

happiness

Vol. 4 / Jan.- Mar. 2011

new year new you

Feng Shui for Better Life

ฮวงจุ้ยศาสตร์
ที่ช่วยปรับชีวิตให้มีความสุข

ห้องสมุดในฝันที่แต่งได้เอง

The Library

Le Marais

เมืองเก่าแต่เก๋ของกรุงปารีส

ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล

ผู้สืบสานตามพระราชดำริ

เศรษฐกิจพอเพียง



 **ptt**
debenture



ขอบคุณที่ร่วมกันสร้างบันทึกหน้าใหม่ เราสัญญาว่าจะริเริ่มโครงการดีๆ
อย่างไม่หยุดยั้ง เหมือนที่เราเคยทำตลอดมา
ปตท. พลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย

10 by PTTplc.

ขอบคุณ ที่ช่วยให้ 1 ล้านกล้าได้เติบโต

1 ล้านกล้า
จากพ่อ



CONTENT

happiness magazine

Vol.4 / Jan.-Mar. issue



4 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

5 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

6 PTT Society

ภาพบรรยากาศแห่งความสุข ประทับใจจากงาน
Workshop with Martha Stewart Living Magazine

10 PTT News

ร่วมยินดีกับชาว ปตท. ที่คว้าสองรางวัลใหญ่ Platts Top
Companies in Asia และรางวัลองค์กรส่งเสริมการอนุรักษ์
และฟื้นฟูป่า ร่วมด้วยชาวอื่นๆ ที่น่าสนใจ

14 We Care

บทสรุปโครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ที่ได้เสียงตอบรับ
อย่างท่วมท้น

16 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

18 Body & Soul

ฟื้นฟูพลังผิวสวยรับปีใหม่ และเรื่องน่ารู้ต่างๆ ที่คุณอาจไม่รู้

22 Health SOS

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ปัญหาสุขภาพที่ไม่ไกลตัวอย่างที่คิด

26 Grooming Her-Grooming Him

สารพันของใช้เพื่อแต่งสวยและหล่อ

28 Cool Stuff

เทคโนโลยี 3 มิติ ที่จะพาคุณเข้าสู่โลกแห่งจินตนาการ

30 Motoring

ท่องเที่ยวสะดวกในทุกที่ด้วย Mobile Home

32 Sport

อ่านเรื่องสนุกๆ ที่กอล์ฟกูรู คุณพิศณุ นิลกลัด มีมาฝาก

34 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์ งานอาร์ตและเว็บไซต์น่าสนใจ

38 Exclusive

มีความสุขบนความพอดีในแบบฉบับของคุณอนนต์ สิริแสงทักษิณ

42 Main Story/Feng Shui

ฮวงจุ้ยศาสตร์ที่ช่วยปรับชีวิตให้มีสุข รับโชคลาภ ความเจริญ

46 Main Story/Positive Thinking

หันมาปรับทัศนคติให้คิดบวก เพื่อชีวิตมีสุขยิ่งขึ้นรับปีใหม่

50 Dhamma

มาเป็นครอบครัวธรรมที่เสถียรธรรมสถาน

52 From the Expert

การดำเนินชีวิตตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง
ของ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

56 PTT's Club

สุนทรีย์ในการใช้ชีวิต กับ ดร.ก้องเกียรติ โอภาสวงการ
ประธานกรรมการบริหาร บริษัทหลักทรัพย์
เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน)

60 Energy Update

อัปเดตทวิตกรรมพลังงานทางเลือกเพื่อสิ่งแวดล้อม

64 Energy Info

ไขข้อข้องใจเหตุใดเงินบาทแข็งค่าแต่ราคาน้ำมันกลับไม่ลด

65 Debenture Tips

ทางเลือกใหม่ของการลงทุนกับตราสารหนี้ พร้อมข้อมูลภาษี

66 Getaway

ลัดฟ้าไปเที่ยวย่านเก่าแต่เก๋ เลอ มาเร่ส์ ณ กรุงปารีส
และนั่งรถม้าเที่ยวเมืองลัมปางสุดโรแมนติก

74 Dine Out

ทำความรู้จักกับชาตต่างๆ พร้อมมีร้านสวยๆ แนะนำ

78 The Recipe

เตรียมตัวเค้กแสนสวย สำหรับงานปาร์ตี้

82 Home and Gardening

Reading room ห้องหนังสือในฝัน
และเพิ่มสีสันให้บ้านด้วยดอกไม้เมืองหนาว

90 Pet Lovers

Pets Therapy สัตว์เลี้ยงช่วยบำบัดโรค

92 Horoscope

เชื่อดวงประจำปีและวิธีแก้ปีชงของ 12 นักษัตร

96 Recommended

สืบทอดมรดกอาหารไทยตำรับชาววังของ มล.พวง ทินกร

97 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



EDITOR'S LETTER



สวัสดีปีใหม่ค่ะ

ดิฉันและทีมงานขออวยพรให้ผู้ถือหุ่นทุกท่านและครอบครัวจงประสบแต่ความสุข มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ คิดสิ่งใดก็ขอให้สมความปรารถนาและเงินทองไหลมาเทมากันทุกท่านเลยนะคะ และในเดือนแห่งความรักก็ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข ร่ายล้อมด้วยคนที่รักท่านและคนที่ท่านรักตลอดไปเลยคะ

ท่านผู้อ่านเห็นด้วยกับดิฉันไหมคะว่าปีนี้อากาศหนาวมาไวเหลือเกิน เพราะสัมผัสได้ถึงกลิ่นอายของลมหนาวตั้งแต่ปลายปี ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะสภาพอากาศที่แปรปรวนผันผวนไปมา จนทำให้เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมหลายจังหวัด สิ่งหนึ่งที่ดิฉันเห็นและรู้สึกประทับใจ คือการร่วมมือร่วมใจกันของคนไทยที่พร้อมใจกันช่วยเหลือผู้ประสบภัยกันอย่างท้วมท้นสมกับคำว่า “คนไทยไม่ทิ้งกัน” ทำให้วิกฤตต่างๆ ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

สำหรับการเปิดตัวกรราชมใหม่ นี้ ทีมงานทุกคนปรารถนาให้ทุกท่านพบเจอแต่เรื่องดี ๆ ดังนั้น เนื้อหาสาระใน happiness ฉบับที่ 4 นี้จึงอัดแน่นไปด้วยเรื่องราวที่จะทำให้ทุกท่านมีความสุข ความเจริญทั้งทางกายและใจ อย่างเรื่องการปรับฮวงจุ้ยเพื่อชีวิตมีสุข ปรับความคิดให้คิดบวก เพื่อความสุขกับการใช้ชีวิตมากขึ้น สำหรับคอลัมน์ Exclusive เราก็ได้รับเกียรติจาก คุณอนนต์ สิริแสงทักษิณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) ซึ่งได้มาถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตอันมีค่า ผ่านแนวคิดความสุขบนความพอดี

ในเดือนมกราคมนี้มีวันครอบครัวที่สำคัญอย่างวันเด็กอยู่ด้วย ดิฉันเลยอยากแนะนำให้พลิกอ่านคอลัมน์ Dhamma ที่เรานำเสนอเรื่อง “มาเป็นครอบครัวธรรมที่เสถียรธรรมสถาน” กับสองโครงการของเสถียรธรรมสถานที่จะเป็นการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับสถาบันที่สำคัญในชีวิตของทุกคน นั่นคือ “ครอบครัว”

นอกจากนั้นดิฉันยังมีกิจกรรมสนุกให้ทุกคนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในปาร์ตี้ศพเด็กที่ทั้งสวยและอร่อย อีกทั้งยังเพลิดเพลินไปกับการช่วยกันตกแต่งหน้าศพเด็กให้สวยเก๋ได้อย่างง่ายๆ ส่วนคนรักสัตว์แะอ่าน Pets Therapy แล้วจะพบว่าสัตว์บางชนิดสามารถช่วยบำบัดรักษาอาการของโรคต่างๆ อย่างได้ผลด้วย ยังมีเนื้อหาสาระให้ทุกท่านอ่านอีกมากมายหลายคอลัมน์ ซึ่งดิฉันหวังว่าจะถูกใจและเพลิดเพลินไปกับนิตยสารแห่งความสุขเล่มนี้นะคะ

ท้ายสุดนี้ดิฉันมีความยินดีที่จะเรียนให้ทุกท่านทราบว่า ขณะนี้เราได้จัดให้มี Call Center ขึ้นเพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการติดต่อสื่อสารระหว่างท่านและทีมงาน เพียงแค่โทร.เข้ามาที่ 0-2624-5599 นอกจากนี้ยังมีหนังสือธรรมะเล่มน้อยจากท่านพุทธทาส อินทปัญโญ แบนมาให้เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่สำหรับทุกท่านด้วยคะ

ขอให้มีความสุขตลอดทั้งปีค่ะ

พรรณณลิน มทวงศ์ริฎา
บรรณาธิการบริหาร

MAIL BOX

ทางนิตยสารขอขอบคุณความคิดเห็นและคำแนะนำจากท่านผู้อ่านผู้ที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับนาฬิกา Flat Panel Jumbo LCD แทนค่าขอบคุณจากใจคณะผู้จัดการ



ดิฉันได้รับหนังสือ happiness มาตั้งแต่ฉบับแรก ทุกครั้งที่ได้อ่าน happiness ทำให้มีความสุขสมดังชื่อหนังสือ โดยเฉพาะฉบับเพื่อผู้หญิง (For Women) เพราะมีครบทุกเรื่องราวที่นักลงทุนมือใหม่ (อย่างดิฉัน) อยากรู้ ชอบคุณสำหรับข้อมูลดีๆ และความใส่ใจที่ ปตท. มีต่อผู้อ่านผู้หญิงทุกคนค่ะ

คุณณิรัตน์ ชาน

ต้องขอขอบคุณคณะผู้จัดทำหนังสือ happiness ที่จัดทำหนังสือดีๆ มีสาระให้ผู้อ่านได้อ่าน ดิฉันอ่านทุกคอลัมน์ แต่ที่ชอบและจะอ่านก่อนคือ Body and Soul และ Health SOS เพราะอ่านแล้วสามารถนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

คุณวิมลทิพย์ ตั้งอภิรัตน์

ดิฉันรู้สึกดีใจทุกครั้งที่มีนิตยสาร happiness ส่งมาถึงบ้าน เพราะทราบว่าเมื่อเปิดอ่านก็จะมีแต่เนื้อหาคุณภาพที่มุ่งเน้นให้ผู้อ่านเกิดความสุขในใจ เรียกได้ว่าเมื่อได้รับก็เป็นสุข เมื่อเปิดอ่านก็เป็นสุขมากขึ้นอีก สม่กับชื่อนิตยสารจริงๆ ค่ะ ทำให้รู้สึกถึงความจริงใจและเอาใจใส่ของทีมงานทุกท่านเพื่อนำเสนอความสุขมาให้ผู้อ่านอย่างแท้จริง

คุณวรรณิการ์ ปิ่นเจริญถาวร



ของรางวัล

Flat Panel Jumbo LCD
Clock ท่านละ 1 รางวัล
มูลค่ารางวัลละ 950 บาท

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านผู้หญิง ปตท.

ที่ปรึกษา :

คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช
คุณเพ็ญจันทร์ จริเกษม
บรรณาธิการบริหาร :
คุณพรรณณลิน มหาวงศ์ธิกุล
บรรณาธิการ :
คุณพรรณพร ศาสสนันท์
กองบรรณาธิการ :
คุณนิศาร หุตะจู่ทะ
คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2537-2792-3
โทรสาร 0-2537-3948
Call Center : 0-2624-5599
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



Workshop กับ Martha

ตลอดทั้งปีที่ผ่านมามา ปตท. ได้จัดกิจกรรมให้กับท่านผู้ถือหุ้นมากมาย ทั้งคอนเสิร์ตใหญ่ กิจกรรมเสวนาความรู้
จนกระทั่งส่งท้ายปี 2553 นี้ด้วยกิจกรรมสนุกๆ สำหรับคนที่รักการเข้าครัวและงานประดิษฐ์
คือ Workshop with Martha Stewart Living Magazine ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2553
ณ โรงแรมรอยัลสแควร์ ราชประสงค์ กรุงเทพฯ



กิจกรรม Workshop นี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ช่วงเช้าและช่วงบ่าย กลุ่มละ 20 ท่าน บรรยากาศของ Workshop เป็นไปแบบสบายๆ สนุกสนานไปพร้อมๆ กับความหอมอบอวลทั่วห้อง Byte Room เริ่มด้วย Gingerbread Cookies Tree Cooking เป็นการสอนทำขนมปังขิงสูตร Martha Stewart ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำอาหาร โดยมีเชฟเดซ แสงศรีจันทร์ เชฟเบเกอร์อันดับต้นๆ ที่ฟรังโกปริชธาน ชมรมเบเกอร์แห่งประเทศไทย คนปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการสอน Gingerbread Cookies Tree ในวันนี้ บางท่านอาจจะยังไม่คุ้นเคยกับขนมปังขิงชนิดนี้ ขนมปังขิงหรือ Gingerbread เป็นขนมปังที่ชาวตะวันตกทำขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองวันคริสต์มาส มีเรื่องเล่ากันว่า ขนมปังขิงในยุคแรกนั้นใส่เครื่องเทศหลายชนิด เช่น ขิงผง อบเชย พริกไทยดำ อัลมอนต์ และผลไม้แห้ง แล้วนิยมปั้นเป็นตุ๊กตารูปทรงต่างๆ เนื้อขนมปังมีสีน้ำตาลเข้ม เนื้อนุ่มคล้ายคุกกี้ มีรสหวานเล็กน้อย หอมกลิ่นขิงและ

ลูกจันทร์จึงเป็นขนมที่มีกลิ่นและรสชาติโดดเด่นกว่าขนมอย่างอื่น ส่วนสาเหตุที่เลือกทำ Workshop ขนมปังขิงนั้น เนื่องจากเป็นช่วงใกล้ช่วงเทศกาลแห่งความสุขอย่างวันคริสต์มาสนั่นเอง

Workshop สอนทำคุกกี้ขนมปังขิงครั้งนี้ เชฟเดซ เริ่มอธิบายสูตรและขั้นตอนการทำเบื้องต้นตั้งแต่ต้นจนจบให้ได้ทราบทั้งหมด ก่อนที่จะให้ผู้ถือหุ่นกู่ช่วยกันผสมส่วนผสมต่างๆ และตีแบ่งให้เข้ากับส่วนผสม เพียงขั้นตอนแรกก็ได้กลิ่นหอมๆ ของส่วนผสมที่มีเครื่องเทศหลายชนิดอบอวลไปทั่วห้อง เพื่อความรวดเร็วในการทำขนมปัง เชฟได้นำแป้งที่ตีพร้อมส่วนผสม ซึ่งได้นวดโดยใช้ไม้คนแป้งคลึงแผ่เรียบเรียบร้อยแล้วออกมาจากตู้เย็นซึ่งแช่ในช่อง Freezer ประมาณ 2-3 ชั่วโมง จากนั้นจึงให้ท่านผู้ถือหุ่นกู่ใช้พิมพ์กดแป้งเป็นรูปและขนาดต่างๆ มีทั้งดวงดาว พระจันทร์ หัวใจ ไบไม้ สีเหลี่ยม และวงกลม โดยสาเหตุที่ต้องทำหลากหลายรูปแบบและหลายขนาดเพราะอะไรรั้น

เราจะมาเฉลยกันช่วงหลังค่ะ ขั้นตอนการกดแป้งเป็นรูปต่างๆ สนุกไม่เบา เมื่อวางแป้งที่กดจนเต็มถาดแล้ว จึงนำเข้าเตาอบโดยใช้เวลาอบประมาณ 15 นาที ก่อนที่จะมาสนุกกันต่อด้วยการทดสอบฝีมือตกแต่งขนมปังขิงเป็นรูปต้นคริสต์มาสที่เชฟเดซชอบเตรียมพร้อมให้ เพื่อรอเวลาการอบขนมปังขิง ฝีมือท่านผู้ถือหุ่นกู่แต่ละท่านสร้างสรรค์ลวดลายและสีสันตกแต่ง คริมไอซิ่งที่ใช้ตกแต่งนั้น มีรสหวานของน้ำตาลไอซิ่ง และผสมสีสั่นได้ตามใจชอบ เราได้เห็นผู้ถือหุ่นกู่แต่ละท่านใช้จินตนาการตกแต่งต้นขนมปังขิงคริสต์มาสให้เหมือนมีหิมะเกาะอยู่ด้วย คริมสีขาว แต่งแต้มสีสั่นด้วยคริมสีต่างๆ ต่างคนต่างตกแต่งไป แอบดูกันบ้างก็มีไม่ซ้ำกันเลย

เมื่อตกแต่งขนมปังขิงต้นคริสต์มาสเสร็จ ก็พอดีกับเวลาที่ขนมปังขิงชุดแรกอบเสร็จ ทีนี้เราจะมาเฉลยกันคะว่ารูปร่างและขนาดต่างๆ ที่ทำไว้นั้นจะนำมาทำ

อะไรต่อไป นั่นคือ นำขนมปังมาประกอบเป็นชั้นๆ ให้เหมือนต้นคริสมาสนั่นเอง โดยใช้ครีมชีสเนื้อมูมเป็นเหมือนกาวเชื่อมเข้าด้วยกัน แล้ววางขนมมรดกลิ้นจากชั้นใหญ่ไปเป็นชั้นเล็กสูงขึ้นเรื่อยๆ

ผู้ถือหุ่นก๊อบบางท่านก็จัดวางเป็นชั้นๆ ได้สูงและสวยงามทีเดียว แต่บางท่านก็มีไอเดียแหวกแนวกว่านั้น ไม่วางเป็นชั้นๆ แต่ตกแต่งให้วางพาดกันบ้าง เรียงต่อด้านข้างบ้าง เหมือนประติมากรรมที่ไม่ซ้ำกันเลย เมื่อได้ผลงานเป็นที่น่าพอใจแล้วก็บรรจุใส่แพ็คเกจที่ทีมงานเตรียมให้ ติดโบว์สีแดงไว้ด้านบนกลายเป็นของขวัญคริสต์มาสทำด้วยมือที่ทั้งน่ารักกลับไปฝากคนที่บ้านด้วย

Workshop ในวันนั้นปิดท้ายด้วยการสอนทำ Jingle Bell Wreaths สีเงินสีทองสวยอร่าม สำหรับตกแต่งบ้านวันคริสต์มาส ก่อนจะลงมือทำกันจริง ได้ยินท่านผู้ถือหุ่นก๊อบบอกกันว่า ทำยากไหม แต่พอได้รู้วิธีทำแล้วก็รู้ว่าวิธีทำนั้นแสนง่ายจริงๆ เพียงนำเส้นลวดมาบิดปลายให้เป็นปมวงกลม จากนั้นร้อยกระดิ่งลงไปจนหมดถุง พอได้ความยาวที่พอเหมาะแล้วก็ขีดเส้นลวดให้เป็นวงกลม ติดโบว์ปิดปมที่ขีดไว้ เท่านั้นก็ได้ Jingle Bell Wreaths แสนสวยกันแล้ว แถมใช้เวลาทำไม่มากเลย

กิจกรรม Workshop with Martha Stewart Living Magazine ทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่ายในวันนั้นอบอวลไปด้วยความสุขและความสนุกสนาน จนหลายท่านเรียกร้องว่าอยากจะให้จัดกิจกรรมแบบนี้ขึ้นอีก ซึ่งข้อเสนอแนะต่างๆ เหล่านี้ ทางทีมงานจะได้นำไปเป็นข้อมูลเพื่อจัดกิจกรรมของปีต่อไปให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น

สำหรับในปี 2554 ปตท. ได้จัดเตรียมกิจกรรมดีๆ ให้กับท่านผู้ถือหุ่นก๊อบบ้างต่อเนื่อง ซึ่งนอกเหนือจากกิจกรรมในคอลัมน์ PTT Society/Calendar แล้ว เราอยู่ระหว่างเตรียมการจัดกิจกรรมชมภาพยนตร์สมเด็จพะจรนเรศวร ทั้ง 2 ภาค ซึ่งคาดว่าจะเริ่มเข้าฉายในช่วงปลายไตรมาสที่ 1 หรือต้นไตรมาสที่ 2.... แล้วพบกันค่ะ



Workshop พุทธอหิงสา ปตท. เดือนมกราคม-เมษายน 2554



โยคะสำหรับผู้ใหญ่: ทำวัตรเช้า ฝึกโยคะ และนั่งสมาธิ เพื่อสร้างความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ เป็นการฝึกโยคะ ซึ่งเคลื่อนไหวช้าๆ อย่างถูกต้อง เหมาะสำหรับผู้ใหญ่

วิทยากร: ครูชม-นภาพรณี ครูโป้ง-ศุภชัย และ ครูแอม-อรรรณ จากกลุ่มบ้านสวนสุขภาพ

วัน และ เวลา: วันเสาร์ที่ 29 มกราคม 2554 เวลา 8.30 - 11.30 น.

สถานที่: หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 50 ท่าน (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับคัดเลือกก่อน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 25 มกราคม 2554

โทร. 0-2624-5599 ทุกวัน เวลา 8.00 - 18.00 น.

โยคะเพื่อสุขภาพ: ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายจากภายในสู่ภายนอก ฝึกการผ่อนคลาย

วิทยากร: ครูชม-นภาพรณี ครูโป้ง-ศุภชัย และ ครูแอม-อรรรณ จากกลุ่มบ้านสวนสุขภาพ

วัน และ เวลา: วันเสาร์ที่ 19 มีนาคม 2554 เวลา 8.30 - 11.30 น.

สถานที่: หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 50 ท่าน (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับคัดเลือกก่อน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2554

โทร. 0-2624-5599 ทุกวัน เวลา 8.00 - 18.00 น.



สัมมนา 4 ภาคกับกูรูทางการเงิน

22 มกราคม 2554: ภาคเหนือ ที่จังหวัดเชียงใหม่

เดือน มีนาคม 2554: ภาคใต้ ที่จังหวัดสงขลา

เดือน พฤษภาคม 2554: ภาคตะวันออก/เฉียงเหนือ ที่จังหวัดนครราชสีมา

เดือน มิถุนายน 2554: ภาคตะวันออก ที่จังหวัดชลบุรี

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 200 ท่าน สำหรับแต่ละภาค

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน (รายละเอียดวัน เวลา และสถานที่ รวมทั้งการลงทะเบียน ทาง ปตท. จะจัดส่งจดหมายเชิญให้กับผู้ถือหุ้นทุกท่านในแต่ละภาคอีกครั้ง)



บรรยายธรรม โดยท่าน ว.วชิรเมธี

วัน และ เวลา: วันอาทิตย์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2554 เวลา 13.30 - 16.30 น.

สถานที่: ห้องซินเนอฮอลล์ (Synergy Hall) ชั้น 6 อาคาร C ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์ ถนนวิภาวดีรังสิต จตุจักร ทท. 10900

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 400-600 ท่าน (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจะได้รับคัดเลือกก่อน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน

ท่านสามารถลงทะเบียนเพื่อแสดงความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่ 15 ม.ค. - 12 ก.พ. 2554 ได้ 3 ช่องทาง

1. ลงทะเบียนผ่านทางระบบตอบรับอัตโนมัติด้วยเสียง (ระบบ IVR) (24 ชั่วโมง) → โทรมาที่หมายเลข 0-2624-5599 → กด 9 เพื่อเข้าสู่ระบบ → ใส่เฉพาะหมายเลขอ้างอิงของท่าน (reference number) ซึ่งปรากฏอยู่หลังชื่อที่หน้าของนิตยสาร (สามารถสอบถามหมายเลขอ้างอิงได้ที่ Call Center 0-2624-5599) ทำตามขั้นตอนที่แจ้งโดยระบบ IVR หรือ
2. ลงทะเบียนผ่านระบบ SMS (24 ชั่วโมง) : พิมพ์ SE ตามด้วยหมายเลขอ้างอิงของท่านซึ่งปรากฏอยู่หลังชื่อที่หน้าของนิตยสาร (สามารถสอบถามหมายเลขอ้างอิงได้ที่ Call Center 0-2624-5599) → ส่ง SMS กลับมาที่ 4890011 หรือ
3. ลงทะเบียนผ่านทาง Call Center : โทรศัพท์ 0-2624-5599 ทุกวัน (เว้นวันหยุดราชการ) ตั้งแต่เวลา 8.00 - 18.00 น.

หมายเหตุ: กรุณาเลือกลงทะเบียนเพียง 1 ช่องทาง (รหัสสามารถลงทะเบียนได้เพียง 1 ครั้ง)



วาดภาพสีน้ำกับครอบครัว

วิทยากร: อ. สุชาติ วงศ์ทอง

วัน และ เวลา: วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2554 เวลา 14.00 - 17.00 น.

สถานที่: หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้: 15 ครอบครัว (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจะได้รับคัดเลือกก่อน)

ค่าใช้จ่าย: ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและครอบครัว (รวม 4 ท่าน)

ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 8 เมษายน 2554 ทาง Call Center หมายเลขโทรศัพท์ 0-2624-5599

ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 8.00 - 18.00 น.

หมายเหตุ: กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้นผู้ที่ได้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ

รอมน้ำใจช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม



จากเหตุการณ์น้ำท่วมในหลายพื้นที่ของประเทศ ในช่วงเดือนตุลาคมและพฤศจิกายนที่ผ่านมา ทำให้ประชาชนจำนวนมากได้รับความเดือดร้อน พื้นที่ทำกินและบ้านเรือนได้รับความเสียหาย กลุ่ม ปตท. ในฐานะองค์กรที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทย ตระหนักถึงความเดือดร้อนของพี่น้องชาวไทยในครั้งนี ได้มอบความช่วยเหลือโดยตรงไปยังหลายพื้นที่ ผ่านองค์กร หน่วยงานภาครัฐและศูนย์ช่วยเหลือต่างๆ อย่างต่อเนื่อง รวมมูลค่ากว่า 45 ล้านบาท

ด้วยความช่วยเหลือครั้งนี้ประกอบด้วย การมอบเงินช่วยเหลือรวมมูลค่า 20.1 ล้านบาท โดยผ่านสำนัก

นายกรัฐมนตรีในโครงการ "ราษฎร์ รัฐ ร่วมใจ ช่วยภัย

น้ำท่วม" สื่อมวลชนต่างๆ อาทิ ช่าง 3, 5, 7, วุฒิสภาในโครงการ "วุฒิสภา - กองทัพบก รวมใจช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม" มอบเงินบริจาคในนาม "คนโคราช รอมน้ำใจ สู้ภัยน้ำท่วม" และกองทัพบก (โครงการศึกลุมพินี-ราชดำเนิน รอมน้ำใจช่วยน้ำตาผู้ประสบภัยน้ำท่วม) นอกจากนี้ยังมอบถุงยังชีพจำนวน 40,750 ถุง มูลค่าประมาณ 20 ล้านบาท ให้แก่ผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ 13 จังหวัด รวมถึงศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยกระทรวงพลังงาน มอบน้ำมันเชื้อเพลิง 150,000 ลิตร มูลค่าประมาณ 5.3 ล้านบาท ให้แก่ศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย กระทรวงพลังงาน, กองทัพภาคที่ 1 และกองทัพภาคที่ 2 และมอบถังแก๊ซหุงต้ม "กระปุ๋ก" ขนาด 7 กก. พร้อมเตาแก๊ซหัวปรับและสายยางแก่ประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อน นอกจากนี้ ชมรมพลังไทยใจอาสา ปตท. ได้รวบรวมเงินบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค และได้เดินทางไปมอบให้แก่ผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง

ลงนามร่วมมือ GISMO

ดร. ปรีชญา ภูญาวัธน ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลายและรองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทน ปตท. ร่วมลงนามในสัญญาความร่วมมือของกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย ในโครงการ Group Integrated Supply Chain Management & Optimization (GISMO) พร้อมผู้บริหารจาก 11 บริษัท ได้แก่ PTT Chemical, PTTAR, Thaioil, IRPC, BCP, PTT Phenol, PTTPM, PTTPL, PTT Asahi, HMC และ PTT Tank เพื่อเพิ่มศักยภาพการแข่งขันระดับสากลในตลาดที่มีภาวะแข่งขันสูงในปัจจุบัน ด้วยการบริหารจัดการและเพิ่มมูลค่าสายโซ่อุปทาน (Supply Chain)

ในงานนี้ คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มาเป็นประธานในพิธีลงนาม และได้ให้แง่คิดว่า การเดินไปข้างหน้าด้วยกันของกลุ่ม ปตท. จะทำให้กลุ่มฯ มีศักยภาพสูงในการแข่งขันบนเวทีโลก เตรียมพร้อมเป็น Thai Premier Multinational Energy Company และเพิ่มมูลค่าการดำเนินงานของกลุ่มฯ โดยยึดหลักผลประโยชน์ร่วมกัน



รับรางวัล PLATTS Top Companies in Asia



คุณณัฐชาติ จารุจินดา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลยุทธ์องค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนขึ้นรับรางวัล 2010 PLATTS Top 250 Global Energy Company Rankings Awards ณ ประเทศสิงคโปร์ ในฐานะบริษัทชั้นนำที่ประกอบธุรกิจด้านพลังงาน โดย ปตท. ได้รับรางวัล PLATTS Top Companies in Asia อันดับที่ 7 ของภูมิภาคเอเชียและอันดับที่ 35 ของโลกรางวัลนี้ จัดขึ้นโดย บริษัท PLATTS หนึ่งในกลุ่มบริษัท The McGraw-Hill Company ซึ่งเป็นผู้นำการให้บริการเครือข่ายด้านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพลังงาน รวมทั้งเป็นผู้กำหนดราคาซื้อขายน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ ปิโตรเคมีทั่วโลก เป็นการพิจารณาจาก 4 องค์ประกอบ คือ มูลค่า

สินทรัพย์ รายได้ ผลกำไร และผลตอบแทนจากการลงทุน รางวัลนี้เป็นเครื่องการันตีได้เป็นอย่างดีว่า ปตท. เป็นองค์กรระดับโลกที่ก้าวสู่การเป็นที่ยอมรับระดับสากล ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งประเทศจริง ๆ

World Golf Salutes King Bhumibol

กระทรวงพลังงานร่วมกับ ปตท. จัดการแข่งขันสกินส์ กอล์ฟ World Golf Salutes King Bhumibol เพื่อร่วมเฉลิมพระเกียรติแห่งการบรมราชาภิเษกปีที่ 60 และการเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยมีสุดยอดนักกอล์ฟจาก 4 ทวีป ได้แก่ ธงชัย ใจดี, ไทเกอร์ วูดส์, พอล เคซีย์ และ คามิโอ ปิเยกาส เข้าร่วมแข่งขันเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ณ สนามกอล์ฟอมตะสปริง คันทรี คลับ จ.ชลบุรี โดยคามิโอ ปิเยกาส นักกอล์ฟชาวโคลัมเบีย เป็นผู้คว้าถ้วยรางวัลพระราชทานไปครอง และนักกอล์ฟทั้ง 4 คนได้มอบเงินรางวัลรวม 9 ล้านบาทเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



คณะทำงานและนักกีฬา ประกอบด้วย คุณสุวัจน์ ลิปต-

พลภพ ประธานจัดการแข่งขัน คุณณธ คุณสิทธิพงศ์ ปลัดกระทรวงพลังงาน คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และผู้บริหารกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ธงชัย ใจดี และไทเกอร์ วูดส์ ร่วมลงนามถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ โรงพยาบาลศิริราช จากนั้นคณะฯ ได้เดินทางไปพบคุณอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เพื่อมอบรายได้จากการจำหน่ายบัตร 2.2 ล้านบาท เพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

ปตท. ช่วยแก้ไขปัญหารถจากรถ

อีกหนึ่งกิจกรรมเพื่อสังคมที่ทาง ปตท. ได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง คือ โครงการสนับสนุนการแก้ไข ปัญหารถจากรถ โดยคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ได้มอบอุปกรณ์กระจายจราจรจำนวน 7,000 อัน ให้กับ พล.ต.อ. วิเชียร พงษ์โพธิ์ศรี ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหารถจากรถทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ณ อาคาร Energy Complex โดยในปีนี้ ปตท. ได้มอบอุปกรณ์กระจายจราจรให้กับสถานีตำรวจต่างๆ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมจำนวน 22,500 อัน เป็นมูลค่า 5,000,000 บาท



รับรางวัลองค์กรส่งเสริมการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่า



เนื่องจากโครงการปลูกป่าต่างๆ ของ ปตท. มีส่วนอย่างมากในการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ช่วยลดภาวะโลกร้อน และแสดงถึงการเป็นองค์กรที่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด ปตท. จึงได้รับรางวัล “องค์กรส่งเสริมการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่า” โดย คุณณัฐชาติ จารุจินดา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนรับมอบจาก คุณนิศากร โขษิตรีรัตน์ รองปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในงานประชุม Thailand Climate Conference 2010

คุณณัฐชาติ จารุจินดา ยังได้ร่วมเสวนาในหัวข้อ “ความเสี่ยงและโอกาสท้าทายในกลไกการจัดการสภาพภูมิอากาศของโลก” และได้กล่าวสรุปในงานเสวนานี้ว่า

“ถึงแม้ภาคพลังงานจะเป็นภาคธุรกิจที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากที่สุด แต่ประเทศไทยก็ยังจำเป็นต้องพึ่งพาพลังงานในการพัฒนาประเทศ ซึ่งนอกจาก ปตท. จะนำมาตรการต่างๆ มาใช้เพื่อให้การใช้พลังงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ แล้วสิ่งสำคัญที่สุด คือ การปลูกจิตสำนึกให้ผู้บริโภครู้จักคุณค่าของพลังงาน อันจะนำมาซึ่งการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และลดภาวะโลกร้อนอย่างแท้จริง”

สุดยอดสิ่งประดิษฐ์พลังงาน

ปตท. ได้ตัดสินและมอบรางวัลสิ่งประดิษฐ์พลังงานประจำปี 2553 ในโครงการประกวดสิ่งประดิษฐ์ด้านการประหยัดพลังงาน ให้กับทีมเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายเรียนรู้พลังงาน ปตท. PTT Youth Camp 2010 โดยมีเยาวชนเข้าร่วมเรียนรู้และผลิตผลงานสิ่งประดิษฐ์จำนวน 120 คนจากทั่วประเทศ มีผลงานเข้าประกวด 281 ผลงานจาก 156 สถาบันการศึกษา แบ่งเป็นผลงานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอาชีวศึกษาหรือเทียบเท่า รางวัลชนะเลิศในทุกๆระดับ ซึ่งได้รับถ้วยพระราชทานในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และรางวัลมูลค่ารวม 3 แสนบาท ผลงานสิ่งประดิษฐ์เหล่านี้ จะถูกนำไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อสังคมและพัฒนาต่อยอดให้กับชุมชนต่างๆ โครงการ PTT Youth Camp 2010 เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ ปตท. จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 2 เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังเยาวชนที่จะเติบโตเป็นอนาคตของชาติ ได้รับรู้ถึงบทบาทและประโยชน์ของสิ่งประดิษฐ์เพื่อประหยัดและอนุรักษ์พลังงาน รวมถึงความสำคัญของพลังงานรูปแบบต่างๆ ผ่านกิจกรรมมากมาย ในโครงการ ทั้งด้านวิชาการ การเรียนรู้ทฤษฎีด้านพลังงานรูปแบบต่างๆ การบรรยายเรื่องนักประดิษฐ์คิดก้าวหน้า การแนะนำสิ่งประดิษฐ์ด้านพลังงาน และการเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์



ร่วมสมทบทุน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”



คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ได้แก่ ปตท.สผ., ไทย-ออยล์, PTTAR, PTTChem และ IRPC ร่วมกันมอบเงินสมทบทุนกองทุนแม่ของแผ่นดิน จำนวน 20 ล้านบาท โดยมีนายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เป็นผู้รับมอบ ในงานมหกรรมเทิดไท้ราชินี สามัคคีทั่วแผ่นดิน ณ ดิگสันทิไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

สรุปโครงการ 1 ล้านกล้า ถวายพ่อ

ต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว สำหรับโครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” เนื่องในโอกาสทรงครบรอบปีที่ 60 แห่งการบรมราชาภิเษก ซึ่งได้ดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่เดือนมิถุนายนและสิ้นสุดในเดือนตุลาคม 2553 โครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ได้การตอบรับเป็นอย่างดีมาก ตั้งแต่งานแถลงข่าวเปิดตัวโครงการในวันที่ 17 มิถุนายน 2553 ณ ห้องประชุมใหญ่ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต ต่อเนื่องด้วยกิจกรรมแจกต้นกล้าไม้ยืนต้นให้กับท้องถิ่นทั่วประเทศทั้ง 76 จังหวัด โดยใช้พื้นที่บริเวณศาลากลางจังหวัด เป็นจุดรับกล้าไม้จังหวัดละ 10,000 ต้น โดยโครงการแจกต้นกล้าทั่วประเทศหมดลงอย่างรวดเร็วภายในระยะเวลาไม่ถึง 1 สัปดาห์





สำหรับในเดือนกรกฎาคม เริ่มจากกิจกรรมคาราวานแจกกล้าไม้ดูดสารพิษในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ณ อาคารสำนักงานทั่วไป พื้นที่ชุมชนและสถานีบริการน้ำมัน ปตท. 12 แห่งบนเส้นทางสายหลัก ที่ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี ปตท. จึงได้ขยายระยะเวลาและจำนวนต้นกล้าเพื่อรองรับความต้องการของประชาชน สำหรับในวันเสาร์-อาทิตย์ตลอดเดือนกรกฎาคม ปตท. ได้จัดทำนิทรรศการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” ณ โรงภาพยนตร์ เพื่อให้ประชาชนที่สนใจร่วมเทิดพระเกียรติและรับกล้าไม้ดูดสารพิษ ไปปลูกในพื้นที่บ้านและสำนักงาน รวมถึงนิทรรศการที่สยามพารากอน ที่สะท้อนภาพลักษณ์ความทันสมัย เข้าถึงเยาวชนคนรุ่นใหม่ ให้หันมาสนใจการปลูกต้นไม้มากยิ่งขึ้น ในเดือนสิงหาคมและกันยายน เป็นกิจกรรมปลูกต้นไม้ในพื้นที่ 5 จังหวัด เพื่อสร้างเครือข่ายผู้มีจิตสำนึกในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้แก่ประเทศอย่างยั่งยืน เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ทั่วทุกภาคของประเทศไทย โดยเริ่มที่จังหวัดนครราชสีมา (12 ส.ค. 53) ต่อเนื่องไปที่จังหวัดระยอง (21 ส.ค. 53) จังหวัดสุราษฎร์ธานี (18 ก.ย. 53) จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (28 ก.ย. 53) และปิดท้ายที่จังหวัดลำปาง (16 ต.ค. 53) มีประชาชนกว่า 25,000 รายเข้าร่วมปลูกกล้าไม้ในพื้นที่ 5 จังหวัด

สุดท้ายกับโครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” จากความร่วมมือร่วมใจของประชาชนเพื่อร่วมถวายคำปณิธานลดโลกร้อนถวายพ่อ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากการเขียนข้อความบน “ใบไม้จำลอง” หรือผ่าน www.milliontreesforking.com ซึ่งได้นำขึ้นทูลเกล้าถวาย เมื่อสิ้นสุดโครงการในเดือนธันวาคม 2553 และกิจกรรมปลูกต้นไม้ออนไลน์ โดย ปตท. ได้นำกล้าไม้จริงไปปลูกในพื้นที่ 5 จังหวัด โครงการนี้ประสบความสำเร็จอย่างท่วมท้น

- 10,000 ต้นกล้าแรก ปลูกออนไลน์ ภายในเวลา 6 ชั่วโมง
- 100,000 ต้นกล้า ได้รับการปลูกออนไลน์ ภายใน 1 สัปดาห์ และปลูกเพิ่มขึ้นจนครบ 1,000,000 ต้นกล้า ภายใน 6 สัปดาห์
- จำนวนผู้รดน้ำต้นไม้ออนไลน์สูงถึง 5,000,000 ครั้ง ภายใน 2 สัปดาห์ และเพิ่มเป็น 20,000,000 ครั้ง ภายใน 4 สัปดาห์
- ขึ้นอันดับ 1 ในเอเชีย ที่มีจำนวนผู้ใช้ facebook เติบโตเร็วสุด เป็นการเติบโตที่ผิดปกติ (Unusual growth) ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประเทศไทย ล่าสุดติดอันดับ top 50 facebook fan page ที่มีการเติบโตเร็วที่สุดในโลก ด้วยจำนวนคนกด Like ใน Facebook Fan page มากกว่า 160,000 คน สิ่งที่สำคัญซึ่งถือเป็นความสำเร็จของโครงการ “1 ล้านกล้า ถวายพ่อ” นอกจากจะช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ในปริมาณ 92,980 ตันต่อปีแล้ว ยังแสดงถึงพลังความร่วมมือร่วมใจของคนไทยทั้งประเทศ ที่ตระหนักถึงความสำคัญของการปลูกต้นไม้ ซึ่งเป็นการสานต่อและร่วมสนองแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



JANUARY 2011

1 มกราคม

“Little Candle 2011” เทศกาลน่ารักๆ ประจำปีของชาวสวนผึ้งที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายของความโรแมนติก โดยเนรมิตงานขึ้นท่ามกลางแสงเทียน ภายในงานจะได้พบการแสดงผลงานศิลปะหลากหลายแขนง การจัดจำหน่ายชิ้นงานศิลปะแฮนด์เมด และการจัดซุ้มของรีสอร์ทต่างๆ คลอเคล้าเสียงดนตรี Smooth Jazz ตั้งแต่เริ่มไปจนถึงจบงาน ณ. บ้านหอมเทียน สวนผึ้ง จ.ราชบุรี โทร.08-1841-1895 www.บ้านหอมเทียน.com



วันนี้ - 3 มกราคม

ใครที่มีโอกาสไปแอ่วเมืองเหนือในช่วงนี้ ห้ามพลาดแวะไปชมดอกไม้เมืองหนาวนานาพันธุ์ อาทิ ดอกทิวลิป ลิลลี่ และกล้วยไม้ ที่พาเหรดมาอวดความงามงดงามกันอย่างละลานตา ในงานเทศกาลเชียงรายดอกไม้งาม ครั้งที่ 7 นอกจากนี้ยังมีการสาธิตเรือนวิถีชีวิตชนเผ่า ภูมิปัญญาล้านนา สล่าเชียงราย ตลอดจนการแสดงและประกวดศิลปวัฒนธรรมล้านนา ณ สวนไม้งามริมน้ำตก ไกล่สนามบินแม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย



FEBRUARY 2011



14 กุมภาพันธ์

วาเลนไทน์ปีนี้คงไม่มีโปรแกรมไหนที่จะเลิศไปกว่า การพาคนรู้ใจไปสวีทกันที่ ศิริมาया รีสอร์ท แอนด์ สปา เขาใหญ่ ท่ามกลางบรรยากาศของอ้อมกอดแห่งขุนเขา ซึ่งสุดแสนเป็นใจให้

อยากอึ้งแอบแนบชิดกับคนรัก โดยมีโปรแกรมชั้นสุดพิเศษสำหรับช่วงเทศกาลแห่งความรัก ทั้งราคาห้องพักและโปรแกรมระหว่าง ฟรีดินเนอร์มือโรแมนติก หรือฟรีเมื่อบริการนวดผ่อนคลาย 60 นาที สำรองที่פק โทร. 044-426-000



16 กุมภาพันธ์

ในที่สุด Eric Clapton เจ้าของฉายากีตาร์เทพ ผู้เป็นตำนานแห่งวงการเพลง ก็ทนเสียงเรียกร้องจากแฟนเพลงชาวไทยไม่ไหว ต้องบินมาเปิดคอนเสิร์ตเต็มรูปแบบให้ชมเป็นขวัญตาอีกรอบ โดยยังคงนำทเพลงอันไพเราะมาให้ฟัง

อย่างจุใจเช่นเคย อาทิ Tears in Heaven, Change The World และ Wonderful Tonight แต่ที่พิเศษสุดฯ คือ เหล่าศิลปินรับเชิญ ที่จะมาร่วมสร้างเซอร์ไพรส์ให้กับแฟนฯ ชาวไทย ซึ่งจะเป็นใครบ้างนั้นต้องขออุบไว้ก่อน www.thaiticketmajor.com

MARCH 2011



ตลอดเดือนมีนาคม

เทวารีนธ์ สปา นำเสนอมิติใหม่ของการปรนนิบัติผิว ด้วยสครับเด็กกลิ่นหอมหวาน 4 สูตรลับเฉพาะ ซึ่งผสมปรุงแต่งขึ้นจากวัตถุดิบชั้นเยี่ยมจากธรรมชาติ โดยแต่ละสูตรจะให้อารมณ์และสรรพคุณที่แตกต่างกันไป

อาทิ สครับเด็กสูตรแครอทส้ม ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หรือสครับเด็กสูตรดอกอัญชันมะพร้าว ช่วยคืนความกระจ่างใสให้ผิวหมองคล้ำ สอบถามรายละเอียดได้ที่ เทวารีนธ์ สปา โรงแรมดุสิตธานี กรุงเทพฯ โทร. 0-2636-3596

12 -13 มีนาคม

คนรักสุขภาพต้องไม่พลาดไปร่วมงาน Health Food & Ingredient Thailand 2011 (HFIT) งานแสดงสินค้าระดับนานาชาติของประเทศไทยที่เน้นเฉพาะด้านอาหาร เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ วัตถุดิบปรุงแต่ง วัตถุดิบต่างๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ตลอดจนเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความปลอดภัยเป็นเลิศ ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี



วันนี้ -17 มกราคม



“ถิ่นไทยงาม” นิทรรศการศิลปะครั้งล่าสุดของจิตรกรชั้นครูนาม สงัด ปุยอ้อก ที่ถ่ายทอดความงามของทิวทัศน์ ความบริสุทธิ์ถึงงามของธรรมชาติในเมืองไทยลงบนผืนผ้าใบได้อย่างน่าอัศจรรย์

โดยสอดแทรกแนวคิดที่มุ่งหวังให้คนยุคใหม่ที่คร่ำเครียดกับการใช้ชีวิต หรือหลงใหลในเทคโนโลยีได้เห็นมาองความงามของธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพื่อทุกคนจะได้รู้ซึ่งถึงคุณค่าที่แท้จริงของธรรมชาติ ณ หอศิลป์จามจุรียุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตลอดเดือนมกราคม

ไม่ต้องข้ามน้ำข้ามทะเลบินไปชมถึงเมืองนอกเมืองนา เพราะบัดนี้พิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้งอันดับหนึ่งของโลกอย่าง Madame Tussauds ได้เปิดแสดงที่เมืองไทยแล้ว นอกจากนี้จะได้พบกับหุ่นขี้ผึ้งบุคคลสำคัญของโลกแล้ว ก็ยังได้เยี่ยมชมหุ่นขี้ผึ้งบุคคลผู้มีชื่อเสียงของไทย อาทิ จอมพล ป.พิบูลสงคราม, เพชรา เชาวราษฎร์, แอน ทองประสม, เคน - ธีรเดช วงศ์พัวพันธ์ พิสูจน์ความเหมือนจริงได้ที่ชั้น 6 สยามดิสคัฟเวอรี กรุงเทพฯ

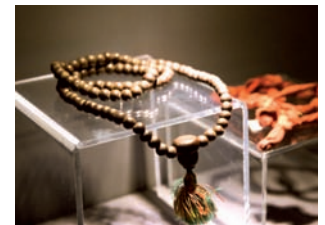


24-27 กุมภาพันธ์

สำหรับผู้ที่รักการท่องเที่ยวเป็นชีวิตจิตใจต้องไม่พลาดมหกรรมเที่ยวทั่วไทยไปทั่วโลกครั้งที่ 8 หรือ 8th Thai International Travel Fair 2011 ในงานจะมีการออกบูธของผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวประเภทต่างๆ ครบครัน เช่น สายการบิน โรงแรมที่พัก บริษัททัวร์ มานำเสนอโปรโมชั่นลดกระหน่ำซัมเมอร์เซล คุณภาพคับแก้ว ซึ่งหาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

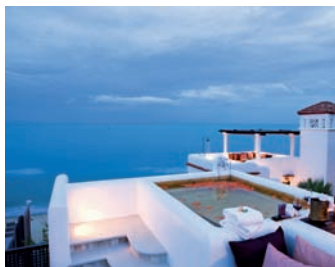
วันนี้-27 กุมภาพันธ์

“เครื่องรางของขลัง” นิทรรศการที่สื่อสะท้อนถึงวิถีความเป็นไทยแท้ ด้วยการเล่าเรื่องราวระบบความเชื่อท้องถิ่นของผู้คนในดินแดนสุวรรณภูมิ ที่หลอมรวมกับความเชื่อทางศาสนา ผ่านเรื่องราวไสยศาสตร์สุดชับซ้อนคอลเลคชันเครื่องรางของขลัง รวมถึงพระเครื่อง ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่แปรสภาพรูปแบบความเชื่อมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจมหาศาลในปัจจุบัน ณ มิวเซียมสยาม ทำเตียน กรุงเทพฯ โทร. 0-2225-2777



ตลอดเดือนมีนาคม

หลังจากที่คร่ำเครียดกับการงานมาตลอดสัปดาห์ วิกเอนต์นี้ขอเสนอแนะให้หลบไปชาร์จพลังกันให้เต็มเปี่ยมพร้อมคนรู้ใจที่ Villa Maroc รีสอร์ทหรูสไตล์โมร็อกโกบนหาดปรานบุรี ซึ่งนำเสนอแพ็คเกจพิเศษ Moroccan Dream Getaway สำหรับคู่รัก



ซึ่งประกอบไปด้วยห้องพักสุดโรแมนติก หูรورا อาหารเช้าเสิร์ฟในห้องพัก ดินเนอร์ใต้แสงเทียนพร้อมจิบไวน์ชั้นเลิศ และบริการ Cleansing Hammam จากเผ่าอราชาด ฮัมมัม แอนด์ สปา ส้ารงห้องพักใต้ที่โถง 032-630-771



ตลอดเดือนมีนาคม

เมื่อคำนี้ หากยังไม่ใ้มีไอเดียว่าจะพาครอบครัวหรือคนรู้ใจไปดินเนอร์กันที่ไหน ขอแนะนำให้ไปที่ Studio 9 ภัตตาคารริมน้ำ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภัทราวดีเธียเตอร์ เพราะนอกจากจะมีอาหารเลิศรสสูตรพิเศษของครูลีกภัทราวดี มาเสิร์ฟให้ทานกันเพลินๆ พร้อมดื่มด่ำกับทัศนียภาพที่แสนงดงามของแม่น้ำเจ้าพระยาในยามค่ำคืนแล้ว ยังมีการแสดงชุดพิเศษจากนักแสดงชั้นเยี่ยมมาให้ชมด้วย สอบถามรายละเอียด โทร.0-2412-7287-8

สดชื่น สดใสรับปีใหม่

รับศักราชใหม่กับสุดยอดสกินแคร์ ที่จะช่วยฟื้นฟูผิวที่เหนื่อยล้าให้กลับมาสดใสได้อีกครั้ง และเป็นคุณคณใหม่ที่คุณจะอยากลองอย่างเป็นธรรมชาติ



ธาตุเหล็กฟื้นฟูผิวสวย

สกินแคร์ระดับพรีเมียมที่รวมเอาส่วนผสมของเทคโนโลยีล้ำหน้ามาไว้ด้วยกันอย่างแพลตตินัม นาโน ที่ช่วยรักษาสมดุลประจุไฟฟ้าภายในผิว ทำให้เซลล์ผิวสามารถดูดซับสารอาหาร และแร่ธาตุต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมมาจากแร่ธาตุ อย่างมาลาไคต์ ซึ่งช่วยต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันในผิวเฮมาไทต์ ที่อุดมด้วยธาตุเหล็กช่วยฟื้นฟูผิวให้ดูกระจ่างใส และ Cellular Complex หรือส่วนผสมเชิงซ้อนทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ควรใช้เซรั่มเพื่อช่วยฟื้นฟูผิวอย่างล้ำลึกก่อน จากนั้นตามด้วยครีมบำรุงผิว ซึ่งประกอบด้วย Cellular Serum Platinum Rare (30 มล. 27,300 บาท) และ Cellular Cream Platinum Rare จาก La Prairie (30 มล. 27,300 บาท 50 มล. 42,000 บาท)



ผ่องคลายด้วยผลไม้

มาสก์ชนิดแผ่นเนื้อสัมผัสยืดหยุ่นเหมือนเจลลี่ที่อุดมด้วยไปด้วยสารความงามจากธรรมชาติกว่า 10 ชนิด ซึ่งจะช่วยทั้งฟื้นฟูผิวจากการ ทำร้ายของอนุมูลอิสระ ให้ความชุ่มชื้นผิว และช่วยปรับสภาพผิวให้กลับมากกระจ่างใสมากได้ นอกจากนี้ยังสัมผัสกลิ่นหอมผ่อนคลายของผลไม้ธรรมชาติ เช่น มะนาว เกรฟฟรุต ทำให้เพิ่มความรื่นรมย์ในการมาสก์ผิวเป็นอย่างมาก ควรใช้ในวันที่ต้องการฟื้นฟูผิวเป็นพิเศษ หรืออาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง Brightening Jelly Sheet จาก RMK (1,580 บาท)



ยกกระชับผิวสวย

เซรั่มเพื่อผิวกระชับนวัตกรรมใหม่ล่าสุดโดยจุดเด่นอยู่ที่ส่วนผสมที่ได้จากพืชทรงพลังนานาชนิดผสมผสานกับเทคโนโลยี เพื่อช่วยให้สารออกฤทธิ์ทำงานกับผิวได้ตรงจุด โดยเซรั่มมีเนื้อหอม ผ่อนคลายและบางเบาจะช่วยโอบอุ้มผิวภายนอกให้ยกกระชับขึ้นทำให้ใบหน้าดูเพริ้วและอ่อนเยาว์ลง Sisleya Global Firming Serum จาก Sisley (14,500 บาท)

เซรั่มของสาวยุคใหม่

เซรั่มใหม่ล่าสุดสำหรับสาวเอเชีย ช่วยลดเลือนริ้วรอยและฟื้นฟูผิวที่เสียหายของผิวที่เกิดจากแสงแดด ประกอบด้วยส่วนผสมนวัตกรรมล้ำหน้า อย่างเปปไทด์คอมเพล็กซ์ ที่ช่วยเสริมความกระชับผิวหน้าและรอบดวงตา ยังมีวิตามินซี อี กรดอะมิโนธรรมชาติ และสารสกัดจากทับทิม ที่ช่วยปกป้องผิวจากสิ่งแวดล้อมและมลภาวะ นับเป็นเซรั่มที่ตอบโจทย์ความต้องการของสาวสังคมยุคใหม่เป็นอย่างมาก โดยใช้ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อผิวสุขภาพที่ดียาวนาน Repairwear Laser Focus จาก Clinique (2,500 บาท)



เมลาโทนินกับวงการสกินแคร์

เมลาโทนิน (Melatonin) คือ ฮอร์โมนธรรมชาติที่ร่างกายสร้างขึ้นได้เองเพื่อช่วยให้เรานอนหลับอย่างเป็นปกติ แต่จะเริ่มลดลงเมื่ออายุมากขึ้นทำให้หลายคนนั้นหลับยากขึ้น ดังนั้นเมลาโทนินจึงมักออกมาในรูปของวิตามินเสริมสำหรับผู้ที่หลับยากหรือต้องปรับเวลานอนในยามที่ต้องเดินทางไกล เพื่อป้องกันอาการเจ็ทแล็ค แต่สำหรับในวงการทางด้านสกินแคร์ นักวิทยาศาสตร์พบว่า เมลาโทนินมีคุณสมบัติในการช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน นอกจากนี้ยังเป็นตัวสำคัญที่ช่วยให้ส่วนผสมอื่นๆ เช่น วิตามินซีและอี ซึมซาบลงสู่ผิวและทำงานกับผิวได้ดียิ่งขึ้น แต่ไม่ต้องกลัวว่าถ้าทาลงบนผิวแล้วจะทำให้รู้สึกง่วง เพราะปริมาณที่ทานนั้นน้อยกว่าจะทำให้ง่วงได้ แต่อย่างน้อยจะช่วยให้ผิวได้ผ่อนคลายจากความเครียด และแบรนด์ที่ใช้เมลาโทนินในสกินแคร์และมีจำหน่ายในบ้านเรา เป็นเซรั่มช่วยฟื้นฟูผิวยามค่ำคืน Sleep Reform Serum จาก Murad

ป้องกันโรคจุดรับภาพเสื่อมก่อนวัย

โรคจุดรับภาพเสื่อมไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่คนหนุ่มสาวก็สามารถเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้อีกได้ โดยเกิดจากการเสื่อมของจุดรับภาพ (Macular) ซึ่งเป็นบริเวณเล็กๆ กลางจอประสาทตา ทำให้การมองเห็นจุดดำบางภาพอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าไม่รีบแก้ไขก็อาจเป็นสาเหตุของการตาบอดได้ อย่างไรก็ตามโรคนี้นี้จะไม่เกิดขึ้นทันทีทันใด ดังนั้น ควรป้องกันไว้ก่อนที่จะสายเกินไป โดยให้หลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้



1. การใช้สายตาจ้องจอคอมพิวเตอร์ ทีวี หรือการอ่านหนังสือเป็นเวลานาน แต่ควรพักสายตาเพื่อให้ดวงตาได้ผ่อนคลายบ้าง
2. การเผชิญแสงแดดจ้าด้วยตาเปล่า แต่ควรสวมแว่นกันแดด คุณภาพดีที่สามารถป้องกันรังสียูวีได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. อาหารที่มีไขมันหรือโคเลสเตอรอลสูง เพราะมีแต่อนุมูลอิสระที่จะไปทำลายเนื้อเยื่อในร่างกายให้เสื่อมสภาพลงได้
4. ในควันบุนหรือจะมีแต่อนุมูลอิสระที่จะไปทำลายเซลล์ในตาได้
5. การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป จะทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

กรดอัลฟาไลโปอิกสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

กรดอัลฟาไลโปอิก (Alpha Lipoic Acid) เป็นสารอาหารที่มีลักษณะคล้ายวิตามิน โดยทำหน้าที่ช่วยเผาผลาญน้ำตาลและสารอาหารอื่นๆ ให้กลายเป็นพลังงาน สามารถช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยต้านอนุมูลอิสระเพื่อปกป้องเซลล์เนื้อเยื่อให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น อาการชาหรือเจ็บตามปลายมือปลายเท้า เนื่องจากการเสื่อมของเส้นประสาทส่วนปลาย รวมทั้งการเกิดต้อกระจก กรดอัลฟาไลโปอิกจะพบมากในแหล่งอาหารธรรมชาติ เช่น เนื้อแดง ตับ ยีสต์ วิตามินเสริม



ทานของปิ้งย่างอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ

แม้อาหารประเภทนี้จะเป็นที่ชื่นชอบของใครหลายคน แต่ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ เพราะอาหารปิ้งย่างหรือทอดนั้นต้องใช้ความร้อนสูง ซึ่งจะมีสารก่อมะเร็งออกมาขณะทำอาหาร แต่ถ้าให้งดไปเลยก็อาจทำให้ยากอยู่สักหน่อย ดังนั้น เรามีวิธีเพื่อช่วยลดความเสี่ยงนี้ให้น้อยลง

- จุ่มเนื้อสัตว์ในน้ำซอสขณะย่าง โดยเฉพาะน้ำซอสที่มีส่วนผสมของไวน์หรือเบียร์ จะช่วยลดปริมาณของสารก่อมะเร็งได้
- ทานผักประเภทบร็อคโคลี่และกะหล่ำปลีร่วมเข้าไปด้วย เพราะอุดมด้วยสารอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงของดีเอ็นเอในร่างกายได้
- ลองเปลี่ยนจากเนื้อสัตว์เป็นเนื้อปลาบ้าง เพราะอาหารทะเลจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็งน้อยกว่าเนื้อสัตว์ และยังใช้เวลาปิ้งย่างน้อยกว่าด้วย
- ถ้ายังชอบเนื้อสัตว์อยู่ ควรลดไขมันให้น้อยลง เช่น เลาะเอาหนังไก่ออกก่อนย่าง เพราะหนังไก่จะทำให้เกิดการปะทุของไฟขณะย่าง ซึ่งทำให้ไหม้เกรียมง่ายและเป็นตัวการของสารก่อมะเร็ง
- ลองทานแบบชุบแป้งหรือหมักกับสมุนไพร เพราะการชุบแป้งช่วยลดสารก่อมะเร็ง ส่วนสมุนไพรยังช่วยต้านอนุมูลอิสระด้วย



Copyright@2010

ห่างไกลโรคหัวใจด้วยหัวหอมแดง

นักวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยฮ่องกง ได้ค้นพบว่า หัวหอมแดงนั้นมีสรรพคุณช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ โดยจะทำหน้าที่เป็นตัวกำจัดโคเลสเตอรอลที่ไม่ดีออกจากร่างกาย ในขณะที่ช่วยถนอมโคเลสเตอรอลที่ดีไว้ โดยได้ทำการทดลองกับหนูที่เลี้ยงไว้ด้วยอาหารโคเลสเตอรอลสูงแล้วให้กินหัวหอมแดงสับละเอียดเป็นเวลา 2 เดือน ปรากฏว่าปริมาณโคเลสเตอรอลไม่ดีลดลงเฉลี่ยถึงร้อยละ 20 ดังนั้นอย่าลืมเพิ่มหัวหอมแดงในเมนูอาหารครั้งต่อไปเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจวาย โรคอัมพฤกษ์ และอัมพาต





เหงื่อออกโรคได้

ไม่ว่าเหงื่อจะออกมากหรือน้อยเกินไป ล้วนเป็นตัวบ่งบอกถึงอาการของโรคบางชนิดได้ ดังนั้นลองมาสังเกตตัวเองว่าเข้าข่ายลักษณะเหงื่อออกแบบนี้หรือไม่

1. โรคที่ทำให้เหงื่อออกมาก เช่น

- โรคไทรอยด์ โดยเหงื่อจะออกมากบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า รักแร้ หน้าผาก และจะมีอาการร่วมกับมือสั่น ใจสั่น ซิวจรเต้นเร็วด้วย
- โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษหรือคอพอก โดยเหงื่อจะซึมออกทั่วตัวโดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือทั้งสองข้าง ร่วมกับอาการซีงุดหงิด มือสั่น ชักใจ และน้ำหนักลด
- โรคหัวใจ เหงื่อออกตามนิ้วมือและนิ้วเท้าทุกครั้งที่ยอกกำลังกาย ร่วมกับมีอาการเหนื่อยหอบ แน่นที่คอ และหน้าอก

2. โรคที่ทำให้เหงื่อออกน้อย เช่น

- โรคพาร์คินสัน เช่น ผดผื่น สะเก็ดเงินหรือผิวแห้งกร้าน ซึ่งเกิดจากต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังถูกกดไว้จนไม่สามารถขับเหงื่อได้ตามปกติทำให้เกิดปัญหาหูดขุมขนอุดตันได้
- ไบโอบุส โดยร่างกายจะได้รับการกระตุ้นจนเกิดความร้อน แต่กลับไม่มีเหงื่อออกมา ร่วมกับมีอาการใจสั่นและนอนไม่หลับ รวมทั้งปวดศีรษะอย่างรุนแรง

ไอบีเอสลับร้อนรักษาะเร็งได้

สุดยอดของแพทย์จีนจากโรงพยาบาลฟูด้า (Fuda) มณฑลกวางเจา ประเทศจีน ซึ่งเป็นโรงพยาบาลที่เชี่ยวชาญในการรักษาโรคมะเร็งที่มีชื่อเสียงของโลก ล่าสุดได้ค้นพบวิธีการรักษาโรคมะเร็งอย่างเห็นผลแล้ว โดยการรักษาด้วยทฤษฎีใหม่ คือ ใช้ “ไอบีเอสลับร้อน” ด้วยการฉีด “ก๊าซซีเรียม” เข้าไปยังก้อนเนื้อที่มีเซลล์มะเร็งเพื่อให้ความเย็นจัดเข้าไปหยุดยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง จากนั้นจะฉีด “ก๊าซอาร์กอน” ที่ให้ความร้อนสูงไปสลายก้อนเนื้อเซลล์มะเร็ง และทำสลับแบบนี้ 2 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที จะทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อและสลายไปในที่สุด โดย ศ.นพ. ฉู เคเฉียง ผู้บริหารระดับสูงและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคมะเร็ง บอกว่า การรักษาด้วยวิธีนี้ได้รับการยอมรับทั้งในจีน รวมทั้งในเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ส่วนในบ้านเรานั้น ชาวว่ามีผู้ป่วยชาวไทย เดินทางเข้ารับการรักษาที่ประเทศจีนกันกว่า 50 คนแล้ว และพบว่าเซลล์มะเร็งฝ่อลงและสลายไปได้อย่างเห็นผลเช่นกัน

ระงับยาปลอมไข้หวัดใหญ่ 2009 อันตรายถึงชีวิต



หลังจากไวรัสไข้หวัดใหญ่ 2009 ระบาดไปทั่วบ้านทั่วเมือง จนสร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลก ก็ยังมีผู้ไม่หวังดีบางคนคิดไม่ซื่อโดยการประกาศขายยาต้านไวรัส เอช 1 เอ็น 1 ปลอมผ่านเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตอย่างแพร่หลาย ซึ่งทางคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ออกเตือนว่าอย่าได้หลงเชื่อเป็นอันขาด นอกจากจะเสียเงินแล้วยังอาจเสี่ยงตายถึงชีวิตด้วย เพราะยาเหล่านี้ไม่ได้อยู่ภายใต้การกำกับของแพทย์ และถ้าหลงทานเข้าไปอาจทำให้เชื้อไวรัสเกิดภาวะดื้อยาได้ ดังนั้น อย่าเพิ่งตื่นตระหนกไป เพราะในปัจจุบันโรคนี้สามารถรักษาได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างถูกต้อง ควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเน้น ไข่ ผักและผลไม้ ที่มีวิตามินซี พักผ่อนเพียงพอ ลดบุหรี่ยาและแอลกอฮอล์ รวมทั้งควรให้ร่างกายได้รับวิตามินดีจากแสงแดดอ่อนๆ ในยามเช้าบ้าง นอกจากนี้ไม่ควรอยู่ในสถานที่แออัด หากจำเป็นก็ควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือด้วยแอลกอฮอล์บ่อยๆ



MYASTHENIA GRAVIS

รับมือกับ “โรคกล้ามเนื้ออ่อนแอแรง”

หลายคนยังไม่กันตัว ตัวว่าสุขภาพร่างกายของเราแข็งแรงดี โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัย
 กระฉับกระฉอมเต็มที่ แต่เป็นไปได้ว่า ความแข็งแรง ความกระปรี้กระเปร่าที่เคยมีนั้นอาจเปลี่ยนเป็น
 อ่อนเพลีย หดเหี่ยวแรงเอาดี้อๆ สาเหตุที่ว่ามานี้เกิดจากโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงแบบนี้เอง
 แล้วโรคนี้มีอาการอย่างไร จะป้องกันได้ไหม ลองมาทำความเข้าใจกัน

เมื่อไม่นานนี้มีข่าวน่าเป็นห่วงออกมาให้ได้ยินกัน
 หนาหู เมื่อดาราสาวสวยคนหนึ่งที่อยู่ในวัยสดใสเต็มที
 กลับต้องเข้ารับการผ่าตัดด้วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงแ
 ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เธอมีอาการหายใจไม่ออกจนถึงขั้น
 หวาดวิตเกือบเสียชีวิตเลยทีเดียว โชคดีที่เธอได้รับการ
 การรักษาด้วยการผ่าตัดอย่างปลอดภัย และกลับมา
 ใช้ชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง

โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงแบบนี้ เป็นโรคที่ไม่พบบ่อยนัก
 อยู่ในอัตราเฉลี่ย เพียง 1.7 ถึง 10.4 คน ต่อประชากร
 ล้านคน เป็นสถิติจากทางประเทศแถบตะวันตกหรือ
 เรียกสั้นๆ ว่า โรค MG ย่อมาจาก Myasthenia Gravis
 เป็นคำที่มาจากภาษากรีกและละติน หมายถึง
 Grave Muscular Weakness อันแปลความหมายได้ว่า
 กล้ามเนื้ออ่อนแรงแบบนี้เอง โดยเกิดกับกล้ามเนื้อที่
 ควบคุมได้ เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าผาก
 เป็นต้น มีความเป็นไปได้ว่าโรคนี้อาจสัมพันธ์กับภาวะ
 ภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ส่งผลถึงกล้ามเนื้อ เกิดความ
 ผิดปกติที่ต่อมไทมัส (thymus gland) รวมทั้งยัง
 สัมพันธ์กับโรคที่มีสาเหตุจากภูมิคุ้มกันในร่างกาย
 ทำงานผิดปกติ อย่างไรก็ตามโรคนี้อาจไม่ใช่โรคที่เพิ่งค้น
 พบใหม่แต่อย่างใด เพราะมีข้อมูลว่า ตีออคเตอร์ โธมัส
 วิลลิส แพทย์ชาวอังกฤษ ได้บรรยายลักษณะอาการ
 ของผู้ป่วยโรคนี้นี้ไว้ตั้งแต่ เมื่อ 300 กว่าปีมาแล้ว

อาการแสดงของ MG

อาการแสดงของโรคมักเริ่มที่กล้ามเนื้อหย่อนตัว
 เนื่องจากไม่มีกำลัง อาการที่พบได้บ่อยๆ อาจสังเกต
 เห็นได้จาก หนังตาข้างใดข้างหนึ่งตก หรือหย่อน
 ตกลงทั้งสองข้าง เหมือนกำลังง่วงนอน หรือบางคน
 อาจเห็นภาพซ้อน เนื่องมาจากกล้ามเนื้อตาอ่อนแรงแบบนี้
 บางคนมีอาการที่กล้ามเนื้อบริเวณปากหรือลิ้นแข็ง

ทำให้พูดไม่เป็นปกติ เช่น พูดไม่ชัด หรือพูดเหมือน
 เสียงขึ้นจมูก จนถึงเคี้ยวหรือกลืนอาหารก็ลำบาก
 และบางครั้งอาจสำลักอาหารบ่อยๆ อาการอ่อนแรงแบบนี้
 ของกล้ามเนื้อนั้นจะเกิดเป็นพักๆ และถ้ายิ่งออกแรง
 มากๆ กล้ามเนื้อจะยิ่งไร้เรี่ยวแรงมากขึ้น ในทางตรง
 ข้ามถ้าหากได้พัก กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงแบบนี้นั้นก็จะ
 ค่อยๆ ดีขึ้น ในรายที่เป็นมากขึ้น กล้ามเนื้อตรงต้น
 แขนต้นขาจะเริ่มมีอาการอ่อนแรงแบบนี้ด้วย เช่น หวีผมไม่
 ได้ เอื้อมมือไปหยิบจับของก็ลำบากโดยเฉพาะถ้า
 ต้องเอื้อมมือสูง ก้าวขาขึ้นบันไดก็ไม่สะดวก ใส่सनสูง
 แล้วยืนไม่ได้ จนถึงนั่งยองๆ ก็ไม่ได้ บางคนเวลาจะ
 ลุกจากเก้าอี้ต้องโหนตัวขึ้นไป เป็นต้น

โรค MG จัดเป็นโรคเรื้อรัง อาการต่างๆ มักเป็นๆ
 หายๆ อยู่ตลอดเวลา และอาการจะดีขึ้นเองหลังจาก
 หยุดพักใช้งาน แต่มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้อาการ
 โรคนี้รุนแรงขึ้น ได้แก่ การติดเชื้อหรือเป็นไข้ ร้อน
 หรือเย็นเกินไป เครียด ออกแรงมากเกินไป มีประจำ
 เดือน ตั้งครรภ์ โรคเกี่ยวกับไตรอยด และการทานยา
 บางชนิด ทั้งนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการค่อยเป็น
 ค่อยไปตั้งแต่สัปดาห์จนถึงเป็นเดือนๆ แต่ในบางราย
 ก็อาจเกิดอาการกำเริบเฉียบพลันได้ เช่น มีภาวะ
 หัวใจล้มเหลว โดยอาการอาจมีความเปลี่ยนแปลงได้
 มากในระยะ 4 ปีแรก และมีโอกาสเสี่ยงที่อาการอาจ
 จะกำเริบรุนแรงมากในระยะ 3 ปีแรก หลังจากนั้น
 อาการจึงจะคงที่ และค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ โดยใช้
 เวลาเป็นปีๆ หากได้รับการวินิจฉัย และการรักษาที่
 ถูกต้อง ทั้งนี้อาการของโรคก็จะแตกต่างกันไปใน
 แต่ละคน แต่หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม ทำให้
 มีโอกาสที่จะลุกลามไปถึงกล้ามเนื้อกระบังลมที่ควบคุม
 เรื่องระบบการหายใจ ทำให้หายใจลำบาก และอาจ
 ส่งผลให้ระบบหายใจล้มเหลวได้เช่นกัน

สาเหตุหลักๆ ซึ่งเป็นที่มาของโรค MG เกิดได้จาก 4 สาเหตุคือ

1

เกิดจากร่างกายสร้างแอนติบอดีต่อโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับสารแอสติลโคลีน (Acetylcholine) ทั้งนี้พบว่าโปรตีนตัวรับสารแอสติลโคลีนในผู้ป่วยมีน้อยกว่าคนปกติถึง 1 ใน 3

2

เกิดจากสารแอสติลโคลีนไม่สามารถทำงานได้ สารแอสติลโคลีนเป็นสารเคมีที่มีบทบาทสำคัญในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ในผู้ป่วยโรคมิยแอสทีเนีย กราวิส (Myasthenia Gravis) ร่างกายหลังสารแอสติลโคลีนออกมาในปริมาณปกติ แต่สารแอสติลโคลีนไม่สามารถทำงานได้ เนื่องจากโปรตีนตัวรับถูกทำลายโดยแอนติบอดีที่ร่างกายสร้างขึ้น

3

เกิดจากกรรมพันธุ์ โดยทั่วไปโรคนี้เกิดเนื่องจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเกิดขึ้นในภายหลัง แต่บางกรณีก็อาจเกิดเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม เช่น พบในผู้ป่วยที่เป็นพี่น้องกัน

4

ในผู้ป่วยบางรายอาจเกิดจากความผิดปกติของต่อมไทมัส โดยพบว่าเกิดจากเนื้องอกร้อยละ 10 และที่พบบ่อยคือ เกิดจากต่อมไทมัสมีขนาดโตผิดปกติ ซึ่งผู้ป่วยจากสาเหตุนี้มีมากถึงร้อยละ 70 ทำให้เกิดการสร้างแอนติบอดีต่อโปรตีนตัวรับสารแอสติลโคลีน ผู้ป่วยที่พบเนื้องอกของต่อมไทมัสมักมีอาการรุนแรง โดยตรวจพบแอนติบอดีต่อโปรตีนตัวรับสารแอสติลโคลีนในปริมาณสูง และตรวจพบความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อที่รุนแรง นอกจากนี้ยังมียังพบว่าร้อยละ 20 ของผู้ป่วยในช่วงอายุระหว่าง 30-60 ปี จะมีเนื้องอกของต่อมไทมัสร่วมด้วย

กลไกการเกิดโรค

ตามปกติแล้วในการทำงานของกล้ามเนื้อต้องอาศัยสารสื่อประสาท หลังออกมาจับที่ตัวรับหรือ Receptor ซึ่งเป็นตัวรับสารแอสติลโคลีนบนเซลล์กล้ามเนื้อ จึงจะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ และหลังจากนั้นสารสื่อประสาทก็จะถูกทำลายไป จนกว่าจะสมองจะสั่งการใหม่อีกครั้ง ก็จะมีการหลั่งสารสื่อประสาทออกมาใหม่ที่ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ แต่สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง จะเกิดความผิดปกติโดยมีภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงที่บริเวณ Receptor ของกล้ามเนื้อ มีผลให้ Receptor ถูกทำลาย เมื่อสารสื่อประสาทหลั่งออกมาจับตัว Receptor ได้ น้อยลง กล้ามเนื้อจึงไม่สามารถหดตัวได้ กลายเป็นอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

การตรวจวินิจฉัย

ในผู้ป่วยมีอาการอาการแสดงของโรคระยะแรกเริ่มทางที่สมควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ตั้งแต่ต้น เพราะการตรวจวินิจฉัยที่ระบุโรคได้โดยเร็ว จะยิ่งช่วยลดภาวะเสี่ยงของโรคที่อาจลุกลามมากขึ้นได้ ทำได้โดยการตรวจกระแสไฟฟ้าประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อดูการทำงานของกล้ามเนื้อหลังจากที่ถูกกระตุ้นซ้ำ คล้ายกับการให้ผู้ป่วยออกแรงทำงานมากๆ พร้อมทั้งตรวจด้วยวิธีเอกซเรย์คอมพิวเตอร์เพื่อดูภาวะการทำงานของต่อมไทมัสที่ผิดปกติ นอกจากนี้ในผู้ป่วยบางรายอาจต้องมีการส่งตรวจพิเศษทางห้องปฏิบัติการ เพื่อดูภาวะโรคภูมิคุ้มกันบางชนิดที่สัมพันธ์กับภาวะโรค MG ด้วย เช่น การเจาะเลือดหา Acetylcholine Receptor Antibody ซึ่งผู้ป่วยร้อยละ 85 จะพบภูมิคุ้มกันชนิดนี้





แนวทางรักษา

กล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นโรคที่ยังไม่มีการรักษาโดยเฉพาะ มีเพียงแนวทางการรักษาที่ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ก็อาจไม่ได้เท่ากันทุกคน หรือบางคนอาจหายขาดไปเลยก็ได้ สำหรับการรักษาประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การให้ยาและการผ่าตัด ซึ่งในรายละเอียดก็จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอายุ และอาการแสดงของโรคว่ามากน้อยแค่ไหน สำหรับการผ่าตัดจะทำการผ่าตัดต่อมไทมัส เพราะเชื่อว่าต่อมนี้มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกัน พบว่าผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงแบบนี้มักจะมีเนื้องอกที่ต่อมไทมัส ประมาณร้อยละ 15 การผ่าตัดจะช่วยลดความรุนแรงของโรคลงได้ หรือบางรายอาจจะหายเป็นปกติ นอกจากนี้ยังมีอีกวิธีหนึ่งคือการถ่ายเลือด (Plasmapheresis) เพื่อเอาภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติออกจากร่างกาย ซึ่งมักจะทำให้กล้ามเนื้อจะมีแรงขึ้นมาทันทีภายหลังการผ่าตัด โดยมักใช้กับกรณีที่มีผู้ป่วยมีอาการกำเริบรุนแรง

นอกจากนี้ MG ยังเป็นโรคที่พบร่วมกับโรค lupus หรืออีกชื่อคือโรค SLE Systemic Lupus Erythematosus (โรคพุ่มพวง) ได้บ่อย เช่นเดียวกับที่มักพบว่าโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ร่วมด้วย แต่ก่อนนี้โรค MG จัดเป็นโรคที่มีอัตราการตายสูงมาก คือตั้งแต่ร้อยละ 30-70 ต่อมาหลังจากที่มีการค้นพบยาที่ช่วยรักษาอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ รวมทั้งผลจากการผ่าตัดต่อมไทมัสส่วนใหญ่ได้ผลดี จึงช่วยให้อัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยด้วยโรคนี้นลดจำนวนลงอย่างต่อเนื่อง

การดูแลป้องกัน

เนื่องจากโรค MG หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจป้องกันได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้น จึงป้องกันได้ด้วยการเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใส่ใจรักษาสุขอนามัย และทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ แต่สำหรับผู้ป่วยด้วยโรคนี้ก็สามารถรักษาให้หายได้ ถ้าได้รับคำแนะนำ และการรักษาอย่างถูกวิธี ส่วนการดูแลตัวเองในเบื้องต้น ควรพักผ่อนให้มาก ไม่ทำงานแบบต่อเนื่องกันนานๆ เปิดโอกาสให้ร่างกายได้พักผ่อนเป็นระยะๆ และดูแลตัวเองให้พ้นจากความเครียด

วิธีสังเกตอาการในระยะเริ่มแรก

- เปลือกตาตกข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
- สายตาพร่ามัวหรือมองเห็นภาพซ้อน
- ลิ้นแข็ง พูดลำบาก พูดไม่ชัด หรือออกเสียงขึ้นจมูก
- มีอาการแขนขาอ่อนแรง เช่น ยกแขนขึ้นสูงหรือก้าวขึ้นบันไดไม่สะดวก ใส่ส้นสูงยืนไม่ได้ เป็นต้น
- หายใจไม่สะดวกหรือหายใจลำบาก



แว่นกันแดดสุดหรู

นอกจากเมคอัพแล้ว ก็เห็นจะมีแอสเซสซอรีชิ้นสำคัญอย่างแว่นตาที่สามารถนำมาประดับ เพื่อเพิ่มความโดดเด่นให้กับใบหน้าของหญิงสาวได้ Louis Vuitton จึงได้ออกแบบแว่นกันแดดสีน้ำตาลแนววินเทจ ย้อนยุค ตกแต่งขอบแว่นด้วยโลโก้ LV ไชวสีทอง มาให้สาวๆ เลือกแมทช์เข้ากับชุดหรู ทั้งยังช่วยปกป้องดวงตาคู่สวยให้รอดพ้นจากการถูกแสงแดดทำร้าย อันเป็นตัวการที่ทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัยรอบดวงตาได้ด้วย (ราคาสอบถามที่ร้าน)

เปรี้ยวหลากหลายสไตล์

Dries Van Noten แนะนำเสื้อผ้าของหญิงสาวเวิร์คกิ้งวูแมนที่ต้องการเปลี่ยนลุคเรียบหรูสำหรับวันทำงานให้ดูมีสีสันและน่าสนใจด้วยรายละเอียดหลากหลายบนเสื้อผ้า อาทิ ลวดลายเปรี้ยวๆ แบบเสียวพาร์ด โทนสีของกระโปรงที่แปลกตาไปจากเฉดคลาสสิกแบบเดิมๆ เช่น สีเขียวทหาร หรือสีเมทัลลิกเรืองรอง ตลอดจนเสื้อสูททรงเข้ารูปผ้ามันวาวพิมพ์ลายแบบศิลปะกึ่งนามธรรม (Semi-Abstract)



จิวเวลรี่จ๋า

สาว ๆ ที่ชอบพกพากระเป๋าใบใหญ่เทอะทะ อาจต้องเปลี่ยนใจหันมาใช้คลัตช์ใบจ๋า จาก Diane Von Furstenberg แม้ว่าเรื่องการใช้งานอาจใส่สัมภาระได้ไม่มากนัก แต่หากสู้กันด้วยเรื่องการดีไซน์ล่ะก็ ชนะขาด! โดดเด่นด้วยลวดลายหนังหุ้มเหลี่ยมสีเทาบนตัวกระเป๋าทรงเรขาคณิต ตกแต่งด้วยตัวลือครูปขนไม้ซึ่งช่วยให้เข้าถึงอารมณ์กลิ่นอายของผืนป่า เอ็กโซติกได้ดียิ่งขึ้น (ราคาสอบถามที่ร้าน)



สะท่อนบุคลิกสาวร่าเริง

Absolutely Me น้ำหอมของสาวร่าเริง กลิ่นใหม่ล่าสุดจาก Escada ด้วยกลิ่นชุ่มฉ่ำ หอมหวานจากราสเบอร์รี่ บด พริกไทยชมพู และน้ำหวานจากดอกกุหลาบ ก่อนแปรไปสู่กลิ่นแนวขนมที่ชวนให้น่าใช้ จากดอกมะลิและมาคารงรสกุหลาบ ตามด้วยสัมผัสอันอบอุ่นจากวานิลลา มัสก์ และผงข้าว บรรจุมานในขวดแก้วดีไซน์สวย ประดับประดาด้วยเพชร หรุหราที่เรียงรายอยู่รอบขวด จาก Escada (75 มล.3,350 บาท)



นาฬิกาเรือนปิสด

เวลานี้หนุ่มๆ ต่างตกหลุมรักนาฬิกา สีดำเรือนใหม่ในคอลเลคชั่น Super Quadro จากแบรนด์ Meccaniche Veloci อย่างถอนตัวไม่ขึ้น ด้วยรูป โฉมที่โฉบเฉี่ยว ทำทนายแนวสปอร์ต ได้รับแรงบันดาลใจมาจากยาน พานะ ถ่ายทอดลงบนหน้าปัดสุด ซับซ้อน ตัวเรือนผลิตจากวัสดุที่ ทนทาน อย่างไทเทเนียม ทำงาน ด้วยกลไกโครโนกราฟ ETA 7753 คุณภาพเยี่ยมมาตรฐานสวิส เข้ากับ สายรับเบอร์สีดำ จาก Mecaniche Veloci (ราคาสอบถามที่ร้าน)



สมาร์ทกรุ๊ปขนาดใหม่

งานออกแบบคอลเลคชั่นล่าสุดของ Giorgio Armani ได้นำเสนอ ลุคเอ็กคลูซีฟของชายหนุ่มในวันทำงาน ภายใต้คอนเซ็ปท์ “Romantic Future” ทำให้เสื้อผ้าชุดใหม่นั้นโดดเด่น ล้ำสมัย เหมาะกับมาดนักธุรกิจไฟแรง แต่ทว่ายังคงไว้ซึ่งบุคลิกที่แสน อ่อนโยน สง่างาม ผ่านรายละเอียดต่างๆ ตามแบบฉบับของแบรนด์ และเพิ่มความสมาร์ทขึ้นด้วยการสวมหมวกเบเรต์ และแว่นตา แนวเรโทรทรงกลม จาก Giorgio Armani

สวมใส่เบา สบายในทุกกิล

นอกจากจะเด่นด้วยดีไซน์เรียบเท่ รองเท้ารุ่น Merit จาก Hush Puppies ยังถูกออกแบบมาเพื่อให้สวมใส่สบาย ถนอมสุขภาพเท้า โดยใช้วัสดุ หลักเป็นยางชนิดเดียวกับรองเท้ากีฬา ทำให้มีน้ำหนักเบา และสอดคล้องกับรูปเท้าของหนุ่มๆ ส่วน เรื่องกลิ่นไม่พึงปรารถนานั้นลืมนไปได้เลย เพราะ ป้องกันไว้แล้วด้วย พื้นรองเท้าที่ทำจากวัสดุที่ล้ำ สมัย อาทิ โฟมออร์โธไลท์ ช่วยดูดซับความชื้นจาก ฝ่าเท้า พร้อมถ่ายเทอากาศภายในรองเท้าด้วย จาก Hush Puppies (4,150 บาท)

ปกป้องผิวของชายหนุ่ม

จากนี้ต่อไปหนุ่มๆ ก็สามารถ สนุกกับกิจกรรมกลางแจ้งทุกรูปแบบได้อย่างเต็มที่ เพราะ มี Cross - Terrain UV Skin Profector SPF 50 จาก Kiehl's ครีมนั้นแดดเนื้อแวกซ์ สูตรกันน้ำ มาช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวี ทั้งยังป้องกันไม่ให้ผิวไหม้เกรียม โดยเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการทดสอบ จากโครงการนักสำรวจจรรยาวัของ National Geographic มาแล้วว่า มีประสิทธิภาพในการปกป้องผิวทุกสภาวะแวดล้อมที่รุนแรงจาก กิจกรรมผจญภัยทั้งทางบกและทางน้ำ จาก Kiehl's (1,600 บาท)





ด้วยความเหมือนจริงของ

ภาพยนตร์ 3 มิติ และความสนุกที่เกิดขึ้นกับผู้ชม ที่เหนือกว่าภาพยนตร์ที่ใช้เทคโนโลยีทั่วไป ทำให้ผู้ผลิตทั้งหลายต่างเริ่มหันมาให้ความสนใจกับเทคโนโลยีนี้กันมากขึ้น เพราะเดี๋ยวนี้ภาพยนตร์ 3 มิติ ไม่ได้จำกัดว่าจะต้องสวมแว่น 3 มิติ ภาพจึงจะเสมือนจริง แต่ด้วยเทคโนโลยีจอภาพ ทำให้ผู้ชมไม่จำเป็นต้องสวมแว่น 3 มิติ ก็สามารถเห็นภาพในจอเป็น 3 มิติ หรือมีความชัดลึก ชัดตื้น เหมือนกับมองด้วยสายตาดูจริงได้เหมือนกัน

เมื่อเป็นเช่นนั้น ในปัจจุบัน เราจึงเห็นจอแอลซีดี 3 มิติ ออกมาสู่ตลาดกันเกลื่อนเมือง จากเดิมที่เทคโนโลยีของทีวีแอลซีดี คือความละเอียดของภาพในระดับของ HD (High-definition) ที่มีความละเอียดของภาพสูงถึง 1080 เส้น ก็คือเทคโนโลยีขั้นสูงสุดของทีวีแอลซีดี แต่เดี๋ยวนี้ระบบ HD กลายเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของทีวีแอลซีดีไปแล้ว

และเทคโนโลยี 3D ก็กำลังก้าวเข้ามาแทนที่ โดยเริ่มต้นจากการส่งโทรทัศน์จอแอลซีดีมาเป็นอย่างแรกเพื่อชิมलगในตลาดดูก่อนผลิตภัณฑชนิดอื่น โทรทัศน์ประเภทนี้ยังสามารถสร้างประสบการณ์ความบันเทิงแบบ 3D ได้แบบง่ายๆ เพียงแค่เชื่อมต่อเข้ากับเครื่องส่งสัญญาณ 3D Sync Transmitter และสวมแว่นตาสำหรับดูภาพยนตร์ประเภทนี้ เพียงเท่านี้ก็สามารถรับความเพลิดเพลินและร่วมผจญภัยเข้าไปในภาพยนตร์ เสมือนจริงในโลกแห่งความบันเทิงสามมิติแบบ High-definition ได้แล้ว



เทคโนโลยี 3 มิติ...@2010 ความบันเทิงใกล้ตัว

“อู๋... ว้าย ...” เสียงอุทานที่หลุดออกมาพร้อมกับอาการโยกหัวหลบภาพที่พุ่งออกมาจากจอภาพยนตร์ หรือแม้กระทั่งจอโทรทัศน์ภายในบ้าน กำลังจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าเสียแล้ว เพราะเทคโนโลยี 3 มิติ (3D) เริ่มเข้ามาบุกเบิกมากขึ้นเรื่อยๆ

ในบางแบรนด์ยังมาพร้อมกับเทคโนโลยี Dynamic Edge LED และเทคโนโลยี Motionflow 200 Hz Pro และ 100 Hz Pro ตามลำดับ เพื่อให้การเคลื่อนไหวของภาพราบรื่น ไร้การสะดุดเห็นในทุกรายละเอียดของการเคลื่อนไหวชัดเจนเสมือนจริง เมื่อได้รับเสียงตอบรับที่ดีจากลูกค้าที่ชื่นชอบในเทคโนโลยีใหม่ๆ และคลังโคล์ในการอัปเดตเครื่องใช้ไฟฟ้าราวกับแจกฟรี จึงเป็นแรงหนุนให้บริษัทผู้ผลิตต่างๆ ต้องเร่งพัฒนาความ





พร้อมเพื่อรองรับและแสดงผลภาพแบบ 3D สมบูรณ์แบบ จากเดิมที่ต้องเชื่อมต่อเครื่องต่อสัญญาณจากด้านนอก ก็ถูกปรับเปลี่ยนให้สะดวกมากขึ้นด้วยการติดตั้งเครื่องส่งสัญญาณ 3D ไปในตัวเครื่องโทรทัศน์เสียเลย อีกทั้งยังถูกออกแบบให้บางเฉียบ เข้ากับเทคโนโลยี Edge LED ที่ทำให้ขนาดความบางและน้ำหนักลดลง พร้อมทั้งให้การแสดงสีดามีมิติลึกสมจริง โทรทัศน์บางแบรนด์ยังเพิ่มด้วย Opti Contrast Panel หรือแผงหน้าจอแบบพิเศษช่วยลดการสะท้อนแสง ที่ความละเอียดแบบ Full HD สูงสุด 2 ล้านพิกเซล ซึ่งในปัจจุบันนี้หากได้มีโอกาสเดินเข้าไปเช็คบรรดาเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในห้างสรรพสินค้าแล้วละก็ จะเห็นว่าแต่ละแบรนด์ต่างสรรหาอุปกรณ์เพิ่มกลยุทธ์เพิ่มความแตกต่างเพื่อให้โปรดักส์ของตัวเองตอบโจทย์ของผู้ซื้อมากที่สุด นับว่าเป็นโอกาสที่ดีต่อผู้ซื้อที่มีตัวเลือกมากขึ้นกว่าเดิมมาก เมื่อมีการแข่งขันสูง แน่แน่นอนว่าเรื่องราคา ก็จะสมเหตุสมผลมากขึ้นด้วย

ยังไม่หมดเพียงแค่นี้เพราะเจ้าแห่งวงการเครื่องเล่นเพลย์สเตชันอย่างโซนี่นั้นก็ได้พัฒนาเครื่องเล่น Sony PlayStation 3 ให้ตัวเครื่องรองรับเทคโนโลยี 3D ผ่านเฟิร์มแวร์ที่สามารถอัปเดตได้ โดยปัจจุบันอยู่ที่เวอร์ชัน 3.41 ซึ่งสามารถรองรับการ

เล่นเกมส์แบบ 3D ได้แล้ว โดยในเวอร์ชันต่อไปจะสามารถรองรับไฟล์แบบ 3D ได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น ซึ่งล่าสุดได้เปิดตัวอย่างเป็นทางการพร้อมเกมส์ GT5 เกมส์เพลย์สเตชัน 3D เกมส์แรกของโลก โดยเกมส์ดังกล่าวสามารถให้ภาพแบบ 3D เมื่อทำงานร่วมกับโทรทัศน์ที่รองรับเทคโนโลยี 3D หรือแม้แต่เกมส์คอมพิวเตอร์แบรนด์ Nintendo ก็อดใจไม่ไหวที่จะส่งเครื่องเล่นแบบ 3D มาเป็นอีกหนึ่งซ้อยส์ในตลาดเกมส์

ไม่เพียงแค่ว่าทีวี และเครื่องเล่น เกมส์เท่านั้น ยังมีเครื่องบลูเรย์ดิสก์ กล้องดิจิตอล คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก เรือยไปจนถึงภาพยนตร์แอนิเมชันที่ระยะหลังมานี้ผู้สร้างหลายค่ายนิยมทำแอนิเมชัน 3D ออกมาหลายเรื่อง และหากยังชมในโรงภาพยนตร์ไม่จุใจยังสามารถเลือกซื้อแผ่นดีวีดีที่เป็นระบบดังกล่าวมาดูที่บ้านได้อีกด้วย แต่อาจต้องมีอุปกรณ์ช่วยอย่างแว่นตาที่ทำมาเพื่อใช้สำหรับดูภาพยนตร์ประเภทนี้โดยเฉพาะ และล่าสุดกับนิตยสารและหนังสือพิมพ์เริ่มหันมาเพิ่มความน่าสนใจด้วยการทำบางหน้าให้เป็น 3D พร้อมมีแว่นให้ด้วยซึ่งดูจะเป็นการเริ่มที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย แต่ไม่ว่าเทคโนโลยีของภาพจะก้าวไกลไปขนาดไหน สุดท้ายแล้วก็ต้องจบกันที่ความ “เหมือนจริง” ให้ได้มากที่สุด...

MOBILE HOME

รถบ้าน สวรรค์ 4 ล้อ



จะพิเศษแค่ไหนครับ ถ้า “รถ”
ที่เราใช้กันอยู่ทุกวัน จะกลายเป็น “บ้าน” ไปในตัว ทำให้เราสามารถใช้รถคันนี้ ทั้งทำงาน และเที่ยวไปในคราวเดียวกัน

บ้าน ติดล้อหรือรถบ้าน คือทางออกสำหรับผู้ที่ต้องการความสะดวกสบาย และที่สำคัญต้องการความอิสระในการเดินทางท่องเที่ยว เพื่อหลีกเลี่ยงความซ้ำซากจำเจ ที่ต้องพักในโรงแรม แต่ถ้าจะนอนในเต็นท์หรือแคมป์ เต็มรูปแบบก็อาจจะไม่ไหว ที่จะต้องนอนกลางดิน กินกลางทราย แต่หากเป็นรถบ้านแล้วล่ะก็ ทั้งที่นอน ห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนั่งเล่น ทั้งหมดนี้จะถูกขนไปซิดติดขอบธรรมชาติ ทะเลหมอกที่ใหนว่าสวย หาดทรายที่ใหนว่างาม ขอเพียงแค่มิลานให้จอดรถได้ ทิวทัศน์ที่บอกเอาไว้ จะอยู่ตรงหน้าคุณทันที โดยไม่ต้องกังวลว่า จะนอนอย่างไร จะมีน้ำอาบหรือไม่ ห้องน้ำสะอาดหรือเปล่า เพราะทุกอย่างมีพร้อมในรถบ้านอยู่แล้ว



จะว่าไปแล้วในประเทศไทย รถบ้านยังไม่ค่อยได้รับความนิยมจากลูกค้ามากนัก ทั้งนี้เพราะในประเทศไทย กระแสการเดินทางด้วยรถบ้านยังไม่นิยมเท่าที่ควร ส่วนหนึ่งมาจากตัวรถบ้าน ที่มีให้เลือกค่อนข้างน้อย ปัจจุบันมีบริษัทผลิตรถบ้านอยู่ไม่กี่ราย ที่นำรถกระบะมาดัดแปลงเป็นรถบ้าน หรือ เรียกให้เท่ว่า มอเตอร์โฮม โดยราคาจำหน่ายประมาณ 1.8-2.4 ล้านบาท ขึ้นอยู่กับว่าเป็นรุ่นขับเคลื่อน 2 ล้อ หรือ 4 ล้อ

นอกจากนี้ ก็ยังมีรถบ้านที่ดัดแปลงจากรถบรรทุก 4 ล้อใหญ่ และ 6 ล้อใหญ่ ซึ่งราคาจะขยับไปเกือบ 5 ล้านบาท จะว่าไปแล้ว รถบ้านนั้นเป็นอีกหนึ่งทางเลือก สำหรับคนที่รักการเดินทางท่องเที่ยว ในแบบเอาท์ดอร์ เพราะรถบ้านนั้นสามารถปรับพื้นที่ใช้สอยภายในรถให้กลายเป็นห้องนอนเล็กๆ ได้อย่างแสนสุข ค่าไหนนอนนั้น เป็นแม่กมขมึนได้อย่างไม่ยากเย็นนัก รวมไปถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่เตรียมไว้สำหรับจอดรถบ้านนั้นก็ค่อนข้างน้อย เนื่องจากหากต้องการให้รถบ้านทำงานได้อย่างเต็มรูปแบบแล้วละก็ เวลาจอดรถต้องต่อสายน้ำ ปลั๊กไฟ ที่ทิ้งสิ่งปฏิกูลทั้งหลายไว้ด้วย เพราะเวลาเราจอดรถบ้านเพื่อค้างแรม อย่างแรก คือเราต้องมีไฟฟ้า เพราะอุปกรณ์อำนวยความสะดวกทั้งหลายต้องใช้ไฟทั้งนั้น ทั้งเครื่องปรับอากาศ ทีวี วิทยุ ซึ่งรถบ้านบางคนจะมีเครื่องปั่นไฟด้วย หมายความว่า เราต้องติดเครื่องปั่นไฟ ที่ใช้พลังงานจากน้ำมันไว้ตลอดคืน ซึ่งอาจสร้างความรำคาญให้กับคนรอบข้าง หากเรามีที่เสียบปลั๊กไฟ ทุกอย่างก็ลงตัวทันที

น้ำก็เป็นอีกสิ่งที่สำคัญ เพราะถังน้ำสำรองในรถบ้านนั้นมีความจุประมาณ 40 ลิตร ทั้งในครัว ในห้องน้ำ หากไม่มีที่เติมน้ำ ซึ่งก็ต้องใช้กันแบบประหยัด รวมถึงที่ถ่ายเทของเสียจาก

ห้องน้ำ ก็ต้องมีเป็นที่เป็นที่เหมือนกัน เพราะไม่อย่างนั้นถ้าห้องน้ำในรถเต็มละก็ หมตสนุกแน่

หากใครสนใจรถบ้านอย่างนี้ ในประเทศไทยก็มีบริษัทรับดัดแปลงอยู่หลายรายที่ เช่น มอเตอร์โฮม บจก. (ผลิตโฮมคาร์และ แคมป์คาร์) โทร. 038-476-510-2 หรือ สยามมอเตอร์โฮม บจก. โทร. 08-1761-8536 ติดต่อ คุณสมศักดิ์ สียาโน ซึ่งเป็นบริษัทที่กล่าวถึงนั้น เป็นบริษัทที่รับดัดแปลง รถกระบะ หรือรถ 6 ล้อให้เป็นรถบ้าน ส่วนเรื่องที่น่าสนใจอีกอย่างคือ ถ้าจะถามเรื่องดูแลรักษาโฮมคาร์นั้นยากไหม ก็ต้องบอกว่าไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพราะถ้าเป็นเรื่องของตัวเครื่องยนต์หรืออุปกรณ์ของรถนั้น ก็สามารถเข้าศูนย์บริการของยี่ห้อนั้นๆ ดูแลได้ตามระยะทางไม่มีปัญหาอะไร เพราะรถประเภทนี้ ไม่สามารถวิ่งด้วยความเร็วได้มากนัก ความเร็วสูงสุดที่ใช้ไม่น่าจะเกิน 110 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ส่วนตัวบ้านหรือตัวดัดแปลงนั้น ก็ให้บริษัทที่ดัดแปลงนั้นดูแล 6 เดือนครั้งก็ได้ครับ แต่หากออกเดินทางบ่อยๆ ประมาณ 3-4 เดือนครั้ง ก็ควรจะนำรถเข้าไปตรวจเช็คสภาพเสียหน่อยว่าปลั๊กไฟ ท่อน้ำ หรืออุปกรณ์ต่างๆ ใช้งานเป็นอย่างไบบ้างสำหรับค่าจดทะเบียนนั้น สบายใจได้ เพราะรถบ้านเหล่านี้เสียภาษีประจำปีเหมือนกับรถกระบะดัดแปลงอย่างฟอร์จูนเนอร์ คือ ประมาณ 6,000 บาทต่อปี แต่หากมีการดัดแปลงเองก็ต้องมีวิศวกรเซ็นรับรองถูกต้อง แล้วถึงนำรถไปจดทะเบียนที่กรมขนส่งทางบก ทางที่ดีให้บริษัทที่ดัดแปลงนั้นจัดการให้ น่าจะง่ายกว่า ใครสนใจรถบ้าน สวรรค์ติดล้อ ก็ลองคิดดูนะครับสวรรค์อยู่ใกล้แค่เอื้อมแล้ว ซึ่งใครจะเนรมิตรถบ้านได้สวยหรูแค่ไหน ก็สุดแท้แต่ธนบัตรในกระเป๋าแล้วละครับ

KEEP WALKING

เรื่องน่ารู้ของคนเล่นกอล์ฟ โดย พิศณุ นิลกลัด

คนสกอตกล่าวว่า “ถ้าเล่นกอล์ฟโดยไม่ใช้รถกอล์ฟ ถือว่าไม่ได้เล่นกอล์ฟ” เล่นกอล์ฟในความหมายของชาวสกอต คือ เล่นโดยไม่ใช้รถกอล์ฟ ถ้าคุณจะแบกถุงกอล์ฟหรือลากถุงกอล์ฟเอง เล่นแบบมีแคดดี้เป็นตัวช่วยก็ไม่ว่ากัน แต่อย่านั่งรถกอล์ฟ ถ้าวัยของคุณยังมีแรงเดินไหว



แต่ สำหรับนักกอล์ฟของไทยเดี๋ยวนี้นี้ จำนวนนักกอล์ฟที่ออกรอบโดยใช้รถกอล์ฟเพิ่มขึ้นทุกปี มีทั้งเพิ่มเพราะนักกอล์ฟรุ่นใหม่ซึ่งเกิดขึ้นใหม่เพิ่มเพราะสนามกอล์ฟหลายแห่งมีนโยบายว่านักกอล์ฟทุกคนจะต้องใช้ ด้วยเหตุผลว่าต้องการให้จังหวะการเล่นของนักกอล์ฟทุกคนในสนามเป็นจังหวะเดียวกันหมด และเพิ่มเพราะสนามต้องการรายได้จากการเช่ารถกอล์ฟ 500-600 บาท ต่อการเล่น 18 หลุม ซึ่งถ้าเป็นสนามที่มีคนเล่นเยอะๆ รายได้ตรงนี้ก็จะเป็นกอบเป็นกำเลยทีเดียว

เมื่อการออกรอบมีหลายสไตล์ ก็เลยมีคำถามว่า การเล่นแบบไหนที่ทำให้นักกอล์ฟทำคะแนนได้ดีที่สุด ฝรั่งเศสคิดได้มีคำตอบให้ท่านครับ ดร. นีล โวลโคตอฟฟ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพและวิทยาศาสตร์การกีฬา ของศูนย์การแพทย์โรส ในเมืองเดนเวอร์ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับนักกอล์ฟที่จะทำคะแนนได้ดีที่สุดก็ต่อเมื่อเดินเล่นกอล์ฟ โดยมีแคดดี้แบกถุงกอล์ฟหรือลากถุงกอล์ฟให้ เมื่อประมาณ 2 ปีก่อน และหนังสือพิมพ์นิวยอร์ก ไทม์ส นำมาฉายซ้ำอีกครั้งเมื่อไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ผลการวิจัยของโวลโคตอฟฟ์ได้ข้อสรุปว่า การเล่นในลักษณะนี้นักกอล์ฟทำคะแนนได้ดีกว่าเล่นโดยนั่งรถกอล์ฟ

รูปแบบการเล่นที่ทำให้ให้นักกอล์ฟทำคะแนนได้แย่มากที่สุด คือ เดินและแบกถุงกอล์ฟเอง ซึ่งอาจเป็นเพราะนักกอล์ฟเหนื่อยและล้ากว่าการเล่นกอล์ฟในแบบอื่น ไม่น่าประหลาดใจเลยที่นักกอล์ฟใช้พลังงานมากที่สุดเมื่อออกรอบ โดยแบกถุงกอล์ฟเอง งานวิจัยของโวลโคตอฟฟ์พบว่า นักกอล์ฟใช้พลังงาน 721 แคลอรีในการเล่น 9 หลุมโดยแบกถุงกอล์ฟเอง ตามมาด้วยการลากถุงกอล์ฟเอง 718 แคลอรี เดินโดยมีแคดดี้ลากถุงกอล์ฟให้ 621 แคลอรี และเล่นโดยใช้รถกอล์ฟ 411 แคลอรี โวลโคตอฟฟ์ทำวิจัยโดยใช้อาสาสมัครซึ่งเป็นนักกอล์ฟสมัครเล่น 8 คน อายุระหว่าง 26-62 ปี แขนติแคป 2 ถึง 17

การวิจัยของมหาวิทยาลัยพิตสเบิร์ก เมื่อไม่นานมานี้พบว่านักกอล์ฟใช้พลังงาน 1,000 แคลอรีเมื่อเล่นโดยแบกถุงกอล์ฟเอง 750 แคลอรี เมื่อเล่นโดยใช้แคดดี้แบกถุงกอล์ฟหรือลากถุงกอล์ฟให้และ 650 แคลอรี เมื่อใช้รถกอล์ฟ

ทำไมนักกอล์ฟจึงทำคะแนนได้ดีกว่า เมื่อเล่นโดยการเดินและมีแคดดี้แบกถุงกอล์ฟหรือลากถุงกอล์ฟให้ โวลโคตอฟฟ์

อธิบายว่า เป็นไปได้ว่า การเล่นในลักษณะนี้ทำให้นักกอล์ฟมีเวลาพิจารณาเลย์เอาต์ของหลุมนั้นๆ ทำให้มีเวลาคิดวางแผนจะเล่นช็อตต่อไปอย่างไร ผิดกับการนั่งรถกอล์ฟ ซึ่งนักกอล์ฟมีเวลาคิดน้อย เพราะว่าขับรถก็ไปถึงจุดที่จะเล่นช็อตต่อไปแล้ว อีกคำถามหนึ่งที่นักกอล์ฟอยากรู้ คือ กอล์ฟเป็นกีฬาหรือเปล่า เพราะดูเหมือนว่าคนเล่นไม่ต้องจำเป็นต้องใช้พลังงานในการเล่นเยอะ

โวลโคตอฟฟ์ สรุปว่า กอล์ฟเป็นกีฬา เพราะว่าการสวิงใช้พลังงานมากพอสมควร แม้ว่าจะไม่มากเท่าชกมวยหรือวิ่ง 10 กิโลเมตร เขาบอกว่าการเล่นกอล์ฟ 18 หลุม ด้วยการเดินสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วยให้นักกอล์ฟมีสุขภาพดีขึ้น แต่อาจไม่ทำให้นักกอล์ฟมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น คนที่อยากมีร่างกายที่แข็งแรงหรือบึกบึน และมีหน้าท้องแบบซิกแพ็คส์ (Six Packs) อาจต้องไปเข้าฟิตเนส เพราะการเล่นกอล์ฟเป็นเพียงตัวเสริมให้มีสุขภาพดีเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ถ้านักกอล์ฟเดินเล่นกอล์ฟ แต่ว่าแวะซุ่มบ่อยๆ เพื่อซื้อของขบเคี้ยวน้ำหวาน หรือเบียร์ อย่างนี้คงไม่ทำให้นักกอล์ฟมีสุขภาพดีขึ้น

แม้ว่านักกอล์ฟส่วนใหญ่จะรู้อยู่แล้วว่าการเดินเล่นกอล์ฟมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเล่นโดยนั่งรถกอล์ฟ แต่ผู้เกี่ยวข้องบอกว่า อาจใช้ไม่ได้กับบางสนามหรือสำหรับบางคน สนามกอล์ฟจำนวนมาก ในอเมริกาบังคับให้คนเล่นใช้รถกอล์ฟเท่านั้น เพื่อให้การเล่นเร็วขึ้นหรือเพื่อให้มีรายได้จากการเช่ารถกอล์ฟ ขณะที่บางคนจำเป็นต้องใช้รถกอล์ฟ เพราะเดินตีกอล์ฟ 18 หลุมไม่ไหว นอกจากนั้นงานวิจัยของ โวลโคตอฟฟ์ พบว่า การรับประทานอาหาร “อาหารแห่ง” อย่าง พาวเวอร์บาร์เหมาะกับวีดิเอนด์ กอล์ฟเพอร์มามากกว่าทานแอปเปิ้ล

อ้าว - แล้วทำไมไทเกอร์ วู้ดส์หรือนักกอล์ฟชั้นนำคนอื่นจึงชอบกินแอปเปิ้ลในระหว่างการแข่งขัน คำตอบของโวลโคตอฟฟ์ คือ นักกอล์ฟระดับไทเกอร์กินอาหารตีๆ เต็มสูตรก่อนแข่งขัน เขากินแอปเปิ้ลในระหว่างการแข่งขันเพียงเพื่อเติมพลังงานเล็กน้อย เพื่อไม่ให้ท้องว่าง ข้าวดีสำหรับนักกอล์ฟ คืองานวิจัยชิ้นหนึ่งในสวีเดนพบว่า คนที่เล่นกอล์ฟมีอายุยืนกว่าคนที่ไม่ได้เล่นกอล์ฟ 5 ปี แต่นั่นอาจเป็นข่าวร้ายสำหรับผู้ชายที่มีภรรยาเล่นกอล์ฟ!



BOOKS



สิ่งที่สูงกว่าเงิน

ว.วชิรเมธี (พระมหาวิฑูริชัย วชิรเมธี)
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
259 บาท

ผู้คนในยุคปัจจุบันต่างยึดถือว่า “เงิน” เป็นสิ่งมีค่าสูงสุดในชีวิต จนเป็นเหตุให้ในหลายครั้งหลายครา “เงิน” ก็พามนุษย์ไปพบกับความวិบัติได้เช่นกัน เพราะผู้ใช้นั้นมันได้ตกเป็นทาสของเงินหรือใช้เงินโดยขาดสติ ท่านว.วชิรเมธี จึงได้ให้คติธรรมที่ชวนขบคิดไว้ว่า อันที่จริงแล้ว ยังมีสิ่งที่สูงส่งกว่าเงินอีก 7 ประการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่จะทำให้เรารู้ซึ่งถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เช่น การได้เกิดมาเป็นคน ซึ่งยากเหลือคณานกว่าที่จะได้เกิดมาบนโลกใบนี้ หรือการได้ยลพระพุทธรูปศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาแห่งปัญญา อันจะชี้แนวทางสว่างให้มนุษย์ปุถุชน กลายเป็นอริยชนได้ ตลอดจนการรู้จักคำว่า “พอ” ซึ่งจะทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ในเล่มยังมีชีวิตธรรมะบรรยายที่ทำให้จิตใจสงบ ผ่องใสด้วย



ทุกอาหารเป็นยา ถักกินเป็น

โดย หทัยา อนุสสร
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
230 บาท

เกิดเป็นคนไทยนี้ช่วงโชคดีเสียนี้กระไร เพราะเมืองไทยของเรานั้นอุดมไปด้วยพืชผักผลไม้มีนานาชนิดให้หมุนเวียนทานกินอย่างไม่รู้เบื่อตลอดปี และหากทานให้เป็นก็จะยิ่งดีเข้าไปใหญ่ เพราะอาหารบางชนิดนั้นสามารถเป็นยารักษาโรคได้ด้วย ผู้ที่รู้จักทานจึงลิ้มความเจ็บป่วยไปได้เลย ในทางกลับกัน หากทานไม่เหมาะสม ก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เช่นกัน ผู้เขียนจึงได้ศึกษารวบรวมพืชสมุนไพรไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการมานำเสนอถึง 50 ชนิด อาทิ มะรุม กระเจี๊ยบ และดอกขจร โดยบอกถึงสรรพคุณว่าแต่ละชนิดนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร บอกเหตุผลที่ควรทาน ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด ตลอดจนบอกสูตรการปรุงอาหารด้วยพืชผักมีประโยชน์เหล่านั้นด้วย

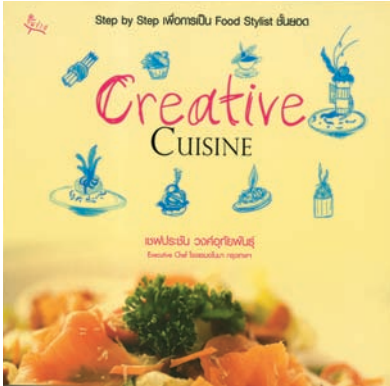


ชนะโรคอ้วนและก้าวไกลโรคร้าย

โดย นพ.อดุลย์ บัตนกุล
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
115 บาท

ถึงเวลาแล้วที่ผู้มีนิสัยทานเก่ง ทานจุ ควรหันมาตระหนักถึงภัยจากความอ้วน ซึ่งมักจะพ่วงท้ายด้วยโรคร้ายเรื้อรังอีกสารพัด อาทิ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น เนื้อหาของหนังสือนี้จะทำให้ผู้อ่านทราบถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีตามหลักสากล คือ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ โดยจะชี้ให้เห็นถึงโทษของการบริโภคที่ผิดหลักการทางโภชนาการ อันนำมาซึ่งความอ้วน และปัญหาทางด้านสุขภาพหลากหลายประการ พร้อมกันนี้ยังได้เสนอแนะแนวทางป้องกันเพื่อลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคร้ายทั้งปวง ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิต หมั่นออกกำลังกาย และการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยอีกด้วย

BOOKS



Creative Cuisine

โดย เชฟประชัน วงศ์อุทัยพันธุ์
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
380 บาท

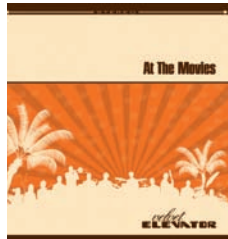
หนังสือเล่มนี้คงจะเป็นที่ถุกอกถูกใจของคนชอบทำและชอบทานอาหารเป็นแน่ เพราะเป็นเล่มเดียวที่รวบรวมสูตรเมนูอาหารยุโรปชั้นเลิศไว้ถึง 161 เมนู พร้อมภาพประกอบที่สวยงามที่ชวนให้น้ำลายสอ ตั้งแต่อาหารเรียกน้ำย่อยไปจนถึงของหวาน ยิ่งได้รู้ว่ามีผู้เขียน คือ เชฟประชัน วงศ์อุทัยพันธุ์ Executive Chef โรงแรม อโนมา กรุงเทพฯ ด้วยแล้วก็ยิ่งการันตีถึงความอร่อยในทุกเมนูได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีภาคพิเศษท้ายเล่ม ที่ทำขึ้นสำหรับผู้ที่ไม่ฝันจะเป็น Food Stylist เนื้อหาในเล่มเน้นเน้นความพิถีพิถันในการจัดวางอาหาร พร้อมภาพคอนเซ็ปท์ แสดงแนวคิด และงานวาดเส้นออกแบบ หน้าตา และสูตรอาหารที่สอนกันแบบ Step by Step รวมถึงการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ออกแบบอาหารอย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย ให้ผู้สนใจได้ยึดถือเป็นแนวทางในการทำอาหาร

MUSIC



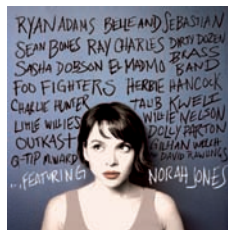
Best Of Classics
Jazz Piano Trio

วงดนตรีที่ถือกำเนิดขึ้นในปลายปี ค.ศ. 1990 โดยมีแกนนำคนสำคัญ อย่าง Bill Charlap นักเปียโนแนวแจ๊ซชาวนิวยอร์กเกอร์ ร่วมด้วย Stephen Keogh มือกลองชาวไอริช และ Mark Hodgson มือเบสชาวอังกฤษ เป็นวงที่โด่งดังมาจากเว็บไซต์ YouTube ด้วยสถิติที่มีผู้เข้าชมมากกว่า 500,000 ครั้ง สำหรับอัลบั้มล่าสุดนี้ พวกเขาได้รังสรรค์งานขึ้นเพื่อร่วมเฉลิมฉลองในวาระครบรอบวันเกิด 250 ปี ของ Mozart บรรณครูเพลงคลาสสิกที่โลกไม่มีวันลืม ด้วยการนำบทเพลงคลาสสิกระดับโลกที่คุ้นหูกว่า 31 เพลง อาทิ Turkish March, Hungarian Dances และ The Swan Lake มาเรียบเรียงใหม่ตามแบบฉบับในแนว Purely Acoustic Jazz ที่ไพเราะแยบยล ชนิดหาตัวจับยาก



At The Movies
Velvet Elevator

หากคุณเป็นผู้ที่คลั่งไคล้ภาพยนตร์รักโรแมนติกแล้วล่ะก็ ต้องตกหลุมรักอัลบั้ม At The Movies ซึ่งเป็นงานเพลงใหม่จาก Velvet Elevator วงดนตรีสตูดิโอจากออสเตรีย ที่ใช้นักดนตรีประกอบเป็ลืองที่สุด ถึง 23 คน มาร่วมกันตีดี ดี เป่า บรรเลงบทเพลงประกอบภาพยนตร์สุดแสนไพเราะจากภาพยนตร์รักโรแมนติกตั้งแต่ยุค 50's เรื่อยไปจนถึงยุค 70's ในรูปแบบ Modern Orchestra ที่เต็มไปด้วยสัมผัสแห่งความละเมียดละไมหรูหรา โดยมีไฮไลท์เด็ดอยู่ที่บทเพลงยอดนิยมตลอดกาล ซึ่งมันใจว่าคุณๆ หลายคนต้องสามารถร้องคลอได้จนจบเพลง อย่าง Moon River, Fly Me To the Moon และ Raindrops Keep Fallin'



On My Head
Featuring
Norah Jones

อัลบั้มเพลงใหม่ที่เหมาะสำหรับการฟังในรถยิ่งนัก เพราะเสียงหวานๆ อันมีเสน่ห์ของ Norah Jones นักร้องสาวสุดฮอตแห่งวงการเพลงแจ๊ซ บวกกับท่วงทำนองที่เบา สบาย จะทำให้คุณลิ้มเรื่องราวติดบนท้องถนนไปเสียสนิท โดยการกลับมาคราวนี้ นอกจากเธอจะยกขบวนเหล่าเพื่อนพ้องในวงการมาร่วมแจมดนตรีกันมากมาย อาทิ Willie Nelson, Dolly Parton และ Herby Hancock เธอยังสร้างเซอร์ไพรส์ด้วยการปรับเปลี่ยนลุคให้ดูโฉบเฉี่ยว ใจโล่ขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าด้วยการตัดผมสั้น เพื่อให้สอดคล้องกับทุกบทเพลงใหม่ที่สะท้อนตัวตนอีกมิติหนึ่งของเธอ ซึ่งแตกต่างไปจากภาพเดิมๆ ที่เราคุ้นเคยอย่างสิ้นเชิง

FILM



Yogi Bear

กำหนดฉายแล้ววันนี้

พบกับภารกิจกลับมาในเวอร์ชันภาพยนตร์ 3 มิติครั้งแรกของเจ้าหมีจอมยุ่งโยกี้ แบร์ขวัญใจผู้คนทุกเพศทุกวัย ที่ชอบขโมยตะกร้า และสร้างความวุ่นวายให้กับสวนสาธารณะ Jellystone Park แต่จะเป็นอย่างไร หากนายเอกเทศมนตรี ไมเยอร์บราวน์ ตัดสินใจที่จะปิดกิจการและขายสวนสาธารณะ อันเนื่องมาจากประสบภาวะขาดทุน ทำให้ทุกครอบครัวได้รับผลกระทบ ไม่มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ อันแสนรื่นรมย์นอกบ้านอีกแล้ว ส่วนโยกี้และสหายรักบูบูกี้ต้องถูกขับไล่ออกจากสวนสาธารณะแห่งนี้เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นเสมือนบ้านหลังเดียวของพวกเขา โยกี้จึงร่วมมือกับพวกพ้องพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อหาทางให้สวนสาธารณะแห่งนี้คงอยู่ตลอดไป



Let The Bullets Fly

กำหนดฉาย 13 มกราคม 2554

ผลงานการกำกับเรื่องที่ 4 ของ เจียงเหวิน ผู้กำกับเลือดใหม่ไฟแรง เจ้าของรางวัล Grand Jury Prize จากเทศกาลหนังเมืองคานส์ โดยคราวนี้เขาได้ดัดนักแสดงระดับแม่เหล็กของวงการภาพยนตร์เอเชีย อย่าง โจวเหวินฟะ มารับบทนำ บู๊สนั้นร่วมกับตัวเขาเอง โดยเรื่องราวได้เล่าถึงอาจาง (เจียงเหวิน) หัวหน้ากลุ่มกองโจรชาใหญ่ประจำเมืองซึ่งหลบหนีไปอาศัยอยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่งแล้วปลอมตัวเป็นนายกเทศมนตรี แต่หนทางแห่งการเสวยความสุขกลับไม่ราบรื่นอย่างที่คิด เพราะที่นั่นมีอาหวง (โจวเหวินฟะ) ชาใหญ่ประจำหมู่บ้าน ซึ่งมีลูกบ้าไม่แพ้กันเป็นตัวขัดขวาง เรื่องราวความขัดแย้งเพื่อต่อสู้ชิงความเป็นใหญ่จึงเกิดขึ้น



Ironclad

กำหนดฉาย 27 มกราคม 2554

ภาพยนตร์แนวมหากาพย์แอ็คชั่นเรื่องนี้ จะได้นำคุณย้อนเวลากลับไปสู่สหราชอาณาจักร ในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 13 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหลือบรรดาขุนนางในหัวเมืองต่างๆ กัดดันให้กษัตริย์จอห์น (พอล จิอามีตตี) ต้องเซ็นสนธิสัญญา "แมกนาคาร์ตา" เพื่อมอบสิทธิให้ทุกคนมีอิสรภาพในการปกครองตนเอง แต่ต่อมากษัตริย์จอห์นผู้บ้าอำนาจกลับไม่รักษาสัญญา แต่กลับได้ทำการรวบรวมกองกำลังทหารทำสงคราม บุกยึดอำนาจมาจากหัวเมืองต่างๆ กลับคืนมาอย่างอำมหิต ทำให้กลุ่มอัศวินโต๊ะกลมที่นำโดยมาร์แชลล์ (เจมส์ เพียวฟอย) ที่ยึดปราสาทโรเชสเตอร์อันเลื่องชื่อเป็นฐานที่มั่นสุดท้าย จึงต้องออกโรงต่อสู้เพื่อผดุงความยุติธรรมแก่ประชาชน

FILM



Rango

กำหนดฉายเดือนมีนาคม 2554

Gore Verbinski ผู้กำกับคนดังแห่ง Pirates of The Caribbean ภาค 1-3 กลับมาร่วมงานอีกครั้งกับกัปตันแจ๊ค สแปร์โรว์สุดเซอร์ แสดงโดย จอห์นนี่ เดปป์ ในภาพยนตร์แอนิเมชัน ผจญภัย พอร์มัยักษ์แห่งปี โดยให้ จอห์นนี่ เดปป์ กัปตันหนุ่มมาพากย์เสียงเป็น Rango เจ้ากิ้งก่าหลงตัวเอง ที่ออกผจญภัยเพื่อค้นหาตัวตนที่แท้จริงอย่างโดดเดี่ยวใน ทะเลทราย โดยระหว่างการเดินทางก็ วางมาว่าตัวเองเป็นวีรบุรุษจนคนรอบข้างหลงเชื่อ เจ้ากิ้งก่าเลยอินหนัก จนนึก ว่าตนเองเป็นวีรบุรุษจริงๆ ระหว่างการเดินทางนั้นเขาได้เรียนรู้เรื่องราวมากมาย และเขาจะแก้ไขปัญหาคาใจหน้าอย่างไร ทำให้ภาพยนตร์เรื่องนี้ไม่ควรพลาดที่จะ ต้องซื้อตั๋วเข้าไปชม

ART AND EXHIBITION



Tourists

ระหว่างวันที่ 11 ธันวาคม 2553 - 30 มกราคม 2554

ที่คัดมันดู โฟโต้ แกลเลอรี ถนนปั้น (ใกล้วัดแขก) เขตสีลม กรุงเทพฯ

โทร. 0-2234-6700 หรือ www.kathmandu-bkk.com

นิทรรศการภาพถ่ายหาชมยากของดาว วาสิกสิริ ช่างภาพแฟชั่นและโฆษณา มือหนึ่งของเมืองไทย และตำแหน่งอุปนายกสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทยใน พระบรมราชูปถัมภ์ สำหรับผลงานภาพถ่ายชุดล่าสุดที่นำมาจัดแสดงล้วนมีที่มา จากนิสัยส่วนตัวของศิลปิน ซึ่งเป็นคนช่างสังเกต ช่างสงสัย และร่ำรวยด้วยอารมณ์ ชื่น โดยเขาได้โฟกัสไปที่พฤติกรรมแปลกๆ การแต่งตัวประหลาดๆ ของบรรดานักท่องเที่ยวทุกชาติพันธุ์ ที่มักจะดูน่าขบขันในสายตาใครหลายๆ คน แต่นั่นก็ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความสุขที่พวกเขาได้รับจากการเดินทางท่องเที่ยว ซึ่งมี คุณค่ามากกว่ามูลค่าทางเศรษฐกิจ

WWW...

www.sabuy.com

เว็บไซต์ที่ทำให้คุณฯ วางแผนไปท่องเที่ยวในวันหยุดพักผ่อนกับครอบครัวได้ง่าย ขึ้น เพราะรวบรวมไว้ซึ่งทุกรายละเอียดเกี่ยวกับการท่องเที่ยวให้ได้เลือกคลิกกัน อย่างสะดวก ไม่ว่าจะเป็น แหล่งท่องเที่ยวสุดฮอตทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ ที่พัก ร้านอาหารขึ้นชื่อ ร้านขนมเบเกอรี่ จนถึงอุปกรณ์สำคัญต่างๆ สำหรับการ ออกเดินทาง

www.thaiegazine.com

ดิจิทัลแมกกาซีนออนไลน์ของคนรุ่นใหม่ โดยมีเนื้อหา ข่าวสารล่าสุดมาอัพเดท ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านศิลปะ การออกแบบแขนงต่างๆ อาทิ สิ่งพิมพ์ แฟชั่น และ กราฟฟิตี้ ไซน่ ตลอดจนงานโฆษณา ภาพถ่าย มัลติมีเดีย ภาพประกอบ ต่างๆ ให้ ได้อ่านกันเพลินๆ แถมยังสามารถดาวน์โหลดมาแบ่งปันให้เพื่อนฝูงได้อ่านกัน แบบฟรีๆ ด้วย



Copy right@2010

สุขได้บนความพอดี คุณอนนต์ สิริแสงทักษิณ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ปตท. สารวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

“ผมโชคดี เพราะเป็นลูกพ่อค้า แล้วก็ช่วยงานบ้านมาตั้งแต่อายุน้อยไม่ถึงสิบขวบ เป็นตั้งแต่จับกังถึงเสมียน เลยเรียนรู้เรื่องชีวิตการทำงานตั้งแต่เด็ก และทำให้มีความรับผิดชอบ”

คุณอนนต์ สิริแสงทักษิณ เล่าชีวิตในวัยเยาว์ที่หล่อหลอมให้เขาเติบโตขึ้นเป็นคนทำงานที่มีความตั้งใจและทุ่มเท จนกระทั่งได้ก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้บริหารในตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. สารวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) ในวันนี้

“พ่อ ผมสอนให้ทำงานตั้งแต่เด็ก จำได้ว่าตอนสิบขวบ ตัวเล็กนิดเดียว ซ้ำจักรยานไปส่งเหล้า จักรยานก็คว่ำแล้วคว่ำอีก จริ่งๆ ก็ไม่คุ้มค่าจ้าง เพราะทำเหล้าแตกไปเยอะ แต่มันดีที่ทำให้เราแข็งแรง พอดีขึ้นมาหน่อย ต้องทำงานแบกหาม ทำทุกอย่าง แล้วก็เลื่อนมาเป็นเสมียน จริ่งๆ เป็นเพราะเห็นพ่อทำงานดีๆ ทุกคืน เราก็ไปดูว่าเขาทำอะไร ร้านค้าสมัยก่อนตอนดึกๆ ก็จะทำบัญชี พ่อเราไปช่วยเท่านั้น พ่อที่ส่งไม้มาเลย ไม่ยอมเอากลับบ้าน ผมก็ทำหน้าที่นี้มาโดยตลอด”

ก่อนจะมาเป็นผู้บริหารระดับสูงของ ปตท.สผ. นั้น คุณอนนต์ ผ่านประสบการณ์การทำงานมากมาย หนึ่งในงานที่ทำให้เป็นที่รู้จักกันดีในแวดวงธุรกิจพลังงาน คือ การเป็นนักเจรจา หรือ ล็อบบี้ยิสต์ ระดับต้นๆ คนหนึ่งของเมืองไทย

“เพราะว่าตอนเด็กๆ เราขายของอยู่หน้าร้าน ทำให้เป็นคนช่างเจรจา เวลาคนมาซื้อของ เราก็รู้จักแนะนำเขา ถ้าไม่มีของในร้านก็จะแนะนำเป็นอย่างอื่น ที่ร้านขายรองเท้าด้วย ยังจำได้ว่ามีคนมาลอง ปรากฏว่ารองเท้ามันเล็กไป เราก็บอกว้าวใส่ไปเดี๋ยวมันก็จะยืด หรือใส่แล้วหลวมไป เราก็จะบอกว่า เวลาใส่ถุงเท้าแล้วมันก็จะใส่ได้พอดีครับ สิ่งเหล่านี้ก็หล่อหลอมเรามา ผมคิดว่าทำให้ได้เปรียบคนอื่น อย่างเลขคณิต เราก็เรียนจากของจริงเลย บวกลบคูณหาร แต่สิ่งที่ได้จริงๆ ก็คือ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู นี่คือสิ่งที่ผมได้เรียนรู้มาตั้งแต่เด็ก จนโต แล้วก็ฝังอยู่ในหัว เรื่องการดำเนินชีวิต ก็เลยเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาตลอด”

เป้าหมายในวัยเด็กจากครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คุณอนนต์เป็นอย่างทุกวันนี้ เช่นเดียวกับเป้าหมายทางการศึกษา ที่คุณอนนต์ บอกว่าเลือกเรียนธรณีวิทยา ทั้งๆ ที่ตอนนั้นก็ยังไม่รู้ว่าวิชานี้คืออะไร แต่สิ่งนี้กลับเป็นรากฐานสำคัญของการทำงานที่ดีในอนาคต

“ตอนเรียนจบมาพ่อยังถามว่าจะไปทำงานอะไร เป็นนายแบงก์ไหม จะไปฝากให้ ผมเกือบจะไปทำงานแบงก์แล้ว แต่สุดท้ายก็ตัดสินใจว่า ไม่เอาดีกว่า โชคดีที่ได้มาเริ่มต้นทำงานที่กองเชื้อเพลิงแห่งชาติ กรมทรัพยากรธรณี ซึ่งได้ใช้วิชาชีพที่เรียนมาโดยตรง เป็นการเริ่มต้นชีวิตการทำงานที่ได้เรียนรู้อะไรมาทีเดียว เพราะผมถูกส่งไปในอ่าวไทยและทะเลอันดามัน เพื่อไปดูงานชุดเจาะสำรวจก๊าซธรรมชาติ”

“สมัยนั้นการเดินทางลำบาก เพราะไม่ได้ขึ้นเครื่องบินไป ต้องนั่งรถไฟจากกรุงเทพฯ ไปถึงหาดใหญ่ 18 ชั่วโมง แล้วก็นั่งเฮลิคอปเตอร์ ไปที่เรือชุดเจาะ อยู่บนเรือชุดเจาะสองอาทิตย์ก็กลับมาบนฝั่ง เป็นอยู่อย่างนี้ ตรงนั้นทำให้เราเห็นการกำเนิดก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเป็นทรัพยากรของประเทศไทย เป็นยุคแรกๆ เลยที่มีการสำรวจ”

จากที่ทำงานแรก คุณอนนต์ย้ายมาอยู่องค์การก๊าซธรรมชาติ ซึ่งตั้งขึ้นหลังจากที่ประเทศไทย พบแหล่งก๊าซธรรมชาติ เพื่อดูแลจัดการนำก๊าซขึ้นมาส่งให้โรงไฟฟ้าบางปะกงและพระนครใต้

“ที่องค์การก๊าซธรรมชาติ ทำให้ผมได้เห็นตั้งแต่การสำรวจ ชุดเจาะ การวางท่อส่งก๊าซธรรมชาติ จากนั้นมาก็ดูแลด้านการจัดการ การบริหารงานโครงการสำคัญๆ เช่น การวางท่อในทะเล การก่อสร้างสถานีเพิ่มแรงดันก๊าซบนบก ผมยังมีโอกาสได้ศึกษาในเรื่องการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การลงทุนต่างๆ เพราะสมัยนั้นจะลงทุนทีก็จะไปขอกู้จากธนาคารโลกหรือธนาคารแห่งเอเชีย ผมมีโอกาสเข้าไปดูแลเรื่องนี้ตั้งแต่แรก เขียนรายงานเอง วิเคราะห์ศึกษาเอง เพื่อที่จะไปขอกู้เงินกู้ นี่เป็นสิ่งที่ทำให้ได้เรียนรู้หลากหลายประสบการณ์”

เมื่อเห็นภาพการทำงานครบทุกกระบวนการแล้ว คุณอนนต์ ก็ย้ายมาทำงานด้านการวางแผน ก่อนจะไปดูแลเรื่อง Operation อีกครั้ง

“สมัยนั้น รัฐบาลจะเข้ามากำกับดูแลในเรื่องธุรกิจก๊าซธรรมชาติ มีการวางโครงสร้างราคาการจำหน่ายก๊าซให้กับภาคไฟฟ้า ตอนที่อยู่ทาง Operation ก๊าซนี้มีการเจรจาสัญญาซื้อก๊าซจากหลายแหล่งด้วยกัน จากอ่าวไทย จากพม่า ก็มีเรื่องที่เป็นความทรงจำดีๆ หลายเรื่อง โดยเฉพาะการเจรจาซื้อก๊าซจากพม่า มีเหตุการณ์หนึ่ง ตอนที่เจรจามีปัญหา คือ โรงไฟฟ้า ซึ่งเป็นลูกค้าเราอยู่ที่ราชบุรียังไม่เสร็จ ไม่สามารถที่จะใช้ก๊าซได้ ก็ต้องเสียค่าปรับ ทางเราเป็นผู้ซื้อก๊าซจากพม่ามาแล้ว ขายให้โรงไฟฟ้าอีกที ตอนนั้นก็ค่อนข้างเครียด เพราะต้องเสียค่าปรับเยอะ เราก็ปฏิเสธการซื้อว่าเราไม่ผิด เพราะก๊าซของเขาไม่ได้คุณภาพ ไม่ใช่ว่าโรงไฟฟ้าไม่เสร็จ ก็เถียงกันเรื่องคุณภาพ



นิดเดียว คนขายก็ตื่นมาก พยายามไปแก้ปัญหาก็ทำให้ก๊าซมีคุณภาพ แต่ก๊าซทั้งบอมน้ำมันไม่ได้แก้ได้ง่ายๆ ผู้ขายเลยผสมน้ำมันเพื่อให้ได้ค่าความร้อนตามที่เรต้องการ เราก็ปฏิเสธการรับ บอกว่าเราซื้อก๊าซธรรมชาติ ไม่ได้ซื้อก๊าซปรุงแต่ง สุดท้ายก็มีคนมาใกล้เคียง ท้ายสุดเขาก็ยินดีซดใช้ที่ก๊าซไม่ได้คุณภาพ เราก็จ่ายค่าปรับ เลยเจ๊งกันไป ผมอยู่กับก๊าซมา 8 ปี ก็ใช้เวลาส่วนใหญ่กับเรื่องการเจรจามาโดยตลอด”

**“ ต้องยอมรับว่า ปตท. เติบโตเร็ว และมีคนจากหลากหลาย
จากหลากหลายวัฒนธรรมมารวมกัน
การเติบโตที่รวดเร็ว เลยทำให้มีการ
เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ”**

เมื่อถามถึงเทคนิคในการเป็นนักเจรจาที่ดีนั้น คุณอนนต์ บอกว่า

“นักเจรจาที่ดีนั้นต้องทำการบ้าน จะขึ้นโต๊ะเจรจาแล้ววางเปล่าไม่ได้ เมื่อขึ้นโต๊ะเจรจาต้องมี position แล้วก็ต้องรู้ว่าคู่เจรจาเขาเสียหรือได้อย่างไร คือรู้เขารู้เรา แต่ก็อย่าประมาท เพราะเขาก็รู้เราเช่นกัน การเจรจาจะเข้ามาอยู่ในวง หรือเข้ามาในเรื่องที่เราเสนอนี้ เราต้องรู้อย่างถ่องแท้ว่า ผลประโยชน์ที่กองอยู่บนโต๊ะนี้มันเท่าไร เราแบ่งกันแล้ว สุดท้ายมันจะลงตัว และเป็นธรรมอย่างไร ถ้าเราจะไปเอาเปรียบเขาสุดๆ ก็ไม่จบ สุดท้ายก็ต้อง win win ต้องเป็นธรรม”



สำหรับการทำงานที่ ปตท. คุณอนนต์เริ่มต้นพร้อมกับการตั้งองค์กร จึงเป็นลูกหม้อคนหนึ่งเติบโตมากับ ปตท. อย่างแท้จริง

“ต้องยอมรับว่า ปตท. เติบโตเร็ว และมีคนจากหลากหลายวัฒนธรรมมารวมกัน การเติบโตที่รวดเร็ว เลยทำให้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ประสบการณ์ที่เราได้ ก็คือ การทำงานภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีอะไรลงตัว ระบบของเราจะเปลี่ยนแปลงตลอด เราต้องปรับตัวได้ ต้องเข้าใจสถานการณ์ ถ้าต้องการให้งานสำเร็จ ต้องรู้ว่าสิ่งที่เราเผชิญอยู่คืออะไร ต้องใช้แรงสนับสนุนจากใคร อย่างไร ต้องรู้จุดหมายปลายทาง แล้วมองให้เห็นแนวทาง คือ ต้องมองล่วงหน้า การทำงานให้สำเร็จ ต้องมองว่าปัจจัยเป็นอย่างไร ใครเกี่ยวข้อง บทบาทของแต่ละคน รวมทั้งผู้ใต้บังคับบัญชา ว่าเขามีศักยภาพ มีความสามารถอย่างไร ผู้บริหารจึงต้องมองให้ออก ว่าแนวทางที่จะผลักดันให้เกิดความสำเร็จต้องทำอะไร”

“ก่อนที่ผมย้ายมา ปตท.สผ. ผมอยู่ในสายงานแผนกลยุทธ์และระบบงานของกลุ่ม ปตท. ผมคิดว่าเป็นช่วงจังหวะพอดีที่ ปตท. เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ แล้วผมก็ไปโรดโชว์ขายหุ้นรุ่นแรกเลย หลังจากที่เรานำหุ้น ปตท. จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แผนกลยุทธ์ต่างๆ ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก นี่ก็เป็นประสบการณ์ที่ดีที่ได้ริเริ่มระบบงานแผนยุทธศาสตร์ของกลุ่ม ปตท. ในช่วงนั้น พอย้ายมาที่ ปตท.สผ. ก็นำประสบการณ์ที่เรียนรู้จาก ปตท. มาใช้แต่ที่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือเลยก็คือ ตอนที่อยู่ ปตท. จะทำงานเบื้องหลังเป็นคนคิดแล้วให้คนอื่นไปปฏิบัติแต่พอมายู่ ปตท.สผ. เมื่อคิดแล้วก็ต้องลงมือปฏิบัติเสมือนกับทำด้วยตัวเอง นี่คือความแตกต่าง”

แนวคิดในการผลักดัน ปตท.สผ. ซึ่งเป็นองค์กรที่มีศักยภาพสูงอยู่แล้วให้เติบโตมากขึ้นคือ การตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย แล้วสร้างสรรค์วิธีการที่จะเดินไปสู่เป้าหมายนั้น

“ตอนที่เข้ามาทำงาน ปตท.สผ. ก็มีโครงการอยู่แล้วใน 13 ประเทศ เราก็มามองต่อยอดขึ้นไปมา ผลักดันให้เติบโตเต็มศักยภาพ จากที่เข้ามาในปี 2008 มีกำลังผลิตอยู่ประมาณ 200,000 บาร์เรลเทียบเท่าน้ำมันดิบต่อวัน (Barrel of Oil Equivalent (BOED)) ตอนนั้นผลิตอยู่ที่ 300,000 BOED เราก็มองว่าอีกสิบปีข้างหน้าจะต้องเติบโตเป็น 3 เท่าตัว คือ 900,000 BOED เป็นอะไรที่ท้าทายมาก เป้าหมายของเราเป็นการเติบโตแบบก้าวกระโดด ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามองเห็นว่ามี ความจำเป็น เพราะถ้าไม่โตก็จะไม่สามารถอยู่ได้ จึงต้องตั้งเป้าที่ท้าทาย และเรามองว่ามีศักยภาพที่ทำได้ แต่การจะเดินได้ อย่างนั้น ทั้งองค์กรต้องซึบซับในเรื่องเหตุผลและความจำเป็นในการเติบโต เพราะว่าตอนนี้ ปตท.สผ. อยู่ในจุดที่สบายๆ ทุกอย่างมีความพร้อมหมด ทรัพย์สินเงินทอง หรือความสำเร็จมา

“ การนั่งสมาธิช่วยเราได้เยอะ เพราะบางทีก็
ความเครียดเรื่องงาน เรื่องคน
ก็เป็นทางออกอย่างหนึ่งที่ทำให้เราได้มีทาง
สงบๆ หรือได้พักทางจิตใจบ้าง ”

ถึงจุดสูงสุด เราก็ยอมรับจุดนั้นว่าเป็นสุดยอดเป็นหนึ่งในสยาม แต่ถ้าเป็นแค่สุดยอดในสยาม เราก็คงจะพงาดไม่ได้ เพราะเวทีเรามันไม่ได้อยู่แคในสยามแล้ว เราไป 13 ประเทศ อย่างน้อยเราก็ต้องเป็นสุดยอดในเอเชีย”

“ความคิดที่ว่ามาถึงสุดยอดแล้วก็ป็นอันตรายเหมือนกัน เพราะถ้ามีวแต่จ่มอยู่หรือขึ้นชมแต่ความสำเร็จในอดีต เราก็ไม่ก้าวไปไหน แต่ตราบไต่ที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ต้องมองไปข้างหน้า ความสำเร็จในอดีตเราใช้เป็นกำลังใจได้ แต่อย่ายึดเอามาเป็นสรณะ ต้องตั้งเป้าหมายที่ท้าทายกว่าความสำเร็จในอดีต”

กับชีวิตการทำงานที่เรียกได้ว่า เต็มที่มาโดยตลอด ทำให้ชีวิตส่วนตัวของ คุณอนนต์แทบจะแยกไม่ออกจากการทำงาน แต่ถ้ามีเวลาในช่วงวันหยุด ซึ่งทุกวันนี้มีน้อยเต็มที คุณอนนต์ก็มักจะใช้เวลากับครอบครัว ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน หรือไปออกกำลังกายด้วยกันที่สวนรถไฟ และคุณอนนต์ยังนั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน

“การนั่งสมาธิช่วยเราได้เยอะ เพราะบางทีมีความเครียดเรื่องงาน เรื่องคน ก็เป็นทางออกอย่างหนึ่งที่ทำให้เราได้มีทางสงบๆ หรือได้พักทางจิตใจบ้าง ทุกวันนี้จึงพยายามนั่งสมาธิเป็นประจำครั้งละครึ่งชั่วโมงบ้าง หนึ่งชั่วโมงบ้าง หลังจากนั่งสมาธิก็ทำให้เราคิดอะไรออกมากขึ้น อาจจะเป็นเพราะจิตใจเราไม่สับสนทำให้เราคิดอะไรดีๆ ได้เยอะ”

และสิ่งที่คุณอนนต์ได้รับการปลูกฝังมาตลอดตั้งแต่เด็กจากคุณพ่อ คือ การทำงาน และความรับผิดชอบ เมื่อเขามีบทบาทเป็นคุณพ่อเสียเอง คุณอนนต์จึงสอนลูกๆ ให้รู้จักการขวนขวายพยายาม โดยเฉพาะในเรื่องการศึกษา

“รุ่นลูกผมเกิดมาสบาย ไม่เหมือนเรา แต่สิ่งที่พยายามสอนลูกตลอดเวลา ก็คล้ายๆ กับที่พ่อสอนผม พ่อผมเป็นแบบอย่างในเรื่องความซื่อสัตย์และความกตัญญู คือ การค้าขาย เขาก็ไม่เอาเปรียบ แล้วก็เป็นคนที่อดทนมากๆ เพราะครอบครัวไม่ได้ร่ำรวย ก่อร่างสร้างตัวมาจากที่ไม่มีอะไรเลย ผมพยายามสอนลูกให้เป็นคนดี แล้วก็ให้โอกาสในเรื่องการศึกษา ส่งเสียให้เรียนถึงที่สุด จะบอกลูกตลอดเวลาว่า เราไม่มีทรัพย์สินหรือมรดกที่ให้เราพึ่งพาได้สุขสบาย ต้องดิ้นรนเอง ทรัพย์สินหรือมรดกที่เรา



ให้ได้มากที่สุด คือ การศึกษา ถ้าเขาอยากได้ทรัพย์สินมาก ก็ต้องพยายามศึกษาให้มาก”

แม้ชีวิตส่วนใหญ่ของคุณอนนต์จะเต็มไปด้วยเรื่องของการงาน แต่เขาก็พูดได้ว่า มีความสุข กับการใช้ชีวิตในแบบพอดี

“ความรู้สึกของผม ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน ตราบใดที่เรายังสาละวนกับชีวิตความเป็นอยู่ทุกวัน มันก็ไม่มีอะไรที่เป็นสุขยั่งยืน แต่สิ่งหนึ่งที่พอจะมองเห็น คือความสุข เมื่อเราได้สิ่งที่เราปรารถนา ซึ่งขึ้นกับความพอใจกับสิ่งที่เราคาดหวัง ถ้าเราคาดหวังอะไรที่เกินกว่าที่เราจะสามารถได้มาจริงๆ ก็ทำให้เราผิดหวังได้ง่ายๆ แต่ถ้าเราคาดหวังกับอะไรที่มันพอดีก็จะทำให้เรามีความสุข”

สุดท้ายก่อนจะจบการสนทนาในวันนั้น คุณอนนต์ได้ฝากคำพูดถึงผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. ทุกท่านว่า

“กลุ่ม ปตท. มีธุรกิจที่แข็งแกร่ง มั่นคง ฐานะทางการเงินดี และมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ผู้ถือหุ้นกู้สามารถให้ความไว้วางใจได้ ปตท. เป็นองค์กรขนาดใหญ่ที่ติดอันดับโลก และมีอนาคตไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นบริษัทของคนไทย เป็นสิ่งที่องค์กรยึดถือมาตลอดคือ เป็นบริษัทคนไทยที่ยืนเทียบชั้นบริษัทระดับโลกได้”



BETTER LIVING

อวงจู้ยดี มีรียตั้งแ่ต่ต้น

เวลาเปลี่ยนปีเวียนมาอย่างรวดเร็ว แม้กระทั่งตอนนี้ก็น่าจะได้เวลาปรับเปลี่ยนอะไรใหม่ๆ กับเสียก็ใคร่ที่คิดจะปรับปรุงสิ่งรอบๆ ตัว โดยเริ่มต้นด้วยตัวเองได้แล้วล่ะก็ คงไม่มีอะไรน่าสนใจไปกว่าการปรับอวงจ้ยเป็นแน่แท้

เรื่องของฮวงจ้ยไม่ใช่อื่นใด แต่เป็นเรื่องของพลังที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ดังคำที่ว่า “ฮวง” นั้นหมายถึง ลม ส่วนคำว่า “จ้ย” ก็คือ น้ำ ฮวงจ้ย จึงสื่อถึงการทำให้สภาพแวดล้อมให้เหมาะสมที่จะนำความเจริญรุ่งเรืองมาให้ และเป็นการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ อยู่อย่างเป็นมิตรกับธรรมชาติด้วย

หลักการของฮวงจ้ย

เนื่องจากฮวงจ้ยเป็นการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมจีนกับศิลปะการตกแต่งที่อยู่อาศัย รวมทั้งการนำปรัชญาของลัทธิเต๋า มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักการกว้างๆ ของฮวงจ้ยกันก่อน

พลังชี่ : ชาวจีนเชื่อเรื่องพลังไหลเวียนในจักรวาลที่เรียกว่า “ชี่” มีความสำคัญอย่างมากต่อร่างกายและที่อยู่อาศัย เพราะเป็นตัวแทนของพลังงานและความเติบโต คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีพลังชีวิตของ “เซ็งซี่” หรือ ชี่แห่งชีวิตจะเต็มไปด้วยความกระตือรือร้น และมีความคิดสร้างสรรค์ ในทางกลับกัน ถ้าอยู่อาศัยในท่ามกลางพลังงานที่เรียกว่า “ซาซี่” คือ ชี่แห่งความตาย จะกลายเป็นหยุดยั้งความเติบโต หรือไม่ส่งเสริมให้ก้าวไปข้างหน้า

หยิน-หยาง : ลัทธิเต๋าเชื่อว่าทุกอย่างบนโลกใบนี้ต้องมีสิ่งคู่กันเสมอ เช่น กลางคืนกลางวัน ร้อนเย็น หยิน-หยาง คือ กฎของสมมูลธรรมชาติ ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากเกินไปก็จะทำให้เสียสมดุล “หยิน” เป็นตัวแทนของ ความมืด ความสงบนิ่ง ไม่เคลื่อนไหว ผู้หญิง ผืนดิน ฯลฯ “หยาง” เป็นตัวแทนของความกระตือรือร้น พลังงาน แสงสว่าง ผู้ชาย ท้องฟ้า ฯลฯ บริเวณใดหรือทำเลใดมีความสมดุลของหยิน-หยางถือว่าเป็นสิ่งดี

ธาตุทั้ง 5 : คนจีนเชื่อว่าธาตุทั้ง 5 จะก่อกำเนิด ส่งเสริมให้พลัง คำจุนกันและกัน รวมทั้งยังส่งผลต่อพลังชี่หรือพลังงานชีวิตที่ไหลเวียนอยู่ทั่วไป จึงมีส่วนสัมพันธ์กับการก่อให้เกิดพลังดีหรือพลังร้ายที่ไหลเวียนภายในที่พิภพอาศัยอีกด้วย

ธาตุดิน ช่วยธาตุทอง ได้รับการส่งเสริมจากธาตุไฟ เป็นอุปสรรคต่อธาตุน้ำ ถูกขัดขวางจากธาตุไม้

- เหมาะกับคนเกิดปีฉลู มะโรง มะแม จอ
- สีที่เหมาะสมคือ สีเหลือง
- รูปทรงของสิ่งที่ส่งเสริมธาตุดิน ได้แก่ ทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส และส่วนบริเวณที่อยู่ตรงกลางบ้านถือเป็นธาตุดิน

ธาตุไฟ ช่วยธาตุดิน ได้รับการส่งเสริมจากธาตุไม้ เป็นอุปสรรคต่อธาตุน้ำ ถูกขัดขวางจากธาตุดิน

- เหมาะกับคนเกิดปีมะเส็ง มะเมีย
- สีที่เหมาะสมคือ สีแดง ชมพู
- รูปทรงของสิ่งที่ส่งเสริมธาตุไฟ ได้แก่ ทรงสามเหลี่ยม ควรหาสัญลักษณ์หงส์แดงไว้ทางทิศใต้ เพราะเป็นตัวแทนของสายน้ำที่ควรอยู่ด้านหน้าบ้าน สายน้ำควรมีลักษณะคดเคี้ยวสวยงาม เพื่อให้เกิดการลื่นไหล และสง่างามตั้งหงส์ ให้ความหมายของโชคลาภและสิริมงคล

ธาตุน้ำ ช่วยธาตุน้ำ ได้รับการส่งเสริมจากธาตุน้ำ เป็นอุปสรรคต่อธาตุไฟ ถูกขัดขวางจากธาตุไฟ

- เหมาะกับคนเกิดปีวอก ระกา
- สีที่เหมาะสมคือ สีขาว คริม
- รูปทรงของสิ่งที่ส่งเสริมธาตุน้ำ ได้แก่ ทรงกลม ควรหาเสื่อขามาวางไว้ทางทิศตะวันตก วางเป็นตัวแทนของขุนเขาด้านขวา ที่สงบนิ่ง คล้ายกับเสือที่หมอบ พร้อมจะตะปบเหยื่อ เป็นตัวแทนของอำนาจและความกล้าหาญ

ธาตุไม้ ช่วยธาตุไฟ ได้รับการส่งเสริมจากธาตุน้ำ เป็นอุปสรรคต่อธาตุดิน ถูกขัดขวางจากธาตุทอง

- เหมาะกับคนเกิดปีชาล เกาะ
- สีที่เหมาะสมคือ สีเขียว
- รูปทรงของสิ่งที่ส่งเสริมธาตุไม้ ได้แก่ สีเหลี่ยมผืนผ้า ให้หาสัญลักษณ์มังกรเขียวมาวางไว้ที่ทิศตะวันออก เป็นตัวแทนของขุนเขาด้านซ้าย ที่ทอดยาวตลอดแนว เปรียบดังมังกรที่เคลื่อนไหว ให้ความหมายถึง พลังที่ไม่หมดสิ้น

ธาตุน้ำ ช่วยธาตุไม้ ได้รับการส่งเสริมจากธาตุทอง เป็นอุปสรรคต่อธาตุไฟ ถูกขัดขวางจากธาตุดิน

- เหมาะกับคนเกิดปีชวด กุน
- สีที่เหมาะสมคือ สีดำ น้ำเงินเข้ม
- รูปทรงของสิ่งที่ส่งเสริมธาตุน้ำ ได้แก่ ทรงลูกคลื่น ควรหาสัญลักษณ์เต่าดำมาไว้ที่ทิศเหนือ เป็นตัวแทนของขุนเขาที่ควรอยู่ทางด้านหลังของบ้าน เพราะเป็นเหมือนที่มั่นหรือที่พักพิง สื่อความหมายถึง ความยั่งยืนนานเหมือนอายุเท่า

II แนวทางปรับอวงจจัย

หลักแก้ไขอวงจจัย คือ เทคนิคของการนำเอาหลักการของอวงจจัยมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับผู้ที่อยู่อาศัยภายในบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็จะดูจากอวงจจัยที่สอดคล้องกับเจ้าของบ้านเป็นหลัก ทั้งนี้ในความเป็นจริงแล้ว การมีทำเลหรือชัยภูมิที่สอดคล้องต้องตามหลักอวงจจัยก็ไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะในยุคที่บ้านและที่ดินมีราคาสูงขึ้นทุกที การหาซื้อบ้านในชัยภูมิที่เป็นเลิศจึงแทบเป็นไปไม่ได้ ทุกวันนี้นักอวงจจัยจึงใช้แนวทางปรับแก้ไขอวงจจัยแทน แนวทางพื้นฐานที่จะใช้แก้อวงจจัยที่ไม่ดีหรือไม่ถูกลักษณะ มีอยู่ 5 วิธี ซึ่งอาจเลือกใช้วิธีใด หรือหลายๆ วิธีพร้อมกันก็ได้คือ

1. **หลบหลีก** ใช้หลักหลบหลีก ถือเป็นหลักพื้นฐานในการแก้ไขอวงจจัยที่ง่ายที่สุด ปลอดภัยที่สุด และได้ผลมากที่สุด
2. **หักเห** วิธีนี้ใช้หลักการเปลี่ยนทิศทางของพลังร้ายที่พุ่งเข้าใส่ ไม่ให้เข้ามาปะทะโดยตรง อาจเลือกใช้วัสดุที่มีลักษณะโค้งมน เช่น การใช้กระจกในการสะท้อนกลับก็ถือเป็นการหักเหพลังร้าย ซึ่งตำราอวงจจัยระบุว่า การใช้กระจกเงาหรือกระจกนูนจะส่งผลได้มากกว่ากระจกแผ่นเรียบ เป็นต้น แต่อย่าลืมว่าการสะท้อนพลังไม่ดีออกไปก็ย่อมส่งผลย้อนกลับมาได้ด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นก่อนจะหักเหหรือสะท้อนพลังไม่ดีออกไปควรพิจารณาอย่างรอบคอบ

3. กลมกลืน การจะปรับสภาพให้เกิดความกลมกลืน เป็นอีกวิธีที่นิยมกัน เพราะไม่ต้องหมดเปลืองในการปรับเปลี่ยนหรือรื้อถอน โดยยึดหลักแปรสภาพให้เป็นพวกเดียวกัน ซึ่งย่อมไม่ทำร้ายกัน แต่ต้องเข้าใจเรื่องของธาตุกับทิศเป็นอย่างดี เช่นรู้ว่าธาตุอะไรส่งเสริมธาตุอะไร กระแสที่พุ่งมาจากทิศไหนเป็นธาตุอะไร จากนั้นจึงมาปรับสภาพบ้านให้เป็นธาตุเดียวกัน หรือธาตุที่ส่งเสริมกัน เป็นต้น

4. สลายพลัง การสลายพลังมักใช้แก้อวงจจัย ที่มีลักษณะที่เรียกว่าหยินพิฆาต คือ มีความแน่นิ่งไม่เคลื่อนไหว หรือลักษณะที่มองไม่เห็น อาจทำได้หลายลักษณะ เช่น ให้แสงสว่างทำลายความมืด เพิ่มความเคลื่อนไหว หรือให้เสียงทำลายความเงียบ เป็นต้น

5. ตอสู ผู้ส่วนใหญ่ให้ถือเป็นวิธีสุดท้ายที่จะเลือกใช้ มักทำเมื่อไม่มีทางเลือกจริงๆ เพราะต่างก็จะได้ผลเสียด้วยกันทั้งคู่ เช่น การติดยันต์ที่หน้าบ้าน บ้านฝั่งตรงข้ามก็จะหามาติดบ้าง และก็ต้องเพิ่มขนาดให้ใหญ่กว่า เป็นการแก้กันไปมา อาจจะทำแล้ว กระทบ จนก่อศัตรูบ้านที่ประจันหน้ากับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น ครุฑก็ต้องแก้ด้วยรูปปั้นสัตว์ ที่มีพลังกำลังมากกว่า เช่น สิงโตหินหรือยันต์แปดทิศ ต้องดูว่าสิ่งที่ใช้แก้ มีพลังพอที่จะแก้ได้หรือไม่จึงจะได้ผลก่อนจะจัดการแก้ไขเสียอวงจจัย ควรตรวจสอบรอบๆ เพื่อประเมินว่าจุดไหนมีพลังหยิน-หยางเป็นอย่างไร แล้วจึงพิจารณาแก้ไข โดยควรสังเกตว่าห้องนั้นสีอะไร เพอร์เนเจอร์ที่จัดวางกลมกลืนกับห้องหรือไม่ ห้องรกรุงรัง หรือมีข้าวของที่วางไม่เหมาะสม ทำให้เกะกะเดินไปมาไม่สะดวกหรือไม่ แสงสว่างเป็นอย่างไร ห้องทึบหรือไม่ มีเครื่องใช้ไฟฟ้ารวมหลอดไฟด้วยเท่าไร มีการระบายอากาศดีหรือไม่ มีกลิ่นอับชื้นหรือสดชื่น การให้สีมีความสมดุลหรือไม่ อยากรู้ควรจดเป็นบันทึกไว้ สำหรับใช้เป็นแนวทางที่จะให้ออเดียวว่าน่าจะแก้ไขหรือปรับปรุงต่อไปอย่างไร เพื่อให้พลังต่างๆ นั้นเกิดความสมดุลและกลมกลืน





ห้องนอน

ควรให้ห่างจากบริเวณที่ใช้เป็นที่นั่งเล่นเตียงนอน คือ ส่วนสำคัญที่สุดในห้องนอน เพราะทุกคนต้องใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตอยู่บนเตียงนอน ควรจัดวางเตียงให้เหมาะกับชื่อของบ้าน ไม่ควรหันเตียงไปทางหน้าต่าง โดยเฉพาะหน้าต่างทางตะวันตก เพราะเท่ากับรับแสงแดดและความร้อนโดยตรง การหันเตียงนอนให้ตรงกับประตูก็ไม่ถูกหลัก รวมทั้งไม่ควรที่จะวางเตียงไว้ใต้เพดานที่มีลักษณะเฉียงเอียง ผู้เชี่ยวชาญบางคนเชื่อว่าไม่ควรวางเตียงนอนให้อยู่ในแนวทิศเหนือใต้ หรือตะวันออกตะวันตกพอดี เพราะจะขัดกับแนวแม่เหล็กของโลก ดังนั้น ควรเบี่ยงออกจากแนวนี้สักเล็กน้อย ไม่ควรวางเตียงนอนติดกระจกหน้าต่าง ควรวางชิดผนังที่บตันแทน เพราะเปรียบได้ดังภูเขาค้ำช่วยปกป้องคุ้มครองนั่นเอง ไม่ควรติดตั้งกระจกเงาที่ปลายเตียง ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรติดกระจกเงาไว้ในห้องเลย ควรย้ายไปติดห้องอื่นแทน หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้เปลี่ยนเป็นติดไว้มิดชิด เช่น อยู่ในตู้เสื้อผ้า เป็นต้น ส่วนโต๊ะเครื่องแป้งไม่ควรตั้งไว้ตรงข้ามหน้าต่าง เพราะจะสะท้อนแสงจากภายนอกเข้ามาภายในห้อง รบกวนการนอน



ห้องครัว

ควรหันหน้าเตาไปทางทิศใต้หรือทิศตะวันออก ไม่ควรวางเตาไว้ในมุมอับ หรือในที่ที่แสงสว่างและอากาศถ่ายเทไม่พอ อ่างซิงค์หรือตู้เย็นไม่ควรอยู่ติดกับเตา และห้องครัวก็ไม่ควรอยู่หน้าห้องน้ำหรือติดกับห้องน้ำ



ห้องนั่งเล่น ไม่ควรจัดเก้าอี้ที่ใช้นั่งเป็นประจำให้หันหน้าไปทางประตูใหญ่หรือหน้าต่างบานใหญ่ เพราะเวลานั่งอ่านหนังสือ แสงที่เจิดจ้าจะพุ่งเข้าตาได้ แสงสว่างที่มากเกินไปจัดเป็น “ซาซี” ถ้าห้องนั่งเล่นอยู่ชั้นเดียวกับห้องนอน การวางเฟอร์นิเจอร์ในห้องนั่งเล่น ไม่ควรจัดในลักษณะเป็นมุมแหลมพุ่งเข้าหาประตูห้องนอน ห้องทานข้าว คนจีนเชื่อว่าโต๊ะอาหารควรเป็นโต๊ะกลม วงกลมเป็นสัญลักษณ์ของพรชัยจากฟ้า ควรวางโต๊ะกินข้าวในตำแหน่งที่มีดวงไฟติดตั้งกลางห้องอย่างสมดุล ในห้องควรมีการระบายอากาศที่ดี และควรวางเก้าอี้เป็นคู่ๆ

ห้องรับแขก ควรจัดเฟอร์นิเจอร์ในตำแหน่ง “แขกผู้มีเกียรติ” หันหน้าเข้าหาปากประตูเป็นตำแหน่งที่ดีที่สุด เก้าอี้ต้องนั่งสะดวกสบายที่สุด เฟอร์นิเจอร์ควรเลือกให้เข้ากับสไตล์ของบ้าน ทั้งรูปทรงและสีสันทัน ไม่ควรวางเฟอร์นิเจอร์ในลักษณะที่เกาะกลุ่มกันหนาแน่นเกินไป ทำให้เกิดความอึดอัด และส่งผลให้พลังชี่ไหลเวียนไม่สะดวก

ห้องน้ำ

ควรอยู่ห่างจากห้องครัวและทางเข้าหลัก ไม่เช่นนั้นจะรบกวนการไหลเวียนของชี่ในบ้าน โถส้วมไม่ควรเป็นสิ่งที่มองไปเห็นในห้องน้ำ ถ้าเลี่ยงไม่ได้ ควรแก้ไขด้วยการติดกระจกไว้ที่ด้านหลังของโถส้วม หรือจะใช้อุปกรณ์ประเภทแขวน อย่างเช่น กระดิ่งหรือระฆังเล็กๆ ติดไว้ที่ประตูทางเข้าบ้านเพื่อดึงดูดความสนใจแทนเฟอร์นิเจอร์ ควรจัดให้อยู่ในแนวอากาศสดชื่นพัดผ่าน มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ ควรเลือกเฟอร์นิเจอร์ที่ดูกลมกลืนกับโครงสร้างและองค์ประกอบอื่นๆ ภายในบ้าน รวมทั้งควรดูสีสันทันให้สมดุลกับภายในบ้านด้วย เฟอร์นิเจอร์ที่อยู่นอกห้องนอนไม่ควรให้มีลักษณะเป็นปลายแหลมพุ่งสู่ห้องนอน จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพของคนที่อยู่ในห้องได้





อุปกรณ์แก้ไขดวงจัญ 9 ประการ

1. วัตถุที่มีแสงสว่างหรือหักเหแสง แสงสว่างเป็นเครื่องติดหลอดไฟหรือโคมไฟจะช่วยกระจายพลัง และเสริมพลังซึ่งในบ้าน ทำให้บ้านอุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กระจก ใช้ทำลายพลังร้ายที่จะเข้ามาคุกคามภายในบ้าน เช่น พลังร้ายที่พุ่งมาจากถนนที่ตรงเข้าบ้าน จากเสาสูงที่อยู่ใกล้เคียง กระจกจะสะท้อนพลังร้ายกลับไป และให้การปกป้องคุ้มครอง ไม่ควรแขวนกระจกเงาไว้ในห้องนอน เพราะพลังซึ่งจะวิ่งไปมาจนนอนไม่หลับ ลูกแก้วเจียระไนจะช่วยปรับพลังซึ่งที่ไม่สมดุล และส่งเสริมให้คนในบ้านได้รับพรที่ดั่งงาม

2. วัตถุที่มีเสียง บ้านที่ไร้เสียง คือ บ้านที่ไร้โชค กระจกดี ใช้ปิดเป่าพลังร้ายภายนอกและภายใน ช่วยคงความสมดุลไว้ได้ กระจกดิ่งลมหรือระฆังลมที่เป็นโลหะแท่งหรือหลอดกลวงจะทำให้พลังซึ่งลอดผ่านขึ้นไปได้ เสียงกริ่งกรังยามลมพัดผ่านยังเป็นการสะสมพลังซึ่งที่ดีและดึงดูดโชคลาภ

3. วัตถุที่มีชีวิต อย่างเช่น ต้นไม้ ดอกไม้ แม้แต่บอนไซ รวมทั้งอ่างปลาหรือตู้ปลา สิ่งเหล่านี้แสดงถึงความมีชีวิตและการเติบโต ช่วยดูดพลังซึ่งที่ขึ้นฉ่ำให้เข้ามาภายในบ้าน ถ้าวางต้นไม้ไว้ใกล้ประตูทางเข้าจะช่วยสร้างพลังและดึงดูดซึ่งที่ดีงามเข้าบ้าน ส่วนอ่างเลี้ยงปลาหรือตู้ปลา เป็นสัญลักษณ์ของโชคดี และยังดูดเอาพลังร้ายไว้ในตัวมันอีกด้วย

4. วัตถุที่เคลื่อนไหว น้ำพุ ทั้งภายในและภายนอกอาคาร เป็นตัวแทนความกระปรี้กระเปร่าของพลังซึ่ง เป็นตัวแทนของน้ำที่เป็นตัวสร้างเงิน ทั้งยังปกป้องคุ้มครองและปิดเป่าพลังอันตรายได้อีกด้วย กังหันลม โมบายล์ เครื่องตกแต่งที่หมุนได้ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนพลังซึ่ง ทำลายพลังร้ายจากถนนหรือระเบียบทางเดินในระยะยาว

5. วัตถุหนัก เครื่องปั้นดินเผาหรือเครื่องปั้นที่ทำด้วยสัมฤทธิ์หรือโลหะต่างๆ นิยมวางไว้เพื่อขับไล่สิ่งไม่เป็นมงคล มักนำรูปสัตว์มงคลมาวาง เช่น สิงโต เสือ ช้าง และมังกร เพราะเป็นสัญลักษณ์ของสัตว์ทรงอำนาจ เต็มไปด้วยพลังกำลังและความเข้มแข็ง บ้านที่มีผู้สูงอายุ มักนำรูปปั้นเต่าดำมาวางเพื่อปกป้องคุ้มครองให้มีอายุยืนสุขภาพแข็งแรง รูปปั้นปลา ก็เป็นที่นิยม เพราะสื่อถึงความสำเร็จและความอุดมสมบูรณ์

6. สี คนจีนเชื่อว่า สีแดงเป็นสีมงคล เป็นสัญลักษณ์แห่งความสุข รุ่งโรจน์ และโชคดี ใช้ในโอกาสเฉลิมฉลอง และวาระที่เป็นมงคล สีเขียว หมายถึง มีอายุยืนยาว สีเหลืองคือ อำนาจ สีคราม คือ พรจากฟ้า สีขาว คือ ความบริสุทธิ์

7. ภาพตกแต่ง ภาพประดับ ภาพวาด ภาพลายมือตัวอักษรคำมงคล ที่นิยมนำมาประดับมักแขวนเป็นคู่ๆ เพื่อความสมดุล และยังเชื่อกันว่าความสุขมาเป็นคู่ๆ ภาพที่แขวนควรมีทรงเป็นมงคล เช่น รูปทรงพัดหรือทรงกลม ภาพที่ติดควรเป็นทิวทัศน์สวยงาม ภาพของเทพศักดิ์สิทธิ์ หรือสัญลักษณ์ความโชคดี เช่น ต้นไม้ ดอกเบญจมาศ เป็นต้น

8. ชล้อย ถือเป็นสัญลักษณ์ของสันติสุขและชาวดี ทั้งยังเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันด้วย ถ้าใช้ชล้อยไม้ไผ่สองอันที่พันด้วยริบบิ้นแดงหรือด้ายสีแดง แขวนไว้บนคานในลักษณะที่เอียงเข้าหากัน (/ \) จะช่วยบิ่พลังซึ่งให้ขึ้นชั้นบนไปที่ละชั้น ช่วยบรรเทาแรงอัดจากชื้อคาน โดยให้แขวนในลักษณะที่ด้านเปาลมอยู่แขวนอยู่ปลายด้านล่าง

9. ยันต์แปดทิศ นิยมเรียก ปาก้ว (Bagua) หรือโป๊ยยก่วยดาบอยู่ด้านล่าง เป็นสัญลักษณ์ของพลังอำนาจ มีไว้ใช้ปิดเป่าสิ่งชั่วร้ายไม่ให้กล้าร้ายเข้ามา ทางที่ดีควรใช้อย่างที่ปลุกเสกมาแล้ว และไม่ควรวางแบบพรำเพรื่อ ควรเลือกใช้ในจุดที่ร้ายแรงจริงๆ หรือได้รับคำแนะนำจากซินแส

เคล็ดลับดวงจัญเสริมบุษ

- ห้องนอนเจ้าบ้าน ควรมีขนาดใหญ่ อยู่ทิศตะวันออกหรือช่วงกลางบ้านจะดี ช่วยให้บรรยากาศในบ้านอบอุ่นขึ้น
- ห้องนอนคู่ชีวิต ควรอยู่ทางทิศตะวันตกของบ้าน หันหัวทางทิศตะวันออก ส่งผลให้ร่มเย็นเป็นสุข
- ห้องรับแขก ควรตรงกับประตูใหญ่จึงจะดี ในห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น ควรมีอ่างบัวหรืออ่างปลาสวยตรงมุมห้อง และติดภาพวิวภูเขา เมฆ สีฟ้าอ่อน ห้องจะร่มรื่นถูกดวงจัญ โชฟ้าสีฟ้าหรือสีชมพูอ่อนจะเสริมให้บ้านอบอุ่น
- ห้องครัว ถ้าวางเตาไฟทแยงกับประตูทางเข้า เงินจะเข้าบ้านมากขึ้น ถ้ามีเตาเป็นเลขคี่จะเป็นสิริมงคล ร่ำรวย
- ห้องน้ำที่สะอาด จะส่งผลให้ครอบครัวเป็นสุข ประตูห้องน้ำควรมีฉากกันรูปวิว จะช่วยให้คนในบ้านอยู่เย็นเป็นสุข รวมทั้งห้องน้ำที่มีแสงสว่าง 2 ดวง จะส่งผลให้ครอบครัวเจริญรุ่งเรือง

เว็บไซต์แนะนำดวงจัญ

- www.fengshuitown.com • www.fafonfai.org
- www.sinsae.com • www.fengshuix.com
- www.wofs.co.th



REFRESH YOUR LIFE

เพิ่มพลังชีวิต คิดบวก

ปีใหม่ทั้งที ใครๆ ก็อยากให้ชีวิตมีแต่เรื่องดีๆ วังเข้ามาหา โชคดีวังมาชน อยากให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น มีแต่ความก้าวหน้าและมีความสุข อยากรู้ใช่ไหมว่าจะจะเป็นไปได้อย่างไร การคิดบวกทำบวกนั้นไปใช้เรื่องยาก เรามาล้างพลังชีวิตให้เป็นต้นบวก ด้วยการคิดบวกกันดีกว่า

หลายคนอยากให้ตัวเองก้าวหน้าและมีความสุข แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ขยับไปไหน ปล่อยให้เวลาผ่านไป แล้วก็มานั่งกลุ่มอก กลุ่มใจว่า ทำไมยังย่ำอยู่กับที่ หนักกว่านั้นบางคนหันไปโทษคนอื่นและสิ่งรอบตัว โทษดวงบ้าง โทษโชคชะตาไม่เข้าข้างบ้าง บางคนถึงขั้นลงทุนไปเปลี่ยนชื่อ เพราะคิดว่าชื่อเดิมที่ไม่ไพเราะเพราะพริ้ง ช่างไม่ดึงดูดความโชคดีมาให้เสียเลย แท้ที่จริงนั้น ความสุข ความสำเร็จ และสิ่งที่ดีเราคิดว่าเป็นโชคดีทั้งหลายทั้งปวง ก็เริ่มต้นที่ตัวเราเอง เพราะงอกเงยออกมาจากความคิดดีๆ และทัศนคติที่ดีที่เรามีต่อชีวิตนั่นเอง

คุณค่าของการคิดบวก

แน่นอนว่าคนที่คิดบวกอยู่เสมอ จะมีแนวโน้มเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ง่ายกว่า ส่งผลให้คนรอบข้างพลอยมีความสุขไปด้วย ความคิดเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดชีวิตคนเรา อะไรที่ว่ายากๆ ถ้าคิดว่าทำได้ เราก็มีโอกาสที่จะทำได้ แต่ถ้าคิดว่าทำไม่ได้ ก็จบกัน ถึงจะลงมือ เราก็ทำไม่ได้แน่ๆ เพราะปักใจไปแล้วว่าทำไม่ได้ เพราะฉะนั้น ใครที่เคยคิดท้อแท้ว่า เราทำโน่นไม่ได้ทำนี่ไม่ได้ สุดท้ายก็คงลงเอยที่ทำไมได้อย่างที่คิดจริงๆ แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีลูกคิด ฮึดสู้ เชื่อมั่นว่าตัวเองต้องทำได้ เข้าทำนองสู้จนสุดใจขาดดิน เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย หรือถึงจะไม่ได้ผล แต่เมื่อได้ทำอย่างถึงที่สุดแล้ว เราก็จะรู้สึกภูมิใจ มี

ความนับถือตัวเองที่เราได้พยายามอย่างดีที่สุด คนอื่นๆ ที่มองดูอยู่เขาก็จะรู้สึกนับถือในความพยายามของเรา อาจารย์รัศมี ภัณฑกร ผู้เขียนหนังสือ ความคิดสร้างสรรค์ทางบวก เขียนไว้ว่า “การคิดทางบวก ทำให้เรามองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ และที่จะเกิดขึ้นทั้งในผู้คน สิ่งของ หรือเหตุการณ์ ทำให้มองเห็นแต่ความเป็นไปได้ ความรื่นรมย์ใจ ความหวัง และความสดใสของชีวิต” ในขณะที่เดียวกันคนที่แบกความคิดแบบลบๆ และมองโลกในแง่ร้ายไว้ก่อน ทำให้รู้สึกเครียด ไม่มีความสุขเท่าที่ควร หนำซ้ำยังเท่ากับทำร้ายตัวเองและผู้อื่นโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว คนที่อยู่อย่างไร้ความสุข ถ้าลองสำรวจลึกเข้าไปในชีวิตพวกเขา ส่วนใหญ่อ้วนมาจากความคิดนั่นเอง

เปิดหัวใจ คิดในทางบวก

จริงๆ แล้ว ความสุขหรือความทุกข์เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ อับราฮัม ลินคอล์น เคยกล่าวไว้ว่า “คนเรามีความสุขได้ เท่าที่ใจเราอยากให้เป็น หากเราอยากมีความสุข เราก็ย่อมได้ความสุขนั้น” วิธีง่ายๆ ที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างน่ามหัศจรรย์ก็คือ การคิดในทางบวก เราส่วนใหญ่ก็เคยได้ยินมานักต่อนักแล้วเรื่องทฤษฎีคิดบวก หรือ Positive Thinking แต่สิ่งที่ยากก็คือ เราเคยชินกับความคิดแบบเดิมๆ เรายึดติดกับความคิดของเรามากเกินไป ในแต่ละวัน เราเสียเวลาไปไม่น้อย กับความคิด



สารพัดอย่างที่กลับกลายมาทำร้ายตัวเรา เป็นต้นว่า ความวิตกกังวล ความหวาดระแวง คิดถึงแต่ปัญหา คิดหมกมุ่นอยู่กับอดีต คาดหวังและกังวลกับอนาคต เราตกเป็นเหยื่อความคิดตัวเอง แล้วเราจะก้าวพ้นวังวนเหล่านี้ไปสู่มุมมองใหม่ในการใช้ชีวิต และมีความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวกได้อย่างไร

ไขกุญแจใจให้คิดบวก

1. เชื่อมมั่นในตัวเอง ทศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่างๆ เป็นเรื่องสำคัญมาก จงเชื่อในทศนคติที่ดี เชื่อในพลังและความสามารถของตัวเอง การมีศรัทธาต่อตัวเอง ต่อความดีงาม จะช่วยลบล้างความลึกลับสลับ และความหวาดหวั่นที่เกิดในใจได้ ศรัทธาเป็นจุดเริ่มต้นของความเชื่อมั่นและการมองโลกในแง่ดี ทุกๆ เช้าที่ตื่นขึ้นมาให้บอกกับตัวเองว่า “ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ชีวิตนี้สดใสสวยงาม ฉันเลือกที่จะมีความสุข” เคล็ดลับที่นำไปสู่ความสำเร็จนั้นเริ่มจาก ความมีศรัทธา ความเชื่อมั่น และความมั่นคง ทั้งหมดนี้จะขับไล่ความลึกลับ ความสงสัย และความไม่มั่นใจ

2. รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ตัวเอง การรู้ตัวอยู่เสมอว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ และกำลังมีความรู้สึกอย่างไร จะช่วยให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น การมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะทำให้รู้ว่ากำลังคิดถึงอะไร และด้วยความคิดอย่างไร เมื่อความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้นก็สามารถขจัดออกไปได้ทันทั่วทั้ง ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองไว้ได้ เช่น เมื่อรู้สึกตัวว่ากำลังโกรธอยู่ ก็จะสามารถระงับอารมณ์โกรธนั้นลงได้ และรู้จักไตร่ตรองถึงเหตุผลที่ทำให้โกรธ ตลอดจนจนสามารถหาวิธีแก้ไขอย่างเหมาะสม เคล็ดลับอีกอย่างที่จะเพิ่มพูนความรู้สึกบวกคือวางใจในตนเอง และไว้วางใจในผู้อื่น

3. ให้กำลังใจ เพื่อสร้างพลังให้ตนเอง คนที่มีกำลังใจดีจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ กำลังใจจากคนอื่นเป็นสิ่งที่ดี ช่วยชุบชูจิตใจให้ชุ่มชื้นขึ้นได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะมีคนมาคอยให้กำลังใจเราอยู่เสมอไป เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้จักให้กำลังใจตนเอง รู้จักปลุกและปลอบใจตัวเองให้เป็น สร้างพลังกายพลังใจให้เข้มแข็ง อาจเริ่มต้นจากการพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เรื่องเล็กน้อยแค่นี้ ไม่เห็นจะยากเย็นอะไรเลย ก็ยังดีที่ไม่โดนหนักกว่านี้ ค่อยๆ แก้ไขไปทีละเปลาะ แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง การให้กำลังใจตนเองก็เป็นการปรับทศนคติในแง่บวกเช่นกัน เพื่อผลักดันให้ตัวเองมีพลังในการทำงานต่อไป ข้อสำคัญให้หมั่นคิดในทางบวก เพื่อให้ความคิดเข้าสู่จิตใต้สำนึก ซึ่งจะสนับสนุนให้เกิดตามที่เราคิดได้ เหมือนๆ กับการอธิษฐาน ซึ่งถ้ามองลึกลงไปก็คล้ายเป็นการผูกมัดตัวเองให้ทำเรื่องดีๆ นั่นเอง

4 รู้จักผ่อนคลายตัวเอง คนที่มีความเครียดและรู้สึกกดดันอยู่ตลอดเวลาเป็นคนที่ไม่มีความสุข ทางออกที่จะช่วยฟื้นฟูพลังกายพลังใจ มีความรู้สึกดี ๆ ต่อชีวิตและเกิดความคิดในแง่บวกก็คือ การมีความสุขสงบทางจิตใจ รู้จักใช้เวลาตัวเองอยู่กับความเงียบ คนที่ใช้ชีวิตอยู่กับความวุ่นวาย ยุ่งเหยิงอยู่ตลอดเวลาในจิตใจจะสะสมความวิตกกังวล ความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความไม่มั่นใจและความผิดหวัง ฯลฯ ไว้ข้างใน การที่จะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไป เพื่อให้หัวใจเต็มไปด้วยความสุข จำเป็นต้องเปลี่ยนวิถีคิดเสียใหม่ โดยเริ่มจากทำให้สงบและว่างเปล่า เมื่อว่างก็ให้เริ่มคิดถึงสิ่งที่สร้างสรรค์ และเรื่องที่ทำให้มีความสุข บางคนอาจใช้เทคนิค เช่น นึกถึงแสงเรืองรองของพระอาทิตย์ในยามเช้า ภาพท้องทะเลที่มีฟองคลื่นสีขาวไล่เป็นริ้วเข้ากระทบกับหาดทราย เมื่อคิดถึงภาพเหล่านี้ก็จะช่วยให้จิตใจพบกับความสงบได้ บางคนก็ใช้วิธีทำสมาธิ หรือหาวิธีอื่นๆ ผ่อนคลายให้ตัวเอง ถ้าเป็นไปได้ ก็หาใครสักคนที่รู้สึกไว้วางใจ เป็นคนที่สามารถบอกเล่าปัญหาต่างๆ ได้เสมอ ก็จะช่วยให้ระบายความหนักใจที่ค้างคั่งอยู่ในใจได้ ในแต่ละวันถ้าได้อยู่กับความเงียบบ้าง อย่างน้อยก็ 15 นาที จะช่วยให้ได้รับความสุขสงบในชีวิต จิตใจสดชื่นแจ่มใส ไม่ว่าจะเหนื่อยล้าหรือต้องรับผิดชอบมากมายแค่ไหน ภายในใจก็จะเต็มไปด้วยความสุขและมีพลังสร้างสรรค์

5. ปรับทศนคติให้คิดเชิงบวกอยู่เสมอ เพื่อที่จะให้จิตใต้สำนึกมีทศนคติที่ดี นอกจากต้องนึกถึงและพูดถึงแต่สิ่งที่ดีแล้ว ยังต้องคอยขจัดความคิดในทางลบที่เกิดขึ้นให้ออกจากสมองของตัวเองอยู่เสมอ การมีทศนคติในทางบวกไม่ใช่เรื่องยาก เริ่มต้นฝึกให้เป็นคนคิดเชิงบวกเสียตั้งแต่วันนี้ เพื่อโอกาสที่ดีในวันข้างหน้า ถ้าอยากจะมีมีความสุขทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ควรปรับตนเองก่อนที่จะปรับเปลี่ยนคนอื่น คนที่มีความคิดดี มักจะเป็นผู้ที่แสดงออกด้วยน้ำเสียง วาจา สีหน้า แววตา และการกระทำในทางที่ดีต่อคนที่เราติดต่อกับด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดใจผู้คน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่จะผูกใจคนที่เราพูดคุยติดต่อกับด้วย แถมยังเป็นการส่งต่อพลังบวกที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอื่น ๆ ได้อีกด้วย

ปีใหม่นี้มาเริ่มต้น ทำสิ่งดีๆ ให้กับชีวิต ดึงดูดสิ่งดีๆ และโชคดียุคที่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ทว่า เป็นสิ่งที่เราสร้างให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ตลอดไป ด้วยการคิดเชิงบวกกันดีกว่า หมั่นยิ้มบ่อยๆ โยนเรื่องที่ทำให้ขุ่นมัวในใจทิ้งไป และให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ อย่าลืมนึกว่า คิดบวกแล้วก็ต้องลงมือทำ เพราะเมื่อคิดบวก พูดบวก ทำบวก ผลลัพธ์ก็จะออกมาเป็นบวกให้ได้ชื่นใจ มาเริ่มสร้างพลังบวกให้กับชีวิต ด้วยการคิดบวก ทำบวก ตั้งแต่เดี๋ยวนี้กันเถาะ

มาเป็นครอบครัวธรรมที่เสถียรธรรมสถาน



บรรยากาศร่มรื่นสงบสบายภายในสวนธรรมแห่งนี้ ทำให้ร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยจากความตึงเครียด มาตลอดทั้งสัปดาห์ได้พักพ่อน และในวันอาทิตย์ที่อากาศแจ่มใสเช่นนี้ หลายครอบครัวธรรมได้มาพบกับ
ที่นี่...เสถียรธรรมสถาน

“ชื่อของเสถียรธรรมสถานเป็นที่คุ้นเคยดีของคนไทย โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ มายาวนานกว่า 20 ปี แม่ชีต้นสนีย์ เสถียรสุต ก่อตั้งสถานปฏิบัติธรรมแห่งนี้ขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2530 ภายใต้ความอนุเคราะห์จาก “กองทุน เสถียรธรรม” เพื่อส่งเสริมการศึกษาและเผยแผ่ธรรมะ ทั้งยังเป็นสถานปฏิบัติธรรมที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนและสังคม

เมื่อแรกก่อตั้งเสถียรธรรมสถานนั้น พระธรรมโกศาจารย์ หรือที่รู้จักกันดีในนาม “หลวงพ่อบัณฑิตญาณันท์ภิกขุ” ได้มอบธรรมพรแก่สถานที่แห่งนี้ว่า “...สถานที่นี้ ผู้จัดสร้างมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรมะ และเผยแผ่ธรรมะ แก่คนที่ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือคนที่รู้ที่เข้าใจแล้ว แต่ยังไม่ก้าวหน้า ก็มาพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้น เพราะการที่ธรรมะเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับชีวิตชีวิตที่มีธรรมะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ ชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นชีวิตที่บกพร่อง...”

ตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ เสถียรธรรมสถานได้ดำเนินการตามจุดประสงค์ที่วางไว้ตั้งแต่ต้น และช่วยให้หลายต่อหลายคนได้พบกับแนวทางการดำเนินชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นไปแล้วมากมาย นอกจากนี้เสถียรธรรมสถานยังมีแนวทางที่ชัดเจนในการสร้าง “ครอบครัวธรรม” ผ่านโครงการที่น่าสนใจ ได้แก่

โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

สิ่งหนึ่งที่ได้รับการพิสูจน์แล้วทางวิทยาศาสตร์ คือ ทารกที่อยู่ในครรภ์สามารถพัฒนาสมองผ่านการกระตุ้นของพ่อแม่ ด้วยการพูดคุย อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ข้อเท็จจริงนี้เองทำให้โครงการนี้เกิดขึ้นมาเพื่อให้ทารกได้สัมผัสกับธรรมะตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ เพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางอารมณ์จิตใจ สติและปัญญา ทำให้เกิดความรู้สึกสุขสงบ มองโลกอย่างเข้าใจความจริง ไปพร้อมๆ กันทั้งพ่อ แม่ และลูก จิตประภัสสรจึงเป็นการสร้าง “ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว” ให้ลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ และจะติดตัวลูกเมื่อคลอดออกมาและเติบโตขึ้น ทำให้พวกเขาสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้อย่างมีความสุข

พ่อแม่ที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา รวมทั้งสมาชิกคนอื่นในครอบครัวก็สามารถเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันได้ เมื่อทุกคนในครอบครัวรักษากาย วาจา ใจ ไม่ให้ขุ่นมัว ก็จะทำให้ชีวิตประจำวันเต็มไปด้วยความสุขและความพอดี

โครงการโรงเรียนพ่อแม่

อีกโครงการหนึ่งที่มีกิจกรรมดีๆ ที่ส่งเสริมให้พ่อแม่เรียนรู้การใช้ธรรมะในการอบรมเลี้ยงดูลูก โดยเริ่มจากการฝึกฝนตัวพ่อแม่เองให้เข้าใจธรรมะและปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก โรงเรียนพ่อแม่สอนให้พ่อแม่ “สร้างโลกให้ลูก และสร้างลูกให้โลก” ด้วยแนวคิดในการเลี้ยงลูกให้เหมือนการปลูกต้นไม้ คือ พ่อแม่จะต้องช่วยกันสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี รดน้ำพรวนดิน ให้อุณหภูมิ การดูแลเอาใจใส่ และเฝ้าสังเกต ส่วนการเจริญเติบโตและผลิบานเป็นหน้าที่ของต้นไม้ ถ้าลูกเติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ก็จะสามารถให้ร่มเงาแก่โลกและคนอื่น ๆ ต่อไปได้ การเลี้ยงลูกตามแนวคิดนี้ทำให้พ่อแม่ได้ร่วมกันสร้าง “บ้านหลังนอก” ที่ส่งเสริม “บ้านหลังใน” ในใจลูก ให้เต็มไปด้วยสันติสุข



สติ และปัญญา สามารถเติบโตเป็นต้นไม้ที่แข็งแรง ไม่ใช่เป็นเพียงไม้เลื้อยที่คอยจะพัวพันคนอื่นอยู่เสมอไป เป็น “ผู้สร้าง” มากกว่าเป็น “ผู้เสพ” และทำให้ลูกเป็นคน “สุขง่าย ทุกข์ยาก” ทั้งสองโครงการของเสถียรธรรมสถาน จึงเป็นการสร้างรากฐานอันแข็งแกร่งให้กับสถาบันที่สำคัญที่สุดในชีวิตของทุกคน นั่นคือ “ครอบครัว” จึงไม่แปลกเลยที่ในทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ เราจะเห็นหลายครอบครัวมาร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม หรือแม้แต่มานั่งเล่นพักผ่อนกันที่นี่ หลายครอบครัวผูกพันเป็นเพื่อน แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กัน กลายเป็นครอบครัวธรรมขนาดใหญ่ที่มองไปทางไหนก็เจอแต่รอยยิ้มแห่งความสุขใจ

ที่นี่... มีดอกไม้ สวยสดใสในพื้นหญ้า
 ที่นี่... มีเวทนา ไร่ยาพาหุสลับ
 ที่นี่... มีความรัก ออบอุณนิกายมิดมณ
 ที่นี่... ไม่อับจน เพราะมากลับคนเข้าใจ
 ที่นี่... มีแสงธรรม ส่องนำทางชีวิตได้
 ที่นี่... มีน้ำใจ กล่อมเลี้ยงไว้ให้ทุกคน

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ผู้มีหัวใจต่อองศาใน “เศรษฐกิจพอเพียง”



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระมหากษัตริย์ผู้ทรงฉลาดปราดเปรื่อง
ทรงเป็นเอกอัครราชูปถัมภ์
ทรงอุทิศพระองค์เพื่อความพาสุข
ของพสกนิกรอย่างมีเกษมศานต์
ตลอดระยะเวลา 64 ปี
ที่เสด็จขึ้นครองราชย์
และ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล
คือผู้รับใช้ใต้เบื้องพระยุคลบาท
อย่างใกล้ชิดมานานกว่า 30 ปี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของผู้นำที่ไม่เหมือนใครในโลก เป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงงานหนักที่สุดในโลก ทรงเป็นทั้งนักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา นักเผยแพร่แนวคิด และเป็นนักปฏิบัติที่เป็นแบบอย่าง สิ่งที่คนทั้งโลกสามารถเรียนรู้ได้จากพระองค์ท่าน คือ ความรักและแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่ ทรงทำทุกอย่างเพื่อความอยู่ดีกินดีของพสกนิกรของพระองค์ พระราชทานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ที่ทรงคิดค้นขึ้นเพื่อช่วยลดความไม่สมดุลในสังคมไทยมายาวนานอย่างต่อเนื่อง

ดร. สุธเมธ ตันติเวชกุล ในฐานะเลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา และประธานมูลนิธิช่างคืนสุธรรมชาติในพระบรมราชูปถัมภ์ รวมทั้งประธานมูลนิธิข้าวในพระบรมราชูปถัมภ์ คือ ผู้ที่ได้รับใช้ใต้เบื้องพระยุคลบาทอย่างใกล้ชิด โดยได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยให้ถวายงานมานานถึง 31 ปี จึงเป็นจุดตั้งเฟื่องจักรที่ขับเคลื่อนให้งานในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่มีมากถึง 4,404 โครงการ และกระจายอยู่ทั่วทุกภาคให้ดำเนินรุดหน้าไปอย่างประสานสอดคล้อง ที่สำคัญยังเป็นผู้ที่เข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างลึกซึ้งและยังมุ่งมั่นดำเนินตามรอยพระยุคลบาทมาโดยตลอด

ในฐานะผู้ที่ติดตามรับใช้และถวายงานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ขยายออกสู่ภาคปฏิบัติในหมู่ประชาชนทุกภาคส่วน ดร.สุเมธได้เอ่ยถึงความสำคัญของแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงว่า “เป็นปรัชญาที่พระราชทานมาแล้วกว่า 30 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ซึ่งให้เห็นถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ และความเปลี่ยนแปลงต่างๆ” โดยดร.สุเมธเน้นย้ำให้เห็นว่า “พระองค์ท่านทรงรักประชาชนถึงกับทรงตรากตรำเดินทางทั่วประเทศ เพื่อทรงทดลองแก้ไขปัญหาปากท้องความยากจนให้มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ใครก็ตามนำพระราชดำริไปใช้ให้เกิดประโยชน์ย่อมนำประโยชน์ต่อบุคคลนั้น พระองค์ท่านก็ทรงมีความสุขแล้ว”

เป็นที่ทราบกันดีว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นพระมหากษัตริย์ทรงมีพระอัจฉริยภาพรอบด้าน สิ่งที่อยู่ในพระราชหฤทัย และสิ่งที่ทรงพระราชดำริอยู่เสมอ นั่นก็คือ ความรักและความห่วงใยในพสกนิกรของพระองค์ ทรงวางแนวพระราชดำริในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงขึ้น ด้วยทรงมุ่งหมายให้ทุกคนได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง อันจะส่งผลดีต่อประเทศชาติอย่างยั่งยืน ถาวร ดร. สุธเมธ อธิบายว่าหลักการพื้นฐานของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น “มีคำนิยามไว้ว่าความพอเพียงจะต้องประกอบไปด้วย 3 ห่วง และ 2 เงื่อนไข เศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วงจะประกอบด้วย

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต”

การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ซึ่งต้องประกอบไปด้วย อีก 2 เงื่อนไข นั่นก็คือ “เงื่อนไขความรู้ หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน



เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ
เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความ
ตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มี
ความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต”

ปีนี้ประเทศไทยต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์น้ำท่วมที่เลวร้าย
ที่สุดในรอบ 100 ปี กระแสน้ำที่ไหลบ่าท่วมบ้านเรือนราษฎรใน
หลายจังหวัดกว่าครึ่งก่อนประเทศตั้งแต่ภาคเหนือจรดภาคใต้
ภาคอีสานจรดภาคตะวันออก คนไทยร่วมกันปฏิบัติการขับ
น้ำตาประชาชนผู้ประสบอุทกภัยในหลายจังหวัด พระบาท-
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชหฤทัยห่วงใยราษฎร ทรง
ติดตามภาวะน้ำอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะช่วงแล้งหรือช่วงฝน เพียง
เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมดังกล่าวขึ้นในวันแรก ทรงพระกรุณาโปรด
เกล้าฯ ให้คุณติสธร วัชโรทัย รองเลขาธิการพระราชวัง ในฐานะ
ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรม-
ราชูปถัมภ์ เร่งรีบเข้าไปบรรเทาความเดือดร้อน ช่วยให้สถาน-
การณ์นั้นคลี่คลายลง และทุกคนทุกฝ่ายหันมาช่วยกันคนละไม้
คนละมือ “ด้วยพระราชหฤทัยห่วงใยสถานการณ์น้ำ ขณะนี้
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงประสวร ถ้าพระองค์ท่าน
เสด็จฯ ออกมาช่วยเหลือราษฎรได้ เชื่อว่าพระองค์ท่านเสด็จฯ
ออกมาแน่นอน พระองค์ท่านทอดพระเนตรแผนที่และติดตาม
สถานการณ์ทุกวัน ทรงห่วงใยพสกนิกรของพระองค์ทุกวัน ในฐานะ
ที่เราเป็นประชาชนของพระองค์ท่าน พวกเราควรหันมาทบทวน
ตัวเองว่า เราได้ทำหน้าที่ที่ดีที่สุดแล้วหรือยัง” ดร.สุเมธกล่าว

ทุกวันนี้คนทั้งโลกต้องเผชิญกับโลกร้อน ปัญหาเรื่องน้ำ
เผชิญกับความแปรปรวนมากขึ้น ยามแล้งก็เกิดวิกฤตขาดแคลน
น้ำกินน้ำใช้ ยามมีก็ไหลบ่ามากมายจนเป็นอุทกภัย น้ำทั้งหมด
ในโลกแบ่งเป็น 3 ส่วน 97% เป็นน้ำเค็ม อีก 3% เป็นน้ำจืด อยู่
ในรูปไอน้ำ 0.9% แบนค้ำน้ำของธรรมชาตินับวันจะสูญหาย
ละลายไปทุกวัน น้ำจืดที่ใช้กันทุกเมื่อเชื่อกันในขณะนี้อยู่ใน
ทะเลสาบ 87% และ 11% ปล่อยให้ตื่นเขิน ถ้าย้อนเวลามาดูกัน
จะเห็นได้ว่าโครงการพระราชดำริจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับน้ำเป็น
ลำดับแรกๆ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นโครงการ
พัฒนาแหล่งน้ำมากที่สุดคือ 1,579 โครงการ รองลงมาจึงเป็นสิ่ง
แวดล้อม พระองค์ท่านทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่มีสายพระเนตร
ยาวไกล ทรงสร้างสรรค์และพัฒนาโครงการต่างๆ ไว้เพื่อผ่อน
ผันบรรเทาปัญหาเรื่องน้ำที่จะทยอยเกิดมากขึ้น “แหล่งน้ำตาม
ธรรมชาติที่พระองค์ท่านทรงสอนผมหลายสิบปี ธรรมชาติสร้าง
ไว้ดี ตรงไหนเป็นที่ลุ่มดัดแปลงตัวเอง ไหลลงท้อไหลลงแม่น้ำ
ทะเลไป นับวันสิ่งที่เป็นของธรรมชาติ จะถูกถมสร้างบ้านเรือน
ถูกยึดครองเป็นที่อยู่อาศัยในแม่น้ำมีมากขึ้น 2% ตามแม่น้ำทุก
สายของประเทศ ด้วยความรักความเมตตาต่อน้ำ เคารพในน้ำ



คนโบราณเขาทำทุกอย่าง เขาบูชาเป็นเทพทั้งหมด เจ้าแม่
คงคา เจ้าแม่โพสพ ทุกอย่างเป็นเทพเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้ง
นั้น” ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล กล่าว

เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจ สังคม
สิ่งแวดล้อมพบความไม่สมดุลเกิดขึ้นในหลายมิติ ความไม่
สมดุลด้านการกระจายรายได้ เป็นเวลา 40 กว่าปีมาแล้ว
ที่ประเทศไทยมีความไม่เท่าเทียมกันของรายได้ กลุ่มครัว
เรือนมีรายได้สูงหรือกลุ่มรวยที่สุด 20% แรก กลุ่มอาชีพที่
ยากจนที่สุดเป็นกลุ่มเกษตรกรซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของ
ประเทศ “สัญลักษณ์ของประเทศไทย ช้าง, ต้นราชพฤกษ์,
ศาลาไทย ช้างเป็นสมบัติของชาติสัมพันธ์กับเศรษฐกิจพอ
เพียง พิษพันธุสัญญาการของคนไทย คือ ข้าว เราผลิตข้าว
รายใหญ่ของโลก สัญลักษณ์ของชาวนา คือ ควาย วันดี
คืนดีคนไทยกำลังจะทิ้งเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม
เห็นเขาเป็นนิคส์ก็จะเป็นนิคส์กับเขาบ้าง เศรษฐกิจของ
ไทยที่เคยพึ่งพิงการผลิตในภาคเกษตรกรรมเป็นหลัก
กลายเป็นภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น GDP โดยสัดส่วนราย

“ หากคนในชาติพร้อมใจกันนำแนวพระราชดำริที่พระราชทานไว้นี้ไปปรับใช้ ถึงเวลานั้นก็
คงจะได้เห็นแต่รอยยิ้มที่เปี่ยมสุขของคนไทยกระจายไปทั่วทั้งแผ่นดินอย่างแน่นอน ”

ได้ภาคอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้น 3 เท่า รายได้ภาคเกษตรกรรม ลดลงกว่า 4 เท่า” ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ยังพูดถึงประเด็นสิ่งแวดล้อมด้วยว่า ขณะนี้คนทั้งโลกช่วยกันทำลายความสมดุลทางธรรมชาติ ต่อไปในอนาคต ภัยพิบัติทางธรรมชาติอันเกิดจากน้ำจะทวีความรุนแรงขึ้น ประเทศไทยต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติเกี่ยวกับน้ำท่วมฉับพลันโดยตลอด ปีนี้น้ำท่วมเมืองไทยจากเหนือจรดใต้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเตือนล่วงหน้าแล้วว่าธรรมชาติจะแบกรับไม่อยู่ โลกแตกมาแล้ว 5 ครั้งแล้ว เราจะได้เห็นโลกแตกในยุคนี้แน่นอน ดังนั้น ในโอกาสนี้ ดร.สุเมธ จึงขออัญเชิญพระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาเมื่อ 4 ธันวาคม 2541 มาถ่ายทอดย้ำเตือนกันอีกครั้งว่า “คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิดอันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมากคนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่เบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจาก็พอเพียง ทำอะไรก็พอเพียง ปฏิบัติตนก็พอเพียง”

ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา เป็นข้าราชการที่รับใช้เบื้องพระยุคลบาทอย่างใกล้ชิด เป็นบุคคลผู้ประกอบคุณงามความดีให้กับสังคมไทยมายาวนาน เป็นผู้ประสานจัดการให้เกิดโครงการที่มีประโยชน์มหาศาลแก่ประเทศไทย จนสำเร็จลุล่วงมากมายหลากหลายโครงการที่สำคัญคือ เป็นผู้เข้าใจปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนรอบครัวและทุกๆ คนสามารถน้อมนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับแนวทางในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน โดย ดร.สุเมธ ได้กล่าวสรุปสั้นๆ เพื่อชี้ให้เห็นประเด็นที่ถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทุกคนควรยึดเป็นหลักในการดำเนินชีวิตทุกวันนี้ว่า “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้ทุกคนยึดความสุข ประโยชน์สุข ไม่ใช่ยึดความรวย คนรวยแต่ไม่มีความสุข ไม่มีประโยชน์ เมื่อก่อนสหประชาชาติก็ใช้ GDP เป็นตัววัดความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ แต่ขณะนี้เปลี่ยนมาเป็นการใช้ GHP เป็นตัววัด (Good Happiness Product) ประโยชน์สูงสุดคือ ความสุข” แน่แน่นอนถ้าทุกคนตระหนักถึงนี้ และน้อมนำเอา พระบรมราโชวาท ของพระบาท-

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานผ่านมูลนิธิชัยพัฒนาให้ เป็นตำราของแผ่นดิน “เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป” หากคนในชาติพร้อมใจกันนำแนวพระราชดำริที่พระราชทานไว้นี้ไปปรับใช้ ถึงเวลานั้นก็คงจะได้เห็นแต่รอยยิ้มที่เปี่ยมสุขของคนไทยกระจายไปทั่วทั้งแผ่นดินอย่างแน่นอน



สุนทรีย์ในการใช้ชีวิต



ดร.ก้องเกียรติ โอภาสวงการ

ประธานกรรมการบริหาร บริษัทหลักทรัพย์ เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน)

สำหรับในแวดวงนักการเงินไทยแล้ว คงไม่มีใครไม่รู้จักชื่อของ ดร.ก้องเกียรติ โอภาสวงการ ประธานกรรมการบริหาร บริษัทหลักทรัพย์ เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน) ด้วยความเป็นผู้บริหารการเงินที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง และเป็นที่ยอมรับในวงการทำงานและต่างประเทศ

บุคลิกที่มั่นใจสะท้อนออกมาจากเสียงที่ดังฟังชัด ดร.ก้องเกียรติ เล่าย้อนถึงวัยเด็กว่า

“ผมเป็นคนคิดเลขเร็วมากและเป็นคนที่เรียนหนังสือดี ทำให้ได้รับโอกาสที่ดีของชีวิตในเวลาต่อมา” ผมเรียนที่ อัสสัมชัญ บางรัก แล้วมาเรียนต่อที่ เตรียมอุดมฯ จากนั้นก็ เข้าคณะวิศวกรรมฯ จุฬาฯ เป็นสูตรของคนในยุคหนึ่ง พอจบคณะ วิศวกรรมฯ ก็ได้ทุนจากธนาคารกสิกรไทย ไปเรียนปริญญาโท MBA ที่ Wharton School มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกา และปริญญาเอกด้าน Operations Research มหาวิทยาลัยเดียวกัน”

“ผมเป็นนักเรียนทุนมาตลอด เพราะว่าไม่ใช่ลูกเศรษฐี พุดตราบฯ เลยนะ ตอนไปเรียนปริญญาโทก็ทุนของธนาคาร กสิกรไทย ตอนจบปริญญาโทก็ได้เกียรตินิยม ผมเป็น นักเรียนต่างชาติคนเดียวในตอนนั้นที่ได้เกียรตินิยมของ Wharton School ผมเลยขอสมัครเรียนต่อปริญญาเอก แล้ว ก็ได้ทุนเรียนต่อจากคนบดี ซึ่งเป็นทุนที่ผมไม่ต้องใช้คืน ผมก็เลยขออนุญาต คุณบัญชา ล่ำซำ (อดีตประธานกรรมการ ธนาคารกสิกรไทยในยุคนั้น) เรียนต่อ เรียนปริญญาเอกควบ เรียนปริญญาโทอีกใบ ระหว่างทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกก็ ทำงานนอกเวลาไปด้วย ได้ทำงานเป็นที่ปรึกษาทางด้านการตลาดและด้านบริหารจัดการให้กับหลายบริษัท ช่วย อาจารย์ทำ ผมเลยรู้เรื่องมาร์เก็ตติ้งดี เพราะผมทำมาร์เก็ต ดิงรีเสิร์ช มาตั้งแต่ตอนนั้น ทำให้กับบริษัทเบียร์ในเม็กซิโก เป็นที่ปรึกษาให้กับบริษัท ลอจิสติก ในอเมริกา บริษัท AT&T และอีกหลายบริษัท ก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี พอจบ ปริญญาเอกก็กลับมาทำงานให้กับธนาคารกสิกรไทย”

ชีวิตการทำงานสายการเงินจึงเริ่มต้นที่ ธนาคารกสิกร ไทยในปี 2527 ดร.ก้องเกียรติ ได้มีโอกาสบุกเบิกและเรียน รู้งานในหน่วยงานใหม่ฯ ของธนาคารกสิกรไทย เริ่มตั้งแต่ เป็นหัวหน้าส่วนด้านการตลาดสาขา จากนั้นก็มาทำเรื่อง วาณิชธนกิจ ทำ Venture Capital ซึ่งเป็นบริษัทแรกของ ประเทศไทย จากนั้นก็ไปทำโปรโมชันบัตรเครดิต ทั้งหมดของธนาคาร ทำเรื่อง Telephone Banking, ATM Pool

“การทำงานผมใช้ความคิดแบบคณิตศาสตร์ ทำให้มี ความคิดเป็นระบบ มีเหตุผลการทำงานก็ต้องมีระบบที่ ชัดเจน มีเหตุผลสนับสนุน ไม่ใช่ความรู้สึกอย่างเดียว อย่าง การทำวิจัยการตลาดก็ต้องมีข้อมูลสนับสนุน สมัยก่อนทำ โฆษณาเบียร์ในเม็กซิโก ทำวิจัยการตลาดก็รู้ว่าการ โฆษณาเบียร์ระหว่างการถ่ายทอดสดฟุตบอล ทำให้คนเบื่อ หน่ายยี่ห้ออื่น นั่นคือข้อมูลเมื่อ 30 ปีที่แล้วที่ผมเจอ เดี่ยวนี้ จะเห็นว่าถ้ามีโฆษณาก็จะมีจ้อเล็ก แต่โฆษณาใหญ่จะมีช่วง พักการแข่งขัน”

“มีงานสำคัญอีกอย่างที่ผมได้ทำที่ธนาคารกสิกรไทย คือได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ที่พูดคุยกับผู้จัดการกองทุน และโบรกเกอร์ต่างประเทศที่มาซื้อหุ้นในประเทศไทย ทำให้ผมได้รู้จักกับการเงินชาวต่างประเทศมาก โดยเฉพาะ คนในวงการการเงินการลงทุน และด้วยเหตุที่ได้เจอคน เยอะ จึงมักถูกทาบทามให้ย้ายงาน”

4 ปีที่ทำงานกับธนาคารกสิกรไทย ดร.ก้องเกียรติ สะสม ความรู้และประสบการณ์ในระดับหนึ่งจนกระทั่งพาตัวเอง ย้ายมาทำงานบริษัทต่างชาติ คือ แบริ่ง ซีเคียวริตี้ โดย เป็นผู้ก่อตั้งสาขาเมืองไทยและเป็น Chief Representative คนแรกของแบริ่ง รีเสิร์ช ในไทย

“ตอนนั้นแบริ่งจะมาเปิดสำนักงานในเมืองไทย เขาก็ ติดต่อมาให้ไปพูดคุยกับเขา ผมก็ยังไม่รู้จักเขาดี ก็ขอคิดดู ก่อน เขาก็บอกว่า ถ้าว่างก็ไปดูออฟฟิศของเราที่โตเกียว และฮ่องกง ผ่านไปเดือนกว่าๆ หลังจากนั้นพอดีผมมีเวลา และเขาก็ส่งตัวเครื่องบินมาให้ไปดูให้รู้ว่าบริษัทเขาใหญ่มาก เป็นโบรกเกอร์ลำดับต้นของญี่ปุ่นในตอนนั้นประมาณปี พ.ศ.2530 ที่ฮ่องกงบริษัทที่ใหญ่ ผมได้คุยกับคนรู้จักก็ได้รับ มาว่า นี่เป็นบริษัทโบรกเกอร์ที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย ผมเลย ตัดสินใจมาทำงานด้วย”

“ตอนนั้นมาก็เริ่มจากศูนย์ ออฟฟิศก็ยังไม่ มี ผมก็ ทำงานอยู่ที่บ้านเดือนหนึ่ง มีโทรศัพท์มือถือไว้โทรพูดคุย ติดต่อลอนดอน นิวยอร์ก ฮ่องกง จากนั้นก็หาออฟฟิศแล้ว ก็เปิดรับพนักงานเข้ามา ยังจำได้ว่าพากันไปเดินห้างสรรพ สินค้าเลือกซื้อเฟอร์นิเจอร์ด้วยกัน นี่เป็นจุดเริ่มต้น”



ดร.ก้องเกียรติ เก็บเกี่ยวประสบการณ์มากมายจากการทำงานที่นี้ ได้พบปะกับผู้บริหารหลายองค์กรทั้งบริษัทในระดับโลกหลายแห่ง ชีวิตในช่วงนั้นเขาบอกว่าเต็มไปด้วยการเดินทางและการนัดหมาย แต่ประสบการณ์นี้ก็เป็รรากฐานสำคัญที่ทำให้เขาเติบโตและเป็นที่รู้จักในวงการนี้อย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

“จุดหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตการทำงานอีกครั้ง คือ ผมเริ่มรู้สึกว่เหนื่อย เพราะเดินทางเยอะเกินไป ผมต้องเดินทางรอบโลกบ่อยๆ เพื่อทำ Road show บางครั้ง 15 วัน 15 เมือง บางครั้ง Breakfast ที่ลอนดอน แล้วก็ไป Lunch ที่นิวยอร์กในวันเดียวกันนั่ง Concord ไปให้ทัน จนถึงจุดที่เริ่มเบื่อ และเป็นส่วนหนึ่งที่ตัดสินใจมาตั้งบริษัทเอง ตอนนั้นมีลูกค้าสองคนเป็นระดับมหาเศรษฐี ชวนให้ผมออกมาตั้งบริษัท เขาบอกว่า ถ้าผมจะเติบโตเป็นใหญ่ในบริษัทนี้ก็ต้องไปโตในต่างประเทศ อยู่ในเมืองไทยคงไม่ได้ ผมก็เห็นด้วย ตอนนั้นเลยออกมาตั้งบริษัทร่วมกับเขา เขาก็มาลงทุนในบริษัทผม และเป็นที่มาของบริษัท แอสเซท พลัส ในยุคเริ่มต้น”

บริษัท แอสเซท พลัส ในยุคนั้น มีผู้ร่วมก่อตั้งสำคัญ คือ คุณอนันต์ อัศวโภคิน แลนด์เอนด์เฮาส์ และมหาเศรษฐีต่างชาติเจ้าของกองทุน Swiss Funds ซึ่งเป็นผู้ที่ชักชวนดร.ก้องเกียรติ ให้ออกมาทำธุรกิจเอง ในตอนนั้นเป็นการเข้ามาฟื้นฟูกิจการของบริษัทหลักทรัพย์ชาวไทย โดยได้เสนอแผนฟื้นฟูต่อทางการจนได้รับอนุมัติ จากนั้นบริษัทหลักทรัพย์ชาวไทย ก็เปลี่ยนมาเป็นบริษัทหลักทรัพย์ แอสเซท พลัส ด้วยเงินทุนเพียง 500 กว่าล้านบาท และมีผู้ร่วมลงทุนกลุ่มใหม่เพิ่มคือ คุณชาติริ โสภณพนิช จากธนาคารกรุงเทพ

“การได้ทำงานกับบริษัทของคนไทยและบริษัทต่างชาติ ทำให้ได้ประสบการณ์ที่ต่างกัน ซึ่งมีข้อดีมาก ผมมักจะแนะนำรุ่นน้องเสมอว่า ถ้าคุณจะทำธุรกิจเอง อย่าเพิ่งใจร้อน หนึ่ง ให้ทำงานกับองค์กรขนาดใหญ่ของไทย เพื่อหาประสบการณ์ก่อน สอง ถ้ามีโอกาสให้ทำงานกับบริษัทชั้นนำต่างประเทศ แล้วจะได้เห็นสองมิติ มิติที่หนึ่ง คือ องค์กรแบบไทยที่ทำงานแบบมืออาชีพ เขาทำงานกันอย่างไร มิติที่สอง คือ องค์กรมืออาชีพระดับโลก เขาทำงานกันอย่างไร ผมโชคดีได้ทำงานแห่งละ 4 ปี รวม 8 ปี วิทยายุทธ์ครบหมด พอมาตั้งบริษัทเองก็ไปได้ดีเลยตั้งแต่ปีแรก”

บริษัทหลักทรัพย์ แอสเซท พลัส เติบโตขึ้นอย่างมั่นคง และได้กระจายหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ในปี พ.ศ.2545 จนกระทั่งได้ควบรวมกิจการกับบริษัทหลักทรัพย์ เอบีเอ็น แอมโร เอเชีย จำกัด (มหาชน) ในปีพ.ศ. 2547 และเปลี่ยนมาใช้ชื่อ



บริษัทหลักทรัพย์ เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน) ในปัจจุบัน ดำเนินกิจการนายหน้าซื้อขายหลักทรัพย์ คำหลักทรัพย์ ที่ปรึกษาการลงทุนและจัดจำหน่ายหลักทรัพย์

“ผมเป็นคนทำงานเร็ว ตัดสินใจเร็ว เพราะเรามีข้อมูลครบอยู่แล้ว ผมชอบทำการบ้านมาก่อนที่จะมาประชุม มีนักวิเคราะห์อาวุโสคนหนึ่งของแบร์ริงทอนผมว่า เขาต้องเตรียมข้อมูลอยู่สองชั่วโมง เพื่อไปสัมภาษณ์ชั่วโมงหนึ่ง ผมก็เรียนรู้จากเขา และผมเป็นคนที่มีข้อมูลเยอะ อ่านหนังสือเยอะ อ่านข่าว เพราะฉะนั้นข้อมูลจะกว้าง จึงตัดสินใจเร็ว และผมเป็นคนใจร้อนด้วย เวลาประชุม จะประชุมสั้น ไม่ชอบประชุมยาวที่พูดไม่ตรงประเด็น ทุนไม่ได้ นี่เป็นสไตล์การทำงานง่ายๆ ไม่ได้มีเคล็ดลับอะไร”

ความลงตัวของชีวิตการทำงาน ทำให้วันนี้ ดร.ก้องเกียรติ มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น และมีข้อมูลบอกว่า เป็นคนที่หวงเวลาส่วนตัวมากที่สุด

“พอมีเวลาส่วนตัวเยอะขึ้น ผมก็อยากทำอะไรที่ผมอยากทำ กลับบ้านก็อยากมีเวลานั่งคุยกับลูกด้วย เพราะเมื่อก่อนผมทำงานแทบไม่มีเวลาส่วนตัว กินข้าวเย็นกับลูกค้าทุกคืน เดินทางต่างประเทศทุกสัปดาห์ ตอนนั้นผมเลยให้ลูกน้องกระจายกันไปทำงาน มีเวลาส่วนตัวก็อยากใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน ผมชอบอ่านหนังสือ ชอบดูหนัง แล้วก็ทำอะไรเรื่อยๆ ทาน เวลาไปต่างประเทศมักจะจองร้านอาหาร



ล่องหน้าหลายสัปดาห์ โดยเฉพาะร้านที่มี Michelin Star และร้านใน San Pellegrino list ผมไม่ได้ทำอาหารทานเอง เหมือนที่ผมชอบสะสมงานศิลปะ แต่ผมไม่ทำงานศิลปะเอง เมื่อก่อนตอนเป็นนักเรียน ผมเขียนภาพ เขียนได้ดีด้วย แต่เราต้องแบ่งงาน ต้องทำในสิ่งที่เราถนัดก่อน เวลาอยู่บ้านก็นั่งดูข่าวต่างประเทศ ดูกีฬา ชอบดูกอล์ฟเป็นพิเศษ ดูเทนนิส ซ้อมหนังมาดู เพราะผมไม่ชอบไปดูหนังในโรงหนัง”

“อย่างงานศิลปะ ผมเริ่มสะสมตอนกลับมาเมืองไทยใหม่ๆ ตอนนั้นผมเพิ่งแต่งงาน ภรรยาผมมาบอกว่า ลูกน้องของเขายู่บริษัทโฆษณา จบศิลปากร จะแสดงงานให้ช่วยไปเปิดงานให้หน่อย ก็ไปเปิดงาน แล้วก็ช่วยซื้องานมาแล้ว 5-6 รูป นั่นเป็นจุดเริ่มต้น แต่จริงๆ แล้ว ผมสนใจมานานแล้ว เพราะผมเป็นคนเที่ยวเยอะ ตอนเรียนหนังสืออยู่ต่างประเทศ ใน อเมริกามี 50 รัฐ ผมไปมา 49 รัฐ ยกเว้นอลาสก้า ผมจะชอบ National Park ของอเมริกา

มาก เคยไปตั้งแคมป์ในป่า แล้วตอนจบ MBA ใหม่ๆ ก็ไปยุโรปกับรูมเมตไปแบบแบ็คแพ็ค นั่งรถไฟไปเที่ยวทุกประเทศของยุโรป ตลอด 3 เดือน พอไปประเทศไหน ก็ไปที่พิพิธภัณฑ์ก่อน ทำให้เราเห็นงานศิลปะเยอะ”

ความรักศิลปะของ ดร.ก้องเกียรติ ส่วนหนึ่งยังเป็นเพราะได้รับการปลูกฝังจากคุณพ่อ ซึ่งเป็นช่างภาพสมัครเล่น แต่มีรางวัลเกียรตินิยมจากต่างประเทศหลายรางวัล

“พ่อผมชอบถ่ายรูป เคยเป็นนายกสมาคมถ่ายภาพแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตอนเด็กๆ พ่อจะพาไปที่สมาคมฯ ดูเขาตัดสินภาพถ่าย แล้วพ่อก็ให้ลูกๆ ทั้งสี่คนสะสมแสตมป์ ผมจึงดู Encyclopedia แสตมป์เล่มหนาๆ มาตั้งแต่เด็ก ผมชอบทั้งศิลปะและวิทยาศาสตร์ แต่ที่เลือกเรียนคณะวิศวะฯ ในตอนนั้นเพราะมองว่า ถ้าเราเรียนศิลปะจะทำมาหากินลำบาก”

“ผมชอบงานศิลปะที่ดูแล้วไม่เศร้าจนเกินไป ไม่ชอบสิ่งที่ดูเศร้า หดหู่ หรือภาพที่ดูแล้วน่ากลัว หรือน่าเกลียด ผมจะดูว่าศิลปินแต่ละคนมีบุคลิกของตัวเองอย่างไร มีการค้นพบตัวเองอย่างไร ศิลปินที่ชอบก็มีเยอะ ผมมีรูปที่สะสมและ Sculpture รวมกว่า 300 ชิ้น ทั้งของไทยและต่างประเทศ”

สุดท้าย ดร.ก้องเกียรติ ได้พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างบริษัทหลักทรัพย์ เอเชีย พลัส จำกัด (มหาชน) กับ ปตท. ว่า

“ผมมองว่า ในฐานะบริษัทขนาดใหญ่อย่าง ปตท. ก็เป็นหุ้นที่นักวิเคราะห์ของบริษัทเราจับตามอง ติดตาม และทำบทวิเคราะห์มาตลอด นี่คือการผูกพันกัน และสิ่งที่ดีอีกอย่าง คือ ปตท. เป็นบริษัทที่โปร่งใส ให้ข้อมูลกับนักวิเคราะห์และนักลงทุนในทุกด้าน ไม่เหมือนบางบริษัทบอกแต่ข่าวดี แล้วซ่อนข่าวร้าย นี่เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ ปตท. ได้รางวัลด้านธรรมาภิบาลดีเด่น”

“ผมและครอบครัวลงทุนในหุ้นกับ ปตท. เพราะเรามองว่าให้ผลตอบแทนในระดับที่ดีพอสมควร แต่สิ่งสำคัญคือองค์กรมีความมั่นคง ทำให้นักลงทุนเชื่อมั่นได้ ซึ่งเราลงทุนทั้งในหุ้นกู้และหุ้นสามัญ ส่วนตัวผมอยากให้ ปตท. เป็นแบบอย่างของสังคมไทย เพราะสังคมเรายังขาดบริษัทขนาดใหญ่ที่มีธรรมาภิบาลสูง อยากให้ ปตท. ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป ในขณะที่เดียวกันก็อยากให้กระจายตราสารต่างๆ ให้กับคนไทยได้ถือมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนักลงทุนรายย่อย เพราะนี่คือสิ่งที่จะทำให้ ปตท. ได้รับการสนับสนุนจากคนไทยมากขึ้น”

PTT BLUE INNOVATION

หลายทศวรรษที่ผ่านมา เทคโนโลยีได้ถูกพัฒนาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ บนโลก โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคน พฤติกรรม นิสัย ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความรวดเร็วของการดำเนินชีวิต ความเร่งรีบในการติดต่อสื่อสารและการรับข่าวสารอย่างรวดเร็ว คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาเทคโนโลยีในด้านต่างๆ



ตลอดระยะเวลาที่ ปตท. ได้สั่งสมประสบการณ์มานานกว่า 30 ปี เราได้เป็นผู้นำคิดค้นนวัตกรรมน้ำมันไร้สารตะกั่วเป็นรายแรกของประเทศ เป็นผู้สร้างมาตรฐานค่าออกเทนให้กับตลาดในเมืองไทย โดยพัฒนาสูตรเพิ่มค่าออกเทนให้สูงขึ้นในตลาดน้ำมันเบนซิน รวมทั้งคิดค้นนวัตกรรมพลังงานทางเลือก เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์และการทดแทนราคาน้ำมันที่สูงขึ้น รวมถึงความห่วงใยในสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

PTT Blue Innovation คืออะไร

PTT Blue Innovation เป็นนวัตกรรมแห่งการพัฒนาที่ถูกคิดค้นและพัฒนาสูตรจนกลายเป็นเทคโนโลยีอันทรงประสิทธิภาพ เป็นสูตรเฉพาะของ ปตท. ที่ช่วยให้เครื่องยนต์เผาไหม้หมดจด ลดการเสียดทาน คืนความสะอาดสดใสของเครื่องยนต์ เครื่องยนต์สะอาดเหมือนใหม่ เดินเรียบ เดินเงียบ ช่วยให้เครื่องยนต์เดินเต็มสมรรถนะอัตราเร่ง แรงบิดเต็มสมรรถนะ ในขณะที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงน้อยลง นวัตกรรม PTT Blue Innovation ถูกพัฒนาและผ่านการทดสอบสำหรับผลิตภัณฑ์น้ำมันทุกตัวของ ปตท. ทั้งน้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซล รวมถึงพลังงานทางเลือกต่างๆ เพื่อให้ น้ำมันทุกตัวเป็นน้ำมันเกรดพรีเมียมที่เปี่ยมด้วยคุณภาพอย่างแท้จริง

จุดเด่นของ PTT Blue Innovation PTT Blue Innovation เบนซิน

จากความต้องการสมรรถนะของรถที่แตกต่างกันตามสถานการณ์และไลฟ์สไตล์การขับขี่ PTT Blue Innovation จึงได้ถูกคิดค้นและพัฒนาสูตรเฉพาะของน้ำมันเบนซิน โดยคัดเลือกสาร G2 Friction Modifier เวอร์ชันล่าสุดรายแรกและเป็นรายเดียวในประเทศไทย เพื่อลดแรงเสียดทาน เสริมการหล่อลื่นที่กระบอกสูบ ช่วยให้น้ำมันหล่อลื่นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เคลือบชิ้นส่วนต่างๆ ที่เป็นโลหะ ลดการสึกหรอของเครื่องยนต์ ผสมผสานกับสารเติมแต่งชะล้างความสะอาด Inno Protection ที่ผ่านมาตรฐาน Top Tier Requirement ของสหรัฐอเมริกา ได้รับการยอมรับจากกลุ่มผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำว่า เป็นมาตรฐานสูงสุดในการทำหน้าที่ขจัดความสกปรกสะสมในระดับดีเยี่ยม ช่วยทำความสะอาดและป้องกันคราบสกปรกในบริเวณกระบอกสูบ หัวฉีด วาล์วไอดีและห้องเผาไหม้เชื้อเพลิงได้อย่างหมดจด

ปตท. นำสองสารนี้มากำหนดสูตรผสมผสานอย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อให้เอื้อประโยชน์ต่อกันและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งนวัตกรรม PTT Blue Innovation นี้ได้ถูกนำไปทดสอบในห้องปฏิบัติการและในการทดสอบภาคสนามทั้งในส่วนของรถขับในเมืองและการขับนอกเมือง ผลการทดสอบที่แสดงถึงจุดเด่นสำคัญของนวัตกรรม PTT Blue Innovation ในส่วนของน้ำมันเบนซิน มีดังนี้

เพิ่มอัตราเร่งให้เต็มสมรรถนะเครื่องยนต์

• เครื่องยนต์สะอาดเหมือนใหม่

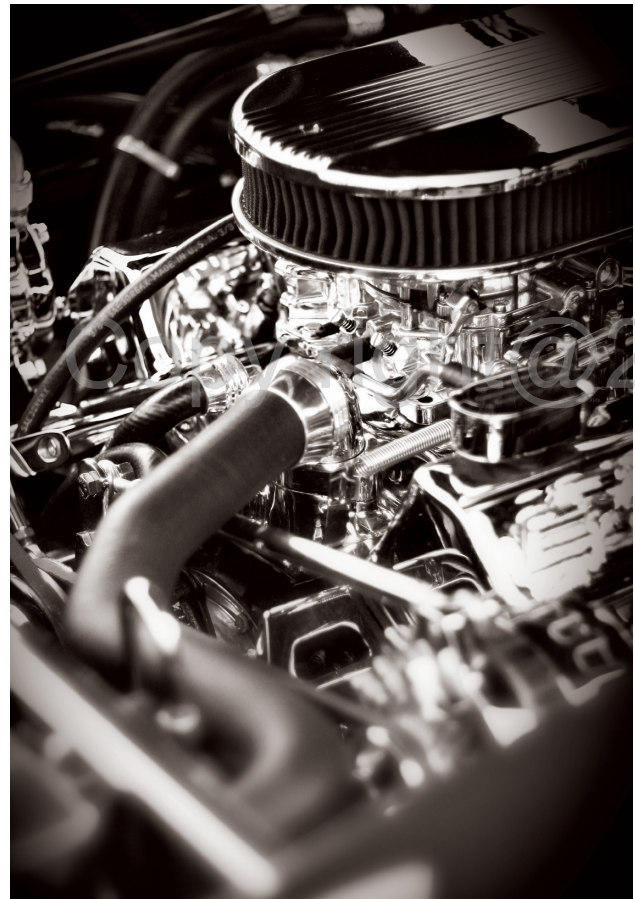
ด้วยสาร 2 ชนิดที่ทำงานร่วมกัน นอกจากเครื่องยนต์จะสะอาดไม่มีคราบสกปรกสะสมแล้ว สาร G2 Friction Modifier ยังเข้าไปเคลือบชิ้นส่วนเพื่อไม่ให้เครื่องยนต์สึกหรอ ดังนั้น ต่อให้ใช้รถบนไลฟ์สไตล์หนักหรือเบา เจ้าของรถยังคงมั่นใจได้ว่าเครื่องยนต์ยังคงสะอาดเหมือนใหม่

• เพิ่มอัตราเร่งแซง

จากผลการทดสอบได้พิสูจน์ให้เห็นถึงความสะอาดของเครื่องยนต์ที่เหมือนใหม่ จึงสามารถทำให้อัตราเร่งแซงของรถทันใจอย่างที่ผู้ขับขี่ต้องการ

• เครื่องยนต์เดินเต็มสมรรถนะ

สาร G2 Friction Modifier และสาร Inno Protection ที่ทำงานเอื้อประสิทธิภาพกัน จึงทำให้ผู้ขับขี่มั่นใจได้ว่า ไม่ว่าจะรถจะอยู่ในสภาวะใด ขับทางไกล ทางใกล้ ขึ้นทางลาดชัน แม้แต่สภาพจราจรติดขัด หรือทุรกันดาร เครื่องยนต์ของคุณก็จะมีสมรรถนะเต็มกำลังเครื่องยนต์



• ตอบสนองความรู้สึกในการขับขี่

ด้วยประสิทธิภาพของ PTT Blue Innovation ที่ทำให้เครื่องยนต์เบนซินเดินได้เต็มสมรรถนะ และรักษาภาพเครื่องยนต์ให้สะอาดเหมือนใหม่อยู่ตลอดเวลา จึงมั่นใจได้ว่าไม่มีความต้องการในการขับขี่จะเป็นเช่นไร นวัตกรรมนี้จะสามารถตอบสนองความรู้สึกในการขับขี่ของรถทุกประเภทได้ตั้งใจ

PTT Blue Innovation ดีเซล

ด้วย Blue Booster สูตรอันทรงประสิทธิภาพ ที่สามารถเพิ่มค่าซีเทน* ในน้ำมันดีเซลได้สูงสุดถึง 68 (ข้อกำหนดกรมธุรกิจพลังงาน ค่าซีเทนอยู่ที่มากกว่า 47) ทำให้เผาไหม้สมบูรณ์มากขึ้น เครื่องยนต์ทำงานเต็มประสิทธิภาพมากกว่าเดิม ให้กำลังและอัตราเร่งสูงสุดบนทางชันแรงไม่ตก เครื่องยนต์เดินเรียบ ไม่สะดุด ประหยัดน้ำมัน สตาร์ทติดง่าย



เมื่อนำมารวมกับสารทำความสะอาด Nano Clean สารพิเศษที่ช่วยขจัดคราบสกปรกในเครื่องยนต์ดีเซลทุกรุ่น รวมถึงเครื่องยนต์คอมมอนเรล ในระดับ Superior Level และเพิ่มประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในการลดควันดำและการปล่อยมลพิษไอเสียถึงระดับฝุ่นเล็กที่สุดขั้น Nano Particle ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและระบบทางเดินหายใจ เหมาะอย่างยิ่งกับรถยนต์สมรรถนะสูงจากค่ายยุโรปและเอเชีย ที่เป็นเครื่องยนต์ดีเซล และเครื่องยนต์ที่มีระบบการจ่ายเชื้อเพลิงแบบคอมมอนเรล โดยจุดเด่นสำคัญของนวัตกรรม PTT Blue Innovation ในส่วนของดีเซล ที่ได้รับการทดสอบ มีดังนี้

- **เครื่องยนต์เผาไหม้หมดจด**

ด้วยสารทำความสะอาด Nano Clean ที่มีประสิทธิภาพดีเยี่ยมผนวกกับ Blue Booster ที่ช่วยทำให้การเผาไหม้สมบูรณ์มากขึ้น ทำให้เครื่องยนต์ทำงานเต็มสมรรถนะ มีอัตราเร่งแซงที่ดี เครื่องยนต์เงียบและเดินเรียบ

- **เพิ่มแรงบิดและอัตราเร่งได้สูง**

เนื่องจากไลฟ์สไตล์การใช้รถที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นรถเก๋ง รถสปอร์ต รถปิกอัพ รถตู้หรือรถเพื่อการขนส่ง PTT Blue Innovation ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมรรถนะเครื่องยนต์ให้เครื่องยนต์เหมือนใหม่เกิดการเผาไหม้ที่สมบูรณ์ ทำให้ผู้ขับขี่ไม่ว่าจะเป็นรถดีเซลรุ่นใดแบบใด สามารถเพิ่มแรงบิดและเร่งแซงได้อย่างที่ใจต้องการ จากผลการทดสอบเวลาที่ใช้ในการเร่งเครื่องยนต์จาก 0-100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ลดลงทุกคันในช่วง 0.02-0.92 วินาที หรือ 0.2-5.2% (เฉลี่ย 1.8%)

- **เสียงเครื่องยนต์เงียบลง เครื่องไม่สั่น เดินเรียบ ไม่สะดุด**

ค่าซีเทนที่สูงขึ้น ช่วยทำให้เครื่องยนต์สตาร์ทติดง่าย เครื่องเดินเรียบไม่สะดุด ไม่มีเสียงดังรบกวน

- **بنทางขันแรงไม่ตก ไม่ต้องเปลี่ยนเกียร์บ่อย**

นวัตกรรม PTT Blue Innovation ช่วยเพิ่มสมรรถนะให้เครื่องยนต์ดีเซล ผู้ขับขี่จะรับรู้ได้ถึงความแตกต่างว่าเครื่องยนต์มีกำลังส่งมากขึ้น แม้นบนเส้นทางชันแคไหนแรงก็ไม่ตก เครื่องยนต์สามารถตอบสนองคันเร่งได้ตั้งใจ ทำให้ผู้ขับขี่ไม่ต้องเปลี่ยนเกียร์บ่อย

ประหยัดน้ำมัน ได้ระยะทางมากขึ้น

- **ประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิงและช่วยลดมลพิษ**

นวัตกรรม PTT Blue Innovation ช่วยทำความสะอาดและป้องกันคราบสกปรกภายในเครื่องยนต์ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการเผาไหม้ดีขึ้นและเป็นการช่วยประหยัดน้ำมัน ผลการทดสอบจากสถาบันวิจัย TRC (Transportation



Research Center Inc.) ในรัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าสามารถช่วยประหยัดน้ำมันได้สูงสุดถึง 2.4% (ขึ้นอยู่กับประเภทของรถยนต์ และรูปแบบการขับขี่) และยังช่วยลดมลพิษในอากาศอีกด้วย เนื่องมาจากการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่สมบูรณ์ ด้วยเครื่องยนต์ที่สะอาดและเต็มสมรรถนะ เผาไหม้หมดจด ไม่ตื้อ ไม่อืด เครื่องยนต์ของคุณจึงไปได้ไกลกว่า ได้ระยะทางมากกว่า ในขณะที่ใช้น้ำมันเท่าเดิม

● มลพิษไอเสียลดลง

ด้วยสารทำความสะอาดใหม่ที่ชื่อว่า Nano Clean ที่มีประสิทธิภาพสูงในการชะล้างทำความสะอาดหัวฉีดของเครื่องยนต์ดีเซลทุกรุ่น ช่วยลดควันดำและลดมลพิษของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่สุดระดับนาโนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

จุดเริ่มต้นสู่มาตรฐานใหม่ เพื่ออยู่เคียงคู่กับทุกไลฟ์สไตล์การขับขี่

สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ดำเนินการวิจัยพัฒนาถึงความต้องการและพฤติกรรมจริงของผู้ขับขี่รถยนต์แต่ละประเภทและในฐานะที่ ปตท. เป็นผู้นำในตลาดน้ำมันของประเทศไทย มีผลิตภัณฑ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ขับขี่รถยนต์ทุกคัน รวมถึงมีสถานีบริการที่ครอบคลุมอยู่ทั่วประเทศมากที่สุด จึงมีความคิดว่า ถ้ารถยนต์ทุกคันที่วิ่งอยู่ตามท้องถนนมีเครื่องยนต์ที่เต็มสมรรถนะ มีกำลังเครื่องยนต์ที่ตอบสนองคันเร่ง เครื่องยนต์เหล่านั้นก็จะสามารถตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์ของการขับขี่ได้

PTT Blue Innovation จึงไม่ใช่เป็นเพียงแบรนด์นวัตกรรมแห่งการพัฒนาเพื่อให้คุณภาพน้ำมันสู่มาตรฐานสูงสุดของเกรดพรีเมียมเท่านั้น แต่ยังเป็นนวัตกรรมที่เข้าถึงผู้บริโภค เข้าใจผู้บริโภคและเป็นแบรนด์ที่สามารถตอบสนองไลฟ์สไตล์และความรู้สึกในการขับขี่อย่างแท้จริง

จนวันนี้ ปตท. ได้พัฒนาไปอีกขั้นด้วยการปฏิบัติแนวคิดของน้ำมันเชื้อเพลิงใหม่ ที่มุ่งตอบสนองไลฟ์สไตล์การขับขี่มากขึ้นในชื่อ PTT Blue Innovation นวัตกรรมน้ำมันเชื้อเพลิงที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ล่าสุด สูตรเฉพาะของ ปตท. ที่จะทำให้น้ำมันทุกตัว เป็นน้ำมันเกรดพรีเมียม เป็นมาตรฐานใหม่ที่จะอยู่เคียงคู่กับทุกไลฟ์สไตล์การขับขี่ และเพื่อคนไทยทุกคนจะได้ใช้น้ำมันเกรดพรีเมียม ในราคาที่เป็นธรรม เพราะเราคือพลังที่ยั่งยืน เพื่อไทย

“ค่าซีเทนสูง ทำให้การเผาไหม้รวดเร็วและสตาร์ทติดง่ายแม้อากาศเย็น”
*ค่า “ซีเทน” เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความพร้อมของน้ำมันดีเซลที่จะถูกเผาไหม้ ยิ่งค่าซีเทนสูงเท่าไร ก็ยิ่งทำให้การเผาไหม้รวดเร็วยิ่งขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกัน ถ้าน้ำมันดีเซลมีค่าซีเทนต่ำ ก็จะทำให้การเริ่มต้นจุดระเบิดเกิดยากขึ้น ซึ่งไม่เป็นผลดีกับสมรรถนะของรถยนต์

หมายเหตุ: ค่าซีเทนอาจแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำมันดีเซลพื้นฐานจากโรงกลั่น

เงินบาทที่แข็งค่ากับราคาน้ำมัน

ปัจจัยหลักที่ทำให้ราคาขายปลีกในบ้านเรา ชัยบั้นหรือลง ถ้าไม่นับเรื่องอัตราภาษี กองทุนต่างๆ ราคาเอทานอล และไบโอดีเซล ปี 100 ที่เป็นส่วนผสมของพลังงานทดแทนนั้น มีอยู่ 2 ปัจจัยหลัก คือ ราคาน้ำมันในตลาดโลก และอัตราแลกเปลี่ยนเงินบาท

เงินบาทที่แข็งค่าขึ้นส่งผลดีในการช่วยชะลอการปรับขึ้นของราคาน้ำมันขายปลีกในประเทศเพราะทำให้ต้นทุนของผู้ค้าลดลง แต่ราคาน้ำมันในตลาดโลกในช่วง 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีการปรับตัวสูงขึ้นมากกว่า กล่าวคือ เงินบาทแข็งค่าน้อยกว่าราคาน้ำมันตลาดโลกที่เพิ่มขึ้น ราคาขายปลีกในประเทศจึงสูงขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของราคาน้ำมันในตลาดโลก และค่าเงินบาท ส่งผลกระทบต่อต้นทุนน้ำมัน ดังนี้

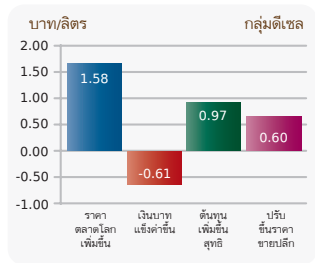
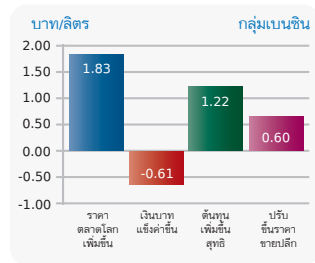
- ค่าเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นทุก 1 บาทต่อเหรียญสหรัฐ ทำให้ต้นทุนราคาน้ำมันในลดลง 50-60 สตางค์ต่อลิตร
- ราคาน้ำมันในตลาดโลกสูงขึ้นทุกๆ 1 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรล ทำให้ต้นทุนน้ำมันเพิ่มขึ้น 19-20 สตางค์ต่อลิตร

หมายเหตุ: ที่อัตราแลกเปลี่ยน 30-31 บาทต่อเหรียญสหรัฐ, ที่ราคาน้ำมันตลาดโลก 80-90 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรล

ในการปรับราคาน้ำมันขายปลีกแต่ละครั้ง ปตท. ได้คำนึงถึงปัจจัยทุกอย่างที่เกี่ยวข้องอย่างครบถ้วน และได้พยายามดูแลราคาขายปลีกในประเทศอย่างเต็มที่ โดยที่ผ่านมา การปรับขึ้นราคาขายปลีกยังคงมีอัตราที่น้อยกว่าต้นทุนสุทธิที่เพิ่มขึ้น เพื่อให้ประชาชนต้องได้รับผลกระทบมากเกินไป โดย ปตท. ได้เป็นผู้รับภาระส่วนต่างนี้ไว้เอง



Copyright@2010



ผลกระทบต่อต้นทุนน้ำมันในประเทศ ณ วันที่ 5 ตุลาคม 2553

หมายเหตุ: เงินบาทที่แข็งค่าขึ้นจะช่วยลดต้นทุนน้ำมันเฉพาะในส่วนที่อ้างอิงราคาตลาดโลกเท่านั้น เพราะส่วนผสมของพลังงานทดแทน เช่น เอทานอลและไบโอดีเซล ปี 100 นั้น มีการตกลงซื้อขายกันเป็นเงินบาท รวมถึงมีการเคลื่อนไหวขึ้น-ลง ของราคาตามช่วงเวลาด้วยเช่นกัน



ตารางเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงราคา

คำศัพท์น่ารู้: บาร์เรล เป็นหน่วยวัดปริมาตรสำหรับน้ำมันดิบและผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียม ซึ่ง 1 บาร์เรลเท่ากับประมาณ 159 ลิตรหรือ 42 แกลลอน (สหรัฐอเมริกา)

มุมมองสถานการณ์ตลาดน้ำมันในปี 2554

เศรษฐกิจโลกมีแนวโน้มจะขยายตัวอย่างต่อเนื่องและไม่น่าจะกลับสู่ภาวะถดถอยอีก รัฐบาลประเทศต่างๆ ได้ออกมาตรการทั้งด้านการเงินการคลัง เพื่อสร้างเสถียรภาพและกระตุ้นทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้ความต้องการใช้น้ำมันมีแนวโน้มปรับเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะภูมิภาคเอเชีย (จีนและอินเดีย) ซึ่งสวนทางกับความต้องการใช้น้ำมันของกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แต่อุปทานก็มีแนวโน้มปรับเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะการผลิตน้ำมันดิบจากกลุ่มนอกโอเปกและก๊าซธรรมชาติของกลุ่มโอเปก ส่งผลให้กลุ่มโอเปกยังจำเป็นต้องควบคุมกำลังการผลิตให้ใกล้เคียงกับปัจจุบัน เพื่อสร้างสมดุลของตลาดและระดับราคาน้ำมัน

นอกจากนั้น ปัจจัยเสี่ยงด้านเศรษฐกิจ การเคลื่อนย้ายเงินทุน ความขัดแย้งทางการเมืองระหว่างประเทศ กฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด รวมถึงฤดูกาลที่ผันแปร ล้วนเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลทำให้ราคาน้ำมันดิบปี 2554 ผันผวนยิ่งขึ้น หน่วยวิเคราะห์สถานการณ์น้ำมันกลุ่ม ปตท. คาดการณ์ว่า น้ำมันดิบดูไบในปี 2554 จะเฉลี่ยอยู่ที่ US\$ 83/บาร์เรล เพิ่มขึ้นจาก US\$ 76 /บาร์เรลในปี 2553 โดยจะเคลื่อนไหวอยู่ที่ US\$ 75-90/บาร์เรล และอาจจะแตะ US\$ 100 /บาร์เรลในระยะสั้นๆ หากมีปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่คาดคิดหรือเกิดเหตุการณ์ที่รุนแรงกว่าที่คาดไว้ เช่น ภัยธรรมชาติ สงครามในตะวันออกกลาง เป็นต้น เข้ามาเกี่ยวข้อง

ที่มา: หน่วยวิเคราะห์สถานการณ์น้ำมันกลุ่ม ปตท.



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลประกอบการ

ไตรมาส 3 และงวด 9 เดือน ปี 2553



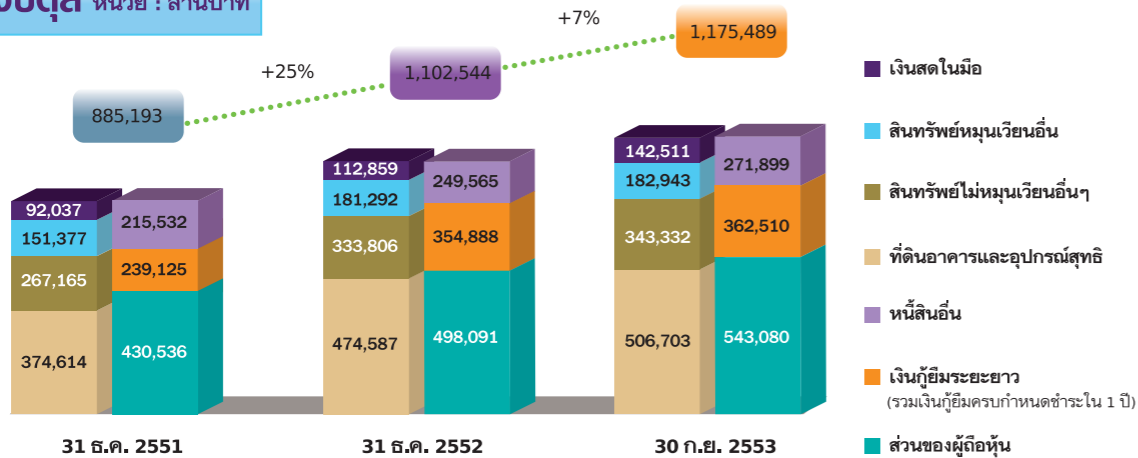
รายงานผลประกอบการไตรมาส 3 และงวด 9 เดือน ปี 2553

ผลการดำเนินงานไตรมาส 3 ปี 2553 เปรียบเทียบกับไตรมาส 3 ปี 2552

ในไตรมาส 3 ปี 2553 (3Q/2553) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขาย 461,402 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาสที่ 3 ปี 2552 (3Q/2552) 16,928 ล้านบาท หรือ 3.8% ส่วนใหญ่เป็นผลจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นตามราคาผลิตภัณฑ์ในตลาดโลกและปริมาณขายที่เพิ่มสูงขึ้นจากการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและของประเทศ ในขณะที่มีกำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงิน ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นและรายได้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (EBITDA) 38,807 ล้านบาท ลดลงจาก 3Q/2552 1,550 ล้านบาท หรือ 3.8% นอกจากนี้ ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 3,364 ล้านบาท ลดลง 1,932 ล้านบาท หรือ 36.5% จากผลดำเนินงานที่ลดลง โดยเฉพาะจากธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์เนื่องจากอุปทานที่มากเกินไปเกินความต้องการ ส่งผลให้ส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Spread Margin) โดยเฉพาะพาราไซลีนลดลง แม้ว่าค่าการกลั่น (Gross Refining Margin (GRM)) ปรับตัวเพิ่มขึ้น จากความต้องการใช้น้ำมันที่เพิ่มสูง ในขณะที่กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีนที่มีผลการดำเนินงานที่ลดลง โดย Spread Margin ปรับตัวลดลงเกือบทุกผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะ Ethylene เนื่องจากกำลังการผลิตใหม่จากจีนและตะวันออกกลางที่เริ่มทยอยเข้ามาตั้งแต่ช่วงต้นปี 2553 รวมทั้งปริมาณการผลิตโพลีเอทิลีนลดลงเนื่องจากการโอนวัตถุดิบก๊าซธรรมชาติให้แก่โรง Cracker ของบริษัท พีทีที โพลีเอทิลีน จำกัด (PTTPE) (บริษัทย่อยของบมจ. ปตท. เคมิคอล (PTTCH)) เพื่อทำการทดลองเดินเครื่องจักรและโรงโพลีเอทิลีน I4-1 หยุดดำเนินการผลิต เพื่อซ่อมบำรุงตามแผนงาน อย่างไรก็ตามปริมาณการขายผลิตภัณฑ์โพลีเอทิลีนโดยรวมเพิ่มขึ้นจากหน่วยผลิต Linear Low Density Polyethylene (LLDPE) ของ PTTPE ที่ได้เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ตั้งแต่ 1 มกราคม 2553 ประกอบกับ ปตท. และบริษัทย่อยมีต้นทุนทางการเงิน 4,256 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 300 ล้านบาท

อย่างไรก็ดีใน 3Q/2553 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 7,415 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 6,493 ล้านบาท และบมจ.ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม (ปตท.สผ.) ซึ่งเป็นบริษัทย่อยของ ปตท. มีรายได้อื่นเพิ่มขึ้นเนื่องจากการรับรู้ค่าสินไหมทดแทนจากเหตุการณ์ในแหล่งมอนทาราเพิ่มเติม 1,369 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 3Q/2553 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 4,718 ล้านบาท หรือ 27.8% จาก 16,987 ล้านบาทใน 3Q/2552 (6.01 บาทต่อหุ้น) เป็น 21,705 ล้านบาท (7.64 บาทต่อหุ้น)

งบดุล หน่วย : ล้านบาท



อัตราส่วนการเงิน

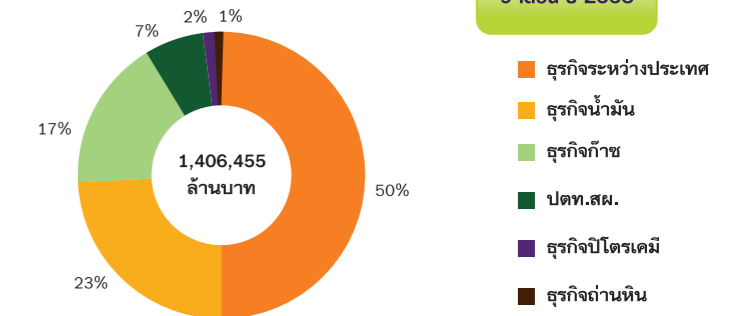
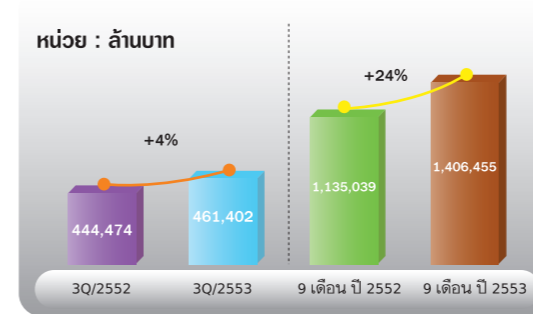
อัตราส่วนทางการเงินและกำไรต่อหุ้น	หน่วย	3Q/2552	3Q/2553	9M/2552	9M/2553
อัตราส่วนกำไรขั้นต้น	ร้อยละ	9.16	8.87	9.18	8.92
อัตราส่วนกำไรสุทธิ	ร้อยละ	3.75	4.63	3.82	4.30
อัตราส่วนหนี้สินรวมต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	1.32	1.16	1.32	1.16
อัตราส่วนความสามารถในการชำระดอกเบี้ย	เท่า	13.15	13.83	8.65	11.93
กำไรต่อหุ้น	บาท/หุ้น	6.01	7.64	15.69	21.65

ผลการดำเนินงาน 9 เดือนแรกปี 2553 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2552

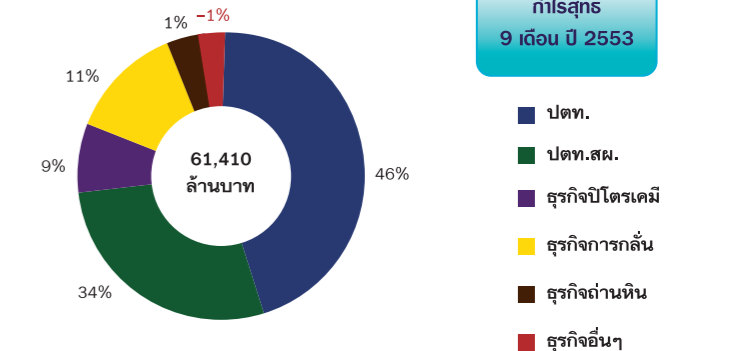
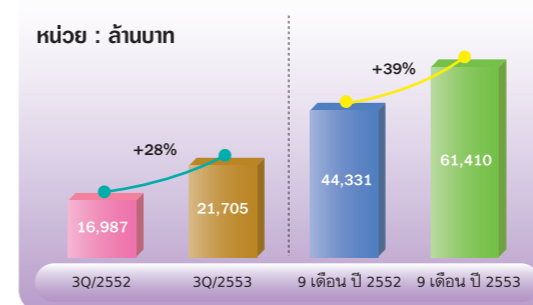
ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายงวด 9 เดือนแรกปี 2553 (9M/2553) 1,406,455 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 9M/2552 271,416 ล้านบาท หรือ 23.9% และมี EBITDA 125,662 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 23,746 ล้านบาท หรือ 23.3% เป็นผลจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นตามราคาผลิตภัณฑ์ในตลาดโลกและปริมาณขายที่เพิ่มสูงขึ้นจากการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและของประเทศ ในขณะที่มีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 11,314 ล้านบาท ลดลง 4,414 ล้านบาท หรือ 28.1% ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากบริษัทในกลุ่มธุรกิจการกลั่นและกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ที่มีผลการดำเนินงานลดลง เนื่องจากค่าการกลั่น (GRM) ที่ปรับตัวลดลง เนื่องจากใน 9M/2553 เกิดผลขาดทุนจากสต็อกน้ำมันจากความผันผวนของราคาน้ำมัน รวมทั้ง Spread Margin ของธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ปรับตัวลง โดยเฉพาะพาราไซลีนที่ปรับตัวตามอุปทานผลิตภัณฑ์ที่มากเกินไปเกินความต้องการ ในขณะที่กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีนที่มีผลการดำเนินงานดีขึ้น เป็นผลจาก Spread Margin ที่สูงขึ้นเกือบทุกผลิตภัณฑ์จากการฟื้นตัวของความต้องการโดยเฉพาะจากประเทศจีน ซึ่งมีการจัดงาน World Expo และ Asian Games แม้ว่าโรงงานใหม่ในภูมิภาคจะมีการทยอยเปิดดำเนินการเชิงพาณิชย์ของโรงงานใหม่ในภูมิภาค

นอกจากนี้ ใน 9M/2553 ปตท. และบริษัทย่อยมีต้นทุนทางการเงิน 11,931 ล้านบาท เพิ่มขึ้น จำนวน 1,519 ล้านบาท ในขณะที่มีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 11,501 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 8,354 ล้านบาท และ ปตท.สผ. มีรายได้อื่นเพิ่มขึ้นเนื่องจากการรับรู้ค่าสินไหมทดแทนจากเหตุการณ์ในแหล่งมอนทาราเพิ่มเติมจำนวน 1,369 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 9M/2553 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิ 61,410 ล้านบาท (21.65 บาทต่อหุ้น) เพิ่มขึ้นจาก 9M/2552 17,079 ล้านบาท หรือ 38.5%

รายได้จากการขาย



กำไรสุทธิ



ผลตอบแทนของตราสารหนี้และการภาษีที่เกี่ยวข้อง

เรื่องแรกที่ผู้ลงทุนพิจารณาเพื่อลงทุนคือ ผลตอบแทน วันนี้จะได้รับราคารับถึงผลตอบแทนจากตราสารหนี้ซึ่งมีหลายรูปแบบ

รูปแบบแรกคือ “ดอกเบี้ย” หรือ Coupon rate ซึ่งเป็นอัตราที่กำหนดไว้ที่หน้าตราสาร เช่น หุ้นกู้จะปรากฏอยู่บนใบหุ้นกู้ โดยผู้ออกตราสารหนี้จะจ่ายดอกเบี้ยตามอัตราและเวลาที่กำหนด และเมื่อตราสารครบอายุ ผู้ลงทุนจะได้รับเงินต้นคืนพร้อมดอกเบี้ยงวดสุดท้าย ซึ่งผลตอบแทนในรูปแบบของอัตราดอกเบี้ย มีทั้งอัตราดอกเบี้ยคงที่ซึ่งกำหนดอัตราดอกเบี้ยที่จะจ่ายไว้อย่างแน่นอน และอัตราดอกเบี้ยลอยตัว ซึ่งเป็นการกำหนดอัตราดอกเบี้ยแบบมีเงื่อนไขที่ผูกติดอยู่กับอัตราผลตอบแทนอื่น เช่น อัตราดอกเบี้ย MLR หรือ MRR ตัวอย่างเช่น หุ้นกู้ ABC จ่ายดอกเบี้ยในอัตรา MLR+1% ดังนั้น หาก MLR ซึ่งเป็นอัตราผลตอบแทนที่อ้างอิงขยับขึ้นหรือลง อัตราดอกเบี้ยที่ผู้ลงทุนจะได้รับแต่ละงวด ก็จะขยับขึ้นหรือลงตามไปด้วย

นอกเหนือจากผลตอบแทนในรูปดอกเบี้ย หากผู้ลงทุนขายตราสารหนี้ที่ถืออยู่ก่อนครบกำหนด ผู้ลงทุนจะได้รับผลตอบแทนอีกรูปแบบคือ กำไรจากส่วนต่างของราคาจากต้นทุนตราสารหนี้ (Capital Gain) ตราสารหนี้จะมีราคาในตัวเองเมื่อเวลาเปลี่ยนไป ราคาของตราสารหนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงขึ้นลงขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น อัตราดอกเบี้ยในตลาด (Market Interest Rate) ความสัมพันธ์ระหว่างราคาตราสารหนี้และอัตราผลตอบแทน เป็นความสัมพันธ์ที่ผกผัน ตัวอย่างเช่น เมื่ออัตราดอกเบี้ยในตลาดปรับตัวสูงขึ้น ราคาหุ้นกู้จะลดลงเนื่องจากผู้ที่ซื้อตราสารหนี้มีทางเลือกที่จะนำเงินไปฝากธนาคารที่ให้ผลตอบแทนสูงกว่า ราคาหุ้นกู้ในตลาดรองก็จะมีราคาต่ำกว่ามูลค่าที่ตราไว้ (Face/Par Value) หรือเรียกว่าหุ้นกู้มีส่วนลดมูลค่า (Discount) เพื่อเป็นการชดเชยผู้ซื้อที่จะได้รับดอกเบี้ยต่อวันน้อยกว่าการฝากธนาคาร แต่หากผู้ถือตราสารหนี้ไม่มีวัตถุประสงค์จะขายก่อนกำหนด ราคาตลาดของหุ้นกู้ที่เปลี่ยนแปลงไปในช่วงระหว่างทางก่อนครบกำหนดได้ถ้อน ก็ไม่มีผลกระทบต่อการลงทุน

ภาระภาษีสำหรับรายได้ดอกเบี้ย คือดอกเบี้ยที่ได้รับจากตราสารหนี้จะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย 15% คือผู้ที่ออกตราสารจะหักภาษี ณ ที่จ่ายเมื่อจ่ายดอกเบี้ย เช่น ตราสารมูลค่า 100,000 บาท อัตราดอกเบี้ย 5% ต่อปี จ่ายดอกเบี้ยปีละครั้ง เมื่อถึงกำหนดจ่ายดอกเบี้ย ผู้ถือตราสารจะได้รับดอกเบี้ยโดยรับเป็นเช็คหรือโอนเข้าบัญชี 4,250 บาท โดยผู้ออกตราสารจะหักภาษี ณ ที่จ่าย 750 บาท ($100,000 \times 5\% \times 15\%$) โดยผู้ถือหุ้นตราสารมีสิทธิเลือกที่จะไม่นำไปรวมคำนวณภาษีเงินได้เมื่อสิ้นปี อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ผู้ลงทุนมีรายได้ถึงเกณฑ์ที่ต้องเสียภาษีหรือเสียภาษีต่ำกว่า 15% สามารถนำดอกเบี้ยที่ได้รับไป

รวมคำนวณเพื่อขอคืนเงินภาษีได้ สำหรับภาระภาษีของ Capital Gain หรือกำไรที่ได้จากการซื้อขายตราสารหนี้ ก็จะถูกหักภาษี ณ ที่จ่ายในอัตรา 15% ด้วยเช่นกัน

คำศัพท์เกี่ยวกับตราสารหนี้

MLR

Minimum Lending Rate หรือ Minimum Loan Rate หมายถึงอัตราดอกเบี้ยเงินกู้แบบมีระยะเวลาที่ธนาคารพาณิชย์เรียกเก็บจากลูกค้ารายใหญ่ขึ้นต้น

Bond

พันธบัตรหรือหุ้นกู้ คือ ตราสารหนี้ระยะยาวซึ่งผู้ออกมีข้อผูกพันตามกฎหมายจะชำระดอกเบี้ยและเงินต้นแก่ผู้ซื้อตามที่กำหนด ในต่างประเทศใช้คำว่า Bond สำหรับตราสารหนี้ที่มีหลักทรัพย์ค้ำประกัน (Secured Bond) และ Debenture สำหรับตราสารหนี้ที่ไม่มีหลักทรัพย์ค้ำประกัน (Unsecured Bond) ในประเทศไทยนิยมใช้ Bond หรือพันธบัตรเรียกตราสารหนี้ภาครัฐ และใช้ Debenture หรือหุ้นกู้เรียกตราสารหนี้ภาคเอกชน

Debenture

เป็นตราสารการกู้เงินระยะยาว (อายุตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป) จากประชาชน ซึ่งออกโดย บมจ. บริษัทจำกัด รวมถึงนิติบุคคลที่มีกฎหมายเฉพาะจัดตั้ง ผู้ถือตราสารหนี้จะได้รับผลตอบแทนเป็นดอกเบี้ยตามระยะเวลาและอัตราที่กำหนด และจะได้คืนเงินต้นเมื่อสิ้นสุดระยะเวลาตามที่ระบุในตราสาร

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการ ก.ล.ด., ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, BEX (ตลาดตราสารหนี้ Bond Electronic Exchange)

แนวโน้มเศรษฐกิจปี 2554 และอัตราดอกเบี้ย

ภาพรวมเศรษฐกิจโลกปี 2554 มีแนวโน้มเติบโตอย่างต่อเนื่อง ภูมิภาคเอเชียโดยเฉพาะจีนและอินเดียจะเข้ามาบทบาทมากขึ้นในการผลักดันเศรษฐกิจโลก อย่างไรก็ตาม จะยังคงมีปัจจัยที่ส่งสัญญาณการชะลอตัวของเศรษฐกิจ เช่น เศรษฐกิจสหรัฐฯและญี่ปุ่น มีความเปราะบางจากการบริโภคที่ฟื้นตัวช้าและการว่างงานอยู่ในระดับสูง ปัญหาหนี้สาธารณะของยุโรป ความเสี่ยงจากฟองสบู่ของอสังหาริมทรัพย์และการปรับเพิ่มอัตราดอกเบี้ยของจีน การเคลื่อนย้ายเงินทุนที่ผันผวนมากขึ้น รวมทั้งนโยบายกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ ได้สิ้นสุดลง IMF จึงคาดการณ์ว่าเศรษฐกิจโลกปี 2554 จะขยายตัว 4.2% ปรับลดลงจากปี 2553 ที่ 4.8%

จากการประชุม 1 ธ.ค. 53 กนง. เห็นว่า เศรษฐกิจไทยยังมีแนวโน้มฟื้นตัวต่อเนื่องตามค่านโยบายการเงินของสหรัฐฯ ชัดเจนมากขึ้น แม้ว่าตลาดการเงินระหว่างประเทศยังคงผันผวนจากปัญหานานาชาติในยุโรป แต่มีมาตรการรองรับที่เป็นรูปธรรม เศรษฐกิจเอเชียมีแนวโน้มขยายตัวแข็งแกร่งจากการบริโภคและการลงทุน รวมทั้งปัจจัยพื้นฐานเศรษฐกิจไทยอยู่ในเกณฑ์ดี มีแนวโน้มขยายตัวได้ต่อเนื่อง ในปี 2554 จะได้รับแรงสนับสนุนจากอุปสงค์ในประเทศเป็นสำคัญ การลงทุนอยู่ในวัฏจักรขาขึ้น การท่องเที่ยวขยายตัวต่อเนื่อง แม้ในระยะสั้น อัตราเงินเฟ้อทรงตัว เศรษฐกิจอาจจะชะลอบ้าง แต่ในระยะต่อไปอัตราเงินเฟ้อมีแนวโน้มสูงขึ้นจากแรงกดดันด้านอุปสงค์การขยายตัวทางเศรษฐกิจ กนง. จึงมีมติให้ขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบาย จาก 1.75% เป็น 2.00% โดยให้ผลทันที

ที่มา: IMF, ธนาคารแห่งประเทศไทย

Le Marais

เลอ มาร์ส์...ย่านเก่าแต่เก๋
แห่งกรุงปารีส



เลอ มาร์ส์ (Le Marais) ย่านเก่าแต่เก๋ๆ น่ารัก สไตล์ปารีสซึ่งไม่ได้เพิ่งมามีชื่อเสียง หากนิยมกันมานานนับตั้งแต่ก่อนเกิดการปฏิวัติฝรั่งเศสในปี ค.ศ. 1789 เสียอีก เพราะย่านบนฝั่งขวาของแม่น้ำแซนน์ (Seine) นี้ อยู่ตรงทิศเหนือของเกาะเซนต์หลุยส์ (Ile St-Louis)



ในอดีต

เลอ มาเร่ส์ เคยเป็นหนองน้ำเก่าแก่ซึ่งกลายมาเป็นส่วนหนึ่งในพื้นที่เพาะปลูกในกรุงปารีสในศตวรรษที่ 13 ก่อนที่จะมีการสร้างพระราชวังหลวงของพระเจ้าอองรีที่ 4 (Henri IV) แห่งฝรั่งเศสในศตวรรษที่ 17 (ซึ่งปัจจุบันพระราชวังแห่งนี้ก็ยังคงอยู่ และเป็นที่ยู่อีกกันในนาม Place Des Vosges) เป็นต้นแบบ ทำให้ย่านนี้ได้กลายเป็นย่านที่พักอาศัยแสนเก๋ของขุนนางและชนชั้นสูงของปารีสมาโดยตลอด โดยเฉพาะขุนนางและเศรษฐีที่นิยมสร้างพาวิลเลียน หรือที่พักขนาดเล็กถือเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศจากบ้านใหญ่แสนหรูที่อยู่เป็นประจำทุกวัน

ต่อมาเมื่อขุนนางและราชวงศ์ฝรั่งเศสที่อาศัยในย่านนี้ย้ายที่พังกออกไปยังแวร์ซายส์ และพระราชวังโปบุร์ส์ แซงต์ แซร์แมง (Le Faubourg Saint Germain) ที่อยู่นอกเมืองออกไปในปลายศตวรรษที่ 17 และระหว่างศตวรรษที่ 18 นั้น เลอ มาเร่ส์ ก็ผันตัวกลายเป็นที่พักอาศัยให้แก่ชาวปารีสชั้นกลางธรรมดาสามัญ ซึ่งต่อมาพื้นที่แห่งนี้ยังได้รับการบูรณะใหม่ทั้งหมดให้สวยงามดังเดิมในยุคปี ค.ศ. 1960 ซึ่งทำให้ เลอ มาเร่ส์ นี้เป็นย่านที่มีความเก๋ไก๋และสวยที่สุด ด้วยสถาปัตยกรรมดั้งเดิมก่อนยุคปฏิวัติฝรั่งเศส ที่ทำให้เป็นย่านเก๋ทั้งสำหรับนักท่องเที่ยว ชาวปารีสและคนที่ต้องการทั้งอาหารตาในความงาม ความสะดวกสบาย ซึ่งหมายถึงการเดินทางได้ด้วยเท้าไปสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในปารีส ไกล่สถานี่รถไฟใต้ดิน และความอุดมสมบูรณ์ของอาหารการกินที่แน่นหนัดในย่านนี้

หากจะพูดถึงอาณาบริเวณของย่านที่มีชื่อว่า เลอ มาเร่ส์ แล้ว ก็ต้องเริ่มต้นจากจตุรัสปลาซ เดส์ โวจส์ (Place Des Vosges) อดีตพระราชวังหลวงอันเก่าแก่ของพระเจ้าอองรีที่ 4 แห่งฝรั่งเศส ที่สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ.1605 ทำให้เป็นจตุรัสแบบยุโรปที่เก๋ไก๋ที่สุดของปารีส และเป็นต้นแบบของการวางผังเมืองของยุโรปต่อมาเรื่อยๆ

ซ้าย : หอไอเฟล สัญลักษณ์ที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงของกรุงปารีสในยามเช้า

ขวา : คนเล่นดนตรีบนสะพาน Louis Philippe ไกล่ๆ กับมหาวิหารนอเตอดาม



หรือหากว่าใครต้องการเดินชมเมืองแบบเจาะลึก แน่แน่นอนว่าเรามีการจัดทัวร์เดินตามสไตล์เมืองเก่าอื่นๆ ของยุโรป ซึ่งเราสามารถไปร่วมกับเขาได้ง่ายๆ โดยจองล่วงหน้าที่โรงแรมหรือให้เขาแนะนำให้ได้ว่าการไปเดินเที่ยวย่านเก่าแบบนี้เป็นทางเลือกที่ดีมากสำหรับคนที่อยากหลีกเลี่ยงการซื้อบั้งตลอดเวลา แต่หากใครไม่ชอบเดินตามคนอื่น โดยเฉพาะการเดินทางตามคนเป็นกลุ่มๆ ตามแบบฉบับของการเที่ยวกับทัวร์ ทางเลือกก็คือกางแผนที่เดินเที่ยวเอง ซึ่งแน่นอนว่าสามารถเข้าชมทั้งโบสถ์เก่าและพิพิธภัณฑ์เล็กๆ เช่น พิพิธภัณฑ์การ์นาเวเลต์ (Musée Carnavalet) อันเป็นอดีตโรงแรมเก่าแก่สมัยศตวรรษที่ 16 ซึ่งปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑ์ที่เน้นเรื่องโบราณคดี สถาปัตยกรรม ประวัติศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรมของปารีส

นอกจากนั้นสำหรับท่านที่ชื่นชอบศิลปะปิกัสโซ่ เดินเรื่องขึ้นไปทางเหนือเล็กน้อย ก็จะเจอกับพิพิธภัณฑ์ปิกัสโซ่ (Musée Picasso) ซึ่งแน่นอนว่าเป็นพิพิธภัณฑ์ที่อุทิศพื้นที่ทั้งหมดให้กับศิลปินดังท่านนี้ โดยได้จัดแสดงผลงานและประวัติของท่านตั้งแต่แรกเริ่มเมื่อปี ค.ศ. 1894 เรื่อยมาจนการเรียนศิลปะ และจนสุดท้ายของชีวิตเมื่อปี ค.ศ. 1972 ซึ่งหมายถึงคุณจะได้เข้าชมผลงานแท้ๆ ของปิกัสโซ่หลายพันชิ้นในครั้งเดียว ทำให้พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นพิพิธภัณฑ์ที่สำคัญมากที่สุดในโลกของศิลปะที่มีอยู่แห่งหนึ่งนั่นเอง

นอกจากประวัติศาสตร์และศิลปะที่ดูเหมือนจะกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับพื้นที่ เลอ มาร์เร่ส์ แล้ว ชีวิตของผู้คนที่ดำเนินไปเรื่อยๆ ของกรุงปารีสก็ดูเหมือนจะเด่นแรงในเลอ มาร์เร่ส์ ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะวิถีชีวิตแบบคาเฟ่ของชาวปารีสที่คนทั่วโลกรู้จัก คุณไม่ต้องห่วงว่าจะนั่งหย่อนพักขาได้ที่ไหนบ้าง เพราะคาเฟ่ที่นี่มีเยอะมากจนตาลาย ไม่ว่าคุณจะเดินอยู่มุมไหนของ เลอ มาร์เร่ส์ สิ่งที่คุณจะเห็นคือ คาเฟ่ หากเป็นวันที่อากาศดี แน่แน่นอนว่าโต๊ะเล็กๆ พร้อมเก้าอี้และพร้อมคนนั่งดูบรรยากาศปารีสจำนวนมากย่อมจะเป็นสิ่งที่ได้เห็นได้ตาตื่นพอๆ กับตึกงามบ้านช่องที่สวยงาม ทำให้เมืองนี้มาที่ครั้งก็ไม่เบื่อ และทางที่ดีควรมาพบกับคนที่เรารัก มารื่นรมย์กับชีวิต หรือระลึกความหลังของชีวิตก็เป็นความสุขและความทรงจำที่ดีของวันหยุดได้ไม่รู้ลืม

TRAVEL INFO

สถานที่ท่องเที่ยว

- เลอ มาร์เร่ส์ เป็นย่านที่อยู่ในเขต 3 และ 4 อันเป็นเขตใจกลางเมืองของปารีส จะไปไหนมาไหนที่สะดวก และสถานีรถไฟที่ผ่านถนนเส้นหลักก็คือ สถานีแซงต์ ปอล (St. Paul)
- สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญที่สามารถเดินไปได้จาก เลอ มาร์เร่ส์ ก็คือ เกาะ-อิล เดอ ลา ซิต (Ile de la Cit) ที่เป็นที่ตั้งของโบสถ์นอเตดาม เดอ ปารีส (Notre Dame de Paris) ที่โด่งดัง คนแน่นชนิดตลอดเวลา โดยเฉพาะส่วนที่มีการเข้าคิวขึ้นไปชมวิวปารีสบนหอคอย (คนละ 8 ยูโร เด็กต่ำกว่า 18 ปีเข้าฟรี) แต่หากจะเข้าไปชมภายในโบสถ์เฉยๆ คิวก็ไม่มากนัก และไม่ต้องเสียสตางค์
- แม่น้ำแซนน์ (Seine) ของปารีสได้ชื่อว่าเป็นแม่น้ำที่โรแมนติกที่สุดสายหนึ่งของโลก ปารีสก็มีสะพานสวยๆ พาดข้ามแม่น้ำสายนี้ให้เราสามารถเดินเล่นได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะวันที่มีดวงจันทร์ขึ้นมาเล่นให้ฟัง คนจะมุงดูเยอะมาก หากชอบผลงานของพวกเขาก็สามารถซื้อซดักกลับมาฟังต่อบ้านได้ด้วย
- Maison de Victor Hugo เปิดให้เข้าฟรีทุกวันตั้งแต่ 10.00 u.–18.00 u.
www.hugo-online.org/Paris/maison.html
- Musée Picasso เปิดทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์) 9.30 u.–17.30 u. ค่าเข้าชมคนละ 8.5 ยูโร เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เข้าฟรี
www.musee-picasso.fr
- Musée Carnavalet เปิดทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์) 10.00 u.–17.30 u. ค่าเข้าชมคนละ 5.34 ยูโร เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เข้าฟรี
www.paris.fr/musees/musee-carnavalet





หากจะเปรียบเทียบให้ “นครลำปาง” เป็นหญิงสาวสักคน เธอคงจะเป็นสาวเหนือที่สวยอ่อนหวาน กว่าสงบลเสจี่ยมเหมือนน้องสาวคนรอง ที่ปล่อยให้พี่สาวคนโต พูสวอยสอย่าง “นครเชียงใหม่” โดดเด่นเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวเสียส่วนใหญ่ แต่ในความเรียบง่ายที่เกือบจะถูกมองข้ามไปนั้น นครลำปางมีสิ่งดีๆ มากมาย ชุกชอนอยู่มากมาย



THE ROMANTIC OLD TOWN ลำปางเมืองรถม้าสุดโรแมนติก



ด้วย

ทำเลที่ไม่ได้มีตัวเมืองติดทางหลวงสายสำคัญของภาคเหนือ เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้จังหวัดลำปางไม่ได้รับการพัฒนารุ่งเรืองแบบก้าวกระโดดเหมือนอย่างจังหวัดใหญ่ๆ ทางภาคเหนือ ทั้งๆ ที่มีศักยภาพอยู่ไม่น้อยทีเดียว

แม้จะได้รับการบันทึกไว้ว่า มีขบวนรถไฟจากบางกอกแล่นมาถึงก่อนหลายเมืองใหญ่ทางแถบนี้ อีกทั้งธนาคารแห่งประเทศไทย สาขาที่สอง(ของประเทศ) ก็ตั้งอยู่ที่นี้ ทว่าลำปางวันนี้กลับมีฐานะเป็นเพียงจังหวัดเล็กๆ เท่านั้น อย่างไรก็ตาม การเป็นจังหวัดที่ไม่ได้เจริญรุดหน้าอย่างที่ควรจะเป็น อาจเป็นข้อด้อยในเชิงเศรษฐศาสตร์ แต่ถ้ามองในเชิงการท่องเที่ยวแล้ว ความเป็นเมืองเล็กๆ ทำให้เป็นที่น่าอยู่ น่าวิลหา และเปี่ยมไปด้วยเสน่ห์พื้นเมืองอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว คงยากจะหาจังหวัดใดมาเสมอเหมือน

สำรวจแบบคร่าวๆ เอาตามแผ่นพับแนะนำแหล่งท่องเที่ยวฉบับแจกฟรี ลำปางนั้นช่างร่มรวยไปด้วยจุดท่องเที่ยวหลากหลายมากนั้ นับเอาเฉพาะที่ยอดฮิตติดอันดับต้นๆ ได้แก่ น้ำตกและน้ำพุร้อนแจ้ซ้อน ถ้ำผาไท ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย และเขื่อนกิ่วลม ถ้าเรามองในแง่ของความเป็นถิ่นล้านนาอันอุดมด้วยตึกอารามอันเก่าแก่ ลำปางเป็นที่ตั้งแห่งวัดไหลหิน และวัดพระธาตุลำปางหลวง ที่มีความวิจิตรงดงามระดับประเทศเลยทีเดียว

แต่ไม่ว่าลำปางจะอุดมด้วยแหล่งท่องเที่ยวมากมายเพียงไร ต้องยอมรับว่าสิ่งที่ลำปางยังมีเหลือเพียงแห่งเดียวในประเทศนี้ ก็คือ วิถีรถม้ากว่าร้อยคันที่ยังวิ่งส่งเสียงดังกังวานไปทั่วเมือง จนใครๆ ต่างพากันขนานนามว่าเป็น "เมืองรถม้า" ด้วยเหตุนี้ ก็กิจกรรมแรกสุดเมื่อมาถึงลำปาง และต้องไม่พลาดด้วยประการทั้งปวง นั่นคือ การนั่งรถม้าชมเมือง รถม้าแต่ละคันที่จอดให้บริการนั้น ล้วนได้รับการตกแต่งอย่างวิจิตรพร้อมผู้ขับที่แต่งกายสไตล์ควาบอยตะวันตก ดูที่สุ่จะพรรณานักท่องเที่ยวสามารถใช้บริการวิ่งวนรอบเฉพาะย่านใจกลางเมืองหรืออยากให้วิ่งวนไปทางไหน ก็สามารถต่อรองราคากันได้

ด้วยความเป็นมาเก่าแก่นับอายุได้กว่า 1,300 ปี แค่່เที่ยวเฉพาะในย่านตัวเมืองนั้นก็มิอะไรให้ดูมากมาย ปรากฏทั้งในรูปรอยอดีตตามวัดวาอารามเก่า และสัญลักษณ์ตราไก่ประจำเมืองอันเป็นมรดกตกทอดจากความเป็นกุกกูนคร(เมืองไก่)ในอดีต กว่าจะได้เป็นจังหวัดลำปางอย่างทุกวันนี้ (ซึ่งเริ่มตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5) ตามตำนานเล่าว่า ที่นี่เคยเป็นที่ตั้งของอาณาจักรใหญ่น้อยมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ลัมภักปนคร ศรีนครชัย เวียงคอกแก้ว เวียงดิน นครลำปางคำเขลางค์ อาลัมพวงศ์ เมืองนคร เมืองลคอร ลัวะคอนลำปาง เมืองนครลำปาง และเขลางค์นคร (สันนิษฐานว่า มาจากคำภาษามอญว่า "ฮฺลาง" คือ "ขลาง" ที่แปลว่า ชันหรือโอง)

กฎสากลในการเที่ยวชมเมืองเก่าให้ได้อรธรสต้องใช้สองเท้าเดินดูหัดดูเห่ย้อนกาลเวลาไปเรื่อยๆ แต่สำหรับเมืองรถม้าแห่งนี้ การเที่ยวด้วยรถม้าดูจะเป็นทางเลือกที่น่าสนใจกว่า และที่น่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก คงเป็นเส้นทางท่องเที่ยวลำปางเพื่อความเป็นสิริมงคลกับชีวิตตามเส้นทาง "ไหว้พระ 9 วัดมีศรี" (วัดศรีหมวดเกล้า วัดศรีปงชัย วัดศรีแก้ว วัดศรีบุญเรือง วัดศรีรองเมือง วัดศรีบุญโยง วัดศรีล้อม วัดศรีเกิด และวัดศรีชุม) ซึ่งทางจังหวัดจะได้ฤกษ์เปิดเส้นทางท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ในลำปางเมื่อมกราคมปี 2554 นี้เอง



หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมนั่งรถม้าชมเมือง และบังเอิญว่าวันที่ไปเที่ยวนั้นตรงกับช่วงวันสุดท้ายปิดบ้าน มุมน่าสนใจอีกแห่งในตัวเมืองที่ต้องแวะเวียนไปให้ได้ในช่วงเย็นๆ คือ กาดกองต้า ในย่านที่เรียกกันว่า “ตลาดจีน” ซึ่งทางจังหวัดได้จัดให้เป็นแหล่งขายสินค้าพื้นเมืองทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างเวลา 17.00 - 22.00 น. (แบบเดียวกับถนนคนเดินที่เชียงใหม่ แต่มีขนาดเล็กกว่า) ด้วยร้านของกินมากมาย จะปิดท้ายมื้อเย็นกันด้วยอาหารเหนือสารพัดเมนูที่นี้ ก็นับว่าเป็นไอเดียที่เข้าท่าดี

ตื่นเช้าวันรุ่งขึ้นอยากจะขยับขยายเส้นทางออกไปเที่ยวไกลออกไปทางทิศเหนือ ก็เชิญตามสะดวก อย่างที่เกริ่นมาแต่ต้นแล้วว่า ลำปางมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมายจริงๆ ด้วยหน้ากระดาษอันจำกัด คงนำมาแจกแจงทั้งหมดคงไม่ได้ เลยอยากจะขอแนะนำจุดชมวิวสวยๆ เมืองลำปางที่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้จักกัน ซึ่งถ้าหาว่านี่ใครมีโอกาสได้แวะไปชม รับรองว่าได้เก็บภาพสวยๆ และความประทับใจกลับมาอย่างแน่นอน

จุดแรกนั้นอยู่บนวัดม่อนพญาแช่ วัดโบราณคู่เมืองลำปาง อยู่ไกลจากตัวเมืองราว 10 กิโลเมตร ทางขึ้นนั้นอยู่ข้างศูนย์ฝึกกรด. ขับรถเข้าไปในซอยสัก 3 กิโลเมตร ก็จะพบป้ายบอกทางไปจุดชมวิว ขับรถต่อไปอีกราว 1 กิโลเมตร ก็ถึงบริเวณวัด จากนั้นให้ทุ่มแรงกายเกาะตัวพญานาคไต่บันไดขึ้นไปอีก 585 ขั้น ก็จะได้ถึงจุดชมวิวมุมสูงเมืองลำปางแบบเต็มตา ในฤดูฟ้าใสอย่างนี้ วิวพระอาทิตย์ยามเย็นข้างบนนั้นช่างงดงามจริงๆ

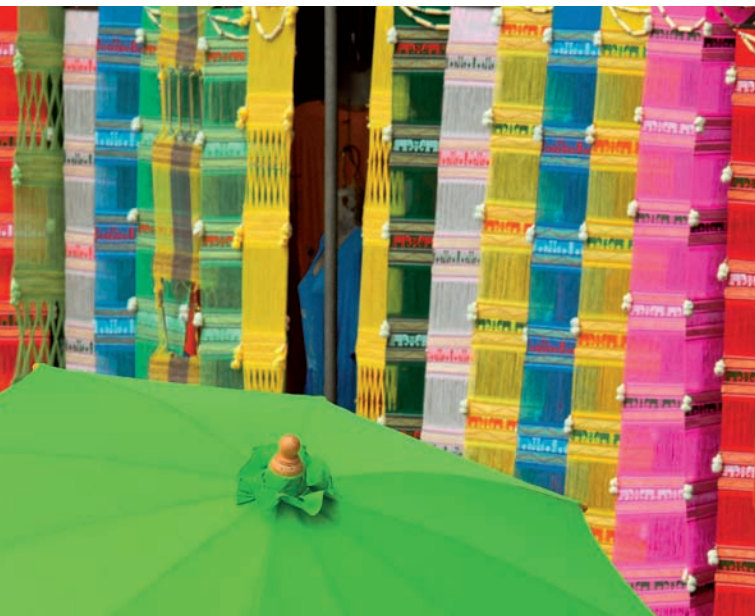


อีกจุดชมวิวมุมสูงที่อยากแนะนำให้ไปชมมัน อยู่ใกล้ๆ กับบ้านป่าเหมี้ยง อยู่แถวๆ อุทยานฯ แจ้ซ้อน อำเภอเมืองปาน ถ้ามีแผนจะแวะไปนอนแช่น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน ก็ควรจะต้องพ่วงรายการขับรถขึ้นเขาไปนอนค้างที่บ้านป่าเหมี้ยงด้วย ซึ่งชาวบ้านที่นั่นเขาเตรียมที่พักและอาหารไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยวในรูปแบบโฮมสเตย์มานานหลายปีแล้ว หมู่บ้านแห่งนี้นั้นเลื่องชื่อไปทั่วในลำปาง ในฐานะของแหล่งผลิตเหมี้ยง(ใบชาชนิดหนึ่ง) และคึกคักด้วยฝูงนักท่องเที่ยวมากที่สุดในช่วงเทศกาลดอกเสี้ยวบาน ราวเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี แต่สำหรับช่วงเดือนแรกของปีอย่างนี้ (หรือในทุกฤดูหนาว) ถ้ามีโอกาสขึ้นไปนอนค้างที่บ้านป่าเหมี้ยง ก็จะได้เก็บภาพวิวสวยๆ บนกิ่วผืนและกิ่วห้าย ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านมากนัก ถ้าเลือกขึ้นไปเที่ยวชมเฉพาะตอนเช้า ก็จะได้สัมผัสกับสายหมอกแห่งขุนเขาท่ามกลางหมู่แมกไม้ แต่ถ้าเลือกขึ้นไปนอนค้างคืนบนเขา โดยเฉพาะตรงกิ่วห้ายนั้น ก็จะได้เห็นแสงไฟยามราตรีของ 4 หัวเมืองเหนือ ณ เบื้องล่าง (ลำพูน ลำปาง เชียงใหม่ และ เชียงราย) แข่งกับหมู่ดวงดาวนับล้านๆ บนท้องฟ้าฤดูหนาว ช่างโรแมนติกจริงๆ

ใครได้ไปสัมผัสเมืองรถม้าแห่งนี้แล้วรับรองว่าจะเกิดอาการถวิลหาตามติดมาอีกหลายฤดูหนาว ชนิดที่ว่าแค่ได้ยินใครเอ่ยว่าลำปางหนาวมากก็อยากเก็บกระเป๋าขึ้นเหนือ เดินทางไปสัมผัสทั้งลมหนาวและบรรยากาศแสนงามให้จำตาและชื่นใจอีกสักครั้ง

คู่แรก : หลากสีสันเมืองรถม้า หนึ่งเดียวไปไทย • วิกิชีวิตบนสะพานริษยา แลนด์มาร์คเมืองลำปาง • บรรยากาศเก่าชิลล์ หน้าวัดพระธาตุลำปางหลวง • กาดกองต้า ถนนคนเดินแห่งเมืองลำปาง • ร้านขายของเล่นในกาดกองต้า

คู่สอง : จุดชมหมอกบน “กิ่วห้าย” • มีไม่กี่จังหวัดที่มีมุมมองภาพถนนลอดใต้ทางรถไฟได้แบบนี้ • สารพัดของฝากจากกาดทุ่งกว๋อนอันเลื่องชื่อ • ความสนุกในศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย ซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองลำปางประมาณ 24 กิโลเมตร • ช้าวซอยอิสลาม ความอร่อยที่อยู่คู่ลำปางมานานหลายสิบปี



Tea Time

ถึงเวลาน้ำชา



จากใบไม้ธรรมดากลายเป็นสิ่งล้ำค่า ที่ผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของทุกคนก่อนโลกมานานหลายร้อยปี “ชา” หนึ่งในเครื่องดื่มสามัญประจำบ้านที่ใครๆ ก็ต้องมีติดตู้ไว้ จะเป็นชาถุง, ชาใบ, ชาผง กระทั่งชาเย็นสำเร็จรูปแบบกล่องหรือขวด ก็ขึ้นชื่อว่า “ชา”



ต้นชาเป็นพืชในตระกูลคาเมลเลีย มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า คาเมลเลีย ซินเ็นซิส (Camellia Sinensis) ให้ใบสีเขียวสดเป็นเงามัน มีปลายเรียวแหลม ใบชาสีเขียวนี้เองที่เป็นผลผลิตอันล้ำค่า นำมาซึ่งเครื่องดื่มมหัศจรรย์ ในตำราจีนโบราณหลายเล่ม มีการอ้างอิงถึงเครื่องดื่มชนิดหนึ่ง เป็นน้ำต้มใบไม้กลิ่นหอม สีสวย และมีคุณค่าเป็นยาสมุนไพรรักษาโรค เรียกกันว่า “ตู” ซึ่งมักสื่อความหมายถึง “น้ำชา” นั่นเอง



มีการจัดแบ่งประเภทของชาด้วยหลักการต่างๆ นานามากมาย เราจึงได้ยีนและได้ลิ้มรสชาติของชาใหม่ๆ กันอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าแบ่งอย่างเป็นทางการแบบสากล ซึ่งใช้ขั้นตอนในการผลิตมาเป็นเกณฑ์การจัดแบ่ง สารพัดน้ำชาในท้องตลาดก็จะถูกแบ่งลงเหลือเพียง 4 ประเภทเท่านั้น

ชาขาว - การผลิตชาชนิดนี้ต้องอาศัยความพิถีพิถันและระมัดระวัง เนื่องจากการเก็บชาขาวจะเก็บเฉพาะยอดใบชาอ่อนก่อนที่ดอกตูมจะบาน จากนั้นใบชาจะถูกนำไปผึ่งลมไล่ความชื้นออกจนแห้งสนิท แล้วทำการบรรจุหีบห่อทันทีเพื่อรักษาความสดใหม่ ชาขาวที่แท้จริงเป็นชาที่หายาก มีราคาสูง และเนื่องจากยอดดอกตูมของต้นชามีลักษณะเป็นสีเงินแวววาว ชาขาวจึงมีชื่อเรียกขานกันอีกอย่างหนึ่งว่า Silver

ชาเขียว - ให้รสชาติสดชื่น ตีง่าย ไม่ขมหรือฝืดคอ สิ่งที่ทำให้ชาเขียวมีรสชาติความสดของใบชาอยู่ คือ การนำใบชาสดมาผ่านไอน้ำร้อนและทำให้แห้งในทันที เพื่อหยุดกระบวนการออกซิเดชัน ซึ่งถือเป็นหัวใจของการผลิตชาเขียวเลยทีเดียว ใบชาที่ได้จะมีสีเขียวอ่อนๆ ค่อนไปทางซีด และมีความชื้นอยู่มาก ดังนั้นเมื่อเปิดชาเขียวแล้ว ควรชงดื่มให้หมดภายใน 6 เดือน เพราะหลังจากนั้น ชาเขียวจะเปลี่ยนรสชาติไม่เหมาะแก่การดื่ม

ชาอู่หลง - เป็นชาดั้งเดิมที่มีรสชาติดีที่สุด ไม่ต้องเติมน้ำตาล นม หรือครีมเหมือนชาดำหรือชาอื่นๆ เป็นรสชาติสายกลางระหว่างชาเขียวและชาดำ คือได้รับการหมักเหมือนชาดำ แต่ใช้เวลาน้อยกว่าคือ แค่ 1-2 ชั่วโมงเท่านั้น ส่วนกรรมวิธีอื่นๆ สามารถทำตามวิธีผลิตชาดำทุกประการ ชาอู่หลงจะมีสีอ่อนๆ สดใส และมีรสชาติที่นุ่มนวล

เรียงจากซ้ายไปขวาบน : เครื่องดื่มจากชาเขียว, เครื่องดื่มจากอู่หลง
เรียงจากซ้ายไปขวาล่าง : เครื่องดื่มจากชาขาว, เครื่องดื่มจากชาดำ

ชาดำ - เป็นชาที่ผู้คนนิยมดื่มกันมากที่สุด การผลิตชาดำเริ่มต้นจากการนำใบชาสดไปผึ่งลม เพื่อไล่ความชื้นให้ระเหยออกไป ใช้เวลาประมาณ 10-16 ชั่วโมง จากนั้นใบชาแห้งจะถูกไปหมัก โดยเริ่มจากการบดเพื่อให้เอนไซม์ในใบชาทำปฏิกิริยากับออกซิเจน จากนั้นจะนำไปผึ่งในที่ที่มีอากาศชื้นและเย็น ประมาณ 3-4 วัน กระทั่งใบชาเริ่มกลายเป็นสีทองปนน้ำตาลแดง จึงถือว่าเสร็จสิ้นกระบวนการหมัก ขั้นตอนสุดท้ายคือ การทำให้ใบชาแห้ง ส่วนใหญ่นิยมใช้เตาอบที่มีลมร้อนพัดเบาๆ แต่บางแห่งก็ใช้วิธีรมด้วยควันไฟ ซึ่งก็ทำให้ได้ใบชาที่กลิ่นหอมที่แตกต่างออกไป

นอกจากเราจะแบ่งประเภทชา ตามวิธีการผลิตแล้ว เรายังสามารถจัดหมวดหมู่ให้กับชาแบบง่ายๆ ด้วยการสังเกต สีของน้ำชา ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปดังนี้

ชาขาว เช่น ชาอินจิน ให้น้ำชาสีขาว มีคุณสมบัติเด่นด้านแอนติออกซิเดนท์

ชาเขียว เช่น ชาหลงจิ่ง น้ำชามีสีเขียว ช่วยแก้อาการร้อนในได้ดี

ชาน้ำใส เช่น ชาอู่หลง เป็นน้ำชาไร้สี แต่มีกลิ่นหอมมากเป็นพิเศษ

ชาแดง เช่น ชาฝรั่ง หรือชาดำทั่วไป ที่รู้จักกันคือ ชาหูเอ๋อ มีลักษณะเป็นก้อนกลม โดดเด่นเรื่องการลดโคเลสเตอรอล

เรียงจากซ้ายไปขวา : ใบชาขาว, ใบชาเขียว, ใบชาอู่หลง, ใบชาดำ





เรียงจากซ้ายไปขวา : อุปกรณ์การชงชาแบบจีน, อุปกรณ์การชงชาแบบญี่ปุ่น, อุปกรณ์การชงชาแบบอังกฤษ

สารพัดอุปกรณ์การชงชา

อุปกรณ์ชงชาจีน

ด้วยความเป็นเจ้าของแห่งชา อุปกรณ์ชงชาของชาวจีนจึงไม่ได้มีเพียงกาและถ้วยน้ำชา แต่ทุกๆ อุปกรณ์จะเสริมให้ได้น้ำชารสชาติดี ชุดชงชาของชาวจีนมีอุปกรณ์หลักๆ คือ กาน้ำชาดินเผาใบเล็ก, ถ้วยชาดินเผาแบบบางใบเล็ก 3-5 ใบ, ถาดวางถ้วยชา ซึ่งมีฐานด้านล่างเพื่อรองน้ำล้น, ไม้ตะเกียบคืบใบชา ในบ้านของชาวจีนส่วนใหญ่ต้องมีชุดชงน้ำชาแบบนี้ไว้เกือบทุกครัวเรือน

น้ำที่ใส่ชงชาต้องมีอุณหภูมิพอเหมาะ ถ้าร้อนมากเกินไปอาจทำให้ใบชาเสียรสชาติ ประการสำคัญคือ ไม่ควรแช่ชาไว้เกิน 1 นาที เพื่อความกลมกล่อมของรสชาติ

อุปกรณ์ชงชาญี่ปุ่น

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับพิธีชงชาญี่ปุ่นซึ่งเรียกกันว่า ชาโนยู (Chanoyu) หรือ มัทชา (Matcha) คือ ชุดอุปกรณ์ชงชา ซึ่งเป็นตั้งงานศิลปะอีกแขนงหนึ่ง ทั้งความประณีตงดงามของลวดลายบนถ้วยชา (Matcha Chawan) บางถ้วยมีคุณค่าเป็นมรดกตกทอดประจำตระกูล, กระปุกไม้ไผ่สำหรับใส่ผงชาเขียว (Chakan), ข้อนตักชา ที่เป็นช้อนไม้ไผ่ขนาดเล็กๆ ปลายงอเล็กน้อย (Chashaku) และเอกลักษณ์ประจำพิธีชงชาญี่ปุ่นอย่าง

ไม้ชงชา (Chasen) ซึ่งทำจากไม้ไผ่ลักษณะคล้ายที่ตีไข่ ส่วนที่ใช้คนเป็นไม้ไผ่ซี่บางๆ ตัดโค้งงอช่วงปลาย มีความละเอียด 2 แบบ คือ แบบ 80 ซี่ และ 120 ซี่ นอกจากนี้ยังมีหม้อต้มน้ำร้อน, กระบวยตักน้ำ และ ผ้าเช็ดอุปกรณ์ เป็นต้น

อุปกรณ์ชงชาอังกฤษ

การชงชาแบบอังกฤษนั้น ไม่มีพิธีรีตองอะไรมากนัก ส่วนใหญ่เน้นกาน้ำชาเครื่องเงิน ซึ่งสามารถอุ่นร้อนได้ตลอดเวลา เช็ดน้ำชาพอรชเลนชั้นดี ที่ประกอบไปด้วย ถ้วยชालายสวย, ที่กรองชาในถ้วยหรือกา ชุดนมและน้ำตาล, Infuser หรือบางคนเลือกใช้ที่กรองชา (Strainer) ก็ได้เช่นเดียวกัน

การเติมน้ำชาของชาวอังกฤษให้ความสำคัญของบรรยากาศเท่าๆ กับรสชาติของน้ำชา ทำให้เกิดวัฒนธรรมการดื่มชา Afternoon Tea ซึ่งมักจะมีขนมหวานหลากหลาย Afternoon Tea เป็นการผสมระหว่างชาดาร์จิลิ่ง ที่มีรสนุ่มนวล และชาซีลอนรสบางเบา กลิ่นหอมอ่อนๆ เสิร์ฟพร้อมนมร้อน น้ำตาล และมะนาว ด้วยรสชาติที่นุ่มนวล ดื่มง่าย แม้กลิ่นจะไม่โดดเด่นนัก แต่ด้วยองค์ประกอบหลายๆ อย่างของการดื่มอาฟเตอร์นูน ที่ก็ยังให้ความรู้สึกอบอุ่น และได้ผ่อนคลายในช่วงบ่ายๆ ทำให้อาฟเตอร์นูน ที่กลายเป็นวัฒนธรรมการดื่มชาสากลไปแล้ว

Tea House Recommended

อากาลิก (Agalico)

จุดเด่น : เป็นร้านน้ำชาในสวนสไตล์อังกฤษ ภายในตกแต่งด้วยโทนสีขาวสไตล์โคโลเนียล บรรยากาศเงียบสงบ เป็นส่วนตัวมาก แนะนำให้สั่งสโคนนุ่มๆ ผ่าครึ่งทา Clotted Cream ตามด้วยแยมเบอร์รี่ต่างๆ ทานคู่กับน้ำชากลิ่นหอมชุ่มคออย่างชวานิลลาของ Le Cordon Bleu หรือ ชา Mariage Frere ก็อร่อยไม่แพ้กัน

ที่ตั้ง : อาคารบุญจิราธร ถนนสุขุมวิท 51

เบอร์ติดต่อ : 0-2662-5857, 0-2662-5857

เวลาเปิด : 09.00-18.00 น. วันศุกร์-อาทิตย์ (หยุดวันจันทร์-พฤหัสบดี)

ชาโฮ (Chaho)

จุดเด่น : ต้นตำรับชาเขียวมัทชะจากญี่ปุ่นที่บินมาเสิร์ฟความหอมละมุนแล้วที่เมืองไทย ไม่เพียงแต่ชาเขียวร้อนแบบดั้งเดิมอย่าง มัทชะ, เซนฉะ หรือเกนมายฉะ เท่านั้น ที่ชาโฮยังเสิร์ฟชาเขียวรูปแบบใหม่ๆ ที่ยังคงรสชาติเข้มข้นไว้เหมือนเดิม เช่น Chaho Latte, Chaho Malt, Chaho Soy Milk หรือจะเป็นชาเย็นใส่น้ำเชื่อมรสต่างๆ แต่ที่ไม่ควรพลาดคือ ไดฟูกุ สารพัดไส้ ซึ่งเป็นขนมหวานเอาไวทานคู่กับชาเขียว

ที่ตั้ง : ชั้น 3 สยามพารากอน, ชั้น 1 เอสพลานาด รัชดาภิเษก, K-Village สุขุมวิท 26

เบอร์ติดต่อ : 0-2661-3439 www.chaho.com

เวลาเปิด : 10.00 -22.00 น. ทุกวัน

วานิลลา การ์เด็น

จุดเด่น : ท่ามกลางบรรยากาศสวนสบายๆ ของวานิลลา การ์เด็น มีสารพัดเครื่องดื่มทั้ง ชาร้อนแบบดั้งเดิม หรือจะเป็นชาเย็นรสชาติใหม่ๆ ที่ได้รับการคิดสูตรเมนูขึ้นมาให้ได้ลองชิมกันอยู่เรื่อยๆ แต่ที่หลายคนติดอกติดใจเห็นจะเป็น ชาเย็นโบราณแบบไทยสั่งมาทานคู่กับบัวหิมะสีสวยหวาน หรือถ้าอยากจะนั่งชิลสบายๆ สั่งชาร้อนไปนั่งจิบที่ร้านหนังสือก็ไม่มีใครว่า

ที่ตั้ง : ซอยเอกมัย 12 ถนนสุขุมวิท 63

เบอร์ติดต่อ : 0-2381-6120/22

เวลาเปิด : 11.00 - 22.00 น. ทุกวัน



ระมิง ที เฮาส์ สยามทีลาดล

จุดเด่น : ระมิง ที เฮาส์ สยามทีลาดล เป็นร้านชาเก่าแก่คู่เมืองเชียงใหม่ บรรยากาศในร้านรื่นรมย์ไปด้วยกลิ่นหอมของชานานาชนิดจากไร่ชาระมิงค์ เสน่ห์ของที่นี่ไม่ได้อยู่ที่น้ำชาเพียงอย่างเดียว บ้านโบราณโคโลเนียลสีขาว ที่ดูโดดเด่นอยู่บนถนนท่าแพ ยังคงคอยดึงดูดให้ผู้คนที่ผ่านไปมาแวะเวียนเข้าไปชิมน้ำชาไม่ขาดสาย

ที่ตั้ง : 158 ถ.ท่าแพ ต.ช้างม่อย อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

เบอร์ติดต่อ : 053-251-389 www.ramingtea.com

เวลาเปิด : 09.00 - 18.00 น. ทุกวัน



เวียงจุมออน

จุดเด่น : ร้านน้ำชา สีมพู ริมน้ำปิง เป็นร้านน้ำชาชื่อดังของเชียงใหม่ แนะนำให้สั่งเซตอาฟเตอร์นูน ที่มีแซนตวิชสโคน และแยมโฮมเมด เสิร์ฟมาคู่กับน้ำชาภาใหญ่ ถ้าชอบความหอมหวานแบบชาดอกไม้หรือชาสมุนไพรก็มีให้เลือกมากมาย แต่ถ้าจะให้ได้บรรยากาศของการดื่มชายามบ่ายท่ามกลางอากาศเย็นสบายๆ ริมน้ำ ชาเอิลเกรย์แบบดั้งเดิมก็ดูจะเหมาะเป็นที่สุด

ที่ตั้ง : 53 ถ.เจริญราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000

เบอร์ติดต่อ : 053-303-113 www.vjoteahouse.com

เวลาเปิด : 10.00 น. - 19.00 น. ทุกวัน



งานปาร์ตี้จะมีชีวิตชีวาและมีสีสันขึ้นมาทันใด หากเจ้าภาพเลือกเบเกอรี่อย่างคัพเค้กขึ้นมา เป็นนางเอก เสน่ห์ของเค้กชิ้นพอดีคำนี้อยู่ที่ การแต่งหน้าไม่ว่าจะเป็นการปั้นน้ำตาลหรือ การบีบครีมให้เป็นรูปต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับว่า ต้องการจัดงานสไตล์ไหนเท่านั้น

Copy right@2010

CUPCAKE PARADE

พาเหรดคัพเค้กหน้าสวย

Vanilla Cupcake

สูตรนี้เหมาะเป็นขนมสำหรับงานปาร์ตี้ปีใหม่ที่สุด ด้วยเนื้อเค้กที่อร่อย นุ่มละมุน ไม่ต้องเก็บในตู้เย็นให้ยุ่งยาก ที่สำคัญทำงานง่าย แม่แต่มือใหม่ก็ยังสามารถทำตาม



food tips

- เค้กวานิลลาสูตรนี้ จำเป็นต้องอาศัยการขึ้นฟูของเนยเป็นตัวช่วยให้เค้กนุ่ม ดังนั้น จึงจำเป็นต้องตี "ครีม" เนยกับน้ำตาลทรายให้เบา ฟู นุ่ม สังเกตว่าเนยจะดูเป็นสีขาวนวลและเบาขึ้น
- หากยังไม่แต่งหน้า พักไว้ในภาชนะปิดสนิทได้ 2-3 วัน จนกว่าจะแต่งหน้า ถ้าเก็บในตู้เย็นเนื้อจะกระด้างขึ้นเล็กน้อย

การเตรียมตัว

เวลาในการเตรียม	10 นาที
เวลาในการอบ	25 นาที (โดยประมาณ)
สูตรนี้จะได้เค้ก	24 ถ้วย (โดยประมาณ)

ส่วนผสมสำหรับเนื้อเค้กวานิลลา

เนยจืด	1 ½ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 ¼ ถ้วยตวง
แป้งเค้ก	3 ถ้วยตวง
ผงฟู	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
นมจืด	1 ถ้วยตวง
กลิ่นวานิลลา	2 ช้อนชา
ไข่ขาว	8 ฟอง
น้ำตาลทราย	¾ ถ้วยตวง

วิธีทำ

- อุ่นเตาอบไว้ที่ 180 องศาเซลเซียส เตรียมพิมพ์คัพเค้กหรือพิมพ์หลุม จำนวน 24 ถ้วย หรือ 2 ถาดขนาด 12 ถ้วย ปูกระดาษจึบรอบ
- ร่อนแป้ง ผงฟู และเกลือเข้าด้วยกัน ผสมนมจืด และกลิ่นวานิลลาเข้าด้วยกัน พักไว้
- "ครีม" ตีเนยและน้ำตาลด้วยหัวตีใบไม้ จนฟูนุ่ม ประมาณ 10 นาที เติมแป้งสลับกับนมจนหมด ตะล่อมเบาๆ พักไว้
- ตีไข่ขาวให้ขึ้นฟู เติมน้ำตาลลงไปทีละน้อย ตีจนตั้งยอดปานกลาง นำมาตะล่อมกับส่วนผสมข้างต้น ตักหยอดหรือบีบลงในพิมพ์ อบจนสุก ประมาณ 20-25 นาที พักไว้บนตะแกรง รอให้เย็นสนิท

ส่วนผสมบัตเตอร์ครีมสำหรับแต่งหน้า

ไข่ขาว	4 ออช
น้ำตาลทราย	8 ออช
เนยจืด	12 ออช
เนยขาวอย่างดี	2 ออช
เกลือ	¼ ช้อนชา
กลิ่นวานิลลา	1 ช้อนชา

- ตั้งน้ำสะอาดประมาณ ¼ ถ้วยตวง ผสมกับน้ำตาลทรายในหม้อ เติมน้ำมะนาวลงไปนิดหน่อย ตั้งไฟไว้ จับเวลาประมาณ 5 นาที (ห้ามคนหรือขยับหม้อ เพื่อไม่ให้น้ำตาลตกผลึก)
- ตีไข่ขาวจนฟู เติมเกลือลงไป ทดสอบน้ำตาล โดยใช้ช้อนจุ่มลงไปแล้วแช่น้ำเย็น หากน้ำเชื่อมเกาะตัวกันเป็นก้อนนิ่มๆ ยกออกจากเตา ค่อยๆ รินลงในโถตีไข่ขาว โดยตีไข่ขาวไปด้วยจนขึ้นฟู รอให้เย็นสนิท เติมนเนยจืดที่นุ่มลงไปทีละน้อยๆ จนหมด เติมนเนยขาว ตีให้ขึ้นฟู พักเอาไว้



Fondant หรือ น้ำตาลปั้น

“ฟองดองท์” สำหรับแต่งหน้าเค้ก ดูเหมือนจะยาก แต่จริงแล้วมีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยากเลย ที่เหลือต้องอาศัยความสามารถทางศิลปะ ที่มีอยู่ในตัวคุณออกมา

การเตรียมตัว

เวลาในการเตรียม 15-20 นาที
สูตรนี้จะใช้ฟองดองท์เยอะพอที่จะทำให้คุณยุ่งได้ทั้งวัน !

ส่วนผสม

น้ำตาลอสัง ส่วนที่ 1	24 ออนซ์
เจลาตินผง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	¼ ถ้วยตวง
เนยขาว	1.5 ออนซ์
น้ำตาลอสัง ส่วนที่ 2	8 ออนซ์

สีผสมอาหารตามชอบ

วิธีทำ

- โรยเจลาตินที่ละน้อยลงในน้ำจนหมด พักไว้ 10 นาที เจลาตินจะอมน้ำและพองตัวขึ้น
- ร่อนไอซิ่งทั้ง 2 ส่วน แยกออกจากกัน เติมน้ำในส่วนแรกในชามผสม
- อุ่นเจลาตินที่ไฟอ่อนๆ หรือนำเข้าไมโครเวฟ ประมาณ 15 วินาที จนเจลาตินละลาย และใส่ขึ้น
- ค่อยๆ เทเจลาตินและกลิ้งลงในชามไอซิ่ง ในขณะที่น้ำหนักไปด้วย ส่วนผสมจะค่อยๆ เกาะกัน พอเริ่มมีลักษณะคล้ายแป้งโดว์ (เป็นดินน้ำมันปลอดสารพิษ ทำมาจากแป้งสาลี) เติมนเนยขาวลงไปจนทั่ว แล้วเติมน้ำในส่วนที่ 2 ทีละน้อย จนเริ่มเกาะตัวกันไม่ติดมือ (อาจไม่ต้องใช้น้ำในส่วนที่ 2) นำออกจากชาม แล้วนวดบนพื้นผิวที่เรียบ จนนุ่มมือ ทดลองปั้นดูควรจะนุ่ม ปั้นได้ง่าย ไม่ติดมือ
- นำฟองดองท์แต่ละก้อนออกมาผสมสี นวดให้สีเข้ากันเนียน ท่อด้วยฟิล์มพลาสติกให้มิดชิด ในขณะที่ปั้น

food tips

- ฟองดองท์สำหรับแต่งหน้าเค้กนั้น ต้องอาศัยเวลาในการทำให้แห้งที่อุณหภูมิห้อง (Room temperature) หรือประมาณ 25 องศาเซลเซียส โดยใช้เวลาประมาณ 24 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น หากอากาศชื้น และเมื่อแต่งหน้าเค้กแล้ว หากทิ้งไว้ ความชื้นจากครีมจะค่อยๆ ซึมสู่ฟองดองท์จนแฉะได้ จึงต้องวางแผนให้ดี โดยเริ่มตกแต่งฟองดองท์ลงบนเค้กที่แต่งด้วยครีม ก่อนเสิร์ฟเท่านั้น

Carrot Cupcake

เนื้อเค้กนุ่มๆ หอมกลิ่นอบเชยอ่อนๆ หวานพอดีด้วยน้ำตาลทรายแดง ที่สำคัญเป็น “เวอร์ชัน” โคลเลสเตอร์ลต่ำ เพราะปราศจากเนยสด แต่กลับฉ่ำไปด้วยเนื้อแครอทหอมหวาน แฉมด้วย Cream cheese frosting แบบนี้ใครจะอดใจไหวกับเด็กเพื่อสุขภาพ ที่ไม่ทิ้งความอร่อย



การเตรียมตัว

เวลาในการเตรียม	20 นาที
เวลาในการอบ	25 นาที (โดยประมาณ)
สูตรนี้จะได้เค้ก	24 ถ้วย (โดยประมาณ)

สำหรับเนื้อเค้กแครอท

แป้งอเนกประสงค์	2 ถ้วยตวง
ผงเบกกิ้งโซดา	2 ช้อนชา
ผงอบเชย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ไข่ไก่	4 ฟอง
น้ำตาลทราย	¼ ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	1 ¼ ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	1 ½ ถ้วยตวง
ลูกเกด	¼ ถ้วยตวง
แครอท ขูดเป็นเส้นฝอย	3 ถ้วยตวงอัดแน่น

วิธีทำ

- ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 180 องศาเซลเซียส เตรียมพิมพ์มัฟฟินไว้ โดยรองด้วยถ้วยจิบกระดาศ
- นำลูกเกดใส่ซามแก้วทนความร้อน เติมน้ำพอท่วม ปล่อยให้โครเวฟ 30 วินาที พอให้อุ่น และพักเอาไว้
- ร่อนส่วนผสมของแห้ง ตั้งแต่ แป้ง ผงโซดา อบเชย และเกลือป่น เข้าด้วยกัน
- ตีไข่ไก่ให้เป็นฟอง เติมน้ำตาลทรายทั้งสองชนิด ตีให้ส่วนผสมขึ้นฟูขึ้นขึ้น เติมน้ำมันพืชลงไปเป็นสายเรื่อยๆ จะได้ส่วนผสมที่เหนียวขึ้นขึ้น
- เติมแครอทลงไป คนพอให้เข้ากัน ตามด้วยแป้งทั้งหมดที่ร่อนไว้ ตะล่อมเบาๆ
- ตักใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ ให้สูง ¾ ของพิมพ์ อบประมาณ 25-28 นาที หรือจนสุก นำออกมาพักไว้บนตะแกรงจนเย็นสนิท ก่อนแต่งหน้าด้วยครีมชีส

ส่วนผสมของครีมชีสฟรอสต์

- ตีครีมชีส 2 ก้อน กับเนยจืด ½ ก้อน จนเนียนนุ่ม เติมน้ำตาลไอซิ่ง ¼ ถ้วยตวงลงไป พอส่วนผสมเนียนเข้ากันดี แล้วเติมกลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา และชาวครีม ½ ถ้วยตวง
- หากต้องการบีบให้คงรูปร่าง แนะนำให้แช่ครีมชีสไว้ในตู้เย็นประมาณ 10 นาที เพื่อให้คงตัว เท่านั้นคุณก็จะบีบเป็นใบไม้ ใบหญ้าที่สวยงาม คงตัวได้ไม่ยาก

food tips

- สำหรับสูตรแครอทคัพเค้ก แนะนำให้ใช้ Grater ที่ใช้ในการขูดชีสในการใส่แครอทให้มีขนาดพอเหมาะสำหรับการทำคัพเค้ก

READING ROOM

ห้องหนังสือในฝัน



การอ่าน คือ การเพิ่มความรอบรู้ให้กว้างไกล บางคนมีความสุขกับการอ่าน ในวันๆ หนึ่ง อาจใช้เวลาวันว่างอยู่ในห้องหนังสือหรือมุมหนังสือของบ้านเป็นเวลานานๆ หรืออาจจะทั้งวันก็เป็นได้ ดังนั้น ในที่ที่เราจะใช้เวลานานๆ นั้น ควรเป็นที่ที่สบายๆ อาจไม่ใช่ห้องหนังสือขนาดใหญ่ อาจเป็นมุมเล็กๆ ในบ้าน ห้องนอน ห้องทำงาน ก็สร้างความสุขได้



ใน ห้องหนังสือสิ่งสำคัญที่สุด ก็คือ ชั้นหนังสือที่สามารถจัดวางหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อยหยิบได้สะดวก มีเก้าอี้ที่นั่งสบายสักตัวตามความชอบของแต่ละคน แสงสว่างที่เหมาะสม เท่านั้นก็เพียงพอแล้วสำหรับการจัดพื้นที่ในการอ่านหนังสือ แต่หากเราอยากเพิ่มบรรยากาศในการอ่านหนังสือ หาดอกไม้ใส่แจกันหรือต้นไม้ที่ดูแลง่าย วางไว้ตามชั้นหนังสือ หรือมุมหนังสือที่เราใช้อ่านหนังสือ ก็จะเพิ่มความสดชื่นได้ ควรจุดเทียนหอมเพื่อเพิ่มบรรยากาศให้สบายมากขึ้น

การจัดวางหนังสือ ถ้าหากเราวางหนังสือจนเต็มไปหมด อาจทำให้ดูเหมือนห้องสมุดจนเกินไป เราควรที่จะหาของมาวางตกแต่ง เช่น แจกัน กรอบรูป หรือของสะสมวางลงบนชั้นหนังสือ จะทำให้ชั้นหนังสือดูสวยงามและไม่น่าเบื่อ การใช้สี

เข้ามาเพิ่มเติมในห้องช่วยเสริมสร้างแรงบันดาลใจ

การจัดวางหนังสือสิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ ความเรียบร้อย หนังสือมีจำนวนมากน้อยแค่ไหน มีขนาดและความหนาเท่าไร สามารถจัดแยกประเภทของหนังสือแมกกาซีน พ็อคเก็ตบุ๊ก หรือตามเนื้อหาหนังสือและหมวดหมู่ เช่น นวนิยาย ท่องเที่ยว ทำให้สามารถหยิบหาได้สะดวกมากขึ้น

แสงสว่างในห้องหนังสือควรมีแสงสว่างเพียงพอสำหรับการอ่านหนังสือ มีแสงธรรมชาติส่องถึงหนังสือจะได้ไม่อับชื้น หากแสงไม่พอ ควรจะมีโคมไฟที่ให้แสงสว่างเหมาะสมเห็นชัดเจนในการอ่านหนังสือ

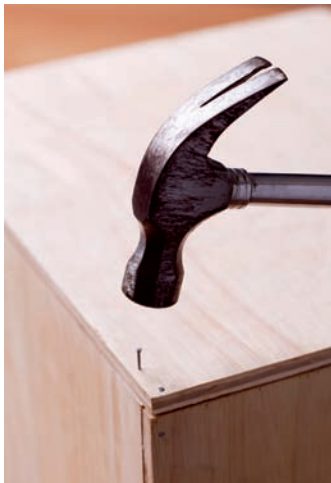
สำหรับคนที่รักการอ่าน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็จะมีหนังสือเล่มโปรดติดตัวไปด้วยในทุกที่ ทำให้ทุกที่คือ มุมของการอ่านไม่ว่าจะเป็นที่ใดก็ตาม



DIY..

อุปกรณ์

- ไม้ • ฆ้อน • ตะปู
- เลื่อยเล็ก
- กระดาษลวดลาย
- เทปกาวสองหน้า



วิธีการทำ

1. ตัดไม้ขนาด 15x10 นิ้ว 2 ชิ้น ขนาด 12x10 นิ้ว 2 ชิ้น และ 15x12 นิ้ว 1 ชิ้น
2. ประกอบไม้ขนาด 12x10 นิ้ว เข้ากับ 15x10 นิ้ว เข้าด้วยกัน เชื่อมติดตะปูให้แน่น
3. ยึดไม้ขนาด 15x12 นิ้ว เชื่อมติดด้านหลังตามรูป แล้วประกอบไม้ชิ้นอื่นเข้าด้วยกันให้ครบ
4. เมื่อประกอบเสร็จก็จะได้กล่องไม้ขนาดพอดีกับแมกกาซีนและหนังสือทั่วไป
5. ตัดลายกระดาษให้เท่ากับขนาดด้านในของกล่อง
6. ติดเทปกาวด้านหลังของกระดาษ แล้วติดลงบนผนังกล่องด้านใน เท่านั้นก็จะได้กล่องเก็บหนังสือง่ายๆ และสวยงาม ถ้าหากเบื่อที่เปลี่ยนลายจะได้ไม่จำเจ หากมีหนังสือหลายเล่มเราก็ใช้กล่องหลายใบวางต่อกันเป็นชั้นหนังสือ หรือหากต้องการความสะดวกคล่องตัว เราก็สามารถติดล้อที่ด้านล่างของกล่อง ทำให้เคลื่อนย้ายไปได้ทุกมุมในบ้าน



WINTER BREEZE

แต่งสวนสวยด้วยพรรณไม้เมืองหนาว

สีสันแห่งลมหนาวที่ชวนให้หลงใหล คงหนีไม่พ้นความสดใสของบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย ที่พร้อมใจกันออกมาแต่งแต้มสีสันให้กับฤดูหนาว สร้างบรรยากาศแสนสวยรอบบ้านด้วยไม้ดอกเมืองหนาวหลากพันธุ์หลายสี ที่ happiness คัดสรรมาแนะนำให้กับคุณผู้อ่านโดยเฉพาะ เพื่อให้หนาวนี้มีความพิเศษมากขึ้น

ทิวลิป (Tulip)

ดอกทิวลิปเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ของดอกไม้ฤดูหนาว มีถิ่นกำเนิดในทวีปยุโรป เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ของฮอลแลนด์ เจริญงอกงามได้ดีในอุณหภูมิเฉลี่ย 18-20 องศาเซลเซียส จึงเหมาะที่จะปลูกในสภาพอากาศหนาวเย็น ใช้เวลาปลูก 39 วัน ดอกจึงจะบาน และเมื่อดอกบานแล้วจะสามารถอยู่ได้นานเพียง 7-15 วัน หากต้องการปลูกในสภาพอากาศร้อนอย่างกรุงเทพฯ แนะนำให้ปลูกในโรงเรือนที่มีอุณหภูมิไม่เกิน 25 องศาเซลเซียส อากาศถ่ายเทสะดวก ใช้ขุยมะพร้าวสับเป็นวัสดุในการปลูก วางหัวพันธุ์ไม้ลงไปแล้วโรยทับด้วยขุยมะพร้าวทับอีกชั้นรดน้ำให้ชุ่ม ดูแลรดน้ำ 3 วันต่อครั้ง เพื่อให้มีความชื้นที่เหมาะสม

กลาดิโอลัส (Gladiolus)

หรือที่รู้จักกันในชื่อ ซ่อนกลิ่นฝรั่ง ชอบอากาศค่อนข้างเย็น ซ่อนกลิ่นมีรูปร่างสวยงาม ดอกบานทน และทยอยบานจากดอกที่อยู่ล่างขึ้นไปทีละข่อ มีหลากสี สวยสดใสน่าดู อาทิ สีขาว แดง เหลือง ชมพู ม่วง ส้ม บางพันธุ์มีหลายสีในดอกเดียวกัน จึงทำให้คนนิยมปลูกไว้ประดับสวน เนื่องจากปลูกง่าย เหมาะกับดินร่วนปนทราย หรือจะตกแต่งในแจกันก็สวยงามไม่แพ้กัน

ดอกพีลีส (Dianthus, Pink)

เป็นไม้ดอกตระกูลเดียวกับคาร์เนชั่น แต่ไม่มีกลิ่น กลีบหุ้มดอก มีลักษณะรวมติดกันเป็นกรวย ปลายกลีบหยักคล้ายผ้าลูกไม้มีระบาย ส่วนใหญ่มีสีชมพู จึงถูกเรียกว่า Pink ปัจจุบันมีการผสมพันธุ์จนมีขาวแดง แดงอมม่วง และอีกหลายสีในดอกเดียวกัน เหมาะกับดินร่วนซุย และแสงแดดส่องถึง ถ้าต้องการให้ดอกมีขนาดสม่ำเสมอ ออกดอกเยอะ และบานพร้อมๆ กัน แนะนำให้เด็ดยอดออกตอนที่ต้นสูงประมาณ 6 นิ้ว หลังจากนั้นต้นจะแตกกิ่งและพุ่มใหญ่ขึ้น

ซัลเวีย (Scarlet Sage)

ไม้เมืองหนาวโตเร็วชนิดนี้ มีถิ่นกำเนิดในบราซิล ดอกมีลักษณะเป็นช่อชูตั้งขึ้นเหนือลำต้น ดอกดกและเรียงกันขึ้นมาตามซอก้านดอก กลีบเลี้ยงเป็นรูปประฆัง กลีบดอกเป็นหลอด มีทั้งสีแดง ชมพู ม่วง ส้ม ออกดอกตลอดทั้งปี ชอบแดดจัด จึงนิยมปลูกกลางแจ้ง

ลินมังกร (Snapdragon)

ลินมังกรออกดอกเป็นช่อตามปลายยอด ลำต้นตั้งตรง ดอกมีสีแดง ม่วง ขาว เหลือง ชอบแดดจัด ดอกจะมีขนาดใหญ่ และสีจะสวยสดเป็นพิเศษในฤดูหนาว หากต้องการตัดดอก ควรตัดช่วงเย็น ดอกจะอยู่ทนนานกว่าตัดช่วงเช้า และควรตัดดอกย่อยในช่อบาน ประมาณ 6-10 ดอกเป็นอย่างน้อย เพราะถ้าตัดดอกที่ตูมอยู่ ดอกจะไม่บาน

ลิเวอเลียส (Little Turtle)

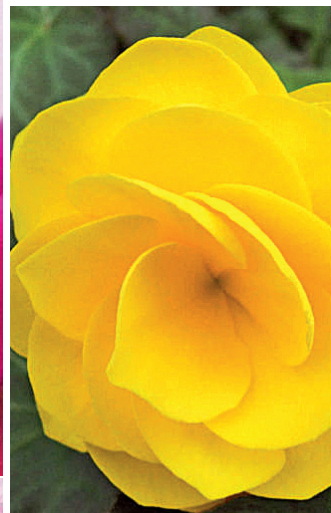
บางแห่งเรียกว่า เทียนญี่ปุ่น มีถิ่นกำเนิดอยู่ในบราซิล เป็นไม้ล้มลุกโตเร็วเป็นพุ่มตั้งตรง ดอกมีสีขาว ชมพู ม่วงอ่อน และมีจุดสีม่วงแดงแต้ม โคนกลีบเป็นหลอดสั้นๆ เชื่อมติดกัน มีกลิ่นหอมอ่อนๆ นิยมปลูกลงแปลงประดับสวนหรือปลูกริมน้ำ

เพทูเนีย (Petunia)

ไม้ดอกสีสดพุ่มแน่น เป็นไม้ดอกล้มลุกขนาดใหญ่ที่ออกดอกได้หลายชุด ให้ดอกรูปแตรขนาดใหญ่ มีหลากสีให้เลือกจัดวาง มีทั้งกลีบดอกชั้นเดียวและซ้อน บางชนิดมีหลายสีในดอกเดียวกัน ชอบแดดจัด จึงเหมาะที่จะปลูกในที่โล่งแจ้งทนแล้งได้ดี

เรียงจากบนลงล่าง : ดอกทิวลิป, ดอกกลาดิโอลัส, ดอกพีลีส





เรียงจากบนลงล่าง : ดอกซิลเวีย, ดอกลั่นมิงกร, ดอกแควววิเชียร, ดอกพิทูนีย, ดอกไซคลาเมน, ดอกอาซาเลีย, ดอกปิกเกเนีย, ดอกแอฟริกัน ไวโอเลต

ไซคลาเมน (Cyclamen)

ไซคลาเมนเป็นไม้หัวที่มีดอกและใบตกมาก ดอกบานมีรูปร่างคล้ายผีเสื้อ ใบมีลายสวยงาม สะอาดไม่ค่อยมีศัตรูพืช และดอกจะบานให้ชื่นชมมานานมาก ควรเล็มดอกและใบที่โรยก่อน ไซคลาเมนชอบแสงรำไร อากาศถ่ายเท ถ้าปลูกไว้ในห้องแอร์ ควรอยู่ในบริเวณที่รับแสงสว่างมาก ไม่ควรรดน้ำมาก คอยดูว่าดินแห้งก่อนค่อยรดน้ำได้ ให้รดน้ำบริเวณด้านข้าง อย่ารดน้ำลงตรงกลางของต้น เพราะจะทำให้หัวของต้นไม้เน่าได้ง่าย

อาซาเลีย (Azalea)

อาซาเลียเป็นไม้พุ่มที่ชอบแสงมาก สามารถปลูกลงกลางแจ้งได้เลย แต่ในบ้านเราเหมาะจะเลี้ยงในที่ที่มีแสงรำไร อากาศถ่ายเทสะดวก และเนื่องจากเป็นต้นที่มีใบหนาแน่นจึงควรรดน้ำเพียงแค่วันละครึ่งก็พอ แต่ถ้าวันไหนอากาศร้อนมาก ก็สามารถรดน้ำเพิ่มได้ตามสมควร ระวังอย่าให้น้ำขังในกระถาง หรือจะใส่น้ำแข็ง 1-2 ก้อนบริเวณโคนต้น ก็ช่วยให้ต้นอาซาเลียดูสดใสนั่น



บีโกเนีย (Begonia)

เป็นไม้ดอกที่มีอายุหลายปี เลี้ยงง่าย ชอบบริเวณที่มีแสง แต่ไม่ชอบอยู่กลางแจ้ง เพราะจะเหี่ยวเฉาได้ง่าย ควรรดน้ำทุกวัน วันที่อากาศร้อนคุณสามารถใช้น้ำแข็ง 1-2 ก้อน แทนการรดน้ำได้ ดอกจะอยู่ทนได้เกือบ 1 เดือนหรือนานกว่านั้น ถ้าดอกและใบเหี่ยวก็ให้เด็ดดอกก่อน หรือถ้าดอกไหนดูโรยแรง คุณสามารถกระตุ้นดอกด้วยการให้น้ำแข็งวันละ 1 ก้อน หรือวันเว้นวัน ต้นบีโกเนียของคุณมีโอกาสออกดอกใหม่อีกในระยะเวลาสั้นๆ แต่ดอกอาจจะเล็กกว่าบ้าง

แอฟริกัน ไวโอเลต (African Violets)

แอฟริกัน ไวโอเลตได้ชื่อว่าเป็นราชินีแห่งดอกไม้ในบ้าน เพราะมีสีสันสดใส มาก อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่มีอายุหลายปี และสามารถให้ดอกตลอดทั้งปี ออกดอกแต่ละครั้ง อายุดอกจะอยู่ได้ประมาณ 2 อาทิตย์ - 1 เดือน แอฟริกัน ไวโอเลต เป็นไม้ที่ไม่ค่อยชอบแสงแดดจัด สามารถปลูกเลี้ยงในอาคารได้ดี โดยเฉพาะในห้องปรับอากาศที่มีแสงสว่างเพียงพอหรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ควรรดน้ำอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ครั้งละน้อยๆ ระวังอย่าให้น้ำชุ่มชง นานเกินไป อาจจะทำให้เน่าตายได้ หรืออาจใช้ปลายนิ้วแตะบนหน้าดิน ถ้าดินแห้งค่อยให้น้ำ ถ้าดินยังชื้นอยู่ ให้อรจนดินแห้งก่อนค่อยรดน้ำ ในช่วงที่ต้นไม้ออกดอกแล้ว คุณสามารถเอาน้ำล้างใบและเอามือลูบฝุ่นที่เกาะอยู่ตามใบ จะทำให้ใบสีเขียวเข้มเงาเป็นกำมะหยี่ ก็ดูสวยไปอีกแบบ



ลงดอกไม้ในสวนอังกฤษ

สวนอังกฤษดูเหมือนจะเป็นสไตล์ที่เหมาะสมกับการปลูกดอกไม้สีหวานมากที่สุด เพราะเอกลักษณ์ของสวนสไตล์นี้คือ การปลูกไม้ดอกแบบ Mix Border เป็นการเอาดอกไม้หลายอย่างมาปลูกผสมกันในแปลง เน้นความเป็นธรรมชาติ สร้างบรรยากาศโรแมนติกชวนฝันให้กับฤดูหนาวได้ดีทีเดียว

ดอกไม้ ถือเป็นหัวใจหลักของสวนอังกฤษ แนะนำให้เลือกสีของดอกไม้แต่ละชนิดและจับวางแบบสุ่ม ตามหลักการการจัดสวนแบบธรรมชาติ หากที่บ้านมีพื้นที่จำกัดก็ให้เลือกวางกลุ่มดอกไม้ในจุดที่มีแดดรำไรหรือแสงส่องถึง เพื่อสีสันของดอกไม้จะแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ สิ่งสำคัญอีกอย่างที่ขาดไม่ได้ คือ เนินสูง หากบ้านคุณมีพื้นที่เล็กๆ สามารถทำเนินเล่นระดับเล็กๆ น้อยๆ พอไม่ให้พื้นราบเรียบดูจืดชืดเกินไป ทำทางเดินเป็นทางโค้งเล็กๆ ให้เนินสูงบังปลายทางเดินอีกด้าน

สำหรับของตกแต่งสวน อะไรที่มีอยู่แล้วก็ดึงมาอยู่ในสวนใหม่ได้ เพียงแค่ปรับนั่นนิดนี่หน่อย เช่น ม้านั่งสนามเก้าอี้ธรรมชาติก็นำมาซ่อมแซมใช้สีขาวทาทับใหม่ ก็ได้ม้านั่งที่จะนำมาใช้ในสวนอังกฤษแล้ว แต่ขั้นตอนที่จะช่วยทำให้เราเห็นภาพรวมคร่าวๆ ของสวนสไตล์อังกฤษ คือ การกำหนดสิ่งสำคัญในการออกแบบว่าอะไรคือ พระเอก อะไรคือ พระรอง เลือกจุดเด่นหนึ่งอย่างที่ต้องการนำเสนอในสวนของคุณ ถ้าเลือกเสาโรมันกับกระถางปูนสีขาวเป็นพระเอก ของตกแต่งอย่างอื่น เช่น เก้าอี้ไม้สีขาว ระแนงไม้สีขาว จักรยาน โคมไฟ ก็นำมาจัดวางโดยรอบให้เป็นสวนประกอบ กระจายตัวอยู่ตามมุมต่างๆ ของสวน ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้กับสวนดอกไม้สไตล์อังกฤษได้เป็นอย่างดี





สัตว์เลี้ยงได้รับการยอมรับว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์มาช้านาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุนัขและแมว ซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงยอดนิยม ไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์สุข ทุกข์ ดีใจ เศร้า หรือเหงา จะสังเกตได้ว่าเจ้าสัตว์เลี้ยงเหล่านี้ก็พร้อมจะคอยคลอเคลียอยู่เคียงข้าง มอบความรัก ความเพลิดเพลินใจให้กับเจ้าของอย่างไม่มีเงื่อนไข

แต่อย่างไรก็ตามบนโลกนี้ก็ยังมีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยที่คิดว่า การเลี้ยงสัตว์นั้นเป็นภาระ ต้องเอาใจใส่ดูแลตลอดเวลา จึงปฏิเสธที่จะมีสัตว์เลี้ยงใดๆ ไว้ในครอบครอง สำหรับใครที่ยังมีความคิดแบบนี้ขอให้คุณคลื่นความคิดเสียใหม่ ให้หันมารักและเลี้ยงสัตว์กันเถิด เพราะจากผลวิจัยทางการแพทย์ในระดับนานาชาติ ต่างยืนยันผลพิสูจน์ที่ตรงกันว่า การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ทำให้มีสุขภาพกายและจิตใจดี ไม่ต้องไปพบแพทย์บ่อยๆ จึงเป็นที่มาของเทรนด์ "Pets Therapy" หรือสัตว์เลี้ยงบำบัดโรค ซึ่งในเวลานี้กำลังเป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลก



เริ่มต้นที่การเลี้ยงสุนัข ซึ่งพลวิจัยทางการแพทย์ สนับสนุนว่า



1. ทำให้มนุษย์มีอายุที่ยืนยาวขึ้น เพราะการเลี้ยงสุนัข จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากสถานการณ์ต่างๆ มีจิตใจอ่อนโยน โอบอ้อมอารี รวมทั้งการพาเจ้าสุนัขตัวโปรดไปเดินเล่นเป็นประจำ ก็เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดียิ่ง ทำให้เจ้าของและสุนัขมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

2. ลดอัตราการเสี่ยงต่อการหัวใจวาย เพราะการเลี้ยงสัตว์ช่วยให้หัวใจของเราแข็งแรง ลดโคเลสเตอรอล และไตรกรีเซอร์ไรด์ คนไข้โรคหัวใจ ที่มีสัตว์เลี้ยงจึงมีอัตราเสี่ยงต่อการหัวใจวายได้น้อยลง และมีชีวิตยืนยาวกว่าคนไข้ที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง

3. สุนัขช่วยชีวิต เพราะสุนัขมีสัญชาตญาณในการรับรู้ถึงระยะเริ่มต้นของอาการกำเริบของโรคต่างๆ ก่อนมนุษย์จึงมีการฝึกสุนัขให้จดจำลักษณะอาการผิดปกติบางอย่าง และเตือนเจ้าของให้ทราบอย่างทันทั่วทั้งที่ เช่น อาการสั้นและแข็งทื่อของผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน หรือการวิเคราะห์โรคมะเร็ง สุนัขสามารถสืบค้นโดยการดมกลิ่นจากเนื้องอก และแยกแยะได้ว่าเป็นเนื้อร้ายหรือมะเร็งหรือไม่ ปัจจุบัน ในประเทศไทยก็เริ่มมีสถานพยาบาลบางแห่ง ที่นำสุนัขที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีมาช่วยในการบำบัดผู้ป่วย อาทิ การบำบัดผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต และคนชรา โดยหลักการทั่วไปของกายภาพบำบัดต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งการมีสุนัขร่วมทำกิจกรรมด้วยจะทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกเบื่อ และสามารถออกกำลังกายนานขึ้น

นอกจากสุนัขแล้วก็มี สัตว์เลี้ยงขนาดเล็กชนิดอื่นๆ ที่ช่วยบำบัดโรค หรือบำบัดจิตใจได้คล้ายคลึงกัน เช่น การเลี้ยงแมว เลี้ยงปลา เลี้ยงนก หรือเลี้ยงกระต่าย ซึ่งพร้อมจะมอบความเพลิดเพลินให้แก่เจ้าของทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเป็นเพื่อนคลายเหงาของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกเบิกบาน ร่าเริง ซึ่งล้วนเป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งสิ้น อีกทั้งยังสอนให้เด็กๆ รู้จักแบ่งปัน รักผู้อื่น มีจิตใจเมตตาด้วย และไม่เพียงสัตว์เลี้ยงขนาดเล็กเท่านั้นที่พร้อมจะเป็นเพื่อนที่แสนดีของมนุษย์ หากยังหมายรวมถึงสัตว์เลี้ยงขนาดใหญ่ อาทิ ปลาโลมา ม้า และช้าง ปัจจุบันนิยมนำมาช่วยในการบำบัดโรคอย่างได้ผล

ในกรณีของปลาโลมานั้น เราไม่สามารถเลี้ยงไว้ที่บ้านได้ จึงนิยมนำเฉพาะเสียงของปลาโลมามาช่วยในการบำบัด หรือที่เรียกกันว่า การบำบัดด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasonic Therapy) ซึ่งจะช่วยให้เยียวและปรับสมดุลคลื่นสมองของมนุษย์ให้มีความรู้สึกดี มีความสุข ในต่างประเทศมีโปรแกรมปลาโลมาบำบัดในรูปแบบอื่นๆ แต่ในเมืองไทยยังไม่มีผู้ใดริเริ่มเนื่องจากมีอัตราค่าใช้จ่ายที่สูงมาก คือ การว่ายน้ำเล่นอย่างใกล้ชิดกับปลาโลมาที่ฝึกฝนมาเป็นพิเศษ คณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเลสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ค้นพบว่า สามารถบำบัดโรคซึมเศร้าได้ดีกว่าการหยุดพักผ่อนอย่างเต็มที่เสียอีก และที่กลายเป็นเทรนด์ล่าสุดในขณะนี้ ได้แก่ อาชบาบำบัดหรือการบำบัดโรคด้วยม้านั่นเอง ซึ่งวิธีนี้มักได้ผลดีกับการรักษาเด็กที่มีสมาธิสั้น รวมถึงกลุ่มเด็กพิเศษ ที่มีปัญหาด้านระบบกระดูก กล้ามเนื้อและสติปัญญา กลุ่มเด็กโรคสมองพิการ (Cerebral Palsy) และกลุ่มเด็กออทิสติก (Autistic)

การบำบัดโรคด้วยม้า เหมือนเป็นการทำกายภาพบำบัดรูปแบบหนึ่ง โดยจะใช้ม้าที่ผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีสายพันธุ์ลูกผสม (Pony) ซึ่งจะมียุคไม่สูงใหญ่มากนัก จึงเหมาะสำหรับเด็ก และเมื่อเด็กทรงตัวอยู่บนหลังม้าจะช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย เนื่องจากจังหวะการเดินของม้ามีลักษณะคล้ายจังหวะการเดินของมนุษย์ ช่วยให้เด็กพิเศษรู้สึกเหมือนได้ฝึกเดินด้วยตัวเอง อีกทั้งเด็กยังต้องเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนอยู่ตลอดเวลา จึงช่วยให้เด็กที่มีอาการกล้ามเนื้อเกร็งหรืออ่อนแรงนั้นมีอาการดีขึ้น หรือกลับสู่สภาวะปกติมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ทั้งสมอง ร่างกาย และจิตใจดีขึ้น เช่น เด็กๆ จะมีการเมตตา อ่อนโยน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถเข้ากับคนอื่นได้ ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆ และช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น เป็นต้น

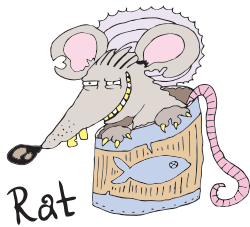
ผู้ที่สนใจสามารถลองไปใช้บริการอาชบาบำบัดกันได้

1. แคมป์ชี่ม้า ศูนย์กีฬาแห่งแม่น้ำแคว สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 034-512-733 และ 034-624-675
2. กองกำกับการ 4 (ตำรวจม้า) บก.ตปพ. ถนน บางบอน ซอย เอกมัย 111 ปัจจุบันเปิดให้บริการฟรีแก่เด็กพิเศษที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และสติปัญญา ทุกวันอังคาร ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น.
3. ชมรมบ้านสุขภาพของ ดร. รสสุคนธ์ พุ่มพินธุวงศ์ โทร. 038-880-678
4. คณะสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับภาควิชากายภาพบำบัด เปิดให้บริการทุกวันเสาร์ โทร. 053-948-002 ตั้งแต่เวลา 7.00 น.

นักฆาตรปีขง 2554

ความเชื่อเรื่อง 12 ปีนักฆาตร เป็นการนับปีตามปฏิทินสุริยคติไทย โดยการนับรอบละ 12 ปี อันเป็นคติการนับปีที่นิยมใช้กันแพร่หลายในภูมิภาคเอเชีย ทั้งชาวจีน ญี่ปุ่น ไทย ลาว ไทลื้อ ไทใหญ่ จีน และเวียดนาม เป็นต้น ปี 12 นักฆาตรนี้ ได้แก่ ปีขวด(หนู) ฉลู(วัว) ขาล(เสือ) เถาะ(กระต่าย) มะโรง(งูใหญ่) มะสิง(งูเล็ก) มะเมีย(ม้า) มะแม(แพะ) วอก(สิง) ระกา(ไก่) จอ(หมา) และ กุน(หมู) โดยเริ่มต้นนับที่ปีขวด เป็นปีแรกของรอบนักฆาตร

Copy right@2010



Rat

ปีขวด (หนู) เป็นคนมีเสน่ห์ มีความคิดสร้างสรรค์ ปฏิภาณเฉียบแหลม ชอบสมาคม มีความสามารถรอบตัว ประหยัด แต่ก็เป็นคนเจ้าเล่ห์ สามารถคว้าโอกาสตรงหน้าได้ ก่อนคนอื่นเสมอ เป็นคนโรแมนติกมาก ใส่ใจคนรักอย่างยิ่ง จุดอ่อน คือ เป็นคนคลั่งความสำเร็จ บางครั้งดูจะละโมภ และทำหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน แต่ก็สามารถควบคุมเก็บซ่อนความรู้สึกได้เป็นอย่างดี

ในปี พ.ศ. 2554 ดวงชะตาราบรื่น รุ่งเรือง การงานจะก้าวหน้าเหมาะที่จะลงทุนขยายธุรกิจ แต่เรื่องการเสี่ยงโชค เก่งกำไรจะสูญเสียเงินได้ง่าย ห้ามยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เพราะจะถลำลึกได้ง่าย ระวางการทะเลาะวิวาท ความรักจะมีโอกาสพบคนถูกใจ และจริงจังกับการใช้ชีวิตคู่ สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ตะวันตกเฉียงเหนือ ตะวันออกเฉียงใต้ จัดวางโซฟาเตียงนอน โต๊ะทำงานไว้จะยิ่งเสริมดวง สี่ที่ถูกโฉลก คือ สีแดง สีส้ม สีน้ำตาล สีเหลือง สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีเขียว สีขาว

ปีฉลู (วัว) เป็นคนตั้งใจทำอะไรมุ่งมั่น แน่วแน่ เด็ดเดี่ยว ทะเยอทะยาน อดทน เหมือนวัวกระทิง แต่เป็นคนเจ้าระเบียบ ตื้อรั้น หัวแข็งสุดๆ เป็นคนซื่อสัตย์ เต็มไปด้วยความหวังใฝ่ เชื่อใจได้ จุดอ่อน คือ มักชอบปลีกตัวอยู่ลำพัง เครียดง่าย ไม่ค่อยมีอารมณ์ขัน เลือกคบเพื่อนอย่างระมัดระวัง ทำให้มีเพื่อนสนิทน้อยมาก



Ox

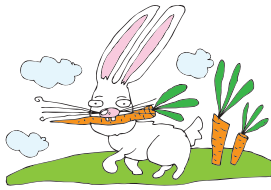
ในปี พ.ศ.2554 ต้องรอบคอบให้มาก เพราะดวงชะตาผันผวน มีอุปสรรคเข้ามามากมาย อย่าปะทะคารมกับเจ้านาย เพราะอาจตกงานได้ ใช้ความนุ่มนวลในการประสานงาน จะทำให้ทีมงานฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ปลายปีนี้อาจจะเสียเงินก้อนใหญ่ ความรักอันแน่น พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เช่นนั้นต่างคนต่างไปได้ง่ายๆ สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ได้ ตะวันออกเฉียงเหนือ จัดวางโต๊ะทำงาน เตียงนอน เก้าอี้ จะช่วยเสริมดวงจួយี่สี่ที่ถูกโฉลก คือ สีดำ สีน้ำเงิน สีขาว สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีเหลือง สีน้ำตาล สีแดง



Tiger

ปีขาล (เสือ) เป็นคนกล้าหาญ กล้าได้กล้าเสีย มีความมุ่งมั่น ตั้งใจแรงกล้า รักอิสระ คล่องแคล่ว ปราดเปรียว ใจกว้าง ฉลาดมาก เรื่องรักนั้นอารมณ์ร้อนแรง เป็นคนโรแมนติก มีความจริงใจ ซื่อสัตย์ จุดอ่อน คือ หากต้องการสิ่งใดก็จะใจร้อน ขาดความอดทน และไม่คอยรอบคอบ ตื้อไม่ฟังใครจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนอื่นได้ง่าย

ในปี พ.ศ. 2554 ให้ระวังในเรื่องการงานจะเกิดคดีความได้ ใช้ความรอบคอบในการประนีประนอม การเงินพอไปได้แบบเรื่อยๆ ยังมีโรคร้ายรุมเร้า โรคเก๊าท์ ความรักมีโอกาสเปลี่ยนแปลงพลิกผัน อย่าทำตามใจตัวเองเกินไป สำหรับทิศมงคล คือ ทิศใต้ ตะวันออกเฉียงเหนือ ตะวันออกเฉียงใต้ จัดวางเฟอร์นิเจอร์ด้านนั้นจะช่วยเปิดช่องให้พลังด้านบวกมาเสริมชะตา สี่ที่ถูกโฉลก คือ สีเขียว สีแดง สีชมพู สีม่วง สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีขาว สีฟ้า สีน้ำเงิน



Rabbit

ปีทา: (กระต่าย) เป็นคนชอบเข้าสังคม แต่ก็รู้กาลเทศะ มีความสุขุมรอบคอบ รักสงบ โอบอ้อมอารี เนเลียวฉลาด มองการณ์ไกล และอ่อนไหว แสนจะรักคนอย่างเต็มตัว และยังเป็นคนอ่านความรู้สึกคนเก่งอีกด้วย จุดอ่อน คือ มักจะอ่อนไหวเกินไป ชอบหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ยอมเผชิญหน้า จนปัญหาคาราคาซังอยู่เสมอ ในปีพ.ศ. 2554 จะมีเรื่องตึงเครียด มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเข้ามามาก ต้องใช้สติรับมือกับปัญหาต่างๆ การงานจะ

เจอภาวะกดดันการแข่งขันสูง เจอเรื่องสะเทือนใจได้ง่ายๆ ระวังอุบัติเหตุ และเกิดความขัดแย้ง ไม่เหมาะกับการลงทุนใดๆ จะถูกฉ้อโกงได้ ความรักยังมีปัญหาที่กำลังคบหาก็คงจะผันแปรได้ง่าย ต้องดูแลเอาใจใส่กันแบบเหนียวสุดๆ เขาถึงจะได้เห็นความจริงใจ สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ตะวันตกเฉียงเหนือ ตะวันออกเฉียงใต้ สีที่ถูกโฉลก คือ สีเขียว สีเหลือง สีน้ำตาล สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีน้ำเงิน สีดำ



Dragon

ปีมะโรง (งูใหญ่) เป็นคนกระตือรือร้น คล่องแคล่ว แน่วแน่ มั่นใจและกล้าเสี่ยง เปิดเผย ตรงไปตรงมา จะยึดหยุ่นเสมอเวลาที่เจอปัญหา แต่พิถีพิถันจนเหมือนจุกจิก ด้านความรักนั้นเป็นคนซื่อสัตย์จริงใจ แต่เรียกร้องมากเกินไป จุดอ่อน คือ ถ้าอยากได้อะไรขึ้นมาจะหัวโต หุนหันพลันแล่น ไม่รอบคอบ ชอบออกคำสั่ง แต่ชอบคำชมคำยกยอมากไปหน่อย

ในปีพ.ศ. 2554 คนปีมะโรงดวงชะตาค่อนข้างรุ่งเรื่องก้าวหน้า กิจการต่างๆ จะสมความปรารถนา หาเงินได้มากแต่ก็จ่ายมาก ต้องระวังโดนหลอกให้เสียเงิน สุขภาพแข็งแรง เรื่องความรักเบิกบานและสดใส ระวังอย่ารักในวัยเรียน อย่าเพลอปล่อยตัวปล่อยใจตามอารมณ์มากเกินไป สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ใต้ ตะวันออกเฉียงเหนือ จัดวางโซฟา เตียงนอน โต๊ะทำงานไว้ด้านนั้น จะรุ่งเรื่อง สีที่ถูกโฉลก คือ สีเทา สีน้ำเงิน สีเขียว สีดำ สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีเหลือง สีส้ม สีขาว



Snake

ปีมะเส็ง (งูเล็ก) เป็นคนเจ้าความคิด รอบคอบ มีलगสังหรณ์แม่นยำ สุขุม รักอิสระ ค่อนข้างเรียบง่าย แต่บางครั้งก็จริงจังร้นมากไป เป็นคนมีเสน่ห์ แต่ชอบทำตัวเป็นเจ้าข้าวเจ้าของอย่างแรง จุดอ่อน คือ เป็นคนเจ้าชู้ ขี้หึง ไม่ค่อยสนใจศีลธรรมจรรยาสักเท่าไร บางครั้งก็จะละเลย กลับกลอกไปบ้างก็มี

ในปี พ.ศ. 2554 นี้ ดวงชะตาค่อนข้างขลุกขลัก การงานดีเป็นพิเศษ จะขยายงานไปทำในต่างถิ่นที่ห่างไกล ซัพพลายจะเข้ากับดวงดีที่สุด ระวังโดนหลอกให้ตกหลุมพรางทางธุรกิจ เสี่ยงโชคเก่งถ้าจะไปไม่รอด ต้องเลี่ยงการดื่มสุราเมายา ไม่เช่นนั้นสุขภาพจะแย่ ความรักยังต้องอยู่อย่างเดียวตาย ที่มีคู่แล้วต้องระวังเตียงหัก ทิศมงคลสำหรับจัดวางโต๊ะทำงานหรือเตียงนอน คือ ทิศใต้ ตะวันออกเฉียงเหนือ ตะวันตกเฉียงใต้

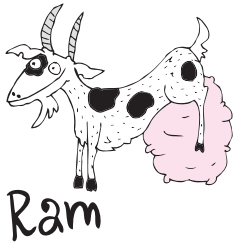


Horse

ปีมะเมีย (ม้า) เป็นคนว่องไว มีไหวพริบสูง ชอบแสดงออก เป็นนักผจญภัย มีวาทศิลป์ ไม่อยู่นิ่ง อารมณ์แปรปรวน และมักยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ เรื่องความรักนั้นร้อนแรง ช่างเอาอกเอาใจ ครีธาในรัก จุดอ่อน คือ ไม่อยู่นิ่ง เปลี่ยนใจง่าย มักจะกระโดดไปทำนั่นทำนี่ จนลืมหูลืมตาทำอะไรต่างๆ คาๆ ซ้ำไม่ไหว

ในปี พ.ศ.2554 มักจะเจอกับสถานการณ์ทั้งดีและร้ายกระหน้าเข้ามา การทำงานมีความกดดันสูง ถูกศัตรูคุกคามพร้อมที่จะเชือดคุณ ต้องแยกให้ออกว่าใครเป็นมิตรใครเป็นศัตรู ไม่เหมาะที่จะลงทุนขนาดใหญ่ ระวังความโลภของตัวเองจะนำพาเข้ามาสู่มุม สุขภาพระวังโรคหัวใจและโรคเลือด ความรักมีโอกาสพบคนถูกใจและสละโสด สำหรับทิศมงคล คือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ตะวันตกเฉียงใต้ ตะวันตกเฉียงเหนือ จัดวางเฟอร์นิเจอร์ไว้รับพลังด้านบวกได้เต็มที่ สีที่ถูกโฉลก คือ สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า สีดำ สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีแดง สีชมพู สีม่วง สีขาว

Copy right@2010

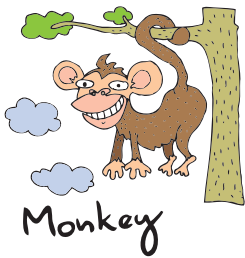


Ram

ปี: ๒๖ (๒๖): เป็นคนที่มีจินตนาการสูง มีความคิดสร้างสรรค์ เต้นทางด้านศิลปะ มีความเป็นมิตร มีน้ำใจ ใจกว้าง อารมณ์อ่อนไหว ชี้กังวล เรื่องความรักนั้นเป็นคนเจ้าชู้ ชวนให้หลงใหล จุดอ่อน คือ ไม่ค่อยมีวินัย ไม่แน่นอน เปลี่ยนใจง่าย ลังเลเอาแน่

ไม่ได้ จนทำให้คนอื่นโกรธเคืองได้ง่าย

ในปี พ.ศ. 2554 มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง การงานขยับขยายก้าวหน้า ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน แต่ต้องทำงานเป็นทีม ถ้าทำคนเดียวจะเสียกลิ่นยามิตรได้ง่ายๆ การเงินออกดอกออกผลงอกเงย ปลายปีอาจจะสะดุดบ้าง แต่ระวังอุบัติเหตุทางน้ำหรือเกี่ยวกับน้ำ ความรักเดียวดีเดียวร้าย อย่าว่าวาม สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ใต้ ตะวันตกเฉียงเหนือ เหมาะแก่การจัดวางเตียงนอน โต๊ะทำงาน โซฟาไว้ด้านนั้น สีที่ถูกต้องคือ สีขาว สีน้ำเงิน สีฟ้า สีดำ สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีแดง สีเหลือง



Monkey

ปี: ๒๖ (๒๖): เป็นคนเจ้าความคิด มีเสน่ห์ น่าเชื่อถือ มีชีวิตชีวา สุขุม และเป็นคนตลก ชอบสังสรรค์สมาคม แต่ขาดความพยายาม เจ้าเล่ห์ส่วนใหญ่จะเป็นคนที่ดูน่ารัก ชอบหวานเสน่ห์ จุดอ่อน คือ มักขาดความอดทน ถ้าต้องทำอะไรนานๆ จะทิ้งไปง่ายๆ ไม่ค่อยพากเพียรหรือทุ่มเทในเรื่องใดนัก

ในปี พ.ศ. 2554 ดวงชะตา ค่อนข้างราบเรียบ ยังไม่ควรลงทุนอะไรใหม่เพราะจะไปไม่ถึงไหน และอาจถูกกั๊กแก๊ง นินทาใส่ร้าย ยังไม่ควรเปลี่ยนงาน รายจ่ายมีมาก รัวไหล่ง่าย ควรลดความฟุ่มเฟือยลง และระวังขโมยจะมาเยือน ไม่ควรโหมงานหนักสุขภาพจะทรุดง่าย จะมีคนเข้ามาพัวพันมาก ลดความเจ้าชู้ลง เพราะจะเกิดปัญหาในภายหลัง สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ใต้ ตะวันออกเฉียงใต้ จัดวางตำแหน่ง โต๊ะทำงาน เตียงนอน เก้าอี้ จะเกิดประโยชน์มาก สีที่ถูกต้องคือ สีดำ สีฟ้า สีน้ำเงิน สีม่วง สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีเขียว สีแดง



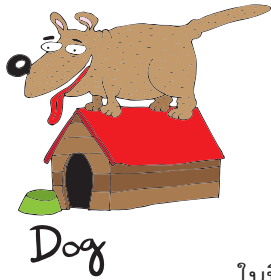
Rooster

ปี: ๒๖ (๒๖): เป็นคนพิถีพิถัน ระเบียบเปี่ยมด้วยประสิทธิภาพ หยิ่ง ระเบียบร้อย ฉลาด ไว้ใจได้ จริงใจเรื่องความรัก เป็นห่วงเป็นใยและซื่อสัตย์มาก จุดอ่อน คือ ราคินนิยมสูง ชอบของแพง มาตรฐานสูง และมักกะเกณฑ์คนอื่นให้เป็นอย่างที่ต้องการ ค่อนข้างซึ่ก ล้วมักเกรงอุปสรรคปัญหาไปล่วงหน้า

ในปี พ.ศ. 2554 นี้ ถือเป็น "ปีขง"

ของคุณโดยตรง คนปีระกาจะประสบอุปสรรคปัญหามากมาย ทั้งด้านธุรกิจการงาน ชีวิตส่วนตัว ต้องรอบคอบ ระมัดระวังทุกฝีก้าว ระวังอุบัติเหตุหรือระวางของตกจากที่สูง การงานต้องใช้สติรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด อาจมีคดีความอย่าทำอะไรผิดกฎหมาย เพราะ "งานเข้า" แน่ๆ การเงินจะโดนโกงได้ อย่าฟุ่มเฟือย พยายามดูแลสุขภาพให้ดี ความรักไปไม่ถึงไหน อย่าใฝ่ฝันเกินจริง ที่มีคู่จะแตกร้างกันได้ อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นการซื้อรถ ขึ้นบ้านใหม่ เริ่มงานใหม่ หรือแต่งงาน เพราะอาจจะมีผลสะท้อนในทางลบได้ ทางแก้คือ ควรปล่อยปลาที่เขาจะฆ่าในตลาด เป็นการให้ชีวิต สร้างกุศล และพยายามทำบุญสะเดาะเคราะห์ซื้อโลงศพบริจาคผีไม่มีญาติ อีกทั้งควรจัดวางตำแหน่งของโต๊ะทำงาน เตียงนอน โซฟา ไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จะเป็นการปรับฮวงจุ้ยให้ปัญหาที่มาปะทะเบาลง กับเปิดทางให้พลังแห่งโชคลาภไหลสะดวกเข้ามาหา และในทิศทางเหล่านั้นเหมาะแก่การตั้งวางพระพุทธรูปปางมารวิชัย หมายความว่า จะชนะมาร ชนะอุปสรรค ให้มาช่วยคุ้มครอง ส่วนทิศอัปมงคลที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก และควรใช้สีมงคลตกแต่งบ้านห้องนอน ที่ทำงาน สีเสื้อผ้าที่สวมใส่จะดีกับโชคชะตาและสุขภาพ คือ สีเทา สีน้ำเงิน สีเหลือง สีน้ำตาล สีที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีเขียว สีแดง ส่วนเลขนำโชคในทะเบียนรถ ทะเบียนบ้าน โทรศัพท์มือถือคือเลข 1 และ 7

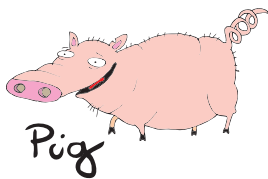
และคนที่เกิดปีขงหรือปีปะทะ ดังเช่นคนเกิดปีระกา ในปี พ.ศ. 2554 นี้ หากต้องไปร่วมงานพิธีใดๆ ทั้งมงคลและอวมงคล ถ้าหลีกเลี่ยงได้ ก็ควรจะเลี่ยง โดยเฉพาะงานศพแล้วไม่ควรไป แต่ถ้าจำเป็นต้องไปร่วมในงานพิธีสำคัญแล้ว ควรติดกั๊กทับทิมไปด้วย เพื่อป้องกันที่จะเกิดเหตุร้ายใดๆ มาปะทะให้เจ็บป่วยได้



ปิจอ (หมา) เป็นคนขยัน ตรงไปตรงมา ไม่เห็นแก่ตัว มองการณ์ไกล คิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นมาก ด้านความรักนั้นเขาซื่อสัตย์มาก รับผิดชอบสูง และสัมผัสความรู้สึกของคนอื่นได้เร็ว เป็นคนที่มีเสน่ห์ จุดอ่อน คือ มักมองโลกในแง่ร้าย ขี้กังวลมาก

ในปีพ.ศ.2554 นี้ ดวงชะตาค่อนข้างราบรื่น มีความก้าวหน้า การงานเต็มไปด้วยพลัง

สร้างสรรค์ บุกเบิกสิ่งใหม่ก็สมปรารถนา แต่ระวังอย่าปล่อยเรื่องที่เป็นจุดอ่อนให้คาราคาซัง ต้องปรับปรุงแก้ไข การเงินจัดการดีฯ จะได้เป็นกอบเป็นกำ แต่ระวังถูกคนมายักยอกไว้ด้วย สุขภาพจะเป็นโรคกระเพาะ ลำไส้ สำหรับทิศมงคล คือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ถ้าจัดวางเตียงนอน โต๊ะทำงาน โซฟาในทางนี้ได้จะช่วยเสริมดวงเสริมฮวงจุ้ย สี่ที่ถูกโฉลก คือ สีแดง สีเหลือง สีน้ำตาล สี่ที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีน้ำเงิน สีฟ้า สีเทา



ปิขุน (หมู) เป็นคนจริงใจมาก ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ ขยันจิตใจดี ชอบสมาคมสังสรรค์ ชอบช่วยคนด้วยโอกาส เป็นนักอ่าน ชอบทำกุศล ในด้านความรักนั้นมีการมณเฑาะว์อ่อนไหว มี

เสน่ห์เข้ายวนใจ จุดอ่อน คือ มักหัวดี ชอบตามใจตัวเอง โลก ไม่ทันคน ถูกหลอกง่าย มักเสียเปรียบคนอื่นบ่อยๆ มักจะลังเลในการกระทำของตัวเอง ชอบกลับคำในภายหลัง

ในปี พ.ศ. 2554 ดวงชะตาไม่ค่อยดีนัก ปัญหาเก่าและใหม่จะเข้ามาให้คุณแสดงความสามารถ จะเหนื่อยมาก มีอุปสรรคกดดันสูง จะเจอคู่แข่งความสามารถสูง ต้องจับมือทำงานเป็นทีมถึงจะฝ่าทางตันไปได้ ระวังถูกคนใกล้ชิดหักหลัง ไม่ควรให้ใครกู้ยืมหรือค้ำประกันใคร จะโดนโกงได้ จะเครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ ต้องรู้จักปลงและปล่อยวางบ้าง ความรักต้องหนักแน่น อย่าหุบเบา ไม่เช่นนั้นเรื่องราวจะบานปลาย จนเสียของรัก สำหรับทิศมงคล คือ ทิศเหนือ ตะวันตกเฉียงใต้ ตะวันออกเฉียงเหนือ ติดต่องานหรือปรับมาจัดวางเฟอร์นิเจอร์ด้านนั้นดีแก่ดวงชะตา สี่ที่ถูกโฉลก คือ สีเขียว สีน้ำตาล สี่ที่ควรหลีกเลี่ยง คือ สีแดง สีส้ม สีเหลือง

สำหรับคนเกิดแต่ละปีนักษัตรนี้ ในทางโหราศาสตร์จีนได้มีการศึกษาถึงปิติร้าย ที่มาสัมพันธ์กัน ซึ่งเรียกว่า “ปีชง” โดยปีชงคือ ปีที่อยู่ตรงกันข้าม เป็นปีปะทะ ปีปรปักษ์ ปีคู่กัด คนจีนมักใช้ปีชงมาอ้างอิงในการทำกิจกรรมต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจการงาน การแต่งงาน หรือปัญหาครอบครัว โดยทั่วไปมีหลักการพยากรณ์เรื่องปีชงของแต่ละปีเกิดดังนี้ *ปีชวด ปีชงคือ ปีมะเมีย ปีฉลู ปีชงคือ ปีมะแม ปีขาล ปีชงคือ ปีวอก ปีเถาะ ปีชงคือ ปีระกา ปีมะโรง ปีชงคือ ปิจอ ปีมะเส็ง ปีชงคือ ปิกุน ปีมะเมีย ปีชงคือ ปีชวด ปีมะแม ปีชงคือ ปีฉลู ปีวอก ปีชงคือ ปีขาล ปีระกา ปีชงคือ ปีเถาะ ปิจอ ปีชงคือ ปีมะโรง ปิกุน ปีชงคือ ปีมะเส็ง*

ในทางโหราศาสตร์จีนนั้น เชื่อกันว่าในปีชง เราจะประสบเคราะห์ภัยรุมเร้ามากกว่าในเวลาปกติธรรมดา แม้จะไม่ใช่เป็นเรื่องวิบากกรรมอันเด่นชัด แต่ก็เชื่อว่ายามดวงชะตาอ่อนกำลังลง กรรมและเคราะห์ย่อมมีกำลังแรงขึ้นในปีชงนั้น จึงต้องเร่งทำบุญสะเดาะเคราะห์ให้หนักเป็นเบา เพราะตามสถิติที่ผ่านมาหลายคนไม่เคยเกิดอุบัติเหตุก็มักมาเกิดเหตุในปีชง บางคนค้าขายขาดทุนในปีชง บางคนพบแต่อุปสรรคและทุกข์ภัย

สำหรับปีเถาะ พ.ศ.2554 นี้ ปีชงคือ ปีระกา คนเกิดปีระกา จึงต้องรอบคอบระมัดระวังในหลายด้าน กับเหตุการณ์ที่จะผ่านเข้ามาปะทะโดยตรง ส่วนคนเกิดในปีแต่ละปีทั้ง 12 นักษัตรจะมีนิสัยใจคอ จุดเด่น จุดด้อย มีดวงชะตาที่จะเผชิญกับสถานการณ์ในช่วงปี พ.ศ.2554 ที่จะมาถึง

ถ้าว่ากันถึงเกณฑ์ดี-ร้าย สำหรับปีพ.ศ. 2554 นี้ ซึ่งเป็นนักษัตรปีเถาะ (กระต่าย) ตามหลักโหราศาสตร์จีนเรียกว่า เบ้านี้ชิงซี อันเป็นปีแห่งโหราศาสตร์ ปีแห่งการพยากรณ์ ซึ่งเป็นปีที่ จะเอื้อความสำเร็จ ส่งโชคลาภให้กับคนที่เกิดในปีจอ (หมา) ปิกุน (หมู) และ ปีมะแม (แพะ) ทั้ง 3 ปีมีทั้งโอกาสและโชคลาภ ดังนั้นคนปีจอ กุน และมะแม อยู่อยู่เฉย ต้องเตรียมพร้อมที่จะลุกขึ้นมาลุย มาบุกเบิกการงาน มาต่อสู้เต็มที่ เพื่อความสำเร็จของตนเอง คนที่เกิดใน 3 ปีนักษัตรนี้ เป็นจังหวะที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเจริญเติบโตทางธุรกิจ และหน้าที่การงาน เพราะปี พ.ศ.2554 ที่จะมาถึงจะช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ความสำเร็จบังเกิดขึ้น และทุกปีนักษัตรหากต้องการเสริมให้ดวงชะตาให้รุ่งเรืองยิ่งขึ้นต่อไป การทำบุญกับคนทุกช่ยก คนขาดแคลน โดยเฉพาะกับเด็กกำพร้าตามมูลนิธิต่างๆ จะช่วยให้พลังด้านบวกเข้ามาหนุนเสริมให้ดวงของคุณ

ส่วนคนเกิดปีระกาที่เป็นปีชงกับปีเถาะ พ.ศ. 2554 โดยตรงนั้น พยายามทำบุญให้ทาน ปรับแก้ฮวงจุ้ยทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ถ้ามีความซื่อสัตย์ เคราะห์ร้ายยามร่ำยยอมจะทุเลาให้คุณสามารถผ่าน “ปีชง” ไปได้ อย่างไม่ลำบากเท่าใดนัก

THE ROYAL EXQUISITE THAI COOKING SCHOOL

339 ซ.ผาสุข ถ.ประชาชื่น แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กทม. โทร.0-2911-1588-9 หรือ
www.mlpuang.com

ด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้ผู้คนต่างละเลยที่จะพิถีพิถันในเรื่องอาหารการกิน เหมือนเมื่อก่อน อีกทั้งบรรดาพ่อครัวแม่ครัวผู้เชี่ยวชาญอาหารไทยตัวจริงต่างร่วรงโยไป ตามกาลเวลา บางคนแม้จะมีฝีมือมาก แต่ก็ไร้ซึ่งทายาทสืบทอด ส่งผลให้ศิลปะการทำอาหารไทยแท้ โดยเฉพาะอาหารไทยชั้นสูงตำรับชาววัง ที่ต้องอาศัยความประณีต บรรจง ในทุกขั้นตอนนั้นเกือบจะเลือนหายไปจากประวัติศาสตร์ชาติไทย แต่โชคดีที่ภายใต้วิกฤตการณ์นี้ “โรงเรียนศิลปศาสตร์อาหารไทยหม่อมหลวงพวง ทินกร” ได้ถือกำเนิดขึ้น

โรงเรียนแห่งนี้ได้เปิดทำการเรียนการสอนมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2529 ภายใต้เจตนารมณ์อันดีของอ.อมินตรา (ทินกร) ศุภรพรรณ หลานยายของหม่อมหลวงพวง ทินกร (ผู้เป็นเลิศในฝีมือการทำอาหารไทยชั้นสูง ตำรับรัตนโกสินทร์ตอนต้น) ซึ่งต้องการสืบสานศิลปะการทำอาหารไทยแท้ ตำรับชาววัง ให้อยู่คู่กับแผ่นดินไทยสืบไป พร้อมทั้งยังมุ่งมั่นที่จะเผยแพร่วัฒนธรรมที่แสนดีงามนี้ให้คนรุ่นใหม่และคนทั่วโลกได้รู้จักกัน

และแม้โรงเรียนแห่งนี้จะเป็นโรงเรียนที่เปิดสอนศาสตร์การทำอาหารไทยโบราณ แต่บรรยากาศกลับไม่ได้เก่าโบราณอย่างที่คิด กลับดูทันสมัย สะดวกสบาย โดยผสมผสานแบบสถาปัตยกรรมสมัยใหม่ให้เข้ากับการเรียนการสอนศิลปวัฒนธรรมโบราณได้ดียิ่ง ส่วนวิธีการสอนก็ไม่เน้นให้ผู้เรียนท่องจำ หากสอนให้จดจำในรสมือ รู้จักหยิบใส่เครื่องปรุงต่างๆ อย่างพอดี อีกทั้งครูผู้สอนยังมาถ่ายทอดให้กับผู้เรียนแบบไม่หวังวิชา จึงทำให้รสชาติอาหารที่ออกมานั้น ไม่ว่าจะใครทำก็อร่อยตามแบบอย่างของราชสกุลทินกรอย่างไม่มีผิดเพี้ยน จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ทุกวันนี้ ไม่เฉพาะคนไทยเท่านั้นที่นิยมแห่แหนกันมาเรียนทำอาหารที่นี่ หากยังหมายรวมถึงผู้คนจากทั่วทุกทวีปที่หลงใหลมาสมัครเรียนทำอาหารไทยชาววัง อีกทั้งทุกชั้นเรียนจะเปิดรับนักเรียนไม่มากนัก เพื่อที่จะได้ถ่ายทอดวิชากันอย่างทั่วถึง และอบอุ่นเป็นกันเอง เหมือนเข้าครัวทำอาหารกับสมาชิกในครอบครัว

ส่วนหลักสูตรที่เปิดสอนมี 4 หลักสูตรใหญ่ คือ หลักสูตรอาหารไทย หลักสูตรขนมไทย หลักสูตรแกะสลักผักและผลไม้ ตลอดจนหลักสูตรงานดอกไม้ใบตองและพานพุ่ม ซึ่งแต่ละหลักสูตรก็จะแยกย่อยไป ตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ชั้นกลาง และชั้นสูงตามความสนใจของผู้เรียน โดยมีไฮไลท์เด็ดอยู่ที่ หลักสูตรพิเศษพ่อครัว-แม่ครัวไทย (ราคา 58,000 บาท) ซึ่งจะได้เรียนทำอาหารไทยชั้นสูงถึง 48 รายการ อาทิ แกงกะหรี่ไก่ในผอบมัน หมี่กรอบตำรับหม่อมหลวงพวง และกุ้งแม่น้ำผัดพริกไทยอ่อน รวมถึงเรียนแกะสลักและทำขนมไทยอีกหลายรายการ นอกจากนี้ก็ยังมีหลักสูตรอาหารไทยชั้นพิเศษ (ราคา 29,000 บาท) ซึ่งจะได้เรียนทำอาหารไทยชั้นสูง 40 รายการ พร้อมเรียนการแกะสลัก ปิดท้ายด้วยหลักสูตรอาหารไทยชั้นสูง (ราคา 22,000 บาท) ที่เน้นลงรายละเอียดเฉพาะการทำอาหารไทย 40 รายการเพียงอย่างเดียว โดยหลังเรียนจบแต่ละคอร์สก็จะมีใบประกาศนียบัตรทั้งภาษาไทยและอังกฤษมอบให้ เพื่อเป็นการการันตีในคุณภาพของรสมือด้วย

พิเศษ รับส่วนลด 5-10% พร้อมบัตรกำนัลมูลค่ากว่า 10,000 บาท เมื่อสมัครเรียนคอร์ส 20,000 บาท ขึ้นไป ตั้งแต่วันที่ - 31 มีนาคม 2554 รายละเอียดเพิ่มเติมโทร. 0-2911-1588 หรือ www.mlpuang.com



Drink and Match

สนุกกับเครื่องดื่มของร้าน



ปีใหม่แล้วท่านผู้อ่านทุกท่านจะได้เดินทางท่องเที่ยวออกต่างจังหวัดกับปีใหม่ค่ะ หวังว่าได้แวะเข้าร้าน ปตท. เต็มพลังให้รักและเต็มพลังให้ตัวเองกับเครื่องดื่มหลากหลายประเภทจากร้าน Cafe Amazon ฉบับนี้เราลองมาจับคู่รายการเครื่องดื่มในร้านกันว่าอยู่ในกลุ่มเครื่องดื่มประเภทไหนกันบ้าง

A รายการเครื่องดื่ม

- Caramel Macchiato
- Latte Amazon
- Mixed Berry Frappe
- Kiwi Juice
- Pink Berry Lemon Soda
- Whipping Cream
- Ice Tea With Milk
- Fresh Milk

B กลุ่มเครื่องดื่ม

- A : Juice
- B : Additional
- C : Italian Soda
- D : Milk Chocolate
- E : Tea
- F : Coffee
- G : Smoothies
- H : Premium Coffee

อย่าลืมแวะเล่นเพลินจนลืมส่งคำตอบมาลุ้นรับของรางวัลกันนะคะ โดยกรอกรายละเอียดลงในใบแทรกที่ให้มานี้

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers
happiness 2010/Vol.3

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณนิยมลักษ์ณัน นันทวานิช | 14. คุณเมธาร์ โกศชัยเสวี | 27. คุณพิชามย์ โรจนวิชาววงศ์ | 40. คุณสมจิตพร พรเจริญทรัพย์ |
| 2. คุณสายทิพย์ อุตตมสมบูรณ์ | 15. คุณสมศักดิ์ ศิริวิษณุกุล | 28. คุณสรศักดิ์ กิตติสกุลนาม | 41. คุณสาวใจ ศุภอรรถกร |
| 3. คุณสุปาดัง เสนาดีสัย | 16. คุณลสมัย กิตติสยาม | 29. คุณสุภา พานิช | 42. คุณเสลีนันท์ นิมสุวรรณ |
| 4. คุณอุจิตรา นิมมากุลวิรัตน์ | 17. คุณเกรียงศักดิ์ กิตติสถาพร | 30. คุณวิจิต รัตน์ศรีสร้อย | 43. คุณอรทัย รัตมีหัตถการ |
| 5. คุณวีรณี เองปัญญาเลิศ | 18. คุณธรรมสวัสดิ์ ปรัชญาพานิชกุล | 31. คุณทิพญา งามดำรงเกียรติ | 44. คุณชนิตพล เฉลิมใจคนั้นเทกิจ |
| 6. คุณอมสินทาร์ หอสิมเสถียร | 19. คุณเพิ่มศักดิ์ ศิริรัตน์อัสตร | 32. คุณทรรศนีย์ ใจดีนุตพร | 45. คุณสุภาพิพร จิตต์มิตรภาพ |
| 7. คุณโสภาส เข็มทอง | 20. คุณศรีรัตน์ ชะนะปะปาเมโก | 33. คุณนพวรรณ มนูญสัมฤทธิ์ | 46. คุณณัฐวัฒน์ กิตติสกุลนาม |
| 8. คุณทวีวัฒน์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา | 21. คุณพรพรรณ ต้นตาวนิกร | 34. คุณสรวิวัฒน์ ถิ่นสิริพัฒนากิจ | 47. คุณธนวัฒน์ นาคปานะนท์ |
| 9. คุณเสาวณี อุดมหารังรักษ์ | 22. คุณเฉลิมชัย วัชรวิสิน | 35. คุณภาณุ บุรณจากรูกร | 48. คุณวันวิสา อัจฉริย์วัตร |
| 10. คุณนฤมล พิมลแสงสุริยา | 23. ด.ช ภูมิ เพ็องฟูสกุล | 36. คุณชูเกียรติ บุญรัตน์พันธ์ุ | 49. คุณสาธิตา เตชะพิศาล |
| 11. คุณศิริพร พลเดชปริญญา | 24. คุณบงอร จิระเกียรติ | 37. คุณปราณี วัชรพงษ์ไทย | 50. คุณวรศักดิ์ เตรียมิตรระการผล |
| 12. คุณพัชรา วัชรดาพร | 25. คุณภาณิดา รัตน์ศรีสร้อย | 38. คุณเยาวลักษณ์ รุจาจรัสวงศ์ | |
| 13. คุณขวัญเรือน ฉันทานาภิธาน | 26. คุณกาญจนา ไพระสมทรงกรูกร | 39. คุณยาใจ คำสุจิต | |

ทาง ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



Copyright © 2010

เพิ่มอัตราเร่ง ให้แรงเต็มสมรรถนะ

เพราะการเผาไหม้สมบูรณ์คือเป็นหัวใจสำคัญของเชื้อเพลิง ที่ช่วยเพิ่มกำลังและอัตราเร่งของเครื่องยนต์ให้ทำงานเต็มสมรรถนะ ปตท. จึงพัฒนาไปอีกขั้นด้วยการปรับสูตรคุณภาพน้ำมันเชื้อเพลิงใหม่ในชื่อ **PTT Blue Innovation** นวัตกรรมน้ำมันเชื้อเพลิงคุณภาพสูงด้วยเทคโนโลยีระดับพรีเมียมสุดเฉพาะของ ปตท. ช่วยให้การเผาไหม้เชื้อเพลิงสมบูรณ์ เพิ่มอัตราเร่งให้รถทุกคันทำงานได้เต็มสมรรถนะ ประหยัด และช่วยให้เครื่องยนต์สะอาดเหมือนใหม่ ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์การขับขี่

PTT Blue Innovation เบนซิน มี G2 Friction Modifier ช่วยลดแรงเสียดทาน ทำให้ประหยัดน้ำมัน และ Inno Protection ช่วยทำความสะอาด เพื่อการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่สมบูรณ์แบบ

PTT Blue Innovation ดีเซล ให้ค่าซีเทนสูงจาก Blue Booster พร้อมสารทำความสะอาดในเรซิน Nano Clean ช่วยให้อัตราเร่งดีเซลเผาไหม้หมดจดยิ่งขึ้น

 **BlueInnovation**
เทคโนโลยีระดับพรีเมียม ของชีวิตคุณ

