



happiness

# happiness

Vol. 6 / Jul.-Sept. 2011

## Simply Green

vol. 6 / Jul.-Sept.

Simply Green

บทสัมภาษณ์พิเศษ  
คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์  
ในคอลัมน์ exclusive

**Disaster Alert**  
หลากหลายเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ

**The Good Mixer**  
สนุกกับไอเดียการจับเครื่องครัวมาแต่งงาน

เพลินตาไปกับมุมสีเขียว  
**Green Corner**



debenture




วันนี้หัวใจคนไทย  
จะร่วมกัน  
พลิกทุกข์เป็นสุข



พลิกทุกข์เป็นสุขต้องเริ่มจากพลิกใจ ให้รู้จักตัวเอง  
เข้าใจความพอดี เพื่อปรับการใช้ชีวิตของตนให้เหมาะสมกับสิ่งที่  
มีอยู่ เหมือนที่โครงการรักษ์ป่า สร้างคน ๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง  
ของ ปตท. ได้พลิกใจคนมาแล้ว เราเชื่อว่าพลิกใจสามารถปรับใช้  
ได้กับทุกคน เพื่อร่วมกันสร้างสังคมให้สุขอย่างยั่งยืน

พลิกใจให้พอเพียง เพื่อคู่ที่ขังเงินร่วมกันได้ที่ [www.84tambonsforking.com](http://www.84tambonsforking.com)

  
รักษ์ป่า สร้างคน  
๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง

# Editor's Letter



## สวัสดีค่ะ:

เวลาผ่านไปเร็วจริงๆ ค่ะ เพราะฉบับนี้ happiness ได้เดินทางเข้าสู่กลางปี 2554 แล้ว มาถึงเวลานี้ดิฉันมั่นใจเหลือเกินว่า หลายท่านคงตระหนักดีถึงเรื่องของภาวะโลกร้อนและการเกิดภัยพิบัติ รวมไปถึงธรรมชาติที่แปรปรวน เพราะตั้งแต่ต้นปีเรื่อยมา โลกของเราเกิดปรากฏการณ์และภัยทางธรรมชาติหลายอย่าง ไม่เพียงแต่เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกด้วย ซึ่งแน่นอนว่าไม่ใช่เพียงแคโรคเครียดเท่านั้น happiness vol. 6 ในคอลัมน์ Main Story/Global Warming จึงนำเสนอโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังการเกิดภัยพิบัติมาให้ได้อ่านกัน ส่วนคอลัมน์ Main Story มีอีกเรื่องหนึ่งที่ดิฉันเห็นว่ามีประโยชน์อย่างมาก เพราะเราไม่มีทางรู้แน่นอนว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นเมื่อไร และหนักหนาสาหัสแค่ไหน ดังนั้น การเตรียมตัวรับมือภัยพิบัติประเภทต่างๆ ให้พร้อมอยู่เสมอ ย่อมเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อผ่อนหนักให้เป็นเบา หรือไม่เกิดขึ้นกับท่านเลยหากได้มีการเตรียมพร้อมที่ดี นอกจากนี้ในคอลัมน์ The Recipe ก็นำเสนอเมนูอาหารที่สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน และสามารถดัดแปลงเป็นเมนูใหม่ๆ ได้ด้วย ดังนั้น หากเกิดอะไรขึ้นอย่างน้อยก็มีอาหารสำรองไว้รับประทานยามคับขัน

มาถึงบทสัมภาษณ์กันบ้าง ฉบับนี้มีบุคคลน่าสนใจ 2 ท่านได้แก่ ศาสตราจารย์ ระบุพี สาคริก ปรากฏุเกษตร ผู้ยังคงเดินทางไปมาให้ความรู้ทางด้านการเกษตร รวมทั้งเรื่องราวและภารกิจของท่านที่น่าสนใจให้อ่านอีกมากมาย อีกท่านคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ซึ่งท่านจะครบวาระในฐานะประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ในเดือนกันยายนนี้ แต่ก่อนที่จะครบวาระ คณะผู้จัดทำ happiness จึงถือโอกาสขอให้ท่านมาบอกเล่าเรื่องราวดีๆ ให้พวกเราได้อ่านกันก่อน

สำหรับดวงท้ายเล่มนั้น ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก อาจารย์พรหมพจน์ วิบูลเตโชกิตติ ซึ่งในวงการโหราศาสตร์รู้จักกันในามาอาจารย์ซี ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูดวงจ้ยและโหงวเฮ้งที่แม่นยำมากคนหนึ่งของวงการ ดังนั้น ท่านผู้อ่านจะได้เพลินไปกับศาสตร์การดูโหงวเฮ้ง ซึ่งดิฉันเองก็แอบส่องกระจกเช็คดวงตามที่ท่านอาจารย์เขียนไว้เหมือนกัน ยังมีเรื่องราวน่าอ่านมากมายที่อัดแน่นอยู่ในนิตยสาร happiness ฉบับนี้ เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนเวลาการอ่านของท่านไปมากกว่านี้ ดิฉันขอตัวลาไปก่อน ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการอ่านนิตยสารแห่งความสุขฉบับนี้

## แล้วพบกับใหม่ค่ะ:

พรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล  
บรรณาธิการบริหาร

# Content

**happiness** magazine  
Vol.6 / Jul.-Sept. issue

## 1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

## 4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชมมีความหมายสำหรับเรา

## 6 PTT News

ร่วมยินดีกับชาว ปตท. ที่คว้ารางวัลต่างๆ มากมาย และกิจกรรมที่น่าสนใจที่กลุ่ม ปตท. บริจาคช่วย ผู้ประสบภัยจากญี่ปุ่นและภาคใต้ของเรา

## 10 We Care

สานต่อความสำเร็จของโครงการรักษาป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง

## 12 PTT Society

จัดกิจกรรมเพื่อชมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 3 ยุทธนาวี

## 16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจจากทุกมุมโลกมาไว้ให้ผู้อ่านได้อัพเดท

## 18 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

## 20 Beauty Head to Toe

ผิวเปล่งปลั่งด้วยผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

## 21 Body & Soul

พลังความงามจากธรรมชาติ

## 24 Stay Fit & Firm

ยืดแขนให้เปรี้ยวกระชับ

## 26 Health SOS

โรคกรดไหลย้อนไม่ใช่เรื่องเล็กๆ

## 30 Style Inspired

เพลินตาไปกับเสื้อผ้าและเครื่องประดับสไตล์ทรอปิคัล

## 32 Cool Stuff

แท็บเล็ตหลากแบรนด์ที่น่าใช้

## 33 Good Idea

สารพัดของใช้ไอเดียเก๋ที่ใช้งานได้จริง

## 34 Motoring

เรื่องของระบบความปลอดภัยในรถรุ่นใหม่

## 36 Sport

กระแสทีมฟุตบอลไทยที่ไม่หยุดนิ่งไม่ได้แล้ว

## 38 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์ และงานอาร์ตน่าสนใจ



74



#### 42 Agenda

รีวิวอีเว้นท์และเก็บตลกภาพข่าวที่น่าสนใจ

#### 44 Exclusive

บทสัมภาษณ์พิเศษคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์  
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

#### 48 Main Story / Disease Prevention

ทำความรู้จักกับโรคที่มากับภัยพิบัติหลากหลายชนิด

#### 52 Main Story / Disaster Alert

วิธีรับมือกับภัยพิบัติที่คุณก็ทำได้

#### 56 Dhamma

หลีกเลี่ยงความวุ่นวายของสังคมเมืองสู่ความสงบสุข  
สวรรค์ของคนรักธรรมชาติแห่งใหม่

#### 58 From the Expert

ความสุขที่ไพเราะและมีสีสันของศาสตราจารย์ระพี สาคริก

#### 62 PTT's Club

เคล็ด(ไม่)ลับสู่ความสำเร็จตามแบบอย่าง ของคุณวรวจน์  
จิระวัฒน์พงศา

#### 66 Energy Update

อัปเดตทางเลือกใหม่ของคนรักสิ่งแวดล้อม

#### 70 Energy Info

ค้นหาความเหมือนหรือต่างระหว่าง LNG และ NGV

#### 72 Debenture Tips

มาทำความรู้จักกับสัญลักษณ์ตราสารหนี้

#### 74 Getaway Global / Getaway Urban

พาเที่ยวเมืองอิสตันบูล และแวะเมืองผลไม้ที่จันทบุรี

#### 82 Dine Out

คัดสรรเมนูเด็ดจากร้านดังมาให้ชิมโดยเฉพาะ

#### 86 The Recipe

ไอเดียทำอาหารที่เก็บไว้ได้นานและปรุงเป็นจานเด็ดอื่นๆ

#### 90 Home and Gardening

เสนอไอเดียการนำเครื่องครัวแต่งบ้านและสร้างมุมนั่งชิว  
ในพื้นที่จำกัด



#### 98 Pet Lovers

ทำของใช้ให้สัตว์เลี้ยงตัวโปรดกันดีกว่า

#### 100 Horoscope

พบกับโหราศาสตร์ทำนายช่วงอายุที่รู้ไว้ไม่เสียหลาย

#### 104 Recommended

มิวเซียมสยามสถานที่ที่ควรหาโอกาสไปเยือน

#### 105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม

# Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับนาฬิกาข้อมือ 1 แขน ข้อมือขอบคุณจากคณะผู้จัดทำ



ข้อมือข้อมือ  
นาฬิกาข้อมือสายหนัง  
1 แขน มูลค่า 790 บาท

เพิ่งรู้ว่าตีตินิตยสารเพิ่มอีก 1 เล่ม เพราะมีคอลัมน์น่าสนใจที่ต้องติดตามมากมาย ไม่ว่าจะเป็น workshop สำหรับผู้ถือหุ้น ปตท. ใน PTT Society และคอลัมน์ Main Story ซึ่งนิตยสาร happiness สรรหาเรื่องราวดีๆ มีสาระให้ได้อ่านทุกฉบับ ขอแนะนำให้มีคอลัมน์เกี่ยวกับการบำบัดโรคโดยใช้การแพทย์ทางเลือกหลายๆ รูปแบบให้ผู้อ่านได้เรียนรู้เพื่อดูแลตนเองและครอบครัว  
**คุณอัจฉราพรรณ ยาวะประภาษ**

ทุกๆ 3 เดือน ดิฉันจะติดตามรอนิตยสาร happiness เพราะติดตามมาตั้งแต่ฉบับแรกแล้วค่ะ ชอบรูปเล่มไม่หนาจนเกินไป ขนาดก็กะทัดรัด นำอ่านมากค่ะ พอได้รับจากนิตยสารไปรษณีย์ ดิฉันก็จะตื่นตื่นเปิดอ่านหมดทุกคอลัมน์ ชอบทุกคอลัมน์เลยโดยเฉพาะ Getaway/Global เพราะปกติเป็นคนชอบเดินทางท่องเที่ยวค่ะ  
**คุณนาฏลดา จิรวีวัฒนา**

ผมชอบนิตยสาร happiness โดยเฉพาะคอลัมน์เกี่ยวกับการลงทุนในรูปแบบต่างๆ คำแนะนำการซื้อขายหุ้นกู้และตราสารหนี้ และอื่นๆ ซึ่งไม่ค่อยมีในนิตยสารอื่น ทำให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ นอกจากนี้ที่ติดตามไม่พลาดเลยก็คือกิจกรรม Workshop นำสนใจหลายรายการทีเดียว  
**คุณวุฒิชัย จงประสิทธิ์**

## คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่าน ปตท.

ที่ปรึกษา :  
คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช  
คุณชัชวาล เอี่ยมศิริ  
คุณณิชา จิรเมธธกิจ  
บรรณาธิการบริหาร :  
คุณพรพนนลิน มหาวงศ์ธิกุล  
บรรณาธิการ :  
คุณพรพนนพร ศาสนนันท์  
กองบรรณาธิการ :  
คุณนิศากร หุตะจุฑะ  
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

จัดทำโดย :  
ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)  
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 0-2537-3518-9  
โทรสาร 0-2537-3948  
Call Center : 0-2624-5599  
Website : www.pttplc.com  
Email Address : ir@pttplc.com,  
debentureclub@pttplc.com

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

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



Debuture club

# The Everlasting Concert



MICRO

ไมโคร



TANIN

ธานินทร์



MAI

ใหม่ เจริญปุระ



ETC

อีทีซี



JENNIFER KIM

เจนนิเฟอร์ คิม

## อย่าพลาด!!! คอนเสิร์ตสำหรับผู้ถือหุ้น ปตท. The Everlasting Concert

พบกับวาไรตี้คอนเสิร์ตจากศิลปินระดับแนวหน้าของเมืองไทย อาทิเช่น เจนนิเฟอร์ คิม วงอีทีซี ธานินทร์ อินทรเทพ วงไมโคร ใหม่ เจริญปุระ และแจกรับเชิญสุดพิเศษ ที่จะมาร่วมสร้างความทรงจำดีๆ พร้อมร่วมสนุกกับกิจกรรมหน้างาน

วันเสาร์ที่

**30 กรกฎาคม 2554**

2 รอบ : รอบบ่าย 13.30 น. – 16.30 น. (ประตูเปิด เวลา 12.30 น.)

รอบค่ำ 19.30 น. – 22.30 น. (ประตูเปิด เวลา 18.30 น.)

ณ อิมแพค อาร์น่า เมืองทองธานี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม Call Center โทร. 02-624-5599 เวลา 8.00 – 18.00 น. (ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ)

## ปตท. กวาดรางวัลสุดยอดบริษัทไทย



Finance Asia นิตยสารการเงินการลงทุนชั้นนำของภูมิภาคเอเชีย ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของผู้จัดการกองทุน นักวิเคราะห์ และนักการเงินชั้นนำเป็นประจำทุกปี และจากการสำรวจความคิดเห็นประจำปี 2554 โดยจัดอันดับบริษัทที่ดีที่สุด 9 ประเภทรางวัลของประเทศต่างๆ ในเอเชีย 10 ประเทศ ได้แก่ ไทย จีน ฮองกง ฟิลิปปินส์ อินเดีย ไต้หวัน มาเลเซีย อินโดนีเซีย เกาหลี และสิงคโปร์ ปตท. ได้รับรางวัลต่างๆ คือ คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลผู้นำองค์กรที่ดีที่สุดของไทย (Best CEO Award) และ คุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลผู้บริหารการเงินที่ดีที่สุดของไทย (Best CFO Award) ตามลำดับ

ส่วนรางวัลประเภทองค์กร ปตท. ได้รับคัดเลือกให้เป็นบริษัทที่มีการบริหารจัดการที่ดีที่สุด (Best Managed Company Award) มีธรรมาภิบาลที่ดีที่สุด (Best Corporate Governance Award) มีหน่วยงานนักลงทุนสัมพันธ์ที่ดีที่สุด (Best Investor Relations Award) เป็นบริษัทที่ทำกิจกรรมเพื่อสังคมที่ดีที่สุด (Best Corporate Social Responsibility Award) และรางวัลบริษัทที่มีนโยบายผลตอบแทนที่ดีที่สุด (Best Commitment to Strong Dividend Policy) รางวัลเหล่านี้ถือเป็นเครื่องการันตีถึงความเป็นองค์กรชั้นนำที่มีวิสัยทัศน์และมีการเติบโตอย่างต่อเนื่องได้อย่างชัดเจน

## ปตท. ร่วมสร้างบ้าน ให้กับผู้ประสบอุทกภัยชาวใต้

คุณสุเทพ เทือกสุบรรณ รองนายกรัฐมนตรีฝ่ายความมั่นคง ในฐานะประธานจัดงานวันรวมน้ำใจฟื้นฟูผู้ประสบภัยแห่งเมืองคนดี รับมอบเงิน 2,400,000 บาท จากคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ณ โรงแรมวังใต้ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นเงินสนับสนุนการสร้างบ้านให้ผู้ประสบอุทกภัยชาวใต้ที่ได้รับความเดือดร้อนจำนวน 10 หลัง จากเหตุอุทกภัยทางภาคใต้ของไทย ปตท. ในฐานะองค์กรของคนไทย ได้ตระหนักถึงความมีส่วนร่วมในการช่วยบรรเทาความทุกข์ของคนไทยด้วยกัน





## ปตท. ร่วมออกบูธในงานมหกรรมการเงิน Money Expo 2011



คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารระดับสูง ปตท. และกลุ่ม ปตท. ร่วมให้การต้อนรับ ดร.ประสาร ไตรรัตน์วรกุล ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย ในวันเปิดงาน “Money Expo 2011” ซึ่งจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 12-15 พฤษภาคม 2554 ณ อาคารชาเลนเจอร์ 1-2 เมืองทองธานี โดยมีบริษัทจดทะเบียนในกลุ่ม ปตท. ทั้งสิ้น 7 บริษัท ร่วมออกบูธเพื่อพบและให้ข้อมูลแก่นักลงทุน งาน Money Expo เป็นมหกรรมทางการเงินที่จัดขึ้นโดยนิตยสารการเงินการธนาคาร เพื่อเป็นสื่อกลางและตลาดกลางการลงทุนและการเงินให้กับคนไทย โดยในปีนี้มีแนวคิดหลักในการจัดงาน คือ “การเงินดี ชีวิตดี” หรือ “Better Money Better Life”

## กลุ่ม ปตท. บริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยญี่ปุ่นรวม 10 ล้านบาท

คุณณัฐชาติ จารุจินดา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์องค์กรบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทนกลุ่ม ปตท. มอบเงินบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุแผ่นดินไหวและสึนามิในประเทศญี่ปุ่น 5,000,000 บาท ผ่านกระทรวงการต่างประเทศ นอกจากนี้ ยังได้ร่วมบริจาคเงินช่วยเหลือผ่านศูนย์รับความช่วยเหลือ ซึ่งจัดตั้งขึ้นโดยสื่อฯ อาทิเช่น สถานีโทรทัศน์สีช่อง 3, 5, 7, สทท. และ อสมท. อีก 5,000,000 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน 10 ล้านบาทหรือประมาณ 26 ล้านเยน

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า เหตุแผ่นดินไหวและสึนามิครั้งใหญ่ในประเทศญี่ปุ่นเมื่อเดือนมีนาคม ที่ผ่านมา ส่งผลให้มีผู้คนบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก และเกิดปัญหาด้านการขาดแคลนอาหารและเครื่องอุปโภคบริโภคตามมา กลุ่ม ปตท. ขอแสดงความเสียใจและเห็นใจในความสูญเสียครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ซึ่งประเทศญี่ปุ่นถือว่าเป็นพันธมิตรทางธุรกิจที่สำคัญของกลุ่ม ปตท. โดยเฉพาะในส่วนกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลายที่สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับระบบเศรษฐกิจของประเทศอย่างมากมาย



## ปตท. รับ 6 รางวัลสรรมาภิบาลแห่งเอเชีย

นิตยสาร Corporate Governance Asia ฦ ฦองกง ฦได้จัดงานมอบรางวัล Asian Excellence Recognition Awards 2011 ฦขึ้น ฦเมื่อเร็วๆ ฦนี้ ฦโดย ฦคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ฦประธานเจ้าหน้าที่ ฦบริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ฦบริษัท ฦปตท. ฦจำกัด (มหาชน) ฦได้รับรางวัลซีอีโอยอด ฦเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO) ฦและคุณ ฦเพทินทร์ วงศ์วานิช ฦประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ฦการเงิน ฦบริษัท ฦปตท. ฦจำกัด (มหาชน) ฦได้รับ ฦรางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO) ฦตามลำดับ ฦคุณพรพนนลิน ฦมหาวงศ์ฤกุล ฦผู้จัดการฝ่ายบริหารการเงิน ฦบริษัท ฦปตท. ฦจำกัด ฦ(มหาชน) ฦยังได้รับรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ ฦยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Officer : Thailand) ฦนอกจากนี้ ฦปตท. ฦยังได้รับอีก 3 ฦรางวัลประเภทองค์กร ฦได้แก่ ฦรางวัลเว็บไซต์หรือการโปรโมทข่าวสารนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Website / Promotion) ฦรางวัล ฦบริษัทไทยด้านนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Companies : Thailand) ฦและรางวัลความรับผิดชอบต่อ ฦสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม (Best Environmental Responsibility) ฦปตท. ฦบริหารจัดการองค์กรโดยยึดหลักธรรมาภิบาลและได้รับ ฦรางวัลทางด้านนี้มาโดยตลอด ฦเป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่า ฦปตท. ฦให้ความสำคัญกับเรื่องธรรมาภิบาลอย่างต่อเนื่องจริงจัง



## ปตท. ได้คุณภาพ ปลอดภัย นำใช้บริการ



ปตท.ได้รับรางวัล “ปีมคุณภาพ ปลอดภัย นำใช้บริการ” ประจำปี 2553 จาก คุณณคุณ ลีทิพงศ์ ปลัดกระทรวงพลังงาน ในฐานะที่ ปตท. ได้รับรางวัลพิเศษสำหรับสถานีบริการ น้ำมันที่สามารถรักษาระดับเหรียญทองติดต่อกันถึง 3 ปีซ้อน โดยมีสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ได้รับรางวัลนี้รวมถึง 49 แห่ง และสถานี บริการน้ำมัน ปตท. อีก 441 แห่ง ยังคว้า รางวัลเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง เป็นจำนวนมากที่สุดในประเทศ จากจำนวน สถานีบริการน้ำมันที่ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 744 แห่งอีกด้วย แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและ ความร่วมมือของผู้ประกอบการสถานีบริการ น้ำมันของ ปตท. ที่พัฒนาและรักษามาตรฐาน ของสถานีบริการน้ำมัน ปตท. เพื่อให้ผู้บริโภค วางใจและประทับใจในบริการทุกด้าน ทั้งเรื่อง คุณภาพ ความสะอาดและปลอดภัย

## ปตท. มอบน้ำแข็งแห้งสนับสนุนการปฏิบัติการฝนหลวง

ปตท. มอบน้ำแข็งแห้งแห้งจำนวน 700 ตัน พร้อมด้วยถังบรรจุน้ำแข็งแห้งขนาด 2.5 ตัน จำนวน 10 ถัง รวมมูลค่ากว่า 6,400,000 บาท ให้กับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการฝนหลวงตามแนวพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงห่วงใยราษฎรจากปัญหาภัยแล้ง โดยมี คุณธีระ วงศ์สมุทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นผู้รับมอบ ณ สนามบินนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ที่ผ่านมา ปตท. ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนน้ำแข็งแห้งให้แก่โครงการฝนหลวงมาตั้งแต่ปี 2541 จนถึงปัจจุบัน รวมทั้งสิ้นกว่า 5,600 ตัน พร้อมด้วยถังบรรจุน้ำแข็งแห้ง จำนวน 36 ถัง คิดเป็นมูลค่ารวมทั้งสิ้นกว่า 46,000,000 ล้านบาท เนื่องจากเห็นความจำเป็นของการช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาภัยแล้งในประเทศมาโดยตลอด และ ปตท. ยังมีความมุ่งมั่นและพร้อมให้การสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาภัยแล้งอย่างเต็มที่และต่อเนื่องตลอดไป



## ปตท. รัับรางวัลองค์กรดีเลิศของเอเชีย



นิตยสาร The Asset หรือ The Asset's Platinum Award for All-Round Excellence ได้พิจารณาจากผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรมจากสถาบันชั้นนำทั่วโลกที่ลงทุนในตลาดทุนเอเชีย ใน 5 ด้าน ได้แก่ สถานะทางการเงิน การกำกับดูแลกิจการภายใต้ระบบธรรมาภิบาลที่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อด้านสิ่งแวดล้อม และการเปิดเผยข้อมูลผ่านนักลงทุนสัมพันธ์ และได้มอบรางวัลองค์กรดีเลิศระดับแพลตตินัมให้กับ ปตท. ซึ่งถือเป็นบริษัทไทยเพียงบริษัทเดียวที่ได้รับรางวัลในระดับแพลตตินัมต่อเนื่องติดต่อกันเป็นปีที่ 2 เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้นำและความเป็นเลิศในฐานะองค์กรระดับโลกและระดับนานาชาติได้อย่างชัดเจน

# รักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง



โครงการรักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง จากความร่วมมือของกลุ่ม ปตท. และภาคีเครือข่าย ได้เริ่มขึ้นตั้งแต่ปี 2550 เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา โดยพนักงานกำลังในวาระอันยิ่งใหญ่ น้อมนำกระแสพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นหัวใจในการดำเนินโครงการฯ และ ปตท. ได้ดำเนินโครงการฯ อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลา 5 ปี (ตั้งแต่ปี 2550 – 2554) เพื่อน้อมถวายตำบล วิถีพอเพียง ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 84 พรรษา ในปี 2554

หลักสำคัญในการดำเนินโครงการฯ มุ่งเน้นถึงความต้องการของชุมชนเป็นหลัก เน้นสร้างความรู้ให้เกิดในชุมชน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ตนเอง เพื่อนำไปสู่การประมาณตน ปรับเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมของคน ให้สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นความสุขที่แท้จริง พอเหมาะๆกับตนเอง ด้วยกำลัง ด้วยทรัพยากรที่มีในชุมชน รวมทั้งสร้างชุมชนเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบที่มีความเข้มแข็ง เติบโตอย่างมั่นคง ยั่งยืน อยู่รอดได้ทุกสถานการณ์

## หลักเกณฑ์การคัดเลือกตำบลในโครงการรักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง

- กลุ่มแรกเป็นการคัดเลือกหมู่บ้าน ปตท. พัฒนา เครือข่ายรางวัลลูกโลกสีเขียว ชุมชนใกล้หน่วยงาน ปตท. และกลุ่ม ปตท. เครือข่ายประชาสังคม สวทช. ฯลฯ
- กลุ่มที่ 2 เป็นตำบลที่สมัครเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ โดยจะต้องผ่านการคัดเลือกจากคณะกรรมการที่ ปตท. จัดตั้งขึ้น โดยแต่ละตำบลที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องหมู่บ้านที่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีผู้นำชุมชนที่พร้อมจะเข้าร่วมโครงการ หรือมีชุมชนสนับสนุนมากกว่า 50% และมีปัจจัยเงื่อนไขที่เหมาะสมตามที่กำหนด



## รวมพลังคนไทย พลิกใจ เพื่อสุขที่ยั่งยืน

เมื่อ 23 พฤษภาคม 2554 ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล ในฐานะประธานกรรมการที่ปรึกษา “โครงการรักษา สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง” ร่วมกับคุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมเป็นประธานในพิธีเปิดงาน “รวมพลังคนไทย พลิกใจ เพื่อสุขที่ยั่งยืน” ซึ่งกลุ่ม ปตท. จัดขึ้นเพื่อขยายผลความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เลี้ยงทางสายพอเพียงไปยังทุกชุมชน ทุกสังคมไทย พร้อมนำเสนอกิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนเมือง และสื่อประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างความเข้าใจในหลักวิถีพอเพียงแก่คนทุกระดับ ทุกสถานะ ทั้งของตนเอง ครอบครัว และสังคม

กิจกรรมแรกของโครงการ เป็นการนำนักแสดง ได้แก่ คริส หอวัง, เก้า จิรายุ, ดีเจโอปอล, ชันนี่ สุวรรณเมฆานนท์ และตึก ภูเขาภรณ์ เป็นตัวแทนคนรุ่นใหม่เข้าร่วมโครงการ โดยจะลงไปใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนเพื่อศึกษาเส้นทางพอเพียงกับ 5 ตำบลต้นแบบ ได้แก่ ต.แม่ทา จ.เชียงใหม่ (คริส หอวัง) ต.ปากลูก จ.ภูเก็ต (เก้า จิรายุ) ต.นาบอน จ.กาฬสินธุ์ (ดีเจโอปอล) ต.น้ำพุ จ.สุโขทัย (ชันนี่) และ ต.ท่ามะนาว จ.ลพบุรี (ตึก ภูเขาภรณ์) ผู้สนใจสามารถติดตามได้ในรูปแบบ Reality Movie ถ่ายทอดโดย 4 ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังจากจีทีเอช ภายใต้แนวคิด “พลิกใจให้พอเพียง เพื่อสุขที่ยั่งยืน” ซึ่ง Reality Movie จะถูกนำไปเผยแพร่ในสื่อประชาสัมพันธ์ต่างๆ ทั้งใน สื่อ Online อาทิ Website 84 ตำบล, Youtube, VDO Banner, Facebook ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2554 เป็นต้นไป นอกเหนือจากการติดตาม Reality Movie แล้ว ปตท. ได้จัดกิจกรรม “พลิกใจทั่วรั้วร่วมกับ 5 นักแสดง” ซึ่งเป็น Ambassadors ของโครงการฯ นี้ โดยจัดกิจกรรมเชื่อมโยงระหว่างระบบ Online และ Offline คือผู้เข้าร่วม

กิจกรรมในเวปไซต์ จะมีโอกาสร่วมลุ้นสิทธิ์ไปร่วมพลิกใจลงพื้นที่จริงกับ Ambassador ทั้ง 5 ในตำบล วิถีพอเพียง ในช่วงเดือนกรกฎาคม 2554

นอกจากนี้ ปตท. ได้เปิดตัว Microsite (เวปไซต์ของโครงการรักษา สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง) [www.84tambonsforking.com](http://www.84tambonsforking.com) ที่พร้อมสำหรับผู้ที่สนใจ สามารถเข้าไปศึกษารายละเอียดโครงการฯ เช่น ความสำเร็จของโครงการฯ ที่ได้พลิกใจชุมชน 84 ตำบล ธนาครความรู้เกี่ยวกับโครงการฯ การทำแบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์การใช้จ่าย การวัดระดับความสุขของตน รวมทั้ง Microsite นี้ มี Application ที่เปิดโอกาสให้ผู้สนใจ ร่วมเล่นเกมส์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง รู้จักตนเองในรูปแบบที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย และที่สำคัญผู้สนใจสามารถร่วมเขียนคำปณิธานพลิกใจเพื่อถวายพ่อหลวงเนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา ครบ 84 พรรษา

ปัจจุบัน มีตำบลเข้าร่วมโครงการฯ ทั้งสิ้น 87 ตำบล จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ประกอบด้วย 920 หมู่บ้าน คณะทำงานระดับตำบลที่ทำงานร่วมกับโครงการฯ ประมาณ 2,000 คน จากข้อมูลที่เกิดขึ้นจากครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการฯ โครงการฯ สามารถลดรายจ่ายได้ประมาณ 170 ล้านบาท หรือคิดเป็นประมาณ 18,000 บาทต่อครัวเรือนต่อปี การทำงานในระดับชุมชนนี้ ทำให้เกิดเชื่อมั่นว่า ความสุขของประเทศจะมีได้ เกิดจากจุดเล็กๆ เริ่มจากระดับชุมชนหรือครอบครัว และมีการพัฒนาต่อไป ขยายต่อไปมากขึ้นในอนาคต เราหวังว่า “องค์ความรู้” ที่ได้จากการดำเนินการ 84 ตำบล วิถีพอเพียงนี้ จะมีการต่อยอด เป็นเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ และเป็นหนทางแห่งการถ่ายทอดประสบการณ์ได้ดียิ่ง

กับา <http://www.pttplc.com/TH/veliver-grass-cultivation-project-roots-thai-energy.aspx>

## ความสำเร็จที่เล่าขาน คือตำนานแห่งวันพรุ่งนี้



คงมีผู้ที่คุ้นหูจำนวนไม่น้อยเลยที่เป็นแฟนภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช มาตั้งแต่ภาคแรก เมื่อภาค 3 ที่ทุกคนรอคอยมีกำหนดออกฉาย เราจึงไม่รอช้าที่จะเปิดโอกาสให้ผู้ที่คุ้นหูได้มาชมภาพยนตร์เรื่องนี้ร่วมกันก่อนใคร

เมื่อวันที่ 26-27 มีนาคมที่ผ่านมา เราจึงมีนัดกันที่โรงภาพยนตร์ เอส เอฟ เวิลด์ ซีเนม่า ชั้น 7 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เซ็นเตอร์ เพื่อชมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 3 ยุทธนาวี รอบพิเศษ ที่จัดขึ้นถึง 16 รอบให้กับผู้ถือหุ้นผู้ได้สัมผัสกับตำนานแห่งประวัติศาสตร์ชาติไทย พร้อมร่วมกิจกรรมสนุกหน้างานมากมาย ทั้งกิจกรรมเกมส์ชิงประวัติศาสตร์ และสัมผัสบรรยากาศของตลาดโยเดีย ซึ่งเป็นตลาดโบราณของชุมชนชาวไทยที่เมืองหงสาวดี คำว่า “โยเดีย” ก็มาจากคำว่า “อโยธยา” นั่นเอง



สำหรับภาพยนตร์เรื่องตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 3 ยุทธนาวี เล่าเรื่องราวต่อจากเมื่อสมเด็จพระนเรศวรทรงประกาศอิสรภาพแล้ว ก็ทรงเตรียมรับศึกสงครามกับกรุงหงสาวดี โดยทรงใช้ยุทธศาสตร์การรบแบบใหม่ สามารถสู้ศึกนั้นชนะ และนำพากรุงศรีอยุธยาให้รอดจากภัยสงคราม กู้บ้านเมือง มิให้ต้องตกเป็นประเทศราชหงสาวดีซ้ำสองได้ ด้วยกุศโลบายการศึกที่เหนือชั้นด้วยพระอัจฉริยภาพ



นับว่ากิจกรรมครั้งนี้ นอกจากจะได้รับความสนุกสนานจากการชมภาพยนตร์สุดยิ่งใหญ่ของไทยแล้ว ยังได้ร่วมภาคภูมิใจในความเป็นไทย จากเรื่องราวประวัติศาสตร์ที่จะกลายเป็นตำนานแห่งวันพรุ่งนี้ไปอีกนานเท่าอนัน



# ครอบครัวสีน้ำ

ศิลปะ: นอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลาย ได้ สัมผัสกับความสวยงามของศิลปะแล้ว กิจกรรมครอบครัวสีน้ำยังช่วยเชื่อมความสัมพันธ์และมอบความสุขให้สมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

เมื่อวันที่ 24 เมษายนที่ผ่านมา เราได้จัดกิจกรรมวาดภาพสีน้ำกับครอบครัวให้กับผู้ถือหุ้นผู้ โดยจัดในบรรยากาศสบายๆ ยามบ่าย ที่หอสมุด จดหมายเหตพุทธทาส อินทปัญโญ หรือสวนโมกข์ กรุงเทพฯ กิจกรรมครั้งนี้มีครอบครัวผู้ถือหุ้นผู้มาร่วมกิจกรรม 15 ครอบครัว อาจารย์ประมวล พงษ์ปรี้อ อาจารย์แสนใจดี (อาจารย์พิเศษ) ของมหาวิทยาลัย ศิลปากร เริ่มแนะนำทีมงานทั้งอาจารย์และนักศึกษา จากมหาวิทยาลัยศิลปากรที่มาช่วยงานในวันนั้น โดยเริ่มจากการสอนเบื้องต้น ให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่าง ภาพ จะเป็นภาพดอกบัวหรือดอกไม้ที่อาจารย์ เตรียมมา ร่างภาพเพื่อนข้างๆ วิวทิวทัศน์ในสวน โมกข์ตามชอบใจ แล้วจึงเริ่มสอนเทคนิคในการลง สีน้ำอย่างค่อยเป็นค่อยไป กิจกรรมในวันนั้นเต็มไปด้วยความอบอุ่น เป็นกันเอง และผู้ถือหุ้นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกครอบครัวก็ได้สัมผัสกับความ มั่งคั่งของการวาดภาพสีน้ำ จนได้ผลงานสวยๆ เข้าตากันหลายภาพนี้ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมหนึ่ง ที่ให้ทั้งความรื่นรมย์และความรู้ทางด้านศิลปะ ทำให้หลายคนตั้งใจที่จะวาดภาพสีน้ำต่อไปเรื่อยๆ ไม่แน่ว่าในอนาคต เราอาจจะมีผู้ถือหุ้นผู้ที่เป็น ศิลปินสีน้ำชื่อดังของไทยเพิ่มขึ้นอีกก็ได้



# ลงทุนสไตล์ happiness



กิจกรรมหนึ่งที่ ปตท. ได้จัดขึ้นให้กับผู้ถือหุ้นทุกภาค เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งในเรื่องการให้ความรู้และแนะนำเคล็ดลับในการออมและการลงทุน คือ การสัมมนาด้านการเงินการลงทุนในชื่อ “ลงทุนสไตล์ happiness”

เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน ลงทุนสไตล์ happiness ได้จัดขึ้นที่โคราช สำหรับผู้ถือหุ้นภาคตะวันออกเฉียงเหนือและเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน จัดขึ้นที่พญาสำหรับผู้ถือหุ้นภาคตะวันออก โดยการสัมมนาคครั้งล่าสุดที่พญา เราได้เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญทางการเงิน การลงทุน คือ คุณวิวัฒน์ ธาราหรือโชติ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด นายสมมาคนักวางแผนการเงินไทย เป็นวิทยากรร่วมกับคุณสุภา เจริญยิ่ง กรรมการผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์ธนชาติ จำกัด มหาชน และกรรมการสมาคมนักวางแผนการเงินไทย โดยมีคุณอุมาพันธุ์ เจริญยิ่งผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนการเงินส่วนบุคคล ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) เป็นผู้ดำเนินรายการ เราได้เก็บตกเคล็ดลับด้านการออมการลงทุนที่น่าสนใจจากการสัมมนาฝากกัน เริ่มจากการแนะนำสูตรเบื้องต้น หากผู้ลงทุนอยากจะทราบ ว่า เมื่อใดเงินลงทุนของท่านจะออกเลยเป็น 2 เท่าจากการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนต่างกัน สูตรง่าย ๆ คือ 72 หารด้วยผลตอบแทนจากการลงทุนนั้น เช่น มีเงิน 1 ล้านบาท ต้องการให้เงินออกเป็น 2 ล้านบาท หากการลงทุนให้ผลตอบแทน 10% เราจะใช้เวลา 7.2 ปี จึงจะทำให้มีเงิน เพิ่มขึ้นเป็น 2 ล้านบาท เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญยังให้คำแนะนำในเรื่องของการออมและลงทุนเพื่อลดหย่อนภาษี ด้วยการวางแผนภาษี โดยการลงทุนที่สามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้นั้น มีทั้งการซื้อกองทุนรวม LTF RMF การซื้อสลากออมสิน การซื้อหุ้นและขอเครดิตภาษีเพื่อมาลดหย่อน และการซื้อประกันชีวิต ซึ่งประกันชีวิตทั่วไปสามารถใช้ลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 100,000 บาทต่อปี และยังมีประกันชีวิตแบบใหม่คือแบบบำนาญ (แบบลดหย่อน) หรือ Annuity คือเป็นการสะสมในระหว่างทำงาน และจะไม่มีค่าใช้จ่ายปันผล สามารถซื้อและนำมาหักลดหย่อนสูงสุดได้ 200,000 บาทต่อปี โดยยอดซื้อจะต้องไม่เกิน 15% ของเงินได้ และเมื่อรวมกับ RMF และกองทุนสำรองเลี้ยงชีพแล้วจะต้องไม่เกิน 500,000 บาทต่อปี ส่วนการตัดสินใจลงทุน จะต้องพิจารณาไปพร้อมกับภาวะเศรษฐกิจในช่วงนั้น ถ้าเศรษฐกิจอยู่ในภาวะเงินเฟ้อสูง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ออมเงินสดเป็นหลัก ส่วนในช่วงเศรษฐกิจชะลอตัวควรจะต้องถือพวกพันธบัตรที่มีความปลอดภัย สำหรับในช่วงที่ภาวะเงินเฟ้อมีอัตราลดลงสามารถลงทุนในตลาดหุ้นได้ เมื่อเศรษฐกิจเริ่มดีขึ้นควรลงทุนในกลุ่มทรัพยากรธรรมชาติและพลังงาน รวมทั้งยังให้คำแนะนำด้วยการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์นั้นจะช่วยให้ผู้ลงทุนชนะเงินเฟ้อได้ จึงเป็นอีกการลงทุนที่ไม่ควรละเลย งานสัมมนาคครั้งนี้ทำให้ผู้ถือหุ้นผู้ ปตท. ต่างก็ได้รับเคล็ดลับดีๆ กลับไปมากมาย เรียกว่า happiness ได้ตั้งแต่เริ่มคิดจะลงทุนกันแล้ว ท่านสามารถชมวิดีโอย้อนหลังงานสัมมนาทั้ง 4 ภาคได้ที่ [www.pttplc.com/TH/ir/index.aspx/](http://www.pttplc.com/TH/ir/index.aspx/) ข้อมูลนักลงทุน/กิจกรรมสำหรับผู้ถือหุ้น



## Workshop พู่ท้อหุ่นกู่ ปตท. ในเดือนสิงหาคม – เดือนตุลาคม 2554



### ชมภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ภาค 4 (ศึกนันทบุเรง)

**วันฉายภาพยนตร์:** เดือนสิงหาคม 2554 (รอการยืนยันจากค่ายหนัง)  
**สถานที่:** โรงภาพยนตร์ เอส เอฟ วิสดี ซีเนม่า ชั้น 7 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เซ็นเตอร์  
**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม  
 รายละเอียดดูวัน เวลา รวมทั้งการลงทะเบียน ทาง ปตท. จะจัดส่งจดหมายเชิญให้กับผู้ถือหุ้นทุกท่าน กรุณา เชิญ



### โยคะเพื่อสุขภาพ

ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ เรียนรู้การออกกำลังกายที่ได้ทั้งสมาธิและความแข็งแรงของร่างกาย  
**วิทยากร:** คุณชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู)  
**วันและเวลา:** วันเสาร์ที่ 1 ตุลาคม 2554 เวลา 8.30 - 11.30 น.  
**สถานที่:** หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)  
**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** 50 ท่านต่อรอบ (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับคัดเลือกก่อน)  
 ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 31 สิงหาคม 2554 โทร. 0-2624-5599 ทุกวันเวลา 8.00 - 18.00 น.  
**หมายเหตุ:** ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนร่วมกิจกรรม สำหรับผู้ถือหุ้น ปตท. ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมโยคะในปี 2554 ที่ผ่านมา



### วาดภาพสีน้ำกับครอบครัว

**วิทยากร:** อาจารย์ประมวล หุ่นเรือและทีมงานจากมหาวิทยาลัยศิลปากร  
**วันและเวลา:** วันอาทิตย์ที่ 9 ตุลาคม 2554 เวลา 13.00 - 17.00 น.  
**สถานที่:** หอสมุดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)  
**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** 20 ครอบครัว (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจะได้รับคัดเลือกก่อน)  
**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและครอบครัว (รวม 4 ท่าน)  
 ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 31 สิงหาคม 2554 โทร. 0-2624-5599 ทุกวันเวลา 8.00 - 18.00 น.  
**หมายเหตุ:** ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนร่วมกิจกรรม สำหรับผู้ถือหุ้น ปตท. ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมวาดภาพสีน้ำกับครอบครัวในปี 2554 ที่ผ่านมา



### เยี่ยมชมโรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. จังหวัดระยอง

**วันและเวลา:** ไตรมาส 4 ปี 2554 (2 วัน)  
**สถานที่:** โรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. จังหวัดระยอง  
**จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้:** 200 ท่านต่อวัน  
**เงื่อนไขการคัดเลือก:** สุ่มรายชื่อจากผู้ลงทะเบียน (ผู้ที่ได้รับคัดเลือกเข้าเยี่ยมชมฯในปีนี้จะไม่สามารถลงทะเบียนเพื่อเยี่ยมชมฯ ในปีถัดไป)  
**ค่าใช้จ่าย:** ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้นและผู้ติดตาม 1 ท่าน  
 รายละเอียดดูวันและเวลา รวมทั้งการลงทะเบียน ทาง ปตท. จะจัดส่งจดหมายเชิญให้กับผู้ถือหุ้นทุกท่านอีกครั้ง

**หมายเหตุ:** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้นทุกท่านได้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ

# Around *the world*

## บิลเดคูฮ์

คุณเคยสงสัยกันบ้างหรือไม่ว่า ถ้าหากวันหนึ่งเราต้องขึ้นมาพบว่าเรากลายเป็นคนตาบอด เราจะเป็นอย่างไร มีร้านอาหารอยู่แห่งหนึ่งในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ให้คำตอบนี้กับคุณได้ นั่นคือร้าน Blindekuh ที่เมืองซูริคและบาเซิล ร้านนี้ก่อตั้งโดยมูลนิธิ Blind-Leicht ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ช่วยเหลือคนพิการทางสายตา พนักงานเสิร์ฟและพนักงานครัวที่นี่เป็นคนตาบอดหรือไม่ก็กึ่งบอด โดยเมื่อคุณไปถึงก็จะมีพนักงานเสิร์ฟนำคุณและคณะเดินผ่านม่านทึบหลายๆ ชั้น จนถึงห้องอาหารภายในที่将有คนรายงานว่าข้างในนั้นมีดีเหมือนเรานั่งหลับตาในตอนกลางคืนกันเลยทีเดียว เมื่อมองไม่เห็น ลูกค้าส่วนใหญ่จะพบกับความยากลำบากในการทานอาหารโดยใช้ส้อมกับมีด ซึ่งในที่สุดมักจะลงเอยด้วยการใช้มือ แต่โดยทั่วไปแล้วลูกค้าที่ใช้บริการมักจะบอกว่าเมื่อประสาทตาไม่ได้ทำงาน พวกเขากลับมีความไวต่อเสียงและกลิ่นมากกว่าเดิม ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีทีเดียว เพราะร้านนี้จะทำให้เราเห็นความสำคัญของการมองเห็นและเข้าใจคนตาบอดยิ่งขึ้น

## แตงโมระเบิด

สถานการณ์ผลไม้ในจีนมักมีเรื่องมาเล่าให้ประหลาดใจไม่หยุดหย่อน ล่าสุดชาวสวน ในมณฑลเจียงซู ทางตะวันออกของจีน ต้องพบกับเหตุการณ์ประหลาด เมื่อจู่ๆ แตงโมที่ปลูกในไร่เกิดระเบิดขึ้นมาราวกับว่าเป็นกับระเบิดกันเลยทีเดียว สาเหตุของการระเบิดนี้เกิดขึ้นจากการปนสารเร่งขนาดผลไม้ฟอริคคอลลอยพ่นรอนให้กับแตงโมจนมากเกินไป ทั้งนี้เพื่อเป็นการเร่งผลผลิตออกสู่ตลาดโดยเร็ว อย่างไรก็ตาม นักวิชาการจีนแถลงว่า สารเร่งชนิดนี้ไม่ได้เป็นสารที่ผิดกฎหมายแต่อย่างใดหากใช้ในปริมาณที่ถูกต้อง นอกจากนี้ปัญหาสารเร่งขนาดแล้ว รัฐบาลจีนยังเป็นห่วงต่อสารเคมีอื่นๆ ที่อาจนำมาใช้ในอาหารด้วยเช่นกัน เช่น สีและสารให้ความหวาน คราวหน้าถ้าเห็นผลไม้ลูกโตๆ สีสวยๆ คงต้องระวังให้ดีๆ





### ปัญหาเมซอน

เป็นเรื่องน่าใจหายสำหรับนักอนุรักษ์ป่าไม้ เมื่อทางรัฐบาลบราซิล ออกมาเปิดเผยว่าในปีนี้อุดการตัดไม้ทำลายป่าอเมซอนได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก โดยผืนป่าที่ถูกทำลายลงในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายนปีนี้ มีพื้นที่กว่า 590 ตารางกิโลเมตร (ประมาณเท่ากับจังหวัดภูเก็ต) ซึ่งมากกว่าช่วงเวลาเดียวกันของปีที่แล้วถึง 6 เท่า โดยส่วนใหญ่จะถางป่าเพื่อเลี้ยงวัวหรือปลูกถั่วเหลือง ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่ามาจากการที่รัฐบาลเป็นเจ้าของพื้นที่ป่าเพียง 1.7 ล้านตารางกิโลเมตรจากพื้นที่ทั้งหมด 5.3 ล้านตารางกิโลเมตร พื้นที่ที่เหลือเป็นของเอกชน ในขณะที่เดียวกันเนื้อวัวและถั่วเหลืองเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญของประเทศ ซึ่งเรื่องนี้เงินทองก็ไม่เข้าใครออกใครเสียด้วย จากยอดตัวเลขนี้ทำให้รัฐบาลบราซิลอยู่เฉยไม่ได้ จึงได้แต่งตั้งคณะทำงานฉุกเฉินเพื่อแก้ไขปัญหาการตัดไม้ทำลายป่าอย่างจริงจังและตั้งเป้าหมายว่าจะทำให้สำเร็จภายในเดือนกรกฎาคมนี้...ขอเอาใจช่วย



### เปลี่ยนนโยบาย

สถานการณ์แผ่นดินไหวและวิกฤตการณ์โรงไฟฟ้าพลังงานนิวเคลียร์ที่เมืองฟูกูชิมะ ญี่ปุ่น ทำให้นายกรัฐมนตรี นาโโตะ คัง ต้องประกาศ ทบทวนนโยบายพลังงานแห่งชาติอีกครั้ง เดิมที่รัฐบาลตั้งเป้าไว้ว่าจะเพิ่มการใช้พลังงานนิวเคลียร์ในสัดส่วนถึง 50% ของพลังงานทั้งหมดภายในปี ค.ศ. 2030 (ปัจจุบันสัดส่วนของพลังงานนิวเคลียร์อยู่ที่ 29%) แต่เพราะอุบัติเหตุที่โรงไฟฟ้าที่เมืองฟูกูชิมะที่เกิดปัญหาการรั่วซึมของสารกัมมันตรังสี จนต้องมีการอพยพประชาชน และเกิดการคัดค้านต่อต้านจากสาธารณชน ทำให้รัฐบาลญี่ปุ่นต้องพิจารณาลดสัดส่วนการใช้พลังงานนิวเคลียร์ลง และหันมาให้ความสำคัญกับพลังงานทดแทน เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานลม และพลังงานชีวมวลมากขึ้น เหตุการณ์ครั้งนี้ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีของพลังงานทดแทน เพราะจะได้รับการพัฒนาและส่งเสริมอย่างเป็นทางการเป็นรูปเป็นร่างเสียที



**ตลอดเดือนกรกฎาคม** จังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานนครราชสีมาและหน่วยงานภาครัฐภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ขอเชิญทุกท่านมาร่วม “หยิบหมอก หยอกดอกกระเจียว” ในงานเทศกาลท่องเที่ยวดอกกระเจียวงามจังหวัดชัยภูมิ ประจำปี 2554 ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสกับดินแดนที่เปรียบเป็นสวรรค์แห่งดอกไม้สวยงาม ทุ่งหญ้าสีเขียวขจี และความสดใสดอกกระเจียวสีชมพูอมม่วงแสนสวย ที่แข่งกันผลิบานเต็มท้องทุ่งในช่วงฤดูฝน ณ อุทยานแห่งชาติป่าหินงามและอุทยานแห่งชาติไทรทอง จ.ชัยภูมิ



**7 กรกฎาคม** พบการโคจรการกลับมาพบกันอีกครั้งของสองซูเปอร์สตาร์เจ้าของรางวัลออสการ์ ทอม แฮงค์ และ จูเลีย โรเบิร์ตส์ ในภาพยนตร์แนวโรแมนติก-คอมเมดี้ เรื่อง Larry Crowne ซึ่งเป็นเรื่องราวสนุกๆ ทั้งหมดได้เกิดขึ้นเมื่อแลร์รี่ คราวน์ ชายวัยกลางคนซึ่งเป็นที่รักของทุกคนได้ตัดสินใจเริ่มต้นทางเดินใหม่ของชีวิต ด้วยการกลับไปเรียนในวิทยาลัย และเกิดไปพบรักกับเมอร์เซเดส ครูสาวแสนสวยที่ดูจะหมดไฟกับการสอนและชีวิตแต่งงานของตัวเองอยู่พอดี



**ตั้งแต่วันนี้-17 กรกฎาคม**

ถือเป็นบิก เซอร์ไพรส์แห่งปี เมื่อหนุ่มร็อคสุดหล่ออย่างโดม-ปกรณ์ ลัม ยอมพลิกคาแร็คเตอร์มารับบทคุณหลวงอัคร เทพวรากร ประทับที่-มีเรีย ผู้รับบทเป็นมณีจันทร์ในละครเวทีเรื่องเยี่ยม “ทวิภพ เดอะมิวสิคัล” ซึ่งจะนำพา

คุณไปพบกับเรื่องราวความรักข้ามมิติสุดประทับใจ ที่ เมืองไทยรัชดาลัย เธียเตอร์



**12 สิงหาคม**

วันแม่ปีนี้ หากยังไม่มีไอเดียจะพาคุณแม่สุดที่รักไปดินเนอร์ที่ไหนดี แนะนำให้ไปที่ฟู้อรี่ดี เอท คาเฟ่ แอนด์ บาร์ ห้องอาหารนานาชาติเลิศรสในบรรยากาศแบบโมเดิร์น ซึ่งมีเมนูอาหารจานพิเศษที่ปรุงขึ้นจากวัตถุดิบเกรดเอให้คุณและคุณแม่ได้ลิ้มลองมากมาย อาทิ เนื้อปลาแซลมอนจากนอร์เวย์กับมันฝรั่งอบชีสและซอสเนยแบบฝรั่งเศส เนื้อสันในลูกวัวจากออสเตรเลียกับมันฝรั่งอบชีสและซอสไวน์มาร์ซาล่า และซูปรัดันกระเทียมกับมันฝรั่งปรุงรสด้วยน้ำมันเห็ดทรัฟเฟิล สำรองที่นั่งได้ที่โทร. 0-2939-7949



**1 สิงหาคม**

เชิญร่วมเข้าชมนิทรรศการศิลปะ “ภาพความทรงจำของแม่....” (The Memories of Mom) โดยศิลปิน กิตติพงษ์ สุริยทองชื่น ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากการรักความผูกพันของแม่ผู้ให้กำเนิดที่มีต่อลูก ซึ่งสื่อผ่านผลงานประติมากรรมขนาดเล็กอันเต็มไปด้วยสัมผัสอบอุ่นและกลิ่นอายแห่งรักจำนวน 15 ชิ้น ณ Teeoli Gallery @72 Ekamai ที่ Teeoli Gallery @72 Ekamai



**20 สิงหาคม** สำหรับคนที่พลาดโอกาสไปในคราวก่อน คราวนี้ต้องห้ามพลาดเด็ดขาด กับคอนเสิร์ต “เบิร์ด อัสาสุนุก Encore Plus Too Much So Much Very Much” ความสนุกระลอกใหม่ที่ถูกจัดขึ้นตามเสียงเรียกร้องของแฟน ๆ ที่เบิร์ด-ธงไชย แมคอินไตย์ ซึ่งคับทเพลงพิเศษมาให้ได้ร้องได้เต้นกันอย่างมันส์สุดเหวี่ยงที่เบิร์ดแอบกระซิบมาว่า ในคอนเสิร์ตนี้จะดับเบิลความสุขไปอีกเท่าตัว

[www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)



**7 กันยายน** เหล่าบรรดาชาวสปอร์ตดีไม่ควรพลาด การเข้าร่วมสนุกในสุดยอดไฮไลท์ของโลกกีฬาแห่งปีอย่าง “งานแข่งขันโปโลช้างชิงถ้วยพระราชทานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ครั้งที่ 10” ซึ่งในงานครั้งนี้ นอกจากผู้เข้าร่วมแข่งขัน

และผู้ร่วมชมบนสนามจะได้รับความสะดวกสบายเพลิดเพลินกับเกมกีฬาแล้ว ยังถือได้ว่าเป็นการช่วยส่งเสริมให้ชาวไทยและชาวต่างประเทศตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ช้างไทยอีกด้วย



**26-27 สิงหาคม** ไปฟังเพลงแจ๊ซ เคล้าเสียงคลื่นทะเลกระทบฝั่งแบบชิลล์ ชิลล์ กันในเทศกาล Hua Hin Jazz festival 2011 ซึ่งเป็นฟริคอนเสิร์ตสุดยิ่งใหญ่ประจำปีที่ชนเากองทัพศิลปินแจ๊ซชื่อดังทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมาประชันกันบนเวทีใหญ่ยักษ์ริมหาด ภายใต้คอนเซ็ปท์งานว่า “Jazz For The King” เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงมีพระอัจฉริยภาพทางด้านดนตรีพบกันได้ที่ ชายหาดหัวหิน



**ตลอดเดือนกันยายน** ใครที่ยังคงติดอกติดใจกับบรรยากาศริมทะเลสุดโรแมนติคในรีสอร์ตหรูสไตล์โมร็อกโกอย่าง Villa Maroc Resort คงต้องรีบหาโอกาสกลับไปอีกครั้ง เพราะเวลานี้ทางรีสอร์ตได้นำเสนอ “รีไวทลไธซึ่ง สปา แพ็คเกจ” เป็นแพ็คเกจห้องพักพร้อมสปาในราคาสุดคุ้ม ซึ่งเหมารวมทั้งห้องพัก 1 คืน พร้อมอาหารเช้าสำหรับ 2 ท่าน และบริการสปาสูตรความงามลับเฉพาะใน สไตส์ของชาวโมร็อกโก ที่เมอราซาด ฮัมมัม แอนด์ สปา สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร. 0-3263-0771



**1-4 กันยายน** หลังจากทำงานเหน็ดเหนื่อยมานาน ก็ถึงเวลาพักผ่อนเพื่อเติมพลังชีวิตด้วยการท่องเที่ยวกับคนรู้ใจทั่วทุกสารทิศของเมืองไทย ตลอดจนถึงทริปลัดฟ้าเที่ยวต่างแดน ซึ่งรวบรวมมาให้คุณได้เลือกสรรกันอย่างสะดวกในงานนี้ งานเดียว คือ “งานไทยเที่ยวไทย ครั้งที่ 22 และเที่ยวทั่วโลก 2011” ที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

[www.zeavola.com](http://www.zeavola.com)



**ตลอดเดือนกันยายน** ยิ่งใหญ่อลังการสมกับที่ตั้งตาคอยมาหนึ่งปีเต็มสำหรับ “มหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ 2011” ที่คราวนี้ได้ขนโชว์เด็ดจากทั่วโลกมาให้ชาวไทยได้ชมกันอย่างจุใจถึง 18 ชุดการแสดง ทั้งโอเปร่า ดนตรี บัลเลต์ และการเต้นรำ อาทิเช่น “Swan Lake on Ice” เทพนิยายเรื่องดังที่จะมาวาดลีลาบนลานน้ำแข็งโดยคณะอิมพีเรียล ไรซ์ สตาร์สจากอังกฤษ ระบำฟลามังโกจากคณะ Ballet Nacional de Espana และชุดการแสดง “Casa Azul” คอมเทมโพรารีแดนซ์จากเยอรมนี เป็นต้น [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)

# พลังความงามจากธรรมชาติ

บำรุงผิวพรรณให้สวยและอ่อนเยาว์ด้วยผลิตภัณฑ์ความงามที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติแท้ ซึ่งแต่ละแบรนด์นั้นต่างค้นพบพืชอันทรงพลังที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อผิวพรรณ โดยอาศัยเทคโนโลยีล้ำหน้า มาดัดแปลงผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับ



## (4) ความงามจากท้องทะเล

บำรุงผิวด้วย The Radiant Serum เซรั่มใหม่จาก La mer ราคา 12,000 บาท ซึ่งอุดมด้วยส่วนผสมล้ำค่าจากท้องทะเล อย่างสาหร่ายสีน้ำเงิน มาผสมกับ The Brightening Ferment แล้วนำมาผ่านการหมักบ่มอย่างพิถีพิถันเพื่อให้ได้สารสกัดที่เข้มข้น มีการนำเทคโนโลยีลิขสิทธิ์ Deconstructed Waters TM มาใช้ซึ่งเป็นตัวช่วยส่งผ่านส่วนผสมสำคัญลงสู่ผิวหน้าได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งยังมีการใช้ The Radiant Waters TM หรือน้ำประสิทธิภาพสูงเพื่อเสริมสร้างการบำรุงผิว ซึ่งประกอบด้วยน้ำ 3 ชนิดคือ The Resurfacing Waters TM ช่วยเสริมการผลิตเซลล์ผิวเก่าบนผิวชั้นนอก The Pore Refining Waters TM ช่วยให้ผิวกระชับและเรียบเนียนขึ้น และ The Oxygenating Waters TM ช่วยฟื้นฟูผิวอ่อนล้าให้กลับมาสดใสอีกครั้ง

## (1) ผลไม้บริสุทธิ์ ช่วยถนอมผิวพรรณ

Juice Beauty แแบรนด์ความงามออร์แกนิกจากประเทศอเมริกา ได้ออกผลิตภัณฑ์ใหม่ Fruit Cellular Repair เพื่อช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวโดยนำส่วนผสมของผลไม้ที่ออร์แกนิกที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะมาผสมผสานกับน้ำผลไม้ ออร์แกนิก อย่างเช่น แอปเปิ้ล องุ่นเขียว และมะนาว ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซีเข้มข้น และสารต้านอนุมูลอิสระ โดยส่วนผสมทั้งหมดจะช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินในชั้นผิวให้กลับมาแข็งแรงในชุดประกอบด้วยมอยส์เจอร์เซอรุ่มบำรุงผิวหน้า ราคา 4,350 บาท โดยใช้บรรจุภัณฑ์แบบแอร์ปั๊มเพื่อช่วยถนอมส่วนผสม และ อายส์ ทรีทเมนท์ ราคา 2,995 บาท ครีมบำรุงผิวรอบดวงตาโดยหัวปั๊มออกแบบให้สามารถนวดผิวได้

## (2) สวยกระจ่างใส อย่างเป็นธรรมชาติ

นวัตกรรมใหม่เพื่อผิวเปล่งปลั่งและกระจ่างใสจาก Jurlique โดยได้ออกผลิตภัณฑ์ Purely White Skin Brightening Collection ชุดปรนนิบัติผิวพรรณครบวงจรที่อุดมด้วยส่วนผสมจากพืชพรรณนานาชนิด เพื่อช่วยลดเลือนจุดด่างดำและปรับพื้นผิวให้ใสขึ้น เช่น Kakadu Plum Extract ผลไม้พื้นเมืองออสเตรเลียที่อุดมด้วยวิตามินซีเข้มข้นกว่าวิตามินซีในผลส้มถึง 50 เท่า Citrus Unshiu Peel Extract ผลไม้ญี่ปุ่นที่ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีส่วนเกิน และแอสคอร์บิล กลูโคไซด์ หรือวิตามินซีธรรมชาติ ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนในผิว ในชุดประกอบด้วยโฟมล้างหน้า ราคา 1,450 บาท สเปรย์ฉีดผิวหน้าเพื่อผิวสดชื่น ราคา 2,150 บาท เอสเซนส์บำรุงผิว ราคา 3,250 บาท เดย์ ครีม ราคา 2,450 บาท และ ไนท์ ครีม ราคา 2,550 บาท

## (3) พฤษาพรรณ เพื่อผิวกายหอมกรุ่น

Yves Rocher แแบรนด์ดังด้านความงามจากประเทศฝรั่งเศส ที่โดดเด่นในการรังสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพืชธรรมชาติมายาวนานกว่า 50 ปี ได้ออกผลิตภัณฑ์สำหรับผิวกายตัวใหม่ล่าสุด อันได้แก่ Green Homme Une Evidence (กรีนออม ฮูเน เอเวอิดองซ์) ราคา 1,270 บาท เป็นน้ำหอมสำหรับผู้ชาย โดยมีน้ำหอมกลิ่นสดชื่น และเจลอาบน้ำที่สามารถสระผมได้ในหนึ่งเดียว ราคา 450 บาท นอกจากนี้ยังมีในกลุ่มประทีนผิวกาย Jardins Du Monde (จาร์แดง ดู มงด์) โดยได้ออกตัวใหม่ที่อุดมด้วยสารสกัดจากว่านหางจระเข้ เช่น เจลอาบน้ำ ราคา 120 บาท และโรลออนระงับกลิ่นใต้วงแขน ราคา 220 บาท



### โทษ 6 ประการของบราแบบมีโครง

เรามักเข้าใจผิดว่าการใส่บราแบบมีโครงจะช่วยให้หน้าอกได้รูปสวย ทำให้ผู้หญิงหลายคนใส่บราชนิดนี้กันอยู่เป็นประจำ ซึ่งการใส่บราแบบมีโครงที่รัดแน่นและนานเกินไป อาจส่งผลร้ายต่อสุขภาพต่างๆ ตามมาได้ ดังนี้

1. ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอดลดลง ลองสังเกตดูว่าเวลาทำอะไรเพียงเล็กน้อยจะเหนื่อยง่ายกว่าปกติ
2. ทำให้หลอดอาหารตีบลงและกลืนอาหารลำบาก ส่งผลให้การย่อยอาหารแยลง
3. ทำให้เจ็บตรงบริเวณกึ่งกลางของหน้าอก ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ
4. บราแบบมีโครงลวด ทำให้ร่างกายปล่อยกระแสไฟฟ้าออกมามากกว่าปกติ ส่งผลให้สูญเสียพลังงานเกินความจำเป็น
5. บราที่รัดแน่นจะมีอุปสรรคต่อระบบไหลเวียนโลหิต ระหว่างร่างกายครึ่งบนกับครึ่งล่าง
6. โครงลวดในบราจะขัดขวางการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง จึงเป็นอุปสรรคต่อการขจัดสารพิษภายในเต้านม จนอาจลามไปเป็นเนื้อร้ายต่อไปได้

### Tips



ควรมีบราหลากหลายรูปแบบไว้ใช้ โดยเปลี่ยนใส่บราแบบไม่มีโครงบ้างในบางวัน และควรเลือกบราขนาดพอดีที่ไม่รัดแน่นหรือหลวมจนเกินไป นอกจากนี้ควรปลดตะขอบราบ้างในช่วงที่ไม่ได้เคลื่อนไหวมาก เช่น เวลานั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะ ซึ่งจะช่วยให้หน้าอกได้ผ่อนคลายบ้าง และควรมีช่วงเวลาที่ไม่ใส่บรา ประมาณวันละ 10-12 ชั่วโมง โดยเฉพาะเวลานอน

### อาหารมือเย็นผูกติดกับโรคอะไรบ้าง?

การกินอาหารเย็นอย่างผิดวิธี คือ กินในปริมาณมากและดึกเกินไป โดยเน้นแต่อาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือที่มีไขมันและแคลอรีสูงนั้น เป็นบ่อเกิดของโรคได้นานาชนิด เช่น

**โรคเบาหวาน :** ร่างกายจะหลั่งสารอินซูลินในปริมาณมากเกินไป

**โรคอ้วน :** ตอนเย็นร่างกายเคลื่อนไหวน้อยกว่า ทำให้เกิดเป็นไขมันสะสม

**โรคมะเร็งในลำไส้ :** โปรตีนที่ย่อยสลายไม่หมดจะทำปฏิกิริยากับแบคทีเรีย กลายเป็นสารพิษตกค้างในลำไส้

**โรคนี้้วนในทางเดินปัสสาวะ :** การทานอาหารดึกทำให้ร่างกายขับแคลเซียม ซึ่งใช้เวลา 4-5 ชั่วโมง หลังทานอาหารและมักจะเป็นเวลาที่นอนหลับ อาจทำให้มีแคลเซียมตกค้างกลายเป็นผลึกจนเป็นนิ่วได้

**โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ :** ไขมันในเลือดจะเกาะติดผนังเส้นเลือดทำให้ตีบตันและแข็งตัว

**โรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน :** ถ้าหนักมือเย็นแล้วดื่มแอลกอฮอล์ด้วย อาจเกิดอาการช็อกในขณะนอนหลับได้

**โรคสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ :** การกินเยาะทำให้อวัยวะต่างๆ ต้องทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ

**โรคนอนไม่หลับ :** อวัยวะต่างๆ เช่น กระเพาะ ลำไส้ และตับ จะทำงานอย่างต่อเนื่องขณะนอนหลับและส่งสัญญาณให้สมอง จึงทำให้สมองตื่นตัวและนอนไม่หลับหรือฝันบ่อย



หายใจแบบไร้โรค

หลายคนยังใช้ชีวิตด้วยการหายใจผิดวิธี คือ เมื่อหายใจแล้วบริเวณหน้าอกจะพองมากกว่าหน้าท้อง โดยที่ไม่รู้ตัว ซึ่งส่งผลให้ช่วงการหายใจสั้นลงและร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ปอดจึงต้องทำงานหนักขึ้นและส่งผลต่อสุขภาพทำให้ร่างกายอ่อนล้า ดังนั้น มาฝึกการหายใจด้วยท้องให้เป็นนิสัย โดยเริ่มจากนั่งตัวตรง เอมือขวาแตะที่ท้อง และมือซ้ายแตะที่หน้าอก จากนั้นหายใจเข้าออกเป็นจังหวะช้าๆ ลึกๆ โดยให้มือขวาขยับขึ้นพร้อมลมหายใจเข้า และขยับลงพร้อมลมหายใจออก ส่วนมือซ้ายให้อยู่นิ่งๆ เพียงเท่านั้นก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพได้อย่างมหัศจรรย์ ซึ่งคณะแพทย์จากมหาวิทยาลัยแอริโซนา ยืนยันอีกด้วยว่า การหายใจแบบนี้จะช่วยลดความเครียดและหลับสบายขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น จะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า และหยุดหงุดหงิดในผู้หญิงวัยทองได้อีกด้วย



อาหารเช้ายี่สิบสองต่อโรคความดันโลหิตสูง

รู้หรือไม่ว่าขนมปังและซีเรียลที่ทั้งอร่อยและรวดเร็วทันใจนั้น อาจแอบซ่อนปริมาณโซเดียมหรือเกลือที่มากเกินไปโดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งบางชนิดอาจทำให้เรามีเกลืออยู่ในร่างกายถึง 2,300 มก. หรือเท่ากับ 1 ช้อนโต๊ะต่อวัน จึงอาจเสี่ยงต่ออาการโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้น ควรเลือกรับประทานขนมปังและซีเรียลที่ทำจากแป้งไม่ขัดขาว 100% (หรือที่มีคำว่า Whole Grain) ซึ่งจะช่วยจำกัดปริมาณเกลือลงไปได้อย่างมาก



เคล็ดลับฟื้นคืนพลังงานร่างกายให้สดชื่น

1. **หัวเราะให้มากขึ้น** การหัวเราะหรือแม้แต่การยิ้มให้มากขึ้น จะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขหรือเอ็นโดฟินซึ่งช่วยบรรเทาอาการตึงเครียดต่างๆ ในร่างกายได้ แถมใครๆ ก็อยากเข้าใกล้อีกด้วย
2. **ทำกิจกรรมใหม่ที่แตกต่าง** ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่เราสนใจเพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจที่ทำให้รู้สึกเนือยและเบื่อหน่าย เช่น เรียนทำอาหาร สมัครคอร์สออกกำลังกาย หรือพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงบ้าง
3. **งีบสั้นๆ ในระหว่างวัน** ลองหาเวลางีบหลับสักประมาณ 15-20 นาที ในช่วงบ่ายหรือพักกลางวัน ซึ่งเวลาแค่นี้สามารถชาร์จพลังงานให้ร่างกายทำงานต่อได้อย่างสดชื่น
4. **พักเบรกจากการทำงานบ้าง** พักงานตรงหน้าสักครู่ แล้วลงไปเดินเล่นข้างล่างหรือคุยกับเพื่อนร่วมงานบ้าง เพื่อช่วยพักสายตาและสมองที่เหนื่อยล้าได้
5. **ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น** การทานเนื้อสัตว์มากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานและเวลาในการย่อยนานขึ้น ซึ่งส่งผลให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยง่าย
6. **เคลียร์โต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบ** พื้นที่โปร่งและสะอาดตาช่วยให้เราสามารถทำงานได้คล่องตัวขึ้น และยังปลอดภัยจากฝุ่นละอองสะสมอีกด้วย
7. **หายใจเข้าออกให้ลึกๆ** หาช่วงเวลาว่างของวันนั่งนิ่งๆ แล้วหายใจเข้าออกให้ลึกลงไปถึงช่วงท้อง จะช่วยให้สมองปลอดโปร่งขึ้นได้
8. **รับแสงแดดประมาณ 30 นาทีต่อวัน** แสงแดดอ่อนๆ ไม่ว่าจะในช่วงเช้าหรือเย็น จะช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดี ซึ่งช่วยในการดูดซับสารแคลเซียมจากอาหารและยังผ่อนคลายจิตใจได้ด้วย
9. **ใส่เสื้อผ้าสีสด** ลองหยิบเสื้อผ้าหรือสิ่งของในเฉดสีสดใสที่ชื่นชอบมาใช้ จะช่วยกระตุ้นจิตใจให้รู้สึกดี และสดชื่นขึ้นได้
10. **รู้จักนภาพิกาศีวิตในร่างกายเรา** ดูว่าร่างกายเรามีความกระปรี้กระเปร่าที่สุดในช่วงใดของวัน ก็ควรใช้ความคิดสร้างสรรค์ คิดงานหรือทำกิจกรรมในช่วงนั้น



### วิตามินเสริมเพื่อผิวสวย

Dr. Leslie Baumann แพทย์ผิวหนังชื่อดัง จากประเทศอเมริกา เจ้าของหนังสือ The Skin Type Solution บอกว่า มีวิตามินหลักๆ ที่สามารถให้ประโยชน์ต่อผิวพรรณได้ ดังนี้

**โคเอนไซม์ คิวเท็น (Coenzyme Q10)** ช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระและยังกระตุ้นให้เซลล์ผิวฟื้นฟูตนเองได้อีกด้วย แต่ควรกินในตอนเช้าเพราะอาจมีฤทธิ์กระตุ้นได้เหมือนคาเฟอีน

**อีฟนิ่ง พริมโรส ออยล์ (Evening Primrose Oil)** มีกรดไขมันโอเมก้า-6 ที่ช่วยให้เซลล์ผิวสร้างเซราไมด์ เพื่อช่วยกักเก็บน้ำให้อยู่กับผิวได้ดียิ่งขึ้น

**วิตามินซี** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้ร่างกายสร้างคอลลาเจน และแม้ว่าจะมีวิตามินซีในรูปของสกินแคร์ แต่การกินจะช่วยการดูดซึมของร่างกายได้มากขึ้น

**น้ำมันปลาและน้ำมันแฟล็กซ์ซีด (Flaxseed Oil)** มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ผิวชั้นนอก จึงช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นและปกป้องผิวจากสิ่งแวดล้อมได้ดี

*\* ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ผิวหนังก่อนซื้อ และไม่ควรรานติดต่อกันเกิน 3 เดือน โดยควรเว้นระยะการทานประมาณ 1 เดือน*



### ข้อควรระวังเกี่ยวกับมะรุม

“มะรุม” เป็นผักพื้นบ้านของไทยที่มีมาช้านาน โดยนิยมนำมาปรุงเป็นอาหารไทยได้สารพัดชนิด แต่จากกระแสข่าวที่พูดถึงสรรพคุณของมะรุมที่ช่วยบำรุงสุขภาพได้นานปีการทำให้บริษัทเอกชนหลายแห่ง ได้ผลิตแคปซูลมะรุมออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นทางเลือกให้กับคนที่ไม่ชอบทานผัก อย่างไรก็ตาม ภาณุ สุภาพร ปิติพรโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ. ปราจีนบุรี อธิบายว่า มะรุมนั้นมีประโยชน์ก็จริง แต่ไม่ได้รักษาโรคได้สารพัดโรคอย่างที่กระแสสังคมเข้าใจ และมะรุมนั้นไม่ได้ปลอดภัยเสียทั้งหมด เพราะในมะรุมก็เป็นพิษได้ด้วยเหมือนกัน โดยผู้ที่ไม่ควรกิน คือสตรีมีครรภ์ เพราะอาจทำให้แท้งได้ ผู้ป่วยโรคเลือด เพราะจะทำให้เม็ดเลือดแตกตัว และผู้ป่วยโรคเกาต์ เพราะมะรุมมีโปรตีนสูง นอกจากนี้ควรระมัดระวังมะรุมสกัดชนิดเม็ดแคปซูล เพราะในปัจจุบันยังไม่ได้ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ดังนั้น สำหรับผู้ที่ทานได้ ควรรับประทานสดเป็นอาหารจะปลอดภัยที่สุด



### ผลไม้รสสูงเสี่ยงต่อปัญหาการเสียวฟัน

การทานผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซีเป็นจำนวนมาก จะทำให้กรดวิตามินซีทำลายสารเคลือบฟันและรากฟันทำให้เกิดอาหารเสียวฟันได้ โดยที่ไม่ได้เกิดจากปัญหาฟันผุเลยแม้แต่น้อย ดังนั้น วิธีที่ถูกต้อง คือ หลังจากทานผลไม้แล้วให้ดื่มน้ำ หรือบ้วนปากทันที แต่อย่าแปรงฟัน เพราะขณะที่กรดวิตามินกำลังกัดฟันเราอยู่ ฟันจะมีสภาพอ่อนตัว ซึ่งถ้าเราแปรงฟันทันทีก็จะทำลายสารเคลือบฟันไปโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นควรรอหลังบ้วนปากไปแล้วประมาณ 30 นาที แล้วจึงค่อยแปรงฟัน



## เลือกรองเท้าออกกำลังกาย อย่างไรให้ปลอดภัย

การเลือกรองเท้าออกกำลังกายที่ถูกกับสรีระของเท้าและใช้วัสดุที่ได้มาตรฐาน สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการบาดเจ็บได้อย่างมาก ดังนั้น ถ้าคุณที่เขี่ยเริ่มฝึกหรือลอง ควรเริ่มมองหาคู่มือได้แล้วโดยอาศัยเคล็ดลับในการเลือก ดังนี้

- > ควรซื้อรองเท้าในช่วงบ่ายหรือตอนเย็นของวัน เพราะเท้าจะขยายเต็มที่ซึ่งทำให้รู้ขนาดเท้าที่แท้จริงได้
- > ถ้าเท้าทั้งสองข้างไม่เท่ากัน ให้เลือกไซส์ตามข้างที่ใหญ่กว่า
- > เลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น
- > พกถุงเท้าที่ใส่เวลาออกกำลังกายไปด้วย เพื่อลองกับรองเท้าคู่มือ และควรทดลองเดินหรือวิ่งไปด้วยเพื่อทดสอบความสบาย
- > งอรองเท้าเพื่อดูว่ามีความยืดหยุ่นดีหรือไม่ ซึ่งชนิดที่ดีไม่ควรงอหายหรือแข็งเกินไป
- > สำหรับผู้หญิงที่มีเท้าขนาดใหญ่และกว้าง ลองมองหารองเท้ากีฬาของผู้ชายซึ่งหัวรองเท้าส่วนใหญ่จะออกแบบให้มีความกว้างกว่าของผู้หญิง

# 74%

ของกลุ่มทดลองในประเทศไทย  
ที่พบว่าความตึงเครียดลดลงเมื่อได้  
เดินออกกำลังกายในส่วนสาธารณะ:

# Get Sexy Arms

## ยืดแขนให้เปรียวกระชับ

บริหารเร็วแขนให้เปรียวกระชับและเสริมสร้างบุคลิกภาพให้สวยงามด้วยท่าออกกำลังกายที่ง่ายและใช้เวลาเพียงแค่ 15 นาที เพียงมีดัมเบลล์ตามขนาดที่พอเหมาะกับสรีระ ซึ่งถ้าเป็นมือใหม่ แนะนำชนิดที่หนักข้างละ 1 กิโลกรัม หรือจะใช้ขวดน้ำขนาดจิบถนัดมือแทนก็ได้



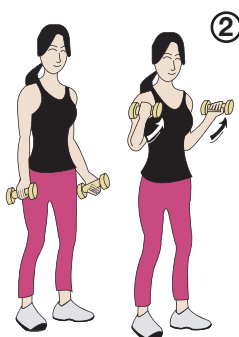
### Arms Exercise

บริหารแขนท่าละประมาณ 15-20 รอบ

**1.1** จับดัมเบลล์ให้ถนัดมือโดยหันฝ่ามือเข้าหากัน จากนั้นกางขาเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ ย่อเข่า แล้วโน้มตัวลงให้อยู่ในระดับเอวโดยให้หลังตรงและแขนปล่อยลงในแนวตรง

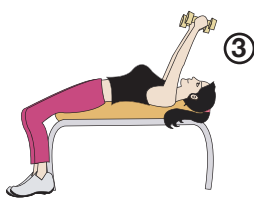


**1.2** หายใจเข้าลึกๆ แล้วยกแขนออกด้านข้างโดยเหยียดแขนให้ตรง ในระหว่างนั้นให้บีบดัมเบลล์ให้แน่นและเกร็งแขนเพื่อช่วยเฟิร์มกล้ามเนื้อ แล้วหายใจออกพร้อมยกแขนลงกลับสู่ท่าเดิม

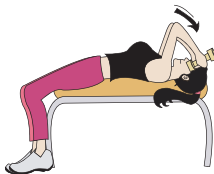


**2.1** ยืนหลังตรง กางขาเท่ากับ ความกว้างของหัวไหล่ แล้วย่อเข่าเล็กน้อย จากนั้นจับดัมเบลล์ในลักษณะหงายมือ

**2.2** ยกดัมเบลล์ขึ้นเข้าหาตัว โดยงอเฉพาะข้อศอก ส่วนช่วงแขนด้านบนให้แนบชิดกับลำตัวเหมือนเดิม จากนั้นค่อยๆ ยกแขนลงสู่ท่าเดิมพร้อมกับหายใจออก



**3.1** นอนบนเก้าอี้ยาวโดยให้ปลายเก้าอี้รับกับหัวเข่าพอดี และฝ่าเท้าราบกับพื้น จากนั้นยกแขนขึ้นเหนือศีรษะโดยถือดัมเบลล์ให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน



**3.2** หายใจเข้าพร้อมงอข้อศอกให้ดัมเบลล์ไปทางด้านหลังของศีรษะโดยไม่ต้องขยับช่วงแขนด้านบน ค้างไว้สักพักแล้วหายใจออก พร้อมยกข้อศอกขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น

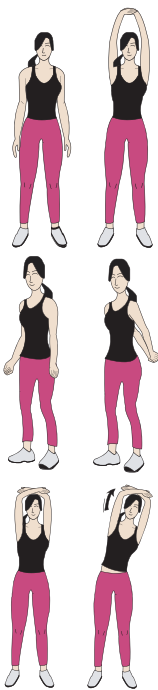


## เคล็ดลับช่วยให้ทานอาหารน้อยลง

ผลการศึกษาจาก Centers for Disease Control and Prevention พบว่า กว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่ลดน้ำหนักสำเร็จ และสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่คงที่ได้นั้นใช้หลักการเดียวกัน คือ ทานอาหารให้น้อยลง ซึ่งหากบางคนรู้สึกทำตามได้ยาก ลองใช้ตัวช่วยดังต่อไปนี้ เพื่อช่วยลดความอยากลงได้

- 1. อย่าทานอาหารขณะดูทีวี** เพราะผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ บอกว่า คนส่วนใหญ่จะทานอาหารเพิ่มขึ้นอีกกว่า 300 แคลอรีเมื่อดูทีวีไปด้วย
- 2. อย่าทานขนมขบเคี้ยวจากถุง** เพราะโอกาสที่จะทานหมดถุงนั้นมีสูงมาก ควรเทใส่ภาชนะแบ่งเพื่อควบคุมไม่ให้ทานมากจนเกินไป
- 3. เคี้ยวอาหารให้ช้าลง** เพราะกว่าร่างกายจะส่งสัญญาณว่า “อิ่ม” จากท้องขึ้นไปสู่สมองนั้นใช้เวลากว่า 20 นาที ดังนั้น ควรชะลอเวลาด้วยการเคี้ยวอาหารให้นานขึ้น เพื่อช่วยให้ย่อยง่าย และเว้นช่วงว่างระหว่างคำถัดไปด้วยการหายใจเข้าออกช้าๆ
- 4. เปลี่ยนบรรยากาศด้วยการเดินเล่นนอกบ้าน หรือทำกิจกรรมที่ไม่ต้องเห็นอาหาร** เพราะนักวิจัยจากประเทศออสเตรเลีย พบว่า การเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการถอยห่างให้พ้นรัศมีอาหารหรือตู้เย็นจะช่วยลดความอยากลงได้

## Stretching ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



- 1.** ยืนหรือนั่งหลังตรง ยกแขนขึ้น มือสอดประสานกันโดยหันฝ่ามือขึ้น ด้านบน จากนั้นค่อยๆ ดันแขนไปด้านหลัง จนรู้สึกยืดตึงที่แขน ไหล่และช่วงหลัง แล้วค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที โดยไม่ต้องกลั้นหายใจ
- 2.** ประสานมือไปทางด้านหลัง ให้ฝ่ามือหันหน้าเข้าหาตัวและให้แขนเหยียดตรง จากนั้นดันหัวไหล่ไปด้านหลัง แล้วค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
- 3.** ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ งอแขนซ้ายแล้วใช้มือขวาจับที่ข้อศอกของแขนซ้าย จากนั้นค่อยๆ ดึงข้อศอกซ้ายไปทางด้านขวาให้รู้สึกตึงที่ช่วงต้นแขนและไหล่ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที จากนั้นทำสลับข้างกัน

# Goodbye GERD

บอกลาอาการกรดไหลย้อน

ใครที่มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้องบ่อยๆ อาจสรุปง่ายๆ ว่าตัวเองเข้าข่ายเป็นโรคกระเพาะ บางคนจึงอาจหันไปแก้ปัญหากับแบบรวบรัด หาซื้อยาเคลือบกระเพาะมากทาน กลายเป็นว่ารักเขาไม่ตรงจุด ทั้งๆ ที่อาการอย่างนี้อาจเกิดจากกรดไหลย้อนก็เป็นได้ ลองมาดูกันสิว่าอาการกรดไหลย้อนคืออะไร ต่างจากโรคกระเพาะอย่างไร

ปกติเมื่อเรากินอาหารและกลืนลงไป อาหารจะผ่านจากหลอดอาหารลงสู่ กระเพาะอาหาร เพื่อรับการย่อยต่อไป แต่ในบางคนทีหลอดอาหารส่วนปลายมีอาการคลายตัว เมื่อกระเพาะเริ่มย่อย หรือหลอดอาหารบีบตัว น้ำย่อยจากกระเพาะก็จะไหลขึ้นมาที่ หลอดอาหารส่วนบน อาจทำให้มีอาการแสบหรือระคายเคืองเนื่องจากกรดที่ไหลย้อน

### อะไรเป็นสาเหตุ

โรคกรดไหลย้อนหรือเรียกสั้นๆ GERD ย่อมาจาก Gastro-Esophageal Reflux Disease เป็นโรคที่พบได้บ่อยขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากสาเหตุส่วนหนึ่งมักเป็นผลจากการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ต้องเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ ไปจนถึงนอนดึก หรือชอบกินอาหารก่อนนอน นอกจากนี้ยังรวมถึงคนที่ชอบอาหารรสจัด โปรดปรานอาหารมันๆ คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ ไปจนถึงคนที่สูบบุหรี่จัด ก็มีโอกาสเกิดภาวะกรดไหลย้อนนี้ได้

สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อนก็คือ นิสัยการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น เร่งรีบกินเป็นประจำ ไม่ค่อยทานอาหารเช้า แต่ชอบดื่มกาแฟหรือชง ชอบกินอาหารรสจัดๆ ทำให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมา มาก หรือบางคนกินข้าวอิ่มใหม่ๆ ก็ชอบเอนหลังลงนอนทันที แถมบางคนยังชอบกินอาหารหนักๆ มื้อเย็น หรือกินก่อนนอน พอเช้านอนอาหารยังตกค้างอยู่ในกระเพาะ ร่างกายจึงต้องหลั่งกรดออกมาย่อยอาหาร อีกทั้งตอนนอนบางคนนอนแบบหัวเสมอหรือต่ำกว่าลำตัวเป็นประจำ เป็นผลให้กรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาที่คอ ทำให้รู้สึกระคายเคือง จนถึงแสบร้อนได้ แล้วถ้าปล่อยให้ น้ำย่อยไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารส่วนปลายทำให้ระคายเคืองบ่อยๆ โอกาสเป็นมะเร็งหลอดอาหารก็อาจเกิดขึ้นได้

### กรดไหลย้อนต่างจากโรคกระเพาะอย่างไร

โดยธรรมชาติแล้วร่างกายจะมีระบบป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาสู่ทางเดินอาหารด้านบน โดยมีหูรูดของหลอดอาหารส่วนล่างที่ติดกับกระเพาะอาหารป้องกันไว้ชั้นหนึ่ง และยังมีหูรูดของหลอดอาหารส่วนบนอีกชั้นหนึ่ง นอกจากนี้การบีบตัวของหลอดอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยไม่ให้กรดไหลย้อนกลับขึ้นมาได้ สำหรับกรณีของผู้ที่ประสบภาวะกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับ มักจะเกิดเนื่องจากการคลายตัวของกล้ามเนื้อปิดกั้นที่กระเพาะอาหาร โดยเฉพาะด้านที่ติดกับกระเพาะอาหาร หลอดอาหารทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เพราะเกิดการหย่อนตัวหรือแม้แต่กระเพาะอาหารทำงานหนักมากเกินไป แต่ก็อาจเกิดเนื่องจากสาเหตุอื่นๆ เช่น เมื่อความดันภายในหลอดอาหารลดลงต่ำกว่าปกติ ความดันในช่องท้องสูงผิดปกติ หรืออาจเกิดจากติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ในบางรายอาจเกิดเพราะมีบางส่วนของกระเพาะอาหารเคลื่อนตัวเข้าไปอยู่ในหลอดอาหารก็เป็นได้ รวมถึงยังอาจเกี่ยวเนื่องมาจากพันธุกรรมได้ด้วย

ส่วนใหญ่แล้วคนไข้ที่เป็นโรคกระเพาะมักไปพบแพทย์ด้วยอาการปวดท้อง ส่วนกรณีของคนไข้กรดไหลย้อนอาจพบว่ามีอาการอื่นๆ อย่างเช่น เสียเสียง เนื่องจากกรดไประคายเคืองกล่องเสียง หรือหายใจ มีเสียงหวีดในตอนกลางคืน ไอเรื้อรัง เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากน้ำย่อยในกระเพาะอาหารที่ไหลย้อนขึ้นมา นั้น มีสภาพความเป็นกรดสูงเพราะประกอบด้วยกรดไฮโดรคลอริก ที่คอยกำจัดจุลินทรีย์ที่ผ่านเข้ามาพร้อมกับอาหาร และมีเอนไซม์เพปซิน เพื่อช่วยการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน เมื่อน้ำย่อยไหลย้อนเข้าสู่หลอดอาหาร

กรดและเอนไซม์เพปซินจะเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อของหลอดอาหารทำให้เกิดระคายเคือง อักเสบ หรือกลายเป็นแผลขึ้นในหลอดอาหาร และถ้าน้ำย่อยสามารถไหลย้อนผ่านขึ้นมาถึงหลอดอาหารส่วนบนได้ ก็อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อเนื้อเยื่อบริเวณลำคอ จนเป็นสาเหตุให้เกิดอาการเจ็บคอและไอเรื้อรังขึ้นได้ ในขณะที่โรคกระเพาะอาหารนั้น น้ำย่อยจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองอยู่ภายในบริเวณกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุให้มีอาการปวดท้อง

### วิธีสังเกตอาการ

นพ. ชัยศิริ ศรีเจริญวิจิตร แพทย์โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เล่าถึงภาวะกรดไหลย้อนว่า “อาการที่พบบ่อยในโรคกรดไหลย้อน คือ มักเจ็บบริเวณหน้าอก ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ จุกแน่นที่คอ บางรายอาจมีเสียงเปลี่ยนหรือแสบคอได้ นอกจากนี้ในบางรายยังอาจมีไอแห้ง เรื้อรัง หรือมีปัญหาสำลักได้ ไปจนถึงอาจมีปัญหาในการกลืนอาหาร” อาจทำให้เจ็บเวลากลืนหรือแสบลิ้นเรื้อรัง ในตอนเช้าอาจรู้สึกคล้ายได้รสขมของน้ำดี หรือรสเปรี้ยวของกรดในคอหรือปาก มีเสมหะในลำคอหรือระคายคอตลอดเวลา มีอาการคล้ายอาหารไม่ย่อยจนถึงท้องอืด ท้องเฟ้อ ปัญหากรดไหลย้อนพบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่ที่พบมากและมักมีอาการรุนแรง คือ ในกลุ่มคนอ้วน รวมทั้งในกลุ่มคนสูบบุหรี่ ก็ยังเพิ่มปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น สำหรับการวินิจฉัยอาการนั้น โดยปกติแล้วแพทย์สามารถวินิจฉัยได้จากอาการดังกล่าวข้างต้น หากตรวจพบแพทย์สามารถให้การรักษาเบื้องต้นได้ โดยจะติดตามดูอาการของผู้ป่วย ซึ่งบางรายอาจจำเป็นต้องได้รับการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่นส่องกล้องทางเดินอาหาร ตรวจทาง

รังสีวิทยา ตรวจวัดการบีบตัวของหลอดอาหาร และตรวจวัดความเป็นกรด-ด่างในหลอดอาหาร

อาการของโรคกรดไหลย้อน สามารถกำเริบขึ้นได้ไม่ว่าในตอนกลางวันหรือกลางคืน หรือแม้แต่เมื่อผู้ป่วยไม่ได้รับประทานอาหารก็ตาม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดอาการจากการระคายเคืองของกรด เช่น อาจทำให้เกิดหลอดอาหารอักเสบและมีแผลหรือหลอดอาหารอักเสบโดยไม่เกิดแผล หรือถ้ากรดไหลย้อนขึ้นมาเหนือก้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารส่วนบน อาจทำให้เกิดอาการนอกเหนือจากหลอดอาหาร เช่น อาการทางปอด อาการทางคอ และกล่องเสียง เป็นต้น

### รับมืออย่างไรดี

ด้านการดูแลป้องกันตนเอง “ข้อสำคัญอยู่ที่การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต หลังจากทานอาหารแล้วไม่ควรนอนทันที ควรรออย่างน้อย 3 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น ชา กาแฟ อาหารรสจัด อาหารทอดและมีไขมันมาก” นพ.ชัยศิริ ให้คำแนะนำว่า นอกจากนี้ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะแก๊สและลมในท้องจะไปดันหูรูดหลอดอาหารส่วนล่างให้คลายตัวได้ ควรลดอาหารบางจำพวก เช่น ช็อกโกแลต เปปเปอร์มินท์ หัวหอม ผลไม้รสเปรี้ยวซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีรสเปรี้ยว อีกทั้งยาบางชนิด เช่น Diazepam ที่เป็นกลุ่มยาคลายเครียด ยารักษาความดันโลหิตยั้งมีส่วนกระตุ้นให้เกิดอาการได้ “การดูแลรักษาแบ่งออกเป็น 2 แนวทางหลักๆ ที่ต้องทำร่วมกัน แนวทางแรก แพทย์จะรักษาโดยใช้ยาลดกรดร่วมกับยากระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อในทางเดินอาหารอย่างน้อย 2 สัปดาห์ แนวทางที่สองที่ต้องทำควบคู่ไปด้วยคือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกิน โดยทานครั้งละน้อยๆ ไม่สวมเสื้อผ้ารัดรูป หลีกเลี่ยงการนอนภายใน 3 ชั่วโมงหลังมื้ออาหาร เวลานอนให้นอนยกหัวให้สูงขึ้นอีกราวๆ 6-8 นิ้ว รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้อาการแย่ลง” ทั้งนี้ในบางรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจจำเป็นต้องผ่าตัด ซึ่งจะต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป

กรดไหลย้อนจัดได้ว่าอยู่ในกลุ่มของโรคเรื้อรัง ซึ่งหากพบว่ามีอาการแล้วควรใช้ยาเพียงอย่างเดียวอาจไม่ได้ผลเต็มที่ สิ่งสำคัญคือ การปฏิบัติตัว ปรับเปลี่ยนจากไลฟ์สไตล์ที่ทำให้มีโอกาสเกิดโรคได้ง่าย หันมาดูแลใส่ใจตัวเองและรักสุขภาพให้มากขึ้น เพราะฉะนั้นใครที่มีอาการเข้าข่ายน่าสงสัยว่า ตัวเองเป็นโรคกระเพาะ หรือมีอาการกรดไหลย้อนกันแน่ ทางที่ดีควรไปให้แพทย์ตรวจเช็คโดยละเอียด เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

## วิธีดูแลตัวเอง

1. หลังกินอิ่มใหม่ๆ เป็นช่วงที่กระเพาะกำลังทำงาน น้ำย่อยหลังออกมาเต็มที่ ดังนั้นจึงไม่ควรเอนตัวนอนทันทีหลังจากอิ่ม
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะจำพวกเผ็ดจัด หรือมันจัด ซึ่งจะไปกระตุ้นให้กระเพาะหลังกรดมากขึ้น ทางที่ดีควรปรับให้ร่างกายคุ้นเคยกับรสชาติอาหารที่ไม่จัดเกินไป
3. ควรเลี่ยงการกินมื้อดึก โดยเฉพาะไม่ควรกินอาหารก่อนนอน 3 ชั่วโมง รวมทั้งไม่กินอาหารมื้อเย็นหนักๆ จนอิ่มแน่น
4. ไม่ควรออกกำลังกายหลังจากกินอาหารได้ไม่นาน และไม่ลุกขึ้นบิดตัวหรือเอี้ยวตัวทันทีหลังกินอาหารเสร็จ
5. ใครที่รู้ว่าน้ำหนักเกินมาตรฐาน ควรรีบลดน้ำหนักโดยเร็ว เพราะจะช่วยลดความดันในช่องท้องที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้ง่าย



## เคล็ดลับ..คลายอาการกรดไหลย้อน

1. เสื้อผ้าที่คับแน่นเกินไปจะไปเพิ่มแรงดันในช่องท้อง ที่อาจมีส่วนทำให้อาการกำเริบได้ง่าย จึงควรใส่เสื้อผ้าหลวมสบาย
2. การดื่มชาคาโมมายล์มีส่วนช่วยบรรเทาอาการได้ เพราะฉะนั้นอาจหันมาจิบชาคาโมมายล์ให้บ่อยขึ้น
3. อาหารจำพวกที่มีจุลินทรีย์มีชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างเช่น โยเกิร์ต คีเฟอร์ ส่งผลดีต่อผู้ที่ประสบภาวะกรดไหลย้อน ดังนั้นจึงควรกินเป็นประจำ
4. เวลานอนให้หนุนยกหัวให้สูงขึ้นอีกราวๆ 6-8 นิ้ว โดยควรใช้วิธีเสริมที่ขาเตียงให้สูงขึ้น แต่ไม่ควรใช้หมอนหนุนที่ศีรษะ เพราะจะไปเพิ่มความดันในท้องมากขึ้น
5. ไม่ควรนอนตะแคงทางด้านขวา เพราะการนอนในท่านี้จะส่งผลให้กระเพาะอาหารอยู่ในตำแหน่งสูงกว่าหลอดอาหาร อาจทำให้อาการกำเริบได้
6. ความเครียดก็เป็นสาเหตุให้อาการกำเริบได้ เพราะยิ่งเครียดก็จะยิ่งทำให้กระเพาะอาหารหลังกรดเพิ่มขึ้น ดังนั้น ควรหมั่นระวังรักษาจิตใจไม่ให้เครียดได้ง่าย

# Tropical Power

## เติมพลังให้กับวันพืักร้อน

ดีไซน์เด่นประจำชั้ันนี้ต้องยกให้ลายดอกไม้ ต้นไม้ พลับไม์ หรือลายที่เกี่ยวกับธรรมชาติที่จะช่วยเติมเต็มให้ฤดูร้อนของคุณดูสนุก สดใส เบิกบานมากยิ่งขึ้น



ตุ้มหูลงยารูปดอกไม้  
จาก Disaya  
ราคา 2,450 บาท



แว่นกันแดดกรอบชมพู-ส้ม  
จาก Dior



เสื้อแขนยาว  
พำเืฟองพืฟพลาย  
จาก Topshop



ชุดกระโปรงแขนงุด  
เหนือขำพืฟพลาย  
จาก Topshop



กระเป้ำาสพายพืฟพลาย  
จาก Louis Vuitton



พวงกุญแจรูปต้นไม์  
จาก Louis Vuitton



รองเท้าส้นสูงรัดข้อ  
พืฟพลายดอกไม้  
จาก Dorothy Perkins



รองเท้าส้นแบน ตกแต่งเบอร์รี่  
จาก D&G @ Blackjack  
ราคา 18,500 บาท



ผ้าพันคอพืฟพลาย  
จาก Soda  
ราคา 790 บาท

Woman : Dior ชั้ัน G เกษรพลาขำ, Louis Vuitton ชั้ัน G เกษรพลาขำ โทร. 0-2656-1010, D&G @ Blackjack ชั้ัน 2 ศูนย์การค้ำเอราวัน โทร. 0-2250-7750, Disaya ชั้ัน L เกษรพลาขำ, Dorothy Perkins ชั้ัน 1 เซ็นทรัลเวิลด์, Topshop ชั้ัน 1 เซ็นทรัลเวิลด์, Soda ชั้ัน 3 สยามเซ็นเตอร์





หมวกสานสีน้ำเงิน  
จาก Topman

เนคไทพาดักสลิบสี  
จาก Ralph Lauren @ Him & Her  
ราคา 3,000 บาท



แว่นกันแดด Persol  
1809 Folding  
จาก เจ้าจันท์  
ราคา 25,000 บาท



เสื้อเชิ้ตพิมพ์ลาย  
จาก Topman



นาฬิกาข้อมือหน้าปัดโลหะ  
จาก Hermes



กระเป๋าพาดักแควสายหนัง  
จาก Bally



กางเกงขาสั้นพารมพิมพ์ลาย  
จาก Billabong



รองเท้าเปิดส้นสีเขียว  
จาก Paul Smith



รองเท้าผ้าใบขาว-เขียว  
จาก Hermes

Men : Ralph Lauren @ Him & Her บ้านเอกมัย, เจ้าจันท์ บ้านเอกมัย, Bally ชั้น 1 เกษรพลาซ่า โทร. 0-2656-1037, Adidas ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2613-1490-1, Hermes ชั้น M สยามพารากอน โทร. 0-2129-4800-1, Paul Smith ชั้น 1 สยามพารากอน โทร. 0-2610-977, Topshop ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์

### Motorola Xoom

ห่างหายไปจากบ้านเราสักพักกับชื่อของ Motorola แต่ข่าวล่าสุดนั้นเห็นว่าได้ออกแท็บเล็ตกับเขาด้วย โดยใช้ชื่อรุ่นว่า Xoom ติดตั้งระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ 3.0 Honeycomb OS ซึ่งเป็นของกูเกิ้ลที่ออกแบบมาเพื่อให้ใช้งานกับแท็บเล็ตโดยเฉพาะ ดังนั้นคงไม่ต้องห่วงเรื่องประสิทธิภาพการใช้งานอีกต่อไป กล้องด้านหน้า 2 ล้านพิกเซล ด้านหลัง 5 ล้านพิกเซล มีระบบควบคุมแสงที่ปรับระดับความสว่างหน้าจอให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมโดยอัตโนมัติ ที่สำคัญสามารถอัพเกรดเป็น 4G LTE ได้ด้วย ราคาประมาณ 21,900 บาท



### Dell Streak 7

เดล สตริค 7 ใช้ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ เป็นแท็บเล็ตตัวแรกจากค่าย มาพร้อมหน้าจอ 7 นิ้ว แบบมัลติทัช ทำให้การอ่านอีบุ๊กหรือการเยี่ยมชมเว็บไซต์ต่างๆ สบายตา โดดเด่นด้วยจอสัมผัสที่คมชัด ทนทานต่อรอยขีดข่วน Gorilla Glass TFT-LCD สีความละเอียด 800 x 480 พิกเซล กล้องด้านหน้า 1.3 ล้านพิกเซล กล้องด้านหลัง 5 ล้านพิกเซล มีข้อดี-ข้อเสีย ซึ่งจะทำให้การสนทนาแบบ face-to-face บน Skype และ Gtalk ออกรสมากยิ่งขึ้น ราคาประมาณ 13,500 บาท



# IT'S TIME TO 4 TAB แท็บเล็ตน่าสน

ยกขบวนแท็บเล็ตหลากหลายผลิตภัณฑ์ ซึ่งแต่ละผลิตภัณฑ์มีวางจำหน่ายแล้วในบ้านเรา และกำลังเป็นที่ฮือฮาในต่างประเทศ มาอัพเดทให้คนรักแท็บเล็ตได้เก็บเป็นข้อมูลเบื้องต้น ก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อชิ้นใดชิ้นหนึ่งไว้ในครอบครอง

### Samsung Galaxy Tab 8.9 และ 10.1

แท็บเล็ตสองรุ่นใหม่จากซัมซุงที่พัฒนาและปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ด้วยจอภาพที่ใช้เทคโนโลยีใหม่ ที่เรียกว่า Super PLS LCD ส่งผลให้หน้าจอกินไฟน้อยลง แต่ไม่ได้ทำให้ความสว่างลดลง และรองรับการสัมผัสหลายจุดด้วย ส่วนระบบปฏิบัติการนั้นได้อัพเกรดขึ้นเป็นแอนดรอยด์ 3.0 ที่สำคัญทั้งสองรุ่นนี้มีความหนาเพียง 8.9 มม. เท่านั้น ใครที่ชอบเล่นเกมส์คงถูกใจกับ Galaxy Tab รุ่นที่มีจอใหญ่ถึง 10.1 นิ้ว ส่วนราคาหน้าจอ 8.9 นิ้ว 16 GB ราคาประมาณ 17,000 บาท หน้าจอ 10.1 นิ้ว ราคาประมาณ 19,000 บาท

### BlackBerry PlayBook

ในที่สุด BlackBerry PlayBook ก็ออกตัวมาเป็นแท็บเล็ตระดับมืออาชีพที่ใช้การประมวลผลแบบคิวอัลคอร์ มัลติโปรเซสซึ่ง ทำงานแบบมัลติทาร์คกิงเครื่องแรกของโลก ตัวเครื่องบางเฉียบไม่ถึงครึ่งนิ้ว และมีน้ำหนักน้อยกว่า 1 ปอนด์ จอภาพความละเอียดสูงขนาด 7 นิ้ว กล้องด้านหน้า 3 ล้านพิกเซล กล้องด้านหลัง 5 ล้านพิกเซล แบบไฮเดฟินีชั่น พร้อมการเพิ่มความสามารถในการท่องเว็บแบบไร้ขีดจำกัด และระบบมัลติมีเดียประสิทธิภาพสูง รุ่น WiFi 16GB ราคาประมาณ 15,000 บาท รุ่น 32GB ราคาประมาณ 18,000 บาท และรุ่น 64GB ราคาประมาณ 21,000 บาท <http://www.rim.com/newsroom/mediagallery>



**Mighty Wallet** กระเป๋าสตางค์ใบใหม่ที่มีลวดลายสวยงาม อย่างลายการ์ตูน ลายกราฟฟิก ลายป๊อปอาร์ต ที่สำคัญใช้วัสดุที่ทนทานไม่ฉีกขาดง่าย กันน้ำ ยืดขยายได้ อีกทั้งยังมีรีไซเคิลได้ 100% ราคา 980 บาท สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทร. 08-9202-2215



**Utility Zone** กลุ่มของกล่องกระจุกกระจิกดีไซน์เก๋ๆ ที่ใช้ได้ทั้งเป็นของตั้งโชว์และใส่ของ อย่างกล่องไม้รูปบ้านหลังคาสีเหลือง แดง น้ำเงิน เหมาะที่จะนำมาใส่ปากกา ดินสอหรือของใช้ชิ้นโปรด ราคา 265-890 บาท แผนกโฮม ชั้น 5 ซีนไซน ชั้น 7 เซ็นทรัล ซิดลม

# Creative Things

ของใช้ดีไซน์เก๋ ฉบับนี้นำเสนอของใช้ที่ล้นแล้วแต่มีดีไซน์ อีกทั้งยังนำใช้อีกด้วย



## Nike Plus Sport Watch

นาฬิกาบันทึกและจัดเก็บข้อมูลสำหรับนักวิ่งและนักเดินเพื่อสุขภาพ ที่ไม่ต้องการจำเลยอยู่กับนาฬิกาเรือนเก่า เพราะมีจอแสดงผลแบบใหม่อ่านผลได้ชัดเจน แสดงข้อมูลการวิ่งในรูปแบบเรียลไทม์ ทั้งระยะทาง จังหวะก้าว ระยะเวลา และปริมาณแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ และยังสามารถรับฟังข้อมูลการวิ่งผ่านไอพอดได้ด้วย [www.nike.com](http://www.nike.com) ราคาประมาณ 1,190 บาท



## Roth Music Cocoon Tube Amp for Apple iPod หรือ MC4

จาก Roth ที่ได้รับการออกแบบได้ล้ำสมัย สะดุดตาตั้งแต่แรกเห็น และเป็นทิวไฮ-เรสไซลูชั่นที่ออกแบบมาเพื่อรองรับการใช้งานกับแหล่งกำเนิดเสียงที่หลากหลาย Roth MC4 ได้รับการออกแบบสำหรับใช้กับ Apple iPod หรือ สามารถใช้งานกับเครื่องเล่นซีดีได้ สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [www.rothaudio.co.uk](http://www.rothaudio.co.uk)

## Smart Cover

ถ้าจะพูดถึงเรื่องงานดีไซน์เปรี้ยวๆ แล้วละก็ ค่าย Apple ไม่เป็นรองใคร อย่างล่าสุดที่ส่ง iPad2 ออกมา และมีเคส Apple iPad Smart Cover หลากสีออกมาให้เลือก ด้วยไอเดียที่สามารถปรับแต่งให้เป็นได้ทั้งคัพเวอร์กันหน้าจอ ยังพับให้เป็นขาตั้งไปโนตัวได้อีกด้วย ตัวแทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ Apple ราคาประมาณ 1,600 บาท



# Safety First

ความปลอดภัยกับ  
ยนตรกรรมรุ่นใหม่

จะว่าไปแล้วเทคโนโลยีของยานยนต์  
ยี่ห้อต่างๆ ไม่ได้เน้นเฉพาะเรื่อง  
ของเทคโนโลยีและความทันสมัย  
ของรถยนต์เท่านั้น แต่กำลัง  
แรงม้าของรถยนต์นั้นก็สำคัญ  
ไม่น้อย เชื่อว่าค่ายรถยนต์ทุกค่าย  
ต้องระดมความคิดกันมากมายที่  
จะคิดค้นรถยนต์ที่เพิ่มกำลัง  
แรงม้า และประหยัดน้ำมันควบคู่ไป  
ด้วย หากต้องการให้อินเทรนด์  
ก็ต้องมีเรื่องของสิ่งแวดล้อม  
เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย



แต่ไม่ใช่แค่เทคโนโลยีเครื่องยนต์เท่านั้น ที่ค่ายรถยนต์ทั้งหลายแข่งขันกันอย่างเต็มที่ ยังมีเทคโนโลยีอื่นๆ ที่ค่ายรถยนต์ให้ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเทคโนโลยีเครื่องยนต์ นั่นคือ **“เทคโนโลยีเกี่ยวกับความปลอดภัย”**

เทคโนโลยีความปลอดภัยทั้งหลาย ถูกคิดค้นและพัฒนาขึ้นเพื่อคำตอบเดียว คือ เพื่อรักษาชีวิตของผู้ขับขี่และผู้โดยสาร รวมไปถึงผู้ใช้รถใช้ถนนร่วมด้วย เทคโนโลยีใหม่ที่ผมจะพูดถึงนั้น ไม่ใช่ระบบเบรกหรือระบบโครงสร้างของรถที่สลบซับซ้อนอะไรหรอกครับ แต่เป็นระบบที่ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องใช้เป็นประจำทุกวัน ไม่จำเป็นต้องใช้ในช่วงวิกฤตหรือฉุกเฉินเท่านั้น แต่ระบบที่ผมพูดถึงนั้นคือ ระบบส่องสว่างของรถหรือไฟหน้ารถ รวมถึงระบบเบรกอัตโนมัติและระบบรักษาความปลอดภัยสำหรับเด็กนั่นเอง

เริ่มจาก **ระบบไฟหน้า** หลายคนอาจสงสัยว่า ไฟหน้ารถจะพัฒนาอะไรกันมากมาย ขอแค่ให้สว่างอย่างเดียวก็พอแล้ว แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความสว่างอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการใช้งาน การพัฒนาระบบส่องสว่างเดี่ยวนี้ พัฒนาแยกย่อยไปตามรูปแบบการใช้งานถึง 5 รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น Country mode (การขับในชนบท) Motorway mode (การขับขึ้นบนทางหลวง) Enhanced fog lamps (การขับขึ้นบนถนนที่เต็มไปด้วยหมอก) Active light function (ระบบปรับโคมไฟหน้ารถตามการเลี้ยวของพวงมาลัย) และ Cornering light function (ระบบเพิ่มความส่องสว่างขณะเลี้ยวโค้ง)

ขณะที่ ระบบรักษาความปลอดภัยอีกระบบที่น่าจะพูดถึงอย่างมาก คือ **ระบบเบรกอัตโนมัติ** ที่มีการเริ่มใช้แล้ว



ในรถยนต์ระดับหรูบางรุ่น โดยเรียกว่า City Safety หรือ ระบบตรวจจับคนบนถนน พร้อมระบบเบรกแบบเต็มแรง ระบบเบรกนี้จะคอยตรวจจับว่ามีคนอยู่ในรัศมีที่รถเคลื่อนไปหรือไม่ หากเจอวัตถุหรือคน แล้วผู้ขับไม่เหยียบเบรก ระบบจะสั่งการให้เบรกทำงานทันทีแบบเต็มแรงเพื่อหยุดรถก่อนชน โดยระบบนี้จะทำงานในความเร็วตั้งแต่ 2 กม./ชม.-35 กม./ชม. เป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากความประมาทของผู้ขับขี่ โดยเฉพาะการขับในเมืองที่ต้องมีหยุดรถและออกตัวบ่อยๆ

ส่วน **ระบบรักษาความปลอดภัยสำหรับเด็กในรถ**นั้น รถยนต์ยุโรปบางรุ่น พัฒนาเบาะที่นั่งพิเศษสำหรับเด็กขึ้นมาโดยเฉพาะ โดยพัฒนาเบาะหลังให้กลายเป็นเบาะนั่งสำหรับเด็กได้ในตัว ซึ่งเบาะนี้จะเรียกว่า Booster คือ เราสามารถปรับเบาะหลังให้เป็นที่นั่งสำหรับเด็กได้โดยไม่ต้องไปซื้อเบาะนั่งสำหรับเด็กแยกต่างหาก เบาะนั่งแบบนี้ได้ถูกออกแบบให้มีความสูง 2 ระดับ เพื่อให้เหมาะสมกับความสูงของเด็ก เพื่อให้เข็มขัดนิรภัยสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยความสูงแรกของเบาะ Booster นั้นจะเป็นเบาะต่ำ สำหรับเด็กโต โดยเด็กควรจะมี ความสูงตั้งแต่ 115-140 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตั้งแต่ 22-36 กิโลกรัม ส่วนเบาะสำหรับเด็กเล็กนั้นจะถูกหนุนสูงขึ้นมาอีกหน่อย ซึ่งเบาะสูงนี้จะเหมาะสำหรับเด็กที่มีความสูงตั้งแต่ 95-120 เซนติเมตร และมีน้ำหนักตั้งแต่ 15-25 กิโลกรัม

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงระบบความปลอดภัยเพียงบางส่วนในยนตรกรรมปัจจุบันที่ต้องการให้ผู้ขับขี่และผู้โดยสารปลอดภัยมากที่สุดนั่นเอง



# THAI

## Premier League แฟนฟิวเจอร์

ไม่น่าเชื่อว่าภาพกองเชียร์ที่ใส่เสื้อสีเดียวกัน มีอุปกรณ์การเชียร์เหมือนกัน มันยังเน้นชนิดบนอัฒจันทร์ พร้อมส่งเสียงเชียร์กันกระหึ่มสนามจะเกิดขึ้นกับการแข่งขันฟุตบอล ทีมจากลีกในประเทศไทย

ภาพความดีใจ ถึงขนาดกระโดดโลดเต้นเป็นเจ้าของเจ้าเข้า เมื่อยามทีมฟุตบอลที่รัก ยิงประตูคู่แข่งได้ และร้องไห้หน้าตาเป็นเผ่าตาเมื่อทีมของตัวเองพ่ายแพ้คู่แข่ง รวมไปถึงภาพความวุ่นวายต่างๆ เมื่อการตัดสินของกรรมการไม่ตรงกับความคิดของแฟนบอลนั้น มักปรากฏให้เห็นกันอยู่บ่อยครั้งในทุกสุดสัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก

กระแสความนิยมที่เกิดขึ้นกับทีมฟุตบอลต่างๆ ของประเทศไทย ที่ดูแล้วอาจจะดีกว่ากระแสความนิยมของทีมฟุตบอลทีมชาติไทยในบางยุค บางสมัยอีกด้วย ความฮอตฮิตของฟุตบอลไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกนั้น ต้องบอกว่าเริ่มขึ้นมาเมื่อมีการรวมทีมโปรลีกหรือทีมฟุตบอลจังหวัด ที่เข้ามาเป็นส่วน

หนึ่งของทีมฟุตบอลไทยแลนด์ลีก ที่เป็นการแข่งขันของทีมฟุตบอลอาชีพของประเทศไทย สำหรับทีมฟุตบอลในไทยแลนด์พรีเมียร์ลีกนั้น มีทีมฟุตบอลอาชีพทั้งหมด 18 ทีมด้วยกัน รูปแบบของการแข่งขันจะเป็นในลักษณะพบกันหมด เพื่อสะสมแต้ม โดย 3 ทีมที่ได้คะแนนน้อยสุดเมื่อจบฤดูกาล ก็ต้องถูกปรับให้ตกชั้นไปแข่งในลีกต่ำกว่า นั่นก็คือ ไทยแลนด์ดิวิชัน 1 ส่วนผู้ที่ได้คะแนนสูงสุด ก็จะได้ไปแข่งขันชิงแชมป์เอเซียหรือเอเอฟซี คัพ ต่อไป โดยทีมแรกที่มีแฟนคลับอย่างจริงจังที่สุดคือ ทีมชลบุรี เอฟซี หรือ ที่เรารู้จักกันในชื่อ ทีมฉลามชล ซึ่งถือเป็นทีมฟุตบอลทีมแรกที่มีแฟนคลับ คอยตามเชียร์กันอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทีมฟุตบอลอื่น ต้องสร้างแฟนคลับขึ้นมาเช่นกัน



แต่ไม่ใช่ว่าทีมที่มีแฟนบอล จะต้องเป็นทีมระดับท็อปๆ เท่านั้นนะครับ แต่ทีมที่อยู่ในระดับดิวิชั่น 1 อย่าง ทีม “ปตท.ระยอง” ซึ่งมีบริษัทยักษ์ใหญ่อย่าง ปตท. เป็นผู้สนับสนุนหลักให้กับทีมฟุตบอลระยอง ที่มีแฟนบอลชาวระยองให้การสนับสนุนอย่างเหนียวแน่น และ ปตท. ก็กลายเป็นบริษัทในหัวใจของชาวระยองไปโดยปริยาย แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องยอมรับว่า แฟนคลับของทีมฟุตบอลแต่ละทีมนั้น ในระยะแรกนั้นส่วนหนึ่งมาจากการ “จัดตั้ง” ซึ่งเจ้าของทีมจัดให้มาเชียร์เพื่อให้คึกคัก เพื่อสร้างแรงดึงดูดให้คนทั่วไปหันมาสนใจ รวมถึงเข้ามาร่วมจนกลายเป็นแฟนคลับตัวจริงเสียงจริงไปในที่สุด แต่จะว่าไปแล้ว การจัดตั้งแฟนคลับ เพื่อให้ไปเชียร์ทีมของตัวเองก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลกอะไรมากนัก เพราะการแข่งขันไทยลีก ไม่ว่าจะอยู่ในระดับไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก ซึ่งเป็นลีกสูงสุด หรือ ลีกระดับรองลงมาอย่าง ดิวิชั่น 1 และ 2 นั้นเป็นการแข่งในแบบเหย้าและเยือน ในลักษณะพบกันหมด ซึ่งทุกทีมต้องเดินทางไปแข่งกับทีมอื่นด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น การเดินทางของกองเชียร์ อุปรกรณ์กองเชียร์ น้ำ ผ้าเย็นทั้งหลาย ก็ต้องมีฝ่ายจัดการดูแลให้ ซึ่งเราสามารถเห็นกองเชียร์เดินทางกันมาเป็นรถบัส 2-3 คันรถ ซึ่งแน่นอนว่าเป็นงบประมาณของผู้อยู่เบื้องหลังของทีมเหล่านั้นทั้งสิ้น เพราะหากให้แฟนบอลลงขันกันเช่ารถบัสมาเอง เชื่อว่าคงเข้ากันได้ไปไม่ได้ไม่เกินทัวร์นาเมนต์ละ 2-3 ครั้งเท่านั้น ทำให้การแข่งขันในแต่ละแมตช์ คະแนนแต่ละแต้ม ต่างมีความสำคัญทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ยังมีความสำคัญในเรื่องของธุรกิจตามมาอีกด้วย จะเห็นได้จากบรรดาสปอนเซอร์ ของทีมต่างๆ ทั้งหลายต่างต้องจ่ายเงินเป็นตัวเลข 7 หลัก เพื่อขอเป็นสปอนเซอร์หลักของทีมเหล่านั้น โดยหวังผลว่าตัวสินค้าดังกล่าว จะกลายเป็นสินค้าในหัวใจของแฟนคลับไปในตัว และมีโอกาสที่แฟนฟุตบอลของทีมอื่นๆ ได้เห็นตัวสินค้าของตัวเองอีกด้วย ยิ่งทีมไหนมีผลการแข่งขันดีขึ้นเรื่อยๆ ราคา “หน้าอก” เสื้อของทีมนั้นก็แพงขึ้นเป็นเงาตามตัว อย่างทีมบุรีรัมย์ เอฟซี ที่มีคุณเนวิน ชิดชอบ นักการเมืองชื่อดังของเมืองไทย เป็นผู้จัดการทีม หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นเจ้าของทีม ซึ่งทำทุกอย่างตั้งแต่ซื้อนักเตะ วางแผนการเล่น รวมไปถึงเงินอัดฉีดนักเตะกีฬา เมื่อต้องเจอกับทีมในระดับเดียวกัน จนทำให้ในขณะนี้ ทีมบุรีรัมย์ เอฟซี ก้าวขึ้นมาเป็นเบอร์ 1 ของทีมฟุตบอลอาชีพของไทย แข่งหน้าทีมเมืองทอง ยูไนเต็ด และ ฉลามชล ไปแล้ว เมื่อทีมเก่ง แถมมีชื่อเสียง จาก ผู้จัดการทีมแน่นอนว่าทีมนี้ย่อมเป็นที่น่าสนใจ เวลาแข่งใครก็อยากดู ทำให้เวลานี้ ออกเสื้อของทีมบุรีรัมย์ เอฟซี นั้นต้องจองคิวล่วงหน้ากันเลยทีเดียว และอีก 2 ปี ก็ยังไม่มีว่าง

การที่มีแฟนคลับ การที่มีสปอนเซอร์ ทำให้เราได้เห็นทีมฟุตบอลที่มีระบบการจัดการ และแฟนคลับมากที่สุดในเมืองไทย อย่าง เมืองทอง ยูไนเต็ด ที่ว่ากันว่าเป็นทีมฟุตบอลที่มีแฟนคลับมากถึง 2 แสนคนเกิดขึ้นในวงการฟุตบอลเมืองไทย และกลายเป็นไอดอลให้หลายทีมเลียนแบบมาแล้ว ซึ่งจะทำให้วงการฟุตบอลไทยพัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญยังมีการพัฒนาไปถึงการมีเชียร์ลีดเดอร์ หน้าตาสวยงาม 10 คน มาสร้างสีสันสำหรับการแข่งขันในแต่ละแมตช์ ทำให้เกิดแฟนคลับผู้ชายตามมาอีกเป็นจำนวนมาก สร้างกระแสให้กับสื่อได้อย่างได้ผล ซึ่งเชียร์ลีดเดอร์สาวๆ เหล่านี้ได้กลายเป็นสิ่งที่หลายๆ ทีมได้ทำตาม และกลายเป็นอีกหนึ่งเสน่ห์ของฟุตบอลไทย

สิ่งสำคัญที่ทำให้ไทยแลนด์พรีเมียร์ลีก มีแฟนติดตามอย่างต่อเนื่อง ก็มาจากการที่แต่ละทีมลงทุนซื้อนักเตะต่างชาติเข้ามาเสริมทีม สร้างความแข็งแกร่งให้กับทีม ทำให้มาตรฐานการเล่นของแต่ละทีมดีขึ้น สนุกขึ้น มีสีสันขึ้น ทำให้แฟนบอลมีความรู้สึกของตัวเองมีส่วนร่วมทีม เนื่องจากเป็นคนในจังหวัดนั้นๆ หรือเป็นคนในพื้นที่นั้น แฟนคลับฟุตบอลไทยที่เวอริในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า บอลนอกอยู่ในใจ บอลไทยอยู่ในสายเลือดนั้นไม่ได้เป็นแค่คำพูดใ้ๆ แต่ได้เกิดขึ้นจริงๆ แล้วในเมืองไทย

BOOKS



**มองลึก นึกไกล ใจกว้าง**

โดย ว.วชิรเมธี  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
100 บาท



**ประวัติศาสตร์ลับราชินีมองโกล**

โดย แจ็ก เวเธอร์ฟอร์ด  
สำนักพิมพ์มติชน  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
230 บาท



**150 Best Eco House Ideas**

โดย Martha Serrats  
ร้านเอเชีย บุ๊กส์  
895 บาท

หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ 28 และขายครบ 100,000 เล่มแล้ว และการพิมพ์ครั้งล่าสุดนี้ถือว่าเป็นฉบับพิเศษที่เพิ่มเนื้อหาโดนใจ ช่วยคลายความสงสัยให้กับสังคมไทยกับภาคพิเศษ คือธรรมะกับรางวัลชีวิต นอกเหนือไปจาก 3 ภาคที่มีเนื้อหาธรรมะให้แง่คิดดีๆ ซึ่งภาคพิเศษนี้จะขยายความหมายคุณค่าแห่งการใช้ชีวิต ที่อ่านแล้วหลายคนคงจะกลับมาพิจารณาทั้งวิถีคิด และวิถีการใช้ชีวิตให้มากขึ้น ไม่ว่าจะป็นในเรื่องของทางเลือกของอารมณ์ เรือนจำในหัวใจ บทเรียนของโลกที่มีทั้งง่ายและยาก หนังสือที่พิมพ์ด้วยกระดาษคุณภาพดีพร้อมทั้งภาพประกอบลายการ์ตูนน่ารัก รับรองได้ว่าเมื่อลองได้หยิบอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะทำให้รู้สึกทั้งสบายตาและสบายใจได้อย่างแน่นอน

หนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนภาคต่อของ “เจงกิสข่าน มหาบุรุษผู้เปลี่ยนโลก” เน้นที่เรื่องราวของลูกสาวและผู้หญิงคนอื่นๆ ที่อยู่ในตระกูลของเจงกิสข่าน โดย แจ็ก เวเธอร์ฟอร์ด ได้นำเรื่องราวที่เคยถูกมองข้ามจากบรรดาลูกสาวและเหล่าทายาทหญิงของเจงกิสข่านมาปลูกให้มีชีวิตขึ้นอีกครั้ง โดยเรื่องราวของราชินีเหล่านี้ได้เคยถูกบิดเบือนด้วยฝีมือของผู้จารึกประวัติศาสตร์หลายยุคหลายสมัย โดยเฉพาะในช่วงศตวรรษที่ 17 แต่ทว่ายังได้ศึกษาประวัติศาสตร์ชาติมองโกล ก็ยังเห็นความสามารถของหลายคนที่เคยเป็นผู้นำหญิงที่โดดเด่นทว่าชาญฉลาด หลายคนมีความสามารถเหนือผู้ชายหลายคนอยู่เบื้องหลังความสำเร็จของลูกชาย และอีกหลายคนทำหน้าที่ผู้นำร่วมกับขานผู้เป็นสามี

หนังสือปกแข็งเล่มสวยดูสบายตาตั้งแต่หน้าปกจนถึงปกหลังนี้ นำเสนอบ้านที่เน้นการออกแบบมาให้เป็นมิตรกับธรรมชาติเท่านั้น โดยได้นักเขียน Martha Serrats ซึ่งมีตำแหน่งเป็นถึง Design Editor ของ Loft Publications และเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสถาปัตยกรรมและทางด้านการจัดสไตล์ ดิสเพลย์ และยังเป็นเจ้าของหนังสือ New Shop and Boutiques, Capturing Space, Point of Purchase และ Unique Packaging ที่ได้รับยกย่องว่าหนังสือของเธอั้นดีจริง เนื้อหาภายในเล่มเป็นการนำเสนอไอเดียดีๆ ของการสร้างบ้านแบบอีโค เฟรนด์ลี่ โดยได้ดีไซน์เนอร์ที่มีชื่อเสียงด้านสถาปัตยกรรมและการออกแบบบ้าน เช่น การนำเอาวัสดุฝาผนังโซล่าเซลล์มาเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน หรือการใช้ระบบพลังงานลมภายในบ้าน เป็นต้น



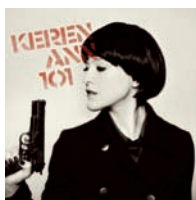
MUSIC



**Charge Batt**

โดย พลอย จริยะเวช  
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป  
250 บาท

ไกด์บุ๊กขนาดเหมาะมือของพลอย จริยะเวช จะพาคุณเที่ยวแบบชิลล์ๆ ในวันหยุดกับ โปรแกรมหาร์จแบตที่พลอยได้เลือกสรรแล้วว่าเด็ด เพียงแค่เลือกทริปเที่ยวใน กรุงเทพฯ หรือเที่ยวประเทศเพื่อนบ้านที่ใช้เวลาเดินทางเพียงแคสองสามชั่วโมงก็น่าจะพอที่จะชาร์จแบตให้เต็มและพร้อมกันไปลุยงานต่อได้แล้ว โดยเนื้อหาภายในเล่มจะเป็นการแนะนำของดีของแต่ละใน แต่ละสถานที่ อาทิ บริเวณรอบเกาะกรุงรัตนโกสินทร์ มีร้านอาหารเก่าแก่ที่ขึ้นชื่อหลายร้าน หรือจะเป็นร้านย่านในเมืองอย่างสีลม สุรวงศ์ ฯลฯ ก็มีที่พักเก๋ๆ ร้านเบเกอรี่และคาเฟ่ที่น่านั่งมากมาย ยังมีร้านรวงและโรงแรมน่าพักในต่างจังหวัดทั้ง จันทบุรี ชลบุรี บางปู สวนสามพราน หรือจะเป็นการออกไปเที่ยวชม ซุป กิน นอกประเทศอย่างที่ฮ่องกงก็ยังได้



**101**  
Karen Ann

นักร้องสาวชาวฝรั่งเศสคนนี้หายหน้าหายตาไปราว 4 ปี กลับมาอีกที่เธอปรับโฉมดูเปรี้ยวเฉียว งานเพลงอัลบั้มนี้สร้างอารมณ์สุนทรีย์ให้กับคนฟังได้ตั้งแต่แทร็คแรกจนถึงแทร็คสุดท้าย แม้แต่อินโทรในไตเติลเพลง 101 เองก็ทำออกมาได้น่าสนใจ เพราะด้วยเสียงอันเป็นเอกลักษณ์ชวนให้เรานั่งลงเปิดฟังเพลงของเธอจนจบ ส่วนเพลง My Name is Trouble เป็นคนตรีสไตล์อิเล็กทรอนิกส์ที่ฟังสบาย ใครที่ชอบเพลงที่มีท่วงทำนองนิบๆ ซ้ำๆ ต้องลองฟัง Run with You และ You Were on Fire แต่ถ้าอยากเปลี่ยนมาลองฟังเพลง Sugar Mama และ Blood on my Hands ที่มีบีทเร็วขึ้น แต่ก็เพราะเสนาหุไม่แพ้เพลงอื่น



**Music & Wine**  
**The Perfect Matching**  
Various Artist

เติมความสดชื่นผ่านการฟังของค่ายวอร์เนอร์ มิวสิค ที่มีหลากหลายสไตล์ ไม่ว่าจะแจ๊ซ ป๊อป หรือว่า ไชลอาร์แอนด์บี มาจับคู่กับไวน์ ในอัลบั้มชุด Music & Wine ประกอบด้วยซีดีถึง 6 แผ่น 78 บทเพลง อาทิ ไวน์แดงเซฟวีเรด กับ เพลงแจ๊ซ Round Midnight หรือ Somewhere in the Night ในซีดีแผ่นที่ 1 แต่ถ้าชอบเพลงบอสซ่า ก็ต้องฟังซีดีแผ่นที่ 3 ที่สามารถจับไวน์ โรเซ่ ไปกับบทเพลงอย่าง Girl From Ipanema, A Man and A Woman เป็นต้น นอกจากนี้ในแพ็คเกจยังมี Booklet บอกวิธีการเลือกไวน์ประเภทต่างๆ และวิธีดื่มให้ได้รสชาติ จากฝีมือการเขียนของ Ronny Lau นักชิมไวน์ชื่อดังจากฮ่องกง มีวางจำหน่ายแล้ว ในแพ็คเกจสุดคุ้ม 6 ซีดี ในราคา 599 บาท



**Wind Up City**  
ละอองฟอง

วงดนตรีป๊อปฟังสบายที่โดดเด่นด้วยนักร้องและนักดนตรีที่เคยสร้างบทเพลงเพราะๆ และได้รับสมญานามว่านักออกแบบดนตรีที่สวยงามหรือ Graphic Music Designer ส่วนอัลบั้ม Wind Up City เป็นดนตรีแนวป๊อปใสๆ ผสานกับดนตรีแจ๊ซ บลู และดิสโก้ เพิ่มความละมุนในเสียงเพลงด้วยเครื่องเป่า เครื่องสายเข้าไป อีกทั้งยังปรับแต่งดนตรียุคเก่าด้วยการทำให้เป็นโมเดิร์นอย่าง “So in love” เป็นเพลงที่ได้สดมภ์ อภิวัชร อี้อถาวรสุข มาเขียนเรื่องราวความรัก “เพลงอะไร” เป็นเพลงที่มีดนตรีน่ารัก เพราะบอย ตรัย ภูมิรัตน มาช่วยแต่งให้ และ “เหงาจนชิน” เป็นบทเพลงที่ถ่ายทอดความเหงาของผู้หญิงในยามค่ำคืน ผ่านเสียงดนตรีสไตล์เรโทรแต่ฟังสบายสุดๆ

FILM



**THE TREE OF LIFE**

กำหนดฉาย 7 กรกฎาคม 2554

ด้วยสไตล์การกำกับที่เป็นเอกลักษณ์ กับฝีมือการเขียนบทอันน่าประทับใจของเทอร์เรนซ์ มาลิก ทำให้แฟน ๆ ฝ้าติดตามผลงานของเขา โดยผลงานล่าสุดเรื่อง The New World นานถึง 6 ปี สำหรับเรื่องนี้ได้แบรด พิตท์ ฉอน เพนน์ และ เจสซีก้า แซสเทิน มาเป็นนักแสดงนำ โดยถ่ายทอดเรื่องราวความผูกพันภายในครอบครัวระหว่างพ่อ (แบรด พิตท์) กับลูกชายในช่วงกลางปี 1950 “แจ๊ค” (ฉอน เพนน์) ลูกชายคนโตของบ้าน เริ่มตั้งแต่ชีวิตในวัยเยาว์จนวันที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเขาพยายามขจัดอคติให้พ้นไปจากจิตใจ แจ๊คมุ่งมั่นที่จะปรับความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างเขากับพ่อ เพื่อค้นพบตัวตนในโลกปัจจุบัน เขาเฝ้ามองหาเหตุผล และความหมายของชีวิต ในขณะที่เขาเองก็ตั้งคำถามต่อการมีอยู่แห่งศรัทธา



**Wu Xia**

กำหนดฉาย 21 กรกฎาคม 2554

ภาพยนตร์แอ็คชั่นที่ทุ่มทุนสร้าง 600 ล้านบาท ของผู้กำกับ ปีเตอร์ ชาน นำแสดงโดยแอ็คชั่นสตาร์อันดับหนึ่ง ดอนนี่ เยน จาก Ip Man 2 ที่จะประชันกับนักแสดงทาเคชิ คานะชิโร่ จากเรื่อง Red Cliff 1 & 2 และ The Warlords, ถังเหว่ย จาก Lust, Caution และการหวนคืนสู่จอเงินครั้งแรกในรอบ 18 ปีของ หวังหู่ จาก One-Armed Swordsman เดชไฉ่ฉ้วน ดอนนี่ เยน รับบทเป็น หลิวจินซี ปริมาจารย์กังฟู เขาเป็นอดีตนักฆ่าที่สำนึกผิดและตัดสินใจล้างมือจากวงการ โดยอาศัยอยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ โดยแต่งงานกับภรรยาและใช้ชีวิตอย่างสงบ แต่แล้วอดีตก็ได้ตามมาหลอกหลอน เมื่อ ซูไปจิว (ทาเคชิ คานะชิโร่) ด้รับว่าจ้างเพื่อตามหา หลิวจินซี เพื่อพาตัวกลับไปดำเนินคดี ทำให้เขาต้องเดินทางกลับเข้าไปในวังวนของการต่อสู้อีกครั้ง



**Colombiana**

กำหนดฉาย 1 กันยายน 2554

ประเทศโคลัมเบีย จัดได้ว่าเป็นศูนย์กลางของธุรกิจค้ายาเสพติด เรื่องราวเริ่มต้นเมื่อเด็กผู้หญิงวัย 10 ขวบ ได้เห็นสมาชิกภายในครอบครัวถูกฆาตกรรมอย่างโหดเหี้ยมอำมหิต จากคำสั่งของ ดอน หลุยส์ เจ้าพ่อค้ายาที่ทรงอิทธิพลมากที่สุด แต่ด้วยความช่วยเหลือของลุง เอมีลิโอ (คลิฟฟ์ เคอร์ติส) เธอเป็นคนเดียวที่สามารถหลบหนีออกมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปอยู่ที่เมืองซิดาโก้ เมื่อเธอเติบโตขึ้น คาทาลีย่า เรสเทรโป (โซอี้ ซัลดาเนา) เธอวนเวียนอยู่ในโลกใต้ดิน พยายามฝึกฝนตัวเองและหาเลี้ยงชีพด้วยการเป็นนักฆ่าภายใต้สังกัดของลุงของเธอ เธอพยายามตามล่าหาตัว ดอน หลุยส์ เพื่อที่จะได้ล้างแค้นให้กับครอบครัว พบกับความสนุกที่การันตีได้จากความมันส์สะใจจากภาพยนตร์เรื่องนี้

## ART AND EXHIBITION



### ละลานตา ชัมเบอร์ อาร์ตแคมป์ 2011

ตั้งแต่วันที่ 5 ถึง 5 สิงหาคม 2554

ณ สตูดิโอ L' Atelier 31 ถนนสุขุมวิท ซอย 31

ข่าวดีสำหรับคุณพ่อคุณแม่ที่กำลังมองหากิจกรรมที่เกี่ยวกับงานศิลปะให้กับลูกๆ เพราะตอนนี้มีโครงการ ละลานตา ชัมเบอร์ อาร์ตแคมป์ 2011 จัดกิจกรรมพิเศษค่ายศิลปะหรืออาร์ตแคมป์ สำหรับเด็กอายุระหว่างปี 4 ถึง 12 ปี เพื่อเพิ่มประสบการณ์ทางศิลปะ ดำเนินการสอนโดยศิลปินชาวเบลเยียมเป็นภาษาอังกฤษตลอดแคมป์ แต่ละแคมป์จะสอนโดยอิงพื้นฐานจากธีมการเรียนรู้ประจำสัปดาห์ เช่น Art of the Organic, Museum of the World และ Time Capsule in Art เป็นต้น เด็กๆ จะได้สนุกสนานกับกิจกรรมต่างๆ อาทิ การวาดภาพ เปเปอร์มาร์เช่ การสร้างภาพที่มีพื้นผิวที่น่าสนใจ รวมทั้งโปรเจกต์ศิลปะอื่นๆ แต่ละแคมป์เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 9:00-13:30 น. ค่าใช้จ่าย 7,500 บาทต่อคน (รวมค่าวัสดุและค่าอาหารกลางวัน) สนใจสามารถจองและลงทะเบียนได้ที่ โทร. 0-2204-0583 หรือ info@lalanta.com หรือคลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

[www.lalanta.com/artclass/artcamp.htm](http://www.lalanta.com/artclass/artcamp.htm)

### “Fa 29 Art Exhibition, Songdeja”

จิตรกรรมฯ 29 สงเดจา

ระหว่างวันที่ 22 กรกฎาคม-7 สิงหาคม 2554



### “เย็บ ปะ ปัก ถัก ร้อย”

ระหว่างวันที่ 7 กรกฎาคม - 14 สิงหาคม 2554

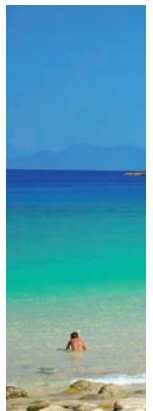
ณ ดีโอบีหัวลำโพงแกลเลอรี

ณ ห้องนิทรรศการชั้น 2 หอศิลป์จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิทรรศการศิลปะกรรม จิตรกรรมฯ 29 สงเดจา เป็นงานศิลปะขนาดเล็กและเป็นงานศิลปะส่วนบุคคลที่โชว์ผลงานวาดเส้น จิตรกรรม ประติมากรรม และสื่อผสมของศิษย์เก่า คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร รุ่นที่ 29 อาทิ รศ.ปริญญา ตันติสุข รศ.ศรีวรรณ เจนหัตถการกิจ รศ.สรณรงค์ สิงหนเสน มงคล พัวพันสวัสดิ์ มนต์ชัย ขาวลำอาจ กำพล พงษ์พิพัฒน์ ฯลฯ ที่รวมตัวกันขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างกิจกรรมทางศิลปะและเผยแพร่ผลงาน

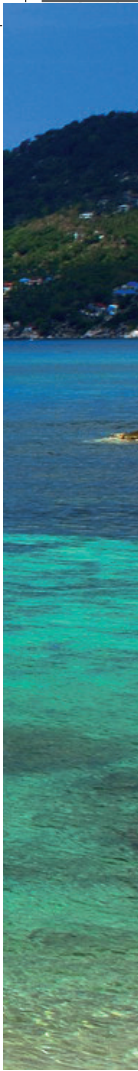
แม่ศรีเรือนทุกท่านที่มีความรักในงานฝีมือและชื่นชอบงานศิลปะไม่ควรพลาดงานนิทรรศการ “เย็บ ปะ ปัก ถัก ร้อย” ซึ่งนำเสนอผลงานศิลปะสื่อผสมด้วยเทคนิคทางภูมิปัญญาของชาวบ้าน คือ การเย็บปัก ปะ และชุนผ้า เพื่อสื่อถึงความรักความห่วงใยในวิถีชีวิตดั้งเดิมของครอบครัวไทยในชนบท ที่ยังคงมีแบบแผนอันสอดคล้องกับธรรมชาติ ผูกพันกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและอาชีพทางการเกษตร อันเป็นพื้นเพดั้งเดิมของศิลปินหญิงมากความสามารถอย่าง ฤทัยรัตน์ คำศรีจันทร์ เปิดให้ชมทุกวันอังคาร-เสาร์ 10.30 - 19.00 น. วันอาทิตย์ 10.30 - 17.30 น. (ปิดวันจันทร์) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ หอศิลป์ร่วมสมัยอาร์เดล โทร: 0-2422-2092, 08-6890-2762 หรือ [www.ardelgallery.com](http://www.ardelgallery.com)

# Mission POSSIBLE

ภารกิจที่เป็นไปได้



โครงการ “GREEN ISLAND MISSION” คือ ภารกิจปกป้องเกาะและทะเลไทย ซึ่งครั้งนี้นำเสนอตอน “เปิดโลกทะเลเกาะเต่า-เกาะพะลู้” โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี องค์การบริหารส่วนตำบลเกาะเต่า และชมรมรักษาเกาะเต่า ได้เปิดตัวโครงการนี้ไปเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2554 ณ หาดทรายรี เกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นโครงการนำร่อง ก่อนที่จะจัดโครงการเป็นลำดับต่อไปที่เกาะพะลู้ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ทั้งนี้ก็เพื่อมุ่งพัฒนาให้เกาะเต่าและเกาะพะลู้ เป็นเกาะต้นแบบของการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนต่อไป



เกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเกาะที่มีขนาดใหญ่รองลงมาจากเกาะสมุยและเกาะพะงัน ได้ชื่อว่าเป็น “เกาะสวรรค์กลางทะเลอ่าวไทย” เพราะมีหาดทรายขาวละเอียด ธรรมชาติที่ยังคงความสวยงาม และมีแนวปะการังที่สมบูรณ์แห่งหนึ่งในอ่าวไทย ทำให้เกาะเต่ากลายเป็นจุดดำน้ำชมปะการังที่มีชื่อเสียงระดับโลก ทั้งดำน้ำลึกและน้ำตื้น ที่นี่ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตนกดำน้ำติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก ทำให้มีนักดำน้ำจากทั่วโลกต่างพากันแห่นมเวียนมาเยี่ยมเยียนและสัมผัสกับโลกใต้ทะเลของเกาะสวรรค์แห่งนี้

เป็นการสร้างรูปแบบการท่องเที่ยวอย่างถูกวิธีโดยรบกวนธรรมชาติให้น้อยที่สุด และให้สอดคล้องกับแคมเปญใหม่ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยที่ว่า “เที่ยวหัวใจใหม่ เมืองไทยยั่งยืน” ดังนั้น เพื่อเป็นการปลูกกระแสให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทั้งใต้ทะเลและบนบก พร้อมกับปลูกฝังจิตสำนึกให้คนในท้องถิ่นและผู้ประกอบการท่องเที่ยวได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการที่จะพัฒนาพื้นที่ของตนให้คงอยู่อย่างยั่งยืน จึงได้เปิดโอกาสให้ผู้คนจากพื้นที่ต่างๆ สามารถเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ด้วย

จากน้ำเสีย จากนั้นจะนำขยะมาคัดแยก และนำไปกำจัดหรือแปรรูปรีไซเคิลในรูปแบบต่างๆ ตามแนวคิดกิจกรรม “Zero Waste ของเสียเหลือศูนย์” ของทางชมรมรักษ์เกาะเต่า จากนั้นได้ปล่อยตัวนักวิ่งมาราธอน และขบวนพาเหรดรณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อม “เกาะเต่าบ้านเรา...น่าอยู่...น่าเที่ยว” ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างชาวบ้าน นักเรียนที่อยู่บนเกาะเต่า กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งจังหวัดชุมพร รวมถึงสำนักงานสิ่งแวดล้อมภาค 14 จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้จัดขึ้นเพื่อรณรงค์ให้ผู้ประกอบการ คนในชุมชน ตลอดจนนักท่องเที่ยว ได้เห็นความสำคัญของการท่องเที่ยวในเชิงอนุรักษ์ พร้อมทั้งเดินเก็บขยะตามบริเวณชายหาด นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสนุกๆ ที่ชื่อว่า “มุมน้อยนิคมมหาเขียว Green Workshop Conner” ซึ่งจัดให้มีการอบรมทำน้ำหมักชีวภาพ น้ำยาล้างจาน น้ำยาเอนกประสงค์ น้ำมันหอมระเหย ทำเทียน สบู่ชอล์กจากไข่มันห้องครัว เรียนรู้วิถีชาวบ้าน ทำผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะพร้าวและสมุนไพรท้องถิ่น ได้เรียนรู้การนำขยะมารีไซเคิลเพิ่มมูลค่า จากคณะสถาปัตยกรรม ม.เกษตรศาสตร์ เป็นต้น

สำหรับสองคืนแห่งความสนุกนั้นได้จัดให้



กิจกรรมมีทั้งกลางวันและกลางคืน โดยกลางวันเริ่มต้นด้วยการปล่อยตัวนักดำน้ำหลายชีวิตลงไปที่ท้องทะเล ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทางเกาะเต่าได้ทำกันเป็นประจำ เพื่ออนุรักษ์ทะเลและป้องกันการเกิดปะการังฟอกขาว

มี Reggae Green Concert ขึ้นโดยได้วง T Bone มาปิดท้ายความสนุก และยังมีโชว์ต่างๆ จากผู้ประกอบการในพื้นที่ส่งเสริมประกวด ก่อนจะจบลงด้วยโชว์การแสดงในรูปแบบพื้นบ้านอันแสนประทับใจ



# บนเส้นทางที่ภาคภูมิใจ

คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์



เกือบ 30 ปีที่คุณประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ใช้เวลาเกือบครึ่งในชีวิตกับการทำงานที่นี้ ด้วยความตั้งใจ กุ้มอก และมีเป้าหมายชัดเจนที่ต้องการเห็นการเติบโตและความสำเร็จขององค์กร ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นองค์กรของคนไทย บริหารโดยคนไทยที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยในปัจจุบัน

ด้วยเหตุนี้คุณประเสริฐจึงผูกพันกับ ปตท. เสมือนเป็น “บ้านหลังที่สอง”...

ความผูกพันที่ว่านี้ได้หลอมรวมความประทับใจในทุกด้าน ทั้งสุข ทั้งสนุก สมบุกสมบัน หรือตื่นเต้นในบางจังหวะเวลา เรียกว่าครบรสครบเครื่อง ณ วันนี้อย่างไรก็ตามถึงเวลาที่คุณประเสริฐ จะครบวาระการดำรงตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. “ปตท. เปรียบเสมือนบ้านหลังที่สองของผม บ้านที่ให้ความอบอุ่น ให้โอกาสทุกคนในการทำงาน ทำให้ผมผูกพันกับ ปตท. มาก” คุณประเสริฐกล่าว

happiness มีโอกาสได้มาพูดคุยกับคุณประเสริฐ ถึงความรู้สึก ความประทับใจ และประสบการณ์มากมายตลอดชีวิตการทำงานที่ ปตท. แห่งนี้... “ตลอดเวลาที่ทำงานกับ ปตท. สิ่งทีสนุกก็คือ การได้ร่วมกิจกรรมกับพนักงาน อย่างวันครอบครัว วันกีฬา วันดนตรี รวมถึงเวลาที่ไปพบไปเยี่ยมลูกค้า ไปประชุมสัมมนากับลูกค้า ไปตรวจสถานีบริการน้ำมันและคลังน้ำมันทั่วประเทศ ทำให้ผมได้พบปะผู้คนที่หลากหลาย นี่ถือว่าเป็นสิ่งที่สนุกสนาน และทำให้ผมมีความกระตือรือร้น”

“ส่วนเรื่องตื่นเต้นมีหลายเหตุการณ์ อย่างตอนที่เราทำโครงการท่อก๊าซธรรมชาติ Tran Thai-Malaysia นำก๊าซธรรมชาติผ่านท่อก๊าซ มาขึ้นที่ อ.จะนะ จ.สงขลา ช่วงนั้นประมาณปี 2542-2543 ตอนนั้นเราไปทำประชาพิจารณ์ในพื้นที่ มีมือบอนก่อกวน ครั้งแรกมือบอนเข้ามาในที่ทำประชาพิจารณ์แล้วไม่ยอมออกไป ทำให้การทำประชาพิจารณ์ต้องยกเลิกไป ครั้งที่สองเราเปลี่ยนที่ทำประชาพิจารณ์ไปที่สนามกีฬา มีตำรวจมารักษาความปลอดภัยเยะเยาะ แต่มือบอนก็มาอีกฟังประตูเข้ามา คนที่อยู่ข้างในก็วิ่งหนีกันไปคนละทิศคนละทาง สุดท้ายก็รอดปลอดภัยกันออกมาได้ แต่ในที่สุดปี 2545 เราก็ทำสำเร็จโครงการสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จนวันนี้ กฟผ. มาตั้งโรงไฟฟ้าเพื่อผลิตไฟฟ้าให้ประชาชนภาคใต้ตอนล่างได้ใช้ เกิดการจ้างงาน เกิดการลงทุนในเมืองไทย ได้ประโยชน์กับคนในพื้นที่ และทำให้เกิดประโยชน์มหาศาลกับประเทศ”



“อีกเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น คือ กรณี ปตท. ถูกฟ้องในคดีการแปรรูป ปตท. และต้องชี้แจงต่อศาลปกครองสูงสุด ซึ่งตอนนั้นถือเป็นความเป๋นความตายขององค์กร เพราะถ้าทางฝ่ายผู้ฟ้องชนะคดี จะมีผลกระทบต่อตลาดทุน ความเชื่อมั่นของนักลงทุนทั้งในและต่างประเทศ และ ปตท. ก็ต้องกลับไปเป็นการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทยเหมือนเดิม ซึ่งระบบการบริหารงานจะไม่คล่องตัวเหมือนบริษัทเอกชน เพราะตอนนี้ ปตท. ก็เป็นบริษัทมหาชนที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ แล้ว แต่สุดท้าย ปตท. ก็ไม่ต้องกลับไปเป็นการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย แต่ต้องดำเนินการตามคำสั่งของศาลปกครองสูงสุด โดยศาลได้มีคำสั่งให้คืนทรัพย์สิน ซึ่งได้แก่ ท่อบางส่วนให้กับกระทรวงการคลัง แต่ทางผู้ฟ้องต้องการให้คืนทั้งหมด เราก็ต้องทำความเข้าใจว่า เราจำเป็นต้องดำเนินการตามคำสั่งศาล ไม่สามารถกระทำกรนอกเหนือคำสั่งศาลได้ และศาลก็ได้มีคำสั่งออกมาแล้วว่า เราดำเนินการได้ครบตามที่ศาลสั่ง”

นอกจากเรื่องสนุกและเรื่องตื่นเต้นแล้ว คุณประเสริฐยังมีความประทับใจ ความภาคภูมิใจ ในชีวิตการทำงานที่เกิดขึ้นที่นี้อีกด้วย

“การที่ ปตท. เติบโตเป็นปีกแผ่นได้อย่างวันนี้ เพราะเราทำงานร่วมกัน มีการบริหารงานแบบเป็นกลุ่ม จนสามารถสอดประสานการทำงานให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ณ วันนี้ ปตท. ทำธุรกิจตั้งแต่ต้นน้ำ คือ สักรวจและขุดเจาะ ธุรกิจกลางน้ำ คือ โรงกลั่น จนถึงธุรกิจปลายน้ำ คือ ปิโตรเคมี ผลิตภัณฑ์พลาสติก มีการลงทุนขยายไปในต่างประเทศ ซึ่งต้องนับว่าเราเป็นกลุ่มบริษัทที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ ยอดขายตอนนี้มีมูลค่ารวมกว่า 2 ล้านล้านบาท มีมูลค่าตลาดในตลาดหลักทรัพย์ประมาณ 25% ของมูลค่าตลาดรวม แล้วยังมีเป้าหมายในการขยายธุรกิจออกไปยังต่างประเทศมากขึ้น เพื่อให้เราเป็น Global Company ซึ่งตอนนี้เราอยู่อันดับที่ 135 (การจัดอันดับของ Fortune Magazine) เราคิดว่ายังไม่พอ เราตั้งเป้าไว้ว่าในอีก 5-10 ปี ข้างหน้า ปตท. จะต้องอยู่ใน Top 100 และเป็นองค์กรที่มีความยั่งยืนอยู่ถึง 100 ปี”

“นอกจากบริษัทจะได้รับรางวัลจากการจัดอันดับมากมาย ในหลายด้านแล้ว ผู้บริหารของเรายังได้รับรางวัลจากการจัดอันดับของหลายสถาบันทั้งในประเทศ ในภูมิภาค และในโลก อย่างรางวัลที่ผมได้รับและภาคภูมิใจรางวัลหนึ่ง คือ Platts Global Energy Awards 2008 ประเภท CEO of the Year ซึ่งเป็นรางวัลที่มีชื่อเสียงมากที่สุดรางวัลหนึ่งในอุตสาหกรรมพลังงานระดับโลก สิ่งเหล่านี้คือ ความประทับใจและความภาคภูมิใจของผมที่ได้รับจาก ปตท.”

คุณประเสริฐมักจะพูดกับพนักงานเสมอว่า “ปตท. เป็นเหมือนบ้านหลังที่สอง” เพราะในแต่ละวันคุณประเสริฐใช้เวลาทำงานไม่ต่ำกว่าสิบชั่วโมง อาจเรียกได้ว่าใช้เวลามากกว่าอยู่ที่บ้านเสียอีก จึงมีความผูกพันกับบ้านหลังนี้มาก “ผมต้องขอบคุณทีมผู้บริหารและเพื่อนพนักงานทุกคนที่ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจทำงาน ฝ่าฟันวิกฤตมาด้วยกัน ปตท. เป็นองค์กรที่ส่งเสริมคนดีที่มีความสามารถให้มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน สิ่งที่ผมประทับใจมากที่สุดคือ การได้รับการยอมรับและความไว้วางใจจากคณะกรรมการ ปตท. ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน เพื่อนพนักงานทุกคน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม ตลอดระยะเวลา 8 ปีที่ผ่านมา สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมรู้สึกว่ามีค่า ทำให้องค์กรได้รับผลประโยชน์ พนักงานมีความสุข ผู้มีส่วนได้เสียทั้งผู้ถือหุ้น ผู้ถือหุ้นกู้ ทุกฝ่ายมีความสุข”

“วันนี้ ผมดีใจและรู้สึกโล่งอกที่ผู้บริหารระดับสูงสุดของ ปตท. ที่จะมารับหน้าที่ต่อจากผมเป็นคนใน ปตท. เป็นคนมีความรู้ความสามารถจริงๆ แล้ว ปตท. มีการเตรียมพร้อมเรื่อง



คนมาอย่างต่อเนื่อง เวลาเตรียมคนเราจะมองต่ำลงไปอีกสามระดับ ตั้งแต่ระดับรองฯ ระดับผู้ช่วยฯ ลงไปถึงระดับฝ่าย เรียกว่าเป็นการเตรียมคนในสามระดับ และผมก็มั่นใจใน ดร. ไพรินทร์ ชูโชติถาวร รวมถึงทีมผู้บริหารทุกคน จะสามารถพาองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เพราะวันนี้ ปตท. ทำงานอย่างเป็นระบบ เรามีวัฒนธรรมองค์กร มีแผนบริหารจัดการที่ดี ภายใต้อำนาจ SPIRIT และมีเป้าหมายชัดเจนว่า เราจะเป็น Global Player คนในรุ่นต่อไป จึงต้องมองการขยายธุรกิจไปในต่างประเทศมากขึ้น แล้วก็ต้องพัฒนาองค์ความรู้ พัฒนาเรื่องคน และต้องพยายามสร้างวัฒนธรรมองค์กรว่าเราต้องเป็นคนเก่งและดี”

นอกจากนี้แล้ว คุณประเสริฐยังให้แง่คิดในเรื่องหลักการทำงานแบบ 5D ไว้ให้กับผู้บริหารรุ่นต่อไป ไปด้วยว่า “มีคนสะท้อนตัวตนในเรื่องการทำงานของผมว่า มีหลักของ 5D คือ Dedicate มีความมุ่งมั่นตั้งใจ Delegate มีการจัดสรรงาน มอบอำนาจ Decisive กล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย Deliver มีผลงาน และ Down to Earth หรือติดดิน ง่ายๆ คือ มีชีวิตที่เป็นปกติ เข้ากับคนได้ ใช้ชีวิตปกติ ไม่ต้องมีพิธีรีตอง ซึ่งผมก็มองว่ามันเป็นหลักที่นำไปใช้ได้กับทุกคน โดยเฉพาะผู้บริหาร” เพราะความผูกพันที่มีมาตลอด 30 ปี คุณประเสริฐจึงมอง ปตท. ในวันนี้ ที่ผ่านการเติบโต ผ่านร้อนผ่านหนาวมาด้วยกันในฐานะที่เป็นทั้งเพื่อน เป็นทั้งครอบครัวว่า

“ตอนนี้ ปตท. อายุ 33 ปี ถ้าเปรียบเป็นคนก็เหมือนคนหนุ่มไฟแรงที่กำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ อยู่ในวัยที่กำลังสร้างครอบครัวเติบโต มีฐานะการงานมั่นคง เป็นวัยที่ได้รับมอบหมายภารกิจที่สำคัญให้ดูแล และกำลังก่อร่างสร้างตัว เพื่อให้เติบโตและแข็งแกร่งอย่างมีคุณภาพต่อไปในอนาคต”



“ผมรู้สึกชื่นชม ภาคภูมิใจในความสำเร็จของบุคคลคนนี้ หรือ ปตท. และยินดีที่ได้ร่วมงานด้วยเพราะเราเป็นครอบครัวใหญ่ ผมได้เห็นการเติบโตตั้งแต่วันแรกจนถึงวันที่ ปตท. มีความแข็งแกร่ง เป็นคนหนุ่มรุ่นใหม่ที่ประสบความสำเร็จ และผมเชื่อมั่นว่า ปตท. จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต และผมก็อยากให้ ปตท. เป็นทั้งคนเก่งและคนดี เก่งอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดีด้วย เป็นคนดีอย่างเดียวแต่ไม่เก่ง องค์กรก็ไม่เจริญ แต่ถ้าเก่งแล้วไม่ดี องค์กรก็ไม่ยั่งยืน เพราะฉะนั้นต้องเป็นทั้งคนเก่งและคนดี”

“ความสำเร็จที่ผ่านมา ก็ได้รับการสนับสนุนจากท่านผู้ถือหุ้นผู้ ผมต้องขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างมาก เงินเหล่านี้ ปตท. นำไปลงทุนขยายธุรกิจ พัฒนาธุรกิจ ทำให้ธุรกิจเราเติบโต ผมต้องขอบคุณที่ท่านให้ความไว้วางใจ ให้การสนับสนุนด้วยดีมาตลอด และอยากจะทำอย่างอื่นที่ท่านไว้วางใจเรา ก็จะทำให้เราถึงต้องบริหารองค์กรให้ดี ให้เติบโต มั่นคง เพื่อที่เราจะได้ตอบแทนให้กับท่าน และยังเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เราต้องทำงานให้ดีให้มากขึ้น”

เมื่อถามถึงแผนการใช้ชีวิตหลังหมดวาระในการเป็น CEO นั้น คุณประเสริฐตอบว่า “ผมคงจะมีเวลามากขึ้นในการทำสิ่งที่อยากจะทำ และให้เวลากับครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม ครอบครัวผมไม่ได้เป็นครอบครัวที่ร่ำรวยอะไร แต่สิ่งที่ผมได้รับจากครอบครัวคือ การสนับสนุนที่ดี อย่างคุณพ่อคุณแม่มักจะบอกกับผมว่าไม่ต้องมาดูแลอะไรมาก ท่านดูแลตัวเองได้ ภรรยาของผมเขาดูแลตัวเองได้ดี ทำให้ผมสามารถใช้เวลากับการทำงานได้เต็มที่ ลูกสาวผม ผมก็หัดให้ช่วยเหลือตัวเอง ทุกคนไม่เคยสร้างภาระให้ผม ทำให้ผมไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง สามารถที่จะเดินไปข้างหน้า แล้วก็ทุ่มเทให้กับงานได้เต็มที่ และตอนนี้ผมก็ทำงานมาจนถึงเวลาที่สมควรต้องปล่อยวางเพื่อเป็นคนรุ่นใหม่เข้ามาทำงาน ต่อไปผมก็มีเวลามากขึ้น เพราะต่อไปก็คงไม่ต้องทำงาน full time ผมคงมีเวลามากขึ้นและจะคืนกลับไปให้ครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ก็แก่มาแล้ว จะได้มีเวลาดูแลท่านมากขึ้น มีเวลาไปพักผ่อนกับภรรยาและลูกมากขึ้น”

“ส่วน บ้านหลังที่สอง (ปตท.) ผมมีความรัก ความผูกพันอยู่

แล้ว ต่อไปเวลามีอะไรผมก็ยังให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาได้ ในฐานะคนนอกที่มีความผูกพัน ยังเป็นกองเชียร์ เป็นที่เลี้ยงให้ คำปรึกษา และเป็นกระบอกเสียงให้กับ ปตท. ที่จะช่วยอธิบายให้สังคมเข้าใจมากขึ้น”

“ผมยังมีงานมูลนิธิ ซึ่ง ปตท. เราทำกิจกรรมเพื่อสังคมมาตลอด เมื่อก่อนผมอยู่ในตำแหน่ง มีเวลาไม่มากที่จะลงไปทำอย่างเต็มที่ เพราะเป็นงานที่ต้องลงพื้นที่ ลงไปทำงานกับชาวบ้าน อย่างมูลนิธิพลังที่ยั่งยืนซึ่งผมเป็นประธานอยู่ มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน และสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย เมื่อผมหมดวาระแล้วก็ลงไปช่วยได้เต็มที่ ผมคิดว่าชีวิตเราทำงานมาจนถึงตอนนี้ก็อยู่ได้แล้ว ไม่ต้องมุ่งหวังที่จะไปทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเองอีก ควรทำงานเพื่อตอบแทนสังคมบ้าง ต่อไปอาจจะได้เห็นผมไปอยู่ที่ไหนสักแห่งในอีกบทบาทหนึ่งก็ได้ครับ”

แล้วรูปแบบการใช้ชีวิตที่คุณประเสริฐต้องเปลี่ยนจากที่เคยมีตารางนัดหมายเรื่องงานเต็มตลอดวัน ไปเป็นการใช้เวลาในแต่ละวันแบบสบายๆ ให้เวลากับเรื่องส่วนตัวอย่างเต็มที่ คุณประเสริฐเสริมว่า “ผมคิดว่า น่าจะมีความสุขมากขึ้น เพราะคงไม่มีความกดดันมากแล้ว ตอนที่ทำงานมีภาระหน้าที่ ทำให้เรามีความกดดันเพราะเป็นหน้าที่ที่เราต้องดูแล ต้องรับผิดชอบ เพราะเขาจ้างเราแล้ว เราก็ต้องทำให้เต็มที่ พอบทบาทหน้าที่ตรงนี้ไม่มีแล้ว ก็สามารถทำอะไรที่เราอยากทำได้มากขึ้น อย่างเช่นต่อไปผมสามารถได้ตีกอล์ฟได้สองวันสามวันติดกันเลย อยากจะตื่นก็ไม่งง อยากจะไปกินอะไร อยากจะใส่รองเท้าแตะใส่ซาโลน ก็ทำได้สบายๆ ชีวิตก็คงเปลี่ยนไปพอสมควร”

ซึ่งนั่นคงเป็นนิยามความสุขที่ดีที่สุดของคุณประเสริฐในวันนี้ คุณประเสริฐบอกกับ happiness ว่า

“ความสุขมันอยู่ที่เราคาดหวัง ถ้าเราไปคาดหวังอะไรที่เกินตัว แล้วไม่ได้อย่างที่หวัง เราก็จะไม่มีความสุข แต่ความคาดหวังของคนเรานั้นก็เปลี่ยนไปตามเวลา ตามประสบการณ์ ตามอายุ ตอนที่ผมเข้ามาทำงานที่ ปตท. คิดว่าจะทำงานแค่สองปี แต่ก็อยู่มาถึงเกือบ 30 ปี ผมจึงคิดว่าความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกันเพราะความคาดหวังของแต่ละคนไม่เหมือนกัน”

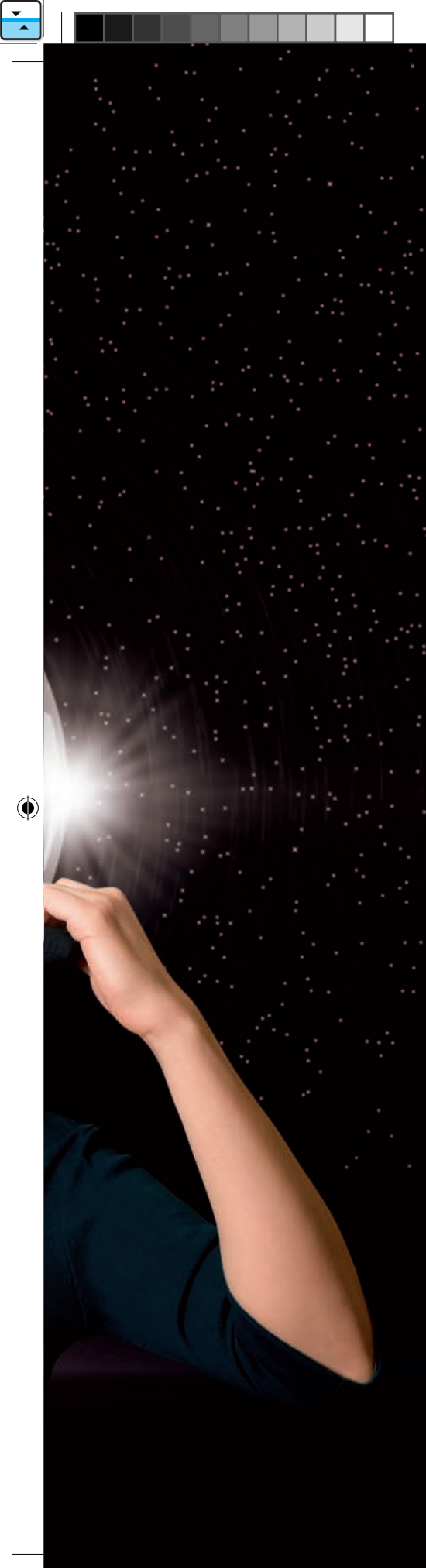
“ตอนที่ผมทำงานอยู่ ปตท. ความคาดหวังของผม คือทำอย่างไรให้บริหารองค์กรได้ดี ให้พนักงานมีความสุข เป็นคนเก่งเป็นคนดี องค์กรมีประสิทธิภาพ ได้รับการยอมรับ มีผลตอบแทนแก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่าย มีทีมบริหารที่เก่งที่ดีสามารถสืบสานงานต่อไปได้ มาถึงวันนี้ ความคาดหวังของผมคือการได้ใช้ชีวิตสบายๆ แค่นี้ทำอะไรที่ขาดหายไปในชีวิต และใช้เวลากับคนที่ควรใช้ คือครอบครัว อีกอย่างคือ องค์กรความรู้ที่เรามี เราสามารถนำมาช่วย ปตท. ช่วยสังคม ช่วยประเทศได้ ผมก็ยินดีทำและมีความสุขที่จะทำ”



ภัยพิบัติโรคร้ายที่ระเบิดขึ้นพร้อมโลกร้อน

# Disease Prevention

โลกรทุกวันนี้ดูเหมือนจะก้าวเข้าสู่ห้วงวิกฤตอย่างแท้จริง ต้องเผชิญทั้งภัยพิบัติจากธรรมชาติ สภาพอากาศที่แปรปรวน และโรคร้ายชนิดใหม่ต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้เป็นผลพวงจากภาวะโลกร้อน (Global Warming) ซึ่งเกิดขึ้นจากน้ำมือของมนุษย์เราทั้งนั้น



หลายปีที่ผ่านมา หลายคนคงจะเริ่มคุ้นเคยกับเสียงเตือนจากสำนักข่าวต่างๆ ทั่วโลก ที่พากันนำเสนอข่าวเตือนภัยจากภัยพิบัติที่นั่นที่นี้อยู่แทบจะตลอดเวลา ไม่ว่าจะ เป็น คลื่นยักษ์ถล่ม น้ำท่วมฉับพลัน แผ่นดินไหว อากาศร้อนระอุสุดขีดอย่างไม่เคยเป็น หรือฤดูร้อนที่แทบจะกลายเป็นฤดูฝน มีพายุพัดโหมกระหน่ำรุนแรง แถมด้วยลมหนาวที่พัดมาเยือกผิดฤดูกาล แต่สิ่งร้ายที่ตามมาซ้ำเติมการกระทำของมนุษย์ คือ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และโรคระบาดที่เกิดขึ้นใหม่มากมาย จนนับไม่ถ้วน ซึ่งนำความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงมาสู่มนุษย์ไม่แพ้ภัยพิบัติใดๆ เลย

ภาวะโลกร้อนนี้สามารถก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย หรืออาการผิดปกติของร่างกายมากมาย ซึ่งก็มีตั้งแต่อาการพื้นฐานๆ ที่มักเกิดขึ้นโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว (ว่าเป็นผลพวงจากภาวะโลกร้อน) อาทิ ตาแห้ง ตาแดง แสบตา ตาแมว ช้ำตาเหนียว เกิดสิว ฝ้า กระสี กระเนื้อ นอนกรน ปากคอแห้ง ริมฝีปากแตกเป็นขุย ผม่วรง มีรังแค เส้นเลือดขาด กล้ามเนื้อเกร็ง ผิวหนังเกิดผื่นแดง และเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ไปจนถึงการเจ็บป่วยเป็นโรคภัยที่อุบัติใหม่ (Emerging Diseases) อาทิ โรคเมลิออยโดสิส โรคมีวรีนไทฟัส โรคพยาธิทริคิเนลโลซิส โรคฮันตาไวรัส โรคไข้สมองอักเสบเวสต์ไนล์ โรคฝีดาษลิง และอีกหลายๆ โรคที่เราไม่เคยรู้จัก ตลอดจนยังมีโรคเก่ากลายเป็นพันธุ์เป็นโรคใหม่ และกลับมาระบาดอีกครั้ง หรือที่เราเรียกกันว่า โรคอุบัติซ้ำ (Re-Emerging diseases/Resurgent Diseases) อาทิ โรคไข้เลือดออกที่มีสายพันธุ์ใหม่ๆ ออกมาท้าทายให้มนุษย์รับมือได้ยากขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นไข้เลือดออกอีโบลา ไข้เลือดออกมารีบรัก โรคลมเหตุร้อน โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ เป็นต้น

โลกของเราในปัจจุบันไม่ได้สวยงามเหมือนในอดีตอีกต่อไป และยิ่งเปรียบเสมือนสถานที่ที่บ่มเพาะเชื้อขนาดใหญ่ที่กำลังเพาะเลี้ยงเชื้อโรคต่างๆ นานาชนิดอยู่ และ “ภาวะโลกร้อน” ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยเร่งปฏิริยา

ให้เกิดความหายนะรุนแรงมากขึ้นไปอีก ดังที่วงการแพทย์ได้ออกมาเปิดเผยข้อเท็จจริงว่า ในภาวะโลกร้อนและอุณหภูมิที่เพิ่มมากขึ้น หลายองศาเซลเซียสนั้น จะทำให้ภูมิภาคที่มีอากาศเย็นเริ่มร้อนขึ้น และโรคภัยต่างๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประเทศในแถบร้อนก็ จะเพิ่มมากขึ้นไปด้วย ส่วนประเทศในแถบร้อนที่ปกติอุณหภูมิสูงอยู่แล้วนั้น ก็มีความเสี่ยงยิ่งขึ้นต่อโรคภัยต่างๆ มากขึ้น อีกทั้งในช่วงอากาศร้อนขึ้นอย่างฉับพลัน หรือเย็นลงอย่างฉับพลันก็ยิ่งต้องเพิ่มการเฝ้าระวังโรคระบาดที่มาพร้อมสภาพอากาศที่แปรปรวนด้วย ดังนั้นเราควรหันมาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับมหันตภัยโรคร้ายนี้กันอย่างจริงจัง เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับโรคภัยต่างๆ รอบตัวที่พร้อมจะเล่นงานเราอยู่ทุกขณะเริ่มต้นด้วยตัวอย่างของกลุ่มโรคสำคัญที่อุบัติขึ้นใหม่จากภาวะโลกร้อน ได้แก่

### โรคเมลิออยโดสิส (Meliodosis) หรือ “โรคนักเลียนแบบ”

ซึ่งมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อ เบอริโคลเดอเรีย สูดิเมอริเรีย เป็นเชื้อที่มักอยู่ในดินและน้ำตามทุ่งนา สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินหายใจ และผิวหนังบริเวณที่เป็นแผล ความประหลาดของโรคนี้ก็คือ ผู้ป่วยจะมีอาการเลียนแบบโรคอื่นหลายโรค รวมถึงอาการเป็นไข้ ไอ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และหากติดเชื้อเข้ากระแสเลือดจะเพิ่มอัตราการเสียชีวิตที่จะเสียชีวิตได้ถึง 40% ส่วนวิธีการป้องกัน ปัจจุบันยังคงควบคุมป้องกันโรคนี้ได้ยาก เนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่เป็นชาวนาที่ต้องสัมผัสดินและน้ำขณะทำงาน แต่ก็สามารถหลีกเลี่ยงโรคนี้ได้โดยการสวมรองเท้าบูตขณะทำงานลุยน้ำลุยโคลน เพื่อไม่ให้ร่างกายสัมผัสดินโดยตรง สำหรับวิธีการรักษาเมื่อเป็นโรคนี้ แพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะที่เหมาะสมกับโรค แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันนี้ยังไม่มีวัคซีนป้องกันและรักษาโรคนี้โดยเฉพาะ



### โรคมิวริบไทฟัส (Murine Typhus) เกิดจากเชื้อ Rickettsia Typhi Wilmington

เป็นอาการติดเชื้อที่มีหมัดหนูเขตร้อน (Xenopsylla Cheopis) และหมัดแมว (Ctenocephalides Felis) เป็นพาหะนำโรค การติดเชื้อเกิดจากขณะที่หมัดกัด หมัดจะถ่ายมูลที่มีเชื้อริกเก็ตเซียออกมารอบๆ รอยแผล เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลโดยการเกา มีระยะฟักตัว 4 - 15 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ซึ่งอาจหนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ตับและม้ามโต มีผื่นออกตามร่างกายโดยเฉพาะต้นแขนหรือต้นขา บางรายอาจมีอาการท้องผูก ท้องเดิน ตัวเหลือง และตาแดง วิธีการป้องกัน คือ กำจัดหนูและแหล่งที่พักอาศัยของหนูโดยตรง หรือปรับปรุงด้านอนามัยของบ้าน และหากพบผู้ป่วยที่มีอาการใกล้เคียงหรือเสี่ยงต่อโรค ควรรีบพบแพทย์ ซึ่งสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงหรืออันตรายจากโรคได้

### โรคพยาธิริคิโนซิส (Trichinosis)

โรคพยาธิที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีพยาธิตัวอ่อน ที่ชื่อวาทริคิเนลลา สไปราลิส (Trichinella spiralis) โดยรับประทานเนื้อสัตว์เข้าไปแบบดิบ หรือกึ่งดิบกึ่งสุก ซึ่งโรคนี้แท้จริงแล้วเป็นโรค

ที่เกิดในสัตว์ ทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า เช่น หมู หู หมู หมี แต่ปัจจุบันได้แพร่ระบาดมาสู่มนุษย์ โดยพยาธิตัวเต็มวัยจะซ่อนไข่อยู่ในกล้ามเนื้อของสัตว์หรือคนที่เป็นโรค และพยาธิมักจะฝังตัวอยู่ในกล้ามเนื้อ อาการที่เกิดขึ้นในคนนั้นแตกต่างกันมาก ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับจำนวนของตัวอ่อนที่กินเข้าไป อาจเป็นการติดเชื้อโดยไม่ปรากฏอาการ หรือ อาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต อาการเฉพาะของโรคจะพบได้ในระยะต้นๆ หลังรับเชื้อ ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บปวดหนังตาบวม บางครั้งอาจมีเลือดออกใต้เยื่อตาและจอตา ปวดตา กลัวแสง เลือดออกใต้เล็บ กระจายน้ำเหลืองออกมาก หนาวสั่น อ่อนเพลีย ไม่มีแรง วิธีป้องกัน คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก ถูกหลักอนามัย สำหรับวิธีการรักษาแพทย์จะให้ยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวแก่ หรือทำลายตัวอ่อนในกล้ามเนื้อ

### โรคไข้สมองอักเสบจากเชื้อไวรัสเวสต์ไนล์ (West Nile Encephalitis)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเวสต์ไนล์ ซึ่งอยู่ในกลุ่ม flavivirus พบได้โดยทั่วไปในแอฟริกา เอเชียตะวันตก ตะวันออกกลาง ยุโรป วิธีการแพร่กระจายของโรค คือ คนส่วนใหญ่จะได้รับเชื้อจาก



การถูกยุงที่กินเลือดนกที่ติดเชื้อกัด อาการสำคัญของผู้ป่วยโรคนี้คือ มีไข้สูง ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดเมื่อยและอ่อนเพลีย รวมทั้งมีอาการทางระบบประสาทที่ชัดเจน ลักษณะอาการอื่นๆ ที่พบได้บ่อย ได้แก่ ผื่นขึ้นบริเวณลำตัว ต่อมมน้ำเหลืองโต ปวดตาหรือปวดบริเวณเบ้าตา และตับอักเสบ ส่วนวิธีป้องกันโรคนี้คือ ระวังอย่าให้ยุงกัด หรืออย่าอยู่ในสถานที่ที่มียุงชุม และวิธีการรักษาโรคใช้สมองอักเสบจากเชื้อไวรัสเวสต์ไนล์ ปัจจุบันนี้ยังไม่มียาปฏิชีวนะที่ใช้ในการรักษาโรค แต่ผู้ป่วยก็ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายถึงชีวิต

นอกจากนี้เรายังควรระวังโรคระบาดจากโรคในกลุ่มโรคอุบัติซ้ำที่เป็นของแถมมาจากภาวะโลกร้อนด้วยเช่นกัน อาทิ กลุ่มโรคไข้เลือดออก เริ่มต้นด้วย โรคไข้เลือดออกมารบวร์ก ซึ่งเชื่อกันว่าโรคชนิดนี้คือ ไวรัสมารบวร์ก (Marburg virus) ที่มีแหล่งกำเนิดที่ประเทศเยอรมนี โดยมีรายงานว่า พนักงานประจำห้องทดลองและสัตวแพทย์ติดเชื้อจากลิงเขียวแอฟริกัน (African green monkey) ที่นำเข้ามาจากประเทศยูกันดา เพื่อนำเนื้อเยื่อไปเพาะผลิตรักษาป้องกันโรคโปลิโอในครั้งนั้นมีผู้ติดเชื้อ 31 คน และตาย 7 คนระยะพักตัวประมาณ 1 สัปดาห์ อาการที่สำคัญคือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดตามตัว มีเลือดออกได้ผิวหนัง อาเจียน ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด ช็อค และเสียชีวิตในที่สุด ปัจจุบันไวรัสมารบวร์ก (Marburg virus) ยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรค แต่ขณะนี้รักษาตามอาการของโรคได้ด้วยการให้ยาปฏิชีวนะที่ชื่อว่า ไรบาวีริน โรคนี้อุบัติขึ้นมาจากการนำเอาลิงจากแอฟริกาส่งเข้าไปจำหน่ายในยุโรป

### โรคไข้เลือดออกอีโบลา (Ebola Virus)

คือ โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสอีโบลา (Ebola virus) การติดต่อจะติดจากผู้ป่วยรายที่มีการสัมผัสใกล้ชิดกับสารคัดหลั่งหลังจากช่องคลอด และเลือดผู้ป่วยจากการติดเชื้อที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับคน ส่วนคนจะติดโรคมามากที่สุดโดยที่ไม่มีผู้ใดทราบเหตุของการแพร่ระบาดของโรค ที่เกิดจากการบริหารจัดการการป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาลที่ไม่ถูกต้อง

### โรคลมเหตุร้อน (Heat Stroke)

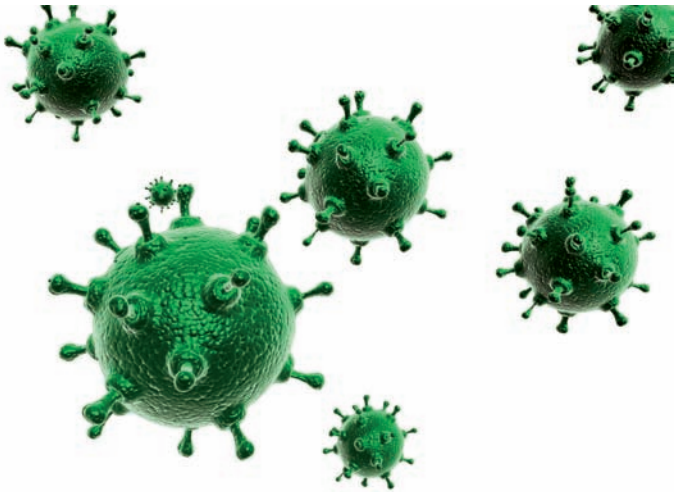
หรือภาวะเป็นลมเนื่องจากความร้อนสูง ซึ่งนับเป็นด่านแรกของภัยสุขภาพยุคโลกร้อน ปัจจุบันโรคนี้ประชากรในประเทศเขตร้อนร้อนมักจะไม่ค่อยมีผลกระทบมากนัก เนื่องจากมีความเคยชินกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดเป็นทุนเดิม แต่ในอนาคตร้อนหน้าเมื่ออุณหภูมิเพิ่มขึ้นไปอีกประมาณ 7-10 องศาเซลเซียส ประชากรในประเทศเขตร้อนเองก็คงหลีกเลี่ยงโรคนี้ไม่พ้นเช่นกัน อาการของโรคจะกำเริบขึ้นเมื่อร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป จนระบบระบายความร้อนของร่างกายล้มเหลว ร่างกายจะสูญเสียเหงื่อ เสียเกลือแร่ และปรับตัวไม่ทัน ผู้ป่วยจะมีอาการตัวร้อนจัดแต่ไม่มีเหงื่อ หายใจหอบและถี่ นอกจากนี้ยังปวดศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด

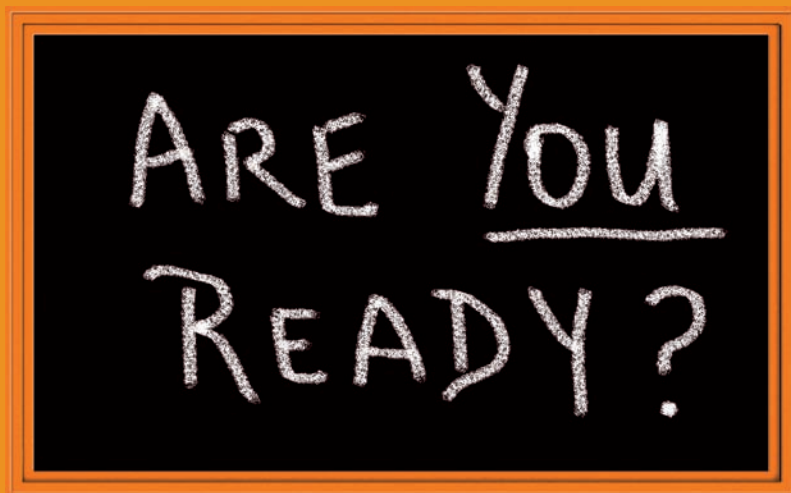
**มาร่วมมือกันรับมือกับปัญหาโลกร้อนเถอะ! แม้ว่ามันจะยาก เราจะไม่สามารถหยุดยั้งวิกฤตการณ์โลกร้อนได้ แต่เราก็สามารถช่วยกันชะลอผลกระทบจากการรักษาสมดุลธรรมชาติให้มากขึ้นตามวิธีการต่อไปนี้**

1. ร่วมกันใช้ก๊าซธรรมชาติแทนถ่านหินและน้ำมันในกระบวนการผลิตและการขนส่งต่างๆ เพื่อลดปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
2. หันมาใช้พลังงานธรรมชาติทดแทน เช่น พลังงานจากแสงอาทิตย์และพลังงานจากลม
3. อนุรักษ์ป่าที่มีอยู่ให้คงอยู่ต่อไป พร้อมฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรม ปลูกป่าเพิ่มเติม
4. ใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดและประสิทธิภาพทั้งในภาคธุรกิจ อุตสาหกรรมและครัวเรือน

หมดสติและอาจเกิดอาการช็อกอย่างเฉียบพลัน ซึ่งหากช่วยเหลือผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ไม่ทัน จะทำให้ผู้ป่วยนั้นเสียชีวิตได้ แนวทางการป้องกันโรคนี้ก็คือ หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมในสถานที่ที่มีอากาศร้อนจัดนานเกินไป ส่วนวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อพบผู้ป่วย คือ พยายามระบายความร้อนออกจากตัวผู้ป่วยและนำส่งโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด

โรคที่กล่าวไปในข้างต้นนี้เป็นเพียงตัวอย่างของภัยพิบัติจากโรคภัยเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีโรคภัยอีกมากมายที่ไม่ได้ถูกกล่าวถึง อีกทั้งยังมีหลายโรคที่ก่อตัวพร้อมที่จะอุบัติใหม่และอุบัติซ้ำได้อยู่ทุกเมื่อ หากมนุษย์ไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ดังเช่นที่เรากำลังประสบปัญหาอยู่ในปัจจุบัน





# Disaster Alert

## ภัยภัยภัยอย่างมีสติ

โลกเรากูวันนี้อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น การเตรียมตัวให้พร้อมจึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง จากเหตุการณ์ตลอด 4-5 ปีที่ผ่านมาย่อมเป็นสิ่งที่ยืนยันได้แล้วว่า ความพร้อมและความมีสตินั้นเป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่ และหากเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ก็ควรแก้ปัญหาและรับมืออย่างมีสติ มาดูกันว่าควรเตรียมตัวอย่างไรเมื่อมีภัยมา

### ภัยจากสึนามิ

สึนามิเป็นภัยธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นครั้งใด นำพาความเสียหายและความโศกเศร้ามาด้วยเมื่อนั้น สึนามิมักเกิดจากแผ่นดินไหวโดยเฉพาะในมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งเป็นแนวของภูเขาไฟใต้ทะเลหรือการระเบิดของภูเขาไฟ การที่เกิดแผ่นดินถล่มในทะเลหรือชายฝั่งที่เป็นผลกระทบมาจากการเกิดแผ่นดินไหว ล้วนทำให้เกิดสึนามิได้ทั้งสิ้น

**สัญญาณเตือนภัย** ถ้ารับรู้ได้ถึงแรงสั่นสะเทือนเมื่อเกิดเหตุการณ์แผ่นดินไหวให้เฝ้าระวังและเตรียมการ หรือหากเห็นระดับน้ำทะเลลดลงหรือเพิ่มขึ้นจนผิดปกติ หรือมีสัตว์น้ำชุกชุมผิดปกติ **ระหว่างเกิดเหตุ** ถ้ามีบ้านอยู่ในเขตพื้นที่เสี่ยงให้รีบ

อพยพไปยังสถานที่ปลอดภัยทันทีที่ได้ยินเสียงสัญญาณเตือนภัย ถ้าอยู่ชายหาดแล้วรู้สึกแผ่นดินไหวให้รีบหาทางวิ่งหนีขึ้นสู่ที่สูงทันที โดยไม่ต้องรอฟังเสียงสัญญาณเตือน และอย่าหยุดดูความเปลี่ยนแปลงของคลื่น ถ้าอยู่ในรถให้รีบวิ่งหนีหาที่หลบภัยที่ปลอดภัย อาจจะวิ่งขึ้นตึกสูงก็ได้ แต่ถ้าอยู่บนเรือแล้วได้ยินประกาศเตือนภัย ไม่ควรรีบนำเรือกลับเข้าฝั่ง แต่ควรนำเรือไปอยู่บริเวณน้ำลึก และควรตรวจสอบความปลอดภัยก่อนนำเรือเข้าฝั่ง เพราะอาจเกิดคลื่นสึนามิได้อีก





### ภัยจากแผ่นดินไหว

**ทำนายจากสัตว์** จงเชื่อในสัญชาตญาณของสัตว์ ว่าเมื่อไรก็ตามที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด เมื่อนั้นจะต้องมีเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามมา สัตว์สามารถรับรู้เรื่องภัยธรรมชาติต่างๆ ได้ก่อนมนุษย์ เพราะสัตว์มีสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดสูง อย่างเช่น นก ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่มีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมมาก ให้สังเกตว่าหากนกบินเกาะกลุ่มกันเป็นฝูงใหญ่ ในช่วงเวลาที่ไม่ปกติเหมือนอย่างทุกวัน ควรเตรียมรับมือกับภัยที่อาจตามมา ฐ หากเกิดแรงสั่นสะเทือนก็จะพากันเลื้อยออกมาจากโพรง แม้ว่าช่วงนั้นอาจเป็นฤดูหนาวจัดก็ตาม แต่เชื่อว่าจะมีเพียงแค่สองชนิดนี้ ยังมีสัตว์เลี้ยงอื่นๆ ที่สามารถเตือนภัยได้ ไม่ว่าจะเป็น สุนัข แมว หรือ หู เมื่อไรที่สัตว์ประเภทนี้ทำท่าทางแปลกๆ เช่น ร้อง เหา หอน วิ่งไปมา หรือบางตัวเกิดอาการก้าวร้าว ก็ควรจะรีบเตรียมการไว้เสียแต่เนิ่นๆ เพื่อความไม่ประมาท เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง หากได้รับแจ้งแน่นอนแล้วว่าพื้นที่ที่อยู่มีความเสี่ยงต่อการเกิดแผ่นดินไหว ควรมีไฟฉายพร้อมถ่าน วิद्यูที่ใช้ถ่านไฟฉาย นกหวีด กระเป๋ายา น้ำดื่ม อาหารแห้ง เสื้อผ้าและของใช้ที่หยิบได้ง่าย และควรแจ้งให้ทุกคนที่อยู่นอกพื้นที่เสี่ยงทราบว่าจะอยู่ที่ไหน ควรสวมรองเท้าหุ้มส้นเพื่อป้องกันเศษไม้เศษแก้วหากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ควรมีเครื่องมือดับเพลิงไว้ในบ้าน ควรทราบตำแหน่งของวาล์วน้ำ วาล์วปิดแก๊ส สะพานไฟฟ้า อย่างวางสิ่งของหนักบนชั้นหรือหิ้งสูงๆ ผูกเครื่องใช้หนักๆ ให้แน่นกับผนังบ้าน และก่อนเกิดเหตุ

ควรมีการวางแผนเรื่องจุดนัดพบที่ปลอดภัยนอกบ้าน สำหรับพื้นที่เสี่ยงภัยแผ่นดินไหว ควรศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้ด้วย **ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว** สิ่งสำคัญที่สุด คือการมีสติ เพื่อพร้อมที่จะหาวิธีการรับมือที่ถูกต้อง **หากขณะเกิดเหตุอยู่ในตึกสูง** ให้หมอบลงกับพื้น หลบใต้โต๊ะที่แข็งแรงหรือมุมห้อง ยึดเกาะให้แน่น ต้องคอยระวังสิ่งของที่อาจตกใส่ด้วย ห้ามใช้ลิฟท์โดยเด็ดขาด ออกจากประตู หน้าต่าง และกระจก **แต่หากอยู่ในตึกเก่า** ดูแล้วไม่ปลอดภัยแน่นอน แนะนำให้หาทางออกจากตึกนั้นให้เร็วที่สุดหากอยู่นอกอาคาร ให้ออกจากตึกสูง กำแพงเสาไฟฟ้า ป้ายโฆษณา และสิ่งก่อสร้างอื่นๆ **หากอยู่ในรถ** ให้รีบจอดรถในที่โล่งแจ้ง แล้วหาที่หลบภัยที่ปลอดภัย หรือถ้าไม่มีก็ให้อยู่ในรถจนกว่าทุกอย่างจะสงบลง ห้ามจอดใต้สะพานใต้ทางด่วนหรือใกล้เสาไฟฟ้าแรงสูง **หากกำลังผลิตเหล็กอยู่ชายทะเล** ขอให้รีบออกจากชายฝั่งให้เร็วและไกลที่สุด เพราะอาจเกิดคลื่นยักษ์สึนามิได้ และควรออกห่างจนกว่าจะได้รับรายงานว่าปลอดภัยแน่นอนแล้ว **หลังเกิดแผ่นดินไหว** ตรวจเช็คตัวเองและคนข้างเคียงว่าได้รับบาดเจ็บหรือไม่ หากมีให้รีบทำการปฐมพยาบาลขั้นต้นก่อน แล้วรีบออกจากพื้นที่นั้นโดยทันที หากได้กลิ่นแก๊สรั่ว ให้เปิดประตูและหน้าต่างทุกบาน ปิดวาล์วแก๊ส สับสวิทช์สะพานไฟลง อย่างจุดไม้ขีดไฟหรือก่อไฟจนกว่าจะแน่ใจว่าไม่มีแก๊สรั่ว ให้ออกจากบริเวณที่สายไฟขาด และวัสดุสายไฟพาดถึง เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน อย่าเข้าไปในเขตอาคารที่มีความเสียหายสูง สำรวจดูความเสียหายของท่อน้ำทิ้งก่อนใช้งาน เนื่องจากท่อน้ำอาจได้รับความเสียหายจากการสั่นสะเทือนได้ หากมีการใช้โดยไม่ตรวจเช็ค อาจต้องทนกับกลิ่นที่น้ำทิ้งประสงค์ หรือน้ำสกปรกรั่วออกมาได้

## ภัยจากดินโคลนถล่ม



เมื่อเกิดฝนตกหนักบนภูเขาที่มีการตัดไม้ทำลายป่า ทำให้ดินอุ้มน้ำไม่ได้มาก อีกทั้งยังไม่มีต้นไม้วัวึดเกาะ ทำให้เกิดโคลนถล่มลงมาซึ่งพื้นที่ด้านล่างได้

**สัญญาณเตือนภัย** คอยเฝ้าระวังและสังเกตปริมาณฝนที่ตกลงมาอย่างหนักเป็นระยะเวลานาน ระดับน้ำในลำธารสูงว่ามีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วหรือไม่ หรือถ้าเห็นว่าน้ำในแม่น้ำที่เคยเห็นว่าใสสะอาดนั้นเปลี่ยนเป็นขุ่นข้นหรือเป็นสีเหมือนดินบนภูเขา หรือหากได้ยินเสียงผิดปกติดังมาจากภูเขาหรือลำห้วย ให้พึงระวังและเตรียมตัวไว้ให้พร้อมเมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง สิ่งที่ได้ดีที่สุด คือ การคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ และบริเวณโดยรอบที่อยู่อาศัย เช่น หากมีฝนตกหนักติดต่อกันหลายวัน อาจส่งผลให้เกิดดินถล่มได้ จึงควรเตรียมพร้อมหรือเพื่อความปลอดภัยจะอพยพไปอยู่ในที่สูงหรือไปอยู่ที่อื่นจนกว่าเหตุการณ์จะสงบ

**ระหว่างเกิดเหตุการณ์** หากต้องเผชิญกับดินถล่มแล้วพลัดตกลงไปในกระแสน้ำ อย่าพยายามว่ายน้ำเด็ดขาด เพราะอาจโดนซากต้นไม้ ก้อนหินที่ไหลมากับดินโคลนกระแทกเสียชีวิตได้ ควรปล่อยตัวให้ลอยไปตามกระแสน้ำ แต่ให้มีสติหาต้นไม้ใหญ่ที่ใกล้ที่สุดเกาะเอาไว้ หากทางขึ้นจากน้ำให้ได้

**หลังจากดินถล่ม** เมื่อกลับมาถึงบ้านเรือนให้เดินสำรวจความเสียหายอย่างระมัดระวัง เมื่อทุกอย่างกลับเข้าสู่เหตุการณ์ปกติ ควรจัดเวรยามเพื่อคอยสังเกตการณ์ และคอยฟังข่าวสารจากกรมอุตุนิยมวิทยาอยู่เสมอ หากเกิดความผิดปกติขึ้น จะได้แจ้งเตือนผู้คนให้อพยพออกจากพื้นที่ได้อย่างรวดเร็ว



## ภัยจากพายุ

พายุมี 3 ชนิด ได้แก่ 1. พายุหมุนเขตร้อน 2. พายุฤดูร้อนและพายุฟ้าคะนอง 3. คลื่นพายุซัดฝั่งหรือที่คุ้นกันในนาม Storm Surge ซึ่งพายุชนิดนี้เคยเกิดขึ้นแล้วเมื่อปี พ.ศ. 2505 ที่แหลมตะลุมพุก จังหวัดนครศรีธรรมราช

**ก่อนเกิดเหตุการณ์** ต้องคอยฟังข่าวอยู่เสมอ หากมีการแจ้งให้เฝ้าระวังพายุ หมายความว่า จะมีพายุเข้ามาภายใน 36 ชั่วโมง แต่ถ้าแจ้งเตือนภัยเกี่ยวกับพายุ หมายถึงจะเข้ามาภายใน 24 ชั่วโมง ควรดูแลสอดส่องบริเวณที่อยู่อาศัยแข็งแรงพอสำหรับป้องกันการพายุหรือไม่ จัดวางข้าวของเครื่องใช้ให้อยู่ในที่ที่ปลอดภัยหรือยึดติดให้แน่นหนา เตรียมไฟฉาย วิจัยแบบใส่ถ่านไว้เพื่อฟังข่าว นำเสื้อผ้า น้ำดื่ม อาหารแห้งและของใช้ที่จำเป็นไว้ใกล้มือ

**ขณะเกิดเหตุ** ถ้าเป็นไปได้ให้อยู่ในอาคารที่มั่นคง ปิดประตูหน้าต่างและยึดไว้ให้แน่น ถ้าไม่แน่นอนหาพอให้ใช้ไม้มาทาบที่ประตู นำสิ่งของที่อยู่บนชั้นลงมาวางไว้ในที่ที่ปลอดภัย หากเป็นของที่แตกง่าย หากล่องใส่หรือใช้ผ้าพันเอาไว้ เมื่อลมสงบลงให้ออกอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ถ้าไม่มีลมแรงเกิดขึ้นอีก ให้สำรวจที่อยู่อาศัยและข้าวของ แต่ถ้ามีคนเจ็บควรรีบพาไปส่งโรงพยาบาล

**หลังเกิดเหตุ** อาจมีสายไฟขาดหรือเสาไฟฟ้าล้ม หากต้องเดินทางผ่านให้หลีกเลี่ยง อย่าเข้าใกล้โดยเด็ดขาด และควรแจ้งให้การไฟฟ้าทราบ อย่าเพิ่งใช้น้ำประปา เพราะน้ำอาจไม่สะอาด ขยะและสิ่งปฏิกูลอาจทำให้เกิดโรคระบาดได้ จึงควรใช้สารส้มแก้วนํ้าเพื่อให้สะอาด ใช้ปูนคลอรีนใช้ปูนขาวกำจัดอุจจาระ ใช้นํ้ายาไลโซล 5% เพื่อกำจัดกลิ่นและฆ่าเชื้อโรค ใช้ยาฆ่าแมลงกำจัดยุง แมลงวัน และพึงระวังโรคระบาด เช่น น้ำกัดเท้า ท้องร่วง หวัด โรคติดต่อต่างๆ เพราะโรคเหล่านี้มักมาหลังเกิดเหตุการณ์





ภัยจากน้ำท่วม



ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม แต่เหตุการณ์น้ำท่วมนั้นก็เกิดขึ้นทุกปี ดังนั้น การเตรียมพร้อมรับมืออยู่เสมอเป็นสิ่งที่ยังกระทำเป็นอย่างยิ่ง และยิ่งในช่วงสองสามปีมานี้ เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมแบบไม่เลือกฤดูกาล เพราะเกิดภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลก

**ก่อนน้ำท่วม** ควรติดตามฟังข่าวสารจากทุกด้าน และหากได้รับคำเตือนให้อพยพก็ควร ต้องรีบปฏิบัติตามโดยให้ขึ้นไปอยู่ในที่สูง หรือในอาคารที่มั่นคง แต่ถ้าอยู่ในที่ราบให้ระวัง น้ำป่าไหลหลากมาจากภูเขา และควรหาเรือหรือแพยางเตรียมไว้ เพื่อการเดินทางเมื่อเกิด น้ำท่วมฉับพลัน สิ่งสำคัญคือ ควรเตรียมยาสามัญประจำบ้าน น้ำดื่ม อาหารแห้ง ไฟฉาย เชือกมณีนีลความยาวไม่น้อยกว่า 10 เมตร เพื่อไว้ใช้ยึดกับต้นไม้หากกระแสน้ำเชี่ยว

**ระหว่างเกิดเหตุ** หากอยู่ในบ้านให้สับสวิตซ์สะพานไฟลง เพื่อป้องกันไฟช็อต ปิดวาล์ว แก๊ส หากอยู่บนรถอย่าขับรถทวนกระแสน้ำเด็ดขาด แต่ให้รีบออกจากรถ แล้วหาที่สูงเพื่อ หลบภัย ถ้าเปียกน้ำพยายามทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ คอยเฝ้าดูสัตว์มีพิษที่จะมากับน้ำ ด้วย เก็บโทรศัพท์ไว้ใกล้มือ และคอยแจ้งข่าวให้แก่คนนอกบ้านรู้สถานการณ์อยู่เป็นระยะ

**หลังเกิดเหตุ** เมื่อเหตุร้ายผ่านไปก็ถึงเวลาเคลียร์พื้นที่และซ่อมแซมสิ่งต่างๆ ควรเร่งกำจัด ขยะและสิ่งปฏิกูลให้หมดไปโดยเร็ว หากมีสัตว์ตายให้ใช้วิธีฝังกลบหรือเผา รวมทั้งเรื่องสุขภาพก็ต้องคอยดูแล เพราะโรคระบาดนั้น มักจะตามมาหลังจากน้ำท่วมเสมอ ระวังแมลงวันและหนูที่เป็นพาหะของโรค ต้องเพิ่มความระมัดระวังในการปรุงอาหาร ต้องทาน อาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาดอยู่เสมอ



ของสำคัญที่ควรเตรียมพร้อม

เอกสารสำคัญ อย่างบัตรประชาชน สมุดบัญชี บัตรผู้เอาประกันภัย ชุดปฐมพยาบาล แวนตา ยาประจำตัว เงินสด ไม่ขีดไฟ ควรใส่ไว้ในถุงพลาสติก ไฟฉายพร้อมถ่าน นกหวีด โทรศัพท์มือถือที่ชาร์จไฟเต็ม วิทยุแอมร น้ำดื่ม เครื่องเขียน อาหารและ น้ำ ชุดทำอาหารแบบแคมป์ปิ้ง ถูนอน กระดาษชำระ ถูขยยะ แอลกอฮอล์ล้างมือ เทปกาบกั้นน้ำ ที่ชาร์จแบตในรถ เสื้อผ้า และรองเท้า ชุดปฐมพยาบาล มีดพก อุปกรณ์ดับเพลิง สายจัมพ์แบตเตอร์รี่รถยนต์ เชือกที่ไว้ใช้ลากรถ เทปกาบที่ไว้ใช้แปะ ตามขอบหน้าต่าง ที่เปิดกระป๋อง จานชาม ช้อนพลาสติก เทียน หน้ากากป้องกันฝุ่น เครื่องมือที่จำเป็น เช่น ค้อน สายยาง เลื่อย ถังเชื้อเพลิงสำหรับหุงต้ม แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ แชมพู ผ้าเช็ดตัว เสื้อกันฝน

หมายเลขโทรศัพท์ที่จำเป็นของสถานที่สำคัญและศูนย์ช่วยเหลือต่างๆ

แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย	191	สถานีวิทยุชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน	1677
ศูนย์ควบคุมจราจร	197	สำนักงานอสาอากาศ สภาอากาศไทย	1665
ตำรวจทางหลวง	1193	สอบถามเด็กหาย	0-2282-1815
ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	1860	ศูนย์วิทยุกรุงธน	0-2455-0088
ศูนย์กู้ชีพบนเรือนทร	1669	ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาลกรมตำรวจ	0-2255-1133-6
ศูนย์ช่วยเหลือนักท่องเที่ยว	1155	สถานีวิทยุ สทพ.91	1644
ศูนย์ร้องทุกข์กรมเทพมหานคร	1555	ศูนย์ฮอตไลน์คลายเครียด	1667
แจ้งท่อประปาแตก	1125	ศูนย์ประสานงานลูกเงิน 24 ชั่วโมง	0-2226-4444

## แหล่งพักใจ ใจกลางเมือง

ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมเมือง หลายคนกำลังแสวงหาความสงบภายในใจ ด้วยการสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฟังธรรม และอ่านหนังสือธรรมะ กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ สามารถสัมผัสได้ง่ายขึ้น เพราะไม่ได้อยู่แค่ในวัดเพียงอย่างเดียวเหมือนเมื่อก่อน แต่มีหลายสถานที่ที่จัดสร้างขึ้นเป็นแหล่งพักพิงใจทางธรรมของคนเมือง อย่างที่หอสมุดจดหมายเหตุการณ์ อิมกบิลโย หรือสวนโมกข์ กรุงเทพฯ เสถียรธรรมสถาน และที่นี่...“บ้านอารีย์”

“บ้านอารีย์” ตั้งอยู่ในซอยอารีย์ 1 ถนนพหลโยธิน บนพื้นที่ที่เรียกว่า “Banana Family Park” เดิมเป็นร้านหนังสือบานาน่า ต่อมาได้ปรับเปลี่ยนเป็นสถานที่ทำงานของกลุ่มญาติธรรม ที่ตั้งใจที่จะทำงานเพื่อพระพุทธศาสนา ในภายหลังจึงได้เริ่มเปิดให้ผู้สนใจเข้ามาศึกษาธรรมะที่นำมารวบรวมเพื่อทำงานเหล่านั้น ในรูปแบบของห้องสมุดธรรมะ จากนั้นก็ขยายกิจกรรมพักผ่อนและกิจกรรมทางธรรมเพิ่มขึ้น โดยจัดสรรพื้นที่เป็น สปาสอนโยคะ ฟิตเนส โรงเรียนดนตรีไทย ดนตรีสากล ร้านกาแฟ ร้านอาหาร มุมกิจกรรมที่มีการบรรยายธรรมและปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ท่ามกลางบรรยากาศสบายๆ เต็มไปด้วยต้นไม้ร่มรื่น เรียกว่าเป็นแหล่งพักผ่อนและพักพิงใจของผู้ที่ใฝ่ธรรมะเป็นไอเอชซีอีกแห่งหนึ่งในย่านใจกลางเมือง หากใครที่มีโอกาสได้มาแวะที่บ้านอารีย์แห่งนี้ มักจะชอบเข้าไปนั่งอ่านหนังสือกันที่ห้องสมุดธรรมะ ซึ่งเป็นห้องสมุดเล็กๆ แต่รวบรวมหนังสือธรรมะหลากหลายแนวทั้งเก่าทั้งใหม่ให้ผู้มาเยือนได้เลือกอ่าน มีทั้งพระไตรปิฎกเล่มหนา หนังสือพุทธประวัติ พุทธชาดก หนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติ วิถีเจริญวิปัสสนา หรือธรรมะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน อ.จรัญ ลีตัมโม



หลวงพ่อบุญญา นันทภิกขุ ท่าน ว. วชิรเมธี พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก และอีกมากมาย รวมทั้งหนังสือที่เขียนโดยผู้ปฏิบัติและศึกษารธรรมะ อย่าง ดังตฤณ และอีกหลายท่าน นอกจากนี้ยังมีห้องเก็บหนังสือหายาก เป็นหนังสือรวบรวมธรรมะจากพระเกจิหลายรูป อย่างหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล หลวงปู่หลุย จันทสาโร หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่ฝั้น อาจาโร และครูบาอาจารย์สายวัดป่าอีกหลายรูป บนชั้นสองของห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ยังจัดเป็นห้องพระสำหรับจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือเจริญสติ เป็นกิจกรรมที่จัดอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ โดยจัดขึ้นทั้งในห้องสมุดและมุมกิจกรรมด้านนอก มีกิจกรรมมากมาย ทั้งการถาม-ตอบ บุญ กรรม ธรรมแท้ จากพุทธโอษฐ์ การแนะนำการเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข การเสวนาธรรม การปฏิบัติ กาวนาตามแนวจิต และการแสดงธรรมของพระอาจารย์ต่างๆ รวมถึงกิจกรรมสำหรับเด็กและครอบครัว อย่าง “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” ที่จะจัดขึ้นทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน ด้วยความที่เป็นแหล่งกิจกรรมสำหรับคนเมืองทุกเพศทุกวัย บ้านอารีย์จึงมีผู้มาเยี่ยมเยือน ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ทำให้บรรยากาศมีแต่ความอบอุ่น และไม่ดูเคร่งเครียด เงียบขรึม แต่ละคนสามารถเลือกมุมทำกิจกรรมส่วนตัวแบบสบายๆ ไม่ว่าจะนั่งอ่านหนังสือในมุมอ่านหนังสือที่มีเบาะนุ่มๆ ให้เอน หรือไปนั่งจิบกาแฟในร้านกาแฟหน้าห้องสมุดก็ได้ ส่วนคนที่อยากได้นั่งหนังสือหรือธรรมะติดไม้ติดมือกลับไปอ่านต่อที่บ้าน ที่นี่ก็มีหนังสือธรรมะ และ ซีดีธรรมะแจกฟรีสำหรับผู้สนใจ โดยสามารถติดต่อขอรับได้ที่เจ้าหน้าที่ห้องสมุด ปัจจุบันบ้านอารีย์ดูแลโดยมูลนิธิบ้านอารีย์ ซึ่งเป็นองค์กรที่ตั้งใจส่งเสริมและสนับสนุน การเผยแผ่พุทธศาสนา วัฒนธรรม ให้ทุนการศึกษา และทำกิจกรรมการกุศล



สาธารณประโยชน์ ต่างๆ มากมาย ใครที่สนใจอยากจะเติมพลังชีวิตในท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสังคมเมืองหลวง ลองแวะมาที่บ้านอารีย์ เพื่อนั่งอ่านหนังสือธรรมะพร้อมจิบกาแฟเงี้ยวๆ หรือมาร่วมกิจกรรม อย่างการจัดแสดงธรรมจากครูบาอาจารย์ที่มีขึ้นทุกวันพฤหัสบดี กิจกรรมแนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ทุกวันพุธและทุกวันอาทิตย์ที่ 1 และ 3 ของเดือน กิจกรรม “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้าน อารีย์” ซึ่งเป็นกิจกรรมสำหรับเด็กและครอบครัว เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้คุ้นเคยให้เข้าใจในหลักธรรมและพิธีการที่ถูกต้องตั้งทางพุทธศาสนา ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือนบ้านอารีย์แห่งนี้เปิดให้แวะเข้าไปเติมพลังให้ชีวิตทุกวันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่ 9.00 น. - 16.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ตั้งแต่ 10.00 น.- 16.00 น. สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2333-3366, 0-2279-7838 หรือ คลิกไปชมรายละเอียดได้ที่ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) ใครที่กำลังตามหาโอเอซิสทางใจอยู่ แหล่งธรรมะใกล้ๆ ตัวอย่างบ้านอารีย์แห่งนี้ คงจะมีคำตอบให้กับคุณได้



วิถีชีวิตและจิตวิญญาณอิสระ  
ของปราณภูมิเกษตรแห่งชาติ  
ศาสตราจารย์ระพี สาคริก  
คือการอุทิศตนทำงานเพื่อ  
พลิกฟื้นฟื้นแผ่นดินเกิด  
มาโดยตลอด จนแม้บัดนี้เข้าสู่  
วัยเกือบ 90 ยังคงมุ่งมั่น  
ถ่ายทอดความรู้ ความดีงาม  
และความจริงสู่รุ่นหลัง  
อย่างเต็มเปี่ยมด้วยพลัง  
และไม่เคยท้อถอย

ศาสตราจารย์ระพี สาคริก

ต้นแบบชีวิตเรียบง่าย



“ในหลวงท่านรับสั่ง  
เดือนพฤษภาคม อาจารย์  
ศิลปะอย่าทิ้งนะ เพราะทำให้  
คนเราเป็นมนุษย์ เพราะว่ามี  
คนเรามีวิญญาณ ”

ท่ามกลางความร้อนระอุของแดดที่แผดกล้า ครั้นเมฆคล้อยมา  
บดแสงอาทิตย์ จึงช่วยลดดีกรีสอุณหภูมิที่ร้อนแรงลงได้บ้าง ยาม  
เมื่อสายลมพัดผ่านจึงนำเอาไอเย็นมาช่วยผ่อนคลายรอบข้าง  
ลงอีก หากเมื่อเหยียบย่างเข้าสู่อาณาบริเวณอันเขียวครึ้ม มีรั้ว  
สูงใหญ่เป็นกำแพงต้นไม้ขึ้นปกคลุมอยู่ตลอดแนว ความร่มเย็น  
ที่แผ่ไปทั่วบริเวณบ้านทำให้รู้สึกถึงความเย็นกายเย็นใจที่สัมผัส  
ได้ ถัดจากรั้วขึ้นมาจึงมองเห็นตัวอักษรอ่านง่าย สีขาวสะอาดตา  
บนแผ่นไม้เขียนไว้ “ระพี สาคริก” เป็นชื่อเจ้าของบ้าน หรือ  
ปราชญ์เกษตรของแผ่นดินผู้ใช้ชีวิตเรียบง่าย ยึดคุณค่าความเป็น  
ที่ตั้ง และมีวิถีสอนครูฝังอยู่ในสายเลือดอย่างเต็มเปี่ยมนั่นเอง

วิถีชีวิตของศาสตราจารย์ระพี สาคริก คลุกคลีอยู่กับผืน  
แผ่นดินมาตลอด ด้วยอุปนิสัยที่เป็นคนจิตใจดีงาม มีน้ำใจ  
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ใส่ใจที่จะเรียนรู้ และศึกษาค้นคว้า ท่านจึงรักที่  
จะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้คนที่มาอย่างไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ดังที่ได้  
มุ่งมั่นทำงานรับใช้บ้านเกิดเมืองนอนด้วยการเผยแพร่ความรู้  
ด้านเกษตรให้กับเกษตรกรมาอย่างต่อเนื่อง ด้วยตระหนักดีว่า  
ประเทศของเรามีรากฐานของเกษตรกรรมเป็นกำลังสำคัญ

ศาสตราจารย์ระพี เคยเป็นอธิการบดี มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์ เคยรับราชการเป็นรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวง

เกษตรและสหกรณ์ เป็นผู้บุกเบิกเผยแพร่วงการกล้วยไม้ของ  
ไทยให้ก้าวไกล และมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในระดับโลก เป็น  
นักวิชาการที่ติดดิน เป็นนักการศึกษาผู้ถ่อมตน เป็นทั้งนักคิด  
นักเขียน นักวิจัย และยังเป็นผู้มากความสามารถอีกหลาก  
หลายประการ ท่านเป็นนักดนตรี ช่างภาพ เขียนบทกวี วาด  
ภาพ รวมทั้งยังเขียนบทความลงหนังสือพิมพ์ และผลิตงานคิด  
งานเขียนอื่นๆ เผยแพร่ความรู้ ออกสู่สังคมอย่างแข็งขัน “ผม  
อ่านหนังสือทุกอย่าง แต่ปกติผมจะไม่ค่อยอ่านได้เท่าไร แต่ผม  
ฟัง ถ้าอ่าน รู้ไหมผมอ่านอะไร ผมไม่ได้อ่านจากวัตถุ หนังสือก็  
ไม่ได้อ่าน ผมอ่านจากนี้ (มือชี้ที่หน้าอก) จากใจเขียนมาเป็น  
ร้อยๆ เล่ม ร้อยๆ หน้าก็จากนี้ ผมชอบฟัง พูด ผมชอบคุยกับ  
ชาวบ้าน บางครั้งก็ไปอยู่กับเขา ออกไปกินไปนอนกับเขา เดี่ยว  
นี่ก็ยังทำนะ ผมนี่มีนิสัยอย่างหนึ่งคือชอบอยู่กับพื้นดิน ผมจะมี  
น้ำใจให้กับคนรุ่นหลัง ผมใช้วิธีนี้ปฏิบัติ”

ด้วยจิตวิญญาณที่เปิดกว้างและเป็นอิสระ มีความผูกพัน  
ซาบซึ้งในธรรมชาติและรักในวิถีที่สงบเรียบง่ายมาตั้งแต่เยาว์  
ท่านจึงเห็นคุณค่าของการลงมาสัมผัสใกล้ชิดชีวิตชาวบ้าน  
เห็นตระหนักในคุณค่าของความยากลำบากและความอดทน  
อันเป็นพื้นฐานที่เกื้อหนุนนำพาผู้คนและประเทศชาติไปสู่



ความสำเร็จ ปราชญ์ของแผ่นดินท่านนี้ จึงเป็นอีกผู้หนึ่งซึ่งมุ่งมั่นดำเนินตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ “ผมเคยเล่าถ่ายทอดถึงความยากลำบากในการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้กับบรรดานายทหารที่อยู่แนวชายแดนไทย-พม่า จนพวกเขาถลันน้ำตาไว้ไม่อยู่ เมื่อปีพ.ศ. 2500 ท่ามกลางดงหนุ่ค่าในช่วงแปดโมงเช้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงตรงต่อเวลา ภาพที่ปรากฏแก่สายตา มองเห็นเป็นจุดเล็กๆ ขึ้นที่ขอบฟ้า พอใกล้เข้ามาก็จะเห็นได้ทอ้งเป็นสีฟ้า ข้างบนเป็นสีขาวปนเทา ช่องเขานี้คดไปคดมา ยาวตั้งห้ากิโลกว่า แล้วก็บินอยู่ในช่องเขา อันตรายที่สุดเลย ก็ปรากฏว่า พอถึงตรงนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จลงมา ทรงหย่อนองค์ลงมา ชาวบ้านพวกชาวเขามารับเสด็จ ทรงประทับหลังลา ...ท่านทรงพระราชดำเนินตามไหล่เขาไปเรื่อยเลย จนกระทั่งมาถึงบ้านหลวง ดอยอ่างขาง แล้วทรงประทับเสวยข้าวห่อกับพวกเรา อยู่ที่ใต้ชะง่อนหิน สมเด็จพระนางเจ้าฯ ตามเสด็จด้วย ผมเองนั่งอยู่ที่พระบาท ทุกคนทานข้าวห้อง่ายๆ กับข้าวก็ง่ายๆ มีข้าว แล้วก็ไก่ย่างเท่านั้นเอง แล้วท่านก็ทรงชี้ ตรัสว่า เห็นไหม อ่างขางนี้แห้งแล้ง ภูเขาสักต้น

หนึ่ง สีเขียวก็แทบไม่เห็น โน่น ที่ตรงนั้นมีหญ้าสีเขียว ซึ่งก็มีแทบไม่กั่ต้นหรือกทรงตรัสว่าไปขุดดูเถอะ มีตาน้ำอยู่ตรงนั้น ถึงได้ไปขุดเอาน้ำมาใช้อะไรต่ออะไรขึ้นมา เห็นไหม อย่าดูถูกของเล็ก ถ้าเราไม่มีปัญญาที่จะไปมองเห็นมัน แล้วเราก็ไปดูถูกมันว่าของเล็กนี้ไม่สำคัญ ที่แท้มันเป็นรากเหง้าของของใหญ่ทั้งนั้น”

ศาสตราจารย์ระพีเลิศถึงเหตุการณ์ที่ท่านประทับใจเมื่อครั้งยังเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมีโอกาสตามเสด็จอย่างใกล้ชิด นำมาถ่ายทอดด้วยสายตาของปราชญ์ อันเป็นแง่มุมให้



เราชวนคิดสะกิดใจ สะท้อนถึงตัวตนที่หล่อหลอมมาจากความคิดที่เป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจหาได้ยากจากระบบการศึกษาปัจจุบัน ท่านเล่าว่า “ผมเป็นคนที่เรียนจบมหาวิทยาลัยแค่ปริญญาตรีเท่านั้น ผมได้ทุนที่ใครๆ อยากได้กันเหลือเกิน ได้ก็ยาก เงินก็ได้เยอะ ทุนร็อคกี้เฟลเลอร์ ได้สองคน ผมได้ แต่ผมไม่ยอมไป ทุนร็อคกี้เฟลเลอร์เขาให้สองสาขาเท่านั้น เกษตรกับแพทย์ฯ เขาตามจะให้ทุนผมอยู่สามปี ผมถือขันติธรรมคือ นิ่งเฉย ก็เลยเหมือนคลื่นกระทบฝั่งไป ตอนหลังผมถึงมาค้นหาคำตอบได้ว่าทำไมผมถึงไม่ไป เพราะผมเชื่อสัตย์ต่อแผ่นดินผืนนี้ เรียนรู้จากแผ่นดินผืนนี้ แผ่นดินถิ่นเกิดให้จบชะก่อนสิ”

“ผมนี้แข็งมากเลย อะไรที่คนอื่นสอน ผมจะไม่เอา ผมเป็นครูสอนสถิติ โดยไม่ได้เรียนสถิติ เห็นไหม คือภูมิใจในการเรียนเอง สอนตัวเอง ให้คนอื่นมาสอนไม่ค่อยเอา ผมถึงได้รู้ว่า สถิตินี้มันเป็นหุ่นจำลองของหลักกรรม ถ้าเราปฏิบัติ รู้ทันรู้เฉยๆ ไม่พอ ต้องรู้ทันด้วย ว่าสูตรสถิติหรือว่าสูตรเคมีอะไรยาวๆ เป็นสิ่งสมมติ ไม่ใช่ของจริง เรามองไม่ทะลุเองต่างหาก

ถ้าเรามองทะเล มันเป็นเรื่องของเหตุและผลทั้งนั้น พอคนเรามีตรงนี้อยู่ในใจ เราก็ค้นความจริงเจอ” แม้จะรำเรียนเพียงปริญญาตรี แต่ความรู้ชนิดที่เกิดความไม่รู้และศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองนั้นมากมายมหาศาล และยังได้นำเอาความรู้เหล่านั้นออกมาแจกจ่ายให้กับประชาชนทั่วไป ให้ได้เรียนและได้รู้ อย่างผู้ที่ไม่เคยหวังวิชา ดังตัวอย่างหนึ่งก็คือ การศึกษาเรื่องราวของกล้วยไม้ นำเอาความรู้ที่ดูเหมือนเป็นเรื่องยากและจำกัดวงอยู่เฉพาะกลุ่มมาเผยแพร่ให้คนทั่วไปรับรู้และเข้าถึงได้ง่าย เป็นผู้วางรากฐานการค้นคว้าวิจัยและปรับปรุงพันธุ์ข้าวของไทย เป็นต้น ศาสตราจารย์ระพี จึงได้รับรางวัลและประกาศเกียรติคุณทั้งในและนอกประเทศมากมาย ได้รับพระราชทานเหรียญคุณวุฒิมาลาเข็มศิลปวิทยา ที่แสดงความยินดีด้านวิชาการ “รางวัลผมได้มาเยอะ ผมไม่ได้หลงหรืออะไรนะ คนก็มักจะมาถามภูมิใจไหม โอ๊ย ผมภูมิใจอย่างเดียวเท่านั้นแหละ รอดปากเปียกปากกามาได้ เท่านั้นเอง ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา คือผมแข่งถูกครอบงำไม่สำเร็จ”

ศาสตราจารย์ระพี ย้อนความเล่าไปถึงชีวิตครั้งวัยเยาว์ ที่หล่อหลอมตัวตนให้เป็นผู้ที่อดทน เข้มแข็ง มีวิญญานความเป็นครู และมีจิตใจของนักสู้ที่มุ่งมั่นเอาชนะใจตนเองให้ฟังว่า “สมัยเด็กๆ ผมถูกคุณยายเลี้ยงมา พ่อก็ไม่ค่อยพอใจ เพราะว่าตายายเลี้ยงมักจะตามใจหลาน พอตายายสิ้น ได้ที่ท่านเลยจัดการให้ผมไปอยู่กับคนอื่น ให้ไปอยู่โรงเรียนประจำก่อน อยู่เซนต์คาเบรียล ท่านจะบอกว่า ผมเป็นคนโต ถ้าเราไม่เลี้ยงเขาแบบนี้ ต่อไปข้างหน้า ชนรุ่นหลังจะฟังไม่ได้ ท่านพูดไว้ถูกต้องเลย เซนต์คาเบรียลสมัยนั้น เขาให้นักเรียนปกครองกันเอง แล้วผมตัวเล็กที่สุด เพราะฉะนั้นจะถูกรังแก ถูกทำร้ายทางร่างกาย ก็ยังพอว่า ถูกบีบคั้นทางจิตใจนี่สิ โอ้โฮ ผมก็ทน ฟ้องครูก็ไม่ได้ ผลสุดท้ายฟังใครก็ไม่ได้ ต้องฟังตนเอง ผมต้องขอบคุณพ่อที่ ท่านเลี้ยงผมแบบนี้ ผมตัวเล็กต่อสู้ใครก็ไม่ได้ ก็สู้กับใจตัวเอง พอเรียนธรรมะแล้ว ผมนี้แข็งแรงมากเลย มีความอดทนสูง มีความอดกลั้น มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง สุจริตธรรมะนี้ เราได้อะไรเยอะเลย เจ็บกายเราไม่ว่า เราได้จิตใจที่อิสระ เราสู้กับใจตัวเอง ไม่ทุกข์เลย ไม่เคยทุกข์เลย ทำอะไรก็แล้วแต่อย่าไปทุกข์ใจก็สบาย เพราะว่ามันเกิดเป็นธรรมชาติที่คุณตัวเองอยู่แล้ว”

ศาสตราจารย์ระพี เป็นผู้ที่ทุ่มเทให้ความสำคัญกับเรื่องของการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเห็นว่ายังเป็นจุดอ่อนของเมืองไทย ปัญหาที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองล้วนเนื่องมาจากผู้คนได้รับการศึกษาอย่างไม่ถูกต้อง เข้าใจเรื่องการศึกษาในเชิงตัวจำกัด โดยเน้นครอบงำแต่ในแง่วัตถุ การศึกษาปัจจุบันจึงมักทำให้ผู้คนเห็นแก่ตัว ขัดแย้งและเบียดเบียนกันเอง ทั้งเบียดเบียน

ธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ทางออกที่จะคลี่คลายให้สถานการณ์ต่างๆ อยู่ทำให้การศึกษาที่ถูกต้อง ทุกสิ่งที่อยู่ในความสนใจ และทุกสิ่งที้อาจารย์หยิบจับ ท่านบอกความจริงๆ แล้วทุกอย่างเป็นเรื่องเดียวกัน “เรื่องกล้วยไม้ผมบอกว่า ผมไม่ได้ทำเรื่องกล้วยไม้ ผมทำตรงนี้มันเรื่องเมตตาธรรมที่ให้กับเพื่อนมนุษย์ แล้วกล้วยไม้มันเป็นสิ่งสมมติเท่านั้นเอง แต่คนส่วนใหญ่ก็มองไม่เห็น ผมถึงได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการศึกษา แต่ทำไมคนมองไม่เห็นแต่เปลือกนอก คนเราชอบคิดอะไรๆ พอออกหลักธรรมก็ไปติดอยู่กับวัด การศึกษาก็ต้องไปติดอยู่กับมหาวิทยาลัย ติดอยู่กับโรงเรียน คือเวลานี้สังคมยอมรับในสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องจริง สังคมถึงเดือดร้อนกัน ถ้าสังคมยอมรับในสิ่งที่เป็นความจริง สังคมไม่เดือดร้อนอย่างนั้นหรอก” อย่างไรก็ตาม ศาสตราจารย์ระพี ไม่ได้มองสรุปแบบรวบรัดว่าเป็นที่การจัดระบบการศึกษานบ้านเราไปเสียทั้งหมด หากแต่มองเชื่อมโยงไปถึงโลกทั้งใบ “มันไม่ใช่เฉพาะคนไทย คือ ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจาก globalization แล้วผลสะท้อนของมัน ก็มาเกิดขึ้นตรงประเทศในแถบเส้นศูนย์สูตรในกลุ่มทropicคอลหรือเขตร้อนชื้น ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่ใครๆ ก็อยากได้ ก็มารวมกันอยู่ตรงนี้ แย่งชิงทรัพยากรกัน”

ศาสตราจารย์ระพี ยังชี้ถึงหนทางสว่างที่เป็นทางออกที่ช่วยจะเยียวยาปัญหาบ้านเมืองให้ดีขึ้นได้ว่า “ความโลภของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด ในหลวงท่านรับสั่งว่าให้รู้จักพอเพียง ก็แค่นี้แหละ” ความมุ่งมั่นที่จะยังคงทำเรื่อยไปอย่างไม่เคยรู้จักคำว่าท้อถอยนั้น “ปณิธานที่ตั้งไว้ก็คือ ฉันจะต้องทำบ้านเมืองให้อยู่ได้ตรงนี้สำคัญที่สุด แล้วทุกอย่างที่ผมทำเป็นบูรณาการหมดเลย เพราะต่อเนื่องกันมาตลอดเลย”

วิถีชีวิตที่ท่านผ่านร้อนผ่านหนาวมากกว่า 90 ปี นอกจากคลุกคลีอยู่กับแผ่นดิน พงหญ้าและพืชพันธุ์นานาแล้ว ทุกวันนี้อาจารย์จึงยังคงชุบชโลมจิตวิญญาณด้วยงานศิลปะอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นวาดรูป เขียนบทกวี และเล่นดนตรี เครื่องดนตรีชิ้นโปรดคือไวโอลินคู่ใจ ที่ท่านจะมักหยิบขึ้นมาเล่นคลอไปกับบรรยากาศในยามต้องการผ่อนคลายอารมณ์ “ในหลวงท่านรับสั่งเตือนผมอยู่เสมอ อาจารย์ ศิลปะอย่าทิ้งนะ เพราะทำให้คนเราเป็นมนุษย์ เพราะว่าคนเรามีวิญญาณ” ธรรมชาตินั้นอาจผันผวนแปรวนแปร ทุกอย่างอาจสลับสับเปลี่ยน ทว่าจิตวิญญาณอันมั่นคงสงบนิ่ง ลึกล้ำเปี่ยมด้วยเมตตาธรรม คุณธรรมในใจของปราชญ์แห่งผืนดินท่านนี้ ได้นำความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่ผู้คนอย่างถ้วนหน้า วิถีชีวิตของท่านคือแบบอย่างที่เป็นแรงบันดาลใจให้หวนกลับมาสู่ชีวิตเรียบง่าย เพื่อให้มีความสุขและความดีอยู่กับตัว เพื่อช่วยกันคนละไม้คนละมือ พัฒนาประเทศไทยและสังคมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นไป



## เรียบง่าย แต่จริงจัง

คุณวรวพจน์ จิระวัฒน์พงศ์  
กรรมการผู้จัดการ  
บริษัท นิวแม็ก จำกัด

ด้วยบุคลิกที่เรียบง่ายเป็นกันเองและดูอ่อนกว่าวัยมาก ทำให้เราเดาอายุจริงของ คุณวรวพจน์ จิระวัฒน์พงศ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท นิวแม็ก จำกัด ผิดไปเป็นสิบปี “ปีนี้ผมอายุ 63” คุณวรวพจน์ ตอบยิ้มๆ และบอกเคล็ดลับที่ทำให้ดูแข็งแรงและอ่อนกว่าวัยว่า “ผมเล่นโยคะมาประมาณ 30 ปีทานอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ มาประมาณ 25 ปีแล้วครับ” คุณวรวพจน์เล่าว่า เมื่อตอนที่อายุ 30 เศษ เคยป่วยเป็นหวัดตลอดทั้งเดือนทั้งปี เรียกว่าไม่สบายเป็นประจำ ทำให้คิดว่าต้องหาทางปรับปรุงตัวเอง เพราะถ้าทำงานอย่างเดียว แม้จะมีเงินเพิ่มขึ้นแต่อาจจะมีโอกาสได้ใช้เงิน เพราะต้องมาดูแลรักษาตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บ

“ตอนนั้นเวลาผมก้มลงนี่ปลายนิ้วมือผมจะห่างจากปลายเท้าสักหนึ่งฟุต แสดงว่าตัวผมแข็งแรงมาก” คุณวรวพจน์เล่า “สาเหตุที่มาสั้นใจโยคะ เพราะตอนนั้นผมมีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง เขาไม่สบาย เป็นโรคกระเพาะ หมอก็ก็นำมาให้เล่นโยคะเพื่อนก็มาลองทำแล้วเขาก็ดีขึ้น ผมจึงไปหาข้อมูลเพิ่มเติมในห้องสมุดและไปเจอหนังสือที่เขียนโดย Richard Littleman ซึ่งเรียนโยคะจากคนอินเดียที่เป็นยามบ้าน Richard ฝึกโยคะกับยามคนนี่จนกระทั่งเชี่ยวชาญเป็นอาจารย์โยคะ แล้วก็เขียนหนังสือโยคะออกมา”

เริ่มแรกคุณวรวพจน์เริ่มฝึกโยคะเองโดยใช้หนังสือของ Richard Littleman เป็นแนวทาง ฝึกด้วยตัวเอง อยู่นานเป็นสิบปี จนเมื่อ 20 ปีก่อน ได้มีโอกาสไปฝึกกับอาจารย์ชาวอินเดียชื่อ Iyengar ที่อเมริกา “ตอนนั้น Iyengar อายุ 70 กว่าแล้ว ผมก็เห็นเขาเปิดคลาสสอนที่อเมริกา ผมไปสมัครเข้าคลาสกับเขา



จากนั้นอีกปีสองปี ผมก็ไปฝึกโยคะที่สวีตเซอร์-แลนด์ แต่ไม่ได้เจอ Iyengar อีก หลายปีต่อมาจึงไปอินเดียเพื่อไปหาอาจารย์และฝึกโยคะด้วยประมาณอาทิตย์หนึ่ง ซึ่งตอนนั้นคนไทยยังไม่ค่อยมีใครฝึกโยคะ หรือถ้ามีก็มีแต่ผู้หญิง แต่ผู้ชายแทบไม่มีใครเลย”

“ผมชอบระบบการสอนของ Iyengar ที่ค่อนข้างละเอียดและเป็นวิชาการมากๆ มีรายละเอียดที่เกี่ยวกับทางการแพทย์ค่อนข้างเยอะ เรียกว่าเราสามารถที่จะรักษาระบบเกี่ยวกับเส้นเอ็นต่างๆ ในร่างกายได้” เมื่อคุณวรวพจน์ฝึกโยคะอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ก็ทำให้เขารู้สึกถึงความแตกต่างของร่างกาย จากที่เป็นหวัดทั้งปีก็นานๆ จึงจะป่วยที่รวมทั้งสมดุลของร่างกายก็เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอีกด้วย

“ภรรยาผมเป็นคนทัก” คุณวรวพจน์เล่า “เมื่อก่อนรองเท้าที่ผมใส่สองข้างจะสึกไม่เท่ากันจะมีข้างหนึ่งที่สึกมากกว่า แสดงว่าการเดินของเราไม่สมดุล ลงน้ำหนักไม่เท่ากัน แต่พอผมฝึกโยคะไปสักระยะ ประมาณ 5 ปี ภรรยาผมก็สังเกตเห็นว่ารองเท้าไม่ได้สึกไปข้างใดข้างหนึ่ง แสดงว่ามีสมดุล เราเดินลงน้ำหนักเท่ากัน ร่างกายเราดีขึ้น มีการปรับในเรื่องการใช้พลังงาน ถ้าเราไม่ออกกำลังกายเลย เวลาที่เราอยู่ผิดท่า หรือนำหนักตัวอยู่ผิดท่า ส่วนต่างๆ ในร่างกายเราจะเกร็งมากเกินไปและทำให้เราใช้พลังงานเยอะ จะสังเกตว่าบางคนที่ไม่ออกกำลังกาย ยังไม่ทันทำอะไรก็เหนื่อยแล้ว”

ทุกวันนี้คุณวรวพจน์ฝึกโยคะประมาณอาทิตย์ละ 5 วัน วันละประมาณสองชั่วโมง โดยเริ่มจากฝึกปรายยามะตอนเช้าประมาณครึ่งชั่วโมง ซึ่งเป็นการฝึกลมหายใจให้ร่างกายได้ซึมซับพลังชีวิตจากลมหายใจให้มากที่สุดและช่วยบริหารปอดให้แข็งแรงขึ้น อีกหนึ่งชั่วโมงต่อมา ก็จะฝึกโยคะอาสนะโดยฝึกท่าต่างๆ ครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ในช่วงเย็นก็ฝึกอีกครั้งชั่วโมง โดยใช้เป็นท่า inversion หรือท่าพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะพักผ่อน ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้หัวใจอยู่สูงกว่าศีรษะ ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยงสมองได้เต็มที่ ทำให้สายตาและสมองไม่เสื่อมเร็ว ความจำไม่ถดถอยเร็ว และเพิ่มความต้านทานโรคของร่างกายได้ดี

“ตอนผมเรียนจบมหาวิทยาลัย น้ำหนักประมาณ 60 กิโลกรัมผ่านไป 40 ปี ผมก็น้ำหนัก 63 กิโลกรัม แทบไม่เปลี่ยนแปลง การเล่นโยคะทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ เพราะโยคะสามารถปรับสมดุลของร่างกาย แล้วร่างกายคนเราเวลาที่อายุเยอะขึ้น



ระบบอวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลง ระบบเมตาบอลิซึมก็เสื่อมลง การฝึกโยคะจะช่วยรักษา ระบบอวัยวะภายในและระบบเมตาบอลิซึมของร่างกายเรา”

“สำหรับใครที่อยากเริ่มฝึกโยคะ ควรมีอาจารย์ โดยดูแนวที่เราชอบ ไม่ควรฝึกด้วยตัวเองเพราะการฝึกโยคะเองมีโอกาสที่จะบาดเจ็บได้ และทำให้เรียนรู้ช้า เพราะฉะนั้นไม่ควรจะลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง” พอฝึกโยคะไปได้สักระยะหนึ่ง คุณวรวพจน์ก็เริ่มมีความสนใจในเรื่องสุขภาพอื่นๆ ซึ่งก็คือ อาหารแมคโครไบโอติกส์ “ผมจะเน้นทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ทานเนื้อสัตว์น้อย นี่ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ร่างกายไม่อ้วนง่าย ผมไม่ได้ทานแมคโครไบโอติกส์ทุกมื้อ แต่พยายามทำให้มากที่สุด อย่างถ้าอยู่ที่บ้านก็ทาน ผัก ทานอาหารธรรมชาติ แต่ถ้าออกไปข้างนอกก็ต้องอยู่กับสังคัม”

“ส่วนเรื่องการล้างพิษนี้ ผมก็ให้ความสนใจมาก ผมเคยอดอาหารล้างพิษสองอาทิตย์ แต่การจะทำอย่างนี้ได้ต้องเรียนรู้ตัวเอง และสังเกตว่าร่างกายเราเป็นอย่างไร ผมฝึกโยคะมานาน จนสามารถเข้าใจว่า ร่างกายเราเกิดอะไรขึ้น การอดอาหารเป็นการล้างพิษและเป็นการ Discharge ที่เร็วมาก เพราะฉะนั้นเราต้องสังเกตและต้องรู้ว่าอันตรายหรือไม่อันตราย ถ้าอันตราย ก็ต้องรู้วิธีแก้ ซึ่งวิธีแก้ทั่วไปก็คือ ดื่มน้ำผลไม้เพื่อลดอัตราการ Discharge ส่วนใหญ่ก็เป็นน้ำแครอท น้ำแอปเปิ้ล ส่วนหลักของการอดอาหารล้างพิษต้องอดให้เกิน 36 ชั่วโมง ร่างกายจึงจะเริ่ม Discharge แล้วร่างกายจะเกิดการ Backwash คือพิษที่สะสมอยู่ในร่างกาย จะส่งกลับเข้ามาในกระแสเลือดทำให้เกิดอาการคลื่น ปวดศีรษะ และการอดอาหารสองอาทิตย์ที่ผมทำ จะทำให้การล้างพิษมันสมบูรณ์แบบ เพื่อให้พิษที่อยู่ภายในออกมา

ได้มากแต่คนที่เพิ่งเริ่มอดแรกๆ ไม่ควรอดอาหารเกินหนึ่งอาทิตย์ โดยให้ดื่มแต่น้ำหรือน้ำผลไม้ ปกติผมจะทำปีละครั้ง เวลาล้างพิษก็ต้องพักผ่อน ไม่ทำงานหนัก”

“เรื่องการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเล่นโยคะหรือทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การมีวินัย ต้องทำอย่างสม่ำเสมอจึงจะเห็นผลในระยะยาว” นอกจากความเป็นคนรักสุขภาพแล้ว เรายังได้รับรู้ว่า คุณวรพจน์มีประสบการณ์ชีวิตที่น่าสนใจมากเช่นกัน ตั้งแต่เรื่องการศึกษาที่สะท้อนให้เห็นถึงว่า หากตั้งใจทำอะไรแล้ว จะต้องทำอย่างจริงจัง เพราะคงจะมีน้อยคนนักที่สามารถข้ามสายการเรียนจากสายพาณิชย์ อ่านหนังสือเองเพื่อมาสอบเอนทรานซ์เข้าคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ตอนแรกผมเรียนทางสายพาณิชย์ ที่โรงเรียนอัสสัมชัญ พาณิชยการหรือ ACC ในยุคนั้นสูตรสำเร็จของคนเก่งคือ ต้องสอบแพทย์ฯ กับวิศวกรรมฯ เท่านั้น เพราะจบออกมาก็มีอาชีพแน่นอน รายได้ดี ตอนนั้นพ่อแม่ผมก็ฐานะไม่ดี พ่อแม่ให้เรียนพาณิชย์ เพราะคิดว่าเรียนแค่สามปีก็จบออกมาทำงานได้เลย แล้วผมเป็นลูกชายคนโต ก็เป็นความหวังของพ่อแม่ที่จะให้เรามาทำงานส่งน้องเรียน

“แต่พอตอนเรียนปี 3 ผมก็รู้ตัวเองแล้วว่าอยากเรียนต่อ เลยบอกพ่อว่าหลังจากจบ ACC แล้วผมจะไม่รับเงินเดือนจากที่บ้านคุณวรพจน์เล่าว่า “ผมอ่านหนังสือเองประมาณ 4 เดือน บังเอิญคนข้างบ้านผมเขาสอบเข้าวิศวกรรมฯ ได้ ผมก็ไปขอหนังสือเขามาอ่าน ผมฉีกหนังสือที่จะใช้สอบเป็นแผ่นๆ แล้วซ่อนในหนังสือเรียน เพื่อจะได้อ่านในระหว่างเวลาเรียน มีครั้งหนึ่งผมอ่านเพลิน จนบราเคอร์คิดว่าผมหลับ เลยโยนกุญแจใส่หนังสือที่อยู่ข้างหน้าผม ช่วงนั้นถือเป็นช่วงชีวิตการเรียนที่หนักมากของผม หลังจากทีสอบเข้าวิศวกรรมฯ ได้ โชคดีที่จุฬาฯ มีเปิดภาคสลับ ผมก็เรียนไปด้วยและทำงานไปด้วย ผมไปเรียนภาคค่ำ ตอนอยู่ปี 1-ปี 2 ตอนกลางวันผมก็ไปสอนหนังสือที่โรงเรียนพาณิชย์ โดยตอนที่ทำงานไปด้วยเรียนวิศวกรรมฯ ไปด้วย ถือเป็นช่วงชีวิตที่หนักที่สุดช่วงหนึ่งของผม”

แต่ประสบการณ์ชีวิตในช่วงที่คุณวรพจน์บอกว่าลำบากมากที่สุด ได้หล่อหลอมให้เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น ยิ่งพอมาทำธุรกิจเอง ก็ติดนิสัยรอบคอบ ทำงานจริงจัง คุณวรพจน์บอกว่า “การที่เคยลำบากมาทำให้เราไม่อยากรกลับไปอยู่แบบนั้นอีก เราจึงไม่ทำธุรกิจแบบโลจันเกินไป” เคล็ดลับความสำเร็จของคุณวรพจน์นั้นน่าสนใจมากทีเดียว เพราะเขามีแนวคิดที่ว่า “ของที่ดีต้องง่าย หรือต้อง Simple”

“ผมเชื่อว่า ของดีบนโลกนี้ส่วนใหญ่เป็นของที่มีแนวคิดแบบ



Simple ไม่ใช่ของที่ยุ่งยาก ต้องอธิบายกันสามวันสามคืน ยกตัวอย่างของที่ขายดีมากอย่างยี่ห้อแอปเปิ้ล ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าของของเขา Simple มาก รูปแบบเรียบง่าย ใช้งานง่าย จึงได้รับความนิยม หรืออย่างนาฬิกา ผมสนใจและสะสมนาฬิกา มาหลายสิบปี ผมมักจะซื้อนาฬิกาที่มันดูง่ายๆ แต่ออกแบบดี ไม่ใช่นาฬิกาที่มีระบบยุ่งยากซับซ้อน ของที่มันยุ่งยากซับซ้อน อาจจะดึงดูดคนในช่วงแรกๆ แต่เวลาเสียที่ต้องส่งไปซ่อมนานๆ แถมยังแพงด้วยนาฬิกาที่ยี่ห้อที่ผมชอบที่สุดและใช้ประจำคือ A LANGE & SOHNE เป็นนาฬิกาเยอรมัน เป็นนาฬิกาที่ Simple มาก แต่ออกแบบดีและแข็งแรง เพื่อนที่เป็นวิศวกรหลายคนก็จะชอบอะไรแบบนี้ แต่ยี่ห้อนี้คนที่ไม่ได้อยู่ในวงการจริงๆ อาจจะไม่รู้จัก เสน่ห์ของมันคือ กลไก อย่างนาฬิกาเรือนนี้ (ถอดนาฬิกาจากข้อมือให้ดู) ผมซื้อมาสิบกว่าปีแล้ว ตอนนั้นเขาเอามาตั้งโชว์เป็นตู้เล็ก ๆ ที่เกษรพลาซ่า ผมดูกลไกต่างๆ แล้วก็ชอบ เป็นนาฬิกาที่ไม่เคยเสีย ไม่เคยต้องทำอะไรกับมันเลย

## “ การที่เคยลำบากมากทำให้เราไม่อยากจะกลับไปอยู่แบบนั้นอีก เราจึงไม่ทำธุรกิจแบบโลกจนเกินไป ”

แข็งแกร่งทนทานมาก”

แนวคิดในเรื่องความ Simple นี้ยังถูกนำมาใช้ในการทำงาน และทำธุรกิจ โดยเขามองว่าในการทำธุรกิจทุกอย่างจะชนะกัน ได้นั้นอยู่ที่ใครคิดละเอียดกว่าใคร และใครมีคอนเซ็ปท์ถูกต้องกว่าเป็นแนวทาง “ผมคิดว่าปัจจัยสำคัญอยู่ที่ความสนใจอย่างจริงจัง แล้วก็เรื่องของกลยุทธ์ ไอเดียต่างๆ การแข่งขันทางธุรกิจไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราแข่งกันแบบเอาเป็นเอาตาย แต่อยู่ที่เราอ่านอนาคตได้ถูกหรือเปล่าตอนแรกผมก็ไม่ได้คิดว่าธุรกิจผมจะต้องใหญ่โตอะไร แต่ด้วยความที่เราสนใจจริงๆ ทำให้เรารู้จักงานของเราที่ทำ และแก้ปัญหาให้ลูกค้าได้ เพราะเป็นงานที่ผมรักและสนใจก็เลยทำได้ดี ผมคิดว่าสิ่งที่ทำให้ผมมาถึงทุกวันนี้ได้ เพราะเราไม่ทำอะไรเกินตัว และไม่ทำอะไรที่มันเสี่ยงจนเกินไป” ประสบการณ์และแนวคิดต่างๆ ของคุณวรวจน์ได้หลอมรวมขึ้นเป็น Values ของบริษัท โดยเน้นแนวคิดหลัก คือ การเปลี่ยนแปลง เพราะการอยู่ในวงการเทคโนโลยีต้องมีการปรับตัวอย่างสม่ำเสมอ ต้องไม่เพียงแต่ทำตามคนอื่น แต่ต้องคิดล่วงหน้าเสมอและใช้ตรงนี้ให้เป็นโอกาสในการเติบโต “เราต้องเปลี่ยนแปลงก่อนที่จะถูกสถานการณ์บังคับให้เปลี่ยนแปลง และอีกอย่างหนึ่งที่ผมเน้นก็คือ Simple อย่างที่ผมบอกมาตลอดทุกอย่างต้องทำให้ง่ายและประหยัด”

เช่นเดียวกับเหตุผลที่ทำให้คุณวรวจน์ตัดสินใจซื้อหุ้นกู้ ปตท. เพราะเขามองแบบง่ายๆ ว่าบริษัทใหญ่ มีความมั่นคง ให้ผลตอบแทนดี จึงไม่ยากที่จะตัดสินใจลงทุน “ผมว่าคนส่วนใหญ่ก็รู้ว่า ในตลาดหุ้น ปตท. ถือว่าเป็นบริษัทที่ใหญ่ระดับต้นๆ อยู่แล้ว ผมเป็นคนไทยย่อมต้องเชื่อมั่นใน ปตท.”

สุดท้ายเราถามถึงนิยามความสุขในชีวิตของคุณวรวจน์ คุณวรวจน์บอกกับเราว่า

“ความสุขในมุมมองของผม หนึ่ง ครอบครัวต้องแข็งแรง ผมเชื่อว่าสถาบันครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุด อย่างลูกผม ตอนเล็กๆ เรียนพิเศษน้อยมาก จะสอนกันเอง ทำให้เราได้ใช้เวลากับครอบครัวด้วย จนทุกวันนี้มีเวลาว่างก็ไปกินข้าวด้วยกันเป็นประจำ สิ่งที่สองคือ ต้องมีความสำเร็จในด้านการงาน พอสมควร และสามคือ เราจะต้องมีเวลาทำในสิ่งที่ชอบ แต่นี่ชีวิตเราก็มีความสุขแล้ว”





# มาตรฐานงานทดแทน ที่โครงการ “รักษป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง”





ในฐานะที่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นบริษัทพลังงานแห่งชาติ และมีเจตนาแน่วแน่อย่างแน่วแน่มุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจให้เติบโตควบคู่ไปกับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง โครงการต่างๆ ก็ได้ดำเนินการมา โครงการที่อยู่ระหว่างดำเนินการ และโครงการในอนาคต มีจุดมุ่งหมายเดียวกันเพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม มุ่งเน้นสร้างองค์ความรู้ และเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วทุกภูมิภาคเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในเวทีที่ยั่งยืน

สำหรับโครงการ “รักษป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง” เป็นอีกหนึ่งโครงการที่เกิดขึ้นจากเจตนารมณ์ดังกล่าว ซึ่งหากจะย้อนการเดินทางของโครงการนี้แล้ว คงต้องเริ่มตั้งแต่ปีพ.ศ. 2537 ที่ ปตท. ริเริ่มดำเนินโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสทรงครองราชย์ปีที่ 50 ซึ่งสามารถดำเนินการปลูกป่าครบ 1 ล้านไร่ เพื่อถวายแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เมื่อปีพ.ศ. 2545 ผลจากการดำเนินโครงการดังกล่าวได้กลายเป็น “ทุนธรรมชาติ” และ “ทุนสังคม” ของชาติ และยังนำมาสู่การต่อยอดแนวคิดโครงการต่างๆ เช่น โครงการประกวดรางวัลลูกโลกสีเขียว โครงการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ฯลฯ และในปีพ.ศ. 2550 กลุ่ม ปตท. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายดำเนินโครงการ “รักษป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง” ขึ้น เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และได้ดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องเพื่อเฉลิมพระเกียรติในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 7 รอบในปีนี้ เป้าหมายของโครงการฯ มุ่งเน้นไปที่ 3 ส่วนสำคัญ คือ “รักษป่า” หรือฐานทรัพยากรสำคัญ ได้แก่ ดิน น้ำ ป่า “สร้างคน” คือการมุ่งพัฒนาคนให้รู้ถึงศักยภาพของตนเอง ศักยภาพของชุมชนสามารถคิดเป็น พี่ตัวเองได้ มีองค์ความรู้ สามารถใช้ความรู้ในการแก้ไขปัญหาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น “วิถีพอเพียง” คือการน้อมนำแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวปฏิบัติกับทุกตำบลที่เข้าร่วมโครงการฯ ชุมชนในโครงการฯ ได้นำองค์ความรู้และพลังงานทดแทนไปใช้อย่างจริงจัง ช่วยลด



รายจ่ายด้านพลังงานในครัวเรือน ลดรายจ่ายในการนำเชื้อเพลิงจากต่างประเทศ Energy Update ฉบับนี้จะพาคุณไปสังเกตการณ์เรื่องพลังงานทดแทน จากโครงการ “รักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง” กัน

**เตาเผาถ่าน 200 ลิตร** เป็นเตาเผาถ่านที่มีประสิทธิภาพสูงกว่าเตาเผาถ่านแบบดั้งเดิม ประมาณ 1.2 -1.5 เท่า โดยใช้อุปกรณ์ง่ายๆ คือ ถังขนาด 200 ลิตรเป็นเตา เตาประเภทนี้อาศัยความร้อนไล่ความชื้นในเนื้อไม้ที่อยู่ในเตาและทำให้กลายเป็นถ่าน หรือเรียกว่ากระบวนการคาร์บอนไนเซชัน (Carbonization) ด้วยโครงสร้างของเตามีลักษณะปิด ทำให้สามารถควบคุมอากาศได้ เนื้อไม้ไม่ลุกติดไฟ ทำให้ได้ถ่านที่มีคุณภาพ มีสารก่อมะเร็งต่ำ ชี้อ่อนโยน และมีผลพลอยได้จากกระบวนการเผาถ่านคือ “น้ำส้มควันไม้ หรือ Wood Vinegar” ซึ่งเกิดจากควันในการเผาถ่านในช่วงที่ไม้กำลังเปลี่ยนเป็นถ่าน เมื่อทำให้เย็นลงจนควบแน่นแล้วกลั่นตัวเป็นหยดน้ำ เกิดสารประกอบต่างๆ มากมายที่นำไปใช้ประโยชน์ทางการเกษตรได้ เช่น เป็นสารปรับปรุงดิน สารป้องกันและกำจัดศัตรูพืช สารเร่งการเติบโตของพืช และยังนำไปใช้ในอุตสาหกรรมได้ เช่น ใช้เป็นสารสำหรับผลิตสารดับกลิ่นตัว สารปรับผิวนุ่ม ผลิตภัณฑ์โรคมิวหนัง เป็นต้น

**เตาซูเปอร์อั้งโล่** โครงการฯ ได้ส่งเสริมให้ชุมชนผลิตเตาซูเปอร์อั้งโล่ใช้เอง ซึ่งเตาชนิดนี้เป็นการพัฒนาจากเตาอั้งโล่แบบดั้งเดิมที่เป็นภูมิปัญญาของคนไทย โดยกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) พัฒนาต่อยอดเป็นเตาซูเปอร์อั้งโล่ที่มีน้ำหนักเบา ทำจากดินปั้นเตาคุณภาพดี ทนทาน มีอายุการใช้งานโดยเฉลี่ยสูงกว่าอั้งโล่ธรรมดา 2 ปี มีรูปทรงที่ออกแบบให้หมุนเวียนความร้อนภายในดีขึ้น ปากเตามีลักษณะลาดเอียงลง ด้านในสามารถวางหม้อหุงต้มได้ 9 ขนาด ป้องกันกันหม้อสัมผัสกับเชื้อเพลิงโดยตรง เตาสูงกว่าขอบเตาที่เสมอกันโดยรอบเล็กน้อย ทำให้สูญเสียความร้อนขณะหุงต้มน้อยกว่าเตาทั่วไปที่เส้าเตาสูง ช่องใส่ถ่านบรรจุได้ 400 - 500 กรัม พอเพียงพอการทำอาหารในแต่ละมื้อ โดยไม่ต้องเพิ่มถ่านอีก อุณหภูมิกลางเตาอยู่ที่ 1,000 -1,200 องศาเซลเซียส รังผึ้งมีความหนา ทนทาน รูปร่างเล็กและเรียวยาว ดูดอากาศได้ดี นอกจากนี้ยังมีฉนวนกันความร้อนระหว่างถังเปลือกเตากับเตา เตาซูเปอร์อั้งโล่ช่วยลดมลพิษจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ของเตาธรรมดา โดยหุงต้มแบบไร้ควัน เนื่องจากเผาไหม้สมบูรณ์ไม่ทิ้งสารตกค้างจากการใช้งาน และจากการให้ค่าความร้อนที่มีประสิทธิภาพสูง จึงช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานในครัวเรือนได้





**เตาชีวมวลบีบ** เดิมเตาชีวมวลทำจากเหล็ก มีต้นทุนไม่ต่ำกว่า 2,500 บาท แต่เตาชีวมวลบีบนั้นมีต้นทุนประมาณ 300 กว่าบาทเท่านั้น หลักการทำงานของเตาชีวมวลบีบเหมือนกับการผลิตก๊าซเชื้อเพลิงจากชีวมวล (Gasifier) แบบอากาศไหลขึ้น (คือ มีการควบคุมอากาศไหลเข้าในปริมาณจำกัด) เป็นการเผาไหม้ที่จำกัดปริมาณอากาศให้เกิดความร้อนบางส่วน โดยความร้อนจะเร่งปฏิกิริยาต่อเนื่อง เปลี่ยนเชื้อเพลิงแข็งให้กลายเป็นก๊าซเชื้อเพลิงที่ใช้ในการหุงต้มได้

**บ่อหมักก๊าซชีวภาพ** ก๊าซชีวภาพได้จากมูลสัตว์ เป็นก๊าซที่เกิดจากการย่อยสลายสารอินทรีย์ โดยแบคทีเรียชนิดที่ไม่ใช้ออกซิเจนในสภาวะไร้อากาศ ทำให้ได้ก๊าซมีเทน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซอื่นๆ เช่น ไฮโดรเจนซัลไฟด์ และไนโตรเจน เป็นต้น เนื่องจากก๊าซชีวภาพมีก๊าซมีเทนเป็นส่วนประกอบหลัก จึงมีคุณสมบัติจุดติดไฟได้ดีและสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานทดแทนในรูปต่างๆ ได้ เช่น เผาเพื่อใช้ประโยชน์จากความร้อนโดยตรง เผาเพื่อให้ความร้อนและใช้ในการขับเคลื่อนเครื่องจักรกลต่างๆ อย่างเครื่องยนต์เบนซินและเครื่องยนต์ดีเซล เผาเพื่อให้ความร้อนและใช้ในการผลิตพลังงานไฟฟ้า

**จักรยานสูบน้ำ** ด้วยหลักการง่ายๆ ในการขับเคลื่อนเครื่องสูบน้ำจากแหล่งน้ำมาใช้ในบ้านเรือน หรือรดน้ำแปลงผักสวนครัว โดยใช้แรงคนในการปั่นจักรยานที่ต่อกับเครื่องสูบน้ำแบบก้านชัก เพื่อให้เครื่องสูบน้ำทำงาน เป็นอุปกรณ์ที่นอกจากจะไม่ต้องสิ้นเปลืองเชื้อเพลิงแล้ว ยังได้ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย

**กังหันลมสูบน้ำ** จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ประยุกต์ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ คือ พลังงานจากลม โดยปั่นน้ำเข้านาเกลือ โครงการฯ จึงเข้ามาต่อยอดและส่งเสริมให้มีการติดตั้ง



กังหันลมเพื่อปั่นน้ำไปใช้ในการเกษตรมาใช้ในชุมชนที่เข้าร่วมโครงการฯ โดยกังหันลมที่วานี้สามารถใช้ได้ดี ช่วยลดปริมาณและค่าใช้จ่ายในการซื้อเชื้อเพลิงในเครื่องสูบน้ำ และยังไม่มีส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

เตาเผาถ่าน 200 ลิตร เตาชุปเปอร์อั้งโล่ เตาชีวมวลบีบ บ่อหมักก๊าซชีวภาพ จักรยานสูบน้ำ กังหันลมสูบน้ำ เป็นเพียงตัวอย่างบางส่วนของพลังงานทดแทนในโครงการรักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง ปัจจุบัน มีตำบลที่เข้าร่วมโครงการฯ เกินกว่าเป้าหมาย 3 ตำบล รวมทั้งสิ้น 87 ตำบลในทุกภูมิภาคของประเทศ และตำบลต่างๆ เหล่านี้ก็จะเหมือนเมล็ดพันธุ์หรือต้นแบบที่ขยายองค์ความรู้ไปสู่ชุมชนใกล้เคียง หากคนในประเทศเราสามารถพึ่งพาตนเองในด้านพลังงานได้มากขึ้น เราก็จะมีรากฐานของการพัฒนาประเทศที่เข้มแข็งและยั่งยืน

โครงการรักษ์ป่า สร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง ได้รับการยกย่องและยอมรับในระดับสากล โดยได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภท “โครงการพัฒนาชุมชนแห่งปี (Community Development Program of the year)” จากผู้เข้าชิง 30 ประเทศทั่วโลก จากการจัดอันดับของ Platts Global Energy Awards 2009 ที่จัดโดยบริษัท Platts หนึ่งในกลุ่มบริษัท The McGraw-Hill Companies ผู้นำการให้บริการด้านเครือข่ายข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับพลังงานระดับโลก

# LNG เหมือนหรือต่างจาก NGV อย่างไร



LNG (Liquefied Natural Gas) หรือก๊าซธรรมชาติเหลว เป็นก๊าซธรรมชาติที่มีคุณสมบัติเป็นของเหลว ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น LNG มีองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นก๊าซมีเทนประมาณ 75-90% ผ่านการแยกสิ่งปลอมปนต่างๆ ออกก่อน เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ โปรทกัมมะถัน เป็นต้น จากนั้นจึงนำไปผ่านกระบวนการทำให้เป็นของเหลว โดยทำให้อุณหภูมิลดลงเหลือประมาณ -160 องศาเซลเซียส และเมื่อมีอุณหภูมิสูงขึ้นถึง -107 องศาเซลเซียสจะระเหยกกลายเป็นก๊าซที่เบากว่าอากาศ ก๊าซ LNG เมื่อถูกทำให้เป็นของเหลวจะมีปริมาตรลดลง 600 เท่า ซึ่งเหมาะสำหรับการขนส่งไปใช้ในสถานที่ที่ท่อส่งก๊าซธรรมชาติยังไม่ถึง ดังนั้น ในการเก็บรักษาหรือการขนส่งจำเป็นต้องใช้ถังชนิดพิเศษที่ถูกออกแบบมาเพื่อรักษาอุณหภูมิให้คงสถานะในรูปของเหลวได้ เมื่อนำก๊าซ LNG ซึ่งอยู่ในสถานะของเหลวมาใช้งาน ก๊าซ LNG จะถูกนำเข้าสู่กระบวนการเพื่อให้อุณหภูมิกลับสู่สถานะก๊าซเหมือนเดิม

	ดีเซล	LPG (Liquefied Petroleum Gas)	NGV (Natural Gas for Vehicle)	LNG (Liquefied Natural Gas)
ชื่อเรียกทั่วไป	น้ำมันดีเซล	ก๊าซปิโตรเลียมเหลว/ ก๊าซหุงต้ม	ก๊าซธรรมชาติ สำหรับยานยนต์	ก๊าซธรรมชาติเหลว
ส่วนประกอบ (HC = Hydrocarbon)	75% saturated HC, 25% aromatic HC (C <sub>12</sub> H <sub>23</sub> )	Propane (C <sub>3</sub> ), Butane (C <sub>4</sub> )	Methane (C <sub>1</sub> )	Methane (C <sub>1</sub> )
เป็นเชื้อเพลิงสำหรับ	ยานพาหนะ:	อุตสาหกรรม/ ครัวเรือน/ยานพาหนะ:	ยานพาหนะ:	ผลิตไฟฟ้า/อุตสาหกรรม/ ยานพาหนะ:
สถานะในถังบรรจุ	ของเหลว	ของเหลว ที่ความดัน 7 บาร์ อุณหภูมิบรรยากาศ	ก๊าซ ที่ความดัน 200 บาร์ อุณหภูมิบรรยากาศ	ของเหลว ที่ความดัน 4-10 บาร์ อุณหภูมิ -140 C
(% ปริมาตรการติดไฟ)	0.6-7.5%	2-9.5%	5-15%	5-15%
อุณหภูมิที่ติดไฟเอง (C)	250	481	650	650



ตามปกติการขนส่งก๊าซธรรมชาติจากแหล่งผลิตไปยังบริเวณที่ใช้ มักจะขนส่งโดยระบบท่อ ปัจจุบันมีการพัฒนาการขนส่งก๊าซฯ ด้วยรถหรือเรือที่ถูกออกแบบไว้เฉพาะ โดยการทำให้กลายเป็นของเหลว

เนื่องจากปัจจุบันปริมาณความต้องการใช้พลังงานสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้หลายประเทศมีแนวโน้มที่จะหันไปใช้พลังงานทดแทนที่ก่อให้เกิดมลพิษน้อยกว่า เป็นผลทำให้ความต้องการใช้ก๊าซธรรมชาติเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ปตท. ได้จัดทำแผนการจัดหาก๊าซธรรมชาติในระยะยาว ซึ่งรวมถึงแผนการนำเข้าก๊าซธรรมชาติเพิ่มเติมในรูปแบบของ LNG เพื่อรองรับการขยายตัวของความต้องการใช้ก๊าซฯ อย่างต่อเนื่อง

### การดำเนินงานโครงการ LNG

ปตท. ได้จัดตั้ง บริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด เมื่อ 30 สิงหาคม 2547 (ปตท. ถือหุ้น 100%) เพื่อดำเนินการด้าน LNG Receiving Terminal โดยทำหน้าที่ให้บริการรับเรือ LNG, จัดเก็บ, แปรสถานะ LNG เป็นก๊าซ (แลกเปลี่ยนอุณหภูมิกับน้ำทะเล) และส่งก๊าซฯ เข้าระบบท่อส่งก๊าซฯ ของ ปตท. ในระยะแรก LNG Receiving Terminal จะสามารถรองรับได้ 5 ล้านตันต่อปี คาดว่าโครงการจะแล้วเสร็จและเปิดดำเนินการเชิงพาณิชย์ได้ประมาณไตรมาส 3 ปี 2554

LNG Receiving Terminal ประกอบด้วยท่าเทียบเรือ (Jetty), ถังจัดเก็บสำรองก๊าซธรรมชาติเหลว (Storage) และหน่วยแปรสภาพก๊าซธรรมชาติเหลวเป็นก๊าซธรรมชาติ (Regasification unit) ก่อนส่งไปยังลูกค้าผ่านเครือข่ายระบบท่อ (Pipeline Network) นอกจากนี้ยังสามารถนำความเย็นที่ได้จาก LNG ไปใช้ประโยชน์เพิ่มเติมทั้งจากการแยกก๊าซฯ การผลิตไฟฟ้าหรืออุตสาหกรรมอาหารอีกด้วย

### การใช้ LNG ในภาคขนส่ง

นอกจาก LNG ใช้เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า และในอุตสาหกรรมแล้ว LNG ยังใช้เป็นเชื้อเพลิงในภาคขนส่งอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ โดยเริ่มทดลองใช้งานในสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี 2534 ในรถยนต์บรรทุกหัวลากขนาดใหญ่ (Heavy-duty Vehicles) และได้ขยายการใช้มาสู่รถบรรทุกขนาดกลางใน Fleet การขนส่ง ซึ่งปริมาณการใช้ก๊าซธรรมชาติในภาคขนส่งมากกว่า 50% เป็นรถบรรทุกหัวลากขนาดใหญ่ โดยปัจจุบันมีการใช้งานอยู่ในหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย เนเธอร์แลนด์ สเปน และ จีน

สำหรับรถบรรทุกหัวลากที่ใช้ LNG เป็นเชื้อเพลิง จะใช้พื้นที่ในการวางถังเชื้อเพลิงน้อยกว่า น้ำหนักถังเชื้อเพลิงเบากว่า สามารถเพิ่มน้ำหนักบรรทุกได้มากขึ้นหากเทียบกับ NGV และสามารถวิ่งได้ไกลกว่า NGV เนื่องจากมีค่าความร้อนสูงกว่า (เมื่อเทียบ Volume ของเชื้อเพลิงที่ใช้เท่ากัน) สามารถวิ่งได้ระยะทางไม่ต่างจาก Diesel มากนัก ทำให้ต้นทุนเชื้อเพลิงในการขนส่งถูกลงและมีประสิทธิภาพดีขึ้นประกอบการใช้ LNG จะสามารถลด Emission หรือควันดำลดลง เมื่อเทียบกับการใช้ Diesel

	ดีเซล	LNG	NGV
ความจุถังเชื้อเพลิงที่ค่าความร้อนเท่ากับ			
- เชื้อเพลิง (กิโลกรัม)	212	180	260
- ถังเปล่า (กิโลกรัม)	35	229	1,170
น้ำหนักทั้งหมด (กิโลกรัม)	247	409	1,430
อัตราส่วนเทียบกับน้ำมันดีเซล	1	1.7 : 1	5.8 : 1





บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

## รายงานผลประกอบการ

ไตรมาส 1 ปี 2554 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2553



# ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2554 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2553

## ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2554 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2553

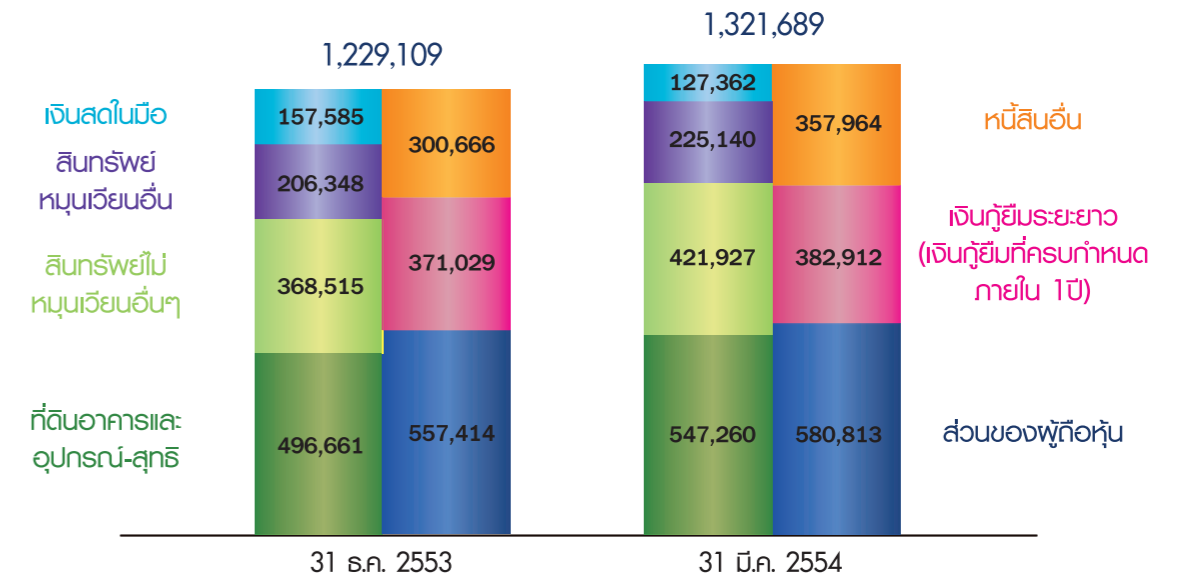
ในไตรมาส 1 ปี 2554 (1Q/2554) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขาย 540,857 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากไตรมาส 1 ปี 2553 (1Q/2553) 91,837 ล้านบาท หรือ 20.5% เป็นผลจากปริมาณและราคาขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นตามราคาผลิตภัณฑ์ของตลาดโลก (ราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบเพิ่มขึ้นจาก 75.9 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรลใน 1Q/2553 เป็น 100.5 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรลใน 1Q/2554) และความต้องการผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้นตามภาวะเศรษฐกิจ

ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงิน ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นและรายได้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (EBITDA) 51,853 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 9,028 ล้านบาท หรือ 21.1% จาก 1Q/2553 จากปริมาณและราคาขายดังกล่าวข้างต้น และใน 1Q/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วม 11,242 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 6,189 ล้านบาท หรือ 122.5% จากผลการดำเนินงานที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะจากกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่มีผลการดำเนินงานดีขึ้นเมื่อเทียบกับ 1Q/2553 จากค่าการกลั่น (Gross Refining Margin (GRM)) ที่ปรับตัวสูงขึ้น โดยค่าการกลั่นของโรงกลั่นแบบ Complex (รวมผลจากสต็อกน้ำมันและการทำ Hedging) ของกลุ่ม ปตท. เพิ่มขึ้นจาก 4.11 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1Q/2553 เป็น 12.59 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1Q/2554 เนื่องจากความต้องการใช้น้ำมันที่เพิ่มขึ้นและเหตุการณ์ความไม่สงบในประเทศผู้ผลิตและส่งออกน้ำมันซึ่งทำให้อุปทานน้ำมันตึงตัว นอกจากนี้ผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์ดีขึ้นจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Spread Margin) เพิ่มขึ้นตามภาวะเศรษฐกิจโลกที่ขยายตัว โดยเฉพาะพาราไซลีนและเบนซิน ในขณะที่อุปทานตึงตัวโดยเฉพาะใน SEA เนื่องจากโรงอะโรเมติกส์ในมาเลเซียและสิงคโปร์ประสบปัญหาไฟไหม้และปัญหาทางเทคนิค และผลกระทบของเหตุการณ์แผ่นดินไหวและคลื่นสึนามิในญี่ปุ่นทำให้โรงอะโรเมติกส์ต้องหยุดการผลิตฉุกเฉิน ส่งผลให้อุปทานยังตึงตัวมากขึ้น สำหรับกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโอเลฟินส์มีผลการดำเนินงานดีขึ้นจากปริมาณการขายที่เพิ่มขึ้นจากโครงการรีเทนเนอร์เกรดขนาด 1 ล้านตันของ บจ. พีทีที โพลีเอทิลีน (PTTPE) (ซึ่งเป็นบริษัทย่อยของ บมจ. ปตท. เคมีคอล (PTTCH)) ได้เริ่มดำเนินการผลิตเชิงพาณิชย์ตั้งแต่ 1 ธ.ค. 2553 รวมทั้งราคา MEG สูงขึ้นมากจากความต้องการ MEG และ PTA ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต Polyester สูงขึ้นจากภาวะขาดแคลนเส้นใยฝ้ายจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทำให้ต้องกลับไปใช้ Polyester ทดแทนซึ่งส่งผลให้ Spread Margin เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

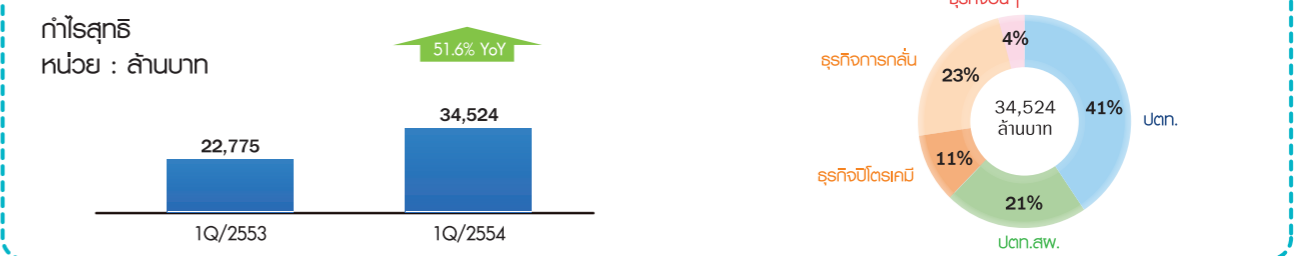
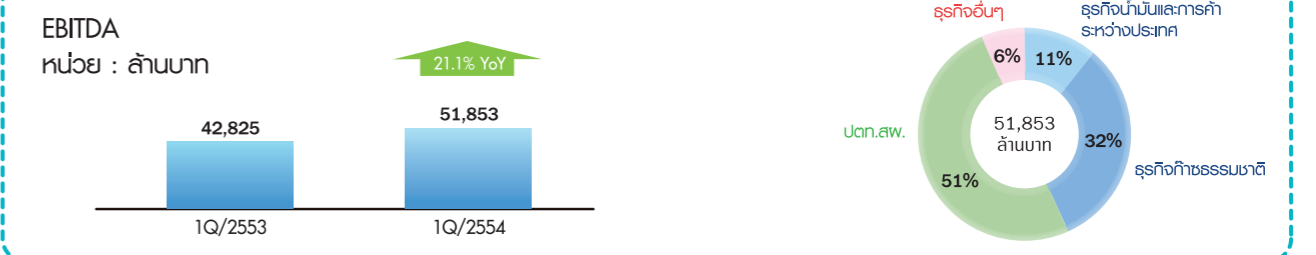
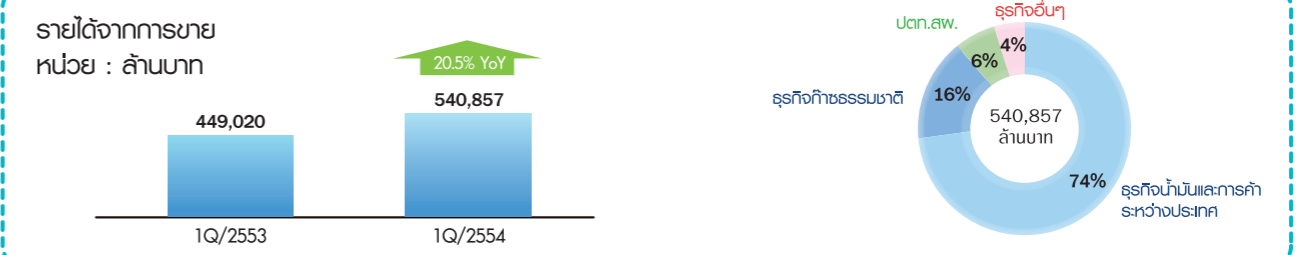
ใน 1Q/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน 2,592 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 474 ล้านบาท เป็นกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนของ ปตท. 1,906 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 1Q/2554 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 11,749 ล้านบาท หรือ 51.6% จาก 22,775 ล้านบาท ใน 1Q/2553 คิดเป็น 8.04 บาทต่อหุ้น เป็น 34,524 ล้านบาท หรือคิดเป็น 12.12 บาทต่อหุ้น

อัตราส่วนทางการเงินและกำไรต่อหุ้น	หน่วย	1Q/2554	1Q/2553
<b>อัตราส่วนสภาพคล่อง</b>			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.18	1.35
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	0.98	1.10
<b>อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหากำไร</b>			
อัตราส่วนกำไรขั้นต้น	ร้อยละ	9.79	9.49
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	6.21	4.98
<b>อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน</b>			
อัตราส่วนหนี้สินรวมต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	1.28	1.21
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	14.31	13.34
<b>กำไรต่อหุ้น</b>			
กำไรต่อหุ้น	บาท/หุ้น	12.12	8.04

งบดุล หน่วย : ล้านบาท



ไตรมาส 1 ปี 2554



# สัญลักษณ์ตราสารหนี้

หลายท่านคงจะสงสัยว่าทำไมสัญลักษณ์ตราสารหนี้ มีอักษรหลายตัว แต่ละตัวมีความหมายอย่างไรบ้าง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับสัญลักษณ์ตราสารหนี้ ที่จะช่วยให้ทุกท่านไม่ต้องจดจำ เพียงเห็นสัญลักษณ์ สามารถบอกได้ว่า เป็นหุ้นกู้ของบริษัทใด ครอบคลุมเมื่อใด

สมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย หรือ The Thai Bond Market Association (ThaiBMA) ได้กำหนดสัญลักษณ์ของตราสารหนี้ให้มีมาตรฐานเดียวกัน เนื่องจากตราสารหนี้มีทั้งตราสารหนี้ภาครัฐและภาคเอกชนที่ออกเสนอขายในตลาดเป็นจำนวนมาก และประกาศใช้เมื่อปี 2543 ตั้งแต่ ThaiBMA ยังมีสถานะเป็นศูนย์ซื้อขายตราสารหนี้ไทย (ThaiBDC) ซึ่งหลังจากเปลี่ยนสถานะเป็นสมาคม ThaiBMA ได้ปรับปรุงมาตรฐานการกำหนดสัญลักษณ์ตราสารหนี้ เพื่อให้รองรับตราสารหนี้ระยะสั้นที่สำนักงาน ก.ล.ต. กำหนดให้ต้องขึ้นทะเบียนกับ ThaiBMA โดยประกาศใช้ในปี 2549 และเพื่อรองรับปริมาณการออกตราสารหนี้ที่เพิ่มมากขึ้น ThaiBMA ได้ปรับปรุงสัญลักษณ์ตราสารหนี้อีกครั้ง ซึ่งมีผลใช้บังคับตั้งแต่ 1 มกราคม 2551

หลักเกณฑ์การกำหนดสัญลักษณ์ที่ปรับปรุงใหม่ ทั้งตราสารหนี้ภาครัฐและเอกชนใช้หลักเกณฑ์เดียวกัน แตกต่างกันที่ตัวอักษรในตำแหน่งที่ 1-6 รวมทั้งใช้สำหรับตราสารหนี้ระยะสั้นระยะยาว ตราสารหนี้ประเภทใถ่ถอนเมื่อเลิกบริษัท (Perpetual Bond) เช่นกัน สัญลักษณ์ตราสารหนี้มีกำหนดความยาวของตัวอักษรสูงสุดไม่เกิน 12 ตัว ซึ่งมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

## ตราสารหนี้ระยะยาว

**ลำดับที่ 1-6 :** เป็นอักษรภาษาอังกฤษไม่เกิน 6 ตำแหน่ง แสดงชื่อย่อของผู้ออกตราสารหนี้ เช่น PTTC บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน), EGAT การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, SCC บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน), TESCO บริษัท เอก-ชัย ดีสทริบิวชั่น ซิสเทม จำกัด เป็นต้น แต่ในกรณีที่ผู้ออกเป็นกระทรวงการคลัง ตัวอักษรนี้จะแสดงชนิดตราสาร เช่น

- “LB” คือ Loan Bond พันธบัตรเพื่อชดเชยการขาดดุลงบประมาณ
- “IB” คือ Investment Bond พันธบัตรเพื่อการลงทุน
- “SB” คือ Saving Bond พันธบัตรออมทรัพย์
- “TB” คือ Treasury Bill ตัวเงินคลัง เงินกู้ยืมระยะสั้น อายุไม่เกิน 1 ปี



**สองตำแหน่งถัดไป (ลำดับที่ 7-8) :** เป็นตัวเลขแสดงปี ค.ศ. ที่ครบกำหนดใถ่ถอน

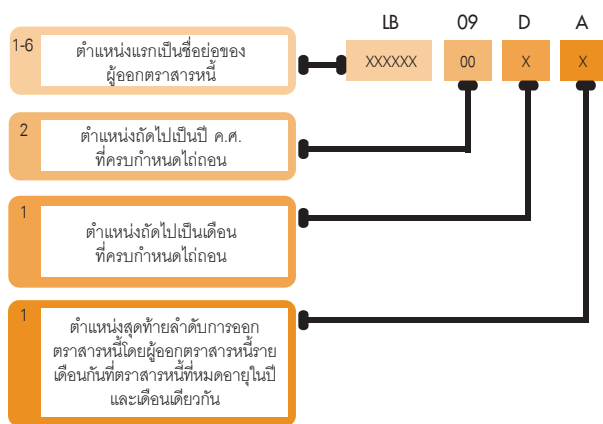
**หนึ่งตำแหน่งถัดไป (ลำดับที่ 9) :** แสดงถึงรหัสเดือนที่ครบกำหนดใถ่ถอน โดยเดือนมกราคมถึงกันยายน ใช้รหัส 1-9 ส่วนเดือนตุลาคมถึงธันวาคมใช้รหัส O (October หมายถึงเดือนตุลาคม), N (November หมายถึงเดือนพฤศจิกายน) และ D (December หมายถึงเดือนธันวาคม) ตามลำดับ

**ตำแหน่งสุดท้าย :** เป็นอักษรภาษาอังกฤษที่แสดงถึงลำดับการออกของตราสารหนี้ที่ออกโดยผู้ออกตราสารหนี้รายเดียวกันหรือที่เป็นชนิดเดียวกัน เช่น ผู้ออกตราสารหนี้รายหนึ่งมีตราสารหนี้ที่หมดอายุในปีและเดือนเดียวกัน 2 รายการ ตราสารหนี้ที่ออกก่อนจะใช้ A กำกับ ในขณะที่ตราสารหนี้ที่ออกหลัง ใช้ B กำกับ โดยรหัสนี้จะเรียงตามลำดับก่อนหลังของวันที่ออกตราสารจาก A-Z

**ตัวอย่าง**

- สัญลักษณ์ PTTC150A : PTTC หมายถึง หุ้นกู้ของบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน), 15 หมายถึง ครบกำหนดไถ่ถอนปี ค.ศ. 2015 (พ.ศ. 2558), O หมายถึง October เดือนตุลาคม, A หมายถึง เป็นหุ้นกู้ที่ออกก่อน PTTC150B คือ PTTC150A ออกเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม ส่วน PTTC150B ออกวันที่ 22 ตุลาคม
- สัญลักษณ์ LB231A หมายถึงพันธบัตรรัฐบาลที่ครบกำหนดไถ่ถอนปี 2023 เดือนมกราคม โดยเป็นพันธบัตรรัฐบาลที่ออกเป็นรุ่นแรก

**ตราสารหนี้ระยะยาว**



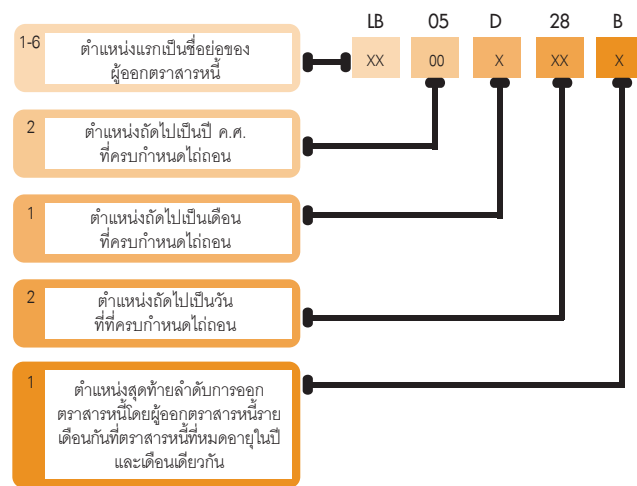
**ตราสารหนี้ระยะสั้น**

- ลำดับที่ 1-6 :** เป็นอักษรภาษาอังกฤษไม่เกิน 6 ตำแหน่ง แสดงชื่อของผู้ออกตราสารหนี้
- สองตำแหน่งถัดไป (ลำดับที่ 7-8) :** เป็นตัวเลขแสดงปี ค.ศ. ที่ครบกำหนดไถ่ถอน
- หนึ่งตำแหน่งถัดไป (ลำดับที่ 9) :** แสดงถึงรหัสเดือนที่ครบกำหนดไถ่ถอน
- สองตำแหน่งถัดไป (ลำดับที่ 10-11) :** เป็นวันที่ครบกำหนดไถ่ถอน (ส่วนที่แตกต่างจากตราสารหนี้ระยะยาว)
- ตำแหน่งสุดท้าย :** เป็นอักษรภาษาอังกฤษที่แสดงถึงลำดับการออกของตราสารหนี้ที่ออกโดยออกตราสารหนี้เดียวกันหรือที่เป็นชนิดเดียวกัน

**ตัวอย่าง**

- สัญลักษณ์ SCBT09N02A หมายถึง หุ้นกู้ระยะสั้นของธนาคาร สแตนดาร์ดชาร์เตอร์ (ไทย) จำกัด (มหาชน) ครบกำหนดไถ่ถอนปี ค.ศ. 2009 (พ.ศ. 2552) เดือนพฤศจิกายน วันที่ 2 ซึ่งออกเป็นรุ่นแรก

**ตราสารหนี้ระยะสั้น**



ที่มา : สมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย

**แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยไตรมาส 3 ปี 2554**

แนวโน้มอัตราดอกเบี้ยของไทยในไตรมาส 3 ของปีอยู่ในทิศทางขาขึ้น แต่จะเป็นอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามการขยายตัวอย่างของเศรษฐกิจภายใต้ภาวะอัตราเงินเฟ้อสูง รวมทั้งขึ้นกับการปรับอัตราดอกเบี้ยนโยบายของธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) อย่างไรก็ดี เศรษฐกิจไทยและแนวโน้มอัตราดอกเบี้ยอาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการฟื้นตัวของเศรษฐกิจโลกและจากประเทศคู่ค้า เช่น ปัญหาหนี้สาธารณะและปัญหาเงินเฟ้อในประเทศกำลังพัฒนา ปัญหาการว่างงานของสหรัฐฯ เป็นต้น ในไตรมาสที่ผ่านมา คณะกรรมการนโยบายการเงิน (กนง.) ได้มีมติปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบาย 2 ครั้งเมื่อ 20 เมษายน 2554 และ 1 มิถุนายน 2554 จาก 2.50% เป็น 2.75% และจาก 2.75% เป็น 3.00% ต่อปีตามลำดับ ทั้งนี้ สถาบันการเงินหลายแห่งคาดการณ์ว่า กนง. จะปรับขึ้นค่าอัตราดอกเบี้ยนโยบายอีกไตรมาสที่ 3 เพื่อสกัดการเร่งตัวของอัตราเงินเฟ้อ โดยคาดว่าอัตราดอกเบี้ยนโยบายจะปรับเพิ่มขึ้นเป็น 3.25% ต่อปีภายในสิ้นปีนี้ สำหรับตลาดอัตราแลกเปลี่ยนในช่วงต่อไปยังคงจะผันผวนไปอีกระยะหนึ่ง เนื่องจากปัญหาการขาดดุลบัญชีเดินสะพัดและการขาดดุลการค้าของสหรัฐฯ และหากทวีความรุนแรงขึ้นอาจส่งผลให้การเติบโตของเศรษฐกิจโลกลดลงได้ อย่างไรก็ดี เศรษฐกิจโลกยังคงมีปัจจัยสนับสนุนจากเศรษฐกิจเอเชีย แต่ควรระวังเรื่องความเสี่ยงจากปัญหาเงินเฟ้อ โดยเฉพาะอินเดีย จีน และเวียดนาม ซึ่งมีอัตราเงินเฟ้ออยู่ในระดับสูง การปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ย รวมทั้งมาตรการการควบคุมการปล่อยสินเชื่อ ปัจจัยดังกล่าวอาจทำให้ กนง. ต้องชะลอการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยนโยบายและอัตราดอกเบี้ยอาจทรงตัวอยู่ในระดับต่ำต่อไป

# The Charming Istanbul

## ตกหลุมรักอิสตันบูล

อิสตันบูล ที่ผู้คนส่วนใหญ่มักเข้าใจกันว่าเป็นเมืองหลวงของประเทศตุรกีนั้น แท้จริงแล้วเป็นเมืองที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของประเทศ และนับเป็นเมืองที่มีประชากรมากเป็นอันดับ 2 ของโลก คือประมาณ 13 ล้านคน



**อิสตันบูล** ชื่อเดิมคือ **คอนสแตนติโนเปิล** เป็นเมืองที่เคยรุ่งเรืองมากในอดีต มีท่าเลที่ตั้งอยู่ระหว่างโกลเด้นฮอร์น (Golden Horn) และทะเลมาร์มารา (Sea of Marmara) ตรงจุดที่ทวีปยุโรปพบกับทวีปเอเชีย คอนสแตนติโนเปิล เคยเป็นเมืองหลวงของจักรวรรดิโรมัน จักรวรรดิไบแซนไทน์ และจักรวรรดิออตโตมัน ตลอดยุคกลางคอนสแตนติโนเปิลเป็นเมืองที่ใหญ่ที่สุดในทวีปยุโรปและร่ำรวยที่สุด จึงเป็นเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางอารยธรรม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งก่อสร้างที่สวยงามและยิ่งใหญ่อลังการมากมาย ต่อมาในปี ค.ศ. 1930 คอนสแตนติโนเปิล ได้รับการขนานนามเป็นภาษาตุรกีสมัยใหม่ว่า “อิสตันบูล” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิรูปในตุรกีของอดีตประธานาธิบดีมุสตาฟา เคมาล อตาเติร์ก (Mustafa Kemal Ataturk)

แม้ภายหลังจะมีการย้ายเมืองหลวงของประเทศไปอยู่ที่อังการา (Ankara) อิสตันบูลก็ยังคงเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การเงิน รวมทั้งเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ในส่วนของเมืองเก่า (Old Town) นั้น ยังได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การสหประชาชาติ (UNESCO) ให้เป็นมรดกโลกตั้งแต่ปี ค.ศ. 1985 และล่าสุดในปี ค.ศ. 2010 อิสตันบูล ได้รับการคัดเลือกจาก European Union ให้เป็น European Capital of Culture ซึ่งเป็นการคัดเลือกจากเมืองที่มีศิลปะ วัฒนธรรมอันโดดเด่น นอกจากนี้ในปีเดียวกัน Lonely Planet ได้จัดอันดับให้ อิสตันบูลอยู่ 1 ใน 10 เมืองที่น่าท่องเที่ยวที่สุดในโลกอีกด้วย

อิสตันบูล ตั้งอยู่บนเนินเขาถึง 7 ลูก และเรียกได้ว่าเป็น City of Palaces เป็นเมืองเดียวในประเทศยุโรปที่มีอาณาเขตครอบคลุมถึง 2 ทวีป คือฝั่งยุโรป (หรือที่เรียกกันว่า ฝั่ง Thrace) ซึ่งเป็นศูนย์รวมประวัติศาสตร์ สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในขณะที่ฝั่งเอเชีย (หรือฝั่ง Anatolia) นั้นจะมีความเจริญน้อยกว่าและเป็นเขตที่อยู่อาศัย (Residential Area) และเขตที่กำลังพัฒนาเป็นเมืองใหม่ ทั้ง 2 ฝั่งนี้จะถูกแบ่งด้วยช่องแคบบอสฟอรัส (Bosphorus) ซึ่งเชื่อมทะเลดำ (Black Sea) และทะเลมาร์มารา มีความยาวประมาณ 32 กิโลเมตร มีความกว้างตั้งแต่ 500 เมตร ถึง 3 กิโลเมตร ถือว่าสุดขอบของทวีปยุโรปและทวีปเอเชียมาพบกันที่นี่ ดังนั้น การล่องเรือในช่องแคบบอสฟอรัสจึงเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด ทศนิยมภาพตอนล่องเรื่อนั้นฝั่งหนึ่งจะเป็นยุโรป และอีกฝั่งคือทวีปเอเชีย เรือจะล่องผ่านสถานที่สำคัญต่างๆ เช่น พระราชวังโดลมาบาเซ่ (Dolmabahce Palace), โบสถ์เซนต์โซเฟีย (St.Sophia หรือ Hagia Sophia) โรงแรมหรูตั้งแต่ 5 ไปจนถึง 6 ดาว เช่น ชิรากาน พาเลซ ไฮเทล (Ciragan Palace Hotel) ซึ่งแปลงมาจากพระราชวังเดิม สโมสรกีฬา และบ้านเรือนหรูของมหาเศรษฐีชาวตุรกี ซึ่งส่วนใหญ่อยู่บนฝั่งยุโรป การล่องเรือยามเช้าจะได้บรรยากาศที่สวยงาม

**ย่าน Old Town** ในอิสตันบูลนั้นเรียกกันว่าจัตุรัสสุลต่านอาห์เมต (Sultan Ahmet หรือ Hippodrome) เดิมเคยใช้เป็นสนามแข่งม้าโบราณของชาวโรมัน และเป็นที่แสดงกิจกรรมต่างๆ ของชาวเมืองในสมัยก่อน จะเห็นเสา Obelisk ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมของอียิปต์โบราณตั้งโดดเด่นเป็นสง่า ผู้ที่ไปเที่ยวยุโรปบ่อยๆ มักพบเห็นเสา Obelisk แบบนี้ในย่านจัตุรัสสำคัญต่างๆ มีความเชื่อว่ามีเทพเจ้าสถิตย์อยู่ ในวันอากาศสดใสในฤดูใบไม้ร่วง การเดินเล่นย่าน Hippodrome จะเห็นท้องฟ้าสีฟ้าจัดตัดกับใบไม้แห้งสีเหลืองทองและสนามหญ้าสีเขียวสด เป็นภาพที่งดงาม ตามทางเดินจะได้กลิ่นเกาลัดเผาโชยมาจากรถเข็นขายเกาลัดที่มีให้เห็นทั่วไป บ้านเราใช้คั่วกับทรายและเมล็ดกาแฟ แต่ที่อิสตันบูลนั้นจะเป็นเกาลัดที่ย่างบนเตาธรรมดา อาจไม่หอมเท่าเกาลัดที่บ้านเรา (จริงๆ น่าจะเรียกว่าเกาลัดเมืองจีน) แต่เม็ดจะอวบอ้วนน่าทานมาก ใกล้เคียง กับ Hippodrome จะเป็น Hagia Sophia หรือ Aya Sophia เป็นโบสถ์ที่แสดงถึงศิลปะไบแซนไทน์ ที่สร้างโดยจักรพรรดิจัสติเนียน เพื่อแสดงถึงความยิ่งใหญ่ของศาสนาคริสต์ แต่เมื่อจักรวรรดิออตโตมันเข้ามาปกครอง โบสถ์เซนต์โซเฟียนี้ก็ได้ถูกแปลงให้เป็นสุเหร่าที่ใหญ่ที่สุดของศาสนาอิสลาม ภายในโบสถ์ได้เอาปูนมาฉาบทับ เมื่อเวลาผ่านไปปูนกะเทาะออก เผยให้เห็นภาพวาดพระเยซูที่สวยงาม ในปี ค.ศ. 1935 มุสตาฟา เคมาล อตาเติร์ก ผู้ซึ่งเปลี่ยนการปกครองจากระบบสุลต่านมาเป็นประธานาธิบดี โดยไม่มีการเสียเลือดเนื้อแต่อย่างใด ประกาศให้โบสถ์เซนต์โซเฟียเป็นพิพิธภัณฑสถาน เพื่อตัดปัญหาการแย่งชิงระหว่าง 2 ศาสนา โบสถ์เซนต์โซเฟียได้รับการขนานนามให้เป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคโบราณ ฝั่งตรงกันข้ามของโบสถ์เซนต์โซเฟียคือ Sultan Ahmed Mosque หรือที่เรียกกันว่า Blue Mosque ซึ่งได้มาจากการที่ภายในโบสถ์ประดับตกแต่งไปด้วยกระเบื้องวาดลายด้วยมือสีฟ้าสวยงามกว่า 20,000 แผ่น ผู้สร้างก็คือ สุลต่านอาห์เมตที่ 1 สร้างขึ้นเพื่อแข่งกับโบสถ์เซนต์โซเฟีย (Hagia Sophia) ของศาสนาคริสต์ยุคที่เคยรุ่งเรืองในตุรกีที่อยู่ฝั่งตรงข้าม เหมือนสร้างขึ้นเพื่อเป็นการเกทับกันประมาณนั้น รอบ Blue Mosque หรือสุเหร่าจะเห็นหอคอยสูงแหลม คือหอสวดมนต์ (Minaret) Sultan Ahmed Mosque นี้เป็นเพียง 1 ใน 2 แห่งในโลกที่มีหอสวดมนต์ จำนวน 6 หอ ซึ่งเสมือนกับไปเทียบเสมอ Mosque ในนครเมกกะอันศักดิ์สิทธิ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย สุลต่านอาห์เมตที่ 1 จึงแก้ปัญหาโดยไปทำการจัดสร้างหอสวดมนต์หอที่ 7 ให้ในนครเมกกะ ปัจจุบัน Blue Mosque นั้นยังคงใช้เป็นที่ประกอบพิธีละหมาดอยู่ และเปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมเป็นรอบๆ





ย่านจัตุรัส Hippodrome ทั้งหมดที่กล่าวถึงนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การสหประชาชาติ (UNESCO) ให้เป็นมรดกโลก จึงคุ้มค่าแก่การเที่ยวชม จากบริเวณดังกล่าวนี้สามารถเดินต่อไปได้ถึง พระราชวังทอปกาปี ซึ่งมีอาณาบริเวณกว้างใหญ่เกือบ 700,000 ตารางเมตร มีลักษณะเป็นกำแพงสูงตั้งเด่นเป็นสง่าอยู่ริมทะเลมาร์มารา ในอดีตเคยเป็นที่ประทับของสุลต่านแห่งราชวงศ์ออตโตมัน ปัจจุบันพระราชวังทอปกาปีได้กลายเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติที่เก็บมหาสมบัติอันล้ำค่า ส่วนหนึ่งเป็นของบรรณาการ จากนานาประเทศในอดีต ในยุคที่ดินแดนแห่งนี้เคยรุ่งเรือง ในบรรดาสถปัตยกรรมเหล่านี้ มีเพชร 96 กะรัต กริชทองประดับมรกต เครื่องลายครามจากจีน รวมทั้งเครื่องบรรณาการจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ของไทยเพื่อเป็นการเจริญสัมพันธไมตรี นอกจากนี้พิพิธภัณฑสถานของล้ำค่าแล้ว ภายในพระราชวังทอปกาปี ยังมีเขตหวงห้าม ซึ่งเดิมเป็นพระราชฐานชั้นในสำหรับสตรีที่เรียกว่า ฮาเร็ม (Harem) เมื่อเดินลึกเข้าไปภายในจะเห็นพลับพลา ที่เป็นจุดชมวิวยุคทะเลมาร์มาราที่สวยงามที่สุด นักท่องเที่ยวต้องซื้อตั๋วทั้ง 2 ส่วน จึงจะเข้าชมภายในได้ และมีเวลาปิดค่อนข้างเร็ว คือ ประมาณ 4 โมงเย็น



นอกจากสถาปัตยกรรมที่สวยงาม รอบๆ จัตุรัสสุลต่านอาห์เมตที่ 1 ยังเป็นที่ตั้งของโรงแรมหรูหรานูตติกโฮเทลและที่พักหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งร้านอาหาร คาเฟ่ ร้านขายของที่ระลึก งานฝีมือสวยงาม ซึ่งเป็นธรรมดาที่สินค้าเหล่านี้จะมีราคาสูงกว่าย่านอื่นๆ หากมีเวลาควรเข้าชมพระราชวังโดลมาบาเซ่ ซึ่งแสดงถึงความเจริญอย่างสูงสุดของจักรวรรดิออตโตมัน ใช้เวลาก่อสร้างถึง 12 ปี รูปแบบศิลปะเป็นการผสมผสานของยุโรปและตะวันออก และตกแต่งอย่างหรูหรา มีแซนเดอร์เลียรี่ที่หนักถึง 4.5 ตัน ซึ่งเป็นเครื่องบรรณาการ จากสหราชอาณาจักร แต่ภายในนั้นห้ามถ่ายรูปเช่นเดียวกับพิพิธภัณฑสถานในพระราชวังทอปกาปี จะถ่ายรูปได้เพียงบรรยากาศของสวนโดยรอบ ซึ่งตกแต่งอย่างงดงามสามารถนั่งจิบกาแฟในคาเฟ่ที่อยู่ในเขตพระราชวังโดลมาบาเซ่ และชมความงามของช่องแคบบอสฟอรัสในยามเย็น



เมื่อมาอิสตันบูลแล้ว ไม่ควรพลาดการเดินทางตลาดเครื่องเทศ ซึ่งมีตลาดใหญ่ 2 แห่งคือ แกรนด์ บาซาร์ (Grand Bazaar) เป็นตลาดเก่าแก่ที่สุดสร้างในปี ค.ศ. 1915 ภายในกว้างใหญ่มีสินค้าทุกชนิดตั้งแต่เครื่องเทศ ขนมหวานของตุรกี หรือที่เรียกว่า Turkish Delight ผลไม้แห้งต่างๆ เสื้อผ้าปักมือ ของที่ระลึก ไปจนถึง



นาฬิกาและกระเป๋าสตางค์แบบแบรนด์เนมเกรดต่างๆ นอกจากนี้ยังมีคาเฟ่และผับที่เป็นแหล่งนัดพบสังสรรค์ และร้านแลกเปลี่ยนเงินตรา เนื่องจากมีร้านค้าถึงกว่า 4,000 ร้าน และไม่ได้แบ่งโซนสินค้า จึงต้องจำเลขที่ประตูทางเข้าให้แม่นยำ เพื่อจะได้ไม่หลงทาง แกรนด์บาซาร์นั้นกว้างใหญ่จนอาจเดินไม่สนุก และของก็มีราคาสูง ดังนั้น Spice Market ซึ่งจะเปิดในช่วงตอนเช้าจะเป็นตลาดที่น่าร่อน่าเดินกว่ามาก จากขนาดที่พอเหมาะ มีของสดขายรอบตลาดในยามเช้า ภายในมีสินค้าใกล้เคียงกับ แกรนด์บาซาร์ และยังมีร้านขายเมล็ดกาแฟตรูกรีที่ส่งกลิ่นหอมดึงดูดใจให้เข้าไปลิ้มลอง จะสังเกตได้จากปริมาณลูกค้าที่มุงอยู่รอบร้านกาแฟ

สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกซื้อปิ้งไม่ได้ อิสตันบูลนั้นเป็นเมืองสวรรค์แห่งการซื้อปิ้งที่คนส่วนใหญ่ไม่คาดคิดว่าห้างสรรพสินค้า และซื้อปิ้งสตรีทที่อยู่ในอิสตันบูลนั้นทันสมัยกว่าในยุโรปหลายประเทศ มีแฟล็กชิพของสินค้าแบรนด์เนมระดับโลก ถ้าลองนั่งเมโทรหรือรถไฟใต้ดินไปที่ย่านซื้อปิ้ง Nisantasi ดูไลฟ์สไตล์ของผู้คนที่มีความฐานะ ซื้อปิ้งลักซ์ชัวร์แบรนด์และรับประทานอาหารตามคาเฟ่เก๋ๆ หรือถ้ามีเวลาเพียงพอแนะนำให้นั่งเมโทรและต่อรถบัสเพื่อไป Istenye Park ซึ่งเป็นห้างสรรพสินค้าเปิดใหม่ที่หรูหราโอโง่ง อยู่นอกดาวนอร์ทวอล์กออกไปมีสินค้าตั้งแต่ระดับสตรีทแฟชั่นไปจนถึงลักซ์ชัวร์แบรนด์ อาจต้องใช้เวลาเดินทั้งวันจึงจะครบถ้วน

ในเรื่องของอาหารนั้น เนื่องจากชาวตรูกรีส่วนใหญ่เป็นมุสลิม ร้านส่วนใหญ่จึงไม่เสิร์ฟเนื้อหมู จะหาได้บ้างในร้านหรือร้านอาหารกลางคืนที่เปิดขายนักท่องเที่ยว บริเวณ Galata Tower หรือ แถบ Beyoglu ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ที่อากาศสดใส จะเห็นผู้คนจูงสุนัขมาเดินเล่นตามปาร์คริมทะเลมาร์มารา หรือตกปลาแถวบริเวณ Galata Bridge ซึ่งเป็นแหล่งรวมร้านอาหารทะเลสดตลอดแนวได้สะพาน และเนื่องจากเป็นจุดหมายปลายทางที่เพิ่งจะได้รับความนิยมของยุโรป และทวีปเอเชียโรงแรมที่พักส่วนใหญ่จึงใหม่ สะอาด และตกแต่งแบบฮิปหรือบูติกโฮเทลที่ล้ำสมัยและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว จากความหลากหลายทางประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมที่สามารถผสมผสานกลมกลืนกันได้อย่างลงตัว ประกอบกับผู้ที่เคร่งศาสนา แต่มีมิตรไมตรี ทำให้มีความปลอดภัยสูงกว่าเมืองใหญ่ในยุโรป อิสตันบูลจึงเป็นเมืองที่อุดมไปด้วยเสน่ห์ชวนค้นหาและคุ้มค่ากับการมาเยือน



## ข้อมูลการเดินทาง

### สกุลเงิน

TL หรือ Turkish Lira 1 TL ประมาณ 22 บาท ร้านในย่านท่องเที่ยวอาจยอมรับเงินสกุลยูโร ในอัตราประมาณ 1 ยูโร เท่ากับ 2 TL และ 1 ดอลลาร์ เท่ากับ 1.5 TL

### วีซ่า

สถานทูตตรูกรี ประจำประเทศไทย 61/1 ซ.จัดสรร ถ.สุทธิสาร กรุงเทพฯ. 10310 โทร. 0-2274-7262-3 เวลาทำการตั้งแต่ 9.00 น.-17.00 น. (วันจันทร์-วันศุกร์) การขอวีซ่าอาจต้องใช้เวลานาน จึงควรสอบถามและนัดหมายก่อนยื่นเอกสาร ไม่สามารถใช้วีซ่าเชงเก้นในการเดินทางเข้าประเทศได้

### การเดินทาง

▶ **Turkish Airline** มีบริการเที่ยวบินจากกรุงเทพฯ ไปอิสตันบูล ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 ชั่วโมง 45 นาที จาก สนามบินนครไชยบริการแท็กซี่ที่ราคาไม่สูง เมื่อเทียบกับเมืองอื่นๆ ในประเทศยุโรป

### แนะนำที่พัก

▶ **Galateia Residence** ย่าน Beyoglu เป็นเซอร์วิสอพาร์ทเมนท์ที่อยู่ในทำเลที่สะดวกมาก ติดกับ Sishane Metro Station สุดทาง Istiklal Shopping Street ทำให้ใกล้คาเฟ่ ร้านอาหาร แหล่งซื้อปิ้งแต่อยู่ในโซนที่สงบเงียบไม่พลุกพล่าน ห้องประเภท Junior Deluxe Apartment มีห้องนั่งเล่นและครัวพร้อมอุปกรณ์ทันสมัย สามารถซื้ออาหารทะเลสด จากตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ตใกล้ที่พักมาประกอบอาหารได้ [www.galateiaresidence.com](http://www.galateiaresidence.com)

### ร้านอาหาร

▶ **House Cafe** ซึ่งมีสาขาอยู่ตามย่านธุรกิจและซื้อปิ้งในอิสตันบูล เสิร์ฟตั้งแต่อาหารเช้า ประเภทแซนด์วิชหลากหลายจนถึงอาหารค่ำ ในบรรยากาศเทรนด์ และหรูหราแตกต่างกันไปตามคอนเซ็ปต์ของแต่ละสาขา [www.thehousecafe.com](http://www.thehousecafe.com)  
▶ **Nordsee** ร้านฟาสต์ฟู้ดที่เสิร์ฟซีฟู้ดจานด่วนที่สุดและราคาไม่แพงมากนัก มีสาขาอยู่ทั่วไป

# Chanthaburi

## เมืองเก่า ผลไม้อร่อย ทะเลงาม

ถ้าว่างแฟนจะขับรถหนีความวุ่นวายในเมืองหลวงออกไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยใช้ระยะเวลาเดินทางราว 3 ชั่วโมง จันทบุรี คือ ตัวเลือกรหนึ่งที่น่าสนใจที่สุด เพราะมีศักยภาพในเชิงการท่องเที่ยวอันหลากหลายไม่น้อยเลย ว่ากันถึงความเป็นถิ่นผลไม้มาช้านานนับเป็นที่เลื่องลือมาช้านาน ในแง่ของแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ น้ำตกพลิวและน้ำตกกระทิงนั้นก็ลาลค่าไปด้วยนักท่องเที่ยวในทุกวันหยุด ส่วนทางทะเลนั้นหาดเจ้าหลาว วันนี้ได้กลายเป็นจุดรับไอโซนยอดฮิตไปแล้ว แค่นี้ยังไม่พอ ถ้าว่ากันต่อไปในมุมมองแหล่งท่องเที่ยวทางจิตใจ อย่างวัดเขาสุทิม และยอดเขาพระบาทที่ประดิษฐานอยู่บนยอดเขาศิขณภูฏัน ก็มีนักท่องเที่ยวและพุทธศาสนิกชนแวะไปจาริกแสวงบุญกันอย่างล้นหลามทุกปี



ภาพถ่าย : หาดเจ้าหลาว หลังดวงตะวันลับฟ้า  
ภาพขวา : บรรยากาศเขียวๆ ที่ยังพอมีให้เห็นริมสองฝั่งแม่น้ำจันทบุรี

**ด้วย** ความเป็นเมืองเก่าที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนาน บวกกับกระแสท่องเที่ยวตลาดย้อนยุค ทำให้ชุมชนริมแม่น้ำจันทบุรีหรือที่รู้จักกันติดปากว่า ตลาดท่าหลวง ในวันนี้ได้กลายเป็นอีกจุดหมายปลายทางที่ใครๆ ต่างพากันล่องไปเที่ยวหาชมภาพถ่ายรูปให้เห็นกันทุกวันสุดสัปดาห์ไม่เว้นแม้กระทั่งเหล่าบรรดาช่างถ่ายภาพยนตร์และสตูดิโอถ่ายภาพแต่งงานต่างแวะเวียนมาใช้สถานที่กันอยู่บ่อยๆ ความเป็นถนนเก่าสายแรกของเมืองจันทน์ที่ยังคงกลิ่นอายและรอยอดีตไว้แทบไม่เสื่อมคลาย แม้จะไม่ใช้ถนนสายยาวเท่าไร แต่ก็มีมุมเก่าโบราณให้เก็บรายละเอียดอยู่ไม่น้อย อย่างเช่น บ้านขุนบูรพาภิผล บ้านตึกทรงยุโรปที่เก่าที่สุดหลังหนึ่งนั้น มีอายุเกินศตวรรษแล้ว ขณะที่บ้านโกศบาล ซึ่งสร้างจากไม้ตะเคียนทรงจีนนั้น คนในบ้านยังคงอาศัยสืบทอดกันมาจนเข้าถึงรุ่นที่ 5

ประวัติศาสตร์จารึกไว้ว่า เมืองจันทน์ในอดีตนั้นมีชาวต่างชาติต่างภาษา ต่างแวเงาเข้ามาปักหลักทำกินกันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น จีน ฝรั่งเศส หรือญวน ซึ่งยังคงปรากฏร่องรอยความเป็นมาแทรกไว้ตามบ้านเรือนเก่าและวิถีวัฒนธรรมชุมชนจวบจนถึงปัจจุบัน ถ้าข้ามสะพานไปยังอีกฟากแม่น้ำ จะเป็นที่ตั้งแห่งอาสนวิหารพระนางมารีอาปฏิสนธิธรรมลโบสถ์ทรงกอธิก นิกายโรมันคาทอลิก อายุมากกว่าศตวรรษ ที่ยังคงามที่สุดแห่งหนึ่งในไทย ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ได้มีการปรับปรุงครั้งใหญ่ด้วยการเติมยอดโดมแหลมให้กับตัวอาคารทั้ง 2 ซ้าง หลังจากที่ได้ถูกถอดออกด้วยเหตุจำเป็นบางอย่าง ระหว่างสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2

ด้วยความที่เป็นชุมชนเก่าที่ยังมีลมหายใจ นอกเหนือจากความรู้มรดกของเก่าๆ แล้ว แน่นนอนว่าต้องมีของอร่อยๆ สูตรโบราณให้ลิ้มลองกันด้วย ร้านอร่อยประจำย่านที่ขอแนะนำ ได้แก่ ร้านก้วยจับป้าใหม่ และ ร้านก้วยเตี่ยวเจี๊ว ส่วนร้านเครื่องดื่ม

แก้กระหายเห็นวิวแม่น้ำด้วย ก็ต้องที่ร้านกาแฟยินดี ที่ซึ่งลูกค้าสามารถศึกษาความเป็นมาของชุมชนเก่าแห่งนี้ได้แทบทุกเรื่อง ของหวานอีกชนิดที่ต้องไม่พลาดด้วยประการทั้งปวง ก็คือ ไอศกรีมตราจรวด ราคาเพียงแท่งละ 6 บาท แต่หวานอร่อยกว่าเจ้าไหนๆ เพราะผลิตโดยโรงงานไอติมแห่งแรกของเมืองจันทน์ และยังคงเปิดขายในตึกเก่าอายุนับร้อยปี

ถัดจากย่านเก่าริมน้ำไปไม่กี่โกลน ก็เป็นย่านซื้อขายอัญมณีอันเลื่องชื่อของที่นี่ ย้อนไปยังสมัยอดีต เมืองจันทน์นั้นเป็นที่เลื่องลือว่าอุดมไปด้วยเหมืองพลอยล้ำค่า โดยเฉพาะที่เขาคอยแหวน อ.ท่าใหม่ ห่างจากตัวเมืองไปประมาณ 10 กิโลเมตร ไม่มีใครทราบว่ามีเหมืองพลอยที่นั่นกันตั้งแต่สมัยใด หลักฐานเก่าแก่ที่สุดที่จะพออ้างอิงได้ คือข้อความว่า “ได้มีราษฎรนำเอาผลไม้และพลอยหลากสีมาถวาย” ซึ่งข้อความนี้ปรากฏอยู่ในสยามจดหมายเหตุ ได้บอกเล่าเรื่องราวกรณี การเสด็จประพาสจันทบุรีของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในปี พ.ศ. 2419

เข้าถึงยุคปัจจุบัน แม้ว่าเหมืองพลอยเมืองจันทน์จะกลายเป็นอดีตที่แทบเลือนหายไปแล้ว แต่ทว่าความเชี่ยวชาญในด้านอัญมณีล้ำค่าที่สั่งสมมานานของผู้คนที่นี่ ทำให้จันทบุรีในวันนี้ยังคงรักษาสถานะความเป็นถิ่นการค้าหินสวยล้ำค่าของไทยไว้ได้อย่างไม่เสื่อมคลาย ยืนยันได้จากร้านค้าอัญมณีและร้านเจียระไนพลอยที่มีอยู่นับกว่า 120 ร้านนักท่องเที่ยวที่สนใจอยากจะได้เครื่องประดับสวยกลับไปบ้าน แนะนำให้ซื้อในร้านที่ดูน่าเชื่อถือ หรือจะเป็นที่ศูนย์อัญมณี (ในโรงแรมเคพี แกรนด์) ก็ได้ แม้จะแพงกว่าแต่ก็รับประกันว่าได้ของแท้แน่นอน เทียบกับจังหวัดอื่นๆ ริมชายฝั่งทะเลตะวันออกอย่างชลบุรีและระยองแล้ว ชายทะเลเมืองจันทน์นั้นน่าลงเล่นน้ำมากกว่าตรงที่ไม่มีนิคมอุตสาหกรรมริมชายทะเล ก็เลยให้ความรู้สึกสะกดใจที่จะลงเล่น

น้ำมากกว่า แม้ว่าหาดทรายที่นี้อาจจะไม่ขาวถึงขั้นเปรียบให้เป็นหาดทรายแก้ว

ชายหาดยอดนิยมที่สุดของเมืองจันทน์วันนี้ คือ หาดเจ้าหลาว ซึ่งเป็นศูนย์รวมของบ้านตากอากาศและรีสอร์ทหรูๆ มากมาย ท่าเลที่ตั้งอยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองเท่าไร ถ้าวิ่งรถออกไปทาง อ.ท่าใหม่ ก็จะใช้เวลาเดินทางประมาณครึ่งชั่วโมงเท่านั้น ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้หาดเจ้าหลาวเป็นท่าเลพักยอดนิยมมากในวันนี้ นอกเหนือจากความบันเทิงที่พร้อมแล้ว เป็นแหล่งลิ้มรสของสดอร่อยจากทะเลแล้ว คงเป็นชัยภูมิที่อยู่ใกล้ตัวเมือง แถมยังตรงจุดกึ่งกลางระหว่างแหลมเสด็จและแหลมสิงห์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมแหล่งท่องเที่ยวสารพัดของเมืองจันทน์เลยก็ว่าได้

ถ้าเลือกไปเที่ยวทางฝั่งแหลมเสด็จ ก็สามารถเดินเลาะเลียบริมคลองสั้นจากชายหาดเจ้าหลาวไปยังหาดแหลมเสด็จ ซึ่งมีอาณาเขตติดกันได้ ถ้าแดดจัดจะแวะเข้าไปหลบร้อนชมพันธุ์ปลาทะเลสวยๆ ณ สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำเฉลิมพระเกียรติในระแวกใกล้กันก็น่าสนใจไม่น้อย

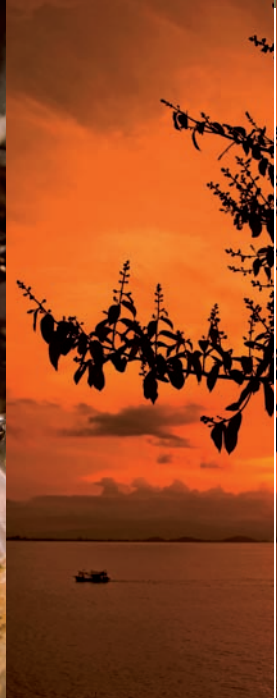
ในช่วงบ่ายแก่ๆ ถึงเย็น ควรหาโอกาสขับรถข้ามสะพานปากน้ำแหลมหนู อ่าวคู้งกระเบน เพราะตรงสุดปลายเส้นทาง ณ จุดชมวิวยามเย็นนางพญาที่อยู่ระดับสูงราว 1,900 เมตรเหนือหาดคู้งวิมาน ในวันที่สภาพอากาศสดใสจะเป็นจุดชมวิวยามทะเลเมืองจันทน์แบบ 360 องศาอันงดงามตระการตาที่สุด โดยเฉพาะในช่วงที่ตะวันกำลังจะตกดินทะเลสะท้อนผืนน้ำเป็นประกายระยิบระยับช่างๆ แนวถนนเลียบริมชายทะเลอันเลี้ยวลด ณ เบื้องล่าง

สำหรับเส้นทางท่องเที่ยวทางฝั่งแหลมสิงห์นั้น จะอุดมไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวอันหลากหลายกว่าทางแหลมเสด็จ ส่วนใหญ่จะกระจุกตัวอยู่บริเวณปากน้ำแหลมสิงห์ ที่รู้จักกันดีจนกลายเป็นแลนด์มาร์คในระแวกใกล้ๆ ทำเรือประมงไปแล้ว ได้แก่ คุกขี้ไก่และตึกแดง แหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ที่ช่วยย้อนรำลึกถึงสมัยที่ฝรั่งเศสยกทัพเข้ามายึดเมืองจันทน์ เมื่อราวปี พ.ศ. 2436

อีกจุดท่องเที่ยวที่ต้องไม่พลาดด้วยประการทั้งปวงคือ โอเอซิสซี วิลด์ แหล่งชมการแสดงจากเหล่าโลมาแสนรู้พันธุ์หัวบาตรและพันธุ์ปากขวดสีชมพู ที่ซึ่งวันนี้ไม่ได้มีแค่การแสดงอันน่ารักน่าชังเท่านั้น แต่ยังมีเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวลงไปแหวกว่ายเคียงข้างเพื่อสัมผัสความน่ารักของโลมาอย่างเต็มอ้อม

ส่วนใครที่ต้องการลิ้มรสผลไม้กันสุดๆ จากต้นตองแวะไปในช่วงเปิดสวน ชมชิมระหว่างเดือนพฤษภาคม-มกราคม เพราะจังหวัดนี้ขึ้นชื่อเรื่องความหลากหลายของผลไม้และยังเป็นสวรรค์ของคนชอบทุเรียนอีกด้วย ซึ่งชาวสวนจะเปิดสวนให้มาชิมผลไม้กันได้อย่างจุใจกันเลยทีเดียว

โปรแกรมสุดท้ายของวันที่ต้องล็อกเวลาไว้สำหรับผู้ที่มาเยือนปากน้ำแหลมสิงห์ คือการขึ้นไปสูดอากาศเบื้องสูงบนกลางสะพานตากสินมหาราช ซึ่งเป็นอีกจุดหย่อนเบ็ดตกปลาอดนิย





เรียงลำดับภาพจากซ้ายไปขวา : อยาตลิมรสพลีโบลดอร์อยจากสวนต้องนา เมืองจันท์ / มุมท่าๆ ในตลาดท่าหลวง ถนนสายแรกของเมืองจันท์ / ลานพิช ของออร์อยในสวนชุมชนท่า / มุมสบายๆ ริมหาดเจ้าหลาว / วิกิชาบรรมง พื้นบ้าน ปากน้ำแหลมสิงห์ / ฟุงปลาหลวงอันน่าตื่นตาที่น้ำตกพลี / ปราสาทพระบางเรือสำ ในบริเวณน้ำตกพลี ภายใต้นับกับรรพพระองคคาร ส่วนหนึ่งของพระบางเจ้าสุนันกาฯ หลังเสด็จทวงคตเนื่องจากเรือพระประเทียม สัมโบแม่น้ำเจ้าพระยา / โลมาน่ารักน่าอด ที่ไอเอส ซี วิลด์

## GETAWAY URBAN / 81

ของคนแถบนั้น ภาพวิถีชาวประมงพื้นบ้านแล่นเรือตัดผืนน้ำกว้าง แลเห็นแนวเทือกเขาสระบาปตระหง่านอยู่ ญ ฉากหลัง ในช่วงยามที่ ล้ำแสงสุดท้ายค่อยๆ จางหายจากขอบฟ้า นั้น ช่างให้ความรู้สึกสงบ ดงามยิ่งเสียจนอยากขยายเวลาอยู่ต่อ

### ข้อมูลการเดินทาง

ถ้าใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 344 (บ้านบึง-แก่ง) จะช่วยลดระยะทางได้ถึง 70 กิโลเมตร โดยเริ่มต้นกิโลเมตรที่ 98 ถ.สุขุมวิท อ.เมือง จ.ชลบุรี ผ่านอ.บ้านบึง และอ.แก่ง จ.ระยอง ระยะทาง 110 กิโลเมตร จากนั้นใช้ทางหลวงหมายเลข 3 ระยะทาง 58 กิโลเมตร เพื่อไป จ.จันทบุรี รวมระยะทาง 266 กิโลเมตร และอีกเส้นทางที่ช่วยย่นระยะเวลาการเดินทางได้ คือ ینگเส้นมอเตอร์เวย์ ทางถ.ศรีนครินทร์ ตรงไปทางพัทยา จ.ชลบุรี จากนั้นใช้ทางหลวง หมายเลข 36 ต่อไปยังหมายเลข 3 สู่ตัวเมืองจันทบุรี รวมระยะทางประมาณ 248 กิโลเมตร

#### ร้านอร่อย

- > **ครัวคุณแดงริมคลอง** ริมคลองหนองบัว อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 039-450-687 [www.khundang.net](http://www.khundang.net)
- > **เจ้เพ็ญเย็นตาโฟ** อยู่ย่านใจกลางเมือง ใกล้ๆ โรงเรียนวัดไผ่ล้อม อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 08-9529-8397, 039-325-430
- > **ครัวลุงเซย** ถนนท่าแหลม ย่านกลางเมือง ใกล้ๆ โรงแรมอีสเทิร์น อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 039-311-987, 039-321-498
- > **ผัดไทย (เส้นจันท์) อิมอร่อย** อยู่ในตรอกวิยะดา แถวตลาดน้ำพุ อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 08-1762-0265

#### เปิดสวนชวนชิม

- > **สวนสะเดียดขาด** 183/13 อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี (ใกล้วัดเขาสุกิม) โทร. 08-7111-1338 ค่าเข้าชมประมาณคนละ 40 บาท
- > **ศูนย์วิจัยพืชสวนจันทบุรี** ถ.สุขุมวิท ห่างจากตัวเมือง 21 กิโลเมตร โทร. 039-397-030, 039-397-146 *กรุณาสอบถามรายละเอียดล่วงหน้า* ที่นี่เปิดให้ชมเป็น หมุดคณะตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป สามารถกางเต็นท์ เดินเที่ยว และซื้อจักรยานชมธรรมชาติได้
- > **สวนวงษ์วิทย์** 45 ม.7 ต.แกลง อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 0-1861-6258, 0-9808-6397, 039-373-030 ค่าเข้าชมประมาณคนละ 60 บาท
- > **ศูนย์สมุนไพรรและท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บ้านปึก** หมู่ 7 ต.วังซัน อ.มะขาม ห่างจากอุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ 10 กิโลเมตร โทร. 039-411-033, 0-6149-5979 ค่าเข้าชมประมาณคนละ 70 บาท *กรุณาสอบถามรายละเอียดล่วงหน้าก่อนเข้าชม กิจกรรมเปิดสวนท่องเที่ยวเชิงเกษตร (ช่วงฤดูผลไม้) การเดินป่าศึกษาสมุนไพรร ใช้ระยะเวลา 3-5 ชั่วโมง สามารถพกค้างคืนได้ ดูนก ตกปลา นวดอบสมุนไพรร*
- > **สวนสละคุณวินัย** 7/14 ม.6 ต.พลวง กิ่ง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี กิจกรรมชมสวน ชิมสละฟรี *ซื้อผลไม้ราคาชาวสวน*

#### ที่พัก

- > **Al Medina Beach House** บุติกรีสอร์ตสไตล์โมริอโค อยู่ปลายสุดหาดคังวิมาน อ.นายายอาม จ. จันทบุรี โทร. 08-5334-3555, 039-417-105 ราคา 3,900-9,000 บาท [www.almedinabeach.com](http://www.almedinabeach.com)
- > **บ้านตุ้ม วิลเลจ แอนด์ รีสอร์ท** ริมหาดเจ้าหลาว ต.คลองขุด อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี โทร. 039-388-063, 0-2748-0465 ราคา 2,500-12,000 บาท [www.baantoom.com](http://www.baantoom.com)
- > **Chivaree Hotel and Resort** ชายหาดเจ้าหลาว อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี โทร. 039-388-105-7, 08-0501-7461 ราคา 2,800-5,500 บาท [www.chivareehotelandresort.com](http://www.chivareehotelandresort.com)
- > **ซีเชลล์ วิลเลจ รีสอร์ท** หาดซีเชลล์ ต.คลองขุด อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี โทร. 039-388-090, 08-1575-0644 ราคา 2,200-8,500 บาท [www.seashell-village.com](http://www.seashell-village.com)



# Good Old Time Dish

## ของดีร้านอร่อย

กรุงเทพมหานครถือว่าเป็นสวรรค์ของผู้รักการรับประทานอาหารทุกรูปแบบ  
ฉบับนี้เราขอแนะนำ อาหารจานดีของร้านอาหารที่ดูธรรมดาแต่ไม่ธรรมดา

- ★ ครีวอปสร
- ★ จกคิกเซ่น
- ★ ลงวนศรี
- ★ ก๋วยเตี่ยวลูกชิ้นปลากุนหมวย
- ★ มิตรโกหย่วน
- ★ เส้ย





## ครัวอ๋ปสร

ร้านครัวอ๋ปสร ตั้งอยู่บนถนนสามเสนใกล้ๆ ท่าวาสุกรี ที่นี้ขึ้นชื่อเรื่องอาหารไทยเมนูพื้นบ้าน รสชาติจัดจ้านครบรส จึงไม่แปลกใจที่ร้านนี้มีลูกค้านั่งทานจนเต็มร้านเกือบตลอดเวลา โดยเฉพาะช่วงเที่ยงที่ต้องจองโต๊ะล่วงหน้ากันเลยทีเดียว ลูกค้าที่นี้ส่วนใหญ่เป็นลูกค้าเก่าแก่ที่ขึ้นชมรสมือของป้าแดง เจ้าของร้าน ในสมัยที่ยังรับราชการอยู่ ป้าแดงได้มีโอกาสปรุงเครื่องเสวยถวายสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และได้มีโอกาสตามเสด็จ อยู่บ่อยครั้ง จริงๆ แล้วเป็นการยากมากที่จะให้แนะนำอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะอาหารที่นี้อร่อยทุกอย่าง โดยเฉพาะจำพวกแกงต่างๆ แต่ถ้าให้เลือกจะขอแนะนำแกงเหลืองไหลบัว ด้วยไหลบัวที่กรอบอร่อยกับน้ำแกงที่มีรสชาติกลมกล่อมครบทุกรส หอมขมื่นอ่อนๆ ถัดมาเป็นเมี่ยงคะน้าที่เป็นคะน้าใบโตๆ สดๆ พร้อมเครื่องเคียงที่เมื่อทานรวมกันล้วนให้รสชาติเปรี้ยวหวานเค็มหอมมัน อีกจานหนึ่งที่อยากแนะนำคือไข่ฟูฟูที่มีเทคนิคการทอดไข่ให้มีเนื้อฟูหนานุ่มไม่เหมือนใคร หากใครไม่สะดวกที่สาขานี้สามารถไปที่สาขาเสาชิงช้า และสนามบินน้ำก็ได้



503-505 ถนนสามเสน เขตดุสิต กรุงเทพฯ  
เปิดบริการวันจันทร์-เสาร์  
เวลา 10.30-19.30 น.  
โทร. 0-2241-8528

## จกคิกเข่น

สำหรับผู้รักการทานอาหารทะเล ไม่ควรพลาดร้านนี้มีฉายาว่า “จกโต๊ะเดียว” ที่นี้ต้องจองล่วงหน้ากันนานเพราะมีอยู่ 3 โต๊ะเท่านั้น (เพิ่มจากเดิมหนึ่งโต๊ะ) เฮียจก เจ้าของร้าน เล่าประวัติความเป็นมาของร้านให้ฟังว่า แรกเริ่มเดิมทีที่บ้านทำธุรกิจขายส่งและส่งออกอาหารทะเล พอเริ่มเรียนรู้การทำอาหารจากร้านต่างๆ ที่ไปส่งของจึงได้เริ่มทำอาหารให้เพื่อนๆ ทาน จากนั้นก็เริ่มบอกกันปากต่อปากจนถึงทุกวันนี้ ความรักและเข้าใจวัตถุดิบอย่างแท้จริงล้วนสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพของอาหารที่นำเสนอให้แก่ลูกค้า หน้าตาที่อย่างเดียวของลูกค้าก็คือรับประทาน เพราะที่นี้ไม่มีเมนู อาหารที่เฮียจกจะทำให้ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบในวันนั้น แต่ลูกค้าสามารถสั่งล่วงหน้าได้เมื่อจองโต๊ะ ที่พลาดไม่ได้ก็คือ ปูทะเล เพราะปูที่นี้นอกจากจะมีขนาดใหญ่ยักษ์แล้ว เฮียจกมีเทคนิคในการนึ่งปูให้หวานเนื้อไม่ติดกระดองและมันปูไม่สุกเกินไป แนะนำว่าปูนี้ธรรมดาแล้วและสุดยอด หากคุณโชคดีอาจได้ทานปูสองกระดองซึ่งหายากมาก เพราะเป็นปูที่กำลังจะลอกคราบจึงยังมีกระดองสองชั้น เอามาหนึ่งเนื้อจะแน่นอร่อย ที่อยากแนะนำอีกอย่างหนึ่ง คือ เกี้ยวกุ้งลวกโรยด้วยกระเทียมเจียวหอมๆ ทานกับจิ๊กโฉ่ว เรียบง่ายแต่อร่อย



23 ตรอกอิศราณภาพ ถนนพลับพลายไชย  
เขตบ่อนจันทน์ กรุงเทพฯ  
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00-21.00 น.  
โทร. 0-2221-4075, 0-2623-3921



## สงวนศรี

ร้านอาหารเก่าแก่ที่ตั้งอยู่บนถนนวิฑูญนี้ เป็นร้านที่หนุ่มสาว ออฟฟิศบริเวณนั้นฝากท้องตอนมือเที่ยงมานานนับ 40 ปี ตั้งแต่วันแรกจนถึงทุกวันนี้ ทุกอย่างยังคงเหมือนเดิม ไม่ว่าจะ เป็นอาหาร การตกแต่งร้าน หรือแม้แต่พนักงาน อาหารที่นี้เรียก ได้ว่าเป็น “comfort food” เพราะเหมือนนั่งทานอาหารที่บ้านที่มีคุณยายทำให้ทาน ที่บอกว่าคุณยายก็เพราะแม่ครัวที่นี้ล้วน แล้วแต่อายุเกิน 80 ปี อาหารสุดยอดของร้านที่ผู้คนต่างเฝ้ารอ ก็คือ ข้าวแช่ ที่นี้เป็นสูตรโบราณที่ครบเครื่องข้าวแช่ ทั้งลูกกะปิ ทานกับกระชายอ่อน หอมยัดไส้ ไชโป้วผัดหวานที่ผัดแบบแห้งๆ หมูฝอย และพริกหยวกสอดไส้ ข้าวที่นี้เป็นข้าวเม็ดสวยแช่มา ในน้ำลอยดอกมะลิที่เย็นฉ่ำชื่นใจ แม้จะไม่ได้เสิร์ฟมาในถ้วย ชามเบญจรงค์ แต่รสชาติเป็นแบบชาววังแท้ๆ หมดฤดูข้าวแช่ก็ ใช่ว่าที่นี้จะหมดอาหารจานเด็ด เพราะยังมีอาหารอีกมากมาย นับไม่ถ้วน เช่น แกงจืดลูกรอก และผัดพริกขิงปลาช่อนทอดกรอบ



59/1 ถนนวิฑูญ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ  
เปิดบริการวันจันทร์-เสาร์  
เวลา 10.00-15.00 น.  
โทร. 0-2251-9378

## ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาคุณหมวย

ถนนราชวัตรเป็นถนนที่ขึ้นชื่อด้านร้านอาหารมากมาย แต่มีร้านร้านหนึ่งที่เป็นร้านเล็กๆ อยู่ในห้องแถวที่ไม่ได้มีการตกแต่งใดๆ แม่แต่น้อย ภายในร้านอาจจะดูมืดๆ ป้ายร้านก็เล็กๆ แต่คุณจ้จะรู้ทันที่ว่าถึงร้านนี้แล้วจากจำนวนคนที่ยืนรอโต๊ะยาวเหยียดบนทางเท้า บ้างก็ยืนรอซื้อกลับบ้าน ที่นี้คือร้านก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาคุณหมวย ร้านนี้มีดีตรงที่ทำลูกชิ้นเอง ทั้งลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นกุ้ง และฮ้อก้วย อีกอย่างหนึ่งที่เป็นเลิศคือการลวกเส้นที่สุกได้ที่กำลังพอดี เพียง 30 บาท คุณจะต่อก๋วยเตี๋ยวจามโตและลูกชิ้นหลากหลายชนิดแบบเต็มๆ หากสั่งก๋วยเตี๋ยวจามโตและลูกชิ้นหลากหลายชนิดแบบเต็มๆ หากสั่งก๋วยเตี๋ยวจามโตและลูกชิ้นหลากหลายชนิดแบบเต็มๆ หากสั่งก๋วยเตี๋ยวจามโตและลูกชิ้นหลากหลายชนิดแบบเต็มๆ ซึ่งถือเป็นไฮไลท์เด็ดของที่นี่อีกหนึ่งอย่างเลยทีเดียว



909 ถนนราชวัตร (ตรงข้ามตลาดราชวัตร)  
เขตดุสิต กรุงเทพฯ  
เปิดบริการทุกวัน เวลา 7.00-13.30 น.  
โทร. 08-6820-6878





## มิตรโกหย่วน

อีกหนึ่งร้านเก่าแก่ที่อยากแนะนำสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยมาลิ้มลอง คือ ร้านมิตรโกหย่วน ร้านนี้อยู่คู่ย่านเสาชิงช้ามากกว่า 60 ปี ปัจจุบันอยู่ภายใต้การดูแลของคุณเสกสรร เจ้าของร้านรุ่นที่ 3 แต่รสชาติอาหารยังคงไม่เปลี่ยน เพราะคุณเสกสรรถูกฝึกให้อยู่ในครัวตั้งแต่ยังเด็ก บรรยากาศในร้านเป็นแบบเรโทร ชวนให้ย้อนกลับไปสูยุคคุณแม่วัยสาวกันเลย เมนูที่นี่มีครบทั้งไทย จีน และฝรั่ง แต่ที่เด็ดสุดเห็นจะเป็นต้มยำกุ้งที่เลือกกุ้งขนาดไม่ใหญ่ไม่โตเกินไป และน้ำต้มยำที่หอมละมุนรสชาติกลมกล่อม ยิ่งนัก จะซดเปล่าๆ หรือจะทานกับข้าวก็ได้ทั้งนั้น อย่างอื่นที่อยากจะพูดถึง คือ ปลากระพงผัดคื่นช่าย ที่ผัดจนหอมพริกกับคื่นช่ายกรอบๆ หรือจะทานแบบเมนูฝรั่ง เช่น สตูลินวัวร์ก็อร่อยคลาสสิกเช่นกัน



186 ถนนดินสอ เขตพระนคร กรุงเทพฯ  
เปิดบริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 11.00-14.00 น.  
และ เวลา 16.00-22.00 น.  
วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 16.00-22.00 น.  
โทร. 0-2224-1194

## เส่ย

ร้านเส่ยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เด่นเฉพาะตัวด้านสถานที่และรสชาติอาหาร ร้านนี้ตั้งอยู่ติดกับสถานีรถไฟสามเสน นั่งทานอาหารอร่อยๆ พรางมองรถไฟจอดเทียบสถานีนับว่าเป็นประสบการณ์การรับประทานอาหารที่ไม่เหมือนใคร อาหารที่นี่เด่นที่ความแซบถึงพริกถึงขิง คุณเส่ย เจ้าของร้าน ลงมือทำอาหารเองทุกจาน เพราะฉะนั้นทางร้านแอบกระซิบบอกว่า จะมาทานที่นี่ต้องพกความใจเย็นมาด้วย อาหารจานเด็ดที่อยากแนะนำได้แก่ กุ้งแช่น้ำปลาใส่วาซาบิ ที่นี้เรียกว่าเป็นต้นตำรับก็ว่าได้ เป็นการดับเบิ้ลความเผ็ดทั้งจากน้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรเด็ดกับวาซาบิรสชาติเผ็ดแซบและอุณหภูมิที่จุกทานกับหอมเจียวที่เป็นเครื่องเคียงมาให้ด้วย อีกหนึ่งจานเด็ด คือ ต้มยำปลาทุ ที่กลมกล่อมรสต้มยำจากใบกะเพราที่ปลาทูที่สดเนื้อแน่นไม่คาว และอีกจานที่ไม่พูดถึงไม่ได้ ต้องโทร.จองกันล่วงหน้ากันเลย เพราะมีจำนวนจำกัด นั่นก็คือ แก้มปลาทูทอดที่กรอบมันทานเพลินร้านนี้ไม่มีห้องแอร์แต่อาหารถูกปากบริการถูกใจขนาดนี้ไม่น่าสงสัยเลยว่าทำไมใครๆ ก็มาทานกัน



ข้างสถานีรถไฟสามเสน เขตพญาไท กรุงเทพฯ  
เปิดบริการ เวลา 11.30-22.00 น.  
(เปิดวันเสาร์) โทร. 08-6103-6603

# Good Food Remade

## อาหารจานเก่า นำมาเล่าใหม่

ฉบับนี้ขอเสนอคอนเซ็ปต์การทำอาหารในปริมาณมากพอที่จะนำมาเมนูเดิมๆ มาดัดแปลงให้เป็นเมนูใหม่ ได้อีกหลากหลายชนิด เพื่อขจัดปัญหาการทิ้งอาหารโดยไม่จำเป็น รับประกันว่าคุณจะไม่จำเจอีกต่อไป เพราะเรามีวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงหน้าตาอาหารแบบเดิมๆ ให้กลายเป็นเมนูหลากหลายชนิด เรียกว่า นำอาหารที่ค้างอยู่ในตู้เย็นมาปรุงใหม่ กลายเป็นอาหารหน้าตาดีๆ ที่ใช้เวลาไม่นานนัก แถมแต่ละจาน ยังจัดรูปแบบการเสิร์ฟแบบเดิมไปเสียสิ้น ด้วยไอเดียจานครัวง่ายๆ ที่เติมแต่งเข้าไปเพียงเล็กน้อย

### แกงไก่

เป็นอาหารไทยที่มีขายกันแทบทุกร้าน บางบ้านนิยมซื้อเป็น ถูมาแช่เย็นเก็บไว้ สุดท้ายก็ลงเอยที่การอุ่นให้ร้อนแล้ว ราดข้าว จริงๆ แล้วแกงเป็นแกงที่ทำได้ไม่ยากนัก แถม การนำไปปรุงได้หลากหลายเมนู มาดูไอเดียกันเลยดีกว่า

#### ส่วนผสม

เนื้อไก่สันใน	500 กรัม
น้ำพริกแกงแกง	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1-2 ช้อนชา
กะทิสำเร็จรูปแบบถุง	500 กรัม
น้ำปลา	1-2 ช้อนชา
น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
ใบมะกรูด	4-5 ใบ
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบตามชอบ	

#### วิธีทำ

- > หั่นเนื้อไก่ให้เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
- > ตั้งกระทะก้นลึกหรือหม้อบนไฟปานกลาง เติมน้ำมันพืชลงไป ผัดเครื่องแกงให้หอม ระวังเครื่องแกงไหม้ เติมน้ำที่หั่นไว้ลงไป ผัดให้เนื้อไก่เริ่มสุก
- > เติมหะทิลงไป เคี่ยวที่ไฟอ่อนๆ จนเครื่องแกงซึมเข้าเนื้อไก่ และกะทิเริ่มแตกมัน
- > ชิมแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ ให้รสกลมกล่อม โรยใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าลงไป ปิดไฟ และยกออกจากเตา



## เมนูใหม่จากแพนงไก่ : เส้นหมี่ไก่พัดน้ำพริกเผา

อีกหนึ่งเมนูอาหารจานเดียว ที่พลิกแพลงมาจากแพนงไก่แถมรสชาติความเข้มข้นของแพนงยังเข้ากับน้ำพริกเผาอย่างลงตัว เครื่องปรุงเพิ่มเติมก็ไม่ยาก เพียงแค่เติมน้ำพริกเผา 1 ช้อนเท่านั้นเอง เนื่องจากแพนงไก่และน้ำพริกเผามีรสชาติที่ลงตัวอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องปรุงอะไรเพิ่มเติมมากมายให้ยุ่งยาก

### ส่วนผสม

เส้นหมี่แห้ง	1/2 ห่อ (ประมาณ 150 กรัม)
พริกเผา	3-4 ตัน
แพนงไก่	2-3 กัฟฟ์
น้ำพริกเผา	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอยบางๆ	2 หัว
ต้นหอมซอย	1 ตัน
น้ำมันพืชเพียงเล็กน้อย	

### วิธีทำ

- > ใส่น้ำมันในกระทะให้ร้อน เจียวหอมแดงให้เหลืองกรอบ ตักขึ้น นำต้นหอมลงไปผัดให้สุก ตักขึ้นพร้อมน้ำมันพักไว้
- > นำเส้นหมี่แห้งไปแช่น้ำไว้จนนิ่ม
- > ใช้มีดฟันเปลือกแข็งๆ ของก้านคะน้าออก ให้เหลือแต่แกนกรอบๆ
- > ตั้งน้ำในหม้อก้นลึกให้เดือด ลวกเส้นหมี่ให้นิ่ม ตักขึ้นมาคลุกกับน้ำมันเจียวหอม ใส่จานพักเอาไว้ เติมหอมแดงในน้ำ แล้วลวกคะน้าให้สุก ตักขึ้นใส่จาน
- > ในกระทะใบเดิมที่เจียวหอม ตั้งไฟกลางๆ รอให้ร้อน ผัดน้ำพริกเผาให้หอม เติมน้ำมันที่ผัดให้เข้ากัน ลองชิมรสดู แล้วปรับรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่จานที่มีเส้นหมี่และก้านคะน้าลวก



## เมนูใหม่จากแพนงไก่ : แซนด์วิชม้วน

Wrap หรือ แซนด์วิชม้วน ด้วยแป้งขนมปังแผ่นบางๆ หรือตอร์ตีญ่า คล้ายกับอาหารเม็กซิกันจานเด็ด หรือ Burritos เพื่อรักษาสุขภาพ แทนที่จะใส่ข้าวและถั่วเหมือนเบอร์ริโต ซึ่งจะไปเพิ่มแคลอรี แต่ให้ใช้เป็นผักสลัดคลุกกับน้ำสลัดซีซาร์ ได้เป็น Salad Wrap รสจัดจ้าน เหมาะที่จะเป็นทั้งอาหารเช้าหรือกลางวันในยามเร่งรีบแทนได้

### ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

แพนงไก่	4 กัฟฟ์
น้ำสลัดซีซาร์	3-4 ช้อนโต๊ะ
แป้งทอดกรอบ	8 แผ่น
พริกทอด	2-3 ตัน
พามาซานเซล	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- > ซอยผักกาดคอสให้มีความหนาสัก 1 ซม. คลุกเคล้ากับน้ำสลัด และโรยชีส
- > อุ่นแป้งทอดกรอบนกระทะเคลือบกันแบน ให้พอร้อน
- > เรียงแป้งสองแผ่นให้เหลื่อมกันนิดหนึ่ง เรียงผักกาดคอสลงไปแล้วตามด้วยแพนงไก่เลือกมาแต่เนื้อไก่ เริ่มห่อโดยพับ 2 ข้างขึ้นมาห่อก่อน แล้วม้วนให้แน่น
- > หั่นครึ่งให้ทานได้ง่ายขึ้น เสิร์ฟในจานได้เลย



## ซอสมารินาร่า

หากบ้านเรามีแพนงเป็นแกงประจำบ้าน คนอิตาเลียนก็มีซอสมารินาร่าเป็นอาหารหลักที่แม่บ้านสามารถนำมาพลิกแพลงเป็นเมนูใหม่ๆ ได้อีกหลายอย่าง ส่วนผสมของซอสมารินาร่า อาจจะดูยุ่งยากสำหรับครัวเอเชีย แต่หากเป็นครัวของตะวันตกแล้ว ถือได้ว่าเป็นส่วนผสมที่เบสิก เริ่มด้วยหัวหอม แครอทและเซเลอริ์พร้อมกับส่วนประกอบอีกไม่มาก แต่สามารถเปลี่ยนบ้านให้กลายเป็น Italian Kitchen ได้ไม่ยาก สำหรับซอสมารินาร่าสามารถนำมาผัดเส้นพาสต้าเป็นอาหารจานด่วน หรือจะใช้เป็นเครื่องจิ้มอาหารทอด อย่าง Fried Mozzarella หรือแม้แต่มันฝรั่งทอดก็อร่อยแล้วอย่าลืมโรยพามาซานชีสเพิ่มอีกนิด รับรองว่าครบสูตร

### ส่วนผสม

น้ำมันมะกอก	1/2 ถ้วย
หัวหอมใหญ่หั่นเป็นลูกเต๋า	2 ลูก
แครอทหั่นเป็นลูกเต๋า	1 ลูก
เซเลอริ์หั่นเป็นลูกเต๋า	1 ก้าน
กระเทียมสับหยาบ	10 กลีบ
ไวน์ขาว	1/2 ถ้วย
มะเขือเทศขั้วขึ้น	2 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศกระป๋องสับละเอียด	2 กระป๋อง
พงชูปโก้	1 ช้อนชา
ซอสบรอนซ์	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1-2 ช้อนชา
พวงสนุโพริอิตาลี Italian Herbs Mix	2 ช้อนชา
เกลือและพริกไทยบดใหม่ๆ	

### วิธีทำ

- > ตั้งหม้อไว้ให้ร้อนจัด เติมน้ำมันมะกอกลงไป ผัดหอมใหญ่ แครอท เซเลอริ์และกระเทียม ให้นุ่มที่ไฟอ่อนๆ ใช้เวลาประมาณ 8-10 นาที สังเกตดูส่วนผสมจะนุ่มและใส ไม่มีสีเหลือง
- > เติมน้ำมันขาวลงไปผัดให้งวด ตามด้วยมะเขือเทศขั้วขึ้นและซอสบรอนซ์ ผัดให้สีเข้มสักครู่ จึงเติมมะเขือเทศสับละเอียดลงไป
- > ปรงรสด้วยพงชูปโก้และสนุโพริ เคี่ยวไว้ประมาณ 15-20 นาที ที่ไฟอ่อนๆ
- > ชิมรส แล้วปรับรสด้วยเกลือและพริกไทยดำบดใหม่ๆ
- > หากต้องการเก็บไว้ ควรพักให้เย็น แล้วเทใส่กล่องพลาสติกหรือขวดแก้วสะอาด เก็บในตู้เย็นได้เป็นอาทิตย์ หรืออาจจะแช่ช่องแข็งก็ยิ่งได้

## เมนูใหม่จากซอสมารินา : พืชซาซอสมารินา

จากซอสมารินา ร้า แปลงร่างมาให้ เป็นอาหารเช้าแบบสุขภาพ ได้ไม่ยาก ทำเลียนแบบพืชซาซอสมารินาเลียน แต่ขอใช้ขนมปัง Toast Bread แผ่นหนา แทนแป้งพืชซา เต็มแต่งหน้าตาได้ตามชอบใจ อย่าลืมว่ายังมีชีสจากสูตรที่แล้วเหลืออยู่ นำจะนำมาปรุงได้ไม่ยากนัก

### ส่วนผสม สำหรับ 2 ที่

ขนมปัง English Bread	2 แผ่น
แอมหับเป็นชิ้นยาว	4 แผ่น
ซอสมารินา	1/2 ถ้วย
พริกหวานแดง เขียว หรือเหลือง หั่นเป็นเส้นหรือแว่น	4-6 ชิ้น
เห็ดแชมปิญองกระป๋อง หรือเห็ดกระดุมสด	2-3 ดอก
มอซซาเรลล่าชีส ยูดเส้น	1 ถ้วย

### วิธีทำ

- > อุ่นเตาอบที่ 200 องศาเซลเซียส เตรียมถาดอบ พร้อมตะแกรง
- > เรียงขนมปังบนตะแกรง ทาด้วยซอสมารินาให้ทั่ว แผ่นหนึ่ง ใช้ประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ
- > เรียงแฮม ผักต่างๆ ที่หั่นไว้เป็นแว่นๆ โรยด้วยชีส ให้ทั่วหน้าเข้าเตาอบ ประมาณ 8 นาที หรือจนขนมปังเหลือง และจนกว่าชีสจะละลาย
- > นำมาวางบนเชียง หั่นเป็นชิ้นๆ หรือจะเสิร์ฟทั้งชิ้น คู่กับสลัด เป็นอาหารกลางวันง่ายๆ ก็ได้



## เมนูใหม่จากซอสมารินา : รากุพาสต้า

ก่อนจะทำสูตรนี้ต้องมารู้จัก Ragu กันก่อน ว่าจริงๆ แล้วขั้นตอนการทำค่อนข้างยุ่งยาก แต่สำหรับทางลัดของคนมีซอสมารินา ร้าแล้ว ไม่มีอะไรที่ยากเกินไป เพียงแค่เคี้ยวเนื้อสัตว์เพิ่มเติมลงไป รอให้เนื้อเปื่อย แล้วนำมาคลุกเคล้ากับพาสต้าที่เลือกไว้ โรยด้วยชีสสัก 2 ชนิด แค่นี้ก็ได้เป็นพาสต้าอบ เสิร์ฟเป็นมื้อเย็นได้แล้ว

### ส่วนผสม

เนื้อสัตว์ตามชอบ	2 ชด
(เช่น เนื้อหมูบด เนื้อวัวบด เนื้อแกะหั่นเป็นลูกเต๋า)	
เนยจืดหรือน้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสมารินา	4 ถ้วย
มอซซาเรลล่าชีสยูดเส้น	1 ถ้วย
เพนนี ต้มสุกตามระบุบนฉลาก	3-4 ถ้วย
พามาซานชีส แบบยูดพอๆ หยิบมือ	

### วิธีทำ

- > ตั้งกระทะให้ร้อนจัด รอให้เดือดแล้วหรีไฟลง เติมน้ำมันจืดหรือน้ำมันลงไป ผัดเนื้อสัตว์ให้สุกที่ไฟแรงๆ เติมซอสมารินา ร้าลงไป รอให้เดือดแล้วหรีไฟลง เคี้ยวให้เนื้อเปื่อยยุ่ย ประมาณ 30-60 นาที แล้วแต่ชนิดของเนื้อสัตว์ที่เลือกใช้
- > อุ่นเตาอบไว้ที่ 200 องศาเซลเซียส
- > ซิมรส แล้วปรับรสด้วยเกลือและพริกไทยดำบดใหม่ๆ ใส่เส้นพาสต้าลงไป โรยพามาซานชีสแล้วคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
- > ตักใส่ชามกระเบื้องหรือถาดอบก้นลึก โรยด้วยมอซซาเรลล่าชีสด้านบน แล้วเข้าอบประมาณ 10-15 นาที จนชีสละลาย เกรียมหน่อยๆ ด้านบน
- > หากต้องการทำเป็นจานก็ได้ เพียงแค่ตักพาสต้าใส่จาน โรยชีสแล้วนำเข้าเตาอบ แค่นี้ให้ชีสด้านบนละลายก็เสิร์ฟได้ทันที



HOME AND GARDNING / 90



# The Good Mixer

## ศิลปะแห่งการผสมผสาน

ชีวิตในทุกวันนี้ก็เกิดจากการผสมผสานสิ่งต่างๆ มากมาย ไร้ข้อจำกัด การตกแต่งบ้านจึงมีหลากหลายสไตล์ โดยการใช้สิ่งต่างๆ รอบตัว ของสะสม ของที่ตัวเอง หรือแม้แต่ของใช้เครื่องครัว ก็สามารถตกแต่งบ้านให้น่าอยู่ สวยงามอย่างมีสไตล์

เริ่มต้นง่ายๆ โดยการใช้ของที่มืออยู่มาปรับเปลี่ยนวัตถุประสงค์การใช้ ของสิ่งนั้นก็จะมีประโยชน์ในหลายด้าน ชามผสมอาหารใบใหญ่เอามาใส่ต้นไม้ แก้วน้ำที่มีอยู่ เหยือกแก้ว แก้วกาแฟ หรือแม้กระทั่งกากาแฟนำมาใส่ดอกไม้แทนแจกัน ก็จะช่วยเพิ่มความสดชื่นให้บ้านเรามีชีวิตชีวา หากจนลวดลายสวยๆ มาประดับติดผนัง หรืออุปกรณ์เครื่องครัวต่างๆ มาวางหรือแขวนไว้ให้ลงตัวในห้องรับประทานอาหาร หรือห้องรับแขกก็ดูสบายตา สวยงาม ตามตู้ชั้นหนังสือก็สามารถนำอุปกรณ์เครื่องครัวมาวางปะปนกับหนังสือ เพื่อเป็นการตกแต่งผสมผสานของต่างๆ ได้อย่างลงตัว และควรเลือกในสิ่งที่เราชอบ เพื่อให้บ้านนั้นสะท้อนความตัวตนของเรา ดูสวยเก๋ไม่ซ้ำกับใครอีกด้วย



### สถานที่

BUTTERCUP, Amari Residences ซอยศูนย์วิจัย โทร. 0-2319-9630

### อุปกรณ์ประกอบฉาก

ร้าน Loft ชั้น 4-5 สยามดิศตัพเวอร์รี่ เซ็นเตอร์ โทร. 0-2658-0328-30

ร้าน Pantry Magic The Eight Thonglor สุขุมวิท 55 โทร. 0-2713-8650





## TIPS

1. ใช้รูปภาพ งานชามลายสวยงามที่สะสมไว้ อุปกรณ์ครัว ติดที่ผนัง สร้างบรรยากาศแปลกใหม่ให้กับบ้าน ใช้เหยือกนำมาใส่ดอกไม้ให้ความสดชื่น
2. อุปกรณ์เครื่องมือทำขนมที่ไม่ค่อยได้ใช้บ่อยนัก แทนที่จะเก็บไว้ในตู้ ก็นำออกมาวางบนชั้น
3. แก้วไวน์ แก้วน้ำ แก้วไอศกรีม นำมาใส่ดอกไม้แทนแจกัน ก็ได้อารมณ์ไปอีกแบบหนึ่ง
4. งานชามลายสวยงามที่เก็บสะสมมานาน นำมาติดผนัง แทนกรอบรูป หากมีผ้ารองงานชามลายสวย นำมาเย็บประกบเข้าด้วยกัน ก็จะได้หมอนอิงลายไม่ซ้ำใคร
5. งานชามลายทรงแปลกตา ชูดแก้วกาแฟ นำมาเป็นที่เก็บเครื่องประดับบนโต๊ะหน้ากระจก
6. แก้วทรงต่างๆ นำมาใช้ใส่ของบนโต๊ะทำงาน หากเทเทียนลงในแก้วกาแฟ ก็จะได้เทียนเก๋ไก๋ไว้ใช้ในบ้าน
7. ของใช้อุปกรณ์ครัวมาวางปะปนกับหนังสือ เพื่อเป็นการตกแต่งผสมผสานของต่างๆ ได้อย่างลงตัว สิ่งสำคัญ คืออย่าวางของระเกะระกะ จะดูรกจนเกินไปไม่สวยงาม
8. งานชามผสมอาหารใบใหญ่นำมาใส่ต้นไม้ หรือใบเล็กๆ ใส่ต้นไม้วางบนโต๊ะเพื่อความสดชื่น ที่วางค้ำนำมาวางประดับ และยังใช้เป็นที่วางของกุญแจรถ แว่นตา ตรงโต๊ะทางเข้าบ้านได้อีกด้วย



# Green Corner

## มุมสีเขียว ในที่จำกัด

แบ่งเวลามาสร้างโอโซนบริสุทธิ์ในที่พัก  
ด้วยการจัดมุมโปรดให้เต็มไปดด้วย  
พืชพรรณไม้สีเขียวกันเถอะ



2. ส่วนใครที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลรักษาต้นไม้ ก็สามารถนำธรรมชาติเข้ามาในบ้านเราได้ ด้วยการสร้างสวนขวดแก้ว สวนหิ้งวามอด ที่ต้องการแค่การใช้ฟ็อกก็ฉีดน้ำแค่วันละครึ่ง ตั้งโหลไว้ในที่มีแสงแดดส่องถึง หรือมีแสงส่องผ่านบ้างเป็นครั้งคราว ยิ่งถ้าเลี้ยงสวนขวดแก้วแบบปิด ก็แทบจะไม่ต้องรดน้ำเลยเพียงเท่านี้ก็ได้อพื้นที่สีเขียวชะอุ่มไว้ในบ้านแบบสบายๆ

3. ที่สำรองน้ำ สำหรับคนที่รักการปลูกต้นไม้ แต่ไม่ค่อยได้อยู่บ้านหลายวัน หรือเป็นคนขี้ลืม ก็อาศัยดินเผาเล็กๆ ที่ด้านในบรรจุน้ำจะค่อยๆ คายน้ำออกมาแบบซึมทีละนิดๆ ช่วยให้ต้นไม้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ หากว่าต้องไปต่างจังหวัดหลายวัน ก็อย่าลืม เลือกชั้นที่บรรจุน้ำได้ปริมาณมากหน่อย วัสดุแบบนี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ทั่วไป



แม้ว่าทุกวันนี้ทางกรุงเทพมหานครจะเล็งเห็นความสำคัญของการให้มีพื้นที่สีเขียวอยู่ก็ตาม แต่ด้วยปัญหาการจราจรที่ติดขัดและการกล่าวอ้างว่า “ไม่มีเวลา” นั้นทำให้หลายคนไม่ได้ไปสูดอากาศบริสุทธิ์ ดังนั้น จึงน่าจะหาเวลามาแต่งมุมโปรดของบ้านให้เป็นพื้นที่สีเขียวจะได้ไม่มีข้ออ้าง อีกทั้งยังเป็นที่พักผ่อนได้ดีอีกด้วย

ไม่ว่าจะเป็นทาวน์เฮาส์ขนาดกระทัดรัดในเมืองใหญ่ หรือระเบียงคอนโดมิเนียมสุดหรู ก็มีพื้นที่สีเขียวให้อย่างจำกัดเหลือเกิน แต่หากว่าเราลองนำ 10 ไอเดียนี้ไปใช้ รับรองได้ว่าคุณจะมีพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอนค่ะ

1. ตกแต่งทางเข้าบ้าน หรือหน้าประตูบ้าน ด้วยกระถางดอกไม้สีสันสดใส โดยอาจจะเลือกจักรยานเหล็กัดสีเขียวสะอาดตา เป็นที่วางกระถาง อย่าลืมติดป้าย Welcome ที่มีจับประตูด้วย จะยิ่งเพิ่มความมีเสน่ห์และอบอุ่นให้กับแขกที่มาเยือน



4. การปลูกหญ้าแทนไม้ใหญ่ก็เป็นหนึ่งไอเดียที่ทำให้ระเบียงบ้านหรือพื้นที่หน้าบ้านของคุณเขียวสดชื่น แบบไม่ต้องกลัวบ้านจะทรุดหรือพังจากรากของต้นไม้ใหญ่หรือไม้เลื้อย อาจจะเสริมด้วยการนำอิฐบุล็อกแบบต่างๆ มาวางประดับ เว้นเป็นทางเดิน มีตุ่มน้ำเล็กๆ วางประดับตรงมุมก็ยิ่งเข้ากัน ใครที่ชอบเลี้ยงปลา ขอแนะนำปลาหางนกยูงที่เลี้ยงง่าย แถมยังช่วยกำจัดลูกน้ำได้ ลดจำนวนยุงในบ้านได้อีกด้วยค่ะ เท่านั้น ก็มีมุมผ่อนคลายเพิ่มขึ้นในบ้านของเราแล้ว

5. สำหรับมุมริมระเบียง เช่น ระเบียงหน้าห้องนอน ขอแนะนำว่า ลองหาไม้ดอกสวยๆ ที่ชอบแสงแดดเลี้ยงง่าย โตไว เช่น ดอกแพงพวย ดอกคุณนายตื่นสาย ฯลฯ มาปลูกเรียงรายไว้ รับรองว่า ทุกเช้าที่ตื่นมาคุณ จะได้รับความสดชื่นจากดอกไม้เหล่านี้ไปเต็มๆ ที่สำคัญอย่าลืมนำเด็ดขาด

6. เพิ่มพื้นที่สีเขียวในทุกกิจกรรมที่คุณโปรดปรานได้ไม่ยาก เช่น ถ้าใครที่ชอบเล่นดนตรี หรือวาดรูป ก็สามารถนำต้นไม้ใส่กระถางเล็กๆ ไปวางตกแต่งใกล้ๆ ก็ยิ่งช่วยเพิ่มความสุนทรีย์ให้กับงานอดิเรกที่คุณรักมากขึ้น เพิ่มชีวิตชีวา ช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ช่วยสร้างจินตนาการ ดีกว่าการวาดรูปหรือเล่นดนตรีในที่ที่แห้งแล้งเป็นไหนๆ

7. และถ้าท่านใดบอกว่า ที่บ้านไม่มีพื้นที่ด้านล่างหรือพื้นที่ว่างอีกเลย ก็แนะนำให้ต่อไม้ระแนงริมรั้วหรือริมระเบียงชั้นมาเพียงเท่านั้นก็จะได้สวนลอยฟ้าไว้สำหรับปลูกไม้แขวนงามๆ เช่น กล้วยไม้สีสวยต่างๆ ไฮยา เฟิร์น ฯลฯ ฝ้าประคบบประหม่อม ไม้งามเหล่านี้ให้ดีดู เมื่อยามออกดอก ก็จะได้ชื่นชมแบบชื่นใจในฝีมือของตัวเองอีกด้วย

8. ศาลากาเซโบ หรือเต็นท์ผ้าใบเล็กๆ ขนาด 2-4 ที่นั่ง เหมาะสำหรับบ้านที่มีพื้นที่มากขึ้นอีกนิด ไม่ว่าจะพื้นที่ด้านหลังทาวนเฮาส์ ด้านหน้าหรือระเบียงคอนโดมิเนียมที่กว้างสักหน่อย คุณก็จะได้ย้ายมาจิบน้ำชา กาแฟ ชมธรรมชาติ รับลมนอกบ้านกันบ้าง แบบไม่ต้องไปไหนไกล ในร่มของศาลาเล็กๆ ในบ้านของเราเอง ที่ศาลายังสามารถแขวนต้นไม้ต่างๆ ที่ชื่นชอบ รอบๆ ศาลาก็ตกแต่งด้วยไม้ดอกไม้ประดับสีเขียวสดใสรับรองได้ว่า จะเป็นมุมโปรดของคนที่รักความสดชื่นอย่างแน่นอน





9. ต้นกระบองเพชร สีสวย ปลูกง่าย ทน และช่วยดูดแสงจากคอมพิวเตอร์ได้ดี ที่สำคัญเหมาะกับคนที่ไม่อยากดูแลรักษาอะไรเลยรดน้ำแค่อาทิตย์ละครั้ง ก็น่าจะเพียงพอแล้ว หลายต่อหลายคนที่มีเวลามากไป รดน้ำมากเกินไป จะทำให้ต้นกระบองเพชรเน่าเอาได้ สิ่งที่ต้องระวังอีกอย่างถ้าวางต้นกระบองเพชรไว้หน้าคอมพิวเตอร์ อย่าลืมหาจานรองหรือถาดรองน้ำด้วย

10. ถ้าห้องน้ำของบ้านไหนมีแสงเข้ามาจากปลั๊กแก้วฝ้าแบบซุนหรือใส ก็สามารถเลือกเฟิร์นมาปลูกในห้องน้ำได้อย่างสบาย เพราะห้องน้ำส่วนใหญ่จะมีความชื้นอยู่แล้ว

หากว่ามีแสงส่องเข้าถึง ความเขียวสดใสก็จะเกิดขึ้นได้ในห้องน้ำทันที แต่อย่างไรก็ตาม ต้นไม้ก็ยังคงต้องการอากาศและลม อย่างน้อยก็อย่าลืมนำต้นไม้ไปวางไว้ในนอกบ้านบ้างสักเดือนละครั้ง

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ สำหรับไอเดียเล็กๆ สำหรับสร้างพื้นที่สีเขียวภายในบ้านได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งนักจัดสวนไม่ต้องให้ใครมาช่วยตกแต่งก็สามารถมีพื้นที่ที่สวยงามดูใจได้แบบเก๋ๆ หวังว่า คุณผู้อ่านที่รักพื้นที่สีเขียว คงจะมีความสุขสดชื่นไปตลอดหน้าฝนนี้และตลอดทั้งปี และขอเน้นย้ำว่ามาปลูกต้นไม้กัน ช่วยลดโลกร้อนกันนะคะ



### PLACEMAT ที่รองจานอาหาร

#### อุปกรณ์

กระดาษ แผ่นพลาสติกเคลือบ (หาซื้อได้ง่ายตามร้านเครื่องเขียน) เตารีด

#### วิธีการทำ

1. เลือกซื้อกระดาษลวดลายที่ชอบ ตัดกระดาษตามขนาดที่ต้องการใหญ่เล็กตามขนาดของสัตว์เลี้ยง ใหญ่ได้ที่สุดคือ ขนาด A3)
2. นำกระดาษที่ตัดไว้ใส่ลงไปบนแผ่นพลาสติกค่อยๆ รีดทับโดยเตารีด แต่ต้องใช้ผ้าหรือกระดาษวางทับแผ่นพลาสติกก่อนรีด
3. ตัดขอบพลาสติกให้เรียบร้อย เท่านั้นก็ได้แผ่นรองจานสวยเก๋ไม่เหมือนใคร

# From my heart เพื่อเธอที่รัก

ไม่ว่าบ้านไหนๆ ในทุกวันนี้ มีสัตว์เลี้ยงอย่างน้อยก็หนึ่งตัวเป็นเพื่อนรัก ไม่ว่าจะเป็น สุนัข แมว หนู นก หรือกระต่าย ของใช้สัตว์เลี้ยงจึงมีมากมายให้เลือกสรร แต่สำหรับสัตว์เลี้ยงที่แสนพิเศษนั้น เราคงอยากมีของที่ไม่เหมือนใครให้เขา แถมยังทำให้เราเพลิดเพลินในวันว่างๆ อาจเป็นเบาะกลมนิ่มสบายสำหรับสุนัขหรือแมว ที่รองจานอาหารของเพื่อนตัวน้อยเพื่อไม่ให้อาหารหกเลอะเทอะ ปลูกคอกผ้าติดโบว์สวยเก๋สำหรับสุนัข แมว หรือกระต่ายตัวน้อย สิ่งเหล่านี้ทำได้ง่ายๆ และใช้เวลาไม่นานนัก หากทำเสร็จแล้วจะทำให้เรารู้สึกภูมิใจไม่น้อยในฝีมือของตัวเอง หรือเราอาจจะเพลิดเพลินใจในการทำงานเล็กๆ น้อยๆ สำหรับเพื่อนแท้ตัวน้อยก็เป็นได้



### BIRDCAGE nsun

#### วิธีการทำ

หากเป็นคนรักนกอยากจะได้เลี้ยงนก เต็มวันก็มีกรงให้เลือกมากมาย ของประดับกรง เราก็มาดัดแปลงเล็กน้อยก็ได้ของสวยงามไว้ประดับกรง กรงไม้กรงลวด หากไม่ชอบให้นำมาพันสีก็จะได้กรงนกสีสวยใช้แต่งบ้านได้อีกด้วย แต่หากไม่อยากได้ไม้หน้าตาธรรมดาให้นกเกาะก็สามารถทำเองได้ง่ายๆ โดยการใช้หุกระเปาะ

พลาสติกทรงกลม หาซื้อได้ตามร้านเย็บปักถักร้อย แล้วร้อยเข้ากับลูกบิดไม้หรือลูกบิดพลาสติกโดยใช้เชือก หรือโซ่เส้นเล็กร้อยเข้าไปเท่านั้นก็ได้ที่ให้นกเกาะเล่นแสนสวยงาม



## COLLAR ปาลอกคอ

### วิธีการทำ

ใช้เศษผ้าเหลือๆ มาทำปาลอกคอแสนเก๋ ตัดผ้ากว้างประมาณ นิ้วครึ่ง ความยาวตามขนาดของสัตว์เลี้ยง พับครึ่งนำด้านที่มีลายไว้ข้างใน แล้วเย็บด้านยาวตลอดจนสุด กลับผ้าด้านในออกข้างนอก รีดให้เรียบ ตัดดอกไม้ หรือประดับด้วยกระดุม หรืออาจเย็บเป็นโบว์ติดก็จะได้ปาลอกคอสวยเก๋ไม่ซ้ำใคร

## CUSHION เบาะรองนั่ง

### อุปกรณ์

ผ้าลวดลาย กระดุมเม็ดใหญ่ ใส่ใยสังเคราะห์ จักรหรือจะเย็บมือก็ได้

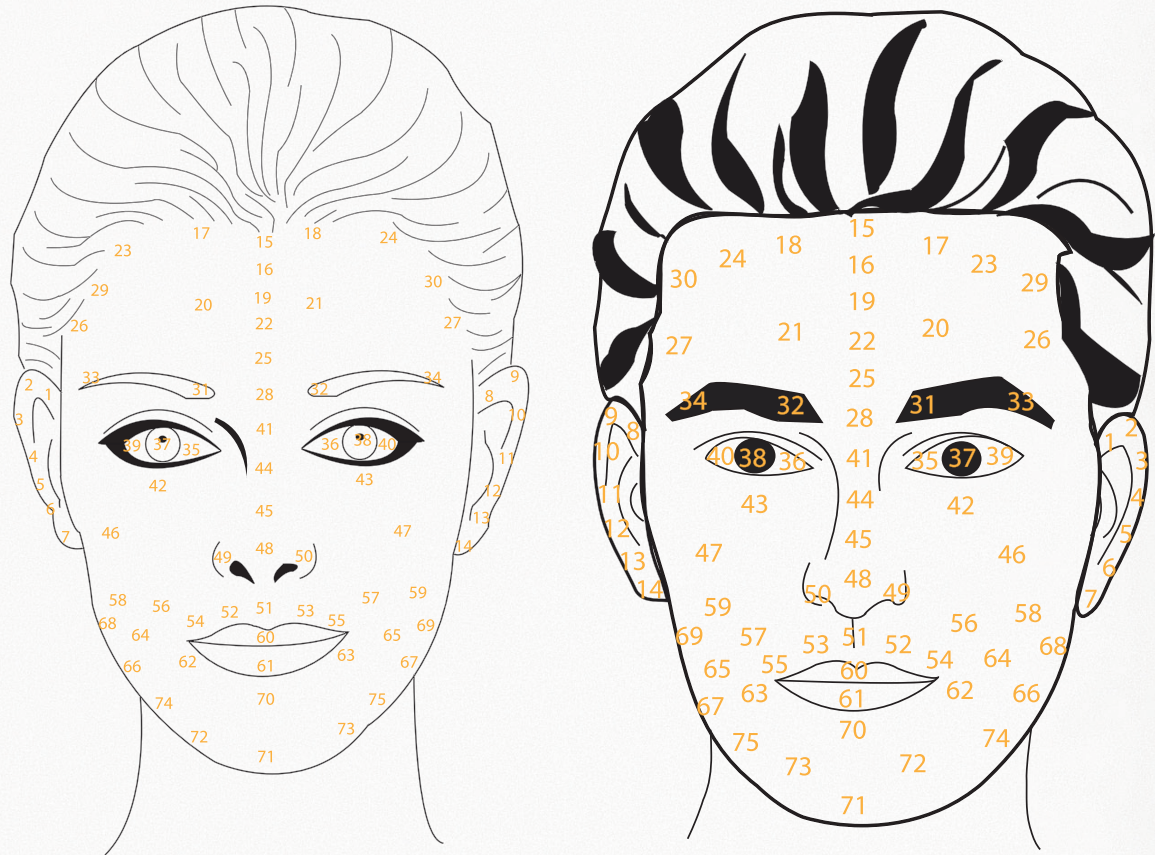
### วิธีการทำ

1. ตัดผ้าเป็นวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 40 ซม. (ขึ้นอยู่กับขนาดของสัตว์เลี้ยง) จำนวน 2 ชิ้น
2. นำด้านที่มีลายประกบเข้าด้วยกัน แล้วเย็บผ้าขอบวงกลมจนเกือบรอบ เว้นช่องไว้สัก 10 ซม. เพื่อเป็นช่องใส่ใยสังเคราะห์
3. กลับด้านในออกมาด้านนอก แล้วจึงใส่ใยสังเคราะห์ลงไปจนเต็ม
4. เย็บปิดช่องที่ใส่ใยสังเคราะห์ ก็จะได้หมอนทรงกลมๆ แล่นง่าย
5. ใช้กระดุมเพิ่มความเก๋ เย็บติดลงตรงกลาง ก็จะได้ทรงหมอนที่สวยงาม ที่ทำได้ไม่ยากเลย



PET LOVERS / 99





# Face Fortune

โหงวเฮ้งลิขิตชีวิต





วิชาโหราศาสตร์ในสมัยโบราณถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในแผ่นดินจีนที่คิดค้นวิชานี้ขึ้น โดยวิชานี้ได้ถูกนำมาใช้สำหรับประกอบการคัดเลือกคนที่จะเข้ามารับตำแหน่งหน้าที่ที่สำคัญ ซึ่งผู้ที่มีความสามารถและมีลักษณะดีถูกต้องตามหลักโหราศาสตร์เท่านั้นจะสามารถสอบผ่านได้ โดยผู้เข้ามาสอบเมื่อมีคนที่เหมาะสมกับหน้าที่แล้ว ก็ย่อมสามารถนำพาให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองได้ ด้วยสาเหตุนี้วิชาโหราศาสตร์จึงมีความสำคัญมากในการปกครองบ้านเมือง ดังนั้น หลักวิชานี้จึงถูกปิดบังซ่อนเร้นอยู่ในกลุ่มขุนนางชั้นผู้ใหญ่เท่านั้น ยากที่คนทั่วไปจะเข้าถึง เพราะเกรงว่าวิชานี้จะตกไปถึงมือกลุ่มกบฏที่จะเลือกสรรคนที่มีวาสนามาแย่งชิงบ้านเมืองได้ ปัจจุบันวิชานี้ได้เผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องจริงปะปนกันไป แต่บทความที่กล่าวมาข้างต้นจะอ่านต่อไปนี้ ก็คือส่วนหนึ่งของวิชาโหราศาสตร์อันเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง

**ใบหู** ตามหลักศาสตร์วิชาโหราศาสตร์ ใบหู จะบ่งบอกสติปัญญา ความสามารถ พื้นฐานครอบครัวในวัยเด็กและสุขภาพได้ เนื่องจากใบหูเป็นคลังความรู้ที่ได้จากการฟังและส่งความรู้ไปยังสมอง สมองก็จะทำการรวบรวมและประมวลผลออกมาเป็นความคิด ผู้ที่มีใบหูลักษณะสวยงามโค้งได้รูปทรงที่ดีนั้น มักจะเลือกรับฟังเรื่องราวดีๆ ที่เป็นมงคลและเป็นประโยชน์ เป็นคนเฉลียวฉลาด ส่วนผู้ที่มีใบหูลักษณะบิดงอ บาง หรือขอบใบหูไม่โค้งสวยงาม ก็จะเลือกรับฟังแต่เรื่องอัปมงคล มักไม่สนใจความรู้ใดๆ ทำให้มีปัญหาที่อ่อนด้อย

ใบหู สามารถสะท้อนถึงฐานะความเป็นอยู่ในตอนต้นชีวิตได้ นั่นคืออายุตั้งแต่ 1 - 14 ปี (นับอายุแบบจีน) ท่านที่มีใบหูแหลม บาง หรือบิดงอในวัยเด็กที่ผ่านมา ต้องพบกับความทุกข์ยาก ไม่ได้รับการเลี้ยงดูมาอย่างดี ไม่ได้เข้ารับการศึกษาย่างเด็กทั่วไป สาเหตุอาจมาจากครอบครัวยากจน บิดามารดาหย่าร้าง ดังนั้น การพัฒนาการของใบหูจึงเติบโตมาผิดปกติ ซึ่งต่างกับคนที่มีใบหูสวยงาม ใหญ่ หนา ในวัยเด็กมีชีวิตที่แสนสุข มีบิดามารดาคอยดูแลเอาใจใส่ และให้การศึกษาเป็นอย่างดี

**หน้าผาก** คือ พื้นที่ตั้งแต่ไรผมลงมาถึงแนวขอบบนของคิ้ว พื้นที่ส่วนนี้เกี่ยวกับสติปัญญาโดยตรง ก่อนเนื้อสมองนั้นอยู่ด้านหลังของหน้าผาก ดังนั้น ท่านที่มีหน้าผากกว้างและสูงย่อมมีเนื้อสมองที่มากโอกาสที่มีรอยหยักในสมองก็มาก และท่านที่เนื้อสมองน้อยก็ย่อมมีรอยหยักในสมองน้อยกว่า สรุปได้ว่าท่านที่มีหน้าผากสูงกว้างย่อมมีความทรงจำที่ดีกว่าท่านที่มีหน้าผากแคบเตี้ย

กรณีอายุจรของหน้าผาก อายุตั้งแต่ 15 - 30 ปี (นับอายุแบบจีน) เป็นช่วงแห่งวัยรุ่นและวัยแรกเริ่มการทำงาน ดังนั้น ถ้าหน้าผากมีรูปทรงดี สูง กว้าง นูนเล็กน้อย และไร้จุดตำหนิ จะได้รับการสนับสนุนที่ดีจากบิดามารดา จากหัวหน้าหรือเจ้านาย แต่ถ้าหน้าผากแคบ เตี้ย มีรอยแผลเป็น ยุบ บวม ทำให้ช่วงวัยรุ่นนั้นลำบากยิ่งนัก การสร้างฐานะในช่วงต้นชีวิตเป็นไปได้ยาก หน้าที่การงานมักขาดคนสนับสนุน

**คิ้ว** คือ ขนที่อยู่เหนือดวงตา ขนคิ้วจึงมีความหมายด้านความประเสริฐของจิตใจมนุษย์ อีกทั้งยังสามารถทำนายถึงชื่อเสียง ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องได้ ผู้ที่มีรูปทรงคิ้วสั้นกว่าหางตา หรือมีขนคิ้วจำนวนน้อย คิ้วขาดหรือแหงนในข้างใดข้างหนึ่ง แสดงว่าไม่มีวาสนาที่จะพึ่งพาพี่น้องได้ หรือมีความสัมพันธ์ห่างเหินกัน หากขนคิ้วแข็งหยาบไป ก็ย่อมสะท้อนถึงอารมณ์และจิตใจ ที่มีแต่ความโกรธ อารมณ์ร้อน เห็นแก่ตัว แต่หากขนคิ้วมีความอ่อนนุ่มก็ย่อมชี้ถึงจิตใจที่มีคุณธรรม มีความอ่อนโยนต่อคนรอบข้าง มีความเมตตากรุณาต่อผู้ยากไร้

กรณีอายุจรของคิ้ว อายุตั้งแต่ 31 - 34 ปี (นับอายุแบบจีน) หากพื้นที่ที่ไม่มีตำหนิจากแผลเป็น ไม่ขาดตอน ไม่จางบาง หรือสั้นเกินไป มีขนคิ้วที่สดใส แน่ใจว่าคนนั้นจะสามารถก้าวไกลในตำแหน่งหน้าที่การงานในช่วงอายุดังกล่าว

**ดวงตา** จะสามารถบ่งบอกเรื่องราวของความรักได้เป็นอย่างดี สิ่งหนึ่งที่อยากให้เห็นสำหรับวัยนี้คือ ดวงตาเล็กและดวงตาโต ผู้หญิงที่มีดวงตาโตสดใสจะไม่ขาดรัก แต่เป็นคนรักง่ายหน่ายเร็ว ขี้เบื่อ และใจร้อนจึงทำให้เส้นทางความรักจึงเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง (แต่ถ้าดวงตาโตอย่างเดียวไม่สดใส จะมีเกณฑ์เป็นภรรยาบ่อย) ส่วนผู้หญิงที่มีดวงตาเล็ก แม้ว่าจะไม่มีเสน่ห์ แต่ก็มีความซื่อสัตย์ต่อสามี มีชีวิตครอบครัวที่สงบสุข

ดวงตามีส่วนสำคัญเป็นอันดับหนึ่งต่อความสำเร็จในชีวิตเลยทีเดียว ช่วงอายุตั้งแต่ 35 - 40 ปี (นับอายุแบบจีน) ถ้าท่านได้ครอบครองดวงตาทั้งสองข้างไว้ ถือว่าเป็นช่วงสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต ดังนั้น ใครก็ตามที่มีตาขาวสดใส ไม่หม่นหมอง ตาดำประกายสดใส ท่านจะมีเงินในทรัพย์สินทอง และมีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าดวงตานั้นหม่นหมอง ตาขาวกลับเป็นสีเหลือง หรือมีเส้นเลือดพาดผ่านจนดวงตาแดงคล้ำ มีไฟในดวงตา ให้พึงระมัดระวังว่าจะพบกับความสูญเสียในทรัพย์สิน เกิดอุบัติเหตุ เกิดคดีความ หรือชีวิตครอบครัวต้องพบกับความแตกหัก

พื้นที่ใต้ดวงตา อายุตั้งแต่ 42 - 43 ปี (นับอายุแบบจีน) ตำแหน่งนี้เกี่ยวข้องกับคลังอสุจิสำหรับเพศชายและมดลูกสำหรับเพศหญิง ดังนั้น หากท่านใดมีรอยแผลเป็น หมองคล้ำ แน่ใจว่าท่านจะไร้บุตรธิดา และถ้าอายุใครจรมารถึงช่วงนี้แล้ว หากมีลักษณะดังกล่าว บ่งชี้ว่าสมรรถภาพทางเพศกำลังเสื่อมลง

**จมูก** เป็นอวัยวะที่อยู่จุดศูนย์กลางบนใบหน้า หมายถึงความเป็นตัวเราอย่างแท้จริง และยังแทนถึงฐานความมั่นคงในชีวิตด้วย เหตุนี้เองลักษณะจมูกที่โด่ง ก็สื่อถึงความเป็นตัวตนเราอย่างเด่นชัดขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง ถือเกียรติ รักศักดิ์ศรี หยิ่งทะนง ตามความโด่งของจมูก แต่หากมีดั้งจมูกน้อย ก็ยอมชี้ว่าผู้นั้นขาดความมั่นใจในตนเอง โดดเดี่ยว ตัดสินใจไม่เด็ดขาด มักเป็นผู้ตามมากกว่าเป็นผู้นำ และที่สำคัญใครก็ตามมีเนื้อตรงกึ่งกลางปลายจมูกที่อมนจนกลม แสดงว่าท่านมีความสามารถในการสร้างพื้นฐานชีวิตให้ตนเองมั่นคงได้ หรือมีความสามารถในการหาเงินสูงมาก

กรณีของอายุจรจมูกนั้น อายุตั้งแต่ 41 , 44 - 45 , 48 - 50 ปี จะเกี่ยวพันกับเรื่องการเงินอย่างยิ่ง ดังนั้น หากใครก็ตามที่มีรอยแผลเป็น มีไฟ จมูกบิดงอ รูจมูกสองข้างไม่เท่ากัน พึงระมัดระวังว่าช่วงอายุดังกล่าวจะเกิดการสูญเสียทรัพย์สินครั้งใหญ่ กิจการใดๆ จะประสบกับความขาดทุนและความพินาศได้ และสำหรับผู้หญิง จมูกนั้นยังเปรียบเสมือนสามีได้ด้วย หากจมูกมีข้อเสียดังกล่าวจะทำให้มีเกณฑ์การเลิกรักกับคู่รักได้ด้วยเช่นกัน

**โหนกแก้ม** มีความหมายในเรื่องความเข้มแข็งและพลังใจ ในการต่อสู้กับอุปสรรค หากโหนกแก้มแบนราบ โหนกแก้มไม่มี จะส่งผลให้ไม่สามารถก้าวไกลไปถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตได้ เพราะต้องถอยต่อปัญหาที่เผชิญ ผิดกับโหนกแก้มที่อมนเอิบและไม่เด่นเกินกว่าจมูก ท่านเป็นนักต่อสู้และอดทนต่อความยากลำบากได้ แต่ถ้าหากโหนกแก้มเด่นสูงเกินกว่ายอดจมูก คนนั้นจะกลายเป็นคนหยิ่งยโส ดื้อรั้นไม่เชื่อฟังใครทั้งสิ้น และด้วยเหตุที่จมูกนั้นเปรียบได้กับตัวตนเราแล้ว ดังนั้น โหนกแก้มทั้งสองจึงเปรียบได้กับผู้สนับสนุน หากพื้นที่โหนกแก้มเต็มอิม จะได้รับการสนับสนุนให้ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือมีหุ้นส่วนมีผู้ช่วยที่ดีก็จะทำให้กิจการเกิดความมั่นคง อายุตั้งแต่ 46 - 47 ปี (นับอายุแบบจีน) เป็นช่วงเวลาที่โหนกแก้มกุ่มชะตาไว้

**พื้นที่หนวด** ความสำคัญของบริเวณนี้ คือ เกี่ยวข้องกับความอุดมสมบูรณ์ในชีวิต เครื่องอุปโภคบริโภค หากพื้นที่นี้มีความสูงและกว้างมากเท่าไร บ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ในชีวิตมากขึ้นเท่านั้น (ความสูง คือ จากขอบริมฝีปากบนถึงปลายจมูก ความกว้าง คือ จากเส้นรอยย่นข้างปากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง)

กรณีของอายุจรพื้นที่นี้ อายุตั้งแต่ 51 - 55 ปี (นับอายุแบบจีน) ซึ่งหากใครมีบริเวณนี้มากและไม่มียรอยแผลเป็น ไม่มีไฟ หรือซีแมลงวัน จะชี้ว่าจะมีเงินในทรัพย์สิน มีชีวิตที่กินดีอยู่ดี สุขสบาย แต่หากมีตำหนิ ช่วงเวลานี้ยังต้องปากกัดตีนถีบขาดแคลนเครื่องอำนวยความสะดวก และดิ้นรนสร้าง ความมั่นคงต่อไป

**รอยย่นข้างปาก** หรือเราเรียกเล่นๆ ว่า “เส้นฮวบเหลือง” เป็นเรื่องอำนาจและบารมี ซึ่งหากใครก็ตามมีรอยย่นนี้ลึก ซัด

กว้าง และยาวจรดคาง ย่อมชี้ได้ว่าผู้นั้นจะมีอำนาจในการบัญชาการ มียศถาบรรดาศักดิ์ หรือเป็นเจ้าของกิจการที่ใหญ่โต แต่หากไม่มีเส้นนี้ขึ้นเลยหรือมีขึ้นมาแบบจางและบาง (ในกรณีอายุเข้าสู่ 45 ปีแล้ว) ขาดหาย ไม่ยาวต่อเนื่อง หรือมีรอยแผลเป็นทับเส้นพอดี หน้าที่การงานของผู้นั้นยังขาดความมั่นคง ต้องเปลี่ยนแปลงงานบ่อยครั้ง ช่วงอายุตั้งแต่ 56 - 57 ปี (นับอายุแบบจีน) แสดงว่าเจ้าชะตาจะต้องถูกวิรตจนอำนาจเสียชื่อเสียง เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกายต้องเจ็บไข้ได้ป่วย โดยเฉพาะแขนหรือขาทั้งสองข้าง

**เนื้อแก้ม** อายุตั้งแต่ 58 - 59 ปี (นับอายุแบบจีน) พื้นที่ส่วนมีความสำคัญกับเรื่องความสุขสบาย ซึ่งจะสังเกตได้ว่าผู้ที่มีเนื้อแก้มอิมเอิบ มักจะได้รับการดูแลเอ็นดูจากบิดามารดาหรือผู้หลักผู้ใหญ่เป็นอย่างดี แต่หากเนื้อแก้มมีมากจนเกินไปจะกลับกลายเป็นคนเกียจคร้าน รักสบาย สนใจแต่อาหารการกิน ตรงกันข้ามผู้ที่เนื้อแก้มน้อย จะสื่อถึงการรู้จักความอดทนต่อสู้กับความยากลำบากได้ แต่ถ้าเนื้อน้อยจนเกินไปชีวิตจะมีแต่ความยากเข็ญ ขาดแคลนเงินทองเสมอๆ

**ริมฝีปาก** อวัยวะส่วนนี้ในระบบร่างกายมีหน้าที่ในการพูดคุยนั่งเจรจา ท่านใดที่มักชอบพูดชอบคุยจะสังเกตได้ว่าริมฝีปากผู้นั้นกว้าง แต่ตรงข้ามกับผู้ที่ชอบนั่งสงบ พูดน้อยเจรจายน้อยริมฝีปากจะเล็ก แต่สำหรับผู้ที่ชอบพูดจาเชิงอับมงคล โทกหลวงโลก ชอบนินทา ใส่ร้ายผู้อื่น รูปทรงปากมักจะบิดเบี้ยวไม่สวยงาม ส่วนผู้ที่ชอบแต่เรื่องดี ๆ มีความสิริมงคลทั้งหลาย รู้จักพูดในทางถูกในทางควร รูปทรงปากเป็นอิมเอิบ สีสีผิวออกชมพู มงอกดูสวยงาม

ท่านที่ปากกว้างหน้าได้สมดุลกับใบหน้า จะมีวาสนาเรื่องอาหาร มีอาหารดี ๆ ถูกสุขอนามัย แต่ถ้ากว้างหน้าใหญ่เกินไปจะสนใจแต่เรื่องการกิน กินจุจิก หากเล็กและบางจะไม่ให้ความสนใจในเรื่องอาหารการกินมากนัก แต่ถ้ารูปทรงเสีย หายเหมือนปากจูจะมีชีวิตที่มักอดมื้อกินมื้อ เหน็ดเหนื่อยกับการเลี้ยงตนเอง

กรณีอายุจรของริมฝีปาก อายุตั้งแต่ 60 - 61 ปี (นับอายุแบบจีน) ซึ่งหากใครริมฝีปากอิมเต็ม สีสดสวยงาม แสดงว่าช่วงอายุนี้จะมีมีความสุขความเจริญ มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ ไม่ยากจน มีลูกหลานคอยดูแลเป็นอย่างดี แต่หากหม่นหมอง ริมฝีปากบาง เล็ก หรือยื่นห้อย กลับกลายเป็นว่า

จะมีปัญหาเรื่องสุขภาพโดยเฉพาะระบบย่อยอาหารหรือครอบครัวอาจแตกแยก

พื้นที่บริเวณมุมปากสองข้าง อายุตั้งแต่ 62 - 63 ปี (นับอายุแบบจีน) และมีความหมายด้านบุญวาสนา ความอบอุ่นในครอบครัว หากบริเวณมุมปากกว้างขวางและอิมเอิบ (ต้องอาศัยเส้นฮวงเหล็งทำมุมกว้าง พื้นที่มุมปากก็จะกว้างตาม) ย่อมส่งผลให้ท่านพบกับความสุขที่มีบุตรหลานเลี้ยงดู มีความอุดมในทรัพย์สินเงินทอง

**GRAM** เป็นเรื่องของพลังต่อสู้ ความอดทนในชีวิตบั้นปลาย ทั้งนี้จะสังเกตได้ว่าผู้ที่มีกรามแข็งแรงและอิมแน่นด้วยเนื้อ จะมีความอดทนเป็นเลิศ กระตือรือร้น มุ่งมั่นเพื่อความก้าวหน้า แต่อีกด้านมีเพียงกระดูกกรามและกระดูกซี่โครงหุ้มเฉยๆ จะต้องดิ้นรนตลอดทั้งชีวิต มีแต่อุปสรรคและความเหนื่อยยากเสมอๆ ส่วนผู้ไม่มีกรามเลยหรือกรามแคบมาก จะขาดความอดทน ไม่มีความกระตือรือร้น จึงเป็นผลให้ชีวิตมักล้มๆ ตอนๆ

กรณีอายุจรของกรามอายุตั้งแต่ 64 - 69 ปี (นับอายุแบบจีน) ซึ่งหากใครมีพื้นที่นี้แข็งแรงและอิมเต็ม เมื่อเข้าสู่วัยชราแต่จิตใจยังมีแรงทะเยอทะยานไม่หยุดนิ่ง ยังแสวงหาความก้าวหน้าให้แก่ครอบครัวหรือบุตร แต่หากพื้นที่นี้อ่อนแอไร้ซึ่งกระดูกกราม บั้นปลายชีวิตต้องพบกับความโดดเดี่ยว ไร้ลูกหลานเหลียวแล

**คาง** ตำแหน่งนี้อยู่พื้นที่ด้านล่างสุด ดังนั้น ตำราโหงวเฮ้งจึงเปรียบได้กับช่วงบั้นปลายชีวิตตั้งแต่อายุ 70 ปีจนกระทั่งถึงสุดท้ายชั้ย อีกทั้งยังหมายถึงผืนแผ่นดินที่ท่านอาศัยครอบครองและลูกหลานบริวารได้ด้วย ดังนั้น หากใครก็ตามที่มีปลายคางกว้างใหญ่ อิมมน และยื่นนูนเล็กน้อย แสดงว่าบุคคลผู้นั้นจะอายุยืนยาว มีลูกหลานคอยปรนนิบัติดูแลเป็นอย่างดี และบอกเป็นนัยว่าเจ้าชายนั้นมีบ้านและที่ดินอันมั่นคง แต่หากคางนั้นกลับสั้น แคบ เล็ก หรือไม่นูนยื่นออกมาเลย ก็ย่อมชี้ว่าบุคคลผู้นั้นมีโอกาสจะอายุสั้น หรือไม่เช่นนั้น บั้นปลายชีวิตจะต้องอ้างว้าง ไม่มีลูกหลานมาเยี่ยมเยียน และเป็นไปได้สูงว่าไม่มีบ้านที่ดินอันเป็นสิทธิ์ของตนเองเลย

**หมายเหตุ :** อายุจร หมายถึง อายุปัจจุบันของเรา



# Museum Siam

**มิวเซียมสยาม หรือ สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ** เปิดให้เข้าชมอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2550 ด้วยจุดประสงค์เพื่อให้เป็นหนึ่งในสถานที่ต้นแบบของแหล่งการเรียนรู้ที่น่ารื่นรมย์ ที่เน้นการสร้างประสบการณ์ใหม่ในการเข้าชมพิพิธภัณฑ์ และช่วยยกระดับมาตรฐานการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ให้กับประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็กๆ และเยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องราวประวัติศาสตร์ความเป็นมาของชนชาติไทยนอกเหนือจากในตำราเรียน ซึ่งการเข้ามาเรียนรู้ที่นี่ไม่น่าเบื่ออย่างที่คิด อีกทั้งยังได้รู้จักเพื่อนบ้านและรู้จักโลกมากขึ้น รวมถึงการสร้างแนวคิดและภาพลักษณ์ของ “พิพิธภัณฑ์” ในสังคมแห่งการเรียนรู้ ผ่านสื่ออินเตอร์แอคทีฟสมัยใหม่ เพื่อให้การเรียนรู้ประวัติศาสตร์เป็นไปอย่างสนุกสนาน

อาคาร 3 ชั้นนี้เดิมเคยเป็นกระทรวงพาณิชย์มาก่อน แต่ตอนนี้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นห้องจัดแสดงนิทรรศการถาวรทั้งหมด 17 ห้อง ภายใต้หัวข้อ “เรียงความประเทศไทย” แสดงถึงความเป็นมาของชนชาติไทย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านการนำเสนอด้วยสื่อผสมผสานหลายรูปแบบ ทำให้มีความน่าสนใจ และดึงดูดใจผู้เข้าชมได้เป็นอย่างดี การจัดพื้นที่ภายในแบ่งเป็นเนื้อหาย่อย 17 รูปแบบ สำหรับรูปแบบ “เรียงความประเทศไทย” ให้ผู้เข้าชมได้เรียนรู้ผ่านสื่อต่างๆ เช่น เบิกโรง (Immersive Theater) ไทยแท้ (Typically Thai) พร้อมเปิดตำนานสุวรรณภูมิ (Introduction to Suvarnabhumi) และตึกเก่าเล่าเรื่อง เป็นต้น

นอกจากนิทรรศการถาวรแล้วยังมีนิทรรศการชั่วคราว และนิทรรศการพิเศษ ซึ่งเป็นการจัดแสดงนิทรรศการหมุนเวียน นอกจากนี้ยังมีนิทรรศการเคลื่อนที่ด้วย สำหรับการเข้าชมนั้น มีทิปเพียงเล็กน้อย คือ ทางพิพิธภัณฑ์จะให้เริ่มชมจากชั้น 1 ต่อไปยังชั้น 3 แล้วจึงค่อยลงมาสิ้นสุดที่ชั้น 2 เป็นอันเสร็จสิ้นการเข้าชม

หากว่าต้องการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เปิดมุมมองและเปิดโลกทัศน์ สามารถแวะห้องคลังความรู้ที่อยู่ชั้น 2 ได้ การจัดเก็บเอกสารของที่นี่ใช้ระบบหอสมุดรัฐสภาอเมริกัน (LC) โดยจะเน้นเนื้อหาในหมวดพิพิธภัณฑ์ (A) ประวัติศาสตร์ (D) รวมทั้งรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพิพิธภัณฑ์ บุคคลทั่วไปสามารถใช้บริการตั้งแต่การอ่าน ค้นคว้า ชมภาพยนตร์ ถ่ายเอกสาร และสแกนเอกสาร ตลอดจนเข้าร่วมฟังสัมมนาหรือกิจกรรมที่จัดตามวาระ วันและเวลาทำการ คือวันจันทร์-วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 9.00-17.00 น.

เมื่อเสร็จสิ้นจากการเยี่ยมชมและค้นคว้าเพิ่มเติมแล้ว อยากซื้อหนังสือหรือของที่ระลึกติดมือก่อนกลับบ้าน ก็สามารถเข้าไปชมหนังสือใน Muse Shop ที่มีหนังสือหลากหลายทั้งทางด้านศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งของที่ระลึกซื้อหาได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่หากต้องการเติมพลังงานจะแวะที่ Muse Kitchen by Black Canyon ก่อนก็ได้ ซึ่งร้านนี้ตั้งอยู่ภายในอาคารนิทรรศการชั่วคราวและกิจกรรมพิเศษ ให้บริการกาแฟ อาหาร และเครื่องดื่ม ในลักษณะมินิเรสเตอรองท์ เปิดให้บริการทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ที่ตรงกับวันจันทร์) ตั้งแต่เวลา 10.00 - 18.00 น. โทร. 0-2225-1363

สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ (มิวเซียมสยาม)

เลขที่ 4 ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2225-2777 ต่อ 123

เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.00-18.00 น (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ที่ตรงกับวันจันทร์) อัตราค่าเข้าชมเริ่มตั้งแต่ 25 - 300 บาท สามารถเช็ครายละเอียดได้ที่ <http://museumsiam.com>

# PTT Sudoku พลังงาน

เกมเล่นนี้ดัดแปลงมาจาก SUDOKU ที่กำลังฮิตกันอยู่ ณ ตอนนี้ เพียงแค่เรียง Blue Innovation ทั้ง 4 รุ่น (BlueGasohol 91, BlueGasohol 95, BlueGasohol E20, BlueGasohol E85) ให้ทั้งแนวตั้งและแนวนอนไม่ซ้ำกัน เราได้วางนำไว้ให้แล้ว ทีนี้ก็ลุยเลยล่ะ อย่าลืมตัดใบคำตอบแล้วส่งมาลุ้นรางวัลกันนะค่ะ

BlueGasohol 91		BlueGasohol 95	BlueGasohol E85
	BlueGasohol 95		
BlueGasohol E20			
			BlueGasohol 91

## รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2011/Vol. 5

- คุณศิริพร กออ่อนเทกุล 0100179692
- คุณวรรณกร อติเรก 02100087889
- คุณศรีรัช เทพศิลป์วิสุทธิ์ 01600031329
- คุณสมชาย กาญจนานูรักษ์ 0600011149
- คุณพิมพ์ใจ อุทัยวิบูล 0600028962
- คุณสิริวัลย์ ชัยโรจน์ 0109904982
- คุณปรานีย์ คุณปิติ 0100075463
- คุณอลงกรณ์ ปิติชัยชาญ 0100000893
- คุณชัยยุทธ พวงมहा 0200101199
- คุณจิตานา กันต์พิทยา 0800152742
- คุณอนุศักดิ์ เทพสุวรรณ์ 0100146187
- คุณธงชัย สิมะชวนิก 0400020524
- คุณสันติดา เอมะสุกิจ 0600017637
- คุณวิไลยพร จรุงไพฑูริย์ 0600036791
- คุณประสงค์ เต็มเจริญ 0100316306
- คุณวิฑูรย์ ไหลรุ่งเรือง 0100017545
- คุณจิรวิชุด สุวนการประดิษฐ์ 0109901506
- คุณวิชัย วีระพัฒนา 0600017016
- คุณวรรณิ์ พุทธิเจริญกิจ 0100005127
- คุณจิตพล เศรษฐบุตร 0100069221
- คุณกัญญา ศักดิ์ทองเงิน 0100070429
- คุณสุภัทรา วิบูลย์วิทย์ 0100174247
- คุณวิภา พาณิชพล 0700019645
- คุณวรรณิ์ รัตตะพิพัฒน์ 0100049533
- คุณพิงพร ศรีศรีสุภาชนะ 0100090579
- คุณวันดี ดารพจิณดา 0500028069
- คุณสมจิตร ศรีพระประแดง 0400003184
- คุณสุชาดา คุณวาณี 01800096554
- คุณทรวงชัย กิตติพงศ์พิศาล 0100101090
- คุณสุกัญญา นิมิตสุรชาติ 0600004861
- คุณเขาวลิต ชัยวงศวิวัฒน์ 0100030658
- คุณวันเพ็ญ กิติโรจน์พันธ์ 0100102123
- คุณศิริพร อุดมศักดิ์เสนาภัย 0100170330
- คุณไกรฤกษ์ จงเจริญสันต์ 09000558991
- ซี แอนด์ เอส 2 0103903596
- คุณวรรษญา เหล่าหทัยเกียรติ 0100049852
- คุณภาวัญญา สุวานานูวัฒน์ 0100198554
- คุณกนกพร เมืองสมบูรณ์กุล 0300061013
- คุณเกียรติชัย สุวนทรกิจ 0100038440
- คุณงนันทิษา ทองจบบ 0808801231
- คุณไพบุลย์ ทัศนวิชัย 02100070858
- คุณอรัญญา วิทโยภาส 0100066439
- คุณสากล สกฤทัย 0100026052
- คุณณัฐรัตน์ ศรีเสาวชาติ 0100012729
- คุณเพ็ญภา ดลเฉลิมพรรค 0100094042
- คุณปรานีย์ อุนสากรรณ์ 0100001384
- คุณรมณีย์ หงส์ดีธรรม 0100154320
- คุณสุกัญญา สุพงษ์พันธ์ 0100406672
- คุณสุติวัฒน์ จุลกรรณ์ 0800010575
- คุณวัชรีย์ สมสุข 0200180782

ทาง ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



วันนี้ หลายคนพบ  
**ทางออก**  
จากใจที่เป็นทุกข์แล้ว



ทางออกจากความทุกข์ต้องเริ่มที่พลิกใจ ให้รู้จักตัวเอง  
เข้าใจความพอดี เพื่อปรับการใช้ชีวิตของตนให้เหมาะสม  
กับสิ่งที่มีอยู่ เหมือนที่โครงการรักษ์ป่า สร้างคน ๘๔ ตำบล  
วิถีพอเพียงของ ปตท. ได้พลิกใจคนมาแล้ว เราเชื่อว่าพลิกใจ  
ปรับใช้ได้กับทุกคน เพื่อร่วมกันสร้างสังคมไทยให้สุขอย่างยั่งยืน

พลิกใจให้พอเพียง เพื่อคู่ที่ขังเงินรวมกันได้ที่ [www.84tambansforking.com](http://www.84tambansforking.com)

  
รักษ์ป่า สร้างคน  
๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง