

# happiness

**5 Happiness**  
Destinations for family

**सरาก कुสस्सु**  
Customer is King

**Keukenhof**  
ทุ่งทิวลิปแห่งเมืองดัตช์

**แพทริเซีย รัญชนก ภูค**  
ซูปตาร์ดาวรุ่งจากช่อง 3

Happy  
Family



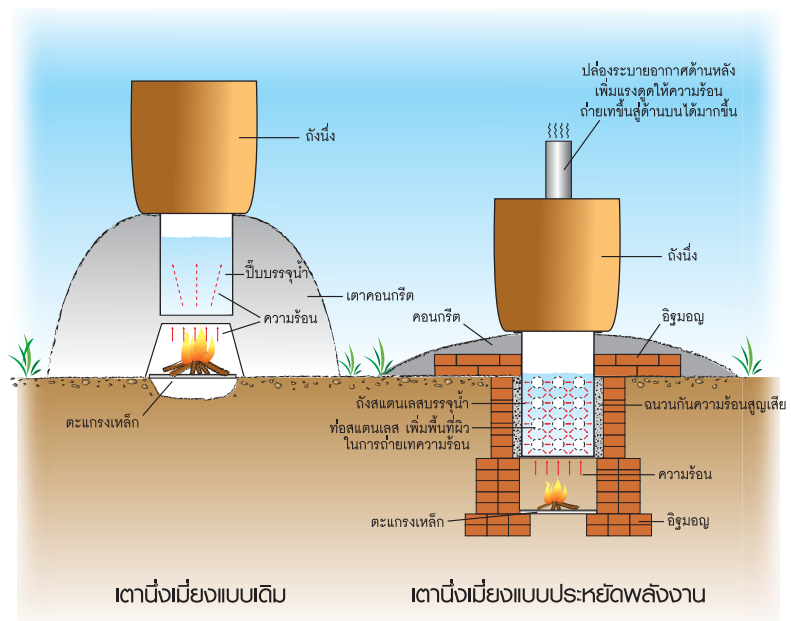
# แต่ละปี ต้นไม้กว่า 4,800 ต้น ที่ อ.เมืองปาน ยังยืนต้นอยู่ได้

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ร่วมกับมูลนิธิพลังงานเพื่อสิ่งแวดล้อม จัดทำโครงการ “กลไกพลังงานสีเขียว” ซึ่งเป็นโครงการช่วยเหลือสังคมโดยนำพลังงานที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในพื้นที่ห่างไกลมาผลิตไฟฟ้า หรือนำความร้อนที่เหลือใช้มาหมุนเวียนใช้ใหม่ หรือใช้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน

โครงการปรับปรุงประสิทธิภาพเตาตั้งเตาเมืองปาน จ.ลำปางนี้ เป็นอีกโครงการหนึ่งที่ บริษัทฯ เห็นว่าจะช่วยในการประหยัดพลังงาน และส่งเสริมสภาพแวดล้อมได้ สำนักงานนโยบายและแผนพลังงานมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ E for E และบริษัทฯ จึงได้ร่วมกันพัฒนาเตาตั้งเตาเมืองปานประหยัดพลังงานขึ้น

ที่บ้านป่าเหมี้ยง อ.เมืองปาน จ.ลำปาง ชาวบ้านมีอาชีพนึ่งและจำหน่ายใบเมี่ยง ซึ่งการนึ่งแบบเดิมนั้นต้องใช้เวลาประมาณ 90 นาที เพื่อนึ่งใบเมี่ยงจำนวน 25 กิโลกรัม ด้วยฟืนประมาณ 25 กิโลกรัม ขณะที่เตาตั้งเตาเมืองปานประหยัดพลังงาน สามารถนึ่งใบเมี่ยง จำนวนเดียวกัน ได้ภายในเวลา 60 นาที โดยใช้ฟืนเพียง 7-10 กิโลกรัม หรือใช้เชื้อเพลิงลดลงถึง 60% ซึ่งลดปัญหาการบุกรุกป่า และลดการตัดต้นไม้ได้กว่า 4,800 ต้นต่อปี และลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถึง 15,000 ตันต่อปี

ขณะนี้มีการใช้เตาประหยัดพลังงานแล้ว 83 เตา สำหรับ 83 ครัวเรือน และบริษัทฯ จะขยายโครงการเข้าไปในหมู่บ้านแห่งที่ 2 ในเร็วๆ นี้อีกด้วย



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

# Happy Family



นิตยสาร happiness กลับมาสร้างความสุขให้กับคุณผู้อ่านอีกครั้งแล้วนะครับ สำหรับฉบับที่ 17 ซึ่งท่านกำลังอ่านอยู่นี้อยู่ในช่วงเดือนเมษายนถึงมิถุนายน ซึ่งมีวันหยุดยาวหลายวัน หลายท่านคงมีโปรแกรมเดินทางท่องเที่ยวเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ บางท่านก็อาจเดินทางไปเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตให้กับตนเอง ไม่ว่าจะมิจุดมุ่งหมายใดผมขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการเดินทางและปลอดภัยในทุกๆที่นะครับ

เมื่อเอ่ยถึงวันหยุดในช่วงนี้ มีวันหยุดสำคัญที่ผมอยากจะทำกล่าวถึง นั่นก็คือ **“วันครอบครัว”** ที่บางท่านอาจจะเผลอลืมไป เพราะมันถึงแต่เทศกาลสงกรานต์อันแสนสนุก ที่ผมยกเรื่องของวันครอบครัวขึ้นมาเนื่องจากครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด แต่กลับมีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นรากฐานในการสร้างและกำหนดสถานภาพ สิทธิ หน้าที่ที่เราพึงปฏิบัติต่อกัน ทั้งเป็นสถาบันแห่งแรกในการถ่ายทอดวัฒนธรรมและการพัฒนา ถ้าหากสถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง สังคมและประเทศชาติย่อมมีความเข้มแข็งตามไปด้วย ดังนั้น happiness ฉบับนี้จึงนำเสนอในธีม Happy Family ที่จะมาบอกเล่าเรื่องราวการสร้างสุขในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนที่เหมาะสมกับสมาชิกทุกคน การตกแต่งบ้านพัก การดูแลผู้สูงวัยภายในบ้าน และหลากหลายวิธีเพิ่มพูนความสัมพันธ์ในครอบครัวของท่านอบอวลไปด้วยความรัก ความเข้าใจ นอกจากนี้ happiness ของเรายังได้สอดแทรกเกร็ดความรู้ด้านพลังงานของประเทศที่เข้าใจง่าย ที่จะทำให้ทุกท่านได้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น

**อย่าลืมนะครับว่าสถาบันครอบครัวมีความสำคัญถึงต่อตัวเรา และประเทศชาติ อ่านแล้วลองนำไปปฏิบัติดูนะครับ แล้วจะรู้ว่าความสุขในครอบครัวสร้างได้ไม่ยากด้วยตัวเราเองครับ**

**พิจินต์ อภิวันทาวร**

บรรณาธิการบริหาร



# ทุกก้าว เพื่อสร้างอนาคตพลังงานให้ยั่งยืน

ทุกก้าวของ ปตท.สผ.  
ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อ

ก้าวฝ่าพายุหิมะหนาวเหน็บ  
ในอเมริกาเหนือ

ก้าวลึกลงสู่พื้นมหาสมุทร

ก้าวข้ามทะเลทรายร้อนระอุ  
ในตะวันออกกลาง  
และแอฟริกา

ไกลสุดขอบฟ้าหรือลึกลงใต้มหาสมุทร ปตท.สผ. พร้อมก้าวต่อไปด้วยใจมุ่งมั่น เพื่อแสวงหาแหล่งพลังงานสำรอง ด้วยจิตสำนึกรับผิดชอบต่อความมั่นคงด้านพลังงานในอนาคต ต่อความยั่งยืนของชุมชน และสิ่งแวดล้อม



# Mail Box

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหูฟังของ กลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบรางวัลเป็นลูกูของ Jabra มูลค่า 1,490 บาท ให้กับทั้ง 3 ท่าน



1

## คุณสุชาติ ลักนานุรังษี

“นิตยสาร happiness ให้สาระความรู้และบันเทิง รูปเล่มเหมาะมือ สีสันสดใส เป็นหนังสือที่สะสมครบทั้ง 16 ฉบับ ถูกใจคนที่ได้รับ และเพื่อนฝูงที่ได้อ่าน”

2

## คุณธนิษนันท์ หวังวัฒนานันท์

“รูปเล่มพิมพ์ออกมาได้ดูหรูดีมีสไตล์ ควรค่าแก่การอ่านและติดตาม พร้อมด้วยเนื้อหาในเรื่องต่างมีหลากหลาย ครบครันทุกสาระ เหมาะแก่ผู้ถือหูฟังของ ปตท. ค่ะ”

3

## คุณพุกกลิ่น ศรีสุโกศล

“เป็นหนังสือที่น่าเสนอความหลากหลายได้อย่างดีเยี่ยมขอเป็นกำลังใจให้คงอยู่ตลอดไปค่ะ”

คณะผู้จัดทำนิตยสาร : **happiness** มอบสำหรับผู้ถือหูฟังกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ : คุณสุรงค์ บูลกุล  
ที่ปรึกษา :  
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร  
คุณปฎิภาณ สุคนธมาน  
บรรณาธิการบริหาร :  
คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร  
กองบรรณาธิการ :  
คุณภัทธร จุฑะพล  
คุณนิศากร หุตะจุฑะ  
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์  
คุณสรวิศ สุรทินธ์

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์  
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)  
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร  
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
Call Center เพื่อผู้ถือหูฟัง กลุ่ม ปตท. :  
0-2624-5599  
Website : [www.pttplc.com](http://www.pttplc.com)  
Email Address :  
[debentureclub@pttplc.com](mailto:debentureclub@pttplc.com)

ออกแบบและผลิตโดย :  
บริษัทโพสท์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
แผนก Commercial Printing  
อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136  
ถนน ณ ระนอง แขวงสุทโธปกรณ์  
คลองเตย กรุงเทพฯ 10110  
โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,  
08-5362-8039  
โทรสาร 0-2240-3698

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่ง happiness ติดต่อ Call Center โทรศัพท์ 0-2624-5599
- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งเอกสารอื่นๆ (เช่น ใบหักภาษี ณ ที่จ่าย, เอกสารเกี่ยวกับดอกเบีย้หุ้นกู้ฯ) ติดต่อนายทะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่
  - แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด







# happiness

Vol. 17  
Apr-Jun 2014



## PEOPLE

<b>Executive Insights</b>	20
สรารก กุลธรรมา Customer is King	
<b>Happiness Life</b>	24
แพทริเซีย ธัญชนก กู๊ด ชูปตาร์ดาวรุ่งจากช่อง 3	
<b>PTT Group's Club</b>	28
ศศิณา เสียบจันทร์ ทำธุรกิจต้องจริงใจต่อลูกค้า	



## NEWS&VIEW

<b>From the Editor</b>	1
จดหมายจากบรรณาธิการ	
<b>Letter to Editor</b>	2
จดหมายจากผู้อ่าน	
<b>PTT Group's News</b>	6
ข่าวประชาสัมพันธ์	
<b>Care Share Respect</b>	11
• ต่อมหายใจให้ป่าชายเลน	
• ไทยออยล์ ยกพลฟื้นฟูเศรษฐกิจบนอ่าวพร้าว เกาะเสม็ด	
<b>เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ</b>	15
<b>World Update</b>	16
ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	
<b>Calendar</b>	18
อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	





**NEWS&VIEW**  
Contents

**FEATURE**

<b>Smart Money</b>	32
“ริทส์” กองทุนอสังหาริมทรัพย์	
<b>Ask the Expert</b>	36
การก้าวเข้าสู่ระบบที่วัดจิตตอล	
<b>Law 360°</b>	38
ภัยใกล้ตัวกับรถบรรทุกปลอม	
<b>Language Tips</b>	39
การเก่งภาษาเริ่มต้นได้จากที่บ้าน	
<b>Energy Review</b>	40
รถยนต์พลังงานไฟฟ้า: ทางเลือกใหม่ที่น่าจับตามอง	
<b>Go Green</b>	43
พลังงานสะอาดจากผักตบชวา	
<b>Motor Guide</b>	46
การใช้รถใช้ถนนกับความเชื่อและข้อเท็จจริงที่ควรรู้	
<b>Cover Story</b>	48
5 Happiness : Destinations for Family	



80

**HEART&SOUL**

<b>Think Good</b>	66
การปรับอารมณ์ต้อนรับลมร้อน	
<b>Get Closer</b>	68
การดูแล ห่วงใย ใส่ใจผู้สูงอายุในบ้าน	
<b>Laan Dhamma</b>	70
สูงจากภายใน ด้วยมหาสติปัญญา 4	

**LEISURE**

<b>Getaway Global</b>	72
Keukenhof กุ่งทิวลิปแห่งเมืองดัตช์	
<b>Getaway Urban</b>	76
กาญจนบุรี อัญมณีแห่งผืนป่าตะวันตก	
<b>Dine Out</b>	80
แนะนำ 4 ร้านอาหาร	
<b>On the Side Walk</b>	84
เพลินพิพิธภัณฑ์	
<b>Celeb Recipe</b>	86
เส-จารุทัศน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา	
ผู้ประสานงานงานพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร	
และบริการของโครงการหลวง	
<b>Gardening</b>	89
Hoya (นมตำเลีย) ไม้หอมกาฝาก	
<b>My Sweet Home</b>	92
การตกแต่งบ้านพักตากอากาศ ให้ “อินเทรนด์”	
<b>My Sweet Home/DIY</b>	94
ตกแต่งหมอนอิง Family Love	
<b>Entertainment</b>	96
โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ/วิจารณ์บันเทิง	
<b>Pet Lovers</b>	100
Siamese Cat “วิเชียรมาศ...แมวสยาม”	
<b>Horoscope</b>	101
กินขนมไทยเพื่อเสริมดวงตามราศี	
<b>Special for Readers</b>	105
เกมค้นหาวันหยุดหรือวันสำคัญในเดือนเมษายน	



48

**HEALTH**

<b>Good Health</b>	54
โรคยอดฮิตของคนติดมือถือ	
<b>Let's Exercise</b>	58
หุ่นสวยด้วยโพลแดนซ์	
<b>Sport</b>	60
ทีมวอลเลย์บอลหญิงไทย สติมีไว้ทำลาย	
<b>Beauty Head to Toe</b>	62
Get Healthy Hair This Summer การดูแลเส้นผมสวยพร้อมสู้แสงแดด	
<b>Cool Design</b>	64
Must List Item to Marine Style	





## สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สด็จพระราชดำเนินเปิด บริษัท อูบล ไบโอบี เอทานอล...อีกย่างก้าวทางธุรกิจแห่งการเติบโตของเครือไทยออยล์

เมื่อวันที่ 18 ธ.ค. 2556 ที่ผ่านมา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานเปิดโรงงานผลิตเอทานอลของ บริษัท อูบล ไบโอบี เอทานอล จำกัด โดยมีคุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ในฐานะประธานกรรมการกลุ่ม บริษัท อูบล ไบโอบี เอทานอล และคณะผู้บริหารในกลุ่ม ปตท. ตลอดจนหัวหน้าส่วนราชการ ส่วนท้องถิ่น นักธุรกิจ พ่อค้าประชาชน และกลุ่มเกษตรกรชาว จังหวัดอุบลราชธานีกว่า 5,000 คน ร่วมเฝ้ารับเสด็จฯ



## กลุ่ม ปตท. พนักงานกำลังเปิดตลาดอินโดนีเซีย พร้อมรับ AEC

ดร.ไพโรจน์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีเปิดสำนักงานตัวแทน บริษัท

ปตท. คำสากล จำกัด และบริษัท พีทีที โพลีเมอร์ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย โดย ปตท. เป็นหนึ่งในผู้ผลิตปิโตรเลียมและปิโตรเคมีรายใหญ่ในเอเชีย และการเปิดสำนักงานแห่งนี้นับเป็นอีกก้าวหนึ่งซึ่งแสดงถึงความมุ่งมั่นของกลุ่ม ปตท. ในการให้บริการด้านพลังงานและปิโตรเคมีแก่ภูมิภาค และแสดงถึงศักยภาพของกลุ่ม ปตท. ที่พร้อมรองรับการขยายธุรกิจสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558



### ปตท. เปิดระบบเติมน้ำมันอัจฉริยะ พร้อมให้บริการแล้ว

คุณชวลิต พันธุ์ทอง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คุณปริดา เขียมสวัสดิ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศิริมงคล โลจิสติกส์ จำกัด (SMK Logistics Co., Ltd.) และคุณพจนารถ แสงพฤกษ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ธนาคารกสิกรไทย ร่วมเปิดระบบเติมน้ำมันอัจฉริยะ PTT Fill & Go ให้บริการลูกค้ากลุ่มรถขนส่งเป็นรายแรก ซึ่งนับเป็นนวัตกรรมในการควบคุมและตรวจสอบการเติมน้ำมันในสถานีบริการน้ำมันที่มีประสิทธิภาพและทันสมัยที่สุดในประเทศ ช่วยเพิ่มความสะดวกรวดเร็วในการให้บริการ ลดความผิดพลาดในการเติมน้ำมัน เพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมค่าใช้จ่าย และมีระบบความปลอดภัยสูง โดยมีแผนจะขยายสถานีบริการน้ำมันที่ติดตั้งระบบพร้อมให้บริการจำนวน 200 สถานี ภายในปี 2557 นี้



### ปตท. รับรางวัลองค์กรดีเด่นระดับแพลทินัมต่อเนื่อง เป็นปีที่ 5 จากนิตยสาร The Asset

คุณสุพิชญ์ สุกกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ทรัพยากรบุคคลองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทน ปตท. รับมอบรางวัลองค์กรดีเด่นระดับแพลทินัมต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 จากนิตยสาร The Asset หรือ The Asset's Platinum Award for All-Round Excellence ซึ่งพิจารณาจากผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้เชี่ยวชาญในอุตสาหกรรม จากสถาบันชั้นนำทั่วโลกที่ลงทุนในตลาดทุนเอเชียใน 6 ด้าน ได้แก่ สถานะทางการเงิน การบริหารจัดการ การกำกับดูแลกิจการที่ดี ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม และการเปิดเผยข้อมูลผ่านหน่วยงานนักลงทุนสัมพันธ์ ทั้งนี้ ยังมีบริษัทในกลุ่ม ปตท. ที่ได้รับรางวัลในครั้งนี้ ได้แก่ PTTEP ในระดับแพลทินัม TOP และ BCP ในระดับโกลด์





### ปตท. รั้งรางวัล Thailand Top Company Awards 2014

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ เกษม วัฒนชัย องคมนตรี มอบรางวัล Thailand Top Company Awards 2014 บริษัทผู้นำด้านการผลิตให้แก่คุณสร้อย รังคสิริ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งจัดขึ้นโดยมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และนิตยสาร Business+ เพื่อมอบให้กับบริษัทที่มีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยม แบ่งตามประเภทการดำเนินธุรกิจ โดยดำเนินงานไม่ขัดต่อศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม ควบคู่กับการดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องกับกฎหมาย



### ปตท.สผ. รั้ง 2 รางวัล จากงาน SET Awards 2013

ปตท.สผ. ได้รับ 2 รางวัลจากงาน SET Awards 2013 ครั้งที่ 10 ซึ่งจัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และวารสารการเงินการธนาคาร ได้แก่ รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านการรายงานบรรษัทภิบาล (SET Award of Honor: Top Corporate Governance Report Awards) ซึ่งมอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความเป็นเลิศด้านการรายงานการปฏิบัติตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดีต่อเนื่องอย่างน้อย 3 ปีติดต่อกัน และรางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่น (Investor Relations Awards) ที่มอบให้บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์



### ปตท.สผ. รั้ง 4 รางวัล “คณะกรรมการแห่งปี 2555/2556”

ดร.ณอดุณ สิริพิงศ์ ประธานคณะกรรมการ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. พร้อมคณะกรรมการบริษัท รั้งมอบ 4 รางวัลจากการประกาศเกียรติคุณ “คณะกรรมการแห่งปี 2555/2556 (Board of the Year Awards 2012/13)” จากนายเกริกไกร จีระแพทย์ ประธานคณะ

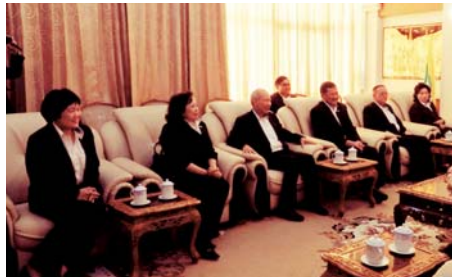
กรรมการโครงการประกาศเกียรติคุณ คณะกรรมการแห่งปี 2556 และประธานกรรมการสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย โดยรางวัลที่ได้รับครั้งนี้ ได้แก่ 1.) รางวัลคณะกรรมการแห่งปีเลิศ 2.) รางวัล Hall of Fame สำหรับบริษัทที่ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณเป็นคณะกรรมการแห่งปีเลิศ 3 ครั้งติดต่อกัน 3.) รางวัลคณะกรรมการบริษัทที่มีผลงานดีต่อเนื่อง และ 4.) รางวัลคณะกรรมการตรวจสอบแห่งปี เป็นครั้งที่ 2





## CEO มอบประกาศนียบัตรรับรองมาตรฐาน ISO 50001:2011 แก่โรงงานในกลุ่มบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล

คุณบวร วงศ์สินอุดม ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในการมอบประกาศนียบัตรรับรองมาตรฐาน ISO 50001:2011 ด้านการจัดการพลังงานแก่โรงงานในกลุ่มบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2557 ณ ห้องประชุมอาคารอำนวยการ PTTGC สาขา 12 โรงโพลีเอทิลีน ซึ่งทุกๆ หน่วยงานได้ดูแลรับผิดชอบการใช้พลังงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีการปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อกำหนดต่างๆ ตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ตามที่บริษัท ได้คำนึงถึงความสำคัญของการอนุรักษ์พลังงานในการดำเนินกิจการของบริษัทมาโดยตลอด



## เครือไทยออยล์เดินทางต่อยอดธุรกิจโรงกลั่นในเมียนมาร์

เมื่อวันที่ 10-13 มกราคม 2557 ที่ผ่านมา คุณวีรศักดิ์ ไชยสิทธิ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารเดินทางเยี่ยมชมโรงกลั่น Thanlyin ณ เมืองย่างกุ้ง ประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งเป็นโครงการที่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และเครือไทยออยล์ได้ร่วมกันยื่นข้อเสนอเข้าแข่งขันการลงทุนด้วยการปรับปรุงกระบวนการกลั่น (Upgrading Refinery) ให้สามารถดำเนินการได้เต็มกำลังการผลิตอีกครั้ง จากนั้นเป็นการเยี่ยมชมเขตเศรษฐกิจพิเศษ Thilawa เพื่อศึกษาความพร้อมในการขนส่งและถังเก็บน้ำมันเชื้อเพลิงหากมีการนำเข้าพลังงานในอนาคต



## PTT Global Chemical รับใบรับรองค่าคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร

คุณสุวิทย์ ทินนโชติ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มผลิตภัณฑ์โอเลฟินส์ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทรับมอบใบรับรองค่าคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร จาก ดร. พงษ์วิภา หล่อสมบุญรณ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาธุรกิจ องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) และร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) สำหรับโครงการขยายผลของ PTTGC 3 และ 6 ร่วมกับสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ในงานพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) และการสัมมนาเชิงปฏิบัติการโครงการขยายผลการส่งเสริมการจัดการคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร ในภาคอุตสาหกรรม ประจำปี 2557 เมื่อวันที่ 23 มกราคม 2557 ณ ห้องประชุม 405 ชั้น 4 ศูนย์ประชุมอุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย สวทช. ปทุมธานี





### IRPC รับรางวัล Thailand Top Company Awards 2014

คุณสุกฤษฎี สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัล Thailand Top Company Awards 2014 ประเภทรางวัลพิเศษ Top Innovative Company Award จาก ฯพณฯ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี ที่มอบให้กับองค์กรที่เป็นผู้คิดค้นนวัตกรรมทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงยอดขายและโครงสร้างของธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งนิตยสาร Business+ ในเครือ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (ARiP) ร่วมกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จัดให้มีการมอบรางวัลเพื่อเป็นการเผยแพร่เกียรติคุณของบริษัทไทยที่มีความสามารถทางธุรกิจยอดเยี่ยม ช่วยยกระดับขีดความสามารถการแข่งขันทางธุรกิจของบริษัทไทยให้ก้าวไกลในระดับโลก เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2557 ณ ห้อง Great Room ชั้น 3 โรงแรมดับเบิลยู โฮเทล กรุงเทพฯ



### บางจากนำร่องทำบัตรพนักงานจากไบโอพลาสติก ร่วมสร้างสังคมสีเขียว

นายวิเชียร อุษณาโชติ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่าบริษัทยึดมั่นวัฒนธรรมองค์กรในการ “พัฒนาธุรกิจอย่างยั่งยืนไปกับสิ่งแวดล้อมและสังคม” ตามหลักมาตรฐานสากล ISO 26000, UN Global Compact โดยนำมาใช้ในทุกระบวนการทางธุรกิจและคำนึงถึงหลัก 3 ด้านคือเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม

เมื่อปีที่ผ่านบริษัทได้ประกาศนโยบายร่วมสร้างสังคมสีเขียว (Green Society) สนับสนุนการบริโภคอย่างพอเพียง และสร้างเครือข่ายกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ตั้งแต่พนักงาน คู่ค้า ลูกค้า ฯลฯ ให้ถือปฏิบัติทั้งในบริษัทบางจากและบริษัทย่อยที่บางจากถือหุ้น และทั้งนี้บริษัทได้จัดทำบัตรพนักงานจากไบโอพลาสติก เริ่มใช้ตั้งแต่เดือนมกราคม 2557 ถือเป็นอีกก้าวหนึ่งของการสร้างสังคมสีเขียว และเป็นหนึ่งในบริษัทนำร่องที่นำไบโอพลาสติกมาทำบัตรพนักงาน สำหรับวัตถุดิบที่นำมาใช้ได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ซึ่งผลิตจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ข้าวโพด อ้อย มันสำปะหลัง ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



## ต่อลมหายใจให้ป่าชายเลน

“...พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สอนข้าพเจ้าเสมอว่า ป่าชายเลนนี้ให้ช่วยกันระวังรักษา เพราะป่าชายเลนนี้เหมือนสถานอนุบาลของสัตว์น้ำเล็กๆ ตอนที่เขายังเล็กๆ ไม่สามารถเลี้ยงตัวเองได้ การที่มีป่าชายเลนนี้ ก็ทำให้เขาเลี้ยงตัวได้และรอดชีวิตขึ้นมาเป็นปลาใหญ่เป็นกุ้งใหญ่ ปูใหญ่ เจริญเติบโตแล้วก็ไปเป็นอาหารของมนุษย์ต่อไป แต่ถ้าไม่มีป่าชายเลนแล้ว พันธุ์ปลา พันธุ์กุ้ง พันธุ์ปูก็คงจะค่อยๆ สูญไป ก็เพราะเท่ากับเป็นสถานอนุบาล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงสอนข้าพเจ้าไว้”

พระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่วันจันทร์ที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2546





และนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปยังศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ เป็นการส่วนพระองค์ เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2557 ยังความปลื้มเป็นล้นพ้นต่อผู้บริหารและพนักงาน ปตท. รวมถึงพสกนิกรชาวปากน้ำปราณ จ.ประจวบคีรีขันธ์ ในการนี้ ทรงทอดพระเนตรความสมบูรณ์ของระบบนิเวศป่าชายเลนบริเวณปากแม่น้ำปราณบุรี ซึ่ง ปตท. กรมป่าไม้ และชาวตำบลปากน้ำปราณร่วมใจกันอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพป่าชายเลนด้วยการปลูกป่าเพิ่มเติม ปัจจุบันโครงการประสบผลสำเร็จเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนและการอนุรักษ์อนุบาลพันธุ์สัตว์น้ำต่างๆ เป็นแหล่งอาหารสำหรับการดำรงชีวิตอย่างพึ่งพาอาศัยกันและกันระหว่างมนุษย์ สัตว์ป่าไม้ ที่สมดุล

อนึ่ง ก่อนเสด็จพระราชดำเนินกลับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีรับสั่งกับผู้ปฏิบัติงานให้

พร้อมมือช่วยเหลือกันดูแลทั้งป่าต้นน้ำ และป่าชายเลน ช่วยกันอนุรักษ์



สัตว์ป่าให้มีที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ยังทรงห่วงใยและให้กำลังใจแก่เจ้าหน้าที่ให้ช่วยกันทำงาน ปลูกฝังจิตสำนึก และให้ความรู้แก่ประชาชนและคนในชุมชนเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้ทุกคนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกันอีกด้วย

แม้จะชื่อว่า “ป่าชายเลนปราณ” ที่สื่อความหมายถึงผืนป่าที่มีชีวิต (จากรากศัพท์ของคำว่า “ปราณ” หมายถึงการมีชีวิต) แต่ป่าชายเลนผืนนี้แทบจะไม่เหลือลมปราณหากไม่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงห่วงใยต่อทุกข์สุขของประชาชนอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในเรื่องของผลกระทบที่จะเกิดแก่ผู้คน ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เมื่อต้องสูญเสียผืนป่าชายเลนอันอุดมสมบูรณ์ไป ทำให้รัฐประกาศยกเลิกสัมปทานนากุ้ง และนำมาเป็นหนึ่งในพื้นที่ปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ

การพลิกฟื้นป่าชายเลนปราณจากพื้นที่ที่เคยเป็นนากุ้งร้างให้กลับมาเป็นป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์อีกครั้ง จึงเริ่มขึ้นโดย **บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)** รับอาสาเข้าดำเนินการฟื้นฟูป่าชายเลนปากแม่น้ำปราณบุรี ภายใต้โครงการปลูกป่าถาวรเฉลิม





NEWS&VIEW  
Care Share Respect

พระเกียรติฯ 1 ล้านไร่ รวม 3 แห่งคือพื้นที่ปลูกป่า FPT 29, FPT 29/1 และ FPT 29/3 รวมทั้งสิ้นจำนวน 848 ไร่ ด้วยเจตนาธรมณ์อันแน่วแน่ในการจะพลิกฟื้นนาถุ้งให้กลับคืนเป็นป่าชายเลนอีกครั้ง

9 ปีหลังจากนั้น ป่าชายเลนปรมาณก็ค่อยๆ ฟื้นฟูสภาพกลับมามีชีวิตอีกครั้ง จนเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2545 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีน้อมเกล้าฯ ถวายโครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ 1 ล้านไร่ของ ปตท. ณ ผืนป่าชายเลนแห่งนี้ ในครั้งนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสตอนหนึ่งว่า “...ปลูกป่าแล้วต้องให้ชาวบ้านได้ประโยชน์ด้วย...”

ปตท. รับผิดชอบพระราชดำรัสดังกล่าว และถือเป็นโอกาสร่วมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวโรกาสทรงเจริญ

พระชนมพรรษาครบ 72 พรรษาในปี พ.ศ. 2547 จึงพัฒนาแปลงปลูกป่า FPT 29 และ FPT 29/3 ให้เป็นศูนย์ศึกษาธรรมชาติระบบนิเวศป่าชายเลน และห้องเรียนรู้ที่มีชีวิตเกี่ยวกับทรัพยากรป่าชายเลน โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานชื่อว่า “**ศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี**” และพระราชทานปรัชญาการดำเนินโครงการตามพระราชดำริบ้านเล็กในป่าใหญ่เพื่อให้คนอยู่ร่วมกับป่าอย่างเกื้อกูลกัน โดยใช้หลัก 3 อ. คือ “**อ๋ม**” ประชาชนสามารถดำเนินชีวิต ในระบบเศรษฐกิจพอเพียง ใช้ประโยชน์จากผืนป่าอย่างยั่งยืน และพึ่งพาตนเองได้ “**อุ่น**” ประชาชนมีวิถีชีวิตที่มั่นคง ได้รับการจัดสรรให้มีที่กินและอยู่อาศัยโดยคำนึงถึงประโยชน์ร่วมกัน และ “**อุดมการณ์**” ส่งเสริมให้

ประชาชนมีจิตสำนึกรักและหวงแหนป่า ร่วมกันสร้างสรรค์ผืนป่าให้กลับมาเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

จากแนวพระราชดำริในการจัดการทรัพยากรป่าอย่างบูรณาการ ได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผืนป่าแห่งนี้ เปลี่ยนทัศนคติในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่แยก “ชีวิตคน” ออกจาก “ชีวิตป่า” มาเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน **ทำให้ผืนป่าชายเลนปรมาณกลับมามีลมหายใจที่จะคงอยู่ต่อไปอย่างสมดุลและยั่งยืน** **๒**



ผู้สนใจสามารถเข้าเยี่ยมชมศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินีได้ทุกวัน โดยสามารถติดต่อได้ที่สวนพัฒนาสิ่งแวดล้อมฝ่ายกิจการเพื่อสังคม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2537-2524, 0-2537-1627



NEWS&VIEW  
Care Share Respect

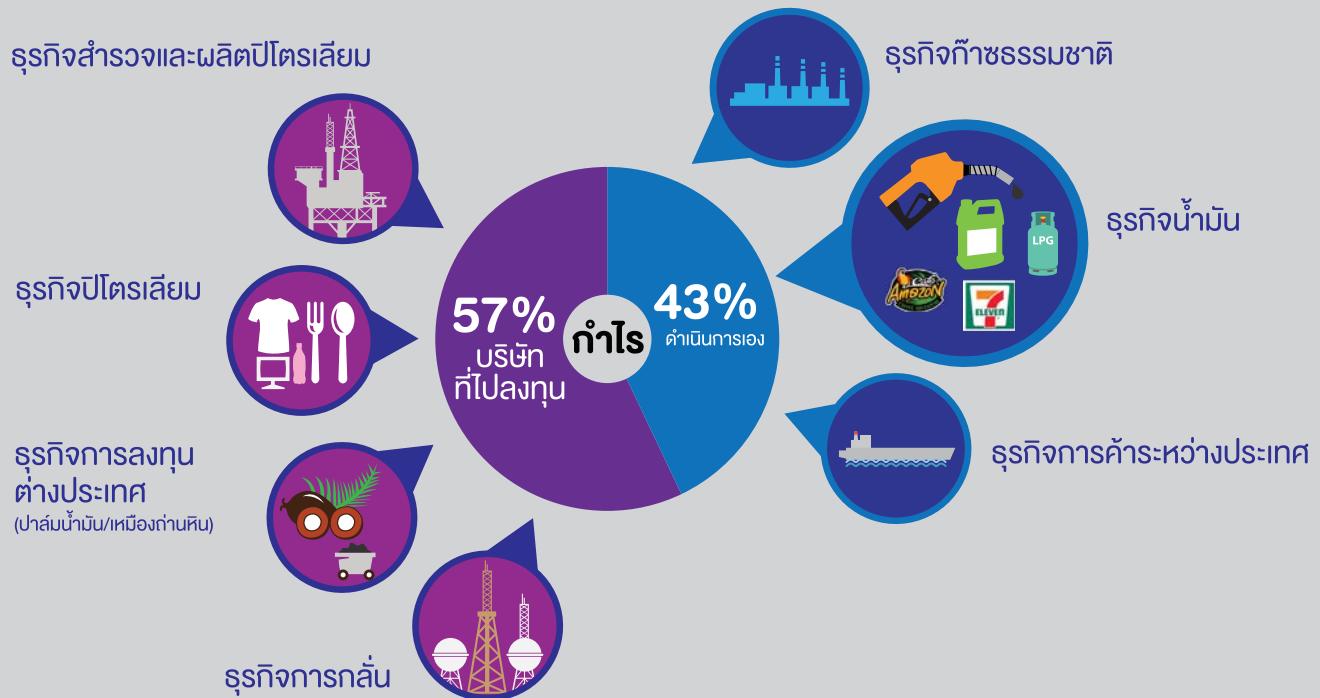


# ไทยออยล์ ยกพลฟื้นฟูเศรษฐกิจบนอ่าวพร้าว เกาะเสม็ด

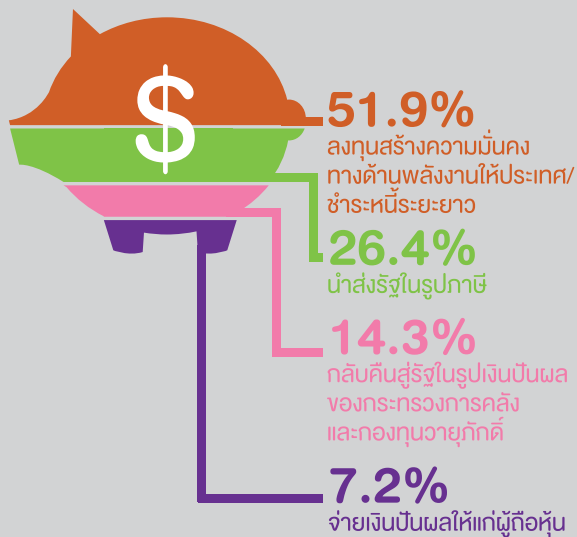
เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นำทัพโดยคุณวีรศักดิ์ โฆสิตไพศาล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นประธานในงานกิจกรรมพิเศษขอบคุณลูกค้าทั้งจากในและต่างประเทศกว่า 100 คน ในกลุ่มปิโตรเลียม กลุ่มปิโตรเคมี กลุ่มน้ำมันหล่อลื่นพื้นฐาน และกลุ่มธุรกิจเดินเรือ โดยมีคุณวิษณุ วงศ์สมบูรณ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ด้านการพาณิชย์องค์กรร่วมงานด้วย นอกจากกิจกรรมและงานสัมมนาให้ความรู้แล้ว กลุ่มลูกค้ายังได้สัมผัสบรรยากาศชายทะเล และร่วมทำกิจกรรม CSR ปล่อยพันธุ์ปลากะพง ณ อ่าวพร้าว เกาะเสม็ด เพื่อเป็นการสนับสนุนนโยบายของกลุ่ม ปตท. ในการฟื้นฟูเศรษฐกิจบนเกาะเสม็ด

# กำไร ปตท. มาจากไหน?

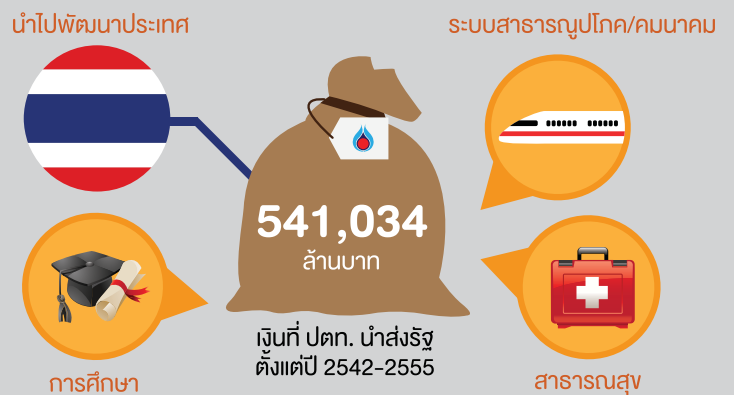
กำไรของ ปตท. มาจากธุรกิจที่ **ปตท. ดำเนินการเอง (43%)** และส่วนแบ่งจากบริษัทที่ **ปตท. ไปลงทุน (57%)**  
กำไรส่วนใหญ่ไม่ได้มาจากธุรกิจค้าปลีกน้ำมันหรือก๊าซ แต่มาจากธุรกิจที่หลากหลาย



## กำไร ปตท. เอาไปทำอะไร?



ปี 2542-2555 กลุ่ม ปตท. ส่งเงินให้รัฐในรูปแบบเงินปันผล และภาษีเงินได้ รวมประมาณ 541,034 ล้านบาท และรัฐนำเงินดังกล่าวไปสร้างประโยชน์ให้กับประเทศ และคนไทยทุกคน เช่น การศึกษา คมนาคม สาธารณสุข ฯลฯ



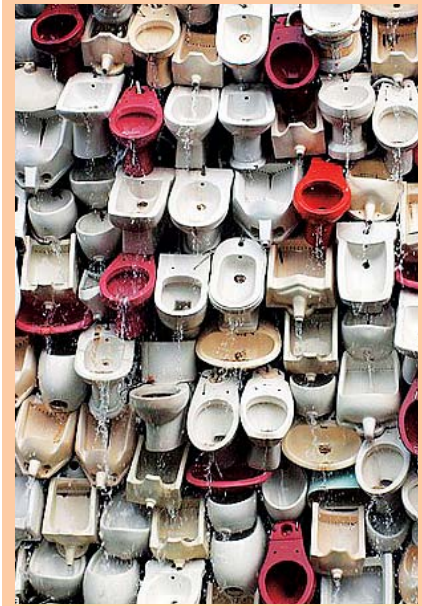


## ความรู้ทั่วไป

### มองโลกจากมุมสูง

ใครก็ตามที่กำลังค้นหามุมมองที่แตกต่าง เรามีผลโหวตจาก tripadvisor ซึ่งเป็นเว็บไซต์เกี่ยวกับการท่องเที่ยวรายใหญ่ที่สุดในโลก tripadvisor นำเสนอผลการสำรวจผ่านบทวิจารณ์และการแสดงความคิดเห็นของนักเดินทางทั่วโลกที่กล่าวถึง “10 อันดับตึกสูงยอดนิยมในเอเชีย-แปซิฟิกที่นักท่องเที่ยวขึ้นไปชมวิว” ดังนี้

1. เซี่ยงไฮ้ เวิลด์ ไฟแนนเชียล เซ็นเตอร์ ประเทศจีน
2. มาริน่า เบย์ แซนด์ส สกายพาร์ค ประเทศสิงคโปร์
3. ยูเรกา สกายเด็ค 88 เมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย
4. สกายพอยท์ โกลด์โคสต์ ประเทศออสเตรเลีย
5. สกายทาวเวอร์ โอ๊กแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์
6. โตเกียวทาวเวอร์ หรืออาคารโตเกียวซิติ ในเขตมินะโตะ ประเทศญี่ปุ่น
7. เมโทรโพลิแทน หรือที่ว่าการมหานครโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น
8. หอไข่มุก (ตงฟางหมิงจู่ต้า) เซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน
9. มาเก๊า ทาวเวอร์ คอนเวนชัน แอนด์ เอ็นเตอร์เทนเมนต์ เซ็นเตอร์ ประเทศจีน
10. ไบเท็กซ์โก ไฟแนนเชียล ทาวเวอร์ สกายเดค ประเทศเวียดนาม



### ศิลปะจากห้องน้ำ

ห้องน้ำกับการเดินทางในประเทศจีนอาจเป็นหัวข้อที่ติดใจใครหลายคน แต่เรื่องนี้ดูเหมือนเป็นสิ่งที่น่าอภิมรмыมากขึ้นเมื่อเรื่องราวของห้องน้ำในจีนถูกแปลงมาเป็นงานศิลปะที่เรียกกันว่า “Toilet Bowl Waterfall” งานชิ้นนี้เกิดขึ้นที่สวนแห่งหนึ่งในฝอชาน มณฑลกว่างตุ้ง โดยศิลปินที่ชื่อ Shu Yong ผู้ได้รับการสนับสนุนจากโรงงานเครื่องสุขภัณฑ์ในท้องถิ่นบริจาฉักโครก อ่างล้างมือ ไปจนถึงโถปัสสาวะมากกว่าหมื่นชิ้นเพื่อสร้างเป็นน้ำตกสุดแปลกตา แม้ว่าน้ำตกแห่งนี้จะสร้างขึ้นมาโดยเฉพาะเพื่องาน Foshan Pottery and Porcelain Festival เมื่อหลายปีก่อน แต่ทางเมืองยังคงรักษางานชิ้นนี้ไว้ ใครก็ตามที่มีโอกาสได้เดินทางไปฝอชาน คงไม่สามารถบ่นได้อีกต่อไปว่าหาห้องน้ำไม่พบ



## มนุษย์ถ้ำตาสีฟ้า?

มนุษย์โบราณที่เราถวิลถึงกันนั้นมิรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร ผมสีดำ เบ้าตาลึก สีผิวคล้ำ แต่ล่าสุดจากผลการศึกษาของสถาบันวิวัฒนาการทางชีวภาพแห่งบาร์เซโลนา ประเทศสเปน สร้างความแปลกใจให้กับวงการอยู่ไม่น้อย เนื่องจากการค้นพบว่าลักษณะและรูปร่างของโครงกระดูกมนุษย์ถ้ำที่พบทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของสเปนนั้นเป็นชายผมดำ ผิวคล้ำ แต่ที่สำคัญคือมีดวงตาสีฟ้า การค้นพบครั้งนี้ทำให้เหล่านักวิทยาศาสตร์และผู้สนใจวิวัฒนาการของมนุษย์ต้องเริ่มคำนวณการดำรงอยู่ของมนุษย์ถ้ำสีฟ้าเสียใหม่ เพราะผู้ชายคนหนึ่งที่เคยมีชีวิตอยู่เมื่อประมาณ 7,000 ปีมาแล้วแสดงให้เห็นว่าดวงตาสีฟ้านั้นมีมาก่อนที่มนุษย์เริ่มมีสีผิวที่เปลี่ยนไปเสียอีก ผลการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับพ่อหนุ่มตาสีฟ้าคนนี้จะเป็นอย่างไรคงต้องติดตามกันต่อไป แต่ที่กล่าวได้อย่างแน่นอนคือขณะนี้อาจจะมียุคใหม่หลายคนคิดตรงกันว่าเขาหน้าตาดีไม่น้อยทีเดียว

## วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี



## ที่จอดรถจักรยานเพื่อลดรอยขีดข่วน

ในยุคที่การปั่นจักรยานกำลังเป็นที่นิยม อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปั่นจึงกลายเป็นเรื่องน่าสนใจสำหรับใครหลายคน อุปกรณ์สีสดที่เห็นอยู่ในภาพนี้คือที่จอดรถจักรยานแบบใหม่ล่าสุดที่ Federal Inc บริษัทด้านการออกแบบในแคนาดา เป็นผู้คิดค้นขึ้นเพื่อลดปัญหาเรื่องรอยขีดข่วนบนจักรยานแสนรักระหว่างที่นำไปจอดตามที่ต่างๆ เพราะห่วงจอดจักรยานนี้ทำขึ้นจากเหล็กที่ห่อหุ้มด้วยยางอีกต่อหนึ่ง จึงหมดห่วงเรื่องจักรยานที่อาจจะชูดกับที่จอดให้เสียโฉม แล้วยังใช้หุ้มยังเป็นยางที่ทนต่อยูวีในแสงแดดได้ดี เพื่อลดปัญหาด้านอายุการใช้งาน อย่างไรก็ตาม ห่วงจอดจักรยานที่ว่านี้ยังเป็นเพียงแค่งานต้นแบบที่ Federal Inc นำมาจัดแสดงในงาน Interior Design Show ที่โทรอนโตเท่านั้น จึงยังไม่มีเสียงตอบรับจากบรรดานักปั่นว่าใช้ได้จริงหรือไม่





## Money Expo 2014

วันที่ 8-11 พฤษภาคม 2557

อิมแพ็ค เมืองทองธานี

งานมหกรรมการเงินที่เป็นไฮไลต์ของทุกปี ปีนี้จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ด้วยการขยายพื้นที่จัดงานรวมกว่า 45,000 ตารางเมตร มีธนาคารและสถาบันการเงินเข้าร่วมกว่า 230 แห่ง เพื่อให้บริการทางการเงินและการลงทุนอย่างครบวงจร ครอบคลุมพื้นที่ทั้งในกรุงเทพฯ และในปริมณฑล คือ ปทุมธานี นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร สมุทรสงคราม อยุธยา นครปฐม และจังหวัดในภาคกลาง

## เทศกาลโคมไฟสีสันเมืองใต้ ครั้งที่ 8 (Hatyai Lantern Festival)

วันนี้-30 เมษายน 2557

ที่สวนสาธารณะเทศบาลนครหาดใหญ่

ขอเชิญชวนให้ไปเที่ยวชมความสวยงามจากแสงโคมในเทศกาลโคมไฟสีสันเมืองใต้ ครั้งที่ 8 (Hatyai Lantern Festival) ในธีม “สีแสงส่องสีสัน” มาพร้อมความตระการตาของโคมไฟหลากสีหลายรูปแบบกับ 4 โซนสุดประทับใจ โซนสีสันสู่แสง นักท่องเที่ยวจะได้พบกับซุ้มประตูยักษ์ไทย ขบวนจักรยานสิงห์นักปั่นปลาทองล่องน้ำ ศิลปะร่วมสีสัน ขณะที่โซนสีสันส่องโลกนักท่องเที่ยวงจะเพลิดเพลินไปกับประตูดุซฝรั่งเศส หอไอเฟล มารีน่าเบย์ เมอร์ไลออน มหานครนิวยอร์ก เทพีเสรีภาพ โคลอสเซียม สฟิงซ์ และพีระมิด ส่วนโซนสีสันวันสุขนักท่องเที่ยวงจะอ้อมยิ้มกับโคมไฟคริสต์มาส ปีใหม่ ตัวการ์ตูนมินเนียนจอมขนครอบครัวอูลตราแมน โซนสีสันสืบสานนักท่องเที่ยวงจะได้ชมความงามของวัดพระแก้ว หอเทียนถ่าน เทพเจ้าไฉ่ซิงเอี้ย ม้าทะยาน ฯลฯ ส่วนโซนพิเศษ มหัตศจรรย์ ความงามโลกใต้ท้องทะเลจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เปิดให้เข้าชมฟรีทุกวัน ตั้งแต่ 17.00-21.00 น.

## เมษายน มิถุนายน 2014



## งานมหัตศจรรย์ท่องเที่ยวไทย มหัตศจรรย์ท่องเที่ยวโลก 2557

วันที่ 15-18 พฤษภาคม 2557 เพลานารีฮอลล์ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

งานสำหรับคนชอบเที่ยวที่จะได้เลือกสรรแพ็คเกจราคาพิเศษและส่วนลดมากมาย ทั้งโรงแรม รีสอร์ท บริษัททัวร์ นิตยสารท่องเที่ยว สายการบิน เรือสำราญ รถเช่า ร้านอาหาร



## Trang Music Festival Songkran Party on the Beach

วันที่ 14 เมษายน 2557

ชายหาดราชมงคล ปากบาง จังหวัดตรัง

เทศกาลดนตรีที่ใหญ่ที่สุดและมาแรงที่สุดในภาคใต้ ที่ริมหาดทะเลตรัง กับ Songkran Party on the Beach ปลุกเร้าอุณหภูมิร้อนวันสงกรานต์อย่างเต็มพิกัดกับ Fun Foam Party ก่อนคลุดคาวนั้ด้วยบรรยากาศแสนโรแมนติกริมหาดยามเย็น คลอเสียงเพลงฟังสบายสุดสวีต นำเสนอโดยแพรว คณิตกุล และวัชราวลี ตามมาด้วยบิตมันส์ๆ ของ Musketeers และ Room 39 รวมทั้ง Boom Boom Cash กับ Bedroom Audio และ Scrubb ก่อนที่จะกระชากความพีคสุดๆ กับ Moderndog งานใหญ่งานแรงเช่นนี้พลาดไม่ได้ บัตรราคา 1,000 บาท มีจำหน่ายที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา และ [www.facebook.com/trangmusicfestival](http://www.facebook.com/trangmusicfestival)



## Thai Resident Rates จากตรีสาร รีสอร์ท ภูเก็ต

วันนี้-31 ตุลาคม 2557

สำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายและความเครียดของชีวิตในเมือง ตรีสาร รีสอร์ทพร้อมต้อนรับทุกท่านด้วยข้อเสนอพิเศษ “Thai Resident Rates” กับส่วนลด 30% จากราคาปกติ ณ รีสอร์ทแห่งนี้ คุณจะสัมผัสบรรยากาศและความหรูหราเป็นส่วนตัวด้วยที่พักแบบพูลวิลล่าและวิลล่าส่วนบุคคล รายล้อมด้วยพื้นที่สวน 100 ไร่ อีกทั้งยังสามารถมองเห็นวิวทะเลแบบพาโนรามา และยังมีกิจกรรมสนุกๆ ให้ทำอีกมากมาย อาทิ การล่องเรือแบบครึ่งวันหรือเต็มวันไปยังเกาะใกล้เคียง การเรียนโยคะมวยไทยการทำอาหาร และการขี่ช้าง สนใจเข้าไปเยี่ยมชมรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [bit.ly/trisarathai](http://bit.ly/trisarathai)

## “หัวหิน เพอร์เฟกต์ กอล์ฟ เกทอะเวย์” แพ็กเกจจากอมารี หัวหิน

วันนี้-30 มิถุนายน 2557

หลังจากที่หัวหินได้รับรางวัลเมืองแห่งกอล์ฟที่ดีที่สุดในปีเอเชียและออสเตรเลีย ประจำปี 2557 อมารี หัวหิน และเดอะ มาเจสติก ครีก กอล์ฟ แอนด์ รีสอร์ท จึงขอร่วมฉลองด้วยแพ็คเกจ “หัวหิน เพอร์เฟกต์ กอล์ฟ เกทอะเวย์” ซึ่งประกอบด้วยที่พักสำหรับ 3 วัน 2 คืน พร้อมอาหารเช้าสำหรับ 2 ท่าน (หรือชุดอาหารเช้าสำหรับการออกรอบในช่วงเช้า) ฟรีค่า Green Fee และค่าแคดดี้ รถตู้รับส่งไป-กลับจากโรงแรมถึงสนามกอล์ฟ ฟรีอินเตอร์เน็ตความเร็วสูงตลอดการเข้าพัก และอัฟเตอร์ห้องพักฟรีทันทีเมื่อห้องว่าง และรับฟรีอาหารทะเล 1 งานใหญ่ต่อการเข้าพักเมื่อรับประทานอาหารที่ฮอ์ไลน์ ปีช คลับสำหรับท่านที่ไม่ออกรอบเล่นกอล์ฟสามารถเลือกรับแพ็คเกจสปา 2 ชั่วโมงได้ก่อนเข้าพัก ราคาเริ่มต้นที่ 8,000 บาทต่อห้องต่อ 2 คืน ต่อ 2 ท่าน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่อมารี หัวหิน โทร. 0-3261-6600 หรือเว็บไซต์ [www.amari.com/amarihuahin](http://www.amari.com/amarihuahin)



**PEOPLE**  
Executive Insights



# สรากร กุศลธรรม

## Customer is King

เป็นที่ทราบกันดีว่าวงการ Trading Business การเจรจาต่อรอง การให้บริการที่ดี และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ฉะนั้นบุคคลที่มีเทคนิคการต่อรองชั้นยอด และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ย่อมสามารถนำพรสวรรค์ ดังกล่าวไปสร้างข้อได้เปรียบให้กับองค์กรได้อย่างมหาศาล โดยเฉพาะองค์กรธุรกิจขนาดใหญ่ ดังนั้นการสนทนากับ คุณสรากร กุศลธรรม รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) จึงล้วนเป็นองค์ความรู้ทางด้าน การ Trading ซึ่งไม่เพียงต้องเป็นผู้มีพรสวรรค์ หากยังต้องยืนอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพอันดีงาม การเจรจาจึงเป็นไปอย่างราบรื่น กระทั่งนำไปสู่ความสำเร็จในที่สุด



คุณสรากรเกริ่นเบื้องต้นว่า “หน้าที่ความรับผิดชอบของหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ซึ่งก่อตั้งขึ้นมา นานกว่า 30 ปี เริ่มค้าขายครั้งแรกโดยซื้อน้ำมันดิบจากต่างประเทศ ในสมัยท่าน นายกชาติชาย ชุณหะวัณ เพื่อจัดส่งให้โรงกลั่นบางจาก ซึ่งมี ดร. ปรีชญา ภิญาวัฒน์ เป็นผู้บริหารจัดการ การซื้อขายในคราวแรกยังเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปเพราะเรายังใหม่และขาดประสบการณ์

ต่อจากนั้นเราก็อค่อยพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จากที่เคยจัดซื้อน้ำมันดิบป้อนเข้าโรงกลั่นเพียงอย่างเดียว ปตท. ก็ได้ขยับขึ้นมาเป็นผู้ส่งออกน้ำมันสำเร็จรูปผ่านการขนส่งทางเรือ การค้าขายปีโตรเคมี และการบริหารความเสี่ยง โดยไปตั้ง

สำนักงานตัวแทนที่ประเทศสิงคโปร์ เป็นแห่งแรกเพื่อขยายฐานการซื้อขายออกไป ตามด้วยดูไบ จีน และจาร์กาตา ในปลายปีนี้มีแผนจะเปิดที่ลอนดอน หรือเจนีวา หลังจากนั้นก็จะขยายไปยังอเมริกา”

เมื่อถามถึงความยากง่ายและกลยุทธ์ของการ Trading คุณสรากรอธิบายให้ฟังว่า “ความยากของการ Trading คือเป็นธุรกรรมที่ 1). มีความเสี่ยงสูงมาก เพราะราคาน้ำมันมีความผันผวนอยู่ตลอดเวลา 2). มีการแข่งขันสูงมาก เพราะ Trading Company ทั่วโลกมีนับ 100 บริษัท 3). กำไรน้อยมาก เพราะวันนี้ End User กับ Producer มีการติดต่อค้าขายกันโดยตรงกับ Trading Company ดังนั้น การ Trading

จึงต้องยืนอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจ และ Customer is King สำคัญมาก คู่ค้าในแถบเอเชีย Relationship ยังสำคัญอยู่มาก แต่ถ้าค้าขายกับฝรั่ง เรื่องความสัมพันธ์ส่วนบุคคลจะสำคัญน้อยลงมาก”

ดังนั้น ใครก็ตามที่ยืนอยู่ ณ ตรงจุดนี้จึงต้องเผชิญกับภาวะความกดดันสูงมาก คุณสรากรมีความเห็นต่อการทำงานของทีมว่า

“10 ชั่วโมงต่อวันเป็นอย่างน้อยที่เราต้องอยู่ร่วมกัน ควรช่วยกันสร้างบรรยากาศการทำงานให้มีความสุข ไม่เพิ่มความกดดัน ต้องปฏิบัติต่อกันเหมือนคนในครอบครัว เป็นกันเอง เพื่อสร้างความผ่อนคลาย เพราะมีบางสถานการณ์ซึ่งไม่เอื้อให้เราทำได้หมด



## PEOPLE Executive Insights



แต่เมื่อไหร่คุณเคยเราจะเข้าใจธรรมชาติ และเริ่มมีภูมิต้านทานที่แข็งแรงขึ้น ก็เครียดบ้างครับ แต่ก็มีการทำหาย ความสนุก ซึ่งทำให้เราได้ชีวิตที่มีความ ตื่นเต้น ได้ประสบการณ์มาก ความสุข ของการทำงานที่นี้คือได้เห็นความเจริญ

ก้าวหน้าขององค์กร ซึ่งเป็นทั้งความสุข และความภาคภูมิใจ จากที่เมื่อ เริ่มต้น เราเป็นเพียงองค์กรเล็กๆ ยังไร้ทิศทาง กระทั่งวันนี้จะใช้คำว่าเป็นองค์กรที่ใหญ่ ที่สุดในประเทศก็ว่าได้”

“และสิ่งที่ผมภาคภูมิใจอย่างยิ่ง

อีกประการหนึ่งคือ วันนี้ ปตท. เราเป็น บริษัทที่มีผลประกอบการอยู่อันดับที่ 81 ของโลก จากเมื่อก่อนเคยอยู่ในอันดับ ที่ 400 ปัจจุบันเริ่มมีการ Diversified ธุรกิจออกไป เช่น 1-2 ปี ที่ผ่านมาเราเริ่ม มีการค้าขายถ่านหิน ค้าขายกะลาปาล์ม เผาใช้แทนถ่านหินได้เพราะมีมลพิษ น้อยและให้ค่าความร้อนสูง แต่อย่างไร ก็ตามมูลค่าก็ยังสู้น้ำมันดิบไม่ได้ เฉพาะ ในส่วนของการ Trading ผมเชื่ออยู่ อย่างหนึ่งว่าความรู้อาจเรียนทันกันหมด แต่ประสบการณ์เป็นเรื่องที่ต้องสั่งสม บุคลิกอันเหมาะสมของผู้ที่จะประสบ ความสำเร็จและเป็นนักเจรจาธุรกิจคือ มีมนุษยสัมพันธ์ เป็นคนค้าขาย พร้อม รับความเสี่ยงภายใต้ภาวะกดดัน และ สำคัญคือต้องโปร่งใส เพราะเราเป็น รัฐวิสาหกิจ”


ดังนั้น การนั่งอยู่ในตำแหน่งผู้บริหาร โดยเฉพาะรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศของ ปตท. คุณสรการจึงมักถูกถามเรื่องวิถี การผ่อนคลายอยู่เนืองๆ

“ความที่ผมเป็นคนเรียบง่าย ถูก เลี้ยงมาแบบให้ช่วยเหลือดูแลตนเอง ทุกครั้งที่เครียดผมจะบอกกับตัวเองว่า ผมทำดีที่สุดแล้ว สำหรับผมสิ่งที่ช่วย คลายเครียดได้อย่างมากคือการออก กำลังกาย ผมชอบเล่นเทนนิส มักจะไป ที่สนามไทย-ญี่ปุ่นดินแดงเพราะมีก๊วน ที่นั่น เล่นเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนวัน ธรรมดาผมชอบเข้าฟิตเนส ซึ่งเป็นความ ทำหายส่วนตัว เวลาเหนื่อยออกแล้วผม รู้สึกสบาย ผมจะเลือกไปออกกำลังกาย

มากกว่าการนอน ผมคิดเสมอว่าสุขภาพ  
ซื้อหาไม่ได้ด้วยเงิน นอกจากนั้นผมยัง  
ชอบที่จะฟังเพลงและอ่านหนังสือ และ  
วันหยุดก็จะพาภรรยาไป Shopping  
ออกกำลังกายและทำบุญด้วย”

ความที่ทำงานกับ ปตท. มานาน  
กว่า 30 ปี เรื่องความภักดีต่อองค์กรนั้น  
ไม่ต้องพูดถึง คุณสรรากรจึงปรารถนา  
อยากให้เห็น ปตท. เติบโตไปอย่างยั่งยืน  
แข็งแรง ทนต่อพายุฝนฟ้าคะนอง

“เพราะเป็นที่ทราบกันอยู่ว่าวันนี้  
ปตท. ถูกปรักปรำ โดยเฉพาะการที่  
รัฐบาลประกาศขึ้นราคาก๊าซธรรมชาติ  
และยังมีเสียงเรียกร้องว่าคนไทยควร  
จะได้ใช้ราคาน้ำมันที่ถูกกว่านี้ เรื่องเหล่านี้  
อยู่นอกเหนืออำนาจหน้าที่ของ ปตท.  
ที่จะกำหนดได้ เราต้องอิงกับราคาตลาด  
และอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของภาครัฐ  
ก็น่าเสียใจอยู่มากครับที่ทุกครั้งที่เราถูก  
โจมตีและมีคนเชื่อ ทั้งที่คนเหล่านั้นล้วน  
มีความรู้ ผมไม่อยากเห็นหรือได้ยินใคร  
มากล่าวร้าย ปตท. ผิดๆ”

**คุณสรรากรไม่ลืมที่จะฝากถึงผู้  
ถือหุ้น ปตท. ว่า “แม้จะถูกกล่าวหา  
มากมายเพียงใด ความที่บุคลากร  
ของ ปตท. ยังคงมุ่งมั่นทำงานด้วย  
ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และภักดี  
ต่อองค์กรอย่างสูง วันนี้เราจึงยัง  
เป็นบริษัทอันดับ 1 ของประเทศไทย  
มีความเจริญเติบโตอย่างมั่นคงครบ  
ทุกด้านเพราะฉะนั้นการถือหุ้น ปตท.  
จึงมั่นใจได้ 100% เมื่อคุณถึงความมั่นคง  
และผลตอบแทน ดึกว่าฝากแบงก์  
อย่างแน่นอนที่สุดครับ”** 



พวชอบคุณสถานที่ : โรงแรม Centara Grand at Central Plaza Ladprao Bangkok



PEOPLE  
Happiness Life

# แพทริเซีย รัญชนก กู๊ด ซูปตาร์ดาวรุ่งจากช่อง 3

แพทริเซีย รัญชนก กู๊ด กลายเป็น “ซูปตาร์” ดาวรุ่งคนใหม่อีกคนหนึ่งของช่อง 3 นางเอกลูกครึ่งไทย-อังกฤษผู้นี้ เริ่มต้นการแสดงในบทบาท “น้อยหน้า” ในละครเรื่อง *หม่อมบ้านไร่กับหวานใจไฮโซ* ซึ่งเป็นการแจ้งเกิดครั้งแรกในวงการบันเทิง ด้วยฝีมือและเสน่ห์ที่น่ารัก พร้อมกับลึกลับอันเก๋ไก๋ ทำให้เธอขึ้นแท่นเป็นนางเอกเต็มตัวกับบทของ “รุ่ง ปันณธร หรือหม่อมราชวงศ์หญิงวิมลโพยม รั้งสียา” โดยแสดงนำคู่กับ “สน ยุทธพงศ์ไพศาล” ในละครเรื่อง *แคนแสนหา* และล่าสุดน้องแพทกำลังจะมีละครออกมาให้แฟนคลับได้ชมกันถึง 2 เรื่อง ส่วนจะเป็นเรื่องใดและใครคือพระเอกของเธอนั้น สาวน้อยแถมบ๊อบบี้เล่าให้เราฟังว่า



“ตอนนี้แพทมีละครที่กำลังถ่ายทำอยู่ 2 เรื่องคือ *ลมซ่อนรัก* ซึ่งพี่หม่อม-ชุติมา สังขพิทักษ์ เป็นผู้จัด ในเรื่องนี้แพทรับบทเป็นอันธพาลคู่กับพี่ณเดชน์ คุกกี้มยะ ซึ่งรับบทเป็นฝาแฝด ส่วนนางเอกอีกคนคือพี่แต้ว-ณฐพร ในเรื่องนี้แพทแสดงเป็นนักธุรกิจสาวที่มีความมั่นใจในตัวเองสูงมาก”

ตัวละครอันธพาลเป็นนักธุรกิจสาววัยเบญจเพสซึ่งห่างไกลจากอายุจริงของน้องแพทถึง 10 ปี ทำให้เธอต้องไปเรียนแอ็กติ้งเพิ่มเติมเพื่อให้การแสดงสมจริงมากยิ่งขึ้น “เนื่องจากบทของอันธพาลเป็นบทที่โตกว่าอายุ พี่หม่อมเกรงว่าจะเป็นเรื่องที่ยากเกินไปสำหรับแพทจึง

ให้ไปเรียนแอ็กติ้งเพิ่มเติมกับพี่ชูดารา จันทเขต เพื่อแพทจะได้แสดงเป็นนักธุรกิจสาววัย 25 ปีที่เชื่อมั่นในตัวเองแบบไม่เคอะเขิน

“ส่วนอีกเรื่องหนึ่งคือเรื่อง *มาลีเรingers* ซึ่งพี่ไก่-วรายุทธเป็นผู้จัด ทุกคนในกองจึงคุ้นเคยกันดีเพราะเป็นกองเดียวกับ *แคนแสนหา* เรื่องนี้แพทแสดงคู่กับพี่สน รับบทเป็นมาลี ซึ่งเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ เพราะตัวละครมาลีเป็นเด็กบ้านนอกเป็นๆ ตื่นเต้นไปกับความศิวิไลซ์ของกรุงเทพฯ เสียทุกอย่าง ทำให้แพทเข้าถึงตัวละครได้ง่ายกว่าอันธพาล”

เนื่องจากมีละครถึง 2 เรื่องที่กำลังจ่อคิวออกอากาศ โดยเฉพาะเรื่อง

*ลมซ่อนรัก* ซึ่งประกบคู่กับพระเอกเบอร์ 1 ของช่อง 3 อย่างณเดชน์ที่เพิ่งคว้ารางวัลสุพรรณหงส์ทองคำจากเรื่อง *คู่กรรม* ทำให้น้องแพทถูกจับตามองและเม้าท์กันว่าเธอกำลังจะเป็นคู่จิ้นคนใหม่ของหนุ่มแบร์รี่ ส่งผลให้เธอต้องพัฒนาทักษะในการแสดงให้ดีขึ้น

“แพทคิดว่าสิ่งที่ต้องพัฒนามากที่สุดสำหรับตัวเองในเวลานี้คือการวิเคราะห์บท ซึ่งนักแสดงทุกคนย่อมต้องผ่านจุดนี้กันมาแล้วทั้งนั้น สำหรับแพทมีความอยากตรงเรื่องภาษาเพราะยังอ่านภาษาไทยได้ไม่คล่อง คุณแม่เป็นคนอ่านบทให้ฟัง คำไหนไม่เข้าใจก็จะถาม





เรื่อง*แค่นแสน*หาบทยากมากเพราะมีคำราชาศัพท์ เมื่อทราบว่าจะได้แสดงละคร คุณแม่จ้างครูภาษาไทยมาสอนที่บ้าน ทักษะการใช้ภาษาจึงค่อยๆ ดีขึ้น ส่วนพี่ไก่อเองก็จะช่วยอธิบายให้ฟังก่อน เข้าฉากว่าควรจะแสดงอย่างไร ฝ่ายพี่ชูช่วยสอนเรื่องคาแรกเตอร์กับอินเนอร์ของตัวเองละครค่ะ”

ด้วยดวงหน้าอันจิ้มลิ้มพริ้มเพราแบบสาวน้อยลูกครึ่ง น้องแพทจึงได้รับการชักนำเข้าสู่วงการตั้งแต่อายุเพียง 13 ปี

ขณะนั้นเธอเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้นของโรงเรียนนานาชาติ Shrewsbury International School ถนนเจริญกรุง ผลงานชิ้นแรกของเธอที่แพร่ภาพทางจอทีวีคือการถ่ายโฆษณาวิต้าเบอร์รี่ เครื่องดื่มพรุณสกัด

“หลังจากโฆษณาชิ้นนี้ออกอากาศไป น้ำตึก-จันทร์จิรา จูแจ้ง กับน้ำม่อนก็ไปหาแพทที่โรงเรียน แล้วขอถ่ายรูปส่งไปที่ช่อง 3 หลังจากนั้นไม่นานทางช่อง 3 ก็เรียกไปแคสดีนึ่ง ปรากฏว่าผ่าน

จึงให้เซ็นสัญญา 5 ปี แพทรู้สึกตื่นเต้นมากเพราะตัวเองชอบการแสดงอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นตอนเด็กๆ แพทฝันอยากเป็นหลายอย่างมาก ทั้งสัตว์แพทย์ ช่างทำผม อยากเปิดร้านขายเสื้อผ้า และอื่นๆ ค่ะ แต่หลังจากที่มีโอกาสเข้าวงการบันเทิง ความคิดก็เปลี่ยนไป เริ่มอยากเป็นนักแสดง ชอบที่จะได้พบปะผู้คน อยู่ในสังคมที่ต่างออกไป แต่ที่จริงแล้วแพทก็ไม่คิดว่าจะมีโอกาสได้มายืนอยู่ตรงนี้ ทำให้แพทรู้สึกมีความสุขมากค่ะ”

แม้ว่าอาชีพนักแสดงเป็นอาชีพหนึ่งที่ได้ก๊วยรุ่งส่วนใหญ่มักจะไผ่ฝืนถึง แต่สำหรับน้องแพทถ้าต้องเลือกระหว่างการเรียนและการเป็นนักแสดง เธอขอเลือกการเรียน เพราะเธอกำลังจะเป็นนิสิตใหม่ของทั้งจุฬาฯ และธรรมศาสตร์

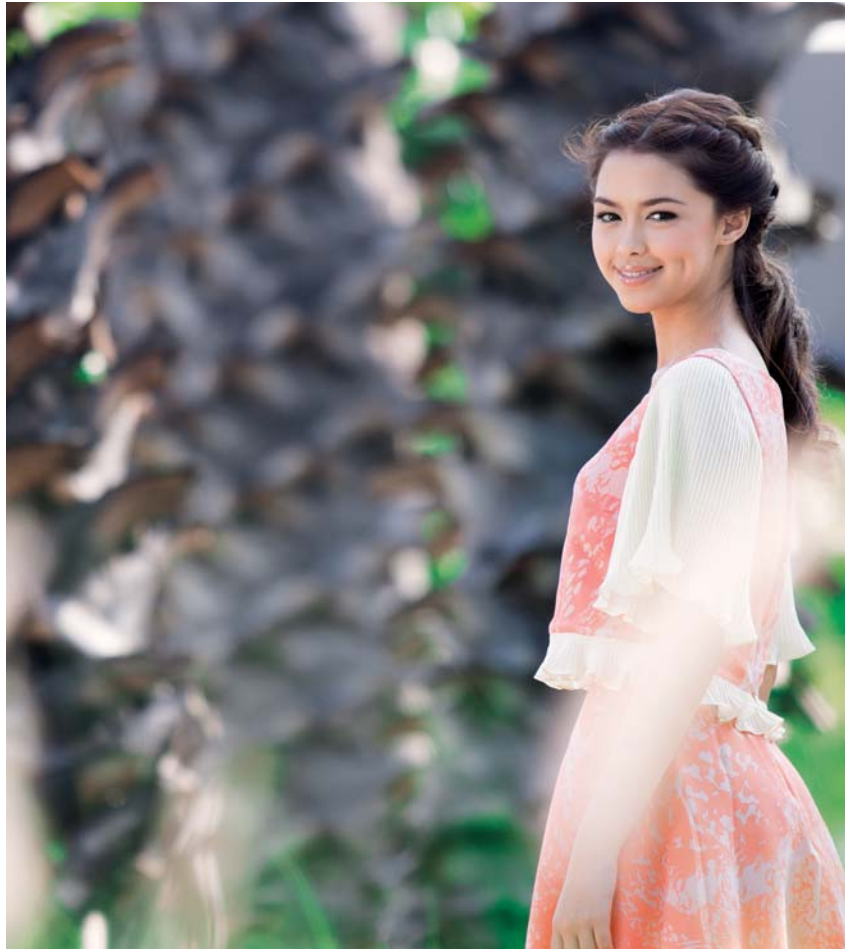
“ความจริงคุณพ่อจะส่งไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ แต่พอเข้าวงการต้องเปลี่ยนแผนทุกอย่าง ต้องเรียนในเมืองไทย ซึ่งคุณพ่อไม่ได้ว่าอะไรแต่ขอเรื่องการวางตัว ต้องเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ กับเรื่องการเรียนที่คุณพ่อเข้มงวดมาก ซึ่งแพทให้สัญญากับคุณพ่อไว้ว่าเมื่อไหร่ที่เกรดตกจะเลิกรับงานแสดงทันที เพราะแพทรู้ว่าอาชีพนักแสดงนั้นไม่แน่นอน มีขึ้นมีลงขึ้นอยู่กับดวงด้วย เมื่อไหร่ก็ตามที่เราไม่มีงาน ความรู้จะช่วยให้เรามีอนาคตที่ดีต่อไปได้”

“ปีนี้แพทสามารถรับละครได้ 2 เรื่องพร้อมกัน เพราะแพทสอบเทียบได้ จึงมีเวลาว่าง 1 ปี แล้วผลสอบเอนทรานส์ที่จุฬาฯ ออกมาแล้วด้วย แพทเลือก

อักษรศาสตร์กับนิเทศศาสตร์ แต่สอบติดคณะนิเทศฯ แล้ว ส่วนอักษรฯ ยังรอประกาศผลอยู่ ส่วนที่ธรรมศาสตร์ได้ทั้งคณะวารสารศาสตร์และบริหารธุรกิจ สำหรับที่มทิดลซึ่งแพทเลือกคณะภาพยนตร์ยังไม่ประกาศผล ส่วนจะเลือกที่ไหนนั้นยังลังเลอยู่ การที่แพทเลือกคณะที่เกี่ยวข้องกับวงการบันเทิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะเราทำงานทางด้านนี้อยู่ หากวันหนึ่งเราไม่ได้อยู่เบื้องหน้า เรายังสามารถทำงานเบื้องหลังได้ ทำให้แพทสามารถอยู่ในวงการบันเทิงที่แพทรักต่อไปได้ค่ะ”

น้องแพทน่าจะเป็นตัวอย่างของนักแสดงรุ่นใหม่เกี่ยวกับเรื่องการเรียนได้เป็นอย่างดี ทั้งที่แพทต้องถ่ายละครแต่เธอยังสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศได้ถึง 2 แห่ง นอกจากนี้ผลการเรียนไม่เคยต่ำกว่า 3.5 เรื่องนี้เพื่อน ๆ ของแพทต่างก็ทราบดีว่าแพทชอบแสดงละครเวที ทำกิจกรรมโดยที่ผลการเรียนไม่เคยตก

“ที่โรงเรียนแพทมีเพื่อนกลุ่มเล็กๆ ที่สนิทสนมกันมาก เป็นชาวต่างชาติทั้งหมด พวกเขาจึงไม่ตื่นตากับอาชีพนักแสดงของเรา เมื่อแพทเข้าวงการบันเทิง ช่วงเวลาที่ได้คุยกับเพื่อนน้อยลง เราจึงสื่อสารกันทางโทรศัพท์และโซเชียลมีเดีย และเราก็ยังสนิทสนมกันเหมือนเดิม ส่วนแฟนคลับตอนนี้มีกลุ่มเล็กๆ ที่มักจะมาให้กำลังใจตามอีเวนต์ต่างๆ และช่วงเวลาที่มิช้าวทางด้านลบเกิดขึ้น ทำให้แพทรู้สึกประทับใจแฟน



คลับของแพทมาก”

“การที่แพทเข้ามาอยู่ในวงการบันเทิง ผู้หลักผู้ใหญ่ รวมทั้งคุณพ่อคุณแม่ มักจะเตือนอยู่เสมอในเรื่องการวางตัว และการตอบคำถามสื่อมวลชน เพราะแพทยังใช้ทักษะภาษาไทยได้ไม่คล่อง นอกจากนั้นยังเตือนให้แพทระมัดระวังเรื่องเสียๆ หายๆ ด้วยค่ะ”

ก่อนจากกันเราถามสาวน้อยแก้มปุ้ม คนนี้ว่าหากมีเวลาว่างเธอจะใช้เวลาเหล่านั้นไปทำอะไร เธอคลี่รอยยิ้มสดใส

ก่อนตอบว่า

“ตอนนี้แพทถ่ายละครอาทิตย์ละ 4 วัน อีก 3 วันที่เหลือพักผ่อนอยู่กับครอบครัว ไปว่ายน้ำกับน้อง ไปช้อปปิ้งกับคุณแม่บ้าง แต่ที่ชอบที่สุดคือดูหนังค่ะ”

**ทั้งที่แพทกำลังจะเป็นดาวรุ่งที่พุ่งแรง แต่ความสุขของสาวน้อยคนนี้ช่างเรียบง่าย พร้อมทั้งมอบวลีไปด้วยกลิ่นอายของความรักและความผูกพันของครอบครัว **h****

ขอขอบคุณสถานที่ : Mega Bangna



**PEOPLE**  
PTT Group's Club



# ศศิณา เลียบจันทร์

## ทำธุรกิจต้องจริงใจต่อลูกค้า

การสนทนากับคุณศศิณา เลียบจันทร์ ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะบรรยากาศเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ เรื่องราวที่ฟังได้จากคุณโอ-ศศิณา เจ้าของร้านอาหาร Portobello & Desire ซึ่งเป็นนักลงทุนหน้าใหม่ของกลุ่ม ปตท. ส่วนเต็มไปด้วยความน่าสนใจ โดยเฉพาะวิธีการคิดเปิดร้านอาหารเคียงคู่ไปกับโชว์รูมเฟอร์นิเจอร์ ร้าน Portobello ซึ่งเป็นชื่อถนนแห่งหนึ่งในลอนดอนที่ขายของเก่าและงานศิลปะ จึงน่าจะเป็นร้านอาหารที่มีเฟอร์นิเจอร์สไตล์วินเทจสวยที่สุดในเมืองไทยไว้ต้อนรับแขกที่แวะเวียนมายังร้าน



“ธุรกิจหลักจริงๆ ของโอเป็นเรื่องของงานออกแบบเฟอร์นิเจอร์และการตกแต่งภายใน คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าเรียนจบทางด้านอินทีเรียร์มา แต่โอจบปริญญาตรีจากคณะรัฐศาสตร์ จุฬาฯ แล้วไปต่อปริญญาโททางด้าน Marketing & Finance, School of Business & Economic University of Exeter, UK แต่การที่เราไปเรียนต่อที่อังกฤษทำให้ซึมซับวัฒนธรรมและการตกแต่งบ้านสไตล์วินเทจและโมเดิร์นคลาสสิกมาพอสมควร กอปรกับที่เป็นคนชอบงานศิลปะอยู่แล้วจึงชอบดูรายการ DIY ที่อังกฤษมีรายการประเภทนี้หลากหลายมาก”

คุณโอสั่งสมความรู้เรื่องการตกแต่งบ้านสไตล์วินเทจและโมเดิร์นคลาสสิกมาจากอังกฤษไว้อย่างมากมาย ครั้นพอสบโอกาสเธอก็ไม่รีรอที่จะเริ่มงานอินทีเรียร์ทั้งที่ยังทำงานทางด้านไฟแนนซ์อยู่กับธนาคารกสิกรไทย

“พอเรียนจบกลับมาเมืองไทยเมื่อประมาณ 10-13 ปีที่แล้ว เฟอร์นิเจอร์สไตล์นี้ค่อนข้างหายากมากในเมืองไทย มีผู้ขายรายใหญ่เพียงไม่กี่เจ้าในตลาด แทบทั้งหมดเป็นการนำเข้า ไม่มีการผลิตในประเทศไทย ถามว่าทำไมถึงรู้ เพราะเมื่อเราทำธุรกิจทางด้านนี้พบว่าลูกค้าเป็นจำนวนมากที่ต้องการตกแต่งบ้านสไตล์นี้ แต่ไม่สามารถหา

ซัพพลายเหล่านี้ได้ จึงเป็นที่มาของการเปิดโรงงานเฟอร์นิเจอร์เพื่อผลิตให้กับลูกค้าที่มาตกแต่งบ้านกับเราโดยตรง เนื่องจากเราเป็นที่รู้จักในกลุ่มอินทีเรียร์ด้วยกัน การเติบโตทางธุรกิจจึงค่อนข้างเป็นก้าวอย่างที่มั่นคง กอปรกับการที่เราทำงานจริงใจกับลูกค้า ทั้งเรื่องวัสดุ การออกแบบ และราคา

ในส่วนของร้านอาหาร Portobello & Desire เนื่องจาก ณ ตรงที่ปัจจุบันใช้เป็นโชว์รูม เราต้องการจัดหาสถานที่พักผ่อนให้กับลูกค้าระหว่างที่มาชมเฟอร์นิเจอร์ จึงเลือกเปิดร้านอาหาร โดยมีคุณนีอบ-ปวเรศ สามิเป็นผู้ดูแลทั้งหมด แต่ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร





หรือธุรกิจเฟอร์นิเจอร์ โอ้ใช่หลักการเดียวกันคือเราต้องการอะไร ลูกค้าย่อมได้รับสิ่งเดียวกันกับที่เราใช้หรือต้องการ และเน้นที่ความจริงใจ หากเราต้องการรับประทานของอร่อย วัตถุดิบดี หรือต้องการใช้เฟอร์นิเจอร์ดี มีความ

คงทนถาวร ลูกค้าย่อมได้รับสิ่งเดียวกันกับเราด้วย”

ในฐานะผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์มานานนับ 10 ปี เมื่อถามถึงเทรนด์การตกแต่งบ้านในปัจจุบันว่านิยมแบบใด คุณโอ้กล่าวว่า “ปัจจุบันลูกค้านิยมตกแต่งบ้าน

สไตล์คลาสสิก เน้นสีเอิร์ธโทน เพราะมีลักษณะร่วมสมัยและอยู่ได้นาน ส่วนจะเหมาะกับสภาพอากาศในเมืองไทยหรือไม่ขึ้นอยู่กับวัสดุ บางครั้งเราเห็นว่าเฟอร์นิเจอร์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศใช้ไปนานเข้ามักจะเกิดการหดตัวหรือมีรอยแตกกร้าว เพราะบ้านเราอากาศร้อน เราซึ่งเป็นผู้ผลิตจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนวัสดุเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ แต่ยังคงรูปแบบสไตล์คลาสสิกอยู่ ดังนั้น เราจึงใช้ไม้เนื้อแข็งในเมืองไทยขึ้นโครงทั้งหมด ยกเว้นส่วนที่นำมาแกะลาย เราเลือกใช้ไม้แอซของอเมริกา แต่ค่านิยมของคนไทยเดิมต้องไม่สักเท่านั้น ซึ่งนำมาทำเฟอร์นิเจอร์ประเภทนี้ไม่ได้ เพราะเป็นไม้เนื้อแข็งที่ขาดความยืดหยุ่น เมื่อนำมาตัดหรือแกะลายจะแตกทันที และจุดแข็งที่เราอยู่ได้คือเราทำแบบ custom-made”

เมื่อย้อนกลับมาถามถึงร้านอาหารบ้าง คุณโอ้เสริมต่อไปว่า “เนื่องจากต้องการหาสถานที่พักผ่อนให้กับลูกค้า เพราะโชว์รูมเฟอร์นิเจอร์ของเราอยู่ในโซนไกลจากคอมเพล็กซ์ คุณปวเรศมีฝีมือทางด้านการทำอาหารและขนมและทำด้วยใจ เมื่อเราเริ่มเปิดร้านและมีลูกค้าประจำ เราจึงตั้งใจเปิดเป็นมุมเบเกอรี่เล็กๆ หลังจากนั้นจึงค่อยๆ มีเมนูของหวาน จนเริ่มเปิดเป็นร้านอาหารเต็มรูปแบบเมื่อเดือนสิงหาคมปีที่แล้ว เมนูเด่นของทางร้านเป็นสไตล์อังกฤษ อาทิ เมนูของทอด สเปกเก็ตตีต่างๆ ซึ่งประยุกต์ให้มีรสชาติจัดจ้านสำหรับลูกค้าคนไทย”




อย่างไรก็ตาม แม้ว่าคุณโอประกอบธุรกิจทั้งทางด้านเฟอร์นิเจอร์และร้านอาหาร แต่ด้วยเหตุที่เธอเรียนจบทางด้านไฟแนนซ์ คุณโอจึงเลือกที่จะเป็นผู้ถือหุ้นกู้ของกลุ่ม ปตท. โดยให้เหตุผลว่า “ลักษณะของคนทำธุรกิจมักจะได้เงินมาเป็นก้อน หากไม่รู้จักเก็บเราอาจจะใช้จ่ายไปโดยไม่รู้ตัว โอจึงมองว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่เราได้เงินมาเป็นก้อนจากการทำธุรกิจจะพยายามนำเงินก้อนนั้นไปต่อยอด ตั้งแต่สมัยทำงานประจำแล้วมักมองหากองทุนโน้นกองทุนนี้อยู่เรื่อย เพราะคุณพ่อเป็นนักลงทุนด้วยเหมือนกัน เมื่อทราบว่า ปตท. เปิดขายหุ้นกู้จึง

ไม่พลาดที่จะฉวยโอกาสนี้ไว้”

“หากถามว่าทุกครั้งที่เราลงทุนในกองทุนใดก็ตาม โอไม่ได้มองที่ผลกำไร แต่มองที่ความมั่นคงเป็นหลัก สมมติว่าเรามีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง ท้ายที่สุดเราต้องนำเงินไปฝากธนาคารเพื่อเก็บดอกเบี้ย หากการลงทุนนั้นไม่ต่ำกว่าการเก็บดอกเบี้ยออมทรัพย์ โอยังรับได้นะคะ เราไม่ใช่คนที่เกิดมาบนกองเงินกองทอง หากมีเงินอยู่ก้อนหนึ่ง นำไปลงทุนแล้วเกิดละลายไป โอคงเสียใจมากที่สุดทีเดียว เพราะฉะนั้นจึงมองเรื่องความมั่นคงเป็นหลักมากกว่าผลตอบแทน หากเราไม่ได้มีเงินลงทุนเป็นพันล้านผลตอบแทนคง

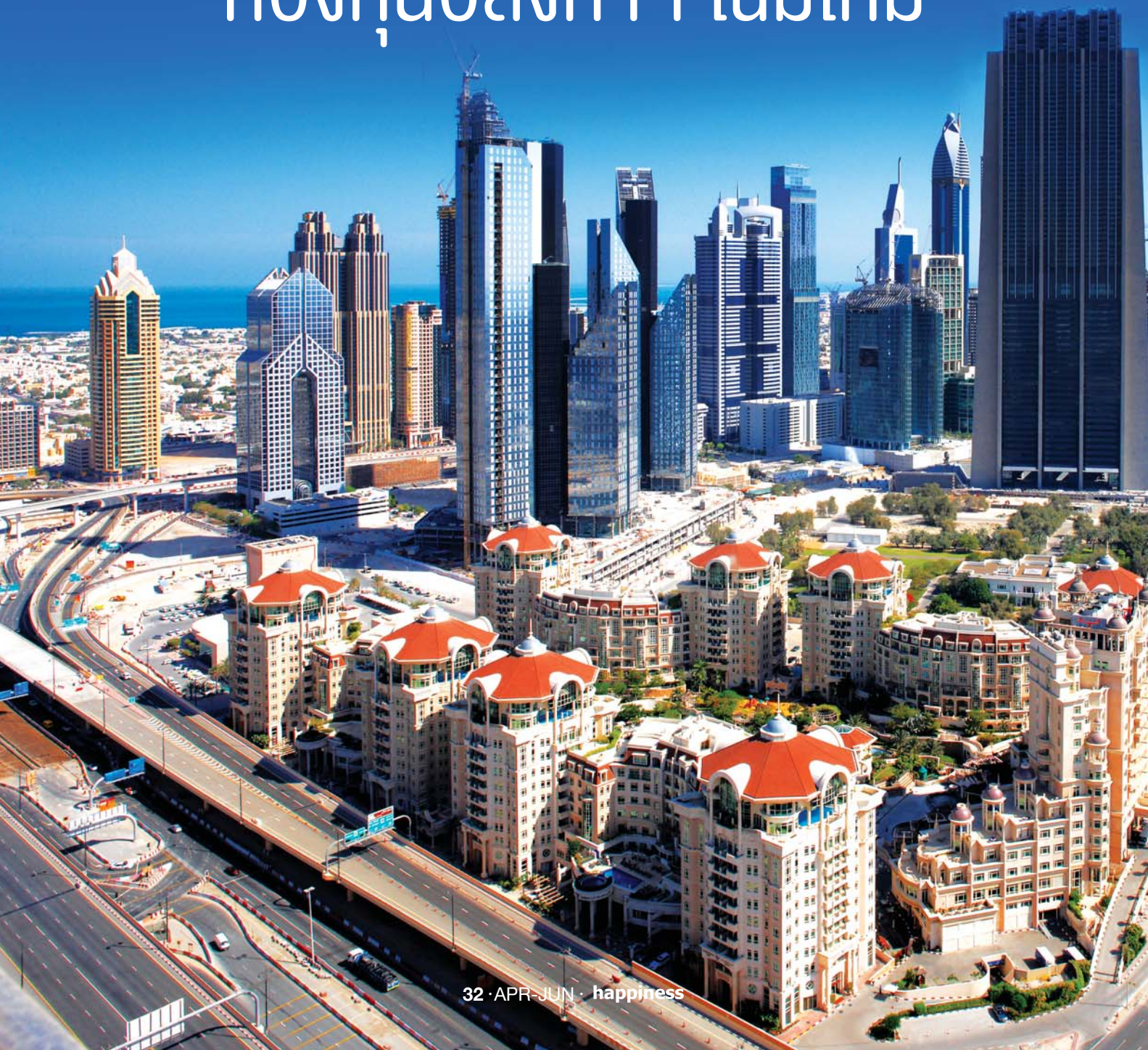
ไม่ได้ทำให้เรารวยขึ้นแต่อย่างใด

อันที่จริงแล้วหากเรามีเงินก้อนอยู่ในมือ เราสามารถเลือกลงทุนได้มากมายหลายแบบ หากเราหวังเรื่องผลกำไร โดยเฉพาะปัจจุบันกองทุนอินฟราฯ ที่เกี่ยวกับระบบโทรคมนาคมก็น่าสนใจ และให้ผลตอบแทนสูง แต่เมื่อทราบข่าว ปตท. เปิดขายหุ้นกู้ โอจึงไม่พลาด เพราะเป็นธุรกิจที่มีความมั่นคง **เพราะฉะนั้นคนที่เลือกลงทุนกับ ปตท. หลักการคือผู้ลงทุนมองที่ความมั่นคง ผลตอบแทนคือเรื่องรอง ส่วนอีกเหตุผลหนึ่งคือ ปตท. ดูแลผู้ถือหุ้นกู้ดีมาก ทำให้ผู้ถือหุ้นก้อยากอยู่กับ ปตท. ต่อไปค่ะ”** 



FEATURE  
Smart Money

# “รักส์” กองทุนอสังหาฯ โฉมใหม่







กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์เป็นการลงทุนรูปแบบหนึ่ง ที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ใน พ.ศ. 2557 รูปแบบกองทุนจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจากสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ได้ประกาศหลักเกณฑ์ใหม่ของกองทุนอสังหาฯ เพื่อยกระดับให้เป็นไปตามระบบสากล กองทุนรูปแบบใหม่มีชื่อว่ากองทรัสต์เพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (Real Estate Investment Trusts: REITs) หรือ “เรทส์”

ชาลี จันทนียิง รองเลขาธิการ ก.ล.ต. ให้ความเห็นว่า ก.ล.ต. นำธุรกรรมทรัสต์มาใช้เพื่อพัฒนา การระดมทุน และการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ซึ่งเป็นแนวทางสากลในต่างประเทศ มีการจัดตั้งในรูปแบบทรัสต์ มีผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนและการบริหารอสังหาริมทรัพย์เป็นผู้จัดการทรัสต์

กองทุนทรัสต์ที่จะมีขึ้นในประเทศไทยมีการกำกับดูแลด้านการออกและเสนอขาย ด้านการเปิดเผยข้อมูล และการให้ความคุ้มครองผู้ลงทุนเหมือนกับบริษัทจดทะเบียน ส่วนการกำกับดูแลด้านการลงทุนมีความคล้ายคลึงกับกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ (กอง 1) แต่จะมีความยืดหยุ่นกว่าและสามารถจัดซื้อติดขัดบางประการ อาทิ

การเปิดให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการลงทุนและ





บริหารอสังหาริมทรัพย์เข้ามาจัดตั้งและจัดการทรัพย์สินอสังหาริมทรัพย์ได้ และไม่จำกัดประเภททรัพย์สินที่ลงทุนได้ รวมทั้งสามารถลงทุนในทรัพย์สินต่างประเทศได้ ตลอดจนเปิดให้ลงทุนในโครงการที่อยู่ระหว่างพัฒนาได้ถึง 10% ของทรัพย์สินรวม ริษัทสามารถกู้ยืมเงินเพื่อนำไปลงทุนหรือซ่อมแซมทรัพย์สินได้คล่องตัวมากกว่า โดยสามารถกู้ได้ถึง 35% ของมูลค่าทรัพย์สินสุทธิ หรือ 60% ของมูลค่าทรัพย์สินสุทธิ หากได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือในระดับ Investment Grade

การกำกับดูแลริษัทที่มีลักษณะเดียวกับการออกและเสนอขายหุ้นนั้น อาทิ การให้สิทธิแก่ผู้ถือใบริษัทในการคุ้มครองประโยชน์ของตนเอง ให้มีการเปิดเผยข้อมูลก่อนและหลังการเสนอขาย รวมถึงการจัดจำหน่ายต้องผ่านผู้จัดจำหน่ายหลักทรัพย์สิน (Underwriter) ตลอดจนมีการจัดการประชุมผู้ถือใบริษัทเป็นประจำทุกปี

กระบวนการจัดตั้งและจัดการริษัทมีนิติบุคคลที่เกี่ยวข้องหลักคือ “ผู้จัดการริษัท” ซึ่งอาจเป็นบริษัทที่จัดตั้งขึ้นเพื่อบริหารจัดการริษัทและมีความเชี่ยวชาญด้านการลงทุนและบริหารอสังหาริมทรัพย์ หรือบริษัทหลักทรัพย์สินจัดการกองทุน (บลจ.) โดยต้องได้รับความเห็นชอบจาก ก.ล.ต. เมื่อเสนอขายหน่วยแล้วต้องนำเงินโอนเข้ากองทรัสต์ และจากนั้นจะทำหน้าที่บริหารจัดการทรัพย์สินของริษัท และ “ทรัสต์” ซึ่งมีหน้าที่เก็บรักษาทรัพย์สินของริษัทและดูแลให้ผู้จัดการริษัทบริหารจัดการให้เป็นไปตามสัญญาก่อตั้งทรัสต์ ต้องได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการ ก.ล.ต. ให้ประกอบธุรกิจเป็นทรัสต์



ซึ่งต้องเป็นธนาคารพาณิชย์ บริษัทหลักทรัพย์สิน บลจ. หรือสถาบันการเงิน หรือบริษัทจำกัดที่เป็นลูก 100% ของธนาคารพาณิชย์ บริษัทหลักทรัพย์สิน บลจ. หรือสถาบันการเงินก็ได้

“ริษัทเป็นทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจสำหรับผู้ลงทุนที่สนใจจะลงทุนทางด้านอสังหาริมทรัพย์ และมีข้อจำกัดน้อยกว่าการลงทุนในกอง 1 เนื่องจากโครงสร้างริษัทมีความเป็นสากลและมีความยืดหยุ่นในการลงทุนมากกว่ากอง 1 และเพื่อให้ บลจ. และกอง 1 ที่ตั้งอยู่เดิมมีระยะเวลาในการปรับตัว ก.ล.ต. จึงยังคงอนุญาตให้ บลจ. จัดตั้งกอง 1 ใหม่และเพิ่มทุนในกอง 1 เดิมได้อีก 1 ปี หลังจากประกาศกองริษัทมีผลใช้บังคับแล้ว”



การลงทุนในกองรีทส์นั้นนักลงทุนกลุ่มแรกที่ลงทุนได้คือกลุ่มผู้ซื้อหน่วยทรัสต์ตอนเสนอขายครั้งแรก (IPO) โดยสำนักงาน ก.ล.ต. อนุญาตให้นักลงทุนรายใดรายหนึ่งหรือกลุ่มบุคคลเดียวกันถือหน่วยลงทุนได้ไม่เกิน 50% ของจำนวนหน่วยทรัสต์ทั้งหมด

อีกกลุ่มคือผู้ลงทุนที่ต้องเข้าไปลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ซึ่งต้องเปิดบัญชีซื้อขายหลักทรัพย์กับบริษัทหลักทรัพย์ที่เป็นนายหน้าซื้อขายหลักทรัพย์เช่นเดียวกับการซื้อขายหุ้น ทั้งนี้รีทส์ซื้อขายภายใต้กลุ่มอสังหาริมทรัพย์และก่อสร้าง หมวดกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์


### ข้อควรคำนึงก่อนการลงทุน

1. ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจก่อนว่าอสังหาริมทรัพย์ที่ริ่สลงทุนนั้นเป็นอสังหาริมทรัพย์ประเภทใด ซึ่งมีผลตอบแทนแก่ผู้ลงทุนจะได้รับ
2. การแบ่งประเภทของหน่วยทรัสต์ แต่ละริ่สสามารถแบ่งประเภทของหน่วยทรัสต์เพื่อเสนอขายให้ผู้ลงทุนแต่ละประเภทได้ ผู้ลงทุนควรทำความเข้าใจกับสิทธิและข้อจำกัดของหน่วยทรัสต์แต่ละประเภทที่ระบุไว้ในหนังสือชี้ชวนด้วย
3. สภาพคล่องของการซื้อขายและราคาหน่วยทรัสต์ที่อาจลดลง เนื่องจากริ่สต้องจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ ผู้ลงทุนอาจมีความเสี่ยงทางด้านสภาพคล่องในการซื้อขายหน่วยทรัสต์

นอกจากนี้ราคาซื้อขายหน่วยทรัสต์เป็นราคาตามกลไกตลาด ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ซื้อและผู้ขาย ขณะที่อัตราผลตอบแทนของกองรีทส์นั้น โชติกา สวานานนท์ กรรมการผู้อำนวยการ บลจ.ไทยพาณิชย์ ประเมินว่า เถื่อนท์กองรีทส์จะทำให้กองทุนเข้าระดับมาตรฐาน และปีหน้าหากกองอสังหาริมทรัพย์ต้องการเพิ่มทุนต้องแปลงมาเป็นกองรีทส์ก่อน และกองรีทส์อาจจะให้ผลตอบแทนอย่างต่ำในระดับ 2-3% หรือสูงกว่านี้ได้

“กองทุนรีทส์จะช่วยให้อุตสาหกรรมคึกคักมากขึ้น หากกองอสังหาริมทรัพย์ต้องการเพิ่มทุนเพื่อขยายการลงทุนจะต้องแปลงเป็นกองรีทส์ด้วย เพื่อให้สามารถแข่งขันกับต่างประเทศและให้ผลตอบแทนการลงทุนได้อย่างต่ำ 2-3% และยังมีโอกาสเพิ่มได้อีกแล้วแต่ความสามารถของแต่ละกองทุน”

อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากตลาดหลักทรัพย์ระบุว่า บริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ที่อยู่ระหว่างการเตรียมจัดตั้งกองรีทส์ อาทิ บริษัทอมตะคอร์ปอเรชั่น (AMATA) มูลค่า 4.75 พันล้านบาท บริษัทอิมแพ็ค เอ็กซ์ซิชั่น แมเนจเม้นท์ จัดตั้งกองรีทส์อิมแพ็คโกรทเพื่อการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์มูลค่าประมาณ 20,000 ล้านบาท ซึ่งคาดว่าจะเป็นกองรีทส์ที่จะออกเสนอขายแก่นักลงทุนเป็นกองแรกในประเทศไทย

**การลงทุนในกองทุนอสังหาริมทรัพย์รูปแบบใหม่น่าจะช่วยให้ นักลงทุนมีทางเลือกในการลงทุนเพิ่มขึ้น ดังนั้น นักลงทุนที่สนใจแสวงหาการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนที่ดีและมีความปลอดภัยสูง จึงควรศึกษาให้ละเอียดเพื่อเลือกกองทุนที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง **



## FEATURE Ask the Expert



# การก้าวเข้าสู่ ระบบที่วิถีจิตตอล

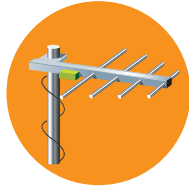
ปัจจุบันระบบการรับส่งสัญญาณโทรทัศน์ของประเทศไทยยังคงใช้ระบบอนาล็อก ซึ่งใช้ทรัพยากรคลื่นความถี่วิทยุที่เป็นสาธารณสมบัติอันมีอยู่จำกัดอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้มีข้อจำกัดในการเพิ่มจำนวนช่องรายการคุณภาพการให้บริการ แต่เมื่อใช้เทคโนโลยีระบบดิจิทัล จะช่วยให้ออกอากาศได้มาก 8-25 ช่องรายการด้วยคุณภาพที่ดีกว่าเดิม และสามารถรองรับการให้บริการมัลติมีเดียใหม่ๆ รวมทั้งยังช่วยลดการใช้พลังงานของประเทศ เนื่องจากระบบส่งสัญญาณและเครื่องรับโทรทัศน์ระบบดิจิทัลนั้นช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้ามากกว่าระบบอนาล็อกหลายเท่าตัว ส่วนประชาชนจะได้รับโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการที่มีความหลากหลายอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากจำนวนช่องรายการที่เพิ่มขึ้นและมีคุณภาพที่ดีกว่าเดิม



## การเตรียมตัวเพื่อรองรับระบบทีวีดิจิทัล



**1** หากท่านใช้โทรทัศน์ระบบอนาล็อก หรือโทรทัศน์ที่ใช้กันทั่วไปในปัจจุบัน ไม่ว่าจะสมาร์ททีวี หรือโทรทัศน์จอแบนต่างๆ ล้วนเป็นโทรทัศน์ระบบอนาล็อก ท่านสามารถรับชมโทรทัศน์ภาคพื้นดินในระบบดิจิทัลได้ง่ายๆ โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนโทรทัศน์ใหม่ เพียงแต่นำโทรทัศน์เครื่องเดิมที่อยู่เชื่อมต่อกับ Set Top Box (STB) หรือกล่องแปลงสัญญาณ กล่องตัวนี้ช่วยเปลี่ยนสัญญาณจากระบบอนาล็อก เป็นระบบดิจิทัลโดยมีหมวดกึ่งหรือเสาท่งปลาเป็นตัวรับสัญญาณได้



**2** หากท่านต้องการซื้อโทรทัศน์เครื่องใหม่ เป็นโทรทัศน์ภาคพื้นดินระบบดิจิทัล ซึ่งเป็นโทรทัศน์ที่มีดิจิทัลจูนเนอร์ในตัวรับสัญญาณ (Integrated Digital Television หรือ IDTV) ซึ่งสามารถรับสัญญาณดิจิทัลได้โดยไม่ต้องใช้กล่องแปลงสัญญาณ หรือ STB เพียงแต่ท่านต่อโทรทัศน์ IDTV กับเสาท่งปลาหรือหมวดกึ่ง ท่านก็สามารถรับชมโทรทัศน์ภาคพื้นดินในระบบดิจิทัลได้ สำหรับวิธีนี้ช่วยให้ผู้ชมสามารถรับชมจำนวนช่องได้ทั้งหมด 48 ช่อง พร้อมคุณภาพความคมชัดปกติ SD (Standard Definition) และความคมชัดสูง HD (High Definition)



**3** หากท่านรับชมโทรทัศน์ด้วยจานรับชมรายการได้ทั้งหมด 36 ช่อง ซึ่งไม่รวมช่องบริการชุมชนอีก 12 ช่อง เนื่องจากช่องบริการชุมชนให้บริการแปรผันไปตามภูมิภาคที่รับชมได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ระบบจานดาวเทียมและเคเบิลทีวีไม่สามารถดึงสัญญาณภาพไปให้บริการได้ และคุณภาพความคมชัดอาจจะไม่ทัดเทียมเท่ากับการต่อสัญญาณผ่านเครื่องแปลงสัญญาณ STB ในเบื้องต้นราคาประมาณ 1,000-2,000 บาท

## ประโยชน์ของการก้าวสู่โทรทัศน์ระบบดิจิทัล

การปรับเปลี่ยนระบบโทรทัศน์จากระบบอนาล็อกไปสู่ระบบดิจิทัล นอกจากเป็นสิ่งทีกฎหมายกำหนดให้ดำเนินการแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติในหลายด้าน สามารถเพิ่มช่องรายการโทรทัศน์ภาคพื้นดินของไทยจาก 6 ช่องในปัจจุบัน เพิ่มมากขึ้นเป็น 48 ช่อง และมีคุณภาพที่ดีกว่าเดิม ทำให้ประชาชนมีทางเลือกในการรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพิ่มมากขึ้นคือ หมวดรายการทั่วไป (HD) จำนวน 7 ช่อง หมวดรายการทั่วไป (SD) จำนวน 7 ช่อง หมวดข่าวสารและสารประโยชน์ (SD) จำนวน 7 ช่อง หมวดรายการเด็กและเยาวชน (SD) จำนวน 3 ช่อง มีคุณภาพความคมชัดและคุณภาพเสียงที่ดีกว่าเดิม มีอัตราส่วนของภาพเป็น 16:9 ตามรูปร่างของจอภาพที่เป็น Widescreen ซึ่งคล้ายคลึงกับอัตราส่วนของจอในโรงภาพยนตร์ที่เป็น Multichannel Programs

ส่วนการพัฒนาเศรษฐกิจนั้น การปรับเปลี่ยนโทรทัศน์ไปสู่ระบบดิจิทัลของประเทศนำไปสู่การลงทุนโครงสร้างระบบดิจิทัล การผลิตอุปกรณ์เครื่องรับ และการพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง เช่น เนื้อหารายการ (Content) และบริการรูปแบบใหม่ๆ (Interactive Services) และช่วยลดการใช้พลังงานภายในประเทศ เนื่องจากเครื่องส่งและเครื่องรับโทรทัศน์ระบบดิจิทัลใช้พลังงานไฟฟ้าน้อยกว่าเครื่องรับส่งโทรทัศน์ระบบอนาล็อกมาก **h**

ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)





# ภัยใกล้ตัวกับธนบัตรปลอม

ภัยใกล้ตัวจากธนบัตรปลอมเป็นสิ่งที่เราสามารถป้องกันได้ หากเราใช้ความระมัดระวังหรือหมั่นสังเกตธนบัตร การเรียนรู้ว่าธนบัตรใดเป็นของจริงของปลอม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อเราเป็นอย่างมาก ในกรณีที่เราได้รับธนบัตรปลอมมาแล้วโดยที่เราเองก็ไม่รู้และนำไปใช้ อาจทำให้เรามีความผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หากผู้ที่รับไปเอาเรื่อง ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราที่ต้องปกป้องตนเอง

การพิจารณาว่าธนบัตรใดเป็นของจริงหรือของปลอม มีข้อสังเกตดังนี้

**1** ด้านหน้าฝั่งซ้ายของธนบัตรมีแถบฟอยล์สีเงิน หากเอียงไปมาในที่สว่างๆ จะเห็นเป็นภาพ 3 มิติ หากเป็นใบละ 500 บาท จะมีตัวเลข 500 ส่วนใบละ 1000 บาท ก็มีตัวเลข 1000 ในแถบฟอยล์นี้ด้วย

**2** ด้านล่างของแถบฟอยล์ตามข้อ 1.) ข้างต้น หากเอียงธนบัตรเข้าหาแสงสว่างจะเห็นตัวเลขประเภทของธนบัตรชัดเจนขึ้นเป็นเลขอารบิก ตามธนบัตรแต่ละประเภท ดังนี้ เลข 50 100 500 และ 1000

**3** ด้านบนมุมซ้ายทางด้านหน้าของธนบัตรใบละ 500 บาท 1000 บาท หากเอียงธนบัตรใบละ 500 บาท จะเปลี่ยนเป็นสีม่วง ส่วนใบละ 1,000 บาท จะเปลี่ยนเป็นสีเขียว

**4** บนตัวเลข 10 หลักของธนบัตร มีช่องว่างสีขาว ขอให้สังเกตตรงที่เป็นสีขาว ให้ยกธนบัตรสูงขึ้น มองไปที่สว่างๆ ต้องมีลายน้ำพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

ขอให้หมั่นศึกษาข้อสังเกตต่างๆ เหล่านี้ อันเป็นผลดีกับตัวท่านเอง เพื่อท่านจะได้ไม่กระทำสิ่งที่ผิดกฎหมายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และขอถึงท้ายสำหรับผู้ที่น่ารณบัตรมาฉ้อโกงหรือทำลายด้วยวิธีใดก็ตาม เพราะคิดว่าเป็นเงินของตนเอง ห้ามกระทำเช่นนั้นเพราะท่านจะถูกเจ้าหน้าที่จับกุมและดำเนินการตามกฎหมายโทษฐานที่ทำลายเอกสารทางราชการ **h**

# การเก่งภาษา เริ่มต้นได้จากที่บ้าน

ในยุคสมัยที่พรมแดนระหว่างประเทศพร่าเลือนลง การแข่งขันทางด้านการทำงาน ในอนาคตย่อมเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว สำหรับเยาวชนหรือลูกๆ ของเราแล้ว ภาษาเป็นอาวุธสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นๆ มีความโดดเด่นและสามารถแข่งขันกับผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การเรียนรู้ภาษาที่ 2 จึงไม่เพียงพออีกต่อไป ช่องทางความสำเร็จในอนาคตจำเป็นต้องรู้ภาษาที่ 3 และ 4 เพิ่มเข้ามาด้วย

เป็นที่ยอมรับกันว่าภาษาที่ 2 คือภาษาอังกฤษ ส่วนภาษาที่ 3 และ 4 นั้น ปัจจุบันหลายฝ่ายยกให้จีนกับญี่ปุ่น

บางท่านแอบครวญว่าที่ผ่านมาเฉพาะภาษาที่ 2 ก็กระเทือนกระแทนเต็มทน นี่จะให้เพิ่มภาษาที่ 3 ที่ 4 กับลูกอีกหรือ เห็นทีจะหนักเกินไปไหม แต่จากการได้พูดคุยกับอดีตนักเรียนท้ายห้อง ผู้หนีเรียนวิชาภาษาอังกฤษเสมอๆ หลายคน ได้ให้คำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าเพราะภาษาอังกฤษไม่สนุก ในทางกลับกัน ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการศึกษาภาษาที่ 2 มักตอบว่าชอบเพราะสนุก ดังนั้น การเริ่มต้นเรียนรู้ภาษาจึงไม่จำเป็นต้องมุ่งหวังที่โรงเรียน หรือสถาบันสอนภาษาเสมอไป เพราะสามารถเริ่มต้นจากกิจกรรมประจำวันที่บ้านได้ เพื่อปลูกฝังให้ลูกๆ รักและพร้อมที่จะเรียนรู้ในขั้นที่สูงต่อไป

การบ่มเพาะความสามารถทางภาษาให้กับลูกอาจเริ่มต้นด้วยการสนทนาภาษาอังกฤษจากศัพท์ง่ายๆ จนเขาเริ่มคุ้นชินก่อน แล้วค่อยเพิ่มภาษาจีนหรือญี่ปุ่นเข้าไปทีละอย่าง อาทิ เมื่อตื่นเช้าขึ้นมาทักเขาว่า “สวัสดียามเช้า” ด้วยประโยคภาษาอังกฤษว่า Good Morning เมื่อเขาคุ่นชินกับประโยคแล้วจึงเปลี่ยนเป็นภาษาอื่น อาทิ ยามเช้าเมื่อพบหน้ากันก็ทักทายเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า โอะ-ฮา-โย โกะ-ไซ-มัส-สึ (おはよう。(おはようございます)) แปลว่าสวัสดียามเช้า จะช่วยให้เขาตื่นตัวและมีความสุขกับการเรียนรู้ได้

หรือบนโต๊ะอาหาร สิ่งของต่างๆ สามารถชี้แล้วพูดเป็นภาษาอื่นได้ อาทิ “สุ่ย” (水) ที่แปลว่าน้ำในภาษาจีน สุกั้ว (水果) ซึ่งแปลว่าผลไม้ จั้วจื่อ (桌子) แปลว่าโต๊ะ เครื่องแต่งกายเมื่อชี้แล้วพูดเป็นศัพท์ภาษาญี่ปุ่นก็สนุกเหมือนกัน อาทิ ซุ-บง (ズボン) กางเกง, ซี-คา-โตะ (スカート) กระโปรง, คุ-ทสึ-ชิ-ตะ (<つした) ถุงเท้า และนอกจากการพูดคำศัพท์ต่างๆ จากสิ่งที่พบเห็นแล้ว อาจจะกำหนดเป็นเกมให้



ลูกๆ ท่องจำหรือหาคำศัพท์ใหม่ๆ มา นำเสนอเพื่อสะสมแต้ม ซึ่งสามารถใช้ แลกของรางวัลได้ อาจจะเป็นของเล่น หรือพาไปเที่ยวสวนสนุกก็ได้

สิ่งสำคัญในการปลูกฝังให้ลูกๆ รัก การเรียนรู้ภาษาที่ 3 และ 4 คือ ค่อยๆ เพิ่มทีละภาษาไม่ใช่รีบอยากจะทำ ภาษาอะไรก็พูดโพล่งออกไป หากเป็น เช่นนั้นเด็กจะรู้สึกสับสน ทางที่ดีควร เริ่มจากภาษาอังกฤษ กระทั่งเขาคุ่นชิน แล้วจึงค่อยปรับเพิ่มเป็นภาษาอื่นๆ

ท้ายที่สุดนี้บางท่านอาจมีความรู้สึกลัวว่า แหม! ภาษาอังกฤษก็ไม่ถนัด อยู่แล้ว ยังจะให้พูดภาษาจีน ญี่ปุ่นกับ ลูกอีก เห็นทีจะไม่ไหวจริงๆ ผู้ปกครอง ไม่จำเป็นต้องขานาญก็ได้ สามารถหา ซีดีหนังสือสอนคำศัพท์มาอ่านแล้ว แนะนำลูกๆ ไปด้วยกัน นอกจากเป็นการสอนลูกแล้วตนเองยังได้เรียนรู้ ไปด้วยในขณะเดียวกัน และที่สำคัญ จัดเป็นกิจกรรมระหว่างครอบครัวที่มี ประโยชน์ **h**



# รถยนต์พลังงานไฟฟ้า: ทางเลือกใหม่ที่น่าจับตามอง

ในปัจจุบันท่าอากาศยานหลายคนคงเคยได้ยินเรื่องรถยนต์ที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้ากันมาบ้าง ซึ่งเป็นพลังงานทางเลือกใหม่ที่จะเข้ามาทดแทนเชื้อเพลิงฟอสซิล โดยในต่างประเทศได้มีการผลิตใช้ในเชิงพาณิชย์กันบ้างแล้ว ขณะที่ในประเทศไทย ยังไม่มีการผลิตรถยนต์พลังงานไฟฟ้าสำหรับใช้ในเชิงพาณิชย์

สืบเนื่องจาก ปตท. เล็งเห็นว่าเทคโนโลยีการใช้พลังงานไฟฟ้าในการขับเคลื่อนรถยนต์จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานในภาคขนส่ง อีกทั้งยังช่วยลดการปล่อยมลพิษจากยานยนต์ รวมทั้ง CO<sub>2</sub> และเพื่อเตรียมความพร้อมในการรองรับการใช้เทคโนโลยีดังกล่าว ปตท. จึงได้เริ่มดำเนินโครงการวิจัยและพัฒนาการใช้พลังงานไฟฟ้าในรถยนต์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2554 เป็นต้นมา โดยได้รับการสนับสนุนจากบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ นำรถพลังงานไฟฟ้า Mitsubishi i-MiEV มาใช้ประเมินผลเบื้องต้นในโครงการระหว่าง พ.ศ. 2554-2555 ทั้งนี้ ปตท. ดำเนินการจัดสร้างสถานีประจุไฟฟ้าต้นแบบเสร็จตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2555 และได้ดำเนินการทดลองใช้งานจริงมาเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว

ปตท. ได้ลงทุนสร้างสถานีประจุไฟฟ้าต้นแบบ (PTT Pilot EV Charging Station) ณ สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา พร้อมชุดอุปกรณ์โดยมีมูลค่ารวมทั้งสิ้น 2.4 ล้านบาท สถานีประจุไฟฟ้าต้นแบบนี้สามารถรองรับการประจุไฟฟ้ารถไฟฟ้าได้ 3 คันพร้อมกัน รถยนต์พลังงานไฟฟ้าที่มาใช้บริการต้องรองรับการประจุไฟฟ้าได้ใน Mode 1, Mode 3 และ Mode 4 ซึ่งประกอบด้วยตู้จ่ายไฟฟ้า (Charger) จำนวน 3 ตู้จ่าย ได้แก่

1. ตู้ประจุไฟฟ้ากระแสตรงแบบเติมเร็ว (DC Quick Charger) 1 ตู้ใช้เวลาเติมไฟประมาณ 30 นาที ประจุไฟฟ้าได้สูงสุด 80% ของความสามารถแบตเตอรี่ที่รับได้ มีกำลังการประจุไฟฟ้าขนาด 50 กิโลวัตต์
2. ตู้ประจุไฟฟ้ากระแสสลับแบบเติมเร็วปานกลาง (AC Normal Charger, Mode 3) ใช้เวลาเติมไฟประมาณ 3 ชั่วโมง ประจุไฟฟ้าได้เต็มความจุของแบตเตอรี่ (100%) มีกำลังการประจุไฟฟ้าขนาด 22 กิโลวัตต์
3. ตู้ประจุไฟฟ้ากระแสสลับแบบเติมช้า (Normal Charger, Mode 1) ใช้เวลาเติมประมาณ 8 ชั่วโมง ประจุไฟฟ้าได้เต็มความจุของแบตเตอรี่ (100%) มีกำลังการประจุไฟฟ้าขนาด 3 กิโลวัตต์



### วัตถุประสงค์ของโครงการสถานีชาร์จรถไฟฟ้าเพื่อเป็นพลังงานทางเลือกใหม่คือ

1. เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการพัฒนาพลังงานทดแทน และพลังงานทางเลือกใหม่ให้ได้ 25% ภายใน 10 ปี หรือ Alternative Energy Development Plan: AEDP 2012-2021 ของกระทรวงพลังงาน

2. สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. จึงได้เริ่มจัดทำ “โครงการวิจัยและพัฒนาการใช้ไฟฟ้าในรถยนต์” หรือ R & D on Vehicle Electrification เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับเทคโนโลยีใช้พลังงานไฟฟ้าในรถยนต์ในฐานะพลังงานทางเลือกใหม่ โดยการติดตั้งสถานีประจุไฟฟ้าต้นแบบ ณ สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยาและสถานีย่อยตามเส้นทางที่ทดลองวิ่ง

3. ปตท. ยังสร้างโครงข่ายสถานีประจุไฟฟ้าเพื่อรองรับการชาร์จกระแสไฟฟ้าให้รถที่ใช้ในโครงการ โดยศึกษาติดตามและประเมินผลเทคโนโลยี รวมทั้งมาตรฐานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้าด้วย อาทิ



## FEATURE Energy Review



เทคโนโลยีที่ใช้ในการชาร์จ ประเภทของแบตเตอรี่ สถานีชาร์จ ตัวรถยนต์พลังงานไฟฟ้าทั้งในห้องปฏิบัติการและภาคสนาม รวมทั้งรูปแบบธุรกิจการใช้ไฟฟ้าในรถยนต์ ในฐานะพลังงานทางเลือกใหม่ ซึ่งเป็นพลังงานสะอาดหรือที่เรียกว่า EV Business Model ด้วย

ช่วงเวลาแรก ปตท. เริ่มติดตั้งสถานีชาร์จต้นแบบแห่งแรกที่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ซึ่งเสร็จสิ้นในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2555 และทดลองใช้งานจริงมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง โดยได้รับความร่วมมือจาก บริษัท มิทซูบิชิมอเตอร์ส์ (ประเทศไทย) จำกัด ส่ง Mitsubishi i-MiEV มาให้ทดลองใช้งานระหว่าง พ.ศ. 2554–2555 ภายใต้บันทึกความเข้าใจ ความร่วมมือวิจัย เพื่อประเมินประสิทธิภาพและสมรรถนะในการใช้งานเชิงเทคนิคของรถยนต์พลังงานไฟฟ้า

และใน พ.ศ. 2556 บริษัท เจนเนอรัลมอเตอร์ส์ (ประเทศไทย) จำกัด เริ่มให้การสนับสนุนโครงการโดยส่ง Chevrolet Volt ซึ่งเป็นรถยนต์พลังงานไฟฟ้าแบบ EREV หรือ Extended-Range Electric Vehicle ขยายระยะทางขับเคลื่อนมารวมสาธิตการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้าในพิธีเปิดสถานีชาร์จต้นแบบด้วย

นอกจากนี้ใน พ.ศ. 2557 สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. มีแผนก่อสร้างโครงข่ายสถานีประจุไฟฟ้าเพิ่มเติมอีก 4 แห่งคือ

สถานีประจุไฟฟ้า ปตท. สำนักงานใหญ่ คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือนเมษายน พ.ศ. 2557

สถานีประจุไฟฟ้าแหลมฉบัง ฝั่งขาออก จ.ชลบุรี คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือน มีนาคม พ.ศ. 2557

สถานีประจุไฟฟ้าบางทราย จ.ชลบุรี คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2557

สถานีประจุไฟฟ้าโรงแยกก๊าซธรรมชาติ จ.ระยอง คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557

โครงข่ายสถานีประจุไฟฟ้านำร่องของ ปตท. ทั้ง 6 แห่งดังกล่าว สามารถรองรับโครงการสาธิตและประเมินผลการใช้งานรถไฟฟ้า ปตท. ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อรองรับธุรกิจผลิตภัณฑ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับรถยนต์ไฟฟ้าของกลุ่ม ปตท. ในสร้างการรับรู้ในวงกว้างและสร้างความคุ้นเคยให้กับประชาชนทั่วไป ในระยะแรกจะรองรับ Fleet รถไฟฟ้าของกลุ่ม ปตท. ในเส้นทาง ปตท. สำนักงานใหญ่-สถาบันวิจัย อ.วังน้อย และเส้นทาง ปตท. สำนักงานใหญ่-โรงแยกก๊าซธรรมชาติ ในปัจจุบัน ปตท. จัดหารถยนต์พลังงานไฟฟ้าในโครงการจำนวน 2 คันคือ รถยนต์ไฟฟ้าโตโยต้า ปลั๊กอิน ไฮบริดจ์ กับรถยนต์ไฟฟ้า มิทซูบิชิ ไอ-มิฟ (i-MiEV) และ ปตท. มีแผนจัดหารถยนต์พลังงานไฟฟ้าเพิ่มเติมในอนาคต ทั้งนี้ ปตท. ได้รับความร่วมมือจากบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ในการให้ข้อมูลสนับสนุนทางเทคนิค **h**

# พลังงานสะอาด จากผักตบชวา

เมื่อ พ.ศ. 2530 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริให้ทำการศึกษาวิจัยการผลิตเชื้อเพลิงเขียวจากผักตบชวาในบริเวณบึงมักกะสัน พบว่าเชื้อเพลิงเขียวจากผักตบชวามีค่าความร้อนประมาณ 2,800 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัมของเชื้อเพลิงเขียว และเมื่อนำเชื้อเพลิงเขียวจากผักตบชวาไปเผาถ่านแบบอิฐก่อพบว่าถ่านเชื้อเพลิงเขียวจะมีค่าความร้อนประมาณ 3,000 กิโลแคลอรีต่อกิโลกรัม การผลิตเชื้อเพลิงเขียวจากผักตบชวานอกจากจะเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมทางน้ำอีกด้วย

แบบอิฐก่อพบว่าถ่านของถ่านเชื้อเพลิงเขียวด้านเชื้อเพลิงแล้ว ยัง





ผักตบชวาจึงเป็นพืชที่มีมักจะถูกกล่าวหาว่าเป็นวัชพืชน้ำที่ก่อปัญหาให้มากมายที่สุดในโลกโดยเฉพาะประเทศในเขตร้อนและกึ่งร้อนกว่า 50 ประเทศทั่วโลก ดังนั้น ไม่ว่าประเทศที่ร่ำรวยอย่างสหรัฐอเมริกาหรือประเทศที่มีประชากรมากมายเช่นอินเดียต่างก็ต้องทำสงครามกับผักตบชวาอยู่ตลอดเวลาและนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะผักตบชวาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้การกำจัดต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องชนิดไม่รู้จักจบจักสิ้น หากเราจะพิจารณาอีกแห่งหนึ่ง เราจะพบว่าผักตบชวาหาได้มีแต่โทษ แต่ส่วนดีของผักตบชวาซึ่งคนทั่วไปมองไม่ค่อยเห็นก็ยังมีด้วยเช่นกัน เช่น ช่วยทำให้น้ำสะอาดขึ้น ช่วยสะสมพลังงานจากดวงอาทิตย์ ช่วยทำให้อากาศบริสุทธิ์และเย็นสบาย ช่วยลดปัญหาที่เกิดจากวัชพืชน้ำได้อีก ทั้งยังช่วยทำให้เกิดทัศนียภาพที่เจริญตา



ผักตบชวาแห้ง

ล่าสุด รศ.ดร. สมบัติ ชินะวงศ์ ภาควิชาพืชไร่นา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จึงได้ร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งของภาครัฐและเอกชนที่มีนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่ได้พัฒนาแล้ว โดยมุ่งเน้นไปที่ผักตบชวา ที่มีกนิยมเรียกว่าสวะ ซึ่งเป็นพืชที่ตกเป็นผู้ร้ายในสังคมอันหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงน้ำท่วมใหญ่เพราะผักตบชวาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กีดขวางการไหลของน้ำตามเส้นทางในแม่น้ำลำคลองต่างๆ และปีต่อมาก็มีการทุ่มงบประมาณอย่างมหาศาลเพื่อขุดลอกผักตบชวาขึ้นมาจากคลอง โดยหารู้ไม่ว่า หากไม่มีการจัดการอย่างต่อเนื่อง ผ่านไปไม่นานผักตบชวาก็กลับมาเต็มแม่น้ำลำคลองเหมือนเดิม

ดอกผักตบชวา



ดังนั้น ข้อเสนอแนะที่เชื่อถือได้และมีต้นแบบแสดงผลจากการทดลองและทดสอบให้เห็นเป็นรูปธรรมแล้วคือการนำผักตบชว้าขึ้นมาบดสับด้วยเครื่องมือที่ออกแบบมาเฉพาะ เพื่อรีดน้ำออกพร้อมกับสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปใส่ลงในถังหมักระบบปิดที่เลียนแบบการทำงานของกระเพาะวัว (Cowtec) หมักพร้อมจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพสูง หลังจากนั้นจะเกิดการย่อยสลายในเวลา 15 วัน จะได้ก๊าซที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยสลายของผักตบชว้า ซึ่งในจำนวนนี้มีก๊าซหลักคือมีเทน เราสามารถนำเอามีเทนที่ได้มาใช้ประโยชน์ได้ตามความต้องการ เช่น นำมาเป็นเชื้อเพลิงสำหรับเครื่องสูบน้ำ ใช้สูบน้ำสำหรับระบบให้น้ำในสวนผักสวนผลไม้ หรือสูบน้ำเข้าเรือกสวนไร่นา หรือนำไปใช้สำหรับขับเคลื่อนเครื่องยนต์ผลิตกระแสไฟฟ้า สำหรับผลิตกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้เป็นแสงสว่าง และที่น่ายกย่องที่สุดคือการนำมาใช้เป็นก๊าซหุงต้มในครัวเรือน จึงนับเป็นการสร้างพลังงานเชื้อเพลิงสะอาดที่มีขนาดมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชุมชน โดย

ก๊าซจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพียงแต่ป้อนผักตบชวาลงไปในถังหมักทุกๆ วัน ท่านสามารถไปศึกษาหาความรู้และต้นแบบได้ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน และได้ขยายผลไปติดตั้งในชุมชนต่างๆ เช่น ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ร่วมกับพลังงานจังหวัด และที่จังหวัดฉะเชิงเทรา ร่วมกับบริษัทอีสทวอเตอร์ฯ และเชื่อว่า จะขยายไปอีกหลายจังหวัดในอนาคต รวมถึงการขยายขนาดให้ใหญ่ขึ้นจากต้นแบบนี้ก็สามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ 500-1,000 กิโลวัตต์ โดยวางแผนเพื่ออนาคตไว้แล้วว่า 1 ตำบล 1 เมกะวัตต์ หรือ 1 หมู่บ้าน 10 กิโลวัตต์ เราก็น่าจะได้ไฟฟ้าจากผักตบชวาทั้งประเทศไม่น้อยกว่า 7,000 เมกะวัตต์เลยทีเดียว

ผลิตภัณฑ์จากผักตบชว้า



หมวกสานจากผักตบชว้า

นอกจากก๊าซที่ได้ เมื่อผักตบชว้าย่อยสลายจนหมดแล้ว ส่วนที่ย่อยสลายมีทั้งที่เป็นของเหลวและของแข็ง ส่วนที่เป็นของเหลวมีธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อพืช นำไปเป็นปุ๋ยน้ำรดพืชผักที่ปลูกได้เลย หรือหากยังไม่ได้ใช้ทันทีก็นำไปหมักต่อตามกระบวนการผลิตน้ำหมักชีวภาพ จะช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มได้อีก ส่วนที่เป็นของแข็งสามารถนำไปใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ ที่มีธาตุอาหารโดยเฉพาะไนโตรเจนที่เป็นประโยชน์ต่อพืช ผักผลไม้ได้เป็นอย่างดี แต่หากประสงค์จะพัฒนาเป็นปุ๋ยอัดเม็ดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและเพื่อสะดวกในการใช้ก็ทำได้ไม่ยาก จะเห็นได้ว่าผักตบชว้าจากที่ไม่มีมูลค่าหรืออาจมีค่าลงทุนจากการตัดเก็บกิโลกรัมละ 10-20 สตางค์ ให้มีมูลค่าเพิ่มเป็นกิโลกรัมละ 5-10 บาทได้อย่างไรก็ตาม กระบวนการทั้งหมดต้องใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เหมาะสม เชื่อว่านักวิชาการไทยมีศักยภาพสูงเพียงพอ หากได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ และเอกชนในประเทศอย่างจริงจัง ภายใน 10-15 ปี ไทยเราจะมีพลังงานสะอาดที่ผลิตได้ในประเทศ เสริมความมั่นคงด้านพลังงานได้แน่นอน ๒



อ้างอิงจาก: บทความของ รศ.ดร. สมบัติ ชินะวงศ์ ภาควิชาพืชไร่นา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ซึ่งตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ





## การใช้รถใช้ถนน กับความเชื่อและข้อเท็จจริงที่ควรรู้

ท่านเชื่อหรือไม่ว่าผู้จับพวงมาลัยรถยนต์บนท้องถนนของบ้านเรานั้นยังมีความเชื่อและความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับการใช้รถใช้ถนนเป็นจำนวนมาก ลองมาดูกันว่าความเชื่อเหล่านั้นมีอะไรบ้าง

### การเปลี่ยนน้ำมันเครื่องทุก 5,000 กิโลเมตร

น้ำมันเครื่องมีการพัฒนาไปไกลมาก น้ำมันเครื่องเกรดธรรมดาในปัจจุบันมีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าเดิมเป็นเท่าตัว การเปลี่ยนน้ำมันเครื่องเร็วเกินไปนอกจากทำให้สิ้นเปลืองแล้วยังส่ง

ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย รถยนต์หลายยี่ห้อที่ใช้น้ำมันเครื่องเกรดธรรมดาโดยระบุว่าสามารถใช้งานได้ถึง 10,000 กิโลเมตร แต่คนส่วนมากไม่เชื่อเพราะคิดว่าบริษัทรถยนต์ต้องการให้เครื่องหลวมเร็ว ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะจุดประสงค์หลักคือลดค่าดูแลรักษาตาม



ระยะทางให้มีราคาถูกลง การใช้ น้ำมันเครื่องที่ถูกต้องนั้นต้องดูจากฉลากข้างกระป๋องเป็นสำคัญ ลองเปรียบเทียบฉลากของแต่ละยี่ห้อแล้วเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความคุ้มค่า ใช้นให้ถูกกับประเภทของเครื่องยนต์ ในปัจจุบันมีรองรับทั้งระบบ Hybrid และระบบ Start/Stop

## การอุ่นเครื่อง...จำเป็นหรือไม่

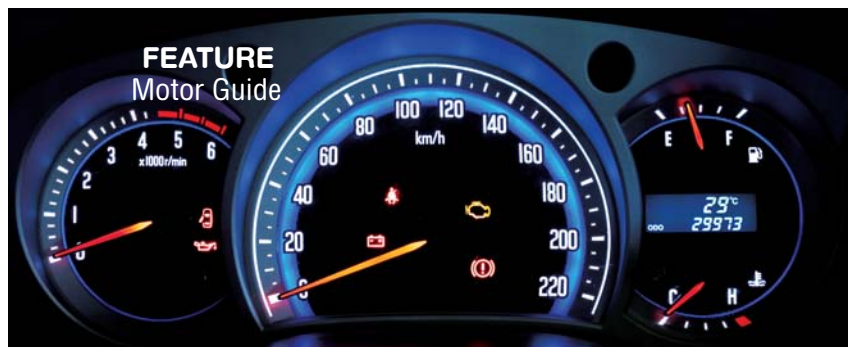
จำเป็นแต่ไม่ควรทำโดยจอดรถอยู่กับที่ เพราะทำให้เกิดมลพิษและสิ้นเปลืองน้ำมัน การอุ่นเครื่องที่ถูกต้องคือสตาร์ทเครื่องยนต์ พอไฟโชว์ต่างๆ บนหน้าปัดดับหมด หรือหลังสตาร์ทสัก 30 วินาทีค่อยเคลื่อนที่แบบช้าๆ ให้เครื่องร้อนถึงระดับหนึ่งแล้วค่อยเพิ่มความเร็วนะ

เช่นเดียวกับการอุ่นเครื่อง หากเราจะดับเครื่องก่อนจะถึงที่หมายสัก 2-3 กิโลเมตรให้ลดความเร็ว วิ่งคงที่ เพื่อให้ระบบระบายความร้อนอย่างเต็มที่แล้วค่อยดับ ยังใช้ความเร็วสูงต่อเนื่องนานๆ อาทิ การขับรถทางไกลออกต่างจังหวัด ต้องเพิ่มระยะทางในการอุ่นเครื่องก่อนดับมากขึ้น เพราะหลังจากเครื่องยนต์ดับแล้ว ระบบระบายความร้อนจะไม่ทำงาน น้ำจะหยุดการไหลเวียน



## ก่อนดับเครื่องต้องเบิ้ลเครื่องเพื่อชาร์จไฟหรือไม่

หากเป็นรถช่วงเวลา 30 ปีที่แล้วอาจมีผล เนื่องจากคุณภาพของแบตเตอรี่และประสิทธิภาพของไดชาร์จยังต่ำอยู่ หรือรถที่แบตเตอรี่เริ่มเสื่อมสภาพอาจจะช่วยได้บ้างในกรณีที่จะทำให้การสตาร์ทครั้งต่อไปง่ายขึ้นเพราะมีไฟอยู่เต็ม แต่หากเป็นรถสมัยนี้ไม่มีความจำเป็น หากปฏิบัติเช่นนั้นกลับกลายเป็นความสิ้นเปลืองน้ำมัน เมื่อท่านรู้สึกว่าการสตาร์ทยากหรือแบตเตอรี่ใช้งานมานานแล้วก็เพียงแค่เปลี่ยนใหม่เท่านั้น



## เกียร์อัตโนมัติต้องเปลี่ยนเป็นเกียร์ต่ำเวลาจับขึ้นภูเขาหรือไม่

หากเป็นรถรุ่นเก่าที่ระบบยังไม่พัฒนามากนักจำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นเกียร์ต่ำทั้งขึ้นและลงภูเขา ส่วนรถสมัยใหม่แทบไม่ต้องปฏิบัติเช่นนั้น เพราะระบบจะรู้ว่าคุณกำลังขึ้นหรือลงเนิน แต่ต้องระวังและสังเกตให้ดี เวลาที่ลงเกียร์จะเปลี่ยนเป็นเกียร์สูงส่งผลให้รถจะไหลเร็ว ดังนั้น ควรเปลี่ยนมาเป็นเกียร์ต่ำเพื่อความปลอดภัย

## แก๊สโซฮอลล์สิ้นเปลืองกว่าน้ำมันเบนซินปกติ

เป็นความจริง ในระยะที่เท่ากันแก๊สโซฮอลล์จะสิ้นเปลืองมากกว่า หากเปรียบเทียบที่ราคาต่ำกว่าแล้ว ทำให้ค่าใช้จ่ายต่อกิโลเมตรเท่าๆ กัน แต่สิ่งที่เราไม่รู้คือแก๊สโซฮอลล์ทำให้การเผาไหม้สะดวกกว่า ก่อให้เกิดมลพิษต่ำกว่า



## รถติดไฟแดงควรใช้เกียร์อัตโนมัติ N หรือ D

เกียร์ออโต้ยุคแรกๆ ยังไม่ทนทานเท่าปัจจุบัน รวมทั้งใช้เครื่องยนต์ใหญ่ แรงบิดสูง การเหยียบเบรกเมื่อรถติดไฟแดงในตำแหน่งเกียร์ D จึงเหมาะสม และรถติดไฟแดงกันไม่นาน

ในยุคนี้เกียร์พัฒนาไกลจุดหน้ารถติดนานๆ เปลี่ยนไปใช้เกียร์ N จะปลอดภัยกว่า การสึกหรอของเกียร์จะต่ำกว่า บางท่านใช้เกียร์ P ระหว่างที่จอดติดไฟแดง ควรระวังเพราะจากเกียร์ P มา D ต้องผ่านเกียร์ R หากผิดตำแหน่งอาจเกิดอุบัติเหตุได้ **h**



FEATURE  
Cover Story





# 5

## Happiness

### Destinations *for* Family

แม้ว่าครอบครัวจะเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม แต่มีความสำคัญอย่างยิ่งรัฐบาลจึงได้ออกประกาศให้วันที่ 14 เมษายนของทุกปีเป็น “วันครอบครัวแห่งชาติ” และเนื่องจากวันดังกล่าวตรงกับเทศกาลสงกรานต์ มีวันหยุดติดต่อกันหลายวัน หลายครอบครัวคงกำลังวางแผนท่องเที่ยวและพักผ่อนด้วยกัน สำหรับครอบครัวใดที่ยังนึกไม่ออกว่าจะไปที่ไหนดี happiness ฉบับนี้มีแหล่งท่องเที่ยวหลายแห่งที่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มีทั้งแบบเข้าไปเย็นกลับและแบบต้องพักค้างคืนมาแนะนำ เมื่อได้ไปแล้วเชื่อว่าอุณหภูมิแห่งความสุขและความอบอุ่นในครอบครัวจะสูงขึ้นอีกหลายเท่าตัวทีเดียว





## พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน จ. เพชรบุรี

เป็นพระราชวังตากอากาศที่โรแมนติคที่สุดแห่งหนึ่ง มีอาณาบริเวณกว้างขวาง สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 พระราชวังแห่งนี้สร้างด้วยไม้สักทองทั้งหลัง เป็นอาคารทรงไทยผสมผสานสถาปัตยกรรมแบบยุโรปที่สร้างเรียงกันตามความยาวของชายหาด ประกอบด้วย **พระที่นั่งสมุทรพิมาน พระที่นั่งพิศาลสาคร และพระที่นั่งสโมสรเสวกามาตย์** ส่วนที่อยู่ของข้าราชการอยู่ทางทิศเหนือ มีแนวระเบียงเชื่อมองค์พระที่นั่งอย่างฝรั่ง ที่เรียกว่าคัฟเวอร์เวย์ (Cover Way)

สวนโดยรอบหมู่พระที่นั่งออกแบบโดยหม่อมหลวงภูมิใจ ชุมพล แต่ละสวนได้แรงบันดาลใจมาจากบทพระราชนิพนธ์ในล้นเกล้า รัชกาลที่ 6 ในแต่ละเรื่อง อาทิ **สวนเวนิสวานิช** ได้แรงบันดาลใจจากบทพระราชนิพนธ์เรื่องเวนิสวานิชที่ทรงแปลมาจากเรื่อง The Merchant of Venice ของวิลเลียม เชกสเปียร์ นักประพันธ์ชาวอังกฤษ **สวนศกุนตลา** จากพระราชนิพนธ์เรื่องศกุนตลา เป็นลานกว้างที่ใช้ต้นเข้มนานาพันธุ์ทำเป็นกำแพงล้อมรอบสวนใช้เป็นเวทีจัดการแสดง อาทิ การแสดงโขน การแสดงละครในฤดูหนาว รวมถึงการจัดเลี้ยงรับรองต่างๆ **สวนมัทนะพาธา**จากพระราชนิพนธ์เรื่องมัทนะพาธา หรือตำนานดอกกุหลาบ ตกแต่งอย่างสวยงามด้วยแนวไม้พุ่มลายอ่อนช้อย นอกจากนี้กิจกรรมที่นิยมอย่างมากคือการเช่าจักรยานเพื่อปั่นพาครอบครัวออกไปรับลมเย็นๆ โดยรอบ

- พระราชนิเวศน์มฤคทายวันเปิดให้เข้าชมทุกวัน
- วันจันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น.
- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30-16.00 น.
- ค่าเข้าชม ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ผู้ใหญ่ 30 บาท เด็ก 15 บาท สำหรับผู้เข้าชมเป็นหมู่คณะต้องทำหนังสือถึงผู้กำกับกองบังคับการฝึกพิเศษ ฝ่ายพระรามหก อ. ชะอำ จ. เพชรบุรี
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-3250-8039

## ซานโตรินี่พาร์ค ชะอำ จ. เพชรบุรี

เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของชะอำ ที่ตั้งชิกทั้งชิลล์ ทั้งแอดเวนเจอร์ เรียกว่าครบทุกรส เปรียบเสมือนเรากำลังเดินอยู่ที่ซานโตรินี่ เมืองชายทะเลของประเทศกรีซก็ว่าได้ ตัวอาคารเป็นปูนสีขาวตัดกับสีสดใสไสของขอบประตูหน้าต่าง ทุกตรอกซอกซอยของที่นี่จึงเหมาะสำหรับการถ่ายรูปเก็บไว้เป็นที่ระลึก สโลแกนของที่นี่คือ Amused Shopping Experience หรือ “สีสันใหม่แห่งประสบการณ์ความสนุก” บนพื้นที่กว่า 60 ไร่ ท่ามกลางสถาปัตยกรรมที่ได้แรงบันดาลใจมาจากบรรยากาศอันงดงามของเกาะซานโตรินี่ ประเทศกรีซ นอกจากบรรยากาศอันสวยงามแล้ว ยังมีเครื่องเล่นนานาชนิดที่สั่งตรงจากต่างประเทศ ที่มอบความสนุกและความประทับใจให้คุณและครอบครัวอย่างมีรูสึม







### สามพราน ริเวอร์ไซด์ จ. นครปฐม

สามพราน ริเวอร์ไซด์ หรือโรสการ์เด้น ริเวอร์ไซด์ แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ใกล้กรุงที่ผู้มาเยี่ยมชมจะได้สัมผัสประสบการณ์ วิถีชีวิตและภูมิปัญญาไทย ตั้งแต่อย่างเต็มอ้อม สืบเนื่องจากความตั้งใจในการอนุรักษ์ธรรมชาติและมรดกทางวัฒนธรรมที่ยาวนานถึง 5 ทศวรรษ โดยให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้สามพราน ริเวอร์ไซด์กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่อยู่ในใจของใครหลายๆ คนตลอดมา

บนเนื้อที่กว่า 170 ไร่ยังเพียบพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน อาทิ สวนออร์แกนิก เพื่อนำผลผลิตส่งใช้ในโรงแรมจำนวน 30 ไร่ บนฝั่งแม่น้ำตรงข้าม ตลาดสุขใจ แหล่งพืชผักและอาหารปลอดภัยที่เปิดให้เกษตรกรนำของมาจัดจำหน่าย ในวันเสาร์-อาทิตย์ หมู่บ้านไทยศูนย์รวมวัฒนธรรมและวิถีชีวิตไทยซึ่งเป็นที่รู้จัก มากกว่า 40 ปี สามพราน ริเวอร์ไซด์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ จึงสามารถมาเที่ยวได้แบบเช้าไปเย็นกลับ

- ซานโตรินี่ พาร์ค เช่า เปิดบริการทุกวัน จันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น. วันเสาร์ เวลา 09.00-21.00 น. วันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-20.00 น. โดยเสียค่าบริการผ่านประตู เพียงท่านละ 50 บาท ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.santoriniparkchaam.com](http://www.santoriniparkchaam.com)

- สวนสามพราน กม. 32 ถ. เพชรเกษม อ. สามพราน จ. นครปฐม 73110 เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.30-14.30 น. และ 17.30-21.30 น. โทร. 0-3432-2544 E-mail [hotel@rosegardenriverside.com](mailto:hotel@rosegardenriverside.com) <http://www.rosegardenriverside.com>





4

## พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดขนอน จ. ราชบุรี

พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดขนอน ตั้งอยู่ที่วัดขนอน ตำบลสร้อยฟ้า ริมแม่น้ำแม่กลอง อยู่ห่างจากตัวอำเภอโพธารามประมาณ 10 กิโลเมตร ลักษณะเป็นเรือนไทย จัดแสดงนิทรรศการหนังใหญ่ ประวัติความเป็นมาของหนังใหญ่และกรรมวิธีการแกะสลักตัวหนังใหญ่ มีตัวหนังจำนวน 313 ตัวที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ ส่วนใหญ่เป็นตัวละครในเรื่องรามเกียรติ์ แบ่งเป็นชุดหนุมานถวายแหวน ชุดสหัสกุมาร และเผากรุงลงกา ชุดศึกอินทรีครั้งที่ 1 เป็นโครงการตามพระราชดำริในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ท่านพระครูศรีธธาสุนทร (หลวงปู่กล่อม) อดีตเจ้าอาวาสวัดขนอนในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นผู้สร้างขึ้น ในฐานะที่ท่านเป็นผู้มีความรู้ทางด้านช่าง กอปรกับการที่ในขณะนั้นมีตัวหนังอยู่บ้างที่วัด ท่านจึงมีความคิดที่จะสร้างตัวหนังใหญ่ให้มีขนาดใหญ่กว่าเดิมจึงได้ชักชวนครูอั้งผู้เคยเป็นโขนคณะเจ้าเมืองราชบุรี ช่างจาดและช่างจ๊ะชาวราชบุรี และช่างฟ่งชาวบ้านโป่งมาช่วยกันสร้างตัวหนัง ชุดแรกคือชุดหนุมานถวายแหวน ต่อมาได้สร้างเพิ่มอีกรวมเป็น 9 ชุด นับเป็นสมบัติของวัดที่ได้ร่วมรักษาสืบทอดกันมา



- พิพิธภัณฑ์เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 08.00-17.00 น. ทางวัดได้จัดแสดงเชิดหนังใหญ่ทุกวันเสาร์เวลา 10.00-11.00 น. เพียงรอบเดียว โดยนักเรียนจากโรงเรียนวัดขนอน (สำหรับนักท่องเที่ยวที่มาเป็นหมู่คณะในวันธรรมดาควรติดต่อล่วงหน้า โดยมีค่าใช้จ่ายรอบละ 2,500 บาท) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าอาวาสวัดขนอน โทร. 0-3223- 3386, 08-1753-1230 โทรสาร 0-3235-4272






## ตลาดน้ำขวัญเรียม กรุงเทพมหานคร

ตลาดน้ำขวัญเรียมได้รับการสร้างขึ้นเพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้วิถีชีวิตริมน้ำ ทั้งภาพพระที่ออกบิณฑบาตทางเรือ การทอดผ้าป่าทางน้ำ โดยเฉพาะความเป็นมาอันยาวนานของคลองแสนแสบ ที่อยู่คู่กับกรุงเทพมหานครมาตั้งแต่ต้นกรุงรัตนโกสินทร์ อีกทั้งยังเป็นต้นกำเนิดของนิยายรักอมตะเรื่อง แผลเก่า ที่มีตัวเอกคือ ขวัญ กับ เรียม โศกนาฏกรรมของความรักที่ทุกคนจดจำได้ดี

ตลาดน้ำแห่งนี้ ตั้งอยู่ระหว่างซอยเสรีไทย 60 และ ซอยรามคำแหง 187 หรือที่รู้จักกันดีว่า วัดบำเพ็ญเหนือ และ วัดบางพิงใต้ แม้ว่าสองฝั่งคลองเป็นถนนที่ผู้คนพลุกพล่าน แต่ยังคงมีความสงบในวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม มีกิจกรรมต่างๆ ให้เลือกทำมากมาย ทั้งการย้อนอดีตชมวิถีชีวิตริมคลองแสนแสบ เลือกชิมอาหารอร่อยจากทั่วทุกภาค เลือกซื้อสินค้า OTOP ติดไม้ติดมือกลับบ้าน ชื่นชมกับสถาปัตยกรรมแบบไทยๆ และเรือโบราณมากมาย ที่คนรุ่นก่อนพร้อมใจกันมาแสดงให้ลูกหลานดูอย่างเต็มใจ

• ตลาดน้ำขวัญเรียมตั้งอยู่ริมคลองแสนแสบ ระหว่างซอยเสรีไทย 60 และซอยรามคำแหง 187 บริเวณวัดบำเพ็ญเหนือ และวัดบางพิงใต้ สอบถามเพิ่มเติมโทร. 08-7701 - 2878, 08-1635-1491 หรือเว็บไซต์ <http://kwan-riamfloatingmarket.com>

ทั้ง 5 แห่งนี้เป็นเพียงสถานที่ซึ่งทางเราขอแนะนำให้คุณพาครอบครัวไปสัมผัสความสุขที่เกิดจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่เหนือสิ่งอื่นใดความสุขในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ และการให้อภัยที่มีให้กันในทุกๆ วัน ไม่ว่าจะอยู่ที่แห่งไหนใดหากแต่ละครอบครัวมี 3 สิ่งนี้ย่อมมีความสุขอย่างแน่นอน 



HEALTH  
Good Health

# โรคยอดฮิต ของคนติดมือถือ



เมื่อครั้งที่โทรศัพท์มือถือมีความสามารถเฉพาะการส่งสัญญาณเสียงพูดคุยกันไปมากับคู่สนทนานั้น โทรศัพท์มือถือได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องมือที่สามารถดึงผู้คนให้ใกล้ชิดกันได้ เพราะสามารถติดต่อสอบถามสารทุกข์สุกดิบได้สะดวกและเร็วกว่าการส่งจดหมายหากัน เมื่อเทคโนโลยีพัฒนาเข้าสู่ยุค 3G โทรศัพท์มือถือมีความสามารถหลากหลายมากขึ้น จากเครื่องมือสื่อสารธรรมดาเพิ่มศักยภาพเป็นสมาร์ตโฟนที่มาพร้อมอินเทอร์เน็ต เกม โปรแกรมสังคมออนไลน์ โปรแกรมแชต และอื่นๆ อุปกรณ์ที่เคยทำให้ผู้คนใกล้ชิดกันจึงกลายเป็นเครื่องมือที่ผลักไสคนข้างกายให้ถอยห่าง โดยเฉพาะคนหนุ่มสาว ลองสังเกตกลุ่มคนบนโต๊ะอาหาร หรือในวงสนทนา บางครั้งไม่ได้คุยกันแต่ก็สื่อสารกัน แม้แต่น้อยเพราะใช้เวลาที่มกจะโอบบางอย่างบนหน้าจอมือถือ การใช้โทรศัพท์มือถือไม่ถูกกาลเทศะเช่นนี้ไม่ใช่เพราะติดพันกับกิจกรรมบนหน้าจอ แต่เป็นการติดโทรศัพท์มือถือ

การติดโทรศัพท์มือถือถือเป็นโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “โรคติดโทรศัพท์มือถือ” หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า “โนโมโฟเบีย” เป็นโรคอุบัติใหม่ที่ YouGov องค์การวิจัยของสหราชอาณาจักรบัญญัติศัพท์ขึ้นมาในปี ค.ศ. 2008 โดยนำคำว่า no-mobile-phone มารวมกับคำว่า phobia ซึ่งหมายถึงโรคกลัวในทางจิตเวช จัดอยู่ในกลุ่มความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความกลัวที่มากกว่าความกลัวทั่วไป

อาการทั่วไปของผู้ที่เป็นโรคติดโทรศัพท์มือถือคือเกิดอาการเครียดเมื่ออยู่ในจุดอับสัญญาณหรือแบตเตอรี่ใกล้หมด กลัวที่จะไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับใครได้ วันทั้งวันมักหยิบโทรศัพท์มือถือ

ขึ้นมาเช็คตลอดเวลา มีความกังวลว่าจะลืมหรือทำโทรศัพท์หาย ดังนั้นโทรศัพท์มือถือจึงมีกวางในตำแหน่งที่เอื้อมหยิบได้ตลอดเวลา และให้เวลากับโทรศัพท์มือถือมากกว่าการสนทนากับคนรอบข้าง ก่อนรับประทานอาหารต้องถ่ายรูปเพื่อลงสื่อสังคมออนไลน์ ลงภาพและความรู้สึกในสื่อสังคมออนไลน์ วันละหลายครั้ง หากติดขั้นรุนแรงเมื่อไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่ที่ตัวมักจะเกิดอาการเครียด คลื่นไส้ ตัวสั่น...หากมีอาการตามที่กล่าวมาข้างต้นแสดงว่าคุณอยู่ในขั้นโนโมโฟเบีย ให้พยายามอยู่ห่างจากโทรศัพท์มือถืออย่างเร่งด่วน เพราะโรคนี้อาจจะนำไปโรคต่างๆ เข้ามามากมาย อาทิ

## 1 การละเมอแชต (Sleep-Texting)

ผู้ที่ติดแชตบนมือถือขั้นรุนแรงมักจะพบว่าในยามที่หลับอยู่ยังหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาพิมพ์โต้ตอบกับเพื่อนได้ เรียกว่า ละเมอ การแชตขณะหลับอาจส่งข้อความที่ไม่เป็นศัพท์ให้เพื่อน ซึ่งอาจสร้างความงุนงงได้ แต่สำหรับผู้ที่ละเมอแชตนั้นด้วยความที่ระบบประสาททำงานจึงเท่ากับอยู่ในภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ



## 2 สมาร์ตโฟนเฟซ (Smartphone Face)

สมาร์ตโฟนเฟซ หรือใบหน้าสมาร์ตโฟนอาจจะฟังไม่คุ้นหู เพราะเป็นโรคอุบัติใหม่ที่เกิดจากการหมกมุ่นก้มหน้าก้มตาอยู่กับโทรศัพท์มือถือ โรคหน้าสมาร์ตโฟนนี้เชื่อว่าเล่นนานๆ แล้วใบหน้าจะเป็นเหลี่ยม และแบนเหมือนอุปกรณ์ในมือ แต่จะทำให้แก้มบริเวณกรามเกิดการย้อยลงมา และกล้ามเนื้อบริเวณมุมปากตกไปทางคาง สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะการก้มมองหน้าจอโทรศัพท์มือถือนานๆ ทำให้เกิดการยึดของเส้นใยอีลาสติกบนใบหน้านั่นเอง





## HEALTH Good Health

### 5 ตาเสื่อมเร็ว

เป็นธรรมดาของดวงตาที่จ้องมองอะไรนานๆ แล้วกล้ามเนื้อรอบๆ ดวงตามักจะเกร็งตัว ยิ่งเพ่งมองจอโทรศัพท์มือถือซึ่งเล็ก มีสีสนู้ดฉาด มีข้อความรูปภาพซึ่งเคลื่อนที่ไว ย่อมทำให้กล้ามเนื้อตาเกร็งเป็นพิเศษ ทำให้เกิดอาการตาแห้ง และเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

โรคเกี่ยวกับตาเสื่อมที่คนไทยเป็นกันมากตอนนี้คือโรคขุ่นในตาเสื่อม อาการมีลักษณะดังนี้ ไม่ว่าจะหลับตาหรือมองอะไรต้องมีแสงขาวๆ คล้ายหยากไย่ หรือจุดน้ำตาลลอยไปลอยมาอยู่เสมอ ปกติโรคนี้นี้มักจะเกิดกับผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป เพราะความเสื่อมของร่างกาย การเพ่งมองจอโทรศัพท์มือถือเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ขุ่นในตาของคนหนุ่มสาวเสื่อมเร็วขึ้น และอาจจะนำไปสู่อาการตาบอดได้



### 3 อาการปวดเมื่อย

อาการปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ ถือเป็นอาการลำดับแรกๆ ที่มาจากการติดโทรศัพท์มือถือ เพราะการใช้โทรศัพท์มือถือต้องก้มมองจอและนั่งเกร็งในท่าเดิมๆ ทำให้ตัวงอแง ส่งผลให้เกิดอาการล้าทั้งคอและบ่า หากอาการล้าหนักมากกว่านี้อาจลามไปถึงการปวดศีรษะได้ เพราะเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมองต้องไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อส่วนบ่าและต้นคอ แต่ในเมื่อส่วนนี้เกร็งจนเนื้อบิดเสียแล้วเลือดอาจจะไหลเวียนไม่สะดวกในกลุ่มวัยรุ่นหากปล่อยให้เป็นอย่างนี้บ่อยๆ น่าจะทำให้กระดูกหรือหมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควรอีกด้วย

### 6 ความอ้วนและโรคเกี่ยวกับ กระเพาะอาหาร

แม้ว่าในโทรศัพท์มือถือมักจะมีเกมต่างๆ ให้เล่นมากมาย ทั้งกีฬา ต่อสู้ สงคราม วางแผน แต่ผู้เล่นไม่ได้ออกกำลังกาย หรือเกิดการเผาผลาญร่างกายตามเนื้อหาในเกม ดังนั้น การนั่งเล่นนานๆ จึงทำให้เกิดการพอกพูนของไขมัน ส่งผลให้เป็นโรคอ้วนได้ โดยเฉพาะท้องสะโพก และต้นขา การติดโทรศัพท์มือถือนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ยังมีผลเสียต่อสุขภาพของกระเพาะอาหารอีกด้วย เพราะการไม่ขยับเคลื่อนไหวทำให้อาหารย่อยยาก ท้องอืด ลำไส้อ่อนแรง

### 4 อุบัติเหตุ

แม้ไม่ใช่โรคแต่ขอนำมาเตือนผู้ที่ติดโทรศัพท์มือถือไว้ด้วย เพราะการจดจ่ออยู่กับหน้าจอขณะเดินอาจทำให้ถูกรถชน หรือตกท่อ หรือชนสิ่งกีดขวางได้นอกจากนี้ยังอาจเสี่ยงต่อการถูกโจรกรรมอีกด้วย



### 7 นิ้วล็อก

นิ้วล็อกเป็นอีกโรคหนึ่งที่ตามมาแน่นอนหากแข็งขี้จิ้ม หรือปิดหน้าจอโทรศัพท์มือถือไม่วันช่วง อาการของนิ้วล็อกคือนิ้วชา ปวดข้อมือ หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเส้นเอ็นข้อมืออักเสบได้ ลักษณะอาการนิ้วล็อกสังเกตได้จากการที่เริ่มกำมือไม่ค่อยลง มือและนิ้วแข็ง กำแล้วเหยียดขึ้นไม่ได้ ตื่นนอนตอนเช้ารู้สึกว่ามีมือแข็งมาก ปวดเมื่อยทั้งมือและนิ้ว

## 8 ไรระบบทางเดินหายใจ

การนั่งอ้อมเพื่อใช้งานโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ ส่งผลให้หายใจไม่สุดปอด เพราะการที่ลมจะเข้าสู่ปอดหรือท้องได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นท้องต้องไม่เกร็ง ฉะนั้นการนั่งอ้อมตัวนานๆ จึงเป็นอุปสรรคต่อการหายใจ สังเกตได้จากครั้งใดที่เรายืดตัวตรงหลังจากจกดจกกับโทรศัพท์มือถือ มักจะผลอดสูดลมหายใจเอือกใหญ่เข้าไปทันที นั่นเป็นเพราะที่ผ่านมาร่างกายไม่ได้รับอากาศที่เพียงพอ การที่อากาศเข้าสู่ร่างกายไม่เพียงพอส่งผลให้ความสามารถในการขับถ่ายของเสียและกำจัดเชื้อโรคน้อยลง



## 9 ไรซึมเศร้า

อาจจะไม่สามารถกล่าวได้เต็มปากนักว่าไรซึมเศร้าเกิดจากการติดโทรศัพท์มือถือ เพราะไรซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ที่เป็นไรนี้ อาจติดมาจากคอมพิวเตอร์ก็ได้ แต่ด้วยโปรแกรมยอดนิยมในโทรศัพท์มือถือคือสื่อสังคมออนไลน์ จึงนำมารวมด้วย สื่อสังคมออนไลน์ทั้งที่ช่วยให้เราสามารถทราบความเคลื่อนไหว การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนได้สะดวกง่ายดาย ซึ่งถือว่าเป็นข้อดีนั้น บางครั้งกลับกลายเป็นข้อเสียให้กับเราได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เพราะในปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นเครื่องระบายความรู้สึกของผู้คนไปแล้ว โดยเฉพาะเมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหว การใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือระบายความรู้สึกอาจจะกลายเป็นผลเสีย เพราะสำหรับผู้ติดสื่อสังคมออนไลน์นั้นมักไม่ค่อยปรึกษาปัญหาให้กับคนรอบข้าง มีอะไรมักจะโพสต์ลงในสื่อของตัวเอง จึงทำให้เป็นไรซึมเศร้าได้ง่าย ยิ่งเมื่ออ่านพบว่าเพื่อนของเราหรือคนที่เราพยายามแข่งขันด้วยประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า อาจจะเกิดความรู้สึกหดหู่ หรือหมดกำลังใจได้

หากพิจารณาอย่างผิวเผินไรศัพท์มือถือเครื่องเล็กๆ ไม่น่าจะมีพิษสงอะไรมากนัก แต่เมื่อเจาะลึกลงไปแล้วกลับพบว่ามันมากมาย และแต่ละชนิดมีความน่ากลัวเกินกว่าจะคาดคิด สำหรับความน่ากลัวที่สุดคือผลกระทบจากคลื่นสู่สมองเท่านั้นเอง เมื่อทราบเช่นนี้แล้วถึงเวลาที่จะลดทอนการก้มจกดจกอยู่กับโทรศัพท์มือถือ แล้วงยหน้าเพื่อส่งยิ้มกักกายให้กับผู้คนรอบข้างบ้างดีกว่าไหม ๑





## หุ่นสวยด้วย โพลแดนซ์

ช่วงเวลานี้ผู้คนมักจะทำให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายกันมากขึ้น แต่การวิ่ง หรือการเต้นแอโรบิก หรือการเล่นโยคะทุกวันอาจจะทำให้ผู้เล่นรู้สึกเบื่อหน่าย ด้วยเหตุนี้จึงมีการคิดค้นวิธีการออกกำลังกายแบบใหม่ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดการออกกำลังกายกันมากขึ้น เมื่อไม่นานมานี้ มีกระแสการออกกำลังกายที่เรียกว่า “โพลแดนซ์” ที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก อาทิ โย-ยศวดีนางแบบสาวสุดเซ็กซี่ก็เป็นคนหนึ่งที่หลงใหลการออกกำลังกายลักษณะนี้

โพลแดนซ์เป็นการเต้นร่วมกับเสาด้วยลีลาท่าทางที่ผสมผสานกับกีฬายิมนาสติก คนส่วนใหญ่รับรู้ว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นกับเสานั้นช่วยสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ



และความยืดหยุ่นได้เป็นอย่างดี และการเต้นโพลแดนซ์ช่วยให้ผู้เต้นสามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 250 แคลอรีต่อชั่วโมง หากผู้เต้นโพลแดนซ์เป็นประจำยิ่งทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงและมีสัดส่วนที่สมรูปร่างมากขึ้น

ก่อนที่จะเต้นโพลแดนซ์ผู้เล่นควรวอร์มอัพร่างกายก่อน ท่าวอร์มอัพเพื่อยืดหยุ่นร่างกายมีความคล้ายคลึงกับการเล่นโยคะคือต้องยืดเส้นยืดสายเพื่อให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นเต็มที่ ท่าเบสิกของโพลแดนซ์เป็นการฝึกกำลังแขนและท้อง เปรียบได้กับการชิตอัพ จากนั้นจึงฝึกกางขาและหมุนตัวเป็นท่าสปีนที่ชื่อ ฟลายอิง บัลเลรีนา และเริ่มทำต่อไปที่





ยากขึ้นเรื่อยๆ อาทิ ทำห้อยหัวค้างไว้ ใช้เพียงช่วงขาด้านในข้อเข่าเอาไว้อย่างทำครอส นี รีลีส หรือกลับหัวแบบอินไซด์ เลก สุก โดยกางแขนและขาข้างใดข้างหนึ่งออก ใช้ขาและช่วงท้องแขนกับลำตัวด้านข้างหนีบเอาไว้ ส่วนแรงแขนต้องฝึกด้วยท่าสปลิท กริป ที่ใช้มียึดเกาะเสาแล้วหมุนด้วยขาทั้งสองข้างขึ้นเหนือพื้น ตลอดการฝึกต้องมีครูฝึกดูแลเพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแต่ละท่าอย่างใกล้ชิด

นอกจากนี้ยังมีเทิร์นนิ่ง ทริค ซึ่งเป็นทริคใหม่ของการเล่นโพลแดนซ์ที่จะทำให้เราสามารถใช้พลังกำลังมากขึ้นกว่าเดิม โดยครูฝึกที่ออกแบบเวอร์ชันนี้ได้นำการเหวี่ยง การหมุน และการบิด

มาผสมผสานกัน ส่งผลให้มีการออกกำลังส่วนบนและแกนกลางลำตัวมากยิ่งขึ้น ผลลัพธ์ที่ได้คือหลังจากฝึกผ่านไปประมาณ 1-2 เดือน ผู้เรียนจะสามารถทำท่ายากๆ ได้ อาทิ ทำพลิกศีรษะลงแล้วก็ค้างไว้ โดยทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดได้อย่างเหลือเชื่อ

ปัจจุบันโพลแดนซ์เป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ชายที่หันมาเล่นกันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ครูฝึกแนะนำว่าต้องมีครูดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิดและไม่ควรฝึกเกิน 2 ครั้งต่อ



สัปดาห์ เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บของข้อต่อและกล้ามเนื้อ ที่สำคัญคือห้ามทาโลชั่นและเครื่องสำอางในการเล่นเพราะอาจทำให้ลื่นและเกิดอันตรายได้ **h**





# ทีมวอลเลย์บอลหญิงไทย

## สถิติมีไว้ทำลาย

วอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยเป็นทีมที่มีพัฒนาการในการเล่นอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากเข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์โลกเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ใน ค.ศ. 1998 หลังจากนั้นใน ค.ศ. 2002 จึงได้สิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์กรังด์ปรีซ์ในส่วนโคเวตทากวีปเอเชียเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยสร้างผลงานได้ดีที่สุดใน ค.ศ. 2012 ที่สามารถคว้าอันดับ 4 ของการแข่งขันมาครองได้สำเร็จ



ทีมวอลเลย์บอลหญิงของไทยพัฒนาการการเล่นมาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถก้าวขึ้นสู่การเป็นทีมระดับแนวหน้าในทวีปเอเชีย โดยคว้าอันดับ 3 ในการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชีย 2 ครั้ง ค.ศ. 2001 และ 2007 ก่อนจะสร้างประวัติศาสตร์เมื่อสามารถเอาชนะทีมชาติจีน 3-1 เซต กลายเป็นแชมป์ทวีปเอเชียเป็นครั้งแรกในการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชียใน ค.ศ. 2009 ที่สนามกวนเจือ ประเทศเวียดนาม ทำให้ได้เป็นตัวแทนของทวีปเอเชีย

ไปแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์แกรนด์แชมเปียนคัพ ค.ศ. 2009 จากนั้นใน ค.ศ. 2012 สามารถสร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ได้อีกครั้งเมื่อคว้าแชมป์วอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเซียตะวันออกเฉียงใต้เป็นครั้งแรกได้สำเร็จ หลังจากเอาชนะทีมชาติจีนได้อีกครั้ง 3-1 เซต ณ ประเทศคาซัคสถาน ต่อมาใน ค.ศ. 2013 ได้สร้างปรากฏการณ์ครั้งสำคัญในการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเซียในประเทศไทย เมื่อสามารถคว้าแชมป์ในการแข่งขันรายการนี้มาได้อีกครั้งหลังจากที่เอาชนะทีมชาติญี่ปุ่น 3-0 เซตในรอบชิงชนะเลิศ นับเป็นการคว้าแชมป์เอเซียครั้งที่ 2 และเป็นการคว้าแชมป์ในประเทศไทยได้เป็นครั้งแรกอีกด้วย จากการคว้าแชมป์ทำให้ได้สิทธิ์ไปแข่งขันวอลเลย์บอลเวิลด์แกรนด์แชมเปียนคัพที่ประเทศญี่ปุ่นอีกครั้งในฐานะแชมป์ของทวีปเอเซีย โดยสร้างผลงานคว้าอันดับ 5 มาครอง

ปัจจุบันวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทยอยู่ในอันดับ 12 ของโลก และยังคงเดินทางสร้างความสำเร็จต่อไป โดยมีชาวไทยทั่วประเทศสนใจให้การ



สนับสนุนและติดตามอย่างใกล้ชิด จนถือได้ว่าเป็นกีฬาที่ครองใจมหาชน และต่อไปนี่คือสถิติที่พวกเขาสร้างขึ้นในการแข่งขันในปีที่ผ่านมา

• **หลังจากเอาชนะทีมชาติรัสเซียในศึกเวิลด์แกรนด์สแลม 3-1 เซต มียอดผู้ชมที่กดเข้าไปชมสูงถึง 70,275 ครั้ง และทำให้คลิปนี้ถูกยกให้เป็นอันดับ 1 แชนกิลป์ “เดอะเบสเวิลด์ลีก 2011” ที่มียอดเข้าไปชม 47,943 ครั้ง เป็นที่เรียบร้อย และเป็นสถิติใหม่ช่องยูทูปของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ**

• **ตัวตบหัวเสายอดเยี่ยม ออรุมา สิทธิรักษ์ และตัวทำสกอร์สูงสุด 100 คะแนน ทำสกอร์สูงสุดต่อวัน 28 คะแนน ในเวิลด์แกรนด์สแลม 2013**

• **บล็อกสูงสุด 7 คะแนน ปลื้มจิตร ถินขาว ในนัดที่ไทยพบกับรัสเซียในศึกเวิลด์แกรนด์สแลม 2013**

• **ทีมบล็อกทำแต้มสูงสุดในแมตช์ที่ไทยพบกับบราซิลในศึกเวิลด์แกรนด์สแลม 2013**

• **สกอร์ต่อเซตสูงสุดในแมตช์ที่ญี่ปุ่นพบกับไทย 29-27 ในศึกเวิลด์แกรนด์สแลม 2013 <sup>h</sup>**



### ทีมวอลเลย์บอลหญิงไทย

- หัวหน้าผู้ฝึกสอน จำอากาศเอก เกียรติพงษ์ รัชตเกรียงไกร
- ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน นาวาอากาศตรี ณัฐพนธ์ ศรีสมุทรนาค
- เทรนเนอร์ ดนัย ศรีวิชรเมธากุล
- เบอร์ 1 วรณา บัวแก้ว
- เบอร์ 2 ปิยะบุษ เป็นน้อย
- เบอร์ 3 กัดดาว นิกแจ้ง
- เบอร์ 5 ปลื้มจิตร ถินขาว
- เบอร์ 6 ออรุมา สิทธิรักษ์
- เบอร์ 10 วลาวัลย์ อภิญญาพงศ์
- เบอร์ 11 อำพร หญ้าผา
- เบอร์ 12 ซาบีโพพรรณ ไชยศรี
- เบอร์ 13 นุศรา ต้อมคำ
- เบอร์ 15 มลิกา กันทอง
- เบอร์ 16 พรวรรณ เกิดปราชญ์
- เบอร์ 17 แก้วกัลยา กมูละลา
- เบอร์ 18 อัจฉราพร คงยศ
- เบอร์ 19 สนธยา แก้วบัณฑิต

ข้อมูลจาก: สมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย, ไทยรัฐออนไลน์ และวิกิพีเดีย



# Get Healthy Hair This Summer!!

การดูแลเส้นผมสวยพร้อมสู้แสงแดด

การย่างก้าวเข้าสู่  
ช่วงฤดูร้อนเรามักจะประสบ  
ปัญหาผมแห้งกรอบ ซึ่ฟู  
ขาดความชุ่มชื้น อันเป็นผลมาจาก  
รังสียูวีและมลภาวะต่างๆ ดังนั้น  
เราควรเตรียมความพร้อมในการ  
ปรับนิสัยเส้นผมเพื่อให้ผมสวย  
มีสุขภาพดีด้วยไอเท็มที่  
หลากหลายดังนี้

## > Syoss Anti-Dandruff Control

แชมพูและครีมนวดที่ช่วยยับยั้ง  
อาการอักเสบของหนังศีรษะจากการถูก  
แสงแดดจนเกิดรังแค เมื่อใช้เป็นประจำ  
สามารถช่วยป้องกันการกลับมาของ  
รังแคได้ พร้อมลดความมันและอาการ  
คันหนังศีรษะ ขณะเดียวกันให้ความรู้สึก  
เบาสบาย (มี 2 ขนาดให้เลือก 180 มล.  
79 บาท, 600 มล. 199 บาท)



## Mythic Oil Souffle d'Or

เพื่อเส้นผมที่ดูเปล่ง  
ประกายเงางามด้วยการนำ  
กลิตเตอร์ทองที่เลอค่ามา  
ไว้ในแชมพูและครีมนวด  
เป็นครั้งแรก โดยผสมกับ  
น้ำมันสกัดจากธรรมชาติ  
สามารถช่วยให้เส้นผมมี  
น้ำหนัก และมีสุขภาพดี  
พร้อมกลิ่นหอมอ่อนๆ  
(แชมพู ขนาด 250 มล.  
ราคา 510 บาท, ครีมนวด  
ขนาด 190 มล. ราคา 490  
บาท)

## LEISURE Beauty Head to Toe



### ^ @skinexercise GYMNASTIC LINE Hair Shampoo & Conditioner

แชมพูและครีมนวดที่มุ่งเน้นการใช้สารอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดการสะสมในร่างกาย พร้อมสูตรใหม่ Sunflower Seed Oil ช่วยปกป้องเส้นผมจากรังสียูวี ลดการขาดหลุดร่วง และการแตกหักของเส้นผม (ขนาด 300 มล. ราคา 390 บาท)



### ^ TRESemmé Keratin Smooth

เพื่อฟื้นฟูและรักษาเส้นผมที่อ่อนแอด้วยแชมพู ครีมนำรุงผม และมาสก์บำรุงผม เป็นการบำรุงอย่างอ่อนโยนแต่ล้ำลึก สัมผัสเส้นผมที่นุ่มลื่นรับลมร้อน (แชมพูและครีมนวด ขนาด 190, 400, 600 มล. ราคา 79, 139, 159 บาท, มาสก์ ขนาด 180 มล. ราคา 179 บาท)



### ^ Nioxin Hair System Kit Normal to Thin-Looking

นวัตกรรมเพื่อปรับแก้ปัญหาเส้นผมบางบาง มีทั้งแชมพู ครีมนวด และโลชั่น โดยจำแนกเป็น 6 สูตร แบ่งตามลักษณะของหนังศีรษะ ขนาด และสภาพเส้นผม ทั้งชายและหญิง (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

### > aviance Smooth Control Protect and Shine Serum for Frizzy Hair

ทรีตเมนต์ที่ช่วยฟื้นฟูเส้นผมที่หยابกระด้างและชี้ฟูด้วยคุณค่าออยล์ 7 ประเภท พร้อมปกป้องเส้นผมจากความร้อนของแสงแดดและการเป่าไดร์ (ขนาด 75 มล. ราคา 1,100 บาท) <sup>h</sup>



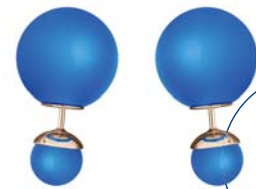
#### คำแนะนำ

นอกเหนือจากแสงแดด การใช้ไดร์เป่าผมส่งผลให้ผมแห้งฟูมากยิ่งขึ้น หากต้องการใช้ไดร์ขอแนะนำให้ใช้ผ้าขนหนูซับผมให้หมาดก่อน แล้วตั้งไดร์โดยใช้ลมเย็นหรือลมร้อนปานกลาง หรืออีกทางเลือกหนึ่งควรใช้ไดร์เป่าผมไอออนิกที่ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผมแห้งเร็วขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดการเกิดไฟฟ้าสถิตบนเส้นผมหรือลดการชี้ฟูได้ด้วย



# Must List Item to Marine Style


ต้อนรับช่วงหน้าร้อนนี้ด้วยลุคสุดชิกที่ได้รับความนิยม  
บันดาลใจมาจากนาวิกโยธินที่กำลังออกเรือเพื่อมุ่ง  
หน้าสู่ทะเล และสัมผัสสายลมกับแสงแดดอันเจิดจ้า  
เชิญชวนท่านผู้อ่านให้หยิบจับไอเท็มสุดเก๋มาแต่งตัว  
ให้โดดเด่นทั้งกายสยตาได้ทุกวัน โดยเฉพาะโทนสีฟ้า  
ขาว พร้อมเอ็กเซสซอร์รี่ที่เก๋อย่างมีสไตล์



1. กระเป๋า Trapeze สุดคลาสสิกของสาวกแฟชั่น ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Céline
2. กระเป๋าหวายดีไซน์แบบกล้องถ่ายรูปสุดแปลกตา ช่วยสร้างสีสันให้กับแฟชั่นเมืองร้อน ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Kate Spade New York
3. ต่างหูทรงกลมสีสดสะกดทุกสายตา ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Christian Dior
4. รองเท้าสีสวยที่พร้อมออกตะลุยไปได้ทุกที่ ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Céline

LEISURE  
Cool Design



5. กางเกงยาวที่ดูเรียบง่ายแต่แฝงความสนุกสนาน ราคา 8,900 บาท จาก Vatanika
6. ออกเดินทางไปกับหมวกใบนี้ ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Kate Spade New York
7. แว่นกันแดดสำหรับชายหนุ่มกับสีส้มแห่งท้องทะเล ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Christian Dior
8. เสื้อสีฟ้าสดดูพลิ้วไหวใส่สบาย สวมใส่คู่กับกางเกงสีขาได้อย่างลงตัว ราคาสอบถามได้ที่ร้าน DVF
9. สร้อยคอสีคัลเลอร์บล็อกดูแปลกตาทำจากวัสดุคล้ายยาง ราคา 58,000 บาท จาก Christian Dior
10. ชุดว่ายน้ำวินวินพีชสุดโก้หรู ช่วยพรางรูปร่างด้วยสายคาดเอว ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Tory Burch 



# การปรับอารมณ์ ต้อนรับลมร้อน

ช่วงฤดูร้อนนอกจากต้องสัมผัสกับความอบอุ่นแล้ว เรายังอาจจะรู้สึกหงุดหงิด ขุ่นเคืองอารมณ์ได้ด้วย ดังนั้น กล่าวได้ว่าช่วงฤดูร้อนนอกจากทำให้อาหารบุคเน่าง่าย ยังทำให้อารมณ์ของเราเสียได้ง่ายอีกด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแสงแดดจะระอุเพียงใด หากจิตใจของเรามีความเยือกเย็นเพียงพอ ความร้อนของอากาศไม่อาจกล้ำกรายได้ ด้วยเหตุนี้เรามีวิธีการปรับอารมณ์มาแนะนำ ดังนี้



## การมองหาพื้นที่สีเขียว

ธรรมชาติเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยปรับอารมณ์ให้รู้สึกสดใส ดังนั้น การพักผ่อนด้วยการสูดลมหายใจได้เต็มไม้ ช่วงฤดูร้อนเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความสดชื่นให้แก่ร่างกายได้

## การแวะเข้าศาสนสถาน

ท่านผู้อ่านเคยสังเกตกันไหมว่าทั้งที่อากาศข้างนอกทำให้เรารู้สึกร้อน แต่ภายในโบสถ์ของวัดวาอารามกลับทำให้เรารู้สึกเย็นอยู่เสมอ ยิ่งได้แหงนหน้ามองพระพุทธรูปด้วยแล้ว ยิ่งทำให้จิตใจสงบได้เป็นอย่างดี หากได้ลองนั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำทาน น่าจะช่วยเพิ่มความสงบของจิตใจได้อีกเท่าตัว รับรองว่าวันนั้นทั้งวันต่อให้อากาศร้อนเพียงใด คุณก็สามารถยิ้มแย้มได้ทั้งนี้ หมายถึงรวมถึงศาสนสถานของศาสนาอื่นๆ ด้วยมิได้เจาะจงเฉพาะศาสนสถานของศาสนาพุทธเท่านั้น



## การเลือกสีส้นคลายร้อน

โทนสีมีส่วนสำคัญในการกระตุ้นอารมณ์ ในฤดูร้อนควรหลีกเลี่ยงสีจัดจ้าน และควรสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนและเลือกผ้าใยธรรมชาติที่มีความโปร่ง สามารถช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและรู้สึกเย็นขึ้นได้



## การพักผ่อนให้เพียงพอ

ช่วงฤดูร้อนกลางวันมักยาวนานกว่ากลางคืน สำหรับผู้ที่ไม่ได้ติดเครื่องปรับอากาศในบ้านกว่าจะหลับได้ต้องรอนจนถึงตีคืนเที่ยงคืน นอนไปได้สักพักต้องตื่นเพราะท้องฟ้าจะสว่างเร็ว ดังนั้นหากมีโอกาส ควรนอนกลางวันเป็นการชดเชยบ้างเพื่ออารมณ์ที่สดใส หรือหากต้องทำงาน การพังกายหลับตานิ่งช่วงพักกลางวันสามารถช่วยได้

## การสร้างจุดเรียกรอยยิ้ม

บางครั้งทำหลายวิธีแล้ว แต่อารมณ์ยังคงฟุ้งพรวดตามอุณหภูมि ขอแนะนำว่าก่อนที่อารมณ์จะเดือดพล่าน ขอให้ทบทวนภาพความทรงจำที่ประทับใจ หรือภาพที่มองแล้วสามารถเรียกรอยยิ้มของเราได้ อาทิ การเดินทางท่องเที่ยว ดังนั้น การติดตามภาพความทรงจำที่ประทับใจไว้ตามจุดต่างๆ ของบ้านหรือโต๊ะทำงาน สามารถช่วยลดความรู้สึหงุดหงิดได้ หรือสามารถเปลี่ยนจากรอยยิ้มบึ้งบนใบหน้าให้เป็นรอยยิ้มได้


## การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง

หากร่างกายไม่สบาย จิตใจย่อมไม่สบายตามไปด้วย ช่วงฤดูร้อนเช่นนี้เกือบทุกคนต้องนึกถึงน้ำเย็นสักเหยือกเพื่อดับกระหาย แต่ทางการแพทย์แผนจีนไม่แนะนำให้ดื่มน้ำเย็นจัดเยอะเกินไป เพราะจะไปเจือจางน้ำย่อย ทำให้สมรรถภาพในการย่อยลดลง ก่อให้เกิดโรคกระเพาะลำไส้อักเสบได้ง่าย ควรดื่มน้ำเปล่าที่อุณหภูมิปกติ หรือน้ำสมุนไพรอย่างใบบัวบก เก๊กฮวยก็ช่วยได้ดี ส่วนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรงดเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำถึงขั้นช็อกหมดสติได้



## การยืดเส้นยืดสาย

เมื่อเกิดอาการเครียด ขอให้ลองลุกขึ้นยืน แล้วก้มตัวให้นิ้วมือแตะนิ้วเท้า ทำค้างไว้พอประมาณ หลังจากนั้นค่อยๆ ยืดตัวกลับขึ้นมา สามารถช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ เพราะร่างกายได้เหยียดยืด ทำให้ความตึงและความเครียดตามอวัยวะต่างๆ คลายออกไป

**ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นวิธีที่ช่วยปรับอารมณ์และจิตใจเพื่อต้อนรับลมร้อนแบบง่ายๆ ที่เรานำมาฝาก แต่หากต้องการปรับอารมณ์ให้สงบเย็น การสูดหายใจเข้าลึกๆ นับ 1-10 และคิดก่อนทำช่วยได้เสมอในทุกฤดูกาล **





## การดูแล ห่วงใย ใส่ใจ ผู้สูงอายุในบ้าน

ผู้คนส่วนใหญ่มักจะทำเปรียบเทียบผู้สูงอายุ  
ราวกับเด็กเล็กที่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด  
ซิด แต่ผู้สูงอายุแตกต่างจากเด็กเล็ก  
ตรงที่ผู้สูงอายุคือผู้ที่เลี้ยงดูอุ้มชูเรา  
มาก่อน ไม่ว่าจะเป็นปู่ย่าตายาย หรือ  
พ่อแม่ ด้วยเหตุนี้จึงไม่่ง่ายดายนัก  
ที่ลูกหลานอย่างเราจะทำให้ท่านอยู่  
ในกรอบโอวาทเหมือนเด็กๆ ที่ยังไร้  
เดียงสา แม้ว่าจะไม่่ง่ายแต่ก็ไม่อยาก  
เกินกำลังหากเราเข้าใจธรรมชาติของ  
ผู้สูงอายุ



### สุขภาพจิต

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ประสบ  
กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังนั้น  
การตกอยู่ในภาวะถดถอย มีความเสื่อม  
ของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น  
กล้ามเนื้ออ่อนแรง สายตาแยลง เป็นต้น  
จากที่เคยทำงานเลี้ยงดูครอบครัวได้กลับ  
ต้องมาจับเจ้าอยู่แต่ในบ้าน จึงเกิดความ  
วิตกกังวล ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ  
ที่พบบ่อย ได้แก่

**1. ความวิตกกังวล** เกรงว่าจะเป็  
นภาระให้กับลูกหลาน หรือจะถูกทอดทิ้ง  
เมื่อใจกังวลอยู่แต่เรื่องนี้จะส่งผลให้เกิด  
อาการใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่เต็ม  
อิม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นลมง่าย เบื่อ  
อาหาร เราจึงควรสร้างความมั่นใจให้ท่าน  
ว่าจะดูแลท่านเป็นอย่างดี

## HEART & SOUL Get Closer



### 2. โรคซึมเศร้า จะพบบ่อยในผู้

สูงอายุ เนื่องจากต้องสูญเสียความกระฉับกระเฉงไป อาการที่พบบ่อย อาทิ ความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านมักจะบ่นว่าความจำแย่ลง แต่อันที่จริงแล้วอาจจะไม่ได้เกิดจากโรคสมองเสื่อม แต่เป็นเพราะไม่มีสมาธิ บางรายเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง ซึ่งอันตรายมาก ดังนั้น เราควรให้ท่านได้พบปะผู้คน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์กับเพื่อนบ้าง อีกทั้งควรหางานอดิเรกให้ทำ เช่น ปลูกต้นไม้หรือปลูกดอกไม้ เป็นต้น

### 3. โรคสมองเสื่อม เป็นอีกโรคที่

พบบ่อย การป้องกันไม่ให้เกิดโรคสมองเสื่อมทำได้โดยช่วยเตือนความจำท่าน อาทิ จดลงสมุดบันทึก จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ และช่วยจัดกิจวัตรประจำวันให้ตรงเวลา เตือนถึงวันเดือนปีอยู่เสมอ



### อุบัติเหตุในบ้าน

เนื่องจากผู้สูงอายุมีสายตาที่พร่าเลือน และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าลง ทำให้ผู้สูงอายุมักจะประสบอุบัติเหตุได้ง่าย แม้แต่กับจุดที่ไม่น่าจะเกิด ดังนั้น เราจึงควรปรับแต่งมุมต่างๆ ในบ้านให้เอื้ออำนวยสำหรับท่าน อาทิ ภายในบ้านควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ ไม่ควรเป็นแสงที่จ้าเกินไป หรือเกิดเงาสะท้อน จัดวางข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านให้เป็นระเบียบ หรือไม่ควรวางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ส่วนทางเดินที่เป็นพื้นต่างระดับหากใช้สีที่แตกต่างกันอาจจะช่วยให้ท่านประมาณระยะทางได้แม่นยำมากยิ่งขึ้น พื้นบ้านควรเรียบและไม่ควรขัดมัน เพราะจะทำให้ลื่นล้มได้ พื้นห้องน้ำควรแยกพื้นที่เปียกและแห้ง พื้นเรียบไม่ขัดเงา ส่วนโถส้วมควรเป็นแบบนั่งชักโครก และติดตั้งราวจับไว้ใกล้ๆ เพื่อใช้สำหรับการพยุงตัวลุกนั่ง ขณะเดียวกันควรจัดห้องนอนให้ผู้สูงอายุไว้ที่ชั้นล่างในพื้นที่ซึ่งมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และควรมีราวจับไว้ข้างเตียงเพื่อป้องกันการหกล้มขณะที่ลุกจากเตียง เตียงนอนควรมีความสูงในระดับที่ลุกแล้วทำสามารถยันพื้นได้พอดี

### สุขภาพ

อาหารของผู้สูงอายุควรเป็นแบบย่อยง่าย รสไม่จัด หลีกเลี่ยงผลไม้ดิบหรือผักสดชนิดย่อยยาก และควรงดอาหารประเภททอดน้ำมัน แห้ง โปรตีนที่แนะนำคือจากปลาและไข่ และหากต้องการบริโภคเนื้อควรปรุงให้เปื่อยยุ่ยก่อน ส่วนคาร์โบไฮเดรต ควรมาจากธัญพืชเต็มเมล็ด หรือขัดสีน้อยเพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ กากใยอาหาร และควรมีน้ำตาลน้อยที่สุด ทั้งนี้ ควรดื่มน้ำให้ได้มากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว สามารถช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการท้องผูก ลดโอกาสเกิดและกระเพาะปัสสาวะอักเสบ แต่หากเป็นโรคหัวใจล้มเหลว ต้องดื่มตามคำแนะนำของแพทย์



**การดูแลผู้สูงอายุถึง 3 หัวข้อที่แนะนำนี้หากจะให้ได้ผลดีต้องใส่ความรักลงไปด้วยเสมอ ฟังดูแลท่านด้วยการระลึกว่าเราเติบโตมาจากถึงทุกวันนี้ เพราะความรักของท่านด้วยเช่นกัน h**



# สูงจากภายใน ด้วยมหาสติปัฏฐาน 4

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง อ. กายเมือง จ. พังงา

คำขอพรที่มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ต่างปรารถนาเหมือนกันคือความสุข หากจะแตกต่างกันก็คงจะเป็นในเรื่องรายละเอียดที่มีหลากหลาย ความสุขของบางท่านอาจเป็นความสมหวัง ได้สิ่งที่ต้องการ ได้วัตถุสิ่งของ ลากยศ คำสรรเสริญ ขณะที่ความสุขของอีกท่านอาจเป็นแค่การหายขาดจากทุกวิโสภณ ไรศภัย อย่างไรก็ตาม สุขทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นสุขนอกกายที่ถึงแม้จะสนองต่อความปรารถนาเพียงใดก็ยังไม่สามารถจะรักษาสภาพแห่งสุขนั้นไว้ได้ตลอด

ในเหล่าผู้ศึกษาธรรมตามหลัก พระพุทธศาสนาย่อมรู้กันดีถึงความจริงที่ว่า การเปลี่ยนแปลงไปของสรรพสิ่ง รวมถึงสภาพของสุขนั้นเป็นของธรรมดา คุโลภ มาถึงตอนนี้ขอยกข้อความสำคัญยิ่งจากพุทธพจน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า “สุขอื่น เสมอ ด้วยความสงบ เป็นไม่มี” ดังนั้น ในฐานะพุทธศาสนิกชนจึงควรให้ความสำคัญกับความสงบ อันเกิดจากความสงบภายในจิตของเราเป็นหลัก

นอกเหนือจากการให้ทาน รักษาศีล และการสวดมนต์ภาวนาแล้ว การปฏิบัติธรรมก็ถือเป็นอีกหนทางหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนพึงกระทำเพื่อความสงบ โดยทั่วไปนิยมใช้การปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสแนะนำไว้ว่าสมาธิภาวนานี้มีความเป็นไปทั้งสิ้น 4 แบบ ได้แก่

**แบบที่ 1** เป็นไปเพื่อความสงบ

ในปัจจุบัน เช่น ทำลมหายใจด้วยวิธี อาณาปานสติ เพ่งมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดูลม ยุบพอง พอทำไปแล้วจะรู้สึกสบาย นิ่ง สงบ

**แบบที่ 2** เป็นไปเพื่อญาณทัศนะ มี อธิติฤทธิ์ เห็นแสงสีปรากฏนิมิตต่างๆ

**แบบที่ 3** เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เห็นอารมณ์พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง รับรู้ถึงความทรงจำในอดีต ความคิดในสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นว่าเป็นของ ที่ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป


**แบบที่ 4** เป็นไปเพื่อการสิ้นอาสวะ กิเลสคือ เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นและดับไป เห็นการ เกิด-ดับในมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นสมาธิ กับปัญญาคู่กัน

สิ่งที่น่าสังเกตคือ สมาธิทั้ง 3 แบบแรกใช้เพียงการเพ่งจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้เกิด สภาวะนิ่งสงบของอารมณ์ รวมไปถึง

เพื่อให้ได้อธิติฤทธิ์ ญาณสมบัติ หรือ สิ่งพิเศษต่างๆ แต่ยังคงมีความยึดมั่น ว่าความคิดและอารมณ์ทั้งหลายนั้น เป็นของเราอยู่ เนื่องจากยังยินดีและ เพลิดเพลินในการทำสมาธิ ขณะที่การ ปฏิบัติในแบบที่ 4 นั้นไม่ใช่แค่เพื่อให้ได้ เพียงความสงบทั่วไป แต่เป็นความสงบ ที่เกิดจากการตระหนักรู้ว่าทุกสรรพสิ่ง ล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็น ธรรมดา จึงไม่ถือมั่นว่าความคิดและ อารมณ์ทั้งหลายเป็นของเรา จิตจึงเข้าสู่ภาวะตั้งมั่นแบบไม่ยึดมั่น เกิดเป็น ญาณทัศนะภายใน เกิดความเห็นที่ถูกต้อง หรือสัมมาทิฐิ คือเห็นตามอริยสัจ เห็นทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้หนทางดับ ทุกข์ และดับทุกข์ได้ ที่ว่าเห็นถูกต้อง นี้เห็นได้อีกจากสัมปชัญญะ คือความ รู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นความรู้สึกแจ่ม ชัดภายในไร้กิเลส ผู้ปฏิบัติจึงต้องเพียร ฝึกสัมปชัญญะให้เจริญขึ้น โดยกลับมา “รู้สึก” ให้เรื่อยๆ ต่อเนื่องสม่ำเสมอ

ที่ว่า “รู้สึก” นี้ให้เพ่งความรู้สึกไปที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ จะรู้สึก ได้ว่ามีกระแสบางอย่างเต้นต๊บบๆ คล้ายการเต้นของหัวใจ แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่ เพราะนั่นคือการเคลื่อนไหวของ “จิต” ที่มีลักษณะเกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา เมื่อเราทำ “การฝึกจิต” อย่าง ต่อเนื่องจะทำให้เรามีที่พึ่งภายในตนเอง ไม่เพลิดเพลินไปกับอารมณ์ทั้งหลาย เกิดปัญญากำกับ เห็นตามความเป็นจริง เมื่อจิตเห็นอย่างนี้แล้วผลที่ตามมาอีกคือ เราจะไม่หลงไปกับอารมณ์ทั้ง 6 ค่อยๆ

ลดความดิ้นรนทะยานอยาก ปล่อยวาง  
ความปรารถนา ทุกข์ทั้งหลายที่เคยมีก็  
ค่อยๆ หดไป สุขที่แท้จริงหรือสุขจาก  
ความสงบภายในจึงบังเกิด

**ท่านพระอาจารย์ รมุมทีโปได้**  
เมตตาสอนวิธีปฏิบัติธรรมโดยละเอียด  
เกี่ยวกับการ “ฝึกจิตและแผ่เมตตา” เป็น  
การปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐาน  
4 อันเป็นทางสายเอกสู่การพบ  
ความสุขที่แท้จริงไว้เพิ่มเติมที่ [www.thammatipo.com](http://www.thammatipo.com) และ  
Scan QR Code เพื่อเข้าสู่  
การปฏิบัติไปพร้อมกัน 

คนที่ฝึกสติปัฏฐานสี่  
งอนับใครไม่รู้ดูไม่เห็น  
การปล่อยวางขันธห้าอันสำคัญ  
ปล่อยไม่เป็นจิตตกฐานฉนวนตกลง

ปฏิบัตินั้นต้องทิ้งสิ้นทุกสิ่ง  
เห็นจริงเป็นสมมุติไม่มั่นหมาย  
จิตเริ่มตั้ง ญาณเริ่มเกิด ทิ้งรูปกาย  
สมดังหมายเห็นจิตลงกวัจค์

แล้วจากนั้นเห็นจิตเจิดขณะ  
ขันธห้าละออกจากจิตหรือไอน  
กายก็ละจากขันธห้าปิติใจ  
รู้ภายในเห็นจิตวิมุตติพลัน

แล้วจากนั้นเห็นจิตหลุดจากจิต  
เพ่งพินิจว่าอะไรไอนั้น  
เหมือนพระจันทร์ทอแสงส่องอำพัน  
จิตดวงนั้นเป็นวิมุตติหลุดพ้นเอย

แล้วจากนั้นกลับมาดูซึ่งในจิต  
ก็ไม่มีความคิดเป็นไอน  
สิ่งมาเกาะมาเกี่ยวอยู่ภายใน  
นั้นสิ้นไปตอนจิตวิมุตติพลัน

ท่านพระอาจารย์ รมุมทีโป  
แห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง  
อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา



LEISURE  
Getaway Global

# Keukenhof

— กุ้งกิวลิปแห่งเมืองดัตช์ —

ภาพดอกไม้ต่างสีสันที่เรียงรายเป็นระเบียบสุดสายตาอยู่ใน  
ทุ่งกว้างนั้น ดูราวกับพรมหลากสีที่ธรรมชาติปูลาดเรียงสลับ  
ลงบนท้องทุ่ง ภาพที่ปรากฏตรงหน้าจึงงดงามราวกับภาพ  
ในความฝันที่ไม่น่าจะมีอยู่บนโลกแห่งความเป็นจริง







แต่ใครก็ตามที่มีโอกาสไปเยือน  
เคอเคนฮอฟย่อมมีโอกาสได้เห็นภาพ  
ดังกล่าวปรากฏอยู่ตรงหน้าและราย  
ล้อมอยู่รอบตัว ไม่เพียงแต่ความงดงาม  
จากสีสันของดอกไม้เท่านั้นที่น่าตื่นตา  
ตื่นใจ ยังมีกลิ่นหอมรวยรินของมวล  
ดอกไม้มานานาพันธุ์นับล้านดอกที่อวล  
อยู่ในบรรยากาศโดยรอบ ช่วยเพิ่มความ  
รื่นรมย์ให้กับนักท่องเที่ยวผู้เดินชม  
ทุ่งดอกไม้อันเป็นประสบการณ์ซึ่งทรง  
คุณค่ายิ่งของการเดินทาง

เคอเคนฮอฟเป็นภาษาดัตช์แปล  
อย่างตรงไปตรงมาว่า “สวนครัว” แต่  
พืชพันธุ์ที่ปลูกอยู่ ณ สวนแห่งนี้มิใช่  
สมุนไพรหรือพืชผักสวนครัว ส่วนใหญ่







7 ล้านต้น เพื่อให้ดอกไม้ชนิดต่างๆ แบ่งบานพร้อมกันระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคม ซึ่งเป็นฤดูใบไม้ผลิของปีถัดไป ส่วนดอกไม้ที่ครองตำแหน่งนางเอกของเคอเคนฮอฟคือทิวลิปพันธุ์ต่างๆ ที่มีทั้งสีส้ม สีม่วง สีชมพู สีแดง หรือหลากสีในดอกเดียวกัน แต่อันที่จริงแล้วดอกทิวลิปซึ่งกลายเป็นสัญลักษณ์ของเนเธอร์แลนด์นั้นมิถิ่้นกำเนิดอยู่ในประเทศตุรกี แต่นำเข้ามาyingเนเธอร์แลนด์ช่วงศตวรรษที่ 16 หลังจากนั้นเกษตรกรชาวดัตช์พยายามพัฒนาจนเกิดความหลากหลายของสายพันธุ์ และในที่สุดทิวลิปกลายเป็นสินค้าส่งออกสำคัญของเนเธอร์แลนด์ ทุกวันนี้เนเธอร์แลนด์สามารถเพาะพันธุ์ทิวลิปได้มากกว่า 3,000 ชนิด และมีสีส้มมากกว่า 400 สีแล้ว แต่พันธุ์ที่นิยมมากที่สุดคือ **ดาร์วิน (Darwin)** ซึ่งมีลักษณะกลีบดอกเป็นหยัก และพันธุ์ทิวลิปสีดำเรียกว่า **Queen of Night** ซึ่งชาวดัตช์ภูมิใจกับผลงานชิ้นนี้มาก

ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวไม่ต่ำกว่าหนึ่งล้านคนเดินทางไปชมความงามในเคอเคนฮอฟ ซึ่งมีทั้งแขกบ้านแขกเมืองไม่เว้นแม้แต่พระราชินีนาถเอลิซาเบธ



เป็นดอกไม้หลากสีที่มีทั้งทิวลิป ลิลลี่ นาชิสซัส แดฟโฟดิล และไฮยาซินธ์

บริเวณที่เรียกว่าเคอเคนฮอฟนั้นอยู่ทางตอนใต้ของเนเธอร์แลนด์แถบขานเมืองขนาดเล็กที่ชื่อว่าลิซเซ่ (Lisse) ซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกลและออกไปทางด้านทิศตะวันตกเฉียงใต้ของกรุงอัมสเตอร์ดัม เดิมเคยเป็นพื้นที่สำหรับล่าสัตว์ สวนผลไม้ สวนผัก และสวนครัวของปราสาทที่มีชื่อว่าไทลิ่งเงิน

ช่วงปี ค.ศ. 1840 จึงได้มีการพัฒนา



เคอเคนฮอฟขึ้นเป็นทุ่งดอกไม้ โดยมีนักภูมิสถาปัตย์ชื่อดังของเนเธอร์แลนด์ **โซเซอร์** เป็นหัวหน้างานปรับภูมิทัศน์ ดัดแปลง และพัฒนาพื้นที่จนกลายเป็นทุ่งดอกไม้หลากสีสดดั่งเช่นทุกวันนี้

เคอเคนฮอฟเปิดให้เข้าชมครั้งแรกในปี ค.ศ. 1949 เบื้องต้นมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยโฆษณาและส่งเสริมการส่งออกพันธุ์ไม้ดอกต่างๆ ให้แก่เกษตรกรชาวดัตช์ ปรากฏว่ามีผู้เข้าชมมากกว่าสองแสนคน นับว่าได้ผลดีเกินคาด ผู้บริหารเมืองลิซเซ่จึงเปลี่ยนความคิดเป็นจัดงานอย่างต่อเนื่องทุกปี เคอเคนฮอฟจึงกลายเป็นทุ่งดอกไม้ที่สวยงามและกว้างใหญ่ที่สุดในโลกนับแต่นั้นมา

ช่วงกลางเดือนตุลาคมของทุกปี เกษตรกรเริ่มปลูกดอกไม้ประมาณ






## Travel's Guide

แห่งสหราชอาณาจักร เพราะนอกจากภายในสวนจะดารดาษไปด้วยพันธุ์ไม้ต่างๆ แล้ว ห้องโถงภายในอาคารยังมีการจัดแสดงผลงานการประกวดดอกไม้ และกล้วยไม้นานาชาติ ร้านจำหน่ายของที่ระลึก ร้านอาหาร ร้านจำหน่ายพันธุ์ไม้ ตลอดจนเวทีการแสดงต่างๆ

นอกจากเดินเล่นชมสวนดอกไม้ นักท่องเที่ยวยังสามารถขี่จักรยานชมสวน หรือเช่าเรือล่องไปตามคูน้ำรอบบริเวณสวนเพื่อชมทิวทัศน์ในมุมที่แตกต่างออกไปได้ และที่น่าประทับใจคือ มีการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้พิการโดยเฉพาะทางสำหรับรถเข็นเข้าไปในอาคารต่างๆ และอนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงเข้าไปได้ด้วย

เคอเคนฮอฟเปิดให้เข้าชมทุกวัน

ระหว่างเดือนมีนาคม-พฤษภาคม ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับนักท่องเที่ยวคือปลายเดือนเมษายนถึงต้นเดือนพฤษภาคม ยามนั้นหมู่มวลดอกไม้ในสวนแข่งกันบานสะพรั่ง ส่งกลิ่นหอมจรุงไปทั่วบริเวณ พอพ้นช่วงเวลานี้ไป ดอกทิวลิปจะเริ่มโรยรา เจ้าของทุ่งจะตัดดอกทิ้งเพื่อให้อาหารสามารถไปหล่อเลี้ยงหัวได้เต็มที่ แล้วปล่อยให้หัวพักระยะจึงจะซูดหัวทิวลิปขึ้นมาทำ ความสะอาด อบอุ่นให้แห้ง แล้วนำไปขาย เพราะที่นี้เขาปลูกทิวลิปเพื่อต้องการหัวเท่านั้น

**หากมีโอกาสดินทางไปเยือนเมือง ดัตช์ช่วงเวลาดังกล่าวไม่ควรพลาด ไปชมทุ่งดอกไม้ที่เคอเคนฮอฟ แล้วจะพบว่าสวรรค์บนดินนั้นเป็นเช่นไร **

**When to Go:** เคอเคนฮอฟเปิดเฉพาะช่วงปลายเดือนมีนาคมไปจนถึงกลางเดือนพฤษภาคมเท่านั้น แต่ละปิดช่วงไหนบ้างควรรายละเอียดก่อนการเดินทางได้ที่ [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl)

**How to Go:** สายการบินโซน่า แอร์ไลน์ มีเที่ยวบินตรงจากกรุงเทพฯ ไปอัมสเตอร์ดัมทุกวัน อ่านรายละเอียดเที่ยวบินได้ที่ [www.china-airlines.com](http://www.china-airlines.com) หรือโทร. 0-2250-9880

**Where to Stay:** ที่พักในกรุงอัมสเตอร์ดัมมีให้เลือกหลายระดับและหลายราคา สรรวจราคาได้ที่ [www.agoda.com](http://www.agoda.com)

**Information:** บัตรผ่านเข้าชมภายในเคอเคนฮอฟผู้ใหญ่ 15 ยูโร เด็ก 7.5 ยูโร ค่าจอดรถส่วนตัวคันละ 6 ยูโรต่อวัน แต่หากซื้อตั๋วเข้าชมจากสนามบินสกีโพล ราคาบัตรโดยสารรถบัสและค่าเข้าชมรวม 20 ยูโรต่อคน และเปิดให้เข้าชมตั้งแต่เวลา 08.00-19.30 น. ของทุกวัน





LEISURE  
Getaway Urban

# กาญจนบุรี

— อนุมณีแห่งผืนป่าตะวันตก —

หากเอ่ยถึงจังหวัดกาญจนบุรีเรามักจะคิดถึงอนุมณีที่อำเภอบ่อพลอย  
ในปัจจุบันแม้ว่ากำลังการผลิตอนุมณีที่นั่นจะไม่มากนัก แต่นักท่องเที่ยวยังสามารถเข้าชมการเจียรไนพลอยได้



**LEISURE**  
Getaway Urban



สะพานอุตตมานุสรณ์





น้ำตกเอราวัณ

หลังจากที่เหมืองพลอยลดน้อยลง จังหวัดกาญจนบุรีก็กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญติดอันดับต้นๆ ของเมืองไทย เพราะความชุ่มชื้นของผืนป่าตะวันตกส่งผลให้จังหวัดกาญจนบุรีอุดมไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติโดยเฉพาะ น้ำตก อาทิ น้ำตกเอราวัณ น้ำตกห้วยแม่ขมิ้น เป็นน้ำตกที่ได้รับการกล่าวขวัญจาก

วัดเก่าสี่



นักท่องเที่ยวว่างดงามยิ่งนัก

กล่าวได้ว่าจังหวัดกาญจนบุรีเป็นเมืองสุดชายแดนตะวันตกซึ่งมีสถานที่ท่องเที่ยวครบทุกด้าน ทั้งน้ำตก พื้นที่ความทรงจำเกี่ยวกับสงครามโลกครั้งที่ 2 การล่องเรือและการล่องแพ การชมวัดและการไหว้พระ และการชมการเจียรไนพลอย

โดยเฉพาะที่ อ. สังขละบุรีซึ่งเป็น

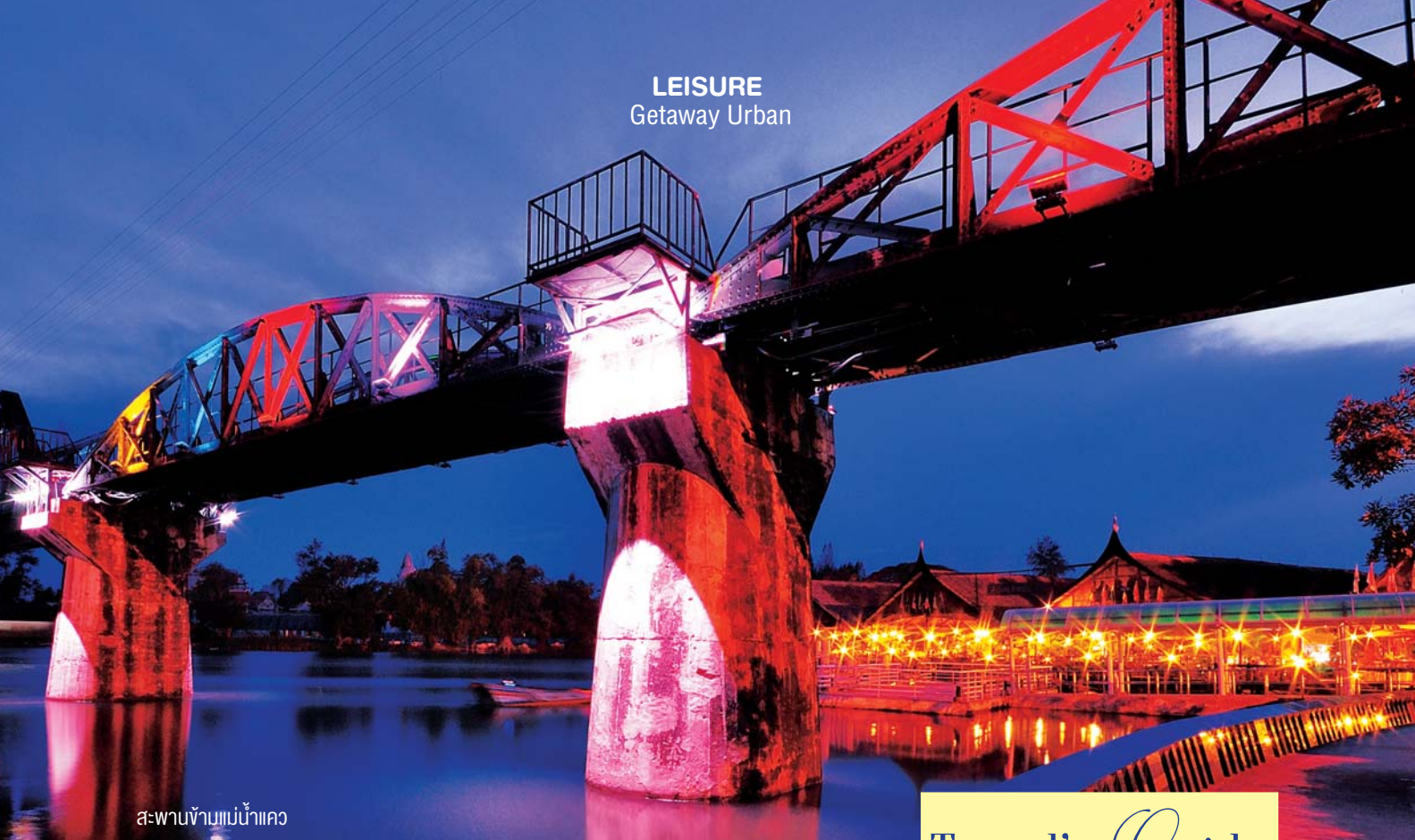
ศูนย์รวมการท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรมประเพณีของชาวยุโรป หากนักท่องเที่ยวแวะมาเยือนช่วงหน้าหนาวมักจะได้สัมผัสกับอากาศหนาวเย็นและไอหมอกที่งดงามไม่แพ้ทางเหนือ แนะนำให้ติดต่อบริษัททัวร์หรือเกสต์เฮาส์ไว้ล่วงหน้า หรือจะสอบถามข้อมูลการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานกาญจนบุรีก็ได้

หากนักท่องเที่ยวมาเยือนช่วงเทศกาลสงกรานต์มักจะได้พบเห็นภาพสาวงามอัญญาสาวบางร่างน้อยแต่งกายด้วยชุดประจำชาติกำลังเทินถาดอาหารไว้บนศีรษะ พลองเดินข้ามสะพานไม้อุตตมานุสรณ์เพื่อนำอาหารไปทำบุญยังวัดวังวิเวการาม หรือวัดหลวงพ่อดุตุตตะ ซึ่งเป็นวัดที่งดงามราวกับภาพวาด



สาวอัญญาในชุดแต่งกายประจำชาติ





สะพานข้ามแม่น้ำแคว

หลวงพ่อดุตตะมะได้สร้างสะพาน  
อุตตมานุสรณ์ซึ่งเป็นสะพานไม้ที่ยาว  
ที่สุดในประเทศไทยมีความยาว 895 เมตร  
จัดว่ามีความยาวเป็นอันดับ 2 ของโลก  
รองจากสะพานไม้อูเบ็งของพม่า สะพาน  
แห่งนี้ทอดตัวยาวข้ามแม่น้ำของกาเลียซึ่ง  
ให้ภาพที่งดงามทั้งยามน้ำลดและปริ่มตลิ่ง

นอกจากนี้กาญจนบุรียังมีของดีอีก  
มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรงภาพยนตร์  
เรื่องตำนานสมเด็จพระนเรศวรในค่าย  
สุรสีห์ของพร้อมมิตรสตูดิโอ วัดถ้ำเสือ  
ทางรถไฟสายมรณะ สะพานข้ามแม่น้ำ  
แคว และสุสานทหารพันธมิตรที่  
บ้านดอนรัก สถานที่เหล่านี้ยังคง  
ได้รับความนิยมนักท่องเที่ยว  
ไม่เสื่อมคลาย และมีนักท่องเที่ยว  
เที่ยวไปเยือนอยู่ตลอดเวลา 



## Travel's Guide

**Best Time to Go:** ทุกฤดูกาลท่านสามารถ  
เดินทางไปกาญจนบุรีได้ หากเป็นหน้าฝนจะได้  
ชื่นชมผืนป่าเขียวจี น้ำตกก็ชุ่มชื้นงดงาม

**Where to Stay:** กาญจนบุรีมีโรงแรม  
หลายระดับ มีรีซอนีพ แร รีสอร์ท และเกสท์เฮาส์  
มากมายตามแหล่งท่องเที่ยวเด่นๆ อาทิ อำเภอ  
ไทรโยค ทองผาภูมิ และสังขละบุรี ราคาห้องพัก  
เริ่มตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลายพันบาท ขึ้นอยู่  
กับประเภทของห้องพักและที่ตั้ง ทั้งยังมีอุทยาน  
แห่งชาติหลายแห่งที่มีบริการบ้านพัก มีจุดกาง  
เต็นท์ และมีเต็นท์ให้เช่าในราคาขอมเยา

**What to Eat:** อาหารที่โดดเด่นคืออาหาร  
ที่ปรุงจากผักพื้นบ้าน อาทิ แกงป่าเห็ดโคน และที่  
ปรุงจากปลาแม่น้ำ ชาวบ้านได้ที่ตลาดใต้รุ่งใกล้กับ  
สถานีขนส่งกาญจนบุรี อีกทั้งยังมีอาหารพม่า  
และมอญให้ได้ลิ้มลอง โดยเฉพาะที่ อ. สังขละบุรี  
เช่น แกงฮังเลต้นตำรับพม่า และอาหารมอญ  
อย่างงมจิ้นน้ำยาหยวกกล้วย

**Information:** ททท. สำนักงานกาญจนบุรี  
14 ถ.แสงชูโต ต.บ้านเหนือ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี  
71000 โทร. 0-3451-1200, 0-3451-2500,  
0-3462-3691



## The Chocolate Factory Thailand



ร้านอาหารและร้านช็อกโกแลตที่นำ Chocolate และ Factory Theme มาผสมผสานกัน ในสไตล์โมเดิร์น แต่แฝงด้วยความอบอุ่นท่ามกลางธรรมชาติในบริเวณเขาใหญ่

**ต้องลอง** อาหารตะวันตกและไทยพิวชั่น อาทิ **Pan Fried Norwegians Salmon Served with Dill Sauce** (380++ บาท) ปลาเซลมอนนอร์เวย์อย่างแบบ Medium Done หนังกรอบเนื้อชุ่ม เสิร์ฟพร้อมดิลล์ซอส มันบด และผักโขมผัดเนย ส่วน **Grilled Rack of Lamb Served with Rosemary Sauce** (780++ บาท) ซีโรรงแกะย่างนุ่มกำลังดีไม่มีกลิ่นสาบ เสิร์ฟพร้อมโรสแมรี่ซอส ผักกวนในซอสมะเขือเทศ และมันฝรั่งอบติดเปลือก นอกจากนี้ผู้อ่านอาจจะลิ้มลอง **พาสต้าผัดชีแมกุง** (250 บาท) เป็นพาสต้าที่นำเข้าจากอิตาลีแต่ผัดแบบไทยๆ จนได้ความเหนียวนุ่มจัดจ้าน ตกท้ายด้วยช็อกโกแลตต่างๆ ที่ได้เชฟ Eric Perez ผู้เป็นเชฟขนมอบมือรางวัลชาวฝรั่งเศสเป็นผู้คิดค้น อาทิ **Chocolate Truffle** (ชิ้นละ 40 บาท) **Cranberry Cream Cheese** (ชิ้นละ 30 บาท) **Apricot White Chocolate** (ชิ้นละ 40 บาท) ที่พิเศษไม่เหมือนใครเพราะเป็นไวต์ช็อกโกแลตตัดกับไส้เสาวรสหวานอมเปรี้ยว

📍 ที่ตั้ง กม.13 ถ.ส.บ-ริชต์ (เขาใหญ่)  
อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 เปิด  
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.30-22.00  
น. เสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-22.30  
น. โทร. 09-2443-8881 เฟซบุ๊ก The  
Chocolate Factory Thailand

### Special สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

สำหรับผู้อ่าน happiness รับคัทชนิดใดก็ได้ฟรี 1 ชิ้น เมื่อรับประทานอาหารหรือซื้อสินค้าในร้าน 800 บาทขึ้นไป ทางร้าน ขอสงวนสิทธิ์การใช้คูปอง 1 สิทธิ์ต่อ 1 บิล และไม่สามารถใช้ร่วมกับบัตรส่วนลดอื่นๆ หรือสินค้าโปรโมชันได้ หมดเขต 30 มิถุนายน 2557

LEISURE  
Dine Out



ร้านกาแฟ  
บางรัก

▶ ก่อตั้ง 4-6 ซ.ศาลาแดง ก.สยาม  
เขตบางรัก กทม. 10500 เปิดทุกวัน  
(หยุดวันอาทิตย์) เวลา 10.00-22.00  
น. โทร. 0-2632-0256

Special  
สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

รับส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร  
happiness พบคเวท 30 มิถุนายน 2557

หากพิจารณาจากชื่อดูเหมือนร้าน  
กาแฟ แต่แท้ที่จริงแล้วเป็นร้านที่ให้บริการ  
อาหารหลากหลายแนว ทั้งอาหารไทย  
อาหารฝรั่ง อาหารจานเดียว หรือก๋วยเตี๋ยว  
ในบรรยากาศที่เหมือนอยู่ในแกลเลอรี

**ต้องลอง** อาหารร้านนี้เน้นรสชาติ  
เข้มข้น เช่น ข้าวผัดปลาทุ (125 บาท)  
ที่หอมกลิ่นตะไคร้ใบมะกรูด ลาบเต้าหู้ทอด  
(95 บาท) เต้าหู้ไข่ทอดราดน้ำลาบรสแซบ  
สลัดไอซ์เบิร์กกุ้งสด (165 บาท) เป็นสลัด  
สุดพิเศษที่ราดด้วยน้ำยารสจัด



## ครัวเอี่ยมละออ



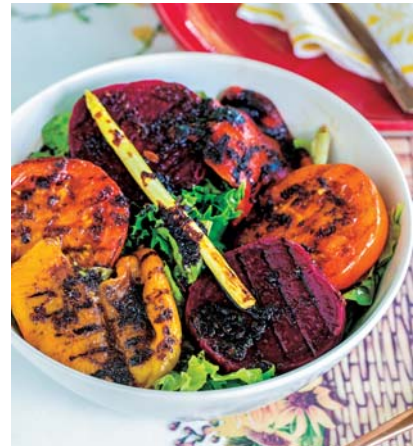
ร้านอาหารเวียดนามสูตรต้นตำรับที่นำมาปรับรสให้ถูกปากคนไทยด้วยวัตถุดิบคุณภาพ **ต้องลอง แหนมเนือง** (150 บาท) คัดสรรเนื้อหมูอย่างดี ไม่มีแป้ง ไม่มีมัน เสริฟพร้อมแผ่นแป้งเหนียวนุ่มจากเวียดนาม และน้ำจิ้มใส่สูตรโบราณ **หมูยอทอด** (70 บาท) อร่อยง่าย ๆ ด้วยเนื้อหมูปลอดสารอย่างดี **ปากหม้อญวน** (100 บาท) ซึ่งโดดเด่นที่แป้งนุ่ม ใส่อยะ และน้ำจิ้มรสเด็ด ที่ห้ามพลาดคือเมนูที่ทางร้านคิดค้นขึ้นเอง อาทิ **ซูชิเวียดนาม** (120 บาท) ดัดแปลงจากเปาะเปี๊ยะทอด มีทั้งหน้าแซลมอน ไข่กุ้ง และปูอัด **พิซซ่าเวียดนาม** (150 บาท) สอดไส้ที่หลากหลาย ทั้งหมูสับ หมูยอ และปูอัด จัดวางบนข้าวเกรียบเวียดนาม รับประทานกับน้ำจิ้มรสกลมกล่อม ขอบอกว่าเด็ดที่สุด

➤ ตั้ง 507/2 ซ.สวนพลู ถ.สาทร  
กุ่มหามาเข เขตสาทร กทม. 10120  
เปิดทุกวัน เวลา 09.00-21.00 น.  
หยุดวันพุธที่ 2 และ 4 ของเดือน โทร.  
0-2679-3352-3

*Special*  
สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

รับส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร  
happiness นมเดจ 30 มิถุนายน 2557

## LEISURE Dine Out



## จิรัธร

ร้านอาหารแบบยุโรปและแบบไทยที่สะดุดตาด้วยศาลาสีขาวพร้อมสวนเล็กๆ ทุกเมนูมาจากฝีมือของคุณจิรัธร เจ้าของร้าน ที่ทำอาหารทานเองตั้งแต่เมื่อครั้งยังเรียนอยู่ต่างประเทศ

**ต้องลอง สลัดผักย่างกับน้ำสลัดบัลซามิก** (200 บาท) ผักต่างๆ อย่างจนสนุก ราดด้วยน้ำสลัดสูตรของทางร้าน เป็นการเริ่มต้นแบบเบาๆ ต่อด้วยเมนูชิกเนเจอร์ **ไกแอฟริกัน** (300 บาท) คือเมนูที่หาทานได้ที่นี้ที่เดียว สูตรของชาวแอฟริกันที่อาศัยอยู่ในปารีส โดดเด่นที่เนื้อไก่งวงนุ่ม และความเผ็ดหอมของพริกฮาบานโรที่ขึ้นชื่อว่าเป็นพริกที่เผ็ดที่สุดในโลกชนิดหนึ่ง

**เสิร์ฟพร้อมข้าวอบเครื่องเทศและกล้วยทอด** นอกจากนี้ยังมี **พอร์คชอปเสิร์ฟพร้อมถั่วลันเตาและมันฝรั่ง** (400 บาท) ซีโรงหมูหมักเครื่องเทศอย่างจนหอม ทานกับซอสแอปเปิลหวานหอม

เมนูนี้ชื่อน่าสนใจ **คาเวียร์ คาโบนาร์รา** (250 บาท) พาสต้าคาโบนาร์รารสเข้มข้นตัดด้วยคาเวียร์รสเค็ม จึงกลายเป็นความกลมกล่อมที่ลงตัว

📍 ตั้ง 165 ถ.ประดิษฐ์บุรุษ (ด้านหลัง Golden Place) เลียบทางด่วน เอกมัย-รามอินทรา จั๊กกวดหลาง กทม. 10310 เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 11.00-22.00 น. หยุดวันจันทร์ โทร. 0-2318-1759 [www.facebook.com/Jirathorkitchen](http://www.facebook.com/Jirathorkitchen)

*Special*  
สิทธิพิเศษสำหรับคุณ

รับส่วนลด 10% สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness นบตศ 30 มิถุนายน 2557



# เพลินพิพิธภัณฑ์

หากกล่าวถึงพิพิธภัณฑ์เรามักจะคิดถึงสถานที่เก็บสะสมสิ่งของที่มีคุณค่า แต่แฝงไปด้วยความน่าเบื่อ  
กว่าพิพิธภัณฑ์ 2 แห่งนี้กลับแตกต่างออกไป เพราะนักท่องเที่ยวจะได้รับทั้งความรู้และความเพลิดเพลิน



## พิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมดอกไม้ (The Museum of Floral Culture)

ตั้งอยู่ที่ซอยยONGครักษ์ 13 ถนนสามเสน เป็นพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงเรื่องราวความงดงามของดอกไม้และวัฒนธรรมดอกไม้  
ทั้งของไทยและจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ซึ่งเกิดจากแรงบันดาลใจของคุณสกุล อินทกุล ศิลปินนักจัดดอกไม้ชื่อดัง ที่ตั้งใจให้  
พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นสถานที่จัดแสดงชิ้นงาน หลักฐาน ภาพถ่าย และไม้ดอกไม้ใบที่รวบรวมมาจากทุกทวีปทั่วโลก

การเข้าชมจะมีเจ้าหน้าที่นำชม พร้อมอธิบายเรื่องราวต่างๆ ที่จัดแสดงไว้ นอกจากนี้ยังมีการจัดแสดงนิทรรศการภาพร่าง  
ผลงานชิ้นต่างๆ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันของคุณสกุล ผลงานที่โดดเด่นชิ้นหนึ่งคือดอกไม้สำหรับงานพระราชทานเลี้ยงในพระบรม  
มหาราชวังในวโรกาสเฉลิมฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พ.ศ. 2549

นอกจากนิทรรศการภายในอาคารแล้ว ยังมีการจัดแสดงงานกลางแจ้งอันร่มรื่นไปด้วยไม้ใบไม้ดอกไม้ประดับ ปลูกตามความ  
เชื่อของไทยโบราณ รวมทั้งมีขานานาชาติกับขนมไทยให้เราได้ดื่มชิมท่ามกลางบรรยากาศที่ร่มรื่นของธรรมชาติในสวนอีกด้วย




LEISURE  
On the Side Walk



มิวเซียมสยาม พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ  
(Museum Siam: Discovery Museum)

มิวเซียมสยามตั้งอยู่ที่บริเวณท่าเตียน เขตพระนคร ด้านหลังพระบรมมหาราชวัง เป็นพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แนวใหม่ที่เน้นการสร้างประสบการณ์ใหม่ในการชมพิพิธภัณฑ์ผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่และกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งเราสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมทดสอบและสัมผัสประวัติศาสตร์ด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้ประวัติศาสตร์และเรื่องราวต่างๆ เป็นไปอย่างสนุกสนานยิ่งขึ้น

ทางมิวเซียมสยามยังได้จัดแสดงนิทรรศการถาวร “เรียงความประเทศไทย” ซึ่งบอกเล่าพัฒนาการด้านต่างๆ ของภูมิภาคอุษาคเนย์ นับตั้งแต่สมัยแผ่นดิน “สุวรรณภูมิ” (เมื่อ 3,000 ปีมาแล้ว) อันประกอบด้วยอารยธรรมต่างๆ ก่อนการรับวัฒนธรรมจากอินเดียและจีน เรื่อยมาจนถึงกำเนิดสยามประเทศและก้าวสู่ประเทศไทยในปัจจุบัน

นอกจากนิทรรศการ “เรียงความประเทศไทย” แล้ว ทางพิพิธภัณฑ์ยังได้จัดนิทรรศการชั่วคราว ซึ่งจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเรื่องราวต่างๆ มาให้เราได้ชมและเรียนรู้ รวมถึงมีกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ที่จะให้เราได้ร่วมสนุกพร้อมเรียนรู้อย่างเพลิดเพลิน 





# เส-จารุทัศน์

## สนิทวงศ์ ณ ออยุธยา

ผู้ประสานงานงานพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร  
และบริการของโครงการหลวง



ช่วงเวลาบ่ายในห้องทดลองการทำ  
ชีสของคุณเส-จารุกัศน์ สนิทวงศ์  
ณ อยุรยา ผู้ประสานงานงานพัฒนา  
ผลิตผลอาหารและบริการของ  
โครงการหลวง ห้องทดลองที่นั่นได้รับ  
การดัดแปลงให้เป็นห้องครัวชั่วคราว  
ที่อบอลด้วยกลิ่นหอมของส่วนผสม  
และเครื่องปรุงอันหลากหลาย ในวันที่  
คุณเสยินดีสาธิตการปรุงอาหาร  
จำนวน 3 รายการให้กับคุณผู้อ่าน  
คุณเสเตรียมทุกอย่างไว้พร้อมสรรพ  
ทั้งยังเสริมอีกว่าผักสดที่วางเรียงอยู่  
ตรงหน้าบางอย่างนำมาจากโครงการ  
หลวง บางอย่างปลูกเองในบ้าน เพราะ  
ฉะนั้นทุกอย่างจึงปลอดภัยจากสาร  
เคมี และสิ่งที่คุณเสภูมิใจนำเสนอมาก  
ที่สุดคือ “บลูชีส” แสมอร่อย ซึ่งหมัก  
เองหลังจากที่ใช้เวลาศึกษาค้นคว้าอยู่  
นานหลายปี



## ข้าวหมกแกะอุสเบกีสถานนอกรีต

### เครื่องปรุง

ข้าวสาร (ข้าวเก่าค้างปี)	3 ถ้วยตวง	ดอกเกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อแกะนิวซีแลนด์	700 กรัม	ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	10 กลีบ	น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแขก	4 หัว	น้ำสต็อกหมูหรือไก่	1,150 กรัม
แครอท	2 หัว	เบคอน	300 กรัม
เม็ดผักชี	4 ช้อนชา	ไข่ไก่ต้มสุก	4 ฟอง
ยี่หระ	2 ช้อนโต๊ะ	โรสแมรี่ ออริกาโน เบซิล เซเลอรี่	2 หยิบมือ
กานพลู	1 ช้อนโต๊ะ		
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ		

### วิธีทำ

1. ซอยหอม กระเทียม และแครอท แล้วนำไปผัดกับน้ำมันมะกอกจนผักเริ่มสลด
2. นำเนื้อแกะที่หั่นเตรียมไว้ลงไปผัดรวมกันจนเริ่มส่งกลิ่นหอม เติมซีอิ๊วขาว เม็ดผักชี ยี่หระ ดอกเกลือ กานพลู และน้ำผึ้งลงไปเพื่อปรุงรส ผัดให้เข้ากันอีกครั้งตามด้วยการโรยโรสแมรี่ ออริกาโน เบซิล เซเลอรี่ 2 หยิบมือ (มักมีขายตามห้างสรรพสินค้ารวมอยู่ในห่อเดียวกัน)
3. หุงข้าวด้วยน้ำสต็อกหมูหรือไก่ นำน้ำเนื้อแกะที่ผัดรวมกับเครื่องเทศลงไปหมก รอกันหม้อด้วยเบคอน หมกไข่ไก่ต้มสุกตามลงไปโรยหน้าด้วยโรสแมรี่ ออริกาโน เบซิล เซเลอรี่เพื่อดับกลิ่นคาวและเพิ่มกลิ่นหอม ปิดฝารอจนข้าวสุก ตักใส่จานเสิร์ฟ รับประทานได้ 3-5 คน





## สลัดบลูชีสแชลมอนแก้วฝักยาว และมะเขือเทศย่าง

### เครื่องปรุง

แชลมอนรมควันหมักบีตรูต	300 กรัม
แก้วฝักยาว	300 กรัม
มะเขือเทศ	5 ลูก
มะเขือยาว	3 ลูก
บลูชีส	200 กรัม

### น้ำสลัด

ส่วนผสม	
ดอกเกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันมะกอก	2 ช้อนโต๊ะ
ดีจอนบัสตาร์ด	1 ช้อนโต๊ะ
บัลซามิก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	
โรสแมรี่ ออริกาโน เบซิล เซลอร์รี่	พอประมาณ

### วิธีทำ

1. หั่นมะเขือเทศ แก้วฝักยาว และมะเขือยาวพอสวยงาม แล้วนำไปปิ้งในกระทะที่ทาด้วยน้ำมันมะกอก ใช้ไฟอ่อนๆ เพื่อให้ผิวของผักสวยงามไม่มีรอยไหม้ แล้วนำมาจัดลงจาน
2. เตรียมน้ำสลัดด้วยการนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ทั้งหมดผสมให้เข้ากัน
3. นำไปราดลงบนผัก ตกแต่งด้วยแชลมอนรมควันหมัก บีตรูตและบลูชีส



## โยเกิร์ตซีเรียลไทย

### ส่วนผสม

โยเกิร์ตธรรมชาติ	3 ถ้วย
ผลไม้สำหรับตกแต่ง เช่น ส้ม องุ่น สตรอว์เบอร์รี่	
มูสลี่	ตามชอบ
ซีเรียลไทย (ข้าวตอกเคลือบน้ำตาล)	ตามชอบ
น้ำผึ้ง	พอประมาณ

### วิธีทำ

ค่อยๆ ตักโยเกิร์ตลงในถ้วยเป็นชั้น สลับกับมูสลี่และซีเรียลไทย โรยหน้าด้วยน้ำผึ้ง ตกแต่งด้วยผลไม้สด อาทิ ส้ม องุ่น สตรอว์เบอร์รี่ พร้อมเสิร์ฟ เป็นรายการอาหารเพื่อสุขภาพอีกหนึ่งรายการที่น่าลองทำทานกันที่บ้าน **h**



LEISURE  
Gardening

# Floya

นมตำเลีย  
ไม้หอมกาฝาก





ต้นหงอนไก่อายุร่วม 100 ปีที่ขึ้นอยู่หลังบ้านเป็นที่หวาดกลัวของทิวนจอมชนสมัยเด็กๆ พอพลบค่ำไม่มีใครหาญกล้าเดินเข้าไปใกล้ เพราะได้กลิ่นหอมอ่อนๆ ที่โชยมาจากโคนต้นขนาดใหญ่ ยังมีผ้าสามสีผูกอยู่หลายทบด้วย ทำให้ต้นหงอนไก่ไม้กลางบ้านกลับกลายเป็นดินแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์

จนเมื่อโตขึ้นความกลัวอย่างไร้เหตุผลจางไป ยามพลบค่ำเริ่มได้กลิ่นหอมจรุงลอยมาทำให้ต้องตามเข้าไปดูต้นทางของกลิ่น ก็พบว่าต้นไม้สีเขียวเตลิ่งๆ มีดอกสีขาวอมชมพูเป็นพวงท่าลูกปิงปอง คือเจ้าของกลิ่นหอมชื่นใจดังกล่าว



เมื่อมาเปิดตำราพันธุ์ไม้เลี้ยงพบว่าไม้กาฝากชนิดนี้มีชื่อว่า “นมตำเลีย” หรือ “Hoya” ส่วนชื่ออื่นๆ นั้นบ้างเรียก “สังวาลพระอินทร์” บ้างเรียก “ต่าง” ปัจจุบันพบมากกว่า 400 สายพันธุ์ นมตำเลียเป็นอีกหนึ่งสายพันธุ์ของ Hoya ที่มีดอกขนาดเล็ก ขึ้นกระจายอยู่ทั่วไปในประเทศอินเดีย ศรีลังกา พม่า ในประเทศไทยพบได้ทุกภาคของประเทศ โดยเฉพาะป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ เป็นไม้ประดับประเภทแขวนหรืออิงอาศัย (กาฝาก) ใต้น้ำและอาหารจากลมและฝนเป็นหลัก

นมตำเลีย หรือ Hoya เป็นที่นิยมเพราะความน่ารักของรูปทรงดอกที่ดูคล้ายร่ม ก้านดอกมักออกตามข้อและใบ มีอายุนานหลายปี และเกิดดอกซ้ำได้หลายครั้ง เป็นดอกสมบูรณ์เพศ มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 อัน ลักษณะเด่นคือมีกลีบดอกเป็นมันคล้ายทาด้วยขี้ผึ้ง สีมันสดใส จึงมีชื่อเรียกว่า Wax Plant หรือบางชนิดกลีบดอกมีขนฟูคล้ายกำมะหยี่ ส่วนมากมักจะมีมันแวว มีแทบทุกสีทั้งขาว นวล เหลือง ชมพู แดง ม่วงเข้ม ฯลฯ





โฮย่าจัดอยู่ในกลุ่มพืชใบเลี้ยงคู่ อยู่ในวงศ์ Asclepiadaceae แต่เดิมพืชชนิดนี้มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Asclepias carnosus* L.f. ดร. โรเบิร์ต บราวน์ (Dr. Robert Brown) นายแพทย์ชาวอังกฤษได้ตั้งชื่อสกุลของโฮย่าขึ้นเมื่อครั้งปี ค.ศ. 1810 จากชื่อของเพื่อนผู้หนึ่งคือ Thomas Hoy ผู้ดูแลสวนของดยุคแห่งนอร์ธัมเบอร์แลนด์

ประเทศอังกฤษ ในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 18 ถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 โฮย่าต้นแรกที่ ดร. โรเบิร์ต ตั้งชื่อและยึดถือเป็นต้นแบบของพืชสกุลนี้คือ *Hoya carnosa* L.f. Brown มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศจีนและฮ่องกง กล่าวกันว่าสวนแห่งนอร์ธัมเบอร์แลนด์นั้นเป็นแหล่งรวมพืชแปลกและหายากจากทั่วโลก จึงเป็นไปได้ว่าโฮย่าต้นนี้ได้ปลูกไว้ที่สวนแห่งนี้ด้วย

ปัจจุบันโฮย่าชนิดนี้เป็นไม้ประดับที่ปลูกกันแพร่หลายทั่วโลก และยังมีโฮย่าอีกหลายชนิดที่ปลูกเป็นไม้ประดับดอกและใบได้อย่างสวยงาม โฮย่าหลาย

ชนิดมาจากป่าภายในประเทศไทยของเรา และมีอยู่ชนิดหนึ่งในนั้นที่เป็นไม้ประดับใบที่

นิยมปลูกในปัจจุบันคือ *Hoya kerrii* หรือที่เรารู้จักกันในนามโฮย่าใบหัวใจนั่นเอง 🍀



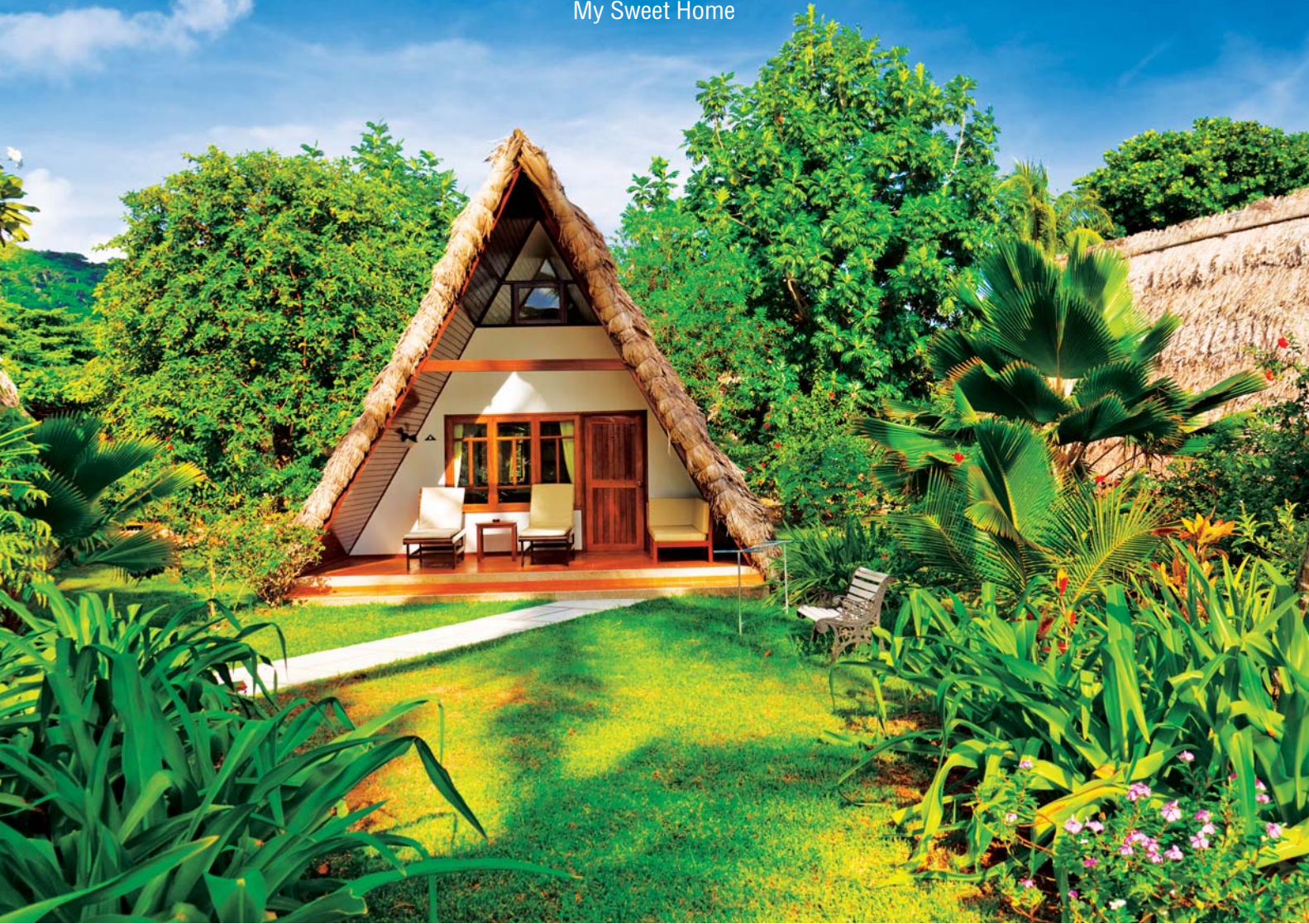
**ฤดูกาลที่ให้ดอก** ส่วนมากมีดอกตลอดทั้งปี แต่ดอกจะดกในช่วงฤดูหนาวระหว่างเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์

**การปลูก** เมต้ามลีย หรือ Hoya เป็นไม้ในร่มปลูกง่าย จะปลูกใส่กระถางแขวนแล้วปล่อยให้ห้อยระย้าลงมาก็ดูสวยดี หรือจะปลูกในลักษณะกาฝากกับต้นไม้อื่นก็ได้

**การดูแลรักษา** เมต้ามลียเป็นไม้ในร่มต้องการแสงรำไร แต่ต้องการน้ำและความชื้นสูง การให้น้ำอย่างทั่วถึงควรพ่นเป็นฝอยๆ จะดีกว่าการรดด้วยบัวรดน้ำ โฮย่าต้องการดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนที่มีส่วนผสมของขี้เถ้าแกลบเพื่อให้มีการระบายน้ำได้ดี

**การใส่ปุ๋ย** ควรเลือกใช้ปุ๋ยสำหรับไม้ดอก หรือปุ๋ยมูลสัตว์ เช่น มูลค้างคาว โดยค่อยๆ พรวนดินรอบโคนต้นให้ร่วนแล้วใส่ปุ๋ยปีละ 2 ครั้ง





## การตกแต่ง บ้านพักตากอากาศ ให้ “อินเทรนด์”



“บ้านพักตากอากาศ” เปรียบประหนึ่งพื้นที่หลักหนึ่งของครอบครัว ซึ่งช่วยปรับสมดุลและเติมพลังชีวิตทั้งกายและใจให้กลับมาใช้ชีวิตซ้ำอีกครั้ง เมื่อนึกถึงบ้านพักตากอากาศเรามักจะให้ความสำคัญกับพื้นที่โล่งโปร่งสบาย ไม่ว่าบ้านพักตากอากาศหลังนั้นตั้งอยู่ริมทะเล เชียงเขา กลางไร่ ริมสวน หรือติดทะเลสาบ คุณสมบัติอย่างหนึ่งที่บ้านพักตากอากาศแต่ละหลังพึงมีคือ การสร้างบรรยากาศอันชวนผ่อนคลาย เป็นมิตร อบอุ่น รองรับกิจกรรมและแสดงออกถึงความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย ไกลซ์วัฒนธรรมชาติ เป็นพื้นที่สังสรรค์ของครอบครัวและเพื่อนฝูง





happiness ฉบับนี้จึงชวนคุณผู้อ่าน มาช่วยกันตกแต่งบ้านพักตากอากาศ ให้อินเทรนด์ เริ่มจาก “สี” ไม่ว่าจะบ้านเก่า หรือใหม่หากต้องการกลิ่นอายของห้องฟ้า ต้นไม้ ป่าเขาลำเนาไพร ควรเลือกใช้สี ฟ้า สีน้ำเงิน สีเขียว หรือสีเอิร์ธโทน หาก ต้องการบรรยากาศที่ดูกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย ควรเลือกสีโทนร้อน อาทิ สีส้ม สีเหลือง สีแดง

ส่วนเรื่องรองลงมาที่เจ้าของบ้าน หรือสถาปนิกมักจะให้ความสำคัญคือ ทิศทางของแสง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ตลอดทั้งวัน อีกทั้งทิศทางของแสงยังมี ส่วนช่วยเสริมปฏิภพที่เคมีให้กับร่างกาย แสงจึงกลายเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ คนเรารู้สึกมีชีวิตชีวาเมื่ออยู่ใต้แสงแดด ดังนั้น แสงที่จ้ามากเกินไปจึงมีผลต่อ สายตา การติดมันกรองแสง มู่ลี่ หรือ ติดตั้งระแนงกันแดดต่างๆ จึงช่วยได้ มาก หากมีงานสังสรรค์กลางคืนให้เลือก ตะเกียงหรือเทียนเก๋ๆ สามารถช่วยสร้าง ความพิเศษได้มากยิ่งขึ้น



ขณะเดียวกันบ้านพักตากอากาศ ยังใช้เพื่อการพักผ่อนหรือเติมชีวิตชีวา พื้นที่ว่างสำหรับการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ จึงสำคัญ ควรออกแบบให้โล่งโปร่ง สบาย พื้นที่ใช้สอยต่างๆ ต้องเชื่อมต่อกับธรรมชาติ ลดการแบ่งพื้นที่แบบ ผันทีบ มีมุมพิเศษกลางแจ้ง อาทิ สวน ตรงชานระเบียงที่มีชายคาคลุม อาศัย แสงแดดสร้างความสดชื่น หากต้องการ กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว ความ

ดิบของพื้นผิววัสดุธรรมชาติต่างๆ อาทิ พรมเช็ดเท้าที่ทอจากเส้นใยธรรมชาติ หรือเก้าอี้หนังแท้สามารถช่วยได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ห้องนอนเป็นพื้นที่ซึ่ง ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะ การมาพักตากอากาศคือเวลาพักผ่อน ที่เราเฝ้าโรมานาน จึงมีสิ่งที่ต้องใส่ใจ ดังนี้ เครื่องนอนที่มีคุณภาพ ผ้าปูที่นอน เนื้อเนียนนุ่มละเอียด ผ้า màn ช่วยกรอง แสงแดด หากคุณต้องการตื่นนอนพร้อม รับแสงแดดยามเช้า ควรขยับเตียงให้ ไกลกับหน้าต่างทางทิศตะวันออก การ ตกแต่งพิเศษอื่นๆ ที่น่าสนใจ อาทิ การ เลือกเตียงนอนที่มีเสาแบบโบราณ ทาง มุ้งสีขาวโปร่งๆ หรือเลือกแบบชนิดที่ ห้อยจากเพดานสีหวานๆ ตกแต่งด้วย เทียนหอม หรือจุดน้ำมันหอมระเหย สร้างบรรยากาศที่อ่อนหวานและแสน โรแมนติกได้มากยิ่งขึ้น

**ลونهاแนวทางเหล่านี้ไปตกแต่งบ้าน บั้นใจได้ว่าคุณผู้อ่านสามารถสัมผัส บ้านพักตากอากาศในมุมที่เปลี่ยนไป และที่สำคัญคือไม่ตกเทรนด์อีกด้วย **





A square, light-colored fabric pillow is centered on a white wooden chair. The pillow features a printed message in a mix of fonts. The top line reads "The love of a" in a black cursive script. The middle line features the word "FAMILY" in large, bold, block letters. Each letter of "FAMILY" is filled with a different floral pattern in shades of red, green, and yellow. The bottom line reads "a life's greatest blessing" in a black cursive script. The chair has a striped cushion in shades of orange, white, and grey. In the foreground, a single purple iris flower is visible. To the left, a vase of yellow flowers sits on a white metal side table.

*The love of a*  
**FAMILY**  
*a life's greatest blessing*

# ตกแต่งหมอนอิง FAMILY LOVE

หากห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่นของคุณที่บรรจงตกแต่งเอาไว้อย่างสวยงามแต่กลับให้ความรู้สึกเหมือนยังขาดอะไรบางอย่าง ถ้าคุณรู้สึกเช่นนั้นหมอนอิงหลากสีสันใบน้อยน่าจะช่วยให้ห้องรับแขกของคุณดูมีสไตล์มากยิ่งขึ้นและกลายเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของห้องรับแขกได้อย่างดี


และหากคุณเป็นคนที่ชอบทำงานฝีมือจะลงมือตกแต่งหมอนอิงลวดลายต่างๆ ไว้ใช้เองก็ทำได้ ทั้งลายการ์ตูน ลายกราฟิก เป็นสไตล์วินเทจ หรือหมอนอิงที่เข้าชุดกับผ้ามาเนก็ช่วยให้ห้องรับแขกของคุณมีองค์ประกอบที่ครบถ้วน happiness ฉบับนี้ขอเสนอวิธีการตกแต่งหมอนอิง Family Love มาฝากคุณผู้อ่านให้ได้ลองฝึกฝีมือไว้ประดับห้องรับแขก



## วัสดุอุปกรณ์

- ผ้าฝ้ายเลือกลายตามชอบ
- กระดาษทากาว Iron-on
- ดินสอและปากกาเขียน CD
- แบบตัวอักษรเก๋ๆ นำไปถ่ายเอกสารให้กลับด้าน
- ปลอกหมอนสำเร็จรูปสี่พื้น
- เตารีด

## วิธีทำ

- ลอกลายตัวอักษรลงบนด้านมันของกระดาษ Iron-on
- ใช้เตารีดรีดตัวอักษรที่ลอกลายไว้บนกระดาษ Iron-on ลงบนด้านหลังของผ้า
- ตัดตามตัวอักษรโดยที่ยังไม่ต้องลอกกระดาษไขออก
- หลังจากนั้นลอกกระดาษไข นำตัวอักษรมาวางลงบนปลอกหมอนตามความสวยงาม ใช้เตารีดรีดทับอีกครั้ง สังเกตดูให้ตัวอักษรแนบสนิทกับเนื้อผ้า
- ใช้ปากกาเขียนซีดีหรือดินสอเขียนทับตัวอักษรเพื่อความสวยงาม 



## LEISURE

Entertainment / Coming Attraction



### Noah

เข้าฉาย: 10 เมษายน 2557

ดาร์เรน อาร์โนลด์ (Black Swan) ผู้กำกับวิสัยทัศน์เฉียบแหลมกลับมาอีกครั้งกับ Noah ที่อิงอาศัยเรื่องราวจากคัมภีร์ไบเบิลว่าด้วยเรือโนอาห์ที่ช่วยมนุษย์และสัตว์ยามน้ำท่วมโลก ต้องมาดูกันว่า Noah เป็นภาพยนตร์ที่เล่าเรื่องตามตำนานอย่างตรงไปตรงมาหรือมีการตีความใหม่ที่น่าสนใจ



### Transcendence

เข้าฉาย: 17 เมษายน 2557

ชื่อของวอลลิ์ ฟิสเตอร์ อาจจะไม่คุ้นหูผู้ชมภาพยนตร์นัก เขาคือตากล้องคู่บุญของคริสโตเฟอร์ โนแลน นี่เป็นภาพยนตร์ขนาดยาวเรื่องแรกของเขา ภาพยนตร์เรื่องนี้เล่าถึงเรื่องราวของนักวิทยาศาสตร์หนุ่ม (จอห์นนี่ เดปป์) ที่อัลโหลดสมองและความคิดของตนเองเข้าไปในคอมพิวเตอร์ แต่คอมพิวเตอร์นั้นฉลาดเกินไปและลงมือทำสิ่งที่ไม่มีใครคาดคิดมาก่อน



### Oculus

เข้าฉาย: 8 พฤษภาคม 2557

บ้านของครอบครัวริสเซลส์เกิดเหตุฆาตกรรม ทีมผู้เป็นลูกชายถูกตั้งข้อหาว่าเป็นคนฆ่าพ่อแม่ของเขาเอง แต่เคลย์ลี่น้องสาวของเขายืนยันว่าทีมบริสุทธ์

ทั้งหมดเป็นฝีมือของกระบอกโบราณในบ้านต่างหาก ตัวอย่างภาพยนตร์ที่ปล่อยออกมาน่าสนใจที่มีบรรยากาศแบบโศกจนเราแอบตั้งความหวังว่าการดำเนินเรื่องอาจจะแตกต่างจากภาพยนตร์สยองขวัญทั่วไป



### X-Men: Days of Future Past

เข้าฉาย: 22 พฤษภาคม 2557

ไบรอัน ซิงเกอร์ ผู้กำกับ X-Men (2000) และ X2 (2003) กลับมากำกับภาพยนตร์ชุด X-Men

อีกครั้งในภาคนี้เนื้อเรื่องดูเหมือนจะอลังการที่สุด เมื่อ ดร. ชาร์ลซาเวียร์ ส่งลูฟเฟอร์ย้อนเวลาไปหาซาเวียร์ในอดีตเพื่อเปลี่ยนแปลงอนาคตไม่ให้เลวร้ายอย่างที่เห็นอยู่ ความพิเศษของภาพยนตร์ภาคนี้จึงเป็นการเล่าเรื่องอดีตและอนาคตไปพร้อมกัน



### Grace of Monaco

เข้าฉาย: 19 มิถุนายน 2557

ชีวิตของเกรซ เคลลี (รับบทโดยนิโคล คิดแมน) เปรียบเสมือนเทพนิยาย เมื่อเธอจำพิธีแต่งงานกับเจ้าชายแห่งโมนาโก

เธอเปลี่ยนสถานะจากนักแสดงเป็นเจ้าหญิงเกรซแห่งโมนาโก แต่เบื้องหลังของความสวยงามนั้นมีความวอดร้ายซ่อนอยู่ ภาพยนตร์เล่าเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เกรซเผชิญกับวิกฤตชีวิต ทั้งชีวิตแต่งงานกับวิกฤตอัตลักษณ์และตัวตนของเธอ **h**

# Savages

## Silence Yourself

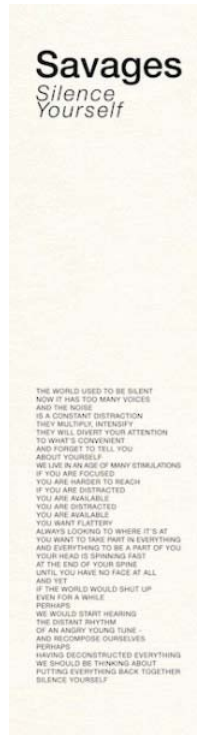
วงดนตรี 4 สาวสุดเท่จากลอนดอน แนวเพลงเป็นโพสต์พังค์ที่หนักหน่วง พังด้วยเสียงกีตาร์แผดช่าน แบบบอยส์ร็อก มาพร้อมเสียงร้องที่เร่ร่ำอารมณ์ของนักร้องนำ แทบไม่น่าเชื่อว่าเป็นผลผลิตจากวงดนตรีหญิงล้วน อัลบั้มชุดนี้ยังทำให้นึกถึงงานช่วงต้นยุค '90s ของ PJ Harvey ด้วย ดังนั้น ใครที่คิดถึงซาวนด์อัลเทอร์เนทีฟที่เคยรุ่งเรืองในยุค '90s วง Savages เป็นคำตอบที่ดีสำหรับคุณผู้ฟัง



# Warpaint

Warpaint

วงอินดี้ร็อกหญิงล้วน Warpaint หายหน้าไปถึง 4 ปีเต็ม เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมาพวกเขาออกมาอีกครั้งกับผลงานชุดที่ 2 สมาชิกในวงให้สัมภาษณ์ว่างานชุดนี้มีความแตกต่างจากชุดแรกอย่างสิ้นเชิง ภาคดนตรีถูกลดทอนลงเป็นแนวเพลงมินิมอลแบบร่วมสมัย ส่วนโครงสร้างเพลงเดาทางได้ยากขึ้น จากความฝันล่องลอยเจือกลิ่นดริมป๊อปในชุดที่แล้ว กลายเป็นสภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นทว่ายังมีความน่าอภิรมย์อยู่



# Yellow Fang

The Greatest



ณ ชั่วโมงนี้วงอินดี้ที่มาแรงที่สุดในบ้านเราคงหนีไม่พ้น 3 สาว Yellow Fang หลังจากปล่อยเพลงออกมามากมาย ทั้ง 'เก็บผ้า' และ Unreal ในที่สุด The Greatest อัลบั้มเต็มของพวกเขาออกจำหน่ายงานของ Yellow Fang เป็นอินดี้ร็อกที่มีทำนองชวนฝันปนเศร้าหม่น แต่มีความคมคายไปในคราวเดียวกัน นอกจากนั้นวิธีการใช้เสียงร้องราวกับกลืนไปกับทำนองดนตรี ซึ่งชัดเจนให้เพลงน่าค้นหามากยิ่งขึ้น h



# 03

## จับแมวสองมือ Cat me if you can

ผู้เขียน : อโนทัย องกิตติกุล  
สำนักพิมพ์ : ไยโหม ราคา : 220 บาท

บันทึกเรื่องราวการเลี้ยง เล่น และเป็นกันเองของคนธรรมดา กับแมว 3 ตัว ผ่านรูปภาพ และรูปวาดน่ารักๆ ที่เมื่อได้ลองอ่านแล้วคนที่ไม่เคยเลี้ยงแมวก็น่าจะเปลี่ยนใจมาเอ็นดูมากขึ้น แต่สำหรับพลพรรคคนรักแมวแล้ว หนังสือเล่มนี้จะทำให้ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่เพราะหลงไหลความน่ารักของเจ้าเหมียวขึ้นอีกเยอะเชีย



# 01

## เมนูอร่อยต้านโรค

ผู้เขียน : จูดีปรางค์ ธาระรูป  
สำนักพิมพ์ : อมรินทร์cuisine ราคา : 275 บาท

ทุกวันนี้ “อาหาร” เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง แม้กระทั่งระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เหตุผลง่ายๆ คือเรามากเกินไปตามใจปากมากเกินไป กว่าจจะรู้ตัวก็เมื่อป่วยเป็นโรคเสียแล้ว ดังนั้น คำที่ว่า “ป้องกันดีกว่าแก้” จึงยังใช้ได้ดีอยู่เสมอ เมนูอร่อยต้านโรค โดยจูดีปรางค์ ธาระรูป หัวหน้าฝ่ายโภชนาวิทยาและโภชนบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เป็นเมนูอาหารสุขภาพประจำครอบครัวที่บอกสัดส่วนพลังงานและสารอาหารต่างๆ ไว้อย่างละเอียด หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเหมือนตำราอาหารสุขภาพประจำบ้าน ที่จะช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดี

# 02

## INSIGT ตามหาดินแดนแห่งสุญตา

ผู้เขียน : usพิลาภ ประณุกุสพาว  
สำนักพิมพ์ : บ้านของเรา ราคา : 188 บาท

หนังสือกลอน ธรรมะ ปรัชญา ผ่างด้วยข้อชวนคิด จากปลายปากกาของนรพัลลภ ประณุกุสพาว กวีชเนเลิศ บทกวีรางวัลพานแว่นฟ้า ปี พ.ศ. 2554 และ 2555 โดยในเล่มเป็นการรวม 3 สิ่งไว้ด้วยกันคือการอ่าน (บทกวี) เพื่อส่งต่อความปรารถนาดี (โปสการ์ด) และเป็นบันทึกเรื่องราวดีๆ (Memo) เพื่อให้ผู้อ่านมีความสุขในการอ่าน และความสุขจากการบันทึกเรื่องราว เพื่อเป็นความทรงจำดีๆ ตลอดไป

# 04

## นักรบ...สนามชีวิต

ผู้เขียน : วรินทร์ธรา  
สำนักพิมพ์ : Post Books ราคา : 200 บาท

เรื่องราวชีวิตของ ดร.วรัญญา สะอาดเอี่ยม ริเท็นนิส จากเด็กน้อยชาวสวนธรรมดาที่ค่อยๆ เติบโตขึ้นมาพร้อมกับความฝันที่ยิ่งใหญ่ จนในที่สุดสามารถหยั่งยืนในธุรกิจระดับโลกได้ จนเมื่อถึงวันที่ไม่เหลืออะไรจากการล้มละลาย นำมาสู่การฆ่าตัวตาย จากเหตุการณ์นั้นทำให้ค้นพบว่าถ้ามี “ใจ” และ “ปัญญา” จะพบทางออกของชีวิต และด้วยหัวใจที่ไม่ยอมแพ้ทำให้เธอกลับมายืนหยัดได้อีกครั้ง h



# Like Father, Like Son

## ความงดงามของครอบครัวที่ไว้ใจ

แม้ว่าผู้ชมเพิ่งได้ยินชื่อของฮิโรคาซุ โคริเอตะ ช่วงปี ค.ศ. 2004 จากภาพยนตร์เรื่อง Nobody Knows แต่ถ้าพิจารณาอาชีพในวงการภาพยนตร์ของเขาอย่างครอบคลุม เราพบว่าโคริเอตะทำงานวงการนี้ประมาณ 2 ทศวรรษแล้วโดยเริ่มจากการเป็นผู้กำกับภาพยนตร์สารคดีที่วางโทรทัศน์ ก่อนจะเริ่มกำกับภาพยนตร์เล่าเรื่องช่วง ค.ศ. 1995 เป็นต้นมา

งานของโคริเอตะสามารถแบ่งได้เป็น 2 ยุคด้วยกัน ผลงานช่วงแรกของเขาได้รับอิทธิพลมาจากการทำงานสารคดี ภาพยนตร์จึงมีลักษณะที่สมจริง ไม่เน้นการปรุงแต่ง หรือบางครั้งก็ผสมผสานระหว่างสารคดีกับเรื่องแต่ง โทนอารมณ์ของหนังค่อนข้างนิ่งเรียบ และมีจังหวะการดำเนินเรื่องค่อนข้างช้า

ส่วนผลงานยุคหลังนั้นเริ่มต้นในช่วงที่สร้างภาพยนตร์เรื่อง Nobody Knows โคริเอตะที่หันมาทำภาพยนตร์เล่าเรื่องอย่างเต็มตัว เริ่มมีการใช้เทคนิคทางภาพยนตร์ที่แพรวพราวมากขึ้น และมีฉากที่มุ่งหวังผลทางอารมณ์อย่างชัดเจน ในแง่มุมหนึ่งก็น่าเสียดายที่เราสูญเสียผู้กำกับที่สร้างภาพยนตร์เน้นความสมจริงอันบริสุทธิ์ แต่หากมองอีกแง่มุมหนึ่งเราได้คนทำหนังที่แม่นยำทางด้านการกำกับจังหวะและอารมณ์ของทั้งภาพยนตร์และผู้ชม

**Like Father, Like Son** เป็นผลงานล่าสุดของโคริเอตะ ที่ได้รับรางวัล Jury Prize จากเทศกาลหนังเมืองคานส์ ค.ศ. 2013 และมีเสียงตอบรับด้านบวกจากนักวิจารณ์อย่างเป็นเอกฉันท์ ภาพยนตร์เล่าถึง 2 ครอบครัวที่มีฐานะต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่แล้ววันหนึ่งพวกเขาได้รู้

ความจริงอันน่าเจ็บปวดกว่าลูกชายของทั้งสองครอบครัวนั้นสลับตัวกันตั้งแต่เกิด จนบัดนี้เวลาผ่านพ้นมาถึง 6 ปีเต็ม

เรื่องราวต่อจากนั้นเป็นส่วนที่น่าเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับการพยายามแลกเปลี่ยนของทั้ง 2 ฝ่าย พร้อมกับการตั้งคำถามถึงประเด็นต่างๆ แต่ประเด็นที่น่าสนใจที่สุดคือการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง เมื่อมนุษย์เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากจะหาคำตอบที่ชัดเจนให้กับตัวเองได้

แม้ว่าพล็อตประเภตลูกสลับตัวกันดูเหมือนเซยแต่โคริเอตะสามารถนำเสนอออกมาได้อย่างน่าสนใจและมีความคมคาย ทั้งที่ภาพยนตร์มีฉากที่จืดจางเรียกน้ำตาอยู่หลากหลายทิวักำกับสร้างออกมาอย่างพอเหมาะพอดี และให้เกียรติผู้ชม โดยเฉพาะฉากที่พระเอกเปิดดูภาพในกล้องถ่ายรูปที่พิสูจน์ถึงฝีมืออันเชี่ยวชาญของโคริเอตะ

ความน่าสนใจอีกประการคือ โคริเอตะมักจะสร้างภาพยนตร์ครอบครัวอยู่หลายครั้ง แต่เขาจะเล่าเกี่ยวกับครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นแม่ที่ทอดทิ้งให้ลูกน้อย 4 คนอยู่กันตามลำพังใน Nobody Knows หรือเรื่องราวของลูกชายผู้เข้ากับพ่อแม่ไม่ได้ใน Still Walking หรือเรื่องราวของสองพี่น้องที่อยู่กันคนละบ้านใน I Wish จนมาถึงครอบครัวที่มีลูกสลับตัวกันใน Like Father, Like Son

**ภาพยนตร์ทุกเรื่องก็กล่าวมาของโคริเอตะนำเสนอภาพครอบครัวที่ไว้ใจกว่ามีความงดงามอยู่ในตัวมันเอง ดังเช่นเครดิตท้ายเรื่องของ Like Father, Like Son ที่มีเสียงเด็กหยอกล้อกันแว่วออกมา เป็นคำบอกใบ้ว่าเด็กทั้งสองกำลังเล่นกันอย่างมีความสุข แม้ว่าพวกเขาจะต้องใช้ชีวิตสลับไปมาระหว่างพ่อแม่ที่เลี้ยงดูกับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดก็ตาม** **h**



# Siamese Cat

“วิเชียรมาศ...  
แมวสยาม”

วิเชียรมาศเป็นแมวไทยสายพันธุ์แรกที่ชาวต่างประเทศ  
รู้จักและตั้งชื่อให้ว่า “Siamese Cat” หรือ “แมว  
สยาม” แมวสายพันธุ์นี้จัดเป็นแมวไทยต้นตระกูลที่นำ  
ไปปรับปรุงสายพันธุ์จนได้แมวไทยอีกหลายสายพันธุ์  
ในบันทึกสมุดข่อยมีข้อความที่เขียนเพื่อแสดงความ  
ยกย่องวิเชียรมาศให้เป็นแมวแห่งโชคกลาง เพราะ  
“วิเชียรมาศ” แปลว่า “เพชรแห่งดวงจันทร์” หรือ  
“Moon Diamond” ในบางตำราเรียกแมวพันธุ์นี้ว่า  
“แมวแก้ว”



ลักษณะเฉพาะ  
ของแมววิเชียรมาศ  
คือมีแต้มสีน้ำตาล  
เข้มอยู่ 9 จุดบนตัว  
ดังนี้ ที่ปลายเท้าทั้งสี่  
ปลายหูทั้งสอง ปลาย  
หาง บนจมูก และ  
ที่อวัยวะเพศ ขณะ  
ยังเล็กจุดจะไม่ใหญ่มาก ส่วนลำตัว  
เป็นสีครีม แต่จุดจะขยายใหญ่ขึ้น  
ตามอายุจนมีสีน้ำตาลเกือบทั้งหมด  
วิเชียรมาศพันธุ์แท้ต้องมีขนตาสีฟ้า  
ประกายสดใส เมื่อมีอายุมากขึ้นสีขน

ต่างๆ จะเข้มขึ้นตามลำดับ ในต่างประเทศ  
มีการนำแมววิเชียรมาศนี้ไปผสมกับแมว  
ไทยบางสายพันธุ์จนได้แมวที่มีแต้มสี  
อื่นๆ อีกหลายสี อาทิ สีเทา สีแดง สี  
กลีบบัว สิ่งที่ชวนมองที่สุดของเจ้าแมว  
สายพันธุ์นี้คือนัยน์ตาสีฟ้าประกายสดใส  
ก่อกอประกายที่แมวสายพันธุ์นี้มีช่วงขา  
ยาว ทำให้รูปร่างระหงยามก้าวเดิน  
แมววิเชียรมาศเป็น “สัตว์กินเนื้อ”

หรือเป็น “นกกล่า” ดังนั้น อาหารที่ให้ต้อง  
มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน ผู้เลี้ยงควร  
ให้อาหารกับแมวสายพันธุ์นี้วันละ 2 มื้อ  
คือมื้อเช้าและมื้อเย็น ส่วนใหญ่มักจะให้  
ข้าวคลุกปลา ที่ไม่มีโปรตีน 20% แต่  
ปัจจุบันนิยมให้อาหารสำเร็จรูปมากกว่า  
สำหรับสิ่งที่ขาดไม่ได้คือน้ำสะอาดที่ใส่  
ภาชนะตั้งทิ้งไว้เพื่อให้แมวแสนรักของ  
คุณสามารถจิบน้ำได้ตลอดเวลา **h**

# กินขนมไทย

## เพื่อเสริมดวงตามราศี

ขนมไทยเป็นขนมที่มีความละเมียดละไม ประณีต พิถีพิถันทั้งการเลือกสรร วัตถุดิบและวิธีการปรุง รวมทั้งการที่ขนมไทยมีรสชาติที่อร่อยหอมหวาน มีรูปลักษณะที่ชวนรับประทานจึงเป็นที่ติดอกติดใจของผู้ที่ได้ลิ้มลอง แต่เนื่องจากขนมไทยส่วนใหญ่มีส่วนผสมหลักคือ แป้ง กะทิ และน้ำตาล ส่งผลให้ขนมไทยในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมสักเท่าใดนัก เพราะผู้คนมักจะถูกลัว้อ้วนและกลัวว่าส่วนผสมของขนมไทยอาจจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การรับประทานขนมไทยแบบพอประมาณนอกจากช่วยเติมความหวานให้กับชีวิตแล้ว ยังช่วยเสริมดวงชะตา ราศีได้ด้วย



### ราศีมังกร (16 ม.ค.-12 ก.พ.)

คนราศีนี้ไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง ชีวิตจึงค่อนข้างนิ่ง ดังนั้น ควรเสริมความตื่นตัวและแปลกใหม่ให้กับชีวิตด้วยขนมหลากสี เช่น ขนมชั้นสีสวย เยลลี่สีหวานหรือลูกชุบ เป็นต้น ส่วนเครื่องตม้นั้นควรเป็นน้ำหวานสีต่างๆ



### ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-13 มี.ค.)

คนราศีกุมภ์มักจะชอบรับประทานขนมเคี้ยว เบเกอรี่ต่างๆ แต่มีขนมไทยหลายประเภทโดยเฉพาะขนมแปลกๆ ที่หารับประทานได้ยาก อาจจะช่วยเสริมดวงชะตาให้โดดเด่นเป็นที่น่าสนใจมากขึ้น เช่น ขนมสัมปันนี ฝอยทอง เครื่องตม้นั้นควรเป็นน้ำส้ม น้ำเสาวรส และน้ำแอปเปิล



### ราศีมีน (14 มี.ค.-12 เม.ย.)

ดวงชะตามีเกณฑ์ต้องเดินทางบ่อย จึงควรเสริมดวงเพื่อให้แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุและประสบโชคดี ด้วยขนมที่พื้นบ้านหลากหลายแบบ อาทิ ข้าวเม่า ข้าวตอก ข้าวตัง เล็บมีอนาง เครื่องตม้นั้นควรเป็นน้ำผักผลไม้





### ราศีเมษ

(13 เม.ย.-13 พ.ค.)

เป็นคนใจร้อนหงุดหงิดง่าย ควรลดอารมณ์ร้อนด้วยขนมเย็นๆ อาทิ ขนมลอดช่อง กระท้อนลอยแก้ว อาจจะช่วยให้สิ่งที่ติดขัดหรือมีปัญหาผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เครื่องดื่มนั้นควรเป็นน้ำผลไม้ปั่น อาทิ น้ำสับปะรด น้ำส้ม



### ราศีพฤษภ

(14 พ.ค.-13 มิ.ย.)

เป็นคนหนักแน่น มั่นคง ควรเสริมความก้าวหน้าด้วยขนมเนื้อแน่น อาทิ ตะโก้ ขนมเปียกปูน ขนมหม้อแกง ขนมถั่วย เครื่องดื่มนั้นควรเป็นน้ำมะตูม น้ำตะไคร้ เก๊กฮวย



### ราศีเมถุน

(14 มิ.ย.-14 ก.ค.)

เป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว แต่เปลี่ยนใจเก่ง ขนมที่อาจจะช่วยเสริมดวงชะตาให้เป็นที่รักของผู้อื่น ได้แก่ ขนมหน้าवल เครื่องดื่มควรเป็นน้ำผลไม้ที่มีแอลกอฮอล์ อาทิ ไวน์ และพินซ์



## ราศีกรกฎ

(15 ก.ค.-16 ส.ค.)

เป็นคนใจเย็น ใจดี มีความนุ่มนวล ขนมหที่อาจจะช่วยเสริมดวงชะตาและทำให้ชีวิตมีสีสัน ได้แก่ ขนמרสชาติหวานมัน อาทิ ข้าวเหนียวสังขยา สังขยาฟักทอง ขนมประเภทแกงบวด เครื่องดื่มนั้นควรเป็นชากับกาแฟทั้งร้อนและเย็น



## ราศีสิงห์

(17 ส.ค.-16 ก.ย.)

คนราศีนี้ค่อนข้างเอาแต่ใจ ชอบความหรูหรา ขนมหที่อาจจะช่วยเสริมดวงชะตาและสร้างเสน่ห์ ได้แก่ ขนมหที่มีชื่อเป็นสิริมงคล ขนมหที่มีสีแดง ส้ม ทอง อาทิ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ข้าวเหนียวแดง เครื่องดื่มนั้นควรเป็นน้ำสมุนไพร อาทิ น้ำจับเลี้ยง และชาดอกคำฝอย



## ราศีกันย์

(17 ก.ย.-16 ต.ค.)

คนราศีกันย์ค่อนข้างใจเย็น จึงเป็นที่รักใคร่ของคนรอบข้าง ขนมหคู่บารมีของชาวราศีกันย์ต้องมีสีขาวหรือสีนวล อย่าง ขนมหผิง ขนมหหน้านวล หรือวุ้นกะทิ เครื่องดื่มนั้นควรเป็นรังนกหรือโสม





## ราสีตุล

(17 ต.ค.-16 พ.ย.)

เป็นคนไม่ค่อยยินดียินร้ายกับอะไรทั้งสิ้น ขนมหที่อาจจะช่วยเสริมบารมีและผลักดันให้การทำงานก้าวหน้าต้องเป็นขนมที่มี สีสันสดใส อาทิ ขนมส้มป่นนี้ ซ่อม่วง วันกรอบ ข้าวเม่า เครื่องดื่มนั้นควรเป็นน้ำผลไม้และนม




## ราสีพิจัก

(17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

มีความเป็นตัวของตัวเองสูง สู้งานหนัก มีความสุขุม เป็นคนธาตุน้ำ จึงเหมาะ กับขนมหวานประเภทแกงบวด ครองแครง ปลากริมไข่เต่า บัวลอย ซึ่งอาจจะช่วย เสริมความร่ำรวย เครื่องดื่มที่เหมาะสมกับชาวราสีนี้ควรมีรสเปรี้ยว อาทิ น้ำมะนาว

## ราสีธนู

(เกิดระหว่าง 16 ธ.ค.-15 ม.ค.)

คนราสีธนูเหมาะที่สุดกับขนมที่มีชื่อเป็นมงคล ซึ่งอาจจะช่วยเสริมให้ เจริญก้าวหน้า เป็นที่รักใคร่ของคนรอบข้าง เช่น ขนมทองเอก โพรงแสม รังนก เป็นต้น เครื่องดื่มที่เหมาะสม ได้แก่ น้ำมะพร้าว น้ำตาลสด ชา กาแฟ 

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ  
Special for Readers  
happiness  
2013/ Vol. 16

- 1 คุณทรงชัย กิตติพงศ์พิศาล
- 2 คุณจิราภรณ์ การุณรังษี
- 3 คุณพนิดา พรอมุจิตเกษม
- 4 คุณจุฑารัตน์ คลิ่งเมือง
- 5 คุณอนงค์ พานิชเจริญนาน
- 6 คุณคงรัฐ ต้นติเมฆบุตร
- 7 คุณวิศนี วิจารณ์ทุกกะ
- 8 คุณกุลศรี กฤทธิศิลป์
- 9 คุณสุรศักดิ์ แก้วศักดิ์ดา
- 10 คุณเสาวรส ศิวรักษ์
- 11 คุณปริยานุช สันติพฤกษ์วงศ์
- 12 คุณจกฤกษ์ ตรีสุทธามาศ
- 13 คุณพรกมล อธิรัตน์
- 14 คุณณัชชา ทรัพย์ศิริ
- 15 คุณวิไล ชาญปริชารัตน์
- 16 คุณจิตนา กันต์พิทยา
- 17 คุณวิภาวรรณ ศิริขิตโยธิน
- 18 คุณกุลอร บุญพาณิชย์
- 19 คุณธนิต วัฒนธนนันท์
- 20 คุณอัจฉริยา ไสละสุด
- 21 คุณวราภรณ์ พิทักษ์สิริพงษ์
- 22 คุณยุพินตรา ชันติวัฒนกุล
- 23 คุณพรศรี สภาเจริญกุล
- 24 คุณพรพรรณ ส่งศรี
- 25 คุณดำรง พัฒนจิตวิไล
- 26 คุณภาวนา ตันติไชยากุล
- 27 คุณสกวรัตน์ ปิยะธำรงค์รัตน์
- 28 คุณนภคด สีลารุ่งโรจน์
- 29 คุณมยุรา เรืองรองศิริญา
- 30 คุณจันทิมา ปัญจวัฒน์
- 31 คุณวนิดา พูนทะมงคล
- 32 คุณวิจิตต์ อัครพิชญ์โชติ
- 33 คุณศุภชัย เอกกุล
- 34 คุณสศศรี พรประสิทธิ์
- 35 คุณภาณุ สุรวินทยาพร
- 36 คุณรัศมี เหลืองรุ่งรอง
- 37 คุณอรดา วุฒิวราธร
- 38 คุณสุรางค์ วงศ์คารมย์
- 39 คุณบุญมี อนันตสุข
- 40 คุณวราพร เลิศไกรลาศ
- 41 คุณไพบุลย์ อารัมพงษ์พันธ์
- 42 คุณสุมิตรา พันธชาติ
- 43 คุณธัชชนันท์ วนาโรจน์
- 44 คุณสิริ ลิทธิรัตน์รังษี
- 45 คุณฉันทนา จูประไพ
- 46 คุณมยุรา กาญจนางกูร
- 47 คุณศรีนวล ภัทรานนท์
- 48 คุณภาวิณี กฤตยาไชยวัฒน์
- 49 คุณสุวิมล นิกรณฤณาด
- 50 คุณเกื้อกุล ยืนยอนันต์

• ทางทีมงานจะจัดส่ง  
ของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

ท่านผู้อ่านทราบไหมว่าด้านล่างนี้เป็นวันสำคัญหรือวันหยุดในเดือนเมษายน หากคุณทราบแล้วขีดเส้นใต้ไว้ และส่งคำตอบมาร่วมลุ้นรับของรางวัลดีๆ จาก ปตท. เรามีของรางวัลมอบให้สำหรับ 50 ท่านแรกค่ะ



- วันข้าราชการพลเรือน
- วันสหประชาชาติ
- วันอมสึน
- วันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- วันอนุรักษ์มรดกไทย
- วันเซกแม้ง
- วันจักรี
- วันน้ำทองโลก
- วันอนามัยโลก
- วันประมงแห่งชาติ
- วันสงกรานต์
- วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
- วันครอบครัว
- วันคุ้มครองโลก
- วันสิ่งแวดล้อมโลก
- วันสตรีสากล
- วันกาชาดสากล
- วันกวีนิพนธ์สากล
- วันเทศบาล
- วันคล้ายวันประสูติพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าทีปังกรรัศมีโชติ