

Vol. 12 / Jan.-Mar. 2013

happiness



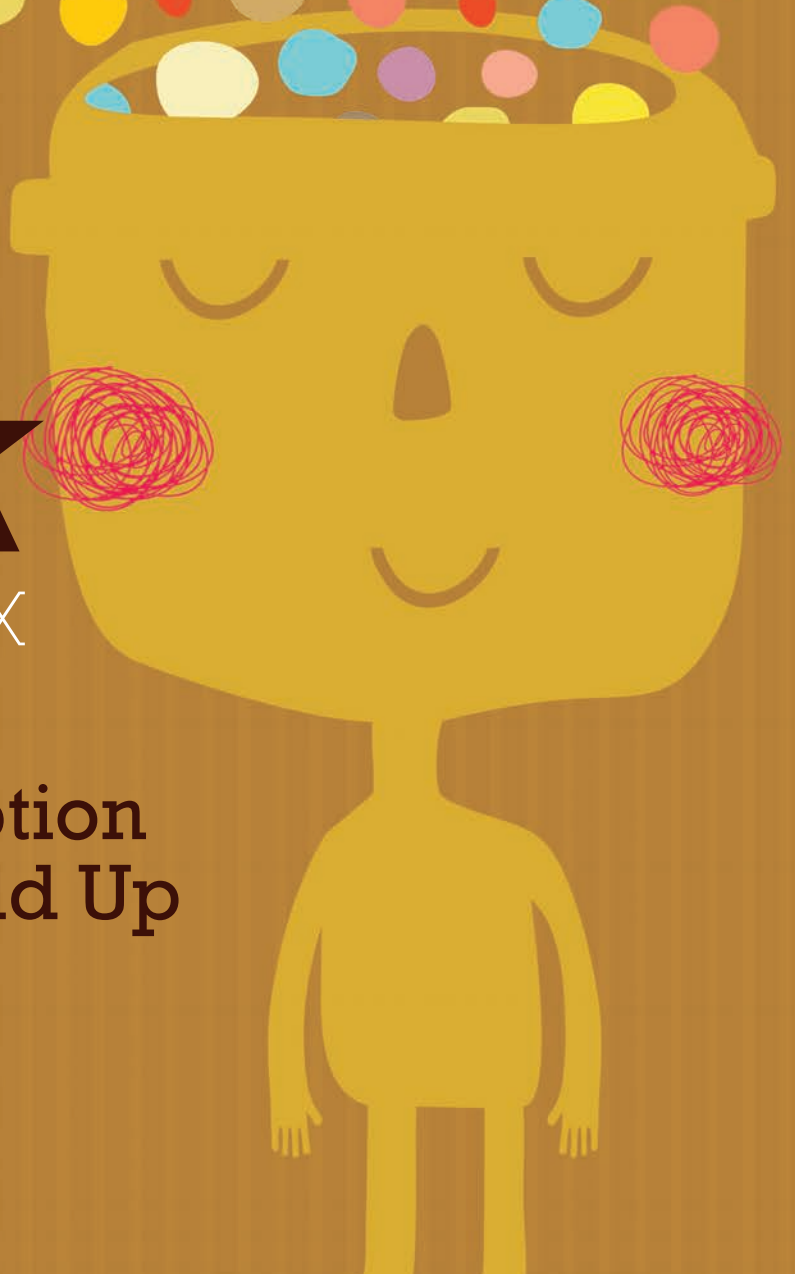
Think out of the Box

พลิกความคิดพิชิตความสำเร็จ

The Great Disruption
to Shake the World Up

สบายตาด้วยพื้นที่สีเขียว

Green Space



ก๊าซหุงต้ม ปตท.

คุณภาพ และมาตรฐาน ที่เชฟระดับโลกมั่นใจ



Chef Willment Leong
Founder/Chairman
Thailand Culinary Academy

Chef Prachan Vong-Uthaiphan
Executive Chef : Armona Hotel Bangkok
Board of Directors Thailand Culinary Academy

Chef Jatuporn Juengmeesuk
Field Advisory Chef : Fonterra Brands Thailand
Champion MLA Black Box Australia 2012

Chef Sutanit Kaewkao
Dusit Thani College
เหรียญทองอันดับหนึ่ง Gold Medal
ประเภท Wedding Cake Decoration
จาก Penang Chefs Challenge 2012

Chef Napatsanan Ekwarongkul
Silpakorn University International College (VATEL)
เหรียญทองอันดับหนึ่ง Gold Medal with The Winner Trophy
ประเภท Main Course Seafood ในรายการ THAIFEX 2012

Chef Jessada Khruapunt
Suan Dusit Rajabhat University
เหรียญทองอันดับหนึ่ง Champion รายการ
Thailand Global Pizza Challenge 2012

Chef Pratchaya chopngam
Dusit Thani College
อันดับ 5 ของโลก ประเภทซูชิ
จากรายการ World Skills London 2012

ด้วยคุณภาพก๊าซ และการบรรจุ ที่ได้มาตรฐาน รวมถึงความปลอดภัย
ของถังก๊าซที่เป็นหนึ่ง ทำให้ก๊าซหุงต้ม ปตท. ถูกเลือกใช้ในการแข่งขัน
เชฟระดับโลก วันนี้คุณจึงวางใจได้ว่าทุกถัง คือ มาตรฐานเดียวกันกับ
ก๊าซหุงต้ม ปตท. ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วจากความสำเร็จของเชฟระดับโลก

ก๊าซหุงต้ม ปตท. ร่วมสนับสนุน Thailand Culinary Academy* ควาชัยชนะ
การแข่งขันการทำอาหารระดับโลก Champion MLA Black Box Australia 2012



*Thailand Culinary Academy คือสถาบันฝึกสอนการทำอาหาร
เมื่อส่งผลงานฝีมือเยี่ยมเข้ารับการแข่งขันทักษะระดับนานาชาติ



คุณภาพเต็มทุกถัง พลั๊กที่เป็นหนึ่ง

Editor's Letter



สวัสดีค่ะ:

ว่ากันว่าผู้ที่จะสามารถคิดค้นนวัตกรรมใหม่ได้ ต้องหมั่นถามตัวเองว่าทำไมต้องเหมือนกับสิ่งที่เป็มาและที่ดึกกว่าเป็นอย่างไร หรือที่เรียกกันว่า คิดนอกกรอบ การคิดนอกกรอบเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนทำได้ แต่ต้องกล้าคิดต่างและกล้าลงมือทำตามความคิดของตัวเอง happiness ฉบับนี้ทางทีมงานขอแนะนำเสนอเรื่องราวของคนคิดนอกกรอบที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับมาให้ท่านได้อ่าน ซึ่งแน่นอนว่าหนึ่งในนั้นต้องมีสตีฟ จ๊อบส์ รวมอยู่ด้วย ท่านสามารถพลิกไปอ่านได้ใน Main Story / Think out of The Box

ส่วนคอลัมน์สัมภาษณ์ประจำฉบับนี้ ทีมงานได้รับเกียรติจากคุณปิณฑิ์ เทพปฏิมากรณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร และเกสชกรหญิง รศ.ดร.จุฑาภรณ์ สุทธิสีสังข์ ทำให้มีเรื่องราวดีๆ มาฝากทุกท่านได้อ่านมากมายเลยคะ ติดตามอ่านในคอลัมน์ Exclusive และ PTT's Club นะคะ

ในฉบับที่แล้ว happiness ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับประชาคมอาเซียน ปรากฏว่าได้รับการตอบรับอย่างล้นหลามจากท่านผู้อ่าน โดยท่านผู้อ่านได้เขียนจดหมายเข้ามาสอบถามพร้อมกับมีข้อเสนอแนะกันมากมาย ซึ่งดิฉันและทีมงานแอบรู้สึกดีใจว่าสิ่งที่เรานำเสนอไปนั้นได้รับการติดตามจากผู้อ่านทุกท่าน สิ่งนี้จะเป็นกำลังใจให้กับพวกเราในการสรรหาสิ่งดีๆ มาแนะนำท่านผู้อ่านต่อไปคะ สำหรับคำตอบ สามารถอ่านได้ในคอลัมน์ My Space นะคะ นอกจากนี้ใน Getaway Global เราได้นักเดินทางสาว ที่เป็นทั้งนักเขียนและช่างภาพ คือ คุณกาญจนา หงษ์ทอง มาแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวต่างประเทศให้ด้วย ซึ่งคุณกาญजनานี้มีผลงานเป็นหนังสือไกด์บุ๊กแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ออกมาแล้วหลายเล่ม อีกทั้งยังเป็นพิธีกรรายการท่องเที่ยวอีกด้วย ส่วนใน The Recipe เราได้เชิญคุณจิราพรรณ พูนธนเศรษฐ์ หรือ คุณป๊าก บล็อกเกอร์ทำขนมชื่อดัง มาเผยสูตรการทำขนมจากช็อกโกแลตแบบง่ายๆ ด้วย

สำหรับกิจกรรมบันเทิง ภาพยนตร์ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราชฉบับนั้น กำหนดการเข้าฉายได้ถูกเลื่อนออกไปอีก ล่าสุดที่ทางทีมงานได้ข้อมูล คือประมาณเดือนเมษายน 2556 อย่างไรก็ตาม ขออภัยว่าทีมงานจะติดตามความคืบหน้าอย่างใกล้ชิด ชนิดทันทีที่มีโปรแกรมเข้าฉาย เราจะจัดให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้ชมกันเหมือนทุกภาคที่ผ่านมาคะ นอกจากนี้ ขอเรียนให้ทราบว่าตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป นิตยสารของเราจะปรับโฉมให้เป็นนิตยสารสำหรับผู้ถือหุ้น “กลุ่ม ปตท.” ดังนั้น ทีมงานจึงจะจัดทำ “กิจกรรมเล่มน้อย” สำหรับครึ่งปีแรกของปี 2556 แยกส่งต่างหากถึงท่านผู้อ่าน “ปตท.” (เท่านั้น) เพื่อความสะดวกในการพกพาและเพิ่มความคล่องตัวในการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น หากกิจกรรมใดที่ผู้ถือหุ้นของ บริษัทฯ ใน “กลุ่ม ปตท.” สามารถใช้สิทธิ์เข้าร่วมได้ ทีมงานจะแจ้งในนิตยสารเล่มหลักให้ชัดเจนต่อไป

ก่อนจะจากกันไปฉบับนี้ ในโอกาสเทศกาลปีใหม่ ดิฉันขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนวยพรให้ผู้อ่านทุกท่านพบแต่ความสุขและเรื่องดีๆ ในชีวิต สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา มีสุขภาพแข็งแรงและแวดล้อมด้วยบุคคลอันเป็นที่รักนะคะ

ณิชา จิรบรรณกิจ

บรรณาธิการบริหาร

Content

1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชม
มีความหมายสำหรับเรา

6 PTT News

รวมข่าวกิจกรรมต่างๆ
ของชาว ปตท.

8 We Care

ชุมชนเข้มแข็ง
ด้วยการพึ่งพาตนเอง

12 PTT Society

ย้อนวัยให้อ่อนเยาว์
ไปกับโยคะหน้าเด็ก

15 PTT Activities

ปฏิทินกิจกรรม

16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวน่าสนใจ
จากทุกมุมโลกมาไว้ให้อ่าน
ได้อัพเดท

18 Environment Report

อัพเดทข่าวสิ่งแวดล้อม
จากทั่วทุกมุมโลก

20 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

22 Beauty Head to Toes

อัพเดทบิวตี้โปรดักส์น่าใช้

24 Body and Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกาย
และใจแข็งแรง

26 Stay Fit and Firm

ออกกำลังกายให้อินเทรนด์กับ
“โยเกิลาทิส”

28 Health SOS

สุขภาพดีแม้เข้าสู่วัยทอง

32 Style Inspired

สีเขียวและสีเหลืองสร้าง
ความสดชื่นรับศักราชใหม่

34 Cool Stuff

เก๋เด็ดเจ๋งน่าใช้

35 Good Idea

ของใช้ดีไซน์เก๋

36 Motoring

ระบบนำทางหรือจีพีเอสที่น่ารู้



38 Sport

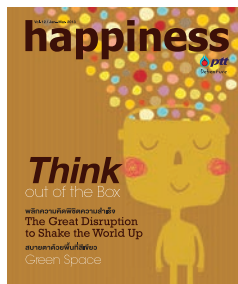
กีฬาเบดมินตันของไทยก้าวไกลได้ไม่ยาก

40 Entertainment Update

อัพเดทหนังสือ เพลง ภาพยนตร์
งานอาร์ตและโชว์ที่น่าสนใจ

44 Exclusive

พบกับบทสัมภาษณ์
คุณปิติพันธ์ เทพปฏิมากรณ์



on the COVER

พลิกความคิดพิชิตความสำเร็จ

The Great Disruption

to Shake the World Up 48

สลายตาด้วยพื้นที่สีเขียว

Green Space 94



happiness magazine

Vol.12 / Jan.-Mar. 2013



74 Getaway Global

เที่ยวเส้นทางสายไหมในอุซเบกิสถาน

78 Getaway Urban

พาเที่ยวเมืองลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

82 Dine Out

พาชิมส้มตำรสเด็ดรอบกรุง

86 The Recipe

เมนูช็อกโกแลตแสนหวาน

90 At Home

วอลล์เปเปอร์สารพัดไอเดีย

94 Gardening

ทำสวนขนาดเล็กเพื่อสร้างพื้นที่สีเขียว

98 Pet Lovers

อุปกรณ์ของเพื่อนรักสัตว์เลี้ยง

100 Horoscope

เสริมดวงด้วยหินสี

104 Recommended

แอ็กเซสซอรีสำหรับเจ้าสี่ขา

105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม

48 Main Story / Think out of the Box

สุดยอดไอเดียการคิดนอกกรอบ

52 Main Story / Raising Bilingual Kids

เด็กสองภาษา

54 Dhamma

พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป

56 From the Expert

มังคุดต้านโรคมะเร็ง

60 PTT's Club

เภสัชกรหญิง รศ.ดร.จุฑามณี สุทธิสีสังข์

64 My Space

จดหมายและคำถามจากผู้อ่าน

66 Energy Update

สถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า ทางเลือกใหม่
พลังงานไทยในยุคเข้าสู่ AEC อย่างเต็มตัว

70 Energy Info

กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง

72 Debenture Tips

รู้จักกับกลยุทธ์การจัดพอร์ตการลงทุน
ในตราสารหนี้

94



Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกท่านที่นำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับกระเป๋าช้อปปิ้งที่สามารถลือคติดกับรถเข็นได้ 1 ใบ แทนคำขอบคุณจากคณะผู้จัดทำ



ควรจะทำออกทุกเดือนหรือทุก 2 เดือน เพราะเป็นหนังสือที่ดี ให้ความรู้และน่าสนใจ ส่วนกิจกรรมอยากให้มีการปฏิบัติธรรมและทำสมาธิ
คุณวิบูลย์ ตั้งสุขนิรันดร์ เลขทะเบียนผู้อ่าน 011305255113

จัดให้มีพบปะแลกเปลี่ยนความรู้ด้านต่างๆ และด้านสมุนไพร โดยการจัดทัศนศึกษาดูงานสมุนไพรในสถานที่ต่างๆ
คุณอรพิน ฉันทะกุลโชติ เลขทะเบียนผู้อ่าน 021236200513

ต้องการให้นิตยสาร happiness มีคอลัมน์เกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่น่าสนใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่
คุณอรสวรรณ ปันจอาบนท์ เลขทะเบียนผู้อ่าน 031307063513

ของรางวัล
กระเป๋าช้อปปิ้งสามารถลือคติดกับรถเข็นได้ 1 ใบ
ราคาใบละ 1,250 บาท



คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่าน ปตท.

ที่ปรึกษา :

คุณสุรงค์ บุญกุล
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร
บรรณาธิการบริหาร :
คุณณิชา จิระเมธอนิก
บรรณาธิการ :
คุณพัชรภรณ์ เพชรประดับ
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรีนทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทิพนธ์

จัดทำโดย :

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

ออกแบบและผลิตโดย :

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

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งนิตยสาร : ธนาคารไทยพาณิชย์ทุกสาขา

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

“ก้าวแรกของ ปตท. ในลาว”



ปตท. เปิดตัวน้ำมันโดมใหม่ บริการครบวงจรแห่งแรก ใน สปป. ลาว
ด้วยรูปแบบ PTT Life Station ตอบสนองไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่
เตรียมขยายเพิ่มเป็น 60 แห่ง ในปี 2560 พร้อมบันแบรด์ ปตท. ขึ้นแท่นระดับชั้นนำ
ในอาเซียน รองรับบริการขยายลงทุนเปิดเสรี เออีซี ปี 2558



ปตท.-การบินไทย ร่วมพัฒนาน้ำมันอากาศยานชีวภาพ สร้างความมั่นคงทางพลังงานพร้อมดูแลสิ่งแวดล้อม



ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และคุณโชคชัย ปัญญาวงศ์ รักษาการกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ร่วมลงนามในข้อตกลงความร่วมมือพัฒนาเชื้อเพลิงอากาศยานชีวภาพอย่างยั่งยืน เพื่อส่งเสริมการใช้เชื้อเพลิงชีวภาพในภาคขนส่งทางอากาศอย่างเป็นทางการ ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ เมื่อเร็วๆ นี้ นับเป็นก้าวสำคัญในความร่วมมือของ 2 บริษัทแห่งชาติที่เป็นผู้นำด้านพลังงานและการขนส่งทางอากาศ เพื่ออนาคตความมั่นคงทางพลังงาน และช่วยลดการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก ตามเจตนารมณ์ของทั้งสององค์กร ในการสร้างสังคมคาร์บอนต่ำด้วยผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในภาพรวมของประเทศต่อไป

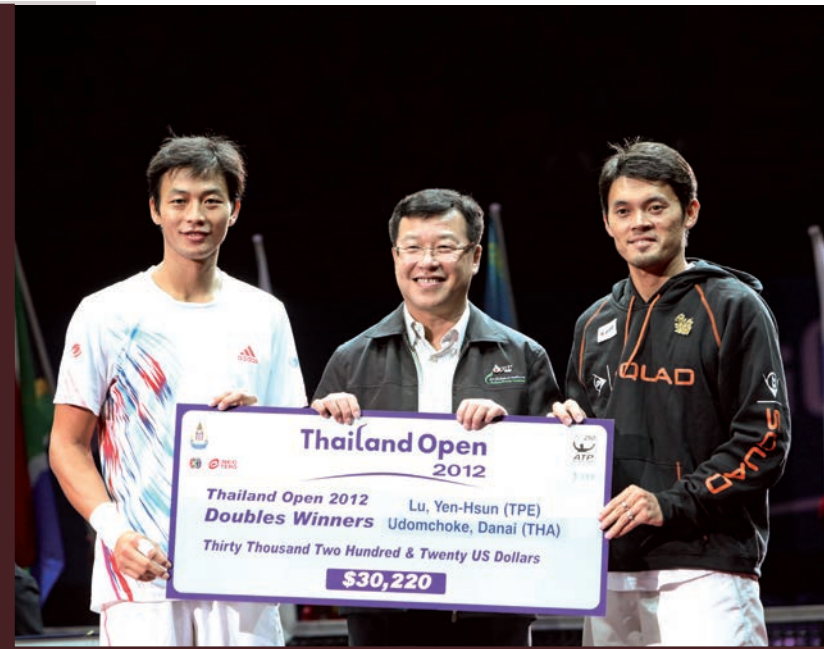
ปตท. จัดโครงการ “CG WE CAN” ปลุกฝังจริยธรรมสู่เยาวชน

คุณปิติพันธ์ เทพปฏิมาภรณ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดโครงการส่งเสริมการปลูกฝังจริยธรรมตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี “CG WE CAN” ที่ ปตท. ร่วมกับคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และบริษัท ไพเรชวอเตอร์เฮาส์ คูเปอร์ส เอพีเอเอส จำกัด จัดขึ้นเพื่อปลูกฝังและสร้างความตระหนักรู้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินธุรกิจอย่างมีจริยธรรมตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคม ตามแนวคิด “ความเป็นคนเก่งและคนดี” เพื่อให้เยาวชนเติบโตเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป โดยคัดเลือกนิสิตปี 3-4 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน จากผู้สมัครกว่า 200 คน เข้าร่วมเรียนรู้และทำกิจกรรมกับ ปตท. ในช่วงวันที่ 15-16, 24 ตุลาคม 2555 ที่ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ และวันที่ 17-19 ตุลาคม 2555 ที่ศูนย์ฝึกอบรมชลบุรี



ปตท. มอบรางวัลชนะเลิศ ไทยแลนด์ โอเพ่น 2012

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มอบเงินรางวัลชนะเลิศการแข่งขันเทนนิส ประเภทชายคู่ จำนวน 910,000 บาท ให้แก่ นายดนัย อุดมโชค นักเทนนิสชาวไทย และนายเยน ชุน ลู นักเทนนิสชาวจีนไต้หวัน ในการแข่งขันไทยแลนด์ โอเพ่น 2012 ที่ ปตท. เป็นผู้สนับสนุนจัดการแข่งขัน ระหว่างวันที่ 22 - 30 กันยายน 2555 ณ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี กรุงเทพฯ



ปตท. รับรางวัล Platts Top 250 Global Energy Company

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Platts Top 250 Global Energy Company ในประเภท Overall Performance in Asia/Pacific 2012 อันดับที่ 6 จากการจัดอันดับบริษัทพลังงานจำนวน 250 บริษัททั่วโลกที่มีผลประกอบการที่ดี ซึ่งแสดงถึงศักยภาพของ ปตท. ในฐานะบริษัทพลังงานไทยข้ามชาติชั้นนำ ที่ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพ

และความแข็งแกร่ง เพื่อให้คนไทยมีพลังงานใช้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และยังแสดงถึงความพร้อมของ ปตท. ในการก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและการแข่งขันในเวทีโลก ทั้งนี้ รางวัล Platts Top 250 Global Energy Company จัดโดยบริษัท PLATTS ซึ่งเป็นองค์กรที่ได้รับการยอมรับในฐานะผู้นำการให้บริการด้านเครือข่ายข้อมูลข่าวสารพลังงานระดับโลก ณ ประเทศสิงคโปร์

ปตท. ตอกย้ำภารกิจสีเขียว เปิดตัวโครงการ Zero Waste ในปีฯ เป็นแห่งแรกในประเทศไทย

คุณสร้อย รังคสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีเปิด “โครงการต้นแบบการจัดการขยะเหลือศูนย์ (Zero Waste)” ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาสระบุรี เพื่อช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจก โดยการขนถ่ายขยะและการบริหารจัดการขยะ ณ แหล่งกำเนิดอย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้สังคมไทยเกิดวิถีการบริโภคและใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า ผ่านศูนย์ปฏิบัติการและศูนย์เรียนรู้ดังกล่าว นอกจากนี้ สถานีบริการน้ำมันแห่งนี้ยังได้นำกระแสไฟฟ้าที่ผลิตได้จากเซลล์แสงอาทิตย์ (Solar Cell) มาใช้ในร้าน Cafe' Amazon อีกด้วย โครงการต้นแบบ Zero Waste นี้ นับเป็นอีกหนึ่งความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการประกอบธุรกิจที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อุตสาหกรรม ชุมชน และสังคมก้าวไปข้างหน้าด้วยกันอย่างเกื้อกูลและยั่งยืน



16 โครงการ กลุ่ม ปตท. คว้ารางวัล EIA Monitoring Award 2011



คุณสร้อย รังคสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ร่วมรับรางวัล EIA Monitoring Award 2011 เมื่อเร็วๆ นี้ ณ โรงแรมเซ็นทาราศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ ถนนแจ้งวัฒนะ โดยในปีนี้ กลุ่ม ปตท. ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 16 โครงการ จาก 9 บริษัท ประกอบด้วย บมจ. ปตท. บมจ. พีทีที โกลบอล เคมิคอล บมจ. ไออาร์พีซี บมจ. ไทยออยล์ บมจ. ไทยลูปเบส บจก. พีทีที แทงค์ เทอร์มินัล บจก. ไทยพาราไซลีน บจก. ผลิตไฟฟ้าอิสระ (ประเทศไทย) ชลบุรี และ บจก. เอชเอ็มซี โปลิเมอส์ ซึ่งโครงการทำเทียบเรือคลังปิโตรเลียมสงขลา ปตท. สามารถคว้ารางวัลประเภทยอดเยี่ยมอีกด้วย อนึ่ง รางวัลดังกล่าวเป็นรางวัลที่สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มอบให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีการปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม (EIA) อย่างเคร่งครัดและมีการจัดการสภาพแวดล้อมโครงการที่ดี และได้จัดติดต่อกันเป็นปีที่ 13

ปตท. ส่ง PTTRM ร่วมทุน เค.อี.แลนด์ สร้างคอมมูนิตีมอลล์ดีไซน์ใหม่ “The Crystal PTT”



คุณสร้อย รังคสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ คุณกวีพันธ์ เอี่ยมสกุลรัตน์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท เค.อี.แลนด์ จำกัด (ที่ 4 จากขวา) เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาความร่วมมือสร้างคอมมูนิตีมอลล์ดีไซน์ใหม่ “The Crystal PTT” ระหว่างบริษัท ปตท. บริหารธุรกิจค้าปลีก จำกัด (PTTRM) โดยคุณจักรกฤษ จารุจินดา กรรมการผู้จัดการ (ที่ 2 จากซ้าย) และบริษัท เค.อี.แลนด์ จำกัด โดย The Crystal PTT จะเป็นคอมมูนิตีมอลล์พร้อมสถานบริการน้ำมันในรูปแบบและดีไซน์ที่โดดเด่นทันสมัยบนพื้นที่กว่า 12 ไร่ บนถนนชัยพฤกษ์ ซึ่งรวมจุดเด่นของสถานีเดิมความสุข PTT Life Station ของ ปตท. เข้ากับประสบการณ์และความชำนาญในด้านการบริหารงาน

คอมมูนิตีมอลล์ ของ เค.อี. แลนด์ เพื่อให้ประชาชนทั้งในบริเวณถนนชัยพฤกษ์และบริเวณใกล้เคียง และผู้ที่สัญจรผ่านไปมาในบริเวณดังกล่าว ได้มีสถานที่สำหรับซื้อหาสินค้าและบริการที่ครบวงจร ทั้งนี้ The Crystal PTT มีพื้นที่ร้านค้ามากกว่า 9,000 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ครบครัน ไม่ว่าจะเป็น จีพีฟูฟู้ปเปอร์มาร์เก็ต ขนาดใหญ่ ร้านกาแฟ Cafe' Amazon ร้านอาหารจีฟี่ คิทเชน และร้านค้าที่อื่น ๆ อีกมากมาย ใช้ระบบรีไซเคิล เน้นให้มีพื้นที่สีเขียว และใช้แนวคิด “Green Station” ในการออกแบบก่อสร้างอาคารต่าง ๆ ตลอดจนใช้วัสดุที่เน้นให้ตอบรับกับการใช้พลังงานทดแทนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อาทิ การออกแบบก่อสร้างหลังคาเกาะจ่ายของสถานีบริการน้ำมันที่ใช้ระบบพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าภายในสถานีสถานีบริการน้ำมัน การใช้หลอดไฟแบบประหยัดพลังงาน การให้บริการ EV Charger สำหรับรถยนต์ที่ใช้ไฟฟ้าเป็นพลังงานขับเคลื่อน ซึ่งเป็นการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาดำเนินธุรกิจอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

แถลงผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2555 (Analyst Meeting Q3/2012)

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ คุณสุรงค์ บูลกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน (CFO) บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมแถลงผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2555 (Analyst Meeting Q3/2012)

รวมทั้งแนวโน้มเศรษฐกิจและราคาน้ำมันและปิโตรเคมีในไตรมาส 4 พร้อมตอบข้อซักถามต่างๆ เกี่ยวกับการดำเนินงานและผลประกอบการของ กลุ่ม ปตท. โดยมีนักวิเคราะห์และนักลงทุนจากสถาบันการเงินชั้นนำ สนใจร่วมรับฟังเป็นจำนวนมาก



ชุมชนเข้มแข็ง ด้วยการพึ่งพาตนเอง

ประเทศไทยนับเป็นอู่ข้าวอู่น้ำ เป็นแผ่นดินทองที่สามารถผลิตอาหารเลี้ยงคนในประเทศ และยังผลิตเพื่อส่งออกนารายได้เข้าสู่ประเทศอีกด้วย แต่ปัจจุบันภาคการเกษตรของไทยมีรูปแบบเปลี่ยนไปจากอดีต โดยมุ่งเน้นเกษตรเชิงพาณิชย์มากขึ้น ทำให้ต้นทุนในการทำเกษตรสูงขึ้น



ยิ่งเมื่อประเทศไทยลงนามใน ความตกลงด้านการลงทุนอาเซียน (ASEAN Comprehensive Investment Agreement : ACIA) ในปี 2552 ก็ทำให้เกิดการเปิดเสรี คู่แข่งรุนแรง ส่งเสริม และอำนวยความสะดวกด้านการลงทุน ในธุรกิจ 5 สาขา คือ เกษตรประมง ป่าไม้ เหมืองแร่ และอุตสาหกรรม นักลงทุนทั้งในอาเซียนและบรรษัทข้ามชาติขนาดใหญ่จากอาเซียน จึงหลั่งไหลเข้ามาครอบครองและใช้ประโยชน์จากที่ดิน ส่งผลให้เกิดปัญหาแย่งชิงน้ำ การยึดครองทรัพยากรพันธุกรรม และผูกขาดการค้าเมล็ดพันธุ์ตามมา รวมถึงการจกขวยภูมิปัญญาไทย และแย่งชิงการใช้ประโยชน์โครงสร้างพื้นฐาน ปัญหาเหล่านี้ทำให้หลายชุมชนเริ่มตระหนักถึงวิถีแห่งการ “พึ่งพาตนเอง” อย่างแท้จริง

บ้านน้ำพุเป็นตำบลเล็กๆ ที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของอำเภอศรีมาศ จังหวัดสุโขทัย มีประชากร 5,217 คน และพื้นที่ทั้งหมด 41,688 ไร่ โดยเป็นพื้นที่ทำการเกษตร 10,688 ไร่ ด้วยความที่บ้านน้ำพุอยู่ติดกับเทือกเขาหลวง มีทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ คนบ้านน้ำพุก็ผูกพันพึ่งพิงธรรมชาติมาตลอด อาชีพหลักของชาวบ้านน้ำพุ คือ ทำนาและหาของป่า ทั้งเห็ดโคนและสมุนไพรนานาชนิด ในขณะที่คนหนุ่มสาวออกไปรับจ้างในกรุงเทพฯ และจังหวัดที่เป็นภาคอุตสาหกรรมเป็นส่วนใหญ่

ปัญหาของบ้านน้ำพุก็คล้ายกับชุมชนอีกจำนวนมากในประเทศ ที่สะสมปัญหาจากการส่งเสริมเกษตรเชิงพาณิชย์ โดยเฉพาะปัญหาการใช้สารเคมี จนกระทั่งปี 2540 ผู้ใหญ่กล โคมคุ้ม ได้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ท่านได้คิดค้นและทดลองวิธีแก้ปัญหาสารเคมี รวมทั้งฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมให้กลับคืนมาด้วยเกษตรอินทรีย์ โดยชักชวนชาวชุมชนมาร่วมกันแก้ไข ใช้เวลาต่อเนื่อง 10 ปี จึงได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว ประเภทบุคคล ครั้งที่ 9 ในปี 2550 ต่อมาในปี 2551 ตำบลบ้านน้ำพุก็เข้าร่วมโครงการรักษ้ำป่าสร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง และนิยามความหมายของวิถีพอเพียงไว้ว่า “พึ่งตนเอง มีความรู้ และแบ่งปัน”



สิ่งหนึ่งที่คณะทำงานของชุมชน ซึ่งมาจากผู้นำและอาสาสมัครในตำบล ให้ความสำคัญมากที่สุดคือ แนวคิดเรื่อง ความมั่นคงทางอาหาร โดยย้อนกลับไปดูวิถีการผลิตที่มีมาแต่อดีต เป็นวิถีที่ชาวบ้านสามารถเข้าถึงแหล่งอาหารอันอุดมสมบูรณ์ และไม่มีในการทำลายแหล่งอาหารมากมายเหมือนเช่นทุกวันนี้ บ้านน้ำพุจึงกำหนดเป้าหมายในระยะเวลา 3 ปี ในการพึ่งตนเองให้ได้อย่างน้อย 2 เรื่อง คือ พึ่งตนเองด้านอาหารและพึ่งตนเองด้านต้นทุนการผลิต

จากนั้นจึงเริ่มกระบวนการค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น การทดลองทำของครูในชุมชน ศึกษาดูงาน และศึกษาจากสื่อ เป็นต้น เมื่อชาวบ้านน้ำพุเรียนรู้และลงมือทำก็เกิดการขยายแนวคิดพึ่งตนเองด้านอาหาร และทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านอาหาร โดยเฉพาะการเป็นเจ้าของพันธุ์กรรมทางการเกษตร ยิ่งเมื่อแนวคิดนี้ขยายไปสู่คนรุ่นใหม่ ก็ยิ่งทำให้เห็นภาพความสำเร็จในการพึ่งตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ตัวอย่างหนึ่งของคนรุ่นใหม่ในชุมชนที่นำแนวคิดนี้ไปใช้ คือ นางสาวญดาพร ทาคุมพุก ชาวบ้านน้ำตกลายรัง หมู่ 4 หลังจากเรียนจบชั้นพื้นฐานก็เข้าไปทำงานในกรุงเทพฯ เช่นเดียวกับเด็กหนุ่มสาวส่วนใหญ่ของบ้านน้ำพุ จนกระทั่งปี 2550 ก็ตัดสินใจกลับมาอยู่บ้าน และดำเนินชีวิตตามรอยพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยเริ่มต้นศึกษาจากหนังสือที่เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และลงมือทำในแปลงนาของครอบครัวตนเอง แม้ตอนนั้นจะยังไม่เข้าใจว่าแท้จริงแล้ว แนวทางเป็นอย่างไร

ต่อมาในปี 2552 ญดาพร เข้าร่วมเป็นครัวเรือนพอเพียงนาร่องของโครงการรักษป่าฯ ได้ไปเรียนรู้จากศูนย์กสิกรรมธรรมชาติมาบเอื้อง จังหวัดชลบุรี จึงเริ่มเข้าใจแนวทางการใช้ชีวิตแบบวิถีพอเพียง เมื่อนำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์หาคำชี้พำนำอย่างละเอียด ประกอบกับเป็นคนช่างคิดและช่างสงสัยกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ญดาพรจึงมีคำถามต่างๆ เกิดขึ้นมากมายในการทำนาของตนเอง

ญดาพร ยังเสนอแผนงานวิจัยการอนุรักษ์พันธุ์ข้าวไท ซึ่งเป็นพันธุ์ข้าวที่เป็นอิสระต่อระบบตลาด ให้กับคณะทำงานโครงการรักษป่าฯ เพื่อศึกษาพันธุ์ข้าวที่มีของตำบล พร้อมทำแปลงทดลองพันธุ์ข้าวที่เหมาะสมกับการเพาะปลูกในพื้นที่ เริ่มจากรวบรวมสายพันธุ์ข้าวในท้องถิ่น และพัฒนาหาสายพันธุ์ข้าวที่เหมาะสม โดยเก็บรวบรวมพันธุ์ข้าวมาทดลองปลูกในพื้นที่ดินที่ต่างกันของทั้ง 8 หมู่บ้านในตำบล เพื่อผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวท้องถิ่นใช้เองภายในชุมชน โดยปลูกข้าวที่ละต้น เดินเก็บเมล็ดพันธุ์ในแปลงนาจากรวงข้าวที่สมบูรณ์ที่สุด ด้วยวิธีการเด็ดจากรวง วิธีการเหล่านี้ได้พัฒนามาสู่ “ศูนย์เรียนรู้อนุรักษ์พันธุ์ข้าวไท” ในปัจจุบัน ที่สามารถเก็บพันธุ์ข้าวท้องถิ่นได้จาก 79 สายพันธุ์ และคัดเลือกเหลือ 46 สายพันธุ์ที่เหมาะสมที่สุดกับผืนนาบ้านน้ำพุ

นอกเหนือจากการรวบรวม อนุรักษ์ และค้นคว้าด้านพันธุ์ข้าวแล้ว บ้านน้ำพุยังขับเคลื่อนงานด้านอื่นๆ เพื่อสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารของชุมชน เช่น การดูแลจัดการทรัพยากรธรรมชาติอันเป็นแหล่งอาหารที่ยั่งยืนของชุมชน การดูแลฟื้นฟูระบบนิเวศด้วยความสมดุลของดิน น้ำ ป่า ผ่านเกษตรอินทรีย์ การอนุรักษ์และขยายพันธุ์พืชสมุนไพร การวางแผนเรื่องการจัดการน้ำในตำบล การส่งเสริมการศึกษาเรียนรู้เรื่องการขยายพันธุ์ปลา กบ ไก่ เป็นต้น

ตัวอย่างความสำเร็จของบ้านน้ำพุแห่งนี้ เป็นการสร้างหลักประกันความมั่นคงของชุมชน แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติที่ส่งผลกระทบต่างๆ เช่น อุทกภัยในกรุงเทพฯ และภาคกลางเมื่อปลายปี 2554 ที่ผ่านมา จนเกิดวิกฤตการณ์ขาดแคลนอาหารและการตกงานครั้งใหญ่ในประเทศ คนบ้านน้ำพุเล่าว่าสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองเป็นปีๆ โดยไม่เดือดร้อน ที่สำคัญ ทำให้ชาวบ้านน้ำพุมีความมั่นใจในวิถีพอเพียงมากยิ่งขึ้น เพราะการสร้าง ความมั่นคงทางด้านอาหารชุมชนถือเป็นการเตรียมความพร้อมรองรับต่อผลกระทบที่จะเกิดขึ้นโดยเฉพาะ เมื่อประเทศไทยเดินทางเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558 ที่จะถึงนี้

นี่เป็นตัวอย่างของชุมชนที่เลือกสร้างหลักประกันความมั่นคงให้ตนเองด้วย “ความพอเพียง” อันหมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อการกระทบใดๆ ที่มาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ย่อนวัยให้อ่อนเยาว์ไปกับโยคะหน้าเด็ก



“โยคะหน้าเด็ก” กิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากผู้ถือหุ้นกู้ โดยเฉพาะสาว ๆ ทุกวัยอย่างมาก จัดขึ้น ณ ห้องชินเนอรี่ ฮอลล์ ศูนย์เอนเนอรี่คอมเพล็กซ์ เมื่อวันที่ 30 กันยายนที่ผ่านมา

วิทยากร อ.ฉัตรวิศา ศรีสาณตวิวงศ์ ที่หลายคนเคยคุ้นหน้าคุ้นตาจากบทบาทพิธีกรรายการบ้านเลขที่ 5 เล่าว่า โยคะเปลี่ยนชีวิต เธอให้มีความสุขที่แข็งแรงและมีความสุขได้ ส่วนโยคะหน้าเด็ก (Face Yoga) นั้นเป็นการผสมผสานศาสตร์เพื่อสุขภาพ กับ ศาสตร์ความงาม เพื่อบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น มีการนวดที่ช่วยกระตุ้นการขับของเสียของร่างกาย ยิ่งถ้าทำควบคู่ไปกับการใช้ครีมบำรุงผิว และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์กว่าวัย

โยคะหน้าเด็กผ่านการทดลองแล้วว่าได้ผลจริง เป็นนวัตกรรมในการบริหารผิวหน้าที่ไม่ต้องพบแพทย์หรือพึ่งศัลยกรรม แต่สามารถยกกระชับผิวหนังและลดเลือนริ้วรอย สามารถทำเองที่บ้านได้ทุกวัน และเหมาะสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 23 - 55 ปี เรียกว่าครอบคลุมนวัยที่ต้องดูแลผิวพรรณอย่างครบถ้วน

ผู้ถือหุ้นกู้ยังได้เคล็ดลับ “ผลไม้ 3 อย่าง” ทำให้ดูหน้าเด็กลงจาก อ.ฉัตรวิศา อีกด้วย นั่นคือ วิธีการพูดเพื่อวอร์มอัพกล้ามเนื้อใบหน้าก่อนดูแลผิวพรรณด้วยครีมบำรุงเพื่อคงความเยาว์วัย ผลไม้ 3 อย่างนั้น ได้แก่ กลัวย่นน้ำว่า ช่วยหน้าเด็ก-คงเต่งตึง 2 ขั้นตอน โดยเริ่มจากทำใบหน้าตรง พูดคำว่า “กลัวย่นน้ำว่า” ออกเสียงทีละคำช้าๆ เอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก จากนั้นเอียงหน้า 45 องศา พูดอีกครั้ง แล้วกลัวย่นน้ำว่า 5 วินาทีแล้วค่อยหายใจออก แต่งโม กระชับผิวรอบมุมปาก เริ่มจากพูดคำว่า “แต่ง” โดยเอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก จิกยิ้มออกให้กว้างๆ คำว่า “โม” ห่อปากให้เป็นรูปตัวโอ ค่อยๆ ปล่อยลมออกจากปากที่ยื่นออกไป ลั้นจี บริหารแก้มไซ้ผิวสวย 3 ขั้นตอน โดยลั้นจีแรกให้พูดห่อปากเล็กๆ เหมือนลั้นจีผลเล็ก ลั้นจีลูกกลาง เมื่อพูดคำว่า “ลั้นจี” เสริจให้เหยียดปากให้กว้างกว่าเดิม ลั้นจีลูกใหญ่ พยายามพูดโดยเหยียดปากให้มากที่สุด ทำตาให้โตขึ้นค้างไว้ 5 วินาที เพื่อยกกระชับแก้ม

ได้เคล็ดลับดีๆ กลับบ้านไปแบบนี้ ทำให้ผู้ถือหุ้นกู้หน้าใสและดูเด็กลงกันไปเพียงชั่วเวลาครึ่งวันกันทีเดียว

เยี่ยมชมโรงแยกก๊าซธรรมชาติ



เมื่อวันที่ 6-7 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ผู้ถือหุ้นกู้ ปตท. ได้เข้าร่วมกิจกรรมเยี่ยมชมโรงแยกก๊าซ ปตท. ที่จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกปี เพื่อให้ความรู้และเพิ่มความเข้าใจในธุรกิจก๊าซธรรมชาติ หนึ่งในธุรกิจหลักของ ปตท.

กิจกรรมเริ่มตั้งแต่เช้า ด้วยการกล่าวต้อนรับ และขอบคุณผู้ถือหุ้นกู้จากผู้บริหารระดับสูง ปตท. ชมวีดิทัศน์การประกอบธุรกิจ จากนั้นจึงออกเดินทางจากสำนักงานใหญ่ไปโรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. ในนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด เมื่อฟังผู้บริหารบรรยายสรุป และตอบข้อซักถามต่างๆ เกี่ยวกับก๊าซธรรมชาติในห้องประชุมแล้ว จึงกลับขึ้นรถ เทียวชมจนทั่วบริเวณโรงแยกก๊าซธรรมชาติ โดยมีเจ้าหน้าที่ ปตท. เป็นผู้บรรยายบนรถตลอดทาง

หลังจากชมโรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. กันไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว คณะผู้ถือหุ้นกู้ก็ไปร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านแหลมเจริญชีฟู๊ด ก่อนไปเยี่ยมชมสวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพฯ ที่ให้การต้อนรับด้วยเครื่องดื่มสมุนไพรร้อนและเย็น จากนั้นพาชมนิทรรศการแบบสบายๆ โดยขึ้นนั่งรถราง NGV แวะชมการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ ปิดท้ายด้วยการเข้าร่วม Work Shop ทำของที่ระลึก และเลือกซื้อผลิตภัณฑ์จากสวนสมุนไพรและชุมชนก่อนกลับกรุงเทพฯ

ถือว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้ทั้งสาระความรู้และความสนุกสนานเต็มเปี่ยมตลอดวัน



ชวนครอบครัวมาปั้นดินน้ำมันเกาหลี



กิจกรรมดีๆ สำหรับครอบครัวในวันหยุดพักผ่อน คงหนีไม่พ้นกิจกรรมศิลปะ เพราะได้ทั้งผ่อนคลาย และยังกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่สมาชิกในบ้านทุกคนทำร่วมกันอย่างมีความสุข

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคมที่ผ่านมา ปตท. จึงชวนครอบครัวผู้ถือหุ้นมาร่วมกิจกรรมปั้นดินน้ำมันเกาหลี โดย อ.ฐิตารีย์ สีสโกลน เป็นวิทยากร ให้คำแนะนำในการปั้นดินน้ำมันเป็นบ้านออมสินหรือทำเป็นสิ่งของต่างๆ เช่น พวงกุญแจ ที่หนีบกระดาษ จะใช้เองหรือให้เป็นของขวัญทำมือกับเพื่อนในเทศกาลต่างๆ ก็ได้

งานนี้เราจึงได้เห็นไอเดียสร้างสรรค์ออกมาเป็นผลงานสวยๆ มากมาย เรียกว่าถ้าให้เลือกหยิบสักชิ้นก็คงเลือกกันไม่ถูกเลยทีเดียว

เติมสวยแบบมีคลาส

กิจกรรม Make up Class ที่จัดขึ้น ณ ห้องปทุมมา โรงแรมสยามเคมปินส์ เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ถือเป็น Exclusive Work Shop สำหรับผู้ถือหุ้นทุกระดับ Exclusive จริงๆ เพราะได้มาเรียนแต่งหน้าขั้นพื้นฐานกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง แล้วยังได้รับชุดของขวัญ M.A.C. ติดมือกลับบ้านไปด้วยคนละ 1 ชุด

กิจกรรมนี้ ผู้ถือหุ้นทุกท่านได้รับทั้งคำแนะนำและการลงมือแต่งหน้าตนเอง เช่นการใช้ มาสคาร่าและอายไลเนอร์ รวมถึงอุปกรณ์ในการแต่งหน้า ได้แก่ แปรงแต่งหน้าชนิดต่างๆ ที่ควรมี และการเลือกทรงพื้นที่เหมาะกับผิว โดยวิทยากรจากสถาบันเครื่องสำอาง M.A.C คอยดูแลในระหว่างเรียนอย่างใกล้ชิด หลังจากหน้าสวยแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน สวยมีคลาสก่อนกลับบ้านแบบเต็มอิ่มจริงๆ



กิจกรรม ผู้ถือหุ้ญ ปตท. กุมภาพันธ์ 2556 - เมษายน 2556



จัดดอกไม้รับหน้าร้อน - Tropical Flower

วิทยากร : คุณกฤตผล วานิชย์สถาพร พร้อมทีมงาน

วันที่ : วันอาทิตย์ที่ 17 กุมภาพันธ์ 2556

สถานที่ : ห้องซินเนอเรียฮอลล์ ชั้น 6 อาคารซี ศูนย์เอนเนอเรียคอมเพล็กซ์
จำนวนรับได้ : 30 ท่านต่อรอบ (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อนจะได้รับสิทธิ์ก่อน)

รอบที่ 1 เวลา 08.30 น. - 12.00 น.

รอบที่ 2 เวลา 13.00 น. - 16.30 น.

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 1 ท่าน

การสมัครร่วมกิจกรรม : โทร. 0-2624-5599 เวลา 8.00 น. - 18.00 น.

ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 15 มกราคม 2556 - วันศุกร์ที่ 1 กุมภาพันธ์ 2556

ผู้ที่ได้รับคัดเลือกในปีนี้จะไม่ได้รับพิจารณาในปีถัดไป)

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้ญสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับผู้ถือหุ้ญ ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมด้านศิลปะในปี 2555 ที่ผ่านมาและท่านสามารถเลือกกิจกรรมจัดดอกไม้รับหน้าร้อนได้เพียง 1 รอบ ต่อ 1 ผู้ถือหุ้ญ

กิจกรรมค่ายวิทยาศาสตร์ เปิดโลกวิทย์ใกล้ตัว

เป็นกิจกรรมสำหรับบุตรหลานผู้ถือหุ้ญ (เด็กอายุ 8-13 ปี) โดยเป็นการให้ความรู้วิทยาศาสตร์ในเรื่องต่างๆ เช่น แรงเฉื่อย แรงดันในอากาศ ฯลฯ ผ่านการทดลองในลักษณะ Science Show และมีการแบ่งกลุ่มแข่งขันกันแบบสนุกๆ จากการทดลองที่กำหนด เพื่อช่วยให้เด็กได้เข้าใจและจดจำวิทยาศาสตร์ใกล้ตัวได้ดียิ่งขึ้น

วิทยากร : ดร.ธีระชัย พรสินศิริรักษ์ พร้อมทีมงาน iSci

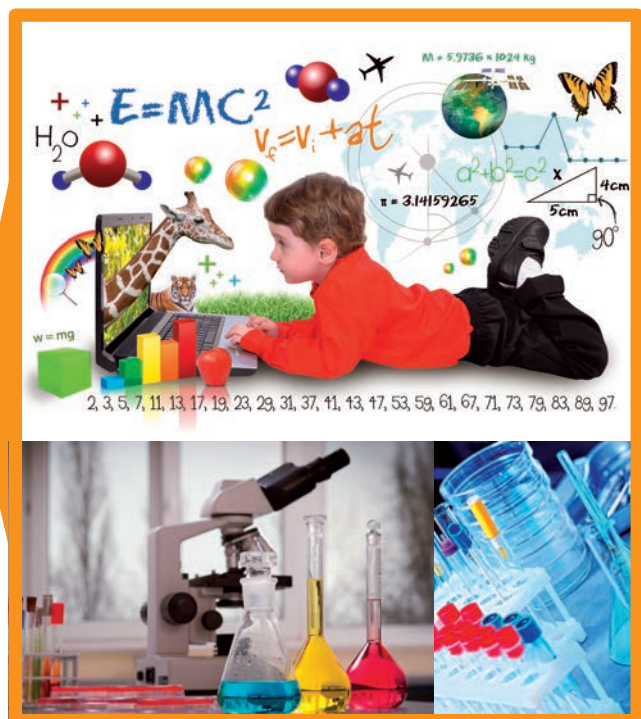
วันที่ : วันเสาร์ที่ 27 เมษายน 2556 เวลา 8.30 น. - 16.00 น.

สถานที่ : ห้องซินเนอเรียฮอลล์ ชั้น 6 อาคารซี ศูนย์เอนเนอเรียคอมเพล็กซ์
จำนวนรับได้ : จำกัดอายุ 8 - 13 ปี 30 คน (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับสิทธิ์ก่อน)

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับบุตรหลานของผู้ถือหุ้ญที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่เกิน 2 คน ต่อครอบครัว

การสมัครร่วมกิจกรรม : โทร 0-2624-5599 เวลา 8.00 น. - 18.00 น.
 ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 15 มกราคม 2556 - วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2556
 (ผู้ที่ได้รับคัดเลือกในปีนี้จะไม่ได้รับพิจารณาในปีถัดไป)

หมายเหตุ : กำหนดการต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้ญที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบท่านสามารถตรวจสอบรายละเอียดกิจกรรมได้ที่ website : <http://ptt-th.listedcompany.com> หรือ สอบถามข้อมูลกิจกรรมผู้ถือหุ้ญได้โดยตรงที่ Call Center 0-2624-5599 เวลา 8.00 น. - 18.00 น.



Around the world

► สาวน้อยผู้ยิ่งใหญ่

วินาทีนี้หากไม่กล่าวถึงเด็กสาวชาวปากีสถานคนนี้คงเป็นไปไม่ได้ เพราะเธอเป็นสุดยอดของความกล้าหาญและเป็นสัญลักษณ์แห่งการต่อต้านกลุ่มตาลีบันหัวรุนแรงที่รุกรานบ้านเกิดของเธอ เด็กคนนี้มีนามว่า มาลาลา ยูซาฟไซ อายุ 14 ปี ที่ถูกชายตาลีบันสองคนยิงเธอในระยะเผาขนเข้าที่ศีรษะสองนัดบนรถโรงเรียน ขณะที่เธอกำลังเดินทางกลับบ้าน สาเหตุก็เพราะเด็กหญิงคนนี้เริ่มเขียนบล็อกเล่าถึงเหตุการณ์ที่กลุ่มตาลีบันเข้ายึดเมืองเปชวาร์ ในหุบเขาสวัตที่เป็นบ้านของเธอ เมืองนี้เคยเป็นเมืองที่มีความสงบ สวยงาม จนได้ชื่อว่าเป็นสวิตเซอร์แลนด์แห่งเอเชีย กระทั่งกลุ่มตาลีบันเข้ามาก็เริ่มสังหารผู้คนที่ไม่เข้าร่วมกับศาสนาของพวกเขา โดยห้ามผู้หญิงไปโรงเรียนและบังคับให้ผู้หญิงทุกคนแต่งกายมิดชิดตามแบบฉบับของตาลีบัน มาลาลาเริ่มจากเขียนบล็อกในเว็บปีซีภาคภาษาอังกฤษโดยใช้นามแฝง แต่เมื่อเริ่มมีคนรู้จักตนที่แท้จริงของเธอ เธอก็เริ่มออกให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์และโทรทัศน์เล่าถึงความโหดร้ายต่างๆ นานาที่พบเจอ จนเธอได้รับรางวัลด้านความกล้าหาญและสันติภาพมากมาย แนนอนการกระทำเช่นนี้ทำให้เธอตกเป็นเป้าหมายถูกชูเอาชีวิตรหลายครั้ง แต่เธอไม่เคยหวาดกลัว จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ขึ้นบนรถโรงเรียน เมื่อวันที่ 9 ตุลาคมที่ผ่านมา ณ วันที่เขียนข่าวนี้มาลาลายังต้องต่อสู้เพื่อชีวิตของเธอ โดยเธอได้ถูกย้ายไปรักษาที่โรงพยาบาลควีน อลิซาเบธ ที่เมืองเบอร์มิงแฮม ในประเทศอังกฤษ โรงพยาบาลที่มีความชำนาญด้านการแพทย์มากกว่า และที่สำคัญก็เพื่อให้ปลอดภัยจากกลุ่มตาลีบันที่ได้ออกมาประกาศว่า หากเธอรอดชีวิตออกมาได้ พวกเขาจะยังคงตามสังหารเธอต่อไป

► ทักษะมหาจำลอง

ดูไบเป็นเมืองกลางทะเลทรายที่สามารถระดมสิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ให้เป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างหมู่เกาะเดอะ เวิลด์ ไปจนถึงการมีลานสกีในร่ม ล่าสุดมีโครงการอภิมหาเมกะโปรเจกต์ที่ทางกลุ่มนักพัฒนาที่ดินวางแผนจะสร้าง แต่ได้ก่อให้เกิดเสียงวิจารณ์อยู่ไม่น้อย นั่นก็คือ การจำลองทัชมาฮาล ซึ่งเป็นอนุสรณ์แห่งความรักของประเทศอินเดียมาไว้กลางทะเลทราย ถ้าจะเรียกว่าจำลองก็ไม่เชิงนัก เพราะทัชมาฮาลที่ดูไบนี้จะมีขนาดใหญ่กว่าของจริงถึงสี่เท่า เจ้าของโครงการมุ่งหวังจะให้เป็นจุดมุ่งหมายของคู่รักที่อยากฉลองมงคลพิธีสมรส นอกจากนั้นยังมีส่วนของโรงแรม เซอร์วิสอพาร์ทเมนท์ ห้างสรรพสินค้า และร้านอาหารต่างๆ โครงการทัชมาฮาล (หรือที่จะมีชื่อว่าทัชอาเรเบีย) เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ Falcon City of Wonders ซึ่งนอกจากจะมีทัชมาฮาลแล้ว ที่นี่ยังจำลองปิรามิด หอไอเฟล หอเอนเมืองปίζา และกำแพงเมืองจีนอีกด้วย





▲ เปิดเรียกนักท่องเที่ยวน

เหตุการณ์ประท้วงโค่นล้มรัฐบาลในประเทศอียิปต์เมื่อปีที่แล้ว ประกอบกับความไม่สงบในประเทศหลายครั้ง ทำให้มียอดนักท่องเที่ยวที่ทำรายได้หลักของประเทศอียิปต์ต้องหดหายไป เมื่อไม่นานมานี้ได้มีการจัดตั้งรัฐบาลใหม่เป็นที่เรียบร้อยแล้ว เป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะต้องเรียกนักท่องเที่ยวให้กลับคืนมา โดยทางรัฐบาลอียิปต์ตัดสินใจเปิดให้เข้าชมปิรามิด ซึ่งรวมถึงสุสานส่วนตัวที่ไม่ได้เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมมานานแล้วได้ชมกันอีกครั้ง นี่นับว่าเป็นโอกาสที่ดีที่ควรรีบไปดู เพราะบ้านเมืองของประเทศอียิปต์ก็สงบลงแล้ว

Nov.	22:29	51s	0,1510
Nov.	09:30	05s	0,2745
Nov.	09:44	04m09s	0,1535
Nov.	20:09	07s	0,1590
Nov.	20:18	45s	0,1600
Nov.	11:08	50s	0,1595
Nov.	11:08	19s	0,1884
Nov.	11:08	32s	0,1964
Nov.	11:08	03m52s	0,2175
Nov.	11:35	02m15s	0,1632
Nov.	11:38	01m06s	0,1722
Nov.	14:26	01m51s	0,1770
Nov.	16:06	02m15s	0,1568
Nov.	19:30	34s	0,2855
Nov.	10:48	04m31s	0,1976
Nov.	15:07	03m58s	0,2085
Nov.	11:07	13s	0,1536
Nov.	19:09	03s	0,4665
Nov.	19:37	10m33s	0,1548
Nov.	19:52	04s	0,1834
Nov.	19:52	02m47s	0,1834

▲ บิลเจ้าปัญหา

ใครทั้งหลายที่เคยบนเรื่องค่าบิลโทรศัพท์มือถือลองอ่านบทความทางนี้กันดู มีหญิงชาวฝรั่งเศสคนหนึ่งชื่อว่า โซเล็น ซานโซเซ ได้โทรแจ้งบริษัทมือถือที่เธอใช้บริการอยู่ว่า เธอต้องการย้ายค่ายมือถือ ซึ่งทางบริษัทก็ยินยอมตกลงโดยแจ้งว่าจะต้องมีค่าใช้จ่ายในการยกเลิกสัญญาที่จะโชว์ในบิลงวดสุดท้าย แรกๆเธอคิดว่าคงโดนเรียกเก็บเป็นเงินไม่กี่ยูโรเท่านั้น แต่ที่ไหนได้เมื่อเปิดบิลดูเธอถึงกับช็อก เพราะยอดที่เธอถูกเรียกเก็บเป็นเงินทั้งสิ้น 11,721,000,000,000,000 ยูโร ซึ่งตัวเลขนี้มากกว่า GDP ของประเทศฝรั่งเศสถึง 5,872 เท่า และมากกว่าเงินยูโรที่หมุนเวียนในทวีปยุโรปเสียด้วยซ้ำ เท่านั้นยังไม่พอบริษัทโทรศัพท์ยังหักยอดนี้จากบัญชีเงินฝากของเธอ หลังจากหายช็อคนางโซเซก็ได้โทรไปร้องเรียนกับบริษัทหลายครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งบริษัทก็ยืนยันว่าไม่ได้ทำอะไรผิดพลาด และยังคงหักเงินจากบัญชีของเธอต่อไป มีหน้าซ้ำยังได้เสนอแผนการชำระหนี้ให้เธออีกด้วย แต่ในที่สุดบริษัทโทรศัพท์มือถือแห่งนี้ก็ได้ยอมรับว่าเกิดความผิดพลาดทางด้านการพิมพ์ จริงๆ แล้วยอดที่เรียกเก็บเป็นจำนวนทั้งสิ้นเพียง 117.21 ยูโรเท่านั้น...เล่นเอาตกอกตกใจกันอยู่นาน





►ทำลายกับมานา

ไม่เพียงแต่คนในยุคปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน เพราะจากการค้นพบของนักโบราณคดี จากมหาวิทยาลัยเกอเธ่ พบว่ามนุษย์ตั้งแต่ยุคสำริดกว่า 3,000 ปี ได้ทำสิ่งที่เป็นภัยต่อสภาพแวดล้อมเช่นกัน พวกเขาได้พบหลักฐานการตั้งรกรากของมนุษย์ที่ถูกดินถล่ม โดยสามารถพิสูจน์ได้ว่าภาวะดินถล่มนั้นเกิดขึ้นโดยน้ำมือมนุษย์ เนื่องจากพบหลักฐานการตัดไม้ทำลายป่า เพื่อเป็นพื้นที่เลี้ยงสัตว์และการทำไร่เลื่อนลอย ดินถล่มทำลายแหล่งเลี้ยงสัตว์เหล่านั้น ทำให้มนุษย์ยุคนั้นต้องถางป่าในพื้นที่ที่สูงชันเรื่อย ๆ นอกจากนั้นแล้วยังพบการทำลายผืนป่า เพื่อทำการขุดแร่ธาตุมาใช้อีกด้วย

►หายนะของ The Great Barrier Reef

มีรายงานที่สร้างความน่าตกใจเป็นอย่างมาก จากวารสาร Proceedings of the National Academy of Science ว่าในช่วง 27 ปีที่ผ่านมา แนวปะการังที่ใหญ่ที่สุดในโลก The Great Barrier Reef ประเทศออสเตรเลีย ที่ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกให้เป็นมรดกโลกได้ถูกทำลายลงไปเกินครึ่งหนึ่งแล้ว สาเหตุของการสูญเสียนี้เกิดจากพายุไซโคลนที่มีบ่อยถึง 34 ครั้ง อันก่อให้เกิดความเสียหายถึง 48% ปัญหาการระบาดของปลาดาวหนามที่กินปะการังเป็นอาหารสร้างความเสียหายถึง 42% และอีก 10% เกิดจากภาวะปะการังฟอกสีที่เกิดขึ้น 2 ครั้งใหญ่ๆ ด้วยกัน โดยปกติแล้วปะการังจะสามารถฟื้นตัวได้โดยใช้เวลาประมาณ 10-20 ปี แต่ปัญหาก็คือ พายุและภาวะปะการังฟอกสีเกิดขึ้นถี่จนปะการังฟื้นตัวไม่ทัน ซึ่งพายุและปัญหาปะการังฟอกสีนี้เป็นสิ่งที่ยากต่อการควบคุมของมนุษย์ สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ การควบคุมการแพร่ระบาดของปลาดาวหนาม โดยการควบคุมคุณภาพน้ำที่ไหลลงสู่ทะเลและการชะล้างของปุ๋ย ซึ่งจะทำให้อาหารของปลาดาวเหล่านี้อุดมสมบูรณ์ การสูญเสียแนวปะการังจำนวนมหาศาลนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อสัตว์น้ำนับไม่ถ้วนที่ใช้แนวปะการังเป็นที่อยู่อาศัย

◀ก้าวสำคัญของวอลท์ ดิสนีย์

ถือว่าเป็นข่าวดี เมื่อบริษัทยักษ์ใหญ่ระดับโลกอย่าง วอลท์ ดิสนีย์ได้แถลงนโยบายการใช้กระดาษของบริษัทที่จะเลิกซื้อกระดาษจากแหล่งที่ทำลายป่าฝนเขตร้อนโดยเฉพาะจากประเทศอินโดนีเซีย พร้อมกับจะลดการใช้กระดาษโดยรวม และจะเพิ่มการใช้เคลือบผลิตภัณฑ์กระดาษให้มากขึ้น การที่วอลท์ ดิสนีย์ตัดสินใจถอนนโยบายนี้เนื่องจากที่ผ่านมาบริษัทถูกโจมตีอย่างหนักเรื่องการเป็นตัวการในการตัดไม้ทำลายป่าในประเทศอินโดนีเซีย โดยกลุ่ม Rainforest Action Network (RAN) ถึงกับติดป้ายประท้วงไว้ที่หน้าทางเข้าดิสนีย์เวิลด์ ในนครลอสแอนเจลิสเลยทีเดียว เมื่อต้นเดือนตุลาคมหลังจากด้านกระแสกดดันจากสังคมไม่ไหว ผู้บริหารระดับสูงของวอลท์ ดิสนีย์ จึงได้ยอมเจรจากับกลุ่ม RAN และได้ถอนนโยบายการใช้กระดาษของบริษัท ซึ่งถือว่าเป็นนิมิตหมายที่ดี เพราะนโยบายนี้จะถูกบังคับใช้ในบริษัทในเครือวอลท์ ดิสนีย์ทั้งหมด ทั้งสวนสนุก เรือสำราญ รวมถึงในสำนักพิมพ์ ซึ่งวอลท์ ดิสนีย์เป็นผู้ผลิตหนังสือเด็กที่ใหญ่ที่สุดในโลกอีกด้วย



◀ น้ำผึ้งสีลูกกวาด

ฤดูใบไม้ร่วงเป็นช่วงเวลาเก็บเกี่ยวน้ำผึ้ง ในแคว้นอัลซาส ทางตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศฝรั่งเศส แต่น้ำผึ้งในปีนี้ได้สร้างความสับสนอลหม่านใจแก่กลุ่มผู้ผลิตน้ำผึ้งในละแวกนั้นเป็นอย่างมาก เพราะน้ำผึ้งมีสีเขียวน้ำเงิน ซึ่งไม่ใช่สีธรรมชาติเอาเสียเลย เมื่อทำการสืบเสาะหาข้อเท็จจริงจึงได้พบว่า ตัวการของการเกิดน้ำผึ้งสีประหลาดนี้คือโรงงานก๊าซชีวภาพที่มีหน้าที่กำจัดของเสียจากโรงงานผลิตช็อกโกแลต M&M's ชื่อตั้งนี้เอง โดยผึ้งทั้งหลายได้บินเข้าไปในโรงงานและกินขยะน้ำตาล แน่นอนว่าทำให้น้ำผึ้งมีสีต่างๆ นานา รวมทั้งสีเขียวและสีน้ำเงิน ทางโรงงานได้ออกมายอมรับผิดและแสดงความเสียใจต่อกลุ่มผู้ผลิตน้ำผึ้งแล้ว และสัญญาว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นอีก โดยจะเก็บขยะเหล่านั้นในที่มืดชิดไม่ให้มีผึ้งเล็ดลอดเข้ามากินได้ ผู้ผลิตน้ำผึ้งก็คงได้แต่ทนทุกข์จากการสูญเสียรายได้กันไป เพราะคงไม่มีใครกล้าซื้อน้ำผึ้งสีประหลาดเป็นแน่



▶ รีไซเคิลกากกาแฟ

กากกาแฟหรือเบเกอรี่ที่ถูกทิ้งจากร้านกาแฟมีจำนวนมากในแต่ละวัน หากเราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไปจะเป็นสิ่งที่ดี ล่าสุดจากการร่วมมือกันของ City University of Hong Kong และร้านกาแฟสตาร์บัคส์ได้หาทางออกเป็นที่น่าพอใจเลยทีเดียว เพราะได้นำหลักการของระบบโรงกลั่นชีวภาพมาใช้กับกากกาแฟและเศษอาหารที่ร้านสตาร์บัคส์ในฮ่องกงที่มีปริมาณมากถึง 4,000 ตันต่อปี นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยเริ่มจากการนำเชื้อรามาผสมให้เข้ากับกากกาแฟและเศษอาหารเพื่อให้เชื้อราผลิตเอนไซม์ที่จะย่อยคาร์โบไฮเดรตเป็นน้ำตาล แล้วนำไปหมักเพื่อให้ได้กรดซัคซินิก ซึ่งตัวกรดซัคซินิกนี้เป็นสารตั้งต้นในการผลิตพลาสติกและผลิตภัณฑ์ชีวภาพอีกหลายอย่างต่อไป การวิจัยนี้เป็นตัวอย่างที่ดีในการนำขยะมาทำให้เกิดประโยชน์ โดยมีบริษัทในประเทศเยอรมนีแสดงความสนใจนำการวิจัยนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไปแล้ว





ตลอดเดือนมกราคม

แฟนคลับปู-พงษ์สิทธิ์ คำภีร์ ไม่ควรพลาด “25 ปี (มีหวัง)” อัลบั้มล่าสุดเพื่อเฉลิมฉลองที่อยู่ในวงการเพลงเพื่อชีวิตครบ 25 ปี และเพื่อมอบแด่แฟนๆ เป็นที่ระลึก โดยมีบทเพลงใหม่ที่บอกเล่าความเป็นไปในบ้านเมืองและสังคมไทย ซึ่งเจ้าตัวได้ประสบพบเจอจนเป็นอีกประสบการณ์ของชีวิต ส่วนใครที่ชอบบทเพลงอันแสนอบอุ่นของเขาก็มีเพลงเพราะรักเธอรออยู่ และเพลงฉันจะบอกให้รู้มาให้ได้ฟังกัน



25 มกราคม

เชิญชมนิทรรศการจิตรกรรม “จินตนาการ” ของ ภัทรพล โกมลวาทิน ผู้สร้างผลงานจิตรกรรมออกมาได้อย่างน่าประทับใจ โดยใช้จินตนาการที่ได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติรอบตัวและจินตนาการในเชิงพุทธศาสนา โดยจะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่ายผลงานจิตรกรรมในครั้งนี้ไปมอบแด่สมาคมส่งเสริมการศึกษาในถิ่นทุรกันดาร ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ หอศิลป์จามจุรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



1-17 กุมภาพันธ์

ในช่วงเดือนแห่งความรักนี้ ดาซดาแฮปปินส์ ขอเชิญชวนทุกคู่รักมาเติมความหวานให้แก่นกและกันในงานเทศกาลดอกไม้ครั้งที่ 8 ซึ่งได้มีการเนรมิตโลกใต้ท้องทะเลที่ประดับประดาไปด้วยดอกไม้โทนสีชมพูแสนสวย โดยมีปลาวาฬดอกไม้คู่รักที่กำลังแหวกว่ายเคียงคู่กันเป็นไฮไลต์ และมีฉากรัก Flower Vertical Wall ขนาดยักษ์ให้เพื่อนๆ ได้โพสต์ท่าถ่ายรูปโชว์ความโรแมนติกไว้เป็นที่ระลึก www.dasada-happiness.com



24-27 มกราคม

“เที่ยวอีสานครีกครั้น เศรษฐกิจอีสานคึกคัก” มหกรรมดีๆ ด่วนรับศักราชใหม่ที่คุณและครอบครัวไม่ควรพลาด โดยในงานจะนำเสนอเอกลักษณ์อันโดดเด่นของภาคอีสาน ทั้งแหล่งท่องเที่ยวประเพณี วิถีชีวิตชาวอีสาน อาหารเลิศรส และผ้าไหมทอลายพื้นถิ่นอันแสนประณีตที่นำมาให้เลือกซื้อเลือกหากันอย่างจุใจ นอกจากนี้ยังสามารถเพลิดเพลินไปกับการแสดงทางศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวอีสานที่หาชมได้ยากยิ่งในปัจจุบัน ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

31 มกราคม

คุณแม่ทั้งหลายเตรียมตัวมาช้อปปิ้งให้สนุกและเลือกสิ่งดีๆ เพื่อลูกน้อยในงาน 14th Thailand Baby&Kids Best Buy ซึ่งจะได้พบกับกาการออกบูธของแบรนด์ผลิตภัณฑ์เด็กชั้นนำที่มารวมตัวกันอย่างคับคั่ง อาทิ เสื้อผ้า เครื่องใช้ของเล่น



เสริมพัฒนาการ รวมไปถึงโปรโมชั่นพิเศษจากโรงเรียนเสริมทักษะด้านต่างๆ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสร้างสรรค์ให้คุณๆ และลูกน้อยได้ร่วมเล่น ร่วมชมกันอย่างไม่รู้เบื่อ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

5 กุมภาพันธ์

บีอีซี-เทโร เอาใจสาวกเจ๊อคเมืองไทยด้วยการเชิญ “Luna Sea” วงร็อคระดับตำนานจากแดนอาทิตย์อุทัย มาร่วมสร้างปรากฏการณ์ความมันส์ลือโลกในคอนเสิร์ต “LUNA SEA The End of The Dream Live in Bangkok” โดยคราวนี้พวกเขาได้เตรียมเพลงฮิตมาให้แฟนๆ ได้ฟังอย่างเต็มที่ อาทิ เพลง Believe, True Blue, Rosier, Time is Dead ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี



28 กุมภาพันธ์

หลายคนอาจรู้จัก “Cirque du Soleil” ในฐานะหนึ่งในคณะละครสัตว์ชื่อดังโลกที่มีการแสดงกายกรรม ผาดโผนอันโดดเด่น รวมทั้งความอลังการของการแสดงอื่นๆ ประกอบกับการแต่งกายอันงดงามตระการตา แต่ในคราวนี้พวกเขาได้สร้างเซอร์ไพรส์ครั้งใหม่ ซึ่งไม่ใช่การแสดงสดเฉกเช่นทุกครั้ง หากมาในรูปแบบของภาพยนตร์ 3 มิติ ซึ่งเรื่องราวจะน่าตื่นตาตื่นใจอย่างแน่นอน ต้องตามไปชม



DIARY DATES

1-28 กุมภาพันธ์

ขอเชิญเที่ยวชมงาน “ดอกไม้บานวันหวานสตอเบอรี่ ของดีตำบลโป่งผา” ประจำปี 2556 ซึ่งมีการจัดกิจกรรมน่าสนใจมากมาย อาทิ การจัดห่มสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ และการจำหน่ายสตอเบอรี่และผลไม้สดๆ จากสวนจำหน่ายผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสตอเบอรี่ ผลิตภัณฑ์จากवानถักไฟกวนอิม การประกวดผลสตอเบอรี่ ประกวดการจัดกระเช้าดอกไม้ ประกวดดอกเบญจมาศขอประกวดห่มสตอเบอรี่ บริเวณหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งผาจังหวัดเชียงราย



สตอเบอรี่ ผลิตภัณฑ์จากวานถักไฟกวนอิม การประกวดผลสตอเบอรี่ ประกวดการจัดกระเช้าดอกไม้ ประกวดดอกเบญจมาศขอประกวดห่มสตอเบอรี่ บริเวณหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งผาจังหวัดเชียงราย



15-17 มีนาคม

กลับมาอีกครั้งอย่างยิ่งใหญ่ สมกับที่ทุกคนเฝ้ารอคอย สำหรับ Pattaya International Music Festival มหกรรมความบันเทิงที่ยิ่งใหญ่ประจำปีของเมืองพัทยาและระดับประเทศ โดยมีศิลปินชื่อดังจากทั่วฟ้าเมืองไทยและศิลปินนานาชาติกว่าร้อยชีวิตมาร่วมเปิดความมันส์กันอย่างอุณหานาผาคังตลอด

สามวันสามคืน บริเวณตั้งแถวเวียนปลาโลมาไปจนถึงท่าเทียบเรือท่องเที่ยวเมืองพัทยา (แหลมบาลีฮาย)

21-24 มีนาคม

คอไอทีต้องเตรียมเคลียร์คิวให้ว่าง เพื่อไปช้อปปิ้งในงาน Commart Thailand 2013 งานเดียวที่รวบรวมสินค้าไอทีและอุปกรณ์เสริมจากทุกแบรนด์ดังมาจัดโปรโมชันพิเศษ ให้คุณได้เลือกซื้อก่อนใครในราคาที่คุ้มสุดคุ้ม ดังนั้นงานนี้คอไอทีคนไหนพลาดโอกาสทองนี้ไป คงเสียดายแย่ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



27 มีนาคม

หนุ่มๆ ที่หลงใหลในศาสตร์แห่งยนตรกรรมต้องไม่พลาด “งานแสดงรถยนต์มอเตอร์โชว์ 2013 ครั้งที่ 34” ซึ่งครั้งนี้ก็จัดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ตระการตาไม่แพ้ครั้งไหนๆ โดยมีค่ายรถยนต์ใหญ่ต่างนำนวัตกรรมล้ำยุค รถยนต์ต้นแบบ ตลอดจนอุปกรณ์แต่งรถและเครื่องเสียงมาประชัน อวดโฉมให้ได้เลือกชมกันอย่างจุใจ ณ อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพ็ค เมืองทองธานี



ตลอดเดือนมีนาคม

นัดหมายรวมพลครั้งใหญ่ของเหล่านักชิม ในงานเทศกาลอาหารทะเลจังหวัดสมุทรสาครที่เวียนมาบรรจบอีกครั้ง ภายในงานพบกับการออกร้านอาหารทะเลปรุงเสร็จจากชมรมร้านอาหารจังหวัดสมุทรสาคร และร้านอาหารอร่อยอีกมากมายมาให้เลือกชิม การจำหน่ายสินค้าจากชุมชน ร้านค้า OTOP ควบคู่กับการแสดงทางวัฒนธรรมและ

ความบันเทิงต่างๆ ณ บริเวณริมเขื่อนหน้าศาลเจ้าพ่อหลักเมืองสมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร

Fresh me Up!

สวยสดใสต้อนรับปีใหม่

เริ่มต้นปีใหม่ด้วยการมอบสิ่งดีๆ เป็นรางวัลชีวิตให้กับตนเอง เช่น การปรับลุคให้สวยสดใส อ่อนเยาว์กว่าที่เคย ด้วยการเลือกใช้ เมคอัพที่สวยงามและผลิตภัณฑ์ความงามคู่ใจชิ้นล่าสุด



1. เคลือบลิ้นความอ่อนเยาว์

หนึ่งในเคล็ดลับความอ่อนเยาว์ที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ของหญิงสาว คือ การเลือกโทนสีของเมคอัพให้แลดูบางเบา เป็นธรรมชาติ พาเลตต์อายแชโดว์สีสวย ดึงดูดสายตาของผู้ที่ได้พบเห็น รุ่น American Dream จาก Nars (2,150 บาท) ที่รวบรวมไว้ซึ่ง 6 เฉดสียอดเยี่ยม ไม่ว่าจะเป็นสีเบจ ทอประกาย สีชมพูเพทาย สีทอง กุหลาบ หรือสีน้ำตาลทอง โดยสาว ๆ สามารถเลือกใช้แต่ละสีแบบเดี่ยวๆ หรือจะลองมิกซ์ผสมกันให้เกิดมิติและสีสันใหม่ตามสไตล์เฉพาะตัวก็ย่อมได้

2 . ผิวสะอาดเนียนนุ่ม

ผิวกายสะอาดเนียนนุ่มนั้นทำให้คุณสาว ๆ มีชัยไปกว่าครึ่ง แนะนำให้ทดลองใช้ Skin-Softening Body Cleanser กลิ่น Fig Leaf & Sage จาก Kiehl's (950 บาท) คลีนเซอร์ทำความสะอาดผิวตัวใหม่ล่าสุดในกลุ่มผลิตภัณฑ์ Aromatic Blends™ ซึ่งโดดเด่นด้วยสูตรเข้มข้นที่ไม่มีส่วนผสมของซิลิเกต สามารถชำระล้างผิวกายอย่างอ่อนโยน พร้อมปรับสภาพผิวให้นุ่มนวลตลอด 24 ชั่วโมง มีกลิ่นหอม ผ่อนคลายจากใบมะเดื่อ ที่ชวนให้นึกถึงฤดูใบไม้ผลิของแคว้น ไพรอวซ์ ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส

3. จัดปัญหาผิวหน้ามัน

ผิวหน้าที่มันเยิ้มถือว่าเป็นศัตรูตัวฉกาจสำหรับลุคสดใส อ่อนวัยอย่างชัดเจน Vichy จึงคิดค้น Normaderm Total Mat (590 บาท) เจลลดความมันบนใบหน้า ที่มอบความชุ่มชื้นสู่ผิว โดดเด่นด้วย 2 พลังสำคัญจาก “Blotting Effect Micro-Powders” ทำหน้าที่ดูดซึมทุกความมันบนใบหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ และ “Perlite” ที่จัดการกับเหงื่ออีกสาเหตุของความมันเหนอะหนะบนใบหน้า ผลานด้วยน้ำแร่ที่อันอุดมไปด้วยแร่ธาตุบำรุงผิว สามารถใช้ได้กับทุกสภาพผิว รวมถึงผิวบอบบางและแพ้ง่าย



4. เติบโตเต็มความสดใส

สำหรับน้ำหอมที่เข้ากับลุคสดใส นั้น คงหนีไม่พ้นน้ำหอมในแนวกลิ่นลูกกวาด หรือผลไม้ด้วย Prada Candy collector จาก Prada (5,000 บาท) ที่มีกลิ่นหอมละมุนละไมจากไวท์มัสก์ ก่อนจะดำดิ่งสู่ห้วงอารมณ์ลึกกลับ อบอวล จากกลิ่นหอมของกำยาน และความหอมหวานจากกลิ่นคาราเมล โดยทั้งหมดบรรจุมาในขวดแก้วสไตล์วินเทจ ตกแต่งด้วยแถบสีชมพูประทับโลโก้ Prada สีทองรอบคอขวด ซึ่งคล้องมาพร้อมกำไลข้อมือ Prada ดีไซน์พิเศษสีชมพูสลักข้อความว่า “Give Me Candy”

5. ความงามฉบับพัพพา

เดี๋ยวนี้การจะแต่งเติมความสวยที่ไหน ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ง่ายเพียงแค่พัพพา “Puposka Show” รุ่น Charleston จาก Pupa (1,050 บาท) เมื่อเดินทางไปไหนก็สะดวก ไม่เลอะเทอะ เมคอัพคิทรูปตุ๊กตารัสเซียขนาดพกพาดีไซน์น่ารัก น่าสะสม ภายในประกอบไปด้วย อายแชโดว์เนื้อแมตต์ 2 เฉดสี อายแชโดว์เนื้อกลิตเตอร์ 2 เฉดสี พร้อมกระจกส่องหน้า และลิปกลอสเนื้อบางเบาที่มีให้เลือกแต่งเติมได้ 4 เฉดสี อยู่ในดัลบี้เดียว สาวๆ สามารถเลือกเติมแต่ง เพิ่มดีกรีความงามกันอย่างจุใจ

6. ดวงตาปลั่งประกาย

เพราะฉีกรอบดวงตาเป็นบริเวณที่บอบบางที่สุด และเป็นจุดอันตรายที่จะทำให้ภาพรวมใบหน้าเลดูไม่สดใส ดังนั้น จึงต้องบำรุงเป็นพิเศษด้วยผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม ด้วย Angelica Eye Roll-On จาก L'Occitane (1,280 บาท) โรลออนแผ่นคล้ายฉีกรอบได้ดวงตา เนื้อสัมผัสเย็นอำดูจน้ำแข็ง รู้สึกได้ถึงความสดชื่นทันทีที่ใช้ และโดดเด่นด้วยสูตรผสมจากน้ำดอกแองเจลิกา ที่มอบความชุ่มชื้นลงสู่ใต้ชั้นผิว พร้อมกระตุ้นสร้างเซลล์ผิวใหม่ และน้ำมันสกัดจากดอกแองเจลิกาที่ช่วยลดเลือนริ้วรอย อาการบวม และรอยคล้ำรอบดวงตาอย่างเห็นผล

เล็บบอกโรค

“เล็บ” นอกจากจะเป็นส่วนประกอบของร่างกายที่ช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดต่อปลายนิ้ว รับความรู้สึก และช่วยประสานการทำงานของนิ้วมือให้หยิบจับของได้ถนัดขึ้นแล้ว เล็บยังสามารถบ่งบอกถึงสุขภาพเจ้าของเล็บได้ด้วย ดังนั้น เราลองมาสังเกตลักษณะและสีสันของเล็บกันหน่อยดีไหม ว่าเรามีอาการตามตัวอย่างนี้หรือไม่ เริ่มจาก เล็บเหลือง มักตรวจพบโรคเกี่ยวกับปอด โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ วัณโรค โรคไต และโรคตับ เล็บเป็นจุดขาวๆ เป็นดอก หรือเป็นเส้นยวพระจันทร์ อาจแสดงถึงภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด หรือมีปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ เล็บเป็นลอนตามแนวขวาง มักพบโรคร้ายแรงและมีออร์โมนผิดปกติ เล็บสีเขียวคล้ำ มักสื่ออาการของโรคหืด ถุงลมโป่งพอง และหลอดเลือดอักเสบ ปิดท้ายด้วยปลายเล็บที่มีลักษณะงอนขึ้น มักสื่อความผิดปกติของปอด หัวใจ รวมถึงมะเร็ง



▶สุดยอดอาหาร

ท่ามกลางกระแสรักสุขภาพที่กำลังมาแรง ได้เกิดคำศัพท์ใหม่ๆ ขึ้นมามากมาย จนบางครั้งตามอัปเดตกันแทบไม่ทัน หนึ่งในนั้นก็คือคำว่า **“Super Food”** ซึ่งได้รับการกล่าวขวัญถึงมากที่สุดเวลานี้ โดยเป็นคำที่ใช้เรียกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในระดับสูงครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ ทั้งยังมีสารประกอบพิเศษที่ช่วยเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็น สารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันโอเมก้า 3 เบต้าแคโรทีน วิตามิน แร่ธาตุ และจุลินทรีย์ที่ดี เป็นต้น โดยอาหารที่จัดอยู่ในกลุ่มซูเปอร์ฟู้ดนั้นมีมากมายหลายชนิด เช่น ไข่ เต้าหู้ ผักใบเขียว น้ำมันมะกอก พืชตระกูลถั่วต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ถั่วเหลือง ถั่วแดง และถั่วดำ ผลบลูเบอร์รี่ ผลอะโวคาโด โยเกิร์ต นมเปรี้ยว เป็นต้น



กลิ่นหอมบำบัดกายและใจ

กลิ่นหอมมันไม่ได้มีไว้ตอบสนองความพึงพอใจของมนุษย์เพียงอย่างเดียว หากได้ซ่อนพลังลึกลับมหัศจรรย์มาตั้งแต่ในสมัยโบราณ โดยชาวกรีกสามารถคิดค้นและรู้จักใช้กลิ่นบำบัด (Aromatherapy) เพราะชาวกรีกทราบดีว่าพลังของกลิ่นหอมมันช่วยให้ร่างกายและจิตใจรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้จากผลวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันยังพบว่า กลิ่นหอม ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบน้ำมันหอมระเหย เทียนหอม ครีมบำรุงผิว หรือเจลอาบน้ำ ก็สามารถช่วยบำบัดโรคบางชนิดและช่วยให้นอนหลับฝันดียิ่งขึ้นได้ โดยแต่ละกลิ่นก็จะมีคุณสมบัติที่ต่างกันไป เช่น กลิ่นกุหลาบและกลิ่นลาเวนเดอร์ ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย กลิ่นส้ม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวล กลิ่นแอปเปิ้ลเขียว ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรนและบรรเทาอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อ กลิ่นโรสแมรี่ ช่วยรักษาอาการท้องผูก ผดผื่นคัน และกลิ่นเปปเปอร์มินท์ ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น เป็นต้น



▶ เคล็ดลับอายุยืน

ใครๆ ก็อยากมีอายุยืนยาวเพื่อที่จะได้อยู่กับคนที่ตนเองรักไปนานๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่การมีอายุยืนยาวหาใช่เรื่องของชะตาลิขิตไม่ หากอยู่ที่การดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองด้วย ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพได้ให้คำแนะนำที่น่าสนใจและควรปฏิบัติอย่างมีเหตุผลไว้หลายข้อ เช่น

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เน้นการทานข้าวสาลี ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช และผักผลไม้หลากสีล้วน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่สมดุลและแข็งแรงอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังควรรับประทานเนื้อปลาเป็นประจำ เพราะมีโอเมก้าสูง ซึ่งจะช่วยลดสภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชราได้

2. สร้างพลังคิดบวกและมีอารมณ์ขันอยู่เสมอ

การมองโลกในแง่ดี ทำให้ใจให้เบิกบาน และหมั่นสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเอง ทำให้ร่างกายหลั่งสารความสุขหรือเอ็นโดฟินส์ (Endorphins) ซึ่งเสมือนเป็นภูมิคุ้มกันสุขภาพจิตใจที่จะดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตามวัย

ในแต่ละช่วงวัยนั้นต้องการการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอแตกต่างกัน เช่น ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น อาจต้องการนอนหลับพักผ่อนมากถึง 8-10 ชั่วโมงต่อวัน ในวัยสูงอายุอาจนอนหลับพักผ่อนเพียงเพียง 4-5 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตามการนอนหลับให้เพียงพอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้ซ่อมแซมฟื้นฟูระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายอย่างเต็มที่

4. สรรหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์

ควรหมั่นเข้าสังคมเพื่อหลีกเลี่ยงโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร สามารถกระทำได้ในหลายรูปแบบ เช่น ร่วมงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ ในหมู่ญาติสนิท มิตรสหาย ท่องเที่ยวสูดอากาศดีๆ ตามต่างจังหวัด หรือออกกำลังกายในแบบที่ชอบ เป็นต้น

รอยยิ้มพิบพิใจ

พื้นที่ขาวสะอาด มีสุขภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี เพราะการรักษาดูแลฟันให้ดูดีอยู่เสมอจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นใจ และอยากอวดรอยยิ้มสวยๆ กันได้อย่างไม่อายใคร ปัจจุบันสาว ๆ จึงมักจะ



พึ่งพาบริการทางทันตกรรมยุคใหม่ คือ การฟอกสีฟัน โดยแม้จะมีหลายวิธีและหลายรูปแบบให้เลือกสรร แต่ก็ล้วนมีค่าใช้จ่ายที่สูงแทบทั้งสิ้น ซึ่งอันที่จริงแล้ว เราไม่จำเป็นต้องไปเสียสละค่ามากมาย หากเพียงรู้จักวิธีใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ เริ่มด้วย

1. รับประทานส้ม สับปะรด แอปเปิ้ล และแครอท

เนื่องจากในผลไม้ดังกล่าว จะมีสารที่ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำลาย อันเปรียบเสมือนน้ำยาทำความสะอาดช่องปากตามธรรมชาติ อีกทั้งในจังหวะการบดเคี้ยวผลไม้ ยังช่วยขัดคราบสกปรกและเศษอาหารที่ติดอยู่ตามฟันของสาว ๆ ไปในตัว

2. รับประทานบร็อกโคลี่เป็นประจำ

ผักสารพัดประโยชน์ชนิดนี้มีสรรพคุณในการปกป้องฟัน โดยมีสารประกอบที่สามารถสร้างเยื่อป้องกันและมิฤทธิ์ด้านกรด จึงช่วยปกป้องและเคลือบฟันให้ขาวสะอาดชวนมองอยู่เสมอ

3. จัดฟันด้วยน้ำมะนาว

แนะนำให้ใช้น้ำมะนาวมาผสมกับเกลือมาแปรงฟัน จะช่วยให้ฟันขาวขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่ควรบ้วนปากด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดหลังใช้ เพราะน้ำมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรด อาจกัดกร่อนทำลายเคลือบฟันได้

4. ทานกัวอัลมอนต์และงาเป็นของว่าง

การรับประทานถั่วอัลมอนต์และงาเป็นของว่างนอกจากจะมีประโยชน์กับร่างกายและไม่ทำให้อ้วนแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นสครับขัดคราบสกปรกออกจากฟัน และอุดมไปด้วยแคลเซียมช่วยให้ฟันแข็งแรงด้วย



ความเป็นมาของการออกกำลังกายแบบโยกิลาทิส (Yogilates) ถูกคิดค้นขึ้นโดยเทรนเนอร์ระดับโลกนามว่า โจนาธาน ยูร์ลา โดยเขาได้นำหลักการของการออกกำลังกายแบบโยคะและพิลาทิสมาผสมผสานกัน จนเกิดเป็นเทรนด้ออกกำลังกายแนวใหม่ โดยเขาได้เหตุผลว่า การฝึกพิลาทิสนั้นเป็นการออกกำลังกายที่หนักและเหนื่อยเกินไป จึงควรสร้างความสมดุลด้วยโยคะ ที่จะทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มประโยชน์ในการออกกำลังกาย เพราะรับเอาข้อดีของโยคะ คือ การสร้างความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย การฝึกสมาธิ และการกำหนดลมปราณบวกกับข้อดีของ พิลาทิส คือ การสร้างความแข็งแรงให้กับ

50%

ปัญหาภาวะอ่อนลงพุงของประชากรไทย พบว่า ผู้หญิงมีภาวะอ่อนลงพุงมากกว่าผู้ชาย โดยผู้หญิงมีถึงร้อยละ 50 ซึ่งจำนวนจะเพิ่มมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้นโดยสูงสุดจะอยู่ในกลุ่มอายุ 45-69 ปี
“ข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ”

ออกกำลังกาย ให้อินเทรนด์กับ “โยกิลาทิส” Yogilates

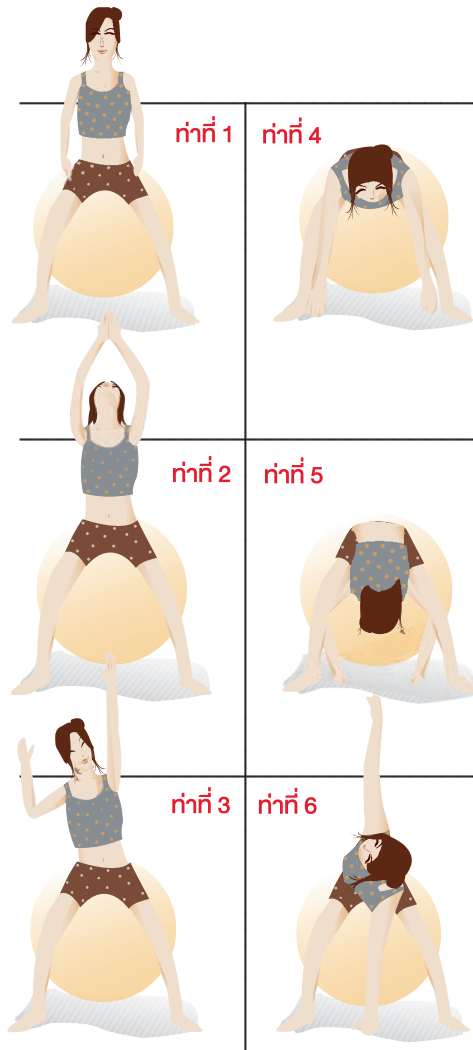
กล้ามเนื้อ ตลอดจนช่วยกระชับสัดส่วน อุปกรณ์ก็จะใช้ลูกบอล ออกกำลังกายมาช่วยผ่อนน้ำหนัก จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เพราะไม่เกิดแรงกระแทกระหว่างการฝึก จึงเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัยเหมาะกับทุกเพศทุกวัย สำหรับการแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกายแบบโยกิลาทิส คือ เสื้อผ้าที่กระชับเข้ารูป ระบายเหงื่อได้ดี และควรใช้เวลาประมาณ 45-60 นาทีในการฝึกแต่ละครั้ง

หลักการของโยกิลาทิส

ต้องการให้ร่างกายได้ยืดหยุ่น แข็งแรง และเกิดความสมดุล โดยจะมุ่งเน้นไปที่การสร้างความแข็งแรงให้กับของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อีกทั้งยังเป็นการผสมผสานร่างกายและจิตใจให้เคลื่อนไหวไปด้วยกันจนเป็นหนึ่งเดียว และใช้สมาธิเป็นตัวกำหนดลมหายใจให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว ลักษณะการฝึกโยกิลาทิส จะเริ่มด้วยการฝึกทรงตัวบนลูกบอล พร้อมรวบรวมสมาธิ และจัดระเบียบร่างกายให้พร้อมรับกับทุกท่าของการฝึก

ประโยชน์ของโยกิลาทิส

- ช่วยกระชับสัดส่วน
- ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย
- ช่วยเพิ่มสมาธิและทำให้อารมณ์แจ่มใส
- ช่วยปรับระบบการหายใจให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- ช่วยสร้างความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ



86%

ผลสำรวจจากมูลนิธิโลกสีเขียวเกี่ยวกับ
ความต้องการใช้จักรยานของคนกรุงเทพฯ
พบว่า ร้อยละ 86 จะออกมาขี่จักรยานหาการู้สึกว่า
ขี่จักรยานได้อย่างปลอดภัย ส่วนร้อยละ 14 จะไม่
ขี่จักรยาน เพราะกลัวอันตรายหรือเกิดอุบัติเหตุ
รวมถึงไม่อยากเจอมลพิษและอากาศร้อน

ท่าออกกำลังกายแบบโยกิลาส

ท่าออกกำลังกายแบบโยกิลาสมีมากมาย เพราะเป็นท่าประยุกต์ที่
นำท่าโยคะและพิลาทิสมาผสมผสานกัน มีการปรับและประยุกต์ท่า
ต่างๆ ดังนั้น การเลือกท่าจึงอยู่ที่ตัวของผู้นึกเองว่าต้องการเน้น
บริหารร่างกายส่วนใด ในที่นี่ได้เลือกท่าออกกำลังกายเบื้องต้น
สำหรับสมาชิกใหม่ที่เพิ่งหันมาสนใจการออกกำลังกายแบบโยกิลาส
เริ่มด้วย

ท่าที่ 1 เตรียมพร้อม : นั่งหลังตั้งตรงบริเวณจุดศูนย์กลางของ
ลูกบอล กางขาออกประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าเปิดออกเล็กน้อย
พร้อมเกร็งหน้าท้องและสะโพก ส่วนมือทั้งสองข้างให้แตะลูกบอล
ด้านข้าง สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทางปาก

ท่าที่ 2 Extend Mountain Pose : ปรับท่าทางจากท่าเตรียม
พร้อม โดยยกมือทั้งสองประกบกันเหมือนทำไหว้ แล้วเหยียดแขนพุง
ขึ้นเหนือศีรษะไปจุดสุด สายตามองตามมือขึ้นไปเพื่อช่วยยืดกระดูก
สันหลัง

ท่าที่ 3 Lateral Bend : คล้ายท่าข้างศรีษะ ทำได้โดยค่อยๆ
ดึงศอกขวาลงอย่างช้าๆ มือซ้ายพุงสูง เหยียดตรงสุดเหนือศีรษะ
เฉียงศีรษะมาด้านขวาเล็กน้อย สายตามองตามปลายนิ้วมือข้างซ้าย
พร้อมเกร็งทุกส่วนของร่างกาย ค้างไว้สักครู่ จากนั้นก็ทำสลับกันเป็น
ทางด้านซ้าย

ท่าที่ 4 Flat Back Extend : ค่อยๆ ก้มตัวลงจนมือทั้งสองข้าง
สามารถสัมผัสพื้นได้ สายตามองที่พื้น ท่านี้ช่วยในการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อบริเวณหลัง

ท่าที่ 5 Wide Legs Forward Bend : ต่อเนื่องจากท่าที่ 4 ดึง
ศอกไปจรดไว้บริเวณหลังข้อพับหัวเข่าและก้มศีรษะให้ชิดต้นแขน
หน้าผากแตะกับลูกบอล เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ต้นขา
สะโพก และแผ่นหลัง

ท่าที่ 6 Flat Back Extend with Twist : มือซ้ายแตะพื้นไว้
ตรงกลางระหว่างขา แล้วค่อยๆ บิดตัวไปทางด้านขวา เกร็งหน้าท้อง
และสะโพกตลอดเวลา แล้วค่อยๆ วาดแขนขวาขึ้น สายตามองตาม
แขน เหยียดแขนทั้งสองจนเป็นเส้นตรง แล้วสลับแขนทำซ้ำอีกด้าน
เมื่อครบทุกท่า ให้กลับไปสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ และทำซ้ำจนครบเวลา

สถานที่เรียนโยกิลาส

โยคะสูตรา สตูดิโอ www.yogasutrathai.com,

Ins. 0-2636-6758-9

สุขใจในวัยทอง Happy Life

หลายคนอาจเคยคิดว่า ช่วงชีวิตถัดจากวัยกลางคนที่เริ่มเข้าสู่ภาวะสูงวัย เป็นช่วงของความเสื่อมถอยที่ไร้ชีวิตชีวา จนอาจทำให้รู้สึกหดหู่ และเป็นกังวล แท้จริงแล้ววัยนี้เป็นช่วงชีวิตที่สมบูรณ์เพียบพร้อมในทุกด้าน ดังที่เรียกกันว่า “วัยทอง” มาเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยทองอย่างสดใส กังกายทั้งใจกับคิดว่า

ช่วงเวลาก้าวสู่ความเป็นผู้สูงวัย อาจทำให้หลายคนนึกกังวลในเรื่องของการเตรียมตัวเตรียมใจ เพื่อเตรียมพร้อมต้อนรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดตามมา แต่ไม่ว่าวัยไหน ก็สนุกกับชีวิตได้ หากรู้วิธีรับมือ

อาการใน “วัยทอง”

วัยทอง เป็นวัยแห่งความพร้อมในทุกด้านของชีวิต แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้อาจต้องเผชิญกับภาวะความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่กำลังปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่วัย

ทองระยะแรกๆ มักมีอาการต่างๆ ที่สามารถสังเกตได้ชัด เช่น หงุดหงิดง่าย นอนไม่ค่อยหลับ ร้อนวูบวาบ มีเหงื่อออกมากผิดปกติ ทั้งๆ ที่อากาศไม่ร้อน ในบางคนอาจมีอาการหลังลิ้นง่ายที่อาจส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพลดลง ฯลฯ อาการเหล่านี้มีสาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงอายุนั้น ในขณะที่บางคนก็อาจเข้าสู่วัยทองโดยไม่มีอาการต่างๆ เหล่านี้เลย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่สูบบุหรี่จะเกิดอาการวัยทองได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และในผู้หญิงที่ตัดรังไข่ สามารถเกิดอาการวัยทองได้ทันทีหลังตัดรังไข่

วัยทองในผู้หญิง

การหมดรอบเดือนอย่างถาวรในผู้หญิง เนื่องจากรังไข่หยุดผลิตฮอร์โมนเพศ จะส่งผลให้เกิดความแปรปรวนต่อร่างกายและจิตใจ ดังที่เรียกกันว่า อาการวัยทอง (Menopausal Syndrome) อายุเฉลี่ยของการเข้าสู่วัยทองของผู้หญิงไทยอยู่ในราว 49.5 ปี บางคนอาจเริ่มอาการเร็วตั้งแต่ 40 ปีต้นๆ ขณะที่บางคนอาจเริ่มที่อายุ 55 ปีก็เป็นได้ ในผู้หญิงบางคนอาจไม่แสดงอาการ แต่ส่วนใหญ่แล้วมากกว่าร้อยละ 50 ในช่วงก่อนและหลังหมดประจำเดือนราว 3-4 ปี จะแสดงอาการที่ชัดเจนขึ้น วัยทองของผู้หญิงเป็นช่วงที่รังไข่เริ่มทำงานน้อยลง จนถึงหยุดทำงาน ส่งผลให้ร่างกายขาดฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับระบบต่างๆ โดยเฉพาะการขาดหายของรอบเดือน โดยมากมักจะแบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

ช่วงแรก : ราวอายุ 40-45 ปี รอบเดือนจะมาเร็วขึ้น เช่น จากที่เคยมาทุกเดือนจะมาทุกๆ 3 อาทิตย์

ช่วงที่ 2 : ราวอายุ 45-50 ปี ระยะนี้รอบเดือนจะเริ่มห่าง เช่น บางคนเดือนครั้งมาหนึ่ง หรืออาจเป็น 2 เดือน 3 เดือน มาหนึ่งก็ก็เป็นได้

ช่วงที่ 3 : เป็นช่วงที่รอบเดือนหมดจริงๆ มักอยู่ในช่วงอายุ 50 ปี ขึ้นไป บางคนรอบเดือนอาจจะหายไปเป็นเวลานาน แต่ถ้าจะดูว่าหมดรอบเดือนแล้วจริงๆ ส่วนใหญ่คือ เมื่อขาดไปครบ 12 เดือน หรือ 1 ปี

สำหรับกลุ่มอาการที่เกิดจากผลกระทบของฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงจะส่งผลต่อผู้หญิง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ

กลุ่มแรก : อาการจะเกิดเป็นช่วงสั้นๆ มักเกิดหลังหมดรอบเดือนใหม่ๆ จะมีอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ เบื่อ เหนื่อย ใจสั่น หงุดหงิดง่าย

กลุ่มที่สอง : หลังจากรอบเดือนหมดไปสักระยะหนึ่ง จะมีอาการผ่อเหี่ยวของเนื้อเยื่อทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ ที่อาจส่งผลให้ช่องคลอดแห้งและแสบ น้ำหล่อลื่นลดน้อยลง ทำให้เจ็บแสบเวลามีเพศสัมพันธ์ หูดกระเพาะปัสสาวะหย่อน ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้ขณะไอหรือจาม ผิวพรรณจะค่อยๆ เหี่ยวแห้งลง เล็บเปราะหักขาดง่าย ผมหงอก ผมร่วง เป็นต้น

กลุ่มสุดท้าย : ส่วนใหญ่จะเกิดในระยะยาว เช่น การสูญเสียมวลกระดูกทำให้กระดูกผุ กระดูกพรุน การเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และอัลไซเมอร์ ซึ่งพบว่ามีความแตกต่างกันไปในแต่ละคน

การดูแลสุขภาพ

ผู้หญิงที่มีอายุเกิน 45 ปี ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี ไม่ควรรอจนกว่ามีอาการมากแล้วจึงค่อยเข้าไปพบแพทย์ ในการตรวจ แพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกายเพื่อเช็คสุขภาพ เช่น เช็คมะเร็งเต้านม เช็คมะเร็งปากมดลูก ตรวจระดับไขมันในเลือด ตรวจวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก ฯลฯ

แพทย์จะพิจารณาและให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพ บางคนอาจแพ้กินอาหารที่มีประโยชน์อย่างเหมาะสม และออกกำลังกาย หรือบางคนแพทย์อาจพิจารณาให้ยาฮอร์โมนทดแทน โดยต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ว่าควรใช้ยาฮอร์โมนตัวไหน ตลอดจนปรับใช้ยาและตรวจติดตามผลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา

ผู้ชายในวัยทอง

แอนโดรพอส (Andropause) เป็นคำใช้เรียกภาวะขาดฮอร์โมนแอนโดรเจนในเพศชาย หรือที่เรียก **“ผู้ชายวัยทอง”** ในทางการแพทย์ยังเรียกอีกอย่างว่า PADAM (Partial Androgen Deficiency of the Aging Male) หมายถึง ภาวะที่มีการขาดฮอร์โมนเพศชายไปบางส่วน ในผู้ชายสูงอายุ ฮอร์โมนเพศชายที่ส่งผลโดยตรงต่อร่างกายก็คือ ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแอนโดรเจนในรูปแบบหนึ่งที่มีฤทธิ์แรง เมื่อผู้ชายมีอายุมากขึ้นฮอร์โมนตัวนี้จะลดลง โดยจะค่อยลดระดับลงช้าๆ ใช้เวลาหลายปี ส่วนใหญ่มักเกิดในวัยตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับผู้ชายที่ละเอียดละน้อย ต่างจากในผู้หญิงที่รังไข่จะหยุดทำงานเมื่อหมดประจำเดือน ทำให้มีอาการที่สังเกตเห็นเด่นชัด ขณะที่ในผู้ชายนั้น บางคนแทบไม่รู้สึกรู้สีกเลย แต่บางคนก็อาจรับรู้ได้ถึงสมรรถนะทางเพศที่ลดลง กล้ามเนื้อหดตัว กำลังวังชาถดถอย จนถึงจิตใจที่หดหู่ซึมเศร้าและเครียดง่ายขึ้น

โดยเฉลี่ยผู้ชายเมื่ออายุเลย 40 ปีไปแล้ว ฮอร์โมนเพศจะเริ่มลดลงราวร้อยละ 1 ต่อปี ถึงช่วงอายุ 45-50 ปี จะลดลงเร็วขึ้น แต่ก็ยังไม่แสดงอาการที่เห็นเด่นชัดจนอายุ 60 ปี และเมื่อเข้าสู่วัย 80 ปี ราวครึ่งหนึ่งของผู้ชายจะมีฮอร์โมนเพศต่ำลงอย่างชัดเจน ทั้งนี้ในบางรายก็อาจยังมีฮอร์โมนอยู่ในระดับสูงแม้เข้าสู่วัยชราแล้วก็ตาม หรือในบางรายฮอร์โมนลดต่ำลงไปแล้วแต่กลับไม่มีอาการอะไรเลยก็มี การที่จะทราบว่ามีฮอร์โมนลดลงในระดับไหน เมื่ออายุเท่าไร จึงทำได้จากตรวจเลือดเพื่อเช็คระดับฮอร์โมน โดยเฉลี่ยแล้วเมื่อฮอร์โมนเพศลดต่ำลงราวร้อยละ 20 ก็จะเริ่มแสดงภาวะอาการพร่องฮอร์โมน

ในผู้ชายที่มีฮอร์โมนเพศลดต่ำลง บางคนอาจมีอาการที่แสดงออกชัดเจน เช่น ความต้องการทางเพศลดลง ความสามารถในการหลั่งน้ำอสุจิลดลง จนถึงเป็นหมัน อวัยวะเพศแข็งตัวอ่อนน้อยลง จากที่เคยแข็งตัวตอนกลางดึกหรือตอนเช้าตื่นนอนเป็นประจำก็ไม่แข็งตัวอีกเลย และยังอาจทำให้เกิดภาวะกระดูกพรุนที่มักเกิดกับกระดูกสันหลัง ทำให้กระดูกสันหลัง

เตรียมพร้อมกายใจต้อนรับวัยทอง

- 1.** ก่อนอื่นต้องปรับทัศนคติที่มีต่อวัยทอง ทำความเข้าใจ และมองในแง่บวกว่าการย่างก้าวสู่วัยนี้ ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องมานั่งสลดหดหู่ใจ แต่ควรปรับจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส รู้จักทำใจให้เบิกบาน ต้อนรับช่วงวัยทองอย่างมีชีวิตชีวา
- 2.** หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ จะช่วยชะลอความเสื่อม ตลอดจนมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ได้ นอกจากนี้ควรต้องรู้จักปรับตัวและปรับวิถีความเป็นอยู่ให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกาย
- 3.** เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารไขมันต่ำ แคลเซียมสูง เพื่อป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก รวมทั้งควรรับประทานอาหารจำพวกกากใยให้มาก เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายคล่องตัวยิ่งขึ้น
- 4.** เมื่อเกิดภาวะฮอริโมนดดถอย ควรไปพบแพทย์ เพื่อให้พิจารณาประเมินว่าควรจะใช้ฮอริโมนทดแทนหรือไม่ อย่างไร
- 5.** ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายรักษาความแข็งแรงไว้ในระดับสูง ซึ่งจะช่วยชะลอการเหี่ยวฝ่อของกล้ามเนื้อให้ช้าลง





ยุบตัวลง จนส่งผลให้ความสูงลดลงจนถึงหลังโก่ง รวมทั้งอาจทำให้กระดูกแตกหักได้ง่าย ภาวะการพร่องของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนยังสามารถส่งผลถึงอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากเมื่อฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนระดับลงต่ำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไขมันในเลือด เช่น ไขมันตัวดี หรือ HDL-Cholesterol ลดลง ขณะที่ไขมันชนิดร้ายหรือ LDL-Cholesterol และไขมันไตรกลีเซอไรด์กลับเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลไปถึงกล้ามเนื้อและไขมันในร่างกาย โดยกล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะลีบลง ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยได้ง่าย ส่วนไขมันมักจะมารวมกันอยู่ที่บริเวณท้องและอวัยวะภายในช่องท้อง ส่งผลให้อ้วนลงพุง อีกอาการหนึ่งที่เกิดคือ มีอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย แต่จะมีอาการน้อยกว่าในผู้หญิงที่หมดประจำเดือน ส่วนผลกระทบต่อสมอง อาจทำให้มีอาการความจำเสื่อม หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า หรือในบางคนอาจทำให้โกรธง่าย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกรณีพบว่า เต้านมโต (Gynecomastia) เนื่องจากฮอร์โมนเพศชายถูกเปลี่ยนเป็นเอสโตรเจนมากขึ้น

ดูแลสุขภาพอย่างไร

การรับมือกับอาการวัยทองในเพศชายก็คล้ายกับในเพศหญิง เพราะมีสาเหตุมาจากการขาดฮอร์โมนเพศเช่นเดียวกัน นอกจากอายุที่เพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ฮอร์โมนเพศชายลดลงตามธรรมชาติ และยังมีสิ่งที่เป็นตัวเร่งให้ผู้ชายเข้าสู่วัยทองเร็วขึ้น เช่น ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย มีความเครียด วิตกกังวล รวมทั้งการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ รวมไปถึงโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ดังนั้น การใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ตลอดจนการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างดี จะมีส่วนช่วยชะลออาการต่างๆ ที่เกิดกับผู้ชายวัยทองได้ ด้วยการ

ชีวิตอย่างสมดุล ไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ลดอาหารประเภทไขมัน และหันมารับประทานผักผลไม้มากขึ้น โดยเฉพาะมะเขือเทศ ซึ่งมีไลโคปีนสูง จะช่วยต้านทานมะเร็งต่อมลูกหมากที่มักเกิดในผู้ชายวัยทอง นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดแอลกอฮอล์และบุหรี่ ด้านจิตใจควรมองโลกในแง่ดี ลดความเครียด ถ้าทำได้ อย่างนี้ แม้จะสูงวัยขึ้นแต่ก็อาจจะมีฮอร์โมนเพศอยู่ และมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงอยู่เสมอ

Get Fresh

สดชื่นรับปีใหม่

เริ่มต้นปีด้วยของใช้และเสื้อผ้าโทนสีเขียวหรือเหลืองมะนาว จะช่วยเพิ่มดีกรีความสดชื่นให้ทุกๆ วัน มีแต่ความสุข และสดใส



1



3



4



5



2



6

ร้านค้า : Pandora ชั้น 4 เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2793-7777, Kate Spade ชั้น 5 เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2658-0415, เซ็นทรัล ชิดลม โทร. 0-2793-7777, IKEA บางนา โทร. 0-2708-7999, Live Out Loud ชั้น 2 เมกาบางนา โทร. 08-1804-5666, Jack Spade ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2658-6574, Whoop คลิ๊กไปที่ www.facebook.com/whoop.is.home, Zara ชั้น 2 สยามพารากอน โทร. 0-2610-9860, Muji เซ็นทรัล ชิดลม โทร. 0-2793-7777, Zeen Zone เซ็นทรัล ชิดลม โทร. 0-2793-7777

7



12



13



11



8



10



9



1. กล้องเก็บแว่น

จาก Live Out Loud ราคา 1,400 บาท

**2. Wann Sofa โซฟาสี่เหลี่ยมมีสตาร์ด
ทำจากไม้แอชทั้งตัว**

จาก Whoop ราคา 25,590 บาท

3. ตุ้มหูห้อยมุก

สอบถามราคาได้ที่ Pandora

4. กระเป๋าปัสซีเยว

สอบถามราคาได้ที่ Jack Spade

5. ที่ติดสก็อตเทป

จาก Live Out Loud ราคา 390 บาท

6. แว่นกันแดด

สอบถามราคาได้ที่ Zara

7. เสื้อแขนสั้นปักลายที่คอ

สอบถามราคาได้ที่ Kate Spade

8. ผ้าพันคอ

จาก Muji ราคา 1,290 บาท

9. รองเท้าใบของ Fit Flop รุ่น Supertop

จาก เซ็นทรัล ซิดลม ราคา 6,990 บาท

10. กระเป๋าสะพายพร้อมหูหิ้ว

สอบถามราคาได้ที่ Kate Spade

11. นาฬิกาข้อมือ ของ Lacoste

จาก เซ็นทรัล ซิดลม ราคา 5,900 บาท

12. ช่องใส่โทรศัพท์มือถือ

พร้อมช่องใส่บัตร

สอบถามราคาได้ที่ Live Out Loud

13. กรอบรูปแม่เหล็กดูลาย

จาก Zeen Zone ราคา 135 บาท

ปีนี้เกิดเจ็ตเข้าแถวกันออกมาให้ได้ซื้อไปได้ใช้กันหลากหลายชนิด ทั้งโน้ตบุ๊ก และกล้องถ่ายรูป มาดูว่ามีชิ้นไหนน่าสนใจบ้าง

ThinkPad Twist



จัดว่าเป็นการมิกซ์แอนด์แมทช์อันชาญฉลาดของ Lenovo ที่ทำออกมาได้นำใช้ไม่น้อย เพราะเป็นการนำอัลตราบุ๊กมาผสมกับแท็บเล็ต สามารถบิด หมุน พับ ปรับ ได้ถึง 360 องศา และไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการสัมผัสหรือการพิมพ์ สามารถตอบสนองความต้องการได้ครบทุกการใช้งาน อัลตราบุ๊กมีวัสดุแมกนีเซียมอัลลอยด์เป็นเอกลักษณ์ความทนทานของ ThinkPad และ หน้าจอ Gorilla Glass ทนทานทุกการสัมผัส และรอยขีดข่วน หน้าจอ ขนาด 12.5 นิ้ว ใช้ระบบปฏิบัติการ Window 8 Pro และฮาร์ดดิสก์มากถึง 500 กิกะไบต์ นอกจากนั้นสามารถใช้งานได้อย่างต่อเนื่องด้วยแบตเตอรี่ได้อย่างยาวนาน และโหมดสแตนด์บายที่เรียกกลับมาใช้งานได้อย่างรวดเร็วหลังเลิกงาน ThinkPad Twist สามารถปรับเปลี่ยนการใช้งานไปเป็นแบบ Tent และ Stand ได้ ซึ่งเหมาะกับการทำงานร่วมกันบนหน้าจอแบบมัลติทัชเหมือนแท็บเล็ต

Music Therapy



ไอพอดดีกรูปรูปร่างเหมือนไซจีนี่ เป็นชุมพลทั้งที่คอยส่งพลังขับเสียงดนตรีให้ชาวมิวสิกเลิฟเวอร์ได้ดื่มด่ำและเพลิดเพลินได้ตลอดทั้งวัน โคคุณตัวนี้ใช้ระบบเครือข่ายอัตโนมัติเพื่อช่วยในการเชื่อมต่ออีเธอร์เน็ต (Ethernet) หรือไวไฟ สุดเก๋ด้วยแท่นวางที่ดูเหมือนไม่ได้ติดมาด้วย แต่เพียงแค่ดึงออกมาจะได้ที่วาง ไอพอดขนาดพอเหมาะ พร้อมเก็บได้เมื่อไม่ได้ใช้งาน สำหรับด้านเทคนิค เครื่องนี้ติดตั้งแอมป์ขนาด 25 วัตต์สี่ตัวอยู่ด้านใน สามารถขับพลังแห่งเพลงและส่งให้หูฟเฟอร์ 100 มม. ได้สองตัว และทวีตเตอร์ขนาด 40 มม. อีกสองตัวได้ อีกทั้งยังรองรับไฟล์ Lossless Data Compression ซึ่งเป็นรูปแบบของการบีบอัดข้อมูลดิจิทัล ซึ่งไม่มีการสูญเสียข้อมูลใดๆ เมื่อขยายข้อมูลกลับมา ก็จะได้ข้อมูลเหมือนต้นฉบับ ไฟล์สกุลตามหลังนี้ ได้แก่ .flac, .ape, .wav, .m4a, .wav

Best Waterproof Camera



น้ำกับกล้องถ่ายรูปปดิจิตอลแบบธรรมดาทั่วไปนั้นห้ามเข้าใกล้กันโดยเด็ดขาด แต่จะดีแค่ไหนถ้ามีกล้องถ่ายรูปที่สามารถกันน้ำได้ พร้อมกับดีไซน์และรูปร่างที่สง่างาม ไม่ใหญ่เทอะทะ Olympus ทำให้ความหวังเป็นจริงขึ้นมาด้วยกล้องถ่ายรูปรุ่น Olympus Tough TG-1 IHS บอกได้คำเดียวว่าสุดคุ้ม เพราะรุ่นนี้อยู่ในซีรีส์ที่ขึ้นชื่อเรื่องของความแข็งแรง ทนทาน มีความละเอียด 12 ล้านพิกเซล พร้อมเลนส์ 25-100 มิลลิเมตร ระบายโฟกัสอยู่ที่ 2.0-4.9 และเป็นโฟกัสแบบ Fast AF เจกเซนเดียวกับ Olympus PEN ซึ่งสามารถกันน้ำได้ลึก 12 เมตร และรองรับการตกจากที่สูง 2 เมตร ยังมีลูกเล่นในการให้เปลี่ยนเลนส์เป็นแบบ Fish Eye Converter FCON-T01 หรือ Tele Convert TCON-T01 เพื่อรองรับการใช้งานกับอาร์ต ฟิเตอร์ชนิดต่างๆ ได้ด้วย ส่วนเรื่องคุณภาพของภาพนั้นคมชัดทุกรายละเอียด



Waterfront

ที่ใส่น้ำหรือเรียกอีกอย่างว่าคูลเลอร์น้ำก็ได้มีขนาดกำลังพอเหมาะหากวางบนโต๊ะทำงาน ก็ไม่ต้องลุกออกจากโต๊ะเดินไปกดน้ำ มาพร้อมกับเจ้านกตัวจิ๋วสีเขียวสุดน่ารัก 950 บาท จากร้าน Qualy (Asiatique the Riverfront โกดัง 8 ตรอก 7-8)

Nice Ideas

หากกำลังมองหาของแต่งโต๊ะอาหารที่มีดีไซน์เก๋ๆ แนะนำที่ใส่เกลือและพริกไทยไม้รูปทรงแอปเปิ้ลคู่นี้เลย ราคาสอบถามได้ที่ร้าน Storia (ทองหล่อ ซอย 8)



Taking Good Care

หมดปัญหาการหาแว่นตาไม่เจอเพราะไม่รู้ไปวางไว้ตรงไหนด้วยที่วางแว่นตาดีไซน์สุดล้ำชิ้นนี้ 290 บาท จากร้าน Roominteriorproducts (ชั้น 4 สยามดิสคัฟเวอรีเซ็นเตอร์)



A Perfect Tool

ที่ตัดพืชร้านนี้มีดีไซน์ที่ไม่ธรรมดา ทำเป็นเป็นรูปมอเตอร์ไซด์ ที่พร้อมจะตัดแยกพืชรให้ออกมาเป็นชิ้นได้ขนาดตามต้องการ อย่างง่ายดาย 595 บาท จาก Zeen Zone (ชั้น 7 เซ็นทรัล ซิตี้)



Hang Over

อยากจะแขวนเสื้อ กระเป๋า หมวก ผ้ากันเปื้อน หรืออื่นๆ อีกอีกปละก็ต้องพึ่งเจ้าที่แขวนเสื้อไม้ที่ได้รับการออกแบบมาอย่างไม่ซ้ำแบบใคร ได้ทั้งประโยชน์และดีไซน์ สอบถามราคาได้ที่ร้าน Whoop www.facebook.com/whoop.is.home



All About Design ดีไซน์ที่ไม่ธรรมดา

ต้องขอบขอบคุณบรรดาดีไซน์เนอร์คนเก่งทั้งหลายที่ออกแบบของใช้มาได้น่ารักแถมใช้งานได้จริงอีกด้วย



Screw Pull

เพิ่มความสุขให้กับช่วงเวลาต้มไฉน ด้วยที่เปิดขวดไฉนรูปวัวกระทิง เหมาะกับการจับถนัดมือ ป้องกันขวดลื่นไถล ราคา 720 บาท จากร้าน Roominteriorproducts สยามดิสคัฟเวอรี ชั้น 4



จะว่าไปแล้ว เดียวนี้จำนวนรถยนต์ในบ้านเราเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ทั้งจากนโยบายของรัฐบาลคืนภาษีสรรพสามิตให้ผู้ซื้อรถยนต์คันแรก คันละ 100,000 บาท ทำให้ขณะนี้บนท้องถนนเมืองไทย โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ มีรถอีโคคาร์ป้ายแดงเต็มไปหมด และเมื่อมีรถใหม่ออกสู่ท้องถนนมากขึ้น นั่นก็หมายความว่า ประเทศไทยเราก็มีเจ้าของรถยนต์ใหม่มากขึ้นเป็นเงาตามตัวไปด้วย ซึ่งเจ้าของรถยนต์ที่เป็นมือใหม่ทั้งหลาย นอกจากเรื่องของการขับที่ต้องเรียนรู้แล้ว ถนนหนทางต่างๆ ยังเป็นปัญหาอีกอย่างของคนขับรถอีกด้วย เคยเจอปัญหาเหล่านี้ไหมครับ

“เธอฯ ร้านอาหารนี้อยู่ตรงไหน”
“ก็อยู่ซอย..... ใจ ที่ตรงหน้าซอย มีเขว่นอยู่หน้าซอยอะ”
“ซอยไหนละ เห็นเขว่นทุกซอยเลย”
“เข้าซอยแล้ว ไปยังไงต่อ เลี้ยวตรงไหน คู่อะไรเป็นหลัก”
เฮ้อ.....กว่าจะถึงที่หมาย เป็นลมทั้งคนถามและคนตอบ

แต่เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องถามกันแล้วครับ เพราะมีเครื่องมือบอกเส้นทางอัตโนมัติที่เรียกว่า GPS คอยบอกเส้นทางให้เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา กลับรถ ได้ทั้งร้านอาหาร สถานที่ท่องเที่ยว ไม่ใช่แค่เฉพาะในกรุงเทพฯ เท่านั้นนะครับ

แต่ยังสามารถบอกสถานที่ต่างๆ นับหมื่นแห่งทั่วประเทศเลยก็เดียว แล้ว GPS คืออะไร แล้วทำไมถึงบอกสถานที่ต่างๆ ได้เหมือนอย่างกับจับวางอย่างนี้
 งั้นเรามาทำความรู้จัก GPS กันก่อนดีกว่าครับว่า GPS คืออะไร GPS คือ ระบบระบุตำแหน่งบนพื้นโลก โดยย่อมาจากคำว่า Global Positioning System ซึ่งระบบ GPS ประกอบไปด้วย 3 ส่วนหลัก คือ

1. ส่วนอวกาศ ประกอบด้วยเครือข่ายดาวเทียมหลัก 3 ค่าย คือ สหรัฐอเมริกา รัสเซีย ยุโรป ซึ่งค่ายของสหรัฐอเมริกา ชื่อ NAVSTAR (Navigation Satellite Timing and Ranging GPS) มีดาวเทียม 28 ดวง ใช้งานจริง 24 ดวง อีก 4 ดวงเป็นตัวสำรอง มีรัศมีวงโคจรจากพื้นโลก 20,162.81 กม. หรือ 12,600 ไมล์ ค่ายยุโรป ชื่อ Galileo มี 27 ดวง เริ่มใช้งานในปี 2008 ขณะที่ค่ายรัสเซีย ชื่อ GLONASS หรือ (Global Navigation Satellite) ซึ่งคนทั่วโลกนั้นใช้ข้อมูลจากดาวเทียมของสหรัฐอเมริกา (NAVSTAR) ครับ เพราะเป็นบริการฟรี โดยความแม่นยำของ GPS นั้นอยู่ในระดับบวก/ลบ 10 เมตร

2. ส่วนควบคุม ประกอบด้วยสถานีภาคพื้นดิน สถานีใหญ่อยู่ที่ Falcon Air Force Base ประเทศสหรัฐอเมริกา และศูนย์ควบคุมย่อยอีก 5 จุดกระจายไปยังภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก

3. ส่วนผู้ใช้งาน ผู้ใช้งานต้องมีเครื่องรับสัญญาณที่สามารถรับคลื่นและแปรรหัสจากดาวเทียมเพื่อนำมาประมวลผลให้เหมาะสมกับการใช้งานในรูปแบบต่างๆ

สำหรับการทำงาน ของ GPS นั้นจะทำงานโดยการรับสัญญาณจากดาวเทียมแต่ละดวง โดยสัญญาณดาวเทียมนี้ประกอบไปด้วยข้อมูลที่ระบุตำแหน่งและเวลาขณะส่งสัญญาณ ตัวเครื่องรับสัญญาณ GPS จะประมวลผลความแตกต่างของเวลาในการรับสัญญาณเทียบกับเวลาจริง ณ ปัจจุบันเพื่อแปรเป็นระยะทางระหว่างเครื่องรับสัญญาณกับดาวเทียมแต่ละดวง ซึ่งได้ระบุมีตำแหน่งของมันมา กับสัญญาณดังกล่าวข้างต้น โดยการค้นหาตำแหน่งด้วยดาวเทียม ต้องมีดาวเทียมอย่างน้อย 4 ดวง เพื่อบอกตำแหน่งบนผิวโลก ซึ่งระยะห่างจากดาวเทียมทั้ง 3 กับเครื่อง GPS

จะสามารถระบุตำแหน่งบนผิวโลกได้หากพื้นโลกอยู่ในแนวระนาบ แต่ในความเป็นจริงพื้นโลกมีความโค้งเนื่องจากฐานของโลกลักษณะกลม ดังนั้น ดาวเทียมดวงที่ 4 จะทำให้สามารถคำนวณเรื่องความสูงเพื่อให้ได้ตำแหน่งที่ถูกต้องมากขึ้น พุดง่าย ๆ ก็คือ GPS ทำงานโดยการสื่อสารระหว่างตัวเครื่อง GPS กับ ดาวเทียมอีก 4 ดวงนอกโลก เพื่อบอกตำแหน่งที่เราอยู่ครับ แล้วเมื่อรู้ตำแหน่งแล้วจะทำอะไรได้ เพราะเวลาเราตำแหน่งเราก็รู้แต่เพียงตำแหน่งละติจูด ลองจิจูด เท่านั้น ไม่เห็นอะไรนอกเหนือจากนั้น ก็ไม่มีประโยชน์ ดังนั้น องค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างคือ แผนที่ที่ใช้ประกอบ GPS ซึ่งแผนที่เหล่านี้จะมีผู้พัฒนาขึ้นมาใช้งานร่วมกับ GPS ซึ่งในประเทศไทย มีผู้พัฒนาแผนที่ผ่านดาวเทียมหลายรายครับ เช่น ABLE ITS (POWER MAP), ESRI (GARMIN), MAP POINT ASIA (SMART MAP), BANGKOK GUIDE, MapKing, iGO, SpeedNavi ซึ่งเจ้าแผนที่ดาวเทียมนี้ จะถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้สำหรับตัวเครื่องนำทาง หรือ GPS บางยี่ห้อเท่านั้น อย่าง เครื่องนำทางยี่ห้อ GARMIN ก็จะใช้แผนที่ของ ESRI เพียงระบบเดียวเท่านั้น ซึ่งเราไม่สามารถโอนข้อมูลแผนที่จากเครื่อง GPS เครื่องหนึ่งไปยังอีกเครื่องหนึ่งได้เลยครับ

ซึ่งต้องบอกว่า ปัจจุบันนี้ มีเครื่อง GPS ให้เลือกซื้อ เยอะแยะเหลือเกินครับ ทั้งแบบที่ติดมาพร้อมกับรถยนต์ ทั้งแบบซื้อเป็นเครื่องแยกอิสระ และติดมากับเครื่องเสียงรถยนต์ แล้วจะเลือกอย่างไรดี เริ่มจากที่ติดมากับรถยนต์ก่อนครับ อย่างนี้ไม่ต้องเลือกครับ เพราะเลือกไม่ได้ ก็แล้วแต่ที่ค่ายรถยนต์จะเลือกมา ทำได้อย่างเดียว คือ คอยอัปเดต แผนที่ที่ติดมาก็แล้วกัน ซึ่งก็เลือกไม่ได้เช่นกัน แต่ถ้าเป็นเครื่อง GPS ที่แยกอิสระ มียี่ห้อที่ผลิตจากยุโรปและประเทศจีน แล้วเราจะเลือกอย่างไร อย่างแรก มาดูกันที่

เครื่อง GPS ก่อนแล้วกัน แน่ๆ คือยี่ห้อ GARMIN ชื่อนี้ ไม่ต้องถามเพราะเป็นที่หนึ่งของโลกไปแล้ว แต่ราคาก็หนักไม่เบาเหมือนกัน

ส่วนยี่ห้ออื่นๆ ซื้อได้หรือไม่ บอกได้เลยว่าซื้อได้ แต่ที่ต้อง ดูให้ละเอียดคือ สเปคของเครื่อง เหมือนเราเลือกซื้อคอมพิวเตอร์หรือมือถือนั่นแหละ เพราะเดี๋ยวนี้ เครื่อง GPS ตัวหนึ่งทำได้สารพัดเหลือเกิน นอกจากเป็นแผนที่แล้วยังดูหนัง ฟังเพลง ดูภาพนิ่ง ทำได้หมดแล้ว คราวนี้เราก็ต้องเลือกแล้วว่าเราจะซื้อ GPS ไว้ทำอะไร ถ้าอยากได้ออฟชั่นอื่นๆ เพิ่มก็ซื้อไป แต่ถ้าต้องการแค่ระบบนำทางหรือเนวิเกเตอร์อย่างเดียวก็ประหยัดได้หน่อย ไม่ต้องไปซื้อคนขายมากนักครับ มองที่ความต้องการของเราเป็นหลัก

นอกจากออฟชั่นแล้ว สิ่งที่ต้องดูที่ตัวเครื่องคือ CPU ครับ ยิ่ง CPU เยอะก็ยิ่งดี เพราะจะทำให้การประมวลผลเร็วกว่าเครื่องที่ CPU ต่ำ ไม่ใช่ว่าไปผิดทางที่ นาฬิกาก็หมุนอยู่นั่นแหละ กว่าจะหาทางใหม่ให้ได้ ก็เลยไปไม่รู้ที่ก็โผล่มาแล้ว ซึ่งจะเป็นปัญหามากกับการใช้งานในเมือง และก็ต้องดู Ram ยิ่งมีค่าตัวเลขมากก็ยิ่งดี สมัยนี้มีการใส่ Ram ในตัวเครื่องตั้งแต่ 64 Mb ขึ้นไป แรมที่เยอะกว่าก็จะมีข้อได้เปรียบ เช่น ในการคำนวณเส้นทางที่ไกลจะเร็วกว่าเครื่องที่ Ram น้อย โดย Ram มีอยู่ 2 ลักษณะเหมือนคอมพิวเตอร์คือ SD และ DDR ซึ่ง Ram ที่ควรเลือกใช้ควรเป็นแบบ DDR สามารถรับส่งข้อมูลได้เร็วกว่า SD ครับ

ต่อจากนั้น ให้ดูที่ Flash หรือ Memory ก็เหมือนกับกล้องถ่ายรูปหรือโทรศัพท์ครับ คือถ้าต้องการเก็บข้อมูลมากๆ เช่น ซอฟต์แวร์แผนที่ ภาพ วิดีโอ หรือ เพลง ก็ต้องเลือกความจุที่

มากหน่อยโดยเริ่มจากความจุ 128Mb แล้วถ้าที่ติดมากับเครื่องเสียง ก็เลือกตามยี่ห้อเครื่องเสียงเป็นหลักครับ ส่วนตัวแผนที่นั้นจะขึ้นอยู่กับตัวเครื่อง GPS เป็นผู้เลือกใช้ โดยเมื่อซื้อแล้วเราสามารถเข้าไปอัปเดตข้อมูลแผนที่ใหม่ๆ ได้ทุกปี หรือตามแต่เราต้องการ ซึ่งบางค่ายให้อัปเดต ฟรี 2 ปี ปีต่อไป ไป เสียค่าอัปเดตแผนที่ แต่ไม่แพงครับ ไม่กี่ร้อยบาท ถือว่าคุ้มมาก

สิ่งที่ต้องเลือก คือ เลือกระบบแผนที่ที่มีการอัปเดต ได้ทุกปี ไม่ใช่ซื้อมาครั้งเดียวแล้วอัปเดตไม่ได้ อย่างนี้ห้ามซื้อครับ ถือว่าไม่มีมาตรฐานครับ และราคาในการอัปเดต ต่อครั้งต้องไม่แพง แค่อัปเดตไม่กี่ร้อยบาทก็พอแล้วครับ

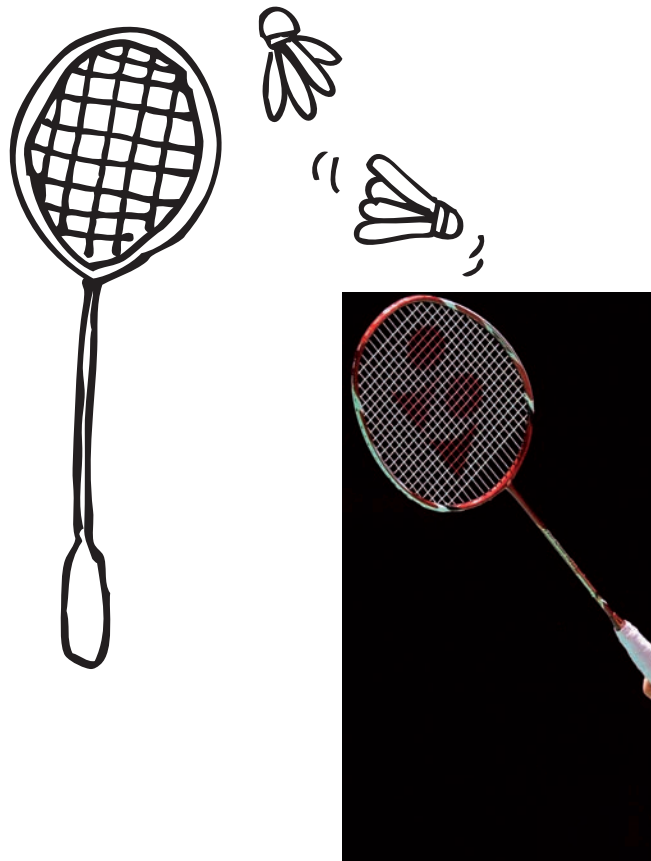




ชนไก่ไทยฟี(ไม่)เวอร์

จริงๆ แล้วกีฬาแบดมินตันในบ้านเรา โดดแล่นในเวทีระดับโลกมาพักใหญ่แล้ว เพียงแต่กระแสค่อนข้างเจี๊ยบ ไม่ได้เป็นที่กล่าวขานกันผ่านทางสื่อมากนัก ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะกีฬาแบดมินตัน เป็นกีฬาที่เล่นกันในช่วงแคบๆ ไม่ได้ฟีเวอร์เหมือนกับกีฬาประเภทอื่น อย่างเช่น วอลเลย์บอลและฟุตบอล และที่สำคัญ ตอนนี้นักกีฬาของไทยยังไม่ได้เพียงไม้ประดับในการแข่งขันระดับนานาชาติ และยังหากเป็นรายการระดับโลกแล้ว กีฬาแบดมินตันของไทย ยังไม่สามารถสร้างความยิ่งใหญ่อะไรได้มากมายนัก

แต่หลังจากโอลิมปิกเกมส์ 2012 จบลง ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปแบบที่เรียกว่า หน้ามือเป็นหลังมือทีเดียว เพราะวันนี้ แบดมินตันกลายเป็นหนึ่งในกีฬาที่คนไทยต้องหันมาให้ความสนใจสืบเสาะข้อมูลข่าวสารการแข่งขันของนักกีฬาไทยกันมากขึ้น และปฏิเสธไม่ได้ว่ากระแสลูกชนไก่ของไทยที่กลับมาฟีเวอร์มากขึ้น เป็นเพราะการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์ 2012 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เมื่อช่วงกลางปีที่ผ่านมานี้ เนื่องจากทัพแบดมินตันไทยทำผลงานได้ อลังการกว่าโอลิมปิกเกมส์ที่กรุงปักกิ่ง เมื่อ 4 ปีก่อนอย่างมากมาย



ถึงแม้ว่าการแข่งขันครั้งนี้ ทพนักกีฬาแบดมินตันของไทยจะไม่ได้เหรียญติดมือกลับบ้านมา แต่ผลงานประเภทหญิงเดี่ยว ชายคุ์ และประเภทคู่ผสม ที่ได้ผ่านเข้าถึงรอบก่อนรองชนะเลิศ โดยการสู้ศึกครั้งนั้น ทีมชนไก่ไทยหวดชิงไหวชิงพริบและขับเคี่ยวกันกับคู่แข่งชั้นอย่างสูสีได้จนวินาทีสุดท้าย จนกองเชียร์ของเจ้าถิ่นบ้านเราคงหนีไม่พ้นเกมส์ที่โค่น จูเลียน เซงก์ นักแบดมินตัน มือหนึ่งของยุโรปจากเยอรมนี 2 เกมรวด ด้วยสกอร์ 21-16, 21-15 ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้เธอแพ้ จูเลียน เซงก์ มาตลอดทุกครั้งที่เคยแข่งขันด้วย รวมถึงลีลาและชั้นเชิงสุดคม กับแมทช์ที่เจอดีโยกไปมาจน หวัง ซิน นักแบดมินตันจากจีน หดทงสู้ในเกมนแรกของรอบ 8 คนสุดท้าย แม้สุดท้ายจะสู้ความเก่าไม่ไหว ก่อนพ่ายไป 2-1 เซต แต่ทักษะที่น้องเมย์โชว์วันนั้น ก็เพียงพอให้สโมสรชิงเต่าในประเทศจีน ยอมทุ่มเงิน 7 หลัก จ้างให้ไปเล่นอาชีพในลีกแดนมังกร และเธอก็ไม่ทำให้ผิดหวังโดยการพาทีมคว้าชัยได้อย่างต่อเนื่อง ชัยชนะของเธอ กลายเป็นจุดสำคัญที่ทำให้คนไทย เริ่มหันมาเชียร์กีฬาแบดมินตันมากขึ้น แถมยังทำให้คอร์ทแบดมินตันทั่วเมืองไทย คึกคักมากขึ้นด้วย

อย่างที่ได้เกริ่นไปข้างต้นว่า อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้วงการแบดมินตันปัจจุบันกลายเป็นยุคทอง เนื่องจากชนไก่ไทยชุดนี้ยกระดับการเล่นจนทำให้แฟนกีฬาตามเชียร์ได้แทบทุกรุ่นไล่ตั้งแต่ “ซูเปอร์แมน” บุญศักดิ์ พลสนะ ชายเดี่ยว มือ 20 ของโลก, สุดเขต ประภากมล-ร.อ.หญิง สราลีย์ ทุ่งทองคำ คู่ผสม มือ 6 ของโลก,



“เจ้าเอ” มณีพงศ์ จงจิตร กับ “เจ้าอาท” บดินทร์ อิสระ ชายคุ์ มือ 12 ของโลก และ ดวงอนงค์ อรุณเกษร-กุลชลา วรวิจิตรชัยกุล สองหญิงคู่ มือ 22 ของโลก ส่งผลให้เสียงภวานาจากคู่แข่งที่มักอยากเจอนักกีฬาไทยในสมัยก่อน ได้กลับกลายมาเป็นเสียงถอนหายใจแทนในปัจจุบัน

ความสำเร็จที่เกิดขึ้น ได้สร้างปรากฏการณ์เชิงบวกและคุณค่าให้แก่ประเทศอย่างไม่รู้ตัว ปรากฏการณ์แรกคือ ประชาชนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น ส่วนผลพลอยได้ประการถัดมาคือเรื่องเศรษฐกิจ โดยยอดขายอุปกรณ์เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตันทั้งในศูนย์การค้า และ ร้านขายผลิตภัณฑ์กีฬา ถูกจับจ่ายใช้สอยอย่างต่อเนื่อง คอร์ทแบดให้เช่าที่เคยเงียบงนราวโกดังร้าง ก็กลับมาคึกคักอีกครั้ง ที่สำคัญส่วนใหญ่มีครูฝึกหรือผู้เชี่ยวชาญคอยสอนการเล่นที่ถูกต้อง ทำให้อดนึกถึงหลายปีก่อนไม่ได้ ที่เด็กไทยมักหันไปเรียนเทควันโดกันเป็นจำนวนมาก เพราะหวังว่าจะประสบความสำเร็จจากการเป็นนักกีฬาเทควันโด ทุกวันนี้เหล่าบรรดาพ่อแม่ผู้ปกครองได้เริ่มหันมามองกีฬาแบดมินตันให้แก่ลูกหลานกันมากขึ้นแล้ว สำหรับทิศทางในวงการชนไก่ไทย มีแนวโน้มจะเกี่ยวความสำเร็จได้ต่อเนื่อง หลังจากหัวเรือใหญ่ อย่าง ศ.เจริญ วรธนะสิน ยังคงนั่งแท่นนายกสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยฯ ทำให้แผนงานที่วางไว้อย่างคดเนินต่อเนื่อง โดยนโยบายงานสำคัญในการทำงานยังคงเน้นพัฒนานักกีฬา และเฟ้นหาดาวรุ่งเพื่อชิงชัยในระดับโลกต่อไป

นอกจากนี้เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2555 ยังมีเรื่องมงคลแก่วงการแบดมินตันบ้านเรา เมื่อทางสหพันธ์แบดมินตันโลก (ปีดับเบิลยูเอฟ) นำโดย ดร.กังยองจุง ประธานสหพันธ์ฯ และคณะมนตรีที่มีมติเอกฉันท์ขอพระราชทานน้อมเกล้าฯน้อมกระหม่อมถวายอิสริยาภรณ์สูงสุด เพชรสิริ-เดนต์เมดัล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในพระราชวโรกาสฉลองครบ 84 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในฐานะทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อกีฬาประเภทนี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2501 จนปัจจุบันนักแบดมินตันไทยหลายคนได้เข้าสู่ตำแหน่งในอันดับโลกแล้ว

ดังนั้นสรุปได้ว่าปัจจุบัน เป็นยุคทองแห่งวงการแบดมินตันอย่างแท้จริง แต่กระนั้นทุกภาคส่วนก็ยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่องและจริงจังต่อไป ขั้นตอนนี้อยู่กับความเข้าใจในหน้าที่ของแต่ละฝ่าย เยาวชนที่อยากก้าวเข้าสู่เส้นทางลูกชนไก่ต้องขยันฝึกซ้อม ส่วนผู้ใหญ่ในวงการก็มีหน้าที่หาแมทช์การแข่งขันให้เด็กๆ ได้มีเวทีวัดผล โดยมีสื่อคอยสนับสนุนเรื่องข้อมูลและประชาสัมพันธ์ หากมีพัฒนาการเช่นนั้นจริงอนาคตเราคงเห็นคนไทยก้าวเป็นผู้นำโลกด้านแบดมินตันก็เป็นได้

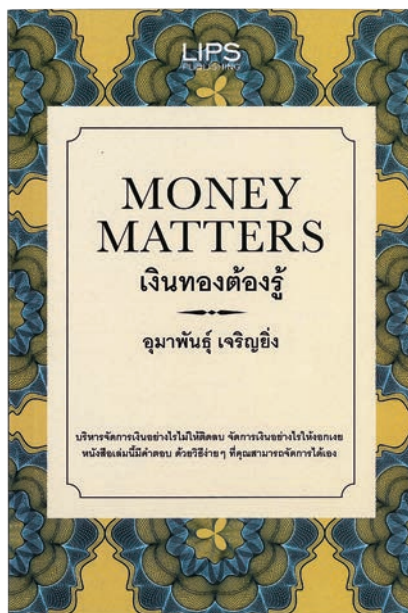


BOOK

**เช็มทิศชีวิต 5 มั่งคั่ง**

โดย ครูอ้อย ฐิตินาถ ณ พัทลุง
ราคา 190 บาท

หนังสือของครูอ้อยที่แฟนคลับรอคอย ได้ออกมาให้เห็นและให้อ่านกันแล้ว เช็มทิศชีวิต 5 มั่งคั่ง ซึ่งเปรียบเสมือน ยานำร่องกระตุ้นความคิดให้เราเกิดสติ ปัญญาและไอเดียในการที่จะนำเรื่องราวต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลากหลายความคิดล้วนแล้วแต่ได้กลิ่นกรองและสร้างสรรค์ส่งเสริมให้ผู้อ่านได้ถูกคิดและหันกลับมามองว่าความจริงแล้วนั้นความสุขเกิดได้ไม่ยากเลย อ่านเข้าใจง่าย ทำให้หนังสือเล่มนี้ยังคงน่าอ่านอยู่เสมอหรือแม้แต่การคิดเนื้อหาที่สำคัญอย่าง “ความเชื่ออะไรที่จำกัดเรา และถึงเวลาวางมันลงและเรากำลังส่งต่ออะไรให้ลูกของเรา” “การทำดีเป็นความฉลาดทำให้เรามีศรัทธาในตัวเอง” เป็นคีย์เวิร์ดที่สร้างแรงบันดาลใจได้เช่นกัน

**Money Matters : เงินทองต้องรู้**

โดย อุมพันธ์ เจริญยิ่ง
ราคา 185 บาท

คู่มือสำหรับคนที่ต้องการรู้เรื่องเงินๆ ทองๆ ซึ่งจำเป็นและสำคัญในชีวิตเรา ผู้เขียนนั้นมีประสบการณ์ด้านการเงินในบริษัท เงินทุนหลักทรัพย์ และปัจจุบันงานของเธอนั้นเกี่ยวกับการวางแผนและให้คำปรึกษาทางด้านการเงินส่วนบุคคลในธนาคารพาณิชย์ชั้นนำ รวมทั้งยังได้รับ Certified Financial Planner หรือ CFP รุ่นแรกของประเทศไทยอีกด้วย หนังสือเล่มนี้เสมือนกับการเล่าสู่กันฟังของผู้เขียนที่ตั้งใจให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์สูงสุด กว่า 20 วิธีในการจัดการการวางแผน ต้องมีสักเรื่องที่เราสนใจตรงความรู้สึก ที่ผู้อ่านอาจจะกำลังอยากได้คำแนะนำอยู่พอดี เช่น เรื่องเก็บเงินให้ลูกเรียน ผู้เขียนมีกลวิธีที่ง่าย ๆ ที่หากคิดตามแล้ว ลูกๆ ต้องมีค่าเรียนไปจนจบแน่นอน

**Sew Sew 3**

โดย Linna Li
ราคา 295 บาท

ลินนา ได้ออกหนังสือเล่มสวยประเภทตีไววาย เป็นเล่มที่ 3 แล้ว ซึ่งเล่มนี้ ลินนาออกแบบดีไซน์มาให้ฝึกฝีมือตัดเย็บกันถึง 13 แบบ พร้อมเครื่องประดับอีก 2 แบบ การได้ตัดเย็บเดรสที่เป็นหุ่นของเราเองนั้นเป็นงานที่พิเศษและเป็นงานชิ้นลิมิเต็ดที่ไม่มีใครเหมือน มีการแนะนำและพาไปรู้จักกับอุปกรณ์ตัดเย็บและผ้า รวมทั้งสไตล์ต่างๆ บทนี้จะพาผู้อ่านไปรู้จักกับอุปกรณ์การตัดเย็บชนิดต่างๆ พร้อมทั้งคุณสมบัติของอุปกรณ์ และทำความรู้จักกับผ้าชนิดต่างๆ หากอยากจะทำจ๊ากส์สไตล์และโทนสีที่เข้ากับคู่สวมใสก็ต้องอ่านหน้า Fabrics and Style ที่มีทั้ง Sweet Pastel Style, Mori Girl Country Style, Vintage Retro Style, Chic Edgy Style เป็นต้น เมื่อศึกษาหาความรู้กันแล้วก็ถึงมือเลือกสรรค์แบบที่ถูกใจและตัดเย็บกันได้เลย

ART

**รณรงค์เป็นที่รักยิ่ง ปวงไทย : Our Beloved The King**

วันนี้ - มกราคม 2556

ณ Club Arts (Gallery by the river) อรุณอมรินทร์ 18 ซอยวัดระบัง
เปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 10.30 น. เป็นต้นไป ยกเว้นวันจันทร์
(ไม่คิดค่าเข้าชม)

การสร้างงานในครั้งนี้ ยุทธนา พงศ์ผาสุก และธนาเศรษฐ์ ศิริอภิวัลย์ ศิลปินทั้งสองนำเสนอผลงานอย่างง่ายให้หลากหลายวิธีการบนงานจิตรกรรม ด้วยดินสอ สีชอล์ก สีน้ำ สีอะคริลิก ปากกาถูลิ้น และปากกาดำ เพื่อเป็นการแสดงความจงรักภักดีแด่พระองค์ท่านที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาแก่ประชาชนทุกชนชั้น สำหรับยุทธนาทำงานครั้งนี้ได้ออกมาจากใจเพื่อสะท้อนถึงพระกรุณาและความประทับใจในพระราชกรณียกิจ ที่ทรงกระทำมาตั้งแต่ทรงครองราชย์มาจนถึงปัจจุบัน ส่วนธนาเศรษฐ์ ได้แรงบันดาลใจจากคำสอนของพระองค์ท่านที่ได้มอบไว้กับปวงชนชาวไทย ซึ่งเป็นคำสอนที่ทุกคนควรปฏิบัติ

กัศน์ กัศน์ กัศน์

วันนี้ - กุมภาพันธ์ 2556

ณ นิทรรศสถาน อาคารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เปิดให้เข้าชมทุกวัน วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 09.00 น. - 17.00 น.
ปิดให้บริการ วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ

สืบเนื่องจากสำนักบริหารงานศิลปวัฒนธรรม ได้จัดให้มีการแสดงนิทรรศการศิลปะของผู้บริหารและคณาจารย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้ชื่อนิทรรศการว่า “เส้นสายของผู้บริหารศิลปะแห่งหมั่นตฤดู” โดยผู้บริหารของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนิทรรศการ “ปฐมการณแห่งมนุษย์” โดยคณาจารย์สาขามนุษยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาหลายครั้งแล้วนั้น ในปีนี้จึงได้รวบรวมผลงานทั้งสองนิทรรศการเข้าด้วยกัน เป็นการสร้างแนวความคิดใหม่ผ่านผลงานที่มีทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ ภาพถ่ายภายใต้ชื่อนิทรรศการ “ทศน์ ทศน์ ทศน์” ทศน์แรก คือ ทศน์ศิลปะของผู้บริหาร ทศน์ที่สอง คือ ทศน์ศิลปะ ส่วนทศน์ที่สาม คือ ทศน์มหาวิทยาลัย สนใจแวะชมกันได้แล้ววันนี้

**จินตนาการ : Imagination**

25 มกราคม - 7 กุมภาพันธ์ 2556

ณ ห้องนิทรรศการชั้น 1 ห้อง 1 - 2 หอศิลปจามจุรี

เปิดให้เข้าชมทุกวัน วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 10.00 น. - 19.00 น.

วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ เวลา 12.00 น. - 18.00 น.



นิทรรศการจิตรกรรมเดี่ยว ครั้งที่ 2 ของภัทรพล โกมลวาทิน เป็นการสร้างสรรค์ผลงานจิตรกรรมสืบต่อจาก นิทรรศการจิตรกรรมชุด “เวลาแห่งความประทับใจ” ที่ได้เคยสร้างสรรค์ขึ้นเมื่อปี 2554 นิทรรศการจิตรกรรมครั้งนี้ เป็นผลงานจิตรกรรม สีอะคริลิก โดยได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติรอบตัวและจินตนาการในเชิงพุทธศาสนา ในการสร้างสรรค์ผลงานลักษณะเหมือนจริงและเหนือความจริง นอกจากนี้จะนำรายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่ายผลงานมอบให้กับสมาคมส่งเสริมการศึกษาในถิ่นกันดาร ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยจัดสร้างอาคารเอนกประสงค์ ณ โรงเรียนบ้านศาลาตะเคียน ต.เกาะเกิด อ.เขียร์ใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช

FILM



The Gangster Squad

กำหนดฉาย มกราคม 2556

นำแสดง ไรอัน กอสลิง นอน เพินน์ เอ็มมา สโตน จอช โบรลิน

The Gangster Squad กำกับโดยรูเบ็น เฟลสเซอร์ ซึ่งเคยทำให้ภาพยนตร์เรื่อง Zombieland โด่งดังมาแล้ว สำหรับภาพยนตร์เรื่องนี้ย้อนกลับไปไปที่เมืองลอสแอนเจลิส ปี ค.ศ. 1949 กับความพยายามของตำรวจลอสแอนเจลิส ที่ต้องไล่ล่าหัวหน้ามาเฟียผู้โหดร้ายคนหนึ่ง นั่นคือ มิกกี้ โคเฮน ราชาผู้ทรงอิทธิพลชาวบรูคลิน (ฌอน เพ็นน์) ดำเนินธุรกิจในเมืองแห่งนี้อย่างผิดกฎหมาย ซึ่งเขาลงมือทุกอย่างโดยไม่ได้รับการคุ้มกันจากมือปืนรับจ้างส่วนตัว แต่เขาทำทุกอย่างเพื่อให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ นักการเมือง อยู่ภายใต้การควบคุมของเขาเท่านั้น เท่านั้นที่เพียงพอที่จะช่วยขบวนการตำรวจในลอสแอนเจลิสได้แล้ว แต่ไม่ใช่กับทีมงานลับขนาดย่อมนอกวงการของ LAPD ที่นำโดย จาจฮัน โอ'มารา (จอช โบรลิน) และ เจอร์รี่ วูเทอร์ส (ไรอัน กอสลิง) ได้ร่วมมือกันเพื่อพยายามทำลายล้างโลกของ มิกกี้ โคเฮน ให้สิ้นซากนั่นเอง

Beautiful Creatures

กำหนดฉาย 21 กุมภาพันธ์ 2556

นำแสดง อัลเดน อีห์เรนริค อลิซ อิงค์ลิร์ต เอ็มมา ทอมป์สัน เอ็มบี รอสซัม

Beautiful Creatures ดัดแปลงจากนิยายแฟนตาซีเล่มแรกจากทั้งหมด 5 เล่มของ แคมี การ์เซีย กับ มาร์กาเรต สโตห์ล และได้รับการแปลเป็นภาษาไทยชื่อว่า “จันทราลิลิต” ผลงานจากผู้กำกับ ริชาร์ด ลากราเวเนส จากเรื่อง (P.S. I Love You) บอกเล่าเรื่องราวของ อีธาน (อัลเดน อีห์เรนริค) เด็กหนุ่มไฮสกูลที่ฝันถึงผู้หญิงคนหนึ่งและก็เริ่มหลงรักทุกๆ ที่ไม่เคยพบกันมาก่อน ไม่นานนัก ลีน่า (อลิซ อิงค์ลิร์ต) สาววัย 16 ที่มีพลังพิเศษ และเป็นสาวในฝันก็ได้ย้ายมาอยู่ในเมืองที่เธออยู่ การมาของลีน่านั้นไม่ค่อยเป็นที่พอใจของคนเมืองนี้เท่าไรนัก เพราะไม่ว่าเธอจะอยู่ที่ใดก็จะเกิดเรื่องราวประหลาดและมีคนบาดเจ็บไปจนถึงเสียชีวิตทุกที่ แต่แล้วเมื่ออีธานได้เข้ามาในชีวิตเธอ ปัญหาต่างๆ ก็เกิดขึ้น และมันก็จะเปลี่ยนชีวิตทั้งเธอและเขาไปตลอดกาล



Oz The Great And Powerful (3D)

กำหนดฉาย 7 มีนาคม 2556

นำแสดง เจมส์ ฟรังโก้ มิลา คูนิส ราเชล ไวซ์ มิเชลล์ วิลเลียมส์

วิลเลียมส์ แซค usafwf

การผจญภัยสุดมหัศจรรย์ของดิสนีย์ ใน “ออส มหัศจรรย์พ่อมดผู้ยิ่งใหญ่” กำกับโดย แซม ไรมี จินตนาการตื้นกำเนิดของตัวละครพ่อมดอันเป็นที่รักของ แอล แฟรงค์ บาม เมื่อออสการ์ ดิกส์ (เจมส์ ฟรังโก้) นักมายากลหนุ่มประจำคณะละครสัตว์ที่ไม่ค่อยมีชื่อเสียง ถูกพัดพาจากแคนซัส ไปสู่ดินแดนมหัศจรรย์แห่งออส ที่จะทำให้เขามีพร้อมทั้งชื่อเสียงและความมั่งคั่ง จนกระทั่งเขาได้พบกับแม่มดทั้งสาม - ฮีโอดอรา (มิลา คูนิส) อีวานอรา (ราเชล ไวซ์) และ กลินด้า (มิเชลล์ วิลเลียมส์) ที่ไม่เชื่อว่าเขาคือพ่อมดผู้ยิ่งใหญ่ที่ใครๆ รอคอย และเมื่อเขาได้เข้าไปมีส่วนร่วมในความวุ่นวายครั้งยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ได้ตั้งใจ เขาจึงต้องรู้ให้ได้ว่าใครดี ใครร้าย โดยใช้ศาสตร์แห่งมายากล รวมถึงการใช้เวทมนตร์ ออสการ์เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ใช่แค่กลายเป็นพ่อมดผู้ยิ่งใหญ่แต่ยังเป็นคนที่ดีขึ้นอีกด้วย



CONCERT



Three Men&The Dreamgirls

เชิญพบกับคอนเสิร์ต “Three Men&The Dreamgirls”
ของ 6 ศิลปิน บอย พิซเมกเกอร์ เบน ชลาทิศ ตันติวุฒิ
อ็อฟ ปองศักดิ์ รัตนพงษ์ ตู๋ นันทิดา แก้วบัวสาย อ้วน มณีนุช
เสมอรุต และ ตั้งแห่ง รัตเกล้า อามระดิษ ที่จัดโดย เอ-ไทม์
โชว์บิส งานนี้ศิลปินคุณภาพตัวจริงทั้ง 6 คนจะมารวมพลัง
ขึ้นโชว์บนเวที ในวันเสาร์ 26 และวันอาทิตย์ 27 มกราคม
2556 (2 รอบการแสดง) ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ สยาม
พารากอน เปิดจำหน่ายบัตรแล้ววันนี้ ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์
ทุกสาขา หรือคลิกดูรายละเอียดได้ที่ www.thaiticketmajor.com
และ www.atimemedia.com หรือโทร. 0-2262-3456



MUSIC

The Abbey Road Sessions : Kylie Minogue

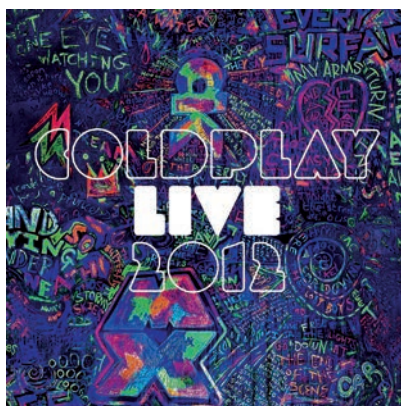
ได้ชื่อว่าเป็นศิลปินสาวหัวก้าวหน้า ที่คิดและทำอะไรใหม่ๆ ออกมาอยู่เสมอสำหรับ ไคลี มีน็อกซ์ จนทำให้ผลงานเพลงของเธอไม่มีหล่นยุค ปีนี้ไคลีก็สร้างเซอร์ไพรส์ให้กับแฟนเพลง ด้วยการออกอัลบั้มชุดพิเศษ The Abbey Road Sessions ซึ่งเป็นการนำเอาผลงานเพลงที่ดีที่สุดและฮิตที่สุดตลอดการทำงานในวงการ 25 ปี มาเรียบเรียงใหม่ โดยใช้วงออร์เคสตราร่วมบรรเลง ซึ่งเป็นการสร้างมิติใหม่ให้กับงานเพลงของเธอ รวมทั้งหมด 16 เพลง อย่างเพลง The Locomotion, Can't Get You Out Of My Head, I Should Be So Lucky, Better The Devil You Know เป็นต้น



ENTERTAINMENT UPDATE

Laneway Festival

เตรียมตัวพิชิตร่างกายให้พร้อมเพื่อเข้าชมงาน
Laneway Festival เทศกาลดนตรีสุดฮิปสัญชาติ
ออสเตรเลีย ซึ่งจะกลับมาจัดที่ประเทศสิงคโปร์
เป็นครั้งที่ 3 ส่วนคอนเสิร์ตอินดี้ชาวไทยที่ชื่นชอบ
นั้นในวันเสาร์ที่ 26 มกราคม ณ The Meadow,
ป็นมีให้ชมกันถึง 14 ศิลปิน และแต่ละวงก็
or Lashes, Kings of Convenience, Kimbra, Of
ส่วนเรื่องบัตรนั้นมีราคาหลากหลายให้เลือก
yfestival.com.au



DVD+CD
Coldplay Live 2012

หลายคนคงว่า เหตุไฉนบันทึกการแสดง Live 2012 ของ Coldplay ที่ทุกคนอดทนรอคอยมาหลายปี จึงตั้งชื่ออย่างยาดายักนั้น เพราะพวกเขาอยากสร้างความต่อเนื่องจาก Live 2003 ดีวีดีบันทึกการแสดงชุดแรกที่เคยทำเมื่อ 9 ปีก่อน Live 2012 จึงไม่ได้พิเศษเพียงเพราะเป็นดีวีดีพิเศษที่ออกทัวร์มาตั้งแต่ปี 2011 โดยการเล่นเป็นวงหลักในเทศกาลแกลสตันคอด เคอ ฟรอนซ์ 2012 และคอนเสิร์ตใหญ่ฤดูรวบรวมและกำกับโดยพอล ดักเคล ที่ให้กันร้อง Adele ไปหมดๆ รับประทานเลี้ยงใส่หมดจด

พัฒนาคน สร้างองค์กร

ปัตติพันธ์ เทพปฏิภากรณ

รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ทรัพยากรบุคคลและศักยภาพองค์กร
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

“ผมกลัวพูดได้เลยว่า คนปตท. ส่วนใหญ่รักองค์กร”

แม้จะเริ่มต้นทำงานกับ ปตท. ในสายงานปฏิบัติการก็ตาม แต่ คุณปิติพันธ์ เทพปฏิภาณกรณ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กรัฟฟิการ์บุคคลและศักยภาพองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ก็ต้องเปลี่ยนมุมมองและวิธีการทำงานหลายอย่างให้สอดคล้องกับการรับผิดชอบงานดูแลคนในองค์กรทั้งหมด ซึ่งถือว่าเป็นงานที่ละเอียดอ่อน และมีความสำคัญมากที่สุดในขณะนี้

คุณปิติพันธ์เริ่มงานกับ ปตท. เมื่อปี 2525 โดยเข้ามาเป็น วิศวกรโครงการก่อสร้างท่อก๊าซ จากนั้นก็ย้ายมาศูนย์ปฏิบัติการ ชลบุรี ซึ่งเป็นศูนย์กลางควบคุมการส่งก๊าซทางระบบท่อทั้งหมด ทำเรื่องระบบควบคุมอัตโนมัติในศูนย์ปฏิบัติการ งานแรกที่ได้รับผิดชอบนั้น เป็นความประทับใจเรื่องหนึ่งของท่าน เพราะถือว่าเป็นกลุ่มคนทำงานรุ่นบุกเบิกที่ได้มีส่วนร่วมวางรากฐาน สำคัญของธุรกิจของ ปตท.

“ผมถูกเรียกว่าเป็น SCADA Man ย่อมาจาก Supervisory Control and Data Acquisition System เป็นกลุ่มแรกที่เข้าไป ทำงานในระบบควบคุม ผมทำงานอยู่ชลบุรี 12 ปี จนหมดอายุ ของระบบเดิม และดำเนินการเปลี่ยนระบบควบคุมใหม่แล้วเสร็จ ก็ได้ย้ายกลับเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ที่โครงการพัฒนาระบบ ธุรกิจของ ปตท. ซึ่งครั้งนี้เป็นงาน Information Technology เหมือนกัน แต่เกี่ยวกับระบบธุรกิจทั้งหมด นี่เป็นอีกความ ประทับใจกับงานที่ได้รับผิดชอบ และสามารถทำจนสำเร็จโดย ใช้เวลา 2 ปี ทำให้ระบบ ERP (Enterprise Resource Planning) หรือระบบบริหารทรัพยากรองค์กร ซึ่งใช้ในการจัดการและ วางแผนการใช้ทรัพยากรต่างๆ ขององค์กร โดยเชื่อมโยงระบบ ต่างๆ ในองค์กรเข้าด้วยกัน เป็นรูปร่างและสามารถใช้งานมา จนถึงทุกวันนี้”

หลังจากทำเรื่อง ERP จนประสบความสำเร็จแล้ว คุณปิติพันธ์ ก็ได้รับมอบหมายให้ทำงานในด้านสารสนเทศต่ออีกระยะเวลาหนึ่ง ก่อนย้ายมาทำด้าน Process Improvement หรือการ ปรับปรุงกระบวนการทำงาน ซึ่งทำให้ท่านเห็นปัญหาว่า แม้จะทุ่มเทงบประมาณในด้านเทคโนโลยีหรือเงินทุนต่างๆ แต่กลับ ไม่ได้ประสิทธิภาพในการทำงานมากเพียงพอ เพราะปัญหาอยู่ที่ “คน” ในองค์กร นั่นเป็นจุดเริ่มต้นทำให้ท่านก้าวเข้ามารับผิดชอบ งานในฝ่ายทรัพยากรบุคคลตั้งแต่นั้น

“เมื่อมาทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้องเปลี่ยนมา ทำงานประสานความเข้าใจ ใช้การพูดคุยมากขึ้น ซึ่งการวาง ระบบทรัพยากรบุคคลในมุมมองของผมตอนนั้น มองว่าปัญหา มาจากหลายเรื่อง และไม่มีการเชื่อมโยงกันเป็นระบบ สิ่งที่ผม ต้องทำคือ ทำให้เกิดการเชื่อมโยงทั้งระบบ ตั้งแต่เอาคนเข้ามา ให้เขาเติบโต จนคนออกไป หรือเรียกว่าเป็นการวางแผนทาง สายอาชีพ”

“วิธีการทำงานของฝ่ายทรัพยากรบุคคลก็ต้องเปลี่ยน สิ่ง ที่ผมให้ทิศทางไว้คือ ฝ่ายบุคคลต้องถอยมาหนึ่งก้าว และ Line Manager หรือผู้บังคับบัญชาในแต่ละสายงานต้องก้าวเข้ามา หนึ่งก้าว ฝ่ายบุคคลต้องไม่ทำตัวเป็นผู้คุมกฎ แต่ทำตัวเป็น facilitator ส่วน Line Manager ต้องเข้ามาเป็นผู้รับผิดชอบ โดยตรง อีกเรื่องคือ กลไกการบริหาร ต้องมีผู้บริหารในแต่ละ สายอาชีพเข้ามามีส่วนร่วม ไม่ใช่มีแต่ฝ่ายบุคคลอย่างเดียว ซึ่ง ปตท. มีคณะกรรมการสายอาชีพอยู่ 14 สาย มีผู้บริหารใน แต่ละสายอาชีพเป็นผู้รับผิดชอบ และมีฝ่ายทรัพยากรบุคคลทำ หน้าที่เป็นเหมือนเลขาฯ ของแต่ละสายอาชีพ”

แม้ว่าแนวทางนี้จะมีความชัดเจนต่อการพัฒนาคนในองค์กร มากขึ้น แต่ในระยะเริ่มแรกที่ต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงาน คุณปิติพันธ์ก็ต้องใช้เวลาทำความเข้าใจกับคนทำงานอย่างมาก และนี่ก็เป็นประสบการณ์สำคัญที่สอนให้ทราบว่า การดำเนินงาน ในองค์กรจะลุล่วงไปได้ดี ต้องเกิดจากการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง





“เมื่อเราทำความเข้าใจกับทุกฝ่ายแล้ว การทำงานก็ดีขึ้น เพราะผู้บริหารแต่ละสายอาชีพรู้ว่า ถ้าจะทำงานให้สำเร็จต้องใช้คนอย่างไร พัฒนาคนของเขาอย่างไร โดยมีฝ่ายทรัพยากรบุคคลคอยให้การสนับสนุน นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการทำงานข้ามสายงาน ส่งผลต่อการทำแผนงานและแผนธุรกิจในแต่ละปี รวมถึงแผนคนเพื่อพัฒนาสายอาชีพที่ชัดเจน ขณะเดียวกัน ทีมทรัพยากรบุคคลก็ต้องปรับวิธีการทำงานให้ทันสถานการณ์ด้วยเช่นกัน”

“การพัฒนาคนของฝ่ายทรัพยากรบุคคล ผมเริ่มจากการคัดคนที่มีศักยภาพมาเป็นแกนนำในการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เขาช่วยกันพัฒนางานไปสู่แนวทางที่เราต้องการ”

สิ่งที่คุณปิติพันธ์มองเห็นจากการทำงานเพื่อพัฒนาคนในองค์กรแห่งนี้ ทำให้ท่านนิยามคนคุณภาพของ ปตท. ว่าต้องประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ หนึ่ง รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ สอง มุ่งมั่นพัฒนานตนเองให้ดีขึ้นตลอดเวลา และสาม รักองค์กร

“การที่ ปตท. เติบโตมาถึงวันนี้ได้ เป็นเพราะทุกคนทำงานอย่างมีเป้าหมาย และพยายามทำให้เป้าหมายเหล่านั้นประสบความสำเร็จ รวมทั้งมุ่งมั่นพัฒนาตัวเองตลอดเวลา สิ่งหนึ่งที่ผู้บริหารรุ่นก่อนวางรากฐานไว้ดีมาคือ บริหารจัดการโดยใช้คนให้น้อย แต่เป็นคนที่มีศักยภาพสูง และทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ นั่นหมายความว่าเราต้องยอมลงทุนกับเรื่องคน”

“ส่วนการสร้างให้เกิดความรักองค์กรนั้น ผมกล้าพูดได้เลยว่าคน ปตท. ส่วนใหญ่รักองค์กร โดยเฉพาะคนรุ่นพี่ๆ ที่อยู่กับองค์กรนี้มานาน คนเหล่านี้มีความมั่นคงในชีวิตเพราะเขาทำให้องค์กรเติบโต องค์กรก็ตอบแทนเขาด้วยรายได้และสวัสดิการอื่นๆ ที่ทำให้เขามีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนหล่อหลอมให้เกิดความรักองค์กร ผมเองก็พยายามสร้างความเข้าใจกับเด็กรุ่นใหม่ด้วยว่า ถ้าต้องการได้รับอะไรดีๆ จากองค์กร ก็ต้องทำงานอย่างเต็มศักยภาพให้กับองค์กรด้วย”

การพูดคุยกับคุณปิติพันธ์ ทำให้เรามองเห็นความสำคัญของการพัฒนาคนในองค์กรว่า มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคนในสังคมและประเทศ ปตท. เองก็มองเห็นถึงความสำคัญนี้ จึงมีโครงการที่จะสร้างสถาบันการศึกษาเพื่องานวิจัยขึ้นใน จ.ระยอง เพื่อให้คนในระยองได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพด้านการศึกษา โดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



“

ถ้าจะให้นิยามว่าความสุขของพมคืออะไร
พมคิดว่ามันคือการได้เห็นความสำเร็จ
จากสิ่งที่ทำ สำหรับพม ไม่จำเป็นที่ต้อง
อยู่ข้างหน้าตลอด แม้จะเป็นเบื้องหลัง
แต่พมเห็นความสำเร็จ พมก็ดีใจ
และมีความสุขแล้ว

”

“ผมทำงานวันละ 12 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มเข้ามาทำงานที่นี่จน
ทุกวันนี้ บางคนบอกว่า ผม work life balance ไม่ดี แต่ผม
มองว่า ถ้าเป้าหมายของเราคือต้องการเติบโตในการทำงาน เรา
ก็ต้องให้ความสำคัญกับการทำงาน ซึ่งนั่นหมายถึงว่า balance
ของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ขึ้นกับเป้าหมายที่วางไว้”

“ถ้าจะให้นิยามว่าความสุขของพมคืออะไร ผมคิดว่ามันคือ
การได้เห็นความสำเร็จจากสิ่งที่ทำ สำหรับพม ไม่จำเป็นที่ต้อง
อยู่ข้างหน้าตลอด แม้จะเป็นเบื้องหลัง แต่พมเห็นความสำเร็จ
พมก็ดีใจและมีความสุขแล้ว การได้ทำงานให้กับ ปตท. ถือว่า
เรามีส่วนช่วยให้องค์กรเดินมาถึงทุกวันนี้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ”
คุณปิติพันธ์ทิ้งท้ายถึงผู้ถือหุ้นไว้ว่า

“องค์กรอย่าง ปตท. เดินทางมา 35 ปีแล้ว จากจุดเริ่มต้นที่
แทบไม่มีใครรู้จัก เติบโตขึ้นมาจนเป็นองค์กรขนาดใหญ่อย่างทุก
วันนี้ มันคงไม่ใช่เรื่องของโชค แต่เป็นสิ่งที่คนในองค์กรได้ใช้ความ
พยายามอย่างเต็มความสามารถเพื่อทำให้องค์กรนี้เติบโตขึ้นมา
ผมจึงอยากเรียนให้ทุกท่านมั่นใจว่า องค์กรของเราวางทิศทางไว้
เป็นองค์กร 100 ปี และผมเชื่อว่าคนในองค์กรก็มีความมุ่งมั่นและ
พยายามที่จะทำให้องค์กรนี้เติบโตไปถึงเป้าหมายนั้นได้ แม้ในการ
เติบโตจะมีแรงเสียดทานตลอดเวลา แต่สิ่งเหล่านั้นกลับเป็นแรงผลักดัน
ที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น เป็นตัวสะท้อนที่ทำให้เราปรับตัวงานใน
ทิศทางที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ด้วยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ผมอยากให้ผู้ถือหุ้น
ทุกท่านมีความเชื่อมั่นในองค์กรของเรา”



เคยสงสัยไหมว่า
บุคคลชั้นนำ
ของโลก อย่าง
สตีฟ จ๊อบส์
วอร์เรน บัฟเฟตต์
แอนนิต้า ร็อดดิก และ
อิงวาร์ คัมพราด ทำไม
คนคนหนึ่งจึงก้าวถึง
ความสำเร็จสูงสุดได้
ท่ามกลางคนมากมาย
ที่ประสบความสำเร็จ
แบบธรรมดาทั่วไป
อะไรคือเคล็ดลับ
ของผู้พลิกโลกด้วย
ความคิดต่างสุดสุดยอด
ความสำเร็จเหล่านี้

พลิกความคิด พิชิตความสำเร็จ

The Great Disruption to Shake the World Up

ในทุกแวดวงสาขาอาชีพ ล้วนมีผู้ประสบความสำเร็จอยู่มากมายนับไม่ถ้วน แต่มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จระดับสูงสุด จนเป็นที่รับรู้และเลื่องลือ กลายเป็นตำนานให้ผู้คนจดจำ เน้นอนการประสบความสำเร็จในระดับสุดยอดนี้ ย่อมไม่ใช่ธรรมดา จากมุมมองและวิธีคิด นำไปสู่วิถีการปฏิบัติที่เต็มไปด้วยความมุ่งมั่น ทุ่มเททั้งกายและใจ จึงไม่เพียงส่งผลให้คนเหล่านี้สามารถก่อร่างสร้างตัวตามแนวทางของตนเอง จนสามารถสร้างธุรกิจที่ทำรายได้ให้อย่างมหาศาล ทั้งยังนำเม็ดเงินที่เป็นกำไรกลับสู่ประเทศชาติ และแบ่งปันให้กับผู้ด้อยโอกาสในสังคมอีกด้วย มาเจาะลึกมุมมองแนวคิดที่แตกต่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จระดับโลกเหล่านี้ในฐานะผู้พลิกโลกด้วยแนวคิดที่ไม่เหมือนใคร

คิดต่าง สร้างความสำเร็จ

การทำตามความเคยชิน หรือทำในสิ่งที่คุ้นเคยนั้นทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกปลอดภัย เช่นเดียวกับการทำในสิ่งที่เหมือนๆ กับคนหมู่มากทำกันก็ช่วยให้รู้สึกปลอดภัยจากคำติฉินนินทา และเสียวิพากษ์วิจารณ์ในทางลบ เพราะถ้าเกิดอะไรขึ้นก็มักจะมีข้ออ้างว่า “ใครๆ ก็ทำอย่างนี้กันทั้งนั้น” ผู้คนจึงมักพอใจที่จะทำในสิ่งที่คุ้นเคย ทำตามๆ กัน หรือ ทำตามกระแส ตรงกันข้ามกับการทำในสิ่งที่แตกต่าง ถ้าทำโดยที่ไม่มีความมั่นใจมากพอ เมื่อถูกทักท้วง ถูกต่อต้านก็จะไขว่เขว จนหมดความมั่นใจ ทำให้ต้องเสียหลักการ ทั้งหลักคิดที่ทำมา แล้วกลับไปเข้าแถวทำตามกระแสหลักเหมือนเคย หรือบางคนอาจถูกกดดันในฐานะที่เป็นแกะดำ ก็มักต่อต้านกลายเป็นคนถูกเดี่ยว ตั้งหน้าตั้งตาค้านไปหมด ในที่สุดสิ่งที่คาดหวังที่ตั้งใจจะทำก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะถ้าไม่ถูกกดดันต่อต้าน ก็กลายเป็นฝ่ายต่อต้านเสียเอง ในที่สุดก็ต้องหลุดออกนอกวง เพราะไม่มีใครให้ความร่วมมือ ในขณะที่ผู้ที่คิดแตกต่าง คิดออกนอกกรอบแล้วลงมือทำด้วยความมั่นใจ มองหาเส้นทางและยุทธวิธีใหม่ๆ ที่จะทำให้เกิดความคิดนั้นเป็นไปได้ มักมีโอกาสจะกลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จสูง เพราะเมื่อสิ่งที่คิดที่ทำนั้นได้ผลลัพธ์ในทางที่ดี ผู้คิดก็จะกลายเป็นผู้นำทันที หรือเป็นฝ่ายสร้างกระแส แล้วก็จะมีความหันมาทำตาม หรือทำเลียนแบบ ซึ่งโอกาสที่จะประสบความสำเร็จของผู้คิดก่อนทำก่อนย่อมมีมากกว่า ไม่ใช่แค่แววก แต่ก้าวต่างอย่างผู้นำ

เหตุผลสำคัญของการประสบความสำเร็จคงไม่ใช่อยู่แค่เพียงคิดให้ต่าง คิดนอกเหนือกฎเกณฑ์ หรือเพียงแค่การทำให้แหวกออกไป เพื่อให้เป็นจุดสนใจ หรือกลายเป็นจุดเด่น แต่เพียงเท่านั้น เพราะถ้าคิดได้ทำได้เพียงเท่านั้น ก็คงไม่ได้ก้าวไปจากเดิมเท่าไรนัก ดีไม่ดีอาจถูกเบียดแซงขึ้นหน้าไปโดยเร็วก็เป็นได้ หนทางก็คือก้าวไปสู่ความแตกต่างอย่างที่คุณคาดไม่ถึงหรือก้าวตามไม่ทัน คือพลิกเกมไปเลย ทุกวันนี้มีการตลาดทั้งหลายต่างหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับการคิดต่างหรือที่เรียกว่า คิดนอกกรอบ เพื่อ

เป็นการพลิกแพลงรูปแบบหรือกลยุทธ์การดำเนินการ และหลายองค์กรอาจพุ่งไปที่ความต่างที่ไม่อยู่แค่เพียง Differentiation ซึ่งเป็นเพียงการฉีกตัวออกไปเพื่อสร้างความแตกต่าง แต่ยังไปถึงขั้น Disruption แปลว่า การขัดขวาง หมายถึง ความต่างอย่างทะลุกฎเกณฑ์ เป็นการพลิกความคาดหมายอย่างเหนือชั้นที่ใครก็นึกไม่ถึงเลยทีเดียว ทั้งนี้ต้องสร้างสิ่งที่แตกต่างจากผู้นำตลาด หรือบรรดาคู่แข่งชั้นอื่นๆ โดยมีปัจจัยที่สำคัญคือ ต้องไม่ทำตามใคร โดยเฉพาะไม่ทำตามผู้นำ และสิ่งที่ต้องทำก็คือเป็นผู้นำเสนอ ยกตัวอย่างค่ายแอปเปิลที่กลับมายิ่งใหญ่อีกครั้ง จากการออกสินค้าตัวใหม่เป็นไอแพด ตามด้วยการเปิดตัวไอโฟน ที่เหล่าสาวกต่างเข้าคิวรอกันข้ามคืน มียอดจองกันข้ามเดือนเพื่อที่จะได้เป็นเจ้าของ หรืออย่างกรณีของสตาร์บัคส์ ที่เปลี่ยนความคิดของผู้คนว่า การดื่มกาแฟดีๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นโอกาสพิเศษ หรือเฉพาะในโรงแรมเท่านั้น กาแฟดีๆ มีได้สำหรับทุกคน ทุกเวลา การเสิร์ฟกาแฟชั้นเยี่ยมในบรรยากาศหรูหราโรแมนติกก็ทำให้ผู้คนได้พบปะสังสรรค์กัน กลายเป็นสิ่งที่ชนะเลิศลูกค้าและดึงดูดผู้คนให้เข้ามาใช้บริการอย่างไม่ขาดสาย สตาร์บัคส์ได้เปลี่ยนความรู้สึกของผู้คนบนโลกที่มีต่อกาแฟไปโดยสิ้นเชิง หรือการหันมาเปิดร้านค้าหนังสือออนไลน์เป็นเจ้าแรกของ Amazon.com โดยมีจุดขายชัดเจนคือเป็นร้านหนังสือออนไลน์ที่มีหนังสือให้เลือกมากกว่าร้านหนังสือทั่วไป ในที่สุดก็ขยายตัวไปสู่สินค้าอื่นๆ จนกลายเป็นตลาดออนไลน์ยักษ์ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดรายหนึ่งของโลก ข้อแตกต่างที่ถือเป็นหัวใจหลักของธุรกิจสโตร์ดอตคอมในแบบอะเมซอน คือ เน้นไปที่ลูกค้าโดยมุ่งมั่นมอบประสบการณ์ที่ดีที่สุดให้กับลูกค้าเสมอ

คิดต่างอย่างคนแถวหน้า

คำเอ่ยอ้างที่ถูกยกมาบ่อยๆ ว่า ใครๆ เขาก็ทำกัน คงไม่ได้อยู่ในหัวของคนอย่าง สตีฟ จ๊อบส์ วอร์เรน บัฟเฟตต์ แอนนิต้า ร็อดดิก อิงวาร์ คัมพรัด ฯลฯ อย่างแน่นอน มาดูกันว่าเพราะอะไรนะหรือ

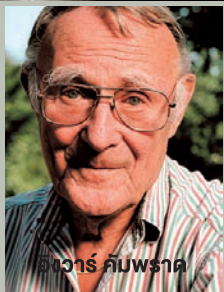
สตีฟ จ๊อบส์ จึงสามารถนำบริษัทแอปเปิลก้าวขึ้นสู่สุดยอดความสำเร็จระดับโลกได้ คำตอบก็คือ เขาคือผู้ที่เชื่อมั่นในความคิดต่างของตัวเอง และมีศักยภาพสูงถึงจุดที่สามารถนำพาความคิดของตัวเองออกมาสู่การลงมือทำได้อย่างเห็นผลชัด และสามารถทำให้ผู้อื่นนำไปปฏิบัติและได้รับประโยชน์ที่แพร่ออกไปในวงกว้าง ตั้งแต่สมัยเป็นนักเรียน สตีฟ จ๊อบส์ เป็นผู้ที่มีความสามารถพิเศษในการรื้ออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แล้วประกอบใส่ใหม่ให้กลับมาใช้งานได้เหมือนเดิม ในการทำงาน สตีฟ จ๊อบส์ ให้ความสำคัญกับการมีผลิตภัณฑ์ที่น้อย ทั้งๆ ที่ช่วงเวลานั้นผู้คนเชื่อกันว่าการมีทางเลือกมากเป็นสิ่งที่ดี เขามุ่งเน้นเฉพาะสิ่งที่ตัวเองถนัด ซึ่งก็คือการผลิตคอมพิวเตอร์ที่ง่ายต่อการใช้งาน ทั้งสำหรับผู้ใช้งานทั่วไป และผู้ที่ต้องการใช้งานเพื่อการออกแบบ ในด้านการบริหารเขาเห็นว่าการมุ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่งโดยมีผลิตภัณฑ์น้อยจะไม่เป็นการเสียเวลา พลังงาน และทรัพยากรของบริษัท ในส่วนเนื้อหาของตัวเอง สตีฟ จ๊อบส์ รับทำเฉพาะสิ่งที่เขาเชี่ยวชาญเท่านั้น เช่น การพัฒนาสินค้าใหม่ ดูแลเรื่องการตลาดสื่อสารกับองค์กรภายนอกในเรื่องสำคัญๆ และต่อรองผลประโยชน์ ในส่วนอื่นๆ ที่เขาไม่ชำนาญจะมอบหมายให้ผู้อื่นไปจัดการ คุณสมบัติเฉพาะตัวเหล่านี้ที่ทำให้เขาสามารถผลักดันให้แอปเปิลกลายเป็นบริษัทยักษ์ใหญ่ที่ครองใจคนทุกมุมโลกได้ เมื่อคราวที่โลกสูญเสียอัจฉริยะชั้นเทพ ซึ่งหาได้ยากอย่างสตีฟ จ๊อบส์ ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา บารัค โอบามา กล่าวไว้อาลัยการอำลาโลกของเขาว่า “สตีฟเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของอเมริกา กล้าพอที่จะคิดต่าง แกร่งพอที่จะเชื่อว่า เขาสามารถเปลี่ยนโลกได้ และมีพรสวรรค์พอที่จะลงมือทำ ด้วยการสร้างหนึ่งในบริษัทที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดของโลก จากโรงรถของเขา”

ด้านบทาเศรษฐีเจ้าพ่อหุ้นอย่างวอร์เรน บัฟเฟตต์ แห่ง Berkshire Hathaway เขาขึ้นชื่อว่าเป็นนักลงทุนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลก ผู้เคยครองอันดับคนรวยที่สุดในโลกมาแล้วทั้งอันดับหนึ่ง สอง และสาม เขาเป็นบุคคลพิเศษที่ดูยังไงก็ไม่เหมือนเศรษฐีพันล้าน แต่ดูเหมือนคนธรรมดาหรืออาจารย์มหาวิทยาลัยมากกว่า เขาใช้ชีวิตเรียบง่าย กินเบอร์เกอร์ ดื่มโค้ก ขับรถคันเก่า และยังคงอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดิมที่ซื้อไว้ตั้งแต่ปี 1957 เขาเป็นที่รู้จักในฐานะคนสวนกระแสที่ผู้คนมักจะเห็นเขาทำสิ่งตรง

ข้ามกับคนที่ทำเงินได้มหาศาลทำด้วยวิธีเดิมๆ เขาเลือกที่จะไม่ยุ่งกับกระแสตลาดคอม ในช่วงทศวรรษ 2000 ที่ขณะนั้นกำลังมาแรง แนวคิดเรื่องการลงทุนของเขาเรียกได้ว่าอยู่คนละขั้วกับแนวคิดกระแสหลัก ซึ่งนักลงทุนทั่วไปมักใช้เป็นฐานในการลงทุน โดยเชื่อกันว่าการลงทุนด้วยการแยกถือหุ้นในหลายๆ บริษัทเป็นการกระจายความเสี่ยง ที่หลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากความผันผวนของตลาดหุ้นได้เป็นอย่างดี ในขณะที่กลยุทธ์การลงทุนของบัฟเฟตต์นั้นกลับง่ายจนแทบไม่น่าเชื่อ คือลงทุนในเฉพาะบริษัทที่เขาเข้าใจและเชื่อมั่นในการบริหารจัดการ เขาเน้นกระจุกเงินลงทุนส่วนใหญ่ไว้ที่ 2-3 บริษัทที่เขาเชื่อมั่นและมองเห็นถึงการเติบโตในระยะยาว หลีกเลี่ยงการลงทุนแบบที่เรียกว่านักเก็งกำไร ซึ่งมักสนใจผลกำไรต่อหุ้น แต่เขาคิดแบบนักลงทุนคือ ดูที่ผลตอบแทนในส่วนของผู้ถือหุ้น ส่วนต่างระหว่างราคาขายของสินค้ากับต้นทุน และภาระหนี้สินของบริษัท ที่สำคัญคือ ไม่เลือกลงทุนตามกระแสตลาด แต่จะลงทุนในสิ่งที่เขามีความรู้ความเข้าใจเท่านั้น ประโยคที่เขาเคยเอ่ยไว้ก็คือ “จงกลัวเมื่อคนอื่นกล้า และจงกล้าเมื่อคนอื่นกลัว” สะท้อนถึงความคิดที่แตกต่างอย่างเด่นชัดของเขา

แอนนิต้า ร็อดดิก เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างในฐานะของนักธุรกิจหญิงที่ได้รับเสียงชื่นชมหลังไหลมาจากทั่วโลก แม้เธอจะเป็นเจ้าของ The Body Shop ธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ มีร้านค้าในเครือนับพันแห่ง และมีเงินทองมากมาย แต่สิ่งที่ผู้คนจดจำเธอคือ ในฐานะผู้หลอมรวมธุรกิจและการเคลื่อนไหวทางสังคมเข้าด้วยกันเป็นครั้งแรก เธอเล็งเห็นว่าธุรกิจเป็นหนึ่งในแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดในโลกยุคใหม่ จึงมุ่งมั่นที่จะใช้ธุรกิจเพื่อสนับสนุนกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมและจริยธรรม ในยุคที่นักธุรกิจทั้งหลายยังไม่มีใครใส่ใจเรื่องรีไซเคิล เรื่องโลกร้อน หรือเรียกร้องความเป็นธรรมแทนชาวบ้าน แอนนิต้า ร็อดดิก เป็นผู้หญิงคนเดียวและคนแรกที่ออกแรงผลักดันธุรกิจเพื่อสังคม ในมุมมองที่แตกต่างของเธอ ธุรกิจไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง แต่เป็นเพียงตัวช่วยให้บรรลุถึงเป้าหมาย ความอัจฉริยะของแอนนิต้า ร็อดดิก ก็คือ การทำให้จริยธรรมเป็นแบบแผนของธุรกิจขั้นสูง และใช้ธุรกิจเป็นพลังแห่งความดี แม้เธอจะล่วงลับไปแล้ว แต่ปี 2007 แต่สิ่งที่เธอบุกเบิกสร้างไว้กลายเป็นกระแสหลักที่ธุรกิจน้อยใหญ่ต้องหันมาทำตาม และถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมในแวดวงธุรกิจไปเสียแล้ว





คนสุดท้าย อิงวาร์ คัมพราด แห่งค่ายอิกเกีย จากสวีเดน ที่กำลังมาแรงแซงตลาดเมืองไทยในเวลานี้ เจ้าของแนวคิดผลิตภัณฑ์เฟอร์นิเจอร์ประกอบชิ้นส่วนด้วยตัวเองที่มีไอเดียโดดเด่นไม่เหมือนใคร ชายผู้น่าทึ่งคนนี้ขึ้นชื่อในเรื่องความมั่งคั่งและความพอเพียง โดยเป็นตัวอย่างให้พนักงานปฏิบัติตามด้วย ทั้งยังส่งผ่านความคิดนี้ไปถึงลูกค้า ด้วยการทุ่มเทให้กับการผลิตสินค้าที่ผู้ซื้อต้องประกอบเอง และเมื่อมาซื้อสินค้าก็ต้องบริการตัวเอง แม้ต่อมาบริษัทจะประสบความสำเร็จอย่างมาก และ อิงวาร์ คัมพราด ลาออกจากผู้บริหารส่วนตัวเองมาเป็นที่ปรึกษา แต่เขายังคงเป็นที่ปรึกษาที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ยังคงเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ร่วมงานอย่างต่อเนื่อง และพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่าไม่มีอะไรเป็นไปไม่ได้ ปัจจุบัน อิงวาร์ คัมพราด ได้ล่วงลับไปแล้ว และบริษัทกลุ่มอิกเกียก็ได้กลายเป็นกองทุนการกุศลที่ใหญ่ที่สุดในโลก วิสัยทัศน์ของเขา คือ มุ่งมั่นที่จะทำให้ชีวิตในทุกๆ วันของหลายๆ คนดีขึ้น

คิดแตกต่างอย่างผู้มีชัย

ความคิดโลดโผน แปลกประหลาด ไม่ใช่สูตรสำเร็จตายตัวของผู้ที่ก้าวออกไปยืนอยู่ในแถวหน้า อย่าลืมนะว่าการคิดต่างเพียงอย่างเดียวไม่ใช่บันไดสู่ความสำเร็จเสมอไป จุดเด่นอย่างหนึ่งที่ผู้ประสบความสำเร็จมีร่วมกันนั่นก็คือ แรงปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำให้บรรลุความมุ่งหมาย กล้าหาญที่จะมุ่งไปข้างหน้า กล้าเผชิญกับความท้าทาย เช่นเดียวกับการได้ทำในสิ่งที่รัก ทำให้รู้สึกสนุกในสิ่งที่ทำ และอยากรู้ อยากเห็นอย่างไม่สิ้นสุด ซึ่งจะส่งผลให้มีพลังกำลังมากมายที่จะทำสิ่งต่างๆ พยายามหาทางเอาชนะความท้าทาย ดิ้นรนมาพร้อมกับความคิดใหม่ๆ ทุกวัน และเชื่อมั่นว่าจะสามารถไปถึงทุกเป้าหมายได้ ถึงจะตกอยู่ในช่วงยากลำบากก็ยังมีแรงกระตุ้นที่ทำให้ต้องการเอาชนะและฝ่าฟันไปได้

หัวใจหลักที่นำไปสู่ความสำเร็จคือการหลอมรวมของความมุ่งมั่น ความมานะอดทน และความมีจิตใจเป็นนักสู้ที่ไม่เคยยอมราเมือให้กับปัญหาที่ผนวกกันเข้ามา ใครที่มีสิ่งเหล่านี้ก็มีโอกาสประสบความสำเร็จในแบบธรรมดาๆ ได้ ในขณะที่อีกคุณลักษณะหนึ่งที่เราเห็นชัดเจนก็คือ ความกล้าได้กล้าเสีย ผู้พลิกเกมที่จัดว่าประสบความสำเร็จขั้นสุดยุดส่วนใหญ่มักชอบเสี่ยงในเรื่องที่คนอื่นไม่กล้าเสี่ยง มีวิสัยทัศน์ มีความทะเยอทะยาน และพลังความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ซึ่งพลังความมุ่งมั่นชนิดนี้สร้างขึ้นมาไม่ได้ เป็นสิ่งที่มีหรือไม่มีอยู่ในตัวของแต่ละคนเท่านั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะนิสัยคน เพราะฉะนั้นถ้ารู้หลักในการคิดต่าง และมีคุณสมบัติต่างๆ นี้อยู่ในตัว โอกาสเข้าใกล้ความสำเร็จในขั้นสุดยุดก็ย่อมมีมากขึ้นตามไปด้วย การมาถูกที่ถูกเวลาหรือที่เรียกกันว่าโชคช่วยก็ยังเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ นอกจากนี้หนทางสู่ความสำเร็จยังไม่ใช่ขึ้นอยู่กับการเงินหรือความเด่นดัง จริงอยู่ที่บางคนมีต้นทุนที่ทำให้มีโอกาสเฉียดเข้าไปใกล้ความสำเร็จได้มากกว่าคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็เงินมาก มีชื่อเสียงเด่นดัง หรือได้รับการสนับสนุนจากคนจำนวนมากก็ตาม หากแต่ความสำเร็จนั้นเป็นเพราะความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือสร้าง ความแตกต่างได้มากกว่า ยิ่งสร้างสรรค์ความแตกต่างที่ทำประโยชน์ต่างๆ ให้กับผู้คนได้มากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้รู้สึกประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และได้รับการตอบรับที่ดีจากผู้คนทั่วทุกมุมโลก มีคนพูดกันว่า “มีแอปเปิ้ลสามลูก ที่เปลี่ยนโลกใบนี้ แอปเปิ้ลลูกแรก คือ ลูกที่อดัมและอีฟกินเข้าไป แอปเปิ้ลลูกที่สอง คือ ลูกที่ตกใส่หัวของเซอร์ไอแซค นิวตัน ทำให้เขาค้นพบแรงโน้มถ่วงของโลก และแอปเปิ้ลลูกที่สาม คือ แอปเปิ้ลของสตีฟ จ๊อบส์” การมีเงินมาก มีผลกำไรตอบแทนกลับมามาก ไม่ใช่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จ ความสามารถในการมอบสิ่งที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้ชีวิตผู้อื่นดีขึ้นหรือทำให้โลกดีขึ้น นี่ต่างหากคือความสำเร็จที่แท้จริง ที่จะทำให้ผู้คนทั่วโลกจดจำได้



Smart Child

เด็กสองภาษา

สร้างได้จากในบ้าน

อนาคตอันใกล้ในอีก 2 ปีข้างหน้า ประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้านในกลุ่มอาเซียน กำลังจะมีการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจ ภายใต้ชื่อ ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน หรือที่เรา รู้จักคุ้นเคยกันดีในชื่อว่า AEC การรวมตัวกันนี้จะส่งผลไปทั่วภูมิภาค ทั้งในระดับประเทศ จนถึงประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะแต่ในภาคเศรษฐกิจ หากส่งผล ไปจนถึงภาคสังคม และยิ่งรวมไปถึงหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คือ ครอบครัว อีกด้วย

เมื่อเราก้าวสู่การเป็น AEC สิ่งหนึ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาคือ ตลาดแรงงานจะขยายตัวมากขึ้นในทุกระดับ เพราะการเปิดเสรี ในตลาดแรงงาน ส่งผลให้เกิดการจ้างงานหมุนเวียนกันระหว่าง ประเทศต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียน ดังนั้น สิ่งหนึ่งที่รัฐบาลใน แต่ละประเทศได้ให้ความสำคัญ ก็คือ การเตรียมความพร้อม ให้ประชาชนของตน สามารถก้าวเดินไปสู่ AEC ได้อย่างมั่นคง ซึ่งแนวทางหนึ่งที่ภาครัฐได้พยายามส่งเสริมและสนับสนุนอยู่ใน ขณะนี้ ก็คือ การพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้สามารถใช้ ภาษาที่สองสื่อสารกับประชาชนในประเทศอื่นๆ ของอาเซียนได้

แม้ว่าปัจจุบันภาคการศึกษาไทยจะให้ความสำคัญกับการ เรียนการสอนทางด้านภาษาศาสตร์เพิ่มมากขึ้น แต่การฝึกฝน เพิ่มเติมนอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว ก็ จะช่วยเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้จดจำได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งครอบครัว สามารถเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาให้เยาวชนไทยมี ศักยภาพทางด้านภาษาที่สอง เพิ่มขึ้นได้อย่างไม่ยากเย็น

เด็กสองภาษา เริ่มต้นได้เปรียบ

ว่ากันว่า เราสามารถสร้างเด็กให้ได้รู้จักและเคยชินกับ ภาษาต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องรอให้เด็กเข้าโรงเรียน แต่พ่อแม่ สามารถเป็นครูสอนเด็กได้ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทารก ด้วยการเปิด เพลงให้ฟัง เปิดสื่อการสอนเป็นวิดีโอ ภาษาต่างประเทศให้เด็ก ดู ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี “Native Language Magnet Theory” (NLM) ของ ศ.ดร.แพทริเซีย เค คูร์ล แห่งภาควิชาวิทยาศาสตร์ การพูดและการฟัง และผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาทางจิต

สมองและการเรียนรู้ จากมหาวิทยาลัยวอชิงตัน ประเทศ สหรัฐอเมริกา

ทฤษฎีดังกล่าวอธิบายไว้ว่า ทารกแรกเกิดทุกคนเกิดมา พร้อมกับความสามารถในการเรียนรู้ภาษาใดๆ ก็ได้ โดยใน 6 เดือนแรก เด็กทารกจะมีการบันทึกรูปแบบของเสียงที่เขาได้ยิน ไว้ในสมอง ซึ่งขึ้นอยู่กับภาษาที่เปิดรับ และเด็กสามารถเรียนรู้ เสียง รวมทั้งลักษณะของน้ำเสียงที่แตกต่างกัน แล้วจะเริ่ม เปล่งเสียงตามภาษาที่ได้ยินออกมาเมื่อครบขวบปี เด็กจะ เชี่ยวชาญเป็นพิเศษในภาษาที่เขาได้ยินเป็นประจำ ซึ่งส่วน ใหญ่จะเป็นภาษาแม่ จากนั้นความสามารถในการจำแนก ลักษณะของเสียงที่แตกต่างกันจะค่อยๆ หายไป ดังนั้น หากเด็ก ได้ยินสำเนียงภาษามากกว่าหนึ่งภาษาตั้งแต่ช่วงขวบปีแรก ก็ จะสามารถเรียนรู้ และพูดภาษานั้นตามได้โดยอัตโนมัติ ประจุภาษาแม่ ยิ่งหากได้ยินสำเนียงแท้ๆ แบบเจ้าของภาษา แล้ว โอกาสเลียนแบบการพูดที่ถูกต้องก็จะมีมากขึ้น ดังเช่นเด็ก ลูกครึ่งชาวต่างชาติในเมืองไทยบางครอบครัว ที่สามารถพูดได้ ทั้งภาษาของชาตินั้นและภาษาไทยตั้งแต่เริ่มหัดพูด

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยด้านจิตเวชอีกหลายชิ้นที่ยืนยัน ว่าการเรียนรู้ภาษาหลายๆ ภาษาในวัยเด็กจะง่ายกว่า การเรียน เมื่อโตแล้ว โดยผู้ที่เรียนสองภาษาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็กๆ จะมีการเก็บความจำของทั้งสองภาษาไว้ด้วยกัน ในเนื้อที่สมอง เดียวกัน จึงสามารถใช้ภาษาที่สองได้เหมือนกับเป็นภาษาแม่ อีกภาษาหนึ่ง แต่ผู้ที่เรียนภาษาที่สอง ตอนโตแล้วจะใช้เนื้อที่ สมองคนละส่วนกัน ดังนั้น จึงมีการแนะนำว่าการให้เด็กเรียนรู้

ภาษาที่สองหรือสาม ควรเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นเด็กเล็กๆ ยิ่งเริ่มเร็ว ยิ่งดี เพราะหากเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้วยังเรียนรู้ได้ยากยิ่งขึ้น

หลายคนอาจมีข้อสงสัยว่าการสอนให้เด็กพูดสองภาษาพร้อมๆ กัน จะทำให้เด็กเกิดความสับสนได้หรือไม่ โดยจากงานวิจัยหลายๆ ชิ้นยืนยันว่า เด็กที่พูดได้สองภาษาตั้งแต่เล็กๆ นอกจากจะไม่สับสนแล้ว ยังจะเป็นคนที่มีความสามารถในการเรียนรู้ได้เร็ว และมีทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่า

ศ.เอลเลน ไบลีย์ สติ๊อค ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยเยอร์ค ประเทศแคนาดา ผู้ศึกษาด้านพัฒนาการทางภาษาในเด็ก เชื่อว่าการใช้สองภาษาควบกันจะฝึกเด็กให้รู้จักลำดับความสนใจ เพราะเด็กจะต้องหยุดอีกภาษาหนึ่งไว้ขณะที่กำลังใช้อีกภาษาหนึ่ง โดยได้มีการทดลองให้เด็กสองภาษา และหนึ่งภาษาแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิด เด็กที่พูดสองภาษานั้นมีลำดับในการคิดแก้ปัญหาได้ดีกว่า และสามารถมองเห็นเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิดได้ โดยความคิดของเด็กสองภาษานั้นก้าวหน้ากว่าเด็กที่พูดภาษาเดียวอย่างน้อย 1 ปี ทำให้เด็กกลุ่มนี้มีความเป็นผู้นำและเชื่อมั่นในตัวเอง เมื่ออยู่ท่ามกลางเด็กคนอื่น นอกจากนี้ยังมีทักษะในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพราะมักพบว่าเด็กกลุ่มนี้สามารถทำความเข้าใจวิชาอื่นๆ ที่เรียนได้ดีอีกด้วย

อย่างไรให้ป็นเด็กสองภาษา

ก้าวสำคัญของการสร้างเด็กสองภาษา ก็คือ การให้เด็กได้เจอกับเจ้าของภาษาจริงๆ เช่น หากพ่อแม่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง ก็ควรจัดหาเครื่องมือมาเป็นสื่อในการเรียนการสอน เช่น เทปเพลง หนังสือนิทาน หรือวิดีโอภาพยนตร์การ์ตูนที่เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการฟังให้กับเด็ก รวมทั้งการพูดภาษาอังกฤษกับเด็กบ่อยๆ หรือการหากลุ่มเพื่อนเล่นที่พูดภาษาอังกฤษให้กับเด็ก เพราะการหมั่นพูดหรืออ่านภาษาอังกฤษให้ฟังเสมอๆ จะทำให้เด็กได้คุ้นเคยและสามารถโต้ตอบได้ ซึ่งสิ่งสำคัญมากที่สุด คือ การสนับสนุนและให้กำลังใจเด็กในการพูดภาษาอังกฤษ รวมถึงการชี้แนะวิธีการพูด ที่ถูกต้องให้เด็ก การสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานเพลิดเพลินในการอ่านนิทาน หรือดูการ์ตูนร่วมกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเปิดรับภาษาอังกฤษให้กับเด็กๆ ได้

การสร้างทัศนคติที่ดีให้เด็กมีความสนใจในภาษาต่างชาตินั้น ต้องเริ่มจากครุคนแรกของเด็กซึ่งก็คือ พ่อกับแม่ ที่จะต้องทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนานไปกับการเรียนรู้ภาษาที่สอง โดยไม่ควรใช้วิธีบังคับให้เด็กรู้สึก เหมือนกับกำลังการเข้าเรียนวิชาภาษาต่างประเทศ ด้วยการใช่วิธีสรรหาการ์ตูนสนุกๆ เป็น

ภาษาต่างประเทศ มาให้ดูเป็นประจำ สลับกับการพูดคุยในชีวิตประจำวัน หรือการเล่านิทานก่อนนอนเป็นภาษาต่างประเทศ พร้อมกับแปลเป็นภาษาไทยประโยคต่อประโยคเป็นประจำทุกคืน เพื่อให้เด็กสามารถเข้าใจเนื้อหาในนิทานได้พร้อมกันทั้งสองภาษา ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถหยิบยกประโยคที่ได้ยินจากในการดูมาใช้ หรือพูดคุยโต้ตอบกับคนอื่นๆ เป็นประโยคภาษาต่างประเทศได้อย่างเป็นธรรมชาติพอๆ กับภาษาไทย ซึ่งการเลือกการ์ตูน หรือนิทานมาใช้สอนเด็กนั้น ควรเลือกเป็นชั้นๆ จากเรื่องที่ใช้ภาษาเข้าใจง่ายๆ ไปหายาก นอกจากนี้ยังควรสอดแทรกสาระ ขนบธรรมเนียม กิริยามารยาทที่เด็กควรเรียนรู้ไว้เล็กๆ น้อยๆ เมื่อเด็กได้ดูบ่อยๆ ก็จะเกิดการซึมซับและนำไปใช้โดยไม่รู้ตัว

พ่อแม่ควรสอนให้เด็กรู้สึกเคยชินและให้ความสำคัญกับทั้งสองภาษาเท่าๆ กัน ไม่ควรให้เด็กรู้สึกแบ่งแยก ว่ากำลังพูดภาษาใดอยู่ เมื่อพ่อแม่พูดภาษาอังกฤษกับเด็ก เขาก็จะได้ตอบกลับมาได้ และหากว่าเด็กพูดผิดก็จะต้อง แก้ไขให้ถูกต้องทันที เพื่อให้เด็กจดจำในสิ่งที่ถูกโดยไม่ควรปล่อยไว้ รวมทั้งหากเด็กไม่เข้าใจในคำศัพท์ยากๆ พ่อและแม่ก็ควรจะใช้วิธีการอธิบายด้วยการใช้คำศัพท์ที่ง่ายกว่ามาเปรียบเทียบกับเด็กเข้าใจและจดจำได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านภาษาที่ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ โดยพ่อแม่จะมีบทบาทนำในการให้เด็กพูดหรือคอยกระตุ้น ให้กำลังใจ รวมทั้งแก้ไข และคอยกำกับให้เด็กพูดได้อย่างถูกต้อง

การปลูกฝังภาษาต่างประเทศให้เด็กควรทำอย่างเป็นธรรมชาติ โดยการใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีอยู่ในบ้าน ให้เป็นประโยชน์ การสร้างสภาพแวดล้อมในบ้านให้เป็นสากลก็จะช่วยทำให้เด็กเกิดความเคยชินกับตัวหนังสือ ภาษาต่างประเทศ นอกจากนี้ ยังควรทำให้การพูดคุยภาษาต่างประเทศเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วๆ ไป ไม่จำเป็น ต้องจับให้เด็กมานั่งคุยเป็นพิเศษ ก็จะช่วยทำให้เด็กรู้สึกสนุก และสามารถเรียนรู้ภาษาต่างประเทศไปโดยไม่รู้ตัว

การสร้างเด็กสองภาษานั้นแม้จะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้ยากเย็นจนเกินไปนัก หากแต่ขึ้นอยู่กับเวลาและ ความใส่ใจที่พ่อแม่และผู้ปกครองจะต้องมีให้เด็กเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกฝนภาษา ต่างประเทศโดยเริ่มต้นจากที่บ้าน ซึ่งจะช่วยพัฒนาเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นเยาวชนที่มีศักยภาพ และกลายเป็นแรงงาน คุณภาพในอนาคตที่มีความสามารถทางการแข่งขัน และมีอาวุธทางปัญญาที่สามารถสู้กับแรงงานจากประเทศ ต่างๆ ในอาเซียนหรือแม้แต่ชาติใดในโลก ได้อย่างไม่น้อยหน้าใคร

ข้อมูลจาก Dumex Better Mom Club

พบทางแห่งสุข ด้วยมหาสติปัฏฐาน 4

“ที่เราฝึกจิตนี้ ฝึกเพื่อไปนะ ไม่ได้ฝึกเพื่ออยู่ เพราะก่อนเวลาเราจะตาย เราก็ต้องเอาจิตที่ฝึกดีแล้วไป ร่างกาย กรรพัสสเงินทอง ลาภยศ สรรเสริญต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ เราเอาแต่คุณงามความดี จะติดตามตัวเราไปเหมือนเงาตามตัว ฉะนั้น”

ข้อความข้างต้นเป็นการแสดงธรรมของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป แห่งศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง อ.ท่ายเหมือง จ.พังงา ที่ทำให้เราเข้าใจเหตุผลว่า ทำไมมนุษย์เราจึงต้องปฏิบัติธรรม หลายคนอาจจะเคยเข้าใจการปฏิบัติธรรมว่าเป็น การนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจ เพื่อให้จิตใจของเรานิ่งเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม หรือที่เรียกว่า วิปัสสนา เป็นการตามดูจิต เพื่อให้เห็นธรรมชาติแห่งจิตคือ การเกิด-ดับ เมื่อเราดูจิตและเห็นการเกิด-ดับไปทุกขณะ เราก็จะเข้าใจถึงเรื่องทุกข์และต้นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ นั่นคือ อวิชชา คือความไม่รู้ในอริยสัจ 4 จิตที่ถูกอวิชชาครอบงำจึงเต็มไปด้วยตัณหา ความอยากได้อยากมี ความยึดมั่นถือมั่น ส่งผลให้จิตที่มีความยึดมั่นหลงติดอยู่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น

เคล็ดลับที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบคือ การดับทุกข์ด้วยการปล่อยวางอวิชชา ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง โดยพระองค์ทรงให้แนวทางในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ด้วยการตามรักษาคืออยู่ทุกขณะ ให้จิตดำเนินอยู่บนหนทางของอริยมรรคมีองค์ 8 สามารถหลุดพ้นจากอวิชชาและเกิดปัญญา มีจิตอิสระ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “จิตดี ทุนดี สุขาวดี จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ สุขอื่นเสมอด้วยความสงบเป็นไม่มี”

สำหรับวิธีการฝึกจิตนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่ามีเพียงหนทางเดียวซึ่งเป็นทางสายเอก คือ มหาสติปัฏฐาน 4 การเรียนรู้การฝึกจิตตามแนวทางนี้ หลายคนอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องยาก แต่ความจริงแล้วเราสามารถฝึกปฏิบัติ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะจะทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



เป็นความสุขที่ออกมาจากภายในตัวเอง ไม่ใช่การวิ่งหาความสุขจากโลกภายนอกอย่างที่คุณส่วนใหญ่ในทุกวันนี้เป็น

ความเข้าใจอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกจิตนั้นต้องใช้เวลานานมากกว่าที่เราจะเข้าใจถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติธรรม แต่ก็มีพระวิปัสสนาจารย์ที่สามารถแนะนำหนทางลัดให้เข้าใจได้โดยง่าย อย่างแนวทางการสอนของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป และพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธาธิโก เป็นการปฏิบัติแบบสบายและรู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทำเป็นวิทยานิพนธ์เล่มแรกในโลก

วิธีการปฏิบัติของพระอาจารย์ทั้งสอง เริ่มจากการค้นพบจิต โดยการหงายมือทั้ง 2 ข้างวางบนหน้าตัก สูดลมหายใจเข้ายาวๆ ซ้ำๆ ลึกๆ ผ่อนความรู้สึกลงมาที่กลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ นิ่งและสังเกตสักครู่หนึ่ง จะมีความรู้สึกคล้ายๆ หัวใจเต้นอยู่ เกิด-ดับเป็นภายในเบาบ้าง แรงบ้าง ว่างๆ บ้าง ก็ให้สังเกตความรู้สึกตรงนี้ไว้ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยอาการที่ผ่อนคลาย

เมื่อเราค้นพบตำแหน่งของจิตแล้ว และตามรักษาจิตไปเรื่อยๆ ก็จะมีพบสังขารของการเกิด-ดับ อันเป็นธรรมชาติของจิต เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า ทั้งความสุขและความทุกข์ที่เราต้องพบเจอบนโลกนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องดับไปเป็นธรรมดา ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ความเครียด ความกังวล ก็จะค่อยๆ ดับไป สมอาก็จะปลอดภัยไป จิตก็จะแจ่มใส เป็นอิสระจากความยึดมั่น ถือมั่นทั้งปวง หลุดพ้นจากความทุกข์ แล้วพบความสุขที่แท้จริงได้ตลอดไป



นอกจากจะทำให้เราพบหนทางไปสู่ความสุขที่แท้จริงแล้ว การปฏิบัติธรรมยังทำให้ค้นพบว่า จิตมีพลังที่ยิ่งใหญ่ สามารถรับ-ส่งกระแสซึ่งกันและกันได้ ทำให้เราแผ่เมตตาหรือแผ่พลังความรัก ความปรารถนาดีไปสู่ผู้อื่นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด พลังเมตตาหรือความรักนี้แหละที่จะทำให้เกิดสันติสุขบนโลก และทำให้ทุกคนบนโลกได้พบความสุขสงบสุขร่วมกัน

แม้มนุษย์จะเรียนรู้ความรู้ทางโลกมากแค่ไหนก็ตาม แต่ถ้าหากเราไม่สามารถเห็นหรือเข้าใจธรรมชาติของจิต ซึ่งอยู่ภายในตัวเองดีแล้ว ความรู้ต่างๆ ที่ได้มาก็ไม่สามารถทำให้เราเกิดปัญญานำทางไปพบกับความสุขที่แท้จริงได้

การฝึกจิตปฏิบัติธรรมจึงเป็นคำตอบที่ดีและถูกต้องที่สุด ที่จะทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขได้ตลอดไป

www.thammatipo.com





มังคุดสกัด ต้านมะเร็ง

ศาสตราจารย์ ดร.พิเชษฐ์ วิริยะจิตรา
ประธานกรรมการและซีโอโอของบริษัท
เอเซียน ไฟโตซูติคอลส์
จำกัด (มหาชน)
หรือ APCO



มังคุดเป็นพืชพันธุ์พื้นเมืองในพื้นที่
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนแถบนี้ใช้มังคุด
เป็นทั้งอาหารและยามายาวนาน ตำรับ
ยาโบราณที่ใช้มังคุด มักเป็นการนำ
เปลือกแห้งมาฝน บดหรือต้ม
เพื่อแก้ท้องเสีย บิด ทำเป็นยาล้างแผล และ
ทาพอกแผลน้ำเปื่อยเป็นหนอง

หมอยาไทยทางอายุรเวช อธิบายว่า เปลือกมังคุดอยู่ในกลุ่มยารสฝาด จึงมีสรรพคุณในการสมานแผลโดยตรง ความรู้พื้นบ้านเกี่ยวกับคุณสมบัติ “ฝาดสมาน” ของมังคุด ได้รับการต่อยอดออกไปอย่างกว้างขวางในแวดวงวิทยาศาสตร์ของประเทศต่างๆ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า ในมังคุดมีสารประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ชนิดหนึ่ง เรียกว่า แซนโทนส์ (Xanthones) ลักษณะเป็นผลึกสีเหลืองใส ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์พบสารแซนโทนส์ในธรรมชาติแล้วกว่า 200 ชนิด โดยในมังคุดพบแซนโทนส์มากกว่า 40 ชนิด

ในประเทศไทยมีการต่อยอดความรู้เรื่องมังคุดจากนักวิจัยหลายกลุ่มเช่นกัน แต่ที่ทำมานาน และเน้นการพัฒนาเชิงอุตสาหกรรม คือนักวิจัยกลุ่มที่เรียกตัวเองว่า “Operation BIM” ซึ่งทำงานภายใต้ “ศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย” ที่เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2549 โดยได้รับทุนวิจัยหลักจากบริษัทเอเซียน ไฟโตซูติคอลส์ จำกัด (มหาชน) โดยมีศาสตราจารย์ ดร.พิเชษฐ์ วิริยะจิตรา ศาสตราจารย์ ทางเคมีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งท่านเป็นประธานกรรมการและซีโอโอของบริษัทเอเซียน ไฟโตซูติคอลส์ จำกัด (มหาชน) เป็นหัวหน้าทีมวิจัยนี้

ตำรับยาพื้นบ้านสู่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

อาจารย์พิเชษฐ์เริ่มจับงานวิจัยมังคุดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2520 ขณะเป็นอาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หลังจบปริญญาเอก สาขาเคมีอินทรีย์ จากมหาวิทยาลัยแทสเมเนีย ประเทศออสเตรเลีย เมื่อไม่นานมานี้ ความตั้งใจเริ่มแรกในขณะนั้นของอาจารย์พิเชษฐ์ก็คือ อยากหาพืชพื้นถิ่นภาคใต้สักชนิดหนึ่งขึ้นมาทำเป็นงานวิจัยอย่างจริงจัง และก็มาเป็น “มังคุด” ด้วยเหตุที่อาจารย์พิเชษฐ์เล่าให้ฟังว่า “ผมได้ความรู้จากนักการภารโรงทำความสะอาดห้องแล็บที่ชื่อ “ลุงเขียว พัดจรินทร์” ลุงเขียวบอกผมว่า เปลือกมังคุดใช้ฝนกับน้ำปูนใส ทาแผล แผลจะหายเร็ว ถ้าใช้ต้มกับน้ำสามารถใช้กิน

แก้ท้องร่วงได้ นั่นหมายถึงฤทธิ์ทางยาของเปลือกมังคุด คือสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียและต้านการอักเสบไปพร้อมกัน”

ในขณะนั้น ยังไม่เคยมีการทำการวิจัยใช้ประโยชน์จากมังคุดอย่างจริงจังตามหลักวิทยาศาสตร์สากล แต่ด้วยวิชาชีพของนักวิทยาศาสตร์ทางด้านเคมี ที่ทำงานโดยการศึกษาลึกเข้าไปในสารต่างๆ เพื่อหาโครงสร้าง คุณสมบัติ และการเรียงตัวของอะตอมเพื่อให้รู้ถึงธรรมชาติอันเป็นหัวใจของสารเหล่านั้น อาจารย์พิเชษฐ์จึงได้สกัดแซนโทนส์ตัวหนึ่งออกมาจากมังคุด โดยกล่าวว่าเป็นแซนโทนส์ตัวที่ดีที่สุด และตั้งชื่อว่า GM-1 (GM ย่อมาจากชื่อวิทยาศาสตร์ของมังคุด คือ *Garcinia mangostana* จึงอาจเรียกเล่นๆ ได้ว่า สารมังคุด-1) จากนั้นส่ง GM-1 ไปทดสอบฤทธิ์ด้านต่างๆ โดยเป็นงานทำวิจัยหลายชิ้นร่วมกับอาจารย์และนักศึกษาที่ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และพบว่า สารตัวนี้มีฤทธิ์ต้านอักเสบและระงับปวดได้ดีกว่าแอสไพริน 3 เท่า มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ไวรัส ต้านภูมิแพ้ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเนื้องอก และต้านเชื้อมะเร็งในหลอดทดลอง เมื่อมีการทดลองใช้ GM-1 ปริมาณสูงในหนู พบว่าทำให้หนูมีอาการซึมเล็กน้อยจากฤทธิ์กดประสาท แต่ไม่มีอาการผิดปกติอื่นๆ จึงนับว่ามีความปลอดภัยสูง

ภูมิคุ้มกัน เบ็ดเลือดขาว และมังคุด

อาจารย์พิเชษฐ์หยิบความรู้เรื่องมังคุดที่เคยเก็บไว้ในลิ้นชักขึ้นมาใช้อีกครั้งหนึ่ง เมื่อความรู้ทางด้านสุขภาพในปัจจุบันให้ความสำคัญกับเรื่องภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทั้งการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมตามวิถีดั้งเดิม และวิทยาศาสตร์สุขภาพในปัจจุบันต่างพบว่าร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์สามารถป้องกันและรักษาตนเองได้ด้วยภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในตัวเราตามธรรมชาติ ระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะหลักๆ ก็คือ เซลล์เม็ดเลือดขาวทั่วร่างกายนั้นมีการทำงานด้วยวิธีการอันหลากหลายและน่าทึ่ง เช่น ภูมิกันเข้าไปกินและย่อยสลายสิ่งแปลกปลอม ส่งสัญญาณว่ามีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาเพื่อให้กระตุ้นให้เซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันเพิ่มจำนวนและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หรือจดจำสิ่งแปลกปลอมนั้นไว้ หากสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายอีกก็จะกำจัดออกไปได้เร็วขึ้นจนไม่ทันก่ออาการโรค และเมื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมได้สำเร็จ ก็ยังยับยั้งการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวในนั้น เพราะหมดหน้าที่แล้ว

ความรู้จากวิทยาภูมิคุ้มกันในศวรรษนี้ ทำให้อาจารย์พิเชษฐ์หันมาตั้งคำถามวิจัยแบบใหม่กับประสิทธิภาพของ GM-1 เช่นกัน ช่วงปี พ.ศ. 2550 อาจารย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นำ GM-1 ไปทดสอบการป้องกันกระดูกละลาย และพบว่าใช้ได้ดีกว่ายาสมัยใหม่ สิ่งที่น่าสนใจคือ สาเหตุหนึ่งของ



โรคข้อกระดูกเสื่อมเกิดจากการแพ้ภูมิตัวเอง ซึ่งเกิดจากเม็ดเลือดขาวหลังสารบางตัวมากเกินไป ทำให้แทนที่จะไปกำจัดสิ่งแปลกปลอมภายนอก กลับหันมาจัดการกับอวัยวะภายในของตัวเองแทน จึงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคต่างๆ หลายชนิด เช่น ข้อเข่าอักเสบ ภูมิแพ้ กระเพาะและลำไส้อักเสบ สะเก็ดเงิน เบาหวาน ตับอักเสบ ไตวาย เอสแอลอี เป็นต้น ทีมวิจัยจึงตั้งคำถามใหม่กับ GM-1 ว่าสารตัวนี้จะเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างไร

อาจารย์พิเชษฐ์จึงได้ประสูตรยาแคปซูลขึ้นมาใหม่ โดยใช้ GM-1 จากมังคุด บวกกับสารสกัดที่อาจารย์กล่าวว่า “เป็นสารที่ดีที่สุดจากพืชอีก 4 ชนิดคือ บัวบก ถั่วเหลือง งาดำ และฝรั่ง ตามหลักการเสริมฤทธิ์เพื่อแก้พิษและเพิ่มประสิทธิภาพแบบทวีคูณ ซึ่งเป็นความรู้สำคัญในศาสตร์การประยูรยา จากนั้นนำแคปซูลที่ได้ไปทดสอบผลที่เกิดขึ้นกับเม็ดเลือดขาว และพบว่า แคปซูลที่กินเข้าไปช่วยให้เม็ดเลือดขาวลดการหลั่งสารกลุ่มหนึ่งที่หากมีมากผิดปกติจะทำให้เกิดการแพ้ภูมิและการอักเสบ ขณะเดียวกัน ก็ไปเพิ่มการหลั่งสารอีกชุดหนึ่งที่ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานต่อสิ่งแปลกปลอมได้มากขึ้น แต่หากมีน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายติดเชื้อง่าย สรุปง่าย ๆ คือ แคปซูลดังกล่าวช่วยให้เม็ดเลือดขาวทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างสมดุลขึ้น”



“

มีคนนำแคปซูลการ
ซีเนียบกับน้ำมังคุดไป
ลองใช้ในผู้ป่วยมะเร็งระยะ
สุดท้ายแล้วพบว่า
มีอาการดีขึ้น ทำให้ชีวิต
ช่วงสุดท้ายอยู่ได้อย่าง
มีความสุขขึ้น จำนวน
ครึ่งหนึ่งสามารถมีชีวิต
อยู่ได้นานกว่าเวลาที่
แพทย์บอก และหลายราย
มีสุขภาพแข็งแรงจนถึง
ปัจจุบัน

”

ก้าวหน้าสู่การกำจัดเซลล์มะเร็ง

อาจารย์พิเศษรู้แล้วว่า มีคนนำแคปซูลไปลองใช้กับโรคต่างๆ ที่อยู่ในข่ายการแพ้
ภูมิตัวเอง แล้วก็มาเล่าให้ฟังว่าได้ผลดีขึ้น และบางรายก็หายจากโรครดังกล่าว จึง
นำข้อมูลจากการทดลองในชีวิตจริงของคนเหล่านั้นมาผลิตแคปซูลผลิตภัณฑ์เสริม
อาหารอีก 3 สูตร สำหรับผู้เป็นโรคสะกดเงิน รูมาตอยด์ และเบาหวาน รวมทั้งทำ
น้ำมันคุดสกัดเข้มข้นด้วย

อาจารย์พิเศษรู้เล่าต่อว่า ข้อมูลอีกอย่างที่น่าสนใจคือ ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา มี
คนนำแคปซูลการซีเนียบกับน้ำมังคุดไปลองใช้ในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายแล้วพบ
ว่ามีอาการดีขึ้น ทำให้ชีวิตช่วงสุดท้ายอยู่ได้อย่างมีความสุขขึ้น จำนวนครึ่งหนึ่ง
สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าเวลาที่แพทย์บอก และหลายรายมีสุขภาพแข็งแรงดี
จนถึงปัจจุบัน ทีมวิจัยจึงกลับมาหาคำอธิบายในห้องแล็บ และพบว่าผลิตภัณฑ์
สามารถเข้าไปกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อเซลล์มะเร็ง และทำให้อาการภูมิแพ้ลดลง
(โดยการปรับสมดุลของ T helper cell ในเม็ดเลือดขาว)

ข้อค้นพบดังกล่าวทำให้อาจารย์พิเศษเริ่มทำการวิจัยเพื่อยืนยันประสิทธิภาพ
ของ Operation BIM ที่มีผู้ป่วยมะเร็งขั้นสุดท้าย ที่แพทย์ลงความเห็นว่าจะมีชีวิต
อยู่ได้นานกว่า 3 เดือน โดยทำการวิจัยใน 3 แห่ง กับผู้ป่วยแต่ละ 20 คน คือ
ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศาสตราจารย์ พญ.สุมิตรา
ทองประเสริฐ ทดสอบกับผู้ป่วยมะเร็งปอดขั้นสุดท้ายที่แพทย์ยุติการรักษาตาม
ปกติ เนื่องจากไม่ตอบสนองการรักษาด้วยเคมีบำบัดและรังสีบำบัดแล้ว แห่งที่สอง
รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา โดยนายแพทย์ Rex Duane Wilson อายุรแพทย์ที่



Mercy Medical Center เมือง Redding และแห่งที่สาม อิตาลี โดย Dott. Prof. Aldo Demicheli จากหน่วยงาน Consorzio interuniversitario internazionale per lo Sviluppo dell'Oncologia. โดยแห่งที่สองและสามได้ทดสอบกับผู้ป่วยที่ไม่ตอบรับกับการรักษาแผนปกติ หรือผู้ป่วยที่ใช้วิธีการรักษาแบบทางเลือก ทั้ง 3 แห่งทำวิจัยโดยการให้ผู้ป่วยดื่มน้ำมัจฉุดตอนเช้าวันละ 1 ชอง และกินแคลปูลก่อนอาหารกลางวัน เย็น และก่อนนอนครั้งละ 3 เม็ด การทดสอบพบว่าผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งสามารถยืดเวลาชีวิตออกไปได้ยาวนานขึ้นหรือไม่ อย่างไร โดยมีตัวชี้วัดหลักคือ การตรวจระบบภูมิคุ้มกันว่าเป็นอย่างไร และตรวจค่าบังชี้มะเร็ง (CEA) ว่าลดลงหรือไม่ นอกจากนี้ยังได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษากลไกทางภูมิคุ้มกันของ Operation BIM สำหรับมะเร็งด้วย โดย ศาสตราจารย์ ดร. วัชร กสิณฤกษ์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเทคโนโลยีชีวการแพทย์ เพื่ออธิบายว่าร่างกายของผู้ป่วยมะเร็งตอบสนองกับผลิตภัณฑ์ดังกล่าวอย่างไร

พลิกโฉมหน้าประวัติศาสตร์การรักษามะเร็ง

ในช่วงต้นเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2555 ที่ผ่านมา ปรากฏข่าวครึกโครมเผยแพร่ไปทุกสื่อในวงกว้างว่า งานวิจัยล่าสุดที่ศาสตราจารย์ ดร.พิเชษฐ วิริยะจิตรา หัวหน้าศูนย์วิจัยและพัฒนา มัจฉุดไทย บมจ.เอเชียัน ไฟโตซูติคอลส์ ร่วมกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ผลทดลองในห้องแล็บออกมาว่า สารสกัดจากมัจฉุดช่วยสร้างเม็ดเลือดขาวชนิด Th 1 และ Th 17 ที่ช่วยกำจัดและป้องกันการก่อเกิดเซลล์มะเร็งเกือบทุกชนิดได้ โดยไม่มีผลข้างเคียงใดๆ ทั้งยังมีเม็ดเลือดขาวชนิด Treg ที่ช่วยจัดระเบียบให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่สมดุล ขณะที่ผลทดลองกับผู้ป่วยมะเร็งปอดระยะสุดท้าย พบว่าคนไข้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งอาจารย์พิเชษฐกล่าวว่า “ขณะที่นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ทั่วโลกพยายามเพาะเม็ดเลือดขาวชนิด Th 17 ในปริมาณเพียงพอเหมาะสมมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เพื่อนำไปใช้ในการรักษามะเร็ง แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ และยังไม่ปลอดภัย เพราะหลายกรณีได้เกิดผลข้างเคียงจนนำไปสู่การเสียชีวิตของผู้ป่วย แต่นักวิทยาศาสตร์ไทยกลับวิจัยทดลองจนประสบผลสำเร็จ ในการสร้างเม็ดเลือดขาวชนิด Th 17 ขึ้นในร่างกายอย่างปลอดภัยโดยใช้สารสกัดจากมัจฉุดและธัญพืชของไทย เพราะผ่านการรับรองจากองค์การอาหารและยา หรือ อย. แล้ว เพียงแต่ต้องทาน



ควบคู่ไปกับน้ำมัจฉุดเข้มข้น 80% ที่สกัดจากเนื้อและเมล็ด ซึ่งมีสารไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวชนิด Treg ให้เพิ่มจำนวนขึ้นเพื่อไปคานให้การเพิ่มเม็ดเลือดขาวชนิด Th 1 และ Th 17 อยู่ในระดับพอดี ไม่เป็นโรคมะเร็งภูมิคุ้มกันต่อต้านตัวเองหรือเป็นโรคมะเร็ง”

ผลสำเร็จอันน่าชื่นชมครั้งนี้ ถือเป็นงานวิจัยระดับโลกที่ก้าวหน้าอย่างยิ่ง และต่อไปข้างหน้าจะพลิกประวัติศาสตร์หนทางการรักษามะเร็งในอนาคตโลก เพราะการรักษามะเร็งในขณะนี้จะใช้ยาเคมีบำบัด และวิธีการต่างๆ จากนั้นร่างกายเข้าไปทำลายเซลล์มะเร็งซึ่งก่อผลให้เกิดการทำลายภูมิคุ้มกันต้านทานในตัวผู้ป่วยอย่างรุนแรงไปด้วยพร้อมกัน จนผู้ป่วยมักทนต่อการรักษาไม่ไหวและเสียชีวิตไป แต่แนวทางที่อาจารย์พิเชษฐค้นพบคือการส่งเสริมให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายตัวเองแข็งแรงมากขึ้น เพื่อไปกำจัดและป้องกันเซลล์มะเร็ง จึงนับเป็นผลงานวิจัยระดับโลกอันต่อ ยอดมาจากภูมิปัญญาชาวบ้านไทยภาคใต้ ที่ศาสตราจารย์ ดร.พิเชษฐ วิริยะจิตรา ได้สร้างชุมทรัพย์ทางสุขภาพและปัญญามอบไว้เป็นสมบัติล้ำค่าของสังคมไทย

เยียวยาชีวิต สูงได้ทั้งกาย-ใจ

เกสักรหนิง รศ.ดร.จุฑามณี สุทธิสีสังข์
คณบดี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“เมื่อพูดถึง “ยารักษาโรค” แล้ว
เราทุกคนรู้ดีว่าเป็นหนึ่งในปัจจัย
สี่พื้นฐานของมนุษย์ แม้ว่ายาจะ
เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีพ
แต่การใช้ยาของคนไทยก็ยังเป็น
ปัญหาให้พบเห็นอยู่มาก โดยเกิด
จากความไม่เข้าใจ หรือไม่มี
ความรู้ที่ถูกต้องนั่นเอง”

PTT's Club ฉบับนี้มีโอกาสได้พูดคุยกับเภสัชกรหญิง รศ.ดร.
จุฑามณี สุทธิสีสังข์ คณบดี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหิดล ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเรื่องยา ทั้งในบทบาทอาจารย์
นักวิชาการ และเภสัชกรผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในวันนี้จะมาให้ความรู้
และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านอย่างมากมาย

“การทำงานในบทบาทวิชาชีพเภสัชกรที่ผ่านมา หลักๆ แล้ว
ดิฉันทำงานให้กับสภาเภสัชกรรม โดยเป็นผู้อำนวยการศูนย์การ
ศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ ที่มีจุดประสงค์ให้คนในอาชีพ
เภสัชกรต้องฟื้นฟูความรู้ และศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง
ตลอดเวลา สิ่งนี้ไม่ได้เป็นประโยชน์หรือยกระดับคนในวิชาชีพ
เท่านั้น แต่ยังเป็นการคุ้มครองผู้บริโภค เพราะเมื่อคนในวิชาชีพ
มีความรู้ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ก็จะสามารถให้คำแนะนำหรือ
แก้ปัญหาให้กับคนไข้ได้”

“ส่วนอีกบทบาทหนึ่งคือเป็นอาจารย์สอนนักศึกษา
เภสัชศาสตร์ และอาจารย์พิเศษสอนแพทย์ประจำบ้านทางด้าน
ประสาทวิทยาและจิตเวช ถือว่าเป็นความรับผิดชอบสำคัญที่
ต้องทำให้ลูกศิษย์ทุกคนเข้าใจเรื่องการไข้ยาที่ถูกต้องและข้อควร
ระวังต่างๆ ซึ่งสุดท้ายแล้ว ประโยชน์ที่ได้ก็จะตกอยู่ที่ผู้ป่วยเช่น
เดียวกัน”

อีกงานหนึ่งของอาจารย์ที่นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก คือ
การพยายามผลักดันให้เกิดการสร้างมาตรฐานและคุณภาพกับ
สมุนไพรไทย ที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่ประชาชน แต่ยังมี
ความเข้าใจผิดและใช้กันอย่างไม่ถูกต้องอยู่มาก

“เรื่องสมุนไพร ในส่วนของคณะเภสัชศาสตร์ เราได้สร้าง
ห้อง Lab มาตรฐานเพื่อใช้ตรวจสอบและวิเคราะห์ยาและสมุนไพร
เพราะในอนาคตอนาคตใกล้นี้เมื่อเปิด AEC แล้วจะมีผลิตภัณฑ์จาก
อาเซียนเข้ามาจำนวนมาก รวมถึงผลิตภัณฑ์ของเราที่ส่งออก
ไปขายในประเทศอื่นเช่นกัน เพราะฉะนั้นมาตรฐานคุณภาพ
ต้องมาอันดับหนึ่ง ศูนย์วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ (Center of
Analysis for Product Quality) ที่ตั้งขึ้นมา ซึ่งตอนนี้เราได้ ISO/
IEC 17025:2005 จะทำหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพ สารสำคัญ และ
สารปนเปื้อน เช่น โลหะหนัก สิ่งเหล่านี้จะช่วยคุ้มครองผู้บริโภค
ได้มาก ในขณะเดียวกันก็ช่วยผู้ผลิตสมุนไพรรายย่อยที่ไม่มี
เครื่องมือในการตรวจสอบ สามารถมาว่าจ้างเราทำได้ นอกจากนี้



“ ปกติจะออกกำลังกายโดยการวิ่งทุกคืน ส่วนอาหารก็เน้นกินผักผลไม้มากๆ ไม่กินเค็ม ไม่กินเนื้อสัตว์ ซึ่งช่วยได้มาก ทำให้สุขภาพดี สำคัญอีกอย่าง คือ ต้องหล่อเลี้ยงใจตัวเองดีๆ ไม่คิดร้ายกับใคร และพยายามมีสติอยู่เสมอ ”



ยังทำการอบรมผู้ประกอบการที่ผลิตยาและเครื่องสำอางสมุนไพร ถ่ายทอดเทคโนโลยีและความรู้ต่างๆ ให้ เพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถแข่งขันได้เมื่อเข้าสู่ AEC นี่เป็นงานที่คณะฯ เราทำตามปรัชญาของมหาวิทยาลัยมหิดล คือ เป็นปัญญาของแผ่นดิน ถือเป็นการทำประโยชน์ให้เกิดแก่ส่วนรวม”

“คนไทยยังมีความเข้าใจเรื่องสมุนไพรแบบผิดๆ อยู่มาก โดยคิดว่าสมุนไพรไม่เป็นอันตราย แต่ความจริงแล้วมันก็คือยาชนิดหนึ่ง เป็นสารเคมีเหมือนกัน แต่เป็นสารเคมีตามธรรมชาติ การจะใช้ให้เกิดผลต้องใช้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งต้องคิดก่อนจะซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ รวมถึงต้องหาข้อมูลที่ถูกต้องด้วย ลำดับแรกในการเลือกซื้อให้ดูที่ อย.ก่อน เพราะเป็นเครื่องหมายแสดงว่าต้องมีการควบคุมคุณภาพมาแล้วในระดับหนึ่ง”

ใครที่ต้องการทราบข้อมูล หรือ มีข้อสงสัยเกี่ยวกับสมุนไพร ลองเข้าไปดูในเว็บไซต์ www.medplant.mahidol.ac.th ของสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลกันได้ ซึ่งอาจารย์ย้ำว่า ช่องทางนี้เป็นสื่อที่ให้ข้อมูลให้ประชาชนได้ทราบข้อเท็จจริงของสมุนไพรที่มีทั้งประโยชน์และโทษ

อาจารย์ยังคำแนะนำในเรื่องการใช้ยาสำหรับประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่คนอายุยืนขึ้น เป็นสังคมคนสูงอายุ จึงมักมีโรคที่เกิดตามวัย เช่น ความดัน ข้อเข่าอักเสบ ไขมัน เบาหวาน หรือสมองเสื่อม การใช้ยาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจทำให้โรคต่างๆ เหล่านี้มีอาการแย่ลงได้

“ปัญหาเรื่องการใช้ยาของคนไทยส่วนใหญ่ คือ ชอบซื้อยากินเอง หรือบางทีก็เอายาคนอื่นมากิน แต่สิ่งที่ถูกต้องนั้น เราไม่ควรขอยาคนอื่นกิน หรือยกยาให้คนอื่นกิน เพราะอาจจะเกิดอันตรายตามมา อย่างกรณีแพ้ยา เพราะร่างกายคนใช้แต่ละคนไม่เหมือนกัน อีกกรณีหนึ่งที่เป็นปัญหามาก คือ รักษากับแพทย์หลายคนแล้วไม่บอกหมอว่ากำลังกินยาอะไรอยู่ ทำให้อาจได้รับยาตัวเดียวกันซ้ำซ้อน หรือได้รับยาที่ต้านฤทธิ์หรือเสริมฤทธิ์กันเกิดอันตรายได้”



“สิ่งสำคัญที่อยากเตือนในเรื่องการใช้จ่ายยาในโรคเรื้อรังอย่างความดัน ต้องกินยาให้สม่ำเสมอ คนไข้ห้ามหยุดยาเอง หรือปล่อยให้ยาหมด อย่างนี้ไม่ได้ เพราะการหยุดยาบางครั้งทำให้มีโอกาสความดันขึ้นจนถึงขั้นอันตราย โรคเรื้อรังอื่นๆ ก็เช่นกัน ทั้งเบาหวาน ไช้มัน หรือโรคทางจิตอย่างซึมเศร้า ต้องได้รับยาต่อเนื่อง ไม่อย่างนั้นจะมีผลกระทบที่แย่ลงกว่าเดิม ขอแนะนำว่าคนที่เป็โรคเรื้อรังต้องกินยาสม่ำเสมอ ในทางกลับกัน ถ้าไม่ได้เป็นอะไรก็อย่าไปกินยาโดยไม่จำเป็น”

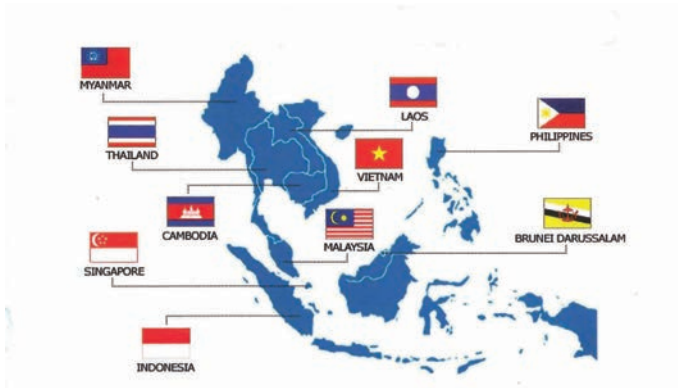
แน่นอนว่าหากเราดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การเจ็บป่วยจนต้องพึ่งยาก็จะลดน้อยลง อย่างชีวิตส่วนตัวของอาจารย์เองก็ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ และกินอาหารที่มีประโยชน์

“ปกติจะออกกำลังกายโดยการวิ่งทุกคืน ส่วนอาหารก็เน้นกินผักผลไม้มากๆ ไม่กินเค็ม ไม่กินเนื้อสัตว์ ซึ่งช่วยได้มาก ทำให้สุขภาพดี สำคัญอีกอย่าง คือ ต้องหล่อเลี้ยงใจตัวเองดีๆ ไม่คิดร้ายกับใคร และพยายามมีสติอยู่เสมอ”

นอกจากการดูแลสุขภาพกายและใจแล้ว ด้วยงานที่ต้องรับผิดชอบมากในทุกวัน ส่งผลให้เกิดความเครียด อาจารย์ก็มีเคล็ดลับในการจัดการความเครียดที่น้ำจะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับอีกหลายคน

“เมื่อมีความเครียด ต้องรู้จักผ่อนคลายเมื่อเลิกงาน ไม่เอาเรื่องเครียดๆ ในงานกลับบ้าน หรือไปเหวี่ยงใส่คนอื่น ซึ่งก็จะทำให้บรรยากาศแย่ การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดได้ดี และขึ้นกับวิธีคิด หลักคิดคือทำอะไรก็ต้องทำให้ดี ทำให้เต็มที่ ถ้ามีความผิดพลาดหรือปัญหาที่ไม่ต้องทุกข์ เพราะคิดว่าเราได้ทำเต็มที่แล้ว และรู้สึกสุขได้กับการทำงานที่ชอบและสิ่งดีๆ รอบตัวเสมอ”
นี่เป็นนิยามความสุขที่อาจารย์ทิ้งท้ายไว้กับเรา ซึ่งหากจะเปรียบไปก็เหมือนกับการเยียวยาชีวิต ด้วยการเข้าใจธรรมชาติของตนเองอย่างแท้จริง

**การตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ ปตท. เราดูที่
ภาพลักษณ์ขององค์กร ความมั่นคง
ดูแลประกอบการดี มีกำไร แล้วก็ต้อง
บริหารแบบมีธรรมาภิบาล”**



AEC



My Space

เนื่องจากมีกระแสตอบรับจากท่านสมาชิกผู้ถือหุ้นที่สนใจเรื่องราวของ AEC เข้ามาเป็นจำนวนมาก happiness เล่มนี้จึงขอสรุป สั้นเกี่ยวกับข้อมูลประเทศสมาชิก เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับผู้สนใจ และเป็นข้อมูลเบื้องต้นของผู้ที่ต้องการค้นคว้าเชิงลึกต่อไป

สิงคโปร์

จุดเด่น : จัดเป็นประเทศที่มีรายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีสูงสุดของอาเซียน และติดอันดับ 15 ของโลก รวมทั้งยังเป็นศูนย์กลางทางการเงินระหว่างประเทศ ด้านการเมืองจัดว่ามีเสถียรภาพ แรงงานมีทักษะสูง เป็นประเทศเล็กแต่มีศักยภาพด้านการจัดการทรัพยากรบุคคลและธุรกิจ นอกจากนี้ยังมีทำเลที่ตั้งที่เอื้อต่อการเป็นศูนย์กลางการเดินเรืออีกด้วย

จุดด้อย : ยังต้องพึ่งพาการนำเข้าวัตถุดิบและขาดแคลนแรงงานระดับล่าง จัดเป็นประเทศที่มีต้นทุนในการดำเนินธุรกิจสูง

โอกาสที่ปิดกว้าง : เน้นขยายโครงสร้างเศรษฐกิจมาที่ภาคบริการมากขึ้น เพื่อหวังลดการพึ่งพาการส่งออกสินค้า

อินโดนีเซีย

จุดเด่น : เป็นประเทศที่ระบบธนาคารค่อนข้างแข็งแกร่ง และถือว่ามีขนาดเศรษฐกิจใหญ่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดย

มีตลาดขนาดใหญ่ เนื่องจากมีประชากรมากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และนับเป็นอันดับ 4 ของโลก นอกจากนี้ยังเป็นประเทศที่มีชาวมุสลิมอาศัยอยู่มากที่สุดในโลก ข้อดีอีกหนึ่งอย่างคือ มีทรัพยากรธรรมชาติหลากหลายในปริมาณมาก โดยเฉพาะถ่านหิน น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ โลหะต่างๆ

จุดด้อย : ที่ตั้งเป็นเกาะและกระจายตัว สาธารณูปโภคพื้นฐานยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร โดยเฉพาะด้านการคมนาคม

โอกาสที่ปิดกว้าง : กำลังเร่งขยายสาธารณูปโภคพื้นฐาน การลงทุนส่วนใหญ่ยังเน้นการใช้ทรัพยากรในประเทศเป็นหลัก

มาเลเซีย

จุดเด่น : รายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีอยู่ในอันดับ 3 ของอาเซียน มีปริมาณสำรองน้ำมันมากเป็นอันดับ 3 และก๊าซธรรมชาติมากเป็นอันดับ 2 ของเอเชียแปซิฟิก ระบบโครงสร้างพื้นฐานครบวงจร แรงงานมีทักษะ

จุดด้อย : ยังขาดแคลนแรงงาน โดยเฉพาะระดับล่าง เนื่องจากจำนวนประชากรค่อนข้างน้อย

โอกาสที่ปิดกว้าง : มีฐานการผลิตและส่งออกสินค้าสำคัญที่คล้ายคลึงกับไทย มีนโยบายพัฒนาการผลิตด้วยเทคโนโลยีขั้นสูงอย่างจริงจัง อีกทั้งยังตั้งเป้าหมายเป็น “ประเทศพัฒนาแล้ว” ในปี 2563

บรูไน

จุดเด่น : เป็นประเทศที่การเมืองค่อนข้างมั่นคง รายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีอยู่ในอันดับ 2 ของอาเซียน และอันดับ 26 ของโลก เป็นผู้ส่งออกน้ำมันรายใหญ่ที่มีปริมาณสำรองน้ำมันเป็นอันดับ 4 ของอาเซียน

จุดด้อย : มีประชากรประมาณ 4 แสนคน จึงจัดเป็นตลาดที่มีขนาดเล็ก และยังขาดแคลนแรงงาน

โอกาสที่เป็ดกวาง : เป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางอาหารค่อนข้างมาก นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจใกล้ชิดกับสิงคโปร์ มาเลเซีย และอินโดนีเซีย

ฟิลิปปินส์

จุดเด่น : มีประชากรกว่า 100 ล้านคน จัดเป็นอันดับ 12 ของโลก แรงงานทั่วไปมีความรู้และสื่อสารภาษาอังกฤษได้ดี

จุดด้อย : มีที่ตั้งห่างไกลจากประเทศสมาชิกอาเซียน ระบบโครงสร้างพื้นฐาน และสวัสดิภาพทางสังคมยังไม่พัฒนาได้เท่าที่ควร

โอกาสที่เป็ดกวาง : ด้านการลงทุน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรองรับความต้องการภายในประเทศเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม จัดเป็นประเทศที่สภาพแรงงานมีบทบาทค่อนข้างมาก และมีการเรียกร้องเพิ่มค่าแรงอยู่เสมอ

เวียดนาม

จุดเด่น : ประชากรจำนวนมากติดอันดับ 14 ของโลก ประมาณ 90 ล้านคน มีปริมาณสำรองน้ำมันมากเป็นอันดับ 2 ของเอเชียแปซิฟิก มีแนวชายฝั่งทะเลยาวกว่า 3,200 กิโลเมตร การเมืองมีเสถียรภาพ ค่าแรงถูก เกือบต่ำสุดในอาเซียนรองจากกัมพูชา

จุดด้อย : ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานยังไม่ได้ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร ต้นทุนที่ดินและค่าเช่าสำนักงานค่อนข้างสูง

โอกาสที่เป็ดกวาง : มีเศรษฐกิจที่เติบโตเร็ว ทำให้จัดเป็นประเทศที่มีรายได้และความต้องการบริโภคพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ที่สำคัญมีนโยบายที่เอื้อต่อการลงทุน เพราะต้องการดึงดูดนักลงทุนชาวต่างชาติ

กัมพูชา

จุดเด่น : ค่าจ้างแรงงานต่ำสุดในอาเซียน มีทรัพยากรธรรมชาติหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะป่าไม้และแร่ธาตุต่างๆ

จุดด้อย : ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานยังไม่ได้พัฒนาเท่าที่ควร ต้นทุนสาธารณูปโภคจึงค่อนข้างสูง ขาดแคลนแรงงานมีทักษะ

โอกาสที่เป็ดกวาง : เป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำลังเร่งพัฒนาด้านโลจิสติกส์ทั้งภายในประเทศ และจากความร่วมมือระหว่างประเทศในภูมิภาคอาเซียนด้วยกัน ในอนาคตมีโอกาสขยายฐานการค้าและการลงทุนระหว่างประเทศเพื่อนบ้านได้สูง แต่หากปมขัดแย้งปัญหาชายแดนไทย-กัมพูชาบานปลาย อาจทำให้ศักยภาพลดลงได้

ลาว

จุดเด่น : มีทรัพยากรธรรมชาติหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ การเมืองมีเสถียรภาพ ค่าจ้างแรงงานค่อนข้างต่ำ

จุดด้อย : ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร การคมนาคมไม่สะดวก ไม่มีทางออกสู่ทะเล

โอกาสที่เป็ดกวาง : มีความต้องการนำเข้าอุปกรณ์ด้านการก่อสร้างจากไทยสูง การลงทุนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสาธารณูปโภคพื้นฐาน พลังงานน้ำ และเหมืองแร่

พม่า

จุดเด่น : มีทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำมันและก๊าซธรรมชาติจำนวนมาก มีพรมแดนเชื่อมโยงจีนและอินเดีย ค่าจ้างแรงงานค่อนข้างต่ำ

จุดด้อย : ระบบสาธารณูปโภคพื้นฐานยังไม่พัฒนาเท่าที่ควร นโยบายและการเมืองมีความไม่แน่นอน

โอกาสที่เป็ดกวาง : กำลังเป็นประเทศเนื้อหอมเพราะเพิ่งเปิดประเทศหลายๆ ธุรกิจที่นำลงทุน เช่น ธุรกิจการเกษตร วัสดุก่อสร้าง พลังงานและก๊าซธรรมชาติ เหมืองแร่ จนถึงสินค้าแฟชั่น นอกจากนี้รัฐบาลพม่ายังมุ่งเป้าพัฒนาเครือข่ายคมนาคมในประเทศเชิงรุก ทั้งทางถนน รถไฟความเร็วสูงและท่าเรือ

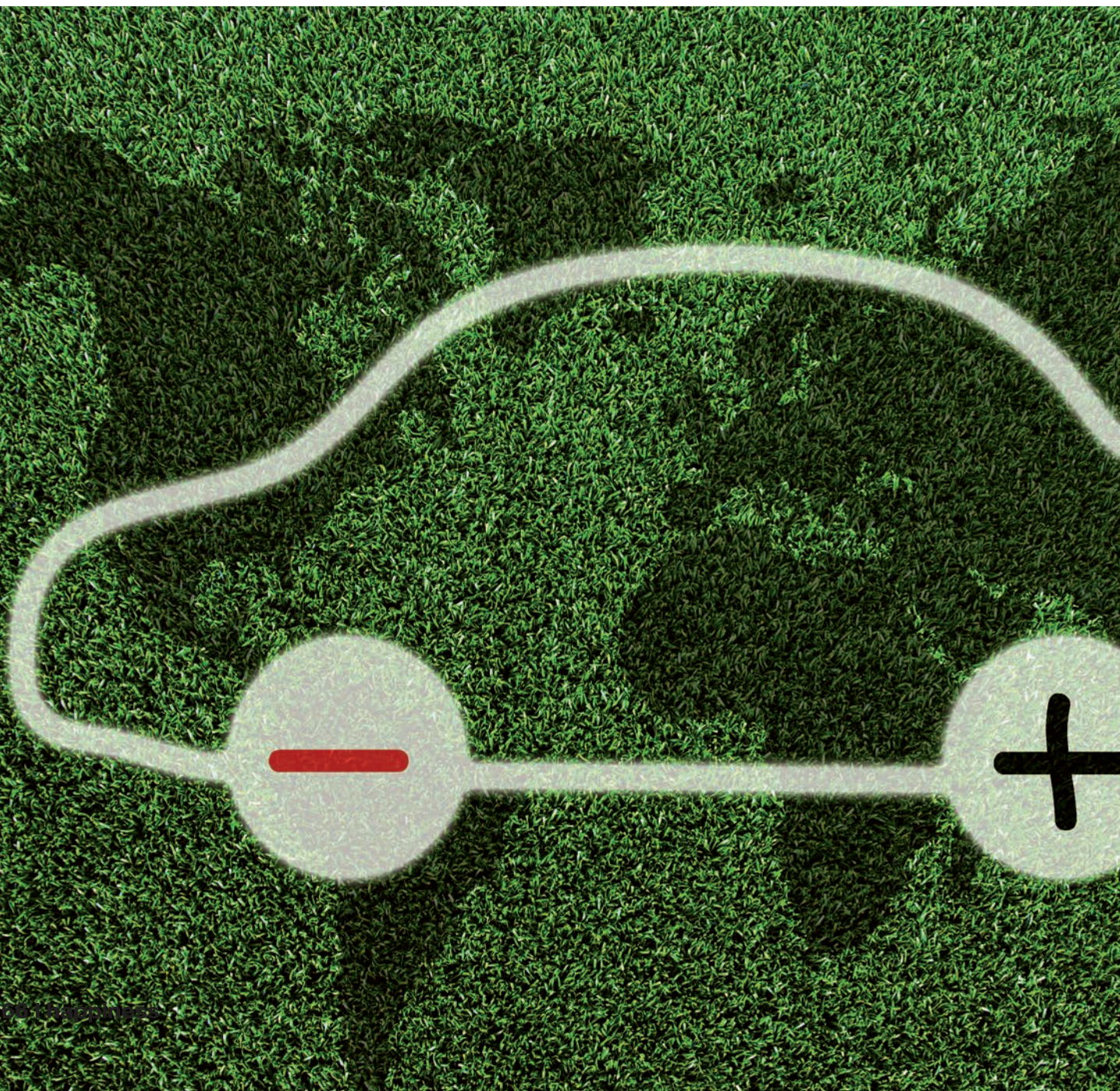
ไทย

จุดเด่น : เป็นฐานผลิตสินค้าอุตสาหกรรมและสินค้าเกษตรรายใหญ่ของโลก ท่าเลที่ตั้งเอื้อต่อการเป็นศูนย์กลางเครือข่ายเชื่อมโยงคมนาคมด้านต่างๆ สาธารณูปโภคพื้นฐานทั่วถึง มีระบบธนาคารเข้มแข็ง แรงงานจำนวนมาก

จุดด้อย : แรงงานส่วนใหญ่ยังขาดทักษะ และเทคโนโลยีการผลิตส่วนใหญ่ยังเป็นขั้นกลาง

โอกาสที่เป็ดกวาง : วางเป้าหมายเป็นศูนย์กลางอาเซียนในหลายด้าน เช่น ด้านโลจิสติกส์ การท่องเที่ยว ดำเนินงานตามแผนปรับตัวสู่ AEC ปี 53-54 ได้ 64% สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของอาเซียนที่ตั้งไว้ 53% แสดงถึงการตื่นตัวและพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ AEC

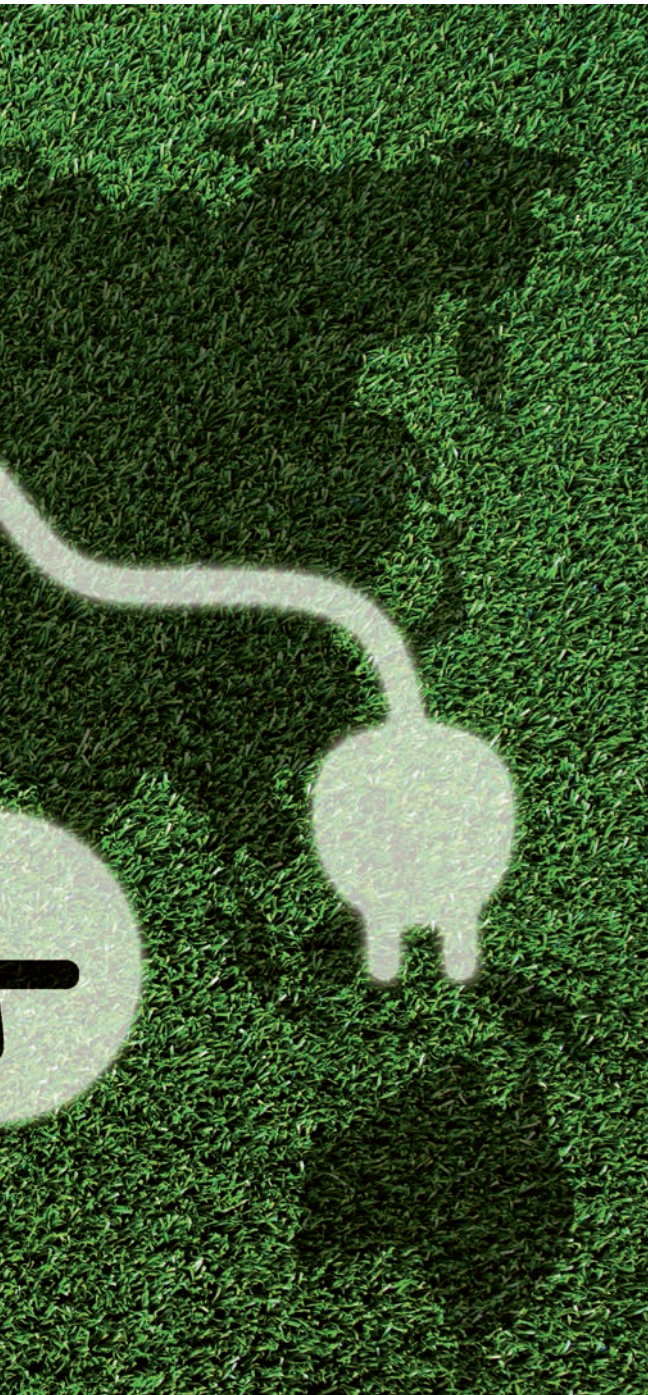
สถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้า ทางเลือกใหม่ พลังงานไทย



ในยุคที่พลังงานราคาแพงขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับความกังวลกับอนาคตของเชื้อเพลิงฟอสซิลที่กำลังจะหมดไปจากโลกใบนี้ มนุษย์ต่างพยายามแสวงหาพลังงานทางเลือกมาใช้ โดยเฉพาะพลังงานทดแทนเชื้อเพลิงรถยนต์ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นของชีวิตคนเราในทุกวันนี้

รถยนต์ไฟฟ้า (Electric Vehicles: EV) เป็นทางเลือกหนึ่งที่เริ่มต้นพัฒนา มาหลายปีแล้ว แม้ว่าจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายน้ำมันลงได้มาก แต่ที่ผ่านมายังไม่ได้รับความนิยมมากนัก เพราะปัญหาที่ต้องคอยชาร์จไฟฟ้าย่อยครั้ง ทำให้ไม่สะดวกสำหรับการขับรทางไกล แต่ปัจจุบันหลายประเทศได้มีการพยายามแก้ไขข้อเสียนี เพราะมองเห็นแนวโน้มว่า รถยนต์ไฟฟ้าจะกลายเป็นพาหนะทดแทนรถยนต์ที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงได้ จึงเริ่มมีการพัฒนาสถานีชาร์จไฟฟ้าขึ้น เพื่อให้บริการรองรับการขยายตัวของการใช้รถยนต์ไฟฟ้าในอนาคต

สำหรับประเทศไทยเองก็เริ่มมีการขยับตัวในเรื่องนี้เช่นกัน โดยสถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. ได้เริ่มจัดทำ “โครงการวิจัยและพัฒนาการใช้ไฟฟ้าในรถยนต์ (R&D on Vehicle Electrification)” เป็นการเตรียมความพร้อมรองรับเทคโนโลยีใช้ไฟฟ้าของรถยนต์ และได้ตั้งสถานีประจุไฟฟ้าต้นแบบสำหรับรถยนต์ไฟฟ้าแห่งแรกในประเทศ เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา นับว่าสอดคล้องกับแผนการพัฒนาด้านพลังงานทดแทนและพลังงานทางเลือก 25% ใน 10 ปี (Alternative Energy Development Plan: AEDP 2012-2021) ของกระทรวงพลังงาน และยังสอดคล้องกับแนวโน้มการใช้รถยนต์ไฟฟ้าในโลกอนาคต ที่ขณะนี้กำลังได้รับความสนใจไปทั่วโลก เพราะเป็นพลังงานสะอาด ไม่เกิดมลพิษจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง และยังเป็นหนึ่งในพลังงานทางเลือกที่รองรับภาวะการขาดแคลนเชื้อเพลิงฟอสซิลได้



ENERGY UPDATE

สถานีต้นแบบนี้ตั้งอยู่ที่สถาบันวิจัยและเทคโนโลยีปตท. ใน อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา และ ปตท. มีแผนจะขยายเครือข่ายสถานีประจุไฟฟ้าเพิ่มอีก 5 สถานีภายในปี 2556 คือ ในเขตกรุงเทพฯ 2 สถานี ที่ ปตท. สำนักงานใหญ่ และใกล้ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาเพื่อสวัสดิการ ร.1 รอ. ถนนวิภาวดีรังสิต ส่วนอีก 2 สถานีอยู่บนเส้นทางกรุงเทพฯ-ระยอง และอีก 1 สถานีใน จ.นนทบุรี

โครงการสถานีประจุไฟฟ้าได้รับความร่วมมือจากบริษัท มิทซูบิชิ มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด ส่งรถ Mitsubishi i-MiEV มาให้ทดลองใช้งานในช่วงปี 2554 - 2555 เพื่อเป็นการวิจัย ประเมิน ประสิทธิภาพและสมรรถนะในการใช้งานเชิงเทคนิคของรถยนต์พลังงานไฟฟ้า นอกจากนี้ บริษัท เจนเนอรัล มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด ก็ให้การสนับสนุนโครงการฯ เช่นกัน โดยส่ง Chevrolet Volt ซึ่งเป็นรถยนต์พลังงานไฟฟ้าแบบ EREV (Extended-Range Electric Vehicle) หรือรถยนต์ขยายระยะทาง ขับเคลื่อน มาร่วมสาธิตการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้าด้วย

ในส่วนของผู้ประจุไฟฟ้าของสถานีต้นแบบ เป็นเทคโนโลยีของบริษัท Schneider Electric จากประเทศฝรั่งเศส ซึ่งให้บริการด้านการพัฒนาเทคโนโลยีสถานีชาร์จ และการติดตั้งสถานีชาร์จ ในชื่อ EVlink: EVSE - Electric Vehicle Supply Equipment โดย ปตท. นำเทคโนโลยีมาใช้ 2 แบบ คือ ตู้ Quick Charge ขนาดใหญ่





สามารถใช้งานได้กับ Nissan LEAF, Peugeot iON และ Mitsubishi i-MiEV และแบบที่ 2 เป็นตู้ขนาดเล็ก หรือตู้ parking ซึ่งเป็นมาตรฐานของอเมริกาเหนือ คิดค้นโดย SAE (Society of Automotive Engineers) ใช้กับรถยนต์ในเครือ GM, Chrysler, Ford, Toyota, Honda, Nissan และ Tesla ไม่เพียงเท่านั้น ตู้ของ EVlink ยังมีระบบรองรับการเก็บและประมวลผลข้อมูลของ รถไฟฟ้าที่เข้ามาใช้บริการผ่านระบบโครงข่ายข้อมูล แบบไร้สาย (GPRS Module) และมีระบบการจัดการ ผ่าน RFID Access หรือคิดค่าบริการและอนุญาตให้ ชาร์จไฟฟ้าได้เฉพาะผู้ที่ถือบัตร RFID (มีลักษณะการใช้ งานเหมือนบัตรเติมเงินทั่วไป)

การให้บริการของสถานีต้นแบบ สามารถชาร์จ ไฟฟ้าได้พร้อมกัน 3 คัน ด้วยตู้ชาร์จ 3 ตู้ แบ่งเป็น ตู้ชาร์จกระแสตรงแบบเต็มเร็ว (DC Quick charger, Mode 4) ใช้เวลาชาร์จเพียง 30 นาที มีกำลังในการ ประจุไฟฟ้าขนาด 50 กิโลวัตต์ ตู้ชาร์จไฟฟ้ากระแส สลับแบบเต็มเร็วปานกลาง (AC Normal Charger, Mode 3) ใช้เวลาชาร์จประมาณ 3 ชั่วโมง มีกำลังใน การประจุไฟฟ้าขนาด 22 กิโลวัตต์ และ ตู้ชาร์จ กระแสสลับแบบเต็มช้า (Normal Charger, Mode 1) ใช้เวลาชาร์จประมาณ 8 ชั่วโมง มีกำลังในการ ประจุไฟฟ้าขนาด 3 กิโลวัตต์ หรือเท่ากับไฟฟ้าใน บ้านทั่วไปนั่นเอง

ปตท. มีโครงการให้บริการชาร์จกระแสไฟฟ้าแก่ ผู้ใช้รถยนต์พลังงานไฟฟ้าโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นโครงการทดลอง ซึ่งเมื่อถึงเวลานั้น ก็เชื่อว่าเราจะได้ข้อมูลสำคัญต่อการพัฒนาสถานี ประจุไฟฟ้าต่อไป รวมทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อการ พัฒนารูปแบบของรถยนต์ไฟฟ้าให้มีประสิทธิภาพ เพิ่มขึ้น และเหมาะสมกับการใช้งานในประเทศไทย

ด้วยความหวังของ ปตท. ที่ต้องการเห็นประเทศ ไทยเป็น “สังคมคาร์บอนต่ำ (Low Carbon Society)” เพื่อให้คนไทยทุกคนสามารถก้าวไปสู่อนาคตที่มีความ มั่นคงทางพลังงาน และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้นไป พร้อมๆ กัน



กองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง กับความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ



คุณชายน้อย เพื่อนโกสุม

รักษาการผู้อำนวยการสถาบันบริหารกองทุนพลังงาน (องค์การมหาชน)

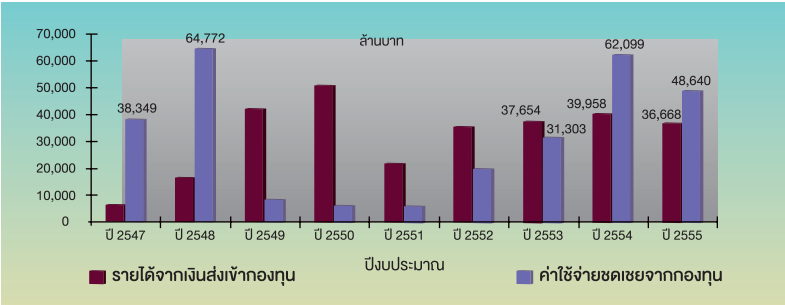
อดีตประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. อะโรมาติกส์และการกลั่น จำกัด (มหาชน) หรือ PTTAR มีผลงานโดดเด่นในการการควบรวมกิจการของ ATC และ RRC ในปี 2550 โดยไม่ต้อง lay off และไม่ลดเงินเดือนพนักงาน ทำให้คุณชายน้อย ได้รับรางวัล CEO with HR Orientation จากการประชุม World HRD Congress 2012

ถ้าย้อนไปในปี พ.ศ. 2516 ที่เกิดปัญหาวิกฤตจากสงครามระหว่างอิสราเอลกับปาเลสไตน์ ส่งผลให้ราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกปรับตัวสูงขึ้น และราคาน้ำมันเชื้อเพลิงในประเทศสูงขึ้นตามไปด้วย จึงมีการออกพระราชกำหนดแก้ไขและป้องกันภาวะการขาดแคลนน้ำมันเชื้อเพลิง พ.ศ. 2516 ขึ้น โดยให้นายรัฐมนตรีมีอำนาจออกคำสั่งในการกำหนดมาตรการเพื่อแก้ไขและป้องกันการขาดแคลนน้ำมันเชื้อเพลิงให้ทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ตั้งแต่นั้นมา ราคาน้ำมันในตลาดโลกเกิดความผันผวนต่อเนื่อง รุนแรงมากบ้างน้อยบ้างจากปัจจัยด้านต่างๆ อาทิ อุปสงค์และอุปทาน สงคราม ความไม่สงบในตะวันออกกลาง การก่อการร้าย และภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจของโลก ซึ่งทุกครั้งที่ราคาน้ำมันผันผวนก็จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อราคาพลังงานและเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้นกองทุนน้ำมันเชื้อเพลิง จึงได้เข้ามามีบทบาทในการรักษาระดับราคาขายปลีกน้ำมันเชื้อเพลิงในประเทศเพื่อลดผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและค่าครองชีพของประชาชน หน่วยงานของรัฐที่ดูแลบริหารจัดการเงินกองทุนฯ คือ สถาบันบริหารกองทุนพลังงาน (องค์การมหาชน) หรือ สบพ. ซึ่งจัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 มีสถานะเป็นนิติบุคคล เพื่อทำหน้าที่บริหารสภาพคล่องของกองทุนฯ โดยจัดหาแหล่งเงินกู้ยืมในกรณีที่กองทุนฯ มีเงินไม่เพียงพอ หรือนำเงินกองทุนฯ ที่คงเหลือในบางช่วง ฝากกับสถาบันการเงินเพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่เหมาะสม ทั้งนี้โดย

รัฐจะเป็นผู้กำหนดอัตราเงินชดเชยและเงินนำส่งเข้ากองทุนฯ สำหรับน้ำมันเชื้อเพลิงประเภทต่างๆ โดยให้รวมอยู่ในราคาขายปลีกน้ำมันเชื้อเพลิงและให้โรงกลั่นมีหน้าที่เก็บเงินนำส่งหรือรับเงินชดเชยจากกองทุนฯ และถ้ากองทุนฯ มีเงินไม่เพียงพอก็สามารถกู้เงินจากสถาบันการเงินมาใช้ชดเชยราคาน้ำมันเชื้อเพลิง

คุณชายน้อย เพื่อนโกสุม รักษาการผู้อำนวยการ สบพ. อธิบายเพิ่มเติมว่า “การใช้กองทุนฯ ในการพยุงราคาน้ำมันแบบนี้ก็มีในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศผู้ผลิตน้ำมันดิบได้เองหรือประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งโดยทั่วไปจะไม่เอาเงินที่จัดเก็บเข้ากองทุนฯ จากน้ำมันชนิดหนึ่งไปสนับสนุนราคาน้ำมันข้ามชนิดกัน แต่ในบ้านเรามีการชดเชยข้ามชนิด โดยเฉพาะ LPG เนื่องจากรัฐกำหนดราคาขายปลีก LPG ในประเทศต่ำกว่าราคาตลาดโลกและต้นทุนการผลิตมาก และเอาเงินกองทุนฯ ที่เก็บจากน้ำมันเบนซินและดีเซลไปชดเชยราคา LPG การบิดเบือนราคา LPG ดังกล่าวนี้อาจทำให้เกิดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงอย่างขาดประสิทธิภาพ และเป็นผลให้ประเทศต้องสูญเสียเงินตราต่างประเทศที่ไม่เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และทำให้ สบพ. ต้องกู้เงินมาใช้ชดเชย LPG สูงมาก ยิ่งราคาน้ำมันในตลาดโลกสูงขึ้นมาก กองทุนฯ ก็ยิ่งจำเป็นต้องใช้เงินกู้มากยิ่งขึ้น และ สบพ. ยังต้องจัดเตรียมหาวงเงินกู้สำรองไว้สำหรับการที่ราคาน้ำมันในตลาดโลกอาจปรับตัวสูงขึ้นไปอีกในอนาคตไม่น้อยกว่า 6 เดือน” การเตรียมการจัดหาเงินกู้สำรอง ถือเป็นงานท้าทายของ สบพ. เพราะจะ



รายได้ และค่าใช้จ่ายของกองทุนน้ำมันฯ ปี 2547-2555

ต้องคาดการณ์ราคาน้ำมันในตลาดโลกล่วงหน้าทั้งระยะสั้นและระยะยาว ศึกษาแนวนโยบายของรัฐบาลที่จะมีผลต่อราคาน้ำมัน และจำนวนเงินที่กองทุนจะต้องใช้ในการชดเชยราคา รวมถึงต้องคาดการณ์ระยะเวลาที่จะสามารถเก็บเงินเข้ากองทุน เพื่อนำไปคืนแก่เจ้าหนี้ได้ด้วย และเมื่อคณะรัฐมนตรีอนุมัติ จึงจะสามารถไปขอเจรจาเงินจากสถาบันการเงินได้ ซึ่งก็จะต้องใช้เวลาพอสมควร เนื่องจากรัฐบาลไม่ได้ค้ำประกันเงินกู้ให้กับ สบพน.

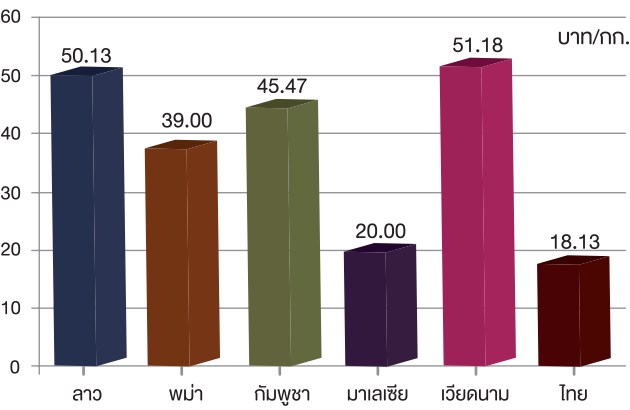
ในช่วงต้นปีที่ผ่านมา ราคาน้ำมันตลาดโลกสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะ LPG เนื่องจากญี่ปุ่นมีการนำเข้า LPG เป็นจำนวนมาก เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าทดแทนการผลิตจากโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่เสียหายจากเหตุการณ์สึนามิ และต่อมารัฐบาลได้กำหนดราคาขายปลีก LPG โดยแบ่งตามกลุ่มผู้ใช้ซึ่งปัจจุบัน (ธันวาคม 2555) ในขณะที่ยา LPG ในตลาดโลกอยู่ที่ประมาณ 800 USD/ตัน ภาครัฐกำหนดราคา LPG ภาคครัวเรือน (รวมถึงธุรกิจโรงแรม ศูนย์การค้า ภัตตาคาร และร้านอาหารรายย่อย) ราคา 18.13 บาท/กก. (คำนวณจากราคา 333 USD/ตัน บวกด้วยภาษีต่างๆ และค่าการตลาด) ภาคขนส่ง (ส่วนใหญ่เป็นรถส่วนบุคคล) ราคา 21.38 บาท/กก. (คำนวณจาก 431 USD/ตัน บวกด้วยภาษีต่างๆ และค่าการตลาด) ภาคอุตสาหกรรม (ใช้เป็นเชื้อเพลิง) ราคา 30.14 บาท/กก. (คำนวณจาก 696 USD/ตัน บวกด้วยภาษีต่างๆ และค่าการตลาด) ส่วน LPG ที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับภาคปิโตรเคมีราคาประมาณ 600-800 USD/ตัน ซึ่งเป็นไปตามตลาดสากลของอุตสาหกรรมปิโตรเคมี การที่รัฐกำหนดราคา LPG ไว้ต่ำกว่าพลังงานเชื้อเพลิงชนิดอื่นมาก จึงทำให้ผู้ประกอบการขนส่งหันมาใช้ LPG แทนแก๊สโซฮอล์มากขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกษตรกรผู้ผลิตมันสำปะหลังและอ้อย ที่เป็นวัตถุดิบในการผลิตเอทานอลเพื่อใช้ผสมเป็นแก๊สโซฮอล์ได้รับผลกระทบตามไปด้วย และการที่ราคา LPG สำหรับแต่ละกลุ่มแตกต่างกันก็ทำให้เกิดการลักลอบขาย LPG จากภาคครัวเรือนข้ามกลุ่มและการลักลอบขายให้ประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งราคาสูงกว่าประเทศเรามาก”

ทั้งหมดนี้ทำให้กองทุนฯ ต้องนำเงินกองทุนฯ ที่เก็บจากผู้ใช้น้ำมันเบนซิน แก๊สโซฮอล์ และดีเซล มาชดเชยราคา LPG ถึงประมาณเดือนละ 3,700 ล้านบาท (หรือ 44,000 ล้านบาทต่อปี)

จากปัญหาราคา LPG ที่บิดเบือนความเป็นจริง จนก่อให้เกิดความเสียหายต่อส่วนรวม ประกอบกับการที่ประเทศไทยจะต้องเข้าสู่ AEC ในปี 2558 รัฐบาลจึงมีแนวคิดที่จะปรับราคา LPG ในประเทศให้เป็นไปตามตลาดโลก แต่จะยังคงชดเชยเฉพาะกลุ่มที่สมควรได้รับการช่วยเหลืออย่างแท้จริง เช่น ครัวเรือนที่มีรายได้น้อย ร้านอาหารขนาดเล็ก

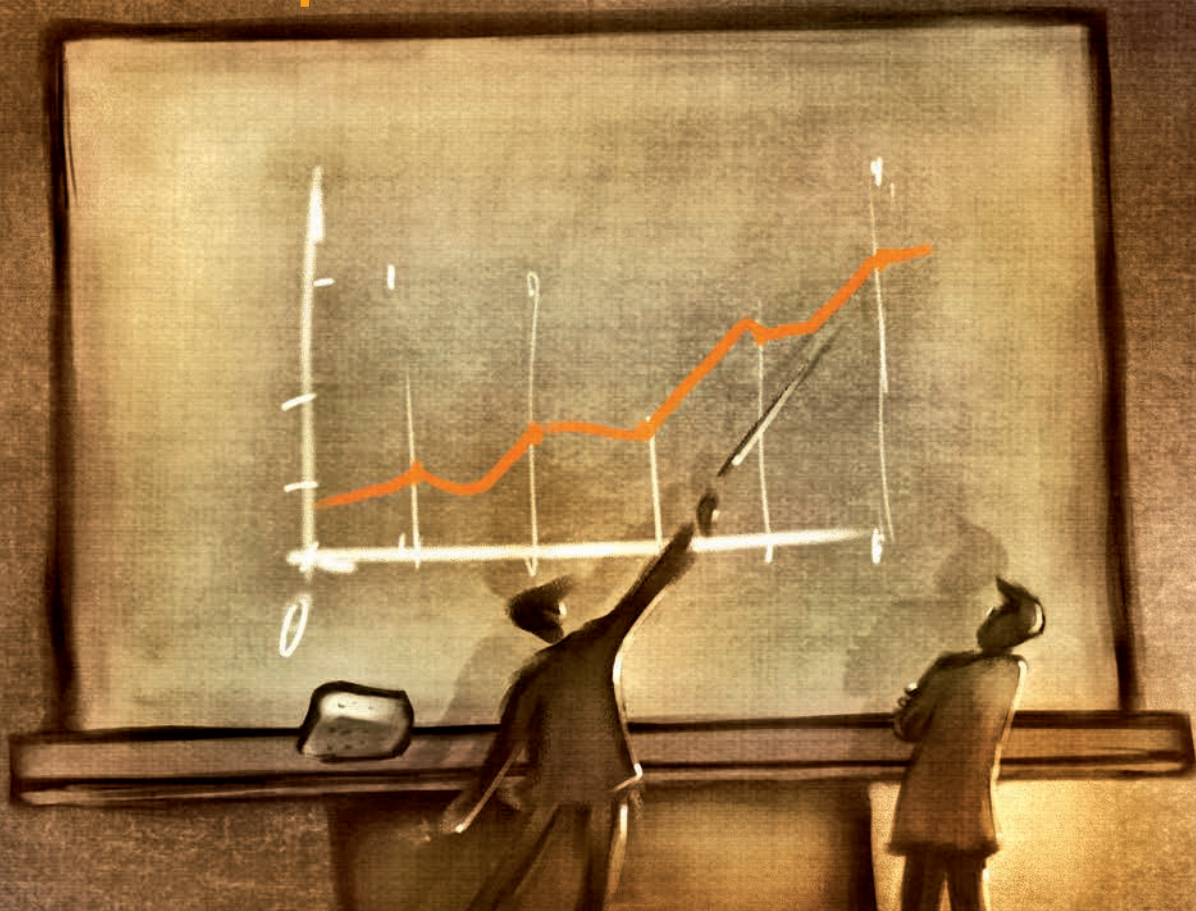
หาบเร่แผงลอย ที่ขายให้ประชาชนทั่วไป ซึ่งถ้าทำได้ก็จะเป็นการแก้ปัญหาที่หมักหมมมานานได้อย่างบูรณาการ เพราะนอกจากจะช่วยลดภาระของกองทุนฯ ในการชดเชยราคา LPG ซึ่งจะทำให้รัฐสามารถลดการเรียกเก็บเงินเข้ากองทุนสำหรับน้ำมันเบนซิน แก๊สโซฮอล์ และดีเซลแล้ว ยังทำให้ผู้บริโภคหันมาใช้แก๊สโซฮอล์มากขึ้นด้วย

สิ่งที่ทุกคนต้องช่วยกันในวันนี้คือต้องปลูกจิตสำนึกในการประหยัดการใช้พลังงานอย่างจริงจัง ต้องระลึกเสมอว่าประเทศเรายังต้องนำเข้าน้ำมันดิบจากต่างประเทศสูงถึงประมาณ 300 ล้านบาร์เรลต่อปี ดังนั้นเราจึงไม่ควรหวังพึ่งแต่จะใช้พลังงานเชื้อเพลิงที่ถูกกว่าความเป็นจริงเท่านั้น แต่ควรใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในราคาที่เหมาะสม และเป็นธรรมต่อทุกฝ่ายอย่างที่เราควรเป็นต่างหาก



ราคาขายปลีก LPG ประเภทเพื่อนบ้าน

กลยุทธ์การจัดพอร์ต การลงทุนในตราสารหนี้



สำหรับนักลงทุนรายย่อย การลงทุนในตราสารหนี้ทางอ้อม โดยลงทุนผ่านกองทุนต่างๆ หรือ ซื้อพันธบัตรออมทรัพย์ จะมีความเหมาะสมในแง่ของการกระจายความเสี่ยง และไม่ต้องใช้เงินลงทุนจำนวนมาก แต่นักลงทุนบางท่านที่ต้องการลงทุนโดยตรงด้วยตนเอง ก็อาจจะอยากเรียนรู้เทคนิคการจัดพอร์ตการลงทุนแบบง่ายๆ happiness ฉบับนี้จึงขอแนะนำเทคนิคการจัดพอร์ตพื้นฐาน 3 รูปแบบ เพื่อให้นำไปประยุกต์ใช้ตัดสินใจลงทุนให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความเสี่ยงที่ท่านยอมรับได้

1. การจัดพอร์ตแบบขั้นบันได (Ladder)

กลยุทธ์การลงทุนแบบขั้นบันไดนี้ ใช้หลักการกระจายการลงทุนในตราสารหลายๆ รุ่นที่มีอายุคงเหลือในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป ซึ่งเป็นเทคนิคที่จะช่วยลดความผันผวนของมูลค่าเงินลงทุนที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอัตราดอกเบี้ย เนื่องจากหากเน้นไปที่การลงทุนในตราสารหนี้ระยะยาวอย่างเดียว หากนักลงทุนมีความจำเป็นต้องขายตราสารหนี้นั้นออกไปก่อนครบกำหนดอายุ ถ้าอัตราดอกเบี้ยปรับตัวสูงขึ้นก็จะทำให้เกิดการขาดทุนได้ หรือ หากลงทุนแต่เฉพาะในตราสารหนี้ระยะสั้นอย่างเดียวก็จะต้องเผชิญกับความเสี่ยงของการลงทุนต่อ คือ อาจนำเงินไปลงทุนต่อได้ในอัตราผลตอบแทนที่ลดลง



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลประกอบการ

รายงานผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 ปี 2555

และ 9 เดือนแรกของปี 2555

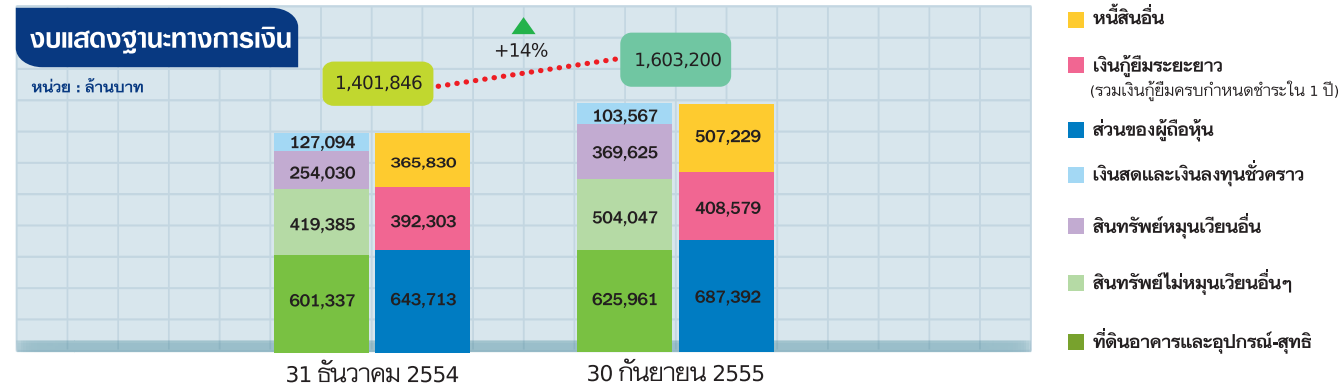


ภาพรวมผลการดำเนินงาน ของ ปตท. และบริษัทย่อย

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 ปี 2555 เปรียบเทียบกับไตรมาสที่ 2 ปี 2555

ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 686,025 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก Q2/2555 ร้อยละ 0.5 โดยราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบลดลงจาก 106.4 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน Q2/2555 เหลือ 106.3 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน Q3/2555 ในขณะที่ EBITDA ลดลง 3,245 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 5.5 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่ลดลงของหน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ และธุรกิจน้ำมัน แม้ว่าผลประกอบการของ ปตท.สผ. จะดีขึ้น นอกจากนี้ ใน Q3/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมจำนวน 13,217 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 403.6 เมื่อเทียบกับ Q2/2555 ซึ่งมีส่วนแบ่งขาดทุนฯ จำนวน 4,354 ล้านบาท ซึ่งเป็นผลจากกลุ่มธุรกิจการกลั่นและกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีที่มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้น เนื่องจากราคาน้ำมันได้ปรับตัวลงอย่างรวดเร็วในปลายไตรมาสที่ 2/2555 จากปัญหาหนี้ยุโรปที่ยังไม่คลี่คลายและการที่ตลาดคลายความกังวลต่อปัญหาความไม่สงบในประเทศผู้ผลิตน้ำมันดิบ รวมทั้งอุปทานในตลาดโลกที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดขาดทุนจากสต็อกน้ำมันและการที่ราคามูลค่าสินค้าน้ำมันดิบให้เงินไปตามราคาตลาด (NRV) ในขณะที่ Q3/2555 มีกำไรจากสต็อกน้ำมัน เนื่องจากตลาดคลายความกังวลเกี่ยวกับปัญหาวิกฤติหนี้ยุโรป และอุปทานน้ำมันดิบที่ตึงตัวในหลายภูมิภาคทั่วโลก รวมทั้งความต้องการใช้น้ำมันที่สูงขึ้นในช่วงก่อนเข้าฤดูหนาวและฤดูกาลท่องเที่ยว รวมถึงธนาคารกลางสหรัฐฯ (เฟด) ออกมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจรอบที่ 3 หรือ QE3 ส่งผลให้ Q3/2555 มี GRM เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับ Q2/2555

นอกจากนี้ ผลการดำเนินงานกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีดีขึ้น จากอัตราการใช้กำลังการผลิตและปริมาณขายโดยรวมเพิ่มขึ้น ส่วนหนึ่งจากการส่งวัตถุดิบจากโรงแยกก๊าซของบริษัทมาให้โรงโอเลฟินส์มากขึ้น แม้ว่าส่วนต่างระหว่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Spread Margin) ของผลิตภัณฑ์โอเลฟินส์และอะโรมาติกส์จะลดลง โดยเฉพาะ MEG ที่ลดลงจากความต้องการเพื่อใช้ในการผลิตของผู้ผลิตเส้นใยปรับลดลงจากสภาพเศรษฐกิจที่ยังไม่แน่นอน ในขณะที่ Spread Margin ของพาราไซลีนลดลง เนื่องจากความต้องการเพื่อใช้ผลิตผลิตภัณฑ์ขึ้นกลางและขึ้นปลายมีการขยายตัวลดลง นอกจากนี้ ใน Q2/2555 PTTI มีการรับรู้ผลขาดทุนจากการด้อยค่าของเงินลงทุนใน East Mediterranean Gas S.A.E. (EMG) จำนวน 3,972 ล้านบาท และ ปตท.สผ. มีการรับรู้ผลขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์แหล่งมอนทรา จำนวน 3,455 ล้านบาท รวมทั้ง ใน Q3/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ จำนวน 8,935 ล้านบาท ลดลงจาก Q2/2555 จำนวน 6,760 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 43.1 ส่งผลให้ใน Q3/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 27,541 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 323.5 จากกำไรสุทธิ 8,513 ล้านบาทใน Q2/2555 (หรือคิดเป็น 2.98 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 36,054 ล้านบาทใน Q3/2555 (หรือคิดเป็น 12.62 บาทต่อหุ้น)



ผลการดำเนินงาน	2552	2553	2554	9 เดือน ปี 2555
รายได้จากการขายและการให้บริการ (ล้านบาท)	1,586,174	1,898,682	2,428,165	2,060,947
กำไรสุทธิ (ล้านบาท)	59,548	83,992	105,296	81,954
กำไรสุทธิต่อหุ้น (บาทต่อหุ้น)	21.06	29.59	36.91	28.69
อัตราผลตอบแทนผู้ถือหุ้น* (ร้อยละ)	14.65	18.46	20.32	17.17
อัตรากำไรสุทธิต่อรายได้รวม* (ร้อยละ)	3.68	4.35	4.26	3.91
อัตราผลตอบแทนจากสินทรัพย์รวม* (ร้อยละ)	5.99	7.20	8.00	6.59
เงินปันผลจ่ายต่อหุ้น (บาทต่อหุ้น)	8.50	10.25	13.00	**5.00
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น (บาทต่อหุ้น)	151.45	169.31	194.57	207.48
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นสุด (บาทต่อหุ้น)	246	320	318	329
* การคำนวณอัตราส่วนทางการเงินเป็นไปตามเกณฑ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย				
** เงินปันผลจ่ายครึ่งปี 2555				

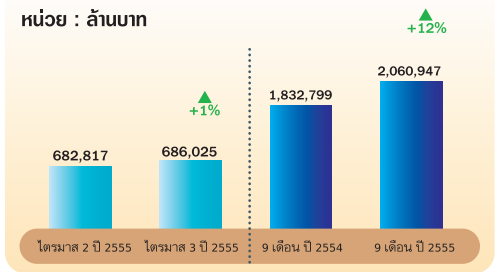
ผลการดำเนินงาน 9 เดือนแรกของปี 2555 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2554

ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 2,060,947 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก 9M/2554 ร้อยละ 12.5 เป็นผลมาจากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น โดยราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบเพิ่มขึ้นจาก 106.1 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน 9M/2554 เป็น 109.6 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน 9M/2555 ส่งผลให้ EBITDA เพิ่มขึ้นจำนวน 14,755 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.2 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่ดีขึ้นของ ปตท.สผ. และหน่วยธุรกิจน้ำมัน ใน 9M/2555 ปตท. ขณะที่บริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไรจากเงินลงทุนในบริษัทร่วมจำนวน 19,152 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 26.7 เมื่อเทียบกับ 9M/2554 จากผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจการกลั่นที่ลดลง แม้ว่าราคาน้ำมันดิบจะปรับตัวสูงขึ้นเมื่อเทียบกับ 9M/2554 แต่เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจโลกที่ชะลอตัวและปัญหาวิกฤติหนี้ยุโรปที่ยังคงยืดเยื้อ ส่งผลให้ตลาดน้ำมันมีความผันผวน ประกอบกับใน 9M/2554 เป็นช่วงอุปทานตึงตัวจากเหตุการณ์ความไม่สงบในตะวันออกกลาง ทำให้เมื่อเปรียบเทียบกับ 9M/2554 แล้วงวด 9M/2555 มีกำไรจากสต็อกน้ำมันลดลง ส่วนผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานที่ลดลง จาก Spread Margin ที่ปรับตัวลงเกือบทุกผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะ LDPE ที่ราคาผลิตภัณฑ์ยังคงอ่อนตัวลงตามสภาพเศรษฐกิจของยุโรป ซึ่งเป็นตลาดที่สำคัญของผลิตภัณฑ์ นอกจากนี้ ใน 9M/2554 ตลาดพาราไซลีนได้รับแรงหนุนจากภาวะอุปทานตึงตัว จากปัญหาการหยุดผลิตของโรงพาราไซลีนหลายแห่ง รวมทั้งอุปสงค์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นมากจากโรงพีทีเอแห่งใหม่ที่ประเทศจีนซึ่งเข้ามาในระบบอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ 9M/2555 ตลาดพาราไซลีนได้รับแรงกดดันจากโรงพีทีเอหลายแห่งที่ประสบภาวะขาดทุน จนต้องลดกำลังการผลิตลง ส่งผลให้ Spread Margin ของพาราไซลีนลดลง เมื่อเทียบกับ 9M/2554

ใน 9M/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนจำนวน 4,038 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 360.1 จาก 9M/2554 ที่มีขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนจำนวน 1,552 ล้านบาท และ 9M/2555 มีค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ จำนวน 34,061 ล้านบาท ลดลงจาก 9M/2554 จำนวน 1,534 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 4.3 อย่างไรก็ตามใน 9M/2555 PTTI มีการรับรู้ผลขาดทุนจากการด้อยค่าของเงินลงทุนใน EMG จำนวน 3,972 ล้านบาท รวมทั้ง ปตท.สผ. มีการรับรู้ผลขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์แหล่งมอนทรา จำนวน 3,455 ล้านบาท ส่งผลให้ใน 9M/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิลดลง 6,716 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 7.6 จากกำไรสุทธิ 88,670 ล้านบาทใน 9M/2554 (หรือคิดเป็น 31.09 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 81,954 ล้านบาทใน 9M/2555 (หรือคิดเป็น 28.69 บาทต่อหุ้น) ทั้งนี้ กำไรสุทธิดังกล่าวเป็นกำไรจากผลประกอบการของ ปตท. ประมาณร้อยละ 46 และอีกร้อยละ 54 เป็นผลประกอบการของบริษัทในเครือตามสัดส่วนการลงทุน

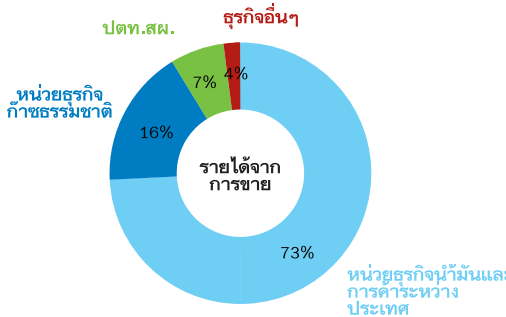
ผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2555 และ 9 เดือน ปี 2555

รายได้จากการขาย

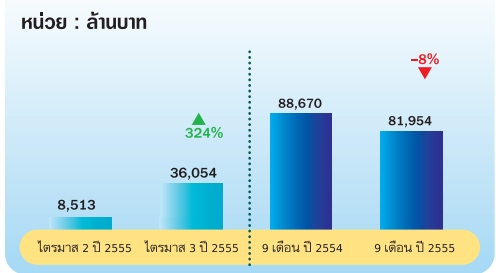


รายได้จากการขาย 9 เดือน ปี 2555

หน่วย : ล้านบาท

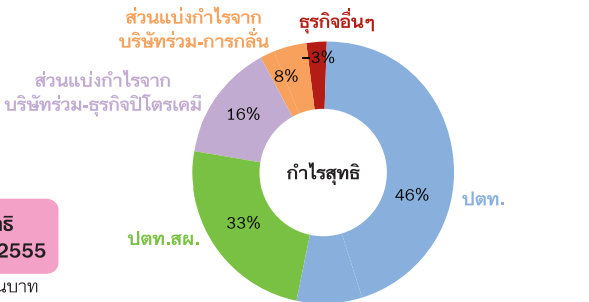


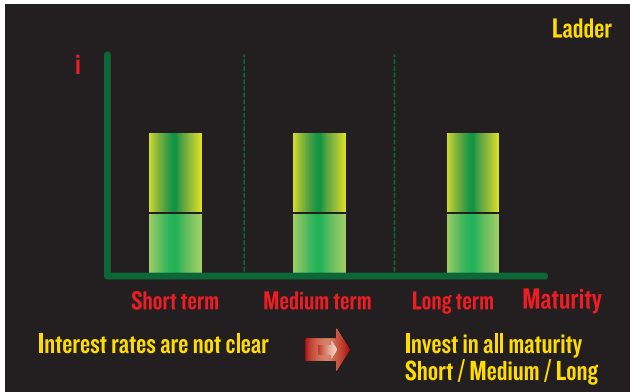
กำไรสุทธิ



กำไรสุทธิ 9 เดือน ปี 2555

หน่วย : ล้านบาท

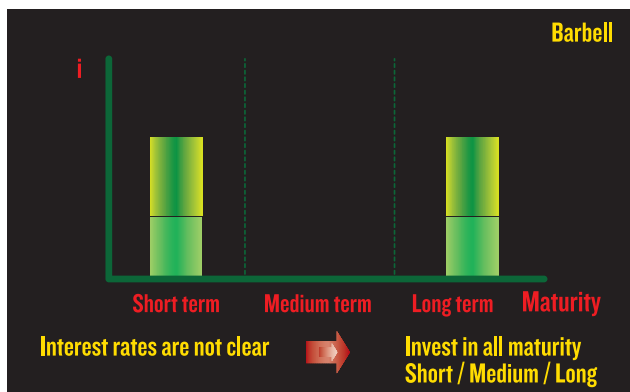




การจัดพอร์ตการลงทุนในตราสารหนี้ ที่จะให้นักลงทุนไม่ต้องประสบกับปัญหาสภาพคล่อง ขณะเดียวกันก็ให้ผลตอบแทนที่สูงขึ้นนั้น นักลงทุนสามารถเลือกจัดพอร์ตแบบขั้นบันได ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ การกระจายการลงทุนไปที่ตราสารหนี้อายุต่างๆ ตั้งแต่สั้นไปถึงยาวเหมือนขั้นบันไดนั่นเอง เมื่อเวลาผ่านไปตราสารหนี้ก็จะมีอายุที่ลดลง ตราสารหนี้ระยะสั้นจะหมดอายุลงไปเรื่อยๆ นักลงทุนก็สามารถนำเงินดังกล่าวมาลงทุนใหม่ในตราสารอายุยาวเพื่อเป็นการรักษาพอร์ตการลงทุนของท่านให้มีลักษณะแบบขั้นบันไดต่อไป

2. การจัดพอร์ตแบบบาร์เบล (Barbell)

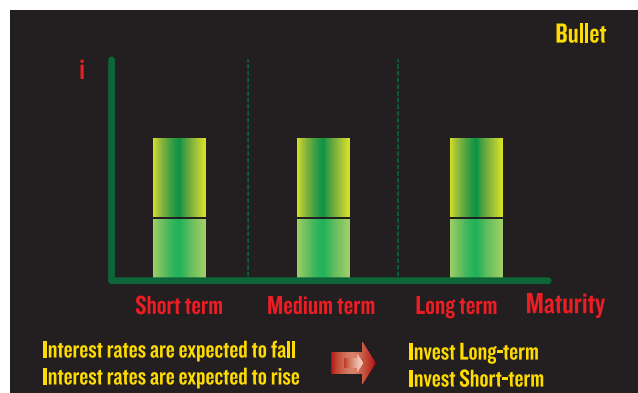
บาร์เบล (Barbell) คือ ที่ยกน้ำหนักเป็นด้ามเหล็กและมีตุ้มน้ำหนักถ่วงทั้ง 2 ข้างของแกน การจัดพอร์ตแบบ Barbell ก็มีลักษณะเหมือนกับที่ยกน้ำหนักนั่นเอง คือ เราจะกระจายการลงทุนออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งในตราสารหนี้ระยะสั้น อีกส่วนลงในตราสารหนี้ระยะยาว การจัดพอร์ตแบบนี้จะให้ผลดีของการได้อัตราผลตอบแทนที่สูงจากตราสารหนี้ระยะยาว และให้ความคล่องตัวจากตราสารหนี้ระยะสั้น



การจัดพอร์ตแบบนี้ช่วยลดความเสี่ยงจาก การที่อัตราดอกเบี้ยเพิ่มขึ้น เนื่องจากเงินที่ได้จากพันธบัตรระยะสั้นที่หมดอายุก็สามารถเอาไปลงทุนต่อได้ ในอัตราที่สูงขึ้น โดยที่นักลงทุนไม่จำเป็นต้องขายพันธบัตรระยะยาวออกไปในราคาที่ขาดทุน นักลงทุนยังมีทางเลือกในการจัดพอร์ตแบบนี้ โดยการกระจายน้ำหนักที่จะลงในพันธบัตรระยะสั้นและยาว โดยไม่จำเป็นต้องแบ่งสัดส่วนที่เท่ากันขึ้นกับภาวะอัตราดอกเบี้ยในปัจจุบัน และแนวโน้มในอนาคต เช่น ถ้าอัตราดอกเบี้ยอยู่ในระดับต่ำสุด นักลงทุนอาจลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้นในสัดส่วนที่มากขึ้น แต่ถ้าอัตราดอกเบี้ยอยู่ในระดับสูง นักลงทุนสามารถลงทุนในตราสารหนี้ระยะยาว ในสัดส่วนที่มากขึ้น แต่ถ้าอัตราดอกเบี้ยค่อนข้างนิ่ง การแบ่งน้ำหนักลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้นและระยะยาวอย่างละครึ่ง ก็น่าจะเป็นทางเลือกที่ดี

3. การจัดพอร์ตแบบกระสุนปืน (Bullet)

ในตลาดตราสารหนี้ นั้น คำว่า Bullet bond หมายถึง ตราสารหนี้ที่มีการจ่ายเงินต้นครั้งเดียว ณ วันครบกำหนดไถ่ถอน หรือวันหมดอายุ ซึ่งเหมือนกับการยิงกระสุนปืนหนึ่งนัด ดังนั้น การจัดพอร์ตแบบกระสุนปืน หรือ Bullet ก็หมายถึง การลงทุนในตราสารหนี้เพียงตัวเดียว หรืออาจลงทุนในกลุ่มของตราสารหนี้ที่ครบกำหนดอายุในเวลาเดียวกัน



ตัวอย่างเช่น หากนักลงทุนคาดว่าอัตราดอกเบี้ยอยู่ในระดับสูงและมีแนวโน้มที่จะลดลง นักลงทุนก็อาจเลือกลงทุนในตราสารหนี้ระยะยาวที่เพียงตัวเดียว หรือหากเห็นว่าปัจจุบันอัตราดอกเบี้ยอยู่ในระดับต่ำและคาดว่าจะมีแนวโน้มที่จะปรับตัวสูงขึ้นในอนาคต นักลงทุนอาจลงทุนในตราสารหนี้ระยะสั้นเพียงอย่างเดียว กลยุทธ์นี้เหมาะสำหรับนักลงทุนที่ต้องการออมเงินโดยมีกำหนดเวลาที่ต้องการ ใช้เงินในอนาคตที่แน่นอน

ที่มา : สมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย (ThaiBMA)



เรียงจากซ้ายไปขวา : ลวดลายหน้าประตูที่อัดแน่นไว้ด้วยความวิจิตร, สถาปัตยกรรมอันงดงามสไตล์อิสลาม, สองล้อในซามาร์คานด์

Silk Road in Uzbekistan

สายไหมใน “อุซเบกิสถาน”

เรื่องและภาพโดย กาญจนา หงษ์ทอง

โดย ส่วนมากเส้นทางสายไหมที่นักเดินทางมักนึกถึง นั่นคือในประเทศจีน แต่อันที่จริงแล้วเส้นทางถนนสายไหมยังทอดยาวผ่านอัฟกานิสถาน อิหร่าน คาซัคสถาน และอีกหลายชาติในแถบเอเชียกลาง แต่ว่ากันว่า หากอยากสัมผัสสายไหมที่แสงงดงามและมีสีสัน ต้องเริ่มต้นไปถึงอุซเบกิสถาน (Uzbekistan) การเริ่มสำรวจเส้นทางสายไหมในอุซเบกิสถานนั้น ควรเริ่มจากเมืองหลวงอย่างทาชเคนท์ (Tashkent) ก่อน ที่นี่จะเป็นออเดิร์ฟที่ทำให้คุณเริ่มเห็นภาพ

ของถนนสายการค้าโบราณได้ลงๆ อย่างน้อยก็ที่ตลาดชอร์ซู ตลาดใหญ่ประจำเมืองที่เคยเป็นชุมทางการค้าที่สำคัญบนเส้นทางสายไหมมาก่อน เพียงแค่เข้าไปใกล้ตลาดก็ชวนให้รู้สึกเหมือนเดินพลัดหลงเข้าสู่อีกโลกที่ช่างเต็มไปด้วยสีสันที่ดูฉูดฉาดเหลือเกิน ถ้าฟังตลาดก็มีสีสันน่าดูพอตัวอยู่แล้ว แต่ตลาดชอร์ซูทั้งใหญ่ทั้งเก่า ได้โดมขนาดมหึมานั้นชวนข้าวของหลากหลายชนิดเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ให้เลือกหมด ทั้งของกิน ของใช้ประจำบ้าน ผัก ผลไม้ ข้าวสาร อาหารแห้ง และพรม ที่ไม่ได้มีแค่พรมเมดอินอุซเบกิสถาน แต่มีทั้งพรมจากอิหร่านและตุรกี ทั้งหมดนี้มีราคาที่ดีได้ว่าสมกับที่เคยเป็นชุมทางการค้าสมัยโบราณมาก่อน

หากยังตื่นตาตื่นใจไม่พอ ยังมีแถวจัตุรัสคาสต์อิหม่าม จัตุรัสกว้างที่แออัดไปด้วยสิ่งปลูกสร้างอันงดงามประณีต เผยให้เห็นสถาปัตยกรรมแบบอุซเบกิสถานได้อย่างเต็มตา ทั้งมัสยิด โรงเรียนสอนศาสนา พิพิธภัณฑ์ และสุสาน เรียกได้ว่าทุกอย่างมารวมตัวกันอยู่ในจัตุรัสแห่งนี้

ส่วนในโซนของเมืองใหม่ก็มีความงดงามไม่ใช่น้อย ที่นี่ถูกเรียกว่า Green City ที่อดีตสภาพโซเวียตมองเห็นความสมบูรณ์ของเมืองนี้ จึงได้เลือกที่นี่เป็นศูนย์กลางการปกครองในแถบเอเชียกลาง จัตุรัสอิสรภาพที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง จะช่วยให้ได้เห็นความภูมิฐานของเมืองหลวงของอุซเบกิสถานได้อย่างแจ่มแจ้ง อีกมุมหนึ่งคือ จัตุรัสอมิร์ ติมูร์ ที่นี่ถือว่าเป็นจัตุรัสกว้างขวางกลางเมืองที่อยู่ไม่ไกลกันมากนัก เมื่อยืนอยู่ตรงมุมนี้ บางทีอาจทำให้สับสนได้ว่าอยู่ในรัสเซียหรืออุซเบกิสถานกันแน่ เพราะอาคารที่อยู่รายรอบนั้นมีคล้ายกันพาให้สงสัย แต่ไม่ว่าอะไรก็ตาม ขอให้จำชื่อของอมิร์ ติมูร์ไว้ให้ดีกว่า เพราะนับจากนี้ ชื่อของเขาจะปรากฏอยู่ใน

**ระยะทางหลายพันไมล์
ของเส้นทางสายไหม
(Silk Road) คือถนนสาย
การค้าโบราณที่เริ่มจาก
นครซีอานของจีนไปจนถึง
กรุงคอนสแตนติโนเปิล
ซึ่งปัจจุบันคือเมืองอิสตันบูล
ประเทศตุรกี ไม่เพียงซื้อ
ขายแลกเปลี่ยนสินค้า
กันเท่านั้น แต่ยังนำพา
วัฒนธรรม ศาสนา
ความเชื่อ อาหารการกิน
ไปจนถึงวิถีชีวิตผู้คน
อันหลากหลายมาผสม
ผสานกัน เชื่อมตะวันออก
กับตะวันตกเข้าด้วยกัน**

ทุกที่ของอุซเบกิสถาน เพราะเขาคือวีรบุรุษที่ชาวอุซเบกิสถานยกย่องเชิดชู หากอยากรู้จักเขาให้มากกว่านี้แนะนำให้แวะเข้าไปในพิพิธภัณฑ์อมิร์ ติมูร์ที่อยู่ริมจัตุรัส ด้านในจะบอกเล่าชีวประวัติและเรื่องราวของฮีโร่คนนี้อย่างละเอียด

เริ่มต้นเส้นทางด้วยทาชเคนท์กันไป แล้ว คราวนี้ก็แล้วแต่ว่าจะเลือกไปบูคารา (Bukhara) หรือซามาร์คานด์ (Samarkand) ก่อน ซึ่งต่างกันเพียงแค่เลือกเวียนซ้ายหรือเวียนขวา แต่ขอให้รู้ว่าถนนสายไหมในอุซเบกิสถานของจะสมบูรณ์แบบได้นั้น จะต้องปักหมุด 2 เมืองนี้เอาไว้ แต่ทั้งนี้ ครั้งหนึ่งของนักเดินทางมักเลือกที่จะนั่งรถไฟไปฝั่งซามาร์คานด์ก่อน หลายคน



the pursuit of happiness

ความชอบและสเน่ห์ส่วนตัว คือจุดเริ่มต้นของการทำธุรกิจ
ไลฟ์สไตล์ชิพ ที่บุ๋มหวังจะนำเสนอความสุขแก่ผู้อื่น

แม้ว่ามีลักษณะพื้นที่เป็นรูปสามเหลี่ยม และมีขนาดเพียง 19.8 ตร.ม.

แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคในการออกแบบและจัดผังไลฟ์สไตล์ชิพ Apostrophe's “ยอมรับว่าตอนแรกรู้สึกหนักใจเล็กน้อย เพราะสเปซเป็นสามเหลี่ยม แต่ขณะเดียวกันก็ชอบมาก เพราะมีหน้าต่าง ทำให้คนมองเห็นสินค้าเราได้ชัดเจน อีกทั้งด้วยขนาดพื้นที่ที่ใหญ่กว่าสาขาอื่นๆ เลยทำให้มีส่วนขายเครื่องดื่มในพื้นที่เดียวกันเหมือนอย่างเคยฝันไว้” คุณชนิดา อรรถดิษฐ์ เจ้าของร้านเล่า

ร้านแห่งนี้เริ่มต้นจากความรักและความรู้สึกอยากแบ่งปันสิ่งที่ตนชอบ ให้ผู้อื่นได้เป็นเจ้าของ “ส่วนตัวเป็นคนชอบเที่ยว ชอบเดินทางไปในะโน่นมานี้ เลยอยากให้คนอื่นได้เห็นได้มีของเหมือนอย่างที่เราไปเจอมา ซึ่งซื้อร้านมาจากภาษาอังกฤษ แสดงถึงความเป็นเจ้าของ เพราะเราอยากให้ลูกค้ารู้สึกว่า เขาได้ซื้อของที่เรารักมากกลับไปเป็นของตัวเอง” คุณชนิดาอธิบาย

ร้านนี้เริ่มต้นครั้งแรกที่ตลาดนัดสวนจตุจักร จากการขายกระเป๋าผ้าแฮนด์เมด จากนั้นจึงย้ายไปโครงการ Pure Place ย่านรามคำแหง พร้อมเพิ่มความหลากหลายของสินค้า ครอบคลุมทั้งเครื่องเขียน ของแต่งบ้าน

และเสื้อผ้า “เป็นไลฟ์สไตล์ชิพที่ขายของใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีพื้นฐานมาจากชีวิตส่วนตัวของเราเอง” ก่อนจะย้ายไปโครงการ SeenSpace ย่านทองหล่อ เพื่อให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายยิ่งขึ้น ซึ่งก็ทำให้ร้านเป็นที่รู้จักในวงกว้างกว่าเดิม ปัจจุบันย้ายมาเปิดที่โครงการ Rain Hill บนถนนสุขุมวิท 47

“สภาพห้องตอนแรกไม่มีอะไรเลย แม้แต่ผนังกระจกด้านหน้าต้องทำใหม่ทั้งหมดแม้กระทั่งพื้น” คุณชนิดาเล่า “ส่วนตัวไม่มีความรู้ด้านอินทีเรีย แต่โชคดีมีเพื่อนซึ่งเคยเป็นลูกค้าแต่ซื้อของกันจนสนิทสนมมาช่วย เพราะโซนเครื่องดื่มจำเป็นต้องมีเรื่องงานระบบมาเกี่ยวข้อง แต่ถ้าเป็นเรื่องของการจัดพื้นที่ใช้สอยและรายละเอียดต่างๆ ในร้านก็ทำด้วยตนเองทั้งหมด”

ด้วยลักษณะพื้นที่ ทำให้คุณชนิดาเลือกจัดปลายนมุมด้านหนึ่งให้เป็นโซนขายเครื่องดื่ม โดยออกแบบให้มีช่องหน้าต่าง เพื่อให้คนภายนอกสามารถนั่งและชားเงินได้สะดวก เพราะขนาดพื้นที่ไม่เพียงพอหากจะจัดเป็นมุมนั่งดื่ม “อยากให้โซนนี้ดูกลมกลืนเป็นส่วนหนึ่งของร้าน ไม่เด่นเกินไป แต่ก็แยกออกชัดเจน สำหรับส่วนขายของ โชคดีที่โครงสร้างเป็นเพดานสูง ทำให้สามารถออกแบบชั้นวางติดผนังขนาดใหญ่ ซึ่งใช้ประโยชน์ทั้งเก็บของและディスプレイไปในตัว” คุณชนิดาอธิบาย “การออกแบบร้าน เราใช้วิธีแก้ปัญหาจากการสังเกตพฤติกรรมของลูกค้า แล้วลองปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อให้สอดคล้องกับฟังก์ชันการใช้งานของเขา”

APOSTROPHE'S ชั้น 1 โครงการ Rain Hill สุขุมวิท 47 โทร. 08-3110-0445 www.facebook.com/ApostropheS.BKK **ED**
เรื่อง: นรนิติ สุวนิชย์ สไตล์: ใจรัก ถนอมพงศ์สานต์ ภาพ: วรวิทย์ ลาภสมบูรณ์
ภาพประกอบ: อรรถยา สวยสม

อาจจะบอกว่า นี่คือไฮไลท์ของอุซเบกิสถานเลยด้วยซ้ำ เพราะซามาร์คานด์ คือเมืองที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยโบราณสถานอันมีความหมายและเรื่องราว แต่หากศึกษาประวัติศาสตร์มาดีพอ ก็จะรู้ว่าเมื่อ 2 พันกว่าปีที่ผ่านมา ซามาร์คานด์ คือ เมืองสำคัญที่สุดบนเส้นทางสายไหมนั่นเอง

เมื่อมาถึงที่นี่ นักท่องเที่ยวจะต้องมาเยือนอยู่ทีลานกว้างของเรกิสถานกันก่อนเป็นเสมือนถ่ายสำเนาขึ้นมา นี่คือการหมายการค้าของอุซเบกิสถานทั้งดงามอย่างยิ่ง เรกิสถานเป็นจัตุรัสสำคัญประจำเมืองซามาร์คานด์ หากมีเวลาให้กับเมืองนี้อย่างมากพอให้ลองมานั่งเล่นแถวนี้ คุณจะพบว่า เป็นมุมที่สุนทรีย์เหลือเกิน ผู้คนชาวเมืองจะพากันออกมานั่งเล่นกันตลอดวัน เรียกว่าเป็นจุดนัดพบของชาวเมืองก็ว่าได้

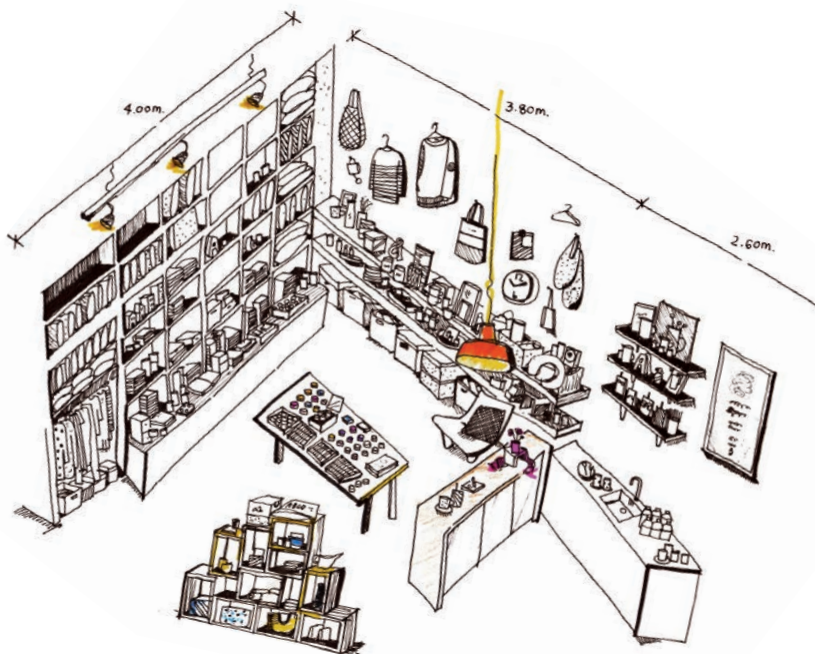
สำหรับนักท่องเที่ยวแล้วที่จัตุรัสเรกิสถานถือเป็นจุดออกตัวในการเริ่มต้นท่องเที่ยวและเป็นโปรแกรมบังคับที่ไม่ว่าจะมีเวลาให้กับซามาร์คานด์กี่วันก็ตาม ก็ต้องขอบอกว่า นี่คือสถานที่ที่อยู่ในหมวดจำเป็นต้องมา เพราะเรกิสถานรายล้อมไปด้วยอาคารสำคัญ เพราะมีมাদราซาหรือโรงเรียนสอนศาสนา 3 แห่ง คือ โรงเรียนสอนศาสนาฆาติลยา-คอรื โรงเรียนสอนศาสนาฆาติลยา-คอรื และโรงเรียนสอนศาสนาฆาติลยา-คอรื แต่ละแห่งสร้างต่างเวลากันไป แต่มีความน่าสนใจและสร้างได้ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน

สำหรับโรงเรียนสอนศาสนาฆาติลยา-คอรื มีอายุเยอะที่สุดเกือบ 600 ปีแล้ว ส่วนที่มอดราซาฆาติลยา-คอรืมีรายละเอียดที่แน่นขนัด แต่มอดราซาฆาติลยา-คอรื ดูเหมือนจะได้รับความสนใจมากที่สุดเพราะเต็มไปด้วยเรื่องเล่า แต่ไม่ว่าจะเดินไปมุมไหนก็จะละลานตาไปด้วยสถาปัตยกรรมแบบอาหรับทั้งเพดาน ผนัง ประตูยอดโดมมีส่วนโค้งเว้าประดับรายละเอียดอ่อนช้อย ประณีต ยังมีโมเสกที่ได้ผ่านการแกะสลักอย่างวิจิตร ฝีมือระดับเทพล้วนๆ บางมุมแกะสลักเหมือนรวงผึ้งทีเดียว

ถ้ามีแค่เรกิสถาน หลายคนคงไม่ยกให้ซามาร์คานด์เป็นไฮไลท์ แต่ซามาร์คานด์ยังมีสุสานกูร์ อิมิร ที่เป็สุสานหลวงและเก็บศพของอิมิร ติมูร์เอาไว้ด้วย นั่นจึงทำให้ที่นี่ไม่เคยแห้งแล้งนักเดินทาง นอกจากนี้ ยังมีมัสยิดบีบี คานิมี ศาสนสถานที่เกิดขึ้นตามบัญชาของอิมิร ติมูร์ ซึ่งตอนนั้นเดินทัพไปชมพูทวีปและรบชนะยี่นครเดลีได้สำเร็จ จึงต้องการอนุสรณ์แห่งชัยชนะในครั้งนี้ด้วยการสร้างมัสยิดที่สวยงามและใหญ่ที่สุดในโลก

อย่าเพิ่งรีบลาซามาร์คานด์เด็ดขาด ถ้าคุณยังไม่ได้เห็นสุสานซาร์ อิชินดา ที่นับเป็นโบราณสถานที่สวยทุกองศา หากไม่เชื่อต้องพิสูจน์ด้วยสองตาตนเองให้ทั่วทุกมุมของสุสานแห่งนี้ แล้วจะทึ่งว่าแม้แต่สุสานยังมีความงามไวให้ชื่นชม ความงดงามของซามาร์คานด์นั้นเปรียบดังเจ้าหญิงที่มีรูปโฉมงามพร้อม ส่วนอนุคารานั้นเปรียบเหมือนหญิงสาวชาวบ้านผู้เลอโฉม ถึงแม้ว่าที่นี่อาจจะดู





- 1 ออกแบบให้ผนังไม่เสียประโยชน์ ด้วยการติดขอแขวนสำหรับโชว์สินค้าประเภทต่างๆ
- 2 คุณชนิตายืนอยู่ที่มุมเครื่องดื่มบริเวณปลายสามเหลี่ยม และใช้เคาน์เตอร์เก็บเงินในการแบ่งพื้นที่ทั้งสองโซน
- 3 ทุ่งพลาตติกได้เครื่องดื่ม Soda Pop ซึ่งออกแบบและผลิตเป็นพิเศษ วางเป็นระเบียบอยู่บนชั้น ช่วยตกแต่งร้านในตัว
- 4 ตู้ติดผนังสีดำขนาดใหญ่ ทำหน้าที่เป็นทั้งส่วนเก็บของและโชว์สินค้าไปพร้อมกัน เพื่อประหยัดพื้นที่
- 5 ชั้นไม้หน้าร้านเป็นกล่องขนาดต่างๆ วางเรียงซ้อนกัน โดยจะเปลี่ยนวิธีจัดเรียงทั้งกล่องและผลิตภัณฑ์เป็นประจำทุก 2-3 เดือน เพื่อสร้างความรู้สึกพิเศษ



เรียงจากซ้ายไปขวา : ด้านหน้ามัสยิดบีบี คานิม, วงที่ระลึกที่นำหัวกลับบ้านทั้งนั้น, หมวกแบบชาวอุซเบค, มุมหนึ่งของจัตุรัสเรกิสถาน, กล้องไม้พ่นที่ลายของบรรดาช่างฝีมือ

ธรรมดาไปสักหน่อย แต่เชื่อเถอะว่าเมืองนี้จะสร้างความประทับใจให้ชนิดลืมไม่ลง ใครที่ชอบเมืองเก่าแบบดิบๆ เดิมๆ รับรองว่าเห็นบูคาราแล้วจะต้องตกหลุมรักอย่างหัวปักหัวปำเลยทีเดียว

บูคารา คือ ตัวแทนของเมืองบนเส้นทางสายไหมที่ยังไม่ได้รับการประดิษฐ์หรือปรุงแต่งจนเสียอรรถรสที่นี้ยังมีเมืองเก่าที่แน่นขนัดไปด้วยบ้านเรือนสมัยโบราณ กองคาราวานสินค้าและโดม เพื่อแลกเปลี่ยนสินค้าก็ยังอยู่ โรงเรียนสอนศาสนาบางแห่งเก่าแก่ที่สุดในเอเชียกลาง นักเดินทางผู้พิศมัยการเที่ยวเมืองสวยใสแบบไร้การปรุงแต่ง คุณสามารถเดินชอกแซกเมืองเก่าบูคาราอย่างสนุกสนาน สำหรับสถานที่ห้ามพลาดด้วยประการทั้งปวง นั่นคือ มัสยิดคาลันที่ตั้งเผชิญหน้าอยู่กับโรงเรียนสอนศาสนาเมอรืออาหรับนั่นเอง

หากยืนอยู่ตรงกลางจัตุรัส ก็จะมีเห็นหอคอยขนาดใหญ่ที่เรียกว่า มินาเรตหรือหอคานอยู่ข้างมัสยิด ซึ่งมีไว้ประกาศเรียกชาวบ้านให้เตรียมมาละหมาด สำหรับคาลันมินาเรตแห่งนี้จะเข้าไปแล้วมีอายุเกือบ 900 ปีทีเดียว บูคารายังมีมัสยิดมากคืออดีตารซึ่งเป็นมัสยิดเก่าแก่ที่สุด และเป็นที่ตั้งของสุสานของอิสมาอิล ชามานี ซึ่งเป็น 1 ใน 3 โบราณสถานที่ไม่ได้ถูกทำลายในช่วงที่กองทัพมองโกลบุกเข้ามาเผาทำลาย ทั้งหมดนี้ คือเสน่ห์ของเมืองบูคาราที่อาจจะไม่ได้ถึงขั้นสวยเลิศเลอ แต่กลับอยู่ในความทรงจำของนักเดินทางอย่างไม่รู้ลืม นั่นก็เพราะเป็นเมืองที่พาเราย้อนเข้าไปหวนรำลึกถึงอดีตอันแสนรุ่งเรืองบนเส้นทางสายไหมแห่งนี้ได้อย่างแจ่มชัดที่สุด

และถึงแม้ว่าเส้นทางจากทาชเคนต์ ชามาร์คานด์ จนถึงบูคารา คือบางเลี้ยวบางส่วนของเส้นทางสายไหม แต่หากได้ไปเยือนจะพบว่า นี่คือการเดินทางสุดคลาสสิกและแสนมหัศจรรย์เส้นทางหนึ่งของโลกเลยทีเดียว

ข้อมูลการเดินทาง

▶ จากกรุงเทพฯ ขึ้นด้วยสายการบินแอร์อัสดานา มีเที่ยวบินไปทาชเคนต์ เมืองหลวงของอุซเบกิสถาน สัปดาห์ละ 4 วัน จากกรุงเทพฯ ขึ้นไปแวะเปลี่ยนเครื่องที่เมืองอัลมาตี ประเทศคาซัคสถาน จากนั้นก็บินต่อไปทาชเคนต์ คลิ๊กไปดูรายละเอียดได้ที่ www.airastana.com หรือ โทร. 0-2634-2552-3

▶ จากทาชเคนต์ไปบูคารา และชามาร์คานด์ มีทั้งรถไฟ รถประจำทาง และเครื่องบิน แต่ส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวจะนิยมนั่งรถไฟ เพราะสะดวกสบายรถไฟออกกลางคืนประมาณทุ่มตรงถึงบูคาราตอนเช้า หากไม่มีเวลาซื้อตั๋วเครื่องบิน ราคาไม่แพงประมาณ 1,500 บาทต่อเที่ยวเท่านั้น ใช้เวลาบินประมาณ 1 ชั่วโมง คลิ๊กไปดูได้ที่ www.expedia.com หรือ www.skyscanner.com

แนะนำที่พัก

บูคาราและชามาร์คานด์เป็นเมืองท่องเที่ยวยอดนิยมของอุซเบกิสถาน มีโรงแรมให้เลือกพักหลายระดับ คลิ๊กเข้าไปสำรวจได้ที่เว็บไซต์โกด้า www.agoda.com หากจะเลือกพัก แนะนำให้พักในย่านเมืองเก่าจะดีกว่า เพราะใกล้กับแหล่งท่องเที่ยว โดยเฉพาะที่บูคารามีมัสยิดไฮเกิ้ลเก้ก เยอะมาก

จิปาถะ

คนไทยไปเที่ยวอุซเบกิสถานต้องทำวีซ่า ต้องวางแผนดำเนินการเรื่องวีซ่าก่อนเดินทางสัก 1-2 เดือน สถานทูตอุซเบกิสถาน ตั้งอยู่ ซ.สุขุมวิท 62 โทร. 0-2741-7247 คลิ๊กเข้าไปดูรายละเอียดการขอวีซ่าได้ที่ www.uzbinbkk.com

ไปเที่ยวทั้ง 3 เมืองนี้ให้เตรียมรองเท้าที่ใส่สบายและใครกลัวร้อนก็เตรียมอุปกรณ์กันแดดมาให้พร้อม เพราะแดดที่นี่ไม่ว่าจะเป็นฤดูไหนก็แรงมาก ตั้งแต่เดือน เมษายน ถึง ตุลาคม คือช่วงที่เหมาะเที่ยวอุซเบกิสถานที่สุด เช็ควงเวียนก่อนเดินทางได้ที่ www.wunderground.com

อุซเบกิสถานใช้เงินสกุลซอม (SOM) 1 ดอลลาร์ ถ้าแลกที่ธนาคารหรือบูโรแลกเงินปกติ 1 ดอลลาร์ จะแลกได้ประมาณ 1,800 SOM แต่ถ้าแลกที่ตลาดมืด 1 ดอลลาร์ จะแลกได้ประมาณ 2,500-2,800 SOM

สำหรับเรื่องข้อปึงที่บูคารากับชามาร์คานด์ จะเป็นเมืองที่มีชาวองที่ระลึกให้เลือกซื้อปึงค่อนข้างมาก โดยเฉพาะโมเสก กระเบื้องเคลือบ และพรม ยังมีผลไม้แห้ง ก่อให้เลือกซื้อด้วย ราคาส่วนใหญ่จะต่อรองได้ ที่บูคารามีร้านให้ซื้อปึงทั่วเมืองเก่า ส่วนที่ชามาร์คานด์มีร้านแถวจัตุรัสเรกิสถาน และที่ทาชเคนต์ให้ไปที่ตลาดชอร์ซู

อุซเบกิสถานเป็นประเทศที่นับถือศาสนาอิสลาม เรื่องความปลอดภัยหายห่วง ที่นี้ปลอดภัยมาก และผู้คนเป็นมิตร ส่วนเรื่องวัฒนธรรมการแต่งกาย ถึงแม้จะไม่ค่อยเคร่งครัดเท่าชาติอื่น แต่ก็ไม่ควรแต่งตัวแบบนุ่งน้อยห่มน้อย เพราะสถานที่ส่วนใหญ่เป็นมัสยิด สุสาน และโรงเรียนสอนศาสนา

แนะนำร้านอาหาร

ร้านอาหารการกินของอุซเบกิสถานหาไม่ยาก เพราะทั้ง 3 เมืองเป็นเมืองท่องเที่ยว คลิ๊กไปสำรวจร้านอาหารเด็ดๆ ดังๆ ได้ที่ www.advantour.com อย่างของเมืองบูคาราและชามาร์คานด์ มีร้านให้เลือกมากมายแถวเมืองเก่า ส่วนทาชเคนต์ร้านอาจจะกระจายไปทั่วเมือง แต่แถวรอบๆ จัตุรัสอัมร์ ตูมูร์ และแถวตลาดชอร์ซูก็มีให้เลือกไม่น้อย



บ้านเขาช่วยเติมบรรยากาศให้ลับแล
เป็นดินแดนที่น่าอยู่แห่งหนึ่งของไทย

ในบรรดาชื่อเมืองทั้งหลาย
บนผืนแผ่นดินไทย เก่าที่เคย
ได้ยินมา “เมืองลับแล” นั้น
ใครได้ยินชื่อมักรู้สึกลึกลับชวน
ฉงนเป็นที่สุด ยิ่งเป็นใน
ยุคดิจิทัลเช่นนี้ด้วยแล้ว
มีน้อยคนจะคิดว่าดินแดนแห่งนี้
มีอยู่จริง มันคือ อำเภอหนึ่งของ
จังหวัดอุตรดิตถ์ เลื่องชื่อว่าเป็น
ถิ่นผลไม้ และชาวบ้านมีรายได้
ต่อหัวสูงเป็นอันดับต้นๆ ของ
จังหวัดเลยก็ด้วย

TRUTH District

ดินแดนแห่งความสัตย์

สมัยก่อน เคยเชื่อกันว่าดินแดนลับแลเป็นถิ่น
ลึกลับ หากใครได้หลงเข้าไปแล้วก็
อย่าหวังจะได้กลับออกมาอีก ความเชื่อที่ว่านี้ แท้ที่จริงแล้วเป็น
เรื่องเดียวกันกับตำนานแม่ม้าย่นเอง ซึ่งเป็นเรื่องเล่าสืบทอดกัน
มาอย่างหลากหลายแบบมาก แต่ถ้าจะอ้างอิงเอาตามที่ปรากฏ
เป็นรูปปั้นหญิงอุ้มลูกและผู้ชายคุกเข่า ทางด้านขวามือของซุ้ม
ประตูเข้าตัวอำเภอลับแลวันนี้ ซึ่งสร้างขึ้นตามตำนานเดิมที่เล่า
ว่า คนลับแลในอดีตนั้นถือเรื่องสัจจะวาจามาก และรังเกียจคน
ที่ไร้ความซื่อสัตย์ที่สุด ครั้งหนึ่งเคยมีชายหนุ่มจากต่างเมืองได้
หลงเข้าไปในเมืองลับแล และพบรักกับหญิงชาวลับแลนางหนึ่ง
ทั้งคู่ได้อยู่กินด้วยกัน จนกระทั่งมีลูกด้วยกันหนึ่งคน อยู่มาวัน
หนึ่งหญิงลับแลได้ออกไปหาผักหาปลาตามปกติ ทั้งให้สามี
ดูแลลูกอยู่ที่บ้านตามลำพัง แต่วันนั้นลูกน้อยเอาแต่ร้องไห้โยเย
ทั้งปละบทั้งซุอย่างไรก็ไม่หยุด พ่อจึงโกหกลูกไปว่า “หยุดร้อง

เสียเถิด แม่มาแล้ว” โดยที่สามีไม่ทันได้รู้ว่าภรรยา กำลังเดินเข้า
บ้านได้ยินคำโกหกของสามี แต่ใครจะคาดคิดว่า White Lies
หรือคำพูดโกหกที่สามีเจตนาหลอกลวง เป็นอะไรที่ฝ่ายภรรยา
รับไม่ได้เลย จนถึงขนาดยอมให้ตนเองกลายเป็นแม่ม้าย่นด้วยการ
ใส่สามีออกจากบ้าน แต่ก่อนแยกทางกันก็มอบของให้สามี
ไว้ถุงหนึ่ง และสั่งว่าห้ามเปิดจนกว่าจะพ้นเมืองลับแลไปแล้ว
เมื่อฝ่ายชายเดินทางออกไป ก็รู้สึกว่ามันหนักขึ้นเรื่อยๆ จึง
เกิดความสงสัย และตัดสินใจเปิดถุงออกดู เมื่อเห็นว่าเป็นเพียง
แง่งขมิ้น จึงโยนทิ้งเกือบหมด เหลือเก็บไว้เพียงไม่กี่อัน แต่เมื่อ
กลับมาถึงบ้านแล้วเปิดถุงดูอีกที ก็ถึงกับผงะเมื่อพบว่า แ่ง
ขมิ้นที่เห็นแต่แรกนั้นล้วนเป็นทองคำ! ที่เล่ามานั้นล้วนเป็นเพียง
ตำนานปรัมปราที่ต้องยอมรับว่า มีผู้เฒ่าผู้แก่หลายคนในอำเภอลับแล
วันนี้เชื่อว่าเป็นเรื่องจริง และก็อย่าแปลกใจที่เข้าอำเภอลับแลแล้วจะเห็นป้าย
“เขตห้ามพูดโกหก” ติดอยู่หน้าตลาดสด

วิวมุมสูงตัวอำเภอลับแล
ที่แทบไม่เปลี่ยนแปลงเลย



ท้องนาเขียวขจีและบ้านเขา
ช่วยเติมสีส้มและบรรยากาศ
ให้กลับมาเป็นดินแดนที่น่าอยู่
แห่งหนึ่งของไทย



บรรยากาศอันคึกคักตั้งแต่เช้า
จรดเย็นในตลาดกลางผลไม้หัวดง

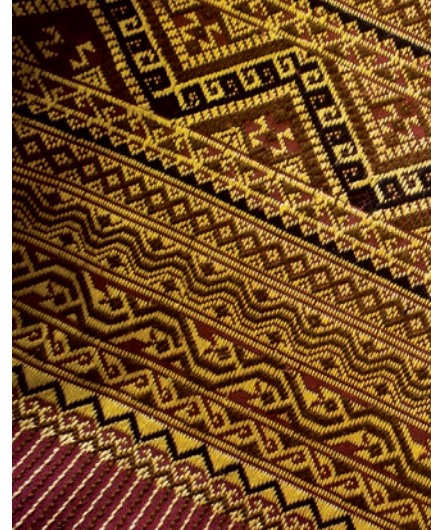


วิถีสบายๆ สไตล์ชาวลับแล

ไม่ว่าตำนานจะเล่าสืบมาอย่างไร ถ้าได้มาเยือนเมืองลับแลแล้ว จะพบว่าที่นี่เป็นอำเภอเล็กๆ ที่น่าทึ่งวิไลหา ตั้งอยู่ในสภาพภูมิประเทศที่เป็นป่าเขาสลับซับซ้อน พื้นราบเป็นนาข้าว ส่วนที่สูงบนภูเขาเป็นสวนผลไม้แบบผสมคล้ายคลึงกับสวนสมรมทางภาคใต้ คือผสมปนเปไปด้วยไม้ผลนานาชนิด ไม่มีการแยกแปลงแยกชนิด อาศัยธรรมชาติให้เกื้อกูลกันเอง นับเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านอย่างแท้จริง เพราะผลไม้แต่ละชนิดออกผลผลิตไม่พร้อมกัน ทำให้เจ้าของสวนสามารถจำหน่ายผลผลิตได้ทั้งปี ในสวนผสมที่ดูเหมือนป่ารกทึบของชาวลับแลจะมีต้นไม้ใหญ่ตามธรรมชาติอยู่เพียงแค่ 20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่เหลือเป็นต้นทุเรียน ลำปาง และลองกอง ซึ่งให้รสชาติดีมาก จนขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองลำปาง แต่ปัจจุบันกำลังจะเปลี่ยนเป็นเมืองลองกองหวาน เพราะผลผลิตให้รสชาติดีกว่าถึงกว่าเท่าตัว ส่วนทุเรียนพันธุ์หลงลับแล และหลินลับแลของที่นี่นั้น ก็รสชาติดีไม่แพ้ทุเรียนทางแถบภาคตะวันออกเลย ถ้ามีโอกาสแวะมาเที่ยวในช่วงที่ผลไม้กำลังออก จะพบว่าราคาผลผลิตในตลาดกลางผลไม้ เทศบาลตำบลหัวดงนั้น จะถูกกว่าซื้อที่อื่นถึงครึ่งต่อครึ่งเลยทีเดียว

ถ้าจะพูดถึงแหล่งท่องเที่ยวแล้ว ลับแลมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติอย่างน้ำตกแม่พูล ซึ่งเป็นน้ำตกที่เกิดจากการตกแตงธารน้ำ โดยการก่อกวนให้เกิดการไหลลดหลั่นจากบนเขาสูงจนดูคล้ายธรรมชาติแล้ว โบราณสถานประเภทวัดวาอารามอันโดดเด่นที่สุดก็ว่าได้แก่ วัดพระแท่นศิลาอาสน์ และวัดพระบรมธาตุทุ่งยั้ง ในเขตตำบลทุ่งยั้ง ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่ที่สร้างตั้งแต่สมัยสุโขทัยตอนปลาย ในสมัยสมเด็จพระมหาธรรมราชาธิราช โบราณสถานสำคัญภายในวัดก็คือ พระเจดีย์ทรงลังกาที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ องค์เจดีย์เป็นทรงลังกาสูงราว 20 วา หรือ 40 เมตร ตั้งอยู่ด้านหลังพระวิหารหลวง ซึ่งประดิษฐานหลวงพ่อบุญพระประธานเฒ่า หรือหลวงพ่โต เป็นที่เคารพศรัทธาของชาวเมืองลับแลมาก เพราะเป็นวัดที่เคยใช้เป็นสถานที่ถือน้ำพระพิพัฒน์สัตยาของขุนนางในสมัยอยุธยา และพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เสด็จประพาสเมื่อปี พ.ศ. 2444

หากมาเที่ยวลับแลในช่วงนอกฤดูผลไม้ ถ้าคาดหวังว่าจะได้มาเห็นอะไรๆ น่าตื่นตาแบบเมืองท่องเที่ยวชั้นนำอื่นๆ ก็อาจผิดหวัง แต่ถ้าชื่นชอบการท่องเที่ยวถิ่นชนบท สัมผัสภูมิปัญญาพื้นถิ่นแล้วละก็ ที่นี่ยังคงไว้ซึ่งวิถีแห่งความเรียบง่ายของผู้คน ในบรรยากาศบ้านเมืองอันสงบเงียบ ท่ามกลางธรรมชาติอันสดชื่น ร่มเย็นน่าอยู่มาก





ลวดลายผ้าชิ้นตีนจกของชาวลัวะ
ส่วนใหญ่เป็นลวดลายที่ช่างทอ
ได้แนวคิดมาจากสิ่งต่างๆ รอบตัว
ไม่ว่าจะเป็นพืชหรือทิวทัศน์ของสัตว์
ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต
อย่างลงตัว



ลางสาต ผลไม้หวานลิ้นที่สร้างชื่อ
ให้กับลัวะและอุตรดิตถ์มาช้านาน



สารพัดงานจักสาน
ในร้านขายงานฝีมือพื้นถิ่น

เสน่ห์สำคัญอีกประการในเมืองลัวะสำหรับผู้หลงใหลผ้าไทย คือ ผ้าชิ้นตีนจก ภูมิปัญญาพื้นถิ่นซึ่งเป็นหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่าชาวลัวะบางส่วนนั้นมีความเชื่อสายเป็นชาวไทย-ยวน หรือพวกโยนก ที่อพยพมาจากเมืองเชียงแสน ผู้มีลายผ้าตีนจกไว้เป็นเครื่องบ่งบอกชาติพันธุ์

กล่าวกันว่าสาวชาวลัวะแลในอดีตต้องทอผ้าได้อย่างน้อยคนละ 1 ผืน สำหรับตนเองไว้ใช้ในพิธีแต่งงาน หรือใส่ทอดกฐินในงานบุญใหญ่ๆ โดยจะนิยมใช้สีเหลือง เขียว จะเรียกว่าเป็นการฝึกความมีน้ำอดน้ำทนก่อนออกเรือนก็ได้ เพราะการทอผ้าตีนจกนั้นมีความละเอียดอ่อนมาก

ข้อมูลการเดินทาง

อำเภอลับแล อยู่ห่างจากตัวเมืองอุตรดิตถ์ เพียง 9 กิโลเมตร
ขับรถไปตามทางหลวงหมายเลข 102 ประมาณ 3 กิโลเมตร
แล้วเลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 1041 อีก 6 กิโลเมตร
เท่านั้นก็ถึงแล้ว

แนะนำที่พัก

► **บ้านช้างรีสอร์ท** : 92/1 หมู่ 11 ถนนพามูบ-บ่อแฮ้ว ต.แม่พลู
อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ โทร. 08-6207-3218
โอยูเอ็ม : 93 ถนนสมานมิตร ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์
โทร. 055-412-515, 08-8278-2102 : www.oumhotel.com
► **สีหราช** : 163 ถ.บรมอาสน์ ต.ท่าอิฐ อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์
โทร. 055-414-183-5, 055-412-172, 055-414-990-4
www.seeharajhotel.com

แนะนำร้านอาหาร

► **เจ้หว่าง (อาหารพื้นเมืองลัวะ)** : 739 ถนนราษฎร์อุทิศ
ต.ศรีพนมมาศ ใกล้ๆ กับวัดม่อนปรนงค์ โทร. 08-1037-0233
► **ม่อนลับแล** : 98 หมู่ 6 ต.ฝายหลวง อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์
โทร. 055-431-439
► **ลับแลโภชนา** : 819 ถ.เวา น้ำตก บ้านคอกช้าง อ.ลับแล
จ.อุตรดิตถ์ โทร. 055-431-028
► **ป๊อบ ข้าวพันผัก** : 1/23 ถนนเจริญพาณิชย์ ต.ท่าอิฐ
อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์ โทร. 08-6503-8788
► **คุณใหญ่ (อาหารไทย-จีน-อีสาน)** : 181-5 ถนนสุขเกษม
อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ โทร. 055-411-937,
055-411-951

พื้นฐานผ้าทอลับแลประกอบไปด้วยลายหลัก
13 ลาย และลายประกอบมากกว่า 20 ลาย
กว่าจะทอได้แต่ละผืนต้องใช้เวลาอย่างมาก

ศูนย์กลางการทอผ้าชิ้นตีนจกลายโบราณ
วันนี้ อยู่ที่บ้านคุ้ม หมู่ที่ 4 ตำบลชัยภูมิพล
นักท่องเที่ยวลับแลแล้ว สามารถแวะเข้าไป
เยี่ยมชมและอุดหนุนฝีมือชาวบ้านได้ทุกวัน
สนนราคาก็สมเหตุสมผล ช่วงปลายปีอากาศ
กำลังเย็นสบาย ให้เมืองลับแลเป็นจุดหมายใน
การท่องเที่ยวในหน้าหนาวนี้ แล้วจะรู้ว่าเมือง
เล็กๆ มีเสน่ห์น่ารัก ที่เปี่ยมไปด้วยตำนานแห่งนี้
คุ้มค่ากับการไปเยือนมากแค่ไหน

E-sarn Classics

ส้มตำร้านเด็ด

“ส้มตำ” อาหารที่มีหลากหลายรูปแบบ ปัจจุบันส้มตำสามารถนำมาเป็นเมนูหลักในร้านระดับห้าดาวได้อย่างสง่าผ่าเผย happiness ฉบับนี้ขอแนะนำส้มตำร้านเด็ดทั้งในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ใครใกล้ที่ไหนสามารถเลือกทานได้ที่นั่น และทุกช่วงเวลาของวันได้



คาเฟ่ซลลี่

ชั้น G สยามพารากอน ถนนพระราม 1 กรุงเทพฯ

โทร. 0-2610-9877-8 เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่วันที่ 10.00 น. - 22.00 น.

ร้านส้มตำระดับห้าดาวที่อยากแนะนำ เป็นร้านอาหารอีสานขวัญใจไฮโซและนักท่องเที่ยว ที่เคยได้รับการแนะนำโดยหนังสือพิมพ์นิตยสาร ไทมส์กันมาแล้ว ถึงแม้ร้านนี้จะขึ้นห้าง แต่รสชาติยังคงความเป็นอีสานดั้งเดิมที่แซ่บถูกใจคออาหารอีสานกันถ้วนหน้า ในบรรยากาศทันสมัย สบายตา และมีรสนิยม ร้านนี้สามารถเคียงบ่าเคียงไหล่กับร้านอาหารฝรั่งได้อย่างสง่าผ่าเผย เอกลักษณ์ของร้านนี้ อยู่ที่หน้าตาของอาหารที่หรูหราแต่รสชาติจัดจ้านถึงพริกถึงขิง เมนูเด็ดที่อยากแนะนำคือ ส้มตำปู ข้าวเหนียวทอด ส้มตำประยุกต์ตามแบบฉบับคาเฟ่ซลลี่ เช่น ส้มตำยอดมะพร้าวหมูสไลด์ ส้มตำหอยเชลล์ ถ้าจะให้อินเตอร์กว่านี้ ลองส้มตำไข่ปลาแซลมอน เป็นส้มตำไทยรสจัดไม่เน้นหวาน โปะหน้าด้วยปลาแซลมอนชิ้นโตพร้อมไข่ปลาแซลมอน อีกเมนูหนึ่งเป็นส้มตำแสนพิเศษเรียกว่า ตำป่า เป็นการรวมวัตถุดิบหลากหลาย ทั้งผักกระเฉด หน่อไม้ กุ้งสด ขนุนจีน และน้ำปลาร้า ขอบอกว่าจานนี้สุดยอดจริงๆ ส่วนแกงอ่อมปลาตอร์ของที่ร้าน น้ำขลุกขลิกเข้มข้นถึงเครื่องหอมกลิ่นผักชีลาว จบท้ายด้วยขลุกขลิกซี่โครงอ่อน เป็นการนำซี่โครงอ่อนมาสับ แล้วนำไปทอดจนกรอบรกรอบ คลุกเคล้าด้วยน้ำซอสสูตรเด็ด สำหรับทานเล่นเพลินๆ นึ่งริมระเบียบงพลาฟั้งเสียงน้ำตกจากส่วนหย่อมภายนอกเพลินๆ ล่ำสุดทางร้านเพิ่มส่วนของชั้น 2 เสิร์ฟกาแฟลาหม้อไฟรสเด็ด ไปลองรับประทานกันได้ อร่อยแซ่บไม่แพ้กัน





ตำนัว

4/20 ถนนเกษตร-นวมินทร์ กรุงเทพฯ

โทร. 0-2570-0067

เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00 น. - 01.00 น.

ร้านอาหารบรรยากาศชิลล์ๆที่เหมือนนั่งทานส้มตำในรีสอร์ท แบ่งออกเป็นโซนให้เลือกรับประทานได้ตามโอกาสและเพื่อนร่วมรับประทานอาหาร หากมาทานกับคนรู้ใจ แนะนำให้ไปนั่งทานกันที่โซนเอาท์ดอร์ท่ามกลางสระน้ำเป็นทีส่วนตัว หรือถ้ามาอยู่กับกลุ่มเพื่อน แนะนำให้นั่งตรงส่วนที่เป็นระเบียงอาหารที่นี่ก็ยังคงความเป็นส้มตำน้ำพริกที่หลายๆ คนคุ้นเคย มีทั้งไก่ทอดทอดอิต แต่ก็ยังคงรสชาติความอร่อยเหมือนเดิม ดังเช่นร้านแรกที่สยามสแควร์ ส้มตำมีหลากหลาย รสชาติเป็นกลางๆ จึงทานง่ายสำหรับทุกคน มีทั้งส้มตำไทยแบบธรรมดาหรือจะเพิ่มไข่เค็มก็อร่อยมันไปอีกแบบ และเป็นส้มตำที่ขายดีที่สุด เมนูแนะนำให้สั่งคือ ตำมั่ว เพราะถือว่าเป็นไฮไลท์ของร้านคู่กับไก่ทอด ที่ใส่ครบทั้งขนมจีน ปลา ร้า หมูยอ และแคบหมู เพื่อเพิ่มความอร่อย นอกจากเมนูส้มตำแล้ว ยังมีเมนูอื่นๆ อีกไม่ว่าจะเป็นลาบ น้ำตก หรืออาหารจานเดียวให้ทานง่ายๆ เช่นเดียวกับร้านอาหารบนถนนเกษตร-นวมินทร์ ร้านตำนัวเป็นร้านอาหารที่มีบรรยากาศร่มรื่นสบายๆ ทานส้มตำเค้าเสียงเพลงไพเราะ เหมาะกับมานั่งสังสรรค์หลังเลิกงานเสียจริงๆ



แซบอีลี

โครงการอารีน่า 10 กองหล่อซอย 10 กรุงเทพฯ

โทร. 0-2392-2317 เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่เวลา 11.00 น. - 22.00 น.

ส้มตำขวัญใจวัยรุ่นและวัยทำงานย่านทองหล่อ ตั้งอยู่ในโครงการอารีน่า 10 ยังคงคอนเซ็ปต์แบบลูกทุ่งอีสาน บรรยากาศสนุกสนานเป็นกันเอง รวบรวมไว้ได้เข้าไปอยู่ในฉากภาพยนตร์มันส์รักลูกทุ่ง ด้วยการตกแต่งร้านที่เข้าธีมทุกกระเปาะนิ้ว เมนูส้มตำมีให้เลือกกว่า 30 เมนู ทั้งส้มตำแบบคลาสสิก ไปจนถึงตำผลไม้หลากหลายชนิด ที่พิเศษสุดคือ ตำเทริดาดอย มีหน่อไม้และหมูยอเป็นส่วนผสมที่ลงตัว และส้มตำซูเปอร์ปลาร้า ถือว่าเป็นส้มตำยอดนิยมของที่นี่ จานนี้เหมาะสำหรับแฟนพันธุ์แท้ปลาร้าด้วย เพราะร้านนี้ทำปลาร้าเองตั้งแต่การเลือกปลาคุณภาพดีนำลงไปหมักในไห เพื่อให้ได้ปลาร้าอันแสนโอชะ เต็มอิ่มด้วยขนมจีน หมูยอ และปลากรอบ ตำมะม่วงปลากรอบที่เหมาะสำหรับสาว ๆ ที่อยากทานอะไรเบาๆ กรูปรอบกับมะม่วงรสชาติจี๊ดจ๊าด ต้มแซบไก่ย่างเห็ดรวมคอลลาเจน เป็นจานที่เหมาะมากสำหรับคุณสาว ๆ เพราะนอกจากจะมีรสแซบบาดใจสมชื่อแล้ว ทางร้านยังมีคอลลาเจนที่มีลักษณะเหมือนเยลลี่นุ่มๆ ใส่มาด้วย ช่วยเพิ่มความสวยเปล่งปลั่งให้กับผิว ที่นี่มีการกำหนดระดับความเผ็ดของอาหาร เริ่มตั้งแต่ระดับอ่อนสุด เรียกว่า แซบใส ไปจนถึงระดับความเผ็ดโหดที่สุด เรียกว่า แซบสะเทือน สามารถเลือกกระดับความแซบตามใจชอบของแต่ละคนได้ แซบอีลีส้มชื่อจริง ๆ ขอบอก



DINE OUT



ส้มตำเคียว

5/5 ถนนศาลาแดง สยาม กรุงเทพฯ

โทร. 0-2632-4499 เปิดบริการวันจันทร์ - วันเสาร์

ตั้งแต่เวลา 11.00 น. - 22.00 น.

ร้านส้มตำน้องใหม่ร้านนี้เปิดบริการมาได้เพียง 6 เดือนเท่านั้น แต่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะกับหนุ่มสาวชาวออฟฟิศที่มาอุดหนุนอย่างคับคั่งในช่วงกลางวัน เกิดจากแนวคิดของเจ้าของร้านที่เป็นชาวขอนแก่น ที่อยากทำร้านอาหารที่เป็นรสชาติอีสานตอนเหนือแท้ๆ ในรูปแบบร้านทันสมัยตามแบบฉบับของคนเมือง ซึ่งทางร้านมีความใส่ใจในการคัดเลือกวัตถุดิบที่ดีที่สุด เช่น กะปิแท้จากกระยอง น้ำปลาร้าก็ต้องคัดเลือกปลาร้าจากแหล่งที่รสชาติและคุณลักษณะที่เหมาะสมนำรวมกัน แล้วต้มจนได้น้ำปลาร้าแสนหอม เมนูส้มตำที่อยากแนะนำ ได้แก่ ตำข้าวสกลนคร ที่มีความหอมของน้ำปลาร้าและความมันของเมล็ดกระถิน ถัดมาเป็นตำแบบภาคกลางได้แก่ ตำปลาทุขัวมัน เป็นปลาทุแม่กลองย่าง นำมาตำกับมะละกอใส่สมุนไพรต่างๆ ทั้งหอมแดงและตะไคร้เพื่อดับกลิ่นคาว ทานกับข้าวมันที่หุงกับกะทิอบควันเทียน เพิ่มความหอมมันด้วยถั่วเขียว และหมูร่อนให้ที่มีสูตรเด็ดในการหมักหมูด้วยข้าวคั่วกับพริกป่น และเครื่องปรุงรสอื่นๆ จนเข้าเนื้อ นำมาอย่างจนหอมกรุ่น และเมนูสุดท้าย หมูปิ้งกะทิสด ทานกับหมี่กะทิโรยกระเทียม เป็นหมูปิ้งย่างไปทากะทิไปจนสุกนุ่ม และเพื่อให้เป็นร้านของคนรุ่นใหม่ ที่นี่ยังมีเมนูค็อกเทลที่ทางร้านคิดค้นขึ้นมาเป็นสูตรเฉพาะ อยากให้ลองชิมมาร์ตินี้ได้ เป็นเหล้าวิอดกำลังผสมกับตะไคร้ใส่ข้าวคั่วหอมๆ กลิ่นรสถูกใจแปลกไปอีกแบบ



ไก่ย่างป่าแก้ว

223/1-2 หมู่ 1 อาคารติดธนาคารกรุงเทพ

สาขาลาดกระบัง ถนนอ่อนบุษ ลาดกระบัง

กรุงเทพฯ โทร.0-2326-6559

เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 16.00 น.

ร้านไก่ย่างชื่อดังในย่านลาดกระบังแห่งนี้ หากอยากทานต้องรีบไปเร็ว กันสักนิด เนื่องจากมีลูกค้าแน่นกันเต็มร้านตั้งแต่ยังไม่เที่ยงวัน อาหารจานเด็ดที่ทุกโต๊ะต้องสั่ง ก็คือไก่ย่างที่สามารอย่างจนหนังกรอบอร่อย แต่เนื้อยังคงความนุ่มฉ่ำ ทานกับน้ำจิ้มสองสไตล์ มีเมนูส้มตำให้เลือกหลากหลาย ทั้งส้มตำไทย ส้มตำปู ส้มตำปลาร้า แต่ถ้าตัดสินใจไม่ถูกว่าจะทานส้มตำหรือคอกหมูย่างดี ลองสั่งตำคอกหมูย่างเพราะเป็นการนำคอกหมูย่างมาตำรวมกับส้มตำได้อย่างเข้ากัน เห็นเป็นร้านง่ายๆ แบบนั้นแต่การบริการที่นี้กลับมีความเป็นระบบระเบียบอย่างมืออาชีพจริงๆ





ครัวยกครก พุทธมณฑล

35/1 ถนนราชพฤกษ์ ต.ลี้ขัน กรุงเทพฯ

โทร.0-2865-6672 เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่วเวลา 11.00 น. - 24.00 น.

หลายๆ ท่านอาจสับสนกับร้านอาหารที่มีคำว่า “ยกครก” ที่เห็นกันทั่วไปว่าเป็นร้านเดียวกันหรือไม่ แต่ร้านครัวยกครกบนถนนราชพฤกษ์นี้ เป็นร้านเดียวที่ไม่มีสาขาที่ไหน ครัวยกครก เป็นร้านอาหารขนาดใหญ่ที่เปิดโล่งโปร่ง บรรยากาศนั่งสบาย เมนูส้มตำที่อยากแนะนำคือ ส้มตำปูม้าดองที่ใช้ปูม้าสดๆ เนื้อใสดุๆ ที่ทางร้านไปซื้อกันทุกเช้า และตำข้าวโพดหวานไข่เค็ม ที่เต็มไปด้วยความหอมมัน ข้าวโพด และไข่เค็ม เป็นอะไรที่เข้ากันดีแท้ นอกจากรายการอาหารอีสานต่างๆ แล้ว ที่ร้านนี้ยังมีเมนูอาหารไทยยอดนิยมอื่นๆ อีก เช่น ต้มแซบซี่โครงหมูอ่อนที่รสชาติกลมกล่อม สามารถใช้ได้คล่องคอ และเมี่ยงปลาช่อนที่ใช้ปลาช่อนสดๆ เนื้อแน่น เป็นเมนูที่เพิ่งออกใหม่ได้ไม่นาน แต่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทุกคืนที่มีวงดนตรีเล่นสด เฉพาะคืนวันศุกร์วันเสาร์ มีการแสดงตลกและมายากลให้น่านั่งเพลิน กันได้ทั้งครอบครัว



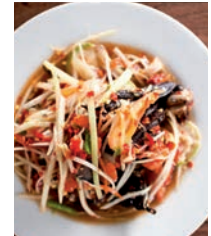
ร้านตำไทย

68/78 หมู่ 8 ถนนพหลโยธิน 2 จ.สมุทรสาคร

โทร: 034- 836-995 เปิดบริการทุกวัน

ตั้งแต่วเวลา 08.00 น. - 19.00 น.

ร้านตำไทย เป็นร้านอาหารขนาดใหญ่บนถนนพหลโยธิน 2 ขาออก เป็นที่นิยมของคนที่อยู่ใกล้เคียงหรือผู้ที่ใช้เส้นทางนี้บ่อยๆ จึงอยากแนะนำให้ลองแวะทาน ร้านตำไทย บรรยากาศร่มรื่น แบ่งเป็นโซนต่างๆ และมีศาลาริมน้ำหลายศาลาให้นั่งสบาย นอกจากนั้นแล้วยังมีโซนติดแอร์ที่ขายขนมและกาแฟ ลองสั่งส้มตำไทยมาทานแล้วก็ไม่ผิดหวัง เพราะส้มตำไทยที่นี่อร่อยไม่เผ็ดจนเกินไป แต่อาจมีรสหวานไปหน่อยสำหรับบางท่าน ชอบตรงที่น้ำส้มตำมีความเข้มข้นด้วยถั่วลิสงบูน แนะนำให้ทานกับหมี่กระเทียม ส่วนเมนูส้มตำยอดนิยมของทางร้าน คือ ตำนรก ซึ่งเหมือนเป็นส้มตำรวมมิตรที่ใส่หมดทั้งปู ปลา ร้า มะเขือเปราะ แคบหมู และพริกแห้งที่ช่วยให้อาหารมีความหอมขึ้นเป็นพิเศษ นอกจากเมนูส้มตำแล้ว แนะนำให้ลองสั่งคอกหมูย่างและปีกไก่ทอด ที่ขายเป็นชิ้น ทานตอนร้อนๆ อร่อยได้ใจ



Rocky Road Brownies



ถึงเวลาของหวาน Sweet Moment

เทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองทั้งปีใหม่และวาเลนไทน์นี้ นิตยสารแห่งความสุขขอเสนอเมนู
สำหรับช็อกโกแลตเลิฟเวอร์ อย่างบราวนี่และนามาช็อกโกแลตที่ทั้งทำง่ายและสวยงามน่าทาน



Tips :

1. การหั่นบราวนี่ที่มีหน้าเยอะๆ แบบนี้ ถ้าจะให้ออกมาสวย ควรจะพักจนเย็นสนิท แช่เย็นไว้ 1 คืน เมื่อจะหั่นแบ่งเป็นชิ้นๆ ให้คว้าน้ำตาล แล้วใช้มีดแบบฟันเลื่อยค่อยๆ ตัดแบ่ง รับรองว่าหากทำตามคำแนะนำ หน้าของบราวนี่จะไม่หลุดแน่นอน
2. การละลายช็อกโกแลตต้องระวังไม่ให้น้ำ ชามโดนน้ำร้อน เพื่อป้องกันการก่อตัวของ 'ไอน้ำ' ในชามช็อกโกแลต เพราะหากมี 'ไอน้ำ' ช็อกโกแลตจะจับตัวเป็นก้อนและ 'ไม่สามารถใช้งาน' ได้

สูตรขนมโดย : จิราพรรณ พูนธนเศรษฐี www.dailydelicious.blogspot.com

ส่วนผสมสำหรับ 16 ชิ้น

เนยจืด	115	กรัม
ดาร์กช็อกโกแลต	170	กรัม
(สำหรับทำเนืองนม และแต่งหน้าขนม)		
ช็อกโกแลตชิพ	170	กรัม
น้ำตาลทราย	80	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	80	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ไข่	2	ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	100	กรัม
มาร์ชเมลโล	75	กรัม
(ถ้ามีแบบมินิก็ใช้ได้เลย หากเป็นชิ้นใหญ่ให้หั่นก่อน)		
ถั่ว	70	กรัม
(เป็นวอลนัท พีแคนหรือเบ็ดมะม่วงหิมพานต์ก็ได้)		

วิธีทำ :

1. เปิดเตาอบที่ 180 องศาเซลเซียส นำกระดาษรองอบวางลงในพิมพ์สี่เหลี่ยม ขนาด 20 เซนติเมตร
2. ใส่เนยและดาร์กช็อกโกแลตลงในชามที่ทนความร้อนได้
3. ตั้งน้ำจนเดือดอ่อนๆ แล้ววางชามที่ใส่เนยและช็อกโกแลตลงไปด้วยบน เตาอบจนเนยและช็อกโกแลตละลาย ประมาณ 3-5 นาที แล้วนำชามลงจากหม้อ พักสักครู่แล้วใส่น้ำตาลทั้งสองชนิดลงไป ตามด้วยเกลือคนให้เข้ากัน ใส่ไข่ลงไปคนให้เข้ากัน จากนั้นใส่แป้งลงไป แล้วคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. เทส่วนผสมที่ได้ลงในพิมพ์แล้วนำเข้าอบประมาณ 30-35 นาที ใช้ไม้จิ้มฟันปักลงไป ถ้ามีเศษและติดออกมาเล็กน้อยก็ถือว่าใช้ได้
5. นำออกจากเตา โรยช็อกโกแลตชิพ มาร์ชเมลโล และถั่วลงไป แล้วนำเข้าอบต่ออีก 5 นาที จนด้านหน้าละลาย
6. ยกออกจากเตา พักไว้ในพิมพ์จนเย็นสนิท ก่อนนำออกจากพิมพ์ มาตัดเป็นชิ้นตามต้องการ
7. นำเม็ดช็อกโกแลตมาละลาย โดยใส่ลงในชาม แล้ววางชามลงบนหม้อที่มีน้ำอุ่นอยู่ (ระวังอย่าให้ก้นชามโดนน้ำ) คนจนละลาย ใส่ลงในถาด ตัดปากถาดแล้วบีบเป็นเส้นลงบนหน้าขนม เพื่อแต่งหน้า พักจนอยู่ตัวก่อนค่อยใส่กลองหรือยกเสิร์ฟ



Namachocolate



ส่วนผสมสำหรับ 12 ชิ้น

คาร์กช็อกโกแลต	160 กรัม
(ถ้าใช้ช็อกโกแลตชิ้นใหญ่ให้สับก่อน)	
วิปปิ้งครีม	90 มิลลิลิตร
เบยจืด	10 กรัม
คอร์นโซรป	10 กรัม
ผงโกโก้	5 ช้อนชา

วิธีทำ :

1. วางกระดาษรองอบไว้ในพิมพ์เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 15 เซนติเมตร 1 แผ่น
2. ใส่ช็อกโกแลตและเนยลงในชามขนาดกลาง
3. เทวิปปิ้งครีมและคอร์นโซรปลงในหม้อ แล้วนำขึ้นตั้งไฟแรงปานกลางค่อนข้างอ่อน แล้วคนไปเรื่อยๆ จนคอร์นโซรปละลายและครีมเดือด
4. นำส่วนผสมที่ได้เทลงในชามที่ใส่ช็อกโกแลตไว้ แล้วคนต่อจนเนื้อเนียน หากช็อกโกแลตละลายไม่หมดให้นำชามไปวางบนชามน้ำร้อนอีกรอบ แล้วคนต่อจนช็อกโกแลตละลายทั่วทั้ง
5. เทลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้ แล้วเกลี่ยให้เรียบ จากนั้นนำเข้าแช่ในตู้เย็น 1 ชั่วโมง
6. เมื่อช็อกโกแลตแข็งตัวแล้วให้นำออกจากพิมพ์ แล้วตัดเป็นชิ้นๆ
7. ร่อนผงโกโก้ลงในถาดแล้ววางช็อกโกแลตที่ตัดไว้ลงไป คลุกให้ผงโกโก้คลุมทั่วช็อกโกแลตให้ครบทุกชิ้น จากนั้นนำไปแช่เย็นไว้ เมื่อจะทานให้นำออกจากตู้เย็นตั้งทิ้งไว้สักครู่เพื่อให้ช็อกโกแลตนิ่ม เวลาทานจะรู้สึกได้ว่าละลายในปาก สามารถเก็บได้ 2-3 วัน

Tips :

1. ช็อกโกแลตสด หรือ Namachocolate จะมีรสชาติอร่อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับรสชาติของช็อกโกแลตที่เรานำมาใช้ ดังนั้น ควรเลือกรสชาติที่ถูกใจ ช็อกโกแลตก็จะออกมาอร่อยสมใจ
2. พิมพ์ที่ไม่สามารถถอดฐานได้ ก็ยังมีวิธีนำช็อกโกแลตออกมาอย่างสวยงามได้ โดยตัดอลูมิเนียมฟอยล์ให้ยาวกว่าพิมพ์ แล้วพับให้ความกว้างพอดีกับฐานของพิมพ์แล้วจึงวางลงในพิมพ์ เพียงเท่านี้ เมื่อขนมเย็นและอยู่ตัวก็สามารถยกขนมออกจากพิมพ์ได้อย่างง่ายดาย

AT HOME



Alternative *Wallpaper* วอลส์เปเปอร์สารพัดไอเดีย

ไอเดียหลากหลายในการสร้างสรรค์วอลส์เปเปอร์เติมๆ ให้ดูแปลกใหม่

วอลล์เปเปอร์มีต้นกำเนิดในศตวรรษที่ 17 ในแวดวงชนชั้นสูงที่นิยมนำผ้าขึ้นสวยมา ตกแต่งผนัง แต่เนื่องจากผ้ามีราคาค่อนข้าง สูงจึงมีการทดลองนำกระดาษมาใช้แทน ใน จุดเริ่มต้นวอลล์เปเปอร์กระดาษทำได้เพียง ขนาดเล็กเท่านั้น แต่ต่อมาเมื่อวอลล์เปเปอร์ เป็นที่นิยมไปในวงกว้าง การพัฒนาจึงเกิด ขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนในปัจจุบันเต็มไปด้วย ลวดลายสวยงามและต่างผิวสัมผัสมากมาย



การใช้วอลล์เปเปอร์ เพื่อตกแต่งผนัง

การใช้วอลล์เปเปอร์ในการตกแต่งบ้านนั้น ช่วยสร้างสีสันและ ชีวิตชีวาให้กับพื้นที่ของคุณในแบบที่คุณไม่อาจทำได้ด้วยการ ทาสี แต่สิ่งที่คุณจะต้องคำนึงเป็นพิเศษก็คือ พื้นที่ในการติดตั้ง ว่าเหมาะสมหรือไม่ เนื่องจากวอลล์เปเปอร์ทำมาจากกระดาษ สิ่งที่คุณควรหลีกเลี่ยงที่สุดคือ ความชื้น เพราะอาจทำให้วอลล์-เปเปอร์ของคุณขึ้นราได้ ห้องที่เหมาะสมจะติดวอลล์เปเปอร์ควร เป็นห้องที่มีอากาศถ่ายเท ไม่เป็นจุดที่เป็นทางผ่านของท่อน้ำ และหลีกเลี่ยงกำแพงที่จะโดนฝนเป็นประจำ แม้จะอยู่ด้านใน แต่ความชื้นก็สามารถเดินทางถึงได้



เมื่อวอลล์เปเปอร์ ไม่จำเป็นต้องใช้แปะผนัง

ถ้าพื้นที่ในบ้านของคุณไม่เหมาะสมจะติดวอลล์เปเปอร์ หรือ บางทีคุณอาจจะเป็นคนเบื่อง่าย แต่ไม่อาจหำใจให้หลงใหล ในลวดลายอันน่ารักของวอลล์เปเปอร์ได้ คุณสามารถนำวอลล์-เปเปอร์มาใช้ตกแต่งบ้านในรูปแบบวิธีการอื่นได้ เช่น การเลือก เอาลายวอลล์เปเปอร์ไปใส่แทนรูปในกรอบรูป การห่อปก หนังสือ รวมถึงการนำไปใช้ทำสแครปบุ๊ก

บางครั้งการติดตั้งวอลล์เปเปอร์ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มาก เช่น อาจจะเลือกเพียงผนังด้านใดด้านหนึ่ง แม้แต่การติดวอลล์-เปเปอร์ที่ประตูแคบๆ เพียงดูน่าสนใจไม่น้อย หรือจะลองใช้ วอลล์เปเปอร์ปิดผิวของตู้เสื้อผ้าใบเก่าที่สีอาจจะเริ่มหม่นไป ตามกาลเวลาให้ดูมีชีวิตชีวาอีกครั้งหนึ่งก็ได้



AT HOME



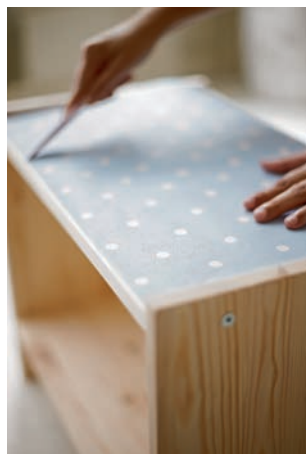
DIY...

อุปกรณ์

1. วอลล์เปเปอร์ลายสวยที่คุณชอบ (ถ้าใช้งานในพื้นที่ไม่มาก ควรเลือกวอลล์เปเปอร์ที่มีขนาดเล็ก เพราะจะทำให้เห็นลายได้อย่างชัดเจน)
2. กาวติดวอลล์เปเปอร์หรืออาจใช้กาวยางแทนก็ได้
3. คัตเตอร์ที่มีใบมีดคม เพื่อการตัดวอลล์เปเปอร์ได้อย่างสวยงาม
4. ไม้บรรทัดเหล็ก
5. แผ่นรองตัด
6. ตู้ฉีวเรียบสำหรับติดวอลล์เปเปอร์
7. กระดาษทราย

วิธีทำ

1. วัดขนาดของตู้ที่จะติดวอลล์เปเปอร์
2. ตัดวอลล์เปเปอร์ด้วยคัตเตอร์ที่คม เพราะความคมของใบมีดจะช่วยให้งานออกมาดูสวยและเรียบร้อย
3. ทากาวลงบนตู้ที่ต้องการจะติดวอลล์เปเปอร์ โดยต้องทำการขัดพื้นผิวตู้ด้วยกระดาษทรายเนื้อละเอียดก่อน เพราะวอลล์เปเปอร์บางชนิดจะมีเนื้อกระดาษค่อนข้างบาง ถ้าผิวไม่เรียบเนียนเมื่อติดลงไปแล้ว ก็อาจจะขึ้นเป็นรอยเห็นชัดหรืออาจทำให้วอลล์เปเปอร์ขาดได้
4. ติดวอลล์เปเปอร์ลงบนพื้นผิวตู้ที่เตรียมไว้ จากนั้นใช้แผ่นยางสำหรับติดวอลล์เปเปอร์ค่อยๆ ลูบไปบนผิววอลล์เปเปอร์บนตู้เพื่อความเรียบเนียน
5. ทิ้งระยะเวลาให้กาวแห้งสัก 4-5 ชั่วโมง เพื่อให้กาวแห้งสนิทก่อนนำตู้ไปใช้งาน



GARDENING

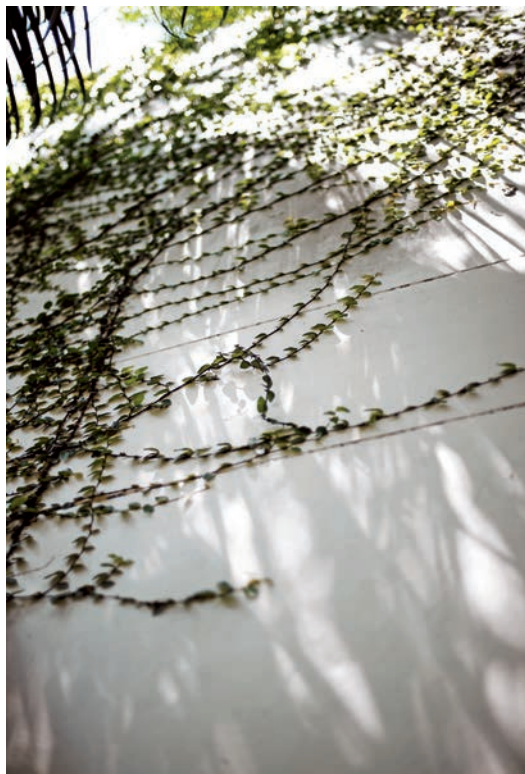


Green Space

สบายตาด้วย พื้นที่สีเขียว



ในการที่จะสร้างพื้นที่สีเขียวให้กับบ้านหรือการจัดสวนนั้น ไม่จำเป็นเสมอไปว่าจะต้องมีพื้นที่มากเป็นไร่ๆ ถึงจะสามารถเนรมิตสวนให้เป็นสีเขียวได้ หากแค่เพียงมีไอเดียในการปรับใช้ ต่อให้มีพื้นที่เล็กน้อยเหมือนอย่างพื้นที่ในบ้านหรือคอนโดมิเนียมก็สามารถมีความสุขกับพื้นที่สีเขียวเล็กๆ ได้เช่นกัน



พื้นที่เขียวบนผนัง

ไม้เลื้อยเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยม เพราะนอกจากจะเพิ่มพื้นที่สีเขียวในแนวตั้ง ซึ่งช่วยบดบังร่องรอยบนกำแพงบ้านหรือคอนโดมิเนียมที่สีเริ่มเก่าให้ดูสวยงามแล้ว ยังมีประโยชน์ในแง่ช่วยลดความร้อนภายในของบ้านและคอนโดมิเนียมอีกด้วย ไม้เลื้อยนานาพันธุ์มีลักษณะการเลื้อยและการยึดเกาะที่ต่างกัน 3 ลักษณะ คือ

1. การเลื้อยแบบพาดพิง ไม้พุ่มกิ่งเลื้อยที่ต้นแตกกิ่งก้านยาว แล้วเอนไปพาดพิงกับสิ่งที่พุง

2. การเลื้อยแบบขัดสาน เมื่อใดที่ไม้เลื้อยไม่มีสิ่งพุงมารองรับ ลำต้นของไม้เลื้อยจะเกี่ยวพันกันเอง เพื่อพุงตัวขึ้นรับแสง เช่น เล็บมือนาง

3. การเลื้อยแบบเกาะยึดเกี่ยว มีหลายลักษณะ ได้แก่

o **ใช้ยอดเลื้อย** เช่น อัญชัน สร้อยอินทนิล พวงแสง

o **ใช้รากพิเศษตามลำต้นและข้อปล้อง** ซึ่งเป็นรากเส้นเล็กๆ ออกเป็นแผง เช่น พญาต่าง นมตำเลีย มรูดา ตีนตุ๊กแก

o **ใช้มือพัน** คือ รางค์ที่เปลี่ยนรูปมาจากใบ พบตามซอกใบและปลายยอด เช่น เสาวรส ม่วงมณีรัตน์

o **ปุ่มยึด** วิวัฒนาการมาจากมือพันหรือรากพิเศษ เมื่อต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นผิวที่ค่อนข้างเรียบทึบ ส่วนปลายของมือพันหรือรากพิเศษจะมีปุ่ม เพื่อยึดเกาะให้ติดอยู่กับผนัง ได้แก่ ถาอูงุ่น

o **ใช้ตะกั่วเกี่ยวสิ่งพุง** มีวิวัฒนาการมาจากก้านช่อดอก ลักษณะปลายแหลมคม ปลายโค้งงอ เกาะเกี่ยวกับสิ่งพุงหรือพันตัวเอง เช่น กุหลาบเลื้อย คัดเค้า

o **ใช้ปลายใบจะยึดเป็นมือจับ** เป็นเส้นยาวม้วนงอ เช่น ดอกดั่ง หม้อข้าวหม้อแกงลิงหวนยลิ่งก้านใบ โดยก้านใบที่ยาวและบิดโค้งงอสามารถเกาะสิ่งพุงหรือเกี่ยวพันตัวเอง เช่น พวงแก้วกุดั่น พวงแก้วมณี มะเขือเครือ เป็นต้น เส้นห้ของไม้เลื้อยนั้น นอกจากจะอยู่ที่สีล่ออันอ่อนช้อยแล้ว รูปทรงของดอกไม้ส่วนมากจะเป็นช่อหรือพวง บางชนิดสวยงามทั้งใบ ดอก และมีกลิ่นหอมอีกด้วย



ต้นไม้กับความเป็นส่วนตัว

ต้นไม้ที่ใช้ปลูกเป็นไม้รั้วนั้นมีให้เลือกหลายประเภท โดยสิ่งที่ต้องคำนึงที่สุดในการเลือกใช้ก็คือ การดูแลรักษาของแสงแดด ในบริเวณที่จะปลูก อย่าปลูกต้นไม้แดดในร่ม หรือที่ๆ มีแดดน้อย เพราะไม้แดดจะงอกงามได้ไม่ดี นอกจากนี้ยังต้องคำนึงลักษณะของการใช้งานว่าต้องการรั้วเตี้ย หรือรั้วสูง และพื้นที่สำหรับปลูกว่ามีขนาดเท่าใด

ต้นไม้ที่นิยมนำมาปลูกเป็นรั้วนั้นมีอยู่หลายสายพันธุ์ เช่น ต้นช่อ หรือเรียกว่า ต้นชาดัด เป็นต้นไม้ที่มีความทนทานสูง ดูแลรักษาง่าย แต่ต้องการพื้นที่ที่มีแสงแดด และการตัดตกแต่งหาง่าย ราคาเยือกเยียว อีกสายพันธุ์ที่ได้รับความนิยมคือ ต้นไทร ไทรนั้นมีหลากหลายพันธุ์ให้เลือก ทั้งไทรเกาหลี ไทรอินโด ไทรคอมแพ็ค ไทรซ้อนเงินซ้อนทอง ซึ่งเป็นต้นไม้ที่มีความอดทนสูง ดูแลรักษาง่าย และชอบแสงแดดค่อนข้างจัด แต่มีราคาสูงกว่าต้นช่อ และโตช้ากว่าต้นไทร นอกจากต้นไทรและต้นช่อ แล้วยังมีต้นไม้หลายพันธุ์ที่นิยมปลูกเป็นไม้รั้ว เช่น ต้นแก้ว ต้นโมกซ์ คริสติน่า ต้นสังข์ท่า ต้นอโศก ฯลฯ

พื้นที่แนวสูง

คืออีกหนึ่งลักษณะที่กำลังได้รับความนิยมสำหรับการปลูกต้นไม้ การผสมผสานต้นไม้หลากหลายพันธุ์ไปบนผนังนั้นเปรียบเหมือนการวาดรูปขนาดใหญ่ไปบนกำแพง ปัจจุบันเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง ทั้งตามอาคารขนาดใหญ่ กำแพงบ้านหลังเล็กๆ จนถึงรั้วเหล็กหน้าบ้าน

ไม้พรางตา

ประโยชน์ของต้นไม้ที่มีหลากหลาย และสารพันให้พูดถึงทั้งในแง่ของความสวยงาม และประโยชน์ใช้สอย ซึ่งมักจะมาควบคู่กันเสมอ หนึ่งในประโยชน์ของต้นไม้ที่ผู้คนนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ก็คือ การใช้ต้นไม้ในการพรางสายตา บดบังสิ่งที่ไม่งดงาม และสร้างความเป็นส่วนตัวให้กับบริเวณบ้าน

ต้นไม้กับความคิดสร้างสรรค์

การเพิ่มเติมไอเดียเล็กๆ น้อยๆ ให้กับการปลูกต้นไม้ ให้ทั้งความสนุกสนานเพลิดเพลินและความสวยงาม ลองนำต้นไม้ที่มีลักษณะเป็นรากอากาศ อย่างทิลเลเนียมา มาจัดองค์ประกอบในลักษณะแบบกรอบรูป เพื่อตกแต่งผนังที่เริ่มมีรอยร้าว ให้ดูสวยงามมากขึ้น หรือจะลองผสมผสานต้นไม้ที่สามารถปลูกในลักษณะแขวนที่มี การดำรงชีวิตใกล้เคียงกันในภาชนะเดียวกัน มาใช้แขวนบนผนังก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจ

สายพานต้นไม้

แครอทซี่ คือ อีกหนึ่งในสายพันธุ์ของทิลแลเนีย หนึ่งในพืชที่ไม่ต้องการเครื่องปลูก สามารถเติบโตได้ในอากาศ อีกหนึ่งรูปแบบของการปลูกต้นไม้เพื่อใช้เป็นเหมือนฉากกั้น เพื่อสร้างความเป็นส่วนตัว





Pet Grooming

เชื่อว่าคนรักสัตว์ทุกคนต้องเคยมองหาไอเทมเซสเซอร์ต่างๆ เพื่อนำมาประดับตกแต่งให้ลูกรัก
สิ่งๆใดมีความสุขความหล่อกันเพิ่มขึ้น หรือแม้แต่ของใช้ก็ต้องเลือกกันอย่างพิถีพิถัน
ดังนั้น happiness ฉบับนี้จึงมีของใช้มาให้เลือกซื้อป้างมากมายดังนี้

ร้านค้า : COCCOLA โทร. 0-2712-8225, 08-9488-3946 www.cocolapet.com, Butter Dogwear โทร. 0-2623-2392 www.butterdogwear.com,
Bark Shop ตลาดนัดจตุจักรโครงการ 13 ซอย 4-5 ห้อง 091-093 โทร. 08-6066-6777, Pet Chic Club โครงการจตุจักรกรีน ห้อง A21, 23, 25, 27
โทร. 08-7709-2193 www.petchicclub.com





1. ผ้าห่มขนนุ่ม

จาก COCCOLA ราคา 550 บาท

2. Curve oak wood ที่ใส่อาหารสุนัข

จาก COCCOLA ราคา 1,350 บาท

3. กระเป๋ใส่สุนัข

ขนาด กว้าง 47 x 19 x 35 ซม.

สอบถามราคาได้ที่ Butter Dogwear

4. ปลอกคอลายจุด

จาก COCCOLA ราคา 1,500 บาท

5. เสื้อไหมพรมติดโบว์

สอบถามราคาได้ที่ Butter Dogwear

6. ปลอกคอหนังสำหรับสุนัขพันธุ์ใหญ่

สอบถามราคาได้ที่ Bark Shop

7. ถุงเท้าสุนัข

จาก Pet Chic Club ราคา 100 บาท

8. จานพกพาสำหรับใส่น้ำหรืออาหาร

จาก Pet Chic Club ราคา 130 บาท

9. รองเท้าสุนัข

สอบถามราคาได้ที่ Butter Dogwear

10. ที่นอนสุนัข

จาก COCCOLA ราคา 1,500 บาท

Gemology

เสริมดวงด้วยหินสี

รัตนชาติหรืออัญมณี เป็นทรัพยากรธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มนุษย์เรารู้จักกันมานานนับแต่สมัยโบราณ ให้คุณประโยชน์ในเรื่องของธรรมชาติบำบัดและพลังงานดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาสู่ผู้สวมใสที่มีความศรัทธาอัญมณียังคงเป็นสิ่งล้ำค่าที่ได้ได้รับความนิยมอย่างไม่เสื่อมคลาย สามารถสื่อถึงตัวตนของเจ้าของได้อย่างสวยงามและมีเสน่ห์เฉพาะตัว มาตรวจเช็คกันว่าอัญมณีหรือหินสีแบบไหนที่เสริมดวงชะตาราศีประจำปี พ.ศ. 2556



ราศีเมษ

16 เมษายน-15 พฤษภาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ เรด แจสเปอร์ (Red Jasper) เป็นปีแห่งจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ เพราะชาวราศีเมษเป็นคนธาตุไฟ เมื่อสวมใส่อัญมณีนี้ก็จะสัมผัสถึงพลังแห่งความกล้าแกร่ง แต่แฝงไว้ด้วยท่วงท่าที่หนักแน่นและสง่างาม

การงาน

พลังแห่งหินสีแดงเข้ม จะช่วยกระตุ้นและปลุกจิตสำนึกให้กระปรี้กระเปร่าเพิ่มแรงบันดาลใจเพื่อก้าวไปสู่ความสำเร็จในงานที่คุณมุ่งมั่น

การเงิน

หมุนเวียนได้ดี มีเข้ามาไม่ขาดสาย เงินสะพัด เด่นเรื่องการลงทุนและเล่นหุ้น

ความรัก

เพิ่มพลังด้านความสวยงาม มีเสน่ห์เป็นที่ต้องตาต้องใจ ยังช่วยเพิ่มพลังสมาธิทำให้สุขุม ลุ่มลึก

สุขภาพ

เรด แจสเปอร์ มีพลังธรรมชาติบำบัดช่วยในเรื่องการหมุนเวียนของโลหิต กระตุ้นเลือดลมให้ทำงานได้อย่างสมดุล



ราศีพฤษภ

16 พฤษภาคม-15 มิถุนายน

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ หยก (Jade) เป็นปีแห่งการฟื้นฟู ปรับโครงสร้างเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาไปสู่ความมั่นคง เป็นหลักเป็นฐาน ชาวราศีพฤษภเป็นคนธาตุดิน อัญมณีที่เพิ่มความกล้าแกร่ง ป้องกันเภทภัย และคงไว้ซึ่งคุณธรรมจึงเหมาะกับคุณ

การงาน

ทำให้คุณมีความละเอียดรอบคอบ ใจเย็น สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหา และมีพลังก่อกำเนิดเพื่อความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

การเงิน

สร้างความเจริญรุ่งเรือง ทำให้พบกับโชคลาภที่ได้มาจากผู้ใหญ่ เพราะได้รับความเมตตา

ความรัก

สร้างบรรยากาศโรแมนติกให้กับสัมพันธ์ภาพในด้านการรัก ก่อให้เกิดการประนีประนอม ความมั่นคงและผ่อนคลาย

สุขภาพ

หยกเป็นหินที่มีพลังงานธรรมชาติบำบัดในระบบทางเดินหายใจ รวมไปถึงหัวใจและการทำงานของไตให้แข็งแรง



ราศีเมถุน

16 มิถุนายน-15 กรกฎาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ อความารีน (Aquamarine) เป็นปีแห่งการติดต่อสื่อสาร การเจรจา การเดินทาง เพื่อการพัฒนาชีวิต มีอิสรภาพทางด้านความคิดมากขึ้น ทำให้คุณสามารถหลุดจากสิ่งเก่าๆ ที่ยึดติด ไปสู่สิ่งใหม่ที่สร้างพลังงานดีๆ ให้กับคุณได้

การงาน

ส่งเสริมงานในด้านการเจรจาต่อรอง มีการติดต่อเดินทางไปต่างประเทศทำให้ประสบความสำเร็จในการชักชวน ชักจูง โน้มน้าว

การเงิน

เสริมสร้างโชคลาภเงินทอง และดึงดูดสิ่งดีๆ เข้าหาตัว

ความรัก

ทำให้คุณเข้าใจชีวิตมากขึ้น จากการมีสติในการทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาและตัดสินใจได้เด็ดเดี่ยว

สุขภาพ

อความารีนเป็นหินที่มีพลังธรรมชาติบำบัดในเรื่องเกี่ยวกับระบบทางเดินโลหิต ความดัน อาการทางระบบประสาท ผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ดี



ราศีกรกฎ

16 กรกฎาคม-15 สิงหาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ มรกต (Emerald) เป็นปีแห่งความสุข การเปลี่ยนแปลง ขยับขยายไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น มีความเจริญงอกงาม ความพร้อมในด้านโภคทรัพย์ และความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข ผูกพันปรองดองให้แกกัน คนโบราณเชื่อกันว่ามรกตเป็นทูตแห่งพระเจ้า

การงาน

สร้างความมั่นคง ทำให้เกิดความหนักแน่นเข้มแข็ง กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น

การเงิน

เสริมสร้างโภคทรัพย์ด้านอสังหาริมทรัพย์ ดึงดูดพลังงานด้านบวก จะได้เงินเพิ่มจากการลงทุน

ความรัก

ทำให้เกิดความมีชีวิตชีวา เปล่งปลั่ง สดชื่นแจ่มใส เป็นความรักที่ไม่มีวันเก่าเลย

สุขภาพ

พลังธรรมชาติบำบัดของมรกตจะให้คุณในเรื่องการมองเห็น สายตา และความเจ็บปวดของสมอง



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม-15 กันยายน

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ บุษราคัม (Yellow Sapphire) เป็นปีแห่งการมีสติ คุณจะได้รับการพิจารณาเพื่อไปสู่สิ่งที่ดีกว่า แต่ภาระใหญ่หลวงก็ตามมาด้วย ดังนั้นการแสดงซึ่งศักยภาพให้เป็นที่ยอมรับ ยอมรับ จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อความก้าวหน้าที่ยั่งยืนถาวรในอนาคต

การงาน

เสริมสร้างความมั่นคงหนักแน่นในด้านบุคลิกภาพ การตัดสินใจจะทำให้มีสติรู้คิดอยู่เสมอ

การเงิน

มีความเจริญและมั่นคงทางการเงิน จากผลงานดี ๆ ผลงานบวกที่หัวใจและมั่นคง

ความรัก

เป็นอัญมณีเพื่อความรักที่ยั่งยืน ดังนั้นความรักก็จะมีความหนักแน่น มั่นคง และเห็นอกเห็นใจกันดี

สุขภาพ

พลังธรรมชาติบำบัดของบุษราคัม จะเสริมสร้างให้คุณมีความแข็งแรงในระบบประสาทระบบน้ำเหลืองในร่างกาย



ราศีกันย์

16 กันยายน-15 ตุลาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ อำพัน (Amber) เป็นปีแห่งการใช้จินตนาการส่งเสริมงานในด้านงานเขียนงานออกแบบ การใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมให้คุณเป็นที่รู้จัก มีชื่อเสียง และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ใครๆ ก็แอบอิจฉาได้

การงาน

ทำให้คุณมีสมองอันปราดเปรื่อง จินตนาการได้ลึกซึ้ง และสามารถจับต้องได้จริง มีผลงานที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวผลงานเป็นที่ต้องตาต้องใจของผู้พบเห็น

การเงิน

สามารถสร้างเงินได้จากความคิด การวางแผน แบบไม่ต้องเหนื่อยมาก และมีคนรักใคร่เมตตา

ความรัก

ทำให้ความรักมีชีวิตรื่นเริงสมหวังตั้งใจ เป็นที่ต้องตาต้องใจของผู้พบเห็น

สุขภาพ

อำพันเป็นหินที่มีพลังธรรมชาติบำบัดในเรื่องแผลอักเสบ ติดเชื้อ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ



ราศีตุล

16 ตุลาคม-15 พฤศจิกายน

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ คริสตัล (Crystal) เป็นปีแห่งการรักษาและคงไว้ซึ่งความสมดุลในทุกๆ ด้าน เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจปรองดอง และมีมิติชีวิตที่ดีต่อกัน ทำให้คุณกลายเป็นที่ยอมรับของเจ้านายและบริวารได้เป็นอย่างดี

การงาน

ส่งเสริมในเรื่องการใช้สัมผัสที่หก มีญาณหยั่งรู้ทำให้คุณเกิดความคิดที่ไม่เหมือนใคร สร้างผลงานได้อย่างโดดเด่น ผู้ใหญ่ให้ความไว้วางใจ ได้รับตำแหน่ง

การเงิน

ทำให้รายรับเข้ามาไม่ขาดสาย เงินเดินสะพัด ไหลเวียนดี เหมาะแก่การลงทุน

ความรัก

สะท้อนถึงปัญหาได้ดีทำให้รู้วิธีในการเยียวยา แก้ไข เพื่อเสริมสร้างความมั่นคง ในด้านความรัก

สุขภาพ

คริสตัลมีพลังธรรมชาติบำบัดในเรื่องกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังลดอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน-15 ธันวาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ เพชรพญานาค (King of Nagas Stone) เป็นปีแห่งการส่งเสริม มีสัมผัสที่หก ใช้ความคิดและมันสมองในการวางแผน สามารถสร้างแรงจูงใจความสามารถที่ไม่ธรรมดาของคุณจะทำให้คุณได้รับการยอมรับและเป็นที่นับหน้าถือตาของผู้คนมากมาย

การงาน

สร้างความมั่นคง เป็นปีกแผ่นและได้รับการยอมรับให้ทำงานที่สร้างความก้าวหน้าให้กับคุณ

การเงิน

ดึงดูดให้คุณมีรายรับเป็นที่น่าพอใจ บางครั้งได้เงินมาแบบน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก

ความรัก

ทำให้มีสติ หนักแน่น ความรักจึงเป็นไปอย่างราบรื่น มั่นคง และมีแรงแห่งความพิศواس

สุขภาพ

เพชรพญานาคมีพลังงานธรรมชาติบำบัดในเรื่องระบบประสาทและพลังงานสัมผัสที่หกได้เป็นอย่างดี



ราศีธนู

16 ธันวาคม-15 มกราคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ คาร์เนเลียน (Carnelian) เป็นปีแห่งความสำเร็จจากสิ่งที่พยายามมายาวนาน ความอดทน เข้มแข็ง มุ่งมั่น จึงเป็นสิ่งที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจของคุณ ทำให้สิ่งที่มุ่งหวังอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

การงาน

กระตุ้นให้คุณสร้างผลงานดีๆ จนเป็นที่ยอมรับและได้รับการชื่นชม สามารถต่อยอดเนื้องานให้ก้าวไกลต่อไปได้

การเงิน

ยังคงไม่แน่นอน แต่ด้วยพลังจะทำให้สามารถดึงดูดโชค ลาภเข้ามาได้

ความรัก

ทำให้คุณค้นพบตัวเอง ค้นพบความต้องการที่ฝังลึกอยู่ภายในใจช่วยให้ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสม

สุขภาพ

คาร์เนเลียนมีพลังธรรมชาติบำบัดในระบบทางเดินอาหาร กระเพาะ ลำไส้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ให้เข้าสู่สภาวะปกติ

ราศีเมษ

16 มกราคม-15 กุมภาพันธ์

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ ไข่มุก (Pearl) เป็นปีแห่งความพยายามอย่างยิ่งถึงจะประสบความสำเร็จดังที่คุณได้ตั้งความหวังไว้ มีเกณฑ์เดินทางไกล อยู่ไม่ติดที่ แต่จะได้ของดีๆ สิ่งดีๆ กลับมา

การงาน

สร้างขวัญ พลังใจให้อยู่คู่กับคุณ ทำให้คุณมีพลังบวก ความคิดดีๆ มีความอดทน เพียรพยายามกับความสำเร็จที่ยังมาไม่ถึงแต่คุณก็ไม่มีความยอมแพ้

การเงิน

ทำให้คุณสามารถใช้ความคิดเพื่อการเจริญเติบโตทางธุรกิจสร้างรายได้อย่างเป็นกอบเป็นกำ คุณจะได้อีกสิ่งดีๆ เกี่ยวกับการเจรจา

ความรัก

ทำให้จิตใจนุ่มนวล มีสติ และเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ทำให้มีเสน่ห์มากยิ่งขึ้น

สุขภาพ

มุก มีพลังงานธรรมชาติบำบัดในเรื่องความแข็งแรงของจิตใจภายใน และระบบประสาท

ราศีกุมภ์

16 กุมภาพันธ์-15 มีนาคม

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ ไพลิน (Blue Sapphire) เป็นปีแห่งการวางแผนเป้าหมาย โครงการใหญ่ๆ แม้ต้องเหน็ดเหนื่อย แต่ผลแห่งความสำเร็จในอนาคต จะทำให้คุณไม่ย่อท้อ คนโบราณเรียกไพลินว่า สากันลับแห่งพระเจ้า

การงาน

เกิดความมั่นคง มีเสน่ห์เป็นที่ยอมรับของผู้คน ทำให้ทำงานประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก

การเงิน

มีพลังงานดึงดูดแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่สามารถเก็บหอมรอมริบได้เป็นกอบเป็นกำ

ความรัก

ทำให้ความรักมีความละมุนละไม ซื่อสัตย์ จงรักภักดี ยืนนาน คุณจะเข้าใจความรักมากขึ้น

สุขภาพ

ไพลินมีพลังงานธรรมชาติบำบัด ในด้านการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ทำให้สุขภาพจิตแจ่มใส

ราศีมีน

16 มีนาคม-15 เมษายน

อัญมณีหรือหินสีที่คุณควรกับคุณคือ เทอรัควอยซ์ (Turquoise) เป็นปีแห่งการเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการเรียนรู้ การฝ่าฟันอุปสรรคขวากหนาม จนพบที่มั่นของคุณอย่างแท้จริง ซึ่งจะมั่นคงถาวรอย่างแน่นอน

การงาน

ขจัดปัดเป่าความโชคร้าย ทำให้คุณได้พบแต่มิตรดีๆ เกื้อกูลให้งานของคุณเจริญรุ่งเรือง มั่นคงมากยิ่งขึ้น

การเงิน

เป็นหินนำโชค ที่จะนำพาให้คุณพบแต่ความโชคดีมีชัย มีทรัพย์สินเป็นที่น่าพอใจ

ความรัก

เสริมสร้างความรักให้มั่นคง อยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ มีไมตรีจิตที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน คุณทั้งสองจะมีเวลาให้กันมากขึ้น

สุขภาพ

เทอรัควอยซ์มีพลังงานธรรมชาติบำบัด ในด้านระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ ทำให้แข็งแรงยิ่งขึ้น



**ร้าน Coccola ยินดีมอบส่วนลดพิเศษ
10% ให้คุณๆ ผู้อ่านนิตยสาร
happiness เพียงแจ้งกับทางร้านว่า
ทราบข่าวมาจากคอลัมน์
Recommended
ในนิตยสาร happiness
วันนี้-31 มีนาคม 2556**



Boutique PET Coccola

Coccola Pet Boutique Online เกิดจากแรงบันดาลใจของสองพี่น้องคุณนิดา วีระไวทยะ (ก๊ีบ) และ คุณลลิตา วีระไวทยะ (ก้อย) ที่ต้องการจะมอบความสุขจึงสรรหาของดีมีสไตล์ให้กับลูกรักสุนัขพันธุ์มอลทิส ยอร์คเชียร์ และเทอร์เรียร์ เมื่อครั้งที่คุณก้อยยังศึกษาอยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา เธอได้ลองทำแบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อวิเคราะห์ว่าเธอมีนิสัยที่เหมาะสมกับการเลี้ยงสุนัขพันธุ์ใด และก็ได้อาคตอบคือ พันธุ์มอลทิส หลังจากที่คุณกลับมาอยู่เมืองไทย เธอตัดสินใจลองเลี้ยงสุนัข ซึ่งนอกจากพันธุ์มอลทิสของคุณก้อยแล้ว ยังมีสุนัขเพศเมียพันธุ์ยอร์คเชียร์ และเทอร์เรียร์ของคุณก๊ีบด้วย แล้วความผูกพันระหว่างเพื่อนสี่ขากับเจ้าของก็ได้ออกให้เกิดไอเดียในการสร้างแบรนด์ของเพื่อนตัวน้อยสี่ขา ซึ่งมีทั้งของสุนัขและแมว โดยผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบให้กับเพื่อนสี่ขานั้น คุณก๊ีบและคุณก้อยให้ความสำคัญเรื่องสไตล์ที่เรียบง่าย ใช้ได้ทุกโอกาส รวมทั้งใส่ใจคุณภาพของผลิตภัณฑ์เป็นพิเศษ ความใส่ใจและพิถีพิถันของสองพี่น้องนั้นไม่ได้อยู่แค่เพียงผลิตภัณฑ์เท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับชื่อของแบรนด์อีกด้วย เพราะคำว่า Coccola นั้นเป็นภาษาอิตาลีแปลว่า Cuddle หรือการกอดด้วยความรักและอบอุ่น ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายดี และเป็นสิ่งที่สองพี่น้องวีระไวทยะปฏิบัติต่อเพื่อนแสนรักมาโดยตลอด เธอตระหนักดีว่า นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่สัตว์เลี้ยงต้องการ ที่เว็บไซต์ของ Coccola นั้นมีเครื่องใช้และเครื่องประดับสไตล์คลาสสิกสำหรับสุนัขและแมว อย่างปลอกคอ สายจูง ป้ายชื่อห้อยคอ ขามอาหาร กระเป๋า ที่นอน รวมทั้งตุ๊กตา และของเล่นหน้าตาน่ารัก ฯลฯ สินค้าทุกชิ้นผลิตจากวัสดุที่ผ่านการคัดสรรเป็นอย่างดี สามารถเข้าเยี่ยมชมผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.coccolapet.com

คำถามท้ายเล่ม

1. ผักใดที่ช่วงปกป้องและเคลือบฟัน
ในทางสะอาดของสมอง
(Body and Soul)

2. การจัดพอร์ตแบบปิดที่ทำให้
ไม่มีปัญหาสภาพคล่อง
แต่ได้ผลตอบแทนที่สูงขึ้น
(Debenture Tips)

3. นักกีฬาแบดมินตันชาย
ที่ได้รับสมณนามว่า
"ซูเปอร์แมน" คือใคร
(Sport)

4. เส้นทางผ้ามืด
ในเมืองลับแล คือผ้ามืดใด
(Getaway Urban)

5. ร้านส้มตำร้านใด
ที่ตกแต่งร้านเหมือนฉาก
ในภาพยนตร์มันส์รักลูกทุ่ง
(Dine Out)

เฉลยเกม Vol. 11

1. การนวดแบบเบลยักัดดีและแบบราชสำนัก 2. ซูเปอร์ กรีส
3. ลุมพินี-แดนประสูติ 4. Delibodi 5. บ้านลุงปาล:

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2012/Vol. 11

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. คุณธนัน เลิศวานิช | 26. คุณสาธิต จันทาศาสตร์ |
| 2. คุณสุนันท์ กมลวิเศษ | 27. คุณศิริพร เพ็ญประยา |
| 3. คุณพินิจ พิทักษ์พระ | 28. คุณวณัย เจริญอาจ |
| 4. คุณพจนา ปิตังกร | 29. คุณชัยพร สีงาไชย |
| 5. คุณปิยภรณ์ เกตุพิทยา | 30. คุณสุภาพ อารีศรีอรุณชัย |
| 6. คุณภัทรานัฐ วัฒนาลัยกุล | 31. คุณมนต์รัตน์ ศรีเสาวภาค |
| 7. คุณสมถวิล ทวีชัยกุล | 32. คุณสุนิตยา ฉัตรอุปถ |
| 8. คุณอัญญา ชัยธนาพงศ์ | 33. คุณวิไลโย ทอสงาร |
| 9. คุณสิริ สิกขิธยานะรังษี | 34. คุณประเสริฐ เทียงสุทธกุล |
| 10. คุณอานติ นิตติธรรมยง | 35. คุณวรภาพร ลิขิตวิจิตรปกรณ์ |
| 11. คุณเนภาพร อาภาไกรสร | 36. คุณสมจิตร์ คำเวียง |
| 12. คุณปรานี เหลืองศิริชัยมู | 37. คุณกุลนิภา บุญญะรินทร์ |
| 13. คุณวารี กุลทวีลาภ | 38. คุณจรัสพันธ์ โพธิ์ศรี |
| 14. คุณประวิทย์ บุญเกษมณัท | 39. คุณสุรศักดิ์ อัครประภา |
| 15. คุณสัณติวรรณ บุญเกษมณัท | 40. คุณกฤษดา ไกลมโหลว |
| 16. คุณภาณุพงศ์ พงศบุตร | 41. คุณสมานพร เต็งเจริญ |
| 17. คุณศิริพร ฐิติปัญญวงศ์ | 42. คุณอารี ฉัตรโรจน์ |
| 18. คุณจิราลักษณ์ จังเลิศศิริ | 43. คุณสุมิตรา ลิ้มเจริญสุข |
| 19. คุณมัลลิกา สุภาภิษฐ์ | 44. คุณจันทิมา ปิยะศิลป์ |
| 20. คุณอานัญญา ชัยยารานนท์ | 45. คุณวิภาวดี ศรีจิตโยธิน |
| 21. คุณนงนิจวรรณ นามเมืองรักษ์ | 46. คุณสุรชัย ศักดาพลชัย |
| 22. คุณกฤษณา อำนวยทวีศิลป์ | 47. คุณวิภาดา นวอภิสักดิ์ |
| 23. คุณนิรมล เทพารักษ์วัน | 48. คุณพรวิไล ปันทยา |
| 24. คุณนารีรัตน์ โพธิ์ไพรทอง | 49. คุณจิตติ บุญยา |
| 25. คุณอุทัย บุญพันธ์ุภักดิ์ | 50. คุณภาณุ จรัสจามนต์ |

ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

เขียนคำตอบพร้อมข้อมูลของท่านในเกม
พับครึ่ง ตัดแสดมปีแล้วส่งไปรษณีย์ได้เลยคะ
หมดเขตร่วมสนุก 15 มีนาคม 2556

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับแบบธุรกิจตอบรับ happiness 2012/Vol. 11

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. คุณพิศมัย ตั้งนันทชัย | 51. คุณเสาวนิตย์ พิศุทธิณารกุล |
| 2. คุณประภาพร อำพันธ์ | 52. คุณสุรินทร์ ชะนะปากาโมโก |
| 3. คุณจารุวรรณ พงศพรราช | 53. คุณสมคิด ศรีมนะพรหม |
| 4. คุณทองอยู่ ต้นเจริญ | 54. คุณสุภาพ จิระสวัสดิ์พงศ์ |
| 5. คุณสุกัญญา บุญมา | 55. คุณไพรัตน์ ฉัตรจันทน์ |
| 6. คุณสุพรรณยา ต้นติสสาพร | 56. คุณวันชัย ศรีวิทยารักษ์ |
| 7. คุณนันทนา อำนวยธนสวัสดิ์ | 57. คุณนงนิจ เดชวิทยาร |
| 8. คุณเมธาธิ จินอุมศิริกุล | 58. คุณสุติมา สัตตวงศา |
| 9. คุณกอบกุล เลิศกษิต | 59. คุณศุภชัย เตชะวันชัย |
| 10. คุณนวลจันทร์ ทองทวี | 60. คุณวิไล วิวัฒนาชัย |
| 11. คุณอุษณีย์ วงศ์ศิริวัฒนา | 61. คุณประติมา ศรีพิทักษ์ |
| 12. คุณเกตุณี ศรีพานิชย์ | 62. คุณอารี หล่อประพันธ์ |
| 13. คุณเพ็ญประภา ปริชาณฤติกุล | 63. คุณผ่องศรี ไขยอนันตสุจริต |
| 14. คุณพิชญ์นันทน์ ประทีปสว่างวงศ์ | 64. คุณรุษา สุปัญญาพันธ์ |
| 15. คุณเที่ยงประทาน งามอมรรณ | 65. คุณสุกัญญา ปัญญาอนันท์ |
| 16. คุณสมชาย วัฒนาพันธ์ชัย | 66. คุณกาญจนา อธิคมกุลชัย |
| 17. คุณชลิต เสริมศรี | 67. คุณสมชาย กล่อมจิตร |
| 18. คุณสมพล พงษ์จริยศักดิ์ | 68. คุณสุวิมล งามอาจสุ |
| 19. คุณสุมาลี พิศาลวิเศษ | 69. คุณพิเชฐ อัครเดชเมธากุล |
| 20. คุณสุรางค์ ธนกิจเกษม | 70. คุณปรีดี จิระศึกษา |
| 21. คุณศุภชัย จันทนาแสนโรจน์ | 71. คุณชัยวัฒน์ ตั้งชนะ |
| 22. คุณภัทรานัฐ วัฒนาลัยกุล | 72. คุณนาถกานดา จิรวิวัฒนา |
| 23. คุณแจ่มพล อัมพลาทรัพย์ | 73. คุณงามนิจ ชนาพันธ์ศรี |
| 24. คุณวรรณิษา ภูพานอมร | 74. คุณกัญญา ศักดิ์ทองจีน |
| 25. คุณสุมาลี ขวัญรัตน์ | 75. คุณสุภาพร งามเจริญ |
| 26. คุณอมร วรรณมาศ | 76. คุณกานต์ กิมสวัสดิ์ |
| 27. คุณชานกร จริยะโยธิน | 77. คุณอรพรรณ ปัญญาอนันท์ |
| 28. คุณสัณติ อำนวยศิริวิมล | 78. คุณวันชัย กิตติสุข |
| 29. คุณอุไรวรรณ พงษ์พา | 79. คุณสุวิมล งามเจริญ |
| 30. คุณสุนิสา ไชยชัย | 80. คุณวรรณวิมล สุขงาม |
| 31. คุณวันชัย ต้นวราโชติ | 81. คุณรุ่งโรจน์ วัฒนชัยกุล |
| 32. คุณสุกัญญา พรสิริธนธัม | 82. คุณณัฐริษา งามวิจิตร |
| 33. คุณปริยา งามไพบูลย์ | 83. คุณอนงค์ สุภาภา |
| 34. คุณวไลพร นาคเกษม | 84. คุณโกวิท ศุภกาน |
| 35. คุณสันต์ จิรพัฒนาศรกุล | 85. คุณณฤมล สุระเศรษฐ |
| 36. คุณณณต ลิลาธุโรจน์ | 86. คุณพรพิมล พงศากรณ์ |
| 37. คุณสมคิด ประดิษฐ์ | 87. คุณนันทนา อุปะไพ |
| 38. คุณฐานิตา ทิพย์สุนาทรรักษ์ | 88. คุณพิทยา หมาย |
| 39. คุณรศนา วงศ์รัตนจิตร | 89. คุณวิมล อุนยานโกวิท |
| 40. คุณนิภา อินทเกษม | 90. คุณสิริวิรัตน์ สุรมิตร |
| 41. คุณธีระ เลหาพะสงจำพร | 91. คุณณัฐ รมใจทอง |
| 42. คุณมานิตา จำนายจิตต์ | 92. คุณบุญมี อำนวยสุข |
| 43. คุณจันทิมา จริยะโยธิน | 93. คุณนันทนา เจริญวันรัตน์ |
| 44. คุณสรีล ประดิษฐ์สุวรรณ | 94. คุณณัฐใจ เศรษฐสมภาพ |
| 45. คุณวรรณภา จารุพัฒน์ | 95. คุณเอี่ยมจิตร บุญรักถนอม |
| 46. คุณปริชญ์ เสวนะจิรมิตร | 96. คุณกัญญา บุญขนิษฐกุล |
| 47. คุณอัญญา ชัยธนาพงศ์ | 97. คุณสุรชัย สุริยพงษ์ |
| 48. คุณกิงแก้ว บริหารงาน | 98. คุณวันชัย มหัทธนา |
| 49. คุณเบญจพร จารุพนผล | 99. คุณนันทนา โกศลอินทรีย์ |
| 50. คุณศรีสุดา วรรณศิริ | 100. คุณศศิธร จันทรรักษ์ |

แรงแซง...ทุกความเชื่อ
ด้วยค่าออกเทนสูงถึง 98
พร้อมคืนลมหายใจให้ธรรมชาติ



เพียงหันมาเติม Blue Gasohol E20 ซึ่งมี Inno Protection สารเติมแต่งมาตรฐาน U.S. Top Tier ที่ช่วยชะล้างทำความสะอาดห้องเครื่องและทำให้การเผาไหม้ภายในเครื่องยนต์สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นแก๊สโซฮอล์ที่ใช้น้ำมันที่มีค่าออกเทน 91 เป็นน้ำมันพื้นฐานจึงทำให้ Blue Gasohol E20 มีค่าออกเทนสูงสุดถึง 98 ซึ่งเมื่อรวมกับคุณสมบัติเด่นของสาร G2 Friction Modifier จึงแรงได้โดยไม่ทิ้งมลพิษ เพราะเอทานอลเป็นพลผลิตรจากธรรมชาติ ที่สามารถย่อยสลายได้โดยไม่เกิดมลพิษตกค้าง และลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เหมาะกับรถยนต์ที่ต้องการน้ำมันออกเทน 95 รุ่นใหม่ ที่ผลิตตั้งแต่ปี 2008 เฉพาะรุ่นและยี่ห้อที่ระบุไว้กับน้ำมันแก๊สโซฮอล์ E20

Blue Gasohol E20 จึงทำให้ทุกการเดินทางมาพร้อมกับความแรง คู่คุณค่าด้วยราคาและรักษาสิ่งแวดล้อมไปในคราวเดียว เริ่มต้นคิดใหม่ เปลี่ยนความเชื่อเดิม ๆ และสัมผัสความท้าทายด้วยตัวคุณเอง เพียงแค่หันมาเติมน้ำมันให้เหมาะกับรถของคุณวันนี้จะช่วยประหยัดเงิน ช่วยโลก ช่วยคุณ

BlueGasohol E20 หนึ่งในกรอบคุณวุฒิน้ำมันทุกชนิด
ให้เป็นเกรดพรีเมียมของ PTT Blue Innovation จาก ปตท.