

happiness

Seychelles

สวรรค์แห่งผืนน้ำสีคราม

Happiness Life

ป๊อด-ณัฏฐ์ อู๋ชิน
บนทิวเขาแห่งความสุข

MIRACLE OF GIVING

Smart Money

โอกาสแห่งความมั่งคั่ง
ใน 'ซิลเวอร์ เอจ'

Getaway Urban

ฝากใจ...ไว้ที่จังหวัด

Executive Insights

ความสุขและความสมดุลในการทำงาน
คุณบุบผา อมรเกียรติ์สิงจร

ISSUE

24

JAN
MAR
2016

บ้านหลังที่สองของชุมชน



เป็นเวลากว่า 50 ปีที่โรงกลั่นน้ำมันปิโตรเลียมเอทเชนแห่งแรกของไทย หรือ “ โรงกลั่นน้ำมันไทยออยล์ ” ก่อกำเนิดขึ้นที่ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2504 นับแต่นั้นมา ไทยออยล์ได้ดำเนินธุรกิจควบคู่ไปกับการดูแลสิ่งแวดล้อม สังคม ชุมชนรอบโรงกลั่นมาอย่างยาวนาน “ ศูนย์สุขภาพและการเรียนรู้เครือไทยออยล์เพื่อชุมชน ” ที่พร้อมด้วยลานออกกำลังกายกลางแจ้ง คลินิกทันตกรรม ห้องสมุดสำหรับเยาวชนและหอพระได้ถูกจัดตั้งขึ้น โดยไทยออยล์สามารถทำให้ศูนย์สุขภาพฯ แห่งนี้ เป็นเสมือนบ้านหลังที่สองของชุมชน อุณหภูมิที่อบอุ่นและดีมีสุขกายและมีสุขภาพที่ดี โรงกลั่นฯ กับชุมชนเปรียบดังเพื่อนบ้าน เราอยู่ร่วมกันและเติบโตเคียงคู่กันอย่างยั่งยืน



ROBECO SAM
Sustainability Award
Industry Leader 2015



ROBECO SAM
Sustainability Award
Gold Class 2015

MEMBER OF

Dow Jones
Sustainability Indices

In Collaboration with RobecoSAM

FROM THE EDITOR

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน

am หนาวเริ่มพัดโชยมา คล้ายเป็นสัญญาณเตือนว่าวันเวลาได้ผ่านไปอย่างรวดเร็วอีกหนึ่งปี ขณะเดียวกันก็เป็นการบอกว่าช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง เทศกาลแห่งความสุข และวาระแห่ง ‘การให้’ เวียนกลับมาอีกครั้ง เริ่มต้นด้วยงานเฉลิมฉลองพ่อแห่งแผ่นดินที่เพิ่งผ่านพ้นไป ต่อด้วยเทศกาลปีใหม่ งานวันเด็กแล้วส่งหัวใจต่อเนื่องไปสู่วันแห่งความรักในเดือนกุมภาพันธ์กับเทศกาลวาเลนไทน์

เพราะ ‘การมอบของขวัญที่มีคุณค่ายิ่งไปกว่าวัตถุของของขวัญทางจิตใจ’ happiness เล่มนี้จึงขอแนะนำการมอบของขวัญทางจิตใจเพื่อสนับสนุนการไม่ขอรับของขวัญทางวัตถุของกลุ่มปตท. (No Gift Policy)

การมอบของขวัญอันยิ่งใหญ่แห่งชีวิตคือการอุทิศอวัยวะให้กับผู้เปลี่ยนถ่ายอวัยวะ ของขวัญชิ้นนี้สามารถเปลี่ยนชีวิตของคนคนหนึ่งไปได้โดยสิ้นเชิง ของขวัญแห่งชีวิตอีกอย่างคือการมอบร่างกายเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาด้านการแพทย์ เป็นการอุทิศเพื่อสร้างอนาคตอย่างแท้จริง ส่วนของขวัญที่มีคุณค่าลึกลงสู่จิตใจยิ่งกว่าสิ่งใดก็คือของขวัญแห่งสมาธิ ซึ่งในฉบับนี้เราขอแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมที่น่าสนใจ เพื่อเป็นการมอบของขวัญทางจิตวิญญาณให้กับตัวเองอย่างมีคุณค่าและเปี่ยมด้วยพลังใจ

นอกจากนี้ เรายังขอเปิดตัวคอลัมน์ใหม่ ‘Smart IT’ แนะนำเทคโนโลยีใหม่ๆ และแอปพลิเคชันดีๆ เพื่อมาอัพเดทไลฟ์สไตล์ให้ชีวิตสดใสกันนะครับ

เปิดอ่านที่ละหน้า ผ่อนคลายไปกับเนื้อหาที่อึ้งแอม และหนักแน่นในสาระ ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการอ่าน happiness และผมขอถือโอกาสแห่งวันขึ้นปีใหม่ 2559 ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกท่านนับถือ อำนวยพรให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง เต็มไปด้วยพลังใจที่ยิ่งใหญ่ตลอดไปครับ



พิจินต์ อภิวันทนพร
บรรณาธิการบริหาร



THAI



ENG

MIRACLE OF GIVING



30 ปี ปตท.สผ. ก้าวที่มั่นคง สู่อนาคตอันยั่งยืน



จากก้าวแรกของเราเมื่อ 30 ปีที่แล้ว ปตท.สผ. เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์จากการลงทุนและดำเนินงานโครงการ
ทั้งในประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก เพื่อแสวงหาแหล่งพลังงานที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจและหล่อเลี้ยงนับล้านชีวิต
พร้อมๆ กับการสร้างความยั่งยืนให้กับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา

วันนี้ ปตท.สผ. พร้อมที่จะก้าวต่อไปอย่างมั่นคง สู่อนาคตอันยั่งยืน

ในฐานะบริษัทสำรวจและผลิตปิโตรเลียมชั้นนำในเอเชีย ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีและหัวใจสีเขียว

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)



MAIL BOX

03
happiness
JAN-MAR
LETTER TO
EDITOR

ทีมงานนิตยสาร happiness ต้องขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้ถือหุ้นของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา และเพื่อเป็นการขอบคุณทางทีมงานขอมอบรางวัลเครื่องชงกาแฟของ Philips มูลค่า 1,490 บาท ให้กับทั้ง 3 ท่าน



“เป็นนิตยสารที่ดีมาก มีสาระความรู้รูปแบบ สีสันเหมาะสม ลงตัวดีทุกอย่าง ได้ความรู้ ได้ความเพลิดเพลิน มีประโยชน์”

คุณมลิวลัย องค์กรตระกูลอาร์

“ดีมากครับ เรื่องน่าอ่าน ให้ความรู้หลายๆ ด้าน ดีกว่านิตยสารอื่นๆ ที่วางขายในท้องตลาดหลายๆ เล่ม”

คุณอนันต์ หอสีเมสสาพ

“ชอบคอลัมน์ในนิตยสาร มีทั้งความรู้ทั่วไป ข่าวสารอัปเดตไม่ตกเทรนด์ มีรีวิวแหล่งท่องเที่ยวและประวัติบุคคลสำคัญ ทุกอย่าง รวมถึงการจัดวางรูปแบบสวยงามลงตัว อ่านง่าย สดุดยอด”

คุณศลิศตา วงศ์ธานุวัฒน์

คณะผู้จัดทำนิตยสาร: happiness มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
ที่ปรึกษา : คุณปฎิภาณ สุคนธมาน
: คุณพรรณณลิน มหาวงศ์ธิกุล

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพิจินต์ อภิวันทนาพร

บรรณาธิการ : คุณวิศรดา วิฑูรกลชิต

กองบรรณาธิการ :

คุณภัทธร จุฑะพล

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณสรวิศ สุรทินนท์

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. :

0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address :

debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัทโพสท์ พับลิชชิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Post Print

อาคารบางกอกโพสท์ เลขที่ 136

ถนน ณ ระนอง แขวงสุนทรโกษา

คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,

08-1907-1942

โทรสาร 0-2240-3698

• แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่เท่านั้น

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและซองรางวัล โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141 โทรสาร 0-2240-3698

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

• รายชื่อผู้ถือหุ้นบริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด ณ เดือนกันยายน 2558 โดยรวมข้อมูลหุ้นกู้รุ่น pttc21nb



CONTENTS ISSUE 24

FROM THE EDITOR จดหมายจากบรรณาธิการ	01
LETTER TO EDITOR จดหมายจากผู้อ่าน	03
PTT GROUP'S NEWS ข่าวประชาสัมพันธ์	06
LAW 360° อัตราภาษีรถยนต์ใหม่ 2559 รุ่นไหนลด รุ่นไหนเพิ่ม	11
CARE SHARE RESPECT - หลักสูตรพลังงานเพื่อชุมชน - ปตท. สร้างความ 'ยั่งยืน' บนความ 'พอเพียง' - 'कु้งบางกะเจ้า' ปอดกลางกรุง	12
WORLD UPDATE ข่าวความเคลื่อนไหวทั่วโลก	16
CALENDAR อัปเดตปฏิทินกิจกรรม	18
ROYAL PROJECT มูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์	20
EXECUTIVE INSIGHTS ความสุขและความสมดุลในการทำงาน คุณบุบผา อมรเกียรติขจร	22
เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ	26, 41
ENERGY REVIEW แนวโน้มเทคโนโลยี รถยนต์ไฟฟ้า และการพัฒนาสถานีประจุไฟฟ้านำร่องของ ปตท.	27
GETAWAY GLOBAL Seychelles สวรรค์แห่งผืนน้ำสีคราม	30
HAPPY TIME ชีวิตรื่นรมย์ที่เลือกเองได้	34
ART TALK สร้างด้วยใจ	36
SMART MONEY โอกาสแห่งความมั่งคั่งใน 'ซิลเวอร์ เอจ'	38
ASK THE EXPERT กิจกรรมนันทนาการ กับ...ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ	42
HAPPINESS LIFE ธนชัย อุชชิน บนท่วงทำนองแห่งความสุข	44
MOTOR GUIDE ฟังเสียงพิศดปด...บอกปัญหาเครื่องยนต์เบื้องต้นได้	48
COVER STORY Miracle of Giving	50





76

84



96



14

GOOD HEALTH พักสายตาเดอะนะคนดี	55
LET'S EXERCISE 6 ท่าออกกำลังกายช่วยลดการหลั่ง	58
SPORT Healthy and Relax สนุกและผ่อนคลายไปกับกีฬาทางน้ำ	60
BEAUTY HEAD TO TOE 10 Things for Her	62
COOL DESIGN Top 10 Gifts for Him 10 ชุดยอดของขวัญโดนใจชายหนุ่ม	64
FASHION STORY Let's Celebrate! The Best Dress List หนุ่มสาวแต่งตัวดีที่ควรแต่งตาม	66
GET CLOSER ข้ามผ่านความเดียดาย ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง	68
LAAN DHAMMA ความสุขบนความเรียบง่ายที่ 'ไร่เชิญตะวัน'	70
PTT GROUP'S CLUB ธรรมเนียมทางชีวิต คุณนฤมล สุระเศรษฐ แห่ง L.S. Jewelry Group	72
GETAWAY URBAN ฝากใจ...ไว้ที่จันท	76
DINE OUT แนะนำ 4 ร้านอาหาร	80
CELEB RECIPE New Year Party Strawberry Mania กับเซฟฟิน	84
GARDENING กุหลาบเลื้อย	87
MY SWEET HOME Does It Spark Joy?	90
DIY Snowfall in the Bottle	92
PET LOVERS Hedgehog เจ้าตัวกลมที่แสนน่ารัก	94
SMART IT Application & Gadget สุดคู่ฉบับใหม่	96
ENTERTAINMENT โปรแกรมหนัง/ดนตรี/หนังสือ	98
HOROSCOPE เลือกของขวัญแบบไหนให้ถูกใจหนุ่มสาวตามราศี	101
SPECIAL FOR READERS	105



PTT

สถานีบริการน้ำมันครบวงจรแห่งแรกในกัมพูชา 'PTT Life Station' พร้อมรับการเปิด AEC

ด้วยวิสัยทัศน์ของ ปตท. ที่มุ่งสู่การเป็นแบรนด์ชั้นนำของภูมิภาค (Regional Top Brand) ภายในปี ค.ศ. 2020 (พ.ศ. 2563) หรืออีก 5 ปีข้างหน้า ทำให้การขยายการลงทุนในประเทศเพื่อนบ้านเป็นหนึ่งในภารกิจที่ ปตท. ทำเพื่อดูแลคนไทย ไม่ว่าจะเดินทางไปไหน และยังเป็นการสร้างชื่อเสียงและความเชื่อมั่นให้กับแบรนด์ของไทยด้วยสินค้าที่มีคุณภาพและการให้บริการแบบครบวงจรที่มีมาตรฐาน นับเป็นการช่วยสร้างภาพลักษณ์ให้กับประเทศและสร้างความภาคภูมิใจให้กับคนไทยได้อีกทางหนึ่ง

ปตท. ขยายการลงทุนไปยังประเทศเพื่อนบ้าน โดยใช้สถานีบริการน้ำมันและธุรกิจค้าปลีกเป็นตัวนำเพื่อสร้างการรับรู้และยอมรับของผู้บริโภคต่อตราสินค้า ปตท. ในต่างประเทศ โดยปัจจุบัน ปตท. ขยายสถานีบริการน้ำมันไปยัง 4 ประเทศในอาเซียน ได้แก่ ลาว กัมพูชา ฟิลิปปินส์ และพม่า ซึ่งถือเป็นตลาดที่มีศักยภาพและมีการเติบโตทางเศรษฐกิจสูง พร้อมสร้างสถานีบริการน้ำมันรูปแบบ Platinum ตามแนวคิด PTT Life Station ในทุกประเทศ เพื่อเป็นต้นแบบของสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ที่ตอบโจทย์ความต้องการทุกไลฟ์สไตล์ โดยได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากลูกค้าท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว คาดว่าภายในสิ้นปี 2558 นี้จะมีสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ทั้ง 4 ประเทศกลุ่มอาเซียนรวมกว่า 150 แห่ง

ล่าสุดเมื่อวันที่ 22 ตุลาคมที่ผ่านมา ได้มีการเปิดสถานีบริการน้ำมันครบวงจรตามแนวคิด 'PTT Life Station' อย่างเป็นทางการ ณ เมืองเสียมเรียบ ประเทศกัมพูชา ซึ่งเป็นที่ตั้งของแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญอย่างนครวัด นครธม และกลุ่มปราสาทหินอีกหลายแห่งบนพื้นที่ขนาด 3,900 ตารางเมตร โดยนอกจากจะให้บริการผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงด้วยคุณภาพและการบริการที่มี

มาตรฐานเดียวกับสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ในประเทศไทยแล้ว ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกและร้านค้าครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นร้านสะดวกซื้อจีฟี่ ร้านกาแฟคาเฟ่เมซอน (Café Amazon) ที่มีบริการฟรี WiFi ร้านอาหารแบล็คแคนยอน ร้านของฝากปิงหังเฮียง และร้าน Mike's Burger ซึ่งเป็นร้านแฮมเบอร์เกอร์ที่นิยมของกัมพูชา นอกจากนี้ ปตท. ยังเน้นย้ำในเรื่องของการให้บริการห้องน้ำที่สะอาดและห้องน้ำสำหรับผู้พิการ เพื่อให้การเดินทางของทุกคนเต็มไปด้วยความสุขและรอยยิ้ม ด้วยสินค้าและบริการที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานสากลจาก ปตท.

นอกจากนี้ ปตท. ยังให้ความสำคัญกับการดูแลชุมชนและสิ่งแวดล้อมของพี่น้องชาวกัมพูชาด้วยเช่นกัน โดยจัดกิจกรรม PTT Seeding the Future ซึ่งประกอบไปด้วยการมอบทุนการศึกษาและอุปกรณ์การศึกษาให้กับเยาวชนในพื้นที่ รวมถึงนำเยาวชนกัมพูชาเดินทางมาทัศนศึกษาในประเทศไทย เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และพัฒนาศักยภาพเยาวชน อีกทั้งยังได้มอบกรวยยางจราจรให้หน่วยงานในพื้นที่ และจัดการอบรมขับขี้อย่างปลอดภัย เพื่อสนับสนุนให้ชาวกัมพูชามีความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนอีกด้วย

ปัจจุบันมีสถานีบริการน้ำมัน ปตท. เปิดให้บริการในประเทศไทยกัมพูชาจำนวน 20 แห่ง บริหารงานโดย PTT Cambodia ซึ่งเป็นบริษัทในกลุ่ม ปตท. และมีเป้าหมายจะเปิดสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ให้ครบ 70 แห่งในอีก 5 ปีข้างหน้า ทั้งนี้การขยายธุรกิจในต่างประเทศของ ปตท. เป็นการเตรียมพร้อมรองรับการเข้าสู่ AEC ที่จะเกิดการขนส่งสินค้าและการเดินทางระหว่างประเทศมากขึ้น อันจะนำมาซึ่งการพัฒนาด้านพลังงานร่วมกันระหว่างอาเซียนในระยะยาวต่อไป

ปตท. รับรางวัลความยั่งยืน

นายอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง มอบรางวัลความยั่งยืน ประจำปี 2558 หรือ SET Sustainability Awards 2015 ให้แก่นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในพิธีมอบรางวัลด้านความยั่งยืน ซึ่งจัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) เพื่อประกาศเกียรติคุณและยกย่องบริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนให้เป็นแบบอย่างและส่งเสริมการดำเนินธุรกิจตามแนวทางความยั่งยืน

ซีอีโอ ปตท. รับโล่เกียรติยศ 'บุคคลตัวอย่างภาคธุรกิจแห่งปี 2015'

เมื่อเร็วๆ นี้ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์ประชุมสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ พลเอกพิจิตร กุลละวณิชย์ องคมนตรี เป็นประธานในพิธีมอบโล่เกียรติยศ 'บุคคลตัวอย่างภาคธุรกิจแห่งปี 2015 ภาคธุรกิจพลังงานและสาธารณูปโภค' แก่นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นายสร้อย รังคสิริ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย และผู้บริหารในกลุ่ม ปตท. ประกอบด้วย บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และบริษัท พีทีที แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด รางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยมูลนิธิสภามหาวิทยาลัยและเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (มสวท.) เพื่อประกาศเกียรติคุณและเป็นการยกย่องบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และการอุทิศตนทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติด้านต่าง ๆ



PTT

กลุ่ม ปตท. ร่วมแสดงพลังวันต่อต้านคอร์รัปชันแห่งชาติ ประจำปี 2558

กลุ่ม ปตท. นำโดยคุณเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ร่วมแสดงพลังวันต่อต้านคอร์รัปชันแห่งชาติ ประจำปี 2558 เพื่อแสดงศักยภาพของกลุ่ม ปตท. ในการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส ปราศจากการทุจริตทุกรูปแบบ ซึ่งงานวันต่อต้านคอร์รัปชันแห่งชาตินั้นจัดขึ้นโดยองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ร่วมกับภาคีเครือข่าย ภายใต้แนวคิด 'Active Citizen ปลุกจิตสำนึกไทยต้านภัยคอร์รัปชัน' ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์



Department of Energy
MINISTRY OF ENERGY

SHE AWARD

โครงการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานประกอบการปีกรุ่นใหม่



ปตท.สผ. รับ 2 รางวัล สถานประกอบการปีโตรเลียมที่มีการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมดีเด่น (SHE Award) ระดับยอดเยี่ยม

บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลสถานประกอบการปีโตรเลียมที่มีการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม (SHE Award) ระดับยอดเยี่ยม ใน 2 โครงการ ได้แก่ โครงการอาทิตย์ และโครงการเอส 1 จากกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน โดยพิธีมอบรางวัลจัดขึ้นที่โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว

รางวัลสถานประกอบการปีโตรเลียมที่มีการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม (SHE Award) เป็นการมอบรางวัลตามโครงการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม สำหรับสถานประกอบการปีโตรเลียมดีเด่น ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกโดยกรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้ผู้ประกอบการมุ่งเน้นพัฒนาระบบบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมในการสำรวจและผลิตปิโตรเลียม

PTTEP

ปตท.สผ. โดยนายพงศธร ทวีสิน รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานเทคโนโลยีและพัฒนาความยั่งยืน และนายฐิติ เมฆวิชัย รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานทรัพยากรบุคคลและบริการธุรกิจ มอบเงินบริจาคจำนวน 563,600 บาท จากการจัดกิจกรรมวิ่งการกุศล PTTEP Fun Run 2015 ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเทพฯ ให้แก่มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี โดยมีนายแพทย์ ปราสัญญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ เลขาธิการมูลนิธิขาเทียมฯ เป็นตัวแทนรับมอบ

กิจกรรมวิ่งการกุศล PTTEP Fun Run 2015 เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ ปตท.สผ. จัดขึ้นเพื่อให้ผู้บริหาร พนักงาน และประชาชนทั่วไปได้ร่วมกันทำความดีในโอกาสครบรอบ 30 ปี ปตท.สผ. เมื่อเดือนมิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นทั้งที่กรุงเทพฯ ต่างจังหวัด และต่างประเทศที่ ปตท.สผ. มีฐานปฏิบัติงานอยู่ รายได้จากการจัดกิจกรรมจะมอบให้กับองค์กรสาธารณกุศลตามแต่ละพื้นที่



ปตท.สผ. มอบเงินบริจาคแก่มูลนิธิขาเทียมฯ จากการจัดกิจกรรมวิ่งการกุศล PTTEP Fun Run 2015



PTTGC รับรางวัล Winner
Petrochemicals Company
of the Year 2015

คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Petroleum Economist Awards ประเภท Petrochemicals Company of the Year 2015 จากสถาบัน Petroleum Economist เป็นรางวัลเพื่อยกย่องความสำเร็จให้กับบริษัทที่มีระบบการบริหารงานโดดเด่น มีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีมาตรฐานการดำเนินงานที่เป็นที่ยอมรับ ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพของพนักงานในองค์กร และมีการนำนวัตกรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อการเติบโตทางธุรกิจอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ถือเป็นรางวัลอันทรงเกียรติที่มอบให้กับบริษัทชั้นนำในอุตสาหกรรมพลังงานและปิโตรเคมีที่มีการดำเนินธุรกิจที่เป็นเลิศ โดยมีผู้บริหาร พีทีที โกลบอล เคมิคอล เข้าร่วมงาน ณ Banking Hall of London ประเทศอังกฤษ

PTTGC



พีทีที โกลบอล เคมิคอล
และบริษัทในเครือรับ
9 รางวัลอุตสาหกรรม
ดีเด่น ปี 2558 (The
Prime Minister's
Industry Award
2015)

ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์ รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีมอบรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น อุตสาหกรรมยอดเยี่ยม ประจำปี 2558 ณ ห้องรอยัล จูบิลี่ ชั้น 1 อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพ็ค เมืองทองธานี จัดโดยกระทรวงอุตสาหกรรม โดยมีคุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร พีทีที โกลบอล เคมิคอล และบริษัทในเครือ เข้ารับรางวัลดังกล่าว โดยพีทีที โกลบอล เคมิคอล และบริษัทในเครือ ได้รับรางวัลอุตสาหกรรมดีเด่นทั้งสิ้น 9 รางวัล ซึ่งรางวัลดังกล่าวถือเป็นรางวัลแห่งเกียรติยศและความภาคภูมิใจสูงสุดในความมุ่งมั่นตั้งใจ และพัฒนาธุรกิจไปสู่ระดับสากล

10

happiness
JAN-MAR
PTT GROUP'S
NEWS



วางศิลาฤกษ์อาคารไทยออยล์ เพื่อโรงพยาบาลแหลมฉบัง

คุณครุจิต นาครทรรพ ประธานกรรมการ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์ก่อสร้างอาคารไทยออยล์เพื่อโรงพยาบาลแหลมฉบัง โดยมีคุณอริศม์ เต็บศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) นายแพทย์ราเมศร์ อำไพพิศ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแหลมฉบัง พร้อมคณะกรรมการฝ่ายจัดการเครือไทยออยล์ และผู้บริหารระดับสูงของหน่วยงานราชการในเขตพื้นที่แหลมฉบัง รวมถึงผู้นำชุมชนในพื้นที่แหลมฉบังให้เกียรติเข้าร่วมงาน ณ โรงพยาบาลแหลมฉบัง อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ไทยออยล์คว้า 2 รางวัลด้านความยั่งยืน จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

คุณสมชัย วงศ์วัฒนศานต์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านกลยุทธ์องค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ขึ้นรับรางวัล SET Sustainability Awards 2015 และรางวัล Thailand Sustainability Investment Awards 2015 จากคุณอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในงานมอบรางวัลด้านความยั่งยืน (SET Sustainability Awards 2015) ซึ่งจัดขึ้น ณ หอประชุมศาสตราจารย์สังเวียน อินทรวิชัย ชั้น 3 อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

TOP

SET
SUSTAINABILITY
AWARDS 2015



IRPC

กรรมการผู้จัดการใหญ่ ปาฐกถาพิเศษในงานสัมมนา 'เจาะหุ้กลุ่มพลังงาน ปิโตรเคมี แบบ Exclusive'

คุณสุกฤตย์ สุรบถโสภณ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติเป็นวิทยากรรับเชิญปาฐกถาพิเศษ ในงานสัมมนา 'เจาะหุ้กลุ่มพลังงาน ปิโตรเคมี แบบ Exclusive' โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานการณ์ราคาน้ำมัน แนวโน้มอุตสาหกรรมธุรกิจโรงกลั่นและปิโตรเคมี ภาพรวมธุรกิจของ IRPC ในปีนี้ และความก้าวหน้าของโครงการลงทุนต่างๆ เช่น โครงการ UHV โครงการขยายกำลังการผลิต Polypropylene ความสำเร็จของโครงการ DELTA ความพร้อมในการเข้าสู่ AEC รวมถึงทิศทางกลยุทธ์สู่ความสำเร็จของ IRPC เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักลงทุน ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมงานสัมมนาดังกล่าวอย่างคับคั่ง งานนี้จัดโดยนิตยสาร Stock Review นิตยสารเชิงวิเคราะห์เจาะลึก สำหรับนักลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ ณ ห้อง Synergy Hall ชั้น 6 อาคาร ENCO C



อัตราภาษีรถยนต์ใหม่ พ.ศ. 2559

รุ่นไหนลด รุ่นไหนเพิ่ม

การ คิดอัตราภาษีรถยนต์แบบใหม่ซึ่งจะคิดตามปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) แทนการคิดตามความจุกระบอกสูบแบบเดิมซึ่งเริ่มใช้แล้วในปีกำลังเป็นที่พูดถึงกันอย่างมาก เนื่องจากส่งผลต่อการปรับราคาของรถยนต์แต่ละรุ่นด้วย

การคิดอัตราภาษีใหม่ตามปริมาณการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มหลัก คือกลุ่มรถยนต์ Eco Car กลุ่มรถยนต์นั่ง และกลุ่มรถกระบะ

อัตราภาษีใหม่ในกลุ่มรถยนต์ Eco Car

เป็นกลุ่มที่มีอัตราภาษีลดลง หรือยังคงอยู่ในอัตราเดิมคือ 17% ในกรณีที่ปล่อยก๊าซเกิน 100-120 กรัมต่อกิโลเมตร แต่หากปล่อยก๊าซไม่เกิน 100 กรัมต่อกิโลเมตร อัตราภาษีจะอยู่ที่ 14% เท่านั้น และจะลดลงอีกหากปล่อยก๊าซไม่เกิน 100 กรัมต่อกิโลเมตร และหากรองรับการใช้เชื้อเพลิง E85 ด้วยจะคิดอัตราภาษีเพียง 12%

อัตราภาษีใหม่ในกลุ่มรถยนต์นั่ง

ไม่ว่าจะเป็น Sedan, Hatchback, MPV หรือ SUV ที่ใช้เครื่องยนต์ไม่เกิน 3,000 ซีซี ล้วนแต่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ทั้งสิ้น ในการตรวจสอบอัตราภาษีนอกจากจะเทียบจากความจุของเครื่องยนต์และปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์แล้ว รถในกลุ่มนี้ยังมีการแบ่งเงื่อนไขการคำนวณภาษีออกเป็น 3 กลุ่มย่อยคือ 1. เครื่องยนต์ที่ใช้เชื้อเพลิงปกติและ E20 และ 2. เครื่องยนต์ที่รองรับเชื้อเพลิง E85 และ 3. เครื่องยนต์ไฮบริด

ในกลุ่มเครื่องยนต์ที่ใช้เชื้อเพลิงปกติรวมถึง E20 และเครื่องยนต์ที่รองรับเชื้อเพลิง E85 เมื่อเทียบปริมาณการปล่อยก๊าซ 3 ระดับ อัตราภาษีของเครื่องยนต์ที่รองรับเชื้อเพลิง E85 จะถูกกว่าเครื่องยนต์ที่ไม่ได้รองรับ 5%

- ปล่อยก๊าซไม่เกิน 150 กรัมต่อกิโลเมตร ใช้เชื้อเพลิงปกติ เสียภาษี 30% รองรับ E85 เสียภาษี 25%
- ปล่อยก๊าซ 150-200 กรัมต่อกิโลเมตร ใช้เชื้อเพลิงปกติ เสียภาษี 35% รองรับ E85 เสียภาษี 30%
- ปล่อยก๊าซเกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร ใช้เชื้อเพลิงปกติ เสียภาษี 40% รองรับ E85 เสียภาษี 35%

สำหรับกลุ่มเครื่องยนต์ไฮบริดเป็นกลุ่มที่มีเกณฑ์การจ่ายภาษีในอัตราเดิมคือ 10% ทั้งนี้ ระดับการปล่อยก๊าซต้องไม่เกิน 100 กรัมต่อกิโลเมตร หากเกินกว่า 100 กรัมต่อกิโลเมตร ต้องเสียภาษี 20%, 25% และ 30% ตามลำดับ

อัตราภาษีใหม่ในกลุ่มรถยนต์กระบะ

การจัดเก็บภาษีในกลุ่มรถยนต์กระบะจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยคือ กระบะตอนเดียว กระบะแค็บ กระบะ 4 ประตู และกระบะดัดแปลง (PPV) ด้วย โดยเครื่องยนต์ต้องมีความจุไม่เกิน 3,250 ซีซี

การคิดภาษีจากการคำนวณปริมาณการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ในกลุ่มรถยนต์กระบะแบ่งออกเป็น 2 ระดับคือ ปล่อยก๊าซไม่เกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร และปล่อยก๊าซเกินกว่า 200 กรัมต่อกิโลเมตร

กระบะตอนเดียวและกระบะ 4 ประตู มีเกณฑ์การคิดอัตราภาษีเดิมคือ 3% และ 12% แต่หากปล่อยก๊าซไม่เกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร จะคิดภาษีเพิ่มจากเดิม โดยกระบะตอนเดียวจะคิดที่ 5% และกระบะ 4 ประตูจะคิดที่ 15%

ในส่วนของกระบะแค็บและกระบะดัดแปลง ไม่ว่าจะปล่อยก๊าซไม่เกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตรหรือไม่ ก็ต้องเสียภาษีเพิ่มดังนี้

- ปล่อยก๊าซไม่เกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร กระบะแค็บเสียภาษี 5% PPV เสียภาษี 25%
- ปล่อยก๊าซเกิน 200 กรัมต่อกิโลเมตร กระบะแค็บเสียภาษี 7% PPV เสียภาษี 30%

ก่อนตัดสินใจซื้อรถผู้บริโภคสามารถตรวจสอบปริมาณการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ของรถรุ่นต่างๆ ได้จาก ECO Sticker ซึ่งจะติดและแสดงอยู่ที่รถทุกคัน กระทรวงอุตสาหกรรมกำหนดให้ผู้ผลิตและผู้นำเข้ารถยนต์ติด ECO Sticker กับรถใหม่ทุกคันตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2558 เป็นต้นมา [b](#)



12

happiness
JAN-MAR
CARE SHARE
RESPECT

หลักสูตร พลังงานเพื่อชุมชน

ปตท. สร้างความ 'งั่งจั้น'
บนความ 'พอเพียง'

แม้ ทุกวันนี้จะมีการณรงค์ให้ประหยัดพลังงานในรูปแบบต่างๆ อาทิ การกำหนดวันในรอบปีให้ร่วมใจกันปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็น พร้อมคำนวณให้เห็นถึงปริมาณพลังงานและค่าไฟฟ้าที่ทุกคนสามารถช่วยกันประหยัดได้ แต่ยังคงมีแนวโน้มการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง หรือเพียงแค่การเชิญชวนอาจยังไม่เพียงพอ เพราะก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรสักอย่างควรเพิ่มเติม 'ความรู้' สร้างความตระหนักถึงสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้ทุกคนร่วมกันรับมือกับวิกฤตทรัพยากรที่มีปริมาณลดลงไปพร้อมกัน

การพัฒนาอย่างยั่งยืนด้วย 'องค์ความรู้' นั้นต้องเริ่มต้นจาก 'คน' ซึ่งแม้จะมองว่าเป็นหน่วยที่เล็กที่สุด แต่ถือเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในการนำพาสังคมและประเทศให้ก้าวไปข้างหน้า ปตท. จึงได้จัดการอบรม 'หลักสูตรพลังงานเพื่อชุมชน' โดยมีวัตถุประสงค์ในการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพลังงาน การบริหารจัดการพลังงาน และสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของพลังงาน ด้วยการสร้างองค์ความรู้ให้แก่แกนนำชุมชนที่เคยร่วมดำเนินงานกับ 'โครงการรักษำป่าสร้างคน 84 ตำบล วิถีพอเพียง' ซึ่งมีภูมิความรู้เป็นทุนเดิม และมีศักยภาพในการเป็นผู้นำชุมชน พร้อมผลักดันให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะนำความรู้ไปแก้ปัญหาด้านพลังงานอย่างสร้างสรรค์ หรือถ่ายทอดให้กับผู้อื่นต่อไปและต่อยอดควบคู่กับความรู้ด้านพลังงานภายใต้แนวคิด 'ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง' เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหลักสูตรนี้ เริ่มจากการ 'รู้จักเขา' คือสถานการณ์พลังงานในปัจจุบันที่ต้องเรียกว่าเข้าข่ายวิกฤตในเชิงปริมาณ แม้ว่าจะมีการขุดเจาะแสวงหาแหล่งพลังงานใหม่เพิ่มอยู่ทุกวัน





แต่ยังไม่เพียงพอต่อการรองรับการใช้งานในอนาคต รวมถึงข้อมูลพลังงานทั้งที่เป็นแนวโน้มและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

รู้จักเขาแล้วก็ต้อง ‘รู้จักเรา’ กับการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันของชุมชน โดยวิเคราะห์พลังงานที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อลองคิดคำนวณแล้วผลออกมาว่าค่าใช้จ่ายด้านพลังงานของครัวเรือนสูงกว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ ซึ่งหมายถึงคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่เราทิ้งร่องรอยไว้บนโลกนี้อีกด้วย

โลกสร้างพลังงานสะอาดมาให้เราใช้ แต่เราใช้จนเกิดวิกฤตด้านปริมาณและสิ่งแวดล้อม คงถือว่าเขาและเราได้รู้จักกันและกันมาพอสมควรแล้ว การตามหา ‘พลังงานทดแทน หรือพลังงานทางเลือก’ จึงเกิดขึ้น ซึ่งต้อง ‘รู้จักเลือกและรู้จักใช้’ ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงแค่หันมองทรัพยากรรอบตัว วันนี้เรา ‘มี’ อะไรบ้างที่สามารถหยิบมาประยุกต์ใช้ทดแทนพลังงานหลัก ‘มีเท่าไหน ให้ทำเท่านั้น’ ยึดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงหลักสูตรพลังงานเพื่อชุมชนจึงพาไปดูสถานที่ที่มีการใช้พลังงานทดแทนจริงๆ เพื่อให้ชุมชนมองเห็นประโยชน์เชิงเปรียบเทียบทั้งในรูปของตัวเงินที่ลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้อย่างชัดเจนมองเห็นความสะดวกคิด สะดวกใช้ สอดคล้องกับวิถีชีวิต และไม่ได้ยากเกินความสามารถ เพิ่มความยินดี...ที่จะก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านพลังงานอย่างแท้จริง

ทุกคนในวันนี้เป็นผู้ตัดสินใจอยากให้ ‘พลังงานในอนาคต’ เป็นอย่างไร ซึ่งจะส่งผลต่อคนรุ่นหลังอีกจำนวนไม่น้อยที่ต้องคอยตามแก้ปัญหาที่เราได้สร้างทิ้งไว้ เพราะทรัพยากรบนโลกนี้มีวันหมด แต่ความรู้ไม่มีวันหมดมีแต่จะยิ่งเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ การมีความรู้เปรียบเสมือนการเตรียมความพร้อมกับการค้นหาพลังงานใหม่ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการใช้งาน

อย่ารอให้ถึงวันที่แสงสว่างค่อยๆ จางหายไป แม้จะมี ‘ความรู้’ ก็คงจะตั้งรับไม่ทัน และอาจจะเหลือเพียงความมืดมิด...เช่นเดียวกับจุดเริ่มต้นที่ไม่มีอะไรเลย ๑

รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
‘หลักสูตรพลังงานเพื่อชุมชน’

<http://cemp/pttplc.com>

14

happiness
JAN-MAR
CARE SHARE
RESPECT

CARE SHARE RESPECT

‘คู้งบางกะเจ้า’ ปอดกลางกรุง

เนื่อง ในโอกาสสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุ ครบ 60 พรรษา และฉลองครบรอบ 30 ปี บริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้จัดทำโครงการฟื้นฟูป่าเพื่อการเรียนรู้เชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ เพื่ออนุรักษ์พื้นที่สีเขียวคู้งบางกะเจ้า ปตท.สผ. ดำเนินโครงการฟื้นฟูป่าเพื่อการเรียนรู้เชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ตามแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรป่าไม้โดยได้รับความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และกรมป่าไม้ในการฟื้นฟูป่าจำนวน 40 ไร่ ปรับปรุงเส้นทางศึกษาธรรมชาติ 2 เส้นทาง คือ เส้นทางสำหรับจักรยาน และเส้นทางสำหรับผู้ใช้รถเข็นหรือผู้สูงอายุ จัดทำป้ายสื่อความหมายธรรมชาติ นิทรรศการกลางแจ้ง ปรับปรุงภูมิทัศน์ในสวนศรีนครเขื่อนขันธ์โดยเน้นการฟื้นฟูโครงสร้างป่าเดิมที่ปลูกไปแล้วให้มีโครงสร้างป่าที่แข็งแรง มีชนิดพันธุ์และต้นไม้ที่สอดคล้องกับลักษณะสังคมพืชดั้งเดิมของพื้นที่ โดยพัฒนาให้เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ในรูปแบบห้องเรียนธรรมชาติ





‘คังบางกะเจ้ามีรูปร่างคล้ายกระเพาะหมู
ครอบคลุมพื้นที่ 6 ตำบลในอำเภอพระประแดง
จังหวัดสมุทรปราการ’



ซึ่งเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกประชาชนในการอนุรักษ์ป่าในเมือง และร่วมกันพัฒนาพื้นที่สีเขียวบางกะเจ้าอย่างยั่งยืน

เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2558 ปตท.สผ. ได้จัดงาน ‘ทำความดี สวนศรีนครเขื่อนขันธ์’ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมโครงการฟื้นฟูป่าเพื่อการเรียนรู้เชิงนิเวศสวนศรีนครเขื่อนขันธ์แล้ว ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนคังบางกะเจ้า ประชาชนทั่วไป รวมทั้งพนักงาน ปตท.สผ. ให้ตระหนักถึงคุณค่าของธรรมชาติในการอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมการบ้านจากห้องเรียนธรรมชาติ ซึ่งเด็กนักเรียนและชุมชนจะได้ศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติในฐานต่างๆ เช่น ดงจาก ป่าบึงขุ่มน้ำ หอดูนก ป่าดิบลุ่มต่ำ เป็นต้น หรือกิจกรรมเส้นทางความดี ที่ผู้ร่วมงานจะได้ร่วมกันปลูกต้นไม้และปล่อยพันธุ์ปลา พร้อมสัมผัสคุณค่าของธรรมชาติในเส้นทางศึกษาธรรมชาติในสวนที่ได้รับการปรับปรุงขึ้นใหม่

คังบางกะเจ้ามีรูปร่างคล้ายกระเพาะหมู ครอบคลุมพื้นที่ 6 ตำบลในอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ได้แก่ บางกะเจ้า บางน้ำผึ้ง บางกอบัว บางกระสอบ บางยอ และทรงคนอง โอบล้อมด้วยแม่น้ำเจ้าพระยาระยะทาง 15 กิโลเมตร และจากความอุดมสมบูรณ์ทั้งพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ และระบบนิเวศ ในปี 2549 จึงได้รับการยกย่องจากนิตยสารไทม์ให้เป็น ‘The Best Urban Oasis of Asia’ ^๑



สัตว์และพืชใกล้สูญพันธุ์

ช่วงเวลาที่ผ่านมาเรามักจะเห็นภาพภูเขาน้ำแข็งขั้วโลกที่ละลายอย่างรวดเร็ว ภาพหมีขาว และนกเพนกวินที่เริ่มได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ แต่คุณทราบหรือไม่ว่าไม่ได้มีเฉพาะอาณาบริเวณที่หนาวจัดเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้ อาณาบริเวณที่ร้อนจัดอย่างทะเลทรายก็เริ่มเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน

Cameron Barrows นักนิเวศวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย กล่าวว่า “สัตว์ที่อาศัยอยู่ในเขตอาร์กติกได้รับความสนใจมากกว่าพืชที่อยู่ในบริเวณแห้งแล้ง แต่ต้นไม้อย่างต้นโจชัว (Joshua) กำลังได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศนี้ด้วยเช่นกัน”

โจชัวเป็นต้นไม้ที่พบในเขตตะวันตกเฉียงใต้ของสหรัฐฯ และทางตอนเหนือของเม็กซิโก เป็นต้นไม้ชนิดหนึ่งที่ถึกและทนที่สุด เพราะโจชัวสามารถเจริญเติบโตได้ในทะเลทราย เมื่อโตเต็มที่โจชัวสามารถสูงได้ถึง 12 เมตร และมีอายุเฉลี่ยถึง 120 ปี แต่ในช่วงปีที่ผ่านมา นักค้นพบรายงานว่าที่ Joshua Tree National Park มีต้นโจชัวเกิดใหม่น้อยมากหรือแทบจะไม่มีสืบเนื่องมาจากปริมาณน้ำฝนที่ลดลง รวมถึงอุณหภูมิเฉลี่ยที่สูงขึ้นราว 2 องศาในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา (8 องศาในช่วงกลางคืน) ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการระเหยของน้ำ

นอกจากต้นโจชัวแล้ว นักวิทยาศาสตร์หลายสำนักยังระบุตรงกันว่าสิ่งมีชีวิตอีกนับพันกำลังอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ ประมาณกันว่า 15-37% ของสัตว์และพันธุ์พืชบนโลกจะมีจำนวนลดลงจนกระทั่งสูญพันธุ์ใน ค.ศ. 2050

หมู (ไม่) สกปรก

วลีที่ว่า ‘กินเหมือนหมู’ ของฝรั่งนั้นเป็นคำดูถูก หมายถึงคนที่กินไม่เลือกและกินแบบสกปรกเลอะเทอะ แต่ไม่ว่าวลีนี้อาจจะใช้ไม่ได้อีกต่อไป เพราะงานวิจัยชิ้นใหม่พบว่าเจ้าหมูที่เคยถูกมองว่ากินไม่เลือกนั้นเลือกมากกว่าที่คิด

นักวิจัยของ University College London และสวนสัตว์ Basel ค้นพบว่าหมูป่าบางตัวในสวนสัตว์จะนำอาหารที่สกปรก เช่น แอปเปิ้ลที่เปื้อนดินทรายไปล้างก่อนกิน ส่วนอาหารที่ไม่สกปรกก็สามารถกินได้ตามปกติ

แม้ว่าสัตว์ชนิดอื่น อาทิ นกจะมีการนำอาหารไปจุ่มน้ำก่อนกิน แต่เหตุผลสำหรับนกบางสายพันธุ์การจุ่มน้ำทำให้อาหารนิ่มขึ้น ต่างกับหมูป่าที่นักวิจัยค้นพบว่าล้างอาหารเพื่อความสะอาด และสันนิษฐานว่าที่ต้องล้างอาจเป็นเพราะหมูป่าไม่ชอบรสชาติหรือผิวสัมผัสของดิน นอกจากนี้พฤติกรรมการล้างมีข้อดีกับหมูป่าในแง่ที่เป็นการปกป้องดูแลปากและฟันด้วย



เขียนเพลงอีกครั้ง

นอกจากการเป็นศิลปินที่มียอดขายสูงสุดตลอดกาลและครองตำแหน่งนักร้องขวัญใจอเมริกันชนมาอย่างต่อเนื่อง ร็อด สจวร์ต (Rod Stewart) ในวัย 70 ปี ยังลุกขึ้นมาทำแผ่นเพลงได้ตื่นเต้นกันอีกครั้ง นั่นคือการแต่งเพลง

“ผมคิดว่าพรสวรรค์นี้จะหายจากผมไปแล้ว หรือว่าพระเจ้าดึงเอาศิลปะนี้ไปจากผมและไม่คืนกลับมาให้แล้ว ตอนนี้มีผมมีความสุขกับการเขียนเพลง ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็นครั้งแรกในชีวิตก็ได้ ตอนอยู่กับวง The Faces ผมเคยเกลียดการเขียนเพลงและเกลียดมาตลอด จนมาในยุค '80s และ '90s เพราะมันเป็นส่วนเดียวในธุรกิจนี้ที่เป็นเหมือน ‘งาน’ จริงๆ” สจวร์ตกล่าว

ผลงานการเขียนเพลงของเขามีให้เห็นในอัลบั้มใหม่ล่าสุดที่เพิ่งวางแผงในชื่อ Another Country ฝีมือลายมือที่ปรากฏจะดีเท่าอัลบั้มอื่นๆ ไหม ติดตามหาฟังกันได้

ศิลปินเลโก้

หลังจากที่บริษัทเลโก้ปฏิเสธคำสั่งซื้อเลโก้ล็อตใหญ่ของ อ้ายเหว่ยเหว่ย (Ai Weiwei) ศิลปินชาวจีนชื่อดังที่ตั้งใจจะนำเลโก้มาเป็นอุปกรณ์หลักในการสร้างสรรค์นิทรรศการที่ว่าด้วยเรื่องเสรีภาพในการแสดงออก ซึ่งจัดแสดงในหอศิลป์แห่งชาติวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย โดยให้เหตุผลว่า ‘ไม่สามารถอนุญาตให้ใช้เลโก้เพื่อเป้าหมายทางการเมืองได้’ หลังจากนั้นผู้ที่ชื่นชอบผลงานของศิลปินผู้นี้ต่างก็ส่งตัวต่อเลโก้ไปให้เขากันยกใหญ่

ไม่เพียงแต่ส่งตัวต่อไปให้เท่านั้น ‘ชาวเน็ต’ ที่สนับสนุนยังออกมาวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของบริษัทสัญชาติเดนมาร์กกันใหญ่ ผ่านการทำแฮชแท็กบนרכ์บริจาคเลโก้ให้ อ้ายเหว่ยเหว่ย รวมถึงการนำเลโก้มาต่อเพื่อแสดงความไม่พอใจ

“ผมคิดว่าบริษัทเพียงแคต้องการความรู้สึกลอดภัย เพราะพวกเขา กำลังขยายตลาดไปทั่วโลก และจีนเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุด” อ้ายเหว่ยเหว่ย กล่าว ๑

WORLD UPDATE

CALENDAR

Software Expo Asia 21-23 มกราคม 2559 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

เราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าชีวิตการทำงานในปัจจุบันระบบคอมพิวเตอร์เป็นสิ่งสำคัญ การได้อัพเดทซอฟต์แวร์และดิจิทัลคอนเทนต์ใหม่ๆ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซอฟต์แวร์ เอเชีย เป็นงานรวมนวัตกรรมซอฟต์แวร์และดิจิทัลคอนเทนต์แห่งภูมิภาคเอเชียที่นอกจากช่วยให้เราได้เห็นภูมิทัศน์ดิจิทัลใหม่ๆ ในภูมิภาคแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจและผู้ประกอบการได้ทำความรู้จักกับเทคโนโลยีล่าสุดอันจะเป็นประโยชน์ต่อการทำธุรกิจและการใช้ชีวิต

Rebel Heart Tour 9-10 กุมภาพันธ์ 2559 อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

ต่อให้ไม่ใช่คอเพลงป๊อปและไม่ได้ปลื้มมาดonna แต่เมื่อคอนเสิร์ต 'Rebel Heart Tour' ของราชินีเพลงป๊อปวัย 57 ปี มีมาให้ได้ดูกันถึงเมืองไทย ต้องบอกว่าไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง อย่างน้อยสิ่งที่เราสามารถมั่นใจได้แน่ๆ จากคอนเสิร์ตระดับโลกอย่างนี้คือโปรดักชั่นชั้นดีและนักร้องระดับคุณภาพที่หาดูไม่ได้ง่ายๆ

ซื้อบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ บัตรราคา 30,000 / 25,000 / 20,000 / 16,000 / 14,000 / 7,000 / 5,000 / 3,000 / 2,000 บาท



DIGITAL INTEGRATION

Rebel Heart Tour
Madonna



เปิดจองพื้นที่แล้ววันนี้

UPF

THE ULTIMATE PROPERTY FAIR

EM@QUARTIER
M Floor, Quartier Gallerie

18-21 February 2016

จองโครงการ
พบโปรโมชันมากมาย
ที่คุณไม่ควรพลาด

The Ultimate Property Fair 2016 ห้างสรรพสินค้าดี เอ็มควอเทียร์ 18-21 กุมภาพันธ์ 2559

อย่างที่เราทุกคนน่าจะรู้ดีว่าเลือกซื้อบ้านเป็นเรื่องที่ต้องตามใจผู้อยู่ การเลือกที่พักอาศัยจึงเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญเรื่องหนึ่งของชีวิต ใครชอบแบบไหน อย่างไร ควรมีโอกาสได้เลือกในแบบที่ 'ชอบ' และ 'ใช่' งาน The Ultimate Property Fair 2016 รวบรวมตัวเลือกที่อยู่อาศัยทั้งบ้าน คอนโดฯ บ้านพักตากอากาศ และรีสอร์ท พร้อมข้อเสนอที่ดีที่สุดมารวมไว้ในงานเดียว ใครที่กำลังมองหาสิ่งหาหมั้นทรัพย์มาไว้ครอบครองไม่ควรพลาด

BIFF & BIL 2016 อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี 9-13 มีนาคม 2559

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ จัดงาน BIFF & BIL ต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายปี และทุกปีได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ ปีนี้กระทรวงพาณิชย์ตั้งใจที่จะปรับภาพลักษณ์ของงานแฟร์ให้เป็นงานแสดงสินค้า ซึ่งแน่นอนว่าผู้ที่ชื่นชอบและมาเดินเที่ยวชมงานจะได้พบและซื้อหาสินค้าจากหลากหลายแบรนด์ชั้นนำ รวมถึงจากผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ใหม่ ๆ ในราคาสุดพิเศษ

ท่องเที่ยว ท่องโลก ครั้งที่ 14 10-13 มีนาคม 2559 อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี

หนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากคือกิจกรรมการท่องเที่ยว ในงาน 'ท่องเที่ยว ท่องโลก ครั้งที่ 14' ผู้ประกอบการโรงแรม รีสอร์ท และบริษัททัวร์จากทั่วทุกภาคของประเทศและต่างประเทศจะมารวมตัวกันเสนอโปรโมชั่นที่ดีที่สุดให้กับผู้ที่สนใจ นอกจากนี้ธุรกิจที่เกี่ยวข้อง อาทิ สายการบิน รถเช่า อุปกรณ์เดินทาง และจักรยาน ยังมาร่วมออกบูธพร้อมให้ส่วนลดและราคาพิเศษอีกด้วย h

BIFF & BIL BANGKOK 2016

Bangkok International Fashion Fair
and Bangkok International Leather Fair

CATCHING
THE
CREATIVE
SPIRIT

/ Textiles
Apparel
Leather





ROYAL PROJECT

มูลนิธิอุทกพัฒนา
ในพระบรมราชูปถัมภ์

“การ จัดการน้ำชุมชนนั้น เห็นความสำเร็จใน
บางชุมชนแล้ว ให้ชุมชนชาวบ้านที่มีความรู้
ประสบความสำเร็จ มีประสบการณ์จัดการ และพัฒนาน้ำใน
พื้นที่มาช่วยขยายผลไปยังชุมชนอื่น”

พระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันที่
25 กรกฎาคม 2554 ณ ห้องประชุมสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ชั้น 14
อาคารเฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลศิริราช

เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสในการจัดการน้ำ อย่างมี ‘ศักยภาพ’

นับจากวันที่ประเทศไทยประสบปัญหาน้ำท่วมใหญ่ใน
พ.ศ. 2554 คำว่า ‘การจัดการน้ำ’ ถูกหยิบยกขึ้นมากล่าวถึงใน
หลากหลายแง่มุม จนกลายเป็นประเด็นสำคัญและได้รับการ
วิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง ครอบคลุมทั้งเรื่องการสร้าง
เขื่อน การป้องกันน้ำท่วม จนถึงปัจจุบันยังได้รับการกล่าวถึง
ด้วยเพราะเกิดปัญหาภัยแล้งและน้ำไม่เพียงพออันเป็นปัญหา
ที่รุนแรงมากขึ้นทุกปี

และเป็นที่ทราบกันดีว่าปัญหาเรื่องน้ำนั้นเป็นปัญหาที่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ความสำคัญมาโดยตลอด
ก่อนที่จะเกิดมูลนิธิอุทกพัฒนาฯ นั้นมีการจัดตั้งโครงการพัฒนา
ระบบเครือข่ายเพื่อการจัดการทรัพยากรน้ำแห่งประเทศไทย



ในพระราชดำริ (ตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2541) เพื่อรวบรวมข้อมูลจาก
หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรน้ำ ต่อมา
ได้ยกระดับโครงการเป็นสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและ
การเกษตร (องค์การมหาชน) หรือ สสนก. โครงการนี้เสมือน
เป็นต้นแบบของมูลนิธิอุทกพัฒนาฯ

การก่อตั้งมูลนิธิจากเงินพระราชทาน

วันที่ 25 กรกฎาคม 2554 คณะกรรมการกิจการกระจาย
เสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ
(กสทช.) ทูลเกล้าฯ ถวายเงินจำนวน 84 ล้านบาท เนื่องใน
โอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานกลับให้เป็นทุน
จัดตั้งมูลนิธิเกี่ยวกับการบริหารจัดการน้ำ

มูลนิธิอุทกพัฒนาฯ ในพระบรมราชูปถัมภ์จึงได้จัดตั้งขึ้น
จากเงินพระราชทานดังกล่าว ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2555
นายสุเมธ ตันติเวชกุล ได้จัดทำคำขอจัดตั้งมูลนิธิโดยใช้ชื่อ
‘มูลนิธิน้ำตามแนวพระราชดำริ’ ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2555
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานชื่อมูลนิธิว่า ‘มูลนิธิ
อุทกพัฒนาฯ’ พร้อมตราประจำมูลนิธิ และพระราชทานพระบรม
ราชานุญาตให้มูลนิธิอยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ วันที่ 23



กุมภาพันธ์ 2555 นายทะเบียนกรุงเทพมหานครได้ออกใบสำคัญจดทะเบียนจัดตั้ง ‘มูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์’ เลขทะเบียนลำดับที่ กท 2182 โดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานกรรมการกิตติมศักดิ์ และนายสุเมธ ตันติเวชกุล เป็นประธานกรรมการ

การส่งเสริมและการสนับสนุน การจัดการน้ำสู่ประชาชน

วัตถุประสงค์ของมูลนิธิอุทกพัฒน์ฯ เน้นการส่งเสริมสนับสนุน รวบรวม และจัดทำข้อมูลเรื่องน้ำ เพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณชน และมีหนังสือของมูลนิธิจัดพิมพ์ออกมาหลายเล่ม อาทิ หนังสือการจัดการทรัพยากรน้ำชุมชน ตามแนวพระราชดำริ หนังสือพิพิธภัณฑสถานชาติจัดการน้ำชุมชน ตามแนวพระราชดำริ หนังสือการตุนปฏิบัติการจัดการชุมชนรักษาน้ำ ตามแนวพระราชดำริ หรือกิจกรรมสังคม อาทิ กิจกรรม ‘เกิด’ ด้วย ‘ทำ’ เพื่อเผยแพร่ความรู้ สร้างจิตสำนึก และผลักดันสู่การลงมือทำ โดยน้อมนำแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นจุดเริ่มต้นและแรงบันดาลใจไปสู่การลงมือทำ

นอกจากนี้ยังส่งเสริมและสนับสนุนงานวิจัยและพัฒนาสำหรับการบริหารจัดการน้ำ โดยสนับสนุนผ่านการจัด

กิจกรรมส่งเสริมการวิจัยและการสัมมนาต่างๆ อาทิ งานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ‘พัฒนาน้ำชุมชน ตามแนวพระราชดำริ’ เน้นส่งเสริมการประยุกต์ใช้แนวพระราชดำริ บริหารจัดการทรัพยากรน้ำชุมชนที่มีความแตกต่างกันตามภูมิสังคมกระจายอยู่ทั่วประเทศ พร้อมทั้งจะถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ และความสำเร็จ เพื่อขยายผลไปยังชุมชนอื่น

ที่สำคัญที่สุดคือการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการน้ำชุมชนด้วยการลงพื้นที่ผ่านโครงการต่างๆ เพื่อให้ชาวชุมชนในแต่ละท้องถิ่นที่ตื่นตัวในการสร้างศักยภาพของตนเองในการจัดการน้ำ อาทิ โครงการพิพิธภัณฑสถานชาติจัดการน้ำชุมชน ตามแนวพระราชดำริ โครงการ ‘รักษาน้ำ’ ในพื้นที่ 8 จังหวัด โครงการร่วมแก้ปัญหา น้ำกว๊านพะเยาและลุ่มน้ำยมตอนบน โครงการพืชน้ำอนุรักษ์น้ำ ตามแนวพระราชดำริ ซึ่งเป็นโครงการที่มุ่งเน้นให้ความรู้ด้านการจัดการน้ำแก่เยาวชนรุ่นใหม่อีกอย่างลึกซึ้ง โดยเน้นการคิดวิเคราะห์และปฏิบัติจริง

หากมองเนื้อหาของมูลนิธิอุทกพัฒน์ฯ พบว่าสิ่งที่มูลนิธิค่อยๆ ทำเพิ่มพูน และต่อเนื่อง ตอนนี้นำไปสู่การสร้างบุคลากรระดับชุมชนที่มีความรู้ความเข้าใจในการจัดการน้ำ และนำความรู้ไปใช้ได้จริงจนเกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างแท้จริง การเปลี่ยนแปลงอาจไม่ใช่เปลี่ยนแปลงแบบหน้ามือเป็นหลังมือ ทว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงไปทีละน้อย เห็นความเข้มแข็งของชุมชนทีละส่วน แล้วพัฒนาไปสู่ความเข้มแข็งทั้งประเทศอย่างแท้จริง ๑

ตราประจำมูลนิธิอุทกพัฒน์ฯ ซึ่งทรงอนุญาตให้ใช้พระมหาพิชัยมงกุฎเป็นเครื่องหมายประจำมูลนิธิด้วย โดยชื่อของมูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ (Utokapat Foundation Under Royal Patronage of H.M. The King) นำมาจากคำ 2 คำรวมกันคือ ‘อุทก’ แปลว่าน้ำ ‘พัฒน์’ มาจากคำว่าพัฒนา มีความหมายว่ามูลนิธิเพื่อการพัฒนาเรื่องน้ำ และนับเป็นมูลนิธิเกี่ยวกับน้ำมูลนิธิแรกที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์

คุณบุบผา อมรเกียรติขจร ในฐานะรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งเปรียบเสมือน ‘ทัพหน้า’ และภาพลักษณ์ขององค์กร จึงเป็นงานที่ท้าทายความสามารถของนักบริหารหญิงท่านนี้ ซึ่งสละเวลามาสนทนากับ happiness ถึงเรื่องราวต่างๆ ตั้งแต่ทัศนคติในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และการตอบแทนสังคมอย่างสมดุล

‘เทรดดิ้ง’ คือภาพลักษณ์ของ ปตท.

คุณบุบผาเล่าถึงภารกิจในตำแหน่งดังกล่าวว่าต้องดูแลหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ งานหลักคือการค้ำน้ำหนักน้ำมันสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมี รวมทั้งการค้าอนุพันธ์ และการบริหารจัดการขนส่ง นอกจากนี้ยังค้าขายถ่านหินและผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ อาทิ ชีวมวล หรือมวลชีวภาพ (Biomass) เนื่องจากกระแสโลกในเวลานี้ตื่นตัวกับพลังงานสะอาด และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จึงเป็นโอกาสที่จะได้ศึกษาพัฒนาธุรกิจด้านนี้ เช่น กะลาปาล์มซึ่งมีการใช้เป็นเชื้อเพลิงและพลังงานทดแทนในโรงไฟฟ้า เป็นต้น เพื่อต่อยอดธุรกิจและสร้างผลกำไร ซึ่งเป็นงานที่ท้าทายความสามารถมาก

คุณบุบผากล่าวว่า “เราแบ่งการทำงานออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือการจัดหาวัตถุดิบให้กับกลุ่มบริษัทในเครือ ปตท. (System Trade) อีกส่วนหนึ่งคือการค้าระหว่างประเทศ หรือที่เรียกกันว่างาน Trading ดังนั้น หน่วยธุรกิจนี้จึงเป็นเสมือนหัวหอกและขณะเดียวกันก็เป็นภาพลักษณ์ของ ปตท. ในการค้าขายกับต่างประเทศด้วย ซึ่งนอกจากจะต้องอาศัยทีมงานที่มีความรู้ความสามารถทัดเทียมและแข่งขันได้กับบริษัทน้ำมันต่างชาติเพื่อสร้างผลประโยชน์ที่ดีแล้ว ยังต้องมีความเป็นมืออาชีพ มีการบริหารจัดการที่ดี ระบบเทคโนโลยีที่รองรับ อีกทั้งยังต้องโปร่งใสและมีวินัยในการทำการค้าด้วย องค์กรจึงจะเติบโตอย่างยั่งยืนได้”

การพูดคุยกับทีมงานคือเคล็ดลับการบริหาร

คุณบุบผาให้ความสำคัญกับทีมงาน โดยยึดหลักความไว้วางใจและความเชื่อมั่นในทีมงาน เพื่อให้การทำงานร่วมกันเกิดพลัง (Synergy) ในการสร้างมูลค่าเพิ่มและต่อยอดธุรกิจ

เนื่องจากลักษณะธุรกรรมของงานการค้าระหว่างประเทศมีรูปแบบที่หลากหลาย ขณะเดียวกันความท้าทายของโลกก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ หากทีมงานมีความเข้าใจ มีเป้าหมายเดียวกัน และทำงานอย่างรู้หน้าที่ จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก “ปกติเวลาทำงานจะเน้นใช้เวลาที่พูดคุยกับทีมงานบ่อยๆ เปิดรับฟังข้อคิดเห็นต่างๆ ซึ่งบางครั้งอาจมีการถกเถียงเพื่อมุมมองที่แตกต่าง และหาข้อสรุปที่ดีร่วมกัน”

แบบอย่างที่ดีและการเปลี่ยนแปลง คือแรงบันดาลใจ

คุณบุบผาร่วมงานกับ ปตท. มาตั้งแต่ยุคบุกเบิกใน พ.ศ. 2526 จึงเป็นความโชคดีที่ได้เห็นวิถีทำงานของผู้บังคับบัญชา และผู้บริหารหลายท่าน ทุกท่านล้วนมีความรู้ความสามารถ และวิสัยทัศน์ ขณะเดียวกันยังทุ่มเทให้องค์กร สิ่งเหล่านี้ได้สร้างแรงบันดาลใจพร้อมๆ กับทำให้ได้เรียนรู้การทำงานว่าควรต้องเป็นอย่างไร ปรับอย่างไร เป็นการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น “ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ดิฉันยึดถือมาตลอดคือคำสอนที่ว่า การปฏิบัติงานคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง หมายถึงการที่เราพยายามทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องคาดหวังว่าจะเป็นอะไร จะได้อะไร เพียงแค่ทำงานในทุกขณะ ให้ดีที่สุดเป็นพอ”

EXECUTIVE
INSIGHTS

ความสุข และความสมดุล ในการทำงาน

คุณบุบผา อมรเกียรติขจร

นอกจากนี้การมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงสายงานยังเป็นการเปลี่ยนมุมมองและนำไปสู่การเชื่อมโยงความรู้ใหม่ๆ ด้วย คุณบุบผาเล่าว่ามีประสบการณ์หนึ่งที่ดี เมื่อ 4-5 ปีก่อนได้ย้ายจากงานสายการค้าระหว่างประเทศไปสายบริหารกลยุทธ์กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมชั้นปลาย ซึ่งมีหลายธุรกิจ ตั้งแต่โรงกลั่นจนถึงขายปลีก ทำให้มองเห็นภาพรวมของห่วงโซ่อุปทาน เห็นโอกาสและความท้าทายต่างๆ นำมาประกอบการกำหนดกลยุทธ์และปรับใช้กับการบริหารงานในปัจจุบันเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและต่อยอดธุรกิจของ Trading ได้

“จึงมักจะบอกกับทีมงานเสมอว่าบางครั้งการเปลี่ยนสายงานหรือการออกไปจากความคุ้นเคย (Comfort Zone) เป็นสิ่งที่ดีและท้าทาย เพราะทำให้เรากระตือรือร้นในการเรียนรู้และมีมุมมองที่หลากหลายขึ้น อีกทั้งยังได้สะสมความรู้ เพียงแค่เราเปิดใจและมองให้กว้าง ทุกอย่างมีที่ไปที่ไป มีเหตุผลทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าเราจะมองมุมไหน หากเรามองมุมบวกจะเห็นโอกาสใหม่ๆ นี่คือนวัตกรรมในการทำงาน”



“ดิฉันค้นพบว่าการอยู่ตามลำพัง
เปิดโอกาสให้ได้ทบทวนสิ่งต่างๆ
และได้อ่านหนังสือของครูบาอาจารย์
หลายท่าน จึงเป็นชีวิตที่มีความสุข
กับทุกสิ่งที่ทำในทุกๆ วัน”



ค้นสู่สิ่งคมคือกำไรชีวิต

ส่วนทัศนคติในการใช้ชีวิตคือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด และจะได้รับสิ่งดีๆ ตามมาเอง ทุกวันนี้คือกำไรของชีวิตแล้ว “ตอนนี้มาถึงจุดที่อยากตอบแทนคุณแผ่นดินหรือสังคมชุมชนเท่าที่จะทำได้ จึงริเริ่มทำ ‘บ้านสวนธรรม’ ที่บ้านเกิดในจังหวัดอ่างทอง ความคิดนี้เกิดขึ้นมาเป็นระยะ และมีจุดผลักดันที่กระตุ้นให้ต้องรับทำก็คือขณะรอเปลี่ยนเครื่องที่สนามบินแฟรงก์เฟิร์ต ได้เห็นคนหลายชาติหลายภาษาวิ่งๆๆ ตลอดเวลา จึงเกิดสะท้อนใจว่าตัวเราเองก็เหมือนกัน เราจะวิ่งอยู่อย่างนี้หรือ ซึ่งก็ไม่ต่างจากมดปลวกที่เข้าเดินออกไปหากินเย็นก็กลับรัง เราน่าจะทำอะไรที่เป็นประโยชน์ได้มากกว่านี้ คนเราเกิดมาไม่มีอะไร และสุดท้ายต้องจากโลกนี้ไปอย่างไม่มีอะไรเหมือนกัน”

คุณบุผาสร้างบ้านสวนธรรมโดยมีกัลยาณมิตรร่วมบุญและช่วยเหลือ โดยในแต่ละเดือนจะจัดกิจกรรมกับ 3 กลุ่มคือ พระนวกะ (พระบวชใหม่) ใช้เป็นที่รู้ดั่งและปฏิบัติธรรมชาวบ้านทั่วไปมาร่วมกันสวดมนต์และฟังธรรมทุกวันเสาร์ และจัดโครงการเด็กดีวิถีพุทธให้กับเด็กนักเรียนประถมในชุมชน เพราะเล็งเห็นว่าการปูพื้นฐานคุณธรรมในจิตใจและนำวิถีพุทธเข้าไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนถึงขั้นของการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ต้องเริ่มจากเด็ก ซึ่งเป็นไม้อ่อนที่ดัดง่ายกว่า

ความสำเร็จ ความสมดุลในชีวิตคือสุขภาพที่ดี

นอกเหนือจากความสุขที่ได้จากบ้านสวนธรรมแล้ว คุณบุผาเล่าว่าความสมดุลยังเกิดขึ้นจากการเป็นคนง่ายๆ สบายๆ เนื่องจากเป็นครอบครัวต่างจังหวัดที่ปลูกฝังวิถีพุทธระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต และความกตัญญู นับเป็นความโชคดีมากแล้ว ทุกวันนี้จึงเหลือเพียงการพยายามจัดสมดุลเรื่องสุขภาพ เพราะความสำเร็จในการทำงานต้องมาจากสุขภาพที่ดีด้วย

“ทุกวันนี้จะพยายามออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 3 วัน นอกจากนี้ยังชอบกิจกรรมกลางแจ้ง อาทิ การปลูกต้นไม้ หรือ

การตัดแต่งต้นไม้ ซึ่งเหมือนหลุดออกไปจากโลกของการทำงาน ทำให้เฟลิดเฟลินและมีสมาธิด้วย การเดินทางก็เช่นเดียวกัน ดิฉันค้นพบว่าการอยู่ตามลำพังเปิดโอกาสให้ได้พบทวนสิ่งต่างๆ และได้อ่านหนังสือของครูบาอาจารย์หลายท่าน จึงเป็นชีวิตที่มีความสุขกับทุกสิ่งที่ทำในทุกๆ วัน”

ความมั่นคงของ ปตท. คือความมั่นคงของลูกค้ำหุนกู่

ในฐานะผู้บริหารระดับสูง คุณบุผาบอกว่า ปตท. เป็นองค์กรที่มั่นคง ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลัก 3 ประการคือ หนึ่งบุคลากรมีความพร้อม และผู้นำมีวิสัยทัศน์ โดยสามารถส่งผ่านแนวคิดดีๆ จากรุ่นสู่รุ่นได้ ขณะเดียวกันก็ยังมีความคล่องตัวและพร้อมปรับเปลี่ยนตามกระแสโลก สองคือลักษณะของธุรกิจ แม้เริ่มแรก ปตท. จะเติบโตมาจากธุรกิจไม่กี่ประเภท แต่ถนัดวันนี้ได้ขยายไปหลากหลายมาก ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ซึ่งแต่ละธุรกิจมีวงจรที่แตกต่างกัน เมื่อเกิดสภาพผันผวนของระบบเศรษฐกิจโลกจะช่วยลดผลกระทบ หรือบริหารความเสี่ยงไปในตัว กล่าวคือธุรกิจหนึ่งอาจเป็นขาหลง แต่อีกธุรกิจหนึ่งจะเป็นขาขึ้น ทำให้ผลการดำเนินงานธุรกิจโดยรวมสามารถอยู่อย่างยั่งยืนได้

ข้อสุดท้ายคือขั้นตอนการทำงาน หรือ Process ต่างๆ ซึ่ง ปตท. มีการวางระบบและขั้นตอนอย่างชัดเจน โดยมีคณะกรรมการชุดต่างๆ ที่มีความรู้ความสามารถทำหน้าที่พิจารณาถ่วงถ่วง อีกทั้งยังถ่วงดุลซึ่งกันและกัน อาทิ กรรมการตรวจสอบ กรรมการบริหารความเสี่ยง กรรมการถ่วงถ่วง การลงทุน ซึ่งหลายคณะมีบุคคลภายนอกร่วมด้วย ดังนั้นอยากให้ท่านผู้ถือหุ้นมีความมั่นใจได้ว่าจะได้รับผลตอบแทนการลงทุนที่เหมาะสมและคุ้มค่า “เราตระหนักดีว่าทุกท่านให้ความไว้วางใจ ปตท. ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราที่ต้องทำอย่างดีและรอบคอบให้องค์กรเจริญเติบโต นั่นหมายความว่าเราจะเติบโตอย่างยั่งยืนพร้อมกับชุมชน สังคม และผู้ถือหุ้นกู่ที่ไว้วางใจเราจะ” 

โปร่งใส พร้อมให้ตรวจสอบ



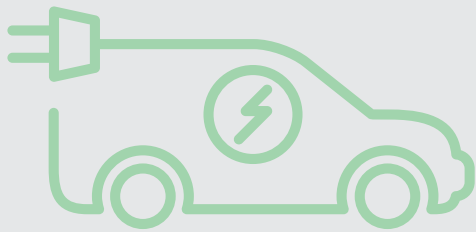
การดำเนินงานของ ปตท.
ต้องอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของหน่วยงาน ภาครัฐ และองค์กรอิสระต่างๆ

ENERGY REVIEW

แนวโน้มเทคโนโลยี รถยนต์ไฟฟ้า
และการพัฒนาสถานีประจุไฟฟ้า
นำร่องของ ปตท.

โดย ธรรมรัตน์ ธรรมเดชศักดิ์ นักวิจัยฝ่ายเทคนิค
พลังงานประยุกต์และเครื่องยนต์ทดสอบ สถาบันวิจัย
และเทคโนโลยี ปตท.

สถียรมติพลังงานไฟฟ้า หรือ Electric Vehicle (EV) มีการส่งเสริมการใช้งานรถยนต์พลังงานไฟฟ้าอย่างแพร่หลายในกลุ่มประเทศที่มีเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้าหรือประเทศที่ให้ความสำคัญในการลดมลพิษและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ในภาคขนส่ง ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา สหภาพยุโรป ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และประเทศจีน ทั้งนี้ รัฐบาลของประเทศดังกล่าวมีนโยบายสนับสนุนการใช้รถยนต์ไฟฟ้าอย่างชัดเจน เช่น การให้ Incentive กับผู้ซื้อรถยนต์ไฟฟ้า ได้แก่ การลดเป็นเงินสด การเสียภาษีเกี่ยวกับรถยนต์ในอัตราที่ต่ำกว่า การให้สิทธิในการขึ้นทางด่วนฟรี อนุญาตให้ใช้รถยนต์ไฟฟ้าในเขตควบคุมมลพิษของเมือง เป็นต้น นอกจากนี้รัฐบาลบางประเทศได้ลงทุนการสร้าง EV Infrastructure เช่น สถานีประจุไฟฟ้าในที่สาธารณะ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจ ทำให้ผู้บริโภคในประเทศเหล่านั้นหันมาซื้อรถยนต์ไฟฟ้ากันมากขึ้น



จากข้อมูลของ International Energy Agency (IEA) ณ สิ้นปี 2557 พบว่าประชากรรถยนต์ไฟฟ้าสะสมซึ่งรวมทั้ง EV และ PHEV (ปลั๊กอินไฮบริด) ทั่วโลกมีจำนวน 665,000 คัน ยอดขายต่อปีของรถยนต์ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2557 ยอดขายรวมประมาณ 300,000 คัน เพิ่มขึ้นประมาณ 53% เมื่อเทียบกับปี 2556 ซึ่งในปี 2557 จะเห็นว่าประเทศนอร์เวย์มียอดขายรถยนต์ไฟฟ้าสูงสุด 12.5% รองลงมาคือเนเธอร์แลนด์ สวีเดน และสหรัฐอเมริกา จำนวนเครื่องประจุไฟฟ้าที่ได้รับการติดตั้งแล้วทั่วโลก ณ สิ้นปี 2557 มีประมาณ 110,000 เครื่อง

แรงขับเคลื่อนหลักที่ทำให้รัฐบาลของประเทศต่างๆ ส่งเสริมให้มีการใช้รถยนต์ไฟฟ้ามากขึ้นสืบเนื่องจากปัญหาภาวะโลกร้อน (Global Warming) เนื่องจากต้องการลดการปล่อยก๊าซ CO₂ และลดปัญหามลพิษไอเสียจากเครื่องยนต์ในภาคขนส่ง บริษัทผู้ผลิตรถยนต์ (OEM) จำเป็นต้องพัฒนารถยนต์ที่ปล่อยมลพิษน้อยลงตามมาตรฐานมลพิษไอเสียรถยนต์ใหม่ของแต่ละประเทศที่มีความเข้มงวดมากขึ้น ดังนั้น OEM จึงได้นำเทคโนโลยีไฟฟ้ามาใช้ในรถยนต์มากขึ้นเป็นลำดับ ถ้ามองย้อนไปถึงวิวัฒนาการของรถยนต์จะพบว่ารถยนต์จะมีการใช้พลังงานไฟฟ้าเป็นตัวขับเคลื่อนเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เช่น รถยนต์ไฮบริด ปลั๊กอินไฮบริด และรถไฟฟ้าล้วน (Battery Electric Vehicle; BEV)

ปัจจุบันรถยนต์ไฟฟ้าล้วน (BEV) เป็นเพียง Near Emerging Technology ยังไม่สามารถแข่งขันได้กับรถยนต์สันดาปภายใน (ICE) ก่อนปี 2563 เพราะราคารถยนต์ไฟฟ้ามีราคาสูงกว่า ICE ประมาณ 2 เท่า ระยะทางการวิ่งต่อการใช้พลังงานไฟฟ้า 1 ครั้งของรถ BEV เฉลี่ยไม่เกิน 120 กิโลเมตร ระยะเวลาที่ใช้ในการประจุแบตเตอรี่ให้เต็มต่อครั้งยังใช้เวลานาน และเครือข่าย (Network) ของสถานีประจุไฟฟ้าไม่ครอบคลุม คาดการณ์ว่าในปี 2563 แบตเตอรี่รถไฟฟ้ามีความจุ 250 kWh/kg ราคา 250 USD/kWh (ปัจจุบันปี 2558 มีความจุ 180 kWh/kg และราคาเฉลี่ย 300-350 USD/kWh) อย่างไรก็ตาม คาดการณ์ว่าปี 2573 แบตเตอรี่รถไฟฟ้าจะมีความจุ 500 kWh/kg และราคาจะอยู่ที่ 150 USD/kWh ในระยะปาน

กลาง (หลังปี 2556) จะเห็นวารถไฟฟ้าแบบ PHEV จะมีแนวโน้มเข้ามาในตลาดมากขึ้นเมื่อเทียบกับรถ BEV การใช้รถ BEV จะใช้ในเมืองเป็นหลักเพื่อเดินทางระหว่างเมือง (Inter-City) และน่าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วที่สุด หลังปี 2558 สมรรถนะรถ BEV ในด้านอัตราเร่งจาก 0-100 km/h ไม่แตกต่างจากรถ ICE และอัตราเร็วสูงสุดก็ไม่แตกต่างกัน แต่ BEV วิ่งด้วยความเร็วสูงในช่วงสั้นๆ เท่านั้นเพราะจะทำให้เปลืองแบตเตอรี่มาก ทำให้แบตเตอรี่และมอเตอร์มีความร้อนเกิดขึ้นมากเกินไป

ผู้บริโภคไม่ให้ความสนใจที่จะซื้อรถยนต์ไฟฟ้าถ้าหาก ICE ยังมีการพัฒนาประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง นโยบายของภาครัฐจะมีบทบาทสำคัญมากที่สุดต่อการใช้รถยนต์ไฟฟ้า เช่น นโยบายสนับสนุนและจูงใจให้มีการใช้รถยนต์ไฟฟ้าของผู้บริโภค ส่งเสริมการผลิตรถยนต์ไฟฟ้า กำหนดมาตรฐานประสิทธิภาพพลังงานและอัตราการปล่อยมลพิษ การลงทุนด้านวิจัยและพัฒนา และการจัดทำโครงสร้างพื้นฐานสำหรับประจุไฟฟ้าให้เพียงพอ และมีมาตรฐานที่ชัดเจน

แม้ว่ารถยนต์ไฟฟ้าจะมีประสิทธิภาพด้านพลังงานสูงกว่า ICE แต่ค่าใช้จ่ายรวมของรถยนต์ไฟฟ้ายังสูงกว่า ICE รวมทั้งตลาดรถยนต์ไฟฟ้ายังจำกัดอยู่ในส่วนภาครัฐที่มีนโยบายสีเขียว (Green Policy) และ Niche Market ที่ผู้บริโภคใส่ใจและต้องการรักษาสิ่งแวดล้อม แหล่งพลังงานขั้นต้น (Primary Energy Resource) สำหรับผลิตไฟฟ้าเพื่อใช้กับรถยนต์ไฟฟ้าควรคำนึงถึงการผลิตโดยใช้แหล่งพลังงานที่ก่อให้เกิดมลพิษต่ำ เช่น พลังงานหมุนเวียนต่างๆ เพื่อสนับสนุนการเป็นพลังงานสีเขียวอย่างแท้จริงของรถยนต์ไฟฟ้า นอกจากนี้กระบวนการผลิตและการจัดหาแบตเตอรี่ที่เสื่อมสภาพแล้วยังเป็นประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของรถยนต์ไฟฟ้าอีกด้วย

การพัฒนาสถานีประจุไฟฟ้านำร่องของ ปตท.

สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. (สวญ.) โดยฝ่ายเทคนิคพลังงานประยุกต์และเครื่องยนต์ทดสอบ (วญญ.) ได้ติดตามเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการใช้ไฟฟ้าในรถยนต์ (Vehicle Electrification Technology) ตั้งแต่นั้นปี 2553 และได้พิจารณาเห็นว่าเทคโนโลยีนี้ที่อาจจะมีการใช้อย่างแพร่หลายในอนาคต ต่อมาในปี 2554 ผู้บริหาร สวญ. ได้มอบหมายให้เร่งดำเนินการศึกษาระบบและมาตรฐานการประจุไฟฟ้า โดยให้จัดสร้างสถานีประจุไฟฟ้านำร่อง PTT Pilot EV Charging Stations แห่งแรก

ณ สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา เพื่อดำเนินการศึกษาเรียนรู้ วิจัยประเมินการใช้เทคโนโลยีดังกล่าว อันสนับสนุนนโยบาย TAGNOC ของกลุ่ม ปตท. โดยได้มีพิธีเปิดใช้งานสถานีประจุไฟฟ้าเมื่อ 20 กันยายน 2555 และสืบเนื่องจากการเยี่ยมชมสถานีประจุไฟฟ้าเมื่อต้นปี 2556 ของทีมผู้บริหารระดับสูงกลุ่ม ปตท. ซึ่งนำทีมโดยประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ปตท. ได้มีแนวทางให้ศึกษาจัดเตรียมสถานีประจุไฟฟ้านำร่องเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถรองรับรถยนต์ไฟฟ้าของหน่วยงานในกลุ่ม ปตท. ตลอดเส้นทางจาก กทม. ไปยัง จ.ระยองได้ โดยมีหน่วยธุรกิจน้ำมันเป็นผู้ให้การสนับสนุนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจด้านเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้า และการรับรู้ในวงกว้างให้กับประชาชนทั่วไป พร้อมสร้างองค์ความรู้ให้ ปตท. ผ่านการใช้งานจริง และสามารถใช้ในการประเมินใช้งานเทคโนโลยีได้ด้วย

ดังนั้น สวญ. ได้ร่วมกับฝ่ายวิศวกรรมสถานีบริการน้ำมัน (วศน.) หน่วยธุรกิจน้ำมัน และฝ่ายกลยุทธ์จัดหาพัสดุและบริหารสำนักงาน (จบุญ.) ก่อสร้างสถานีประจุไฟฟ้านำร่องในปี 2557 โดยมีสถานีที่ก่อสร้างเสร็จแล้วและสามารถใช้งานได้รวม 4 สถานี ประกอบด้วย

1). สถานีประจุไฟฟ้านำร่องที่อยู่ภายนอกสถานีบริการน้ำมัน ปตท. จำนวน 2 สถานีคือ ณ สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. (สวญ.) และบริเวณอาคารจอดรถ ปตท. สำนักงานใหญ่

2) สถานีประจุไฟฟ้านำร่องที่อยู่ภายในบริเวณสถานีบริการน้ำมัน ปตท. จำนวน 2 สถานีคือ สถานีประจุไฟฟ้า The Crystal PTT และสถานีประจุไฟฟ้าแหลมฉบัง (ฝั่งขาออกกรุงเทพฯ)

โครงข่ายสถานีประจุไฟฟ้านำร่องของ ปตท. ทั้ง 4 สถานี รองรับการประจุไฟฟ้าตามมาตรฐานยุโรป (IEC) และญี่ปุ่น (Chademo) โดยสามารถรองรับการประจุไฟฟ้าให้กับรถยนต์ไฟฟ้าได้หลากหลายรุ่น เช่น Toyota Prius PHV, Mitsubishi i-MiEV, Nissan Leaf, Chevrolet Volt, Renault ZOE, BMW i3 และ i8 เป็นต้น 

หมายเหตุ ICE หมายถึงรถยนต์เครื่องยนต์สันดาปภายใน (Internal Combustion Engine) ใช้น้ำมันเชื้อเพลิง
HEV หมายถึงรถยนต์ไฮบริด ซึ่งมีทั้งเครื่องยนต์ มอเตอร์ไฟฟ้า และแบตเตอรี่ ทำงานผสมผสานกัน
PHEV หมายถึงรถยนต์ปลั๊กอินไฮบริด เป็นรถ HEV ซึ่งสามารถเสียบปลั๊กชาร์จไฟฟ้าได้
BEV หมายถึงรถยนต์ไฟฟ้าล้วน มีเฉพาะมอเตอร์ไฟฟ้าและแบตเตอรี่ ไม่มีเครื่องยนต์

global EV stock

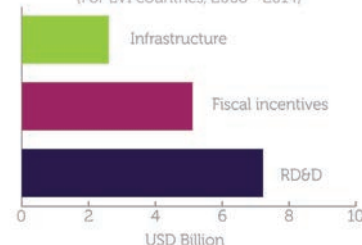
(through end of 2014)

represents 0.08% of total passenger cars

665,000+

EV spending by category

(For EVI countries, 2008 - 2014)



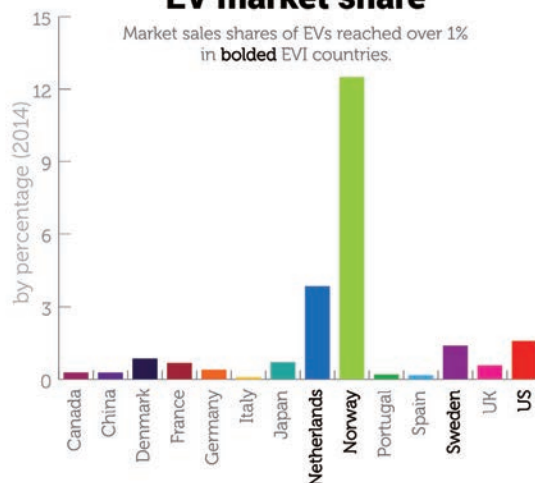
global EVSE stock



EVSE stock more than doubled for slow charging points between the end of 2012 and 2014, and increased eightfold for fast charging points.

EV market share

Market sales shares of EVs reached over 1% in **bolded** EVI countries.



SEYCHELLES

สวรรค์แห่งผืนน้ำสีคราม

เพียง แค่แรกเห็นผืนน้ำสีครามใสราวกับกระจก ที่สามารถมองเห็นลงไปถึงพื้นทรายสีขาว ลออลตาเบื้องล่างที่รายล้อมหมู่เกาะเซเชลส์ เชื่อแน่ว่าหัวใจของคนรักทะเลคงละลายในพริบตา ความสดใสจากทะเลสีสวยได้ แสงแดดอุ่นของหมู่เกาะเซเชลส์แห่งนี้เองที่นำพานักเดินทาง จากทุกมุมโลกมาสัมผัสกับหลากหลายกิจกรรมความสุขที่จะ ฉุดหัวใจคนรักผืนน้ำให้เพลิดเพลินไปกับสวรรค์แห่งห้วง มหรรณพ

ความงดงามบริสุทธิ์ของหมู่เกาะเซเชลส์เริ่มเป็นที่พูดถึงกันมากขึ้นน่าจะมาจากการเป็นเกาะอันนี้มนของบรรดา ราวงศ์อังกฤษ ที่ต่างพากันเดินทางมาพักผ่อนในหมู่เกาะ เซเชลส์อยู่เสมอ นับจากนั้นมาประเทศหมู่เกาะเล็กๆ แห่งนี้ก็

กลายเป็นสวรรค์ของท้องทะเลอันดับต้นๆ ทัดเทียมกับหมู่เกาะ มัลดีฟส์ โบราโบรา และเกาะอื่นๆ ชื่อดังของโลก ขณะเดียวกัน หมู่เกาะเซเชลส์ยังเป็นสถานที่ท่องเที่ยวติดอันดับในเรื่องของ ความหรูหรามีระดับ ที่นี้มีโรงแรมและรีสอร์ทหรูหลายแห่งที่ เต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันให้เลือกมากมาย รวมทั้งสปาชั้นดี ร้านอาหารระดับไฟน์ไดนิ่ง และกิจกรรมทาง ทะเลสุดหรูอย่างการล่องเรือยอร์ชต์

หมู่เกาะเซเชลส์หรือสาธารณรัฐเซเชลส์แห่งนี้เป็นประเทศ เอกราชที่มีขนาดเล็กที่สุดในทวีปแอฟริกา ประกอบด้วยเกาะ น้อยใหญ่ราว 115 เกาะที่ตั้งกระจายอยู่รอบมหาสมุทร อินเดียอันไพศาล ชาวเกาะเซเชลส์ใช้ภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส เป็นภาษาราชการ โดยมีเกาะมาเฮเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุด และ

GETAWAY GLOBAL

เมืองวิกตอเรียบนเกาะมาเฮเป็นเมืองหลวงของสาธารณรัฐเซเชลส์นั่นเอง

เกาะมาเฮมีขนาดใหญ่ทำให้ที่นี่มีทั้งสนามบิน หน่วยงานราชการ ร้านอาหาร โรงแรม รีสอร์ท และบริษัทนำเที่ยวต่างๆ มีอาร์ตแกลเลอรีมากมายที่เปิดโอกาสให้คุณได้สัมผัสกับวัฒนธรรมของชาวเซเชลส์ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติอันเป็นเหมือนห้องรับแขกชั้นดีที่จะนำพาคุณก้าวเข้าสู่โลกใบเล็กๆ ของหมู่เกาะเซเชลส์ได้อย่างสมบูรณ์แบบผ่านการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และหลังจากอิ่มเอมกับอดีตของเซเชลส์กันแล้ว อย่าลืมแวะชมอนุสรณ์สถานสำคัญต่างๆ ของเกาะ รวมทั้งบ้านโบราณที่ปลูกสร้างในสไตล์ดั้งเดิมของชาวเซเชลส์ที่ยังคงมีให้เห็นบนเกาะมาเฮแห่งนี้ เรียกว่าเกาะมาเฮคือศูนย์กลาง

การท่องเที่ยวของสาธารณรัฐเซเชลส์ก็คงไม่ผิด

ก่อนเดินทางไปสัมผัสกับเกาะเล็กเกาะน้อยที่งดงามของหมู่เกาะเซเชลส์ ลองแวะเวียนไปเยี่ยมชมอุทยานแห่งชาติ Port Launay อันเป็นแหล่งอนุรักษ์ปลาดุกรวมบนเกาะมาเฮ นอกจากทุกคนจะได้ตื่นตากับการล่องทะเลชมฝูงปลาดุกรวมแล้ว ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของแพลงก์ตอน ปะการังใต้ท้องทะเล และหาดทรายสีขาวเนียนละเอียด อุทยานทางทะเลแห่งนี้จึงเหมาะสำหรับการผ่อนคลายภายใต้ท้องฟ้าเจิดจรัสที่มีท้องทะเลสีครามวางตัวอยู่เบื้องหน้า เพียงแค่นอนอาบแดด ว่ายน้ำ เดินเล่นริมชายหาด หรืออ่านหนังสือเล่มโปรด เท่านั้นก็เป็นความทรงจำดีๆ ที่เรียกรอยยิ้มได้ทุกครั้งเมื่อนึกถึง

และหากคุณเป็นคนหนึ่งที่หลงรักสีสันของวัฒนธรรม ตลาด Sir Selwyn Selwyn Clarke บนเกาะมาเฮน่าจะเป็นที่ดูใจสำหรับคุณ ภาพของวิถีชีวิตชาวเกาะที่อาจดูวุ่นวายในบรรยากาศของความครึกครื้นในตลาดที่เต็มไปด้วยสีสันและความมีชีวิตชีวาจะทำให้เรารู้สึกเหมือนหลุดเข้าไปอีกโลกหนึ่งเลยทีเดียว โดยเฉพาะในช่วงเช้าวันเสาร์ตลาด Sir Selwyn Selwyn Clarke จะคึกคักเป็นพิเศษกว่าวันไหนๆ ตลาดแห่งนี้สร้างขึ้นมาตั้งแต่ ค.ศ. 1840 และได้รับการปรับปรุงครั้งใหญ่ใน ค.ศ. 1999 ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยมากขึ้น แต่ยังคงสืบแบบชาวเซเชลส์ไว้ได้อย่างเต็มเปี่ยม นักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวเกาะ รู้ว่าพวกเขาทำอะไร อยู่อย่างไร รวมทั้งยังได้ซื้อปิ้งของที่ระลึก ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า เครื่องประดับท้องถิ่น งานแฮนด์เมดต่างๆ ที่แทบจะละลายทรัพย์ในกระเป๋าได้โดยไม่รู้ตัว

หลังอิ่มเอมความสุขบนเกาะมาเฮกัน ถึงเวลาเดินทางไปดื่มด่ำกับทิวทัศน์ของสายลมและเกลียวคลื่นกลางผืนทะเลสีสวยของหมู่เกาะเซเชลส์ ที่มีเกาะน้อยใหญ่ที่น่าสนใจและมีเอกลักษณ์แตกต่างกัน เริ่มจากเดินทางสู่เกาะ Cousin รวมทั้งเกาะใกล้เคียงอย่างเกาะ Curieuse และ St-Pierre แหล่งอนุรักษ์เต่ายักษ์ของเซเชลส์ที่อาศัยอยู่บนเกาะนี้มากมาย ส่วนเกาะ Aride คืออุทยานทางทะเลของสาธารณรัฐเซเชลส์ นับเป็นอัญมณีเม็ดงามแห่งมหาสมุทรอินเดีย เพราะที่นี่เป็นหนึ่งในพื้นที่อนุรักษ์ทางทะเลที่มีชื่อเสียงมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก ตั้งแต่ ค.ศ. 1973 เป็นต้นมา เกาะ Aride นั้นเป็นถิ่นอาศัยของนกทะเล 10 สายพันธุ์ที่มีจำนวนมากถึง 1 ล้านตัว รวมทั้งนกทะเลที่ใกล้จะสูญพันธุ์อย่างนกนางนวลสีน้ำเงิน

ขณะที่เกาะ Praslin คือแหล่งของไข่มุกดำและฟาร์มเลี้ยงหอยยักษ์ที่น่าตื่นตาตั้งแต่กระบวนการเลี้ยงหอยมุกจนมาสู่การทำเครื่องประดับจากมุกดำ ซึ่งเป็นของขวัญชิ้นล้ำค่าจากหมู่เกาะเซเชลส์ และเมื่อมาถึงเกาะ Praslin อีกหนึ่งสถานที่ที่ห้ามพลาดเด็ดขาดคือ Vallée de Mai แหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมยกย่องให้เป็นมรดกโลกจากองค์การยูเนสโก ครั้งหนึ่งเคยเชื่อกันว่าที่แห่งนี้เป็นต้นกำเนิดของสวนอีเดนในตำนาน ในปัจจุบันเป็นถิ่นอาศัยของต้น Coco-de-Mer กว่า 6,000 ต้น รวมทั้งต้นปาล์มหายาก 6 ชนิด ไม้สำคัญอื่นๆ ของโลกที่น่าสนใจ และเป็นถิ่นอาศัยแหล่งสุดท้ายที่คุณจะได้ทักทายกับนกแก้วสีดำจนได้รับการขนานนามว่าเป็นสวนพฤกษศาสตร์ที่น่าทึ่งที่สุดแห่งหนึ่งในโลก การเดินท่องไปในโลกสีเขียวของ Vallée de Mai คือสุดยอดแห่งประสบการณ์ของการท่องเที่ยวธรรมชาติที่น่าจดจำ เช่นเดียวกับน้ำทะเลใสระยิบระยับราวคริสตัล กองหินรูปร่างแปลกตา สายลมเย็นสบาย แสงแดดอบอุ่น และท้องฟ้าสดใส จะทำให้คุณตกหลุมรักเซเชลส์อย่างถอนตัวไม่ขึ้นเลยทีเดียว 



TRAVELLER GUIDE

การเดินทางสู่เกาะเซเชลส์

นักท่องเที่ยวชาวไทยไม่ต้องทำวีซ่าเพื่อเดินทางท่องเที่ยวในสาธารณรัฐเซเชลส์ โดยสามารถพำนักอยู่ได้นาน 30 วัน

GETTING THERE

จากกรุงเทพฯ มีบางสายการบินให้บริการเที่ยวบินสู่สาธารณรัฐเซเชลส์ แต่อาจจะต้องแวะพัก 1 จุดเพื่อเปลี่ยนเครื่อง

WHEN TO GO

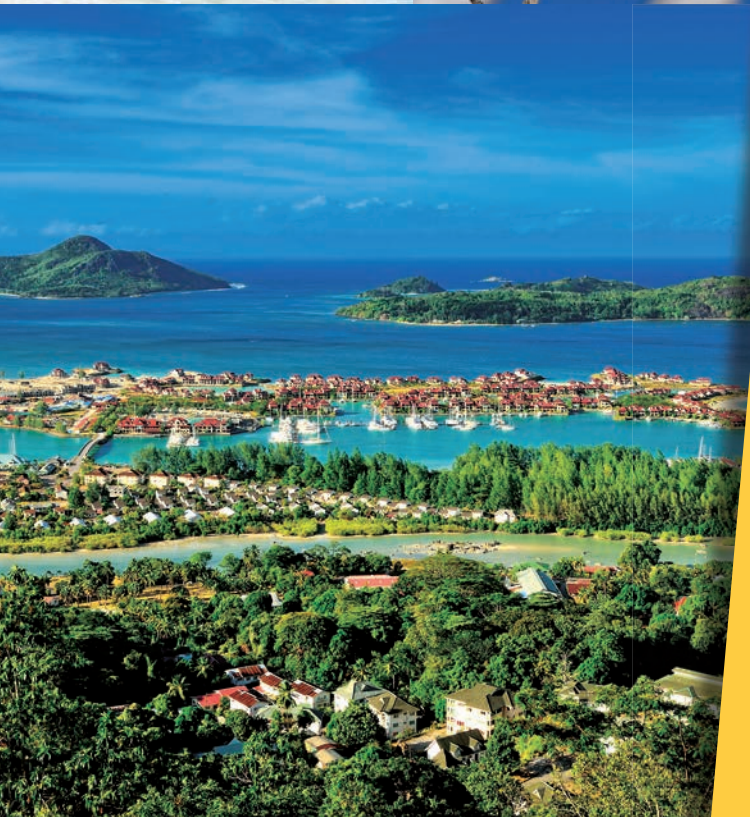
สาธารณรัฐเซเชลส์เป็นประเทศหมู่เกาะที่มีอุณหภูมิค่อนข้างอบอุ่นตลอดทั้งปี เฉลี่ยราว 24-32 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตาม ฤดูท่องเที่ยวที่เหมาะสมที่สุดน่าจะอยู่ในระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงตุลาคม เนื่องจากมีลมพัดเย็นสบาย ท้องฟ้าแจ่มใส น้ำทะเลใสสีคราม ขณะที่เดือนพฤศจิกายนเริ่มมีเมฆมาก ส่วนเดือนธันวาคม มกราคม กุมภาพันธ์ เป็นช่วงที่มีฝนตกชุก ส่วนเดือนมีนาคมและเมษายนนั้นจัดเป็นช่วงที่ร้อนที่สุดของปี

WHAT TO DO

มีกิจกรรมท่องเที่ยวมากมายที่สามารถทำได้ ณ หมู่เกาะแห่งนี้ แต่ละกิจกรรมนั้นมีฤดูกาลที่เหมาะสมและแตกต่างกัน ได้แก่ ดำน้ำดูปะการัง (มีนาคม-พฤษภาคม และกันยายน-พฤศจิกายน) ดูนก (เมษายน-ตุลาคม) ตกปลา (ตุลาคม-เมษายน) เดินป่าชมธรรมชาติ (พฤษภาคม-กันยายน) ส่วนการล่องเรือใบและดำน้ำแบบสโนว์เกิลนั้นสามารถทำได้ตลอดทั้งปี

GETTING AROUND

เนื่องจากสาธารณรัฐเซเชลส์เป็นประเทศที่มีลักษณะเป็นหมู่เกาะ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมท่องเที่ยวตามเกาะต่างๆ ด้วยการซื้อทัวร์ไปกลับภายใน 1 วัน พร้อมกับไกด์ท้องถิ่นที่สามารถพูดได้ทั้งภาษาอังกฤษและฝรั่งเศส



HAPPY TIME

ชีวิตรื่นรมย์ ที่เลือกเองได้

จาก กิจกรรมยามว่างเพื่อคลายเครียดจากการเรียนปริญญาโท ไล่สายง่ายๆ ที่คุณจูน-พิมพ์ศศิธร เคเซอร์ วาดลงไปบนคอมพิวเตอร์กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตใหม่ของสาวไทย เจ้าของ Hum With Me แบนด์สินค้าที่ตอนนี้เบสอยู่ ณ กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี แต่เป็นที่รู้จักในหลายประเทศในกลุ่มยุโรป

ก่อนที่จะเริ่มต้นเล่าถึงที่มาที่ไปอันส่งผลให้มาจับเมาส์กับปากกาอิเล็กทรอนิกส์วาดภาพ คุณจูนเล่าถึงประวัติชีวิตก่อนมาเป็น ‘คนวาดรูป’ อย่างเต็มตัวให้ฟังว่า หลังจากเรียนจบด้านกฎหมายเธอเข้าทำงานในกระทรวงการต่างประเทศทันที และแม้ว่าระบบราชการจะไม่ได้เข้ากันเต็มที่กับ ‘ความเป็นตัวเอง’ แต่เธอยังชอบคุณเวลากว่า 10 ปีที่ทำให้เธอมีประสบการณ์ได้เดินทางและทำงานในองค์กรระหว่างประเทศ

เมื่ออึดอัดกับงานราชการในวัย 30 ปี เธอจึงตัดสินใจไปเรียนต่อ คราวนี้ไปเรียน MBA ที่เยอรมนี ซึ่งเปิดโอกาสให้เธอได้ทำความรู้จักกับโลกของธุรกิจอย่างเต็มตัว ทว่าเมื่อเรียนจบแล้วไปทำงานในบริษัทธุรกิจขนาดใหญ่ คุณจูนกลับพบว่าจังหวะชีวิตของเธอไม่สอดคล้องกับทำนองของโลกธุรกิจที่เต็มไปด้วยความเครียดและการแข่งขัน ในช่วงนี้เองที่การวาดรูปเข้ามามีบทบาท

“เริ่มจากวาดเล่นด้วยโปรแกรมกระจอกงก่งง่ายๆ ชื่อว่า Paint ค่ะ สมัยนั้นวาดด้วยเมาส์ งานออกมายิ่งย้อ แต่ความประหลาดมหัศจรรย์คือมันวาดแล้วลงสีได้ ลบได้ จูนชอบเพราะเป็นคนกลัวการวาดลงกระดาษ อันนี้เป็นโรคจิตชนิดหนึ่ง (หัวเราะ) มันคล้าย ๆ Therapy ค่ะ ตอนนั้นเรียนเครียด วาดรูปแล้วจะลืมโลกไปเลย นั่งวาดอยู่ได้เป็นชั่วโมงๆ รู้สึกว่ามีสมาธิขึ้น จิตใจสดใส เลยวาดเล่นมาเรื่อยๆ มีโพสต์

“

วันนี้ Hum With Me เติบโตไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ส่วนคุณจูนที่อยู่ข้างหลังคงกำลังทำงานพร้อมอัมเพลงไปอย่างรื่นรมย์ เพราะสบายๆ กับจังหวะชีวิตช้าๆ ที่ตัวเองเป็นผู้เลือก ”

”



ลงเฟซบุ๊กบ้างจนเพื่อนทักบ่อยเข้าว่าสวยดิเนะ ทำไมไม่เอามาทำอะไร ก็ยังไม่ได้อะไร จนเรียนจบไปทำงานและพบว่าตัวเองไม่ชอบทำงานบริษัท จึงกลับมานั่งคิดจริงๆ ว่าชอบทำอะไร จากนั้นเริ่มด้วยงานวาดลงโปสการ์ด”

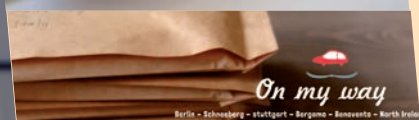
เมื่อคิดได้เช่นนั้น ประมาณปี ค.ศ. 2010 คุณจูนจึงตัดสินใจให้เวลาตัวเอง 2 ปี ในฐานะคนวาดรูป คิดว่าหากอาชีพนี้ไม่สามารถเลี้ยงชีพได้เธอคงต้องกลับไป ‘เข้าระบบ’ เช่นเดิม แต่เธอทำได้ ลายเส้นเด็กผู้หญิงหน้าตาแป้นเล่นบนเสื้อผ้าน่ารักและผองสัตว์หน้าตาใจดีถูกใจคนพบเห็น คุณจูนจึงมีโปสการ์ดคอลเล็กชั่นออกมา มีร้านออนไลน์อยู่กับเว็บไซต์ etsy.com ของสหรัฐฯ แล้วก็เริ่มผลิตผลงานอื่นๆ เช่น กระดาษห่อของขวัญ สมุดโน้ต เข็มกลัด กระเป๋า เป็นต้น ลงขายในร้านค้าออนไลน์ รวมถึงร้านค้าจริงๆ ในเยอรมนี ก่อนขยายไปยังประเทศอื่นๆ ในยุโรป

“จูนคิดว่าคนเราต้องให้ออกาสตัวเอง แต่ทุกอย่างต้องมีข้อจำกัด อย่างเช่นกำหนดตัวเองว่าเมื่อให้เวลา 2 ปีแล้วไม่รุ่งคงต้องกลับไปทำงานตามปกติ เราต้องยอมปล่อยไป หากยังคงกลัวการเสี่ยงและเลือกที่จะยังอยู่ในกระทรวง เป็นการทำงานที่มั่นคงปลอดภัย ทุกอย่างมีการลงทุนมีความเสี่ยง เมื่อเลือกเส้นทางนี้ต้องลุ้นว่าเดือนนี้จะขายได้หรือไม่ จะมีค่าเช่าบ้านไหม แต่ในขณะเดียวกันเป็นเส้นทางที่มีความสุขมากกับงานที่ได้ทำ

“ความกังวลคือเวลาที่มีเดดไลน์แล้วงานไม่เสร็จค่ะ เรื่องอื่นไม่เคยกังวล เพราะเชื่อเสมอว่าหากขยันจะไม่อดตาย จูนอาจจะโชคไม่ดีนะค่ะ และต้องขอบคุณอินเทอร์เน็ตด้วย มีงานเข้ามาตลอดโดยไม่เคยต้องออกไปหาเองเลย อาจจะมีคนบอกต่อๆ กันไป มีคนเข้ามาเห็นงาน บริษัท นิติสารของเยอรมนีเขาก็เข้ามาเจอเองค่ะ ทำให้มีงานมาตลอด เงินไม่มากแต่ทำให้การใช้ชีวิตราบรื่น”

ถึงวันนี้ นอกจากคาแร็กเตอร์ที่วาดจะมีรายละเอียดมากขึ้นตามฝีมือที่ฝึกฝนด้วยตัวเองและโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่พัฒนาไปเรื่อยๆ แล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เพิ่มเติมขึ้นมาคือคุณจูนต้องลงมาดูแลกระบวนการทั้งหมด ตั้งแต่การออกแบบ ผลิต ขาย จัดส่ง บัญชี และอื่นๆ นี่เป็นส่วนที่ทำให้เหนื่อยแต่มีความสุขเช่นกัน

“ต่อไปอาจจะทำงานให้ฉลาดขึ้นค่ะ คืออาจจะมีการส่งให้คนอื่นทำเรื่องการขายและการจัดส่งสินค้าแทน เราจะดูแลแค่เรื่องการออกแบบ การผลิต เรื่องแบรนด์ดั่งกับการวางแผนการตลาด เพราะควรผลิตงานให้ได้มากกว่านี้ ตอนนี้ทำงานช้าและน้อยมาก (หัวเราะ) จูนยังทำงานตามอารมณ์มากค่ะ นึกจะทำก็ทำ เวลาทำก็ทำไม่หยุด ยังไม่เป็นระบบระเบียบ” h





ART TALK

สร้างดวงใจ

สำหรับคนทั่วไปคิดว่าสถาปนิกและมัณฑนากรมีหน้าที่หลักคือสร้างสรรค์บ้านเรือนให้สวยถูกใจผู้อยู่อาศัยได้มากที่สุดเท่านั้น น้อยคนจะรู้ว่าถ้าเพียงแค่ ‘บิฑ’ วัตถุประสงค์ของการทำงาน บุคคลกลุ่มเดียวกันก็สามารถสร้างสรรค์งานให้เป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบเพื่อเตรียมพร้อมรับมือและจัดการกับภัยพิบัติได้

วิ-วิภาวี คุณาวิชยานนท์ คือหนึ่งในตัวอย่างของคนที่ตั้งใจ ‘บิฑ’ วัตถุประสงค์นั้น ในฐานะที่เป็นทั้งสถาปนิกและมัณฑนากร คุณวิเล่าว่ารู้ตัวว่าอยากเป็นสถาปนิกมาตั้งแต่เด็ก ความชอบนั้นไม่หายไปไหนเพียงแค่เมื่อสอบเทียบเข้ามหาวิทยาลัยโชคชะตากลับพาเธอไปเรียนรู้เรื่องการถ่ายทอดความรู้ในคณะครุศาสตร์ก่อน จากนั้นจึงไปเรียนต่อด้านการออกแบบตกแต่งภายในและสถาปัตยกรรมศาสตร์ที่ต่างประเทศอย่างที่ตั้งใจ ซึ่งขณะที่เรียนนั่นเองทำให้เธอรู้ตัวว่าการออกแบบบ้านสวยเนียบไม่ใช่สิ่งที่เธอสนใจเท่าการออกแบบที่อยู่เพื่อเป็นประโยชน์กับคนที่ต้องการจริงๆ

พอกลับมาเมืองไทยเหตุการณ์สึนามิครั้งใหญ่ทำให้คุณวิฝันร้ายติดต่อกันมาเป็นเวลานาน และเพื่อจัดการกับความกลัวเธอจึงตัดสินใจไปเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการภัยพิบัติที่ Asian Institute of Technology ซึ่งเป็นที่มาของงานวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับ ‘น้ำท่วมกรุงเทพฯ’ และที่มาของ ‘Design for Disasters เครือข่ายความคิดสร้างสรรค์เพื่อเตรียมพร้อมรับมือและจัดการกับภัยพิบัติ’



เครดิตภาพ : <http://www.archdaily.com/>

“โดยคร่าวๆ ภัยพิบัติคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ภาวะปกติต้องชะงัก หลายอย่างได้รับการกระทบกระเทือน ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย การเดินทาง การติดต่อสื่อสาร หรือการทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบคือ ภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติ และภัยพิบัติที่เกิดจากมนุษย์ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนก็มักจะกระทบกับอาหาร น้ำ สะอาด ที่อยู่อาศัย ฯลฯ เราเลยพยายามหาทางแก้ปัญหา และหนึ่งในวิธีที่ใช้คือการออกแบบ

“คิดว่าถ้าทำงานคนเดียวคงทำอะไรได้ไม่มากเลยทำเพจเพชบุ๊กขึ้นมา ชวนเพื่อนๆ มาช่วยกัน จากนั้นโปรเจกต์ก็เริ่มขยาย เราเริ่มออกแบบสื่อการสอน เข้าไปให้ความรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติในโรงเรียน และจัดประกวดออกแบบการใช้สิ่งของรอบตัวมาประยุกต์เป็นสิ่งของช่วยชีวิต” โดยทั้งหมดเกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างเครือข่าย การร่วมแรงร่วมใจ และสนับสนุนของภาคีทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาคเอกชน รวมถึงคนธรรมดา เนื่องจากคุณวิตั้งใจแต่แรกแล้วว่าเครือข่ายนี้จะทำงานแบบไม่แสวงหาผลกำไร

ล่าสุดหนึ่งในผลลัพธ์อันเป็นรูปธรรมของการนำงานออกแบบมาใช้จัดการกับพิบัติภัยก็คือ การที่สถาปนิกชั้นนำในประเทศมาร่วมกันสร้างอาคารเรียน 9 แห่งในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์แผ่นดินไหว

“ในแง่การออกแบบเราบอกสถาปนิกว่าขอให้ใช้โครงสร้างเหล็ก เพราะในเหตุการณ์แผ่นดินไหวจะเห็นจุดที่ได้รับความเสียหายชัดและสามารถยืดหยุ่นได้ ให้เป็นผนังเบา เป็นซีเมนต์บอร์ด เพื่อจะก่อสร้างได้ไว นอกจากนี้ยังให้หลังคาเป็น Metal Sheet เพราะที่นั่นมีพายุลูกเห็บ นี่คือโจทย์ที่ส่งให้สถาปนิก ซึ่งแต่ละคนก็จะนำไปพัฒนาเป็นแบบที่แตกต่างกันไป ซึ่งเมื่อสร้างเสร็จเราก็หวังว่าอาคารนี้จะเป็นจุดปลอดภัยที่หากเกิดภัยพิบัติอีกจะสามารถเป็นศูนย์อพยพได้ด้วย”

สำหรับคุณวิแล้วดีไซน์คือความคิดสร้างสรรค์ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะอยู่ในอาชีพไหนก็สามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ Design for Disasters ได้ ยิ่งไปกว่านั้นการออกแบบยังเป็นศิลปะ ซึ่งในที่นี้หมายถึงการมองเห็นความสวยงามและแง่มุมที่ดีของภัยพิบัติ

“แง่ดีของภัยพิบัติก็คือมันทำให้เห็นความจริงว่าเราเป็นเพียงเศษเสี้ยวเล็กๆ ในจักรวาลนี้ การครอบครองหรือเป็นเจ้าของอะไรยิ่งใหญ่อาจไม่ใช่เรื่องสำคัญ การเข้าใจธรรมชาติแม้มันจะสร้างความเสียหายให้ถึงนับเป็นเรื่องที่เรাজได้เข้าใจ และนั่นก็คือความงาม” 



โอกาสแห่งความมั่งคั่งใน 'ซิลเวอร์ เอจ'

เมื่อจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทั่วโลกกลายเป็นโอกาสในการสร้างความร่ำรวยตามเทรนด์ Aging Population หรือสังคมสูงวัยที่กำลังถูกกล่าวถึงในโลกการลงทุนไม่เฉพาะในประเทศไทย หากแต่เป็นการลงทุนที่มาแรงและได้รับความสนใจไปทั่วโลก

เรื่อง พรพรรณ ปัญญาภิรมย์
Corporate Editor
นิตยสาร Forbes Thailand
คอลัมนิสต์ นักเขียน และนักข่าว
สายตลาดทุนมากกว่า 10 ปี

หลัง จากหมดยุคเบบี้บูม (กลุ่มประชากรที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2489-2507) โลกก็เดินหน้าเข้าสู่ยุคสังคมสูงวัยหรือสังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วราวกับติดปีก ตัวเลขประชากรล่าสุดชี้ชัดว่าประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มปรับตัวเพิ่มขึ้นทั่วโลก คิดเป็นสัดส่วน 11.7% ของประชากรโลก หรือ 900 ล้านคน และน่าจะเพิ่มขึ้นถึง 21.1% หรือเกือบ 2,000 ล้านคน ใน พ.ศ. 2593 โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ประเทศในกลุ่มยุโรปที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก ทั้งยังคาดว่าภายใน พ.ศ. 2598 ประชากรชาวยุโรปที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปจะเพิ่มสัดส่วนเกือบ 1 ใน 3 ของประชากรชาวยุโรปทั้งหมด

ขณะที่สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้วนับเป็นกลุ่มเกษียณที่มั่งคั่ง หรือกลุ่ม Silver Age ผู้มีรายได้และเงินออมสูง พร้อมจับจ่ายซื้อสินค้าและบริการเพื่อความสุขของตัวเอง ประเทศที่มีศักยภาพมากที่สุด ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และประเทศในแถบยุโรป จาก

ข้อมูลของธนาคารกลางยุโรปหรือ ECB และเครดิตสวิสระบุว่า ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 55-64 ปีขึ้นไปเป็นกลุ่มที่มีความมั่งคั่งสุทธิในครัวเรือน (Household Net Worth) สูงสุดเกือบ 200,000 ยูโร และต้องการความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่มีส่วนช่วยขับเคลื่อนการบริโภคให้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนั้นพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุในปัจจุบันยังเปลี่ยนแปลงจากการเก็บเงินเพื่อลูกหลานและค่ารักษาพยาบาลเป็นหลักมาเป็นการใช้จ่ายซื้อสินค้าและบริการที่ตอบสนองความต้องการของตนเอง ตามสถิติล่าสุดพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุในวัย 56-59 ปี เน้นเรื่องการรักษาสุขภาพ และต้องการดูดีกว่าช่วงวัย ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุ 60-69 ปี นิยมใช้จ่ายเงินเพื่อดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ อาทิ การหางานอดิเรกหลังวัยเกษียณ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป ต้องการบริการดูแลรักษาด้วสุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่เพียงเปิดโอกาสใหม่ทางธุรกิจ แต่ยังเป็นโอกาสสำคัญในการสร้างความร่ำรวยผ่านการลงทุนในหุ้นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มซิลเวอร์ เอจ เนื่องจากศักยภาพของผู้บริโภคกลุ่มนี้สามารถสร้างการเติบโตให้กับบริษัทต่างๆ ที่เน้นสินค้าหรือบริการที่ผลิตให้กับกลุ่มผู้บริโภคซิลเวอร์ เอจ

สำหรับกลุ่มธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในความเห็นของ รศ.ดร.วิพรรณ ประจวบเหมาะ และชเนตติ มิลินทางกูร จากวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มองเห็นโอกาสการเติบโตในธุรกิจ 6 กลุ่ม ได้แก่

ธุรกิจสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นบริการด้านการรักษาพยาบาล อาหารและผลิตภัณฑ์บำรุงสุขภาพ สปา แพทย์ทางเลือก แพทย์แผนไทย การออกกำลังกาย กายภาพบำบัด รวมทั้งด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลาย ความเครียดต่างๆ

ธุรกิจการให้บริการครบวงจร หรือ One Stop Service ในรูปแบบส่งตรงสินค้าและบริการถึงบ้าน เช่น งานบริการดูแลผู้สูงอายุ บริการทำความสะอาด บริการรถรับส่ง และการดูแลเกี่ยวกับด้านกฎหมาย การเป็นตัวแทนเรียกร้องสิทธิหรือพินัยกรรม เป็นต้น

ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ ได้แก่ ธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง และธุรกิจรับออกแบบหรือสร้างบ้านที่ตอบโจทย์ความต้องการและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันในที่อยู่อาศัยได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ผลสำรวจและวิจัยในปัจจุบันพบว่า มีผู้สูงอายุจำนวนไม่ถึง 1% ที่มีที่อยู่อาศัยเหมาะสมกับการใช้ชีวิต

ธุรกิจท่องเที่ยว เทรนด์ผู้สูงอายุในปัจจุบันนิยมท่องเที่ยวและพักผ่อนนอกบ้านมากขึ้น ส่งผลให้ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวที่สามารถสร้างความสะดวกสบายให้กับผู้สูงอายุมีแนวโน้มการเติบโตเพิ่มขึ้น

อาทิ ธุรกิจโรงแรม ธุรกิจทัวร์ที่สอดคล้องกับรสนิยมของผู้สูงอายุ

ธุรกิจไอที เมื่อผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ไม่เฉพาะโทรศัพท์มือถือที่ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ใช้งานในรุ่นสูงวัย แต่ยังมีแท็บเล็ตเป็นเสมือนเพื่อนข้างกาย ทั้งเล่นเกม ฝึกความคิด ลับสมอง แชนด และส่งภาพสวัสดิ์รายวันถึงครอบครัวและเพื่อนฝูงในโลกโซเชียล ส่งผลให้ตัวเลขยอดขายของธุรกิจไอทีที่ส่วนหนึ่งเติบโตขึ้นอย่างน่าจับตา

ธุรกิจการเงินและการลงทุน การสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาวผ่านการออมและการลงทุน ไม่ว่าจะเป็นสถาบันการเงินที่เป็นธนาคาร บริษัทหลักทรัพย์ บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน หรือบริษัทประกัน ล้วนได้รับผลพลอยได้จากการเติบโตของกลุ่มซิลเวอร์ เอจที่มองหาทางเลือกการต่อยอดเงินในเชิงอกเงย

พร้อมรับทรัพย์ยาวในซิลเวอร์ เอจ?

จากหลากหลายธุรกิจที่มีโอกาสทำกำไรรับเทรนด์สังคมผู้สูงอายุ นักลงทุนสามารถเลือกซื้อหุ้นที่เกี่ยวข้อง หรือฝากเงินลงทุนไว้กับมืออาชีพด้วยการลงทุนผ่านกองทุนรวมที่ลงทุนในกลุ่มธุรกิจที่เติบโตจากการบริโภคของกลุ่มเกษียณมั่งคั่ง 'ซิลเวอร์ เอจ' อาทิ กองทุนซีไอเอ็มบี-พริ้นซิเพิล ของ บลจ.ซีไอเอ็มบี-พริ้นซิเพิล และกองทุนเปิด ทิสโก้ ซิลเวอร์ เอจ ของ บลจ.ทิสโก้ ซึ่งเป็นการกระจายการลงทุนไปทั่วโลกในภาวะตลาดหุ้นไทยยังผันผวนและไม่สามารถหยั่งรู้ถึงผลตอบแทนได้

สุพงษ์ วัฒนโสภา ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการลงทุนต่างประเทศ บลจ.ทิสโก้ ชี้ชัดถึงโอกาสการเติบโตในหุ้นยุโรปที่เกี่ยวข้องกับวัยซิลเวอร์ เอจว่า นับตั้งแต่ พ.ศ. 2539-2557 หุ้นกลุ่มดังกล่าวมีตัวเลขการเติบโตเฉลี่ยดีกว่า MSCI Europe ทั้งยอดขายและกำไร โดยหุ้นที่เกี่ยวข้องกับซิลเวอร์ เอจมีการเติบโตของยอดขายเฉลี่ย 6.9% เมื่อเทียบกับ MSCI Europe ที่ 5.8% และอัตรากำไรเติบโตของกำไรเฉลี่ย 9.9% เทียบกับ MSCI Europe เฉลี่ย 8.8% ดังนั้น การลงทุนที่เกี่ยวกับ Aging Population จึงเป็นธุรกิจแห่งอนาคตที่เป็นอิมการลงทุนในระยะยาวที่น่าสนใจ รวมถึงความแปรผันตามสภาวะตลาดน้อย

กองทุนเปิด ทิสโก้ ซิลเวอร์ เอจ (TISCO Silver Age Fund) จึงมุ่งเน้นการลงทุนในหุ้นยุโรปที่ได้รับประโยชน์จากกลุ่มอุตสาหกรรมที่เน้นผลิตภัณฑ์และบริการสำหรับผู้สูงวัย โดยลงทุนผ่านหน่วยลงทุนของ CPR Investment-Silver Age ชนิดหน่วยลงทุน I-Acc ที่บริหารจัดการโดย CPR Asset Management ในเครือของ Amundi ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างผลตอบแทนให้ดีกว่าผลตอบแทนของหุ้นยุโรปในระยะยาว โดยใช้ดัชนีอ้างอิง MSCI Europe Total Net Return (EUR)

สำหรับข้อดีของกองทุนหลักคือมีการกระจายการลงทุนในหุ้นยุโรปหลายอุตสาหกรรม จึงช่วยกระจายความเสี่ยงจากความผันผวนของหุ้นในกลุ่มอุตสาหกรรมใดอุตสาหกรรมหนึ่ง รวมถึงมูลค่าการจองซื้อขั้นต่ำเพียง 5,000 บาท และกองทุนป้องกันความเสี่ยงค่าเงินให้โดยเฉลี่ยประมาณ 90%

ขณะที่กองทุนซีไอเอ็มบี-พรินซิเพิล โกลบอล ซิลเวอร์ เอจ (CIMB-PRINCIPAL GSA) เน้นกระจายการลงทุนในธุรกิจที่เอื้อประโยชน์ต่อไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของกลุ่มเกษียณมั่งคั่ง อาทิ ธุรกิจสุขภาพและความสวยงาม (Health and Wellness Well-Being) การท่องเที่ยว เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ โรงพยาบาลและการรับบริการทางการแพทย์ ธุรกิจเวชภัณฑ์ อุปกรณ์การแพทย์สำหรับผู้สูงวัย การประกันภัยและประกันชีวิต

นอกจากนั้นจุมพล สายมาลา ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และวิน พรหมแพทย์ ประธานเจ้าหน้าที่การลงทุน บลจ. ซีไอเอ็มบี-พรินซิเพิลยังย้ำว่า กลุ่มอุตสาหกรรมที่จะได้ประโยชน์จากกลุ่มซิลเวอร์ เอจ ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่เน้นการลดริ้วรอย (Anti-aging) กลุ่มอุตสาหกรรมเครื่องมือทางการแพทย์ (เครื่องมือวัดความดัน เครื่องช่วยฟัง ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสายตา) กลุ่มผู้ผลิตยาและเวชภัณฑ์เน้นโรคที่เกิดกับกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มโรงพยาบาลและบริการทางการแพทย์สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ สถาบันการเงินที่ให้คำปรึกษาวางแผนการเงินหลังเกษียณ บริษัททัวร์หรือเรือสำราญ บริษัทรถยนต์ที่ผลิตโดยคำนึงถึงกลุ่มผู้สูงอายุ และผลิตภัณฑ์เพื่อป้องกันและสัญญาณเตือนภัย

ดังนั้น การลงทุนในธีม Global Silver Age จึงเป็นมากกว่า Health Care เพราะเน้นลงทุนในอุตสาหกรรมที่เติบโตสูง และกระจายความเสี่ยง

ในหลายอุตสาหกรรม มีความคล่องตัวในการปรับกลยุทธ์การลงทุนในแต่ละช่วงขณะ และมีความผันผวนที่ต่ำกว่าการลงทุนในกลุ่ม Health Care เพียงแค่เดอร์ตี้เดียว ทำให้กองทุนสามารถสร้างผลตอบแทนที่เหมาะสม โดยผลตอบแทนนับตั้งแต่ต้นปี-กรกฎาคมอยู่ที่ 12.96% โดยประมาณ และผลตอบแทน 3 เดือน อยู่ที่ 5.69% โดยประมาณ

ขณะที่เงินลงทุนในกองทุน CIMB-PRINCIPAL GSA บลจ. จะนำไปลงทุนในหน่วยลงทุนของกองทุน Amundi HK-Global Ageing Planet Opportunities Fund เป็นกองทุนหลัก (Master Fund) โดยเป็นบริษัทที่จดทะเบียนที่ฮ่องกงและบริหารโดย Amundi Asset Management เช่นเดียวกับกองทุนเปิด ทิสโก้ ซิลเวอร์ เอจ ซึ่งได้รับการบริหารจัดการโดย บลจ. ในเครือของ Amundi

สำหรับสาเหตุที่ทั้งสอง บลจ. ต่างให้ความไว้วางใจ Amundi Asset Management เนื่องจาก Amundi เป็นบริษัทจัดการกองทุนชั้นนำสัญชาติฝรั่งเศสที่มีสินทรัพย์ขนาดใหญ่ติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก ซึ่งร่วมทุนกันระหว่างธนาคารยักษ์ใหญ่ในประเทศฝรั่งเศส 2 แห่งคือ Crédit Agricole และ Société Générale โดยมีความเชี่ยวชาญในการลงทุนแบบ Silver Age Equity Strategy ที่กระจายการลงทุนในกลุ่มธุรกิจที่หลากหลายซึ่งได้รับประโยชน์จากกลุ่มซิลเวอร์ เอจ กว่า 8 กลุ่ม ด้วยจำนวนสินทรัพย์ที่บริหารรวมกันในกลุ่มนี้กว่า 47,450 ล้านบาท (ณ 31 ก.ค. 2558)

ทั้งนี้ กองทุนหลักดังกล่าวจะเข้าไปลงทุนในตราสารทุนในบริษัทต่างๆ ซึ่งได้รับประโยชน์จากกลุ่มเกษียณอายุที่มีความมั่งคั่ง เช่น บริษัท Allergan ผู้ผลิตยาขนาดใหญ่ของโลกที่มีเวชภัณฑ์เกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงวัย บริษัท C. R. Bard บริษัทเครื่องมือทางการแพทย์ขนาดใหญ่สัญชาติสหรัฐอเมริกา ING (Financial) สถาบันการเงินชั้นนำระดับโลก บริษัท Valeant Pharmaceuticals ผู้ผลิตยาขนาดใหญ่ในแคนาดา เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในทุกการลงทุนไม่ว่าจะเป็นการลงทุนในหุ้นหรือการลงทุนในกองทุนรวม เช่น กองทุนเปิดทิสโก้

ซิลเวอร์ เอจ และกองทุนซีไอเอ็มบี-พรินซิเพิล โกลบอล ซิลเวอร์ เอจ ทั้งหมดสามารถสร้างผลกำไรที่น่าพอใจได้เช่นเดียวกับผลขาดทุนอันน่าใจหาย...เพราะการลงทุนมีความเสี่ยง โปรดศึกษาข้อมูลก่อนการลงทุนทุกครั้ง 



ทำไมต้องแปรรูป ปตท.



กิจกรรมนันทนาการ กับ...ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

เมื่ออายุมากขึ้นหลายคนอาจจะเริ่มกังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ ความแข็งแรงหรือความแข็งแรงอาจจะลดน้อยถอยลง โรคภัยเริ่มมาเยี่ยมเยือนบ่อยขึ้น หลายคนอาจเข้าสู่ช่วงวัยแห่งการวิตกกังวล คิดมาก กังวล ขาดความมั่นใจในตัวเอง ทั้งใจและกายพลอยทอดทิ้งไปตามวัย

คอลัมน์ Ask the Expert ฉบับนี้พบกับ **ผศ.กลมเกลียว มาเวียง** อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้มีประสบการณ์ด้านกิจกรรมนันทนาการจะมาแนะนำกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางสังคม

การเข้าสังคมเป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการพบปะเพื่อนฝูงเป็นเรื่องที่ดี ทำให้จิตใจไม่หดหู่ ร่าเริง แจ่มใส ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนรุ่นเดียวกัน กิจกรรมทางสังคมที่ควรเน้นคือการมีส่วนร่วมในขนบธรรมเนียมประเพณีโดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับศาสนา เพราะกิจกรรมทางสังคมและศาสนานอกจากจะทำให้ผ่อนคลายหายเหงาแล้ว ยังช่วยสืบทอดประเพณีเป็นแบบอย่างให้กับชนรุ่นหลังอีกด้วย

กิจกรรมงานอดิเรก

งานอดิเรกเป็นความชอบส่วนบุคคล ผู้สูงอายุจึงควรมีงานอดิเรกไว้เพื่อผ่อนคลายจิตใจ หมั่นเข้ากลุ่มกับคนที่ม้งานอดิเรกแบบเดียวกัน และอย่าปล่อยให้หมกมุ่นกับบางเรื่องคนเดียวนานเกินไป

กิจกรรมตามความชอบ

บางคนชอบเดินทางท่องเที่ยว ควรเลือกการท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับอายุอย่าโลดโผนหรือไปในที่ซึ่งมีอันตรายเกินไป บางคนชอบร้องเพลงคาราโอเกะ บางคนชอบเล่นหมากรุก หมากรอส ฟุตบอล ควรเลือกใช้เวลารว่างกับกิจกรรมดังกล่าว แต่ขอเน้นย้ำว่าอย่าไปข้องเกี่ยวกับบอบายมุขโดยเด็ดขาด

ASK THE EXPERT





กิจกรรมออกกำลังกายและกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทยให้ความสำคัญกับกีฬาผู้สูงอายุอย่างมาก โดยจัดให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับผู้สูงอายุขึ้นทุกปี (ล่าสุดคือกีฬาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 9 อุดรดิตถ์เกมส์)

กีฬาที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ อาทิ

- เปตอง เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพราะได้ใช้กล้ามเนื้อแขน ขา และร่างกายแบบไม่รุนแรง และยังช่วยผ่อนคลาย
- เทนนิส แบดมินตัน เล่นแบบซอฟต์ๆ เป็นการออกกำลังกายในทุกส่วนของร่างกาย
- กรีฑา วิ่ง เดิน เป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ไม่มาก แต่ต้องระมัดระวังอย่าหักโหมจนเกินไป
- สีสาคี ได้ออกกำลังกายพร้อมเสียงเพลง อีกทั้งยังได้เข้าสังคมอีกด้วย
- กอล์ฟ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเดิน ได้รีแลกซ์ ได้พูดคุยสังสรรค์ ช่วยผ่อนคลาย ทั้งยังได้สูดอากาศบริสุทธิ์

ข้อควรปฏิบัติ

- การเล่นกีฬาต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นเสมอ

ข้อควรระวัง

- สำหรับผู้สูงอายุต้องมีช่วงเวลาของการเร่งและการพัก บางคนเคยเป็นนักกีฬามาก่อนแล้วไปเล่นกีฬาที่ตัวเองเคยทำได้ พออายุมากขึ้นยังอยากทำได้ทั้งที่ร่างกายรับไม่ไหว อย่างนี้ต้องระวังให้มาก อย่าหักโหมหรือฝืนร่างกาย และระมัดระวังเรื่องอารมณ์
- ผู้มีโรคประจำตัว อาทิ ความดัน หรือโรคหัวใจ ต้องระมัดระวังตัวเอง ค่อยๆ ใช้แรงแล้วผ่อน พัก อย่าหักโหมต่อเนื่อง
- หากมีอาการบาดเจ็บให้รักษาทันทีอย่าปล่อยไว้เรื้อรัง
- อย่าอยู่กลางแจ้งนานๆ เช่น ถ้าตีกอล์ฟก็ให้ใช้ร่มบังแดด เป็นต้น
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ควรจิบเรื่อยๆ มากกว่าดื่มรวดเดียว

กิจกรรมนันทนาการดังที่กล่าวมา ผู้สูงอายุสามารถเลือกได้ตามความชอบ แต่สิ่งที่ ผศ.กลมเกลียวเน้นย้ำคือลูกหลานและสังคมต้องเปิดพื้นที่สำหรับผู้สูงอายุให้ได้มีกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งตัวผู้สูงอายุเองก็หมั่นเข้าร่วมกิจกรรม อย่าปล่อยให้ตัวเองต้องรู้สึกเหงาหรือรู้สึกขาดเพื่อน ขาดสังคม เพราะอายุที่มากขึ้นไม่ได้เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตให้มีความสุขแต่อย่างใด **๓**

ธนชัย อุษชิน บท่วงทำนองแห่งความสุข

ป๊อด กล่าวว่า “เรื่องราวในเพลงตอนนี้เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนค่อนข้างมาก ช่วงนั้นผมมีเรื่องราวในใจที่อยากระบายมากมาย จนวันที่ผมหันกลับไปวิเคราะห์ตัวเอง ผมเห็นเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งที่ไม่ใจัดแน่นไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกที่พร้อมจะพรุ้งพรูออกมาเป็นเนื้อเพลง แต่วันหนึ่งเราเริ่มค้นพบสมดุลของชีวิต เป้าหมายในการทำงานเพลงของผมจึงแตกต่างไป ผมไม่ได้แค่อยากระบายความรู้สึกส่วนตัวลงในเพลงอีกแล้ว แต่อยากพูดถึงความรักหรือความรู้สึกดีๆ อยากให้เพลงของผมทำหน้าที่เยียวยา อย่างเพลง ‘ทบทวน’ ที่ผมตั้งใจเขียนขึ้นเพื่อให้กำลังใจคนในช่วงเวลาที่อ่อนแอ ความคิดนี้เริ่มเข้ามาในชีวิตเมื่อตัวเลขอายุของผมเพิ่มขึ้น”

เขากล่าวถึงการทำอัลบั้มชุดที่ 6 ของวงโมเดิร์นด็อกว่า “อัลบั้มนี้เป็นการทำงานเพลงที่แปลกใหม่สำหรับผม (ณ วันที่สัมภาษณ์ยังไม่เปิดเผยชื่ออัลบั้ม) ผมโตมาในยุคที่คนฟังเพลงจากวิทยุกับเทปคาสเซต ดังนั้น ศิลปินจะทำเพลงให้ครบทุกเพลงก่อนแล้วค่อยเปิดตัวอัลบั้มเต็ม แต่ด้วยยุคสมัยที่เปลี่ยนไป เราต้องเปลี่ยนมาเป็นการปล่อยซิงเกิ้ลให้คนฟังทีละเพลง

“เพลงแรกในอัลบั้มที่ 6 ปล่อยให้ฟังครั้งแรกเมื่อ 2 ปีก่อนครับ ความตั้งใจแรกของผมคืออยากจะปล่อยซิงเกิ้ลเดือนละ 1 เพลง แต่สุดท้ายเพลงหนึ่งกลับทำงานมากกว่า 1 เดือน ทำให้ทั้ง 6 เพลงต้องใช้เวลาราว 2 ปี เป็นเทรนด์ใหม่ในวงการดนตรี ซึ่งทำให้ผมรู้สึกดีไปอีกแบบ เพราะเรามีผลงานออกมาให้ฟังอย่างต่อเนื่อง”

เขาเล่าต่อไปอีกว่า “เมื่อปล่อยซิงเกิ้ลครบ อัลบั้มนี้จะมีทั้งหมด 10 เพลง ตั้งใจว่าจะปล่อยให้ครบทุกเพลงภายในเดือนมกราคมปีนี้เป็นครั้งแรกที่เราตัดสินใจไปเช่าห้องอัดชื่อ ‘Tarbox Studio’ เป็นสตูดิโอกลางป่าในเมืองบัพฟาโล

กรูนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา เป็นการใช้ชีวิตอยู่กลางป่าถึง 21 วัน ผมได้ซึมซับความสงบเงียบและความเขียวชอุ่มของต้นไม้ทุกๆ เช้าเราจะลงมาอัดเพลงข้างล่าง ตกกลางคืนก็ขึ้นไปนอนที่ห้องพักข้างบน เป็นช่วงเวลาแห่งการทำงานที่ผมมีความสุขและมีสมาธิมาก การได้เปลี่ยนสถานที่เปลี่ยนที่มงาน เป็นแรงขับเคลื่อนให้รู้สึกตื่นตัวกับการทำงานมากขึ้น”

ไม่เพียงแค่การเปลี่ยนสถานที่อัดเสียง หรือเนื้อหาที่อยู่ในเพลง ความแปลกใหม่ในอัลบั้มนี้ยังประกอบด้วยเพลงที่มีคำพูดน้อยที่สุด “ทั้งเพลงมีเนื้อร้องแค่สองคำคือ ‘ลอยมา’ กับ ‘ลอยไป’ ผมว่าคำสองคำนี้บอกได้ทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อมันลอยเข้ามา มันก็ลอยผ่านเราไป กินความสุขของสรรพสิ่งทั้งหลายบนโลกใบนี้ แล้วค่อยลงมาเหลือแค่สองคำเท่านั้น”

คำพูดของเขาทำให้นึกถึงความจริงของสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมรวันแตกดับลงเป็นธรรมดา หลังผ่านการบวชเป็นภิกษุและยังคงปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง ป๊อดได้ค้นพบเส้นทางที่ทำให้เขามีความสุขกับชีวิตอย่างเรียบง่าย ด้วยการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

“ผมว่าการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ทำให้ค้นพบ ‘สมดุล’ ของชีวิต เพราะเวลาในชีวิตของผมเหลือน้อยลงทุกวัน ผมเคยฟังพีโน้ต (อุตม แต่พานิช) พูดว่าถ้าตอนนี้เขาอายุ 47 ปี เขาจะเหลือเวลาในชีวิตอีกแค่ 8 พันกว่าวัน หากค่าเฉลี่ยของเวลาในชีวิตคนอยู่ที่ 2 หมื่นกว่าวัน หมดเวลาไปกับการนอนหลับอีกครั้งหนึ่ง เท่ากับเวลาในชีวิตของผมจะเหลือแค่ 4 พันวัน น้อยมากนะ เวลาที่เหลืออยู่ตอนนี้ผมอยากมอบให้กับพ่อแม่มากที่สุด เพราะที่ผ่านมาผมมอบความสุขให้คนมากมายแต่กลับลืมนึกถึงความสุขของคนในบ้าน แล้วเวลาในชีวิตของพ่อแม่ก็เหลือน้อยลง ดังนั้น เวลาที่เหลืออยู่ต้องใช้อย่างมีคุณค่าไม่ให้เหลือคำว่า ‘เสียดาย’

‘ป๊อด-โมเดิร์นด็อก’ ชายหนุ่ม
ผู้ค้นหาในหมวกปานามาสีขาวนวล
ศิลปินระดับตำนานที่ทำให้วัยรุ่นไทย
ยุค ‘90s รู้จักดนตรีแนว
อัลเทอร์เนทีฟร็อก หลังจากที่พัก
เขาชนะการประกวดจากเวที Coke
Music Awards ปี 2535
ในนาม **‘Moderndog’**
วงดนตรีที่ประกอบด้วยสมาชิก
3 คนจากรั้วจามจุรี พวกเขา
มีอัลบั้มแรกโดยใช้ชื่อ **‘เสริมสุขภาพ’**
ภายใต้สังกัดเบเกอรี่มิวสิก
การเดินทางกว่า 22 ปี บนถนน
สายดนตรี ป๊อด-โมเดิร์นด็อกได้
กลายเป็น **‘ไอคอน’** คนแรกของ
ดนตรีแนวอัลเทอร์เนทีฟในเมืองไทย
เนื่องจากบทเพลงของเขาหลายเพลง
มีเนื้อหาที่สร้างกำลังใจ ความมั่นใจ
และความหวัง

HAPPINESS
LIFE



“อีกอย่างผมเริ่มให้ความสำคัญกับการเจริญสติ การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดต่างๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้ดีขึ้น แทนที่จะปล่อยให้เรื่องราวเดิมๆ เวียนวนเข้ามาในหัวของเราซ้ำแล้วซ้ำเล่า หากสติของเราคมมากพอจะตัดความคิดวนเวียนนั้นออกไปได้อย่างรวดเร็ว ที่พูดไม่ได้หมายความว่าผมทำได้แล้ว แต่ผมพยายามรู้เท่าทันอารมณ์อยู่เสมอ เพราะผมอยากพัฒนาตัวเองให้ดีกว่าเดิม ซึ่งช่วยส่งผลกับการทำงานเพลงด้วย”

ทว่าในสังคมที่เต็มไปด้วยความรวดเร็ว และโลกของโซเชียลเน็ตเวิร์กที่ทำให้วัฒนธรรมการฟังดนตรีของคนเปลี่ยนไป ปิอดเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับยุคสมัยอย่างคนรู้เท่าทัน

“คนละเลียดกับการฟังเพลงน้อยลง โดยมี YouTube ทำหน้าที่เหมือนห้องสมุดโลกออนไลน์ ผมจึงอยากถ่ายทอดตัวตนและการมองโลกผ่านมุมมองของศิลปินวัย 40 อัพ ในคอนเสิร์ตครบ 22 ปีของวงโมเดิร์นด็อก (เดือนพฤษภาคมนี้) เพราะผมทำอัลบั้มแรกตั้งแต่อายุ 22-23 ปี ถึงวันนี้ผมอยากนำเรื่องราวในวงการดนตรีมาเล่าสู่กันฟัง ยิ่งอายุมากขึ้นเรายังต้องมีความสุขมากขึ้น เพราะชีวิตที่ผ่านมาน่าจะสอนให้คนเราเข้าใจโลกมากขึ้น

“ทุกวันนี้ผมนึกถึง ‘การให้’ มากขึ้น คนเราสามารถมอบสิ่งดีๆ ให้กันได้ ตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม สมมติเราจอตระกิดที่แล้วถูกตำ แทนที่เราจะโมโหหรือโยนคำพูดไม่ดีกลับคืนไปให้เขา เราแค่สุดท้ายใจเข้าลึกๆ และกล่าวคำขอบคุณเสร็จแล้วก็ย้ายรถไปจอดในที่ที่ถูกต้อง เพื่อจะ delete อารมณ์คุกรุ่นที่อยู่ในใจออกไปให้เร็วที่สุด การให้อภัยตัวเองและผู้อื่นเป็นรูปแบบหนึ่งของ ‘การให้’ ที่ทำได้ยาก แต่เมื่อทำได้แล้วจิตของเราจะเบาสบาย และการให้อภัยผู้อื่นเป็นการลดละอีโก้ในตัวเราออกไป



“สำหรับผม ‘การให้’ ไม่ได้จำกัดเพียงแค่การบริจาคสิ่งของหรือเงินทองอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงการให้ความสุขเล็กๆ กับคนอื่น อย่างผมนั่งกินข้าวอยู่แล้วมีคนเข้ามาขอถ่ายรูปด้วย ผมยินดีที่จะถ่ายรูปกับเขาคับ เพราะเป็นการมอบความสุขให้กับคนอื่น การให้เป็นสิ่งสวยงามที่ทำได้ง่ายๆ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะให้อะไรกับสังคมรอบข้าง”

ระหว่างการสนทนา เราสังเกตเห็นผลงานศิลปะสีน้ำมัน 2-3 ชิ้นวางเรียงกันบนพื้นไม้ปาร์เกต์ เป็นผลงานศิลปะของ

ชายชื่อ ‘ธนชัย อุชชิน’ “ผมเรียนศิลปะมา การทำงานศิลปะลึกซึ้งขึ้น เหมือนกับการนั่งคุยกับตัวเอง คล้ายๆ กับเรากำลังค้นหาสมดุลในชีวิตผ่านการระบายอารมณ์ ความรู้สึกด้วยสีน้ำมันลงบนผืนผ้าใบ ศิลปะทำให้ใจสงบดีเหมือนกันนะ ผมตั้งชื่องานว่า ‘ไม่เอาเรื่อง’ เพราะเป็นการทำงานแบบไม่เน้นเนื้อหา ผมแค่อยากให้ศิลปะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกล้วนๆ เหมือนอย่างที่ผมค้นพบความสุขของการแต่งเพลงระหว่างนั่งเครื่องบิน 24 ชั่วโมง ผมสามารถเขียนเนื้อเพลงเสร็จบนเครื่องบินได้ เป็นความรู้สึกใหม่ในขณะที่ทุกคนบนเครื่องบินหลับหมดแล้ว แต่ผมหยิบเดโมของตัวเองขึ้นมาฟังแล้วค่อยๆ ละเลียดไปในความมืด

สมาธิของผมจะดีมาก จนผมเริ่มสังเกตตัวเองว่าทุกครั้งที่ผมนั่งอยู่บนเครื่องบิน ความคิดดีๆ มักจะแวบเข้ามา บางครั้งช่วงเวลาของการก้าวผ่านชีวิตในช่วงเวลาต่างๆ ก็ผุดขึ้นมาให้ผมได้ทบทวนบนเที่ยวบินนั้นแหละ ในช่วงเวลาที่เปลี่ยนผ่านข้ามเส้นละติจูด”

หลายคำตอบของตำนานศิลปินอัลเทอร์เนทีฟร็อกของเมืองไทยทำให้เรานึกถึงจังหวะอุ่นสบายของดนตรีอะคูสติค ก่อนที่ปิอดจะทิ้งท้ายบทสนทนาด้วยความสุข เป็นความสุขที่เกิดจาก ‘ดนตรี’ และ ‘ศิลปะ’

“บางครั้งความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขมากมายในชีวิต เราสามารถค้นหาความสุขเล็กๆ ได้ด้วยตัวเอง” **๕**

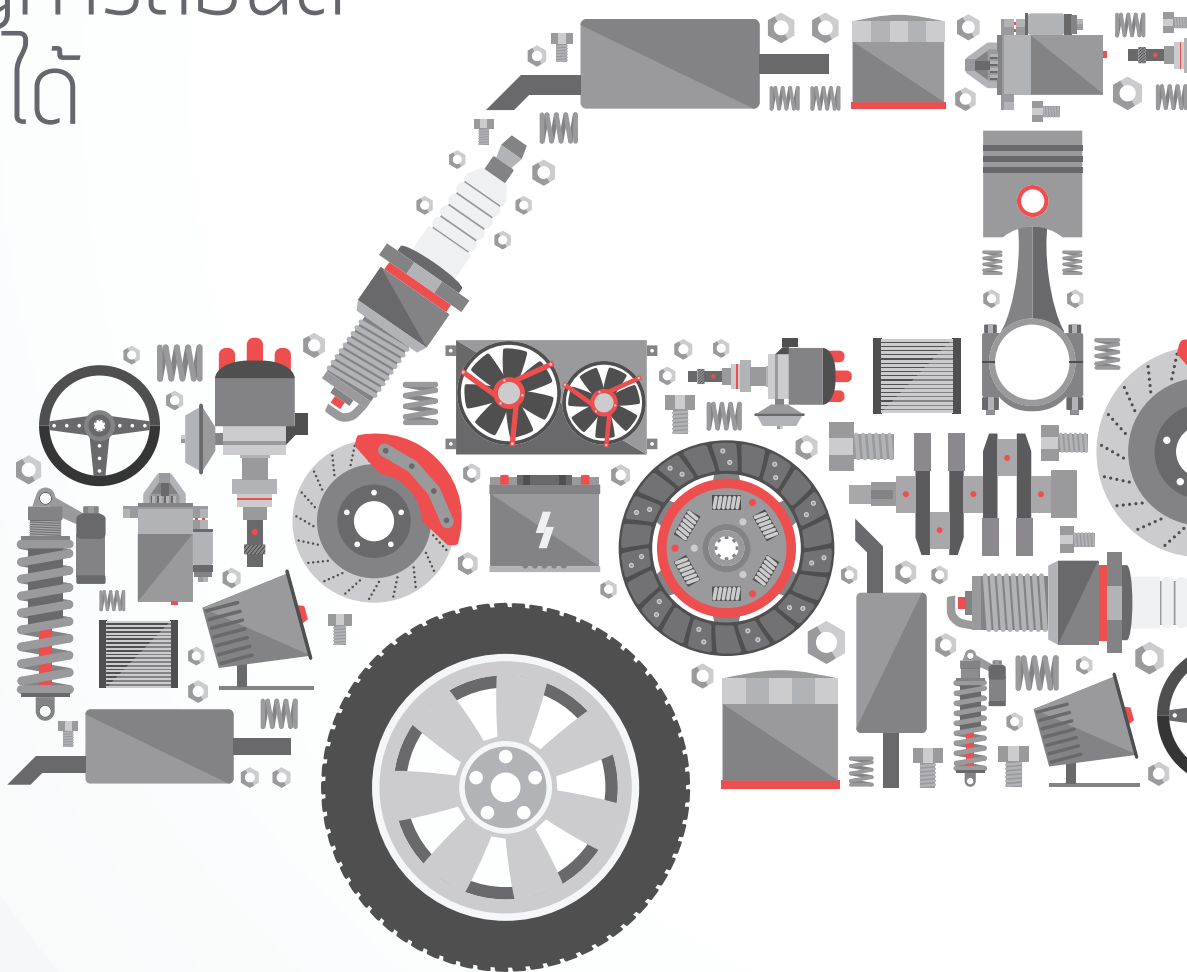
“สำหรับผม ‘การให้’
ไม่ได้จำกัดเพียงแค่
การบริจาคสิ่งของหรือ
เงินทองอย่างเดียวนะ
แต่หมายถึงการ
ให้ความสุขเล็กๆ
กับคนอื่น อย่าง
ผมนั่งกินข้าวอยู่
แล้วมีคนเข้ามา
ขอถ่ายรูปด้วย
ผมยินดีที่จะ
ถ่ายรูปกับเขาครับ
เพราะเป็นการ
มอบความสุข
ให้กับคนอื่น”



MOTOR GUIDE

ฟังเสียงผิดปกติ บอกปัญหาเครื่องยนต์ เบื้องต้นได้

หาก เราต้องการให้การใช้รถยนต์เป็นไปอย่างราบรื่น ไม่มีปัญหาหัวใจ ทั้งเรื่องของรถเสียในเวลาที่สมควร และค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงที่ค่อนข้างสูง นอกจากการนำรถเข้าเช็กกับศูนย์บริการหรือกับอู่ประจำตามระยะแล้ว ผู้ใช้รถควรศึกษาหรือทำความเข้าใจการตรวจเช็กความผิดปกติของรถในเบื้องต้นไว้บ้าง เพราะจะช่วยให้ผู้ใช้รถสามารถเอาตัวรอดได้ หรือไม่ต้องประสบกับเหตุการณ์รถเสียกลางทาง และยังช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา หมายถึงรู้ปัญหาและแก้ไขได้แต่เนิ่นๆ อีกด้วยการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาเบื้องต้นที่ผู้ใช้รถทุกคนทำได้ทั้งที่ไม่มีพื้นฐานหรือทักษะทางช่างก็ตาม คือการรู้จักสังเกต ‘เสียง’ ที่ผิดปกติของรถ รถที่เราใช้อยู่ทุกวันหากมีเสียงผิดปกติเกิดขึ้นเราย่อมสังเกตได้ไม่ยาก เสียงเหล่านั้นจะช่วยบอกว่ารถของเรามีระบบใดระบบหนึ่งผิดปกติ เป็นการแจ้งเตือนให้รู้ว่าควรนำรถไปตรวจเช็กแก้ไขได้แล้ว



Miracle of Giving

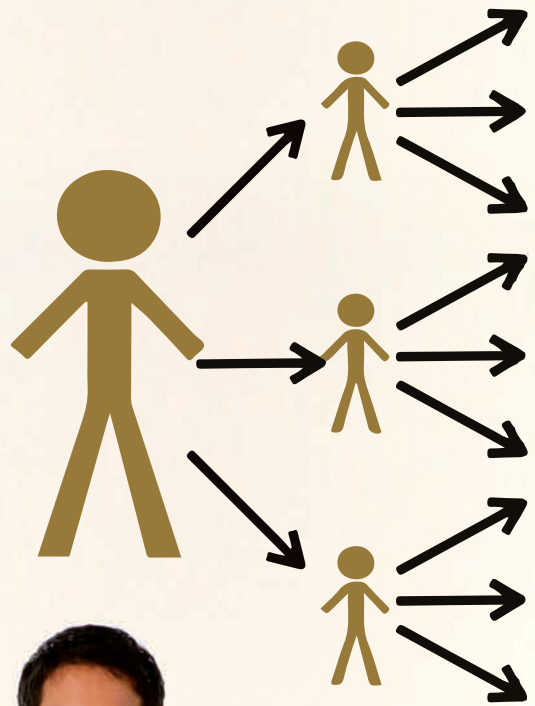
ทฤษฎี 'Pay It Forward' หรือการส่งต่อความดี คือสิ่งที่เด็กชาย Trevor McKinney คิดขึ้นมาได้หลังจากคุณครูที่โรงเรียนสั่งการบ้านให้เด็กๆ ทุกคนหาวิธีเปลี่ยนแปลงโลก

คำ อธิบายง่ายๆ ของทฤษฎีนี้คือ หากมีใครทำความดีหรือช่วยเหลือคุณ คุณต้องทำความดีหรือช่วยเหลือผู้คนที่ต่อไปอีก 3 คน โดยเด็กน้อยเชื่อว่าการช่วยเหลือกันต่อไปเป็นลูกโซ่จะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้

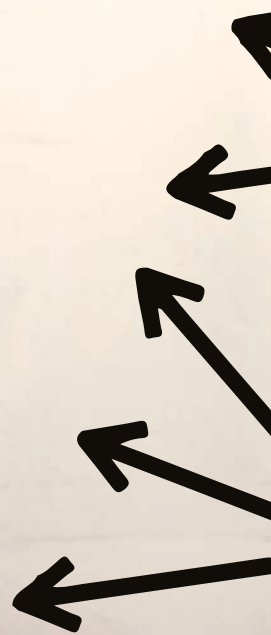
ในภาพยนตร์เรื่องเดียวกันกับชื่อทฤษฎีดังกล่าว สิ่งที่เราเวอร์คิดเปลี่ยนแปลงโลกได้จริง แม้จะไม่ใช่โลกใบใหญ่ แต่ 'การให้' หรือส่งต่อความดีของเขาได้เปลี่ยนแปลงสังคมเล็กๆ ที่แห้งแล้งให้ชุ่มชื้นและงดงามมากขึ้น

สำหรับคนทั่วไป 'การให้' เป็นกิจวัตรหนึ่งที่เรารู้ได้เรียนรู้ตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต เพราะหากปราศจากพ่อและแม่ซึ่งเป็นผู้ให้แล้ว ชีวิตจะเริ่มต้นไม่ได้ แต่เพราะการให้ที่มีรูปแบบที่กว้างขวาง บางครั้งเราให้เพราะเรารู้แล้วว่าหาก 'ไม่ให้' ก็ไม่มีทางจะ 'ได้' กลับคืนมา แต่บางครั้งหลายคนเลือกที่จะ 'ให้' โดยไม่หวังอะไรตอบแทน

ใน happiness ฉบับนี้เรามีเรื่องราวของสอง 'ผู้ให้' ซึ่งไม่หวังสิ่งใดตอบแทน และหนึ่งเรื่องราวของ 'ผู้ได้รับ' ที่การให้ของผู้คนได้เปลี่ยนชีวิตเธอไปตลอดกาล



pay it forward



อาทิตย์ มุขขันธ์

ผู้อุทิศร่างกายเพื่อการศึกษา การวิจัย และการรักษาทางการแพทย์

“สมัยที่ผมเพิ่งเรียนมหาวิทยาลัย ประมาณปี 2546-2547 ช่วงนั้นมีโฆษณารณรงค์ให้คนบริจาคดวงตาให้กับสภากาชาดไทย วันที่ไปบริจาคผมเห็นโต๊ะใกล้ๆ กันรับบริจาคร่างกาย เลยมาคิดว่าหากเราตายไปแล้วบริจาคแค่ดวงตา ร่างกายส่วนที่เหลือคงไม่นำไปใช้ประโยชน์อะไร จึงตัดสินใจบริจาคร่างกายแทน

“จำได้ว่าเจ้าหน้าที่ดูดีใจมาก เพราะช่วงนั้นคนให้ความสนใจการบริจาคร่างกายหรืออวัยวะค่อนข้างน้อย ส่วนตัวผมคิดว่าเป็นการให้ครั้งสุดท้ายของชีวิต ในวันที่เราไม่ได้ใช้ประโยชน์จากร่างกายอีกต่อไปยังมีคนที่ต้องการอวัยวะส่วนอื่นๆ เพื่อนำไปต่อลมหายใจให้กับเขาได้ ผมไม่กลัวเรื่องที่คนมักพูดกันว่าหากบริจาคร่างกายแล้ว เกิดชาติหน้าอวัยวะในร่างกายจะไม่ครบ ผมว่าไม่เกี่ยวกันครับ ขึ้นอยู่กับกรรมที่เราทำไว้มากกว่า

“หลังจากบริจาคร่างกายแล้ว ช่วงแรกผมยังไม่ค่อยดูแลสุขภาพตัวเองเท่าไร ยังดื่มเหล้า สูบบุหรี่จัดตามปกติ จนวันหนึ่งผมตัดสินใจเลิกดื่มเหล้าเพราะได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมฟังคำสอนของพระที่วัด นั่นทำให้ผมคิดได้ว่าหากเราไม่ดูแลตัวเองให้ดี เมื่อตายไปร่างกายของผมคงนำไปใช้ประโยชน์ได้ไม่มาก การเลิกดื่มเหล้าเลิกสูบบุหรี่จึงไม่ได้เป็นไปเพื่อสุขภาพของตัวเองอย่างเดียว แต่เพื่อผู้รับบริจาคด้วย

“พอบริจาคร่างกายแล้วผมกลับมาคุยกับคนในครอบครัว เพราะเมื่อผมตายไปแล้วร่างกายจะไม่นำไปประกอบพิธีทางศาสนาเช่นเดียวกับที่ทำสืบต่อกันมา เขาต้องเผาลงศพเปล่าๆ ผมไม่ต้องการให้ครอบครัวซีเรียสกับเรื่องนั้น โชคดีที่พ่อแม่เข้าใจและสนับสนุน

“เมื่อผมตายไป ผมไม่กังวลเรื่องการสวดศพหรือห้วงสังขารอีกแล้ว เพราะหากผมสั่งสมบุญจากการปฏิบัติตนตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ การรับบุญจากการสวดพระอภิธรรม หรือการขอให้ลูกหลาน ญาติๆ มาอุทิศบุญส่งไปให้ คงไม่เท่ากับการปฏิบัติตนให้อยู่ในศีลในธรรมตอนที่ยังมีชีวิตอยู่

“ผมว่าคุณค่าของ ‘การให้’ อยู่ที่การนึกถึงคนที่ต้องการสิ่งนั้นจริงๆ การบริจาคร่างกายเป็นการให้ที่มีคุณค่าต่อชีวิตอีกหลายชีวิต วันที่บริจาคร่างกายเสร็จผมขนลุกเลยนะ (หัวเราะ) รู้สึกภูมิใจในตัวเองเล็กๆ แม้จะเป็นการให้ในวันที่เราไม่มีลมหายใจแล้ว เราอาจไม่เห็นใบหน้ามีความสุข หรือได้เห็นการนำอวัยวะของเราไปใช้ประโยชน์ก็จริง แต่มั่นใจได้ว่าเป็นการให้กับคนที่ต้องการ อาทิ คนที่ประสบอุบัติเหตุ คนป่วยที่รอปลูกถ่ายอวัยวะ หรือคนพิการที่รอผู้บริจาคความสุขของการให้สำหรับผมคือสามารถต่อชีวิตและความสุขให้ครอบครัวอื่นได้ครับ”

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการบริจาคร่างกาย

- การอุทิศร่างกายเพื่อการศึกษา การวิจัย และการรักษาทางการแพทย์ หรือ ‘กายวิทยาทาน’ สามารถทำได้ตั้งแต่อายุ 17 ปีขึ้นไป สำหรับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร
- สอบถามรายละเอียดได้ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ในวัน-เวลาราชการ หรือดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ www.md.chula.ac.th หรือ www.redcross.or.th

สุรัชรีย์ พัฒนศร

‘น้องหมา’ เป็นฮีโร่ได้ด้วยการบริจาคเลือด

“เมื่อประมาณ 7-8 ปีที่แล้วได้พา ‘มิกกี้’ สุนัขเพศผู้พันธุ์ลาบราดอร์สีดำ กับ ‘มินนี่’ สุนัขเพศเมียพันธุ์ลาบราดอร์สีเหลือง ไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลสัตว์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แล้วเห็นป้ายประกาศรับบริจาคเลือดสุนัขให้กับสุนัขป่วย บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือสุนัขที่ต้องการเลือดอย่างเร่งด่วน

“สมัยนั้นยังไม่ค่อยมีคนรู้เรื่องการบริจาคมากนัก เมื่อรู้จึงพาสุนัขทั้ง 2 ตัวไปบริจาคเลือด หลังสอบถามพบว่าสัตว์ต้องมีอายุไม่เกิน 8 ปี และต้องมีน้ำหนักมากกว่า 18 กิโลกรัมจึงจะบริจาคได้ ตอนนั้นมิกกี้หนักเกือบ 50 กิโลกรัม ส่วนมินนี่ต้องรอให้พ้นช่วงเป็นสัดถึงจะบริจาคได้ จากนั้นคุณหมอก็ตรวจสุขภาพโดยรวมให้ และเจาะเลือดไปตรวจความสมบูรณ์ต่างๆ (ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจหาค่าตับ ค่าไต โรคพยาธิหนอนหัวใจ พยาธิในเม็ดเลือด และโรคที่ติดต่อทางหลอดเลือด) ทำให้รู้สึกสบายใจเหมือนเราได้พาสุนัขมาตรวจสุขภาพไปในตัวค่ะ

“ที่น่ายกมากคือเมื่อบริจาคเลือดเสร็จทางโรงพยาบาลจะมอบเหรียญที่ระลึกให้สุนัขด้วย แล้วให้ยาบำรุงเลือด รวมถึงฉีดวัคซีนประจำปีให้ จากนั้นก็พามิกกี้ไปบริจาคเลือดเรื่อยๆ จนอายุเกิน 8 ปี บริจาคเลือดไม่ได้แล้ว เลยพาสุนัขพันธุ์โกลเด้น รีทรีฟเวอร์อีกตัวที่ชื่อ ‘กอลิ’ ไปบริจาคเลือดแทน

“การพาสุนัขไปบริจาคเลือดมีประโยชน์มากค่ะ เพราะยังมีสุนัขอีกมากที่ต้องการเลือดไปรักษาชีวิต และยังช่วยให้เจ้าของสุนัขมีความสุข มีความหวังที่จะได้เห็นสุนัขของเขากลับมาแข็งแรง ได้กลับไปเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ส่วนตัวเชื่อว่าสุนัขเกิดมาไม่สามารถทำบุญได้ด้วยตัวเองเหมือนอย่างคนเรา การพาสุนัขไปบริจาคเลือดจึงเหมือนการเปิดโอกาสให้ได้ทำบุญ แม้มันอาจจะไม่รู้แต่สำหรับคนแล้วนี่คือความสุขในการให้อีกรูปแบบหนึ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตค่ะ”



บุญฤดี ทรงวิธรรม

ชีวิตเปลี่ยนไปหลังได้รับการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะ

“ตอนนั้นกำลังเรียนอยู่ที่อเมริกาค่ะ นึกว่าป่วยเป็นไข้หวัดธรรมดาจึงไปพบหมอกินยา ปรากฏว่าไม่ดีขึ้น อาเจียนเยอะ สุดท้ายตรวจพบว่า เป็นโรคไต ต้องแอดมิทเจาะเนื้อเยื่อไต ฟอกเลือด ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ต้องให้ผู้ปกครองคือคุณพ่อที่อยู่เมืองไทยเซ็นอนุญาต เมื่อตัดสินใจทำแล้ว ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลสลับกับต้องนอนโรงพยาบาลยาวๆ เพราะต้องฟอกเลือดทุกวัน จากนั้นคุณหมอบอกว่าควรกลับเมืองไทยเพราะสิ่งแวดล้อมจะดีกับอาการมากกว่า จึงทำเรื่องกลับ

“เมื่อกลับมา ก็ฟอกไตต่ออยู่ช่วงหนึ่ง จากนั้นจึงรักษาด้วยยา แต่ผ่านไป 2 ปี ไตเริ่มมีปัญหา ทำให้ต้องเข้า-ออกโรงพยาบาลอีกครั้ง ตอนนั้นร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง อ่อนเพลียและวูบบ่อยเพราะเลือดน้อย

“เมื่อค่าไตบอกให้รู้ว่าไตจะอยู่ไม่ได้แล้ว คุณหมอบอกว่าต้องเตรียมตัวเปลี่ยนไต ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ของครอบครัวมาก เราไม่เคยรับรู้ว่ามีอวัยวะหนึ่งจะสำคัญขนาดนั้น ธรรมดาเยอะ จากแข็งแรงมาก ไม่เคยป่วย กำลังมีชีวิต กำลังเรียนต่อ เหมือนทุกอย่างพัง อาทิหนึ่งต้องฟอกเลือด 3 วัน ต้องจำกัดปริมาณน้ำที่ดื่ม วันหนึ่งดื่มได้แค่ 500 มิลลิลิตร ที่บ้านก็เครียดกันทุกคน คุณพ่อที่เป็นเบาหวานก็เบาหวานขึ้นตามัว คุณแม่ก็พอม ส่วนน้องสาวน้องชายต้องหยุดเรียนมาดูแลเรา วุ่นวายกันไปหมด

“เมื่อต้องเปลี่ยนไตก็ไปลงชื่อที่ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ สภากาชาดไทย และเข้าคิวรอรับการบริจาคอวัยวะ การจะได้รับอวัยวะนั้นจะว่าไปส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของโชคด้วย เพราะกรู๊ปเลือดกับเนื้อเยื่อต้องเข้ากันได้ สำหรับตอนนั้น ใช้เวลารอประมาณ 9 เดือน โดยจะได้รับทราบว่ามีอวัยวะล่วงหน้า 1 วัน และภายใน 24 ชั่วโมงต้องเปลี่ยนทันที

“ก่อนเปลี่ยนต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม ต้องฟอกเลือดเพื่อให้เลือดสะอาด จากนั้นก็ผ่าตัดและรอดูอาการ คุณหมอรักษาต่อโดยให้ยากดภูมิต้านทาน ทำให้ร่างกายรับอวัยวะได้ดี และจากนั้นอวัยวะก็อยู่กับเรามาได้ตลอดค่ะ

“เมื่อได้รับการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะแล้วเหมือนได้ชีวิตใหม่เพราะแข็งแรงขึ้นมาก เมื่อเรามีความสุขคนรอบข้างก็มีความสุข เราใช้ชีวิตได้อีกครั้ง ออกกำลังกายได้ ถึงขั้นที่เมื่อเห็นในหนังสือพิมพ์ลงว่ามีกีฬาสำหรับผู้เปลี่ยนอวัยวะ ทำให้ดิฉันตัดสินใจเริ่มกลับไปว่ายน้ำอีกครั้ง และฝึกฝนจนได้ลงแข่งและคว้ารางวัลจากการแข่งขันกีฬาผู้เปลี่ยนอวัยวะ ทั้งในระดับประเทศและระดับโลก

“เรื่องการบริจาคอวัยวะเป็นเรื่องของทัศนคติคนละหลาย คนไม่ค่อยนึกถึงการบริจาคอวัยวะในฐานะการให้หรือการทำบุญ ทั้งที่จริงแล้วการให้อวัยวะ 1 ครั้งเหมือนกับการให้ชีวิตใหม่กับคนได้อีกถึง 7 ชีวิต เพราะคุณได้ให้ตาสองข้าง ไตสองข้าง รวมถึงปอด หัวใจ และตับ

“สำหรับเรา ผู้บริจาคร่างกายเป็นใครก็ไม่รู้ แต่เขาคือคนที่ให้ชีวิตใหม่ให้อวัยวะจำเป็น ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ หากไม่มีเขาก็ไม่มีเราค่ะ”



แง่คิดของ "การให้" ผ่านวาทะคำคม

"For it is in giving that we receive." (โดย Francis of Assisi)

"Remember that the happiest people are not those getting more, but those giving more." (โดย H. Jackson Brown, Jr.)

"It's enough to indulge and to be selfish but true happiness is really when you start giving back." (โดย Adrian Grenier)

วัฒนธรรมการให้ของขวัญของประเทศต่างๆ



ประเทศจีน

- ไม่แปลกที่ผู้ให้ของขวัญจะถามผู้รับว่าอยากได้อะไร
- การมอบของขวัญให้กันนับเป็นมารยาทที่ดีหากจะทำธุรกิจกับชาวจีน
- ไม่ควรมอบเงินสดเป็นของขวัญ



ประเทศญี่ปุ่น

- 'ของขวัญ' ไม่สำคัญเท่ากับ 'การได้ให้ของขวัญ'
- ช่วงเวลาที่เหมาะจะมอบของขวัญให้กันคือช่วงท้ายก่อนแยกจากกัน
- หากต้องพบคนเป็นหมู่คณะ ควรมีของขวัญให้ทุกคน หากมีของขวัญไม่พอ ควรแยกให้ของขวัญเป็นการส่วนตัว
- ควรมอบของขวัญให้ผู้รับโดยใช้ 2 มือ



ประเทศซาอุดีอาระเบีย

- หากผู้รับเป็นผู้ชายไม่ควรนำทองหรือผ้าไหมมอบเป็นของขวัญ
- ควรให้และรับของขวัญด้วยมือขวา
- ไม่นับเป็นการผิดมารยาทที่จะเปิดของขวัญต่อหน้าผู้รับ



ประเทศสวีเดน

- ของขวัญที่เหมาะสมจะให้ในโอกาสปิดดีลทางธุรกิจอาจเป็นหนังสือ ของประดับโต๊ะทำงาน หรือแอลกอฮอล์
- ของขวัญที่เหมาะสมจะให้ตอบแทนหลังได้รับของขวัญมาแล้วควรมีราคาใกล้เคียงกันไม่ใช่สูงกว่า



ประเทศฮังการี

- ประเทศฮังการีไม่นิยมมอบดอกไม้เป็นของขวัญให้แก่กัน
- ควรห่อของขวัญทุกครั้ง โดยห่อชั้นแรกด้วยกระดาษสีอ่อน และห่อซ้ำอีกครั้งด้วยกระดาษสีสดใส

รณรงค์ก่อนพา 'น้องหมา' ไปบริจาคเลือด

- สุนัขที่บริจาคเลือดต้องมีอายุระหว่าง 1-8 ปี (ไม่จำกัดเพศและพันธุ์) น้ำหนักไม่น้อยกว่า 18 กิโลกรัม และไม่ได้รับการผ่าตัดใหญ่ในระยะ 1-2 เดือนก่อนให้บริจาค
- การบริจาคเลือดจะช่วยให้สุนัขมีร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายจะผลิตเซลล์เม็ดเลือดใหม่ขึ้นมาทดแทน อีกทั้งก่อนการบริจาคเลือดทุกครั้งสุนัขจะได้รับการตรวจเลือดและเช็คสุขภาพประจำปีทุก 4-6 เดือน และในกรณีที่เกิดผลเลือดผิดปกติทางโรงพยาบาลสัตว์จะแจ้งให้เจ้าของสุนัขทราบทันที ทำให้สุนัขได้รับการรักษาที่รวดเร็ว
- หน่วยธนาคารเลือด (Blood Bank Unit) โรงพยาบาลสัตว์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดทำการในวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 08.30-15.30 น. วันศุกร์ เวลา 08.30-11.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์-วันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30-14.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2579-7540

แม้การบริจาคร่างกายเพื่อการศึกษา การวิจัย การรักษาทางการแพทย์ และการบริจาคเลือดของสุนัขเพื่อสุนัขที่ต้องการเลือดจะเป็น 'การให้' โดยปราศจากเงื่อนไข และไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน แต่อย่างหนึ่งซึ่งเห็นได้ชัดว่า 'ผู้ให้' ต่าง 'ได้รับ' กันไปในทันทีที่คิดว่าจะให้ คือ ความสุขใจจากการเป็นผู้ให้และการใช้ชีวิตของตัวเองเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น **n**

GOOD HEALTH

พักสายตาเดอะนะคนดี

ก่อนจะสายเกินไป
ลองถามตัวเองว่า
ในแต่ละวันคุณใช้สายตา
จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์
มองจอโทรศัพท์มือถือ หรือเลื่อนนิ้ว
บนหน้าจอแท็บเล็ตมากเกินไป
หรือเปล่า เพราะกิจวัตรประจำวัน
แสนธรรมดานี้อาจจะทำให้คุณต้อง
เผชิญหน้ากับ 'โรคันในตาเสื่อม'
เร็วกว่าที่คิด

จับสัญญาณอันตรายของ โรคันในตาเสื่อม

- มองเห็นจุดดำลอยไปมา บางครั้งคล้ายเห็นแมลงบิน
- มองเห็นเส้นสีดำคล้ายหยากไย่ลอยไปมา โดยเฉพาะเวลากลอกตา
- มองเห็นแสงระยิบคล้ายแสงแฟลชจากกล้องถ่ายรูป หรือแสงฟ้าแลบ
- มองเห็นคล้ายม่านบังดวงตาเป็นแถบๆ
- มองเห็นไม่ชัดเนื่องจากสายตามัวลง

หากคุณมีอาการตรงกับข้อใดข้อหนึ่งหรือมากกว่านั้น
ขอให้ระวัง...คุณอาจจะเป็นโรคันในตาเสื่อมซึ่งเป็นหนึ่งใน
โรคออฟฟิศซินโดรมอันดับต้นๆ ที่ทำลายสายตาของคนไทย
ไปแล้วมากกว่า 14 ล้านคนทั่วประเทศ มาทำความรู้จักกับ
โรคนี้ให้มากขึ้นเพื่อถนอมดวงตาของคุณให้คงสภาพหน้าตา
ของหัวใจที่สดใสและเปล่งประกาย

‘น้ำวุ้นตา’ ตัวการสำคัญ

เมื่อในลูกตามีน้ำวุ้นตา (Vitreous) เป็นส่วนที่แนบกับจอตา ทำให้จอตาแนบติดอยู่กับที่และไม่หลุดออกมา โดยอยู่ในช่องตาส่วนหลังสุด (Vitreous Cavity) เนื้อที่ประมาณ 2/3 ของปริมาตรของลูกตา ซึ่งแบ่งเป็นส่วนประกอบน้ำ 99% และ 1% เป็นโปรตีน กรดไฮยาลูโรนิก คอลลาเจน และสารเกลือแร่ เรียงเป็นเส้นใยบางๆ ทำให้น้ำวุ้นตามีลักษณะหนืดๆ คล้ายไข่ขาว น้ำใส ไม่มีสี และไม่มีหลอดเลือด

โรควุ้นตาเสื่อม หรือ Vitreous Degeneration เป็นภาวะที่เกิดตะกอนภายในลูกตาจากการเปลี่ยนสภาพของวุ้นตาที่อยู่ภายในลูกตา หรือภาวะที่น้ำวุ้นตาเสื่อมและหดตัว เมื่ออายุมากขึ้นน้ำวุ้นในลูกตาที่มีลักษณะใสๆ หนืดๆ จะเปลี่ยนเป็นสารน้ำทำให้เกิดการตกตะกอนของโปรตีนในลูกตา โดยเฉพาะบริเวณตกระทบของแสงที่ผ่านจอตา ดังนั้น โรควุ้นตาเสื่อมจึงมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ทุกคนมีสิทธิ์เป็นวุ้นตาเสื่อมตามอายุที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ต่างจากผมหงอกหรือรอยตีนกา รวมทั้งผู้ที่มีความเสี่ยงเกิดโรควุ้นตาเสื่อมก่อนวัยดังนี้

- สายตาสั้น
- เคยได้รับการผ่าตัดตา
- เคยได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะหรือดวงตา
- การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตมากเกินไป

อันตรายของภัยร้ายใกล้ตัว

แม้ว่าในอดีตโรควุ้นตาเสื่อมจะเกิดขึ้นกับผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี หรือผู้ที่ต้องใช้สายตามากๆ ในการเพ่งมองเป็นส่วนใหญ่ แต่จากพฤติกรรมการใช้สายตาของคนรุ่นใหม่ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งการทำงานที่จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดวัน การอัปเดตโซเชียล ติดตามความเคลื่อนไหวบนโลกสังคมออนไลน์ หรือแม้แต่การติดแชตที่ทำให้ต้องใช้โทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ตตลอดเวลา ทำให้ปัจจุบันโรคนีกลายเป็นโรคยอดฮิตของหนุ่มสาวยุคดิจิทัล

ต้นเหตุสำคัญที่ทำให้การใช้สายตากับหน้าจออันตรายกว่ากับหน้าหนังสือ เนื่องจากขอบตัวหนังสือมีความคมชัด และระยะห่างระหว่างหนังสือกับลูกตามีความคงที่ ทำให้กล้ามเนื้อและประสาทตาทำงานแน่นอนกว่า และสมองสามารถกะระยะโฟกัสได้ถูกต้อง เมื่อเทียบกับตัวหนังสือบน

จอคอมพิวเตอร์ที่มีหลายจุดประกอบกัน ขอบของตัวหนังสือไม่คมชัด ทำให้ไม่สามารถปรับระยะโฟกัสได้แม่นยำ เช่นเดียวกับจอ LCD ที่ต้องมองผ่านความหนาของจอแก้ว ซึ่งตัวหนังสือไม่ได้ติดอยู่ด้านบนเหมือนแผ่นกระดาษ



นอกจากนั้นการอ่านหนังสือบนแผ่นกระดาษสามารถปรับมุมมองการขึ้นลงจากแขนและคอโดยอัตโนมัติ ขณะที่การอ่านหนังสือในคอมพิวเตอร์ต้องเลื่อนบรรทัดขึ้นลง ซึ่งมีลักษณะการเลื่อนแบบกระตุก ทำให้ลูกตาเลื่อนตามบรรทัดที่กระตุกตลอด ส่งผลให้รู้สึกปวดตา รวมถึงกรณีที่ต้องพิมพ์ตัวหนังสือและก้มมองแป้นพิมพ์ สลับกับจอคอมพิวเตอร์ ส่งผลให้ลูกตาต้องทำงานหนัก ในการปรับโฟกัสว่าจะพิมพ์สำเร็จ

อาการไม่รุนแรง VS รุนแรง

ในช่วงแรกอาจจะเริ่มจากการมองเห็นจุดดำหรือเส้นสีดำคล้ายหยากไย่ในเวลาถลอมตามองผนังสีขาว ซึ่งยังเป็นอาการที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาได้ด้วยการตรวจสายตาเป็นครั้งคราวและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ แต่หากมีอาการเห็นจุดดำหรือเส้นสีดำเพิ่มมากขึ้นและเริ่มเห็นแสงคล้ายแฟลชจากกล้องถ่ายรูปโดยเฉพาะในที่มืด ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากวันตาเหลวและหลุดตัว ส่งผลให้เกิดแรงดึงรั้งที่ผิวของจอตา แรงดึงรั้งที่ผิวของจอตาอาจจะทำให้จอตาฉีกขาด หากทิ้งไว้จะส่งผลให้เกิดภาวะจอตาหลุดลอกและทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร ดังนั้นอย่าชะล่าใจกับสัญญาณเตือนทั้งหลายก่อนที่จะสายเกินไป รวมถึงโรคอันตรายอื่นๆ ที่อาจจะมีอาการคล้ายโรควันตาเสื่อม เช่น ภาวะเลือดออกในวันตา ม่านตาอักเสบ เบาหวานขึ้นตา เป็นต้น

การตรวจรักษา

เริ่มจากการตรวจส่วนหน้าของลูกตาก่อน หลังจากนั้นจักษุแพทย์จะใช้ยาขยายรูม่านตาเพื่อตรวจจอตาและน้ำวันตาอย่างละเอียด เพราะน้ำวันตาเสื่อมและตกตะกอนอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดจอตาฉีกขาดได้ประมาณ 15% แต่หากน้ำวันตาตกตะกอนร่วมกับมีเม็ดเลือดแดงในน้ำวันตา มีโอกาสพบจอตาฉีกขาดได้ถึง 75% ซึ่งผู้ที่ได้รับการขยายรูม่านตาจะมีอาการตาพร่ามัว สู้แสงไม่ได้ การมองเห็นจะกลับเป็นปกติประมาณ 4-6 ชั่วโมง หรือหลังจากยาขยายรูม่านตาหมดฤทธิ์ ดังนั้น ผู้ป่วยจึงไม่ควรขับรถเอง หรือผู้สูงอายุควรมีญาติไปด้วย

หากเป็นภาวะวันตาเสื่อมที่ผู้ป่วยมองเห็นเพียงจุดดำลอยไปมาอาจจะยังไม่จำเป็นต้องทำการรักษา แต่ควรทำตามคำแนะนำของแพทย์ด้วยการงดออกกำลังกายและกิจกรรมที่ทำให้กระแทกกระเทือน ขณะที่ยังสามารถใช้สายตาในกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

ส่วนกรณีตรวจพบรอยฉีกขาดที่จอตาแพทย์จะทำการรักษาด้วยแสงเลเซอร์เพื่อปิดรอยฉีกขาด แต่หากไม่มีรอยฉีกขาดที่จอตาแพทย์จะนัดตรวจตามความเสี่ยงที่ภาวะจอตาฉีกขาด เช่น การเห็นจุดดำเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเห็นแสงแฟลชบ่อยขึ้น เป็นต้น แม้จะยังไม่ถึงวันนัดแต่คุณสามารถเข้าพบจักษุแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียดก่อนที่จะเกิดรอยฉีกขาดที่จอตา ซึ่งต้องได้รับการรักษาด้วยแสงเลเซอร์ให้ทันเวลาเพื่อปิดรูรั่วที่จอตาขาด และป้องกันไม่ให้น้ำวันตาเซาะไปตามรูที่ขาด โดยจะทำให้จอตาหลุดลอกออกมา และอาจทำให้ตาบอดได้ 

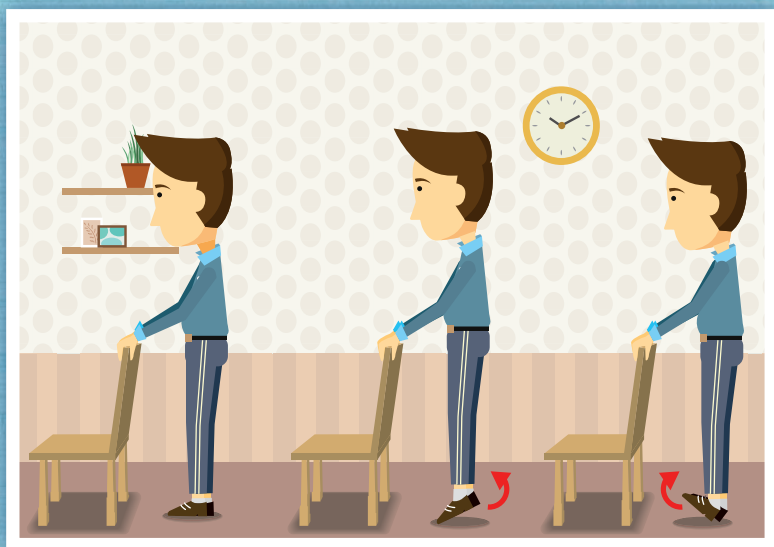
5 วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรควันตาเสื่อม

1. พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ต
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ไม่สูบบุหรี่
5. หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่อาจส่งผลต่อดวงตา

LET'S EXERCISE

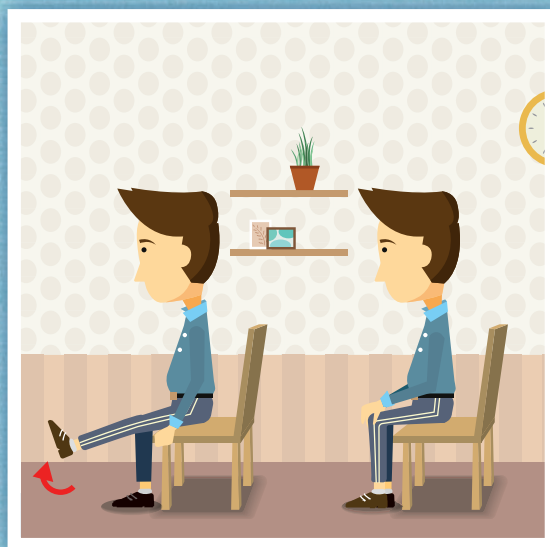
6 ท่าออกกำลังกาย ช่วยลดการหกล้ม

การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสำหรับผู้สูงวัยควรจะเน้นเรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย และช่วยลดการหกล้มในผู้สูงอายุ ทั้งนี้ควรทำอย่างน้อย 8-15 ครั้งต่อท่า โดยพักท่าละ 1-3 นาที จนครบ 6 ท่ารวมเป็น 1 เซต จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 2-3 เซต แต่ต้องขึ้นอยู่กับอายุ สภาพร่างกาย และความเหมาะสมของสุขภาพด้วย



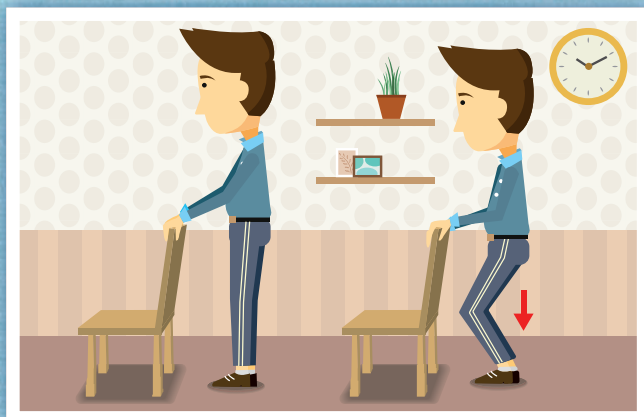
1. Plantar Flexion ท่าเขย่งฝ่าเท้า

สำหรับผู้สูงวัยการออกกำลังกายแบบง่ายๆ และป้องกันอาการบาดเจ็บเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง ทำนี้ไม่มีอะไรยุ่งยากเพียงแค่มองหาโต๊ะ ตู้ หรือเก้าอี้ที่มั่นคงแข็งแรงแล้วใช้มือข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างจับอุปกรณ์ดังกล่าวไว้ ยืนหลังตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าแบบช้าๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้ ทำค้างไว้ประมาณ 3 วินาที จากนั้นค่อยๆ ลดส้นเท้าลง



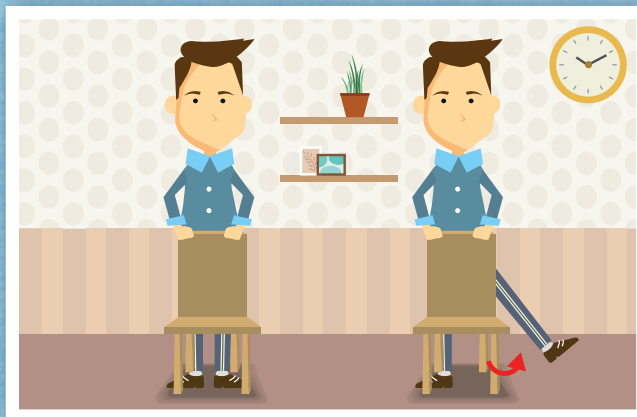
2. Knee Extension ท่าเหยียดเข่า

นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง จากนั้นค่อยๆ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับกระดกปลายเท้า ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ก่อนจะผ่อนปลายเท้าลง พร้อมกับหดขากลับสู่ท่าเดิม ทำสลับไปมาทั้งสองข้างเพื่อยืดเส้นและข้อต่อ



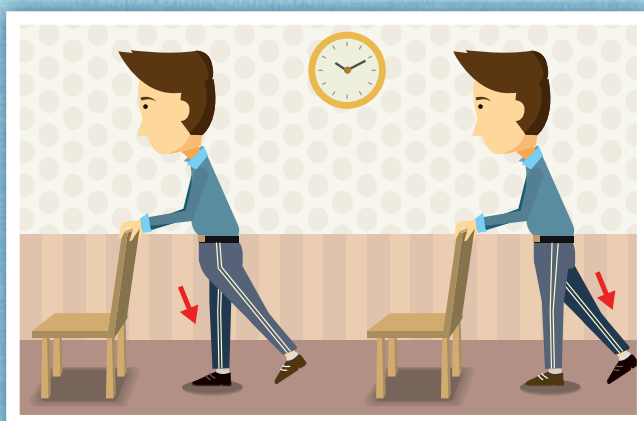
3. Knee Flexion ท่าอเข่า

หลังจบท่าเหยียดเข่าก็มาถึงท่าอเข่า ยืนจับโต๊ะหรือพนักพิงเก้าอี้ ยึดหลังให้ตรง จากนั้นค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำค้างไว้ 3 วินาที



4. Side Leg Raise ท่าเหยียดขาไปด้านข้าง

ยืนตัวตรงชิดเก้าอี้หรือโต๊ะ แยกเท้าประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ค่อยๆ เหยียดขาขวาไปด้านข้าง ทำค้างไว้ประมาณ 3 วินาที แล้วค่อยลดขาลงกลับสู่ท่าเดิม ทำสลับกันทั้งซ้ายและขวา



5. Hip Extension ท่าเหยียดสะโพก

เมื่อจบท่าที่ 4 ให้ขยับออกมายืนห่างจากโต๊ะหรือเก้าอี้ประมาณ 1 ฟุต จากนั้นยกขาขวาไปข้างหลัง ขาช้ายตรง ทำค้างไว้ประมาณ 3 วินาที จากนั้นค่อยๆ ลดขาขวาลง ทำสลับกันซ้ายขวา



6. Hip Flexion ท่าอสะโพก

เมื่อจบท่าเหยียดสะโพกแล้วก็มาถึงท่าสุดท้ายของเซตการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เริ่มจากทำยืนตรง สองมือจับเก้าอี้ไว้เหมือนเดิม จากนั้นค่อยๆ งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งเข้าหาหน้าอก โดยที่เอวยังอยู่ในลักษณะตั้งตรง ทำค้างไว้ประมาณ 3 วินาที แล้วค่อยๆ ลดเขาลง ทำสลับกันทั้งซ้ายขวา h

HEALTHY AND RELAX

บริเวณสวนหลวง ร.9 มีสถานที่ออกกำลังกาย
และพักผ่อนหย่อนใจชั้นเยี่ยมซ่อนตัวอยู่
ในโอกาสที่เป็นเทศกาลแห่งความสุขและการให้
อย่างในช่วงเวลานี้ เราขอมอบไอเดียดีๆ
ในการออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ
ไว้ให้เป็นการส่งต่อความสุขไปสู่สมาชิกคนอื่นๆ
ในครอบครัว อย่างที่ศูนย์กีฬาทางน้ำ
บึงหนองบอน

สนุกและผ่อนคลาย ไปกับกีฬาทางน้ำ

บึง หนองบอนเป็นพื้นที่ในโครงการแก้มลิงตามแนว
พระราชดำริ เพื่อเป็นที่รองรับน้ำที่หลากเข้าท่วม กทม.
ฝั่งตะวันออก สถานที่แห่งนี้ในปัจจุบันทาง กทม. ได้พัฒนา
ขึ้นเพื่อเป็นศูนย์กีฬาทางน้ำของ กทม. บนพื้นที่กว่า 600 ไร่
ประกอบด้วยบึงรับน้ำขนาดใหญ่ 3 บึง บึงเหล่านี้เกิดจากการ
ขุดดินในบริเวณดังกล่าวไปสร้างเป็นพื้นที่สวนหลวง ร.9 และ
เพื่อเป็นพื้นที่รองรับน้ำหลากทางฝั่งตะวันออกของ กทม.
แนวถนนโดยรอบร่มครึ้มไปด้วยไม้ใหญ่ที่ปลูกไว้นานจนโตพอ
ที่จะให้ร่มเงาและความสดชื่นเขียวขจี



สำหรับผู้ที่จะใช้บริการกีฬาทางน้ำของศูนย์ต้องสมัครเป็นสมาชิกก่อน โดยกรอกแบบฟอร์มของทางศูนย์ แนบหลักฐานการสมัครและค่าสมาชิกรายปีที่แนบถูก แล้วสามารถขอเบิกอุปกรณ์กีฬาทางน้ำไปเล่นได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เช่น พายคายัค เรือใบ วินเซิร์ฟ เรือเลเซอร์ เป็นต้น

ศูนย์แห่งนี้เปิดให้บริการตั้งแต่ 6 โมงเช้าจนถึง 6 โมงเย็น ภายในพื้นที่นอกจากจะมีบึงน้ำขนาดใหญ่สำหรับเล่นกีฬาทางน้ำแล้ว ถนนโดยรอบบึงก็สามารถวิ่งออกกำลังกายได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังมีสนามตะกร้อ สนามบาสเกตบอล กลางแจ้งอย่างละ 2 สนามไว้คอยให้บริการ แต่เจ้าหน้าที่เน้นให้บริการกีฬาทางน้ำเป็นหลัก ทั้งนี้ ยังเหมาะแก่การไปนั่งพักผ่อนหย่อนใจเป็นกลุ่มๆ อีกด้วย แม้จะไม่เน้นกีฬาทางบกแต่มีโครงการที่จะให้เข้าจักรยานซีโดยรอบบึงด้วยเช่นกัน

ผู้ที่จะไปใช้บริการกีฬาทางน้ำหลังจากสมัครสมาชิกแล้ว หากยังเป็นมือใหม่จะมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์เบื้องต้นก่อนที่จะนำลงน้ำ ทุกคนที่ลงเล่นกีฬาทางน้ำต้องสวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา และมีเจ้าหน้าที่ดูแลและพร้อมจะให้ความช่วยเหลือได้ทันทีหากเกิดความไม่ปลอดภัยแก่ผู้ที่ลงไปเล่นกีฬาทางน้ำ

เพียงแค่แวะมายังผืนน้ำกลางกรุงขนาด 644 ไร่แห่งนี้ เราสามารถพบกับกิจกรรมมากมายที่ช่วยทั้งในเรื่องของการผ่อนคลายและการออกกำลังกาย ที่สำคัญราคาก็เป็นมิตรจ่ายเพียง 40 บาท สามารถเล่นได้ทุกอย่างตลอดปี ได้เติมพลังชีวิตแถมยังได้รอยยิ้ม ความสนุก และสุขภาพที่แข็งแรงกลับไปบ้านด้วย นับเป็นความคุ้มค่าที่หาได้ง่ายๆ อย่างไม่น่าเชื่อในบ้านเมืองยุคที่วันวายอย่างในปัจจุบัน **h**

ศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน

ตั้งอยู่บนถนนเฉลิมพระเกียรติ ช.43 ลงรถไฟฟ้า สถานีอุดมสุขทางออก 'ตลาดอุดมสุข' นั่งรถเมล์ไปซอยเฉลิมพระเกียรติ 43 แล้วต่อสองแถวเข้าไป สอนภาคทฤษฎีวันละ 3 รอบคือ 11.00, 14.00 และ 16.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เพิ่มรอบ 17.00 น. เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.30-18.30 น. เบอร์ติดต่อ 0-2328-0236

10 THINGS FOR HER

นับเป็นโอกาสดีที่เทศกาลแห่งความสุขและการเฉลิมฉลอง
แฉะเวียนมาถึงอีกครั้ง และเพื่อให้เหมาะกับธีมหลัก
ของ happiness ที่ว่าด้วยเรื่องการให้ เราจึงขอรวบรวม
10 ไอเท็มโดนใจใหม่ล่าสุดมาเป็นไอเดียเล็กๆ สำหรับ
จัดเตรียมไว้ให้ 'เธอ' อันเป็นที่รักของคุณ



1. เทียนหอม จาก Jo Malone

ในช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ที่ยังคงบอวอลไปด้วยความสุข
นับเป็นโอกาสดีที่จะมอบเทียนหอมแสนสวยให้นำไปจุดเพื่อสร้าง
บรรยากาศภายในห้องกับกลิ่นหอมอ่อนๆ ของเซตต้นตออันเป็นเอกลักษณ์
ที่จะช่วยเปลี่ยนห้องทั้งห้องให้กลายเป็นพื้นที่แห่งความสุขที่สัมผัสได้ทั้ง
จากสายตา อุณหภูมิ และกลิ่นหอม



3. มอยส์เจอไรเซอร์ จาก Biotherm

เพราะความชุ่มชื้นบนผิวหน้าคือกฎเหล็ก
แห่งความงามข้อแรกๆ ที่สาว ๆ ต้องนึกถึง การ
มอบมอยส์เจอไรเซอร์สูตรพิเศษกระปุกนี้
เปรียบเสมือนการมอบผิวสวยนุ่มกระจ่างใส
ให้กับสาว ๆ อันเป็นที่รัก ยิ่งนำเสนอใน
บรรจุภัณฑ์ดีไซน์พิเศษแบบนี้ด้วยยิ่ง
เหมาะสมสำหรับการเป็นของขวัญของฝาก

2. เซรั่มบำรุงผิว จาก Clé de Peau Beauté

สำหรับสาว ๆ จะมีอะไรดีไปกว่า
ความงามอันเป็นนิรันดร์ กับเครื่องประทิน
ผิวชั้นสูงจากฝรั่งเศสแบรนด์นี้ที่มีติดตั้งแต่
คุณค่าการบำรุงที่ล้ำลึก มาพร้อมขวด
สวยงามราวกับอัญมณีที่จะทำให้ผู้หญิง
ทุกคนรู้สึกปลื้ม



4. ผ้าพันคอพิมพ์ลาย จาก Burberry

ราวกับจะรู้ใจสาว ๆ ผู้รักแฟชั่น เพราะซีซั่น
นี้แบรนด์ดังสัญชาติอังกฤษอย่าง Burberry
พร้อมใจกันเปิด Scarves Bar หรือมุมพิเศษ
สำหรับผ้าพันคอแคชเมียร์ผืนนุ่มแสนสวย
โดยเฉพาะ เหมาะสำหรับซื้อหาเป็นของขวัญ
สุดหรูในช่วงเทศกาล

5. ยาทาเล็บประกาย • กลิตเตอร์ จาก Dior

ได้เวลาปาร์ตี้! จะปล่อยให้เรียวเล็บไร้สีสันก็ดูกระไรอยู่ ช่วงเฟสทีฟแบบนี้ถึงเวลาให้รางวัลกับมือและเล็บด้วยยาทาเล็บประกายกลิตเตอร์สีทองขวตนี้ ที่จะช่วยสร้างมิติใหม่และนำสิ่งดีๆ มาสู่ชีวิตคุณ



6. ลิปสติกสีสดใส จาก Bobbi Brown

หากถามถึงอาวุธความงามชิ้นเด็ดจากบรรดาบิวตี้กูรู หลายคนต่างแนะนำว่าลิปสติกสีสดใสสีนี้แหละที่จะเปลี่ยนลุคสร้างความงามให้กับบรรดาสาวๆ ได้ชะงัดนัก ใครจะเชื่อว่าเพียงแค่ทาลิปสติกก็ทำให้ใบหน้าที่คุณอัดโรยสไตส์ขึ้นทันตา แล้วอย่างนี้จะพลาดการนำไปเป็นของขวัญให้สาวๆ ได้อย่างไร



7. มاسก์บำรุงผิวหน้า จาก Skin Inc

หากมีปาร์ตี้หรืองานฉลองที่ต้องสวยเจิดจรัสติดต่อกันหลายงานในช่วงเวลานี้ อีกหนึ่งวิธีในการคืนความสดใสให้กับใบหน้าแบบเร่งด่วน เห็นทีจะหนีไม่พ้นการมาส์กหน้าที่สุดมไปด้วยสารบำรุง พร้อมคืนความงามในระยะเวลอันสั้น นำเสนอในบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมจะเป็นของฝากสำหรับสาวๆ ทุกวัยที่ให้ความสำคัญกับความงาม



8. แป้งไข่มุกอัดเม็ด • จาก Guerlain

เป็นของขวัญของฝากที่สาวๆ เห็นแล้วจะต้องตกหลุมรัก เพราะสมบูรณ์พร้อมด้วยคุณประโยชน์สำหรับการแต่งหน้า ที่จะช่วยเนรมิตผิวให้เนียนสวยได้อย่างครบขั้นตอน เม็ดสีเนื้อไข่มุกคุมความมัน ขณะที่เม็ดสีอ่อนใช้เป็นไฮไลต์ส่วนลักษณะของกระปุกน่ารักเกินห้ามใจแล้วสาวๆ ที่ไหนจะอดใจไหว



9. อายแชโดว์พาเลตต์ จาก YSL

ดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ การแต่งแต้มดวงตาให้สวยสดใสเปรียบเสมือนการทาสีหน้าต่างบ้านให้ดูน่ามองน่าชื่นชม ยิ่งไปกว่านั้นลวดลายของแพ็คเกจยังช่วยให้สาวๆ รู้สึกประทับใจได้ในทันทีเมื่อเปิดออกมาพบกับโลโก้ YSL จากโลกแฟชั่นและความงาม



10. กิฟต์เซตความงามแบบ พหุจาก Elizabeth Arden

ที่สุดแห่งของขวัญที่จะทำให้อสาวๆ ทุกวัยต้องอึ้งจนแค้นปรีเห็นจะเป็นกระเป๋าแห่งความงามใบนี้ที่บรรจุทุกสิ่งอย่างที่เป็นจำเป็นในการแต่งแต้มสีสันบนใบหน้า นำเสนอในขนาดพกพาที่แสนสะดวกสบายเหมาะสำหรับทุกทริปในวันพักผ่อนที่กำลังรอสาวๆ อยู่



Top 10 Gifts for Him

10 สุดยอดของขวัญโดนใจชายหนุ่ม

ใครที่เคยคิดว่าการเลือกซื้อของขวัญให้หนุ่มๆ เป็นเรื่องยาก เราขอให้เปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เพราะสมัยนี้ข้าวของที่หนุ่มๆ สนใจมีไม่น้อยไปกว่าของสาวๆ และในโอกาสที่เทศกาลแห่งความสุขและการให้กำลังจะมาถึง เราจึงรวบรวมสรรพสิ่งที่คุณผู้ชายเห็นแล้วต้องบอกว่า 'นี่แหละสิ่งที่ผมต้องการ!'

1. ซองใส่บัตรเครดิต จาก Marc by Marc Jacobs

ในยุคที่การพกพาธนบัตรจนกระเป๋าตุงดูเป็นเรื่องตลกและเต็มเขยสำหรับหนุ่มๆ ในยุคนี้ เราขอแนะนำให้ชายหนุ่มหันมาพกบัตรเครดิตจะดีกว่า เพราะนอกจากจะคล่องตัวไม่เทอะทะแล้วเจ้าของใส่บัตรเครดิตหนังแท้แบรนด์นี้ก็จะช่วยให้คุณดูเป็นหนุ่มอินเทรนด์ขึ้นมาอีกด้วย



3. แก้วใส่เครื่องดื่มพร้อมที่ทำน้ำแข็ง Whiskey Wedge

การดื่มเครื่องดื่มที่แสนโปรดปรานให้เย็นสดชื่นอย่างถึงขีดสุดโดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำแข็งละลายจนเครื่องดื่มแก้วโปรดเสียรสชาติ ด้วยแก้วที่ออกแบบมาเป็นพิเศษที่แบ่งโซนของเครื่องดื่มและน้ำแข็งแยกออกจากกัน



2. รองเท้าผ้าใบ รุ่น Chuck Taylor All Star II จาก Converse

รองเท้าผ้าใบที่อยู่คู่กับหนุ่มๆ มาทุกยุคทุกสมัยอย่างคอนเวิร์ส คือตัวเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดสำหรับเป็นของขวัญให้หนุ่มข้างกาย กับโทนสีใหม่ล่าสุดอย่างสีแดงเลือดหมูและสีเทาเครื่องขรึมที่สามารถไปได้ดีกับทุกลุค นอกจากนี้ยังมีให้เลือกทั้งแบบปกติและแบบหุ้มข้อตามสไตล์กางเกงที่หนุ่มๆ แต่ละคนสวมใส่

4. พวงกุญแจ Every Day Carry จาก Huckberry

หนุ่มนักประดิษฐ์และหนุ่มนักซ่อมน่าจะยืมได้เมื่อได้ของขวัญชิ้นนี้ไปครอบครอง เพราะนอกจากจะเป็นพวงกุญแจดีไซน์เท่แล้ว ยังมีไขควงทั้งหัวแบนและหัวแฉกขนาดกำลังเหมาะ พ่วงด้วยไฟแฟลชดีไซน์สุดเท่อีกหนึ่งอัน เพียงแค่นี้จะซ่อมอะไรก็ไม่ใช่อุปสรรคและยังเทอีกด้วย





5. ลำโพงไร้สาย จาก Jawbone Jambox
หมดปัญหาเรื่องการเดินสายไฟที่วุ่นวายกับลำโพงไร้สายที่สามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เครื่องเสียงของคุณผ่านระบบไวร์เลส หรือบลูทูธ มาพร้อมขนาดเหมาะมือ พกพาสะดวก และดีไซน์สุดเท่กับสีดำด้านและลายเหลี่ยมเพชร

6. นาฬิกาข้อมือ รุ่น Winston จาก Komono

เป็นเพราะหนุ่มๆ นั้นไม่มีแอ็กเซสเซอร์รี่อะไรให้สวมใส่มากนัก สิ่งของชิ้นหนึ่งที่ช่วยปรับลุคเปลี่ยนสไตล์ให้ดูโก้เจ๋งตกไปอยู่กับนาฬิกาข้อมือ เราขอแนะนำนาฬิกาข้อมือดีไซน์เรียบเท่ หน้าปัดวงกลม พร้อมสายหนังเรียบคุล มาเป็นไอเท็มเด็ดในการปรับลุคหนุ่มมาดเซอร์ให้เป็นผู้ชายอบอุ่นขึ้นแบบทันตา



7. เสื้อโปโลแขนยาว จาก Lacoste

หากพูดถึงเสื้อโปโลที่ดีที่สุดในโลกแฟชั่นคงจะมองข้ามแบรนด์ดังอย่าง Lacoste ไปไม่ได้ เพราะเนื้อผ้าชั้นเลิศ สวมใส่สบาย พร้อมเพิ่มความพิเศษให้กับดีไซน์ใหม่แบบแขนยาว เพียงแค่ตัวเดียวหนุ่มๆ ของคุณจะดูหล่อขึ้นทันที



8. ที่ตัดแต่งหนวดเครา จาก Philips

เทรนด์หนุ่มไว้เครากำลังมาแรง เราจึงขอแนะนำอุปกรณ์อีกชิ้นหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามอย่าง ที่ตัดแต่งหนวดเครา ด้วยนวัตกรรมใบมีดสุดล้ำที่สามารถตัดแต่งรูปทรงของหนวดเคราได้อย่างอิสระ แล้วลุคหนุ่มเข้มก็เป็นอย่างของคุณหรือคนข้างตัวได้อย่างง่ายดาย



9. หูฟัง จาก Sony

ไม่ว่าจะดูหนัง ฟังเพลง หรือเล่นเกม หูฟังสุดพิเศษอันนี้จะช่วยเพิ่มมิติแห่งเสียงให้กับสื่อบรรยากาศได้สัมผัสกับโลกส่วนตัวราวกับเสียงต่างๆ เกิดขึ้นจริงใกล้ตัวคุณ

10. แผ่นบลูเรย์พร้อมกล่อง Star Wars the Complete Collection

เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองให้กับการกลับมาของ Star Wars ภาคใหม่ล่าสุด ซึ่งเป็นภาพยนตร์ในดวงใจหนุ่มหลายคน เราจึงขอแนะนำบลูเรย์บ็อกซ์เซตกล่องนี้ให้เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่จะทำให้หนุ่มๆ ของคุณดีใจ



LET'S CELEBRATE! THE BEST DRESS LIST

หนุ่มสาว แต่งตัวดี ที่ควรแต่งตาม

การแต่งตัวดีมีชัยไปกว่าครึ่งเป็นคำกล่าวที่จริงที่สุด และในโอกาสที่เราจะต้องแต่งตัวสวยหล่อเป็นพิเศษเพื่อไปร่วมงานเฉลิมฉลองปีใหม่หรืองานปาร์ตี้ต่างๆ นานา ที่ต้องการอะไรมากกว่าเสื้อยืด กางเกงยีนส์ เราได้รวบรวมหลากหลายลุคของบรรดาเซเลบริตี้ที่แต่งตัวไปร่วมงานในโอกาสต่างๆ มาไว้ให้เป็นไอเดีย หรือ Style Guide ไม่จำเป็นต้องเหมือนเป๊ะ ขอแค่ให้ได้กลิ่นอายของความตั้งใจและความสวยงาม เพียงแค่นั้นก็เพียงพอ

Ryan Gosling

นักแสดงหนุ่มหล่อชาวแคนาเดียนที่สร้างสรรค์ลุคตั้งแต่ชุดลำลองแบบธรรมดาที่ดูไม่ธรรมดา เรื่อยไปจนถึงการเลือกสรรเสื้อผ้าสำหรับการออกเดด และงานพรมแดงที่ไม่เคยพลาด



Brad Pitt

นักแสดงหนุ่มรูปงามที่อยู่คู่วงการฮอลลีวูดมานานแสนนาน และไม่มีวันว่าดีกรีความหล่อจะลดลงแต่อย่างใด ด้วยรูปร่างระดับนายแบบที่ไม่เคยปล่อยเนื้อปล่อยตัวแม้จะอยู่ในวัยไหน เรื่อยไปจนถึงรสนิยมในการเลือกเสื้อผ้าเรียบแต่โก้ ที่ดูไม่มีวัน Out of Style แม้แต่น้อย



Kate Middleton

หากกล่าวถึงผู้หญิงที่แต่งตัวดีที่สุดในโลก หากไม่พูดถึงเจ้าหญิงเคตคงไม่ได้ เป็นเพราะความงาม พร้อมทั้งกิจกรรมการทูต เรื่อยไปจนถึงรูปร่างหน้าตา และการเลือกเสื้อผ้าในโทนสีสุภาพมาสวมใส่ได้อย่างน่าสนใจ รวมไปถึงยังเป็นผู้นำในการสวมใส่เครื่องประดับศีรษะที่ฮิตมาจนถึงบ้านเรา



David Beckham

หนุ่มนักกีฬาหนึ่งเดียวที่ติดโผผู้ชายที่แต่งตัวดีที่สุดในโลกมาหลายยุคหลายสมัย ด้วยหน้าตาที่หล่อเหลาระดับนายแบบยังต้องอายหนุ่มนักกีฬาสูงโปรง และที่ขาดไม่ได้คือรสนิยมในการเลือกเสื้อผ้าแบบผู้ดีอังกฤษ ทำให้เดวิดกลายเป็นที่หมายปองของสาว ๆ ทั่วโลก



Amal Clooney

ภรรยาสาวสวยของจอร์จ คลูนีย์ ที่มีชีวิตหรูหราไฮโซเหมาะสมกับการเป็นเซเลบริตี้นัมเบอร์วัน ด้วยสไตล์ของเธอที่มักจะสวมใส่อะไรที่ดูเรียบโก้ๆเสมอ ทำให้เธอกลายเป็นผู้หญิงอีกหนึ่งคนที่สาว ๆ ทั่วโลกต้องการเป็นเช่นเดียวกับเธอ



Taylor Swift

เนื่องจากปีนี้ป็นปีทองของเธอ เราจึงต้องมาดูสไตล์ของเธอกันหน่อย เทย์เลอร์จัดว่าเป็นผู้หญิงธรรมดาหรือที่เรียกกันว่า The Girl Next Door เริ่มต้นมากับเพลงคันทรี่และดูสวยขึ้นเรื่อยๆ ตามวัย นั่นเพราะเธอรู้จักเลือกเสื้อผ้าที่ดูสดใส ใส่แล้วดูสบายตาน่ามอง ที่สำคัญเทย์เลอร์ไม่แต่งตัวโป๊แม้แต่หน่อย h



ข้ามผ่านความเดียวดาย ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง

ในช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองอาจมีหลายคนที่อยู่ในภาวะของ 'ความรู้สึกเดียวดาย' อาจเกิดจากการสูญเสีย ความเบื่อหน่าย ความผิดหวัง ความรู้สึกที่ตนเองไม่มีค่า ความรู้สึกทุกขใจท่ามกลางความสนุกสนานของผู้อื่น อย่าปล่อยให้หัวใจเราต้องรู้สึกระทมขนาดนั้น จงรับมือกับความรู้สึกนี้อย่างมั่นคงและเข้มแข็ง มาดูกันว่าเรามีอาวุธอะไรที่จะสู้กันได้อย่างสมน้ำสมเนื้อ!

GET CLOSER

โลดแล่นในโลกอักษร

โลกของหนังสือกว้างใหญ่และมีให้เลือกมากมายอย่างไม่น่าเชื่อ พบการผจญภัยในนวนิยายตั้งแต่วรรณกรรมเยาวชนคลาสสิก อาทิ *ทอม ซอร์เฮอร์ ผจญภัย*, *อลิซในดินแดนมหัศจรรย์* จนถึงวรรณกรรมเยาวชนร่วมสมัยอย่าง *นวนิยายชุด แฮร์รี่ พอตเตอร์* หรือหากคุณชอบนวนิยายจีนกำลังภายในขอแนะนำ *ฤทธิ์มีดสั้น* ที่มีลีลาคิมฮวงจอมยุทธ์เดียวดายเป็นพระเอก แต่หากชอบแบบไทยๆ ขอแนะนำ *ล่องไพร* ของน้อย อินทนนท์ กับ *เพชรพระอุมา* ของพนมเทียน เป็นมหากาพย์ 2 ชุดใหญ่ที่จะช่วยให้คุณลืมความเหงาไปได้

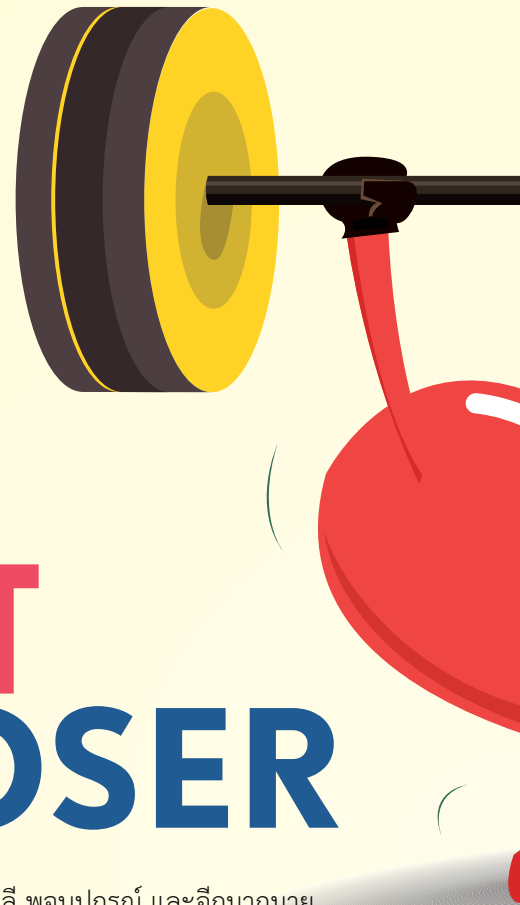
หากบางคนชอบแนวเรียบบๆ กินใจ บวกกับความเดียวดายต้องอ่านงานเขียนของฮารุกิ มูราคามิ โดยมี *Norwegian Wood* เป็นเรื่องโด่งดังที่สุด หลังจากที่ย่านแล้วจะเข้าใจได้ว่าความเดียวดายเป็นภาวะส่วนตัวที่เราต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้

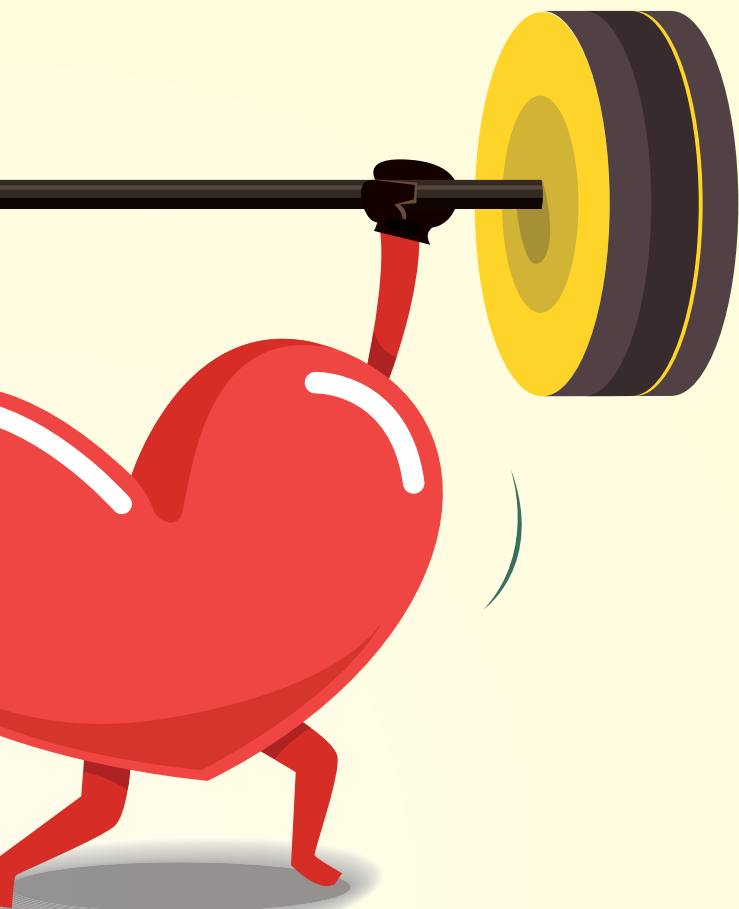
สำหรับคนที่ชอบนวนิยายรัก อ่านสนุกและแฝงสาระ ขอแนะนำงานเขียนของดวงตะวัน, อรุณา โควินท์, กิ่งฉัตร,

ชมัยกร แสงกระจ่าง, กนกวลี พจนปกรณ์ และอีกมากมาย งานของนักเขียนสายนี้อ่านแล้วทั้งลุ้นทั้งรัก มีความสุขไปกับตัวอักษร พร้อมเสนอสาระจากหลายบทตอนที่ทำให้คนอ่านเข้มแข็งได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ดูหนังดูละครแล้วย้อนดูตัว

หลายคนเลือกที่จะไม่เข้าโรงภาพยนตร์เพราะต้องเดินคนเดียวอย่างหงอยๆ ดูจบกลับบ้านคนเดียวอย่างเหงาๆ แต่หากลองทดสอบตัวเองด้วยการไปชมภาพยนตร์คนเดียว นับเป็นเทคนิคที่ทำหาย ขอแนะนำให้เลือกภาพยนตร์แนวสนุกสนานก่อนจะดีกว่า สำหรับคนที่เลือกหนังแผ่นกลับไปดูที่บ้านคนเดียว ต้องระวังในการเลือก เพราะการชมภาพยนตร์คนเดียวจะมีความร่ำอารมณ์กว่า อย่างภาพยนตร์เรื่อง *Blue Valentine* ที่เป็นแนวอกหักหรือครอบครัวล้มเหลว ซึ่งอาจจะไปสะกิดจุดเจ็บของบางคนก็ให้เลี่ยงไปบ้าง อยากให้ลองแบบ *Mad Max* ระห่ำกันไปเลยก็ได้ ทำให้ผู้ชมได้ทั้งความสนุกสนาน ตื่นตากับฉากอลังการ





และนักแสดง แต่ที่สำคัญเมื่อคุณหัดละครแล้วอย่าลืมกลับมาดูที่ตัวเอง เรากำลังเป็นแบบนั้นหรือไม่ เราจะต่อสู้เช่นไรหากอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับในภาพยนตร์ดังกล่าว

งานอดิเรกปรับหัวใจ

มองหาสิ่งที่ชอบสักอย่างแล้วจริงจังกับสิ่งนั้น เมื่อเวลาผ่านไปคุณจะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จที่ละนิดทีละน้อย และช่วยเพิ่มความภูมิใจในหัวใจ ขอแนะนำให้เข้าคอร์สอบรมสั้นๆ อาทิ หากชอบงานฝีมือขอแนะนำคอร์สงานปักผ้าของครูอ้าย-นพเก้า เนตรบุตร หากชอบงาน DIY จัดสวนขวด ขอแนะนำครูจิต-ธัญญานันท์ ศรีชัยวรรณ หากชอบงานขีดๆ เขียนๆ ติดต่อสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย มีคอร์สเปิดอยู่เรื่อยๆ หากชอบสายดนตรี เรียนแต่งเพลงก็ต้องครูพยับ ภูวิชัย หรือหาก

ชอบวาดรูปลองไปที่โรงเรียนสอนศิลปะซึ่งมีคอร์สสำหรับผู้ใหญ่ด้วย เช่น โรงเรียนทอศิลป์, โกลเบิลอาร์ต, ดินสอสี เป็นต้น การเข้าอบรมเช่นนี้นอกจากจะได้วิชาแล้วยังได้เพื่อนใหม่ๆ ที่มีความสนใจเหมือนกัน รับรองว่าจะหายเศร้าหายโดดเดี่ยวเดียวดายแน่นอน

ฟิตแอนด์เฟิร์มทั้งกายใจ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายที่เหนียวล้าก็แข็งแรงขึ้น สารออกซิเจนช่วยเพิ่มความสุขในใจ ร่างกายดี จิตใจก็ดีไปด้วย และยังอาจได้เพื่อนใหม่ในการออกกำลังกาย เป็นเทคนิควิธีที่ง่ายแสนง่าย แต่ใครหลายคนมักเกียจคร้านเกินกว่าจะเริ่มต้น เอาล่ะ ลูกขึ้นมาหยาบรองเท้าผ้าใบใส่ออกวิ่งใกล้ๆ บ้านก่อนก็ได้ การเริ่มต้นย่อมดีเสมอ

ธรรมะช่วยได้

หลายคนอาจเถียงว่าธรรมะไม่ช่วยอะไร แต่ลองดูสักหน่อยดีไหม พุทธศาสนาอธิบายให้เราเข้าใจเรื่องกฎกรรมชาติและความเป็นเหตุเป็นผล ผลหรือสิ่งที่เราได้ที่เราเป็นทั้งหมดนั้นมีเหตุมาจากกรรมที่เราทำ การแก้ปัญหาเรื่องทุกข์แบบถาวร โดยการถอดถอนตัวตน ซึ่งเป็นผู้รับผลของกรรมด้วยการ ‘รู้ตัว’ หรือ ‘มีสติ’ หรือ ‘เจริญวิปัสสนา’ เพื่อให้เกิดปัญญาทางใจ เพราะเมื่อเราเห็นด้วยปัญญาแล้วว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งสิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา อธิบายให้ง่ายที่สุดคือการอยู่กับความเดียวดายอย่างรู้ทัน หากคุณรู้สึกเศร้าควรหาเหตุผลว่าทำไมจึงเกิดความรู้สึกเศร้า แล้วหาวิธีที่จะหยุดได้ไหมอย่างไร หรือไม่ต้องไปบังคับให้หยุด แต่ให้มองอย่างเข้าใจ แล้วเมื่อเวลาผ่านไป ความเศร้าก็จะผ่านไป อย่างจมอยู่กับอารมณ์และความรู้สึกนั้นนานเกินไป ศึกษาธรรมะโดยการอ่านหนังสือ เปิดโทรทัศน์ หรือสมัยนี้เปิดยูทูปก็มีรายการธรรมะดีๆ ให้ชม ควรชมอย่างเรียนรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ ย่อมช่วยให้เข้าใจตัวเองได้มากขึ้น

เอาละ คิดอาวูแล้ว เรามาก้าวข้ามผ่านความเดียวดายไปพร้อมๆ กัน...เพื่อรับวันใหม่ที่สดใส ☺

ความสุขบน
ความเรียบง่ายที่
'ไร่เชิญตะวัน'

ไถหว่านผ่านพื้นแผ่นดินใจ
เสาะแสวงสืบทอดสัจธรรม
เย็นยังหยดยังงออยู่ยังรู้ทัน
เชิญตะวันสาดแสงสู่ผู้มาเยือน

ว.วชิรเมธี



un กวีนบนป้ายต้อนรับผู้มาเยือน ‘ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน’ บ่งบอกเจตนารมณ์ของผู้ประพันธ์ ได้อย่างลุ่มลึก เพราะความคิดถึงแผ่นดินเกิดที่ จ.เชียงราย กอปรกับความลงตัวของจังหวะชีวิต หลังเรียนจบเปรียญธรรม 9 ประโยคใน พ.ศ. 2545 พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) จึงหนีกรุงมาสร้างศูนย์วิปัสสนาสากลฯ บนพื้นที่กว่า 200 ไร่ ณ บ้านใหม่สันป่าเหียง ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย สถานที่ซึ่งผู้คนมากมายหลีกหนีความวุ่นวายมาพักใจ หรือเพื่อชื่นชม ความงดงามและความสุขสงบของไร่เชิญตะวัน

ห่างจากตัวเมืองเชียงรายเพียง 18 กิโลเมตร ไร่เชิญตะวัน ต้อนรับเราด้วยอากาศบริสุทธิ์ของผืนป่า ลำธาร และโอบกกอด ด้วยภูเขา ภายในไร่เชิญตะวันอบอวลไปด้วยผลงานศิลปะ ประติมากรรม ต้นไม้ และ ‘ตุง’ ธงแขวนแบบหนึ่งในศิลปะล้านนา คำว่า ‘เชิญตะวัน’ สื่อความหมายในทางธรรมว่าการอันเชิญธรรมะ ซึ่งเปรียบเสมือนดวงตะวันของชีวิตเข้ามาสู่จิตใจ

พระมหาวุฒิชัยกล่าวว่า “เมื่อดวงตะวันอุทัยขึ้นมาในโลก ความมืดย่อมอันตรธานหายไปฉับใด เมื่อธรรมะงอกงามขึ้นมา ในชีวิต ความโลภ โกรธ หลงก็อันตรธานหายไปฉับนั้น”

แรกที่เดียวพระมหาวุฒิชัยเพียงต้องการปลีกวิเวกด้วยการ ปักกลดบริเวณไร่ลันจี กระทั่งใน พ.ศ. 2551 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จฯ มาเปิดโรงเรียนที่ท่านสร้างไว้ที่บ้านเกิด ณ วัดศรีโสดา นั้นเป็นแรงบันดาลใจให้ พระมหาวุฒิชัยสร้างศูนย์วิปัสสนาเพื่อตัวท่านเอง

“เราทำอะไรให้คนอื่นมาตั้งเยอะแต่ยังไม่ได้ทำอะไรให้ตัวเอง เลยอยากหาที่ปลีกวิเวกเงียบๆ ก็ไปอยู่ที่ภูเขาลูกข้างๆ นี่แหละ อยู่ได้สักพักก็รำลึกถึงการของวู้ดดี้กับคุณสุทธิชัย หยุน มาถ่ายรายการ สักพักเริ่มรู้สึกว่ามีคนเข้ามาง่ายไปหน่อย เลยย้ายมาสถานที่ปัจจุบัน คือจากปากทางเข้ามา 7 กิโลเมตร เพราะ ลูกศิษย์ถวายเป็นที่ ให้ เลยใช้เป็นที่พักผ่อนสำหรับตัวเอง”

ไร่เชิญตะวันได้เริ่มก่อสร้างมาใน พ.ศ. 2552 จากเดิมที่ พระมหาวุฒิชัยมุ่งหมายให้เป็นสถานที่แห่งการปลีกวิเวกเพื่อ ใช้เวลากับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ไม่นานนักท่านก็คิดขึ้น มาว่า “ในเมื่อที่นี่มีความเงียบสงบเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมดี แล้วทำไมถึงจะไม่เปิดให้คนทั่วไปได้เข้ามาเยี่ยมชม ปฏิบัติธรรม และศึกษาธรรมะในคราวเดียวกัน”

คิดได้ดังนั้นพระมหาวุฒิชัยจึงสร้างไร่เชิญตะวันขึ้นภายใต้

วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการคือ เป็นสถานที่ส่งเสริมการศึกษา เผยแผ่พระพุทธศาสนา ร่วมพัฒนาสังคม และสร้างค่านิยมแห่ง สันติภาพ รวมถึงเปิดอบรมหลักสูตรสอนสมาธิวิปัสสนาตั้งแต่ พ.ศ. 2553 เป็นต้นมา และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและเรียนรู้ ในโครงการ ‘สามเณรปลูกปัญญาธรรม’ ช่วงปิดเทอมฤดูร้อน

สำหรับคนเมืองที่ต้องการแสวงหาความสงบสุขในจิตใจ ที่ไร่เชิญตะวันมีคอร์สปฏิบัติธรรมให้เลือกมากมายตั้งแต่ 3, 5 และ 7 วัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและไม่เบียดเบียนตนเอง จนเกินไป รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ ตื่นตี 5 เพื่อทำวัตร เข้า สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ถือบิณฑบาต 8 แลงงดใช้เครื่องมือ สื่อสารทุกชนิด ในระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์ของ ทุกปีเปิดให้กิจกรรมเดินในความมืดเพื่อสัมผัสกับธรรมชาติ

“บางครั้งการที่เราฟังเสียงธรรมชาติ เราจะหลงลืมตัวตน ไปชั่วขณะ นั่งอยู่ริมลำธาร แหย่เท้าลงน้ำให้ปลาตอดแล้วสุขใจ เฉยเลย เพราะนาที่นั่นเราไม่ได้คิดว่าเราเป็นใคร เรากำลังทำ อะไรอยู่ จิตมันก็หลุดออกมาเป็นอิสระ ภาษาพระเรียกว่าอยู่กับปัจจุบัน น้อยคนนักที่จะรู้ว่าการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ การ ใช้ชีวิตเรียบง่าย การเป็นคนไม่สำคัญต่างหากที่เป็นความสุข”

จากหัวข้อธรรมเรื่อง ‘ถึงความสุขเรียบง่ายแบบคนไม่ สำคัญ’ ที่พระมหาวุฒิชัยกล่าวไว้ในรายการ ‘การเดินทางของ ความคิด’ ในคืนวันศุกร์ที่ 4 ตุลาคม 2556

การได้หนีกรุงมาปฏิบัติธรรมที่ไร่เชิญตะวันจึงสอดคล้อง กับคำสอนของพระมหาวุฒิชัยที่ว่า ‘ผู้บรรลุธรรม คือผู้บรรลุ ถึงความธรรมดา’ นั่นเอง h

เกี่ยวกับ ‘ไร่เชิญตะวัน’

‘ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน’

จากตัวเมืองเชียงรายใช้เส้นทางไป อ.เทิง ระยะทาง ประมาณ 18 กิโลเมตร ขับเลย ต.ห้วยสักไปประมาณ 700 เมตร จะมีทางเลี้ยวขวาจากถนนใหญ่เข้าไร่เชิญตะวัน ขับต่อไปอีก 7 กิโลเมตร อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.dhammatoday.com หรือติดตามคำสอนของท่าน ว.วชิรเมธีได้ที่ www.facebook.com/vajiramedhi

ธรรมะนำทางชีวิต

คุณณมล สุเรศธร

แห่ง L.S. JEWELRY GROUP

ถนนพระสุเมรุช่วงบางลำพูระหว่างวัดบวรนิเวศราชวรวิหาร มุ่งหน้าแยกถนนพระอาทิตย์ในแต่ละวันนั้นดูคึกคัก โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบเครื่องประดับเพชรด้วยแล้ว บริเวณนี้จะยิ่งคึกคักมากเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นที่ตั้งของห้างเพชรหลีแสง (L.S. Jewelry Group) ห้างเพชรเก่าแก่มากกว่า 80 ปี

ห้าง เพชรแห่งนี้เป็นห้างเพชรแห่งแรกของกรุงเทพมหานคร ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2475 ปัจจุบันบริหารงานโดยคุณณมล สุเรศธร ทายาทรุ่นที่ 2 ซึ่งดำรงตำแหน่งเป็นประธานในเครือ L.S. Jewelry Group ประกอบด้วย 4 ธุรกิจหลัก คือห้างเพชรหลีแสง, L.S. Oriental Jewelry, L.S. Gems และ Diamonds House โดยมีบุตรชายคือคุณพีรวัฒน์ สุเรศธร และคุณธวัชวิน สุเรศธร ทายาทรุ่นที่ 3 เป็นกรรมการผู้จัดการในกลุ่มธุรกิจนี้

คุณณมลเล่าให้ happiness ฟังว่าครอบครัวทำธุรกิจด้วยความซื่อสัตย์จากการขายส่งเพชร ต่อมาจึงค่อยๆ เติบโตกลายเป็นกลุ่มธุรกิจรายใหญ่ของประเทศ แล้วยังได้เชื่อมโยงกับตลาดเพชรทั้งในและต่างประเทศ ทั้งในเอเชีย ยุโรป และตะวันออกกลาง เธอจึงมีบทบาทต่ออุตสาหกรรมนี้ในหลากหลายมิติ

“ที่เราอยู่มาได้ทุกวันนี้เพราะลูกค้าเชื่อถือ ไว้วางใจ และบอกต่อ เพราะเราขายแต่ของดี คัดเฉพาะเพชรชั้นเลิศ ไม่นำเพชรคุณภาพต่ำมาปะปน ราคายุติธรรม และดูแลลูกค้าตลอดอายุการใช้งาน ดิฉันทำงานด้วยความมานะพากเพียร ซึ่งนับเป็นการปฏิบัติธรรมในทุกๆ วันของชีวิตการทำงานแล้วค่ะ” นี่คือการเล่าถึงการทำให้ยืนยาวจนถึงปีที่ 80

คุณณมลยึดหลักความซื่อสัตย์ตามคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า ‘ธรรมะคือหน้าที่’ นอกจากนี้ยังส่งต่อหลักคิดที่ฝังามในการใช้ชีวิตไปยังลูกๆ และบุคคลรอบข้างด้วย นั่นคือ ‘คิดดี ทำดี แล้วจะได้ดีตอบแทน’ ทำให้ลูกๆ ทั้ง 4 คนของเธอต่างก็มีชีวิตครอบครัวที่ดีและช่วยกันสานต่อธุรกิจให้เจริญเติบโตเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศด้วย

“ดิฉันสอนลูกๆ ให้คิดดี ปฏิบัติดี และเมื่อเรามีพอกินพอใช้ก็ให้รู้จักแบ่งปันให้กับสังคม หรือพนักงานในร้าน ดิฉันบอกพวกเขาเสมอว่าทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด รักงานที่ทำให้เกียรติผู้อื่น เมื่อมีโอกาสต้องรู้จักให้ เพราะชีวิตคนเรานั้นสั้น ดังนั้น ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อวันข้างหน้าเมื่อมองย้อนกลับไปได้จะไม่มีความเสียใจ”



PTT'S GROUP CLUB





ในขณะที่ต้องทำงานเป็นนักบริหารเต็มตัวก็ยังทำหน้าที่แม่ไปพร้อมๆ กันด้วย นั่นทำให้เธออดที่จะสงสัยไม่ได้ว่าคุณณมลมีวิธีจัดการอย่างไรให้สมดุล เธอบอกว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมายังไม่เคยหยุดทำงาน เพราะเป็นพี่สาวคนโตจึงต้องทำงานและดูแลน้องๆ ไปด้วยมาตั้งแต่เด็กๆ จนกระทั่งแต่งงานและสามีจากไปเมื่อ 20 ปีก่อน เธอจึงต้องเป็นเสาหลักให้กับลูกๆ และดูแลเหมือนวิฤตจะกลายเป็นโอกาส คุณณมลบอกว่าโชคดีที่ลูกๆ ได้เห็นเธอทำงานมาตั้งแต่พวกเขายังเล็ก จึงซึมซับวิธีการทำงานและมีประสบการณ์ในการทำงานเร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน

“วันนี้พวกเขาสามารถพัฒนาธุรกิจให้เติบโตไปได้ เราทุกคนทำงานกันหนักมาก กว่าสร้างรากฐานทางธุรกิจให้เข้มแข็งได้อย่างทุกวันนี้ และเรายังคงเต็มที่กับงาน เพราะงานคือสิ่งที่เรารัก ทุกครั้งที่มองหน้าลูกหลาน ทำให้ดิฉันมีพลังใจในการทำงานค่ะ”

คุณณมลได้นำหลักธรรมมาปรับใช้ในชีวิตและการทำงานด้วยเนื้อแท้แล้วหลักธรรมสามารถใช้ได้ทั้งกับการทำงาน การบริหารบุคคล การดูแลครอบครัว และกับทุกสิ่ง เพียงเริ่มต้นจากการคิดดีก่อน เพราะเมื่อคิดดีแล้วการปฏิบัติดีก็จะตามมาเอง

“ความคิดดีเมื่อนำมาใช้กับการบริหารงาน ครอบครัว บุคลากร และการดูแลลูกค้าอย่างเป็นธรรม จะทำให้ทุกคนมี

ความสุข แม้แต่ช่วงฝีมือก็จะทำงานให้เราได้อย่างมีความสุข ซึ่งส่งผลให้ธุรกิจเจริญเติบโตก้าวหน้าเป็นลำดับไปได้ อีกทั้งคุณค่าทางธุรกิจก็เกิดความเชื่อถือ”

ไม่เพียงเท่านั้น คุณณมลยังได้ร่วมทุนกับโรงงานผลิตเพชรแห่งประเทศเบลเยียม DTC (Debeers) Sight Holder ซึ่งเชี่ยวชาญการผลิตเพชรน้ำงามที่สุดในโลก (Heart & Arrow) จึงเท่ากับเปิดทางให้เธอเข้าถึงแหล่งผลิตเพชรที่ดีที่สุดในโลกได้ในราคาต้นทุน ซึ่งมีผลต่อการตั้งราคาอย่างเป็นธรรมสำหรับผู้ซื้อ

ทั้งที่ทำงานหนักมาตั้งแต่เด็กจนทุกวันนี้ แต่สุขภาพของคุณณมลยังคงแข็งแรง เนื่องจากเธอมีแนวคิดว่าคุณภาพที่ดีเป็นรากฐานของจิตใจที่มีคุณภาพ หากร่างกายตัวเองยังดูแลไม่ได้ ก็ไม่สามารถดูแลคนอื่นได้เช่นกัน “ดิฉันทำงานหนักจึงต้องดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง เพราะใจที่เป็นสุขคือรากฐานของชีวิตที่ดี”

ทุกวันนี้เธอจึงไปออกกำลังกายทุกเช้าที่สวนสาธารณะและรับประทานอาหารเย็นพร้อมหน้าลูกหลาน นั่นนับเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขสำหรับเธอ ส่วนวันหยุดก็ไปสังสรรค์กับเพื่อนตามประสา ทำอาหารมารับประทานด้วยกันบ้าง ร้องเพลงบ้าง เธอบอกว่าเพียงแค่มีชีวิตก็มีความสุขแล้ว ประกอบกับ



ลูกๆ สามารถแบ่งเบาภาระการทำงานไปได้มาก ทำให้เธอมีเวลาร่วมมากขึ้น จึงแบ่งเวลามาศึกษาธรรมะเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และหมั่นไปทำบุญที่วัด นอกจากนี้เธอยังยึดหลักคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า ‘ธรรมะไม่ใช่เพียงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แต่หมายถึงหน้าที่ คือรู้หน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ ได้รับผลจากหน้าที่ หากพระพุทธเจ้าไม่ทำหน้าที่พระองค์ก็ไม่เป็นพระพุทธเจ้า มนุษย์หากไม่ทำหน้าที่ มนุษย์ก็ไม่เป็นมนุษย์ จงถือเอาธรรมะคือหน้าที่เป็นที่พึงเถิด’

ไม่เพียงแต่จิตใจที่เป็นสุขจากการศึกษาและนำธรรมะมาปรับใช้ คุณณณมลยังคืนกลับให้แก่สังคมด้วย เธอบอกว่า “การให้ทำให้ภูมิใจ” และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกหลาน การถูกปลูกฝังมาตลอดว่าเมื่อมีโอกาสต้องรู้จักให้ จึงเกิดเป็นโครงการให้ทุนการศึกษาทั้งกับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์สึนามิ รวมไปถึงระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ อาทิ กองทุนทำบุญวันเกิดกับธรรมศาสตร์ ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่าแทนที่จะซื้อของขวัญวันเกิดให้ตัวเอง หากนำไปมอบเป็นทุนการศึกษา ย่อมสร้างประโยชน์ได้มากกว่าแน่นอน

“เด็กๆ เหล่านี้จะได้รับความอบอุ่นจากสังคม และเมื่อ

พวกเขาเติบโตขึ้นจนพอมีกำลังก็จะให้คนอื่นๆ ต่อไปได้ เมื่อเราให้สังคมและหากสังคมดีขึ้น ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เราย่อมได้รับผลที่ดีเช่นกัน”

คุณณณมลเป็นนักบริหารที่เลือกการลงทุนอย่างถูกวิธีคือการลงทุนกับเด็กและการศึกษาเพื่อสร้างเมล็ดพันธุ์ที่ดีของสังคมต่อไป ส่วนการลงทุนส่วนตัวกับหุ้นกู้ของ ปตท. เธอมีแนวคิดที่น่าสนใจด้วยเช่นกัน โดยมองว่าในปัจจุบันการลงทุนเป็นไปอย่างกว้างขวางและมีหลายประเภท ดังนั้น การตัดสินใจจึงต้องเลือกและพิจารณาอย่างรอบคอบถึงผลตอบแทนและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น

“ดิฉันยึดหลักการลงทุนที่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด ดิฉันเห็นว่าหุ้นกู้ ปตท. ช่วยตอบโจทย์เรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก ปตท. ถือหุ้นใหญ่โดยกระทรวงการคลังมากกว่า 50% จึงทำให้ดิฉันมีความเชื่อมั่นและลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. มานานกว่า 10 ปี เพราะมีความมั่นคงสูงสุด จึงต้องการแนะนำสำหรับใครที่ต้องการลงทุนค่ะ” ๕

GETAWAY URBAN

ฝากใจ...ไว้ที่จันท

เมือง จันทที่ได้รับคัดเลือกให้เป็น '1 ใน 12 เมืองต้องห้าม...พลาด' ใน พ.ศ. 2558 โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้วยคอนเซ็ปต์ 'สวนสวรรค์...ร้อยพันธุ์ผลไม้' เนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติทั้งผืนดินและผืนน้ำ ที่ในปัจจุบันมีคลองบายพาสอันเนื่องมาจากพระราชดำริแก้ไขปัญหาเรื่องน้ำให้กับชาวสวนทั้งในหน้าฝนและหน้าแล้ง ฉะนั้นต้องห้ามพลาดผลไม้เมืองจันทช่วงประมาณเดือนเมษายน-มิถุนายนมารับประทานบุฟเฟต์ผลไม้สดๆ ในสวน ทั้งทุเรียน เงาะ มังคุด ลองกอง สละ หนะนำ ให้ลองชิมทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองจันทอย่าง 'พวงมณี' ลูกเล็ก เนื้อบาง แต่เหนียวและหวานทีเดียว

ทางด้านสถานที่ท่องเที่ยวต้องห้าม...พลาด ขอเริ่มพาตะลุยกันที่ 'ชุมชนริมน้ำจันทบูร' ชุมชนเก่าแก่วัดน้ำจันทบูรที่ยังคงความงดงามของบ้านเรือน ทั้งบ้านไม้กึ่งปูนและอาคารสไตล์ชิโน-โปรตุกีส แวะชม 'บ้านหลวงราชไมตรี' บ้านพักประวัติศาสตร์ที่เกิดจากความร่วมมือของคนในชุมชนอย่างแท้จริง เพิ่งได้รับรางวัลโครงการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมจากยูเนสโกระดับภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ประจำปี 2558 จากนั้นเดินข้ามสะพานไปอีกฝั่งของแม่น้ำจันทซึ่งเป็นที่ตั้งของ 'อาสนวิหารพระนางมารีอาปฏิสนธินิรมล หรือวัดโรมันคาทอลิก' โบสถ์คาทอลิกที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย นอกจากนี้ในชุมชนริมน้ำยังมีร้านอาหาร ร้านกาแฟ ร้านเบเกอรี่ช็อกโกแลตมากมายให้เลือกอร่อยกัน

'จันทบุรี หรือเมืองจันท'
เป็นจังหวัดหนึ่งทางภาคตะวันออก
ของประเทศไทย สำหรับชื่อของจังหวัด
มีความหมายแสนโรแมนติกว่า
'เมืองแห่งพระจันทร์'



ชุมชนเมืองเก่า



น้ำตกกระทิง





ผาหินกูบ



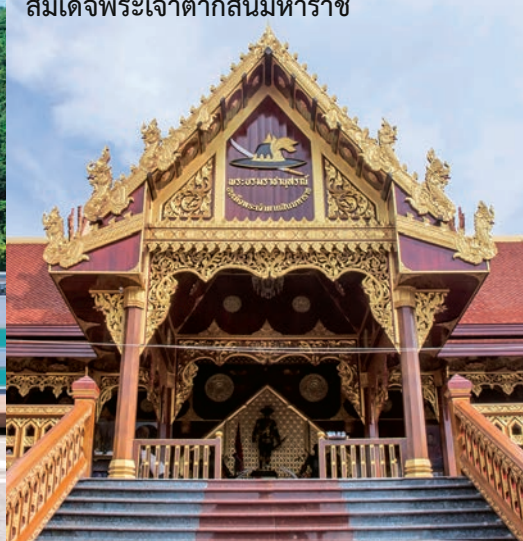
วัดโรมันคาทอลิก

ออกจากตัวเมืองไปเที่ยวทะเลตาม ‘ถนนเฉลิมบูรพาชลทิต’ เส้นทางปั่นจักรยานเลียบริมชายหาดในฝันของเหล่านักปั่น เส้นทางนี้จะผ่านสถานที่ท่องเที่ยวทางทะเลต่างๆ อาทิ อ่าวคั้งวิมาน จุดชมวิวนางพญา อ่าวคั้งกระเบน หาดแหลมเสด็จ หาดเจ้าหลาว ตรงนี้ต้องห้าม...พลาดกับมุมมองที่นักท่องเที่ยวยังไม่ค่อยรู้จักใน ‘เขตห้ามล่าสัตว์ป่าคั้งกระเบน’ (GPS 12.528987, 101.950265) ออกแรงเดินกันสักนิดแล้วจะพบกับหน้าผากกว้างพร้อมวิวทะเลแบบพาโนรามา

จากนั้นขับรถไปตามถนนเฉลิมบูรพาชลทิตมุ่งหน้าสู่อ.แหลมสิงห์ จนถึง ต.หนองซิม อ.แหลมสิงห์ จะพบกับสถานที่ต้องห้าม...พลาดแห่งล่าสุดของเมืองจันท ‘ไผ่ดิน กลิ่นทุ้ง’ ร้านกาแฟโบราณที่วิวสวยที่สุดในจันทบุรี ในโครงการขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองซิม

และอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวทางทะเลที่กำลังได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว ‘บางชัน...หมู่บ้านไร่แผ่นดิน’ อ.ขลุง หมู่บ้านชาวประมงในป่าชายเลนลุ่มแม่น้ำเวฬุ รอยต่อระหว่างจังหวัดจันทบุรีและตราด โดยชาวบ้านเดินทางไปมาหาสู่กันด้วยเรือยนต์เท่านั้น ที่นี่มีกิจกรรมที่น่าสนใจหลายอย่าง อาทิ การชมทะเลแหวก การล่องแพ ชมฝูงเหยี่ยวแดงนับร้อยที่มาคอยกินอาหารจากชาวบ้านในช่วงเย็น และการรับประทานอาหารทะเลสดๆ จากเรือประมงของชาวบ้าน (GPS 12.327241, 102.268879)

จากทะเลเปลี่ยนบรรยากาศไปสู่โอโซนให้ชุ่มปอดกับธรรมชาติป่าเขา สัมผัสน้ำเย็นๆ กันที่น้ำตกชั้นชื่อของเมืองจันทหลายแห่ง เช่น น้ำตกพลั่ว น้ำตกกระทิง น้ำตกสอยดาว เป็นต้น และห้ามพลาดที่น้ำตกเขาบรรจบ อ.มะขาม น้ำตื้นใสไหลเย็นเล่นได้ทั้งปี ‘บ้านทุ่งเพล’ มีโฮมสเตย์ให้พักสบายๆ ริมน้ำตกกันเลยทีเดียว จากนั้นแวะไปเช็คอินที่ ‘ประตูต้นสมพงษ์ักษ์’ ณ วัดเขาบรรจบ และถัดไปบริเวณไม่ไกลกันนักมีสถานที่สุดอันซีนอีกแห่ง ‘ผาหินกูบ’ เขาสอยดาวได้ (GPS 12.859355, 102.217736) สถานที่ชมทะเลหมอกที่สวยงามที่สุดในเมืองจันท การขึ้นไปต้องเดินเท้าเท่านั้น เริ่มจากหน่วยพิทักษ์ป่าบ้านทุ่งเพลใช้เวลาประมาณ 6 ชม. นำทางโดยเจ้าหน้าที่ป่าไม้ผู้ชำนาญ



บางชัน

ถนนเฉลิมบูรพาชลทิศ



นอกจากสถานที่ท่องเที่ยวแล้ว เมืองจันทยังมีย่านที่และ
ประเพณีสำคัญอีกหลายแห่ง อาทิ ‘วัดเขาสุกิม’ ตั้งอยู่บนเขา
มีบรรยากาศร่มรื่นสวยงาม เบื้องล่างวัดเป็นบ่อปลาการ์พนขนาดใหญ่ ภายในวัดมีพระบรมสารีริกธาตุจากประเทศศรีลังกาและ
วัตถุโบราณเก่าแก่ที่ได้รับการบริจาคมาเป็นจำนวนมาก อีก
แห่งหนึ่งคือ ‘วัดขากใหญ่’ พุทธอุทยาน ก่อตั้งโดยหลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน ภายในวัดเต็มไปด้วยประติมากรรมเรื่อง
ราวในพุทธประวัติ สามารถเดินชมความงดงามและอ่านพุทธ
ประวัติได้อย่างเพลิดเพลิน รวมถึง ‘วัดมังกรบุปผาราม’
(วัดเล่งฮวี่ยี่) อ.แหลมสิงห์ วัดทางมังกรแห่งดินแดนตะวันออก
สาขาของวัดมังกรกมลาวาส (เล่งเน่ยยี่) สถาปัตยกรรมลักษณะ
ผสมผสานระหว่างพุทธศิลป์ไทย-จีนภาคใต้ ศาลาและพระอุโบสถ

ตกแต่งด้วยกระเบื้องโมเสกเป็นลวดลายต่างๆ อย่างงดงาม

ส่วนประเพณีสำคัญประจำปีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือ ‘งาน
นมัสการรอยพระพุทธบาทเขาศิขณภูฏ’ จัดขึ้นช่วงเทศกาล
ตรุษจีนถึงเดือนมาฆบูชา (ประมาณเดือนมกราคม-มีนาคม)
บริเวณยอดเขาศิขณภูฏ ในแต่ละปีจะมีนักท่องเที่ยวและผู้แสวง
บุญหลั่งไหลมานับแสนคน เช่นเดียวกับ ‘ประเพณีชักเย่อ
เกวียนพระบาท’ จัดขึ้นในช่วงสงกรานต์ ณ วัดตะปอนใหญ่
อ.ขลุง เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมากกว่า 100 ปี และการ
แข่งขันชักเย่อเกวียนพระบาท ปัจจุบันได้รับการขึ้นทะเบียน
เป็นมรดกทางวัฒนธรรมใน พ.ศ. 2558 และปิดท้ายด้วยงาน
เทศกาลต้องห้าม...พลาด ‘ดูปูแป้นขึ้นชมธรรมชาติ’ บริเวณ
ท่าเทียบเรือ ม.2 ต.เกวียนหัก อ.ขลุง จัดขึ้นในช่วงแรม 1 ค่ำ



งานนมัสการรอยพระพุทธบาทเขาคิชฌกูฏ

TRAVELLER GUIDE

HOW TO GO

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 344 (บ้านบึง-แกลง) เป็นเส้นทางสายหลัก อีกหนึ่งเส้นทางใช้สายมอเตอร์เวย์ (ทางพิเศษกรุงเทพฯ-ชลบุรี) เริ่มต้นที่ถนนศรีนครินทร์ กรุงเทพฯ ไปทาง อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ผ่าน อ.วังจันทร์และ อ.แกลง จ.ระยอง จากนั้นใช้ทางหลวงหมายเลข 3 จะถึง จ.จันทบุรี ระยะทางรวม 266 กิโลเมตร

WHEN TO GO

สามารถเดินทางได้ตลอดทั้งปี

WHAT YOU EAT

อาหารพื้นบ้าน อาทิ หมูชะมวง ผัดไทยเส้นจันท์ ข้าวคลุก น้ำพริกเกลือ ก๋วยเตี๋ยวหมูเลีย ก๋วยเตี๋ยวผัดปู ก๋วยเตี๋ยวผัดน้ำกุ่ม แกงป่ากระวาน ข้าวมันไก่ใส่น้ำพริกเผา และอาหารทะเลสดๆ รับประทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ด ซึ่งคนจันทน์เรียก ‘น้ำพริกเกลือ’ หรือ ‘พริกเกลือ’ ส่วนขนม เช่น ปาท่องโก๋กินกับน้ำจิ้มใสๆ รสชาติหวานเปรี้ยว ขนมปังปิ้งหน้ากุ้ง ข้าวเกรียบอ่อน ทองม้วนอ่อน

BEST TIME TO GO

ทะเลจะสวยที่สุดในช่วงฤดูหนาว เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม

INFORMATION

สมาคมส่งเสริมการท่องเที่ยวจันทบุรี โทร. 09-7297-2080

เดือน 11 ถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ล่องเรือไปดูปูแป้นจำนวนมากวางไข่ที่ปากแม่น้ำ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่หาดูได้ยาก (ขอกระซิบว่าปูแป้นคองน้ำปลาอร่อยสุดๆ)

ความมีเสน่ห์ของเมืองจันทน์คงสรุปสั้นๆ ได้ว่าเป็นเมืองแห่งความอุดมสมบูรณ์ที่มีครบทั้งป่าเขา แม่น้ำ ทะเล ข้าวปลาอาหาร ผลไม้ เป็นพื้นที่สีเขียวอันชุ่มฉ่ำ ปราศจากโรงงาน เป็นปอดของภาคตะวันออก และเสน่ห์ที่น่ารักที่สุดของ ‘คนจันทน์’ คือการพูดเหน่อ เสียงดังแต่ใจดี...อิ ห

DINE OUT

จันทร์โกชนา

ร้านอาหารพื้นเมืองรสชาติดั้งเดิมของเมืองจันทน์ที่เปิดให้บริการมากกว่า 50 ปี รับประกันเรื่องความอร่อย มี 2 สาขา สาขา 1 อยู่ข้างโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ส่วนสาขา 2 ที่ตลาดแฟมิลีสแควร์ วันนี้เราพามาชิมที่สาขา 2 เป็นอาคาร 3 ชั้น ตกแต่งสไตล์ไทย-โคโลเนียลสีขาวสวยงาม นอกจากของคาวและของหวานแล้วยังมีของฝากจากเมืองจันทน์จำหน่ายอีกด้วย

ต้องลอง: หมูชะมวง (100 บาท) อาหารพื้นเมืองของเมืองจันทน์ เป็นเนื้อหมูก้อนใหญ่ต้มกับเครื่องแกงและใบชะมวง น้ำแกงรสชาติหวานอมเปรี้ยวไม่เผ็ด กว๋ยเตี้ยวเส้นจันทน์ผัดปู (50 และ 100 บาท) เป็นกว๋ยเตี้ยวเส้นเล็กผัดกับน้ำปรุงรสสัมผัสรสชาติหวานอมเปรี้ยว รับประทานคู่กับปูตัวเล็กที่คลุกเคล้าน้ำปรุงเช่นกัน ไก่ต้มระกำใส่กระวาน (180 บาท) รสชาติคล้ายต้มส้มจาก ความเปรี้ยวของระกำ และมีกลิ่นหอมกระวานซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ขึ้นชื่ออีกชนิดหนึ่งของเมืองจันทน์ น้ำพริกไข่ปู (220 บาท) รับประทานคู่กับผักสดและผักลวก ตบท้ายด้วยของหวานอย่าง สลละลอยแก้ว (40 บาท) เย็นชื่นใจเป็นที่สุด

ที่ตั้ง: สาขา 2 ตลาดแฟมิลีสแควร์ (ใกล้กับห้างสรรพสินค้าโรบินสัน) ถ.มหาราช ต.ตลาด อ.เมือง จ.จันทบุรี เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-3932-7179

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับส่วนลด 10% ใช้ได้ถึงวันที่ 31 มี.ค. 2559 (ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงแคมเปญโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



N12.598387
E102.112687



ครัวคุณอ้อ

ร้านอาหารที่มีที่จอดรถกว้างขวางอยู่หน้าปากซอยบรมราชชนนี 76 บรรยากาศนั่งสบาย บริการรวดเร็ว อาหารรสชาติอร่อย ราคา ย่อมเยา ประทับใจโดย ‘คุณอ้อ’ ศรุดา คูชัยยานนท์ ซึ่งเคยเป็นอาจารย์ สอนทางด้านอาหารปรุงอาหารจาก UFM งานเด่นของร้านเน้นเป็น อาหารจานด่วนช่วงเช้าและพักเที่ยงสำหรับคนทำงานที่มีเวลา ไม่มากนัก

ต้องลอง: งานเด่นคือ เกาเหลาเลือดหมู (40 บาท) ที่ขึ้น ชื่อในเรื่องน้ำซุปไม่ใส่ผงชูรส หวานโดยธรรมชาติของเครื่องยาจีน และเน้นผักที่เป็นสมุนไพร ข้าวผัดน้ำพริกลงเรือ (60 บาท) เมนู นี้ต้องแนะนำ เป็นงานที่มีเครื่องเคียงหลากหลายมาก น้ำพริก รสกลมกล่อม มีน้ำซุพมาในชุด ข้าวราดปลาทอดซอสมะขาม (70 บาท) ใช้ปลากะพงแล้เอาแต่นื้อนำมาทอด คลุกเคล้ากับ ซอสมะขามสูตรเฉพาะของทางร้าน เสิร์ฟพร้อมผักตามฤดูกาล ส้มตำทะเล (80 บาท) เด่นที่รสชาติเฉพาะตัว เน้นกระเทียม และใช้มะนาวสด กุ้งและปลาหมึกสดใหม่ทุกวัน ผัดไทยกุ้งสด (60 บาท) เส้นเหนียวนุ่ม ซอสมะขามรสจัดจ้าน เน้นความสด ของกุ้ง และไม่มันมาก ข้าวราดไข่ระเบิด (55 บาท) เมนูใหม่ ล่าสุดที่ต้องลอง ใช้หมูสับผัดกับเครื่องพริกแกงราดบนไข่ดาว เสน่ห์อยู่ที่รสเค็มหวานที่ลงตัว

ที่ตั้ง: 2/1 ซอยบรมราชชนนี 76 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ เปิดบริการ ทุกวัน ยกเว้นวันพุธ เวลา 07.00-16.00 น. โทร. 08-1744-8338

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร) ใช้ได้ตั้งแต่ 15 ม.ค.- 15 ก.พ. 2559 (ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แคมเปญโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



N13.788693
E100.343987



SIAM SPRING BISTRO

ร้านอาหารไทยตำรับโบราณในบรรยากาศสบายๆ เคล้าคลอด้วยเสียงธรรมชาติและกระดิ่งกังสดาล เมนูเด่นของที่นี่เป็นอาหารที่หารับประทานได้ยากในปัจจุบันที่ปรุงแต่งรสชาติตามสูตรของต้นตำรับ

ต้องลอง: เริ่มจากอาหารว่างโบราณหาทานยาก **ค่างควาเผือก** (165 บาท) ที่มีส่วนผสมหลักคือเผือก รับประทานกับอาจาดเพื่อตัดความเลี่ยน **แกงรัฐจวน** (190 บาท) เป็นแกงโบราณที่คนสมัยก่อนนำน้ำพริกกะปิที่เหลือแล้วเอาเนื้อวัวมาต้มรวมกันในน้ำซุบ ใส่ใบโหระพาเพื่อเพิ่มความหอมจนกลืนรัฐจวน **หมูผัดส้มเลี้ยว** (260 บาท) ซีส้มเลี้ยว นั้นไม่ได้มาจากผลส้ม หากแต่เป็นใบไม้ที่มีรสเปรี้ยว เป็นอาหารที่หาทานยาก ส่วนเมนูอื่นๆ ที่น่าสนใจ เช่น **แกงจิตสาคุไชเค็ม** (170 บาท) **แกงจีจวน** (220 บาท) **กุ้งทะเล** (170 บาท) **น้ำพริกกะปิลาทูทอด** (280 บาท)

ที่ตั้ง: 38/9 ชั้น 1 The Natural Place Suite Condominium สาทรซอย 1 ซอยงามดูพลี ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทร. 08-7777-3555

สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness

รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร) ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.-31 มี.ค. 2559 (ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



N13.722640
E100.546886



TIM HO WAN

ติ่มซำระดับมิชลินสตาร์

ร้าน Tim Ho Wan (ทิม โฮ วาน) เจ้าตำรับ ติ่มซำระดับมิชลินสตาร์จากฮ่องกง มาเปิดสาขาแรกในเมืองไทยเพื่อเอาใจผู้ชื่นชอบติ่มซำในราคาที่เอื้อมถึง เป็นร้านที่นักชิมทั่วโลก รวมถึงไกด์บุ๊กและบล็อกท่องเที่ยวต่างๆ แนะนำเป็นเสียงเดียวกันว่า ‘ห้ามพลาด’

ต้องลอง: เมนู ‘จตุรเทพแห่งติ่มซำ’ ประกอบด้วย ซาลาเปาอบไส้หมูแดง (120 บาท) กรอบนอกนุ่มใน ขนมหักกาด (100 บาท) เนื้อเนียนละเอียด รสชาติลงตัว มาไลโก้ว (80 บาท) หอมเนียนนุ่ม เนื้อฟูบางเบา และก้วยเตี่ยวหลอดไส้ดับ (120 บาท) นอกจากนี้ยังมีข้าวเหนียวห่อใบบัว (150 บาท) ลูกชิ้นเนื้อฟองเต้าหู้ (110 บาท) ตบท้ายด้วยของหวานต้องห้ามพลาด วุ้นไกวฟ้า (70 บาท) อร่อยชื่นใจ และสาकुมะม่วงส้มโอ (90 บาท) รสเปรี้ยวอมหวาน

ที่ตั้ง: ชั้น 3 เทอร์มินัล 21 (BTS อโศก/ MRT สุขุมวิท) เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-2006-5288

 N13.737672
E100.560394



NEW YEAR PARTY

Strawberry Mania กับเชฟฟิน



เทศกาลแห่งความสุขมาถึงแล้ว เชฟฟิน-สุกฤษฎี คิวพรพิทักษ์ เชฟสาวแห่งครัวอินดี้ รวมทั้งเพจ Finny the Chef และ Radi Café ผู้ปรุงขนมด้วยใจภายใต้แนวคิด 'Such a Sweet Life' หรือความหอมหวานแห่งชีวิต ขอส่งมอบความสุขแสนหวานไปยังทุกท่านด้วยเมนูสุดน่ารักทั้ง 3 เมนูที่ทำได้ง่ายๆ ใช้อุปกรณ์ไม่มาก ที่สำคัญยังเป็นตุลุดูสตรอว์เบอร์รี่ด้วย ดังนั้น มาเข้าครัวเตรียมขนมอร่อยๆ สำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ที่กำลังจะมาถึงกันดีกว่า

Happy New Year Crispy Marshmallow

ส่วนผสม

- น้ำมันพืช 2 ช้อนชา
- มาร์ชเมลโล่ก้อนใหญ่ 4 ก้อน
- ข้าวพอง (Rice Crispy) 1 ถ้วยตวง

ส่วนผสม Dip

- ไวต์ซ็อกโกแลต
- น้ำมันพืชเล็กน้อย
- สีส้มอาหารแบบเจลหรือผง

วิธีทำ Dip

- ทำไวต์ซ็อกโกแลตเหลวโดยใส่น้ำมันเล็กน้อยแล้วนำขึ้นตั้งไฟ คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อครีม ยกลงจากเตา แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งใส่สีผสมอาหารแล้วคนให้เข้ากัน

วิธีทำ

- ใส่น้ำมันพืชและมาร์ชเมลโลลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟจนมาร์ชเมลโลเริ่มละลาย คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อครีม ยกออกจากเตา ใส่ข้าวพองลงไป คนให้เข้ากัน อัดข้าวพองใส่พิมพ์ซิลิโคน นำเข้าตู้เย็นประมาณ 10 นาที
- นำข้าวพองออกจากตู้เย็น ใช้พายจุ่มไวด์ช็อกโกแลตเหลว (ส่วนแรก) แล้วปักลงบนข้าวพอง (เหมือนแท่งไอศกรีม)
- แกะข้าวพองออกจากพิมพ์ จะได้ข้าวพองแท่งและจุ่มดิปที่ผสมสีแล้ว รอสักครู่ ยกเสิร์ฟได้เลย

Tips

- เมื่อนำแท่งข้าวพองจุ่มดิปแล้วให้วางลงบนกระดาษไข ป้องกันดิปเยิ้มติดภาชนะ



Easy Strawberry Crumble

ส่วนผสม Crumble

- แป้งอเนกประสงค์ 150 กรัม
- เนยเค็มหั่นลูกเต๋าเล็ก 100 กรัม
- น้ำตาลทรายขาวละเอียด 50 กรัม

ส่วนผสม Strawberry Filling

- สตอร์วเบอร์รี่สด 10 ผล
- น้ำตาลทรายแดง 3 ช้อนโต๊ะ
- แป้งอเนกประสงค์ 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/8 ช้อนชา
- วานิลลา 1/2 ช้อนชา
- ของตกแต่ง: วิปครีม สตอร์วเบอร์รี่สด ไอศกรีมวานิลลา

วิธีทำ

- ผสมเนยเค็มและแป้งเข้าด้วยกันในอ่างผสม ใช้นิ้วบีบแป้งกับเนยให้เข้ากัน นำไปคลุกน้ำตาลทรายเป็นชั้นตอนสุดท้ายก็จะได้ Crumble พักไว้ในช่องแช่แข็งเพื่อรักษาความกรอบ
- หั่นสตอร์วเบอร์รี่เป็นชิ้นเล็ก-ใหญ่ ใส่น้ำตาลทรายแดง เกลือปน แป้งอเนกประสงค์ คนให้เข้ากัน เทใส่ถ้วยอบ
- นำ Crumble ออกจากตู้เย็นโรยบนสตอร์วเบอร์รี่ให้ทั่ว อบด้วยความร้อน 180 องศาเซลเซียส 20 นาที
- เสิร์ฟพร้อมผลสตอร์วเบอร์รี่สดและไอศกรีม

Tips

- ตอนทำ Crumble ควรบีบด้วยมือ และอยู่ในห้องปรับอากาศเพื่อป้องกันอุณหภูมิร่างกายที่จะทำให้เนยละลาย หรือไม่ก็รองด้วยอ่างน้ำแข็ง
- Crumble หากเก็บในช่องแช่แข็งจะอยู่ได้นาน 2 เดือน
- สามารถใช้เนยจืดแทนได้โดยโรยเกลือลงไปเล็กน้อย



strawberry Daifuku

ส่วนผสม

- สตอร์วเบอร์รี่ 8 ผล
- น้ำตาลทรายขาวละเอียด 50 กรัม
- ถั่วแดงบด 160 กรัม
- น้ำสะอาด 150 ซีซี
- แป้งข้าวเหนียว 100 กรัม
- แป้งมัน 1 ถ้วย

วิธีทำ

- ตัดข้าวสตอร์วเบอร์รี่ออก นำถั่วแดงบดมาห่อสตอร์วเบอร์รี่ให้หนาเท่ากันทั้งผล เกลี่ยให้เรียบ พักไว้ในตู้เย็น
- ผสมแป้งข้าวเหนียวกับน้ำตาลทรายในภาชนะ ค่อยๆ เติมน้ำทีละนิด คนให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟอ่อน คนไปเรื่อยๆ จนแป้งเหนียวใสเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน และไม่ติดกันหม้อ จะได้เป็น ‘แป้งโมจิ’
- นำสตอร์วเบอร์รี่ที่ห่อถั่วแดงไว้แล้วออกจากตู้เย็น โรยแป้งมันบางๆ บนภาชนะ นำแป้งโมจิลงมาคลุกเคล้าทั้งที่ยังร้อน ปั้นแป้งเป็นก้อน ใช้ไม้ขนาดให้เป็นแผ่นใหญ่ ตัดแป้งทีละแผ่นด้วยกรรไกรเพื่อห่อสตอร์วเบอร์รี่ทีละผล โดยวางปลายแหลมลงบนแผ่นแป้งจะช่วยให้ห่อง่ายขึ้น เกลี่ยแผ่นแป้งให้สวยงาม ก็จะได้ ‘สตอร์วเบอร์รี่ไคฟูกุ’
- ผ่าสตอร์วเบอร์รี่ไคฟูกุออกเป็น 2 ส่วน พร้อมเสิร์ฟ

Tips

- ถั่วแดงบดสามารถทำเองได้ โดยต้มถั่วแดงกับน้ำตาลเล็กน้อยให้สุก แล้วนำไปปั่น
- สามารถทำแป้งโมจิด้วยเตาอบไมโครเวฟได้ โดยแร็ปแล้วนำเข้าเตาอบที่ความร้อน 500W ครั้งละ 1 นาที แล้วนำออกมาคนให้เข้ากัน ทำซ้ำ 3 ครั้ง จนเนื้อแป้งเหนียวใสเป็นเนื้อเดียวกันพร้อมปั้น
- แป้งข้าวเหนียวของญี่ปุ่นจะมีความนุ่มมาก แป้งโมจิควรปั้นตอนแป้งยังร้อน เพราะถ้าเย็นแป้งจะหดตัว 



CLIMBING ROSE

เรื่องและภาพ: Wilarana

กุหลาบเลื้อย

ใครๆ ต่างก็ทราบดีว่ากุหลาบ
เป็นตัวแทนของความรัก คู่รัก
ส่วนใหญ่มักมอบดอกกุหลาบแทน
ความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อกันโดยเฉพาะ
ในช่วงเทศกาลวาเลนไทน์ ด้วยเสน่ห์
ของรูปทรงของดอกกุหลาบ
กลิ่นหอม และสีสันทที่สวยงาม
หลากหลายเฉด จึงทำให้ผู้พบเห็น
ประทับใจในความงามของกุหลาบ
สมกับที่เป็นราชินีแห่งดอกไม้

GARDENING

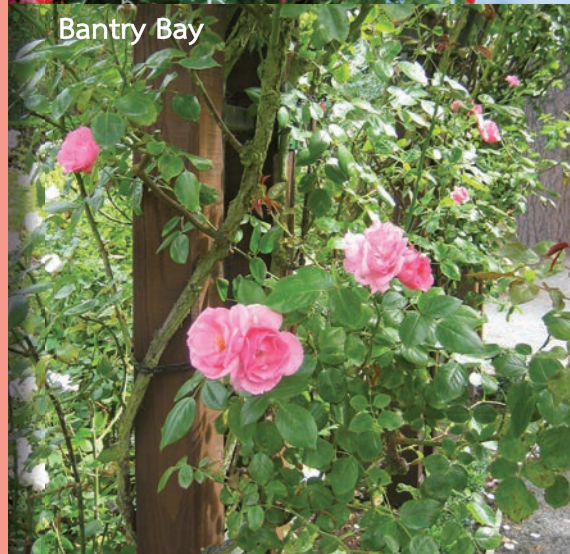
กุหลาบเป็นพืชในสกุล Rosa วงศ์ Rosaceae ซึ่งมีการกระจายพันธุ์ในประเทศเขตนาน ตั้งแต่ลาสกาถึงเม็กซิโก และตอนเหนือของทวีปแอฟริกา ปัจจุบันมีการสำรวจพบกุหลาบถึง 150 ชนิด และมีบันทึกไว้ว่ากุหลาบถือกำเนิดขึ้นบนโลกนี้มานานถึง 35 ล้านปีก่อนมนุษย์จะถือกำเนิดขึ้น และยังมีการขุดพบน้ำที่มีกลิ่นกุหลาบในหลุมศพของกษัตริย์ชาวซูเมเรียน บริเวณแม่น้ำไทกริสและยูเฟรทีส ที่ตั้งของประเทศอิรักในปัจจุบัน

ไม่ว่าในยุคสมัยใดกุหลาบยังเป็นดอกไม้ที่ใครต่อใครหลงใหลเสน่ห์ของดอกและกลิ่นหอม และนิยมปลูกกันมานานกว่า 100 ปี โดยนำกุหลาบป่าที่พบในธรรมชาติมาปลูกเลี้ยงและนำมาปรับปรุงพันธุ์ในยุคต่อมาเพื่อพัฒนาให้กุหลาบมีลักษณะที่ดีขึ้น สวยงาม และแข็งแรงทนทานกว่าเดิม กุหลาบที่ปลูกเลี้ยงกันในปัจจุบันนี้มีหลายประเภท แต่มีกลุ่มหนึ่งที่เป็นที่นิยมในยุคนี้คือ ‘กุหลาบเลื้อย’

กุหลาบเลื้อย (Climbing Rose) ถือกำเนิดมาจากกุหลาบป่าที่มีลำต้นทอดเลื้อย มีหนามช่วยในการเกาะเกี่ยวไปตามผนัง กำแพงบ้าน หรือรั้ว ไม่ได้สวยงาม ในปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์ให้ปลูกเลี้ยงง่ายและให้ดอกที่ดกขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตัว เข้าใจว่ากุหลาบเลื้อยปลูกเลี้ยงได้ดีเฉพาะพื้นที่เขตนานเท่านั้น หรือปลูกเลี้ยงได้ไม่นานหลังจากให้ดอกเพียงครั้งเดียวก็ไม่ให้ดอกอีกและตายในที่สุด แต่แท้จริงแล้วหากเราเข้าใจธรรมชาติของกุหลาบเลื้อยจะปลูกเลี้ยงให้ออกดอกได้ไม่ยาก



ช่อกุหลาบเลื้อย



Bantry Bay



Compassion



กุหลาบจุฬาลงกรณ์



Iceberg



Lady Barbara

Rosa Multiflora



6 วิธีง่ายๆ ในการปลูกกุหลาบเลื้อยให้สำเร็จ

1. บริเวณที่เหมาะสมสำหรับปลูกเลื้อยกุหลาบเลื้อย คือริมรั้ว ชุ่มไม้เลื้อย ซึ่งต้องมีแสงแดดส่องถึงตลอดวัน และปลูกในดินร่วนระบายน้ำดี มีอินทรียวัตถุเพียงพอ
2. หากต้องการให้ดอกดกควรโน้มกิ่งกระโดงที่แตกจากโคนต้นให้เอนไปในแนวระนาบ เมื่อกิ่งได้รับแสงแดดจะแตกกิ่งแขนงใหม่พร้อมผลิดอกที่สมบูรณ์ต่อไป
3. หมั่นตัดแต่งดอกเก่าและกิ่งที่เกะกะ หรือกิ่งที่เป็นโรค ออกบ้าง เพื่อให้กิ่งรับแสงแดดมากขึ้น และคอยจับกิ่งก้านไปในทิศทางที่ต้องการ
4. หลังตัดแต่งควรให้ปุ๋ยเคมีสลับกับปุ๋ยอินทรีย์ทุก 1-2 เดือน จะช่วยให้กุหลาบแตกกิ่ง ผลิใบใหม่มากขึ้น
5. รดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน ในช่วงเช้าหรือช่วงเย็นก่อนพระอาทิตย์ตกดิน และกำจัดวัชพืชรอบๆ พื้นที่ปลูกอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่อาศัยของโรคและแมลงศัตรู
6. เลือกพันธุ์ที่ปลูกเลี้ยงง่าย สำหรับมือใหม่หัดปลูกแนะนำให้ปลูกพันธุ์ Angela, Clair Martin, Compassion, Don Juan, Diana, Mac Spice ซึ่งแข็งแรงทนทาน เติบโตได้ดีในเมืองไทย โดยเฉพาะ Clair Martin, Don Juan และ Mac Spice ที่ให้ดอกดก สีสวย และบานทน

แม้กุหลาบเลื้อยเป็นไม้เมืองหนาวแต่หากเราเข้าใจธรรมชาติของกุหลาบจะสามารถปลูกเลี้ยงให้เติบโตและผลิดอกให้ชื่นชมได้แน่นอน

หนังสือ ‘กุหลาบ: Roses’ ของสำนักพิมพ์บ้านและสวน ที่เขียนโดย คุณพจนนา นาควัชระ เจ้าของสวนกุหลาบ พ.น. จังหวัดเชียงใหม่ เขียนไว้ในช่วงเกริ่นนำถึง ‘กุหลาบแห่งความรัก’ มีความตอนหนึ่งกล่าวว่า “คนที่จะเลี้ยงดูให้กุหลาบออกงามได้จะต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือ ความรักที่มีต่อกุหลาบ เป็นความรักที่บริสุทธิ์ มันคงตลอดไปไม่ยอมแพ้ สวนกุหลาบถึงจะอยู่รอด”

อ่านแล้วรับรู้ได้ว่ากุหลาบเป็นตัวแทนของความรักจริงๆ ค่ะ 

DOES IT SPARK JOY?

คุณผู้อ่านเคยเป็นเช่นนี้ไหมคะ มองไปรอบๆ บ้านตัวเองแล้วแทบลมจับกับความรกของข้าวของและสรรพสิ่ง แต่จะลงมือจัดระเบียบที่ไรกลับเกิดอาการขี้เกียจขึ้นมากทุกที หรืออย่าว่าแต่ลงมือจัดเพียงแค่นี้ก็ว่าจะเริ่มจากตรงไหนก่อนก็ยอมแพ้เสียแล้ว

มี หนังสือเล่มหนึ่งชื่อ ‘ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้าน ด้วยการจัดบ้านแค่ครั้งเดียว’ (The Life-Changing Magic of Tidying Up) เขียนโดยแม่บ้านญี่ปุ่น มารีเอะ คอนโดะ (Marie Kondo) เมื่อลองเสิร์ชชื่อคุณมารีเอะในกูเกิ้ลดูพบว่าเธอคนนี้คือผู้สร้างปรากฏการณ์การจัดบ้านจนโด่งดังไปทั่วโลก ขนาดนิตยสารไทม์ยังจัดให้เป็นหนึ่งในผู้ทรงอิทธิพลแห่งปี 2015

การจัดบ้านสไตล์คุณมารีเอะ หรือมีชื่อเล่นว่า ‘KonMari’ ซึ่งเธอเคลมว่าเพียงแค่อัดบ้านครั้งเดียว คุณจะไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องเสียเวลามาจัดบ่อยๆ อีกต่อไป และไม่ว่าคนขี้เกียจขนาดไหนก็ยังทำได้ หา! นี่การจัดบ้านทำให้ชีวิตดีขึ้นขนาดนั้นเชียวนะหรือ!

หลักการง่ายๆ ของการจัดบ้านแบบคอนมารี

1. เก็บกวาดเดียวให้เสร็จ ไม่ได้หมายความว่าต้องเก็บให้เรียบร้อยภายใน 1 วันนะคะ เพราะขนาดห้องหรือบ้านของแต่ละคนย่อมไม่เท่ากันอยู่แล้ว แต่หมายความว่าให้ทำแบบ ‘เหนื่อยแต่จบ’ เช่น จัด 2 วันรวด เสาร์-อาทิตย์ เป็นต้น
2. ให้คิดเสียว่าการจัดบ้านแต่ละครั้งช่างเป็นโอกาสพิเศษพอๆ กับงานบวชลูกหรืองานเสียด เราควรทำให้การจัดบ้านน่าสนุกและตื่นเต้นเสมอ
3. จัดข้าวของตามหมวดหมู่ ตามประโยชน์ใช้สอย ไม่ใช่จัดตามห้อง เช่น จัดหมวดอุปกรณ์ครัว เครื่องเขียน หนังสือ เพื่อจะได้รู้ว่าเรามีอุปกรณ์เหล่านี้นาน้อยแค่ไหน คุณมารีเอะแนะนำให้เริ่มจากเสื้อผ้า ตามด้วยหนังสือ เอกสาร ของใช้จิปาะ และสุดท้ายคือของที่มีคุณค่าทางจิตใจ ข้อหลังนี้ยากสุด เพราะบ่อยครั้งการ ‘ทิ้ง’ ไม่ใช่เรื่องง่าย หากเริ่มจากการจัดของแห่งความทรงจำก่อน รับรองได้ว่างานนี้ยาวนานๆ เดียวบังเอิญเจอรูปแฟนเก่า เอ๊ะ! ของขวัญ



วันรับปริญญา อู๋! นี่จดหมายจากเพื่อนสมัยประถม การจัดของเหล่านี้เป็นลำดับสุดท้ายจะช่วยให้แข็งแกร่งขึ้น ไม่ยอมให้อ่อนง่าย ๆ

วิธีจัดบ้านง่ายๆ สไตล์คอนมари

1. หยิบของทั้งหมดออกมากอง ย้ำว่าต้องเอาออกมากองรวมกันให้หมดนะคะ จะได้รู้ปริมาณว่าเรามีของเหล่านี้นักมากมายแค่ไหน
2. จากนั้นให้หยิบขึ้นมาพิจารณาทีละชิ้น ถามตัวเองว่า ‘มันให้ความชื่นใจกับเราไหม’ (Does it spark joy?)
3. การที่คิดว่าจะเก็บของทุกอย่างเฉยๆ แน่แน่นอนว่าทำให้เราไม่มีความสุขได้หรอก ขอให้ลองเปลี่ยนไปมอง ‘ของที่เก็บ’ แทนดีกว่า เพราะนั่นน่าจะทำให้รู้สึกดีขึ้น
4. คอนมариไม่ใช่การโยนทิ้งไปอย่างไม่มีแสบ แต่คือการทิ้งด้วยการเคารพในคุณค่าของสิ่งนั้นจริงๆ ให้ขอบคุณที่ครั้งหนึ่งของสิ่งนั้นเคยทำหน้าที่รับใช้เราอย่างสมบูรณ์ ทำให้ง่ายต่อการอำลา...จากกันแบบไม่เสียด
5. หากยังเสียดายของชิ้นนั้นอยู่ให้ถามตัวเองว่าซื้อเพราะอะไร เพราะอยากได้จริงๆ หรือแค่เห็นป้ายลดราคาแล้ว

- ใจสั่งต้องซื้อเก็บไว้ และทุกครั้งที่หยิบของชิ้นนั้นขึ้นมายัง ‘Spark Joy’ หรือไม่ หากไม่แสดงว่าถึงคราวอำลาแล้ว
6. บางคนกลัวว่าหากคัดเสื้อผ้าให้เหลือแต่ตัวที่สปาร์กเท่านั้น อาจมีเสื้อไม่พอใส่ คุณมาริเอะคอนเฟิร์มว่าหากเหลือแต่ตัวที่เรารู้สึกดีจริงๆ จะไม่มีคำว่าไม่พออนะนอน
 7. หากเป็นข้าวของส่วนตัวของเรา ควรจัดด้วยตัวเองจะดีกว่า เพราะคนอื่นเห็นเข้าอาจเกิดการเสียดายสมบัติแทนขึ้นมาอีก

หากลองมองดีๆ ทฤษฎีคอนมариไม่ใช่เพียงแค่การจัดบ้าน แต่แฝงไว้ด้วยปรัชญาแบบพระพุทธศาสนา นั่นคือการ ‘อยู่กับปัจจุบัน’ อุปสรรคตัวแม่ที่ต้องผ่านด่านไปให้ได้คือเรื่องของ ‘การยึดติดอยู่กับอดีต’ และ ‘การกังวลกับอนาคต’

สิ่งของก็มีจิตใจ

ถูกแล้วค่ะ แม้ว่าสิ่งของจะไม่มีชีวิตแต่คอนมариฝึกให้เราเคารพทุกสิ่งรอบตัว และปฏิบัติราวกับข้าวของเหล่านั้นมีจิตใจ แนวคิดนี้เป็นการจัดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งของ ทุกครั้งที่เรายกของขึ้นหนึ่งและเก็บอีกชิ้นหนึ่งไว้ สุดท้ายแล้วบทสนทนากับตัวเองจะเกิดขึ้นว่าแท้จริงแล้วสิ่งจำเป็นในชีวิตมีอะไรบ้าง และอะไรเป็นเพียงของฟุ้งที่มาปรุงแต่งให้เพ้อเกินความจำเป็น รวมถึงยังได้บททวนว่าหากขาดของเหล่านี้ไป คุณจะมีชีวิตอยู่ได้ไหม

หากตอบคำถามเหล่านี้ได้ รับรองว่าการจัดระเบียบชีวิตของคุณจะง่ายขึ้นเป็นกอง **h**

SNOWFALL IN THE BOTTLE

เรื่อง/รูป: jeedwonder



เมื่อลมหนาวมาเยือน แม้จะหนาวนิดเย็นน้อยกว่า
ลมหนาวช่วยสร้างสีสันให้กับการแต่งตัวด้วยเสื้อ
กันหนาวต่างๆ ทั้งนี้ อย่างที่ทราบกันอยู่ เมืองไทย
ปราศจากหิมะ คงจะน่ายินดีหากเราสามารถสร้าง
เมืองหิมะจำลองในขวดใสเก็บเป็นจินตนาการแห่ง
ความฝันเพื่อมอบเป็นของขวัญให้กับคนที่คุณรัก
ในช่วงเทศกาลแห่งความสุขนี้ แบบง่ายๆ แต่เก๋
สุดๆ ที่ประหยัดและรักโลกอีกด้วย



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

อุปกรณ์

1. ขวดแก้วใสฝาเกลียว (ต้องทดลองดูว่าปิดได้แน่นสนิท)
2. กาวซิลิโคน (กาวกันน้ำที่ใช้ต่อหรือยาแนวตู้ปลา)
3. ต้นไม้ประดิษฐ์ (ทำจากพลาสติก สามารถแช่น้ำได้)
4. ตุ๊กตาสำหรับตกแต่ง (ทำจากพลาสติก เรซิน สามารถแช่น้ำได้)
5. กากเพชรสีและขนาดต่างๆ กัน
6. กรรไกร กระดิ่ง เชือก หรือริบบิ้น (ใช้สำหรับตกแต่งขวด)
7. น้ำเปล่าสะอาด
8. แชมพู หรือสบู่เหลว (แบบใส)
9. กาวร้อน หรือกาวตราช้าง
10. แผ่นโฟมสำหรับทำงานประดิษฐ์

วิธีทำ

1. ใช้กรรไกรตัดแผ่นซิลิโคนให้มีขนาดพอดีกับก้นขวดที่เราจะใช้เป็นฐานวางต้นไม้และตุ๊กตา
2. วางทาบกับก้นขวดให้มีขนาดเล็กกว่าเล็กน้อย
3. ตัดต้นไม้ประดิษฐ์ขนาดพอดีกับความสูงของขวด
4. ใช้ปลายกรรไกรเจาะแผ่นซิลิโคนให้เป็นรูขนาดพอดีกับฐานของต้นไม้
5. ติดกาวทั้งต้นไม้และตุ๊กตา
6. ระหว่างรอการแห้งให้ทาซิลิโคนไว้ที่ก้นขวด
7. เมื่อการซิลิโคนบนฐานแห้งสนิทแล้ว ให้นำฐานมาวางบนกาวที่ทาไว้ตรงก้นขวด รอการแห้ง
8. เช็กดูว่าแห้งสนิทดีแล้วจึงเทน้ำสะอาดลงไปให้เต็มขวด
9. หยดแชมพู หรือสบู่เหลวลงไปประมาณ 2 หยด เพื่อลดแรงตึงผิวของน้ำ เมื่อเราใส่กากเพชรลงไปของที่เบาๆ จะสามารถจมลงในน้ำได้
10. ใส่กากเพชรตามชอบ อย่าใส่เยอะเกินไปเพราะจะทำให้ดูรกและเห็นตุ๊กตาในขวดไม่ชัดเจน
11. ปิดฝาให้แน่น ตกแต่งด้วยริบบิ้น และกระดิ่งตามชอบ 

HEDGEHOG

เจ้าตัวกลมที่แสนน่ารัก

หากจะจัดอันดับของสัตว์เลี้ยง
ที่มาแรงสุดๆ นอกจากสุนัขหรือแมว
แล้วหนึ่งในสัตว์เลี้ยงหน้าใหม่ที่ก้าว
เข้ามาแบ่งปันความรักจากคนเลี้ยง
สัตว์ไปไม่น้อยคือเม่นแคระ หรือ
African pygmy hedgehog

เม่น แคระเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดเล็กที่มีหนาม
แหลมทั่วลำตัว แต่สามารถจับและสัมผัสได้โดย
ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกสลัดขนใส่หากจับอย่างถูกวิธี เจ้าตัวกลมนี้
เป็นสัตว์ที่ไม่ต้องการการดูแลมากนัก อีกทั้งยังมีเสน่ห์เฉพาะตัว
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการขดตัวม้วนกลมอันเป็น
เอกลักษณ์โดดเด่น ซึ่งเป็นการป้องกันตัวจากศัตรูนั่นเอง



การเลี้ยงดูเบื้องต้น

เม่นแคระเป็นสัตว์สันโดษ ชอบอยู่ตัวเดียว และหวงถิ่น ดังนั้น ไม่แนะนำให้เลี้ยงรวมกัน ไม่เช่นนั้นเม่นแคระอาจกัดกันจนเสียชีวิตได้ หากเลี้ยงมากกว่า 1 ตัวต้องแยกพื้นที่ในการเลี้ยงออกจากกันอย่างชัดเจน เม่นแคระจะตื่นในเวลากลางคืน และนอนตอนกลางวัน กิจกรรมทุกอย่างจึงกระทำตลอดคืน เช่น เดินไปมาในกล่อง ยกถ้วยอาหารเล่น กัดกินอาหาร กินน้ำจากขวด แกมยังชอบกัดและเคี้ยววัตถุหรือสิ่งของแปลกๆ ที่มันไม่คุ้นกลิ่นจนเกิดเป็นฟองน้ำลาย แล้วนำฟองน้ำลายมาแปะติดไว้ตามตัวเพื่อจดจำกลิ่น หรือปรับตัวเองให้มีกลิ่นเหมือนสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยตามปกติ ดังนั้น ผู้เลี้ยงจึงควรระมัดระวังอย่าให้เม่นแคระไปกัดหรือเคี้ยววัตถุที่มีพิษ

บ้านที่ดีของเจ้าเม่นแคระ

ที่อยู่อาศัยหรือกรงสำหรับเลี้ยงไม่ควรทำด้วยลวด เพราะอาจจะบาดหรือตรึงรูซึ่งลวดได้ง่าย เราจึงควรเลือกภาชนะที่เรียบ ผู้เลี้ยงนิยมใช้กล่องหรือลังพลาสติก ขุ่นหรือทึบแสงเจาะทำช่องระบายด้านข้างและด้านบน จะปิดหรือไม่ปิดฝาอยู่ที่การออกแบบ หรือจะใช้ตู้กระจกเลี้ยงปลาก็ได้แต่จะมีข้อดีและเสียแตกต่างกันไป ข้อเสียของกล่องใสหรือตู้ปลาคือได้รับแสงสว่างจ้าเกินไปจึงจำเป็นต้องจัดที่ซ่อนบังแสงให้ แต่ทำให้เราสังเกตพฤติกรรมของสัตว์ รวมทั้งความผิดปกติอื่นๆ ได้ง่าย นอกจากนี้ที่อยู่ของเม่นแคระควรจะสูงและลึก เพราะเม่นแคระมีนิสัยชอบขุดหลุมลึก ดังนั้น เพื่อให้เม่นแคระขุดได้ตามชอบ สิ่งรองพื้นจึงต้องหนาพอสมควรอย่างน้อย 10 ซม. เพื่อให้เม่นแคระได้ขุดตามธรรมชาติ หรือจะเรียกให้ถูกต้องคือการสร้างที่อาศัยโดยการเลียนแบบธรรมชาติ สิ่งที่ต้องใส่ไว้ในกรงเลี้ยงเพื่อให้เม่นแคระมีกิจกรรมและมีความสุข เช่น กล่องซ่อนตัว บ้าน หรือโพรง แล้วแต่เราจะจัดหาและทำได้ ขอนไม้ จักรสำหรับถีบ เหมือนตะกร้อเล็กๆ วางบนพื้นก็ได้เพื่อให้เม่นแคระได้ออกกำลังกาย



อาหารการกิน

เม่นแคระเป็นสัตว์กินได้ทั้งแมลง พืช และเนื้อ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับอาหารแมว ผู้เลี้ยงจึงนิยมใช้เลี้ยงเม่นแคระด้วย โดยให้อาหารแมวชนิดเม็ดแคลอรีต่ำ หักให้มีขนาดเล็กประมาณ 2 ซ่อนโตะ หรือจะผสมอาหารเม็ดกับอาหารกระป๋องอย่างละครึ่ง กับหนอนแมลงที่ไม่เป็นพิษหรือหนอนนกก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถให้ผักต่างๆ เสริมด้วยได้ ๑



GADGET

สุดคุลรับปีใหม่

สิ่งของอย่างหนึ่งที่ได้ได้รับความนิยมสำหรับเป็นของขวัญของฝากให้กับคนรู้จักหรือแม้กระทั่งให้กับตัวเองในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาคือแท็บเล็ต เนื่องจากเป็นสิ่งของที่มีความน่าสนใจ เพราะไม่เพียงสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับผู้รับเท่านั้น แต่ด้วยคุณสมบัติที่เรียกว่าสุดคุลของแท็บเล็ตต่างๆ ยังช่วยอำนวยความสะดวกในการใช้งานหรือใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกอีกด้วย

Satechi Bluetooth Cortana Button

เอาใจคนใช้วินโดวส์ทั้งบนพีซีและสมาร์ทโฟน สำหรับ Satechi Bluetooth Cortana Button เป็นปุ่มที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ในการเรียกใช้งาน Cortana หรือการรับคำสั่งเสียงของวินโดวส์ (เหมือนกับ Siri ของ Apple) โดยปกติหากจะเรียกใช้งาน Cortana ต้องกดปุ่มบนหน้าจอเพื่อเรียก Cortana ขึ้นมาก่อน ขณะที่นั่งทำงานหรือระหว่างขับรถ การเอื้อมมือไปแตะหน้าจออาจไม่สะดวก แท็บเล็ตชิ้นนี้จึงถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อการใช้งานโดยเฉพาะ ราคา 22.99 ดอลลาร์สหรัฐฯ (ภาพจาก: www.satechi.net)



Chromecast Audio:

เป็นแท็บเล็ตที่ช่วยให้การแชร์เพลงจากสมาร์ทโฟนไปยังลำโพงต่างๆ ทำได้สะดวกขึ้น แม้ว่าลำโพงตัวนั้นไม่รองรับการเชื่อมต่อ Bluetooth ก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะจะทำหน้าที่เป็นตัวรับสัญญาณจากสมาร์ทโฟนเอง โดย Chromecast Audio สามารถเชื่อมต่อกับลำโพงได้ทั้งช่องเสียบ

3.5 มม. RCA หรือ Optical เรียกว่าจากลำโพงธรรมดาๆ กลายเป็นลำโพงไร้สายและรองรับการแชร์เพลงจากสมาร์ทโฟนได้อย่างง่ายดาย ราคาอยู่ที่ 35 ดอลลาร์สหรัฐฯ (ภาพจาก: www.google.com/chromecast/speakers/)



Scribble Pen:

ปากกาอัจฉริยะที่มาพร้อมคุณสมบัติ Scan-Draw-Save-Sync เชื่อว่าแท็บเล็ตชิ้นนี้ไม่ว่าจะศิลปินตัวน้อยหรือดีไซเนอร์มืออาชีพต้องถูกใจแน่นอน เพราะสามารถสแกนสีรอบตัวเราได้จากทุกสิ่งอย่างจริงๆ เพียงนำปลายปากกาไปจิ้มตรงสีที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นสีของผัก ผลไม้ สีของผนัง หรืออะไรก็ตาม เราจะได้ค่าสีนั้นๆ มาใช้วาดผลงานได้ตามจินตนาการ พร้อมกันนี้ยังสามารถบันทึกค่าสีเก็บไว้และซิงค์ไปยังสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตได้อีกด้วย สนราคา 329 ดอลลาร์สหรัฐฯ (ภาพจาก: www.getscribblepen.com)

iPad Pro:

น่าจะเรียกได้ว่าเป็นแท็บเล็ตแห่งปีที่คนทั่วโลกให้ความสนใจสำหรับอุปกรณ์ชิ้นใหม่ล่าสุดจาก Apple ชิ้นนี้ เป็นไอแพดที่มีหน้าจอขนาดใหญ่ถึง 12.9 นิ้ว มาพร้อมขุมพลังในการประมวลผลระดับ 64 บิต พร้อมกับชิพ A9X การออกแบบให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับการทำงานที่หลากหลายและคล่องตัวมากขึ้น แต่ยังใช้งานง่ายและเน้นความสะดวกในการพกพาเช่นเดิม อีกทั้งมีการออกแบบให้ทำงานร่วมกับ Smart Keyboard และ Apple Pencil ที่ได้รับการออกแบบให้ตอบสนองการทำงานได้อย่างเหนือชั้น (ภาพจาก: www.apple.com)

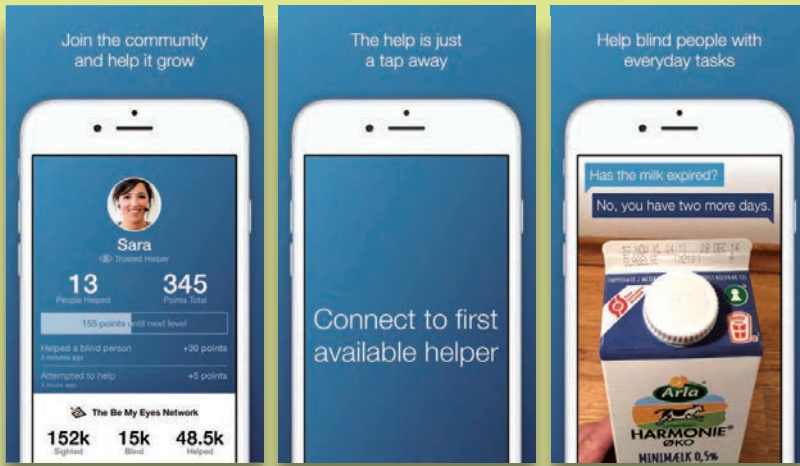


คอลัมน์นี้นำแอปพลิเคชันดีๆ
ที่มีประโยชน์กับตัวเองและ
ส่วนรวมมาแนะนำ เพื่อหา
ความสุขได้ง่ายๆ จาก
สมาร์ทโฟนของเราเอง



Be My Eyes เป็นตาให้หน่อย

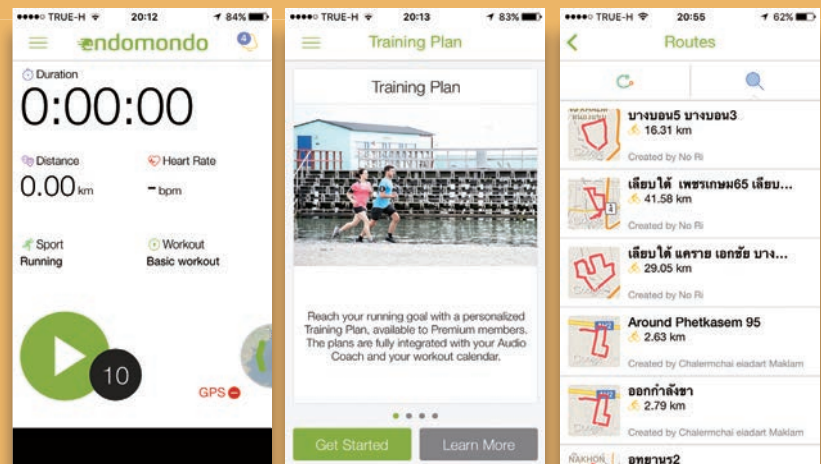
เป็นแอปที่จะช่วยให้สังคมน่าอยู่และเอื้อเฟื้อ
เผื่อแผ่กัน แอปนี้ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อให้
คนตาดีมีโอกาสดูช่วยเหลือคนตาบอดแม้
จะอยู่คนละซีกโลกก็ตาม การใช้งานคือเมื่อ
ผู้พิการทางสายตาดต้องการความช่วยเหลือ
เช่น อยากทราบว่าวันหมดอายุบนอาหารคือ
วันที่เท่าไร เสื้อตัวไหนสีชมพู เป็นต้น เพียง
เปิดแอปขึ้นมาแล้วนำกล้องหันไปที่ของสิ่งนั้น
ระบบจะแจ้งเตือนไปยังผู้ช่วยเหลือที่ติดตั้ง
แอปพลิเคชันนี้ไว้ในสมาร์ทโฟน หากใคร
สะดวกและต้องการช่วยเหลือ เพียงเปิดแอป
ขึ้นมาจะเห็นภาพในสิ่งที่คนตาบอดกำลัง
ต้องการความช่วยเหลือและสามารถสื่อสาร
ได้ทันทีผ่านวิดีโอคอล



Endomondo สังคมผู้รักสุขภาพ

แอปพลิเคชันในหมวด Health & Fitness
มีให้ดาวน์โหลดและใช้งานกันมาสักพักใหญ่ๆ
แล้ว มีทั้งเวอร์ชันฟรีและเสียเงิน รองรับทั้ง
ระบบ Android และ iOS ที่หยิบยกแอปนี้
ขึ้นมาแนะนำเพราะเป็นแอปดีๆ ที่มีจำนวน
ผู้ใช้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนตอนนี้เรียกได้ว่า

เป็น Social Network ของคนออกกำลังกายไปแล้ว เพราะ Endomondo ไม่ได้มีแค่ฟังก์ชันการใช้งานในส่วนของการวัดระยะทาง
การนับก้าวเดิน การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความเร็ว ตลอดจนสามารถเลือกประเภทของการออกกำลังกายได้
เท่านั้นแต่ยังสามารถค้นหา Route การออกกำลังกายของสมาชิกคนอื่นเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกกำลังกายของ
ตัวเองบ้าง หรือจะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ที่มีการจัดขึ้นในส่วน of Challenge ก็ได้



COMING ATTRACTIONS

The Revenant เข้าฉาย: 28 มกราคม 2559

ภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องที่เกิดขึ้นจริงกับการสำรวจป่าของอเมริกาที่ไม่ถูกบันทึกลงในแผนที่ นักสำรวจแห่งตำนานฮิวจ์ กลาส (ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ) ถูกทำร้ายอย่างโหดเหี้ยมและถูกเพื่อนร่วมทีมอย่างจอห์น ฟิตซ์เจอร์รด์ (ทอม ฮาร์ดี) ปลอยทิ้งไว้ให้ตายเพียงลำพัง เขามีเพียงกำลังใจเป็นอาวุธในการต่อสู้ กลาสต้องทนต่อสภาพที่เหินห่างหนาวอย่างรุนแรง เขาจึงต้องหาทางเอาชีวิตรอดและกลับมาแก้แค้นให้ได้

Deadpool เข้าฉาย: 4 กุมภาพันธ์ 2559

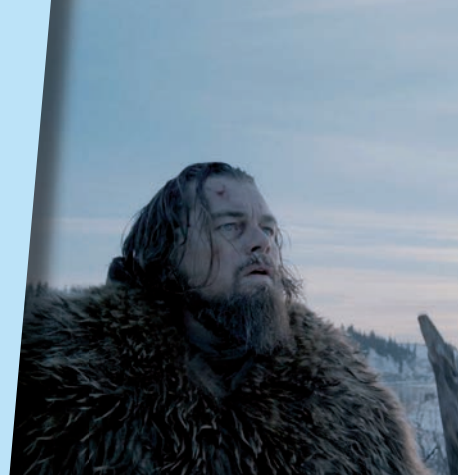
หนังแอนตี้-ฮีโร่แนวใหม่ของ Marvel Comics ที่จะมาถ่ายทอดที่มาที่ไปของอดีตเจ้าหน้าที่หน่วยเฉพาะกิจที่ผันตัวไปเป็นทหารรับจ้าง เวด วิลสัน เขาต้องผ่านการทดลองลับจนทำให้มีพลังสมานแผลได้อย่างรวดเร็วและถูกหล่อหลอมด้วยคุณสมบัติใหม่ที่ดูกลับจนทำให้เขาเปลี่ยนไปจากที่เป็นคนที่มีอารมณดี เดดพูลจึงออกล่าตามหาคนที่เกือบจะทำให้เขาเสียชีวิตของเขาไป

The Danish Girl เข้าฉาย: 18 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่องราวความรักอันน่าทึ่งของไอนาร์ เวเกเนอร์ (รับบทโดยเอ็ดดี้ เรดเมย์น นักแสดงรางวัลออสการ์จาก The Theory of Everything) และเกอร์ด้า เวเกเนอร์ (รับบทโดยอลิเซีย วิกันเดอร์ จาก Ex Machina) กำกับการแสดงโดยผู้กำกับรางวัลออสการ์ ทอม ฮูเปอร์ (จาก The King's Speech และ Les Misérables) ภาพยนตร์นำเสนอเรื่องราวการแต่งงานและอาชีพจิตรกรของเกอร์ด้าที่นำพาไอนาร์ไปสู่การค้นหาตัวเองและการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต

Kung Fu Panda 3 เข้าฉาย: 17 มีนาคม 2559

การกลับมาของพ่อแพนดำของโพที่หายสาบสูญไปเมื่อนานมาแล้ว ทั้งคู่กลับมาช่วยกันสู้รอสวรรค์ลับของแพนดำเพื่อพบกับพวกแพนดำตัวตลกหน้าใหม่ แต่เมื่อจอมวายร้ายผู้อยู่เหนือธรรมชาติอย่างไครเริ่มกวาดล้างประเทศจีนด้วยการเอาชนะเจ้าแห่งกังฟูทั้งหมด โพต้องทำสิ่งเหลือเชื่ออย่างการฝึกฝนเหล่าพี่น้องจอมเชื่อน่ารักของเขาให้กลายเป็นเหล่าสุดยอดกังฟูแพนดำ! 



Every Open Eye: Chvrches: CD

อัลบั้มใหม่ของวงเชิร์ชเซส วงดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ของหนุ่มสาวชาวสกอตที่กำลังมาแรง และเสียงร้องอันมีเสน่ห์น่าหลงใหล กับจังหวะชวนโยกแบบเบาๆ เหมาะกับปาร์ตี้เพลินๆ (มีจำหน่ายที่ www.cap.co.th)

ในรสนะของข้าพเจ้า: มาโนช พุฒตาล: Vinyl

มาโนช พุฒตาล นักจัดรายการวิทยุ ผู้จัดรายการสามัญชนคนไทย ทางช่อง TPBS อดีตบรรณาธิการนิตยสารบันเทิงคดี และเจ้าของค่ายเพลง Mile Stone Record เคยออกอัลบั้มในรสนะของข้าพเจ้า เมื่อ พ.ศ. 2539 ในรูปแบบเทปและซีดีมาแล้ว ผ่านไปเกือบ 20 ปีอัลบั้มนี้ออกมาเป็นไวนิลหรือแผ่นเสียงที่จัดทำขึ้นเพียง 500 ชุดเท่านั้น ในแบบโปรเกรสซีฟร็อกตามแบบฉบับมาโนช พุฒตาล คนรักแผ่นเสียงหาซื้อที่ร้าน Heaven & Hell จตุจักร เขายืนยันว่ามันสุดยอดจริงๆ (สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/Heaven.Hell.Record.Shop)

Rebel Heart: Madonna: CD Deluxe

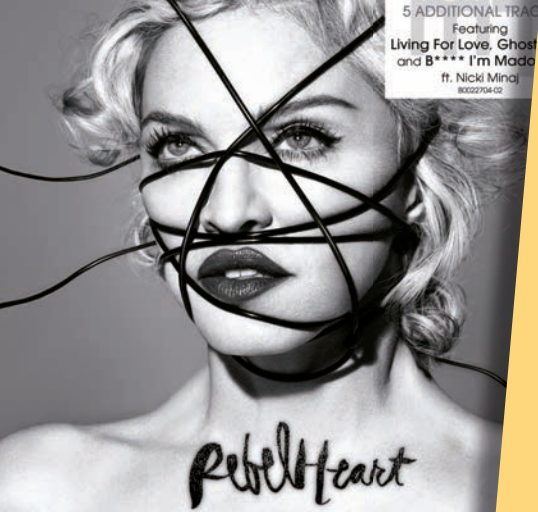
ประกาศคอนเสิร์ต Madonna Rebel Heart Tour Bangkok หมดข้ามปีตั้งแต่ ตุลาคม 2558 บัตรรอบแรก 9 กุมภาพันธ์ 2559 ขายหมดในพริบตาจนต้องเปิดรอบ 2 คอนเสิร์ตนี้ชื่อเดียวกันกับอัลบั้มใหม่คือ Rebel Heart เปิดตัวแรงด้วยเพลง B**** I'm Madonna ที่ได้นึกก็ มินาจ มาร่วมแจม และเธอไม่เคยทิ้งประเด็นสังคมอย่างในเพลง Ghosttown แน่นอว่าเพลงรักเก่า อย่าง Living for Love ต้องมี อัลบั้มนี้เป็นเพลงป๊อปแดนซ์ผสมเฮาส์มิวสิก ฟังสบาย สดชื่น รื่นรมย์ ผสมร้ายกาจ และเซ็กซี่ เธอไม่เคยทำให้ผิดหวังเพราะมีอะไรใหม่ๆ เก๋ๆ มาให้แฟนๆ ทุกครั้งไป

Explosive: David Garrett: CD

เดวิด การ์เรตต์ ลูกครึ่งเยอรมัน-อเมริกัน มือไวโอลินที่เปี่ยมด้วยพรสวรรค์และเทคนิคการเล่น Explosive เป็นอัลบั้มล่าสุดของเขา โดยนำเพลงของเอ็ด ชีแรน, เอ็มมีเนม, เดวิด เกตตา และวงเมทัลลิกา มาสร้างสรรค์ใหม่ในแบบของเขาที่ยังคงความพลิ้วไหวอ่อนหวานของเสียงไวโอลินที่เขาบอกว่า “สนุกสนาน น่าฟัง และเสียงทรงคุณภาพ” (มีจำหน่ายที่ร้านแมงป่องทุกสาขา)

โฟล์ค 'บาว คอลเล็กชั่น (ครสอบ 10 ปี): คาราบาว: CD

อัลบั้มโฟล์ค 'บาว คอลเล็กชั่น คัดสรรงานเพลงที่ดีที่สุดของคาราบาว เช่น ชีเม่าใจดี ตุ๊กตา แม่สาย วนิดา เมดอินไทยแลนด์ มาทำใหม่เป็นงานเพลงสไตล์อะคูสติคที่นุ่มนวล ไพเราะน่าฟัง อัลบั้มโฟล์ค 'บาว คอลเล็กชั่นยังได้รับการยกย่องว่าเป็นผลงานที่บันทึกในระบบอนาล็อกได้อย่างยอดเยี่ยมชุดหนึ่ง ออกจำหน่ายครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2547 ในวาระครบรอบ 10 ปี ได้จัดทำเป็นแพ็คเกจพิเศษเป็นซีดีแผ่นทองรวม 2 แผ่นคือ อัลบั้มฉบับดั้งเดิม และแบบบรรเลงวงจำหน่ายเฉพาะที่ร้าน CAP เท่านั้น (www.cap.co.th)





เช็นครกตัวเบา

ผู้เขียน คุณหญิงจางนงศรี ชาญเจนลักษณ์ | สำนักพิมพ์ทองพลุ | ราคา 285 บาท
รับปีใหม่ด้วยหนังสือดีๆ สำหรับหัวใจอย่างเช็นครกตัวเบา ที่นำหนังสือชื่อดัง 2 เล่มของนักเขียนท่านนี้มารวมเป็นเล่มเดียว คือเรื่อง 'วิชาตัวเบา' จำนวน 34 บท และจาก 'เช็นครกกลองเขา' จำนวน 34 บท โดยแก้ไขปรับปรุงและเพิ่มบทใหม่เข้ามาอีก 26 บท จะเรียกว่าเป็นความเรียงสั้นๆ กลอนเปล่า หรือบทกวีก็ได้ แต่ที่สำคัญคือเนื้อหาเป็นหลักธรรมอันเบาสบาย อ่านง่าย ชวนคิด และมองตัวเองในมุมใหม่อย่างเข้าใจและมีพลังในการเริ่มต้นสิ่งดีๆ



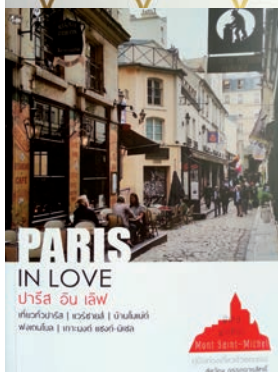
การสิ้นสุดของสิ่งหนึ่ง คือการเริ่มต้นของสิ่งใหม่เสมอ

ผู้เขียน หนุ่มเมืองจันทร์ | สำนักพิมพ์มิติน | ราคา 200 บาท
ผลงานเขียนคุณภาพที่ทำให้กำลังใจ สร้างแรงคิด และเป็นแรงบันดาลใจที่ชวนให้เราพร้อมจะก้าวเดินอีกครั้ง มองความเปลี่ยนแปลงให้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และเริ่มต้นใหม่อีกครั้งด้วยหัวใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม เหมาะกับการอ่านรับชีวิตใหม่แน่นอน



หากความเข้าใจ ยังมีอยู่จริง

ผู้เขียน นิ่วกลม | สำนักพิมพ์ Koob | ราคา 219 บาท
โลกของนิ่วกลมไม่ได้สวยงามอย่างที่มีคนชอบกล่าวหา หนังสือเล่มนี้เป็นบทความสังเกตการณ์สังคมชวนขบคิดที่เขียนผ่านมุมมองแบบนิ่วกลม อาจจะมีรสขมๆ แต่เปี่ยมไปด้วยการกระตุ้นให้ลูกคิดถึงสถานการณ์ของสังคมและวัฒนธรรม ปกสวยชวนมองและเรียกร้องให้เปิดอ่านจริงๆ



Paris in Love

ผู้เขียน สุธวิทย์ อรรถจารุสิทธิ์ | สำนักพิมพ์เปิดเต้าควาย | ราคา 285 บาท
นักเขียนสาวผู้ขยันเกี่ยวกับผลงานเล่มล่าสุดสู่ปารีสในมุมมองติดดิน เที้ยวแบบซอกซอนจากพระราชวังแวร์ซายส์ แวะไปบ้านของศิลปินโมเนต์ ไปสู่มุมโรแมนติกบนเกาะมงต์ แซงต์-มิเชล ข้อมูลท่องเที่ยวครบ บรรยายไหลลื่น ภาพสวยงาม อ่านแล้วเคลิ้มอยากจะเก็บกระเป๋าเสื้อผ้าเตรียมบินกันเลยทีเดียว h

HOROSCOPE



เลือกของขวัญแบบไหน ให้ตุ๊กใจหนุ่มสาว ตามราศี

การมอบของขวัญเป็นสิ่งสำคัญ
ที่บ่งบอกถึงความรักและความ
ปรารถนาดีต่อผู้รับ และยังสร้าง
ความประทับใจให้กับคนที่เรารักและ
ผูกพันได้อีกต่างหาก เรา来选择
ของขวัญของที่ระลึกให้กับคนที่
เรารักตามราศีกันเถอะค่ะ



ราศีเมษ (13 เมษายน-14 พฤษภาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีเมษ สาวราศีเมษ
ชอบของแปลกใหม่ หากเป็นสถานที่ท่องเที่ยวหรือร้านอาหาร
คุณจะต้องค้นหาสถานที่ดีๆ ตกแต่งสวยงาม ดึงดูดความสนใจ
และน่าค้นหา หากเป็นเสื้อผ้าต้องสไตล์เท่ๆ สวมใส่สบาย
น้ำหอมต้องเป็นกลิ่นสปอร์ตที่หอมสะอาดไม่ฉุน หากคิดจะ
เอาใจชายหนุ่มราศีเมษควรชวนไปท่องเที่ยวแบบแอดเวนเจอร์
ตั้งแคมป์ หรือมอบอุปกรณ์ท่องเที่ยวให้ แม้แต่ชวนไปเล่นกีฬา
ที่ท้าทายเขาจะไม่เกี่ยง

ราศีพฤษภ (15 พฤษภาคม-14 มิถุนายน)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีพฤษภ ทั้งเขา
และเธอเป็นคนรักธรรมชาติ ชอบเดินป่า ชมนก ดูผีเสื้อ หาก
คุณมอบต้นไม้เป็นของขวัญหรือหาหนังสือดีๆ สักเล่มก็
เป็นการสร้างความประทับใจให้กับชาวราศีพฤษภได้ไม่น้อย
สำหรับสาวราศีนี้เพียงแค่พาไปนวด ทำสปา หรือ แม้แต่ซื้อ
ต่างหู สร้อยคอ ผ้าพันคอราคาไม่แพงก็เป็นทีพอใจ เพราะ
พวกเขาคำนึงถึงความรู้สึกมากกว่าสิ่งของ ส่วนหนุ่มๆ ชาวพฤษภ
การได้รับของขวัญเกี่ยวกับคอร์สดำน้ำ ปีนเขา ศิลปวัตถุ
ประเภทของเก่าที่ดูขลัง หรืออาหารอร่อยที่คุณทำเอง เขาก็
รู้สึกปลื้มมากแล้ว



ราศีเมถุน (15 มิถุนายน-14 กรกฎาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีเมถุน สาวเมถุนเป็นคนคุยเก่ง มีเพื่อนฝูงมาก และเป็นคนมองโลกในแง่ดี ของขวัญสำหรับเธอคือการได้ท่องเที่ยวตามธรรมชาติในต่างจังหวัด และหากหนุ่มคนไหนจะให้ป็นแหวน หรือนาฬิกาสาวเมถุนก็ยินดีรับ สำหรับหนุ่มๆ ของขวัญประเภทไอที โทรศัพท์มือถือ ชำโมงอินเตอร์เน็ต หรือสิ่งของที่มีชิ้นเดียวในโลกที่เป็นแฮนด์เมด โมเดลตัวต่อ เพียงแค่นี้เขาจะรู้สึกดีใจมาก แต่ควรหลีกเลี่ยงของขวัญประเภท น้ำหอม หรือครีมโกนหนวดเพราะหนุ่มราศีนี้ไม่ปลื้ม



ราศีกรกฎ (15 กรกฎาคม-14 สิงหาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีกรกฎ ของขวัญสำหรับสาวกรกฎคือของตกแต่งบ้าน กรอบรูป คู่มือทำอาหาร หรือของใช้ภายในบ้านแนวน่ารักๆ เซรามิกเก๋ๆ ต้นไม้ในกระถางที่มีลวดลาย ของขวัญสำหรับหนุ่มกรกฎที่แสนอบอุ่น และเป็นนักสะสมคือการไปท่องเที่ยวโบราณสถาน คูโบราณวัตถุ ได้รับประทานอาหารหรือทำกิจกรรมพร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัว ถ่ายรูปร่วมกัน หรือจะเป็นของขวัญสักชิ้นที่เป็นของสะสม อาทิ แสตมป์ โมเดลต่างๆ หรือครีมโกนหนวด



ราศีสิงห์ (15 สิงหาคม-14 กันยายน)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีสิงห์ สาวราศีนี้ชอบความทันสมัย แต่งตัวเก่ง ของขวัญที่จะมอบให้ต้องเป็นของสวยๆ งามๆ ดอกไม้นำเข้าจากต่างประเทศ แก้วคริสตัล เครื่องประดับสวยๆ น้ำหอมชั้นดี หรือจะดินเนอร์หรูๆ ส่วนหนุ่มราศีสิงห์ไม่ต่างกับสาวๆ ราศีนี้เพราะเป็นคนรสนิยมดี ชอบของแพงและทันสมัย จึงควรเลือกของขวัญที่เป็นเสื้อผ้าแบรนด์เนมที่ดี เครื่องประดับเก๋ๆ และเพราะเป็นคนชอบสังสรรค์ เพียงแค่อาหารสักมื้อกับกลุ่มเพื่อนๆ ก็สร้างความประทับใจให้หนุ่มราศีนี้ได้แล้ว



ราศีกันย์ (15 กันยายน-14 ตุลาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีกันย์ หากจะซื้อเสื้อผ้าให้สาวราศีนี้ควรจะเป็นแบบที่สีขมริ่มๆ สีพื้นๆ ที่สวมใส่สบายและดูดี มีรสนิยม เครื่องประดับต้องเป็นของแท้เท่านั้น (เธอไม่ชอบของปลอม) น้ำหอมขอเป็นกลิ่นอ่อนๆ สะอาดๆ เหมาะกับสาวที่รักความสะอาดอย่างสาวราศีกันย์ที่สุด หรือแม้แต่ส้วมเลีย้ง ปลา หรือลูกสุนัข ก็คว่าใจเธอได้เช่นกัน สำหรับชายหนุ่มราศีกันย์ เพราะความที่เป็นคนรักสุขภาพ ชอบดูแลร่างกาย ของขวัญที่จะมอบให้ควรเป็นเครื่องออกกำลังกาย หนังสือแนะนำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ อุปกรณ์เกี่ยวกับการโกนหนวด หรือจะมอบสิ่งจำเป็นในการทำงาน อย่างเช่น กระเป๋าเนกประสงค์ ออร์แกนไเซอร์ก็ได้เช่นกัน



ราศีตุล (15 ตุลาคม-14 พฤศจิกายน)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีตุล สาวราศีตุลเป็นคนน่ารัก ช่างเจรจา ชอบสิ่งสวยงาม ของขวัญที่ถูกใจต้องประเภททันสมัย เก๋ๆ น่ารัก อย่างตุ๊กตา หรือจะเป็น แหวนสักรว หรือ Gift Voucher สำหรับซื้อของที่เธอต้องการ ส่วนหนุ่มราศีตุลควรให้ของขวัญที่เตือนความจำ เช่น สมุดภาพรวมรุ่น หรือของขวัญที่ช่วยเสริมบุคลิกให้เขาดูดี ไม่ว่าจะเป็นเสื้อเชิ้ตแบบสปอร์ต น้ำหอมกลิ่นอ่อนๆ หรือจะเป็นของแต่งรถก็ได้

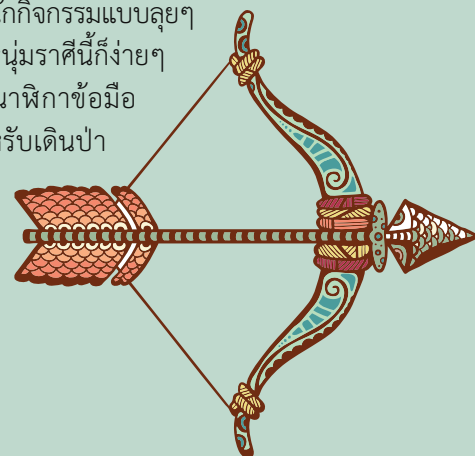


ราศีพิจิก (15 พฤศจิกายน-14 ธันวาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีพิจิก สาวพิจิกเป็นคนเปรี้ยวปรี๊ด แต่งตัวทันสมัย ฉลาด สีสันสดใส ใครเห็นเป็นต้องเหลียวมอง เพราะเป็นคนมีชีวิตรื่นเริง ของขวัญที่มอบให้เธอควรจะเป็นประเภทผ้าพันคอ ผ้าโพกศีรษะ น้ำหอมกลิ่นยาวนาน หรือแพ็คเกจสปาสักคอร์ส หนุ่มพิจิกชื่นชอบเรื่องลึกลับซับซ้อน การสอบสวนสืบสวนคดีต่างๆ ของขวัญสำหรับเขาควรจะเป็นหนังสือชุดนิยายหรือภาพยนตร์สืบสวนดีๆ กล้องส่องทางไกล แวนตา หรือหมวกใบเท่ แม้แต่ภาพวาดสีน้ำที่เป็นธรรมชาติช่วยให้หนุ่มสาวชาวพิจิกมีความสุขได้

ราศีธนู (15 ธันวาคม-14 มกราคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีธนู ของขวัญสำหรับสาวธนูเป็นอะไรที่ง่ายมาก จะชวนไปพักผ่อนชายหาด กินลมชมวิวหรืออะไรก็ได้ที่ทำให้สาวราศีนี้เพลิดเพลิน ไม่ว่าจะเป็น จูฬหนัง ฟังเพลง อาหารอร่อย หรือไปปาร์ตี้สนุกสุดเหวี่ยง เพราะเป็นคนชอบเข้าสังคม เป็นนักกิจกรรมแบบลุยๆ และชอบเสี่ยง ของขวัญสำหรับหนุ่มราศีนี้ก็ง่ายๆ ไม่ต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า นาฬิกาข้อมือ อุปกรณ์เดินป่าอย่างรองเท้าสำหรับเดินป่า ชวนออกไปรับประทานอาหาร ในร้านที่มีบรรยากาศดี หนังสือที่ประเทืองปัญญา หรือคู่มือการท่องเที่ยวก็เยี่ยมที่สุดๆ



ราศีมังกร (15 มกราคม-14 กุมภาพันธ์)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีมังกร สำหรับผู้มีความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างชาวราศีมังกร จะเป็นกระเป๋าเอกสาร ออร์แกนไนเซอร์ กระเป๋าสตางค์ เข็มขัดหนัง นาฬิกา หรือเครื่องประดับที่หรูหราดูดี (หากเป็นของแบรนด์เนมจะถูกใจที่สุด) หากหนุ่มหรือสาวผู้นั้นสนใจกีฬาหรือเครื่องดนตรีเป็นพิเศษควรหาสิ่งของเหล่านั้นมามอบให้สักชิ้น ไม่ก็เป็นของประดิษฐ์แบบแฮนด์เมดก็ถูกใจชาวมังกรได้เช่นกัน



ราศีกุมภ์

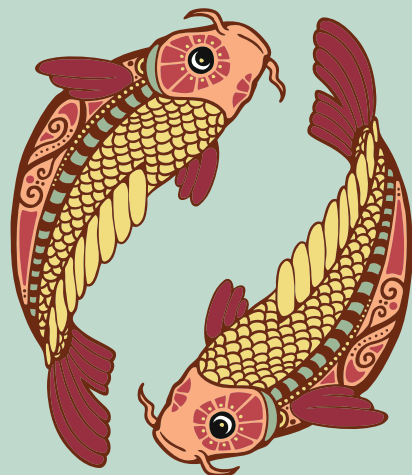
(15 กุมภาพันธ์-14 มีนาคม)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีกุมภ์

หนุ่มสาวราศีนี้ค่อนข้างจะเดาใจยากเพราะมีความชื่นชอบที่หลากหลาย สำหรับสาว ๆ จะเป็นนาฬิกา ออร์แกนไนเซอร์ ปากกา หรือสร้อยคอก็ได้ แต่หากจะให้ถูกใจสาวราศีนี้ควรจะถามออกไปตรงๆ จะได้ถูกใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ส่วนหนุ่มๆ ราศีกุมภ์ที่มีความเป็นนักทดลองและค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ ลองให้โมเดลที่นำมาประกอบเอง จิกซอว์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ อาทิ อุปกรณ์ไอทีก็ได้เช่นกัน

ราศีมีน (15 มีนาคม-12 เมษายน)

ของขวัญสำหรับหนุ่ม-สาวราศีมีน สาวราศีมีนจะให้ความสำคัญกับเท้าเป็นพิเศษ จึงควรเลือกรองเท้าแบบใหม่ล่าสุด พาไปทำสปาทำนวดเท้า สาวราศีมีนมีความเป็นศิลปินอยู่ในตัว ดังนั้น ดอกไม้ช่อโตสักช่อ หนังสือนวนิยายดีๆ สักเล่มก็ถูกใจ ส่วนหนุ่มราศีมีนด้วยความที่มีอารมณ์ศิลป์ ของขวัญที่ควรเลือกให้คือสีน้ำมัน ตัวหนังสือ หรือจะเป็นต้นไม้ที่เป็นมงคล หากหาไม่ได้จริงๆ หนุ่มราศีนี้ก็ไม่ซีเรียสเพียงแต่คุณทำไปสการ์ดให้เขาสักใบเขาก็ปลื้มแล้ว h



รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2015 Vol. 23

1. คุณกฤษฎา บรรณเกียรติ
2. คุณกาญจนา บุญเข้ม
3. คุณกิตติพัฒน์ สมมิตรสถาน
4. คุณชนิษฐา ยิ่งผลพิบูล
5. คุณจักรกริช เหล่าสุวรรณ
6. คุณจันทร์ชัย เจริญประเสริฐ
7. คุณฉันทนา จุฑากาญจน์
8. คุณเอกชนิตา กาญจนเสริม
9. คุณเฉลิมพันธ์ ศรีชนะชัยโชค
10. คุณชัชวาลย์ หาญดำรงสุข
11. คุณชุตินา ไพศาลศรีกิจ
12. คุณดาราร องค์กรพยศกุล
13. คุณนัยนา พุ่มทอง
14. คุณนิรมล คงทน
15. คุณบุษกร แสงวิเศษ
16. คุณปราณี เวชพานิช
17. คุณผ่องผิว เตนดวง
18. คุณพวงทิพย์ เพื่องฟูสกุล
19. คุณพิชญากา อารามพงษ์พันธ์
20. คุณพิชัย ภัทรรัตนกุล
21. คุณเพ็ญภา ผดุงเกียรติวงศ์
22. คุณไพบุลย์ ทศพรวิชัย
23. คุณภาณี ปิติมล
24. คุณมณีนรัตน์ ขาน
25. คุณรัตนเกล้า สีวิระพันธ์
26. คุณเลอสิริ คุรศิริกุล
27. คุณวรณัย ยุทธนาอมร
28. คุณวรารัช พงศ์วรานนท์
29. คุณวันฆามา นครวิชัยกุล
30. คุณวาสนา สนมหม
31. คุณวิชัย บุษราเทพกุล
32. คุณวิฑูรย์ ภิรัตน์กุล
33. คุณวิฑูรย์ ไหลรุ่งเรือง
34. คุณวิศาล บุญยงสรรค์ชัย
35. คุณสกวรัตน์ ปิยะธำรงรัตน์
36. คุณสมคิด ศรีนิพนธ์นิมิต
37. คุณสมพงษ์ ชูศรีรัตน์
38. คุณสมศรี สุรพัฒน์
39. คุณสวัสดิ์ ชัยโจน
40. คุณสายสวาท ศรีคำมา
41. คุณสุชาติ รุฬาวีเศษกุล
42. คุณสุดา ลีลาวัลย์
43. คุณสุนัย อัครนิธิบุรณ์
44. คุณสุรพงษ์ แสงทักษิณ
45. คุณสุรยุทธ ศิริคุณ
46. คุณสุวิทย์ กัมมทาทิพย์
47. คุณอภิญญาณ ลิขิตนันทน์
48. คุณอรอนงค์ ชัยโรจน์
49. คุณอำไพ เบ็ญจศิริวรรณ
50. คุณอิสริ หาญบุญทรง

happiness Vol. 24 ขอเชิญผู้ถือหุ้นร่วมกันสนุกกับการตอบคำถาม
5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะ
ซ่อนอยู่ในคอลัมน์ 'เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ' พบคำตอบแล้ว
กากบาทข้อที่ถูกที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. หมวดเขตร่วมสนุก 20 กุมภาพันธ์ 2559)

1. หน่วยงานใดเป็นผู้ตรวจสอบ ปตท. ด้านบริหารจัดการ
☐ ก. กระทรวงการคลัง ☒ v. ป.ป.ช. ☐ ก. กระทรวงพลังงาน ☐ ง. ถูกทุกข้อ
2. หน่วยงานใดไม่ใช่ผู้ตรวจสอบ ปตท. ด้านการดำเนินธุรกิจ
☐ ก. กระทรวงพาณิชย์ ☒ v. ก.ล.ต. ☐ ก. กรมการค้าภายใน ☐ ง. กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ
3. หลังเกิดวิกฤตต้มยำกุ้งแล้ว ไทยมีหนี้ที่เปอร์เซ็นต์ของ GDP
☐ ก. 25% ☒ v. 40% ☐ ก. 62% ☐ ง. 80%
4. หลังค่าเงินบาทอ่อนตัว ปตท. มีภาระหนี้ต่อทุนเท่าใด
☐ ก. 2:1 ☒ v. 3:1 ☐ ก. 4:1 ☐ ง. 5:1
5. ข้อใดเป็นข้อดีหลังการแปรรูป ปตท.
☐ ก. ประเทศชำระเงินกู้ IMF ไม่ได้ตามกำหนด ☒ v. ตลาดทุนไทยมีขนาดเล็กไม่ถึงจุดวิกฤต
☐ ก. ลดการพึ่งพางบประมาณจากรัฐ ☒ ง. แข่งขันกับบริษัทข้ามชาติไม่ได้

รายชื่อผู้โชคดี 100 ท่าน จากการจับรางวัลตอบแบบสอบถามความพึงพอใจต่อนิตยสาร happiness

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. คุณกรภัทร ลิ้มปายอม | 35. คุณพรณิ จินดาอุดมศักดิ์ | 69. คุณศลิตา วงศ์านุวัฒน์ |
| 2. คุณกรวิก กิสุพันธ์ | 36. คุณพรศักดิ์ ลิ้มประไพพงษ์ | 70. คุณสมชาย เลอเลิศธนกิจ |
| 3. คุณงามนิช ตั้งศิริเสรีกุล | 37. คุณพรหมพักตร์ ศิริมงคลภาวรงค์ | 71. คุณสมพงษ์ สมบูรณ์วิบูลย์ |
| 4. คุณจรรยา ศรีวงศ์ตานนท์ | 38. คุณพันธุ์ศักดิ์ วุฒิประสิทธิ์ผล | 72. คุณสมพงษ์ วิเศษศาสตร์ |
| 5. คุณจรัส ทศพรวิชัย | 39. คุณพุกลิน ตรีสุโกศล | 73. คุณสมฤดี วรวงศาโรจน์ |
| 6. คุณจิตติชัย เจนกนกนาฏ | 40. คุณพูนศักดิ์ บุญวาทิน | 74. คุณสมวรรณ สุนิภาษา |
| 7. คุณจิรธรรม เหล่าสินชัย | 41. คุณพล ยิ่งประทานพร | 75. คุณสมศรี วงศ์ดีเลิศ |
| 8. คุณจุฑาพล ติธรรมกุล | 42. คุณภักดี กาญจนสุทธิรักษ์ | 76. คุณสองจิตระ เปรมปรีดี |
| 9. คุณจัวร์ โฆษณานันท์ | 43. คุณภัทรพร บุรมงคลศรี | 77. คุณสุชาดา ธีรนาถธรรม |
| 10. คุณชนัญญา ศรีทองกุล | 44. คุณยุพินทรา ชันติวัฒนะกุล | 78. คุณสุชาติ ปิยะศิริศิลป์ |
| 11. คุณชาติชาย วิจิตรธรรมภาณี | 45. คุณรัตนาง จงสมสุข | 79. คุณสุนทร ธารนารถกุล |
| 12. คุณณพร นิโม | 46. พ.ท. รุ่งธรรม พุ่มเล็ก | 80. คุณสุนันท์ เตนปรีชาวงศ์ |
| 13. คุณณวัศ ลิตติธรรณ | 47. คุณรุ่งนภา กาญจนสุทธิรักษ์ | 81. คุณสุพิชาภรณ์ พัฒนอนันต์สุข |
| 14. คุณดรณิ ทวีกิตติกุล | 48. คุณโรจนา จิระวรรณะ | 82. คุณสุวิทย์ ธนไควรางกูร |
| 15. คุณดวงจันทร์ ท่านนิมิตกุลชัย | 49. คุณลักขมี อนุวัฒน์ | 83. คุณสุวรรณี ธารนารถกุล |
| 16. คุณดวงพร ลิตติธรรณ | 50. คุณวรรณ ติจวิทยา | 84. คุณสุวิมล ต้นดีจิตตานนท์ |
| 17. คุณเทียนประทาน งามอมรรณ | 51. คุณวรรณภา ล้วนสุธรรม | 85. คุณเสาวณิตย์ พิศุทธินารถกุล |
| 18. คุณธนวัฒน์ ภาศิริพิ | 52. คุณวรรณภา พรหมมาสกุล | 86. คุณอนันญา หาญสมภพ |
| 19. คุณธนันท์ พันธุ์รัตน์ | 53. คุณวรรณภา ปิ่นเจริญถาวร | 87. คุณอนันต์ สายสนิทเสรีกุล |
| 20. คุณธรรมนิยม จักรกริชกุล | 54. คุณวรรณภา อมรเศรษฐชัย | 88. คุณอพชา บุญมงคล |
| 21. คุณนงนุช เปี่ยมศักดิ์ | 55. คุณวรรณิ ลิ้มปิติกุล | 89. คุณอภิญญา เจริญวงศ์เพชร |
| 22. คุณนวลศรี ฟูตระกูล | 56. คุณวรรณผล ผลสินธุ์ | 90. คุณอรวดี สุริยเสถียร |
| 23. คุณนันทวัน วิวัฒน์พัฒนา | 57. คุณวราพร เลิศไกรลาศ | 91. คุณอลกรณ์ จารุสมบัติ |
| 24. คุณนิตยา กิจสวัสดิ์ไพศาล | 58. คุณวลัยมณี แสงจันทร์สมพร | 92. คุณอังกา สมสกุล |
| 25. คุณนิตยา สายวิวัฒน์ | 59. คุณวาสนา หงษ์กัน | 93. คุณอัจฉรา วุฒิประสิทธิ์ผล |
| 26. คุณนิรพนธ์ ลิมาวิชรัตน์ | 60. คุณวิชัย บุญสร้างสุข | 94. คุณอัญชลี อำพลพิรพันธ์ |
| 27. คุณนิวัติ จิตติธรรณ | 61. คุณวิชัย บุษราเทพกุล | 95. คุณอัมพรศรี ต้นติสสาพร |
| 28. คุณบวร ศิริพัฒน์ | 62. คุณวิฑูรย์ กานตอภา | 96. คุณอัมไพ มานิกพันธ์ |
| 29. คุณบุญไผ่ สังวรานนท์ | 63. คุณวิภา ศรีสวัสดิ์ | 97. คุณอภา ปฐมพัฒน์ |
| 30. คุณประภา อัญลักษณ์ตระกูล | 64. คุณวิภาพร โอฬารกิจอนันต์ | 98. คุณอินทนนท์ อิมสุวรรณ |
| 31. คุณปลื้มจิตร มานะวงศ์เจริญ | 65. คุณวิมล เหลืองรัชณี | 99. คุณอุไรวรรณ พัฒนโอฬาร |
| 32. คุณผกาทิพย์ ชัยวาลาวิช | 66. คุณวิวัฒน์ อำพลพิรพันธ์ | 100. เรือตรี อรรถสิทธิ์ อิมสุวรรณ |
| 33. คุณพงษ์ชัย วิชัยวัฒนา | 67. คุณวิระ สุธาดา | |
| 34. คุณพจนา ปิณฑิ | 68. คุณเวศรุต งามดำรงเกียรติ | |

รางวัลพิเศษ

คุณณัฐนี้ ร่มไทรทอง
คุณธรรมา รัตนะพิสิฐ

คุณนุพร กิตติบาล
คุณสมชาย วชิรลาภไพฑูริย์

คุณสุกัญญา อนุตรเศรษฐ

*ทางทีมงานจะจัดส่ง
ซองรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์

PTT Insight Application



ตอบทุกคำถาม ทุกเรื่องราวพลังงานที่คุณอยากรู้

เพราะเรื่องพลังงานมีความซับซ้อนและเข้าใจยากสำหรับคนส่วนใหญ่ PTT Insight Application จึงเป็นช่องทางในการให้ข้อมูลที่เข้าใจง่ายเกี่ยวกับเรื่องพลังงาน และการดำเนินธุรกิจของ ปตท.

มาพร้อมกับรูปแบบการใช้งานที่ง่าย สามารถแชร์ข้อมูลให้กับเพื่อนๆ ได้รวดเร็ว ทำให้เรื่องพลังงานกลายเป็นเรื่องง่ายที่ไม่ว่าใครก็สามารถเข้าใจได้



Apple Store



Google Play

