



happiness

Apr. - Jun. 2017 | ISSUE 29

The Routes of Pride

PTT's
Group Club

ชีวิตนี้เพื่อคนไข้
นายแพทย์ทองพูน แดงตาต

Getaway
Urban

Green สุราษฎร์ธานี

Gardening

Compact Garden
สวนสวยขนาดเล็ก



ความสำเร็จในระดับสากล **ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3**
ดัชนีความยั่งยืน DJSI 2016

IRPC มุ่งสู่เป้าหมายที่ท้าทาย และยืนหยัดได้อย่างยั่งยืน

IRPC ได้รับคัดเลือกเป็นสมาชิก DJSI 2016 ดัชนีความยั่งยืนที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก
ประเภท DJSI Emerging Markets ในกลุ่ม Oil & Gas Refining & Marketing ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3
DJSI หรือดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ (Dow Jones Sustainability Indices) ได้เปิดตัวในปี 2542
เป็นดัชนีที่ใช้วัดประสิทธิภาพในการดำเนินธุรกิจ ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของบริษัท
ชั้นนำทั่วโลก โดย RobecoSAM เป็นผู้ประเมินการดำเนินงานใน 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ สังคม
และสิ่งแวดล้อม ซึ่งดัชนีดังกล่าวถือเป็นเกณฑ์ที่สำคัญสำหรับการสร้างความเชื่อมั่นให้นักลงทุน
ในการตัดสินใจลงทุน



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



สวัสดี วันขึ้นปีใหม่ (ไทย) ครับ

ลองพลิกปฏิทินดูในเดือนนี้เหมือนจะมีวันหยุดยาวติดต่อกันหลายวัน หลังจากทำงานหนักอย่างต่อเนื่องในเดือนนี้ น่าจะถึงเวลาของการพักผ่อนร่างกายและจิตใจ เพราะเราเชื่อใน “Work-Life Balance” หรือการรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิต เพื่อความสุขที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ซึ่งการเก็บกระเป๋าเดินทางท่องเที่ยวถือเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ได้ผลในการชาร์จพลังให้เต็มร้อยภายในเวลาไม่นาน ก่อนจะกลับมาทำงานอย่างมีความสุขอีกครั้งครับ

happiness ฉบับนี้จึงขอชวนท่านผู้อ่าน เที่ยวตามรอยพ่อ 6 ภาค ในคอลัมน์ Cover Story “The Routes of Pride” ด้วยการเที่ยวตามรอยพระบาท โดยเชื่อมโยงกับโครงการในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รับรองว่าท่านผู้อ่านจะสามารถสัมผัสได้ถึงประกายความสุขและความอิ่มเอิบกับปรากฏการณ์อันงดงามตามรอยในพระราชดำริอย่างแน่นอนครับ

แต่ก่อนจะเดินทาง เราขอแนะนำให้คุณผู้อ่านเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการตรวจสอบสภาพรถตามเทคนิคเช็ครถพื้นฐานในคอลัมน์ Motor Guide เช่นเดียวกับการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการใช้สายตาอย่างหนักในการขับรถโดยการฝึกกายบริหารดวงตาตามวิธีที่เราแนะนำในคอลัมน์ Let's Exercise หรือหากท่านผู้อ่านมีเวลาพออาจจะอ่านไปถึงเรื่อง Text Neck Syndrome ในคอลัมน์ Good Health เพื่อให้รู้เท่าทันโรคของคนยุคดิจิทัลที่มีโอกาสหลังค่อมก่อนวัยหากเสพติดการเล่นโทรศัพท์มือถือมากเกินไปครับ



happiness
Magazine



นอกเหนือจากการท่องเที่ยวที่สร้างความสุขแล้ว การ “ให้” และได้รับรอยยิ้มหรือความสุขของผู้รับกลับมา ยิ่งทำให้ความสุขของเราเพิ่มพูนมากขึ้นเป็นเท่าตัว ดังเช่น นพ.ทองพูน แดงตาจจากโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า ซึ่งสวมชุดยิโอฟพร้อมด้วยนายแพทย์และพยาบาลเจ้าหน้าที่แต่งชุดตุ๊กตาสัตว์ป่ามอบลูกโป่ง ของเล่นและขนมส่งความสุขให้ผู้ป่วยเด็กในวันเด็กแห่งชาติที่ผ่านมา หรือเรื่องราวความสุขของ รศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล ที่พร้อมถ่ายทอดและแบ่งปันในคอลัมน์ Happiness Life

ท้ายสุดระหว่างการเดินทางพักผ่อน ไม่ว่าจะที่ใด happiness พร้อมติดตามเป็นเพื่อนร่วมทางคุณผู้อ่าน ด้วยเนื้อหาสาระแบบครบรสที่สร้างความสุขและความเพลิดเพลินในการอ่านเช่นเดิมครับ

พิชิต อักิวทันนาพร
บรรณาธิการบริหาร

InnoPlus
by PTT Global Chemical

Serve Your Needs with Pride

เม็ดพลาสติกคุณภาพสูงเพื่อใช้ผลิตบรรจุภัณฑ์
ช่วยป้องกันการเกิดไอน้ำ ทำให้เห็นความสดใหม่
ของอาหารได้ชัดเจน อีกทั้งช่วยยืดอายุอาหาร
ให้สดได้นานกว่าเดิม นอกจากนี้ยังสามารถนำไป
ผลิตเป็นฟิล์มปิดบรรจุภัณฑ์ ซึ่งช่วยให้ลอกออก
ได้ง่ายเวลาใช้งาน ไม่ฉีกขาด ช่วยตอบสนองรูปแบบ
การใช้ชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว InnoPlus จึงเป็น
จุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างความพึงพอใจได้อย่าง
ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบ



HIGH PERFORMANCE
POLYETHYLENE
FOR EASY PEEL FILM



HIGH PERFORMANCE
POLYETHYLENE
FOR ANTI-FOGGING FILM



MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดีๆ จากผู้อ่านทุกท่านของกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณ ทีมงานขอมอบของขวัญ

ICAMP Bluetooth Speaker

มูลค่า 2,250 บาท ให้อ่าน 5 ท่าน



* ทางทีมงานจะจัดส่งของขวัญให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

เป็นนิตยสารที่ให้ความรู้หลากหลายและสามารถนำไปใช้กับกิจกรรมประจำวันได้

สุรินทร์ สมภพวงศ์สกุล

อยากให้นิตยสาร happiness เป็นนิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกท่าน เพราะเนื้อหา มีประโยชน์กับผู้อ่านมาก

สุวิมล รัตนวราภรณ์กุล

นิตยสารที่ครบเครื่อง หลากหลายสาขาดี ได้สาระ ความรู้และความบันเทิง

วิมล อุ่นยานโกวิท

รู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้รับนิตยสาร happiness แล้วก็จะอ่านแบบสนุกสนาน ไม่ให้ตกหล่นจนกับความตั้งใจของคนๆ หนึ่ง

สุมิตร นำศิริกุล

รูปเล่มทันสมัย เพิ่มพูนเรื่องใหม่ให้อ่าน น่าอ่าน ให้ข้อคิดเห็นต่างๆ แก่ผู้อ่านทุกคน

วินัส คุณเนนทราศัย

คณะผู้จัดทำนิตยสาร

happiness

มอบสำหรับผู้อ่านทุกท่าน

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ : คุณนิธิตา เทพวงษ์

ที่ปรึกษา : คุณสมฤทธิ์ สำเนียง

คุณพรรณนลิน มหาวงศ์กุล

คุณภัทรดา สว่างแสง

บรรณาธิการบริหาร :

คุณพินิจ อภิวันทนาพร

กองบรรณาธิการ :

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรวรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณผู้สวัสดี คุ่มราไฟ

คุณไพสิฐ ศิริบวร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้อ่านทุกท่าน กลุ่ม ปตท.:

0-2624-5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิส แอนด์ จำกัด

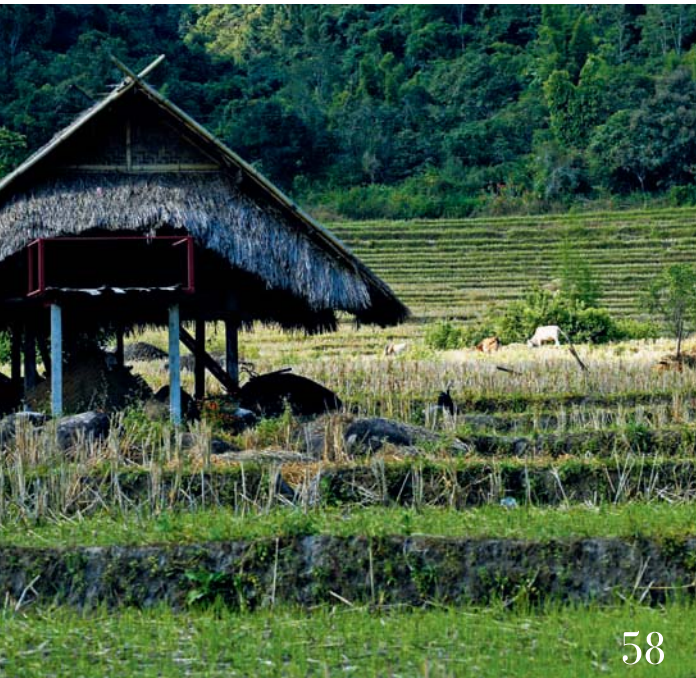
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ นายทะเบียนบริษัทผู้อ่านทุกท่าน
- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและซองรางวัล โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับกลุ่มบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้อ่านทุกท่าน บริษัทในกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด 29 ธันวาคม 2559 โดยไม่รวมข้อมูลผู้อ่าน PTTC172A



58

happiness Magazine Vol. 29 Apr. - Jun. 2017

News & Update

01 From The Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

03 Mail Box

จดหมายจากผู้อ่าน

06 PTT Group's News

ข่าวประชาสัมพันธ์

11, 33

เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ

14 Care Share Respect

ชมรม PTT Group SEALs
กับการให้ความช่วยเหลือพี่น้อง
ชาวไทย/กลุ่มไทยออยล์รวมน้ำใจ
บริจาคเงินช่วยเหลือผู้ประสบ
อุทกภัยภาคใต้

30 World Update

อัปเดตข่าวที่น่าสนใจทั่วโลก

46 Calendar

อัปเดตกิจกรรมและอีเวนต์ที่น่าสนใจ

48 Entertainment

โปรแกรมหนัง หนังสือและเพลง

People

22 Executive Insights

คุณศรีวรรณ เอี่ยมรุ่งโรจน์
ความสุขที่แท้จริง เกิดจาก
ความสำเร็จที่ทุ่มเท

34 PTT's Group Club

ชีวิตนี้เพื่อคนไข้
ของ “คุณหมอกอทอง”



80

76 Happiness Life

ทำสิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ ความภูมิใจ
ของ “หมอแอน” ที่ได้ทำ
“เพื่อแผ่นดิน”

Feature

12 Royal Project

“ราชประชานุเคราะห์” น้าพระราช
หฤทัยเพื่อปวงชน

18 Energy Review

มาตรการปลดปล่อยก๊าซ
คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂)
กับเกาะ

26 Smart Money

ค้นความต่างสไตล์การลงทุน
Active VS Passive

28 Law 360

กฎหมายสำหรับคนใจร้อน

38 Smart IT

ไต่ตาร์ท เทคโนโลยีแสนไกล

40 Motor Guide

วิธีการใช้รถยกเบต้าๆ
ด้วยตัวเอง ก่อนการเดินทาง
เพื่อความปลอดภัย

44 Sport

Bossaball (บอสซาบอล) สีสันใหม่
เอาใจคนรักความท้าทาย

50 Art Talk

“พระเมรุมาศ”
สุดยอดของศิลปกรรม

52 Good Old Day

สัมผัสศิลปวัฒนธรรมโบราณ
บนเส้นทางสายไหม

54 Laan Dhamma

ธรรมบท

56 Good Thought

อารยสถาปัตย์เพื่อคนทั้งมวล

58 Cover Story

The Routes of Pride
อ้อมอ้อมและงดงามตามรอยเสด็จ

64 Ask the Expert

การสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช



84



98



76



72



94



92

Lifestyle

42

Cool Design

เทรนด์ดีไซน์ล้ำสมัย

66

Good Health

Text Neck สัญญาณ
ยุคดิจิทัล

70

Let's Exercise

บริหารดวงตาให้สดใส
สร้างความสดชื่นแก่ร่างกาย

72

Beauty Head to Toe

หอมกรุ่นตรึงใจในหน้าร้อน

74

Fashion Story

สวยไปด้วยแฟชั่น

80

Getaway Global

“Miyazaki” Miraculous at
Southern Japan

84

Getaway Urban

Green สุขุมวิท

88

Dine Out

Happy Time with Sushi

92

Sweet Home

โฉมใหม่จากบ้านเก่า

94

Gardening

Compact Garden
สวนสวยขนาดเล็ก

98

Home Kitchen

แปดเมนูอร่อย
เป็นเมนูง่ายๆ

100

Horoscope

สถานที่ท่องเที่ยวเสริมดวง
ส่งเสริมพลังชีวิต

104

Pet Lovers

เจ้าแมวเหมียว!!

105

Special for Readers

ร่วมสนุกตอบคำถาม
ชิงของขวัญ

104





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงบรรยายพิเศษเรื่อง “การพัฒนาการศึกษาของชาติ เพื่อความยั่งยืน” ณ สถาบันวิทยสิริเมธี

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปยังสถาบันวิทยสิริเมธี อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง และทรงบรรยายพิเศษพระราชทาน เรื่อง “การพัฒนาการศึกษาของชาติ เพื่อความยั่งยืน” พร้อมเสด็จพระราชดำเนินไปยังอาคารปฏิบัติการสำนักวิชาวิทยาการโมเลกุล ทอดพระเนตรห้องเรียนและห้องปฏิบัติการ นิทรรศการผลงานของนิสิตสถาบันวิทยสิริเมธี และนักเรียนของโรงเรียนกำเนิดวิทย์ โดยมีนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) นายสุรศักดิ์ เจริญศิริโชติ ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง และนายไพรินทร์ ชูโชติถาวร นายกสภาสถาบันวิทยสิริเมธีและประธานกรรมการบริหารโรงเรียนกำเนิดวิทย์ พร้อมด้วยผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ผู้บริหารมูลนิธิพลังสร้างสรรค์นวัตกรรม มูลนิธิพลังแห่งการเรียนรู้ ผู้บริหารสถาบันวิทยสิริเมธี ผู้บริหารโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ข้าราชการ นิสิตสถาบัน และนักเรียนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ เฝ้ารับเสด็จ



ปตท. ร่วมกับกรมการค้าภายใน เปิดร้านอาหารหนูณิชย์ในปั๊มทั่วประเทศ

นางสาววิบูลย์ลักษณ์ ร่วมรักษ์ ปลัดกระทรวงพาณิชย์ เป็นประธานในพิธีลงนามความร่วมมือโครงการร้านอาหารหนูณิชย์ในสถานบริการน้ำมัน ปตท. ระหว่างกรมการค้าภายใน โดยนางนันท์วัลย์ ศกุนตนาค อธิบดีกรมการค้าภายในกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยนายอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เพื่อเป็นทางเลือกให้ประชาชนได้บริโภคอาหารที่อร่อย คุณภาพดี สะอาด และราคาประหยัด ได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนนโยบายของรัฐบาลในการช่วยลดภาระค่าครองชีพของประชาชนได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาสถานบริการน้ำมันของ ปตท. เพื่อให้ตอบสนองความต้องการและไลฟ์สไตล์ที่หลากหลายของผู้บริโภคได้อย่างครบวงจร รวมทั้งเป็นศูนย์กลางของชุมชน เพื่อดูแลผู้บริโภคในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศได้อย่างทั่วถึง



PTT

ปตท. เปิดบ้าน OBA ต้อนรับ “CEO Forum” รวบรวมรัฐวิสาหกิจ ก้าวสู่องค์กรสมรรถนะสูงร่วมกัน

ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์ รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน เปิดงานสัมมนาผู้บริหารสูงสุดรัฐวิสาหกิจ SOE CEO Forum ณ สถาบันพัฒนาศักยภาพธุรกิจน้ำมัน ปตท. จ.พระนครศรีอยุธยา โดยมีนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ให้การต้อนรับและนำเสนอความเป็นมาของ Oil Business Academy (OBA) และศูนย์ธุรกิจ คาเฟ่ อเมซอน หรือ Amazon Inspiring Campus (AICA) ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของ ปตท. ที่มี ส่วนร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้ ความชำนาญและพัฒนาศักยภาพ ด้านการบริหารธุรกิจน้ำมันและธุรกิจกาแฟ Brand ไทย ให้แก่ คนไทยและผู้ประกอบการ SME ไทยทุกคน เพื่อให้ ปตท. และ คนไทยเติบโตควบคู่กันได้อย่างยั่งยืน

สร้างความภาคภูมิใจให้คนไทย ปตท. รุกตลาดการค้า ระหว่างประเทศ เปิดสำนักงาน ในกรุงลอนดอน

นางบุษมา อมรเกียรติขจร รองกรรมการผู้จัดการ ใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดงานแนะนำบริษัท PTT International Trading London Ltd (PTTT LDN) ให้กับคู่ค้าและผู้บริหารจากกว่า 40 บริษัทชั้นนำ ที่มาร่วมงาน International Petroleum Week (IP Week) ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ เพื่อสร้างความมั่นใจและโอกาสทางธุรกิจ อันเป็นการขยายฐานการค้าเพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ และต่อยอดความสำเร็จในการนำรายได้เข้าประเทศอีกทางหนึ่ง

ทั้งนี้ PTT LDN เป็นบริษัทภายใต้การบริหารงานของหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อขยายโอกาสทางธุรกิจไปยังตลาดในฝั่งซีกโลกตะวันตก ครอบคลุม ทวีปยุโรป แอฟริกา และ



PTT

อเมริกา โดยมี PTT International Trading Pte Ltd ในประเทศสิงคโปร์ดูแลธุรกรรมการค้าครอบคลุมตลาดฝั่งซีกโลกตะวันออก ซึ่งมีสำนักงานตัวแทนในเมืองเซี่ยงไฮ้ สาธารณรัฐประชาชนจีน และกรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย รวมทั้งบริษัท PTT International Trading DMCC ในเมืองดูไบ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ เป็นพันธมิตรในการเชื่อมโยงธุรกรรมการค้าระหว่างฝั่งซีกโลกตะวันตกและตะวันออก สนับสนุนวิสัยทัศน์การเป็น “The World’s Leading Company on Energy Trade & Beyond” ของหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ



ปตท.สพ. ได้รับรางวัล รายงานความยั่งยืนดีเด่น 4 ปีซ้อน

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สพ. โดยนางสุพมา ปิตากุลดิติก ผู้จัดการกลยุทธ์เพื่อความยั่งยืน เป็นผู้แทน ปตท.สพ. รับรางวัลดีเด่น “รายงานความยั่งยืน ประจำปี 2559” จากนางอรนุช อภิศักดิ์ศิริกุล กรรมการสมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย ในพิธีประกาศรางวัลรายงานความยั่งยืน ประจำปี 2559 ที่จัดโดยสมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย โดยการสนับสนุนของสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์และสถาบันไทยพัฒน์

ณ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ทั้งนี้ ปตท.สพ. ได้รับรางวัลดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 จากความโดดเด่นในการจัดทำและเปิดเผยข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม สังคมและการกำกับดูแลกิจการ (ESG) ในรายงานการพัฒนายั่งยืน โดยใช้แนวทางของ Sustainability Reporting Initiative (GRI) รุ่นที่ 4 ในระดับ Core ตามหลักของ Sustainability Reporting Guideline: Oil and Gas Sector Supplement (OGSS) ซึ่งเป็นแนวทางการรายงานอันเป็นที่ยอมรับในระดับสากล

ปตท.สพ. ร่วมช่วยเหลือผู้ประสบภัย น้ำท่วมภาคใต้

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สพ. โดยนายศิริพงษ์ เฟื่องลิขิต (ยืนที่ 4 จากซ้าย) ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายกิจกรรมเพื่อสังคม มอบถุงยังชีพพร้อมน้ำดื่ม จำนวน 500 ชุด แก่ นายณนพภา อินทรักษ์ (ยืนที่ 3 จากซ้าย) ปลัดอาวุโสอำเภอละแม รักษาการนายอำเภอละแม จังหวัดชุมพร และว่าที่ ร.ต.กิตติภาพ รอดดอน นายอำเภอหลังสวน เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่อำเภอละแม และอำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉินหรือภัยพิบัติต่างๆ ปตท.สพ. จะให้ความร่วมมือและประสานกับหน่วยราชการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ความช่วยเหลือชุมชนอย่างเต็มความสามารถ



TOP



ไทยออยล์มอบเงินสมทบทุนสร้าง “อาคารศูนย์ รักษาพยาบาลรวมเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระ พันวัสสาอัยยิกาเจ้า 150 ปี”

คุณธิดา เติบศิริ (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาทถ้วน) แก่ศาสตราจารย์กิตติคุณนายแพทย์ชัยเวช นุชประยูร (ที่ 2 จากซ้าย) รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เพื่อสมทบทุนก่อสร้าง “อาคารศูนย์รักษาพยาบาลรวมเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า 150 ปี” ให้แก่โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา พริตติงกล่าวจัดขึ้น ณ ห้องประชุม อาคารศรีสวาล จังหวัดชลบุรี

TOP



ไทยออยล์คว้า 2 รางวัลด้านความยั่งยืน จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

นายอริคม เดิบศิริ (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัลด้านความยั่งยืนประจำปี 2559 (SET Sustainability Awards 2016) ประเภทยอดเยี่ยม พร้อมด้วย คุณสันติ วาสนศิริ ผู้จัดการฝ่ายนวัตกรรมและการบริหารความยั่งยืน บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (ขวา) รับมอบรางวัล Thailand Sustainability Investment (THSI) ประจำปี 2559 ในงานพิธีมอบรางวัลด้านความยั่งยืน (SET Sustainability Awards 2016) ซึ่งจัดขึ้น ณ หอประชุมศาสตราจารย์ สังเวียน อินทวิชัย ชั้น 7 อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

รางวัลด้านความยั่งยืน SET Sustainability Awards 2016 มอบแก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นเป็นต้นแบบแห่งการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนและรางวัล Thailand Sustainability Investment Awards 2016 มอบแก่บริษัทจดทะเบียนที่ได้รับคัดเลือกให้อยู่ในรายชื่อ Thailand Sustainability Investment 2016 หรือรายชื่อ“หุ้นยั่งยืน” โดยสามารถผ่านเกณฑ์การประเมินด้านความยั่งยืนจากตลาดหลักทรัพย์ฯ ซึ่งจัดทำขึ้นให้สอดคล้องกับมาตรฐานสากล เพื่อเป็นข้อมูลให้แก่ผู้ลงทุนที่ต้องการลงทุนในหุ้นที่มีคุณภาพและคาดหวังผลตอบแทนที่ต่อเนื่องในระยะยาว

IRPC คว้ารางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่น จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

นางรัชดาภรณ์ ราชเทวินทร์ (กลาง) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายบัญชีและการเงิน บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับรางวัลบริษัทจดทะเบียนด้านนักลงทุนสัมพันธ์ดีเด่น (Best Investor Relations Awards) จาก ดร.สันติ กิระนันท์ (ขวา) รองผู้จัดการหัวหน้าสายงานผู้ออกหลักทรัพย์ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และคุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์ (ซ้าย) ประธานบรรณาธิการ วารสารการเงินธนาคาร ในงาน SET AWARDS 2016 จัดโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) และวารสารการเงินธนาคาร รางวัลดังกล่าวมอบให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของ ตลท. เพื่อประกาศเกียรติคุณและเชิดชูบริษัทฯ ที่มีความโดดเด่นด้านการดำเนินกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์ รวมถึงการมีส่วนร่วมในงานด้านนักลงทุนสัมพันธ์ของทั้งองค์กร มีการเปิดเผยข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน โปร่งใส ทันต่อเหตุการณ์ มีช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย มีประสิทธิภาพ มีความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจ สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของบริษัทฯ และมีความสามารถในการดำเนินงานสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2560 ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย



IRPC

PTTGC



PTTGC ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และสถาบันพลาสติก เพื่อวิจัยและพัฒนา Colostomy Bag เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

นายสุพัฒน์พงษ์ พันธ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) เป็นประธาน พร้อมด้วยคุณฉัตรวราวรรณ ทิพพานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกิจการองค์กร และ ดร.ชญานันท์ จันทวสุ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงาน Science and Innovation ร่วมในพิธีมอบเม็ดพลาสติก InnoPlusเกรดพิเศษ เพื่อร่วมวิจัยและพัฒนา Colostomy Bag (ถุงทวารเทียม) สำหรับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่เพื่อทดแทนการนำเข้า

ให้กับนายแพทย์วรัญญู วาณิชยธรรม ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดำรง พิทักษ์รักษาการ ผู้อำนวยการอุทยานวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดร.เกรียงศักดิ์ วงศ์พร้อมรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันพลาสติก โดย PTTGC ได้พัฒนาเม็ดพลาสติกคอมพาวนด์ LLDPE ชนิดพิเศษ ที่มีคุณสมบัติ เก็บกลิ่น กันการรั่วซึมและสามารถลดต้นทุนการผลิต Colostomy Bag ลงได้อย่างมาก PTTGC ได้ส่งมอบเม็ดพลาสติกจำนวนประมาณ 10 ตัน ให้กับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสถาบันพลาสติก เพื่อนำไปผลิตเป็น Colostomy Bag ได้ประมาณ 160,000 ถุง สำหรับใช้ทดลองกับผู้ป่วยทั่วประเทศทั้งหมด 322 โรงพยาบาลฯ ละ 30 คน (มีผู้ป่วยประมาณ 9,000 คน ตลอดโครงการ) โดยในพิธีมีคุณธัญพร กล้าวิกรณ์ หัวหน้างานการมีส่วนร่วมมิตรภาพบำบัด สำนักส่งเสริมการมีส่วนร่วมสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เข้าร่วมเป็นสักขีพยาน ณ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล สำนักงานใหญ่

PTTGC เปิด โครงการ “เชฟชุมพล สร้างเชฟชุมชน” พัฒนาเมนูอาหารท้องถิ่นระยอง ต่อยอดการท่องเที่ยวไทย

นายสุรศักดิ์ เจริญศิริโชติ ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง เป็นประธานเปิดตัวโครงการเชฟชุมพล สร้างเชฟชุมชน by PTTGC หนึ่งใน 7 CSR Master Program ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสูตรอาหารท้องถิ่นให้มีเอกลักษณ์ สร้างรายได้สู่ชุมชนและพื้นที่จังหวัดระยอง โดยมี นายสุพัฒน์พงษ์ พันธ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) นางกนกกิตติกา กฤตย์วุฒิกร ผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานระยอง และเชฟชุมพล แจ่มไพบ ที่ปรึกษาโครงการเชฟชุมพล สร้างเชฟชุมชน by PTTGC เข้าร่วมงาน ณ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล สำนักงานระยอง สำหรับโครงการเชฟชุมพล สร้างเชฟชุมชน by PTTGC จะเป็นการค้นหา 10 เชฟชุมชน ที่จะมาร่วมสร้างสรรค์

PTTGC



เมนูใหม่ ซึ่งรางวัลและคอร์สอบรมกับเชฟชุมพล สามารถติดตามการแข่งขันและร่วมลงคะแนนเพื่อคัดเลือกสุดยอดเชฟชุมชนประจำจังหวัดระยองได้ที่ www.facebook.com/rayongchef

ปตท. ปรับโครงสร้างธุรกิจ เพื่อความชัดเจน โปร่งใส และคล่องตัวในการแข่งขันในเวทีสากล



PTTOR

บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก
เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดำเนินงาน



โปร่งใส ตรวจสอบได้



สนับสนุน SME



เติบโตก้าวสู่ AEC



คล่องตัว
เพิ่มประสิทธิภาพ



• ก่อกำเนิด

มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ถือกำเนิดขึ้นด้วยพระมหากรุณาธิคุณของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ทรงมีต่อพสกนิกรของพระองค์ ภายหลังมหาตภัยครั้งใหญ่ที่เกิดจากพายุโซนร้อน "แฮเรียต" ที่พัดผ่านทางตอนใต้ของประเทศไทยในคืนวันที่ 25 ต่อกับวันที่ 26 ตุลาคม พ.ศ. 2505 ได้สร้างความเสียหายร้ายแรงให้กับ 12 จังหวัดภาคใต้ของไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะที่แหลมตะลุมพุก จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ประสบความเสียหายอย่างหนัก บ้านเรือนพังพินาศ มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงเร่งพระราชทานความช่วยเหลือเป็นการด่วน โดยทรงส่งคณะเจ้าหน้าที่เดินทางโดยเครื่องบินไปลงสนามบินนครศรีธรรมราช แล้วร่วมกับผู้ว่าราชการจังหวัดและเจ้าหน้าที่ส่วนราชการจังหวัด เดินทางเข้าไปยังแหลมตะลุมพุกเพื่อให้การช่วยเหลือโดยทันที

ทางด้านกรุงเทพมหานครนั้น ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สถานีวิทยุ อส.พระราชวังดุสิต ประกาศเชิญชวนให้ร่วมบริจาคทรัพย์และสิ่งของเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย โดยทรงรับและพระราชทานสิ่งของด้วยพระองค์เอง ความช่วยเหลือได้หลั่งไหลเข้าสู่สถานีวิทยุ อส. มีผู้บริจาคทรัพย์และสิ่งของเข้ามาเป็นจำนวนมาก ส่วนผู้ที่ไม่สามารถบริจาคทรัพย์และสิ่งของได้ ก็มาร่วมกันเสียสละทำงานจิตอาสาบริจาคแรงงาน ส่วนมากเป็นนิสิตนักศึกษา ลูกเสือนักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ เข้ามาร่วมบรรจุถุงยังชีพและขนส่งสิ่งของเหล่านั้นเพื่อส่งต่อไปบรรเทาทุกข์แก่ประชาชน

หลังจากเข้าช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ประชาชนในขั้นตอนเร่งด่วนแล้ว ยังเหลือเงินอีกสามล้านบาท ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำริว่า เงินจำนวนนี้ควรตั้งเป็นทุนเพื่อจัดสรรดอกผลสำหรับสงเคราะห์เด็กที่ครอบครัวต้องประสบวาทภัยภาคใต้และขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอีกส่วนหนึ่งสำหรับสงเคราะห์ช่วยเหลือราษฎรผู้ประสบสาธารณภัยทั่วประเทศ

“ราชประชานุเคราะห์” น้ำพระราชหฤทัยเพื่อปวงชน

คำว่า “ราชประชานุเคราะห์” หมายถึง “พระราช” และ “ประชานุ” อนุเคราะห์ซึ่งกันและกัน สะท้อนถึงน้ำพระราชหฤทัยที่ทรงมีพระราชประสงค์ว่า เวลาทำงานควรให้ประชานูได้มีส่วนร่วมด้วย มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จึงได้ถือกำเนิดขึ้นด้วยทรงมีพระราชดำริว่า “ภัยธรรมชาติหรือสาธารณภัยอาจเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ ไม่มีผู้ใดจะคาดหมายได้” พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 จึงทรงมีพระบรมราชโองการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์จากสาธารณภัยที่เกิดกับประชานูไม่ว่าท้องถิ่นใดก็ตามว่า “...ให้ไปให้ความอบอุ่นช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากโดยฉับพลัน ทำให้ผู้ประสบภัยได้รับการช่วยเหลือ มีกำลังใจที่จะปฏิบัติงานต่อไป...”

ขอขอบคุณรูปภาพจาก สำนักข่าวเจ้าพระยา กรมการจัดหางาน และ schoolweb.eduzones

ด้วยเหตุนี้จึงพระราชทานเงินสามล้านบาทให้เป็นทุนประเดิมก่อตั้งมูลนิธิและพระราชทานนามว่า “มูลนิธิราชประชานุเคราะห์” โปรดเกล้าฯ ให้อยู่ใน “พระบรมราชูปถัมภ์” และทรงดำรงตำแหน่งพระบรมราชูปถัมภ์แห่งมูลนิธิด้วย นอกจากนี้ยังโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโรงเรียนประชาบาลที่ถูกพายุพัดพัง รวม 12 โรงเรียน ใน 6 จังหวัดภาคใต้พระราชทานชื่อว่า “โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 1, 2, 3, 4, 5 ถึง 12” ตามลำดับ ปัจจุบันมีโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ทั้งหมด 68 โรงเรียนทั่วประเทศ

• อุทกภัยครั้งใหญ่ในปี 2560

ล่าสุดในปลายปี 2559-2560 ได้เกิดอุทกภัยครั้งใหญ่ขึ้นกับ 12 จังหวัดภาคใต้ของไทยที่ก่อให้เกิดความเสียหายรุนแรงอีกครั้ง ทางมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ก็ได้ลงไปในพื้นที่หลายจังหวัดเพื่อเร่งบรรเทาความเดือดร้อนและเป็นขวัญกำลังใจให้แก่ประชาชนผู้ประสบภัย ในการลงพื้นที่ช่วยเหลือเยียวยาผู้ประสบภัยที่อำเภอ

ท่าแซะ จังหวัดชุมพร พล.ต.ต.อรรถกฤษณ์ ธารีฉัตร เลขาธิการมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ มีคำกล่าวส่วนหนึ่งว่า “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงเป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อทำหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือราษฎรของพระองค์ท่านที่ประสบภัยทั้งมวล ไม่ว่าจะเป็นภัยแล้ง ภัยหนาว วาตภัย อุทกภัย แผ่นดินไหวและพายุต่างๆ ที่ได้เข้ามาสร้างความเดือดร้อนให้แก่ประชาชน เมื่อครั้งมหาภัยแหลมตะลุมพุก เมื่อปี พ.ศ. 2505 พระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์มาตั้งแต่นั้นและก่อตั้งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ขึ้นมาในปี พ.ศ. 2506 ด้วยความห่วงใยราษฎรของพระองค์ท่าน สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงเป็นองค์พระบรมราชูปถัมภ์แห่งมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในความเดือดร้อนของราษฎรทางภาคใต้ และชุมพรคราวนี้ ทรงสดับตรับฟังและทรงแสดงความห่วงใยเป็นอย่างยิ่ง

ให้มูลนิธิราชประชานุเคราะห์นำสิ่งของพระราชทานมามอบให้ราษฎรที่เดือดร้อน”

• แนวพระบรมราชาบาย

ในการบรรเทาทุกข์แก่บรรดาผู้ประสบภัยนั้น มีแนวทางพระราชทานความช่วยเหลือไว้ว่า “การช่วยเหลือผู้ประสบภัยนั้นจะต้องช่วยในระยะสั้นหมายความว่า เป็นเวลาที่ถูกเงินต้องช่วยโดยเร็ว และต่อไปก็ต้องช่วยให้ต่อเนื่อง...ส่วนเรื่องการช่วยเหลือในระยะยาวก็มีความจำเป็นเหมือนกัน...เป็นผลว่าเขาได้รับการดูแลช่วยเหลือแลมาจนกระทั่งได้รับการศึกษาที่สามารถทำมาหากินได้โดยสุจริตและโดยมีประสิทธิภาพ เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ...”

ในการปฏิบัติงานของมูลนิธิฯ แบ่งออกเป็น 6 ฝ่าย คือ ฝ่ายหาทุน ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบรรเทาทุกข์ ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ฝ่ายการศึกษาสงเคราะห์ และฝ่ายฝึกอบรม คณะกรรมการดำเนินงาน เจ้าหน้าที่ ตลอดจนอาสาสมัครต่างๆ ได้เสียสละเวลา กำลังกายใจและกำลังทรัพย์ เพื่อดำเนินตามเบื้องพระยุคลบาทดูแลช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบทุกข์ภัยทั่วราชอาณาจักร ไม่ว่าใกล้หรือไกล ทรงห่วงใยเอื้ออาทรอย่างใกล้ชิด พสกนิกรล้วนน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งจะสถิตแนบแน่นอยู่ในดวงใจปวงชนชาวไทยตลอดไป

- สำนักงานมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์ 1034 ถนนกรุงเกษม แขวงคลองมอหานะ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100
- โทรศัพท์ 0-2281-1902 / 0-2282-9596 โทรสาร 0-2281-1423 / 0-2659-6349
- www.rajaprajanugroh.org , www.facebook.com/RPK.BKK
- ผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงินสมทบทุนได้โดยโอนเข้าบัญชี (ออมทรัพย์) ชื่อบัญชี “มูลนิธิราชประชานุเคราะห์” ธนาคารกรุงไทย สาขาสะพานขาว เลขที่บัญชี 021-1-00609-2 / ธนาคารทหารไทย สาขาซอย สำนักพระราชวัง (สนามเสือป่า) เลขที่บัญชี 046-2-44777-2/ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาซอย สำนักพระราชวัง (สนามเสือป่า) เลขที่บัญชี 401-6-36319-9



ชมรม PTT Group SEALs กับภารกิจ ให้ความช่วยเหลือพี่น้องชาวไทย



จากสถานการณ์ในปัจจุบันที่มีเหตุภัยพิบัติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชาชนผู้อยู่อาศัยในพื้นที่ประสบภัยได้รับผลกระทบทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน โดยเฉพาะในต้นปี 2560 ที่ผ่านมามีภาคใต้ของประเทศไทยเผชิญกับมรสุมและอุทกภัยครั้งใหญ่ ส่งผลให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในภาคใต้ได้รับความเดือดร้อนและทรัพย์สินได้รับความเสียหาย กลุ่ม ปตท. ในฐานะองค์กรที่ดำเนินธุรกิจมีเครือข่ายกระจายอยู่ทั่วประเทศและอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิดกับประชาชน มีนโยบายดูแลความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศมีใช้อย่างเพียงพอ ควบคู่กับการดูแลสังคม ชุมชนและสิ่งแวดล้อม จึงได้สนับสนุนและเข้าไปช่วยเหลือชาวไทยผู้ประสบภัยผ่านโครงการ “รวมพลังไทย ช่วยผู้ประสบภัยภาคใต้” เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีและนครศรีธรรมราช โดยได้เริ่มให้การช่วยเหลือตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2560 เป็นต้นมา ทั้งนี้ ภารกิจดังกล่าวนำทีมโดยชมรม PTT Group SEALs ได้จัดทีมปฏิบัติการที่มีความเชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย พร้อมกับอุปกรณ์ เช่น เรือยาง แก้วสุขาเคลื่อนที่ ชุดลุยน้ำท่วม อุปกรณ์เปิดน๊อตไฟ ฯลฯ

การลงพื้นที่ในครั้งนี้ เปรียบได้กับการปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุมหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2554 โดย ชมรม PTT Group SEALs ได้ฝึกกำลังกับเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ อาทิ ทหาร ตำรวจ ปก.จังหวัดและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เป็นต้น ซึ่งได้เข้าไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ความช่วยเหลือเข้าถึงได้ยาก ที่พักอาศัยถูกน้ำท่วมสูงจนรถไม่สามารถเข้าถึงได้ ด้วยการนำเรือยาง กูยั้งชีพและอุปกรณ์อื่นๆ เข้าไปให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง จนสถานการณ์เริ่มคลี่คลายลง และอยู่ใ้ระวังมรสุมระลอกใหม่เข้ามา จนสามารถผ่านพ้นสภาวะวิกฤตได้ จึงได้ยุติการช่วยเหลือในวันที่ 19 มกราคม 2560 การช่วยเหลือในครั้งนี้ นับเป็นอีกหนึ่งในการกิจสำคัญของ ชมรม PTT Group SEALs ที่ถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อตอบสนองต่อแนวทางของกลุ่ม ปตท. ที่มีความมุ่งมั่นในการช่วยเหลือสังคมไทย

ชมรม PTT Group SEALs ถูกจัดตั้งขึ้น จากวัตถุประสงค์หลักในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับกลุ่ม ปตท. ด้วยการให้ความช่วยเหลือบริษัทในกลุ่ม ปตท. เมื่อประสบอุบัติเหตุ อีกทั้งยังให้การสนับสนุนภาคสังคมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้ก่อตั้งเป็นครั้งแรกในเหตุมหาอุทกภัยปี 2554 ที่ผ่านมา โดยเป็นความร่วมมือระหว่างบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน), บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน), บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน), บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน), บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และบริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์ เอ็นไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด และเมื่อเร็วๆ นี้ ชมรม PTT Group SEALs ได้รับสมาชิกเพิ่มขึ้นอีก 2 บริษัท ประกอบด้วย บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) และบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) เพื่อเสริมความแข็งแกร่งและขยายขอบเขตในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ทั้งนี้ ตั้งแต่ชมรมฯ ได้ก่อตั้งขึ้นมา ได้ให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินต่างๆ ของบริษัทในกลุ่ม ปตท. รวมถึงการช่วยเหลือและเยียวยาผู้ประสบภัยมาอย่างต่อเนื่อง อาทิ การช่วยบรรเทาเหตุการณ์น้ำมันรั่ว การระบเหตุเพลิงไหม้บ่อขยะ แพรกษาและช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ระยอง ซึ่งถือว่าการดำเนินงานที่ผ่านมาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและเป็นที่ยอมรับอย่างดีจากสังคม อย่างไรก็ตาม ชมรม PTT Group SEALs ก็ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพ รักษามาตรฐานและประสิทธิภาพการเข้าช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินอย่างต่อเนื่อง เพื่อร่วมดูแลสังคมไทยให้ก้าวเดินไปข้างหน้าร่วมกันได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน



ชมรม PTT Group SEALs นั้น ประกอบด้วยทีมงาน 2 ส่วน คือ

- ทีมปฏิบัติการ
- SEA : ทีมปฏิบัติการเหนือพื้นน้ำ เช่น เรือยาง ทีมดำน้ำ
- AIR : ทีมปฏิบัติการเหนือน่านฟ้า เช่น UAVs, Paramotor
- LAND : ทีมปฏิบัติการภาคพื้นดิน เช่น ทีมดับเพลิง กูยั้ง
- ทีมจิตอาสา สนับสนุน และให้ความช่วยเหลือทั่วไป

“คำว่า SEALs จาก ชมรม PTT Group SEALs หมายถึง SEA, AIR, LAND และ ‘s’ หมายถึง การที่สามารถปฏิบัติการได้หลายรูปแบบ”



กลุ่มไทยออยล์ รอมน้ำใจบริจาคเงิน ช่วยเหลือผู้ประสบ อุทกภัยภาคใต้

จากสถานการณ์ภัยพิบัติน้ำท่วมภาคใต้ ตั้งแต่ต้นเดือนมกราคม 2560 ที่ผ่านมา ส่งผลกระทบให้หลายจังหวัดในพื้นที่ทางภาคใต้ได้รับความเสียหายอย่างหนัก จนถึงขณะนี้ยังมีบางจังหวัดที่น้ำยังคงท่วมขังและถูกตัดขาดจากโลกภายนอกอยู่ สร้างความเดือดร้อนต่อพี่น้องชาวใต้เป็นอย่างมาก

เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2560 ที่ผ่านมา กลุ่มไทยออยล์ โดย คุณสุจิต นาคกรทรรพ ประธานกรรมการบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ร่วมกับคณะกรรมการฯ ฝ่ายจัดการ พนักงาน และชมรมพนักงานชาวใต้ ร่วมบริจาคเงินจำนวน 813,030 บาท เพื่อสมทบทุน

ในการช่วยเหลือฟื้นฟูและเยียวยาผู้ประสบภัยอุทกภัยภาคใต้ให้แก่สหภาพชาติไทย โดยคุณจันทร์ประภา วิชิตชวลชัย รองผู้อำนวยการสำนักงานจัดหารายได้ เป็นผู้รับมอบ ณ ตึกอำนวยการนรธรรมสหภาพชาติไทย

นอกจากนี้ กลุ่มไทยออยล์และชมรมพนักงานชาวใต้กลุ่มไทยออยล์ ยังให้การสนับสนุนเงินค่าขนส่งอาหารช่วยเหลือสัตว์เลี้ยงในพื้นที่ภัยพิบัติน้ำท่วม จ.นครศรีธรรมราช จำนวนเงิน 45,000 บาท ให้กับทีมอาสาสุสิต เครือข่ายไทยพีบีเอส เพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของเกษตรกรและสัตว์เลี้ยงที่ประสบอุทกภัย โดยเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ กลุ่มอาสาสุสิตประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขนส่งอาหาร (ฟาง) จาก อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี ลงไปที่ปศุสัตว์ จ.นครศรีธรรมราช เพื่อเป็นศูนย์กลางข้อมูลและช่วยประสานงานภาคส่วนต่างๆ ในพื้นที่ โดยให้ความช่วยเหลือเกษตรกรที่เดือดร้อนกว่า 10,000 ราย สัตว์เลี้ยงอีกประมาณ 50,000 ตัว ในพื้นที่ 8 อำเภอ กลุ่มอาสาสุสิต (ArsaDusit อาสาสุสิต ประเทศไทยกลับมาสดใสดีกว่าเดิม) ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2553 จากเฟสบุ๊คเดิมที่มีชื่อว่า “กลุ่มประเทศไทยกลับมาสดใสดีกว่าเดิม” โดยมี คุณชิตชนก ฅนานคุปตรัตน์ ผู้ก่อตั้งกลุ่ม มีการรวมพลังจิตอาสาทั่วประเทศทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผ่านช่องทางการสื่อสารจากเฟสบุ๊คเป็นหลัก จนก่อเกิดเป็นพลังสามัคคีและเป็นศูนย์กลางในการกระจายข่าวให้เพื่อนๆ ในเฟสบุ๊ค



มั่นคงด้วยคนที่มุ่งมั่น
กลิ่นพลัง สร้างสรรค์คุณค่า



ได้รับทราบถึงกิจกรรมจิตอาสา ตั้งแต่นั้นมากลุ่มอาสาตุลิตก็เป็นที่รู้จักของเพื่อนๆ ในเฟสบุ๊คอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง จนมีผู้เข้าร่วมกลุ่มและทำกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ คุณชิตชนก ยังเป็นสมาชิกผู้ชมผู้ฟังทางสถานีโทรทัศน์ TPBS ด้วย จึงเกิดการเชื่อมโยงสนับสนุนกิจกรรมในครั้งนี้

จากความช่วยเหลือดังกล่าวแล้ว กลุ่มไทยออยล์ยังมีแผนงานฟื้นฟูน้ำท่วมพื้นที่ อ. นบพิตำ จ. นครศรีธรรมราช และพื้นที่จังหวัดพังงา (ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน 2560) ร่วมกับมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พันธมิตรโครงการ CSR อีกด้วย

กลุ่มไทยออยล์ตระหนักถึงความสำคัญต่อการช่วยเหลือและบรรเทาทุกข์จากภัยพิบัติของประเทศอย่างมาก ควบคู่กับการดูแลรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) และสิ่งแวดล้อม ตลอดระยะเวลาที่ 55 ปี ในการดำเนินธุรกิจด้านพลังงานอย่างมั่นคงและยั่งยืน

“มั่นคงด้วยคนที่มุ่งมั่น กลิ่นพลังสร้างสรรค์คุณค่า”



มาตรการปลดปล่อย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
(CO₂) กันเถอะ

หลายคนคงจะได้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศทั่วโลก รวมทั้งในบ้านเราด้วย ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์เอลนีโญ (El Niño) ซึ่งเป็นผลมาจากความผันผวนของกระแสอากาศโลกบริเวณเส้นศูนย์สูตรเหนือมหาสมุทรแปซิฟิก ทำให้สภาพภูมิอากาศแถบทวีปอเมริกาใต้ ออสเตรเลีย รวมทั้งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ผันแปรไปจากปกติ โดยจะเห็นได้ว่าชายฝั่งตะวันตกของทวีปอเมริกาใต้มีฝนตกชุกกว่าที่เคยเป็นมา และประเทศอินโดนีเซียต้องเผชิญกับสภาวะแห้งแล้งที่ยาวนานขึ้น สำหรับประเทศไทยเองก็ได้รับผลกระทบจากปรากฏการณ์นี้เช่นเดียวกัน โดยระหว่างปี 2557 ถึงปี 2558 เราได้พบกับสภาวะฝนน้อย แห้งแล้งยาวนาน ส่วนอีกปรากฏการณ์ที่มักเกิดสลับกันคือ ปรากฏการณ์ลานีญา (La Niña) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่ส่งผลให้ประเทศไทยมีฝนตกชุกและอากาศจะหนาวขึ้นกว่าปกติ ดังเช่นเหตุการณ์น้ำท่วมภาคใต้เมื่อปลายปี 2553 จนถึงต้นปี 2554 รวมถึงปลายปี 2559 ที่ผ่านมา ซึ่งสาเหตุหลักที่ทำให้เราได้รับผลกระทบที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นจากปรากฏการณ์ทั้งสองก็คงหนีไม่พ้น ปัญหาโลกร้อน หรือ Global Warming นั่นเอง

เชื่อว่าหลายคนคงรู้กันแล้วว่า สาเหตุหลักของปัญหาโลกร้อนก็คือ ปรากฏการณ์เรือนกระจก (Greenhouse Effect) ที่เกิดจากก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gas) ปกคลุมชั้นบรรยากาศของโลกทำให้ความร้อนถูกกักไว้และหนึ่งในก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อปรากฏการณ์ดังกล่าวมากที่สุดก็คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) กิจกรรมในชีวิตประจำวันต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเผาไหม้เชื้อเพลิงและถ่านหินในภาคอุตสาหกรรม การเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมต่างๆ ล้วนมีส่วนสำคัญในการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทั้งสิ้น ซึ่งในระยะเวลาเพียง 100 ปี จากช่วงต้นของยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมถึงปัจจุบัน ปริมาณของคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศโลกได้เพิ่มขึ้นจาก 280 ppm เป็น 400 ppm และประเทศที่มีการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุดในโลกคงหนีไม่พ้นประเทศจีน และรองลงมาก็เป็นประเทศสหรัฐอเมริกา ส่วนประเทศไทยก็ถูกจัดอยู่ในลำดับที่ 23 (ข้อมูลปี 2557) และจากปัญหาดังกล่าวส่งผลให้ประเทศทั่วโลกกว่า 196 ประเทศ ร่วมลงนามในสนธิสัญญาว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเมื่อปี 2558 ที่ผ่านมาหรือที่เรียกว่า สนธิสัญญาปารีส โดยเนื้อหาใจความหลักได้แก่การตั้งเป้าหมายจำกัดการเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลกเฉลี่ยไม่ให้เกิน 2 องศาเซลเซียสจากยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมและจำกัดไม่ให้เกิน 1.5 องศาเซลเซียส (หากเป็นไปได้) รวมทั้งลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้ได้ภายในครึ่งหลังของศตวรรษนี้

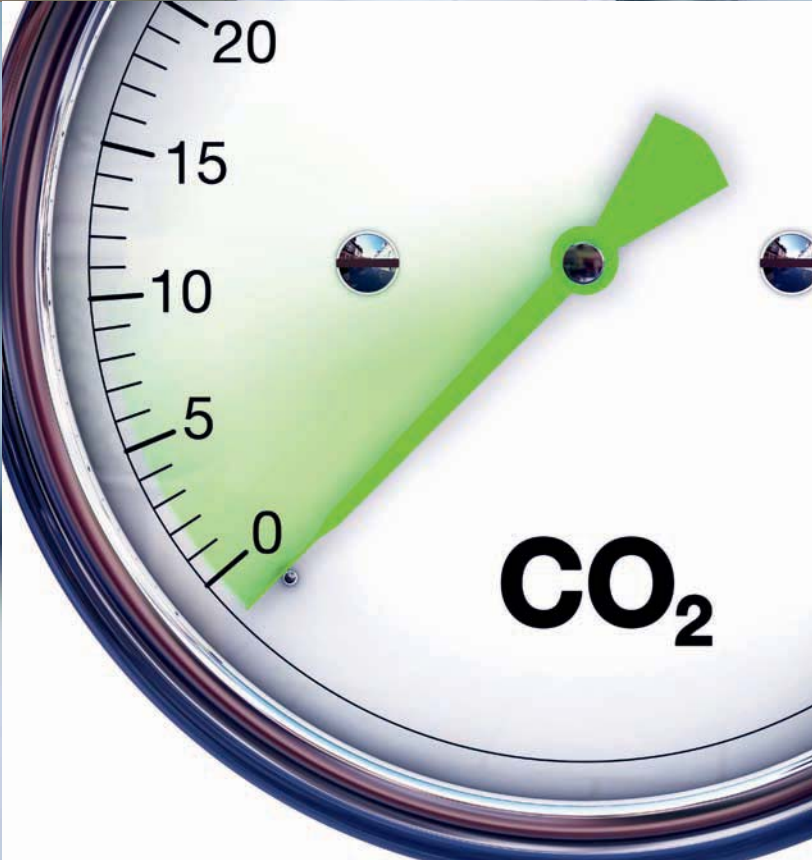
ปตท. มีความตระหนักถึงปัญหาการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากอุตสาหกรรมปิโตรเลียมและปิโตรเคมีภายในกลุ่มฯ และถือเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม จึงได้มีความพยายามในการช่วยลดการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของกระบวนการผลิต การใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า รวมถึงโครงการ

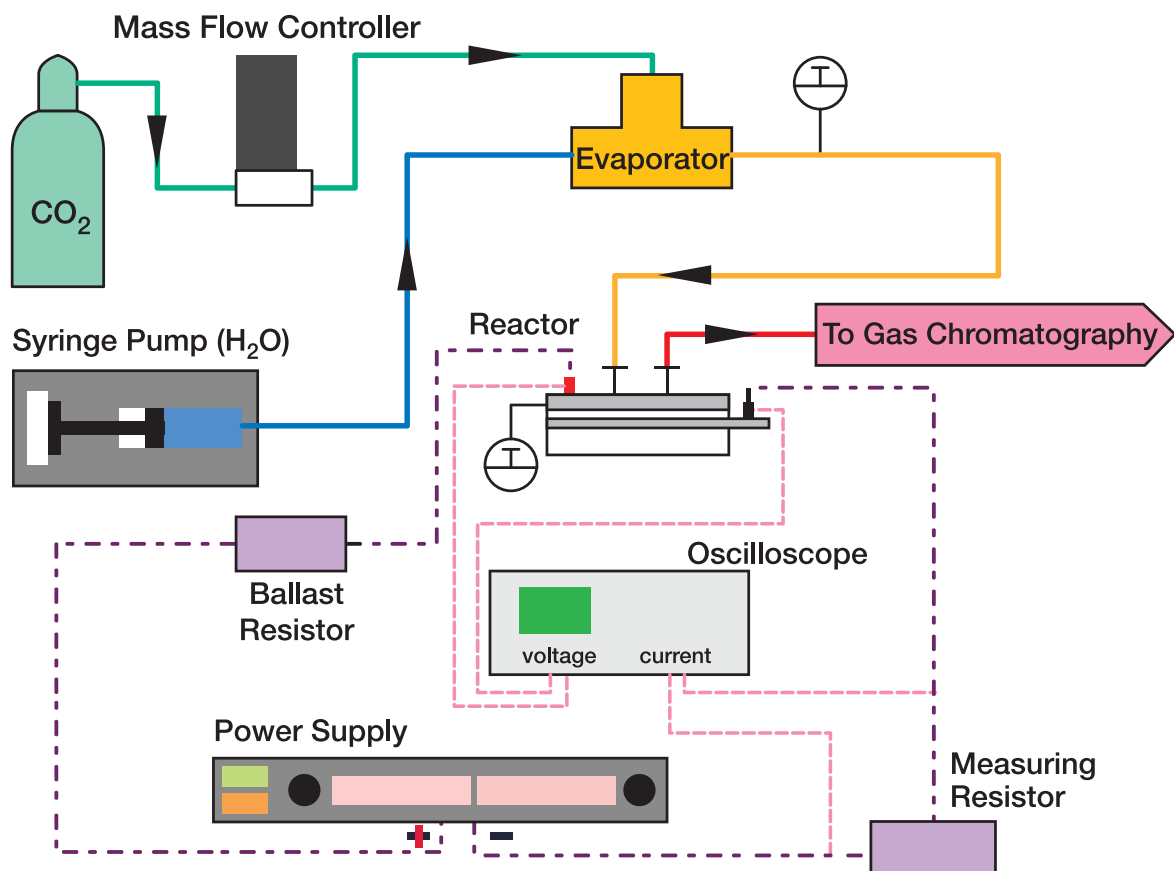


ปลูกป่าของ ปตท. ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่บรรยากาศโลก

นอกจากกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในส่วนของงานวิจัยและพัฒนา ปตท. มุ่งมั่นที่จะคิดค้นและพัฒนาเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อช่วยลดปัญหาโลกร้อน ด้วยการนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาเปลี่ยนให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าและสามารถสร้างโอกาสทางธุรกิจให้กับ ปตท. ซึ่งโครงการวิจัยและพัฒนาด้านการใช้ประโยชน์จากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่อยู่ระหว่างดำเนินการโดยสถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. มีด้วยกัน 3 โครงการ ได้แก่ โครงการการเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นสารประกอบโอเลฟินส์ (Olefins) โครงการการเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นก๊าซมีเทนและผลิตภัณฑ์เคมีโดยใช้ประจุไฟฟ้า และโครงการเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นก๊าซสังเคราะห์โดยใช้พลังงานแสงอาทิตย์

สำหรับโครงการแรก “การเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นสารประกอบโอเลฟินส์ (Olefins)” นับเป็นอีกโครงการที่ช่วยในการสร้างความยั่งยืนในการดำเนินธุรกิจของกลุ่มปิโตรเลียมขั้นต้นของ ปตท. เพราะโอเลฟินส์ถือเป็นวัตถุดิบที่มีความสำคัญอันดับต้นๆ ที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตเม็ดพลาสติก PE และ PP (Polyolefins: โพลีโอเลฟินส์) นิยมนำไปผลิตเป็นถุงพลาสติก ฝาขวดน้ำดื่ม บรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารและเครื่องสำอาง เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันปริมาณทรัพยากรธรรมชาติประเภทฟอสซิลมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบในอนาคตอันใกล้ต่อการบวนการผลิตโพลีโอเลฟินส์ ด้วยเหตุนี้ ปตท. จึงส่งเสริมการใช่วัตถุดิบทดแทนที่เหลือทิ้งจากกระบวนการต่างๆ ในโรงงาน ซึ่งก็คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ นั่นเอง โดยได้ริเริ่มโครงการเพื่อเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็น





กระบวนการเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นก๊าซมีเทนและผลิตภัณฑ์เคมีโดยใช้ประจุไฟฟ้าและรูปแบบของเตาปฏิกรณ์เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่า

สารประกอบโอเลฟินส์ (Olefins) ที่มีการวิจัยทั้งในส่วนตัวเร่งปฏิกิริยาประสิทธิภาพสูงและรูปแบบของเตาปฏิกรณ์งานวิจัยนี้จะเน้นการเพิ่มสัดส่วนของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ (Selectivity)

สำหรับโครงการ “การเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นก๊าซมีเทนและผลิตภัณฑ์เคมีโดยใช้ประจุไฟฟ้า” นั้น จะใช้เพียงแค่น้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นสารตั้งต้น โดยไม่มีการใช้ตัวเร่งปฏิกิริยาอื่น เหมือนกับกระบวนการเคมีทั่วไป พลังงานจากประจุไฟฟ้าจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในเตาปฏิกรณ์ที่ความดันบรรยากาศ น้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นก๊าซมีเทน ซึ่งถือเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์หลักที่สำคัญของ ปตท. ซึ่งทีมงานวิจัยอยู่ในระหว่างการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อปรับปรุงกระบวนการและรูปแบบของเตาปฏิกรณ์เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์อื่นที่มีมูลค่า เช่น แอลกอฮอล์ ต่อไป

สำหรับ โครงการเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นก๊าซสังเคราะห์โดยใช้พลังงานแสงอาทิตย์ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในหลากหลายอุตสาหกรรม อาทิ เป็นสารตั้งต้นในการผลิต

น้ำมันเชื้อเพลิงสังเคราะห์ผ่านกระบวนการ Fischer-Tropsch หรือนำไปใช้ในเครื่องยนต์สันดาปภายในโดยตรงได้ ซึ่งในงานวิจัยและการพัฒนานี้ มีจุดเด่นในการประยุกต์พลังงานหมุนเวียนในรูปของพลังงานจากแสงอาทิตย์ เป็นแหล่งพลังงานความร้อนเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ทดแทนการใช้พลังงานความร้อนรูปแบบเดิมที่ต้องใช้การเผาไหม้ของเชื้อเพลิงในการให้พลังงานความร้อน โดยเป็นการรวมของแสงจากพระอาทิตย์เป็นจุดโฟกัส (Concentrated Solar Power) ด้วยการใช้กระจกสะท้อนเพื่อเป็นแหล่งให้พลังงานความร้อนเหมือนกับการใช้แว่นขยายเพื่อรวมแสงให้เกิดเป็นจุดความร้อนที่หลายคนคงเคยเรียนในวิชาวิทยาศาสตร์กันมาแล้ว และการรวมแสงนี้สามารถให้อุณหภูมิได้สูงถึง 1,200 °C ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำจะถูกส่งเข้าไปในเตาปฏิกรณ์ที่มีตัวเร่งปฏิกิริยาว่างอยู่บริเวณจุดโฟกัสและจะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นก๊าซสังเคราะห์ต่อไป

ทั้งนี้ โครงการทั้งหมดอยู่ระหว่างการศึกษาผลการทดสอบในระดับห้องปฏิบัติการ เพื่อนำผลงานวิจัยที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการต่อยอดเชิงพาณิชย์ต่อไปในอนาคต



คุณศรีวรรณ เอี่ยมรุ่งโรจน์

“ความสุขที่แท้จริง เกิดจากความสำเร็จที่ทุ่มเท”

นับเป็นผู้บริหารอีกท่านหนึ่งที่ดูแลรับผิดชอบงานสำคัญตั้งแต่ก่อนการแปรรูปขององค์กรก็ว่าได้ คุณศรีวรรณ เอี่ยมรุ่งโรจน์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลยุทธ์องค์กร ทุ่มเทการทำงานด้วยความตั้งใจและต้องเรียนรู้สิ่งที่ทำให้ได้อย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ในฐานะบุคลากรที่ทำงานและผูกพันกับองค์กรมาเป็นเวลายาวนาน ประสิทธิภาพและหลักปฏิบัติในการทำงานของท่านที่กำลังจะแบ่งปันต่อไปนี้ เรียกได้ว่าเป็น “แบบอย่าง” สำคัญให้กับเรานำไปประยุกต์ใช้ โดยได้มอบข้อคิดที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่น้อย...ทั้งในเรื่องของการทำงานและการใช้ชีวิต

บทบทนำที่ใน ปตท. ที่ผ่านมากจนถึงความรับผิดชอบในปัจจุบัน

“ครั้งแรกได้รับโทรศัพท์จากอดีตผู้บริหาร ปตท. ท่านได้ชวนให้ย้ายมาทำงานกับ ปตท. จึงเป็นผู้บริหารคนแรกที่ Secondment หรือมาปฏิบัติงานจากบริษัทลูก คือ บริษัท ปิโตรเคมีแห่งชาติ จำกัด (NPC ในสมัยนั้น) และได้ย้ายกลับเพราะ ปตท. ได้รับเข้าเป็นพนักงาน ซึ่งการตัดสินใจมาทำงานที่นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ส่วนหนึ่งที่ทำให้ฉันตัดสินใจก็ด้วยคำว่า ‘แห่งประเทศไทย’ (เดิม ปตท. ชื่อว่า การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย) ถือเป็นความยิ่งใหญ่และให้ความรู้สึกท้าทาย โดยหวังจะนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับจากบริษัทน้ำมันต่างชาติและเอกชนมาใช้กับรัฐวิสาหกิจได้ใช้ประโยชน์ในเวทีใหญ่ขึ้น ถือเป็นความท้าทายในการเป็นผู้บริหารที่เข้ามาใหม่แต่ความรู้สึกที่มีโอกาสสร้างประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้มากขึ้น จึงทำให้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้นแม้จะได้จะลดลงก็ตาม สำหรับหน้าที่แรกที่ดิฉัน

ได้รับมอบหมาย เป็นความรับผิดชอบในธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ซึ่งในขณะนั้นเป็นหน่วยธุรกิจที่มีแนวโน้มเติบโตและมีความสำคัญมาก

ครั้งแรกได้รู้จักก๊าซธรรมชาติในสมัยที่อยู่ NPC ดิฉันได้มีโอกาสศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับด้านนี้มา จึงเล็งเห็นว่าก๊าซธรรมชาติที่เราเมื่อนั้นมีความสำคัญมหาศาลและหากถูกนำมาใช้เป็นเพียงแค่เชื้อเพลิง จะเหมือนเอาไม้สักมาทำฟืน ถ้าปตท. ขยายโรงแยกก๊าซฯ เพิ่ม ก็จะสามารถนำประโยชน์ที่มีอยู่ในเนื้อก๊าซธรรมชาติมาสร้างมูลค่าเพิ่มและต่อยอดทำให้เกิดอุตสาหกรรมปิโตรเคมีในประเทศ รวมไปถึงอุตสาหกรรมอื่นๆ ให้ได้ใช้ประโยชน์และพัฒนาประเทศให้เติบโตต่อไปได้”

แนวทางการวางกลยุทธ์องค์กร

“ดิฉันได้มีส่วนร่วมพัฒนาการวางกลยุทธ์ของ ปตท. อย่างเป็นระบบหลังการแปรรูปที่เรียกว่า Strategic Thinking Session (STS) ซึ่งเป็น Forum ที่กลุ่ม ปตท. จะหากลยุทธ์ แนวทาง วิถีการร่วมกัน เพื่อให้องค์กรก้าวเดินไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการระดมความคิดมีทั้งจากฝ่ายปฏิบัติที่อยู่หน้างาน เรียกว่า Bottom up และจากผู้บริหารระดับสูงที่มากประสบการณ์และวิสัยทัศน์ เรียกว่า Top down มาผสมผสานจัดทำเป็นกลยุทธ์กลุ่ม ปตท. ได้อย่างลงตัว และจะมีการทบทวนแผนกลยุทธ์ตามสภาพธุรกิจที่เปลี่ยนไปในทุกปี โดยในวันนี้สามารถบอกได้ว่ากลุ่ม ปตท. มีกลยุทธ์ที่เรียกว่า “3D คือ Do now, Decide now และ Design now”

Do now จะเป็นแผนระยะสั้นซึ่งจะต้องเห็นผลได้ภายใน 2-3 ปี และต้องเริ่มทำทันทีโดยเราได้ทำมาตั้งแต่ปีที่แล้ว หรือเรียกได้ว่าเป็น No regret action เป็นการเพิ่มผลผลิตในการดำเนินธุรกิจ (Productivity Improvement) ไม่ได้มุ่งจะลดต้นทุนค่าใช้จ่ายแต่เพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงต้องสร้างรายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีในปัจจุบันอยู่ด้วย เช่น ถ้าคุณเป็นเจ้าของสถานีน้ำมันใหญ่ คุณจะใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร ไม่ว่าจะขายกาแฟ เปิดร้านสะดวกซื้อ หรือแม้แต่ลงทุนสร้างโรงแรม ก็แล้วแต่วิธีที่คุณจะใช้ประโยชน์สูงสุดจากทรัพย์สินที่มีอยู่ในมือเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม

Decide Now เป็นกลยุทธ์ในการสร้างความเติบโตให้บริษัทเป็นแผนในระยะกลางที่เราต้องเร่งตัดสินใจให้เป็นรูปธรรมให้เห็นผลใน 3-5 ปี เลย์ว่าจะขยายธุรกิจจากที่มีอยู่ไปอย่างไร เพื่อสร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนให้กับองค์กร

สุดท้ายคือ Design Now คือต้องเตรียมตัวสำหรับการก้าวกระโดดในอนาคต หรือ New S-Curve เป็นแผนระยะยาวที่วันนี้ ปตท. ต้องเริ่มมองหา ‘Growth Engine’ ตัวใหม่ โดยนำนวัตกรรมและเทคโนโลยี และการตอบโจทย์พฤติกรรมของผู้บริโภคที่จะเปลี่ยนไปในอนาคต เช่น หากน้ำมันจะถูกใช้น้อยลงโดยทดแทนด้วยการใช้รถยนต์ไฟฟ้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



ปตท. จะต้องเตรียมความพร้อมอย่างไรเพื่อสร้างโอกาสในอนาคตและที่สำคัญในทุกวันนี้นักลงทุนไม่ได้ลงทุนในบริษัทใหญ่เหมือนอดีต แต่นักลงทุนเลือกลงทุนในบริษัทที่มี ‘Growth’ สูง ดังนั้น ‘Growth’ จึงเป็นคำตอบที่เราจะต้องรีบเร่งเตรียมสร้าง ปตท. ในรูปแบบใหม่

ปรัชญาในการทำงานและหลักในการบริหารเวลา

“ปรัชญาในการทำงานของดิฉันตลอดเวลาที่ผ่านมาคือ พยายามให้กับการทำงานอย่างเต็มความสามารถ ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ของตัวเองเพียงอย่างเดียว แต่ต้องให้งานเหล่านั้นสร้างประโยชน์ทั้งต่อส่วนรวมและประเทศชาติ โดยต้องทำงานด้วยใจรัก (Passion) ทำงานด้วยความเข้าใจในงานแต่ละงานอย่างครบถ้วนถ่องแท้ ซึ่งความรู้ ความเข้าใจ และข้อมูลที่เราได้สั่งสมจากการทำงานจะเป็นขุมทรัพย์ เป็นองค์ความรู้ของตัวเองที่เราจะสามารถถูกหยิบออกมาใช้ประโยชน์ในอนาคตได้ตลอดเวลา ถือเป็นทรัพย์สินที่ใครก็แย่งจากเราไปไม่ได้

หลักในการบริหารเวลาที่ดิฉันใช้คือ ให้เราทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำให้ทุกเวลาที่ผ่านมาให้เกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่เราสามารถทำได้ เราจะได้ไม่รู้สึกเสียเวลาหรือโอกาสที่จะหายไป พร้อมกับเราจะต้องวางแผนวันพรุ่งนี้ด้วย เมื่อพรุ่งนี้มาถึง เราจะได้ไม่เสียโอกาสลงมือทำได้เลย ไม่ต้องมาเสียเวลาวางแผน”



ความผูกพันกับ ปตท.

“ทั้งหมดที่เราได้มาตั้งแต่ต้น เรียกว่าเป็นความผูกพันกับ ปตท. ได้ในระดับ การที่เราได้มีโอกาสทำงานในองค์กรที่ต้องรักษาสสมดุลระหว่างความเป็นรัฐวิสาหกิจและความเป็นมหาชน คือต้องเป็นองค์กรที่สร้างความมั่นคงทางพลังงานของไทยควบคู่กับความมั่นคงทางธุรกิจรวมไปถึงการดูแลชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กัน ถือเป็นโอกาสและท้าทายความสามารถและการมีส่วนร่วม ร่วมทุ่มเทและร่วมฟันฝ่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาเพื่อสร้างองค์กรให้แข็งแกร่ง ได้หล่อหลอมและสร้างความผูกพันในองค์กรและนับเป็นความภูมิใจในทุกวันนี้ของดิฉัน

ดิฉันมักบอกเพื่อนร่วมงานโดยเฉพาะรุ่นน้องอยู่เสมอว่าขอให้ภูมิใจที่ได้มีโอกาสมาทำงานในองค์กรแห่งนี้ องค์กรที่เป็นความภูมิใจของทั้งคนทำงานและของคนไทย ซึ่งทุกวันนี้ ปตท. ดำเนินธุรกิจด้วย Aspiration ในการเป็น Pride and Treasure of Thailand : PTT หรือการเป็นองค์กรที่คนไทยภาคภูมิใจและเป็นสมบัติอันล้ำค่าของคนไทย โดยต้องเน้นการดำเนินงานในเรื่องของ Pride ก่อน ด้วยการสร้างคุณประโยชน์ให้กับประเทศชาติควบคู่กับการสร้างความกินดีอยู่ดีของผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน นอกเหนือจากการมุ่งเน้นสร้างกำไรให้กับองค์กรแต่เพียงอย่างเดียว”

PAGE 24

หลักในการบริหารเวลาสำหรับทนายและชีวิต

“ดิฉันคิดว่าความสำคัญอยู่ตรงการใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์และมีคุณค่ามากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องของครอบครัวและการดูแลลูก ข้อคิดเรื่องนี้ ดิฉันได้รับการสอนมาจากอดีตผู้ว่าการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย คุณเลื่อน กฤษณกริว่าผู้บริหาร ปตท. มีเวลาให้ครอบครัวน้อย เราจึงควรใช้เวลาที่จำกัดให้เต็มไปด้วยคุณภาพ การอยู่กับใคร ก็อยู่แบบคุณภาพ คือใช้เวลาที่มีน้อยๆ นี้แหละ ทำให้เป็นเวลาที่มึคุณค่ามากที่สุด ฉะนั้นเวลาที่ดิฉันอยู่กับลูกนี้จะทุ่มร้อยเลยนะ...เข้าไปอยู่กับเขา พูดคุยกับเขา แก้ปัญหาให้เขา วางแผนให้เขา และจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับลูกๆ ตลอดเวลาที่ได้ทำ อย่างดิฉันเป็นคนชอบทำอาหาร ลูกๆ เห็นแม่ทำอาหาร เมื่อเขาโต มีบ้านมีครัวของตัวเอง เคยเห็นแม่ทำก็คิดอยากทำอาหารบ้าง เริ่มศึกษาเองทางอินเทอร์เน็ต คือเราเป็นพ่อแม่ก็พยายามเป็นตัวอย่างสร้างบรรยากาศ และเวลาอยู่กับลูกก็อยู่แบบทุ่มเท ซึ่งนี่ละสิ่งสำคัญที่สุด

นอกจากนี้ การที่ดิฉันทุ่มเททำงานให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม ต่อประเทศชาติ ก็เป็นส่วนหนึ่งของความตั้งใจที่จะเป็นตัวอย่างและแรงบันดาลใจให้กับลูกๆ ทำให้ลูกสาวที่วันนี้ทำงานอยู่อเมริกา ในทุกวันอาทิตย์ก็เป็นอาสาสมัครสอนพิเศษ

ดิฉันมักบอกเพื่อนร่วมงานโดยเฉพาะรุ่นน้องอยู่เสมอว่าขอให้ภูมิใจที่ได้มีโอกาสมาทำงานในองค์กรแห่งนี้ องค์กรที่เป็นความภูมิใจของทุกคนทำงานและของคนไทย

ให้เด็ก ๆ ในโบสถ์ ระหว่างเรียนหนังสือในมหาวิทยาลัยก็เคยเป็นอาสาสมัครไปสอนเด็กชาวเขาตามชายแดน พอเรียนจบก่อนเข้าทำงานก็ทำงานให้กับ Clinton Health Access Initiatives (CHAI) ของ Bill, Hillary and Chelsea Clinton Foundation ไปเป็นอาสาสมัครทำงานในแอฟริกาใต้และไนจีเรีย”

ข้อคิดในการทำงาน

1. การทำวันนี้ให้ดีที่สุด 2. การทำงานด้วยใจเป็นการสร้างองค์ความรู้ให้ตัวเอง 3. วางแผนให้ตัวเอง เพื่อได้ประโยชน์จากเวลาที่ทุกคนมีเท่ากันให้ได้มากที่สุด

นิยามความสุข

“บอกได้เลยว่าวันที่มีความสุขที่สุดคือได้เห็นลูกทั้งสองคนรับปริญญา เพราะดิฉันเชื่อว่าการศึกษาคือเป็นมรดกที่มีค่าที่สุดที่พ่อแม่จะให้ลูกได้ นั่นคือผลของความทุ่มเทที่เราในฐานะพ่อแม่ให้ไป



นอกจากความสำเร็จของลูก ๆ แล้ว การทำงานที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากแล้วเราสามารถผ่านมันไปได้ ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งความสุขของดิฉัน มีครั้งหนึ่งที่ดิฉันต้องทำงานอย่างหนักร่วมกับหลายๆ ท่านในองค์กร เมื่อผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากจนสำเร็จได้ จะมีความรู้สึกถึงคำว่า ‘หัวใจพองโต’ ได้เป็นอย่างดี รู้สึกว่าความสำเร็จทำให้เราได้รู้สึกถึงความสุข ทุ่มเทแล้วสำเร็จก็มีความสุข ดังนั้นถ้าอยากไขว่คว้าหาความสุข ก็ต้องทำงานด้วยใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ก็จะนำมาซึ่งความสุข ความสุขอื่นๆ อย่างไปเที่ยวทะเล ก็ไปนะ แต่เป็นสุขแบบชั่วแป๊บหนึ่ง ความสุขที่เราจะจดจำไปนานคือความสุขที่เราได้ทุ่มเททำงานเพื่อส่วนรวม เพื่อประเทศชาติ แล้วงานที่เราทำประสบความสำเร็จ ดังนั้นความสุขสำหรับดิฉันจึงหมายถึงความภูมิใจในตัวเอง”

ความสุขเล็กๆ

“ดิฉันชอบทำอาหาร ชอบปิ้ง ดูซีรีส์เกาหลี ส่วนมากชอบดูหนังโบราณย้อนยุค โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการปกครองคน เพราะมักได้คำสอนดีๆ เช่น เดินกันหมิ่นลิ้นถ้าไม่เดินด้วยใจ ลิ้นเดียวก็หนักอึ้งแล้ว แต่ถ้าเราไปด้วยใจ หมิ่นลิ้นเราก็ไปได้” หรือ “ผู้นำใช้ความกล้าปกครองก็จะอยู่ได้ด้วยความกล้า แต่ถ้าปกครองด้วยใจก็อยู่ได้ตลอดกาล”



ค้นหาความต่างสไตล์การลงทุน *ACTIVE vs PASSIVE*

สไตล์การลงทุนที่แตกต่างกับระหว่างการลงทุนเชิงรุก หรือ Active และการลงทุนแบบอนุรักษ์นิยมเชิงรับ หรือ Passive ต่างมีข้อดีและข้อเสียที่สามารถสังเกตออกได้หรือขาดทุนได้ในระยะยาว เราจึงควรศึกษาเปรียบเทียบข้อแตกต่าง เพื่อค้นหาสไตล์การลงทุนที่ตอบโจทย์ความต้องการขอเรามากที่สุด

การสร้างผลตอบแทนให้คงอยู่ในปัจจุบันไม่จำกัดเฉพาะการบริหารการลงทุนด้วยตัวเอง แต่เรายังสามารถนำเงินลงทุนมอบหมายให้กับบริษัทจัดการกองทุนรวม (บลจ.) ซึ่งมีผู้จัดการกองทุนเป็นผู้บริหารเงินลงทุนของเราให้ทำงานผ่านกองทุนรวม ด้วยทางเลือกการลงทุนที่หลากหลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงประเภทของสินทรัพย์ที่ลงทุน ไม่ว่าจะเป็นหุ้น พันธบัตร ตราสารหนี้ อสังหาริมทรัพย์ ทองคำ หรือน้ำมัน เป็นต้น

นอกเหนือจากการศึกษาและทำความเข้าใจในรายละเอียดของกองทุนรวมแต่ละประเภทแล้ว เรายังต้องพิจารณาสไตล์การบริหารการลงทุนของกองทุนรวมที่มีความแตกต่างกันระหว่างการลงทุนเชิงรุก หรือ Active และการลงทุนแบบอนุรักษ์นิยมเชิงรับ หรือ Passive เพื่อตัดสินใจเลือกกองทุนรวมที่เหมาะสมทั้งความเสี่ยงและผลตอบแทนที่ต้องการจากการลงทุน

การลงทุนเชิงรุก หรือ Active

สไตล์การลงทุนเชิงรุกเป็นกองทุนรวมที่มีผู้จัดการกองทุนเป็นพระเอก แสดงฝีมือบริหารกองทุนทั้งการเลือกสินทรัพย์

จัดสัดส่วนการลงทุนและจับจังหวะช่วงเวลาการซื้อขายได้อย่างเหมาะสม ซึ่งปัจจุบันในประเทศไทย กองทุนรวมแบบ Active มักให้ผลตอบแทนที่สูงกว่า เนื่องจากผู้จัดการกองทุนมีความคล่องตัวในการบริหารการลงทุน เพื่อสร้างผลตอบแทนให้มากกว่าดัชนีตลาดหลักทรัพย์ หรือเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด (Benchmark) โดยส่วนใหญ่ผู้จัดการกองทุนมักใช้กลยุทธ์การลงทุน 2 วิธีหลัก ได้แก่

•**Top-Down** วิธีการวิเคราะห์แบบบนลงล่าง หรือมองจากภาพใหญ่สู่ภาพเล็ก โดยพิจารณาในระดับมหภาคนับตั้งแต่เลือกภูมิภาคที่น่าสนใจและวิเคราะห์ย่อยไปยังประเทศตามแนวโน้มเศรษฐกิจ การเมืองและโครงสร้างพื้นฐาน ก่อนที่จะเลือกกลุ่มอุตสาหกรรมและหุ้นที่มีความโดดเด่นในช่วงเวลานั้นๆ

เรื่อง พรพรรณ บุญภาภิรมย์
นักเขียนและคอลัมน์นิสต์ด้านธุรกิจ
การลงทุนประสบการณ์มากกว่า 13 ปี

•Bottom-Up วิธีการวิเคราะห์แบบล่างขึ้นบนหรือมองจากภาพเล็กไปยังภาพใหญ่ โดยพิจารณาหลักทรัพย์หรือหุ้นที่ต้องการลงทุนเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็น งบการเงิน ปัจจัยพื้นฐาน บรรษัทภิบาลของบริษัท และผู้บริหาร รวมถึงแนวโน้มการเติบโตในอนาคต เป็นต้น หลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ต่อไปยังคู่แข่งและภาคอุตสาหกรรม รวมถึงเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ

ข้อดี :

ผู้จัดการกองทุนสามารถบริหารการลงทุนได้อย่างอิสระเพื่อสร้างผลตอบแทนให้มากกว่าดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ หรือ เกณฑ์มาตรฐาน รวมถึงในกรณีตลาดหุ้นขาลง ผู้จัดการกองทุนยังสามารถปรับเปลี่ยนหุ้นในกองทุนให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ของตลาดในขณะนั้นได้ เมื่อเปรียบเทียบกับการบริหารสไตล์ Passive ที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนหุ้นหรือปรับสัดส่วนการลงทุนได้ เนื่องจากการลงทุนต้องสอดคล้องกับดัชนีหุ้นที่ปรับตัวลง

ข้อเสีย :

จากสไตล์การลงทุนที่ยกให้ผู้จัดการกองทุนเป็นพระเอก ส่งผลให้อัตราผลตอบแทนส่วนใหญ่ของกองทุนขึ้นอยู่กับกลยุทธ์การลงทุน ความสามารถในการเลือกหุ้นและการจับจังหวะการซื้อขายของผู้จัดการกองทุนเป็นหลัก ซึ่งย่อมมีโอกาสคาดการณ์ผิดพลาดได้เช่นเดียวกับนักลงทุนทั่วไป นอกจากนี้ การลงทุนยังมีความเสี่ยงในกรณีมีการปรับเปลี่ยนผู้จัดการกองทุนใหม่ที่อาจจะส่งผลต่อกลยุทธ์การลงทุนหรือแนวทางการบริหารสร้างผลตอบแทนในอนาคต

เหมาะสำหรับ :

นักลงทุนที่พร้อมทำความเข้าใจและศึกษาในรายละเอียดการลงทุน โดยเฉพาะหลักเกณฑ์การลงทุน สัดส่วนแต่ละกลุ่มอุตสาหกรรมที่เลือกลงทุนและหลักทรัพย์ที่กองทุนเลือกลงทุน เนื่องจากการลงทุนที่ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้จัดการกองทุนเป็นหลัก จึงทำให้เราต้องใช้เวลาติดตามความเคลื่อนไหวของการลงทุน รวมถึงแนวทางการลงทุนของกองทุนอย่างใกล้ชิด

การลงทุนแนวอนุรักษ์นิยมเชิงรับ หรือ Passive

สไตล์การลงทุนเชิงรับที่มุ่งเน้นการสร้างผลตอบแทนให้ใกล้เคียงกับดัชนีอ้างอิงหรือเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด (Benchmark) โดยผู้จัดการกองทุนจะเน้นการลงทุนในลักษณะเดียวกันกับดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ ซึ่งเป็นเกณฑ์มาตรฐานของกองทุน ยกตัวอย่างเช่น หากดัชนี SET Index ปรับตัวเพิ่มขึ้น 10% กองทุนที่ใช้ดัชนี SET Index เป็นเกณฑ์มาตรฐานจะสามารถสร้างผลตอบแทนในระดับที่ใกล้เคียงกับ 10% เช่นกัน

ข้อดี :

แม้การลงทุนในสไตล์ Passive จะมีข้อจำกัดในการสร้างผลตอบแทนที่ล้าไปกับดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ หรือเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด แต่จากผลการวิเคราะห์และวิจัยของ CFA Institute* ซึ่งรวบรวมกองทุนเปรียบเทียบระหว่างการลงทุนสไตล์ Active และ Passive ของสหรัฐอเมริกาพบว่า ในช่วงปี 2488-2518 กองทุนที่บริหารในสไตล์ Active สามารถสร้างผลตอบแทนเฉลี่ย 9.7% น้อยกว่าดัชนี S&P 500 ซึ่งให้ผลตอบแทนประมาณ 11.3% ต่อปี เช่นเดียวกับปี 2528-2558 กองทุนที่บริหารในสไตล์ Active สามารถสร้างผลตอบแทนเฉลี่ยที่ 9.6% ต่อปี น้อยกว่าดัชนี S&P 500 ที่ให้ผลตอบแทน 11.2%

นอกจากนั้น การรวบรวมข้อมูลในบทวิเคราะห์วิจัยของสหรัฐอเมริกายังระบุถึงอัตราผลตอบแทนการลงทุนของกองทุนรวมที่บริหารสไตล์ Active จำนวนมากกว่า 2,000 กองทุนในตลาดหุ้นสหรัฐอเมริกาช่วงปี 2541-2556 ระบุว่า ผู้จัดการกองทุนที่สามารถบริหารอัตราผลตอบแทนกองทุนรวมได้ดีกว่าเกณฑ์มาตรฐานมีเพียง 25% เท่านั้น

ยิ่งไปกว่านั้น กองทุนที่บริหารการลงทุนสไตล์ Passive ยังคิดค่าธรรมเนียมถูกกว่ากองทุนที่บริหารการลงทุนสไตล์ Active เนื่องจากผู้จัดการกองทุนไม่ต้องแสดงฝีมือฝีมือในการบริหารจัดการกองทุนมากมาย เพียงแค่ลงทุนตามดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ

ข้อเสีย :

แม้ผลการวิเคราะห์วิจัยในสหรัฐอเมริกาจะออกมาตรงกันว่า การลงทุนสไตล์ Passive สามารถสร้างผลตอบแทนได้มากกว่า แต่ส่วนใหญ่ยังอยู่ภายใต้เงื่อนไขของเวลาที่ต้องเป็นการลงทุนในระยะยาวหรืออาจจะต้องรอเวลาให้ดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ ปรับตัวขึ้นอย่างใจเย็นและไม่สามารถทำอะไรได้หากดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ ปรับตัวลง

นอกจากนั้น เรายังสังเกตได้ว่า ผลการวิจัยที่ยกให้กองทุนรวมสไตล์ Passive สร้างผลตอบแทนได้สูงกว่า เป็นการเก็บสถิติจากตลาดหุ้นต่างประเทศ โดยเฉพาะตลาดหุ้นสหรัฐอเมริกาเป็นหลัก ขณะที่ในประเทศไทยกองทุนรวมที่บริหารสไตล์ Active ส่วนใหญ่ยังให้ผลตอบแทนมากกว่า เนื่องจากตลาดหุ้นไทยยังคงมีหุ้นขนาดเล็กที่มีโอกาสเติบโตและสามารถสร้างผลตอบแทนได้ดีกว่าตลาด รวมถึงความคล่องตัวในการปรับสัดส่วนการลงทุนที่ทำได้ง่ายกว่า

เหมาะสำหรับ :

นักลงทุนที่สามารถลงทุนได้ในระยะยาวและต้องการจัดสรรพอร์ตการลงทุนเพื่อกระจายความเสี่ยงการลงทุนไปยังต่างประเทศ โดยนักลงทุนสามารถเลือกกองทุนรวมที่บริหารจัดการกองทุนสไตล์ Passive ซึ่งอ้างอิงกับดัชนีตลาดหลักทรัพย์ฯ ต่างประเทศ เพื่อสร้างโอกาสรับผลตอบแทนที่สูงขึ้นจากการลงทุนทั่วโลก

ท้ายสุดไม่ว่าจะเป็นการลงทุนสไตล์ Active หรือ Passive ทุกการลงทุนย่อมมีความเสี่ยง โปรดศึกษาข้อมูลการลงทุนจากหนังสือชี้ชวนก่อนตัดสินใจลงทุน

*CFA Institute ย่อมาจาก Chartered Financial Analyst Institute (ชื่อเดิมคือ Association for Investment Management and Research หรือ AIMR) คือ สถาบันจัดสอบและมอบประกาศนียบัตรทางวิชาชีพชั้นสูงทางด้านการเงินและการลงทุน โดยมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา และได้รับการยอมรับในหลายประเทศทั่วโลก

กฎหมายสำหรับคนใจร้อน



“อาสี่ ลอฟเข้ามา ชื่นจะตบให้คว่ำ 500 บาทชั้นยอมจ่าย” เชื่อว่าคุณผู้อ่าน ร้อยทั้งร้อย ต้องเคยได้ยินประโยคนี้อย่างน้อยสักครั้งในชีวิต ดีไม่ดี อาจจะมากกว่าหนึ่ง ถ้าคุณเป็นคอละครไทย ฟังดูสะใจดี เงินห้าร้อยบาทกลายเป็นเงินเล็กน้อยเทียบกับความโกรธที่ระบายออกไป

แต่ช้าก่อน คำระบายนามณ์จบลงได้ที่ห้าร้อยบาท ไม่เป็นความจริงอีกต่อไป ปัจจุบันนี้กฎหมายว่าด้วยความผิดอาญามีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่ผู้คนไม่มีความยำเกรงต่อบทลงโทษในการกระทำความผิดในหลายลักษณะ ผู้ที่นิยมใช้กำลัง ก็กระทำความผิดทางอาญาเช่นกัน

ในตัวอย่างกฎหมาย พระราชบัญญัติประมวลกฎหมายอาญาได้รับการแก้ไขเพิ่มเติมเมื่อปีที่แล้วนี้เอง โดยเฉพาะในเรื่องบทลงโทษ และถ้าไปลองดูให้ละเอียดสักนิด จะเห็นว่าโทษไม่ได้เบาเลย หากท่านใดเป็นคนใจร้อน จนอาจเกิดการทะเลาะวิวาทกัน น่าจะลองศึกษากันสักนิด โดยเฉพาะในเหตุที่ทำให้ท่านมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวพันได้สูง

เริ่มต้นที่มาตราที่ใกล้ตัวที่สุดคือ ทะเลาะวิวาท ทุกท่านคงจำคดีดัง “กราบรถกู” กันได้ ดาราพิธีกรชายที่กำลังเริ่มต้นไปได้สวยในวงการบันเทิง กลายเป็นจบไม่สวยเพราะอารมณ์ร้อน เพียงเพราะมีรถมาเฉี่ยวชน ก็ระเบิดอารมณ์ถึงขั้นทำร้ายร่างกาย ตะโกนด่าทอ กรณีนี้ถ้าผู้เสียหายจะฟ้องร้องทางกฎหมาย จะเข้าข่ายตามมาตรา 391 ความผิดฐานทำร้ายร่างกายผู้อื่นทั้งที่ได้รับบาดเจ็บ หรือไม่ถึงกับบาดเจ็บ ก็ถูกปรับเพิ่มจากเดิม 1,000 บาท เป็นปรับไม่เกิน 10,000 บาท ในส่วนของการเกิดอาการบาดเจ็บ ต้องมีคำรักษาพยาบาล อย่างเช่นกรณีนี้ ในฐานะผู้กระทำความผิดจะต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มเติมจากค่าปรับอีกต่างหาก

ยิ่งไปกว่านั้น หากย้อนกลับไปดูหลักการและวัตถุประสงค์ของกฎหมายแล้ว จะเห็นว่ามิใช่เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อย ถ้ามีการวิวาททะเลาะวิวาทกันทั้งสองฝ่าย ทั้งคู่จะมีความผิดในฐานะคู่วิวาททันที แต่กรณีนี้ ผู้เสียหายไม่มีการตอบโต้ใดๆ เลย ไม่จะถูกด่าทอหรือใช้กำลังบังคับให้กราบรถ ทำให้เข้าข่ายความผิดตามมาตรา 397 ที่กล่าวว่าการข่มเหงรังแกผู้อื่นหรือทำให้เดือดร้อนรำคาญ ซึ่งเดิมจะเป็นความผิดเฉพาะเมื่อกระทำต่อหน้าธารกำนัล หรือที่สาธารณะปรับไม่เกิน 1,000 บาท แต่ฉบับปรับปรุงใหม่ไม่ว่ากระทำความผิดที่ไหนก็ตาม จะมีโทษปรับเพิ่มขึ้นเป็นไม่เกิน 5,000 บาท

หากในกรณีที่การช่มเหล่งแกเป็นการคุกคามที่ส่อไปทางเพศ ก็นับเป็นข่าวดี กฎหมายได้จัดหนัก จากปรับไม่เกิน 1,000 บาท เป็นไม่เกิน 10,000 บาทและจำคุกไม่เกิน 1 เดือน รวมถึงกรณีที่เป็นผู้บังคับบัญชากระทำการช่มเหล่งแกหรือคุกคามผู้ใต้บังคับบัญชา ถ้าพบว่ากระทำความผิดจริง นี่คือโทษเท่ากับการคุกคามทางเพศเลยทีเดียว

นอกจากนี้ กฎหมายควรรู้ของคนใจร้อนก็คือ การทะเลาะเสียงดังรบกวน สร้างความรำคาญใจแก่ผู้อื่น จากเดิมปรับไม่เกิน 500 บาท ปัจจุบันบทลงโทษเพิ่มขึ้น 10 เท่าด้วยเช่นกัน คือเพิ่มค่าปรับเป็นไม่เกิน 5,000 บาท การปรับบทลงโทษในกรณีความผิดนี้ ต้องนับว่าเป็นความทันสมัยของรัฐบาลไทย ที่สมัยก่อน หากสามีภรรยาข้างบ้านทะเลาะเบาะแว้งเสียงดัง จากที่เราเคยคิดว่าคงทำอะไรไม่ได้ แถมเป็นเรื่องในครัวเรือนคนอื่น แต่ตอนนี้กฎหมายไม่เห็นเป็นเช่นนั้นอีกต่อไป เรื่องดังกล่าวนับเป็นความสอดคล้องกับสากล ที่การตีความการวิวาทระหว่างสามีภรรยาถือเป็นกรณีเดียวกันกับการวิวาททั่วไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าการทะเลาะเบาะแว้งที่สร้างความเดือดร้อนไปทั้งครอบครัวและคนรอบข้าง รวมถึงการตบตี ทำร้ายร่างกายถึงขั้นเสียชีวิตนั้นมิให้เห็นตลอดเวลา ไม่ต่างจากกรณีปกติแต่อย่างใด

นอกจากนี้ การพกพาอาวุธ ไม่ว่าจะเป็นปืนพกหน้าไม้ มีด หรือของมีคม ถึงแม้ว่าจะเป็น การพกพาออกนอกบ้านมาเพียงเพื่อใช้สำหรับป้องกันตัว ก็ต้องพึงระลึกเสมอว่าหาก คุณถูกตรวจค้นพบ โทษไม่ได้แค่ปรับ 100 บาทอีกต่อไป แต่ถูกเพิ่มขึ้นสิบเท่าเป็นไม่เกิน 1,000 บาท ซึ่งปัจจุบันเจ้าหน้าที่ตำรวจได้ตั้งด่านตรวจค้นในยามวิกาลค่อนข้างหนาแน่นและเข้มงวด ทั้งในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ไม่ว่าจะเป็นด่านเพื่อตรวจจับผู้ดื่มสุราเกินกว่าที่กฎหมายอนุญาตให้ขับรถได้ และด่านตรวจจับยาเสพติดและเพื่อสุ่มตรวจ ป้องกันเหตุร้ายและผู้ก่อการร้าย ซึ่งนั่นหมายความว่า ตำรวจมีอำนาจตามกฎหมายที่จะสุ่มตรวจค้นนายใน ห้องโดยสารรถและตัวผู้ขับขียานพาหนะ และรวมถึงคนที่นั่งไปด้วยได้เสมอ หากพบสิ่งที่ถูกนับว่าเป็นอาวุธ ก็ต้องถูกปรับเสียค่าปรับกันตามกฎหมายกันไป

ว่าแล้วก็มาถึงข้อสำคัญประเทศไทยเมืองพุทธ แต่เป็นประเทศที่มีผู้ดื่มสุรามากติดอันดับท็อปเทนของโลก ซึ่งในยุคโบราณ มีคำกล่าวขานว่า อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา ตอนนี้นักบวชหรือที่ภาษา



กฎหมายเรียกว่าผู้วิกลจริต ก็คงไม่มีใครจะไปถือเอาความกับคนป่วย เว้นแต่จะเป็นอันตรายต่อผู้อื่นที่ต้องเรียกตำรวจแต่เพื่อพาไปรักษา แต่มีใช้การลงโทษ ในขณะที่ผู้เมาสุรา อันนี้ไม่ได้นับว่าเป็นผู้ป่วย เนื่องจากเขาได้เลือกแล้วที่จะดื่ม และถ้าการเลือกดื่มแบบไม่ยั้งคิด จนขาดสติสัมปชัญญะ เมามันสนุกแต่ตนเพียงคนเดียว แล้วสร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น เช่น เมาแล้วส่งเสียงโวยวายเสียงดัง ร้องเพลงที่แสนจะทำร้ายหูเพื่อนบ้านหรือคนรอบข้างในสถานที่ที่ไม่ได้ถูกจัดไว้เพื่อการบันเทิง ซึ่งได้รับอนุญาตให้จำหน่ายสุราและให้บริการเพลงและการแสดง หากเจอคนจริงไปฟ้องตำรวจมานำตัวไป

ส่งปจิตสงบใจ เมื่อหายเมาก็เตรียมควักค่าปรับไม่เกิน 10,000 บาท เพิ่มขึ้นจากปรับไม่เกิน 1,000 บาท

ในกรณีที่ไปทำร้ายร่างกายคนอื่น ถึงขั้นบาดเจ็บสาหัส ตามบทลงโทษเดิมไม่มีขั้นปรับ มีแต่ให้จำคุกสถานเดียวตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี กฎหมายฉบับปรับปรุงนี้มีการปรับบทลงโทษให้มิโทษปรับเพิ่มขึ้นอีกด้วย โดยให้มีสัดส่วนสอดคล้องกันไป โดยแบ่งออก

ตามลักษณะการกระทำความผิดออกเป็นสองระดับ ระดับหนึ่งคือโทษจำคุก 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 – 20,000 บาท และระดับสอง คือ ต้องโทษจำคุกตั้งแต่ 2 ปีถึง 10 ปี และปรับ 40,000-200,000 บาท อธิบายให้ง่ายขึ้นคือบทลงโทษจะหนักขึ้นตามเจตนาและความรุนแรงของการกระทำ รวมถึงความสาหัสของอาการบาดเจ็บของผู้เสียหาย

ภายใต้บริบทสังคมในปัจจุบันที่ผู้คนใจร้อนและก้าวร้าวกันมากขึ้น แถมคนยังเลือกจะกระทำความผิด เพียงเพื่อสนองความสะใจส่วนบุคคล เนื่องจากบทลงโทษที่เคยมีอยู่นั้นเบาไป จนก่อให้เกิดปัญหาสังคมอีกแบบหนึ่ง การแก้บทลงโทษในครั้งนี้ นับเป็นอีกส่วนในการสร้างสรรค์ให้สังคมเราน่าอยู่ขึ้น และช่วยให้การอยู่ร่วมกันอย่างสงบ เพื่อให้ประเทศของเราสามารถก้าวเดินได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน อย่างไรก็ตาม อย่าให้ตัวบทกฎหมายต้องมาเป็นตัวบังคับเราคนเดียว การควบคุมสติไม่เพียงช่วยให้คุณไม่เสียเวลา เสียอารมณ์ ยังช่วยให้คุณไม่เสียทรัพย์สินและเสียอิสรภาพเพียงเพราะอารมณ์ชั่ววูบอีกด้วย

ฝรั่งเศสเปิดตัวถนนปั่นไฟให้รถยนต์ วิ่งได้จริงเป็นครั้งแรกในโลก

ถึงแม้ว่าฝรั่งเศสไม่ได้เป็นประเทศแรกที่สร้างถนนพลังงานไฟฟ้าจากแผงโซลาร์เซลล์ แต่สิ่งที่ทำให้ฝรั่งเศสมีชื่อเสียงมากคือการสร้างถนนปั่นไฟให้รถยนต์และรถบรรทุกวิ่งได้จริงโดยใช้แผงวงจรของวัตต์เวย์ (Wattway) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีผลิตไฟฟ้าด้วยพลังแสง โดยเริ่มเปิดใช้เมื่อเดือนธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา ถนนแห่งนี้เปิดให้ใช้งานจริงเป็นระยะทาง 1 กิโลเมตร และคาดว่าจะสามารถผลิตพลังงานทดแทนได้เพียงพอความต้องการของประชากรบริเวณนั้นได้ราวๆ 3,400 คน จากการวิ่งของรถ 2,000 คันต่อวัน ฝรั่งเศสคาดว่าจะสร้างถนนสายนี้ให้ได้ 1,000 กิโลเมตร ทำให้สามารถสร้างพลังงานไฟฟ้าให้บ้านเรือนถึง 5,000 คราวเรือนต่อ 1 กิโลเมตร เป้าหมายก็คือ สร้างพลังงานทดแทนให้กับประชากรได้ถึง 5 ล้านคน นับเป็น 8 เปอร์เซ็นต์ของประชากรฝรั่งเศส ส่วนต้นทุนในการสร้างถนนนั้นประมาณ 20 ล้านบาทต่อ 1 กิโลเมตร

ที่มา : inhabitat.com



หลังคาเก็บน้ำฝน ในอิหร่าน

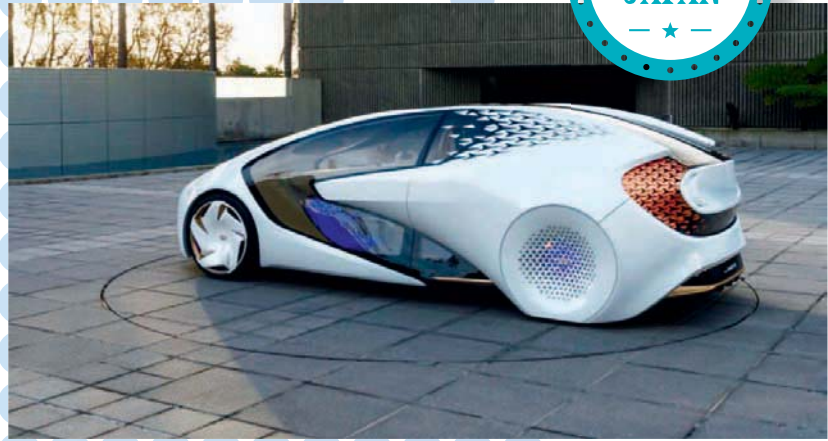
การขาดแคลนน้ำไม่ใช่เรื่องที่น่าพิศมัยเท่าไรนักในประเทศตะวันออกกลางที่มีพื้นที่แห้งแล้ง บริษัท บีเอ็มดีไซน์สตูดิโอ ในอิหร่านได้ออกแบบที่กักเก็บน้ำฝนบนหลังคาบ้าน สำหรับมีไว้ใช้อย่างเพียงพอในแต่ละปี และช่วยรักษาอุณหภูมิในบ้านให้เย็นขึ้น เรียกว่า “หลังคาแบบเว้า” (Concave Roof) เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนมากในอิหร่านทำให้เกิดการระเหยของไอน้ำอย่างรวดเร็ว การออกแบบหลังคานี้จะช่วยกักเก็บน้ำก่อนระเหยในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้บ้านมีความร่มรื่น บริษัทฯ เริ่มสร้างหลังคาขนาด 923 ตารางเมตร ซึ่งสามารถเก็บน้ำได้ถึง 7,396 แกลลอน น้ำจะถูกเก็บไว้ในอ่างที่ถูกซ่อนไว้ระหว่างผนังของบ้าน ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากเครื่องปรับอากาศ มีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ส่วนการออกแบบบ้านใช้ชื่อว่า “อาคารลม” (Wind Towers) โดยออกแบบเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์สามารถพัดเข้าไปในตัวบ้านได้ และการออกแบบจะเน้นสถาปัตยกรรมเปอร์เซียแบบดั้งเดิม นับว่าเป็นไอเดียการออกแบบที่น่าทึ่ง น่าลองนำมาปรับใช้กับบ้านเราเสียจริง

ที่มา : www.treehugger.com

รถอัจฉริยะนวัตกรรมสุดล้ำ



โดยตัวอวดโฉมรถยนต์คอนเซ็ปท์-ไอ นับเป็นนวัตกรรมสุดล้ำในงาน อีเล็กทรอนิกส์โชว์ที่ลาสเวกัส เมื่อช่วงต้นปี 2560 ที่ผ่านมา เจ้ารถคันนี้ไม่เพียงแต่ขับเคลื่อนได้เองโดยอัตโนมัติ แต่ยังสามารถสื่อสารกับคนขับได้อีกด้วย ให้ความปลอดภัยสูงสุด โดยผู้ขับสามารถเลือกได้ว่า ขับเองหรือให้รถขับเคลื่อนอัตโนมัติ และมีระบบจดจำท่าทางของผู้ขับได้ด้วย ซึ่งหากมีคนขับที่ทำทางผิดแปลกไปจากเดิม ระบบจะทำการขับเคลื่อนเองโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ยังมีลูกเล่นจากด้านนอกตัวรถ หากเจ้าของรถและผู้โดยสารเดินเข้ามาใกล้ ไฟจะกะพริบเป็นตัวอักษรขึ้นด้านข้างรถ เช่น Hello นอกจากนี้ยังสื่อสารกับคนขับผ่านระบบเตือนไฟเลี้ยวต่างๆ ระบบเตือนเส้นทางที่กำลังข้อมหรือก่อสร้าง และจะคอยแจ้งถึงสถานะต่างๆ หรือสถานที่ที่ขับผ่านเป็นระยะๆ หากว่าผู้ขับปรับให้รถขับเคลื่อนโดยอัตโนมัติ



ที่มา: inhabitat.com

จับปลุกกายหลอดเลือดจาก เครื่องสร้างอวัยวะเทียมจากแบบพิมพ์ 3 มิติได้สำเร็จ



เจมส์ คัง หัวหน้านักวิทยาศาสตร์และซีอีโอ บริษัท เซลวอน รีโวลูชั่น สามารถผลิตหลอดเลือดที่พิมพ์จากเครื่องสร้างอวัยวะเทียมจากแบบพิมพ์ 3 มิติและปลูกถ่ายหัวใจลิงได้สำเร็จ สร้างความหวังให้กับมนุษย์กว่า 1.8 พันล้านคนที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ คาดว่าจะได้รับประโยชน์จากความก้าวหน้าทางการแพทย์นี้ด้วย นับว่าเป็นครั้งแรกที่สามารถสร้างเซลล์ที่มีชีวิต

จากเครื่องสร้างอวัยวะเทียมจากแบบพิมพ์ 3 มิติ การสร้างอวัยวะเทียมนี้ได้มาจากวัสดุชีวภาพหรือน้ำหมึกชีวภาพที่ได้รับการผลิตจากเซลล์ต้นกำเนิด ซึ่งได้มาจากเนื้อเยื่อไขมันของลิงมีเป้าหมายการสร้างเซลล์ชีวภาพจากเซลล์ต้นกำเนิดเพื่อฟื้นฟูอวัยวะ หมึกชีวภาพของบริษัท เซลวอน นั้นมีสารอาหารและปัจจัยการเจริญเติบโตเหมือนร่างกายของมนุษย์เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของ

เซลล์ หลอดเลือดที่สร้างจากเครื่องพิมพ์ 3 มิตินี้ จึงไม่ถูกปฏิเสธจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เพราะมาจากร่างกายของมนุษย์ผู้นั้นเอง ซึ่งเซลล์ต้นกำเนิดที่ได้จากเนื้อเยื่อไขมันมีความปลอดภัยกว่าเซลล์ที่มาจากตัวอ่อนของมนุษย์เสียอีก ความสามารถของหมึกชีวภาพจะเพิ่มคอลลาเจนได้เองถือเป็นความก้าวหน้าทางการแพทย์อันยิ่งใหญ่ เพราะคอลลาเจนเป็นสิ่งจำเป็นที่จะบั่นเนื้อเยื่อให้เป็นรูปทรงที่แตกต่างกันได้

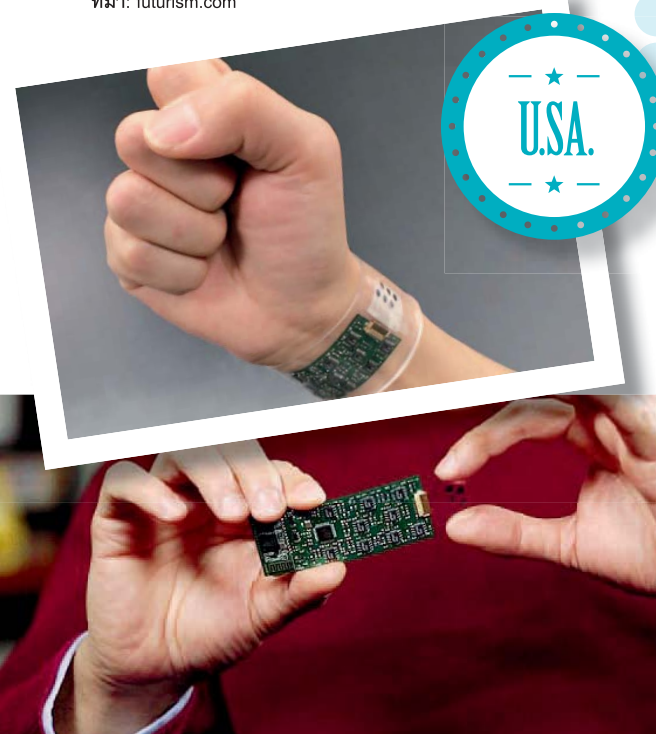
สเต็มเซลล์ที่สร้างจากเครื่องพิมพ์ 3 มิตินี้ได้รับการปลูกถ่ายให้ถึงเจ้าของสเต็มเซลล์เพียงแค่วันนี้ก็มีการเจริญเติบโตไปเป็นเซลล์อีกหลายประเภท ซึ่งจะต้องทำหน้าที่เป็นหลอดเลือดและใช้งานได้จริง ซึ่งเซลล์นั้นก็รวมไปถึงกล้ามเนื้อเรียบและเซลล์บุผนังหลอดเลือดอีกด้วย มีอีกหลายบริษัทที่ผลิตเครื่องพิมพ์อวัยวะเทียม 3 มิติ กำลังแข่งขันในการพัฒนาอวัยวะเทียม แต่ก็ยังมีความกังวลด้านจริยธรรมและความทนทานของอวัยวะเทียมเหล่านี้ด้วย

ที่มา : www.counselheal.com

เจ็ทแพ็คขึ้นใหม่ ล่าสุดกำลังทะยานสู่ฟ้า

เมื่อปลายเดือนธันวาคม 2559 เดวิด เมย์แมน ซีอีโอแห่งบริษัท เจ็ทแพ็ค อะโรนาออส ประสิทธิภาพสูง กับการทดสอบขับเจ็ทแพ็ค รุ่นใหม่ล่าสุด “เจบี-10” นอกชายฝั่งของโมนาโก เจ็ทแพ็ครุ่นใหม่มีเครื่องยนต์เจ็ทคู่และพลังงานที่มากขึ้นกว่ารุ่นก่อน สามารถขับขึ้นไปได้ 305 เมตรต่อนาทีและใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 10 นาทีต่อการขับหนึ่งครั้ง วิธีการบังคับเจ็ทแพ็คคล้ายเหมือนเครื่องบินไฟฟ้าสองล้อแบบยีน (เซคเวย์) ถ้าต้องการไปข้างหน้า คุณแค่เอนตัวไปข้างหน้า หากต้องการหยุด คุณแค่เอนตัวกลับ การบังคับเครื่องบินง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ หากคุณขับเฮลิคอปเตอร์จะต้องผ่านการฝึกอบรมมากกว่า 150 ชั่วโมง แต่สำหรับเจ็ทแพ็ค คุณสามารถเรียนรู้ทุกสิ่งภายใน 3 ชั่วโมงเท่านั้น การขับเจ็ทแพ็คมีไว้สำหรับผู้ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมหรือบินไว้ใช้งานที่สำคัญๆ เท่านั้น เช่น ช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่ที่เข้าถึงยาก เช่น หน้าผา ในป่า หรือบริเวณที่มีการก่อสร้าง รวมถึงเหตุการณ์ไฟไหม้บนตึกสูงในดูไบที่มีการจราจรติดขัด เครื่องเจ็ทแพ็คจึงเป็นตัวช่วยให้พนักงานดับเพลิงเดินทางมาถึงที่เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว

ที่มา: futurism.com



อนาคตของเซ็นเซอร์ยึดหยุ่นได้ สำหรับตรวจับ “เหงื่อ”

Ali Javey ศาสตราจารย์ด้านวิศวกรรมไฟฟ้าแห่ง University of California, Berkeley ได้คิดค้นและพัฒนาเซ็นเซอร์ที่สามารถประเมินสภาพร่างกายของผู้สวมใส่เซ็นเซอร์นี้ **ควรหยุดออกกำลังเมื่อไร** สามารถวัดและประเมินผลองค์ประกอบทางเคมีของเหงื่อและวิเคราะห์องค์ประกอบระดับโมเลกุลของเหงื่อได้ การพัฒนาเซ็นเซอร์ใหม่นี้ถูกสร้างขึ้นมาจากแผ่นอิเล็กทรอนิกส์แบบยืดหยุ่นได้เชื่อมต่อเข้ากับแผงเซ็นเซอร์หลายประเภทประกอบกันอยู่บนแผ่นวงจรที่ขึ้นรูปด้วยการพิมพ์พลาสติก และอีกด้านหนึ่งของแผ่นอิเล็กทรอนิกส์เชื่อมต่ออยู่กับชิปโดยผ่านบลูทูธ เซ็นเซอร์สวมใส่ที่นี้สามารถตรวจวัดปริมาณกลูโคส โซเดียม โพแทสเซียม แลคเตทและวัดระดับอุณหภูมิของร่างกายได้ อย่างไรก็ตาม เขากำลังขอจดสิทธิบัตรเซ็นเซอร์ชนิดใหม่นี้และยังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์สวมใส่เพื่อให้ขนาดพอดีกับข้อมือ ไม่ใหญ่เทอะทะ นับเป็นอีกหนึ่งเทคโนโลยีที่น่าสนใจ และจะทำให้เซ็นเซอร์สวมใส่ทั้งหลายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ คู่ค้ากับการซื้อหามาใช้อย่างยิ่ง

ที่มา : Nature International Weekly Journal of Science by Linda Geddes

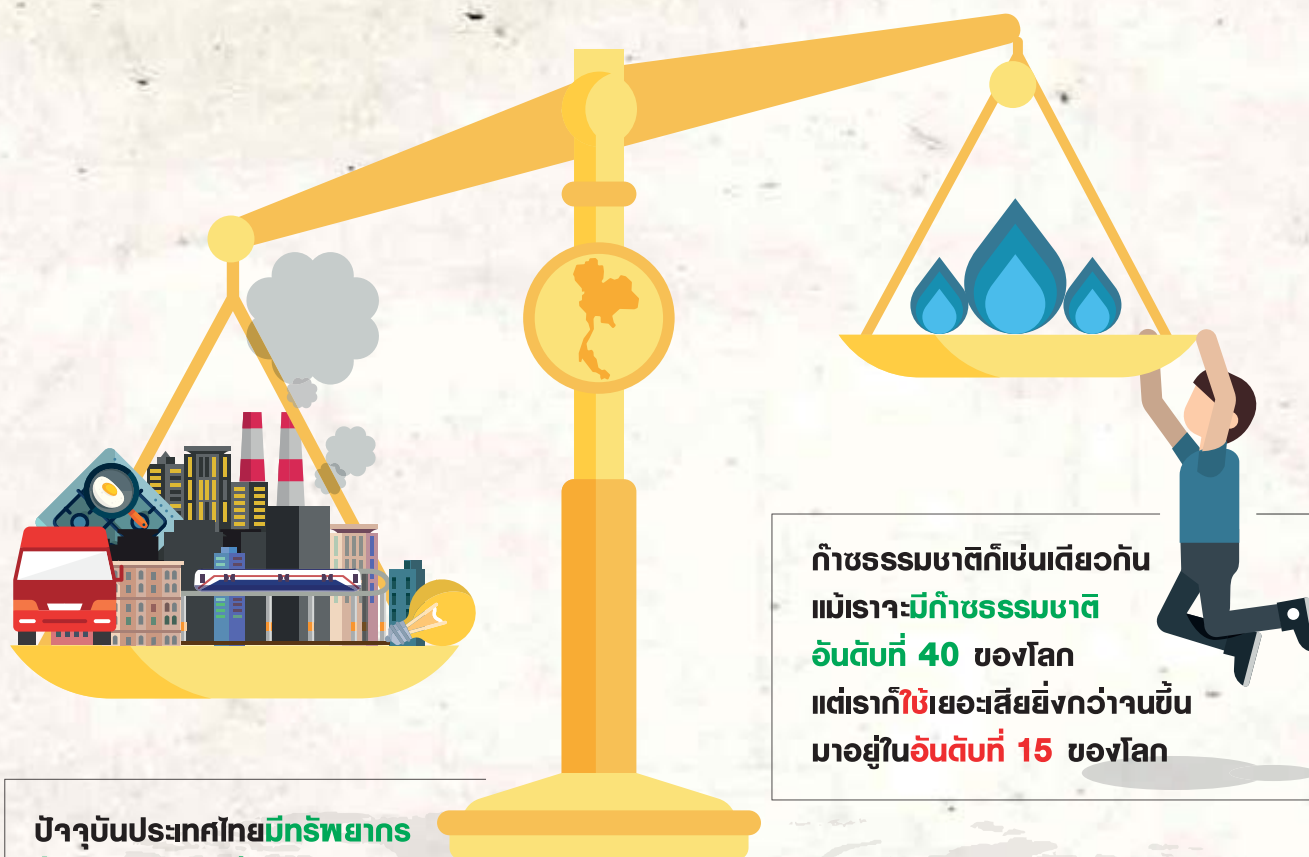
**รายงานผลกระทบ
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)**

รายงานการดำเนินงานด้าน
และปี 2559



รู้หรือไม่ว่า...

พลังงานที่เราใช้อยู่ทุกวันนี้ อยู่ในระดับชักหน้าไม่ถึงหลังมาโดยตลอด เรามาดูกันดีกว่าว่าที่เรานับน้อยใช้นำนั่นเรามีและใช้เป็นอันดับที่เท่าไรเมื่อเทียบกับคนอื่น



ปัจจุบันประเทศไทย**มี**ทรัพยากร
น้ำมันเป็น**อันดับที่ 49** ของโลก แต่
ความต้องการ**ใช้**ของเราพุ่งสูงถึง
อันดับที่ 17 ของโลก

“การใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า จะเป็นเรื่องที่พวกเราทุกคน
ต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ เพื่อช่วยลดภาวะ ‘**บีบน้อยใช้มาก**’
ให้ลูกหลานของพวกเราได้มีพลังงานใช้ต่อไปในอนาคต”

ชีวิตนี้เพื่อคนไข้ “คุณหมอเอกอภินันท์”

ดูเหมือนภารกิจและชีวิตประจำวันของคุณหมอบน
นายแพทย์เอกอภินันท์ รองผู้อำนวยการ
กลุ่มการศึกษาด้านบริการปฐมภูมิ โรงพยาบาล
สมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จ. สมุทรสาคร จะเป็น
ชีวิตที่ทุ่มเททำงานเพื่อดูแลผู้คนมากไปกว่าเดิม
หรือแทบจะทั้งหมดของเวลาที่มีก็ว่าได้

ด้วยความภาคภูมิใจที่คุณหมอได้รับจากวิชาชีพอันมี
เกียรติที่ทำ “เป็นหมอ...เหมือนได้ทำบุญทุกวัน” นั้น ทำให้
คุณหมองานโดยไม่เพียงแต่รอให้คนไข้เข้ามารักษา
ที่โรงพยาบาลเท่านั้น และจริงอยู่ ที่เราอาจยังไม่รู้จักว่า
ท่านเป็นใคร...ทำผลงานอะไรบ้าง แต่หากขยายความอีก
นิดว่า ท่านคือคุณหมอหนึ่งในสองท่านที่เพิ่งเป็นข่าวและ
เป็นที่รู้จักในโลกโซเชียล ด้วยการสวมชุดมาสคอตสีสดใส
ออกตรวจเยี่ยมเด็กผู้ป่วยในช่วงวันเด็กที่ผ่านมา คุณจะ
อยากไปทำความรู้จักคุณประโยชน์ต่างๆ ที่คุณหมอได้ทำ
เพิ่มเติมไปพร้อมๆ กับเรา...

“แต่แรกผมเรียนจบแล้วคิดอยากเป็นหมอเด็ก ก็มาดูในประกาศกระทรวงว่าจังหวัดไหนต้องการหมอ สมุทรสงครามมีตำแหน่งว่าง ผมก็มา สมัยก่อนถนนพระราม 2 ยังสร้างไม่เสร็จ จะมาแม่กลองแต่ละทีให้ความรู้สึกไกลมาก ไม่เหมือนสมัยนี้ เวลานั้นต้องเอาข้าวเหนียวใส่กระติบ เตรียมตัวเดินทางไกลกัน เลยครับ (หัวเราะ) เมื่อมาอยู่จริงๆ ที่นี่เป็นเหมือนบ้านหลังที่สอง สำหรับผม สิ่งแวดล้อมคล้ายๆ บ้านผมที่พระประแดง มีสวนกล้วย มีแม่น้ำ ผู้คนจริงใจ มีน้ำใจช่วยเหลือกัน และเป็นมิตร ชาวบ้านรู้จักกัน...ข้างบ้านทำอาหารมาแบ่งกันกิน”

ดังนั้น ตั้งแต่คุณหมอเรียนจบแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ได้ไปรับราชการเป็นแพทย์ใช้ทุนที่สุโขทัย แล้วเลือกเรียนต่อด้านกุมารเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมาเป็นหมอประจำที่โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าในเวลานั้น ย้อนหลังกลับไปเป็นเวลา 22 ปีที่แล้ว

“ในเวลานั้นที่มีคนจำนวนสองแสน โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้ามีหมอเด็กอยู่แค่ 3 คน เรียกว่าหมอคนหนึ่งดูแลประชาชนได้ตั้ง 6-7 หมื่นคน ที่สำคัญผมรู้สึกว่าการทำอะไรประโยชน์ได้มากกว่าไปประจำอยู่ในที่ที่มีหมอจำนวนมากอยู่แล้ว ที่นี้อาจจะต้องการเรามากกว่า...ผมคิดแบบนั้น นอกจากทำประโยชน์ให้ผู้อื่นแล้ว ตัวผมเองยังได้ใช้เวลาในแต่ละวันอย่างมีประสิทธิภาพมาก เป็นชีวิตที่ไม่เร่งรีบ 8 โมงครึ่งเริ่มทำงานในโรงพยาบาล หลังเลิกงานเปิดคลินิกถึง 2 ทุ่ม ทุกวัน วันจันทร์และวันพุธ ผมไปตีเบตตอจนถึง 4 หรือ 5 ทุ่ม ตีเบตตอกำลังกายแบบนี้ให้ได้อาทิตย์ละ 3 วัน มีกิจกรรมไปนำเจ้าหน้าที่ออกกำลังกายริมน้ำด้วย 1 วัน”

นั่นเป็นเพียงภารกิจเพียงส่วนเดียวทั้งนี้ “ภารกิจยิ่งใหญ่ของหมอ” คือการดูแลและสร้างความสุขให้ผู้อื่นนั้น คุณหมอจะปฏิบัติตามพระราชดำรัสสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก องค์พระราชบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย และองค์พระราชบิดาแห่งการสาธารณสุขไทยที่ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตน เป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ เป็นกิจที่หนึ่ง ลากทรัพย์และเกียรติยศ จะตกแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ ให้บริสุทธิ์” เป็นเครื่องนำทางเสมอ และคุณหมอยังได้นำพระราชดำรัสนั้นมาเป็นหลักปฏิบัติ โดยไม่หวังเรื่องลาภยศเงินทอง เพราะคุณหมอบอกว่า หมอเป็นอาชีพที่มีเกียรติและได้ทำบุญทุกวันโดยไม่ต้องใช้เงิน ดังนั้น เงินจึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญในการทำบุญหรือทำความดี ความสุขของหมอคือให้ผู้อื่นมีความสุขพอดี หายป่วยหายจากความทรมาน ที่สำคัญคือความรู้สึกผูกพันกับคนไข้ได้ดูแลพวกเขาทั้งครอบครัว



“อย่างเด็กที่เป็นปอดบวมหนัก แม่แบกลูกปากเขียวมาหาหมอ แต่เราสามารถรักษาให้เขาหายแล้ววิ่งกลับบ้านกับแม่ไปได้ ทำให้ผมภูมิใจมาก ผมจึงผูกพันกับคนไข้แบบเขามีลูกก็พามา เขามีพ่อแม่พี่น้อง ก็พาทั้งครอบครัวของเขามาให้เราดูแล และนั่นคือ ความภูมิใจที่โรงพยาบาลเรามีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กอยู่ไม่น้อย ปกติวันเด็ก สถานที่ต่างๆ จะมีงานหรือกิจกรรมมากมาย แต่คนไข้ของเราไปร่วมไม่ได้ เรายื่นถึงเด็กที่เป็นผู้ป่วยเหล่านี้ รวมไปถึงเด็กที่อยู่ใน Day Care ของโรงพยาบาล ที่พ่อแม่นำมาฝากเลี้ยง หรือแม้แต่ผู้ป่วยหลังคลอดใหม่ๆ ด้วยเลยคิดจะทำให้เขามีความสุขและรู้สึกเป็นส่วนสำคัญของชาติที่กำลังเติบโตขึ้น”

คุณหมอหมายถึงกิจกรรมเนื่องในวันเด็กเมื่อต้นปีที่ผ่านมา ซึ่งได้รับความสนใจจากคนทั่วไปในวงกว้างด้วยการสร้างรอยยิ้มให้กับเด็กได้อย่างสร้างสรรค์ไม่ซ้ำใคร

“ที่จริงโครงการเพื่อเด็กเช่นนี้ มีมาอย่างต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้เด็กภูมิใจที่เป็นเด็กและเห็นความสำคัญของตัวเอง จะได้ตั้งใจเรียน เชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่ ทุกปีจะมีหน่วยงานต่างๆ มาบริจาคของขวัญให้ทางโรงพยาบาล ท่าน ผอ. (นายแพทย์สุทธิพงษ์ ศิริมัย) กับผม จะออกไปเดินเยี่ยมเด็กๆ บางปีมีร้องเพลงให้เด็กฟัง แต่งเป็นตัวการ์ตูน เดินดีดกีตาร์ร้องเพลง พอดีปีนั้นแตกต่างไป บังเอิญมีคุณพยาบาลเขาหาชุดมาสคอตจะมาใส่กันเองเพื่อกิจกรรมนี้ แต่พอดีเขาอยู่เราขึ้น (หัวเราะ) ท่าน ผอ. จึงกรุณาให้การสนับสนุน และเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง คิดลงทำเรื่องนี้ด้วยตัวเอง ก็จัดแจง



เปลี่ยนชุดกันที่ข้างล่างตึกเลยครับ ผอ.สวมชุดจะเข้ ส่วนผมเป็นอีราฟ ปรากฏว่าคนในโรงพยาบาลจำผมกับท่าน ผอ. ไม่ได้ แต่พอรู้เขาก็เข้ามาขอถ่ายรูปกัน พ่อแม่เด็กก็ชื่นชม เด็กๆ ก็มีความสุขและรอยยิ้ม เวลาเราให้ของขวัญ เขาก็เข้ามาขอบคุณ มารับของขวัญโดยไม่กลัว เราก็ปลื้มใจที่ได้ช่วยชดเชยที่เขา มาเจ็บป่วย อย่างน้อยก็มีวันที่ทำให้เขามีความสุข มีรอยยิ้มขึ้นมา วันเดียวก็ยังดีเราก็รู้สึกดีใจ”

ในฐานะกุมารแพทย์ ไม่เพียงแต่คุณหมอจะมีหน้าที่หลัก คือ ดูแลผู้ป่วยเด็กแล้ว ยังต้องรับผิดชอบในส่วนงานบริหารซึ่ง คุณหมอนั้นหนักการทำงานเชิงรุกและจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อสาธารณประโยชน์ การเชิญชวนทุกคนไปช่วยกันทำ “เพื่อสังคม” ไม่ว่าจะเป็นการล้างห้องน้ำ บริจาคเสื้อผ้า หรือการช่วยเหลือเด็กยากจนหรือด้อยโอกาส

“เรื่อง CSR ผมทำแล้วมีความสุข เป็นความสุขทางใจ และยังทำให้เจ้าหน้าที่ของเราภาคภูมิใจ รักกันมากขึ้นด้วยนะครับ ที่โรงพยาบาลของเรา ส่วนหนึ่งมีกิจกรรมที่จัดทำกันเป็นประจำทุกปีอยู่แล้ว ในวาระขึ้นปีใหม่ สงกรานต์งานเกษียณและปฐมนิเทศ ปีนี้กิจกรรมที่จัดจะพิเศษขึ้นด้วยการเติมท้ายโครงการว่า “เพื่อพ่อหลวง” ซึ่งจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากทุกครั้ง อย่างเช่นกิจกรรมปลูกต้นไม้เพื่อพ่อหลวง ที่ตัวแทนหน่วยงานจะนำมาปลูกริมหน้าของโรงพยาบาลและหมุนเวียนกันมาดูแล นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมแนวส่งเสริมสุขภาพ ผมยังมีหน้าที่ลงไปทำงานตามสถานีนานามัยเพื่อเข้าหาคนไข้ในชุมชน เข้าไปตรวจ เฝ้าระวังโรคที่มีสถิติความเสี่ยง อย่างคนแก่กลองจากสถิติแล้ว จะมีปัญหาเรื่องเบาหวานกับความดัน เราก็จะจัดคอร์สอบรมให้ความรู้ เน้นหลักของ 3 อ. กับ 2 ส. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอาหาร กับ 2 ส. คือ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ใช้สิ่งเสพติด หลักนี้ตอบโจทย์



ได้ทุกโรคเลยนะครับ ถ้าเราทำได้ครบถ้วนสม่ำเสมอ สุขภาพจะดีขึ้น นอกจากนั้นก็มีการแข่งขันลดน้ำหนัก เป็นต้น เพื่อให้คนไข้หรือกลุ่มเสี่ยงกลุ่มนี้เปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ให้ไกลห่างจากโรคมากขึ้น ผมเน้นเรื่องส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเราจะช่วยกันวางแผนงาน โดยเรื่องออกกำลังกาย ผมว่าทุกคนไม่ควรขาด อย่างน้อยทำได้อาทิตย์ละ 2-3 ครั้งก็ยิ่งดี ไม่มีเวลาจริงๆ ก็ใช้เดินขึ้นลงบันไดก็ยังดี”

คุณหมอเล่าถึงความทุ่มเทในสิ่งที่ทำ มั่นติดตามผลและพัฒนาการดำเนินงานให้ดีขึ้นอีกเสมอ โดยผลที่เกิดขึ้นคือตัวชี้วัดในเรื่องสุขภาพกับโรคเรื้อรังของคนในชุมชนที่เคยปรากฏนั้น...ดีขึ้น นับเป็นสิ่งที่คุณหมอมองภูมิใจยิ่งกว่าทุกสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็นเรื่องของตัวเงินแม้แต่แต่น้อย

“นอกจากนั้นผมจะมีหนึ่งวันในรอบสัปดาห์ให้ครอบครัวผมเองชอบท่องเที่ยวและเที่ยวแบบธรรมชาติ ได้เห็นวัฒนธรรมและอรรถาธิบายของสถานที่แต่ละแห่ง แต่ผมประทับใจน้ำใจคนเอเชีย สถานที่ที่ชอบคือ ญี่ปุ่น ผมไปเที่ยวทั้งต่างประเทศและในประเทศ ล่าสุดไปเดินขึ้นดอยสุเทพกันมา จากตีนดอยขึ้นไป 13 กิโลเมตร แต่แรกก็ไม่คิดว่าจะทำได้ ผมเรียนจบจาก มช. มาตั้งแต่ปี 2532 ก็ 30 ปีมาแล้วไม่เคยกลับไปดอยสุเทพอีกเลย ผมคิดว่าอยากดูวิว ก็เลยเดินให้รถตู้ไปดักรอทุก 2 กม. เพื่อเราไม่ไหว ถึงจริงเราก็พักนั่งกินอะไรขนมดอกไม้ไป ให้รถไปสแตนด์บายรอ ทุกๆ ระยะ 2 กิโลเมตร แต่สุดท้ายผมกับภรรยาก็เดินกันเองจนถึงดอยสุเทพโดยไม่ต้องขึ้นรถตู้เลย ใช้เวลาไปราว 4 ชั่วโมง และก็รู้สึกที่เราทำได้!..ในอายุนานี้และไม่ใช่เดินแนวราบด้วย สิ่งสำคัญคือ ผมได้เห็นอะไรที่เราไม่เคยเห็น นอกจากวิวสวยๆ สองข้างทาง ซึ่งผมรู้สึกว่ามันสวยกว่าทุกครั้งที่ผมเคยขึ้นดอยสุเทพ แล้วเรายังเห็นความงามของคนด้วยครับ มีคนขี่จักรยาน ชีมอเตอรืไซด์ผ่านไป วรกรกลับมาทักทายและแวะเอาน้ำมาให้ดื่ม เรียกว่าได้เห็นธรรมชาติและเห็นน้ำใจคนไทย

ผมยังเคยร่วมทริปประทับใจไปกับทาง ปตท. หลายครั้ง ครั้งหนึ่งเลือกไปทริปที่ตราด เพราะมีช่างภาพอาชีพมาเป็นวิทยากร



สอนถ่ายภาพด้วย เป็นอีกกิจกรรมที่ฟังการท่องเที่ยว คือผมชอบถ่ายภาพ กล้องนี้ใครถือก็ได้ แต่พอถ่ายออกมาแล้วภาพไม่เหมือนกัน ผมว่าเป็นความมหัศจรรย์ของศิลปะ ของมุมมองคนถ่าย แก้วใบเดียวกันถ่ายภาพออกมาสวยไม่เหมือนกัน นอกจากนั้นเวลาร่างผมยังชอบทำบุญ ไปนั่งสมาธิ สวดมนต์ข้ามปี ฟังธรรม หรือถ้าว่างจะอ่านหนังสือ ผมชอบอ่านหนังสือธรรมะ ผมคิดว่าธรรมะ ไม่ใช่แค่เรื่องท่องสวดมนต์โดยไม่รู้ความหมาย เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติที่เราารู้ อยู่ ถ้าเราทำได้ก็มีความสุขด้วย ชอบเล่ม “ตายก่อนตาย” ของหลวงพ่อไพศาล วิสาโล เพราะอ่านเข้าใจง่าย ผมว่าถ้าเราทำตัวเหมือนจะไม่มีการพำนัก อย่างที่หนังสือสอน แล้วอะไรดี? เราจะได้ทำในวันนี้ พำนักนี้ถ้าต้องตายจะได้ไม่เสียใจ อะไรที่คิดจะทำ อย่าไปผัดวันประกันพรุ่ง อย่าไปยึดติด อย่าไปคิดโกรธแค้นใครหรือทะเลาะกัน เมื่อนั้น “อารมณ์” ก็เจดี เราก็จะมีสุขภาพกายและใจที่ดี

“ถามว่าทำไมผมจึงซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. เพราะผมคิดว่า ปตท. มีครบถ้วนทั้ง great และ growth เรียกว่ามีความมั่นคงและมีธรรมาภิบาล (great) ในขณะเดียวกันก็มีการเติบโตหรือ growth อย่างต่อเนื่อง

ที่ผมประทับใจอีกอย่างคือ กิจกรรมสร้างความผูกพันระหว่างทาง ปตท. และลูกค้า คือ สิ่งที่มีสร้างความประทับใจให้ผมเสมอ ประทับทุกครั้งที่มีโอกาสไปร่วมกิจกรรม ทั้งในเรื่องรายละเอียดการดูแลเรา ก็มักมีเซอร์ไพรส์ทุกครั้ง เช่น ตกเย็นถึงเวลาดินเนอร์ กลับมาที่ห้องพักจะมีชุดถูกเตรียมไว้ให้ ทั้งหมดห่มเสื้อ หรือของที่ระลึก ซึ่งเราประทับใจและยังคงเข้ามาเสมอ ไปทริปจังหวัดเลย ได้รับยามที่เชื้ออยู่ประจำ ลำสุคดีใช้สะพานมางานสงกรานต์ของโรงพยาบาลก็ได้รับคำชมจากคนที่เห็น

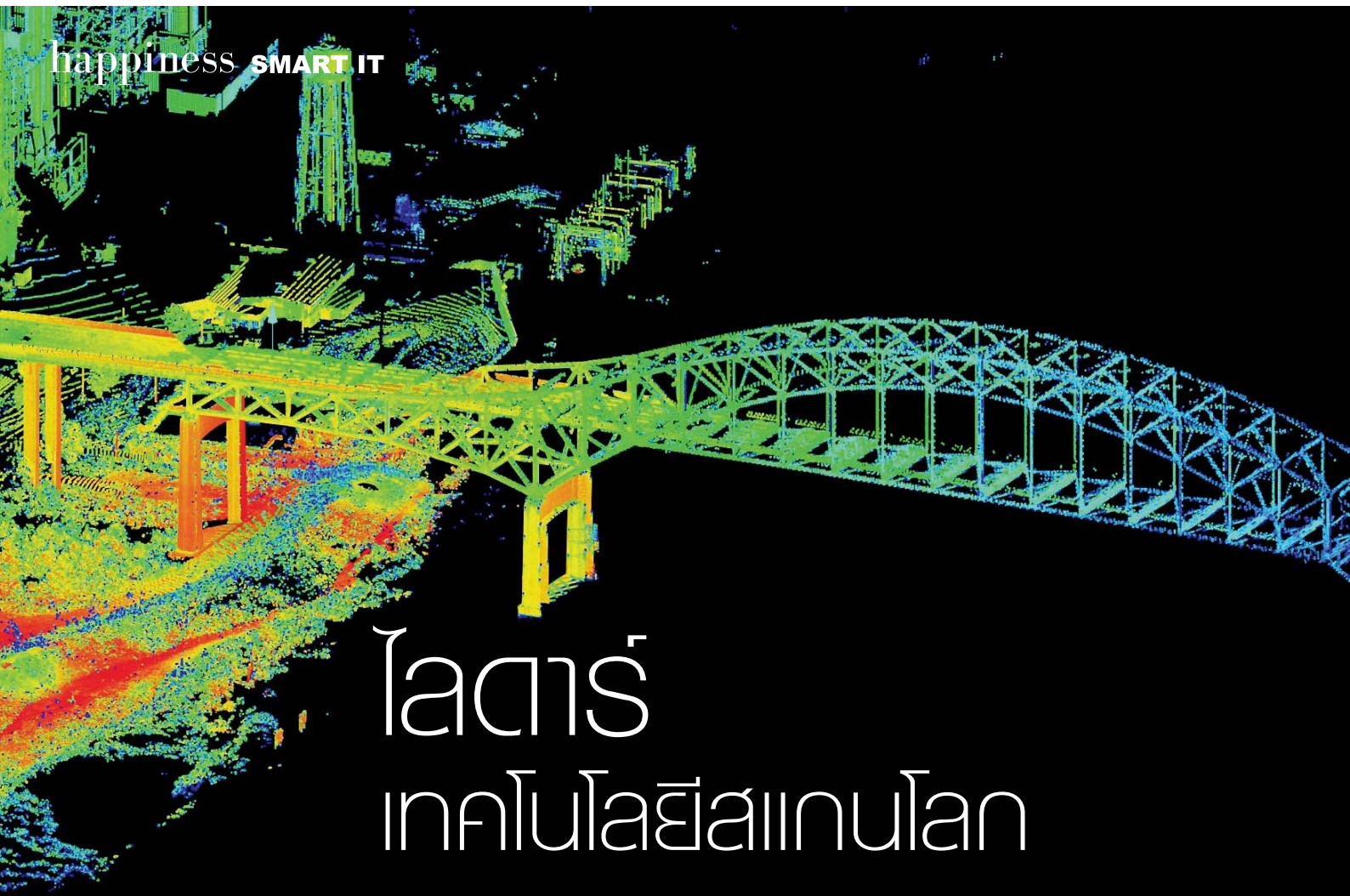
“ถามว่าทำไมผมจึงซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. เพราะผมคิดว่า ปตท. มีครบถ้วนทั้ง great และ growth เรียกว่ามีความมั่นคงและมีธรรมาภิบาล (great) ในขณะเดียวกันก็มีการเติบโตหรือ growth อย่างต่อเนื่อง”

ทุกครั้งที่ไปร่วมกิจกรรมกับ ปตท. ผมรู้สึกได้ว่าผมได้ไปกับครอบครัว พี่น้อง ดูแลกันเหมือนพี่น้อง รู้สึกอุ่นใจและมีความสุขทุกครั้ง ไปไหนไม่เคยต้องถาม ขอให้ได้ไปกับ ปตท. เป็นใช้ได้”

คุณหมอบรรยายถึงความประทับใจให้เราฟังแล้วไม่ลืมที่จะทิ้งท้าย ด้วยหลักในการดำเนินชีวิตของคุณหมอ ที่มีประโยชน์กับผู้อ่านไม่น้อย โดยอ้างอิงเอาหลัก “9 คำสอนของพ่อ” มาใช้ปฏิบัติ แม้จะยังนำมาใช้ไม่ครบถ้วนทั้งหมดในเวลานี้ แต่เพียง 2 ใน 9 ข้อที่อยู่ในชีวิตประจำวันได้ไม่ยากและมีประโยชน์ยิ่ง คือเรื่องของความพอดีและการมีความเพียรนั้นไม่ยากและมีประโยชน์ยิ่ง ซึ่งยังมีทั้งการเอาชนะใจตน ความซื่อสัตย์ พุดจริงทำจริง คนเราจะต้องรับและจะต้องให้ หนังสือเป็นอมสิน อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ และความรู้ตน ยิ่งถ้าใครปฏิบัติได้ครบทุกข้อ ชีวิตของทุกคนจะประสบความสำเร็จและมีความสุข

LET'S TAKE A BREAK

“ผมจะแบ่งเวลาทำงานและพักผ่อนด้วยเวลาว่าง เพราะคิดว่าเมื่อเรา Work Hard แล้ว ก็ต้อง Play Harder ซึ่งผมมองว่าความหมายของคำกล่าวนี้นี้มีความลึกซึ้ง เวลาทำงานเราต้องทุ่มเททักษะ ความสามารถและมันสมองที่มี เพื่อให้ผลงานออกมาดี ผลงานที่ผมต้องการคือ ให้ผู้ป่วยหายจากโรค...ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น ผมจึงทุ่มเททุกอย่างอย่างเต็มที่ ดังนั้น เมื่อถึงช่วงพักผ่อน ผมก็เต็มที่ด้วยเหมือนกัน ไม่อย่างนั้นสมองคงหมดแรง คิดอะไรไม่ออก การไปพักผ่อน ทำให้มีประสบการณ์ชีวิตใหม่ๆ ได้เห็นความคิดใหม่ๆ ที่นำกลับมาประยุกต์ใช้กับงานได้แน่นอนว่าการพักผ่อนยังมีความสำคัญกับครอบครัว เพราะถ้าครอบครัวไม่สุข สังคมก็ไม่อาจมีสุขได้ เราจึงควรบาลานซ์เรื่องงานและพักผ่อนให้ไปด้วยกัน”



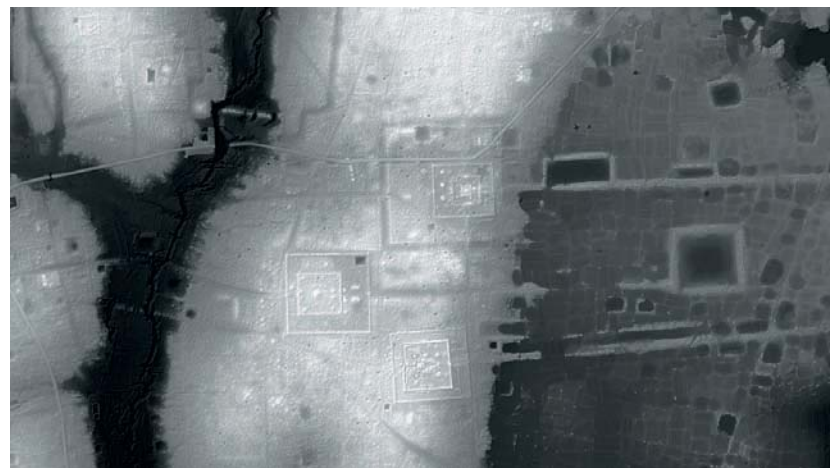
ไลดาร์ เทคโนโลยีสแกนโลก

อากาศยานไร้คนขับ “mukunrussawat” เมืองโบราณ
แห่งอาณาจักรขอม ถูกค้นพบด้วยเทคโนโลยีไลดาร์
(LIDAR - Light Detection and Ranging
Data) ร่องรอยอารยธรรมที่ถูกบดบังโดยธรรมชาติ
หลายสายตาผู้คน หวังหือเค้อและคำบอกเล่าโบราณ
มานานนับพันปี ก็กระจำสู่สายตาของชาวโลกอีกครั้ง



แต่ทว่าก่อนหน้านี้ สิ่งที่คุณทั่วไปไม่เคยทราบก็คือ เทคโนโลยี
ไลดาร์นั้นมีการพัฒนามานานแล้วตั้งแต่ปี ค.ศ.1960 ซึ่งเรารู้จัก
กันดีในเรื่องที่ใช้แสงเลเซอร์วัดระยะทางต่างๆ ในปี ค.ศ.1970
ไลดาร์ถูกนำมาใช้งานเต็มรูปแบบในงานด้านสำรวจอากาศกับ
เครื่องบิน 15 ในการสำรวจพื้นผิวดวงจันทร์ หลังจากนั้นได้
นำมาใช้ในระบบช่วยลงจอดของยานอวกาศในรุ่นต่อมาจนถึง
ปัจจุบัน ในปี ค.ศ.1980 ไลดาร์ถูกนำมาใช้ในงานก่อสร้างถนน
งานวิศวกรรม งานสำรวจทางธรณีวิทยา ซึ่งอยู่เบื้องหลังการ
ทำงานด้านแผนที่ ที่เราใช้งานกันอยู่ทุกวันนี้

เทคโนโลยีไลดาร์ มีหลักการทำงานคล้ายกับเรดาร์ เพียง
แต่เปลี่ยนจากการส่งคลื่นไปเป็นการส่งลำแสงเลเซอร์ ในช่วง
คลื่นสั้นไปตกกระทบกับพื้นผิวภูมิประเทศและตรวจจับสัญญาณ
เลเซอร์ที่สะท้อนกลับมา ประมวลผลออกมาเป็นภาพ 3 มิติหรือ
เป็นแผนที่ 2 มิติที่มีความแม่นยำสูง จากเดิมในการสร้างแผนที่จะ
ต้องอาศัยภาพถ่ายดาวเทียมเทียบเคียงกับพิกัด สร้างออกมาเป็น
แผนที่ซึ่งมีความยุ่งยากซับซ้อน แต่ด้วยเทคโนโลยีนี้สามารถสร้าง
แผนที่ที่มีความละเอียดสูงเพียงแค่การบินผ่านพื้นที่แค่ครั้งเดียว



ความสามารถของไลดาร์นี้อาศัยเทคโนโลยีร่วมกัน 3 ส่วนก็คือ 1. เทคโนโลยีเลเซอร์ 2. เทคโนโลยี GPS (Global Positioning System) เพื่อกำหนดพิกัดจากดาวเทียม 3. เครื่องวัดอาศัยหลักความเฉื่อย (Inertial Measurement Unit : IMU) สำหรับคำนวณความสูงของเครื่องบิน ผสานตำแหน่งกับจีพีเอสดาวเทียมและระยะที่เลเซอร์ส่งกลับมา ซึ่งสิ่งที่ได้ในการใช้งานทางโบราณคดีคือนักสำรวจสามารถมองเห็นซากเมืองโบราณที่ถูกปิดบังโดยป่าหนาที่บ่ได้อีกครั้ง แต่อย่างไรก็ดีเทคโนโลยีไลดาร์ก็มีข้อจำกัดอยู่ที่ว่า เครื่องบินหรือเฮลิคอปเตอร์สำรวจจะต้องบินสูงจากพื้นไม่มากนัก เพราะยิ่งสูงมากความเข้มของสัญญาณเลเซอร์จะยังมีจำกัดความละเอียดที่ได้จะลดลง

อย่างไรก็ดีเทคโนโลยีไลดาร์นั้นมีส่วนอย่างมากในการต่อยอดพัฒนาเทคโนโลยีหลายๆ ด้าน ตั้งแต่ยานยนต์อัตโนมัติไปจนถึงหุ่นยนต์ ด้วยคำกล่าวที่ว่าไลดาร์นั้นเปรียบเสมือน “ตาวิเศษ” ที่ช่วยให้รู้ตำแหน่งต่างๆ ออกมาเป็นภาพ 3 มิติ ยกตัวอย่างเช่นในการทดลองยานยนต์อัตโนมัติสมัยก่อนยุคเริ่มแรก จะอาศัยการทำงานของเครื่องจีพีเอสดาวเทียมในการนำทาง และใช้กล้องในการจับภาพวัตถุต่างๆ รอบรถ ผสานกับเซ็นเซอร์บอกระยะผลที่ได้ก็คือ ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบข้างแต่ไม่รู้ระยะที่แม่นยำมากพอที่จะประมวลผลการขับเคลื่อนเพื่อความปลอดภัย

แต่ด้วยเทคโนโลยีนี้ไลดาร์สามารถทำหน้าที่แทนตาและสร้างข้อมูลระยะห่าง ความเร็วและพิกัดเส้นทางที่ชัดเจนให้กับรถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติให้สามารถวิ่งบนท้องถนนได้อย่างปลอดภัย เช่น บริษัท ฟอร์ด ได้นำรถยนต์ต้นแบบที่ขับเคลื่อนอัตโนมัติ ทดสอบร่วมกับมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ในสภาพถนนที่มีหิมะตกหนัก ผลปรากฏว่ารถยนต์ที่ใช้ระบบไลดาร์ติดตั้ง 4 ตัวรอบคัน รวมเลเซอร์เซ็นเซอร์กว่า 2 ล้านจุด สามารถ



ขับเคลื่อนในที่หิมะตกได้อย่างปลอดภัย ซึ่งเป็นการพิสูจน์ว่า แม้ในสภาพอากาศที่เลวร้าย รถก็ยังสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้อย่างปลอดภัยในทุกสภาพถนนทั้งกลางวัน กลางคืน ฝนตกหรือหิมะตก ก็ไม่ใช่ปัญหาในการมองเห็นของไลดาร์ ไม่เพียงแค่นั้น รถยังสามารถเก็บข้อมูลได้มากถึง 600 กิกะไบต์ต่อชั่วโมง เพื่อนำไปสร้างแผนที่ 3 มิติแสดงถึงทิวทัศน์ ป้ายบอกทางที่ขับผ่านมาทั้งหมดได้อีกด้วย

เวลานี้บริษัทผู้ผลิตเทคโนโลยีไลดาร์ขนาดใหญ่มีอยู่ 2 บริษัทคือ บริษัท Quanergy ซึ่งจำหน่ายในราคาเครื่องละประมาณ 2.5 ล้านบาท ทำงานโดยอาศัยวิธีการหมุนไปรอบๆ เพื่อเก็บข้อมูลเป็นเครื่องที่ถูกละทิ้งไปใช้ในการพัฒนารถขับเคลื่อนอัตโนมัติ อีกบริษัทหนึ่งคือ บริษัท Velodyne ที่ฟอร์ตนาไปใช้ในการพัฒนารถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติ อย่างไรก็ตามผู้ผลิตกล่าวว่า หากมีการผลิตเครื่องไลดาร์คราวละมากๆ ก็จะทำให้เครื่องนี้มีราคาถูกลงจนเหลือเพียงตัวละ 250 ดอลลาร์หรือประมาณ 9,000 บาทต่อตัว แต่ไม่ว่าจะขนาดต้อาจจะมีราคาถูกลงกว่านี้ได้อีก เพราะเริ่มมีคู่แข่งพัฒนาเทคโนโลยีแบบเดียวกันมากขึ้น

ในอนาคตเราอาจจะได้เห็นหุ่นยนต์ดูดฝุ่นอัตโนมัติที่ไม่ชุ่มช้ำเดินชนโต๊ะหรือเกี่ยวสายไฟที่อยู่กับพื้น หุ่นยนต์เสิร์ฟอาหารตามโต๊ะที่สามารถเดินหลบลูกค้าและเสิร์ฟอาหารบนโต๊ะอย่างสุภาพนุ่มนวล รถยนต์ไร้คนขับที่มีความปลอดภัยสูงและแผนที่นำทาง 3 มิติ ซึ่งช่วยให้เราเห็นโลกในมุมมองใหม่ๆ มากขึ้นก็เป็นได้



วิธีการใช้เครื่องยนต์ง่าย ๆ

ด้วยตัวเองก่อนการเดินทาง
เพื่อความปลอดภัย

ฉบับนี้เราชวนผู้อ่าน happiness มาตรวจเช็คเครื่องยนต์ด้วยตนเองเบื้องต้น ก่อนออกเดินทางไกล นอกจากจะสร้างความมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยแล้ว ยังช่วยยืดระยะเวลาการใช้งานรถยนต์ของท่าน ลดการซ่อมบำรุง เพราะการตรวจเช็คเบื้องต้นนั้นช่วยทำให้ทราบอาการของรถยนต์และแก้ไขปัญหาได้ล่วงหน้าดีกว่าปล่อยทิ้งไว้ จากเรื่องเล็กๆ อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้

ตรวจเช็คยางรถยนต์

ก่อนอื่นให้ก้มดูยางรถยนต์ทั้ง 4 เส้น ว่าลมยางอ่อน-แบนหรือไม่ กรณีที่ท่านมีอุปกรณ์เกจวัดลมยางรถยนต์ให้ลองวัดดู (ปัจจุบันมีเกจวัดลมยางดิจิทัลสามารถพกติดตัวได้) ลมยางรถยนต์นั้นถือว่ามีความสำคัญมากหากใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ทั้งช่วยเรื่องประหยัดน้ำมัน การรับน้ำหนักบรรทุกสัมภาระ และช่วยในเรื่องประสิทธิภาพในการขับขี่ที่ดี เป็นการช่วยลดอุบัติเหตุให้น้อยลง

- การปรับลมยางรถยนต์ ควรปรับลมยางให้ตรงตามอัตราที่กำหนดในหนังสือคู่มือรถยนต์ หรือสังเกตตรงขอบประตูด้านในฝั่งคนขับ จะมีตัวเลขความดันลมยางที่เหมาะสมระบุเอาไว้ เพราะหากลมยางของแต่ละล้อไม่เท่ากันจะมีผลต่อการทรงตัวของรถยนต์และทำให้อายุของยางสั้นลงได้

- การเติมลมยางและปล่อยลมยาง ควรเช็คลมยางและปล่อยลมยางก่อนการใช้งานหรือในขณะที่ยางเย็น เพราะจะได้ค่าความดันลมยางคงที่ ขณะเดียวกันหากจำเป็นต้องเติมลมหลังใช้งานหรือในขณะที่ยางร้อน ควรเติมลมเพิ่มขึ้นอีก 2 ปอนด์เพื่อชดเชยความดันอากาศที่ขยายตัวภายในยาง ควรเช็คและเติมลมยางอะไหล่ทุกเดือน

- การเติมลมยางน้อยเกินไป ส่งผลให้อายุยางลดลง บริเวณไหล่ยางจะสึกหรอเร็วกว่าส่วนอื่น เกิดความร้อนสูงบริเวณไหล่ยางทำให้เนื้อยางไหม้และโครงยางแยกตัวออกจากกัน ส่งผลให้ยางบวมและระเบิดได้ รวมไปถึงการสิ้นเปลืองน้ำมันอีกด้วย

- การเติมลมยางมากเกินไป อาจทำให้เกิดการสิ้นเปลืองได้ง่าย เนื่องจากพื้นที่การยึดเกาะถนนลดลง ยางมีการยืดหยุ่นตัวน้อย อาจระเบิดได้เมื่อได้รับแรงกระแทก อายุยางก็จะลดน้อยลง เนื่องจากดอกยางจะสึกและทำให้ความนุ่มนวลในการขับขี่ลดลง

ตรวจเช็ครอยรั่วหรือซึม

ให้ก้มลงตรวจดูใต้ท้องรถก่อนออกเดินทางว่ามีของเหลวไหลหรือรั่วซึมออกมาหรือไม่ ถ้าพบสิ่งผิดปกติ กรณีที่ท่านจอดรถทิ้งเอาไว้ แต่ยังมีรอยน้ำรั่วซึมออกมาจากตัวรถ เช่น น้ำยาแอร์ที่รั่วซึม รั่วจากน้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรกหรือน้ำมันเกียร์ เป็นต้นไม่ควรชะล่าใจอย่างเด็ดขาด ให้รีบนำรถยนต์ไปให้ช่างผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบทันที

ตรวจเช็คไฟอรุณและมาตรวัดต่างๆ

เนื่องจากในระหว่างการเดินทางไกลนั้น เรื่องระบบไฟฟ้าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งอย่ามองข้ามไปกว่าระบบอื่นๆ ในรถยนต์ ลองตรวจสอบระบบไฟหน้ารถ อาทิ ไฟสูงหรือไฟปกติ ไฟเลี้ยว ไฟเบรก ไฟฉุกเฉิน ตรวจสอบว่ามีแสงสว่างพอเพียงหรือไม่ โดยเฉพาะท่านที่ต้องเดินทางในเวลากลางคืน เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ หรือการตรวจสอบมาตรวัดต่างๆ ลองสตาร์ทเครื่องยนต์ สังเกตดูหน้าปัดว่ามีเครื่องหมายใดที่ท่านไม่คุ้นเคยปรากฏอยู่แผงหน้าจอรถของท่านหรือมีสัญญาณใดๆ แจ้งเตือนเกิดขึ้นหรือไม่

ตรวจเช็คก้านน้ำฝน

ควรตรวจเช็คความยืดหยุ่นของยางปัดน้ำฝนให้ท่านลองเปิดใช้งานดูว่ามีการเสื่อมสภาพหรือไม่ ให้สังเกตว่ามีรอยหรือเรียบเสมอกันบนกระจกหรือไม่ ใบปัดน้ำฝนเกิดอาการสั่นหรือมีเสียงดัง ในขณะที่เปิดใช้งาน แสดงว่าผิวสัมผัสส่วนปลายมีการสึกหรอ อาจเป็นเพราะมีสิ่งสกปรกอยู่ระหว่างยางใบปัด ถ้าพบอาการเหล่านี้ควรเปลี่ยนยางปัดน้ำฝนใหม่ ซึ่งอาจ

มีผลกระทบต่อการเดินทางของท่านได้โดยทั่วไปแล้วอายุการใช้งานตามปกติของใบปัดน้ำฝนจะอยู่ที่ประมาณ 1 ปี (ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ทำให้ใบปัดน้ำฝนเสื่อมสภาพ เช่น ความร้อนจากแสงแดดที่ส่องมาสะสมอยู่ในกระจก อาจทำให้ใบปัดน้ำฝนที่ทำงานจากยาง กรอบ เสียความยืดหยุ่นและเสื่อมคุณภาพลงเรื่อยๆ)

ตรวจเช็คน้ำฉีดกระจก

การเติมน้ำฉีดกระจกให้เต็มในถังสีขาวให้เต็ม เมื่อตรวจพบว่าระดับน้ำพร่อง ควรเติมน้ำผสมกับน้ำยาทำความสะอาดกระจกลงไปเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยให้

สะอาดได้ดีกว่าน้ำสะอาดเพียงอย่างเดียว

ตรวจเช็คสภาพภายในห้องเครื่อง

เปิดกระโปรงหน้ารถ โดยการมองดูรอบๆ ภายในห้องเครื่อง ให้สังเกตดูว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ เช่น ท่อยางหม้อน้ำมีคราบน้ำซึม สภาพสายไฟภายในห้องเครื่อง คราบน้ำมันเครื่องรั่วซึมหรือสายพานไม่มีรอยแตก และตรวจเช็คระดับของเหลวภายในห้องเครื่อง อาทิ

- ระดับน้ำหล่อเย็น ให้อยู่ในระดับ Full อยู่เสมอ

จะอยู่ที่ประมาณ 2 ปี หรือสังเกตอาการถ้าเมื่อไรที่เริ่มสตาร์ทติดยาก แนะนำให้เปลี่ยนแบตเตอรี่ใหม่

- ระดับน้ำมันเบรก สังเกตดูที่กระปุกน้ำมันเบรก จะมีคำว่า MAX และ MIN ระดับน้ำมันเบรกปกติควรอยู่ไม่เกินระดับ MAX และไม่ต่ำกว่าระดับ MIN

- ระดับน้ำมันคลัทช์ สังเกตดูที่กระปุกน้ำมันคลัทช์ จะมีคำว่า MAX กับ MIN ระดับน้ำมันคลัทช์ ควรอยู่ที่ระดับ MAX เสมอ ถ้าพบว่าระดับน้ำมันคลัทช์ลดต่ำ

ลง ควรนำรถเข้าศูนย์บริการเพื่อตรวจเช็คหาสาเหตุ

สำหรับวิธีการตรวจเช็คเครื่องยนต์ก่อนการเดินทางนี้ ยังมีรายละเอียดอีกมากมายที่ไม่ควรมองข้าม นี่เป็นเพียงการตรวจเช็คเบื้องต้นแบบง่ายๆ ท่านสามารถนำข้อมูลที่ได้อ่านไปลองตรวจเช็คเครื่องยนต์ และเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการเดินทาง ควรนำรถของท่านเข้ารับการตรวจจากศูนย์บริการอีกครั้ง อาจจะดูเหมือนยุ่งยากแต่ถ้าตรวจเช็คบ่อยๆ ตามความเหมาะสม จะพบว่าเรื่องการตรวจเช็คเครื่องยนต์นั้นไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวอีกต่อไป ขอให้ทุกท่านเดินทางโดยสวัสดิภาพใน

ช่วงวันหยุดที่กำลังจะมาถึง

หมายเหตุ

- ในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์จะมีบริการตรวจสภาพรถยนต์ฟรี สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร สำนักงานเลขานุการกรมการขนส่งทางบก โทร. 0-2271-8805 – 6 หรือ โทร. 1584 และสำนักงานขนส่งจังหวัดทั่วประเทศ
- และเชิญพบกับบริการตรวจเช็คเครื่องยนต์ฟรี ณ สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ศูนย์ Pro Check และศูนย์ PTT Fit Auto ที่ร่วมโครงการ เพื่อเตรียมพร้อมรับการเดินทางท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึงนี้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 1365



- ระดับน้ำมันเครื่อง ดูได้จากเกจวัดระดับ ระดับน้ำมันเครื่องต้องอยู่ระหว่างจุด F และ L แสดงว่าระดับน้ำมันเครื่องปกติ ห้ามปล่อยให้ระดับน้ำมันเครื่องแห้งเด็ดขาด

- ระดับน้ำกลั่นแบตเตอรี่ ปัจจุบันแบตเตอรี่รถยนต์มีทั้งแบตเตอรี่แบบแห้ง (ไม่ต้องเติมน้ำกลั่น) สำหรับแบตเตอรี่แห้งข้อดีคือไม่ต้องดูแลอะไรมาก แต่ถ้าแบตเตอรี่ชนิดเติมน้ำกลั่น ให้เปิดฝาที่เติมน้ำกลั่นออกครบทั้ง 6 ช่อง ให้เติมน้ำกลั่นถึง UPPER LEVEL ระดับอย่าเติมจนล้น เพราะจะทำให้ขั้วแบตเตอรี่เป็นสนิมได้โดยทั่วไปอายุการใช้งานของแบตเตอรี่

LUXURY CHIC STYLE

เก๋ไก๋สไตล์ลักชัวรี

เมื่ออยุ่คำว่า ลักชัวรี (Luxury) หลายคนนึกถึงความหรูหราราคาแพง หรืออาจมองเลยไปว่าเป็นของฟุ่มเฟือย แต่จริงๆ แล้วในความหรูหรานั้นมีความโดดเด่นในเรื่องดีไซน์และความพิเศษเฉพาะตัวในการใช้งาน ซึ่งคุ้มค่าที่จะจ่าย เพื่อให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ที่น่าจดจำ



เครื่องทำน้ำอุ่น“เน็กซ์ สมาร์ท ไลท์” (NEX Smart Light)

ภายใต้แบรนด์ “มาซุม่า” (MAZUMA) ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายเครื่องทำน้ำอุ่น เครื่องกรองน้ำและตู้กดน้ำดื่มชั้นนำ เปิดตัวเครื่องทำน้ำอุ่นใหม่ล่าสุด รุ่น “เน็กซ์ สมาร์ท ไลท์” (NEX Smart Light) ดีไซน์สวยทันสมัย พร้อมสิทธิบัตรหนึ่งเดียวจากมาซุม่า ที่มาพร้อมระบบไฟฟ้าอัจฉริยะ “สมาร์ท ไลท์” (Smart Light) นวัตกรรมล้ำหน้าเหนือกว่าเครื่องทำน้ำอุ่นทั่วไป ด้วยหลอดไฟ LED ที่สามารถส่องสว่างอัตโนมัติทันทีที่ไฟฟ้าดับ ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ และเพิ่มความปลอดภัยยิ่งขึ้นด้วยอุปกรณ์ตรวจสอบกระแสไฟฟ้ารั่ว (ELCB Electronic) ตัดไฟอัตโนมัติภายใน 0.1 วินาที เมื่อเกิดกระแสไฟรั่วเกินกว่า 10 มิลลิแอมป์ รวมถึงชุดเทอร์โมสแตทตัดการทำงานทันทีเมื่ออุณหภูมิของน้ำเกิน 57 องศาเซลเซียส พร้อมสายไฟซิลิโคนหุ้มไฟเบอร์กลาส สามารถทนความร้อนสูงได้ถึง 180 องศาเซลเซียส ออกแบบมาตามมาตรฐาน IPX4 ป้องกันน้ำเข้าตัวเครื่อง มีให้เลือก 2 รุ่น “เน็กซ์ สมาร์ท ไลท์ โกลด์” (NEX Smart Light Gold) 3500 วัตต์ ราคา 5,190 บาท และ “เน็กซ์ สมาร์ท ไลท์ แบล็ค” (NEX Smart Light Black) 4500 วัตต์ ราคา 5,390 บาท โดยรับประกันตัวเครื่อง 1 ปีและรับประกันชุดความร้อน 5 ปี

มีวางจำหน่ายที่พาวเวอร์บาย เดอะ มอลล์ และบุญถาวร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2011-1999 ต่อ 2403-2409 และสามารถเข้าชมภาพผลิตภัณฑ์ได้ที่ www.mazuma.co.th

FUJIFILM X-A10

ตัวกล้องออกแบบมาให้มีดีไซน์ในสไตล์ย้อนยุค ดูคลาสสิกสวยงามสะดุดตา สะดวกต่อการใช้งาน สามารถจับมือเดียวได้อย่างสะดวก เอาใจมือใหม่หัดถ่ายโดยเฉพาะ ต้องไม่พลาดกับ ‘Fujifilm X-A10’ Mirrorless รุ่นใหม่ล่าสุดจากแบรนด์ดังประเทศญี่ปุ่น ซึ่งการผลิตกล้องรุ่นนี้ขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งานระดับเริ่มต้นโดยเฉพาะ เซ็นเซอร์กล้องมีความละเอียดถึง 16.3 ล้านพิกเซล หน้าจอสามารถบิดพับได้ 180 องศา เหมาะแก่การถ่ายภาพ Selfie พร้อมระบบ Eye Detection AF ที่ช่วยโฟกัสใบหน้าและดวงตา ทำให้ได้ภาพที่ชัดเจนไม่หลุดเบลอ รวมถึงฟีเจอร์ Portrait Enhancer ที่ทำให้หน้าทุกคนในเฟรมภาพเนียนใส เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบความพริ้งพริ้ว และยังรองรับการถ่าย VDO ระบบ Full HD ได้อย่างสบาย ราคาที่เบาๆ ประมาณ 19,900 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.fujifilm.co.th



ลำโพงไร้สายรุ่นใหม่ B&O PLAY M5

B&O PLAY ผู้นำด้านเครื่องเสียงไลฟ์สไตล์พรีเมียมจากเดนมาร์ก เปิดตัว B&O PLAY M5 ลำโพงไร้สายรุ่นใหม่ล่าสุด ซึ่งมีรูปทรงที่เรียบง่ายแต่โดดเด่น เข้าได้กับทุกสไตล์การตกแต่งภายใน โดยเฉพาะรูปทรงกระบอกทำให้ลำโพงชิ้นนี้สามารถแสดงศักยภาพของพลังเสียงได้รอบด้าน 360 องศา คลุมด้วยวัสดุขนแกะพรีเมียมจาก Kvadrat แบรนดิ้งทอชื่อตังจากเดนมาร์ก ซึ่งช่วยกรองเสียงให้ใสกระจ่างสมบูรณยิ่งขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนบรรยากาศภายในบ้านให้ดูมีชีวิตชีวาและเต็มไปด้วยเสียงเพลงด้วยฝีมือ

สัมผัสประสบการณ์พลังเสียงเหนือระดับและดีไซน์เรียบหรูได้ที่...Bang & Olufsen Concept Store ชั้น 1 เกษรวิลเลจ B&O Play Store ชั้น 1 คริสตัล วิจารณ์ดา, เดอะ คริสตัล เลียบทางด้วยเอกมัย-รามอินทรา B&O Play Store Think Space บิฑูเอส เซ็นทรัล อีสวิลล์ โทร. 0-2656-1017

การออกแบบของดีไซเนอร์ชื่อดัง Cecilie Manz ออกมาเป็นลำโพงไร้สายดีไซน์สวยเรียบง่าย สไตล์สแกนดิเนเวียน ดูอบอุ่นแต่ทรงพลังในทุกองศาเสียง ด้วยระบบ Multiroom และคุณภาพเสียงอันเป็นเอกลักษณ์จาก Bang & Olufsen จะเติมเต็มให้ทุกห้องในบ้านอบอุ่นด้วยเสียงเพลงโปรดอย่างง่ายดาย ผ่านปลายนิ้วสัมผัสจากสมาร์ทโฟน รองรับระบบการ Streaming แบบ Airplay / Bluetooth และการเชื่อมต่อสัญญาณเสียงแบบไร้สายไปยังห้องต่างๆ ได้ถึง 7 ห้องด้วยกัน มีให้เลือก 2 สีคือสี Black และ Natural ราคา 31,500 บาท



AirSelfie

เพิ่มความสะดวกรสบายในการถ่ายภาพเพื่อคนรักการถ่ายภาพ Selfie โดยเฉพาะด้วยโดรนจิ๋วที่พกพาง่ายขนาดเท่าสมาร์ทโฟน AirSelfie โดรนจิ๋วขนาดเล็กพอที่จะใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อได้ มีกล้องสำหรับบันทึกภาพนิ่ง ความละเอียด 5 ล้านพิกเซลและวิดีโอ บันทึกภาพในตัว ทำงานเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนได้ทั้งระบบ Android และ iOS ควบคุมผ่านระบบ Wi-Fi 204 GHz ซึ่งสามารถบังคับการบินและการบันทึกภาพผ่านหน้าจอของสมาร์ทโฟน แต่ด้วยการออกแบบที่เน้นพกพา ทำให้มีแบตเตอรี่เพียง 260mAh สามารถบินได้ต่อเนื่องนานสุด 3 นาที ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง และมีเพดานบินสูงสุด 66 ฟุต มีระบบทรงตัวและกันสั่นในตัว เพื่อให้ภาพและวิดีโอที่บันทึกไม่เบลอจากแรงสั่นสะเทือน ราคาประมาณ 9,000 บาท

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.kickstarter.com



สมุดโน้ตแบรนด์ Oree

สมุดโน้ต แบรนด์ Oree ออกแบบมาเพื่อรองรับความสะดวกสบายเพราะสามารถเขียนบนสมุด แล้วต่อเข้าโทรศัพท์โดยตรงได้เลย ด้วยปากกาปากกาสีทองแดงและสมุดโน้ต (สามารถเพิ่มกระดาษได้) รองรับการบินที่ข้อความและรูปภาพที่ขีดเขียนลงบนกระดาษ ซึ่งสามารถแก้ไข แล้วยังมีฟังก์ชันเชื่อมต่อสมาร์ทโฟนได้ในทันที

ในหนึ่งเซต ประกอบด้วย

- ปากกาปากกาสีทองแดงสำหรับใส่เติม D1
- สมุดโน้ตปกหนังขนาดกระดาษ A5 บรรจุได้ 190 หน้า พร้อมช่องเก็บปากกา
- ฟรีแอปพลิเคชันที่ใช้งานร่วมกันกับสมาร์ทโฟนในระบบ

iOS และ Android

ทั้งหมดรวมอยู่ในราคา 18,320 บาท



หาซื้อได้ที่ Another Story 4th F1., The Helix Quartier, The Emquartier
ข้อมูลเพิ่มเติม oreeartisans.com/products/stylograph

happiness **SPORT**

สีสันใหม่เอี่ยมใคร่รักความท้าทาย

BOSSABALL



www.balls.com

“บอสซ่าบอล” กีฬาประเภทนี้อาจจะยังไม่ค่อยคุ้นหูเท่าไรนัก เป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ เพราะระหว่างการเล่นจะมีการเปิดเพลงแนวบอสซ่าและตีกลองแซมบ้าอีกด้วย แต่ที่สำคัญผู้เล่นกีฬาประเภทนี้สามารถออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่สร้างความบันเทิงแล้ว การเล่นยังผสมผสานกีฬาหลายอย่างรวมกัน กลายเป็นสีสันของกีฬาแนวใหม่ที่นำทั้ง



บอสชาบออลมีการเล่นกันครั้งแรกในปี 2005 ที่ประเทศสเปน โดยนาย Filip Eyckmans ชาวเบลเยียม เป็นผู้คิดและริเริ่มกีฬาประเภทนี้ขึ้น บอสชาบออล เป็นเกมบออลระหว่างสองทีม ที่ผสมผสานการเล่นกีฬาหลายประเภทเข้าด้วยกัน อาทิ วอลเลย์บอล ฟุตบอล ยิมนาสติกและศิลปะการต่อสู้แบบคาโอเปร่า กีฬาประเภทนี้จะเล่นบนสนามแตรมโพลีน (trampoline) เป็นยางกลมที่ขึงตึงๆ เอาไว้กระโดด มีเส้นรอบวง 3 เมตร เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้เล่นคนที่กระโดดออกจากแตรมโพลีนจนได้รับบาดเจ็บ วัสดุต่างๆ รอบสนามก็จะต้องถูกห่อหุ้มไว้เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย จะมีเพียงเสาบอลล้อมรอบสนามไว้เพื่อความปลอดภัย ส่วนตาข่ายจะมีการปรับระดับเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เข้าแข่งขันโดยมีให้เลือก 4 ระดับ คือ ระดับโปรเฟสชันนอล ระดับผู้แข่งขันชาย ระดับผู้แข่งขันหญิงและระดับผู้แข่งขันเด็ก

ปัจจุบันมีกลุ่มคนที่รวมตัวกัน เป็น Bossaball Clubs และมีการจัดแข่งขันทัวร์นาเม้นท์ให้เป็นที่รู้จักในหลายประเทศ อาทิ ในเบลเยียม, ตุรกี, เนเธอร์แลนด์, บราซิล, อาร์เจนตินา, เม็กซิโก, เยอรมนี, สเปน, ฝรั่งเศส, สวิตเซอร์แลนด์, โปรตุเกส, โรมานี, เอกวาดอร์, ซาอุดีอาระเบีย, กาตาร์และสิงคโปร์

บอสซ่าบอล สามารถเล่นได้ทั้ง Indoor และ Outdoor ขึ้นอยู่กับว่าต้องการจะใช้สถานที่แบบใดในการเล่น แต่ส่วนใหญ่แล้วการเล่นกีฬาบอสซ่าบอลนั้น จะนิยมเล่นกันบนชายหาดที่มีบริเวณกว้าง เพราะต้องใช้พื้นที่ในการเล่นหรือแข่งขันพอสมควร ที่สำคัญ ในขณะที่เล่น กรรมการจะเปิดดนตรีประกอบการเล่น กีฬาประเภทนี้ไปด้วย โดยจะเป็นเพลงในสไตล์ Bossa Nova*

(*เป็นเพลงแนว Brazilian music โดยเพลงแนวนี้เริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปลายปี 1950 คนตรีของ Bossa ดัดแปลงมาจากแนว Samba แต่เพิ่มคู่อเสียงที่ลึกลับและเครื่องเคาะจังหวะ อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลจากแนว Jazz จึงเป็นที่นิยมในบราซิลและในแถบละตินอเมริกา)

กติกาลเล่นบอสซ่าบอล

1. พื้นสนามบอสช่าบอลนั้นจะเป็นแพยางสูบลม โดยแบ่งพื้นที่เป็น 2 ข้าง มีตาข่ายกั้นเขตแดนอยู่ตรงกลาง เหมือนกับสนามวอลเลย์บอล แต่ที่ต่างออกไปคือ แต่ละข้างจะมีแทรมโพลีนตรงกลาง สำหรับให้ผู้เล่นลอยตัวขึ้นไปตบหรือกระโดดใช้เท้าไหล่และศีรษะ เพื่อให้ลูกบอลไปตกยังฝั่งของคู่แข่ง ซึ่งแทรมโพลีนจะต้องห่างจากขอบสนามทั้ง 3 ด้าน (ด้านข้าง 2 ด้านและด้านหลัง 1 ด้าน) ประมาณ 3 เมตรขึ้นไป

2. ผู้เล่นแต่ละทีมมีจำนวน 4 คน ผู้เล่นจะใช้ถ้วยกระส่วน
โตของร่างกายบังคับลูกบอลก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นมือ เท้า ไหล่หรือ
ศีรษะ แต่แต่ละคนสามารถใช้ศีรษะหรือเท้าสัมผัสบอลได้มากที่สุด
2 ครั้ง และมือได้ 1 ครั้ง เพื่อบังคับให้บอลข้ามไปยังฝั่งตรงข้าม
โดยแต่ละทีมสามารถเลี้ยงบอลในแดนของตัวเองได้ไม่เกิน 8 ครั้ง

3. หากทำลูกบอลตกลงไปในเขตแถมโพลินของคู่แข่ง ถ้าใช้มือ ไหลหรือศีรษะ จะได้ 3 คะแนน หากใช้เท้า จะได้ 5 คะแนน ถ้าตกนอกเขตแถมโพลินคู่แข่ง ถ้าใช้มือ ไหลหรือศีรษะ จะได้ 1 คะแนน หากใช้เท้า จะได้ 3 คะแนน ทีมใดทำคะแนนได้ถึง 25 คะแนนก่อนเป็นผู้ชนะในเซตนั้นโดยจะแข่งขันกันทั้งหมด 3 เซต โดยทีมชนะ จะต้องชนะ 2 ใน 3 เซต

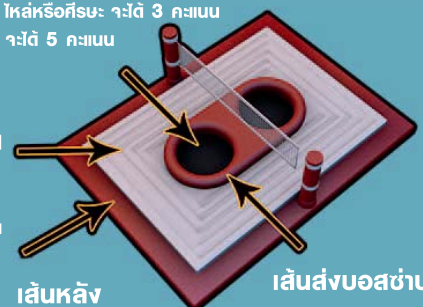
4. กรรมการผู้ตัดสินในการแข่งขันบอสซาบอล จะเรียกว่า แซมบ้า เรฟเอร์รี่ (Samba Referees) ทำหน้าที่เป็นพิธีกรผู้ดำเนินรายการ พากย์บรรยายการแข่งขันในสนาม พูดง่ายๆ ก็คือ กรรมการจะต้องทำหน้าที่เป็นทั้งกรรมการ พิธีกรและดีเจเปิดเพลงไปด้วย

เสน่ห์ของกีฬามวยสากล นอกจากจะเป็นกีฬาที่เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายและกล้ามเนื้อแล้ว การแข่งขันส่วนใหญ่จะจัดขึ้นบริเวณชายหาดยังเพิ่มสีสันในช่วงซัมเมอร์ได้เป็นอย่างดี คนดูสามารถเดินร่วไปกับเพลงบอสซ่าหรือแซมบ้าไปด้วยในขณะที่ทำการแข่งขัน นอกจากจะทำให้บรรยากาศคึกคักแล้ว ยังได้ชมลีลาการตบลูกแบบตีลังกาหรือลูกกลางอากาศที่ผู้แข่งขันมักมีมาอด เหมือนดรัมมาตีไปด้วยเพลินๆ



ใช้มือ ไหล่หรือศีรษะ จะได้ 3 คะแนน

ใช้เท้า จะได้ 5 คะแนน



พื้นที่ของผู้เล่น

ใช้มือ ไหลหรือศีรษะ

จะตัด 1 คะแนน

ថ្ងៃទី ៣ កុម្ភៈ

เส้นหลัง

เส้นส่งบอสซ่าบอส

APRIL



11-15 เมษายน

เที่ยวงานสงกรานต์ตอนกลางวันอาจจะยังไม่พอ หากอยากเปลี่ยนบรรยากาศ สาดน้ำตอนกลางคืนด้วย ต้องไม่พลาดงาน Hatyai Midnight Songkran 2017 มหกรรมสาดน้ำสงกรานต์ใจกลางเมืองหาดใหญ่ ซึ่งจัดกันถึง 3 แห่ง ได้แก่ ถนนนิพัทธ์อุทิศ 3, ถนนเสน่หานุสรณ์และถนนธรรมานุญูวิถิ รับรองคุณจะได้สัมผัสกับความเย็นชื่นซ่าแบบถึงใจทั้งวันทั้งคืนเลยทีเดียว

27-30 เมษายน

ขอเชิญชวนเที่ยวงานมหกรรมการศึกษา “เด็กไทย ก้าวไกล สู่อสากล 2017” เป็นงานมหกรรมรวมธุรกิจเกี่ยวกับการศึกษา สำหรับผู้ประกอบการรุ่นใหม่สนใจหาที่เรียน โรงเรียนและแนวทางการสอนให้กับลูกๆ หลานๆ มีทั้งเด็กก่อนวัยเรียนถึงระดับปริญญา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ทั้งยังรวบรวมสถาบันสายอาชีพทางด้านภาษา ศิลปะและความสามารถพิเศษ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจมากไม่แพ้กัน นอกจากนี้ ภายในงานยังมีการจัดแสดงนิทรรศการของโรงเรียนเอกชน โรงเรียนรัฐ มีการแสดงและการประกวดความสามารถของนักเรียน นักศึกษาด้วยงานเริ่มตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ฮอลล์ 2



28-30 เมษายน

พบกับสวรรค์ของคนรักสุขภาพในงาน Bangkok Healthy Food Expo 2017 เชิญเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพกว่า 250 บูธ ทั้งผักผลไม้สด น้ำผลไม้ ชา เครื่องดื่มธัญพืช ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากพืช ผักเห็ด อาหารเสริมต่างๆ และผลิตภัณฑ์เพื่อความงามที่ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ ผู้ผลิตยกขบวนกันมาให้ซื้อไปจำนวนมาก เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า ที่สำคัญผลิตภัณฑ์ยังจำหน่ายกันในราคาพิเศษสุด ณ บริเวณลานหน้าศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เวลา 10.30 - 20.00 น.



MAY

11-14 พฤษภาคม

งานมหกรรมการเงิน กรุงเทพฯ ครั้งที่ 17 (Money Expo 2017) เวียนมาบรรจบอีกแล้ว จัดโดยวารสารการเงินธนาคาร ซึ่งเป็นนิตยสารในเครือ บริษัท มีเดีย แอสโซซิเอตเต็ด จำกัด ด้วยแนวคิดนวัตกรรมการเงิน 4.0 หรือ Financial Innovation 4.0 ซึ่งแน่นอนว่านักลงทุนจะได้เปิดโลกเทคโนโลยีใหม่ทางการเงิน พร้อมเปิดโซนใหม่ FinTech และ Startup การใช้นวัตกรรมการเงินยุคใหม่ โดยมีการเพิ่มการจัดงาน 7 ครั้งต่อปี ใน 6 ภูมิภาคทั่วประเทศ หากคุณกำลังมองหาแนวทางในการลงทุนหรืออยากอัปเดตเรื่องแนวคิดใหม่ไม่ควรพลาดงานนี้ จัดขึ้น ณ อาคารชาเลนเจอร์ 2-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี



เครื่องโขน
Dressing Gods & Demons
Costume for Khon



ตลอดเดือนพฤษภาคม

นิทรรศการ เครื่องโขน จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ แสดงถึงความตั้งพระราชหฤทัยของพระองค์ที่ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ของการแสดงโขน การแสดง

ประจำชาติของไทย โดยนิทรรศการนี้จัดแสดงเรื่องราวความเป็นมาของโขน และเครื่องแต่งกายโขนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รวมถึงของสะสมจากผู้เชี่ยวชาญด้านโขนอีกด้วย



ตลาดเดือนพฤษภาคม

หาเวลารว่างไปลองเรือตามรอยสมเด็จพระพุทธเจ้าหลวง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เส้นทางล่องเรือนั้นเป็นเส้นทางเดียวกับเมื่อครั้งที่เสด็จประพาสเพื่อดูความเป็นอยู่ของประชาชนของพระองค์ การเดินทางตามเส้นทางเสด็จของพระองค์นี้จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เรือมีให้บริการตลอด ตั้งแต่เวลา 08.00-12.00 น. (แต่หากใกล้เที่ยง เรืออาจมีน้อยลง) โดยจะผ่านสถานที่สำคัญ บ้านเรือนไทย สวนผลไม้และวัด สอบถามข้อมูลได้ที่ กลุ่มท่าเรือได้ก และสำรองที่นั่งได้ที่ โทร. 08-9819-4383



JUNE

16-18 มิถุนายน

แต่ถ้าคิดไม่ออกว่าจะพาลูกกระเตงไปเที่ยวที่ไหน แนะนำให้ไปงาน The Family Trip Expo 2017 มหกรรมพาลูกเที่ยวตะ ครั้งที่ 1 ตอน พาลูกตะลุยเที่ยวเก็บเกี่ยวประสบการณ์ งานนี้จัดขึ้นโดยเพจพาลูกเที่ยวตะกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เน้นแนวคิดเพื่อกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว พร้อมสร้างภูมิคุ้มกันในตัวและเยาวชน มางานนี้คุณจะมีไอเดียพาลูกๆ ไปเที่ยวแน่นอน เชิญเข้าร่วมงานได้ที่ รอยัลพารากอนฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.palukteawda.com

ตลาดเดือนมิถุนายน-สิงหาคม

ใครที่พลาดการไปเยือนทุ่งดอกกระเจียวเมื่อปีที่แล้ว มาปีนี้ต้องเตือนตัวเองและจัดทริปไปชมให้ได้ เพราะความสวยงามของดอกกระเจียวที่บานสวยเต็มทุ่ง จะมีเพียงไม่กี่เดือนเท่านั้น โดยสามารถเดินทางไปสัมผัสทุ่งดอกกระเจียว จังหวัดชัยภูมิ ได้ 2 แห่ง คืออุทยานแห่งชาติป่าหินงาม อำเภอเทพสถิต และที่อุทยานแห่งชาติไทรทอง อำเภอหนองบัวระเหว แน่นอนว่าไม่ว่าจะเดินทางไปทางไหนก็จะได้มุมได้ภาพสวยๆ ไว้เก็บเป็นที่ระลึกนับสิบรูป นอกจากนี้จะได้รับความประทับใจกลับมาแล้ว เรายังช่วยสร้างงานและสร้างรายได้ให้กับชุมชนในพื้นที่อีกด้วย



SmartHeart PRESENTS
**THAILAND INTERNATIONAL
Dog Show 2017**

29 มิถุนายน-2 กรกฎาคม

สำหรับคนรักสุนัขเชิญเที่ยวงานมหกรรมสุนัขในงาน Smart Heart Present Thailand International Dog Show 2017 คุณจะได้พบกับสุนัขพันธุ์ต่างๆ กว่า 5,000 ตัว พร้อมมีงานประกวดสุนัขเพื่อเข้าแข่งขันชิงถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ รวมทั้งมีของใช้ ของเล่นและอาหารสำหรับสุนัขให้เลือกมากมาย ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ตั้งแต่เวลา 10.00-20.00 น. จำหน่ายบัตรเข้าชมงาน 20 บาทเท่านั้น!

FILM



FAST & FURIOUS 8

นักแสดง • เดเวียน จอห์นสัน, วิน ดีเซล, เจสัน สแตนแรม, มิเชล ร็อดดริเกซ, ชาร์ลิต เธอรอน
กำกับโดย • เอฟ แกรี่ เกอร์ย์
กำหนดฉาย • 12 เมษายน 2560

Fast & Furious 8 เร็ว...แรงทะลุนรก 8 เดเวียน จอห์นสัน จะกลับมารักษามันบัลลังก์แชมป์นักแสดงชายรายได้สูงสุดอีกครั้ง โดยในปีนี้จะกลับมาระเบิดความมันพร้อมกับดาราแม่เหล็กจากภาคที่แล้วอย่าง วิน ดีเซลและมิเชล ร็อดดริเกซ ร่วมด้วย ชาร์ลิต เธอรอน ผู้หญิงที่เป็นตัวแปรเข้ามาทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวของดอม (วิน ดีเซล) ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ซึ่งเธอเข้ามาล่อลวงดอมให้ก้าวขาเข้าสู่โลกอาชญากรรม โดยที่เขาไม่มีทางเลือกและกลายเป็นคนทรยศครอบครัวพบกับความมัน ลุ้น ระทึก รถสุดเจ๋งและความเร็วอย่างบ้าระห่ำจากเมืองคิวบามาถึงนิวยอร์ก และสู่พื้นราบน้ำแข็งบนทะเลบาเรนส์ การชิงสลับไปมาข้ามโลกเพื่อหยุดยั้งผู้นิยมลัทธิอนาธิปไตยที่ก่อให้เกิดความวุ่นวายในโลก

TRANSFORMERS THE LAST KNIGHT

นักแสดง • มาร์ค วอห์ลเบิร์ก, เซอร์ แอนโธนี่ ฮอปกินส์ และลอรา แสตด็อก
กำกับโดย • ไมเคิล เบย์
กำหนดฉาย • 22 มิถุนายน 2560

ต้นเหตุของการล่มสลายของดาวไซเบอร์ตรอน ซึ่งเป็นดาวบ้านเกิดของออฟติมัส ไพรม์นั้น กลับกลายเป็นว่าเขาเป็นต้นเหตุของเรื่อง จนทำให้เขาต้องตามหาของบางอย่างที่อยู่นบนโลกเพื่อชุบชีวิตให้ดาวบ้านเกิดกลับขึ้นมามีชีวิต ความซับซ้อนและความลับของของชิ้นนั้นยังเชื่อมโยงกับเมอร์ลิน พ่อมดในตำนานสมัยกษัตริย์อาเธอร์ อีกทั้งที่มาของพลังเวทมนตร์มหาศาลที่เมอร์ลินได้รับนั้นว่ากันว่ามีมาจากรานสฟอว์เมอร์ส ความวุ่นวายและสงครามระหว่างมนุษย์และหุ่นยนต์กำลังจะเกิดขึ้นอีกครั้ง ผู้ถูกไล่ล่าจะกลายเป็นวีรบุรุษและวีรบุรุษจะกลายเป็นศัตรู มีเพียงโลกใบเดียวเท่านั้นที่จะอยู่รอด



CONCERT



MAGIC MOMENT CONCERT

เพลงรักของดี ดนตรีของแต่ง

วันที่แสดง • 6 พฤษภาคม 2560

สถานที่แสดง • ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
จำหน่ายบัตร • ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา

เวทมนตร์แห่งเสียงดนตรีและความสุขที่ส่งต่อได้ไม่รู้จบกับคอนเสิร์ตเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช “Magic Moment เพลงรักของดี ดนตรีของแต่ง” ครั้งนี้แฟนคลับของ 2 ศิลปินชั้นครูจะได้ร่วมขบวนไปกับเพลงดังจากปลายปากกาของดี นิติพงษ์ ห่อนาค ซึ่งแปลกใหม่กว่าที่เคยเพราะถูกนำมาเรียบเรียงใหม่และถ่ายทอดโดยวงออร์เคสตราภายใต้การควบคุมวงโดยแต่ง ภูษิต ใต้ทอง นอกจากจะได้ฟังเพลงเพราะที่เปี่ยมด้วยความสุนทรีย์แล้วยังได้ทำบุญอีกด้วยเพราะเป็นคอนเสิร์ตเทิดพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รายได้ทุกบาทจะมอบให้กับโรงพยาบาลศิริราชเพื่อจัดสร้าง “อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา” ให้เป็นอาคารศูนย์การแพทย์เฉพาะทางอย่างครบวงจรสำหรับผู้ป่วย ผู้ยากไร้มากไปกว่านั้นคือจะได้ฟังบทเพลงพิเศษแทนความหมายที่ประพันธ์ขึ้นมาใหม่โดยดี นิติพงษ์ ห่อนาค ชื่อเพลง “ราชาคือผู้ให้” อีกด้วย ยังมีเพลงจากการแต่งของนิติพงษ์และจากความประทับใจของภูษิตอีกหลายบทเพลง ซึ่งเพลงเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดโดยศิลปินเสียงทรงพลัง เช่น แอ๊ด คาราบาว, ตู นันทิดา, ตังหน่ง รัตเกล้า, นิวจิ๋ว, บี พีระพัฒน์, วาน วนกฤต, สิงโต นำโชค, เบล สุพล, เมญ่า นนธวรรณ เป็นต้น

Artist : DEAN
Single album : LIMBO



MUSIC

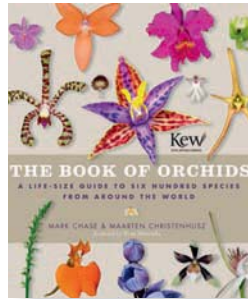
หนุ่มดาวรุ่งอาร์แอนด์บีจากเกาหลีเจ้าของซิงเกิล “D (Half Moon)” และ “Bonnie & Clyde” จากมินิอัลบั้มชุดแรก “130 Mood : TRBL” และผู้ที่เคยมีโอกาสได้ร่วมงานกับไอดอลสาวคิมแทยอง แห่งวงเกิร์ลกรุ๊ปอันดับหนึ่ง Girls’ Generation ในซิงเกิล “Starlight” ที่ปล่อยออกมาเมื่อกลางปีที่แล้ว งานนี้หนุ่มเทมากความสามารถและทรงเสน่ห์กลับมาพร้อมซิงเกิลใหม่ “Limbo” กับเพลงโปรโมทหลักอย่าง (Come Over)” ที่ได้สาว แบคเยริน จากดูโอ้นามว่า “15&” (พีพทีน แอนด์) มาร่วมร้องอีกด้วย แถมยังส่งมิวสิกวิดีโอที่มาในแนวแอนิเมชันอาร์ต เห็นแล้วจะทิ้งในความสร้างสรรค์ของหนุ่มคนนี้

Artist : Kygo & Selena Gomez
Album : It Ain't Me



เมื่อดีเจหนุ่มนอร์เวย์ Kygo ประกาศว่าจะมีผลงานร่วมกับนักร้องสาวสุดฮอต Selena Gomez ก็เรียกคะแนนความสนใจได้อย่างล้นหลาม วันนี้ได้ฤกษ์ปล่อยซิงเกิลที่มีชื่อว่า “It Ain't Me” เพลงจังหวะเก๋ๆ ที่ฟังแล้วอารมณ์ดี ในเพลงนี้ ถ้าจะสังเกตจะเห็นว่า Selena นั้นมักจะมีโอกาสได้เข้าไปร่วมร้องเพลงกับศิลปินที่มีชื่อเสียงหลายคน และล้วนเป็นเพลงแดนซ์ฮิตๆ มากมาย ปฏิเสธไม่ได้ว่าเสียงของเธอนั้นเป็นเอกลักษณ์ และเหมาะกับชาวนอร์ดริสสไตล์ปาร์ตี้เหลือเกิน

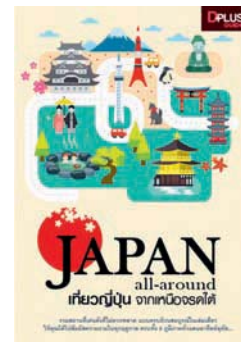
BOOK



The Book of Orchids : A Life-Size Guide To Six Hundred Species From Around The World

โดย Mark Chase, Maarten Christenhusz, Tom Mirenda
สำนักพิมพ์ APD Singapore PTE. LTD.
ราคา 1,295 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านเอเซียบุ๊คส์

คนเลี้ยงกล้วยไม้ต้องถูกใจหนังสือเล่มนี้เพราะเป็นเหมือนคัมภีร์ให้ผู้ที่สนใจกล้วยไม้ได้มีหนังสือดีๆ ไว้เป็นแหล่งอ้างอิงและศึกษา โดยเล่มนี้รวบรวมกล้วยไม้ไว้ถึง 600 พันธุ์จากทุกมุมโลก นับเป็นความหลากหลายอันน่าทึ่งและความน่าเหลือเชื่อของความซับซ้อนในแต่ละสายพันธุ์ ผู้อ่านจะไม่สับสนกับกล้วยไม้มานานานิดเพราะผู้เขียนได้แยกแยะภาพของดอกกล้วยไม้แต่ละพันธุ์พร้อมมีโปรไฟล์เชิงลึกประกอบด้วย และจากรายชื่อผู้เขียนทั้ง 3 คน ก็เป็นเครื่องหมายยืนยันถึงข้อมูลที่ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อผู้อ่านเพราะทุกคนอยู่ในวงการกล้วยไม้กันทั้งสิ้น คนแรก Professor Mark Chase เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกล้วยไม้และเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ ส่วน Dr. Maarten Christenhusz ก็เป็นนักพฤกษศาสตร์ที่ได้ทำงานให้พิพิธภัณฑ์ทั้งในประเทศฟินแลนด์และในประเทศอังกฤษ อีกทั้งยังเป็นผู้ริเริ่มทำวารสารพฤกษศาสตร์จนเป็นที่นิยม คนสุดท้าย Tom Mirenda เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกล้วยไม้ในออสเตรีย. และทำงานที่เกี่ยวข้องกับกล้วยไม้อีกมากมาย



Japan all-around เที่ยวญี่ปุ่น จากเหนือจรดใต้

โดย DPLUS GUIDE TEAM
สำนักพิมพ์ SE-EDUCATION PUBLIC CO., LTD.
ราคา 420 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

หากใครเคยอ่าน Japan ญี่ปุ่น เล่มเดียวเที่ยวทั่วประเทศ แล้วติดใจต้องขอบอกว่าหนังสือเล่มนี้เป็นฉบับที่ปรับปรุงข้อมูลจากเล่มนั้นเดิม โดยในส่วนของเนื้อหาที่อัปเดตจะเป็นเรื่องของข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาด โดยครอบคลุมทั้ง 7 ภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็น Hokkaido, Tohoku, Kanto, Kansai, Chubu, Chugoku และ Kyushu อีกทั้งยังมีอีกหลายเมืองที่ทางทีมงานนำเสนอให้ผู้อ่านไว้เป็นข้อมูลในการไปเที่ยวตามฤดูกาลอีกด้วย เนื้อหานี้ อ่านง่ายและไม่น่าเบื่อ มีภาพประกอบทั้งภาพสไตล์การ์ตูนน่ารักและภาพวิวทิวทัศน์ของสถานที่จริง ดังนั้นหากจะไปเที่ยวญี่ปุ่นและมองหาไกด์บุ๊กเล่มเหมาะมืออ่านก่อนตัดสินใจเลือกเมืองที่ไป หนังสือเล่มนี้ก็สามารถเป็นคำตอบให้ได้หรือจะหยิบติดกระเป๋าไปนั่งอ่านบนเครื่องบินหรือก่อนนอนก็เพลินดีเช่นกัน



“พระเมรุมาศ” ฤดูร้อนของศิลปินกรม

ทันทีที่สำนักพระราชวังประกาศว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เสด็จสวรรคตในวันที่ 13 ตุลาคม 2559 ประชาชนทั่วทั้งแผ่นดินต่างตกอยู่ภายใต้ความเศร้าโศกและพากันร่วมส่งเสด็จสู่สวรรคาลัยอย่างเนืองแน่น ณ โรงพยาบาลศิริราช แต่ภายใต้ความโศกเศร้านั้น ยังมีการก้าสำคัญที่จะต้องดำเนินกันต่อไป นั่นก็คือ การออกแบบพระเมรุมาศ เพื่อใช้ประกอบในพระราชพิธีพระบรมศพ

ตามความเชื่อของไทยแต่โบราณ เมื่อพระมหากษัตริย์เสด็จสวรรคต จะต้องมีการจัดพระราชพิธีออกพระเมรุมาศ ด้วยสถานะของพระมหากษัตริย์นั้นทรงเป็นสมมติเทพ จึงต้องมีสิ่งที่แสดงออกและสะท้อนถึงสถานะอันเป็นทิพย์ เพื่อแสดงความหมายตามคติความเชื่อที่มีมาแต่อดีตกาล

พระเมรุมาศนั้นยังคงดำเนินการและจัดสร้างตามแบบโบราณราชประเพณีเดิมสืบเนื่องจนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 โดยพระเมรุมาศองค์สุดท้ายที่มีการสร้างขึ้นตามจารีตประเพณี คือ พระเมรุมาศของรัชกาลที่ 4 มีสถาปัตยกรรมเป็นพระเมรุยอดปราสาท 5 ยอด พร้อมด้วยอาคารบริวารน้อยใหญ่ประกอบ แต่มีจุดเปลี่ยนในด้านการศิลปกรรมในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เนื่องจากเป็นยุคที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายในบ้านเมือง

เพื่อให้ทันกับโลกสมัยใหม่ที่รายล้อมสยามในช่วงนั้น รวมถึงพระราชพิธีต่างๆ มากมาย จึงทรงมีพระราชดำริเกี่ยวกับงานพระบรมศพของพระองค์เองว่า ไม่ต้องการที่จะก่อสร้างพระเมรุมาศให้ยิ่งใหญ่เหมือนเช่นที่ผ่านมา ให้มีขนาดเล็กพอแก่การถวายพระเพลิงได้ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงทำตามพระราชดำริที่พระราชบิดาได้รับสั่งไว้ ได้มีการตัดทอนการปลุกสร้างและการบำเพ็ญพระราชกุศลลงอีกหลายประการ หลังจากนั้นเป็นต้นมา พระเมรุมาศในงานพระบรมศพของพระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ ล้วนเป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมจากงานพระเมรุมาศของรัชกาลที่ 5 ทั้งสิ้น

เชนเห็นด้วยกับพระเมรุมาศของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 กรมศิลปากรได้ออกแบบโดยยึดถือคติตามโบราณราชประเพณีเป็นหลัก และเพื่อเฉลิมพระเกียรติ

พระองค์ท่านที่ทรงมีคุณูปการต่อปวงชนชาวไทยอย่างล้นพ้น สถาปนิกผู้ที่ได้รับเกียรติให้ออกแบบ คือ นายก่อเกียรติ ทองผุด นายช่างศิลปกรรมแห่งกรมศิลปากร ผู้รังสรรค์ความงามแห่งมรดกทางวัฒนธรรมชั้นสูง แบบพระเมรุมาศในครั้งนี้เป็นรูปแบบทรงบุษบกทั้งหมด 9 ยอด โดยมีบุษบกใหญ่เป็นประธาน มีความสูงทั้งสิ้น 50.49 เมตร มีชั้นเชิงกลอน 7 ชั้น ผังพื้นที่ใช้งานเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาดกว้างด้านละ 60 เมตร มีบันไดทั้งสองด้าน สูงชัน 3 ชั้น ชั้นที่ 1 มุมทั้งสี่ประกอบด้วยซุ้มทรงบุษบกชั้นเชิงกลอน 5 ชั้น สำหรับพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมฐานชั้นที่ 2 ประกอบด้วยซุ้มทรงบุษบกแบบเดียวกัน รวมสิ่งก่อสร้างมีเครื่องยอด นับรวมได้ 9 ยอด โดยสีของพระเมรุมาศมีทั้งหมด 5 สี ได้แก่ สีทอง เทียบเคียงสีเหลือง เป็นสีประจำวันพระบรมราชสมภพ ให้ความรู้สึกสง่างามและยิ่งใหญ่ สีขาว เปรียบดังพระโศภิต์ ทรงปกครองแผ่นดินโดยธรรม สีน้ำเงิน แทนพระมหากษัตริย์ สีม่วง เปรียบดังพระบารมีและทำให้พระเมรุมาศมีความโดดเด่น และสีเขียว สื่อถึงโครงการพระราชดำริและเกษตรทฤษฎีใหม่ที่น่าความอุดมสมบูรณ์มาสู่ประเทศไทย ในส่วนของเสา โครงเดิมแต่ก่อนที่สร้างจะเป็นเสาหงส์ แต่ครั้งนี้จะเปลี่ยนเป็นเสาแบบครุฑ ทั้งหมดเป็นกรณีพิเศษ เนื่องจากรัชกาลที่ 9 ทรงมีสหายพระนามเป็น “รามาริบัติ” คือ รามาวตารหรือพระนารายณ์ ซึ่งมี “ครุฑ” เป็นพาหนะ

หลักใหญ่ในการออกแบบพระเมรุมาศวางอยู่บนพื้นฐานที่ว่า บุษบกใหญ่ที่อยู่กึ่งกลางเปรียบดัง “เขาพระสุเมรุ” หมายถึงศูนย์กลางของโลกหรือจักรวาล ตามคติความเชื่อแบบพราหมณ์ อันเป็นที่อยู่ของสิ่งมีชีวิตวิญญาณในภพภูมิต่างๆ และองค์ทวยเทพ บริเวณเชิงเขาพระสุเมรุเป็นที่ตั้งของป่าหิมพานต์ มีสัตว์หิมพานต์น้อยใหญ่และสระอโนดาต ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ 5 สาย ส่วนบุษบกน้อยใหญ่ที่รายล้อมนั้น เปรียบได้กับทิวเขาทั้ง 7 เรียกว่า “สัตบริภัณฑ์คีรี” และหากกล่าวถึง “พระมหา

กษัตริย์” ตามความเชื่อพราหมณ์นั้น ทรงเป็นสมมติเทพสถิตบนเขาพระสุเมรุที่มาจุติลงมายังโลกมนุษย์ เมื่อสวรรคตก็มีการจัดพระราชพิธีส่งดวงพระวิญญาณกลับสู่เขาพระสุเมรุดังเดิม

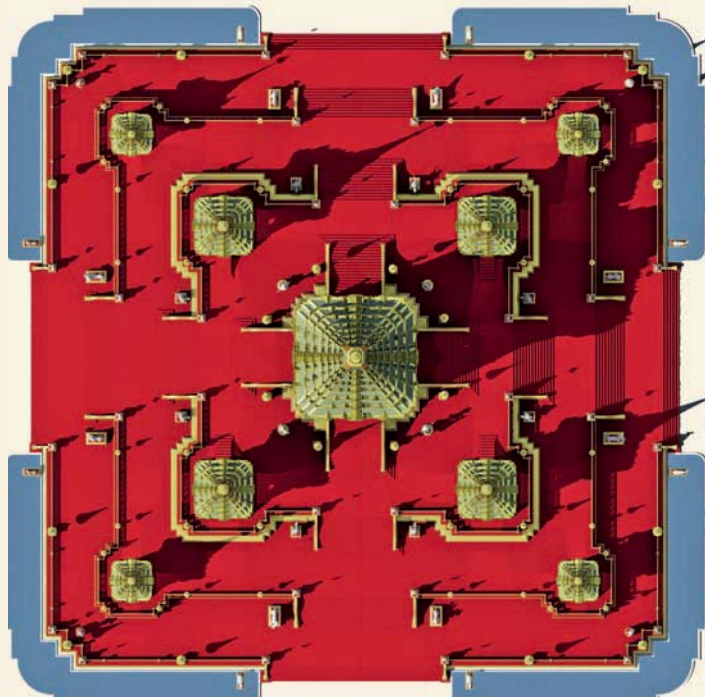
นอกเหนือจากองค์พระเมรุมาศที่เป็นประธานหลักแล้วยังประกอบไปด้วยพระที่นั่งทรงธรรม ตั้งอยู่กึ่งกลางด้านทิศตะวันตกของพระเมรุมาศ สำหรับเป็นที่ประทับและบำเพ็ญพระราชกุศลในการพระราชพิธี และเป็นที่สำหรับข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ โดยครั้งนี้พระที่นั่งทรงธรรมนั้นจะมีขนาดใหญ่กว่าทุก ครั้งที่ผ่านมา สำหรับการออกแบบภูมิทัศน์ มีการศึกษาเรื่องราวพระราชกรณียกิจและโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อเป็นข้อมูลในการคิดออกแบบสร้างสรรค์ในแต่ละส่วนพื้นที่รอบมณฑลพิธี โดยรอบพระเมรุมาศมีการสร้างสระน้ำบริเวณ 4 มุม และได้จำลองกังหัน

ชัยพัฒนา เครื่องต้นน้ำซึ่งเป็นโครงการในพระราชดำริมาประกอบภูมิทัศน์

งานศิลปกรรมประกอบพระเมรุมาศในครั้งนี้นับว่าเป็นการระดมช่างฝีมือในด้านต่างๆ จากทั่วประเทศเพื่อมาปรุงแต่งให้งานยิ่งใหญ่และสมพระเกียรติที่สุด นับว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสมบูรณ์ของคติและความเชื่อแบบโบราณราชประเพณีทั้งราชวัตร จัตุร ธง เทวดา สัตว์หิมพานต์ ประติมากรรมต่างๆ ที่นำมาประกอบพระเมรุมาศ งานเขียนฉากบังเพลิงและจิตรกรรมฝาผนังที่ครั้งนี้จะเขียนแสดงเรื่อง

ราวตามโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 และมีความพิเศษโดยมีการออกแบบประติมากรรมคุณทองแดง สุนัขทรงเลี้ยงมาประกอบในงานพระเมรุมาศอีกด้วย

งานพระเมรุมาศครั้งนี้ยิ่งใหญ่มากพระเกียรติตามโบราณราชประเพณี เป็นสถาปัตยกรรมแห่งกรุงรัตนโกสินทร์อย่างแท้จริง อีกทั้งยังผสมผสานศิลปะแบบรัชกาลที่ 9 ไว้ด้วยเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์อันทรงเป็นที่รักของพสกนิกรชาวไทยทั้งประเทศและทั่วโลกตราบนานเท่านาน



สัมผัสศิลปวัฒนธรรมโบราณ บนเส้นทางสายใหม่

ที่สถานีสนามไชย

“สุข” ด้วยสัมผัสอันแสนระการ ซึ่งรัชสรรค์ขึ้นด้วยแรงบันดาลใจจากคุณค่าแห่งศิลปวัฒนธรรมไทยในยุคกรุงรัตนโกสินทร์ “สบาย” ด้วยเส้นทางการคมนาคมที่ได้รับการพัฒนาให้เชื่อมโยงทุกจุดได้อย่างสะดวก จึงเป็นที่มาของจุดหมายปลายทางสุดสะดวก ภายใต้ความริเริ่มของทักขิยานุภาพในการเดินทาง ที่สถานีรถไฟสายสีน้ำเงิน สถานีสนามไชย

หนึ่ง คือ ความงดงามของวันวาน คุณค่าที่ได้รับการกล่อมเกลาโดยกาลเวลา สอง คือ ระบบ กระบวนการพัฒนาด้วยความรู้ ประสิทธิภาพของมืออาชีพ ในการจัดสรรระบบขนส่งมวลชนและบริการรูปแบบการเดินทางในเมืองหลวงที่สะดวกสบาย ตามแบบฉบับของไลฟ์สไตล์คนเมืองในปัจจุบัน คือสองส่วนผสมหลักอันงดงามระหว่างโลกอดีตและโลกอนาคต ในการสร้างสรรค์และพัฒนาสถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน สถานีสนามไชย ที่ขึ้นชื่อและได้รับการจับตามองตั้งแต่ยังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง ให้

เป็นสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินที่สวยงามที่สุดในเมืองไทย โดยเชื่อว่าจะเป็นอีกหนึ่งสถานที่สำคัญแห่งอนาคตอันใกล้นี้ของกรุงเทพฯ โดยสถานีแห่งนี้จะเป็นแหล่งท่องเที่ยวด้านสถาปัตยกรรมแห่งใหม่ที่ผู้ใช้เส้นทางทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จะได้เดินทางมาเยี่ยมชมและเชื่อมต่อการเดินทางไปยังสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ สัมผัสศิลปะหลากหลายแขนง เต็มตา อิ่มใจไปกับสมบัติล้ำค่าแห่งวัฒนธรรมของเมืองไทย ภายในเกาะกรุงรัตนโกสินทร์ ไม่ว่าจะเป็นวัดพระศรีรัตนศาสดาราม มิวเซียมสยาม หรือวัดพระเชตุพนฯ เป็นต้น

สถานีสนามไชย คือ หนึ่งในสี่สถานี ในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ในเส้นทางเฉลิมรัชมงคล ช่วงหัวลำโพง-บางแค ซึ่งประกอบไปด้วยสถานีวัดมังกรกมลาวาส สถานีสามยอด สถานีอิสรภาพและสถานีสนามไชย ด้วยความที่ที่ตั้งของแต่ละสถานี ล้วนอยู่ในบริเวณที่มีความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ของกรุงเทพฯ มายาวนาน จุดใหญ่ใจความของการออกแบบและจัดสร้างทั้งสี่สถานีในส่วนต่อขยายนี้ มุ่งเน้นความสมดุล



เสาสูงลดลายดอกพิกุล



เพดานเป็นลายฉลุแบบดาวล้อมเดือน



เสาสดมภ์ ปลายเสาประดับด้วยบัวจกกล



จากกำแพงเมือง ประดับด้วยเสาเสมา
ของพระบรมมหาราชวัง เพดานเป็นลาย
ฉลุแบบดาวล้อมเดือน ปิดทองคำเปลว
อีกทั้งจะมีพิพิธภัณฑจัดแสดงโบราณ
วัตถุที่ขุดพบ ให้ประชาชนผู้มาเยือนสถานี
สนามไชยได้ร่วมชื่นชมด้วย

จากสมการอันสมดุล การผสมผสาน
งานระบบที่จัดวางอย่างพิถีพิถันเพื่อการ
เดินทางที่สะดวกสบาย เข้ากับงานออกแบบ
ด้วยสถาปัตยกรรมโบราณอันสุดวิจิตร
ทรงคุณค่าทางวัฒนธรรม ทุกรายละเอียด
ของสถานีสนามไชยประทับมุ่มมองและ
งานฝีมือของช่างศิลป์ไทยอันหาชมยากใน
วันวานไว้ทุกพื้นที่ ซึ่งนอกจากจะให้บริการ
ขนส่งมวลชนเป็นหลักแล้ว ยังผนวกรวม
ความเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงแหล่ง
เรียนรู้และวัฒนธรรมแห่งเกาะรัตนโกสินทร์
ไว้ในหนึ่งเดียว

ที่ตั้ง • ในแนวถนนสนามไชย
กรุงเทพมหานคร บริเวณเขตวัดพระเชตุพนฯ
(จุดสังเกต) ทางลงสู่สถานี
อยู่หน้าประตูมวิเชียรสยาม
เปิดให้บริการ • ปี พ.ศ. 2562
ขอขอบคุณ • ภาพและข้อมูลจากการรถไฟฟ้ามห
มวชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) www.mrt.co.th

ระหว่างความสะดวกสบาย รวดเร็ว ขับไ
ในการเดินทาง และที่สำคัญคือ ความ
โดดเด่นของสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นอัน
เป็นเอกลักษณ์ในเวลาเดียวกันด้วย โดย
สถานีสนามไชย ซึ่งเป็นสถานีแรกและ
เพียงสถานีเดียวที่อยู่ใจกลางพื้นที่อนุรักษ์
เกาะรัตนโกสินทร์ ได้รับการออกแบบใน
บรรยากาศอิงประวัติศาสตร์ ถอดแบบท้อง
พระโรงกลางเกาะรัตนโกสินทร์ เป็นต้น
ทางของประสบการณ์ความสุขประทับ
ใจในพื้นที่ปลายทางของสถานี ที่เข้าถึง
และรายรอบด้วยสถานที่สำคัญ ทั้งศาสน
สถาน หน่วยงานราชการ พิพิธภัณฑที่มี
ความเป็นมายาวนาน อีกทั้งอาคารบ้าน
เรือนที่ยังคงได้รับการดูแลรักษาให้คง
สัมผัสของกรุงเทพฯ วันวาน โดยเฉพาะ
อย่างยิ่ง พระบรมมหาราชวัง วัดพระ

ศรีรัตนศาสดาราม สถานที่อันเป็นศูนย์
รวมใจไทยทั้งมวล

ก่อนจะเปิดให้ใช้บริการกันในปี
พ.ศ. 2562 happiness ฉบับนี้ชวนคุณ
ผู้อ่านลัดเลาะชมรายละเอียดของการ
ออกแบบและแนวคิดในการพัฒนาสถานี
สนามไชย โดยมีรูปแบบสถาปัตยกรรม
ยุคกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ด้วยฝีมือ
การสร้างสรรค์ของศิลปินแห่งชาติ สาขา
ทัศนศิลป์ รองศาสตราจารย์ ดร. ภิญญ
สุวรรณศิริ เป็นผู้ดูแลการออกแบบชั้นออก
บัตร์โดยสรวินต์วาทคารานชาลาแบบ
เกาะกลาง มีจุดเด่นประทับสายตา คือ
การประดับด้วยเสาสดมภ์ ที่ตั้งตระหง่าน
อยู่ระหว่างทางเดิน ลงลายกระเบื้องเป็น
ดอกพิกุล ปลายเสาประดับด้วยบัวจกกล
ปิดทองคำเปลว พื้นและผนังจำลองมา

“ธรรมมงคล”

เนื่องในโอกาสประเพณีมหาสงกรานต์ ประเพณีวันขึ้นปีใหม่ของไทยที่มีความเก่าแก่ สืบทอดกันมาแต่โบราณ “ลาธรรมะ” ฉบับนี้ขอนำหลักธรรม คำสอนของ พระอริยสงฆ์ที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบ เพื่อเป็นมงคลชีวิตแก่ผู้อ่านทุกท่าน

คติธรรม คำสอน • พิจารณาตัวเอง ค้นหนึ่งกิติ วันหนึ่งกิติ
ควรให้มีเวลาว่างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที ไม่ติดต่อกับใคร
ให้หนึ่งเฉยๆ คิดถึงเหตุการณ์ที่เราทำไปแล้ววันๆ ว่าที่เราทำไปนั้น
เป็นอย่างไร คือให้ปลื้มตัว มีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง คิดเอาแต่
เรื่องของตัว อย่าไปคิดเรื่องของคนอื่น เพราะมนุษย์เราส่วนมาก
ทุกวันนี้ มักเอาแต่เรื่องของคนอื่นมาคิด ไม่ค่อยคิดเรื่องของตัวเอง

สมเด็จพระราชาธิบดีปรมานุปรมารักษ์
(หลวงปู่ทวด เขมยบ้นเกาะสิริ)

3 มีนาคม 2125 - 6 มีนาคม 2225

วัดช้างให้ ตำบลบ้านไร่ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

คติธรรม คำสอน • จงจำไว้วันะ...เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้า
องค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้...ครั้นถึงเวลา...ทั่วฟ้าจบดินก็ด้านเจ้า
ไม่อยู่...จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อนุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย
จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า...

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

17 เมษายน 2331 - 22 มิถุนายน 2415

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร แขวงศิริราช

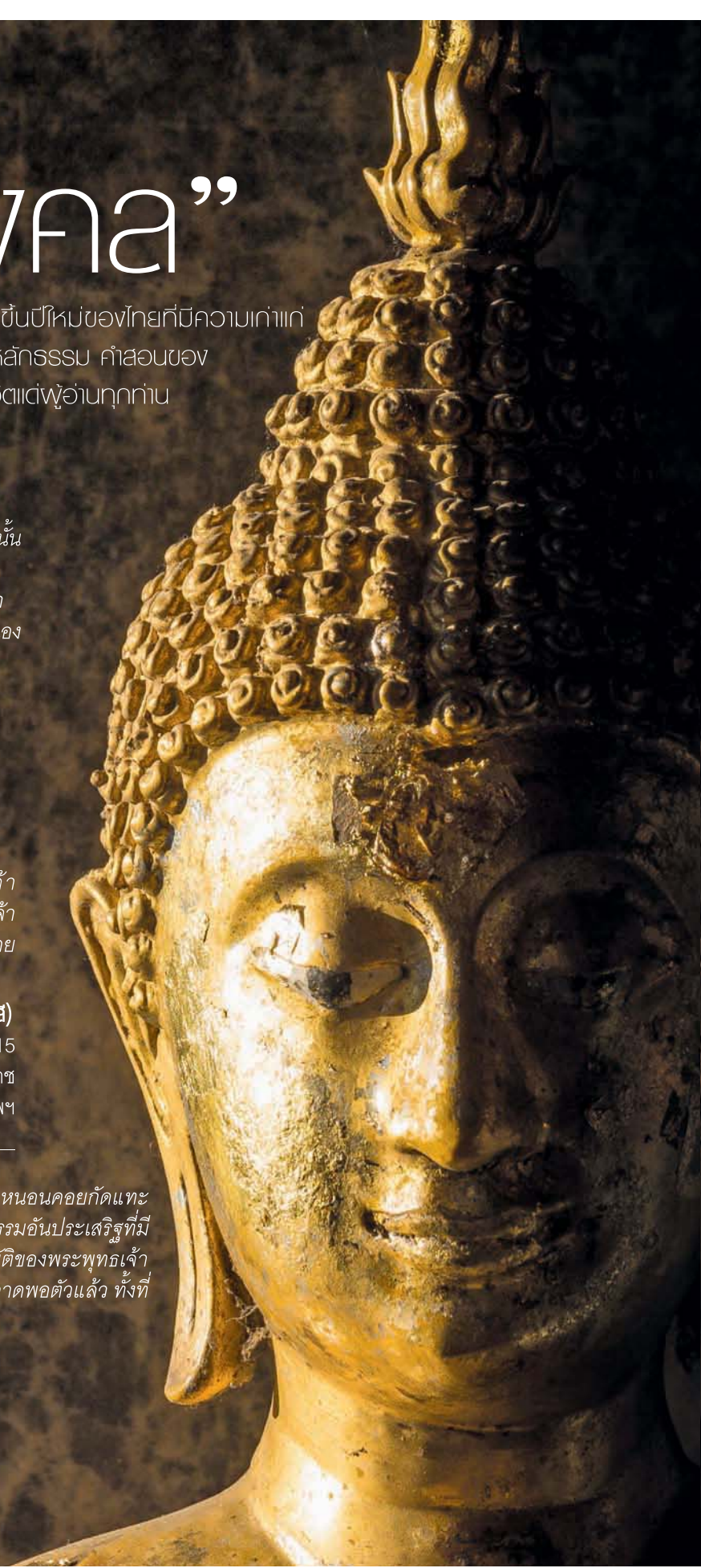
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

คติธรรม คำสอน • ท่านทั้งหลายจงอย่าทำตัวเป็นตัวบึ้งตัวหนอนคอยกัดแทะ
กระดากแห่งคัมภีร์ไบเบิลเล่าๆ โดยไม่สนใจพิจารณาธรรมอันประเสริฐที่มี
อยู่กับตัว แต่มัวไปยึดธรรมที่ศึกษามาฝ่ายเดียว ซึ่งเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า
มาเป็นสมบัติของตน ด้วยความเข้าใจผิด ว่าตนเรียนรู้และฉลาดพอตัวแล้ว ทั้งที่
กิเลสยังกองเต็มหัวใจยิ่งกว่าภูเขาไฟ มิได้ลดน้อยลงบ้างเลย

พระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺต (หลวงปู่มั่น)

20 มกราคม 2413 - 11 พฤศจิกายน 2492

วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร



คติธรรม คำสอน • ถ้าใจหยุดเสียแล้ว โลกธรรมกระทบก็ไม่ได้ เหตุนี้ต้องคอย ระวังตัวทีเดียว ระวังตัวอย่าให้
เศร้าหมอง ชุ่มมัวได้ ถ้าเศร้าหมอง ชุ่มมัวได้ เพราะตัวใจไม่ทันกับดวงจิต ใจกว่าดวงจิตไม่ทำจิตให้หยุดเสีย
ทำจิตปล่อยไปตามอารมณ์ ไปกินกับอารมณ์ เมื่อเสื่อมลามก เสื่อมยศ ตีเดียวน ทุกข์เข้าไประดม
ได้เช่นนี้ ก็ทำจิตให้เศร้าหมองชุ่มมัว ไม่ผ่องใส เมื่อจิตไม่ผ่องใส นั้นลงโทษตัวเอง ไม่ใช่ลงโทษใคร

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ

10 ตุลาคม 2427 - 3 กุมภาพันธ์ 2502

วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

คติธรรม คำสอน • ของเก่าปิดความจริง ดัดอดีต
อนาคตลงให้หมด จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน
ละในปัจจุบัน ทำในปัจจุบัน แจ้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีสติ
ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียร ไม่มีความสำเร็จ

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

16 มกราคม 2430 - 2 กรกฎาคม 2528

วัดดอยแม่ปั๋ง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

คติธรรม คำสอน • มองแต่แต่เกิด เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า
ตายเปล่าเอ๋ย ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริง

พระธรรมโกศาจารย์

(สอ. อนุภทฺตฺ) พุทธสาณิก

27 พฤษภาคม 2449 - 8 กรกฎาคม 2536

วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม)

อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

คติธรรม คำสอน • ดีชั่วไม่ได้อยู่ที่ดวงใจเวลา แต่มันอยู่ที่
การกระทำ เวลานั้นไม่ดีไม่ชั่ว เข้าสายป่วยเย็น กลางคำ
กลางคืน "ไม่ดีไม่ชั่ว" การกระทำของเรา ที่ทำลงไปนั้นแหละ
ทำให้เวลาดีชั่ว

พระพรหมบัณฑิต

(ปณ ปณฺฑิต) ปณฺณานนทิก

11 พฤษภาคม 2454 - 10 ตุลาคม 2550

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

คติธรรม คำสอน • การยอมโง่ในสายตาคนอื่น แต่เพื่อความ
สบายใจเรา และไม่กระทบกระเทือนกันนั้น เป็นอุบายที่ฉลาด
ของเรา รู้หลบรู้ลึก รู้ผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่างนี้เป็นทางของคนดี
และนักปราชญ์ชมเชย

พระธรรมวิสุทธิมงคล

(บัว ญาณสมฺปนฺโน) หลวงตาหน่อ

12 สิงหาคม 2456 - 30 มกราคม 2554

วัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด

อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

คติธรรม คำสอน • คำสอนของพระ ตรงง่าย แต่ยากกับ
คนที่ปฏิบัติเพราะรู้ไม่ถึง เหมือนกับรู คนตั้งร้อยพันคน
โทษว่ารูมันลึก เพราะลึกลงไปไม่ถึง ที่จั่วว่าแขนของตนสั้น
ไม่ค่อยมี พระพุทธเจ้าท่านสอน ไม่ให้ทำบาปทั้งปวง เราข้าม
ไปพากันทำบุญ แต่ไม่พากันละบาป ก็เท่ากับว่ารูมันลึก
ที่จั่วว่าแขนของตนสั้นนั้นไม่มี

พระโพธิญาณเถร

(ชา สุภทฺโท) หลวงพ่อชา

17 มิถุนายน 2461 - 16 มกราคม 2535

วัดหนองป่าพง ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี

คติธรรม คำสอน • ไม่มีสิ่งใดยั่งยืนคงที่แน่นอน เราเกิดมา
เพื่อรอเวลาตาย เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย เรามีเพื่อรอเวลาหมด
เราเจอเพื่อรอเวลาจาก เราพบเพื่อรอเวลา
พลัดพรากจากกันไป

พระธรรมสังฆนทราชา

(จรัญ ฐิตธมฺโม) หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

15 สิงหาคม 2471 - 25 มกราคม 2559

วัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี

จังหวัดสิงห์บุรี



อารยสถาปัตย์ เพื่อคนทั้งมวล

หลายคนอาจจะรู้สึกแปลกๆกับคำว่า “อารยสถาปัตย์” แต่แท้จริงแล้ว ประชาคมโลกยุคใหม่กำลังให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากขึ้นเรื่อยๆ แนวคิดเกี่ยวกับอารยสถาปัตย์ (Universal Design) หรือ การออกแบบเพื่อคนทั้งมวล (Design for All) เป็นการออกแบบสภาพแวดล้อมอาคารสถานที่ สังคม การศึกษา ทุกอย่างที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ให้สมาชิกทุกคนในสังคมสามารถใช้ประโยชน์ได้

แนวคิดนี้ไม่ใช่แค่อุดมการณ์เขียนในหน้ากระดาษที่เรื่อนำเสนอเมื่อ 50 กว่าปีก่อน หากแต่มีการนำมาปฏิบัติจริงในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว อย่างสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่นและหลายประเทศในยุโรปที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นๆ จนมีการออกกฎหมายให้สถานที่สาธารณะและอาคารต่างๆ จัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อคนทั้งมวลนี้

แต่เดิมอารยสถาปัตย์เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพและจัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้พิการใช้ชีวิตประจำวันได้ทัดเทียมกับคนทั่วไป แต่ปัจจุบันความหมายขยายรวมไปถึงผู้สูงอายุ ผู้ป่วยพักฟื้น หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็กหรืออื่นๆ ให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยมีอุปสรรคน้อยที่สุด

การที่คนคิดถึงเรื่องนี้กันมากขึ้น ก็เพราะตระหนักถึงสิทธิพื้นฐานและความเท่าเทียมกันของคนทุกคน เพราะสภาพ

สังคมของโลกกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุค “สังคมผู้สูงอายุ” คือ มีคนอายุเกิน 60 ปี ร้อยละ 12.8 ทั่วโลก คนอายุเกิน 100 ปี มีมากกว่าสามแสนคนเฉพาะในประเทศไทย มีประชากรผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 12-15 ของประชากรทั้งประเทศ ค่าเฉลี่ยอายุก็เพิ่มจาก 60 ปี เป็น 70 ปี และมีจำนวนผู้สูงอายุวัยกว่า 100 ปี เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งหมายความว่า ผู้ป่วยด้วยโรคชราและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือมีจำนวนมากขึ้นตามไปด้วย คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะอยู่ติดบ้านหรือติดเตียง เกิดโรคซึมเศร้าและการทำงานของร่างกายถดถอยลงเรื่อยๆ จึงต้องมีการจัดสภาพแวดล้อมในที่สาธารณะเพื่อให้คนกลุ่มนี้ได้ออกไปใช้ประโยชน์ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคมได้สะดวกมากขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

หลักของอารยสถาปัตย์เน้นความสะดวก ปลอดภัย เท่าเทียม เป็นธรรมและทั่วถึง โดยมหาวิทยาลัยนวัตกรรมเครือโรดนา

อธิบายองค์ประกอบของอารยสถาปัตย์ 7 อย่าง ดังนี้

- **ใช้ได้อย่างเท่าเทียมกัน (Equitable use)** หรือใช้ได้ทุกคน แม้ว่าแต่ละคนจะมีความสามารถในการใช้สอยสิ่งนั้นไม่เท่ากัน

- **ยืดหยุ่น (Flexibility in use)** สามารถปรับให้สอดคล้องกับความต้องการหรือความจำเป็นที่หลากหลาย เช่น ใช้กับผู้ที่มีนิ้วมือซ้ายหรือมือขวาก็ได้ ปรับระดับสูงต่ำได้

- **ใช้งานง่าย (Simple and intuitive use)** มีความเรียบง่ายและเข้าใจวิธีการใช้งานได้ง่าย

- **ให้ข้อมูลชัดเจน (Perceptible information)** ไม่ต้องอาศัยความสามารถทางกายมาก แต่ให้ข้อมูลในหลายรูปแบบ เช่น มีทั้งระบบภาพ (สัญลักษณ์สีชัดเจน) เสียงและสัมผัส (เช่น อักษรเบรลล์) เพื่อผู้ที่มีปัญหาด้านการมองเห็น การฟัง หรือการไข้กล้ามเนื้อสามารถใช้ประโยชน์ได้ด้วย

- **ปลอดภัย (Tolerance for error)** ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียเมื่อเกิดความผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ และหากผิดพลาดก็สามารถแก้ไขด้วยตัวเองได้ โดยมีสัญญาณเตือน มีข้อบ่งบอกให้รู้ หรือมีระบบป้องกัน เช่น กรรไกรที่มีปลอกสวมแต่สามารถตัดกระดาษและใช้งานได้ปกติ พื้นผิวต่างสัมผัสก่อนถึงทางลาดหรือมีราวจับ

- **ใช้กำลังความสามารถของร่างกายน้อย (Low physical effort)** มีความสะดวกไม่ต้องออกแรงหรือกำลังกล้ามเนื้อมาก เช่น ตัวล็อกประตูแบบขอสับ ก๊อกน้ำแบบก้านบิดหรือแบบระบบเซ็นเซอร์

- **ขนาดพื้นที่ใช้สอยและการใช้สอย (Size and space for approach and use)** เช่น ช่องประตูที่รถเข็นผ่านได้ ช่องผ่านระบบตัวรถไฟฟ้าสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างล้างมือที่เด็กหรือคนนั่งรถเข็นเอื้อมถึง ก๊อกน้ำ แก้วที่คนตัวอ้วนใหญ่นั่งได้ เว้นระหว่างแถวให้คนขายวางของได้สบาย

อาคารสถานที่สาธารณะสำหรับให้บริการคนจำนวนมากนั้น กฎหมายควบคุมอาคารของไทยบังคับให้ต้องออกแบบโดยคำนึงถึงหลักการของอารยสถาปัตย์ด้วย ต้องจัดแบ่งพื้นที่จอดรถเฉพาะสำหรับคนนั่งรถเข็น พร้อมกับมีทางลาดและทางราบให้เข็นรถได้สะดวกปลอดภัย มีลิฟท์และบันไดเลื่อนสำหรับขึ้น-ลง หากมีบันไดเดิน ควรเป็นขั้นเตี้ยๆ และลูกนอนกว้าง (“ลูกนอน” เป็นศัพท์เทคนิคด้านสถาปัตยกรรม หมายถึง ความกว้างของแผ่นพื้นที่เราเหยียบบนบันไดแต่ละขั้น ส่วนลูกตั้ง คือ ความสูงของขั้นบันได) มีราวจับ สำหรับคนที่ใช้ไม้เท้าหรือข้อเท้าไม่ดี และยังเหมาะกับเด็กเล็ก มีห้องน้ำสำหรับคนพิการ มีห้องเปลี่ยนผ้าอ้อม เป็นต้น

ตัวอย่างสถานที่ที่ออกแบบโดยใช้แนวคิดและหลักการอารยสถาปัตย์ได้แก่ ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย จังหวัดลำปาง โดยสถาบันคชบาลแห่งชาติในพระอุปถัมภ์ฯ ที่เพิ่งได้รับรางวัลอารยสถาปัตย์ด้านการท่องเที่ยวและสถานบริการน้ำมัน ปตท. หลายแห่งทั่วประเทศ ซึ่งจัดให้มีที่จอดรถเฉพาะให้มีทางลาดสำหรับรถเข็นนำไปสู่ห้องน้ำและร้านค้าที่ออกแบบให้เหมาะกับการใช้บริการของผู้ที่นั่งรถเข็นส่วนที่พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ก็กำลังขยายแนวคิดอารยสถาปัตย์สู่การเรียนรู้ โดยจัดห้องเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้พิการทางสายตา และสร้างลานสมุนไพรที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาสมุนไพรสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุเป็นแห่งแรกของประเทศไทย โดยใช้สื่อการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ขึ้นเป็นพิเศษ ให้สามารถสัมผัส ดมและชิมให้เกิดความรู้เชิงประจักษ์ด้วย

อย่างไรก็ดี การอำนวยความสะดวกดังกล่าวนี้ยังไม่ทั่วถึง และยังต้องมีการตรวจมาตรฐานให้ใช้งานได้เหมาะสมปลอดภัย เพราะบางแห่งมีพื้นที่จอดรถสำหรับคนนั่งรถเข็นแต่ปล่อยให้รถทั่วไปมาจอด มีประตูห้องน้ำสำหรับคนนั่งรถเข็นเป็นบานเปิดเข้าและไม่มีพื้นที่ภายในกว้างพอที่จะหลบรถเพื่อปิดประตู หรือไม่มีอ่างล้างมือที่เหมาะสม หรือราวจับบนผนังอยู่ในตำแหน่งที่ไม่พอเหมาะหรือไม่แข็งแรง ความกว้างและความลาดของทางรถเข็นไม่ได้มาตรฐาน ตรงริมทางเท้ามีทางลาดลงพื้นถนน แต่ทางเดินเท้าไม่ได้ปูพื้นเบรลล์บล็อกให้ผู้พิการทางสายตา

แนวคิดเรื่องการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล จึงควรมีการเผยแพร่และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ให้เกิดความตระหนักรู้ในการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้มีความเคารพในสิทธิความเท่าเทียมกันและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้ที่อ่อนแอกว่า เพื่อให้พื้นที่สาธารณะมีความสะดวก ปลอดภัย สร้างความสุขให้กับทุกคนในสังคมได้จริงๆ



THE ROUTES OF PRIDE

“อึมอึมและงดงามตามรอยเสด็จ”

การเดินทางสร้างความสุขให้กับเราได้เสมอ หากการเดินทางที่สร้างความสุขอึมอึมจากปรากฏการณ์งดงามตามรอยในพระราชดำรินั้น ยังสามารถสร้างสุขที่เต็มไปด้วยความน่ายกย่อง



เส้นทางที่จะนำเสนอเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างผลงานแห่งพระอัจฉริยภาพ โดย Happiness Magazine หวังว่าเรื่องราวในบรรทัดถัดจากนี้ไป จะช่วยให้ผู้อ่านได้เรียนรู้โครงการอันเกิดขึ้นจากพระราชดำริที่มีประโยชน์คุณูปการ เพื่อสืบสานพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงทิ้ง “รอยเท้าแห่งความดี” ไว้ให้พวกเราและคนรุ่นหลัง ผ่านโครงการในพระราชดำริต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น “เหนือ-ใต้-ออก-ตก” ทุกภาคและแทบทุกส่วนของผืนแผ่นดินของไทย พระองค์ท่านเสด็จเพื่อดูแลประชาชนของพระองค์มาแล้วอย่างทั่วถึง การมีโอกาสได้ติดตามรอยพระบาทไปในสถานที่เหล่านี้ ทำให้ได้สัมผัสถึงความมุ่งมั่นในพระราชหฤทัยพลิกฟื้นผืนแผ่นดินให้มีลุ่มน้ำ มีป่าเขา มีอาชีพ ซึ่งล้วนแล้วแต่สร้างความปิติอึมอึม และยังได้เรียนรู้เบื้องหลังเส้นทางสวยงามนี้จากพระองค์ท่านไม่มากนัก

ธนาคารข้าวแห่งแรกที่ภาคเหนือ

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่สะเรียง (แม่ฮ่องสอน)

ครั้งหนึ่งในอดีตราว 40 ปีที่แล้ว ชาวละโว้ ราชวรณพื้นที่สูงของบ้านป่าแป๋ แม่สะเรียงประสบปัญหาขาดแคลนข้าว อันเนื่องมาจากยุ่งเก็บข้าวของหมู่บ้านถูกไฟไหม้ การไปขอยืมข้าวจากหมู่บ้านใกล้เคียงมาเพื่อบริโภคภายในชุมชน ทำให้เกิดปัญหาต้องเสียดอกเบี้ยข้าวคืนกลับ ทำให้เกิดปัญหาข้าวไม่เพียงพอต่อการบริโภคอย่างต่อเนื่อง

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานทรัพย์ส่วนพระองค์ในการก่อตั้ง “ธนาคารข้าว” แห่งแรกขึ้น “เป็นธนาคารข้าวแห่งแรกของโลก” โดยเสด็จพระราชดำเนิรทรงเปิดธนาคารข้าวเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2513 ต่อมาพระองค์ท่านเสด็จเยี่ยมราษฎรที่นี้อีกครั้งในปี พ.ศ. 2524 โดยครั้งนั้นชาวบ้านได้รวมตัวกันทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายเงินก่อตั้งธนาคารข้าวเป็นจำนวนเดียวกับที่เคยพระราชทาน คืนให้กับพระองค์ท่าน ต่อมาพระองค์ท่านได้พระราชทานเงินก้อนนี้ต่อไปยังหมู่บ้านอื่นๆ เพื่อก่อตั้งธนาคารข้าวขึ้นในหมู่บ้าน โดยใช้ธนาคารข้าวบ้านป่าแป๋เป็นต้นแบบ

ธนาคารข้าว ใช้ระบบการทำบัญชีข้าว มีการลงบัญชีฝากหรือขอยืมข้าว โดยคิดดอกเบี้ยเพียงเล็กน้อย สามารถเก็บข้าวคงคลังไว้แก้ปัญหาการขาดแคลนข้าวในการบริโภคได้ สร้างระบบการดูแลประโยชน์กันเองภายในชุมชน ใช้พื้นฐานของความซื่อสัตย์และยังเป็นการปลูกฝังรากฐานความสามัคคีให้กับชุมชนอีกด้วย โดยทุกวันนี้ธนาคารข้าวท้องถิ่นเกิดขึ้นเกือบ 5,000 แห่งในพื้นที่เกือบ 60 จังหวัดทั่วประเทศไทย และสร้างประโยชน์ให้เรามีข้าวพอกพูนเฉพาะในธนาคารข้าวถึงกว่า 15 ล้านกิโลกรัมเลยทีเดียว



Travel Guides • ธนาคารข้าวบ้านป่าแป๋ อยู่ในโครงการหลวงแม่สะเรียง หากต้องการมาพักเพื่อสัมผัสวิถีชุมชนสามารถติดต่อไปโดยตรงที่ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่สะเรียง บ้านอมพาย หมู่ที่ 4 ต. ป่าแป๋ อ. แม่สะเรียง จ. แม่ฮ่องสอน โทร. 053-210- 935 ข้อมูลเพิ่มเติม : royalprojectthailand.com/maesariang

ไอ้เก๋ • พระพุทธบาทพระพุทธรูป ชมสถาปัตยกรรมมรดกโลกไม่ประดับหลังคา ศิลปะแบบพม่าหรือศิลปะไทยใหญ่ ของวัดศรีบุญเรือง ซึ่งมีทางเดินเชื่อมกันสู่วัดจองสูง ที่มีเจดีย์มอญเก่าแก่ได้อีกด้วย หรือหากชื่นชอบเรื่องธรรมชาติในช่วงฤดูหนาว ทุ่งดอกบัวตอง ดอยแม่หะนั้น มีความงดงามของภูเขาที่ประดับไปด้วยทุ่งดอกบัวตองที่สวยงามตระการตา



บทศรัทธาประจักษ์แห่งภาคใต้

โครงการพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง

(นครศรีธรรมราช)

อาคารระบายน้ำ สิ่งก่อสร้างที่ตั้งตระหง่านท่ามกลางลำน้ำใหญ่และผืนฟ้าใสของลุ่มน้ำปากพนังแห่งนี้ คือปรากฏการณ์รูปชีวิตให้ราษฎรในบริเวณดังกล่าวและละแวกใกล้เคียง เต็มไปด้วยความสง่างาม ในเวลารุ่งสาง กลางวันหรือย่ำค่ำ บรรยากาศที่แวดล้อมสถานที่นั้นแตกต่างกันไป แต่โดยรอบโครงการนั้น... มีชีวิต พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำรัสเสมอว่า “น้ำคือชีวิต”

ในอดีตปากพนังไม่เพียงแต่เป็น “คูข้าวอันน้ำ” ของภาคใต้ แต่ยังเป็นเมืองท่าเทียบเรือสินค้าที่สำคัญของไทย เป็นแหล่งน้ำสำคัญซึ่งครอบคลุมพื้นที่กว้างถึง 13 อำเภอหลักของนครศรีธรรมราช รวมไปถึงบางส่วนของสงขลาและพัทลุง และที่นี่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เคยเสด็จพระราชทานแนวทางแก้ไขและพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนังหลายต่อหลายครั้ง ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2521 โดยครั้งสำคัญที่สุด เมื่อปีพ.ศ. 2536 ทรงมีพระราชดำริให้ก่อสร้างประตูระบายน้ำปากพนังเพื่อบริหารจัดการน้ำทั้งหมด

ก่อนหน้าที่โครงการในพระราชดำริแห่งนี้จะถือกำเนิดขึ้น ปากพนังมีความสำคัญเป็นแหล่งปลูกข้าวในภาคใต้ แต่เมื่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจเริ่มเข้าสู่สังคม ทำให้พื้นที่ป่า

ต้นน้ำถูกทำลาย ระบบนิเวศวิทยาก็แปรเปลี่ยน น้ำจืดจากป่าต้นน้ำไหลลงสู่แม่น้ำปากพนังน้อยลง น้ำเปรี้ยวจากป่าพรุแพร่กระจาย น้ำเค็มจึงหนุนเข้ามาสูงขึ้นก่อให้เกิดน้ำท่วมขังเป็นเวลายาวนานส่งผลให้ดินเค็ม จนชาวนาผลิตข้าวได้น้อยลง บางส่วนจึงเปลี่ยนไปทำนาเกลือ ก่อให้เกิดปัญหาน้ำเสียตามมา กระทั่งนาข้าว ชาวบ้านจึงเกิดความขัดแย้ง

จากปัญหาดังกล่าว พระองค์ทรงมีพระราชดำริให้กรมชลประทานก่อสร้าง “ประตูระบายน้ำอุทกวิภาชประสิทธิ์” เพื่อแยกน้ำเค็มและน้ำจืดออกจากกัน และแบ่งโซนน้ำจืดน้ำเค็ม ส่งผลให้ลดปัญหาความขัดแย้งของของชาวนากุ้งและชาวนาข้าว

ตลอดสามทศวรรษของประเทศไทย ประตูระบายน้ำอุทกวิภาชประสิทธิ์อันถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของโครงการ ทำงานร่วม

Travel Guides • โครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง ม. 5 ต. หูล่อง อ. ปากพนัง

จ. นครศรีธรรมราช โทร. 075-516-127-8 เปิดให้เข้าชม : วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น.

ข้อมูลเพิ่มเติม : www.thairoyalprojecttour.com

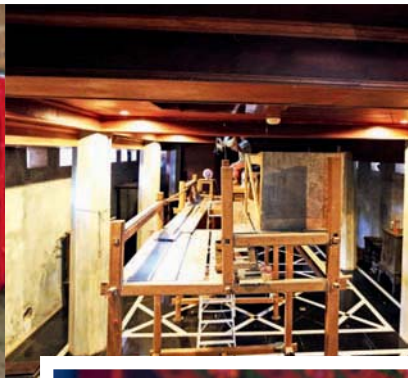
ไอเอชอีโอ • ปากพนัง นับเป็นสถานที่เที่ยวแห่งหนึ่งที่มีความนิยม ภายในบริเวณโครงการในพระราชดำรินั้น ก็สามารถเยี่ยมชมพระตำหนักประทับแรมปากพนัง ซึ่งเกิดขึ้นด้วยความร่วมใจของประชาชนในพื้นที่สร้างถวาย และมีสถาปัตยกรรมงดงามตามแบบฉบับภาคใต้หรือแคว้นซอความจารึก “พระผู้พระราชทานน้ำ” พร้อมพระปรมาภิไธยที่อนุสาวรีย์ปล่องโรงสีข้าวโบราณ นอกจากนั้นเรายังสามารถท่องเที่ยวในเส้นทางใกล้เคียงกันได้ อาทิ ตลาดย้อนยุคปากพนัง เต็มไปด้วยของกินขึ้นชื่อแสนอร่อย อาหารท้องถิ่น ของพื้นบ้านสารพัด (เฉพาะวันอาทิตย์), หมู่บ้านคีรีวง (อำเภอลานสกา) ชุมชนเล็กๆ ท่ามกลางหุบเขาที่ได้รับ การกล่าวขวัญว่าอากาศดีมาก มีแม่น้ำแสนเล็กๆ ไหลผ่านกลางหมู่บ้าน ชวนให้อยากใช้ชีวิตไปอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย หรือแหลมตะลุมพุก ที่มีวิวสวยงาม แม้เป็นพื้นที่ซึ่งเคยผ่านการถูกพายุถล่มเมื่ออดีต

กับประตูระบายน้ำอีก 3 แห่ง โดยผันแปรการเปิด-ปิดอย่างสอดคล้องไปกับระบบน้ำตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นกลไกแห่งความมหัศจรรย์ส่วนหนึ่งของโครงการนี้ โดยทำหน้าที่ช่วย “บริหารจัดการ” น้ำและจัดระบบชลประทานในพื้นที่เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ดังกล่าว ที่สำคัญคือ ไม่กระทบกับธรรมชาติและระบบนิเวศ เนื่องด้วยโครงการมีการศึกษาอย่างละเอียดเกี่ยวกับผลกระทบถึง 2-3 ปีและใช้เวลาก่อสร้างอีก 3 ปีโดยประมาณ

จากพระราชดำริให้ก่อสร้างโครงการพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำปากพนัง นับเป็นกฎแห่งแรกในการพลิกฟื้นลุ่มน้ำปากพนัง ทำให้เกิดการพัฒนาโครงการย่อยในพื้นที่ต่อเนื่องมาโดยตลอด คืบคลานลดธรรมชาติให้กับผู้คน พัฒนาอาชีพส่งเสริมรายได้ให้แก่ราษฎรในพื้นที่ควบคู่กันไป เพื่อความอยู่ดีกินดีได้อย่างยั่งยืน

(ประตูระบายน้ำอุทกวิภาชประสิทธิ์** ชื่อพระราชทานมีความหมายว่าความสามารถในการแยกน้ำจืดและน้ำเค็มได้สำเร็จ)





เกาะเก็ย • สุรินทร์ได้ชื่อว่าเป็น “เมืองช้าง” แวะเยี่ยมชมวิถีคนกับช้างได้ที่ศูนย์ศึกษา หรือ “หมู่บ้านช้าง” ซึ่งจัดให้เป็นวิถีชีวิตที่อยู่ในพื้นที่เดียวกันของคนกับช้างได้อย่างน่าทึ่ง สัมผัสศิลปะขอมโบราณผ่านปราสาทศิขรภูมิ ปราสาทศิลาแลงโบราณที่งดงามที่สุดในสุรินทร์ หรือแวะกลุ่มปราสาทตาเมือน ปราสาทหินสามหลังที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีอายุผ่านกาลเวลามาแล้วตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 16-17 หรือแวะสักการะวัดบูรพาราม วัดสำคัญเก่าแก่ของสุรินทร์เพื่อความเป็นสิริมงคล

หัตถศิลป์ประณีตศิลป์แห่งอีสาน หมู่บ้านผลิตผ้าไหม บ้านท่าสว่าง (สุรินทร์)

“กลุ่มผ้าไหมยกทองจันทร์โสมา” แห่งบ้านทอผ้าไหมแห่งนี้ ได้รับมอบหมายภารกิจสำคัญถวายงานแด่พระเจ้าแผ่นดินและราชสำนักมาโดยตลอด จึงทำหน้าที่สืบสานวัฒนธรรมผ้าไทย สืบสานมรดกอันล้ำค่าของบรรพบุรุษอีสานไปด้วยในเวลาเดียวกัน เรียกว่าเป็นแหล่งทอผ้าไหมที่ได้รับใช้เบื้องพระยุคลบาทมาหลายวาระ นอกจากนั้นที่นี่จึงยังเป็นที่รู้จักในนาม “หมู่บ้านผ้าไหมเอเปค ท่าสว่าง” เนื่องจากผ้าไหมยกทองโบราณของหมู่บ้านท่าสว่าง ในรูปแบบเสื้อและผ้าคลุมไหล่ทั้งดงามได้รับคัดเลือกเป็นของขวัญที่มอบแก่ผู้นำประเทศที่เข้าร่วมประชุมเอเปค เมื่อปี พ.ศ. 2546

ความที่เป็นแหล่งผลิตผ้าไหมทอลายราชสำนักซึ่งใช้เทคนิค “ยก” และถักทอร่วมกับกะไหล่เงินกะไหล่ทองออกมาเป็นลวดลายโบราณ ผสมกับลายผ้าทุ่งทองถิ่น นับเป็นอัตลักษณ์ที่มีอยู่เพียงแห่งเดียวเท่านั้น “กลุ่มผ้าไหมยกทองจันทร์โสมา” จึงได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ทอผ้าไหมเป็นผ้าคลุมพระอังสะถวายแด่พระราชอาคันตุกะในงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อปี พ.ศ. 2549

ครั้งนั้นลายผ้าที่ได้รับการออกแบบขึ้นใหม่เพื่อวาระพิเศษอันเป็นมหามงคลดังกล่าว จึงถือกำเนิดขึ้น คือ “ลายครองราชย์” (ออกแบบโดยอาจารย์วีรธรรมตระกูลเงินไทย ผู้ก่อตั้งกลุ่มทอผ้าไหม



ยกทองจันทร์โสมาขึ้นที่หมู่บ้านท่าสว่าง) คือลายผ้าที่มีการอนุรักษ์เชิดตราสัญลักษณ์ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี รัชกาลที่ 9 มาทอลงผืนผ้าไปด้วย โดยผ้าไหมยกทองผืนพิเศษดังกล่าว จะมีลายผ้าที่งดงามจำนวนถึง 17 ลายผ้าด้วยกัน อาทิ ลายครุฑยุคนาค, ลายพุ่มข้าวบิณฑ์, ลายเทพเจ้าทรงครุฑประ เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นศิลปะลายราชสำนักทั้งสิ้น

เสียงก็ขนาดใหญ่กระตุกเส้นไหมที่สูงความสูงกว่า 3 เมตร ดังเป็นจังหวะซ้ำๆ เพราะไหมเส้นเล็กแต่ละเส้นต้องค่อยๆ ได้รับการบรรจุเรียงร้อยเข้าไว้ด้วยความซับซ้อนตามลวดลายที่ได้รับการออกแบบไว้ จนกลายเป็นผืนผ้าที่มีความงามวิจิตรการทอผ้าไหมยกทองนี้ต้องใช้ทักษะช่างทอผู้ชำนาญและมีประสบการณ์สูงถึง 4 คน ใช้กี่ที่มีจำนวนตะกอมมากกว่าทั่วไป นับร้อยเท่า ด้วยจำนวนถึง 1,416 ตะกอม เราจึงจะได้เห็นผ้าแต่ละผืนมีความคืบหน้า

ปรากฏให้เห็นเพียงแค่วันละ 5-7 ซม. เท่านั้นเอง ดังนั้น ผ้าไหมยกทองแต่ละผืนจึงใช้เวลาในการสร้างผลงานนับเดือนไปจนถึงแรมปีเลยทีเดียว

ทุกวันนี้ลมหายใจของ “วิถีผ้าไทย” ของหมู่บ้านท่าสว่าง ได้ดำเนินไปโดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักพระราชวัง และมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ นับเป็นสถานที่ที่เราจะได้สัมผัสและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้อีกสถานที่หนึ่ง ปัจจุบันได้เปิดเป็นแหล่งเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวเข้าชมกระบวนการผลิต และสัมผัสวิถีชีวิตของชาวบ้านได้อย่างใกล้ชิด

Travel Guides • หมู่บ้านทอผ้าไหม บ้านท่าสว่าง ม. 1 ต. ท่าสว่าง อ. เมืองสุรินทร์ จ. สุรินทร์ โทร. 044-140-015 เปิดให้เข้าชม : ทุกวัน เวลา 08.30-17.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม : i-san.tourismthailand.org/



“โสร้อยธรรมชาติ” แห่ภาคตะวันออก

ศูนย์ศึกษาการพัฒนา อ่าวคุ้งกระเบน (จันทบุรี)

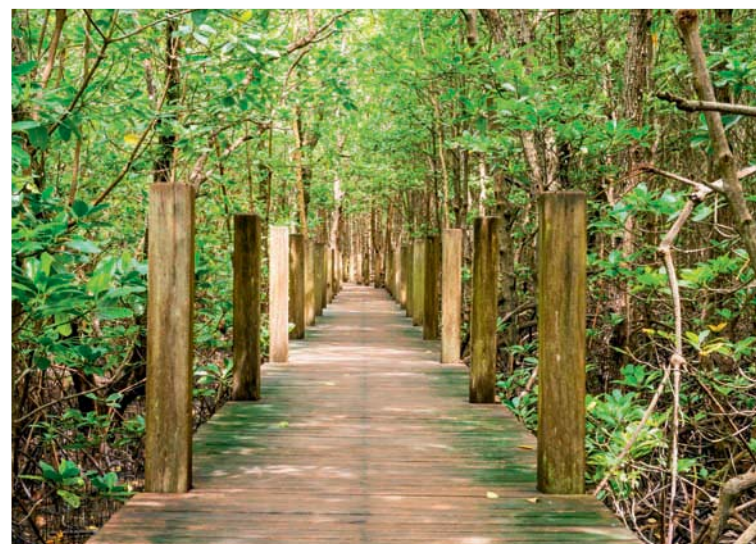
อ่าวคุ้งกระเบนที่เป็นอ่าวโค้งขนาดใหญ่หันหน้ารับกับทะเลอ่าวไทย ธรรมชาติสร้างมาให้มีทั้งวิวที่งดงามและยังเป็นแหล่งความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ริมหาด ครั้งหนึ่งในอดีต ชุมชนเคยใช้ทรัพยากรส่วนนี้อย่างไม่วางแผน จึงเคยประสบกับปัญหาธรรมชาติขาดสมดุลอย่างน่าเสียดาย

เมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินประกอบพิธีเปิดพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จันทบุรี พระองค์ท่านทรงมีพระราชดำริแก่ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรีถึงการพัฒนาพื้นที่บริเวณนี้ “...ให้พิจารณาพื้นที่ที่เหมาะสม จัดทำโครงการพัฒนาอาชีพการประมงและการเกษตรในเขตที่ดินชายฝั่งทะเล จังหวัดจันทบุรี” – พระราชดำรัส เมื่อ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2524

จากนั้นจึงเกิดการร่วมแรงร่วมใจกันทุกภาคส่วน เพื่อดำเนินงานสนองพระราชดำริสำคัญนั้น โดยมีแนวคิด “การพัฒนาจากยอดเขา สู่ท้องทะเล” เป็นสิ่งสำคัญที่ได้ขยายผลสร้างการพัฒนาการใช้ทรัพยากรชายฝั่งทะเลและด้านอื่นๆ เพื่อให้เกิดสมดุลและความยั่งยืนในอนาคตต่อไป ในส่วนของทะเล โครงการในพระราชดำริได้ส่งเสริมการจัดการทรัพยากรชายฝั่ง

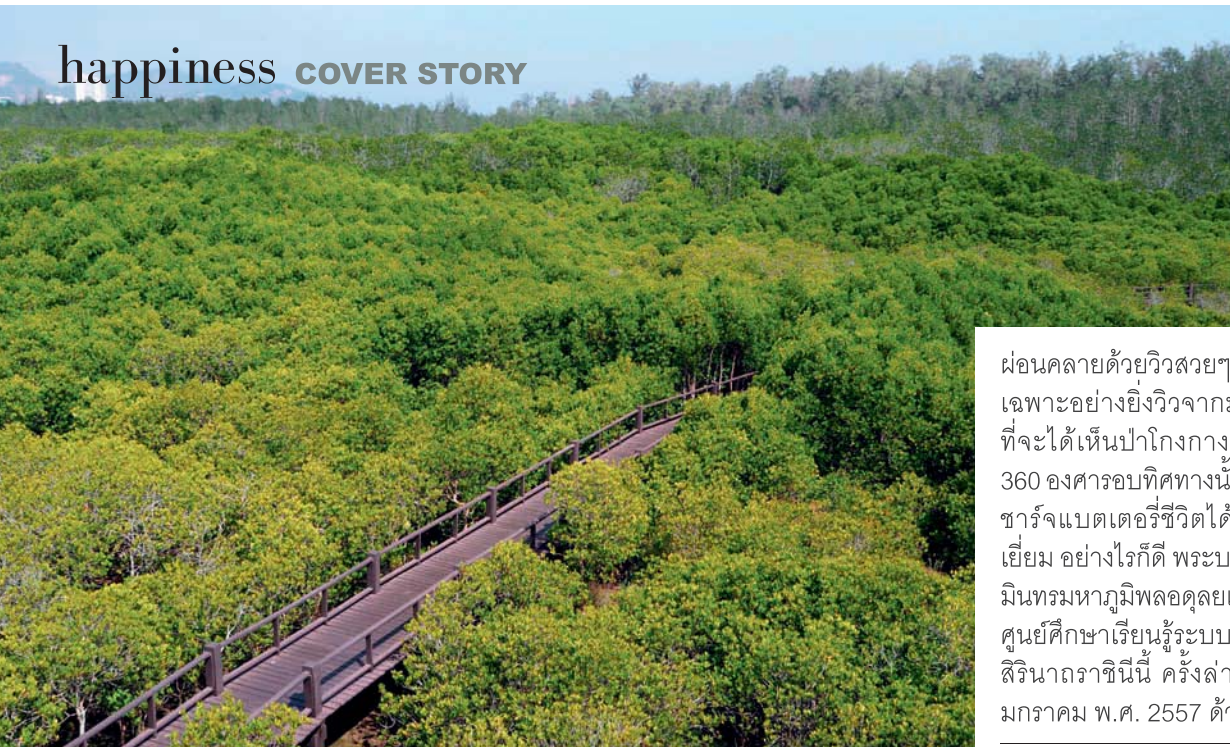
ควบคู่ไปกับการทำประมงอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอนุรักษ์ปะการังและสร้างสมดุลให้ระบบนิเวศท้องทะเล ด้วยการใช้วิถีธรรมชาติ นอกจากนั้นวิถีของ “ยอดเขา” นั้น ยังมีการปลูกป่าชายเลน คือต้นโกงกาง ควบคู่ไปกับการทำฟาร์มเลี้ยงกุ้งกุลาดำในพื้นที่ ซึ่งแต่เดิมที่ยังไม่ได้บริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ก็มักเกิดมลพิษและธรรมชาติเสียสมดุลอย่างน่าเสียดาย

พื้นที่บริเวณอ่าวคุ้งกระเบน ซึ่งมีทัศนียภาพงดงามตามธรรมชาตินี้จึงเริ่มต้นเกิดเป็นศูนย์ศึกษาเพื่อพัฒนาบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเหมาะสม จนทุกวันนี้ทรัพยากรธรรมชาติอันสมบูรณ์ทั้งทางทะเลและทางบกก็ได้กลับคืนมา ป่าชายเลนอุดมสมบูรณ์ แหล่งน้ำไม่มีปัญหา การประมงมีความเจริญก้าวหน้า ปลาและสัตว์น้ำสายพันธุ์ต่างๆ เพิ่มขึ้นปริมาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พะยูน ที่หายไปกว่าสามสิบปีได้คืนกลับมาสู่ระบบนิเวศซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่ง



Travel Guides • ศูนย์การศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบน อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ต. คลองขุด อ. ท่าใหม่ จ. จันทบุรี โทร. 039-433-216-8 เปิดให้เข้าชม : ทุกวัน เวลา 08.00-17.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม : www.fisheries.go.th/cf-kung_krabaen

แฉะเกี้ยว • นอกจากศูนย์ศึกษาพัฒนาแห่งนี้จะเป็นแหล่งความรู้และการวิจัยเพื่อพัฒนาแล้ว ยังเป็นที่รู้จักดีในฐานะสถานที่ท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมการเรียนรู้และเพื่อการผ่อนคลายหลากหลาย และชมสถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำเฉลิมพระเกียรติฯ ที่มีพันธุ์ปลาทะเลจำนวนมาก และให้อาหารฉลามเสือด้วยมือ ที่หน่วยสาธิตการเลี้ยงสัตว์น้ำ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชายเลน จะพาเราก้าวเข้าสู่ธรรมชาติป่าชายเลนด้วยสะพานไม้ที่มีความยาวถึงกว่า 1,600 เมตร หรือหากต้องการสัมผัสวิถีสวยๆ ของอ่าวในมุมกว้าง ก็คือเดินไปชมที่ด้านหนึ่งของสะพานไม้นั้นเอง ไม่เพียงเท่านั้นเรายังสามารถเที่ยวต่อที่หาดแหลมเสด็จอันสวยงามซึ่งเป็นพื้นที่ต่อเนื่องกันได้ด้วย



“คลังอาหารSSSSมหาชาติ”

แหล่งภาคตะวันตก

วนอุทยานปราณบุรี (ประจวบคีรีขันธ์)
(พื้นที่ปลูกป่าถาวรและมีศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี)

“มหัศจรรย์ ป่าคนสร้าง พลิกฟื้นนา กุ้งร้าง ให้เป็นป่าชายเลน” ป่าชายเลนผืนนี้เป็นผืนป่าประวัติศาสตร์อีกแห่งหนึ่ง นอกจากจะเป็นสถานที่ศึกษาระบบนิเวศป่าชายเลนตามเสด็จพระราชดำเนิของโครงการอนุรักษ์พื้นที่ป่าชายเลนแล้ว ที่นี่ยังเป็นตัวอย่างการพัฒนาฟื้นฟูความสมบูรณ์ของป่าชายเลนตามแนวพระราชดำริที่ครบวงจรอีกด้วย

กรมป่าไม้ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และชาวบ้านตำบลปากน้ำปราณ เคยได้ร่วมมือกันอนุรักษ์ฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ด้วยการปลูกป่าเพิ่มเติม เนื่องจากป่าชายเลนมีบทบาทสำคัญความสมบูรณ์ของพื้นที่ดังกล่าวนี้ ทำหน้าที่เป็น “แหล่งอาหาร” ตามธรรมชาติให้กับระบบนิเวศโดยรอบ ไม่ว่าจะเป็นปลาตีน, ปูดำ, ปูแสม, ปูก้ามดาบ, งูสายรุ้ง เป็นต้น จนในที่สุดเวลาผ่านไปนับสิบปีจึงสามารถคืนสมดุลให้กับธรรมชาติได้อย่างน่าทึ่งในปัจจุบัน

“...พื้นที่ป่าชายเลนที่ปลูกมาแล้ว ถ้านั่นเกินไป แสงแดดส่องลงไปไม่ถึง ไม่มีออกซิเจน สัตว์น้ำไม่สามารถอยู่ได้ จำเป็นต้องตัดแสงและไม่ให้ตัดแสงออกให้น้ำไปเผาถ่าน หรือใช้ประโยชน์อย่างอื่น...” – พระราชดำรัสเมื่อ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2545 เมื่อครั้งเสด็จปากน้ำปราณ ซึ่งพระองค์ท่านยังพระราชทานพระราชดำริถึงการฟื้นความสมบูรณ์ของป่าชายเลน “...พื้นที่ป่าชายเลนควรขุดเป็นหลุมเป็นแอ่งบ้าง เพื่อเป็นที่อาศัยของสัตว์น้ำ...” อีกด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้สานต่อโครงการต่อไป โดยครั้งหนึ่งที่เสด็จยังโครงการพัฒนาป่าไม้ปากน้ำปราณบุรี ซึ่งเป็นโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จเยี่ยมหมู่บ้านปากน้ำปราณ ทอดพระเนตรเห็นต้นโกงกางและสนพระราชหฤทัยที่จะสนับสนุนการปลูกพันธุ์ไม้บริเวณดังกล่าว เกิดเป็นโครงการพิเศษขึ้นในเวลาต่อมา

การได้เดินเยี่ยมชมการดำเนินไปของธรรมชาติในช่วงเวลาต่างๆ ท่ามกลางบรรยากาศของป่าโกงกางสีเขียวครึ้ม ไม่เพียงแต่จะสร้างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณให้เราได้สัมผัสการตามรอยเสด็จพระองค์ท่านแล้ว ยังสร้างความ

ผ่อนคลายด้วยวิวสวยๆ ของสถานที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิวจากมุมสูงบนหอคอยที่จะได้เห็นป่าโกงกางแบบพาโนรามา 360 องศารอบทิศทางนั้นเต็มไปด้วยพลังชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตได้อย่างยอดเยี่ยม ยิ่งไปกว่านี้ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้เสด็จมายังศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี ครั้งล่าสุดคือเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 ด้วย

Travel Guides • ศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี ต. ปากน้ำปราณ อ. ปราณบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032-632-255 เปิดให้เข้าชม : ทุกวัน เวลา 08.30.- 16.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม : welovesirinart.wordpress.com/

ไอเอเกีย • แวะชมเรื่องราวของ “สองครัวปากน้ำปราณ ต้นทางอาหารสร้างพลังชุมชน” ที่น่าสนใจ ได้ที่ศูนย์เรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี โครงการพิเศษที่เกิดขึ้นตามรอยโครงการในพระราชดำริที่บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับพระราชทานชื่อให้กับพื้นที่พัฒนาดังกล่าว ทะเลปากน้ำปราณ มีทะเลและหาดทรายที่งดงาม ในบริเวณใกล้เคียงกันยังมีถ้ำพระยานคร ชมพลับพลาพระที่นั่ง “คูหาหาสน์” ที่แสงลอดผ่านช่องของถ้ำสวยงาม





สืบสานมรดกแห่งวัฒนธรรมภาคกลาง ผ่าน “ตุ๊กตา”

หมู่บ้านทำตุ๊กตาชาววัง บ้านบางเสด็จ (อ่างทอง)

ประติมากรรมดินเหนียวที่ถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรมไทย ความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตของผู้คนนี้มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครเลยจริงๆ

ภายใต้ความร่มรื่นของเรือนไทยทรงสูง 2 ชั้นริมน้ำบริเวณวัดท่าสุทธาวาส เป็นที่รู้จักว่า “คุ้มสุวรรณภูมิ” นอกจากทำหน้าที่เป็นศูนย์ตุ๊กตาชาววังที่สืบสานมรดกวัฒนธรรมสำคัญแล้ว ยังทำหน้าที่เผยแพร่ศิลปะไทยอันทรงคุณค่าผ่าน “ตุ๊กตาชาววัง” ตัวเล็กๆ เหล่านี้

ครั้งหนึ่งพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เสด็จพระราชดำเนินพระราชทานความช่วยเหลือแก่ราษฎรผู้ประสบอุทกภัยในปี พ.ศ. 2518 ซึ่งสร้างความปลื้มปิติให้แก่ราษฎรเป็นอันมาก เวลานั้น บ้านบางเสด็จใช้ชื่อว่าบ้านวัดตาล แต่เปลี่ยนชื่อมาใช้เช่นในปัจจุบันก็เพื่อเป็นการระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ

อ่างทองมักประสบปัญหาน้ำท่วมในช่วงหน้าฝนอยู่เสมอตามปกติแล้วพื้นที่ดังกล่าวมีดินเหนียวที่ใช้ทำอิฐ ประกอบกับการทำศิลปหัตถกรรมแบบโบราณที่เรียกว่า “ตุ๊กตาไทย” หรือ “ตุ๊กตาชาววัง” ใกล้จะสูญหายไปเสียหมด โครงการปั้นตุ๊กตาไทยจึงเกิดขึ้นจากพระราชดำริ ควบคู่ไปกับการสร้างอาชีพเสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับราษฎรจากทรัพยากรตามธรรมชาติที่อ่างทองนั้นมีพร้อมนั้นคือการมีดินเหนียวคุณภาพดี เกิดเป็นโครงการรื้อฟื้นวิชาการปั้นตุ๊กตาชาววังพระราชทานขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 เรื่อยมา

ทั้งนี้ตุ๊กตาตัวเล็กๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นครั้งแรกในสมัยของรัชกาลที่ 5 ซึ่งเป็นของเล่นเฉพาะในกลุ่มข้าหลวงชาววัง ไม่ได้เผยแพร่ใน

วงกว้างทั่วไป ปัจจุบันผลงานทำมือที่ต้องอาศัยความประณีตนี้เป็นตุ๊กตาชาววังที่ใช้กรรมวิธีการทำแบบโบราณ ทั้งปั้นดิน ลงสี และผลิตภัณฑ์ฝีมือของชาวบ้านเหล่านี้ช่วยถ่ายทอดให้เราเห็น “ความเป็นไทย” ผ่านอริยาบทต่างๆ หรือรูปลักษณะของดินปั้นที่มีลีลาสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของการละเล่นของเด็กไทย รูปผลไม้ไทยหลากหลายชนิด เครื่องแต่งกายแบบไทยโบราณ วงมโหรีปี่พาทย์ หรือแม้แต่เรื่องราวที่บอกเล่าถึงสุภาพสตรีคำพังเพยไทยได้อย่างน่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว

Travel Guides • ศูนย์ตุ๊กตาชาววังบ้านบางเสด็จ ม. 2 ต. บางเสด็จ อ. ป่าโมก จ. อ่างทอง โทร. 035-868-317, 06-1494-0538 เปิดให้เข้าชม : ทุกวัน 09.00-16.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม : www.tatsuphan.net/Atukta.html

แฉะเกี้ยว • ในบริเวณศูนย์ตุ๊กตาชาววังนี้ มีห้องจัดแสดงนิทรรศการพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พร้อมด้วยพระบรมวงศานุวงศ์ หากใครสนใจงานฝีมือในแบบพื้นบ้าน ยังสามารถแวะไปเยี่ยมชมการสาธิตผลิตกลองของชาวบ้านได้ที่หมู่บ้านทำกลองตำบลเอกราช ซึ่งมีกลองพื้นบ้านหลากหลายรูปแบบที่มีคุณภาพและสวยงามได้อีกด้วย



ธรรมเนียมและประเพณีปฏิบัติ การสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช

ภายหลังจากการสืบพระชนม์ของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ที่ 19 เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2556 จากการติดเชื้อในกระแสพระโลหิต สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร มีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ สถาปนาสมเด็จพระมหานีวงศ์ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เป็นสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ 20 และได้เสด็จไปประกอบพระราชพิธีสถาปนาเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2560 ที่พญามา ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

สมเด็จพระสังฆราช เป็นประมุขของคณะสงฆ์ มีมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยซึ่งพระมหากษัตริย์ทรงสถาปนาให้ดำรงตำแหน่ง สกลมหาสังฆปริณายก โดยกำหนดให้มีสังฆราชพระองค์เดียว มาตั้งแต่โบราณ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการแตกสามัคคีในหมู่สงฆ์ จึงเท่ากับดำรงอยู่ในฐานะพระสังฆบิดรด้วย มีจารึกไว้ในศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงว่า “พระนครสุโขทัย มีสังฆราช มีปุครู มีมหาเถระ มีเถระ” สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงนิพนธ์ตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราชเอาไว้ตอนหนึ่งว่า

“สังฆราชเห็นจะเป็นสังฆนายกชั้นสูงสุด ตำแหน่งปุครู เรียกว่า พระครู ซึ่งเป็นตำแหน่งสังฆนายกครองลงมาจกสังฆราช สันนิษฐานว่าเอาอย่างมาจากยศพราหมณ์ ซึ่งมีตำแหน่งพระ

ราชครู พระครูผู้สอนแบบประเพณี แต่พระมหาเถระและเถระที่กล่าวไว้ในศิลาจารึก มีความหมายว่า พระภิกษุ ที่มีพรรษาอายุ และทรงคุณธรรมในทางพระศาสนาเป็นมหาเถระและเถระตามวินัยบัญญัติ มิได้เป็นสมณศักดิ์ที่พระเจ้าแผ่นดินทรงตั้ง” สมเด็จพระสังฆราช เป็นตำแหน่งสมณศักดิ์สูงสุดฝ่ายพุทธจักรของคณะสงฆ์ไทย ทรงเป็นประธานการปกครองคณะสงฆ์ โดยได้รับแบบอย่างมาจากลัทธิลังกาวงศ์ ซึ่งพ่อขุนรามคำแหง ได้ทรงอัญเชิญพระเถระของลัทธิลังกาวงศ์ ที่เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย

ต่อมาได้มีการแก้ไขพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 กำหนดให้ มาตรา 7 พระมหากษัตริย์ทรงสถาปนา

สมเด็จพระสังฆราชองค์หนึ่ง ในกรณีที่ตำแหน่งสมเด็จพระสังฆราชว่างลง ให้นายกรัฐมนตรีโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคมเสนอนามสมเด็จพระราชาคณะผู้มีอาวุโสสูงสุดโดยสมณศักดิ์ขึ้นทูลเกล้าฯ เพื่อทรงสถาปนาเป็นสมเด็จพระสังฆราช ในกรณีที่สมเด็จพระราชาคณะผู้มีอาวุโสสูงสุดโดยสมณศักดิ์ไม่อาจปฏิบัติหน้าที่ได้ ให้นายกรัฐมนตรีโดยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคมเสนอนามสมเด็จพระราชาคณะรูปอื่นผู้มีอาวุโสโดยสมณศักดิ์รองลงมาตามลำดับ และสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ขึ้นทูลเกล้าฯ เพื่อทรงสถาปนาเป็นสมเด็จพระสังฆราช และมาตรา 11 ยังระบุว่า สมเด็จพระสังฆราชพ้นจากตำแหน่งเมื่อมรณภาพ พ้นจากความเป็นภิกษุ ลาออก และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ออก

• การสถาปนา

พระมหากษัตริย์ทรงสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช สถาปนาฐานันดรศักดิ์และพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย เป็นการถวายพระราชอำนาจไว้ให้ทรงสถาปนาได้ตามพระราชอัธยาศัยตามที่ทรงพระราชดำริเห็นสมควร

• คุณสมบัติที่ควรได้รับการสถาปนา

1. สมเด็จพระราชาคณะผู้มีอาวุโสสูงสุดโดยสมณศักดิ์หมายความว่า สมเด็จพระราชาคณะที่ได้รับการสถาปนาขึ้นก่อนสมเด็จพระราชาคณะรูปอื่น ถ้าได้รับสถาปนาในวันเดียวกันให้ถือรูปที่ได้รับสถาปนาในลำดับก่อน ตามมาตรา 7 พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 ให้เสนอนามสมเด็จพระราชาคณะผู้มีอาวุโสสูงสุด
2. มีศีลสมาจารวัตรเพียบพร้อม ไม่ต่างพร้อย เป็นที่เคารพสักการะของคณะสงฆ์และประชาชน
3. ได้บำเพ็ญศาสนกิจเป็นประโยชน์แก่พระศาสนาและราชอาณาจักรเป็นอย่างมาก ทั้งยังสามารถปฏิบัติภารกิจต่อไปได้

• ความเห็นของมหาเถรสมาคม

แม้พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505 มิได้บัญญัติไว้ว่าการสถาปนาสมเด็จพระสังฆราช จะต้องได้รับความเห็นชอบจากมหาเถรสมาคมก็ตาม แต่รัฐบาลจะต้องสอบถามความเห็นของกรรมการมหาเถรสมาคมก่อนนำขึ้นทูลเกล้าฯ พร้อมทั้งประวัติผลงานของสมเด็จพระราชาคณะ เพื่อทราบความเห็นของฝ่ายสงฆ์ด้วย



ในคำประกาศสถาปนาจะปรากฏสังฆพรตระอันเป็นมติของมหาเถรสมาคมอยู่ด้วย ตามทางปฏิบัติกรรมการมหาเถรสมาคมนำขึ้นทูลเกล้าฯ ให้เป็นพระราชอำนาจที่จะทรงดำริวินิจฉัยตามพระราชอัธยาศัย กรรมการมหาเถรสมาคมทุกรูปเต็มใจที่จะสนองพระเดชพระคุณ

• อำนาจหน้าที่ของสมเด็จพระสังฆราช

อำนาจหน้าที่ของสมเด็จพระสังฆราช พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 บัญญัติไว้ในมาตรา 8 ว่า สมเด็จพระสังฆราชทรงดำรงตำแหน่งสกลมหาสังฆปริณายก ทรงบัญชาการคณะสงฆ์ และทรงตราพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช โดยไม่ขัดหรือแย้งกับกฎหมาย พระธรรมวินัย และกฎหมายมหาเถรสมาคม และมาตรา 12 ว่า มหาเถรสมาคมประกอบด้วยสมเด็จพระสังฆราช ซึ่งทรงดำรงตำแหน่งประธานกรรมการโดยตำแหน่ง สมเด็จพระราชาคณะทุกรูปเป็นกรรมการโดยตำแหน่ง และพระราชาคณะ ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชทรงแต่งตั้งมีจำนวนไม่เกินสิบสองรูปเป็นกรรมการ ดังนี้

1. อำนาจบัญชาการคณะสงฆ์กับอำนาจตราพระบัญชาสมเด็จพระสังฆราช อำนาจบัญชาการหมายถึง อำนาจที่จะสั่งการใดๆ อำนาจตราพระบัญชาคือ อำนาจที่จะวางระเบียบหรือแนวทางปฏิบัติใดๆ เมื่อมีพระดำริเห็นว่าเป็นการสมควรในการบริหารคณะสงฆ์ พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ให้อำนาจไว้อย่างกว้างๆ มีข้อจำกัดเพียงว่า การบัญชาการและการตราพระบัญชานั้น ต้องไม่ขัดหรือแย้งกับกฎหมาย พระธรรมวินัยรวมถึงกฎหมายมหาเถรสมาคมด้วย หากขัดแย้งกับกฎหมาย พระธรรมวินัยและกฎหมายมหาเถรสมาคม ก็ไม่มีผลบังคับ คำสั่งหรือพระบัญชานั้นใช้ไม่ได้

2. อำนาจหน้าที่ในตำแหน่งประธานกรรมการมหาเถรสมาคม นับเป็นอำนาจหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารและการปกครองคณะสงฆ์ร่วมกับมหาเถรสมาคม ซึ่งมีอำนาจออกกฎหมายมหาเถรสมาคม ข้อบังคับ ระเบียบหรือออกคำสั่ง เพื่อให้การปกครองเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ทั้งนี้ต้องไม่ขัดกับกฎหมายและพระธรรมวินัย มหาเถรสมาคมเป็นสถาบันบริหารการคณะสงฆ์ส่วนกลาง ซึ่งรวมอำนาจสังฆสภา คณะสังฆมนตรีและคณะวินัยธร อำนาจของสมเด็จพระสังฆราชในตำแหน่งนี้ จึงกว้างขวางและมีความรับผิดชอบสูงสุดในการบริหารคณะสงฆ์ร่วมกับมหาเถรสมาคม

ขอขอบคุณข้อมูลจากเว็บไซต์

<https://th.wikisource.org>, <http://www.mahathera.org>, www.onab.go.th, www.dra.go.th, www.tnews.co.th

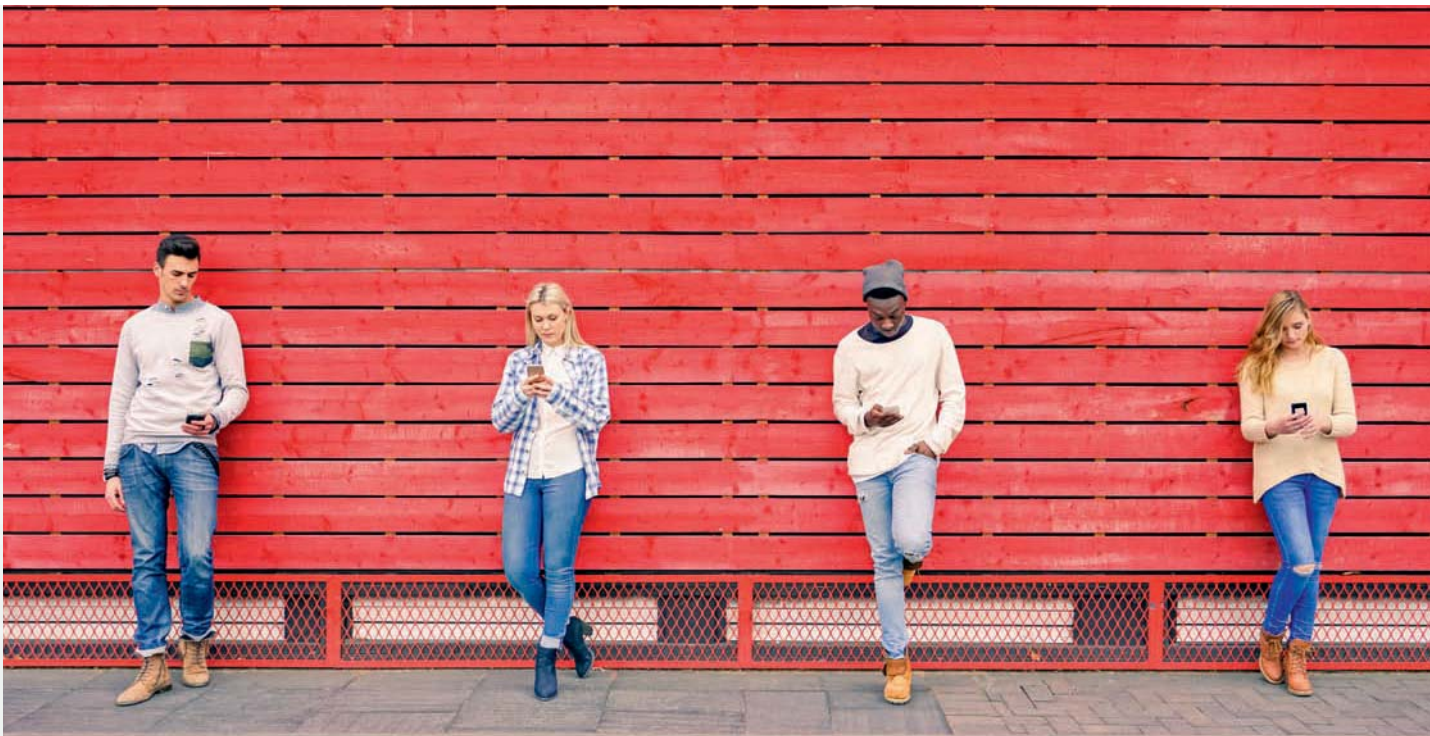
happiness **GOOD HEALTH**

เรื่อง : แพทย์หญิง ปิยะนุช (วงษ์วานิช) รักพาณิชย์
ผู้อำนวยการแพทย์สวนสุขภาพพอรุณสหคลินิกและศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ
สถาบันเพอร์เฟคฮาร์ท โรงพยาบาลปิยะเวท

ทุกวันนี้ เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เทคโนโลยีเข้ามา
มีบทบาทในชีวิตประจำวันของหนุ่มมว
ลมนุษย์ชาติอย่างชนิดที่เรียกว่า เป็นปัจจัย
ที่ 5 สำหรับการดำรงชีวิตก็ว่าได้ และ
เทคโนโลยีอันดับหนึ่งที่มีการใช้กันมากที่สุด
ก็คือ สมาร์ทโฟน แต่ประเทศไทยเราประเทศ
เดียวปริมาณโทรศัพท์มือถือที่ล้นทะเยียบใช้
มีกว่า 90 ล้านเลขหมาย ซึ่งมากกว่าจำนวน
ประชากรไทยเสียอีก ยิ่งถ้านับรวมแท็บเล็ต
คอมพิวเตอร์และ e-reading ด้วยแล้ว
คนไทยเรานับว่าไม่น้อยหน้าชาติใดในการใช้
เทคโนโลยีเหล่านี้เลย

โรคของคนยุคดิจิทัล

TEXT NECK



ส้วมกับหน้า...ปัญหาสุขภาพที่ต้องใส่ใจ

อะไรที่มากเกินไปแม้จะดีแค่ไหน ก็มีผลเสียตามมา การใช้สมาร์ทโฟนและเครื่องมือสื่อสารก็เช่นเดียวกัน จากการวิจัยพบว่า ในหนึ่งวันโดยเฉลี่ยเราใช้เวลากับเครื่องมือสื่อสารเหล่านี้ไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง และในคนที่เสพติดการสื่อสารมากๆ อาจใช้เวลามากกว่า 5-6 ชั่วโมงในแต่ละวัน ลองหันไปมองรอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นที่ใดก็ตาม ภาพที่คุ้นเคย คือ ส้วมกับหน้า ต่างคนต่างก้มหน้าก้มตาอยู่กับสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตของตัวเอง สังเกตดี ๆ ว่าส้วมกับหน้าแบบนี้ทุกคนจะมีลักษณะเหมือนกันคือ ส่วนของลำคอที่ยื่นไปด้านหน้าเมื่อเทียบกับลำตัว ซึ่งลักษณะคอที่ยื่นไปเช่นนี้ทางการแพทย์เรียกว่า Forward Head Bending หรือชื่อเรียกง่าย ๆ คือ Text Neck ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้มากมาย

Text Neck มันมากับ...Hi-tech

Text Neck คือ กลุ่มอาการความผิดปกติที่มาจากพฤติกรรม การใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตหรืออุปกรณ์การสื่อสารต่างๆ ทำให้ผู้ใช้มักก้มหน้าก้มตาอยู่กับมือถือหรือแท็บเล็ตตลอดเวลา ทำให้คอไปด้านหน้าหรือก้มหน้านั่นเอง ปัญหาของคออยู่ในท่าที่ก้มหน้า คือ กระดูกสันหลังส่วนคอรับน้ำหนักที่กดลงมามากกว่าปกติ เพราะถ้าคออยู่ในท่าตั้งตรง แรงกระทำต่อกระดูกสันหลังส่วนคอจะอยู่ประมาณ 5 กิโลกรัม ในขณะที่ถ้าเราก้มคอเพียง 15 องศา แรงกระทำต่อกระดูกสันหลังส่วนคอจะเพิ่มเป็นประมาณ 12 กิโลกรัม และจะเพิ่มเป็น 18 กิโลกรัม ถ้าเราก้มคอ 30 องศา และประมาณ 27 กิโลกรัมหรือเกือบ 6 เท่าของปกติ ถ้าเราก้มคอ 60 องศา กระดูกคอต้องรับน้ำหนักมากขึ้นเช่นนี้จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย

ก้มหน้า...มากับความปวด

หากกระดูกสันหลังส่วนคอต้องรับแรงกดมากกว่าปกติจากการอยู่ในท่าก้มหน้าใช้เครื่องมือสื่อสารเป็นเวลานาน ผลที่ตามมาคือ กล้ามเนื้อบริเวณรอบคอ หลังส่วนบน หน้าอก จะมีการทำงานที่ผิดปกติไป กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อมีการเกร็งตัว เกิดการอักเสบซึ่งมักจะเป็นแบบเรื้อรัง คือค่อยเป็นค่อยไป แรกๆ จะปวดบ้าง พักก็ดีขึ้น นานๆ เข้าอาการปวดจะกลายเป็นปวดตลอดเวลา โครงสร้างคอและหลังเริ่มผิดปกติ มีส่วนโค้งโค้งของกระดูกต้นคอด้านหลัง บางคนกระดูกผิดรูปไปนอกมาผิดปกติ ซึ่งเป็นผลจากการอยู่ในท่าก้มหน้าต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาการที่ตามมาคือ Text Neck เช่น

- ปวดศีรษะไมเกรน
- ปวดกระบอกตา ปวดคอ บ่า สะบัก ปวดไหล่ แขน บางคนปวดร้าวจากคอลงแขน หรือมีอาการชาร่วมด้วย
- หายใจไม่สุด เหนื่อย จากการที่กล้ามเนื้อบริเวณทรวงอกติดยึด ทำให้ปอดไม่ขยาย
- เจ็บแน่นหน้าอก ซึ่งมักจะไม่ใช่สัมพันธ์กับเวลาใช้แรงหรือออกกำลังกาย และมักจะมีจุดกดเจ็บชัดเจน

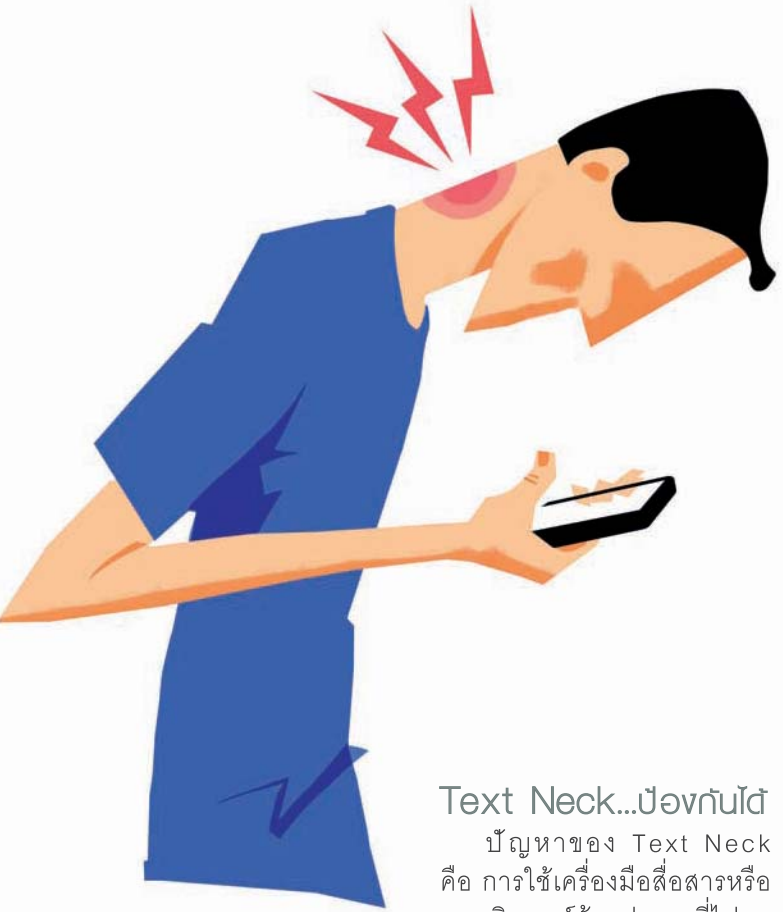
ปวดเรื้อรัง...กระดูกคอเสื่อมได้

การที่กระดูกคอต้องรองรับน้ำหนักที่หนักผิดปกติอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดปัญหามากกว่าอาการปวดได้ ซึ่งเกิดจากแรงกระทำต่อโครงสร้างของร่างกายผิดไป ส่งผลต่ออวัยวะหลายส่วน เช่น หมอนรองกระดูกของกระดูกสันหลังส่วนคอเคลื่อน หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ข้อต่อกระดูกคออักเสบ และกระดูกคอเสื่อม จะเห็นได้ว่าแนวโครงสร้างหรือ alignment ของร่างกาย

เป็นสิ่งสำคัญ ร่างกายของคนเราถูกสร้างมาให้เกิดความสมดุล เพื่อให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คือใช้พลังงานน้อยและไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่ออวัยวะต่างๆ ในกรณีที่แนวโครงสร้างของร่างกายผิดไป เช่น Text Neck จึงทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพดังกล่าว

รู้ได้อย่างไรว่าเป็น Text Neck

คนที่มีปัญหา Text Neck อาจมีอาการต่างๆ กัน เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปวดแขน เจ็บหน้าอก ชาตามมือ แต่เมื่อชักประวัติแล้วจะเหมือนกันคือ จะอยู่ในท่าก้มหน้าใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ตหรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เมื่อดู Posture หรือท่าทางด้านข้าง จะเห็นลักษณะคอก้มไปข้างหน้า ในบางคนอาการจะมากกว่าการอักเสบของกล้ามเนื้อ อาจมีการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกบริเวณคอไประคายเคืองเส้นประสาท หรือกระดูกคอที่เสื่อมทำให้ช่องที่เส้นประสาทตีบแคบลง เกิดอาการปวดคอ ร้าวลงแขน หรือชาตามแขนได้ โดยทั่วไปแพทย์จะวินิจฉัยอาการกล้ามเนื้อ เอ็นบริเวณ คอ ไหล่ หลังหรือหน้าอกส่วนบนอักเสบได้จากการตรวจร่างกาย บางครั้งอาจจะต้องทำการเอกซเรย์เพิ่มเติม ในกรณีที่สงสัยว่าอาจจะมีปัญหาของกระดูกร่วมด้วย เช่น กระดูกคอเสื่อม เป็นต้น

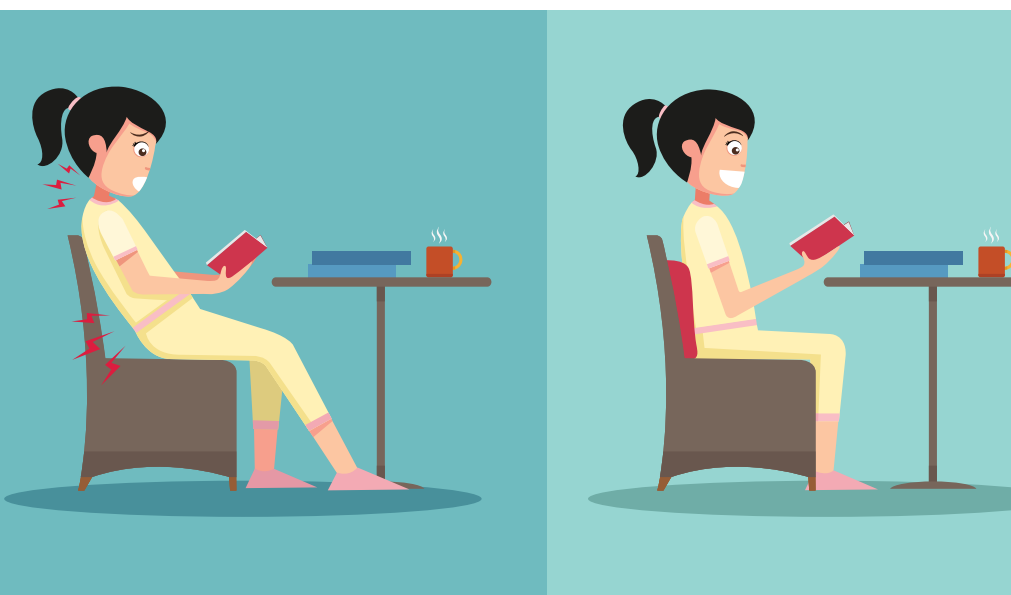


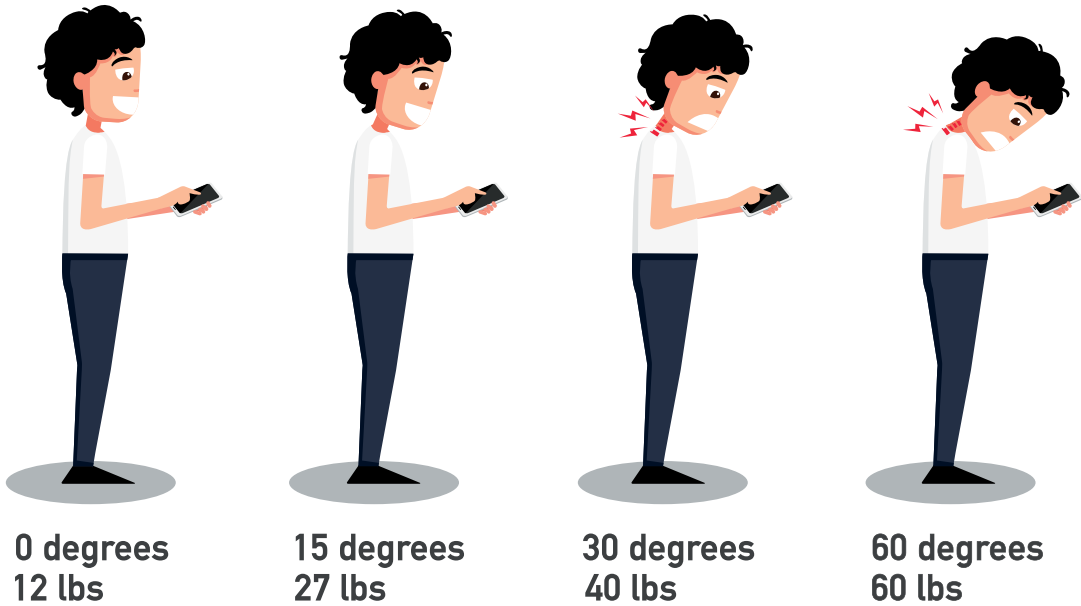
Text Neck...ป้องกันได้

ปัญหาของ Text Neck คือ การใช้เครื่องมือสื่อสารหรือคอมพิวเตอร์ด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องต่อเนื่องเป็นเวลานานเกินไป ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การใช้เครื่องมือสื่อสารเหล่านี้ในท่าทางที่ถูกต้อง โดยปรับท่าทางการใช้โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในท่าทางที่เหมาะสม จะไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย

Take a Break

ปัญหาของการใช้เครื่องมือดิจิทัลเหล่านี้นอกเหนือไปจากอาการปวดแล้ว จะเป็นปัญหาด้านสายตา คือ กล้ามเนื้อตาล้า และมีอาการตาแห้ง แนะนำให้พักสายตาจากเครื่องมือสื่อสารดังกล่าวประมาณ 15 นาที แล้วมองไปไกลๆ ได้มองวิวธรรมชาติยิ่งดี และสำหรับการป้องกันอาการปวด ควรมีการพักยืดเส้นยืดสายทำกายบริหารเดินไปมา ทุก 30-60 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ คลายตัว





รักษาได้ ด้วยเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Text Neck รักษาได้ไม่ยาก ถ้าได้รับความร่วมมือจากคนไข้ด้วยการปรับพฤติกรรมในการใช้เครื่องมือสื่อสาร และท่ากายบริหารที่ต้องทำเป็นประจำ เพราะถ้า Posture ไม่ดี อาการก็จะกลับมาเป็นซ้ำแล้วซ้ำอีก วิธีการรักษา Text Neck มีหลายวิธี คือ การรับประทานยา ไม่ว่าจะเป็นยาคลายกล้ามเนื้อ ยาลดการอักเสบแบบไม่มีสเตียรอยด์หรือยาแก้ปวด จะช่วยในการลดอาการปวดหรืออักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อได้ แต่เนื่องจากยามีผลข้างเคียง เช่น ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ท้องอืด ปากแห้ง และเมื่อหยุดยาแล้วอาการปวดก็มักจะกลับมาอีก จึงไม่ควรรับประทานติดต่อกันนาน โดยทั่วไปหมอมักจะแนะนำให้คนไข้รับประทานยาเหล่านี้ต่อเนื่องนานเกิน 1 อาทิตย์

การฟื้นฟูกายภาพบำบัดในปัจจุบัน เครื่องมือทางการแพทย์ฟื้นฟูกายภาพบำบัดก้าวหน้าไปมาก ไม่ว่าจะเป็นเลเซอร์แบบลึก (High Power Laser) หรือ เครื่องช็อคเวฟคลื่นกระแทก (Shock Wave) เครื่องมือรุ่นใหม่เหล่านี้ไม่ได้แค่ลดปวดแต่จะกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณที่อักเสบลดการอักเสบที่เกิดขึ้นและทำให้เซลล์ร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาได้ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ไม่กลับ

มาปวดซ้ำอีกร่วมกับการปรับ Posture ให้ถูกต้อง การรักษาทางการแพทย์ฟื้นฟูกายภาพบำบัดใช้เวลาในการทำ 1-10 ครั้ง ขึ้นอยู่กับว่าพยาธิสภาพของความผิดปกติคืออะไร และมีความรุนแรงของโรคมากน้อยเพียงใด

นวดคลายจุดปวดก็ช่วยได้

การนวดจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดไปเลี้ยงบริเวณกล้ามเนื้อและช่วยผ่อนคลายอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดอาการปวดได้ Text Neck ที่มีอาการปวดจากกล้ามเนื้ออักเสบเป็นหลัก แค่ นวดคลายจุดอย่างถูกต้องก็หาย แต่ถ้ามีอาการมานานหรือมีความผิดปกติมากกว่ากล้ามเนื้ออักเสบอาจต้องร่วมกับการทำกายภาพ ผีงเข็มหรือฉีดยา

ฟิงเข็ม...ฉีดยา คลายจุดปวด

ในกรณีที่การกล้ามเนื้อมีการเกร็งหรืออักเสบมาก แพทย์จะใช้การฝังเข็มเข้าไปคลายจุดปวด เพื่อช่วยทำให้อาการดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว การฝังเข็มแบบนี้เรียกอีกอย่างว่า Dry Needle จะช่วยคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และช่วยลดการอักเสบของสารอักเสบที่ทำให้เกิดอาการปวด นอกจากนี้การฉีดยาเฉพาะจุดไม่ว่าจะเป็นยากลุ่มสเตียรอยด์ ยาชา หรือโบทูลินัม ท็อกซิน

หรือที่รู้จักกันในนามโบท็อกซ์ เป็นอีกวิธีการรักษาที่ใช้ในการคลายจุดปวดของกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อของผู้ที่มีอาการจาก Text Neck ซึ่งแพทย์จะเลือกใช้วิธีไหนขึ้นอยู่กับกรณีวินิจฉัยและความรุนแรงของโรค

Posture Analysis รู้ก่อนป้องกันได้

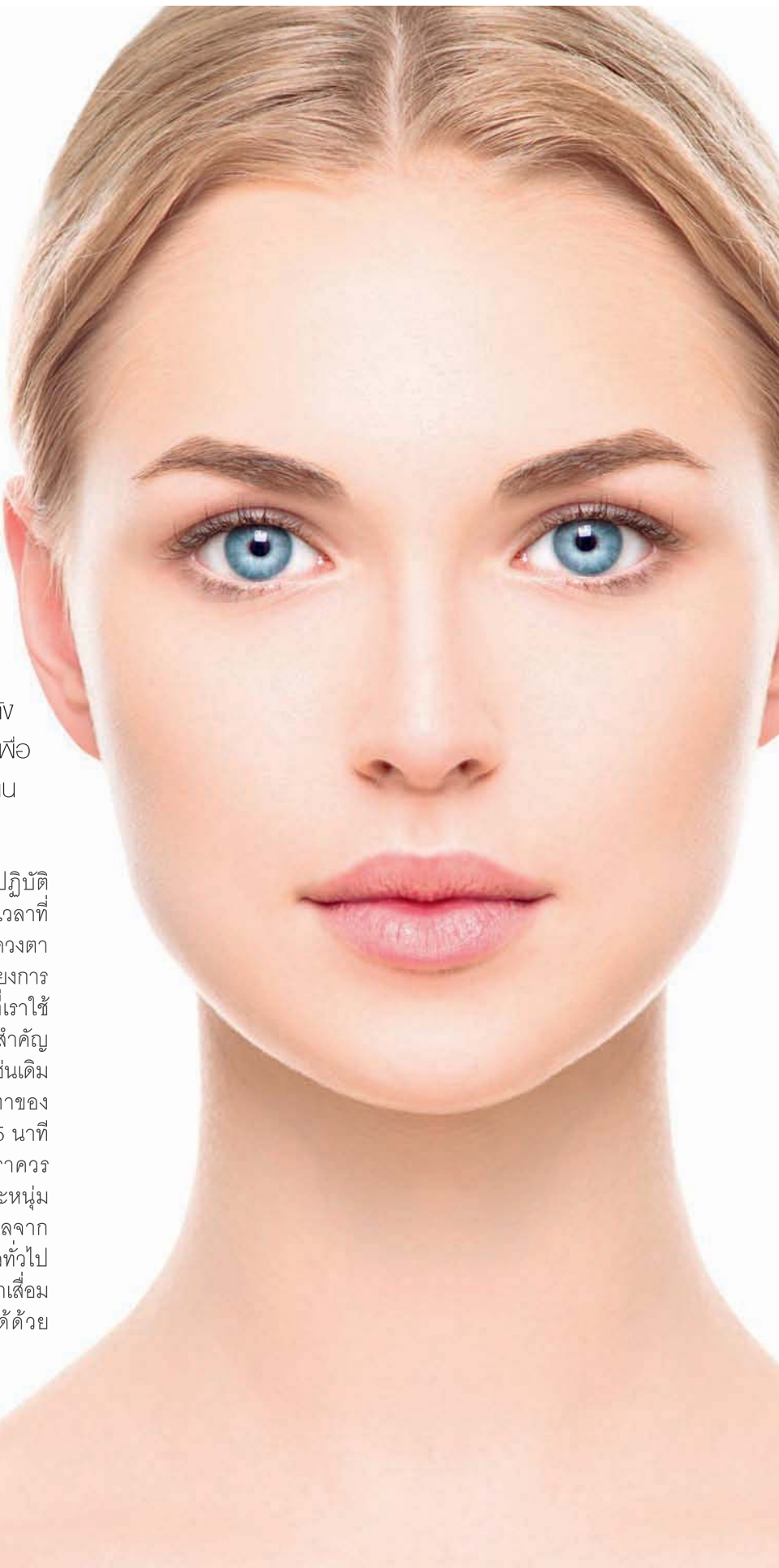
เราอาจประเมิน Posture ของเราแบบง่ายๆ โดยการยืนถ่ายรูปด้านตรงและด้านข้างแล้วลองลากเส้นดูว่าแนวโครงสร้างของร่างกายอยู่ในลักษณะสมดุลหรือไม่ ถ้าเป็น Text Neck Posture มักจะเป็นศีรษะก้มไปข้างหน้า เมื่อลากเส้นจากใบหูตรงลงมามักจะได้เส้นตรงอยู่หน้าหัวไหล่ ซึ่งแสดงถึงการที่คอยื่นไปข้างหน้ามากเกินไป การปรับ posture ถ้าเริ่มทำตั้งแต่ข้อยังไม่ติดยึด กล้ามเนื้อยังไม่พังผืดมากนัก จะสามารถกลับสู่ปกติได้ แต่ถ้าทิ้งไว้นานจนมีการเสื่อมของข้อหรือมีพังผืดยึดแล้ว ต้องใช้การฟื้นฟูกายภาพบำบัดเข้ามาช่วยดัดและจัดโครงสร้างให้กลับสู่ปกติทั้งนี้การทำวิเคราะห์ posture หรือ posture analysis อย่างละเอียดโดยบุคลากรทางการแพทย์ทำให้พบปัญหาตั้งแต่เริ่มต้นและป้องกันการปวดหรือการผิดรูปของโครงสร้างในระยะยาว

USKAS ดวงตาให้ใสปิ๊ง สร้างความสดชื่นเปล่งประกาย

เมื่อดวงตามีค่ามากกว่าการเป็นหน้าต่างของหัวใจ
อวัยวะสำคัญที่มีเพียงคูเดียวก็ต้องการการออกกำลัง
ไม่ต่างจากร่างกายส่วนอื่นที่ต้องการฟิตแอนด์เฟิร์ม เพื่อ
สร้างความแข็งแรงและคลายความอ่อนล้าจากการทำงาน
อย่างหนักหน่วงตลอดวัน

นับตั้งแต่ลืมตาตื่นถึงเวลาเข้านอน ดวงตาพร้อมปฏิบัติ
หน้าที่อย่างขยันขันแข็งตลอดวัน ก่อนจะได้พักอีกครั้งในเวลา
ที่เราเข้านอนและเริ่มต้นทำงานอีกครั้งในเช้าวันใหม่ ทั้งที่ดวงตา
เป็นอวัยวะสำคัญที่เราใช้งานมากที่สุด แต่เรากลับใส่ใจเพียงการ
ออกกำลังเพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย โดยหลงลืมดวงตาที่เราใช้
งานแทบไม่เคยได้พักตลอดช่วงชีวิต กว่าจะรู้สึกถึงความสำคัญ
ดวงตาอาจจะเหนื่อยล้าเกินกว่าฟื้นคืนสภาพให้สมบูรณ์เช่นเดิม

นอกจากการพักสายตาระหว่างวันเพื่อถนอมดวงตาของ
เรา ด้วยการหยุดพักทุก 30 นาทีหรือหลับตาประมาณ 5 นาที
พร้อมปรับเปลี่ยนอิริยาบถคลายความอ่อนล้าแล้ว เราควร
ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายดวงตา โดยเฉพาะหนุ่ม
สาวที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานาน เพื่อให้ห่างไกลจาก
อาการสายตาสั้นหรือสายตาวาวในอนาคต รวมถึงบุคคลทั่วไป
ที่ต้องการสร้างความแข็งแรงให้ดวงตาและชะลออาการตาเสื่อม
อย่างได้ผล ด้วย 4 ท่าโยคะดวงตาที่สามารถปฏิบัติได้ด้วย
ตัวเองไม่ยาก



4 กาโยคะดวงตา

ก่อนการโยคะดวงตาทุกครั้งควรล้างมือและล้างหน้าให้สะอาด หากสวมแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ ควรถอดแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ออกก่อน เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย และป้องกันอันตรายไม่ให้ดวงตาได้รับบาดเจ็บ

การเตรียมพร้อม

เริ่มต้นผ่อนคลายดวงตาและอุ่นเครื่องให้ดวงตาพร้อมสำหรับการโยคะ ด้วยการหลับตา ฝ่ามือให้รู้สึกอุ่นและนำฝ่ามือสัมผัสที่เปลือกตาประมาณ 1 นาที พร้อมหายใจเข้าออกลึกๆ และลืมตา เพื่อเริ่มต้นขั้นตอนการโยคะดวงตา 4 ท่า

❶ กลอกตาจากซ้ายไปขวา โดยมองไปยังที่ไกลๆ จากมุมซ้ายสุดและกวาดสายตาไปยังมุมขวาสุด 4 ครั้ง และกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม

❷ กลอกตาจากมุมขวาบน ลงมายังมุมซ้ายล่างในลักษณะทแยงมุมจำนวน 4 ครั้ง และกลับเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อม

❸ กลอกตาเป็นวงกลมตามทิศทางการเคลื่อนตัวของเข็มนาฬิกาประมาณ 4 รอบ และกลับเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อม

❹ กลอกตาช้าๆ จากบนสุดลงมายังจุดล่างสุด 4 ครั้ง และกลับเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อมอีกครั้งเป็นท่าจบ

ขณะเดียวกันเรายังสามารถกายบริหารดวงตาเพิ่มเติม เพื่อผ่อนคลายสายตาจากความอ่อนล้าและบริหารกล้ามเนื้อตาให้สามารถจับภาพได้อย่างชัดเจนและแม่นยำได้ดียิ่งขึ้น พร้อมสำหรับการใช้งานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ด้วยท่าการออกกำลังกายต่างๆ ดังนี้

ท่าที่ 1 : ท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อดวงตา

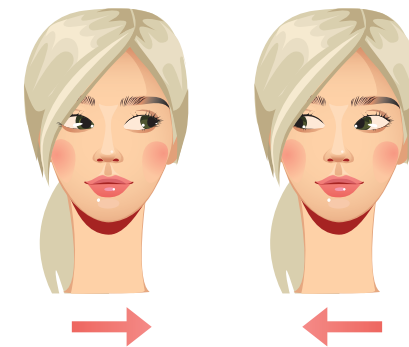
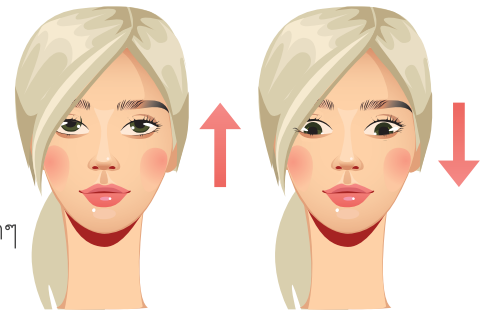
- ❶ นั่งลงอย่างผ่อนคลายให้ศีรษะตั้งตรง
- ❷ กลอกตามองเพดานค้างไว้ประมาณ 5 วินาที และกลอกตาลง ค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
- ❸ กลอกตามองเฉียงขึ้นด้านขวาลักษณะทแยงมุม 5 วินาที มองทแยงลงไปทางด้านซ้าย 5 วินาที ทำสลับด้านอีกข้าง
- ❹ กลอกตามองที่ปลายจมูก 5 วินาที และหลับตาลงเพื่อพักสายตา

ท่าที่ 2 : ท่าการโฟกัสดวงตา

- ❶ เตรียมดินสอเป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย
- ❷ ดวงตาโฟกัสดินสอในมือและยืดแขนออกไปให้ตรงมากที่สุด
- ❸ ขยับดินสอเข้ามาในระยะใกล้ จนกระทั่งหลอดไฟกลิ้ง พร้อมทำซ้ำหลายครั้ง

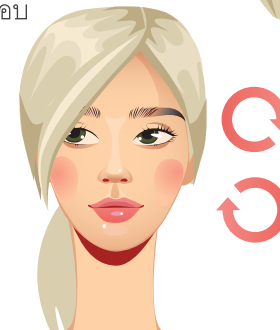
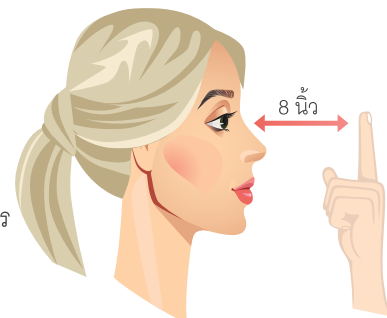
ท่าที่ 3 : ท่าเพิ่มความชัดให้ดวงตา

- ❶ กลอกตาขึ้นลงอย่างช้าๆ ประมาณ 6 ครั้ง



- ❷ กลอกตาไปด้านซ้ายสุดและด้านขวาสุด ประมาณ 3 ครั้ง

- ❸ ชูนิ้วชี้ตั้งตรงในระดับสายตา เป็นระยะห่างจากดวงตา 8 นิ้ว มองนิ้วชี้สลับกับมองด้านนอกไป ยังวัตถุที่อยู่ไกลประมาณ 50 เมตร ทำซ้ำ 10 รอบ



- ❹ กลอกตาตามเข็มนาฬิกาสลับกับการกลอกตาทวนเข็มนาฬิกาประมาณ 10 รอบ

ท่าที่ 4 : ท่าผ่อนคลายกล้ามเนื้อดวงตา

- ❶ หลับตาให้แน่นที่สุด 1-2 วินาที
- ❷ ลืมตาและใช้นิ้วนางกดเบาๆ ใต้ดวงตาไม่ให้เกิดรอยย่นจากการหลับตาแน่น
- ❸ หลับตาลงอีกครั้งและใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างวางไว้เหนือคิ้ว เพื่อกดนวดบริเวณคิ้วและรอบดวงตา

คำแนะนำ

การออกกำลังกายดวงตาควรปฏิบัติควบคู่กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำงานของตา โดยการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบนดวงตาสลับกับการใช้ผ้าชุบน้ำเย็น เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนรอบดวงตาได้ดีขึ้น ทั้งนี้ น้ำเย็นยังส่งผลช่วยกระชับหนังตาไม่ให้หย่อนยานได้ด้วย

Summer In Love

หอมกรุ่นตรึงใจในหน้าร้อน

ร้อนนี้มีความหอมใหม่มาให้คุณได้ลองเปิดโอกาสสัมผัสกลิ่นใหม่กันบ้าง เพื่อให้ซัมเมอร์ปีนี้หนุ่มสาวจะได้สนุกกับการท้าทายทดสอบกลิ่นใหม่ๆ ไม่จำเจเหมือนปีก่อน

FOR HER

1



Sisley Izia Eau de Parfum

(100 มล. 7,700 บาท) น้ำหอมที่มีท็อปปโน้ตกลิ่น ไลท์เบอร์กามอต จากแคว้นคาลาเบรีย เจือกลิ่นอ่อนๆ ของดอกฟรีเซียและใบชา เพิ่มความละมุน ด้วยกลิ่นอัลดีฮายด์, เลมอน, ฟิงค์เปปเปอร์คอร์น ตามมาด้วยกลิ่นกลางมีชีวิตชีวา งามสง่าของกลิ่น ดอกกุหลาบผสานลูกแพร์, ดอกมะลิ, ดอกพีโอนี, ดอกลิลลี่ ออฟ เดอะ วัลเลย์และกรีนแองเจลิกา ปิดท้ายด้วยกลิ่นลึกซึ่งของดอกกุหลาบดอร์นาโน ผสมกลิ่นนุ่มๆ จากมัสก์, ซีดาร์วูดและแอมเบอร์ที่ สร้างความทรงจำให้ผู้ได้สัมผัสไม่รู้ลืม



2

Diptyque Eau Dominotee Eau de Toilette

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

น้ำหอมที่ใช้ได้ทั้งกับร่างกายและฉีดพรมลงบนผ้าและเสื้อผ้า ผสมกลิ่นหอมหวานของ ดอกกุหลาบและดอกพาร์มาไวโอเล็ตไว้ด้วยกัน พร้อมเพิ่มเติมความสดชื่นอ่อนบางด้วย กลิ่นพัทูลี

Miu Miu L'Eau Bleue Eau de Parfum

3

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

หลังเปิดตัวน้ำหอมกลิ่นแรกไปเมื่อเกือบสองปีที่แล้ว ล่าสุดก็มีความหอมใหม่ที่เบา สดใส ร่าเริงกว่าเดิม รวบรวมกลิ่นหอมของดอกลิลลี่ ออฟ เดอะ วัลเลย์, ไวท์ฟลาวเวอร์, ดอกกุหลาบป่า, ดิวดรอปปและอากิกลาลูวุดเป็นกลิ่นของฤดูใบไม้ผลิที่เพิ่มความกระปรี้กระเปร่าและเป็นกลิ่นหอมของการเริ่มต้นใหม่



4

Creed Aventus for Her Eau de Parfum

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

เพิ่มความสดใส มีเสน่ห์หึงหวนใจ และพลังให้กับหญิงสาวด้วย

กลิ่นหอมแนวสดชื่นผสมหอมหวานผลไม้ โดยกลิ่นแรกเริ่มจากพัทูลี, แอปเปิ้ลเขียว, เบอร์กามอต, เลมอน, ฟิงค์เปปเปอร์, ดอกไวโอเล็ต ตามมาด้วยกลิ่นหอมของมายซอร์, แซนดัลวูด, ดอกกุหลาบ, มัสก์, สไตเร็กซ์ และลงท้ายด้วยกลิ่นหอมของสวิตพีช, ดอกไลแลค, แบล็คเบอร์แรนท์, แอมเบอร์และดอกกระดังงา



5

Kenzo Flower by Kenzo Lumière Eau de Toilette

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

น้ำหอมกลิ่นหอมโปร่งเบา แต่เพิ่มพลัง และสร้างความกระฉับกระเฉงให้คุณผู้หญิง ที่ผสมผสานความหอมของคาลาเบรียเบอร์กามอต กลิ่นกลางหอมหวานจากดอกกุหลาบ บัลแกเรีย, ดอกมะลิและลงท้ายด้วยความหอมของไวท์มัสก์



FOR HIM

Dior Homme 6 Sport Eau de Toilette

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

เวอร์ชันใหม่ของดิออร์ ออสม์สปอร์ตที่ให้ความรู้สึกทันสมัย ดึงดูดใจและเช็กซี่ เหมาะกับหนุ่มๆ ที่มีชีวิตเปี่ยมพลัง น้ำหอมกลิ่นสดชื่นผสมกลิ่นเครื่องเทศ อย่าง เลมอน, บลัด ออเรนจ์ และเกรปฟรุต ตามด้วยกลิ่นกลางจากฟิงค์เปปเปอร์, นัตเม็ก ปิดท้ายด้วยกลิ่นของเวตีเวอร์และแซนดัลวูด



7 Penhaligon's Lord George Eau de Parfum (75 มล. 11,440 บาท)

กลิ่นหอมทรงพลังและดึงดูดใจของหนุ่มๆ ที่น่าเชื่อถือและรุ่มรวย น้ำหอมสะท้อนตัวตนออกมา แต่ก็เก็บงำความลับบางอย่างไว้ โดดเด่นด้วยกลิ่นของไม้หอมป่าสนกลิ่นบรันดี กลิ่นกลางเป็นกลิ่นสบูโกนหนวดและปิดท้ายด้วยกลิ่นทองคำปิ่นกับแอมเบอร์

8

Dolce & Gabbana Velvet Cypress Eau de Parfum

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

กลิ่นหอมล้ำสุดที่ให้กลิ่นหอมสดชื่นแต่อบอุ่นด้วยกลิ่นจากเบอร์กามอตกับซิซิลีเลนเลมอนเพิ่มเติมด้วยไซเปรส, กัลบานัม, คลาริเซจและซีดาร์วูด



Hugo Boss Hugo Iced Eau de Toilette

(ราคาสอบถามที่ร้าน)

น้ำหอมสดชื่น กระฉับกระเฉงของหนุ่มๆ แนวอโรมาติกผสมไม้หอมพร้อมเติมความสดใสและมีพลังด้วยความเย็นสดชื่น โดยความหอมออกแบบมาสำหรับชายหนุ่มทันสมัย ที่เลือกสรรกลิ่นหอมจากโพรงไม้, ไซเปรส, ไซลิคัส กลิ่นกลางจากบิตเตอร์ออเรนจ์, จูนิเปอร์และท้ายสุดเป็นกลิ่นหอมของรากเวตีเวอร์

9

เคล็ดลับ (ไม่) ลับควรรู้เวลาฉีดพรมน้ำหอม

1. ฉีดน้ำหอมแต่พอประมาณ ไม่เช่นนั้นกลิ่นน้ำหอมของคุณอาจจะทำให้คนที่อยู่ไกลหลายเมตรได้กลิ่น เป็นสิ่งที่น่ากลัวไปหน่อย
2. ควรฉีดน้ำหอมก่อนสวมเสื้อผ้านี้ เพราะถ้าฉีดน้ำหอมลงบนเสื้อผ้า น้ำหอมบางชนิดจะทำให้เกิดรอยต่างบนเสื้อผ้านี้ได้ ฉีดแล้วทิ้งไว้ 15 นาทีค่อยสวมเสื้อผ้านี้ แต่ถ้าใส่เสื้อผ้านี้ที่ทำจากผ้าวูลหรือแคชเมียร์ สามารถฉีดได้ เพราะผ้าประเภทนี้จะช่วยรักษากลิ่นน้ำหอมให้ติดได้นาน
3. ฉีดน้ำหอมให้ห่างจากตัวหรือจุดที่จะฉีดประมาณ 5-7 นิ้ว ถ้าฉีดแล้วจุดที่ฉีดเป็นรอยเปียกของน้ำหอมแสดงว่าคุณฉีดใกล้เกินไป
4. ฉีดน้ำหอมตรงจุดชีพจร เพราะเป็นจุดที่เลือดไหลเวียนและมีความร้อน จะช่วยให้กลิ่นน้ำหอมกระจายออกมาได้ จุดชีพจรได้แก่ ข้อมือ ข้อพับด้านในคอ หลังใบหู บริเวณกระดูกไหปลาร้า

ด้านหน้า-หลัง ข้อพับขา-ด้านในและบริเวณท้อง

5. ถ้าใส่กางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น ลองฉีดน้ำหอมบริเวณน่อง จะช่วยให้กลิ่นหอมหอมเวลาเดิน เพิ่มเสน่ห์อีกแบบ
6. ฉีดน้ำหอมซ้ำทุกๆ 4 ชั่วโมงเพื่อให้กลิ่นติดทนนาน
7. สามารถฉีดน้ำหอมที่ปลายผมเพื่อเพิ่มความหอมเวลาเส้นผมพลิ้วไปมา ไม่ต้องกลัวว่าแอลกอฮอล์ในน้ำหอมจะทำให้เส้นผมแห้ง เพราะผู้เชี่ยวชาญบอกว่า แอลกอฮอล์ในน้ำหอมเป็นชนิดเดียวกับผลิตภัณฑ์ที่ฉีดผม แต่ถ้ากังวลกลัวผมแห้ง ก็ให้ฉีดน้ำหอมลงในแปรงหรือหวีแล้วแปรงหรือหวีผม กลิ่นหอมก็จะติดที่เส้นผมเช่นกัน
8. แต่ถ้ารู้สึกรู้ว่ากลิ่นน้ำหอมแรงหรือฉุนมากเกินไป ให้ใช้กระดาษทิชชูเปียกหรือกระดาษเช็ดมือแบบเปียกเช็ดออกจนกลิ่นจาง ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วค่อยฉีดน้ำหอมใหม่อีกครั้ง แต่ระวังอย่าฉีดมากเกินไป

สวยเก๋⁺ ด้วยผ้าผูกผม

หากสาว ๆ ต้องการเพิ่มดีเทลความเก๋ให้กับการแต่งตัว ในช่วงวันหยุด แต่ยังไม่ออกว่าจะทำอย่างไร Fashion Story ฉบับนี้วิธีผูกผมและพันคอแบบง่าย ๆ มาแนะนำ รับรองว่าสาว ๆ สนุกไปกับการพันและผูก ซึ่งจะทำให้สาว ๆ สวยเก๋ไม่ซ้ำกับใคร

Style 1

ขดม้วนเป็นดอกไม้
วิธีทำ

1. พับครึ่งผ้าพันคอให้เป็นรูปสามเหลี่ยมผืนผ้าจากด้านหลัง
2. จับชายผ้าด้านซ้ายมาด้านหน้าเป็นมุม 90 องศาพาดทับชายผ้าด้านขวา
3. จากนั้น พันไขว้ชายผ้าทั้งสองด้านสลับไปมาให้แน่น
4. ค่อย ๆ ขด หมุนผ้าที่พันไขว้ไว้ขึ้นมา จนถึงลำคอ
5. ขดม้วนให้เป็นวงเหมือนดอกไม้ แล้วจับชายผ้าด้านหนึ่งไว้ ส่วนชายผ้าอีกด้านหมุนย้อนมาอีกฝั่ง เพื่อนำมาผูกเป็นปมให้แน่น ไม่เลื้อยหลุด



Tip: พันขดเป็นรูปดอกไม้สวย
เลือกผ้าพันคอแบบสั้นทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส



Style 2

โบว์ใหญ่สะดูดตา

วิธีทำ

1. นำผ้ามาคาดที่คอจากด้านหลัง
2. ดึงผ้าด้านขวาพาดบนมือขวา อ้อมไปได้ผ้ามือขวา พาดขึ้นมาบนมือขวาอีกครั้ง
3. จากนั้น ดึงผ้าที่พาดบนหลังมือขวา ลอดเข้าไปในช่องระหว่างผ้ามือขวาแล้วดึงลงเบาๆ ค้างเป็นวงไว้
4. ใช้มือขวาจับกลางผ้าด้านซ้าย ดึงสอดเข้าไปในวงผ้าด้านขวา
5. โดยมือซ้ายดึงชายผ้าด้านขวาเพื่อมัดผูกให้แน่น จัดแต่งโบว์ให้ได้ทรงสวยงาม

Tip: พันผ้าวิธีนี้ง่ายไม่ซับซ้อนเหมือนผูกโบว์ใหญ่ๆ เลือกใช้ผ้าพันคอแบบยาว มีเนื้อผ้ากลางๆ (ไม่ควรใช้ผ้าลินิน) จะทำได้โบว์ทรงสวย

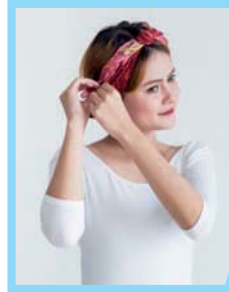
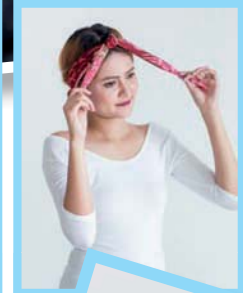
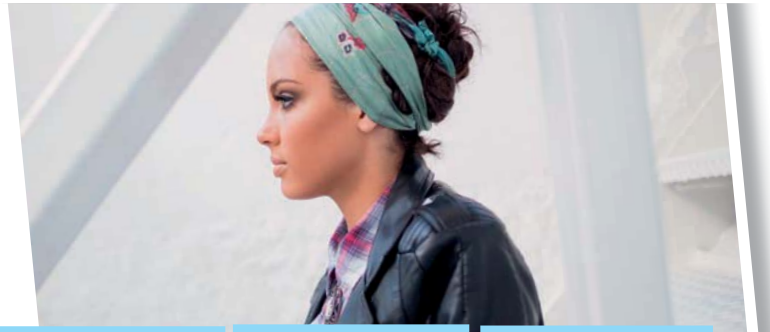
Style 3

พันพูกเป็นก๊าคพม

วิธีทำ

1. พับผ้าพันคอทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัสให้เป็นทรงยาว นำมาคาดผมจากด้านหลังมาด้านหน้าตรงกลาง
2. ดึงผ้าให้ตึงแล้วมัดชายผ้า ขวาทับซ้าย
3. ดึงชายผ้าด้านซ้ายมาอยู่ด้านบนชายผ้าด้านขวา แล้วผูกมัดให้แน่นเป็นปมสวยงาม
4. สอดชายผ้าด้านซ้ายซ้อนเข้าเก็บใต้ผ้าคาดให้เรียบร้อย
5. ส่วนชายผ้าด้านขวา ทำเหมือนชายผ้าด้านซ้าย ก็จะได้ผ้าคาดผมสไตล์สวยละมุนละไม

Tip: ผ้าสไตลนี้เหมือนกับเป็นที่คาดผมสวยๆ เลือกใช้ผ้าพันคอผืนใหญ่ ทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส



Style 4

โพกพมสไตล์อินดี้

วิธีทำ

1. เริ่มจากคาดผมจากด้านหลังมาด้านหน้า มัดผูกเป็นปม 1 ครั้ง
2. จากนั้น บิดไขว้คาดไปด้านหลัง
3. พันไขว้จากด้านหลังมาด้านหน้าอีกครั้ง เหน็บชายผ้าด้านซ้ายเก็บไว้
4. ส่วนมุมผ้าด้านหนึ่งของชายผ้าอีกด้าน เหน็บให้แน่น แล้วดึงมุมชายผ้าอีกด้านคลุมผม ให้มิด
5. จัดแต่งผ้าให้เรียบร้อย เพียงเท่านี้ก็กลายเป็นเทอรัลันคลุมผมเก๋ๆ กันแล้ว

Tip: เลือกผ้าผูกแบบยาวเนื้อไม่ต้องหนามาก ถ้าเป็นผ้าเนื้อโปร่งสีพอง ฟลัวๆ จะสวยกว่าเนื้อผ้าอื่น



ความภูมิใจของ “หมอแอน” ที่ได้ทำ “เพื่อเพื่อนดิน” ทำสิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่

นับเป็นคุณหมอกี่มีกิจกรรมหลากหลาย ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง อสพรรณ โพชนุกูล หรือ “หมอแอน” มีตารางชีวิตครั้นแน่นตั้งแต่เช้าไปจนถึงเช้านอน คุณหมอฟุดคุยกับเราด้วยอารมณ์ขันว่า เธอมีความสุขทุกวันจากการเป็นทั้ง “คุณหมอบ้าพลัง” คือทำกิจกรรมหลากหลายในแต่ละวันและเป็น “อาจารย์เซเลบ” ของลูกศิษย์เพราะชอบแต่งตัวและเป็นคนรักสวยรักงาม ในขณะเดียวกันเมื่อได้สัมผัสเรื่องราวที่คุณหมอแบ่งปันแล้ว เราพบว่าแต่ละสิ่งที่คุณหมอลงมือทำบนพื้นฐานของ “การให้” นับเป็นความสุขที่ประเสริฐ ที่สำคัญการแบ่งเวลาในชีวิตของคุณหมอ ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ผู้อื่นหรือบาลานซ์ด้วยกิจกรรมส่วนตัวบ้างเหล่านั้นล้วนเป็นเรื่องนำห้ศรัทธาด้วยกันทั้งนั้น

ใช้ชีวิตพรีกึ่งเป็นารย

“หมอเคยคิดอยากเป็นหมอมาดังตั้งแต่อนุบาล และชีวิตนี้ไม่เคยคิดถึงอาชีพอื่นเลย หมอเป็นคนมุ่งมั่นและเป็นคนชอบวางแผนชีวิต การที่เรารู้จักตัวเองดีแต่ต้นทำให้เราไปถึงจุดที่ต้องการได้เร็วกว่าคนอื่น หมอไม่เชื่อเรื่องพรสวรรค์แต่เชื่อเรื่องความพยายาม กว่าจะเป็นหมอได้ก็ไม่ใช่ง่ายและไม่ได้ฟลุคเข้ามา เมื่อเป็นหมอได้ก็ต้องเป็นให้ดีที่สุด แรงแบบดาลใจมาจากมีญาติพี่น้องเป็นหมอค่ะ ศาสตราจารย์นายแพทย์ชาญ โพชนุกูล คุณลุงเป็นหมोजุฬาฯ ที่มีชื่อเสียงมาก หมอว่าพ่อแม่เป็นคนปลูกฝังให้เราอยากเป็นหมอด้วย ความที่เราเป็นลูก สิ่งที่ทำให้ได้ คือเรียนหนังสือเก่งๆ ให้ท่านภูมิใจ เลยตั้งใจและก็คิดไม่ผิด เพราะหมอได้ทำงานและมีความสุขไปด้วย หมอคิดว่าสิ่งสำคัญคือเราต้องรักในสิ่งที่ทำและทำในสิ่งที่รัก การทำงานของหมอจะอยู่ในกรอบนี้ตลอดเลย ถ้าไม่ชอบไม่รักก็ไม่ทำ เพราะรู้ว่าตัวเองทำไม่ได้ไม่ดี”

“หมอเกิดที่สุราษฎร์ฯ ไปโตที่หาดใหญ่ ความที่อยากอยู่ชนบท พอเรียนจบเป็นหมอเด็กจาก มอ. (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์) เลยไปอยู่นครศรีธรรมราช 2 ปี แต่คิดว่าเราต้องไปให้สุดทางเลยไปเรียนต่อเฉพาะทาง หมอว่าเป็นหมอไม่ได้สำคัญว่าจบที่ไหน แต่สำคัญว่าจบแล้วทำอะไร สำหรับหมอมองว่าทำแล้วต้องสุดๆ ตัดสินใจมาเรียนด้านภูมิแพ้ที่ศิริราช แล้วพอเข้ากรุงเทพ ชีวิตในเมืองทำให้หมอ

เป็นภูมิแพ้ และเราก็เรียนหนักเพราะคิดว่าเป็นคนที่ต้องถีบตัวเอง
เยอะมาก เมื่อก่อนไม่เคยสนใจเรื่องออกกำลังกาย พอมาเป็น
หมอโรคภูมิแพ้และหลังจากรักษาคนไข้มาเยอะ ทำงานวิจัยมา
เยอะ รู้เลยว่าอย่าไม่ใช่คำตอบ และสิ่งที่นักวิจัยขาด คือเรื่องการ
ดูแลตัวเอง เน้นเรื่องการใช้จ่าย พัฒนายา ตอนนั้นหมอเลยพัฒนา
เรื่องการดูแลตัวเองไปด้วยเลย 4 Es model (Eating, Exercise,
Emotion, Environment) ที่หมอใช้แก้ปัญหาโรคภูมิแพ้ให้คนไข้
เพิ่งมาคิดปีที่แล้ว ไม่เพียงเท่านั้นหมอยังสอนทำวิจัยด้วย อาศัย
ประสบการณ์จากงานจริง หมอคิดว่าการทำวิจัยเหมือน
เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ ได้ช่วยให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน”

ทุกคน 24 ชั่วโมงเท่ากัน

“เดิมหมอเคยอยากเป็นหมออย่างเดียว อยากไปออกชนบท พอดี
อาจารย์หมอของหมอ (ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปิტი วิชยานนท์)
ท่านเคยสอนว่าถ้าเป็นอาจารย์แพทย์ เหมือนได้ขยายการดูแล
คนไข้ให้กว้างขึ้น หมอเลยตัดสินใจเป็นอาจารย์ แต่เมื่อเป็น
อาจารย์แพทย์ก็ต้องทำอะไรที่ยิ่งใหญ่นั่น...ต้องสร้างอะไร
ไว้ในแผ่นดิน ซึ่งต้องทำวิจัยและผลิตนวัตกรรมให้คนไทยใช้ ให้
เขาเข้าถึงอุปกรณ์แพทย์และยาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากส่วนใหญ่จะ
นำเข้าและมีราคาแพง ความที่เป็นทั้งหมอและอาจารย์แพทย์
เลยเป็นนักวิจัยและนักประดิษฐ์ด้วย แต่หมอไม่ได้แบ่งงานออก
เป็นส่วนๆ ทำทุกอย่างให้เป็นธรรมชาติไปด้วยกัน เป็นส่วนหนึ่ง
ของชีวิต หมอเริ่มสอนแต่เช้า ออกตรวจคนไข้ ะหว่างนั้นเรื่อง
ที่แทรกมาจะเป็นเรื่องงานวิจัยและบริหาร เพราะเป็นผู้ช่วย
อธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ด้วย จากนั้นก็
มาตรวจคนไข้ต่ออีกจนถึงประมาณสองทุ่ม เลิกงานสองสามทุ่ม
มีเวลาว่างนิดหน่อย เสรีก็ยังนั่งทำงานวิชาการต่อจนถึงตีหนึ่ง
เขียนผลวิจัยและบทความหนังสือหรือเตรียมสอน เพราะหมอเป็น
วิทยากรให้กับทั่วโลก ไม่เฉพาะประเทศไทย แต่หมอก็ไม่ได้เลิก
งานเด็กทุกวันนะคะ หมอต้องดูแลตัวเองด้วยเพราะหมอทำงาน
เยอะ เนื่องจากเราเกิดมา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันเท่ากัน ถ้า
เราไม่รู้จักรู้เวลาให้เต็มที่ ก็ไม่มีทางทำงานทัน ช่วงนี้หมอยังต้อง
ให้เวลาเดินจงกรมสักครึ่งชั่วโมง พระท่านสอนว่าเราจับ “ขะยะ” มา
ทั้งวัน ก็ควรจะปล่อยทิ้งไปบ้าง เหมือนเราอาบน้ำทุกวันแต่ไม่ล้าง
จิตใจ ทำแล้วก็ดีขึ้นนะคะ รู้สึกแทบไม่มีทุกข์เลย เสาร์-อาทิตย์
หมอจะไม่แต่งงานเลย เลือกว่าไม่ทำงานคลินิกหรือเอกชนเพิ่มเลย
คะ เพราะแค่นี้ก็รู้สึกพอแล้ว ไม่รู้หาเงินมาเยอะๆ ไปทำไม เพราะ
ที่สุดแล้วความสุขอยู่ที่ตัวเรา”





เวลาว่างและวันหยุดสุดสัปดาห์

“เคยคิดว่าเราต้องทำงานทุกวัน จริงๆ เป็นความคิดที่ผิดนะค่ะ หมอเลยเริ่มไม่แต่งงานในวันเสาร์อาทิตย์มาติดออกกำลังกายแทน เพราะหมอเป็นภูมิแพ้อย่างแรงด้วย รู้เลยว่าดีที่สุด คือต้องดูแลตัวเองเพื่อลดการใช้ยา เดิมเคยออกกำลังกายเพราะอยากสวย (หัวเราะ) ตอนนี้อย่างได้เรื่องสุขภาพ หมอว่ายน้ำและเล่นโยคะ ถ้าตอนเย็นพอมีเวลาก็จะฟิลาทิสอีกเพื่อรูปร่างที่ดี นอกนั้นมีเวลาก็จะพาคุณแม่ไปกินข้าวนอกบ้าน พาหลาน ลูกของน้องสาวไปข้างนอกกัน เขาบอกว่าถ้าเราอยากมีความสุข อยากเด็กตลอดต้องอยู่กับเด็กและคนแก่ หมอเป็นคนรักสวยรักงามค่ะ เลยมักจะมุ่งเข้าหาอะไรที่แก่น้อย (หัวเราะ) ก็พยายามบริหารจัดการเวลา มีวินัยกับการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นตัวอย่างให้กับคนไข้ด้วย ในรถหมอจะมีอุปกรณ์เตรียมพร้อมไว้ ว่างหรือสะกดจุดไหนก็แวะ เมื่อก่อนเคยปั่นผาเทียม ชกมวยและเข้าฟิตเนสประจำ ใช้ศูนย์กีฬาใหญ่ของ มธ. ให้เป็นประโยชน์ เหลือเวลาก็ชอบอ่านหนังสือแนวพัฒนาตัวเองและ How To หรือดูหนังเพื่อให้มีเรื่องเล่าเวลาสอนค่ะ”

ชีวิตเพื่อผู้อื่น

“หมอมีความคิดจะทำงานเชิงรุก คือไปตรวจคนไข้ถึงที่และให้ความรู้ในการดูแลตัวเองไปด้วย หมอชอบดูแลคนจนหรือผู้ด้อยโอกาส คือเวลาไปในที่ที่เขาขาดแล้ว เราสัมผัสได้เลยว่าเขามีความสุข นอกจากเป็นหมอดูแลและด้านโรคภูมิแพ้ที่ออกไปตรวจเด็กกำพร้าแล้ว หมอเริ่มทำโครงการ “ตรวจสุขภาพพระสงฆ์ ถวายเป็นธรรมบูชา” เมื่อ 5 ปีที่แล้ว พบว่าพระมีโรคเรื้อรังเยอะ โดยเน้นพระสงฆ์ที่อยู่ต่างจังหวัด เข้าถึงการรักษายาก ไปก็ตรวจทุกอย่าง ทั้งทดสอบสมรรถภาพภูมิแพ้ด้านผิวหนัง เจาะเลือด ดูเบาหวาน ความดัน ตัดแว่น วัดสายตา เอกซเรย์ปอด เป็นต้น พอเราเริ่มทำสิ่งที่ดีก็จะมีคนแนะนำเข้ามาเรื่อยๆ

นอกจากนั้นก็ยังเขียนหนังสือ “อโรคยาปรมาลาภา” คู่มือดูแลสุขภาพพระสงฆ์ ทำภาพประกอบเป็นการดูเน้นความสวยงาม ดูดี เข้าใจง่าย ควบคู่กับการทำวิจัยของเรา ซึ่งพบว่าพระสงฆ์เป็นโรคภูมิแพ้อันดับหนึ่งจากควินู๊ปและการสูบบุหรี่ ในเล่มยังมีผลตรวจที่ได้จากการเก็บ

ข้อมูลด้วย หนังสือ “ภูมิแพ้ที่ไม่แพ้” และ “ภูมิแพ้ก็แพ้เรา” เป็นอีกสองเล่มที่หมอได้เขียน หมอเริ่มทำชมรมผู้ป่วยโรคหอบหืด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งเพิ่งเปลี่ยนมาเป็นศูนย์โรคภูมิแพ้เมื่อไม่นานนี้เอง และให้ความรู้ผ่านเพจเฟซบุ๊กของชมรมฯ เน้นการชักชวนทำกิจกรรม ในขณะที่เพจ “ภูมิแพ้ก็แพ้เรา” เน้นให้ความรู้กับบุคคลทั่วไปและเป็นสองภาษานอกจากนั้นยังมีด้านนวัตกรรม ยาที่ทำและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดหมอไม่ได้ทำเองคนเดียวนะคะ ร่วมด้วยช่วยกันทำและทุกคนทำด้วยใจ”

วาทะเพื่อแผ่นดิน

“สิ่งที่ฝากไว้ มีหนึ่ง...หนังสือ สอง...งานวิจัย สาม...เป็นชิ้นงานเลย คือนวัตกรรมกับยา เป้าหมายก็คือ อยากรให้คนไทยมียาคุณภาพดีราคาถูกใช้ ที่ผ่านมากเคยทำผลงานออกมาเป็นนวัตกรรม อย่างเช่น อุปกรณ์ล้างจมูก ปากกาช่วยชีวิต (Epinephrine Pen) สำหรับให้คนไข้ใช้ฉีดช่วยตัวเองเบื้องต้นก่อนมาโรงพยาบาลเมื่อมีอาการแพ้ชนิดรุนแรง ทำอุปกรณ์ช่วยพ่นยา (Spacer) มี Do-It-Yourself (DIY) Spacer โดยเป็นอุปกรณ์พ่นยารักษาโรคหืดที่ทำจากวัสดุหาง่าย และใช้ทุนต่ำ ทำออกมาเพื่อเผยแพร่ความรู้ให้คนไข้ไปทำใช้เอง เพราะอุปกรณ์ชนิดนี้มีราคาสูง จากนั้นก็ต่อยอดไปเป็นเชิงอุตสาหกรรมเป็น Thai Kid's Spacer “คนไทยคิด...สำหรับเด็กไทย” สำหรับทำแจกให้คนไข้นำไปใช้ ผลงานนี้ได้รับรางวัลในระดับประเทศและนานาชาติ (รางวัลเหรียญเงินจากงานประกวดผลงานสิ่งประดิษฐ์นานาชาติ “Seoul International Invention Fair (SIIF) 2012, รางวัลเหรียญทองเกียรติยศจากงานประกวดสิ่งประดิษฐ์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จากงาน International Exhibition of Inventions of Geneva, รางวัล Special Prize จาก Taiwan Invention Association เกี่ยว

กับอุปกรณ์ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของครอบครัว, รางวัลสิ่งประดิษฐ์คิดค้นระดับดีเด่น สาขาวิทยาศาสตร์การแพทย์ จากสภาวิจัยแห่งชาติ หรือ วช. และรางวัลนวัตกรรมการบริการ ที่เป็นเลิศ จากสำนักงานการเมืองและการบริการภาครัฐแห่งชาติ หรือ ก.พ.ร.) มีทำแอปพลิเคชัน Asthma Care จากสถิติที่มีคนไข้โรคหอบหืดเสียชีวิตปีละประมาณพันคน เนื่องจากเขาดูแลตัวเองที่บ้านไม่เป็น พยาบาลไม่เป็น แอปพลิเคชันเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกโดยคนไทย เพื่อให้ผู้ป่วยดูแลตัวเองเรื่องนี้โดยเฉพาะสิ่งที่ทำเหล่านี้คิดกันเอง หาเงินทำกันเอง และโชคดีเมื่อเวลาเราคิดทำอะไรเพื่อคนอื่น มักขอความช่วยเหลือง่าย ก็จะได้รับ การสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ หมอมีความสุขกับการเป็นผู้ให้ ที่นี้เมื่อคนอื่นมาขอแล้วเราไม่ให้ จะรู้สึกแปลกๆ จริงๆ ยิ่งให้ก็ยิ่งได้นะคะ พอได้ช่วงหลังหมอกำหนดหมายอะไรให้โดยไม่คิดมาก ทำให้สุขและได้ความภูมิใจด้วย

ชีวิตนี้หมออยากใช้คุณแผ่นดิน มีความคิดขึ้นมาเองตั้งแต่เด็ก อีกส่วนหนึ่งอาจเป็นด้วยอาชีพของเรา ซึ่งทุกคนในครอบครัวสนับสนุนแถมหมอยังได้กัลยาณมิตรที่ดี อย่างชมรมฯ ที่พัฒนา มาเป็นศูนย์โรคภูมิแพ้ก็ใช้เวลาถึง 2 ปี ความที่เรามาเป็นโรงเรียนแพทย์ จึงอยากมี One Stop Service สำหรับการเรียน สำหรับอบรมคนไข้ ให้คนไข้ได้ออกกำลังกาย เป็นที่อบรมดูงานสำหรับทั้งภายใน และต่างประเทศ เพราะภูมิแพ้อาจเป็นโรคที่ไม่ได้เสียชีวิตเฉียบพลันแต่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิต หมอทำทุกอย่างโดยคิดจากหน้างาน เจอปัญหาที่แก้และคิดว่าทำดี เราทำได้ไว้ก่อน มองอุปสรรคเป็นบทเรียนเลยทำได้และรู้สึกสนุก

ภารกิจในการ “สร้างคน”

“สำหรับหมอ สำคัญที่สุดก็คือ เรื่องคนกับสร้างทีม เดียวนี้ทำงานหมอใช้แค่ความคิด แล้วปลุกกระตุ้น สร้างแรง

บันดาลใจให้ทีมช่วยสานต่อ แต่ก่อนนั้นเราต้องทำเองมาก่อนนะ หมอมีความสุขคิดว่า “ความเป็นผู้นำ” จะมอบความสุขที่ยั่งยืน”เราก็ต้องทำให้คนอื่นเห็นความสุขจากสิ่งนี้ก่อนแล้วลงมือทำจริงๆ แล้วหมอก็คิดว่าทุกคนสามารถให้และมีความสุขได้ เพียงแต่เขาอาจไม่รู้ช่องทาง ก็จะชักชวนคนที่เขาเอาใจมาร่วมด้วยก่อนเลือกคนที่มีความเชื่อและศรัทธา นำจากนั้นค่อยปลุก “ต่อมยักษ์” ในตัวทุกคนที่เขาได้อยู่ เมื่อทำงานเสร็จก็จะให้เครดิตกับคนทำเสมอ พอดีก็กิจกรรมที่หมอกำ เป็นการรวมเอาคนที่คิดคล้ายๆ กันมารวมกัน สมัยเรียนหมอเคยทำค่ายอาสาเยอะ สร้างส้วม สร้างโรงเรียน หมอยังเป็นหัวหน้าขึ้นมาตลอดตั้งแต่ ประถม 1 ถึงมัธยม 6 ได้อยู่ในระดับหัวหน้าก็จะเน้นการทำไปด้วยกัน เป็นการให้ที่มีความสุขกับลูกศิษย์ก็มีทั้งในและนอกธรรมชาติ เพราะเราออกไปบรรยายเยอะ นอกจากจะมีนักศึกษาแพทย์เฉพาะทางแล้ว ก็จะมีบุคลากรทางการแพทย์และเภสัชกรที่มาฟังบรรยาย เวลาสอน หมอจะไม่กักความรู้ ไม่เคยกลัวว่าใครจะเก่งกว่าเรา แต่สอนคนอื่นแล้วจะทำให้เราเก่งขึ้นด้วย หมอจะไม่เน้นสอนตามตำรา แต่เน้นการใช้ชีวิตและสร้างแรงบันดาลใจว่า เราเกิดมาเป็นหมอเพื่ออะไรและให้ลูกศิษย์มีโอกาสได้คุยกับคนไข้ที่เรามีโอกาสเปลี่ยนชีวิตให้เขาได้ ลูกศิษย์บางคนอยากเป็นคนเก่ง ก็พยายามให้เขาทำงานวิจัย ลูกศิษย์ของหมอบางคนทำวิจัยตีพิมพ์นานาชาติได้แล้วตั้งแต่ยังเรียน หมอชอบบอกนักเรียนว่า “ฝากไว้ในแผ่นดิน” ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น ตัวเราก็อายุ โดยหมอจะทำให้นักเรียนเห็นแล้วคอยผลักดันว่าทุกคนทำได้! ถึงวันครูก็มีลูกศิษย์ไลน์มาบอกว่า “ความรู้ที่อาจารย์สอน ทุกวันนี้ยังใช้ได้อยู่...”แค่นี้เราก็มีความสุข”

ความสุขของ “หมอแอน”

“คือตัวเรากับสิ่งรอบๆ เราเป็นความสุขทั้งนั้น อย่างมาทำงานหมอก็รู้สึกมีความสุขไม่ได้มาทำงาน เราอยู่กับสิ่งที่ชอบ ถ้าไม่ทำงานก็มีความสุข เพราะสิ่งที่เลือกทำ เป็นความสุขทั้งนั้น เดิมเคยศึกษาระบบมาบ้าง แต่เพิ่งได้พบวิธีช่วยให้ตัวเอง “นิ่งขึ้น” จากที่พระท่านแนะนำจึงไปปฏิบัติธรรมคอร์ส 10 วัน ตั้งจิตขอให้ได้ทำอะไรเพื่อตัวเองบ้างก็ได้ไปปฏิบัติ ได้สนทนาธรรมกับพระกับผู้มาปฏิบัติด้วยกัน สิ่งที่ได้เรียนรู้สำคัญ คือวิธีอยู่กับปัจจุบันด้วยการสวดมนต์และเดินจงกรม ช่วยให้เรานิ่งขึ้นได้ และหมอก็ชอบคำสอนนี้ของพระท่านมาก ‘อย่าคิดว่ามาแล้วจะได้ แต่ต้องคิดว่ามาแล้วจะละอะไรได้’ เพราะละแล้วจะเป็นทุกข์”

เรื่องและภาพ : คานิส

MIYAZAKI

Miraculous at Southern Japan

จังหวัดทางชายฝั่งตะวันออกของเกาะคิวชู ประเทศญี่ปุ่น อย่างมิยาซากิ ซึ่งเต็มไปด้วย
มนต์เสน่ห์แห่งแดนใต้แห่งนี้คือ ดินแดนที่จะจุดประกายให้ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน
อันอบอุ่นไปด้วยประสบการณ์ล้ำค่า ทั้งจากธรรมชาติที่ชวนตื่นตา และกลิ่นอาย
แห่งวัฒนธรรม ความเชื่อที่ยังคงหลอมรวมอยู่ในวิถีชีวิต

หากต้องการมาตากอากาศกับทิวทัศน์แบบพาโนรามา Sun Messe Nichinan (ซันเมสเสะนิจินัน) คือสถานที่ท่องเที่ยวชื่อดังตั้งอยู่บนเนินเขาในเมือง Nichinan (นิจินัน) โดยมีจุดเด่นอยู่ตรง Moai (โมอาย) หรือรูปปั้นหินที่มีหัวไซส์ยักษ์คล้ายคลึงกับต้นแบบบนเกาะอีสเตอร์กลางมหาสมุทรแปซิฟิกของประเทศชิลี ที่ตั้งเรียงเด่นเป็นจำนวน 7 ตัว โดยด้านหน้าเป็นลานกว้างที่ปกคลุมด้วยพรมหญ้าสีเขียวสด ส่วนเบื้องหลังคือ ผืนน้ำทะเลสีครามระยิบระยับจับตาของมหาสมุทรแปซิฟิก

หลายคนคงนึกสงสัยว่าเหตุใดโมอายจึงมาปรากฏอยู่ที่นี้ได้ นั่นก็เพราะทางญี่ปุ่นเคยให้ความช่วยเหลือ ส่งทีมนักวิจัยไปช่วยบูรณะโมอายบนเกาะอีสเตอร์ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานกินเวลาถึง 3 ปีเลยทีเดียวกว่าที่การบูรณะจะแล้วเสร็จ จึงมีการตอบแทนน้ำใจด้วยการอนุญาตให้สร้างโมอายขึ้นที่นี่ เพื่อเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงมิตรภาพ โดยทั้งหน้าตาและน้ำหนัก ได้มาตรฐานเดียวกันกับบนเกาะอีสเตอร์คือ สูงราว 3.5 เมตรหนักราว 20 ตัน อีกทั้งโมอายแต่ละตัวก็ยังมีคามหมายทางด้านโชคลาภที่แตกต่างกัน คือ การงาน การเงิน การเรียน สุขภาพ ความรัก ครอบครัวและเรื่องทั่วไป

นอกจากโมอายแล้ว เรายังสามารถพบเห็นงานศิลปะอื่นๆ แทรกแซมตามพื้นที่ลาดชันไปบนเนินเขา รวมถึงจุดชมวิวให้ทอดสายตาหรือกดชัตเตอร์เก็บภาพสวยๆ จากหลายมุมมอง แม้บางจุดอาจต้องใช้กำลังขาก้าวขึ้นไปตามบันได เพื่อพบกับทัศนียภาพกว้างไกลแบบเต็มตา แถมยังมีสัตว์หลากหลายชนิดให้ได้สัมผัสในความ



Moai สัญลักษณ์แห่งมิตรภาพ

น่ารักและเป็นกันเองกับผู้มาเยี่ยมชม ไม่ว่าจะเป็น กระต่าย เต่า แพะ แกะ วัว ม้าและลา ซึ่งเมื่อเห็นนักท่องเที่ยวก็มักจะตรงเข้ามาหา เพราะรู้ว่าอาจจะได้อิมมอร์รอยกับอาหารที่สามารถไปซื้อมาให้ได้จากตู้กดอัตโนมัติ

และเมื่อถึงเวลาสำหรับความอร่อย ก็ให้มองขึ้นไปบนยอดสูงสุดของเนินเขา เพราะเป็นที่ตั้งของร้านอาหารให้ลิ้มรสเมนูอันหลากหลาย หากใครรู้สึกเมื่อยล้าที่จะก้าวเดินขึ้นไป ก็มีรถบักกีไวคอยให้บริการเพื่อความสะดวกสบาย จึงนับได้ว่าซันเมสเสะนิจินันเป็นสถานที่ที่เหมาะสมให้คนทุกรวัยในครอบครัวได้เพลิดเพลินกับความสุขไปด้วยกัน

นอกจากนี้สถานที่ไม่ควรพลาดอีกหนึ่งแห่งในเมืองนิจินันคือ จุดศูนย์รวมแห่งพลังความศรัทธาอย่าง Udo Shrine หรือ ศาลเจ้าอุโดะ ที่ตั้งอยู่ในถ้ำริมทะเล โดยเมื่อผ่านเข้าประตูที่เป็นอาณาเขตของศาลเจ้ามาแล้ว จะสังเกตเห็นลวดลายจำหลักดอก Kiku หรือ เบญจมาศ ซึ่งเป็นดอกไม้สำคัญประจำแผ่นดินและราชวงศ์ญี่ปุ่นสำหรับศาลเจ้าที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับราชวงศ์เท่านั้น และด้วยเพราะตัวถ้ำอยู่บริเวณด้านล่างในระหว่างทางที่ต้องเดินลงไปจะได้ชื่นชมกับความสดชื่นของท้องทะเลแล้วยังมีจุดสำหรับเลี้ยงดวงขอพรโดยนำก้อนดินเผาเล็กๆ ที่มีวงขาย เรียกว่า Undama หรือหินแห่งโชค ไปโยนให้ลงหลุมตรงกลางของก้อนหินใหญ่ เบื้องล่างที่ล้อมไว้ด้วยเชือก ผู้หญิงให้โยนด้วยมือขวา ส่วนผู้ชายโยนด้วยมือซ้าย หากลงตรงจุดก็เชื่อว่าคำขอที่อธิษฐานไว้จะประสบความสำเร็จ เรื่องยอดนิยามที่มักมาขอกันที่นี่คือการแต่งงานและการมีบุตร แต่ขอบอกว่าการจะโยนให้ลงตรงจุดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยพลังแขนบวกกับความแม่นยำพอดู



Udo Shrine ศูนย์รวมพลังแห่งศรัทธา

Trace of Obi Castle ปราสาทและพิพิธภัณฑ์



จากนั้นเมื่อก้าวลงมาถึงสู่ตัวถ้ำ จะพบกับความงดงามแปลกตา ด้วยสีสันจัดจ้านของศาลเจ้า ที่แทรกตัวอยู่ในกำแพงของหินผาสีทึบ มีความเชื่อสืบทอดต่อกันถึงการสร้างศาลเจ้าที่นี้ว่า เป็นการอุทิศให้แก่ Yamasachihiko พระราชบิดาของจักรพรรดิ Jimmu ที่ตามตำนานได้กล่าวไว้ว่าเป็นจักรพรรดิพระองค์แรกของประเทศญี่ปุ่น และท่านอาจเกิดในถ้ำนี้ โดยได้ดื่มน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่หยดลงมาจากเพดานตามหินย้อยที่มีทรงฐานคล้ายทรงอกแทนน้ำนม จึงเชื่อกันว่าหากได้ดื่มน้ำจากถ้ำนี้จะมีโชคดี คู่บ่าวสาวจะทำให้มีบุตร การตั้งครุภัสร์สมบุญณ คลอดบุตรง่าย นอกจากนี้ในถ้ำยังมีรูปหล่อโลหะเป็นตัวกระต่าย ที่จะสังเกตเห็นด้วยสายตาได้ในทันทีว่าบริเวณส่วนหัวนั้นดูเหมือนว่า แตกต่างจากส่วนอื่นๆ นั่นเพราะเชื่อกันว่าหากได้ลูบหัวกระต่ายตัวนี้แล้วจะมีแต่ความโชคดีนั่นเอง

ความคลาสสิกในเมืองนี้ยังคงอบอุ่นไม่จาง โดยเฉพาะเมื่อมาเยือนที่ Trace of Obi Castle ปราสาทขนาดเล็กที่สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยศตวรรษที่ 13 โดยตระกูล Tsuchimochi ที่บริเวณรอบๆ เป็นที่พักของเหล่าซามูไรชั้นสูง ซึ่งปราสาทเคยประสบกับภัยพิบัติแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ทำให้เกิดความเสียหายต้องใช้เวลาในการบูรณะซ่อมแซมอยู่หลายปี ปัจจุบันปราสาทแห่งนี้กลายเป็นดังพิพิธภัณฑ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชั้นสูงในอดีตกาล ทั้งยังเปี่ยมด้วยคุณค่าทางประวัติศาสตร์ โดยมีผู้ให้การต้อนรับแต่งองค์ทรงเครื่องด้วยชุดนักกรบซามูไรสมัยโบราณ มารอต้อนรับด้วยท่าทีดูองอาจสง่างาม

อิมเมจกับความคลาสสิกแล้ว ก็ได้เวลาสานต่อความรื่นรมย์กับธรรมชาติกันที่ Takachiho Gorge ไฮไลต์อีกแห่งหนึ่งของจังหวัดมิยาซากิ ซึ่งอยู่ในเขตเมือง Takachiho ซึ่งเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ชาวญี่ปุ่น นิยมเดินทางมาพักผ่อนกันกว่าหนึ่งล้านคนในแต่ละปี ไม่ใช่เพียงเพราะบรรยากาศที่เงียบสงบงดงาม แต่ยังเป็นเพราะหน้าผาของ Takachiho Gorge นั้นมีลักษณะแปลกตาคล้ายดัง

เกล็ดมังกร ส่วนธารน้ำใสเย็นเบื้องล่างก็มีความคดเคี้ยวโค้งงอที่ กำลังพลึกกายเคลื่อนไหว มีสะพานเล็กๆ ที่เป็นเหมือนทางเชื่อมจากความคดเคี้ยวสู่อาณาเขตของธรรมชาติ เมื่อมองลงไปจะพบว่า ผืนน้ำเบื้องล่างนั้น มีหนุ่มสาวหลายคนพากันพายเรือเคียงคู่อย่างแสนโรแมนติก ล่องไปตามสายน้ำใสสีมรกตระหว่างโตรกผาสูงที่เกิดจากการกัดเซาะหลอมละลายด้วยลาวาจากภูเขาไฟ Aso ที่ไหลลงสู่แม่น้ำ Gokase-gawa ทั้งยังร่มรื่นไปด้วยสีเขียวของแมกไม้ที่ขึ้นสลับแซมไปทั่ว ตลอดจนละอองสดชื่นที่สาดกระเซ็นจากสายน้ำตก Minai-no-taki ที่สูงราว 17 เมตร

สำหรับเรือพายของที่นี้ให้เช่าในราคาลำละประมาณ 2,000 เยน ต่อ 40 นาที ซึ่งก่อนลงเรือจะต้องสวมเสื้อชูชีพให้เรียบร้อยระหว่างพายเรือไปเหนือผืนน้ำใสเย็นราวกระจก อาจได้พบกับนกเป็ดน้ำที่บินโฉบหรือลอยตัวเข้ามาใกล้อย่างเป็นมิตรและฝูงปลาที่แหวกว่ายไปมาอย่างเสรี แต่ก่อนจะล่องเข้าไปในโตรกผาแคบๆ นั้นควรลองหัดพายให้คล่องก่อนสักนิด เพราะไม่อย่างนั้นอาจไปชนกับเรือลำอื่น หรือพาตัวเองเข้าไปเปียกชุ่มอยู่ใต้สายน้ำตกเอาได้นอกจากการพายเรือชมวิวแล้ว ที่นี่ยังมีเส้นทางให้เดินเท้าชมธรรมชาติในระยะสั้นๆ ด้วย ออกก่าลังขาเพียงเล็กน้อยไม่ถึงขั้นสูงชัน เป็นเส้นทางที่พาผ่านโตรกผาและธารน้ำ ที่ซึ่งหากมาในฤดูใบไม้ร่วงก็จะได้พบกับสีส้มอมแดงของใบไม้เปลี่ยนสี ดึงดูดตามตระการตาน่าประทับใจ

ปิดท้ายด้วยสถานที่แห่งตำนานปรัมปราตามความเชื่อของญี่ปุ่นกันที่ Amano iwato Shrine สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจาก Takachiho Gorge เท่าใดนัก ที่นี้เป็นศาลเจ้าที่สืบสานเรื่องราวของ



ธารน้ำใสที่ Takachiho Gorge



ศาลเจ้าศักดิ์สิทธิ์ Amano Iwato Shrine

อยู่ใกล้กับบริเวณที่ตั้งของศาลเจ้า Amano Iwato Shrine นั่นเอง จากนั้นเทพธิดาได้ใช้หินก้อนใหญ่ปิดปากถ้ำไว้ ทำให้แสงสว่างบนโลกหายไป กลายเป็นความมืดมิด เหตุการณ์นี้ยังสื่อความหมายโดยนัยถึงสุริยุปราคาตามความเชื่อชาวญี่ปุ่นโบราณด้วย เทพเจ้าทั้งหลายจึงร่วมกันคิดวิธีหลอกล่อเพื่อให้เทพธิดาออกมาเพื่อคืนแสงสว่างสู่โลกมนุษย์ ด้วยการทำเสียงดังครึกครื้นกับมโหรีเครื่องดนตรีและเพลง ซึ่งนั่นก็ส่งผล จากนั้นเทพเจ้าได้โยนหินที่ปิดปากถ้ำนั้นทิ้งไป เทพธิดาจึงออกมาพร้อมแสงสว่างสดใสที่หวนคืน

เมื่อมายังบริเวณด้านหน้าโดยรอบของถ้ำ จะสัมผัสได้ถึงความเงียบสงบผ่อนคลาย มีธารน้ำตื้นๆ ซอกซอน และที่สะดุดตาคือการพบว่ามีผู้คนนำหินก้อนเล็กมาก่อเรียงซ้อนเป็นกองสูงไปทั่ว นั่นก็เพื่อเป็นการอธิษฐานขอพรให้สำเร็จดังหวังนั่นเอง

ทุกบรรยากาศที่ได้สัมผัส ทุกช่วงเวลาที่ได้ท่องเที่ยวไปในจังหวัดมียาซากิ ล้วนทำให้ได้หลงใหลในเสน่ห์ของธรรมชาติ ผสานเรื่องราวแห่งตำนานสุดคลาสสิก ที่ไม่ว่าประเทศญี่ปุ่นจะก้าวล้ำไปด้วยเทคโนโลยีและความทันสมัยสักเพียงใด แต่ความเชื่อ ความศรัทธา ก็ยังคงฉีกแน่นเป็นรากแก่นของวิถีชีวิตอย่างไม่อาจมีสิ่งใดมาแทนที่



Amaterasu เทพธิดาแห่งดวงอาทิตย์ ที่ได้ส่งตัวหลานชาย Ninigi no Mikoto ซึ่งเป็นบุตรของ Ame no Oshihomimi no Mikoto ลงมายังโลกมนุษย์ เพื่อภารกิจในการมอบความอุดมสมบูรณ์ด้วยนาข้าว โดยได้นำของวิเศษติดตัวมา 3 อย่าง คือ ดาบ กระบอก และอัญมณี เพื่อเป็นสัญลักษณ์ยืนยันว่าเขาเป็นหลานตัวจริงของเทพธิดา ซึ่งต่อมาเขายังกลายมาเป็นทวดของจักพรรดิพระองค์แรกของญี่ปุ่น Jimmu

แต่แล้วเมื่อพี่ชายของเทพธิดา Amaterasu ที่เป็นเทพแห่งพายุและมหาสมุทร Susanoo-no-kami เกิดมีความขัดแย้งกันขึ้น จึงทำลายนาข้าวและความอุดมสมบูรณ์บนโลกมนุษย์ลง ทำให้เทพธิดาเสียใจมาก หนีไปซุกซ่อนกายอยู่ในถ้ำ ซึ่งว่ากันว่าถ้ำที่เทพธิดาลงมาซ่อนนี้ก็คือ ถ้ำที่

Tips:

- มียาซากิมิจัดพักรถซึ่งสามารถชมวิวดได้ด้วย ชื่อ Horikiri Pass อยู่บนเส้นทาง Nichinan-Kaigan นอกจากแวะจอดเส้นฮิดสายนแล้ว อาจลองชิมซอฟต์ครีมรสกึ่งที่หอมและนุ่ม
- บนทางหลวงหมายเลข 10 บริเวณเขตเมือง Hyuga มิจัดให้แวะจอดซอปปิงของฝากขึ้นชื่อและแวะรับประทานอาหาร ซึ่งสินค้าขายดีที่เป็นมรดกทางภูมิปัญญามาตั้งแต่ปี ค.ศ.1917 ก็คือ ตัวหมากเกมโกะ เป็นหมากสีดำทำจากหิน Nachiguro Black Stone คุณภาพดี ส่วนสีขาวทำจากเปลือกหอยที่ขึ้นชื่อของเมือง
- มาเที่ยวมียาซากิ ควรดองลิ้มรสเนื้อมียาซากิด้วยถือเป็นเนื้อคุณภาพเยี่ยม มีไขมันแทรกจะเป็นลายหินอ่อน นุ่มแบบแทบละลายในปาก
- ฤดูกาลที่มียาซากิและคิวชูสวยงามที่สุด คือ ฤดูใบไม้ผลิในราวเดือนมีนาคม-พฤษภาคม ส่วนช่วงสิงหาคม-กันยายน มักจะมีพายุพัดผ่าน



Green

เรื่องและภาพ : พิรุณ

สุราษฎร์ธานี

เราเห็นคำว่า Green ความหมายนี้ไม่ได้มีเพียงแต่สีเขียวเท่านั้น ถ้านิยามดังกล่าว พอจะกล่าวได้ว่า “ดีต่อกายและใจ” เราเห็นการท่องเที่ยว เติบโตในวิถีแบบ Green นั้นหมายถึง การไปเยือนสถานที่ต่างๆ พบปะผู้คนและเรื่องราวดีๆ ชีวิตสงบ งดงาม

1

บางนิยามนั้นลึกซึ้งเปี่ยมความหมาย

ในฤดูที่แดดสวดยนายอบอากาศได้ การไปเยือนสุราษฎร์ธานี จังหวัดที่ดีพร้อมทั้งท้องทะเลที่สวยงามและภูเขาเขียวขจีที่อุทยานแห่งชาติเขาสก ได้เดินเพลินอยู่ได้ร่มเงาไม้ป่าที่ขึ้นอย่างอุดมสมบูรณ์ หลากหลายด้วยพรรณไม้ท้องถิ่นภาคใต้ เรากำลังพายหน้าขึ้นไปชม “บัวผุด” ดอกไม้ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

“สังเกตเห็นไหมครับ ตรงนี้มีบัวผุดด้วย” เจ้าหน้าที่อุทยานฯ ซึ่งนำทางให้เรา บอกพลางชี้ไปที่พื้นดินตรงหน้า ต้องย่อตัวก้มลงมอง เราจึงเห็นตุ่มตาเล็กๆ สีน้ำตาลคล้ำผุดขึ้นท่ามกลางใบไม้ที่บดบัง มันเป็นบัวผุดอายุไม่น่าถึงเดือน ขนาดตั้งแต่ปลายก้อยถึงกำปั้น ผุดรวมกันเป็นกลุ่มอยู่ใต้หาดดอก จากจุดนั้น เราเดินขึ้นควน (ภาษาใต้แปลว่า “ภูเขา”) ไปอีกไม่กี่ไกลก็พบบัวผุดอีกดอก ตูมเต่งขนาดบาตรพระ ชายหนุ่มเจ้าหน้าที่บอกว่าดอกนี้

PAGE 85



บัวผุด ดอกไม้ที่ได้ชื่อว่าขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

ผุดขึ้นมากกว่า 9 เดือนแล้ว ซึ่งถ้าหากบานออก ขนาดดอกคงโตเกือบ 80 เซนติเมตรเลยทีเดียว

เกือบสองร้อยปีแล้วที่เซอร์โทมัส สแตมฟอร์ด รัฟเฟิลส์ นักสำรวจชาวอังกฤษ ค้นพบดอกไม้ยักษ์ชนิดนี้ที่เกาะสุมาตรา ทว่าเรายังไม่อาจอธิบายใดๆ เกี่ยวกับมันได้เลย ทั้งการ “เกิด” วงจรชีวิต และสัตว์ชนิดใดกันแน่ที่ช่วยแพร่กระจายพันธุ์ให้แก่นั่น

เสียงแมลงกรีดปีกค่อยๆ แผ่วเบา อากาศเริ่มอบอ้าว ไม่นานฝนก็โปรยลงมา ป่าดิบภาคใต้เป็นเช่นนี้ ชุ่มชื้นตลอดทั้งปี เกือบทุกให้สิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่อย่างหลากหลาย เช่นเดียวกับบัวผุด ดอกไม้ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

จากจุดชมบัวผุด เราเดินทางไปเยือนเขาสก แหล่งท่องเที่ยวที่ถือเป็นไฮไลต์ของอุทยานฯ แห่งนี้ก็ได้ จากสันเขื่อน เรานั่งเรือหางยาวของอุทยานฯ เข้าไปในทะเลสาบกว้างใหญ่ ยามเช้าเช่นนี้ หมอกขาวยังลอยอ้อยอิ่งหม่คลุมภูเขา ยอดเขาที่โผล่พ้นผืนน้ำทะเลสาบดูสวยแปลกตา เสาที่สะท้อนลงบนผืนน้ำดูงดงามราวภาพเขียนสี ชั่วโม่งต่อมา เราก็มาถึงหน่วยพิทักษ์อุทยานฯ แพนางไพร ลักษณะเป็นแพสี่ห้าแพผูกเชื่อมต่อกัน เป็นทั้งสำนักงาน ที่พักเจ้าหน้าที่ และที่พักสำหรับนักท่องเที่ยวที่มาค้างแรมเที่ยวชม

กล่าวถึงเสน่ห์ของสถานที่แห่งนี้ ทะเลสาบและทิวเขาช่างอลังการยิ่งใหญ่อากาศเย็นชื่น ป่ารายรอบก็อุดมสมบูรณ์ยิ่ง ในยามเช้า เราจะมีโอกาสเห็นนกกกซึ่งเป็นนกเงือกขนาดใหญ่ที่สุดของบ้านเรา ผุ่งชะนีมือขาวร้องก้องกังวานในราวป่าและหากโชคดีเราอาจเห็นฝูงช้างป่าลงมากินน้ำใกล้ๆ

ที่เขาสก นอกจากดอกไม้ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เขื่อนเชี่ยวหลานก็เป็นสถานที่ซึ่งเป็นไฮไลต์ที่ไม่อาจพลาดได้

2...จากอุทยานฯ เขาสก เราพายหน้าไปยังทิศตะวันออกไปเยือนท้องทะเลสีครามใส



เกาะนางยวน มองจากวิวพอยต์อันงดงาม

เราข้ามเรือไปเกาะเต่า แวะชมบรรยากาศที่ร่มรื่นแล้วก็ต่อเรือหางยาวข้ามไปเกาะนางยวน เกาะที่ได้ชื่อว่าสวยงามแปลกตาติดอันดับต้นๆ ของโลก

พอเท้าเหยียบชายหาดทราย เราก็พาตัวเองพายหน้าขึ้นภูเขาทันที เพราะเกาะนี้มีดีเมื่อมองจากมุมสูง ใช้เวลาเดินไม่กี่นาทีเราก็ถึงวิวพอยต์ที่ใครๆ พายหน้ามาชื่นชม บนลานหินกลมมนน่านั่ง มองกลับลงไป ทิวทัศน์ช่างงดงามตรึงตาอย่างที่ไม่กล่าวขานไว้ปรากฏชายหาดโค้งขาวเชื่อมระหว่างเกาะน้อยใหญ่ 3 เกาะเข้าด้วยกันราวกับภาพวาดที่ปาดป้ายด้วยหลากหลายเฉดสี ทั้งเขียวสดของต้นไม้ขาวสะอาดของผืนทราย เขียวมรกตของน้ำทะเลและท้องฟ้าสีครามกระจ่างใส

ดื่มด่ำกับทิวทัศน์จนอิ่มเอม เราก็เดินลงไปสัมผัสผืนทราย ดำดิ่งชมปะการังใต้น้ำ แล้วนั่งพักผ่อนกายคลายใจ ปล่อยให้เวลาหมุนไปตามใจปรารถนา

3...จากเกาะนางยวน เรานั่งเรือไปเกาะสมุย แล้วจองโปรแกรมทัวร์ 1 วัน ชมหมู่เกาะอ่างทอง

นานมาแล้ว ที่หมู่เกาะอ่างทองเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ผู้คนเดินทางมาเยือนเกาะสมุย และมักเผื่อเวลามาเยือนหมู่เกาะอันงดงามแห่งนี้ด้วย



สีสน่สดใสของทะเลใน



ค่างแว่นถิ่นใต้อาศัยอยู่ค่อนข้างมากที่เกาะวัวตาหลับ



แพในอุทยานแห่งชาติเขาสก ที่พักรับนักท่องเที่ยวที่มาค้างแรม

จากเกาะสมุย เรือทัวร์จะแวะที่เกาะแม่เกาะเป็นจุดแรก ที่นี้เหมาะจะพายคายัคชมทะเลและเดินขึ้นเกาะไปชม “ทะเลใน” หนึ่งในไฮไลท์ของหมู่เกาะอ่างทอง แรกเห็นทะเลใน ทะเลสาบรูปรีในแควล้อมเขาหินปูนผุดโผล่ รวภาพวาดซึ่งปาดป้ายด้วยสีสดใหม่ เขียวมรกตของทะเลสาบ เทาของเงาเมฆ น้ำตาลของภูเขา แต้มแต่งด้วยสีเขียวจี๋ของเรือนยอดไม้

ออกจากเกาะแม่เกาะ เรือทัวร์ป้ายหน้าไปเกาะสามเเล้า รูปทรงเหมือนก้อนเเล้าสามก้อนเสียดสูงขึ้นไป ด้านหน้าปรากฏเกาะพระ คล้ายองค์ปฐิมาสลักเสลา เยื้องมาด้านขวาปรากฏแหลมหิน ดังเข็มหมุดยื่นออกจากเกาะใหญ่ ตรงปลายเป็นรูเข็ม ซึ่งใครต่อใครพายคายัคคลอดเล่นกันสนุกสนาน ลอดออกไป เผยให้เห็น “รูเข็ม” เกาะหินดับ ได้ฟ้าครามสีสน่สดใส

จากเกาะหินดับ เรือทัวร์จะพาไปเยือนเกาะวัวตาหลับเป็นจุดสุดท้าย ที่นั้เหมาะทั้งพายคายัค ดำดูปะการังน้ำตื้นและเดินเล่นบนหาดทรายที่ทอดยาวขาวสะอาด หากมีเวลา นานอนพักค้างแรมบนเกาะนี้ ตั้มด้ากับบรรยากาศอันเงียบสงบ ค่อยๆ เดินขึ้นไปชมทิวทัศน์บน “วิวพอยต์” ซึ่งเป็นที่ขึ้นชมไปทั่วโลก

จากที่ทำการอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะอ่างทองบนเกาะวัวตาหลับ จะมีทางเดินขึ้นภูเขาไปยังวิวพอยต์ ผ่านความสูงชัน ก้อนหินและรากไม้ จะขึ้นไปพบสถานที่ซึ่งโปร่งโล่ง ไร้ต้นไม้ พื้นดิน

กลายเป็นหินเปลือยตะปุ่มตะป่ำ และเมื่อมองกลับลงไป ภาพที่เห็นคือทะเลครามสุดสายตา ปรากฏเกาะน้อยใหญ่ตรงโน้นตรงนี้ รวจุดสีเขียวแต้มนบนผืนผ้าใบสีคราม รวกับมองเห็นโลกทั้งใบ

เกาะแม่เกาะ เกาะสามเเล้า เกาะหินดับ อีกทั้งเกาะน้อยใหญ่ ใกล้และไกล คล้ายยอดภูเขาที่ถูกกลืนจากปรากฏการณ์น้ำท่วมโลกครั้งใหญ่ อารมณ์รับรู้ยามนั้นมิทั้งตื่นตา งงมึน สงบ เงียบ จัน ประหลาดใจ ยากจะหาถ้อยคำมาบรรยาย ยิ่งมึงยามตะวันตกล้อย แสงสุดท้ายค่อยๆ ย้ายเงื้อมเงาของภูเขาและแนวหน้าผา ดังกำลังเฝ้ามองโลกเลือนลดับไปกับเวลา สำหรับเรานั้นคือช่วงเวลาที่ดีต่อกายและใจ

รายละเอียดเดินทาง

อุทยานแห่งชาติเขาสก

ครอบคลุมอำเภอบ้านตาขุนและอำเภพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวมเนื้อที่ผืนป่าและอ่างเก็บน้ำ 461,712 ไร่ มีเส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำเดิน ในเขื่อนเขาสก มีแพที่พักให้บริการ ค่าบริการขึ้นกับจำนวนผู้เข้าพัก ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. 077-395-154, 077-395-155

เกาะนางยวน

มีเรือเร็วให้บริการจากจังหวัดชุมพรและสุราษฎร์ธานี หรือไปเริ่มต้นที่เกาะเต่าก็ค่อนข้างสะดวก แล้วนั่งเรือหางยาวข้ามไปเกาะนางยวน

หมู่เกาะอ่างทอง

ลักษณะเป็นกลุ่มเกาะน้อยใหญ่จำนวน 42 เกาะ สามารถเที่ยวได้ตลอดปี มีเฉพาะช่วงเดือนพฤศจิกายนที่มรสุมมาเยือน คลื่นลมแรง เที่ยวชมหมู่เกาะอ่างทองสะดวกสุดโดยการซื้อทัวร์ 1 วันจากเกาะสมุย เพราะมีรถรับ-ส่งจากสนามบินและโรงแรม บนเรือทัวร์มีคายัค อาหารและเครื่องดื่มบริการ ทั้งยังพาชมจุดน้ำเที่ยวกีบครบ เช่น ทะเลใน เกาะวัวตาหลับ หากมีเวลา แนะนำค้างคืนที่เกาะวัวตาหลับ บนเกาะมีบ้านพักและร้านอาหารให้บริการ วันกลับสามารถนั่งเรือลำเดิมและยังเที่ยวตามโปรแกรมเดิมได้ เช่น พายคายัค ชมทะเลใน ไปหมู่เกาะอ่างทอง ควรเริ่มต้นจากเกาะสมุย แนะนำให้ไปถึงเกาะสมุยเช้า เพราะเรือทัวร์ไปหมู่เกาะอ่างทองจะออกเวลา 8.30 น. ขากลับถึงเกาะสมุยราว 17.00 น. สอบถามข้อมูลอุทยานฯ หมู่เกาะอ่างทอง โทร. 077-286-025, 077-280-222

HAPPY TIME WITH *SUSHI*

ขึ้นชื่อว่าอาหารญี่ปุ่น คนไทยส่วนใหญ่นิยมชอบกันอยู่แล้ว และที่คุ้นกันก็มีซูชิกับซาซิมิเป็นอาหารจานหลักที่ต้องสั่งมาชิมลิ้มลองความสดใหม่ของวัตถุดิบอย่างเนื้อปลาต่างๆ กุ้ง ปู และหอย happiness ฉบับนี้ขอนำเสนอร้านอาหารญี่ปุ่นที่มีงานดีไซน์น่าเป็นซูชิกันค่ะ



++สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness++
รับฟรีบัตรสมาชิก (มูลค่า 300 บาท)
พร้อมรับส่วนลดเมนู À La Carte 10%
แต่ถ้ารับประทานบุฟเฟ่ต์โดยใช้สิทธิ์ มา 4 จ่ายแค่ 3
จะไม่สามารถใช้เป็นส่วนลด 10%
1 เมษายน - 30 มิถุนายน 2560

Okami Sushi

สาขานี้เพิ่งเปิดได้ประมาณ 6-7 เดือน เป็นสาขาที่สอง โดยสาขาแรกอยู่ที่ The Crystal SB ราชพฤกษ์ โดยก่อนหน้านี้ร้านราชพฤกษ์ไม่ค่อยมีร้านอาหารญี่ปุ่นให้ลูกค้าได้แวะไปรับประทานจึงเกิดไอเดียเปิดร้านอาหารญี่ปุ่นคุณภาพดีในราคาไม่น่าตกใจไว้ให้นักชิมละแวกนี้ได้มีทางเลือกเมื่อสาขาราชพฤกษ์ได้รับการตอบรับที่ดีจึงได้ขยายสาขามาที่ย่านพหลโยธิน แต่ยังคงยึดคอนเซ็ปต์เดียวกัน

บรรยากาศ : เป็นร้านอาหารญี่ปุ่นสไตล์ฟิวชั่น ที่รวมรสชาติและวัฒนธรรมของญี่ปุ่นกับไทยไว้ด้วยกัน ตั้งอยู่ชั้นล่างของอาคารพาณิชย์ประมาณ 4 คูหา ตกแต่งแบบเรียบง่าย เมื่อเปิดประตูกระจกเข้ามาในร้านจะพบกับเคาน์เตอร์บาร์ของเชฟและมีเก้าอี้สูงๆทำด้วยไม้ เดินเข้าด้านในข้ามสะพานไม้เตี้ยๆ ทั้งสองข้างมีต้นไม้ห้อยป้ายเขียนคำอวยพรแบบญี่ปุ่นผนังด้านหน้าขวามีอติริมนพหลโยธิน

เป็นกระจกใสทำให้ร้านดูสว่าง ส่วนผนังอีกด้านตกแต่งด้วยภาพโลโก้ของร้านยาวตลอดผนังพร้อมโต๊ะนั่ง ให้ความรู้สึกสบายๆ

เมนูแนะนำ : เมนูอาหารจะเป็นแบบอะลาคาร์ท์ (À La Carte อาหารตามเมนู) และแบบบุฟเฟ่ต์ที่เพิ่งเปิดได้ไม่นานแต่ได้รับการตอบรับที่ดี เมนูเด่นของร้านจะเป็นซูชิและโรลล์ต่างๆ ที่เลือกสรรวัตถุดิบของสดจากหลากหลายแหล่งของประเทศญี่ปุ่น อีกทั้งยังนำมาต่อยอดคิดเมนูใหม่อยู่เสมอ ทางร้านมีเมนูให้เลือกทั้งซูชิแบบเซต แบบคำเดียวหรือโครากะกลองชิมอาหารเมนูอื่นอย่างสลัดเทปียากิ (สลัดหรืออาหารจานร้อน) ก็มีให้เลือกด้วยเช่นกัน เมนูแนะนำได้แก่ Okami Miso Roll โรลล์ข้าวปั้นด้านในเป็นกุ้ง ด้านนอกเป็นแซลมอนย่างไฟเล็กน้อย ราดด้วยซอสมิโซะสูตรพิเศษของร้าน ตกแต่งด้วยซอสสไปซี่ Unagi Sushi ซูชิข้าวปั้นคำเดียว หน้าปลาไหลย่างจนสุกหอมกำลังดี พ้นตกแต่งด้วยสาหร่าย หากใครต้องการแบบ

เซตก็มี Special Salmon Set A หรือ B เป็นซูชิ 5 คำมาในจานเดียวกัน ได้แก่ Special Salmon Set A ซูชิเป็นคำๆ

5 คำเรียงมาในจาน แต่มีความแตกต่างกัน เริ่มจากแซลมอนโรยหน้าด้วยเนื้อปลาแห้งกับซอสเทอริยากิและไข่ปลา, แซลมอนตกแต่งหน้าด้วยแป้งเกี้ยวทอดซอสละเอียดราดซอสยาไทยและไข่ปลา, แซลมอนราดมายองเนสตกแต่งด้วยไข่หวาน, แซลมอนราดซอสมายองเนสที่ผสมกับไข่กุ้งดำตกแต่งด้วยไข่ปลาและคำสุดท้ายเป็นแซลมอนราดซอสมิโซะ Special Salmon Set B ซูชิเป็นคำๆ 5 คำเช่นกันมาในจานเดียวกัน แต่แตกต่างจาก Set A ตรงแซลมอนในเซตนี้จะ เป็นแซลมอนย่างไฟพอสุก เริ่มจากแซลมอนย่าง ตกแต่งหน้าด้วยแตงกวา, แซลมอนตกแต่งหน้าด้วยคัมเปียวแห้ง (น้ำเต้าญี่ปุ่นสไลด์เป็นเส้นบางนำไปตากแห้ง), แซลมอนตกแต่งด้วยแซลมอนสับกับซอสยาไทย, แซลมอนตกแต่งหน้าด้วยแป้งเกี้ยวทอดซอสละเอียดกับซอสเทอริยากิ และคำสุดท้ายคือแซลมอนราดซอสสไปซี่



ที่อยู่ : 2159/11 พหลโยธิน 43 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 09-4249-8448



++สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness++
รับเมนูพิเศษ Salmon Spicy Salad ฟรี 1 จาน
1 เมษายน - 30 มิถุนายน 2560

Sheddo Sushi Cottage

ร้านซูชิที่เหมือนอยู่ในกระท่อมกลางป่าของญี่ปุ่นแต่จริงๆ แล้วอยู่ที่ จ.นนทบุรี นี่เอง เจ้าของร้านเป็นสามีภรรยา 2 คู่ที่ได้ไฉ่เดียวในการเปิดร้านนี้มาจากความชื่นชอบเจ้าของที่รับประทานซูชิและอาหารญี่ปุ่นเป็นทุนเดิมและลองอาหารญี่ปุ่นตามทีต่างๆ จนในที่สุดก็ตัดสินใจเปิดร้านอาหารญี่ปุ่นที่มุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบอย่างดีเพื่อมอบให้กับลูกค้าได้รับประทาน โดยใช้เวลา 2 เดือนในการคิดและรวบรวมไฉ่เดียวพร้อมทั้งมองหาสถานที่เปิดร้าน แล้วก็พบโลเคชั่นเหมาะสมและลงตัวที่สุด หลังจากนั้นก็ใช้เวลาตกแต่งร้านประมาณ 3 เดือนด้วยไฉ่เดียวที่ต้องการให้ร้านเป็นคอตเทจหรือกระท่อมสไตล์ฮอกไกโดอย่างที่เคยประทับใจมาก่อนหน้านี้

บรรยากาศ : ภายในร้านเลือกเติมสีผนังด้วยเจดสีน้ำเงินอมเขียว เป็นเจดสีนี้เจ้าของตั้งใจเลือกเองเป็นเจดสีผสมทั้งโทนอุ่นและโทนเย็นไว้ด้วย ซึ่งเข้ากันได้ดีกับเฟอร์นิเจอร์ไม้ ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะหรือตู้ลิ้นชักที่ตกแต่งอยู่ภายใน ทำให้



บรรยากาศของร้านอบอุ่น ผ่อนคลายเหมือนนั่งอยู่ในกระท่อม อีกทั้งหลังคาสูงทำให้ร้านดูโปร่ง กว้าง โล่งสบาย ไม่อึดอัด ส่งผลให้สามารถนั่งรับประทานอาหารกันได้เพลินๆ ทั้งกับแก๊งเพื่อนหรือครอบครัว

เมนูแนะนำ : ที่นี้เน้นความสดใหม่ของวัตถุดิบ โดยทางร้านจะบินไปเลือกปลาหลากหลายชนิดจากตลาดปลาซึกิจิและให้จัดส่งปลามาให้ที่ร้านวันเว้นวันเพื่อให้ได้ปลาที่เหมาะสมกับแต่ละเมนูพร้อมสดจริงๆ ส่วนวัตถุดิบอื่น อย่างปูทราเบและไข่หอยเม่นก็จะเลือกจากฮอกไกโด ทางร้านวางแผนไว้ว่าในอนาคตตั้งใจจะไปเลือกสรรมาใช้เป็นวัตถุดิบแบบเดือนเว้นเดือนกันเลยทีเดียว นอกจากนี้ ยังมีการคิดเมนูอาหารใหม่ๆ เพิ่มเติมเรื่อยๆ แกมมีเมนูพิเศษในแต่ละเดือนจากวัตถุดิบที่มีเฉพาะในแต่ละเดือนนั้นๆ อีกด้วย สำหรับเมนูที่ไม่ควรพลาด ได้แก่ Nanami Sushi Set เซ็ตซาซิมิ 7 อย่างที่มีซูโทโร่ (เนื้อปลามากุโรแบบมีไขมันปานกลาง), ปลาฮามาจิ, อะกามิ (เนื้อปลามากุโรเนื้อแดงไร้ไขมัน), ปลาตาเคียว, แซลมอน, กุ้งหวานและหอยเชลล์ ที่มีวัตถุดิบสดและชิ้นใหญ่เต็มคำ Takara Roll ซูชิโรลที่สอดไส้ด้วยปลาไหล, ครีมชีสอะโวคาโดและเกล็ดเทมปุระม้วนทับด้วยแซลมอนเบียร์ไฟฟอสุกราดซอสไปชีที่พอกหวานๆ เผ็ดๆ Sheddo Hun ซูชิแบบคำเดียวที่เลือกใช้หอยเชลล์ตัวใหญ่ผ่าครึ่งสอดไส้ด้วยไข่หอยเม่น รับประทานคู่กับแผ่นสาหร่ายแห้ง จานนี้สำคัญที่หอยเชลล์ต้องสดจริงและมีขนาดใหญ่พอจะผ่าและสอดไส้ได้ ก่อนจะจบที่เมนู Mochi Ice-Cream ไอศกรีม 7 รส ได้แก่ รสไวท์สตอเบอร์รี่, รสช็อกโกแลตเบลเยียมและอัลมอนต์, รสชาดำ, รสมิลค์แอนดิมิลค์, รสมอคค่าอัลมอนต์, รสชาเขียวญี่ปุ่นและรสพีชแมงโกที่ห่อด้วยแป้งโมจินุ่มๆ บางๆ รสชาติของไอศกรีมหวานกำลังดี รับประทานปิดท้ายเมนูอาหารคาว

ที่อยู่ : 58 หมู่ 8 อำเภอปากเกร็ด จ.นนทบุรี
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 11.00-14.00 น.
และ 17.00-22.00 น. โทร. 08-9424-2451

Ginza Sushi Ichi

ร้านอาหารญี่ปุ่นที่โดดเด่นเรื่องวัตถุดิบสดใหม่ในการทำซูชิ โดยสั่งจากตลาดปลาซึกิจิ โตเกียว ประเทศญี่ปุ่น นั่นหมายความว่าหากตลาดปลาปิด ร้านก็ปิดด้วยเช่นกันเพราะไม่มีวัตถุดิบส่งเข้ามา จึงแนะนำให้เช็ดและจอบที่นั่งล่วงหน้าจะได้ไม่ไปเก้อ ความพิเศษอีกอย่างหนึ่งของร้านนี้คือเชฟเป็นชาวญี่ปุ่นทั้งสิ้น ทุกคนผ่านการฝึกฝีมือมาจากร้านที่ประเทศญี่ปุ่นมากไปกว่านั้นคือ หากโชคดีอาจจะได้นั่งรับประทานซูชิพร้อมชมการทำซูชิกับเชฟใหญ่ชื่อดังชาวญี่ปุ่นผู้เป็นปรมาจารย์ด้านซูชิที่คร่ำหวอดในการทำซูชิ

บรรยากาศ : บรรยากาศความเป็นญี่ปุ่นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนตั้งแต่การตกแต่งร้านด้านหน้าแบบเรียบง่าย การให้ทิชชูบ่อน้ำร้อนในซึ่งเข้ากันกับงานไม้ของเครื่องใช้และฉากไม้กันห้อง รวมถึงข้าวของจานชามก็นำเข้าเพื่อให้ได้กลิ่นอายญี่ปุ่นอย่างแท้จริง ร้านแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นซูชิบาร์ เป็นที่นั่งยอดเยี่ยมของลูกค้าเพราะจะได้ใกล้ชิดและพูดคุยกับเชฟที่ทำซูชิให้รับประทานกันคำต่อคำตรงบริเวณนี้ ส่วนอีกด้านจะเป็นห้องส่วนตัวสำหรับผู้ที่มาคุยธุรกิจพร้อมกับกินซูชิไปในคราวเดียวกัน

เมนูแนะนำ : แน่นอนว่ามาร้านนี้ก็ต้องมาลิ้มรสความสดของซูชิหลากหลายชนิด แต่ที่เชฟให้ความสำคัญไม่แพ้กันคือ ข้าวปั้นที่มีรสกลมกล่อม อีกทั้งยังเป็นสูตรเฉพาะของทางร้าน เพราะข้าวปั้นที่อร่อยจะช่วยให้รสชาติของเนื้อซูชิที่อร่อยยิ่งขึ้น โดยข้าวปั้นนั้นมิดด้วยกลิ่นสองสี แยกเป็นสีขาวจับคู่กับปลาเนื้อขาว ส่วนข้าวสีแดงจับคู่กับปลาที่มีความมันและรสชาติจัด และบางเมนูก็จะใช้ข้าวสองชนิดผสมกัน มากินซูชิที่นี้ต้องใจเย็นและอดทนรอ เพราะเชฟจะทำซูชิให้กินแบบคำต่อคำเพื่อให้ได้สัมผัสถึงความสดใหม่และความหวานของเนื้อปลา นอกจากนั้นเมนูซูชิและวัตถุดิบบางชนิดต้อง “สั่งจองล่วงหน้า” เช่น ตับปลาลังโกะและปูชน ไม่เช่นนั้นมาแล้วจะไม่ได้กินอย่างที่ตั้งใจ เมนูของทางร้านแบ่งเป็น 2 แบบคือ Lunch Set สำหรับมือกลางวันมีให้เลือก 4 เซ็ต ได้แก่ Tsubaki, Fuyo, Botan แต่ละเซ็ตประกอบไปด้วยอาหารเรียกน้ำย่อยที่ขึ้นอยู่กับเชฟและวัตถุดิบที่มาจากญี่ปุ่น, ซูชิ 8 คำ ซุปและของหวาน และ Omakase เป็นเซ็ตแบบ Chef's Choice คือเชฟจะเป็นคนเลือกและจัดอาหารให้แบบไม่รู้ล่วงหน้าขึ้นอยู่กับวัตถุดิบล้วนๆ ส่วนอีกแบบคือ Dinner Set มือเย็นมีให้เลือก 4 เซ็ต ได้แก่ Sakura Course, Omakase Nigiri, Omakase และ Sushi Ichi Course ทุกแบบเป็น Chef's Choice ทั้งสิ้น

หน้า” เช่น ตับปลาลังโกะและปูชน ไม่เช่นนั้นมาแล้วจะไม่ได้กินอย่างที่ตั้งใจ เมนูของทางร้านแบ่งเป็น 2 แบบคือ Lunch Set สำหรับมือกลางวันมีให้เลือก 4 เซ็ต ได้แก่ Tsubaki, Fuyo, Botan แต่ละเซ็ตประกอบไปด้วยอาหารเรียกน้ำย่อยที่ขึ้นอยู่กับเชฟและวัตถุดิบที่มาจากญี่ปุ่น, ซูชิ 8 คำ ซุปและของหวาน และ Omakase เป็นเซ็ตแบบ Chef's Choice คือเชฟจะเป็นคนเลือกและจัดอาหารให้แบบไม่รู้ล่วงหน้าขึ้นอยู่กับวัตถุดิบล้วนๆ ส่วนอีกแบบคือ Dinner Set มือเย็นมีให้เลือก 4 เซ็ต ได้แก่ Sakura Course, Omakase Nigiri, Omakase และ Sushi Ichi Course ทุกแบบเป็น Chef's Choice ทั้งสิ้น



ที่อยู่ : Ginza Sushi Ichi
ชั้น LG เอราวัณ ถ.เพลินจิต กรุงเทพฯ
โทร. 0-2250-0014

- เปิดบริการ : มือกลางวัน วันอังคาร-เสาร์ เวลา 12.00-14.30 น. (รับออเดอร์สุดท้ายเวลา 14.00 น.) มือเย็น วันอังคาร-เสาร์ เวลา 18.00-23.00 น. (รับออเดอร์สุดท้ายเวลา 21.30 น.) วันอาทิตย์ 18.00-22.00 น. (รับออเดอร์สุดท้ายเวลา 20.30 น.)
- ปิดวันจันทร์และปิดตามตลาดปลาซึกิจิ ที่โตเกียว
- อาหารจะขึ้นอยู่กับการดูแลและวัตถุดิบในแต่ละวัน
- ทางร้านขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการอาหารโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

++สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness++
เมื่อสั่งอาหารครบ 2,000 บาทขึ้นไป (ไม่รวมเครื่องดื่ม) รับ Complimentary Dish 1 จาน
1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2560

Yuzuki Izakaya & Sushibar

ร้านอาหารญี่ปุ่นที่อยู่ในมินิมอลใจกลางซอยสุขุมวิท 26 เป็นร้านขนาดกะทัดรัด เปิดขึ้นจากความตั้งใจของเจ้าของที่ต้องการให้นักชิมกินซาซิมิและซูชิที่มีความสดและมีคุณภาพดีแต่จ่ายในราคาที่สบายกระเป๋า สิ่งที่มีใจลูกค้าให้กลายมาเป็นประจำคือ เรื่องความสดใหม่ของวัตถุดิบและเนื้อปลาเกรดพรีเมียมซึ่งส่งตรงมาถึงร้านทุก 2 วัน โดยเฉพาะโอโทโร่ ซูโทโร่ และแซลมอน นอกจากนี้เชฟของที่นี่ยังเป็นคนไทยเพียงคนเดียวที่มีโอกาสได้ไปฝึกงานที่ร้านจิโระ (Giro) ร้านซูชิชื่อดังของญี่ปุ่น แล้วได้นำประสบการณ์ที่ได้ฝึกปรือมาสร้างสรรค์เมนูอร่อยที่ร้าน

บรรยากาศ : ร้านขนาดกระทัดรัด ตกแต่งแบบมินิมอล ที่นั่งมี 2 แบบ คือ ห้อยขาสไตล์ญี่ปุ่นกับนั่งบริเวณซูชิบาร์ในส่วนของซูชิบาร์มีเนื้อปลาสดจัดวางโชว์ซึ่งเชฟจะสลับวนกับการแล่เนื้อปลา ปั่นข้าวอยู่ที่ด้านหลังบาร์นี้

เมนูแนะนำ : ร้านนี้เสิร์ฟอาหารญี่ปุ่นในรูปแบบของเอโดมาเอะซูชิ (Edomae Sushi) คำนี้มีความหมายว่า พร้อมรับประทาน นั่นคือซูชิทุกคำนั้นไม่จำเป็นต้องจิ้มซอสอะไรเลย เพราะมีความหอม หวาน และสดจากวัตถุดิบอยู่แล้ว จึงมั่นใจได้



++สิทธิพิเศษสำหรับผู้อ่าน happiness++
ส่วนลด 30% สำหรับเมนูซูชิและซาซิมิ
1 เมษายน - 30 มิถุนายน 2560

ว่า ลูกค้าจะได้รับประทานอาหารคุณภาพระดับพรีเมียมทั้งสิ้น เมนูแนะนำของร้านได้แก่ ซูชิเซต ประกอบไปด้วยเนื้อปลาสดใหม่เสิร์ฟเต็มคำพร้อมข้าวปั้นคุณภาพดี ส่วนซาซิมิเซตเป็นการนำปลาดีคุณภาพพรีเมียมมาแล่ให้มีขนาดหนาพอดีคำ โดยส่วนของเนื้อปลาที่นำมาทำซาซิมินั้น จะผลัดเปลี่ยนไปตามความสดใหม่ของวัตถุดิบที่เข้ามาในแต่ละวัน อาทิ โอโทโร่, แซลมอน, ฮามาจิ, อะกามิ และฮิราเมะ นอกจากนี้ยังมีซูชิโรลและเมนูอาหารแบบอิซากายะหรือปิ้งย่างให้เลือกอีกมากมาย เช่น เมนุยากิโทริ เทมปุระ ยากิโซบะ เหมาะกับการรับประทานคู่กับการดื่มเบียร์เย็นๆ ซึ่งนำเข้ามาจากประเทศญี่ปุ่น เพื่อเพิ่มรสชาติให้คล่องคอมากยิ่งขึ้น

ที่อยู่ : The Twenty Six ซอยสุขุมวิท 26
แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ
เปิดบริการ : เวลา 12.00-14.00 น. และ
17.00-23.00 น. โทร. 09-1840-2899

หมายเหตุ
***สงวนสิทธิ์คูปอง 1 ใบต่อ 1 ท่าน
***ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นๆ ได้
***กรุณาแสดงคูปองจากนิตยสาร happiness
ก่อนสั่งอาหาร



โอมใหม่.. จากใบเก่า

ถ้วย แก้ว จาน เขามัน เห็นทีไรก็
ต้องหยิบจับกลับเข้าบ้านกันทุกทีไป
ยังมีลวดลายสวยงามเป็นที่ต้องตา
แล้วล่ะก็ ห้ามใจไม่ซื้อไม่ได้เลย พอซื้อ
เก็บสะสมไว้อะมากมายก็ใช้ไม่ทัน
หรืออาจจะถูกเก็บใส่ตู้ไว้อวดสวยงาม
เท่านั้น ลองหยิบมาสักใบสองใบ มา
เปลี่ยนแปลงโอมใหม่ให้เป็นชิ้นวาง
เครื่องประดับหรือวางข้างของ
กระจุกกระจิก สร้างความหรูหราให้
กับบ้านได้ไม่น้อย



อุปกรณ์

- จานขนาด 9-10 นิ้ว จำนวน 1 ใบ
- จานขนาด 8 นิ้ว จำนวน 1 ใบ
- แก้วกาแฟพร้อมจานรอง จำนวน 1 ชุด
- แก้วกาแฟ จำนวน 2 ใบ
- ปืนกาวพร้อมกาวแท่ง



วิธีทำ

1. เริ่มต้นจากด้านล่าง เตรียมจานที่มีขนาดใหญ่สุด วางเตรียมไว้ นำแก้วกาแฟที่จะเป็นตัวเชื่อมต่อกับจานใบกลาง นำมาติดกาวให้รอบกันแก้ว แล้ววางลงบนจานใบที่มีขนาดใหญ่สุด อาจใช้ปากกาที่ลบได้มาร์คตำแหน่งลงบนจาน กันการวางเบี้ยวไม่ตรงกึ่งกลาง
2. จากนั้นยิงกาวลงบนขอบแก้วใบล่างที่ติดกับจานใบใหญ่ แล้วนำจานขนาดกลางวางลงตรงกึ่งกลางบนแก้วที่ยิงกาวไว้ กาวที่ใช้จะแห้งเร็ว ฉะนั้นจะต้องรีบติดในทันที หากแห้งก่อนให้ลอกกาวออก

ให้หมด แล้วยิงกาวลงไปใหม่

3. นำแก้วใบที่สองมายิงกาวลงบนด้านล่างของแก้ว แล้วนำไปติดบนจานชั้นที่สอง โดยหันหูแก้วไปคนละทางกับแก้วใบล่าง เพื่อความสวยงาม
4. จากนั้นนำชุดกาแฟพร้อมจานรองยิงกาวที่กันแก้วแล้วติดกับจานรอง
5. ขั้นตอนสุดท้าย ยิงกาวลงบนขอบแก้วกาแฟใบกลาง แล้วนำชุดกาแฟที่ติดกาวเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว นำมาติดรวมกับชุดใหญ่ เป็นการเสร็จขั้นตอน



Tips :

การปืนจะดีกว่าการตรึงหรือกาวชนิดอื่น เพราะมีคุณสมบัติในการยึดติดวัสดุที่เป็นเซรามิกได้ดีกว่า

จานและแก้ว ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นเซตเดียวกันทั้งสามชิ้น การผสมผสานลวดลายและสีสันทัน จะทำให้ผลงานดูโดดเด่นมากกว่า ควรเป็นแก้วปากกว้างและเรียบ ไม่แนะนำให้ใช้แบบปากหยักเพราะจะทำให้มีปัญหาในการทากาวติดกับจาน

สวนสวยขนาดเล็ก

COMPACT

Garden

ผู้ที่ชื่นชอบหลงใหลในความสดชื่น ความสวยงามของไม้ดอกไม้ใบนานาพันธุ์ แต่ยังกังวลเรื่องพื้นที่ เพราะรู้สึกว่าถ้ามีพื้นที่เล็กคงจะจัดสวนสวยๆ ได้ยาก happiness ฉบับนี้จะมาคลายกังวลให้กับท่านผู้อ่าน ถึงแม้จะมีพื้นที่ไม่มากนัก จัดได้แค่สวนขนาดเล็ก แต่รับรองว่าสวยได้ไม่แพ้สวนในพื้นที่ใหญ่แน่นอน

แม้พื้นที่ของสวนจะมีขนาดเล็ก แต่ภาพของสวนในบ้านหลังนี้ดูสวยงามร่มรื่น ในสไตล์เรียบหรูที่แฝงความเท่ได้อย่างกลมกลืน ทั้งจากพันธุ์ไม้ที่นำมาปลูกและของตกแต่งประดับสวนที่นำมาจัดวาง ทำให้ไม่ว่าจะนั่งหรือเดินไปสวนไหนก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ โดยเฉพาะบริเวณหน้าบ้าน มีเสียงน้ำไหลรินเอื่อยๆ จากน้ำพุขนาดเล็ก มีรูปปั้นนางฟ้าตัวน้อยถือถาดดูสวยงามน่ารักและยังใช้เป็นอ่าง Bird Bath ให้บรรดานกตัวน้อยที่บินผ่านไปมาแวะหยุดพัก เป็นอีกหนึ่งสีสันที่สร้างเสน่ห์ให้กับสวนและสร้างความเพลิดเพลินให้กับเจ้าของบ้าน

สำหรับพันธุ์ไม้ที่นำมาปลูกนั้น นักจัดสวนเลือกพันธุ์ไม้ประธานที่ให้ความรู้สึกพลิ้วไหวและโปร่งโล่งสบายตา อย่างต้นหลิวลู่ลม มาเป็นไม้ประธานหลักในการกำหนดจุดมุม ตั้งแต่ด้านหน้าของสิ่งปลูกสร้าง รวมไปถึงสวนด้านในรอบตัวเรือนกระจก จากนั้นเลือกไม้พุ่มที่ให้ดอกตลอด รวมไปถึงการดูแลรักษาที่ค่อนข้างง่าย อย่าง บลูชัลเวีย ต้อยตังฝรั่ง ฟ้ายประดิษฐ์ มาร์กาเร็ต บอร์เนียว พุเขียว กุหลาบซัมเมอร์สโนว์ ฯลฯ พร้อมวางผัง

ของแนวไม้ดอกด้านหน้าออกเป็น 4 จุด มีอ่าง Bird Bath เป็นจุดศูนย์กลางเชื่อมพื้นที่และเพื่อเป็นการกำหนดจุดตามทิศทางที่แสงลง เริ่มตั้งแต่แสงเช้าจนกระทั่งแสงเย็น โดยนำพรรณไม้ดอกไม้มาปลูกลงในแปลงแบบผสมผสานเป็นแปลงคอกเทลเล็กๆ และเติมสีของพรรณไม้พุ่มลงไปในเฉดโทนสีอ่อน ซึ่งเฉดนี้ช่วยให้เจ้าของบ้านรู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย เหมือนเดินเล่นอยู่กลางแจ้งไม้ดอกขนาดเล็ก การเลือกพันธุ์ไม้ให้สอดคล้องกับแสงที่สาดส่องในแต่ละช่วงเวลาและตำแหน่งการปลูกที่เหมาะสม ช่วยให้สวนดูสวยและได้ประโยชน์จากต้นไม้ดอกไม้อย่างเต็มที่

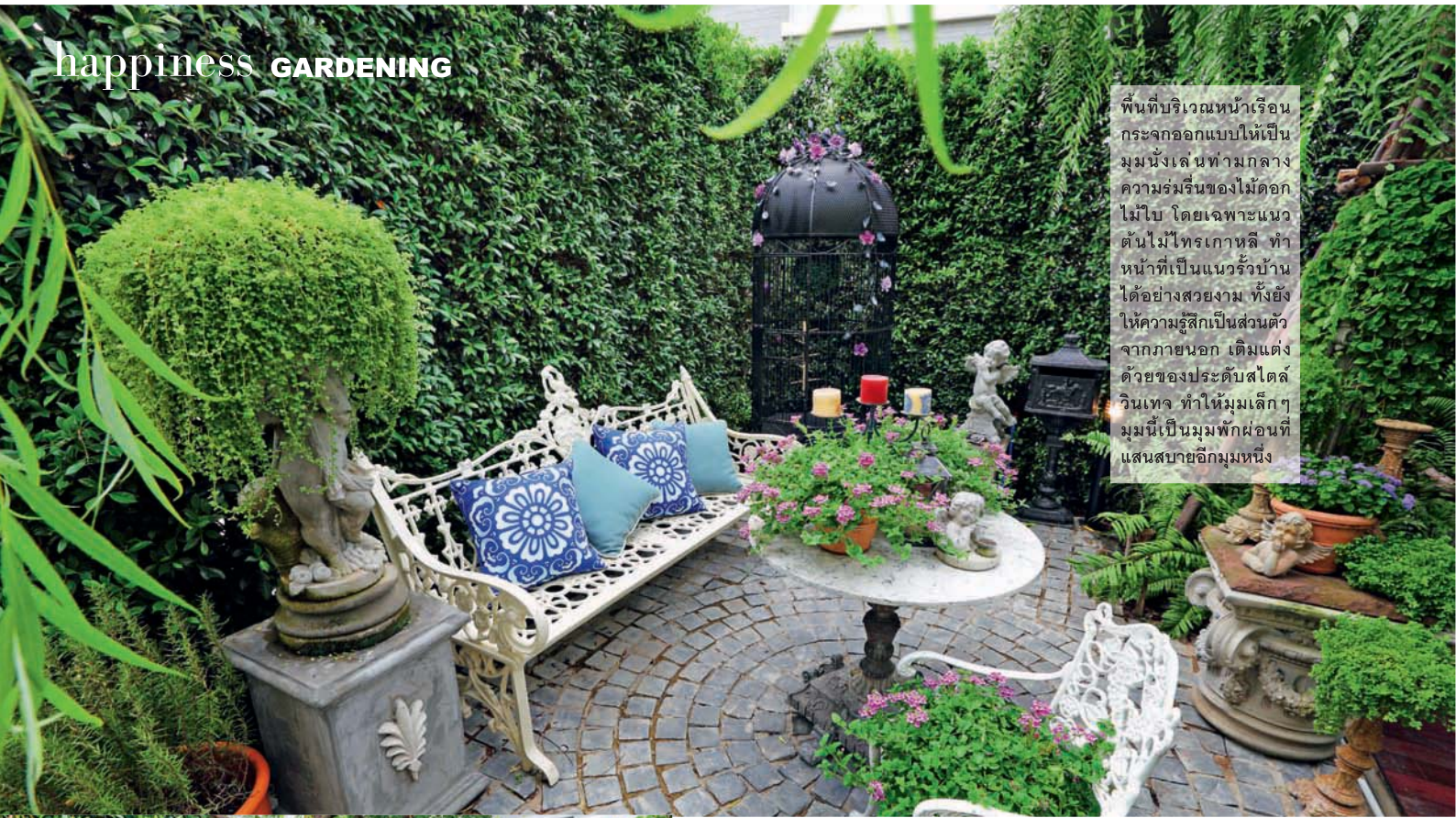
บริเวณสวนด้านในหน้าเรือนกระจกมีมุมนั่งเล่นเล็กๆ ท่ามกลางพื้นที่สีเขียวของแนวรั้วต้นไม้ทรงแทล โดยที่มอกแบบนำมาวางยาวเหล็กดัดวินเทจสีขาวขนาดใหญ่มาตั้งริมขอบแนวรั้วทรงแทล พร้อมโต๊ะกลางและเก้าอี้ในลักษณะเดียวกัน และได้ออกแบบกรงนกสีดำประดับกุหลาบหลากสีที่ออกแบบพิเศษ ทำให้มุมบริเวณนี้ดูโดดเด่นยิ่งขึ้น

เสน่ห์ของสวนแห่งนี้คือการดึงดูดทัศนียภาพโดยรอบให้สามารถใช้งานไหลลื่นถึงกันทุกส่วน โดยมีแนวทางเดินที่เป็นตัวเชื่อมประสาน พร้อมทั้งแปลงไม้ดอกไม้ใบที่เจ้าของบ้านสัมผัสได้ถึงบรรยากาศของทุ่งดอกไม้ขนาดเล็กๆ ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่กลางแจ้ง นอกจากนี้เส้นที่พลิ้วไหวอ่อนแอ่นของไม้ประธานอย่างต้นหลิวลู่ลม ยังช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้กับสวน โดยเฉพาะยามแสงตกกระทบ เป็นสวนขนาดเล็กที่มีความกะทัดรัด ใช้งานได้

(ขวา) ลานหน้าบ้านออกแบบให้มีอ่างน้ำพุรูปปั้นนางฟ้าตัวน้อยถือถาดดูสวยงามน่ารัก เป็นเสมือนแลนด์มาร์คของพื้นที่ส่วนนี้ที่จะเชื่อมต่อไปยังส่วนอื่นๆ ของสวนและยังใช้เป็นอ่าง Bird Bath สำหรับนกน้อยที่บินแวะเวียนไปมา เป็นการเพิ่มเสน่ห์ให้กับสวน และยังเพิ่มสีสันด้วยการนำดอกไม้พอร์เก็ตมินอตมาปลูกครอบฐาน



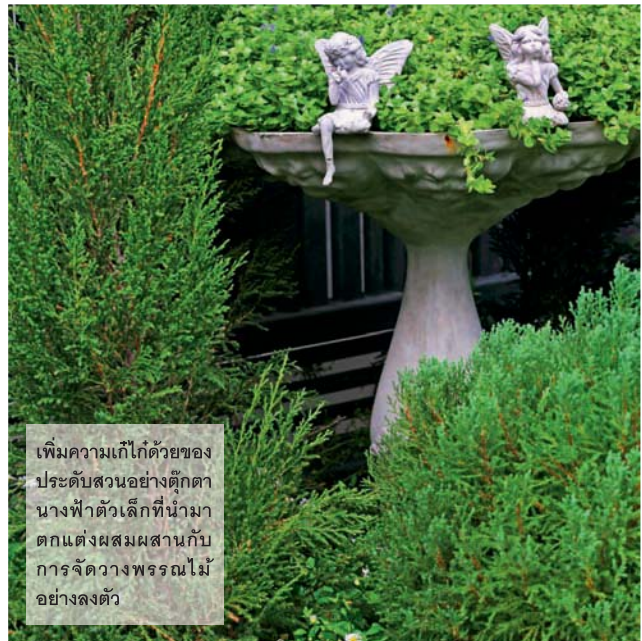
happiness GARDENING



พื้นที่บริเวณหน้าเรือนกระจกออกแบบให้เป็นมุมนั่งเล่นท่ามกลางความร่มรื่นของไม้ดอกไม้ใบ โดยเฉพาะแนวต้นไม้ไทรเกาหลี ทำหน้าที่เป็นแนวรั้วบ้านได้อย่างสวยงาม ทั้งยังให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวจากภายนอก เดิมแต่งด้วยของประดับสไตล์วินเทจ ทำให้มุมเล็กๆ มุมนี้เป็นมุมพักผ่อนที่แสนสบายอีกมุมหนึ่ง



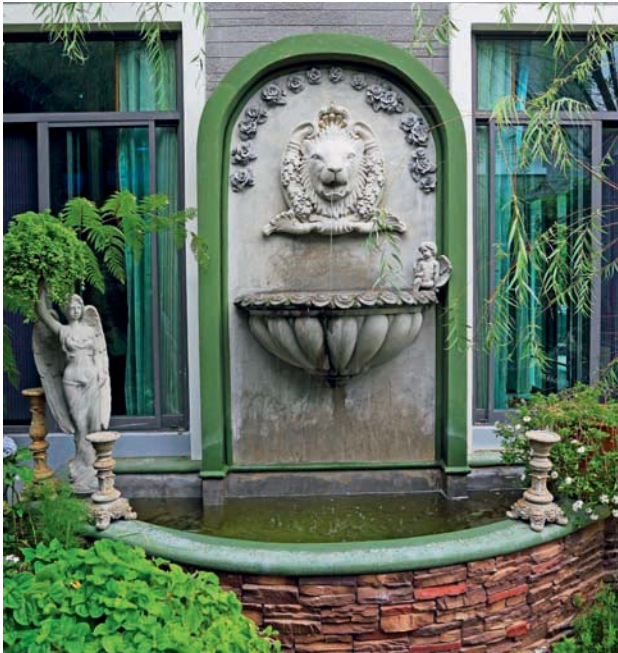
บนโต๊ะกลางและบนเก้าอี้เดี่ยว ตกแต่งด้วยต้นเวอร์บีนา เป็นพันธุ์เลื้อยและเป็นไม้กลางแจ้งที่ต้องการแดดจัด สีชมพูของดอกเวอร์บีนาและสีเขียวจากไม้ใบทำให้รู้สึกสบายตาเวลามอง



เพิ่มความเก๋ได้ด้วยของประดับสวนอย่างตุ๊กตานางฟ้าตัวเล็กที่นำมาตกแต่งผสมผสานกับการจัดวางพรรณไม้อย่างลงตัว

ทุกจุด สอดคล้องกับโครงสร้างของตัวบ้านและเรือนกระจกได้อย่างลงตัว ที่สำคัญแนวทางเดินที่วางไว้ นอกจากจากจะทำหน้าที่นำทางให้เจ้าของบ้านรวมถึงแขกที่มาเยือนได้สัมผัสกับบรรยากาศของสวนและแปลงไม้ดอกไม้รอบแล้ว ยังใช้เป็นที่เดินออกกำลังกายท่ามกลางธรรมชาติได้อีกด้วย

เทคนิคและข้อแนะนำ สำหรับการจัดสวนขนาดเล็ก



- วางผังใช้งานที่สามารถถึงพื้นที่จุดบอดให้มาเป็นส่วนของฟังก์ชันเพื่อประโยชน์ของการใช้สอยพื้นที่
- ยกระดับแปลงพันธุ์ไม้ให้ดูมีมิติจากแนวสายตาและการผสมผสานของกลุ่มไม้ดอกไม้ใบ
- สร้างองค์ประกอบสวน อย่างบ่อน้ำพุให้อยู่บริเวณแนวกำแพงหรือผนังของบ้าน เพื่อเพิ่มพื้นที่การใช้งานพื้นที่ส่วนกลาง



- จัดแนวทางเดินให้ประสานเชื่อมถึงกัน จากทางเข้าด้านหน้าสู่พื้นที่ด้านใน นอกจากทำให้ดูมีมิติแล้วยังช่วยให้สัมผัสกับทุกส่วนของสวนได้โดยรอบ
- เลือกใช้ไม้ประธานที่โปร่ง เส้นพลิ้วไหว ซึ่งทำให้ดูสบายตา และช่วยลดเหลี่ยมมุมของแนวอาคารหลักได้ด้วย

ข้อข้อบกพร่อง

เจ้าของสวนสวย • คุณพรทิพย์ เทพมงคล
 เอื้อเพื่อข้อมูล • แลนด์สเคปดีไซน์เนอร์ SummerSnow Home&Garden
 โดยคุณณตพล พรหมพาน โทร. 084-566-5446
 IG • Thanohphol และ คุณเฉลิมพล เฉลิมสุขดี โทร. 062-446-4516

สมัยนี้ไม่ต้องรอให้ถึงหน้าร้อนก็หา
มะม่วงสุกรับประทานกันได้ทั้งปี แต่
สังเกตบ้างไหมว่ามะม่วงที่หือองสุกโดย
ธรรมชาติตามฤดูกาลนั้น ให้ทั้งรสชาติ
หอมหวานและกลิ่นหอมหวานชวนอร่อย
กว่ามะม่วงนอกฤดูเป็นไหนๆ แถมยังช่วย
เช็ดชูคุณค่าและความมหัศจรรย์ของ
ผลไม้ไทย เพียงนำมาพ่นกินกับข้าวสวย
ก็ช่วยให้หารักษาอาหารได้ในวันอากาศ
ร้อนจัด หรือจับคู่กับข้าวเหนียวมันก็
อร่อยล้ำ หากอยากเปลี่ยนรสชาติดูบ้าง ก็
ลองเปลวมะม่วงสุกสักองเป็นเมนูสดชื่น
รับร้อน 2 ชนิดนี้ดูกัน น่าจะถูกใจใคร
หลายคนแน่นอน

Mango Trio Popsicle

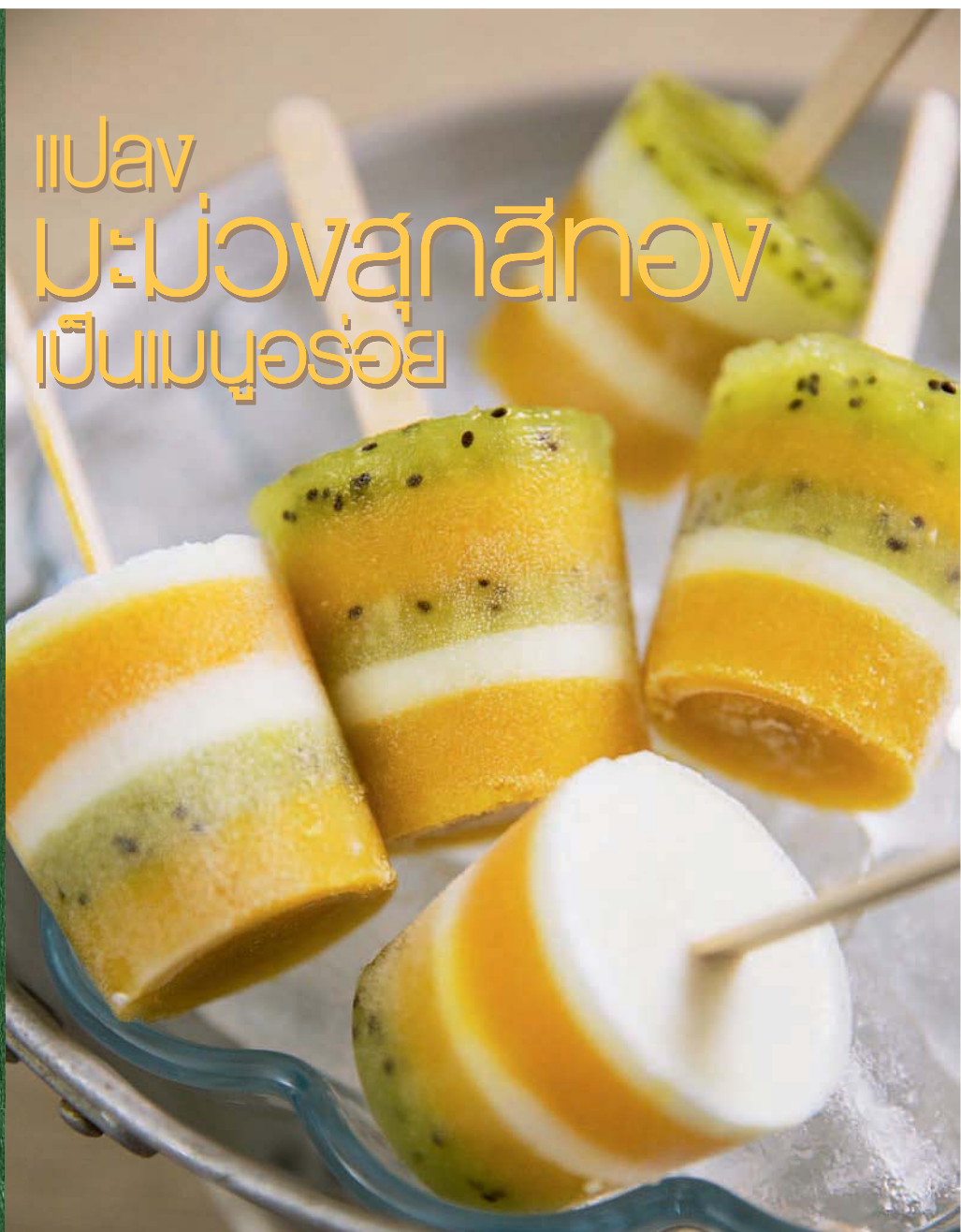
หวานเย็นมะม่วงสามสี

(ทำได้ 10-12 แท่ง)

ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|---|------|
| • เนื้อมะม่วงสุก | 1 | ถ้วย |
| (ประมาณ 1 ผล) | | |
| • น้ำส้ม | ½ | ถ้วย |
| • เนื้อกีวี่ | 1 | ถ้วย |
| (ประมาณ 4 ผล) | | |
| • น้ำแอปเปิ้ล | ½ | ถ้วย |
| • โยเกิร์ต | 1 | ถ้วย |
| • นมสดรสจืด | 1 | ถ้วย |

แปะ มะม่วงสุกสีทอง เป็นเมนูอร่อย



วิธีทำ

- ปั่นเนื้อมะม่วงสุกและน้ำส้มจนเป็นเนื้อเดียวกัน เทใส่ชามไว้ ปั่นเนื้อกีวี่และน้ำแอปเปิ้ล แล้วเทใส่ในชามอีกใบ และผสมโยเกิร์ต นมสดและน้ำผึ้ง ให้เข้ากันในชามต่างหากอีกใบหนึ่ง
- เตรียมแม่พิมพ์ด้วยพลาสติกขนาดเล็กรีดใสไว้ในถาดขอบสูง หยอดส่วนผสมของมะม่วง กีวี่และโยเกิร์ต ลงไปในแต่ละถ้วย ให้สูง 5-10 มม. เป็นชั้นแรก นำไปแช่ช่องแข็ง 15 นาที จนแข็งตัว
- หยอดส่วนผสมชนิดอื่นๆ สลับสีกับชั้นแรกลงไปเป็นชั้นที่ 2 ปักไม้ไอศกรีม

ลงไปตรงกลาง ใช้ตะเกียบวางพาดบนขอบถาดหรือใช้หนังยางรัดเพื่อพยุงไม่ให้อยู่กับที่ นำกลับไปแช่ช่องแข็งอีก 20-30 นาที จนแข็งตัว

- หยอดส่วนผสมมะม่วง กีวี่และโยเกิร์ตลงไปในแต่ละถ้วยให้เป็นชั้นสลับสีกัน แช่ช่องแข็ง 15 นาที จนแข็งตัว แล้วทำซ้ำเรื่อยๆ จนส่วนผสมสูงเกือบถึงขอบถ้วย นำเข้าช่องแข็งอีกครั้ง รอจนแข็งตัว

- นำหวานเย็นออกจากพิมพ์ โดยดันที่ก้นถ้วยพร้อมเสิร์ฟ

Mango Sago Pudding

พุดดิ้งมะม่วงสาครสำหรับ 5-6 ที่
ส่วนผสมเนื้อพุดดิ้ง

- กะทิ ½ ถ้วย
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น ¼ ช้อนชา
- เนื้อมะม่วงสุก 1 ถ้วย
- น้ำสะอาด ¼ ถ้วย
- สาคร 1 ถ้วย
- น้ำสะอาด 5 ถ้วย
- วิปปิงครีม ½ ถ้วย

ส่วนผสมวิปครีมรสกะทิ

- วิปปิงครีมแช่เย็นจัด 200 มล.
 - กะทิแช่เย็นจัด 50 มล.
 - น้ำตาลไอซิ่ง 20 กรัม
 - กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
 - มะพร้าวขูดละเอียด เนื้อมะม่วงสุก
- ผ่านบางและยออดสะระแห่สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

• ต้มกะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ และเกลือป่นในหม้อด้วยไฟอ่อนจนเดือด คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากัน ยกออกจากเตา พักไว้จนหายร้อน

• ปั่นเนื้อมะม่วงสุกเข้ากับน้ำสะอาด ¼ ถ้วย จนเป็นเนื้อเดียวเข้ากัน พักไว้

• ล้างสาครผ่านน้ำ 2 รอบ ต้มน้ำสะอาด 5 ถ้วยในหม้อขนาดใหญ่จนเดือด ใส่สาครลงไปต้มจนสุกเป็นสีใส เทสาครลงในชามผสมขนาดใหญ่ ใส่ส่วนผสมกะทิ เนื้อมะม่วงปั่นและวิปปิงครีมลงไป คนให้เข้ากัน ตักพุดดิ้งแบ่งใส่ลงในถ้วยเสิร์ฟ แช่ตู้เย็น 3-4 ชั่วโมง จนเซตตัว

• ทำวิปครีมรสกะทิโดยตีวิปปิงครีม กะทิ น้ำตาลไอซิ่งและกลิ่นวานิลลา ด้วยเครื่องตีผสมจนตั้งยอด พักไว้ในตู้เย็น

• เมื่อพร้อมเสิร์ฟ ผ่านมะม่วงสุกเป็นแว่นบาง วางลงบนหน้าพุดดิ้ง บีบวิปครีมรสกะทิลงไป โรยหน้าโดยมะพร้าวขูดและตกแต่งด้วยยออดสะระแห่ เสิร์ฟทันที



Tips

• ทั้ง 2 เมนู แนะนำให้ใช้มะม่วงน้ำดอกไม้เพราะมีสีเหลืองนวลกว่ามะม่วงชนิดอื่น เช่น มะม่วงอกร่อง เป็นต้น แต่ถ้าอยากใช้มะม่วงพันธุ์อื่นที่ชื่นชอบ สามารถปั่นแล้วกรองผ่านกระชอนเพื่อลดสีได้

• เมนูหวานเย็นมะม่วงสามสี ขณะผสมหวานเย็น ให้ชิมรสชาติส่วนผสมมะม่วง ก็วีและโยเกิร์ตก่อน ถ้าไม่หวานพออาจเติมน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งเพิ่มได้

• หวานเย็นสามารถเก็บในช่องแข็งได้นาน 1 เดือน

• เมนูพุดดิ้งมะม่วงสาคร ควรรับประทาน เก็บในตู้เย็นไว้ได้เพียง 1 วัน

โดย อ. เดียร์ ปานชีวา

สถานที่ท่องเที่ยวเสริมธาตุ ส่งเสริมพลังชีวิต

ธาตุตามปณิกษัตริย์เกิด แบ่งด้วยกันทั้งหมด 5 ธาตุ คือ ธาตุไม้
ได้แก่ กาน้ำที่เกิดปชาล ปเกาะ ธาตุไฟ ได้แก่ กาน้ำที่เกิดปมะเส็ง
ปมะเมีย ธาตุดิน ได้แก่ กาน้ำที่เกิดปจล ปมะสว ปมะแม ปจว
ธาตุทอง ได้แก่ กาน้ำที่เกิดปวอก ประกา ธาตุน้ำ ได้แก่ กาน้ำที่เกิด
ปชวด ปกุน ดังนั้นการที่เราจะเสริมพลังให้ธาตุเกิดของเรา
เชิงวิเสว สามารถทำได้โดยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสพลัง
แห่งธรรมชาติ เมื่อร่างกายเราได้ดูดซับพลังที่เหมาะสม ก็จะช่วย
เสริมให้ตัวเรามีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่แข็งแรง ทำสิ่งใดก็มี
พลังแห่งความกระตือรือร้น สดชื่นให้ประสบความสำเร็จดังตั้งใจ

ธาตุไม้

สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้ความชุ่มชื้น เย็นสบาย
มีความอุดมสมบูรณ์

คือ ทะเล น้ำตก ป่าเขาลำเนาไพร

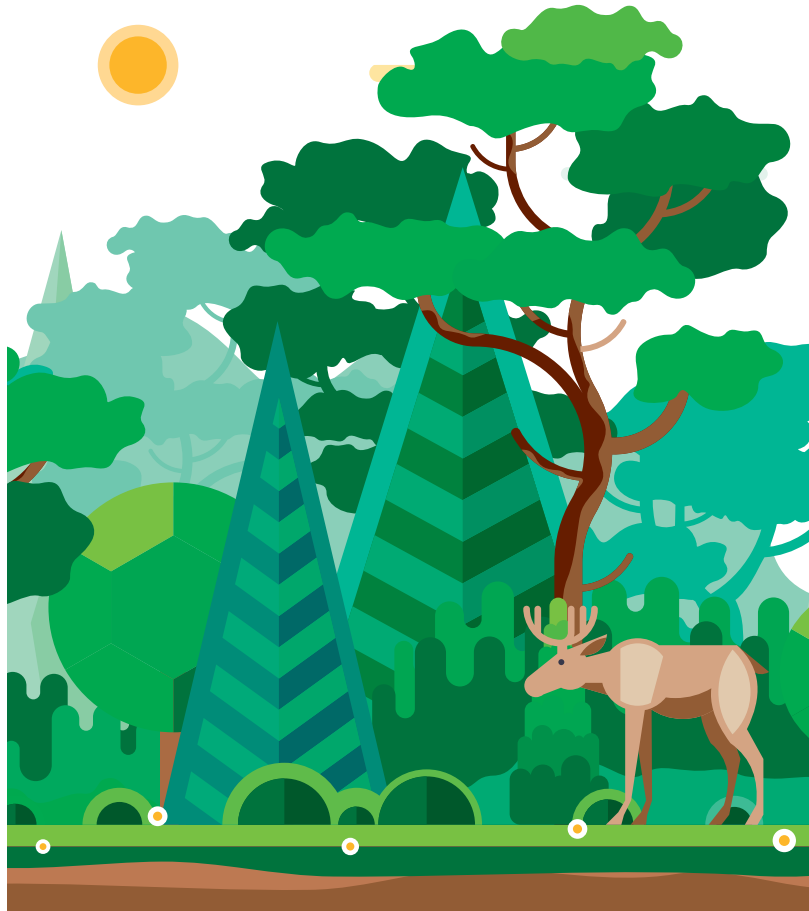
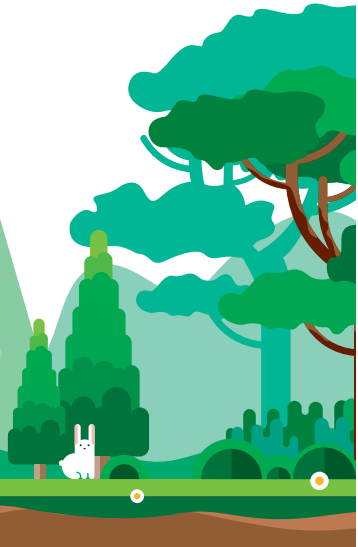
สถานที่เหล่านี้จะเป็นแหล่งพลังงานเพื่อเสริม
ทั้งธาตุไม้และธาตุน้ำ ทำให้ท่านที่เกิดปีชงและปี
เถาะ ได้รับพลังงานของความรัก ความเมตตาและ
ความกระตือรือร้น ท่านที่เกิดธาตุไม้ โดยธรรมชาติ
จะเป็นคนที่ชอบธรรมชาติเป็นทุนอยู่แล้ว เป็นคน
ที่ใจดีมีเมตตา แต่ต้องได้รับการกระตุ้นให้เกิดแรง
บันดาลใจอยู่เสมอ ที่สำคัญการไปยังแหล่งท่อง
เที่ยวนี้จะส่งเสริมให้มีความแข็งแรงต่ออวัยวะ
ภายใน โดยเฉพาะตับและถุงน้ำดี ซึ่งจะทำให้คน
ธาตุไม้ได้รับพลังงานที่เหมาะสม ก่อให้เกิดสุขภาพ
ที่แข็งแรง มีแรงบันดาลใจและความกระตือรือร้น
ในการทำงาน ผลิตรายได้สร้างสรรค์ผลงานดีๆ
ต่อไป

ธาตุไฟ

สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้ความตื่นตาตื่นใจความเป็นธรรมชาติและสร้างความกระตือรือร้น

คือ ป่าเขาลำเนาไพร สวนดอกไม้ นานาพันธุ์

การได้ชื่นชมกับธรรมชาติที่สวยงาม มีสีสัน ได้สัมผัสกับความน่าตื่นตาตื่นใจ สร้างความประทับใจทำให้ท่านที่เกิดธาตุไฟ ซึ่งโดยธรรมชาติเป็นคนที่ไม่ชอบความซ้ำซากจำเจ การเที่ยวที่ได้ใช้พลังงานในการเดินขึ้นเขาหรือนั่งชมนกชมไม้ ความสำเร็จของทุ่งหญ้า ดอกไม้ที่สวยงาม จะสร้างความกระปรี้กระเปร่า ชุ่มฉ่ำหัวใจ ส่งเสริมอวัยวะภายใน โดยเฉพาะหัวใจ และลำไส้ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถซึมซับพลังงานด้านดีนี้เพื่อสร้างประสิทธิภาพด้านการงานที่เฉียบขาด ฉับไวและมีไอเดียที่แปลกใหม่อยู่เรื่อยๆ อีกด้วย



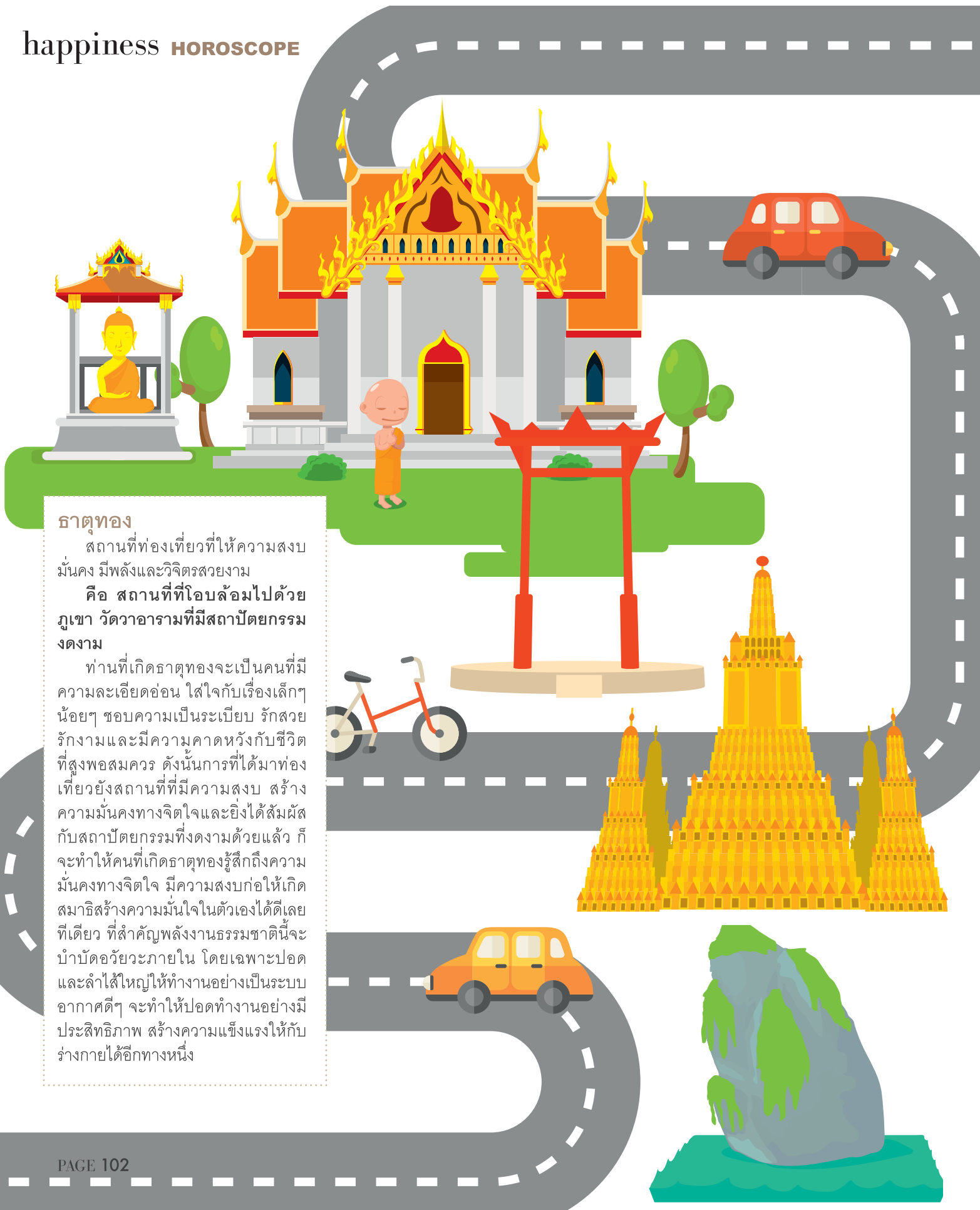
ธาตุดิน

สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้เกิดความสร้างสรรค์ มีไอเดีย มีความทันสมัย รวมไปถึงให้ความสงบร่มรื่น

คือ พิพิธภัณฑ์งานศิลปะ ภูเขาสูง

การนอนนับดาว ชื่นชมธรรมชาติ ภายใต้ความมั่นคงของขุนเขาและสัมผัสความสวยงามของหมู่ดาว จะทำให้คนที่มีความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งบางทีอาจขาดอารมณ์สุนทรี เช่น ท่านที่เกิดธาตุดินจะได้รับพลังงานความสุข สร้างความอ่อนโยนและมีความสบายใจงานศิลปะทำให้คนธาตุดินได้รับการกระตุ้นแรงบันดาลใจและปลุกพลังที่มีในตัวให้ปรากฏขึ้นได้ที่สำคัญพลังงานธรรมชาติเหล่านี้จะปรับสมดุลอวัยวะภายใน โดยเฉพาะม้ามและกระเพาะอาหาร สร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายอีกทางหนึ่ง เมื่อกลับมาจะทำให้คนธาตุดินมีไฟในการทำงานแบบเต็มที่เลยเชียวละ





ธาตุทอง

สถานที่ที่ทองเที่ยวที่ให้ความสงบ
มั่นคง มีพลังและวิจิตรสวยงาม

คือ สถานที่ที่โอบล้อมไปด้วย
ภูเขา วัดวาอารามที่มีสถาปัตยกรรม
งดงาม

ท่านที่เกิดธาตุทองจะเป็นคนที่มี
ความละเอียดอ่อน ใส่ใจกับเรื่องเล็กๆ
น้อยๆ ชอบความเป็นระเบียบ รักสวย
รักงามและมีความคาดหวังกับชีวิต
ที่สูงพอสมควร ดังนั้นการที่ได้มาทอง
เที่ยวยังสถานที่ที่มีความสงบ สร้าง
ความมั่นคงทางจิตใจและยังได้สัมผัส
กับสถาปัตยกรรมที่งดงามด้วยแล้ว ก็
จะทำให้คนที่เกิดธาตุทองรู้สึกถึงความ
มั่นคงทางจิตใจ มีความสงบก่อให้เกิด
สมาธิสร้างความมั่นใจในตัวเองได้ดีเลย
ทีเดียว ที่สำคัญพลังงานธรรมชาตินี้จะ
บำบัดอวัยวะภายใน โดยเฉพาะปอด
และลำไส้ใหญ่ให้ทำงานอย่างเป็นระบบ
อากาศดี ๆ จะทำให้ปอดทำงานอย่างมี
ประสิทธิภาพ สร้างความแข็งแรงให้กับ
ร่างกายได้อีกทางหนึ่ง



ธาตุน้ำ

สถานที่ท่องเที่ยวที่ให้ความสุข สมหวัง มีความวิจิตรสวยงาม สงบร่มรื่น สดชื่นมีชีวิตชีวา

คือ สถานที่ที่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีสถาปัตยกรรมที่งดงาม และสถานที่ที่มีความชุ่มชื้นของสายน้ำ เช่น ทะเล น้ำตก ทะเลสาบ

ความร่มรื่น ร่มเย็น เป็นสุข จะทำให้ท่านที่เกิดธาตุน้ำได้ซาบซึ้งพลังงานแห่งความสุข ความเหนียวที่มีจะหายไปอย่างรวดเร็ว สถานที่ท่องเที่ยวเหล่านี้จะเติมเต็มความสดชื่นสมหวังของชีวิต ยิ่งได้กราบไหว้ขอพร อธิษฐานจิตด้วยใจที่บริสุทธิ์ด้วยแล้วยิ่งจะทำให้คนธาตุน้ำได้รับพลังชีวิตที่อุดมสมบูรณ์ ได้รับความรักความเมตตา สร้างความแข็งแกร่งให้

กับสภาพจิตใจด้วยเพราะคนธาตุน้ำเป็นคนที่มีความอ่อนโยนไหวง่ายเป็นทุน สถานที่เหล่านี้จึงเป็นสถานบำบัดเยียวยาทางธรรมชาติที่เหมาะสม ที่สำคัญยังช่วยส่งพลังงานบำบัดอวัยวะภายใน โดยเฉพาะไตและกระเพาะปัสสาวะให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความแข็งแรงอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าสถานที่ท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติต่างๆ นั้น เป็นแหล่งชาร์ตพลังงานชีวิตที่มีค่าและทรงพลัง ดังนั้นการเลือกเที่ยวเพื่อสัมผัสพลังงานธรรมชาติให้เหมาะสมกับความเป็นคุณ ก็จะส่งเสริมให้คุณมีพลังชีวิตที่แข็งแรงและมั่นคง



เค้าแมวอะ!!

สัตว์สายวิเศษรักฉบับมือพุดถึงนกเค้าแมว
สัตว์ที่บอกรักตัวเองง่าย ๆ แต่คนเลี้ยงเค้าแมวต้องเข้าใจว่าเค้าแมวเป็น
ในคนบางกลุ่ม จึงได้เห็นการเลี้ยงนกชนิดนี้กันเพิ่มมากขึ้น

นกเค้าแมวหรือนกฮูก ก็คือ นกชนิดเดียวกัน ซึ่งลักษณะเด่นที่เห็นได้ชัดเจนคือ ดวงตากลมโตบ้องแบ๊วแต่แฝงแววดุไว้ด้านใน มีกรอบหน้าที่ยังแยกชัดเจนด้วยสีของขน จงอยปากงุ้มแหลมคม เล็บยาวแหลมคมมีไว้สำหรับฉีกเนื้อหรือยึดเกาะต้นไม้ ส่วนขนที่พองฟูนั้นทั้งสีน้ำตาลอ่อนไปจนถึงสีเข้ม ซึ่งแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ หูของมันเป็นเสมือนเรดาร์ชั้นเยี่ยมที่ใช้ฟังเสียงต่างๆ รวมทั้งเสียงเหยื่อในยามวิกาล นกชนิดนี้สามารถหมุนคอได้เกือบรอบ เพราะมีกระดูกสันหลังตรงคอถึง 14 ชิ้น และถือว่ามีมากที่สุดกว่านกชนิดใด เราจึงได้เห็นคลิปกินน่ารักๆ ของเจ้านกเค้าแมวทำหัวยี้ดๆ ยุบๆ หน้าเฉยๆ นกอยู่บ่อยๆ

การที่นกชนิดนี้ส่งเสียงร้องแหลมน่ากลัวยามค่ำคืนนั้น อันที่จริงแล้วคือ การบอกอาณาเขตของตัวเอง โดยธรรมชาติแล้ว นกเค้าแมวเป็นสัตว์สังคม ชอบอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ ดังนั้นเสียงนี้อาจจะเกิดจากการพบปะทักทายกับนกตัวอื่น หรือแม้แต่นกเค้าแมวเพื่อการเกี้ยวพาราสีกัน

โดยปกติแล้วนกเค้าแมวตัวเมียจะกกไข่เองตลอดเวลาและเวลาฟักไข่จะฟักทีละฟอง ทำให้ขนาดตัวของสมาชิกนกนั้นมีขนาดไม่เท่ากัน หากเป็นนกที่อยู่ตามธรรมชาติก็จะไปหาที่วางไข่ตามโพรงไม้ ถ้าอยู่ในเมืองก็ตามหลังคาบ้านหรือหลังคาวัด เมื่อลูกๆ ฟักออกจากไข่หมดแล้ว พ่อแม่และแม่นกก็จะช่วยกันดูแลประคบประหงมและช่วยกันหาอาหารมาป้อนลูกๆ จนอายุได้ 5 สัปดาห์จึงพร้อมที่จะออกบินหาอาหารกินเองได้

อาหาร

เมื่อเป็นนกที่ออกหากินในตอนกลางคืน อาหารจึงเป็นพวกหนู สัตว์เลื้อยคลานขนาดเล็ก รวมถึงสามารถจับปลากินได้ด้วยหากเป็นนกเค้าแมวขนาดใหญ่ รูปแบบการกินของนกเค้าแมวคือจะจิกและกลืนเหยื่อเข้าไป แล้วสำรอกส่วนที่กินไม่ได้ออกมา อย่างเช่นขนหรือกระดูก ดังนั้นอาหารที่ให้ควรเป็นพวกลูกหนูแช่แข็ง ลูกเจี๊ยบแช่แข็ง นกกระทาแช่แข็ง โดยให้ทั้งตัวถ้านกเค้าแมวยังเด็ก ผู้เลี้ยงจะต้องสับเนื้อ

และกระดูกผสมกันแล้วป้อน แต่หากโตแล้วก็วางให้กินเองได้ หรือจะให้แบบเป็นๆ ก็ได้เพื่อที่จะได้ใช้สัญชาตญาณในการล่าเหยื่อและได้ออกกำลังไปในตัว เนื่องจากนกเค้าแมวต้องการแคลเซียมในการที่จะไปเสริมให้ขามีกำลังและกระดูกแข็งแรง หากไม่ให้อาหารอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจะทำให้ไม่มีแรงบินหรือกระดูกหักได้ง่าย เป็นต้น แม้ว่าหนูและไก่จะเป็นเนื้อที่หาได้ง่าย แต่ไม่ควรมองข้ามเรื่องสารเคมีต่างๆ ที่อยู่ในเนื้อประเภทนี้ หากจะให้ป้อนอาหารควรเลือกแบบปลอดสาร

บ้านอาศัย

หากบ้านมีพื้นที่ การสร้างกรงตาข่ายใหญ่ๆ เหมือนกรงนกตามสวนสัตว์จะดีต่อสุขภาพเขามาก เขาจะได้มีอิสระได้ออกกำลังบ้าง แต่หากไม่มีพื้นที่ก็ควรเลี้ยงในกรงตาข่ายขนาดใหญ่ที่สุดเท่าที่จะอำนวยที่สำคัญนกชนิดนี้มีมูลที่ส่งกลิ่นเหม็นมาก จึงควรตั้งกรงให้ห่างจากบ้านหรือให้อยู่ในทิศทางที่ลมไม่พัดกลิ่นเข้ามาในบ้านจะดีที่สุด นอกจากจะไม่กลิ่นเหม็นแล้วยังไม่น่าเชื่อโรคเข้าสู่บ้านด้วย อีกทั้งต้องมีไม้คอนให้ไว้สำหรับเกาะ ถาดน้ำที่กินไม่ลึกมาก รวมถึงต้องมีบ้านหรือกล่องที่ทึบแสงเพื่อให้ได้เข้าไปหลบแสงแดดจ้าตอนกลางวันด้วย

พันธุ์นิยม

นกเค้าแมวนั้นมีมากมายหลายพันธุ์สำหรับประเทศไทยนั้นมีถึง 18 พันธุ์ แต่ที่กำลังเป็นที่นิยมตอนนี้คือ นกเค้าแควหรือนกเค้าแมวชนิดเล็กน่ารัก ไม่ดูน่ากลัวแต่น่าเกรงขามเหมือนพันธุ์อื่น นกเค้าแมวแควหรือนกเค้าแมวในเวลากลางวัน ลักษณะตัวจะกลมอ้วน ขาสั้นแต่แข็งแรง รวมทั้งมีกรงเล็บที่แข็งแรงเช่นกัน ขนหางจะยาวกว่าชนิดอื่น สีของขนนั้นเป็นเกราะป้องกันจากสัตว์ใหญ่ได้เป็นอย่างดี เพราะจะมีสีที่กลมกับโพรงไม้จนดูแทบไม่ออก ลักษณะนิสัยการเลี้ยง อาหารก็เหมือนๆ กับนกเค้าแมวทั่วไปเพียงแค่ว่าต้องปรับให้เท่ากับขนาดตัวเท่านั้น

■■■■■



กรุณาส่ง

บริษัท แคนดิส แอนด์ จำกัด
317/8 ถนน พระรามที่ 6
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 29

ชื่อนามสกุล

ที่อยู่ (สำหรับจัดส่งของรางวัลเท่านั้น)

โทรศัพท์

happiness Vol. 29 ขอเชิญผู้ถือหุ้นผู้ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ ดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 33 พบคำตอบ ภาคบางข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ
(ส่งวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นในกลุ่ม ปตท. หมวดเข้าร่วมสนุก 20 พฤษภาคม 2560)

ข้อเสนอแนะสำหรับนิตยสาร **happiness**

.....
.....
.....
.....
.....

เรื่องแนะนำเพื่อคอลัมน์
Ask the Expert/ผู้ถือหุ้น

.....
.....
.....
.....
.....

ฝากถึงบริษัทในกลุ่ม ปตท.

.....
.....
.....
.....
.....

1. ปัจจุบันประเทศไทยมีทรัพยากรน้ำมันเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 45 ข 47 ค 49 ง 51

2. ความต้องการใช้ทรัพยากรน้ำมันของไทยเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 15 ข 17 ค 19 ง 21

3. ปัจจุบันประเทศไทยมีทรัพยากรก๊าซธรรมชาติเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 40 ข 42 ค 44 ง 46

4. ความต้องการใช้ก๊าซธรรมชาติของไทยเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 11 ข 13 ค 15 ง 17

5. ประเทศไทยอยู่ในภาวะการใช้พลังงานแบบใด

ก มีน้อยใช้น้อย ข มีน้อยใช้มาก

ค มีมากใช้มาก ง มีมากใช้น้อย

*ต้องการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในทุกกรณี: โปรดติดต่อบริษัททะเบียนบริษัทที่ท่านถือหุ้นอยู่เท่านั้น

Okami Sushi

happiness

รับฟรีบัตรสมาชิก (มูลค่า 300 บาท)
พร้อมรับส่วนลดเมนู À La Carte 10%
แต่ถ้ารับประทานบุฟเฟ่ต์โดยใช่สิทธิ์ มา 4 จ่ายแค่ 3
จะไม่สามารถใช้เป็นส่วนลด 10% ได้
1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2560
ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเมนู
โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Sheddo Sushi Cottage

happiness

รับเมนูพิเศษ Salmon Spicy Salad ฟรี 1 จาน
1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2560
ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเมนู
โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Ginza Sushi Ichi

happiness

รับ Complimentary Dish 1 จาน
เมื่อสั่งอาหารครบ 2,000 บาทขึ้นไป
(ไม่รวมเครื่องดื่ม) ไม่สามารถเข้าร่วมกับ
โปรโมชั่นอื่นๆ ได้
1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2560
ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเมนู
โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Yuzuki Izakaya
& Sushibar

happiness

ส่วนลด 30% สำหรับเมนูซูชิและซาซิมิ
1 เมษายน – 30 มิถุนายน 2560
ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเมนู
โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุก
ตอบคำถาม
ชิงของรางวัล

happiness Vol. 29 ขอเชิญผู้ถือหุ้नที่ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อ
ดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจาก ปตท. จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง
“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 33 พบคำตอบ กากบาทข้อที่
ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นที่กลุ่ม ปตท. หมวดเข้าร่วมสนุก 20 พฤษภาคม 2560)

1. ปัจจุบันประเทศไทยมีทรัพยากรน้ำมันเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 45 ข 47 ค 49 ง 51

2. ความต้องการใช้ทรัพยากรน้ำมันของไทยเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 15 ข 17 ค 19 ง 21

3. ปัจจุบันประเทศไทยมีทรัพยากรก๊าซธรรมชาติ เป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 40 ข 42 ค 44 ง 46

4. ความต้องการใช้ก๊าซธรรมชาติของไทยเป็นอันดับที่เท่าไรของโลก

ก 11 ข 13 ค 15 ง 17

5. ประเทศไทยอยู่ในภาวะการใช้พลังงานแบบใด

ก มีน้อยใช้น้อย ข มีน้อยใช้มาก
ค มีมากใช้มาก ง มีมากใช้น้อย

เฉลยคำถามคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 28 Jan.-Mar. 2017

1. ก. ปีโตรเลียม 2. ข. ศึกษาภูมิประเทศจากภาพถ่ายทางอากาศ
3. ข. เจะหลุมประเิน 4. ค. 5 ปี 5. ง. 1,500-60,000 ล้านบาท

* ทางทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for
Readers happiness 2017 Vol. 28

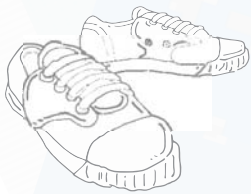
1. คุณกัลลภา พิโรจน์รัตน์
2. คุณเกดสิริ พรหมเชยธีระ
3. คุณจรัสศรี บุญจรัส
4. คุณจินดา ภัทรเกษวิทย์
5. คุณจรัสรัตน์ แซ่ลิม
6. คุณฉัตรแก้ว อติศักดิ์พานิชกิจ
7. คุณชัชวาล สงวนเสริมศรี
8. คุณชาตรี ไทพานิชย์
9. คุณชาตรี ศรีวะโลสกุล
10. คุณญาณิศา บุญจุง
11. คุณณัฐเดช วีระวงศ์
12. คุณดวงพร ลิตติรานนท์
13. คุณธนพร โคจิเมะ
14. คุณธวัชชัย อรุณรัตน์มีเรื่อง
15. คุณนลินธรรณ์ ฉัตรศิริรัตน์
16. คุณเนตรมณี จุติศิริเดชา
17. คุณบุผา แซ่วอง
18. คุณบุศมาส พลกุล
19. คุณประภาส ศิริเจริญสมบัติ
20. คุณปัทมา เอื้อกิจรุ่งเรือง
21. คุณปิติ ทวีวัฒนสาร
22. คุณพรกมล อธิรัตน์
23. คุณพรชัย จันทรงาม
24. คุณพัชริน ลิ้มวิจิตรสุข
25. คุณพาณี องอาจสิทธิกุล
26. คุณพิมพ์พรณ ศรีสุขศิริพันธ์
27. คุณเพ็ญศิริ สุเมธาศร
28. คุณไพเราะห์ พึ่งทอง
29. คุณมนัสนันท์ สุข
30. คุณยุพิน ศรีชมภู
31. คุณวาณี ชาญชัยเจริญกุล
32. คุณวาสนา ศักดิ์ชัยนันทน์
33. คุณวิจิตร เรียวโชติสกุล
34. คุณวิภา ศรีรัตนโชติ
35. คุณวิลาวรรณ วิวรรณวงศ์
36. คุณวิวัฒน์ อมรณพกุล
37. คุณสมพร กฤษฎาธิการ
38. คุณสมพร ศศิโรจน์
39. คุณสมภาพ ปลื้มจิตต์
40. คุณสมศรี วิกสิตพนิช
41. คุณสร้อยมาศ มิตรอารีย์
42. คุณสำเนา ภัทรเกษวิทย์
43. คุณสปีพงค์ ลีนาราช
44. คุณสุภาพร รัตมีรัถยาธรรม
45. คุณสุรศักดิ์ วรสิทธิกร
46. คุณสุรียพร โพธิ์ศรีทอง
47. คุณอรพร เจริญกิจ
48. คุณอรพัฒน์ พฤกษานุบาล
49. คุณอาภรณ์ สายชนะ
50. คุณอารีย์ รอดสวัสดิ์

รอยยิ้มจากการแยกขยะ เกิดขึ้นจริงแล้ว

ptt **life** station
ความสุขหลากหลาย...ในที่เดียว

และนี่คือคำขอบคุณ...
จากการช่วยกันแยกขยะ
ของพวกคุณ

.....



#1!



ขอบคุณ
รองเท้าคู่ใหม่



วันนี้รอยยิ้มในชุมชนได้เกิดขึ้นจริงแล้ว และจะเกิดขึ้นอีกมากกว่า 1,400 แห่ง
หากพวกเราช่วยกันแยกขยะกับโครงการ “แยก แลก ยิ้ม” ที่บิမ် ปตท.
ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.แยกแลกยิ้ม.com