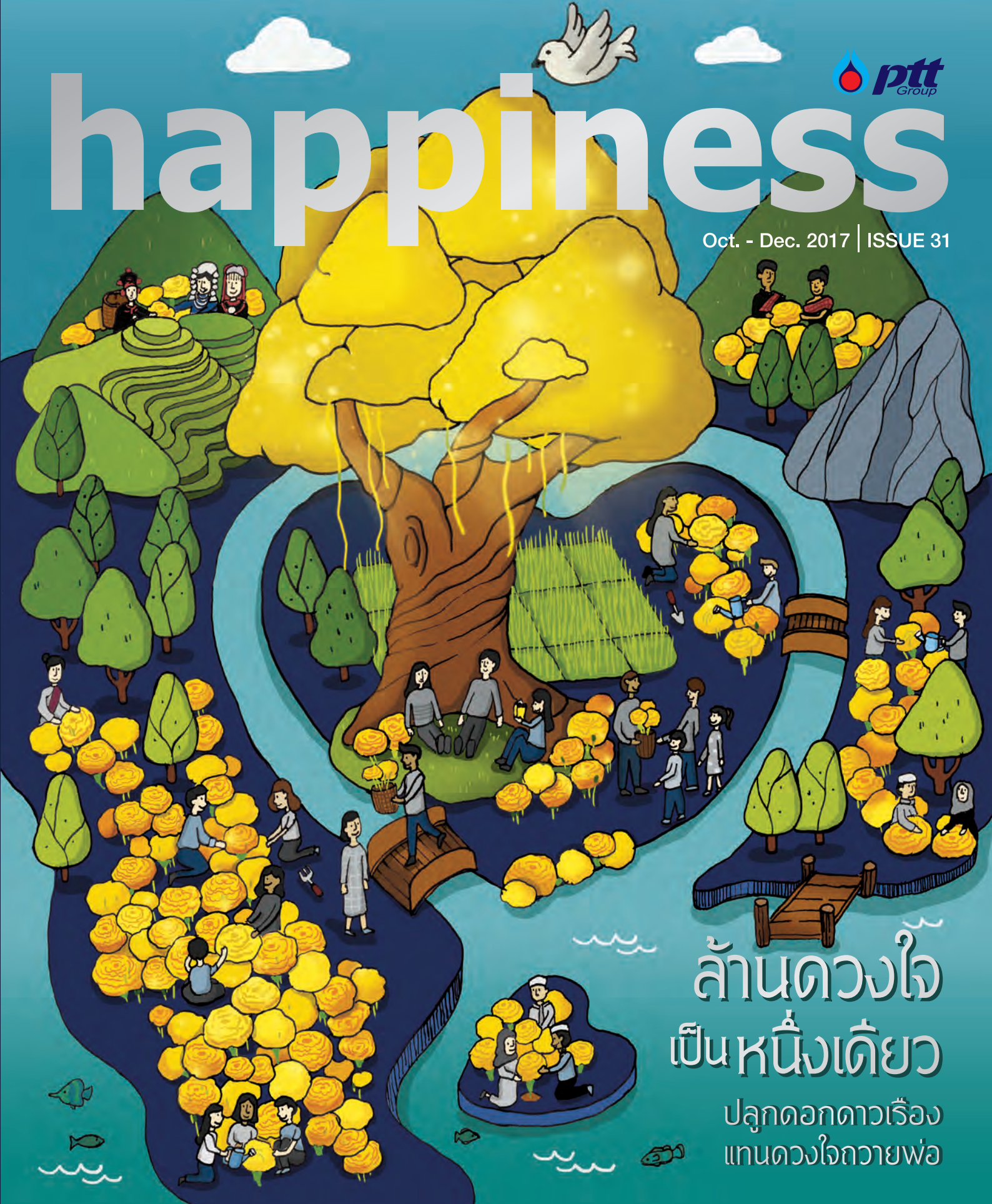


# happiness

Oct. - Dec. 2017 | ISSUE 31



ล้านดวงใจ  
เป็นหนึ่งในเดียว

ปลูกดอกดาวเรือง  
แทนดวงใจกายพ่อ



**InnoPlus**  
by PTT Global Chemical

*Serve Your Needs with Pride*

เม็ดพลาสติกคุณภาพสูงเพื่อใช้ผลิตบรรจุภัณฑ์ ช่วยป้องกันการเกิดไอน้ำ ทำให้เห็นความสดใหม่ของอาหารได้ชัดเจน อีกทั้งช่วยยืดอายุอาหารให้สดได้นานกว่าเดิม นอกจากนี้ยังสามารถนำไปผลิตเป็นฟิล์มปิดบรรจุภัณฑ์ ซึ่งช่วยให้ลอกออกได้ง่ายเวลาใช้งาน ไม่ฉีกขาด ช่วยตอบสนองรูปแบบการใช้ชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว InnoPlus จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างความพึงพอใจได้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์แบบ



HIGH PERFORMANCE  
POLYETHYLENE  
FOR EASY PEEL FILM



HIGH PERFORMANCE  
POLYETHYLENE  
FOR ANTI-FOGGING FILM



## พระพุฒิสถิตสู่อุสวรสคาลัย

# น้อบคิระกราน กราบเกบพระยุคลบาค พระมหากรณาริคุณวาริไกในใจไทยช้อกาล บ้าพระพุทธรเจ้า กิมทอนนิตยสาร happiness

ครบรอบปีแห่งความสุขเสียคร้งยิ่งใหญ่ที่พลกนิกรต่าโศกเศร่าท้อท้อเพ่นดิน ตอกดาวเรื่อและตอกไม้สีเสื่อ  
ที่ชาวไทยได้ร่วมใจกันปลุกเพื่อเสดงความจงรักภักดีต่อพระบาทสมเดีาพระประมึนกรมทากุมิพลอดุยเดช ะบานสะพร้ง  
พร้อมกันในช่วงพานพระราชพิธิถวายพระเพลิงพระบรมศพฯ ในโอกาสน้อบพาทูก่าบย้อบร่าลิกท้งห้วงเวลาท้อพองเช  
ชาวไทยได้หลอบรอบ “ล่านตอวิจาเป็นหน่งเดียว” ร่วมกันเสดงความอาลัยถวายแด่พระบาทสมเดีาพระเจ้าอยู่หัว  
รัชกาลที่ 9 โดยพ่านเรื่อรวและภาพถ่ายที่บันทึกเหตุการณ์ประวัศิศาสตร์ในวันน้อ

ด้วยสำนึกในพระมหากรณาริคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุตมิได้ ที่พระองค์ทรง  
อุทิตพระวรกายประกอบพระราชกรณียกิจสำคัญนานัปการเพื่อพลกนิกร โดย  
เฉพาเรื่อร่น่า ซึ่งทรงให้ความสำคัญ และทรงศึกษา ค้นคว้า พัฒนา และทดลองมา  
ตลอด 70 ปีแห่งการครองราชย์ นิตยสาร happiness ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่อรว  
ของ “มุลนิตูทกพัฒนา ในพระบรมราชูปถัมภ์” ซึ่งเป็นมุลนิตูเพื่อการพัฒนาเรื่อร่น่า  
โดยเฉพา อันเกิดจากความห่วงใยในสถานการณ์น่าน้ำที่ทรงเห็นว่าเปลี่ยนเปลี่ยงไป  
อย่างมา จำเป็นต้องมีหน่วยงานที่จะบันทึกรวบรวม และเผยแพร่อความรู้ให้ประชาชน  
ใช้เป็นหลักในการแก้ไข พัฒนา บริหารน่าน้ำของท้องถิ่นและของประเทศต่อไป

ขณะเดียวกันเรายังนำเสนอเรื่อรวที่ช่วยชโลมจิตใจและเป็นแรงบันดาลใจให้  
เรื่เริ่มต้นสร้างสรรคสิ่งดีงาม ไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็สามารถมีส่วนร่วมเปลี่ยนเปลี่ยงโลกนี้  
ให้น่าอยู่ได้ แม้จะเป็นเพียงเด็กหญิงวัย 5 ขวบก็สามารถช่วยชีวิตผู้คนได้นับหมื่นคน  
จากการรณรงค์ระดมเงินบริจาคเพื่อซื้อมุ้งให้ชาวแอฟริกาผ่านโครงการ Nothing  
But Nets หลังชมสารคดีโรคมาเลเรียที่คร่าชีวิตเด็กชาวแอฟริกา หรือเด็กชาย  
ชาวอเมริกันวัย 7 ขวบที่ใช้เวลาร่วม 2 ปี ไข่มยวเพื่อนำไปทำวิกให้ผู้ป่วยโรคมะเร็ง  
โดยไม่ย้อท้อต่อเสียงหัวเราะหรือคำล้อเลียนของคนรอบข้าง

นอกจากนี้เรายังมีบทสัมภาษณ์ของคุณไตรภพ ลิมปพัทธ์พิธิกรมากความสามารถ  
ที่พร้อมเล่าถึงมุมมองความสุขในแบบของเขา ในคอลัมน์ Happiness Life หากใคร  
ไม่ชอบอบขนมให้ยุ่งยากและเสียเวลาไปกับการเตรียมส่วนผสม แนะนำให้ทำ  
ขนมแบบไม่ต้องอบ No Bake Desserts ในคอลัมน์ Home Kitchen สำหรับคอลัมน์  
Gardening จะมาแนะนำ Water Plants ปลุกต้นไม้่น้ำเพื่อเพิ่มความสดชื่นให้บ้าน  
และมีชีวิตชีวาน่าอยู่มาขึ้นครึบ

หลังใช้เวลาเพลิดเพลินกับการพักผ่อนภายในบ้านแล้ว เรายังเชิญชวนให้คุณได้  
ออกเดินทางท่องเที่ยว เพื่อเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ด้วยการไปชมภาพความงามของ  
ศิลปกรรมร่วมสมัยที่หอศิลป์ริมน่าน ซึ่งมีการจัดแสดงภาพวาดผีพระหัตถ์สมเด็จ  
พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี หรือเก็บกระบ่าไปตีมด้าธรรมชาติใน  
วันพักผ่อนที่สังขละบุรี เมืองสามหมอกแห่งกาญจนบุรี พร้อมแนะนำประเทศ  
ที่น่าไปเยือนในดินแดนแห่งอารยธรรมโบราณ นครเปตรา ดินแดนศักดิ์สิทธิ์ของ  
ชาวคริสต์อันเลื่องชื่อที่ประเทศจอร์แดน

ท้ายสุดนี้ ผมขอเป็นตัวแทนทีมงานนิตยสาร happiness อวยพรให้ทุกท่าน  
ได้ใช้ช่วงเวลาพักผ่อนสั้นปีอย่างมีความสุข และเดินทางอย่างราบรื่นปลอดภัย  
พร้อมเริ่มต้นปีใหม่ที่สดใสครึบ



พิชิต อภิวันทาพร  
บรรณาธิการบริหาร



happiness  
Magazine

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 ตามแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนของบริษัทชั้นนำทั่วโลก โดย RobecoSAM เป็นผู้ประเมินการดำเนินงานใน 3 ด้านคือ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งดัชนีดังกล่าวถือเป็นเกณฑ์ที่สำคัญสำหรับการสร้างความเชื่อมั่นให้นักลงทุนในการตัดสินใจลงทุน



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



# MAIL BOX

ทีมงานนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกท่านที่แนะนำและความคิดเห็นต่างๆ จากผู้อ่านทุกท่านกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามาและเพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานของมอบของรางวัล

## Bluetooth Speaker with Light

ลำโพงบลูทูธพร้อมไฟ  
มูลค่า 1,250 บาท  
ให้ถึง 5 ท่าน



\* ทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

ทุกคอลัมน์ที่ลงก็น่าอ่านอยู่แล้ว ขอให้รักษาคุณภาพในการทำนิตยสารแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ค่ะ

**คุณพัชล์ซซ์ แซ่จิว**

Care Share Respect จัดกิจกรรมเพื่อเด็กและชุมชนเพิ่มมากขึ้นนะครับ

**คุณมนตรี มาศบาง**

เนื้อหาดี มีสาระมาก คอยติดตามทุกฉบับค่ะ ได้แบ่งปันให้เพื่อน ๆ ที่ไม่เป็นสมาชิกอ่านด้วย

**คุณมาลี จันทร์วัฒน์รุ่งกุล**

เนื้อหาสาระครบถ้วนทั้งวิชาการและบันเทิง อ่านแล้วสนุก ได้ความรู้โดยเฉพาะเกี่ยวกับการแนะนำร้านอาหาร กระจ่างดี แบบปกสวย น่าอ่านทุกฉบับครับ

**คุณวิชัย ชัยอำนาจ**

มีเนื้อหาสาระดี นำจัดส่งไปตามห้องสมุดที่สนใจจะมีไว้ให้ชุมชนได้อ่าน เพราะมีเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ สิ่งแวดล้อม เช่น บ้าน, ต้นไม้, อาหาร

**คุณอิสตรี หาญบุญทรง**

คณะผู้จัดการนิตยสาร

**happiness**

มอบสำหรับผู้อ่านทุกท่าน

**ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ :** คุณนิธิมา เทพวงษ์กูร

**ที่ปรึกษา :** คุณสัมพันธ์ สำเนียง

คุณพรพรรณลิน มหาวงศ์อิกุล

คุณภัทรลดา สง่าแสง

**บรรณาธิการบริหาร :**

คุณพิจิษฐ์ อภิวันทนาพร

**กองบรรณาธิการ :**

คุณนิศากร หุตะจุฑะ

คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณผู้สดี คุ้มจำเริญ

คุณไพสิฐ ศิริบวร

**จัดทำโดย :** ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center สำหรับผู้อ่านทุกท่าน ปตท.:

0-2624-5599

Website : [www.pttplc.com](http://www.pttplc.com)

Email Address : [debentureclub@pttplc.com](mailto:debentureclub@pttplc.com)

**ออกแบบและผลิตโดย :**

บริษัท แคนดี้ส์ แคนดี้ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2612-9662-3

โทรสาร 0-2612-9660

• แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณีโปรดติดต่อ

นายทะเบียนบริษัทผู้อ่านทุกท่าน

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล

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

• ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท.

แต่อย่างใด

• รายชื่อผู้อ่านทุกท่าน ปตท.

ข้อมูลปรับปรุงล่าสุด มิถุนายน 2560





58

**happiness Magazine**  
**Vol. 31**  
**Oct. - Dec. 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**  
ปตท.aw. รับรางวัล Stevie Award จากโครงการเพื่อสังคม ในอินโดนีเซียและสเปน / ดอกไม้จันทร์ ดอกไม้รัก ถวายพ่อของแผ่นดิน

**30**  
**World Update**  
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจทั่วโลก

**46**  
**Calendar**  
อัปเดตกิจกรรมและอีเวนต์ที่น่าสนใจ

**48**  
**Entertainment**  
โปรแกรมหนึ่ง หนังสือและเพลง

## People

**22**  
**Executive Insights**  
In Life and Business, Do the Right Thing  
คุณสุพจน์ เหล่าสุภา

**34**  
**PTT's Group Club**  
พศ. นพ. ม.ส.ทยา กิติยากร  
ความสนุกและความท้าทาย  
ที่นำสู่การดำประโยชน์เพื่อสังคม

**76**  
**Happiness Life**  
ดวงตาที่เห็น “สุข”  
ของคุณไตรภพ ลิมปพิพัทธ์

## Feature

**12**  
**Royal Project**  
“อุกกพัฒน์”  
ทุนพัฒนาน้ำเพื่อประชาชน

**18**  
**Energy Review**  
โปรแกรมตรวจวัดพลังงาน  
สำหรับโรงแยกก๊าซธรรมชาติ

**26**  
**Smart Money**  
กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน  
โอกาสเข้าถึงความมั่นคงประเทศ

**28**  
**Law 360**  
ความสุขหลังวัยเกษียณ

**38**  
**Smart IT**  
Upcoming Technologies  
that May Change  
the World

**40**  
**Motor Guide**  
Big Bike ตัวท็อปที่ทุกคน  
ไว้พนักนอกรถนอกต่อ

**44**  
**Sport**  
Mixed Martial Arts (MMA)  
ศิลปะการป้องกันตัวแบบพวม  
เรียนรู้ไว้เพื่อพิชิตความสตรอง

**50**  
**Art Talk**  
หอศิลป์ปริมณาน

**52**  
**Good Old Day**  
Warehouse 30 ณ อยุธยา

**54**  
**Laan Dhamma**  
พิกัดให้ไกลทุกข หาควพิกัดให้เป็น

**56**  
**Good Thought**  
ใคร ๆ ก็เปลี่ยนใจโลกนี้  
ให้หน้าอยู่ขึ้นได้

**58**  
**Cover Story**  
ล้านดวงใจเป็นหนึ่งเดียว

**64**  
**Ask the Expert**  
“เทคโนโลยี” บนโตสู่ความล้ำเรา  
ของ Start Up



52



80



88



92

## Lifestyle

42

### Cool Design

Variety of Chic Design

66

### Good Health

อุ่นใจเมื่อใช้แอปฯ  
พร้อมดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่บ้าน

70

### Let's Exercise

เหนื่อยนักก็พักเติมพลัง  
7 ท่าออกกำลังกายคลายเมื่อย

72

### Beauty Head to Toe

สารพัดชะบะลา

74

### Fashion Story

ชิ้นเดียวแบบเซ็กซี่หลายสไตล์

80

### Getaway Global

Discovering the Land  
of Jordan

84

### Getaway Urban

เยือนเมืองชายแดน  
สุดพีคตะวันออก...จังหวัดบุรี

88

### Dine Out

Chinese Twist

92

### Sweet Home

Cat's Toys  
ของเล่นแมว (แมว)

94

### Gardening

Water Plants Charming  
พรรณไม้น้ำหอม

98

### Home Kitchen

No Bake Desserts  
ขนมไม่ต้องอบ แอดออย

100

### Horoscope

ดวงราย DIY แต่งห้องนอนเสริม  
สุขภาพตามปีนักษัตร

104

### Pet Lovers

Dog Therapy

105

### Special for Readers

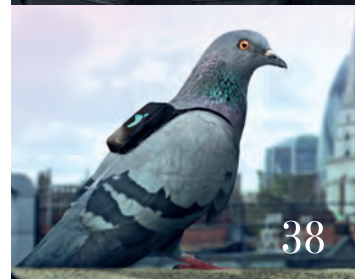
ร่วมสนุกตอบคำถาม ชิงของขวัญ



76



42



38



98



94

## “เมล็ดพันธุ์แห่งความภาคภูมิใจ...ได้ร่วมพระบารมี” พลิกฟื้นคืนพื้นที่ป่า



เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2560 สถาบันปลูกป่า ปตท. จัดกิจกรรม “เมล็ดพันธุ์แห่งความภาคภูมิใจ...ได้ร่วมพระบารมี” พลิกฟื้นคืนพื้นที่ป่า ณ แปลงปลูกป่า FPT 49 ตำบลลำนางแก้ว อำเภอปรางค์กู่ จังหวัดนครราชสีมา เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 65 พรรษา 28 กรกฎาคม 2560 และน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขณะทรงดำรงพระอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินแทนพระองค์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงปลูกต้นประดู่ป่า “ต้นที่ 100 ล้าน” ณ แปลงแห่งนี้เมื่อ

20 ปีที่ผ่านมา (วันที่ 14 กรกฎาคม พ.ศ. 2540) โดยมี พลโท วิชัย แซ่จอหอ แม่ทัพภาคที่ 2 เป็นประธานในงาน และนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารและองค์กรร่วมให้การต้อนรับ และร่วมพิธีรับมอบกล้าประดู่ป่าจากเมล็ดพันธุ์ “ต้นที่ 100 ล้าน” จำนวน “ร้อย ๖๕ กล้า” ให้แก่ผู้แทนหน่วยงานต่าง ๆ และชุมชนรอบแปลงปลูกป่า นำไปปลูกในท้องที่ของตนเองเพื่อเป็นสิริมงคล ร่วมร่วมกันกล่าวถวายสัตย์ปฏิญาณปกป้องรักษาป่า เพื่อสืบสานพระราชปณิธาน พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และให้กล้าประดู่ป่าจากเมล็ดพันธุ์ “ต้นที่ 100 ล้าน” ได้หยั่งรากลึกและงอกงามทั่วแผ่นดินไทยสืบไป

## ปตท. ลงนามข้อตกลงความร่วมมือเป็นปีที่ 2 ย้ำความโปร่งใสในกระบวนการจัดจำ

พลเอก อนันตพร กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีลงนาม “ข้อตกลงความร่วมมือ โครงการท่อส่งก๊าซธรรมชาติบนบก เส้นที่ 5 ส่วนที่ 2 (ฉะเชิงเทรา-นนทบุรี) และโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งใหม่ จ.ระยอง” ระหว่างบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมกับผู้ร่วมเสนอราคาและผู้สังเกตการณ์ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจากภาครัฐและเอกชน โดยมีนายประมนต์ สุธีวงศ์ ประธานองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) นายปิยสวัสดิ์ อัมระนันทน์ ประธานกรรมการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และนายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมในพิธี เพื่อแสดงเจตนารมณ์ในการเป็นองค์กรที่ดำเนินธุรกิจภายใต้หลักธรรมาภิบาล ตามแนวนโยบายต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชันของรัฐบาล





## PTT Bluewave Chonburi Futsal Club พาดคว้าแชมป์เอเชียสมัย 2



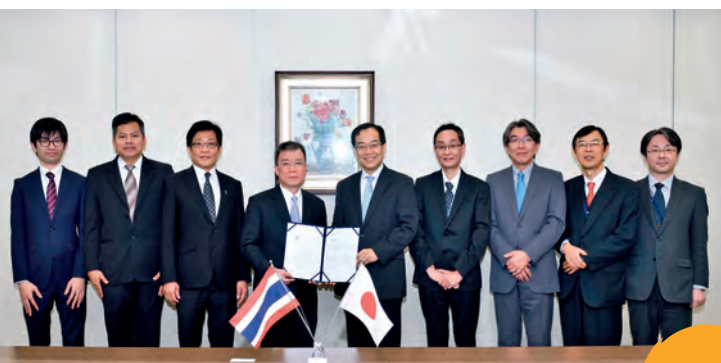
พีทีที บลูเวฟ ชลบุรี ฟุตซอลคลับ เอาชนะ กิติ ปาซันด์ จาก อิหร่าน ในการแข่งขันฟุตซอลสโมสรเอเชีย 2017 ชนะเลิศคว้าแชมป์ปีที่ 2 ณ พูโก อินดอร์สเตเดียม โฮจิมินห์ ประเทศเวียดนาม โดย พีทีที บลูเวฟฯ เป็นสโมสรแรกในประเทศไทยที่สามารถคว้าแชมป์รายการฟุตซอลชิงแชมป์สโมสรเอเชียได้สำเร็จในปี 2013 นับเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของคนไทยในเรื่องของความเป็นเลิศทางด้านกีฬาในเอเชีย

## ปตท. ลงนามความร่วมมือศึกษาธุรกิจ ปิโตรเลียมกับกัมพูชา



นายเทวินทร์ วงศ์วานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ ฯพณฯ ท่าน ซีฟ ฮู อธิบดีกรมเชื้อเพลิงแห่งราชอาณาจักรกัมพูชา ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงด้านการศึกษาความเป็นไปได้ในการทำธุรกิจปิโตรเลียมครบวงจรตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำในประเทศกัมพูชา เพื่อต่อยอดธุรกิจน้ำมันที่มีการดำเนินอยู่แล้วในปัจจุบัน โดยมี ฯพณฯ ท่าน ชก คาวาน ปลัดกระทรวงเหมืองแร่และพลังงานแห่งราชอาณาจักรกัมพูชา เป็นสักขีพยานในพิธีดังกล่าว ณ อาคารปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต

## ปตท.สพ. ลงนาม MoU ร่วมกับ JOGMEC มุ่งวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตปิโตรเลียม



นายคณิต แสงวงศ์วานิชย์ (ที่ 4 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานวิศวกรรมศาสตร์และการพัฒนา บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับนายมาโกโตะ อิชิกาวา (ที่ 5 จากซ้าย) Executive Director ด้านเทคโนโลยีต้นน้ำในธุรกิจน้ำมันและก๊าซฯ บริษัท Japan Oil, Gas and Metals National Corporation หรือ JOGMEC เพื่อร่วมกันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตปิโตรเลียมในโครงการสำรวจและผลิตของ ปตท.สผ. โดยโครงการแรกที่กำลังดำเนินการคือ การพัฒนาเทคนิค Electromagnetic ในการติดตามประเมินผลการผลิตของแหล่งน้ำมัน ทั้งนี้พิธีลงนามจัดขึ้น ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

## ปตท.สพ. รับ 3 รางวัลระดับสากล Asian Excellence Awards 2017



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สพ. โดยนางสาวพรรณณลิน มหาวงศ์ธิกุล (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานการเงินและการบัญชี และนางเกศรา ลิ้มมัยไชคชัย (ซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานความปลอดภัย มั่นคง อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม เข้ารับรางวัล Asia's Best CFO (Investor Relations) ซึ่ง ปตท.สพ. ได้รับอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 รางวัล Best Investor Relations Company (Thailand) ซึ่งได้รับต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 และรางวัล Asia's Best Environmental Responsibility ซึ่งได้รับต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 จากนายอัลดริน มอนสอด (กลาง) ผู้ก่อตั้ง กรรมการผู้จัดการ และผู้อำนวยการบริหารนิตยสาร Corporate Governance Asia ซึ่งเป็นนิตยสารด้านการเงินที่ส่งเสริมบรรษัทภิบาลของฮ่องกงและเอเชีย พิธีมอบรางวัลจัดขึ้นในงาน The 7th Asian Excellence Awards 2017 ณ เขตบริหารพิเศษฮ่องกงแห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน รางวัลดังกล่าวสะท้อนถึงความสำเร็จและความเป็นเลิศด้านการบริหารจัดการทางการเงิน นักลงทุนสัมพันธ์ และการดูแลสิ่งแวดล้อมของ ปตท.สพ.

## ไทยออยล์จัดกิจกรรม CSR โครงการ วั่ง เอ เอ มั่นส์ “เพื่อน้อง” ปี 3

นายบัณฑิต ธรรมประจําจิต รองกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโสด้านการกําลังและปิโตรเคมี บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหาร และพนักงานจิตอาสากลุ่มไทยออยล์ ร่วมกิจกรรมในโครงการ วั่ง เอ เอ มั่นส์ “เพื่อน้อง” ปี 3 ที่จัดขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยในปีนี้เป็นพนักงานจิตอาสาได้นำความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านวิศวกรรม ร่วมพัฒนาโรงเรียนด้วยการติดตั้งระบบปั้มน้ำประปา, ระบบกรองน้ำดื่ม, การปรับปรุงระบบไฟฟ้าห้องสมุด, ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง, ติดตั้งระบบคอมพิวเตอร์ และพัฒนาพื้นที่เกษตรตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พร้อมทั้งแจกจ่ายอาหารกลางวันแก่นักเรียนโรงเรียนบ้านไค้งประจํา อ.เกาะจันทร์ จ.ชลบุรี



TOP

# ไทยออยล์ได้รับการต่ออายุการรับรองเป็นสมาชิก แนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทย ในการต่อต้านการทุจริต (Collective Action Coalition Against Corruption : CAC)



เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายอติคม เติบศิริ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เข้ารับใบประกาศนียบัตรรับรองการต่ออายุการเป็นสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริตอย่างสมบูรณ์ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 2 จากศาสตราจารย์ ดร.พนัส สิมะเสถียร ประธานกรรมการแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมเรเนซองส์ กรุงเทพมหานคร



งานดังกล่าวจัดโดยแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต (Collective Action Coalition Against Corruption หรือ CAC) โดยได้รับการสนับสนุนการจัดทำโดยรัฐบาลและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) และดำเนินการโดยความร่วมมือของ 8 องค์กรชั้นนำ อันได้แก่ สมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย หอการค้าไทย หอการค้านานาชาติแห่งประเทศไทย สมาคมบริษัทจดทะเบียนไทย สมาคมธนาคารไทย สมาคมธุรกิจตลาดทุนไทย สมาคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย และสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

## บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี รับประกาศนียบัตรการรับรองและเป็นสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติ ของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต



ดร.อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล ประธานกรรมการกำกับดูแลกิจการที่ดี บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) รับมอบใบประกาศรับรองใหม่ (Re-Certification) ของ IRPC ในฐานะสมาชิกแนวร่วมปฏิบัติของภาคเอกชนไทยในการต่อต้านการทุจริต (CAC; Thailand's Private Sector Collective Action Coalition Against Corruption) จากนายพารณ อิศรเสนา ณ อยุธยา กรรมการ CAC โดย IRPC ได้รับการรับรองเป็นสมาชิกครั้งแรกเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2557 และในครั้งนี้เป็นการต่ออายุใบรับรองใหม่อีก 3 ปี ตั้งแต่วันที่ 9 มีนาคม 2560 เป็นต้นไป นอกจากนี้ บริษัท เทคโนโลยี ไออาร์พีซี จำกัด บริษัทในกลุ่มที่ดำเนินกิจการสถาบันอาชีวศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ที่จังหวัดระยอง ก็ได้รับการรับรองเป็นสมาชิก CAC เป็นปีแรก โดยมีนายไพฑูริวัฒน์ เผ่าพงศ์ช่วง

กรรมการผู้จัดการ / ผู้ได้รับใบอนุญาต วิทยาลัยเทคโนโลยี ไออาร์พีซี เป็นผู้รับมอบ

IRPC เล็งเห็นความสำคัญในการประสานผลักดันภาคเอกชนไทยร่วมกันด้านทุจริตคอร์รัปชัน และมีแผนการดำเนินงานให้บริษัทในกลุ่ม IRPC อื่น ๆ ได้รับการรับรองครบทุกบริษัทตามนโยบายของคณะกรรมการบริษัทฯ

## PTTGC จับมือ กกท. จังหวัดระยอง และเซฟซุมพล ส่งมอบเมนูอร่อยห้ามพลาดประจำระยอง “10 เมนูอร่อยนี้ที่ระยอง by เซฟซุมพล”



นายประเสริฐ บุญสัมพันธ์ ประธานกรรมการ นายสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเชาว์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (PTTGC) นางกนกกิตติกา กฤตย์วุฒิกกร ผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานระยอง และ เซฟซุมพล แจ็งไพโร ที่ปรึกษา และ Ambassador โครงการ “เซฟซุมพล สร้างเซฟซุมชน” by PTTGC ร่วมเปิดงาน “เซฟซุมชนชวนกินถิ่นระยอง” ณ HEAVEN Bangkok ชั้น 18 อาคาร ZEN WORLD กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นโครงการคัดเลือกสุดยอดเซฟซุมชนในโครงการ “เซฟซุมพล สร้างเซฟซุมชน” by PTTGC ที่สร้างสรรค์เมนูโดนใจ โดยเมื่อจบโครงการแล้ว

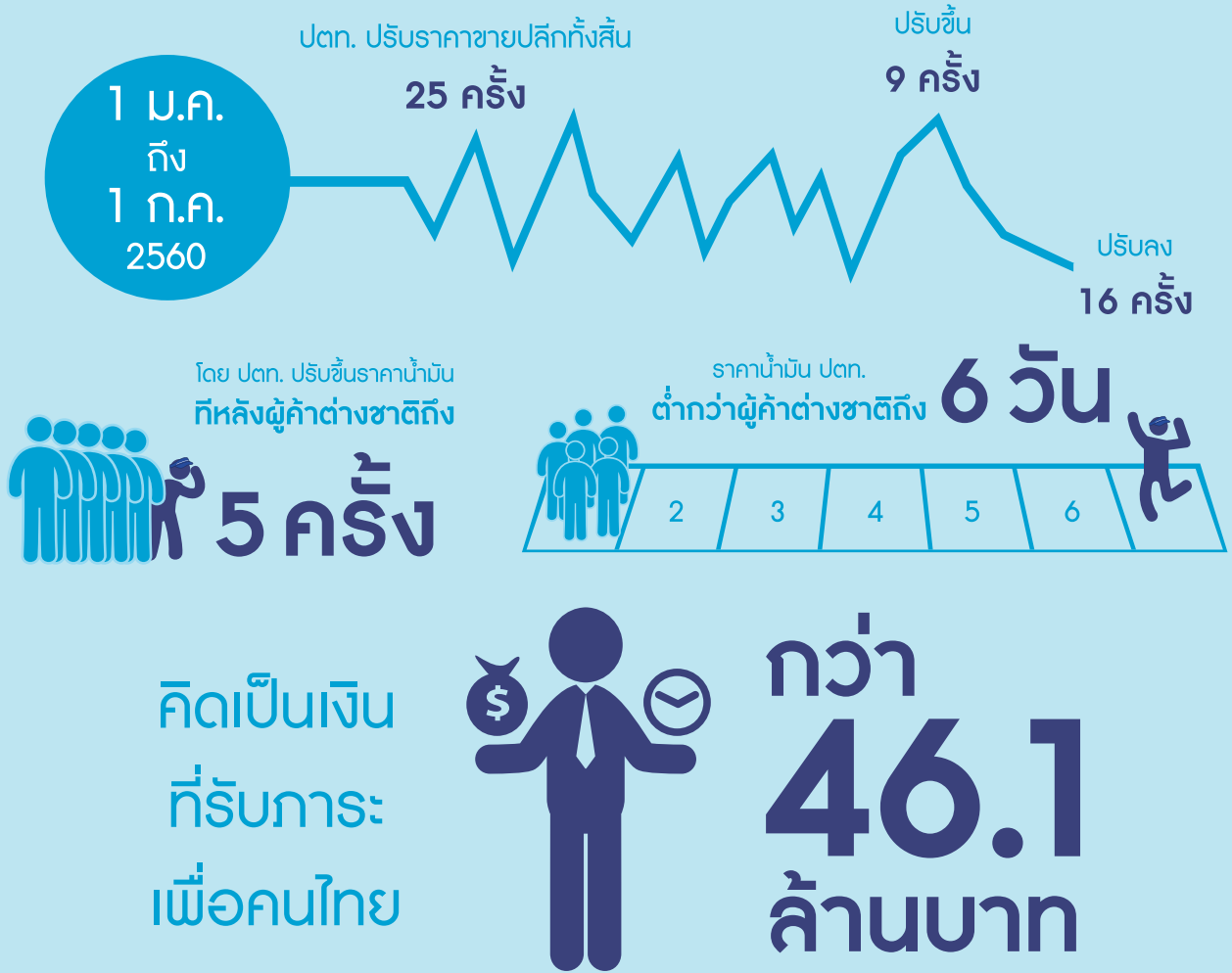
ลิขสิทธิ์อาหารจะมอบให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เพื่อสร้างการพัฒนาอาหารและอาชีพในจังหวัดระยองต่อไป ซึ่งผู้ชนะเลิศ ได้แก่ เมนู “แกงหมูชะมวง” จากวิสาหกิจชุมชนบ้านเนินสว่าง จังหวัดระยอง โดยมีใบชะมวงที่คัดสรรมาอย่างดีเป็นหัวใจหลักของเมนู

## PTTGC มอบอุปกรณ์การแพทย์แก่โรงพยาบาลเขาชะเมาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา

นางวราวรรณ ทิพพานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกิจการองค์กร บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบอุปกรณ์ทางการแพทย์จำนวน 3 รายการ ประกอบด้วย เครื่องให้ความอบอุ่นพร้อมอุปกรณ์ช่วยชีวิตทารก 1 เครื่อง crib เด็กก่อน 1 คัน และเครื่องปั๊มเม็ดเลือดแดงอัตโนมัติ 2 เครื่อง คิดเป็นมูลค่าทั้งสิ้น 477,000 บาท ให้แก่โรงพยาบาลเขาชะเมาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา โดยมีนายแพทย์คณิต ตันติชัยวณิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเป็นผู้รับมอบ การสนับสนุนดังกล่าวมาจากโครงการ “ปันน้ำใจสู่สังคม” ในวันประชุมสามัญผู้ถือหุ้นของบริษัทฯ ประจำปี 2560 เมื่อวันที่ 5 เมษายนที่ผ่านมา



# รู้ป่าว..ราคาน้ำมันแต่ละยี่ห้อปรับไม่พร้อมกัน อย่าง ปตท. ขึ้นราคาน้ำมันช้ากว่าผู้ค้าอื่นตั้งหลายวัน



## กลุ่มน้ำมันแก๊สโซฮอลล์

- ปตท. ปรับราคาขึ้นทีหลังผู้ค้าต่างชาติถึง **5 ครั้ง**
- คิดเป็นจำนวนวันที่ราคาน้ำมัน ปตท. ต่ำกว่าทั้งสิ้น **1-2 วัน**
- คิดเป็นเงินกว่า **23.4 ล้านบาท**

## กลุ่มน้ำมันดีเซล

- ปตท. ปรับราคาขึ้นทีหลังผู้ค้าต่างชาติถึง **4 ครั้ง**
- คิดเป็นจำนวนวันที่ราคาน้ำมัน ปตท. ต่ำกว่าทั้งสิ้น **1-2 วัน**
- คิดเป็นเงินกว่า **22.7 ล้านบาท**

# “อุทกพัฒน์” งานพัฒนาน้ำเพื่อ ประชาชน

“...การพัฒนาแหล่งน้ำนั้น ในหลักใหญ่ก็คือการควบคุมน้ำให้ได้ดังประสงค์ ทั้งปริมาณและคุณภาพ กล่าวคือ เมื่อมีปริมาณน้ำมากเกินไป ก็ต้องหาทางระบายออก ให้ความการณ์ ไม่ปล่อยให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายได้ และในขณะที่เกิดภาวะขาดแคลน ก็จะต้องมีน้ำกักเก็บไว้ใช้อย่างเพียงพอ ทั้งมีคุณภาพเหมาะสม แก่การเกษตร การอุตสาหกรรม และการอุปโภคบริโภค...”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีเปิดการประชุมวิชาการนานาชาติ  
The Third Princess Chulabhorn Science Congress (PC III) ณ โรงแรมแชงกรี-ลา วันที่ 11 ธันวาคม พุทธศักราช 2538



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงสนพระราชหฤทัยในเรื่องน้ำมาตั้งแต่ทรงพระเยาว์ พระองค์จึงทรงศึกษา ค้นคว้า ทดลอง และพัฒนาเกี่ยวกับการจัดน้ำในหลากหลายรูปแบบ และเมื่อเสด็จขึ้นครองราชย์ก็ทรงให้ความสำคัญและทรงงานด้านการพัฒนาน้ำเพื่อประชาชนมาโดยตลอด เพราะทรงตระหนักดีว่าน้ำเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต

ด้วยสายพระเนตรอันยาวไกลและความห่วงใยในสถานการณ์น้ำที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทรงเห็นว่าการบริหารและพัฒนา น้ำจำเป็นต้องให้ทุกภาคส่วนร่วมมือกัน ซึ่งหากจะทำได้ก็ต้องมี ข้อมูล มีความรู้ และมีความเข้าใจในเรื่องน้ำอย่างเป็นระบบ เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจบริหารจัดการน้ำ ดังนั้นการ บันทึก การเก็บรวบรวมความรู้ และการเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับ

งานพัฒนาและการบริหารจัดการน้ำจึงมีความสำคัญ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เป็นหลักในการแก้ไข พัฒนา บริหารน้ำของท้องถิ่นและของประเทศต่อไป

พระองค์มีพระราชดำริว่า “อยากให้นำเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้แก้ปัญหาน้ำแล้ง น้ำท่วมในเมืองไทย” เริ่มแรกจึงมีการจัดตั้งโครงการวิจัยและพัฒนาระบบเครือข่ายเพื่อการจัดการทรัพยากรน้ำแห่งประเทศไทย ขึ้นใน พ.ศ. 2541 เป็นโครงการส่วนพระองค์ ทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูลลุ่มน้ำเจ้าพระยาจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต่อมาเมื่อถึงจุดที่สามารถบริหารจัดการเองได้และมีขนาดใหญ่พอที่จะดูแลเรื่องน้ำ จึงพระราชทานหน่วยงานให้รัฐบาลดำเนินการต่อ โดยตั้งเป็นสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและการเกษตร (องค์การมหาชน) หรือ สสนก. เป็นองค์การอิสระภายใต้กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ต่อมาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้พระราชทานเงินจำนวน 84 ล้านบาท ที่ทางคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติทูลเกล้าฯ ถวายเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ วันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2554 เพื่อเป็นทุนประเดิมสำหรับการก่อตั้งมูลนิธิตามที่สถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและการเกษตร (สสนก.) ได้ขอพระราชทาน โดยให้เป็นมูลนิธิน้ำเพื่อสนอง

พระราชดำริเกี่ยวกับการพัฒนาเรื่องน้ำ และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานชื่อมูลนิธิ น้ำนี้ว่า อุทกพัฒน์ คำว่า “อุทก” หมายถึง น้ำ และ “พัฒน์” มาจากคำว่า พัฒนา เมื่อนำมารวมกัน เป็นมูลนิธิอุทกพัฒน์จึงมีความหมายว่า “มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเรื่องน้ำ” และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รับมูลนิธิอุทกพัฒน์ไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์และทรงให้ใช้พระมหาพิชัยมงกุฎเป็นเครื่องหมายประจำมูลนิธิฯ ปัจจุบันสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการกิตติมศักดิ์ มี ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เป็นประธานกรรมการ มูลนิธิฯ ดร.รอยล จิตรดอนเป็นกรรมการและเลขาธิการ

โครงการมูลนิธิอุทกพัฒน์เป็นการดำเนินงานสนองพระบรมราโชบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 เนื่องจากทรงเห็นว่าปัญหาอุทกภัยเป็นเรื่องใหญ่ และยังไม่มีโครงการที่เข้ามาทำหน้าที่โดยตรง จุดประสงค์หลักในการดำเนินงานของมูลนิธิฯ คือจัดการปัญหาและพัฒนาเกี่ยวกับน้ำ ได้แก่ การบรรเทาภัยพิบัติสำหรับน้ำส่วนเกินและภาวะภัยแล้งและการใช้ประโยชน์ของน้ำอย่างยั่งยืน



เพื่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาเศรษฐกิจ มุ่งสืบสานดำเนินงานตามแนวพระราชดำริ ด้วยการส่งเสริม สนับสนุน ตลอดจนรวบรวมและจัดทำข้อมูลความรู้เรื่องน้ำเพื่อเผยแพร่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนอย่างทั่วถึง เน้นส่งเสริมสนับสนุนงานบริหารจัดการทรัพยากรน้ำชุมชน รวมถึงสนับสนุนงานวิจัยและพัฒนาด้านการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ

โดยการทำงานในภาพรวมแล้ว มูลนิธิอุทกพัฒน์เป็นโครงการบริหารจัดการน้ำที่มุ่งเน้นให้ความรู้แก่ชุมชน รวมถึงงานพัฒนาเครือข่ายการจัดการน้ำชุมชนตามแนวพระราชดำริ ซึ่งดูแลครอบคลุมการบริหารจัดการน้ำในทุกเรื่อง ตั้งแต่ น้ำท่วมจนถึงบำบัดน้ำเสีย รวมทั้งงานฟื้นฟูและพัฒนาแหล่งน้ำในระดับชุมชนและท้องถิ่น

ผู้ที่สนใจร่วมสนับสนุนการดำเนินงานของมูลนิธิฯ สามารถติดต่อได้ที่ “มูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์” พระราชวังจตุตถ (สนามเสือป่า) อาคาร 608 ถนนศรีอยุธยา แขวงจตุตถ เขตจตุตถ กรุงเทพมหานคร 10300 โทรศัพท์ 0-2282-3320 โทรสาร 0-2282-6404 เว็บไซต์ [www.utokapat.org](http://www.utokapat.org) หรือ [facebook.com/Utokapat.F](https://facebook.com/Utokapat.F) หรือร่วมบริจาคโดยโอนเงินผ่านธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) สาขาถนนศรีอยุธยา บัญชีออมทรัพย์ “มูลนิธิอุทกพัฒน์ ในพระบรมราชูปถัมภ์” เลขที่บัญชี 013-0-22419-7



ขอขอบคุณรูปภาพจาก : <http://www.facebook.com/Utokapat.F>

# ปตท.สพ. รับรางวัล Stevie Awards จากโครงการเพื่อสังคมในอินโดนีเซีย และสงขลา



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สพ. โดยนายสุจิต ทองเทียน (ซ้าย) General Manager บริษัท PTTEP Malunda Limited ซึ่งเป็นบริษัทย่อยของ ปตท.สพ. ในประเทศอินโดนีเซีย และนายประพนธ์ จารุโสมพงษ์ (ขวา) ผู้จัดการอาวุโส ฐานสนับสนุนการพัฒนาปิโตรเลียม รับรางวัล Bronze Stevie Award ประเภท Innovation in Community Relations ของ The Asia-Pacific Stevie Awards จากบิสเนสเวิลด์ แกลาเกอร์ ประธาน Stevie Awards จากการดำเนินโครงการเพื่อสังคมและชุมชน 2 โครงการ ได้แก่ โครงการศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน (SIOLA) ในประเทศอินโดนีเซีย และโครงการศูนย์การเรียนรู้เพาะฟักลูกปูบ้านหัวเขา ตำบลหัวเขา อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา โดยพิธีมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้น ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น



ทั้งนี้ SIOLA เป็นโครงการศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ริเริ่มขึ้นเพื่อประโยชน์ด้านการสร้างเสริมพัฒนาและสุขภาพของเด็กในสุลาเวสีตะวันตก ประเทศอินโดนีเซีย เริ่มต้นโครงการเมื่อปี 2557 โดยความร่วมมือของ ปตท.สผ. อินโดนีเซีย กับ Karampuang Education Foundation ซึ่งเป็นมูลนิธิองค์กรพัฒนาเอกชนด้านการศึกษาในประเทศอินโดนีเซีย จัดทำโครงการ SIOLA ประกอบด้วยบริการ 4 ด้าน ได้แก่ (1) ศูนย์เด็กเล็กและการศึกษาก่อนวัยเรียน (2) คลินิกสุขภาพเด็ก (3) การให้คำปรึกษาครอบครัว และ (4) เงินกู้ฉุกเฉิน ซึ่งรูปแบบดังกล่าวเป็นแนวทางโครงการนำร่องของรัฐบาลอินโดนีเซีย โดย ปตท.สผ. อินโดนีเซีย เน้นสนับสนุนการขยายผลโครงการในชุมชนรอบพื้นที่ปฏิบัติการโครงการมาลุนด้า ซึ่งขาดแคลนงบประมาณในการก่อสร้างศูนย์ฯ ให้เพียงพอต่อความต้องการ



ส่วนโครงการศูนย์การเรียนรู้เพาะฟักลูกปูบ้านหัวเขานันท์ เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มพี่น้องชาวประมงในจังหวัดสงขลา ในนาม “กลุ่มประมงพื้นบ้าน ป.ทรัพย์อนันต์” ประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 200 คน ซึ่งพบว่าจำนวนชาวประมงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ปริมาณสัตว์น้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการ เนื่องจากปัญหาความไม่สมดุลของระบบนิเวศในท้องทะเล โดยเฉพาะอย่างยิ่งปูทะเลซึ่งเป็นสัตว์น้ำหลักที่พบว่าจับได้น้อยลง นอกจากนี้ยังมีรายได้ของชาวประมงพื้นบ้านลดลงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อการสร้างสมดุลของระบบนิเวศในท้องทะเลด้วย ทางกลุ่มฯ จึงได้เริ่มหาหนทางที่จะเพิ่มปริมาณปูทะเล ซึ่งสอดคล้องกับ ปตท.สผ. ที่มีฐานสนับสนุนการพัฒนาปิโตรเลียมตั้งอยู่ในจังหวัดสงขลา และเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จึงได้เริ่มต้นเข้าร่วมคิดร่วมทำงานกับกลุ่มประมงพื้นบ้าน ป.ทรัพย์อนันต์ ในการค้นคว้าวิธีช่วยเพาะฟักเพื่อเพิ่มปริมาณลูกปูคืนสู่ธรรมชาติ โดยประสาน

และร่วมทำงานกับสถาบันวิจัยการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งสงขลา (National Institute of Coastal Aquaculture - NICA) นำหลักวิชาการมาต่อยอดภูมิปัญญาของกลุ่มประมงพื้นบ้าน ป.ทรัพย์อนันต์ จนได้องค์ความรู้คือนำไขปูนอกกระดองมาเพาะฟักเพื่ออนุบาลในบ่อระยะหนึ่ง จนลูกปูมีความแข็งแรงและมีอวัยวะมากพอที่จะเอาตัวรอดก่อนปล่อยคืนสู่ทะเล โดยทำในรูปแบบธนาคารปูที่มีโรงเพาะฟักมาตรฐาน ด้วยความร่วมมือระหว่าง ปตท.สผ. กับกลุ่มประมงพื้นบ้าน ป.ทรัพย์อนันต์ สถาบันวิจัยการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งสงขลา และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ต่อมาจึงได้ยกระดับและพัฒนาโครงการศูนย์การเรียนรู้เพาะฟักลูกปูนี้สู่การเป็นศูนย์การเรียนรู้และโรงเพาะฟักมาตรฐาน เพื่อช่วยรักษาความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติให้คงอยู่สืบไป พร้อมทั้งถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้ไปสู่ชุมชนใกล้เคียงให้คงอยู่คู่วิถีชีวิตประมงพื้นบ้านอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายที่จะพัฒนาศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่น่าสนใจ เป็นแหล่งสร้างรายได้เสริมให้แก่ชาวบ้านในชุมชน ทั้งการจำหน่ายสินค้าประเภทอาหารทะเลแปรรูป หรือของที่ระลึก เช่น งานศิลปะจากกระดองปู ฯลฯ





## ดอกไม้จันทน์ ดอกไม้ใจ ถวายพ่อของแผ่นดิน

ด้วยสำนักในพระบรมหารุณาริคุณเป็นอันพันอันหาที่สุดมิได้ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กลุ่ม ปตท. จึงได้รวมใจแสดงความอาลัยและจัดกิจกรรม “ดอกไม้จันทน์ ดอกไม้ใจ ถวายพ่อของแผ่นดิน” โดยประดิษฐ์ “ดอกแดฟโฟดิล หรือ ดอกดารารัตน์” จากเปลือกข้าวโพดแห้ง ให้แทนดอกไม้จันทน์ ถวายพ่อของแผ่นดิน จำนวน ๑๐๐,๐๐๙ ดอก สำหรับใช้ในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อมอบให้สำนักพระราชวัง และสำนักงานกรุงเทพมหานครใช้ในมณฑลพิธีท้องสนามหลวง รวมถึงมอบให้วัดที่ร่วมจัดทำชุดถวายดอกไม้จันทน์ในพื้นที่สถานประกอบการของ ปตท. ทั้งในกรุงเทพฯ และภูมิภาค



โดยกลุ่ม ปตท. ได้จัดกิจกรรมสอนประดิษฐ์ดอกดารารัตน์ ระหว่างวันที่ 21 เมษายน-30 มิถุนายน 2560 (ยกเว้นวันหยุดราชการ) ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ โดยมีผู้บริหารและพนักงานในกลุ่ม ปตท., สมาชิกชมรมพลังไทยใจอาสาของกลุ่ม ปตท., สมาชิก We Love PTT, เครือข่ายสถานศึกษาและชุมชน และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังจัดพื้นที่ร่วมประดิษฐ์ดอกดารารัตน์ ณ สำนักงาน ปตท. ในส่วนภูมิภาค, สำนักงานของบริษัทในกลุ่ม ปตท. และเครือข่ายสถานศึกษา ได้แก่

- สำนักงาน ปตท. ได้แก่ สำนักงานพระโขนง, สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา, ศูนย์ปฏิบัติการชลบุรี, โรงแยกก๊าซธรรมชาติ ปตท. จ.ระยอง
- สำนักงานของบริษัทในกลุ่ม ปตท. ได้แก่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน), บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน), บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน), บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน), บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน), บริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด, ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์
- ชุมชนรอบพื้นที่ปฏิบัติการ ปตท. ได้แก่ ศูนย์ปฏิบัติการระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติชลบุรี และเขต 1 (จ.ชลบุรี 2 แห่ง), ศูนย์ปฏิบัติการระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติ เขต 2-11 (10 แห่ง 10 จังหวัด), ศูนย์ศึกษาเรียนรู้ระบบนิเวศป่าชายเลนสิรินาถราชินี อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์
- เครือข่ายสถานศึกษาในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และภูมิภาคอีก 19 แห่ง

**กรุงเทพฯ :** ร.ร.กวนทีรุทธารามวิทยาคม, ร.ร.ราชันนันทาจารย์สามเสนวิทยาลัย 2, ร.ร.บิคอนเฮาส์ แยมสะอาด, ร.ร.ลาดปลาเค้าพิทยาคม, ร.ร.ผ่องสุวรรณวิทยาสายไหม, ร.ร.นวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล, ร.ร.มหารชนพาราม, ร.ร.โพธิสารพิทยากร, ร.ร.บางมดวิทยา "สีลูกหวาดจวนอุปลั๊ก", มหาวิทยาลัยศรีปทุม (ศูนย์ปมเพาะธุรกิจ)

**นครปฐม :** ร.ร.กาญจนาภิเษกวิทยาลัย, ร.ร.บ้านตากแดด (ประสานราษฎรวิทยาคาร)

**ปทุมธานี :** ร.ร.อุดมวิทยา

**ระยอง :** ร.ร.กำเนิดวิทย์ และสถาบันวิทยสิริเมธี

**เพชรบุรี :** ร.ร.พรหมานุสรณ์จังหวัดเพชรบุรี, ร.ร.จันทราวาส, ร.ร.เบญจมาศเทพอุทิศจังหวัดเพชรบุรี



ทั้งนี้ยังมีสถานีบริการน้ำมัน ปตท. กว่า 300 แห่งทั่วประเทศร่วมเปิดพื้นที่ให้ประชาชนได้เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมประดิษฐ์ดอกดารารัตน์ โดยเป็นส่วนที่นอกเหนือจากจำนวน ๑๐๐,๐๐๙ ดอกอีกด้วย

สำหรับการฝึกสอนการทำดอกไม้จันทน์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ปตท. ได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากทั้งศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนกาญจนาภิเษก (วิทยาลัยในวัง) ศูนย์น้ำใจไมตรีกรรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม และกรุงเทพมหานคร รวมถึงวิทยากรจิตอาสา



**ดอกดารารัตน์ หรือดอก Daffodil** เป็นดอกไม้ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชโปรดและมักพระราชทานให้สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 อยู่เสมอ เมื่อครั้งทรงศึกษาและประทับอยู่ที่สวิตเซอร์แลนด์ ดอกดารารัตน์เป็นดอกไม้ที่นิยมมอบให้บุคคลอันเป็นที่รักเพื่อบอกว่าไม่เคยหวังสิ่งใดตอบแทน นอกจากนี้ยังหมายถึงเกียรติยศ ความกล้าหาญ และเป็นสัญลักษณ์ของความหวัง อีกทั้งชื่อดอกดารารัตน์ยังมีความหมายที่ลึกซึ้ง โดยคำว่า ดารา หมายถึงดวงดาว คือสิ่งที่อยู่สูงสุด คำว่า รัตน์ หมายถึงแก้ว คือสิ่งที่มีค่า



# โปรแกรมตรวจวัด พลังงานสำหรับ โรงแยก ก๊าซธรรมชาติ

---

ในการดำรงชีวิตแต่ละวัน มีใครทราบไหมว่าค่าน้ำ  
ค่าไฟฟ้าที่จ่าย ๆ ไปนั้นสมเหตุสมผลคุ้มค่างบเงิน  
ที่เสียไปหรือไม่ ท่อน้ำประปาเกิดการรั่วซึมหรือเปล่า  
หรือแม้แต่อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้อยู่สามารถทำงานได้  
เต็มประสิทธิภาพหรือยัง ซึ่งเราารู้ได้ก็ต่อเมื่อได้รับ  
บิลค่าน้ำค่าไฟที่เรียกเก็บตอนสิ้นเดือนนั่นเอง และถ้า  
เหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นกับโรงงานอุตสาหกรรม  
ขนาดใหญ่ที่เจ้าของโรงงานไม่สามารถทราบได้เลยว่า  
ค่าไฟฟ้าหรือค่าพลังงานต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบ  
กิจการเป็นค่าอะไร อย่างละเท่าไร ก็คงเป็นเรื่องยาก  
หากโรงงานนี้ต้องการลดการใช้พลังงานในโรงงาน  
และอาจนำมาซึ่งความเสี่ยงอื่น ๆ ได้

แต่สำหรับ ปตท. ซึ่งตระหนักถึงความสำคัญของการใช้พลังงานในกระบวนการผลิตอย่างคุ้มค่า ไม่ว่าจะเป็นโรงแยกก๊าซธรรมชาติหรือโรงงานปิโตรเคมี และเห็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องทราบข้อมูลการใช้พลังงานแต่ละประเภทในแต่ละโรงผลิตของ ปตท. ดังนั้นด้วยเหตุผลที่กล่าวมา สถาบันวิจัยและเทคโนโลยี ปตท. โดยฝ่ายวิจัยเทคโนโลยีกระบวนการปิโตรเลียมและปิโตรเคมี และฝ่ายบริหารเทคนิคและแผนการผลิต โรงแยกก๊าซธรรมชาติ จังหวัดระยอง จึงได้ริเริ่มโครงการพัฒนาโปรแกรมที่ใช้สำหรับตรวจวัดพลังงานขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการตรวจวัด ติดตาม และควบคุมการใช้พลังงานรูปแบบต่างๆ ของแต่ละอุปกรณ์ภายในโรงแยกก๊าซธรรมชาติให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในกระบวนการผลิตโดยทั่วไปของโรงแยกก๊าซธรรมชาติแต่ละโรงจะประกอบด้วยหน่วยปฏิบัติการย่อยมากมาย ไม่ว่าจะเป็นหน่วยกำจัดความชื้น หน่วยกำจัดปรอท หน่วยกำจัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หน่วยเพิ่มความดัน หอกลิ้นแยก และในแต่ละหน่วยปฏิบัติการย่อยก็จะมีการใช้พลังงานในหลายรูปแบบ เช่น ไฟฟ้า ไอน้ำ และเชื้อเพลิงประเภทต่าง ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงแยกก๊าซฯ จะต้องมีเครื่องมือวัดการใช้พลังงานที่ดี เพื่อใช้ตรวจติดตามและวิเคราะห์การใช้พลังงาน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะสามารถนำไปวางแผนเพื่อลดการใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



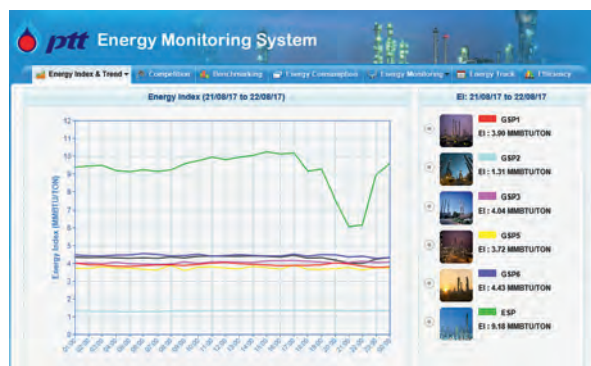
ในช่วงแรกของการพัฒนาโปรแกรมตรวจวัดพลังงานนั้น เป็นการพัฒนาอยู่บน Microsoft® Excel ที่แสดงข้อมูลการใช้พลังงานในแต่ละหน่วยผลิต แต่ยังไม่สามารถแสดงผลที่เป็นรูปภาพและเปรียบเทียบข้อมูลการใช้พลังงานกับ Benchmark ได้อีกทั้งยังเป็นการเก็บข้อมูลแบบ Manual โดยวิศวกรจะเป็นผู้ดึงข้อมูลจากเซิร์ฟเวอร์ และทำการบันทึกข้อมูลด้วยตนเอง จึงทำให้ไม่สามารถรายงานผลแบบเรียลไทม์ได้ จากเหตุผลดังกล่าว การพัฒนาโปรแกรมตรวจวัดพลังงานในระยะถัดมาจึงมีการปรับปรุงโปรแกรมตรวจวัดฯ ให้อยู่บน Web-Based Platform (Web-Based Energy Monitoring Program) ซึ่งลักษณะเด่นของโปรแกรมคือการเน้นแสดงผลข้อมูลการใช้พลังงานออกเป็นภาพกราฟิกที่เข้าใจง่าย สะดวกต่อการใช้งานและสวยงาม นอกจากนี้โปรแกรมยังได้แบ่งหมวดหมู่การใช้พลังงานอย่างชัดเจนว่า โรงแยกก๊าซฯ แต่ละโรงมีการใช้พลังงานประเภทใดบ้าง อย่างละเท่าไร พร้อมทั้งคำนวณเปรียบเทียบประสิทธิภาพการใช้พลังงานของหน่วยปฏิบัติการต่างๆ และผลรวมการใช้พลังงานก็สามารถนำไปเปรียบเทียบระหว่างโรงแยกก๊าซฯ ได้



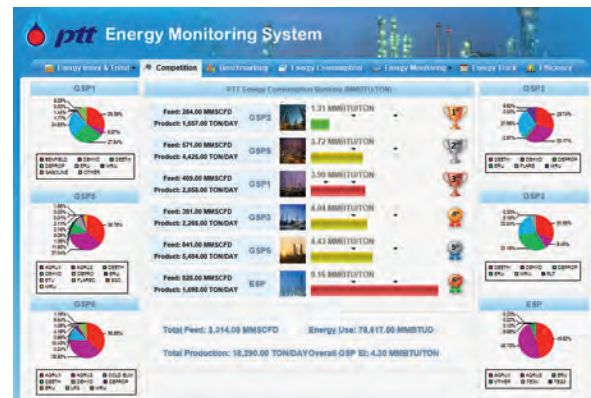
การแสดงความถี่การใช้พลังงาน (Energy Index: EI) ของแต่ละวันในเดือนที่เรียกดูข้อมูล-สีเขียวแสดงใช้พลังงานน้อยกว่าค่าเฉลี่ยของเดือน 20% สีแดงแสดงใช้พลังงานมากกว่าค่าเฉลี่ยของเดือน 20% และสีเหลืองแสดงใช้พลังงานอยู่ในค่าเฉลี่ย

นอกจากนี้การเก็บข้อมูลของโปรแกรมใหม่ยังมีความแตกต่างจากแบบเดิม กล่าวคือเป็นการเก็บข้อมูลแบบอัตโนมัติและเรียลไทม์ มีการแยกประเภทของพลังงานที่ใช้ ไม่ว่าจะเป็นพลังงานไฟฟ้า ไอน้ำ หรือก๊าซออยล์ และแบ่งข้อมูลตามหน่วยปฏิบัติการย่อย ข้อมูลดิบที่ได้จะถูกส่งเข้าไปยัง Algorithm ที่มีสูตรการคำนวณซึ่งพัฒนาโดยนักวิจัยจากสถาบันวิจัยฯ ปตท. และวิศวกรจากโรงแยกก๊าซฯ เพื่อเปลี่ยนจากข้อมูลดิบให้เป็นข้อมูลที่มีความหมาย เข้าใจง่าย และเป็นข้อมูลที่สามารถใช้ในการเปรียบเทียบ เช่น การแสดงผลการใช้พลังงานในรูปแบบ Energy Index (MMBTU/ton) ของแต่ละอุปกรณ์ในแต่ละหน่วยผลิต และแสดงเป็นผลรวมของแต่ละโรงแยกก๊าซฯ ซึ่งข้อมูลลักษณะนี้จะช่วยให้วิศวกรทราบได้ทันทีว่า ในปัจจุบันหรือแต่ละช่วงเวลานั้นต้นทุนการใช้พลังงานต่อผลิตภัณฑ์ที่ผลิตมีค่าเป็นอย่างไร

ปัจจุบันโปรแกรมการตรวจวัดการใช้พลังงานนี้ถูกนำมาใช้ในโรงแยกก๊าซธรรมชาติหน่วยที่ 1, 2, 3, 5, 6 และโรงแยกก๊าซอีเทน ซึ่งในแต่ละวันวิศวกรประจำโรงแยกก๊าซฯ สามารถเรียกดูข้อมูลการใช้พลังงานในแต่ละโรง และแยกในแต่ละหน่วยปฏิบัติการย่อยได้ทันที สามารถเปรียบเทียบการใช้พลังงานในช่วงเวลาต่าง ๆ เช่น วันนี้เทียบกับเมื่อวาน หรือเทียบกับสัปดาห์ก่อน หรือเดือนก่อนก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถแสดงผลเปรียบเทียบประสิทธิภาพการใช้พลังงานของแต่ละโรงว่า โรงแยกก๊าซฯ ใดมีประสิทธิภาพการใช้พลังงานในการผลิตสูงที่สุด และหาก

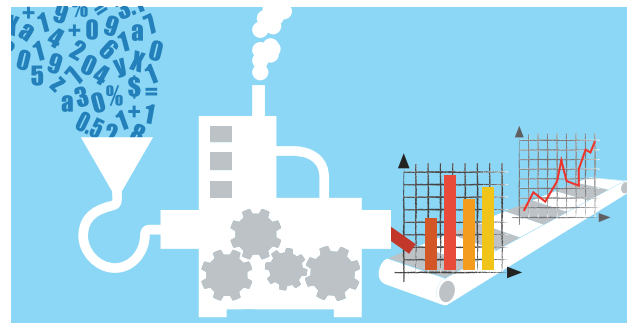


การแสดงความถี่การใช้พลังงานแบบ Real time ของโรงแยกก๊าซฯ แต่ละหน่วย



กราฟแท่งแสดงความถี่การใช้พลังงานของโรงแยกก๊าซฯ แต่ละหน่วย / Pie chart แสดงการใช้พลังงานของหน่วยย่อยของแต่ละโรง

เทียบ Benchmark กับโรงแยกก๊าซที่เป็น Best Practice ทั่วโลก โรงแยกก๊าซ ของ ปตท. มีการใช้พลังงานเป็นอย่างไร ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะทำให้เราทราบถึงช่องว่างที่ต้องนำมาพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตต่อไป และจากการใช้โปรแกรมตรวจวัดพลังงานที่ผ่านมาพบว่า สามารถลดเวลาในการรวบรวมข้อมูลลดเวลาในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งยังสามารถแก้ไขปัญหาได้ทันทีที่ หากตรวจพบหน่วยการผลิตที่มีการใช้พลังงานสูงหรือต่ำกว่าปกติ



การมอนิเตอร์ประสิทธิภาพการทำงานของเครื่องแลกเปลี่ยนความร้อนในแต่ละหน่วย



ปัจจุบัน ปตท. มีโรงแยกก๊าซธรรมชาติทั้งสิ้นจำนวน 6 โรง มีความสามารถในการแยกก๊าซธรรมชาติได้สูงสุด 1,770 ล้านลูกบาศก์ฟุตต่อวัน โดยก๊าซธรรมชาติจากอ่าวไทยจะถูกแยกออกเป็นก๊าซมีเทน อีเทน โพรเพน บิวเทน และก๊าซไฮโดรคาร์บอน เพื่อขายเป็นเชื้อเพลิงและวัตถุดิบสำหรับโรงงานปิโตรเคมีภายในประเทศและส่งออกต่างประเทศ ทั้งนี้ ปตท. เล็งเห็นว่าหากสามารถลดการใช้พลังงานในแต่ละโรงแยกก๊าซ หรือใช้พลังงานที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่ได้รับก็จะสะท้อนกลับมาในรูปผลกำไรที่เพิ่มขึ้น โปรแกรมตรวจวัดพลังงานจึงถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์นี้

# IN LIFE AND BUSINESS, DO **THE RIGHT THING**



คุณสุพจน์ เหล่าสุอาภา

“

เวลาเดินให้เดินบนถนนใหญ่  
อย่าเดินในตรอกชอกชอย  
หมายความว่าให้ทำอะไร  
ทุกอย่างอย่างเปิดเผย  
ตรงไปตรงมา เราจะได้  
ตอบใครต่อใครได้แบบไม่มี  
อะไรต้องปิดบังซ่อนเร้น  
นี่คือแนวทางการ  
ดำเนินงานของผม

”

การดูแลรับผิดชอบด้านกฎหมายขององค์กรระดับชาติอย่าง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เรียกได้ว่าเป็นงานที่เต็มไปด้วยความกดดัน แต่ด้วยหลักการทำงานและการใช้ชีวิตที่เน้นความถูกต้อง ประกอบกับการหมั่นหาองค์ความรู้มาเพิ่มเติมอยู่เสมอ ทำให้คุณสุพจน์ เหล่าสุอาภา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่สำนักกฎหมายบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) สามารถขับเคลื่อนหน่วยงานที่ท่านรับผิดชอบดูแลไปสู่ความสำเร็จ ทั้งยังสร้างผลประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมได้อย่างเต็มที่ตามที่ท่านตั้งปณิธานไว้

## งานกฎหมายเพื่อขับเคลื่อนองค์กร

“ปัจจุบันผมดำรงตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่สำนักกฎหมายบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) กำกับดูแลงานด้านกฎหมายขอบเขตงานคือดูแลงานด้านกฎหมายทั้งหมดของ ปตท. ทั้งงานนิติการ งานคดี



งานนิติกรรมสัญญา รวมถึงการให้คำปรึกษา และความเห็นในประเด็นข้อกฎหมายต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการให้บริการงานกฎหมายในทุกด้านดังที่กล่าวมาข้างต้นแก่บริษัทในกลุ่ม ปตท.”

### ก้าวแรกใน ปตท.

“ผมเริ่มต้นจากงานทนายความ จากนั้นใน พ.ศ. 2529 ก็สอบเข้ามาทำงานที่ ปตท. ซึ่งในตอนนั้นยังเป็นการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย โดยฝ่ายกฎหมาย ปตท. ขณะนั้นมีงาน 3 ด้าน คือ งานคดี งานนิติการ และงานสัญญา ผมได้รับการบรรจุเข้าไปทำงานนิติการ แต่พอทำสักปีกว่าก็เริ่มเบื่อ เพราะนิติการเป็นการให้ความเห็นเกี่ยวกับกฎระเบียบภายในองค์กร การตรวจคืบหนังสือค้ำประกันของสัญญาต่าง ๆ เสียส่วนใหญ่ เงามองว่าไม่ค่อยได้ใช้ความรู้ และประสบการณ์อะไรมากมายนัก ผมจึงเรียนผู้ใหญ่ว่า อยากลาออก”

### ก้าวที่นำไปสู่หน้าที่รับผิดชอบอันภาคภูมิใจ

“ผมโชคดีที่ผู้ใหญ่ให้โอกาส ตอนนั้นท่านผู้ใหญ่ได้เรียกขึ้นไปพบ ท่านสอบถามว่าจะออกทำไม ผมก็เรียนท่านไปว่างานไม่ค่อยท้าทายสักเท่าไร และเกรงว่าความรู้ด้านทนายความที่มีอยู่หลายปีจะหายไป ท่านเลยถามว่าเราชอบงานทางไหน จะมอบหมายงานใหม่ให้ ตอนนั้นเป็นช่วงที่ ปตท. กำลังจัดการปรับปรุงภาพลักษณ์ สถานีบริการน้ำมันทั้งหมด จากเดิมที่รับโอนมาจากองค์การเชื้อเพลิง ผมจึงมีโอกาสได้เข้าไปเป็นคณะทำงานยุคนั้น ออกไปพบผู้แทนจำหน่ายทั่วประเทศที่ตอนนั้นมีอยู่ราว 500-600 สถานี จัดการแก้ไขประเด็นปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ทรัพย์สิน อุบัติการณ์ที่ผู้แทนจำหน่ายยื่นไป รูปแบบของสัญญาผู้แทนจำหน่ายฯ และสัญญาเยี่ยมทรัพย์สิน อุบัติการณ์ มีโอกาสยกร่างสัญญามาตรฐานของ ปตท. เกี่ยวกับผู้แทนจำหน่าย ในขณะที่เดียวกันก็นำข้อมูลความคิดเห็นของผู้แทนจำหน่ายที่มีต่อผลิตภัณฑ์และบริการของ ปตท. มารายงานผู้บริหาร นำไปสู่การ

ปรับปรุงกระบวนการต่าง ๆ ในเรื่องสัญญาผู้แทนจำหน่ายมาโดยตลอด จนเริ่มเข้าที่และขยายมาถึงปัจจุบันที่มีอยู่ประมาณ 1,500 สถานี จุดนี้จะเป็นการวางรากฐานเรื่องสัญญาฯ ก็ว่าได้

“ราว พ.ศ. 2531-2532 สมัยท่านผู้ว่าฯ เลื่อน กฤษณกรี ปตท. เริ่มมีการทำธุรกิจร่วมทุนกับเอกชน จึงมีความพยายามหานิติกรในฝ่ายกฎหมายเพื่อให้เข้าไปร่วมในการเจรจาจัดทำสัญญาร่วมทุนผู้บริหารในขณะนั้นได้อาประเมินนิติกรในฝ่ายกฎหมายมานั่งไล่ดูแล้วพบว่าผมเคยเป็นทนายความ ทั้งยังเป็นทนายความในสำนักงานที่ให้บริการงานกฎหมายแก่ต่างชาติด้วย จึงให้โอกาสผมเข้าไปร่วมดูแลในส่วนสัญญาร่วมทุนต่าง ๆ เหล่านี้

“โครงการของบริษัทขนส่งน้ำมันทางท่อหรือ THAPPLINE (แท๊ปไลน์) เป็นบริษัทแรกที่ผมเข้าไปดูแลสัญญาร่วมทุน จากจุดนี้เราได้เรียนรู้ถึงลักษณะการทำสัญญาร่วมทุนระหว่างภาครัฐกับเอกชน แม้ขั้นตอนนี้จะซับซ้อน แต่ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ความรู้ในเรื่องนิติกรรมสัญญาในระดับประเทศ การส่งสัญญาให้ทางอัยการพิจารณาก่อนลงนาม การประสานงานกับอัยการ รวมไปถึงแนวคิดของอัยการในการพิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับสัญญาของรัฐวิสาหกิจกับเอกชน ต่อมาสิ่งเหล่านี้คือองค์ความรู้ที่เรานำมาประยุกต์ใช้ และเป็นแนวทางถ่ายทอดให้รุ่นน้อง ๆ ในปัจจุบัน”

### วิกฤตต้มยำกุ้งและการแปรรูปรัฐวิสาหกิจ

“หลังจากนั้นก็มีการร่วมทุนเข้ามาอย่างต่อเนื่อง มีการจัดตั้งบริษัทต่าง ๆ ขึ้นลูกชั้นหลานตามมาอีกหลายสิบบริษัท จนมาถึง พ.ศ. 2540 เกิดวิกฤตเศรษฐกิจต้มยำกุ้ง ปตท. และบริษัทในเครือได้รับผลกระทบเช่นกัน ผมจึงเข้าไปมีส่วนร่วมกับการแก้ไขวิกฤตทางการเงินของบริษัทในเครือต่าง ๆ เข้าร่วมเจรจาเรื่องการปรับโครงสร้างทางการเงินของบริษัทลูกต่าง ๆ รวมถึงการแก้ไขเพิ่มเติมสัญญาทางการเงินของ ปตท. และบริษัทในเครือ โดยใช้



เวลาอยู่ 1-2 ปีก็ผ่านพ้นวิกฤตมาได้

“งานอีกโครงการที่เป็นเรื่องที่ผมภูมิใจและยอมรับว่าทำงานหนักมาก ๆ ก็คือช่วงแปรรูป ปตท. ในปี 2544 เมื่อรัฐบาลต้องดำเนินการขอฟื้นฟูกับ IMF และเงื่อนไขหลักอย่างหนึ่งที่ตกลงไว้กับ IMF คือจะต้องมีการแปรรูปรัฐวิสาหกิจ

“อย่างไรก็ตาม ปตท. ตั้งแต่ปลายสมัยท่านผู้ว่าฯ เลื่อน กฤษณกรี มาถึงสมัยท่านผู้ว่าฯ พลเชษฐ์ และท่านผู้ว่าฯ วิเศษ ได้เริ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริหารจัดการองค์กรให้มีรูปแบบเป็นแบบเอกชนค่อนข้างมากแล้ว ฉะนั้นเมื่อมีนโยบายให้มีการแปรรูป ปตท. และปรับโครงสร้างองค์กรจึงไม่ค่อยมีปัญหาอะไรมากนัก

“เหตุที่ผมมองเรื่องการแปรรูปว่าเป็นสุดยอดประสบการณ์คงเป็นเพราะหนึ่ง คือ ปตท. มีระยะเวลาดำเนินการเรื่องนี้จำกัดประมาณ 6 เดือนเท่านั้น คณะกรรมการและคณะทำงานที่จัดตั้งขึ้นเพื่อดำเนินการในเรื่องนี้ทุกทีมจึงต้องทำงานหนักจริง ๆ มีการจ้างที่ปรึกษาทางการเงิน (Financial Advisor) ต่างประเทศและในประเทศ มีการจ้างที่ปรึกษากฎหมาย มีการประชุมกันตลอด 24 ชั่วโมง เพราะวันที่แปรรูปและเตรียม IPO จะจำหน่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศด้วย เราจึงต้องใช้ที่ปรึกษาต่างประเทศมาช่วย จนในที่สุดก็สามารถ

นำ ปตท. เข้ากระบวนกรต่าง ๆ ได้ทันเวลา ที่กำหนดไว้ โดย ปตท. สามารถแปลงสภาพ เป็นบริษัทมหาชนได้ในวันที่ 1 ตุลาคม 2544 และสามารถ IPO ได้ในวันที่ 6 ธันวาคม 2544

“อีกประเด็นคือ การแปรรูปนี้มีความ ทำทายหลายอย่าง ไม่ใช่แค่การแปรรูป จากองค์กรภาครัฐคือการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย มาเป็นบริษัทมหาชนเพื่อ เข้าตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย แต่ เป็นการแปลงสภาพองค์กรจากรัฐวิสาหกิจ ที่จัดตั้งตามกฎหมาย คือ พระราชบัญญัติ การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2521 มาเป็นบริษัทมหาชน จำกัด โดยรัฐออก กฎหมายพระราชบัญญัติหุ้นรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2542 มาใช้บังคับในการแปลงสภาพ องค์กร ในกฎหมายนั้นกำหนดขั้นตอนและ หลักเกณฑ์ว่า จะแปลงสภาพรัฐวิสาหกิจ อย่างไรเพื่อไม่ให้กระทบกับ พรบ. จัดตั้ง รัฐวิสาหกิจเดิม ซึ่งเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่มีการ ทราบหรือปฏิบัติมาก่อนเลยว่าต้องทำหรือ ปฏิบัติอย่างไร จึงต้องมีกระบวนการ กับสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา เพื่อ ขอทราบแนวทางในการดำเนินการและ ติความในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงขั้นตอนการ ปฏิบัติตามกฎหมายว่าจะทำอย่างไร โดยมี ข้าราชการอยู่ตลอดแทบทุกขั้นตอน จนใน ที่สุดก็สามารถผ่านพ้นและแปลงสภาพ องค์กรได้สำเร็จเป็นไปตามเป้าหมาย

“การที่ ปตท. สามารถแปรรูปและเข้า ตลาดหลักทรัพย์ฯ ได้ ทำให้ ปตท. ได้เงิน

ทุนหมุนเวียนกลับเข้ามาใช้ในการขยาย ธุรกิจขององค์กรหลายหมื่นล้านบาท โดย นำมาลงทุนในธุรกิจ ปตท. ต่อเนื่องมาถึง ปัจจุบัน และทำให้ ปตท. มีสินทรัพย์รวม กว่าสองล้านล้านบาทและสามารถดำเนิน ธุรกิจได้อย่างทุกวันนี้ ทั้งนี้ในฐานะเป็น การปิโตรเลียมฯ ถามว่า ปตท. สามารถทำ ธุรกิจได้ใหม่ คำตอบคือได้ แต่ด้วยความ เป็นรัฐวิสาหกิจ ภาระหนี้ที่ไปก่อให้เกิดขึ้น ทางกระทรวงการคลังในฐานะเจ้าของทุน รัฐวิสาหกิจจะต้องเข้ามาค้ำประกันหนี้ ให้ หนี้ดังกล่าวจะตกเป็นหนี้สาธารณะ เป็นภาระแก่รัฐบาลและประเทศ แต่การที่ ปตท. แปลงสภาพเป็นบริษัทมหาชนแล้ว มาจดทะเบียนขายหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ฯ แล้วใช้วิธีการระดมทุนในตลาดทุนแทน ก็เป็นการลดภาระให้ภาครัฐในเรื่องหนี้ สาธารณะไปค่อนข้างมาก”

### ร่วมมือกับหน่วยงานอื่น ๆ ในองค์กร

“คงต้องยอมรับว่างานกฎหมายเป็น งานที่ซัดหรือแย้งต่อความรู้สึกของคน บางครั้งเวลาใครเสนอโครงการอะไรมา แล้วเราต้องแย้ง ดูเหมือนเราไปซัดขวาง โครงการเขาหรือทำให้โครงการของเขา สะดุดเดินต่อไปไม่ได้ ก็มักจะไม่เป็นที่พอใจ นักกับหน่วยงานเจ้าของโครงการ แต่ก็ต้อง เรียนว่า งานกฎหมายที่รับผิดชอบเป็นเรื่อง ของการตรวจสอบและกลั่นกรองความถูกต้องตามกฎหมายและกฎระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องให้แก่องค์กร เป็นการปกป้อง

สิทธิทางกฎหมายขององค์กร ซึ่งจะต้องอยู่ บนพื้นฐานของการดำเนินการที่ชอบด้วย กฎหมาย ปตท. มีสถานะเป็นรัฐวิสาหกิจ ดังนั้นการดำเนินงานจึงมิใช่เป็นการปฏิบัติตามกฎหมายทั่วไปเพียงด้านเดียว แต่ยัง ต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่ใช้บังคับกับ รัฐวิสาหกิจอีกกว่า 20 ฉบับ มีมิติ กรม. มีระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ต้องปฏิบัติ อีกหลายเรื่อง จึงต้องมีความละเอียดและ รอบคอบในการดำเนินการ วิธีการแก้ปัญหา ของผมก็คือพยายามให้ทีมกฎหมายเข้าไป มีส่วนร่วม เป็นพาร์ตเนอร์กับหน่วยธุรกิจ หรือหน่วยงานเจ้าของโครงการที่มาขอ ความคิดเห็นทางกฎหมายตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อให้ได้ทราบแนวคิดและความเป็นมา ของโครงการ เราจะได้ให้ความเห็นและ มุมมองทางกฎหมายตั้งแต่เริ่มต้น แทนการ ส่งเรื่องมาขอความเห็นทางกฎหมายภายหลัง ซึ่งก็สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยดี ช่วงหลังนี้ จึงไม่ค่อยมีประเด็นสักเท่าไร ทั้งนี้ยังรวมถึง การที่ ปตท. มีนโยบายให้สำนักกฎหมาย เข้าไปช่วยบริการงานกฎหมายแก่บริษัท ในกลุ่มด้วย”

### การเตรียมตัวให้พร้อมช่วยลดความกดดัน

“กฎหมายเป็นงานที่มีแรงกดดันมาก โดยเฉพาะในองค์กรอย่าง ปตท. นอกจาก ผู้บริหารและหน่วยงานในองค์กรแล้ว เรายัง มีหน่วยงานภายนอก ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ หรือเอกชนที่คอยติดตาม กำกับ และดูแล การดำเนินงานของเราอยู่ตลอดเวลา เราก็ ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมและหาทางประสาน ประโยชน์ตรงนี้ให้ได้เพื่อประโยชน์ของ องค์กร การเป็นนักกฎหมายในรัฐวิสาหกิจ นั้นต้องยอมรับว่ามีความเสี่ยงและความ รับผิดชอบสูง เพราะกฎกติกาเยอะหากทำผิด โทษก็มากกว่าคดีทั่วไป เพราะฉะนั้นต้องมีความรอบคอบและใช้ความระมัดระวังใน การทำงาน แต่ก็ไม่ใช่ระวังจนเกินไปแล้ว ไม่ทำอะไรเลย ต้องรู้จักบริหารจัดการให้ดี

“ความกดดันมีทั้งจากภายในและ ภายนอกดังที่กล่าวแล้ว ยังมีเรื่องของเวลา ด้วย ฉะนั้นนักกฎหมายในองค์กรจึงต้อง



พยายามสร้างสมดุลให้ตัวเอง และสร้างสมดุลเรื่องเวลาระหว่างงานและชีวิตนอกเวลางานให้ดี ส่วนตัวผมยึดหลักว่า ช่วงเวลางานเราทำงานอย่างเต็มที่ แต่นอกเวลางานผมก็ปล่อยวาง ในชีวิตการทำงานของผมที่ ปตท. กว่า 30 ปี ผมไม่ค่อยเอางานกลับไปทำที่บ้าน หากมีงานเร่งด่วนอาจต้องอยู่ที่ทำงานค่าสัปดาห์ก็ไม่มีอะไร ผมชอบมาทำงานแต่เช้า ช่วงเช้านี้แหละเป็นช่วงที่เราจะรีวิวงานต่าง ๆ วางแผนและจัดสรรเวลาเตรียมรับมือในงานต่าง ๆ ผมคิดว่างานต่าง ๆ ถ้าเราใช้การวิเคราะห์และเตรียมงานที่ดีก็จะแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง”

### รากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับอนาคต

“ผมคิดว่า ปตท. มีระบบงานต่าง ๆ ที่วางรากฐานไว้ดีอยู่แล้ว มีความหลากหลายทางธุรกิจ ที่จะช่วยเพิ่มพูนการเรียนรู้และประสบการณ์ให้แก่บุคลากร สิ่งที่ต้องดูแลต่อไปคือจะสามารถพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพรองรับธุรกิจขององค์กรที่ขยายตัวไปอย่างรวดเร็วได้ทันมากน้อยเพียงใด

“สำหรับด้านกฎหมายของ ปตท. คงต้องบอกว่าการเรียนรู้ใหม่มีค่อนข้างเก่ง ไฟแรง มีความกระตือรือร้นในการทำงานดีมาก และมีความสามารถสูง น้อง ๆ ที่เข้ามาใหม่ส่วนใหญ่จบปริญญาโทจากต่างประเทศ พวกเขาทำงานอย่างทุ่มเทเพราะอยากเรียนรู้งานที่มีความหลากหลาย บุคลากรรุ่นใหม่เหล่านี้จึงถือเป็นเพียงจักรสำคัญขององค์กรทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งผมเชื่อว่าการทุ่มเทของพวกเขาจะส่งผลต่อความสำเร็จก้าวหน้าในหน้าที่การงานของตัวเอง และยังคงเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความเจริญเติบโตของ ปตท. ต่อไป ด้วย อย่างไรก็ตาม ผมบอกลูกทีมเสมอว่า งานกฎหมายไม่ใช่งานง่าย ต้องพยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาและอย่างสม่ำเสมอ ไม่มีวันจบ มีกฎหมายออกใหม่และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาทำให้เราไม่ล้าสมัย ไม่หลงยุค และจะช่วยผลักดันให้เราอยู่ได้ในวิชาชีพนี้ถึง ปตท. เป็นองค์กรทางธุรกิจและขยายตัว

มากเท่าไร การติดตามหรือเรียนรู้กฎหมายใหม่ต่าง ๆ ไม่ทัน จะทำให้เราเสียโอกาสและเกิดผลเสียต่อองค์กรในทันที”

### หลักการทํางานและการดำเนินชีวิต

“ผมมองว่าคนเราจะทำอะไรควรทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและรัก ผมชอบและรักงานกฎหมาย จึงทุ่มเทและมีความกระตือรือร้นต่อการทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เพราะมีความรู้สึกสนุกกับงานที่ทำ แม้บางครั้งจะเป็นงานที่ยากและทำหายอย่างมาก หลักสำคัญในการทำงานของผมคือ ทำอะไรต้องรู้จริง โดยเฉพาะวิชาชีพกฎหมายด้วยแล้ว ถ้าคุณจะทำงานด้านกฎหมายแต่ไม่รู้จักจริง ก็จะประสบความสำเร็จในการทำงานในวิชาชีพกฎหมายได้ยาก ฉะนั้นจึงต้องรู้จริง และรู้รอบด้าน เพื่อเอามาวิเคราะห์ ประยุกต์ และแก้ปัญหา นั้น ๆ ต้องทำให้ได้อย่างนั้น แล้วผลงานที่ออกมาจะดี ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับงานกฎหมายนั้นถ้ามีข้อผิดพลาด ความน่าเชื่อถือของคุณก็ลดลงหรือหมดไป

“นอกจากนี้ หากเราไม่รู้จะอะไรก็ไม่ต้องอายที่จะสอบถามขอความรู้จากผู้รู้ดีกว่า ผมเองมีเพื่อนในแวดวงกฎหมายอยู่เยอะ ทั้งสายทนายความ อาจารย์ อัยการ และตุลาการ หากไม่รู้จะอะไรผมก็จะเรียนถามท่านผู้รู้เหล่านั้น ผมไม่เคยอายที่จะต้องถาม เพราะคนเราไม่มีทางรู้จะอะไรทุกอย่าง ผมปรึกษาแม้กระทั่งลูกน้องผมเอง เพราะเขาเรียนต่างประเทศมา อาจได้หรือมีมุมมองหรือแนวคิดทางกฎหมายที่ก้าวหน้าและทันสมัยกว่าเรา บางอย่างเขาอาจจะรู้มากกว่าเรา ก็สามารถช่วยแก้ปัญหาให้ได้เช่นกัน อีกแง่คือหากเราไม่เข้าใจตรงไหน ก็ต้องถามคนที่ให้โจทย์เรามาว่า มีเจตนาธรรมหรือเป้าหมายคืออะไรอย่างไร ถามเอาให้ชัดเจน จะได้ไม่เสียเวลาหรือหลงประเด็น”

### ความถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ

“ส่วนตัวผมเป็นคนยึดหลักเดินสายกลางไม่ยึดติด ยืนอยู่บนความถูกต้องเปิดเผย ผมมีความคิดว่าคนเราถ้าทำสิ่งที่ดี

ถูกต้อง ไม่เอารัดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนใคร ทำสิ่งใดก็ให้คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัวจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข มากมิตร ปลอดภัยดี แม้ด้วยลักษณะของงานกฎหมายอาจต้องขัดแย้งกับคนเยอะ ก็คงต้องเรียนตามตรงว่า เพราะหน้าที่เราจึงต้องโต้แย้งและท้วงติง ทั้งนี้ก็เพื่อปกป้องสิทธิและประโยชน์ขององค์กรหรือส่วนรวมเป็นสำคัญ มิได้มีเจตนาเป็นอื่น

“สำหรับผมที่จะเกษียณอายุในปีนี้ก็คิดว่าตัวเองคือ ปตท. คงไม่มีอะไรน่าห่วง เพราะมีระบบงานและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถอยู่เยอะ สามารถนำพาองค์กร ปตท. ให้เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าไปได้อีกไกล ในส่วนหน่วยงานที่ผมเคยกำกับดูแลก็มีผู้ที่มีความรู้ความสามารถสูงเข้ามาบริหารจัดการแทน การที่เรามีทีมงานและบุคลากรในสายงานกฎหมายที่แข็งแกร่ง มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันเป็นทีม ทำให้ผมมั่นใจว่า หน่วยงานกฎหมายของ ปตท. จะเป็นหน่วยงานที่มีประสิทธิภาพและศักยภาพสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ และนักกฎหมายของหน่วยงานสามารถพัฒนาตัวเองไปได้ไกลถึงระดับเป็นที่ปรึกษากฎหมายอย่างมืออาชีพต่อไป”

### บิยามความสุข

“

การได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบจะทำให้เราก้าวหน้าไปได้ พยายามอย่ายึดติดกับเรื่องของตัวเองไปเอารัดเอาเปรียบใครไปมุ่งประโยชน์ส่วนตน พอพบท่านสอนโดยตลอดว่าเวลาเติบโตเติบโตบนถนนใหญ่ อย่าเติบโตรถชกชอย นั่นหมายความว่าให้ทำอะไรทุกอย่างด้วยใจอาสา เป้าหมายไปเมื่อไรไปงหรือชอบรับอะไรก็ให้รับไป เมื่อไรต้องเป็นกัวหรือเป็นปัญหาให้ทุกตัว เท่านั้นที่ก้าวไปมีความสุขแล้ว

”

# กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน โอกาสบังคับบนความมั่นคงประเทศไทย

เรื่อง : พรพรรณ ปัญญาภิรมย์  
นักเขียน/คอลัมนิสต์ด้านธุรกิจการลงทุน  
และอสังหาริมทรัพย์



ทางเลือกการลงทุน  
ที่ไม่ต้องกังวลภาวะเศรษฐกิจ  
หรือความผันผวนของตลาดหุ้น พร้อมรับ  
ผลตอบแทนสม่ำเสมอจากโครงสร้างพื้นฐาน  
ของประเทศ เช่น รถไฟฟ้า โทรคมนาคม  
อุตสาหกรรมอสังหาริมทรัพย์ โรงไฟฟ้า  
ทั้งยังได้เป็นส่วนหนึ่งในการ  
ขับเคลื่อนประเทศให้สามารถพัฒนา  
อย่างแข็งแกร่งและมั่นคง

หากคุณเคยมีประสบการณ์การลงทุน  
ในกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ และมีความ  
พึงพอใจกับอัตราผลตอบแทนที่ได้รับจาก  
ค่าเช่าอสังหาริมทรัพย์ เช่น อาคารสำนักงาน  
ศูนย์การค้า หรือคลังสินค้า คุณอาจสนใจ  
การลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน  
ที่มีแนวทางการลงทุนและผลตอบแทนใกล้เคียง  
กัน เพียงแต่แตกต่างกันในรายละเอียด  
ของแหล่งที่มาของรายได้ นั่นคือ กิจกรรมที่  
เกี่ยวข้องกับโครงสร้างพื้นฐานของประเทศ

## ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐาน

ในปัจจุบันคุณสามารถร่วมเป็นเจ้าของ  
กิจการโครงสร้างพื้นฐานได้ ด้วยการลงทุน  
ผ่านกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน หรือ  
Infrastructure Fund (IFF) ซึ่งจัดตั้งขึ้น  
เพื่อระดมทุนจากนักลงทุนทั่วไปทั้งรายย่อย  
และสถาบัน เพื่อนำเงินไปลงทุนในกิจการ

ด้านโครงสร้างพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ต่อ  
สาธารณะในวงกว้างของประเทศ และเป็น  
กิจการที่มีความจำเป็นต่อการสร้างการ  
เติบโตให้เศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ  
สำหรับธุรกิจที่เข้าข่ายเกี่ยวข้องกับ  
โครงสร้างพื้นฐานของประเทศแบ่งเป็น  
12 ประเภท ได้แก่ 1. ระบบขนส่งทางราง  
และทางท่อ 2. ไฟฟ้า 3. ประปา 4. ถนน  
ทางพิเศษ ทางสัมปทาน 5. ท่าอากาศยาน  
และสนามบิน 6. ท่าเรือน้ำลึก 7. โทร-  
คมนาคมโครงสร้างพื้นฐานด้านเทคโนโลยี  
สารสนเทศและการสื่อสาร 8. พลังงาน  
ทางเลือก 9. ระบบการบริหารจัดการน้ำ  
และการชลประทาน 10. ระบบป้องกันภัย  
ธรรมชาติ ระบบเตือนภัย ระบบจัดการ  
เพื่อลดความรุนแรง 11. ระบบจัดการของ  
เสีย 12. กิจการที่มีลักษณะเป็นกิจการ  
โครงสร้างพื้นฐานตาม 1-11 หลายกิจการ  
(Multi-Infrastructure)

ขณะที่บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน  
หรือ บลจ. จะเป็นผู้บริหารจัดการกองทุน  
โดยทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาทางการเงินไป  
ร่วมกับวิเคราะห์และศึกษาความเป็นไปได้

ในการจัดตั้งกองทุน การตรวจสอบทรัพย์สิน  
กิจการโครงสร้างพื้นฐานที่จะลงทุนและร่วมกัน  
จัดทำเอกสารยื่นขออนุมัติจัดตั้งกองทุนต่อ  
สำนักงาน ก.ล.ต. เราสามารถแบ่งลักษณะการ  
ลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานได้แก่  
การลงทุนทางตรง และการลงทุนทางอ้อม

การลงทุนทางตรงผ่านการถือครอง  
กรรมสิทธิ์นั้น เหมาะสำหรับทรัพย์สิน  
ที่สามารถโอนความเป็นเจ้าของได้ เช่น  
ทรัพย์สินของภาคเอกชน รวมถึงการลงทุน  
ทางตรงผ่านสัญญาแบ่งรายได้และสิทธิ  
การเช่า เหมาะสำหรับทรัพย์สินของรัฐและ  
ไม่สามารถโอนกรรมสิทธิ์หรือสัมปทานได้  
ส่วนการลงทุนทางอ้อม คือ การลงทุนใน  
หุ้นหรือตราสารหนี้ของบริษัทที่ประกอบ  
กิจการโครงสร้างพื้นฐานเป็นหลัก โดย  
คิดเป็นสัดส่วนการลงทุนจำนวนมากกว่า  
75% ของสินทรัพย์รวม หรือมีรายได้จาก  
การประกอบกิจการโครงสร้างพื้นฐานไม่  
น้อยกว่า 75% ของรายได้รวม ซึ่งกองทุน  
ต้องถือหุ้นในกิจการดังกล่าวเกินกว่า 75%  
ของหุ้นที่จำหน่าย โดยกองทุนดังกล่าว  
มีสิทธิออกเสียงในสถานะผู้ถือหุ้นของบริษัท



## ผลตอบแทนสม่ำเสมอระยะยาว

การลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานให้ผลตอบแทนในลักษณะคล้ายกับกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ เนื่องจากลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทนในรูปแบบของค่าเช่า ค่าสินค้าหรือบริการที่ปรับตัวตามอัตราเงินเฟ้อไม่ผันผวนตามภาวะเศรษฐกิจและความเสี่ยงไม่สูง เนื่องจากเป็นกิจการที่มีผลประกอบการชัดเจนจึงเหมาะสำหรับการลงทุนในระยะยาว

ขณะเดียวกันการลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานยังมีตัวเลขยืนยันชัดเจน ถึงอัตราการเติบโตสูงเมื่อเทียบกับการลงทุนประเภทอื่น เช่น ตัวเลขประมาณการค่าใช้จ่ายด้านโครงสร้างพื้นฐานทั่วโลกใน พ.ศ. 2568 ที่มีอัตราการเติบโตเฉลี่ย 6.5% ต่อปี และดัชนี 5 ปีย้อนหลังระหว่าง พ.ศ. 2554-2559 ของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างพื้นฐานทั่วโลกให้อัตราผลตอบแทนสะสมราว 46.85% หรือสูงกว่าตลาดหุ้นโลกที่มีผลการดำเนินงาน 27%

นอกจากนั้น กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานยังให้อัตราผลตอบแทนในรูปแบบเงินปันผลอย่างสม่ำเสมอโดยสำนักงาน ก.ล.ต. ได้กำหนดไว้ให้จ่ายเงินปันผลไม่ต่ำกว่า 90% ของกำไรสุทธิที่ปรับปรุงแล้วอย่างน้อยปีละครั้ง นักลงทุนบุคคลจะได้รับกรอกวันภาษีเงินปันผลเป็นเวลา 10 ปีนับตั้งแต่ตั้งกองทุน พร้อมทั้งโอกาสทำกำไรจากส่วนต่างของราคา เช่นเดียวกับการลงทุนหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ฯ ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดให้กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานเข้าจดทะเบียนซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ฯ

ท้ายที่สุดการลงทุนของคุณยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต เนื่องจากเป็นช่องทางการระดมทุนของภาครัฐในโครงการที่มีมูลค่าการลงทุนค่อนข้างสูง โดยไม่ก่อให้เกิดหนี้สาธารณะ ไม่ต้องขายทรัพย์สินของรัฐบาลหรือกิจการ ซึ่งรัฐบาลก็ยังยังคงเป็นเจ้าของหรือผู้บริหารกิจการโครงสร้างพื้นฐานเช่นเดิม รวมถึงช่องทางการระดมทุนของภาคเอกชน นอกเหนือจากการเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ หรือกู้ยืมเงินจากสถาบันการเงิน ทำให้บริษัทเอกชนสามารถพัฒนาโครงการโครงสร้างพื้นฐานได้ด้วยต้นทุนที่

เหมาะสม และใช้สินทรัพย์หรือความสามารถในการทำกำไรของโครงการเป็นเครื่องมือระดมทุน

## ความเสี่ยงและข้อควรระวัง

แม้การลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานจะทำให้นักลงทุนมีโอกาสรับผลตอบแทนสม่ำเสมอในระยะยาว แต่ในทุกการลงทุนมีความเสี่ยง การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ ก็มีความเสี่ยงไม่ต่างจากกองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ เช่น ด้านสภาพคล่องของการซื้อขาย และราคาหน่วยลงทุนที่อาจลดลงจากปัจจัยกระทบต่าง ๆ รวมถึงความเสี่ยงอื่น ๆ ที่ระบุไว้ในหนังสือชี้ชวนการลงทุน

สำหรับข้อควรระวังที่ต้องพิจารณาประกอบการตัดสินใจลงทุนและศึกษาทำความเข้าใจหนังสือชี้ชวนอย่างละเอียด ได้แก่ นโยบายการลงทุน และรายละเอียดของกิจการโครงสร้างพื้นฐานที่นำมาจัดตั้งกองทุน เนื่องจากสามารถส่งผลกระทบต่อผลตอบแทนที่นักลงทุนจะได้รับ เช่น โครงการทางพิเศษที่รายได้ของกิจการโครงสร้างพื้นฐานขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ใช้ทางด่วน รวมถึงความคืบหน้าในการก่อสร้างโครงการ โดยกองทุนที่ลงทุนในโครงการที่อยู่ระหว่างการก่อสร้างจะมีความเสี่ยงจากความล่าช้าของโครงการมากกว่าโครงการที่สร้างเสร็จและมีรายได้แล้ว ตลอดจนการศึกษาในรายละเอียดเกี่ยวกับนโยบายจ่ายเงินปันผล ค่าธรรมเนียม และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการลงทุน

## สำรวจกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐาน

การลงทุนในกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานในปัจจุบันมีทั้งการลงทุนโดยตรง เช่น ระบบขนส่งมวลชน กิจการโทรคมนาคม และโรงไฟฟ้า รวมถึงการลงทุนทางอ้อมที่ บลจ. ได้จัดตั้งกองทุนรวมที่ลงทุนในสินทรัพย์ประเภทโครงสร้างพื้นฐานหรือลงทุนผ่านบริษัทในเครือทั้งในประเทศและต่างประเทศ คุณสามารถเลือกซื้อกองทุนรวมที่ลงทุนโดยตรงได้เสมือนหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ฯ เพื่อกระจายพอร์ตการลงทุนและความเสี่ยงในกองทุนรวมโครงสร้าง



พื้นฐานที่ให้ผลตอบแทนสม่ำเสมอในระยะยาว ดังตัวอย่างการลงทุนในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

### - ระบบขนส่งมวลชน

กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานระบบขนส่งมวลชนทางราง บีทีเอสโกรท (BTSIGIF) เป็นกองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานกองแรกของประเทศไทย ซึ่งลงทุนในรายได้ค่าโดยสารสุทธิของรถไฟฟ้าบีทีเอสตามสัญญาสัมปทานจากเส้นทางเดินรถสายหลักสองสาย (หมอชิต-อ่อนนุช และสนามกีฬาแห่งชาติ-สะพานตากสิน)

สำหรับความน่าสนใจของกองทุนอยู่ที่ผลการดำเนินงานของบริษัทที่เติบโตอย่างต่อเนื่องและแข็งแกร่ง โดยสามารถจ่ายเงินปันผลครั้งที่ 15 ในอัตราหน่วยลงทุนละ 0.18 บาท จากผลการดำเนินงานระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2559 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2559 คิดเป็นเงินปันผลรวม 2.44 บาทต่อหน่วย โดยมีการจ่ายเงินคืนลงทุนด้วยทั้งสิ้น 3 ครั้งเป็นเงิน 0.18 บาทต่อหน่วย ซึ่งคำนวณเป็นผลตอบแทนที่เงินจ่ายคืนผู้ลงทุนทั้งสิ้น 2.63 บาทต่อหน่วยลงทุน

### - กิจการโทรคมนาคม

กองทุนรวมโครงสร้างพื้นฐานบรอดแบนด์อินเทอร์เน็ต จัสมีน (JASIF) เป็นการลงทุนในเส้นใยแก้วนำแสง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของโครงข่ายโทรคมนาคม โดยสามารถให้บริการแบบ Triple Play ในลักษณะ On Demand ได้แก่ การให้บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง บริการโทรศัพท์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (VOIP) และบริการชมรายการโทรทัศน์ผ่านทางอินเทอร์เน็ต (IPTV) โครงข่ายใยแก้วนำแสงนี้มีความสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

สำหรับความน่าสนใจของกองทุน ได้แก่ อัตราผลตอบแทนที่ระบุในหนังสือชี้ชวน ซึ่งคาดการณ์ว่านักลงทุนจะได้รับเงินคืนจากการลงทุนและเงินปันผลรวมเป็นอัตรา 8.6-9% แบ่งเป็นการจ่ายเงินปันผล 7.8-8.2% พร้อมจ่ายเงินคืนลงทุนด้วยการลดทุน 0.8% ที่ผ่านมากองทุนรวมได้ประกาศจ่ายเงินปันผลครั้งที่ 8 ในอัตราหน่วยลงทุนละ 0.23 บาท จากผลการดำเนินงานงวดวันที่ 1 ตุลาคม 2559 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2559

อย่างไรก็ตาม ผลตอบแทนที่กองทุนจัดสรรให้นักลงทุนยังอยู่ในอัตราไม่สูงเมื่อเทียบกับกองทุนโครงสร้างพื้นฐานอื่น แต่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเงินปันผลสม่ำเสมอ ความเสี่ยงไม่มาก และสามารถลงทุนได้ในระยะยาว



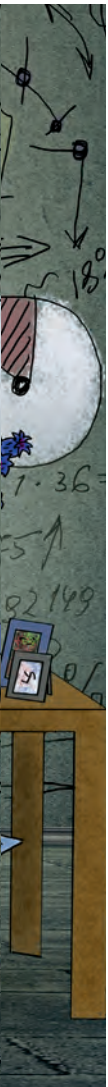


# ความสุข หลังวัยเกษียณ

ตั้งแต่เดือนธันวาคมที่ผ่านมาคณะรัฐมนตรีได้อนุมัติพาร่าง  
แก้กฎหมายมาตรา 118 วรรค 2 โดยกำหนดให้การเกษียณอายุ  
เมื่อลูกจ้างอายุครบ 60 ปีให้ถือเป็นการเลิกจ้าง นายจ้างซึ่งหมายถึง  
บริษัทจะต้องจ่ายค่าชดเชยการเลิกจ้างดังกล่าว ซึ่งกฎหมายมาตรานี้  
เดิมมีไว้เพื่อคุ้มครองลูกจ้างที่ถูกเลิกจ้างด้วยสาเหตุต่าง ๆ ที่ไม่ครอบคลุม  
การครบอายุเกษียณ

พูดง่าย ๆ คือหากคุณทำงานบริษัท  
จนกระทั่งถึงอายุ 60 ปี นายจ้างจะต้องจ่าย  
เงินก้อนให้คุณโดยแบ่งจำนวนเงินตามอายุ  
งาน เช่น หากอายุงานที่บริษัทดังกล่าว  
ที่คุณทำงานถึงวันเกษียณครบ 10 ปีขึ้นไป  
นายจ้างต้องจ่ายเงินชดเชยให้ 300 วันหรือ  
เท่ากับเงินเดือนสุดท้ายทั้งหมด 10 เดือน

หากอายุงานของคุณต่ำกว่า 10 ปี  
แต่เกิน 6 ปี คุณจะได้รับเงินชดเชยยาม  
เกษียณ 8 เดือน หากอายุงานเกิน 3 ปีแต่  
ไม่ถึง 6 ปี คุณจะได้รับค่าชดเชย 6 เดือน  
ส่วนใครที่เกษียณตอนอายุงานไม่เกิน  
1 ปีแต่มากกว่า 6 เดือน ก็จะได้รับชดเชย



3 เดือน หากอายุงานแค่ 120 วัน คุณจะ  
ได้รับขาดชดเชย 1 เดือนตามอัตราเงินเดือน  
สุดท้ายของคุณ

หากนายจ้างเพิกเฉยไม่จ่ายเงินให้ตาม  
กฎหมายจะต้องโทษปรับไม่เกิน 1 แสนบาท  
หรือจำคุกไม่เกิน 6 เดือน ส่วนทางแพ่ง  
ให้นายจ้างรับผิดชอบเสียดอกเบี้ยผิดนัด  
ชำระการจ่ายค่าชดเชยในอัตรา 15% ต่อปี  
และถ้าจงใจผิดนัดโดยปราศจากเหตุผล  
อันสมควรต้องเสียเงินเพิ่มในอัตรา 15%  
ในระยะทุก 7 วัน ดูเหมือนโทษจะไม่  
ร้ายแรง แต่คงไม่มีบริษัทเอกชนที่ทำธุรกิจ  
ปกติอยากเสี่ยงกับการเสียชื่อเสียงใน  
เรื่องนี้เป็นแน่

นอกจากการแก้กฎหมายคุ้มครอง  
แรงงานที่เป็นประโยชน์ต่อลูกจ้างบริษัท  
เอกชนแล้ว คุณ ๆ ที่กำลังจะเกษียณมีสิ่ง  
ที่ต้องระลึกไว้เสมออีกหนึ่งเรื่อง คือ ต้อง  
ศึกษาสิทธิประโยชน์จากประกันสังคม  
ที่คุณจ่ายไว้อย่างน้อย 5% ของเงินเดือน  
ตลอดระยะเวลาการทำงาน ซึ่งคิดแล้วเป็น  
เงินจำนวนมากพอ

สำหรับกฎหมายเกี่ยวกับการประกัน  
สังคมนั้น ยังไม่มีการแก้ไขใหม่ในสาระ  
สำคัญอะไรจนต้องนำมาย้ำเตือนกันในที่นี้  
แต่คุณต้องไปรายงานตนหลังจากเกษียณ  
อายุภายในเวลาหนึ่งปีนับจากวันเกษียณ  
อายุ “ห้ามเกินแม้แต่วันเดียว” หากคุณ  
หลงลืมเลยระยะเวลานั้นละก็ เงินที่ส่ง  
ประกันตนมาเป็นสิบ ๆ ปีถึงขั้นสูญทันที

หลักการของประกันสังคมนั้นเลือกยึด  
ที่อายุ 55 ปีเป็นวัยเกษียณตามกฎหมาย หากคุณ  
ซึ่งนับเป็นผู้ประกันตนได้ส่งเงินเข้ากองทุน  
เมื่ออายุครบเกษียณหรือ 55 ปี คุณจะ  
ได้รับเงินแบ่งออกเป็นสองกรณี คือ หากอายุ  
ครบ 55 ปีแล้วยังส่งเงินเข้ากองทุนฯ ไม่  
ครบ 180 เดือน หรือเท่ากับ 15 ปี เมื่อถึงวัน  
ที่คุณเกษียณอายุจากการทำงานจริง ๆ คุณ  
จะได้รับ 3% บวกนายจ้างสมทบ 3% รวม  
เป็น 6% ต่อเดือน บวกกับเงินดอกผลที่เกิด  
จากการลงทุนของสำนักงานประกันสังคม  
แต่หากคุณอายุครบ 55 ปีหลังจากที่ส่ง

เข้ากองทุนฯ ครบ 180 เดือน เมื่อถึงตอน  
เกษียณอายุจากการทำงาน คุณจะ  
ได้รับเงินเป็นรายเดือนหรือที่เรียกว่าบำนาญ  
และจะสิ้นสุดเมื่อเสียชีวิต โดยในแต่ละปี  
ที่เกินมาจะได้เงินเพิ่ม 1% ยกตัวอย่างคือ  
ถ้าส่งประกันสังคมมา 20 ปีจะได้อัตรา  
ขั้นต่ำที่ 15% บวกอีก 5% ตามจำนวน 5 ปี  
ที่เกินมา รวมเป็น 20% โดยสำนักงาน  
ประกันสังคมจะคิดจากเงินเดือนสูงสุดที่  
15,000 บาท สรุปได้ว่าคุณจะได้รับเงิน  
บำนาญจากประกันสังคมเดือนละ 3,000  
บาททุกเดือน

อีกกรณีหนึ่งคือหากคุณเลือกที่จะเลิก  
ส่งเงินประกันตนก่อนอายุ 55 ปี คุณ  
ก็ยังคงมีสิทธิได้รับเงินออมนั้นคืนในรูป  
ของเงินก้อนหรือเรียกว่าบำเหน็จ แต่จะ  
ไปเคลมสิทธิได้เมื่ออายุครบ 55 ปีเท่านั้น  
อย่าปล่อยให้สิทธิส่วนนี้ของตัวเองหายไป  
แม้ดูว่าเป็นเงินแค่เล็กน้อย แต่ก็พอจะนำ  
ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตหลังเกษียณได้ไม่  
มากนักน้อย

กฎหมายที่ทางภาครัฐกำลัง  
พิจารณาแก้ไขอีกก็เป็นเรื่องของ  
อายุเกษียณนี้เอง โดยในส่วนของ  
ของราชการจะยึดอายุออกเป็น  
65-70 ปี ส่วนในภาคเอกชน  
ที่แต่เดิมนั้นมีให้กำหนดได้  
ตั้งแต่ 55 ถึง 60 ปี ก็อาจ  
ถูกบังคับแบกบอกร้องให้  
ยึดออกเป็น 60 ปี  
เพื่อให้สอดคล้อง  
กับความรู้และความ  
สามารถ ดังที่เห็น  
แล้วว่า หลาย ๆ คน  
รวมทั้งคนใน  
วงการราชการ  
ที่เมื่อเกษียณ  
ไปแล้วก็ยังคงความเฉียบ  
แหลม ทำงานได้ไม่ด้อย  
กว่าคนในวัยทำงาน แถมมี  
ข้อได้เปรียบในแง่วุฒิภาวะ  
ด้วย ข้อดีก็คือคนทำงานจะ

ยังมีเวลาทำงานหารายได้นานขึ้นอีกหน่อย  
เพื่อเตรียมตัวเองเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมี  
ความสุข แต่หากคุณยังไม่ได้เตรียมตัว  
กฎหมายจะคุ้มครองคุณได้เพียงส่วนหนึ่ง

**สิ่งสำคัญที่สุดคือการวางแผนเพิ่ม  
เงินนอกไปจากเงินออม เช่น การลงทุน  
ในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพหรือกองทุน  
ระยะยาว การซื้อประกันชีวิตแบบออม  
ทรัพย์ รวมถึงการออม  
เงิน เตรียมตัวเกษียณ  
อย่างมีวินัยสามารถ  
เริ่มต้นแต่วันนี้  
เลยนะค่ะ**



# 1 HYPERLOOP

ออดรางวิ้งทวดสอบระบบคมนาคมที่เร็วที่สุด

ดูเหมือนจะเป็นระบบคมนาคมที่ไม่น่าเป็นไปได้ในโลกแห่งความเป็นจริง แต่เมื่อเร็ว ๆ นี้ Hyperloop One เพิ่งเปิดตัวโครงการวิ่งทดสอบรถไฟของจริงกลางทะเลทรายรัฐเนวาดา รางทดสอบนี้มีชื่อว่า DevLoop มีความยาว 500 เมตร และความกว้างตามเส้นรอบวงอยู่ที่ 3.3 เมตร

Hyperloop คือระบบการคมนาคมขนส่งสำหรับอนาคต ซึ่งมีความเร็วสูงสุดถึง 1,220 กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถขนส่งผู้โดยสารจากลาสเวกัสไปลอสแอนเจลิสได้ภายใน 30 นาที Elon Musk ผู้ก่อตั้ง Hyperloop One หวังว่า "เจ้ารถไฟเหาะนี้" จะเป็นการปฏิวัติการคมนาคมขนส่งความเร็วสูงในอนาคต และขยายเส้นทางการเดินทางไปยังยุโรปอีกด้วย



ที่มา : [www.theverge.com](http://www.theverge.com)

# 2

## ประเทศในกลุ่ม EU ยกเลิกค่าบริการโรมมิ่งข้ามประเทศในกลุ่มสมาชิก

ตอนนี้ประเทศในกลุ่ม EU มีนโยบายให้ยกเลิกค่าบริการโรมมิ่งโทรศัพท์ ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2560 ไปจนถึง 2 ปีข้างหน้าเป็นอย่างน้อย นั่นหมายความว่าหากคุณใช้ซิมการ์ดของประเทศที่เป็นสมาชิก EU ก็สามารถนำไปใช้ในทุก ๆ ประเทศที่อยู่ในกลุ่มสมาชิกได้ทันที โดยจะคิดค่าบริการตามแพ็คเกจเดิมที่ใช้อยู่ ไม่ว่าจะเป็นค่าบริการ ค่า SMS หรืออินเทอร์เน็ต



ที่มา : [www.engadget.com](http://www.engadget.com)



# 3

## แว่นกูกิกลับมาแล้ว เริ่มอัปเดตซอฟต์แวร์กับไต้เลย



Google Glass ได้รับการอัปเดตครั้งแรกนับตั้งแต่ ค.ศ. 2015 เป็นต้นมา ล่าสุดเป็นเวอร์ชัน XE23 ผู้สวมใส่ Google Glass จะสามารถเชื่อมต่อแว่นตาอัจฉริยะนี้เข้ากับกรณ์ต่าง ๆ เช่น เมสส์, คีย์บอร์ด QWERTY ผ่านทาง Bluetooth ซึ่งทำให้ผู้สวมใส่สามารถพิมพ์คำสั่งได้ แทนที่จะใช้แค่เสียงในการควบคุมการทำงาน อีกทั้งยังมีระบบแจ้งเตือนแบบเสียง และสามารถซิงค์ข้อมูลไปที่โทรศัพท์แบบ smart wear แว่นอัจฉริยะรุ่นใหม่ี่บริหารโดยทีมงาน Glass X หน่วยงานวิจัยของ Google ซึ่งเน้นกลุ่มเป้าหมายไปที่ภาคอุตสาหกรรม เพราะมีการสร้างซอฟต์แวร์เฉพาะทางสำหรับกลุ่มอุตสาหกรรมนั้น ๆ โดยมีกลุ่มลูกค้า เช่น GE, Volkswagen, DHL รูปแบบในการใช้แว่นคือสำหรับช่วยเหลืองานขณะที่มือไม่ว่าง เพียงแค่ผู้ใช้เอ่ยคำว่า "OK Glass" ก็สามารถสั่งใช้แอปพลิเคชันสำหรับงานนั้น ๆ ได้ทันที เช่น การเรียกดูวิดีโอตัวอย่าง แต่เรื่องราคาก็ยังนับว่าสูงอยู่คือราว ๆ 50,000 บาท

ที่มา : arstechnica.com

# 4

## อินเดียเริ่มใช้พลังงานเซลล์แสงอาทิตย์กับรถไฟ

หนึ่งในเมืองที่เคยได้รับฉายาว่าเป็นมลพิษที่สุดก็คือนิวเดลี ประเทศอินเดีย แต่เมื่อไม่นานมานี้รัฐบาลอินเดียได้เริ่มปรับปรุงเศรษฐกิจของประเทศเพื่อให้มีความยั่งยืนมากขึ้น และโครงการหนึ่งในนั้นคือการติดตั้งแผงเซลล์แสงอาทิตย์ (solar cell) ไว้บนรถไฟ โดยเริ่มต้นที่ 250 คันเพื่อลดค่าใช้จ่ายน้ำมันพร้อมคืนกำไรให้สภาพแวดล้อม และเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2560 การรถไฟแห่งประเทศไทยก็ได้เปิดตัวรถไฟที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์เป็นขบวนแรก ในเบื้องต้นพลังงานที่ได้นั้นถูกนำมาใช้กับระบบไฟภายในห้องโดยสาร เช่น ไฟฟ้า พัดลม ป้ายไฟสัญญาณ ส่วนการขับเคลื่อนยังใช้ระบบหัวรถจักรดีเซลอยู่แต่อีกไม่นานจะถูกแทนที่ด้วยพลังงานจากแผงเซลล์แสงอาทิตย์ 16 แผงที่ติดอยู่บนหลังคารถไฟ ซึ่งคาดว่าจะช่วยลดปริมาณการใช้น้ำมันดีเซลได้ถึง 21,000 ลิตรต่อปี



ที่มา : inhabitat.com



# 5

## สถาปัตยกรรมแบบไม่ทำลาย ธรรมชาติที่สร้างจากแก่น พะยะเห็ด

ปัจจุบันมีนักออกแบบบางคนเลือกใช้เห็ดรา  
มาทำเฟอร์นิเจอร์ที่ใช้งานได้ ด้วยคุณสมบัติที่แน่น  
แต่เบา ทนไฟ ทนน้ำ ซึ่งโครงสร้างเห็ดนี้เป็นการพัฒนา  
ผลิตผลจากธรรมชาติให้กลายเป็นสถาปัตยกรรม  
ผลงานของนายอเล็กซี เวซาลูโอมา จากมหาวิทยาลัย  
บรูเนล ประเทศอังกฤษ มีลักษณะเป็นท่อยาว ๆ จึง  
นำมาตัดให้เป็นโครงสร้างตามที่ต้องการได้ อเล็กซี  
พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมาจากลักษณะกายภาพเส้นใย  
ของเห็ดราผสมผสานกับกระดาษแข็ง และหลอม  
ขึ้นมาเป็นแท่งสี่เหลี่ยมซึ่งเขาเรียกว่า “ไส้กรอกเห็ด”  
จากนั้นก็นำไส้กรอกนี้มาพันกับโครงสร้างที่ต้องการ  
และเพาะไว้อีก 4 สัปดาห์ในเรือนเพาะชำแบบระบบ  
ลมได้ สำหรับเห็ดที่ขึ้นระหว่างนั้นก็ยังสามารถ  
ได้อีกด้วย

# 6

## วินด์ฟาร์มลอยน้ำนอกชายฝั่งแห่งแรกของโลก

โปรเจกต์ไฮวินด์ (Hywind Project) ฟาร์มกังหันลม (Wind Farm)  
ลอยน้ำมูลค่ากว่าร้อยล้านปอนด์แห่งแรกของโลกกำลังจะถูกลาก  
จากประเทศนอร์เวย์มาติดตั้งที่ประเทศสกอตแลนด์ วินด์ฟาร์มนี้มี  
แบลลัสต์ (Ballast) ความสูง 78 เมตร และที่ปักสมอ 3 แห่ง ซึ่งฝัง  
แน่นอยู่ที่ก้นทะเลเพื่อให้กังหันตั้งตรงได้ สกอตแลนด์มีสภาวะ  
อากาศและที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสำหรับการนำ  
พลังงานหมุนเวียน ไม่ว่าจะเป็นพลังงานลม กระแสน้ำขึ้นน้ำลง หรือ  
พลังงานคลื่นสมุทร มาผลิตกระแสไฟฟ้า ซึ่งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม  
มากกว่าการใช้เชื้อเพลิงจากปิโตรเลียมและถ่านหิน เริ่มก่อสร้าง  
เมื่อ พ.ศ. 2559 ในประเทศสเปน นอร์เวย์ และสกอตแลนด์ ตัวกังหัน  
ประกอบขึ้นที่ประเทศนอร์เวย์ในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2560 ด้วยการ  
ใช้เครนลอยน้ำขนาดยักษ์ของบริษัทไซเปม ทันทีที่กังหันประกอบ  
เสร็จก็จะถูกลากมาที่เมืองปีเตอร์เฮด ประเทศสกอตแลนด์ เพื่อทำการ  
ติดตั้งให้ใช้งานทันที



ที่มา : www.theguardian.com

บริการธุรกิจตอบรับ

ใบอนุญาตเลขที่ ปณ.(น)/๕๒๒๕ ปณศ.สามเสนาใน  
ท่าอากาศยานในประเทศไม่ต้องผูกตราไปรษณียากร

กรุณาส่ง **happiness**

บริษัท แคนดีส์ แอนด์ ดี จำกัด  
317/8 ถนนพระรามที่ 6  
แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี  
กรุงเทพฯ 10400

# SPECIAL FOR READERS

**happiness** Vol. 31

ชื่อ ..... นามสกุล .....

ที่อยู่ (สำหรับจัดส่งของรางวัลเท่านั้น) .....

โทรศัพท์ .....

**happiness Vol. 31** ขอเชิญผู้ถือหุ้นในกลุ่ม ปตท. ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบ จะซ่อนอยู่ในเรื่อง **“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 11 และหน้า 33** พบคำตอบ ภาคบางข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ  
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นในกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมสนุก 20 พฤศจิกายน 2560)

1. ข้อใดคือหลักปฏิบัติ 3 ดี 20 ไม่ ปลอดภัยถึงบ้าน

- ก วินัยดี  ข ยานยนต์ดี  ค สุขภาพดี  ง ถูกทุกข้อ

2. หลักปฏิบัติข้อใดที่คุณไม่ควรทำซึ่งจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

- ก เมาไม่ขับ / ขับไม่โทร / ขับไม่ไลน์ / เร็วไม่เกิน  
 ข เลี้ยวไม่เฉย / ยางไม่สึก / เบรกไม่หมด / น้ำไม่แห้ง  
 ค หมวกไม่ใส่ / โค้งรับแซง / แดงรับไป / สามซ้อนได้  
 ง ช่วงไม่ฝน / น้ำไม่แห้ง / ใจไม่แล่ง / ถ้ายไม่จี

3. ราคาน้ำมันขายปลีกแต่ละยี่ห้อ มีการปรับราคาอย่างไร

- ก ปตท. และผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงพร้อมกัน  
 ข ผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงเร็วกว่า ปตท.  
 ค ผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงช้ากว่า ปตท.  
 ง ส่วนใหญ่ ปตท. ปรับขึ้นราคาช้ากว่าผู้ค้ารายอื่น และเป็นผู้นำในการปรับลดราคา

4. ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. ถึง 1 ก.ค. 2560 ปตท. มีการปรับราคาขายปลีกทั้งสิ้นกี่ครั้ง

- ก 25 ครั้ง  ข 26 ครั้ง  ค 27 ครั้ง  ง 28 ครั้ง

5. จากที่ ปตท. ปรับขึ้นราคาขายปลีกช้ากว่าผู้ค้ารายอื่น คิดเป็นเงินที่รับภาระเพื่อคนไทยกว่ากี่ล้านบาท

- ก 46 ล้านบาท  ข 46.1 ล้านบาท  ค 46.2 ล้านบาท  ง 46.3 ล้านบาท

ข้อเสนอแนะสำหรับนิตยสาร **happiness**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่องแนะนำเพื่อคอลัมน์  
Ask the Expert / ผู้ถือหุ้นฯ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 3 ดี 20 ไม่

ปลอดภัย ; ถึงบ้าน



หลักปฏิบัติง่ายๆ ๆ เพื่อความปลอดภัยในการเดินทางของคุณกับ “3ดี20ไม่” เพื่อให้ทุกคนห่างไกลอุบัติเหตุ

## “3ดี”

3 เรื่องดี ๆ ที่คุณจะต้องสร้างให้เป็นนิสัย เพื่อความปลอดภัย!!

### ✓ วินัยดี

วินัยดี หลักสำคัญบนท้องถนนที่เริ่มต้นได้ที่ตัวเรา ด้วยการขับรถดี มีน้ำใจ รักชาววินัย และขับรถตามกฎหมายจราจร ถือเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันและลดอุบัติเหตุ อันจะนำไปสู่การทำให้อสังคมของเราน่าอยู่มากขึ้น

### ✓ ยานยนต์ดี

สมรรถนะรถมีความสำคัญเพราะเป็นความพร้อมการใช้งาน เพื่อเดินทาง อุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ ให้อยู่ในสภาพดี เลือกใช้อุปกรณ์วัสดุที่มีคุณภาพจะทำให้เดินทางได้อย่างปลอดภัย

### ✓ สุขภาพดี

ผู้ขับขี่ยานพาหนะมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี พักผ่อนอย่างเพียงพอ อารมณ์ดีขณะขับรถ ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้ไม่เครียด ถึงที่หมายสบายใจ

## “20ไม่”

20 สาเหตุ จากสถิติที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุสูงสุดทางถนน ที่คุณต้อง “ไม่” ทำ!!

- |            |            |            |             |              |
|------------|------------|------------|-------------|--------------|
|            |            |            |             |              |
| เมาไม่ขับ  | ขับไม่โทร  | ขับไม่ไลน์ | เร็วไม่เกิน | ใจไม่แล้ง    |
|            |            |            |             |              |
| หมวกไม่สวม | สามไม่ซ้อน | แดงไม่ฝ่า  | คาดไม่เว้น  | เลี้ยวไม่เฉย |
|            |            |            |             |              |
| โค้งไม่แซง | ซ้ายไม่แซง | ท้ายไม่จี  | ลื่นไม่เร็ว | ขับไม่คร่อม  |
|            |            |            |             |              |
| ยางไม่ลึก  | เบรกไม่หมด | น้ำไม่แห้ง | ง่วงไม่ฝัน  | โกรธไม่ขับ   |

# พศ. นพ. ม.ล.ทยา กิตติยากร ความสนุกและความท้าทายที่นำสู่ การทำประโยชน์เพื่อสังคม



“  
เราอาจเรียกได้ว่าเป็นคนโชคดี  
เมื่อเทียบกับหลาย ๆ คน  
จึงอยากทำประโยชน์  
ออกไปช่วยเหลือคนอื่นบ้าง  
”

พศ. นพ. ม.ล.ทยา กิตติยากร กล่าว  
เมื่อเรากลับถึงโรงพยาบาลทันทีก็ให้คุณหมอ  
เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสังคม  
อาสาพัฒนาแบบ

เป็นที่ทราบกันดีว่าอาชีพแพทย์นั้น  
เป็นอาชีพที่ค่อนข้างหนัก โดยเฉพาะ  
ด้วยตำแหน่งแพทย์เฉพาะทาง โรคทาง  
เดินอาหารและตับ และอาจารย์แพทย์  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัย  
มหิดล ซึ่งมีหน้าที่ให้บริการคนไข้ สอน  
นักศึกษาแพทย์ และทำงานวิจัย ยิ่งทำให้  
เราสงสัยว่าอะไรคือสิ่งที่ขับเคลื่อนให้  
พศ. นพ. ม.ล.ทยา กิตติยากร ยังมีพลังงาน  
เหลือเฟือในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม  
อีกมากมาย “ผมก็เคยสงสัยอยู่เหมือนกัน”  
คุณหมอดตอบพร้อมหัวเราะ แต่จากการ  
พูดคุยกันในวันนั้นทำให้เรารู้ได้ว่า  
หัวใจของการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรม  
ต่าง ๆ นั้น อยู่ที่ความรักในสิ่งที่ทำและการ  
ท้าทายตัวเอง เพื่อนำไปสู่กิจกรรมที่ก่อให้เกิด  
ประโยชน์ต่อส่วนรวมนั่นเอง

หลังจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัย  
ชั้นนำในประเทศอังกฤษ University of  
Cambridge และ Imperial College,  
University of London คุณหมอได้เข้า

ทำงานที่โรงพยาบาลหลายแห่งในกรุงลอนดอน ทั้ง King's College Hospital และเครือข่ายโรงพยาบาลของออกซฟอร์ด ในช่วงที่เรียนต่อเฉพาะทาง และยังมีช่วงที่เดินทางไปเรียนเรื่องการเปลี่ยนถ่ายตับในออสเตรเลียอีกด้วย แต่สาเหตุที่ทำให้คุณหมอเลือกที่จะกลับมาทำงานที่โรงพยาบาลรามาริบดีนั้น นอกเหนือจากความผูกพันส่วนตัวแล้ว ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ คือ โอกาสที่จะได้ทำประโยชน์

“หากถามว่าทำไมไม่เลือกเข้าทำงานในโรงพยาบาลเอกชน ต้องเรียนว่าตอนแรกไม่ได้ตั้งใจจะมาอยู่เอกชนอยู่แล้ว เพราะในความคิดส่วนตัวหากเราอยู่โรงพยาบาลรัฐจะได้ทั้งสอนหนังสือ ทั้งทำวิจัย ซึ่งน่าจะให้ประโยชน์หลายอย่าง ถ้าหากอยู่โรงพยาบาลเอกชน เน้นนอนว่าการได้รับการคนไข้ย่อมเป็นประโยชน์ แต่ผมชอบการวิจัยจึงมาอยู่ตรงนี้”

### บรรยากาศการทำงาน

“งานที่รามาริบดีผมรับหน้าที่ดูแลผู้ป่วย ซึ่งมีทั้งข้าราชการ ผู้ป่วยทั่วไปที่ใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า และสิทธิประกันสังคม ผู้ป่วยจะมาด้วยอาการหลากหลาย อย่างผมดูแลด้านทางเดินอาหารและตับ ก็จะเจอคนไข้ตั้งแต่ท้องอืดท้องเฟ้อ เรื่อยไปจนถึงมะเร็ง ผู้ป่วยโรคทางเดินอาหารนี้มักค่อนข้างเยอะ เพราะเป็นระบบที่อาการแสดงออกง่ายหน่อยเกิดปัญหาอะไรในท้องก็จะมีอาการแสดง ความผิดปกติออกมา และผู้ป่วยก็จะมาหาเรา ส่วนที่ใช้เวลาเพิ่มมากขึ้นคือกรณีมีส่องกล้องด้วย ตรงนี้จะเป็นหัตถการที่ต้องทำร่วมด้วยเพื่อการวินิจฉัยและรักษา นอกจากนั้นขณะที่ตรวจรักษาบางทีก็จะสอนนักศึกษาแพทย์ไปด้วย ผมสอนตั้งแต่นักศึกษาแพทย์ แพทย์ที่เรียนอายุรศาสตร์ไปจนถึงแพทย์ที่มาเรียนเฉพาะทางเกี่ยวกับโรคทางเดินอาหาร การได้ทำตรงนี้รู้สึกว่าเป็นเรื่องดี เราได้สร้างแพทย์รุ่นใหม่ ๆ แต่จริง ๆ แล้วแค่ได้เห็นว่าคุณอยากเรียนและตั้งใจเรียนก็ดีใจแล้ว”

### การแบ่งเวลาเพื่อให้เกิดประโยชน์ในหลาย ๆ ส่วน

“ในส่วนของโรงพยาบาล บางงานก็ได้รับการจัดสรรเวลามาให้อยู่แล้ว อย่างเวลาออกคลินิก เวลาส่องกล้อง ส่วนการสอนและทำวิจัยก็จะแทรกเข้าไป นอกจากจะช่วยเป็นที่ปรึกษาในงานวิจัยของแพทย์ที่มาทำเฉพาะทางแล้ว ผมยังมีวิจัยของตัวเองที่จะเน้นไปทางมะเร็งตับอีกด้วย ล่าสุดคือพยายามหาวิธีตรวจพบมะเร็งตับด้วยวิธีใหม่ ๆ ต้องยอมรับว่ามีหลายครั้งต้องนำงานกลับไปทำที่บ้านบ้าง เช่นงานเอกสารกับงานวิจัย แต่ก็ไม่เป็นปัญหา”

หากมองในเรื่องการจัดสรรเวลา ดูเหมือนว่าคุณหมอสามารถจัดสรรเวลาได้ยอดเยี่ยมดังเช่นที่บอก เพราะนอกจากงานอายุรศาสตร์โรคทางเดินอาหารแล้ว เรายังเห็นคุณหมอเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคมหรือ CSR อยู่เสมอ อย่างช่วงก่อนวันแม่ที่ผ่านมา เราได้เห็นหนังสือแปลจากภาษาญี่ปุ่นเรื่อง “อยู่ ๆ แม่ผมก็กลายเป็นยักษ์ บังคับให้ผมไปขายมะเขือม่วง” ที่คุณหมอยกกับอาจารย์แพทย์ที่ศิริราชอีกหนึ่งท่านร่วมมือกันติดต่อเรื่องลิขสิทธิ์และแปลเป็นภาษาไทย เป็นหนังสือภาพที่มีคำสอนใจน่าจดจำ

ออกวางจำหน่ายผ่านช่องทางออนไลน์ของ 7-ELEVEN รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายของหนังสือเล่มนี้จะนำสมทบทุนมูลนิธิรามาริบดีและศิริราชมูลนิธิ ซึ่งทั้งสองมูลนิธิจะช่วยทำประโยชน์และช่วยเหลือผู้ป่วยอีกต่อหนึ่ง

### กิจกรรมที่หลากหลาย

“ผมทำกิจกรรมหลายอย่าง มี CSR บ้าง บางอย่างเกี่ยวข้องกับแพทย์และสาขาวิชาที่ทำอยู่ครบ แต่บางอย่างก็ไม่ได้เกี่ยวมากนัก อย่างเช่นเรื่องการต่อต้านคอร์รัปชัน และเรื่องคนตาบอดซึ่งไม่เกี่ยวกับสาขาวิชาผมเลย นอกจากนี้แล้วก็ยังมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับนิยายวิทยาศาสตร์ การจัดกลุ่มกับเพื่อน ๆ ไปช่วยโรงเรียนเล็ก ๆ ตามถิ่นทุรกันดาร ซึ่งบางกิจกรรมมาจากที่ผมได้ไปเรียนในหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้นำยุคใหม่ในระบอบประชาธิปไตย (ปนป.) ของสถาบันพระปกเกล้า ก็มีโอกาสดำเนินประธานกลุ่มในการจัดกิจกรรมเพื่อสังคมด้วยเช่นกัน สำหรับส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาชีพแพทย์ก็เป็นการที่ได้เข้าไปช่วยในโครงการรณรงค์เลิกเหล้าเข้าพรรษาของ สสส. ที่ทำเรื่อง ‘พักตับ พักยก’ นอกจากนั้นคือผมอยู่ในสมาคมแพทย์โรคทางเดินอาหาร





แห่งประเทศไทย และได้รับมอบหมายให้เป็นประธานฝ่ายกิจการสังคม ก็จะมีหน้าที่ความรับผิดชอบในส่วนนี้

“อีกกิจกรรมที่อยากพูดถึงคือ ชมรมรู้ทันกันโกง เป็นการต่อต้านคอร์รัปชันอย่างหนึ่ง มีเพื่อน ๆ จากหลายสาขาวิชาชีพมาร่วมกันให้ความรู้แก่ประชาชนในรูปแบบการ์ตูนหรือ infographic ส่วนใหญ่ก็จะพูดเกี่ยวกับมาตรการลดคอร์รัปชัน แต่คนอาจไม่รู้ซัก เพราะเป็นชมรมจิตอาสา จึงมีกิจกรรมเป็นช่วง ๆ ตัวอย่างที่เราทำก็มีกิจกรรมเกี่ยวกับ UNCAC (United Nations Convention Against Corruption) อนุสัญญาสหประชาชาติว่าด้วยการต่อต้านการทุจริต อธิบายว่ากฎหมายนี้หมายความว่าอย่างไรต่อประเทศ หรือ พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารของข้าราชการ ที่ให้เราสามารถเข้าไปขอข้อมูลทางฝ่ายรัฐได้ หากสงสัยว่าโครงการของรัฐเหล่านั้นมีขึ้นมาได้หรือไม่หรือใช้เงินอย่างไร นอกจากนี้เรายังได้ไปร่วมทำกับบริษัททำคิปปิโวลด์ ทำคิปปิโวลด์เกี่ยวกับการโกงออกมาเพื่อให้ผู้ชมได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น โดยเผยแพร่ทางเฟซบุ๊ก ชมรมรู้ทันกันโกง หรือ FACT (Fighting Anti-Corruption Together) ทั้งนี้เพราะเราคิดว่าการคอร์รัปชันเป็นการปิดกั้นโอกาสของคนที่มีฐานะไม่ค่อยดี

ทำให้คนเสียโอกาส ถือเป็นปัญหาหนึ่งของประเทศเลยก็ว่าได้”

**กิจกรรมไหนที่ประทับใจเป็นพิเศษ**

“แต่ละกิจกรรมมีความประทับใจแตกต่างกันไป แต่อยากเล่าถึงสิ่งที่แปลกดีกว่า นั่นคือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคนตาบอด กิจกรรมที่เราเข้าไปมีส่วนร่วมนี้เป็นการนำวิชาและทักษะจากต่างประเทศเป็นศาสตร์การใช้เสียงสะท้อนหรือเสียง echo คือเขาจะตีคอร์ดและฟังเสียงสะท้อนกลับมา แล้วสามารถบอกได้ว่าประตูอยู่ที่ไหน กำแพงอยู่ที่ไหน มีอะไรกีดขวางอยู่ข้างหน้า รวมไปถึงรู้ได้แม้กระทั่งว่าสิ่งกีดขวางนั้นเป็นแท็กเจอร์อะไร

“จุดเริ่มต้นคือผมเคยเห็นเรื่องนี้จากสารคดีที่อังกฤษเมื่อราว 10 ปีที่แล้ว แต่ตอนนั้นคิดว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่เด็กคนนั้นทำได้คนเดียว จึงไม่ได้คิดอะไรมาก จนกระทั่งไปเจอใน TED Talks ที่มีคนมาพูดว่าเขาสอนเรื่องนี้ เราเลยจัดประกายว่าเอ๊ะ! เรื่องนี้สอนกันได้นี่ จึงสนใจและลองติดต่อเขา สอบถามว่ามีใครที่สอนได้และอยู่แถวนี้ไหม แต่ว่าคนที่พูดนั้นเขาอยู่อเมริกา จึงแนะนำคนที่ออสเตเรีย แล้วผมไปประชุมที่ออสเตเรียพอดี ผมเลยนัดคุยกับเขา ดูว่าใช้ได้จริงหรือเปล่า เมื่อใช้ได้จริงเราก็นำมาเสนอเพื่อน ๆ ว่าอยากจัด

ด้วยกันไหม

“เรานำกิจกรรมนี้ไปคุยกับมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ จนกลายเป็นกิจกรรมหนึ่งของมูลนิธิ เพราะเมื่อสร้างครูขึ้นมาแล้วเราก็อยากให้วิชานี้กระจายไปทั่วประเทศ ให้เครือข่ายคนตาบอดทั่วประเทศส่งคนเข้ามาเรียน นอกจากนี้เรายังได้เครือข่ายมูลนิธิธรรมิกชนเพื่อคนตาบอดในประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ และจากวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันอุดมศึกษาสำหรับผู้พิการเข้ามาร่วมด้วย ส่วนทางกลุ่มเราที่มีทั้งเพื่อนจาก ปณป. และเพื่อน ๆ ส่วนอื่นก็ช่วยกันหาทุนจ้างครูต่างประเทศเข้ามาสอน

“กิจกรรมภายใต้ชื่อกลุ่ม 'Echolocation Thailand' นี้เริ่มมาตั้งแต่ตุลาคมปีที่ผ่านมามีครูเข้ามาสอนสองรอบแล้ว ส่วนเดือนตุลาคมนี้จะมารอบที่สาม เมื่อเขามาสอนตอนแรกเราก็คัดเลือกคนตาบอดมาสัก 10 คนเข้ามาเรียนให้เป็นทักษะด้านนี้เพื่อจะได้เป็นครูสอนต่อไปในประเทศไทย ซึ่งตอนนี้มีคนเรียนต่อกับเขาและทำเป็นแล้วระดับหนึ่ง แต่ยังต้องฝึกฝนต่อ รอบที่ผ่านมามีเราเริ่มจากสอนผู้ใหญ่ ส่วนรอบตุลาคมนี้จะเป็นการสอนเด็ก โดยครูจากต่างชาติจะมาให้คำแนะนำคนที่เรียนไปแล้ว และนำมาสอนเด็ก ที่เราต้องทำเป็นการสอนพิเศษอีกรอบหนึ่งเพราะคิดว่ายากขึ้นอีกขั้นหนึ่ง”

**แรงบันดาลใจที่ทำให้มาทำกิจกรรมเหล่านี้**

“อย่างที่บอกคือผมคงเป็นคนชอบทำกิจกรรมด้วยก็เลยหยิบจับนู่นนี่จริง ๆ แล้วเราอาจเรียกได้ว่าเป็นคนโชคดีเมื่อเทียบกับหลาย ๆ คน การเป็นหมอกก็มีโอกาสช่วยคนได้เยอะ แต่เนื่องจากเรามีความสนใจหลายอย่าง ชอบอ่านหนังสือ พอเราอ่านหนังสือได้เห็นอะไรเยอะ เลยมีหลายกิจกรรมที่อยากจะทำสักวัน รวมถึงกรณีโครงการประกวดนิยายวิทยาศาสตร์ด้วย

“เพราะเป็นหมอก เป็นแพทย์ทำวิจัย เราจึงเห็นถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์



แล้วที่นี้เราจะให้เด็ก ๆ หรือเยาวชนหันมาสนใจด้านนี้มากขึ้นได้อย่างไร เราคงไม่มีกำลังที่จะไปพัฒนาหลักสูตรการสอนวิทยาศาสตร์อะไรขนาดนั้น เลยคิดว่าหากจูงใจเรื่องนี้ด้วยความสนุกหรือความชอบก่อน ก็น่าจะดึงดูดความสนใจของเด็ก ๆ ได้ดี

“อย่างตัวผมเองตอนเด็ก ๆ ก็ชอบอ่านนิยายวิทยาศาสตร์อยู่แล้ว พอกลับมาที่เมืองไทยกลับเห็นว่าตลาดด้านนี้ ทั้งหนังสือและภาพยนตร์ยังมีน้อย ทั้ง ๆ ที่ในต่างประเทศนิยายประเภทนี้มักติดท็อป ๆ กันทั้งนั้น ผมเองก็คิดว่าน่าจะมีเวทีที่ให้คนพัฒนาการเขียนในเชิงนี้ คนอ่านจะได้สนุกสนานไปกับนิยายวิทยาศาสตร์ในบริบทที่เป็นไทย เพราะพอคนไทยเขียนก็จะเห็นภาพที่สัมผัสได้ พอเด็กไทยอ่านก็จะชอบ

“โครงการประกวดเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์จึงถือกำเนิดขึ้น และปีนี้เป็นปีที่สองแล้ว ผมได้มีส่วนร่วมในการเชิญทางมหาวิทยาลัยมหิดลเข้าไปร่วมกับองค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ (อพวช.) เริ่มทำโครงการนี้ ซึ่งทางนั้นก็มีการถือในการเผยแพร่วิทยาศาสตร์อยู่แล้ว พอจับคู่กันได้ลงตัวก็ยื่นตีกันทั้งสองฝ่าย นอกจากนี้เรายังไปขอความร่วมมือกับทางสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย และสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ร่วมด้วย

“ในปีที่แล้วเราจัดการแข่งขัน 3 รุ่น คือประชาชนทั่วไป ระดับอุดมศึกษาและเทียบเท่า และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและเทียบเท่า มีผู้ส่งเข้าประกวด 180 กว่าเรื่อง ส่วนในปีนี้เราเปลี่ยนวิธีการนิดหน่อย คือยุบรวมระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาเข้าด้วยกัน แล้วเปิดเพิ่มอีกประเภทคือ ความร่วมมือประเภทกลุ่มเป็นการร่วมมือกันระหว่างนักเขียนกับนักวิทยาศาสตร์ ซึ่งน่าจะทำได้หัวข้อแปลก ๆ หรือความร่วมมือใหม่ ๆ ปีนี้มีเรื่องส่งเข้าประกวดราว 150 เรื่อง มีทั้งมืออาชีพและคนที่เคยได้รับรางวัลส่งเข้ามาด้วย หลังจากการมอบรางวัลในวันนี้

19 สิงหาคมก็จะมีการจัดพิมพ์ออกมาเป็นหนังสือครับ

“กิจกรรมนี้เราคาดหวังความต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี เพราะจะทำให้เด็กเขียนมีเวลาที่จะทุ่มให้การศึกษาและเขียนนิยายหรือเรื่องสั้นแนววิทยาศาสตร์ แล้วมีเวลาให้เขาเห็นผล เช่นเดียวกับการกระตุ้นให้เด็ก ๆ มีความสนใจในจุดนี้”

### นิยามความสุขและหลักในการใช้ชีวิต

“ส่วนตัวผมคิดว่าตัวเองน่าจะเป็นคนชอบแอดเวนเจอร์ ชอบเจอของแปลก ๆ และยังชอบท้าทายตัวเอง จะว่าเบื่อง่ายไหมก็ไม่เบื่อง่ายนะครับ แต่อยากลองทำมากกว่า อย่างงานวิจัยก็เป็นอีกแง่มุมที่เราได้ทำอะไรใหม่ๆ ได้ท้าทายตัวเอง หรือตอนนี้ที่เน้นฝึกว่ายน้ำเพื่อไปแข่งขันไตรกีฬาอยู่ก็เช่นกันครับ

“ความสุขในการใช้ชีวิตสำหรับผมคือการได้อยู่กับคนที่เราอยากอยู่ด้วยอย่างครอบครัว และลูก ๆ ได้ทำอะไรที่อยากทำแล้วกิจกรรมเหล่านั้นก็เป็นประโยชน์ด้วย กิจกรรมหลายอย่างที่ผมทำอยู่ในตอนนี้ก็คิดว่าน่าจะสร้างประโยชน์แก่ส่วนรวมได้เมื่อครบสามอย่างนี้แล้วแถมยังได้ท้าทายตัวเองอีกด้วย ก็ยังทำให้อยากทำอย่างนั้น”

**ปตท.**  
**กับการสร้างประโยชน์ในชีวิต**

ในส่วนของการซื้อหุ้นกู้ของ ปตท. ผมมองว่าเราต้องการมองหาความมั่นคงให้ลูก ให้ครอบครัว จึงมองหาวิธีลงทุน ทางรายได้ไว้เสริมความมั่นคงให้พวกเขา เมื่อพิจารณาแล้วก็เห็นว่าการลงทุนกับ ปตท. น่าจะเป็นการใช้เงินให้เกิดประโยชน์ที่คุ้มค่าที่สุด





# UPCOMING TECHNOLOGIES THAT MAY CHANGE THE WORLD

ใบแจ้งเบาะหน้กเทคโนโลยีคือสิ่งก้เข้ามาปรับเปลี่ยนให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น รวดเร็วกว่าเดิม และทำให้เราสามารถใช้ชีวิตในโลกได้แบบไม่รู้สึกรัดขัด บ้กอยากเห็นหน้าใครไม่จำเป็นต้องออกจากบ้าน แค่คลิกปุ่มเดียวก็เห็นหน้ากันแบบชัดแจ้วแล้ว หรือบางคราวบ้กอยากจะได้เพื่อนคุยก็แค่โหลดแอปพลิเคชันบางตัวเข้ามาจากนั้นอยากคุยกับใครหน้าตาแบบไหนก็มีให้เลือกตามใจชอบ

ทว่าภายใต้เปลือกของเทคโนโลยีที่คล้ายกับจะดึงมนุษย์ให้ออกห่างจากโลกแห่งความจริงไปเรื่อย ๆ นั้น ในทางกลับกันเทคโนโลยีก็นำมาซึ่งนวัตกรรมที่จะทำให้ชีวิตได้ย้อนกลับเข้าไปใกล้ชีวิตธรรมชาติมากขึ้น พร้อมกับเปลี่ยนแปลงให้ธรรมชาติที่โดนทำลายกลับคืนสู่จุดที่เรียกว่าสวยงาม

นวัตกรรมที่ถูกจัดอันดับให้เป็นที่สุดของการนำโลกกลับไปใกล้ชีวิตกับธรรมชาติยิ่งขึ้นคือ “โซลาร์เซลล์” ด้วยคุณสมบัติที่สามารถนำพลังงานจากธรรมชาติมาแปรเปลี่ยนให้มีค่ามากขึ้นโดยไม่ทิ้งสารเคมีตกค้างให้โลก แม้เป็นการเริ่มต้นที่ต้องลงทุนสูง ทว่าผลลัพธ์ที่ได้นั้นคุ้มค่าและมหาศาลเกินกว่าจะประเมินได้ เริ่มต้นที่เมืองใหญ่อย่างนิวยอร์กซึ่งได้ผุดอีกหนึ่งไอเดียสนุกและใช้ประโยชน์ได้จริง นั่นคือการเปลี่ยนถังขยะซึ่งเคยเป็นมุมสำหรับทิ้งและถูกมองข้าม ให้กลายเป็นมุมนำค้้นหาควรค่าแก่การบ้กหมุด เพราะบนถังขยะจะถูกติดเซนเซอร์และแผงโซลาร์เซลล์ไว้ ทำให้สามารถปล่อย Wi-Fi ความเร็วสูงถึง 75 เมกะบิตต่อวินาที เพียงแค่เดินผ่านจุดปล่อยสัญญาณเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องขอพาสเวิร์ดให้ยุ่งยาก คุณก็สามารถเชื่อมต่อ Wi-Fi ได้ทันที แนวคิดนี้อยู่ในขั้นตอนรออนุมัติจากสภาเมืองเท่านั้น ถ้าอนุมัติเรียบร้อยแล้วก็สามารถยกไปตั้งวางไว้ตามจุดต่าง ๆ ได้ทันที

ผลพลอยได้จากโซลาร์เซลล์ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่เมืองร้อนเท่านั้น เพราะกระทั่งในรัฐแอละแบอร์ตา ประเทศแคนาดาที่หนาวเย็นตลอดทั้งปี (เมื่อหนาวจัดอุณหภูมิที่นี้จะต่ำสุดถึง -33





องศาเซลเซียส หากร้อนจัดจะมีอุณหภูมิสูงสุดอยู่ที่ 28 องศาเซลเซียส) ก็ได้ใช้พลังงานจากโซลาร์เซลล์ให้เป็นประโยชน์เช่นกัน ด้วยการสร้างสรรคชุมชนต้นแบบความหนาแน่น Drake Landing Solar Community (DLSC) ขึ้น แนวคิดต้นแบบของที่นี่คือการใช้แผงโซลาร์เซลล์ผลิตความร้อนเป็นฉนวนกันความหนาแน่นหลักการคือ หลังคาบ้านและหลังคาโรงรถทุกหลังในชุมชนต่างติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อกักเก็บพลังงาน จากนั้นจะส่งพลังงานจากแสงอาทิตย์ไปยังศูนย์พลังงานรวมของชุมชน เพื่อแปรรูปเป็นพลังงานความร้อนสำหรับให้ความอบอุ่นและใช้ทำน้ำอุ่นในฤดูหนาว ในแต่ละปีสามารถกักเก็บพลังงานได้ถึง 1.5 เมกะวัตต์ หลังจากทดลองใช้จริงแล้วปรากฏว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก จึงคาดการณ์ว่าจะถูกขยายอย่างต่อเนื่องไปในอีกหลายพื้นที่

อีกหนึ่งนวัตกรรมที่ได้รับเสียงชื่นชมอย่างล้นหลามคือเรื่องของ Ice Stupa หรือสถูปน้ำแข็งที่ถูกคิดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาด้านชลประทาน เพราะสามารถปรับเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นประโยชน์เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับธรรมชาติบนโลกนี้อย่างสมดุลมากขึ้น แนวคิดนี้เกิดขึ้นในเมืองลาดักห์ ประเทศอินเดีย ด้วยความที่ตั้งอยู่ในหุบเขานิมาลัย ทำให้ประชาชน

ในเมืองต้องอาศัยน้ำแข็งที่ละลายจากยอดเขามาทำเกษตรกรรมเสมอมา แต่เนื่องจากภาวะโลกร้อนที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ทำให้มีน้ำแข็งบนยอดเขาน้อยลงในช่วงฤดูใบไม้ผลิซึ่งเป็นหน้าเพาะปลูกจึงขาดแคลนนํ้าใช้ ตรงกันข้ามในช่วงฤดูร้อน น้ำแข็งก็จะละลายมากเกินไป ทำให้ Wangchuk วิศวกรท้องถิ่นคิดค้นวิธีนำน้ำมาเก็บพักในหุบเขาดังแต่ช่วงฤดูหนาว ด้วยการต่อท่อจากธารน้ำมาถึงพื้นที่เกษตรและปล่อยให้นํ้าพุ่งขึ้นสู่อากาศ ความเย็นจะทำให้น้ำกลายเป็นน้ำแข็งรูปสถูป รอวันที่จะละลายในหน้าเพาะปลูกพอดี

เรื่องของ การนำพลังงานสะอาดมาใช้ ก็เป็นอีกเรื่องที่มีการขยายใช้กันจนเต็มรูปแบบ กล่าวคือ ครบถ้วนทั้งพลังงานน้ำ พลังงานลม และพลังงานไฟฟ้า ซึ่งจะส่งผลให้มลพิษในเมืองลดน้อยลงเรื่อย ๆ จนโลกกลับคืนสู่ความสะอาดบริสุทธิ์ได้อีกครั้ง เช่นที่เมืองโกเทนเบิร์ก (Gothenburg) มีการใช้ระบบขนส่งมวลชนแห่งอนาคตอย่างเต็มรูปแบบตามที่วางแผนกันมานาน นั่นคือ รถโดยสารประจำทางที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า โดยการนำพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานลม และพลังงานน้ำจากเขื่อนมาใช้ ทำให้มั่นใจได้ว่ารถโดยสารเหล่านี้จะไม่ปล่อยมลพิษสู่



สิ่งแวดล้อม ทั้งยังขับเคลื่อนโดยปราศจากเสียงดังของเครื่องยนต์ขณะเดินทางบนรถ ผู้โดยสารสามารถชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์ได้ฟรีอีกด้วย จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เมืองนี้กำลังจะเป็นอีกหนึ่งเมืองใหญ่ที่อากาศดีที่สุดในโลก

นอกเหนือจากนี้ยังมีกรหีบเอาเทคโนโลยีบางอย่างมาผสมผสานเข้ากับสิ่งมีชีวิตโดยตรงเพื่อดูแลธรรมชาติ อย่างที่ประเทศอังกฤษ ทีมนักวิจัยจาก Plume Labs ได้ริเริ่มคิดค้นโครงการที่মনกพิราบเพื่อลาดตระเวนขึ้นด้วยการติดตั้งเซนเซอร์ตรวจจับสภาพธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมกับตัวนกพิราบ เป็นอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักเบา ไม่มีอันตราย ไม่รบกวนหรือลดศักยภาพในการกระพือปีกของนก เพื่อช่วยในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับระดับสารพิษทั้งปริมาณสารระเหยและก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์และระบุนคุณภาพอากาศไปในตัว ทั้งยังเผยแพร่ข้อมูลนี้ผ่านเว็บไซต์ [www.pigeonairpatrol.com](http://www.pigeonairpatrol.com) โดยคลิกเลือกพื้นที่ที่ต้องการจะทราบ เท่านั้นชาวลอนดอนก็สามารถเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับมลพิษในท้องถิ่นจากมุมมองของนกพิราบได้อย่างง่ายดาย

เหล่านี้คือบางพื้นที่ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นเพียงเศษเสี้ยวหนึ่งของโลกเท่านั้นที่ได้มีการใช้เทคโนโลยีมาช่วยพัฒนาเพื่อเปลี่ยนแปลงให้ธรรมชาติสวยงามยิ่งขึ้น และมีประโยชน์ในแง่มุมที่ต่างไปจากเดิม อย่างไรก็ตามหากมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ลงมือทำ โลกคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เท่ากับการที่ทุกคนบนโลกจะช่วยกันทำคนละไม้คนละมือ เพื่อตอบแทนธรรมชาติที่ดูแลมนุษย์มานานแสนนาน ที่สำคัญผลลัพธ์โดยตรงไม่ได้เกิดขึ้นกับใคร แต่จะเกิดขึ้นกับคุณและลูกหลานในอนาคตนั่นเอง



### YAMAHA MT-09 TRACER

รถบิ๊กไบค์สไตล์ Adventure Touring เป็นรุ่นที่นำจับต้องเป็นเจ้าของเลยก็ว่าได้ เครื่องยนต์ขนาด 847 ซีซี. 3 สูบ ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ระบายความร้อนด้วยน้ำ เหมาะมากสำหรับเดินทางไกล ด้วยเครื่องยนต์ 115 แรงม้า ที่ 10,000 รอบต่อนาที น้ำหนัก 211 กก. บรรจุน้ำมันได้ 18 ลิตร สำหรับรหัส MT จะใช้ระบบเบรกแบบ ABS และระบบป้องกันล้อหมุนฟรี (Traction Control) เอกลักษณะเฉพาะของรุ่นนี้คือ เบาะนั่งสามารถปรับได้ แชนด์ที่ยกสูงขึ้นทำให้ทำนั้งในการขับขี่ไม่เมื่อยเมื่อต้องเดินทางไกล ราคาประมาณ 479,000 บาท



# BIG BIKE

ตัวท็อปที่ทุกคนใฝ่ฝันอยากบอกรถ

ตอนนี้ไม่ว่าจะหันไปทางไหนเราก็มักเจอคนขี่บิ๊กไบค์ (Big Bike) มากมาย ต่างจากเมื่อก่อนโดยสิ้นเชิง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะในปัจจุบันวงการบิ๊กไบค์ เข้าถึงกันได้ง่าย ด้วยเทคโนโลยีการผลิตและวัสดุที่ดีขึ้น ทำให้รถมีน้ำหนักน้อยลงเยอะ: เพิ่มสมรรถนะของรถให้ดียิ่งขึ้น



### KAWASAKI ZX-14R (ZZR1400)

จากค่ายยักษ์เขียว มาพร้อมเครื่องยนต์ขนาดมหึมา 196 แรงม้า ที่ 10,000 รอบต่อนาที 4 สูบ เครื่องยนต์ 1,441 ซีซี. พร้อมระบบ ABS เบรกหลัง ดิสก์เบรกลูกสูบคู่ จุน้ำมันได้ 22 ลิตร ใครที่สนใจเรื่องความแรงเป็นหลักต้องยกให้รุ่นนี้ มีหน้าจอบแบบดิจิทัลอยู่ตรงกลาง ด้านข้างออกแบบมาให้มีความสปอร์ต เท่ สมาร์ท น้ำหนัก 268 กก. ระบายความร้อนด้วยน้ำ โดยใช้ระบบวาล์ว DOHC 16 วาล์ว ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ราคาประมาณ 895,000 บาท

### SUZUKI HAYABUSA

กับตำนานที่ได้ชื่อว่าเป็น “เจ้าพญาเหยี่ยว” ที่ได้รับฉายาเช่นนี้ก็เพราะสามารถลดแรงปะทะจากลม ทำให้ควบคุมรถได้ง่ายระหว่างการขับขี่แม้จะอยู่ในช่วงความเร็วสูง ด้วยเครื่องยนต์ 151 แรงม้า ที่ 9,500 รอบต่อนาที เครื่องยนต์ขนาด 1,340 ซีซี. 4 สูบ ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ความจุถังน้ำมัน 21 ลิตร น้ำหนัก 266 กก. ระบายความร้อนด้วยน้ำ ตัวเครื่องยนต์ถูกควบคุมด้วยกล่องสมองกลอัจฉริยะที่มีหน่วยความจำภายในขนาด 32 บิต ไมโครโพรเซสเซอร์ จึงสามารถตอบสนองแรงบิดในทุกรอบความเร็วของเครื่องยนต์ได้อย่างแม่นยำ ราคาประมาณ 850,000 บาท



## BMW S1000RR

บิ๊กไบค์จากค่ายไบพัตแห่งแดนอินทรีเหล็ก รุ่น BMW S1000RR นี้ ไม่มีพลิกโผที่จะติดตัวท็อปเป็นรุ่นยอดนิยมกับเขาด้วย เพราะความแรงนั้นติดมากับรถตั้งแต่เริ่มผลิตอยู่แล้ว มีช่องดักอากาศและโครงตัวถังภายนอกที่สวยงาม ส่วนด้านท้ายรถติดตั้งท่อไอเสียที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อเทียบกับรุ่นก่อน ด้วยเครื่องยนต์ 199 แรงม้าที่ 14,000 รอบต่อนาที เครื่องยนต์ขนาด 999 ซีซี. นำหนักรถ 204 กก. ความจุถังน้ำมัน 17.5 ลิตร ราคาประมาณ 990,000 บาท



4

## DUCATI 1299 PANIGALE S

คุณผู้หญิงที่ชอบความแรงและความดูดี ขอแนะนำให้ลอง Ducati 1299 Panigale S ถือว่าเป็นลูกรักของผู้ผลิตบิ๊กไบค์รายใหญ่จากอิตาลีทีเดียว เริ่มจากรูปลักษณ์ภายนอกที่ออกแบบมาอย่างสวยงามผสมผสานนวัตกรรมใหม่ โฉบเฉี่ยวยิ่งกว่าเดิม ระบบกระจายแรงเบรกทำให้ตอบสนองผู้ขับขี่ได้เป็นอย่างดี การเข้าโค้งและการทรงตัวมีประสิทธิภาพ เครื่องยนต์ขนาด 1,285 ซีซี. L-Twin 2 สูบ เครื่องยนต์ 205 แรงม้าที่ 10,500 รอบต่อนาที พร้อมเบรก ABS น้ำหนัก 166.5 กก. ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ราคาประมาณ 1,799,990 บาท



7

## HONDA CBR 250R

บอกเลยว่ารุ่นนี้สาว ๆ เอาอยู่แบบสบาย ๆ โดดเด่นด้วยกราฟิกและโทนสีที่ให้ความรู้สึกดูดี พร้อมเทคโนโลยีแห่งสมรรถนะและความปลอดภัยที่ครบครัน ประหยัดน้ำมันด้วยระบบหัวฉีดที่จ่ายน้ำมันได้อย่างเหมาะสมทุกสภาพการขับขี่ เครื่องยนต์ 250 ซีซี. เครื่องยนต์ 23.7 แรงม้าที่ 9,500 รอบต่อนาที ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ระบายความร้อนด้วยน้ำ พร้อมระบบกันสะเทือนหลังแบบ Pro-Link ปรับได้ 5 ระดับตามน้ำหนักบรรทุกหรือสภาพถนน ปลอดภัยด้วยระบบเบรกแบบป้องกันล้อล็อกทั้งหน้าและหลัง ควบคุมได้มั่นใจแม้เบรกในระยะกระชั้นชิด ความจุถังน้ำมัน 14 ลิตร น้ำหนัก 165 กก. ราคาประมาณ 140,000 บาท



5



6

## TRIUMPH DAYTONA 675R

บิ๊กไบค์สายพันธุ์อังกฤษ เหมาะกับสาว ๆ ที่หลงรักการขี่รถบิ๊กไบค์ด้วยเครื่องแบบแถวเรียง 3 สูบ DOHC 12 วาล์ว เครื่องยนต์ 675 ซีซี. ระบายความร้อนด้วยน้ำ เครื่องยนต์ 128 แรงม้าที่ 12,500 รอบต่อนาที ระบบเกียร์ 6 จังหวะ ระบบเบรกดิสก์คู่หน้าพร้อม ABS ความจุถังน้ำมัน 17.4 ลิตร การยึดเกาะท้องถนนและสัดส่วนของดีไซน์ที่ลงตัว ที่สำคัญสามารถใช้งานได้หลากหลาย ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์ ได้สมรรถนะแบบ มาพร้อมกระจกกันลมหน้าดีไซน์พิเศษ แฮนด์บาร์ต่ำได้รูป ตัวถังรูปทรงสวยงามมีสไตล์ที่ไม่เหมือนใคร น้ำหนัก 189 กก. ราคาประมาณ 920,000 บาท



8

## KAWASAKI NINJA 300ABS

สาว ๆ ที่ชอบความสนุกไม่ควรมองข้ามรุ่นนี้เด็ดขาด ขุมพลังขนาด 296 ซีซี. 2 สูบเรียง 4 จังหวะ DOHC 8 วาล์ว เครื่องยนต์ 35 แรงม้าที่ 11,000 รอบต่อนาที ดูดีด้วยไฟหน้าคู่มีลิตริ์ฟลักเตอร์ ประหยัดน้ำมันด้วยระบบหัวฉีด พร้อมเบรก ABS ที่ช่วยลดอาการกระตุกเมื่อเปลี่ยนเกียร์ได้อย่างรวดเร็ว และช่วยให้สับเปลี่ยนเกียร์ได้นุ่มขึ้น แผงมาตรวัดขนาดใหญ่แบบมัลติฟังก์ชัน ให้ความครบถ้วนของข้อมูลการขับขี่ต่าง ๆ เช่น เกจวัดน้ำมันเชื้อเพลิง มาตรวัดระยะทางคู่หน้าพิก้า สัญญาณแจ้งการขับขี่ที่ประหยัดเชื้อเพลิง ขนาดถังน้ำมัน 17 ลิตร น้ำหนัก 174 กก. ราคาประมาณ 185,000 บาท

# VARIETY OF CHIC DESIGN

ในปัจจุบันโลกของงานดีไซน์นอกจากต้องคำนึงถึง  
บริบทการใช้งานแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความสวยงาม  
ความแปลกใหม่ และความล้ำสมัย โดยนำทุกองค์ประกอบ  
มาสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้ได้ชิ้นงานที่ทึ่ง  
คุณค่าในหลากหลายดีไซน์

## BeoSound 1 & BeoSound 2

แบรนด์ โบลูฟเซน เครื่องเสียงพรีเมียมที่เก่าแก่ที่สุดในโลก  
จากประเทศเดนมาร์ก เปิดตัว BeoSound 1 และ BeoSound 2  
(บีโอสาวด์ 1 และบีโอสาวด์ 2) ลำโพงไร้สายรุ่นใหม่ล่าสุด ที่  
ออกแบบมาเพื่อความสะดวกสบาย ตอบโจทย์ชีวิตอิสระ  
คล่องตัวของคนรุ่นใหม่ พร้อมเวทมนตร์แห่งเสียง 360 องศา  
ด้วยดีไซน์ทรงลูกสูบที่ดูหนักแน่น มั่นคง แต่สง่างาม ผลิตจาก  
อะลูมิเนียมชั้นดี เข้าได้กับทุกสไตล์การตกแต่งภายใน ไม่ว่าจะ  
จะวางลำโพงไว้บนชั้นวางของหรือตั้งบนพื้น

BeoSound 1 เป็นลำโพงไร้สายแบบพกพาน้ำหนักเบา  
สามารถนำติดตัวไปที่ต่าง ๆ ได้ ด้วยน้ำหนักเพียง 3.5 กิโลกรัม  
แบตเตอรี่ในตัวใช้ต่อเนื่องได้นานถึง 16 ชั่วโมง ด้านบนออกแบบ  
ให้มีช่องว่างเล็ก ๆ เพื่อสะดวกในการหยิบจับและเคลื่อนย้าย  
ส่วน BeoSound 2 นั้นขนาดใหญ่กว่าเล็กน้อย และต้องเชื่อมต่อกับ  
แหล่งกำเนิดไฟถาวรคือไฟฟ้าบ้านโดยผ่านปลั๊กไฟเท่านั้น  
เพื่อคงไว้ซึ่งเสถียรภาพของพลังเสียงที่โดดเด่นและยอดเยี่ยม  
ของ Bang & Olufsen ลำโพงทั้ง 2 รุ่นสามารถเชื่อมต่อได้กับ Apple  
AirPlay, Google Cast, Spotify Connect และ Bluetooth  
หลากหลายแบบ ผ่านมือถือของคุณและแอปพลิเคชันเพลง  
ต่าง ๆ ทั้งยังเชื่อมต่อกับสถานีวิทยุทั่วโลกด้วย TuneIn รวมทั้ง  
Music Service อย่าง Spotify และ Deezer โดยไม่ต้องผ่าน  
มือถือหรือแท็บเล็ตเลย



สัมผัสความพิเศษที่มีอย่างหลากหลายในลำโพงทั้ง 2 รุ่นนี้ได้ที่ Bang & Olufsen Thailand คอนเซ็ปต์สโตร์ที่แรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้  
ชั้น 1 ศูนย์การค้าเกษร ทุกวันตั้งแต่ 10.00-20.00 น. โทร. 0-2656-1017



## Fujifilm Instax Mini 8 Minion Limited Edition

บริษัท ฟุจิฟิล์ม (ประเทศไทย) จำกัด แนะนำกล้อง Fujifilm Instax Mini 8 Minion Limited Edition ซึ่งนำเอาความน่ารักสุดน่ารักอย่างเจ้า Minion มาใส่ไว้กับกล้อง Instax ความพิเศษของกล้องรุ่นนี้คือมีซิลิโคนเคสที่แถมมาให้ในกล่อง เมื่อประกอบเข้ากับตัวกล้องจะกลายเป็นเจ้า Minion สุดน่ารัก และยังมีสายคล้องมือทำให้ถ่ายภาพได้สะดวกมากยิ่งขึ้น ตัวกล้องสามารถเลือกปรับโหมดการถ่ายภาพตามสภาพแสงแดดจ้า แดดน้อย หรือในที่ร่มได้ด้วยตัวเอง พร้อมโหมด High-Key ช่วยปรับความสว่างของภาพให้สว่างมากขึ้น

Instax Mini 8 Minion Limited Edition เริ่มวางจำหน่ายแล้ว ราคา 3,890 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Wonder Photo Shop ทั้ง 3 สาขา เซ็นทรัลเวิลด์, เซ็นทรัลเฟสติวัล อีสต์วิลล์, แฟชั่นไอส์แลนด์ และร้านขายยากล้องชั้นนำทั่วประเทศ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท ฟุจิฟิล์ม (ประเทศไทย) จำกัด โทร. 0-2270-6000 หรือ [www.fujifilm.co.th](http://www.fujifilm.co.th), [www.facebook.com/fujifilm.instax.thailand](http://www.facebook.com/fujifilm.instax.thailand)

## กระจกรุ่น Tourmaline

เบเกอร์ (Baker) แปรณดีผู้ผลิตเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้านชั้นนำของประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดตัวคอลเลกชันใหม่ล่าสุดโดยฌ็อง-หลุยส์ เดอนัว (Jean-Louis Deniot) นักออกแบบและสถาปนิกชาวฝรั่งเศสชื่อดังด้วยผลงานการออกแบบอันน่าประทับใจมากกว่า 80 ชิ้น ไม่ว่าจะเป็นเฟอร์นิเจอร์ เครื่องนุหึ่ง และผ้า โคมไฟ หรือของตกแต่งบ้าน

เดอนัวเป็นที่ยอมรับของทั่วโลกในเรื่องสไตล์แบบผสมผสาน โดยถ่ายทอดผ่านผลงานการออกแบบที่ดูเป็นกันเอง และกล้าที่จะสร้างความแตกต่าง เขานิยามผลงานสำหรับแบรนด์เบเกอร์ว่าเป็นผลงานคลาสสิกร่วมสมัย หรือความคลาสสิกแห่งอนาคต (Futuristic Classic) เนื่องจากเฟอร์นิเจอร์ของเดอนัวถูกออกแบบมาเป็นรูปทรงเรขาคณิต และมีความโค้งมนเสมือนงานประติมากรรม ซึ่งแรงบันดาลใจในการออกแบบมาจากความชื่นชอบด้านแพชชั่น ศิลปะ สถาปัตยกรรม ธรรมชาติ ดนตรี รวมถึงการเดินทางไปทั่วโลกของเขา โดยเฉพาะกระจกรุ่น Tourmaline นี้มีความลงตัวและสมบูรณ์แบบ เป็นงานหัตถศิลป์ที่ต้องอาศัยเทคนิคแบบเก่าร่วมกับการใช้วัสดุสมัยใหม่ ภายใต้รูปทรงกลมบานใหญ่สีขาว ประดับด้วยกรอบทองเหลืองโค้งนูน ตกแต่งพื้นผิวด้วยโลหะทรงกลมสี Antique Silver, Antique Bronze และ Oil Rubbed Bronze



สัมผัสความสวยงามผลงานของเดอนัวได้ที่โชว์รูมเบเกอร์ โดยชินนทร์ ลิฟวิ้ง ชั้น 3 สยามพารากอน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0-2129-4434



## Surface Pro 5

แล็ปท็อปรุ่นใหม่ี่ขึ้นชื่อว่าทรงประสิทธิภาพที่สุด ณ เวลานี้ ต้องยกให้ “Surface Pro” จากไมโครซอฟต์

Surface Pro ตัวใหม่ได้รับการปรับดีไซน์หลายอย่าง ทั้งรูปลักษณ์ที่ทันสมัย ประณีตขึ้น มีขอบโค้งมน มีกล้องบิลด์อินที่กลมกลืนไปกับตัวเครื่อง ที่สำคัญคือปรับให้มินิน้ำหนักเบาลงเหลือแค่ 0.76 กิโลกรัม และบางเพียง 8.5 มิลลิเมตร พร้อมทั้งใช้ชิปประมวลผล Intel Core i7 ทำงานเรียบด้วยระบบระบายความร้อนพิเศษที่ไม่ใช้พัดลม จอสัมผัส PixelSense™ ขนาด 12.3 นิ้วรองรับการใช้งาน Surface Pen ใหม่ ที่ตอบสนองได้เร็วกว่ารุ่นก่อนหลายเท่า นอกจากนี้ยังเปิดให้ผู้ใช้เลือกปรับแต่งรูปแบบได้ตามใจชอบ ทั้งคีย์บอร์ด Signature Type Cover, Surface Pen ใหม่ และเมาส์ Microsoft Surface Arc ที่มีสีสันทันให้เลือกเพิ่มขึ้นได้แก่ สีแพลทินัม สีแดงเบอร์กันดี และสีน้ำเงินโคบอลต์

เริ่มวางจำหน่ายแล้ว ราคาเริ่มต้นประมาณ 27,500 บาท ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ [microsoft.com](http://microsoft.com)

# Mixed Martial Arts (MMA)

ศิลปะการป้องกันตัวแบบผสม  
เรียนรู้ไว้เพื่อพิชิตพนักความสามารถ



ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวมีหลากหลายรูปแบบ แต่ปัจจุบันมีการต่อสู้ประเภทหนึ่งที่ผสมผสานศิลปะการต่อสู้หลายแขนงไว้ด้วยกัน ชื่อว่า “ศิลปะการป้องกันตัวแบบผสม” Mixed Martial Arts (MMA) นับว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ที่น่าสนใจและกำลังมาแรงไม่น้อย เพราะนอกจากช่วยให้ผู้ฝึกฝนสามารถป้องกันตัวเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขันแล้ว ยังทำให้มีผลกำลังที่แข็งแกร่งขึ้นอีกด้วย



ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบผสม MMA นี้เริ่มแรกมีการถ่ายทอดสดรายการแข่งขันทางทีวีในสหรัฐอเมริกา ใช้ชื่อรายการว่า Ultimate Fighting Championship (UFC) ใน ค.ศ.1993 จัดโดย UFC ซึ่งเป็นสมาคมศิลปะการต่อสู้แบบผสมที่ใหญ่ที่สุดในโลก ก่อตั้งโดยอาร์ต เดวี, โรรัน กราซี และโรเบิร์ต เมย์โรวิทซ์ เพื่อดันหาผู้ชนะจากผู้เข้าแข่งขันที่เป็นผู้เชี่ยวชาญศิลปะการต่อสู้ในหลากหลายแขนง

ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบผสม MMA คือการต่อสู้ที่รวมเอาศิลปะการต่อสู้หลายแขนงเข้าไว้ด้วยกัน เช่น มวยสากล เทควันโด มวยปล้ำ มวยไทย คาราเต้ กังฟู มีทั้งการเตะตอย และทำให้คู่ต่อสู้ยอมแพ้ เนื่องจากเป็นการหลอมรวมการฝึกฝนศิลปะการป้องกันตัวที่ครบถ้วน ทั้งเทคนิคการปะทะและการจับยึด ทั้งการป้องกันตัวแบบยืนและนอน ซึ่งต้องใช้แบบแผนของศาสตร์การป้องกันตัวหลากหลายชนิดรวมกัน สามารถฝึกได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาก่อนก็เรียนได้ เป็นศิลปะการต่อสู้ที่ต้องใช้ร่างกายทุกส่วนจึงเผาผลาญไขมันได้ดี กระชับสัดส่วน เสริมสร้างกล้ามเนื้อ พัฒนาทักษะในการป้องกันตัวด้วยมือเปล่าและอาวุธ รวมทั้งการต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด มีกฎกติกาและเครื่องป้องกันที่มีความปลอดภัยค่อนข้างสูง ผู้ฝึกจะต้องใส่ถุงมือและใส่ฟันยางด้วย



### ทักษะการต่อสู้ MMA แบ่งเป็น 4 รูปแบบ

#### 1. การออกอาวุธในส่วนของมือและขา (Striking)

เทคนิคการชก ต่อย คอก เข่า เตะ ทักษะเหล่านี้ถือว่าเป็นพื้นฐานของศิลปะการต่อสู้เกือบทุกชนิด และทักษะเหล่านี้จะทำให้คู่ต่อสู้ได้รับบาดเจ็บถ้าใช้อย่างถูกวิธี

#### 2. การจับคู่ต่อสู้ให้ล้มลงพื้น (Throwing-Take Down)

เทคนิคนี้เป็นการต่อสู้ของศิลปะการป้องกันตัวที่เรียกว่า การทุ่ม ทักษะนี้ไม่จำเป็นต้องใช้มือเพียงอย่างเดียว บางการต่อสู้อาจใช้ขาในการจับทุ่มหรือใช้ลำตัวทุ่มก็ได้ ถ้าสามารถจับ

คู่ต่อสู้ทุ่มลงพื้นหรือล้มลงได้ การทุ่มเพียงครั้งเดียวก็อาจส่งผลถึงการแพ้ชนะได้เลย

#### 3. การต่อสู้ในท่านอน (Ground Fighting)

การต่อสู้ในท่านอนจะเกิดขึ้นเมื่อเราเสียหลักให้คู่ต่อสู้ เมื่อเราโดนจับทุ่ม แต่นักสู้บางคนก็ชอบการต่อสู้ท่านอนเป็นพิเศษ บางครั้งยังอาจหลอกคู่ต่อสู้ว่าตนเองเสียหลัก เพื่อให้คู่ต่อสู้ลงมาสู้กับตนในท่านอนก็มี

#### 4. การทำให้คู่ต่อสู้เอื่อยปากยอมจำนน (Submission)

การจะเอาชนะในการแข่งขันศิลปะการป้องกันตัวแบบผสมได้นั้นมีอยู่ 3 วิธี ได้แก่ ชนะคะแนนหลังจากหมดยก ชนะน็อก คู่ต่อสู้หรือคู่ต่อสู้ไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้ และวิธีสังให้คู่ต่อสู้

เอื่อยปากยอมจำนน วิธีที่จะให้คู่ต่อสู้พูดคำว่ายอมแพ้นั้นมีหลายวิธี แต่ที่นิยมใช้ในการแข่งขัน MMA มากที่สุดก็คือการจับคู่ต่อสู้ล็อก หรือการหัก-รัด เช่น การรัดคอ บิดแขนขา โดยเฉพาะตรงข้อต่อ เพื่อให้คู่ต่อสู้ยอมแพ้ กรรมการผู้ชี้ขาดสามารถสั่งยุติการแข่งขันได้ หากเห็นว่าจะเกิดอันตรายแก่ผู้แข่งขัน

### หลักสูตรพื้นฐานของ MMA ที่ควรรู้ก่อนฝึก

**Beginner Course** หลักสูตรพื้นฐานแรกเริ่ม ปูพื้นฐานด้วยการยืน การเดิน การรักษาสถิต ตลอดจนการออกอาวุธป้องกันตัว การทุ่ม การหัก-รัด ทำให้คู่ต่อสู้ยอมจำนนเบื้องต้น เพื่อความรู้ความเข้าใจ และสามารถป้องกันตัวได้กึ่งอัตโนมัติ

**Intermediate Training** หลักสูตรขั้นกลาง เรียนรู้การใช้จังหวะและแรงของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนการออกอาวุธป้องกันตัว การคุมและการเปลี่ยนตำแหน่ง การหัก-รัดขั้นสูงซึ่งสามารถใช้เทคนิคต่อสู้ได้อย่างสิ้นไหล มีความมั่นใจในการต่อสู้ทั้งที่ยืนและท่านอน และสามารถป้องกันตัวได้แบบอัตโนมัติ

**Advanced Level** หลักสูตรขั้นสูง หลักสูตรนี้สำหรับนักกีฬาที่ต้องการแข่งขันกับนักกีฬาด้วยกัน เรียนรู้เทคนิคต่อสู้ขั้นสูง การแก้ท่า แก้ตำแหน่ง การเซตอัปท่า การจบท่าที่มีความประณีต การออกอาวุธที่มีความรุนแรง รัศมูมเฉียบคม การวางแผนทำให้สามารถต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

# OCTOBER

## เดือนตุลาคม

25 ต.ค. : บำเพ็ญพระราชกุศลออกพระเมรุ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในเวลา 17.30 น.

26 ต.ค. : ครม. ประกาศให้วันนี้เป็นวันหยุดราชการ เพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช วันนี้มีพระราชพิธี 3 ช่วง คือ เวลา 07.00 น. อัญเชิญพระโกศพระบรมศพจากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาทขึ้นพระยานมาศสามลำคานไปประดิษฐานบนพระมหาพิชัยราชรถที่จอดเทียบรออยู่ใกล้พลับพลาายกหน้าวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร เพื่ออัญเชิญพระโกศพระบรมศพไปยังพระเมรุมาศ ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง ช่วงที่สอง เวลา 17.30 น. พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ณ พระเมรุมาศ และช่วงที่สาม เวลา 22.00 น. พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ (พระราชพิธีจริง)



27 ต.ค. : พระราชพิธีเก็บพระบรมอัฐิ ณ พระเมรุมาศ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง

28 ต.ค. : พระราชพิธีพระราชกุศลพระบรมอัฐิ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

29 ต.ค. : ช่วงเช้าเป็นพระราชพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลและอัญเชิญพระโกศพระบรมอัฐิขึ้นประดิษฐานพระวิมานพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระบรมอัฐิพระเจ้าแผ่นดินทุกรัชกาล และช่วงเย็นเป็นพระราชพิธีบรรจุมะพร้าวพระบรมราชสรีรางคารณ วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร และวัดบวรนิเวศราชวรวิหารซึ่งถือเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 9

ข้อมูลจาก [www.thairath.co.th](http://www.thairath.co.th)

# NOVEMBER

## วันที่-26 พฤศจิกายน

ชมนิทรรศการ “พระราชาในดวงใจ” ณ ห้องนิทรรศการหลัก ชั้น 8 หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “น้อมรำลึกองค์อัครศิลปิน” จัดขึ้นเพื่อน้อมรำลึกถึงพระอัจฉริยภาพและพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในฐานะองค์อัครศิลปินและองค์อุปถัมภ์งานด้านศิลปวัฒนธรรมไทย

นิทรรศการนี้จะจัดแสดงผลงานศิลปกรรมอันทรงคุณค่าหายาก จากฝีมือศิลปินชั้นนำของไทย

ในหลายยุคสมัยรวมทั้งมากกว่า 160 ผลงาน และวัตถุสะสมที่เกี่ยวข้องกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เช่น ผลงานของคุณพินิตย พันธ์ประวัติ (ศิลปินผู้แกะสลักพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่ใช้ในธนบัตร) ชื่อผลงาน “นวมินทราชฯ หมายเลข 8, 2556” ใช้เทคนิคการแกะแม่พิมพ์โลหะและการกัดกรด นอกจากนี้คุณศักดิ์ชัย กายบรรณการกรบริหารและผู้ก่อตั้งนิตยสารลิปส์ ยังได้รวบรวมพระบรมฉายาลักษณ์ที่หาชมได้ยากมาร่วมจัดแสดงด้วย เปิดให้เข้าชมทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์) เวลา 10.00-21.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2214-6630-8 ต่อ 501



## 2-4 พฤศจิกายน

เทศกาลยี่เป็งจัดขึ้นทุกวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ซึ่งคำว่า ยี่ แปลว่า สอง ส่วน เป็ง แปลว่า เพ็ญ หรือคืนพระจันทร์เต็มดวง หมายถึงประเพณีในวันเพ็ญเดือนสองของชาวล้านนา ซึ่งตรงกับเดือนสิบสองของไทย ประเพณีนี้จึงเป็นประเพณีที่ยิ่งใหญ่แห่งดินแดนล้านนา เอกลักษณ์ของงานยี่เป็งที่ผู้มาเยี่ยมชมเฝ้ารอคอย ก็คือ ภาพโคมันบ่ร้อย ๆ ดวง ที่ค่อย ๆ ลอยขึ้นไปส่องแสงสว่างอยู่เหนือท้องฟ้า ซึ่งเป็นประเพณีลอยกระทงแบบล้านนานั้นเอง สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-5324-8604 และ 0-5324-8607



## 8-10 ธันวาคม

งาน Jim Thompson Sale 2017 ที่ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ฮอลล์ 106 พร้อมให้คุณช้อปปิ้งสินค้าคุณภาพมากมาย ภายในงานเต็มไปด้วยสินค้าหลากหลายรายการที่ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า บุหรี่ สตรี และเด็ก กระเป๋า รองเท้า แฟชั่นแอ็กเซสเซอรี ผ้า หรือสินค้าตกแต่งบ้าน นอกจากนี้ยังมีผลผลิตทางการเกษตรปลอดสารพิษที่ส่งตรงความอร่อยสดใหม่จาก “จิม ทอมป์สัน ฟาร์ม” ทั้งผัก ผลไม้ออร์แกนิก และสินค้าเกษตรแปรรูป พร้อมให้ทุกท่านได้ลิ้มลองและเลือกซื้อกันอย่างจุใจ เปิดให้ช้อปปิ้งเวลา 10.00-17.00 น.

# DECEMBER



## 9-17 ธันวาคม

งานแสดงสินค้าเกี่ยวกับเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ฮอตฮิตที่สุด รวบรวมผู้ประกอบการและผู้ผลิตในอุตสาหกรรมเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า และอุปกรณ์ไอทีมากมาย ให้คุณได้เลือกช้อปปิ้งในงาน Thailand Best Shopping Fair 2017 ครั้งที่ 2 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ฮอลล์ 101-105 ภายในงานมีสินค้าหลากหลายประเภทให้เลือกช้อป เช่น เฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า ของขวัญ สินค้าเครื่องหนัง สินค้าเพื่อแม่และเด็ก สินค้าแฟชั่น ต้นไม้ อุปกรณ์จัดสวนรวมถึงอาหารนานาชาติ สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2731-1331

## วันที่ 31 ธันวาคม

สุดยอดการแสดงกายกรรมผาดโผนและมายากลระดับโลก “The Magical Circus Of Siam” ตื่นตาตื่นใจไปกับขวัญใจเด็ก ๆ อย่างสไปเดอร์แมนและโซว์ซึ้นนำ ที่จะทำให้ทุกคนต้องตะลึงในลีลาผาดโผนท่ามฤตยูของทัพนักแสดงจากหลากหลายประเทศที่ได้รับเสียงชื่นชมมาแล้วทั่วโลก มาจัดแสดงให้คนไทยได้ชมกันที่เอเชียทีค เดอะ ริเวอร์ฟรอนท์ สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสำรองที่นั่งได้ที่ไทย-ทีคเก็ทเมเจอร์ ทุกสาขา โทร. 0-2262-3456



# FILM

## THE LEGO NINJAGO MOVIE

**นักแสดง** • Olivia Munn พากย์เสียง Koko, Justin Theroux พากย์เสียง Garmadon, Jackie Chan พากย์เสียง Sensei Wu

**กำกับโดย** • Charlie Bean, Paul Fisher

**กำหนดฉาย** • 5 ตุลาคม 2560



หนัง The LEGO Ninjago Movie หรือชื่อไทยว่า เดอะ เลโก้ นินจาโก มูฟวี่ เป็นการต่อสู้เพื่อเมืองนินจาโกที่ต้องอาศัยลอร์ดหรือในชื่อวานินจาเขียวพร้อมกับเพื่อน ๆ ของเขาที่ล้วนเป็นนักรบปริศนาและ LEGO Master Builders ที่นำโดยปรมาจารย์กังฟูอัจฉริยะผู้ปรารถนา พวกเขาต้องต่อสู้เอาชนะผู้นำที่ชั่วร้ายอย่างการมาดอน ซึ่งเป็นผู้ร้ายตลอดกาล การเผชิญหน้าครั้งนี้จะเป็นบททดสอบนินจารุ่นใหม่ที่มีความโหดเหี้ยมและไร้ระเบียบวินัย พวกเขาต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงพลังอันแท้จริงของตัวเองออกมา

## MY LITTLE PONY THE MOVIE

**นักแสดง** • Emily Blunt พากย์เสียง Tempest Shadow, Tara Strong พากย์เสียง Twilight Sparkle, Nicole Oliver พากย์เสียง Princess Celestia

**กำกับโดย** • Jayson Thiessen

**กำหนดฉาย** • 12 ตุลาคม 2560



สาวกโพนี่เตรียมพบกับเรื่องราวสุดอัศจรรย์ที่จะมาทำให้คุณตกหลุมรักความน่ารักและไหวพริบของแก๊งโพนี่ และเตรียมตะลุยภารกิจที่จะนำพลังเวทมนตร์แห่งเอควอสเทรียกลับคืนมาจากแก๊งวายร้าย ในงานประกวดวงดนตรีที่แคนเทอร์ลือตไฮความร้ายกาจของแก๊งนี้คือมีพลังสะกดจิตเพื่อให้ได้เข้าร่วม

ประกวด ซึ่งจะไปสู่แผนครอบครองพลังแห่งเอควอสเทรีย แล้วสาว ๆ โพนี่จะสามารถจัดการได้หรือไม่ หรือต้องมีตัวช่วย แล้วตัวช่วยที่ว่านั้นจะเป็นใคร มาร่วมเป็นกำลังใจให้พวกเธอเพื่อปกป้องแคนเทอร์ลือตไฮจากเวทมนตร์อันชั่วร้ายกันเถาะ

## MURDER ON THE ORIENT EXPRESS

**นักแสดง** • Johnny Depp, Kenneth Branagh, Michelle Pfeiffer, Penélope Cruz, Judy Dench, Willem Dafoe

**กำกับโดย** • Kenneth Branagh

**กำหนดฉาย** • 23 พฤศจิกายน 2560



Murder on the Orient Express หรือรถด่วนสายมรณะ ดัดแปลงมาจากวรรณกรรมแนวสืบสวน สอบสวน และฆาตกรรม ผลงานของอากา คริสตี ซึ่งเคยสร้างเป็นภาพยนตร์มาแล้วเมื่อ ค.ศ. 1974 สำหรับ Murder on the Orient Express

ปีนี้จึงเป็นการรีเมกที่ขนทัพนักแสดงคุณภาพแบบจัดเต็มไม่แพ้กัน เวอร์ชันนี้จอห์นนี่ เดปป์รับบทเป็นแรตเชตต์ นักธุรกิจชาวอเมริกันที่ถูกฆาตกรรมบนรถไฟสายตะวันออก ปัญหาคือการตามหาฆาตกรที่เขาให้ได้ และผู้โดยสารในรถไฟขบวนนี้ต่างตกเป็นผู้ต้องสงสัยทั้งสิ้น ใครชอบวรรณกรรมและภาพยนตร์แนวสืบสวนสอบสวนไม่ควรพลาด

## JUMANJI 2 WELCOME TO THE JUNGLE

**นักแสดง** • Karen Gillan, Dwayne Johnson, Missi Pyle, Alex Wolff

**กำกับโดย** • Jake Kasdan

**กำหนดฉาย** • 21 ธันวาคม 2560



จูแมนจีเป็นภาพยนตร์อีกเรื่องที่ดัดแปลงมาจากวรรณกรรมสำหรับเด็กที่แต่งโดย Chris Van Allsburg สำหรับจูแมนจี ค.ศ. 2017 เป็นภาคใหม่ที่ยังคงความสนุกและตื่นเต้นจนนั่งแทบไม่ติดเก้าอี้เหมือนเดิม เรื่องราวของเด็กวัยเรียน 4 คนที่เจอ

คอนโซลวิดีโอเกมเก่า ๆ โดยบังเอิญ และนั่นเป็นการเริ่มต้นการผจญภัยครั้งใหม่ของเกม Jumanji แต่สิ่งที่พวกเขาค้นพบไม่ใช่เพียงการเล่นเกมนั่นๆ ทว่าเป็นการต้องเอาชีวิตรอดและต้องเอาชนะเกมเพื่อกลับสู่โลกแห่งความเป็นจริง เตรียมพบกับความสนุก ความตื่นเต้น และลุ้นกันว่าพวกเขาจะได้กลับสู่โลกแห่งความจริงหรือไม่

# BOOK



## คุณเป็นใครในคน 13 แบบ

โดย มียาซากิ มิวะ  
แปลโดย นพวัฒน์ หัตยานันท์  
สำนักพิมพ์ อมรินทร์ How To  
ราคา 235 บาท  
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

ด้วยหลัก "13 วิธี" แห่งศาสตร์มานุษยวิทยาคุณจะเข้าใจคนซึ่งมีลักษณะนิสัยแตกต่างกันไปได้มากขึ้น หนังสือเล่มนี้ช่วยไขข้อข้องใจว่าทำไมนิสัยของ

คนรอบ ๆ ตัวเราถึงได้มีความหลากหลายมากเหลือเกิน อย่างเช่นบางครั้งเรารู้สึกถูกชะตากับใครบางคนมาก หรือรู้สึกเกลียดหน้ากันตั้งแต่แรกเห็น ทำไมเพื่อนร่วมงานคนนี้ถึงได้มีนิสัยประหลาดทำไมคนนี้อายุน้อยแต่มีความรับผิดชอบดีจัง ฯลฯ ทุกอย่างล้วนมาจากนิสัยส่วนตัวทั้งสิ้น หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเหมือนไกด์ไลน์ชีวิตที่จะคอยช่วยให้คุณค้นหาคุณสมบัติ ค้นพบคนรักที่จะเข้ากับคุณได้ แต่ก่อนอื่นคุณต้องเริ่มจากทำความเข้าใจกับนิสัยของตัวเองเสียก่อน และหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงลักษณะของคน 13 แบบทุกแบบมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้ทันพฤติกรรมของตัวเองมากขึ้น หนังสือเล่มนี้อ่านสนุกและทำให้เราได้ลุ้นตลอดว่าในที่สุดแล้วคนที่เข้ากับเราได้ดีนั้นต้องเป็นอย่างไรกันแน่



## เลี้ยงบวก ลูกบวก

โดย พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร  
สำนักพิมพ์ พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร  
ราคา 250 บาท  
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

หนังสือเล่มนี้เขียนโดยหมอไอ้จากเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน เธอเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกแบบมีความสุขและลูกสาววัยสามขวบของเธอก็เป็นเด็กที่มีพัฒนาการที่ดี

มีความสุข หมอไอ้มีวิธีเลี้ยงลูกด้วยเหตุผลและอธิบายได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการเลี้ยงดูที่จะพัฒนาสมองส่วนคิดวิเคราะห์และควบคุมอารมณ์ เพื่อการเติบโตเป็นเด็กที่คิดเป็น มีความเข้มแข็งทางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดี เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างและมีความหลากหลาย ทั้งการเลี้ยงดู นิสัยใจคอ และพฤติกรรม การเลี้ยงลูกจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ไม่มีวิธีการตายตัว ทุกอย่างต้องปรับตามความเหมาะสมและหาความสัมพันธ์ให้สอดคล้องกัน รวมทั้งต้องมีการปรับใช้ให้เข้ากับนิสัยของลูก ๆ ในแต่ละครอบครัว โดยต้องไม่ลืมว่าการเลี้ยงลูกเชิงบวกก็จะทำให้สมองของลูกบวกด้วยเช่นกัน และนอกจากฝึกลูกแล้วพ่อแม่เองก็ต้องถูกฝึกวินัยด้วย แต่จะเป็นอย่างไรนั้นต้องค้นหาในหนังสือเล่มนี้

# Concert



## 2 GENTS 2 GEN

วันที่แสดง 4 พฤศจิกายน 2560  
เวลา 18.00 น.  
สถานที่ อิมแพ็ค อารีน่า (เมืองทองธานี)  
จำหน่ายบัตร ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา

คอนเสิร์ตสองสุภาพบุรุษจากสองยุค "ปุ่น" ไพบูลย์เกียรติ เขียวแก้ว และ "ป๊อ" พีระพัฒน์ เถรว่อง ซึ่งเป็นการพบกันครั้งแรกของนักร้องสองเจนเนอเรชั่น

ของทศวรรษ 1980 และ 1990 ทั้งคู่จะมาดวลเพลงฮิตและเพลงรักของแต่ละคน และแลกเปลี่ยนกันร้อง เช่น รักล้นใจ, รักยืนยง, รักนิรันดร์, ดินแดนแห่งความรัก, พูดตรง ๆ, ฐู๋, ใจกลางความเจ็บปวด และอีกมากมาย ในรูปแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นบนเวทีไหนมาก่อน และสนุกไปกับบรรดาแขกรับเชิญอย่าง ป๊อ-อัญชลี จงคดีกิจ, แคม-แคทริยา อิงลิช และแปม-ศิริภัสรา สินตระกูลผล (อดีตศิลปินวงโกเอก) ซึ่งมาร่วมแจมด้วย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ โทร. 0-2262-3838

## ED SHEERAN LIVE IN BANGKOK

วันที่แสดง 6 พฤศจิกายน 2560  
เวลา -  
สถานที่ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี  
จำหน่ายบัตร ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา

เจ้าของผลงานอันโด่งดังและติดชาร์ตเพลงทั่วโลก อย่างเพลง Shape of You และ Castle on the Hill ได้ตกลงที่จะเดินทางมาแสดงคอนเสิร์ตในบ้านเรา และเป็นคอนเสิร์ตครั้งแรกที่จัดแสดง

เพียงรอบเดียวเท่านั้น เอ็ดเป็นศิลปินหนุ่มวัย 26 ปี เจ้าของรางวัลแกรมมี่ บริตอวอร์ด และอีกหลายรางวัล เพลง Shape of You ของเขายังเป็นเพลงที่มียอดสตรีมบนสปอติฟายทั่วโลกสูงที่สุดในหนึ่งสัปดาห์และในหนึ่งวัน นอกจากนี้ยังเป็นเพลงที่ขึ้นอันดับหนึ่งบนชาร์ตไอจูนส์ (iTunes) ทั้งหมด 132 ชาร์ตทั่วโลกอีกด้วย ถึงเวลาแล้วที่เราจะได้ไปสนุกกับเพลงฮิตและร้องไปพร้อมกับเจ้าของเพลงที่มาจัดคอนเสิร์ตให้ชมกันถึงเมืองไทย สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2262-3838



# หอศิลป์ริมน่าน

ท่ามกลางบรรยากาศเขียวสลับแดงของบ้านไม้โอเอซิสด้วยธรรมชาติ ผสานกับวิถีชีวิตอันเรียบง่ายแบบสโลว์ไลฟ์ (slow life) คือเสน่ห์ของเมืองน่าน ที่ทำให้คนจากต่างถิ่นปรารถนาจะเดินทางไปเพื่อพักผ่อน ไม่เพียงเท่านั้น บ้านยังเป็นจังหวัดซึ่งเพิ่งไต่ด้วยความอาร์ต ดังที่มีการจัดประจายจากภาพ “กระซิบรักบันลือโลก” หรือ “ปูม่านยาม่าน” จิตรกรรมฝาผนังที่โด่งดังในวัดภูมินทร์ซึ่งมีความเก่าแก่กว่า 100 ปี



และหนึ่งในสถานที่ที่นักเดินทางต่างอยากไปเยือนก็คือ “หอศิลป์ริมน่าน” พิพิธภัณฑ์ริมน่านบนพื้นที่กว่า 13 ไร่ ซึ่งเปิดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2547 โดยศิลปินชาวน่าน คุณวินัย ปรารบิฐ ผู้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในแวดวงศิลปะ มีการรวบรวมงานศิลปะล้านนาและผลงานร่วมสมัย เพื่อเป็นแหล่งถ่ายทอดและเรียนรู้เกี่ยวกับงานศิลปะให้แก่ชาวน่านและชาวต่างถิ่น ทั้งยังงดงามและสดชื่นด้วยความเขียวชอุ่มของแมกไม้ สายน้ำ และทัศนียภาพของทิวเขาเมื่อก้าวเข้ามาภายในอาคารหลังใหญ่ของที่นี่ จะพบว่าชั้นล่างประดับผลงานร่วมสมัยของศิลปินมืออาชีพ ตลอดจนมีการจัดแสดงนิทรรศการศิลปะหมุนเวียนของศิลปินต่าง ๆ ซึ่งจะมาลัดเปลี่ยนกันนำผลงานเด่นให้ ได้ชม เพื่อร่วมกันถ่ายทอดประสบการณ์ที่สะท้อนมุมมอง ความคิดสร้างสรรค์ ผีแปรงอันวิจิตรบรรจง ทำให้เดินชมความงามกันได้เพลิน ๆ นับร้อยภาพ

ส่วนชั้นบนของอาคารเป็นพื้นที่สำคัญสำหรับจัดแสดงภาพเขียนผีพระหัตถ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งได้เคยเสด็จพระราชดำเนินมาที่หอศิลป์ ริมน่านถึง 3 ครั้ง หนึ่งในนั้นเป็นภาพชื่อ “ตะโกน” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพด้านงานจิตรกรรมและพระอารมณชั้นที่สอดแทรกอยู่ในผลงาน โดยทรงวาดภาพเลียนแบบ “ปู่มานย่ามาน” ผีมือของหนานบัวผัน จิตรกรพื้นถิ่นจากอีกมุมมองหนึ่ง คือจากต้นฉบับที่เป็นภาพกระซิบรัก แต่ทรงวาดภาพปรับเปลี่ยนอิริยาบถใหม่เป็นการตะโกน และทรงให้เหตุผลกับคณะผู้ติดตามว่า ที่ต้องตะโกนเพราะกระซิบไม่ค่อยได้ยินแล้วเนื่องจากอายุมากขึ้นแล้ว นอกจากนี้ยังมีส่วนจัดแสดงผลงานที่ได้แรงบันดาลใจจากมรดกน่านของคุณวินัย ปรารบิฐ อีกด้วย



ตัวเรือนอีกหลังหนึ่งที่ควรค่าแก่การเข้าชมก็คือเฮือนหนานบัวผัน เพื่อจะได้ชื่นชมผลงานของศิลปินคนสำคัญของเมืองน่าน เรือนนี้เป็นพื้นที่เชิดชูเกียรติแด่หนานบัวผัน ศิลปินผู้ถ่ายทอดงานศิลปะไว้เป็นมรดกล้ำค่าให้แก่คนรุ่นหลัง ทั้งผลงานจิตรกรรมฝาผนังที่วัดภูมินทร์ในเขตอำเภอเมือง และวัดหนองบัวในเขตอำเภอนันทาวังผาไม่เพียงเท่านั้น ยังมีการจัดแสดงนิทรรศการภาพถ่ายจิตรกรรมฝาผนังเมืองน่านด้วย ส่วนศิลปินรุ่นใหม่ที่มีความฝันอยากดำเนินตามรอยศิลปินรุ่นใหญ่ ที่เฮือนยอดหล้าก็มีพื้นที่เปิดโอกาสให้นำผลงานมาจัดแสดงกันได้

อิมต่อกับงานศิลปะกันแล้วก็มานั่งเอกเขนกจับเครื่องดีมอย่างสบายอารมณ์ หรือชิมข้าวเหนียวไก่หนึ่งสุมุนไพรร้อน ๆ หรือข้าวเหนียวหมูทอดน้ำพริกข่าที่เฮือนศรีนวล ซึ่งจะมีอาหารต่าง ๆ หมุนเวียนสับเปลี่ยนมาให้ได้ลิ้มรสกัน แล้วอย่าลืมเลือกซื้อของที่ระลึก เช่น โปสเตอร์การ์ดภาพพิมพ์ ผ้าทอมือ หนังสือ ฯลฯ ติดไม้ติดมือกลับไปด้วย

ช่วงฤดูกลางที่เชื่อมต่อสายฝนชุ่มฉ่ำก่อนเข้าสู่ไอเย็น การได้ชื่นเหนือไปเยือนจังหวัดน่านจึงนับเป็นโอกาสดี ที่จะได้สัมผัสความรื่นรมย์จากธรรมชาติและงานศิลปะซึ่งผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างแสนพิเศษ



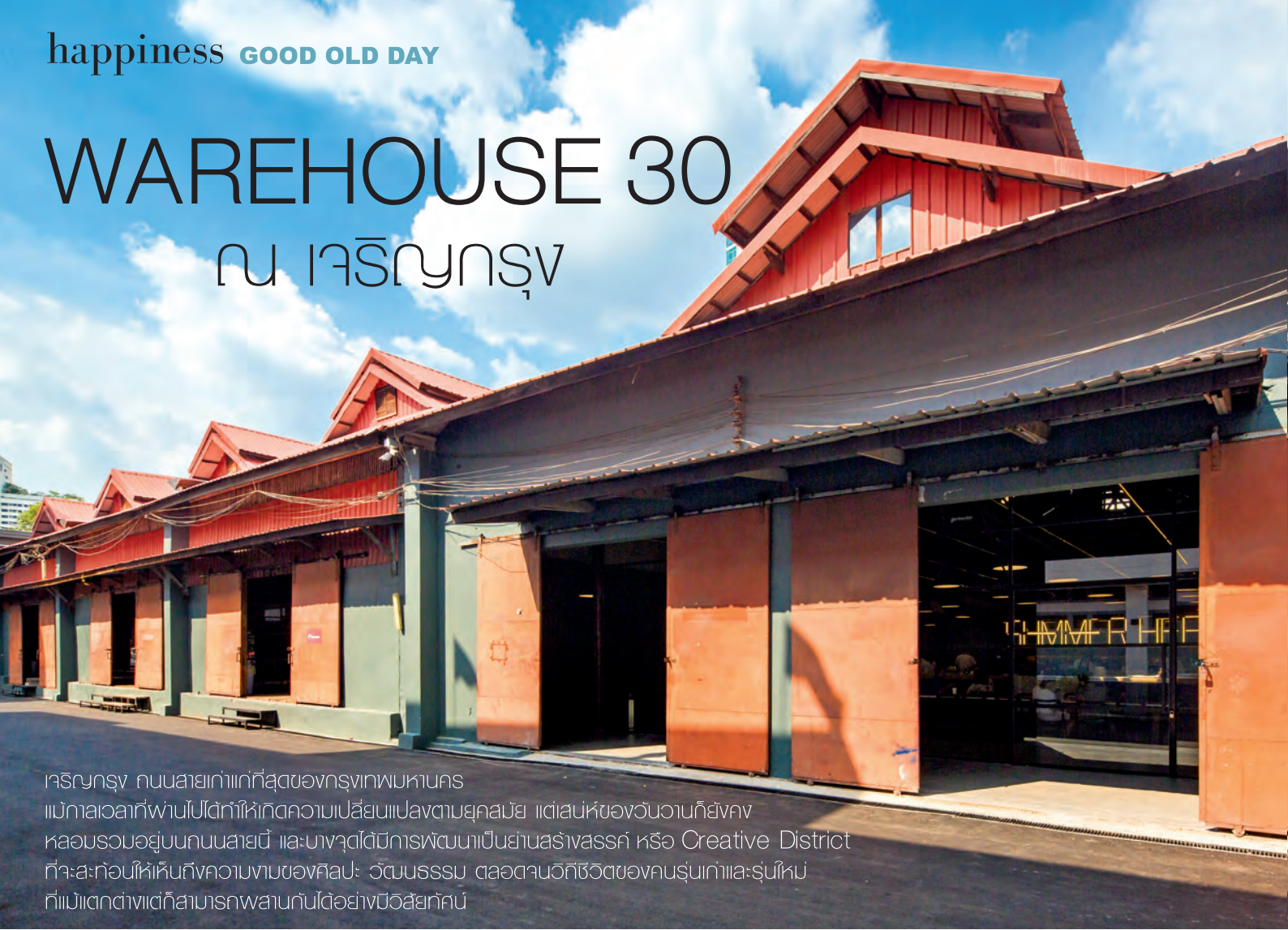
คุณวินัย ปรารบิฐ



เปิดทุกวัน ยกเว้นวันพุธ เวลา 09.00-17.00 น.  
ค่าเข้าชม 20 บาท  
ที่ตั้ง : 122 หมู่ 2 ถนนน่าน-ท่าวังผา (กม.20)  
ตำบลบ่อ อำเภอน่าน จังหวัดน่าน 55000  
โทร. 08-1989-2912

# WAREHOUSE 30

## ณ เจริญกรุง



เจริญกรุง ถนนสายเก่าแก่ที่สุดของกรุงเทพฯ หน้านคร  
แม้กาลเวลาที่ผ่านไปได้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย แต่เสน่ห์ของย่านอันเก๋ไก๋ก็  
หล่อรอบอยู่บนถนนสายนี้ และบางจุดได้มีการพัฒนาเป็นย่านราชวัตร หรือ Creative District  
ที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความงามของศิลปะ วัฒนธรรม ตลอดจนวิถีชีวิตของคนรุ่นเก่าและรุ่นใหม่  
ที่แม้แตกต่างแต่ก็สามารถผสานกันได้เป็นอย่างดี



ถนนเจริญกรุงนั้นเป็นที่ตั้งของสถานที่สำคัญแห่งแรกบนหน้า  
ประวัติศาสตร์ไทยหลายแห่ง ตั้งแต่ตัวถนนเองก็เป็นถนนคอนกรีต  
สายแรกที่ใช้เทคนิคการสร้างแบบตะวันตกในรัชสมัยพระบาท  
สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อสร้างถนนเสร็จใหม่ๆ ยัง  
ไม่มีชื่อ คนไทยเลยพากันเรียกว่า ถนนใหม่ ชาวต่างชาติจึงเรียก  
กันว่า New Road ส่วนชาวจีนเรียก ซินพะไล้ว ต่อมาพระบาท  
สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงโปรดเกล้าฯ พระราชทานนาม  
ถนนว่า “ถนนเจริญกรุง” ซึ่งมีความหมายถึงความเจริญรุ่งเรือง  
ของบ้านเมือง คล้องจองกับชื่อถนนบำรุงเมืองและถนนเฟื่องนคร  
ที่โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นในเวลาไล่เลี่ยกัน

ถนนเจริญกรุงยังเป็นที่ตั้งของสถานกงสุลแห่งแรกของไทย  
คือ สถานกงสุลโปรตุเกสหรือสถานเอกอัครราชทูตโปรตุเกส ซึ่ง  
สร้างขึ้นตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย  
เป็นที่ตั้งของธนาคารพาณิชย์แห่งแรกของประเทศไทย คือ ธนาคาร  
ไทยพาณิชย์ สาขาตลาดน้อย ก่อตั้งโดยพระเจ้านั่งงยาเธอ







กรมหมื่นมหิศรราชหฤทัย ซึ่งทรงดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงพระคลังมหาสมบัติ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงดำริให้มีการจัดตั้งสถาบันการเงินขึ้น เรียกว่า “บุคคลิกย์” (Book Club) ต่อมาได้รับพระบรมราชานุญาตให้ตั้งเป็นธนาคารในนาม “บริษัท แบงกสยาม กัมมาจล ทุนจำกัด” (Siam Commercial Bank, Limited) ที่นับเป็นต้นแบบธนาคารไทย ภายหลังกองพล ป. พิบูลสงคราม เปลี่ยนชื่อประเทศ “สยาม” เป็นประเทศ “ไทย” จึงได้เปลี่ยนชื่อมาเป็นธนาคารไทยพาณิชย์ดังเช่นปัจจุบัน

ถนนสายนี้ยังเป็นที่ตั้งของโรงแรมแห่งแรกในประเทศไทยด้วย คือ โรงแรมโอเรียนเต็ล หรือปัจจุบันคือโรงแรมแมนดาริน โอเรียนเต็ล ซึ่งเคยต้อนรับองค์ประมุขและผู้แทนพระองค์จากนานาประเทศ ตลอดจนบุคคลผู้มีชื่อเสียงระดับโลกมากมาย และมีมัสยิดจดทะเบียนแห่งแรกของไทยตั้งอยู่คือมัสยิดบ้านอยู่ ซึ่งเป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจของชาวมุสลิมที่เก่าแก่ที่สุด ตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

และล่าสุดเจริญกรุงกำลังจะมีจุดก่อกำเนิดของความสร้างสรรค์อันแปลกใหม่ ซึ่งเคล้าด้วยกลิ่นอายความเก่าแก่ที่ชื่อว่า “Warehouse 30” โครงการ Creative Space แห่งใหม่ในซอยเจริญกรุง 30 โดยคุณดวงฤทธิ์ บุนนาค สถาปนิกชื่อดังผู้ปลูกปั้น The Jam Factory ให้กลายเป็น



เป็นจุดนัดพบบนพื้นที่สร้างสรรค์ของคนเมืองจนประสบความสำเร็จมาแล้ว โครงการล่าสุดครั้งนี้จึงเป็นที่จับตามองอีกครั้ง เพราะได้เปลี่ยนสภาพโกดังเก่าที่เคยเป็นคลังเก็บสินค้ามาเป็นอาคารที่ถูกออกแบบประยุกต์ใหม่จนดูโก้เก๋ บนผนังด้านข้างอาคารยังมีผลงานสตรีตอาร์ตในคอนเซ็ปต์ Mysteries & Magic ฝีมือของ Sofia Castellanos ศิลปินชาวเม็กซิกัน ที่เลือกใช้สีสันสดใสสร้างสรรคเป็นภาพดอกไม้ สัตว์นานาชนิด และใบหน้าของผู้หญิง เพื่อสะท้อนความซับซ้อนของสิ่งมีชีวิตให้ซมก้นเพลินตาอีกด้วย

ที่นี่ยังพร้อมพรั่งไปด้วยพื้นที่สำหรับศิลปะและร้านรวงมากมาย ให้ได้ใช้เวลาเพลิดเพลินพร้อมอิมมอร์รัลกับอาหารและเครื่องดื่ม เช่น ร้านอาหารไทย Someday Everyday, คาเฟ่สไตล์ฝรั่งเศส Maison Chatenet, คาเฟ่ลิเวอร์พูลอาหารมือเบา ๆ The Fox and The Moon, บาร์สำหรับจิบเครื่องดื่มสังสรรค์ Summer Heath, คาเฟ่ของคอกาแฟ li-bra-ry มี One Big House ที่เป็น co-office space จัดสรรพื้นที่ให้เข้ามานั่งทำงานแบบสบายอารมณ์ แล้วยังมีมุมเตะ ๆ อย่าง Doc Club at Warehouse 30 Powered by EPSON โรงหนังแบบเปิดไม่มีผนังกัน คัดสรรหนังสารคดีคุณภาพจากทั่วโลกมานำเสนอ เพื่อเป็นจุดพบปะของคนที่ชอบหนังเช่นเดียวกัน

ส่วน Warehouse 30 Market นั้นเป็นพื้นที่สำหรับช้อปปิ้ง มีทั้งผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก ของตกแต่งบ้าน หนังสือ และแผ่นเสียง ตลอดจนงานฝีมือไอเดียหลากหลาย รวมถึงมีการจัดเวิร์กชอปใน WH30 Studio ให้ได้ร่วมสัมผัสกิจกรรมและงานอดิเรกใหม่ ๆ ร่วมกัน

การปรากฏตัวของ Warehouse 30 จึงนับเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์สำคัญที่สะท้อนให้เห็นว่า เจริญกรุงคือย่านสร้างสรรค์ของสังคมเมืองหลวง ที่คนรุ่นใหม่จะได้แสดงศักยภาพ บนพื้นที่ซึ่งมีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่ครั้งอดีตกาล



ที่ตั้ง : ซอยเจริญกรุง 30 ถนนเจริญกรุง เขตบางพรก กรุงเทพฯ  
 ติงองน : ไม้บักกวดองค อดร่งเรียดอวบนลวกทอเรือสีพระยา  
 หรือใช้บริการ BTS avana:บ:พณตอกสน หรือรถไฟใต้ดิน  
 avana:บ:หิวสาลีพอ แล้วอดองคเกกช:ส:อดกกว  
 www.warehouse30.com  
 https://web.facebook.com/TheWarehouse30

# วางใจให้เป็น พื้กใจให้ไกลทุกข์

"ทุกข์" เป็นชื่อแรกของอริยสัจ 4 ที่คนทั้งหลายต่างพากันกลัวและอยากหลีกเลี่ยง แต่ความจริงแล้วทุกข์มีแหละจะทำให้เกิดปัญญา หากเรารู้จักที่จะพิจารณาทุกข์ เพราะความสุขจะปิดหูปิดตาทำให้เราตั้งอยู่ในความประมาท และไม่รู้จักความอดทน อย่างไรก็ตามเราสามารถรับมือกับความทุกข์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะจากเรื่องเงิน งาน ความรัก หรือสุขภาพ ได้ด้วยการตั้งสติพื้กใจให้ไกลทุกข์

## พักที่: อยู่กับความทุกข์ให้เคยชิน

เมื่อมีความทุกข์แล้ว ความเคยชินเป็นสิ่งที่หนึ่งที่จะช่วยให้หายทุกข์ได้ เวลาเจอปัญหา รู้สึกว่าทุกข์เป็นเรื่องที่ทนไม่ได้ ทูรนทูราย หงุดหงิด แต่พอเจอบ่อย ๆ เจอนาน ๆ เข้า ความทุกข์ก็จะลดลงหรือหายไป ที่หายทุกข์นั้นไม่ใช่เพราะปัญหาหมดไป แต่เป็นเพราะเราคุ่นเคยหรือชินกับทุกข์ พอเราชินก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไปเสียแล้ว ทุกข์จึงไม่เป็นปัญหาสำหรับเราอีกต่อไป ขอให้มองว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเสมือนประสบการณ์หนึ่งที่จะทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้น

## พักที่: มองโลกในแง่ดี

การปรับเปลี่ยนมุมมองและความคิดในใจของเราเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อจะได้มุ่งเน้นไปที่ด้านดี ๆ ของทั้งตัวเราและคนรอบตัว แม้การคิดด้านบวกเป็นเพียงหนึ่งในขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเป็นคนมองโลกในแง่ดี แต่การคิดบวกก็ส่งผลดีทั้งกับร่างกายและจิตใจของเรา เช่น ทำให้อายุยืนขึ้น ความเศร้าและความเครียดลดลง มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น รวมถึงสภาวะทางจิตใจและร่างกายดีขึ้น

## พักที่: รักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น

ความจริงใจไม่เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจและเห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์ รวมถึงเอื้ออาทร เอาใจใส่ ห่วงใยทุกข์สุขของผู้อื่นพร้อมที่จะให้ความรักและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักแบ่งปัน ยอมเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่น จะช่วยบรรเทาปัญหาหรือได้ร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นกับส่วนรวม

## พักที่: เรียนรู้อากาเรียน

การพัฒนาจิตใจให้เป็นที่ตั้ง “ผู้เรียนรู้ มิใช่เป็นเหยื่อ” หมายถึง การนำประสบการณ์ของตนเองหรือผู้อื่นมาปรับใช้ เพื่อป้องกันไม่ให้เรตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้าย และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ตกอยู่ในสถานะเช่นนั้นอีก เมื่อทุกคนได้รับบทเรียน ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะจัดการกับบทเรียนนั้นอย่างไร อย่ามองว่าทุกข์คืออุปสรรคที่มาทำลายชีวิตเรา แต่ให้มองว่าเป็นจุดเปลี่ยนซึ่งทำให้เราเริ่มต้นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต และบทเรียนในวันนั้นจะเป็นครูที่ดี สอนให้เราเรียนรู้สิ่งที่พลาดพลั้งนั้นได้

## พักที่: ไม่แบกทุกข์

ความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน จากใจที่เบิกบานปิติยินดี ดังนั้นแทนที่จะมัวหลงติดกับสิ่งแย่ ๆ ที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวในแต่ละวัน ก็ควรหันมานึกถึงเรื่องดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยอาจเขียนเป็นลิสต์ “5 เรื่องในชีวิตที่เราารู้สึกพึงพอใจ” วิธีนี้จะช่วยให้เราผ่านพ้นแต่ละวันไปได้อย่างมีความสุข หากเราเห็นชัดว่าทุกข์เกิดเพราะความยึดติด ทุกข์เกิดเพราะเราเผลอยึดเอาไว้ เราจะเห็นความสำคัญของสติมากขึ้น สติจะทำให้เราวางความทุกข์ลง แค้นก็พอแล้วที่จะทำให้ไม่ทุกข์

## พักที่: ออกไปหาธรรมชาติ

เราควรถนอมรักษาร่างกายและจิตใจเพื่อให้เราพร้อมที่จะสู้กับความทุกข์ และรอรับความสุขที่กำลังจะมา อย่ามัวนั่งจับเจ้าให้ลุกขึ้นเดินออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสายด้วยท่าทางง่าย ๆ ที่ทำได้ เข้าหาธรรมชาติ ออกไปชื่นชมต้นไม้ ใบไม้ ดอกไม้รอบ ๆ ตัว อย่างน้อยเราก็ได้เห็นสังขารของใบไม้ที่แม้ผลัดใบร่วงหล่นไป ต้นไม้ก็ยังอยู่ได้ และพร้อมจะผลิใบใหม่ออกมาเสมอ อันที่จริงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่มีอะไรทำให้เราทุกข์ได้หากวางใจเป็น

## พักที่: สอดมนต์ไพเราะ

มองหาที่พึ่งทางใจที่ทำให้จิตใจสงบ ลองหันมาสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ หาหนังสือดี ๆ แนวที่ชอบ หรือคำคมให้กำลังใจ มาอ่าน คิดว่าความทุกข์นั้นจะค่อย ๆ ทุเลาลงเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อมีใครบางคนทำสิ่งไม่ดีต่อเรา ไม่ว่าจะทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม ให้บอกตัวเองเสมอว่า “เราทั้งหลายล้วนเป็นมนุษย์ปุถุชนที่มีทั้งรัก โลภ โกรธ หลง” แล้วสวดมนต์แผ่เมตตาให้คนนั้นเพื่อเรียกสติของตัวเองกลับคืนมา พร้อมกับแผ่พลังด้านดีไปให้เขาด้วยตามคำสอนในหนังสือเหล่านี้...

- วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
- เจอทุกข์อย่างไร ใจไม่ทุกข์ โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล
- ชีวิตเสรี (จิตอิสระ จึงไร้ทุกข์) โดยพระอาจารย์ยุทธรนา เฑชปัญโญ
- การฝึกใจ โดยท่านเจ้าคุณพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท)



# ใคร ๆ ก็ เปลี่ยนแปลง โลกนี้ให้น่าอยู่ ขึ้นได้

...โลกน่าเบื่อ หรือ โลกน่าอยู่  
อยู่ที่เราทุกคน ดลบันดาล...

## พลังเล็ก ๆ แต่ยิ่งใหญ่

ณ ชีกโลกหนึ่งเมื่อ 15 ปีก่อน คนนับล้านในทวีปแอฟริกา  
เสียชีวิตทุกปีด้วยโรคมาลาเรียที่มียุงเป็นพาหะเพศฉวมชาติ และ  
ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุไม่ถึง 5 ขวบ

ในอีกชีกโลกหนึ่ง แคนเทอร์ริน คอมเมลด เด็กหญิงชาวอเมริกัน  
วัย 5 ขวบทราบข่าวว่าสลดใจนี้ เธอจึงขอให้แม่พาไปโบสถ์และ  
โรงเรียนหลายแห่งเพื่อบอกเล่าเรื่องความจำเป็นที่จะต้องมิมุงให้  
ชาวแอฟริกา เพราะเด็กแอฟริกาเสียชีวิตจากการโดนยุงที่มีเชื้อ  
มาลาเรียกัด 1 คนในทุก ๆ 30 วินาที แต่มุงจะช่วยชีวิตเด็กเหล่านี้ได้

แคนเทอร์รินนำเงินที่เธอได้รับบริจาคไปซื้อมุงผ่านโครงการ  
Nothing But Nets ของมูลนิธิสหประชาชาติ ซึ่งจะนำมุงไปมอบ  
ให้ชาวแอฟริกา จากนั้นเธอได้ร่วมรณรงค์ในงานประชุมต่าง ๆ  
เพื่อกระตุ้นให้คนในท้องถิ่นและคนทั่วประเทศเห็นความสำคัญ  
ของการบริจาคมุงให้ชาวแอฟริกา ในช่วง 5 ปีที่เธอร่วมรณรงค์นั้น  
ได้รับเงินบริจาคเกือบ 2 แสนดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 6 ล้าน  
กว่าบาท

สเปนเซอร์ เกรย์ เด็กชายอายุ 5 ขวบในรัฐโอไฮโอเป็นอีกคนที่  
อยากช่วยเหลือเด็กแอฟริกา แต่วิธีของเขาแตกต่างออกไป หนูน้อย  
เก็บเงินค่าขนมไว้หยอดกระปุกครั้งละหนึ่งเพนนี เมื่อหุบกระปุก  
ออกมาดูก็พบว่ามึงเหรียญเพนนีถึงหนึ่งพันเหรียญ เท่ากับ 10  
ดอลลาร์สหรัฐซึ่งซื้อมุงได้ 1 หลัง เมื่อได้มุง 1 หลังเขาก็เกิดกำลังใจ



ที่จะหาเงินเพิ่มอีก สเปนเซอร์กับพี่สาวช่วยกันทำน้ำมะนาวขาย  
ตอนที่ครอบครัวไปเปิดท้ายขายของ ได้เงินมาถึง 70 ดอลลาร์สหรัฐ  
และซื้อมุงได้อีก 7 หลัง

โลกของชาวแอฟริกาที่น่าอยู่ขึ้นด้วยความปรารถนาดีที่เริ่มต้น  
จากพลังเล็ก ๆ ของเด็ก ๆ เหมือนก้อนกรวดที่ถูกโยนลงน้ำแล้ว  
ส่งผลกระทบเพื่อออกไปถึงคนจำนวนมากขึ้น แม้ไม่เคยรู้จักกัน  
ไม่เคยได้เห็นหน้า แต่เมื่อทุกพลังช่วยกันส่งต่อน้ำใจไมตรีช่วยเหลือ  
บรรเทาทุกข์ภัยของเพื่อนร่วมโลก สิ่งนี้ก็กลายเป็นพลังยิ่งใหญ่  
ที่เปลี่ยนแปลงโลกได้

## มีความฝัน มีความสุขกับสิ่งที่ทำ

ท่ามกลางกระแสสังคมที่ผันเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว คนบางส่วน ตื่นมาใช้ชีวิตสุขทุกข์ไปตามวิถีของแต่ละคน ภายใต้แรงผลักดัน ให้ต้องก้าวไปข้างหน้าตลอดเวลา ไม่มีเวลาพอจะหยุดนั่งคิดถึงอะไรอื่น เมื่อได้ฟังข่าวปัญหาทุกข์ยากของผู้อื่นก็คงปล่อยผ่านเลย สังคมยุคใหม่จึงต้องการการกระตุ้นเตือนให้ผู้คนหันมาสนใจกัน เพราะถ้าได้ดูแลกันมากขึ้นหรือได้ทำอะไรเพื่อโลกแล้ว ไม่เพียงแต่โลกจะน่าอยู่ยิ่งขึ้น ความสุขของเราก็จะเพิ่มขึ้นด้วย

โจนา พิชเซอร์ ชายหนุ่มอดีตผู้บริหารการตลาดในเมืองซิดนีย์ ชื่อกาแพให้คนแปลกหน้าวันละ 1 แก้วทุกวัน เป็นการทำตามความมุ่งหมายที่จะทำดีเพื่อคนอื่นวันละหนึ่งอย่างโดยไม่หวังผลตอบแทน แต่สุดท้ายเขาก็กลับได้ความสุขเป็นรางวัลตอบแทนทุกครั้ง ความสุขที่ได้เห็นรอยยิ้ม จะด้วยความดีใจ ความชื่นชมหรือขอบคุณก็ตาม แต่นี่คือสังคมที่เขาอยากอยู่ สังคมที่แวดล้อมด้วยผู้คนที่มีความสุข มีความเอื้ออาทรดูแลซึ่งกันและกัน



หนูน้อยวินนี่ เดเซาเทิลส์ เด็กชายวัย 7 ขวบในรัฐแคลิฟอร์เนีย ไร้ผมจนยาวสลวยได้ 13 นิ้ว แล้วนำไปบริจาคให้ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ในโครงการ Wigs For Kids With Cancer แม้จะถูกล้อว่าเป็นผู้หญิงมาตลอดเวลาสองปีเขาก็ยิ้มตอบอย่างมีความสุขกับสิ่งที่ได้ทำ ทว่าหลังจากตัดผมได้เพียงเดือนเดียว แพทย์ตรวจพบว่า วินนี่เป็นโรคมะเร็งกระดูกระยะสุดท้าย และต้องรับการรักษาโดยเร่งด่วน ปัจจุบันวินนี่อยู่ในช่วงฟื้นตัวจากขั้นตอนการรักษา และยังอารมณ์ดีเสมอ เขาได้รับกำลังใจสำคัญจากครอบครัว และเพื่อนร่วมโลกที่ส่งข้อความ รวมทั้งร่วมบริจาคเงินเข้ากองทุนช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลให้เขา

นี่คือความสุขของเราและสังคม ที่ทุกคนบนโลกสามารถเป็นผู้บันดาลขึ้น



### เปลี่ยนโลกด้วยมือเราได้อย่างไร

โลกมีสุขมีทุกข์เป็นปกติ แต่เราช่วยกันดูแลให้โลกของเรา น่าอยู่ขึ้นได้ โดยเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ ไม่ต้องวาดฝันใหญ่โต ไม่ต้องเริ่มต้นจากที่ไหนไกลเลย ตัวอย่างเช่น

1. ช่วยดูแลรักษาสภาพแวดล้อม ใช้ชีวิตที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ สร้างมิตรในชุมชน เช่น คาร์พูลเพื่อช่วยลดการใช้น้ำมัน
2. หมั่นติดตามข่าวสาร เป็นหูเป็นตาคอยหาข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อชุมชน
3. ยิ้มให้กัน หยิบยื่นน้ำใจไมตรีให้แก่กัน เราคนเดียวอาจเปลี่ยนโลกไม่ได้ แต่ความมีน้ำใจของเราอาจเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้รับส่งต่อความรู้สึกดี ๆ นั้นให้บุคคลอื่นต่อไป
4. เสนอแนะให้องค์กรที่เราทำงานด้วยดำเนินงานอย่างคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม และให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมที่มีลักษณะแบบนี้
5. ตรวจสอบสินค้าและบริการที่เรามีส่วนสนับสนุน ว่ามีความรับผิดชอบต่อผู้บริโภคและสังคมหรือไม่ รวมทั้งพวกที่ดำเนินงานอย่างไม่เป็นธรรมกับพนักงานและไม่เคารพกฎหมาย ในหลายประเทศจะรุนแรงไม่ให้ซื้อสินค้าหรือบริการเหล่านั้น และไม่ทำธุรกิจด้วย

สิ่งที่เรากำอาจไม่เห็นพวยังใหญ่กันตา แต่ความสุขที่เกิดขึ้นในใจ จะเป็นการเริ่มต้นก้าวที่หนึ่ง และก้าวเล็ก ๆ อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้เราไปถึงจุดหมายได้ทันสุด





# ล้านดวงใจเป็นหนึ่งเดียว

อาจเป็นครั้งแรกในชีวิตของใครหลายคน ที่ได้เห็นและสัมผัสบรรยากาศแฟนฟ้าหม่นมัวปกคลุมด้วยหมอกสลัวที่เทา ท่ามกลางหยาดน้ำตาของมหาชนที่พร่ำพรั่งท่วมกันแผ่นดินไทย...ความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดของคนไทยเมื่อวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ได้หยุดโลกไว้ชั่วขณะ นานาชาติต่างร่วมบันทึกเหตุการณ์สำคัญทางประวัติศาสตร์นี้ และร่วมแสดงความอาลัยต่อการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 ผู้ทรงเป็นดุษิดาที่ชาวไทยรักและเทิดทูน ด้วยพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นที่ทรงมีต่อประเทศชาติ และทรงเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ที่ทั่วโลกยกย่อง ด้วยพระอัจฉริยภาพในด้านต่าง ๆ อันเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในสากล

ในห้วงเวลานั้น แม้นเหมือนแสนล้านถ้อยคำก็ไม่อาจพรรณนาถึงความอาดูรได้เทียบเท่ากับความรู้สึกแท้จริงที่เกิดขึ้น แต่ภาพที่ประจักษ์แก่สายตาออมบ่งบอกได้ว่า หลายสิบล้านดวงใจของคนไทยทุกแห่งล้านั้นหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวอยู่ที่ใด

# คลื่นมนุษย์สีดำ

ไม่มีใครบอกไม่มีใครนัด ทว่าใจที่หลอมรวมได้พาคลื่นมหาชนมุ่งหน้าสู่โรงพยาบาลศิริราช ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชเสด็จฯ มาประทับเป็นเวลานานกว่า 2 ปี เสียงระงมร่ำไห้ปี่ฆาตใจดังขึ้นพร้อมกันทั่วบริเวณ เมื่อได้รับข่าวยืนยันอย่างเป็นทางการถึงการสูญเสียดวงแก้วของปวงชนชาวไทย

เช้าตรู่วันรุ่งขึ้น สีชมพูสดใสที่คนไทยพร้อมใจกันใส่ในช่วงเวลาก่อนหน้านั้น พลันเปลี่ยนเป็นสีดำโดยมีต้องนัดหมายคลื่นมหาชนในอารมณ์สีดำอันเป็นสัญลักษณ์แห่งความทุกข์โศกเศร้ารำลึก ได้หิ้วหิ้วเข้ามาจับจองพื้นที่โดยรอบโรงพยาบาลศิริราชและสองข้างทางจนแทบไม่มีที่ว่าง แม้แต่บนถนนรอบข้างก็เต็มไปด้วยประชาชนที่มารอเฝ้าขบวนรถอัญเชิญพระบรมศพจากโรงพยาบาลศิริราชไปสู่พระบรมมหาราชวัง ส่วนบรรยากาศโดยรอบพระบรมมหาราชวังก็เช่นกัน มีประชาชนนับแสนมารอเฝ้าขบวนอัญเชิญพระบรมศพด้วยความสงบ ทุกความเคลื่อนไหวในกรุงเทพมหานครเหมือนหยุดนิ่ง ทุกดวงใจโศกสลดสองมือกอดพระบรมฉายาลักษณ์ไว้แนบอกด้วยความรักอาลัยยิ่ง



# ท่องสนามหลวง

ลานโล่งกว้างของสนามหลวงหน้าพระบรมมหาราชวังนับแต่  
วันนั้น ก็คลาคล่ำด้วยผู้คนในชุดดำจากทุกสารทิศซึ่งทยอยเข้ามา  
จนเต็มพื้นที่ และเลยไปถึงถนนรอบ ๆ ทำให้รถต้องเบี่ยงเส้นทาง  
ออกไป ความยากลำบากในการเดินทางเกิดขึ้น แต่ไม่อาจบั่นทอน  
ความมุ่งมั่นของดวงใจทุกคน ผู้คนยังคงหลังไหลมาอย่างไม่  
ขาดสาย บ้างนั่งรถ บ้างก็ยืนรอ นานหลายชั่วโมง เพื่อจะได้เข้าเฝ้าฯ  
กราบถวายบังคมพระบรมศพเบื้องหน้าพระบรมโกศ ณ พระที่นั่ง  
ดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง

แม้ว่าหน่วยงานราชการและสถานที่สาธารณะต่างๆ ได้จัดโต๊ะ  
หมู่บูชาประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระ  
ปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สำหรับลงนามแสดงความอาลัยไว้  
ในทุกจังหวัดก็ตาม แต่คนจำนวนมากก็ยังมุ่งหน้าเดินทางมายัง  
ท้องสนามหลวง บางคนก็ปักหลักค้างแรมกลางสนามหลวง  
บางคนนั่งรถขึ้นมา บางคนเดินเท้า วิ่งไกล หรือขี่จักรยานระยะ  
ทางหลายร้อยกิโลเมตร เช่น ขบวนปั่นจักรยานเทิดพระเกียรติจาก  
อุบลราชธานีจำนวนกว่า 100 คน หญิงวัย 68 ปีปั่นจักรยานมา  
คนเดียวจากชัยนาทระยะทาง 500 กิโลเมตร เป็นเวลา 3 วัน  
เนื่องจากไม่มีเงินค่ารถ ชาวไร่อายุ 45 ปีปั่นจักรยานเป็นสี่ตำบลัน  
จากเพชรบูรณ์มาคนเดียวแม้มือขวาจะพิการ ทุกคนล้วนมา  
ด้วยจิตมุ่งมั่นที่จะได้เข้าเฝ้าฯ กราบถวายบังคมพระบรมศพ  
และ “ทำสิ่งดี ๆ ถวายในหลวง”



ชาวไทยภูเขา 41 ชนเผ่าจาก 20 จังหวัดตามเขตชายแดน  
ประเทศไทยกว่า 5,000 คน ก็มาร่วมแสดงความจงรักภักดีเช่น  
เดียวกัน บางคนต้องรอนแรมเดินป่าข้ามภูเขาหลายลูก บางคนที  
อยู่ไกลมากใช้เวลาเดินป่า 2-3 วัน พร้อมทั้งนำภาพพระบรม  
ฉายาลักษณ์ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่เก็บไว้ตั้งแต่รุ่นปู่ย่ามาด้วย  
เพราะความรักความผูกพันที่มีต่อพระองค์ ซึ่งทรงลงพื้นที่ทรงงาน  
หนักเพื่อช่วยชาวมายาวนาน “ฟ้าเคยลงมาสู่ดิน มาถึงวันนี้พวก  
เราที่เปรียบเหมือนดินเหมือนป่า จะขอมาส่งฟ้าเป็นครั้งสุดท้าย”  
ถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อยยากลำบากกับการเดินทาง และต้อง  
อดทนเฝ้ารอในสภาพอากาศร้อนและฝนตก ทุกคนต่างพูดเป็น  
เสียงเดียวกันว่า นี่ยังไม่อาจเทียบกับความตรากตรำลำบากของ  
พระองค์ที่ทรงทำเพื่อประชาชนมานานถึง 70 ปี และความรักที่เร  
ามีต่อพระองค์นั้นถึงจะมากเพียงใด ก็ยากที่จะเทียบเท่าพระเมตตา  
และน้ำพระทัยที่ทรงห่วงใยพสกนิกรตลอดเวลา แม้ในยามประชวร  
และประทับอยู่ที่โรงพยาบาล



# จิตอาสา ทำดีเพื่อพ่อ

ท้องสนามหลวงยังเป็นศูนย์รวมของจิตอาสามากมายที่ตั้งใจมาทำความดีถวายพระองค์ เช่น รถแท็กซี่และรถจักรยานยนต์อาสารับส่งผู้เดินทางมาราบถวายบังคมพระบรมศพโดยไม่คิดค่าบริการ บางคนรับส่งถึงวันละกว่าร้อยรอบ การจัดหาอาหารและเครื่องดื่มด้วยทุนส่วนบุคคลรวมกลุ่มกัน หรือจากบริษัทห้างร้านมาร่วมแจกจ่าย บางคนเลือกซื้อผลไม้ที่กำลังล้นตลาดมาแจกเป็นการช่วยเหลือชาวสวนอีกทางหนึ่ง บางคนเปิดร้านอาหารซึ่งมีอาหารมังสวิรัต เพื่อบริการผู้รับประทานอาหารมังสวิรัตและคนทุกชาติทุกศาสนา เช่น พี่น้องมุสลิมที่เดินทางไกลมาจากจังหวัดต่าง ๆ การบริการย้อมผ้าสีดำและแจกจ่ายริบบิ้นสีดำสำหรับติดเสื้อเพราะเสื้อสีดำขาดตลาด การพิมพ์และแจกพระบรมฉายาลักษณ์การรับถ่ายภาพฟรี ฯลฯ โดยมีศูนย์ประสานงานจิตอาสา Volunteers for Dad คอยช่วยประสานงาน จัดระบบการบริการต่าง ๆ รวมถึงเก็บขยะและดูแลสถานที่

เมื่อประกาศขอจิตอาสาทำงานใด ทุกงานจะได้รับการตอบรับทันที เช่น งานทำบุญจากดอกไม้จำนวนมากที่มีผู้นำมาวางรอบกำแพงพระบรมมหาราชวังเพื่อถวายสักการะและแสดงความอาลัย งานทำถุงข้าวพองเพียง ข้าวเปลือกถุงเล็ก ๆ แต่แฝงด้วยแนวคิดที่ยิ่งใหญ่ คอยเตือนใจให้รู้จักพอเพียงตามคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ซึ่งนำมาแจกเป็นของที่ระลึกให้แก่ผู้ที่มาเข้าเฝ้าฯ กราบถวายบังคมพระบรมศพ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

ทุกคนทำด้วยความรักและอยากทำดีเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศล บรรยากาศบริเวณท้องสนามหลวงจึงเต็มไปด้วยความรักและความเอื้ออาทร แม้ต่างคนยังโศกเศร้าแต่ก็มีรอยยิ้มมอบให้กัน พร้อมเป็นผู้ให้ ดังเช่นพระองค์ที่ทรง “ให้” ทุกอย่างแก่พลกนิกรชาวไทยโดยไม่หวังผลตอบแทนใดเลย



## กราบพ่อ บอกรักพ่อ

แต่ละวันท้องสนามหลวงเป็นที่รวมคนหลายหมื่นจากทุกสารทิศมาอยู่ด้วยกัน ต่างคนต่างกลุ่มต่างมา ด้วยวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ “มากราบพ่อ” “มาบอกรักพ่อ” ให้ใกล้ที่สุด และแสดงความอาลัยด้วยวิธีที่แตกต่างกันไป ผู้ที่ไม่สามารถรอแถวเพื่อเข้าเฝ้าฯ กราบถวายบังคมพระบรมศพเบื้องหน้าพระบรมโกศได้ ก็ขอแค่วางดอกไม้และก้มกราบที่นอกกำแพงพระบรมมหาราชวัง บางคนมานั่งสวดมนต์ถวายเป็นพระราชกุศล ผู้คนหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนไปตามแต่ภารกิจส่วนบุคคล ทำให้สนามหลวงไม่มีช่วงว่างเว้นให้เงียบเหงา แม้บางวันแดดร้อน บางวันฝนตกก็ตาม

เมื่อมีการเชิญชวนให้มารวมตัวกันในวันเสาร์ที่ 22 ตุลาคม 2559 เวลา 13.00 น. เพื่อร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีร่วมกัน คลื่นคนจำนวนมหาศาลก็มากันเต็มสนามหลวงด้วยความสมัครใจ ล้นเลยไปตามถนนรอบ ๆ ตั้งแต่เช้า และในวันเดียวกันยังมีนัดหมายรวมตัวอีกครั้งเวลา 19.00 น. เพื่อจุดเทียนร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีร่วมกับคณะประสานเสียงกว่า 100 คน จากวงดุริยางค์สยามฟิลฮาร์โมนิคออร์เคสตราที่ใช้เครื่องดนตรีกว่า 100 ชิ้น มีอาจารย์สมเถา สุจริตกุลเป็นวาทยกร บันทึกภาพและเสียงโดยทีมงานของหม่อมเจ้าชาตรีเฉลิม ยุคล ใช้กล้องมากกว่า 60 ตัว เพื่อจัดทำภาพยนตร์เพลงสรรเสริญพระบารมีมีความยาว 9.10 นาที ซึ่งนำเสนอภาพการร้องเพลงร่วมกันของประชาชน และภาพพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สำหรับนำไปฉายในโรงภาพยนตร์ทั่วประเทศ





เสียงเพลงสรรเสริญพระบารมีดังก้องกังวานไปทั่วบริเวณท้องสนามหลวงอันกว้างใหญ่ คนอีกจำนวนมากที่เบียดเข้าไปไม่ถึงแม้จะอยู่ไกลจากเวทีและลำโพงจนไม่ได้ยินเสียงดนตรี แต่ทุกคนก็ตั้งใจมาและร่วมร้องเพลงไปด้วยซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากพื้นที่รอบนอกเพื่อแสดงพลังแห่งความรักความอาลัยครั้งประวัติศาสตร์นี้ หากลองคิดว่าเป็นการจัดทำภาพยนตร์ทั่วไป คงยากจะทำให้สำเร็จได้โดยง่ายและคงต้องเสียค่าใช้จ่ายไม่รู้เท่าไร แต่สำหรับงานนี้กลับสำเร็จลุล่วงอย่างงดงามในเวลาเพียงไม่กี่วัน ด้วย “ใจ” เพื่อถวายแด่ “พ่อ” ของแผ่นดิน

การร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีเป็นสื่อหนึ่งในการบอกรัก “พ่อ” นอกจากที่ท้องสนามหลวงแล้ว ในหลายแห่งของกรุงเทพฯ และในแต่ละจังหวัด ทั้งหน่วยงานราชการ ประชาชน และโรงเรียน ได้จัดกิจกรรมร่วมกันร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีและการแปรอักษร เช่น ชาวโคราชร่วมกันจุดเทียนและร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีที่ลานอนุสาวรีย์ท้าวสุรนารี นักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญ เขตบางรัก กรุงเทพฯ จำนวน 1,250 คน แปรอักษรพระบรมฉายาลักษณ์ 10 ชุดประกอบเพลงสรรเสริญพระบารมี นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์จำนวน 2,000 คน แปรอักษรภาพและข้อความประกอบเพลงพระราชนิพนธ์อาทิตย์อัสดง และยังมีการแปรอักษรเป็นรูปแบบต่าง ๆ ในหลายจังหวัด เช่น เป็นเลข ๙ เป็นรูปหัวใจ รูปรีบบิ้นสีดำ หรือข้อความว่า “ขอเป็นข้าราชการทุกชาติไป” “ขอตามรอยพระราชปณิธาน” ฯลฯ



## แสดงความอาลัย ทั่วทั้งแผ่นดินไทย

การแสดงความรักความอาลัยของประชาชนชาวไทยไม่ได้เป็นภาพที่เห็นแค่ที่ท้องสนามหลวงเท่านั้น หากแต่กระจายอยู่ทั่วไป ผ่านรูปประจักษ์ตัวและหน้าปกของเพลงในเฟซบุ๊ก โสมเพชของหน่วยงานราชการ บริษัทห้างร้าน และของส่วนบุคคล ในรูปแบบไว้ทุกข์ เช่น เปลี่ยนเป็นภาพพื้นสีดำ เป็นเลข ๙ เป็นรีบบิ้นดำ รายการโทรทัศน์ต่าง ๆ เปลี่ยนเป็นภาพขาว-ดำนาน 3 เดือน ประชาชนทั่วไปยังร่วมกันแต่งกายไว้ทุกข์ 3 เดือน และในหลายหน่วยงานร่วมใจแต่งกายไว้ทุกข์นาน 1 ปี

การแสดงออกถึงความอาลัยยังมีอีกหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนหรือหมู่เหล่าต้องการจะแสดงออกอย่างไร ในหมู่นักเรียน นิสิต-นักศึกษา ก็จัดกิจกรรมน้อมรำลึกและทำความดีถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทั่วประเทศ ด้วยเช่นกัน เช่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ และมหาวิทยาลัยบูรพา ต่างร่วมแรงร่วมใจวาดภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 บนรั้วกำแพงและผนังอาคาร เพื่อแสดงความอาลัยและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ส่วนนักเรียนนักศึกษาอาชีวะจำนวน 999,999 คน ทั่วประเทศ ร่วมปฏิญาณตนในเวลาเดียวกันที่สถานศึกษาของตน ขอทำความดีถวายพระองค์ โดยจัดกิจกรรมสร้างสังคมไทยให้มีความสุขหลายอย่าง เช่น ออกพื้นที่ให้บริการชุมชนในลักษณะเป็นศูนย์ซ่อม-สร้าง

ช่วยเหลือประชาชนทั่วไป เช่น ช่วยซ่อมแซมเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน ซ่อมรถจักรยานยนต์ เครื่องจักรกลทางการเกษตร บริการตัดผม เดินสายไฟฟ้า ทาสีวัด ฯลฯ

ศิลปินชาวเชียงรายกว่า 100 คน นำโดยเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินแห่งชาติ พร้อมใจนำพู่กันมาแสดงพลังศิลปินร่วมกัน “วาดภาพเพื่อพ่อ” บนผืนผ้าใบขนาดกว้าง 2.5 เมตรยาว 17 เมตร จัดแสดงบริเวณลานอเนกประสงค์ด้านหน้าวัดศิลปะ โดยใช้สีเทาเป็นโทนสีหลักเพื่อแสดงถึงความสงบร่มเย็นใต้ร่มพระบารมีตลอดระยะเวลา 70 ปีที่ทรงครองราชย์

มูลนิธิหอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร พร้อมศิลปินสตรีตอาร์ตสร้างสรรค์ภาพพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ขนาดสูงประมาณตึกแถว 12 ชั้น ด้วยเทคนิคที่เรียกว่า Wheat Pasting หรือ Put Up คือการแปะโปสเตอร์โดยใช้กระดาษและกาวลาเท็กซ์ซึ่งเป็นเทคนิคที่ศิลปินสตรีตอาร์ตนิยมใช้

ด้านเสียงเพลง มีศิลปินมากมายได้ร้องหรือบรรเลงเพลงสรรเสริญพระบารมีและเพลงพระราชนิพนธ์ ผ่านไลฟ์สดตัวหรือเผยแพร่ทางอินเทอร์เนต หลายคนแต่งเพลงขึ้นเพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์ท่าน มีการรวมศิลปินนักร้อง นักดนตรีจากทั่วประเทศ ทั้งรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ ทั้งแนวดนตรีไทย ดนตรีสากล ดนตรีลูกทุ่ง ดนตรีพื้นบ้าน มาร้องบรรเลงเพลงพระราชนิพนธ์ และเพลงที่แต่งขึ้นใหม่เผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ

ความอาลัยของคนไทยทั่วประเทศยังแสดงออกในรูปของกิจกรรมทำความดีในชุมชนของตน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล น้อมรำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ และดำเนินตามรอยเบื้องพระยุคลบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงทำเพื่อคนไทยในทุกพื้นที่มานานกว่า 70 ปี กิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วย การดูแลแหล่งน้ำสาธารณะและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์น้ำ ด้วยการขุดลอกคลอง เก็บขยะและผักตบชวาหรือวัชพืชในหลายจังหวัด การสร้างฝายชะลอน้ำที่จังหวัดแพร่ การปล่อยพันธุ์ปลานิลจำนวน 9,999 ตัวที่จังหวัดจันทบุรี ซึ่งพันธุ์ปลานิลนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานให้กรมประมงนำไปขยายพันธุ์ เพื่อแจกจ่ายให้เกษตรกรนำไปเลี้ยงสร้างรายได้เสริมให้ครอบครัวมาตั้งแต่ พ.ศ. 2509



ในหลายจังหวัดได้มีการเชิญชวนให้ประชาชนบริจาคโลหิตถวายเป็นพระราชกุศล รวมทั้งการอุปสมบทหมู่ และวัดต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศ คณะสงฆ์ได้ประกอบพิธีบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรมถวายเป็นพระราชกุศล ประกอบพิธีบำเพ็ญกุศลเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเมื่อครบกำหนดปัญญาสมวาร (50 วัน) และ สตมวาร (100 วัน) โดยประชาชนร่วมปฏิบัติธรรมคราวละ 7 วัน ส่วนในตอนเย็นทุกวันก็เชิญชวนกันสวดมนต์เย็น เจริญจิตภาวนารักษาศีลเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลตลอดระยะเวลา 1 ปี ในโอกาสเข้าพรรษามีการรณรงค์ให้งดเหล้าซึ่งเริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2546 โดยมีผู้เข้าร่วมร้อยละ 15 แต่ในปี 2560 การรณรงค์งดเหล้าเพื่อทำดีถวายในหลวงได้เสียงตอบรับมากเป็นพิเศษ คือมีคนเข้าร่วมถึงร้อยละ 70-80 และประมาณครึ่งหนึ่งงดได้ตลอดพรรษา 3 เดือน

ตลอดเกือบหนึ่งปีนับตั้งแต่วันที่ 13 ตุลาคม 2559 เป็นต้นมา การแสดงออกถึงความรักความอาลัยต่อการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องในหลากหลายรูปแบบ จนถึงวันนี้ประชาชนยังคงเดินทางมาเข้าเฝ้าฯ กราบถวายบังคมพระบรมศพเบื้องหน้าพระบรมโกศจำนวนกว่า 20,000 คนทุกวัน หน่วยงานราชการและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างก็เร่งเตรียมความพร้อมสำหรับงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพในเดือนตุลาคม ซึ่งนอกจากงานสร้างพระเมรุมาศที่วิจิตรงดงามตามโบราณราชประเพณี เพื่อถวายพระเกียรติสูงสุดแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชแล้ว ยังรวมถึงการจัดมหรสมโภชในวันออกพระเมรุที่จะมีการแสดงโขน ละคร หุ่นหลวง หุ่นกระบอก และดนตรีสากล ซึ่งใช้นักแสดงกว่า 3,000 คน นอกจากนี้ยังมีงานทำดอกไม้จันทน์รูปดอกดารารัตน์และรูปแบบอื่น ๆ จำนวนหลายสิบล้านดอกโดยจิตอาสาจากทั่วประเทศ

ทุกดวงใจได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวด้วยความรักและมุ่งมั่นที่จะดำเนินตามรอย “พ่อ” และตั้งใจทำอย่างดีที่สุดเพื่อให้ “พ่อ” ได้เห็นเมื่อทรงมองลงมาจากฟ้า



# “เทคโนโลยี” บันไดสู่ความสำเร็จของ Start Up



จากตัวเลขที่ยืนยันได้โดยการ  
 ครอบคลุมของมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา  
 ประเทศที่ถือเป็นฐานที่ตั้งของกลุ่มสตาร์ทอัพ  
 ที่ประสบความสำเร็จจำนวนมากพบว่า  
 ในช่วงปีที่ผ่านมาบริษัทสตาร์ทอัพเกิดขึ้นทุกวัน  
 วันละหลายธุรกิจ ส่งผลให้ในปีปัจจุบันเฉพาะเขต  
 San Francisco และเขต Bay Area  
 (เขตทางตอนเหนือของรัฐแคลิฟอร์เนีย) มีบริษัท  
 สตาร์ทอัพอยู่มากกว่า 30,000 บริษัท และธุรกิจนี้  
 กำลังขยายตัวต่อเนื่องจากยุโรปสู่อาเซียน  
 โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ภายในระยะเวลาไม่ถึงปี  
 วงการสตาร์ทอัพได้เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว  
 จากกลุ่มคนเล็ก ๆ กลายเป็นกลุ่มคนที่ใหญ่ขึ้น  
 ซึ่งพร้อมจะใช้ไอเดียในการต่อสู้  
 เพื่อแย่งชิงพื้นที่ทำธุรกิจ

ปฏิเสธไม่ได้ว่าความหอมหวานของคำว่า “สตาร์ทอัพ” ที่ดึงดูด  
 ให้ผู้คนมากมายอยากริเริ่มคือต้นทุนที่ต่ำ ไม่จำเป็นต้องมีเงิน  
 จำนวนมากเพื่อก่อตั้ง ทั้งยังสามารถลงมือทำได้เพียงคนเดียว  
 โดยมีสิ่งเดียวที่สำคัญคือแผนธุรกิจที่ดี ทว่าในความหอมหวาน  
 ก็มีความขมด้วยเช่นกัน เพราะการจะขยายธุรกิจให้เติบโตได้  
 ในระยะยาวอย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการปลุกความสนใจจาก  
 แหล่งทุนก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะเมื่อลองวิเคราะห์ในฝั่งนายทุน

จะพบว่า สิ่งที่จะดึงดูดให้กลุ่มนายทุนสนใจได้มีอยู่ 3 ส่วน  
 ด้วยกัน ส่วนแรกคือ “ผู้ก่อตั้ง” ว่ามีความเป็นมาอย่างไร รวมถึง  
 ทีมงานที่ร่วมลงมืออยู่ด้วยนั้นมีรูปแบบหรือลักษณะความคิดเป็น  
 แบบไหน ส่วนที่สองคือ “เทคโนโลยี” ที่บรรดาสตาร์ทอัพเลือกใช้  
 ว่ามีความทันสมัยเพียงใด เพราะนี่เป็นตัววัดตัวหนึ่งที่สำคัญ  
 ของการทำงานในยุคดิจิทัล ว่าคุณขยับขยายและเคลื่อนตัว  
 ไวกว่าคู่แข่งหรือเปล่า และส่วนที่สามคือ “นวัตกรรม” ที่สตาร์ทอัพ  
 แต่ละกลุ่มคิดค้นขึ้นมา ว่าสามารถตอบโจทย์ความต้องการของ  
 ผู้บริโภคได้มากน้อยแค่ไหน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งใหม่ที่ไฮเทค  
 ของเพียงแค่สอดคล้องกับรูปแบบของบริการและทำให้ผู้คนใช้ชีวิต  
 ได้สะดวกขึ้นก็พอ

จาก 3 ปัจจัยที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า “เทคโนโลยี” คือ  
 ตัวแปรที่กลุ่มสตาร์ทอัพสามารถปรับเปลี่ยนได้ง่ายที่สุด เพื่อดึงดูด  
 ความสนใจจากกลุ่มนายทุน ด้วยความที่สิ่งนี้คือสิ่งที่สตาร์ทอัพ  
 เป็นผู้เลือก จึงมีสิทธิ์ที่จะปรับให้ได้สิ่งที่ดีกว่า ดังนั้นต่อไปนี้จะขอ



กล่าวถึงเฉพาะเรื่องเทคโนโลยีพื้นฐานที่จำเป็นต่อการทำงานของของกลุ่มสตาร์ทอัป

เริ่มต้นที่เทคโนโลยี Cloud Computing สำคัญขนาดถูกจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในห้าของเทคโนโลยีที่ต้องมีถ้าคิดจะเป็นเจ้าของธุรกิจ เพราะสิ่งนี้จะทำหน้าที่เสมือนคลังข้อมูลซึ่งรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ทุกคนในที่มงานมีไว้ด้วยกันและไม่ว่าคุณจะอยู่มุมไหนของโลกคุณก็สามารถดึงข้อมูลที่ต้องการขึ้นมาใช้งานได้ทันที นอกเหนือจากนี้ Cloud ยังทำหน้าที่เกี่ยวกับแพลตฟอร์มต่าง ๆ มากมาย เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน รวมทั้งให้คุณใช้งานด้านซอฟต์แวร์เพื่อจัดการงานต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกสบาย

ถัดมาคือระบบ ERP Software (Enterprise Resource Planning) ซึ่งจะเข้ามาช่วยวางแผนทรัพยากรทางธุรกิจขององค์กรโดยรวม ทำให้กลุ่มสตาร์ทอัปสามารถเชื่อมโยงเรื่องการจัดจ้าง การผลิต การขาย และระบบบัญชีเข้าด้วยกันได้แบบเรียลไทม์ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในช่วงเริ่มต้นของการทำธุรกิจ เพราะคุณสามารถมองเห็นการเคลื่อนไหวขององค์กรเป็นภาพใหญ่ ดังนั้นหากเกิดรูรั่วขึ้นก็จะตรงเข้ารับมือได้ทันช่วงที่ ส่วนของระบบบัญชีนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม หากมีการวางแผนที่ดีย่อมจะนำธุรกิจไปสู่ความสำเร็จได้แน่นอน แต่กลุ่มสตาร์ทอัปนั้นมักจะทำธุรกิจในรูปแบบที่วางแผนมาเพื่อการก้าวกระโดดจากคนเพียงไม่กี่คน ดังนั้นแทบทุกกลุ่มมักจะไม่มีรายชื่อของคนที่ทำบัญชี

เป็นร่วมอยู่ด้วย แต่จะเน้นหนักไปในส่วนของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อผลิตนวัตกรรมและเทคโนโลยีออกมา จึงขอแนะนำว่าควรปล่อยให้เรื่องบัญชีเป็นหน้าที่ของระบบออนไลน์ ที่ถูกพัฒนามาเพื่อธุรกิจขนาดเล็กโดยเฉพาะภายใต้การออกแบบที่ไม่ยุ่งยากและไม่ซับซ้อน โดยทั้งหมดจะเป็นการทำงานผ่านระบบ Cloud ทำให้ทุกคนในที่มสามารถทำงานด้านบัญชีได้สะดวกทุกที่ทุกเวลา (Mobile Workplace) ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครมาเป็นคนเปิดบิล หรือทำเอกสารวางบิล ที่สำคัญยังสามารถเข้าถึงโปรแกรมได้แบบ Multi-User คือทุกคนทำงานพร้อมกันทางอินเทอร์เน็ตได้ครอบคลุมทั้งเรื่องการเปิดบิล การจัดทำใบเสนอราคา การจัดทำใบแจ้งหนี้ หรือบันทึกค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบัน

มีให้เลือกมากมาย เช่น Flow Account ที่ได้มาตรฐานระดับสากลของ Amazon Web Services ว่ามีการป้องกันรักษาความปลอดภัยของข้อมูลเทียบเท่าระดับสากล หรือ TRCLOUD ซึ่งมาพร้อมความครบครันในทุกหมวดหมู่ของเรื่องบัญชีแบบที่ไม่ซับซ้อน

สำหรับธุรกิจที่ต้องพึ่งพาการขนส่งหรือกลุ่มธุรกิจประเภทโลจิสติกส์ เทคโนโลยี Smart Transport ระบบบริหารจัดการยานพาหนะอัจฉริยะถือเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดี ที่จะเข้ามาช่วยจัดการให้ธุรกิจเติบโตได้อย่างรวดเร็วขึ้น เพราะเป็นการบริหารจัดการยานพาหนะอัจฉริยะซึ่งนำระบบ Telematics และ GPS Tracking System เข้ามาช่วยในการติดตาม บริหารพนักงานขับรถ รวมถึงยานพาหนะที่ใช้งานภายใต้การประมวลผลจากระบบคอมพิวเตอร์ จึงช่วยเพิ่มความปลอดภัยแก่ผู้ขับ สินค้า และยานพาหนะได้ ที่สำคัญเจ้าของธุรกิจสามารถตรวจสอบความเคลื่อนไหวของรถได้ทุกที่แบบเรียลไทม์ผ่านโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ ซึ่งมั่นใจได้เลยว่าปัญหาที่เคยเป็นกังวลในเรื่องการจัดส่งสินค้าไม่ตรงเวลาจะถูกแก้ไขไปด้วยในตัว

ภายใต้กระแสคลื่นเทคโนโลยีที่หลั่งไหลเข้าสู่กลุ่มธุรกิจสตาร์ทอัปอย่างมากมาย พร้อมกับกระแสเสียงที่ล้วนยืนยันหนักแน่นว่า สตาร์ทอัปจะประสบความสำเร็จได้จำเป็นต้องมีเทคโนโลยีที่ดีคอยสนับสนุนกระบวนการภายใน ทว่าคงไม่มีอะไรสำคัญมากไปกว่า การทำความรู้จักกับทิศทางของธุรกิจของตัวเองให้ได้อย่างชัดเจน เพื่อจะได้เลือกเทคโนโลยีที่มีอยู่ได้ถูกต้อง ให้งานตรงหน้าประสบความสำเร็จสูงสุด



# อุ่นใจเมื่อใช้แอปฯ

พร้อมดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วยในบ้าน

เหรียญสองด้านของเทคโนโลยีที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายในโลกออนไลน์และพฤติกรรมสังคมก้มหน้า ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคร้ายไข้จีบต่าง ๆ แต่อีกด้านเรายังสามารถใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างหลากหลาย เช่นแอปพลิเคชันที่ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษ เพื่อการดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วยได้ทุกที่ทุกเวลา

ในปัจจุบันนวัตกรรมใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพได้  
รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะแอปพลิเคชันที่สามารถ  
ดาวน์โหลดใช้งานได้สะดวกและคล่องตัว ผ่านอุปกรณ์สื่อสาร  
ประเภทสมาร์ทโฟน เช่น แอปพลิเคชันบันทึกอัตราการเต้นของ  
หัวใจ การออกกำลังกาย การลดน้ำหนัก โดยเราสามารถนำ  
ประโยชน์ได้ตั้งแต่เก็บค่าสถิติ คำนวณหาค่าต่าง ๆ ทำนัดหมาย  
ล่วงหน้า ตลอดจนถึงขอคำปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้โดยผ่าน  
แอปฯ

เนื่องจากความต้องการใช้บริการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วย  
มีจำนวนมาก แต่การค้นหาผู้ดูแลที่ให้บริการอย่างมีมาตรฐาน  
ในราคาที่เหมาะสมได้นั้นยังคงมีข้อจำกัด โดยเฉพาะในยุคที่  
ประเทศไทยกำลังเดินทางเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งศูนย์เทคโนโลยี  
สารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนา  
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้คาดการณ์ว่า ประเทศไทย  
จะมีผู้สูงอายุจำนวน 17 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 การเตรียม  
ความพร้อมด้านการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยยังเป็นเรื่องสำคัญ  
และจำเป็นในอนาคต

ดังนั้นนักพัฒนาแอปฯ และสถานพยาบาลจึงร่วมมือกันผสม  
ผสานวิทยาการทางการแพทย์ ร่วมกับเทคโนโลยี รวมถึงพัฒนา  
และออกแบบแอปฯ เพื่อดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยโดยเฉพาะ เพียง  
แค่ดาวน์โหลดแอปฯ ลงสมาร์ทโฟนก็เหมือนมีผู้ช่วยคอยติดตาม  
ดูแลให้อุ่นใจและคลายความกังวล พร้อมเปลี่ยนบ้านให้กลายเป็น  
สถานพยาบาลดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งยังส่ง  
ข้อมูลอย่างรวดเร็วแบบเรียลไทม์

## ลองดูว่าแอปฯ ดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วย

### ปัจจุบันสามารถใช้ประโยชน์ได้จากฟังก์ชันใดบ้าง

#### • บันทึกและเก็บรวบรวมข้อมูล

เราสามารถเปลี่ยนการจดข้อมูลสำคัญของผู้สูงอายุและผู้ป่วย  
ในสมุด มาเป็นการบันทึกลงแอปฯ ซึ่งสามารถนำมาคำนวณหา  
ค่าต่าง ๆ และให้แพทย์ได้มองเห็นภาพรวม ตลอดจนวางแผน  
การรักษาหรือปรับยาให้เหมาะสมตามข้อมูลที่รวบรวมไว้ ทั้งยัง  
สามารถตั้งค่าเตือนในช่วงที่ค่าบันทึกผิดปกติ เพื่อแจ้งให้แพทย์  
ผู้เชี่ยวชาญรับรู้และทำการรักษาต่อไป

สำหรับการใช้แอปฯ บันทึกค่าสถิติ เช่น ระดับน้ำตาล ความ  
ดันโลหิต ปริมาณน้ำเข้า-ออกสำหรับผู้ป่วยโรคไต และโรคหัวใจ  
วาย ปริมาณเสมหะสำหรับผู้ป่วยเจาะคอที่ต้องดูดเสมหะ ความ  
ผิดปกติของการขับถ่าย เพื่อช่วยผู้ป่วยติดเตียงซึ่งมักมีภาวะท้องผูก  
และเพื่อย้อนดูอาการขับถ่ายที่สัมพันธ์กับอาหาร

ตัวอย่างการใช้แอปฯ เช่น CareKit ติดตามข้อมูลสุขภาพ  
ของผู้ป่วยบนอุปกรณ์ iOS ของ Apple ซึ่งแบ่งการทำงาน 4 ด้าน  
ได้แก่ 1. Care Card สำหรับติดตามความคืบหน้าการดูแล 2.  
Symptom and Measurement Tracker สำหรับติดตามอาการ

ของโรคและอาการเจ็บปวดต่าง ๆ 3. Inside Dashboard สำหรับ  
แสดงอาการเจ็บปวด โดยแสดงเป็นระดับคะแนนและกราฟเพื่อ  
ให้ผู้ใช้งานเข้าใจง่าย และ 4. Connect สำหรับแชร์ข้อมูลให้  
แพทย์หรือสมาชิกในครอบครัวรับรู้

นอกจากนั้นเรายังใช้แอปฯ สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยเฉพาะ  
โรคได้ด้วย เช่น แอปฯ สมุดเบาหวาน ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วย  
กราฟติดตามระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมคำแนะนำการปฏิบัติ  
ตัว การลงข้อมูลเข้ายาประจำตัวของผู้ป่วย ทั้งยาเบาหวานแบบ  
รับประทานและแบบฉีด รวมถึงยาโรคประจำตัวอื่น ๆ แผนภาพ  
แสดงบริเวณที่จะฉีดยาเบาหวานของผู้ป่วย เพื่อป้องกันการฉีด  
ซ้ำบริเวณเดิมและแสดงบริเวณที่แนะนำเพื่อฉีดครั้งต่อไป และ  
โปรแกรมการคำนวณปริมาณพลังงานที่ต้องใช้แต่ละวัน

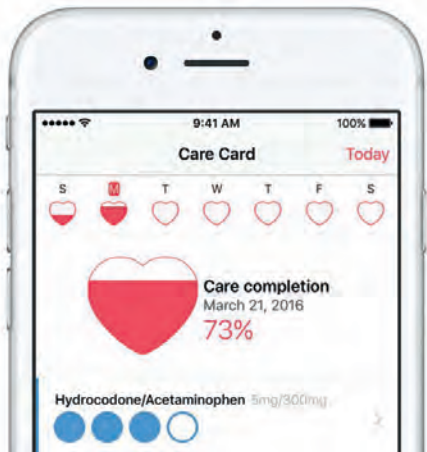
แอปฯ CKD รักรัศ โด ที่สามารถบันทึกข้อมูลของผู้ใช้งาน และ  
ระบบวิเคราะห์ข้อมูล โดยแสดงผลในรูปแบบกราฟและรายงาน  
หรือแจ้งเตือนความผิดปกติ พร้อมเชื่อมโยงทีมแพทย์กับผู้ป่วย  
โรคไตผ่านแอปฯ เพื่อติดตามอาการและดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด  
รวมถึงลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปยังโรงพยาบาลได้

#### • ทดสอบความผิดปกติของร่างกาย

นอกจากการบันทึกข้อมูลอย่างสม่ำเสมอผ่านแอปฯ การดูแล  
ผู้สูงอายุและผู้ป่วยยังต้องให้ความสำคัญเรื่องการสำรวจหรือ  
มองหาความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น  
การใช้แอปฯ ทดสอบการมองเห็นของสายตา พร้อมข้อมูลของ  
แพทย์และสถานพยาบาลสำหรับนัดเข้ารับการรักษาความผิด  
ปกติทางสายตา แอปฯ ตรวจสอบการได้ยิน โดยทดสอบการฟัง  
เสียงที่เงียบที่สุดที่ได้ยินและการฟังเสียงในที่มีเสียงรบกวนมาก

ขณะเดียวกันผู้สูงอายุยังสามารถใช้สมาร์ทโฟนตรวจวัด  
อัตราการเต้นของหัวใจจากนิ้วมือผ่านแอปฯ เพื่อเปรียบเทียบ  
ข้อมูลในแต่ละครั้งและใช้ประวัติที่บันทึกไว้ในการศึกษาแพทย์  
ได้ รวมถึงแอปฯ สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนหลับ ด้วย  
การตรวจจับความเคลื่อนไหวและระยะเวลาการนอนในแต่ละ  
สภาวะ ทั้งช่วงที่หลับลึกและหลับตื้น โดยรายงานในรูปแบบ  
กราฟแต่ละวัน เพื่อค้นหาความผิดปกติและหาสาเหตุของปัญหา  
การนอนหลับ





## • แหล่งข้อมูลชนิด

ส่วนใหญ่แอปฯ สำหรับการดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยมักให้ข้อมูลทางด้านสุขภาพ และข้อควรปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น แอปฯ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีคำแนะนำปริมาณอาหารที่ควรรับประทาน สูตรอาหาร ปริมาณพลังงานที่จะได้รับ และข้อปฏิบัติต่าง ๆ แอปฯ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเฉพาะ จำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ อย่างผู้ป่วยโรคหอบหืด มีรายละเอียดการดูแลตนเองและขั้นตอนปฏิบัติในแต่ละระดับอาการ วิธีการพ่นยา การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน และการประเมินความถี่ของอาการหอบที่เกิดขึ้นในแต่ละเดือน

นอกจากนั้น เรายังสามารถตรวจสอบและดูรายละเอียดของยาแต่ละชนิดผ่านแอปฯ ซึ่งจะสามารถเช็กดูได้ทั้งสรรพคุณ วิธีใช้ ผลข้างเคียง และรายละเอียดอื่น ๆ ของยา เช่น แอปฯ ya and you (ยากับคุณ) ของมูลนิธิเพื่อการวิจัยและพัฒนา ระบบยา (มูลนิธิ วพย.) และศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) เปิดให้ดาวน์โหลดได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

## • ส่งสัญญาณเตือน

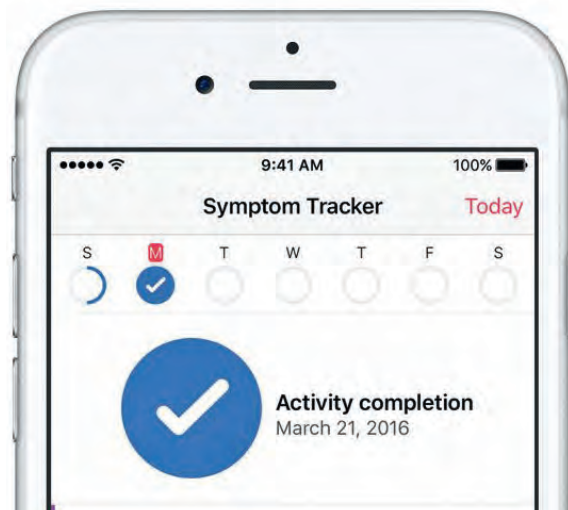
การดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือมีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองน้อย การเลือกใช้แอปฯ ที่มีฟังก์ชันส่งสัญญาณเตือนให้ทราบอันตรายหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ รวมถึงการติดต่อสื่อสารกับโรงพยาบาลในกรณีฉุกเฉินให้สามารถช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว เช่น แอปฯ แจ้งการหกล้ม จะช่วยแจ้งเหตุไปยังญาติ พี่น้อง และสถานพยาบาลได้ทันที โดยอุปกรณ์ตรวจจับการหกล้มจะเชื่อมต่อสัญญาณผ่านทางบลูทูธ เพื่อใช้เซนเซอร์วัดความเร่งของอิริยาบถและความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูลความเร่งและการหกล้ม พร้อมทั้งแสดงรายละเอียดสัญญาณความเคลื่อนไหว ความเร่ง เวลานอน และอื่น ๆ

นอกจากนี้ในต่างประเทศยังมีการพัฒนาแอปฯ ช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและโรคเครียดไม่ให้ฆ่าตัวตาย โดยติดตามผู้ป่วยผ่านสื่อดิจิทัลต่าง ๆ เช่น โซเชียลมีเดีย อีเมล และโทรศัพท์ หากผู้ป่วยมีการแสดงท่าทีหรือส่งสัญญาณที่อาจฆ่าตัวตาย แอปฯ จะส่งสัญญาณเตือนให้แพทย์ติดต่อและให้ความช่วยเหลือทันที รวมถึงแอปฯ ช่วยเหลือผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่มีฟังก์ชันติดตามความเคลื่อนไหวของผู้ป่วย และรับสัญญาณแจ้งเตือนขอความช่วยเหลือจากผู้ป่วยผ่านแอปฯ บนสมาร์ตโฟน ช่วยแบ่งเบาภาระและลดความวิตกกังวลในการดูแลผู้ป่วย รวมถึงสามารถเรียกรถพยาบาลได้

## • ให้คำปรึกษาเรียลไทม์

การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีการสื่อสารที่เชื่อมโยงระหว่างการให้บริการทางการแพทย์กับผู้ป่วยและผู้สูงอายุโดยตรง ด้วยความร่วมมือของทีมแพทย์และนักพัฒนาแอปฯ กลายเป็นระบบการให้คำปรึกษาแพทย์ผ่าน Live VDO แบบเรียลไทม์ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้ป่วยและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้สะดวกยิ่งขึ้น ไม่ต้องเสียเวลา และค่าใช้จ่ายเดินทางมาพบแพทย์ถึงสถานพยาบาล ทั้งยังช่วยให้ผู้ป่วยและผู้สูงอายุได้รับการรักษาเบื้องต้นอย่างถูกต้องเหมาะสมจากแพทย์ชั้นนำและแพทย์เฉพาะทางที่ผ่านการคัดเลือกให้บริการผ่านแอปฯ

ส่วนกลุ่มอาการที่มีผู้ป่วยขอคำปรึกษาผ่านแอปฯ ได้แก่ อาการเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ภูมิแพ้ ผื่นคัน ความผิดปกติของผิวหนัง เช่น ผื่นแพ้ สิวอักเสบ ฝี ความผิดปกติของข้อและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ตะคริว ข้อบวม ความผิดปกติของทางเดินปัสสาวะและระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ประจำเดือนผิดปกติ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ความผิดปกติของหู ตา คอ จมูก รวมถึงอาการบาดเจ็บต่าง ๆ







#### • จัดหาผู้ดูแลมืออาชีพ

ในกรณีที่ เป็นผู้สูงอายุและผู้ป่วยซึ่งต้องการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ หรือญาติไม่มีเวลาเพียงพอที่จะดูแลเอง สามารถใช้บริการจากผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วย ด้วยแอปฯ ที่สร้างแพลตฟอร์มสำหรับค้นหาผู้ดูแล และจ้างผู้ดูแลที่น่าเชื่อถือไว้ใจได้จากผู้ดูแลที่ลงทะเบียนไว้ซึ่งมีทักษะตั้งแต่ดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย ผู้ช่วยพยาบาล และพยาบาล พร้อมผ่านการอบรมทักษะเพิ่มเติม เช่น การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) การให้อาหารทางสายยาง การดูดเสมหะ ฯลฯ

นอกเหนือจากการจัดหาผู้ดูแลมืออาชีพที่มีความรู้และประสบการณ์โดยตรงแล้ว แอปฯ ดังกล่าวยังใช้เทคโนโลยีเกี่ยวกับการตรวจวัดสุขภาพ จัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และรายงานผลการตรวจ เช่น อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต รวมถึงระบบติดตามการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดแบบเรียลไทม์ผ่านแอปฯ หรือเว็บไซต์ด้วย

ท้ายสุดเทคโนโลยีจะเป็นโทษหรือสร้างประโยชน์ ทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับการใช้งานจากปลายนิ้วของคุณเอง

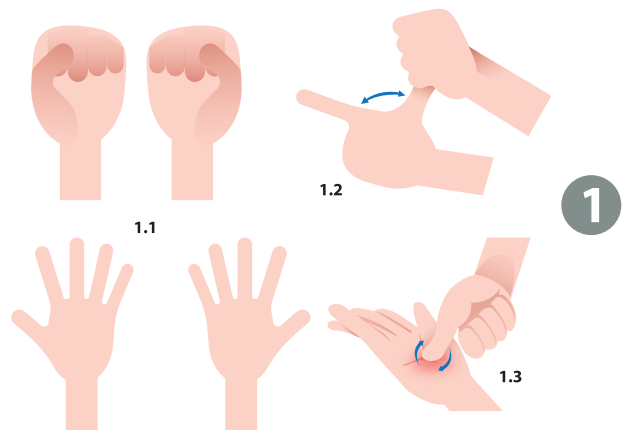


# เหนื่อยนักก็พักเติมพลังกับ 7 ท่าออกกำลังกายคลายเมื่อย

เมื่อร่างกายไม่ใช้เครื่องจักร...การนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นระยะเวลานานอาจทำให้เรารู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าตามอวัยวะต่าง ๆ ได้ ดังนั้นก่อนที่ร่างกายจะประท้วงด้วยอาการปวดขั้นรุนแรง ลองฟังสัญญาณเตือนให้หยุดพัก แล้วมาเริ่มออกกำลังกายคลายเส้นเพียงไม่กี่นาที เพื่อสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง พร้อมลุยงานต่อแบบเต็มร้อย

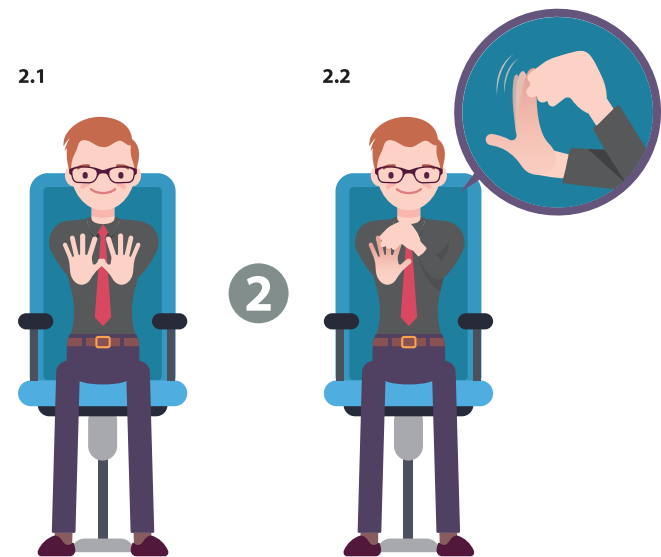
ผลการวิจัยจากหลากหลายสถาบันในต่างประเทศได้ชี้ชัดถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเกินไป โดยเฉพาะความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยและกลายเป็นปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน น้ำตาลในเลือดสูง ข้อเข่าเสื่อม ท้องผูก รวมถึงอาการปวด ทั้งศีรษะ คอ ไหล่ และหลัง ซึ่งอาจทวีความรุนแรงทำให้พิการได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์

นอกเหนือจากการพักสายตาจากหน้าจอ และลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายให้ร่างกายได้ผ่อนคลายแล้ว เราควรให้ความสำคัญเรื่องการขยับกล้ามเนื้อให้อวัยวะต่าง ๆ ได้ทำงานด้วย และต่อไปนี้เป็น 7 ท่าออกกำลังกายคลายเมื่อยที่คุณสามารถขยับมือไม้และขยับแข้งขยับขาได้ทุกชั่วโงม



## ท่าที่ 1 • คลายนิ้วและฝ่ามือ

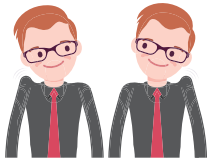
- กำมือสองข้างค้างไว้ 5 วินาที โดยพยายามทำให้แน่นที่สุด แล้วคลายออกช้า ๆ กางนิ้วมือออกให้มากที่สุดค้างไว้ 5 วินาที ทำสลับแบบนี้ 3 ครั้ง
- ใช้มือซ้ายดึงนิ้วโป้งขวาเข้าหาตัวให้รู้สึกตึงที่ข้อนิ้วโป้งและอุ้งมือ ทำค้างไว้ 5 วินาที สลับทำเช่นเดียวกันที่มืออีกข้าง
- ใช้นิ้วโป้งมือซ้ายกดลงไปตรง ๆ บนฝ่ามือขวา นวดโดยหมุนเป็นวงกลม 3 รอบตามจุดต่าง ๆ ทั่วฝ่ามือ และสลับทำเช่นเดียวกันบนฝ่ามือซ้าย



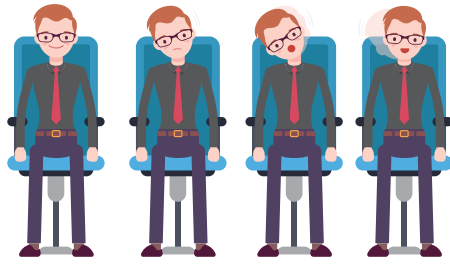
## ท่าที่ 2 • คลายกล้ามเนื้อแขน

- เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า หันฝ่ามือออก
- ใช้นิ้วขวาจับฝ่ามือซ้าย และดัดข้อมือซ้ายเข้าหาตัวจนข้อศอกซ้ายด้านในตึง ทำค้างไว้ 10 วินาที สลับทำเช่นเดียวกันกับมืออีกข้าง

3.1



3.2



3

### ท่าที่ 3 • คลายกล้ามเนื้อบ่าและคอ

- ยกไหล่ซ้ายขึ้นค้างไว้ 5 วินาที แล้วปล่อยลง สลับยกไหล่ขวาค้างไว้ 5 วินาที แล้วปล่อยลง ทำสลับซ้ายแบบนี้ 3 ครั้ง
- นั่งหลังตรง ใช้มือสองข้างจับขอบเก้าอี้ เอียงคอไปทางด้านซ้ายช้า ๆ จนถึงที่คอ ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นเอียงคอทางด้านซ้ายมากขึ้นค้างไว้อีก 10 วินาที จึงเอียงคอกลับมาทำตรง และทำเช่นเดียวกันกับด้านขวา

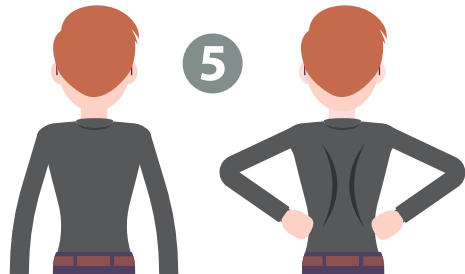
4



### ท่าที่ 4 : คลายกล้ามเนื้อหลัง

- นั่งหลังตรงเหยียดแขนไปด้านหน้าในระดับเดียวกับหัวไหล่
- ประสานฝ่ามือทั้งสองข้างแล้วพลิกออกด้านนอก
- บิดแขนไปทางด้านขวาช้า ๆ ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นย้ายกลับมาตรงกลาง แล้วบิดไปอีกด้านค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำแบบนี้ 5 ครั้ง

5



### ท่าที่ 5 • คลายส่วนสะบัก

- บีบสะบักเข้าหากัน ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วคลาย ทำซ้ำ 15 ครั้ง
- ขณะที่กำลังบีบสะบักให้จินตนาการว่าสะบักทั้งสองข้างกำลังหนีบดินสอหรือปากกา



### ท่าที่ 6 • คลายกล้ามเนื้อขา

- ยืนแยกขาเล็กน้อย จากนั้นย่อเข่าขวาไปด้านขวาให้รู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที
- ย่อเข่าซ้ายไปด้านซ้ายให้รู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำแบบนี้สลับกัน 3 ครั้ง

6



### ท่าที่ 7 • คลายกล้ามเนื้อต้นขาและน่อง

- นั่งขอบเก้าอี้ เหยียดขาซ้ายยกขึ้นขนานพื้น ตั้งฝ่าเท้าขึ้น
- ดันส้นเท้าและกระดูกปลายเท้าเข้าหาตัวจนน่องและต้นขา รู้สึกเกร็ง ค้างไว้ 10 วินาที สลับทำเช่นเดียวกันที่ขาขวา

7



### คำแนะนำ

- หากมีอาการปวดบ่าหรือหัวไหล่ระหว่างนั่งทำงาน ควรใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นประคบบริเวณหัวไหล่เพื่อคลายความปวดเมื่อยก่อนออกกำลังกาย
- หากมีอาการขาหรือปวดร้าวตามแขนและมือ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดที่เชี่ยวชาญทันที

# สารพัดจะมาสก์

ตัวช่วยความสวยความงามชั้นดีที่ง่ายมาแก้ปัญหาลำหน้าได้อย่างพิถีพิถัน แถมทำเองก็ได้ด้วย ไม่ต้องห่วงอันตรายหรือสารเคมี เพราะเลือกหาวัตถุดิบหรือส่วนผสมได้จากครัวที่บ้านของเรานี่เอง happiness ฉบับนี้มีสูตรมาสก์พอกบำรุงผิวหน้าหลากหลายสูตรมาช่วยลดปัญหาและฟื้นฟูสภาพผิวให้กลับมาอวบอิ่มสดใส เด็ฯ:ดตตแบบกับไฟ



### สูตรเพิ่มความสดใสความหอมของผิว

นำเนื้อส้มสดมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมกับครีมชีส 4 ช้อนโต๊ะให้เข้ากัน นำมาพอกผิวหน้าทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

### สูตรช่วยลดริ้วรอยเส้นบาง ๆ

ใช้องุ่นสีเขียวแบบไร้เมล็ดมาลอกเปลือกเอาแต่เนื้อ ผสมกับแป้งท้าขนม 2 ช้อนโต๊ะให้ขึ้นพอกที่จะเอามาพอกหน้าได้ พอกทิ้งไว้ 15-20 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

### สูตรลดจุดด่างดำ

นำใบบวบที่ล้างสะอาดมาบดหรือปั่นให้ละเอียด ผสมกับนมสดให้ไม่เหลวจนเกินไป หรืออาจจะผสมดินสอพองเล็กน้อยเพื่อให้มาสก์อยู่ตัวนำมาพอกหน้าได้ สะดวก พอกบนผิวหนังไว้สัก 20-30 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

### สูตรลดสิวอักเสบ

ต้มถั่วเขียว 2 ช้อนโต๊ะให้สุก นำมาบดรวมกับสตรอร์เบอร์รี่ให้เข้ากัน ผสมนมเปรี้ยวลงไป 1½ ช้อนชา คนให้เข้ากัน หรือจะนำส่วนผสมทั้งหมดปั่นให้เข้ากัน แต่พอละเอียด จากนั้นนำมาพอกให้ทั่วผิวหนังเว้นรอบดวงตา ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

### สูตรลดสิิว

ผสมเนื้อแอปเปิ้ลบดละเอียดเข้ากับน้ำผึ้งโดยให้สัดส่วนเท่า ๆ กัน นำมาพอกหน้าประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

### สูตรเพิ่มความเปล่งปลั่งให้ผิวที่เหนื่อยล้า

ใช้บลูเบอร์รี่บดละเอียด 40 กรัมหรือ ¼ ถ้วย ผสมกับโยเกิร์ต 2 ช้อนโต๊ะให้เข้ากัน นำมาพอกหน้าจนเนื้อมาสก์แห้ง จากนั้นล้างหน้าให้สะอาด





### สูตรช่วยพวดิชาลพวกำทำให้หน้าสดใส

นำเนื้อพีชมาตำจนนิ่มแล้วบดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำชาโอ๊ตเล็กน้อย คนให้เข้ากันแล้วนำมาทาบนาน้ำ ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีจากนั้นล้างออกให้สะอาด

### สูตรเพิ่มความเนียน

ปกอกเปลือกวุ้นหางจรเข้ใบใหญ่ 2 ใบ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาผสมกับใบชะพลู 10 ใบที่สับหยาบ ๆ แล้วปั่นพร้อมกันให้ละเอียด ใส่ไข่ไก่ 1 ฟองลงไปแล้วปั่นต่อ นำมาทาบนาน้ำไว้สัก 10 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด

ช่วงปลายปีมักเป็นช่วงเวลาสำหรับการเดินทางท่องเที่ยวของใครหลายคน จึงอาจไม่ค่อยสะดวกที่จะทำมาส์กสูตรต่าง ๆ ด้วยตัวเอง แต่ความสวยความงามก็เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าต้องการให้พวดิชาลพวกำผิวเปล่งปลั่ง อัมพูอยู่ตลอดการเดินทาง แนะนำให้ใช้มาส์กแบบแผ่น (Sheet Mask) ติดตัวไปด้วย เพราะสะดวกช่วยยิให้สวยง่ายได้ทุกที่



### Origins Violet Nourishing Sheet Mask

(แผ่นละ 150 บาท)

มาส์กที่ทำจากเยื่อไผ่ มีสารสกัดน้ำมันหอมระเหยของดอกไม้ช่วยฟื้นฟูบำรุงผิวให้เนียนนุ่ม เปล่งปลั่ง และผ่อนคลายด้วยกลิ่นหอมอ่อน ๆ



### Garnier

#### Serum Mask Hydra Bomb Super-Hydrating Replumping Tissue Mask

(แผ่นละ 49 บาท)

แผ่นมาส์กบำรุงผิวหน้าเข้มข้น ที่มีสารสกัดจากทับทิมและไฮยาลูโรนิกแอซิด ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวที่ขาดน้ำกลับมาอัมเอิบ เปล่งปลั่ง พร้อมทั้งช่วยกระชับรูขุมขนด้วย



### Etude House 24K Gold Therapy Red Ginseng Mask

(แผ่นละ 220 บาท)

มาส์กแผ่นช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย ด้วยสารสกัดโสมเกาหลี อะดีโนซีน และยังมีส่วนผสมของทอง 24K อีกด้วย



### Kenzoki

#### Lotus Serum in a Mask

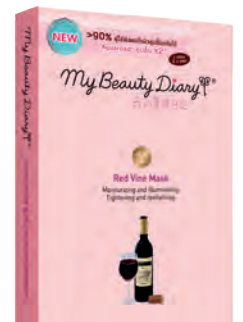
(กล่องละ 3 แผ่น 1,700 บาท) แผ่นมาส์กแบบใบโอเซลลูโลส ที่ช่วยยกกระชับผิวหน้าพร้อมแนบไปกับผิว เซรั่มจากสารสกัดดอกบัวเข้มข้นจะช่วยให้ผิวสดใส ผุดผ่อง พร้อมกลิ่นหอมอ่อน ๆ ผ่อนคลายขณะใช้



### My Beauty Diary Red Vine Mask

(กล่องละ 2 แผ่น 109 บาท)

มาส์กแผ่นที่มีส่วนผสมขององุ่นแดงสกัดเข้มข้น Cosphingo™ (ลิซิติลท์ธิเบรอนด์) ที่ช่วยให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น ขาวกระจ่างสดใส ลดเลือนริ้วรอย ชุ่มชื้น และสมดุลง



## ชิ้นเดียวแมตช์ได้หลายสไตล์

ช่วงปลายปีเป็นช่วงเวลาเดินทางของใครหลาย ๆ คน และการเดินทางทำให้ต้องเลือกเสื้อผ้าข้างของชั้นโปรค หรือตัวเก่งไปด้วย แต่จะให้ชนแพ็กกันไปมาก ๆ คงไม่ไหว ลองหาไอเดียบรรจุเสื้อผ้าให้ได้หลาย ๆ สไตล์แบบอินเทรนด์กับดีกว่า

# For Her

แจ็กเก็ตตัวยาวพาดหัว  
ราคา 4,490 บาท จาก **Zara**



### Style 1

1. เสื้อยืดคอกกลมแขนสั้นพิมพ์ลาย  
ราคา 9,900 บาท จาก **Coach**
2. กางเกงเดนิมฟอกขาวกว้างสี่ส่วน  
ราคา 2,650 บาท จาก **Topshop**
3. กระเป๋าถือผ้าปักลาย  
ราคา 15,400 บาท  
จาก **Weekend MaxMara**
4. รองเท้าหุ้มข้อหนังกลับ รุ่น Anna  
ราคา 7,900 บาท จาก **Nine West**



### Style 2

1. ชุดกระโปรงยาวแขนงุดลายทาง  
ราคา 2,550 บาท จาก **Massimo Dutti**
2. กระเป๋าสะพายรูดปาก รุ่น Caos  
ราคาสอบถามที่ร้าน จาก **Furla**
3. ต่างหูรูปห่วง 9,200 บาท จาก **DVF**
4. รองเท้าหนังสวมรัดข้อ 1,250 บาท จาก **H&M**

## Style 1



1. แจ็กเก็ตแบบขี่มอเตอร์ไซด์ผ้าฝ้าย ราคา 2,499 บาท จาก H&M
2. กางเกงยีนส์ขายาว ราคาสอบถามที่ร้าน จาก J.W. Anderson x Uniqlo
3. แว่นตาทันแดด รุ่น Gold Oversized Aviator ราคา 7,990 บาท จาก Ray-Ban
4. รองเท้าแบบผ้าใบหุ้มข้อทำด้วยหนัง ราคา 4,790 บาท จาก Topman



# For Him

เสื้อเชิ้ตเดนิมสีฟ้าแขนยาว  
ราคา 1,590 บาท จาก **Zara**



## Style 2

1. สเวตเตอร์ถักคอกกลมแขนยาว ลายทางสลับสี ราคาสอบถามที่ร้าน จาก J.W. Anderson x Uniqlo
2. กางเกงทรงตรงสีขาวยาว ราคา 3,250 บาท จาก Massimo Dutti
3. นาฬิกาข้อมือ รุ่น Time to Swatch ราคาสอบถามที่ร้าน จาก Swatch
4. รองเท้าผ้าใบกันน้ำ รุ่น 7 Seas 3-Eye ราคาสอบถามที่ร้าน จาก Sperry



ดวงตาที่เห็น  
"สุข"

ของคุณ ไตรภพ ลิมปพัทธ์



# ชายผู้นี้คือผู้พลิตรายการและพิธีกร ระดับตำนานท่านหนึ่งของวงการโทรทัศน์ไทย ไทรภพ ลิมปพัทธ์ หรือ “อาต๋อย” ของมหาชน บุคคลซึ่งเป็นที่เคารพรัก ของคนในวงการและเป็นทีรัก ของผู้ชมมากมาย

ในฐานะสื่อและผู้ผลิตรายการโทรทัศน์ คุณไทรภพมีประสบการณ์ในการทำรายการมาเกือบสี่สิบปี ตลอดระยะเวลาอันยาวนานดังกล่าวมีทั้งช่วงที่ได้พบกับความสุขและต้องเผชิญกับวิกฤติการณ์ที่จะผ่านพ้นมาได้ จึงได้สร้างสรรค์ผลงานหลาย ๆ รายการไว้ให้เป็นที่จดจำของผู้ชมตลอดมา จนในปัจจุบัน รายการ “ทูเดย์โชว์”, รายการ “ครีวคุณต๋อย” และรายการแกะกล่องออกอากาศล่าสุดอย่าง “รีวิวนันเทิง” เป็นผลงานที่เราได้ติดตามกันอย่างต่อเนื่อง

นับเป็นโอกาสดียิ่งของผู้อ่านนิตยสาร happiness ที่คุณไทรภพกรุณาสละเวลาให้เรามีโอกาสได้พูดคุยด้วยทันทีหลังเสร็จงาน เมื่อภารกิจจัดรายการ “ทูเดย์โชว์” ซึ่งเริ่มต้นมาตั้งแต่เช้าของวันหยุดช่วงกลางสัปดาห์หนึ่ง จบลงในช่วงเย็นเป็นที่เรียบร้อย และไฟบนเวทีของรายการได้ดับลงไปแล้ว ทีมงานได้เปิดไฟขึ้นใหม่อีกครั้ง เพื่อให้การสนทนาครั้งนี้ดำเนินไปโดยสะดวก ผู้ฟังจึงได้รับประกายความคิดดี ๆ ที่ส่องสว่างในความนึกคิด จากการพูดคุยถึงมุมมองและชีวิตของคุณไทรภพในครั้งนี้

## 24 ชั่วโมง 365 วัน...มีวันทำงานกับวันไม่ทำงาน

“ผมตื่นนอนมากก็ทำงาน ทำงานเสร็จก็ไปนอน แต่ถ้าจะเอารายละเอียดจริง ๆ ก็คือ

ตื่นประมาณตีห้านิด ๆ ลูกมากินกาแฟ มีก็กิน ไม่มีก็ออกจากบ้าน ส่วนใหญ่ออกไปทำงาน เสร็จก็กลับบ้าน...นอน งานของผมมีหลายอย่าง ทั้งรายการ มิวชันส่วนตัวด้วย และอื่น ๆ อีกเต็มไปหมด

“วันไม่ทำงานของผมไม่จำเป็นต้องเป็นวันเสาร์อาทิตย์ เพราะส่วนใหญ่จะทำงานยกเว้นบางเสาร์อาทิตย์ไม่มีงานก็ไม่ต้องทำ ตารางชีวิตของผมเป็นแบบตื่นมาทำงานก็ทำ ไม่มีก็ไมทำ ถึงเวลานอนผมก็นอน ผมเชื่อว่าเหนื่อยก็ไปนอน เดี๋ยวก็หายเหนื่อยเอง แต่ปกติผมเป็นคนนอนน้อยอยู่แล้ว นอนวันละ 4-5 ชั่วโมง แล้วถ้านอนดึกติด ๆ กัน พอเหนื่อยร่างกายไม่ไหวมันก็จะนอนเร็วขึ้นเอง แต่จะนอนดึกแค่ไหนยังไงผมก็ตื่นตีห้าหรือหกโมงเช้าเป็นประจำ...เป็นคนแบบนั้น”

## หัวใจสำคัญในการทำงานกับทีม

“ผมบอกกับลูกน้องที่เข้ามาบริษัทนี้ตั้งแต่สามสิบปีที่แล้วว่า มาอยู่บริษัทนี้เรื่องไม่เยอะนะ ข้อหนึ่ง...ห้ามโกหกเด็ดขาด หมายความว่า ผมถามว่างานคุณเสร็จแล้วหรือยัง ถ้ายิ่งเหลือแค่ตอกตะปูตัวเดียวคุณก็ห้ามตอบผมว่าเสร็จแล้ว เพราะผมจะให้งานใหม่คุณได้ทันที สอง...ห้ามบ่นว่าเหนื่อยเด็ดขาด เพราะงานในบริษัทนี้ไม่มีเวลาเริ่มต้นและไม่มีเวลาเลิกจริง ๆ งานเสร็จคือจบแล้วเริ่มใหม่ คุณอาจว่าง 2 วัน

3 วันอยู่ที่ออฟฟิศ แต่เมื่อถึงเวลาทำงานบางคนอาจเริ่มถ่ายงานเก้าโมงเช้า แล้วยังต้องทำโพสต์โปรดักชั่นด้วย พอถ่ายทำรายการเสร็จสักสี่ถึงห้าโมงเย็นก็อาจต้องไปเข้าห้องตัดต่อเลย แล้วเสร็จงานนั้นประมาณเก้าโมงเช้า ถ้าเจอแบบนี้สามวันติดคุณอยู่ได้หรือเปล่า ถ้าไม่ได้แนะนำอย่าทำ เพราะงานในฟิล์มนี้เป็นแบบนี้

“ฉะนั้นพนักงานทุกคนจะถูกขอสองข้อนี้ ผมเองก็เหมือนกัน ดังนั้นต่อให้ผมมีอะไรก็ได้ในชีวิต ถ้าเขาบอกมีงาน ตัวผมเองสามารถกลับไปบอกที่บ้านได้ทันทีเลยว่าต้องมาทำงาน”

## ปรัชญาและบทบาทการเป็นผู้ผลิตรายการ

“คุณควรทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ดี...สร้างผลดีกรรมดี อย่างที่คุณเรียกกัน กรรมชาก็สร้างผลชว กรรมดำก็สร้างผลดำ คุณควรทำสิ่งที่ดี ควรเป็นเยี่ยงอย่างแก่สังคม คุณควรมีความหนักแน่นในการทำความคิด คุณควรมีความมุ่งมั่น ควรมีความตั้งใจ ควรมีความองอาจผ่าเผยในการทำความคิด นั้นสำคัญมาก ไม่ต้องรู้สึกว่าจะใครจะพูดถึงงานของเราอย่างไร จงรู้ว่าเมื่อเราทำดีแล้วก็จบ

“ชีวิตนี้ผมไม่ได้รักงานนี้...ผมพูดเหมือนที่เคยบอกไว้ จริง ๆ แล้วผมรักที่จะอยู่เฉย ๆ ไม่เคยประสงค์ว่าอยากทำงาน แต่มนุษย์ไม่ทำงานไม่ได้ บังเอิญมาทำงานนี้แล้วมีลูกน้องที่ต้องดูแล และมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ผมจึงยังคงต้องทำงาน มันเป็นหน้าที่เมื่อเป็นหน้าที่ ผมก็มีหลักคิดให้ตัวเองว่าทำอะไรก็ตามในชีวิต ให้ตั้งใจ ให้จริงจัง ให้มันคง ให้ที่สุกกับมัน ดังนั้นไม่ว่าจะงานไหนก็จะทุ่มเทให้ และไม่เคยทำงานที่ไม่ดี

“เวลานายประวิทย์ (มาสินนท์) ซึ่งเป็นคนสุภาพมาก ถามผมว่า ‘ว่างไหม? มีอะไรจะคุยด้วยหน่อย’ ผมมักถามกลับว่าเรื่องอะไร ถ้านายบอกว่าเรื่องงาน ผมจะว่างตลอด ปีใหม่มางานจัดงานที่บ้านทุกปี ตลอดมา มีผมคนเดียวที่ไม่เคยไปร่วมงาน ซึ่งคนที่รู้จักผมก็จะรู้จักกันว่าถ้าเรียกไปทำงานผมทำกับเพื่อนฝูงก็เหมือนกัน ถ้าเรื่องงานไม่มี

ไม่ว่าง แต่ถ้าเรื่องอื่นหรือไปกินข้าวกัน  
ผมขอไม่ไป ขออยู่บ้านดีกว่า

“ผมทำงานในวงการนี้มาสิบกว่า  
ปีแล้ว ครั้งหนึ่งที่ผมทำรายการ ‘ฝันที่เป็น  
จริง’ ผมสัญญากับเด็กคนหนึ่งที่มาออก  
รายการกับแม่ไว้ว่าระหว่างถ่ายทำให้เขา  
อยู่ในรายการดี ๆ แล้วจะให้ลูกอม เด็กคนนั้น  
อยากกินแตงโม...ในชีวิตนี้เขายังไม่เคยกิน  
เลย พอรายการจบของและเอาแตงโมมา  
ให้ผมเห็นสายตาคู่นั้นจึงมองแตงโมอย่าง  
ไม่คลาดสายตา พอถ่ายทำเสร็จได้เวลา  
กลับบ้าน เขาก็มองผมแบบไม่วางตาแต่  
ไม่พูดอะไร ผมนึกได้ว่าสัญญาเรื่องลูกอม  
กับเขาไว้ พอเอามาให้ เขามองลูกอมที่ได้  
รับแล้วเอามากอดไว้กับตัว นั่นทำให้ผมพบ  
ว่าค่าของสิ่งต่าง ๆ น้อยหรือมากอยู่ที่คน  
นั้นเป็นใคร และวันนั้นแหละที่ทำให้ได้คิด  
จากเหตุการณ์ที่เกิดในรายการด้วยว่า จง  
อย่าเห็นสิ่งใดมีค่าเลย แล้วเราจะเป็นสุข”

## กิจกรรมของวันไม่ทำงาน

“วันหยุดจริง ๆ ผมไม่มีหรอก วันนี้อยุด  
จากงานนี้ไปทำงานโน้น วันหยุดจากงาน  
โน้นก็ไปทำงานบ้าน แล้วแต่ที่บ้านเขาจะ  
ใช้ให้ทำโน้นทำนี่ หรืออย่างภรรยาผมเขา  
มีที่ดินอยู่แปลงหนึ่ง วันดีคืนดีเขาบอกที่ดิน  
นี้น่าจะทำไร่ บอกให้ผมไปดูเรื่องนี้ให้ หรือ

อยู่ ๆ เขาบอกว่าน่าจะไปบ้านที่เชียงใหม่  
แล้วนะ หรือเขาบอกเราไม่ได้ไปหัวหินเลย  
ไม่ได้ไปพญาเลนนะ บ้านที่โน้นที่เป็น  
ยังว่างบ้างแล้ว ปัจจุบันผมมีหลานแฝด ก็  
มีหน้าที่ตมกันหลานว่าเมื่อไหร่เขาจะถ่าย  
(หัวเราะ) เพราะถ้าหลานถ่ายแล้วก็ต้องไป  
เปลี่ยนผ้าอ้อม

“ผมก็มีเรื่องอะไรแบบนี้ให้ทำ แล้ว  
ไหนล่ะวันหยุด ผมมีแต่เวลาไหนว่างจะ  
ดีกว่า ถ้าว่างผมก็ทำเรื่องของผมไป ซึ่ง  
มีอย่างเดียวคือตีกอล์ฟ ผมจะตีกอล์ฟ  
ในเวลาที่ไม่ถูกใช้งาน เริ่มเล่นประมาณ  
หกโมง พอเก้าโมงก็เสร็จแล้ว ผมเป็นคน  
ตีกอล์ฟเร็วมาก เร็วขนาดโก๊ะตีไปตีกอล์ฟ  
กับผมแล้วบ่นเหนื่อย และยังบอกทุกคน  
ด้วยว่า ‘อย่าไปตีกอล์ฟกับอาเขา’ เพราะ  
ผมตีเร็วมากและไม่คุยกับใครเลยระหว่างตี  
ชีวิตผมพูดเยอะแล้ว ถ้าไม่ตีกอล์ฟ ผมก็  
‘ไม่รู้จะทำอะไร สมัยก่อนผมเล่นปิงปอง  
จนเปลี่ยนมาตีแบดฯ แล้วตีเทนนิส เปลี่ยน  
มาเรื่อยเพราะเพื่อนที่เล่นด้วยกันตามรุ่น  
เริ่มเล่นด้วยไม่ไหว แล้วในที่สุดก็มาเล่น  
กอล์ฟ ผมตีกอล์ฟเพราะอยากตีเท่านั้นเอง”

## รางวัลที่แท้จริงสำหรับชีวิต

“ถามผมว่าอะไรพิเศษสุดในชีวิต คือ  
การได้รู้จักพระพุทธศาสนา ไม่มีอะไรพิเศษ

กว่านี้ ไม่มีอะไรเหนือกว่านี้ ไม่มีอะไรที่ยอด  
เยี่ยมกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

“ผมเริ่มพบธรรมะตอน 8 ขวบ ที่บ้าน  
มีหนังสือของท่านพุทธทาสอยู่เล่มหนึ่ง  
เล่มหนาเท่าเตล็ดโล่เพจเจด เพราะไม่มีเล่ม  
อื่นให้อ่าน ก็เลยหยิบมาอ่านแล้วไม่รู้เรื่อง  
อะไรเลย อ่านครั้งที่ 2 ก็ไม่รู้เรื่องอีกเหมือน  
กัน อ่านครั้งที่ 3 เริ่มรู้เรื่องบ้างเล็กน้อย  
พยายามไปหาตำรามาทำความเข้าใจแล้ว  
นั่งเทียบกับพระพุทธเจ้าไปเรื่อย ๆ อันนั้น  
ไม่จริง อันนี้ไม่เชื่อ จนเถียงไม่ไหว และพบ  
ว่าพระพุทธเจ้าล้ำเลิศที่สุดแล้ว ไม่มีอะไร  
ยอดเยี่ยมกว่าคำสอนของพระพุทธองค์  
จึงเริ่มเข้ามาสู่ทางที่ถูก เพราะก่อนหน้านี้ผม  
เป็นพุทธแบบพระสงฆ์องค์นี้ดี องค์นั้น  
ศักดิ์สิทธิ์ วันนี่วันพระใหญ่ต้องทำอย่างนี้  
แล้วจะได้บุญ ทุกวันนี้พยายามจะเข้าใจ  
ในสิ่งถูกต้อง ผมเคยไม่เข้าใจมาก่อน แต่  
เรียนรู้แล้วก็ต้องเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็ต้อง  
ปฏิบัติ เหมือนซึ่งจักรยานที่เขาสอนว่าต้อง  
ทำอย่างนี้ เมื่อรู้ขั้นตอนถูกต้องแล้วก็ต้อง  
ลองไปขี่ ก็มีล้มบ้าง ลักพังกะจะขี่ได้ ปล่อย  
มือได้ ขี่ไปทางนี้ได้ หรือเอาจักรยานดีลังกา  
ได้ นั่งคิดอย่างเดียวมันทำไม่ได้ ศาสนา  
พุทธก็สอนแค่นี้...ให้ปฏิบัติ ใจเราจะเป็น  
สุขได้ยังไง ก็ต้องปฏิบัติ...เลิกยึดถือสิ่งทั้ง  
หลายที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ลองนั่งสมาธิแล้ว  
คุณจะเห็นความเป็นจริงต่าง ๆ ของโลกที่  
แตกต่างจากที่คุณรู้จัก

“เมื่อก่อนผมเป็นคนที่เป็นแบบว่า ถ้าคุณ  
ชักมิด ผมจะชักปิ่น ถ้าคุณชักปิ่น ผมจะ  
ขว้างระเบิด ผมจะไม่มีวันยอมใคร แต่  
สมัยนี้ถ้าคุณชักมิด ผมวิ่งไปแล้ว ผมไม่  
เอาด้วยหรอก คนเราเปลี่ยนได้ ไม่ว่าคุณ  
จะเป็นใคร คุณก็เปลี่ยนได้ ชีวิตของคุณ  
ไม่มีใครกำหนดหรอก คุณเป็นคนกำหนด  
เอง คุณเลือกที่จะเป็นอะไรก็ได้ จงเชื่อตัว  
เอง พระพุทธเจ้าสอน 2 อย่างเท่านั้นว่า  
‘ให้เชื่อในตน ไม่ต้องเชื่อสิ่งอื่น และให้เชื่อ  
ในธรรม ไม่ต้องเชื่อสิ่งอื่น’ ฉะนั้นถ้าคุณ  
มีธรรม ก็ไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว จงเชื่อตัว  
เอง คุณเลือกได้ไม่มีหรอกที่เราเลือกไม่ได้”



## ความสุขกับการมีสุขภาพดี

“ผมเป็นคนที่หึ่งเคยมีฟุงปอง แล้วยกเคย เป็นคนผอมมากมาแล้ง รำงกายเปลี่ยน ไล่วัยมาเรื่อย ๆ จนมาถึงวันที่อายุ 50 ปี ผม ถามตัวเองว่าเดี๋ยวกจะแก่งะ นึกภาพตัวเอง ว่าต่อไปเราจะเป็นยั้งงั ผมเป็นคนแบบที่ จะกินกาแฟสักแก้วผมก็ชงเอง ไม่เคยให้ ใครชงให้ ทั้งที่มีภรรยา มีแม่บ้าน 4 คน และ คนอื่นรอบข้างเต็มไปหมด กินเสร็จผมก็ ล้างถ้วยเอง ใครตั้งอะไรที่งัไว้ตรงที่ล้างผมก็ จะล้างไปให้เกลี้ยง ผมเป็นคนทำอะไรด้วย ตัวเองหมด ที่เป็นอย้างนี้เพราะเคยเป็นคน ชี้เกียจแบบสามารถนอนได้ 24 ชั่วโมง ไม่ลุกเลย 3 วัน 4 วันติดกันเพราะชอบนอน มาก...ผมเป็นคนอยู่กับตัวเองและความ คิดของตัวเองมาตลอด ผมเลยหาทางตัด อากาฐชี้เกียจของตัวเองด้วยการไม่อยาก ทำอะไรก็ทำสิ่งนั้น ไม่อยากล้างจานก็ลุก ไปล้างเดี๋ยวนั้น ชอบนอนก็เปลี่ยนมานอน แ่วันละ 4 ชั่วโมงพอ ประมาณว่าลุกขึ้น มาปฏิวัติตนเอง

“นี่ถึงสภาพร่างกายของผมก่อนหน้า นี้ ผมเดินไปป็นิดหนอยก็หอบ ในเมื่อชอบทำ อะไรเองเลยคิดว่าต่อไปผมจะอยู่ยั้งงั เลย ลุกขึ้นมาก่ออกกำลังกายตอนอายุ 50 โดย เริ่มตั้งแต่วิ่งบนเครื่อง วิ่งได้ 5 นาที...ก็จะ ตายแล้ว หอบแฮก เทรนเนอร์บอกต้องวิ่ง อย้างน้อย 20 นาทีเพื่อเรื่องเผาผลาญ ผม คิดในใจว่าวิ่ง 5 นาทียั้งงัจะตาย แต่ก็วิ่งมา เรื่อย ๆ เริ่มจาก 5 นาที เป็น 10 นาที เป็น 15 นาที จนเป็น 20 นาทีตามที่เขาบอกและ มากกว่านั้น ระยะที่วิ่งได้จาก 6 กิโลเมตร เป็น 8 เป็น 10 เป็น 12 เป็น 14 จนเดี๋ยวนี วันหนึ่งวิ่งได้ 10 กิโลเมตร 12 กิโลเมตรบ้าง ส่วนเรื่องยกเวต เทรนเนอร์เห็นสภาพผม เลยบอกกับผมว่าอยากเล่นยั้งงั อยากยก ยั้งงัก็ยกไป แล้งในที่สุดผมก็ซื้อเครื่อง ออกกำลังกายเอง สร้างห้องยิมที่บ้าน ผ่านมา 13-14 ปีแล้งที่ผมออกกำลังกาย มาตลอด ไม่อย้างนั้นทุกวันนี้คงแ้กก็ฟ ไม่ไหว...ทำงานยาวแบบนี้ไม่ได้ ซึ่งปีนีก็ อายุ 63 แล้ง”

## นิยามความสุข

“

สุขในภาษาศาสนาเป็นทุกข์หมด

ดังนั้นความสุขสำหรับผมคือการละวาง คือการเข้าใจ ในสัจธรรมของโลก เข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่แม้จะเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง แต่ต้องพยายามทำความเข้าใจ และเมื่อเข้าใจแล้ง ว่าโลกเป็นเช่นนั้นเอง คุณจะมีมีความสุข โลกเป็นเช่นนั้นเอง คุณจะไต้ไม่ต้องไปกังวล เช่น พุดกับภรรยาเราแล้ง ว่าจะเป็นอย้างนี้ ๆ แล้งมันไม่เป็น ก็เพราะโลกเป็นเช่นนั้นเอง ไม่มีความแน่นอน ไม่มีความเป็น ‘นิจจ้ง’ มันเป็น ‘อนิจจ้ง’ ไม่เที่ยง ‘ทุกข์ข้ง’ แปลว่าทนอยู่ไม่ได้ ‘อนัตตา’ แปลว่าไม่ใช่ตัวตนอันแท้จริงถาวร แล้งถ้าคุณเข้าใจ ตรงนี้ระหว้างที่คุณเป็นทุกข์อยู่ คุณก็มีเรื่องมาตัดรอน ความทุกข์นั้นไปไต้ นั่นคือความมหัศจรรย์ของสุข มองอะไรก็เห็นความจริงเห็นความชัดเจนทั้งหมด ไม่เห็นอะไรอื่นนอกจาก ‘ธาตุ 4 ขันธ์ 5’ และนี่คือ เคล็ดลับหนึ่งของพุทธศาสนา

“



เรื่องและภาพ...ภัทริยา

# DISCOVERING THE LAND OF JORDAN

The Treasury แห่งเปตรา

PAGE 80

## The Lost City of Petra

“It seems no work of Man's creative hand,  
by labour wrought as wavering fancy planned;  
but from the rock as if by magic grown,  
eternal, silent, beautiful, alone!  
a rose-red city half as old as time.”

(ส่วนหนึ่งจากบทกลอนเกี่ยวกับเปตรา โดย John Burgon)

ดินแดนแห่งอารยธรรมโบราณ นครเปตราหรือโพรธา (Petra) ที่ซ่อนตัว ดินแดนศักดิ์สิทธิ์ของชาวคริสต์ หรือบงคริสต์กาลาย เป็นแฟนตาซีในหนังหลายเรื่อง...ดูเหมือนว่าประเทศที่เต็มไปด้วยธรรมชาติอันน่าตื่นตาอย่างจอร์แดน จะมีอะไรให้ไปทำความเข้าใจมากกว่าภาพคุ้นตาอันงดงาม

ภาพยนตร์ที่ชมจากหนังเรื่อง Indiana Jones and the Last Crusade กลายเป็นภาพจำแรก ๆ เมื่อฉันนึกถึงเปตราแห่งจอร์แดน อาจเพราะว่าดูไปหลายรอบ หรือเพราะจิตวิญญาณอยากผจญภัย เมื่อวัยเด็กที่ทำให้ติดใจเรื่องนี้ แต่พอได้มายืนอยู่ในสถานที่นั้นจริง ๆ ดูเหมือนว่าโลกที่เห็นอยู่ตรงหน้าช่างใหญ่โตกว่าที่เห็นจากหน้าจอมากมาย

ประเทศจอร์แดนเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกด้วยภาพยนตร์หินสีกุหลาบ โดยเฉพาะส่วนมหาวิหารที่สลักบนหน้าผาหินทราย ซึ่งเรียกกันว่า Al-Khazneh (อัล-คาซนาห์) หรือ The Treasury เราไม่รู้หรือว่าตอนที่นักเดินทางชาวสวิส ค้นพบที่นี่เขารู้สึกอย่างไร แต่หลังจากการเดินทางที่ลัดเลาะผ่านซอกเขาหินทรายซึ่งคนที่นี่เรียกว่า Siq (ซิค) มากเกือบหนึ่งกิโลเมตร ภาพโครงสร้างด้านหน้าของมหาวิหารที่เห็นผ่านร่องของซิคก็ทำให้หายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง

“นี่เป็นแค่จุดเริ่มต้น” โกดี้ท็องถิ่นบอกเราอย่างนั้น

ด้วยที่ตั้งของเปตราซึ่งอยู่ตรงกลางของเส้นทางการค้าที่เชื่อมระหว่างดินแดนของฝั่งแม่น้ำไนล์ คาบสมุทรอาระเบียเรื่อยไปถึงมหาสมุทรอินเดีย ขนเฝ้าเร่ร่อนพวกนบาเทียนจึงเริ่มตั้งรกรากและตั้งอาณาจักรขึ้นที่นี่

ใช่แล้ว...ใช้คำว่าอาณาจักรคงไม่ผิดอะไร เพราะความรุ่งเรืองที่เกิดจากการค้าเมื่อหลายพันปีก่อนนั้นเติบโตถึงขีดสุด จนทุกวันนี้ก็ยังมีการเปิดเผยถึงบริเวณที่เคยเป็นสิ่งก่อสร้างในนครเปตราอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่สิ่งก่อสร้างดั้งเดิมที่ผู้มาเยือนจะได้พบเห็นกันอยู่แล้ว อย่างหลุมฝังศพที่สลักเป็นอาคารในซอกผา วังของผู้ปกครองรุ่นต่าง ๆ ที่เรียงรายไปด้วยเสาหินคอร์ินเทียน โรงละครที่สลักจากภูเขาทั้งลูกซึ่งผู้คนได้กว่า 7,000 ที่นั่ง และโครงสร้างอันยิ่งใหญ่ที่ได้รับอิทธิพลมาจากสถาปัตยกรรมกรีกโบราณ ก็ยังคงทำให้ผู้มาเยือนตาโตได้ตลอดระยะเวลาที่เดินเข้าไป หากเทียบกับช่วงเวลาเมื่อหลายพันปีก่อนแล้ว สิ่งก่อสร้างเหล่านี้ต้องเรียกว่าไม่ธรรมดา และดูเหมือนว่าชาวบาเทียนคงทำอะไรสเกลเล็ก ๆ ไม่เป็น



Siq โดรงหินผาที่ทอดสู่นครศิขมพู

เวลาราว 6 ชั่วโมงที่เราอยู่ในเปตราดูน้อยนิดไปเลย เมื่อเทียบกับสิ่งก่อสร้างชวนตื่นตาที่มีอยู่ในนครโบราณแห่งนี้ โดยเฉพาะ Ad Deir (อัดเดียร์) หรือ The Monastery ซึ่งเปี่ยมด้วยมนต์ขลังไม่แพ้ The Treasury ที่ต้อนรับเราเข้ามา ทว่ามหาวิหารอันยิ่งใหญ่ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ด้านในสุดของเปตรา จึงต้องอาศัยทั้งเวลาและแรงใจในการปีนขึ้นเนินไปชม หากใครอยากเข้าไปให้ถึงจุดนี้ก็คงต้องเผื่อเวลาไว้สักหน่อย

## The Valley of Mars

ดวงดาวระยิบระยับเหนือทิวแถวภูเขาหินที่ล้อมแคมป์ที่พัก ทำเอาเราลืมนึกถึงมหาชนของนักท่องเที่ยวยุคโบราณที่พบเจอระหว่างเดินออกจากเปตราเสียสนิท ถึงตอนนี้ที่มุมหนึ่งตรงเกือบใต้สุดของประเทศจอร์แดน ท่ามกลางทะเลทรายสีส้มแดงและภูเขาหินผิงรุขระ เราได้ค้นพบความงดงามอันแสนสงบบนดินแดนที่ดูเหมือนว่ากาลเวลาไม่มีผลอะไรต่อที่นี่เลย

เขาหินทรายที่ถูกลมและน้ำกัดกร่อนกลายเป็นประติมากรรมธรรมชาติ เนินทราย ความรกร้างว่างเปล่า เรียกได้ว่าเป็นเสน่ห์ของ Wadi Rum (วาดีรัม) พื้นที่ที่เป็นวาดีหรือหุบเขากว้างใหญ่ที่สุดในจอร์แดน ชื่อวาดีรัมจริง ๆ แปลว่าหุบเขาแห่งพระจันทร์ แต่ด้วยลักษณะทางกายภาพที่แปลกตาของที่นี่ จึงทำให้ถูกสร้างเป็นฉากพื้นผิวดาวอังคารไปหลายรอบ เช่น ในหนังเรื่อง Red Planet, The Martian หรือแม้แต่เป็นดาวที่ไม่มีอยู่จริงอย่างดาวเจดาห์แห่งสตาร์วอร์สที่ปรากฏอยู่เต็ม ๆ ใน Rogue One



คาราวานนักท่องเที่ยวบนทะเลทรายแห่งวาติรัม

ทว่าแท้ที่จริงวาติรัมคือพื้นที่หนึ่งบนโลกซึ่งมีประวัติผู้คนอาศัยอยู่มาแล้วนับหมื่นปี ชนกลุ่มหนึ่งที่รู้เห็นความเป็นไปของหุบเขาแห่งนี้เป็นอย่างดีก็คือชาวเบดูอินหรือผู้เร่ร่อนในทะเลทราย แม้ปัจจุบันเบดูอินในจอร์แดนจะไม่ได้เร่ร่อนร้อยเปอร์เซ็นต์แล้วก็ตาม แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่ยังใช้ชีวิตเกี่ยวพันกับที่แห่งนี้โดยเปลี่ยนจากการเร่ร่อนเลี้ยงสัตว์มาเป็นการทำทัวร์พานักท่องเที่ยวไปรู้จักกับวาติรัมในซอกมุมต่าง ๆ

การค้างแรมในแคมป์เบดูอินนับเป็นประสบการณ์น่าลองเมื่อมาเยือนจอร์แดน หลังนั่งรถไฟร์วีลไปชมภาพวาดโบราณที่ผาหิน ชมดวงอาทิตย์ลับเหลี่ยมภูเขา หินทรายจากเนินทรายสีส้มสด ก็ได้เวลามาสำรวจที่พักในกระโจมผ้าป่านที่กางไว้ในวงล้อมของเขาหินทรงตะปู อาหารเย็นแบบอาหรับ ที่นอนซึ่งปูทับด้วยผ้าเนื้อหยาบและการเดินเหยียบย่ำไปบนพื้นทรายละเอียดอาจดูทุลักทุเลไปบ้าง เมื่อเทียบกับการพักอาศัยในโรงแรมระดับโลกที่เปตราก่อนหน้านี้

แต่บรรยากาศจริง ๆ ที่ได้สัมผัสกลับสร้างประสบการณ์แบบครั้งหนึ่งในชีวิตที่น่าจดจำให้แก่เรา

ไม่รู้หรือว่าบนดาวอังคารเป็นอย่างไร แต่ท้องฟ้าในวาติรัมคล้ายเสียงดนตรีของชาวเบดูอินที่แว่วมาไกล ๆ ก็พาเราไปสู่อีกโลกที่แตกต่างได้ไม่ยากเหมือนกัน

### The Land of Wonders

ทั่วทั้งจอร์แดนยังมีพื้นที่ที่มีลักษณะทางกายภาพโดดเด่นอีกหลากหลาย รวมทั้งสถานที่ที่ได้ชื่อว่ามีคุณค่าทางศาสนาและจิตวิญญาณอย่าง Mount Nebo (เมาต์เนโบ) ที่ซึ่งโมเสส (ผู้นำชาวยิวเดินทางจากประเทศอียิปต์มายังเยรูซาเล็ม) ได้มองเห็นดินแดนแห่งพันธสัญญา และชาวคริสต์ยังเชื่อว่าศพของโมเสสถูกฝังไว้ที่ภูเขาแห่งนี้ หรือจะเป็นที่ Bethany Beyond the Jordan พื้นที่ริมแม่น้ำจอร์แดนระหว่างอิสราเอลและจอร์แดน จุดที่ชาวคริสต์เชื่อว่าเป็นสถานที่ที่นักบุญจอห์นทำพิธีบัพติศมาให้

พระกุมารเยซู

สถานที่อีกแห่งหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักกว้างขวางและไม่ควรพลาดต้องยกให้เดดซีทะเลที่เค็มที่สุดแห่งหนึ่งของโลก เพราะมีเกลืออยู่เข้มข้นกว่าทะเลทั่วไปถึง 4 เท่า ด้วยความเข้มข้นนี้เองจึงเป็นที่มาของชื่อทะเลมรณะ เนื่องจากเค็มจนสิ่งมีชีวิตไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ ยกเว้นสาหร่ายและแบคทีเรียบางชนิด แต่ถึงกระนั้นผู้มาเยือนอย่างเรา ๆ ฟังแล้วก็ไม่ต้องตกใจไป ตราบใดที่ไม่ได้ดำดิ่งลงไปไหนทะเลหรือลำลึกลงน้ำเกลือเข้มข้นเข้าไป ทะเลเดดซีของจอร์แดนก็ยังคงเต็มไปด้วยความงามและบรรยากาศแห่งการพักผ่อนแบบสุดเอ็กซ์คลูซีฟอยู่ดี

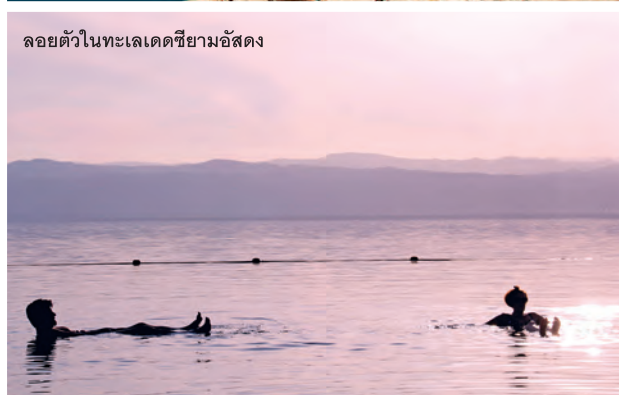
กิจกรรมยอดนิยมที่ผู้มาเยือนเดดซีมักไม่พลาด คือการมานอนลอยตัวในทะเลแห่งนี้โดยไม่ต้องออกแรงถีบตัวแต่อย่างใด เพราะตามริสอร์ทหลายแห่งจะมีพื้นที่ริมทะเลให้ลงเล่นพร้อมทั้งกันระยะปลดปล่อยไว้ให้ หรือจะลองพอกโคลนเดดซีที่ว่ากันว่า มีสรรพคุณในการช่วยบำรุงผิว ก็เป็นภาพการ



ที่พักใน Captain's Desert Camp



เดดซีที่เรียบสงบราวแผ่นกระจก



ลอยตัวในทะเลเดดซียามอัสดง



ป้ายบอกทางบนเมดไนด์โน

พักผ่อนที่สนุกสนานและไม่เหมือนใครดี  
แถมด้วยโบสถ์อ็อกอย่างหนึ่งของอาณาจักร  
ริมเดดซีแห่งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลา  
พระอาทิตย์ใกล้ตกดิน นั่นคือภาพทะเล  
เดดซีสะท้อนแสงหลากเฉด ตัดกับทิวแถว  
ก้อนเกลือขนาดใหญ่ที่เรียงตัวต่อกันเป็น  
โขดหินสีขาวนวล หินเกลือบางก้อนถูกย้อม  
ด้วยแสงสีส้มอ่อน ม่วงอ่อน เป็นภาพที่ดู  
ละมุนตาสง่าท้าทายการเดินทางของเราใน  
จอร์แดนได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว

ดูเหมือนว่าจอร์แดนจะเป็นอะไรก็ได้  
หลายอย่าง...ดินแดนศักดิ์สิทธิ์ นครโบราณ  
ที่น่าค้นหา สวรรค์ของผู้ชื่นชอบภูมิประเทศ  
แปลกตา หรือแม้แต่เป็นพื้นผิวนอกโลก...  
ทั้งหมดนั้นขึ้นอยู่กับความชื่นชอบของผู้  
มาเยือนว่าจะค้นหาจอร์แดนในแง่ภูมิ  
ขอเพียงแคลงไปสัมผัสสักครั้ง ๆ ด้วยตัวเอง  
ดูสักครั้ง

### Travel Tips

อยากเที่ยวเปตราให้สนุกแนะนำให้ตื่นเช้า เพราะเป็น  
ช่วงที่นักท่องเที่ยวยังไม่หนาแน่น แดดยังเดินง่าย ไม่ร้อน  
หากใครตื่นเช้าได้มาก ๆ ให้เริ่มเดินเข้าไปตั้งแต่เช้ามืด ว่ากัน  
ว่าหากทันช่วงที่แสงเช้าเพิ่งอาบได้ The Treasury ก็ถือว่า  
ได้เห็นภาพความงามอันเป็นที่สุดอย่างหนึ่งของที่นี่แล้ว

ช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม และเดือนตุลาคม-  
พฤศจิกายน เป็นช่วงนำไปเยือนจอร์แดน เพราะอากาศเย็น  
ผืนน้อย สำหรับหน้าร้อนแทบไม่มีฝน แต่อุณหภูมิอาจขึ้นสูง  
ถึง 40 องศาเซลเซียส ส่วนฤดูหนาวอาจมีหิมะตกในบางพื้นที่

### Don't miss it

เปตราจะมีเสน่ห์ยิ่งขึ้นในยามค่ำคืน ทุกวันจันทร์ วันพุธ  
และวันพฤหัสบดี จะมีการแสดงไฟด็อพ (Light Up) ที่  
ชื่อว่า "Petra by Night" ซึ่งจะเนรมิตพื้นที่บนลานหน้า The  
Treasury ให้สว่างไสวไปด้วยแสงเทียนนับพัน สามารถ  
ซื้อบัตรเข้าชมได้ที่ศูนย์ข้อมูลท่องเที่ยวเปตรา Petra Visitor  
Center ที่อยู่หน้าทางเข้า (ราคาคนละ 17 ดินาร์ หรือราว  
800 บาท) เจ้าหน้าที่จะเริ่มพาเดินจาก Petra Visitor Center  
ในเวลา 20.30 น. แล้วไปถึงตรงบริเวณจัดแสดงในอีกเกือบ  
ชั่วโมงถัดมา และจะกลับออกมาถึงด้านหน้าอีกครั้งในเวลา  
22.30 น. หากเข้าร่วมกิจกรรมแนะนำให้ติดไฟฉายจาก  
โรงแรมไปด้วยจะทำให้เดินสะดวกขึ้น

ถ้าวันไหนฝนตกก็ต้องยกเลิกการแสดง จะมีป้าย  
ประกาศไว้หน้าศูนย์ฯ สามารถขอเงินคืนได้ที่จุดเดียวกัน

### How to get there

สายการบิน Royal Jordanian ให้บริการเที่ยวบินตรง  
จากกรุงเทพฯ (สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ) ถึงกรุงอัมมาน  
เมืองหลวงของประเทศจอร์แดน ใช้เวลาบินราว 9 ชั่วโมง มีเส้น  
ทางบินที่ต้องหยุดพักที่ประเทศอื่น ๆ ด้วยในบางวันของสัปดาห์  
เช่น กรุงเทพฯ-ฮังการี-จอร์แดน สามารถสอบถามได้ที่ตัวแทน  
จำหน่ายตั๋วที่สะดวก หรือที่ [www.rj.com/en](http://www.rj.com/en)

### Where to stay

ในจอร์แดนมีโรงแรมที่พักที่เป็นเครือโรงแรมระดับโลก  
อยู่มากมาย ไม่ใช่แค่ในกรุงอัมมาน แต่ยังมีจนถึงแถบเปตรา  
ริมเดดซี และเมืองอะกาบา เมืองเศรษฐกิจสำคัญทางภาค  
ใต้ที่เป็นจุดเริ่มต้นการเดินทางท่องเที่ยวทะเลแดง หลาย  
แห่งเป็นโรงแรมหรูซึ่งมีพื้นที่กว้างขวาง เป็นอาณาจักรที่  
รวมความบันเทิงไว้ครบครัน

- Kempinski Hotel Ishtar Dead Sea โรงแรม  
หรูริมทะเลเดดซี ฟังก์พร้อมด้วยความสะดวกสบายและ  
บริการชั้นยอดในแบบเคมปินสกี ผสานกับบรรยากาศสงบ  
เงียบ เปิดโอกาสให้เราได้ลงแช่ในทะเลเดดซี หรือนั่งพอก  
โคลนชมวิวพระอาทิตย์ตกดิน

- Mövenpick Resort Petra โรงแรมเครือระดับโลก  
เป็นหนึ่งในโรงแรม 5 ดาวชั้นนำของจอร์แดน มาพร้อม  
กับคุณภาพและบริการมาตรฐานระดับนานาชาติ ที่สำคัญคือ  
ที่ตั้งอยู่ติดปากทางเข้าสู่นครศิสมูเปตรา แบบเดินตรง  
จากหน้าโรงแรมก็ถึงศูนย์ข้อมูลการท่องเที่ยวเปตราได้เลย

- Captain's Desert Camp สัมผัสบรรยากาศ  
การพักผ่อนแบบชาวเบดูอินในแคมป์ที่จำลองขึ้นกลาง  
ทะเลทรายของวาติรม ห้องพักแต่ละห้องจะอยู่ในกระท่อมที่  
เรียงรายกันเป็นทิวแถว มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำส่วนกลาง  
อยู่ด้านนอกที่ตั้งกะโจม (หากไปพักแนะนำให้สำรองเก้าอี้และ  
ที่เบียดน้ำได้ไปด้วย) ส่วนกะโจมใหญ่ด้านหน้าจะเป็น  
พื้นที่สำหรับทำกิจกรรม รับประทานอาหาร และชมการ  
แสดงต่าง ๆ

- Wadi Rum Night Luxury Camp อีกหนึ่ง  
แคมป์ในวาติรม แต่นั่นไปพักจัดตกแต่งห้องแบบหรูหรา  
มีเตียงสวยงาม สะอาดสะอ้านและที่นอนนุ่ม ๆ แบบใน  
โรงแรม 4-5 ดาว อีกทางเลือกหนึ่งสำหรับใครที่ไม่อยาก  
สัมผัสบรรยากาศแบบการเข้าค่ายมากนัก



เรื่อง : มิสเวลเจท / ภาพ : แมลงปอนิน

เยือนเมืองชายแดน สุดฟ้าตะวันตก...

# สังขละบุรี

เมื่อพูดถึงดินแดนสุดฟ้าตะวันตก ไม่ว่าใครก็ต้องรู้จัก...สังขละบุรี อำเภอที่ตั้งกับชายแดนเมียนมาทางด้านตะวันตกของประเทศไทย ซึ่งมีเพียงพรมแดนธรรมชาติเป็นปราการกันบัง แม้จะอยู่ห่างจากตัวเมืองกาญจนบุรีมากกว่า 200 กิโลเมตร แผนการเดินทางเข้าก็ยังต้องพ่นถนนสายคดโค้งไปตามแนวไหล่เขา แต่ใช้ว่าความห่างไกลจะทำให้หนักเดินทางหมดความพยายามที่จะเดินทางไปเยี่ยมเยือน ในทางตรงกันข้ามระยะทางกลับเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น เมื่อเทียบกับธรรมชาติที่รายล้อมอยู่รอบเมืองสังขละบุรี ซึ่งดึงดูดให้นักเดินทางต่างปีกหมดเป็นจุดหมายว่าจะต้องเดินทางไปสัมผัสดินแดนสุดฟ้าตะวันตกแห่งนี้ให้ได้สักครั้ง





สังขละบุรีเป็นดินแดนที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นขุนเขาอันเขียวชอุ่ม แม่น้ำของกาเลียที่ไหลจากเมียนมา ประเทศเพื่อนบ้าน มาโอบล้อมเมืองในหุบเขาไว้อย่างอบอุ่น หล่อเลี้ยงผู้คนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่อาศัยกันมาหลายชั่วอายุคน ตลอดจนผืนแม่ น้ำ และกลายเป็นสายสัมพันธ์ที่เชื่อมมิตรภาพ ระหว่างชนชาติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

แม่น้ำของกาเลียเปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่ที่หล่อเลี้ยงผู้คน และก่อกำเนิดวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำที่สำคัญ ทั้งยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่่ว่าใครหากผ่านมาเยือนดินแดนสังขละบุรี จะต้องหลงใหลแม่น้ำไปสัมผัสวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของชาวมอญ ผู้ซึ่งเรียกขานชื่อแม่น้ำแห่งนี้เป็นภาษาถิ่นที่มีความหมายในภาษาไทยว่า ผืนเนิน ชาวบ้านนอกจากเป็นชาวมอญและชาวไทยแล้ว ยังมีชาวกะเหรี่ยง ชาวลาว และชาวเมียนมาที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานสร้างบ้านเรือนอยู่ในอำเภอสังขละบุรีกันมากมาย ตั้งแต่บริเวณตัวอำเภอที่ตั้งอยู่ตรงสามประสบ อันเป็นจุดพบกันของลำน้ำสามสาย คือ ห้วยของกาเลีย ห้วยปีคลี่ และห้วยรันตี ซึ่งไหลมาบรรจบรวมกันเป็นแม่น้ำแควน้อยก่อนไหลผ่านตัวเมืองกาญจนบุรี

การรวมกันของลำน้ำสามสายถือเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทาง การท่องเที่ยวในดินแดนที่มีการถ่ายทอดเรื่องราววิถีชีวิต ประเพณี และศิลปวัฒนธรรม สืบต่อกันจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง จนเกิดเป็นเรื่องราววิถีชีวิตริมฝั่งน้ำ รวมถึงการดำเนินชีวิตตามแบบ พุทธศาสนิกชน ซึ่งทำให้อำเภอชายแดนสุดฝั่งตะวันตกแห่งนี้ กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวอันน่าหลงใหล ควรค่าแก่การเดินทาง มาเยือนเป็นอย่างยิ่ง มีวัดวังแก้วเวการามหรือวัดหลวงพ่อดุตตะ เป็นศูนย์กลางแห่งศรัทธา โดยสืบเนื่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2494 ที่ หลวงพ่อดุตตะ (พระราชอุดมมงคล) พระภิกษุเชื้อสายมอญได้นำชาวมอญซึ่งอพยพเข้ามาในประเทศไทยไปอาศัยอยู่ที่บ้านวัง กะล่าง ซึ่งนับเป็นจุดกำเนิดของชุมชนชาวมอญในสังขละบุรี ต่อมา

ใน พ.ศ. 2499 หลวงพ่อดุตตะกับชาวบ้านที่เป็นชาวกะเหรี่ยง และชาวมอญก็ได้ร่วมมือกันสร้างศาลาวัดขึ้น จนกระทั่งแล้วเสร็จในเดือนมิถุนายนของปีนั้น แต่เนื่องจากยังไม่ได้มีการขออนุญาต จากกรมการศาสนาจึงมีฐานะเป็นเพียงสำนักสงฆ์ แม้ชาวบ้าน ทั่วไปจะพากันเรียกว่า วัดหลวงพ่อดุตตะ แล้วก็ตาม

**วัดวังแก้วเวการาม** ตั้งอยู่บนเนินสูงบริเวณที่เรียกว่า สาม ประสบ หลวงพ่อดุตตะได้ตั้งชื่อวัดตามชื่ออำเภอเก่า คือ อำเภอ วังกะ และได้รับอนุญาตจากกรมการศาสนาให้มีฐานะเป็นวัด ใน พ.ศ. 2505 แม้หลวงพ่อดุตตะซึ่งเป็นที่เคารพของชาวไทย มอญ และกะเหรี่ยงได้มรณภาพไปนานแล้ว แต่วัดวังแก้วเวการาม ก็ยังคงเป็นศาสนสถานและเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวพุทธ ทุกเชื้อชาติที่อาศัยอยู่ในอำเภอสังขละบุรีและอำเภอใกล้เคียง รวมถึงพุทธศาสนิกชนที่อยู่ห่างไกลออกไป ภายในวัดมีวิหาร ซึ่งประดิษฐานพระพุทธรูปหินอ่อนศิลปะแบบพม่าที่ชาวบ้าน เรียกว่า หลวงพ่อขาว หรือหลวงพ่อยกขาว และเป็นที่ตั้งของ เจดีย์พุทธคยาซึ่งจำลองแบบมาจากประเทศอินเดียบนยอด ประดับด้วยฉัตรทองคำหนัก 400 บาท ประดิษฐานพระบรม- สลารีรักษาส่วนพระอังคสุ (กระดูกนิ้วหัวแม่มือ) ด้านขวา ขนาดเท่า “เม็ดข้าวสาร” ที่หลวงพ่อดุตตะอัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา

สังขละบุรีในมุมสูง เห็นยอดเจดีย์พุทธคยา





หลวงพ่อยกขาว



สะพานมอญในมูม่ง

เมื่อเที่ยวชมวัดบนบกแล้วก็ไม่ควรพลาดที่จะล่องเรือชมพระอุโบสถกลางน้ำต่อ โดยสามารถเช่าเหมาเรือหางยาวล่องไปตามลำน้ำของกาเลีย สุเมียงบาดาลหรือวัดจมน้ำ ซึ่งแต่เดิมวัดนี้ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำแควน้อย ต่อมาเมื่อมีการสร้างเขื่อนเขาแหลมสำหรับกักเก็บน้ำและป้องกันน้ำท่วม ทำให้วัดและชุมชนเก่าทั้งหมดจมน้ำใต้น้ำ แต่พอเข้าสู่ฤดูแล้งระดับน้ำจะลดลงและซากของพระอุโบสถเก่าก็จะปรากฏให้เห็น

จุดถัดมาที่ต้องแวะก็คือ **สะพานไม้อุตตมานุสรณ์** หรือสะพานมอญ สะพานไม้ที่ยาวที่สุดในประเทศไทย มีความยาวราว 850 เมตร เป็นสะพานที่ใช้สัญจรไปมาของผู้คนสองฟากฝั่งแม่น้ำ และเป็นสัญลักษณ์ของสังขละบุรีที่ต้องมาเก็บภาพเป็นที่ระลึก หรือล่องเรือชมความงามยามพระอาทิตย์จะลาลับขอบฟ้าพร้อมแสงสุดท้ายของวัน รวมถึงเป็นจุดที่สามารถมองเห็นสามประเทศ หรือตรงที่ลำน้ำทั้งสามสายมาบรรจบกันได้อย่างชัดเจนและสวยงามยิ่งนัก

อีกหนึ่งสถานที่สำคัญที่ควรไปแวะชมกันสักหน่อย นั่นคือ **ด่านเจดีย์สามองค์** ตั้งอยู่ห่างจากตัวอำเภอสังขละบุรีออกมาราว 4 กิโลเมตรในตำบลหนองลู ซึ่งเป็นเขตสิ้นสุดชายแดนตะวันตกของประเทศ และเป็นพรมแดนระหว่างไทยกับเมียนมา ด่านเจดีย์สามองค์นี้มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์อย่างมาก เพราะเคยเป็นช่องทางเดินทัพของไทยและเมียนมาในการทำสงครามหลายต่อหลายครั้งในอดีต ที่ตรงนี้เดิมเรียกว่า หินสามกอง ตามลักษณะ



ขนมจีนมอญ

ที่มีก้อนหินวางซ้อน ๆ กันสามกอง ซึ่งเป็นที่สักการะของชาวบ้าน สมัยโบราณเพื่อเป็นสิริมงคลก่อนเดินทางเข้าสู่เขตเมียนมา ต่อมาจึงได้มีการสร้างขึ้นเป็นเจดีย์ดังที่เห็นในปัจจุบัน

หากยังมีเวลาเที่ยวหลังจากแวะชมและซื้อของฝากในร้านค้าที่อยู่บริเวณด้านผ่านแดน ซึ่งมีสินค้ามากมายหลายชนิด จากฝั่งเมียนมา ไม่ว่าจะเป็นเครื่องประดับจำพวกพลอย หยก หินสี เครื่องประติณผิวของพม่า เช่น ทานาคา เครื่องไม้ตกแต่งบ้าน เฟอร์นิเจอร์ไม้ ชุดโต๊ะเก้าอี้ ผ้าโสร่ง ดันไม้ปา กกล้วยไม้ปา ฯลฯ ซื้อมีทั้งกันใจแล้วก็อย่าลืมแวะทำใบผ่านแดนเพื่อเข้าไปเที่ยวชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ในประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งสามารถเที่ยวชมได้ภายใน 1 วัน

ที่ไม่น่าพลาดคือ เมืองพญาตองซู ตั้งอยู่ห่างจากด่านเจดีย์สามองค์เพียง 3 กิโลเมตรเข้าไปในเขตเมียนมา มีสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นวัดเสาร้อยต้น วัดเจดีย์ทองหรือวัดทองคำ ตลาดพญาตองซู ซึ่งเป็นแหล่งช้อปปิ้งใหญ่ของชาวมอญในฝั่งเมียนมา และจำหน่ายของฝากของที่ระลึกมากมาย ทั้งโสร่ง เครื่องประติณผิว เครื่องประดับ พลอย นิล หินสี ต่าง ๆ เฟอร์นิเจอร์ไม้ รวมถึงอาหารพื้นบ้านที่แสดงให้เห็นวิถีชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ในประเทศเพื่อนบ้านของเรา

### Travel Tips

- สังขละบุรีก็มีถนนคนเดิน จัดขึ้นทุกวันเสาร์ใกล้ตลาดสดเทศบาลสังขละบุรี แต่จะปิดทำการในช่วงหน้าฝน สำหรับปีนี้นถนนคนเดินสังขละฯ จะกลับมาเปิดรับฤดูท่องเที่ยวอีกครั้งราวเดือนตุลาคม
- สำหรับใครที่อยากชมสีล้นของวัฒนธรรมไทยราษฎร์ในช่วงเทศกาล ไม่ควรพลาดการเยือนสังขละบุรีในช่วงที่มีการจัดงาน “วันครบรอบวันคล้ายวันเกิดหลวงพ่อดุจดมะ” ที่วัดวังกวีเวการาม ในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี
- กิจกรรมห้ามพลาดคือการมาเดินเล่นบนสะพานมอญ และหากลองหยุดยืนมองไปรอบ ๆ จะพบว่าวิวจากบนสะพานนี้คือวิวที่สวยงามที่สุดจุดหนึ่งของสังขละบุรี
- ดินซำมีแต่จะได้เปรียบ นอกจากจะได้ทำกิจกรรมยอดนิยมอย่างการตกบาตรบนสะพานแล้ว ยังจะได้ชมภาพงาม ๆ อย่างหมอกลอยต่ำ คลอเคลียไปกับผืนน้ำในช่วงหน้าหนาวอีกด้วย

### การเดินทาง

- รถยนต์ จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 4 (ถนนเพชรเกษม) ผ่านจังหวัดนครปฐมมาประมาณ 9 กิโลเมตร จะเจอสะพานลอยข้ามเข้าจังหวัดกาญจนบุรี ไปตามทางหลวงหมายเลข 323 อีกประมาณ 7 กิโลเมตรจะเห็นสี่แยก ให้เลี้ยวขวาเพื่อไปอำเภอเมืองกาญจนบุรี จากนั้นมุ่งหน้าสู่อำเภอสังขละบุรี ให้ไปทางอำเภอทองผาภูมิซึ่งจะผ่านไทรโยคนี้ก่อนกับไทรโยคใหญ่ และจะเจอสามแยก (ตรงไปอำเภอทองผาภูมิและเขื่อนเขาแหลม ถ้าเลี้ยวขวาไปอำเภอสังขละบุรี) ให้เลี้ยวขวาไปอำเภอสังขละบุรี แล้วจะผ่านน้ำตกเกริงกระเวียและน้ำตกไถซ้อนถอง ผ่านอุทยานแห่งชาติเขื่อนเขาแหลม
- รถโดยสารประจำทาง จากสถานีขนส่งสายใต้มีรถประจำทางกรุงเทพฯ-กาญจนบุรี ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง โดยสามารถนั่งรถปรับอากาศสายกรุงเทพฯ-กาญจนบุรี ไปลงที่สถานีขนส่งจังหวัดกาญจนบุรี จากนั้นนั่งรถสายกาญจนบุรี-ทองผาภูมิ-สังขละบุรี ไปลงที่ท่ารถสังขละบุรี ใช้เวลาเดินทางจากตัวเมืองถึงสังขละบุรีประมาณ 4 ชั่วโมง

### ที่พักแนะนำ

#### สามประสมรีสอร์ท

สำหรับใครที่มาเป็นหมู่คณะใหญ่และต้องการความสะดวกสบายเรื่องทำเลของที่พัก เพราะอยู่ติดกับสะพานมอญแบบสุด ๆ จากรีสอร์ทมองออกไปเห็นสะพานมอญในมุมที่สวยงาม เป็นจุดที่แม่น้ำของกาเลีย แม่น้ำรันตี และแม่น้ำบีคลี่ ทั้ง 3 สายไหลมาบรรจบกันสมชื่อสามประสม ข้อมูลเพิ่มเติม [www.samprasob.com](http://www.samprasob.com)

#### บ้านทอผืนรีสอร์ท

บ้านพักในบรรยากาศเงียบสงบ เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบห้องพักที่จัดตกแต่งอย่างสวยงาม พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ข้อมูลเพิ่มเติม [www.facebook.com/BarnthorphanSangklaburi](https://www.facebook.com/BarnthorphanSangklaburi)

เครื่องไม้ตกแต่งบ้านที่ด่านเจดีย์สามองค์



# Chinese Twist

ชาวไทยและชาวจีนมีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงกันมาตั้งแต่ครั้งอดีตกาล ซึ่งหากจะหาหลักฐานที่แน่ชัดคงต้องย้อนกลับไปสมัยสุโขทัย เครื่องสังคโลกอันมีชื่อเสียงที่เราต่างรู้จักกันดีก็ได้ชาวจีนนี้แหละเป็นครู ในจำนวนชาวจีนหลากหลายเชื้อชาติที่อพยพเข้ามาอยู่ในเมืองไทยนั้น ที่มากที่สุดก็มาจากจังหวัดแต้จิ๋วในมณฑลกว่างตุง จนถึงปัจจุบันประเทศไทยมีชาวไทยเชื้อสายจีนอยู่ประมาณ 40% ทำให้เราต่างก็คุ้นเคยกับวัฒนธรรม ประเพณี รวมถึงอาหารการกินของชาวจีนเป็นอย่างดี นอกจากนี้จะมีอาหารระดับเหล่าที่สืบทอดกิจการกันมาหลายรุ่นแล้ว ยังมีร้านอาหารจีนฝีมือคนรุ่นใหม่ก็พลิกแพลงเมนูกันเล่นให้เป็นเมนูที่ก็น่าถ่ายภาพเช็กอินด้วย และต่อไปนี่คือร้านอาหารจีน 4 แบบ 4 สไตล์ที่เราอยากให้คุณได้ลิ้มลอง



ปูผัดไข่เค็ม



## ภัตตาคาร ส.บ.ล. (สมบุญรณาลก)

ร้านสุดเก๋ที่โด่งดังมากในยุคจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ ทั้งยังเคยได้ต้อนรับบุคคลในตำนานหลายคน เช่น คุณสมคิด สุนทรเวช รวมถึงแดง ไบเล่ ในอดีตร้านนี้เป็นเพียงเพิงเล็ก ๆ ในเขตวังบูรพาที่ขายแค่สุกี้โบราณ สูตรแต่จิวและข้าวมันไก่ แต่รสชาติเป็นที่ติดอกติดใจใครต่อใครจนเรียกได้ว่า จะมากินอาหารที่นี้เหมือนเล่นเก้าอี้ดนตรีเลยทีเดียว

จนเมื่อ พ.ศ. 2553 ส.บ.ล. ได้กลับมาโด่งดังในโลกออนไลน์อีกครั้ง เมื่อเว็บไซต์ของสำนักข่าว CNN ที่รวบรวมสารพัดเรื่องกินและเที่ยวระดับโลกในนาม CNNGo ยกตำแหน่งให้เป็น Bangkok's Best Teochew Restaurant 2010 เช่นนี้แล้วเราจะพลาดไม่แนะนำร้านนี้ได้ยังไง

### บรรยากาศ :

ด้วยความที่ร้านได้ถูกปรับปรุงใหม่ โดยตั้งใจปรับเปลี่ยนให้เป็นรูปแบบของภัตตาคาร ดังนั้นทายาทรุ่นที่ 3 คุณวรวิทย์ ปิยะนุวัฒน์ชัย ผู้ดูแลภัตตาคาร ส.บ.ล. ในปัจจุบัน จึงอยากให้คุณค่าที่มากินอาหารได้สัมผัสบรรยากาศแบบหรูหรา โดยเลือกใช้เก้าอี้หุ้มหนัง ดีไซน์มาจากรุ่น โคโมโพรเซสซ่าประดับด้วยภาพศิลปะ มีตู้โชว์ปลาเป็น ๆ ให้เลือกสั่งเพื่อความมั่นใจว่าจะได้ลิ้มรสอาหารทะเลที่สดอร่อยจริง ๆ

### เมนูแนะนำ :

เริ่มด้วยเมนูเบา ๆ ของผัดสามสหายทะเล (หอยเชลล์ หอยสังข์ และกุ้ง) นำมาผัดกับซุสแฮมยูนนาน กินได้เพลิน ๆ เพราะปรุงมาแบบกลมกล่อม ราดบนข้าวร้อน ๆ กำลังเหมาะ ส่วนงานยอดนิยม ปลิงทะเลผัดแห้ง ทางร้านคัดปลิงทะเลอย่างดีมาปรุง แถมหมี่กรอบกรุบ ๆ เป็นเครื่องเคียงรสเค็มมันอร่อยเต็มปากเต็มคำคุ้มค่ามาก



ปลิงทะเลผัดแห้ง

ลิ้นเปิดน้ำตก ไม่น่าเชื่อว่าเมนูไทย ๆ รสจัดจ้านจะมาเสิร์ฟในภัตตาคารจีนนี้ได้ แต่เราขอให้คุณลองเปิดใจ เพราะทางร้านนำลิ้นเปิดทอดกรอบราดน้ำตาลรสจัดจ้าน มาช่วยตัดเลี่ยนระหว่างมื้อได้อย่างดีเยี่ยม ส่วนเมนูปูของเขาก็ไม่ธรรมดา ปูผัดไข่เค็ม ใช้ปูตัวเขื่องนำไปทอดจนกรอบแล้วผัดกับไข่เค็ม งานนี้กินได้กินดีจนแทบจะหมดในพริบตา

ยังคงเซอร์ไพรส์ความสุขของชีวหาจนมาถึงอิมมูต้ายกับเมนูบัวลอยทอดที่ดัดแปลงบัวลอยน้ำซิงด้วยการนำไปทอด เสิร์ฟมากับน้ำซิงร้อน ๆ ทางร้านทอดบัวลอยกำลังดี มีความกรอบนุ่ม จิบน้ำซิงตามเข้ากันสุด ๆ

กว่า 65 ปีที่ถ่ายทอดการทำอาหารแต่จิวจากรุ่นสู่รุ่น จึงมั่นใจได้ว่าคุณจะได้ลิ้มรสอาหารต้นตำรับอย่างแน่นอน

ที่อยู่ : 710-714 วังบูรพา กรุงเทพฯ จอดรถฟรี 3 ชั่วโมงที่เมก้าพลาซ่า (ห้างเมอริทรีดิงส์เก่า)  
โทรศัพท์ : 0-2225-9079, 0-2221-4749  
เว็บไซต์ : www.sblrestaurant.com  
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 11.00-21.00 น.



ผัดสามสหายทะเล



## Golden Bowl

ใครที่ชื่นชอบอาหารฮ่องกงจนถึงขั้นว่าต้องบินไปฮ่องกงให้ได้ เพราะไปที่ไวกี้กินได้กินดีเจริญอาหารไปหมดทุกมื้อ มาวันนี้เขียนฮ่องกงไม่ต้องเสียแรงเสียเวลาบินข้ามน้ำข้ามทะเลไปไกลอีกต่อไป เพราะร้าน Golden Bowl ได้พาเซฟฮ่องกงแท้คือเซฟกง ชิ คิต (Kong Chi Kit) ที่ชำนาญการเรื่องอาหารมานานกว่า 30 ปี มาเปิดเมนูต้อนรับให้คุณได้ลิ้มลองห่านย่างและโจ๊กดำรับฮ่องกง สองอาหารขึ้นชื่อที่นักชิมทั่วโลกจะต้องไม่พลาดเมื่อไปเยือน ทั้งยังพร้อมด้วยเมนูอีกมากมายที่เพียงคุณตักเข้าปากก็จะต้องร้องออกมาดัง ๆ เป็นสำเนียงกวางตุ้งว่า “โหเส็ก!”

โจ๊กหมูสับ



เกี้ยวกุ้ง

### บรรยากาศ :

ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของคอมมิวนิตีมอลล์ K Village สุขุมวิท 26 ที่เชื่อมต่อกับถนนพระรามที่ 4 การตกแต่งร้านเป็นแบบเรียบง่ายแต่แฝงความทันสมัย โดยเน้นแสงสว่างจากธรรมชาติสร้างบรรยากาศอบอุ่น ภายในร้านมีห้องพิเศษไว้ต้อนรับแขกไว้อีกถึงสองห้อง รวมถึงโต๊ะกลมใหญ่ที่รองรับการสังสรรค์แบบครอบครัวชาวจีน

### เมนูแนะนำ :

แม้ร้านอาหารจีนในประเทศไทยส่วนใหญ่มักเน้นเมนูเปิดอย่าง แต่เซฟคิดก็ยังคงคอนเซ็ปต์ว่า ร้านอาหารจีนฮ่องกงต้องเสิร์ฟห่านย่างเพราะเป็นเมนูขึ้นชื่อที่สุด ห่านย่างคัดไซซ์อบควันให้ได้ระดับตัวละ 3.5 กิโลกรัมขึ้นไป นำมาหมักแล้วย่างด้วยวิธีพิเศษ เพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาเป็นหนังแห้งกรอบแต่เนื้อข้างในยังคงนุ่มเคี้ยวเพลินลิ้น

ส่วนโจ๊กลูกชิ้นหมูสับ กลมกล่อมด้วยเนื้อเนียนของโจ๊กที่เซฟใช้เวลาเคี่ยวนานกว่าสามชั่วโมง ผสมกับหมูสับปรุงเครื่องที่ปั่นมาให้แบบเต็ม ๆ คำ อีกหนึ่งที่ได้ตัดต้องยกให้เกี้ยวกุ้ง ซึ่งอัดแน่นด้วยส่วนผสมกุ้งและมันหมูนิดหน่อย ห่อมาในแป้งเกี้ยวบางเฉียบรสชาติเข้ากันได้กับน้ำซุปรหวานใส ที่ได้จากการเคี่ยวทั้งกระดูกหมูและซี่โครงไก่ผสมปลาตากเดียวและกุ้งแห้ง จนได้รสหวานน้ำต้มกระดูกที่พิเศษไม่เหมือนใคร



ห่านย่าง

หากยังไม่อึดก็ต่อด้วยก้วยเตี่ยวหลอดห่อปาฟองโก๋โรยงาขาวเล็กน้อย จากนั้นราดน้ำซอสซีอิ้วหวานกำลังพอดี เมนูนี้เซฟจะทำก็ต่อเมื่อเปิดออร์เดอร์เท่านั้น ปาฟองโก๋จึงกรอบกร๊อบและไม่เหม็นหืนแน่นอน ส่วนอีกเมนูที่ไม่พูดถึงไม่ได้เลยคือหมูแดงหมักซอสฮอยซิน (Hoisin) ซึ่งเซฟลงทุนหอบหิ้วมาจากฮ่องกงเอง โดยหมักเข้ากับส่วนผสมหมูเท่านั้น กินแล้วนุ่มชุ่มฉ่ำเหลือจะบรรยาย

เป็นอีกหนึ่งร้านที่เราถวิลใฝ่ฝันอยากมาแล้วจะต้องประทับใจไม่มีผิดหวัง



โจ๊กลูกชิ้นหมูสับ

**ที่อยู่ :** Golden Bowl ห้อง A215 ชั้น 2 ศูนย์การค้า เค วิลเลจ (K Village) สุขุมวิท 26 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ  
**โทรศัพท์ :** 0-2661-3888  
**เปิดบริการ :** ทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น.



เกี๊ยวเปิดलग

## Ba Hao

นี่คือหนึ่งในร้านอาหารจีนสุดอินดี้ที่หนุ่มสาวชาวเมืองพากันเช็กอินในโลกโซเชียลก่อนข้างปอยแม่เพ็งเปิดให้บริการไม่นาน แถมยังมีเหล่าเซเลบริตี้รุ่นใหม่ไปเยี่ยมเยียนอยู่บ่อยครั้ง เมื่อหลังความสำเร็จเกิดจากมิตรภาพของคน 6 คนต่างอาชีพแต่รักในสิ่งเดียวกัน จึงนำความชำนาญของแต่ละคนมาปูพื้นฐานร้านให้แน่น เช่น ฟู้ดสไตล์ลิสต์ พนักงานโรงแรม สถาปนิก เริ่มจากช่วยกันซัพซิวิตโกดังเก่าที่ตั้งอยู่ในซอยนานา ย่านวงเวียน 22 ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากเยาวราชให้ออกมาเป็นบาร์และร้านอาหารที่เท่ระเบิดปาเฮ้า ออกเสียงตามภาษาจีนกลางหมายถึง เลขที่ 8 อันเป็นที่ตั้งของร้าน ทั้งยังเป็นตัวเลขอภิมงคลที่สื่อถึงความมั่งคั่งไม่สิ้นสุดตามความเชื่อของชาวจีน

### USSYAKA :

เป็นการพลิกโฉมตึกสี่ชั้นของโกดังสินค้าเก่าซึ่งย้อนประวัติไปนานถึงร้อยปี ด้วยการคงสภาพภายนอกไว้ แต่ด้านในกลับมีความ

ทันสมัย โต๊ะนั่งแบบเรียงยาวและเก้าอี้ทรงกลม ดึงเราเข้าสู่บรรยากาศของฮ่องกงสมัยห้าสิบปีที่แล้ว บาร์เครื่องดื่มตั้งอยู่ตรงบานหน้าต่างไม้ของเดิมพร้อมเคาน์เตอร์ยาว

แค่ก้าวเข้าไปก็สะดุดกับตัวอักษรจีน นีออนสีแดงที่อ่านออกเสียงว่า ปาเฮ้า มีความเก๋ไก๋จนผลลคิดไปว่าเป็นคือฮ่องกงยุคซิกซ์ตี้ส์ สมกับเป็นสถานที่สำหรับปะทะสังสรรค์ที่สุดพิเศษและเปี่ยมด้วยรสนิยม

### เมนูแนะนำ :

จากการเดินทางของแต่ละหุ้นส่วนสู่แรงบันดาลใจให้เกิดไอเดียออกมาเป็นเมนูอาหารกินง่าย ชนิดที่ตักเข้าปากแล้วอร่อยเลย อาหารแต่ละจานจึงนำเสนอแบบไม่



เจี้ยนปิง

ยุ่งยาก แต่ที่สำคัญคือต้องคงคาแรกเตอร์แบบจีน และเวลากินต้องเข้ากับเครื่องดื่มในร้านได้เป็นอย่างดี

ทุกจานที่เสิร์ฟทางร้านเป็นผู้คัดเลือกและลงมือทำเอง ไม่ว่าจะเป็นเกี๊ยวเปิดलग ที่กัดแล้วน้ำซุปลิในเกี๊ยวยังคงชุ่มอยู่ในปาก เจี้ยนปิงหรือเครปจีนใส่ไข่ ฟองเต้าหู้ และหมูสับ ถึงมีส่วนผสมไม่มากแต่รสชาติใช้ได้เมนูต่อไปน่าจะเหมาะกับนักดื่มที่สุด นั่นคือปาฟองโก่คั่วพริกเกลือ เป็นเมนูโดน ๆ ที่ร้านภูมิใจนำเสนอ เพราะกรอบเค็มมันเคี้ยวเพลิน ละเลียดได้จนกว่าราตรีนี้จะหมดไป

นอกจากนี้ยังมีเมนูแพนเค้กหมูตุ๋น เครื่องยาจีน ผสมความเก่าและใหม่เข้ากันได้ลงตัว ทั้งเต้าหู้เย็นที่ให้ความรู้สึกเหมือนเต้าฮวยผสมเต้าหู้ รสสัมผัสนุ่มนวลกินกับสามชอกสองทางร้านปิดท้ายด้วยขนมฟุดดิงปาเฮ้าที่ทางร้านออกตัวแรงว่าขอเสิร์ฟแค่ 12 ที่ต่อวันเท่านั้น หมดแล้วหมดเลย นอกจากนี้ยังมีบัวลอยน้ำขิงแบบแห้ง ราดด้วยงาขาวงาดำตัดกับผงถั่วเหลืองบดโรยหน้า และไอศกรีมฝักชี่

หลังพระอาทิตย์ตกหากใครอยากหาสถานที่ผ่อนคลายก็สามารถไปสนุกและสังสรรค์กันได้ บรรยากาศแบบจีนอินดี้รอคุณอยู่เสมอ

ที่อยู่ : 8 ซอยนานา แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ  
โทรศัพท์ : 08-1454-4959  
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 18.00-24.00 น.

## Gokfayuen (กุกฟ้ายูเิน)

กุกฟ้ายูเิน ในภาษาจีนสื่อถึงความสวยงาม แปลว่าสวนดอกไม้ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึงดอกเก๊กฮวยสีเหลือง ซึ่งเป็นชื่อแบรนด์ไฟเอะที่ตั้งโดยเจ้าของร้านชาวฮ่องกง ผู้มาใช้ชีวิตอยู่ในเมืองไทยและได้เปิดร้านอาหารแบบฉบับฮ่องกงจานด่วน เน้นกินง่าย ๆ จานเดียวก็อร่อยคุ้ม โดยเจ้าของร้านทำหน้าที่ควบคุมและกำกับขั้นตอนการผลิตทุกอย่าง เพื่อให้ได้ส่วนผสมที่ลงตัวและรสชาติแบบฮ่องกงแท้ ๆ ไม่มีการดัดแปลงเพื่อให้เข้ากับคนไทย จะมีการปรับปรุงก็เพียงนิดหน่อยเพื่อพัฒนารสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่เส้นบะหมี่ผลิตเอง โดยมีส่วนผสมหลักคือแป้งและไข่เป็ดสด ซึ่งลูกค้าสามารถเห็นวิธีทำได้จากชั้นสองของร้านที่เปิดเป็นผนังกระจก โชว์ทุกขั้นตอนเพื่อความมั่นใจในเรื่องความสะอาด

### USSYAKAT :

เพียงเข้ามาทางซอยทองหล่อ 9 เราก็จะต้องสะดุดกับหน้าร้านที่ล้อมกรอบด้วยกระเบื้องลายจีนโบราณสีเขียว-เทาสร้างบรรยากาศแบบสไตล์จีนโมเดิร์นให้สัมผัสได้ทันที เมื่อผลักประตูกระจกสีดำ

เข้มเข้ามาภายใน จะเห็นภาพกระเบื้องลายเหล่านูปผาดิตประดับไปทั่วร้าน พื้นลายตารางหมากรุก เสริมความทันสมัยเสียงเพลงจีนแนวบัลลาดอุปรากร และเพลงทันสมัยลึกลับเวียนวน ทั้งเร่งเร้าและกลมกลืนไปตามจังหวะ โຕ้ะไม้ตัวเล็ก ๆ ถูกจับจองโดยแขกที่ทยอยกันมาไม่ขาดสาย

### เมนูแนะนำ :

ไหน ๆ ที่ร้านก็มีเครื่องทำบะหมี่โซว์แล้ว โฉนเลยเราจะพลาดเมนูเส้นทั้งหลาย เพราะทางร้านเน้นตั้งแต่กรรมวิธีการทำและการลวก ว่าต้องให้ได้เส้นเล็กบางแต่เคี้ยวกรุบ ซึ่งจะเข้ากันกับซอสต่าง ๆ ทำให้เราไม่รู้สึกเลี่ยนและถูกใจนักกับบะหมี่ผลิตสดใหม่ทุกวัน ถ้าใครโชคดีมาช่วงก่อนค่ำยังจะได้เห็นพนักงานที่ชะมักเขม้นผลิตเส้นอยู่บนชั้นสองเป็นโซว์ของแถมด้วย

บะหมี่แห้งซอสพริกหมู ใช้เนื้อสันคอหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผัดกับมะเขือเทศ ซอสน้ำมันหอย และพริกวางตั้งซึ่งถือเป็นทีเด็ดของร้าน น้ำพริกวางตั้งมีความเผ็ดเปรี้ยวและเค็มมัน แต่ทางร้านปรุงเพิ่มให้มีรสหวานอีกนิดนำมาคลุกซลุกซลิกกลายเป็นเมนูบะหมี่แห้ง มีน้ำซุปลาดตาเดียวใส่ไข่กึ่งมาให้ชดคู่กัน กินแล้วถูกใจไว้คำบรรยาย ไม่ลองไม่รู้

แต่สำหรับคนไทยที่ชอบเมนูง่าย ๆ อย่างบะหมี่แห้งหมูแดงก็ขอให้มาลองร้านนี้ดู เพราะเราเองก็แทบไม่อยากจะเชื่อว่ารสชาติดีแบบไม่ต้องง้อเครื่องปรุงใด ๆ เลยด้วยหมูแดงที่หวานนุ่มหอมในตัวอยู่แล้วบวกกับบะหมี่สดพิเศษ จานนี้จึงหมดไปอย่างรวดเร็ว อีกหนึ่งเมนูใหม่ที่ทางร้านขอแนะนำคือ เป็ดย่างหนังกรอบนอกนุ่มในราดซอสบาง ๆ เสิร์ฟมากับผักวางตั้ง



บะหมี่แห้งซอสพริกหมู

ลวกกรอบ น้ำซอสรสชาติกำลังดีไม่แฉะขึ้นรสของเป็ดจึงอร่อยเต็มปากเต็มคำ

กินแล้วต้องต่อหวาน แนะนำว่าใครอยากสั่งเมนูนี้ให้เผื่อเวลาหน่อยเพราะทางร้านทำสดใหม่ ต้องรอนาน 15 นาทีเพื่อคุณจะได้ชิม “นมหนึ่ง” เมนูของหวานที่ใช้ฐานเป็นนมเสริมด้วยวิปป์ครีมและไข่ขาวเสิร์ฟร้อน ๆ ได้รสชาติหวานมันเหมือนฟุดดิง แต่มีละลายในปากไปจนถึงละลายหัวใจ

ใครที่คิดถึงอาหารฮ่องกงแต่ชอบราคาเบา ๆ และอยากสัมผัสบรรยากาศเหมือนนั่งอยู่ในร้านที่ฮ่องกง กุกฟ้ายูเินตอบใจหทัยของคุณได้หมดเลยทีเดียว



เป็ดย่าง

ที่อยู่ : 161/7 ซอยทองหล่อ 9 กรุงเทพฯ  
โทรศัพท์ : 06-2880-9989  
เปิดบริการ : ทุกวัน เวลา 09.00-24.00 น.



ของเล่นของหนู (แมว)

# CAT'S TOYS



แมว สัตว์เลี้ยงที่มีความเกี่ยวข้อง  
กับวิถีชีวิตของมนุษย์มาช้านาน  
ด้วยนิสัยซื่ออ่อน ซื่อเล่น รักสะอาด  
นั่นเองที่ทำให้หลาย ๆ คนหลงรัก  
แมว และเมื่อจะเลี้ยงแมวก็ต้องมี  
ของเล่นให้เขาเพลิดเพลินด้วย  
ซึ่งก็คงไม่มีอะไรที่จะเหมาะเท่าหนู  
ของเล่นแสนน่ารักที่ทำเองได้ง่าย ๆ  
เพื่อหมียวน้อยของคุณ





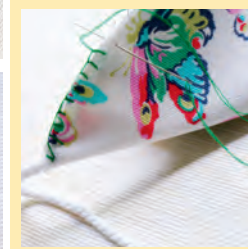
## อุปกรณ์

- กระดาษแข็ง
- ผ้ามีลวดลาย
- กรรไกร
- จักรเย็บผ้า หรือเข็มเย็บผ้า
- ด้ายสีตามต้องการ และด้ายสีดำ
- เชือกฝ้ายเกลียว ยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร
- ผ้าสักหลาด
- เมล็ดถั่วเขียว



## วิธีทำ

1. เตรียมกระดาษแข็ง ตัดเป็นทรงโค้งตามรูป ฐานกว้าง 15 เซนติเมตร แล้วนำไปก๊อปปี้
2. ตัดผ้าให้โค้งตามแบบ
3. ตัดเชือกยาว 15 เซนติเมตร (หรือยาวกว่านี้ตามชอบ)
4. ตัดผ้าสักหลาดขนาด 1x3 เซนติเมตร แล้วตัดด้านบนให้โค้งเพื่อเป็นหู 2 ชั้น
5. นำเชือกสอดเข้าไปในผ้าประมาณ 2-3 เซนติเมตร เริ่มเย็บจากตรงหางโค้งมาเรื่อยๆ และเว้นระยะตรงหูไว้
6. เว้นตรงช่องหูไว้ 2-3 เซนติเมตรใส่ถั่วเขียวลงไปให้พอหลวม ๆ
7. จากนั้นนำหูมาใส่ตรงช่องว่างแล้วเย็บปิดด้วยจักร หรือเย็บด้วยเข็มตามความถนัด
8. ใช้ด้ายสีดำสำหรับปักซึ่งเส้นด้ายจะหนากว่าธรรมดา ทำปมแล้วปักไปด้านหลัง 3-4 รอบก็จะได้ตาของหนู เป็นการเสร็จขั้นตอน



- สำหรับคนที่ไม่ใช่จักรหรือเย็บจักรไม่เป็น สามารถเย็บด้วยเข็มได้แบบง่ายๆ โดยแทงเข็มไปด้านหลังแล้วอ้อมด้ายตามรูป เย็บตามโค้งไปเรื่อย ๆ จนถึงส่วนหู เว้นเป็นช่องว่างไว้
- กรอกเมล็ดถั่วเขียวลงในช่องพอหลวม ๆ นำผ้าชั้นหูมาใส่แล้วเย็บทับถี่ ๆ เพื่อจะได้ไม่หลุดง่าย
- จากนั้นเย็บต่อไปจนสุด แล้วปักตาด้วยด้ายดำเป็นขั้นตอนสุดท้าย

## Tips :

- ขนาดของเล่นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความพอใจ
- หางหนูอาจทำยาว ๆ เพื่อให้แมวตะปบเล่นได้ และต้องเย็บย៉ากให้หางให้แน่น ๆ
- ใส่ด้านในอาจใช้เมล็ดถั่วชนิดอื่นที่มีอยู่แล้วก็ได้
- ถ้าไม่มีเชือก อาจใช้วัสดุอย่างอื่นแทนได้ เช่น ริบบิ้น หรือ โป๊พพม เชือกจากหูตุ๊กตารูปอื่นก็ได้
- ผ้าที่ใช้ อาจเป็นเศษผ้า ผ้าเช็ดหน้าเก่า หรือตัดจากเสื้อตัวเก่าก็ได้เช่นกัน วัสดุแทบไม่ต้องหาซื้อใหม่เลย



# WATER PLANTS CHARMING

พรรณไม้น้ำที่สวย

ไม่ใช่คำกล่าวเกินจริงเลยถ้าบอกว่า “พื้นที่สีเขียว” ช่วยเพิ่มเสน่ห์และสีสันให้บ้านได้เป็นอย่างดี แม้จะเป็นเพียงมุมเล็ก ๆ ก็ตาม happiness ฉบับนี้ขออิงกระแสพรรณไม้น้ำที่นิยมนำมาจัดในขวดหรือโหลแก้ว รวมถึงในตู้ปลา สำหรับบ้านที่มีพื้นที่ขนาดเล็ก และสวนน้ำแบบต่าง ๆ สำหรับบ้านที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ Water plants หรือพรรณไม้น้ำ คือ ต้นไม้ที่ดูแลรักษาง่าย หรือแทบไม่ต้องดูแลรักษาเลยเมื่อย้ายไปอยู่ในภาชนะที่บรรจุน้ำ พรรณไม้น้ำจำแนกตามแหล่งที่เจริญเติบโตได้ 4 ประเภท คือ

- พืชใต้น้ำ (Submerged plants) : เป็นพืชที่มีการเจริญเติบโตอยู่ในน้ำ ไม่โผล่ขึ้นมาเหนือผิวน้ำเลย ที่รู้จักกันดีก็มี สาหร่ายหางกระรอก กระจับ สาหร่ายไฟ สาหร่ายเส้นด้าย สาหร่ายพวงกะโศก สันตะวาใบพาย สันตะวาใบข้าว สันตะวาใบเดี่ยว เป็นต้น

- พืชโผล่เหนือน้ำ (Emerged plants) : เป็นพืชน้ำที่มีรากและลำต้นอยู่ในน้ำ ส่วนใบและดอกงอกงามอยู่เหนือผิวน้ำ เช่น เทียนน้ำ บัว แวนแก้ว ผักตัดเต้า สาหร่ายญี่ปุ่น โสน เทียนนา แอร์โรว์เฮด อะเมซอน

- พืชลอยน้ำ (Floating plants) : เป็นพืชน้ำที่เจริญเติบโตลอยอยู่ที่ระดับน้ำ รากอยู่ในน้ำ ส่วนลำต้น ใบและดอกเจริญอยู่บริเวณน้ำหรือเหนือน้ำ เช่น ไข่น้ำ (ผู่) ตาลปัตรฤาษี ผักตบชวา ผักตบไทย ผักบู่ จอกหนู แหนแดง แหนเป็ด



- พืชชายน้ำ (Marginal plants) : เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ชายน้ำริมตลิ่งหนองน้ำ สระน้ำ ส่วนรากและลำต้นเจริญอยู่ใต้ดิน บางส่วนของต้น ใบ และดอกชูขึ้นเหนือน้ำ เช่น กก โสน แพงพวยน้ำ บอน ฐฤฤษี พุทธรักษา

สำหรับการนำพรรณไม้น้ำมาเป็นไม้ประดับตกแต่งสวนนั้นทำได้หลากหลายรูปแบบด้วยกัน ขึ้นอยู่กับขนาดของพื้นที่ และประเภทพรรณไม้น้ำที่ชอบ เช่น ปลุกในบ่อน้ำหรือสระน้ำ เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่กว้างขวาง สามารถขุดบ่อไว้มุมใดมุมหนึ่งของบ้านได้พรรณไม้น้ำที่นิยมปลูกมักเป็นพวกบัวสาย บัวฝรั่ง บัวกระดัง ส่วนริมบ่อและสระน้ำอาจปลูกพวกคัลล่าน้ำ กกอีลิปต์ โมกกา หรือพลับพลึง เป็นต้น

การปลุกในภาชนะเหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่จำกัด ภาชนะนั้นมิให้เลือกลายแบบ เช่น ดินเผา อ่างเคลือบ ส่วนพรรณไม้น้ำที่จะนำมาปลุกก็มิให้เลือกมากมายหลายชนิด สำคัญที่สุดคือบริเวณที่ปลุกต้องมีแสงส่องอย่างน้อยครึ่งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนเช้าหรือบ่าย



บัวกระดัง



ไฮโกรโบยา



สายห่างกระรอก



ฝอยทองแคระ



ดาวน้อย

ถ้าเป็นบ้านที่มีพื้นที่ขนาดเล็ก เช่น คอนโดมิเนียม แนะนำให้จัดในขวดแก้วใส หรือโหลแก้วใสรูปทรงสวย ๆ เพราะใช้พื้นที่น้อย ดูแลรักษาง่าย และดูสวยงาม เป็นอีกหนึ่งวิธีสร้างมุมสีเขียวในบ้าน ควรเตรียมภาชนะใส่ไว้หลากหลายรูปแบบ และต่างขนาดให้พร้อมสำหรับการจับคู่กับต้นไม้ที่เตรียมไว้ ความใสของภาชนะจะทำให้มองเห็นราก เห็นการเจริญเติบโต และความผิดปกติของพรรณไม้น้ำที่นำมาปลูกได้ชัดเจน (ขอแนะนำว่าภาชนะที่จะนำมาใช้ไม่ว่าจะเป็นขวดแก้วหรือโหลแก้วควรเลือกแบบที่ค่อนข้างมีน้ำหนัก เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศในน้ำทรงสูงล้ม และเลือกภาชนะที่มีขนาดเล็กกว่าหัวของพรรณไม้น้ำประเภทหัว เพื่อให้รากลอยอยู่เหนือน้ำจะเป็นการป้องกันหัวและรากเน่า)

อย่างไรก็ตามแม้จะเป็นต้นไม้ที่ดูแลง่าย แต่สิ่งที่ควรใส่ใจและสำคัญมากคือ แสงแดดต้องส่องถึง หรือจะใช้วิธีสลับพื้นที่เพื่อให้ต้นไม้ได้รับแสงแดดเพียงพอก็ได้ เพราะการปลูกพรรณไม้น้ำอยู่ในภาชนะใสที่จับในตู้วันนั้นสามารถยกและย้ายไปปักตกแต่งในมุมต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดายตายอยู่แล้ว

สวนน้ำที่จัดแต่งด้วยพรรณไม้น้ำหลากหลายประเภทไม่ว่าจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ จัดตกแต่งในภาชนะรูปทรงแบบไหนก็ตาม สิ่งที่เราจะได้อย่างแน่นอนก็คือความชุ่มชื่นใจที่ได้มองเห็นพื้นที่สีเขียวในบ้านนั่นเอง

### พรรณไม้น้ำยอดนิยม

- แอมมาเนียใหญ่แดง - Ammania Gracilis
- อนูเบียส แอฟซิเลีย - Anubias Afzeli
- น้ำตาเทียน - Heteranthera Zosterifolia
- ฝอยทองแคระ - Limnophila sp Mini
- บุเซปเคดาแกง 'แดง' - Bucephalandra sp. Kedagang
- หญ้าเส้นผมสั้น - Hair Grass
- ไฮโกรโบยาว - Hygrophila Araguaia
- ดาวน้อย - Pogostemon Helferi
- บริกซา - Blyxa Japonica
- เดนซ่า - Egeria Densa
- เพิร์ลหวิดจิ๋ว - Mini Pearl Weed
- เพิร์ลหวิด - Pearl Weed

เรื่อง / สไตล์ / สูตรอาหาร : misspkitchen

No Bake

ขนมไม่ต้องอบแต่อร่อย

# DESSERTS

ถ้าอยากทำขนมหวานหน้าตาสวยดูดีให้ประทับใจคนกิน ใครว่าจะต้องเสียเวลาอบเค้กก่อนโต ประกอบใส่หลายชั้น แล้วประดับบิซคัทให้เก๋ขบหนื่อยตาเลยเสมอไป เชื้อหรือไม่ล่ะว่าแค่ ใช้เวลาไม่นาน อุปกรณ์ไม่มากขั้นตอนและไม่ต้องยุ่งยาก ก็สามารถทำขนมรสชาติอร่อยแถมถ่ายรูปสวย ๆ ขึ้นกล้องได้สบาย ๆ ที่สำคัญขนมเหล่านี้ไม่ต้องพึ่งเตาอบหรืออุณหภูมิบนเลยแม้แต่นิดเดียว

## Blueberry Cheese Pie

บลูเบอร์รี่ชีสพาย

ส่วนผสม (ทำพายขนาด 8 นิ้วได้ 1 ก้อน)

• บิสกิต	120	กรัม
• เกลือป่น	¼	ช้อนชา
• เนยจืดละลาย	40	กรัม
• บลูเบอร์รี่แช่แข็ง	1	ถ้วย
• น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเลมอน	2	ช้อนชา
• ผงเจลาติน	⅓	ช้อนชา
• ครีมชีสตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง	225	กรัม
• โยเกิร์ตธรรมชาติ	½	ถ้วย
• วิปป์ครีม	½	ถ้วย
• น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเลมอน	2	ช้อนโต๊ะ
• ผงเจลาติน	⅓	ช้อนชา

• บลูเบอร์รี่สดและดอกไม้รับประทานได้สำหรับตกแต่ง

### วิธีทำ

1. เตรียมพิมพ์กลมแบบถอดฐานได้ขนาด 8 นิ้ว ฐานพิมพ์ด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์ แล้วกรุด้านข้างจนรอบด้วยแผ่นพลาสติกใส่สำหรับพันรอบพาย

2. บดบิสกิตให้ละเอียด ผสมกับเกลือป่นและเนยละลายเคล้าให้เข้ากันดีจนมีลักษณะคล้ายทรายอ่อน แล้วนำไปใส่ที่ก้นพิมพ์ กดจนแน่นแล้วนำไปแช่เย็น

3. ผสมบลูเบอร์รี่แช่แข็ง น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ และน้ำเลมอน 2 ช้อนชาในชามทนความร้อน นำเข้าไมโครเวฟ 2 นาที เติมน้ำตาลอีก 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำเลมอน 2 ช้อนชาลงไปผสมให้เข้ากัน แล้วตั้งพักไว้

4. ตีครีมชีสในชามอีกใบจนเนื้อเนียน เติมนิวยอร์กวิปปิ้งครีม ¼ ถ้วย น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ และน้ำเลมอน 2 ช้อนโต๊ะ ตีจนเนียนเข้ากัน

5. อุ่นวิปปิ้งครีมอีก ¼ ถ้วยในไมโครเวฟให้ร้อนแล้ว เติมน้ำตาลอีก 2 ช้อนโต๊ะ คนจนละลายแล้วเทลงในส่วนผสมครีมชีสคนให้เข้ากัน

6. เทส่วนผสมบลูเบอร์รี่ลงในส่วนผสมครีมชีส ตระล่อมจนเข้ากัน เทลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้แล้วนำไปแช่เย็น 3 ชั่วโมง จนเซตตัวจึงนำพายออกจากพิมพ์ ตกแต่งด้วยบลูเบอร์รี่สดและดอกไม้ให้สวยงาม



### Tips

- แนะนำให้ใช้บิสกิตที่มีเนื้อกรอบแน่น เช่น ไดเจสทีฟบิสกิต (Digestive biscuit) หากบิสกิตที่ใช้รสชาติค่อนข้างเค็มอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องเติมเกลือป่นเพิ่ม
- การใช้บลูเบอร์รี่แช่แข็งมาผสมในเนื้อชีสพาย จะให้รสชาติความสดจากรสชาติมากกว่าบลูเบอร์รี่กระป๋อง

# Chocolate Peanut BUTTER COOKIES

คุกกี้ช็อกโกแลตใส่น้ำมันถั่ว  
ส่วนผสม (ทำได้ 30 ชิ้น)

• เนยถั่วชนิดละเอียด	1	ถ้วย
• น้ำตาลไอซิ่งร่อน	2	ช้อนโต๊ะ
• ริทซ์แครกเกอร์ (Ritz Crackers)	60	ชิ้น
• ดาร์กช็อกโกแลตสับ	300	กรัม
• ช็อกโกแลตชิป	100	กรัม
• น้ำมันมะกอกเอกซ์ตร้าเวอร์จิน	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ผสมเนยถั่วกับน้ำตาลไอซิ่งให้เข้ากันดี ตักเนยถั่ว 1 ช้อนชาปาดลงบนแครกเกอร์แล้วประกบด้วยแครกเกอร์อีกชิ้น ทำซ้ำจนได้ 30 คู่แล้วนำไปแช่ช่องแข็ง

2. เติมน้ำลงในหม้อให้สูงประมาณ 1 นิ้ว ตั้งไฟปานกลางจนเดือด ใส่ดาร์กช็อกโกแลตสับและช็อกโกแลตชิปในชามทนความร้อนที่วางบนปากหม้อได้พอดี ตั้งช้อนไว้บนหม้อน้ำเดือด ลักพักจนช็อกโกแลตเริ่มละลาย จากนั้นคนช้า ๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำมันมะกอกแล้วคนต่อจนเนียน

3. เตรียมถาดปูกระดาษไขไว้ นำแครกเกอร์ออกจากช่องแข็งแล้วจุ่มลงในช็อกโกแลตที่ละลายให้เคลือบจนทั่วชิ้น ตักขึ้นมาวางเรียงบนถาดที่เตรียมไว้ นำคุกกี้ไปแช่ในช่องแข็งจนเซตตัว



### Tips

- น้ำมันมะกอกที่เติมลงไปให้ช็อกโกแลตละลาย จะช่วยทำให้ช็อกโกแลตดูเงางามยิ่งขึ้นเวลาเซตตัว
- แนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอกชนิดที่กลิ่นไม่แรงนัก

โดย อ. เตียรี่ ปานชีวา

# ฮวงจุ้ย *DIY*

## แต่งห้องนอนเสริมสุขภาพตามปีนักษัตร



ห้องนอนเป็นสัญลักษณ์ของความสุ  
ความสัมพันธ์ที่อบอุ่น และยังบ่งบอกถึง  
สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของเราของ  
ห้องนอนได้อีกทางหนึ่งด้วย การจัดและ  
ตกแต่งห้องนอนให้ถูกหลักฮวงจุ้ยจึงเป็น  
เรื่องสำคัญและไม่ควรมองข้าม เพื่อเสริม  
สร้างพลังดี ๆ ให้แก่ผู้ใช้ห้องนอนนั้น



**ปิชวด** เป็นคนที่ค่อนข้างหลับง่าย หัวถึงหมอนก็นอนหลับสนิท แต่จะมีข้อเสียเรื่องระบบทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นการกรนหรืออาการของภูมิแพ้ ห้องนอนจึงควรสะอาดเป็นระเบียบ อากาศถ่ายเทดี โทนสีของห้องควรเป็นสีเทาหรือน้ำเงิน วางหินแอมethystไว้ที่โต๊ะข้างเตียง ผังขวามือ เพื่อให้หลับลึกและตื่นมาพร้อมกับความสดชื่น



หินแอมethyst

**ปิฉลู** เป็นคนที่ค่อนข้างหลับยาก อยู่สักหน่อย เพราะในหัวมักเต็มไปด้วยเรื่องงานและหน้าที่ความรับผิดชอบต่างๆ มากมาย ดังนั้นห้องนอนต้องมีความโปร่งโล่งสบาย และให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่เสมอ โทนสีของห้องควรออกแนวสว่าง อย่างโทนสีครีม ชมพู หรือน้ำตาล และมีโคมไฟตั้งไว้ทั้งสองข้างของหัวเตียง เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยทำให้นอนหลับได้สนิท



หินควอตซ์สีชมพู



**ปิขาล** เป็นคนที่เนี้ยบกับการจัดระเบียบในห้องนอนมาก ชอบความสงบ และห้องนอนก็เป็นดินแดนแห่งการพักผ่อนสำหรับชาวขาลอย่างแท้จริง ดังนั้นในห้องนอนจึงต้องมีความสะอาดสบาย และเป็นส่วนตัวมาก โทนสีของห้องควรเป็นสีเทา ครีม หรือขาว วางรูปที่มีความสวยงามของตัวเอง รูปคู่ หรือรูปครอบครัวไว้ทางทิศเหนือของห้อง เพื่อให้รู้สึกดีกับตัวเอง สร้างความอบอุ่นในจิตใจ

**ปิเถาะ** เป็นคนที่หลับยากแต่ตื่นง่ายมาก ชอบห้องนอนที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีความนุ่มนวลสบาย ข้าวของที่ใช้จึงต้องคัดมาอย่างดีและมีความนิ่มมาก ดังนั้นห้องนอนของคนที่เกิดปีเถาะจึงต้องดูละมุนละไม อบอุ่น และให้ความรู้สึกผ่อนคลาย โทนสีของห้องควรเป็นสีเขียวเฉดใดก็ได้ แล้วเน้นให้ห้องดูสดชื่นขึ้นด้วยแจกันดอกไม้และกลิ่นหอมอ่อนๆ ภายในห้อง และมีหินควอตซ์สีชมพูวางไว้ที่โต๊ะข้างเตียงด้านขวา



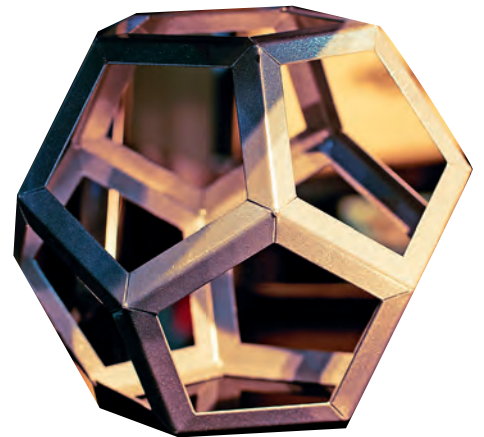
**ปีมะโรง** ห้องนอนของชาวมะโรงเปรียบเหมือนห้องทำงานอีกห้องหนึ่งทีเดียว จึงเป็นห้องนอนที่คุณคล้าย ๆ กับห้องอเนกประสงค์มากกว่า ด้วยความที่ชาวมะโรงชอบความสะดวกและมีสไตล์ ห้องนอนจึงสะท้อนบุคลิกภาพที่คุณเท่และมีความเป็นส่วนตัว โทนสีของห้องควรเป็นสีน้ำตาล เหลือง หรือครีม สิ่งสำคัญคือไฟในห้องนอนห้ามเสียบโดยเด็ดขาด และมีกล่องดนตรีวางไว้ตรงทิศตะวันตกเฉียงใต้ของห้อง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขหรือเอนดอร์ฟิน



**ปีมะเส็ง** เป็นคนที่มีมักใช้ชีวิตดูนวยออยู่ตลอดเวลา ที่นอนคือที่สำหรับนอนหลับจริง ๆ ดังนั้นห้องนอนของชาวมะเส็งจึงต้องทำให้สะอาด สว่าง และสงบ ถึงจะทำให้ชาวมะเส็งได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ โทนสีของห้องควรเป็นสีขาว ครีม หรือเทาขาว ๆ วางหินแอมethystไว้ที่โต๊ะข้างเตียงเพื่อให้ได้สัมผัสกับคลื่นแห่งความสงบ และสามารถนอนหลับได้สนิท

**ปีมะเมีย** เป็นคนเอากรเองงานแต่เวลาพักผ่อนก็จะพักผ่อนอย่างจริงจัง ห้องนอนของชาวมะเมียจึงต้องมีความเป็นห้องนอนที่สมบูรณ์แบบ คือเมื่อก้าวเข้ามาจะรู้สึกถึงดินแดนแห่งการพักผ่อนอย่างจริงจัง ดังนั้นห้องนอนจึงควรจัดให้มีทั้งความเป็นระเบียบ สะอาด และสะดวกสบาย โทนสีของห้องควรเป็นสีเขียวเฉดใดก็ได้ ชมพู หรือครีม นำลูกแก้วที่ทำจากหยก 8 ลูกวางไว้ที่โต๊ะข้างเตียง จะช่วยเสริมพลังแห่งความสงบและสดชื่น

**ปีมะแม** เป็นคนที่ชอบการนอนมากกว่าปีนักษัตรใด ๆ เลยก็ว่าได้ ห้องนอนจึงต้องมีเครื่องนอนที่ดึงดูดและนุ่มนวล ทำให้การนอนมีความสุข แต่ภายในห้องต้องมีความสดชื่นและสดใส เพื่อให้ตื่นมาพบกับเช้าวันใหม่ที่สดใสด้วยเช่นกัน โทนสีของห้องควรเป็นสีชมพู ครีม หรือน้ำตาล ในห้องควรตกแต่งด้วยวัสดุที่มีดีไซน์รูปทรงเรขาคณิต เพื่อให้ชาวมะแมหลงจากนอนหลับสนิทมาทั้งคืน ตื่นมาจะได้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า



ลูกแก้วทำจากหยก

**ปิ๋วอก** • เป็นคนที่ชอบใช้ห้องนอนในการพักผ่อนและทำกิจกรรมที่ชอบด้วย จึงมักใช้เวลาในห้องนอนมากกว่าปกติ เพราะนอกจากจะใช้นอนแล้วยังใช้ทำกิจกรรมส่วนตัวที่ถนัดด้วย ดังนั้นห้องนอนจึงควรเป็นห้องอเนกประสงค์ที่สามารถสร้างสรรค์อะไรก็ได้อย่างใจโทนสีของห้องควรเป็นสีน้ำตาล ขาว หรือน้ำเงิน ภายในห้องควรมีทีวี มีลูกเล่นเพื่อไม่ให้รู้สึกเบื่อและทำให้หัวใจได้สดชื่นกับความแปลกใหม่อยู่เสมอ

**ปิระกา** • โดยปกติชาวระกามักชอบทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน แต่ถ้าได้เข้าห้องนอนแล้วก็จะฝังตัวอยู่กับที่นอนแบบไม่อยากลุกไปไหนเลยทีเดียว ดังนั้นห้องนอนของชาวระกาจึงต้องจัดให้มีความสบาย อากาศดี และสงบชวนพักผ่อน โทนสีของห้องควรเป็นสีเทา ครีม น้ำเงินหรือฟ้า ควรมีม่านคริสตัลไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของห้อง เพื่อเสริมพลังแห่งความศรัทธาและส่งเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง



**ปิจอ** • ด้วยความที่เป็นคนไม่ค่อยนอนแบบยาว ๆ เพราะให้ความสำคัญกับหลายกิจกรรมที่ชอบ จึงชอบตุนการนอนระยะสั้นไว้เป็นแรงแมกกว่า ดังนั้นห้องนอนสำหรับผู้เกิดปีจอจึงควรเป็นห้องที่ดูสบายตา สดชื่น และทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ โทนสีของห้องควรเป็นสีส้ม เหลือง หรือน้ำตาล มีโคมไฟทรงกลมที่โต๊ะข้างเตียง และติดนาฬิกาไว้ตรงทิศใต้ของห้องนอน เพื่อกระตุ้นพลังในเรื่องของสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้เกิดปีจอนั่นเอง

**ปิขุน** • เป็นคนที่ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีเอกลักษณ์ และมีรสนิยม ชาวขุนจะใช้ห้องนอนเพื่อการพักผ่อนที่แสนสบายหลังจากทำงานมาตลอดทั้งวัน ห้องนอนจึงต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย และสามารถเก็บของสะสมที่โปรดปรานได้ด้วย โทนสีของห้องควรเป็นสีขาว ครีม เทา หรือน้ำเงิน ควรจัดวางโต๊ะเครื่องแป้งไว้ทางทิศตะวันตกและนำแจกันดอกไม้สีสดใส่มาไว้ในห้องนอนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความสดชื่นให้แก่ชาวขุนในทุก ๆ วัน





# DOG THERAPY

สุนัขเป็นสัตว์ที่คนนิยมเลี้ยงกันมากที่สุด เพราะเป็นสัตว์แสนรู้ พักง่าย มีความซื่อสัตย์ และจะอยู่เป็นเพื่อนเราจนแก่เฒ่ากันไปข้างหนึ่ง

แต่นอกจากการเป็นเพื่อนที่แสนดีของมนุษย์แล้ว สุนัขยังเป็นหมอที่ช่วยรักษาผู้ป่วยในบางโรคได้อีกด้วย เพราะการให้สุนัขเข้ามามีส่วนร่วมช่วยบำบัดผู้ป่วยจะส่งผลดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ป่วยมีความสุขและสนุกสนานกับกิจกรรมบำบัด ทั้งยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

สำหรับโรคที่นิยมใช้สุนัขเข้ามาช่วยบำบัดนั้น ได้แก่ ผู้ป่วยที่เป็นโรคอัมพฤกษ์ ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เด็กที่มีปัญหาเรื่องสมาธิสั้น และเด็กพิเศษ จะเห็นได้ว่าหากผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้มีปฏิสัมพันธ์กับสุนัข พวกเขาจะมีสุขภาพจิตและอารมณ์ดีขึ้น เพราะสุนัขช่วยกระตุ้นการสื่อสารและการเรียนรู้ เสริมสร้างสภาพแวดล้อมให้มีความเป็นมิตรยิ่งขึ้น นอกจากนี้สุนัขยังให้สัมผัสที่อบอุ่นและไวใจได้จากการลูบและการกอด เมื่อมีการตอบสนองของทั้งสองฝ่ายจึงเกิดผลดี ผู้ป่วยหลายคนอาการดีขึ้น และกลายเป็นรอยยิ้มการมาเยี่ยมของสุนัข ซึ่งเป็นการช่วยด้าน

จิตใจทำให้ผู้ป่วยมีความสุข โดยกิจกรรมที่ให้สุนัขช่วยบำบัด ผู้ป่วยมีทั้งการโยนบอล ไล่ให้วิ่งพาเดิน ให้กอด การนั่งพูดคุยกับสุนัข เป็นต้น

สายพันธุ์ที่นิยมนำมาฝึกให้เป็นสุนัขบำบัดอันดับแรก คือ ลาบราดอร์ และโกลเด้นรีทริฟเวอร์ เพราะมีนิสัยดี ฝึกง่าย เป็นมิตรกับทุกคน และชอบออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นชีวิตจิตใจ ยังมีพันธุ์อื่นอีก เช่น เฟรนช์บูลด็อก ด้วยความที่ตัวเล็กจึงสามารถอุ้มนั่งบนตักเพื่อช่วยผ่อนคลายสร้างความสัมพันธ์ ความเชื่อใจ และช่วยให้คลายเหงา หรือพันธุ์ปีเกิลสุนัขแสนซนก็จะช่วยรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ เพราะสามารถกระตุ้นพัฒนาการและช่วยให้สำเร็จขึ้น

หนึ่งในโครงการที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่รู้จักกันก็คือ โครงการสุนัขเพื่อช่วยในการอ่าน (Reading Education Assistance Dogs) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า R.E.A.D. ของ Intermountain Therapy Animals (ITA) ซึ่งได้ริเริ่มครั้งแรกเมื่อ

เดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 1999 ในรัฐยูทาห์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นโครงการที่ไม่หวังผลกำไร โดยร่วมมือกับโรงเรียนและห้องสมุดทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อช่วยเสริมสร้างพัฒนาการสำหรับเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ เหตุผลที่ช่วยให้สำเร็จคือ สุนัขพูดไม่ได้ จึงไม่มีการตัดสินใด ๆ ออกมาว่าเด็กอ่านถูกหรืออ่านผิด ซึ่งแตกต่างจากการอ่านหนังสือของเด็กในชั้นเรียนต่อหน้าเพื่อน ๆ และครูผู้สอน เด็กจะรู้สึกกดดันตัวเอง ทำให้พัฒนาการของเด็กช้าลงกว่าการอ่านหนังสือให้สุนัขฟัง

นอกจากเด็กจะได้รับประโยชน์โดยตรงคือเพิ่มทักษะการอ่านหนังสือแล้ว สุนัขก็ได้รับประโยชน์เช่นกัน โดยมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กตามโปรแกรมที่กำหนดไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งสุนัขที่นำมาเป็นอาสาสมัครในโครงการลักษณะนี้จะต้องผ่านการคัดเลือก และได้รับการฝึกที่ถูกต้องตามหลักวิชา ทำให้สุนัขมีความสุขและมีชีวิตชีวาที่ได้ใกล้ชิดกับคนมากยิ่งขึ้นด้วย

# SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุก  
ตอบคำถาม  
ชิงรางวัล

happiness Vol. 31 ขอเชิญผู้ถือหุ้ณกุ้ลุ่ม ปตท. ร่วมสนุกกับการตอบคำถาม 5 ข้อดังต่อไปนี้ เพื่อชิงรางวัล จำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง **“เกร็ดความรู้ด้านพลังงานประเทศ” หน้า 11 และหน้า 33** พบคำตอบ ภาคบาทข้อที่ถูกต้องที่สุด แล้วส่งแผ่นพับมาร่วมสนุกกันนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้ณกุ้ลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมสนุก 20 พฤศจิกายน 2560)

## 1. ข้อใดคือหลักปฏิบัติ 3 ดี 20 ไม่ ปลอดภัยถึงบ้าน

- ก วินยดี  ข ยานยนต์ดี  ค สุขภาพดี  ง ถูกทุกข้อ

## 2. หลักปฏิบัติข้อใดที่คุณไม่ควรทำซึ่งจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

- ก เมาไม่ขับ / ขับไม่โธร / ขับไม่ไลน์ / เร็วไม่เกิน  
 ข เลี้ยวไม่เฉย / ยางไม่ลิก / เบรกไม่หมด / น้ำไม่แห้ง  
 ค หมวกไม่ใส่ / โค้งรับแซง / แดงรับไป / สามซ่อนได้  
 ง ง่วงไม่ฝัน / น้ำไม่แห้ง / ใจไม่แล่ง / ท้ายไม่จี

## 3. ราคาน้ำมันขายปลีกแต่ละยี่ห้อ มีการปรับราคาอย่างไร

- ก ปตท. และผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงพร้อมกัน  
 ข ผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงเร็วกว่า ปตท.  
 ค ผู้ค้ารายอื่นปรับราคาขึ้น / ลงช้ากว่า ปตท.  
 ง ส่วนใหญ่ ปตท. ปรับขึ้นราคาช้ากว่าผู้ค้ารายอื่น และเป็นผู้นำในการปรับลดราคา

## 4. ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. ถึง 1 ก.ค. 2560 ปตท. มีการปรับราคาขายปลีกทั้งสิ้นกี่ครั้ง

- ก 25 ครั้ง  ข 26 ครั้ง  ค 27 ครั้ง  ง 28 ครั้ง

## 5. จากที่ ปตท. ปรับขึ้นราคาขายปลีกช้ากว่าผู้ค้ารายอื่น คิดเป็นเงินที่รับภาระเพื่อคนไทยกว่าที่ล้านบาท

- ก 46 ล้านบาท  ข 46.1 ล้านบาท  ค 46.2 ล้านบาท  ง 46.3 ล้านบาท

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers happiness 2017 Vol. 30

1. คุณกนกรัตน์ วงศ์สืบชาติ
2. คุณกฤตยา นาวิบัญญัติธรรม
3. คุณกันยารัตน์ สอาดเย็น
4. คุณกิตติชัย ยงวงนิชย์
5. คุณไขแสง รักวานิช
6. คุณจันทราภา ขวัญสุธานี
7. คุณจารุรัตน์ วรนิสรากุล
8. คุณจิตต์ลดา เดียวปวโรภาส
9. คุณจุฬาลักษณ์ เกรียงชัยพร
10. คุณชัชวาล สงวนเสริมศรี
11. คุณชาญชัย แสงภักดีจิต
12. คุณชุมพล พงคิมชัยวิบูลย์
13. คุณญาณิ จรัสจารุมนต์
14. คุณณัชชา หรรษาหิรัญ
15. คุณดารุณี อยู่เย็น
16. คุณทัศนีย์ สุนทรวิกุลพงศ์
17. คุณธณัฐฐา ห่องทองแดง
18. คุณธนา บุญยงศรีรัตน์
19. คุณนงลักษณ์ ธัญวงษ์
20. คุณนภาพร ตีระกนก
21. คุณนารีรัตน์ สกลสถาพร
22. คุณบุษราคัม ศิริอุทัยกร
23. คุณประภาศรี ทองทวีผล
24. คุณปริยาภรณ์ ศฤงคารินทร์
25. คุณพงศกรณ์ วิจิตเวชไพศาล
26. คุณพจนา ปิตินิตร
27. คุณพวงทิพย์ เต็มเจริญ
28. คุณเพลินพิศ ลีลาประเทือง
29. คุณภัทร เจริญจิตไพศาล
30. คุณภัทราพร เลิศสวัสดิ์
31. คุณภาสินี พันธุ์หงษ์
32. คุณยุคล กาญจนรักษ์
33. คุณราไพ พรทวีวัฒนกุล
34. คุณวนิดา วรธรรมานี
35. คุณวรรณดา เตคุณาท
36. คุณวรรณรัตน์ กิจภากรณ์
37. คุณวายุภพ ประสูตชัย
38. คุณวีณา พงษ์อมรพรหม
39. คุณศิริกัญญา อิงคะไลหะกุล
40. คุณสมชาย ก่อสวัสดิ์วรกุล
41. คุณสมศรี วงศ์ดีเลิศ
42. คุณสรวัล จันทร์รุ่งมณีกุล
43. คุณสรายุท รัตนศรีสร้อย
44. คุณสุศสวาท จันทร์คำ
45. คุณสุมาลี ภัทรวานนท์
46. คุณอนงค์นารถ เต็มพงษ์นุรักษ์
47. คุณอนงค์ภัทร อภรณ์ศิลป์
48. คุณอภิญา นิตเกรียงไกร
49. คุณอุตม เจริญจิตรวฒนา
50. คุณอุตร ศรศิลป์

เฉลยคำถามคอลัมน์ Special for Readers  
นิตยสาร happiness Vol. 30 Jul.-Sep. 2017

1. ง. ควร เพราะถึงน้ำมันถูกออกแบบมาอย่างปลอดภัย 2. ง. ถูกทุกข้อ  
3. ง. ผิดทุกข้อ 4. ก. หัวเทียน มาช่วยในการสันดาป 5. ค. 250 องศาเซลเซียส

\* ทีมงานจะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

# ยิ่งกว่าความสำเร็จในวันนี้ คือ “การสร้างความภูมิใจ ให้กับคนไทย” ตลอดไป



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับ  
“รางวัลรัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยมประจำปี 2560”

พร้อมทั้งอีก 3 รางวัลดีเด่น

รางวัลการเปิดเผยข้อมูลและความโปร่งใสดีเด่น

รางวัลการดำเนินงานเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเด่น

รางวัลนวัตกรรมดีเด่น



*Pride & Treasure of Thailand*

