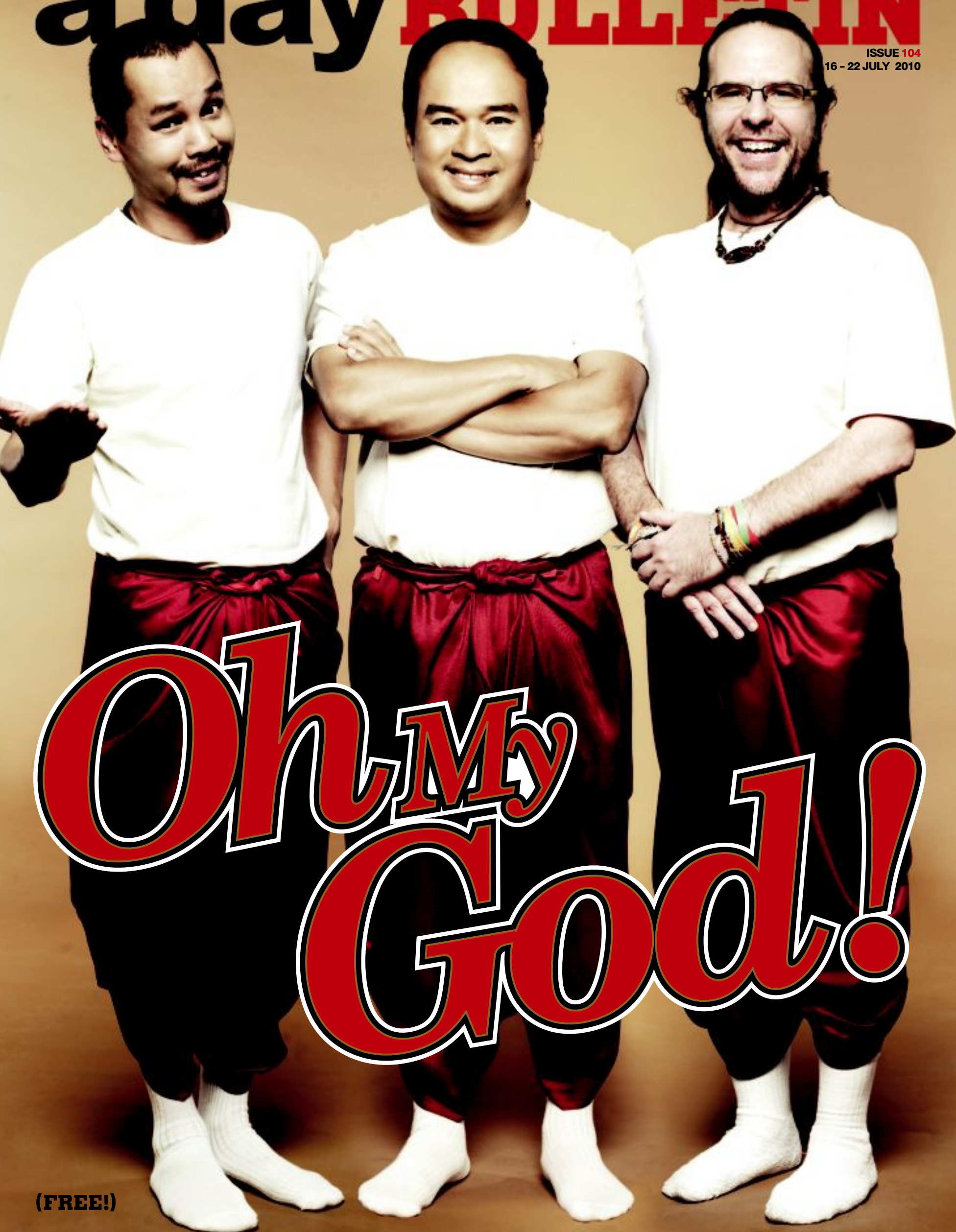


a day **BULLETIN**

TODAY EXPRESS PRESENTS

ISSUE 104

16 - 22 JULY 2010



(FREE!)

EDITOR’S NOTE

Personal Space

และแล้วสิ่งที่เราคิดว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวอย่างเว็บจำพวก Social Network ต่างๆ ก็ค่อยๆ ทำลายความเชื่อมั่นและนิยามของคำว่าพื้นที่ส่วนตัวลงไปทีละเล็กละน้อย ไม่ว่าจะเป็นข่าวลือลามารើวที่เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาที่ว่า ข้อความใน Facebook สามารถนำมาเป็นหลักฐานฟ้องหย่าได้ และการที่สื่อมวลชนและนักคิดจากหลายๆ ฝ่ายให้ความหมายใหม่กับช่องทางการสื่อสารผ่าน Social Network ว่า ไม่ใช่พื้นที่ส่วนตัว หากแต่เป็นพื้นที่สาธารณะ เพราะใครๆ ก็สามารถเข้าถึงและนำข้อความเหล่านั้นไปเผยแพร่ได้ เรื่องเหล่านี้ไม่มีตัวอย่างใดจะชัดเจนไปกว่าการกระทำที่กำลังฮิตในบ้านเราเวลานี้ นั่นคือ ลัทธิล่าแม่มด หรือการตามล่าหาผู้โพสต์ข้อความอันไม่เหมาะสมใน Facebook แล้วนำมาประจานหรือฟ้องให้คนทั่วไปเห็นสิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดีไม่งาม ซึ่งก็มีคนมากมายนับไม่ถ้วนที่เดือดร้อนเพราะสิ่งที่เขียนไว้ในเว็บประเภท Social Network มาแล้ว ...ว่าแล้วคำถามก็คือ ตกลงคำว่าพื้นที่ส่วนตัวและพื้นที่สาธารณะมีนิยามที่สิ้นสุดแล้วจริงหรือ? หรือมันแค่นิยามที่ยังสามารถเลื่อนไหลไปได้ตามบริบทต่างๆ รายรอบ? ถ้าเรายังตกลงกันตรงนี้ไม่ได้ เราก็ยังต้องถกเถียงกันเรื่องพื้นที่สาธารณะกันอยู่อย่างนี้แบบหาจุดจบไม่เจอ อุปมาประหนึ่งเรือที่ยังมองไม่เห็นฝั่งและยังต้องลอยคว้างกลางทะเลแห่งความไม่รู้ต่อไป

Facebook และ Twitter คือเครื่องมือสื่อสารทางสังคมออนไลน์ที่ฮิตและดังที่สุดในโลก Facebook หรือ FB มียอดผู้ใช้ทะลุ 400 ล้านคนไปแล้ว ส่วน Twitter มียอดผู้ใช้เกิน 100 ล้านคน และมีสถิติผู้ลงทะเบียนใหม่วันละ 300,000 คน (อ้างอิงจาก Chirp ซึ่งเป็นการประชุมอย่างเป็นทางการของนักพัฒนาโปรแกรม Twitter) และก่อนที่จะมาถกเถียงว่าสิ่งที่เขียนใน FB หรือใน Twitter เป็นเรื่องส่วนตัวหรือสาธารณะ เราคงต้องไม่ลืมนิยามที่ครอบคลุมเครื่องมือสื่อสารเหล่านี้อีกที นั่นคือคำว่า Social Network หรือเครือข่ายสังคม ประเด็นจึงกลับไปอยู่ที่ว่า เราจะหาความเป็นส่วนตัวที่จริงแท้แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ได้แน่หรือในคำว่าสังคม แล้วไหนจะยังเป็นสังคมที่เป็นเครือข่ายถักทอโยงใยกันไปไม่รู้กี่เส้นกี่สายเช่นนี้

ในกรณีที่เราโพสต์ข้อความรุนแรง หยาดบคาย เกินสังคมจะรับได้ใน Facebook แล้วข้อความนั้นๆ หลุดออกไป และถูกนำมาเผยแพร่ วิพากษ์วิจารณ์กันราวกับเป็นความคิดที่เป็น ‘สาธารณะกุศล’ แล้วเราจะจับมือใครดมได้ คำว่า เราโพสต์ไว้ในพื้นที่ส่วนตัว มันหาได้คัดดีสิทธิ์อีกต่อไปไม่ พื้นที่ที่ข้อความเหล่านั้นถูกสังคมตั้งคำถามและต้องการคำอธิบายที่ชัดเจน ต่อให้พูดว่าเป็นความคิดส่วนบุคคล ก็หนีไม่พ้นคำถามมหาศาลเหล่านั้นอยู่ดี จะกล่าวเกินไปไหมว่า โลกเข้าใจไปในทางเดียวกันแล้วว่าไม่มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างแท้จริงในเว็บเครือข่ายทางสังคม หรือพูดให้ชัดและครอบคลุมกว่านั้นว่า ในโลกออนไลน์ เพราะปฏิเสธไม่ได้หรอกว่า สมัยนี้ถ้าอยากรู้อะไรเกี่ยวกับใครสักคน คุณสามารถหาข้อมูลทั้งหมดทั้งปวงนั้นได้จากกูเกิล แม้จะไม่ได้ข้อมูลครบถ้วนในตอนแรก แต่คุณก็สามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาปะติดปะต่อได้ไม่ยาก อ่านมาถึงตรงนี้ อยู่ๆ ก็นึกถึงสังขารมข้อหนึ่งขึ้นมาว่า ความลับไม่มีในโลก แน่نون ในโลกออนไลน์ก็ยังไม่มี

ความจริงที่ต้องยอมรับแบบขมขื่นหรือซ้ำๆ ต่อไปนี่ก็คือว่า หากไม่อยากรสร้างความเดือดร้อนในอนาคต ก็อย่าได้โพสต์ถ้อยคำหยาดบคายหรือข้อความรุนแรงลงไปใน Facebook หรือ Twitter เพราะข้อความเหล่านั้นอาจกลับมาแฉกัดคุณได้ในภายหลัง และถ้าใครยังนิยมใช้เครื่องมือสื่อสารเหล่านี้อยู่ ผู้เขียนขอให้นึกถึงสิ่งที่พ่อแม่ปู่ย่าตายาย กระทั่งผู้ผ่านโลกมามากแล้วทั้งหลายเคยสอนสั่งไว้เป็นสังขารมไว้นานมาแล้ว คือ ‘ก่อนพูดเราเป็นนายของคำพูด เมื่อพูดไปแล้ว คำพูดนั้นเป็นนายเรา’ ถ้าคำนี้ยังยาวไป ก็ให้นึกสั้นๆ ว่า ‘คิดก่อนพูด’ และ ‘คิดก่อนทำ’ คำสอนเหล่านั้นมาจากคนผ่านโลกมามาก และนำคิดว่า แม้ท่านเหล่านั้นจะไม่เคยแม้แต่จะผ่านโลกออนไลน์เพียงสักครั้งในชีวิต แต่สังขารมเหล่านั้นมันใช้ได้กับคนทั้งโลกจริงๆ ตราบใดที่โลกยังมีสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคน

เผอิญ ในโลกที่ข้อมูลทุกเรื่องหาได้ง่ายเพียงนิ้วมือคลิกอย่างทุกวันนี้ พื้นที่ส่วนตัวอาจมีเพียงพื้นที่เดียวคือ พื้นที่ของความคิด เพียงแต่ต้องเป็นความคิดที่ไม่ได้พูดออกมาดังๆ เท่านั้น

วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม
บรรณาธิการบริหาร
Twitter: @khaopan, www.facebook.com/adaybulletin

08

06

22

30

16

CONTENTS

06 GOODNEWS ติดตามข่าวสารคดี รอบโลกประจำสัปดาห์ได้ในห้องข่าวแห่งนี้	08 INTERVIEW ร่วมภูมิใจในความเป็นไทยไปกับ ธง-เท่ง-ทอดด์ 3 พิธีกร จาก ‘คุณพระช่วย’ ที่กำลังจะกลับมา ‘ล่าแดงสด’ อีกครั้ง	16 A MUST สารพัดสิ่งที่เราคัดสรรมาฝากแบบ A Must พลาดแล้วจะหาว่าไม่เตือน	18 SHOPPING แสดงออกชัดเจนถึงความเป็นคนเมืองด้วยบรรดา accessory ประดามีที่ขวนมาให้เลือกช้อปกันอย่างจุใจ	19 CALENDAR ใครทำอะไร ที่ไหน เช็กดูได้ สุดสัปดาห์นี้จะได้ไม่พลาดเรื่องราวสนุกๆ	22 HOME MADE เปิดบ้านหลากสี พร้อมพูดคุยกับ มนิตา ลดาวัลย์ ณอยุธยา ที่จะมาเล่าถึงความสุขที่ได้อยู่ร่วมกันในครอบครัวใหญ่
24 HEALTH AND HEART รวมสาระความรู้ที่จะทำให้คุณแข็งแรงทั้งกายและใจ	27 ALL ABOUT BIZ ผาดูแลตลาด ทวีทรัพย์ จะมาเผยถึงเทคนิคการทำงานจากประสบการณ์ด้านการกระจายข้อมูลระดับประเทศ	28 THE WORDS ทุกถ้อยคำมีความหมายและคุณค่าเสมอ ค้นหาได้ในหน้านี้	30 THE GUEST ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถทำสิ่งดีๆ เพื่อตอบแทนสังคมได้ ชิมชั๊บความสุขจากการให้กับ ‘ก้อง’ - สหรัถ สังคปรีชา		

LETTERS



พอดีได้ติดตามอ่าน a day BULLETIN ค่อนข้างบ่อย ซึ่งได้รับมาจากสถานีรถไฟฟ้า ต้องขอบอกว่าเป็นนิตยสารที่มีประโยชน์สำหรับคนเมืองอย่างดิฉัน

วันนี้มีโอกาสก็เลยมานั่งเขียนจดหมายขอติชมเล็กน้อย ซึ่งคิดว่าน่าจะพอเป็นประโยชน์ต่อทีมงานและคนอ่านอื่นๆ ได้บ้าง ในความคิดของดิฉัน อยากจะให้ถามคำถามที่เจาะลึกให้มากกว่านี้ บางครั้งอ่านแล้วบางคำถามยังไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญและเจาะลึกเท่าที่ควรอยากให้ปรับปรุงในส่วนนี้อีกเล็กน้อย เพราะคนที่มาให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นคนที่ค่อนข้าง

มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักมาบ้างแล้ว ส่วนอีกเรื่องหนึ่งที่อยากจะให้ทางท่านช่วยเข้มงวดเป็นพิเศษก็คือการสะกดคำผิดค่ะ ส่วนคำขมก็คงคิดว่ามีคนให้เยอะแล้ว ก็ทำติดไปเรื่อยๆ นะคะ จะคอยติดตามค่ะ

-อมรา พงศ์ชะป่าน

ส่งความคิดเห็น คำติชม หรือข้อเสนอแนะที่มีต่อ a day BULLETIN ได้ที่ บริษัท เดย์ โพเอทส์ จำกัด เลขที่ 3 ซอยเจริญมิตร ถนนสุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 หรือทางอีเมล adaybulletin08@gmail.com กรุณาเขียนชื่อ-นามสกุลจริงและที่อยู่มากับจดหมาย เพื่อความสะดวกในการจัดส่งของรางวัลไปให้ และบรรณาธิการขออนุญาตตัดทอนจดหมายตามสมควร

พิเศษ! จดหมายที่ได้รับเลือกลงตีพิมพ์ในช่วงเดือนนี้ จะได้รับหนังสือดีๆ จากสำนักพิมพ์ a book ส่งไปให้ถึงบ้าน

ดอนเสิร์ต นู๋
รัก ตื่นเต้น
สนุกเด็ดขาด

นำโดยดาวรุ่งระดับโลก
**แสดงมา
ว่าน**

**7 สิงหาคม
ทุ่มตรบ**

ร่วมสนับสนุนโดย



แอสสิริ

สร้างสรรค์โดย



NEW **Vios**
MAKE IT HAPPEN



แสดงที่ อาคารกีฬา เวสน์ 2 สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่นดินแดง

บัตรราคา 800 / 1000 / 1500 / 1800 / 2000

จองบัตร

www.thaiticketmajor.com หรือ 02-2663-9856

THE RANKING

ที่มา : www.forbes.com

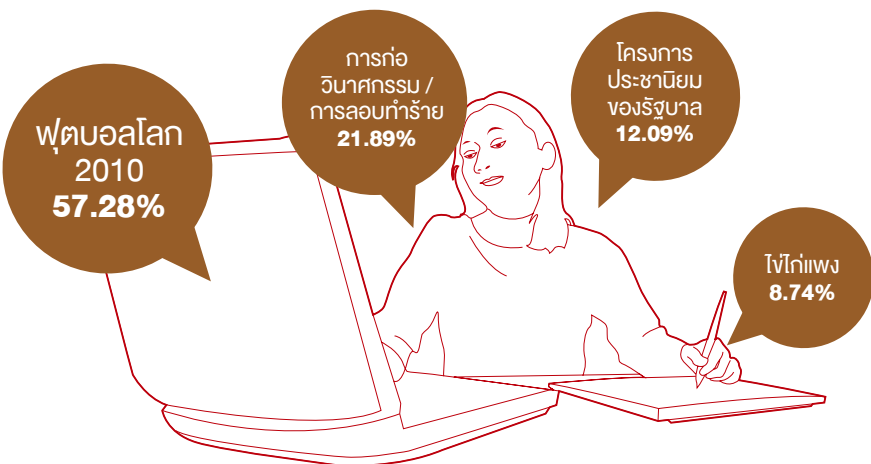
10 อันดับผู้ทรงอิทธิพลของสหรัฐฯ ประจำปี 2010



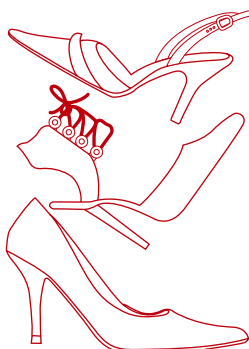
THE POLL

ที่มา : สวณดุสิตโพลล์

ข่าวต่างๆ ที่ประชาชนให้ความสนใจในขณะนี้



ประเทศเกาหลีใต้
มีสถิติประชากร
ฆ่าตัวตายสูงที่สุดในโลก โดยเฉลี่ย
23.9 คนต่อประชากร
1 แสนคน

ที่มา : www.voicetv.co.th

บริษัทผลิตเครื่องประดับ
Borgezie ในประเทศอังกฤษ
ผลิตรองเท้าส้นเข็มทองคำ
แท้ประดับเพชรน้ำงาม
2,000 เม็ด หรือประมาณ
30 กระรัต วางขายในราคา
มหาศาลกว่า 4.8 ล้านบาท
พร้อมรับประกันใช้ได้นาน
1,000 ปี

ที่มา : www.thenational.ae

บริษัท อาดิแดด ผู้ผลิตเสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬา
รายใหญ่ของโลก เปิดเผยว่าเสื้อยืดของ
อาดิแดดขายดีเกินคาด ในช่วงที่มีการแข่งขัน
ฟุตบอลโลก 2010 โดยเฉพาะเสื้อยืดของทีมชาติ
อาร์เจนตินา เยอรมนี เม็กซิโก และแอฟริกาใต้
ซึ่งขายได้มากกว่า 1 ล้านตัว แล้ว สร้างรายได้
ให้บริษัทช่วงการแข่งขันฟุตบอลโลก 2010
ราว 200 ล้านดอลลาร์

ที่มา : www.adidas-group.com

‘โซนี่’ บริษัทยักษ์ใหญ่แห่งวงการอิเล็กทรอนิกส์และ
เทคโนโลยีของญี่ปุ่น ออกมายอมรับว่าเครื่องคอมพิวเตอร์
โน้ตบุ๊กยี่ห้อ VAIO จำนวนมากกว่า 535,000
เครื่อง มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความร้อนที่อาจเป็นอันตราย
กับผู้ใช้ แบ่งเป็นในสหรัฐอเมริการาว 260,000 เครื่อง
ในยุโรป 103,000 เครื่อง ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
120,000 เครื่อง และในญี่ปุ่นอีก 52,000 เครื่อง

ที่มา : www.thairath.co.th

SURVEY

คุณคิดว่าการจะปฏิรูปประเทศไทย
ควรเริ่มจากเรื่องใดเป็นอันดับแรก



“เริ่มจากการพยายาม
สร้างทัศนคติที่ดีต่อคน
ไทยด้วยกัน”
ภาณุวัชร โลหิตรัตนนท์
31 ปี, ผู้จัดการส่วนตัว
ศิลปิน



“สร้างงานการเมือง
รุ่นเก่าให้หมด อย่าให้โผล่
มาเป็นผู้แทนในสภาอีก”
ตรีวิทย์ หล่อพิเชียร
32 ปี, คอมพิวเตอร์กราฟิก



“เริ่มจากคนไทยทุก
คนต้องหันหน้ามาทำ
ความเข้าใจซึ่งกันและกัน”
สพสวัสดิ์ ศรีวรรณนท์
23 ปี, พนักงานบริษัท



“ให้การศึกษาเรื่อง
คุณธรรมในจิตใจ และ
พัฒนาความคิดเรื่องการ
พึ่งพาตนเอง”
กรรณภรณ์ เล็กน้อย
21 ปี, นักศึกษา



“ให้ความรู้ความ
เข้าใจประชาชนเกี่ยวกับ
เรื่องที่จะปฏิรูป”
อัญชลีพร พุทธกุล
23 ปี, อาชีพอิสระ



“เริ่มจากการที่ทุกคน
สามัคคีกัน ลดความเห็น
แก่ตัว จะปฏิรูปไปทาง
ไหนก็คงไม่มีปัญหา”
มนัสนันท์ อธิยะมรรค
กุล
24 ปี, ประสานงาน





• ในที่สุดวันแห่งการรอคอยก็มาถึง เมื่อทีมชาติกระทั่งดูสามารถคว้าแชมป์ฟุตบอลโลกปีนั้ไปครองได้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของประเทศ และฉลองชัยชนะกันอย่างยิ่งใหญ่ ในภาพผู้ที่ช่วยฟุตบอลโลกประจำปีนี้ได้แก่ อีเกร์ คาซิลยาส ผู้รักษาประตูและกัปตันทีมชาติ ที่หลังน้ำตาไม่หยุดที่ทีมชาติคว้าชัยชนะได้ เป็นการปิดฉากฟุตบอลโลกประจำปีนี้ไปได้อย่างงดงามที่สุดสำหรับคนสเปนทั้งประเทศ - AFP

• ที่เห็นอยู่นี้คือเครื่องบินต้นแบบที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ล้วนๆ โดยประธานบริษัท Solar Impulse และนักบินประจำเครื่อง ได้นำเครื่องบินพลังงานแสงอาทิตย์ลำนี้ขึ้นบินเป็นครั้งแรก โดยเครื่องทะยานขึ้นฟ้าเมื่อเวลา 06.51 น. ของวันที่ 7 กรกฎาคม ที่ผ่านมา และไต่เพดานบินสูงสุดที่ 8,700 เมตรจากพื้นดิน ในเวลาคร่าว่นเดียวกัน ก่อนจะค่อยๆ ลดระดับและใช้เพียงพลังงานแสงอาทิตย์ที่สะสมไว้ตอนกลางวันโดยแผงโซลาร์เซลล์จำนวน 12,000 แผง ในการผลักดันทำให้กับเครื่องบินตกว่า 4 ตัว ในเครื่องบิน ก่อนจะลงจอดอย่างปลอดภัยในเวลา 09.00 น. ของอีกวัน ใช้เวลาบินไปทั้งหมด 26 ชั่วโมง 9 นาที ทำสถิติเป็นเครื่องบินพลังงานแสงอาทิตย์ที่บินได้ไกลและสูงที่สุดในโลก - AFP

GOODNEWS

HUMAN RIGHTS

มาเลเซียประกาศยอมรับให้สตรีจับตำแหน่งผู้พิพากษาของชาวมุสลิม

กลุ่มซิสเตอร์อินอิสลาม (เอสไอเอส) องค์การที่ทำหน้าที่เรียกร้องสิทธิสตรีมุสลิมในประเทศมาเลเซีย ได้ออกมาแสดงความยินดีกับรัฐบาลมาเลเซีย ที่แต่งตั้งให้สตรีสามารถขึ้นดำรงตำแหน่งเป็นผู้พิพากษาในศาลชาเรีย หรือศาลสำหรับชาวมุสลิม หลังจากทางองค์กรได้ทำการเรียกร้องให้ทางรัฐบาลปฏิรูประบบกฎหมายอิสลามมาตั้งแต่ช่วงปลายยุค 1990 โดยกล่าวว่าแม้จะมีกฎหมายสำหรับสตรีแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่ได้มีการดำเนินการให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีความยุติธรรมเพียงพอ ถึงแม้ว่าจะมีผู้พิพากษาหญิงอีกสองตำแหน่งที่เมืองปูตราจายาและกรุงกัวลาลัมเปอร์อยู่ก็ตาม แต่ก็ยังไม่ครอบคลุมพอในการตัดสินใจคดีความที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิง อย่างเช่น การหย่าร้าง การมีภรรยาหรือสามีหลายคน หรือสิทธิในการดูแลเด็ก เป็นต้น ดังนั้นการปฏิรูปครั้งนี้จึงถือว่าเป็นก้าวสำคัญของกระบวนการยุติธรรมในประเทศมาเลเซีย อีกหนึ่งก้าวด้วยเช่นกัน



INNOVATION

คุณหมอปารีสแจ้ง ปลุกถ่ายไบโหน้าได้เป็นครั้งแรกของโลก



โลรองด์ ลองติเออร์ หัวหน้าหน่วยเพื่อแก้ไขความพิการ ของโรงพยาบาลเคตเตย์ซองรี-มงดอร์ ในแถบชานเมืองกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ประสบความสำเร็จในการปลุกถ่ายไบโหน้าให้กับผู้ป่วยที่เข้ามารับการผ่าตัดจากความพิการทางไบหน้าที่เกิดขึ้นจากพันธุกรรมได้สำเร็จเป็นครั้งแรกของโลก โดยเขาได้ออกมาบอกถึงความภูมิใจใน

ครั้งนี้ว่า “เราเป็นรายแรกที่ผ่าตัดปลุกถ่ายไบโหน้าทั้งหน้า เปลือกตา และท่อน้ำตาได้สำเร็จ ผมรู้สึกภาคภูมิใจ เพราะการผ่าตัดครั้งนี้เกิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศสของเรา” ขณะนี้ผู้ป่วยวัย 35 ปี ก็มีอาการดีขึ้นดีคืน ไบหน้าที่ถูกปลุกถ่ายเซลล์ใหม่ลงไปก็มีอาการดีขึ้นตามลำดับ สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันในชีวิตได้ตามปกติ เดิน กินและพูดได้

BUSINESS

ร้านเพชรในออสเตรียทำเก๋ ปิงไอเดียทำวูวูเซล่าฝังเพชร



กลายเป็นอุปกรณ์การเชียร์ฟุตบอลที่ฮิตกันทุกมุมโลกจริงๆ สำหรับวูวูเซล่า เครื่องดนตรีพื้นเมืองของแอฟริกาใต้ ล่าสุดพ่อค้าเพชรชาวออสเตรีย Klemen Z. Pointer จึงผุดไอเดีย โดยสั่งนำเข้าวูวูเซล่าฟาสติก

ส่งตรงมาจากแอฟริกาใต้เพื่อนำมาตกแต่งด้วยเพชร และทองคำขาว และนำออกจำหน่าย โดยตั้งราคาสูงถึง 14,000 ปอนด์ หรือราว 687,857 บาท ซึ่งเจ้าของไอเดียเปิดเผยถึงรายละเอียดว่า “วูวูเซล่าฝังเพชรสุดหรูชิ้นนี้มีหนักประมาณ 2 ปอนด์ ประดับด้วยเพชรเม็ดใหญ่ตรงกลาง ยังคงความดั่งเทียบเท่ากับวูวูเซล่าราคาถูกๆ ที่วางขายทั่วไป” อย่างไรก็ตาม ถ้าใครอยากได้เป็นเจ้าของ เราก็คงต้องขอแสดงความเสียใจด้วย เพราะถึงแม้จะมีราคาสูงขนาดไหน แต่ล่าสุดก็มีนักธุรกิจชาวรัสเซียซึ่งคลังคลังฟุตบอลมากเป็นพิเศษ ลงทุนควักกระเป๋าซื้อวูวูเซล่าตัวนี้ไปเรียบร้อยแล้ว

ENTERTAINMENT



‘เคน’ ยัมร่า หลัง ‘หน้อย’ คลอด ‘น้องจูน’ ลูกชายคนที่สอง

กลายเป็นคนพอลูกสองไปหมดๆ สำหรับพระเอกหนุ่ม ‘เคน’ - ธีรเดช วงศ์พัวพันธ์ เมื่อภรรยาสุดที่รัก หน้อย นุชกร ได้ผ่าตัดคลอดลูกชายคนที่สองไปเมื่อวันอาทิตย์ที่ 4 กรกฎาคม ที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกใหม่ของครอบครัววงศ์พัวพันธ์ลืมหืมตาโลกด้วยน้ำหนักตัว 3,600 กรัม และได้ชื่อว่า ‘น้องจูน’ ที่มาจากคำว่า คำจูน ส่วนชื่อจริงคือ เด็กชาย จิปไทย วงศ์พัวพันธ์ ทั้งนี้คนใกล้ชิดของทั้งคู่เปิดเผยว่า ตอนนี้น้องแม่และลูกแข็งแรงดี และเดินทางกลับไปพักที่บ้านแล้ว ส่วนภาพของน้องจูนยังไม่มีการเปิดเผยในเวลานี้ และยังไม่มีการแถลงข่าว ซึ่งคงต้องรอกันว่าพระเอกหนุ่มจะออกงานอีกครั้งนั่นเอง

PEOPLE

เด็กชายสไปเดอร์แมน ประดิษฐ์เครื่องไต่กำแพงจากเครื่องดูดฝุ่น



อิลิกิ โคเนะ หนูน้อยวัย 13 ปี ชาวญี่ปุ่น จากโรงเรียนคิงส์ คอลเลจ ในอังกฤษ มีความฝันว่าอยากจะเป็นสไปเดอร์แมน และวันหนึ่งเขาก็ทำสำเร็จ ด้วยการประดิษฐ์เครื่องไต่กำแพงด้วยการใช้เครื่อง

ดูดฝุ่นขนาดเล็ก 2 ตัว ขนาด 1,400 วัตต์ และใช้พลังงานแขนเล็กน้อย เท่านั้น เขาก็สามารถกลายเป็นสไปเดอร์แมนได้ไม่ยาก ซึ่งครั้งแรกที่อิลิกิบอกว่าประดิษฐ์เครื่องไต่กำแพงจากเครื่องดูดฝุ่นนี้ ครูและครอบครัวของเขากลับคิดว่าแผนการของอิลิกิจะล้มเหลว แต่เมื่อเขาทำได้สำเร็จ แอนกัส เจนต ครูเทคโนโลยี กล่าวชื่นชมเด็กน้อยว่า “ผมภูมิใจในตัวเขามาก เมื่อเขามาถึงพร้อมกับความคิดที่จะประดิษฐ์สิ่งนี้ ตอนนั้นผมยังสงสัยอยู่ แต่ตอนนี้ผมรู้แล้วว่าเขาทำได้” ถึงแม้ผลงานจะออกมาน่าทึ่งแค่ไหน แต่อิลิกิก็ไม่ได้รับอนุญาตให้ไต่กำแพงในห้องนอนของเขาอยู่ดี เพราะแม่ของเด็กน้อยกลัวว่าเพดานในห้องจะพังลงมาเข้าตัววัน อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี อิลิกิคิดว่าอุปกรณ์ของเขาน่าจะมีประโยชน์กับผู้ที่ทำอาชีพทำความสะอาดกระเบื้องบนตึกสูง ไม่น่ว่าสักวันอาจจะมีการประดิษฐ์ไต่กำแพงยี่ห้ออิลิกิขายก็เป็นได้



• ภาพที่เห็นหรือสิ่งที่น่าเป็นห่วงอีกประการของเจ้าหน้าที่ตำรวจกำลังดูแลพื้นที่จับตัวผู้ต้องหานากาฮาระซึ่งต้องอยู่บนตัวรถบรรทุกและมุ่งวิ่งในเมืองหลวงปารีส ทางตะวันตกเฉียงเหนือในปะเทศอังกฤษ โดยผู้ต้องหานากาฮาระคือ Raul Moat ที่ถูกออกหมายจับและตั้งค่าหัวไว้ที่ 15,000 ปอนด์ หรือประมาณ 12,000 ดอลลาร์ โดยรถบรรทุกนี้เข้าไปใกล้กับอู่จอดรถไฟแห่งแรก และผ่านกลุ่มคนบางจำพวกในช่องแคบ ระหว่างเจ้าหน้าที่ตำรวจ ก่อนจะพาตัวผู้ต้องหาไป โดยเหตุการณ์นี้ทำให้มีกลุ่มผู้ประท้วงติดพันกับรถบรรทุกนี้ในเวลาต่อมา ส่วนคนขับที่นำรถบรรทุกนี้ไป - AFP

SPORT

หลังจากเขียนสารานุกรมที่ฮอลแลนด์ได้ 5 ปี ที่สุดท้าย ในช่วงต่อเวลาพิเศษในศึกฟุตบอลโลกปี 2010 ด้วยสกอร์ 1-0 ทีมกระต๊อที่ได้ถ้วยแชมป์ฟุตบอลโลกเป็นครั้งแรก และนับเป็นประเทศที่ 8 ที่ได้ตำแหน่งแชมป์ฟุตบอลโลกไปครอง และเมื่อจบการแข่งขัน สมเด็จพระราชาธิบดี โนนา โซเฟีย แห่งสเปน ก็ได้เซอร์ไพรส์เสด็จนำนักเตะด้วยการเข้าไปแสดงความยินดีกับพวกเขาในในห้องแต่งตัว ซึ่งในขณะนั้น การ์เลส ปุยอล ผู้เล่นคนหนึ่งไม่มีเพียงแค่ถ้วยแชมป์ครอบครองแค่หนึ่งเดียวเท่านั้น แต่เหตุการณ์ในครั้งนี้ก็สร้างความตกชวรกับใจแก่พระองค์เป็นอย่างมาก ก่อนที่ การ์เลส ปุยอล จะเดินเข้ามาจับพระหัตถ์พระราชินีโซเฟียแบบอื่นๆ จากนั้นทีมชาติสเปนก็จะบินกลับไปยังอลิซซันซาพร้อมคนสเปนทั้งชาติอย่างชื่นมื่น

สัมภาษณ์ : เอกพล บรรลือ, สิรินพร จึงพิทักษ์อุดม

ถ่ายภาพ : กฤตกร สุทธิกิตติบุตร

Oh Me



6 ปี

คือระยะเวลาออกอากาศของ
รายการ คุณพระช่วย ที่ได้รับ
ความนิยมมาอย่างยาวนาน

งอด!



ในเดือนสิงหาคม ปี 2552 ที่ผ่านมามี ถือเป็นวาระครบรอบ 5 ปี ของรายการ *คุณพระช่วย* รายการทีวีที่ผลิต คิด และทำ โดยคนไทย (บริษัทเวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)) มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอเรื่องราวของศิลปินวัฒนธรรม และบอกเล่าที่มาของความเป็นไทย และเหนือสิ่งอื่นใดคือ เพื่อให้คนไทยทุกคนได้ดู รวมถึงภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมี ซึ่งถ้าใครอ่านแล้วไม่เชื่อ ก็คงไม่มีวิธีใดที่จะพิสูจน์ในสิ่งเรบอกได้ดีเท่ากับการให้คุณกดรีโมตไปชมรายการตั้งแต่ต้นจนจบดูสักครั้ง ในวันเสาร์ เวลาบ่าย 3 โมง ทางช่อง 9 โมเดิร์นไนน์

และด้วยความมุ่งมั่นที่ต้องการจะสืบสานและรักษาไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมไทย ในปีที่ผ่านมาจึงเป็นครั้งแรกที่รายการ *คุณพระช่วย* กระโดดออกจากจอแก้ว มาสู่การนำเสนอความเป็นไทยในรูปแบบคอนเสิร์ตที่ให้อรรถรสได้ครบครัน ทั้งภาพ แสง สี เสียง สมกับชื่อคอนเสิร์ตที่ว่า *'คุณพระช่วย สำแดงสด'* โดยในครั้งนี้การแสดงถูกรอบอัดแน่นไปด้วยความบันเทิงระดับคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลงไทยผ่านศิลปินเสียงดี อาทิ เพลงน้ำตาแสงใต้ ที่ได้ เบน ชลาทิศ นักร้องรุ่นใหม่มารับร้อง การออกมาประชันนุกอ้อแพรวพราวของพิธีกรรายการทั้ง 3 คน **ธงชัย ประสงค์สันติ เก่ง เกิดเกิด** และ **ทอด้ ทอด้** ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะกลายเป็นไฮไลต์ของคอนเสิร์ตที่เรียกเสียงหัวเราะจากผู้ชมได้อย่างล้นหลาม นอกจากนี้ยังมีศิลปินเลือดใหม่อีกมากมายที่ร่วมขึ้นเวทีประชันการแสดงกับศิลปินพื้นบ้าน เพื่อแสดงให้เห็นว่าคนทุกเพศทุกวัยมีความสามารถในการรักษาไว้ซึ่งความเป็นไทยไม่ต่างกัน จนทำให้คอนเสิร์ตในครั้งนี้ได้รับการกล่าวขานจากบรรดาสื่อมวลชนว่าเป็น *'คอนเสิร์ตศิลปวัฒนธรรมไทยฝีมือคนไทยแห่งปี 2552'*

ดังนั้น ในปี 2553 นี้ คอนเสิร์ตคุณพระช่วยจึงกลับมาอีกครั้ง ภายใต้ชื่อตอนว่า *'คุณพระช่วย สำแดงสด 2 ตอน แผ่นดินทอง'* และก่อนที่การแสดงจะเริ่มขึ้น เราเลยขอให้คุณลองมาทำความรู้จักกับคอนเสิร์ตคุณพระช่วยผ่านความคิดและตัวตนของพิธีกรทั้งสาม ธง-เก่ง-ทอด้ ที่เป็นพิธีกรรายการร่วมกันมากกว่า 6 ปี โดยไม่เคยมีสักตอนที่จะขาดใครคนใดคนหนึ่งไป และแม้ว่าบุคลิกของทั้ง 3 คนในการดำเนินรายการจะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง (คนหนึ่งจริงจัง คนหนึ่งขี้สงสัย และอีกคนหนึ่งเอาฮาอย่างเดียว!) อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่พวกเขามีเหมือนกัน นั่นก็คือหัวใจที่มีความเป็นไทยอยู่เต็มเปี่ยม ไม่เว้นแม้แต่ทอด้ ผู้ชายที่เติบโตจากแคนอเมริกา ก็ยังเห็นค่าของศิลปวัฒนธรรมไทยถึงขั้นออกปากพูดว่า *"ลองคิดถึงนักร้องค่ายใหญ่สิ มีน้องตังน้องต๋องขึ้นเวทีมาร้องเพลง คนอยากดูคนอยากดูหน้า แค่นั้นจบ ไม่ได้ปัญญา ไม่ได้ประโยชน์ แต่ลองดูการแสดงในชนบทนะ เหมามีการนวดเรื่องก่อนครึ่งชั่วโมง มีโหมโรง มีอะไรสารพัด เพลง ตื่นเต้น ทำให้ใจคนเป็นอย่างนั้นด้วย ใจเย็น ละเอียดอ่อน... หมายถึงว่าศิลปวัฒนธรรมในชนบทเน้นการสร้างสรรค์"* และหากคุณสามารถอ่านบทสัมภาษณ์จนจบ ก็ไม่ว่าว่าคุณอาจสัมผัสได้เช่นเดียวกับเราว่า... ไม่ว่าต่างประเทศนั้นจะมีความเจริญก้าวหน้าจนเราอิจฉาและยังให้ลอกเลียนแบบเพียงใด แต่ความเป็นไทย รอยยิ้ม และศิลปวัฒนธรรมของเรา ก็ไม่มีประเทศใดในโลกนี้ที่จะงดงามเทียบเท่าได้เช่นกัน

๕ ชั่วโมง

คือระยะเวลาตั้งแต่เริ่มการแสดงจนจบการแสดงคอนเสิร์ตคุณพระช่วยครั้งที่ผ่านมา และยังไม่นับช่วงพักเบรกเพื่อให้นักดูเข้าห้องน้ำอีก

Todd Tongdee

'ทอด้' - ทอดด์ ทองดี



อะไรที่ทำให้คุณชื่นชอบในความบีบไทย

สำหรับผม ความบีบไทยไม่มีระยะห่าง เป็นความม่วน ความอร่อย ความล้ำ ของแต่ละภาค ผมมองว่าภูมิปัญญาของคนพื้นบ้านมันมีหลากหลายดี ทั้งสนุก ทั้งจริงจัง ทั้งसानล้ำลึก ซึ่เล่น เป็นการผสมผสาน ถ้าคุณนั่งตะลุงทั้งคืน เราก็จะได้เห็นทั้งอะไรที่ลามกสุด การเมืองสุด ปรัชญาสุด โดยที่คนไม่รู้ก็แปลก ผมว่าตามชนบทคนจะค่อนข้างชินกับการไหลของปรัชญา ปัญญา มันก็สะท้อนออกมาทางการแสดง หมอลำก็เช่นเดียวกัน ทั้งคืนมีตั้งแต่เรื่องหนักไปยันเรื่องเบาๆ สนุกสนาน มีเล่นคำ มีลีลาของสมองเยอะ นี่คือการรู้สึกส่วนตัวนะ อะไรที่อยู่ในชนบท อะไรที่อยู่ในเมืองใหญ่ หมายถึงว่าศิลปวัฒนธรรมในชนบท เน้นการสร้างสรรค์ เช่น หมอลำทุกวันนี้ยังคันสด เพลงขอของทางเหนือก็ยังคงคิดสด เพลงบอกทางใต้ก็คิดสด เพลงอะไรที่ปัญญาอ่อนที่สุดที่ไม่คิดอะไรเลย ก็อยู่ในเมือง จากเดิม โหดกว่าเดิมด้วย ผู้หญิงมองผู้ชาย มีตบกัน มีชมเชยกัน ผมรู้สึกว่ามันถูกกฎหมายได้อย่างไร ทั้งๆ ที่แย่มากๆ เพราะว่าคนเรียนรู้จากบ้านถึง เสพบันเทิงใจๆ เราก็เป็นคนโง่งนะ เสพบันเทิงที่มีเนื้อหาหยาบๆ เราก็พัฒนาสมองได้ ผมเชียร์ให้มนุษย์เล่น ชาบซึ้งกัน ไม่เอาเปรียบกัน ไม่หยาบกัน จากการเสพบันเทิงที่มีสาระ ลองคิดถึงนักร้องค่ายใหญ่สิ มีน้องตึงน้องตึงขึ้นเวทีมาร้องเพลง คนอยากดูนม อยากดูหน้า แค่นั้นจบ ไม่ได้ปัญญา ไม่ได้ประโยชน์ แต่ลองดูการแสดงในชนบทนะ เขามีการนวดเรื่องก่อนครึ่งชั่วโมง มีไม้มโหรี มีอะไรสารพัด เพลิน ตื่นเต้น ทำให้ใจคนเป็นอย่างนั้นด้วย ใจเย็น ละเลียดอ่อน เพราะฉะนั้น เมื่อเรามาถามคนในเมืองใหญ่ว่าทำไมโลกมันโหด เด็กตีกัน สาเหตุอยู่ที่ละครปัญญาอ่อนของเรา อยู่ที่เพลงค่ายใหญ่ที่ไม่ให้อาหารสมองของเด็ก นี่คือการทั้งหมดเลยนะ ผมเรียนแพทย์ ไม่ได้เรียนบันเทิง

แคว้นว่าทำอะไรให้คนมีชีวิตดีขึ้น แล้วการได้แสดงให้คนหัวเราะให้คนเพลินให้คนคิดเป็น นี่คือการที่มากับความรับผิดชอบในความคิดผม **ที่ว่ามาคือสาเหตุที่ทำให้คุณอยากเป็นพิธีกรรายการ คุณพระช่วย ด้วยหรือเปล่า**

ใช่ รายการนี้เหมือนแม่น้ำใหญ่ที่เชื่อมลำธารจำนวนมาก เพราะมีศิลปินพื้นบ้านที่เขาต้องการพื้นที่ให้คนรับรู้ ซึ่งรายการนี้ทำได้ แล้วก็ไม่ง่ายด้วย ตอนนี้อยู่ในเวลารับชม 3 ชั่วโมงจะทำให้คนหันมาดูไม่ง่ายนะแต่ไม่ถอย เพราะเขาจริงๆ เวิร์คพอที่เขาทำอย่างอื่นได้ เอาจริงน้องตึงต้องมาได้ มาทำหัวเกาหลี่ มาหัวเราะ มาร้องเพลง แล้วก็ไม่มีใครทำอะไรเลย เป็นการขยายความว่างเปล่า เขาก็ทำได้ แต่ไม่ทำ คือผมมองว่าคนเรามีประเภทหาแคก หากิน และหารับประทาน คนที่หารับประทานคือคนที่เอาตัวเองรอดโดยไม่ล้มคนอื่น ไม่ล้มผลของสิ่งที่ตัวเองทำอยู่ อย่างชาเล้งทำอาชีพที่ตัวเองรอดแล้วมีผลดีต่อสิ่งแวดล้อมและผลดีต่อโลกเรา ผมว่านายกองย่อง แต่อุตสาหกรรมเพลงบ้านเรา ผมว่านั่นไม่ได้ตั้งใจเพิ่มปัญญาคันไม่ได้ตั้งใจพัฒนาบุคลากร ตั้งใจหาเงินอย่างเดียว ดังนั้น เมื่อมีรายการดีแล้วมีคนเจตนาดี ผมขอเอาด้วย ผม ฟัง และเท่ง เราตกลงตั้งแต่เริ่มรายการแล้วว่าไม่เกเรนะ บ่อยครั้งที่ผมบินกลับอเมริกาแล้วบินกลับมาเพื่ออัดรายการ แล้วก็บินกลับไปแล้วคอนเสิร์ตต่อ

กับคอนเสิร์ตคุณพระช่วยครั้งที่ 2 ตอนแฟนดินทอง ในวงคนเล่น คุณรู้สึกสนุกอย่างไร และตีความหมายของชื่อคอนเสิร์ตว่าอย่างไร

ถ้าตีความเอง แผ่นดินทองอาจจะหมายถึง ทุกคนมีบ้านเกิดในใจ เอาคนออกจากบ้านเกิดได้ แต่เอาบ้านเกิดออกจากคนไม่ได้ สีทองเป็นแผ่นดินทองในใจเรา เป็นบ้านที่เราถือไว้ในตัวตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะไปไหน ลึกๆ แล้วเราก็จะรู้ว่าเราเป็นใคร เรามาจากที่ไหน แล้วในคอนเสิร์ตครั้งนี้ก็มีเรื่องของลูกทุ่งด้วย ก็มีอะไรสนุกๆ เยอะเลย คือคอนเสิร์ตมันสวย ผมคิดว่าเจ้าของงานเขาอยากรำลึก อยากให้เรากลัสม้าสัมผัสสาก ผมคิดว่าคนไทยเสียศูนย์ เป่ เพราะหารากไม่เจอ การนำเสนอความเป็นลูกทุ่งในคอนเสิร์ตครั้งนี้ก็อาจจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้คนมาดู แล้วตัดสินใจว่านี่ใช้รากของตัวเองไหม แต่ผมไม่ตัดสินนะ ผมไม่ชอบบอกว่าอะไรถูก อะไรผิด **ในมุมมองของคุณ มีความบีบไทยอะไรที่เราเสียไป และคิดว่ามันน่าเสียดาย**

เอาใจเขามาใส่ใจเรา ผมว่าเป็นคำพูดที่ดี เป็นปรัชญาได้ แล้วมันก็สวยมากๆ ด้วย เพราะยุคนี้เราไม่ได้ต้องการผู้นำโลก แต่เราต้องการคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วผมเดินทางไปต่างประเทศในนามของประเทศไทย ผมแต่งเพลงจากที่นี่ เอานักแสดงจากที่นี่ไปอวดว่าจุดเด่นของคนไทยคือการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นผู้รับ ไม่ได้รับบอกว่า ภูจะบอกให้ ไม่ใช่ แต่คนไทยจะฟังก่อน ในขณะที่ฝรั่งจะรับบอกว่า ภูรู้ ซึ่งขณะนี้ผมว่าเรามีคนไทยที่พยายามทำตัวเป็นพวกภูรู้เยอะมากไป

แล้วในแง่วัฒนธรรมประเพณีไทย มีอะไรไหมที่คุณคิดว่าน่าเสียดาย

เราต้องซื้อสัตย์ต่อตัวเองก่อนว่า วัฒนธรรมไม่ได้เป็นของใครสักคน แล้วมันเป็นน้ำไม่ใช่หิน มันไหลตลอด คำว่าแต้ ตั้งเดิม ไม่มี ไม่เคยมีด้วย หยดใช้คำพวกนี้ได้แล้ว เพราะทั้งหมดที่ได้มานั้นไหลมาจากที่อื่น จุดเด่นของประเทศไทยคือเราไม่ได้เป็นเจ้าของวัฒนธรรมดั้งเดิมสักนิดเดียว แต่เราเป็นเจ้าของภาพที่ตีมาจากต่างหาก ที่พอเรารับมาแล้วเราสามารถทำให้มันเผยแพร่ออกไปได้ไกลกว่าเหมือนเราไปพักที่บ้านเพื่อน เราไม่เคยถามว่าอันนี้ชื่ออะไรหรืออะไร รู้แต่ว่ามันอยู่ของมันอยู่แล้ว อย่างทางเหนือกลองยาวที่ใช้อยู่ทุกวันนี้ก็ชอบคุณพม่า ชอบคุณไทยใหญ่ ชอบคุณคุณอินเดีย ปี่พาทย์ชอบคุณเขมร มโนราห์ชอบคุณสุพรรณ ไพรตฤๅส คือมีที่มาตลอด ซึ่งถ้าเรารักวัฒนธรรมอะไรที่จะจับคนรุ่นต่อไปให้เขาอยากใช้ เราต้องลงมือทำให้จริงจังกว่านี้ได้แล้ว แต่ตอนนี้มีแต่อะไร มีแต่คนพูดว่าอนุรักษ์ มีแต่พิพิธภัณฑสถาน ไม่มีใครดูหรอก เราต้องมีวิธีใหม่ๆ กว่านี้

คิดว่าวัฒนธรรมการดูหมิ่นคนไทยเป็นอย่างไร

ผมเป็นคนไม่ค่อยชอบพูดอะไรแบบนี้ แต่คิดว่าคนมีสมาธิน้อยลง คนฟังเรื่องราวน้อยลง ผมเพิ่งคุยกับ พี่แอ๊ด คาราบาว เขาเองก็บอกว่าเดี๋ยวนี้เล่าอะไรในคอนเสิร์ตได้น้อยลง คนไม่มีสมาธิ คิดแค่อยากจะกินอย่างเดียว แล้วสมาธิมันน้อยลง มันมีผลมากต่อวัฒนธรรมพื้นบ้าน เช่น หมอลำเขาแสดงนาน ถ้ามาโชว์สักพักคนก็เบื่อ เดียวนี้คนไทยไม่ชินกับการฟังอะไรนานๆ น่าเสียดายมากนะ

รู้มาว่าคุณเดินทางบ่อยมาก เพราะต้องไปโชว์คอนเสิร์ตที่ต่างประเทศ เคยมีสักช่วงหนึ่งไหมที่ทำให้คุณคิดถึงเมืองไทยมาก

เอาเรื่องแรกเลยนะ อย่างเวลาว่างกัน ผมมีความรู้สึกว่ามีอะไรฝรั่งเริ่มใจแล้วใช้ทิชชูแต่ไม่ใช้น้ำ นั่นแหละผมจะคิดถึงเมืองไทยว่า เออ เป๊ปปะเดียว คนไทยไม่ต้องใช้กระดาษ

แล้วถ้าให้บอกรัก คุณคิดว่า 'บ้านของคุณ' อยู่ที่ไหน อเมริกา หรือเมืองไทย

พ่อแม่สอนมาตลอดว่าความรักที่ให้ไปไม่ได้ให้ฟรี คุณเอาไปให้คนอื่นต่อได้ ดังนั้น โลกคือบ้านผม ทุกคนคือญาติมิตร คืออยู่ไหนก็ได้ แต่บ้านจริงคือแม่ผม คือพี่น้อง นั่นคือบ้าน ยิ่งอายุมากขึ้นผมก็รู้สึกชัดเจนมากขึ้นว่าโลกนี้คือบ้านเรา บางครั้งก็เกินกว่านั้น เพราะรู้สึกไปถึงวิญญาณผู้ใหญ่ที่คลุมเราอยู่ ไม่เกี่ยวกับศาสนา แต่เป็นเรื่องของศรัทธา ผมตื่นขึ้นมากทุกวันที่ไหว้พระอาทิตย์ ไหว้ต้นไม้ ผมเชื่อว่าทุกคนคือวิญญาณที่แวะมาอยู่บ้านนี้สักพัก แล้วก็จะไปทีอื่น ไม่ว่าจะมีรัฐมนตรี หรือชาเล้ง ทุกคนเท่ากันแน่นอน แต่วิญญาณสวยๆ ก็เยอะที่มาอยู่บ้านที่ไม่ค่อยสวย อย่างวันก่อนมีแม่ผมเพิ่งมาตลอดที่บ้าน ลูกแมวที่ออกมามันก็พิการ ผมก็อุ้มมันขึ้นมาดู แล้วมันก็หันหน้าจ้องเรา จากนั้นผมก็รู้สึกได้เลยว่า

มันเป็นวิญญาณที่ใหญ่โตมากแต่อยู่ในร่างเล็กๆ ที่มาสอนเรา มาสอดส่องเรา

ทุกอย่างมันสอนเราได้หมดเลยใช่ไหม

รู้สึกมากเลยว่าเราเป็นนักเรียน อย่างการทำรายการ คุณพระช่วย ผมก็ตื่นตื่นทุกอาทิตย์ ผมอ่านเยอะ เพื่อจะได้มีคำถามไปถามเขาได้ เพราะคนที่เป็นศิลปินที่ยิ่งใหญ่หรือคนเก่งหรือคนที่ฝีมือ เขาไม่ได้ปล่อยของง่าย ผมไม่อยากจะเริ่มจากศูนย์ในการไปคุยกับพวกเขา ดังนั้น ผมจึงเชื่อว่าถ้าเราให้ศรัทธาเขาเท่าไร เขาก็จะคืนเรามาในระดับที่เท่าๆ กัน ถ้ามาคุยตั้งแต่ศูนย์ อารมณ์ไม่เกิดแน่ ลึกๆ เขาจะถูกเราด้วย แต่ถ้าเรามาใกล้เคียงกัน ถาม-ตอบกัน มันจะมันมาก ผมมีความรู้สึกว่าตัวเองอยู่บนโลกนี้นับมาอายุ 47 ก็ยังไม่หายตื่นตื่น ผมตื่นตื่นทุกวันเลย เพราะผมยังตะลึงในความดีของตัวเอง ผมอ่านหนังสือเยอะนะครับ ไปเจอชีวิตจริงเยอะ แต่ก็ยังไม่รู้จะไรมากเลย

ถ้าไม่คุณถึงให้ความสนใจและใส่ใจกับศิลปินพื้นบ้านที่เชิญมาออกรายการ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ก็ไม่เห็นอะไรให้มีความสนใจ

สำหรับผมง่ายมากเลย ถ้าคนรักอะไรสักอย่าง มันก็เป็นแรงบันดาลใจให้เขาไปศึกษาเรียนรู้ และเมื่อเรียนรู้ลึกแล้วเขาก็พร้อมที่จะคืนให้สังคม ระบบการศึกษาเราคือปริญญาตรี เรามารู้จักบุฟเฟต์ แล้วก็มารู้จักตัวเองด้วย ซิมๆ ู้แล้วว่าตัวเองชอบเปรี้ยว พร้อมทำโทแล้วศึกษาเรื่องเปรี้ยว ศึกษาละเอียด ไม่เอาบุฟเฟต์ แล้วก็จบโท ตอนนี้ข้าพเจ้าคิดว่าถึงเวลาคืนสังคมได้แล้วคือปริญญาเอก อันนี้ความคิดผมนะ เช่นเดียวกับศิลปินที่มาออกรายการที่เขาศึกษาไปถึงปริญญาเอกแล้ว เขาให้บางอย่างคืนแก่สังคม ดังนั้น พวกเขาจึงเป็นคนสมควรได้รับคำว่าขอบคุณในที่สาธารณะ อาจารย์ไพฑูริย์ทำพิพิธภัณฑสถานชื่ออยุธยา ผมไปเห็นแล้วอยากกอด อยากบอกว่าขอบคุณแทนโลกเรา อยากยืนบนยอดเขาตะโกนบอกทุกคนในโลกว่า รู้หรือเปล่ามีคนที่นี่รักเธอ ห่มเทให้เธออยู่ที่นี่ แต่โต๊ะบันเทิงเราเต็มไปด้วยน้องตึงน้องตึง ตะโกนไปก็ไม่ได้ยิน แล้วมันไม่ถูก ไม่ยุติธรรม แล้วก็ทำอะไรไม่ได้ ผมคิดว่าหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งในบ้านเรา ทำได้ไม่เป็นข่าวแม่บ้านคนหนึ่งในอุบลฯ ที่เลี้ยงลูก 8 คน แล้วรอดแล้วเรากลับไหว้ นี่คือนายยิ่งใหญ่ ซึ่งผมมองว่าศิลปินเหล่านี้ก็เช่นกัน และถ้าผมเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้พวกเขามีพื้นที่ในสังคมได้ ผมจะทำ

ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่าเวลาพวกคุณ 3 คน รจ-ทง-ทอศต์ อยู่ร่วมกันบนเวที พวกคุณแบ่งบทบาทการเป็นพิธีกรกันอย่างไร

คือถ้าเป็นไลน์บนเวที ฟ้องก็จะเป็นคนเลือดใหญ่ ผมงับทอศต์จะเป็นคนเลือดผอย อารมณ์ของความเป็นท่งก็จะต้องไม่มีสาระ เป็นคนสร้างอารมณ์สนุก ฟ้องก็จะเป็นคนเรื่องให้ประโยชน์ ให้คุณค่าสาระไป ทอศต์ก็จะเป็นตัวแทนของผู้ชมทั่วไปและชาวต่างชาติ เขาก็จะชอบตั้งคำถาม เพราะความเป็นฝรั่งเขาก็อยากจะรู้ ส่วนเราก็จะมาเสริมทอศต์ในสิ่งที่โง่ ผิดๆ ให้มันตลก การเล่นก็จะบสัฟกันอยู่อย่างนี้ ก็เหมือนเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกัน

แล้วคอนเสิร์ตคุณพระช่วย ตอนบนแผ่นดินทอง คุณตีความชื่อบทตอนว่าอย่างไร

แผ่นดินทองบ่งบอกได้หลายอย่าง ทองไม่ได้หมายถึงแค่ทองแต่มันแพงกว่าทอง นั่นคือคุณค่าของแผ่นดิน แผ่นดินเรามีข้าว มีทรัพยากรมากมาย บนแผ่นดินนี้ยังมีวัฒนธรรมที่น่าเชิดชู น่าจะจรรโลงเอาไว้ ยกตัวอย่างเช่น วัฒนธรรมของเพลงลูกทุ่ง นี่คือวัฒนธรรมของไทยบนแผ่นดินทอง มันก็คือคุณค่าที่ยิ่งกว่าทอง ทองมันยังมีขึ้นมีลง แต่วัฒนธรรมมีคุณค่า ความเป็นลูกทุ่งมันไม่มีขึ้นมีลงเพราะยังคงอยู่ถึงทุกวันนี้

อย่างคุณก็มีบทบาทการเล่นลิเก คุณคิดว่าลิเกมีอะไรที่น่าสนใจ

ต้องบอกก่อนว่าโชว์จะทุกคนที่คิดแบบผม แต่คนที่สัมผัสแล้ว อย่างผมสัมผัสมาทั้งชีวิตเนี่ย มันเป็นการแสดงที่มีเสน่ห์มาก เป็นการแสดงที่ไม่ย่ออยู่กับที่ และเป็นการแสดงที่ดูแล้วให้อรรถรสความเป็นไทย ดูแล้วเสน่ห์ความ เป็นลิเกไม่เคยหายไปไหน แล้วทุกวันนี้ศาสตร์บนเวทีที่ผมเล่นเนี่ย ต้องขอบคุณลิเก ทั้งเพลงตับ เพลงเถา การร้อง การรำ ทุกอย่างเอามาใช้ได้หมดเลย แล้วเราไม่ได้ชอบแค่อะไร อย่างเดียว ยังรวมไปได้ถึงลำตัดด้วย ถ้าไม่ได้ รับการสืบสานให้ลูกหลาน ทั้งหมดนี้ก็จะ เป็นเพียงแค่เรื่องเล่า แต่ถ้ามันยังจรรโลงอยู่ทุกวัน อ้อ ลำตัดเขาแสดงกันอย่างนี้ ลิเกเขาแสดงกันอย่างนี้ ทุกอย่างการละเล่นพื้นบ้านมันมีให้ เห็น เขาก็จะรู้ว่าวัฒนธรรมไทยเป็นอย่งนั้นะ

แล้วกับคอนเสิร์ตครั้งนี้มีอะไรพิเศษที่ภูมิใจนำเสนอมาก ๆ ไหม

ชัดเจนเลยคือความเป็นลูกทุ่ง สองคือ วัฒนธรรมการละเล่นพื้นบ้านที่สืบสานการร้อง การรำแบบพื้นบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเพลงตับ เพลงเถา เพลงอีแซว เพลงเรือ เพลงฉ่อย ซึ่งถ้าท่านตั้งใจ สัมผัส ท่านจะรู้ว่า อ้อ เพลงตับคือเพลงโบราณ เพลงแม่ไม้มือเมืองเดิม เพลงไทยเดิม คือ มันมีที่มาจากเรื่องของเรื่องที่เราจะคุยกัน เราจะคุย เรื่องลูกทุ่งตั้งแต่ยุคแรกๆ จนมาถึงยุคนี้ ทำให้ เห็นว่าทุกอย่างมีที่มาที่ไป

การเป็นพิธีกรรายการ คุณพระช่วย ทำให้คุณมองความเป็นไทยแตกต่างจากเดิมไปไหม ทั้งๆ ที่อยู่กับบ้านมานานแล้ว

เซอร์ไพรส์ เราถูกซึ่มซั่มมาในแง่ของความเป็นลิเก แต่พอมายู่ในรายการ คุณพระช่วย แล้วมันคือรายการที่เราชอบมากๆ วันที่มาอัดรายการเหมือนเราเข้ามาอยู่ในห้องเรียนพิเศษ นักเรียนไม่มาก มีแค่ 2-3 คน แล้วคุณครู คณะอาจารย์ที่จะมาให้อาหารลูกก็เป็นสายตรง อย่างเรื่องเครื่องทรงราชสำนัก เราก็จะเรียนรู้ ได้เห็น ได้สัมผัส ได้ความรู้ใส่หัวเราเยอะมาก พูดเรื่องลิเก เราก็รู้สึกถึงลิเก รู้ว่า ต้นฉบับมาจากอินเดีย ในแต่ละอาทิตย์เราจะมีความรู้สึกเหมือนได้มาอยู่ในห้องเรียน เพราะมีเรื่องที่เราไม่รู้ก็เยอะเลย อย่างเช่น เครื่องปั้นดินเผาบ้านเชียงต้องมาจากดินกูปินเท่านั้น ไม่อย่างนั้นปั้นไม่ได้ เราไม่ได้เรียนรู้ถึงแค่เครื่องปั้นดินเผา แต่รู้ไปถึงดิน ไปถึงกรรมวิธี การปั้น การเผา การเผาดิน ต้องห่างลูกห่างเมีย เพื่อไปนอนเผาดินที่เผา มันเป็นการประดิษฐ์ขึ้นมา ซึ่งเราไม่รู้มาก่อนเลยว่า จะมีรายละเอียดเยอะแยะขนาดนั้น คิดแต่ว่าแค่ปั้นๆ แล้วเผาเลย ซึ่งมันไม่ใช่ คุณต้องผสมดินเท่านั้น มีการให้อาหารพระธิดา รู้ถึงชีวิต แต่ละเรื่องให้อาหารเราเยอะมาก

แล้วการได้รู้สึก ส่องพลต่อความเป็นไทยของคุณไหม

แน่นอน เราก็จะเกิดอาการหวนหัน ไม่อยากเป็นฝรั่งแล้ว โอเค วัฒนธรรมต่างๆ เข้ามาเราทำได้ แต่เราต้องไม่ตัดวัฒนธรรมของเราทิ้งไป วัฒนธรรมของเราที่ต้องอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่รับแต่วัฒนธรรมของชาวต่างชาติจนลืม ความเป็นไทย การแต่งกายทุกวันนี้ ถ้ามั่นอย่างว่าผู้หญิงนุ่งผ้าชิ้นใหม่ อย่าง กลุ่มวัยรุ่นที่รับเขามาหมดเลย ลืมความเป็นไทย ทำให้ชาวต่างชาติร้องเพลง ออกอักขระชัดเจน ตัวเอส ตัวเอช อินเดียภาษาเขาเป๊ะ การแต่งกายเขาต้องมีอะไรบ่งบอกว่าเป็นอินเดีย การเดินก็รู้เลยว่าเดินอินเดีย จะให้เป็นเพลงเกาหลี ก็ข้าง เป็นฝรั่งก็ข้าง แต่ต้องมีกลิ่นอายความเป็นอินเดีย แต่ทำไมบ้านเราร้องเพลงก็ไม่ชัดเจน ช้าน ว้าก เซอ... (ร้องเพลงให้ฟัง) แต่เราก็ไม่ได้ว่านะ อาจจะเป็นค่านิยมก็ได้ แต่เราต้องอย่าหนีตัวเอง อย่าโกหกตัวเอง เมื่อก่อนเราก็ไม่ได้คิดว่าเล่นตลกจะต้องพูดอักขระให้ชัด แต่ทุกอย่างต้องฝึกฝน จนทุกวันนี้คิด เวลาเล่นตลกบนเวที ก็จะต้องให้อักขระชัดเจน

แล้วเรื่องหวนหาวัฒนธรรมไทย มีพลต่อการใช้ชีวิตของคุณไหม

บางที่เราเจอเด็กรุ่นใหม่ๆ ก็จะมาบอก เขาก็จะถามเราแบบง่ายๆ เราก็

จะตอบให้แบบมีสาระ ต้องบอกก่อนว่าความเป็นตัวเองบนเวทีเนี่ย ทุกคนก็จะเห็นว่าเป็นคนตลก แต่ข้างล่างเวทีเป็นตัวของตัวเอง เราก็ไม่ค่อยตลกกับใคร ถ้าไม่ได้ อยู่กับกลุ่มเพื่อนฝูง ถ้าอยู่กลุ่มทั่วไปจะถูกมองว่าเป็นคนเครียด เป็นคนขี้นมๆ ดังนั้น ถ้าเด็กมาคุยกับเรา คุณจะไม่ได้สิ่งที่ตลกแน่ๆ แต่ก็ได้เครียดหมดนะ ก็มีตลกบ้างเล็กน้อย ส่วนใหญ่ก็จะสอน ยิ่งลูกยิ่งเฒ่าก็จะสอน ให้อาหารลูกไป บอกว่านั่นคือสิ่งนี้ มันคือแบบนี้นะ ถ้าเราคุยกับเพื่อนฝูง อย่างลิเกฮูลู ถ้าข้อมูลลูกเราก็จะเสียบ แต่ถ้าไม่ถูกเราก็จะแก้ว่า ลิเกฮูลูเคยมาออกกรายการเรานะ มันเป็นอย่างนี้ เป็นการช่วยถ่ายทอดต่ออีกที

มีวัฒนธรรมไทยอะไรใหม่ที่ลูกอยากจะทำกับชาวต่างชาติ

ทุกวันนี้ไม่อยากอวดแล้ว ภาพที่ออกไปมันค่อนข้างจะรุนแรง เอาแค่อ่อนกลับไปที่อย่างเดิมดีกว่า อย่างเช่น สยามเมืองยิ้ม ที่เดียวในโลกที่มีฉายานี้ ก็คือเมืองไทย คิดดูนะว่าถ้าเราเป็นนักท่องเที่ยวที่อื่น เอ๊ะ เมืองยิ้มเป็นสังคมแบบไหน ใครๆ ก็อยากมาเห็น เราว่าความเป็นไทยคือการอ่อนน้อมถ่อมตน ยกมือไหว้กัน มีครรลองว่านี่รุ่นพี่ รุ่นน้อง อภัยให้กัน ไปไหนมาก็ถามไถ่กันว่า กินข้าวหรือยัง เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ซึ่งสังคมนี้อาจจะยังสัมผัสได้แถวบ้านนอก แต่ถ้าเหตุการณ์ร้ายแรงที่ผ่านมามันเป็นการก้าวไปสู่ความเจริญรุดหน้า ถ้ามว่า ดีไหม บังเอิญคนไทยเป็นคนรักสงบ ถ้าผมต้องการอะไรเจริญกว่านี้แล้วต้องเจอเหตุการณ์อย่างนี้ ต้องสูญเสียชีวิตคนไปเท่าไร คนไทยรับไม่ได้ เราก็รับไม่ได้ ดังนั้น เราขอไม่เจริญได้ไหม เราขอเป็นแบบทั่วไปได้ไหม เหมือนการก้าวสู่ประชาธิปไตย เราพูดคำว่าประชาธิปไตยมาที่สิบปีแล้ว ทุกวันนี้มันก็ยังไม่ได้เต็มใบ แต่การทำให้เต็มใบมันต้องมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นหรือว่าจะเต็มใบ มันคือการสูญเสีย มันคือการทำร้ายจิตใจของคนไทย การทำร้ายจิตใจของคนที่ยกที่สุดด้วย ผมคิดว่า บ้านเราพออยู่พอกิน เราพอแล้ว ไม่เอาแล้ว มันไม่เต็มใบก็ช่างมันเถอะ บ้านเมืองมันซ่อมได้ แต่การสูญเสียชีวิต สูญเสียความรู้สึกดีๆ ไป มันซ่อมไม่ได้

คอนเสิร์ตคราวที่แล้วสนุกอย่างไร

คอนเสิร์ตคุณพระช่วย ลำแสงสด ครั้งแรก ผมอยากเป็นคนดูมาก มันสนุก เพราะตอนที่รู้ว่า จะมีคอนเสิร์ตนี้ ความคิดแรกที่เข้ามาก็คือ ภาพของคนดูอายุ 50-60 ขึ้นไป ลูกหลานคงจะ ประคิบประคองมาดู และคงจะวงเงาหวานนอนกันเต็มที่ แต่พอรอบแรกผ่านไป มันไม่ใช่ มันดีมาก แล้วการเล่นบนเวทีมันสนุก ลงตัวทุกอย่าง คนดูก็ฟังเพลงไป แต่ก็ใจจดใจจ่อด้วยว่าเมื่อไหร่ เพลงจะจบ เพราะอยากเห็นพิธีกร 3 คน มาคุยกันเพื่อจะนำเสนออะไรบางอย่าง ในเพลงถัดไป ระหว่างที่ 3 คน นี้นำเสนอ ก็จะมีมุก อย่างบางที่คุยกับทอศต์ 2 คน นำเสนอเรื่องเพลงนี้ เขาก็จะถาม ถ้ามเพราะ

เขาอยากรู้ โดยที่ในสคริปต์ไม่มี แต่ถามด้วยความอยากรู้ อารมณ์มันก็เลยเป็นลำแสงสดจริงๆ เป็นการชิงไหวชิงพริบกัน ด้วยความเป็นอาชีพตลก พอเขาถามมา เราก็ต้องแก้เขา สำหรับผม คอนเสิร์ตคราวที่แล้วเหมือนอาหารชนิดหนึ่ง จะว่าน้ำพริกจะปีก็ไม่ใช่ คนยังนิยมกินอยู่ มันน่าจะเป็นอาหารไทยๆ ที่คนหลงๆ ลืมๆ ไปแล้ว แต่พอคุณได้มากินแล้ว มันจัดจ้าน มันครบรสจริงๆ จนเรารู้สึกว่าอยากจะเป็นคนดูบ้าง

คราวนั้นคอนเสิร์ตมีหลายรอบ คุณรู้สึกตื่นเต้นทุก รอบไหม

ทุกรอบคือหนึ่งเรื่องเดียวกัน แต่ก็รู้สึกว่าจะแต่ละรอบไม่เหมือนกัน แต่ละรอบคือคนละเวอร์ชัน อารมณ์แต่ละเวอร์ชันมันพิกสุดๆ มีความสุขมาก ไม่เหนื่อย เหมือนกับว่าได้กลับไปเล่นลิเกอีกครั้ง เพราะคนดูไม่ได้มีแต่คนแก่ๆ แต่มาทั้งเป็นครอบครัว ลูกหลานพาแม่มาดู อารมณ์ที่เล่นก็เลยสนุกสนานมาก อย่างบางมุกมันก็มาของมันเอง เหมือนคำว่า ถูกลิ้นทิ้ง คือเราก็คุยกันเรื่องสามโทน เราก็นึกถึง ฟักถนอม ฟักบ่มบิม แล้วฟักบ่มบิมเขาก็ร้องเพลง เหมือนลิ้นคืบปาก เขาก็เลยบอกว่า ถ้าเจอตัวจะบอกให้ไปถูกลิ้นทิ้งซะ แม้กระทั่งมุกกับทอศต์ เราก็บอกทอศต์ให้เข้าใจ อย่างจะร้องเพลง คู่กรรม พระเอกชื่ออะไร ทอศต์ก็จะบอกว่าชื่อตัวนี้ แล้วนางเอกชื่ออะไร อังศุมาลินใช่ไหม คนดูข้างล่างเขาก็ตอบมาว่า อังศุมาลินๆ ส่วนทอศต์ตอบว่า ตะเภาแก้ว คือจริงๆ ทอศต์ ต้องเร็วกว่าคนดู พระเอกชื่อโกโบริ คนดูรู้แล้วว่านางเอกชื่อ อังศุมาลิน ถ้าทอศต์บอกว่าชื่อตะเภาแก้วเนี่ย คนดูก็จะรู้แล้วว่า เราเตี้ยมกัน แต่ถ้าไวกว่ามันก็จะทำให้คนดูตลกและแปลกใจว่าไง คือทุกอย่างมันจะออกมาแบบสดๆ มาก

๒๓ เพลง

คือจำนวนบทเพลงที่จะนำมาใช้ขับกล่อมคนดูในคอนเสิร์ตคุณพระช่วย ตอนบนแผ่นดินทอง ในครั้งนี้ ซึ่งยังไม่นับรวมกับโชว์ต่างๆ ที่มีแทรกเข้ามาเป็นระยะอีกด้วย

Teng Terd-teung

‘เท่ง’ - พงษ์ศักดิ์ พงษ์สุวรรณ



๕ ชั่วโมง

คือระยะเวลาอบริสแดงของคอนเสิร์ต
คุณพระช่วยในครั้งที่แล้ว เนื่องจากพิธีกร
ทั้ง ๓ คน อินกับงานจนลากยาวไปไม่รู้ตัว
ส่วนคนดูก็นั่งกับเพียบไปเลย

Thongchai
Prasongsanti

ธงชัย ประสงค์สันติ

คุณคิดว่าคอนเสิร์ตคุณพระช่วย ตอบแทนดินทอง จะช่วยในเรื่องบรรยากาศ โดยรวมของประเทศไทย

คอนเสิร์ตคุณพระช่วย ส้าแดงสด ครั้งที่ 2 นี่นะ ถ้าคนเข้าไปดู ผมว่า
สิ่งที่คนเข้าไปดูจะได้รับ อย่างแรกต้องมีความสุขแน่ๆ แล้วก็ได้เห็นว่ามี
พลังน้อยของเวิร์คพอยท์ที่เขาจัดมา เราหลงลืมไปไม่ได้ เราทิ้งไว้ไม่ได้ เพราะ
ทั้งหมดนั้นมันคือความเป็นไทย แล้วมันอดไม่ได้ที่คนจะคิดว่าจากเหตุการณ์
บ้านเมืองที่เราผ่านเรื่องเลวร้ายมาด้วยกัน มันก็เหมือนพ่อแม่หยดทะเลาะกัน
ถ้าไม่หยดทะเลาะกัน ลูกๆ ก็อยู่แต่ในห้อง พ่อหยดทะเลาะกันแล้ว ทุกคนก็
ค่อยๆ ทยอยออกมาดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น เมื่อก็มีเสียงโครมๆ มีอะไรหรือเปล่า
แต่ว่าคอนเสิร์ตคุณพระช่วยนี้แหละที่จะช่วยทำให้คนรู้สึกได้ว่า สำหรับผู้ใหญ่ที่มี
ความคิดเรื่องการเมืองก็ดี หรือสำหรับคนที่ทำหน้าที่ต่อบ้านเมืองก็ดี จริงๆ ทุก
คนมีหน้าที่ต่อสังคมหมด เมื่อย้อนมาดูถึงความเป็นไทย อาจจะทำให้เราได้หวน
รำลึกถึงปัญหาที่มันเกิดขึ้นก็ได้ จะได้กลับมาคิดว่า แผ่นดินแบบนี้มันไม่มี
ที่ไหนในโลกแล้วที่เป็นเหมือนแผ่นดินทองที่เราอยู่ สำเนียงลูกทุ่ง วิญญาณของ
ความเป็นไทย มันก็มีมาตั้งนานแล้ว แต่เราหลงลืมมันไปหรือเปล่า กรงก็แตก
มา 2 ครั้งแล้ว รอดพ้นมาจากสงครามไม่รู้กี่ครั้งแล้ว การดูโชว์แบบนี้มันจะ
ได้นึกถึงความเป็นไทย หนึ่ง คือมีความสุขแน่ๆ สอง หลังจากความสุขนั้นจะ
ได้มีมุมมอง มีความคิดที่ดีๆ ผมอยากให้หลายๆ คนไปดู อาจจะไม่ใช่
คอนเสิร์ตคุณพระช่วย ส้าแดงสด อย่างเดียวก็ได้
ตอนนั้นหลายๆ คนกำลังจะทำอะไรทำให้บรรยากาศ
บ้านเมืองเป็นไปอย่างสวยงามเหมือนเดิม
เพราะทุกคนก็เชื่อว่ามันกลับมาเหมือนเดิม
อยากให้เหมือนเดิม เพราะเราเปลี่ยนไม่ได้ คำว่า
ไทยมันเปลี่ยนไม่ได้อยู่แล้ว คนไทยก็คือคนไทย
แผ่นดินทองในความหมายของคุณแปลว่าอะไร

จะพูดถึงอดีต ความรุ่งเรือง ความเป็น
อยู่อย่างไทยๆ อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข มีวิถี
ไทย ก็ถือว่าเป็นแผ่นดินทอง แต่ถ้าจะคิดเป็น
มูลค่า นับเป็นจำนวน ผมว่ามันก็มีค่ามากนะ
ทำไมเราถึงจะมาทำลายของที่มีค่าที่มันอยู่ในมือ
เราให้มันหายไปเสียละ ไม่ใช่เฉพาะเรื่องการเมืองนะ
เรื่องวัฒนธรรมก็ด้วย ตอนนั้นมันหลังโหดเข้ามา
เยอะแยะมากมาย

**ก็บอกว่า ถ้าไม่เราถึงจะไปทำลายถึงที่มีอยู่
ในมือเรา คุณคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่เราอยาก
รักษาไว้ และเสียสละกันบ๊องหายไ**

ที่เห็นได้ชัดก็คือ นิสัยใจคอ คนไทย
เป็นคนโอบอ้อมอารี เป็นคนที่จะว่าช่างมันเถอะก็ได้
แต่คำว่า ช่างมันเถอะ ผมรู้สึกว่ามันคือการให้อภัยกันนะ เป็นคนอะลุ่มอล่วย
เป็นคนยิ้มแย้ม สบายๆ อันนี้คือสิ่งที่ควรรักษาเอาไว้ ถ้ามันเร่งรัดเกินไป มุมที่
จะเจริญเกินไป หรือมุ่งไปสู่อะไรที่ยังมาไม่ถึงแต่จินตนาการกันไปต่างๆ นานา
นิสัยพวกนี้ก็จะหายไป ลูกไปญี่ปุ่นก็ถามพ่อว่า ทำไมคนญี่ปุ่นเขาเดินไวกันจัง
ละ บ้านเราเดินช้ากันมากเลยนะพ่อ ซึ่งดูว่าญี่ปุ่นเขาเจริญก็จริง แต่เขาก็มี
ความเครียดอยู่เยอะนะ สถิติการฆ่าตัวตายก็เยอะนะ เป็นชีวิตแบบ
ตัวใครตัวมัน หรือไปเห็นฝรั่งเขาเดินจ้ำอ้าวกันใหญ่เลย
แต่ของเรายังอ้อยอิ่งอยู่เลย ซึ่งในอีกแง่หนึ่งความ
อ้อยอิ่งก็มีข้อดีของมัน แต่ถ้าลึกลงไปอีก
มันก็ยังมึนเรื่องของความกตัญญูต่อผู้มี
พระคุณ หรือเรื่องเก่าแก่ที่สังคมไทยเคยมี
มานาน คนที่เข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯ โดย
มากนะ พอถึงวัยเขาก็จะกลับไปอยู่ต่าง
จังหวัดทุกครั้ง เพราะอะไรละ เพราะ
เขาเหมือนมีทุนที่เขาเก็บไว้ในใจว่า
เขาต้องกลับไปอยู่บ้าน ผมก็เป็น
หลายคนก็เป็น

คุณอยู่กรุงเทพฯ มากี่ปีแล้ว

ผมเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ
ตั้งแต่อายุ 19 ก็ประมาณ 30
กว่าปี 40 ปี มันก็ไม่ต่างจาก
เด็กบ้านนอกทั่วไปที่อยากจะทำให้
ชีวิตดีขึ้น อยากจะเห็นความศิวิไลซ์
คิดในใจว่าได้ไปกรุงเทพฯ ลักครั้งหนึ่ง
ได้ไปเห็นกรุงเทพฯ ได้ไปเล่าให้คนที่
บ้านฟังก็น่าจะสนุกแล้ว แต่ที่นี้พอเข้า
มาแล้วมันมีมากกว่านั้น คือทำยังไงจะให้
เราอยู่รอดได้ แล้วดันมีฝันไว้ว่าอยากเป็น
นักแสดง อยากเป็นนักร้อง

**40 ปี ที่พาเรา รู้สึกไหมว่ามาอยู่กรุงเทพฯ
แล้ว แต่ความเป็นคนต่างจังหวัดก็ยังไม่หาย**

ไป อะไรกับยังอยู่

กรุงเทพฯ มันเหมือนอาหารนะ เรายังกินไม่เบื่อ เปลี่ยนรสชาติไปเรื่อยๆ
พอมันอ่อมมันก็มีความสุขใจ แต่มันมีที่นอกเหนือจากอาหาร คือเวลาที่เรารอ
แล้วเราจะไปไหนดี ซึ่งมันอาจจะเป็นเรื่องของจิตวิญญาณก็ได้ที่มันยังรู้สึก
ยังไม่ใช่ การได้คุยกับคนบ้านเดียวกัน แต่มีอาชีพแตกต่างกันไป มันก็มีความสุข
อีกแบบ และนี่คือจิตวิญญาณที่ยังไม่หายไป มันมีบรรยากาศ มีคำของพ่อ
คำของแม่ คำของพระ สิ่งแวดล้อมที่มันเป็นวิถีของความเป็นบ้านนอกที่ยัง
ทำให้มีความสุขอยู่ ไม่รู้ว่าคนอื่นจะเป็นเหมือนผมหรือเปล่านั้น แต่ผมมีความสุข
รู้สึกว่าตอนนี้ผมก็ทำอะไรให้มันเต็มที่ สนุก เอาเงินส่งให้พ่อแม่ได้ใช้ แต่พอถึง
วันหนึ่งเราจะต้องกลับไปอยู่ในที่ของเรา เหมือนแก่แล้วนะ ผมก็เลยกลับมาคิด
ว่า ทำไมเราไม่ทำไปพร้อมๆ กันตั้งแต่ที่แรกนะ ในเดือนหนึ่ง ในสัปดาห์หนึ่ง
ในวันหนึ่ง ก็แบ่งความรู้สึกไปอยู่ตรงนั้นบ้าง ซึ่งตอนนี้ผมทำอยู่ แต่แปลกนะ
ทุกครั้งที่เราเหนื่อยในกรุงเทพฯ สิ่งที่จะทำให้เรามีพลังจริงๆ คือการกลับไป
ต่างจังหวัด มันก็ทำให้เรากลับมาสูดโอโซนได้เหมือนกัน ซึ่งผมจะกลับบ้านตลอด
กลับปากช่อง ที่นี้ผมมองอย่างนี้ว่า เมื่อไหร่จะทำให้มันเสมอภาคกันเสียที ทุก
คนจะได้ไม่เหลื่อมล้ำต่ำสูง จะมีความสุขพอดี

ใช้ชีวิตประจำวัน เวลาอยู่ในเมือง มีความเป็นไทยอะไรที่คุณยังทำอยู่ทุกวัน

อย่างฟังเพลงลูกทุ่งนี่แน่นอนเลย แต่ผมก็ไม่ได้ปฏิเสธเพลงแนวอื่นนะ
แจ๊สก็ฟัง ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าจะร้องว่าอะไร ฟังเพลงเกาหลี
กับลูกก็ฟัง เพลงคลาสสิก ก็ฟัง ฟังทุกอย่าง โดย
หน้าที่ โดยการเรียนรู้ ผมคิดว่าถ้าเราทำได้พออะไร
ดีๆ โดยที่เราไม่ปิดกั้นตัวเอง อย่างน้อยก็
เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่งไง

**แต่ในขณะเดียวกันรบกวนก็อยู่ที่เพลงลูกทุ่ง
มันมีเสน่ห์อย่างไร**

เดือนหนึ่งเราอดกินส้มตำกับข้าวเหนียว
ไม่ได้หรอก จะให้ไปกินโรงแรมหรูๆ หรือในงานเลี้ยง
สุดท้ายก็ต้องกลับมากินของที่บ้านแค่นั้น ผมว่า
ศิลปินหลายคนก็เป็นอย่างนั้นะ บางทีมันมีความสุข
อย่างบอกไม่ถูก

**แล้วการได้นั่งฟังเพลงลูกทุ่งมันมีความสุข
อย่างไร**

เพลงลูกทุ่งในสมัยนั้นมันบอกเล่าเรื่องราว
ของการพัฒนาของเด็กบ้านนอกนะ อย่างเพลง
ของครูสุลา ไมค์ ภิรมย์พร ต่าย อรทัย ไม่
พงศธร แล้วเรื่องราวมันเปลี่ยนไปนะ เมื่อก่อนจะ
พูดถึงแต่เรื่องท้องทุ่ง กุ้งหอยปูปลา เรื่องความรัก
แต่เดี๋ยวนี้มันมีเรื่องโทรศัพท์ (หัวเราะ) เรื่องวิถีชีวิต

เขาก็ปรับให้เข้ากับยุคได้ดึ้นะ นี่ผมยังมีฟลิดเลย ประมาณว่าหนุ่มปี่ปี่หลงรัก
สาวไอโฟน แต่ความเป็นบ้านนอกมันยังไม่หายไปนะ ก็ยังคงไว้ซึ่งความต่อสู้
ของชนชั้น ทั้งความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ความไม่เท่าเทียมกันมันก็ยังซ่อนอยู่ใน
เพลงตลอดเวลา แต่มันมีความหวังอยู่ด้วยไง หวังว่าวันหนึ่งจะประสบความสำเร็จ
ถึงตอนนี้เราไม่โทษเมือง ไม่โทษชนบท ผมอยากให้มันกลืนกัน อยู่ร่วมกัน
อย่างสวยงาม ดูอย่างเมืองใหญ่ๆ ในต่างประเทศ เวลาที่เขาเจริญ วิถีชีวิตแบบ
เดิมๆ เขาก็ยังรักษาไว้ แล้วมันกลับมีคุณค่ามาก ก็เหมือน *คุณพระช่วย* ที่เวลาไป
ไหนแล้วก็ยังมีคนถามว่า ยังทำการแบบนี้อยู่อีกหรอ มันน่าจะเจ๊งแล้วนะ
เมื่อครั้งที่แล้วถ้าผมจำไม่ผิด อาจารย์เผ่าทองบอกว่า พอรายการแบบนี้ออกมา
ไม่เกิน 3 เดือน อยู่ไม่ได้แน่ เพราะ หนึ่ง ไม่มีสปอนเซอร์ สอง ไม่มีดารา และ
มันมีแต่เรื่องวัฒนธรรม นำเมื่อ จนทุกวันนี้มันก็อยู่มา 6 ปี แล้ว

แล้วอะไรทำให้รายการนี้อยู่มาได้ขนาดนี้

มันเหมือนพระเครื่ององค์หนึ่ง ที่ยังไ้ก็ต้องมีแขวนคอคนไทยไว้ ผมคิด
อย่างนั้นนะ อาจจะเป็นสายสิญจน์ที่รัดข้อมือไว้ก็ได้ ไม่ว่าโลกจะมีคอมพิวเตอร์
หรือเทคโนโลยีอะไรมากมาย แต่ *คุณพระช่วย* มันมีคุณค่าทางจิตใจ เหมือน
พระที่แขวนอยู่บนคอของลูก บางทีพ่อแม่ก็ตอบลูกไม่ได้ว่าแขวนพระไว้ทำไม
แล้วพระจะคุ้มครองตอนไหน แต่ผมรู้ลึกอย่างนั้นจริงๆ รู้ลึกด้วยหัวใจ
ด้วยวิญญาณที่เป็นอย่างนั้น

เวลาที่ได้รับการแสดงไทยๆ ที่หาชมได้ยากในยุคนี้ คุณรู้สึกอย่างไร

ถ้าถามในมุมศิลปินด้วยกันนะ ผมรู้สึกสงสาร เป็นมุมของศิลปินที่เหมือน
กับว่าวันหนึ่งจะต้องลงจากเวทีแล้ว อย่างได้เห็นลำตัด หรือลิเกที่ใส่ชุดเก่าๆ
อยู่ตามตลาด มันเหมือนเป็นเหยือกสุดท้ายที่เขาต้องดื่มไป ในมุมของผม ผมคิด
ในใจว่า โอ ธงชัย ถ้ามันเป็นอย่างนั้น มันก็ต้องเป็นอย่างเขาลำดวน จากลิเกมาเป็น
ขอทาน จนวันหนึ่งมาอยู่ข้างถนน แต่ก็ยังต้องสู้เพราะความเป็นศิลปินมัน
อยู่ในสายเลือด เหมือนคนเลี่ยมพระ ถึงจะแก่งแย่งก็อยากจะเลี่ยม เพราะมี
ความสุขที่ได้เห็นพระเก่า เพราะมันเป็นศิลปะ เป็นวัฒนธรรมของเขา

เคยถามเขาไหม ว่ามุมมองเขาเป็นอย่างไร

ผมไม่เคยถามเขานะ แต่มองแล้วบางทีน้ำตาไหลเลยนะ บางทีเราไป
เป็นพิธีกรวงดนตรีลูกทุ่ง แล้วเห็นคนตีอาบแก่ๆ เขาเป็นส่วนที่เล็กลงมาเลย
สำหรับวงดนตรี แต่เขาทำอย่างมีความสุข ผมนึกภาพออกเลยว่าจะต้องมี
หมูปิ้ง 2 ไม้ ข้าวเหนียว 1 ถูง ก่อนขึ้นมาเล่น แต่มันมีความสุข แม้เขาจะ

วันละไม่กี่ร้อย และถ้าผมมีเงินอยู่ในกระเป๋าก็ต้องมีหยอนให้กันไปบ้างนะ

แล้วเวลาที่ได้เห็นคนแก่ๆ ที่แทบจะตายไปกับกิลปะที่เขาทำ คุณรู้สึกอย่างไร

สงสารนะ พุดแล้วน้ำตาจะไหล เพราะว่ามันมีเรื่องราวในตัวเขาเยอะมาก บางคนบอกว่าเป็นพวกเต้นกินรำกิน ทำไปก็เท่านั้น ถ้าจะนับเป็นมูลค่า เขาก็ไม่มีขนาดนั้นหรอก แต่ว่าข้างในของเขามันมีอะไรซ่อนอยู่มหาศาล แต่เหมือนเปิดตู้เข้าไปได้แล้วเห็นว่าของมีค่ามันหายไปทีละอย่าง มันน่าใจหายไหมล่ะ ทั้งที่ซ่อนอยู่ในบ้านของคุณแต่คุณไม่เคยดูเลยนะ แต่รู้ว่าเขามี ลิเกมี ลำตัดมี นักร้องลูกทุ่งมี ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง แต่พอวันหนึ่งไปเปิดดูแล้วมันหายไป มันเริ่มตายไปทีละคนๆ

ตอนเด็กๆ คิดว่ามีกิลปะแบบนี้อยากกว่านี้ไหม

แปลกนะ ตอนเด็กๆ มีครูลิเกคนหนึ่งบอกว่า โอ้จริง คนที่จะเกิดมาเป็นอย่างพวกเรา ไม่ใช่ว่าร้อยคนจะเป็นได้ทุกคนนะ ผมเคยพุดว่า ถ้าคุณได้ยินเสียงกลองแล้วคุณรู้สึกหัวใจเต้นระทึก ไม่ใช่สนุกหรือชื่นชมอย่างเดียว แต่รู้สึกซาบซ่านในหัวใจ คนนั้นแหละมันไม่พ้นหรอก ต้องมาเป็นศิลปิน มาเป็นนักแสดง อยู่ในวงการศิลปะวัฒนธรรม เเทงก็เหมือนกันนะ พอเขาได้ยินเสียงระนาด เสียงกลอง เขาอยู่ไม่ได้หรอก มันจะของขึ้นเลย อย่างผมพออยู่อีสาน มีการแห่นาค แล้วมีเสียงดนตรีขึ้นมา มันอยู่ไม่ได้จริงๆ (หัวเราะ) ตอนเด็กๆ ผมเคยโดนครูเรียกให้ออกมารำเป็นคนแรกตลอด ทั้งๆ ที่พ่อผมเป็นคนถีบสามล้อนะ บางทีผมก็ตกใจว่าทำไมต้องมาทำหน้าที่ที่มันสนุกสนานตรงกันข้ามกับชีวิตขนาดนี้ เคยเป็นเชียร์ลีดเดอร์ แต่ยากจนมากเลย พอต้องไปซื้อถุงมือขาวให้ ผมได้ยินเพลงแล้วมันอยู่ไม่ได้ โดยที่ไม่รู้ตัวเลยนะ มันถูกกดไว้ด้วยความยากจนนะ

พอเห็นการแสดงพวกนี้ในรายการ อารมณ์มันเปลี่ยนอย่างไร

มันเหมือนเราไปเที่ยว ไปเข้าค่าย หรือจากบ้านไปลัทธิหัววัน แล้วกลับมาบ้านแล้วเจออะไรที่แม่ทำให้ไว้ โอ๊ย ตรีศรูปเลยนะ อยากกิน มันกินอร่อย ผมว่ามันให้ความรู้สึกอย่างนั้นนะ มันเหมือนคนไกลบ้านที่ได้ออกมาบ้าน แล้วเจออาหารที่มันอร่อยๆ แล้วอย่างไหนมันไกลตัวผมมากเลย วันหนึ่งมีโฆษณาครูมีดมา วันหนึ่งมีโฆษณาพรหมาศจากพระราชนิมา ผมจะถามกันไม่สิ้นสุด ถามนอกประเด็น ถามสนุกๆ ออกไป บางทีทำ *คุณพระช่วย* ผมไม่ค่อยอยากรู้เรื่องมากนะตอนที่ทำสคริปต์ หรือเตรียมตัว แต่ผมชอบไปถามต้นสดเอาเวลาถ่ายรายการจริง อย่างศิลปินแห่งชาติที่ทำเรื่องอาหาร เขาสุดยอดมาก แล้วเขาบอกว่าเราไม่รู้ตัวเลยนะว่าวัฒนธรรมการกินของต่างประเทศมันเข้ามาในบ้านเราเยอะมากนะ ไม่นานของที่เราย่อยอยู่มันก็จะหายไปแล้วนะ อย่างน้ำพริกปลาทุ ต่อไปในตลาดจะหากินกันได้อะไรเปล่า ผมฟังแล้วผมตกใจเลยนะ เราไม่เคยคิดเรื่องนี้อย่างจริงจังเลย เราก็แค่กินเอาแต่อร่อย รำนั่นพืชเข้ามาใหม่ หน่ออะไรไม่รู้ไปกินหรือยัง แมคโดนัลด์มาเปิดข้างบ้านแล้วนะ ต่อไปกล้วยเดี่ยวเรือมันจะเป็นยังงี้ เด็กรุ่นใหม่จะไม่ได้กินอย่างนี้แล้วนะ

อะไรที่ทำให้คุณมีกำลังใจในการรักษาศิลปวัฒนธรรม หรือรายการนี้ไว้

ผมพุดได้เลยนะ ในรายการ *คุณพระช่วย* ผมไม่ได้ฉลาดเลย ผมโง่ แต่ผมก็อยากรู้ แล้วก็ก็มีทีมที่เวิร์คพอหย้คอยบอกว่าควรจะนำเสนอมุมไหน แต่ผมอยากจะทำมุมให้ท่านผู้ชมได้เห็นหลายๆ มุม คือมันต้องแข่งกับวีโมตนะ เเทงต้องทำหน้าที่ให้สนุก แหย่ให้ซ้ำ ทอดตต้องมีความถามในมุมมองของคนต่างชาติ ส่วนผมต้องนำพาเรื่องไป มันสนุกตรงนั้นแหละ ที่มันเป็นเสน่ห์ คือผิตบ้างถูกบ้าง

ในมุมมองคนทำรายการ แล้วจะต้องพารายการให้อยู่ไปหลายๆ ปี ลึกๆ แล้วมีแรงบันดาลใจอะไรที่ทำให้รู้สึกว่าเราจะต้องพามันไปให้ได้

มันจะเวอร์เกินไปไหม ถ้าผมจะบอกว่า เวลาที่เราทำรายการ เรากำลังช่วยกันรักษามรดก ผมขอพุดอย่างนี้จริงๆ เลยนะ คือทำๆ ไปแล้วมันอิน มันคือมรดก มันเริ่มหวง คนนั้นมาเล่า คนนั้นมาเล่า ผมว่ามันเป็นมรดกเลยนะ คนอื่นก็พุดไปว่าเป็นมรดกของปู่ย่าตายาย ต้องรักษาไว้ แต่ผมคิดว่าต้องทำด้วยใจ พวกผมอาจจะอยู่ไกลกว่า ได้เจอผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ มันก็เริ่มอิน พอมันเกิดความรู้สึกเริ่มหวง หวงมรดกที่เราได้รับมาจากบรรพบุรุษของเรา

คนไทยยุคนี้ใหม่ที่มรดกอย่างไร

ผมว่าคนไทยจะคิดว่ามันเป็นหน้าที่ และมีคนทำอยู่แล้ว ฉันก็เลยไม่สนใจ ก็กลับไปในเรื่องนักดนตรีเก่าๆ ที่ถ้าตายไปแล้วคนหนึ่ง แล้วมีคนมองว่ามีคนดูแลอยู่แล้ว แล้วไม่มาช่วยกัน ไม่มาดูแล จำนวนของคนที่ทำหน้าที่มันก็จะน้อยลงเรื่อยๆ

แล้วจริงๆ มรดกพวกนี้ต้องการอะไร

แค่ความภูมิใจ แล้วคิดไปในทิศทางเดียวกันในเวลาที่ต้องการการสนับสนุน เวลาทำก็มาเฮ มาช่วยกันภาคภูมิใจในความเป็นไทยของเราหน่อย ของพวกนี้ไม่ใช่ของต่างชาติที่เข้ามาโชว์ แต่เป็นของของบ้านเรา ถ้ามันเกิดความภูมิใจจริงๆ แล้วมันมีความรู้สึกดีๆ จริงๆ มันก็จะขยายๆ ออกไป คนไทยเก่งมากเลย โดยเฉพาะเรื่องศิลปะ แต่ไม่มีใครรู้ เราวดรูปขายไม่รู้ที่ล้านแล้ว แต่เราก็ไม่รู้ ถ้าเขาไม่มาเล่าให้เราฟัง

แล้วกับรายการ คุณพระช่วย คุณมีไอเดียอย่างไรที่จะช่วยดึงคนไทยให้กลับมาภูมิใจกับสิ่งที่มันมี

คุณพระช่วย อาจจะเป็นเวทีใหญ่หน่อย เพราะมันอยู่ในจอทีวี คนก็ได้ดูเยอะ เวลาที่ผมไปเจอลิเก เจอหมอลำหรือนักร้องลูกทุ่งก็ดี เขาจะชอบดูรายการผมมาก เขาบอกว่า อย่าให้หายไปไหนนะ มันเหมือนเป็นยานแม่ (หัวเราะ) จริงๆ นะ ทำให้เขาได้ดู ทำให้เขารู้สึกว่ามันยังมีทางรอดอยู่ คุณลองดูนะ มันหารายการอย่างนี้ได้ที่ไหน นานๆ ที่กรมศิลปากรจะจัดแบบนี้ รายการนี้มันน่าจะเป็นแรงใจสำหรับคนที่สนใจศิลปวัฒนธรรมไทย เหมือนคนวาดรูปที่รู้ว่างานยังขายได้อยู่ เขาก็จะมีกำลังใจ ผมมองเรื่องของการกำลังใจ ถ้าเกิดมันหายไปเลยคงยุ่งเลยนะ บนหน้าจอทีวีมีก็รายการ ลองนับดูสิ

อะไรคือสิ่งที่คุณเชื่อลึกๆ เลยว่า จะทำให้คนออกจากบ้านวันเสาร์อาทิตย์เพื่อจะไปดูคอนเสิร์ต คุณพระช่วย ลำบากสุด ทั้งๆ ที่คอนเสิร์ตอื่นก็มีเยอะแยะเต็มไปหมด

ถ้าแฟนๆ *คุณพระช่วย* ที่ดูการล่าและสดครั้งแรก แล้วบอกต่อ หรือว่าใครได้ยินข่าว หรือใครที่ดู *คุณพระช่วย* อยู่ ผมว่าเรื่องของความเป็นไทยไม่ได้ไปไหนไกลตัวคนไทยเลย มันเป็นเรื่องของพวกเรา และเป็นเรื่องของคนทั้งประเทศ เป็นเรื่องของคนไทย ผมว่าอันนี้แหละที่จะทำให้คนอยากจะมาดู

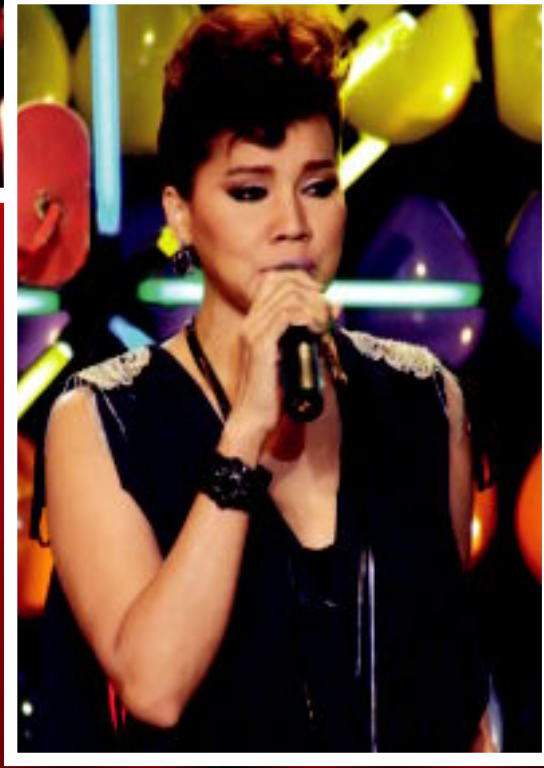
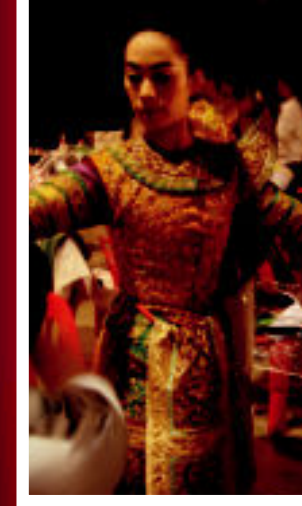
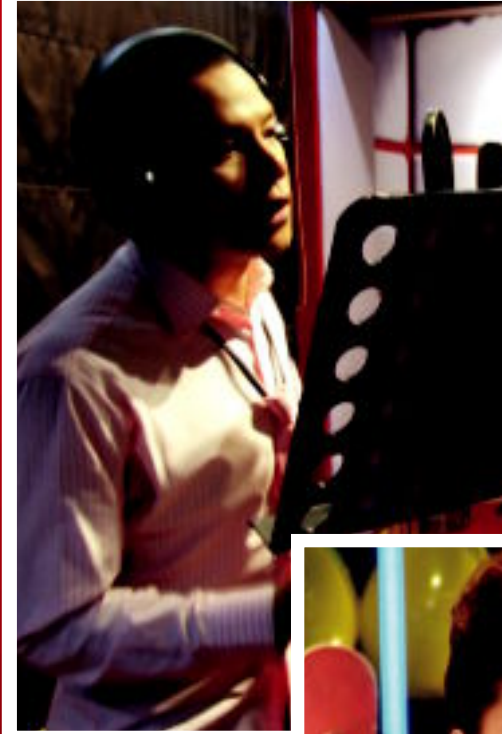
แล้วที่มาของชื่อรายการ ‘คุณพระช่วย’ มาจากไหน

พี่จิก ประภาส บอกว่า มาจากคำว่า คุณพระ มาร่วมด้วยช่วยกัน ให้คุณพระคุณเจ้ามาช่วยละนะ แต่อีกความหมายหนึ่งก็คือเป็นคำอุทาน มันก็มีความเก๋อยู่ตรงนี้ด้วย หรือภาษาอังกฤษบอกว่า oh my God

Behind The Concert

เรื่อง : ทวรรณ หาญเรื่องเกียรติ

ส่วนหนึ่งของความสุขในคอนเสิร์ตคุณพระช่วย นอกจากพิธีกร และวงรับเชิญทั้งหลายแล้ว คงต้องยกความดีความชอบให้กับเหล่าทีมงานที่คิดรูปแบบของงานกับออกมาแบบที่เรียกว่า ถ้าเป็นหัวกะทิก็ค้นกันออกมาจบนหนักที่สุดก่อนจะนำเอาไปปรุงเป็นอาหารอร่อยๆ มาเสิร์ฟคนดูกันเลยทีเดียว และในคอนเสิร์ตคุณพระช่วย ตอนแผนัดทองเราก็มีย่อลสนุกๆ จาก 3 ครีเอทีฟคนสำคัญ อย่าง ชวิฐาณิต ชัยชาติ, จิรศักดิ์ ก้อนพรม และ กษมา อุดมเกิดมงคล ที่มาช่วยเรียกน้ำย่อยให้ได้รู้กันลึกเล็กน้อยเกี่ยวกับคอนเสิร์ตในครั้งนี้



- รูปแบบของคอนเสิร์ตในครั้งนี้นอกจากจะนำเสนอเพลงลูกทุ่ง ซึ่งเป็นเหมือนรากเหง้าของคนไทยด้วยกันเป็นหลักแล้ว จุดเด่นหลักที่พลาดไม่ได้ก็คือ การนำเอาส่วนผสมของเพลงลูกทุ่งและวงออร์เคสตรามาผสมกันให้เกิดรสชาติใหม่อย่างถูกลิ้นของคนไทยอีกด้วย
- การที่เลือกเพลงลูกทุ่งมาเป็นไฮไลต์ในคอนเสิร์ตครั้งนี้ก็เพราะอยากให้หลายๆ คนได้ระลึกถึงบทเพลงที่อาจลืมนั่นกันไปแล้ว เมื่อได้กลับมาฟังอีกครั้งก็จะนึกขึ้นได้ว่า ครั้งหนึ่งเพลงเหล่านี้ในสมัยของเรามันใช่ มันโดน และมันฮิตมากๆ

Behind The Concert



• หลายๆ เพลงที่ใช้ในคอนเสิร์ตครั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นบทเพลงของ ครูไพฑูรย์ บุตรชื่น ที่ทางทีมงานต้องบุกป่าฝ่าเขาเพื่อไปตามหาทายาทที่เก็บลิขสิทธิ์ของครูเอาไว้ด้วยความยากลำบาก เพื่อขอนำบทเพลงของครูมาใช้ในคอนเสิร์ตครั้งนี้

- เนื่องจากนักดนตรีในแต่ละสาขา ทั้งออร์เคสตรา ดนตรีสากล และดนตรีไทย เมื่อมารวมตัวกันในคอนเสิร์ตครั้งนี้มีมากกว่า 100 ชีวิต แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นปัญหาของ จักรพันธ์ เอี่ยมหนู นักร้องนำวงไดเรกเตอร์ แม่นั่นน้อย เพราะทางทีมงานยืนยันว่าพี่แกเอาอยู่จริงๆ
- ระหว่างการตามหานักเล่นสะล้อมอญที่จังหวัดเชียงใหม่ ทางทีมงานก็ถูกอ้ากแบบเต็มๆ เนื่องจากคิดว่าคนที่เล่นสะล้อเก่งๆ ต้องเป็นคนมีอายุเท่านั้น จึงมองข้ามชายหนุ่มอายุ 30 ต้นๆ ไปในครั้งแรก ก่อนจะถูกเฉลยว่าเขาคนนี้แหละคือมือดีที่ทางรายการกำลังตามหาอยู่แทบพลิกแผ่นดินและที่สำคัญ อาจารย์สะล้อคนนี้จะมาโชว์การแสดงร่วมกับวงออร์เคสตราที่มากันแบบเต็มวงแบบที่ไม่เกรงกลัวเครื่องดนตรีฝรั่งเลยแม้แต่ชนิดเดียว
- ส่วนหมัดเด็ดของการแสดงสะล้อในครั้งนี้ก็คือ 'สะล้อพูดได้' ถ้าอยากรู้ว่าเครื่องดนตรีล้านนาจะพูดออกมาเป็นภาษาคนได้อย่างไร ต้องไปติดตามในคอนเสิร์ตครั้งนี้เท่านั้น
- วงสวนพลู คือวงดนตรีประสานเสียงระดับโลกที่ขึ้นชื่อสื่อใช้ในการแสดงโชว์ประกอบการร้องเพลง ซึ่งทางรายการบอกว่าเชิญมาได้ยากที่สุด เพราะนอกจากคิวงานของทางวงจะเต็มเหยียดแล้ว สมาชิกในวงกว่า 40 คน ต่างก็มีงานประจำของตัวเองที่ยุ่งเหยิงไม่แพ้กัน อีกทั้งการแสดงของทางวงที่ถือว่าสนุกมากๆ ก็ต้องใช้เวลาเตรียมงานกันอย่างยาวนานด้วยเช่นกัน
- สิ่งที่คุณจะได้กลับไปชมในคอนเสิร์ตครั้งนี้ก็คือ เต็มที่กับความสนุก อิ่มเอมกับความสุข ได้ฟังบทเพลงเพราะๆ จากนักร้องที่คาดไม่ถึงว่าจะมาร้องในคอนเสิร์ต และความรู้ในเรื่องของวัฒนธรรมที่คุณสามารถนำไปบอกกับใครหลายๆ คนได้ว่า เมืองไทยของเรานั้นสมัยก่อนมันอุดมสมบูรณ์อย่างไร
- ในคอนเสิร์ตคุณพระช่วยครั้งที่แล้ว การประสานดนตรีไทยอย่างเปี่ยมมาของเยาวชนไทย 2 คน ได้รับเสียงตอบรับอย่างท่วมท้น แต่ผลการประชันที่ออกมาคือต่างฝ่ายต่างเสมอกัน มาในครั้งนี้พร้อมและที่เก่งก็เอาฝีมือมาประชันกันใหม่อีกครั้ง แต่จะเป็นการประชันอะไรกันนั้น เราคงบอกได้แค่ว่าไม่แพ้ในครั้งที่แล้วอย่างแน่นอน
- ส่วนใครที่ติดอกติดใจกับจำอวดหน้าม่านของ น้าโย่ง เติญยิ้ม ในครั้งที่ผ่านมาก็ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะในครั้งนี้นอกจากน้าแกจะกลับมาทำหน้าที่เดิมให้ฮาเฮกันอีกครั้งแล้ว น้าโย่งยังพกพาทักษะใหม่สุดที่ไม่เคยเล่นที่ไหนมาก่อนมาเสิร์ฟให้กับคุณเป็นครั้งแรกอีกด้วย
- ลืมไม่ลง คือบทเพลงของ สุรพล สมบัติเจริญ ที่ถูกนำมาทำใหม่ในคอนเสิร์ตครั้งนี้ด้วยสไตล์บลูส์ และถ่ายทอดโดย บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ จากวงกรูโรวเดอร์ ส่วนผสมที่นำทั้งเหล่านักร้องมาประชันให้เข้ากันอย่างไร คงต้องไปติดตามดูกันได้ที่งานนี้ทีเดียวเท่านั้น
- ใครที่ติดใจสงสัยว่าทำไม พี่ก้อง สหรัถ ถึงไปรับบทคุณชายใน วงษ์คำเหลา เดอะซีรีส์ ที่มาก็คือ พี่แกติดใจจากการโดนฟ้องกับพี่เพ่งอำในคอนเสิร์ตคุณพระช่วยครั้งที่แล้ว จนทำให้พบกับทางใหม่ของตัวเองว่า ตัวเขานั้นจะเหมาะกับบทพลก

adB

๕๐ เพลง

คือจำนวนเพลงที่ บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์ ต้องร้องทั้งหมดในวันคัดเลือก (ที่มีเวลาแค่วันเดียว) เพื่อหาเพลงที่เข้ากันกับน้ำเสียงของเขาที่สุด และเป็นลิขสิทธิ์ที่เจ้าของขอเพิ่มมาเอง จากเดิมที่ทีมงานเลือกให้แค่เพียง ๓ เพลง

คอนเสิร์ต คุณพระช่วย ลำแสงสด 2 ตอนแผ่นดินทอง จะเปิดการแสดงในวันที่ 12-15 สิงหาคม 2553 (7 รอบ) และในวันที่ 21 สิงหาคม 2553 (2 รอบ) รวมการแสดงทั้งหมด 9 รอบ ณ โรงละครอักษรา คิงพาวเวอร์ ซอยราชน้ำ โดยมีศิลปินที่จะร่วมขึ้นโชว์บนเวทีมากมาย อาทิ บุรินทร์ บุญวิสุทธิ์, ฝน ธนสุนทร, เกรียง อรุณภูมิ, ลัมซัง สามช่า ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีการแสดงศิลปวัฒนธรรมขึ้นบนเวทีอีกด้วยโดยถ่ายทอดสดด้วยเสียงสดอีกด้วย สำหรับผู้ที่สนใจสามารถจองบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ (www.thaiticketmajor.com) หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 0-2262-3456

FEEL OUT-OF-TOWN WHILE IN TOWN

DHABKWAN
resort and spa



**แพ็คเกจพิเศษสำหรับลูกค้า
กับขวัญรีสอร์ทและสปาโดยเฉพาะ**

599++บาท

สำหรับเชิอาหารไทยมือที่เก่งและนวดไทย

- แพ็คเกจนี้ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม 2553 เท่านั้น
- สำหรับการจองล่วงหน้าเท่านั้น
- ฟรีรถรับ-ส่ง สำหรับ 2 ท่านขึ้นไป

799++บาท

สำหรับเชิอาหารไทยมือที่เก่งและนวดไทย

- แพ็คเกจนี้ใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม 2553 เท่านั้น
- สำหรับการจองล่วงหน้าเท่านั้น
- ฟรีรถรับ-ส่ง สำหรับ 2 ท่านขึ้นไป

สัมผัสแห่งธรรมชาติและเสน่ห์ของบ้านไทยโบราณสมัยอยุธยา ที่มาพร้อมสปา
ชั้นเลิศ ให้คุณได้ผ่อนคลายกับการนวดแบบราชสำนักและเชลยศักดิ์ และเติมอิม
ความอร่อยกับอาหารไทยแท้ต้นตำรับชาววังที่ กับขวัญรีสอร์ทและสปา

RESERVATION CALL 02-969-1200

www.DHABKWAN.com E-MAIL : reservation@dhabkwan.com

LUNCH GROUPS • PRIVATE PARTIES • CORPORATE DINNERS • MEETING & SEMINARS • WEDDINGS • PRODUCT LAUNCHES • SPECIAL EVENTS

2/21-24 m2 Suanyai Muang Distric Nonthaburi 11000 Thailand Tel:+662-969-1200 Fax:+662-969-1230

เติมอ้อมทุกมือ



เวิลด์แก๊ส

เคียงข้าง...สร้างรอยยิ้ม

เวิลด์แก๊ส... ผู้เชี่ยวชาญด้านแก๊ส LPG มากกว่า 30 ปี
ที่ได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากบริษัทพลังงานระดับโลก

- ด้วแก๊สทุกใบผลิตตามมาตรฐาน มอก.27-2543
- มีเครือข่ายโรงแบรรจุ และปั๊มแก๊สครอบคลุมกว่า 400 แห่ง ทั่วประเทศ
- ได้รับการยอมรับสูงสุดจากบริษัทชั้นนำ ทั้งในภาคพาณิชย์กรรม และอุตสาหกรรม
- ได้รับการรับรองมาตรฐานโดย MOODY INTERNATIONAL (THAILAND) LTD.
ด้านการจัดการคุณภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ชีวอนามัย และความปลอดภัยทั้งระบบ
ISO 9001:2008 / ISO 14001:2004 / OHSAS 18001:2007 / มอก. 18001 : 2542

โทรลูกค้าสัมพันธ์ 0-2272-3333
www.worldgas.co.th



A MUST

GADGET

Samsung LED TV 55”

“มืออยู่หน้าหนึ่งเราคิดชอบไปเรื่อย ๆ ก็ไปเจอกับทีวี LED ที่กำลังเปิดหนังเรื่อง Transformers 2 โชว์พลาสมาภาพของทีวีรุ่นนี้อยู่ แล้วในมุมมองเราคือหนังเรื่องนี้มันเป็นเรื่องที่ปราบเซียนมาก ๆ ถ้าทีวีไม่ดีจริงนี่ตายไปเลย หนังเรื่องนี้ จะฆ่าทีวีที่ไม่ดีจริง ๆ ตายหมด ปรากฏว่าการมูฟเมนต์ของภาพที่เราได้เห็นมันแบบว่า อู๋ตาย! พระเจ้า ทำมันมีภาพเป็นเลย์เออร์ให้เราเห็นได้ขนาดนี้ ซึ่งทีวี LCD มันไม่มีแบบนั้นนะ ต่อให้เป็นตัวท็อปสุดของมันก็ไม่ได้เห็นแบบนี้ แล้วตอนแรกเราก็ไม่ได้ดูว่ามันเป็นทีวียี่ห้ออะไร แต่ตอนนั้นไม่คิดอะไรเลย คิดแค่ว่าจะเอาเครื่องนี้ หยิบใส่กล่อง มาให้ฉันนะ ตอนนั้นรู้สึกเหมือนเรากำลังหยิบพวงกุญแจสีฟ้าหรือหยิบสนุ่ที่เราถูกใจในซูเปอร์มาร์เก็ตเลย ตอนนั้นเอ็นจอยกับทีวีเครื่องนี้มาก มันทำให้เรารู้สึกว่า เลิกงานแล้วต่อไปเหนื่อยยังงี้ก็อยากกลับบ้าน อยากมาเปิดทีวี อยากมานั่งดูทีวี มันทำให้เรามีความสุขในการดูหนังเพิ่มขึ้นจริง ๆ นะ แล้วตอนนี้ก็กลายเป็นคนบ้าซื้อแผ่นบลูเรย์ไปด้วยเลย”



เลือกให้โดย : วินัย สุขแสวง
DJ คลื่น Green Wave 106.5 FM

SHOW



โละโละบุส

สำหรับใครที่ไม่รู้จักหรือกำลังสนใจอยากดูการแสดงที่เรียกว่า ‘Solo Performance’ เราขอแนะนำละครเล่นคนเดียวแบบครบเครื่องตั้งแต่ต้นจนจบ ที่ได้รับความนิยมจนต้องสร้างออกมาแล้วถึง 3 เวอร์ชัน และเปิดการแสดงมาแล้วกว่า 30 ครั้ง กับละครชื่อเก๋อย่าง **โละโละบุส** เรื่องราวของนายดอกกรัก ชายหนุ่มที่สูญเสียครอบครัวจากการศึกสงคราม และถูกกล่าวหาว่าเป็นไส้ศึกให้กับพม่า เขาจึงขอพิสูจน์ตนเองด้วยการลอบเข้าไปสืบข่าวการเดินทัพของพม่าโดยการแปลงโฉมตัวเองเป็นไฉไลหญิงสาวผู้เลอโฉม ที่พร้อมจะทำทุกอย่างเพื่อล้างแค้นความลับกลับมาแจ้งแก่ทางกรุงศรีอยุธยา เป็นการนำแสดงเดี่ยวแบบเต็มๆ ของกัก วรรณศักดิ์ หนุ่มร่างท้วมที่จะทำให้คุณอึ้งและฮาเฮไปกับการร้อง เล่น เต้น กระโดด แบบไม่น่าเชื่อว่าผู้ชายร่างอวบๆ คนนี้จะทำได้ (จริงๆ) เปิดแสดงทุกวันเสาร์ ณ วีกหัวหิน บัตรราคา 600 และ 400 บาท (นักเรียน นักศึกษา ลด 50%) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่วีกหัวหิน โทร. 0-3282-7815, 0-3282-7817 หรือ www.vichuahin.com

MOVIE

Inception



ดู ตัว - อย่างหนังเรื่องนี้แล้วความรู้สึกแรกที่ผุดขึ้นมาในหัวสมองก็คือ ‘อะไรมันจะ

ซับซ้อนปานนั้น’ แล้วยิ่งได้รู้ว่าหนังเรื่องนี้ได้ คริสโตเฟอร์ โนแลน มาทำหน้าที่กำกับ และเขียนบทเองด้วย ก็ยิ่งทำให้เชื่อสนิทใจได้ว่าคนดูหนังเรื่องนี้จะต้องบริหารความคิดไปตลอดทั้งเรื่อง อย่างแน่นอน ว่ากันว่า จิตใจของมนุษย์เป็นสิ่งที่ซับซ้อนและลึกซึ้งมากที่สุด และหนังก็เล่นประเด็นนี้อย่างเต็มที่ ด้วยการเล่าเรื่องของหัวขโมยมืออาชีพที่มีฝีมือในการดึงข้อมูลจากจิตใต้สำนึกเบื้องลึกระหว่างสภาวะความฝันของคนอื่น แต่งานนี้ทำให้เขาต้องเสียทุกอย่างในชีวิตไป จนกระทั่งเขาได้รับโอกาสที่จะทวงทุกอย่างคืน แต่ต้องแลกมาด้วยงานสุดท้ายที่ต้องใส่ความคิดไปโน้มน้าวคนอื่น แทนที่จะขโมย บอกตรงๆ ว่านี่ก็ไม่น่าออกว่าเรื่องราวจะลึกซึ้งซ่อนเงื่อนขนาดไหน แต่เมื่อนักแสดงแถวหน้าอย่าง ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ มารับบทเป็นหัวขโมยคนนั้น ก็รู้ได้ทันทีว่าคงพลาดไม่ได้ แถมยังสมทบด้วยเคน วาตานาเบะ, โจเซฟ กอร์ดอน-เลวิตต์, ไมเคิล เคน, เอลเลน เพจ และอีกหลายคนที่ย่างกรายมาร่วมการตีแทบทั้งคืน นอกจากนั้นยังเต็มไปด้วยเอฟเฟ็กต์สุดล้ำอีกด้วย เคลียร์สมองให้โล่ง แล้วดำดิ่งเข้าสู่โลกแห่งจิตใจ 15 กรกฎาคม นี้ แอบกระซิบดังๆ ว่ามีฉายใน IMAX ด้วยละ

MUSIC

My Bossa Nova : Sitti



น่าประหลาดใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อพบว่า บรรดานักร้องสาวเสียงใสที่ร้องเพลงฟังสบายสไตล์บอสซาโนวได้ไพเราะเพราะพริ้งมักจะมาจากแดนฟิลิปปินส์เสียเป็นส่วนใหญ่ ทั้งสาวน้อยมหัศจรรย์อย่าง Sofia หรือจะเป็นรุ่นพี่อย่าง Olivia และล่าสุดกับ Sitti ทั้งนี้ Sitti หาใช่คนร้องน้องใหม่แต่อย่างใด เพราะมีอัลบั้มบอสซาโนวออกมาแล้วหลายชุด จนได้ฉายาจากแฟนเพลงว่าเป็น Queen of Bossa โดยในอัลบั้ม My Bossa Nova เป็นการรวบรวมเอาเพลงฮิตในอดีตมาทำใหม่ในสไตล์ถนัดของเธอ เช่น Baby I love your way หรือ If you leave me now แต่ที่น่าสนใจที่สุดของงานชุดนี้คือการได้ฟังเพลง Take a bow ของมาดอนนา และ 2 become 1 ของสไปซ์เกิร์ล ที่ไม่เคยมีนักร้องหน้าไหนหยิบมาคัฟเวอร์ใหม่ได้ไพเราะเท่านี้มาก่อน

BOOK



The Selby is in Your Place

“2-3 เดือนก่อน หนังสือเล่มนี้ถูกแนะนำในแมกกาซีนต่างประเทศหลายเล่ม (และตอนนี้แปะป้ายขายดีในร้านหนังสือ Booksoup ที่ Sunset Boulevard ในแอลเอ) แต่เห็นรูปปกกับอาร์ตเวิร์กบ้านเท่าๆ ก็ตัดสินใจซื้อทันทีโดยไม่ต้องรู้ว่า The Selby บนปกคือใคร จากนั้นก็เพิ่งมารู้ในภายหลังว่า Todd Selby เจ้าของหนังสือเล่มนี้ (และเป็นผลงานเล่มแรก) คือช่างภาพที่ถ่ายพอร์ตเรตให้ Vogue Paris และ New York Times มาเกือบสิบปี การได้เข้าบ้านคนที่มีสไตล์เฉพาะตัวชัดเจนอย่าง คาร์ล ลาเกอร์เฟล, มิกะ นิซากาวา, เอริน วัดสัน, เฮเลนา คริสเตนเซน และอีกหลายสิบคนทั้งในลอนดอน ปารีส นิวยอร์ก แอลเอ โตเกียว ด้วยสายตาช่างฯ หลังเลนส์แล้วและเลนส์กล้อง ทำให้เขาถ่ายรูปสิ่งของและเก็บรายละเอียดในบ้านเหล่านั้นมาวาดเป็นภาพประกอบลงในเว็บไซต์ และกลายเป็นหนังสือเล่มหนากว่า 200 หน้า ที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนอ่าน แถมยังมีบทสัมภาษณ์สั้นๆ ตรงๆ ที่สะท้อนตัวตนของเจ้าของบ้านแต่ละคน ที่ทำให้เข้าใจว่า personal style ไม่ใช่แค่แฟชั่นที่บ่งบอกได้



แต่ยังเห็นได้จากบ้านและการใช้ชีวิตของคนเราอีกด้วย”
เลือกให้โดย : นิรามย์ วัฒนสิทธิ์ บรรณาธิการความงาม นิตยสาร Hello!

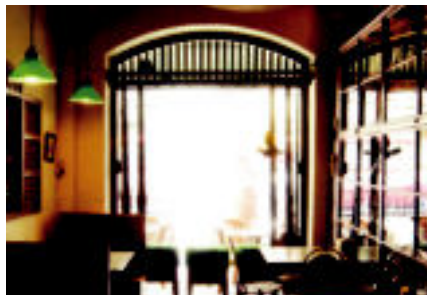
ACCESSORY



G-Shock GA 110F Limited Edition

แค่เห็นสีก็อยากจะทำขึ้นมาใส่ให้เซ็ดพันกันไปข้างแล้ว ยิ่งรู้ว่าเป็น Limited Edition สัญชาติญานการไขว่คว้าเพื่อจะได้มาครอบครอง ยิ่งพุ่งสูงขึ้นไปอีก G-Shock รุ่นนี้ออกแบบโดยนักออกแบบนาฬิกาชาวญี่ปุ่น ชิโร นาไกโน ซึ่งโดดเด่นด้วยการดีไซน์ให้พื้นหลังหน้าจอของนาฬิกามีพื้นผิวแบบขรุขระ ไม่จำเจแบบเดิมๆ นอกจากนี้ยังมาพร้อมกับหน้าปัดขนาดใหญ่ มีระบบอัจฉริยะมากมาย อย่างระบบป้องกันผลกระทบของสนามแม่เหล็กประสิทธิภาพสูง (JIS Class Level I) กันน้ำลึกได้ 200 เมตร ระบบกันแม่เหล็ก ระบบไฟ LED อัตโนมัติ ระบบบอกเวลาทั่วโลกกว่า 48 เมือง 1/100 Second Chronograph ระบบตั้งปลุกได้ 4 ระดับเวลา ซึ่งทั้งหมดนี้มาในราคา 5,900 บาท อยากได้มาครอบครองต้องพุ่งไปที่ร้าน G-Factory ทุกสาขา

RESTAURANT



รับอรุณ

ย้อนรำลึกถึงบรรยากาศกรุงเก่ากับร้านกาแฟเล็กๆ แถวท่าเตียน ตรงกันข้ามกับวัดโพธิ์ ซึ่งเดิมเคยเป็นร้านขายยาซึ่งมีอายุเก่าแก่กว่า 100 ปี แต่นำมาปรับปรุงใหม่โดยยังคงรักษาสถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิมเอาไว้ ซึ่งถ้าใครแวะไปร้านนี้ เราขอแนะนำให้สั่ง Coffee on Tea มาจิบแบบเก่าๆ ซึ่งเครื่องดื่มแก้วนี้จะเป็นส่วนผสมระหว่างชาไทยกับกาแฟ โรยนมข้นข้างบนเล็กน้อย ได้รสชาติหอมหวานแบบไม่เหมือนใคร หรือใครชอบกาแฟแบบเข้มข้น ก็ควรจะสั่ง Spicy Coffee ที่นำกาแฟดำหอมกรุ่นมาเติมผงเครื่องเทศอย่าง All Spicy และซินนามอน ให้รสชาติเผ็ดร้อนพอประมาณ แต่กลมกล่อมไม่แพ้แก้วไหน ยิ่งถ้าได้ทานคู่กับข้าวผัดอัญญาวงศ์ ที่ใช้ข้าวสวยเม็ดงามมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกงเข้มข้น ยิ่งจะทำให้เช้าวันนั้นกลายเป็นเช้าที่พิเศษกว่าวันไหนๆ นอกจากนี้ยังมีแซนด์วิช น้ำผลไม้คั้นสด และโยเกิร์ตปั่นผสมน้ำผลไม้ ไว้ให้เติมความอิ่มหน้าอีกด้วย **รับอรุณ** เปิดทุกวัน ตั้งแต่ 08.00-18.00 น. โทร.สอบถามเส้นทางได้ที่ 0-2622-2312

CLOTHES



TOPSHOP Spring/Summer Collection 2010

มาล้ากันให้สุดเหวี่ยงกับมินิคอลเล็กชั่น มิดเดิม เคิร์ซออฟ ที่นำเอาโทนสีเรียบง่ายอย่างสีเนื้อ สีน้ำเงิน กรมท่า และสีดำ มาใส่ลูกเล่นให้เก๋มากขึ้นด้วยเลเยอร์และสัดส่วนที่ลงตัว สองประกายด้วยลายจตุระยิบระยับที่ปรากฏอย่างโดดเด่นโดยทั่วทั้งคอลเล็กชั่นนี้ รวมถึงการเลือกใช้เนื้อผ้าที่หลากหลาย ทั้งผ้าชีฟอง ผ้าลูกไม้ ผ้าทูล แอบเปรียวด้วยการผสมผสานสไตล์แบบวินเทจ ซึ่งคอลเล็กชั่นนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับหญิงสาวที่กำลังมองหาเสื้อผ้าแสนสวยที่อยู่เหนือเทรนด์ใดๆ ไปเลือกหยิบจับ และลองสวมใส่ได้ที่ TOPSHOP ชั้น 3 เซ็นทรัลชิดลม

COSMETIC



Elemis Eau de Parfum

ตัวแม่แบรนด์เครื่องหอมชั้นนำของประเทศอังกฤษ Elemis ฉลองครบรอบ 20 ปี ด้วยการออกน้ำหอมกลิ่นใหม่มาเอาใจเหล่าเซเลบทั่วโลกด้วย Elemis Eau de Parfum ที่ผสมกลิ่นของอโรมาเข้าไว้ด้วยส่วนผสมของ Elemi, Sweet Grasses, Marine Accord และ Vertiver ให้ความหอมสดชื่นในสัมผัสแรกที่ได้กลิ่น จากนั้นก็ตามมาด้วยกลิ่นหอมอ่อนๆ ของชายฝั่งทะเลด้วยส่วนผสมของ Patchouli, Gaiacwood และ Oak Moss พร้อมความคงทนระดับ perfume ที่จะทำให้อารมณ์หอมแทรกซึมติดทนไปกับตัวของคุณจนถึงเช้าวันใหม่กันเลยทีเดียว Elemis Eau de Parfum น้ำหอมอโรมาในขวดแก้วสวยหรูพร้อมคุณค่าที่คุณคู่ควรกับราคา 2,900 บาท สนใจไปทดสอบกลิ่นหอมที่เขารวบรวมกลิ่นว่าสัมผัสกันได้ถึงจิตวิญญาณกันได้ที่เคาน์เตอร์เอเลมิส ชั้น M Beauty Hall สยามพารากอน

WEBSITE



Chezpim (www.chezpim.com)

ถึงจะไม่ค่อยได้เดินทางไกลไปไหนต่อไหนมากมาย แต่เราก็สามารถชิมของอร่อยจากทั่วโลกผ่านทางเว็บนี้ได้ อย่างเต็มอิม เพราะเจ้าของเว็บไซต์คือ คุณ พิม เดชะอมรวิริย จะนำคนอ่านไปสู่ร้านอาหารขึ้นชื่อจากทุกมุมโลก ซึ่งไม่ได้แวะชิมกันธรรมดาแค่จานสองจาน แต่เธอยังจะลึกถึงกรรมวิธีการปรุงอาหารอันเลิศรสของเชฟชื่อดังแต่ละคนด้วย ยิ่งไปกว่านั้นเว็บไตนี่ยังติดอันดับที่ 18 ของ 50 บล็อกที่ทรงอิทธิพลที่สุดในโลกจากหนังสือพิมพ์ The Guardian เมื่อปี 2008 และยังคงอยู่ในอันดับที่ 6 ของ 50 บล็อกอาหารที่ดีที่สุดในโลกจาก Times Online แถมในเว็บไทยังมีวิธีการทำอาหารสำหรับคนที่ชอบเข้าครัวอีกต่างหาก เรียกว่าถ้าใครชอบการกินเป็นชีวิตจิตใจ เว็บไซต์นี้ก็ควรที่จะเป็นหนึ่งใน Favorite Website ในคอมพิวเตอร์ของคุณเลยทีเดียว

Enrich Life through Technology

เทคโนโลยีแห่งความสุขเพื่อทุกชีวิต



โอ-โมบาย แอนดรอยด์ ระบบปฏิบัติการฉลาดล้ำ

ปัจจุบันระบบปฏิบัติการในรูปแบบของ Android เข้ามา มีบทบาทกับโทรศัพท์มือถือมากขึ้น เพราะด้วยความโดดเด่นที่ใช้งานง่าย ที่สำคัญมีแอปพลิเคชันที่หลากหลายอยู่ใน Android market

สำหรับ โอ-โมบาย โยไลฟ์เด่นอยู่ที่ระบบปฏิบัติการที่รองรับการเชื่อมต่อ 3G อย่าง i-mobile 8500 Android ที่มาพร้อมหน้าจอ Capacitive ขนาด 3.2 นิ้ว และ i-mobile i858 Android ที่มาพร้อมหน้าจอสัมผัสไวด์สกรีนที่วิวขนาดใหญ่ 4.3 นิ้ว ทั้ง 2 รุ่น มีกล้องความละเอียด 5 ล้านพิกเซล ออโต้โฟกัส รองรับการเชื่อมต่อ ไว-ไฟ บลูทูธ และระบบนำทาง GPS และ AGPS

ด้วยแนวคิดของ Smart UI คือ User Interface แบบใหม่ที่มีความสวยงาม สะดวกและง่ายต่อการใช้งานมากขึ้น ตอบสนองต่อผู้ใช้ได้อย่างสมบูรณ์แบบ ไม่ว่าจะเป็น Multi-Page Home Screen ที่เลื่อนไปมาได้ 5 หน้า รวมถึงการใช้งาน Widget ของ Application ต่างๆ ที่ใช้ง่าย และมีการอัปเดตข้อมูลอยู่ตลอดเวลา พร้อมทั้งผู้ใช้สามารถเพิ่ม และลดหรือปรับเปลี่ยน widget ได้ตามไลฟ์สไตล์ของตนเอง

อนาคตจะเห็นโอ-โมบาย “แอนดรอยด์” สามารถใช้งานได้ทั้ง 2 ซิม ดูทีวีได้ รองรับการเชื่อมต่ออย่าง 3G ไวไฟ มารวมไว้ในเครื่องเดียว เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคต่อไป

ครบจริงได้ใจ ต้องโอ-โมบาย เท่านั้น

www.samartcorp.com

Tel : 0 2502 6000

SAMART
SMART solutions, SMART life

GIVE

บริจาคเพื่อมูลนิธิเพื่อการรักษาสุขภาพสัตว์

แม้จะเป็นสุนัขจรจัดที่ไม่มีเจ้าของ แต่ก็ใช่ว่าน้องหมาเหล่านั้นจะไม่ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากพวกเรา เพราะหากมองให้ดีก็จะมีพบว่าสุนัขจรจัดเหล่านี้ต่างก็มีชีวิตที่น่าสงสารกว่าสุนัขที่เราเลี้ยงไว้เสียอีก หิวก็ต้องหาอาหารเอง เจ็บป่วยก็ไม่มีเจ้าของที่จะพาไปรักษา ดังนั้น มูลนิธิเพื่อการรักษาสุขภาพสัตว์ จึงได้ถือกำเนิดขึ้นในปี 2546 ตลอดระยะเวลาการทำงานของมูลนิธิฯ ได้ให้การรักษาสุนัขจรจัดที่ประสบอุบัติเหตุเป็นจำนวนมาก แต่ก็ยังไม่พอสอดคล้องกับเหตุที่เกิดขึ้นกับน้องหมาจะลดลงเลย ซึ่งทางมูลนิธิฯ ระบุว่า ได้รับแจ้งเหตุสุนัขบาดเจ็บไม่ต่ำกว่า 1,500 ตัวต่อปี และปัจจุบันทางมูลนิธิฯ ยังขาดแคลนผู้ให้การสนับสนุน อาทิ อุปกรณ์ทางการแพทย์และยาอยู่เป็นจำนวนมาก เห็นอย่างนี้แล้วเราจะยังใจแข็งกันอยู่ได้อย่างไร ใครที่เต็มใจอยากช่วย ติดต่อไปได้เลยที่เลขที่ 9 หมู่ที่ 5 ซอยประชาอุทิศ 84 ถนนประชาอุทิศ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร 10140 หรือโทร. 0-2463-9283-5, 0-2746-6498 หรือทางอีเมล ffsd_dog@hotmail.com และยังมีเว็บไซต์ www.2fsd.org เพื่อการบริจาคออนไลน์อีกด้วย **adB**



หมวก จาก
Giorgio Armani



นาฬิกา Casio
ตัวเรือนสีขาว
จาก G-Shock



สร้อยคอ
จาก Giorgio
Armani



แว่นกันแดด
จาก Emilio Pucci



ข้อมือ จาก
Giorgio Armani

URBAN TONE

ชาวมหานครใหญ่ผู้เสพสนิยมเลิศหรู กินแต่อาหารจากร้านรวงโก้เก๋ ใช้ชื้อน
หลากหลายชนิดสำหรับกินข้าวมือเดียว ก็เป็นธรรมดาที่ผู้คนแดนศิวิไลซ์ต้องสวมใส่ให้เข้าที่
หากแต่ตัวกะเปิบกะปายไปไหนมาไหน คนเขาจะครหาได้ว่ามีใครคนเมืองแท้ นุ่งห่ม
ขาวดำเมทลิกทั้ง 7 วัน ใน 1 อาทิตย์ ด้วยบ่งบอกว่าเป็นคนจึงจัง วามมาดมากรู้
เดินฉับๆ จับจ่ายข้าวของมีชื่อฝรั่ง สวยดีแท้คนกรุง



สร้อยคอ
จาก
Versace



กระเป๋าทือ
จาก BOSS Black

Clutch สีดำ-ขาว
จาก Giorgio
Armani



WHERE
Giorgio Armani ที่ดิ เอ็มโพเรียม
Miss Sixty ที่สยามเซ็นเตอร์
Emilio Pucci ที่สยามพารากอน
BOSS ที่สยามพารากอน
Bally ที่เกษรพลาซ่า
G-Shock ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป
Versace ที่สยามพารากอน



นาฬิกาเรือนโลหะ
สีเงิน จาก
Miss Sixty



นาฬิกาเรือนโลหะ
สีดำ จาก
Miss Sixty



รองเท้าผ้าใบ
หุ้มข้อ
จาก Bally



รองเท้า
จาก Bally



รองเท้า จาก
Giorgio Armani



MON

19

สังคม+บาป+usn

นิทรรศการผลงานจิตรกรรมสีน้ำและสีน้ำมัน โดย อาจารย์ ทวี รัชนิกร ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) พ.ศ. 2548 ผู้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะมานานกว่า 50 ปี วันนี้ถึง 28 กรกฎาคม 2553 ณ PSG Art Gallery หอศิลป์คณะจิตรกรรมฯ มหาวิทยาลัยศิลปากร (ในวันอาทิตย์)



TUE

20

Cultural Landscape

นิทรรศการภาพถ่ายจากโครงการประกวดภาพถ่ายศิลปวัฒนธรรมเชิงสร้างสรรค์ กับภาพถ่ายที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต สังคม และวัฒนธรรมที่หลากหลายตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ วันนี้ถึง 22 สิงหาคม 2553 ณ ห้องนิทรรศการชั้น 8 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (ในวันจันทร์)



WED

21

ทุกข์ อาภาลิโก

นิทรรศการศิลปะแนว figurative ที่หวังให้ผู้ชมได้มาร่วมกันพิจารณาความเป็นไปได้ทางจิตใจเพื่อที่จะให้ดำรงอยู่เย็นเป็นสุขได้อย่างแท้จริง แม้ยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ วันนี้ถึง 13 สิงหาคม 2553 ณ Artery Gallery สีส้มแกลเลอรี (ในวันจันทร์)



THU

22

Pet Expo

ครบรอบ 1 ทศวรรษกับงานแฟร์เพื่อสัตว์เลี้ยงและคนรักสัตว์เลี้ยงที่ดีที่สุดในเมืองไทย พบกับการจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภคและบริการต่างๆ สำหรับสัตว์เลี้ยง พร้อมกิจกรรมดีๆ อีกมากมาย วันนี้ถึง 25 กรกฎาคม 2553 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

FRI

16



JF Theatre

ร่วมชม 'ยามาชิตะ ยอดยูโด' (The Yamashita Story) เรื่องราวอดีตชีวิตที่ถูกละทิ้งของ ยามาชิตะ นักยูโดที่แข็งแกร่งที่สุดของโลก ผู้ที่เคยรับเหรียญทองจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกปี 1994 ที่ลอสแอนเจลิส ชมฟรี วันนี้ เวลา 18.30 น. ห้องสัมมนาใหม่ เจแปนฟาวนด์เดชั่น

SAT

17



มันส์... ไม่ลืม

เอาใจขาดนซ์ให้ได้ 'มันส์' กลางวันสนุกๆ กับมาราธอนคอนเสิร์ต 4 ชั่วโมงเต็ม พบศิลปินชื่อดังมากมาย เอาใจทั้งชาวรัก และฮิปฮอป อาทิ โมเดิร์นด็อก, โทเทเนียม, บอย AF2, โบว์ AF5, ฯลฯ วันนี้ เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป ณ INCH รัชดา บัตรราคา 500 บาท ซื้อบัตรได้ที่ www.webooking.com หรือร้านทรูในเซ็นทรัลและเดอะมอลล์ทุกสาขา

SUN

18



Flu-O-Less-Sense

การแสดงจากกลุ่มละครปีฟลอร์ที่สร้างสรรคในลักษณะของงานคอลลาจ โดยเล่นกับการพองเสียงของหลอดไฟ 'ฟลูออเรสเซนต์' เนื้อหาที่ปรากฏนั้นเกิดจากกระบวนการ 'เล่น-แยก-ตีความ' คำแต่ละคำเพื่อสะท้อนภาวะที่เกิดขึ้นจริงในสังคมไทย วันนี้วันสุดท้าย 2 รอบการแสดง 14.00 น. และ 19.30 น. ณ เดอะมอลล์ เซ็นเตอร์ สเตเดียม สำรองที่นั่ง โทร. 08-9167-4039

LUXURY HOT CHOCOLATE ON A STICK

ช็อกโกแลตแท่ง เข้มข้น เติมรสชาติจาก 3 ประเทศ

เพียงคน Chocolate Stick ในนมร้อนไม่กี่นาที ก็พร้อมให้คุณได้สัมผัสความอร่อยของช็อกโกแลตแท่งเข้มข้นที่เราคัดสรรมาให้คุณได้เลือกอร่อยตามสไตล์ของคุณเองจาก 3 แหล่งเพาะปลูกชั้นเลิศของประเทศ เอกวาดอร์, คอสตาริกา และ เปรู ในราคาเพียง 45 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 31 สิงหาคม นี้เท่านั้น

สามารถเลือกซื้อได้แล้ววันนี้ที่ ร้าน ทรูไลฟ์ และ ทรูคอฟฟี่ ทุกสาขา



ติดตามข่าวสารและอัปเดตโปรโมชั่นได้ที่

www.truecoffee.com www.facebook.com/sipandsurf

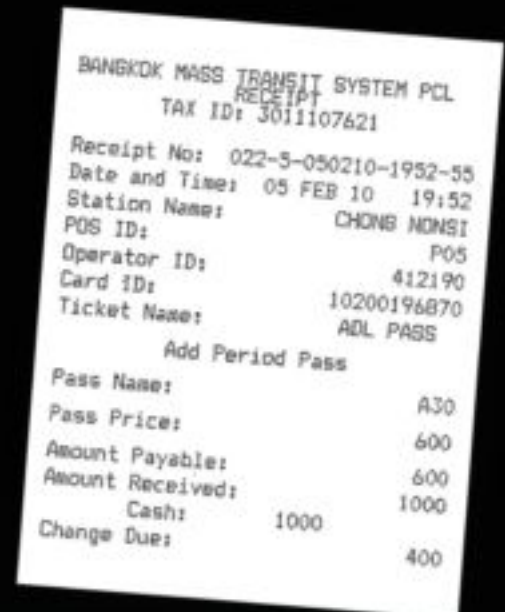




ชมภาพยนตร์



ใบเสร็จบีทีเอส มีค่า 30 บาท



เมื่อซื้อบัตรชมภาพยนตร์เรื่อง

ไฟรัก ไฟสงคราม SHANGHAI

15 กรกฎาคมนี้ ในโรงภาพยนตร์

เพียงแสดงใบเสร็จจากการซื้อ หรือเติมเงิน

หรือเติมเที่ยวการเดินทาง ในบัตรบีทีเอส สมาร์ทพาส

รับทันทีส่วนลด 30 บาท ต่อ 1 ที่นั่ง ต่อ 1 ใบเสร็จ

ที่เมเจอร์ ซินีเพล็กซ์, อีจิว และเอสพลานาด ซินีเพล็กซ์

เงื่อนไข

- ใบเสร็จบีทีเอส 1 ใบต่อสิทธิในการรับส่วนลด 30 บาท เมื่อซื้อบัตรชมภาพยนตร์ในเครือ M PICTURES 1 ครั้ง ต่อ 1 ที่นั่ง (เฉพาะที่นั่งปกติ และระบบปกติ)
- ใบเสร็จใช้ได้ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2553 ตลอดโปรแกรมฉาย
- ใบเสร็จบีทีเอสสามารถใช้ได้ที่โรงภาพยนตร์ในเครือเอสพลานาด ซินีเพล็กซ์, เมเจอร์ ซินีเพล็กซ์ และอีจิว กรุงเทพฯ ทุกสาขาที่ภาพยนตร์เข้าฉาย
- ใบเสร็จไม่สามารถแลก ก่อน หรือเปลี่ยนเป็นเงินสดได้
- ใบเสร็จไม่สามารถใช้ร่วมกับบัตรส่วนลด และรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ รวมทั้ง MOVIE DAY ทุกวันพุธ
- สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข โดยมีข้อแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ฮอตไลน์ บีทีเอส 0 2617 6000

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ฮอตไลน์ บีทีเอส 0 2617 6000





เอไอเอส ปิดแหล่งงบให้ครูได้ซื้อทอง 1 ล้านบาท

เอไอเอส นำโดย นาย สุย เวง ซอง หัวหน้าคณะผู้บริหารด้านปฏิบัติการ และ นาง วิลาลินี พุทธิกาพันธ์ รองกรรมการผู้อำนวยการ สายงานบริหารลูกค้าและการบริการ ร่วมแสดงความยินดีกับ คุณ ณัฐชา สีอเม ลูกค้าวัน-ทู-คอล! ชำราชาการครูชาวนราธิวาส ผู้โชคดีคนแรกในปีที่ได้รับรางวัลใหญ่จากแคมเปญ ‘เอไอเอส อุ่นใจได้เต็ม ปิดร้านทองซื้อ 1 ล้านฟรี ปี 2’ ทั้งนี้ ลูกค้าเอไอเอสสามารถลุ้นเป็นผู้โชคดีซื้อทอง 1 ล้านบาทได้ทุกเดือนง่ายๆ เพียงกด *544# แล้วโทร.ออก (ฟรี) ตั้งแต่วันนี้ถึง 30 พฤศจิกายน นี้ สอบถามเพิ่มเติม โทร. 1175



‘ทรอส’ ชวนหนุ่มเก๋ ลุ้นรับฟิน

บริษัท ไบโคโนเนียม จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์คุณภาพ และในฐานะผู้นำตลาดผลิตภัณฑ์ดูแลความมั่นใจวัยรุ่นชาย ทรอส จัดแคมเปญพิเศษชวนหนุ่มเก๋ทุกคนได้มาร่วมลุ้นกัน!!! เพียงซื้อผลิตภัณฑ์ทรอส โคโลญ, โรลออน, ดีโอ สเปรย์, เจลแต่งผม ที่ร้าน 7-Eleven คุณสามารถลุ้นรับ FINO 5 คัน รวมมูลค่ากว่า 2 แสนบาท กติกาง่ายๆ ส่ง SMS แคพพิมพ์ TROS กดเว้นวรรค ตามด้วยรหัส 10 หลัก บนใบเสร็จรับเงินส่งมาที่ 4712999 ตั้งแต่วันนี้ถึง 25 กรกฎาคม นี้เท่านั้น จักรางวัลวันที่ 31 กรกฎาคม รายละเอียดเพิ่มเติม คลิก www.tros.co.th อย่าช้า รีบซื้อทรอสเพิ่มความมั่นใจ



บอสตัน ไบรท์ บุกสยาม ส่งมอบเสื้อส้มชวนพูดภาษาอังกฤษ

โรงเรียนสอนภาษาอังกฤษบอสตัน ไบรท์ นำทีมมอบเสื้อส้ม บุกสยาม เดินสายประชาสัมพันธ์เปิดสาขาใหม่เพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้เรียนทุกเพศทุกวัย ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนที่ทันสมัย พร้อมด้วยคลาสกิจกรรมที่หลากหลายที่ทำให้ภาษาอังกฤษเป็นเรื่องที่ง่ายและสนุก ร่วมสัมผัสบรรยากาศการเรียนเสมือนกับพาคุณไปเรียนอยู่ต่างแดน พร้อมแจกโปรโมชันสุดพิเศษ ลุ้นรับของรางวัลถูกใจไปฟรีๆ เพียงสมัครเรียนภายในเดือนกรกฎาคมนี้ สนใจข้อมูลเพิ่มเติม www.BostonBright.com

“KNOW YOUR LIMIT”

รู้ขีดจำกัดดื่ม”

นี่คือภาพกิจกรรมสุดฮิตในโครงการ ‘ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink)’ ที่จัดขึ้นตามสถานที่แอ่งกัอตรอบกรุงเทพฯ เพื่อส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ได้รู้ถึงแนวทางการดื่มแบบฉลาดๆ ที่กำลัง ‘อินเทรนด์’ อยู่ในหลายประเทศทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็น ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส อังกฤษ สหรัฐอเมริกา หรือแม้กระทั่งประเทศญี่ปุ่น เนื่องจากข้อดีของกิจกรรมนี้คือ ช่วยไม่ให้เกิดอันตรายทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นจากการดื่มอย่างเกินขีดจำกัด ที่สำคัญ ส่งผลดีต่อสุขภาพของคนที่ชอบดื่มอีกด้วย

จากภาพกิจกรรม เชื่อว่าขณะนี้หนุ่มฮิปสาวฮอตทั้งหลายต่างก็ได้ทำความรู้จักกับ ‘วิธีการดื่มมาตรฐาน’ กันแล้ว แต่สำหรับใครที่เพิ่งเปิดมาเจอหรือรู้แล้วแต่ยังไม่ค่อยเคลียร์กับการดื่มแบบมีขีดจำกัด เราขออธิบายเพิ่มเติมให้ทราบกันอีกนิดว่า ‘ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink)’ คือการดื่มแบบเบาๆ และ ‘รู้ขีดจำกัด’ ของตัวเอง ซึ่งวัดก็ขนาด 1/5 แก้ว (ตีกี 40% 30 มล.) หรือไวน์ 1/2 แก้ว (ตีกี 12% 100 มล.) หรือเบียร์ 1 แก้ว (ตีกี 5% 285 มล.) โดยประมาณ คือปริมาณของแอลกอฮอล์ที่กำลังพอดี และร่างกายสามารถขับสารแห่งความเมาเหล่านี้ออกมาได้หมดภายในเวลา 1 ชั่วโมง ดังนั้น คุณจึงสามารถนำหลักเกณฑ์เหล่านี้ไปใช้ได้เป็นประจำครั้งต่อไปของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการสังสรรค์ เชียร์บอล หรือฉลองวันเงินเดือนขึ้น โดยไม่ต้องห่วงว่าตัวเองจะมีสภาพเมาละเทะพร้อมกับอาการแองก์ที่เหมือนมีลูกกระเบิดฝังอยู่ในหัวเมื่อตื่นนอนตอนเช้ากันอีกต่อไป

เตรียมตัวให้พร้อม ท่องกฎกันให้ขึ้นใจ และลั่นลากันให้เต็มที่ เพราะเราจะพาคุณไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมดีๆ ในโครงการ ‘DO YOU KNOW YOUR LIMIT’ แบบไม่มึนในครั้งต่อไปอย่างแน่นอน



THE COLORFUL HOUSE

เรื่อง : เอกพล บรรลือ ภาพ : กฤตกร สุทธิกิตติบุตร

ใครสักคนเคยเอ่ยไว้ว่า ‘The love of a family is life’s greatest blessing’ - ‘ความรักจากครอบครัวถือเป็นพรอันประเสริฐที่สุดในชีวิต’ ถ้าเป็นจริงอย่างเช่นที่ว่าไว้ บ้านของ **มนิลา ลดาวัลย์ ณ ออยุธยา** ประธานเจ้าหน้าที่บริหารฝ่ายปฏิบัติการแห่ง 124 Communications Consulting คงจะได้รับพรอันประเสริฐอย่างที่สุด ส่วนจะเป็นเพราะอะไรคงต้องไปถามเจ้าของบ้านกัน

“บ้านหลังนี้เราอยู่กันทั้งหมด 7 คน มีคุณตา คุณยาย พ่อ แม่ และลูกอีก 3 คน เป็น 3 เจเนอเรชันที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และเรียนรู้กันและกัน ซึ่งข้อดีของการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ก็คือ บางครั้งเด็กๆ อาจจะคุยกับพ่อแม่ไม่รู้เรื่อง แต่คุยกับคุณตา คุณยายรู้เรื่อง เด็กๆ เขาก็จะมีทางเลือกในการคุย เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งลูกชายคนโต น้องภูมิ อายุ 12 ขวบ บ่อยครั้งเขาจะเกร็งหน้ามึง เวลาที่เขาทำอะไรผิด เขา

ก็จะไปปรึกษาคุณยายเขาก่อน ว่าควรจะทำอะไรยังไงดี เสร็จแล้วถึงจะมาคุยกับเรา ด้วยความที่ทุกคนต่างก็รู้ธรรมชาติของกันและกันอยู่แล้ว เลยทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนมากๆ เหมือนกับว่ามีสะพานเชื่อมในแต่ละเจเนอเรชัน”

ด้วยเหตุนี้ บ้านใหญ่หลังนี้จึงเต็มไปด้วยสีสัน ซึ่งแต่ละสีเหมือนจะเป็นตัวแทนของสมาชิกแต่ละคนในบ้าน แต่สีสันทั้งหมดก็ผสมผสานและอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืน

“ก่อนจะสร้างบ้านก็ต้องมานั่งคุยกัน ว่าคุณพ่อชอบยังไง ตัวเราเองชอบยังไง เด็กๆ ชอบยังไง แล้วเอาทุกอย่างมารวมกัน เพื่อทำให้ทุกคนมีความสุขที่สุด ด้วยความที่ชอบบ้านแบบฝรั่ง ซึ่งจะมีการแบ่ง section ที่ชัดเจน ตอนแรกก็คิดว่าจะกันห้องแยกเป็นส่วนตัว เหมือนกัน เป็นห้องทานข้าว ห้องดูทีวี แต่มีผู้รับเหมาซึ่งเป็นคนตกแต่งภายในที่ทำงาน





ด้วยกันมานาน เขาพูดอย่างหนึ่งซึ่งสะกิดใจเราว่า เขารู้จักครอบครัวเรามาก เวลาที่อยู่บ้านเขาก็เห็น พวกเรานั่งดูทีวีด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน ทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยกัน แล้วจะไปแบ่งห้องทำไม ก็เอาตรง กลางรวมกันนี่แหละ สุดท้ายจึงพบว่าเขาพูดถูก เพราะนอกจากจะไม่เปลืองเงินแล้ว มันยังเป็นวิถีชีวิตของเราจริงๆ ด้วย ถ้าแยกห้อง ทุกคนก็จะมีพื้นที่ของตัวเอง ไม่เข้ามาทำอะไรร่วมกัน กลายเป็นว่าถ้ามีกำแพงกันห้อง ก็จะกลายเป็นกำแพงกันคนกันความสัมพันธ์ไปด้วย”

สำหรับครอบครัวสมัยใหม่ในปัจจุบัน คอนเซ็ปต์ที่เราจะได้เห็นสมาชิกในบ้านอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่เช่นเดียวกับบ้านหลังนี้ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทำให้บ้านหลังนี้แตกต่างจากบ้านหลังอื่นๆ อย่างสิ้นเชิงก็คือ

“การอยู่ร่วมกันมันเป็นการดูแลซึ่งกันและกัน ครอบครัวปัจจุบัน พอเราโต เราก็มักจะออกมาใช้ชีวิตสนุกสนานอยู่คนเดียว แต่วันหนึ่งเราลืมไปว่ามีคนที่รอเราอยู่ แล้วเขาก็เป็นคนที่รักเรามากที่สุด เพราะฉะนั้น เราควรจะดูแลเขาให้มากที่สุด เพราะเวลาที่เขาเหลืออยู่กับเรา มันไม่เยอะนักหรอก ถ้าเราไม่ทำดีกับเขาในวันนี้ สุดท้ายมันอาจจะหายไป นอกจากการดูแลซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันมันทำให้มีความอบอุ่น บางครั้งที่เราไปเจอเรื่องแย่ๆ ข้างนอกมา แต่ด้วยความที่เราไม่ได้ connect กับคนข้างนอกเท่ากับคนในบ้าน เวลาที่เราเสียใจ เราก็จะไม่เสียใจแบบสุดๆ เพราะว่ากลับมามีเรื่องอื่นๆ ให้คุยกับคนในบ้าน จะช่วยดึงสมองออกมาไม่ให้เราคิดแต่เรื่องแย่ๆ เหมือนทำให้ปล่อยวางได้ เป็นการแบ่งความเครียด และแชร์ความรักซึ่งกันและกัน”

adB

HOME
STAY



เมนูเด็ดประจำครอบครัว

- ไก่ตุ๋นโด้โบ้ อาหารฟิลิปปินส์

เพลงที่อยากเปิดให้บ้านหลังนี้

- Because you love me ของ Celine Dion เพราะถ้าไม่มีทุกคน ก็ไม่มีเราในวันนี้

ของสะสมสุดโปรด

- ตุ๊กตาเรซินรูปหมาพันธุ์หิซุ

ถ้าเลี้ยงน้องหมาจะตั้งชื่อว่า...

- ซูโม แบมแบม ดิกกี้ หรือซูชิ ตั้งชื่อตามน้องหมาที่เคยเลี้ยงตอนเรียนอยู่อเมริกา

หนังสือที่อ่านกันได้ทั้งครอบครัว

- Percy Jackson

แขกคนสำคัญที่อยากชวนมาเยี่ยมบ้าน

- ท่าน ว. วชิรเมธี เพราะข้อคิดของท่านทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

รายการทีวีที่ดูประจำ

- CSI กับ House

powered by a day

THE
idol

ดี ไอดอล คนบันดาลใจ

จับเคลื่อนความฝัน สร้างแรงบันดาลใจ

“เราทุกคนมีพรสวรรค์
แต่จะเก่งหรือไม่ อยู่ที่การฝึกฝน”

อาทิตย์ที่ 18 กรกฎาคมนี้พบกับ
คริส หอวัง

ติดตามรายการย้อนหลังได้ที่ www.daypoets.com/adayTV
บนเฟซบุ๊ก e-mail: adaytv@thaipbs.or.th
twitter.com/adaytv

ทุกวันอาทิตย์ 23.30 โมเดิร์นไนน์ทีวี



HEALTH

BEAUTY
BUFFET

ผิวอักเสบ ผิวแห้ง โรคผิวหนังเรื้อรัง สามารถดูแลรักษาและป้องกันได้ง่ายๆ ด้วยการกินอาหาร เพราะอาหารบางชนิดช่วยให้ผิวมีสุขภาพดีได้ โดยช่วยป้องกันริ้วรอย จุดด่างดำ กระฝ้า บนใบหน้า และยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้ระบบภูมิคุ้มกันในการต่อต้านโรคผิวหนังอักเสบหรือเริ่มได้ด้วย ดังนั้น สาวๆ คนไหนที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังอยู่ตอนนี้ รวมไปถึงใครที่อยากรู้เคล็ดลับการมีผิวสวยแล้วละก็... ไปเลือกกิน เลือกจัมปูล์เฟดอาหารที่ดีต่อผิวพรรณของเรากันได้เลย!

อาหารหยุดผิว - เป็นสิ่งไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป เพราะจะไปกระตุ้นต่อมไขมัน โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ และจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า การดื่มนมสามารถทำให้ผิวโผล่ขึ้นมาได้ 22% นอกจากนี้ ชนมนหวานๆ มันฝรั่งทอด หรือพิซซ่า ก็เป็นอาหารที่คนเป็นสิวควรหลีกเลี่ยง และอาหารที่สำคัญสำหรับผิวที่เป็นสิวก็คือ วิตามินอี (ข้าวกล้อง ถั่ว พริกหวาน) สังกะสี (ข้าวโอ๊ต โกโก้) และซีลีเนียม (ปลา ไข่)

โรคสะเก็ดเงิน - ผู้ป่วยมักมีอาการคันหรือพุพองเป็นตุ่มใสบริเวณข้อศอก หลัง เข่า มือ ซึ่งเกิดจาก

ผิวหนังแห้งมาก ขาดความชุ่มชื้น เนื่องจากสภาพอากาศที่หนาวเย็น รวมทั้งพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ไร้ซึ่งกรดไขมันโอเมก้า-3 และจากการศึกษาของนักวิชาการได้ยืนยันแล้วว่า การกินกรดอัลฟาไลโนเลนิก เช่น น้ำมันปลา หรือน้ำมันรำข้าว จะช่วยบรรเทาโรคนี้ได้

โรค Neurodermitis - ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีผิวแห้งและคัน ผู้ที่เป็นโรคนี้ต้องกินอาหารที่ช่วยบรรเทาอาการของโรค ซึ่งอาหารที่เหมาะสมก็คือ น้ำมันจากใบปอ วันละ 1-2 ช้อนโต๊ะ หรือกินอาหารที่มีกรดไลโนเลนิกวันละ 1,000 กรัม จากนั้นนำน้ำมันรำข้าวจะดีที่สุด นอกจากนี้ยังควรรับประทานอาหารที่มีไขมันดี เช่น แซลมอน และถั่วต่างๆ

เริ่ม - มีหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนี้ เช่น แสงแดด ความเครียด หรือแม้แต่เชื้อไวรัสหวัดก็ทำให้เกิดเริ่มที่ริมฝีปากได้ เพราะเกือบ 90% ของผู้ใหญ่มีไวรัสเริ่ม หากภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ไวรัสก็จะแสดงอาการขึ้นมา ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นเริ่มควรกินอาหารที่มีวิตามินซีให้มากๆ เช่น ผักผลไม้ ก็จะป้องกันโรคเริ่มได้ เพราะวิตามินซีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง จากการศึกษพบว่า การกินวิตามินซีวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 600

FOOD FOR A BETTER MOOD

อาการเครียดเกิดได้กับทุกคนและเกิดได้ตลอดเวลา วิธีง่ายๆ ที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดได้ก็คือ การเลือกกินอาหารดังต่อไปนี้

- **ถ้าเกิดอาการเครียด:** โยเกิร์ตไขมันต่ำ 1 ถ้วย จะช่วยคลายเครียดได้ ซึ่งในงานวิจัยพบว่า การกินอาหารที่อุดมไปด้วยกรดอะมิโนอย่างโยเกิร์ตและถั่ว จะทำให้สภาวะความเครียดของคนที่ต้องไปพูดท่ามกลางสาธารณชนลดน้อยลง
- **ถ้าเกิดพลังงานตกอยู่ในยามบ่าย:** การเลือกกินลูกเกด ถั่ว รวมทั้งธัญพืช สามารถช่วย

ให้ร่างกายมีพลังงานขึ้นมาได้ เพราะลูกเกดอุดมไปด้วยโพแทสเซียม ซึ่งร่างกายจะใช้เปลี่ยนน้ำตาลไปเป็นพลังงาน ส่วนถั่วอุดมไปด้วยแมกนีเซียมที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดียิ่งขึ้น แมกนีเซียมยังช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อแข็งแรง

- **ถ้าสมองอ่อนล้า คิดอะไรไม่ออก หรือมีการรับรู้ช้า:** ให้ลองหยิบบลูเบอร์รี่มากินสัก 1 กำมือ เพราะมีสารป้องกันไม่ให้สมองของเราเกิดอนุมูลอิสระอันนำไปสู่ความเสี่ยงของเซลล์สมองที่อาจส่งผลให้เกิดโรคอัลไซเมอร์และพาร์กินสันได้
- **ถ้าง่วงเหงาหาวนอนไปทำงานไม่ไหว:** ไข่และ

ขนมปังโฮลวีตสำหรับมื้อเช้าจะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น เพราะไข่อุดมไปด้วยโปรตีนซึ่งถ้าได้กินเป็นอาหารเช้าแล้ว นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังช่วยลดความหิว ทำให้กินอาหารในมื้อถัดไปได้น้อยลง

- **ถ้าอารมณ์เสียหรือหงุดหงิด:** ช็อกโกแลตคืออาหารหนึ่งเดียวที่ช่วยบำบัดอาการดังกล่าวได้ ซึ่งตามผลวิจัยของประเทศอิตาลีพบว่า ผู้หญิงที่กินช็อกโกแลตบ่อยๆ มักจะมีอารมณ์แจ่มใส และมีความกระตือรือร้นในการทำงานอยู่เสมอ

4



เป็นที่รู้กันดีว่า ซาโมสาด้านอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคเมตาบอลิซึมได้ ทั้งนี้ นักวิจัยจาก Kings College London พบหลักฐานว่า การดื่มชา 4 ถ้วยขึ้นไปต่อวัน สามารถช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจได้จริง นอกจากนี้ ชายังมีประโยชน์ในการปกป้องเคลือบฟันและช่วยไม่ให้ฟันผุ เนื่องจากมีฟลูออไรด์อีกด้วย

HEART

SMILE
@WORK

หากคุณรู้สึกว่าการในแต่ละวันช่างวุ่นวายเสียเหลือเกิน ไหนจะมีประชุมแต่เช้าตรู่ นั่งทำงานที่โต๊ะไม่ถึง 10 นาที ก็มีโทรศัพท์เข้ามาไม่ขาดสาย บ่ายก็ต้องวิ่งรอกออกไปหาลูกค้า ตกเย็นยังต้องกลับมาทำรายงานส่งหัวหน้าอีก แล้วอย่างนี้จะไม่ให้ต่อมเครียดถึงจุดเดือดได้อย่างไรกัน เพราะฉะนั้น เราเลยมีไอเดียที่จะทำให้คุณยิ้มได้แม้งานจะหนักมาฝาก

1. **สูดกลิ่นหอม** รู้หรือเปล่าว่ากลิ่นหอมของดอกไม้ นานาพันธุ์จะช่วยปลูกประสาทสัมผัสให้สดชื่นตื่นตัว แถมยังกระตุ้นพลังงานในจิตใจได้เป็นอย่างดี เวลาเครียดๆ ลองสูดกลิ่นหอมของดอกไม้อย่างกุหลาบ มะลิ ลาเวนเดอร์ เชื่อสิว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้นได้อย่างบอกไม่ถูกเลยเชียว
2. **หนังสือบำบัด** หาหนังสือเล่มโปรดที่อ่านแล้วรู้สึกสบายใจมาไว้ใกล้มือสักเล่มสองเล่ม หรือจะหาคำคมเก๋ๆ เท่ๆ มาแปะไว้ก็ได้ เมื่อเจอเรื่องเครียดๆ ประโยคเหล่านี้จะช่วยสร้างกำลังใจให้คุณอย่างไรละ
3. **สร้างอารมณ์ขัน** หลังจากทำงานต่อเนื่องเป็น

เวลานานๆ ลองชวนเพื่อนๆ ในทีมคุยกันเบาๆ ในเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงานดูบ้าง เพื่อที่จะได้ช่วยกระตุ้นจิตใจที่แสนเหี่ยวให้หัวเราะหรือร่าเริงได้อีกครั้ง

4. **พลังแห่งการสัมผัส** ถ้าคุณมีเพื่อนสนิทในที่ทำงาน อาจสลับสับเปลี่ยนกันนวดเพื่อบรรเทาอาการเครียด เพราะการสัมผัสเบาๆ เวลารู้สึกเหนื่อยล้าจะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนที่ชื่อ 'ออกซิโตซิน' ที่สามารถช่วยลดระดับความเครียดและความเครียด และทำให้ร่างกายที่กำลังอ่อนล้ารู้สึกผ่อนคลายได้อย่างไม่น่าเชื่อ

5. **หาหม่อมส่งเพื่อฟังเพลง** การฟังเพลงเบาๆ โดยเฉพาะเพลงแนวสบายๆ ทั้งเสียงบรรเลงดนตรีและเสียงธรรมชาติ อย่างเสียงคลื่น น้ำตก นกร้อง รับรองว่าจะช่วยสร้างสมาธิให้กลับคืนสู่สมอง และช่วยให้จิตใจผ่อนคลายได้อย่างน่ามหัศจรรย์

6. **หลับตาผ่อนคลาย** การรักษาสมาดุลแห่งความเครียด คือการฝึกจิตง่ายๆ ครั้งละ 10-15 นาที เข้าและเย็น ด้วยการนั่งในท่าสบายๆ หลับตาและปล่อยตัวตามสบาย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ

ยังเป็นการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์อีกด้วย

7. **รู้จักเสียง** ในชีวิตการทำงานมักมีหลายเรื่องที่จะเข้ามากระทบความรู้สึกจนเกิดอารมณ์ แต่แทนที่จะตอบโต้กลับทันทีอย่างขาดสติจนอาจทำให้เกิดปัญหาลุกลามใหญ่โต การเดินหนีไปก่อน รอให้อารมณ์เย็นลง หรืออยู่กับโต๊ะทำงานตัวเองเงียบๆ จัดข้าวของหรือหาอะไรที่ไม่ต้องใช้สมาธิสูงมากทำไปพลางๆ ก็ช่วยลดความเครียดลงได้จนกว่าคุณพร้อมที่จะกลับมาลุยงานอีกครั้ง

8. **สร้างกำลังใจให้ตัวเอง** ความผิดพลาดบางอย่างที่แก้ไขไม่ได้ก็ให้เป็นบทเรียน แต่จงอย่าให้ความผิดพลาดนั้นกลายเป็นสิ่งที่มากดดันให้คุณเครียดจนเกินไป

9. **คิดในทางบวก** จำไว้ว่าการมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน คิดถึงประสบการณ์ดีๆ ที่ผ่านมามีชีวิตให้บ่อยขึ้น รวมถึงคิดถึงความปรารถนาดีของคนอื่นที่มีต่อคุณ ก็จะช่วยให้คุณเป็นคนที่มีชีวิตน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้

มิลลิกรัม ก็จะทำให้เริ่มที่เริ่มก่อตัวหายเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ทำให้ไวรัสเริ่มอ่อนแอลงก็คือ ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์นม สัตว์ปีก มันฝรั่ง และผลไม้เปลือกแข็ง

ผิวแห้ง - คนที่มีผิวแห้งและอยากถนอมผิวให้ชุ่มฉ่ำควรดูแลเซลล์จากภายในด้วยการกินไขมันเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และไขมันที่วาก็ควรจะกินไขมันโอเมก้า-3 และ 6 ที่หาได้ง่ายจากการเลือกกินปลาและไข่ หากมีผิวแห้งมากควรกินกรดไขมันจากน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันรำข้าว และอย่าลืมรักษาความชุ่มชื้นของผิวไว้ด้วยอาหารที่มีกรดอะมิโนอาร์จินีน ซึ่งมีมากในถั่วลิสง ข้าวสาลี และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง

ผิวสุขภาพดี มีน้ำมีนวล - จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย Monash ในเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย พบว่าคนที่กินปลาบ่อย กินน้ำมันพืชอย่างน้ำมันมะกอก และกินผักอย่างพวยฝรั่งจะมีริ้วรอยบนใบหน้าน้อยกว่าคนในวัยเดียวกันที่ชอบกินเนื้อสัตว์ น้ำตาล และเนย นอกจากนี้ การกินผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองซึ่งมีฮอร์โมนไฟโตรเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญในเพศหญิงที่จะช่วยยับยั้งไม่ให้ผิวแก่เร็วก่อนวัยอันควร

ครีมกันแดดจากธรรมชาติ - ในฤดูร้อนผิวต้องการการปกป้องเป็นพิเศษ และเราก็สามารถหาได้จากอาหารการกิน โดยอาหารที่มีสารปกป้องผิวคือ ไลโคปีนจากน้ำมะเขือเทศ แดงโมหรือเบตาแคโรทีนจากแครอทและผักโขม ส่วนผู้ที่ผิวค่อนข้างขาวก็ควรกินผลไม้รสเปรี้ยวจำพวกเบอร์รี่ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่สูง จึงช่วยต่อต้านรังสีจากแสงแดดได้ ส่วนคนที่ผิวกระหรือมีจุดด่างดำบนใบหน้าควรกินวิตามินซีจากส้มหรือกีวี่ให้มาก เพราะจะช่วยให้การผลิตเม็ดสีเมลานินเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้เกิดกระหรือจุดด่างดำน้อยลง

อาหารที่ช่วยดักจับอนุมูลอิสระ - มีผักและผลไม้อย่างน้อย 10 ชนิด ที่เป็นอาหารโปรตีนของผิว ได้แก่ ผักโขม พริกหวานสีแดง พริกชี้ฟ้า หัวหอมใหญ่ เกรฟฟรุต เห็ด มะเขือเทศ แอปเปิ้ล ส้ม และหน่อไม้ฝรั่ง

adB



BRIGHTEN UP YOUR BRAIN

เราสามารถบริหารร่างกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ฉันใด สมอก็ออกกำลังกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ฉันนั้น ลองบริหารสมอไม่ให้หลงลืมด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. ชื่อของโดยไม่ต้องถือโพย โดยอาจจะจัดสรรความคิดตามจำนวนห้องภายในบ้านคุณเองก็ได้ เช่น เมื่อนึกถึงห้องครัวแล้วมีข้าวของใดที่ต้องซื้อบ้าง หรือมีของใช้ภายในห้องน้ำที่ต้องซื้อกลับไปหรือไม่ เป็นต้น

2. ฝึกสมองกับการละเล่น ก่อนออกจากบ้านในตอนเช้าให้คุณจดรายการกิจกรรมที่ต้องทำในวันนั้นทั้งหมดลงไปในกระดาษเล็กๆ แล้วเมื่อออกจากบ้านก็ให้ลองทำตามโดยใช้สมองและความคิดของคุณลำดับให้ได้ว่าสิ่งที่ต้องทำมีอะไรบ้าง เมื่อกลับถึงบ้านในตอนค่ำจึงค่อยหยิบโน้ตนั้นออกมาดูว่าคุณสามารถทำสิ่งที่อยากทำได้ครบถ้วนหรือไม่

3. เล่าเรื่องภาพยนตร์ที่ดูมา หลังจากที่ได้ดูภาพยนตร์เรื่องสนุกๆ ก็ให้จดบันทึกเรื่องราวในภาพยนตร์ที่ดูมาลงในไดอารี่ของคุณก็ได้ ว่าจะสามารถบอกเล่าเรื่องราวได้ตั้งแต่ต้นจนจบหรือเปล่า

4. หาคำในหนังสือพิมพ์ ลองฝึกสมาธิด้วยการนำปากกามาขีดได้คำที่เลือก เช่น ขณะอ่านบทความในหนังสือพิมพ์ก็ขีดเส้นใต้อักษร ก

5. จัดระเบียบข้อมูล เขียนอันดับไว้เลยว่าสิ่งที่คุณต้องทำหรืองานที่ต้องสละสลวยในแต่ละวันมีอะไรบ้าง และมีเรื่องไหนที่สำคัญที่ควรทำก่อน-หลัง

6. วางสิ่งของให้เป็นที่เป็นทาง วางสิ่งของไว้ในที่เดิมๆ ที่เคยวาง เช่น แวนดา ภูเขา กระเป๋าใส่ของ ฯลฯ ก็จะเป็นการผ่อนคลายให้แก่วางใจและความเครียดเมื่อต้องตามหาสิ่งของจนวนเวียนไปทั้งบ้าน

RELATIONSHIP

5 THINGS TO DO IN FIRST DATE

เพื่อป้องกันไม่ให้หนุ่มสาวเดินหลงทางไปเข้าร้านขายน้ำใบบัวบก เราจึงจัดทำคู่มือสำหรับการเดทครั้งแรก เพื่อให้เข้าใจเดทในครั้งต่อไปมาไว้

1. ล้างล้างแต่ดูดี - ถ้าเป็นนัดดินเนอร์หลังเลิกงาน ผู้ชายควรมีสุทหรือสเวตเตอร์สวมทับเช็ด สำหรับคุณสาว ๆ ก็อาจเพิ่มแอ็กเซสเซอรีนิดหน่อย เช่น ผ้าพันคอเท่ๆ หรือต่างหูเก๋ๆ และไม่ควรลืมล้างล้างดูดีแต่ถ้าเป็นนัดในวันหยุดสุดสัปดาห์ ก็ควรเลือกสไตล์ล้างล้างแต่อย่าลืมว่า 'ต้องดูดี'

2. เมื่อเวลาจบลง 15 นาที - เพราะถ้าเดทครั้งแรกก็ใช้ให้เห็นเป็นชั่วโมง ก็เท่ากับโอกาสแรกของการสร้างความประทับใจดู

บันทึกตอนลงไปด้วยตัวคุณเอง

3. เป็นคู่สนทนาที่ดี - รู้จักจังหวะที่จะพูด จังหวะที่จะฟัง และจังหวะที่จะเงียบ เพื่อการพูดคุยที่สนทนาเป็นกันเอง และอย่าเผลอแสดงภูมิรู้จนอีกฝ่ายนึกขยาด อย่าคุยโวโอ้อวดจนอีกฝ่ายอึดอัด

4. ฝ่ายชายเป็นเจ้าภาพ - เพราะการเป็นเจ้าภาพของฝ่ายชายแสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการดูแลฝ่ายหญิงได้ในระดับหนึ่ง

5. เป็นตัวของตัวเอง - อยู่บนพื้นฐานของความจริงใจ โดยไม่จำเป็นต้องประดิษฐ์ตัวองให้เป็นไปตามความชื่นชอบหรือรสนิยมของอีกฝ่าย

Sprinkle
DRINKING WATER

Water Refreshes

น้ำดื่มสปริงเคิล 18.9 ลิตร

FOR HOME OR OFFICE DELIVERY, PLEASE CALL
02-712-7272
Free delivery in suburbs.



ทุกวัน...สะดวกสบาย
บริการจัดส่งฟรี!

ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล
จากศูนย์บริการ จัดส่ง 8 แห่ง
ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยทีมงานมืออาชีพ
รวดเร็ว สุภาพ เต็มประสิทธิภาพ

ทุกหยด...สะอาด ใส
ผ่านการตรวจจาก 4 สถาบัน

น้ำดื่มสปริงเคิล 18.9 ลิตร
กรองละเอียดและฆ่าเชื้อ
ผ่านระบบรีเวอร์สออสโมซิส
ผ่านแสงอัลตราไวโอเลต (UV)
ฆ่าเชื้อด้วยโอโซน

ฟรี!
Water Pump



มูลค่า 350 บาท 1 เครื่อง

เงื่อนไข : เมื่อติดตั้งน้ำ 3 ถังขึ้นไป
ถังละ 300 บาท (ได้รับคืนเมื่อยกเลิกการเป็นสมาชิก)
และซื้ออุปกรณ์น้ำดื่มสปริงเคิล 12 ถังขึ้นไป 65 บาท
หรือซื้ออุปกรณ์น้ำดื่มสปริงเคิล 24 ถังขึ้นไป 60 บาท
(ไม่รวม VAT 7%) สำหรับลูกค้ารับน้ำดื่ม 1 ถัง
ต่อ 1 ถัง วันที่ 30 กันยายน 2553

GMP มอก.257-2549

ISO 9001:2008

HACCP

Sprinkle
ONLINE

สมัครสมาชิกสปริงเคิล ออนไลน์ ได้ที่
www.sprinkle-th.com

FOR HOME OR OFFICE DELIVERY

CallCenter 02-712-7272
บริการส่งฟรีถึงที่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล



no.5613/2552

THE MOST POPULAR FREE COPY!

ทุกวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ พบกับ a day BULLETIN ฟรีท็อปปียอดนิยมอันดับหนึ่งของคนกรุงเทพฯ ยุคนี้ ได้ที่สถานีรถไฟฟ้า BTS สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT และที่จุดแจกพลุกพล่านทั่วกรุงเทพฯ กว่า 500 แห่ง **สมัครสมาชิกรายปี** โทร. 0-2726-9996 ต่อ 11, 12, 49 หรือ 08-6304-4800 อ่าน a day BULLETIN ฉบับล่าสุดและฉบับย้อนหลังแบบออนไลน์ www.daypoets.com/adb



WHERE TO FIND

- สถานีรถไฟฟ้า BTS
- สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT
- (แจกทุกเย็นวันศุกร์)

- เซ็นทรัล
- โรบินสัน
- ดี เอ็มโพเรียม
- สยามพารากอน

- เคาน์เตอร์การบินไทย ดอนเมือง
- เคาน์เตอร์การบินไทย สุวรรณภูมิ
- เคาน์เตอร์ Thai Air Asia
- เคาน์เตอร์ Thai Ticket Major
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- ศูนย์สตรีคดี

- อาคาร อีจีโอ เหลียง
- อาคาร Tipco
- อาคาร SCB
- อาคาร สิริรัตน
- อาคาร เอ็มโพเรียม
- อาคาร มณียา
- อาคาร ต้นสน
- อาคาร มาลินนท์
- อาคาร Lake Rajada
- อาคาร อับดุลราฮิม
- อาคาร ชาร์เตอร์
- I House Condominium
- The Lake Condo
- CDC (Crystal Design Center)

- British Council
- สมาคมฝรั่งเศส
- สถาบันเทอเร
- TCDC
- Hof Art Gallery
- Secret Recipe
- Apex Skin Care
- Q Cut
- The Style by TOYOTA
- ชลาชล
- โรงพยาบาลวิภาวดี
- California WOW Xperience
- Karmakamet : จตุจักร
- ศูนย์หนังสือ สวทช.
- SCG Experience
- AIS Fortune Town
- PJ Dental Clinic
- ผิงดี คลินิก
- Puntip : J Avenue
- Puntip : K Village
- Doctor Younger : K Village
- Lounge Hair Salon : K Village
- Bodyshape : K Village

- มิลเลนเนียม ออโต้ : ลาดพร้าว 112
- มิลเลนเนียม ออโต้ : พระราม 4
- มิลเลนเนียม ออโต้ : สยามพารากอน
- มิลเลนเนียม ออโต้ : ยะวราช
- มินิเอกมัย
- HONDA : สุนัข 66/1
- HONDA : ศรีอยุธยา
- HONDA : พระราม 4
- Excutive Supercar : เอกมัย

- INDEX Livingmall : บางนา
- INDEX Livingmall : พหลโยธิน
- INDEX Livingmall : ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต
- INDEX Livingmall : เซ็นทรัล รัตนาธิเบศร์
- INDEX Livingmall : มานุกุลครอง

- INDEX Livingmall : เพชรเกษม
- INDEX Livingmall : บางใหญ่
- INDEX Livingmall : เอกมัย
- Modernform : CDC

- True Shop
- True Coffee
- Starbucks
- Coffee World
- 94 Coffee
- กาแฟดอยตุง
- บ้านไร่กาแฟ
- iberry
- Kanom
- Mister Donut
- Vanilla Garden
- กิลล์ฟุกุ
- กั้นข้าว กั้นปลา
- Yindee Cup
- ร้านประตูลีฟ้า : เอกมัย
- Cafe Classique : เอกมัย
- โล-บรา-ลี
- A BIG Seat
- au bon pain
- Coffee Beans by Dao
- Daddy Dough
- คอฟฟี่ แกลลอรี่ CDC
- GREYHOUND Cafe
- Nichy Cakes & Coffee
- Coffee Berry
- กาแฟวาจิ : เอกมัย
- ห้องอาหารลีฟ้า
- Folies
- ZaaB..Eli : ทองหล่อ 10
- Miss Mamon
- ร้านกาแฟโปปัส
- Le Francais Restaurant : K Village
- EST.33 : CDC

- โรงภาพยนตร์ลิโต้
- โรงภาพยนตร์สกลา
- โรงภาพยนตร์ House
- ภัทราวดีเธียเตอร์

เชียงใหม่

- Starbucks
- กาแฟวาจิ
- iberry

NEW! หัวหิน

- Starbucks
- True Coffee
- กาแฟดอยตุง
- The 55th Corner
- บ้านใกล้จิง
- ชูบชีวา
- เฟลิวาน
- วิกหัวหิน
- วรรณะ หัวหิน รีสอร์ท แอนด์ สปา
- The Sea-cret Hua Hin
- Hua Hin Mantra Resort
- Let's Sea
- กบลาตมอ รีสอร์ท
- Dune hua-hin
- PUTAHRACSA HUA HIN
- ALILA Cha-Am

NEW! เกาะใหญ่-ปากช่อง

- คีรีมาชา
- Palio

BIZ LIFE



LIFE ON THE RIGHT TRACK

ณานอลาด กวักรพย์

หนึ่งในคณะทำงานรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี กับหน้าที่ความรับผิดชอบในส่วนของการดูแลข้อมูลการกระจายสื่อ เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในนโยบายต่างๆ ที่ทางรัฐบาลนำเสนอให้กับประชาชน

- การทำประชาสัมพันธุ์ คุณต้องทำให้คนที่รับสารได้รับข้อเท็จจริงในการนำเสนอ และระมัดระวังไม่ให้เกิดการตีความหรือเข้าใจผิดในข้อมูลเหล่านั้นได้
- สิ่งที่คุณคนควรจะต้องมีก็คือ People Skill เพราะคุณต้องเรียนรู้การอยู่ด้วยกับคนอื่น ไม่ว่าพวกเขาจะอยู่แผนกไหนก็ตาม
- หากมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานมันก็เป็นแค่หน้าที่ที่เราต้องจัดการโดยใช้เวลากับมันสักหน่อย คุณก็มีความสุข และมันก็จะไม่ใช่ประเด็นใหญ่อีกต่อไป
- การทำงานมีทั้งคนที่ไม่พอใจเรา กับคนที่พึงพอใจเรา ถ้าเราเข้าใจและยอมรับในความคิดของทั้งสองฝ่าย การทำงานก็จะสามารถเดินหน้าต่อไปได้
- คนที่ทำงานเป็นอาจจะไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นคนเก่ง แต่เขาต้องรู้ระบบของงาน รู้ว่าตัวเองต้องทำอะไร และมีขั้นตอนในการทำงานอย่างไรเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี
- สิ่งแรกในการรับมือกับปัญหาก็คือ เราต้องเคารพในหน้าที่ของกันและกัน เคารพหน้าที่ของทีมงาน และเคารพหน้าที่ของตัวเอง จากนั้นก็ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด แล้วทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็คือการเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหา
- มืออาชีพนอกจากต้องเข้าใจในเนื้อหาของงานที่จะนำเสนอ ยังต้องทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างราบรื่น คนที่เป็นมืออาชีพจริงๆ ต้องมองเรื่องทุกอย่างไม่ให้เป็นเรื่องของการจัดการ แล้วทุกอย่างก็จะเดินหน้าไปได้อย่างถูกที่ถูกทาง
- ในการทำงานมันจะมีทั้งผู้ที่รอข้อมูลจากเรา และเราซึ่งเป็นฝ่ายให้ข้อมูลกับเขา ดังนั้น การจัดการเรื่องเหล่านี้ให้ลงตัว เพื่อให้คนที่รับสารจากเราได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด มันคือความท้าทายอย่างหนึ่ง
- ผู้บริหารต้องเข้าอกเข้าใจทีมงาน และทีมงานก็ต้องรู้หน้าที่ของตัวเอง รวมถึงการประชุมวางแผนที่ต้องทำกันอย่างถูกต้องและลงตัว สำหรับตัวหัวหน้าเองก็ต้องพยายามช่วยเหลือทีมงานที่เราเห็นว่ายังอ่อนอยู่ เพื่อให้สามารถเดินหน้าไปพร้อมๆ กันได้

- ความสำเร็จ คือการได้ทำสิ่งใหม่ๆ โดยที่เราสามารถเอาชนะใจของเราไปต่อยอดได้ เพียงแต่ว่ามันจะออกมาในรูปแบบไหนเท่านั้นเอง
- ความผิดพลาดเป็นประสบการณ์ที่ดี คำว่าความสำเร็จ บางคนอาจจะมองว่าคงหาที่ติอะไรไม่ได้อีกแล้ว แต่สำหรับการทำงาน ถ้ามันมีข้อผิดพลาดขึ้นมา เราสามารถใช้ข้อผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนให้แก่ตัวเองได้
- ประสบการณ์ที่ได้รับเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่าได้เติบโตขึ้นทุกวัน และมันยังช่วยให้ไม่กดดันกับงานครั้งใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้นอีกด้วย
- คนรุ่นใหม่มีข้อดีตรงที่เขาไม่กลัวในการทำงาน เาเองก็ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากพวกเขาไปในตัว แต่ข้อเสียก็คือเราไม่สามารถคาดหวังอะไรจากเขาได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เต็มเหมือนกับที่เราได้รับจากการทำงานร่วมกับผู้ใหญ่
- การที่เราได้สนุกกับงาน มันทำให้สิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราอยากรู้ มันก็ยังมีอยู่อีกมาก และมันก็ยังทำให้เราลืมเรื่องที่เครียดไปได้จนหมด
- หัวหน้าต้องเป็นเพื่อนร่วมงานที่ดี เข้าใจเนื้อหาอย่างถ่องแท้ และรู้ว่าจะแบ่งงานให้กับใครได้บ้าง ต้องแจกจ่ายงานให้กับคนได้ถูกต้องกับความสามารถของเขา
- คำว่า ‘หัวหน้า’ ไม่ได้เป็นเพียงแค่คำคำหนึ่งที่ใช้เรียกตำแหน่งของตัวเอง แต่มันหมายถึงเมื่อใครก็ตามเดินมาถามลูกน้องของคุณว่าใครคือหัวหน้าของเขา และพวกเขาสามารถตอบได้อย่างภาคภูมิใจว่าคนนี้คือหัวหน้าของเขาเอง
- หัวหน้าที่ดี คือคนที่ได้รับแรงบันดาลใจดีเยี่ยมจากทีมงาน แต่พวกเขาจะให้สิ่งเหล่านี้กับคุณก็ต่อเมื่อพวกเขารู้สึกปลอดภัย และมั่นใจว่าสามารถฝากทุกสิ่งเอาไว้กับคุณได้ทั้งหมดไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม
- การทำงานในแต่ละที่ วิธีการมันไม่ต่างกันหรอก แต่มันต่างกันแค่ประเด็น ที่สำคัญก็คือการทุ่มเทให้กับการทำงาน ต้องเอาความสามารถที่มีอยู่ทั้งหมดออกมาใช้ นี่คือการท้าทายที่เราต้องผ่านมันไปให้ได้

adB

BIZ BOOK



เศรษฐศาสตร์สัญชาตญาณสัตว์
Animal Spirits

ผู้เขียน : George A. Akerlof, Robert J. Shiller

ผู้แปล : แอลสิทธิ์ เวอร์การา

สำนักพิมพ์ : มติชน

ราคา : 230 บาท

เคยสงสัยกันไหมว่า วิฤตเศรษฐกิจของโลกครั้งที่ผ่านๆ มานั้น จริงๆ แล้วยังมีคำอธิบายอื่นที่นอกเหนือจากหลักเหตุผลทางวิชาการหรือไม่ เพราะตัวแปรที่สำคัญในการเกิดวิฤตเศรษฐกิจต่างๆ ครั้งย่อมจะหนีไม่พ้นมนุษย์อย่างเราๆ ที่ต้องยอมรับว่าการตัดสินใจทุกครั้งไม่ได้อยู่บนหลักของเหตุและผลเสมอไป ยังมีสิ่งที่ซ่อนเร้นซึ่งหาคำอธิบายได้ยากยิ่งที่เรียกว่า ‘สัญชาตญาณดิบ’ อยู่ด้วย จึงเป็นเรื่องน่าสนใจที่เราจะทำความรู้จักกับเศรษฐศาสตร์แขนงใหม่ที่เรียกว่า เศรษฐศาสตร์พฤติกรรม (Behavioral Economics) ที่พยายามอธิบายการตัดสินใจของคนในฐานะมนุษย์จริงๆ ที่เต็มไปด้วยสัญชาตญาณ มีความรัก โลก โกรธ หลง มีความเชื่อมั่น การคอร์รัปชัน ต้องการความ

เป็นธรรม มีมายาคติค่าเงิน และถูกชักจูงได้ง่ายซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าสัญชาตญาณเหล่านี้คือจุดบกพร่องที่ทำให้เราไม่สามารถอธิบายสาเหตุของปัญหาใหญ่ๆ ในเศรษฐกิจโลกครั้งที่ผ่านมามาได้อย่างครอบคลุม แม้จะมีนักเศรษฐศาสตร์กระแสหลักจำนวนหนึ่งที่ไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีที่ผู้เขียนนำเสนอ แต่การที่ปัญหาเศรษฐกิจยังเกิดอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันอาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าเรายังมองปัญหาไม่รอบด้านพอ การเปลี่ยนจากมุมมองเศรษฐศาสตร์กระแสหลักมาสู่มุมมองใหม่ๆ อาจเปิดโลกทรรศน์ให้นักเศรษฐศาสตร์ ผู้กำหนดนโยบาย รัฐบาล และผู้สนใจ ได้มีโอกาสคิดเปรียบเทียบ เพื่อหาหนทางที่ดีที่สุดมารับมือกับปัญหาเศรษฐกิจที่รุมเร้าเราอยู่ในขณะนี้ได้

สี่ฟ้า

ก้าวสู่ปีที่ ๗๕

"คิดถึงจัง"
ข้าวหน้าไก่
๗ บาท



ลุ้นอร่อยเมนูละ

๓ บาท ๕ บาท ๗ บาท

เมื่อทานครบทุก ๕๐๐ บาท

(เริ่ม ๒๔ มิถุนายน ศกนี้)

อย่าลืม สี่ฟ้า เวลาหัว
SEE FAH
SINCE 1936

ภาพนี้จัดทำเพื่อใช้ในบทเท่านั้น / The pictures are for advertising purpose.

"The hottest love has the coldest end."

รักที่ร้อนแรงที่สุด
จะจบอย่างเยือกเย็นที่สุด
-Socrates

"Most folks are about as happy as they make up their minds to be."

คนส่วนใหญ่จะมีความสุขได้
ก็เมื่อนาตัดสินใจที่จะเป็นเช่นนั้น
-Abraham Lincoln

"To dare to live alone is the rarest courage; since there are many who had rather meet their bitterest enemy in the field, than their own hearts in their closet."

ความกล้าที่จะอยู่โดยลำพัง คือความกล้าหาญที่หาได้ยากยิ่ง
เหตุผลว่ามีคนมากมายเลือกที่จะเจอศัตรูที่โหดร้ายในสนามรบ
มากกว่าที่จะพบในหัวใจของตนยามอยู่ในที่ปิดตาย
-Charles Caleb Colton

"Time is our most valuable asset, yet we tend to waste it, kill it, and spend it rather than invest it."

เวลาคือทรัพย์สินที่มีค่ามากที่สุด
แต่เราก็มักชอบที่จะทำให้มันสูญเปล่า
และใช้จ่ายมันมากกว่าจะลงทุนกับมัน

-Jim Rohn

"A friend is someone who knows the song in your heart and sings it back to you when you have forgotten how it goes."

เพื่อนคือคนที่รู้จักเสียงเพลงในหัวใจของคุณดี และสามารถร้องให้คุณฟังได้ยามที่คุณลืมไปแล้วว่ามีร้องอย่างไร
-นิรนาม

"God gives every bird a worm, but he does not throw it into the nest."

พระเจ้าให้หนอนกับนกทุกตัว
แต่ไม่ได้โยนลงมาในรังทำนองเอง
-สุภาวดีศรีเคน

"Keep in mind that neither success nor failure is ever final."

จงจำไว้ว่า ไม่ว่าจะความสำเร็จ
หรือความล้มเหลว
ก็ล้วนแต่มีจุดจบ
-Roger Ward Babson

"One man's justice is another's injustice; one man's beauty another's ugliness; one man's wisdom another's folly."

ความยุติธรรมของคนหนึ่งคือความอยุติธรรมสำหรับอีกคน ความงามของคนหนึ่งเท่ากับความอัปลักษณ์ของอีกคน
ความฉลาดรู้ของคนหนึ่งก็เป็นความโง่เขลาของอีกคนได้ด้วย
-Ralph Waldo Emerson

a book

สร้างสรรค์

Ashoka's
**youth
venture**
DREAM IT. DO IT.

เวิร์กช็อป

รายได้ทั้งหมดมอบให้

Youth Venture

เพื่อนำไปดำเนินโครงการดีๆ ให้สังคม

**หนังสือทำมือ ฉบับพิเศษ
Limited Edition**

ให้คุณได้สัมผัสการทำหนังสือทำมือ
ทั้งเลือกปกเอง เรียงหน้าเอง
พร้อมเย็บเล่มเอง (เพราะเราไม่เย็บให้)
แล้วใส่กระเป๋ากลับบ้านไปเลย!

15 นักเขียน
ร่วมบริจาคต้นฉบับเก่า
ไม่ใช้แล้ว และยังไม่เคย
รวมเล่มที่ไหนมาก่อน

ทั้งหมดนี้คิดเอาเอง

- วิชัย

มากกว่าเงิน

- กาละแมร์-พัชรศรี เบญจมาศ

นิทานเรื่องระชัฟีนุ

- ไตรรงค์ ประสิทธิ์ผล

สุขและเศร้าล้วนเป็นนิรันดร์

- กัลยยุทธพงศ์ นพคุณ

ซาปิ่น หูเปิด

- มาลี

เที่ยวลาวคราวนี้ ของฝาก

ขึ้นเดียวที่ผมซื้อคือ ชา 1 ข้าง

- ทรงกลด บางยี่ขัน

ขอบคุณที่อ่านให้

- ภูมิชาย บุญสินสุข

All About Water

- วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม

เดินไม่ได้ กลับยิ่งว่ายกว่า

- นภาพร ไตรวิทย์วารีกุล

เที่ยวเจาะ

- พลอย จริยะเวช

ยานพาหนะที่เดินทางเร็วที่สุด

และช้าที่สุด

- วิภว บวรพาเดชะ

ตายอย่างสงบเกิดความงาม

ข้าพเจ้าจะเดินทาง

- วชิรา รุธิรณ

แล้วตระกูลเขียนอะไร

เกี่ยวกับโอลิมปิกดีพระ

- วรณสิงห์ ประเสริฐกุล

วันก่อนครับ

- thatday

ไม่แน/นอน

- นัฏกาน

จ่ายราคาเดียว

ได้ทั้งเวิร์กช็อป

และได้ทั้งหนังสือ: ฝีมือคุณเอง!

**A BOOK FAIR
2010
'SHARE'**

29 ก.ค. - 1 ส.ค. นั 10 AM - 9 PM
ชั้น G โซน Grand Hall Esplanade รัชดา

THE SECRET OF DADDY DOUGH

IS REVEALED

เผยสูตรลับแป้งของ แด๊ดดี โด

ช็อคโกแลตแท้



แป้งโกนัทสูตร

ซีโร่ แกรมส์ ทรานส์ แฟต



สูตรแป้งโดนัท:

apple juice

หวานธรรมชาติด้วย
น้ำแอปเปิ้ลแท้ 100%



milk



นม มัน
และมีประโยชน์ด้วย
แคลเซียมจากนมวัว

honey

เพิ่มความหอม
ด้วยน้ำผึ้งแท้



egg



เสริมโปรตีน ด้วยไข่ไก่
อร่อย นุ่ม อร่อยลงตัว

cereals

อุดมไปด้วย วิตามิน
และแร่ธาตุจากธัญพืช



*ปริมาณแคลอรีและไขมันขึ้นอยู่กับแป้งแต่ละชนิด



สาขาที่เปิดให้บริการ

- ก.สีลม (ข้างโรงแรมฮอลิเดย์ อินน์) • ตลาดบองมาเช่ • สยามพารากอน (ชั้น G) • เซ็นทรัล ปิ่นเกล้า (ชั้น 5 โซน Food Park) • ดิ อเวนิว รัชโยธิน • ดิ เอ็มโพเรียม (ชั้น 5) • ก.นราธิวาส (ติด BTS ช่อนนุช) • เดอะมอลล์ บางมด (ชั้น G) • เดอะมอลล์ บางแค (ชั้น G) • เดอะมอลล์ ท่าพระ (ชั้น G) • นวมินทร์ ซิตี้ อเวนิว • ปตท. (ตรงข้าม ม.หอการค้าไทย) • แฟชั่นไอส์แลนด์ (ชั้น 1) • โยนิวิธ ราชพฤกษ์ ชั้น G • ซิคคอนสแควร์ ชั้น G (โซนโรบินสัน) • เดอะมอลล์ บางกะปิ (ชั้น G) • คาร์ฟูร์ รัชดาฯ

บริการส่งถึงบ้าน

TEL: 0-2635-0793-4

Delivery

www.daddydough.com

Available on the App Store



MY ISR (INDIVIDUAL SOCIAL RESPONSIBILITY)

เรื่อง : สิริพร จิ้งพิทักษ์อุดม ภาพ : กฤตกร สุทธิกิตติบุตร

จากการพูดคุยกับ ‘ก้อง’ - สหรัถ สังคปรีชา ทำให้เรานึกถึง 1 ใน 7 หลักการ ของการดำเนินกลยุทธ์ธุรกิจสีขาว หรือ White Ocean ที่มุ่งเน้นให้คนแต่ละคนในองค์กร ในครอบครัว และในสังคม ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยการปลูกฝังให้ลึกกลงไปในจิตวิญญาณ ในดีเอ็นเอ และในชีวิตจิตใจ หลักการดังกล่าวมีชื่อเรียกโดยย่อว่า ISR หรือ Individual Social Responsibility อันแปลงมาจาก CSR (Corporate Social Responsibility) ซึ่งถือเป็นต้นตำรับฉบับดั้งเดิมในการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรต่างๆ (อ้างอิงจาก www.whiteoceansociety.com) เพียงแต่คุณสมบัติของผู้ชายคนนี้มีคุณสมบัติขั้นมาหน้าโดยตรงที่ ISR ของเขานั้น ไม่ได้รับการปลูกฝังมาจากสังกัด หน่วย กรม หรือกองใด แต่เป็นตัวของเขาเองที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการตอบแทนสิ่งดีๆ กลับสู่สังคม

“ผมมองว่า การที่เราเป็นศิลปินและมาอยู่ตรงจุดที่มีคนมองเห็นเราได้ตลอดเวลา เราก็ควรที่จะทำตัวให้มีประโยชน์ เป็นแบบอย่างให้คนในสังคมได้ ซึ่งผมก็ไม่ได้มีความกดดันอะไรว่าทำไมจะต้องมามอง มาเอาอย่างเราด้วย ผมมองในมุมบวกว่า เราเองก็เป็นผู้นำทางด้านความคิดของคนได้ส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น เราก็จะต้องมาดูแลตัวเองว่าเรามีดีอะไรให้คนอื่นตามเรา ถ้าเราทำอะไรที่ดีให้สังคมได้ เป็นผลบวกแก่คนส่วนมากได้ ผมก็จะทำ” สหรัถแสดงจุดยืนของเขา พร้อมทั้งเสริมอีกว่า “อย่างการมาให้สัมภาษณ์ในวันนี้ ผมก็มองว่าตัวเองอายุขนาดนี้แล้ว เคยมีคนมาถามเรื่องหนุ่มแน่นก็เยอะ ดังนั้น จะดีกว่าไหมถ้าคำพูดหรือสิ่งที่พูดคุยกันในวันนี้มันมีสาระให้คนในสังคมได้รับรู้ อะไรที่พูดแล้วเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ผมก็ยินดีที่จะพูดครับ”

ซึ่งเรื่องที่เราเปิดประเด็นคุยกันในวันนั้นก็คือ การขึ้นคอนเสิร์ตของสหรัถในฐานะ 1 ใน 7 ผู้ชายเสียงดี กับคอนเสิร์ตใหญ่แห่งปี 7 DIVOs ที่กำลังจะมีขึ้นในวันที่ 21-22 สิงหาคม ณ พารากอนฮอลล์ ซึ่งความน่าสนใจของคอนเสิร์ตนี้คือการได้ร่วมทำความดีด้วยการนำรายได้มอบให้กับมูลนิธิเพื่อผู้หญิง 7 มูลนิธิ ด้วยกัน โดยสหรัถได้พูดถึงความรู้สึกที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคอนเสิร์ตครั้งนี้ว่า

“นี่ก็เป็นโอกาสดีที่ผมจะได้ให้สิ่งดีๆ ตอบแทนสังคมอีกครั้ง เพราะฉะนั้น ไม่ต้องถามเลยว่าตอนที่ทางฟีด (สายทิพย์ มนตรีกุล ณ อยุธยา) ติดต่อมา ผมจะตอบว่ายังไง ผมโอเคอยู่แล้วครับ เพราะจริงๆ ผมเองก็เล่นคอนเสิร์ตอยู่ตลอด แต่ครั้งนี้นั้นมีเรื่องพิเศษที่จะได้ร่วมส่งมอบสิ่งดีๆ ไปสู่สังคมเข้ามาด้วย เลยเป็นความพิเศษของคอนเสิร์ต 7 DIVOs ซึ่งในการรับงานแต่ละครั้งหรือแต่ละชิ้น ผมก็จะพิจารณาแล้วว่าตัวเราเองทำได้หรือเปล่า เราจะได้รับมอบหมายหรือเป็นส่วนของเราได้ไหม ถ้าทำได้ก็รับ และที่สำคัญที่สุดสำหรับคอนเสิร์ตนี้ก็คือ การได้นำเงินรายได้จากการขายบัตรไปช่วยผู้หญิง 7 คน ที่ทำงานเพื่อสังคมมาโดยตลอด ต้องบอกอย่างนี้ครับว่า โดยส่วนตัวผมอยากทำบุญกับมูลนิธิเกี่ยวกับผู้หญิงมานานแล้ว เคยมีผู้ใหญ่แนะนำให้ทำด้วย บอกว่าทำแล้วดี ซึ่งผมไม่ได้เชื่อหรือมกมายอะไร แต่มองว่ามันเป็นเรื่องดี การทำบุญเป็นเรื่องดีทั้งนั้นไม่ว่าเราจะทำกับใครที่ผ่านมาก็ทำบุญมาโดยตลอดโดยไม่ได้ไปกั๊กไปที่ไหนหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่คราวนี้ถือเป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้ทำบุญกับมูลนิธิเกี่ยวกับผู้หญิงอย่างที่ยอยากทำมานาน”

ทั้งนี้ ภาพของการเป็นดารา นักร้อง ที่สามารถสร้างรายได้ได้อย่างงดงามภายในระยะเวลาอันสั้น ก็อาจจะส่งผลให้คนทั่วไปมองว่า เป็นเรื่องที่สมควรแล้วที่จะแบ่งรายได้บางส่วนมาเพื่อแผ้ว

ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าบ้าง ซึ่งสหรัถก็ได้ร่วมถกประเด็นนี้กับเรา โดยเขาให้ความเห็นว่า

“จริงๆ ผมว่าไม่จำเป็นจะต้องมาโฟกัสที่นักร้องหรือนักแสดงหรือว่าใครจะให้อะไรตอบแทนสังคม แต่ผมมองว่า ใครที่ได้มากกว่า อย่างผู้จัดการเบงกิงเงินเดือน 3 แสน ได้มาใช้ไม่หมด ก็น่าจะเอาไปบริจาคมูลนิธิอะไรก็ได้เดือนละหมื่นก็ยังดี ผมมองว่าคนเราทุกคนมีได้ มันก็ต้องมีแบ่งปัน โดยที่คนคนนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นคนดังหรือ ผมว่า ‘การให้’ เป็นเรื่องที่น่ารักดี และควรจะมีอยู่ในสังคม”

นักร้องหนุ่มยังบอกกับเราอีกว่า การให้ไม่ได้ทำให้เรารู้จักการเป็น ‘ผู้ให้’ อย่างเดียว แต่ยังสะท้อนให้เราเห็นสัจธรรมของคำว่า ‘ทำดีได้ดี’ อีกด้วย

“คุณรู้ไหม เวลาที่เราทำอะไรใคร กว่าคนคนนั้นจะได้รับสิ่งที่เราให้ก็อาจต้องใช้เวลาลึกหน่อย แต่กับตัวเราเองที่เป็นคนให้แล้ว เราได้รับความสุขกลับมาในทันทีหลังจากให้เสร็จ เหมือนเข้มน้ำมันในรถนั่นแหละครับ พอเติมน้ำมัน เข้มน้ำมันก็เติมน้ำมันเร็ว ความสุขมันก็เพิ่มขึ้นมาในใจเราเลย เพราะฉะนั้น ในชีวิตผม ผมจะคิดไว้เลยว่า ให้ไว้ก่อนดีที่สุด เราไม่ต้องไปหวังเอาอะไรจากใครก่อนนะ ถ้าเรามีเราให้ก่อน แล้วเราจะเป็นคนที่มีความสุขง่ายมาก”

ทั้งนี้ เป็นที่รู้กันว่าผู้ชายที่ชื่อ ‘ก้อง’ - สหรัถ สังคปรีชา กลายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจากการเป็นหนึ่งในสมาชิกวงนูโวเมื่อ 20 กว่าปีก่อน รวมถึงการได้มีโอกาสเปลี่ยนบทบาทมาเป็นนักแสดง แต่ไม่ว่าเวลาจะเดินทางไปไกลสักเท่าไร สิ่งหนึ่งที่ยึดเหนี่ยวให้สหรัถยังคงมีความสุขอยู่บนเส้นทางสายบันเทิงได้ นอกเหนือไปจาก ‘การให้’ ซึ่งถือเป็น ISR ประจำตัวของเขา นั่นก็คือ ‘การเล่นดนตรี’

“คนเราต้องค้นหาสิ่งที่รักให้เจอ เพราะถ้าเรารู้ว่าเราต้องการอะไร รักในสิ่งไหน เราก็จะมีความสุขไปตลอด อย่างผม ผมรู้ตัวว่าเราชอบเล่นดนตรี เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะต้องขึ้นเวทีคอนเสิร์ตไปร้องไปเล่นเพลงเดิมๆ สักกี่รอบ ผมก็ไม่เบื่อ ทุกวันนี้นูโวก็ยังมาอยู่นะครับ เดือนละ 5-6 ครั้ง อาจจะเป็นคอนเสิร์ตเล็กๆ หรือไปเล่นตามผับ ซึ่งผมก็มองว่านี่แหละคือความสุขของผม คือช่วงเวลาที่ผมจะได้พักผ่อนและได้ทำในสิ่งที่ตัวเองรัก เพราะอย่างละครที่รับเล่น เบื้องหลังการทำงานมันโหดมากนะ ต้องตื่นเช้า ต้องพูดตามบท ต้องแต่งหน้าทำผมไปยืนในที่ร้อนๆ ทุกอย่างมันบังคับเราหมด ดังนั้น พอถึงเวลาที่ผมจะได้ไปเล่นดนตรีกับเพื่อน ผมก็จะดีใจแล้วว่าเดียวเราจะได้ไปพักผ่อนแล้วนะ เพราะถึงอย่างไรภาพบนเวทีที่ผมเล่นดนตรีมันก็คือตัวตนของผมจริงๆ มากกว่าในละคร”

หมายเหตุ นอกเหนือจากการซื้อบัตรคอนเสิร์ต 7 DIVOs เพื่อนำรายได้ไปมอบให้แก่มูลนิธิทั้งเจ็ดแล้ว คุณยังเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ได้ด้วยการบริจาคเงินผ่านบัญชีธนาคาร โดยเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.greenwave.fm

adB



ใครหลายคน

รู้จักความรัก

แต่ทว่า! รู้จัก ใช่ว่าจะเข้าใจ

ออกอากาศทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 18.00-18.30 น. ทาง Modern9 TV ผลิตโดย บริษัท อินิซท์ อินโฟ จำกัด

หลากหลายคำถาม
ที่มักขึ้นถกเถียงกัน
แห่งความรัก
ระหว่างชาย-หญิง
ประเด็นเรื่องจริงของใจ
ที่ใครๆ ก็อยากรู้



รักล้นล้น

Congratulations

For bringing brighter smiles to Bangkok
by opening the two new BTS stations
(Krung thon Buri and Wongwian Yai)



EXCLUSIVE BTSC ADVERTISING & MERCHANDISING LICENSOR

VGI GLOBAL MEDIA CO., LTD.
9th FLOOR, TST TOWER, 21 VIPHAVADI-RANGSIT ROAD,
JOMPHOL, JATUJAK, BANGKOK 10900
TEL.:0-2273-8884 FAX.:0-2273-8883



บขส



ส่งของทั่วประเทศ รับได้ในวันเดียว

Tel.0-2537-8480

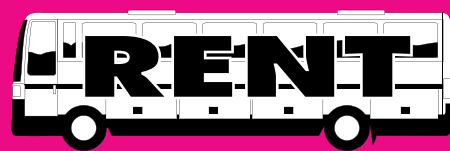
สำรองตั๋วง่าย ๆ บขส.ออนไลน์

www.transport.co.th

www.adtechs.co.th

www.thaiticketmajor.com

หรือ Tel.0-2793-8111



รถทัวร์เช่าเหมาทั่วไทย

Tel.0-2537-9068



Call Center **1490** เรียก **บขส**