



a day **BULLETIN**

THE URBAN CURRENT MAGAZINE

ISSUE **19**
28 NOVEMBER - 4 DECEMBER 2008

Sweetest
thing

(FREE!)

EDITOR’S NOTE

The Survivor

สารคดีวิธีเอาตัวรอดในป่า เป็นสารคดีที่ทำให้เราติดตามดูด้วยความสนอกสนใจเป็นอย่างมาก เพราะว่า เอาเข้าจริง แม้จะอยู่ในสถานการณ์ยากลำบากอย่างไร คนเราก็คงไม่ตายง่าย ๆ และทำให้คิดเลียดไปว่า ถ้าคนเราวิธีเอาตัวรอดมากมายขนาดนั้น แล้วยังไม่รอด ก็คงต้องยกให้ปัจจัยอย่างอื่น เช่น โชคชะตา จังหวะ โอกาส ฯลฯ เป็นตัวแปรสุดท้าย ที่จะตัดสินว่า ชีวิตเราขึ้นอยู่กับอะไร (ถ้าเราคุมปัจจัยเหล่านั้นไม่ได้จริงๆ)

ปกติผู้เขียนเข้าป่าไม่บ่อยนัก กล่าวอีกอย่างว่า ถ้าเข้าป่า ก็แปลว่าเป็นวิธีชีวิตที่ไม่ปกติเท่าไร นอกจากนั้นก็ไม่ใช่ผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญการเดินป่าแต่อย่างใด และต่อให้ดูสารคดีชีวิตในป่าที่ว่่านั้นสักร้อยรอบ ก็อาจจำวิธีเอาตัวรอดไม่ได้ทั้งหมด เผลอๆ อาจยังจำวิธีจุดไฟไม่ได้ด้วยซ้ำไป แต่ไม่ได้หมายความว่า ถ้าต้องเข้าป่าแล้ว จะต้องหลงป่าตายสถานเดียว นาที่นั้น ผู้เขียนคิดว่าตัวเองก็คงไม่นั่งทอดนุ้ย ดูแม่น้ำลำธารไหลไปเรื่อย ๆ แต่คงหาทางดิ้นรนออกมาจากป่าให้ได้อยู่ดี - และเชื่อว่าทุกคนก็คงทำแบบเดียวกันนี้ แต่สุดท้ายจะรอดออกมาหรือไม่ ก็คงต้องลุ้น

คนเข้าป่า มีสิทธิ์หลงป่า คนในเมืองก็มีโอกาสหลงเมือง จะหลงแบบหลงไหล และหลงแบบใช้ชีวิตไม่รู้ทิศทาง ก็แล้วแต่ สุดท้าย ทุกคนก็ต้องดิ้นรนพยายามหาทางออกในการใช้ชีวิตให้ได้ ด้วยวิธีของใครของมัน และไม่เดือดร้อนคนอื่น พวกคนเมืองอย่างเราๆ อาจยังไม่พร้อมที่จะหนีออกจากเมืองไปในวันนี้ และจะว่าไปเมืองที่เราอยู่ก็ไม่ได้ถึงกับน่าเกลียดน่ากลัวจนอยู่ไม่ได้ แต่เราคงต้องหาทางอยู่อย่างมีความสุข หาทางดิ้นรนอย่างไม่ทุกข์มาก แต่อย่าถามว่า แล้วจะใช้ชีวิตไหน? เพราะวิธีเอาตัวรอดมันไม่ได้มีวิธีเดียว ไม่ได้มีคำตอบแบบเดียว และเผลอๆ คนที่เอาตัวรอด อาจจะไม่ใช่วิธีที่พบคำตอบที่สมบูรณ์แบบในการใช้ชีวิต หากแต่อาจจะเป็นคนที่ยืดหยุ่น รู้วิธีพลิกแพลงไปตามสถานการณ์ ยิ่งพอดูสารคดีชีวิตในป่า เราก็พอจะจับทางได้ว่า วิธีแก้ปัญหามันมีได้สารพัดจริงๆ เช่น คนสามคนเจอถ้ำวัลย์ในป่า คนหนึ่งอาจจะตัดถ้ำวัลย์เพื่อเอาน้ำในถ้ำวัลย์นั้นมากิน อีกคนอาจจะเอามาถักเป็นเปล ไข่คนสุดท้ายอาจไม่ทำอะไรเลย นอกจากนึกถึงกลอนของท่านสุนทรภู่ได้ว่า ‘ถึงถ้ำวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็ไม่คิดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน’ แล้วก็นั่งเศร้าอยู่ใต้ถ้ำวัลย์ แต่คงสรุปไม่ได้ว่าในสามคนนี้ ใครจะเอาตัวรอดได้ดีกว่าใคร แต่ไม่ว่าจะว่าอย่างไร อาจจะต้องรอดทั้งหมด อ้าว! ไม่น่า คนที่นั่งท่องกลอนอาจเศร้าจนถึงขีดสุดแล้วฮึดสู้ขึ้นมาได้ว่า จะไปเอาแน่เอานอนอะไรกับใจคน เราต้องลูกมากู้เพื่อตัวเราเองสิเว้ยยยย แล้วก็...นั่นแหละ รอด

ทั้งหมดที่พูดมา ไม่ได้มีคำตอบอะไรให้คุณเลยใช่ไหม? โดยเฉพาะในสถานการณ์เศรษฐกิจที่อึมครึม เหตุการณ์บ้านเมืองที่หาคำตอบไม่เจอ และการใช้ชีวิตที่ไม่รู้จะไปทางไหนของพวกเรา แต่ก็พูดตรงๆ ว่าไม่มีคำตอบให้ใครจริงๆ เหมือนกัน เพียงแต่เราเชื่ออย่างหนึ่งว่า วิธีการเอาตัวรอดของแต่ละคน แต่ละชีวิต เป็นเรื่องที่น่าทึ่งเสมอ สูตรใครก็สูตรคนนั้น เราซึ่งไม่ใช่เขา ทำได้ก็เพียงการสังเกต เรียนรู้ และจดจำจากชีวิตคนอื่น

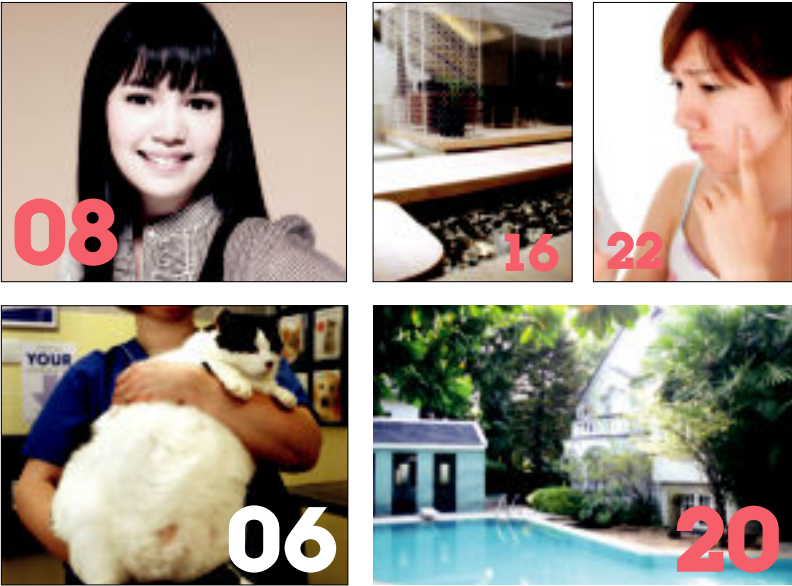
แต่เท่าที่สังเกตมา คนที่จะเอาตัวรอดในสถานการณ์ยากๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะหลงป่า หลงเมือง หลงทาง หลงรักคนอื่น (อ้าว นี่ก็หลงอย่างหนึ่ง) สิ่งหนึ่งที่พวกเขามีเหมือนกันก็คือ ความเชื่อมั่นและการมองโลกในแง่ดี - เชื่อว่าเราจะรอด เชื่อว่าสถานการณ์ยากๆ คือโจทย์สนุกๆ ให้แก้ ลองกลับไปคิดเรื่องถ้ำวัลย์ดูก็ได้...เป็นคุณ คุณจะเอาถ้ำวัลย์มาทำอะไร? อย่าตอบว่าเอามาแขวนคอละ เพราะนั่นไม่อยู่ในหมวดของการแก้ปัญหา แต่ถ้าหมวดหนีปัญหา ก็อาจจะใช้...

วิไลรัตน์ เอมเยี่ยม
บรรณาธิการบริหาร



ปีที่ 1 ฉบับที่ 19
วันที่ 28 พฤศจิกายน - 4 ธันวาคม 2551

CONTENTS



04 The Database ข้อมูลและการจัดอันดับที่น่าสนใจรอบตัว ปิดท้ายด้วยการโดนใจหนุ่มสาวออฟฟิศฝีมือทรงศิลป์ ทิวสมบุญ	08 Interview อัจฉรา บุรารักษ์ มาเล่าให้ฟังว่า แม้ธุรกิจไอศกรีมจะดูหอมหวาน แต่ความหอมหวานที่คุณเห็น ไม่ได้มาง่ายๆ อย่างที่ใครๆ คิด	18 Shopping เพราะชีวิตมีสองด้าน ชาว-ดำ ร้าย-ดี แต่ในแง่มุมของแฟชั่น มันคือความสวยงามที่เราอยากให้คุณเห็นใน When Angel Meets Evil	20 Home Made ตั้ง-พันกร บุญยะจินดา เปิดบ้านพูดคุยกับเราถึงแบบเต็มๆ นอกจากบ้านจะสวยแล้ว ตั้งยังคุยสนุกอีกด้วย	24 All About Biz เบรมศิริ ศิลปปริชากุล เบรมศิริ ศิลปปริชากุล เรียนรู้ถูกผิดในการทำธุรกิจมาแล้วมากมาย สิ่งที่เราจะบอกกับเราก็คือ ทุกความสำเร็จเริ่มต้นจากศูนย์ และอีกหลากหลายแง่มุมธุรกิจที่คุณหาอ่านได้ในหน้านี้นี้	26 The Guest อานาจักรสิ่งพิมพ์ของนานมีบุ๊คส์ ในรุ่นต่อไปอยู่ในมือของหญิงสาวหน้าตาน่ารักคนนี้ คิมจงสถิตย์วัฒนา เราชวนเธอมาคุยเพราะคำว่า ‘คิมรู้สึกว่าการหนังสือหนึ่งเล่มเปลี่ยนแปลชีวิตคนได้เยอะ’ แฮ่ๆ
06 Goodnews ติดตามข่าวสารคดีฯ รอบโลกประจำสัปดาห์ได้ในห้องข่าวแห่งนี้	16 A Must สารพัดสิ่งที่เราคัดสรรมาฝากแบบ A Must พลัดแล้วจะหาว่าไม่เตือน	19 Calendar ใคร ทำอะไร ที่ไหน เช็กดูได้ สุดสัปดาห์นี้จะได้ไม่พลัดเรื่องราวสนุกๆ	22 Health and Heart รวมสาระความรู้ ที่จะทำให้คุณแข็งแรงทั้งกายและใจ	25 The Words ทุกถ้อยคำมีความหมายและคุณค่าเสมอ ค้นหาได้ในหน้านี้	

LETTERS



ผมได้อ่านและติดตาม a day BULLETIN มาตั้งแต่ฉบับแรกอยากติดตามให้ตลอด แต่บางเล่มก็หยิบทัน บางเล่มก็พลาด ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายมาก ที่อดรับข่าวสารสดๆ ติ๋ๆ และมีสารประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละสัปดาห์ แต่ฉบับล่าสุด ฉบับที่ 18 นี้ผมสามารถคว้ามาอ่านได้ทันอย่างสวยงาม ซึ่งก็ไม่ผิดหวังครับ เนื้อหาอ่านสนุก เข้มข้นด้วยสาระเหมือนเดิม พลิกมาถึงหน้า 25 ผมเห็น a day BULLETIN ปกต่างๆ เรียงตัวกันแล้วรู้สึกถึงพลังที่เปล่งออกมา บางปกผมไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นและเสียดายในเวลาเดียวกันเลยพลันคิดได้ว่า บุคคลเหล่านั้นแต่ละคน ‘มีชื่อ’ กัน

อยู่แล้ว รวมทั้งบทสัมภาษณ์ก็ยิ่งคำถามได้น่าสนใจจึงอยากให้ a day BULLETIN รวบรวมบทสัมภาษณ์บุคคลเหล่านั้นมารวมเล่มอีกครั้ง อาจจะออกมาในวาระครบรอบหนึ่งปีก็ได้ คิดดูสิครับ 1 เดือน มี 4 ฉบับ ปีหนึ่งมี 48 ฉบับ ถ้าทำเป็นหนังสือก็จะมีบทสัมภาษณ์คนที่น่าสนใจให้อ่านตั้ง 48 คน ซึ่งน่าจะสร้างแรงบันดาลใจและให้แง่คิดต่างๆ ในการใช้ชีวิตได้อย่างดีทีเดียว รบกวนฝากพิจารณาด้วยครับ

- อธิฤทธิ์ สมจิตต์

สวัสดีค่ะ ได้อ่าน a day BULLETIN ทุกฉบับ ถ้ากลับไม่เย็นและยังมีเหลือแจกที่ BTS หมอชิตหรือเพลินจิต อยากให้เพิ่มจำนวนนะค่ะ แม้ว่าจะบอกว่าถ้าพลาดให้อ่าน online แต่โดยส่วนตัวแล้วชอบ

อารมณ์การอ่านจากกระดาดะมากกว่า ชอบบทสัมภาษณ์ของ a day BULLETIN เพราะแตกต่างจากนิตยสารอื่นๆ ที่ตัวบุคคลที่เลือกขึ้นมาสัมภาษณ์ แต่ที่แตกต่างมากที่สุดคือ ชอบคำถาม ส่วนคอลัมน์ที่ชอบรองลงมาคือ HOMEMADE ซึ่งอยากให้เพิ่มรูปค่ะ เพราะชอบดูบ้านหลายๆ แบบ ใช้เป็นไอเดียในการตกแต่งบ้านได้ ส่วน ‘ปก’ นี้ไม่รู้สิ มันก็เป็นเอกลักษณ์ดีนะค่ะ ดูปุ๊บรู้ว่าเป็น a day BULLETIN แต่ด้วยความที่มันดูคล้ายๆ กันทุกฉบับ ล่าสุด หน้าปกคุณจุตินันท์ ตอนรับมาก็งงๆ นึกว่าเป็นคุณวินิจ เพราะดูเ็นๆ เหมือนกันแทบจะทุกองค์ประกอบ ก็ชอบนะค่ะที่ปกดูสะอาดตา แต่บางครั้งมันเหมือนกันมากเกินไปหน่อย เลยอยากให้ปกดูมีสไตล์แตกต่างกันบ้างค่ะ

- Ying ka

สิ่งที่คุณคิดเห็น คำติ-ชม หรือข้อเสนอแนะที่มีต่อ a day BULLETIN ได้ที่ บริษัท เดย์ โพเอทส์ จำกัด เลขที่ 3 ซอยเจริญมิตร ถนนสุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 หรือทางอีเมล adaybulletin@daypoets.com กรุณาเขียนชื่อจริงและที่อยู่มาด้วยจดหมายเพื่อความสะดวกในการจัดส่งของรางวัลไปให้ และบรรณาธิการขออนุญาตตัดทอนข้อความในจดหมายตามสมควร

พิเศษ! จดหมายที่ได้รับเลือกลงตีพิมพ์ในคอลัมน์ Letters ภายในเดือนธันวาคม ศกนี้ จะได้รับ a day BULLETIN เป็นเวลา 1 ปี



ONE DAY @ KING POWER

ในช่วงเทศกาลแห่งความสุขนี้

คิง เพาเวอร์ ร่วมแบ่งปันความสุข

กับท่านด้วยโปรแกรมพิเศษ

ONE DAY @ KING POWER

เพื่อให้ท่านมอบเป็นของขวัญชิ้นสำคัญ

ให้กับคนที่ท่านรัก

Single Package ราคาเพียง 1,700 บาท

จากปกติ 2,400 บาทประกอบด้วย

1. Gift Voucher มูลค่า 1,000 บาท
2. บัตรรับประทานอาหารบุฟเฟ่ต์นานาชาติ ภัตตาคารราമായะ 1 ที่
3. บัตรชมการแสดงอักษราหุ่นละครเล็ก โรงละครอักษรา 1 ที่

Double Package ราคาเพียง 2,500 บาท

จากปกติ 3,800 บาทประกอบด้วย

1. Gift Voucher มูลค่า 1,000 บาท
2. บัตรรับประทานอาหารบุฟเฟ่ต์นานาชาติ ภัตตาคารราമായะ 2 ที่
3. บัตรชมการแสดงอักษราหุ่นละครเล็ก โรงละครอักษรา 2 ที่

ติดต่อซื้อโปรแกรม ONE DAY @ KING POWER

ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 ธ.ค. 51 ที่ คิง เพาเวอร์ ดาวน์ทาวน์

ดิวตี้ ฟรี มอลล์ ถนนราชดำเนิน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ได้ที่ King Power Call Center โทร. 0-2677-8899

king power

KING OF DUTY FREE

THE RANKING

ที่มา : www.forbes.com

8 คนดังในฮอลลีวูดที่มียอดการบริจาคเงินเพื่อการกุศลสูงที่สุด



โอปราห์ วินฟรีย์
พริท
1,150
ล้านบาท



เฮอร์เบิร์ต อัลเฟรด
นักแสดง
650
ล้านบาท



บาร์บรา สตรีแซนด์
นักร้อง
550
ล้านบาท



พอล นิวแมน
นักแสดง
500
ล้านบาท



เมล กิบสัน
นักแสดง
490
ล้านบาท



แองเจลินา - แบริด พิตต์
นักแสดง
420 ล้านบาท



แลนซ์ อาร์มสตรอง
นักกีฬา
250
ล้านบาท

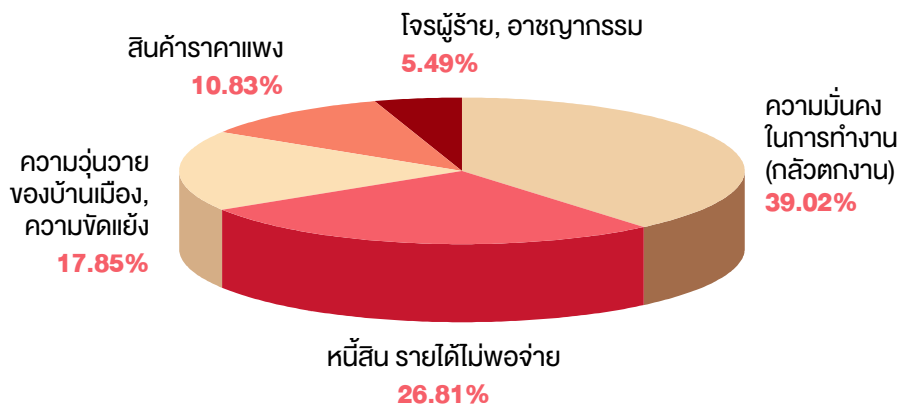


ไมเคิล จอร์แดน
นักกีฬา
250
ล้านบาท

THE RANKING

ที่มา : สวนดุสิต โพลล์

สิ่งที่ทำให้คนทำงานหนักใจมากที่สุด ในปัจจุบันนี้



1,700

คือ จำนวนโรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มีการปลดคนงานไปแล้ว ประมาณ 30,000 คน และหากสถานการณ์เศรษฐกิจในปี 2552 เลวร้ายก็อาจปลดคนงานมากถึง 100,000 คน

ที่มา : www.thailabour.org

SURVEY

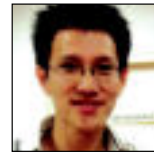
อะไรคือสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้คนหย่าร้างกัน ?



“ผมเคยได้ยินมาว่า คู่แต่งงานหลายคู่เลิกกัน เพราะผู้ชายเป็นเกย์ครับ”
ดำรง นิมิตเพ็ญพูน
27 ปี, ธุรกิจส่วนตัว



“เพราะหลังแต่งงานอะไรหลายๆ อย่างในตัวของผู้ชายก็แสดงออกมา บางอย่างก็รับไม่ได้ก็นำไปสู่การหย่าร้างได้”
เนติณัฐ ใจจันทิมา
26 ปี, MSN Entertainment Webmaster



“กรณีหนึ่งคือการไม่รู้จักตัวตนอีกฝ่ายจริงๆ แล้วพบว่าความจริงแล้วอะไรๆ ผิดไปจากความคิดหวังในเบื้องต้น”
อดิสร ไพโรจน์นันทน์
26 ปี, บรรณาธิการ



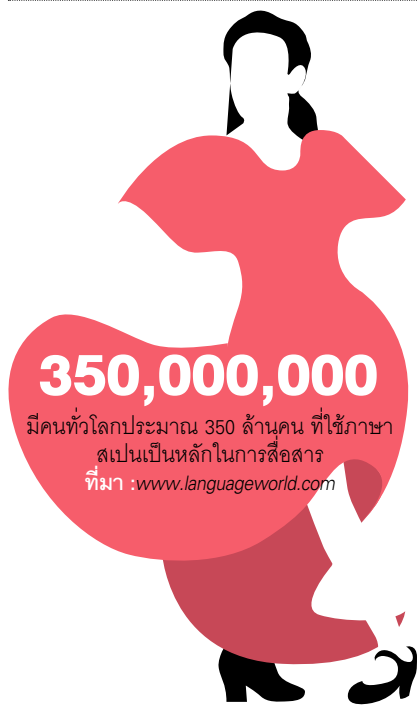
“การเจอใจไปกับภาพลักษณ์ภายนอก จากเทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นเหตุให้นอกใจ และไม่ซื่อสัตย์กันจริงๆ”
กาญจนา มาเอี่ยม
28 ปี, ประชาสัมพันธ์



“เพราะความรักที่เคยมีให้กันก่อนแต่งงานลดน้อยลง จนเกิดเป็นความไม่ลงรอยกัน”
อภิรักษ์ เวียงพล
32 ปี, นักดนตรี



“เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน”
พัชรินทร์ บัวเรือง
30 ปี, ฝ่ายปฏิบัติการค้าหลักทรัพย์



สัญญาณสนับสนุนระหว่าง AIG กับทีมฟุตบอลแมนเชสเตอร์ยูไนเต็ด ที่มีมูลค่าประมาณ 3 หมื่นล้านบาทต่อไป

ที่มา : www.sportengland.com

20,000,000

คือ จำนวนประชาชนทั่วทั้งทวีปเอเชียที่เป็นสมาชิกบัตรเครดิตเพื่อผ่อนเงินสดของบริษัทธนสินทรัพย์ หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า อีออน

ที่มา : www.aeon.co.th

1,000,000

ในแต่ละปีมีคนจำนวนไม่ต่ำกว่า 1 ล้านคนทั่วโลกส่งใบสมัครงานไปที่ Google บริษัทเสิร์ชเอนจินชื่อดังของโลก

ที่มา : www.google.com



กินฟรี!



พาพ่อฉันมาที่เอส ฟรี!...ดรัม
5 ชั้นลาดมณี ระยะเวลา
06.00-24.00 น.



รถไฟฟ้าบีทีเอส
พร้อมตอบแทนพระคุณพ่อ

คุณพ่อขึ้นรถไฟฟ้าฟรี เมื่อมาพร้อมกับลูก
และขึ้นลงสถานีได้ด้วยกัน
ติดต่อขอรับคู่มือได้ที่
ห้องจำหน่ายตั๋วโดยสารบีทีเอส ทุกสถานี



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ข้อมูล บีทีเอส 0 2617 6000





• ชายหนุ่มนิรนาม แต่งกายเลียนแบบซูเปอร์แมน ไปยืนอยู่หน้ารัฐสภาในกรุงลิมา เมืองหลวงของประเทศเปรู ก่อนหน้าการมาเยือนของประธานาธิบดี ฟู จินเทา ของจีน เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อเข้าร่วมการประชุมสุดยอดผู้นำเอเปคในปีนี้ โดยมีวาระสำคัญในการประชุมเกี่ยวกับเรื่องเขตการค้าเสรี ที่กลุ่มประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจอย่าง สหรัฐฯ ญี่ปุ่น และจีน กับกลุ่มประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่ต้องหาทางร่วมมือกันเพื่อตั้งรับกับภาวะเศรษฐกิจถดถอยที่กำลังเกิดขึ้นทั่วโลกในขณะนี้



• เด็กหญิงชาวอิสราเอลและปาเลสไตน์ กำลังฝึกซ้อมบาสเกตบอลร่วมกันใน Hand in Hand Jerusalem School ซึ่งอยู่ในกรุงเยรูซาเล็ม ประเทศอิสราเอล ซึ่งที่นี่ถือเป็นหนึ่งในโรงเรียนรัฐบาลไม่กี่แห่งที่เปิดให้นักเรียนชาวอิสราเอลและปาเลสไตน์เรียนร่วมกันได้ และการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลนี้ มีขึ้นเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กนักเรียนทั้งสองประเทศ ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นประเทศที่มีความขัดแย้งทางการเมืองมาอย่างยาวนาน ให้ชาวโลกรู้ว่า แม้จะต่างศาสนาและความเชื่อทางการเมือง แต่คนเราก็อยู่ร่วมกันได้

GOOD NEWS

PEOPLE

โอบามาเสนอชื่อ รมต.ยุติธรรมผิวสี คนแรกของสหรัฐฯ

บารัค โอบามา ว่าที่ประธานาธิบดีสหรัฐฯ เสนอชื่อ เอริก โฮลเดอร์ ทนายความ ขึ้นเป็นรัฐมนตรีกระทรวงยุติธรรม ซึ่งจะทำให้เขาเป็นชาวแอฟริกัน-อเมริกันคนแรกที่จะได้ดำรงตำแหน่งดังกล่าว ทั้งนี้ โฮลเดอร์วัย 57 ปี เคยได้รับการเสนอชื่อเป็นอัยการจากอดีตประธานาธิบดี บิลล์ คลินตัน ก่อนจะเข้ารับตำแหน่งรัฐมนตรีช่วยกระทรวงยุติธรรม เมื่อปี 1997 จนปี 2008 เขาได้เป็นหนึ่งในหัวหน้าที่มีมติสรรหาผู้สมัครชิงตำแหน่งรองประธานาธิบดีของโอบามา ร่วมกับ แคโรลีน เคนเนดี และยังคงเคยเป็นศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในนิวยอร์ก เช่นเดียวกับโอบามาด้วย การที่ทีมของโอบามาเลือกโฮลเดอร์เป็นเพราะเขามีประสบการณ์ในกระทรวงยุติธรรม และมีความซื่อตรงมากกว่า เมื่อเทียบกับรัฐมนตรียุติธรรมในสมัยของประธานาธิบดีบุช



POLITICS

อิรัก-อเมริกา เซ็นข้อตกลงกองทหารใน 3 ปี



ในที่สุดวีแววแห่งความสมานฉันท์ก็ปรากฏ เมื่ออิรักและสหรัฐฯ ได้ร่วมลงนามในข้อตกลงกองทหารใน 3 ปี 150,000 นาย ออก

จากอิรัก ภายในวันที่ 31 ธันวาคม 2011 เมื่อวันจันทร์ (17) ที่ผ่านมา นับเป็นเวลานานถึง 8 ปี หลังจากที่สหรัฐฯ รุกรานอิรักเพื่อโค่นล้มรัฐบาลซัดดัม ฮุสเซน ซึ่งข้อตกลงดังกล่าวลงนามโดย

ไอชียาร์ เซบาร์ รัฐมนตรีต่างประเทศอิรัก กับไรอัน คร็อกเกอร์ เอกอัครราชทูตสหรัฐฯ ประจำอิรัก หลังจากที่ทั้งสองฝ่ายเจรจากันอยู่นานหลายเดือนเกี่ยวกับการคงอยู่ของทหารสหรัฐฯ ในอนาคต แม้ว่าข้อตกลงนี้ยังจะต้องรอผ่านการเห็นชอบของรัฐบาลอิรักด้วยก็ตาม นอกจากนั้น เซบาร์และคร็อกเกอร์ยังร่วมลงนามในกรอบยุทธศาสตร์ระยะยาว ซึ่งเป็นกรอบกำหนดความสัมพันธ์ของทั้งสองประเทศด้วย

CULTURE

วัดไทยได้รางวัลอนุรักษ์มรดกจากยูเนสโก



45 โครงการจาก 13 ประเทศที่ส่งมาให้ยูเนสโกพิจารณาได้แล้ว วัดปทุมคงคาแห่งนี้ยังถือว่าเป็นวัดแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลด้านการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมจากองค์การยูเนสโกอีกด้วย

BUSINESS

รัฐบาลชู 4 ทางเลือก ช่วย SMEs พยุงเศรษฐกิจ



นาย ไอฟารไชยประวัติ รองนายกรัฐมนตรีเปิดเผยถึงการให้ความช่วยเหลือผู้ประกอบการเอสเอ็มอีของหน่วยงานจากภาครัฐ

และเอกชน เพื่อลดปัญหาอัตราการเลิกจ้างที่ขณะนี้ จ.พระนครศรีอยุธยา กำลังประสบปัญหาดังกล่าวอยู่ โดยได้วางแนวทางช่วยเหลือแรงงานไว้ 4 ทางเลือก คือ 1.การจัดแรงงานไปโรงงานอื่นภายในจังหวัด 2.การฝึกอบรมแรงงานให้มีทักษะการทำงานในสาขาอุตสาหกรรมที่มีความต้องการแรงงานเพิ่ม 3.การฝึกอบรมในสาขาอาชีพที่แรงงานต้องการ โดยให้กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงการคลังร่วมมือกันหาสินเชื่อกู้เพื่อการศึกษาสำหรับแรงงานที่ต้องการศึกษาต่อ ในขณะที่ทางเลือกสุดท้าย คือ ให้สถานประกอบการคงการจ้างงานไว้ โดยภาครัฐสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม เพื่อเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพแรงงาน และการประกอบอาชีพเสริม หากมีความจำเป็นต้องลดชั่วโมงการทำงาน

ENTERTAINMENT



อีว้จ แจ็คแมน ชวก็ 1 หนุมเซ็กซีแห่งปี

อีว้จ แจ็คแมน ดาราหนุ่มหุ่นล่ำวัย 40 ชาวออสเตรเลีย ผู้โด่งดังจากภาพยนตร์แอ็กชั่นไตรภาค X-Men ได้รับเลือกจากนิตยสารพีเพิล ให้เป็นหนุ่มที่เซ็กซีที่สุด (Sexiest man alive) ประจำปี 2008

ในขณะที่ นิโคล คิดแมน นักแสดงสาวเพื่อนร่วมบ้านเกิด ก็ได้เดินทางมาแสดงความยินดีกับแจ็คแมนในงานรับรางวัลครั้งนี้ พร้อมทั้งเอ่ยถึงเพื่อนสนิทคนนี้ว่า “สามสิ่งที่คุณปฏิเสธไม่ได้เกี่ยวกับเขา ร้องเพลงเก่ง เดินจำเก่ง และใช้อาวุธได้อย่างยอดเยี่ยม ตอนที่พวกเราถ่ายหนังเรื่อง Australia กัน แจ็คแมนจะมอมแมมอยู่ 95% ของการถ่ายทำ แต่ก็ยังทำให้สาว ๆ ครางว่า โอ้ พระเจ้า ได้ ทุกคนได้แต่อ้าปากค้างเมื่อเขาเดินเข้ามาในห้อง” ซึ่งผลงานล่าสุดของเขาได้แก่หนังฟอร์มใหญ่ปลายปีอย่าง Australia ที่จะเข้าฉายในอเมริกาปลายเดือนพฤศจิกายนนี้



• ในภาวะที่โลกกำลังขาดแคลนน้ำมันและนักวิจัยทั่วโลกกำลังคิดค้นพลังงานทางเลือกเพื่อมาทดแทนการใช้้ำมันอยู่นี้ ชาวเมืองโอตะ ในประเทศญี่ปุ่น ก็หันไปติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ หรือแผงรับพลังงานแสงอาทิตย์ กันแทบทุกหลังคาเรือน จนเป็นเมืองต้นแบบของการใช้พลังงานแสงอาทิตย์ไปแล้ว ทั้งนี้เพราะญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ขาดแคลนแหล่งวัตถุดิบทางธรรมชาติที่จะนำมาใช้เป็นพลังงานทางเลือก ขณะเดียวกัน ก็เป็นประเทศหนึ่งที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักในภาวะเศรษฐกิจถดถอย คนในประเทศจึงหาทางปรับตัวด้วยวิธีสร้างสรรค์ดังกล่าว

SPORT

พอร์บแรงที่แดนปลาดิบ ‘โปรหมาย’ คว้ามแชมป์เจแปนทัวร์ ได้อีกแล้ว

ไม่รู้ว่าคุณเมีโนตัวไปเข้ากับอะไรที่ประเทศญี่ปุ่น *ประหยัด มากแสง* หรือ *โปรหมาย* นักกอล์ฟรุ่นเก๋าของไทย ถึงได้โชว์ฟอร์มสุดยอดในการแข่งขันเจแปนทัวร์รายการแล้วรายการเล่า หลังจากทีปีนี้คว้าแชมป์เจแปนทัวร์ไปถึง 2 รายการแล้ว โปรหมายก็เดินหน้าต่อในการแข่งขันกอล์ฟเจแปนทัวร์ รายการ ดันลอป ฟินิกซ์ ที่เมืองมียาซากิ ประเทศญี่ปุ่นทันที และเขาก็ไม่ทำให้แฟนๆ ชาวไทยผิดหวัง โชว์ฟอร์มสุดยอดขึ้นนำจำฝูงแบบม้วนเดียวจบมาตลอดการแข่งขัน แม้วันปิดท้ายจะไม่ได้ทำคะแนนหวือหวาอะไรนัก แต่การเก็บอีเว้นพาร์ก็เพียงพอที่จะส่งให้โปรหมายคว้าแชมป์รายการนี้ และรับเงินรางวัลจำนวน 13.6 ล้านบาทไปนอนกอดสบายๆ พร้อมกับชัยขั้นที่ 3 บนตารางทำเงินสูงสุดของเจแปนทัวร์ไปเรียบร้อยแล้ว

• พยูบาลสาวแห่งศูนย์ดูแลรักษาสัตว์เพื่อการกุศล หรือ PDSA ในลอนดอน ประเทศอังกฤษ กำลังอุ้มเจ้า *อิงค์* แมวอายุ 13 ปี ซึ่งมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ให้ช่างภาพถ่ายรูปเป็นที่ระลึกก่อนที่จะพาเจ้าอิงค์และสัตว์เลี้ยงที่ยาวเกินควรอีกทั้งหมด 8 ตัว ที่ผ่านการคัดเลือกแล้วว่า อ้วนที่สุดในประเทศ เข้าร่วมโครงการ 100 วันพิชิตหุ่นให้สัตว์เลี้ยง ที่ทางศูนย์แห่งนี้จัดขึ้นเพื่อค้นหาผู้ชนะเพียงหนึ่งเดียวที่จะได้รับรางวัลสัตว์เลี้ยงสุดฟิตประจำปีนี้ (Fit Club Champion)



THIS WEEK IN HISTORY

28 พฤศจิกายน 2533 - นาย *ลี กวาน ยู* โอนตำแหน่งนายกรัฐมนตรีสิงคโปร์ให้แก่ผู้นำรุ่นสอง นาย *โก๊ะ จ๊ก ตง* หลังจากที่เป็นนายกรัฐมนตรีมาตั้งแต่ปี 2502 เขาเป็นนักการเมืองผู้สร้างสิงคโปร์ให้มีความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและเป็นผู้ประกาศแยกสิงคโปร์ออกจากสหพันธรัฐมาเลเซียเมื่อปี 2508

29 พฤศจิกายน 2378 - วันประสูติ พระนาง *ซูสีไทเฮา* เป็นมเหสีใน *จักรพรรดิเสียนเฟิง* ในปี 2424 ซูสีไทเฮาจึงได้ขึ้นมีอำนาจเต็มเหนือแผ่นดินจีน จนสิ้นพระชนม์ใน 2451 ถือว่านางเป็นผู้หญิงผู้ทรงอิทธิพลสูงสุดคนหนึ่งของประวัติศาสตร์จีน

30 พฤศจิกายน 2417 - วันเกิด *วินสตัน เชอร์ชิลล์* รัฐบุรุษของอังกฤษ ผู้นำพาประเทศผ่านพ้นสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยเป็นหนึ่งในผู้นำฝ่ายสัมพันธมิตร ร่วมกับประธานาธิบดี *แฟรงคลิน ดี. รูสเวลท์* แห่งสหรัฐอเมริกา และ *โจเซฟ สตาลิน* ผู้นำของสหภาพโซเวียต

1 ธันวาคม 2387 - วันประสูติ *เจ้าหญิงอเล็กซานดราแห่งเดนมาร์ก* ซึ่งภายหลังคือ สมเด็จพระบรมราชินีแห่งสหราชอาณาจักร (อเล็กซานดรา แคโรไลนา มารี ชาร์ลอตต์ หลุยส์ จูเลีย) ทรงเป็นพระมเหสีใน *สมเด็จพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 7 แห่งสหราชอาณาจักร*

2 ธันวาคม 2347 - นโปเลียน โบนาปาร์ต สถาปนาตนเองขึ้นเป็นจักรพรรดิฝรั่งเศส ภายใต้พระนามว่า นโปเลียนที่ 1 โดยประกอบพิธีในมหาวิหารนอร์ทเตอรดาม กรุงปารีส ฝรั่งเศส

3 ธันวาคม 2510 - *ดร.คริสเตียน บาร์นาร์ด* ได้ทำการผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจของมนุษย์สำเร็จเป็นครั้งแรกในโลก ที่เมืองเคปทาวน์ แอฟริกาใต้ โดยผ่าตัดเปลี่ยนหัวใจให้กับคนไข้วัย 53 ปี ซึ่งได้หัวใจมาจากหญิงสาววัย 25 ปีที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์

4 ธันวาคม 2465 - วันเกิด *ศาสตราจารย์ รัยะพี สาคริก* อดีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และนายกสมาคมกล้วยไม้แห่งประเทศไทย ผู้ที่มีส่วนทำให้กล้วยไม้ของไทยทำรายได้เข้าประเทศเป็นจำนวนมหาศาล

adB TRIVIA

ทำความรู้จักกับ UNIFEM องค์การยุติความรุนแรงต่อสตรี



- จากสถิติพบว่า ผู้หญิง 1 ใน 3 คนทั่วโลก เคยถูกทำร้ายร่างกายและใช้ความรุนแรง
- ด้วยเหตุนี้ พ.ศ. 2539 สหประชาชาติจึงได้

แต่งตั้งองค์กรกองทุนสหประชาชาติเพื่อยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง (UN Trust Fund to End Violence against Women) โดยให้กองทุนการพัฒนาเพื่อสตรีแห่งสหประชาชาติ (UNIFEM) เป็นองค์กรบริหารทุน

- UNIFEM ได้ตั้งโครงการ Say NO To Violence Against Women เพื่อยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง
- พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงรับเป็นองค์ทูตสันถวไมตรีของยูนิเฟม โดยพระองค์ทรงเป็นตัวแทนรวบรวมรายชื่อคนไทยผ่านทางเว็บไซต์ <http://unifem-eseasia.org/thailand/notoviolence>

- ประเทศไทยรวบรวมได้ถึง 3 ล้านรายชื่อ ซึ่งนับว่ามากที่สุดในโลก
- ทูตสันถวไมตรีของแต่ละประเทศมีหน้าที่นำรายชื่อทั้งหมดมอบให้กับนาย *บัน คี มูน* เลขาธิการสหประชาชาติ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน (วันสากลแห่งการยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง) เพื่อแสดงพลังในการร่วมกันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงให้ทั่วโลกได้ประจักษ์
- ทูตสันถวไมตรีของยูนิเฟมนี้มีอีกมากมาย แต่คนที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ได้แก่

Nicole Kidman นักแสดงฮอลลีวูดจากภาพยนตร์เรื่อง *The Hours*, *Moulin Rouge* และ *To Die For*
HRH Princess Basma bint Talal เจ้าหญิงแห่งราชอาณาจักรฮัชไมต์จอร์แดน
Mrs.Phoebe Aisyo นักการเมืองหญิงของประเทศไทย

QUOTE OF THE WEEK

“อาตมาอยู่มาป่านนี้ รับใช้ธรรมะและพระพุทธเจ้ามาตลอด คงไม่กำตัวหลกขอบขอให้คนทั่วไปเข้าใจเสียใหม่ คนที่เข้าวัดมาฟังพระไม่ใช้ใจจริง วันนี้นายอิสระและคณะนำเงินมากวายนับได้มาปล้นพระ และยังพาชาวพุทธเข้าวัดถึง 30,000 คน ถ้าพระไล่ชาวพุทธแสดงว่าเจ้าอาวาสปัญญาอ่อน วัดอื่นลงทุนจัดโคโยตีมาต้นในวัดคนยังโม้เยอะเท่านี้ แต่วัดนี้ลงทุนจัดแก้วก็ได้อีกคนมาฟังเทศน์และเงินเข้าป่า ถ้าไม่เอาก็ไม่และไม่ควรบันทึกบาป ต้องไปอันหน้าคาถาแทนสำหรับสี่แดงก็มีแต่ตัวกับควายเท่านั้นที่เสมอ”

พระราชธรรมนิเทศ
(พระพยอม กัลยาโณ)
เจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว
เทศน์ปีตรายการ
ความจริงวันนี้สัญญา
ภาคพิเศษ ครั้งที่ 3
ณ วัดสวนแก้ว



ANIMAL

ตุ๊กแกพันธุ์ใหม่



พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาแห่งฝรั่งเศส (National Museum of Natural History) ออกมาเปิดเผยว่า ตุ๊กแกสีซีส์ใหม่ที่ได้จากการออกสำรวจระบบ

นิเวศในป่าฝนทางชายฝั่งตอนใต้ของเกาะเอส-ปิริตู ซานโต ซึ่งเป็นหนึ่งในเกาะขนาดใหญ่ของประเทศหมู่เกาะวานูอาตู และเก็บเอาไข่กลับมา 9 ฟอง เมื่อปี 2549 ได้ฟักออกจากไข่ และได้รับการตั้งชื่อเป็นภาษาละตินว่า ‘*เลพิโดแดคไทลัส บูลี*’ (Lepidodactylus buleli) ตุ๊กแกชนิดใหม่นี้มีความยาวเพียง 3 นิ้ว และทำรังอยู่บนต้นไม้เป็นจำนวนมาก

GREEN PLEASE

สุดยอดคุณยายผู้เป็นต้นแบบชีวิตปลอดไฟฟ้า



เสียชีวิตที่คุณยาย *โจน พิก* ยอดนักอนุรักษ์พลังงานไม่ใช่คนไทย เพราะถ้าใช่ รายการ *คนค้นคน* คงไม่พลาดที่จะไปเจาะลึกชีวิตที่ปลอดไฟฟ้าของเธอมาตั้งแต่ยังสาวเป็นแน่ ประเดิมที่ดูเย็นในห้องครัวของเธอที่ไม่มีการเสียบปลั๊กกินไฟฟ้ามานานเกิน 40 ปีแล้ว คุณยายนักอนุรักษ์วัย 67 ปี กินอาหารที่ไม่ผ่านการปรุง เช่น ผลไม้สด ถั่ว และจมูกข้าว เพื่อเป็นการประหยัดแก๊ส ไม่มีหลอดไฟในบ้าน ไม่ใช้เครื่องซักผ้า ไม่ใช้พัด หรือตู้ทีวี ไม่อาบน้ำอุ่นหรือเปิดเครื่องทำความร้อนในบ้านหลังน้อยที่อยู่ทางใต้ของลอนดอน คุณยายโจนเป็นนักรณรงค์เพื่อสิ่งแวดล้อมด้วย เธอประหยัดพลังงานมาตลอดสามทศวรรษครึ่ง จนวันนี้ได้รับยกย่องว่าเป็นวีรสตรีสิ่งแวดล้อมแห่งศตวรรษที่ 21 จากเทศบาลเมืองลอนดอน นอกจากประหยัดไฟแล้ว โจนยังใช้ข้าวของเครื่องใช้อย่างถนอมและนิยมในการรีไซเคิลของอีกต่างหาก



ภาพ เจมส์ บอนด์ ในหัวของคุณคิดมาจากนักแสดงคนไหน?

บางคนบอกว่าชอบ *เจมส์ บอนด์* ในเวอร์ชันที่ *ฌอน คอนเนอร์รี* แสดงนำ แต่บางคนก็บอกว่า *เดเนียล เคร็ก* เป็น เจมส์ บอนด์ในดวงใจของพวกเขา แท้จริงแล้วมีนักแสดงมารับบทเจมส์ บอนด์ คาแร็กเตอร์ในฝันของสาว ๆ (และหนุ่ม ๆ) มาแล้วถึง 6 คน ในจำนวนนี้ *โรเจอร์ มัวร์* เป็นเจมส์ บอนด์ที่ได้แสดงมากที่สุดถึง 7 ตอน ส่วนนักแสดงที่รับบทเจมส์ บอนด์ระยะสั้นที่สุดคือ *จอร์จ ลาเซนบี้* ที่ได้เล่นไปเพียง 1 ตอนเท่านั้น



Sweetest thing

สัมภาษณ์ : วงศ์ทนง ชัยณรงค์สิงห์, ลีรินพร จิ้งพิทักษ์อุดม
ถ่ายภาพ : นิติพัฒน์ สุขสวย

สวย รวย ดูดี มีชาติตระกูล กลุ่มคุณสมบัติเชิงบวกชุดนี้ ใครมีไว้ครอบครองกับตัวเราขอแสดงความยินดี คุณคือสุภาพสตรีเนื้อหอม! ขอเชิญอย่างกรายไปบนพรมแดงผืนใหญ่ที่ลาดปูเข้าสู่สังคมไฮโซไฮ้ดตี้หรือเซเลบริตี้ที่มีสุภาพสตรีหลายคนยืนรอกอยู่ก่อนแล้ว

แต่เดี๋ยวก่อน กวาดตามองไปในสังคมนานี้ ดูเหมือนคนสวย รวย ดูดี มีชาติตระกูล จะมีอยู่ไม่น้อยแล้ว ดังนั้นมันคงจะพิเศษยิ่งขึ้น รวมทั้งมีคุณค่าความหมายมากขึ้น หากในจำนวนคุณสมบัติที่ว่า มี ‘ความเก่ง’ เพิ่มขึ้นมาอีกหนึ่งประการ

อัจฉรา บุรารักษ์ เกิดในครอบครัวที่มีคุณพ่อเป็นข้าราชการระดับสูง และคุณแม่เป็นแม่บ้าน เธอเป็นลูกสาวคนสุดท้องและน้องสาวคนเล็กของพี่ชาย 3 คน มองผิวเผินถนนชีวิตเธอราวถูกโรยไว้ด้วยกลีบกุหลาบ (แม้ว่าดูเหมือนเธอจะไม่ค่อยปลื้มคำเปรียบเปรยนี้เท่าใดนัก) เรียนจบนิเทศศาสตร์จากมหาวิทยาลัยรังสิต แล้วไปทำงานโรงแรมกับเป็นแอร์โฮสเตสอยู่ช่วงสั้นๆ ก่อนจับพลัดจับผลูมาเปิดร้านไอศกรีมของตัวเอง ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นแบรนด์ไอศกรีมโฮมเมดเชื้อชาติไทย สัญชาติไทยที่โด่งดังไปทั่วประเทศ

สักที่คนจะรู้ว่า ก่อนชื่อ *iberry* อัจฉราเคยคิดจะใช้ชื่อไอศกรีมแบรนด์แรกในชีวิตของเธอว่า *Richey Rich* โชคร้ายหรือโชคดียังไม่รู้ที่มาพบว่า ชื่อนี้มีคนจองแล้ว เอาใหม่, มองไปมองมา ตอนนั้นเธอเกิดไอเดียที่จะนำผลไม้ไทยๆ อย่าง พุทรา มะม่วง กระถ่อน มะยม ฯลฯ มาเป็นส่วนผสมในการปรุงไอศกรีมที่มีรสชาติแปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร จึงตัดสินใจตั้งชื่อให้เชื่อมโยงกับรูปแบบของไอศกรีมว่า *Ice Berry* ก่อนที่จะกร่อนย่อจนกลายเป็น *iberry* ในที่สุด

เรื่องที่ว่าเกิดขึ้นในปี 2541 นับถึงวันนี้ ไอเบอร์รี่จึงมีอายุครบหนึ่งทศวรรษพอดี สิบปีเต็มที่ผ่านมา ไอเบอร์รี่สร้างชื่อด้วยการเป็นแบรนด์ไอศกรีมฝีมือคนไทยที่ ‘ขายดี’ และ ‘ดูดี’ ไม่แพ้แบรนด์ต่างประเทศ จากร้านเล็กๆ หนึ่งคูหาสาขาแรกที่ซอยสุขุมวิท 24 ทุกวันนี้ ไอเบอร์รี่มีสาขาทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดรวมทั้งหมด 16 สาขา และก็มีแนวโน้มที่จะขยายสาขากันอีกมาก หากจำนวนสาขานั้นไม่สำคัญเท่ากับที่อัจฉราบอกว่า เธอต้องการดูแลสาขาน้อยๆ ให้มีมาตรฐานที่เยี่ยมยอดเท่าเทียมกัน มากกว่ามีร้อยสาขาแล้วเอาไม่อยู่

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความสำเร็จของไอเบอร์รี่มาจาก *อัจฉรา บุรารักษ์* ทั้งสิ้น เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างของแบรนด์นี้เกิดขึ้นจากเธอ ไล่ตั้งแต่รสชาติ แพ็กเกจ ไปจนถึงการตกแต่งหน้าตาของร้าน จึงไม่น่าแปลกใจที่ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา หากสื่อมวลชนอย่างรายการโทรทัศน์ นิตยสาร หรือองค์กรสักองค์กรจะให้รางวัลประเภทผู้หญิงเก่ง ผู้เป็นเจ้าของธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ มักจะมีชื่ออัจฉราติดอยู่ด้วยเสมอ

บ่ายวันหนึ่งที่ร้าน ‘กับข้าว’ กับปลา’ ในมาร์เก็ตเพลส ทองหล่อ (คุณคงพอจะได้ว่าชื่อร้านมาจากไหน) *a day BULLETIN* นั่งคุยกับ *อัจฉรา บุรารักษ์* หลายต่อหลายเรื่อง ในจำนวนนี้ เราเชื่อว่าบางคำถามคุณคงอยากรู้อยู่เหมือนกัน และเราก็เชื่ออีกด้วยว่า มีอีกหลายคำตอบของเธอที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน เอาล่ะ, ก่อนที่ไอศกรีมในถ้วยจะละลายไปหมด เราขอให้คุณหยุดมองภาพถ่ายหน้าตาสวยหวานของเธอสักครู่ แล้วมาอ่านบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้ดีกว่า

ได้ยินมาว่า สมัยเรียนมหาวิทยาลัยคุณเป็นดาว

ดาวร่วงมั้ง (หัวเราะ) ไม่หรอกค่ะ ตอนนั้น เพื่อนๆ เขาก็คงแบบว่าเลือกๆ ไปนั่นแหละค่ะ

แล้วเป็นดาวสาขาอะไร

นิเทศ แต่เป็นดาวที่ไม่ได้ทำอะไรเลยนะคะ **รู้ไหมว่าทำไมเพื่อนๆ ถึงเลือกให้คุณเป็นดาว ?** (หัวเราะ) ไม่รู้เลย ถ้าบอกไปก็เหมือนชมตัวเอง ลีคะ

ว่ากันว่า ลักษณะบุคลิกนิสัยบางอย่างตอนเด็กๆ พอจะบ่งบอกชีวิตของคนคนนั้นในวันข้างหน้าได้ ตอนนั้นคุณว่ามีอะไรสักอย่างไหม ที่บ่งชี้ว่าต่อไป คุณจะกลายเป็นเจ้าของกิจการที่ประสบความสำเร็จขนาดนี้

คือด้วยนิสัยปลา จริงๆ แล้วเป็นคนที่ว่า เวลาทำอะไรก็จะซีเรียสนะค่ะ เรียกว่าบ้าพลัง ทำเต็มที่ ตอนมัธยมต้นปลาเป็นคนเรียนเก่งมากเลยนะค่ะ แต่พอมัธยมปลายเรียนห่วยมากเพราะไม่ยอมเรียน แล้วอยู่ดีๆ พอมาเรียนมหาวิทยาลัยก็คิดในใจว่า ถ้าไม่เรียนเราต้องไม่ผ่านแน่เลย ก็เลยเรียนแบบตั้งใจมากเลย สุดท้ายก็ได้เกรดเอทุกตัว เกียรตินิยมอันดับหนึ่งเลย ก็คงเป็นเรื่องนี้มั้ง

เป็นคุณ Extreme ?

ใช่ๆ เป็นคนสุดขีด คือถ้าไม่อยากทำก็ไม่ทำเลย แต่พอจะทำนี่ฉันทายเลย (หัวเราะ) อะไรอย่างนี้ ไม่มีเหตุผล ยิ่งหลังจากทำกิจการของตัวเองตอนนี้ไม่ทำไม่ได้แล้ว รับผิดชอบชีวิตลูกน้องมากมาย จะมามีอารมณ์ดีสลับแบบว่า ไม่มีอารมณ์ทำก็ไม่ทำนะ มันไม่ได้แล้วนะค่ะ

แล้วคิดว่าลักษณะนิสัยแบบนี้มันดีต่อการทำธุรกิจส่วนตัวไหม

ก็ดีนะค่ะ เหมือนกับว่าพอเราทำอะไรที่มันเต็มที่แล้วมันสุดๆ นะ พอมันเกิดผลคืออะไรขึ้นมา มันก็ตกอยู่กับเรา ซึ่งถ้าสมมติว่าเราเป็นคนทำงานอยู่ในองค์กรหนึ่ง ทำแทบตายแต่คนอื่นรวยนะ นี่ก็ออกมาใหม่ ปลาเลยรู้สึกว่าคุณไม่ค่อยเหมาะที่จะทำงานในความหมายที่เป็นงานประจำ เพราะเป็นคนชอบมีความคิดอยากทำนู่นทำนี่ อยากทำอะไรที่แปลกๆ ใหม่ๆ แต่พอไปทำงานองค์กร บางทีมันถูกบล็อกรความคิดนะ หรือบางทีเขาก็มองว่าเราเด็กเกินไป ความคิดเห็นเราเลยไม่ค่อยมีน้ำหนัก

ซึ่งที่ผ่านๆมา คุณก็เคยมีประสบการณ์อยู่ในองค์กรที่มีบรรยากาศแบบนั้นมาแล้ว ?

เคยค่ะ แต่เหมือนตอนนั้นเรายังเด็กๆ เพิ่งเรียนจบมหา'ลัยแล้วทำงาน ยังไม่รู้ตัวเองว่าอยากทำงานอะไร ก็งานพาร์ทไทม์ก่อนละกัน เพราะคนอื่นบอกว่าเราน่าจะเหมาะกับการพาร์ท พอไปลองทำดูก็ทำได้ดีพอสมควรนะค่ะ แต่รู้สึกว่ามันยังไม่ใช่ มันยังไม่มีความสุขอย่างแท้จริง คือมันมีอยู่หลายเช้าที่ตื่นมาแล้วไม่อยากไปทำงานนะค่ะ เฮ้อ! หกโมงอีกแล้ว เหนื่อย อารมณ์ก็เลยจอยากนอนต่อ แสดงว่าเรายังไม่รักงาน แต่พอมาทำกิจการของตัวเองมันเหมือนตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา บางทีนอนๆ อยู่คิดอะไรออกต้องลุกขึ้นมารีบจดใหญ่เลย (หัวเราะ) รู้สึกอยากตื่นเช้าไปทำงานทุกวัน เรียกได้ว่าลมหายใจเข้าออก เป็นไอเบอรรี่เลยก็ว่าได้

ประสบการณ์ที่เคยเป็นพาร์ทไทม์ร่วมกับบอร์โฮสเทลอยู่ช่วงสั้นๆ ให้ประโยชน์อะไรกับชีวิตคุณตอนนี้บ้างไหม

ใครมองชีวิตปลาเวลานี้ คงคิดว่าตอนนั้นปลาไปผิดทาง แต่สำหรับปลา ปลาคิดว่าทุกอย่างที่เราเดินผ่านมา มันไม่มีอะไรที่ไม่มีประโยชน์เลยนะค่ะ บางคนอาจบอกว่า ถ้ารู้วันหนึ่งจะเป็นเจ้าของกิจการอย่างนี้ ก็ไม่เห็นต้องไปเรียนประชาสัมพันธ์หรือไปเป็นแอร์ฯ เลย แต่สำหรับปลา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยทำหรือซึมซับรับรู้มา พอถึงวันหนึ่งเราสามารถหยิบมาใช้ได้แบบอัตโนมัติเลย ก็เหมือนกับเราอ่านหนังสือเป็นร้อยๆ เล่ม วันหนึ่งจะเขียนบ้าง ประโยคหรือถ้อยคำบางอย่างมันจะออกมาเองโดยที่บางทีเราจำไม่ได้ว่ามาจากเล่มไหน

อย่างการเคยทำงานที่โรงแรมนี้ดูเหมือนจะไม่เกี่ยว แต่ปรากฏว่า ปลาได้เข้าไปทำอยู่ในส่วน





ผู้บริหารนะ เหมือนเป็นเลขาของฟิอาร์ ไดร็กเตอร์ ได้ทำงานกับ GM ที่เป็นฝรั่ง ปลารู้สึกว่าสิ่งที่ได้คือ มันทำให้เราเป็นคนช่างสังเกต ซึ่งข้อดีของปลา อย่างหนึ่งคือเป็นคนชอบ apply บางทีเจ้านายเขา สอนอะไรเรา บอกนู่นบอกนี่เรา เราจะเก็บและ จดจำมันไว้ พอถึงวันหนึ่งก็ได้เอามาใช้ ยก ตัวอย่างฝรั่งเขาจะให้ความสำคัญกับการจัดเก็บ ระบบไฟล์เอกสาร การจัดเก็บข้อมูลต่างๆ ให้เป็น ระเบียบ ซึ่งระบบอย่างนี้ไม่มีสอนในโรงเรียน พอ ปลามาทำธุรกิจเอง อะไรอย่างนั้นมันมีประโยชน์ต่อ การทำงานมากมาย ข้อดีของฝรั่งคือวิธีการทำงาน ที่เป็นระบบ พอเรามาทำของเรา เราก็เอาระบบ ใหญ่ๆ ของเขามาย่อย มาปรับใช้ให้เข้ากับเรา มากขึ้น เพราะฉะนั้นก็เลยบอกว่า งานทุกอย่างที่ เคยทำปลาวามันมีประโยชน์ สรุปได้ว่าคนเราควร จะซาบซึ้งในสิ่งที่เกิดขึ้นนะคะ ซึ่งในตอนนั้นๆ อาจจะดีหรือไม่ดีก็ตาม ถือกคิดว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนดีเสมอแหละ

อันนี้งานเลขา แล้วงานแอร์โฮสเตสละ

คือดูเผินๆ เหมือนจะไม่มีใช้มั้ย (หัวเราะ) แต่ว่าจริงๆ แล้ว งานบนเครื่องบินเขามีวิธีการเรียน การสอนที่เป็นระบบเหมือนกัน แล้ววิธีของเขาบาง วิธีมันมีประโยชน์ต่อการทำร้านนะคะ นี่ปลาเป็นคนเขียนตำรา Manual ของที่ร้านเองหมดเลยนะ

หมายถึงกับกร์ของร้านไอเบอรี่ ?

ก็เหมือนตอนเป็นแอร์ฯ เขาจะมีคัมภีร์ ของพวกแอร์โฮสเตส ว่าคุณจะต้องทำเซอร์วิสยังไง คุณจะต้องมีการเช็กยังไง รักษาความปลอดภัย ยังไง เขาก็จะบัญญัติไว้ ปลาก็เอามาย่อยออกมา เป็นฉบับมินิของเรา ให้เด็กที่ร้านได้รู้ ว่าเวลา

อย่างนี้ในเมืองไทยเลยนี่นา เราารู้สึกว่าเราน่าจะ ทำได้นะ กลับบ้านมาก็ก๊บบ่าย ซื้อเครื่องปั่นไอศกรีม มานั่งปั่น (หัวเราะ) คิดสูตร ลองทำ ส่งให้เพื่อนๆ ลองกินกันใหญ่ว่าไอศครีมๆ เพื่อนๆ หาวว่าเราบ้า เพราะเพื่อนทุกคนที่ออกจากแอร์ฯ ก็กลับไปเป็น แอร์ฯ กันหมดเลยนะ

ตอนนั้นคิดว่าจะทำป๊อปธุรกิจเลย หรือคิดว่า แคลให้ป๊อป Hobby อยากรู้ว่าจินตนาการไป ไกลถึงไหน

คืออารมณ์ประมาณเหมือนเด็กเล่นขาย ของนะคะ ตอนนั้นปลาอายุประมาณ 22 - 23 เด็ก มาก คือเรียนจบเร็วไง พอมาทำป๊อป ก็เคยพูดกับ พ่อแม่กับพี่ชายว่า อยากมีร้านไอติมเล็กๆ แล้วก็มีย รดส่งไอติมนะ เราก็วาดรูปร้านวาดรูปรถไอติมให้ เขาดู บอกว่าเนี่ย มีแค่นี้หนูพอใจแล้ว (หัวเราะ) ทำเสร็จแล้วค่อยไปเรียนต่อ คิดแค่นี้เอง ไม่ได้คิด อะไรใหญ่ให้มันเป็น Empire นะ แล้วนับจากนั้น วันดีคืนดีก็แบบทำมาจนถึงวันนี้ ก็งงเหมือนกัน 10 ปีแล้ว มันเหมือนแค่นี้ว๊นเปาะเดียวนะ ทุก อย่างมันดำเนินไปอย่างรวดเร็วแล้วก็มิอะไรให้ทำ เยอะมาก เริ่มต้นด้วยสเกลธุรกิจที่เล็กมาก แต่ ตอนนี้อยู่มีพนักงาน 150 คนแล้ว สิ่งที่เราทำ ไม่ใช่แค่รับมาขายไปแล้ว แต่ทุกอย่างมันเป็น production หมดเลย เราก็ต้องมาขายยทั้งสเกล โรงงาน หน้าร้าน ระบบการจัดการ การขนส่ง ระบบการเทรนนิ่ง อะไรที่เราไม่เคยเรียน อย่าง พวก HR หรือบัญชี ก็ต้องมาเรียนรู้ใหม่หมดเลย

ในสายตาคนภายนอก หลายคนคงมองว่า คุณประสบความสำเร็จเร็ว และบางคนอาจ มองว่าเส้นทางชีวิตคุณเหมือนโรยด้วยกลีบ

ดัดลินใจผิด เช่นการไปลงโลกเช่นบางที่ที่มันไม่ใช่ เพราะว่าการทำธุรกิจบางที่มันไม่ได้บอกหรอกนะ ว่า คุณฉลาด คุณเรียนเก่ง แล้วคุณจะต้องประสบ ความสำเร็จในชีวิต เพื่อนปลาบางคนก็เรียนโคตร เก่ง ก็ยังไม่ถึงไหน บางคนเรียนห่วยเลย แต่ ตอนนี้นี่รุ่งมากๆ ปลาว่าคนที่ทำอะไรแล้ว ประสบความสำเร็จเนี่ย คือคนที่มีความรู้ระดับ หนึ่งแล้วนำความรู้นั้นมา apply ใช้กับวิชาชีพเรา ได้ดี อีกอย่างคือต้องเป็นคนที่มีเซนส์ในการเลือก ปลาว่าการศึกษานะมันเป็นอาวุธ วิชาความรู้มัน เป็นเหมือนเครื่องมือเครื่องมือของเรา เหมือนเวลา เราเดินเข้าไปในป่าแล้วมีอาวุธ มีมีด มีขวาน มี เชือกโน่นนี่ พอไปเจอเหตุการณ์อย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราจะใช้เครื่องมืออะไรดี มันก็ต้องมีหัวพรึบ ดินะ ปลาชอบเปรียบว่าการทำธุรกิจมันเหมือนกับการเปิดประตูสองบาน บานหนึ่งขึ้นสวรรค์ อีกบาน ลงนรก เพราะบางที่มันมีให้เลือกอยู่แค่นี้จริงๆ ซึ่ง ประสบการณ์ที่ผ่านมา มันทำให้เรารอบคอบมาก ขึ้น เมื่อก่อนเราอาจจะหิวหวามากกว่านี้ คิดเร็ว ทำเร็ว แต่ตอนนี้จะมีสติแล้วก็คุมเกมอยู่มากขึ้น เรียกว่านั่งขึ้นก็ได้คะ

ในฐานะเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ซึ่ง เราถือว่าคุณเป็นนักบุกเบิกคนหนึ่ง คุณคิดว่า อะไรบ้างเป็นคุณสมบัติที่คนที่จะเป็น Pioneer ควรมี

ปลาคิดว่าเป็นการมองที่แตกต่าง การมอง ที่ไม่เหมือนคนอื่นมอง vision เป็นเรื่องสำคัญ มัน เหมือนกับคุณมีแว่นพิเศษที่สวมไปแล้วคุณมองเห็นอะไรมากกว่าที่คนทั่วไปเห็น ส่วนการเป็นผู้ เริ่มต้นอะไรก็ตาม ต้องมีความกล้า ซึ่งความกล้า

“ ปลาชอบเปรียบเทียบว่าการทำธุรกิจมันเหมือนกับการเปิดประตูสองบาน บานหนึ่ง ขึ้นสวรรค์ อีกบาน ลงนรก เพราะบางที่มันมีให้เลือกอยู่แค่นี้จริงๆ ”

ลุกค้าเข้ามา คุณจะต้องพูดอะไร ต้อนรับยังไง มี จำลองเหตุการณ์นั้นให้เขาเห็น ว่าถ้าเกิดจริง ต้องรับมือยังไง ซึ่งอะไรอย่างนี้มันมีประโยชน์มาก เลย อีกอย่างที่เป็นข้อดีของการเป็นแอร์ฯ คง เป็นการได้เจอกับคนเยอะๆ ได้เห็นอะไรหลายๆ บางทีไปต่างประเทศนี่ปลาไม่คิดจะไปเที่ยวเลย แต่คิดว่าไปเห็นมากกว่า การไปเที่ยวในความหมายของปลาคือการได้ไปรู้ไปเห็น

ตอนนั้นคุณอยู่สายการบินอะไร ?

เลาด้าแอร์ค่ะ แต่งตัวเพราะเปิดเลย ชอบ ยูนิฟอร์ม (หัวเราะ)

คนส่วนใหญ่ที่ประสบความสำเร็จมักจะมี เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ถือเป็นจุด เปลี่ยนในชีวิต ถ้าถามคุณว่า คิดว่าเหตุการณ์ ไหนคือ Turning Point ของคุณล่ะ บ๊ายบาย

ก็คงเป็นตอนที่บินแอร์ฯ นะคะ ตอนนั้น กำลังคิดว่าจะไปเรียนต่อ คือการเป็นแอร์ฯ มันพอ เกือบตังค์ได้เยอะหน่อยนะคะ เราก็เริ่มคิดว่า อยากทำอะไร จะเรียนต่ออะไรดี ปรากฏว่าช่วงนั้นมัน เกิดเหตุการณ์ที่เลาด้าขายกเลิกสัญญาจ้างแอร์ฯ ไทยหมดเลย ทำให้ทุกอย่างมันเปลี่ยน ปลาเอง กำลังคิดว่าจะไปเรียนต่อหรือทำอะไรดี ไปๆ มาๆ ก็เหมือนดวงนะ ก็ตกงานคะ พอไม่มีงานทำก็เลย ไปดูที่เรียนที่เมืองนอก ก็เผอิญว่าได้ไปเห็นร้าน ไอศกรีมแล้วเกิดความรู้สึกว่า อยากทำว่ะ! นั่นแหละ Turning Point

ง่ายๆ แค่นี้ ?

คือเคยมั้ยคะที่มันเห็นอะไรแล้วจู่ๆ มันก็ เกิด Big Idea นะ ตอนนั้นปลาเห็นร้านไอศกรีม แล้วเกิดความรู้สึกว่า เฮ้ย! ยังไม่เคยมีใครทำอะไร

ถูกลบด้วยซ้ำ แต่ความจริงแล้วคุณคงตอบ ได้ว่า สิบปีที่ผ่านมามีในการทำธุรกิจมันมีเรื่อง สาหัสสาครรระอยู่บ้างเหมือนกันใช่ไหม

สิบปีที่ผ่านมามีของไอเบอรี่ ถ้าจะแบ่งมัน คงมีช่วงแรกเริ่มคือช่วงเริ่มต้นธุรกิจ ช่วงกลางคือ ช่วงที่เริ่มขยายกิจการ แล้วก็ช่วงปัจจุบัน ถ้าให้ สรุป ความยากมันต่างกัน อย่างช่วงแรกเรื่องยาก คือทำอะไรให้คนรู้จักแบรนด์เรา มันยากมาก เลยนะคะที่จะทำให้ชื่อไอเบอรี่เข้าไปอยู่ในความ คิดของคน สิ่งที่ยากต่อมาคือในช่วงขยาย ที่จาก ร้านเดียวกลายเป็นหลายร้าน การเปลี่ยนรูปแบบ การจัดการ ทำยังไงให้เราจำชื่อลูกน้องได้ทุกคน หรือต้องใช้ระบบยังไงมาจัดการให้ทุกอย่างมันมี สแตนดาร์ดที่เหมือนกัน บริการ แคชเชียร์ต้องทำ ยังไง โรงงานเราเคยทำได้เท่านี้ ถ้าจะผลิตให้มากขึ้นแล้วคุณภาพเหมือนเดิม ส่งทันมันต้องทำยังไง ส่วนความยากภายนอกก็ ทำยังไงให้ทุกร้านขาย ได้ ร้านนี้ไม่เวิร์กจะทำยังไงให้กลับมาขายดี คือ การลงทุนมันมีแค่ Yes กับ No นะ

แล้วทุกวันนี้ละ ความยากคืออะไร

รักษาให้มันอยู่ได้นานไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เป็น แคเทรนด์ เพราะมันมีหลายธุรกิจที่เป็นพวก Retail เนี่ย พอมาป๊อปแล้วก็หล่นไปเลย คือปลาลพยายาม รักษาเสถียรภาพให้ไอเบอรี่อยู่ได้แบบไม่สวิง ดูแลกราวให้ดี ถ้าขึ้นก็ค่อยๆ ใต้ ถ้าลงก็ให้มันลง แล้วทำยังไงให้กราฟมันติดขึ้นไปได้อีก ไม่ใช่หล่น วนไปทีเดียว อะไรพวกนี้คือความยาก

สรุปว่าสิบปีที่ผ่านมามีได้สอยหวานไปเสียทุก เรื่อง

ไม่คะ มันก็มีหลายเรื่องเหมือนกันที่ปลา

นั่นก็ต้องประกอบด้วยความรู้ในข้อมูลความเป็น จจริงด้วย สำคัญคือต้องฝันอย่างมีเหตุผล บางคน ฝันอยากทำนู่นทำนี่ แต่ไม่มีความรู้ในสิ่งที่จะทำ เลย มันก็ไม่ได้ โลกความจริงเป็นสิ่งที่สำคัญ คุณ ต้องรู้ว่าตลาดเขาต้องการอะไร สมมติว่าเราอยาก ทำไอศกรีมรสแปลกๆ ที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน ทำมันไปเลยรสบกกะหรี มันก็อาจจะแปลกจริงนะ แต่สุดท้ายคนเขาไม่กินนะ แปลกกับประหลาดมัน ไกลกันมากนะคะ ต้องแยกให้ออก เรื่องพวกนี้มัน เหมือนเซนส์นะ

สรุป ปลาว่าคนเป็นไฟโอเนียร์ต้อง หนึ่ง- มองแตกต่าง สอง-มองการณ์ไกล

ซึ่งดูเหมือนว่าคุณจะมีครบทั้งสองอย่าง

(หัวเราะ) คือตอนเริ่มไอเบอรี่ใหม่ๆ ปลา ได้วิธีการทำไอศกรีมมาแล้ว ปลาก็มาคิดต่อว่า ทำยังไงให้ไอศกรีมของเรามันแตกต่างจากคนอื่น มองไปมองมาก็เห็นผลไม้ไทยเราเนี่ยแหละ ไม่ค่อยมี ใครเอามาทำไอศกรีม ก็เลยเอามะยม เอากะท้อน มาทำให้มันเป็น Innovation ใหม่ๆ ต่อไปปลาอาจ จะทำไอศกรีมมะยมให้อยู่ในแพคเกจรูปมะยม คือ มันต้องคิดต่อไปเรื่อยๆ นะคะ บางทีการ success มันไม่ใช่แค่อีกปีๆ มา เพราะที่สุดแล้วมันก็ยัง เหมือนกับคนอื่นๆ อยู่ดี แต่ถ้าเริ่มจากอีกปีแล้ว คุณเอามาพัฒนาต่อจนเป็นของคุณไปเลย อย่างนี้ เรียกนวัตกรรม เหมือนประเทศญี่ปุ่นที่ศึกษาวิธี ปลุกข้าว หุงข้าวของคนไทย แล้วเอาไปปรับปรุง พันธุ์ข้าวและวิธีการให้ดีขึ้น ทำไปทำมาอร่อยกว่า ของเราไปแล้ว

เริ่มต้นจากร้านเล็กๆ ร้านเดียวก็ขยายสุขุมวิท 24 ช่วงแรกมันมีสัญญาณอะไรสักอย่างไหม

ที่ทำให้คุณมั่นใจว่า ไอศกรีมแบบไอเบอร์รี่ต้องไปได้ดีแน่ๆ

Sign ที่ดีของปลา คือ ลูกค้าที่มาทาน ไม่ได้เป็นลูกค้าที่มามากมาย แต่สมมติในจำนวนยี่สิบคน เขามาแล้วครึ่งหนึ่งจะกลับมากินหมดทุกคนเลย ก็เลยรู้สึก ว่า เห็นมัย ติดใจละสิ (หัวเราะ) คือก่อนจะเปิดร้านก็มีความเชื่อมั่นอยู่แล้วนะคะว่าไอติมฉันอร่อยแน่ ทุกคนต้องชอบแน่ๆ เลย

ซึ่งนี่ก็เป็นคุณสมบัติที่ดีอีกอย่างหนึ่งของคนที่จะเป็นเจ้าของกิจการ ก็มั่นใจมากในสิ่งที่เรากำลัง

ใช่ๆ ก็มั่นใจมากกว่ามันอร่อย อีกอย่างที่สำคัญของคนทำอะไรเกี่ยวกับของกิน ก็คือ ต้องมีพื้นที่ดีด้วย คือปลาเชื่อว่าปลาเป็นคนที่มีพื้นที่เป็นกลาง ซิมอะไรแล้วอร่อยแปลว่าเหมาะกับคนทั่วไป ซึ่งบางคนนี่ไม่สามารถนะคะ กินอะไรมาแล้วชอบ ให้คนหลายๆ คนกินอาจจะบอกว่าไม่เห็นอร่อยเลย

วันที่มีร้านเล็กๆ ร้านเดียว ตามจริง คุณเคยจินตนาการไหมว่า วันที่ไอเบอร์รี่จะกลายเป็นอาณาจักรย่อมๆ

ไม่คิดเลยคะ (ตอบทันที) สิ่งสำคัญที่ทำให้เรามาได้ถึงทุกวันนี้ หนึ่งน่าจะเป็นที่ Product ส่วนสองคือเรื่องของ connection ซึ่งคำว่า connection มันไม่ได้แปลว่า ไฮโซหรือรวย แต่มันเป็นเรื่องของการสังสมบารมีและความน่าเชื่อถือ อย่างถ้าไปเปิดร้านในโครงการ แล้วคุณทำให้ Landlord เขาเชื่อมั่นว่า ถ้าไอเบอร์รี่มาอยู่ตรงนั้นะ รับรองคุณเกิดเลย นั่นแหละสิ่งสำคัญ มันทำให้เกิดอำนาจการต่อรอง บางคนไม่เข้าใจว่าทำไมไอเบอร์รี่ลงทุนทำร้านสวยงามขนาดนั้น แต่ปลามีความเชื่อว่ามันเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสิ่งที่เราทำเราไม่ได้ขายแค่ไอศกรีม แต่เราขายบรรยากาศ ขายรสนิยม ความเชื่อแบบนี้ปลาคิดว่าทำให้เราอยู่ในตำแหน่งนี้ได้ ซึ่งไม่น้อยหน้าไปจากแบรนด์ระดับโลก

ความเป็นเซเล็บช่วยในเรื่องการทำธุรกิจไหม

ปลาวามันก็มีส่วนอยู่บ้าง การเป็นเซเล็บทำให้คนรู้จักเรามากขึ้น พอคนรู้จักเราแล้ว เวลาไปคุยธุรกิจอะไร เห็นหน้าเราเขาก็ Welcome เพราะเขารู้ว่าเราทำอะไรมา มันง่ายขึ้นจริงฯ คะ **แล้วความเป็นผู้หญิง แกมยังสวยด้วยล่ะ มันช่วยอะไรบ้างริปล่า**

คือเป็นเรื่องบังเอิญว่าสิ่งที่ปลาทำ มันเข้ากับผู้หญิงพอดี เหมือนกับว่าแบรนด์ไอเบอร์รี่นี่ก็เหมือนกับผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสไตลหรือรสชาติ มันก็เลยเหมือนกับว่าเราทำสิ่งที่มันเป็นเรามากๆ เรียกว่าแบรนด์เรากับตัวเรามันค่อนข้างจะกลมกลืนกัน ส่วนความเป็นผู้หญิงหลายๆ อย่างนี้เหมาะกับการเป็นนักบุกเบิกนะคะ เพราะผู้หญิงจะมีความอดทนสูงมาก แล้วบางที่การไปติดต่องานมันง่ายกว่าผู้ชายด้วยซ้ำ ไม่ได้หมายความว่าต้องไปอ่อยๆ อะไรอย่างนั้นนะ แต่หมายถึงการเข้าหา การพูดจาเจรจา บางที่มันง่ายกว่าผู้ชาย ไม่จั้นเซลส์คงไม่เป็นผู้หญิงกันเยอะเยะ

คุณคิดว่าตัวเองมีจุดอ่อนไหม

ก็คงมีมั้งคะ น่าจะหลายอย่างเหมือนกันนะ กินเก่งคะ กินตลอดเวลา กินทุกอย่างที่ขวางหน้า (หัวเราะ) จริงๆ แล้วคือเป็นคนไม่ค่อยเป็นระเบียบนะคะ คิดแต่อะไรใหญ่ๆ พอเรื่องเล็กๆ เลยลืมหิดไป อีกอย่างคือเป็นคนคิดเร็วตัดสินใจเร็วเกินไป อันนี้ลูกน้องชอบบ่นอยู่เสมอว่าทำงานตามไม่ทัน แต่ยังไม่กี่ไม่เคยคิดจะลดความเร็วลงเลย (หัวเราะ) ยึดหลักว่าอันนี้คือสไตล์การทำงานของเราที่ ฉะนั้นทำงานกับพื้ก็ต้อง Speed ให้ทัน

เป็นคนใจร้อนหรือใจเย็น

คนละคาแรกเตอร์นะ ถ้าอยู่ที่บ้านนี่จะใจร้อน แต่พอทำงานแล้วจะใจเย็น

ความมีพี่น้องผู้ชายเยอะแล้วก็เป็นคนคนเล็ก

นี้มันสะท้อนอะไรออกมาบ้างไหม คุณสบอยล์ริปล่า

ตัวปลาเองไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอย่างนั้นนะ แต่พอแม่บอกว่าเป็น (หัวเราะ) ปลาเป็นคนที่มีความสนใจอะไรหลายอย่าง อยากทำนู่นทำนี่ พ่อแม่ก็ค่อนข้างปล่อยให้ทำ แต่อยู่ที่บ้านยังเิง เขาก็คงเห็นว่าเราเป็นเด็กอยู่ พุดถึงว่าเหมือนผู้ชายริปล่า ปลาก็อ่านสัยลึๆ ปลาค่อนข้างจะแมนๆ ตัดสินใจเร็ว แล้วไม่ค่อยลงดีเทล แบบจบแล้วจบเลย ไม่ค่อยคิดมาก บางทีอารมณืผู้หญิงๆ มันจะเป็นอีกแบบหนึ่งนะ แต่ปลาไม่ใช่แบบนั้น เลยจะคุยกับพวกเพื่อนผู้ชายได้เข้าใจกันมากกว่า

อยากรู้ว่าคุณวางแผนธุรกิจให้ไอเบอร์รี่ในช่วง 5 ปี 10 ปีต่อจากนี้อย่างไร ดูจากร้าน ‘กับข้าว’กับปลา’ แล้ว เหมือนคุณจะแตกไลน์ไปสู่ธุรกิจร้านอาหาร

จริงๆ แล้ว ส่วนมากการทำงานของปลาเนี่ยไม่ค่อยได้วางแผนเท่าไร บางทีมันเหมือน Flow with a flow มากกว่า หลักๆ คือเราจะทำในสิ่งที่เราชอบและถนัดจริงๆ ถ้าไม่ใช่สิ่งที่เราชอบเราก็จะไม่ทำ เหมือนที่เปิดร้านอาหารก็เพราะมันเป็นสิ่งที่เราชอบอยู่แล้ว เมื่อก่อนไอเบอร์รี่ก็เคยเปิดร้านอาหารที่สยาม-สแควร์บนชั้นสองของร้าน แต่ด้วยโลเกชั่นที่ไม่เอื้อกันก็เลยปิดไป พอตีมาเห็นโลเกชั่นที่ทองหล่อเลยอยากทำอะไรที่มันแตกต่าง ก็เลยทำร้านอาหารคู่กับร้านไอศกรีม

ไม่ใช่ว่าเป็นธุรกิจที่สร้างไวรองรับเพื่อวันหนึ่งข้างหน้าไอศกรีมตก ?

ไม่ได้คิดถึงขนาดนั้นคะ แต่เชื่อว่ามันเป็นอะไรที่ Synergy ที่ดีที่สามารถเปิดคู่กันได้ มันเสริมส่งกัน แทนที่คุณจะจบแค่ที่ของหวานกับเรา จ่ายแค่อีสิบลบาท คุณก็อาจจะจ่ายเราสามร้อย ซึ่งที่ผ่านมาก็ค่อนข้างโอเค ด้วยแบรนด์ของไอเบอร์รี่ที่คนรู้สึกรู้ว่าค่อนข้างน่าเชื่อถืออยู่แล้ว ด้วยความที่เราประสบความสำเร็จในเรื่องรสชาติของไอศกรีมอยู่แล้ว แล้วก็ตัวปลาเองที่ทำรายการอาหารเอง คิดเมนูเอง คือทำมาขนาดนี้แล้ว มันเสียหน้าไม่ได้เิง (หัวเราะ) ก็เลยสู้ตาย จัดหนักเลย ซิมทุกวัน ทำอาหารทุกวันจนน้ำหนักขึ้นหลายกิโล เพราะต้องซิมทุกวัน ลงรายละเอียดด้วยตัวเองหมด จานนี้ต้องรสอย่างนี้ จานนั้นต้องรสอย่างนี้ คืออยากทำอาหารที่เราอยากกินเองนะ แล้วก็อยากให้ลูกค้าได้กินอาหารแบบนี้ คือที่ทองหล่อร้านอาหารเยอะมากนะ ก่อนเปิดเราก็คิดว่า เราจะแข่งความเท่หรูหรา เก้เก๋กับเขาก็ชี้เกียจแข่งแล้วนะ เลยขอเป็นแบบบ้านๆ ดีกว่า ขายอาหารที่รสชาติเข้มข้นเหมือนทำกินเองที่บ้าน แต่มีความเก้เก๋แทรกอยู่ เลยไปล่าสูตร ขอสูตรชาวบ้านมาเติมไปหมดเลย มันก็คือ apply นั่นแหละ ข้อดีของปลา คือเป็นคนถนัดที่จะ apply แล้วการทำ presentation หยิบจับอันนั้นมารวมกับอันนี้ให้ออกมาดูดีก็สำคัญ

อยากรู้ว่าคุณวางแผนเป้าหมายสูงสุดของไอเบอร์รี่ไว้อย่างไร

แบรนด์ไทยสู่แบรนด์โลก (หัวเราะ) พุดเล่นคะ ไม่ได้หวังว่าจะให้มันถึงขนาดนั้น

แต่ก็เคยได้ยินมาว่า มีบริษัทต่างประเทศเลย Offer เงินมหาศาลเพื่อจะซื้อแบรนด์คุณนี้

จริงๆ คือมีคนติดต่อมาทุกวันเลย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ แต่การที่เราจะไปร่วมหรือทำแฟรนไชส์กับใครเนี่ย มันเหมือนกับเราไปแต่งงานกับเขาเลยนะ ถ้าเลือกผิดก็ตังเลย หรือเหมือนเอาลูกเราไปให้เขาเลี้ยง ถ้าเขาไม่ดูแลไม่ใส่ใจก็เสียชื่อนะ มันอาจจะทำให้แบรนด์แย่ไปเลย เพราะฉะนั้นก็ต้องเลือกหน่อย

ที่ว่าเลือกนี้คือดูอะไรบ้าง

ก็ดูว่าเขาเมื่ออาชีพมัย รวยเกินไปก็ไม่ดีนะ เพราะเขาจะทำอะไรเหมือนกับทำเล่นๆ ทำแล้ว



เจ๊งก็เจ๊งไป ไม่เดือดร้อน สำหรับปลาจะไม่เลือกคนที่รวยมาก แต่จะเลือกคนที่ทำงานด้วยใจ ต้องมีความรักที่จะทำแล้วก็เข้าใจในความเป็นเรา แต่ที่สุดแล้วปลาก็ไม่ยอมให้แบรนด์ไทยไปอยู่ในมือต่างชาตินะคะ ยังอยากให้เป็นแบรนด์ของครอบครัว อยากให้มันเป็นของเราอยู่ ไม่ใช่ไปเดินๆ อยู่ในอิตาลี เห็นร้านไอเบอร์รี่แล้วรู้สึกว้าย! เมื่อก่อนมันเป็นของเราเนี่ยว่า ไม่อยากรู้สึกอย่างนั้น

แต่คุณจะมีเงินในกระเป๋า 500 ล้านบาทนะ

ก็ไม่ใช่ไร (หัวเราะ) คือว่าเงินสำหรับปลา เท่ากับความสะดวกสบายนะคะ แต่ไม่แน่ใจว่าจะเท่ากับความสุขริเปล่านะ แต่ถ้าให้ก็เอานะไม่ปฏิเสธคะ

ตอนนี้คุณมีไอเบอร์รี่กี่สาขานะแล้ว

15 - 16 สาขาคะ ส่วนใหญ่ในกรุงเทพฯ ส่วนต่างจังหวัดมีที่พัทยา ภูเก็ต แล้วก็เชียงใหม่ **เคยฝันไว้ไหมว่าในชีวิตนี้น่าจะมีไอเบอร์รี่สักกี่สาขา**

ปลาเป็นคนมักน้อยคะ สัก 30 - 40 ก็พอแล้ว ปริมาณไม่ใช่คำตอบคะ สมมติถ้าเห็นไอเบอร์รี่เป็นคิอสเล็กๆ เต็มไปหมดแต่ไม่มีคุณภาพ เราก็มองมีใจเท่าเรามีไอเบอร์รี่อยู่สัก 30 ที่แล้วดีหมดเลย ปลาอยากให้เป็นอย่งนั้นมากกว่า

แล้วเรื่องไอชเ็นเตอร์ส: มีคิดๆ ไว้ไหม

คิดอยู่คะ น่าจะไม่นาน ตอนนี้ปลาเริ่มไปดูตลาด แล้วเริ่มมีคนติดต่อ เริ่มลงเทสต์กันแล้ว คิดว่าภายในเวลาไม่นานนี้คะ

สำหรับคุณ คุณคิดว่า ธุรกิจของคุณมันอยู่ตัวหรือยัง มันมีวันตกไหม

ปลาวา่ธุรกิจทุกอย่างมีวันตกหมด แต่ถ้าถามเรื่องความอยู่ตัว ปลาว่าทุกวันนี้ปลาเหนื่อยน้อยลง เนื่องจากคิดว่าตัวเองเป็นคนมีบรืวารดีนะ มีทีมงานที่ดี มีคนช่วยเราแบ่งเบา

เยอะ เราทำงานกันแบบแฟมิลี่ ทุกคนมีความสุขด้วยด้วย ทุกวันนี้ปลาทำน้อยลงจากเดิมเยอะแล้ว บางทีก็แค่คิดคอนเซ็ปต์คร่าวๆ แล้วก็ให้เขาเอาไปทำต่อ จากที่ต้องทำจากหนึ่งโล่ไปถึงสิบ ก็เหลือทำแค่หนึ่งแล้วให้เขาไปไล่ทำต่อ ปลาก็เบาลง **เกรงธุรกิจที่กำลังตก มีผลกระทบต่อยอดขายไอศกรีมของคุณริปล่า**

ไม่มากคะ ไอศกรีมอาจไม่ได้เป็นปัจจัยหลักเหมือนข้าว แต่มันก็เป็นความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่คุ้มค่า ไม่ได้แพงเกินไปที่คนจะเสียสตางค์สัก 40 - 50 บาทเพื่อกินไอศกรีมอร่อยๆ สักลูก มันก็หวานๆ เย็นๆ ตีนะ (ยิ้ม) ธุรกิจของปลาสเกลมันไม่ได้ใหญ่มาก เหมือนทำไอศกรีมวอลล์ที่ต้องโอ้โฮ! ขายให้ได้โหล่มมหาศาลนะ เราเป็นอีกสเกลหนึ่ง แล้วของปลาก็ค่อนข้างเฉพาะกลุ่มพอสมควร เลยไม่ค่อยกระทบเท่าไร **จำได้ว่าตอนที่ไอเบอร์รี่ขึ้นราคา คนก็บ่นกันเยอะเหมือนกัน**

ใช่คะ ขึ้น 5 บาทที่มันกันกระจาย (หัวเราะ) คือปลาอยากบอกว่าเป็นอะไรที่อัดอั้นมากเลย ขอบายหน่อย (ยิ้ม) คือคนไทยส่วนใหญ่จะชินว่าไอศกรีมไม่ใช่ของแพง เราเคยกินแท่งละ 3 บาท 5 บาท แต่อยากจะบอกว่า วิถีผลิตมันต่างกันนะคะ เชื่อไหมว่าที่อิตาลี คาปูชิโนแก้วหนึ่งกับไอศกรีมถ้วยนึง คาปูชิโนถูกกว่า คือเพื่อนอิตาลีมาเมืองไทยแล้วชานะ ว่าผู้ชายไอติมราคาเท่านี้แล้วขายกาแฟราคาเท่านี้เหวอ เขางง แต่เมืองไทยคนจะนึกว่ากาแฟต้องแพงกว่าไอติม เขาไม่รู้ว่าไอศกรีมหนึ่งลูกประกอบด้วยส่วนผสมแพงๆ มากมาย ไม่ว่าครีม ถ้าจะให้อร่อยจริงๆ มันจะไม่มีการอัดแก๊ส จะเป็นเนื้อหนังทั้งนั้น ทั้งครีมทั้งนม หรือถ้าจะเปรียบเทียบไอเบอร์รี่กับร้านไอศกรีมอิตาเลียนเล็กๆ ที่เสียเคาเช่าไม่แพงมาก เชื่่อมัยว่าเขาขายแพงกว่าไอเบอร์รี่ แต่เราต้องแบกเคาเช่าเดือนนึงเป็นแสนๆ ซึ่งเราก็

พยายามที่จะไม่ขายแพงอยู่แล้ว เพราะรู้ว่าเรื่องขึ้นราคาเป็นเรื่อง Sensitive บางทีเราก็ต้องประคองไว้ แต่ถ้าไม่ไหวจริงๆ ก็ต้องขึ้น อันนี้เป็นสิ่งที่อยากจะบอกว่า ขอความเห็นใจหน่อยค่ะ แต่เดี๋ยวนี้ก็ดีขึ้นนะคะ คนเริ่มเข้าใจมากขึ้น เพราะเปิดรับอะไรมากขึ้น

อะไรคือสิ่งที่คุณภาคภูมิใจมากที่สุดในการสร้างแบรนด์ไอเบอรรี่ขึ้นมา

คือการทำให้ฝรั่งต่างชาติ ที่เขาเป็น Origin ของไอศกรีมต้องมากินไอศกรีมไทย แล้วชมว่าเยี่ยม อันนี้คือความภูมิใจ หรือบางทีเห็น

คอมไฟท์ไม่ต้องใช้ของดีไซน์ระดับโลก แต่ใช้คอมไฟท์ที่ศิลปินทำด้วยเศษวัสดุ แต่ออกมาดูดี มันก็เป็นการ Add Value อย่างหนึ่ง

แล้วถ้าถามว่า ผู้หญิงคนนี้น่าจะมีแฟนลักษณะไหนละ

อันนี้ไม่ค่อยเกี่ยวกับเท่าไรนะ (หัวเราะ) เอาจริงๆ ก็ไม่ได้คิดไว้หรอกค่ะว่าจะต้องมีแฟนแบบไหน ไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องหล่อ รวย ไฮโซจริงๆ ปลาว่าอยู่กับคนที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ รสนิยมเข้ากันได้ คุยกันรู้เรื่องนั่นแหละ ดีที่สุด

การมีแฟนเป็นนักแสดงก็มีชื่อเสียงมาก

น้ำกำลังจะเป็นดารา ไม่อยากเป็นอย่างนั้น ยังม่ั่นอยู่ว่าเราเป็นแค่แม่ค้าขายไอติม Status ของเราคือเป็นนักแสดงก็ ักพยายามวางตัวให้หนึ่งๆ

แต่ก็ดูเหมือนว่า ผ่านไปสองสามปี คุณจะได้รับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้นนะ

ใช่ๆ เมื่อก่อนจะไม่ชินเลย จะงงๆ แต่ตอนหลังก็ไม่ใช่ว่าทุกคนไม่ดีใจ มันเป็นเรื่อง-ชาติที่แฟนเราเป็นที่สนใจ ตอนนี้เลยชินแล้ว ยิ้มอย่างเดียวเลย เวลามีคนมาขอถ่ายรูปก็ ถ่ายให้มั้ยะคะ อะไรอย่างนี้ (หัวเราะ)

ถ้าให้นึกย้อนถึงความสุขความทรงจำที่คุณมี

Golden Goal ในชีวิตของคุณคืออะไร

อยากแก้ตัวไปเป็นผู้ใหญ่ที่รู้สึกว่าได้เต็มทีกับชีวิต ไม่อยากเป็นคนที่มีเงินเยอะแยะ แต่ไม่มีความสุขหรือรู้สึกโดดเดี่ยวนะ คือปลาวาเงินมันก็อำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิตเรา แต่มันไม่ได้จะบันดาลความสุขให้ทุกอย่าง ปลาอยากเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถได้ใช้ชีวิตนะ มีเวลาไปเดินทาง มีเวลาไปดูโน่นดูนี้ ไม่ได้อยากมีร้านไอเบอรรี่ 100 สาขาแล้วต้องนั่งปักหลักอยู่กับที่ทำงานทุกวัน ที่ผ่านมามันก็มีบางช่วงเหมือนกันที่เคยถามตัวเองว่า นี่เราทำอะไรอยู่ บางช่วงมันเครียดกับธุรกิจเกินไป ปลาเลยรู้สึกว่ ไม่เห็นต้องเครียดไปเสียทุกอย่างเลย ขำๆ บ้างก็ได้ ถ้ามันจะเจ๊งก็เจ๊ง จะติดลบก็ติดไปสิ เดี่ยวเราก็ทำให้มันบวกได้ เมื่อก่อนปลาจะเหมือนเป็นเด็กสมบูรณ์แบบนะ คือแทบจะไม่เคยผิดหวังในชีวิต แต่พอผิดหวังบางทีเราเลยรับมันไม่ได้ เพราะฉะนั้นสิบปีที่ผ่านมา สิ่งทีปลาคิดว่าปลาได้เรียนรู้มากที่สุด ไม่ใช่เรื่องการทำธุรกิจหรือเรื่องอะไรเลย แต่คือการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางกับชีวิตเสียบ้าง

ถามสนุกๆ ก็แล้วกัน อยากรู้ว่าคุณชอบกับไอศกรีมของตัวเองอะไรที่สุด

เป็นช่วงๆ ค่ะ แล้วแต่ว่าอยากจะโปรโมตอะไร (หัวเราะ)

ถ้าอย่างนั้นถามใหม่ เอาเป็นว่าถ้ามีคนไม่เคยกินไอศกรีมไอเบอรรี่เลยสักครั้ง เดินเข้ามาในร้าน คุณขอ Recommend สักไหน

พูดจริงๆ ปลาคงดูโง่งงแฮ้งก่อน ว่าคนนี้น่าจะชอบรสอะไร ขึ้นอยู่กับบุคลิก

ถามฉบับมูทโด้ละ

อ้อ...รายนักรสอะไรก็ชอบทั้งนั้นแหละ (หัวเราะ)

adB

“อยากแก้ตัวไปเป็นผู้ใหญ่ที่รู้สึกว่าได้เต็มทีกับชีวิต ไม่อยากเป็นคนที่มีเงินเยอะแยะแต่ไม่มีความสุขหรือรู้สึกโดดเดี่ยว”

คนไทยพาแขกต่างชาติมากินที่ร้าน แล้ว Proudly Present บอกว่า ชิมซะ นี่แหละไอติมฝีมือคนไทย เราารู้สึกว่า เร็ดเลย (หัวเราะ)

ถ้าจะบอกว่า ไอเบอรรี่คือคุณ และคุณก็คือไอเบอรรี่ อยากรู้ว่าคุณคิดว่าไอเบอรรี่กับอ้อธรา บุราธิภักดิ์ มีอะไรบ้างที่เหมือนกัน

(นิ่งนึกชั่วครู่) ความเป็นผู้หญิงที่รู้จักตัวเองดีมั้ยะ ไม่หวานจนเลี่ยน รู้จักใช้ของ แต่ไม่ได้ติดอยู่ที่ว่าของแพงเท่านั้นคือของดี ไม่ติดหรูไฮโซ รู้จักเลือก แต่ก็ดูแล้วอืม...ก็ดูดี มีรสนิยม รู้จักผสมผสาน อย่างถ้ามาร้านปลา จะเห็นว่าของตกแต่งที่เห็นๆ อยู่ เราประดิษฐ์ขึ้นเอง อย่าง

มันดีหรือไม่ดี

คือถ้าถามจริงๆ มันก็มีอะไรที่สูญเสียหลายอย่างเหมือนกัน เช่นความเป็นส่วนตัวอะไรอย่างนี้ แล้วปลาก็ไม่ได้มาจากสายเดียวกัน คือไม่ได้อยู่ในวงการบันเทิงมาก่อน บางทีมันเลยไม่ค่อยชินที่จะเห็นชาวตัวเองเดินอยู่ดีๆ แล้วมีคนมาถ่ายรูป คือตัวปลาเองไม่ได้ Born to be มาเป็นดาราไง ก็เข้าใจแหละ แต่ถ้าเลือกได้ก็พยายามที่จะไม่ออกไปไหนมาไหนด้วย ไม่ใช่ว่าหลบหรือหนีนะคะ เราไม่ต้องถึงขนาดนั้น แต่ปลาก็มีจุดยืนอยู่ว่า เราไม่ใช่ดารา เราเป็นนักแสดง ไม่อยากให้คนรู้สึกว่า เซเล็บคน

ต่อไอเบอรรี่ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณบันทึกถึงเรื่องอะไรบ่อยครั้งที่สุด

ปลาจำได้เลยว่า ตอนช่วงที่เปิดร้านขายใหม่ๆ ช่วงหกเดือนแรกนะ ขายดีมาก คือช็อกนะ มีคนต่อคิวยาวเพื่อรอกินไอศกรีมของเรา กลับบ้านหอบเงินใส่ถุงมา ตอนนั้นเด็กๆ โทร.คุยกับแฟน มือหนึ่งนั่งนับเงินยอดขาย อีกมือถือโทรศัพท์เอาคอฟนี่ไว้คุยกับแฟนอยู่บนเตียง ก็เล่าให้เขาฟังใหญ่เลยว่า วันนี้ขายได้ตั้งหลายหมื่นนะ คือนั่งนับเงิน นั่งนับเหรียญอยู่บนเตียงทุกคืนเหอใจ ไม่เคยขายของได้เงินเยอะอย่างนี้มาก่อน (หัวเราะ) เลยรู้สึกว่ามันเป็นภาพที่ตลกดีนะ

คณะกรรมการการคมนาคมสภาผู้แทนราษฎร เยี่ยมชมโครงการ รฟม.



ว่าที่ร้อยตรี พงศ์พันธ์ สุนทรชัย ประธานคณะกรรมการการคมนาคมสภาผู้แทนราษฎร นายเจือ ราชสีห์ และนายปรพล อติเรกสาร รองประธานคณะกรรมการ และคณะ เดินทางมาศึกษาดูงาน และรับฟังการบรรยายสรุปการดำเนินโครงการรถไฟฟ้า ในความรับผิดชอบของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยมีนายเยี่ยมชาย ฉัตรแก้ว รองผู้จัดการ (กลยุทธ์และแผน) รักษาการผู้จัดการ รฟม. และผู้บริหาร รฟม.ให้การต้อนรับ ทั้งนี้เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2551

ในการเดินทางมาศึกษาดูงานในครั้งนี้ คณะกรรมการฯได้ให้ความสนใจในการขยายโครงข่ายรถไฟฟ้าให้มากขึ้นเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาการจราจรของกรุงเทพมหานครอย่างจริงจัง การจัดหาแหล่งทุนในการออกแบบและก่อสร้างโครงการ การส่งเสริมเอกชนให้เข้ามามีส่วนร่วมใน

การลงทุนระบบรถไฟฟ้า การเชื่อมโยงระบบขนส่งสาธารณะอื่นๆเข้ากับระบบรถไฟฟ้า ซึ่งรวมถึงการดำเนินการเวนคืน และ/หรือการประกวดราคาในการออกแบบและก่อสร้างโครงการควรเป็นไปด้วยความรอบคอบ สามารถชี้แจงได้ และควรเร่งประชาสัมพันธ์เพื่อให้มีผู้มาใช้บริการระบบรถไฟฟ้าให้มากขึ้น อนึ่งในโอกาสเดียวกันนี้ รฟม. ได้มีการสาธิตอุปกรณ์การรักษาความปลอดภัยและกู้ภัยสำหรับโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล พร้อมนำเยี่ยมชมศูนย์ควบคุมการเดินรถไฟฟ้าของบริษัทรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) อีกด้วย



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
พัฒนาการเดินทาง *ass&สร้างสังคม*



ครั้งแรก
ในเมืองไทย!
ติดตาม “บิวตี้ ดริงค์
อินเตอร์เนชั่นแนล สตรีท
โชว์ อิน แบงค็อก”

ชมฟรี! ได้ในวันที่ 19 - 21 ธันวาคมนี้ ที่สวนลุมพินี
ระหว่างเวลา 15.00-21.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่ม
เติมได้ที่ ทีมงานผู้จัด บริษัท เวิร์คพอยท์เอนเตอร์-
เทนเมนต์ จำกัด โทร. 085-980-9657,
089-518-5848 หรือ 085-980-9791,
www.bangkokstreetshow.com

Beauti Drink INTERNATIONAL

STREET
SHOW
IN BANGKOK



ทั่วโลกมีเทศกาลสตรีทโชว์ เมืองไทยกำลังจะมีครั้งแรก!

ทำไมโลกถึงต้องมี “สตรีทโชว์”

เพราะการแสดงคือศิลปะแขนงหนึ่ง ซึ่งถือได้ว่าเป็นดรรชนีบอกความเจริญทางวัฒนธรรม โหเนลเยมมหานครเมืองใหญ่ที่ได้รับการกล่าวขานว่ามี ความเจริญในมุมต่างๆ ทั่วโลก จึงล้วนแล้วแต่มีเทศกาลการแสดงกลางแจ้ง หรือ “สตรีทโชว์” กันเป็นประจำสม่ำเสมอโดยมีได้ันดหมายกัน ไม่ว่าจะ เป็น เทศกาล Street Show in Edinburgh เมืองเอดินบะระ ของอังกฤษ เทศกาล World Buskers ที่เมืองไครซ์เชิร์ช นิวซีแลนด์ เทศกาล Halifax International Buskers ที่แคนาดา หรือจะเป็นงาน Street Performance World Championship ที่เมืองดับลิน ไอร์แลนด์ หรือใกล้บ้านเราเข้ามาอีก หน่อย อย่างที่ญี่ปุ่นก็มี Daidogei World Cup ที่เมืองซึชิโอกะ ในขณะที่ กรุงเทพฯ เป็นอีกหนึ่งมหานครที่ทั่วโลกหลงใหลเสน่ห์แห่งสยามเมืองยิ้ม วัฒนธรรมเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทย ความเป็นอยู่แบบพื้นบ้าน ศิลปะหุ่นละครเล็กหรือแม้แต่การแสดงรูปแบบของสากลในบ้านเราที่ สะท้อนถึงวิถีชีวิตและมุมมองทัศนคติแบบไทยๆ การที่เราเพิ่งได้รับรางวัล The World Best Awards ด้านการท่องเที่ยว ยังแสดงถึงการยอมรับจาก นานาชาติในทุกๆ ด้าน นอกจากจะเป็นเทศกาลที่จะแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคนในการสร้างจินตนาการ และเสริมปัญญา อีกทั้งการแสดงของนักแสดงชาวไทยเองจะได้พัฒนาสู่ สากลและยังทำหน้าที่ “ทูตวัฒนธรรม” อย่างสมบูรณ์

รู้จัก “ศิลปะริมถนน”

สตรีทโชว์ หรือ Street Performance เป็นการแสดงศิลปะริมถนน เพื่อ สร้างความบันเทิงให้กับผู้ผ่านไปมา แลกคำตอบแทนจากความพึงพอใจ

ของผู้ชมในแบบที่เรียกว่า “เปิดหมวก” นั่นเอง เสน่ห์ของการแสดงศิลปะ ริมถนนนี้เกิดขึ้นระหว่างนักแสดงกับคนดูโดยตรง และไม่ว่าจะแสดงเรื่อง เดิม...แบบเดิม...ซ้ำกันกี่ครั้งก็ทน สำหรับคนดูแล้ว...การแสดงชุดเดิมนั้น จะไม่มีทางเหมือนกันเลย ด้วยการเล่นกับคนดูที่แตกต่างกันไปทุกครั้ง ความสนุกจึงอยู่ที่องค์ประกอบของคนดูที่เปลี่ยนไป จนเราไม่อาจจะคาด เดาสิ่งที่จะได้ดู นั้นทำให้ยังสามารถติดตามชมได้ซ้ำๆ แถมยังสนุกเพิ่มขึ้น ได้อีก...อย่างไม่น่าเชื่อ

แนะนำตัว “พู่จัด”

กรุงเทพมหานคร(กทม.) ร่วมกับ บริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) อีกทั้งยังเชิญชมกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การ ท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ร่วมด้วยเครื่องดื่ม Beauti Drink สปอนเซอร์ใจดี ของเรา มอบเทศกาลแห่งความสุข เป็น “ของขวัญ” สำหรับคนกรุงเทพฯ และนักท่องเที่ยวต่างชาติในช่วงเทศกาลแห่งความสุขปีใหม่ โดยรวบรวม นักแสดงไทยและนานาชาติกว่า 40 คนจากทั่วโลกมาให้ชมกันฟรีๆ เป็น ครั้งแรกในชาติอีสต์เอเชีย! ทั้งนี้นับจากนี้เป็นต้นไป เทศกาลนี้จะกำหนด ไว้ในปฏิทินว่า “เราจะพบกันทุกสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนธันวาคมในทุกปี” ช่วงเวลาอากาศเย็นๆ กับกิจกรรมอันแสนอบอุ่นกลางแจ้ง โดยผู้จัดตั้งใจ ว่าจะทำให้เทศกาล “อินเตอร์เนชั่นแนล สตรีทโชว์ อิน แบงค็อก” นี้ใน ประเทศไทย เป็นที่รู้จักทั่วทั้งประเทศและทั่วโลกภายในสามปีนับจากนี้ เป็นต้นไป

To Be Continued ฉบับหน้ามีเทคนิคการชมให้ได้รรถรสถึงขีดสุดมาฝาก

แนะนำนักแสดง

พวกเขาเหล่านี้คือส่วนหนึ่งจากนักแสดงไฮโลที่ เพิ่งจะมาเมืองไทย พร้อมกับพวกตัวอย่างการแสดง เรียกนำย่อยมาฝากก่อนหน้าที่จะเริ่มต้นโชว์จริงใน เดือนธันวาคม



James Yogi

จากบราซิล

Anything goes! Unspeakable performance on a BMX

เมื่อ BMX ไม่ใช่แค่จักรยานในฝัน ของเด็กๆ อีกต่อไป เพราะสำหรับ หนุ่มบราซิลเลียนคนนี้มี BMX คู่ใจในฐานะ BMX Champion เพราะเขาสามารถควมเจ้าสองล้อนี้ ผาดโผนโฉบเฉี่ยวได้น่าตื่นตะลึงมากที่สุดคนหนึ่ง



Dabu

จากญี่ปุ่นและเกาหลี

Unexpected Acrobatic Show on Humoric Acts

นักแสดงจากญี่ปุ่นและเกาหลี รวมตัวกันด้วยความรักและ

เชี่ยวชาญในการแสดงกายกรรม สิ่งที่คุณจะได้ ติดตามด้วยความตื่นตะลึงรูปแบบ “Acrobatic show” กิจกรรมผาดโผนท้าทายความแข็งแรงของ ร่างกายที่มีความสนุกและลื่นแบบ “ยกกำลังสาม” แต่ก็ไม่ลืมที่จะเอนเตอร์เทนคนดูด้วย โชว์ highlight



S'il Vous Plait

จากญี่ปุ่น

Nostalgic performer who brings you love and laughter

ภาษาฝรั่งเศสที่มีความหมายว่า Please! การแสดง ของทั้งสองมักมีกลิ่นอายของการวิหิตาอดีต คู่สามี ภรรยาหน้าตาเพี้ยนๆ ที่มาในชุดขาว เปิดการแสดง ละครใบ้ด้วยเรื่องครอบครัวและความรัก (บทบาท

เดียวกับความสัมพันธ์ในชีวิตจริงของพวกเขา) เพียง แต่ว่าเรื่องที่ดูเหมือนจะโรแมนติกนี้ สามารถกลับ กลายเป็นความฮาเมื่อได้สองคนนี้มาถ่ายทอด และ ลงท้ายด้วยความอบอุ่นประทับใจ จนที่ ญี่ปุ่นยก ให้การแสดงของพวกเขา เป็น “ละครใบ้แห่งความรัก และความฮา” ทั้งที่จริงๆ แล้วพวกเขาเริ่มเล่นละครใบ้ เป็นงานอดิเรก แต่พอดังก็เลยถอนตัวไม่ขึ้น ส่วนหนึ่ง เพราะคนดูติดใจความสนุกและอยากรู้ที่มาที่ไปของผู้ต้อง สวมชุดขาวเหมือนกันตลอดเวลานั่นเอง

ติดตามตัวอย่างการแสดงของพวกเขาได้ทาง TV รายการหม่าโชว์ ทางโทรทัศน์ช่อง 5 วันเสาร์ที่ 6 และ 13 ธ.ค.นี้ เวลา 20.10-21.05 ช่อง 5 / รายการ ชิงช้าสวรรค์ ทางโทรทัศน์ช่อง 9 วันเสาร์ที่ 13 ธ.ค. เวลา 16.30-18.00 น. และรายการชิงร้อยชิงล้าน ทาง โทรทัศน์ช่อง 7 วันพุธที่ 17 ธ.ค.นี้ เวลา 22.25-24.25 น.

กรุงเทพมหานคร และ บริษัท เวอร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

Beauti Drink INTERNATIONAL

STREET SHOW

IN BANGKOK

ครั้งแรกในเมืองไทย ที่คุณจะได้ตื่นตาตื่นใจไปกับ
มหกรรมการแสดงจากนานาชาติ

19-21 ธันวาคม 2551 เวลา 15:00-21:00 น.

ส่วนลุ่มพินี **ชมฟรี** ตลอดงาน

www.bangkokstreetshow.com



A MUST



GADGET

LG KS360

KS360 มือถือติดคีย์บอร์ด ดีไซน์เก๋ สีสันสดใส น้องใหม่จาก LG เพื่อตอบสนองผู้ที่รักการแชทเป็นชีวิตจิตใจ สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็น Facebook, My Space, MSN ฯลฯ ทำให้ติดตามความเคลื่อนไหวของเพื่อนที่อยู่ในบล็อกได้ตลอดเวลา พร้อมเข้าสู่การแชทได้ทันทีจากเมนูด้านหน้า โดยปรากฏ MSN แบบครบฟังก์ชันบนหน้าจอ 2.4 นิ้ว เหมือนเวลาแชทผ่านคอมพิวเตอร์เลยทีเดียว แถมด้วยการรับส่ง SMS, MMS, IM และ email ความเร็วสูงแบบ Real Time ทำให้เกิดความสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น ผ่านคีย์บอร์ดแบบสไลด์ด้านข้าง ใช้ได้ทั้งภาษาไทยและอังกฤษ มีตัวเลขบนหน้าจอแบบ Touch Screen พร้อมปุ่มควบคุม 5 ทิศทาง นอกจากนี้ ยังมีกล้องดิจิทัล 2 ล้านพิกเซล พร้อม MicroSD card slot ความจุ 4 GB แถมนูฟิงแบบ Bluetooth Studio รวมทั้งสามารถบันทึกวิดีโอและภาพเคลื่อนไหว มีโปรแกรมตัดต่อภาพนิ่ง วิดีโอ รวมทั้งเครื่องเล่น MP3 และ MP4 Player ใครที่เป็นนักแชทตัวยงแล้วละก็ อย่าลืมนำไปครอบครอง ด้วยราคาเปิดตัวเบาๆ ที่ 6,900 บาท

MUSIC

Tribute to Bobby: Mick Hucknall



“หนุ่มหัวหยิกผมแดง จากแมนเชสเตอร์คนนี้ ได้การยอมรับนับถือว่าเป็นนักร้องโซลผิวขาว หรือที่เรียกว่า ‘บลู-อายด์-โซล’ ที่ดีที่สุดคนหนึ่ง มิค ยัคนอลล์ เป็นผู้นำวงซิมพลีเรด ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในช่วงปลายทศวรรษ 1980 ระยะเวลาแม้จะออกผลงานในนามวง แต่เป็นที่รู้กันว่าซิมพลีเรดก็คือยัคนอลล์นั่นเอง ส่วน ‘Bobby’ ในชื่ออัลบั้ม คือ บ็อบบี้ ‘บลู’ แบลนด์ ศิลปินบลู/โซลระดับตำนานที่ยังมีชีวิตอยู่ในวัย 78 และเป็นไอดอลของยัคนอลล์ เขาเริ่มบันทึกเสียงมาตั้งแต่ทศวรรษ 1950 ได้รับการบันทึกชื่อเข้าสู่หอเกียรติยศแห่งร็อกแอนด์โรลในปี 1992 ยัคนอลล์นำเพลงของแบลนด์มาบันทึกเสียงใหม่ 12 เพลงที่บรรจุนอยู่ในอัลบั้มนี้ ดนตรีรักษาอารมณ์ดั้งเดิม แต่ก็มีการอายัดร่วมสมัยอยู่ด้วย เสียงร้องของยัคนอลล์ยังยอดเยี่ยมและนุ่มนวลเหมือนเคย”



เลือกให้โดย : ทิวา สาระจูทะ
บรรณาธิการ นิตยสารสีสัน จากคอลัมน์ music etc ในนิตยสาร Living etc

MOVIE

MILK



หนังของ กัส- แวง แซงต์ (Good Will Hunting, Psycho, Finding Forrester) มี ฉอน เพนน์ เล่น เป็นเกย์ บอกข้อมูลแค่สองอย่างก็น่าดูแล้ว ใช่มั้ย? Milk ไม่ได้เป็นหนังเกี่ยวกับนมแต่อย่างใด แต่เป็นภาพยนตร์ชีวประวัติของ ฮาวิ มิลค์ นักการเมืองชาวอเมริกันยุคเซเวนตี้ส์ ที่ประกาศตัวเองว่าเป็นเกย์ พร้อมแสดงบทบาทในการเป็นแอ็กติวิสต์เคลื่อนไหวเพื่อสิทธิของชาวสีม่วงจนได้รับเลือกเป็นเทศมนตรีของซานฟรานซิสโก (ใหม่เคยยกย่องให้มิลค์เป็นหนึ่งในบุคคลที่ทรงอิทธิพลแห่งศตวรรษที่ 20) หนึ่งออกแนวโรแมนติคดราม่า มีซีนสะท้อนอารมณ์และโคะลิกคมคายสอดแทรกเป็นระยะ เรียกว่าไม่ต้องเป็นชายรักชายก็ดูเรื่องนี้ได้ ฉอน เพนน์เล่นซะอย่าง คุณเคยผิดหวังกับหนังเขาสักเรื่องไหมล่ะ?

COSMETIC



Darphin: VITALPROTECTION Age-Defying Soothing Night Lotion

ไม่ว่าใครของตาฟาง เวชสำอางแบรนด์ดังที่มีเคาน์เตอร์อยู่กว่า 60 ประเทศทั่วโลก ที่ช่วยเพิ่มพลังให้กับผิวหน้าด้วยเนื้อฟลูอิดบางเบา ง่ายต่อการซึมซับเข้าสู่ผิวภายในเวลาอันรวดเร็ว เหมาะสำหรับสาว ๆ ที่

ต้องอยู่ท่ามกลางแสงแดดจัดเป็นเวลานาน ช่วยป้องกันการอักเสบ การแพ้จากมลพิษ นอกจากนี้ส่วนผสมหลักในเนื้อโลชั่นยังช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวใหม่อย่างอ่อนโยน สุดท้ายช่วยทำให้ผิวหน้าเนียนนุ่มชุ่มชื้น เคาน์เตอร์ Darphin อยู่ที่สยามพารากอน ขาวยวดละ 3,000 บาทเนตุฯ แต่ประสิทธิภาพดีเด่นขนาดนี้ ยังไงก็สู้ตายใช้ใหม่พวกเรา?



MAGAZINES

GM/ELLE/Marie Claire

GM นิตยสารผู้ชายหมายเลขหนึ่งของเมืองไทย ฉบับล่าสุดน่าสนใจตรงบทสัมภาษณ์ อนุสรณ์ ติปยานนท์ เจ้าของฉายา ‘มูราคามิเมืองไทย’ ซึ่งเรายกให้เป็นนักเขียนที่น่าจับตาที่สุดในเวลานี้ ขอแถมเปลือยคำพูดของเขาให้ดูสัก

ประโยค “จะมีสักคนไหมที่มาเจอสิ่งที่เราเขียนแล้วบอกว่า นี่สิ คือสิ่งที่ฉันอยากจะได้ยิน ได้อ่าน นักเขียนทุกคนมียานอวกาศส่วนตัวเดินทางไปในกาแล็กซีที่เว้งว้าง” ส่วนแมกกาซีนผู้หญิง กวาดตาดูแล้วเราให้ชิงดำกันระหว่าง ELLE กับ Marie Claire แอลฉบับอายุครบ 14 ปี ได้ เจ.โล มาขึ้นปกพร้อมคอนเซปต์ ‘The Personal Style Issue’ แฟชั่นเซต Dream Catcher ที่พาเหล่าสตาร์มาถ่ายพอร์เทรตกับบรรดาเทพแฟชั่นดีไซน์เนอร์นั้นชนะเลิศชนิดยากจะหาใครทำตามได้ ส่วนคอลัมน์อื่นๆ ก็ถือโอกาสพิเศษ สรุปเทรนด์ ไอคอน ไอคอลด้านต่างๆ ไว้แน่นปึก ชนิดเราซื้อแอลเล่มนี้มาอ่านไปสองอาทิตย์แล้วยังไม่จบเล่มเลย ส่วนแมรี แคลร์ สู้ด้วยปก บียอนเซ โนวส์ สกูปที่เด็ดที่เรามอบคะแนนให้เชิงใหญ่ๆ คือ ‘I Love My Body’ ที่ชวนหญิงสาวอายุระหว่าง 29 - 44 ปี 5 คนมาเปลือยกายถ่ายนู้ด แต่ละคนมีข้อบกพร่องมากบ้างน้อยบ้าง อย่างน้ำหนักเกิน หน้าท้องลาย แต่ลองอ่านบทสัมภาษณ์ของพวกเขาเธอจะรู้ว่ารู้สึกขึ้นมาทันใดว่า เราควรรักและภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น

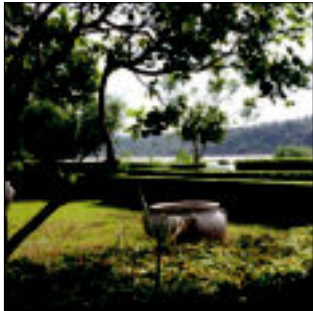
BOOK

Not Quite What I Was Planning Six-Word Memoirs by Writers Famous and Obscure



“ใครอยากอ่านหนังสือภาษาอังกฤษแต่กลัวไม่รอด เล่มนี้เลยครับ รอดแน่นอน เพราะเขามาทีละ 6 คำต่อหนึ่งใจความเท่านั้น! แต่ที่จริงต้องบอกว่า “6 คำต่อหนึ่งชีวิต” มากกว่า Smithmag.net เว็บไซต์ที่เรียกตัวเองว่า ‘Storytelling community’ ชักชวนผู้อ่าน (ทั้งที่มีชื่อเสียงและในเนม) ให้เขียนบรรยายชีวิตของแต่ละคนด้วยคำเพียง 6 คำ ซึ่งฟังดูแล้วไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ลองอ่านตัวอย่างดูสิครับ: “Revenge is living well without you.”, “I still make coffee for two.”, “Started small, grew, peaked, shrunk, vanished.”, “Found true love, married someone else”, “Cursed with cancer. Blessed by friends”, “No wife. No kids. No problems” ให้แะร้านหนังสือไปหามาอ่าน แล้วลองนึกถึง 6 คำที่สามารถบรรยายทั้งชีวิตของคุณดูครับ”

เลือกให้โดย : ภูมิชาย บุญสินสุข บรรณาธิการบริหาร สำนักพิมพ์ a book



RESORT

Agalin Holiday Villas, Loei

“high season” ที่ใคร คนทั่วไปก็จะนึกถึงแต่ทะเล น้ำผึ้งว่าน่าเสียตายนมาก เพราะเมืองไทยยังมีที่ให้เที่ยว ให้พักผ่อนอีกเยอะ ลองเปลี่ยนใจหันหน้ามุ่งขึ้นทางเหนือ ไปที่ภาคอีสานดูดีนะละ ที่นั่นอากาศดีมาก มีแม่น้ำ ภูเขา เป็นสวรรค์ย่อมๆ เลยก็ว่าได้ รีสอร์ทที่อยากให้คุณลองไปพัก อยู่ในจังหวัดเลย ชื่อว่า อากาลิน ที่นั่นมีวิลล่าหลายหลัง หลายแบบให้เลือกเข้าพักได้ตามใจชอบ ซึ่งเป็นวิลล่าทรงไทยโบราณ คุณลิสลิกดี การตกแต่งห้องพัก สวย น่ารัก อากาลินมีเนื้อที่กว้าง 30 ไร่ อยู่ติดริมแม่น้ำโขง สวนของที่นี่นั้นจึงถูกตกแต่งในสไตล์อังกฤษรอให้คุณนั่งชมจนชมไม่ จิบชาอุ่นไปพลาง ทำมากลางขุนเขา สายน้ำ และสายหมอก บรรยายแค่นี้ก็อยากไปแล้วใช่ไหมละ” ดูข้อมูลห้องพักเพิ่มเติมได้ที่ www.agalin.com



เลือกให้โดย :

ณัฐริกา ธรรมปรีดานันท์ นักแสดง ศิลปิน และครูสอนศิลปะ

RESTAURANT

Butler's

ชื่อร้านมาจากชื่อของ ทิม บัตเลอร์ เชฟคนดังจากนิวยอร์กที่บินมาเปิดร้านอาหารของตัวเองที่เกษรพลาซ่า (ชั้น G) Butler's ตกแต่งสไตล์ Modern Western ชาวและดำเป็นสีหลักที่ปรากฏอยู่เต็มร้าน (โต๊ะ, เก้าอี้, พาร์ทิชั่น ไปจนถึงกรวดในบ่อน้ำ) ให้ความรู้สึกเรียบแต่เท่ เลือกนั่งได้ทั้ง Dining Table หรือโซฟาสบายๆ ด้านอาหารอยู่ในระดับ 5 ดาว ส่วนใหญ่มาในจานเล็กๆ แต่คุณภาพคับจาน เมนูต่อไปนี้เราขอแนะนำ Seared Diver Scallop with Taro Puree (335 บาท) หอยเชลล์สดใหญ่ปรุงรสคลุกเสิร์ฟมาพร้อมกับเผือกทอดแผ่นบางกรอบและผักสลัด Warm Marinate Octopus Salad (195 บาท) สลัดปลาหมึกยักษ์ปรุงรสด้วยซอสพิเศษ วางพอดีคำบนขนมปังกรอบ ส่วน Prawns Ceveche กับ Imported Japanese Tuna ก็เป็นอีกสองจานที่คุณควรจดชื่อไว้ นอกจากนี้เมนูของหวานหลายรายการก็น่าลิ้มลองทีเดียว (เราติดใจคัสตาร์ดชาเย็น ชุ่มนมเป็นพิเศษ) Butler's โทร. 0-2656-1108

GUIDE BOOK

Louise Vuitton City Guide 2009



สิบปีก่อน หลุยส์ วิตตอง เคยออกหนังสือคู่มือท่องเที่ยวให้ฮือฮาในหมู่ไฮโซและเซเลบทั่วโลกมาแล้วครั้งหนึ่ง ล่าสุด หลุยส์ วิตตอง ซิตี้ไกด์ 2009 กลับมาอีกครั้ง ด้วยเนื้อหาและแพ็คเกจดีไซน์รูปกระเป๋าดำเดินทางย้อนยุคลวดลายโมโนแกรมที่เก๋ไก๋น่าเก็บเป็นที่สุด จุดหมายปลายทางที่หลุยส์ วิตตอง เลือกใส่ลงไกด์บุ๊กชุดนี้ ได้แก่ มุมไบ, ไมอามี, นิวยอร์ก, ปารีส และโตเกียว อีกทั้งยังมีคอลเล็กชั่น 32 เมืองในยุโรป ที่มี 6 เมืองฮิปอย่าง บูคาเรสต์, กลาสโกว์, โลซานน์, แมนเชสเตอร์, พาเลอร์โม และ แซงต์-โตรเปซ รวมอยู่ในนั้นด้วย และตามธรรมเนียมที่เคยเป็น หลุยส์ วิตตองได้เชื้อเชิญเซเลบ 30 คนจากหลายวงการ ทั้งนักแสดง ดีไซน์เนอร์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องไวน์ ฯลฯ มาแนะนำสถานที่พิเศษของแต่ละเมืองให้คุณรู้จักแบบจริงจัง ชื่อ Louise Vuitton City Guide 2009 ได้ที่ร้านหลุยส์ วิตตอง ทั่วโลกตั้งแต่วันนี้

ACCESSORY

Disaya Zip Collection

“นี่ก็เป็นคนชอบแต่งตัวสไตล์ฟังก์ชั่นน้อยๆ ชอบใส่กางเกงยีนส์ รองเท้าบูท ไม่ชอบสวอยหวาน แนวฟังก์ทำให้เราดูทะมัดทะแมง ส่วนเครื่องประดับนี่ก็จะออกแนวเยอะนิดนึง ทั้งต่างหู เข็มขัด เข็มกลัด แต่ตอนนี้ชอบกำไลขีปของ Disaya มาก ครีเอทีฟ เอาส่วนหนึ่งของเสื้อผ้ามาประยุกต์เป็นกำไลได้ ใส่แล้วเมตซ์ได้กับเสื้อผ้าสไตล์ที่นึกก็ชอบพอดี สีจะออกเงาแวววาว เมทัลลิกดี คุณมาก” สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ร้าน Disaya เกษรพลาซ่า และห้างสรรพสินค้าเซน



เลือกให้โดย :

การณิก ทองเปี่ยม

พิธีกร, VJ MTV Thailand

GIVE

รายการ ‘30 ยังแจ๋ว’ รับบริจาคกล่องนม

ไม่น่าเชื่อที่ต้องเชื่อว่า เงินเพียง 10 บาทของคุณ ก็สามารถซื้อโต๊ะเรียนให้แก่นักเรียนในถิ่นทุรกันดารได้ รู้แบบนี้แล้ว ต่อไปนี้ใครที่ดูคนม หรือน้ำผลไม้หมดกล่องแล้วก็อย่าเพิ่งโยนทิ้งละ กรุณาเก็บ แล้วนำมาล้างให้สะอาด จากนั้นส่งไปที่รายการ 30 ยังแจ๋ว (ดูที่อยู่ได้ใน www.thaitv3.com) เพื่อนำกล่องนมที่เหลือไปใช้ประโยชน์ในการจัดสร้างโต๊ะและเก้าอี้ สำหรับนักเรียนในเขตจังหวัดชายแดน กิจกรรมนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งในการลดภาวะโลกร้อนอีกด้วยนะ

ad3

Front as
your imagine

Tel : 0-2246-5550 (Auto)

Manufacturing CD + CD-R + DVD + DVD-R + MINI CD + CD CARD

Contact: www.melondisc.co.th

เลือกเก็บ ข้อมูลสำคัญ ของบริษัทคุณ ไว้นิสิต แผ่นทอง ของเมลอนดิสก์ให้คุณภาพดีที่สุด เพราะเราคือผู้นำด้านการผลิตแผ่น CD DVD CD-R MINI CD CD CARD ครอบคลุมจรรยาบรรณที่ได้รับยอมรับจากบริษัทชั้นนำของประเทศไทยอย่างมากมาย ด้วยมาตรฐานการผลิตที่เหนือชั้นกว่า



melon•disc™

Copyright © Melondisc Corporation Company Limited.
All rights reserved .



OPEN Test
WARRANTEE 100%

Plus+
Screen

RING goldisc
That's right!

Back as
Gold disc

รองเท้าบูทหนังสีดำ
และกระเป๋านักขี่สีดำ
จาก **MNG**

เครื่องประดับ
จาก **Disaya**

ตัวหนีบ
นกคริสตัลใส จาก
Swarovski

นาฬิกาหน้าปัด
และสายขาว จาก
FOLLI FOLLIE

Handidrive พร้อมสร้อย
จาก **Swarovski**

MP3 Player
Samsung
จาก
Siam Paragon 4fl.

แจกันเรซินใส จาก
Siam Paragon 4fl.

แจกันเรซินสีดำ
จาก **Be trend**

สร้อยคอเงิน จาก
Siam Paragon Gfl.

ตุ้มหูคริสตัลใส จาก
Swarovski

นาฬิกา
หน้าปัดน้ำตาล
สายหนัง จาก
DIESEL

แหวนเงิน
จาก **Siam
Paragon Gfl.**

กระเป๋านักขี่สีดำ จาก
Siam Paragon 2fl.

หมากรุก
สีขาว-ดำ จาก
Siam Paragon 4fl.

WHEN ANGLE MEETS EVIL

มายาคติในโลกมนุษย์นี้แบ่งอย่างง่าย
ด้วยความดีและชั่ว สีที่นำมาตัดสินคือ ดำ
และขาว ตอบแบบใครก็รู้ คือสีดำเป็น
ตัวแทนของความชั่วร้าย ส่วนขาวก็เป็น
ตัวแทนของความดี ถ้าไม่มองอย่างฝืนมั่งค่า
จะเห็นว่าสัญลักษณ์อย่างหยินหยาง เป็น
ปรัชญาอันปราดเปรื่องของชาวตะวันออก
คือความสมดุลอย่างพอดีของชั่วและดี
โลกที่ควรจะเป็น จึงจะไม่ดูโหดร้ายจนเกินไป
อย่างที่มีมันเป็นอยู่

WHERE

Disaya ชั้น G เกษรพลาซ่า
MNG ชั้น 1 สยามพารากอน
Be trend ชั้น 2 สยามพารากอน
Swarovski ชั้น G สยามพารากอน
FOLLI FOLLIE ชั้น G สยามพารากอน
DIESEL ชั้น G สยามพารากอน
Kipling ชั้น G สยามพารากอน

CALENDAR

28 NOVEMBER - 4 DECEMBER 2008



MON

1

Happy Holiday Gift Set

ชุดของขวัญสำหรับคนพิเศษของแต่ดดี ไดร์ร้านโดนัทที่กำลังมาแรงในประเทศไทย ภายในเซตของขวัญประกอบไปด้วยโดนัทหลากหลายรสในกล่องของขวัญสวยหรู ฤงผ้า Happy Holiday และการดอวยพร ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 31 มกราคม พ.ศ. 2552 ที่แต่ดดี ไดร์ทุกสาขา



TUE

2

Hucky & Harvey Together Again Tour

การพบกันระหว่างฮัคกี้ ไอเคิลมานน์ กับ ริชาร์ด ฮาร์วีย์ ศิลปินและนักประพันธ์เพลงสุดยิ่งใหญ่ กับคอนเสิร์ตที่สื่อหลายสำนักต่างยกย่องให้เป็น 'ออคเคสตร้าที่ไม่ธรรมดาของชายสองคน' ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย สำรองที่นั่งที่ไทยทิคเกต เมเจอร์ ทุกสาขา



WED

3

Photo Fair 2008

งานแสดงและจำหน่ายอุปกรณ์การถ่ายภาพและเทคโนโลยีระบบดิจิตอล กล้องถ่ายภาพ, กล้องถ่ายภาพดิจิตอล, ขาตั้งกล้อง, ฟลิตเตอร์, แฟลช, ซอฟต์แวร์สำเร็จรูป ฯลฯ วันนีถึง 7 ธันวาคม ที่ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา

THU

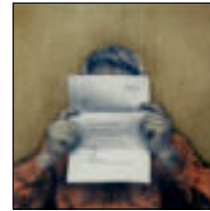
4

IOF World Congress on Osteoporosis 2008

การประชุมเรื่องโรคกระดูกพรุนระดับโลก ฟังการสัมมนาและชมงานวิจัยเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน วันนีถึง 7 ธันวาคม ที่ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

FRI

28



Tetsuya Noda : DIARY

งานศิลปะฝีมือศิลปินภาพพิมพ์ชาวญี่ปุ่น เทตสึยะ โนดะ ที่ได้แรงบันดาลใจจากการเฝ้าสังเกตสังคมรอบตัว นำเสนอผ่านการบันทึกหรือไดอารี่เสมือนที่สื่อออกมาในรูปแบบของภาพ จัดแสดงวันนี้ถึง 10 มกราคมปีหน้า ที่อาร์เดล เอิร์ดเพลส แกลเลอรี (สุขุมวิท 55 ทองหล่อซอย 10)

SAT

29



Motor Expo 2008

การกลับมาของมหกรรมยานยนต์ระดับโลก ประเทศไทย พบรถยนต์จากหลากหลายค่าย ทั้งญี่ปุ่นและยุโรป และนวัตกรรมใหม่จากคอนเซ็ปต์คาร์ล้ำยุค วันนีถึง 10 ธันวาคมนี้ ที่อาคารชาเลนเจอร์ ฮอลล์ 1 - 3 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพค เมืองทองธานี

SUN

30

Shape Run Thailand 2008

การรวมพลังผู้หญิงกว่า 1,200 คนวิ่งเพื่อสุขภาพและเพื่อการกุศลครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ เส้นทางวิ่งจากศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ไปถนนสุขุมวิท เป็นระยะทาง 5.4 กิโลเมตร แม้จะมีผู้สมัครเต็มแล้ว แต่สามารถไปร่วมวิ่งได้ตั้งแต่เวลา 06.00 น.

คำเตือน : การดื่มสุร่าทำให้ความสามารถในการขับขี่ยานพาหนะลดลง

Chang

groovin' the night

ดื่มด่ำประสบการณ์ความสนุกที่สถานบันเทิงชั้นนำ

เทศกาลความสนุกสนานแบบเช้ารุ่งแล้ว เหมคอนเสิร์ตจากศิลปินสุดฮอต สนุกกับ Music & Talk Show จาก Be My Guest ตื่นตากับโชว์สุดเซ็กซี่จากดารานางแบบชั้นนำ อิ่มอร่อยกับร้านอาหารชื่อดังทุกวัน ตั้งแต่วันนี้ - 1 มกราคม 52

สถานที่	ศิลปิน	วันแสดง
เซ็นทรัล เวิลด์	Pancake	21 พ.ย. 51
	Tattoo Colour	26 พ.ย. 51
	บอย ฟ้าเมกเกอร์	27 พ.ย. 51
	แมว จิระศักดิ์	28 พ.ย. 51
	ทัก & อนันต์ อันวา	1 ธ.ค. 51
	กะลา	3 ธ.ค. 51
	Teddy Ska+Jui	10 ธ.ค. 51
	ด็ก บีส์	12 ธ.ค. 51
	เบน บลากิ	17 ธ.ค. 51
	Playground	19 ธ.ค. 51
	Blackhead	24 ธ.ค. 51
	Instinct	26 ธ.ค. 51
	ป้าง นครินทร์	31 ธ.ค. 51
	Be My Guest	4, 11, 18, 25 ธ.ค. 51



Chang



WALKING TALKING ABOUT TIME WALKING

เรื่อง : สิริพร จีงพิทักษ์อุดม ภาพ : ศุภชัย เพ็ชรรี่

พันกร บุญยะจินดา คนดัง ที่ชื่อว่า ดัง คือเจ้าของบ้านที่เราพูดคุยด้วยในฉบับนี้ ยืนยันว่า เขารักการร้องเพลงมาแต่ไหนแต่ไร และด้วยสิ่งที่ผูกพันกับชีวิตของพันกรคือเสียงเพลง จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องมีประเด็นดังกล่าวอยู่ในบทสนทนา ซึ่งเราก็มั่นใจว่า ทักษะดนตรีที่เขาติดต่อคนตรีนั่นก็เป็นประโยชน์ต่อคนอ่านไม่น้อย เพราะเพียงประโยคแรก

ที่เราเอ่ยถามว่า คนตรีนี่คุณค่าอย่างไร พันกรก็ตอบกลับทันควันว่า “ดนตรีเป็นสิ่งที่ดี เป็นทักษะที่ดีด้วย ถ้าว่างๆ ก็น่าจะหันมาเล่นดนตรีดีกว่า อย่างน้อยก็ดีกว่าไปเล่นยา หรือติดเกมออนไลน์” เราเชื่อว่าหลายคนคงจะได้เห็นเอ็มวีเพลง ความหมายซึ่งๆ ในสไตล์ Ballad Rock ที่ชื่อว่า





ถ้าวันนั้น จากอัลบั้มชุดที่ 7 Time Walker ซึ่งเป็นการกลับมาสร้างสีสันให้วงการเพลงอีกครั้ง หลังจากสั่งสมทักษะทางด้านดนตรีมานานนับ 10 ปี กับผลงานเพลง 6 อัลบั้ม (ที่ยังไม่นับรวมอัลบั้มพิเศษอีกมากมาย)

“อัลบั้มชุดนี้นับว่าได้เลยว่าเป็นอัลบั้มที่ตั้งทุ่มเท และมีส่วนร่วมกับการทำงานเยอะที่สุดแล้ว

ครับ ตั้งแต่วางคอนเซ็ปต์อัลบั้ม เสื้อผ้า ชวนด์ดนตรีใหม่ๆ หรือข้อมูลที่จะนำมาแต่งเพลง ดังก็เป็นคนเสนอไอเดียทั้งหมด ก็เลยทำให้ใช้เวลาไปกับการทำงานชุดนี้ค่อนข้างนาน ใช้เวลาทำตั้ง 8 เดือน การที่จะมีผลงานใหม่ออกมาแต่ละครั้ง ดังว่ามันก็ต้องพิถีพิถันมากหน่อย และต้องหาอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ มาฝากแฟนเพลงอยู่เสมอ อย่างอัลบั้มนี้ ถ้าเพลงซึ่งดังก็จะเอาให้แบบฟังแล้วซึ่งสุดๆ เพลงไหนเศร้าก็เอาแบบให้ตายกันไปข้างหนึ่ง หรือถ้าเพลงสนุกๆ ก็ต้องแบบว่าแค่ได้ยินอินทรีก็อยากจะลุกขึ้นมาเต้นแล้ว ทุกอย่างดังตั้งใจทำและทุ่มเทก็เพื่อแฟนๆ ทุกคนที่รอคอยผลงานของดัง เพราะถ้าแฟนเพลงฟังแล้วถูกใจ ดังก็มีความสุขคาดหวังแค่นี้จริงๆ ขอแค่คนฟังฟังเพลงดังได้ทั้งอัลบั้มโดยไม่มีการ skip นะ ดังพอใจแล้ว”

การเดินทางในสวนเนื้อที่กว้างกว่ากว้างภายในบ้านหลังใหญ่อายุรวม 30 ปีของตระกูลบุญยะจินดา พร้อมทั้งพูดคุยกันแบบซื่อๆ กับพันกรทำให้เรารู้สึกว่า เขาไม่ใช่คนร่ำรวยที่แอบอวดไปวันๆ หากแต่ว่างานก็ทำงาน เมื่อไหร่ที่ทำงาน พันกรจะตั้งใจทำออกมาให้ดีที่สุด แม้กระทั่งในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ

“อัลบั้มนี้พูดถึงเรื่องเวลา เพลงแรกที่ปล่อยเอ็มวีออกมาก็มีเนื้อหาของเวลามาเกี่ยวข้อง ดังคิดว่า ชีวิตของคนทุกคนบนโลกล้วนผูกพันกับสิ่งๆ ที่เรียกว่าเวลา ดังก็มาคิดต่อว่า ใครเป็นคนตัดสินใจเรื่องเวลาขึ้นมาบนโลกนี้แล้ว แล้วก็ถึงบางอ้อว่า ที่อังกฤษนี่ที่เป็นต้นกำเนิดเวลา Greenwich Mean Time (GMT) ก็เลยไปถ่ายเอ็มวีกันที่ลอนดอน”

กับอัลบั้มล่าสุดที่ชื่อ Time Walking แปลตรงตัวว่า การเดินทางของเวลา ซึ่งพันกรกล่าวว่าชื่อนี้ช่วยสะท้อนสัจธรรมของคนเราได้ข้อหนึ่ง

“เวลากับชีวิตของคนเรามีส่วนเหมือนกันที่ไม่สามารถถอยหลัง หรือย้อนกลับได้”

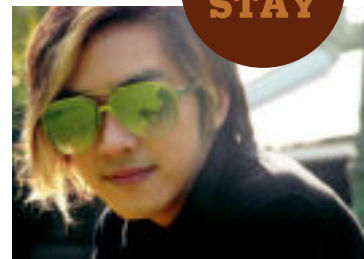
พันกรแนะนำทางออกเจ๋งๆ ไว้ว่า ถ้าไม่อยาก

เสียดายวันเวลาก็

“จงทำทุกๆ วันให้ดีที่สุด ให้เหมือนกับว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต ตื่นมาจะได้ไม่เสียใจว่า เมื่อวานทำอะไรไม่ได้กับใครเขาไว้”

ถ้าทำได้อย่างที่พันกรว่า นอกจากจะ ‘ไม่เสียใจ’ แล้ว ยัง ‘ไม่เสียเวลา’ อีกด้วย **adB**

HOME STAY



ชุดง่ายๆ สไตล์พันกร

- เสื้อโปโล กางเกงยีนส์ เน้นว่าต้องเดฟ

อาหารจานโปรด

- ส้มตำ

พริบประจักษ์ตัวที่ขาดไม่ได้

- แวนด้ารอบใหญ่ และนาฬิกา

ถ้านอนไม่หลับ...

- โทรศัพท์คุยกับเพื่อน

อยู่บ้านทำบ่อยสุด

- TV & MSN

แบรนด์เสื้อผ้าในดวงใจ

- club 21 เพราะมีเสื้อผ้าสำหรับคนผอมที่ดังใส่ได้

เซเลบหรือศิลปินคนไหนที่อยากชวน

มานอนค้างที่บ้าน

- มาดอนน่า

ธนาคาร
อาคารสงเคราะห์
Government
Housing Bank

55th
Anniversary

คิดถึงบ้าน คิดถึง รอส.
รอส.
G H BANK

GHBpay

วันนี้!

จ่ายค่าน้ำ ธนาคารอาคารสงเคราะห์
ได้ง่ายๆ โฉลกบ้านคุณ ที่



เคลียร์ง่าย
จ่ายสะดวก 24 ชม.



TESCO
Lotus

ด้วยอัตราค่าบริการ

5 บาท
ต่อรายการ

ตั้งแต่วันที่ 1 ถึง 31 มี.ค. 2552

คุณสามารถนำบัตรชำระเงินกู้ หรือแบบฟอร์มการชำระเงินงวดผ่านเคาน์เตอร์ ชำระเงินที่ เซเว่น อีเลฟเว่น และเทสโก้ โลตัส ได้ทุกสาขาทั่วประเทศ หรือที่เคาน์เตอร์รับชำระอื่นๆ ที่ร่วมรายการ

*กรณีชำระเงินกู้ผ่านตัวแทนฯ การตัดชำระเงินกู้มีผลใน 1-2 วันทำการถัดไป

**สามารถขอทำบัตรชำระเงินกู้ผ่านทางเว็บไซต์ของธนาคาร หรือที่ธนาคารอาคารสงเคราะห์ทุกสาขาทั่วประเทศ

ธนาคารกสิกรไทย เพื่อที่อยู่อาศัยครบวงจร
ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 0-2645-9000 www.ghbank.co.th

HEALTH

FOOD FOR EMOTIONAL BALANCE (PART1)



อาหารต่างๆ นั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามาก เราจึงมีเคล็ดลับทางโภชนาการเกี่ยวกับอาหารที่ช่วยกระตุ้นให้อารมณ์แจ่มใส แถมยังให้ประโยชน์อีกนานัปการมาฝาก

• **ง่วงงุนในยามเช้า** หากรู้สึกง่วงงุนไม่แล่น สะลึมสะลือในเวลาเช้า ให้ลองกัดขนมปังโฮลวีตสักสองแผ่น เพราะคาร์โบไฮเดรตจะช่วยให้ร่างกายมีกรดอะมิโนอันเป็นสารที่คอยกระตุ้นสมองให้

ทำงานอย่างปกติ

• **นอนไม่หลับ และหุดหู่** ให้คุณกินอาหารรสจัด เพราะสารแคปไซซินในพริกจะช่วยให้สมองหลั่งสารสื่อประสาท ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งยังช่วยให้นอนหลับสบายในเวลากลางคืน และเพิ่มความตื่นตัวในเวลากลางวัน

• **ซึมเศร้าตลอดวัน** กรณีแบบนี้ต้องสรรหาผักใบเขียว เพราะผักสีเขียวนั้นอุดมไปด้วยคลอโรฟิลล์ที่มี

ผลต่อสมอง ทำให้รู้สึกสดใส แถมยังได้วิตามินซีและสารแอนติออกซิแดนซ์ชะลอความแก่ ยับยั้งโรคมะเร็ง และโรคอัลไซเมอร์ได้ด้วย

• **ไร้เรี่ยวแรง** วันไหนที่รู้สึกเพลียๆ อ่อนระโหย วันนั้นคุณควรหันหน้ามาพึ่งธัญพืชเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวมันญี่ปุ่น ลูกเดือย และถั่วต่างๆ ดู เพราะวิตามินบี 6 จะช่วยเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย

• **อารมณ์แปรปรวน และขาดสมาธิ** เป็นเพราะร่างกายขาดธาตุเหล็กอย่างหนัก ทั้งนี้ ดับ ไซ้ นม และเนื้อสัตว์ จะช่วยคุณให้พ้นจากอาการดังกล่าวได้

• **ไร้อารมณ์ขัน** จิตใจไม่เบิกบาน บำบัดง่ายๆ ด้วยน้ำผึ้ง เพราะน้ำตาลฟรุคโตส จะซึมซาบแล่นสู่สมองโดยเร็ว และเพิ่มน้ำตาลในเลือดให้คุณรู้สึกร่าเริงได้ภายใน 15 นาที

• **เครียดจัด** ในวันที่ย่างง่วนจนไม่มีเวลาทานข้าว ให้ชุปผักชิ้นๆ ช่วยคุณดีกว่า เพราะในผักที่นำมาทำชุปนั้นมีทั้งวิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้อารมณ์เย็นลง ผ่อนคลาย



MANGO MANGO

มะม่วง เป็นผลไม้ที่ทานได้ทั้งผลดิบและผลสุก ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการของมะม่วงนั้นก็ใช้อย่างน้อยๆ ของผลไม้ให้ดาวว่าที่

• **ไฟเบอร์** ช่วยในการย่อยอาหาร และเผาผลาญพลังงาน

• **วิตามินเอ ซี และอี** ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

• **โปแตสเซียม และทองแดง** ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ปรับสมดุลภายใน

• **สารฟลาโวนอยด์** กำจัดไขมันในเส้นเลือดได้

• **สารไตรเทอปีน** ด้านการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งผิวหนัง

• **กรดอะมิโนทรีปโตเฟน** ช่วยให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน ทำให้ผ่อนคลาย และหลับสบาย



HEALTHY SIGN BY SPOTS

สิ่ว นอกจากจะเป็นศัตรูตัวฉกาจของความงามแล้วยังเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพที่กำลังคืบคลานเข้ามาได้อีกด้วย เราจึงควรสังเกตตำแหน่งที่สิ่วขึ้นให้ดี

หน้าผาก = ระบบย่อยผิดปกติ เพราะตึมน้ำ และทานผักผลไม้ไม่พอ

รอบดวงตา = ไตมีปัญหา เนื่องจากพักผ่อนน้อย

หว่างคิ้ว = ตับไม่สามารถขจัดของเสียออกไปจากร่างกายได้

ใบหู = กระเพาะมีปัญหา เนื่องจากทานเนื้อสัตว์ ตึมนกแพ และแอลกอฮอล์มากเกินไป

แก้ม = มีปัญหาที่ปอด เนื่องจากสูบบุหรี่จัดหรือต้องเผชิญกับมลพิษมาก

จมูก และเหนือ/ใต้ริมฝีปาก = ฮอรโมนแปรปรวน โดยเฉพาะช่วงใกล้ถึงวันนั้นของเดือนในผู้หญิง และยังบ่งบอกได้ว่า หัวใจกำลังมีปัญหา

ปลายคาง = กระเพาะ และลำไส้มีปัญหาเกี่ยวกับการดูดซึมสารอาหาร



Kilocalories คือ พลังงานจากการรับประทานกล้วยหอมเพียง 1 ผล ที่ทำให้อิ่มสบายท้องแบบพอดี ๆ ซึ่งเหมาะกับสาว ๆ ที่กำลังไดเอต เพราะกล้วยหอมนั้นให้พลังงานมาก มีวิตามินสูง ในขณะที่ไขมันต่ำสุด ๆ

HEART



DON'T BE SHY BABY!

ในทางจิตวิทยาแบ่งอาการที่อายออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

ระดับปกติ เกิดขึ้นได้กับทุกคนเมื่อต้องขึ้นพูดบนเวทีต่อหน้าคนมากๆ หรือรู้สึกประหม่าเมื่อเข้าสัมภาษณ์งาน

ระดับรุนแรง จะมีอาการหัวใจเต้นรุนแรง มือไม้สั่น บางรายอาจถึงขั้นป่วนป่วนมวนท้อง และอาเจียนได้

ระดับกลัวการเข้าสังคม จะหลีกเลี่ยงการพูดคุย และนำตัวกับคนแปลกหน้า และมักมีปม

ในใจว่าตัวเองไม่มีความสามารถอะไร ไม่มีเสน่ห์ เป็นต้น

ระดับกลัวการเข้าสังคมอย่างรุนแรง จะไม่กล้าออกจากบ้านไปเจอผู้คน และตกใจเสมอๆ เมื่อมีคนมาทักทาย

ส่วนวิธีง่ายๆ ที่จะกำจัดความอายได้แก่

1. สร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเอง ด้วยการนึกถึงคุณสมบัติที่ดี ที่มีอยู่ในตัวเอง เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น และต้องกล้ายิ้ม กล้าทักทายคนอื่นก่อน
2. ฝึกมิตรกับทุกคน ด้วยรอยยิ้ม และการพูดคุยที่ดี อาจจะเริ่มบทสนทนาโดยการถามไถ่เรื่องสุขภาพ การเอ่ยชมเชย เสื้อผ้าที่คนอื่นใส่ก่อนก็ได้ จากนั้นการคุยกันในเรื่องทั่วไปอื่นๆ ก็จะสามารถตาม

adB

RELATIONSHIP

PROHIBITED TOPICS

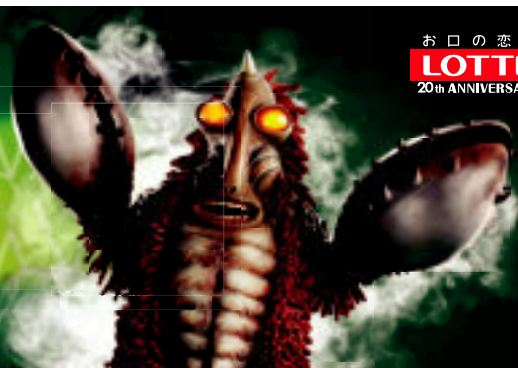
ถ้าไม่อยากผัดใจกับกลุ่มเพื่อนร่วมงาน (ที่ไม่สนิทกันแบบแน่นแฟ้นอย่างเพื่อนซี้บ๊วก) นี่คือการประเด็นต้องห้าม ที่ไม่ควรหยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็นสนทนา

1. เรื่องเงินเดือน ใครได้มากกว่า น้อยกว่า อันนี้เป็นเรื่องที่ไม่ควรละลახละลวงถามอย่างย่ง เพราะถ้ารู้ว่าใครได้มากกว่าก็อาจทำให้เกิดการหมั่นไส้กันขึ้นมาเปล่าๆ
2. การเมือง และศาสนา เรื่องเหล่านี้เป็นประเด็นละเอียดอ่อนมาก ขึ้นอยู่กับวิจรณ์ญาณและความศรัทธาส่วนตัวของแต่ละคน ไม่มีใครถูก หรือผิด อย่าตัดสินกันด้วยเหตุผลส่วนตัวเลย
3. อย่าแฉวปมด้อยของใครในกลุ่ม เพราะอาจจะทำให้คุณถูกมองว่าขึ้นหน้า ช่างจับผิด และดูถูกคนได้
4. เรื่องชู้สาว ไม่ว่าใครจะคบกับใคร หรือเลิกกับใครมา ก็เป็นเรื่องของเขา 2 คนจริงๆ คนอื่นที่เขาไม่ได้ขอความเห็นก็อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์เลย ถ้าหากถึงคราวตัวคุณเองบ้าง แล้วจะรู้สึก



ยับยั้งแบคทีเรียอยู่หมัด

หมากฝรั่ง ลอตเต้ ไซลิทอล





London Classic Gin in a New Bottle



คนลอนดอนกับการนั่งดื่มปล่อยอารมณ์ตามฉบับ เป็นเรื่องที่แทบแยกกันไม่ออก และเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่ลอนดอนเนอร์โปรดปรานและถือเป็นเครื่องหมายของวัฒนธรรมการดื่มสำหรับพวกเขาก็คือ ยิน (Gin) หรือเหล้ายีน ที่มีเอกลักษณ์ตรงกลิ่น

หอมอ่อนๆ ที่ได้จากการหมักบ่มสมุนไพรและธัญพืช แต่ปัจจุบันนี้ แทบไม่มีเหล้ายีนที่ผลิตในลอนดอนอีกแล้ว ยกเว้น Beefeater ที่เป็นเจ้าแห่งเหล้ายีนพรีเมียม แบรินด์ดังแบรนด์เดียวเท่านั้น และถ้าลอนดอนหมายถึง หอนาฬิกาบิ๊กเบน รถเมล์แดง ตู้โทรศัพท์แดง บีฟิเตอร์ เหล้ายีนคลาสสิกในขวดใหม่ รูปทรงสี่เหลี่ยมสไตล์เท่จัดแบบคอนเทมโพลารี พร้อมด้วยโลโก้เป็นรูปทหารยามประจำหอคอยแห่งกรุงลอนดอน ก็น่าจะทำให้ลอนดอนในความหมายของคุณ มีรสชาติขึ้นเยอะ ที่สำคัญ สถานที่หลักๆ ที่ว่านั้น คุณต้องบินไปสัมผัส แต่สำหรับบีฟิเตอร์แล้วละก็ คุณแค่เปิดขวดนั่งดื่มในผับต่างๆ ของกรุงเทพฯ ก็ได้อารมณ์แล้ว เรื่องนี้อดีตคู่หูลอนดอนเนอร์อย่างสองหนุ่มเท่ จากวง Sqweez Animal พิสูจน์มาแล้ว

adB

“A good heavy book holds you down. It’s an anchor that keeps you from getting up and having another gin and tonic.”

Roy Blount, Jr.

BIZ LIFE



ALL THE SUCCESS START FROM ZERO

เปรมศิริ ดิลกปรีชากุล

เคยเป็นทั้งผู้สื่อข่าวในเครือ เดอะ เนชั่น และสำนักข่าวรอยเตอร์ประจำประเทศไทย โดดเข้าสู่แวดวงนักประชาสัมพันธ์กับองค์กรใหญ่ๆ มาแล้วมากมาย จนวันที่ออกมาเปิดบริษัท สยาม ฟีอาร์ คอนซัลแทนต์ จำกัด ของตัวเอง ก็เป็นวันที่เธอบอกกับทุกคนว่า “เริ่มต้นนับที่เลขศูนย์”

- การเปลี่ยนแปลงในงานส่วนใหญ่เรากำหนดเองไม่ได้ มันมักจะเกิดจากสถานการณ์ภายนอก แต่ถ้าเราเห็นสถานการณ์แย่ แทนที่จะไปร้องให้เสียใจ จนทำให้เรานึกอะไรไม่ออก เราต้องมองวิกฤตให้เป็นโอกาส เริ่มต้นด้วยการพอใจกับปัจจุบันของเราเสียก่อน
- เราไม่ได้เชื่อในเรื่องพรหมลิขิตหรือ destiny แต่เรารู้ว่าถ้าการทำงานเดินทางมาถึงจุดเปลี่ยน เราก็ต้องเปลี่ยน ต้องยอมรับมันให้ได้
- การเป็นลูกจ้างคนอื่นก็มีข้อดี คือเราไม่ต้องไปคิดอะไรมาก แต่เมื่อมาเป็นเจ้าของกิจการเองก็ต้องคิดมากขึ้น ดูแลมากขึ้น รับผิดชอบมากขึ้น แต่เราก็จะมีรายได้ที่เพิ่มมากขึ้นด้วย คงไม่มีอะไรที่ดีไปหมดทุกอย่าง ได้อย่างก็ต้องเสียอย่าง
- สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความมั่นใจของเราเอง เมื่อเราลงมาทำธุรกิจของตัวเอง มันไม่ใช่การนับหนึ่ง แต่มันคือการนับศูนย์ เราต้องทำให้เราต้องนับศูนย์ เพราะเราเพิ่งเข้ามาในตลาด คนอาจจะยังไม่รู้จัก พอลงมาทำปั๊บ คุณจะต้องได้ร้อยล้านเลย มันเป็นไปได้ คุณจะต้องเรียนรู้ว่า นี่คือ step เราจะรู้จักคิดเป็นจังหวะ เป็นขั้นเป็นตอน วันแรกที่เปิดบริษัทของตัวเอง สิ่งแรกที่เราคิดคือ ทำให้คนรู้ว่าเรามาเปิดบริษัทของตัวเองแล้วก็พอ
- เราจะบอกเด็กรุ่นใหม่อยู่เสมอว่า วันนี้ของเราก็คืออนาคตของเราด้วยเหมือนกัน ตอนที่เราเป็นเด็กไม่มีใครมาสอนเรื่องนี้กับเราหรอก แต่พอวันแรกที่เรามาเปิดบริษัททำเองนั่น มีเขาเชื่อถือเรา มาติดต่อขอเป็นลูกค้าของเราเยอะมาก ทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เราเคยทำไป ทุกอย่างจะกลายเป็นต้นทุนของเราในอนาคต
- เมื่อเริ่มธุรกิจอะไรสักอย่าง คุณต้องทำให้ทุกอย่างเป็น step by step หลาย คนอาจจะล้มเหลวเพราะบางทีอาจจะคิดใหญ่เกินไป เราต้องพร้อมที่จะใหญ่ ต่อเมื่อเราคิดว่าเราจะไปได้ แต่ถ้าใน day one ก็ต้อง step by step
- เราเกิดและเติบโตเอง ไม่มีบริษัทฝรั่งมาหนุนหลัง เพราะความเชื่อของเราก็คือ งานการสื่อสาร การตลาดนั้น ความรู้ความเข้าใจท้องถิ่น หรือที่เรียกว่า local standing นั้น เป็นเรื่องสำคัญ แล้วคงไม่มีฝรั่งชาติไหนที่จะมาเข้าใจเท่ากับคนไทยเองหรอก คนไทยมักจะเชื่อฝรั่ง แต่เราทำงานกับฝรั่ง เรารู้ว่าฝรั่งเขาคงท้องถิ่น เวลาเขาจะทำอะไร เขาจะถามก่อนว่า เขาพูดอย่างนี้ถูกไหม มีคาแรกเตอร์อย่างนี้ถูกไหมเสมอ
- ลูกค้าคือแหล่งที่มาของรายได้ ไม่มีเขาเราก็ออยู่ไม่ได้ ถ้าเรามีต้นทุน เราก็ต้องรักษาด้านทุนของเราอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เพราะประชาสัมพันธ์เป็น

- อาชีพที่ต้องมีความน่าเชื่อถือ เสียหายไม่ได้ สมมติว่าเราทำให้ลูกค้าไม่เชื่อมั่นสักหนึ่งราย หรือทำให้เสียสักหนึ่งราย ก็แย่แล้ว เพราะอาชีพนี้มีการบอกกันแบบปากต่อปาก เพราะฉะนั้นในแง่ของลูกค้า เราต้องบริหารความเชื่อมั่น การบริหารความเชื่อมั่นที่ดี หมายความว่าเราต้องบริหารงานของเราให้ดีขึ้นคือ ต้องทำงานให้ได้มาตรฐานและสามารถจะตอบโจทย์ลูกค้าได้
- สิ่งที่เรายึดถือต่อลูกน้องเสมอ คือ ต้องให้โอกาส เป็นโอกาสที่จะให้เขาพัฒนาตัวเอง เรามีความเชื่ออยู่อย่างหนึ่งว่า คนทำงาน ต้องให้โอกาสเขาทำ หลายบริษัทอาจจะไม่ค่อยให้โอกาส เพราะอาจจะกลัวผิด กลัวทำมาแล้วไม่ดี แต่เรามองว่านี่มีระบบที่ค่อนข้างแข็งแกร่ง เราจึงพร้อมที่จะให้เด็กเรียนรู้และพัฒนาตัวเองเสมอ
 - การพัฒนาคนคือต้องให้เขาลงไปทำงานจริง เป็นการ learning by doing คือเรียนรู้จากการทำงาน มันไม่มีทางที่จะไป take course train เจอมาเยอะมากที่ train แล้วก็นิ่ง คือกลับมาแล้วไม่มีอะไร กลับมาตัวเองก็เหมือนเดิม ไม่มีประโยชน์อะไร แต่ถ้าคุณไป train เขาในงาน มันจะโดน pressure เอง ทั้งจากลูกค้า จากเพื่อน จากสิ่งแวดล้อม เขาจะพัฒนาตัวเองได้ การที่ผลักให้เขาไปชก แล้วก็ชี้ให้เขาเห็นว่า คุณยังขาดตรงนี้ คุณต้องไปอีก หรือต้องไปตรงนี้ จะทำให้เขาได้เรียนรู้
 - เราเป็นนักธุรกิจ แต่สามารถเอาเรื่องทฤษฎีมา blend กันได้ เราไม่ได้เล่าจากประสบการณ์โดยตรง แต่หลายครั้งเราก็ศึกษาจากทฤษฎี เพราะมันเร็ว การศึกษาจากทฤษฎีมันเป็นการเรียนลัด เพราะเขาอุทิศส่วที่ทำมาตั้งเยอะจึงเอาเขียนเป็นทฤษฎีได้ เราไม่ต้องลงไปทำเอง แล้วถ้าเราสามารถเอาทฤษฎีมา blend กับปฏิบัติได้ มันจะทำให้เราไปได้เร็วขึ้น
 - ความสำเร็จมาจากโอกาสและความพร้อม บางคนมีความพร้อมแต่ไม่มีโอกาส มันก็ยังไม่สำเร็จ แต่หลายคนมีโอกาสดแต่ไม่พร้อม เพราะฉะนั้นคุณต้องพร้อมอยู่เสมอ คุณต้องเก่งอยู่เสมอ พอคุณเป็นคนเก่ง เมื่อมีโอกาสมามันก็จะประสบความสำเร็จได้ พอโอกาสมา ความพร้อมต้องมาด้วย พูดง่ายๆ ว่า เก่งกับเฮงมันต้องมาด้วยกัน
 - เรายมีการวางแผน แต่ถามว่ามันเป็นไปตามแผนไหม จริงๆ แล้วมันไม่ค่อยเป็นไปตามแผนหรอก เพราะไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้ สิ่งที่เราควบคุมได้มากที่สุด คือ ตัวเราเอง สำคัญที่สุดเลย เราต้องควบคุมตัวเราเอง เพราะปัจจัยภายนอกเราไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

adB

BIZ BOOK



AESOP AND THE CEO: POWERFUL BUSINESS LESSONS FROM AESOP AND AMERICA'S BEST LEADERS

ผู้เขียน : David Noonan
ราคา : 495 บาท
ซื้อได้ที่ : ร้านเอเชีย บุคส์

ใครจะไปคิดว่านิทานอีสปที่พวกเราฟังกันจนติดหูสมัยเด็กๆ จะกลายเป็นบทเรียนทางธุรกิจสำหรับผู้ใหญ่ได้ โดยเฉพาะคนที่เป็ชื้อไอ แต่ เดวิด นูแนน ก็สามารถนำนิทานกับแง่มุมทางธุรกิจมาผสมผสานกันได้อย่างน่าสนใจ โดยมีเหตุการณ์หรือกรณีศึกษาทางธุรกิจที่เกิดขึ้นจริงมาเสริมในแต่ละบท เช่น บทที่ห้าด้วยนิทานเรื่อง หมาล่าเนื้อกับกระต่ายป่า ซึ่งในนิทานมีอยู่ว่า กระต่ายป่าเห็นนายพรานจูงหมาล่าเนื้อมาเดินป่า ก็เลยคิดจะหาทางหนีทีไล่ไว้ก่อน เพราะกลัวว่าถ้าวันไหนภัยมาถึงตัวจะได้ไม่ลำบาก เพราะตัวเองก็เป็นกระต่ายป่าแก่ๆ ไม่ว่องไวเหมือนหมาล่าเนื้อที่เด็กกว่า และวิ่งเร็วกว่า ว่าแล้วกระต่ายป่าก็เลยหาทางสำรวจพื้นที่ป่าอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เพื่อให้ตัวเองชินกับเส้นทางและภูมิประเทศ (ถ้านักภาพไม่ออกก็ลองนึกภาพคนไปฝึก

โรงแรมที่พยายามศึกษาเส้นทางหนีไฟนั่นแหละ) สุดท้ายพอวันหนึ่งตัวเองถูกล่า ก็สามารถวิ่งหนีไปได้ ชิลๆ ขณะที่หมาล่าเนื้อวิ่งหอบแฮก ไล่ไม่ทันเพราะไม่รู้จักพื้นที่ ทั้งหมดที่กระต่ายป่าทำนี้ ในทางธุรกิจเขาเรียกว่า การริเริ่มสร้างสรรค์ ทำในสิ่งที่จำเ็นกับความรู้ ความสามารถตัวเอง (รวมถึงการไปเรียนต่อหรือเข้ารับการอบรมต่างๆ ด้วยนะจะบอกให้) โดยไม่ต้องให้ใครมาบอก ซึ่งคนเหล่านี้ก็จะเป็นพนักงานหรือคนทำงานที่มีการพัฒนามากกว่าคนที่จะทำก็ต่อเมื่อได้รับคำสั่ง อย่าไปคิดว่านี่คือนิทาน แต่มันคือหนังสือบริหารธุรกิจดีๆ เล่มหนึ่ง ที่เล่าเรื่องแบบนิทาน แต่ถ้ามันสนุกเสียจนอดรันทดไม่ไหว อยากจะนำไปเล่าให้ลูกๆ ฟังก็ได้ เพราะยังไ้กวีวิน-วิน ลูกก็มีนิทานก่อนนอนฟัง ส่วนคุณพ่อคุณแม่อีกได้บทเรียนทางธุรกิจก่อนนอนไปด้วย

BIZ IDEA



Laundry Locker

ในสภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ การเริ่มต้นธุรกิจใหม่ อาจไม่ได้ยากเสมอไป ถ้าหากเป็นธุรกิจที่มีความคิดสร้างสรรค์และเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคน ก็ดูอย่าง Laundry Locker ร้านซักรีดไอดีเดียวเจ๋ง ในซานฟรานซิสโก นี่ไง ที่แตกต่างและน่ายกนิ้วให้ว่าเด็ดจริง เพราะแทนที่จะรอให้ลูกค้าหอบเสื้อผ้าไปให้ซัก เขาก็ไปรับเสื้อผ้าจากล็อกเกอร์ที่บ้าน คอนโดฯ หรืออพาร์ทเมนต์ของลูกค้าเสียเลย โดยล็อกเกอร์ที่วางนี้ ทางบริษัทเขาจะจัดไว้ให้เป็นสัดส่วนที่คอนโดฯ หรือที่บ้านเลยก็เดียว สิ่งที่คุณลูกค้าต้องทำก็แค่เข้าไปลงทะเบียนสมัครเป็นสมาชิกในเว็บไซต์ของบริษัทเสียก่อน กรอกข้อมูลรายละเอียดและจ่ายเงินเรียบร้อยแล้ว คุณก็แค่เอาเสื้อผ้าไปใส่ไว้ในล็อกเกอร์ แล้วทางบริษัทจะส่งคนมารับเสื้อผ้า และถ้าหากว่า เสื้อผ้าของคุณ มีรอยขาด กระดุมหลุด ด้ายรูด เขาก็จะแถมบริการปะชุด ซ่อมเสื้อผ้าให้ด้วยโดยไม่คิดเงินเพิ่ม (หมายความว่าเสื้อของคุณต้องขาดอยู่ก่อนแล้วนะ ไม่ใช่เขาไปทำให้ขาด) พอซักรีดเสร็จแล้ว เขาก็จะให้พนักงานมาส่งคืนให้ที่ล็อกเกอร์ในวันรุ่งขึ้นทันที รวดเร็วและสะดวกสบายหาได้ปาน และหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการซัก รีด อบ ทุกสิ่งอย่างจนเสื้อผ้าของคุณสะอาด หอม น่าสวมใส่แล้ว พนักงานก็จะส่งข้อความไปยืนยันให้คุณรู้ผ่านมือถือ เพื่อให้คุณไม่ต้องกังวลว่า เสื้อผ้าแบรนด์เนมของคุณ ตกหล่นหายอยู่ตามทางหรือเปล่า บริการนี้คนซานฟรานซิสโกเขาชอบมาก และจัดว่าเป็นบริการที่ดีที่สุดของเมืองเลยก็เดี๋ยอยากแวะเวียนไปดูไอดีเดียวของเขาก็ลองเข้าเว็บนี้ได้ www.laundrylocker.com

BIZ QUOTE

“EVERYBODY HAS TALENT. IT'S JUST A MATTER OF MOVING AROUND UNTIL YOU'VE DISCOVERED WHAT IT IS.”

George Lucas



“Respect for ones parents is the highest duty of civil life.”

การเคารพครอบครัวของผู้อื่นคือหน้าที่อันสูงสุดของผู้เจริญแล้ว

- Chinese Proverb

“Whoever gossips to you will gossip about you.”

ใครก็ตามที่นำเรื่องมาโนินทา กับท่าน คนนั้นก็ย่อมจะโนินทาทัวท่านสักวัน

- Spanish Proverb

“Success is getting what you want. Happiness is wanting what you get.”

ความสำเร็จคือการได้มาในสิ่งที่คุณต้องการ แต่ความสุขคือการมีความต้องการในสิ่งที่คุณได้มา

- Dale Carnegie

“Man suffers most from the suffering he fears, but never appears, therefore he suffers more then God meant him to suffer.”

คนเราเป็นทุกข์มากที่สุดก็จากสิ่งที่เขากลัว ซึ่งล้วนไม่เคยเกิดขึ้นจริง ดังนั้นกล่าวได้ว่า เราเป็นทุกข์มากกว่าที่พระเจ้าตั้งใจให้เราเป็นเสียอีก

- Dutch Proverb

“Man is the only animal that laughs and weeps; for he is the only animal that is struck with the difference between what things are, and what they ought to be.”

มนุษย์เป็นสัตว์โลกเพียงชนิดเดียวที่หัวเราะและร้องไห้ได้ เพราะว่าสัตว์โลกเพียงชนิดเดียวอย่างมนุษย์นี้เองที่สามารถแยกแยะได้ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่างกับสิ่งที่ควรจะเป็น

- William Hazlitt

“In the arithmetic of love, one plus one equals everything, and two minus one equals nothing.”

สูตรบวกลบคูณหารของความรักมีอยู่ว่า หนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับทุกสิ่ง แต่สองลบหนึ่งเท่ากับไม่เหลืออะไรเลย

- Mignon McLaughlin

“A man who suffers or stresses before it is necessary, suffers more than is necessary.”

ผู้ที่เป็ทุกข์หรือเคร่งเครียดก่อนเวลาอันควร ก็จะทุกข์มากกว่าที่ควรจะเป็นเช่นกัน

- Seneca

“It is better to suffer wrong than to do it, and happier to be sometimes cheated than not to trust.”

เป็นทุกข์ในเรื่องที่ผิดก็ยังดีกว่าทำในเรื่องที่ผิด และการที่เราถูกหลอก ก็ยังเป็นเรื่องที่น่าจะเป็นสูงกว่าการที่เราไม่อาจเชื่อใครเลย

- Dr Samuel Johnson

“Love makes the time pass. Time makes love pass.”

ความรักทำให้เวลาผ่านไป และเวลาทำให้ความรักเลยผ่านไป

- Euripides

“Never let a problem become an excuse.”

อย่าปล่อยให้ปัญหากลายเป็นข้อแก้ตัว

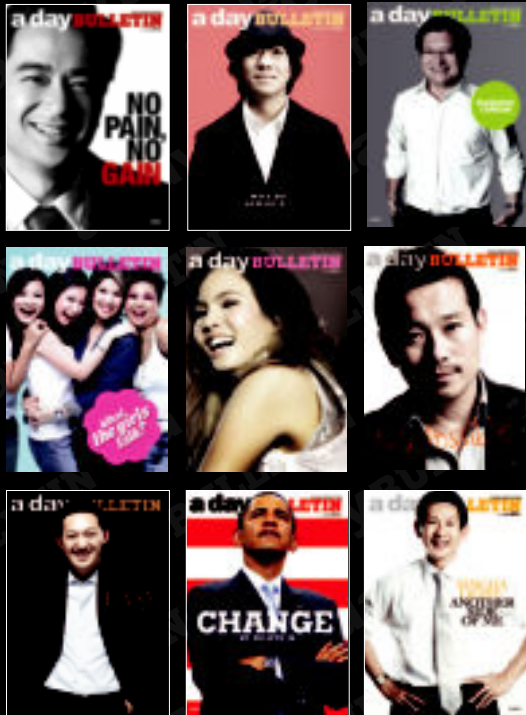
- Robert Schuller

“For all sad words of tongue and pen, the saddest are these, ‘It might have been.’”

ในบรรดาคำที่แสนเศร้า ที่ไม่ว่าจะออกมาจากปาก หรือว่าปลายปากกา คำที่เศร้าที่สุดก็คือคำว่า ‘มันน่าจะเป็นอย่างนั้น’

- John Greenleaf Whittier

AVAILABLE NOW !



- สถานีรถไฟฟ้า BTS
- สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT (แจกโดยพนักงานแจก a day BULLETIN ทุกวันศุกร์ 17.00 -18.00 น.)

- เซ็นทรัล
- โรบินสัน
- ดี เอ็มโพเรียม
- มานูญครอง
- สยามพารากอน

- True Shop
- True Coffee
- Coffee World
- 94 Coffee
- ร้านกาแฟดอยตุง
- บ้านไร่กาแฟ

- iberry
- Kanom
- Mister Donut NEW
- Vanilla Garden
- กิลด์พุดกัษ์
- Yindee Cup NEW
- ร้านประตูสีฟ้า
- Cafe Classic NEW
- โล-บรา-รี NEW

- โรงภาพยนตร์ลีโต้
- โรงภาพยนตร์สยาม
- โรงภาพยนตร์สกาลา
- โรงภาพยนตร์ House
- ภักธราตรีเรียเตอร์

- อาคารอ้อ จีเอ เอเลีย
- อาคาร Tipco

- อาคาร SCB
- อาคารสิรินธรรัตน์
- อาคารเอ็มโพเรียม
- อาคารมณีนยา
- อาคารต้นสน
- อาคารมาลิ้นนก
- อาคาร Lake Rajada
- อาคารอิมคูราฮิบ
- อาคารชาร์เตอร์
- I House Condominium
- The Lake Condo

- British Council
- สมาคมฝรั่งเศส
- สถาบันเกอเธ่
- TCDC
- Hof Art Gallery
- Secret Recipe

- Apex Skin Care
- Q Cut
- Style by TOYOTA
- ซาลาซ
- ผิวดีคลินิก
- โรงพยาบาลวิภาวดี
- ร้านซีเ็ดนิคเซ็นเตอร์
- California WOW Xperience
- Karmakamet NEW

- คาเฟ่เตอร์การบินไทย ดอนเมือง
- คาเฟ่เตอร์การบินไทย สุวรรณภูมิ
- คาเฟ่เตอร์ Thai Air Asia
- คาเฟ่เตอร์ Thai Ticket Major
- ตลาดหลักกัธริย์แห่งประเทศไทย

คิม จงสกิตยวัฒนา

ภายในร้านหนังสือ 2 ชั้นที่อยู่ภายในบริษัทนานมีบุ๊คส์ สาขาสุขุมวิทใหม่ไฟแรงอย่าง ‘คิม จงสกิตยวัฒนา’ ดูเหมือนเจ้าหญิงท่ามกลางหมู่มวลชนหนังสือนานาชาติ แม้จะเกิดมาในชนชั้นที่แทบจะไม่มีปัญหาเรื่องปากท้อง มีหน้าซ้ายมีบัตรทุนจากธุรกิจหนังสือที่พ่อและแม่ได้ก่อร่างเอาไว้ แต่เจ้าหญิงแห่งอาณาจักรหนังสือกลับไม่ได้ปล่อยชีวิตล่องไหลเรื่อยเปื่อยไปกับโลกทุนนิยมเหมือนที่คนในวัยเดียวกันนิยมปฏิบัติ หลายเหตุการณ์ที่ได้ประสบทำให้เธอต้องการจะค้นหาความหมายของชีวิต และสิ่งหนึ่งที่ผู้หญิงซึ่งงกอยู่กับหนังสือมาตั้งแต่เล็กอย่างเธอลงมือทำ นั่นคือการสานต่อธุรกิจผลิตหนังสือ ด้วยความเชื่อมั่นที่กลายมาเป็นอุดมคติประจำตัวว่า ‘การอ่านหนังสือดีๆ จะเปลี่ยนชีวิตของผู้คนได้ และผู้อ่านเหล่านั้นก็จะสามารถจะใช้ทัศนคติดีๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมได้เช่นกัน

ถ้าไม่ได้เกิดมาในตระกูลที่ำธุรกิจหนังสือ คุณอยากจะทำอะไร

คิมมีความฝันเยอะมาก อยากเป็นศิลปิน อยากเป็นนักเดินทาง อยากมีร้านอาหารเป็นของตัวเอง แต่พอถึงจุดๆ หนึ่ง คิมรู้สึกอยากทำงานที่สร้างคุณค่าให้กับสังคม แล้วคิมเป็นคนรักการอ่าน เลยคิดว่าตอนนี้ธุรกิจที่อยู่ในความฝันของเราก็คือการทำหนังสือนี้แหละ เพราะคิมรู้สึกว่าหนังสือหนึ่งเล่มเปลี่ยนแปลงชีวิตคนได้เยอะ แล้วถ้าเราอยู่ในจุดที่สามารถคัดเลือกต้นฉบับ คัดเลือกผลงานที่จะเผยแพร่ให้กับคนอ่านได้ ก็น่าจะมีส่วนที่ช่วยให้สังคมน่าอยู่ขึ้น คิมเลยชอบธุรกิจนี้

อะไรคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้คุณทั้งความฝันที่อยากทำร้านอาหาร อยากเป็นศิลปิน แล้วมาทำธุรกิจสำนักพิมพ์อย่างจริงจัง

ความจริงหลายๆ อย่างก็ยังไม่อยากทำอยู่นะคะ แต่ประมาณ ม.5 คิมก็เริ่มสนใจเรื่องสังคม คิมไปเป็นครูที่โรงเรียนยากจนที่ภูเก็ต ได้เห็นลูกศิษย์ที่เป็นเด็กประณตจากหยาบคายมาก แต่เขาคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา สุดท้ายคิมได้รู้ว่าคุณแม่เขานักเดินอะโกโก้ที่ป่าตอง มันทำให้คิมเริ่มคิด อยากค้นหาความหมายของชีวิตตัวเอง ว่าเรามีตัวตนอยู่ในโลกนี้จริงหรือเปล่า แล้วทำไมถึงมีชนชั้นที่ห่างกันมากเหลือเกิน คิมก็เลยเริ่มคิดถึงเรื่องสังคม

ตอนที่คิมเรียนมหาวิทยาลัยมิชิแกน คิมกับเพื่อนอีกสี่คนตั้งชมรมชื่อ World Service Team เพื่อพัฒนาชุมชนในประเทศโลกที่สาม แล้วโปรเจกต์แรกเราไปที่เขมร คิมไปอยู่ที่บ้านเลี้ยงเด็กกำพร้าประมาณสองเดือน ช่วงนั้นเหมือนเป็นจุดเปลี่ยนก่อนหน้านั้นรู้สึกใช้ชีวิตช่วงไร้ความหมายเหลือเกิน คิมเรียนวิศวะ เพื่อนๆ จะบอกว่า ฉันจะไปทำงาน Investment Bank จะทำ consult แต่คิมไม่รู้่วชีวิตคิมจะเกิดมาเพื่อทำพวกนั้นทำไม เดียวก็ตายแล้ว พอไปที่เขมร คิมรู้สึกว่าชาวบ้านที่นั่นหรือน้องๆ ที่บ้านเลี้ยงเด็กกำพร้า ถึงแม้ชีวิตเขาจะผ่านเรื่องที่ย่ำแย่ แต่ทุกคนก็สามารถหาจุดที่จะอยู่ได้ แล้วมีความสุข คิมรู้สึกว่า เรามีสิทธิ์อะไรที่จะมาคิดว่าชีวิตเราไร้ค่า ไนเมื่อคนที่ผ่านเรื่องแย่ๆ มาตั้งเยอะ เขายังแฮปปี้กับชีวิตเลย

การทำงานเกี่ยวกับหนังสือ ในประเทศที่วัฒนธรรมการอ่านไม่เข้มแข็งอย่างนี้เจออุปสรรคอะไรบ้าง

เยอะมากค่ะ ต้องแบ่งเป็นสองส่วน คือส่วนของโรงเรียน ภาครัฐ กับส่วนของผู้อ่านเอง ในส่วนของโรงเรียนกับภาครัฐนั้น ถึงแม้จะมีการพูดว่า ตอนนี้โรงเรียนกับภาครัฐมีการส่งเสริมการอ่านกันอย่างจริงจัง แต่หนังสือในห้องสมุดตามโรงเรียนมีน้อยมาก คุณครู โรงเรียน และภาครัฐบอกว่าส่งเสริมการอ่าน แต่กลับไม่เห็นความสำคัญของการซื้อหนังสือเข้าห้องสมุด ตอนคิมเรียนมหาวิทยาลัย



ที่อเมริกา ห้องสมุดที่มหาวิทยาลัยกับห้องสมุดประชาชนของเขามีหนังสือเยอะมาก เล่มใหม่ออกมาปั๊บ ห้องสมุดมีปั๊บ ที่ต่างประเทศเขามีสื่อเยอะทีวีก็เยอะ อินเทอร์เน็ตก็เล่นกันเยอะ แต่เขาก็อ่านหนังสือเยอะเหมือนกัน ตอนที่คิมทำงานอยู่ที่นิวยอร์ก พอขึ้นรถไฟใต้ดินปั๊บ ทุกคนหยิบนิยายขึ้นมาอ่านปั๊บ แต่ที่นี้ยังไม่มีความตระหนักอ่านตลอดเวลาขนาดนั้น

บางครั้ง คิมได้คุยกับผู้ปกครอง ผู้ปกครองจะถามว่าทำอะไรให้ลูกเขาอ่านหนังสือ คิมก็ถามว่า ลูกได้อ่านหนังสือให้ลูกฟังก่อนนอนไหม ส่วนใหญ่จะพบว่าไม่ เขาไม่ได้ให้เวลากับเรื่องนี้เลย รู้สึกว่าปลูกฝังยาก บางทีคุณพ่อคุณแม่บอกว่าลูกดิ้นดิ้นดิ้นที่ฟังนิทานแล้วนะ แต่การปลูกฝังให้ลูกอ่านไม่ใช่เพียงการอ่านนิทานให้ลูกฟังก่อนนอน อ่านนิยายก็ได้ ตอนที่คิมเด็กๆ คุณแม่คิมอ่าน

เราก็มีความคิดว่า อยากทำเพื่ออุดมการณ์เหมือนคุณแม่ ส่วนอย่างที่สองคือ คิมต้องการจะพัฒนาสังคม ต้องการยกระดับชีวิตของคน มีอยู่วันหนึ่งคิมไปทำงานที่เชียงใหม่ ตอนนั้นอยู่บนเครื่องบินแอร์โฮสเตสถามว่าช่วยแลกที่กับคนคนหนึ่งได้ไหม เราก็ถามว่าทำไมเธอ เขาก็บอกว่ามีคุณพ่อคนหนึ่งต้องอุ้มลูกตลอดเวลา เขาต้องนั่งที่ที่เปิดหน้าต่างได้ เราบอกว่าไม่มีปัญหา แลกได้เลย พอแลกปั๊บ คิมถึงได้รู้ว่าเขาเป็นคนพม่า ลูกเขาเป็นโรคอะไรสักอย่างที่ทำให้ใหญ่ผิดปกติ เหตุการณ์นั้นทำให้เราคิดอะไรได้หลายอย่าง ประเด็นแรกก็คือ ผู้คนรอบข้างไม่ค่อยใส่ใจที่จะอำนวยความสะดวกให้เรา ประเด็นที่สองก็คือ พอเราเห็นอะไรที่ไม่ยุติธรรมในชีวิต เราจะลุกขึ้นมาทำอะไรไหม

ตอนแรกคิมก็เพียงแค่สงสัยว่าทำไมคนนั้นนำสงสารจังเลย พอหลังจากเครื่องคิมก็ยังคิดไม่ตกว่าควรจะทำอย่างไร สุดท้ายคิมก็วิ่งไปหาเขา แล้วก็เอาเงินให้เขา ซึ่งไม่แน่ใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างไร เขาจะคิดว่าเราถูกเขาหรือเปล่า แต่บางครั้งเราไม่ต้องคิดว่าเขาจะคิดอย่างไร แต่เราต้องทำสิ่งที่ถูกต้อง คิมคิดว่าถ้าเราทำหนังสือ เราสามารถเปลี่ยนความคิดคนเหล่านั้นได้ คิมเชื่อว่าหนังสือสามารถทำให้คนเปลี่ยนความคิดได้

เวลาได้เห็นความไม่ยุติธรรมในสังคม คุณรู้สึกอย่างไร

ถ้าเป็นสมัยก่อน คิมจะรู้สึกไม่พอใจ จะรู้สึกเครียด จะคิดว่าทำไมชีวิตเป็นแบบนี้ แต่ทุกวันนี้ก็ไม่ได้รู้สึกถึงขนาดนั้นแล้ว คิมไม่ใช่ปรมาจารย์เรื่องชีวิตอะไร คิมก็ยังเป็นวัยรุ่นคนหนึ่ง แต่ก็จะไม่รู้สึกเครียดหรือไม่พอใจเหมือนสมัยก่อน เราจะไม่สนใจลงพอสสมควรร แต่คิมจะคิดว่า เราสามารถแก้ปัญหาตรงนั้นได้อย่างไร คิมคิดว่าถ้าทุกคนช่วยกันก็จะแก้ได้ คิมก็เป็นประชาชนคนหนึ่งคน คุณก็เป็นประชาชนคนหนึ่งเหมือนกัน

เคยมีคนกล่าวว่า ‘คนสานต่ออย่างยากกว่าคนสร้างใหม่’ ความจริงเป็นเช่นนั้นหรือเปล่า

คิดว่าคนสร้างใหม่มากกว่าอยู่แล้วค่ะ เพราะตั้งแต่รุ่นอาของคิม ซึ่งท่านเป็นชาวนาจากเมืองจีนที่ยากจนมาก ท่านมาเสี่ยงโชคที่เมืองไทย จากการเริ่มต้นเป็นจับกัง จนมาก่อตั้งร้านหนังสือจินนามี แล้วมาเป็นเครื่องเขียนตราม้า แล้วเมื่อ 16 ปีที่แล้ว คุณแม่คิมซึ่งไม่มีประสบการณ์อะไรเกี่ยวกับการทำหนังสือเลย แต่เป็นคนรักการอ่าน เคยเป็นนักหนังสือพิมพ์เก่า ท่านใช้เงินทุนแค่สองล้านบาท มาได้จนถึงวันนี้ คิมรู้สึกปลื้มในตัวคุณแม่มากๆ คิมคิดว่าถ้าเราเป็นอย่างคุณแม่ คงทำได้ไม่ดีเท่านี้แน่ๆ คิมเลยเห็นด้วยกับที่มีคนบอกว่าคนก่อตั้งยากกว่าคนสานต่อค่ะ

adB

บันทึกของแอน แฟรงค์ ให้ฟัง วรรณกรรมเยาวชนก็อ่านให้ลูกฟังได้ เราอาจจะอ่านครั้งเล่ม แล้วเด็กก็จะอยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นต่อไป เขาก็จะไปอ่านต่อเอง

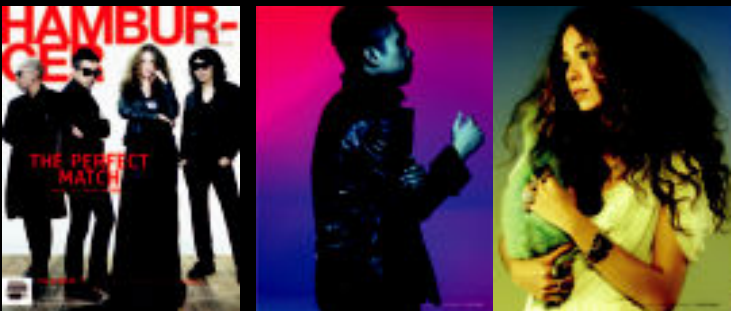
พบอุปสรรคมากมายขนาดนี้ แล้วอะไรคือแรงบันดาลใจที่ทำให้คุณยังทำงานนี้อยู่

คิมคิดว่ามี 2 อย่าง อย่างแรกคือความรักที่คิมมีให้คุณแม่ เพราะร้านแห่งนี้คุณแม่ของคิมทำเพื่ออุดมการณ์ที่แรงกล้า คิมรู้สึกชื่นชมคุณแม่มาก



HER JOB

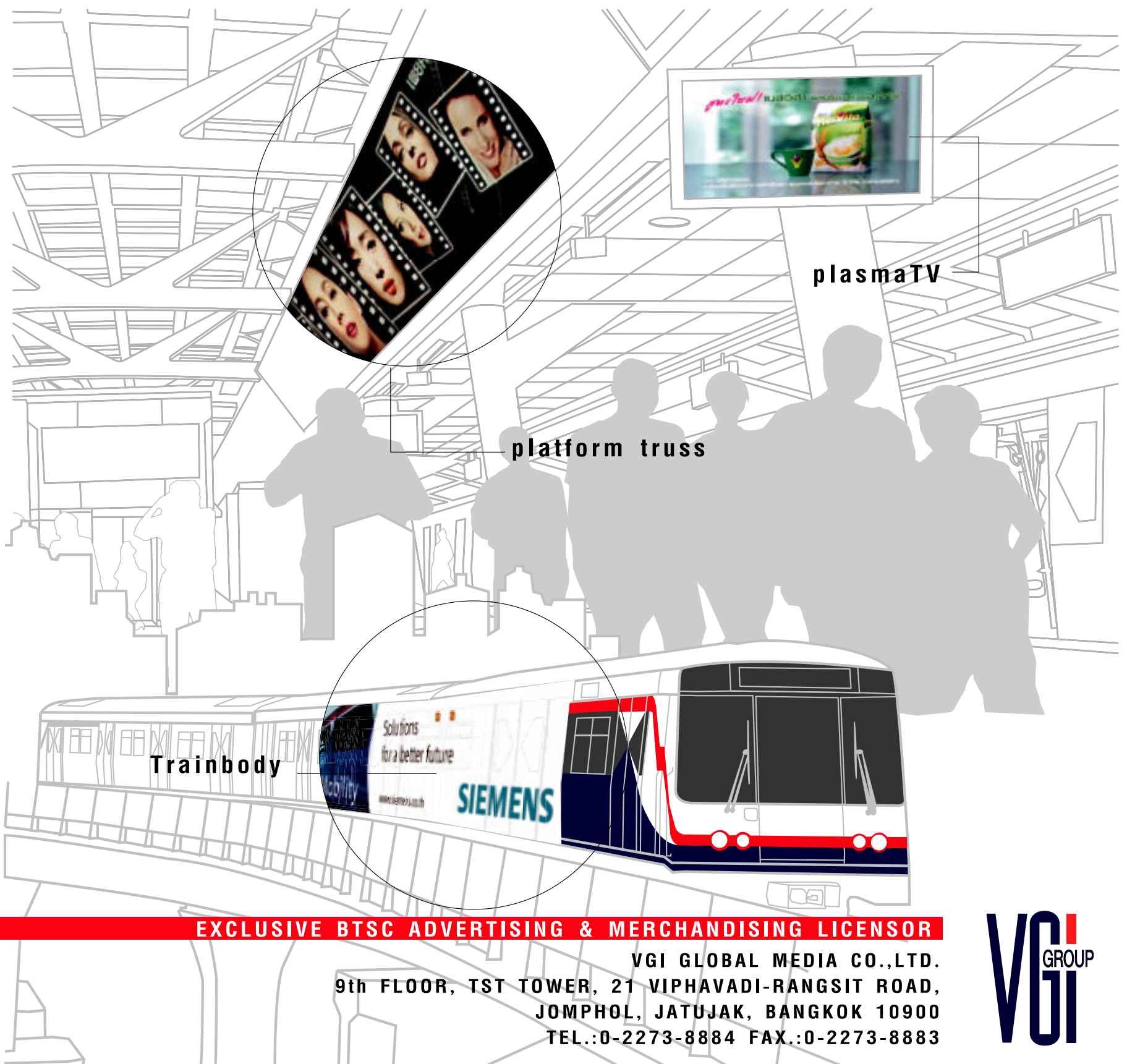
ไม่ใช่แค่การดูแลบริหารงานสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ และ NANMEEBOOKS Library Book Shop ร้านหนังสือในเครือนานมีบุ๊คส์ ที่มีสาขาแรกอยู่ในซอยสุขุมวิท 31 และมีสาขาอื่นๆ อยู่ทั่วประเทศ 64, สาขาพารากอน, DABT สาขา และจามจุรีแควร์ เท่านั้น คิมยังต้องอดความรักความชอบของตัวเองด้วยการเปิดสำนักพิมพ์ Kimberly จัดพิมพ์หนังสือนิยายที่ถูกกักหนาวแหวกออกมาให้คนที่มิสสนิยมเดียวกันได้เลือกเสพ ผลงานเด่นๆ ของ Kimberly ได้แก่ Coffee Prince รักวัยรุ่นเจ้าชายกาแฟ, ไรซ์ คินน์ อันรักเธอ... เลี้ยงนี้... เจอรัก และ หมู่บ้านไร้ หัวใจปิ้งรัก เป็นต้น



“HAMBURGER is the Entertrendment Magazine.”
ฉบับล่าสุด ‘The Perfect Match!’ วางแผงทั่วประเทศแล้ววันนี้

Your Business Your Target Customer

The Bangkok Mass Transit System will deliver your target market as fast and easy as it deliver Bangkok's relieved commuters to their destinations every day. You can choose from over **10,000 sq.m.** of advertising space and **6,000 sq.m.** of merchandising space to reach nearly **600,000 people** from every walks of life every day. Choose from the **platform, side beams, concourse, staircases, in-train, trainbody, plasma TV multi vision, LCD in-train and much more.** You'll find how BTS is become Thailand's most powerful Out of Home Media Channel.



お口の恋人

LOTTE

20th ANNIVERSARY



อย่าลืม देख LOTTE XYLITOL ทุกครั้งในลังอาหารนะคะ



ยับยั้งแบคทีเรียอยู่หมัด

LOTTE XYLITOL + Calcium

ได้งาชะ...ไม่ทำให้ฟันผุ

