

a day

THE URBAN CURRENT MAGAZINE

LETIN

ISSUE 20
5 - 11 DECEMBER 2008

**I'M NOT
A SUPER-
HERO**

(FREE!)

EDITOR’S NOTE

Uncontrol

เรื่องนี้เกิดขึ้นจริง

ปกติผมเป็นคนนอนไม่ค่อยฝัน หรือถึงแม้จะฝัน ตื่นมาก็มักจำเรื่องราวในความฝันไม่ได้ แต่คืนที่ผ่านมาเป็นเหตุการณ์ที่นานที่จะเกิดขึ้นสักครั้ง ผมตื่นเข้ามาแล้วสามารถจดจำเรื่องราวที่ฝันเมื่อคืนได้อย่างแม่นยำ

ผมฝันว่า ใครก็ไม่รู้ มอบวัตถุทรงแท่งสีดำคล้ายรีโมตคอนโทรลโทรทัศน์แก่ผมอันหนึ่ง พร้อมกับบอกคุณสมบัติอันสุดแสนวิเศษของมันให้ผมฟังว่า รีโมตคอนโทรลนี้มีไว้ใช้ลบคนให้หายไปจากโลก ถ้าผมไม่ชอบใครหรือเกลียดใคร ให้รีโมตฯ ไปที่คนนั้น แล้วกดปุ่มสีแดง คนคนนั้นจะหายวับไปกับตา

ยังไม่ทันได้ลองใช้รีโมตฯ ที่ว่า ผมก็ตื่นนอนเสียก่อน

สองปีก่อนผมเคยดูหนังเรื่อง ‘Click’ ที่ *อดัม แซนด์เลอร์* เล่นกับ *เคต เบคกินเซล* เรื่องของคู่สามี-ภรรยา ที่วันหนึ่ง อิตาสามีเกิดไปได้รีโมตคอนโทรลวิเศษมาอันหนึ่ง ซึ่งสามารถใช้งานได้เหมือนกับรีโมตฯ ที่ีไว้ทุกประการ เช่น กดหยุด (pause) กดย้อนกลับ (rewind) หรือกดเร่งไปข้างหน้า (fast forward) เพียงแต่เจ้ารีโมตคอนโทรลนี้สามารถใช้ได้กับชีวิตจริง ที่นี้ก็สนุกละสิครับ คุณสามีที่รับบทโดย *อดัม แซนด์เลอร์* เอารีโมตฯ ไปใช้ประโยชน์ให้ตัวเองเสียเพลิดเพลินเลยเป็นต้นว่า พอภรรยาทวงถามเรื่องความสัมพันธ์ในอดีตสมัยจีบกันใหม่ๆ แล้วจำไม่ได้ เขาก็กดรีโมตย้อนกลับไปดูชีวิตตอนนั้น พอรู้ว่าเด็ดแรกคือที่ไหน คุยอะไรให้ของขวัญอะไรกัน ก็เอาข้อมูลมาพูดให้ภรรยาฟังจนภรรยาประทับใจว่าสามีมันช่างใส่ใจจดจำ หรือมีอยู่ครั้งเขาเกิดโมโหเจ้านายจอมเขี้ยว ก็รีโมตฯ ไปที่เจ้านาย แล้วกดปุ่ม pause เมื่อเจ้านายนิ่งค้าง หมอกก็เข้าไปลงมือเตะตอยเจ้านายดับดับ สาแก่ใจแล้วก็กดรีโมตกลับดังเดิม

แน่นอนว่าดูเหมือนจะดีนะครับ มีรีโมตคอนโทรลที่ใช้กับชีวิตจริงได้ แต่ตอนจบของหนังเรื่องนี้ คล้ายจะบอกว่า อะไรก็ตามเมื่อมีผลดี มันก็มักจะให้ผลร้ายตามมาภายหลังเหมือนดาบสองคม เล่าเท่านั้นแล้วกันนะครับ ใครยังไม่เคยดูหนังเรื่องนี้ ก็ลองไปหามาดู

ผมไม่แน่ใจว่า ความฝันของผมเมื่อคืนมีที่มาจากหนังเรื่อง *Click* นี้หรือเปล่า แต่นึกแล้วก็อดจินตนาการเล่นๆ ต่อไม่ได้ว่า สมมติถ้าเรามีรีโมตคอนโทรลอย่างที่ผมฝันจริงๆ ละ อะไรจะเกิดขึ้นในโลกนี้?

ด้วยแสนยานุภาพของรีโมตคอนโทรลนี้ ผมคิดว่าราคามันคงแพงมหาศาล และเนื่องจากเป็นของอันตราย แต่ละประเทศคงสงวนไว้ใช้ในกองทัพของตนด้วยเหตุผลทางความมั่นคงของชาติ แต่เทคโนโลยีเป็นเรื่องยากปิดกั้นซ่อนเร้น ต่อมา คงมีบริษัทเอกชนแอบทำขาย เริ่มจากมีใช้เฉพาะในกลุ่มชนชั้นนำ ก่อนจะหลั่งรอดแพร่หลายออกไปมากขึ้นๆ ในราคาที่ถูกลงๆ แหล่งผลิตใหญ่อยู่ที่เมืองจีนคุณภาพไม่ค่อยดีนักแต่ก็พอใช้ได้ กระทั่งท้ายที่สุด มันก็กลายเป็นสิ่งที่ทุกคนมีไว้ในครอบครอง

เมื่อคนทุกคนในโลกมีรีโมตคอนโทรลที่สามารถบันดาลให้ใครก็ได้ที่เราไม่ชอบขึ้นหน้าหรือเกลียดชังคั่งแค้นหายวับไปกับตา คุณว่าอะไรจะเกิดขึ้น?

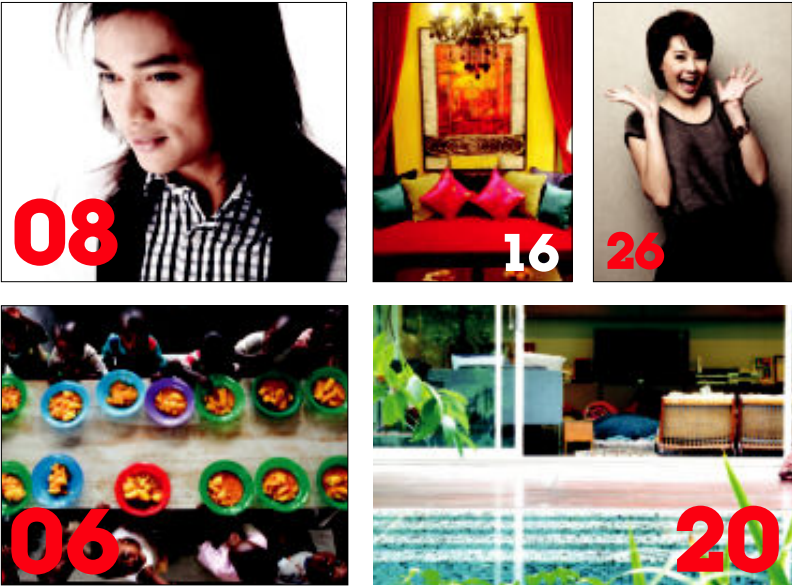
สราภาพบว่าผมไม่กล้าจินตนาการต่อจริงๆ ครับ

วงศ์ทง ชัยณรงค์สิงห์
บรรณาธิการอำนวยการ



ปีที่ 1 ฉบับที่ 20
วันที่ 5 - 11 ธันวาคม 2551

CONTENTS



04 The Database ข้อมูลและการจัดอันดับที่น่าสนใจรอบตัว ปิดท้ายด้วยการชวนโดนใจหนุ่มสาวออฟฟิศมือทรงศิลป์ <i>ทิวสมบุญ</i>	08 Interview จา พนม ที่มาคุยกับเราในวันนี้ ไม่ได้มีเพียงความแข็งแกร่งของร่างกายเท่านั้น แต่จิตใจก็เช่นเดียวกัน	18 Shopping ราตรีนี้ยังอีกยาวไกล ถ้าไม่อยากไปเที่ยวข้างนอก ก็ชวนเพื่อนมาเล่นเกมสนุกๆ ที่บ้านด้วยของเล่นเล็กๆ น้อยๆ ในวันนี้ดีกว่า	20 Home Made ริก้า ดีคิว สาวเปรี้ยวที่ขึ้นชื่อว่าแต่งบ้านได้สวยงามอยู่ไม่แพ้ใคร เปิดบ้านให้เราชมแบบเป็นกันเองที่สุด	24 All About Biz เจ้าของออร์กาไนเซชั่นชื่อดังอย่าง <i>เสริมคุณ คุณาวงศ์</i> เปิดใจเล่าให้ฟังถึงเคล็ดลับการทำธุรกิจที่จัดว่าเหนื่อยที่สุดประเภทหนึ่ง และอ่านเรื่องราวธุรกิจที่น่าสนใจอีกเพียบ	26 The Guest นุ้ย-สุจิรา อรุณพิพัฒน์ นางสาวไทยที่ไม่ได้สวยแต่รูป แต่ความคิดความอ่านก็น่าสนใจไม่แพ้ใคร อย่าเผลอคิดว่าเธอสนุกสนานเป็นอย่งเดียวเดียว
06 Goodnews ติดตามข่าวสารดีๆ รอบโลกประจำสัปดาห์ได้ในห้องข่าวแห่งนี้	16 A Must สารพัดสิ่งที่เราคัดสรรมาฝากแบบ A Must พลาดแล้วจะหาว่าไม่เตือน	19 Calendar ใคร ทำอะไร ที่ไหน เช็กดูได้ สุดสัปดาห์นี้จะได้ไม่พลาดเรื่องราวสนุกๆ	22 Health and Heart รวมสาระความรู้ ที่จะทำให้คุณแข็งแรงทั้งกายและใจ	25 The Words ทุกถ้อยคำมีความหมายและคุณค่าเสมอ ค้นหาได้ในวันนี้	

LETTERS



หน้าปกของ *a day BULLETIN* ทุกฉบับมันกระตุกสายตาของผมมากกว่าสาวๆ ฟรีดตี้ที่ยืนแจกลินคำอยู่ที่สถานีรถไฟเสียอีก แต่เหมือนกันตรงที่มันดึงดูดสายตาผู้ชายคนอื่นๆ ด้วยไม่ใช่แค่ผู้ชาย ผมว่าทุกเพศทุกวัยเลยละครับ อย่างที่บอก ผมว่ามันคือปกของหนังสือแจกฟรีที่ดีที่สุดเลยแล้วพอได้ลองเปิดอ่านเนื้อหา มันก็ทำให้ผมหลงรักเกมหึ่งหวง เพราะทุกครั้งที่ได้อ่าน ผมรู้สึกเหมือนอยู่ใกล้สาวที่จุดให้ไฟในใจลุกโผลง กระตุกเซลล์ได้ผิวงหนึ่งให้เต็นตุ้มๆ ต่อมาๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้ชาย

อย่างผมกระเหี้ยนกระหือรือที่จะได้พบเจอเธอทุกสัปดาห์ในเวลาเดิมๆ แต่ก็อย่างว่าละครับ ผมไม่ได้เจอและพูดคุยกับเธอทุกครั้งหรอกครับ ถ้าให้บอกจริงๆ ก็น้อยครั้งมาก เพราะเธอมักจะไปกับคนอื่นเสียก่อน ฝากบอกที่มงานทุกคนนะครับว่า ถ้าคุณกำลังเบื่อหรืออยากหยุดทำหนังสือเล่มนี้ อยากให้รู้ว่ามีใครคนหนึ่งกำลังนับเวลานาที เพื่อจะไปยื่นตัวรอเธอคนนั้นทุกอาทิตย์ครับ

- Eaknarong Vijittissadee

สวัสดีค่ะ จริงๆ อยากเขียนมาชมนานแล้วติดตามอ่าน *a day BULLETIN* มาตั้งแต่ฉบับแรก ได้มาโดยบังเอิญจากคนที่ไปไหว้พระที่วัดแขกแล้ววางไว้เอามาอ่านต่อแล้วรู้สึกชอบมาก อ่านซ้ำๆ โดยเฉพาะ

คอลัมน์ Health and Heart ที่ช่วยเพิ่มกำลังใจในชีวิตมากๆ ฉบับหลังๆ ก็โปรอแกว BTS บ้าง โรงหนังลิโต้บ้าง หยิบทันสมัยบ้างไม่ทันสมัยบ้าง ตอนนี้ชอบ The Words ค่ะ ตัดเก็บ แปลไว้ในสมุดส่วนตัวเลย คอลัมน์ Interview ก็ชอบหลายคน เช่นฉบับคุณวินิจ เพราะตอนนี้อิตาน้อยๆ กำลังอยู่ในช่วงหมดหวัง พอมาอ่านบทสัมภาษณ์คุณวินิจแล้ว โห...เป็นหนี้เยอะกว่าเรายังสู้จนชนะได้เลย ฉบับโอบามา ก็ชอบค่ะ คำว่า Change ของเขามันฟังดูมีความหมายและมีพลังดีจัง *a day BULLETIN* เป็นฟรีก็อปี้ที่ดี มีประโยชน์ และเหมาะกับยุคเศรษฐกิจแบบนี้ ถือว่าเป็นส่วนเล็กๆ ในสังคมที่น่ายกย่องมากๆ ขอเป็นกำลังใจให้คนทำทุกคนค่ะ

- ชุตินา ล้อเรืองสิน

ส่งความคิดเห็น คำติ-ชม หรือข้อเสนอแนะที่มีต่อ *a day BULLETIN* ได้ที่ บริษัท เดย์ โพเอตส์ จำกัด เลขที่ 3 ซอยเจริญมิตร ถนนสุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 หรือทางอีเมล adaybulletin@daypoets.com กรุณาเขียนชื่อจริงและที่อยู่มากับจดหมาย เพื่อความสะดวกในการจัดส่งของรางวัลไปให้ และบรรณาธิการขออนุญาตตัดตอนข้อความในจดหมายตามสมควร

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



5 ธันวาเวียนนบรจพบอีกคร้ง
ความรักยังคงอยู่มีรู้หาย
พระบารมีจะปกป้กรักษาไทย
ให้คงไว้ตลอดกาลนานเทอญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)

THE RANKING

ที่มา : Martin Prosperity Institute

10 อันดับ เมืองน่าอยู่ น่าทำงาน และน่าเที่ยวเล่นที่สุดในอเมริกา ประจำปี 2008



THE POLL

ที่มา : กรุงเทพโพลล์

ความคิดเห็นของประชาชนต่อการกระทำและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การกระทำและการแสดงออกของ	เหมาะสม (ร้อยละ)	ไม่เหมาะสม (ร้อยละ)	ไม่มีความคิดเห็น (ร้อยละ)
กลุ่มพันธมิตร	11.2	69.3	19.5
กลุ่ม นปช.	18.6	48.8	32.6
พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร	17.2	48.7	34.1
รัฐบาล	22.2	46.4	31.4
พรรคประชาธิปัตย์	23.7	37.7	38.6
ตำรวจ	37.3	35.6	27.1
สื่อมวลชน	40.9	32.2	26.9
ประธานรัฐสภา	21.6	29.0	49.4
ทหาร	42.6	26.7	30.7

ข้อมูลล่าสุดในปี 2550 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานทั่วโลกปีละ 3.8 ล้านคน ป่วยเป็นเบาหวาน 246 ล้านคน โดยในทุกๆ 10 วินาที จะมีคนป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้น 2 คน หรือมากถึงปีละ 7 ล้านคน ทั้งนี้ คาดว่าในปี 2568 ผู้ป่วยเบาหวานทั่วโลกจะเพิ่มเป็น 380 ล้านคน สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันพบผู้ป่วยเบาหวาน 3.2 ล้านคน มีเพียง 3.8 แสนคนเท่านั้นที่ได้รับการรักษา และเสียชีวิตปีละกว่า 8,000 คน ส่วนในปี 2568 ไทยจะมีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มเป็น 4.7 ล้านคน และเสียชีวิตปีละ 52,800 คน

ที่มา : www.who.int/en



ที่มา : นิตยสาร Men's Health ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2551

มีการคำนวณกันออกมาว่า ถ้าพนักงานทุกคนในสำนักงานทั่วประเทศ อังกฤษ ลดการใช้เบียร์เย็น กระดาษลงแค่ครั้งหนึ่งต่อวัน จะสามารถประหยัดเหล็กไปได้ถึงปีละ 72 ตัน

ที่มา : www.greenpeace.org

1,300,000

ทุกๆ ปีจะมีจำนวนโยเกิร์ตที่ยังไม่หมดอายุที่ชาวอังกฤษทิ้งถึง 1 ล้าน 3 แสนกล่อง

ที่มา : www.un.org

120,000,000

ทั่วประเทศญี่ปุ่นมียอดขายร่มรวมกัน 120 ล้านคัน และร่มประมาณ 420,000 คัน ก็ถูกทิ้งขว้างหลังจากใช้งานเสร็จ

ที่มา : www.lonelytrees.net

SURVEY

การเมืองใหม่ในนิยามของคุณเป็นอย่างไร?



“การเมืองใหม่ต้องเคารพกฎหมาย เพราะตอนนั้นแต่ละฝ่าย ไม่ค่อยจะเคารพกฎหมาย อยากให้คิดถึงสิทธิมนุษยชาติด้วยค่ะ”

สาธิตา ติระวัน

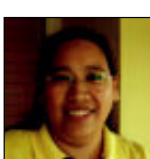
24 ปี, Sale Executive



“นิยามการเมืองใหม่คือการทำงานร่วมกันของทุกฝ่าย สามัคคี ทำตามหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด นี่ถึงชาติดีมากกว่ตัวเอง”

วิษณุ ชาญประโคน

27 ปี, Software Engineer



“อยากให้การเมืองปัจจุบันสงบก่อนอันดับแรกค่ะ ส่วนการเมืองใหม่ อยากให้คิดถึงประโยชน์ส่วนรวมของประชาชนให้มากที่สุด ไม่ใช่ว่าคิดถึงแต่ประโยชน์พวกพ้องหรือตัวเอง”

ศิริวรรณ วิจารณ์

38 ปี, พนักงานสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนฯ



“อยากเห็นความมีส่วนร่วมของคนในชาติมากกว่านี้ คนไทยอยากจะทำอะไรก็เขียนบอกรัฐบาล แล้วก็แจกแจงกันแต่ละเดือนไปเลย”

ยุทธนา นารี

30 ปี, คอลัมนิสต์



“อยากให้คนไทยช่วยอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในระบอบประชาธิปไตยที่ไม่มีการนองเลือดหรือความรุนแรง”

อัญญารัตน์ รั้วกุล

26 ปี, ผู้สื่อข่าวบันเทิง



“ต้องมีความหมายให้ตรวจสอบ ควบคุมนักการเมือง ผู้มีอำนาจ ที่เข้ามาบริหารบ้านเมืองอย่างชัดเจน”

ธีรพงษ์ ไพบุญกุลกิตติ

26 ปี, QA Engineer





WellcoM
mobile

NEW
W398msn
on mobile

เครื่องแรกที่เล่น
MSN ผ่านมือถือ

CHAT
ทักง่าย



www.wellcommobile.com



msn
TOUCH THE WORLD



Touch
screen



Camera
1.3 Mega pixels



MP3



FM radio



Bluetooth



2 Sims



microSD

บริษัท นวัตกรรม คอร์ปอเรชั่น จำกัด 246/1-8 อาคารเอส ท้องเทส 1-8 โครงการ รอยัลซีดีเวิลด์ ซ.ศูนย์วิจัย ก.พระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320 Tel: 0-2641-5159-60 Fax: 0-2641-5157

ตัวแทนจำหน่าย กรุงเทพฯ

จาก.แถมมี อะโกร Tel:02-9348810-11 จาก.API Tel : 02-7186378-85 จาก. นวเอเชีย Tel : 02-9580570 จาก. ท็อปโซนิค Tel : 02-4549001 , 02-4549564
ร้าน อมรเทเลคอม Tel: 02-9927180-89 ต่อ 131 จาก.เลคคอมมูนิเคชั่น Tel : 02-7425000 จาก.อีเทคยูไนเต็ด Tel : 02-7506633 จาก โปส คอมมูนิเคชั่นส์ Tel : 02-8724377
ร้าน วันเทเลคอม Tel:02-6447058 จาก.เควีเอ็ม Tel:02-3633143 จาก . สกายไลน์ Tel:02-4554890-91 ร้าน แสตมป์ Tel:02-7750586 DD Phone Tel : 02-2459390-2
จาก.พีระโรจน์ Tel : 02-4779386 ร้าน ซุปเปอร์ Tel : 02-7188244 จาก.เพาเวอร์เพลส คอมมูนิเคชั่น Tel:02-4486775 จาก. ไตร่บรมธรรม Tel:02-8722401 จาก.ไซเบอร์วัน (บางนา)
Tel : 02-7636000 ต่อ 3890 จาก.กรีนโอ (คลองกม) Tel : 089-1031 237 จาก. ทวี เซลูลาร์ เวิลด์ Tel : 02-2375556-9 จาก. มหานคร คอมมูนิเคชั่น Tel : 02-6832190-2
จาก.GB โมบาย Tel : 02-3734061 จาก.ทีเคอินเตอร์ฯ Tel:02-4549108-9



- หน่วยทหารคอมมานโดในอินเดียนำกำลังแจกจ่ายเงินเป็นทีละเล็กให้กับชาวบ้านที่ย้ายรอส่งกลับฐานที่ตั้ง หลังจากทีหน่วยคอมมานโดได้ถูกส่งมาเพื่อช่วยปราบปรามกลุ่มติดอาวุธที่ก่อเหตุบุกทำลายโรงแรมที่สมาชิกและก่อเหตุรุนแรงจับชาวต่างชาติเป็นตัวประกัน ในเมืองมุมไบเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา



- ที่เห็นปีนปล่องไฟอยู่นี้ คือส่วนหนึ่งของผู้ที่แต่งกายเป็นซานตาคลอสที่มาร่วมประชุมในงานประกวดซานตาคลอสโลกหรือที่เรียกว่า 'Clau Wau - Santa Claus World Championship' ซึ่งจัดขึ้นในหมู่บ้าน Samnaun ทางตะวันออกของเทือกเขาแอลป์ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ โดยผู้เข้าแข่งขันเป็นตัวแทนมาจาก 15 ประเทศทั่วโลก มีธรรมเนียมการแข่งขันปีนปล่องไฟ และชิงล่าแข่งกัน

GOODNEWS

POLITICS

ประธานาธิบดีคิวบา พร้อมหารือ‘โอบามา’ คลี่คลายปัญหาประเทศคู่กัด

นาย ราอูล คาสโตร ประธานาธิบดีแห่งคิวบา เปิดเผยขณะให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์ เดอะเนชั่น ของสหรัฐฯ โดยฉนวนน์ เชนน์ นักแสดงชาวอเมริกันที่เดินทางไปเป็นนักข่าวกิตติมศักดิ์ว่า ตนพร้อมพบกับว่าที่ประธานาธิบดีสหรัฐฯ บารัค โอบามา เพื่อเจรจาคลี่คลายความบาดหมางทั้งทางการเมืองและเศรษฐกิจระหว่างคิวบากับสหรัฐฯ ที่กินเวลามากกว่า 40 ปี ทั้งนี้คาสโตรได้ให้สัมภาษณ์ว่า “โดยส่วนตัวผมคิดว่า มันไม่ยุติธรรมนักที่ผมต้องไปเยือนก่อนเพราะว่ามักจะเป็นประธานาธิบดีของประเทศละตินอเมริกาที่ต้องไปเยือนสหรัฐฯ ก่อนเสมอ แต่มันคงไม่ยุติธรรมเช่นกันที่จะคาดหวังให้ว่าที่ประธานาธิบดีสหรัฐฯ เดินทางมาเยือนคิวบา ดังนั้นเราจึงควรหาสถานที่ในชาติผู้เป็นกลาง บางทีเราอาจพบกันที่กัวตานาโม” ซึ่งอ่าวดังกล่าวอยู่ในพื้นที่ของประเทศคิวบา แต่เป็นฝั่งของกองทัพเรือสหรัฐฯ ซึ่งคิวบามองว่าฐานทัพดังกล่าวเป็นการละเมิดอำนาจอธิปไตยของประเทศ “เราควรพบกันในที่ที่เป็นจุดเริ่มต้นของความขัดแย้งเพื่อคลี่คลายปัญหาให้หมดไป” คาสโตรกล่าวทิ้งท้าย

LIFE STYLE

พนักงานแบงก์ออสซี่ หนีความเครียดด้วยกีฬา



พนักงานแบงก์แคนดิ้งใจที่กำลังเครียดกับวิกฤตการเงิน ครั้งร้ายแรงที่สุดในรอบกว่า 80 ปี พบวิธีใหม่ในการรับมือกับชะตากรรมที่นอกเหนือจากการหันหน้าหาเหล้า คือการพาดตัวเองเข้าสู่กีฬา ทั้งนี้ แมตต์ แอนเดอร์สัน ผู้จัดการการแข่งขันวีกีฬา บอกว่ามีผู้สนใจเข้าร่วมเพิ่มขึ้นจากปีที่แล้ว 25% โดยการแข่งขันประกอบด้วยการวิ่ง 4 กิโลเมตร

และว่ายน้ำ 300 เมตร “การทำกิจกรรมนี้อาจช่วยขจัดความเครียดระหว่างช่วงเวลาที่เราเครียดได้” แอนเดอร์สันบอก โดยการแข่งขันนี้มีมาตั้งแต่ 15 ปีที่แล้วและจัดขึ้นทุกคืนวันพฤหัสบดี ในช่วงฤดูร้อน ดึงดูดคนนับร้อยจากสาขาอาชีพต่างๆ อาทิ ทนายความ พนักงานธนาคาร และนักบัญชี ตัวอย่างผลดีของกีฬาทำให้ ฉนวน แมกเกิตติแกน ผู้จัดการกองทุนโคลเนียล เฟิร์สดี สเตท ลดน้ำหนักไปได้ 20 กิโลกรัม หลังจากเข้าโปรแกรมเล่นกีฬาย่างจริงจัง

HUMAN RIGHT



อิหร่านนิยมคนขับแท็กซี่หญิง

ปกติประเทศในแถบตะวันออกกลางไม่ค่อยเปิดโอกาสให้ผู้หญิงทำอะไรได้เท่าเทียมกับชาย ทั้งด้านอาชีพการงานและกฎระเบียบความเข้มงวดทางสังคม แต่ที่อิหร่านไม่เป็นเช่นนั้น ปัจจุบันอิหร่านได้มีการพัฒนาด้านสิทธิสตรี และยังอนุญาตให้ผู้หญิงมีใบอนุญาตขับรถยนต์ได้ถูกต้องตามกฎหมายและยังสามารถนำไปประกอบอาชีพการขับรถแท็กซี่ได้ ซึ่งเมื่อ 2 ปีก่อนเริ่มมีการตั้งบริษัทให้บริการแท็กซี่หญิงจนกระทั่งปัจจุบัน การให้บริการแท็กซี่หญิงได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในกรุงเตหะรานซึ่งมีประชากรกว่า 7,000,000 คน เนื่องจากผู้ใช้บริการรู้สึกปลอดภัยในการเรียกใช้คนขับรถแท็กซี่หญิงมากกว่าชาย โดยเห็นว่าคนขับหญิงใจเย็นและมีความระมัดระวังมากกว่าในแต่ละวัน มีลูกค้าเรียกใช้บริการรถแท็กซี่หญิงถึงวันละกว่า 50,000 คน

ECONOMICS

สหรัฐฯ กลุ่ม 8 แส่นล้านดอลลาร์ หนุนสินเชื่อผู้บริโภค ทั้งบ้าน- รถยนต์-บัตรเครดิต-การศึกษา



ธนาคารกลางสหรัฐฯ (เฟด) ประกาศแผนการอัดฉีดเม็ดเงินที่สูงถึง 800,000 ล้านดอลลาร์ โดยอาศัยสองโครงการใหม่ที่มีเป้าหมายให้ประชาชนเข้าถึงและได้มาซึ่งสินเชื่อเพื่อการจับจ่ายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นซื้อบ้าน, รถยนต์ หรือบัตรเครดิต โครงการแรกซึ่งมีเป้าหมายเพื่อออกบูตตลาดที่อยู่อาศัยที่กำลังตกต่ำอย่างแอ่นและถือเป็นหัวใจของปัญหาความยุ่งยากทางเศรษฐกิจของสหรัฐฯ โดยเฟดจะเข้าไปซื้อตราสารหนี้ในจำนวนไม่เกิน 100,000 ล้านดอลลาร์ ซึ่งออกโดยสถาบันสินเชื่อที่อยู่อาศัยที่รัฐบาลสนับสนุนอยู่ อีกทั้งจะเข้าไปซื้อตราสารหนี้สินเชื่อที่อยู่อาศัยที่ค้าประกันโดย แฟนนี่ เม, เฟรเดอแมค, และ จินนี่ เม ในจำนวนรวมไม่เกิน 500,000 ล้านดอลลาร์ ส่วนอีกโครงการหนึ่ง เฟดจะจับมือกับกระทรวงการคลัง อัดฉีดเงิน 200,000 ล้านดอลลาร์เข้าไปช่วยเหลือสนับสนุนสินเชื่อบริโภคส่วนบุคคล ซึ่งครอบคลุมสินเชื่อเพื่อการศึกษา, การเข้าซื้อรถยนต์ และบัตรเครดิต

ENTERTAINMENT

นักศึกษาแพทย์ควางกุงนางสาวไทยคนที่ 44

การประกวดผู้หญิงที่สวยที่สุดในประเทศไทยหรือการประกวดนางสาวไทยดำเนินต่อเนื่องมาถึงคนที่ 44 แล้ว สำหรับผู้ที่ได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรติคว้าเงินรางวัลมูลค่า 1,000,000 บาท มงกุฎเพชร และของรางวัลต่างๆ อีกมากมายไป ได้แก่ นางสาว พรรณประภา ยงค์ตระกูล หรือ บุ่ม นักศึกษาปริญญาตรี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วัย 20 ปี ซึ่งพ่วงตำแหน่งนางงามหุ่นดีผิวสวยไปอีกหนึ่งตำแหน่ง นิสิตแพทย์คนสวยคนนี้ได้กล่าวหลังจากทราบผลการประกวดว่า “หลังจากนี้จะทำหน้าที่ที่กองประกวดมอบให้ได้อย่างเต็มที่ และจะเป็นตัวอย่างที่ดีของสตรีไทย เพราะการเรียนแพทย์สอนให้เรารู้จักอดทน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นางสาวไทยควรจะมีค่ะ” สำหรับรองอันดับหนึ่งได้แก่ ร.ต.หญิง ชโลธร ชัยชมพู และรองอันดับสองได้แก่ นางสาว วรรณกร กองเมือง





- เด็กๆ ที่กลายเป็นเด็กกำพร้าและไร้ครอบครัวเพียงข้ามคืนหลังเกิดเหตุการณ์ปะทะกันระหว่างกลุ่มกบฏและรัฐบาลทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศอินโดนีเซีย นับว่าชีวิตไม่เลวร้ายเกินไปนัก เพราะอย่างน้อยก็ยังมีองค์กรการกุศลเช่น Don Bosco ขึ้นมาช่วยเหลือเขาจนกระทั่งได้เข้าเรียนในโรงเรียน Don Bosco ให้เป็นที่พึงพิงชั่วคราวกับผู้ประสบภัย ซึ่งเหตุการณ์ปะทะกันในครั้งนั้น ส่งผลให้เด็กๆ ถึง 89 ชีวิตไร้ครอบครัว



สวอย เก่ง และใจบุญ เป็น 3 คุณสมบัติที่มีครบอยู่ในตัวของ อนา อิวาโนวิช นักเทนนิสสาวมีวางอันดับ 5 ของโลกชาวเซอร์เบีย เพราะหลังจากหยุดพักการแข่งขันในช่วงปิดฤดูกาล สาวน้อยวัย 21 ปีคนนี้ก็รีบเป็นฟรีเทนเดอร์ช่วยเหลือองค์กรยูนิเซฟ ในโครงการของชาวลูคัสต์มาสเพื่อเด็กด้อยโอกาส ด้วยการตระเวนแจกของเล่นให้เด็กด้อยโอกาส และเป็นนางแบบถ่ายโปสเตอร์โฆษณาขายของเล่นเพื่อระดมทุนช่วยเหลือเด็กยากจนในเซอร์เบีย เท่านั้นยังไม่พอ เธอยังร่วมทำกิจกรรมส่งการ์ดคริสต์มาสให้เด็กด้อยโอกาสดังกับกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติอีกด้วย ใจดีขนาดนี้ไม่ว่าในฤดูกาลหน้าผลบณจะส่งให้สาวอนาไต่อันดับขึ้นไปสูงกว่านี้อีกหรือเปล่านั้น

5 พระราชมณเฑียรทองในหลวง

3. วันหนึ่งท่านเสด็จไปที่หมู่บ้านเล็กๆ ฝั่งใหญ่บ้าน

5. ครั้งหนึ่งเมื่อหลวงทรงเสด็จไปที่ตลาดสด ทรงแวะ ไป
เสวยกล้วยเดี่ยว แม้ค้าขายกล้วยเดี่ยว เห็นก็สลดเสีย
แต่ไม่มันใจว่าเป็นพระองค์ จึงทูลถามท่านว่า
“ทำไมหน้าเหมือนในหลวงจัง?” ท่านไม่ตอบอะไร
ได้แต่ยิ้มๆ ทรงจ่ายเงินค่ากล้วยเดี่ยวแล้วตรัสชมว่า
“กล้วยเดี่ยวอร่อยๆ”

“การวิเคราะห์หรือพูดแบบที่ไม่ลึกพอจะไม่สามารถแก้ปัญหาเรื่องเอดส์ได้ เหมือนเป็นคำตอบอัตโนมัติ พอพูดเรื่องเอดส์ อ้อ วัยรุ่นมันวัยรุ่นถูกสื่ออวยชู เราอาจจะต้องช่วยกันค้นหาว่าจริงหรือเปล่า ที่บอกว่าผู้หญิงใช้ถุงยางต่ำกว่าผู้ชายก็อาจเป็นไปได้ เพราะผู้หญิงมีความเชื่อว่าถุงยางเป็นเรื่องของผู้ชาย ฉะนั้น การที่บอกอย่างนั้นก็อาจต้องตามกลับไปทางกระทรวงสาธารณสุขว่าทำอะไรกันเรื่องนี้ เคยพยายามวิเคราะห์ไหมว่าทำไมผู้หญิงถึงใช้ถุงยางต่ำกว่า ในฐานะคนทำงานจะช่วยให้อัตราที่ผู้หญิงเป็นผู้ใช้ถุงยางอนามัยมากขึ้นได้อย่างไร กระแสนิยมจะต้องถูกเปลี่ยนแปลงไหม เราพร้อมสอนลูกสาวเราไหม บางทีพูดง่าย แต่เหมือนกับต้องเปลี่ยนวัฒนธรรมการสอนเรื่องเพศเลยนะ”

นิมิตร เทียนอุดม
ผู้อำนวยการมูลนิธิเข้าถึงเอดส์
ให้สัมภาษณ์ในผู้จัดการ
ปริทรรศน์เนื่องในวันเอดส์โลก
หรือ 1 ธันวาคมของทุกปี



GREEN PLEASE



Did You Know?

สนามบินอู่ตะเภา ประตูดอกเงินของประเทศไทย?

หลังจากที่สนามบินสุวรรณภูมิกับสนามบินดอนเมืองได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ทางการเมืองจนต้องปิดการให้บริการไปอย่างไม่มีกำหนด สนามบินอู่ตะเภาก็กลายเป็นช่องทางใหม่ที่สายการบินต่างๆ นำเครื่องของตัวเองมาขึ้น - ลง สนามบินอู่ตะเภา มีชื่ออย่างเป็นทางการว่า ท่าอากาศยานนานาชาติอู่ตะเภา ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง และอำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 190 กิโลเมตร เปิดให้เป็นสนามบินพาณิชย์ระหว่างประเทศตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519

THIS WEEK IN HISTORY

5 ธันวาคม 2444 - วันเกิด วอลท์ ดิสนีย์
ผู้อำนวยการสร้างและนักสร้างสรรค์
ภาพยนตร์การ์ตูนชาวอเมริกัน ผู้บุกเบิก
การสร้างภาพยนตร์การ์ตูน

6 ธันวาคม 2460 - ประเทศฟินแลนด์ ประกาศเอกราชจากรัสเซีย หลังจากการปฏิวัติบอลเชวิคประสบความสำเร็จ รัฐสภาของฟินแลนด์ลงมติเห็นชอบในเรื่องการประกาศเอกราชของฟินแลนด์ โดยมี **คาร์โล ยูโฮ สโตห์ลเบิร์ก** เป็นประธานาธิบดีคนแรก

7 ธันวาคม 2506 - พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมพระนครโดยกระบวนพยุหยาตราสถลมารค (กระบวนพยุหยาตราใหญ่ทางบก) ตามโบราณราชประเพณี เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 3 รอบ

8 ธันวาคม 2523 - จอห์น เลนนอน นัก
ร้องนำวง *The Beatles* ถูกยิงเสียชีวิต
บริเวณพาร์กเม้นต์ของเขาที่กรุงนิวยอร์ก
สหรัฐอเมริกา โดย มาร์ก เดวิด แชนแมน
แฟนเพลงที่คลั่งไคล้เขา

9 ธันวาคม 2396 - วันสิ้นพระชนม์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส ทรงเป็นพระราชโอรสองค์ที่ 28 ใน พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ได้ทรงนิพนธ์วรรณคดีที่สำคัญ ได้แก่ กุศณฺดาสนนောင်คำฉันท์ ลิลิตตะเลงพ่าย สมุทรโฆษคำฉันท์ ฯลฯ

10 ธันวาคม 2482 - รัฐบาลไทยได้ประกาศใช้ เพลงชาติไทย ฉบับปัจจุบัน โดย ใช้ทำนองเพลงชาติไทยฉบับ พ.ศ. 2475 มาเปลี่ยนคำร้องใหม่ เนื่องจากเปลี่ยนชื่อประเทศจาก ‘สยาม’ เป็น ‘ไทย’

11 ธันวาคม พ.ศ. 2489 - สมัชชาสามัญ
แห่งสหประชาชาติก่อตั้ง กองทุนเพื่อเด็ก
แห่งสหประชาชาติ หรือ ยูนิเซฟ เพื่อให้
ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม, พัฒนาการ,
สุขภาพรวมถึงความเป็นอยู่ของเด็กและ
แม่ในประเทศกำลังพัฒนา



I'M NOT A SUPER- HERO

สัมภาษณ์ : เวสราวัช โทณผลลิน ถ่ายภาพ : คเชนทร์ วงศ์แหลมทอง

ถ้าเปรียบเทียบเฉพาะรูปร่างหน้าตาของ จา พนม กับ แบรดดอน เราร์ นักแสดงผู้รับบทซูเปอร์แมน จา พนม กับ คริสเตียน เบล ดาราชาวอังกฤษที่สวมชุดแบทแมน หรือแม้แต่ จา พนม กับ เดเนียล เคร็ก พระเอกเจมส์บอนด์ คนล่าสุดนั้น ไม่ว่าจะหยิบเอาเสื้อหรือมุมไหนขึ้นมาเปรียบกับนักแสดงอินเตอร์ ทั้ง 3 คนนั้น พระเอกผิวคล้ำจากจังหวัดสุรินทร์คนนี้ก็คงจะแพรวาครบ

แต่ถ้าตัดเอาอุปกรณ์เซฟตี้ ทีมสตั้นท์ และคอมพิวเตอร์กราฟิกออกไปจากการถ่ายทำ แล้ววัดกันที่วินาทีในการปราบปรามเหล่าร้ายแบบฉากต่อฉาก ท่าต่อท่า หรือหมัดต่อหมัด ‘จา-พนม ยีรัมย์’ หรือที่ชาวต่างชาติเรียกเขาว่า ไทนี่ จา ก็น่าจะชนะขาดลอยชนิดที่คงไม่ต้องตัดสินกันด้วยภาพถ่าย

ในโลกเซลลูลอยด์ จา พนม เป็นคนแข็งแรง มีท่วงท่าการต่อสู้ที่หนักแน่นและพลั้วไหวสวยงาม ไม่ว่าคู่ต่อสู้ของเขาจะตัวเท่ายักษ์หรือยกโขยงมากันเป็นสิบ เขาก็จัดการให้ล้มคว่ำได้หมดในช่วงพริบตา

ในโลกความเป็นจริง พนม ยีรัมย์ เป็นคนพูดเสียงเบาและยิ้มเก่ง เขาได้เผยด้านอ่อนไหวให้สังคมสัมผัสมาแล้วอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง แม้ภาพดังกล่าวจะไม่สามารถลบภาพการเดินได้ไปบนตัวคนนับสิบ หรือภาพที่เขากระโดดเตะนักมวยปล้ำจนลงไปนอนกองที่พื้นลงได้ แต่เพียงชั่วครู่ที่เราได้เห็นมุมที่ซ่อนอยู่ของพระเอก ‘เล่นจริง เจ็บจริง ไม่ใช่สลัง ไม่ใช่สตั้นท์’ คนนี้ ก็ทำให้เราจำเป็นต้องหันกลับมาทบทวนคำถามที่คาอยู่ในใจของคนชอบดูหนังแนวยอดมนุษย์

ซูเปอร์ฮีโร่มีจริงหรือเปล่า?

ก่อนจะค้นหาคำตอบดังกล่าว เราอยากให้คุณรู้จักกับ จา พนม พระเอกนักบู๊ที่

ทำให้เราดาค้างมาแล้วกับภาพยนตร์เรื่อง องค์บาก และ ต้มยำกุ้ง ในมุมที่มากกว่าการเป็นยอดมนุษย์ซึ่งเราจินตนาการจนแทบจะคิดว่านั่นเป็นตัวตนของเขา

จา พนม ก็เหมือนคนทั่วไป เขาต้องกินอาหารสามมื้อ นอนหลับพักผ่อน และทำงานเลี้ยงชีพ สิ่งที่ทำให้เขาใกล้เคียงความเป็นซูเปอร์ฮีโร่คงไม่ใช่ภาพตอนที่เขากระโดดตีลังกาเตะปากคนซึ่งปรากฏอยู่ในหนัง แต่เป็นความมุ่งมั่นศรัทธาที่คนธรรมดาๆ คนหนึ่งอุทิศให้กับศิลปะการต่อสู้และศาสตร์ภาพยนตร์ นับตั้งแต่วันที่เขาเลือกเดินไปบนเส้นทางสายภาพยนตร์ จนถึงวันที่เขามารับบทผู้กำกับการแสดงอย่างเต็มตัวใน องค์บาก ภาค 2 ทุกสิ่งทุกอย่างที่เขาสื่อสารด้วยภาพยนตร์ผ่านมาถึงผู้ชม เป็นสิ่งที่เขาบอกกับทุกคนว่า “มันคือศิลปะ”

แม้เขาจะกระโดดได้สูงกว่าคนทั่วไป อีกทั้งยังทำท่าทางสุดมหัศจรรย์จนทำให้ เฒ่าหลอย่ปากชมมาแล้ว แต่ จา พนม ก็ย่ำกับตัวเอง (และกับเรา) เสมอว่า เขาไม่ใช่ซูเปอร์ฮีโร่ ไม่เคยเป็น และไม่มีวันที่จะเป็น แต่สิ่งหนึ่งที่เขาไม่เคยบอกกับใครตรงๆ ก็คือ แท้จริงแล้ว เขาทุกคนล้วนเป็นซูเปอร์ฮีโร่กันทั้งนั้น

ยังไม่ต้องรีบค้นหาคำตอบเกี่ยวกับซูเปอร์ฮีโร่ ไขว่ล่าอ่านบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้จบเสียก่อน แล้วหลังจากนั้น คุณจะยังต้องการค้นหาคำตอบดังกล่าวหรือจะมองหาฮีโร่ที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง ก็เป็นสิทธิ์ของคุณแล้ว...

ถึงบ๊องบ๊วนนี่คงไม่มีใครบอใจในฝีมือของคุณอีกแล้ว แต่ก่อนก็อะบาป็น จา พนม หรือ ไทนี่ จา เหมือนทุกวันนี้ เคยมีคอนวิจาร์บุรลักษณกายนอกของคุณใหม่ เช่น เป็นพระเอกได้ยังไ

ไอ้ เยอะ (หัวเราะ) เราก็รู้สึกว่าเป็นเรื่องจริงนะ แต่ถือว่าเป็นพลังบวกมากกว่า ผมคิดในเรื่องของพลังบวก แทนที่จะไปคิดว่า เราเป็นอย่างนั้นไม่ได้ มันก็จะยิ่งถดถอย แต่ผมคิดกลับอีกมุม ว่าหน้าตาอย่างนี้แหละ เป็นสิ่งที่ดีแล้ว คือหน้าตาอย่างนี้มันไม่มีแล้วไง หายาก แล้วก็แปลกด้วย แล้วผมก็มีความคิดว่า ถ้าเราทำได้ละ ถ้าเราทำไอ้สิ่งที่คนไม่ยอมรับแต่สามารถทำให้คนยอมรับได้ ก็เป็นสิ่งที่ท้าทายนะ เลยเป็นความมุ่งมั่นว่า มุ่งไปที่ความสามารถข้างในมากกว่าจะนึกถึงเรื่องภายนอก

ตัวผมเองก็มองประวัติของ เฉินหลง สมัยก่อนหน้าตาเขาก็อี้ย (หัวเราะ) แล้วเขาก็เป็นสตันท์มาก่อน ผมก็เดินตามรอยเขาเลย อย่าง อาจารย์พันนา หรือหลายๆ คนเขาก็ผ่านความยากลำบากมาก่อนทั้งนั้น ผมมองออกเป็นสองมุมนะ หนึ่ง สำหรับคนที่เกิดมาหน้าตาเพอร์เฟกต์ทุกอย่าง เขาจะเห็นว่าขนาดคนที่หน้าตาแบบผม รูปลักษณ์แบบนี้ยังทำได้ แล้วเขามีดีกว่าผมอีกทำไมจะทำได้ กับอีกแบบคือ คนที่หน้าตาไม่ได้เพอร์เฟกต์ก็จะได้มองเราเป็นแบบอย่าง ว่า เออ เขายังมีไฟ เขายังสามารถทำตรงนั้นได้ ก็ได้ทั้งสองอย่าง เหมือนเป็นแรงจูงใจให้คนทั้งสองกลุ่ม

นิสัยไม่ก้อ ไม่ยอมแพ้มองคุณ เกิดขึ้นมาตั้งแต่เมื่อไหร่

มันเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก เป็นนิสัยที่ทำให้เกิดจุดเปลี่ยนในชีวิตของผม มันเป็นความศรัทธา เพราะว่าผมมีภาพตั้งแต่เด็ก เป็นภาพหนัง ภาพของจอหนังกลางแปลง ฉายหนังแอ็กชั่นขึ้นมาบนจอ ผมรู้สึกว่า เราอยากทำแบบนั้น เกิดความรู้สึกว่า เรารัก เราศรัทธา และมุ่งมั่นอยากจะเป็นอย่างนั้นให้ได้ ไม่ใช่การเอาภาพตรงนั้นมาใส่เรา แต่เราตั้งสมาธิไปที่ภาพตรงนั้นว่าเราจะไปให้ถึงภาพตรงนั้นให้ได้ โดยเริ่มทีละสเต็ป ถ้าพูดตามหลักวิชาการหรือหลักของวิทยาศาสตร์ มันก็คือ จินตภาพ เป็นการสร้างจินตภาพ พอภาพของเราชัดเจนแล้ว ก็มาหาทางว่าเราจะทำอะไร ที่จะเดินด้วยความมุ่งมั่น ความศรัทธา ความรัก ไปให้ถึงตรงนั้นให้ได้ โดยเริ่มไต่เต้าไปที่ละสเต็ปๆ วางแผนตัวเองว่าจะไปทิศทางไหน อย่างผมก็เริ่มจากทำให้พี่พันนาชอบเราให้ได้ ทำให้เขาเห็นความสามารถของเราให้ได้ ถ้าไม่ได้ก็ต้องทำให้ได้ เราแสดงทุกอย่างๆ เพื่อให้เขาเห็นความสามารถของเราให้ได้

ผมชอบในการเรียนรู้ การพัฒนา ไม่หยุดนิ่ง มองหาสิ่งใหม่ๆ แล้วก็มองด้านบวกก่อน ผมจะชั่งน้ำหนักบวกกับลบว่าเราจะเลือกทิศทางไหน สำหรับผม ผมจะมุ่งไปทางบวกก่อน ถ้าไปทางบวกเราจะได้เพิ่มพลังตัวเอง แต่ถ้าเราคิดในทางลบว่า โอ้ย หน้าตากูไม่หล่อเลย กูทำไม่ได้หรอก เราก็จะไม่มีพลัง แต่ถ้าเรามองในด้านบวกคือ ทุกอย่างเราสร้างขึ้นมาเองได้ เฮ้ย กล้ามไม่ได้ บอดี้ไม่ได้ ก็สร้างขึ้นมาสิ ศิลปะการต่อสู้ ตรงนี้ไม่ได้เราก็ต้องฝึกๆ จากนั้น ทุกอย่างมันก็เลยสะสมมาเรื่อยๆ จากบวกหนึ่ง บวกสอง บวกสาม มาเป็นพลังบวกที่เพิ่มขึ้นๆ เกิดความมั่นใจในตัวเอง

ใช้วิธีไหนในการสร้างพลังด้านบวก

หนึ่งคือสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง เรามีเอกลักษณ์ของเราอยู่แล้ว มีแขน มีขา มีมือ ทุกอย่างครบสมบูรณ์แบบ เพราะคนเราเกิดมาก็ไม่ได้แตกต่างอะไรกันมากมาย อยู่ที่สติปัญญา ความคิดและความมุ่งมั่น อยู่ที่ว่าใครจะเลือกเดินทางสายไหน จะเดินหน้าหรือจะถอยหลัง จะหลบหรือจะหลีก มันก็เหมือนศิลปะอีกแบบหนึ่ง เป็นศาสตร์และศิลป์ในการดำรงชีวิต ในการมุ่งไปหาความฝัน ผมมีปรัชญาในการใช้ชีวิตนะ คือฝันให้ไกลแล้วไปให้ถึง แล้วทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่างน้อยที่สุดให้เราคิดว่า เราเกิดมาในครั้งนี่ เราทำอะไรให้กับใจตัวเองบ้าง ทำอะไรให้ใจมีความสุขบ้าง หามันให้เจอ ถ้าหาเจอแล้ว เราก็มุ่งไปหาสิ่งนั้น

คุณศรัทธาในศาสตร์ภาพยนตร์มากขนาดไหน

ผมรักเลย เพราะว่าหนังมีจินตนาการ มีภาพที่ถ้าพูดไปแล้วก็เป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของมายา เป็นโลกจินตภาพ โลกมายา เป็นได้ทั้งสองฝั่ง คือฝั่งดำและฝั่งขาว แล้วมันก็เป็นตาบสองคมได้ด้วย คือถ้าเดินเข้ามาในจุดนี้ เราก็ต้องคิดว่าเราจะเลือกใช้มุมไหนของมัน อย่างเช่นผมเล่าเรื่อง มันก็ให้แง่คิดคน ไม่ใช่การทำลอยๆ เพื่อเอามัน เพื่อสะใจอย่างเดียว แต่ที่เราทำแล้วมีเป้าหมาย ถ้าเรามีเป้าหมาย มีแก่นแท้ เราก็จะทำออกมาอย่างมีความสุข ไม่ใช่เลือกนอย เพราะว่าศาสตร์และศิลปะสามารถสื่อสารกันได้ทั่วโลก อย่างผมไปต่างประเทศ ผมก็สามารถสื่อสารกับเขาได้ทั่วโลก โดยไม่ต้องพูดเรื่องของภาษา แต่เอกลักษณ์ของท่าทาง ความรู้สึกที่เราถ่ายทอดออกไป คนดูก็ปรบมือ คนดูก็น้ำตาไหล คนดูก็มาบอกกับเราว่า “ไทนี่ จา ไอเลิฟยู ยู เดอะ เบสส์” เวลาผมไปต่างประเทศ ผมไปประเทศที่คนพูดเกาหลี พูดญี่ปุ่น พูดฮ่องกง พูดอังกฤษ แต่เขามาดูหนัง แล้วเขารู้สึก เขาลุกขึ้นจากเก้าอี้แล้วยืนปรบมือ นั่นคือสิ่งที่เราไปสัมผัสว่าศาสตร์หนังไม่ได้แบ่งแยก

ได้รับการ Standing Ovation (การลุกขึ้นยืนปรบมือให้) จากชาวต่างชาติเลย

ใช่ครับ ผมได้ไปสัมผัสด้วยตัวเองเลย เพราะผมไปนั่งอยู่กับคนดูด้วย ผมไปมาหลายประเทศมากๆ แล้วผมก็เลยเห็นว่าคนดูเขาชอบหนังเราเพราะอะไร ชอบเราเพราะอะไร นี่แหละประสบการณ์เหล่านั้นถูกสะสมมาเรื่อยๆ แล้วเราก็เลยนำมาใช้ในแต่ละฉากแต่ละซีนว่ามันต้องให้อะไรคนดู

ผมว่าศาสตร์หนังละเอียดอ่อนนะ มันสามารถอธิบายได้ และไปเร็วมาก เพราะยุคนี้เป็นยุคของอินเตอร์เน็ต พอดูบ๊ป คนก็ได้ดูภาพแล้ว กดบ๊ป คนทราบข่าว รู้เรื่องราว มันไปเร็ว สิ่งที่เราถ่ายทอดออกมาในจอหนัง มันมีความเป็นอาร์ต เพราะเราใส่จิตวิญญาณลงไป น้อยมากนะครับที่คนคนหนึ่งจะกำกับแล้วใส่ภาพจินตนาการที่มีอยู่ลงไปในเรื่อง แล้วคนดูก็สามารถรับจิตวิญญาณเหล่านั้นของเราได้ แล้วเราก็มานั่งดูหนังด้วยกันกับเขา แล้วเขาก็ปรบมือ เขาให้กำลังใจเรา ผมรู้สึกว่า เฮ้ย หนังตอบสนองเรา มันชัดเจน มันสัมผัสได้

คุณเป็นคนที่เรียนศาสตร์ภาพยนตร์ด้วยวิธีปฏิบัติไม่ใช่ทฤษฎี

ใช่ๆ คนเราก็แปลกนะ บางคนเรียนจบแค่ประถมสี่เอง แต่ไปกำกับหนัง หรือว่าไปทำงานคอมพิวเตอร์ หรือว่าไปทำธุรกิจ ผมว่าตรงนี้อยู่ที่ประสบการณ์ เพราะการเรียนรู้ไม่ได้อยู่แค่ในตำราหรือในห้อง การเรียนอยู่ที่สิ่งแวดล้อมทั้งหมดรอบตัวเรา อยู่ที่ว่าเราจะเลือกเอาตรงไหนมาใช้เท่านั้นเอง ประสบการณ์จะเป็นสิ่งที่สอนเรา เราสามารถปะทะแล้วก็สัมผัสได้เลย อันนี้ถูก อันนี้ผิด แต่ในตำรา เราต้องมาค้นคว้า เราต้องมาทดสอบ ถูกตามทฤษฎีไหม ต้องมากากบาท ข้อไหนถูก ข้อไหนผิด แต่สิ่งที่เราเจอ มันปะทะเข้ากับความรู้สึกของเราได้เลยว่า ใช่หรือไม่ใช่ มันจะโดนกับเราโดยตรงเลย สิ่งแวดล้อมจะสอนเราเองโดยธรรมชาติ

ตัวจริงคุณมีความเป็นศิลปินสูง ความเป็นศิลปินแบบนี้ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเลยหรือเปล่า

อาจจะเป็นอย่างนั้นนะ เพราะตอนแรกผมก็ไม่ได้รู้จักคำว่า เป็นศิลปิน เป็นอาร์ต หรือเป็นศิลปะอะไรเลย แต่พอเราชอบแล้ว เออ ทำไมเราหลงใหลมัน ทำไมเราถึงชอบท่าทางการต่อสู้ ทำไมถึงชอบมวยไทย ทำไมถึงชอบศิลปะการต่อสู้ และยิ่งมาหลงใหลความเป็นศาสตร์หนัง ความเป็นอาร์ตเข้าไปอีก พอได้ศึกษาลงไปลึกๆ แล้วก็พบว่า เฮ้ย รากฐานของศาสตร์เหล่านี้มาจากธรรมชาติทั้งนั้น เพราะเราฝึกมาจากธรรมชาติ เราโตมาจากท้องไร่ท้องนา แล้วเราก็ตื่นหนัง เราก็ฝึกฝนตาม ได้ทำหนึ่ง แล้วก็พัฒนาเป็นท่าสองท่าสาม เป็นท่าหกดะเนน ตีลังกาอะไรพวกนั้น จนกระทั่งเริ่มเห็น โอ้โฮ มันสวยงาม แล้วสิ่งที่ลึกกว่านั้นก็คือ พอเราไปเรียนเรื่องการ



“ ถ้าคิดจะมีความฝัน และก้าวไปให้ไกล เราก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีจุดเปลี่ยนของตัวเอง แต่จะเปลี่ยนในทางบวกหรือทางลบก็อยู่ที่ตัวของ เราเอง ”

แสดง เรื่องของแอ็กติ้งด้วย มันเป็นส่วนหนึ่งอันเดียวกัน การแสดงมาจากการที่ไม่แสดง คือความรู้สึกต้องเข้ามา
พอเราให้ความรู้สึกเข้ามา แล้วเราก็เป็นตัวละครตัวนั้น ความรู้สึกของตัวละครตัวนั้น ไม่ใช่ความรู้สึกเรา
จากนั้นก็ถ่ายทอดความรู้สึกตรงนี้ออกไป พอถ่ายทอดออกไป มันก็จะออกมาเป็นท่าทาง มาทางร่างกาย
(ท่าทำร้ายรำประกอบ) โดยออกมาจากอารมณ์ความรู้สึก สิ่งที่เรา *ครูแอ๋ว (อรชุนมา ยุทธวงศ์)* สอน ผมจำได้แค่นั้น
นั่นคือประสบการณ์ที่บอกว่าไม่ต้องอยู่ในห้องเรียน เราก็สามารถไปสัมผัสได้

ความเป็นศิลปินของคุณถูกหล่อหลอมด้วยความมั่นคงด้วย

ตอนแรกผมก็คิดอยู่เหมือนกันว่า เราจะทำได้ไหม เราจะกำกับได้ไหม ซึ่งผมตอบตัวเองเลยว่า ได้ ผม
ทำได้ ผมกำกับได้

เพราะอะไรถึงมั่นคงขนาดนั้น

เพราะผมมีความกล้า มีความเชื่อมั่น ผมสร้างความเชื่อมั่นมาตั้งแต่เด็ก ได้เข้าชั้นมา เรามีภูมิคุ้มกัน
จิตใจที่เข้มแข็งไปเรื่อย ๆ พอจิตใจที่เข้มแข็งไปเรื่อย ๆ พอเราเรียนรู้จากประสบการณ์เรื่อย ๆ มันก็จะสะสมเพิ่มมากขึ้น เราก็
จะรู้เลยว่า เออ ตอนที่เรานั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นั้น เราอยากได้อะไร เรามีภาพอยู่ในหัวไหม ถ้าเรามีภาพอยู่ใน
หัวที่ชัดเจน แล้วก็เคลียร์ให้คนทำงานเข้าใจ ทีนี้ มันก็จะเป็นเรื่องของขั้นตอน ระบบของการทำงานเท่านั้นเอง
เป็นหน้าที่ของฝ่ายอาร์ต ฝ่ายโปรดักชั่น ดีไซน์อะไรก็ว่าไป แต่การออกแบบคิวบู๊เราเจอมานั่งดู อะไรที่เราไม่รู้
ผมคิดว่าเราค้นคว้า ค้นหาได้ ผมถึงบอกว่าผมไม่เก่ง ผมจะย่ำค้ำนี้เสมออยู่ในใจของผมว่า ผมไม่เก่ง เพราะ
ความไม่เก่งจะทำให้เราได้เรียนรู้ กระตุ้นให้เราได้ศึกษา ได้ค้นคว้า เอ้ย จุดนี้ไม่ใช่ซะ ก็ลองศึกษาค้นคว้า หา
แนวทางรูปแบบใหม่ ๆ ผมเป็นคนที่ชอบดูหนังนะ ดูทุกเรื่อง หนังแอ็กชั่น หนังดราม่า คือดูแล้วก็ดูลึกลงไป
เรื่องของแสง ว่าแสงให้ความรู้สึกอย่างไร

คุณเริ่มดูหนังแบบลงลึกในรายละเอียดแบบนี้ตั้งแต่เมื่อไร

ไม่แน่ใจเหมือนกันนะครับ เพราะผมใช้วิธีผ่านประสบการณ์มาเรื่อย ๆ แต่พอเราดูมากขึ้น ก็เริ่มรู้สึกได้ว่า
เอ้ย บางทีทำไมหนังที่หนึ่ง ๆ ให้ความรู้สึกดีจังเลย หรือว่าแสงสวย อิม ไซ้ เราอยากนำเสนอเรื่องราวอะไร
จะใช้แสงอะไรถ่ายทอดไป อารมณ์ไหน อยากได้ภาพแบบนี้เราก็ศึกษาดู แล้วก็ถามผู้ที่มีความรู้ ถ้าอยากได้
ความรู้สึกทางสายตา แสงซอฟต์ ๆ จะให้อารมณ์อย่างไร สีให้อารมณ์อย่างไร ภาพขนาดนี้ให้อารมณ์อย่างไร
ถ้ากว้างไปก็ไม่ได้อารมณ์ ผมอยากได้แค่นั้นนี่แหละเท่านั้น แล้วมันก็นั่นแหละ มันจะซ่อนเรื่องของหนัง เรื่องของ
อารมณ์เฉพาะแววตา แล้วแสงก็มาบวกภาพ ก็จะบวกองค์ประกอบ บวกฉากทั้งหมด เราก็จะดูโดยรวมทั้งหมด

พอเราได้ศึกษาก็ได้รู้ว่า อ้อ มันละเอียดอ่อน ไม่มีที่สิ้นสุด ที่เราเรียนมาเป็นทฤษฎีที่ถูกต้องเป็นขั้น
เป็นตอนแล้ว เราได้รู้ทฤษฎีที่เป็นสิ่งที่ดี แต่พอเราเรียนรู้จริงๆ เนี่ย จงลืบทฤษฎีให้หมด เอาความรู้สึกมาวัดกัน
วัดกันว่า ภาพนี้เราอยากนำเสนออะไร แล้วก็หาเป้าหมายว่าเพื่ออะไร

ถึงคุณจะศรัทธาศาสตร์หนังมาก แต่เส้นทางในการเดินมาจุดนี้ไม่ได้ราบเรียบ อุปสรรคเหล่านั้นเคยทำให้ ท้อหรืออยากเลิกทำงานในแวดวงนี้บ้างไหม

โอ้โฮ ตรงจุดนั้นเหมือนพระเจ้าทดสอบผมเลยนะ ผมมองเป็นการทดสอบ เหมือนเราเรียนอยู่ในโรงเรียน
แล้วก็มีบททดสอบ ทดสอบจากเบื้องบนหรือสิ่งแวดล้อม เพียงแต่บางครั้ง เราไม่ได้นั่งในห้องเรียน แต่เราเจอ
บททดสอบข้างนอกว่า เราจะถูก หรือเราจะผิด เราจะถอย หรือว่าเราจะมุ่งมั่น แต่ที่นี้ผมมองว่า จินตภาพมันแรง
ผมสร้างแรงตรงนั้น อย่างตอนเด็กๆ ที่ฟิล์มหนังที่ผมถ่ายเสียหายหมด ผมก็คิดว่า โอเค ฟิล์มเสียไม่เป็นไร
ฟิล์มมีโอกาสนะที่จะซื้อใหม่ได้ แต่ตัวและหัวใจยังอยู่ ความสามารถยังอยู่ในตัว เราคิดในแง่บวกเอาไว้ หรือเวลา
เจอปัญหาบอกตัวเองว่า โอเค ไม่เป็นไรช่วงนี้เราก็หาเงินมาก่อนค่อยมาทำ トラบดีที่ยังมีชีวิตอยู่เราก็ต้องได้ทำ
ผมว่ามันเป็นเรื่องของความมุ่งมั่นมากกว่า ถ้าถามว่าท้อไหม มนุษย์มีความท้ออยู่แล้ว เพียงแต่เราหาวิธีจัดการ
ความท้อนั้นได้อย่างไร ซึ่งก็คือการคิดในแง่บวก ว่าไม่เป็นไร เราทำใหม่ สักวันจังหวะและโอกาสต้องมาหาเรา เรามี
สมาธิ เราฝึกอยู่กับมันตรงนั้น มันก็จะผ่านพ้นไปด้วยดี ผมพยายามที่จะตัดความท้อออกไป แล้วหาหัวใจ ว่าเรา
ต้องการอะไร อยากทำอะไร ทำอะไรแล้วมีความสุข เสียแล้วก็เสียไป มาเริ่มต้นใหม่ ผิดพลาดแล้วก็ไม่เป็นไร
ล้มแล้วก็ต้องลุก

คุณปรารถนาอะไรใช้ไหมว่า ต้องเป็นนักแสดงและเป็นผู้กำกับภาพยนตร์ให้ได้

ใช่ครับ แล้ววิธีการของผมก็คือ โยนธงไป บักธงไป ปิ้ง แล้วตามไปเก็บธงนั้นให้ได้ ไปให้ถึงฝันให้ได้
แม้จะเกิดอะไรขึ้น เราก็ต้องไป เพราะนั่นคือสิ่งที่เรารักและศรัทธา

งานศิลปะของคุณจำเป็นต้องสื่อสารกับสังคมผ่านระบบการตลาด คุณมีวิธีการบาลานซ์ศิลปะของคุณกับ การตลาดอย่างไร

การที่ผมได้ไปต่างประเทศ ผมได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์เรื่องการตลาดมาจากต่างประเทศ เช่นการได้
ไปนั่งดูหนังกับคนดู ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่าแต่ละฉากเขาชอบอะไร เขาอยากดูอะไร เช่น หนังของเราออกไปทาง
ด้านของความ real เราได้รับคำวิจารณ์ ได้รับคำชมว่ามันสมจริง แล้วก็มีคนที่ฝึกศิลปะการต่อสู้หลากหลาย
แบบที่มาจากเขา แม้กระทั่งดารานักเต้นที่ชื่นชอบเรา ก็เป็นคนที่เราชื่นชอบเขาด้วยเหมือนกัน

หมายถึงใคร

แฉีกี่ ชาน, เจ็ท สี่ กลายเป็นว่าเขาถือดูหนังเรา เขาก็ถือดูหนังเราไปแล้ว เราารู้สึกว่า ถ้าเราทำหนัง
สักเรื่องแล้วได้จิตวิญญาณ ได้หัวใจของคนดูด้วย โดยที่เรารู้ว่าเราทำงานของเรา เรามีเป้าหมายของเรา เราก็มี

ความสุขไปแล้วในการได้ทำ แต่ประสบการณ์ที่เราได้ผ่านไปเจอ ก็เหมือนเป็นการตลาดในตัว ผมมองว่า ถ้าเราไปเล่นศิลปะของชนชาติอื่นด้วย แทนที่จะเป็นมวยไทยอย่างเดียว มันจะเป็นตัวเชื่อม เพราะเราก็เป็นคนที่ชอบศิลปะการต่อสู้เหมือนกัน มันก็เป็นตัวเชื่อมให้เรามาลองทำ มาเล่นกันดู พอไปต่างประเทศ เราก็จะได้ไปโชว์ ไปรำให้เขาดู ไปแลกเปลี่ยนกัน แค่นี้เขาได้เห็นที่เราเล่นกังฟูของชาติเขา เขาก็ปรบมือ เป่าปากดีใจ เข้ามากอดเรา เราก็รู้สึกดีว่า เออ โชๆ นี่สิ ศิลปะการต่อสู้ไม่ได้แบ่งแยก ไม่ได้แบ่งชั้นว่า อันนี้ของกูเจ๋ง อันนั้นของกูเจ๋ง หรือว่าของกูทำอย่างนั้นไม่ได้ ต้องถูกเปะๆ ไม่ใช่หรือครับ ศาสตร์ศิลปะมีความละเอียดอ่อนมากกว่านั้น

ไม่ได้บอกว่า มวยไทยเจ๋งที่สุด

ไม่ครับ มีหลายคนถามผมว่า ไทนี่ จา ลืมวัฒนธรรมไทยแล้วหรือ ทำไมเปลี่ยนมาจับอาวุธอะไรแบบนี้ ผมจะบอกเขาว่า มันมีที่มาที่ไป ที่ผมได้ไปแล้วไปสะสมประสบการณ์มาทั้งหมดเกี่ยวกับเรื่องของจิตวิญญาณด้วย ที่สามารถหล่อหลอมคนทุกชาติให้มาอยู่รวมกัน แล้วโลกมีศาสตร์ศิลปะการต่อสู้ที่เยอะมาก แต่หนึ่งองค์ประกอบภาคสองเป็นการรวบรวมศิลปะการต่อสู้หลายประเภท เราต้องการบอกว่ามันสามารถมาอยู่รวมกันได้ อย่างครุมวย ครุมวยจีน ครุมวยญี่ปุ่น ครุมวยไทย ก็สามารถอยู่รวมกันได้ โดยที่ไม่แบ่งแยกกัน ผมคิดว่าตรงนี้เป็นธรรมชาติ เป็นการตลาดไปในตัว กับภาพลักษณ์ใหม่ กับการดีไซน์ใหม่ ที่ไม่ซ้ำองค์ประกอบแรก ไม่ซ้ำหนึ่งฮอลล์วีดูที่เขาคือ CG อะไรมากมาย แต่เราใช้สติปัญญาและความสามารถจริงๆ ในการถ่ายทอดออกไป โดยผ่านมุมมองวิธีการคิด ประสบการณ์ที่เราไปเจอมา ผมว่ามันเป็นการเปลี่ยนมุมมอง ได้เห็นพัฒนาการ แล้วก็เอาจุดที่เราบกพร่องมาแก้ไขปรับปรุง

คนดูหนึ่งในปัจจุบันผมว่า เขาเก่งนะ เขาเร็วมาก เขารู้ว่อันไหน CG อันไหนไม่ใช่ CG อันไหนหลอก อันไหนไม่หลอก คือคนเลือกดูหนึ่งมากขึ้น คนจะเลือกดูหนึ่งว่า ถ้าไปดูหนึ่งเรื่องนี้จะคุ้มไหม เราก็เคยผ่านการเป็นคนดูมาก่อน เราก็อยากดูหนึ่งที่ดี แล้วก็ให้อะไรกับเราบ้าง นอกจากความบันเทิง หนึ่งควรจะให้อะไรหลายๆ อย่าง คุ้มค่ากับการที่เราต้องซื้อตั๋วไปนั่งดู กับชั่วโมงกว่าที่เราได้ อะไรจากตรงนั้น ผมเชื่ออย่างนั้น ก็เลยทำหนึ่งเรื่องนี้แล้วก็เล่นแบบเต็มที่ ถือว่าทุ่มชีวิต ทุ่มร่างกาย ทุ่มจิตใจทั้งหมด ลงไปศึกษา ไปเรียนให้รู้ ให้ถึงแก่น เพราะถ้าเราไม่เชื่อก่อน คนดูก็จะไม่เชื่อ

มีหลายคนบอกว่า จา พนม เป็นคนที่ถูกยกให้กับภาพยนตร์แต่ละเรื่องมาก

ผมจะลงไปให้รู้จริง ให้ถึงแก่น บางทีภาพลักษณ์เราก็อาจจะทำให้คนเขามองว่า เฮ้ย ไทนี่ จา มาได้อย่างไร บางทีคนแยกไม่ออก คนมักจะมองว่า ไทนี่ จา อยู่สูงมาก อยู่สูง (ลากเสียง) แล้วตอนนี้อยากมาเป็นคู่กับ แล้ว จา พนม แล้ว ไ้จ่า คนที่เป็นเพื่อนกับสตันท์ไปอยู่ไหน มันคือพาร์ทแต่ละพาร์ทของผม ถ้าไม่มาเป็นตัวผม คนก็จะไม่รู้ว่ เราทำตัวอย่างไร เราปฏิบัติตัวอย่างไร เราเป็นคนของประชาชน เป็นคนของโลกแล้ว ตอนนี้อย่างเราลงโปรโมทเซอร์ช้อมูล ไอ้ไหนคนก็มองว่ามาได้ยังไงเนี่ย ทำไมแต่งตัวอย่างนี้ ทำไมชกมกอย่างนี้ หรือถ้าใครเห็นผมตอนไปโชว์ตัวก็ อู๋...เวอร์วะ คือมุมมองของคนก็จะไม่เหมือนกัน แต่เราก็เข้าใจตัวเราเอง ที่สำคัญที่สุดคือเราว่าเราทำอะไรอยู่ ทำเพื่ออะไร ต้องมีเป้าหมาย มีแกนหลักอยู่ นั่นคือการสร้างงานศิลปะที่มาจากธรรมชาติ ให้คนสามารถสัมผัสและแตะต้องได้ ศิลปะมันอยู่รอบตัวเรา แต่ผมหยิบยกศิลปะมาให้คนสามารถสัมผัสได้ แล้วถ้าคนอื่นก็จะรู้สึกได้เลย เราทำงานศิลปะออกไป แล้วมีคนดูค่า มีประโยชน์ มันก็ส่งผลกับเรา ถือว่าเป็นบุญนะ เขาเรียกว่าเป็นธรรมทานอย่างหนึ่งเลย

แล้วคุณแบ่งพาร์ตการเป็น ไทนี่ จา , จา พนม และ ไ้จ่า เอาไว้อย่างไร

ผมก็ทำตัวปกตินะ ถ้าไปต่างประเทศ ถึงเวลาต้องเล่น ต้องแสดง เราก็ต้องเป็นอีกบทบาทหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือการเตรียมความพร้อม เราเล่นแอ็กชันเนี่ย เราก็ต้องฝึกซ้อม ต้องปรับตามสถานการณ์ คือจะไม่ตึงเกินไป จะไม่หย่อนเกินไป ไม่ใช่ว่า เฮ้ย ต้องเข้าฟิตเนส ต้องเอาจริงเอาจังตายเลยครับ เพราะผมเคยเป็นอย่างนั้น พอทำแล้ว พบว่าไม่ใช่ มันไม่มีความสุข เพราะตึงมากเกินไป ก็ถอยลงมา หาทางไปเที่ยวบ้าง ไปร้องคาราโอเกะบ้าง ไปกินข้าวกับเพื่อนบ้าง พอถึงเวลาเราก็จะแบ่งเวลาให้ตัวเองบ้าง ไปวัด ไปทำสมาธิ ไปเข้าถ้า ไปป่าบ้าง คือไปได้หมด เพียงแต่แบ่งพาร์ตตัวเองว่าตอนไหนควรทำอะไร ถ้าสถานการณ์ตรงนี้เป็น ไทนี่ จา ไปโชว์ตัว ไปออกงานสังคม เราก็ต้องไป หรือถ้าต้องเป็นผู้กำกับ เราก็ต้องถอด ไทนี่ จา ออกไปแล้วก็มาวางแผนการทำงานกับทีมงาน ส่วน จา พนม หรือ ไ้จ่า ของเพื่อนๆ ก็สนุกสนานกันไปตามปกติ ถึงเวลางานก็งาน ถึงเวลาพักผ่อนก็พักผ่อน

เคยมีคนบอกว่า จา พนม เปลี่ยนไปเยอะไหม

ไอ้โห มีเยอะ (ตอบทันที) แต่คนที่บอกว่าผมเปลี่ยนไปก็คือเห็นแค่ภาพไป ไม่มองแค่ภาพผม ถ้าไปยึดติดที่ภาพผม ก็อาจจะรู้สึกแบบนั้น แต่คนเราต้องมีวันเติบโต เหมือนคนเกิดมาแล้ว แล้วมีคนไปบอกเขาว่าทำไมไม่รู้จักโตสักที เด็กทุกคนก็ต้องรู้จักโตไซ้ใหม่ครับ เด็กต้องโตขึ้นจากประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่สะสมอยู่ในตัวเขา ก็เหมือนเมล็ดพันธุ์นั้นแหละ ธรรมชาติเราต้องเปลี่ยนไปอยู่แล้ว ธรรมชาติสร้างให้เราเปลี่ยน ไม่อย่างนั้นเราก็อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องโต ไม่ต้องเป็น ไทนี่ จา ไม่ต้องมีความฝัน ถ้าคิดจะมีความฝัน และก้าวไปให้ไกล เราก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง มีจุดเปลี่ยนของตัวเอง แต่จะเปลี่ยนในทางบวกหรือทางลบก็อยู่ที่ตัวของเราเอง



“ทุกอย่างมันอยู่ที่ว่าเราชนะอะไร สำหรับผม ชนะคนอื่นไม่เท่าไร ชนะใจตัวเองสำคัญกว่า แล้วแพ้คนอื่นไม่เท่าไร แพ้ใจตัวเองเมื่อไร จบ ฉะนั้นชนะใจตัวเองสำคัญที่สุด”

แล้วจริงๆ คุณเปลี่ยนไปหรือไม่

ผมคิดว่าผมเปลี่ยนไปนะ ผมมองว่าเป็นบทบาทกับหน้าที่มากกว่า ที่ทำให้เราต้องเปลี่ยน แต่ความรู้สึกหรือนิสัยจริงๆ แล้วยังเหมือนเดิมทุกประการ ผมชอบติดดิน (หัวเราะ)

อะไรเป็นสิ่งยืนยันว่าคุณยังชอบติดดินเหมือนเดิม

ก็ยังเล่นกับเพื่อนเหมือนเดิม จะนอนตามป่าตามเขาก็นอนได้ กินอะไรผมก็กินได้หมดเลย กินข้าวเหนียว ส้มตำ ไปจอตรอนอนบิมน้ำมัน ผมทำได้หมด เพราะว่าเราไม่ยึดติด อย่างที่ผมเคยบอกกับคนอื่นเสมอๆ ว่า ผมมาจากดินแล้วขึ้นไปที่สูง ตอนขึ้นไปที่สูง ผมได้ไปเดินพรมแดง (Red Carpet) ที่ต่างประเทศ ผมได้เจอดาราสอลลิสู้ด ผมได้สัมผัสมือกับ แจ็กกี้ ชาน ดาราสอลลิสู้ด เหมารองแล้วไปนั่งดูหนังผม ผมคิดว่ามันคือที่สุดแล้ว ที่สุดที่ดาราลายๆ คนอยากไป แต่นั่นคือผมไปถึง พอไปถึงแล้วผมไปเห็นอะไรก็จะคิดว่า อืมๆ มันเป็นอย่างนี้เอง

คือเข้าใจมัน

ใช่ เข้าใจมัน เราเข้าใจว่า เออ เราทำมาถึงตรงนี้แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอยู่ตรงไหน เท่านั้นเอง เราจะเลือกอยู่ตรงไหน แล้วต้องอยู่ให้ได้ บางทีเราก็มีความยึดติดบ้าง มีความกดดันบ้าง เราก็ต้องปรับ ต้องหาวิธี ที่จะทำอย่างไรให้อยู่ให้ได้ คนเราเกิดมามีรัก โลก โกรธ หลงอยู่แล้ว เป็นธรรมดา อยู่ที่ว่าทำอย่างไรเราถึงจะขัดมันไปได้

ภาพของ อา พนม ที่ปรากฏในหนังสือซูเปอร์ฮีโร่ เป็นคนเข้มแข็ง แข็งแรง เก่งกาจ ไม่แพ้ใคร ตัวจริงของ อา พนม เป็นอย่างนั้นหรือไม่

ไม่เลยครับ ตัวจริงของผมธรรมดาๆ ด้อยมาก ถ่อมตัวมากๆ ผมจะบอกตัวเองเสมอว่า เฮ้ย เราไม่ต้องเก่ง จา พนม คือคนที่ไม่เก่ง ผมจะบอกตัวเองในใจเสมอว่า มีคนเก่งมากกว่าผม เยอะมากๆ (เน้นเสียง) เพียงแต่ผมได้โอกาสเท่านั้นเอง ผมมองว่า ตัวผมไม่เก่ง แต่ผมสามารถสร้างได้ หนึ่งคือ สร้างวัคซีนให้กับตัวเอง ฉีดให้กับตัวเองเรื่อยๆ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ให้เราเกิดความมั่นใจ ความมั่นใจก็สามารถทำให้เราอยู่อย่างมีคุณค่า อย่างเช่น การเลือกที่จะอยู่ในสังคม กับ การเลือกที่จะอยู่กับเพื่อนฯ อย่างธรรมดา เราก็อยู่ได้ แต่ความสุขที่แท้จริงของไอ้เจ้านี่ คือการอยู่ติดดิน อยู่กับเพื่อน อยู่กับการซ่อม แล้วก็ไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง สนุกสนานกับเพื่อนบ้าง นั่นคือความสุขของผม ได้ไปกับเพื่อน ไปนั่งสมาธิบ้าง แต่เราว่าเรามีหลักของเราอยู่ว่า เราชอบอะไร เป้าหมายของเราคืออะไร อย่างการทำหนัง ก็เอาหนังเป็นที่ตั้ง พอจบจากนั้น เราก็ยังรักงานศิลปะ ยังทำงานศิลปะ

ผมเชื่อว่า ชีวิตมีหนทางของมัน ถึงไม่ได้เล่นหนังเราก็อยู่เบื้องหลังได้ หรือไม่ได้อยู่เบื้องหลังก็สร้างงานศิลปะ สามารถสอนคนได้ สามารถให้แง่คิดกับคนได้ สามารถผลิตศิลปะชิ้นใหม่ขึ้นมาได้ ผมคิดว่าการได้ผลิตผลงาน คือสิ่งที่ทำให้ผมมีความสุข แล้วก็หล่อเลี้ยงความปิตินี้เอาไว้ เพื่อให้เราเดินหน้าต่อไป ถ้าเราได้ผลิตผลงานชิ้นหนึ่งออกมา แล้วทำให้มีคุณค่า มันก็จะจรรโลง พอจรรโลงแล้วก็จะแผ่เป็นกิ่งก้านดอกใบให้คนได้เก็บเกี่ยวไป เราได้เห็นก็มีความสุขแล้ว ศิลปะเกิดแล้วก็ดับๆ เราก็ผลิตขึ้นมาใหม่อีก มันก็จะต่อยอดไปโดยไม่มีที่สิ้นสุด

อา พนม ในหนังไม่เคยแพ้ใคร แล้ว อา พนม ตัวจริงแพ้ได้ไหม

ไอ้โห แพ้ได้สิครับ เพราะผมก็เคยแพ้มาแล้ว การแพ้ทำให้เรารู้ว่า ถ้าไม่มีแพ้ เราก็จะไม่รู้จักรักคำว่าชนะ มันเป็นเรื่องตรงข้ามกัน แล้วคำว่า แพ้ มันจะทำให้เราได้ฝึกฝน ได้คิด กระตุ้นให้เราได้ทำไปให้ถึงฝั่ง จนกลายเป็นผู้ชนะ พอชนะเราก็จะเกิดความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง ทุกอย่างมันอยู่ที่ว่าเราชนะอะไร สำหรับผม ชนะคนอื่นไม่เท่าไร ชนะใจตัวเองสำคัญกว่า แล้วแพ้คนอื่นไม่เท่าไร แพ้ใจตัวเองเมื่อไร จบ ฉะนั้นชนะใจตัวเองสำคัญที่สุด

สำหรับคุณ การฝึกร่างกายกับจิตใจ สิ่งไหนยากกว่ากัน

จิตใจสิครับ จิตใจเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก อะไรไปโดน ไปสัมผัสก็มีความรู้สึกขึ้นมาแล้ว ที่จริงมันเป็นเรื่องง่ายๆ นะ คิดง่ายแต่ทำยาก (หัวเราะ) อย่างผมคิดมวยทানাญุทขึ้นมาสำหรับองค์ภาคภาคสอง ไทเก็กเขาก็มีหลักของน้ำ นาญุทก็คล้ายๆ กัน มีตัวยักษ์ พระ ลิง ยักษ์คือความเข้มแข็ง ลิงคือความคล่องแคล่ว สถิติปัญญา แล้วพระคือ ความเป็นน้ำ ลมพลั้วไหว พอเอามารวมกัน ผมจะฝึกเหมือนการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว เอาหลักของการเดินจงกรมของพระมาใช้ แล้วก็อยู่กับตรึงนี้ มันก็จะกลายเป็นโลกอีกโลกหนึ่ง เหมือนกับสร้างงานมาชิ้นหนึ่ง แล้วเราอยู่กับมัน เวลาเราเหนื่อย เราเครียด ก็อยู่กับตรึงนั้น (ทำท่าว่ารำไรไปเรื่อยๆ) มันก็เป็นอะไรที่บ้าดี (หัวเราะ) ผมนอกกับดิน น้ำ ลม ไฟ ผมว่าการที่ได้คิดค้นศิลปะขึ้นมาเป็นความสุข ความสุขที่เราคิดได้ทำได้ แล้วพอดับไปก็สร้างใหม่ แล้วก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดติด ผมถึงบอกว่า ทำไมเราต้องไปยึดติดกับมวยไทยว่าเป็นศิลปะไทยอย่างเดียว อยากให้ศิลปะการต่อสู้ไร้รูปแบบมากกว่า เหมือน

เป็นน้ำ ให้มันไร้รูปแบบสามารถจับอะไรมาเป็นศิลปะได้หมด ผมชอบแบบนี้มากกว่า และเป้าหมายของผมก็คือเรื่องของสมาธิ

หมายความว่าคุณฝึกร่างกายกับจิตใจไปพร้อมกับเลย

จริงๆ มันเป็นเรื่องหนึ่งอันเดียวกันนะ การที่เราทำสมาธิก็เป็นการฝึกร่างกายไปด้วย อย่างสมาธิเคลื่อนไหว ร่างกายก็เคลื่อนไหว มันมาจากเรื่องแอ็กติ้ง เรื่องการแสดง เอาเรื่องของความรู้สึกก่อน ความรู้สึกของจินตภาพ สร้างภาพเกิดขึ้นในหัว เป็นลายเส้น เป็นเลขแปด เป็นดอกบัว (ทำมือประกอบ) เราต้องสร้างภาพในหัว เพราะเราเชื่อ เพราะสมาธิของเราอยู่ในจุดเดียวทุกอย่าง ก็จะไปหมด ไฟก็สออยู่ที่จุดนี้จุดเดียว

อา พนม เกิดในประเทศไทย แต่ชื่อ ไก่ชี่ อา ก็ดังไปถึงฝั่งยุโรปแล้ว ทุกวันนี้คุณคิดว่าตัวเองเป็นคนไทย

เป็นคนไทยครับ แล้วก็เป็นคนจังหวัดสุรินทร์ ผมเกิดที่นั่น เกิดในท้องไร่ท้องนา ผมจำได้เสมอว่า กลับไปเราก็จะได้กลิ่นอายว่า ถ้าเราไม่หลงรักหลงไหลในการฝึกตรึงนั้น ถ้าเราไม่ไปซ้อมตรึงนั้น มันก็จะไม่เกิดขึ้น เวลาที่ท้อแท้ ผมจะนึกถึงตรึงนั้น นึกไปถึงรากที่เรามา เช่น ไอ้โห เรามาถึงตรงนี้แล้ว ก้าวต่อไปลองมองกลับไปที่รากของเราสิ ว่ารากเราคืออะไร เรามาจากอะไร เรากำเนิดมาได้ยังไง จุดนั้นจะเป็นแรงที่เราสร้างให้กับตัวเองเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เหมือนวัคซีนที่ฉีดเข้ามาเรื่อยๆ ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านอุปสรรค เรายังผ่านมาได้ เกิดเป็นแรงบวก ตูม แล้วก้าวต่อไป ผมจะไม่ลืมรากของตัวเอง ที่มาที่ไปของตัวเอง ไม่ลืมว่าครูบาอาจารย์คือใคร พ่อ แม่ พี่น้อง ทีมงาน ทีมสตันท์ ผมว่าผมเกิดมาจากตรึงนั้น เพราะผมมาอยู่จุดนี้ จุดที่อะไรๆ ก็เข้ามาหาผม ชื่อเสียง เงินทอง ผู้คน อะไรต่อมิอะไร วูบๆ (ทำมือโบกเข้าหาตัวเอง) ผมก็จะย้อนมาคิดว่ามนุษย์เรา โลกเรา ทุกอย่างเป็นแค่ภาพอยู่แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไร ดำเนินชีวิตอย่างไร เท่านั้นเอง

ความฝันของคุณคือ ปลุกบ้านให้พ่อกับแม่ ซึ่งตอนนี้ทำสำเร็จแล้ว แล้วฝันต่อไปของคุณคืออะไร

(คิดนาน) ฝันต่อไปคือ เมื่อผมทำให้พ่อกับแม่แล้ว ตอนนี้ผมก็อยากทำให้ช้าง เพราะช้างเป็นสัตว์ที่ผมรัก ผมมีความตั้งใจว่า อยากทำให้เขา ถือว่าเป็นกำลังที่เหลืออยู่ อย่างน้อยถ้ามีโอกาสก็จะทำ

คุณจะทำอะไร

อยากจะสร้างป่า สร้างที่อยู่ให้เขา เพราะช้างเชือกนี้เปรียบเสมือนแม่ที่เลี้ยงดูผมมา ผมเล่นกับเขาตั้งแต่เด็ก ตีลังกา กระโดด เล่นอะไรก็เล่นกับเขา แล้วเขาก็ทำงานส่งให้ผมเรียน จนผมเรียนต่อชั้นมัธยม อายุเขาก็มากแล้ว ตอนนี้อยู่ประมาณ 55 ปีแล้ว ผมอยากทำตรึงนั้นให้เขา ส่วนความฝันสุดท้ายของผมคือ ผมอยากใช้ชีวิตแบบพอเพียง หาที่สำหรับตัวเอง ผมชอบอยู่ตามป่าเขา อยู่แบบริแลกร์ แล้วก็สร้างงานศิลปะ เหมือนเราไปชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จพลังของเรา มีที่สักที่ที่เราจะไปชาร์จพลัง รับพลังจากธรรมชาติได้ เวลาเราไปคิดงาน ที่จริงผมก็ได้จากตรึงนั้น ได้จากธรรมชาติธรรมชาติทำให้เราได้คิด ได้ทำอะไรใหม่ๆ

คุณชอบอยู่กับธรรมชาติมากกว่าอยู่ในเมือง

ใช่ ชอบมากกว่า แต่ให้อยู่ในเมืองก็อยู่ได้ แต่ในเมืองต่างกับธรรมชาติ เพราะเราไม่ค่อยได้อยู่กับธรรมชาติที่เราเกิดมา พอเข้ามาในเมืองเราก็ต้องทำงาน ต้องเจอคน เจออะไรมากมาย แต่พอไปอยู่กับธรรมชาติ ก็รู้สึกว๊า เออ เราได้เป็นตัวของตัวเอง เราได้เป็นเรา ได้อยู่กับศิลปะ

ถ้าอย่างนั้น ‘ชื่อเสียง’ สำหรับคุณคืออะไร

ชื่อเสียงก็คือภาพนะครับ ชื่อเสียงเป็นนามสมมติ เป็นสิ่งที่สมมติขึ้น เป็นดาบสองคม มีบวก มีลบ มีดาแล้วก็มีขวาว อยู่ที่ตัวเราว่าจะเลือกเดินแบบไหน จะใช้ชีวิตแบบไหน คำว่าชื่อเสียงก็คือชื่อบวกเสียง เรามีชื่ออยู่แล้ว ส่วนเสียงก็คือเสียงดัง อยู่ที่ว่าเราจะเลือกดังแบบไหน

รู้ไหม ตอนแรก ผมแค่ต้องการอยากทำหน้าที่ให้คนดูว่าผมสามารถทำแบบนี้ได้ แต่ตอนนี้พอทำแล้ว มันดังไปถึงไปทั่วโลก ไปต่างประเทศ ทำให้ผมรู้ว่า อ้อ นี่แหละ คือชื่อเสียง ผมให้คำจำกัดความระหว่างชื่อกับเสียง แล้วก็เป็นตัวเองให้มากที่สุด ไม่ยึดติดกับชื่อเสียง ถ้าไปยึดติดก็จะไม่มีความสุข ไปคิดว่า ไอ้โห มหาศาล ไอ้โห ภูตัง ภูเลิศเลอ ไม่ใช่เลย ผมเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับชื่อเสียง ผมถึงบอกว่า ผมอยู่ต่ำได้ อยู่สูงได้ แต่สุดท้าย ผมก็ถอยมาอยู่ที่กลางๆ เอาความพอดีมากกว่า

STREET SHOW

IN BANGKOK



Must-See Performers

มีนักแสดงทั้งต่างชาติและไทยที่น่าสนใจอีกมากมาย เราขอแนะนำเพียงส่วนหนึ่ง...ส่วนรูปแบบการแสดงมีทั้งกายกรรมตลก กายกรรมผาดโผน...โหมตัวบนความสูง, ศิลปะการบิดลูกโป่ง, ตัวตลก, การทรงตัวและเลี้ยววัตถุในอากาศ...จกกลิ้ง, ละครไ้, มายากล, การเชิดหุ่น, การเดินต่อขาหรือการแสดงยาวตามพาเหรด, การทรงตัวบนจักรยานล้อเดียว, จักรยานผาดโผน, และแม้แต่การแสดงดนตรีในรูปแบบที่ไม่ธรรมดาไม่ว่าจะในรูปแบบใด นักแสดงล้วนสร้างความน่าสนใจให้ผู้ชมได้รับความประทับใจกลับไป

To Be Continued ฉบับหน้ามีเทคนิคการแสดงให้ได้ประสบการณ์ถึงขีดสุดมาฝากอีก...

Yamamoto Koyo



การแสดงที่เจียบคมและโดดเด่นทั้งโอเปร่าหรือเต้นรำนำมาสวมละครใบ้ ทำให้เขาโด่งดังมากในญี่ปุ่นและต่างประเทศ จนเคยเข้าร่วมเทศกาลสตรีทโชว์ที่เอดินเบระ

อันโด่งดังมาแล้ว

Un-pa



นักแสดงเจ้าของรางวัลศิลปินยอดเยี่ยมจากสตรีทโชว์ที่ญี่ปุ่น จากการแสดงทาดด้วยสีเมทัลลิกเพื่อเป็นมนุษย์หุ่นยนต์... เมื่อเขาขยับตัว ทุกคนก็จะต้องจับตามองจนจบโชว์

hanger-man



นักกายกรรมผาดโผนผู้มีไฮไลต์เป็นการขี่จักรยานล้อเดียวสูงถึง 2 เมตร แล้วเล่นโยนบอลไปด้วย ขึ้นบนโรลเลอร์สเก็ทแล้วกระโดดขึ้นไปบนเส้นลวด ที่

เขาบอกว่า “ทั้งโลกมีเล่นได้คนเดียว!”

Yen Town Fools



โชว์ตัวตลกสองคาแรกเตอร์แบบคนละหัว เอาความเป็นตะวันตกกับตะวันออกมาผสมผสานลึกลับสำคัญคือคนที่เคยดูแล้ววาร์นตี ว่าโชว์ของทั้งคู่ขำถึงขีดสุด!

Vizan Hayashia



นักบิดลูกโป่งแบบบอลลูนอาร์ตที่เล่นละครใบ้เก่ง เป็นที่ชื่นชอบมาก เพราะคนดูจะได้ลูกโป่งหน้าตาน่ารักๆ อย่าง หมากระต่าย หนู หมี ดิฉันกลับบ้านไปด้วย

Pranoi



นักแสดงหน้าละอ่อนที่เคยได้รับรางวัล “Heaven Artist” สร้างความประทับใจให้คนดูด้วยจกกลิ้งกับการเล่นเครื่องดนตรีแอดคอร์เดียณ ผสมด้วยอุปกรณ์ที่เขาคิดขึ้นมาเอง

The grego show



นักเชิดหุ่นชาวอเมริกันตระเวนแสดงมาแล้วทั่วโลก จุดเด่นของเขาคือนำเอาเครื่องดนตรีมาใช้ในการเชิดหุ่น และใช้หุ่นกระบอกเป็นเครื่องดนตรี หรือกระทั่งเอาหุ่นกระบอกมาเล่นดนตรีด้วย! ที่น่าสนใจคือเขาได้ผสมผสานวัฒนธรรมท้องถิ่นยุโรป การแสดงของเขาทั้งคลาสสิก...ทั้งโมเดิร์น เขาตั้งไม่ธรรมดาเพราะเราได้เห็นเขาทั้งในทีวี ฟังผ่านวิทยุ ในเฟสบุ๊ก ละครเวทีสวนสนุก โรงเรียน หรือแม้แต่ในทีวีดีของ ฮามาซากิ आयุมิ โอคอสสลาชาวญี่ปุ่นคนดังด้วย!



Damejan Koide

ด้วยรูปร่าง หน้าตา และคอสตุ่มที่แปลกตากว่าสตรีทอาร์ติสทั่วไป คือแต่งตัวเป็นมนุษย์เงินเดือน ใส่สูท ผูกไท แต่เขากลับหยิบกลเม็ดเด็ดๆ มาเล่นกับผู้ชมแทน นักแสดงคนนี้โด่งดังในสตรีทโชว์เป็นพิเศษ ขนาดคนในวงการเดียวกันให้การยอมรับว่าเขาไม่ได้ เพราะนอกจากจะได้รางวัลระดับโลกสองปีซ้อนใน Osaka Tenpozan World Performance Festival เขายังเคยไปร่วมแข่งในรายการทีวีแชนเปียนสุดฮิตด้วย!

Nanana



การแสดงของเธอถูกเรียกว่า metamorphosis comedy ที่นักแสดงจะแปลงร่างไปเรื่อยๆ เพื่อพาให้ผู้ชมได้ตื่นตะลึงไปกับโลกจินตนาการที่เธอสร้างขึ้นมาเพื่อเรียกเสียงหัวเราะ ไม่ว่าจะเล่นละครใบ้ เป็นตัวตลกโชว์การทรงตัว โยนจกกลิ้งก็จะเป็นจะต้องฮาไปเสียทุกมุข การแสดงของเธอเคยไปเรียกเสียงหัวเราะถึงฝรั่งเศส และแน่นอนว่าเทศกาลใหญ่อย่าง Asia Mime Festival ที่ผ่านมามหลายครั้ง...เธอก็ไม่พลาด

Kurichan

นอกจากจะเล่นละครใบ้ได้แล้ว เขายังสามารถเล่นจกกลิ้งและขี่จักรยานล้อเดียวได้...ไม่ใช่แค่เล่นได้ เขาทำได้จนถือว่าเป็น “Prince of Unicycle” ของญี่ปุ่น ด้วยความที่มีเทคนิคแพรวพราว ไม่ใช่แค่เล่นท่ายากๆ ได้อย่างเดียวจากความสามารถและความดัง ทำให้ตอนนี้เขาเป็นทั้งนักแสดง ครูสอน เล่นหนัง เล่นละคร เล่นโฆษณา และออกทีวีบ่อยมากๆ คนหนึ่งในวงการเลยทีเดียว



Takapartch



พื้นที่ที่หยอดเหรียญเพื่อเลือกเพลงหลากหลายที่ถูกจัดไว้ เราจะได้สนุกสนานไปกับทั้งเพลงการ์ตูน ขาวนั้ดแทร็กหนึ่ง ไฟล์ค์ของของหลายประเทศ เพลงคลาสสิก เพลงแจ๊ส...ผ่านการเล่นด้วยเครื่องดนตรีหลากหลายของเขา ไม่ว่าจะเป็นทรัมเป็ต แทมโบรีน และเชคเกอร์... เขายังเล่นได้ทั้งเปียโน กีตาร์ เพอร์คัสชันและซินธิไซเซอร์...เห็นตู้เพลงบูบีที่เขาอุปโลกน์เป็น jukebox แล้วอย่าคิดว่าเป็นโชว์ธรรมดาๆ

BEAUTI DRINK INTERNATIONAL STREET SHOW IN BANGKOK

proudly present Thai Performers

สินเจริญบุรารอสร์



สามหนุ่ม เมิ้ล บอม บอย แห่งตระกูลสินเจริญ เริ่มต้นการแสดงของพวกเขาจากสตรีทโชว์ริมถนนนี้เอง เพราะก่อนหน้านี้จะเข้าวงการบันเทิงเต็มตัว พวกเขาได้โชว์ดนตรีเปิดหมวกตามต่างๆ ในกลุ่ม independent artist ที่สร้างกระแสหนึ่งในช่วงวงการอินดี้เบ่งบาน เมื่อมีเทศกาลอย่างนี้จัดขึ้นในเมืองไทย พวกเขาจึงพลาดไม่ได้ที่จะมาร่วมแจมด้วยเสียงดนตรี



เบบี้ไมย์

คณะละครใบ้ชาวไทยที่มีผลงานต่อเนื่องตลอด 10 ปีตั้งแต่เวทีเล็กๆ จนถึงระดับประเทศอย่าง “ละคอนใบ้ในกรุงเทพฯ” (Pantomime in Bangkok)... ณัฐพล คัมเมธา, ทองเกลื้อ ทองแท้ และ ธัชชัย รุจิพัฒน์ มีผลงานที่ถนัดเป็นคอมเมดี้ ใช้แรงบันดาลใจและจินตนาการของเด็กแสดงแบบเข้าใจง่าย โดยหยิบเอาเรื่องราวที่อยู่ใกล้ตัวมานำเสนอให้น่าสนใจและฮากระเจา

กรุงเทพมหานคร และ บริษัท เวอร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

Beuti Drink INTERNATIONAL

ครั้งแรกในเมืองไทย ที่คุณจะได้ตื่นตาตื่นใจไปกับ
มหกรรมการแสดงจากนานาชาติ

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

ส่วนลุ่มพินี **ชมฟรี** ตลอดงาน

www.bangkokstreetshow.com



Beauti Drink
มีวที นรีนค 



SIXNATURE

WORK
ENTERTAINMENT
POINT

A MUST

GADGET

Samsung Hugo Boss F480

หลังจากปล่อยโทรศัพท์มือถือที่ร่วมกันทำกับแบรนด์ดังอย่าง Giorgio Armani ออกมาได้ระยะหนึ่งแล้ว แต่กลับไม่ดังเปรี้ยงปร้างเท่าที่ควร ล่าสุด ชัมซุง ก็ปล่อยโทรศัพท์มือถือที่นำเอาแบรนด์เสื้อผ้าสุดหรูจากประเทศเยอรมันอย่าง Hugo Boss มาทำอีก คราวนี้มาพร้อมดีไซน์เนียบ เท่ ดูมีระดับสมกับบุคลิกของแบรนด์ ตัวเครื่องใช้ชื่อแบรนด์ Hugo Boss เดินหน้าอยู่เหนือปุ่มควบคุม ภายในเครื่องมีทั้งริโมไคคอน และวอลเปเปอร์ของ Hugo Boss ครบเซตสำหรับคนคลั่งไคล้ Hugo Boss โดยเฉพาะ หน้าจอ LCD ทึบสีกรีนขนาด 2.8 นิ้ว พร้อมกล้องถ่ายภาพความละเอียด 5 ล้านพิกเซล มีระบบรองรับ 3G HSDPA และบลูทูธ (เขาขายพร้อมหูฟังบลูทูธเข้าเซตกันกับตัวเครื่องด้วย) ชัมซุงตั้งราคามือถือรุ่นนี้ไว้ 479 ยูโร คิดเป็นเงินไทยก็ตกราว 21,700 บาท



MAGAZINE

GQ British

ยืนลังเลใจกับราคา 745 บาทของ GQ British ปก เดวิด เบคแคม ที่ร้านปั๊มเอส เอสฟลานาด อยู่เกือบ 3 นาที สุดท้ายเราก็ตัดใจคว้ากระเป๋าคือ เพราะพลิกดูแล้วมันไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวงจริงๆ จิตวิธอังกฤษฉบับแรกออกเมื่อปี 1998 ปีนี้ปี 2008 แสดงว่ามันได้เวลา anniversary 20 ปีพอดีพอดีในเล่มขนาดหนาเท่าหมอนรองรถไฟ เขาก็เลยเฉลิมฉลองด้วยคอลัมน์ สกู๊ป และภาพถ่ายเด็ดๆ เต็มไปหมด ที่พิเศษก็สกู๊ป 100 Best Things in the World Right Now! แล้วก็ Profile คอลัมน์สัมภาษณ์เข้มข้นอันเป็นเอกลักษณ์ของจิตวิธ ซึ่งเขาประมวลคนเด่นคนดังที่เคยผ่านคอลัมน์นี้ในรอบ 2 ทศวรรษมาไว้ด้วยกัน ดูเอ็กส์คลูซีฟสุดๆ อย่างสุดท้ายที่หือหวาฮือฮาอีกตรงหน้ากลางขนาด 6 หน้า ที่เขารวบรวมภาพปกจิตวิธทั้ง 20 ปีไว้อย่างครบถ้วน ก็เจ้า 6 หน้าแหละที่ทำให้เราหมดเหตุผลที่จะลังเล

ACCESSORY

DVD

Before the Devil Knows You're Dead



หนังเรื่องใหม่ของ ชิดนีย์ ลูเม็ต ผู้กำกับระดับลายครามเล่าเรื่องของ แอนดี้ และ แองก์ สองพี่น้องที่คิดจะปล้นร้านเพชรของพ่อแม่ตัวเอง

แต่การปล้นที่ผิดพลาดผิดแผน ทำให้ชีวิตของทั้งคู่รวมไปถึงคนรอบข้าง ดำดิ่งสู่ความวิบัติและหายนะที่ไม่อาจเยียวยาเห็นพล็อตแปร่งๆ อย่างนี้บางคนอาจนึกไปถึงหนังของ พี่น้องโคเอน (อาทิ Fargo) เพราะมีความละม้ายกันอยู่ในที่ อีกอย่างก็คือหนังได้ทีมนักแสดงระดับพระกาฬอย่าง ฟิลิป ซีมอร์ ฮอฟแมน, อีธาน ฮอว์ค, อัลเบิร์ต ฟินนีย์, มาริสา ไทเม มาแท็กทีมเล่นแบบเอาตาย ดูเฝินๆ ข้างนอกเป็นเมโลดราม่า แต่แก่นของหนังที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่-ลูกก็ลึกซึ้งกินใจทีเดียว อีกอย่างที่เด่นมากของหนังเรื่องนี้คือ วิถีเล่าเรื่องแบบหลอกล่อและการตัดจบไม่เรียงเวลา บางคนไม่คุ้นอาจไม่ชอบแต่อยากใหลองดูเพื่อที่จะรู้ว่า ทำไมคนเขาถึงยกย่องผู้กำกับวัย 83 ปีคนนี้เป็นยอดฝีมือ



Louis Vuitton Evidence Sunglasses

“แว่นของหลุยส์ วิตตอง รุ่นอีวีเดนซ์ เป็นอะไรที่เกิดตัดสินใจชื่อนานมาก แต่พอได้มาก็ไม่ผิดหวังเลยจริงๆ เพราะใส่แล้วสวยมาก อันเดียวจบ ไม่ต้องพรีอเพอะ เรียกว่าสมบูรณ์แบบในตัว จะร็อกก็ได้ คุณนายก็เร็ด หรือจะฮิปฮอปก็คูล ถือว่าเป็นแว่นที่ถูกใจเกิดที่สุด เพราะเข้าได้กับการแต่งตัวของเราทุกลุคส์ ทุกสไตล์ค่ะ”



เลือกให้โดย :

จิราดา ไยฮารา พิธีกร,
VJ Channel V Thailand

MUSIC

Ode to J.Smith: Travis



“อัลบั้มที่ 6 ซึ่งเป็นผลงานล่าสุด ทราวิส พาพวกเขาย้อนกลับคืนสู่วิถีเดิมอีกครั้ง โดยมีนัยสำคัญอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงจากอัลบั้มที่แล้วที่หวานเลี่ยนจนน่าเบื่อเสียเหลือเกิน มาสู่แนวนัดคือมีความเป็นร็อกเหวี่ยงๆ เจกเช่นผลงานในช่วงแรกๆ เพลงทั้งอัลบั้มถูกแต่งขึ้นจากกีตาร์อิเล็กทริกชิ้นที่เคยทำนับตั้งแต่เปิดตัวงาน Good Feeling และครั้งนี้ก็เป็นการโชว์ความแข็งแกร่งโดยซุ่มพลังที่เต็มเปี่ยมความสามารถ ทั้ง Emery Dobyns ที่เปลือยถอดชวราวด์ให้มีความคมขึ้น ด้านนักร้องนำอย่าง Fran Healy ก็ยังให้น้ำเสียงที่หวานหยดเช่นเคย (เพลงที่มีความหมายและบรรยากาศของอารมณ์ปราวแปรมากที่สุด คงเป็นเพลง Broken Mirror ที่มีการเปลี่ยนโทนเสียงขึ้นสูงลงต่ำลากเสียงมากมาย และร้องแบบสื่อว่าอารมณ์กำลังแตกเป็นเสี่ยงๆ ได้อย่างดีเยี่ยมเหมือนชื่อเพลง) มือกีตาร์อย่าง Andy Dunlop ก็ริบได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน โดยรวมแล้ว Ode to J.Smith จะเป็นที่ประหลาดใจสำหรับใครที่คิดว่า ทราวิสเป็นเพียงแคว้นบริทิชป๊อปหวานๆ เท่านั้น”

เลือกให้โดย: ศรีธัญญา เพิ่มพูน นักวิจารณ์ดนตรี คอลัมน์ Melodious Song นิตยสาร Metro Life

BOOK

सानแสงอรุณ



อายุขึ้นปีที่ 12 แล้ว สำหรับ ‘सानแสงอรุณ’ หนังสือที่มีสไตล์แนวว่า ‘เพื่อคุณภาพในความงดงามของชีวิต’ และเนื้อหาในหนังสือก็ดำเนินไปตามนั้นตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา สานแสงอรุณ เป็นผลงานจากมูลนิธิสานแสงอรุณ องค์การที่คณะ

กรรมการและที่ปรึกษาล้วนแล้วแต่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ อาทิ พระไพศาล วิสาโล, ศ.นพ.ประเวศ วะสี, คำสิงห์ ศรีนอก, ระพี สาคริก, เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์, อีรพล นิยม, รสนา โตสิตระกูล เห็นรายชื่อก็คงพอเดาได้ว่า ‘ทาง’ ของหนังสือคืออะไร เริ่มจากเป็นแผ่นพับก่อนพัฒนาเป็นนิตยสาร และล่าสุดกับรูปแบบพับกึ่งเปิด 2 เดือน (ซึ่งบรรณาธิการ ทวีศักดิ์ แก้วเข้มดูแลได้ดีขึ้นเรื่อยๆ) แม้จะเปลี่ยนรูปร่างหน้าตา แต่เนื้อหาของสานแสงอรุณยังไม่เคยเปลี่ยนไป ยังคงเน้นบทความที่อ่านแล้วชวนให้เราตระหนักถึงคุณค่าความงามแห่งการดำเนินชีวิตเรียบง่าย กระตุ้นให้เราเกิดความคิดอ่านและการเสียสละเพื่อช่วยเหลือสังคมและผู้คน และบ่อยครั้งก็ชักเตือนให้ตระหนักถึงความเลวร้ายของระบอบบริโภคนิยม ทั้งเหมือนจะชี้เรี่ยसानยาก แต่จริงๆ แล้วสานแสงอรุณอ่านเพลินทีเดียว แต่ละเล่มมีทั้งบทความ บทสัมภาษณ์ เรื่องสั้น บทกวี หนังสือจัดพิมพ์บนกระดาษรีไซเคิล ในราคาขายที่แสนถูกคือเพียงเล่มละ 60 บาท สนใจสมัครสมาชิกให้ตัวเองหรืออุปถัมภ์เป็นของขวัญแด่ห้องสมุดต่างๆ ในราคาพิเศษ ติดต่อ โทร. 0-2234-1665 อีเมล ssmag@yahoo.com



DECORATION



Habitat Christmas 2008

เป็นธรรมเนียมของทุกปี คอลเล็กชั่นใหม่ของฮาบีเทตต้อนรับเทศกาลคริสต์มาสที่กำลังจะมาถึงเปิดตัวแล้ว ด้วยเฟอร์นิเจอร์และของขวัญชิ้นเล็กบ้างใหญ่บ้างที่เห็นแล้วอยากเหมาทั้งร้าน เพราะทั้งน่ารักและน่าใช้ (ที่น่าสังเกตคือ หลายชิ้นราคาไม่แพงเลย ไม่รู้เป็นนโยบายอะไรเปล่า) ไม่อยากให้พลาด Habitat's Christmas Care Bears ตุ๊กตาสัตว์น่ารักพิเศษที่ซื้อเป็นของขวัญให้ใครรับรองกริ๊ด ไปดูของจริงได้ที่ร้านฮาบีเทต สยามดิสคัฟเวอร์ ชั้น 4 หรือคลิกดูที่ www.habitat-thailand.com

RESTAURANT

Sofa So Good

“Sofa So Good เป็นร้านอาหารสไตล์เรโทร ที่มีทั้งอาหารไทย อิตาลี-เลี่ยน และเบเกอรี่โฮมเมด โดยใช้บ้านไทยหลังเก่าอายุกว่า 60 ปีมารีโนเวท ตกแต่งด้วยโปสเตอร์หนังไทยสมัยก่อน อีกฟากของผนังร้านติดวอลเปเปอร์ลายดอกไม้ จัตุรัสชุดโซฟาสีสดๆ ไว้หลายไซส์ หลายมุมให้เลือกนั่งได้ตามใจชอบ ส่วนเมนูอาหารก็อร่อยค่ะ ทานได้หมดทุกเมนู กินเสร็จแล้วอย่าเพิ่งรีบจ่ายเงิน ขอให้ใช้เวลาสักนิดในการย่อยอาหาร โดยคุณสามารถเดินดูผลงานภาพวาดศิลปะ ที่เจ้าของร้านนำมาโชว์ ที่เด็ดสุดๆ คือถ้าใครอยากจะรู้ว่าปีหน้าดวงจะรุ่งหรือดวงจะจู่ ที่ร้านเขามีบริการดูดวงไฟโอบีทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ด้วยนะค่ะ” Sofa So Good บ้านเลขที่ 50 ซ.พหลโยธิน 7 ถ.พหลโยธิน เปิดทุกวัน 11.00 - 13.00 น. และ 17.00 - 24.00 น. โทรศัพท์ 0-2617-0909



เลือกให้โดย : ศรีพรรณ ชื่นชมบูรณ์ นักแสดง, พิธีกร



COSMETIC

CK one electric



“เราเป็นแฟนพันธุ์แต่น้ำหอม CK one มาตั้งแต่เด็ก ตอนนั้น CK one ออกกลิ่นใหม่ electric กลิ่นยังเทเหมือนเดิม หอมอ่อนๆ ไม่ฉุน แต่ติดทนนาน สดชื่นกับกลิ่นส้มแมนดาริน ดอกไวโอเล็ต ดอกบัว ชิดในช่วงที่ลมหนาวกำลังโชยมาแบบนี้ ทำให้ผู้หญิงอย่างเรามีพลังและอารมณ์ดีไปทั้งวัน”



เลือกให้โดย : สุพิชา สอนคำวิห์ บรรณาธิการอำนวยการ นิตยสาร CLEO



HOTEL

Shanghai Inn

อยากขึ้นเหนือลงใต้ไปนอนพักสบายๆ ที่รีสอร์ทต่างจังหวัดไกลๆ แต่ในเมื่อเครื่องบินยังขึ้นไม่ได้ จะให้ตีรถทางไกลไปก็ยังไม่ค่อยดี เราขอแนะนำให้หาโรงแรมเก๋ๆ ในกรุงเทพฯ นี่แหละนอนพักชาร์จแบตฯ (หรือจะให้เพื่อนคุณที่กลับต่างประเทศไม่ได้ก็ได้) เชียงไฮอินน์ บูติกโฮเต็ลขนาด 55 ห้องย่านเยาวราช เปิดให้อี้อาณาได้พักใหญ่แล้ว ตกแต่งสไตล์ Chinese Contemporary เครื่องเรือนแบบจีน สีฉ่ำจัดจ้านที่ผ้าไหมและฉนวน บวกกับไฟตกแต่งแนวสลัวที่ออกแบบไว้อย่างประณีต ให้ความรู้สึกประมาณเดินเข้าไปแล้วหัวใจเต้นแรง รวากับหลุดเข้าไปในหนังนัวร์ๆ เหนงๆ ของ หว่อง กา ไว (ถ้าคุณรักชิมมู ก็จงเลือกห้องหมายเลข 55) ถามรายละเอียดมากกว่านี้ โทรศัพท์ไปที่ 0-2221-2121

GIVE

ช่วยป้านิดาเลี้ยงน้องหมา

ใครเธอ ป้านิดา? เรากำลังจะอธิบายให้ฟังเดี๋ยวนี้ ป้านิดา คือหญิงชราใจดีที่เก็บน้องหมา น้องแมวที่ถูกคนทอดทิ้งมาเลี้ยงไว้ในบ้านที่ซอยบรมราชชนนี 75 เป็นเวลา 30 ปีมาแล้ว ปัจจุบันมีบรรดาสัตว์สี่ขาที่อาศัยอยู่กับแกถึง 400 ตัว (หมา 300 แมว 100) แน่นนอนว่าต้องเสียค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารและยาเดือนละหลายหมื่นบาท ซึ่งป้านิดาไม่มีรายได้มากมายขนาดนั้น ถึงกับยอมรับว่าต้องกู้เงินนอกระบบมาเพื่อเลี้ยงดูหมาๆ แมวๆ รู้แบบนี้แล้วคนรักสัตว์ใจบุญคนไหนอยากช่วยเหลือป้านิดา สามารถบริจาคเงินได้ที่ธนาคารกรุงไทย สาขาบางขุนนนท์ บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 058-1-36150-4 ชื่อบัญชีสัญญา รสรีน สอบถามข้อมูลมากกว่านี้ โทร. 08-1612-8334, 08-6101-9053



MON

8

One Day @ King Power

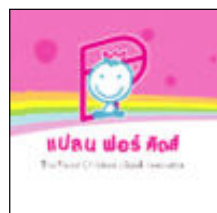
รับเทศกาลแห่งความสุข ด้วยโปรแกรมพิเศษจาก King Power เพื่อมอบเป็นของขวัญให้กับคนรัก มีทั้งแพ็คเกจแบบเดี่ยวและแบบคู่ ซึ่งมีทั้ง Gift Voucher และบัตรรับประทานอาหาร พร้อมบัตรชมการแสดงที่โรงละครอักษรา ชื่อโปรแกรมได้ตั้งแต่วันนี้ถึง 31 ธันวาคม ที่ King Power ถนนราชดำเนิน

TUE

9

Zen Annual International Watch & Jewelry Event 2008

ชมงานนวัตกรรมนาฬิกาและอัญมณีหรือจากผู้ผลิตนาฬิกากว่า 80 แปรนด์และผู้ผลิตเครื่องประดับอัญมณีกว่า 30 แปรนด์ พิเศษกับคอลเล็กชันนาฬิกาสุดหรูจากประเทศสวิสเซอร์แลนด์ วันนีถึง 16 ธันวาคมที่ ชั้น 8 ห้างสรรพสินค้าเซน



WED

10

PLAN FOR KIDS BOOK FAIR 2008

วันสุดท้ายของมหกรรมการอ่านกับซื้อตอนสนุกเล่น สนุกอ่าน พบการสัมมนาเรื่องความสำคัญของการเล่นสมมติของเด็กและชมโรงละครนิทานเรื่องแสง ที่บริษัทแปลนฟอร์คิดส์ ถนนกำแพงเพชร สอบถามรายละเอียดที่ 0-2575-2559

THU

11

Bonjour French Fair 2008

มหกรรมสินค้าฝรั่งเศส พบสินค้าเกษตรกรรม อาหาร เครื่องดื่มและสินค้าอุปโภค บริโภคส่งตรงจากฝรั่งเศส อาทิ ไวน์ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องสำอาง เครื่องหนัง เครื่องกีฬา ฯลฯ ตั้งแต่วันนี้ถึง 14 ธันวาคมนี้ ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

FRI

5



Father Day Celebration

เฉลิมฉลองวันพ่อ กับบุฟเฟต์ดื่มชา่มากกว่า 30 รายการที่ห้องอาหารจีน Great Wall พิเศษสำหรับครอบครัวที่พาคุณพ่อมารับประทานอาหารในวันนี้ ตั้งแต่เวลา 11.00 - 14.00 น. กับส่วนลดพิเศษจากอาหารจีนรสเลิศ ที่ห้องอาหารจีน Great Wall โรงแรมเอเชีย กรุงเทพฯ

SAT

6



Acoustic Winter Festival # 3

การกลับมาของเทศกาลดนตรีฤดูหนาว ที่แฟนเพลงรอคอยกันมากที่สุด พบศิลปินคับคั่งกว่า 100 ชีวิตกับบรรยากาศที่อบอุ่นด้วยขุนเขา ที่โอบล้อมด้วยขุนเขา ที่โอบล้อมด้วยขุนเขา ตั้งแต่ 16.00 น. ถึงรุ่งเช้าของอีกวัน สำรองที่นั่งได้ที่ Thai Ticket Major ทุกสาขา

SUN

7



The Mall Paradise

วันสุดท้ายของงานเฉลิมฉลองการตกแต่งห้างใหม่ของเดอะมอลล์สาขางามวงศ์วานและสาขางานแค ตระการตา กับตุ๊กตาทองยักษ์ที่ทำจากดอกไม้สูงกว่า 4 เมตร และ Snow Globe ขนาดยักษ์สูงกว่า 7 เมตร พร้อมซื้อสินค้าราคาถูกที่ขี้นมาลดราคาทุกแผนก ที่เดอะมอลล์งามวงศ์วานและบางแค



สวพ. ร่วมสืบสานงานประเพณีชักพระ



**การรถไฟฯ ส่งมณฑลชนแห่งประเทศไทย
พัฒนาการเดินทาง สรรค์สร้างสังคม**

การรถไฟฯ ส่งมณฑลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับวัดนางชี แขวงปากคลอง เขตภาษีเจริญ ร่วมสืบสานประเพณีชักพระงานประเพณีชักพระ และสงฆ์พระบรมสารีริกธาตุ โดย รฟม. ได้จัดขบวนเรือร่วม ไปยังวัดไผ่เตี้ย เขตตลิ่งชัน โดยขบวนอัญเชิญเสด็จพระบรมสารีริกธาตุ ไปตามคลองบางกอกน้อย ออกแม่น้ำเจ้าพระยาและไปวัดไผ่เตี้ย เพื่อให้ประชาชนได้สักการะ เมื่อวันที่ 14-15 พฤศจิกายน 2551

ทั้งนี้ รฟม. ได้สนับสนุนและพัฒนาเยาวชนไทยในด้านศิลปะให้รู้จักแสดงออกในทางที่ถูกต้อง โดยจัดการแข่งขันประกวดวาดภาพขนาด 15x20 นิ้ว ลักษณะสี่เหลี่ยม ในหัวข้อ "ความประทับใจในประเพณีชักพระ" โดยแบ่งการประกวดเป็น 3 ระดับ ประกอบด้วยระดับประถมศึกษา 3 รางวัล รวม 6,000 บาท ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 3 รางวัล รวม 6,000 บาท ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 รางวัล รวม 9,000 บาท โดยมีกรรมการตัดสินจากสมาคมวาดภาพ

แห่งประเทศไทย โดยมีนักเรียนเข้าร่วมทั้งหมด 24 คน ผลปรากฏว่าระดับประถมศึกษา รางวัลที่ 1 ด.ญ. จุฑารัตน์ บวรเกียรติแก้ว ร.ร. เมดินศึกษา รางวัลที่ 2 ด.ญ. ณัฐกาญจน์ เพชรบุตร ร.ร. วัดโตนด รางวัลที่ 3 ด.ญ. สุภาวี สมบูรณ์ผล ร.ร. วัดโตนด ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นรางวัลที่ 1 นายเศรษฐพล ขอสุข ร.ร. วัดนวลนรดิศ รางวัลที่ 2 นางสาวรุ่งทิภา จำปาสุข ร.ร. วัดนวลนรดิศ รางวัลที่ 3 นายปฏิภาณ พิมพ์ทิพย์ ร.ร. วัดนวลนรดิศ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย รางวัลที่ 1 นายณภัทร ศักดิ์อาทรทรัพย์ ร.ร. วัดนวลนรดิศ รางวัลที่ 2 นางสาวพลอยพรพรชา พันธุ์โพธิ์ทอง ร.ร. สตรีวัดอัปสรสวรรค์ รางวัลที่ 3 นางสาวสุนทรีย์ ชาติโรจน์ ร.ร. วัดนวลนรดิศ

เซตปาเป้า และ ลูกดอก จาก LOFT

ที่คั่นแก้ว จาก roominteriorproducts

แก้วน้ำ จาก roominteriorproducts

Rubic จาก LOFT

เทปการติดของ จาก LOFT

แถบฮิลาสติก พันแก้วไวน์ เซต 6 ชิ้น จาก roominteriorproducts

แก้วน้ำสีฟ้า และเหลือง จาก Habitat

ที่หนีบรูป จาก LOFT

เซตการ์ดเปล่า ลายจุด จาก Kate Spade

สถานการณ์บ้านเมืองตึงเครียดถึงขีด ที่หลายคนบอกว่าไม่ไหวแล้ว จริงอยู่ที่เรา ไม่สามารถที่จะมองการเมืองเป็นเรื่องไกล ตัวได้ แต่กระนั้นการปล่อยให้ตัวเองซึมเซา เศร้าเครียดจนเกินไป เป็นเรื่องไม่ดีแน่ๆ ปล่อยไว้

ตัวเองอยู่ร่ายล้อมด้วยเพื่อนฝูง หา กิจกรรมทำร่วมกันในงานปาร์ตี้ เลิกพูด เรื่องการเมืองสัก 4 - 5 ชั่วโมง ปล่อยใจให้ เคลิ้มไปกับเสียงเพลงในงาน และบท สนทนาไร้สาระบ้าง ลองดู

กล้อง Holga ติดแฟลช จาก LOFT

วิทยุรูปทรง Slotmachine จาก LOFT

ลูกข่าง คละสี จาก Habitat

ที่เปิดขวด สีส้มพู จาก Propaganda

บล็อกร ทำน้ำแข็ง จาก Propaganda

WHERE

LOFT ชั้น 2 สยามดิสคัฟเวอรี
Habitat ชั้น 3,4 สยามดิสคัฟเวอรี
Kate Spade ชั้น 1 สยามพารากอน
Propaganda ชั้น 2 สยามดิสคัฟเวอรี
roominteriorproducts
ชั้น 2 สยามดิสคัฟเวอรี

เซตเกมไฟ จาก roominteriorproducts



Private Life Private Zone of Rika Dila

เรื่อง : สิริพนพร จิ้งพิทักษ์อุดม
ภาพ : กฤตกร สุทธิกิตตินุตร

ริกา คีล่า สาวสวยที่เปิดบ้านต้อนรับ adB ในฉบับนี้ ออกตัวว่าเป็นคนที่ทวงบ้านมาก ไม่เคยอนุญาตให้ใครเข้ามาถ่ายภาพบริเวณบ้านของเธอ มากขนาดนี้มาก่อน ด้วยถือเป็นพื้นที่ส่วนตัวของเธอ และสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น

เห็นจะจริง, เพราะเพียงแค่เราก้าวเดินอยู่ในตัวบ้านของสาวริกาเพียงไม่นาน เราก็ได้ยินเสียงนกหลายตัวประสานเสียงร้องกัน ทำให้หลงนึกไปว่า เราได้ไปอยู่ท่ามกลางป่า และธรรมชาติที่สุดขึ้นจริง ๆ ซึ่งเหตุผลของริกาที่เลือกที่จะปลูกต้นไม้ให้เขียวครึ้มไปทั่วบ้านเพราะ

“ริกาชอบธรรมชาติมาก วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ที่ไรต้องเอาแล้ว เก็บเสื้อผ้าไปต่างจังหวัด เป็นคนชอบสีเขียว ชอบต้นไม้ เคยมีครั้งหนึ่งกิ่งของต้นไม้ที่ปลูกอยู่ริมสระน้ำมันโน้มลงมาจนใบจะจุ่มน้ำอยู่





แล้ว ริกาก็ไม่ให้ตัด อุตสาห์สั่งเด็กในบ้านไว้ด้วยว่า ห้ามตัดเด็ดขาด (เน้นเสียง) แต่พออีกวัน ไอ้ กิ๊ตลั่น บ้านเลย เพราะกิ้งไม้ันโดนตัดเหี้ยนไม่เหลือเลย ริกาก็โกรธมาก รู้ะว่าลูงยามใจดี แบบว่าเขาหวังดี แต่ริกาก็ไม่ชอบการตัดต้นไม้ไง เลยตัดเงินลูงยามซะ (หัวเราะ)

“บ้านของริก้า เป็นบ้านชั้นเดียว ที่มีพื้นที่สีเขียวของสวนต้นไม้อยู่ตรงกลางบ้าน ริก้าชอบที่จะปล่อยให้บรรดาต้นไม้ทั้งเล็กและใหญ่ในสวนเจริญเติบโตไปตามธรรมชาติ ไม่ชอบที่จะตัดแปลงหรือตัดแต่งกิ่งใบต้นไม้เหล่านั้นแต่อย่างใด ในช่วงเช้าๆ ริก้าชอบที่จะเดินเล่นรอบๆ สวน เพื่อฟังเสียงนก เสียงลม ก่อนที่จะออกไปทำงาน”

ปัจจุบันริก้าจับธุรกิจหลายอย่าง เธอร่วมมือกับเพื่อนทำธุรกิจร้านเฟอร์นิเจอร์ Coquette ย่าน

สุขุมวิท 53 เป็นเจ้าของร้านส้มตำหุ Cafe Chilli ที่สยามพารากอน แต่ก่อนหน้านั้นเธอมีงานประจำที่ทำมาแล้วมากมาย เริ่มตั้งแต่เปิดตลาดให้กับ Bvlgari และบริษัทประมูลยักษ์ใหญ่ระดับโลกอย่าง SOTHEBY’S และบางสิ่งที่มีน้อยคนนักจะรู้ คือเคยเป็นนักกอล์ฟทีมชาติ และเป็นคอลัมนิสต์ให้กับนิตยสารอยู่หลายหัวในขณะนี้

ด้วยภาพลักษณ์ที่ดูเป็นสาวสังคมเปรี้ยวจัดของริก้า อาจจะทำให้ใครหลายๆ คนมองว่าเธอเป็นผู้หญิงที่ชอบออกงาน แต่หากใครที่รู้จักเธอดี จะรู้ว่าผู้หญิงคนนี้จะรักที่จะมีชีวิตเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติมากเหนือสิ่งอื่นใด

“เราเหมือนมีสองบุคลิกในตัวเองนะ วันจันทร์ - ศุกร์เนี่ยจะชอบอยู่กรุงเทพฯ เพราะต้อง

ทำงาน ต้องติดต่อ เจอเพื่อนฝูง แต่พอวันเอนด์มาถึงใจเรามันก็อยากจะไปที่ไกลๆ แล้ว ไม่จู้จู้สึกอึดอัดเลย สาเหตุที่บ้านริก้าต้องมีแต่ต้นไม้ก็เพราะอยากได้ฟีลเหมือนกำลังได้พักผ่อนอยู่ในรีสอร์ทที่ไหนสักแห่ง ไม่จู้จู้มองไปก็เห็นแต่คอนกรีต ยิ่งเห็นก็ยิ่งเหนื่อยเข้าไปใหญ่”

ส่วนในเรื่องของการบริหารงานร้านอาหารนั้น ริก้าบอกว่า เธอเป็นเจ้านายที่ไม่จู้จู้สักเท่าไร

“เรื่องงานริก้าจะปล่อยนะ สมมติว่าเรามีโจทย์แบบนี้ให้พนักงานไปทำมา ริก้าจะไม่ถามว่า จะทำยังไง ริก้าปล่อย แต่ต้องส่งตรงตามกำหนด และงานต้องได้ออกมาอย่างที่ใจริก้าต้องการนะ ไม่รู้ที่เราเป็นเจ้านายแบบปล่อย หรือเรื่องมาก แต่เราว่าเราก็อร่อย ในเรื่องของ process เพียงแต่ว่าพอผลมันออกมาแล้ว มันต้องตรงกับใจเรา

“ส่วนเรื่องบริหารเราไม่ชอบงานบริหารเลย อย่างที่บอก ชอบกรี๊ดโธสไตร์ร้านมากกว่าว่า จะตกแต่งออกมาเป็นยังไงให้ร้านน่านั่ง”

งานศิลปะ ถือเป็นอีกหนึ่ง passion ของริก้า โดยจะเห็นว่าทุกๆ ห้องภายในบ้านของเธอ มักจะมีเฟรมภาพวาดวางประดับไว้ ส่วนในสวนก็ยังมีพื้นที่นั้นเป็นส่วนแสดง Installation Art อีกด้วย เงื่อนไขหนึ่งทีเธอไม่คำนึงถึงในการเลือกชิ้นงานศิลปะเพื่อนำมาวางไว้ในบ้านคือ

“ริก้าไม่ได้มองเลยว่างานนี้ใครเขียน ศิลปินมีชื่อเสียงไหม หรือราคาเท่าไร ขอแคสวย สไตร์ของงานสามารถเข้ากับบ้านของริก้าได้ ริก้าก็ซื้อแล้ว”

ทุกวันนี้ริก้าบอกว่า เธอมีความสุขกับชีวิตดี แสบปี้กับงาน แสบปี้กับลูกชายทั้ง 2 คน แก๊งบี และ ลีโอ ตอนนี้เธอมีความสุขคาดหวังเพียงอย่างเดียวว่า

“ขอให้ลูกๆ เราเป็นคนดี เท่านั้นพอ”

HOME STAY

In door หรือ Out door

- out door ไม่ชอบเลยถ้าต้องอยู่แต่ในห้องแอร์ แอร์ทำให้ผิวเสียด้วยนะ

ทุกเช้าต้อง...

- เล่นฟิตเนส เพราะช่วยให้รูปร่างดี

วีกี้ เบียร์ หรือไวน์

- ไวน์ค่ะ ชอบดื่มไวน์ เพราะเพื่อนๆ ชอบมาปาร์ตี้ดื่มไวน์ที่บ้าน

เช้า สาย บ่าย เย็น หรือค่ำ

- ค่ำ เราชอบเปิดไฟดาวนไลท์ นั่งมองสวนมองสระน้ำในบ้านตัวเองไปเรื่อยๆ

รักที่สุดในบ้านหลังนี้

- ต้นไม้

หนังสือที่ยังอ่านค้างอยู่

- Blindness เขียนโดย Jose Saramago

เสาร์ - อาทิตย์นี้มีแพลนไปเที่ยวที่...

- ปากช่อง

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
- ร้านกาแฟคอตตง
- บ้านไร่กาแฟ

- iberri
- Kanom
- Mister Donut **NEW**
- Vanilla Garden
- กิลด์พิกนีย์
- Yindee Cup **NEW**
- ร้านประตูสีฟ้า
- Cafe Classic **NEW**
- ไอ-ูรา-รี **NEW**
- โรงภาพยนตร์ลีโต้
- โรงภาพยนตร์สยาม
- โรงภาพยนตร์สกาลา
- โรงภาพยนตร์ House
- ภักธราดิเรียเตอร์
- อาคารอ้อ จ้อ เหลียง
- อาคาร Tipco

- อาคาร SCB
- อาคารสิรินธร
- อาคารเอ็มโพร์ม
- อาคารมณียา
- อาคารต้นสน
- อาคารมาลีนนท์
- อาคาร Lake Rajada
- อาคารอับดุลราฮิม
- อาคารชาร์เตอร์
- I House Condominium
- The Lake Condo
- British Council
- สมาคมฝรั่งเศส
- สถาบันเกอส์
- TCDC
- Hof Art Gallery
- Secret Recipe

- Apex Skin Care
- Q Cut
- Style by TOYOTA
- ซลาซ
- ผิวดีคลินิก
- โรงพยาบาลวิภาวดี
- ร้านซีเอ็ดบุ๊คเซ็นเตอร์
- California WOW Xperience
- Karmakamet **NEW**
- คาเนเตอร์การบินไทย คอนเมียง
- คาเนเตอร์การบินไทย สุวรรณภูมิ
- คาเนเตอร์ Thai Air Asia
- คาเนเตอร์ Thai Ticket Major
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

HEALTH**FOOD FOR
EMOTIONAL
BALANCE
(PART II)**

น้ำเสียดายที่ลมหวนมาเยือนแค่แป๊บเดียว กรุงเทพฯ เราที่ร้อนระอุเพราะแสงแดดแผดเผา กันอีกแล้ว! ไม่รู้ว่าจะมีสาวไหนที่เริ่มหงุดหงิดกับบรรยากาศอบอ้าวๆ ขณะนี้บ้างหรือยัง ถ้าคุณเป็นหนึ่งในบรรดาสาวๆ ที่อารมณ์เสียไปกับอากาศ ลองอ่านและทานอาหารเพื่อปรับสมดุลอารมณ์กันหน่อยดีกว่า! เมื่อว่าจะช่วยให้อารมณ์ล้นล้นขึ้นมาได้บ้าง

- **เจียบขริมขิมเซา** ทำยังงี้ก็ไม่มี ยี่ม เอาเออะลองรับมืออารมณ์แบบนี้ด้วยช็อกโกแลตสักแท่ง เนื่องจากได้ชื่อว่าเป็นอาหารปรับอารมณ์ที่เยี่ยมที่สุด โดยเคียวเจ้าของหวานอันนี้ประมาณ 25 กรัมหลังมี้ออาหาร ทองแดงแร่ธาตุที่อยู่ในช็อกโกแลตจะช่วยสร้างสารโดปามีนในสมอง ทำให้รู้สึกไร้แรงได้ในที่สุด

- **อารมณ์พลุ่งพล่านรุนแรง** ผลวิจัยชี้ว่าการได้รับประทานปลา และไขมันโอเมก้า 3 ที่ไม่เพียงพอจะทำให้สารสื่อประสาทในสมองน้อย ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ดังนั้นฮีโร่ อาหารที่จะช่วยให้อารมณ์มันคงคือ ปลาแมคเคอเรล ปลาแซลมอน และปลาเทราต์ เช่นเดียวกับกุ้ง หอย ปู ปลาที่มาจากทะเลก็สามารถทานได้

- **หมดเรี่ยวแรงโดยไม่มีสาเหตุ** ถ้าเป็นอย่างนี้ กรดโฟลิกจากหน่อไม้ฝรั่งช่วยคุณได้แน่ เพราะกรดโฟลิกช่วยให้งานการทำงานของระบบประสาทเป็นปกติ ช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนิน และโดปามีน ฮอโมนแห่งความสุขขึ้น นอกจากนี้ กรดโฟลิกยังจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง อันเป็นที่มาของอาการหมดแรง

- **การรับรู้เรื่องช้า** ถ้าต้องการเพิ่มพลังการรับรู้ ให้แก่สมองลองหยิบกล้วยหอมสักลูกเข้าปากดู

เพราะแมกนีเซียม และวิตามินบี 6 จะแปลงร่างไปกระตุ้นฮอโมนโดปามีนในสมอง ทำให้สมองตื่นตัว อ้อ! สาหร่ายในวิธีขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป กับเนยถั่ว ก็มีสรรพคุณที่ไม่ต่างจากกล้วยหอมสักเท่าไร

- **หลงๆ ลืมๆ** ให้ไขช่วยคุณดีกว่า ในวันที่สับสน และขี้ลืม ให้คุณสั่งกะเพราไก่ไข่ดาว หรือไข่ต้มมาเป็นอาหารมื้อกลางวันดู เพราะโคลีนในไข่จะช่วยสร้างเนื้อเยื่อสมอง และสารสื่อประสาทที่จำเป็นต่อการจดจำ

- **ไม่เบิกบานร่าเริง** ไม่มีอะไรทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้เท่ากับการสัมผัสแสงแดด เหตุผลคือแสงแดดจะเข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างวิตามินดี ที่ช่วยบรรเทาโรคซึมเศร้า แต่ถ้าใครไม่อยากดำเพราะแดด ลองหยิบพริกขี้หนูมาทำแซนวิชกินดูสิ เพราะในเนื้อพริกขี้หนูนั่นอุดมไปด้วยไขมัน และวิตามินดีที่ส่งเสริมให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี

- **สมาธิแตกซ่าน** ควรกินมันบดสักถ้วย เพราะสุดท้ายอดเมนูมันบดนี้ให้คาร์โบไฮเดรตชั้นดี อันเป็นพลังงานที่สมองโปรดปราน ช่วยให้ความจำดีขึ้น และมีสมาธิอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้นด้วย

**WONDERFUL
YOGURT**

ใครๆ ก็เคยกินโยเกิร์ต แต่เคยสงสัยกันไหมว่า เจ้าน้ำนมหมักกับจุลินทรีย์นี้ มีดีอย่างไรต่อร่างกายของเรา จันไม่รอช้า ขอเริ่มการบรรยายสรรพคุณโยเกิร์ต ณ บัดนี้

- ตามปกติในลำไส้ใหญ่ของเรามีจุลินทรีย์ที่เรียกว่า putrefactive ซึ่งเป็นตัวการก่อให้เกิดแก๊ส และทำให้ลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ เมื่อกินโยเกิร์ตแล้ว โยเกิร์ตจะไปทำให้ลำไส้ใหญ่มีสภาวะที่ไม่เหมาะต่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ putrefactive ผลก็คือโยเกิร์ตช่วยทำให้คุณสบายท้องได้นั่นเอง

- ในบางคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มนมสด ทำให้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย เนื่องจากขาดเอนไซม์แลคเตสที่จะช่วยย่อยน้ำตาลแลคโตสในนม เมื่อหันมากินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยวก็จะเสี่ยงจากอาการที่วุ่นนี้ได้ และยังได้สารอาหารต่างๆ จากนมครบถ้วนเหมือนเดิมด้วย ยิ่งถ้าเลือกกินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยวที่มีปริมาณนมสดมากเท่าไร ก็จะได้คุณค่าทางโภชนาการมากขึ้นเท่านั้น

- โยเกิร์ตเปล่าสามารถนำมาพอกหน้าได้ โดยพอกประมาณ 20 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด ทำสัปดาห์ละครั้ง เนื่องจากโปรตีนและวิตามินในน้ำนมจะช่วยทำให้ผิวหน้าขาวเนียนนุ่มชุ่มชื้นขึ้น

**BETTER LIFE ; QUITTING
SMOKING**

เชื่อไหมว่า ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่ได้ สุขภาพของคุณจะดีขึ้นทันตาเห็นภายในเวลา 20 นาทีเท่านั้น ยิ่งถ้าเลิกได้เด็ดขาด

โดยไม่กลับไปข้องแวะกับบุหรี่อีก สุขภาพของคุณก็จะดียิ่งๆ ขึ้น ดังนี้

ภายใน 20 นาที : ความดันเลือดและชีพจรจะ

เต้นในระดับปกติ

ภายใน 8 ชั่วโมง : ระดับออกซิเจนในเลือดจะคืนสู่ระดับปกติ

ภายใน 24 ชั่วโมง : คาร์บอนมอนอกไซด์ที่จับแน่นอยู่กับเม็ดเลือดแดงจะถูกขจัดออกไป ปอดจะเริ่มขจัดเสมหะและสิ่งสกปรกต่างๆ อันเกิดจากการสูบบุหรี่ออกจากร่างกาย

ภายใน 48 ชั่วโมง : นิโคตินจะไม่หลงเหลืออยู่ในร่างกาย ความรู้สึก การรับรู้รส และกลิ่นจะกลับคืนมา

ภายใน 72 ชั่วโมง : ระบบหายใจทำงานคล่องขึ้น เพราะหลอดลมของคุณได้มีโอกาสหยุดพัก

หลังจากต้องทำงานหนักมานาน

ภายใน 2 วัน - 1 สัปดาห์ : เลือดไหลเวียนไปสู่แขนขาได้ดีขึ้น คุณสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น

ภายใน 3 - 9 เดือน : ปัญหาจากการไอ การหายใจจะดีขึ้น เพราะปอดของคุณเริ่มทำงานได้ตามปกติ

ภายใน 5 ปี : อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่สูบบุหรี่

ภายใน 10 ปี : อัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้ไม่สูบบุหรี่ และอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดจะลดลงเท่ากับ ผู้ไม่เคยสูบบุหรี่

8



hours

หากคุณรับประทานเนื้อสัตว์เข้าไปในมือหนึ่งๆ นี่คือการเวลาที่กระเพาะของคุณจะใช้ในการย่อยเนื้อสัตว์เหล่านั้นให้หมดไป

HEART**I PROMISE THAT...**

คนหลายคนขาดความเชื่อมั่นในตัวเองก็เพราะตั้งเป้าอะไรไว้ แต่ก็ต้องพับโครงการเก็บกลางคันกันทุกทีไป จุดนี้เองที่ทำให้คุณกลายเป็นคนหยาบโหยง และถูกมองว่าเป็นคนที่ทำอะไรครึ่งๆ กลางๆ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนใหม่ได้เสียที พร้อมรียังกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตครั้งใหม่ เพราะเรามีทิปส์ง่ายๆ มาช่วยให้คุณเดินไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจ เริ่มที่...

- **ลบความผิดพลาดครั้งเก่าออกไป** อย่าเก็บอดีตมารบกวนจิตใจ เพราะปมในครั้งเก่าอาจยังบั่นทอนกำลังใจที่จะทำตามเป้าหมายในครั้งใหม่ของคุณให้ลดน้อยลงไป

- **แน่วแน่กับเป้าหมาย** จงอาศัยความมุ่งมั่น จริงจัง และพยายาม กับเป้าหมายของตัวเอง อย่าย่อท้อ หรือล้มเลิกกลางคันไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดๆ มารบกวนก็ตาม

- **กำหนดระยะเวลาให้ชัดเจน** ช่วงเวลาจะทำให้คุณเดินทางไปตามเป้าหมายได้ดีขึ้น เช่น ต้องลดน้ำหนักให้ได้ภายใน 3 เดือน หรือเก็บเงินซื้อแล็ปท็อปให้ได้ภายใน 1 ปี เป็นต้น

- **มีรางวัลให้ตัวเอง** ในกรณีที่ทำได้สำเร็จ ให้คิดไว้ในใจเลยว่า อะไรที่คุณอยากได้มานาน ในวันที่คุณทำสำเร็จตรงตามที่ตั้งใจไว้ ของสิ่งนั้นจะถือเป็นของขวัญให้แก่ความพยายามของคุณ

adB

Relationship**8 H for the Best Organization (Part I)**

มีความสุขอยู่ 8 ประการสำหรับพนักงานในองค์กร หากทุกคนในองค์กรทำได้ดังนี้แล้วก็จะนำพาองค์กรให้ก้าวไปอย่างมั่นคงด้วย

1. Happy Body - สุขภาพทางกาย พนักงานต้องมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงทั้งกายและใจ เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการทำงานให้องค์กร

2. Happy Heart - ความมีน้ำใจ พนักงานในองค์กรควรเอื้ออาทรต่อกัน และช่วยเหลือกันในเรื่องงาน และแบ่งปันรอยยิ้มให้แก่กัน

3. Happy Relax - การพักผ่อน ในองค์กรควรมีช่วงเวลา และมุมสำหรับพักผ่อนคลายเครียดให้พนักงาน

4. Happy Brain - การพัฒนาสมอง กิจกรรมฝึกอบรมต่างๆ จะช่วยเพิ่มพูนทักษะในการทำงานให้แก่พนักงาน ส่งผลให้องค์กรมีบุคลากรที่ดี และช่วยพัฒนาองค์กรให้ดียิ่งขึ้น

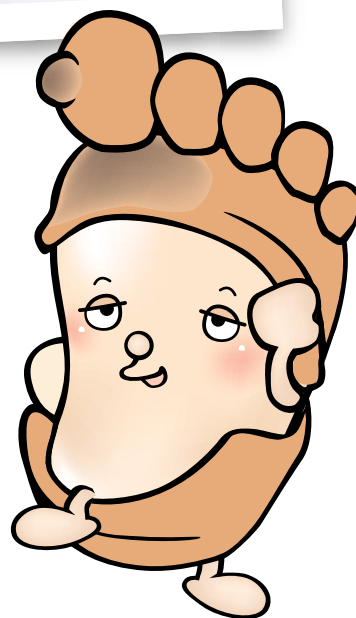
NEW

เพื่อฝ่าเท้า เนียนนุ่มตั้งแต่แรกเกิด...

使用後約5~7日...
角質ポロポロ!!

ポロ
ポロ

ポロ
ポロ

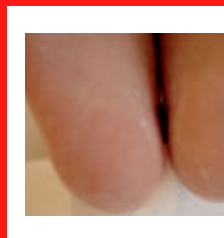


約2~3週間の経過で足裏全体の古い角質が落ち、
ふっくらやわらかツルスベ素足があらわれます。

ご使用後、約5~7日で足裏の古い角質の表面がガサガサと乾燥してきたら、清潔な布や手の平でやさしくなでるように擦ると、ポロポロと角質が落ち
始めます。日常生活の中で起こる摩擦でも角質は落ちていきますので、強く擦ったり、無理に剥がすようなことは避けください。

ครั้งแรกกับนวัตกรรมจากญี่ปุ่น Baby Foot Easy Pack

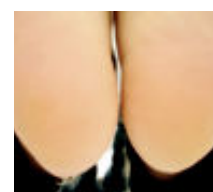
ด้วยระบบการทำงานแบบ Deep Skin Foot Exfoliation จะช่วยแก้ปัญหาที่
ต้นเหตุใ้เท้าที่หนา หนาเกินไป กลายเป็นเท้าเด็กที่ใส เนียน นุ่ม เพราะ Baby
Foot ทำจากสารสกัดจากธรรมชาติที่มีคุณภาพสูง จะช่วยทำความสะอาดผิวที่
ตายแล้วหลุดออกได้อย่างล้ำลึก และไม่เป็นอันตรายกับผิวเท้าคุณจึงได้ผิวใหม่
ที่เนียน นุ่ม ชุ่มชื้น ดูง่่าเด็ก คุณจึงเห็นผลในครั้งแรกที่ใช้



ก่อนใช้



ระหว่างใช้



หลังใช้

step 1



step 2



step 3



step 4



BIZ LIFE



LEARNING FROM EVERYTHING
เสริญ คุณาวงค์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารบริษัท ซีเอ็ม ออร์กาไนเซอร์ จำกัด (มหาชน) แม้จะใช้ทักษะด้านการบริหารและมีมือทางศิลปะมาบริหารบริษัท ออร์กาไนเซอร์ที่ใหญ่อันดับต้นๆ ของเมืองไทยแห่งนี้มานานกว่า 17 ปี แล้ว แต่ผู้ชายในกรอบแว่นคนนี้ยังไม่หยุดเรียนรู้จากทุกสิ่งรอบๆ ตัว

- เราอยู่ได้เพราะเราทำงานหนัก ไม่ว่าใครจะมองว่าเป็นเพราะดวงหรืออะไรก็ตาม แต่เส้นทางที่ผมเดินนั้นมาจากดิน มาจากการทำงานหนัก ก่อนที่เราจะไต่เต้าขึ้นมาสักขั้นมาทำ เราต้องทำงานหนักมาก ความสำเร็จทุกอย่างเกิดจากการทำงานอย่างหนักและละเอียดรอบคอบ
- ในการทำงาน ถ้าเราได้ทำและป้องกันในส่วนที่ทำได้เต็มที่แล้ว บางครั้งความเชื่อมั่นและความศรัทธาก็เป็นสิ่งที่จำเป็นเมื่อมีปัจจัยอื่นมาแทรกแซงการทำงานของเร
- ทุกวันนี้ทุกครั้งที่เรารับงานแต่ละโปรเจกต์ผมมักจะเข้าไปเบรคนสตรอมกับทีมงานอยู่เสมอๆ เพราะผมมองก็คล้ายกับมีด เมื่อลับบ่อยๆ มันก็จะคมขึ้น
- ในการทำงานแต่ละขั้น ขั้นแรกเราต้องวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของลูกค้า เพื่อทราบวัตถุประสงค์ที่แท้จริง พูดย่างๆ ก็คือ ต้องตีโจทย์ของลูกค้าให้แตก แล้วทำสิ่งที่ลูกค้าต้องการให้ออกมาเป็นรูปธรรมให้มากที่สุด
- ผมเรียนรู้จากทุกคน ทั้งเรียนรู้จากพนักงานและเรียนรู้จากลูกค้า เพราะลูกค้าเขาบอกความต้องการของเขา แล้วเขาเป็นผู้ตัดสินใจ เราต้องเรียนรู้ว่า ทำไมเขาถึงตัดสินใจอย่างนั้น เขาต้องมีเหตุผล ถึงแม้เหตุผลของเขาคืออารมณ์ แต่อารมณ์ก็เป็นเหตุผลอย่างหนึ่ง
- สิ่งที่สำคัญคือการเรียนรู้จากคู่แข่ง เราต้องเรียนรู้ว่าทำไมคู่แข่งที่ทำแบบนี้ ทำแล้วดีหรือเปล่า ถ้าเขาทำแล้วปรากฏว่าดีมากเลย โอเค เราก็ทำตาม เราไม่มีศักดิ์ศรีนะ เพราะเราเชื่อว่าถ้าเป็นหนทางที่ดี เราก็นำมาใช้ได้ เพราะคู่แข่งก็คงเรียนรู้จากเราเหมือนกัน
- เรามองการแข่งขันเป็นการเรียนรู้ เรามีคู่แข่งแต่ไม่มีคู่แข่ง เมื่อไม่แคร์ใคร เราก็เลยไม่คิดมาก พอไม่คิดมาก เราก็เลยไม่เป็นทุกข์
- การจะทำตามคู่แข่งนั้น เราต้องวิเคราะห์ด้วยเสมอ เพราะบางอย่างก็ไม่ควรตาม ตามไปก็ไม่ทัน แต่บางอย่างที่เป็นกระแสหลัก เราก็ตาม

- ไปทำให้มีคู่แข่งขันสองรายในตลาดซึ่งเป็นผลดีว่าการมีรายเดียวเพราะจะทำให้ตลาดโต
- ถ้าคุณซื้อหรือผิดหวังกับเรื่องอะไรรุนแรง ก็ควรจะตั้งอยู่เฉยๆ ก่อน ออกไปเติมพลังให้ตัวเอง แล้ววันรุ่งขึ้นค่อยมาคิดว่าเราจะคลี่คลายปัญหานั้นอย่างไร
 - ลึกๆ แล้วการบริหารก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง อย่างการบริหารคนก็เป็นศิลปะ แต่เป็นศิลปะเชิงนามธรรม ไม่เหมือนการเอารูปมาแต่งห้อง ถ้ามองให้เป็นศิลปะมันจะช่วยกลมเกลียวจิตใจ ช่วยให้เราเข้าใจรายละเอียดต่างๆ มากขึ้น ทั้งอารมณ์และความรู้สึกของคน ที่เราต้องบริหาร
 - การทำงานออร์กาไนเซอร์ทำให้เราต้องเผชิญกับความท้าทายของการเปลี่ยนแปลง ทำให้เราไม่ต้องทำอะไรซ้ำๆ เหมือนเดิมทุกวัน และทำให้เราพร้อมที่จะรับมือกับความเปลี่ยนแปลงไปโดยปริยาย
 - ผมจะเตือนตัวเองว่าขอให้ยังมีความฝันอยู่เสมอ เพราะถ้าขาดความฝันและแรงบันดาลใจไปแล้ว ชีวิตของผมก็คงจะไม่มีความสุขเลย จะพูดว่าอยู่ไม่ได้เลยก็ได้
 - คนส่วนใหญ่จะมองเห็นงานออร์กาไนเซอร์ว่ามีแค่ส่วนครีเอทีฟกับโปรดักชั่น แต่ 50 เปอร์เซ็นต์ของงานออร์กาไนเซอร์คืองานบริหาร ฉะนั้นคนทำงานออร์กาไนเซอร์เกือบทุกคนจะสามารถจัดการเรื่องในครอบครัวหมด และเป็นการบริหารภายใต้เวลาจำกัดด้วย เพราะฉะนั้นคนทำงานด้านนี้จึงต้องตัดสินใจในการจัดการเรื่องต่างๆ ได้ดี
 - ทุกวันนี้ผมยังคงสะสมความฝันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และก็ทยอยทำความฝันให้เป็นความจริงไปทีละอย่าง คนเราสามารถทำความฝันให้เป็นความจริงได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องรอให้เกษียณหรืออายุมากก่อนแล้วค่อยลงมือทำ

adB

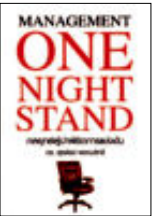
BIZ IDEA

Footage Firm



ทุกวันนี้ เราเห็นคนถ่ายวิดีโอ กันเกลื่อนเมือง ไม่นับคลิปที่หลุด บ้างไม่หลุดบ้าง ที่เรารู้กันเคยกัน (ในทางที่ดี) เพราะวิดีโอที่เป็นภาพเคลื่อนไหว ดูมีเสน่ห์กว่าภาพนิ่งเป็นไหนๆ ด้วยเหตุนี้ โจเอล ฮอลแลนด์ นักข่าวความสามารถไม่ธรรมดา จึงเล็งเห็นโอกาสทางธุรกิจขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาก็ถ่ายวิดีโอเก็บไว้มากมายอยู่แล้ว โจเอลก็เลยส่งฟุตเทจวิดีโอขนาดสั้นๆ ไปขายในอีเบย์เป็นการลองตลาดว่าจะมีคนซื้อหรือเปล่า ปรากฏว่ามีแะเห็น ดังนั้น โจเอลจึงคิดเปิดบริษัทขายฟุตเทจวิดีโอ มันเสียเลย เพราะมีวัตถุดิบในมืออยู่แล้ว แล้วไหนจะยังมีภาพจากเพื่อนๆ ที่เป็นนักถ่ายวิดีโอมือสมัครเล่นที่ส่งมาอีก เมื่อรวบรวมภาพได้มากพอ ก็เลยลองเลยด้วยการก่อตั้งบริษัท Footage Firm (www.footagefirm.com) ขายสต็อกภาพวิดีโอ ในราคามิตรภาพเริ่มต้นแค่ 149 ดอลลาร์ต่อภาพความยาวขนาด 20 วินาที ในขณะที่เจ้าอื่นเขาขายเกือบ 300 ดอลลาร์ ซึ่งภาพที่ขายก็มีตั้งแต่ภาพเมือง ทิวทัศน์ วิถีชีวิต ฯลฯ ผลปรากฏว่า ลูกค้าไหลมาเทมา แถมส่วนใหญ่เป็นสื่อมวลชนรายใหญ่ ทั้งนี้ ไม่ว่า Disney, ABC, CNN, Discovery, Travel Channel, The History Channel ฯลฯ เพราะบริษัทเหล่านี้จำเป็นต้องมีภาพไว้สำหรับประกอบรายการ แต่ครั้งจะส่งคนไปถ่ายทำทุกครั้งก็เปลืองค่าใช้จ่าย ดังนั้นแผนธุรกิจนี้ก็เลยเข้าทาง ตอนนั้นบริษัทของโจเอลเปิดมาได้เกือบ 7 ปีแล้ว ทำกำไรให้เขาได้อย่างงดงามนับล้านดอลลาร์ นอกจากนั้นเขายังเคยให้สัมภาษณ์กับสื่อดังอย่าง BBC ด้วยว่า ธุรกิจขายสต็อกภาพวิดีโอ จะทำกำไรอย่างงดงามและเป็นธุรกิจที่อาจครองส่วนแบ่งการตลาดเป็นหนึ่งๆ ล้านดอลลาร์ภายในปี 2010 จึงไม่ต้องสงสัยว่า ทำไมหลายๆ บริษัทจึงรุมจับเพื่อเป็นหุ้นส่วนกับเขาด้วย แต่โจเอลก็ยืนยันว่า ขอทำเอง ขยายธุรกิจเองไปเรื่อยๆ และเมื่อปีที่แล้ว เขาได้รับเลือกจากนิตยสาร Business Week ให้เป็นนักธุรกิจรุ่นใหม่มาแรง ได้รับเชิญไปออกรายการทีวีมากมายในฐานะนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ อ้อ ยังไม่ได้บอกให้ไหมว่า เขาอายุเพียงแค่ 23 ปี

BIZ BOOK



กลยุทธ์ผู้นำพิชิตการแข่งบัน
(Management : One Night Stand)
ผู้เขียน : ดร.สุรพิชย์ พรหมสิทธิ์
ผู้ผลิต : บริษัท แบงคอก เทรนนิง
อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด
ราคา : 155 บาท

หนังสือการบริหารจัดการที่มีชื่อภาษาไทยเรียกๆ แต่มีชื่อภาษาอังกฤษที่หวือหวาหวาดเสียวเล่มนี้เป็นผลงานการเขียนของ ดร.สุรพิชย์ พรหมสิทธิ์ คนหนุ่มไฟแรงที่มีความล้ำเลิศทั้งด้านสมอง (เขาเรียนระดับมหาวิทยาลัยตั้งแต่จำเนาะหน้าชื่อยังเป็นเด็กชาย!) ผ่านประสบการณ์ในการทำงานเป็นผู้บริหารระดับสูงขององค์กรภาครัฐและเอกชน เป็นที่ปรึกษาให้กับองค์กรต่างๆ และเป็นอาจารย์สอนพิเศษและวิทยากรรับเชิญในการบรรยายในมหาวิทยาลัยต่างๆ แล้วนำมาเรียบเรียงและถ่ายทอดออกมาในรูปแบบตัวหนังสือที่อ่านไหลลื่นอย่างไม่น่าเชื่อ ดร.สุรพิชย์ใช้ลีลาและลูกเล่นในการนำเสนอกลวิธีในการก้าวขึ้นมาเป็นผู้บังคับบัญชาที่ผู้เขียนยำแทบทุกหน้ากระดาษว่า ‘ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงคืนเดียวเหมือนชื่อหนังสือ’

หนังสือเล่มนี้ไม่หนาмаกแต่อัดแน่นไปด้วยข้อคิดและมุมมองในการบริหารจัดการองค์กรภายในโลกที่เคลื่อนไหวจนห้ามกะพริบตา นำทฤษฎีมาเทียบเคียงกับโลกปฏิบัติได้อย่างลงตัว อีกทั้งยังมีการศึกษาที่ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพตามได้อย่างไม่ยากนัก แถมท้ายด้วยแบบทดสอบเพื่อให้รู้เท่าทันสถานะของตัวเองและสถานะขององค์กร ทำให้ผู้อ่านสามารถวางแผนเส้นทางที่จะก้าวไปถึงตำแหน่งที่ต้องการได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้นอีกด้วย ถึงแม้สุดท้ายผู้อ่านจะไม่ได้ใช้เวลาเพียงข้ามคืน แต่เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ก็ใช้เวลาอ่านและศึกษาเพียงข้ามคืนได้อย่างแน่นอน

BIZ QUOTE

A CULTURE OF DISCIPLINE IS NOT A PRINCIPLE OF BUSINESS; IT IS A PRINCIPLE OF GREATNESS



Jim Collins

“If you stand straight, do not fear a crooked shadow.”

ถ้าท่านยืนตรงเสียแล้ว จะกลัวไปใยว่าเงาจะทอดโค้ง
- Chinese Proverb

“Growing old is mandatory; growing up is optional.”

แก่ตัวเป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เติบโตเป็นสิ่งที่เราเลือกได้
- Chili Davis

“About all you can do in life is be who you are. Some people will love you for you. Most will love you for what you can do for them, and some won't like you at all.”

ทั้งหมดที่คุณสามารถทำได้ในชีวิตนี้ก็คือ การเป็นตัวคุณเอง เพราะคนบางคนเท่านั้น ที่จะรักอย่างที่คุณเป็น นอกนั้น คนส่วนใหญ่จะรักคุณ เพียงเพราะคุณทำประโยชน์ให้เขาได้ และบางคนก็ไม่ชอบคุณเลยแม้แต่น้อย

- Rita Mae Brown

“It's not so important who starts the game but who finishes it.”

ไม่สำคัญหรอกว่าใครจะเป็นคนเริ่มเกม มันสำคัญว่าใครเป็นคนจบเกมต่างหาก

- John Wooden

“Time is what we want most, but... what we use worst.”

เวลาคือสิ่งที่เราทุกคนต้องการมากที่สุด แต่เราก็ใช้มันอย่างไร้ประโยชน์ที่สุด

- Willaim Penn

“We need not destroy the past. It is gone.”

ไม่จำเป็นต้องทำลายอดีตหรอก เพราะมันได้ไปจากเราหมดสิ้นแล้ว

- John Cage

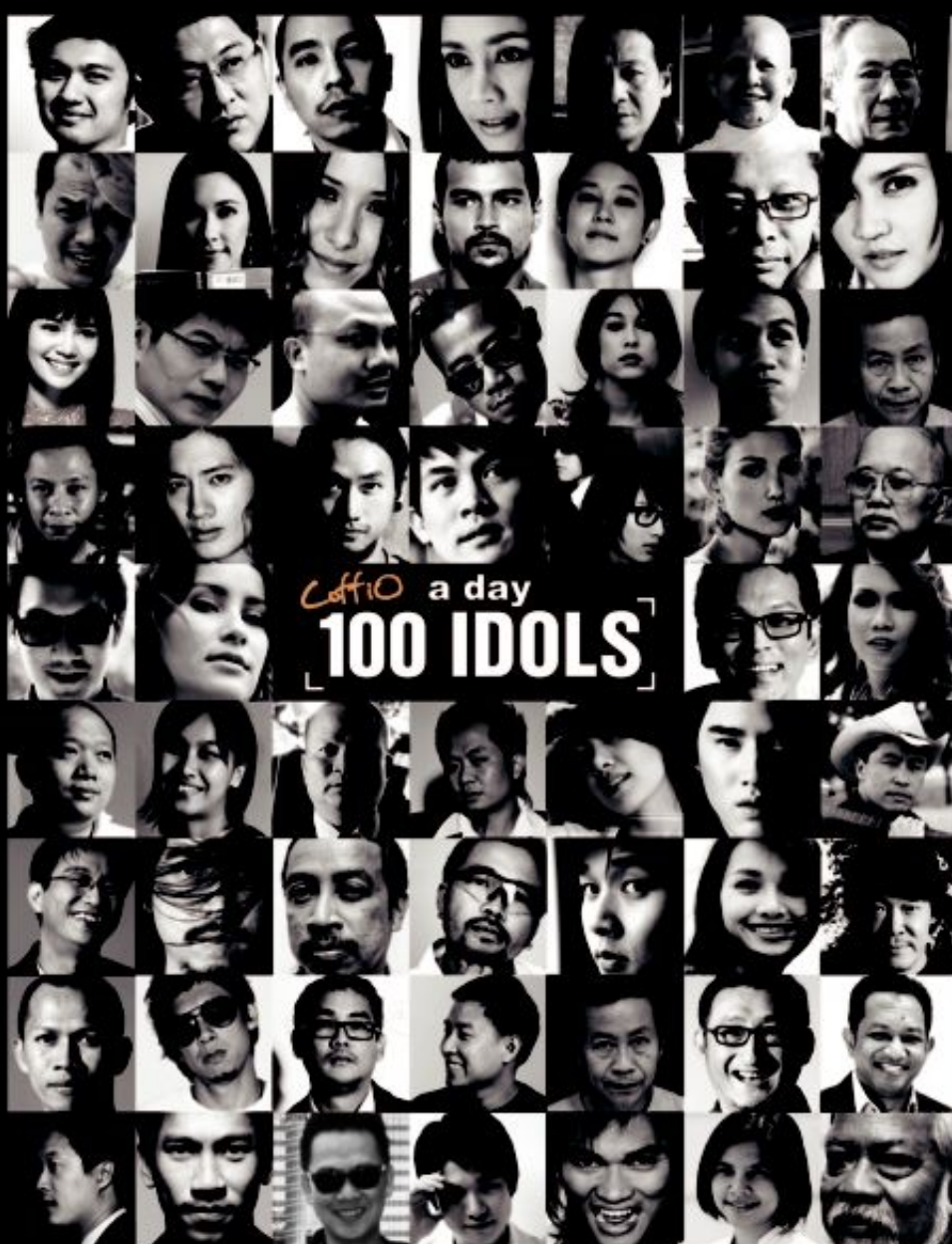
“I never expect to see a perfect work from an imperfect man.”

ผมไม่เคยคาดหวังความสมบูรณ์แบบจากมนุษย์ที่ไม่สมบูรณ์แบบ
- Alexander Hamilton

“No one is free, even the birds are chained to the sky.”

ไม่มีใครที่มีอิสระทั้งนั้น แม้แต่นกก็ยังถูกล่ามด้วยท้องฟ้า

- Bob Dylan



a day ฉบับพิเศษ 100 idols ธันวาคมนี้

และพบกับงาน coffio a day 100 idols photo exhibition
8-14 ธันวาคมนี้ Grandhall Siam Discovery



"My Coffio My fresh experience"

สุจิรา อรุณพิพัฒน์

เคยมีข่าวว่าเธอเป็น ‘นางงามอาร์มอนด์’ เพราะเห็นว่ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งกับข่าวที่เพิ่งเป็นทอล์ก ออฟ เดอะ ทาวน์ ว่าสะบันรักกับแฟนหนุ่มแล้ว เธอก็ยังยิ้มแย้มตอบคำถามนักข่าวได้เหมือนกำลังพูดคุยเรื่องปกติ จากคนที่เคยเป็นข่าว วันนี้เธอก้าวเข้ามาทำหน้าที่พิธีกรรายการ ‘เซียนข่าว’ ให้กับทางโมเดิร์นไนน์ ทวี มาทำความรู้จักเธอคนนี้นักให้มากขึ้นอีกหน่อยดีกว่าว่า ก็นะคะ และความสามารถที่ซ่อนอยู่ภายใต้ใบหน้าสวยๆ และรอยยิ้มใสๆ ที่มีตำแหน่งนางสาวไทยประจำปี 2544 การันตีของ **สุจิรา อรุณพิพัฒน์** นั้นเยี่ยมคบแคไหน

คุณมีวิธีการในการเลือกบริโภคข่าวสารอย่างไร ในภาวะที่สังคมเรามีแต่การนำเสนอข่าวในแง่ร้ายเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการเมือง อาชญากรรม หรือแม้แต่เรื่องในวงการบันเทิง

อ่านแต่ข่าวที่จำเป็นค่ะ เพราะข่าวถือเป็นแหล่งความรู้แหล่งหนึ่งเหมือนกัน ข่าวทำให้เรารู้ทันโลก ทันกระแส และช่วยเพิ่มความรู้ให้เรา ข่าวต่างประเทศ เศรษฐกิจ การเมือง วิทยาการต่างๆ เป็นหัวข้อข่าวที่จำเป็นต้องอ่านค่ะ การเมืองนี่ต้องอ่านบ้าง แต่ต้องมีลิมิตของเราเองว่าจะรับรู้เรื่องการเมืองขนาดไหน ส่วนอาชญากรรมถ้าเลี่ยงได้ก็เลี่ยง ไม่อย่างนั้นนี่ยุ่จะรู้สึกหดหู่ อ่านแล้วเศร้าว่าทำไมต้องฆ่ากันเองด้วย ส่วนข่าวซุบซิบแอบด่าดาราดังๆ เรื่องเม้าท์ เกาเหลาในวงการบันเทิงนี่ยุ่ไม่อ่านมานานแล้ว เพราะคิดเสมอว่าถ้าเป็นตัวเราเจอบ้างจะรู้สึกยังไง คือข่าวร้ายมันก็มีทุกวันนะคะ แต่เชื่อว่าทุกวันนี้จะมีเรื่องดีๆ เลยทุกอย่างนี่ยุ่ว่ามันมี 2 ด้าน ข่าวก็เหมือนกัน นี่ยุ่ว่าก็ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคนด้วย

ในรสนะของคุณเห็นว่า ข่าวมีความสำคัญมากน้อยแค่ไหน และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร

ก็มีนะ ข้อดีคือเป็นคลังความรู้ที่บอกไปแต่ข้อเสียคือถ้าเสพข่าวสารมากไป บางคนก็เครียดจัดนะคะ แบบว่าไอ้ย เศรษฐกิจไม่ดี การเมืองก็มาเป็นแบบนี้อีก นี่ยุ่ว่าก็ต้องเลือกเองว่าจะรับข่าวไหน ข่าวไหนมีประโยชน์ต่อตัวเรา เราก็อ่าน เราก็ดูได้ แต่ถ้าข่าวไหนที่บั่นทอนจิตใจ เลี่ยงได้ก็เลี่ยงเถอะคะ ข่าวทำให้คนมีความรู้ มีกำลังใจก็ได้ หรือทำให้คนเครียด ฆ่าตัวตายก็มีมาแล้ว นี่คือนิทธิพลของข่าวคะ

กับข่าวร้ายๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิตคุณ ทั้งที่เป็นจริงและไม่เป็นความจริง คุณมีวิธีการรับมือกับกระแสเหล่านั้นอย่างไร

(หัวเราะ) ต้องรู้ตัวเองก่อนคะว่า เราเป็นยังไง ถ้าเราทำตัวเสมอต้นเสมอปลายไม่ว่าจะกับคนในครอบครัว กับแฟนๆ กับพี่ๆ เพื่อนๆ ในวงการบันเทิง นี่ยุ่ว่าพอมีข่าวออกมา ถ้าจริง นี่ยุ่ก็ยอมรับ ไม่เคยแก้ข่าว ส่วนถ้าข่าวออกมาแบบว่ามีโลโก้ให้ชู้ก็เลย เพราะอย่างที่บอก ในเมื่อเรารู้ตัวว่าจริงๆ แล้วเราเป็นคนยังไง พ่อแม่เข้าใจ ทุกคนเข้าใจ รู้ว่านี่ยุ่เป็นคนยังไง พอแล้ว อีกอย่างนี่ยุ่เน้นธรรมชาติ ถ้าเรามองโลกอย่างเข้าใจว่าทุกอย่างมี 2 ด้าน มีดำ มีขาว ดังนั้นมีคนชอบนี่ยุ่ได้ก็ต้องมีคนที่ไม่ชอบนี่ยุ่ได้เหมือนกัน แต่นี่ยุ่ก็ไม่สามารถที่จะไปห้ามใจ ห้ามความคิดเขาได้ ก็ต้องปลง คิดซะว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ

โดยส่วนตัวแล้ว คุณเป็นคนที่ชอบบริโภคข่าวสารทุกวันหรือเปล่า และข่าวสารประเภทใดที่คุณมักจะติดตามอยู่เสมอๆ

ชอบคะ นี่ยุ่อ่านข่าวหนังสือพิมพ์ทุกวัน ส่วน



มากก็เรื่องสังคมทั่วๆ ไป มีวิทยาการ การศึกษา ที่เป็นหลักๆ คือข่าวเนี่ยเราอ่านเอาไว้อัพเดทเรื่องต่างๆ เอาไว้เป็นหัวข้อในการพูดคุยกับเพื่อนก็ได้ อีกอย่างนี่ยุ่เป็นพิธีกรรายการเขียนข่าวด้วย เพราะฉะนั้นการรับข่าวสารทุกวันก็เหมือนกับการทำการบ้าน เป็นการทำหน้าที่ที่ดีในฐานะพิธีกรรายการข่าวด้วยคะ

บทบาทการเป็นพิธีกรรายการเขียนข่าว ได้เปลี่ยนแปลงตัวคุณบ้างไหม ในด้านใด

นี่ยุ่ว่าพื้นฐานนี่ยุ่เป็นคนที่ไม่สนใจข่าวสารอยู่แล้ว ชอบอะไรที่ทันสมัย ไม่เชย ก็จะทำข่าวตลอด นี่ยุ่ว่าการอ่านหนังสือพิมพ์เป็นการหาความรู้ที่ทำได้ง่าย และลงทุนน้อยดี ผู้ใหญ่อาจจะเห็นตรงจุดนี้เลยดึ้นๆ มาทำรายการซึ่งก็ดีคะ ทำให้เรามีพัฒนาการทางความคิด ต้องกลั่นกรองให้มาก ใช้วิจารณญาณเยอะๆ และการอ่านข่าวมากๆ ก็ทำให้เราได้เห็นโลกกว้างขึ้น ได้รู้ว่ามีคนที่คิดแบบนี่ยุ่

ในโลกด้วย หรือความคิดของบางคนในข่าว เราก็สามารถเอามาใช้ในชีวิตเราได้ เหมือนกับว่าความคิดของคนในข่าวก็เป็นบทเรียนสอนเราได้เหมือนกัน **การเป็นพิธีกรรายการข่าวมีความพิเศษกว่าพิธีกรรายการทั่วไปอย่างไร**

หนึ่งต้องรู้จริงในทุกข่าว ต้องทำการบ้านมาก่อน คือพิธีกรแต่ละรายการก็จะมีรูปแบบที่ต่างกันไป พิธีกรรายการอาหารก็ต้องมีความรู้เรื่อง

อาหารบ้าง อย่างนี่ยุ่เป็นพิธีกรรายการข่าว เราก็ต้องอ่านข่าว สอง ต้องสร้างอารมณ์ร่วมกับคนที่เข้ามาแข่งขัน แบบว่าถ้าตอบถูกคุณได้ข่าวละ 1 พันบาท และก็เป็นที่เราที่จะต้องกระตุ้น ต้องบิลด์ว่า ทีม...เนี่ย 1 พันเชียวนะ สามต้องเป็นผู้นำอารมณ์ให้คนดูในห้องส่งได้ คือถ้าถึงข้อตัดสินแล้ว เราก็ต้องทำให้คนดู และผู้ร่วมรายการตื่นเต้นให้ได้ เนี่ยจะได้แล้วนะผู้ชนะในสัปดาห์นี้จะเป็ใคร ลุ้นหน่อยๆ อะไรแบบนี้

จะเห็นว่า ทุกวันนี้คนเราจิตใจอ่อนแอ เมื่อผิดหวังกับความรัก หรือมีปัญหาในชีวิตก็มักจะหาทางออกที่ผิดด้วยการทำร้ายตัวเอง เลยอยากให้คุณช่วยพูดถึงปัญหาตรงนี้หน่อยว่า ควรจะแก้ไขหรือมีทางออกที่อย่างไรบ้าง

ดีเลย จริงๆ นี่ยุ่ชอบพูดเรื่องแบบนี้แหละ คือนี่ยุ่ว่าถึงเราไม่ได้อยู่ทางธรรม แต่ธรรมะช่วยเราได้ทุกเมื่อ สังเกตสิ นี่ยุ่อยากให้มองว่า ทุกอย่างในโลกนี้มี 2 ด้านเสมอ นี่เป็นความเชื่อของนี่ยุ่ สมมติถ้าในวันนี้นั้นทุกขใจเหลือเกิน ทำให้เราไม่มองละว่าวันที่สุขเราก็เคยผ่านมาแล้ว หรือมองว่าอีกไม่นานความสุขก็จะมาเยือน มีคนไม่ชอบเรา ในขณะเดียวกันคนอีกกลุ่มเขาก็ไม่ได้รับเกียรติเราเนี่ย ที่นี้ก็อยู่ที่เราแล้วว่าเราจะเลือกมองทางด้านไหน ด้านดำหรือด้านขาว นี่ยุ่ว่าของแบบนี้มันขึ้นอยู่กับใจของเราเองคะ ถ้ามองในด้านดี ไม่มีใครให้กำลังใจเราเลย เราก็ยังเหลือตัวเราเนี่ยแหละ หรือกลับกันถ้าคนที่มองแต่ด้านมืด สายตาเขาก็จะมองไม่เห็นแสงสว่าง ที่นี้ก็หาทางออกไม่เจอใจ เลยหลงผิดไปใหญ่ ทำร้ายตัวเองบ้าง ฆ่าตัวตายบ้าง

ด้วยสถานการณ์หลายอย่างที่บีบบังคับคนในสังคม เช่นเรื่องเศรษฐกิจ ค่าครองชีพสูงขึ้น และข่าวการแตกแยกของคนไทยกันเอง รวมทั้งปัญหาส่วนตัว หลายประเด็นนี้มีส่วนทำให้คนไทยเครียดโดยส่วนตัวคุณแล้ว คิดว่าพอจะมีวิธีง่ายๆ เพื่อช่วยบรรเทาความเครียดของคนเราได้บ้างไหม

มีสติคะ มองเห็นปัญหาได้ แต่อย่าท้อๆ ไปด้วยกับปัญหา คือนี่ยุ่ว่ามันก็เหมือนกับการปิดประตูใจของเรา โดยที่ไม่เปิดตา คือตาเห็นปัญหาว่าเกิดอะไรขึ้น แต่อย่าเปิดใจให้ปัญหาเข้ามาในใจ ตราบใดที่เราล็อกหัวใจไว้อย่างแน่นหนาใครก็เข้ามาทำอะไรเราไม่ได้ คือใจเราต้องเข้มแข็งก่อน จากนั้นก็ต้องเข้าใจปัญหาว่าทุกอย่างมีเกิด และมีดับ เมื่อเกิดได้ก็หายไปได้

คติในการใช้ชีวิตในวงการบันเทิงท่ามกลางปาปารazzi และข่าวซุบซิบของคุณคืออะไร

คิดดี พูดดี และทำดี ทำดีกับทุกๆ คนในทุกๆ วัน จะได้ไม่เสียใจในภายหลัง และต้องรู้ตัวเองคะว่า เราเป็นยังไง ไม่ว่าข่าวจะออกมายังไง ตราบใดที่เรารู้ตัวว่าเราไม่ได้เป็นอย่างที่ข่าวลง เท่านั้นที่จบ **adB**



HER JOB

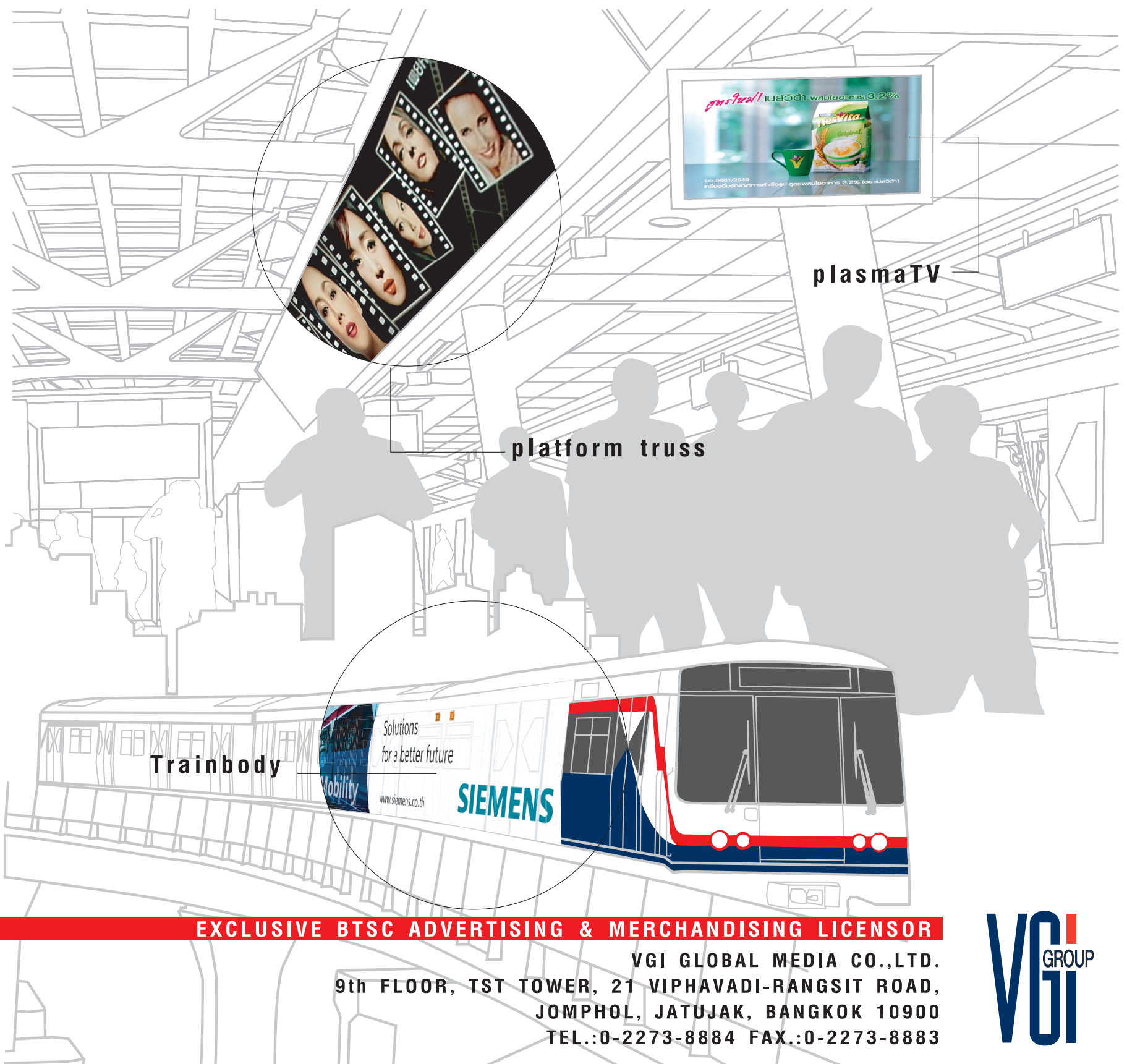
ร่วมดู ลุ้น และทายข่าวเด็ดไปกับ บทบาทการเป็นพิธีกรรายการเขียนข่าว ของ นี่ยุ่-สุจิรา ได้ทุกวันอังคาร - ศุกร์ เวลา 17.35 - 18.00 น. โมเดิร์นไนน์ ทวี หรือถ้าอยากเปลี่ยนอารมณ์มาเฮฮาไปกับขิดคอมประจาว์วันเสาร์ ‘รักต้องซอม’ ที่มีสาวนี่ยุ่ร่วมแสดงในบท ‘ปานทอ’ ก็เปลี่ยนไปชมได้ทางช่อง 5 เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป ส่วนวันอาทิตย์ ‘พิชญ์’ ผู้ดูแลหอพักสุดเฮี้ยน ที่รับบทนำโดยนี่ยุ่ ก็รอให้คุณกรีโมตไปทีช่อง 3 แล้วหัวเราะไปกับขิดคอม ‘มหาชนชาวฟลัด’ ได้ทีเวลา 14.00 น. เช่นกัน



“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.



EXCLUSIVE BTSC ADVERTISING & MERCHANDISING LICENSOR

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



GHBdeposit

ดอกเบี้ยสูง โดยไม่ต้องแบ่งปุ๋ยเร่งดอก 3.25% ต่อปี*

บัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ

- ไม่เสียภาษีดอกเบี้ย (ดอกเบี้ยรับไม่เกิน 20,000 บาท)
- ฝากขั้นต่ำ 1,000 บาท
- ถอนได้ 2 ครั้งต่อเดือน
- สำหรับผู้มีบัญชีเงินฝากออมทรัพย์พิเศษ ดอกเบี้ยจะปรับสูงถึง 3.25% ต่อปี*

*อัตราดอกเบี้ยตามประกาศธนาคาร ตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2551

ธนาคารอาคารสงเคราะห์เป็นธนาคารของรัฐ ที่มีรัฐบาลโดยกระทรวงการคลังถือหุ้น 100%