

กรีนไลฟ์ พลัส

หนังสือมีชีวิต

GREEN Life

NO. 1 VOL. 7 25 MAR 2017-24 APR 2017

ISSN : 2539-5602

FREE!
COPY

70 ปี



อ้วยอันโอสถ
SINCE 1947

ความตั้งใจ
มุ่งมั่น
สู่ความสำเร็จ



www.ouayun.com
CALL CENTER : 02-455-9555
เป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ชก.1965/2559

Content

สวัสดิ์ค๊ะ

เปลอแป็บเต็ยว **Green Life Plus** ได้เต็นทาง มาถึงฉบับที่ 7 แล่วณะคะ ตั้งแต่ฉบับแรกจนถึงฉบับนี้ที่ อยู่ในมือทุกท่าน ทีมงานยังคงที่จะพัฒนารูปเล่มให้สวยงาม พังนาคอนเทนท์ให้มึเรื่องราวที่มีสาระที่ตืออย่างตือเนื่อง เพื่อให้อะไรที่ทีมงานนำเสนอถูกได้อูกนำไปใช้ หรือ สามารถที่จะนำไปแชร์ตือให้เกิดประโยชน์สำหรับกรดำเนิน ชีวิตในยุคนี

สำหรับปกหน้าฉบับนี้ เราได้ “**แต้ว ณัฐพร เตมิรักษ์**” มาซึ้นปกสร้างสีสันรับหน้าร้อน ในโอกาส ร่วมฉลองครบรอบ “70 ปี อัยอันไอสก” บริษัทยาเก่าแก่ที่คงอยู่กับคนไทยมาเนิ่น นาน ส่วนเนื้อหากายในเล่มทีมงานยังคง เต็มให้ชีวิตได้เต็มออยู่กับ “**สีเชียว**” ใน ทุกๆ วัน

และที่จะขาดไม่ได้ ต้องคงขอ ขอบพระคุณสำหรับผู้สนับสนุนและผู้เข้าร่วม กิจกรรม “**แรลลิกการกุศลโครงการ ช่างหัวมัน**” ทุกท่านที่ร่วมเต็นทางไป กับเรา ในอนาคตอันใกล้เรายังมึกิจกรรม ที่จะร่วมสนุกกับทุกท่านติดตามกันเรื่อย ๆ ขอให้ ทุกท่านมึความสุขกับ **Green Life Plus**

แล้วพบกันฉบับหน้าคะ

editor's note

บรรณาธิการบริหาร : ภาวศุทธิ ทรัพย์สิน
 บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : ชยากร ภูตะเทียน
 กองบรรณาธิการ : วรวิทย์ บุญศร, พงศธร ภูตะเทียน,
 กราฟฟิคดีไซน์เนอร์ : ศาสตรา กล้าฝัก
 ฝ่ายภาพ : ครรคร คงศิริ
 พิสูจน์อักษร : อภิเดช พันธังงาม
 ควบคุมการผลิต : ต้น แก้วประดิษฐ์

เจ้าของ : บริษัท พราว คอร์ปอเรชั่น จำกัด
 ปรธานที่ปรึกษา : จาตุรันต์ วัฒนประทีป
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล
 ประธานกรรมการบริหาร : บุรินทร์ ลาดลาย
 กรรมการผู้จัดการ : ประวิทย์ เวสารวิทย์
 ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด : สุรินยา กล้าฝัก

Facebook Fanpage :
Green Life plus Magazine

สำนักงาน : เลขที่ 898/37
 หมู่บ้านอิโค สเปซ เกษตร-นวมินทร์ ถ.ประเสริฐมนูกิจ
 แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม 10240
 โทร.&แฟกซ์ : 0-2001-6817
 E-mail : gl.greenlife88@gmail.com

แผนกโฆษณา : ณัฐพล ไตตาม

พิมพ์ที่ : หจก. ทีทีเอ็น เพรส



4
 << 70 ปี
 อัยอันไอสก

12
 ท่องเที่ยว >>



14
 ห้องรับแขก >>
บุญเกียรติ โชควัฒนา
 ประธานกรรมการบริหาร
 บริษัท โอ.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)



เดินตามรอยพ่อ	8
Green Saving	16
Green Living	20
เยาวชนต้นแบบ	24
Health	28



22
 หนึ่งสมองสองมือ >>
ตราโรจน์ หักทาลู
 ประธานกรรมการบริหาร
 บริษัท บีพี เวิลด์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

WHERE TO FIND



ติดต่อโฆษณา

083-810-7000, 084-054-6978, 084-055-3599



70 ปี อ้วยอันไอสด

ถึง “**แต้ว ณัฐพร**” พรีเซนเตอร์ขมื่นชั้นแคปซูล “**ตุ๊ก ชนกวนันท์**” ร่วมแชร์สวยสุขภาพดีด้วยสมุนไพร

“อ้วยอันไอสด” ผู้ผลิตและจำหน่ายยาสมุนไพรมายาวนาน 70 ปี เซอร์ไพรส์ลูกค้ำกว่า แต้ว-ณัฐพร เต้มีรักษ์ พรีเซนเตอร์สมุนไพรขมื่นชั้น ถือฤกษ์ดีพร้อมเปิดตัวในงาน “เคล็ดไม่ลับสุขภาพดีด้วยขมื่นชั้น...อ้วยอันไอสด” พร้อมด้วย ซิงเกิ้ลมีคมคนเก่ง ตุ๊ก - ชนกวนันท์ รักชีพ ที่ลานโปรโมชั่น โซน D ชั้น 1 เซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต



ภายในงานจำลองบรรยากาศอบอุ่นสบายๆ พร้อมกลิ่นอายของสมุนไพรไทย เพื่อให้ผู้มาร่วมงานและแขกผู้มีเกียรติ ได้สัมผัสยาสมุนไพรใกล้ตัว โดยงานนี้นางเอกคนเก่ง แต้ว - ณัฐพร พรีเซนเตอร์สมุนไพรขมื่นชั้น ร่วมโชว์ 2 เพลงโปรด ให้เหล่าแฟนคลับที่มาเฝ้าหน้าเวทีได้ฟินและกรี๊ดไปกับความน่ารักของพรีเซนเตอร์หน้าหวาน นอกจากนี้สาวแต้วยังได้เผยเคล็ดลับความสวยด้วยสมุนไพรไทยร่วมกับการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีซิงเกิ้ลมีคมคนเก่ง ตุ๊ก - ชนกวนันท์ ในฐานะเกสต์ชกรมาร่วมพูดคุยพร้อมแนะนำความรู้เรื่องทานยาสมุนไพรให้สุขภาพดี แถมดูแลรูปร่างให้เป๊ะอีกด้วย



คุณนิชา สมบูรณ์เวชชการ กรรมการผู้จัดการ บริษัท อ้วยอันไอสด จำกัด เปิดเผยว่า “เพื่อเป็นการย้ำแบรนด์อ้วยอันไอสดผู้ผลิตและจำหน่ายยาสมุนไพรมายาวนาน 70 ปี ให้ผู้บริโภครู้จักมากขึ้น และเลือกที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ จึงต้องใช้พรีเซนเตอร์นางเอกระดับแถวหน้าของเมืองไทยที่มีไลฟ์สไตล์รักและใส่ใจในสุขภาพตัวเองอย่าง แต้ว - ณัฐพร ซึ่งตรงกับภาพลักษณ์ของสินค้าและตอบโจทย์กลุ่มลูกค้าแบรนด์อ้วยอันไอสดด้วย”



อ้วยอันไอสด

รับรางวัล SMEs Excellence Awards
 ชนะเลิศระดับ Platinum ประเภทธุรกิจการผลิต



ป รัชต์ อ้วยอันไอสด จำกัด ได้รับรางวัล SMEs Excellence Awards ชนะเลิศระดับ Platinum ประเภทธุรกิจการผลิต จัดโดย TMA (Thailand Management Association) & SASIN สถาบันคีนันท์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอชื่อโดยธนาคารกรุงเทพจำกัด มหาชน โดยคุณนิชา สมบูรณ์เวชชกร เป็นผู้ขึ้นรับมอบรางวัล จากดร.อุตตมะ สาวยานัน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม ณ โรงแรมสยามเคมปินสกี เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2560 โดย TMA ได้ร่วมมือกับธนาคารพาณิชย์ต่างๆ ในการคัดเลือกองค์กรธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (SMEs) ที่มีความเป็นเลิศด้านการบริหารจัดการ โดยแต่ละธนาคารได้คัดเลือก SMEs ที่ประกอบธุรกิจการผลิต การบริการ หรือการค้าปลีก/ค้าส่ง ซึ่งธนาคารกรุงเทพ ได้คัดเลือกบริษัทอ้วยอันไอสดให้เป็นตัวแทนในการคัดเลือกในครั้งนี้





เราจะเดินตามรอยพ่อ “การจัดการแหล่งน้ำผืนดิน ๒”

▶ **เดินตามรอยพ่อ**
 • จาตุรันต์ วัฒนประทีป
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล



พ ระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพล อดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ผู้ทรงพระอัจฉริยภาพ ด้านการวางแผนงานอย่างเป็นระยะ โดยเฉพาะเรื่อง น้ำ ดิน ป่า เพื่อการกินดีอยู่ดี ของพสกนิกรของพระองค์ เนื่องจาก เมืองไทย มีต้นทุนของทั้ง ๓ อย่างที่จำกัด และลดลง ในด้านคุณภาพ หากไม่เอาใจใส่ก็จะเป็นปัญหาได้ ท้ายที่สุด ประเทศไทยก็จะเหลือแต่ความเป็นทะเลทราย

ถ้าทุกคนไม่ร่วมแรงร่วมใจลงมือปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ และทำอย่างต่อเนื่องจนเป็นระบบ และมี ข้อตกลงร่วมกันที่เป็นระเบียบ เป็นแนวทางปฏิบัติ ร่วมกัน เชกเช่นการบริหารจัดการแหล่งน้ำผืนดิน พระบาท สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพล อดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ทรงรับสั่งถึง การขาดทุน คือ กำไร ถึงความจำเป็นต้อง สร้างเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ และ เขื่อนขุนด่านปราการชล เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๖

“แต่โครงการนี้เป็นโครงการที่อยู่ในวิสัยที่จะทำได้ แม้จะต้องเสียค่าใช้จ่ายไม่ใช่บ่อย แต่ถ้าดำเนินการไปเดี๋ยวนี้อีก ๕ - ๖ ปีข้างหน้าเราจะสบาย และถ้าไม่ทำอีก ๕ - ๖ ปีข้างหน้าราคาค่าก่อสร้าง ค่าดำเนินการก็จะมีราคาที่สูงขึ้นไป ๒ ถึง ๓ เท่า ลงท้ายก็จะต้องประวิงเวลาต่อไป และเมื่อประวิงเวลาต่อไปก็จะได้ไม่ทำเราก็ต้องอดน้ำแน่ จะกลายเป็นทะเลทรายแล้วเราจะอพยพไปที่ไหนก็ไม่ได้.....”



พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงรับสั่งถึงความจำเป็นต้องจัดสร้าง เพื่อให้คนอยู่ร่วมกับธรรมชาติที่วิกฤติให้ได้ โดยรัฐต้องลงทุนเพื่อทะนุบำรุงบ้านเมืองให้เกิดประโยชน์และทรงรับสั่งต่อว่า“โครงการนี้ คือ สร้างอ่างเก็บน้ำ ๒ แห่ง แห่งหนึ่ง คือ ที่แม่น้ำป่าสัก อีกแห่งหนึ่งที่แม่น้ำ นครนายก ๒ แห่งรวมกันจะกักเก็บน้ำ เหมาะสมเพียงพอสำหรับการบริโภค การใช้ในเขตกรุงเทพฯและเขตใกล้เคียงที่ราบลุ่มของประเทศไทย สำหรับการใช้น้ำ ต่อหนึ่งคนใช้น้ำวันละ ๒๐๐ ลิตร ถ้าคำนวณดูว่า วันละ ๒๐๐ ลิตร ๕ คน ก็ใช้ ๑,๐๐๐ ลิตร คือ ๑ ลูกบาศก์เมตรต่อวัน ถ้าปีหนึ่ง คุณ ๓๖๕ วันก็หมายความว่า ๕ คน ใช้ในปีหนึ่ง ๓๖๕ ลูกบาศก์เมตร ในกรุงเทพฯ และ ในบริเวณใกล้เคียง เรานับคร่าวๆ ว่ามี ๑๐ ล้านคน ๑๐ ล้านก็คูณเข้าไป ก็เป็น ๓๖๕ ล้าน ลูกบาศก์เมตร ฉะนั้น ถ้าเรากักเก็บน้ำได้ ๗๓๐ ล้านลูกบาศก์เมตรในเขื่อน เราก็สามารถบริการคนในละแวกนี้ คนในภาคกลางใกล้ กรุงเทพฯนี้ได้ตลอดปี แล้วก็ไม่มีขาดแคลน เขื่อนป่าสัก ที่ตอนแรกวางแผนให้จะได้ ๑.๓๕๐ ล้านลูกบาศก์เมตร แต่แก้ไปแก้มากเหลือ ๗๕๐ ล้านลูกบาศก์เมตรกว่าๆ ตามตัวเลขที่ให้ไว้ แม้เขื่อนป่าสัก เขื่อนเดียวก็เพียงพอสำหรับการบริโภคแน่นอน ไม่แห้ง ถ้าเติมอีกโครงการที่ นครนายกจะได้อีก ๗๕๐ ล้านลูกบาศก์เมตร ก็เกินพอ คนจะเริ่มเอะอะเมื่อได้ยินชื่อ แม่น้ำนครนายก เพราะเอะอะว่าเดี๋ยวจะไปสร้างที่ต้องบุกป่า ต้องบุกอุทยานแห่งชาติ อะโรยๆนั้น ไม่ใช่ตอนนี้ ระยะนี้จะไม่สร้างในป่าสงวน ในป่าอุทยาน หรือ ถ้าเข้าไปหน่อยก็จะมีต้นไม้ มีแต่ต้นกล้วยป่า โครงการนี้จะสร้างใกล้บ้านท่าด่าน.....”



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพล อดุลยเดช รัชกาลที่๙ ทรงนำหลักคิดของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาวางแผนการจัดระบบน้ำบริโภค ในเขตภาคกลาง ทั้งหมดเป็นภาพรวมโดยคำนึงถึง ความมีเหตุผล คน ๑ คน ใช้น้ำเท่าไรต่อวัน รวมกัน และ ปิละเท่าไร ความพอ ประมาณการทำอ่างเก็บน้ำขนาดเท่าไร จะพอกับการใช้งาน ไม่เดือดร้อน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม โดยไม่จำเป็นและมีภูมิคุ้มกัน อาศัย ภูมิสังคมของแหล่งน้ำธรรมชาติ ทั้งสองที่มีปริมาณไม่มากนัก แต่รวมกันแล้วสามารถรองรับความต้องการของประชาชนได้ ซึ่งทั้งหมดนี้ เกิดจาก องค์ความรู้ ที่เข้าถึง เข้าใจ บริบทของภูมิสังคม ในที่ราบลุ่ม ภาคกลางกับพื้นที่ชายเขาตงพญาเย็น ที่เป็นป่าต้นน้ำ หากมีการจัดระบบที่ดีจะสามารถแก้ปัญหาเรื่องแหล่งน้ำเพื่อการบริโภคได้ และยังสร้างความ สมดุลย์ของน้ำจืดกับน้ำเค็ม (ทะเลหนุน) ได้ สิ่งเหล่านี้จะ ต้องอาศัยความรู้ในระบบชลประทานเข้ามาจัดการต่อไป.





“นวัตกรรม”

นโยบายการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความยั่งยืน



เราจะเป็นผู้นำในการออกแบบ สร้างสรรค์ ผลิตภัณฑ์ ผสานเทคโนโลยี ระดับโลกเข้ากับการจัดการอย่างมืออาชีพด้วยองค์ความรู้ที่เป็นเอกลักษณ์ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ สร้างความเชื่อมั่น ความพึงพอใจต่อลูกค้า ด้วยจิตวิญญาณ ที่รับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมีเป้าหมายที่จะนำ สินค้า คุณภาพ ภายใต้ Brand CHO สู่ระดับสากล ด้วยความภาคภูมิใจและสร้างสุขแก่ผู้ร่วมงาน เพื่อสร้างเสริมอำนาจ การแข่งขัน สู่การเป็นผู้นำด้านนวัตกรรม เทคโนโลยี ให้กับประเทศไทย”

คุณสุรเดช ทวีแสงสกุลไทย ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ช ทวี จำกัด (มหาชน)



คุณสุรเดช เผยว่า เป้าหมายเชิงกลยุทธ์ที่สำคัญขององค์กร คือ การสรรค์สร้าง CHO ให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ หรือ (Learning organization) โดยปักหมุดเป้าหมายและกำหนดทิศทาง เพื่อสร้าง “นโยบายการจัดการความยั่งยืน” ในมิติต่างๆ ให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา (All the time) มุ่งเน้นการใช้กลไกที่มีอยู่ ยกตัวอย่าง เช่น หลักสูตรโรงเรียนช่าง, หลักสูตรการพัฒนาพนักงาน (CHO Program), กระบวนการกลุ่มกิจกรรมอื่นๆ ที่เกิดจากการบูรณาการร่วมกัน

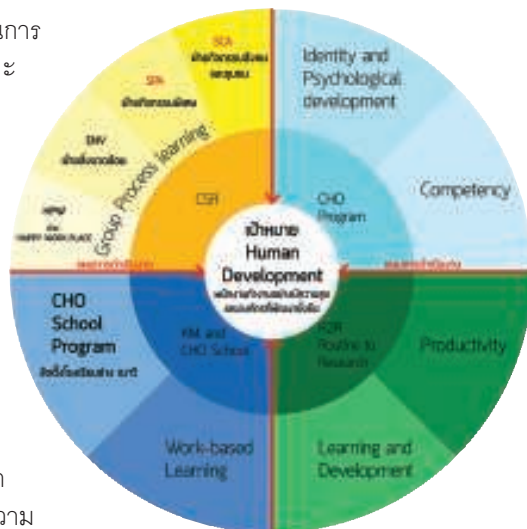
อย่างไรก็ดีการขับเคลื่อนเชิงนโยบายเพื่อนำ CHO ไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่สำคัญนั้น คือ การสนับสนุนและพัฒนาการทำงานประจำให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยเครื่องมือที่เป็นดั่งหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายดังกล่าวได้แก่ R2R (Routine to Research) ซึ่งมีกระบวนการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (Continuous Quality Improvement, CQI) สำหรับการทำ R2R ในปีที่ผ่านมา (พ.ศ.2559) มีทั้งสิ้น 27 โครงการ โดยภาพตัวอย่างที่เห็นเด่นชัดคือ “โครงการโรงเรียนช่าง ช ทวี”





แนวความคิดแบบ R2R หรือ
นวัตกรรมและเครื่องมือสำหรับการ
จัดการองค์ความรู้ที่ทาง CHO นำ
มาปรับใช้เป็นการวางรากฐานที่ดี
ในการสร้างรากแก้ว CHO ให้เป็น
องค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างสมบูรณ์
ซึ่งก้าวเดินทั้งหมดต่อจากนี้คือหมุด
ที่สำคัญสำหรับการขับเคลื่อนนโยบาย
องค์กรไปสู่ความยั่งยืนต่อไป

โรงเรียนช่าง ช ทวี ได้ดำเนินการในการ
พัฒนาบุคลากรให้สอดคล้องกับนโยบายและ
สถานการณ์ด้วยการพัฒนาความรู้ทักษะและ
คุณลักษณะของบุคลากรโดยใช้เครื่องมือใน
การพัฒนาบุคลากร 3 รูปแบบได้แก่ การ
สอนงาน (Coaching / OJT) การแบ่ง
ปันความรู้ (Knowledge Sharing /
CHO School) และการมอบหมาย
โครงการ (Project Assignment /
Mechatronics Project) โดยมีวัตถุประสงค์
หลัก เพื่อให้บุคลากรสามารถนำความรู้มา
ประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานโดยเฉพาะการ
พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพเพื่อส่งมอบสินค้า
ที่เหนือความคาดหวังให้กับลูกค้าซึ่งจะสร้างความ
แข็งแกร่งให้กับองค์กรและรองรับการเติบโตของธุรกิจ
อย่างยั่งยืนทั้งนี้บริษัทฯ ได้จัดทำโครงการพัฒนาบุคลากรที่ครอบคลุมในทุกระดับเน้นการมีส่วนร่วมและมี
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) รูปแบบการทำงานเป็นทีม (Team Work)
พร้อมกันนี้ในโครงการดังกล่าวได้มีการจัดตั้ง CHO School Training for Trainer Program
หรือหลักสูตรที่ออกแบบมาจากการประเมิน Competency Problem ของพนักงานในระดับหัวหน้า
งานเพื่อเตรียมความพร้อมพนักงานและพัฒนาไปสู่ครูผู้สอนในโรงเรียน ช ทวี สำหรับอนาคตต่อไป
โดยหลักสูตรดังกล่าวเป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้น ๆ ประมาณ 5 สัปดาห์ มีรูปแบบการสอนที่มุ่งสร้าง
การเรียนรู้ขั้นพื้นฐานให้กับช่างฝีมือ CHO มาปรับใช้ในการทำงานเพื่อยกระดับขีดความสามารถและ
คุณภาพของชิ้นงานในทุกภาคส่วน



▶ ท่องเที่ยว

ร้อนนี้อย่าพลาด!!! 6 เกาะฮ็อต ทะเลอ่าวไทย

เที่ยวทะเลอ่าวไทย ภาคตะวันออก สัมผัสความงามของเกาะต่างๆ เป็นอีกหนึ่งที่เที่ยวกะเลสำหรับคนที่ไม่อยากเดินทางไกลมากวันนี้เราจะพาไปเที่ยวกะเลอ่าวไทยทางฝั่งตะวันออกกันบ้าง ก็แหม...ใครว่าทะเลไทยจะสวยแค่ทางฝั่งอันดามันหรือทางภาคใต้เท่านั้น อันที่จริงแล้วทะเลอ่าวไทยทางฝั่งตะวันออกก็สวยไม่แพ้กันเลยก็เดี๋ยว วันนี้เราหยิบ 6 เกาะในทะเลอ่าวไทยทางฝั่งตะวันออกมาแนะนำกัน มาเริ่มกันที่...

1. เกาะสีชัง

“เกาะสีชัง” ถือเป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวใกล้กรุงเทพฯ ให้ความสะดวกด้านการเดินทาง และตอบใจผู้ที่ต้องการมาเที่ยวพักผ่อนแบบเงียบสงบเดินทางไม่ไกล อีกทั้งยังได้เต็มอิ่มกับการนอนชมทัศนียภาพสวยๆ บนตัวเกาะยังมีจุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกหลายที่ แถมยังเป็นเกาะที่สงบสุข สวยงาม และมีเสน่ห์ไม่แพ้ที่ไหนๆ

2. เกาะล้าน

เกาะสุดฮอตที่ใครๆ ก็นิยมเดินทางไปพักผ่อน เพราะมีชายหาดที่สวยงาม น้ำทะเลใสสะอาด และอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก นอกจากนี้ยังมีที่พักเกาะล้านให้เลือกพักหลายแนวตามความต้องการส่วนใหญ่ดีก็ไปกับนักท่องเที่ยวที่มาเล่นน้ำ ดูปะการัง เล่นกีฬาทางน้ำต่าง ๆ โดยเฉพาะที่หาดตาแหวน หาดทองกลาง หาดนวล และหาดเทียน ส่วนหาดแสมบรยากาศเงียบสงบกว่าหาดอื่น ทั้งนี้บริเวณเกาะล้านและเกาะเล็ก ๆ ที่อยู่รอบๆ เช่น เกาะครก และเกาะสาก เป็นแหล่งตกปลา ดำน้ำดูปะการัง ทั้งแบบน้ำลึกและน้ำตื้น

3. เกาะเสม็ด

เกาะเสม็ด อยู่ห่างจากชายฝั่งบ้านเพประมาณ 6.5 กิโลเมตร ที่มีแนวชายหาดสลับแนวโขดหินรอบเกาะ มีพื้นที่เป็นภูเขาและป่าเบญจพรรณที่อุดมสมบูรณ์ รวมทั้งท้องทะเลที่สวยงามและมีชายหาดหลายแห่ง เช่น อ่าววนวล, อ่าวช่อ, อ่าววงเดือน, อ่าวลุงดำ, อ่าวพร้าว, อ่าวแสงเทียน หรืออ่าวหวาย เป็นต้น นอกจากนี้จะมีชายหาดขาวสะอาดและน้ำทะเลเย็นใสลงไปแหวกว่ายแล้ว เกาะเสม็ดยังมีกิจกรรมหลากหลายแห่งให้นักท่องเที่ยวได้เลือกทำ จึงเหมาะสำหรับการไปเที่ยวทั้งเป็นหมู่คณะ เป็นครอบครัว และไปกับคู่รัก ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการไปเที่ยวเกาะเสม็ดคือ เดือนตุลาคม-เมษายน เพราะเป็นช่วงคลื่นลมสงบ ควรตรวจสอบสภาพอากาศและคลื่นลมในทะเลก่อนเดินทาง

4. เกาะช้าง

เกาะช้าง เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในหมู่เกาะทะเลอ่าวไทย มีเกาะมากมายเรียงตั้งแต่เขตอำเภอแหลมงอบ อำเภอเมือง และอำเภอคลองใหญ่ ซึ่งภายในเกาะช้างเองนอกจากเราจะได้เล่นน้ำทะเลสวยๆ แล้ว ที่นี่ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอย่างน้ำตกและอ่าวต่างๆ ที่สำคัญยังสามารถนั่งรถยนต์ส่วนตัวข้ามฝั่งไปขึ้นเกาะได้อีกด้วย

ทางด้านที่พักเกาะช้างก็มีให้เลือกมากมายหลายสไตล์และหลากหลายราคา ด้านที่เที่ยวกะเลช้างก็มีให้ไปเยือนเพียบ เช่น ล่องเรือมาดที่ชุมชนสลักคอก ชมธรรมชาติและทิวทัศน์ของป่าชายเลน หรือไปนั่งรถล่องเรือชมพระอาทิตย์ตกที่หาดทรายขาว และอย่าลืมปิดท้ายค่ำคืนด้วยการล่องเรือชมหิ่งห้อย

5. เกาะกูด

เกาะกูด อยู่ห่างจากฝั่งจังหวัดตราดค่อนข้างมาก เป็นเกาะสุดท้ายในทะเลทางฝั่งตะวันออกของไทย ที่นี้จึงยังไม่มีคนมาเที่ยวใครๆ มากนัก แต่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ทั้งสถานพยาบาล สถานีตำรวจ โรงเรียน ฯลฯ ชาวบ้านยังคงมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ประกอบอาชีพประมงและทำสวนมะพร้าวเป็นหลัก ธรรมชาติบนเกาะจึงยังคงสวยงามอุดมสมบูรณ์ นอกจากนี้บริเวณโดยรอบเกาะกูดยังเต็มไปด้วยท้องทะเลที่สวยงาม เงียบสงบ น้ำทะเลสวยใส มองเห็นพื้นทะเลได้อย่างชัดเจน

6. เกาะหมาก

เกาะหมาก ตั้งอยู่ระหว่างเกาะช้างและเกาะกูด ห่างจากชายฝั่งประมาณ 38 กิโลเมตร ที่นี่มีธรรมชาติของทั้งบนเกาะและในท้องทะเลที่สวยงามอุดมสมบูรณ์ น้ำทะเลจะเป็นสีฟ้าอมเขียวใส สามารถมองเห็นแนวปะการังใต้ท้องทะเลได้จากบนเรืออย่างงดงาม อีกทั้งบนเกาะยังเต็มไปด้วยสวนมะพร้าวอันร่มรื่น มีแนวต้นมะพร้าวขึ้นเรียงรายเต็มแต่ละหาด จึงมีอ่าวและหาดทรายสวยงามหลายแห่ง เช่น อ่าวขาว, อ่าวสวนใหญ่, อ่าวนิด, อ่าวไผ่ หรืออ่าวพระ เป็นต้น ทำให้นักท่องเที่ยวได้ใกล้ชิดธรรมชาติอย่างเต็มที่



บุญเกียรติ โชควัฒนา

ประธานกรรมการบริหาร
บริษัท ไอ.ซี.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)

“คิดบวก”

ผนวก “การให้”

หัวใจสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

การปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน นอกจากการตระหนักและเข้าใจถึงกลไกของการพัฒนาจากโลกอินเทอร์เน็ต เราควรสร้าง “กระบวนการคิด” ด้วยการตั้งคำถามและตอบคำถามในประเด็นต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ควรละเลยและปล่อยให้ไหลไปตามกระแส เพราะอาจจะทำให้ระบบคิดของเราเกิดการหละหลวม ที่สำคัญเราควรนำทัศนคติเชิงบวกมาปรับใช้ในทุกบริบท ฉะนั้นเมื่อเรามีหลักคิดที่เป็นระบบและระเบียบบนกรอบพื้นฐานที่มั่นคงหนักแน่น ยึดหยุ่นเป็น เราจะได้เปรียบและแข็งแกร่งสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังเช่นในปัจจุบัน เป็นต้น หนึ่งวิสัยทัศน์ที่กว้างและลึกในการเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งและนำมาถ่ายทอดให้กับทุกคนได้อย่างนุ่มลึก คุณบุญเกียรติ โชควัฒนา ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้อำนวยการ บริษัท ไอ.ซี.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)

ผมเน้นย้ำในการปลูกฝัง “ทัศนคติเชิงบวก” กับทุกคน เพราะคุณประโยชน์ของคำว่า “บวก” สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตทั้งร่างกายและจิตใจให้เกิดพลัง เพื่อก้าวเดินต่อไปในเส้นทางที่คาดหวังด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจสู่ความสำเร็จ

คุณบุญเกียรติ โชควัฒนา ฉายภาพความเป็นมาของ บริษัท ไอ.ซี.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) ว่า ในปี พ.ศ.2560 ที่ผ่านมา บริษัทฯดำเนินธุรกิจครบรอบ 53 ปี จากจุดเริ่มต้นที่เริ่มจากบุคลากรเพียง 7 คน จวบจนถึงปัจจุบัน เรามีพนักงานกว่า 7 พันคนและแบรนด์สินค้าในเครือข่ายค้าปลีกอีก 70 แแบรนด์ ชื่อนำของโลก เช่น มิซูโน่ แอร์โรว์ ลาคอสต์ และวาโก้ เป็นต้น ทำให้ปัจจุบัน ไอ.ซี.ซี.อินเตอร์เนชั่นแนล เป็นแหล่งรวมแฟชั่นครบวงจรของสตรี บุรุษและเด็ก

คุณบุญเกียรติ เล่าต่ออีกว่า ปัจจุบันเรามีช่องทางการจัดจำหน่ายที่หลากหลาย กิจจริง ซึ่งหนึ่งในแนวทางที่เราโฟกัสและให้ความสำคัญถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันคือ การนำเอาเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาผนวกใช้เพื่อสร้างช่องทางการขายเพิ่มเติมผ่านระบบออนไลน์ในเว็บไซต์ www.thailandbest.in.th ภายในเพียงพร้อมไปด้วยสินค้าต่างๆหลากหลายแบรนด์ สะดวกสบายด้วยการจ่ายเงินในระบบออนไลน์ที่ทันสมัย พร้อมกันนี้ยังมีโปรโมชั่นต่างๆอีกมากมาย ทั้งนี้นอกจากความครบครันด้านผลิตภัณฑ์สินค้าจากไอ.ซี.ซี.ยังเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคในทุกกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น ต่อยักการนำโมเดลเศรษฐกิจไทยแลนด์ 4.0 มาปรับใช้ในการพัฒนาธุรกิจได้อย่างเหมาะสม

นอกจากช่องทางการขายออนไลน์เรายังมุ่งหน้าสร้างการขายในรูปแบบอื่น ๆ อีกหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายตามโมเดิร์นเทรดต่างๆ ตลอดจนการสร้างจุดขายและทีมขายให้กระจายไปยังพื้นที่ต่างๆอย่างครอบคลุม โดยคุณบุญเกียรติ มองว่าการปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกออนไลน์สำคัญ แต่เราต้องไม่ลืมพัฒนาในมิติอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย เพราะกลุ่มลูกค้าของเราอยู่ในทุกช่องทางทางการตลาด

แม่ทัพแห่ง ไอ.ซี.ซี. ท่านนี้เผยต่ออีกว่า หากเราสามารถเรียนรู้ เข้าใจ และหมั่นฝึกฝนกระบวนการคิดของตัวเองอยู่เสมอ ผ่านการตั้งคำถามและตอบคำถามในประเด็นต่างๆ อยู่เสมอ นอกจากเพิ่มความถี่ถ้วนและละเอียดรอบคอบ ยังเปรียบเสมือนการเหลาสมองให้มีสติและระลึกลึกลงถึงสิ่งที่กระทำอยู่ มีอยู่ และเป็นอยู่ อันเป็นแนวทางที่ดีสู่การสร้างความสำเร็จอย่างยั่งยืนด้วยความแข็งแกร่ง



► ห้องรับแขก

เคล็ดลับสู่ความสำเร็จสำหรับการดำเนินธุรกิจว่า เรามุ่งสร้างทัศนคติในเรื่องของการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มุ่งเน้นเพียงเพื่อให้คุณภาพชีวิตของพนักงานดีขึ้นและบริษัทโดยรวมของสังคมสามารถขับเคลื่อนไปได้อย่างแข็งแกร่ง ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมปล่อยช้างคืนป่า การมอบบ้านให้กับผู้ประสบภัยในภาคใต้ ขณะเดียวกันเรามุ่งสร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับทีมงานในการไปต่อสูจนเต็มยอดสำหรับการดำเนินงานและดำรงชีวิต เพราะข้อดีของการคิดบวกสามารถช่วยยกระดับวิถีชีวิตของเราทั้งร่างกายและจิตใจให้ก้าวเดินไปอย่างมีพลัง มุมมองทางความคิดที่เป็นดั่งเข็มทิศที่ดีสำหรับการก้าวเดินต่อไปอย่างมีจุดหมายจากแขกรับเชิญท่านนี้ บุญเกียรติ โชควัฒนา





▶ Green Saving



เก๋ กู๊ด + ไปด้วยวิธีการ เล่นน้ำสงกรานต์แบบประหยัด

ในทุกเดือนเมษายนของทุกปี ประเทศไทยจะมีการจัดประเพณีสงกรานต์ขึ้นใน แต่ละภูมิภาคทั่วทั้งประเทศเพื่อสืบสานวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมที่งดงาม อาทิ การรดน้ำดำหัว การก่อเจดีย์ทราย การทำบุญใส่บาตรรับสิริมงคล อย่างไรก็ดีในช่วงเดือนดังกล่าวของไทยจะตรงกับฤดูร้อน การคลายสภาพอากาศที่มีอุณหภูมิสูง โดยใช้น้ำเป็นสื่อกลางจึงเข้าเป็นส่วนหนึ่งของเทศกาลในปัจจุบัน

ประเพณีการเล่นน้ำสงกรานต์หรือ (Water Festival) ในช่วง 1 ทศวรรษที่ผ่านมามุ่งเน้นการใช้น้ำสดกันมากจนลืมนึกถึงความดีงามของขนบธรรมเนียมประเพณีเดิม และที่แย่ไปกว่านั้นมีการนำเอาน้ำที่ไม่สะอาดหรือเย็นจนเกินไปมาเจือปนเพื่อสร้างความสนุกสนานกลับกันได้สร้างความไม่พอใจอันเป็นที่มาของการทะเลาะเราพบเห็นได้บ่อยครั้ง ที่สำคัญปัจจัยที่ทุกคนมองข้ามและละเลยเสมอคือการใช้ทรัพยากรน้ำที่สิ้นเปลือง และในวันนี้ คอลัมน์ Green Saving ขอเสนอ 5 แนวทางการเล่นน้ำสงกรานต์แบบประหยัดที่ทุกคนจะได้ทั้งสุข สนุก และสานต่อประเพณีไทยด้วยความสวยงาม

วัสดุหรืออุปกรณ์คือสาเหตุหลักที่ทำให้เราลืมนึกไปว่าน้ำที่อยู่ในภาชนะมากจนเกินไป ฉะนั้นวิธีแรกที่ยั่งยืนที่สุดเราควรใช้อุปกรณ์การเล่นน้ำที่เหมาะสม โดยเริ่มจาก 1.ใช้กระบอกฉีดน้ำหรือฟ็อกกี้ อุปกรณ์ดังกล่าวมีขนาดเหมาะสมมือไม่ใหญ่จนเกินไป พกพาสะดวก ที่สำคัญประหยัดน้ำและไม่อันตราย 2.เป็นฉีดน้ำ อีกหนึ่งอาวุธสุดคลาสสิกที่ได้รับความนิยมมาอย่างยาวนาน แม้จะมีหลากหลายขนาดแต่ไซส์ตั้งแต่ขนาดกลางไปจนถึงขนาดเล็กคงเหมาะสมและเป็นมิตรที่สุดทั้งผู้เล่นและการประหยัดทรัพยากรน้ำ



3.บัวรดน้ำ หลากหลายคนอาจจะงง เทศกาลเล่นน้ำจะไม่ใช้การรดน้ำต้นไม้มั แต่รู้หรือไม่ว่าดีไซน์ของบัวรดน้ำสมัยนี้มีควมทันสมัย มีน้ำหนักเบาสามารถนำมาปรับใช้เป็นอุปกรณ์เล่นน้ำได้แบบสบายๆ ที่สำคัญยังแสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ 4.ขันน้ำใบเล็กๆ จากภาพที่เราเคยใช้ขันน้ำใบใหญ่ลองปรับไซส์ลงมาให้มีขนาดเล็กเพียงเท่านี้ก็สามารลดปริมาณการเล่นน้ำได้ แต่



ยังคงความสนุกและรสชาติของความเป็นไทยได้อย่างมีเสน่ห์ และ 5.ใช้มือจุ่มน้ำและสบัด วิธีที่เรียบง่ายและแสดงออกถึงการสืบสานประเพณีไทยอันอ่อนน้อม ซึ่งนอกจากงดงามยังสามารถรักษาทรัพยากรน้ำให้เกิดความคุ้มค่าและมีประโยชน์

อย่างไรก็ดีนอกจากอุปกรณ์การเล่นน้ำที่แสนประหยัด อีกหนึ่งสิ่งที่ Green Life Plus เป็นห่วงคือการใช้ น้ำที่ไม่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น “น้ำแข็ง” โดยความแข็งของน้ำประเภทดังกล่าวอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุอื่น ๆ แก่ร่างกายได้ ไม่เพียงเท่านั้น “ความเย็นของน้ำแข็ง” อาจทำให้ผู้เล่นน้ำเกิดความหนาวเย็นอันเป็นที่มาของการป่วยไข้ได้ นอกจากนี้เย็นและน้ำแข็ง น้ำอีกหนึ่งชนิดที่พบเจอบ่อยครั้งคือ “น้ำสกปรก” แม้ว่าน้ำประเภทนี้หาได้ง่ายและดูเหมือนจะประหยัด กลับกันนี่คือการทำลายประเพณีที่ดีงาม เพราะน้ำสกปรกอาจทำให้สุขภาพของผู้เล่นได้รับเชื้อโรคและแบคทีเรียต่าง ๆ

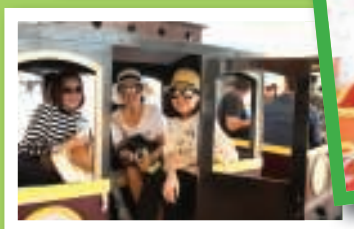
ฉะนั้นการใส่ใจในทุกรายละเอียดโดยเฉพาะการใช้ทรัพยากรน้ำให้เกิดประโยชน์เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีและเหมาะสมในการสืบสานประเพณีสงกรานต์ไทยให้เกิดความสุขและสนุกบนกรอบพื้นฐานความถูกต้องร่วมเราเรื่องราวหรือวิธีการเล่นน้ำสงกรานต์แบบประหยัดในแบบคุณไปกับเราที่ Facebook : Green Life Plus เพราะทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นของเราทุกคน หากเราไม่รักแล้วใครจะรัก



แรลลี่

“ชิงหัวมัน”

ตามรอยพระยุคลบาท



“นิตยสาร Green Life Plus” นิตยสาร Free copy รายเดือน ที่มุ่งเน้นการวางกรอบแนวคิดในเรื่อง “บ่มเพาะ สรรสร้างเชื่อมโยง” ภายใต้ วิสัยทัศน์ในการเป็นสื่อสิ่งพิมพ์และออนไลน์ที่มุ่งสร้างสรรค์ให้ผู้อ่านตระหนักถึง ความสำคัญของสังคมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่พร้อมเชื่อมโยง ทุกโอกาสไว้ในหนึ่งเดียวและในครั้งนี้เป็นก้าวแรกที่ทางนิตยสารได้เริ่มก้าวเดิน สำหรับการจัดกิจกรรม CSR DAY โดยมุ่งหวังว่าจะเป็นสื่อกลางความร่วมมือ จากหลากหลายองค์กรในการร่วมกันยกระดับสังคมและตอบแทนสิ่งแวดล้อม ให้เกิดความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน ผ่านการจัดกิจกรรมแรลลี่ “ชิงหัวมัน” ตามรอยพระยุคลบาท พร้อมร่วมกันเลี้ยงอาหารกลางวันให้กับโรงเรียน เพชรบุรีประชาชนกุล พร้อมมอบทุนการศึกษาและยังมอบทุนให้กับโรงเรียน ประชานุเคราะห์รวมถึงวิทยาลัยการอาชีพไกลกังวลอีกด้วย อย่างไรก็ตามการขับเคลื่อนของกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ ทางนิตยสาร Green Life Plus ขอขอบพระคุณทุกหน่วยงาน สถาบันและองค์กรในการแสดงความร่วมมือ สนับสนุนส่งเสริมให้กิจกรรมนี้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบและที่สำคัญจะเป็น ดั้งเดิมแบบทางความคิดของการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม อันนำมาสู่การยกระดับประชาชน สังคม และประเทศชาติสู่ความยั่งยืน อย่างแท้จริง





บุรินทร์ ลาดลาย
ประธานกรรมการบริหาร
Green Life Plus



จตุรนต์ วัฒนประทีป
ผู้อำนวยการ
วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล



แต่งโหลปลา รับซัมเมอร์กัน!

▶ Green Living

เพราะห้องนั่งเล่น เป็นจุดศูนย์รวมของทุกคนในบ้าน เป็นทั้งที่พักผ่อน รับประทานอาหาร และทำกิจกรรมร่วมกัน การแต่งห้องนั่งเล่น จึงควรคำนึงถึงไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างกันของทุกคนในครอบครัว เลือกเฟอร์นิเจอร์ตู้เก็บของ ชั้นวางทีวี ที่มีดีไซน์ฟังก์ชันการใช้งานตอบรับกับการใช้งาน และมีขนาดที่ลงตัวกับพื้นที่ในบ้าน เพื่อให้ทุกช่วงเวลาของคุณดีที่สุด พร้อมสะท้อนสไตล์ในแบบที่เป็นคุณ

มาเติมสีสันให้กับห้องนั่งเล่น ด้วยการ นำ “โหลปลา” สวยๆ มาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่จะช่วยทำให้เราใจเย็นแถมยังผ่อนคลายจิตใจขึ้นอีกนะ

หรือจะลองเพิ่มจากมุมห้องนั่งเล่นมาที่โต๊ะทำงานก็ได้นะครับ ลองนึกภาพดู หากมีมาตั้งไว้บนโต๊ะทำงาน เวลาคิดงานไม่ออก ก็เปลี่ยนมานั่งมองโหลปลาเพลินๆ ว่ายน้ำไปมา หรือให้อาหารปลาสักนิด นั่งดูปลากินอาหาร ก็น่าจะคลายเครียด ผ่อนคลาย ได้อย่างดี



ในหลัก ฮวงจุ้ย “ตู้ปลา” ถือเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นโชคลาภได้เป็นอย่างดีเพราะ “กระแสน้ำ” (หรือ “ชี” พลังงานธรรมชาติเปรียบเหมือนพลังงานชีวิต) เราสามารถกักเก็บพลังนี้ได้ด้วยน้ำ น้ำจึงสามารถเก็บกระแสน้ำนี้ได้ ซึ่งจะเป็นน้ำตามธรรมชาติหรือที่เราสร้างขึ้น (ตู้ปลา) ฉะนั้นโบราณจึงว่าน้ำคือทรัพย์ ในสมัยโบราณจะถือกันมากกว่าดูโชคลาภการเงินให้ดูที่น้ำถ้าแม่น้ำลำคลองที่มีลักษณะดีด้วยแล้วอยู่ในตำแหน่งที่ดีกับบ้านของผู้อยู่อาศัยด้วยแล้วจึงดี เมื่อเรารู้ว่าตู้ปลานั้นมีคุณประโยชน์อย่างนี้แล้วก็ต้องหามาซื้ตู้แล้วนะครับ



เชื่อมธุรกิจ..สู่ความสำเร็จ

“ยูลิงค์ เอเจนซี”

ต่อยอดความคิดพิชิตความสำเร็จ

“อสังหาริมทรัพย์ก็ขายได้”

ภายใต้ทัศนคติที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเชื่อมั่นผสมผสานกับประสบการณ์และองค์ความรู้ ในด้านการบริหารงานขาย รวมทั้งการสร้างเครือข่ายการตลาดอสังหาริมทรัพย์ต่างๆ จนเกิดการเชื่อมโยงที่สมดุลให้กับอสังหาริมทรัพย์ภายในประเทศได้ขับเคลื่อนต่อไปอย่างสมบูรณ์ เพราะเราเชื่อว่า “อสังหาริมทรัพย์ไม่ใช่แค่สินค้า แต่เป็นปัจจัยหลักของชีวิต” เสริมทางความคิดที่แข็งแกร่งและมั่นคงสำหรับการต่อฐานและเติมยอดจาก “คอนโด ลิงค์ เอสเตท” สู่ “ยูลิงค์ เอเจนซี” อย่างเต็มตัว คุณสุชารัตน์ แก้วประเสริฐ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ยูลิงค์ เอเจนซี จำกัด

“มองโอกาสให้เห็น ใช้โอกาสให้เป็น”

คุณสุชารัตน์ ในฐานะแม่ทัพฉายภาพความเป็นมาของ ยูลิงค์ เอเจนซี ได้อย่าง น่าสนใจว่า หลังจากมุ่งมั่นเรียนรู้และเก็บเกี่ยวประสบการณ์ด้านการบริหารงานขายอสังหาริมทรัพย์ กว่า 1 ทศวรรษ ตนได้มองเห็นโอกาสในการเติบโตทางธุรกิจจึงได้ตัดสินใจร่วมกับกลุ่มเพื่อน เพื่อก่อตั้ง บริษัท คอนโด ลิงค์ เอสเตท จำกัด โดยมุ่งสร้างองค์กรให้เป็นศูนย์กลางเครือข่ายตลาด อสังหาริมทรัพย์ที่เน้นพัฒนาด้านการบริหารงานขาย ซึ่งที่ผ่านมา คอนโด ลิงค์ เอสเตท ได้เติบโตและเป็นที่ยอมรับจากนักลงทุน คู่ค้า และผู้ประกอบการอย่างต่อเนื่อง ถือได้ว่าเป็นจุด เริ่มต้นที่ดีในการยกระดับการดำเนินธุรกิจเป็น บริษัท ยูลิงค์ เอเจนซี จำกัด ให้บริการด้านการบริหาร งานขายโครงการควบคู่ไปกับการให้คำปรึกษาธุรกิจในทุกมิติ ทั้งนี้พร้อมเป็นตัวแทนชื่อ ผাগขาย ผากเช่า อสังหาริมทรัพย์ทุกประเภท พร้อมบริหารจัดการด้านอสังหาริมทรัพย์อย่างครบวงจร

อย่างไรก็ดีการบริหารงานของ ยูลิงค์ เอเจนซี ในปัจจุบัน ได้รุกตลาดอาเซียนอย่าง CLMV เต็มที่ พร้อมทั้งมองหาโอกาสในการทำตลาดในกลุ่มประเทศอาเซียน รวมถึงต่อยอด สู่กลุ่มนักลงทุนจากประเทศจีน ไต้หวัน และ ญี่ปุ่น เพื่อเพิ่มคุณค่าในด้านการขายอสังหาริมทรัพย์ ให้ได้มูลค่าที่สูงขึ้น จากเดิมขายลูกค้ากลุ่มรายย่อย เริ่มที่ละห้อง ชัยปัตว์ ครึ่งละ 5-10 ห้อง ต่อลูกค้าหนึ่งราย แต่ในช่วงไตรมาสแรกของปี 2560 “เราได้วิธีต่อยอดความคิดพิชิต ความสำเร็จ” โดยปิดการขายเป็นตึก เหมาทั้งอาคารโดยลูกค้าหนึ่งราย

โดยตั้งเป้าหมายในปีนี้ไว้ที่ 9 ตึก หรือ มูลค่ารวม 600 ล้านบาท และเชื่อมความ สำเร็จให้กับตลาดอสังหาริมทรัพย์ในประเทศไทย ซึ่งจุดแข็งของบริษัท นั่นคือ การมี “เครือข่ายการตลาดที่เข้มแข็ง” รวมถึงบุคลากรที่เชี่ยวชาญ ทำงานด้วยความเป็นมืออาชีพ ให้บริการ ทุกระดับประทับใจ สอดรับกับวิสัยทัศน์ ในการดำเนินงานที่ว่า “ก้าวสู่ความเป็นเลิศ ในการ ให้บริการธุรกิจพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อย่างครบวงจร (One Stop Service) ตามหลัก ธรรมาภิบาล ด้วยความสำนึกกับผิชอบต่อหน้าที่และสังคม”

“เรานำเสนอสัญญาอสังหาริมทรัพย์พร้อมกับความซื่อสัตย์” ญญาสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน ของเราในวันนี้ คือ การยึดมั่นถือมั่นในเรื่องของ “ความซื่อสัตย์” เราปลูกฝังคุณธรรมดังกล่าว ให้เป็นวัฒนธรรม เพราะเป็นหัวใจสำคัญของงานขายที่ทำให้เรายืนหยัดและได้รับการยอมรับ มาจนถึงทุกวันนี้ พร้อมกันนี้เรายังโฟกัสไปที่การพัฒนา “บุคลากร” ผ่านการจัดฝึกอบรมทั้ง ภายในและภายนอกอย่างเข้มข้น สอดรับกับค่านิยมองค์กรที่ว่า “คนคุณภาพ งานคุณภาพ องค์กรคุณภาพ พัฒนาคณะพัฒนาางพัฒนาความคิด เพื่อต่อยอดธุรกิจได้อย่างยั่งยืน”

พร้อมกันนี้ในวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2560 ตนได้รับเกียรติให้เป็นผู้บรรยายพิเศษในหัวข้อ “จับเสือมือเปล่า” สำหรับสัมมนา ชวนคุณรวยด้วยอสังหาริมทรัพย์โดยใช้เงินคนอื่น ซึ่งจัดขึ้นที่ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการ แจ้งวัฒนะ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการถ่ายทอดองค์ความรู้ในด้านการบริหารงานขายตลาดอสังหาริมทรัพย์



อย่างไรก็ดีผู้ที่ต้องการเป็นส่วน หนึ่งของการเชื่อมโยงทางธุรกิจด้าน อสังหาริมทรัพย์สามารถเข้าร่วมงาน เอลิมอลองงานครบรอบการดำเนินงาน 5 ปี ของบริษัท ยูลิงค์ เอเจนซี จำกัด ในวันที่ 8 เมษายน พ.ศ.2560 ทั้งนี้สำหรับ ผู้ที่สนใจบริการของเราสามารถติดต่อ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 063-1942441, 086-1567765 และ 089-8802171 ทุกวันในช่วงเวลา 09.00- 18.00 น. หรือจะเป็นช่องทางออนไลน์ ผ่านเว็บไซต์ www.ulinkagency.com “งานด้านอสังหาริมทรัพย์ โปรดไว้วางใจ มืออาชีพอย่างเราบริการ บริษัท ยูลิงค์เอเจนซี จำกัด”



สุชารัตน์ แก้วประเสริฐ
กรรมการผู้จัดการ
บริษัท ยูลิงค์ เอเจนซี จำกัด





ตราโรจน์ หักหาญ

ประธานกรรมการบริหาร

บริษัท บีพี เวิลด์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

เปิดวิธีคิด **ตราโรจน์ หักหาญ**

กว่าจะมาเป็นเจ้าของแบรนด์กระเป๋าร้อยล้าน

▶ **หนึ่งสมอง 2 มือ**



ฉบับนี้เป็นอีกครั้งที่กองบรรณาธิการภาคภูมิใจที่จะนำเสนอเรื่องราวของนักธุรกิจผู้ผันตนเองจากพนักงานฝ่ายขายมาสู่การเป็นผู้ผลิตและจำหน่ายกระเป๋าและเครื่องหนังภายใต้แบรนด์ BP World มีความมุ่งมั่นที่จะสร้างแบรนด์กระเป๋าของคนไทยให้เป็นที่รู้จัก **ตราโรจน์ หักหาญ** ประธานกรรมการบริหาร บริษัท บีพี เวิลด์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ใช้ระยะเวลา 12 ปี กับการสร้างอาณาจักรแห่งความสำเร็จ สร้าง Best Product

จนกลายมาเป็นกระเป๋าเดินทาง เครื่องหนังคุณภาพแบรนด์ BP World

เส้นทางแห่งความสำเร็จที่ไม่ได้มาง่าย ๆ และกว่าที่จะได้กระเป๋าที่มีความสวยงาม แข็งแรงทนทานและขายดีอย่างทุกวันนี้ คุณตราโรจน์ต้องซักกลยุทธ์มากมายที่ทำให้ BP World เป็นหนึ่งในเครื่องหนังที่คนอยากครอบครองเป็นเจ้าของมากที่สุด

คุณตราโรจน์ย้อนเล่าถึงวันเริ่มต้นทำธุรกิจจากเงินลงทุนเพียงสามแสนบาทว่า “ในวันที่เริ่มต้นโชคดีที่มีคนช่วย Support เรื่องของสินค้าผมใช้เวลาในการทำธุรกิจในช่วงเริ่มต้นประมาณสี่เดือนเงินที่นำไปลงทุนจนถึงเริ่มกลับคืนมา เน้นการออกร้านออกบูธในตลาดต่างจังหวัด ทำแบบนี้อยู่ประมาณ 5 ปี ผลตอบรับกลับมาเป็นอย่างดี”

“ปาล้อมเมือง” เป็นกลยุทธ์การตลาดสำคัญที่ทำให้ก้าวมาถึงการมียอดขายหลายร้อยล้านบาท เพิ่มเติมด้วยการบริการหลังการขาย ด้วยการ “ซ่อมฟรีตลอดอายุการใช้งาน” โดยไม่มีข้อแม้ในการซ่อมแซมแต่อย่างใดเป็นการขายที่โดดเด่นและโดนใจลูกค้า

ปรัชญาการทำธุรกิจของคุณตราโรจน์ คือ การคิดให้แตกต่าง “หากเราต้องการจับปลาเราต้องออกไปหาบ่อปลาไม่รอจับปลาในที่เดิม ๆ” เสมือนเป็นการเดินเข้าหาผู้บริโภคเพื่อนำเสนอสินค้า และที่สำคัญสินค้าที่นำไปขาย จะต้องเป็นสินค้าที่มีคุณภาพ และมีราคาที่ยับต้องได้

กระเป๋า BP World มีทุกไซส์ทุกขนาด ทั้งในรูปแบบเรียบหรู และสีล้นคัลเลอร์ฟูล เพื่อครอบคลุมลูกค้าทุกกลุ่ม มีขนาดตั้งแต่ 14 นิ้วจนถึง 32 นิ้ว เต็มเต็มทุกความต้องการของผู้ใช้จากกระเป๋าเดินทางและในปัจจุบันได้เพิ่มแอดเซสเซอร์เครื่องหนังสำหรับสุภาพบุรุษ อาทิ พวงกุญแจ กระเป๋านามบัตร แแบคแพ็คสำหรับใส่โน้ตบุ๊กเข้ามาเสริมความแกร่ง

ไม่มีใครอยากเป็นพนักงานไปตลอดชีวิต หลายคนฝันที่จะเป็นเจ้าของธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจเล็กหรือใหญ่ จำเป็นต้องมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์



แม้จะเป็นแบรนด์ที่มีผู้บริโภคสนใจในระดับ 1 ใน 3 แต่ BP World ไม่เคยหยุดนิ่งจากสี่เข็ม เรียบหรู ดูดี ถูกเติมสีสันให้สวยสะดุดตา เพิ่มเติมความน่าสนใจให้กับผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น

“ลูกค้าของบีพีส่วนใหญ่จะเป็นคนไทยกว่า 70% นอกจากนั้นเป็นต่างชาติประมาณ 30% ทุกคนเชื่อมั่นในแบรนด์ของกระเป๋า BP”

นี่เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในการทำงานความขยันความอดทนและแนวคิดที่กว้างไกลหลักการบริหารล้วนเป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้อดีตพนักงานธรรมดาคนหนึ่งได้เดินทางเข้าสู่เจ้าของธุรกิจที่ยังมีอนาคตไกลและเตรียมที่จะนำสินค้าเข้าไปขายในตลาดระดับโลก



แจ่งเกิดแล้ว...นักออกแบบรุ่นใหม่ ไพลอง คว้ารางวัลชนะเลิศเวทีการประกวด โครงการ “แม็คสมาร์ท ปีที่ 2” (Mc Smart2)



เผยโฉม 12 สุดยอดผลงานคว้ารางวัลการประกวด โครงการ แม็คสมาร์ท ปีที่ 2 เวทีการประกวดที่รวมเหล่านักคิด นักออกแบบ ทั้งนิสิต นักศึกษาและประชาชนทั่วไปที่มีความรู้ความสามารถทางด้านออกแบบแฟชั่นไลฟ์สไตล์และไลฟ์สไตล์ให้มีโอกาสโชว์ไอเดียสร้างสรรค์ด้วยโจทย์ การนำเศษผ้าเย็บและวัสดุเหลือใช้จากกระบวนการผลิตนำกลับมาใช้ผลิตผลงานที่เป็นประโยชน์ สามารถใช้สอยได้จริงในชีวิตประจำวัน ถือเป็นกาเปิดเวทีเพื่อส่งเสริมให้แก่เหล่านักคิด นักออกแบบได้พัฒนาขีดความสามารถและสร้างสรรค์ผลงานออกมาประชันกันอย่างเต็มที่

บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) โดย คุณวรัตน์ เลาหนะนุกร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานบริหารทุนมนุษย์และพัฒนาองค์กร ร่วมกับ กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ (DITP) โดย ม.ล.คชาททอง ทองใหญ่ นักวิชาการพาณิชย์เชี่ยวชาญ ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวัฒนธรรมและสร้างมูลค่าเพิ่มเพื่อการค้า จัดงานประกาศผลรอบตัดสินและมอบรางวัลการประกวดด้านการออกแบบ โครงการ แม็คสมาร์ท ที่จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 โดยยังคงมีเป้าหมาย

และวัตถุประสงค์หลักคือ การให้ความสำคัญของการรับผิดชอบต่อสังคมและเปิดเวทีให้ผู้ที่มีไอเดียดีได้มีเวทีแสดงออกอีกครั้ง จากปีที่ผ่านมาโครงการนี้ถือว่าประสบความสำเร็จอย่างดี โดยได้รับการตอบรับจากนิสิต นักศึกษาและผู้ที่มีไอเดียด้านการออกแบบส่งผลงานเข้ามากันอย่างมากมาย และสามารถตอบโจทย์การออกแบบดีไซน์ได้อย่างชัดเจน มีความกล้าในการออกแบบ รวมถึงการนำวัสดุเหลือใช้มาออกแบบให้สามารถใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องและคุ้มค่า นอกจากนี้ผู้เข้าประกวด มีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการออกแบบ กระบวนการผลิตจริงจากคณะกรรมการและวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิที่มีชื่อเสียงทางด้าน การออกแบบทั้งจากภาครัฐและเอกชน และผู้บริหารของ บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) รวมทั้งผู้ที่ชนะรางวัลจากการประกวดโครงการแม็คสมาร์ท ปีที่ 1 มาร่วมแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ แนะนำเทคนิค หรือช่วยเพิ่มไอเดียให้กับผู้เข้าประกวดกันอย่างเต็มที่

คุณวรัตน์ เลาหนะนุกร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานบริหารทุนมนุษย์และพัฒนาองค์กร บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่าการประกวดในครั้งนี้ได้รับการตอบรับที่ดีและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดประกวดอย่างสัมฤทธิ์ผลโดยมีผู้สนใจส่งแบบร่างผลงานเข้าประกวด ซึ่งล้วนแต่มีไอเดียและแนวคิดที่สร้างสรรค์และสามารถถ่ายทอดผลงานออกมาได้อย่างสร้างสรรค์ โดยการแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ประเภทชิ้นงาน คือ Fashion Lifestyle และ Living Lifestyle ผู้สมัครสามารถสมัครได้ทั้ง ประเภทเดี่ยวหรือประเภทกลุ่ม เพื่อลุ้นรับเงินรางวัลรวมมูลค่ากว่า 500,000 บาท



คำว่า

“เรียนรู้อะไร” ไม่มีสิ้นสุด

▶ เยาวชนต้นแบบ



» วิลาสิณี ลาดล้าย

ไ นวัยเด็กทุกครั้งเมื่อหยิบอัลบั้มภาพของคุณแม่ที่ใส่ชุดราในงานต่าง ๆ มาเปิดดู ตัวเองจะรู้สึกชื่นชอบและหลงรักในวิชานาฏศิลป์ เพราะสวยงาม ปรารถนา มีเอกลักษณ์และแสดงออกถึงความเป็นไทยได้อย่างนุ่มลึก ซึ่งความฝันในวัยเด็กของเยาวชนคนนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการหลับนอน กลับกันเกิดขึ้นจาก “พลังแห่งความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง” ในการสานฝัน ต่อเติมเจตนารมณ์เพื่อจะเป็นคุณครูนาฏศิลป์เช่นเดียวกับคุณแม่ ซึ่งทั้งหมดคือแรงบันดาลใจที่สำคัญสำหรับการขับเคลื่อนตนให้ก้าวเดินสู่เส้นทาง วิชานาฏศิลป์ อย่างเต็มตัวในวันนี้ด้วยความภาคภูมิใจจากครอบครัว น้องอาย หรือ นางสาววิลาสิณี ลาดล้าย

น้องอาย ฉายภาพความเป็นมาและประวัติการศึกษาในปัจจุบันได้อย่างน่าสนใจว่า ขณะนี้ตนเองอายุ 21 ปี จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนศรีกระนวนวิทยาคม จังหวัดขอนแก่น โดยระหว่างการเรียนตัวเองได้แบ่งเวลาในการสานต่อความฝัน ด้วยการเริ่มเรียนวิชานาฏศิลป์ตั้งแต่วัยเด็กหมั่นเพียรสำหรับการฝึกฝน ฝึกซ้อมและเปิดรับการเรียนรู้รวมทั้งทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ พร้อมทั้งหาเวทีแห่งโอกาสในการถ่ายทอดศิลปะวัฒนธรรมดังกล่าวผ่านเวทีการแข่งขันต่างๆ ยกตัวอย่าง การแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ซึ่งสามารถคว้ารางวัลชนะเลิศประเภทระบำมาตรฐาน และนี่คือรางวัลแห่งความภาคภูมิใจสูงสุดของตัวเองและครอบครัว อย่างไรก็ตามปัจจุบันได้สานต่อความรักในวิชาชีพนานาฏศิลป์ด้วยการศึกษาต่อที่ คณะครุศาสตร์ สาขาวิชานาฏศิลป์ไทยในชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี



ในโลกของการเรียนรู้ อย่าคิดว่าเราเก่ง กลับกันเราควรมองว่าเรายังไม่แกร่งพอ เพื่อที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ

“การถ่ายทอดวิชานาฏศิลป์สู่เยาวชนรุ่นหลัง คือความสุข” น้องอายเล่าต่ออีกว่า หลังจากการศึกษาในระดับปริญญาต้นได้วางแผนอนาคตตัวเองในการประกอบวิชาชีพครูด้านนาฏศิลป์ เพราะตนเชื่อว่า การเป็นผู้ถ่ายทอดที่ดีในรายวิชาดังกล่าวนอกจากองค์ความรู้ด้านวิชาการรวมทั้งภาคปฏิบัติที่เยาวชนรุ่นหลังจะได้รับ ตนยังมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการปลูกฝังความรัก ความห่วงใย รวมทั้งการสืบสานมรดกทางศิลปะของไทยให้คงอยู่สืบไปด้วยความงดงามอย่างภาคภูมิใจ

เยาวชนผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยจิตวิญญาณคนนี้เผยต่ออีกว่า “ตนรู้สึกโชคดีที่มีต้นแบบที่ดีในทุกด้านจากคุณพ่อและคุณแม่และครอบครัว โดยเฉพาะในมิติของภาคการศึกษา ซึ่งนอกจากวิชาความรู้ที่ได้รับอย่างใกล้ชิด ตนยังได้ซึมซับความมีคุณธรรม รวมทั้งการมีเหตุและผลสำหรับการตัดสินใจลงมือปฏิบัติในทุกครั้ง ที่สำคัญคือการเรียนรู้ความหมายของคำว่า “ให้” ที่มาจากใจและใส่ใจลงคนโดยรอบด้วย “น้ำใจ” อันดีงามและโอบอ้อมอารี ซึ่งภาพตัวอย่างที่ดีของครอบครัว คือ พลังที่สำคัญในการขับเคลื่อนตัวเองให้ก้าวเดินและยืนหยัดอยู่ในสังคมได้อย่างสุขใจ”

อีกหนึ่งปัจจัยที่ตนได้รับการปลูกฝังเสมอมา คือ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ซึ่งนอกจากการเรียนรู้และฝึกฝนวิชานาฏศิลป์ น้องอายได้จัดสรรเวลาที่เหลือด้วยการใฝ่รู้ในมิติต่างๆ เพิ่มเติม อาทิ อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน ออกเดินทางท่องเที่ยว รวมทั้งการออกกำลังกาย ที่สำคัญต้องไม่ยุ่งกับยาเสพติดทุกชนิดและทุกประเภท เพราะน้องอายเชื่อเสมอว่า “การเรียนรู้” ไม่มีคำว่าสิ้นสุด และทั้งหมดเป็นส่วนสนับสนุนที่สำคัญให้เยาวชนคนนี้ดูแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและใจ

“ทัศนคติที่ดี เติมทิศสู่ความสำเร็จ” น้องอายตอกย้ำกับตัวเองเสมอว่า ในโลกของการเรียนรู้ อย่าคิดว่าเราเก่ง กลับกันเราควรมองว่าเรายังไม่แกร่งพอ เพื่อที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประสบการณ์ให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นอกจากนี้ทัศนคติในการเปิดกว้าง เรายังต้องมีเชื้อเพลิงที่สำคัญอย่างเช่น “ความตั้งใจ” ในการขับเคลื่อนชีวิตให้มีคุณภาพ อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะมีอุปสรรคและปัญหาที่มากมายเข้ามาทดสอบ เราต้องไม่ย่อท้อและมองให้เป็นทัศนคติเชิงบวก เพื่อให้เราก้าวเดินต่อไปอย่างมีพลังและกำลังใจในทุกวัน นับตั้งแต่นั้นนี้ วันข้างหน้า และวันต่อๆ ไปในอนาคต



วาโก้ ชวนสาวๆ ร่วมบริจาคบราเสื่อมสภาพทุกแบรนด์

ภายใต้แนวคิด **Zero Waste (ขยะ เท่ากับ ศูนย์)** และ **Social Enterprise (สร้างอาชีพ สร้างรายได้)**



เนื่องในโอกาสวันบราเดย์ ถือเป็นวันกำเนิดบราตัวแรกของโลก (12 กุมภาพันธ์ ปี ค.ศ 1913) ซึ่งจุดเริ่มต้นของ “ชุดชั้นใน” บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) โดยผลิตภัณฑ์วาโก้ ในฐานะผู้นำชุดชั้นในของไทย ร่วมกับ สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ พร้อมด้วยกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และบริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) เดินหน้าสานต่อโครงการสร้างสรรค์สังคม จัดงานเปิดตัวโครงการและนิทรรศการ “วาโก้ บราเดย์ บรามีค่า...สร้างอาชีพ รักสิ่งแวดล้อม ปี 6” ภายใต้แนวคิด Zero Waste (ขยะ เท่ากับ ศูนย์) และ Social Enterprise (สร้างอาชีพ สร้างรายได้) อย่างเป็นทางการ โดยมี คุณสมพงษ์ รัชมีธรรม กรรมการบริหาร บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน), คุณวรเทพ อัครเกษม รองผู้อำนวยการผลิตภัณฑ์วาโก้ และคุณอินทรา นาคสกุล ผู้จัดการส่วนการตลาดผลิตภัณฑ์วาโก้ บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)



พร้อมด้วยพันธมิตรของโครงการ คุณลานทิพย์ ทวาทศิน นายกษมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ และคุณบรรพต อมราภิบาล ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและเผยแพร่ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พร้อมเหล่าเอลิสต์สาวหัวใจสีเขียวรักโลก อาทิ หมิง-สุวรา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, เมย์-เมลนีร์ ศิริจินดาภิรมย์ และจ้อย-จรสพรรณ สวัสดิวัตน์ ณ อยุธยา ร่วมงาน ณ ห้องพุทธรักษา ชั้น 6 บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)



โครงการ “วาโก้ บราเดย์ บรามีค่า...สร้างอาชีพ รักสิ่งแวดล้อม” เป็นโครงการที่ทางวาโก้ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 ซึ่งที่ผ่านมาได้รับการตอบรับที่ดีมาอย่างต่อเนื่องจากประชาชนทั่วไปที่เล็งเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อม รวมถึงการสร้างอาชีพให้กับสตรีที่อยู่ในบ้านพักถูกเงินได้มีอาชีพ มีกำลังใจกลับคืนสู่สังคมอย่างเข้มแข็ง โดยความร่วมมือจากสมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ และกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เชิญชวนให้ผู้หญิงแสดงพลังรักโลกด้วยการนำบราเสื้อสภาพที่ไม่ใช้แล้วทุกแบรนด์มาร่วมบริจาคกับวาโก้ พร้อมกระดุนและรณรงค์ให้ผู้หญิงทั่วประเทศหันมาเช็กสุขภาพบราและสร้างบุคลิกภาพที่ดี

โดยตั้งเป้ายอดบริจาคบราสะสมเพิ่มจาก 150,000 ตัว เป็น 200,000 ตัวในปีนี้ เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการย่อยสลายอย่างมีคุณค่า ภายใต้แนวคิด Zero Waste หรือ ขยะ = ศูนย์ นั่นคือการกำจัดขยะให้มีปริมาณน้อยที่สุด จนไม่มีขยะเหลือเป็นมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นนโยบายเร่งด่วนระดับชาติภายใต้สภาวะโลกร้อน (Global Warming) ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่รวมทั้งประเทศไทยเองด้วย ซึ่งจากการที่วาโก้ได้นำบราเสื้อสภาพมาย่อยสลาย เพื่อเป็นพลังงานความร้อนในเตาเผาปูนซีเมนต์ ในปีที่แล้วเราได้บราเสื้อสภาพที่ได้รับการบริจาคจากประชาชนตั้งแต่เริ่มโครงการมากกว่า 150,000 ตัว เทียบเท่ากับขยะชุมชนจำนวน 15 ตัน เป็นการรักษาสีสิ่งแวดล้อมเท่ากับจำนวนต้นไม้ 380 ต้น หรือการใช้พลังงานจากถ่านหินถึง 20 ตัน

ส่วนการนำวัสดุจากบรามาส่งเสริมอาชีพนั้น โครงการฯ นี้ก่อเกิด Social Enterprise (สร้างอาชีพ สร้างรายได้) โดยวาโก้มอบวัสดุใหม่คุณภาพดีที่ใช้ประกอบบรา อาทิ ผ้า, ลูกไม้, ฟองน้ำ, สายบรา และยาง เป็นต้น เพื่อใช้ในการสร้างสรรค์งานประดิษฐ์ให้ชิ้นงานมีมูลค่า นำ



ใช้ นำซื้อ โดยทุกท่านสามารถร่วมบริจาคบรา และสนับสนุนผลิตภัณฑ์งานฝีมือของสตรีในบ้านพักถูกเงินเพื่อร่วมเป็นผู้มอบโอกาสที่ดีในสร้างกำลังใจและสร้างคุณค่าให้กับสตรีเหล่านี้ได้เช่นกัน โครงการ “วาโก้ บราเดย์ บรามีค่า...สร้างอาชีพ รักสิ่งแวดล้อม” จึงถือเป็นอีกหนึ่งพันธกิจของเราที่คืนสู่สังคม เพื่อให้เป็นสังคมที่สร้างสรรค์และยั่งยืนต่อไป

WACOAL
BRADAY
บรามีค่า สร้างอาชีพ รักสิ่งแวดล้อม

มาร่วมมอบโอกาสที่ดีและสร้างคุณค่าให้กับสังคม ด้วยการบริจาคบราเสื้อสภาพทุกแบรนด์กับโครงการ วาโก้ บราเดย์ บรามีค่า...สร้างอาชีพ รักสิ่งแวดล้อม ปี 6 ได้ที่เคาน์เตอร์วาโก้ทั่วประเทศ และทุกๆ การบริจาคบรา 1 ตัว จะได้รับบัตรแทนเงินสดจากวาโก้ มูลค่า 100 บาททันที สำหรับเป็นส่วนลดเมื่อซื้อบราวาโก้ 1 ตัว (ราคาปกติ) เริ่มตั้งแต่วันที่ - ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2560 และเมื่อซื้อผลิตภัณฑ์วาโก้ครบ 2,000 บาท (สุทธิ) รับฟรีกระเป๋าใส่เครื่องเขียนไอเดี่ยเก๋จากโครงการฯ จำนวน 1 ใบ ตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2560 (หรือจนกว่าของจะหมด) สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ Call Center 02-296- 9979



► Health

ฤดูร้อนปีนี้อากาศร้อนมากๆ จะไปไหนก็เจอแต่ไอแดดและไอร้อน แม้จะนั่งอยู่เฉยๆ ในบ้านก็ยิ่งได้ รับไอร้อน หลายๆ คนบอกว่า อากาศร้อนอย่างนี้ทำให้ไม่อยาก รับประทานอาหารอะไรเลย นึกถึงแต่น้ำ และน้ำแข็ง ที่จะมาช่วยลดอุณหภูมิ ในร่างกายลงได้บ้าง เรามี 10 วิธี ที่จะช่วยให้การใช้ชีวิตของคุณ รับมือกับความร้อนมานำเสนอ



10 วิธี คลายร้อน ในช่วงสงกรานต์

1. สำหรับคนที่ชอบแต่งตัว ให้เลือกเสื้อผ้าที่โปร่งๆ เน้นเนื้อผ้า บางเบา และไม่ใส่รัดรูปเพื่อให้อากาศ ผ่านได้ดี เสื้อผ้าควรเป็นสีโทนเย็น ดูสบายตาไม่ว่าจะเป็นสีขาว หรือ สีพาสเทลต่างๆ ไม่ความใส่สีเข้ม เพราะดูแสงและทำคุณให้ร้อน เข้าไปอีกนใหญ่

2. การพก "สเปรย์น้ำแร่" ติดตัว บ้างเพื่อเอาไว้ฉีดใส่หน้า เพื่อคลาย ความร้อน และช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่น ยิ่งขึ้น

3. เปิดพัดลมแรงๆ พร้อม เปิดหน้าต่างรับลม หรือใครมีแอร์ ก็จัดไป

4. ใช้ผ้าชุบน้ำ หรือถุงผ้าชุบน้ำใส่น้ำแข็ง แขนงไว้หน้าพัดลม ก็เย็นเหมือนเปิดแอร์

5. ทำน้ำเย็นใส่กระติกไว้ทาน (เหยาะน้ำยาอุทัย สักนิดให้ชื่นใจก็ได้) ใส่กระติกใบเล็กสำหรับพกออกไป นอกบ้าน ไม่ต้องไปซื้อน้ำเย็น น้ำแข็งใส่ที่ไหน หรือซื้อถาดทำน้ำแข็งไว้เยอะๆ ทำน้ำแข็งใส่ที่เก็บน้ำแข็ง ไว้ให้มีใช้ตลอดเวลา

6. พกพัดติดตัวไว้พัดในเวลาารู้สึกร้อน อีกทั้งยังเอามาบังแดดได้ด้วย หรืออยากจะทำกิจกรรมกลางแจ้ง ก็ซื้อพัดลมพกพาได้เลยจะได้เย็นแบบไม่ต้องเมื่อย

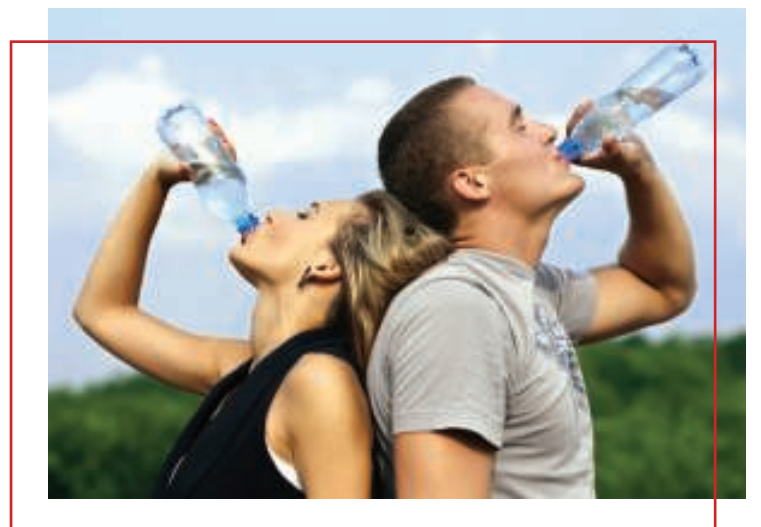
7. ถ้าคุณชอบใส่หมวก เมื่อรู้สึกร้อนให้เทน้ำเย็นลงไปบนหมวกแล้วรีบใส่ จะได้รับความเย็นที่สุดสดชื่น เหมือนเย็นบนไหล่เขา

8. ควรดื่มน้ำให้เยอะเพียงพอต่อความต้องการ เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกาย ให้สมดุลและเพื่อสุขภาพที่ดี

9. รับประทานอาหารหรือผลไม้เย็นๆ แทนที่จะเป็นอาหารที่เผ็ดร้อน เพราะอาหารที่เผ็ดร้อนยิ่งจะทำให้ คุณร้อนเข้าไปอีกนใหญ่

10. คนที่ชอบออกกำลังกาย ทางที่ดีและง่ายที่สุดของคุณก็คือ การเลือกเวลาที่จะออกกำลังกาย เลือกเวลาที่ไม่แดด เช่น ตอนเช้าตรู่ซึ่งเป็นเวลาที่ที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกาย เพราะร่างกายของเรา จะได้ตื่นตัวอีกด้วย หรือจะออกกำลังกายช่วงเย็นหลังเลิกงาน ก็จะช่วยให้คุณนอนหลับสบายยิ่งขึ้น

สิ่งสำคัญคือ ดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม เราควรจะนึกถึงเพื่อนตัวน้อย เช่น การนำภาชนะใส่น้ำ ไปวางไว้ตรงระเบียงนอกบ้านเผื่อแผ่ ให้กับนกที่หิวกระหายจากแสงแดดที่ร้อน เพื่อเป็นการช่วยเหลือ สิ่งมีชีวิต ตัวน้อยๆ อากาศแบบนี้ อย่าปล่อยให้จิตใจเราร้อนตามอากาศรอบกายก็แล้วกัน นะคะ





➤ มร. เทอร์รี่ แบล็คเบิร์น กรรมการผู้จัดการ บริษัท พร็อพเพอร์ตี้กรุ๊ป อินเตอร์เนชั่นแนล (ประเทศไทย) จำกัด นางสุพินท์ มีชูชีพ กรรมการผู้จัดการบริษัท โจนส์ แลง ลาซาลส์ (ประเทศไทย) จำกัด แถลงข่าวการจัดงาน Thailand Property Awards 2017 ครั้งที่ 12 เพื่อค้นหาสุดยอดนักพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ของประเทศไทย ไปประกวดผลงานต่อในงาน Asia Property Awards ที่สิงคโปร์ในช่วงปลายปี 2560



➤ ชิดชนก เจนวรากล กรรมการผู้จัดการ เดอะริงค์ ไอซ์ ฮาร์โมนี และ จิตตินันท์ หวังหลี รองกรรมการผู้จัดการ สายพัฒนาธุรกิจ และการตลาด ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ก ร่วมเปิดการแข่งขัน Zpell Ice Skating Championships โดยมี Harry Janto Leo, สุชาย วัชชอภัยกุล, วรดา ลำซ่า ร่วมงานบริเวณ Ztylepisode ชั้น 1 ศูนย์การค้า สเปคัล แอทฟิวเจอร์พาร์ก



➤ คุณจิตติภา ยิ้มพงษ์ ประธานกรรมการบริหารเฮโยคลินิก สถาบันเสริมความงามระดับพรีเมียมได้รับรางวัลธุรกิจสถาบันศัลยกรรมความงามครบวงจรส์เติ้ลเกาหลี่ ได้รับคัดเลือกและรับรางวัล เป็นบุคคลตัวอย่างคลินิกศัลยกรรมยอดนิยาม เฮโยคลินิก ในงานมอบรางวัล FEVER AWARD 2016 พัฒนาและสร้างสรรค์ธุรกิจให้มาตรฐานสากล ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน



➤ ดร.รัฐวิไล รัชสีลิ่งห์พิพัฒน์ CFO เลคิเซ่กรุ๊ป (LeKise) เลคิเซ่ ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายอุปกรณ์ส่องสว่างประหยัดพลังงานไฟฟ้าของคนไทยมายาวนานมากกว่า 49 ปี เข้ารับรางวัล “สตรีตัวอย่างแห่งปี” สาขา “การบริหารจัดการธุรกิจเอกชนดีเด่น (อุปกรณ์แสงสว่าง)” ประจำปี 2559 ซึ่งจัดโดยรางวัลไทย “Thai Award”



➤ สุนทร สถาพร กรรมการผู้จัดการ บริษัท เจริญนคร จำกัด เจ้าของโครงการบ้านสถาพรรังสิต รับรางวัลสถานประกอบการที่ปฏิบัติตามมาตรฐานในการรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและมีการจัดการสภาพแวดล้อมดีเด่นประจำปี 2559 หมวดทรัพยากรที่อยู่อาศัยและโรงแรม ประเภทรางวัลยอดเยี่ยม 2016 จากพลเอก สุรศักดิ์ กาญจนรัตน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกรมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ณ โรงแรมรามารการ์เด้น



➤ ธรรมรัตน์ โชควัฒนา กรรมการผู้อำนวยการและรองประธานกรรมการบริหาร บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย บุญตี้อ่านวยสกุล ประธานกรรมการบริหารและกรรมการผู้จัดการบริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) โดยโครงการ “วาโก้โบรชัวร์ สุขะเรงเด้านม” มอบเงิน 5,000,000 บาทให้แก่ศูนย์นิเวศวิทยาวิทยาลัย เจริญพระเกียรติ ในพระราชูปถัมภ์ฯ สมทบทุนสร้างศูนย์แม่เรงเด้านม โรงพยาบาลขอนแก่น ให้เป็นศูนย์กลางในการดูแลรักษาโรคแม่เรงเด้านมสำหรับสตรีของภาคอีสาน โดยมี ศ.นพ. ศุภกรโรจนินันท์ และ นายภูมลินิเวศวิทยาวิทยาลัย เจริญพระเกียรติเป็นผู้รับมอบ ณ บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน)



➤ นายมนตรี บุญจรัส (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไทยกรีน อะโกร จำกัด (ชมรมเกษตรปลอดสารพิษ) ผู้นำด้านเกษตรปลอดสารพิษครบวงจรอันดับหนึ่งในประเทศไทยให้การต้อนรับนายลี เสงเฮา (Mr.Lee Seng-hout) กรรมการบริหารกลุ่มบริษัท ABUNDANTLY GREEN DEVELOPMENT CO.,LTD ประเทศกัมพูชา พร้อมคณะ ในโอกาสเข้าหารือเพื่อผลักดันผลิตภัณฑ์ 5 เสือจุลินทรีย์ของไทยสู่อาเซียน รวมถึงแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้การเกษตรปลอดสารพิษแบบครบวงจร ณ ชมรมเกษตรปลอดสารพิษ บางเขน กรุงเทพฯ



➤ นางพิมพ์ใจ ลี้อิสสระนุกูล ประธานกรรมการ บริษัท อีโนเวทริบเบอร์ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) หรือ IRC จัดงาน IRCT Group: Step to Thailand 4.0 with the DVE โดยมีดร.อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล ประธานกรรมการอาชีวศึกษา ให้เกียรติมอบประกาศนียบัตรแก่นักเรียนอาชีวศึกษา ที่สำเร็จหลักสูตรตามโครงการอาชีวศึกษาทวิภาคี



➤ บี น้าทิพย์ จงรัชตวิบูลย์ นำเหล่านางแบบกว่า 10 คน ร่วมเดินแฟชั่นโชว์ เพื่อพิสูจน์ประสิทธิภาพผลิตภัณฑ์ โปรวามาเด เวชสำอางชั้นนำ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำรุงผิวอย่างลึกซึ้งในงาน “Bangkok SOS by Provamed Sun” คอนเสิร์ต Safety Of Skin ครั้งแรกกับการเดินแฟชั่นโชว์บนสะพานลอยท่าเตียนกลางเมือง เพื่อ Rescue from Sun ปลอดภัยทั้งชีวิตและผิวหนัง รณรงค์ให้ทุกคนใส่ใจได้อย่างมั่นใจ พร้อมแนะนำผลิตภัณฑ์ “โปรวามาเด แอนตี้ เมลามา สเปคตคอร์เรคเตอร์ (Provamed Anti Melasma Spot Corrector)” และ “โปรวามาเด ชัน เฟส SPF 50+ (Provamed Sun Face SPF50+)” ใจกลาง BTS ถนนชองนนท์



➤ นายวิชัย จุฬารพารกุล และ มร.โทไมยาสุ ยามาเบะ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารร่วม (co-CEO) บริษัท ดับเบิ้ลยู-ซินวะ จำกัด ร่วมโปรโมตโครงการ “รูเนะสุ ทองหล่อ 5” เข้าร่วมงานมหกรรมบ้านและคอนโด ครั้งที่ 36 บูธเลขที่ C203-C206 โซน C ชั้น 2 สัมผัสห้องจำลอง “รูเนะสุ” ครั้งแรก พร้อมเปิดตัว 4 ฟังก์ชันสุดพิเศษ พระเอกของห้องรูเนะสุ +9 กิมมิก ที่จะทำให้ไลฟ์สไตล์การอยู่อาศัยพิเศษกว่าใคร โดยเปิดให้ลงทะเบียนจองสิทธิ์เพื่อจับสลากเลือกห้องรอบสุดท้ายในงานนี้เป็นครั้งแรก



➤ คุณวิโรจน์ กัปปิยจรรยา (กลาง) กรรมการผู้จัดการ สายงานธุรกิจคอนโดมิเนียม พร้อมด้วยคุณณิรัตน์ ธนัญญ์เศรษฐ์ (ที่ 4 จากขวา) Head of Business Unit - IDEO บริษัท อนันดา ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) และคุณสมบูรณ์ วีระภรณ์ (ที่ 3 จากซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท เวสต์คอน จำกัด บริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างเข้าตรวจความคืบหน้าการก่อสร้างโครงการและควบคุมการก่อสร้างให้ได้มาตรฐาน โดยโครงการ ไอดีโอ สุขุมวิท 115 เป็นคอนโดมิเนียม High-Rise สูง 35 ชั้น จำนวน 1,005 ยูนิต



➤ กรรณิการ์ ชินประสิทธิ์ชัย ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารการตลาด บริษัท แบล็คแคนยอน (ประเทศไทย) จำกัด ร้านกาแฟและร้านอาหารออร์แกนิกแบบพรีเมียม ชวนคุณร่วมต้อนรับฤดูร้อนไปกับหลากหลายเมนูอาหาร และเครื่องดื่มแสนอร่อยที่นำจากดอกอัญชันกับโปรโมชัน ชัมเมอร์ พาราไดซ์ ตั้งแต่วันที่ - 31 พฤษภาคม นี้ที่แบล็คแคนยอน ทุกสาขา โดยมีบุรินทร์ ลาดลาย ประธานกรรมการบริหาร นิตยสาร Green Life Plus ร่วมงาน



ปรุงแต่ง

รสชาติแห่งความสุข The Tale Cafe and Gallery

วันนี้ ชิมไปกับวินพามาเที่ยวที่เขาใหญ่ แวะชิมอาหารที่ร้าน The Tale Cafe and Gallery ร้านนี้ได้นำความรักในการทำอาหารประกอบกับความชื่นชอบในตัวการ์ตูนมาเป็นจุดเด่นของร้าน บรรยากาศของร้านเต็มไปด้วยตัวโชว์ที่ภายในมีตัวโมเดลการ์ตูนต่างๆ ที่คอการ์ตูนและบรรดานักสะสมของเล่น-โมเดลไม่ควรพลาด เป็นของสะสมหายากจากทุกมุมโลก ที่จะสร้างความแปลกใหม่ให้กับลูกค้าที่มาที่ร้านเป็นโมเดลการ์ตูนที่ทุกท่านรู้จักกันเป็นอย่างดี อาทิ กองทัพซูเปอร์ฮีโร่ จาก Marvel และ Dragon Ball รวมทั้ง Winnie the Pooh, 101 Dalmatians และ Mickey Mouse เป็นต้น

คุณก๊อบ - ณัฐพร โฆมนานะสิน เจ้าของร้าน บอกว่าเมนูอาหารไทยโบราณล้วนได้สูตรมาจากคุณยาย จึง การันตีรสชาติว่าอร่อยแบบไทยๆ แน่แน่นอน และที่สำคัญอาหารทุกจานไม่ใส่ผงชูรสซิกเนเจอร์ของทางร้านคือ เนื้ออบ ไก่อบ ซีโครงหมอบ จะสั่งเป็นกับหรือราดข้าวก็ได้ ทุกอย่างอบด้วยเตาถ่าน แบบโบราณ จนนุ่มลิ้น หอมกลิ่นถ่านหรือน้ำพริกขี้หนูเผ็ด เป็นสูตรที่ไม่เหมือนใคร ใช้น้ำพริกไปเคี้ยวจนหอม ทานคู่กับหมูหวาน ผักเคียงต่างๆตามด้วยมัสมั่น พะแนงหมู/ไก่ รสชาตินุ่มนวล หรือจะชดน้ำร้อนๆ ด้วยปลากะพงเจียน ที่ปรุงได้ครบ 3 รสก็อร่อยสุด ๆ สำหรับคนที่รักสุขภาพ หรือต้องการทานผัก ก็ต้องชิมก๋วยเตี๋ยวยาก เป็นสูตรดั้งเดิมจริง ๆ ใส่ กุ้งสด หมูย่าง ราดด้วยน้ำยาครบรสชาติ มีการแยกพริกไว้ให้สำหรับคนที่ไม่ทานเผ็ด ส่วนอาหารฝรั่ง มีทั้งสเต็กเนื้อ สเต็กหมู สเต็กไก่ สเต็กปลาแซลมอน และที่พลาดไม่ได้คือแฮมรมควัน

สำหรับท่านที่ชอบแนวพาสต้าและสลัด ทางร้านมีบริการเช่นกันก่อนจบท้ายด้วยของหวาน빙ชู น้ำแข็งไสเกล็ดหิมะรสผลไม้หลากสีละลายในปาก ที่มีให้เลือก 4 รสชาติ สตอร์รี่เบอร์รี่ ช็อกโกแลต น้ำผึ้งมะนาว และรสผลไม้หรือถ้าใครเป็นคอกาแฟก็ต้องสั่ง กาแฟสดร้อน เย็นและปั่น ที่หลากหลายรสชาติของไซรัป ใช้กาแฟพันธุ์ดีจากภาคเหนือ



นอกจากนั้น ยังมีโซนขายของจากญี่ปุ่นสภาพดี ให้ได้ซื้อหากัน ไม่ว่าจะโมเดลหุ่นยนต์ ตัวการ์ตูน จานชาม ของใช้ทั่วไป ในราคาจับต้องได้ สำหรับการเดินทาง มุ่งหน้าจากถนนมิตรภาพวิ่งเข้าสู่ถนน อนุชาธิต ก.ม.13 จะเห็นร้านอยู่ด้านขวามือ มีรูปโมเดลการ์ตูนตั้งอยู่ ให้บริการตั้งแต่เวลา 09.30-21.00 น. เบอร์ติดต่อ 09-2639-6961 หรือ 06-2926-6962 อย่าปล่อยให้วันหยุดของทุกคนเป็นเพียงวันที่แสนธรรมดา ร่วมสร้างประสบการณ์ใหม่กับรสชาติแห่งความสุขไปกับเรา ที่ The Tale Cafe & Gallery





Birthday Party

Event



งานวันเกิดสุดอลังการงานสร้าง ของสองสาวน้อย น้อง เคท ดญ.ศุภนิดา และ น้อง คิตตี้ ดญ.ศุภรดา ลูกสาวของ ทันตแพทย์ ดร.วิฑูริณี เผ่าเสถียรพันธ์ และ คุณพิไลลักษณ์ แสนปัญญาการุณย์ ผู้บริหาร Marino เขาใหญ่ บ้านตากอากาศสไตล์ทีสคานี ปีนี้ได้แขก รับเชิญพิเศษเป็น นายแบบนานาชาติ 35 ประเทศ จากกองประกวด MR.international 2016 และผู้ชนะปีก่อน เดินทางมาร่วมเป่าเค้กด้วย มีการใส่ชุดแฟนซีนานาชาติและเปิดที่ Party ริมสระ บรรดาคุณแม่เพื่อนๆ สองสาวน้อยยิ้มพริ้มใจ สนุกเกินหน้าลูกกว่าเด็กอีกมาก



แทนคำขอบคุณด้วยใจ จากแม็คกรุ๊ป "MC Bowl Glow in the dark 2017"

บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) หรือ MC จัดงาน "MC Bowl Glow in the dark 2017" โดยทางคณะผู้บริหาร แห่งวงการยีนส์ไทย นำทีมโดย คุณไชยศรี เนื่องศึกษาเพียร ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วยคุณสุณี เสรีภาณุ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร, คุณบัณฑิต ประดิษฐ์สุขถาวร ประธานเจ้าหน้าที่ด้านการเงินและบัญชี, คุณเพียงขวัญ สีสุทธิโพธิ์ ผู้อำนวยการอาวุโส แผนกบริหารตราสินค้า พร้อมทีมงาน บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ยกทีมกันมาต้อนรับสื่อมวลชนกันอย่างพร้อมหน้า ภายในงานสนุกกับกิจกรรมแข่งขันโบว์ลิ่งกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสื่อมวลชนและผู้บริหาร พร้อมร่วมสนทนาแผนธุรกิจ ซึ่งในปี 2560 นี้ทางแม็คกรุ๊ป (MC) จะมุ่งสู่การเป็นผู้นำธุรกิจเครื่องแต่งกาย และไลฟ์สไตล์ในภูมิภาคเอเชีย ต่อยอดการเป็น แปรนต์สินค้าเครื่อง



แต่งกายยีนส์ มาเป็นสินค้าไลฟ์สไตล์แบรนด์ โดยขยายไลน์โปรดักต์ เช่น รองเท้า กระเป๋าเดินทาง และสกินแคร์ โดยรูปแบบการดีไซน์จะทันสมัยขึ้นแต่ยังคงความเป็น Authentic Jeans เต็มเปี่ยมมุ่งเน้นให้ผู้บริโภคได้รับความคุ้มค่าและความสุขกับประสบการณ์ใหม่ๆ ในการลองหรือใช้สินค้า Lifestyle ใหม่ ๆ จาก MC เช่น กระเป๋าเป้ กระเป๋าเดินทาง หรือแม้กระทั่งใหม่ล่าสุด Beauty care แปรนต์ M&C ทั้งน้ำหอม Lotion และ Shower gel ที่คุณภาพระดับต่างประเทศ ซึ่งงานนี้ผู้นำแห่งวงการยีนส์ไทย คุณสุณี เสรีภาณุ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ยังฝากคำขอบคุณจากใจถึงพี่น้องสื่อมวลชนทุกแขนงที่ให้การสนับสนุนแม็คกรุ๊ปด้วยดีตลอดปีที่ผ่านมา ตลอดจนกิจกรรมแข่งขันโบว์ลิ่งสุดฟินกันทั่วหน้า พร้อมร่วมรับประทานอาหาร ณ ดีเอสแอล บลูโอ ริทิม แอนด์ โบว์ล ชั้น 5 บลูโอ สยาม พารากอน



Like สาร= chanun.greenlifeplus@gmail.com

การใช้ธรรมะ เพื่อความสุขในการทำงาน

ท่านอาจารย์ชยสาโร อดีตเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ได้ให้คำสอนเกี่ยวกับการทำงานไว้ว่า "ทำด้วยความรัก ความอดทน ความใจเย็น ความรู้ตัวในปัจจุบัน งานจะงาม จิตจะบาน" หนึ่งในหลายงานอดิเรกของผมคือการศึกษาระบบและค้นหาแนวคิดประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำงาน และ ชีวิตส่วนตัว คอลัมน์ Like สาระในฉบับเดือนมีนาคมนี้ ผมจึงอยากจะแชร์แนวคิดๆ ในการหาความสุขในที่ทำงานให้ท่านผู้อ่านได้ฟังครับ

ผมว่าพวกเราทุกคนโชคดีที่ได้เกิดมาบนแผ่นดินไทย หนึ่งในเหตุผลนั้นคือประเทศไทยมีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดมั่นในใจ และในปัจจุบัน การเข้าถึงธรรมะเป็นอะไรที่ง่ายกว่าสมัยก่อนที่เราต้องเข้าวัดฟังธรรม หรือ นิมนต์พระมาเทศน์ให้เราฟังในโอกาสต่างๆ แต่ทุกวันนี้เราสามารถเข้าถึงธรรมะได้ในหลายสื่อ เช่น Youtube Facebook หรือ Instagram โดยเราสามารถค้นหาเรื่องที่เราสนใจได้ทันทีโดยไม่ต้องมีใครมาไขข้อสงสัยให้เรา

หลักธรรมสองหลักที่ผมอยากจะแชร์กับทุกท่านก็คือ ตัณหา เป็นหลักธรรมข้อหนึ่งในพุทธศาสนา หมายถึง ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย ประกอบด้วย ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ตัณหาย่อมเจริญแก่ผู้ประพฤติประมาท ชานไปในอารมณ์ต่างๆ ครอบงำบุคคลใด ความโศกทุกข์ทั้งหลายย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น และ ฉันทะ เป็นหนึ่งในอิทธิบาท ๔ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

หลายท่านอาจจะสงสัยว่า ตัณหากับฉันทะนั้น มาเกี่ยวอะไรกับการทำงานของเรา และ เราจะสร้างความสุขด้วยธรรมะในโลกของการทำงานที่วุ่นวายได้อย่างไร อาจารย์ชยสาโร ท่านได้กล่าวอย่างลึกซึ้งว่าในการทำงานนั้น เราควรเปลี่ยนกระแสตัณหาเป็นฉันทะ ตัณหา นั้นคือการแสวงหาผลที่เราได้จากงาน มุ่งมั่นแต่เงินเดือนเป็นเป้าหมายหลัก อันที่จริงนั้น ในอาชีพของใครคนเกือบ 100% เงินเดือนของเราจะคงที่ ขึ้นปีละครั้ง หรือสองปีครั้ง เท่านั้น การที่เราใช้ตัณหายึดตัวเงินเป็นหลักนั้น เราจะคิดฟุ้งซ่านว่าทำไมเงินเดือนเราไม่เพิ่ม แต่เราจะหาวิธีทำงานน้อยลง หรือหาทางลัดอื่น ๆ ทำให้เราไม่ให้ความสำคัญกับตัวงาน เกิดโอกาสที่จะฉาบฉวย หรือ ทูจจริตกับตัวเองและองค์กร และที่สำคัญคืองานไม่มีคุณภาพ ส่วนถ้าเราใช้หลักฉันทะนั้น เราจะเน้นไปที่ทำงาน มีความภูมิใจ พอใจ และ สนใจในงานที่เราทำ ยิ่งเงินเดือนก็ได้เท่าเดิม ทำไมเราไม่มาเน้นที่คุณภาพของงาน ถ้าเรามีแนวคิดแบบนั้น เราจะมีความสุขทุกวันโดยไม่ต้องรอถึงปลายเดือน ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดพัฒนาจะเกิด และสุดท้ายถ้างานดี เราและบริษัทก็ได้ดีเอง

ส่วนอีกสิ่งที่ผมอยากฝากทุกท่านในฉบับนี้ก็คือ หลักการตัดสินใจที่ถูกต้อง เป็นความคิดของ Alan Watts นักปรัชญาชื่อดัง คนเราส่วนมากจะวิตกกังวลเวลาจะต้องตัดสินใจ "เราคิดนานพอหรือยัง? มีข้อมูลมาพิจารณาพอไหม?" แต่ถ้าเราคิดดีจริงๆ นะครับ ถ้าเราข้อย่อยเอาไว้ มีข้อมูลเท่าไรก็ไม่เพียงพอ เพราะข้อมูลนั้นไม่มีที่สิ้นสุด คนที่ล้มเหลวมาก ก็คิดถึงทุกปัจจัยที่ตัวเองกำหนดไม่ได้และอะไรที่จะเกิดขึ้นต่อไป เราไม่ควรสับสนการลังเลกับการตัดสินใจ การลังเลนั้นเป็นการคิดวนไปวนมาก่อนการตัดสินใจ ทำให้เราเลือกไม่ได้ ถ้าเราไม่มีความมั่นใจในตัวเอง เราก็จะทำผิดพลาด แต่ถ้าเรามีใจเกินพอ เราก็อาจจะติดลมในการทำอะไรที่ผิด แล้วแบบนี้เราสมควรทำอย่างไรหรือครับ เราควรทำตัวตั้งเมฆก่อนเนี่ย คุณเคยคิดไหมครับว่าก่อนเมฆก่อนนั้นมันผิดรูป ไม่ครับ มันเป็นธรรมชาติและมันไม่เคยผิด เพราะฉะนั้นเราไม่ควรกลัวในการตัดสินใจครับ เพราะแม้ว่าคุณจะทำบางสิ่งบางอย่างที่ดูเหมือนว่าจะเป็นหายนะโดยสิ้นเชิง แต่สุดท้ายเราก็ต้องผ่านมันไปและได้เรียนรู้เป็นประสบการณ์เพิ่มเติมในชีวิต ถ้าเราปรับแนวคิดเป็นแบบนี้ได้แล้ว เราก็จะได้ความมั่นใจแบบที่ถูกต้องออกมา คือความมั่นใจว่าเราสามารถเผชิญสถานการณ์ของเราเองได้ และเราก็พร้อมที่จะเรียนรู้ถ้าเราตัดสินใจผิดครับ ขอทิ้งท้ายว่า ถ้าอะไรสำคัญและถูกต้องพอ เราควรจะทำมันไม่ว่าจะมีอุปสรรคยากแค่ไหน หรือโอกาสที่เราจะสำเร็จแค่ไหนครับ