NEW LiFE

The Modern Living Magazine

ปีที่ 38 ฉบับที่ 121 กันยายน - ธันวาคม 2561

VINTAGE RECIPES

อวลกลิ่นวินเทจ...
เมนูที่คิดถึง

>> ย้อนวันวาน กับเมนูอาหารในวันชื่นคืนสุข

>> คุยกับสาววินเทจตัวจริง "ก้อย แซทเทอร์เดย์ เซโกะ"

>> ตามมาด้วยหวานใจหนุ่มผู้หลงใหลกีฬาแสนวินเทจ "โย่ง อาร์มแชร์"

>> CST TODAY : โครงการทุนการศึกษา...
เพื่ออนาคตเด็กไทย เพื่อความดี เพื่อส่วนรวม

SHARP

THAI CITY ELECTRIC

SHARP

ขาว...น่าใช้

KSH-Q03 WH

ชมพู...น่ารัก

KSH-Q03 PB

ม่วง...สุดชิค

KSH-Q03 VL

น่ารัก...น่าใช้ ถูกใจหม้อจิ๋ว

เขียว...สุดชิลล์

KSH-Q03 GM

ให้ทุกมื้ออิ่มสนุก สะดวกได้ในหม้อหุงข้าวชาร์ป แคนดี้ จิ๋วด้วยขนาดความจุ 0.3 ลิตร แจ๋วด้วยระบบอุ่นอัตโนมัติ ฟรีสไตล์ในแบบที่อยากทำ จะหุงหรือจะปรุงก็อร่อยครบจบ ฟิน...

Modern Living Solution
สูตรสำเร็จของชีวิตทันสมัย

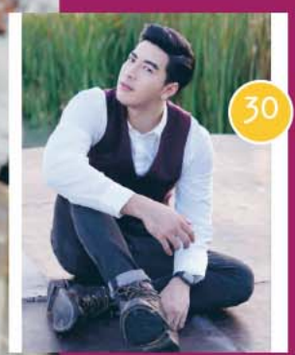
THAI CITY ELECTRIC
บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด
1643/4 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2333 3111 ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 0 2254 5000 อีเมล : callcenter@thaicity.co.th

www.thaicity.co.th
www.sharp-weeclub.com
www.facebook.com/sharpweeclub

THAI CITY ELECTRIC

Contents

Editor's Talk | คุยกับ บ.ก. 04
Inspiration Story | แรงบันดาลใจ 05
In Trend | เทรนด์ใหม่ 06
Open Mind | เจาะใจคนดัง 08
Shopping List | ชอปสนุก 12
Esy Menu | เมนูทำง่าย 14
Healthy Quote | พลังคำ พลังคิด พลังใจ 20
CSR TODAY | CSR TODAY : โครงการทุนการศึกษา... เพื่ออนาคตเด็กไทย เพื่อความดี เพื่อส่วนรวม 21
Healthy Fact | เกร็ดสุขภาพ 29
Fit with Me | ฟิตกับเรา 30
Feature | เรื่องเด่น 32
Traveller | ชวนเที่ยว 36
Take a Rest | ชวนพัก 39
Secret Place | ร้านลับแสนอร่อย 40
Good Idea | ไอเดียดีๆ 42
Chef Talk | คุยกับเชฟ 44
SHARP's Activities | กิจกรรมชาร์ป 46
SHARP Tips | เคล็ดลับคู่บ้าน 47



Vintage Life

Editor's Talk

เคยสงสัยกันบ้างไหมว่า ทำไมเราจึงมักจะหวนคิดถึงวันเวลาเก่าๆ ในอดีตกันอยู่เสมอ ทำไมเวลาเราได้เห็นข้าวของเครื่องใช้ ของเล่น ของสะสม หรือแม้กระทั่งเมนูอาหารที่คุ้นเคยสมัยเป็นเด็ก ความสุขถึงได้เอ่อล้นขึ้นมาอยู่ในใจเสมอๆ นั่นก็เพราะมนุษย์เรามักจะเลือกจดจำช่วงเวลาแห่งความสุขไว้มากกว่าอย่างไรล่ะคะ ดังนั้นแล้วช่วงเวลาแห่งความทรงจำในวัยเยาว์จึงกลายเป็นภาพแห่งความสุข หรือแม้แต่ความลุ่มหลงในอดีตอันผ่านเลยของคนรุ่นใหม่ ก็เป็นไปเพราะมันถูกถ่ายทอดและบอกเล่าถึงแต่ช่วงเวลาดีๆ อันงดงาม

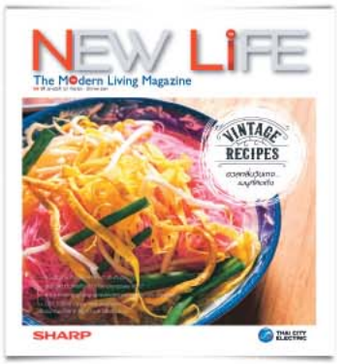
NEW LIFE ฉบับนี้ เราอยากจะชวนทุกคนย้อนกลับไปยังความสุขความทรงจำในอดีตกันกับธีม Vintage Life ซึ่งก็ต้องอธิบายกันสักเล็กน้อยว่า คำว่าวินเทจในแวดวงนักสะสมนั้น จะหมายถึงสิ่งของใดๆ ก็ตามที่มีอายุย้อนกลับไปจากปัจจุบันมากกว่า 20 ปีแต่ไม่เก่าไปถึงปี 1920 แน่นอน คอลัมน์ "Feature : เรื่องเด่น" ของเรามีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับวินเทจมาให้อ่านกันจุใจ โดยเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับเมนูอาหารในความทรงจำ ถ้าอ่านจบแล้วอยากจะเข้าครัวทำอาหารตามก็ต้องพลิกไปที่คอลัมน์ "Esy Menu : เมนูทำง่าย" ที่มีขนมและของว่างอันอบอวลไปด้วยกลิ่นอายวินเทจหลากหลายเมนู รับรองว่าคุณพ่อคุณแม่เห็นแล้วจะต้องคิดถึงวัยเด็กกันแน่ๆ ต่อด้วยคนรักบ้านที่อยากชอปปิ้งแต่งบ้านในสไตล์วินเทจ ซึ่งอันที่จริงแล้วบรรยากาศเก่าๆ อันหอมหวานนั้นสามารถย้อนกลับมาได้ด้วยข้าวของชิ้นใหม่เช่นกัน

ส่วนคอลัมน์สัมภาษณ์ของเราก็จัดเต็มเอาใจคนรักวินเทจ ด้วยคู่รักที่เป็นตัวแทนของความเป็นวินเทจได้ดีที่สุด พบกับ "ก้อย - วลัยลักษณ์ มุสิกโปฎก" หรือ "ก้อย แซทเทอร์เดย์ เซโกะ" ผู้หลงใหลแฟชั่นสไตล์วินเทจที่สุด ในคอลัมน์ "Open Mind : เจาะใจคนดัง" และ "โย่ง อาร์มแชร์ - อนุสรณ์ มณีเทศ" ศิลปินหนุ่มผู้หลงใหลกีฬาแสนวินเทจอย่างการขี่ม้าและโปโล นอกจากจะมาแบ่งปันเสน่ห์ของสไตล์วินเทจแล้ว ทั้งคู่ยังร่วมกันแบ่งปันมุมมองเกี่ยวกับความรักที่หลายๆ คนอิจฉาอีกด้วย

สำหรับคอลัมน์ CSR Today ที่ยังคงสร้างสรรค์และส่งต่อพลังดีๆ อยู่เสมอ ก็เก็บเรื่องราวดีๆ จากโครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด มาฝากกัน ทั้งกิจกรรมอบรมครูแนะแนวและครูผู้ดูแลทุนการศึกษาฯ ในโครงการ "เสริมพลังครู...สู่การค้นพบศักยภาพของนักเรียน" กิจกรรมอบรมจริยธรรมและทัศนศึกษา ครั้งที่ 13/2561 "สู้เพื่อคุณธรรม ยืนหยัดเพื่อความดี ผนึกกำลังไม่ถอย" ระดับอุดมศึกษา และกิจกรรม "คืนดิน คืนป่า รักษาป่าชายเลน" ซึ่งแต่ละกิจกรรมล้วนสร้างแรงบันดาลใจให้กับทุกคนได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ในโอกาสนี้ NEW LIFE ขอสวัสดีปีใหม่กับทุกท่านล่วงหน้า ขอให้ทุกท่านมีความสุข มีพลัง มีทุกสิ่งที่ปรารถนา

แล้วพบกันใหม่ในปีหน้า สวัสดีค่ะ



Cover : ผัดหมี่กะทิ เมนูอาหารแสนวินเทจที่สร้างสรรค์ได้ด้วย เตาแม่เหล็กไฟฟ้า รุ่น CY-301 ยังมีสูตรเมนูอาหารแสนอร่อยอีกมากมายให้เลือกฝึกฝีมือกัน เพียงคลิ๊กไปที่ www.sharp-weeclub.com

NEW LIFE เป็นนิตยสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ของ บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด แจกฟรีเฉพาะสมาชิก

บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด 1643/4 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0 2333 3111

ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ โทร. 0 2254 5000 **ที่ปรึกษา** ศุภชัย สุทธิพงษ์ชัย, ประดิษฐ สุตังคานุ

บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา กิตติพงษ์ ภูริกิตติ **รองบรรณาธิการ** พงศกร ปัญญาทรานนท์ **สมาชิกสัมพันธ์** พูนทรัพย์ กายประสิทธิ์ โทร. 0 2254 5000 กด 1

แยกสีและพิมพ์ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) **ผลิตโดย** : บริษัท เมอริท แกงส์ จำกัด

The Tweed Run: Vintage Runway on Bicycles

เทศกาลของคนรักเรื่องวินเทจ

เทศกาล The Tweed Run เป็นอีเวนต์สุดเจ๋งที่รวบรวมผู้คนที่หลงใหลในเรื่องราววินเทจมาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยกลุ่มคนที่รักจักรยานวินเทจและแฟชั่นย้อนยุคแนว Tweed จะมาพบปะสังสรรค์ ปั่นจักรยานรอบเมือง จิบชา และปิคนิคร่วมกันในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษทุกปี

เทศกาล Tweed Run ครั้งแรกเกิดขึ้นในปี 2009 ที่ลอนดอน จากไอเดียของ Ted Young-Ing ที่อยากใส่กางเกง Plus Four ผ้าทวีต (Tweed) ออกมาปั่นจักรยาน จึงชักชวนเพื่อนๆ ให้แต่งกายย้อนยุคแบบ Tweed ออกมาปั่นด้วยกันก่อนเป็นกลุ่มเล็กๆ เมื่อมีกระแสตอบรับดี จึงนึกสนุกลองจัดเป็นอีเวนต์ขึ้นมา ซึ่งปรากฏว่ามีผู้สนใจเข้าร่วมกว่า 300 คนในปีแรก จึงจัดต่อเนื่องมาเรื่อยๆ เป็นกิจกรรมประจำปีของกลุ่ม

Ted เคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า "บางสิ่งที่มาจากอดีต ไม่จำเป็นต้องตกรุ่นและถูกลืมเสมอไป เสื้อผ้าที่ผลิตอย่างพิถีพิถันย่อมดีกว่าวัฒนธรรมฉาบฉวยของสินค้าที่ผลิตอย่างหยาบๆ จากวัสดุสังเคราะห์" ซึ่งต้องบอกว่า The Tweed Run นี้ ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมปั่นจักรยานเอาสนุกเพียงอย่างเดียว แต่ขบวนนักปั่นวินเทจนี้ เป็นเหมือนขบวนพาเหรดของหลายร้อยชีวิตที่แต่งองค์ทรงเครื่องจัดเต็ม กลายเป็นแฟชั่นโชว์วินเทจเคลื่อนที่ ที่มีผู้ชมเป็นชาวเมืองทั้งเมือง

ปัจจุบัน The Tweed Run สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรักจักรยานและแฟชั่นวินเทจเป็นวงกว้าง เกิดเป็นกระแสข้ามโลกไปยังประเทศอื่นๆ อย่างสต็อกโฮม ประเทศสวีเดน, โตรอนโต ประเทศแคนาดา, โตเกียว ประเทศ ญี่ปุ่น และแม้กระทั่งประเทศไทยเอง ก็เกิดมีกลุ่ม Tweed Run Thailand ที่สะสมสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละปี

หากสนใจ The Tweed Run เขามีเว็บไซต์หลักให้เข้าไปทำความรู้จักกันได้ที่ www.tweedrun.com หรือหากคุณอยากเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมวินเทจเก๋ๆ แบบนี้บ้าง แต่ไม่สามารถไปไกลถึงลอนดอนได้ ก็สามารถเข้าร่วมกลุ่ม Tweed Run Thailand ได้ที่ Facebook page: Love TWEED RUN Thailand นะคะ

Vintage Style

วินเทจสไตล์ ยิ่งเก่ายิ่งอินเทรนด์

NEW BEAUTY

Chloé Nomade

น้ำหอมกลิ่นใหม่จาก *Chloé* ที่นอกจากจะดึงดูดสายตาด้วยงานดีไซน์ขวดอันมีกลิ่นอายความวินเทจอยู่จางๆ กลิ่นของ Nomade ยังดึงดูดจนยากจะถอนตัวอีกด้วย กับความสดชื่นแนวฟลอรัล ผสมระหว่างมิราเบล พลัม และดอกฟรีเซีย ฉีดกี่ครั้งก็ฟื้นความทรงจำถึงคืนวันแห่งความสุขได้

NEW COLLECTION

H&M Studio Fall/Winter 2018

วินเทจมาแรงแค่ไหน? ให้ลองชมคอลเล็คชั่นใหม่ของ H&M ที่เลือกกลิ่นอายวินเทจมาถ่ายทอดให้ร่วมสมัยมากขึ้น โดยนำเสื้อผ้ายุค 50 มาดีไซน์ใหม่ในสไตล์ H&M ไม่ว่าจะเป็นแจ็คเก็ตหนังไบค์เกอร์, คริสป์เดรส, เดนิมสีเข้ม หรือเทรนช์โค้ต ซึ่งชุดคลาสสิกเหล่านี้สาวๆ ควรจะมีไว้ติดตู้เสื้อผ้าอย่างน้อยๆ ก็หนึ่งชิ้น

NEW ITEM

Cult Gaia Ark Bag

Cult Gaia แบรนด์กระเป๋าผู้ปลุกเทรนด์กระเป๋าไม้แสนวินเทจให้กลายเป็นเทรนด์ฮ็อตในปีที่แล้วต่อเนื่องจนถึงปีนี้ ยังคงนำเสนอความโดดเด่นอันเป็นเอกลักษณ์เช่นเดิม โดยเฉพาะรุ่นเด่นอย่าง Ark ที่เป็นกระเป๋าทรงครึ่งวงกลมโปร่งตา ซึ่งมีทั้งความเป็นงานแฮนด์เมดและดูเข้าถึงง่ายในเวลาเดียวกัน

NEW ICON

Elle Fanning

นักแสดงสาวรุ่นใหม่ที่มีผลงานน่าจับตามองมากที่สุดคนหนึ่งในวงการฮอลลีวูด เช่นเดียวกับภาพลักษณ์การเป็นแฟชั่นนิสต้าก็น่าสนใจไม่แพ้กัน เมื่อ Elle Fanning มักจะเลือกปรากฏกายในชุดที่คัดสรร Mix & Match มาแล้วอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นงานอีเวนต์สำคัญหรือวันพักผ่อนธรรมดาๆ แน่นอน แฟชั่นวินเทจก็เป็นหนึ่งในสไตล์โปรดของเธอด้วย

NEW COLLECTION

Uniqlo U Fall/Winter 2018

เป็นระยะกว่า 2 ปีแล้วที่ไลน์คอลเล็คชั่นเสื้อผ้า Unqlo U โดยดีไซเนอร์คนเก่ง Christophe Lamaire ได้รังสรรค์เสื้อผ้าดีไซน์เหนือกาลเวลาให้กับแบรนด์ไลฟ์แวร์ชื่อดัง Unqlo ซึ่งก็ครองใจสายมินิมอลและคนรักแฟชั่นคลาสสิก โดยล่าสุดคอลเล็คชั่น Uniqlo U Fall/Winter 2018 ก็ยังคงเน้นความเรียบง่ายในงานดีไซน์อยู่เช่นเดิม

NEW GROOMING

TOM FORD Oud Minérale

น้ำหอมกลิ่นใหม่จากเจตนารมย์อันแน่วแน่ของ Tom Ford ดีไซเนอร์ผู้หลงใหลในวัตถุดิบหายากและล้ำค่าอย่างกลิ่นไม้ Oud เพื่อนำเสนอกลิ่นท็อปโน้ตนี้ในแบบที่ไม่ซ้ำใคร แน่นอนมันแฝงไว้ด้วยกลิ่นอายของงานวินเทจตั้งแต่ตัวกลิ่น ไปจนถึงดีไซน์งานออกแบบขวดที่เรียบง่ายแต่งดงามราวกับงานศิลปะ

NEW ITEM

Maison Margiela

Maison Margiela แบรนด์แฟชั่นสัญชาติฝรั่งเศสนั้นได้เปิดตัวรองเท้าสนีกเกอร์รุ่นพิเศษออกมา ซึ่งก็ต้องบอกว่ารองเท้าสนีกเกอร์นั้นก็ได้กลายเป็นอีกหนึ่งไอเท็มสุดคลาสสิกที่หนุ่มๆ ต้องมีไว้สักคู่ไปแล้ว แน่นอนว่ารุ่นที่เราแนะนำก็คือ Maison Margiela 22 Colour Block Replica Black & White ซึ่งจับคู่สีแบบวินเทจได้ลงตัวที่สุด

NEW ICON

Timothée Chalamet

นักแสดงหนุ่มหล่อลูกครึ่งฝรั่งเศส-อเมริกัน ซึ่งกำลังจะมีผลงานคุณภาพเข้าฉายในเทศกาลล่ารางวัลต้นปีหน้าอีกครั้ง เป็นอีกหนึ่งหนุ่มที่มีสไตล์การแต่งตัวน่าจับตา ด้วยการเลือกผสมผสานกลิ่นอายวินเทจเข้ากับความโมเดิร์นได้อย่างลงตัว บางทีอาจจะเป็นเพราะผลงานการแสดงส่วนใหญ่ของเขานั้นเป็นหนังย้อนยุคก็เป็นได้

Vintage Style By Koi Saturday Seiko

เข้าใจโลกวินเทจ ในแบบฉบับ **"ก้อย - วลัยลักษณ์ มุสิกโปฎก"**

"ก้อยคิดว่าไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน แต่สไตล์ของเราก็จะยังคงเป็นของเรา เพราะฉะนั้น จงเป็นตัวของตัวเอง และอย่ายอมให้ใครมาตัดสินสไตล์ของคุณค่ะ"

เปรี้ยวแซ่บไม่จืดจางในเรื่องของการแต่งตัวจริงๆ สำหรับ "สาวก้อย – วลัยลักษณ์ มุสิกโปฎก" หรือ "ก้อย แซทเทอร์เดย์ เซโกะ" หวานใจของสามีในฝันของสาวๆ หลายคนอย่างคุณโย่ง อาร์มแชร์ ซึ่งล่าสุดสามีออกมาให้สัมภาษณ์ว่าไม่เจอกันสองชั่วโมงก็ต้องโทรหาแล้วเพราะติดคุณภรรยามาก จนเธอได้ติดอันดับผู้หญิงที่น่าอิจฉาเรื่องความรักมากที่สุด และอะไรกันนะที่ทำให้เธอมีเสน่ห์ได้ขนาดนี้ จะใช่เรื่องแฟชั่นการแต่งตัวสไตล์วินเทจที่โดดเด่นหรือเปล่า เราไปรู้จักกับเธอให้มากขึ้นกันเลย

สไตล์การแต่งตัวที่ก้อยชื่นชอบ

ก้อยเป็นคนชอบแต่งตัวสไตล์วินเทจค่ะ ส่วนมากก้อยจะหยิบเสื้อผ้าในตู้ของคุณแม่มามิกซ์แอนด์แมตช์กัน หรือรอบตัวมีอะไรก้อยก็จะจับๆ มาเอามาประยุกต์เซ็ตให้มันลงตัว อย่างพวกเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับ ก้อยจะเน้นทำเองจากของเหลือใช้ อาจจะเพิ่มดีไซน์เก๋ๆ อย่างเครื่องประดับลงไปให้เทรนดี้มากขึ้น แล้วก็แต่งตัวให้เข้ากับธีมงานที่จะไปแค่นั้นเองค่ะ

เสน่ห์ของแฟชั่นแนววินเทจอยู่ที่ตรงไหน?

วินเทจคือแฟชั่นแบบสมัยก่อน ก้อยชอบเสื้อผ้าสมัยก่อนเพราะมันคลาสสิก มีการตัดเย็บที่ประณีต ดีไซน์แบบสุดโต่ง ทั้งสีสันและแพทเทิร์น บางครั้งสีสันตัดกันสุดๆ แต่มีความลงตัวเหลือเกิน ก้อยเองยังทึ่งเลยที่เห็นแพทเทิร์นเสื้อผ้ายุคก่อน มันเจ๋งมากนะคะ พอหลังจากนั้นเราก็เริ่มสนใจ เริ่มกลับไปดูไปศึกษาอย่างจริงจัง ก็ยิ่งทำให้เราชอบมากขึ้นกว่าเดิม

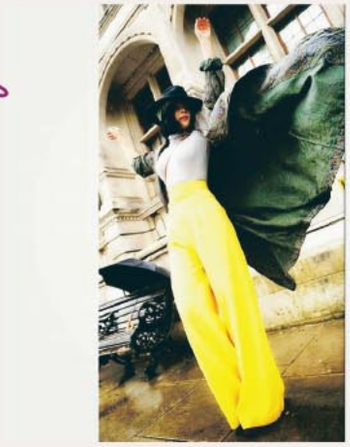
แบรนด์เสื้อผ้าที่ชื่นชอบ

ในเรื่องของแบรนด์เนม ก้อยเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับแบรนด์เนมเลย แต่ก็ให้ความสำคัญกับแบรนด์ที่ตนเองรู้สึกว่าน่านิยมยกย่อง เพราะของบางอย่างก็จะต้องให้เกียรติกับคนที่ทำค่ะ (ยิ้ม) แต่ถ้าพูดถึงแหล่งที่ชอบไปชอปปิงล่ะก็ ก้อยชอบตลาดของเก่าทุกที่ ไม่ว่าจะในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัด หรือต่างประเทศ ก้อยไปหมด เพราะในที่เหล่านี้มักจะเป็นแหล่งรวมสิ่งของบางอย่างที่เราไม่คิดว่าเราจะพบจะเจอจากห้างสรรพสินค้าทั่วไป โอเค อย่างเราไปเดินห้างสรรพสินค้า เรารู้พิกัดของที่เราจะไปซื้ออยู่แล้วว่ามันมีที่ไหนอยู่ตรงไหน แต่เวลาที่เราไปตลาดเก่า เราจะจินตนาการไม่ได้เลยว่าเราจะได้เจออะไร เขาจะเอาอะไรมาขาย เราจะได้เจอในสิ่งที่เราไม่เคยเจอมาก่อน ซึ่งมันสนุกและตื่นเต้นตรงนี้ ก้อยชอบไปเดินกับพี่โย่งนี่แหละค่ะ ช่วยกันเลือกของแปลกๆ แล้วนำมาดีไซน์ดัดแปลงให้เข้ากับสไตล์ของเรา

ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการแต่งตัว

ทุกสิ่งในชีวิตก้อย เป็น DIY หมด เพราะว่าการทำ DIY เป็นการทำสิ่งที่ไม่มีค่าแล้วให้กลับมามีค่าอีกครั้ง ซึ่งสำหรับก้อย มันเป็นคุณค่าทางจิตใจและมันคือความพิเศษ ก้อยชอบนำพวกขยะที่หลายๆ คนทิ้ง เพราะคิดว่าไม่มีประโยชน์ หรือไม่ใช้แล้ว มา DIY ให้เข้ากับชุดและเครื่องประดับเก่าๆ ที่มี มันเป็นการลดของที่เรามีเยอะแต่ไม่ได้ใช้ แถมอะไรที่มันเกิดขึ้นได้ด้วยมือเราเอง ก็เป็นของที่มีชิ้นเดียวในโลก และน่าภาคภูมิใจด้วย

koi Saturday Seiko



มีอะไรอยากฝากถึงผู้หญิงที่อยากลุกขึ้นมาแต่งตัวให้มีสไตล์เป็นของตัวเองบ้างไหม

ก้อยคิดว่าผู้หญิงแต่ละคนมีสไตล์ที่แตกต่างกันนะคะ อย่างก้อยเอง ก้อยแค่รู้สึกว่างานออกแบบงานดีไซน์ หรือการที่เราลุกขึ้นมาทำอะไรด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่รัก และรู้สึกดีใจทุกครั้งที่มีคนชอบเหมือนกัน ก้อยคิดว่าไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน แต่สไตล์ของเราก็จะยังคงเป็นของเรา เพราะฉะนั้น จงเป็นตัวของตัวเอง และอย่ายอมให้ใครมาตัดสินสไตล์ของคุณค่ะ

ล่าสุดแอบเห็นภาพแต่งตัวแบบไทยย้อนยุค ถ่ายรูปคู่กับคุณโย่งด้วย บอกได้มั้ยว่าแต่งในโอกาสอะไร?

เป็นวันครบรอบแต่งงานของเราค่ะ เลยขอใส่ชุดนี้อีกครั้ง เพื่อมาถ่ายรูปเป็นบันทึกความทรงจำว่าครบรอบแต่งงานปีนี้ พี่โย่งอยู่บนเวทีโหมโรงเดอะมิวสิคัล ก็ไปให้กำลังใจเค้าด้วย ก้อยเป็นทีมพันโทวีระ (ตัวละครที่โย่งรับบทในละครเวที) ค่ะ

ได้ข่าวว่าในวันแต่งงาน ก้อยสวมชุดเจ้าสาวที่สามีเป็นคนตัดให้เป็นของขวัญ?

ใช่ค่ะ จริง ๆ เราให้ของขวัญกันบ่อยนะ ซึ่งส่วนใหญ่จะชอบให้เป็นของแฮนด์เมด เราทำแลกกันไปมาอยู่แล้ว ก็คิดว่าเป็นอะไรที่น่ารักดีค่ะ ก็ทำให้บรรยากาศในวันนั้นอบอวลไปด้วยความรักและความหวาน (ยิ้มเขิน)

เราจะเห็นก้อยในมุมของแฟชั่นนิสต้า ส่วนในมุมของความรักเราจะได้ยินได้ฟังจากมุมของฝั่งสามีมากกว่า คราวนี้อยากฟังในมุมของก้อยบ้าง

หากพูดถึงเรื่องความรัก ส่วนตัวก้อยมีความโรแมนติกน้อยมาก เคยขอพี่โย่งไว้ว่าไม่อยากให้เราทั้งคู่จับมือกันในที่สาธารณะก่อนที่จะเข้าพิธีแต่งงาน แต่เขาก็พยายามถ่ายทอดพลังความอ่อนโยนแก่เรา มันทำให้เราเปลี่ยนจากผู้หญิงที่ห้วน ๆ แข็ง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น เราทั้งคู่เป็นรักแรกพบของกัน ในช่วงที่คบหาเราได้เรียนรู้และเปิดโลกของกันและกัน จนถึงวันนี้วันที่เราได้ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันก็ยังมีเรื่องราวให้ค้นหา และเราก็พยายามค้นหากันอยู่เรื่อย ๆ ค่ะ

อัพเดตผลงานให้แฟนๆ ทราบหน่อย

คือก้อยเห็นพี่โย่งชอบทำอาหารมาก ทุกครั้งที่เค้ากลับมาจากที่โรงเรียน Le Cordon Bleu เค้าจะนำเมนูที่เค้าทำครั้งแรกมาให้ลองชิม มีเมนูจากไก่ฟ้า หรือกระต่าย อะไรประมาณนี้ค่ะ บางทีเค้าเรียนชำแหละมา เค้าก็จะมายืนอุ้มแมวแล้วจับสัดส่วนแมวเพื่อศึกษา (หัวเราะ) แล้วเค้าก็จะเอาเมนูที่เสร็จแล้วมาให้เราดูว่า นี่นะหน้าตามันเป็นแบบนี้นะ ซึ่งตอนนี้เราก็มีโปรเจกต์เล็ก ๆ ที่ก้อยเป็นตากล้องเองด้วย ภาพมันก็จะชัดบ้างเบลอบ้าง แต่รับรองว่าอร่อย (หัวเราะ) เป็นรายการอาหารน้องใหม่ ชื่อว่า "องค์การอาหารและยาย" แบบว่ากึ่งทำอาหารกึ่งสารคดี กึ่งเรียลลิตี้ กึ่งทอล์กโชว์ กึ่งสนุก กึ่งซีเรียส กึ่งจริง กึ่งฝัน กึ่งกลางวัน กึ่งกลางคืน กึ่งสำเร็จรูป กึ่งสุกกึ่งดิบ (หัวเราะ) แต่ทั้งหมดมาจากฝีมือเชฟโย่งค่ะ ก็ขอฝากด้วยนะคะ

3 ลุคสุดจี๊ดของ...
ก้อย แซทเทอร์เดย์ เซโกะ

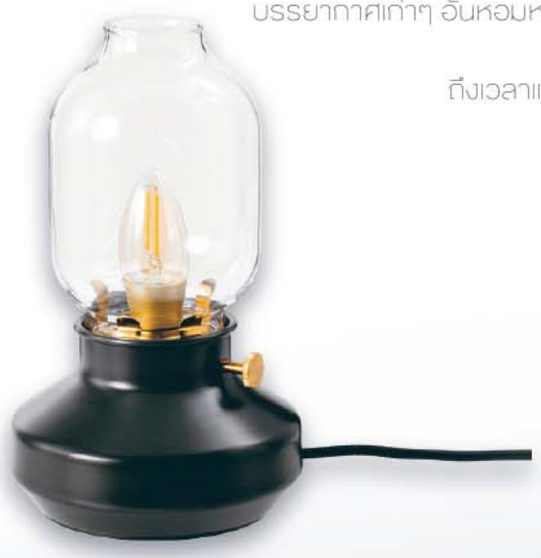
ภาพจาก IG: koiseiko

DIY คืออะไร

DIY นั้นเป็นชื่อย่อที่มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Do it yourself ซึ่งแปลตรงตัวก็คือ ทำมันด้วยตนเอง โดยเป็นการนำสิ่งของที่เหลือใช้หรือไม่ได้ใช้ประโยชน์ หรืออาจเป็นของใหม่ มาทำการสร้างสรรค์หรือประดิษฐ์ให้กลายเป็นผลงานชิ้นใหม่ด้วยฝีมือของตัวเอง เรียกว่าเป็นการบรรเจิดไอเดียในการดัดแปลงสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ออกมาจากมันสมองและสองมือของเรานั่นเอง

Good Old Day With New Item

บรรยากาศเก่าๆ อันหอมหวานนั้นย้อยกลับมาได้ด้วยข้าวของชิ้นใหม่ ที่จะมอบบรรยากาศสนุกสนาน
สดใส และอบอุ่นให้กับบ้านของเราอีกครั้ง
ถึงเวลาแล้วที่ต้องมาชอปปิ้งข้าวของชิ้นใหม่เป็นของขวัญส่งท้ายปี



โคมไฟสไตล์วินเทจ กับดีไซน์ในรูปแบบตะเกียง (จาก IKEA ราคา 699 บาท)

รีดเรียบรีดเร็วซอกซอนถึงใยผ้าด้วยโปรแกรมความร้อนที่เหมาะสมกับทุกเนื้อผ้า เตารีดชาร์ป รุ่น AM-465T ราคา 655 บาท

จิบความสุข กับอุณหภูมิที่คุณเลือกได้ กาต้มน้ำร้อนไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EKJ-178TC ทำให้คุณสามารถกำหนดอุณหภูมิได้อย่างแม่นยำ ถึง 5 ระดับ ราคา 3,490 บาท

กล่องใส่ของอเนกประสงค์ในรูปแบบกระเป๋าเดินทางสุดเท่ (จาก Oliver Bonas ราคา 1,800 บาท สั่งซื้อได้ที่ oliverbonas.com)

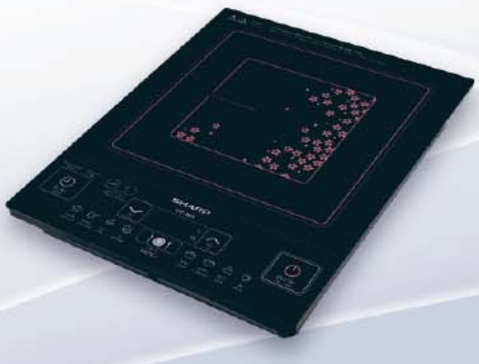
โต๊ะทำงานในสไตล์วินเทจ ที่ผสมผสานงานไม้กับหินอ่อนอย่างลงตัว (จาก Oliver Bonas ราคา 12,750 บาท สั่งซื้อได้ที่ oliverbonas.com)

นาฬิกาไม้ดีไซน์เรียบ ๆ เท่ ๆ แบบวินเทจ
(จาก Zara Home ราคาสอบถามที่ร้าน)

เริ่มต้นวันใหม่อย่างมีความสุข ผ่อนคลายอย่างเต็มที่เมื่อหมดวัน เครื่องทำน้ำอุ่นชาร์ปรุ่น WH-B55 ราคา 2,950 บาท

จานวางขนมเค้กพร้อมฝาครอบแก้ว ชวนให้คิดถึงคืนวันเก่า ๆ (จาก Zara Home ราคาสอบถามที่ร้าน)

ชุดนาฬิกาทรายและขนนกประดับโต๊ะทำงานแบบวินเทจ (จาก IKEA ราคาสอบถามที่ร้าน)



ต้ม ผัด แกง ทอด จะเมนูไหนก็ทำได้ไม่ง้อแก๊ส ด้วยเตาแม่เหล็กไฟฟ้าชาร์ป รุ่น CY-301
ราคา 3,140 บาท

ขนมปัง
น้ำแดง

Food Memories

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเมนูแสนอร่อยที่เราคิดถึงอยากชิมรสชาติอันคุ้นเคยอีกครั้ง เพราะเรายังมีเมนูสุดพิเศษอีกมากมายให้ลองจดสูตรทำตาม ที่ www.sharp-weeclub.com หรือจะเข้าไปกด Like ที่แฟนเพจ www.facebook.com/sharpweeclub "คลับคนรักการทำอาหาร" ที่มีข่าวคราวเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพมาอัปเดตอยู่เสมอก็ได้สาระควบคู่ความสนุกไม่แพ้กัน เช่นเดียวกับ www.thaicity.co.th "ครัวชาร์ป" อีกหนึ่งเว็บไซต์ที่เพิ่งปรับโฉมใหม่ พร้อมรวบรวมสูตรอาหารเมนูทำง่ายและดีต่อสุขภาพไว้อีกเพียบ

เมนูนี้ที่คิดถึง...

ขนมปังน้ำแดง

ผู้ช่วยประจำเมนู : เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ปรุ่น EM-ICE2

ส่วนผสม

น้ำหวาน แดง	1	ถ้วยตวง
นมข้นหวาน	1/2	ถ้วยตวง
น้ำแข็ง	300	กรัม
ขนมปัง (หั่นชิ้น)		

วิธีทำ

1. นำน้ำแข็งใส่ลงในโถปั่นน้ำผลไม้ปั่นด้วยความเร็วระดับที่ 2 เวลาประมาณ 1 นาที คนส่วนผสมทุก 30 วินาที
2. เทใส่แก้วราดน้ำหวานแดงตามด้วยนมข้นหวานท็อปปิ้งด้วยขนมปัง

โป๊งเหน่ง

ขนมโป๊งเหน่ง

ผู้ช่วยประจำเมนู : เตาแม่เหล็กไฟฟ้าชาร์ป รุ่น CY-301

ส่วนผสมและอุปกรณ์

แป้งสาลีอเนกประสงค์	3	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	4	ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำตาลทราย	1/4	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
นมสด	1	ถ้วยตวง
น้ำปูนใส	1/4	ถ้วยตวง
กลิ่นนมเนย	1	ช้อนชา
ไส้กรอกคอกเทลหมู	150	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	1.5	ลิตร
ตะเกียบไม้	20	อัน

วิธีทำ :

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ แป้งข้าวเจ้า และผงฟู ให้เข้ากัน
2. ตีไข่ไก่ให้ขึ้นฟู ค่อยๆ ใส่น้ำตาลทรายและเกลือป่นจนหมด ตีจนน้ำตาลและเกลือป่นละลาย ค่อยๆ ใส่น้ำมันพืชทีละนิดจนหมด
3. ใส่ส่วนผสมแป้งสลับกับนมจนหมด ตามด้วยน้ำปูนใส พักไว้ครึ่งชั่วโมง
4. นำน้ำมันสำหรับทอดใส่ในหม้อทอดวางบนเตาแม่เหล็กไฟฟ้ากดปุ่ม ON/OFF 1 ครั้ง กด MEMU เลือกโปรแกรม HOT POT ลดกำลังไฟเหลือ 1000 W
5. นำตะเกียบไม้เสียบไส้กรอกคอกเทลหมู จุ่มลงในแป้ง แล้วนำลงทอดให้น้ำมันท่วม หมุนจนแป้งมีสีเหลืองทั่ว ยกขึ้นจุ่มแป้งซ้ำอีกครั้ง แล้วนำลงทอดหมุนจนเป็นสีเหลืองทั่ว ทำซ้ำประมาณ 3 - 4 ครั้ง จนได้ขนาดตามความชอบ
6. จัดเสิร์ฟ

พัฟสังขยา

พัฟสังขยา

ผู้ช่วยประจำเมนู : เตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-19K และ
เครื่องผสมอาหารชาร์ป รุ่น EMS-52

ส่วนผสม : แป้งใน

แป้งสาลีอเนกประสงค์	2	ถ้วยตวง
น้ำมันถั่วเหลือง	1/3 ถ้วยตวง + 1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสม : แป้งนอก

แป้งสาลีอเนกประสงค์	4	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลไอซิ่ง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันถั่วเหลือง	1/2 ถ้วยตวง + 2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	1/2 ถ้วยตวง + 3	ช้อนโต๊ะ
ไข่แดง (สำหรับทาหน้า)	2	ฟอง

ส่วนผสม : ไส้สังขยา

ไข่ไก่	5	ฟอง
กะทิ	250	มิลลิลิตร
น้ำตาลปี๊บ	50	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
น้ำ	1/2	ถ้วยตวง
เนยสด	10	กรัม
แป้งข้าวโพด	1/4	ถ้วยตวง
สีผสมอาหารสีส้ม	เล็กน้อย	
กลิ่นวานิลลา	เล็กน้อย	

วิธีทำ : พัฟสังขยา

1. นำส่วนผสมไส้สังขยาใส่ลงในหม้อ ยกเว้น เนยสด สีผสมอาหาร และกลิ่นวานิลลา คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอนแล้วนำไปตั้งไฟกลาง คนจนส่วนผสมข้นใส่เนยสด แต่งสีผสมอาหาร และกลิ่นวานิลลาเล็กน้อย พักไว้ให้เย็น
2. นำส่วนผสมแป้งในทั้งหมดใส่อ่างผสม นวดให้เข้ากัน พักไว้
3. นำส่วนผสมแป้งนอกทั้งหมดใส่เครื่องผสมอาหาร นวดโดยใช้หัวเกลียว ยกเว้น น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำปูนใส ใช้ความเร็วระดับ 1 ค่อยๆ ใส่น้ำปูนใส และตามด้วยน้ำมันถั่วเหลืองจนหมด เปิดความเร็วสูงสุด นวดต่อจนแป้งเนียน ประมาณ 5 - 10 นาที
4. แบ่งแป้งนอก และแป้งใน ออกเป็น 6 ก้อนเท่าๆ กัน แผ่แป้งนอกออกแล้วนำแป้งในใส่ลงไป หุ้มให้มิด จนครบ 6 ก้อน พักไว้ครึ่งชั่วโมง
5. นำแป้งที่พักไว้ มาคลึงออกเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ม้วนเป็นแท่งยาว ตัดแบ่งให้ได้ 4 ชิ้น
6. นำแป้งที่ตัดแบ่งแล้วมาคลึง โดยวางลายก้นหอยหงายขึ้น คลึงเป็นแผ่น ตักไส้ใส่แล้วพับเป็นครึ่งวงกลม แล้วจับจีบ ทาไข่แดงที่หน้าขนม
7. นำขนมเข้าอบในเตาอบไฟฟ้า โดยใช้อุณหภูมิ 180 - 190 °C เวลา 30 - 40 นาที เมื่อสุกนำออกจากเตา แล้วจัดเสิร์ฟ

"I hated every minute of the training, but I said: 'Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion.'"

"ผมเกลียดทุกนาทีที่ต้องฝึกฝน แต่ผมต้องบอกว่า อย่าเลิก ทรมานตอนนี้ และใช้ชีวิตจากนี้ตลอดไปอย่างแชมเปี้ยน"

Muhammad Ali /

มูฮัมหมัด อาลี

"I represent more the healthy, happy, curvy, strong woman. And that sounds much healthier to me than being 80 pounds and skinny as a bean."

"ฉันต้องการให้ตัวฉันเป็นตัวแทนของผู้หญิงที่สุขภาพดี มีความสุขขึ้น อวบขึ้น แต่เป็นผู้หญิงที่แข็งแรง มากกว่าภาพที่ฉันน้ำหนัก 80 ปอนด์ และผอมเหมือนถั่ว"

Heidi Klum /

ไฮดี้ คลุม

"I might have a little bit of cellulite. I might not be toned everywhere. I might struggle in this area or that. But accepting that just empowers me."

"ฉันอาจจะมีเซลลูไลต์อยู่บ้าง ผิวฉันอาจจะไม่ได้สม่ำเสมอทุกที่ มีตำหนิตรงนั้นตรงนี้ แต่การยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นนั้นทำให้ฉันรู้สึกมีพลัง"

Kim Kardashian /

คิม คาดาร์เชียน

"โชคดีที่การกินมันไม่เหมือนการทำข้อสอบ ไม่จำเป็นต้องตอบเหมือนกันก็ได้ เลิกมองร่างกายตัวเองเป็นทาสหรือเป็นศัตรูค่ะ อ้วนหรือผอมก็ร่างกายเรา ทุกคนก็มีอยู่ร่างเดียว เพราะฉะนั้น ยิปมองว่าให้ไปด้วยกันดีกว่า ทั้งสุขภาพและร่างกาย"

ยิปโซ - อริย์กันตา มหาพฤกษ์พงศ์

"พยายามกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลายคนมองว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องยากแต่สำหรับผมมองว่า หากเราทำให้เป็นกิจวัตร เหมือนเป็น 'งาน' ที่ต้องทำอย่างหนึ่งในแต่ละวัน ก็จะเกิดความเคยชิน และสร้างวินัยให้กับตนเอง"

คริส - พีรวัส แสงโพธิรัตน์

โดย สโรชินี

ใจความสำคัญของ NEW LIFE ฉบับที่แล้ว ได้มีประเด็นถึงการตัดสินใจ โดยเน้นที่การเลือกที่อยู่บนฐานแห่งความดี ที่ทำให้เกิดผลดีที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม และต่อชีวิตตัวเองแล้ว ฉบับนี้ดิฉันอยากจะเล่าต่อถึงเนื้อหาที่ได้ไปรับรู้รับฟังมา ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ดิฉันได้มีโอกาสไปร่วมงานดี ๆ ของโครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ก็คือ กิจกรรมอบรมครูแนะแนวและครูผู้ดูแลทุนการศึกษาฯ ในโครงการ "เสริมพลังครู....สู่การค้นพบศักยภาพของนักเรียน" ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการวางแผนต่อยอดจากการแนะแนวการศึกษา เมื่อเดือนธันวาคม ปี 2560 ที่ผ่านมา เพื่อพัฒนาการสอนของครูและเพิ่มเทคนิคต่าง ๆ ให้ครูนำกลับไปสอนให้เด็กรู้จักการค้นหาตัวเอง สร้างแรงบันดาลใจ การรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก และสามารถดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้

งานนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 18-19 เมษายน 2561 ณ โรงแรมเซ็นทรา บายเซ็นทารา กรุงเทพฯ งานนี้ได้รับเกียรติอย่างสูงจาก **ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี และที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด** เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมปาฐกถาและกล่าวให้โอวาท เพื่อให้ครูได้ตระหนักถึงการเปลี่ยนบทบาทและหน้าที่ ทั้งในด้านองค์ความรู้ ทักษะในการสื่อสาร และการใช้พรหมวิหารสี่ ในการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยอย่างจริงใจต่อนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อใจ ส่งผลให้เกิดสภาพการเรียนรู้แบบผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสภาพที่นักเรียนจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด

ซึ่งเนื้อหาที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ **นายแพทย์เกษม วัฒนชัย** องคมนตรี และที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ท่านได้กล่าวมีหลากหลายประเด็น เนื้อหาโดยรวมได้กล่าวถึง "รู้จักตัวเอง รู้เท่าทัน รู้จักโลกใบนี้ นี่คือเป้าหมายของการศึกษา"

โดยคุณอานันทินี พิชญวิจิตร ผู้จัดการอาวุโส แผนกทรัพยากรบุคคล บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ได้รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาเพื่อให้ทุกท่านได้เข้าถึงสิ่งดี ๆ เหล่านั้นได้ง่าย ๆ เราลองมาดูไปพร้อมกันนะคะ

รู้จักตัวเอง รู้เท่าทัน รู้จักโลกใบนี้
นี่คือเป้าหมายของการศึกษา

"การรู้เท่าทัน
กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ
การเข้าใจปัจจัยภายนอก
ที่เข้ามากระทบ"

โรงพยาบาล

• เมื่อก่อน แพทย์-พยาบาล รู้จักโรคตามที่เรียนมา ปัจจุบันแพทย์-พยาบาล ต้องรู้เท่าทันโรคที่ตนเองจะทำการรักษา เพราะปัจจุบันปัจจัยของการเกิดโรค เกิดจากการดำเนินชีวิต เกิดจากสังคม เกิดจากดิน ฟ้า อากาศ ฯลฯ

• แพทย์-พยาบาลต้องเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นพลเมืองดี

โรงเรียน

• ระบบการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ การออกแบบระบบการศึกษาจะมุ่งสู่ นักเรียน นิสิต และนักศึกษา เพื่อการพัฒนาศักยภาพตนเอง และช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด สุดท้ายกลับมาพัฒนาบ้านเมือง ฉะนั้นครูบาอาจารย์ต้องรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก เพราะผลจากปัจจัยของเศรษฐกิจที่เข้ามากระทบ ครูจะสอนตามหลักสูตรไม่ได้ หลักสูตรต้องเปลี่ยนไปตามโลก เพราะหลักสูตรไม่ใช่ศิลาจารึก ครูต้องสอนลูกศิษย์ให้มีความรู้เพื่อสร้างนวัตกรรม

• ครู คือหุ้นส่วนของแผ่นดิน

• ครูสร้างเด็กให้เป็นพลเมืองดี

พระบรมราโชบายด้านการศึกษาของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10 และพระราโชบายของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

รัชกาลที่ 5

- ครูมีหน้าที่สอน และอบรม
- ครู คือคนสวนของแผ่นดิน

รัชกาลที่ 9

- ครูมีหน้าที่สอนวิชา และอบรมบ่มนิสัย เปรียบดั่งต้นไม้

ดอก / ใบ
- วิชาพื้นฐานชีวิต
- วิชาการหลักสูตร

ราก
- คุณธรรม
- รับผิดชอบ
- จริยธรรม
- พลเมืองดี
- วัฒนธรรม

รัชกาลที่ 10

"อยากให้เด็กเข้าใจบ้านเมืองตน"และ"ครูควรสอนเด็กทำงานเป็นหมู่คณะเพื่อให้เขาเห็นคุณค่าของความสามัคคี"

- รู้จักบ้านเมือง พื้นฐาน มีคุณธรรม
- อุปนิสัย พื้นฐาน – มีคุณธรรม
- ทำงานเป็นทีม - มีอาชีพ
- เป็นพลเมืองดี

สมเด็จพระเทพฯ

การเป็นพลเมืองดี
คือ
เห็นอะไรที่จะทำ
เพื่อบ้านเมืองได้ก็ต้องทำ

รู้จักโลก

มนุษย์มี 2 กลุ่ม

เกิดหลัง ค.ศ. 2000
เรียกว่า Digital Natives
คือลูกศิษย์

เกิดก่อน ค.ศ. 2000
เรียกว่า Digital Aliens
คือ ครู เปรียบเหมือน
มนุษย์ต่างดาว
เพราะไม่ทันโลก

ทำอย่างไรไม่ให้เป็น Aliens

ยกตัวอย่างเช่น
ในประเทศเกาหลีรณรงค์ให้ประชาชนฝึกใช้คอมพิวเตอร์
จนทำให้ประเทศเกาหลีแซงหน้าประเทศญี่ปุ่นในเรื่องเทคโนโลยี

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่ารวดเร็วประชากรโลกต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ อันเนื่องมาจากผลกระทบของเทคโนโลยี (Disruption Technology)

ครูจะต้องต้านพลังทำร้ายโลก (Disruptive Forces)โดยอย่าหยุดสอนแค่อ่านออกเขียนได้แต่ต้องประยุกต์ใช้ให้ได้ ถ้าไม่ทำ จะสร้างคนไม่ทัน

พลังทำร้ายโลก (Disruptive Forces) 4 ข้อ

- **Globalization** โลกาภิวัตน์ สร้างลูกศิษย์ให้เท่าทันยุคโลกาภิวัตน์ : หาความรู้ Knowledge นำมาบูรณาการ Intergrated นำมาใช้ Apply ออกมาเป็นนวัตกรรม Innovation

- **Digitalization** ระบบดิจิทัล ลูกศิษย์ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็น นำทักษะ Digital Skills มาหาความรู้ Digital Literacy นำมาประยุกต์ใช้ Digital Applications

***คิดวิเคราะห์หาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เช่น AI ใครคิดก่อนชนะ และที่สำคัญ คือการมี Data รู้จักประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ตั้งแต่การค้นหาข้อมูล จัดเรียงข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เชื่อมโยงข้อมูล และผลการวิเคราะห์ในแต่ละส่วนเข้าด้วยกันพร้อมแสดงผล

***การวิเคราะห์ให้อยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย สุดท้ายคือ Data Management Science คือการพัฒนาก่อให้เกิดเป็นปัญญาประดิษฐ์

- **Dis-Intermediation** ปรากฏการณ์ตัดพ่อค้าคนกลาง สอนให้เด็กเผชิญการเปลี่ยนแปลง อีกหน่อยศูนย์การค้าจะหายไป เพราะเด็กยุคใหม่ซื้อของทางออนไลน์

- **Terrorism-Wars** การก่อการร้าย สงคราม ระบบการศึกษาจะช่วยอย่างไรให้เกิดสันติภาพ ครูต้องให้เด็กคิด แล้วมาวิเคราะห์ แก้ปัญหา ทำให้เด็กมองเห็นว่าไม่ว่าเชื้อชาติไหน ทุกคนก็เป็นคนเรียนรู้วัฒนธรรมตัวเอง วัฒนธรรมทางเพศ ยอมรับให้ได้ว่า เขาต่างจากเรารวมถึงระบบความยุติธรรมกับศาสนา ถ้าไม่ขัดแย้งจะไม่เกิดการก่อการร้าย

การรู้เท่าทันโลก

เข้าใจบ้านเมืองตนเอง เป็นพลเมืองดี

ครูต้องฝึก และปลูกฝังลูกศิษย์

- การเข้าใจตนเอง – ฝึกฝนตนเอง
- รู้ทันตน – ครองตน

"ความสุจริต"

- สุจริตใจ

- ควบคุมกิเลส ตัณหา อุปทาน
- ทำบุญทำกุศล
- ฝึกใจ ข่มใจ

- สุจริตวาจา

- สุจริตกาย
- เบญจศีล
- เบญธรรม

"ความรับผิดชอบในหน้าที่"

- หน้าที่เฉพาะตน

- ในครอบครัว
- ในการเรียนรู้
- ในหน้าที่การงาน

- หน้าที่ในฐานะพลเมืองดี

"มีเมตตา หลักพรหมวิหาร 4"

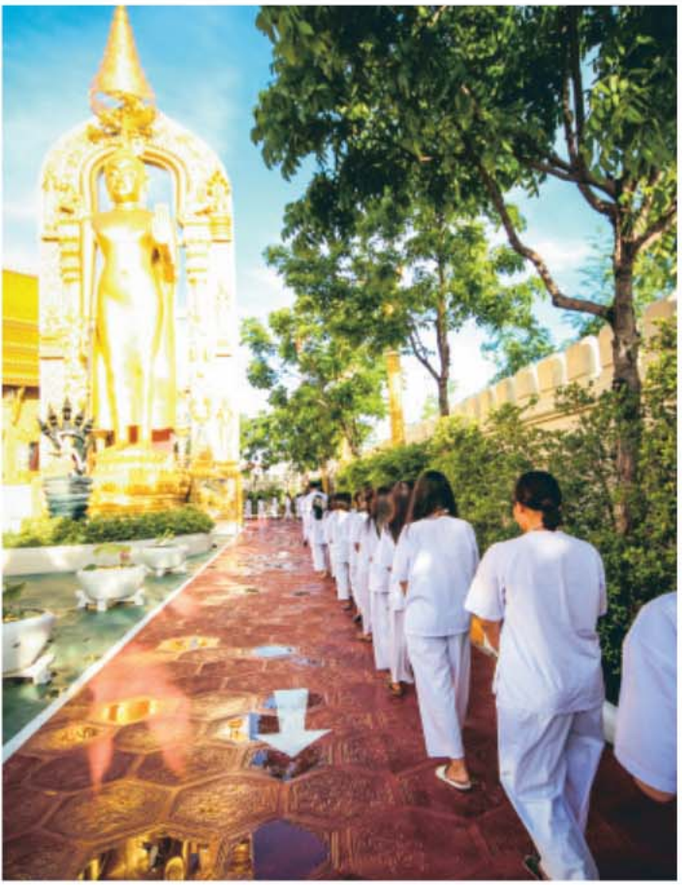
"สอนให้เด็กทำงานเป็นทีม"

การฝึกสมาธิ ปัจจุบันต่างชาติเริ่มเห็นถึงการฝึกสมาธิ ถ้าเด็กฝึกสมาธิเกิน 6 เดือน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสมอง จะทำให้เด็กมีสมาธิ ควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น เด็กจะนิ่ง มีสติ รู้จักคิดวิเคราะห์ ที่เรียกว่า buddha 's brain สมองพุทธตามวิถีของชาวพุทธ

"ฝึกเด็ก Buddha Brain สมองพุทธะการฝึกสมาธิ"

ภัยคุกคามที่มากระทบกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โลก ภัยคุกคามประเทศไทย เช่น ระบบเศรษฐกิจ สังคม การก่อการร้าย ฯลฯ

หากท่านเป็นครูบาอาจารย์ความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ คือประโยชน์เป็นอย่างมากต่อตัวท่านเอง โรงเรียน ศิษย์ หรือหากมิได้เป็นครู ดิฉันคิดว่าก็ยังเป็นประโยชน์ หากท่านได้นำความรู้ความเข้าใจเหล่านี้ไปบอกต่อ กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง หรือ รุ่นถัดไปจากท่าน โดยเฉพาะกับเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป...จริงไหมคะ



จากกิจกรรมแนะแนวครู ดิฉันขออนุญาตต่อด้วยต่อด้วยกิจกรรมอบรมจริยธรรมและทัศนศึกษา ครั้งที่ 13/2561 "สู้เพื่อคุณธรรม ยืนหยัดเพื่อความดี ผนึกกำลังไม่ถอย" ระดับอุดมศึกษา ณ สวนธรรมศรีปทุม วันที่ 22-30 เมษายน 2561 โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ได้ชูประเด็นและเน้นย้ำในแนวคิดเรื่องการสร้างคนดีที่แท้จริงออกสู่สังคม โดยส่วนประกอบของการอบรมจึงมี "การพัฒนา" อยู่ด้วยกันหลายส่วน คือ

1) พัฒนาจริยธรรม (Morality) ด้วย "การอบรมจริยธรรมคุณธรรม" โดยพระอาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเน้นสร้างจิตที่ตั้งมั่นในความดี เน้นเรื่องใช้หลักคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

2) พัฒนาระบบความคิด (Thinking System) ด้วย "กิจกรรมเด็กทุนฯ พลิกประเทศ" เป็นการให้นักเรียนทุนฯ เรียนรู้ที่จะค้นหาตัวเอง และเป้าหมายในชีวิต ด้วยบทบาทสมมุติ 10 กระทรวง เพื่อสร้างเป้าหมายการพัฒนาในแต่ละด้านของประเทศ โดยทางโครงการทุนฯ ได้เรียนเชิญวิทยากรหลายท่านมาบรรยายถึงระบบการคิดวิเคราะห์ ภารกิจ หน้าที่ของแต่ละกระทรวง

- รศ.ดร.สมบัติ กุสุมาวลี คณะบดีคณะทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า)

- ดร.วรกมล วิเศษศรี อาจารย์ภาควิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

- ดร. ชิษยรัสย์ ศิริไปล์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการโฆษณาและประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

- ดร.สุปานดี มณีโลกย์ อาจารย์คณะวิทยาการสุขภาพ และการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ

3) พัฒนาทักษะชีวิต (Life Skill) ด้วย "กิจกรรมเตรียมพร้อมสู่โลกนอกมหาวิทยาลัย" เรียนรู้จากของจริง เห็นจริง จับต้องได้จริง กับการบรรยายที่เกี่ยวข้องกับสายอุดมศึกษา เช่น ชีวิตหลังจบการศึกษา ชีวิตการเริ่มต้นทำงาน

4) พัฒนาสมดุลชีวิต (Life Balance) ด้วย "กิจกรรมคืนดิน คืนป่า รักษาป่าชายเลน" วันนี้ กิจกรรมปลูกป่าชายเลนได้ดำเนินมาถึง ครั้งที่ 5 แล้ว ตลอด 5 ปีที่ผ่านมา ได้ปลูกป่าชายเลนไปแล้ว เป็นจำนวนกว่า 16,000 ต้น ซึ่งครั้งนี้นักเรียนทุนฯ ระดับอุดมศึกษา ได้พร้อมใจกันลุยไปปลูกป่า 6,000 ต้น สานต่อกิจกรรม "ปักไผ่" ที่พี่ ๆ ศิษย์เก่านักเรียนทุนฯ ได้ไปปักไผ่ไว้ ตั้งแต่ปี 2557

จากที่ดิฉันเล่ามาทั้งหมด เริ่มจากหัวใจของโครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด คือมีความตั้งใจจะช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดโอกาส พัฒนามาเป็นการแนะแนวนักเรียนทุนฯ แนะแนวครู สร้างแรงบันดาลใจ ฟื้นฟูจิตวิญญาณครู ต่อด้วยการผลักดันให้นักเรียนทุนฯ ระดับอุดมศึกษาได้มีพัฒนาการไปอีกระดับ มีความสามารถและศักยภาพที่พร้อมออกไปต่อสู้กับโลกแห่งความจริง

เพราะชีวิตวันนี้ ดิฉันระลึกเสมอว่า ต้องมีเป้าหมาย ต้องมีจุดประสงค์ ต้องมีแรงบันดาลใจ เพื่อสร้างแนวทางให้การดำเนินการต่อไป อย่างที่บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ตั้งใจและกระทำมาตลอดหลายสิบปี คือ “รู้จักตัวเอง รู้เท่าทัน รู้จักโลกใบนี้” อย่างมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อเลยค่ะ นักอ่านทุกท่าน...

“กิจกรรมคืนดิน คืนป่า รักษาป่าชายเลน”

2557
ครั้งที่1: เริ่มต้นจากคน

ศิษย์เก่านักเรียนทุนฯ “ปักไผ่ชะลอคลื่น”

2557- 2560
ธรรมชาติกลับมาเติมให้

ดินตะกอนชายฝั่งเริ่มสะสม กลายเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ กุ้งหอยปูปลา

17 มิ.ย. 2560
ครั้งที่2: คนหลายฝ่ายจับมือกัน

ปลูกป่าแปลงที่ 1 เริ่มจาก ศิษย์เก่า บวกกับความร่วมมือของ บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด และบริษัทในเครือ ร่วมปลูกกล้าโกงกางได้ถึง 4,000 ต้น

30 ก.ย. 2560
ครั้งที่3: ความลงตัวของ สมอง+ใจ+กาย

จากความตั้งใจของศิษย์เก่านร.ทุนฯ และพนักงานที่จะไปซ่อมแซมต้นกล้าที่เสียหาย แต่ธรรมชาติเป็นใจ ต้นกล้าไม่เสียหาย จึงกลายเป็นการปลูกเพิ่ม 500 ต้น

9 มิ.ย. 2561
ครั้งที่4: ยกระดับความร่วมมือ

รวมพลจิตอาสา จากศิษย์เก่านักเรียนทุนฯ ต่อยอดสู่พนักงาน สู่นักเรียนทุนฯ สู่ชุมชน สู่จิตอาสา

7 ก.ค. 2561
ครั้งที่5: ต่อเนื่อง-ต่อยอด-สู่เป้า 16,700 ต้นกล้า

พี่ศิษย์เก่าฯ ยังคงร่วมกันดูแลป่านี้ ชวนน้องนักเรียนทุนฯ ร่วมกับ ผู้นำชุมชน ชาวบ้านและจิตอาสามารวมพลังต่อเนื่อง

เป้าหมาย 50,000 ต้น
วันนี้ ยังเหลืออีก 35,000 ต้น
สมอง+ใจ+กาย สู้ต่อไป

ครั้งนี้ พี่ๆ ศิษย์เก่านักเรียนทุนฯ ที่ยังคงร่วมกันดูแลป่านี้ ชวนน้องๆ นักเรียนทุนฯ ร่วมกับผู้นำชุมชน ชาวบ้าน และจิตอาสามาช่วยกันปลูกกล้าโกงกาง อีก 6,000 ต้น และยังเสริมด้วยต้นแสมอีก 200 ต้น รวมแล้วโครงการนี้ มีป่าชายเลนแล้วกว่า 16,000 ต้นเลยทีเดียวค่ะ ขอปรบมือเป็นกำลังใจให้ดังๆ วันหน้ามีโอกาสขอไปลุยโคลนปลูกป่าด้วยนะจ๊ะ

“ผู้ใหญ่แดง”

ปลูกป่าชายเลน...ปลูกแล้วได้อะไร
ทำไมต้อง คืนดิน

“ดินก็ขาดไม่ได้ ป่าก็ต้องมีไว้ สองส่วนที่สำคัญสำหรับชุมชนชายฝั่ง” นี่คือหลักคิดของ **“ผู้ใหญ่แดง” หรือ คุณวิสูตร นวมศิริ** อดีตผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม คนต้นเรื่องในพื้นที่นี้ ท่านเล่าให้ฟังว่า **“จากปัญหาการกัดเซาะมานานนับ 20 ปี จนชายฝั่งพังบ้านเรือนที่อยู่ในหมู่ 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม ต้องรื้อหนีถึง 11 หลัง”** ปี 2551 เมื่อ “ผู้ใหญ่แดง” มาเป็นผู้ใหญ่บ้าน เห็นว่าเป็นปัญหาใหญ่ จึงชักชวนชาวบ้านร่วมกันต่อสู้กับธรรมชาติ เสนอให้เอาไม้ไผ่มาปักควบคู่ไปกับการปลูกป่า “การปักไม้ไผ่เป็นส่วนหนึ่ง พอปักเสร็จชุมชนจะต้องดำเนินการเรื่องปลูกป่าต่อ ถ้าไม่ปลูกป่าต่อ พอไม้ไผ่หักไปแล้วก็เหมือนว่าไม่ได้อะไรกับงบประมาณที่ทุ่มเท แต่ถ้าไม้ไผ่ที่หักไปกลับมีป่าที่เกิดขึ้นมาก็สามารถชะลอคลื่นลมได้ดี และยังเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ เป็นที่อยู่ของกุ้ง หอย ปู ปลา” นี่แหละค่ะ หัวใจนักอนุรักษ์ตัวจริง ดิฉันขอฝากไว้ด้วย หากมีโอกาสเราต้องมาร่วมมือกัน ช่วยผู้ใหญ่แดงปลูกป่านะคะ

30.8

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2556 - 2560 พบว่าประเทศไทยมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ประมาณ 30.8 ล้านคน เป็นกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 15 ขึ้นไป) ที่ใช้คอมพิวเตอร์ จำนวนถึง 28.1 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 91.3 ซึ่งปัญหาสุขภาพอันเนื่องจากการทำงานในออฟฟิศมีแนวโน้มสูงขึ้น การนั่งดูจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรมได้

14

งานวิจัย 14 ชิ้นได้ทำการวิจัยกับเด็กอายุ 6 - 18 ปี จำนวนตั้งแต่ 50 - 12,000 คน พบว่า "เด็กที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลการเรียนดีขึ้น"

452.16

นอกจากแคร์รอตและผักสีส้ม เหลืองที่มีเบต้าแคโรทีนสูงแล้ว ใบโหระพายังเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีเบต้าแคโรทีนสูงมาก โดยโหระพา 1 ขีด มีเบต้าแคโรทีน 452.16 ไมโครกรัม สามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือดและมะเร็งได้

400

องค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อมูลว่า หากกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม จะลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้

28.4

จากข้อมูลของ Global Agricultural Information Network ปี 2557 พบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลถึง 28.4 ช้อนชาต่อวัน!! ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกที่แนะนำไว้แค่วันละ 6 ช้อนชาถึง 4.7 เท่า

LOVE RIDE LIFE

โย่ง อาร์มแชร์ อนุสรณ์ มณีเทศ

"การเชื่อมต่อระหว่างสัตว์กับคนมันมีสปิริตบางอย่างอยู่ มันทำให้ผมอยากเข้าไปอยู่ในโลกของเขามากขึ้น พอได้เข้าไป ได้ลองเข้าใจเขา ก็ได้รู้ว่าเขาเป็นสัตว์ที่ฉลาดและมีพลังมาก" - โย่งกล่าว และหากพูดถึง "ที่สุดของ Passion" คงต้องนิยามความชอบในกีฬาขี่ม้าของหนุ่มโย่งเข้าไปด้วย เพราะไม่ใช่แค่เรื่องความรักที่เห็นความสวีทกับภรรยาอยู่บ่อยครั้ง แต่สำหรับเรื่องความชอบในการขี่ม้า ต้องยกให้ผู้ชายคนนี้เลย เค้าเริ่มตั้งแต่สนใจในตัวม้าจนได้เข้าไปเรียนขี่ม้า และพัฒนาต่อยอดจนเป็นนักกีฬาในสมาคมกีฬาโปโลของประเทศไทย และนี่คือเรื่องราวของหนุ่มโรแมนติก เสียงดี ขี่ม้าเก่ง ที่จะมาสร้างแรงบันดาลใจให้แฟนๆ New Life ทุกคน

เริ่มเข้ามาสู่วงการกีฬาขี่ม้าได้อย่างไร?

มันเป็นความฝันตั้งแต่เด็กเลยครับว่าอยากขี่ม้า ปกติผมชอบเล่นกีฬามาตลอดมาตั้งแต่เด็กอยู่แล้วด้วย เล่นหลายชนิดทั้ง เทนนิส เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล จนเมื่อ 5 ปีก่อนได้มาขี่ม้า นั่นเป็นเพราะต้องการฟิตร่างกายก่อนขึ้นโชว์คอนเสิร์ตใหญ่ ซึ่งคนส่วนใหญ่คิดว่านักดนตรีไม่ค่อยเล่นกีฬากัน เพราะใช้ชีวิตหนัก ทำงานกลางคืน และไม่ค่อยมีเวลา แต่สำหรับผม พอรู้ตัวว่าชอบขี่ม้าจริงๆ ก็แบ่งเวลาไปซ้อมจริงจัง เพราะการขี่ม้าเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิสูงมาก และผมก็มีความฝันที่อยากจะติดทีมชาติไทยให้ได้ คือจริงๆ ผมก็เป็นนักกีฬาอยู่ในสมาคมกีฬาโปโลของประเทศไทยด้วยครับ

ความสนุกของการขี่ม้าที่น่าหลงใหลสุดๆ

เสน่ห์ของมันคือความรวดเร็วครับ บวกกับการที่ต้องใช้ไหวพริบ ม้าเป็นสัตว์ที่แข็งแรง แต่ในขณะเดียวกันก็ Sensitive ด้วย จึงต้องเรียนรู้ และฝึกขี่ม้าบ่อยๆ ยิ่งถ้าได้มีประสบการณ์ในกีฬาขี่ม้า จะยิ่งสนุก เพราะเมื่อเล่นกันเป็นทีม มันจะต้องมีการวางแผน และมีความสามัคคีอย่างมาก หลายคนอาจจะรู้สึกว่า ฮึ! ไม่เคยดูเลย ผมบอกเลยว่า ต้องลองมาดูทีมชาติไทยของเรา เป็นท็อปของเอเชียเลยนะ อยากให้ทุกคนมาดูว่าทีมท็อปๆ ของเอเชียเค้าเล่นกันยังไง มันไม่ได้ไกลตัว หรือดูแพงเลยนะครับ ไม่จริงเลย เป็นกีฬาที่สัมผัสได้ เข้าใจได้ง่าย เป็นอะไรที่ค่อนข้างมีเสน่ห์มาก ผมเคยชักชวนเพื่อนมาดู จนเพื่อนก็เริ่มเล่นกันมากขึ้น อยากให้ลองเข้ามาในโลกของโปโล รับรองถอนตัวไม่ขึ้นแน่นอนครับ (หัวเราะ)

การขี่ม้าทั่วไปกับการขี่ม้าเพื่อแข่งขันแตกต่างกันมากไหม?

กีฬาขี่ม้า โดยเฉพาะโปโล เป็นกีฬาที่สนุก ซับซ้อน และมีรายละเอียดเยอะมาก เป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่ผมเชื่อได้ว่า ถ้าคนไทยได้สัมผัสจะต้องชอบ ต้องหลงใหลแน่ๆ ไม่แพ้ฟุตบอลเลยทีเดียว กีฬานี้ใช้ม้า ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่แข็งแรง และมีพละกำลังมาก ซึ่งการที่จะเล่นกีฬาที่ต้องควบคุมสัตว์ที่แข็งแรง ประกอบกับตีลูกไปด้วย จึงต้องใช้ทักษะขั้นสูง ต้องใช้แผนการ เพื่อประคองทีมเราไปได้ ทักษะเหล่านี้ต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างจริงจัง แตกต่างจากการขี่ม้าปกติที่จะใช้ทักษะขี่ม้าเพียงอย่างเดียว

ความประทับใจและสายสัมพันธ์ที่มีให้ม้า

ผมหลงใหลม้าตั้งแต่ตอนเป็นนักเรียนศิลปะ คือม้าเป็นสัตว์ที่มีอนาโตมี่สวยงามที่สุด เวลาอาจารย์สอนเรื่องกล้ามเนื้อก็ชอบให้วาดม้า เพราะกล้ามเนื้อมันชัดสเกลมันสวย ผมฝันว่าวันหนึ่งจะได้ขี่มันสักครั้ง ซึ่งพอมาขี่เรารู้เลยว่า การอยู่บนตัวสัตว์ที่ขี้ระแวง ตัวใหญ่พลังเยอะ เราจะต้องมีสติมากถึงมากที่สุด รู้สึกว่าการเชื่อมต่อระหว่างสัตว์กับคนมันมีสปิริตบางอย่างอยู่ มันทำให้ผมอยากเข้าไปอยู่ในโลกของเขามากขึ้น พอได้เข้าไป ได้ลองเข้าใจเขา ก็ได้รู้ว่าเขาเป็นสัตว์ที่ฉลาดและมีพลังมาก ตามตำนานม้าเป็นสัตว์ที่อยู่ในทุกที่ เป็นสัตว์ชนิดแรกที่มนุษย์นำมาใช้งาน ผมไปสักเป็นรูปเกือกม้าก็ตามตำนานนี้แหละ มันเป็นสัญลักษณ์ป้องกันความชั่วร้าย ทำให้เราโชคดี และสิ่งที่ชอบที่สุดคือ มันไว้ปกป้องส่วนที่สำคัญที่สุดของม้านั่นคือขาครับ

สำหรับคนที่สนใจอยากลองเล่นกีฬาขี่ม้าควรมีพื้นฐานอย่างไร?

ส่วนใหญ่กีฬาที่มีม้าด้วย เราจะเห็นได้ว่ามันต้องเล่นเดี่ยว เช่น กีฬากระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง, กีฬาบังคับม้า (Dressage) แต่ในส่วนของกีฬาขี่ม้าโปโลจะเล่นกันเป็นทีมและมีลูกบอล คือเป็นกีฬามีลูกที่เร็วที่สุดในโลก ดังนั้นนอกจากทักษะในการขี่ม้าแล้ว เราต้องฝึกตีลูกด้วย เกี่ยวกับน้ำหนักในการตี การผ่อนหนักผ่อนเบา คือต้องผสมผสานความแข็งแรงและความนุ่นมนวลในเวลาเดียวกัน เหมือนขาวกับดำ เหมือนหลักของหยินหยาง นักกีฬาต้องฝึกซ้อมค่อนข้างมาก ไม่งั้นอันตราย เพราะเราอยู่กับสัตว์ที่ค่อนข้างจะเร็ว และต้องฝึกให้กล้ามเนื้อมันชิน ใครที่อยากออกกำลังกายให้ฮาร์ทเรทมันเพิ่มลดเพิ่มลด กีฬาขี่ม้าโปโลเป็นทางเลือกที่ยอดเยี่ยมมากครับ เพราะว่าการขี่ม้านอกจากทำให้ฮาร์ทเรทเราเพิ่ม เราจะได้ใช้กล้ามเนื้อในส่วนที่เราไม่เคยได้ใช้ คือกล้ามเนื้อด้านในต้นขา กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อคอมัสเซิลข้างหลัง อันนี้สำคัญมากเพราะเป็นกล้ามเนื้อที่เราต้องใช้บังคับม้า นอกจากได้กล้ามเนื้อที่เราไม่เคยใช้เราก็จะได้ฝึกการใช้บาลานซ์ได้ บุคคลิกภาพที่เพิ่มขึ้น มันมีประโยชน์เยอะแยะมากมายเลยครับ และพื้นฐานสำคัญเลยก็คือการขี่และควบคุมม้า โดยอาจจะเริ่มจากการฝึกขี่ม้าเข้าใจในธรรมชาติของม้าก่อนครับ

เราจะได้เห็นผลงานหรือโปรเจกต์อะไรในปี 2018 นี้บ้าง

นอกเหนือจากเรื่องร้องเพลง ขี่ม้า ผมก็ชอบทำอาหารครับ จริงๆ สนใจเรื่องอาหารมาสักพักใหญ่แล้ว ด้วยความที่ตั้งใจจะให้คุณก้อยมีสุขภาพที่ดี เพราะเขากินไม่ค่อยมีระเบียบ ก็เลยอยากให้เขากินได้เยอะขึ้นเพื่อสุขภาพของเขาเลยครับ ผมได้ไปเรียนที่ Le Cordon Bleu เป็นโรงเรียนสอนอาหารที่ดีมาก ผมได้ทักษะมากมายจากที่นี่ ผมอยากทำให้มันออกมาดีที่สุด ตอนนี้ก็เรียนมาได้ประมาณปีกว่าแล้วครับ ซึ่งไหนๆ ก็จะทำเพื่อเมียแล้ว ผมก็จะใช้สกิลนี้หาเงินซะเลย เดี๋ยวจะเปิดโรงเรียนสอนทำอาหาร ให้เป็นธุรกิจครอบครัว แล้วก็ตั้งใจว่า มื้อแรกของลูกผม ต้องเป็นฝีมือผมเองครับ

NOSTALGIC RECIPES

อาหารเมื่อวันชื่นคืนสุข

เรามักจะจินตนาการถึงประสบการณ์ชีวิตในแบบของการมองย้อนอดีต เพราะอดีตมีเสน่ห์ และในโลกของความเป็นจริงไม่มีใครสามารถย้อนเวลากลับไปสู่โลกของอดีตได้ ด้วยความที่มนุษย์เราต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การโหยหาอดีตหรือวันชื่นคืนสุขจึงเป็นพลังที่ช่วยทำให้คนเรารู้สึกมั่นคง

วันชื่นคืนสุขในที่นี้มิได้หมายถึงอดีตในลักษณะประสบการณ์ที่แต่ละคนเคยประสบพบเจอมาเองในวัยเด็กแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมไปถึงวันชื่นคืนสุขที่ถูกสร้างขึ้นมาเป็นจินตนาการร่วมกันของสังคมว่า ณ ยุคสมัยหนึ่งสมัยใดในอดีต คือช่วงเวลาแห่งความสุข เจริญรุ่งเรือง หรือสวยงามที่สุด อาจจะในฐานะที่เราเป็นคนที่เคยใช้ชีวิตในช่วงเวลานั้นจริงๆ แล้วนึกถึงโหยหามัน หรืออาจเป็นคนที่เกิดไม่ทันช่วงเวลานั้น แต่ชื่นชอบและอยากใช้ชีวิตอยู่ในช่วงเวลานั้นก็ไม่ผิดแปลก

ในความทรงจำหรืออดีตที่เราโหยหา ซึ่งเพียงแค่นึกถึงก็มีความสุขแล้ว เหล่านี้มีตั้งแต่ทั้งบุคคลอันเป็นที่รัก เพื่อนคู่หูที่เป็นไม้เบื่อไม้เมากันมา ของเล่นชิ้นโปรด ของสะสมที่คลั่งไคล้ หรืออะไรง่ายๆ อย่างอาหารที่เคยชอบเคยรับประทาน

NOSTALGIC TASTE

รสชาติของวันวาน

บริบทรอบตัวเปลี่ยนผ่าน เมื่อเวลาเปลี่ยน วัฒนธรรมการกิน ความนิยมในแต่ละยุคแต่ละสมัยก็เปลี่ยนไปด้วย จากอาหารจานเดียวง่ายๆ ก๋วยเตี๋ยวอร่อยๆ สักชามเมื่อ 30 - 40 ปีก่อน มาสู่ยุคที่อาหารต่างชาติเป็นที่นิยม ไก่ทอดผู้พัน พิซซ่าแป้งหนานุ่ม สลัดหลากสไตล์ ไอศกรีมขึ้นห้างต่างๆ มาสู่ยุคที่อาหารมีความหลากหลายมากถึงมากที่สุดอย่างในปัจจุบัน มีอาหารให้เลือกนึกถึงมากมาย ทั้งอาหารญี่ปุ่น อาหารอินเดีย อาหารเม็กซิกัน อาหารมังสวิรัติ อาหารคีโตเจนิก บุฟเฟ่ต์หรูต่างๆ ทั้งในห้างและในโรงแรมที่ปัจจุบันราคาไม่แพง เอื้อมถึงได้ไม่ยาก

ส่วนอาหารจากความทรงจำในวัยเด็ก อาหารง่ายๆ ในแต่ละมื้อแต่ละวันที่เราเคยกิน กลับกลายเป็นเมนูที่หากินไม่ง่ายนักในปัจจุบัน อาหารที่อยู่ในความทรงจำจากอดีตที่ยังตราตรึง นึกถึงขึ้นมาเมื่อไรก็เป็นอันต้องยิ้ม คิดถึงความทรงจำในเวลานั้น ภาพเพื่อนคนสนิทที่ไปกินด้วยกัน อาหารกลางวันที่มาในถาดหลุม ขนมในสหกรณ์ อย่างขนมโก๋ ตังเม ลูกอม ตอนเย็นเลิกเรียนแล้ว หน้าโรงเรียนก็จะมีรถเข็นขายขนมโรตีสายไหม ไอติมหวานเย็น ลูกชิ้นทอด น้ำตาลปั้น ขนมโป๊งเหน่ง ก๋วยเตี๋ยวผัดกับซีอิ๊ว น้ำจรวดโซดาซ่า รสต่างๆ และรถขายน้ำอัดลมแบ่งใส่แก้วจอดเรียงรายรออยู่ ภาพเหล่านั้นเป็นความทรงจำที่นึกถึงทุกครั้งก็จะมีความสุขขึ้นมาทุกที

เรื่องน่ารู้ของคำว่า "วินเทจ"

ในแวดวงของนักละลมและศิลปวัฒนธรรม กล่าวไว้ว่าสิ่งของใดๆ ก็ตามที่มีอายุย้อนกลับไปจากปัจจุบันมากกว่า 20 ปีแต่ไม่เก่าไปถึงปี 1920 สิ่งของเหล่านี้จะเรียกว่า "วินเทจ" อย่างเช่นว่าเป็นปี 2018 สิ่งของที่กำเนิดเกิดมาตั้งแต่ปี 1921 - 1998 เราจะเรียกได้ว่าเป็นของ Vintage แต่ถ้ามีอายุเก่ามากกว่านั้น เราจะเรียกกันว่า "แอนทีค"

คำว่า Vintage มาจากรากศัพท์ภาษาฝรั่งเศส Vendage หมายถึงองุ่นที่เก็บเกี่ยวตามฤดูกาล ซึ่งหมายความว่าคำว่า Vintage นั้นใช้ในวงการไวน์มาก่อน แต่จริงๆ แล้ว ถ้าเป็นประเภทอาหารหรือเครื่องดื่ม ซึ่งอาจจะเปลี่ยนสภาพหมดอายุได้ เราจะไม่เรียกนับรวมว่าวินเทจ ยกเว้นบางประเภทที่เน้นการหมักบ่มเป็นเวลานานๆ ยิ่งนานยิ่งคุณภาพดีขึ้น รสชาติดีขึ้น อย่างเหล้าหรือไวน์นั่นเอง

TOP5

5 เมนูจากอดีตที่คิดถึง

ขนมโก๋

ขนมโก๋ เป็นแป้งหวานสีขาว มีรูปทรงต่างๆ ลวดลายสวยงาม ขนมที่เด็กๆ ทุกคนในสมัยนั้นชอบ เพราะเวลากินทุกครั้งจะต้องเลอะเทอะกันสนุกสนาน เพราะขนมโก๋กัดแล้วจะมีผงขนมโก๋ร่อนร่วงติดแก้มติดปาก แป้งขนมโก๋นั้นผลิตจากปลายข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้วนึ่งให้สุก อบลดความชื้นจนแห้งแล้วบดให้ละเอียด คั่วจนแห้งแล้วผสมกับน้ำและน้ำตาลที่เคี่ยวจนตกทราย อาจมีส่วนประกอบอื่น เช่น ถั่วเขียวบด งาบด สารแต่งกลิ่น นำมานวดผสมให้เข้ากันแล้วอัดใส่พิมพ์ที่มีรูปแบบต่างๆ เช่น แท่งสี่เหลี่ยม แผ่นกลม วงรี อาจมีไส้หรือไม่มีก็ได้

ผัดหมี่กะทิสีชมพู

ผัดหมี่กะทิ เมนูสีชมพูหวานสดใส ที่รสชาติถูกอกถูกใจทุกเพศทุกวัย สาวๆ หนุ่มๆ ในเมืองอาจไม่ค่อยคุ้นตากันเท่าไหร่ แต่ถ้าเป็นคนต่างจังหวัด รับรองรู้จักกันเป็นอย่างดีแน่นอน เวลามีงานบุญ มักจะทำไว้ให้แขกเหรื่อรับประทานกันจนแทบจะพูดได้ว่าไปงานไหนๆ ก็ต้องได้กินผัดหมี่กะทิสีชมพูนี้ ซึ่งนับวันก็ยิ่งหากินแบบครบเครื่องยาก หมี่กะทิที่อร่อยครบเครื่องนั้นเขาจะนำเส้นหมี่ขาวที่ลวกแล้วลงไปผัดกับกะทิที่เคี่ยวจนแตกมัน ผัดกับหอมหัวใหญ่ซอย หมูสับ กุ้งหั่น ปลาหมึก เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ถั่วงอก และใบกุ้ยช่าย รสชาติหวาน เค็ม มัน โรยหน้าด้วยไข่หั่นฝอย กินคู่กับผักอย่างใบบัวบกและหัวปลี สมัยก่อนแม่ค้าแม่ขายจะตักใส่ในห่อใบตอง ซื้อแล้วปรุงด้วยพริกป่นนิดหน่อย อร่อยจริงๆ

โป๊งเหน่ง

โป๊งเหน่ง เป็นขนมที่มีหลายชื่อเรียกขาน ตามถนัดและตามท้องที่ที่ขาย บางคนเรียกโป๊งเหน่ง บางคนเรียกขนมหัวโต ขนมลูกตุ้ม ขนมนิ้งหน่อง ขนมไม้ค้อน ขนมลูกระเบิด แต่ละคนตั้งเอาเองไปตามรูปร่างลักษณะของขนมที่เห็น ขนมหลายชื่อนี้ที่มาจริงๆ คงมาจากขนมฮ็อตดอกวาฟเฟิลของฝรั่ง โดยจะมีไส้กรอกชิ้นเล็กๆ อยู่ตรงกลาง ชุบแป้งสามครั้งจนหนาขึ้นมา เป็นลูกกลมๆ กัดเข้าไปทีละนิด ทีละนิด พอดีคำ ก็จะไปเจอไส้กรอกตรงกลาง เรียกว่าเป็นขนมที่ถูกใจเด็กๆ ทุกคน เป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วไป มีขายตามหน้าโรงเรียนแทบทุกแห่ง จนเดี๋ยวนี้ขนมโป๊งเหน่งก็ยังมีขายตามหน้าโรงเรียน แต่ไม่ใช่ทุกแห่ง บางครั้งจะเห็นตามงานวัด ตลาดนัด มักขายคู่กันกับพวกลูกชิ้นทอด ขนมไข่นกกระทาทอดต่างๆ นั่นเอง

ตังเม

ตังเม ขนมเหนียวหนึดสีขาว เคี้ยวเพลิน มีส่วนประกอบหลักจากกะทิ น้ำตาล แบะแซ ไปเคี่ยวจนเหนียว ตังเมจะมีสองแบบคือ ตังเมโบราณ หรือตังเมเหนียว เป็นน้ำตาลเคี่ยวเหนียวและดึงยืดยาวตัดเป็นท่อนๆ ต้องใช้ฝีมือในการดึงไม่ให้ไส้แตก ไส้ด้านในเป็นถั่วลิสงคั่วหอมๆ เมื่อเคี้ยวพร้อมน้ำตาลตังเม ก็จะได้รสหวานหอมมัน อร่อยมาก อีกแบบคือตังเมกรอบ ซึ่งตังเมกรอบนั้น เมื่อสมัยก่อนสามารถกินพร้อมกับแผ่นโรตีได้ โดยเอาแผ่นแป้งโรตีไปพันกับตังเมกรอบ อร่อยดีไปอีกแบบ

โรตีสายไหม

โรตีสายไหม เป็นขนมหวานที่มีส่วนประกอบหลักอยู่สองส่วน คือ แผ่นแป้ง และส่วนไส้ที่เป็นน้ำตาลเคี่ยวทำเป็นเส้นฝอยที่เรียกว่า สายไหม เวลากินก็จะนำแผ่นแป้งมาห่อไส้และม้วนเป็นแท่งๆ โดยในสมัยก่อนรถขายโรตีสายไหมมักจะเป็นลักษณะกึ่งรถขายขนมกึ่งรถเกม เพราะตู้สายไหมจะเป็นระบบหยอดเหรียญ หยอดครั้งละกี่บาทก็ได้ ขั้นต่ำอยู่ที่ 1 บาท ตู้นี้จะมีหน้าปัดเหมือนนาฬิกา พอหยอดเหรียญแล้วกดปุ่ม เข็มก็จะหมุนไปเป็นวงกลม เข็มหมุนไปตกที่เลขไหน ก็จะได้โรตีสายไหมเท่าจำนวนเลขนั้นนั่นเอง โรตีสายไหมเป็นขนมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเป็นขนมของชาวไทยมุสลิม โดยนายบังเปีย แสงอรุณ เป็นผู้นำเข้ามาในจังหวัดอยุธยา

Vintage Live In Hua-Hin

เที่ยวหัวหินอวลกลิ่นวินเทจ

หัวหิน หนึ่งในเมืองชายทะเลที่ครองใจใครหลายคนเสมอมา ด้วยระยะทางที่ไม่ใกล้ไม่ไกล ชายหาดกว้างสุดสายตา อาหารทะเลสดอร่อย และบรรยากาศสุดพิเศษที่ไม่เหมือนที่ไหน แถมที่นี่ยังถือเป็นเมืองตากอากาศแห่งแรกๆ ของเมืองไทย ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 จนกลายเป็นฉากหลังของนวนิยายสุดคลาสสิกหลากหลายเรื่อง ดังนั้น การมาเยือนหัวหินในคราวนี้ เราจึงอยากจะชวนทุกคนย้อนอดีตกลับไปสัมผัสเสน่ห์ของหัวหิน เมืองที่อบอวลไปด้วยกลิ่นอายสไตล์วินเทจ ทั้งสถานที่ท่องเที่ยว อาหารการกิน ผู้คน ไปจนถึงโรงแรมที่พัก

สถานีรถไฟหัวหิน

นี่คือสถานีรถไฟที่ได้รับการยกย่องว่าสวยที่สุดในประเทศไทย อาคารสถานีรถไฟหัวหินแห่งนี้เคยเป็น "พลับพลาพระมงกุฎเกล้าฯ" หรือเป็นพลับพลาที่มีไว้ใช้ในการที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 เสด็จประทับทอดพระเนตรกองเสือป่าและลูกเสือทั่วประเทศทำการฝึกซ้อมยุทธวิธีเป็นประจำทุกปี เดิมตั้งอยู่บริเวณสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม ก่อนจะได้ทำการรื้อถอนมาปลูกสร้างขึ้นใหม่ที่หัวหิน เพื่อเป็นที่ประทับขึ้นและลงรถไฟของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ซึ่งได้มีการทำพิธีเปิดพลับพลาจตุรมุขแห่งนี้เมื่อปี พ.ศ. 2517 และได้รับการอนุรักษ์ไว้จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีหัวรถจักรไอน้ำเก่าที่การรถไฟสั่งซื้อมาจากประเทศอังกฤษตั้งตระหง่านให้นักท่องเที่ยวได้ถ่ายรูปกันเป็นที่ระลึกด้วย

ที่ตั้ง : ถนนพระปกเกล้า ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
โทรศัพท์ : 0-2233-7010

วิกหัวหิน

"วิกหัวหิน ศิลปะสถานเพื่องานศิลปะ" โรงละครแห่งใหม่ของประเทศไทยในอำเภอหัวหินบนพื้นที่กว่า 30 ไร่ ประกอบไปด้วยโรงละครในร่ม ขนาด 300 ที่นั่ง, โรงละครกลางแจ้งท่ามกลางหมู่บ้าน, Arts Camp ที่พักเพื่อการสร้างสรรค์งานศิลปะ ในรูปแบบประติมากรรมปูนปั้น และลาน Promenade ลานอเนกประสงค์สำหรับจัดการแสดงและทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งโรงเรียนภัทราวดีมัธยมศึกษาหัวหิน ซึ่งอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ที่นี่จึงถือเป็นพื้นที่ทางศิลปะครบวงจรแห่งแรกของประเทศไทย ด้วยเสน่ห์ของศิลปะการแสดงที่ผสมผสานกันทั้งกลิ่นอายแบบตะวันตกกับวัฒนธรรมไทย กลายเป็นเสน่ห์เอกลักษณ์ของวิกหัวหิน เราจึงอยากให้ลองมาสัมผัสประสบการณ์ชมการแสดงอันน่าตื่นตาดูสักครั้ง หรือจะลองแวะเวียนมาพักผ่อนในพื้นที่ของวิกหัวหินก็ได้บรรยากาศอันหอมหวานของอดีตไปอีกแบบ

ที่ตั้ง : 62/70 ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
เปิดวันจันทร์ – เสาร์ ตั้งแต่เวลา 9.00 - 20.30 น.
& วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 15.00 – 17.30 น.
โทรศัพท์ : 0-2412-7287-8
www.vichuahin.com

เพลินวาน

ถ้าจะมาเที่ยวหัวหินแบบวินเทจก็ต้องไม่พลาด "เพลินวาน" สถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนชอปปิงในบรรยากาศย้อนยุค ที่ล่าสุดก็เพิ่งปรับโฉมใหม่ให้สวยสดใสยิ่งกว่าเดิม โดยใช้ชื่อว่า "เพลินวาน ตอนบางแสน" ที่มาพร้อมธีมทะเลโทนน้ำเงิน-ฟ้า พาเราย้อนเวลากลับไปยังชายหาดบางแสนในปี พ.ศ. 2500 อย่างด้านหน้าทางเข้าที่เคยเป็นฉากไม้เก่าๆ ตอนนี้ก็เปลี่ยนมาเป็นสีฟ้าสดใส และเมื่อเดินเข้ามาด้านในทุกอย่างก็ยังคงความสนุกสดใสในบรรยากาศของวันวานที่แสนร่วมสมัย ไม่ว่าจะเป็นเสียงเพลงเก่าที่ดังคลอทุกมุม ม้าหมุนและชิงช้าสวรรค์ของเด็กๆ ร้านค้าที่ตกแต่งด้วยผ้าใบสีฉูดฉาด จัดจำหน่ายข้าวของหลากหลาย ทั้งเสื้อผ้า เครื่องประดับ ของเล่น ของโบราณ ของที่ระลึก ไปจนถึงคาเฟ่ ร้านอาหาร และห้องพักในสไตล์วินเทจย้อนยุค ไปเยือนหัวหินคราวนี้รับรองว่ามีมุมถ่ายภาพใหม่ๆ ที่เพลินวานแน่นอน

ที่ตั้ง : 4/90-95 ซอยหมู่บ้านบ่อฝ้าย ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
เวลาเปิด - ปิด : เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00 - 22.00 น.
โทรศัพท์ : 032-520-311-2
www.plearnwan.com

ตลาดฉัตรศิลา หัวหิน

นอกจากถนนคนเดินหัวหิน หรือตลาดโต้รุ่ง และตลาด Cicada อันโด่งดังแล้ว ถ้าอยากได้บรรยากาศหัวหินย้อนยุควินเทจเก๋ๆ จริงๆ ก็ต้องมาเยือนที่ "ตลาดฉัตรศิลา" ซึ่งตลาดแห่งนี้ก็สามารถเดินเข้ามาได้ทั้งจากทางตลาดโต้รุ่งหัวหิน (เข้าจากริมถนนไปประมาณ 20 เมตรซ้ายมือ) หรือริมถนนตรงข้ามร้านสตาร์บัคส์ก็ได้ ความเก๋คือการตกแต่งตลาดในสไตล์ย้อนยุคสุดคลาสสิก แถมยังมีการนำเอารถโบราณ ตู้ไปรษณีย์ทรงเท่ๆ รวมถึงเฟอร์นิเจอร์เก่าๆ มาจัดวางสอดแทรกกลมกลืนไปกับตลาดได้อย่างลงตัว แต่สิ่งที่ดูเหมือนเป็นไฮไลต์ก็คือ เรือนแถวไม้โบราณสีขาว ที่ตั้งตระหง่านสร้างกลิ่นอายในวันวานได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังบริเวณชั้นสองของบ้าน ยังถูกดัดแปลงมาเป็นแกลเลอรี่แสดงภาพถ่ายหัวหินในยุคก่อนอีกต่างหาก จะแวะมาเดินชิมเดินชอปหรือเดินแชะภาพสวยๆ ก็เพลิดเพลินดีทั้งนั้น

ที่ตั้ง : ซอยหัวหิน 72/1 หรือ ซอยหัวหิน 72 ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00 - 23.00 น.

เซ็นทาราแกรนด์บีชรีสอร์ท แอนด์วิลล่า หัวหิน

โรงแรมตากอากาศแห่งแรกในสยาม

ปลายรัชสมัยของสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ความงามของชายฝั่งทะเลและบรรยากาศอันน่ารื่นรมย์ของหัวหินได้ชักนำให้พระบรมวงศานุวงศ์หลายพระองค์เสด็จไปจับจองที่ดินสร้างพระตำหนักสำหรับฤดูร้อนขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่นเดียวกับที่มีผู้คนปรารถนาที่จะไปพักผ่อน ณ สถานที่ตากอากาศอันสวยงามแห่งนี้ ด้วยเหตุนี้พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ผู้บัญชาการกรมรถไฟหลวง ดำเนินการสร้างที่พักตากอากาศขึ้นบริเวณหัวหิน ให้มีลักษณะสิ่งอำนวยความสะดวกเหมือนโรงแรมตามสถานที่ตากอากาศของต่างประเทศ ซึ่งการก่อสร้างได้แล้วเสร็จและเปิดให้คนเข้าพักอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2466 ภายใต้ชื่อ "โรงแรมรถไฟหัวหิน" ซึ่งนับว่าเป็นโรงแรมตากอากาศแห่งแรกในสยามประเทศที่หรูหราที่สุดในภูมิภาค เทียบได้กับโรงแรมชั้นนำในยุโรปสมัยนั้น

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ โรงแรมรถไฟหัวหิน ได้ปรับปรุงใหม่หลายครั้งหลายหน และล่าสุด "เซ็นทาราแกรนด์บีชรีสอร์ทแอนด์วิลล่า หัวหิน" ก็ยังคงเปิดให้บริการพร้อมด้วยความงดงามของสถาปัตยกรรมอาคารห้องพักและบรรยากาศอันเปี่ยมเสน่ห์ เสริมเติมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกสบายอันทันสมัย หากมีโอกาสมาเช็กอินเข้าพักที่นี่ ต้องไม่พลาดจิบชุดน้ำชายามบ่ายสไตล์อังกฤษ ณ เดอะมิวเซียม (The Museum Coffee & Tea Corner) สถานที่ที่รวบรวมประวัติศาสตร์ของโรงแรมรถไฟ ซึ่งมีตู้โชว์เครื่องมือเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารในสมัยนั้นประดับประดาฝาผนังด้วยรูปภาพเก่าของบุคคลสำคัญที่มาเยือนโรงแรม และที่สำคัญ ห้องนี้ยังเป็นแผนกต้อนรับเก่าครั้งสมัยเปิดโรงแรมเมื่อ 90 กว่าปีที่ผ่านมาอีกด้วย

เซ็นทาราแกรนด์บีชรีสอร์ทแอนด์วิลล่า หัวหิน

1 ถนนดำเนินเกษม ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โทร. 032-512-021 โทร. 053-213-143

NEW LIFE ขอนำเสนอร้านอาหารแสนเก๋ที่ซุกซ่อนตัวอยู่ในย่านต่างๆ พร้อมความพิเศษเฉพาะตัวที่ควรค่าแก่การตามหาเพื่อลิ้มลองความอร่อย

GO COFFEE ICE-CREAM

Sweet Day with Vintage

Go coffee & Ice - cream
ที่ตั้ง: ซอยหมู่บ้านภักดี (พระราม 3 ซอย 11)
เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ
เปิด: ทุกวัน เวลา 10.00 - 19.00 น.
โทร. 08-1832-8199

หลังจากปิดปรับปรุงระบบร้านมาพักใหญ่ ในที่สุดแฟนๆ ที่ชื่นชอบความหวานของไอศกรีมเย็นๆ กาแฟขมๆ หวานๆ ในบรรยากาศวินเทจของร้านลับแสนอร่อยอย่าง Go coffee & Ice - cream (โกะ คอฟฟี่ แอนด์ ไอศกรีม) ก็ได้กลับมาสัมผัสรสชาติเดิมและบรรยากาศที่คิดถึงกันอีกครั้ง เพราะร้านเปิดอย่างเป็นทางการอีกครั้งแล้ว ส่วนใครที่ยังไม่เคยมาเยือน เราก็ขอแนะนำว่าห้ามพลาด!

Go coffee & Ice-cream เป็นคาเฟ่สไตล์โมเดิร์นที่มีกลิ่นอายวินเทจด้วยเฟอร์นิเจอร์และข้าวของตกแต่งร้านที่เก่าจริงเก๋าจริง ซ่อนตัวอยู่ในซอยหมู่บ้านภักดี หรือพระราม 3 ซอย 11 ที่เพียงแค่เปิดประตูร้านเข้ามาก็สัมผัสได้ถึงความอบอุ่นราวกับเข้ามานั่งเล่นอยู่ในบ้านคุณปู่คุณย่าแล้ว ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะไม้ขัดขนาดใหญ่กลางร้าน มุมโซฟาหนังที่เข้ากับผนังสีฟ้า-น้ำเงิน ให้ความรู้สึกเรียบเท่ ตกแต่งด้วยดอกไม้สดในแจกันหลากสีสัน แล้วไหนจะของเล่นของสะสมของเจ้าของร้านที่จัดวางอยู่ตามมุมต่างๆ อีกล่ะ อย่ามัวแต่โพสท่าถ่ายรูป ควรจะเปิดเมนูสั่งขนมและเครื่องดื่มมาเข้าเฟรมด้วยจะได้เป็นฮิปสเตอร์ตัวจริง

คนรักไอศกรีมก็ต้องรีบไปเกาะตู้กระจกเลือกไอศกรีมโฮมเมดที่มีกว่า 10 รสชาติ หรือจะเลือกจับคู่กับวาฟเฟิลร้อนๆ ก็อร่อยเข้าท่า บอกเลยว่าแป้งวาฟเฟิลของร้านนี้ไม่เหมือนที่ไหน มันนุ่มกำลังดี ไม่หนักท้องจนเกินไป หรือจะเลือกเค้กสูตรพิเศษของทางร้าน ก็มีให้เลือกจนเวียนหัว แต่ที่ไม่อยากให้พลาดเลยก็คือ เค้กส้มที่หั่นเลมอนชิ้นโตมาเรียงบนหน้าเค้กแบบเต็มๆ คำ เคี้ยวหนึบหนับไม่อยากให้หมดชิ้น

มาดูที่เครื่องดื่มกันบ้าง นอกจากกาแฟร้อน-เย็นจะเป็นพระเอกของ Go coffee & Ice-cream แล้ว เครื่องดื่มเย็นๆ สูตรอื่นๆ ก็มีให้เลือกหลากหลาย อย่างวันนี้เราลองสั่ง Earl Grey Milk tea มาชิมคู่กับ Lemon Crinkle Cookies ชิ้นกำลังน่ารัก ก็ให้รสสัมผัสที่เข้ากันดีเหลือเกิน ชานมหอมๆ กับความเปรี้ยวนิดๆ ที่คุกกี้ อร่อยจริง! หรือถ้าชอบความหวานซ่าสดชื่น ก็ต้องเลือก Virgin Pina Colada พิน่าโคลาด้าสูตรไร้แอลกอฮอล์ที่หวานเปรี้ยวด้วยน้ำสับปะรดและมะพร้าวน้ำหอม จิบหมดแก้วตาสว่างและกระชุ่มกระชวยขึ้นทันที

HA TIEN CAFÉ

The Detail of Vintage

Ha Tien Cafe'
ที่ตั้ง: ซอยประตูนกยูง ท่าเตียน เขตพระนคร กรุงเทพฯ
เปิด: ทุกวัน เวลา 9.00 - 20.00 น.
โทร. 08-1302-0651

"ท่าเตียน" กลายเป็นอีกหนึ่งย่านที่เต็มไปด้วยร้านอาหารและคาเฟ่เก๋ๆ ฮิปๆ ที่พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวชาวไทยและต่างประเทศตลอดเวลา ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ ซึ่งล่าสุดก็มี Ha Tien Cafe' (ฮาเตียนคาเฟ่) แอนทีคคาเฟ่บรรยากาศลึกลับ กรุ่นกลิ่นอายวินเทจ เปิดให้บริการในซอยประตูนกยูง รอคอยให้คนรักขนมหวานและเครื่องดื่มเย็นๆ ตามมาชิมแล้วถ่ายรูปไปอวดกันบนโลกโซเชียล

ความโดดเด่นของ Ha Tien Cafe' นั้นมีมาตั้งแต่หน้าร้าน ที่จัดวางพรรณไม้นานาชนิดเคียงคู่กับชุดโต๊ะเก้าอี้เก่า มองเลยไปจะเห็นประตูเข้าร้านเป็นแบบบานเฟี้ยมเก๋ไก๋ และเมื่อผลักประตูเข้ามาก็จะพบกับบันไดเวียนโบราณที่สุดสายตา ซึ่งกลายเป็นมุมโปรดของหลายๆ คน เช่นเดียวกับการจัดวางชุดเฟอร์นิเจอร์ไม้เก่าเข้ากับข้าวของตกแต่งอันเปี่ยมเสน่ห์แบบวินเทจ ทั้งกระเป๋าเดินทางโบราณ ชะลอมใบเก่า รูปถ่ายจากคนรุ่นก่อนในกรอบรูปไม้ดีไซน์หรู และสัตว์สตาฟนานาชนิด และหากเดินเลยขึ้นไปถึงชั้นสามก็จะพบกับอีกเสน่ห์ของ Ha Tien Cafe' กับบรรยากาศเปิดโล่งรับแสงธรรมชาติแบบ Glass House และสวนบนดาดฟ้า ต่างจากความลึกลับที่ด้านล่างโดยสิ้นเชิง

มาถึง Ha Tien Cafe' ทั้งที ก็ต้องสั่งเครื่องดื่มซิกเนเจอร์ของทางร้านมาชิม Ma-Toom Coffee ใช่แล้วกาแฟมะตูม! ที่เป็นการนำเอานมสดหอมหวานมาผสมกับไซรัปที่ได้จากการเคี่ยวมะตูมแล้วท็อปด้วยช็อตกาแฟเข้มข้น ตกแต่งด้วยมะตูมแห้งอีกนิดรับรองประทับใจ หรือจะเลือกชาร้อนๆ ที่มีอยู่หลายกลิ่นก็เหมาะกับการจิบคู่เค้กและขนมต่างๆ สำหรับเค้กของ Ha Tien Cafe' นั้นขึ้นชื่อเรื่องครีมชีสที่เอามาจับคู่กับผลไม้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสตรอเบอร์รี่ ส้ม บูลเบอร์รี่ มิกซ์เบอร์รี่ หรือจะเลือกเค้กที่ขายดีอย่างดาร์กช็อกโกแลต หรือแคร์รอต เค้ก ก็อร่อยไม่แพ้กัน

ประเด็นสำคัญก็คือ เมื่อได้เค้กและเครื่องดื่มคู่ใจมาแล้ว ก็ต้องหามุมเก๋ๆ นั่งโพสท่าถ่ายรูปให้ได้ภาพที่ดีที่สุดเสียก่อน ถึงจะเริ่มลงมือชิมกันได้!

Vintage Style

เติมเต็มความทรงจำของวันวาน กับการแต่งบ้านสไตล์วินเทจ

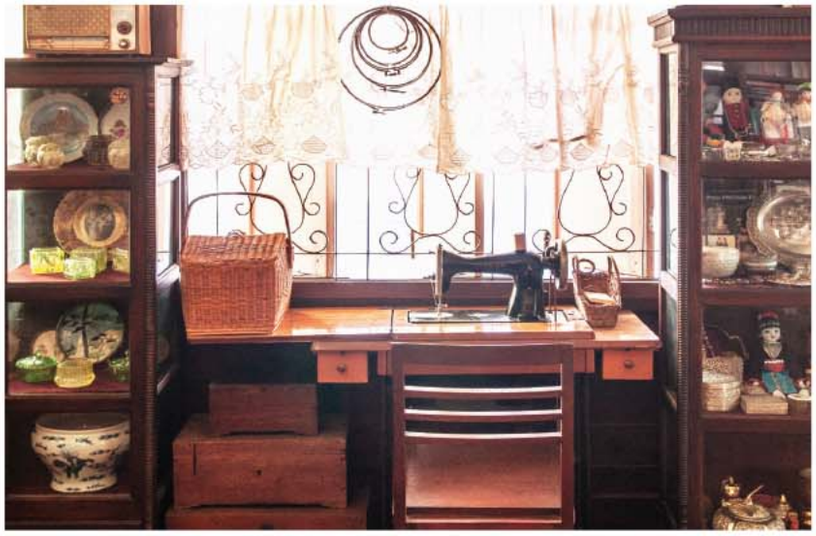
วินเทจ เป็นแนวแฟชั่นที่ได้รับความนิยมมาช้านาน วัฒนธรรมแนววินเทจนี้รวมทุกด้านที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตไว้ด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นงานศิลปะ เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย การตกแต่ง เฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ของวินเทจนั้นคือของเก่าที่มีเรื่องราวผ่านกาลเวลามาระยะหนึ่ง อาจจะเป็นของมือหนึ่ง ของใหม่ที่ผ่านเวลามาโดยไม่เคยถูกใช้ หรือเป็นของมือสองที่ถูกใช้งานมาตลอดระยะเวลา 20 - 30 ปีที่ผ่านมาก็ได้ เป็นของที่มีเรื่องราวและคุณค่าในตัวของมันเอง คนที่ชอบสไตล์วินเทจ จะมีความสนุกกับการนำของวินเทจมาประยุกต์ใช้ให้ดูสวยงามแปลกตาในแบบที่ไม่ซ้ำใคร

การตกแต่งภายในบ้านสไตล์วินเทจนั้น หัวใจคือการทำให้บ้านมีกลิ่นอายของวันวาน มีเรื่องราวความทรงจำสุข เศร้า ขม หวานที่เรามี โดยเราสามารถทำได้โดยการนำของเก่าที่มีมาตกแต่ง ไม่ว่าจะเป็นเฟอร์นิเจอร์เก่าสมัยรุ่นคุณตาคุณยาย คุณพ่อคุณแม่ หรืออาจเป็นของใหม่ที่ทำเลียนแบบของเก่าตามแบบสไตล์วินเทจก็ได้

THE DETAIL
รายละเอียดบอกยุคสมัย

ไม้และเฟอร์นิเจอร์เก่า

สมัยก่อน บ้านเรือนและข้าวของเครื่องใช้ล้วนสร้างจากไม้ หรือมีส่วนประกอบของไม้เป็นหลัก การจะตกแต่งบ้านให้มีกลิ่นอายความเก่า สามารถทำได้โดยเลือกชิ้นงานไม้อย่างบานหน้าต่าง ประตู พื้นไม้เก่า ตลอดจนเลือกข้าวของเครื่องใช้ที่มีอารมณ์เก่าๆ มาใช้ให้กลมกลืน เริ่มจากวางโต๊ะเก้าอี้ไม้เล็กๆ เรียบๆ ในมุมนั่งพักผ่อนสบายๆ หรือวางเป็นมุมกินข้าวก็ให้อารมณ์อุ่นๆ เก้าอี้ไม่ต้องมากตัว สองถึงสี่ที่นั่งให้อารมณ์อบอุ่นเหมือนโต๊ะที่เรากินข้าวกับคุณพ่อคุณแม่สมัยยังเด็กก็เข้าที



ผ้าและลูกไม้

การแต่งบ้านในสไตล์ย้อนยุคแบบวินเทจนั้น ผ้าหรือลูกไม้ขาวๆ ทั้งแบบสำเร็จหรือแบบถักมือด้วยโครเชต์หรือนิตติ้งนั้นเป็นที่นิยมกันมาก สีขาวและลวดลายหวานๆ ของผ้ากับลูกไม้เข้ากันได้ดีกับเฟอร์นิเจอร์ไม้และเครื่องเรือนเก่าทุกชนิด ผ้าพิมพ์ลายดอกไม้สีหวานๆ สามารถนำมาประยุกต์ใช้หุ้มเบาะโซฟาเก่า ใช้เย็บปลอกหมอนวางตามมุมต่างๆ ของบ้าน ผ้าลูกไม้หรือผ้าถักโครเชต์สามารถนำมาปูโต๊ะไม้ คลุมหลังทีวี คลุมหลังตู้เย็นๆ แบบที่เราเห็นในบ้านตอนเด็กๆ ก็ให้ความรู้สึกอบอุ่นได้ดีเช่นกัน

ของใช้และของสะสม

ของตกแต่งและของใช้ในบ้านสร้างบรรยากาศและเพิ่มรายละเอียดให้บ้านดูมีชีวิตชีวา แก้ว จาน ชาม หุ่นยนต์ ตุ๊กตา รถสังกะสี เมโลเดี้ยนตัวเก่า ของเล่นสมัยที่เราเด็ก แผ่นเสียง โปสเตอร์หนัง เทปเพลงของศิลปินที่ชอบ ของสะสมต่างๆ ทุกชิ้นมีเรื่องราว ของรักของหวงบางทีเก็บไว้ในกล่องจะลืมกันซะเปล่าๆ ลองสร้างบรรยากาศวินเทจให้กับบ้านด้วยของสะสมและของใช้เก่าเหล่านี้ช่วยให้ทุกมุมของบ้านมีเรื่องราว และได้อารมณ์วินเทจอีกด้วยค่ะ

สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้ดูเก่าก็คล้ายกับเรานั่งไทม์แมชชีนย้อนกลับไปในอดีต ความทรงจำแสนหวานนั้นไม่เคยเลือนหายไปฉันใด สไตล์วินเทจก็ไม่เคยล้าสมัยฉันนั้น

A Baketime Story

เชฟพลอย - ธนิณ์สิตา อัศวปิยานนท์

NEW LIFE ฉบับนี้เราจะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับเชฟสาวที่หลงใหลในการทำขนมเป็นชีวิตจิตใจ พร้อมด้วยดีกรีระดับเหรียญทองจากสนามแข่งทำขนมนานาชาติ อยากรู้แล้วใช่ไหมว่ารสชาติการทำขนมของทีมชาติจะเป็นอย่างไร เราไปทำความรู้จักกับเชฟคนนี้กันเลย "เชฟพลอย - ธนิณ์สิตา อัศวปิยานนท์"

กว่าจะมาเป็นเชฟพลอยอย่างทุกวันนี้

ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่าตัวเองจะมาเป็นเชฟหรอกค่ะ แต่เริ่มจากพลอยอยากมีร้านขนมเป็นของตัวเอง เลยลองเข้าไปทำงานที่ร้านขนมแห่งหนึ่งเพื่อเก็บประสบการณ์ อยากรู้ว่ามีงานอะไรที่เราต้องทำ ถ้าดูจุดไหนเป็นปัญหาจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร ซึ่งพลอยก็ได้ทำหลายหน้าที่เลย ทำให้เห็นว่าจุดไหนของการทำร้านขนมมีโอกาสเป็นปัญหามากที่สุด นั่นก็คือเชฟทำขนมค่ะ ถ้าเชฟคนนั้นไม่ว่างหรือลางาน ร้านก็จะไม่มีขนมขายเลย จึงทำให้พลอยตัดสินใจไปเรียนทำขนมค่ะ เผื่อถ้าเชฟลา พลอยยังสามารถจัดการเองได้ ตอนนั้นพลอยได้ไปเรียนทำขนมที่ Le Cordon Bleu Dusit Thani เรียนจนจบหลักสูตรทั้ง 3 Levels เลย ระหว่างนั้นก็ได้เจอเชฟนัท (บุลชัย อภิวัฒนศร : สามี) ที่นั่นค่ะ ซึ่งเค้าเป็นคนมีฝีมือ จนมีคนให้โอกาสไปแข่งในฐานะทีมชาติไทย โดยมีพลอยเป็นผู้ช่วยค่ะ และนั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของการที่ใช้คำว่า "เชฟ" นำหน้าชื่อตัวเอง

ความสนุกของการเป็นเชฟทำขนมอยู่ที่ตรงไหน?

ความสนุกอยู่ตรงที่ได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ให้คนอื่นกิน เวลามีโจทย์แปลกๆ มา ก็ท้าทายดีค่ะ แต่ถ้าโจทย์ยากมากก็จะปวดหัวหน่อยๆ (หัวเราะ) และความสุขจะอยู่ตรงที่คนทานขนมเราแล้วยิ้ม บางคนถึงขั้นเอ่ยปากชมแล้วไปบอกต่อและพากันกลับมาทานอีกครั้ง มันเป็นความรู้สึกที่แฮปปี้สุดๆ เลยที่มีคนชอบ และมีคนเห็นค่าในสิ่งที่เราตั้งใจทำ

ร้านของเชฟพลอย

ตอนนี้พลอยมีร้านขนมชื่อว่า A Baketime Story พลอยทำกับสามี ซึ่งเรามีมุมมองของร้านและงานธุรกิจค่อนข้างไปในทิศทางเดียวกัน เลยเปิด A Baketime Story ขึ้นมาค่ะ เพราะเราอยากทำขนมให้คนอื่นทาน เหมือนกับที่เราทำให้คุณพ่อคุณแม่เราทาน ทานแล้วอร่อยด้วยสบายใจด้วย เพราะร้านเราใช้วัตถุดิบที่ดี สะอาด ปราศจากเคมี และสารเสริมต่างๆ ทุกเมนูเราตั้งใจทำอย่างสุดฝีมือ นอกจากนี้ร้านของเรายังเป็นบริษัทที่ปรึกษาด้านการทำขนมด้วยนะคะ ทั้งรับให้คำปรึกษา ออกแบบครัว ทำเมนู รวมถึงดูสายการผลิตด้วยค่ะ ลูกค้าที่ให้เราดูแลก็มีตั้งแต่ร้านขนม โรงแรม ไปจนถึงโรงงานขนาดใหญ่เลยค่ะ เราจะบอกลูกค้าค่อนข้างครอบคลุม คิดให้รอบด้าน ไม่บอกแค่มุมเดียว เราบอกถึงมุมอื่นๆ ที่เป็นลูกโซ่กันด้วย คิดถึงผลดีผลเสีย ข้อดีข้อเสีย ให้เพื่อที่ลูกค้าจะได้ไม่ไปเจอปัญหาเองภายหลัง

ความพิเศษของร้าน A Baketime Story คืออะไร?

คงเป็นขนมของร้านที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ทั้งชนิดขนม และบางทีเป็นขนมชนิดเดิม แต่เปลี่ยนหน้าตาค่ะ โชคดีที่ลูกค้าถูกปาก และชอบสิ่งที่เราทำเลยสนุกไปด้วยกัน มีคำพูดจากลูกค้าอยู่คำนึงค่ะ ซึ่งพลอยก็ไม่รู้ว่าจะเรียกมันว่าเสน่ห์ของร้านได้รึเปล่า คำนั้นคือ "จินตนาการ" เค้าพูดประมาณว่า ร้านนี้ดีจังมีจินตนาการทั้งด้านรสชาติและหน้าตา อร่อยและแปลกแตกต่างจากที่อื่น พลอยเลยถือเป็นคำชมของร้านเราค่ะ

ประสบการณ์งานแข่งขันทำขนม

ล่าสุดนี้กำลังจะไปแข่งในฐานะทีมชาติไทย โดยงานนี้พลอยจะเป็นผู้ช่วยเชฟนัท นับเป็นงานแข่งใหญ่และมีงานที่ต้องทำเยอะมาก เลยต้องมีทีมผู้ช่วยเฉพาะฝั่งขนมกันเลยทีเดียว ส่วนที่พลอยลงแข่งเองก็จะเป็นเมื่อช่วงเดือนเมษายนที่ผ่านมาค่ะ ชื่อว่างาน FHA 2018 ที่ประเทศสิงคโปร์ ตอนนั้นพลอยได้เหรียญทองค่ะ ส่วนงานแข่งครั้งหน้าก็จะจัดที่ Luxemburg ประเทศเยอรมนี ชื่องานว่า Culinary World Cup 2018 ซึ่งถือว่าเป็นสนามใหญ่เหมือนกับแข่งโอลิมปิกเลยค่ะ พลอยก็ซ้อมเองที่ร้านและซ้อมใหญ่ร่วมกับทีมด้วยค่ะ ยังไงก็ส่งกำลังใจเชียร์ทีมชาติไทยด้วยนะคะ (ยิ้ม)

สิ่งที่คาดหวังจากการแข่งขันครั้งนี้

ทั้งพลอยและเชฟนัทคิดแค่ว่าเราจะทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ถ้าชนะก็ถือเป็นสิ่งที่ดีมากๆ สำหรับเราและชื่อเสียงของคนไทย แต่ที่สำคัญก็คือเราไม่อยากให้เกิดอุบัติเหตุหรือเหตุสุดวิสัยใดๆ ในการแข่งขัน ก็ช่วยภาวนาให้พลอยด้วยนะคะ

อยากเป็นเชฟควรมีพื้นฐานอย่างไรบ้าง?

ต้องมีความตั้งใจ มีวินัย และที่สำคัญมาก คือต้องอดทนค่ะ งานครัวไม่ว่าจะฝั่งคาวหรือฝั่งขนม เป็นงานที่หนักมากและเหนื่อยมาก มีอันตรายรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นของมีคม แก๊ส ความร้อน อุบัติเหตุสารพัด เราทำงานกันหลายชั่วโมงต่อวัน ยืนติดต่อกัน ไม่ได้นั่งหลายชั่วโมง บางวันยืนเกิน 10 ชั่วโมงติด แทบไม่เคยทานอาหารตรงเวลาเลย และอีกหลายๆ อย่างที่คนนอกอุตสาหกรรมไม่ทราบ หากไม่เตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับเรื่องพวกนี้ ก็แพ้บายกันไประหว่างทาง เพราะฉะนั้น นอกจากจะใจรักแล้ว คุณต้องเตรียมรับมือกับทุกปัญหาที่พลอยกล่าวมาข้างต้นให้ได้ พลอยเชื่อว่าถ้าทุกคนตั้งใจและมีวินัยก็สามารถทำได้เหมือนพลอยค่ะ

Gourmet & Cuisine ชวนคู่ซี้ไปเติมความหวานใน Siam So Sweet

"บริษัท ชาร์ป กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด" ร่วมกับ "Gourmet & Cuisine" จัดกิจกรรม WORKSHOP ทำขนมไทย ชวนคู่ซี้ไปเติมความหวานภายใต้ชื่องาน "Siam So Sweet" ที่ร้าน Mellow Garden Restaurant ให้กับสมาชิกเฟซบุ๊กแฟนเพจและนิตยสาร มาร่วมเรียนทำขนม "อาลัว" ในรูปแบบแฟนซีด้วยเตาอบไฟฟ้าชาร์ปอะมีทิสต์ โดยมี "อาจารย์ ธนวิทย์ ลายิ้ม" รองคณะบดีฝ่ายกิจการทั่วไป คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เป็นผู้ให้ความรู้ในการทำอาลัวในครั้งนี้ บรรยากาศภายในงานนั้นหอมอบอวลไปด้วยกลิ่นกะทิแบบไทยๆ และหวานไปด้วยผู้เข้าร่วม WORKSHOP ทั้งในรูปแบบครอบครัว เพื่อนซี้ รวมถึงคู่รัก และส่งท้ายด้วยกิจกรรมสนุกๆ กับการจัดประกวดขนมอาลัวแฟนซี เพื่อรับของรางวัลเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าจากชาร์ปอีกด้วย สำหรับใครที่พลาดกิจกรรมหวานๆ แบบงานนี้ไปก็ไม่ต้องเสียดาย สามารถติดตามกิจกรรมครั้งต่อไปได้ที่ "นิตยสาร Gourmet & Cuisine" และที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ "Gourmet & Cuisine"

ใช้กระติกต้มน้ำร้อนอย่างไรให้ประหยัดไฟ!?

1 ถอดปลั๊กเมื่อเลิกใช้งาน แต่ถ้าต้องการใช้น้ำร้อนแบบต่อเนื่อง ก็ไม่ควรดึงปลั๊กออกบ่อยๆ เพราะเมื่อจะเสียบปลั๊กใหม่ เครื่องจะใช้ไฟมากเพื่อเร่งน้ำให้เดือด เป็นการสิ้นเปลืองพลังงาน

2 รักษาความสะอาดตัวกระติก อย่าให้มีตะกรันเกาะด้านในตัวกระติก เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองไฟในการต้มมากกว่าเดิม ควรดูแลทำความสะอาดกระติกอย่างสม่ำเสมอ

3 ไม่ควรนำน้ำที่มีความเย็นจัดมาต้มกับกระติกต้มน้ำร้อนไฟฟ้า เพราะจะทำให้สิ้นเปลืองไฟเพิ่มขึ้นในการปรับอุณหภูมิของน้ำ ควรใช้น้ำอุ่นหรือน้ำที่อุณหภูมิห้องในการต้ม

การล้างคราบตะกรันในกระติกต้มน้ำร้อนไฟฟ้า

1 ใช้น้ำส้มสายชูผสมกับน้ำ (อัตราส่วน 1 : 1) เทลงในกระติกจนถึงระดับ FULL แล้วจึงเสียบปลั๊ก

2 ต้มน้ำจนเดือด ประมาณ 1 ชั่วโมง ถอดปลั๊กออก แล้วจึงเทน้ำทิ้งให้หมด ใช้ฟองน้ำถูแล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด จนกว่ากลิ่นน้ำส้มสายชูจะหมดไป

3 ให้เติมน้ำและเสียบปลั๊กต้มใหม่อีกครั้ง แล้วจึงเทน้ำทิ้งออกให้หมด ก่อนใช้งานปกติ

ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 สำหรับ กระติกต้มน้ำร้อนไฟฟ้า

ฉลากประหยัดไฟ คือฉลากที่บ่งบอกระดับการใช้ไฟฟ้าและข้อมูลเบื้องต้นต่างๆ ของเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ประสิทธิภาพ ค่าใช้จ่ายต่อปี เพื่อให้ผู้ใช้สามารถเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าได้อย่างเหมาะสม และประหยัดค่าใช้จ่ายในระยะยาว ฉลากประหยัดไฟจะมีระดับความประหยัดตั้งแต่เบอร์ 1 ถึงเบอร์ 5 โดยที่เบอร์ 5 หมายถึงประหยัดไฟมากที่สุด ซึ่งกระติกต้มน้ำร้อนไฟฟ้าแบรนด์ชาร์ปได้รับเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5 ครั้งแรกใน พ.ศ. 2553 โดยครอบคลุมกระติกน้ำร้อนทุกขนาด ทั้งนี้รุ่นที่ผ่านการทดสอบและได้รับฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 จะต้องมีค่าประสิทธิภาพพลังงานความร้อน ร้อยละ 95

มาเป็นเพื่อนกันเถอะ

SHARP WEE CLUB
@sharpweeclub

เพียงแค่สแกนคิวอาร์โค้ด แล้วคุณจะได้อัปเดตข้อมูลข่าวสารดีๆ ของบริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ทั้งในเรื่องของผลิตภัณฑ์ โปรโมชั่น งานแฟร์และอีเวนท์ชาร์ปทั่วประเทศ รวมไปถึงคลิปสอนทำอาหารในรูปแบบต่างๆ มากมาย ทาง Line@SHARPWEECLUB

อย่าช้า... มาเป็นเพื่อนกันเถอะ!

SHARP

"ผู้ช่วยมือออร่อย"

สะดวก ง่ายในเครื่องเดียว

EO-28LP

Amethyst collection

The Reflection of Modern Lifestyle

ประสบการณ์ความอร่อยเริ่มได้ ด้วยเตาอบไฟฟ้าชาร์ป อะมีทิสต์
สวยหรู สะดุดตา ขนาด 28 ลิตร สามารถตั้งอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 70-250 °C
มีระบบลมร้อนช่วยกระจายความร้อนอย่างทั่วถึง
แล้วความหลงใหลจะกลายเป็น Passion ทุกครั้งที่เปิดเตา

Modern Living Solution
สูตรสำเร็จของชีวิตทันสมัย

THAI CITY ELECTRIC

บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด
1643/4 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2333 3111 ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 0 2254 5000 อีเมล : callcenter@thaicity.co.th

www.thaicity.co.th
www.sharp-weeclub.com
www.facebook.com/sharpweeclub