

SHARP



NEW LiFE

ปีที่ 41 ฉบับที่ 125 มกราคม - เมษายน 2563

THE MODERN LIVING MAGAZINE

Eco Lifestyle

ใช้ชีวิตปลอดสารพิษ
เป็นมิตรกับธรรมชาติ



Feature
ทางเลือกสำหรับคน Eco Friendly

Open Mind
“โตโน่ ภาคิน คำวิชัยศักดิ์”
พลังของคนรักโลก

Traveler
เที่ยวทั่วไทยแบบไม่เพิ่มภาระให้โลก

Esy Menu
เมนูอร่อยสุดสร้างสรรค์จากครัวชาร์ป

CSR Today
พลังของการให้โอกาสทางการศึกษา

Good Idea
บ้านรักโลกแบบคนรักโลก

SHARP

พัดลมชาร์ป สวย ทน คุ่มค่า มาตรฐานญี่ปุ่น



PJ-SL163

- รับประกันทุกชิ้นส่วน 3 ปี
- ความปลอดภัย 3 ระบบ



- THERMAL FUSE ระบบตัดไฟอัตโนมัติ
- CURRENT FUSE ตัดเมื่อกระแสไฟเกิน
- FLAME RETARDANT พลาสติกไม่ลามไฟ



มีขนาด 16" 18" 20" ให้เลือก

Modern Living Solution
สูตรสำเร็จของชีวิตทันสมัย



บริษัท ไทยการไฟฟ้า 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

CONTENT

Editor's Talk ค่ายกับ บ.ก.	04
Inspiration Story แรงบันดาลใจ	05
Good to Know รู้ไว้ดีกว่า	06
Open Mind เจาะใจคนดัง	08
Shopping List ชอปสนุก	12
Esy Menu เมนูทำง่าย	14
Healthy Quote พลังคำ พลังคิด พลังใจ	20
CSR TODAY ถ้าวู้ปีที่ 19 พลังของการให้โอกาสทางการศึกษา	21
Healthy Fact เกร็ดสุขภาพ	25
The Frame มุมศิลป์	26
Feature เรื่องเด่น	28
Traveler ชวนเที่ยว	32
Take a Rest ชวนพัก	35
Inside Bangkok เล่ากรุงเทพฯ	36
Good Idea ไอเดียดีๆ	38
Chef Talk ค่ายกับเชฟ	40
SHARP News ข่าวสารจากชาร์ป	42
SHARP Tip เคล็ดลับสู่บ้าน	43



Editor's Talk

ดุษฎี ม.ก.

ECO LIFESTYLE

คงต้องยอมรับแล้วว่า เรากำลังเข้าสู่ยุคที่ทุกคนต่างได้รับผลกระทบทางด้านสิ่งแวดล้อมกันถ้วนทั่ว ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องสภาวะอากาศ มลพิษ น้ำ ดิน ไปจนถึงเรื่องขยะ แต่ในขณะเดียวกัน ก็ยังมีเรื่องดีๆ อยู่เช่นกัน เมื่อพวกเราทุกคนต่างก็ตระหนักถึงปัญหา พยายามปรับตัว เปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิต และช่วยกันคนละไม้คนละมือ เพื่อให้ปัญหาเหล่านี้ทุเลาเบาบางลง และเพื่อให้โลกใบนี้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

NEW LIFE ฉบับนี้ เราจึงขอหยิบยกเรื่องการใช้ชีวิตสไตล์ ECO ที่เป็นเรื่องเล็กๆ ง่ายๆ ที่ใครๆ ก็สามารถเริ่มต้นทำได้ แถมยังเป็นเรื่องน่าสนใจที่ได้ทดลองทำอะไรใหม่ๆ อีกด้วย ปีใหม่นี้ ลองตั้งเป้าหมายง่ายๆ ดูสิคะว่า เราจะช่วยโลกใบนี้ด้วยการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของตัวเองอย่างไร นอกจากจะเป็นของขวัญให้ตัวเราเองแล้ว มันยังจะเป็นของขวัญให้กับโลกของเราด้วยนะคะ

พบกันใหม่ฉบับหน้า

สวัสดีค่ะ



แก้ว จาน ชาม ช้อน ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ กลายเป็นสิ่งที่คนรักโลกจะขาดไม่ได้ และสะท้อนให้เห็นถึงกระแสความห่วงใยที่มีต่อโลกใบนี้

////////////////////////////////////

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, ประดิษฐ์ สุตังคานุ

บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา กิตติพงษ์ ภูริกิตติ รองบรรณาธิการ อนุภรณ์ สุตันโอ สมาชิกสัมพันธ์ เอมวลี แจ่มศรี โทร. 0 2254 5000 กด 1

แยกสีและพิมพ์ : บริษัท สยามพริน จำกัด ผลิตโดย : บริษัท อาร์ท แอดดิคท์ จำกัด



Environmental Education Centre

ให้โลกเราสวย...พวกเรามาช่วยกันกับ
“อเล็กซ์ เสนเดสส์”



หาสนใจ สามารถติดตามผู้สร้างแรงบันดาลใจอย่างอเล็กซ์ หรือสนใจส่งเยาวชนไปบ้านเจ้าরণกักรสม กับ EEC Thailand ได้ที่ <http://eecthailand.com>

เชื่อว่าหลายๆ คนคงจะรู้จักหรือพอจะคุ้นหน้าคุ้นตากับนักแสดงหนุ่มวัย 29 ปี อย่าง “อเล็กซ์ เสนเดสส์” กันอยู่แล้ว แต่น้อยคนนักจะทราบว่า ทุกวันนี้ นอกจากจะทำงานในฐานะนักแสดง อเล็กซ์ยังใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปกับการทำประโยชน์เพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจังอีกด้วย แล้วถ้าถามว่าจริงจังแค่ไหน ก็แค่การที่นิสิตคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อย่างเขา ตัดสินใจเปลี่ยนเส้นทางการศึกษาโดยหันมาเรียนปริญญาโท ด้านสังคมศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อจะนำความรู้ไปใช้ในการทำงานเพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน พร้อมกับมุ่งมั่นปลูกฝังความคิดรักสิ่งแวดล้อมให้กับเด็กๆ ที่จะโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคตในทุกโอกาสที่ทำได้

“ผมเชื่อว่าการศึกษานำไปสู่การอนุรักษ์ เมื่อเด็กๆ เกิดความรักกับสิ่งที่กำลังเรียนรู้แล้ว เขาก็จะต้องการปกป้องสิ่งที่เขารัก” อเล็กซ์ลงมือลงแรงปลูกจิต

สำนึกรักธรรมชาติให้กับเด็กๆ ผ่านโครงการที่ชื่อว่า “EEC Thailand” หรือ “Environmental Education Centre” ศูนย์การเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมให้แก่เยาวชน ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2015 โดยเขากับเพื่อนอีก 2-3 คน กระทั่งผ่านไป 4 ปี วันนี้ EEC เติบโตเป็นบริษัทขนาดกลาง มีพนักงานเต็มอัตรา และพัฒนาสร้างเสริมความรู้ ปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชน รวมทั้งผู้ปกครองมากมาย

“การที่เราจะปกป้องอะไรสักอย่าง มันต้องแก้ที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ปลายเหตุ เราพยายามที่จะให้เด็กเหล่านั้นได้เห็น เพื่อที่เขาจะได้ช่วยปกป้อง เป็นสิ่งที่เราหวังผลในระยะยาว ส่วนระยะสั้นซึ่งมีคนทำอยู่แล้วก็ดีอยู่แล้ว เพียงแต่เราจะทำระยะยาวเท่านั้นเอง”

ในฐานะมนุษย์คนหนึ่งที่ใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบเดียวกันนี้ ต้องขอบคุณอเล็กซ์ที่สร้างแรงบันดาลใจและมุ่งมั่นปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความรักที่มีต่อโลกให้กับทุกๆ คนต่อไป



เปลี่ยนขยะเศษอาหารให้กลายเป็นปุ๋ยแบบง่าย ๆ

รู้หรือไม่ว่าในยุคนี้ เราสามารถเปลี่ยนขยะเศษอาหารให้กลายเป็นปุ๋ยได้อย่างง่ายดายและไม่เลอะเทอะเปรอะเปื้อน และไม่เหม็นอีกด้วย เราขอแนะนำให้รู้จักกับ Bio Trash หรือถังย่อยเศษอาหารในครัวเรือน ให้กลายเป็นปุ๋ย ที่เป็นการออกแบบและพัฒนาาร่วมกันระหว่างไรท์หลังฉาง (Farm Behind the Barn) และลุงรีรี่ฟาร์มไ้เดื่อน (Uncleeree Farm) จนได้ถังที่ใช้าง่าย หมดปัญหาเรื่องกลิ่น และสามารถเปลี่ยนขยะเศษอาหารให้มีประโยชน์อีกครั้ง โดยใช้ Strater หรือตัวย่อยสลายจุลินทรีย์และแบคทีเรียเพื่อทำให้เกิดการย่อยสลาย ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 - 45 วัน ก็จะได้ปุ๋ยหมักมาใช้ ใครสนใจติดต่อสอบถามไปได้ที่เฟรมิก Farm Behind the Barn หรือ Uncleeree Farm ได้เลย



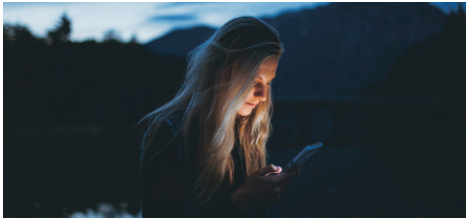
สายการบิน Air New Zealand เลิฟแก้วกาแฟกันได้

น่าประทับใจมากที่สุดสำหรับสายการบิน Air New Zealand ที่ได้ออกมาประกาศทดลองเสิร์ฟกาแฟบนเครื่องบินในรูปแบบใหม่ โดยขอใช้แก้วกาแฟที่สามารถกินได้มาแทนแก้วกระดาษหรือแก้วพลาสติกที่เคยใช้แบบเดิมๆ โดยตัวแก้วกาแฟกินได้นี้จะทำมาจากขนมปังบิสกิตปรูจรวงวานิลลา ซึ่งบรรดาผู้โดยสารต่างก็ยืนยันแล้วว่าเป็นแก้วกาแฟที่อร่อยและสร้างสรรคมาก นอกจากนี้ ผู้โดยสารที่เป็นเด็กก็สามารถชิมแก้วบิสกิตนี้ได้เช่นกัน โดยจะเสิร์ฟมาพร้อมกับไอศกรีมรสต่างๆ ทั้งนี้ ที่ผ่านมสายการบิน Air New Zealand ได้มีการปรับเปลี่ยนภาชนะเพื่อสภาพแวดล้อมมาแล้วหลายครั้ง อาทิ การปรับมาใช้ภาชนะที่ผลิตจากกระดาษและข้าวโพดแทนภาชนะพลาสติก ทั้งในเลาจน์และบนเครื่องบิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้บริษัทสามารถลดการสร้างขยะพลาสติกลงได้ถึง 15 ล้านชิ้นต่อปีเลยทีเดียว

สาหร่าย วัตถุดิบแห่งอนาคต

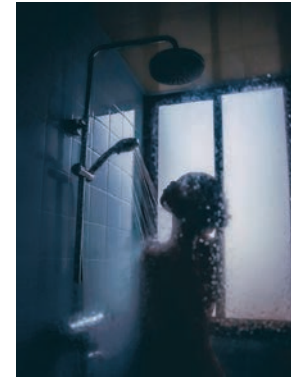
สาหร่ายทะเลกลายเป็นวัตถุดิบที่นักโภชนาการ นักสิ่งแวดล้อม และนักวิทยาศาสตร์ ต่างก็ยกย่องว่านี่คือวัตถุดิบแห่งอนาคต โดยล่าสุดมีรายงานจากสถาบัน Science Advice for Policy from European Academies (SAPEA) ที่ระบุว่า สาหร่ายทะเลสามารถเลี้ยงดูประชากรโลกที่เติบโตอย่างรวดเร็วได้ เพราะการเลี้ยงสาหร่ายทะเลต้องการแค่แสงแดด ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และน้ำ ในการเจริญเติบโต ที่สำคัญสาหร่ายทะเลยังอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ โปรตีน กรดไขมันจำเป็น และมีรสชาติที่ดีตามธรรมชาติ จึงถูกยกให้เป็น Superfood ยอดฮิตชนิดใหม่ และยังมีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาธ์แปซิฟิกยืนยันว่า ในแต่ละปี ฟาร์มสาหร่ายทั่วโลกสามารถจับปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 19 พันล้านตัน หรือกว่าครึ่งหนึ่งของก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยโดยมนุษย์อีกด้วย





Social Media Detox ปลอดภัยไหมที่นำลอง

กลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่หลาย ๆ คนยืนยันแล้วว่าทำให้สุขภาพจิตของตัวเองดีขึ้นจริง ๆ สำหรับ Social Media Detox หรือการบำบัดอาการเสพติดโซเชียลมีเดียที่ก่อให้เกิดความทุกข์ โดยวิธีง่าย ๆ ก็คือการพาตัวเองออกห่างจากสมาร์ทโฟนและโซเชียลมีเดียต่าง ๆ นั้นเอง ทั้งนี้ มีแนวทางในการปฏิบัติ Social Media Detox อยู่ 6 ข้อ ได้แก่ ปิดโทรศัพท์มือถือ 1 วัน หรือเปลี่ยนมาใช้โทรศัพท์ธรรมดาที่ไม่ใช่สมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 วัน, Log out เฟซบุ๊ก, ไลน์ หรืออินสตาแกรมอย่างน้อย 1 วัน, ลองคิดถึงเพื่อนในโซเชียลมีเดียให้เหลือแต่คนที่สนิทกันจริงๆ, หากิจกรรมอื่นทำแทนการเล่นโซเชียลมีเดีย, ออกท่องเที่ยวและสัมผัสช่วงเวลาแห่งความสุขด้วยสายตาตัวเอง โดยไร้ซึ่งสมาร์ทโฟน, ปรับทัศนคติในการเล่นโซเชียลมีเดียใหม่ จำไว้ว่าคนในโลกออนไลน์มักจะเสนอแต่แง่มุมดี ๆ ของตัวเองทั้งนั้น แต่จริงๆ แล้วคนเราย่อมมีทั้งสุขและทุกข์ปนกันไป



อาบน้ำแบบรักโลก

ประเดิมปีใหม่ 2020 ด้วยการที่คนกรุงเทพฯ ประสบปัญหาน้ำประปามีรสชาติเค็ม ซึ่งก็เป็นผลมาจากสภาวะระดับน้ำในแม่น้ำเจ้าพระยาลดระดับลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้น้ำทะเลหนุนสูงกว่าปกติ จนน้ำประปามีค่าความเค็มสูงเกินมาตรฐานของน้ำดื่มนำมาผลิตน้ำประปา ดังนั้น การช่วยกันประหยัดน้ำจึงเป็นอีกหนึ่งหนทางที่จะช่วยให้ทุกคนผ่านปัญหาน้ำประปาเค็ม รวมถึงภัยแล้งอันมีที่มาจากหน้าหนาวที่ต่ำกว่าทุกปีไปได้ โดยเริ่มจากการอาบน้ำด้วยฝักบัว ที่จะช่วยประหยัดกว่าการอาบน้ำด้วยวิธีแช่ในอ่างอาบน้ำและการอาบน้ำนอกอ่าง นอกจากนี้ก็ควรอาบน้ำให้เร็วขึ้น เพราะในการอาบน้ำเพียงแค่ 4 นาที ก็ใช้น้ำไป 75 - 150 ลิตรแล้ว ฉะนั้นแล้วควรอาบน้ำให้เร็วขึ้นอีกนิดใช้เวลาให้น้อยลง เพื่อช่วยกันประหยัดทรัพยากรน้ำไว้ใช้ในภายภาคหน้า



Float แก้วชาไข่มุกรักโลก อร่อยไม่ต้องใช้หลอด

ในขณะที่ทั่วโลกกำลังรณรงค์กันเรื่องการลดใช้หลอดพลาสติก ทว่าเมนูสุดฮิตจากไต้หวันอย่าง “ชาไข่มุก” กลับต้องพึ่งพาหลอดขนาดใหญ่เพื่อดูดไข่มุกขึ้นมาพร้อมกับน้ำชา อันเป็นเอกลักษณ์ของการลงลิ้มชิมรสเมนูนี้ แต่ไม่มีอะไรยากเกินความสามารถของมนุษย์เรา ในที่สุด Mickey Wu และ Fang Shih สองนักออกแบบผลิตภัณฑ์ชื่อดังของไต้หวันก็ได้คิดค้นแก้วชาไข่มุกสุดพิเศษที่ชื่อว่า Float ขึ้นมา โดยเราจะสามารถดื่มชาไข่มุกพร้อมเคี้ยวไข่มุกหนุบหนับในปากได้โดยไม่ต้องใช้หลอด ซึ่งแก้วชาไข่มุก Float นี้ผลิตจากแก้วที่ผ่านการรีไซเคิล ออกแบบให้มีส่วนตัวกรองไข่มุกอยู่ด้านบน โดยมีน้ำแข็งและชาอยู่ด้านล่างอีกชั้นพร้อมฝาปิดกันหก เมื่อยกขึ้นดื่มก็จะได้ทั้งชาและไข่มุกพร้อมกัน ดื่มได้สะดวก แม้ไม่มีหลอดดูด นอกจากนี้ ยังออกแบบให้สามารถถอดตัวแก้วและส่วนประกอบต่างๆ ออกมาเพื่อล้างทำความสะอาด และประกอบนำกลับมาใช้ซ้ำได้ แบบนี้สิ แก้วรักษ์โลกของจริง!

#bettertogether

พลังของคนรักสัตว์โลก

“โตโน่ ภาคิน คำวิลัยศักดิ์”

สู่โครงการเก็บรักสัตว์

จากรีโอกเกอร์มาดเก๋สู่อีกหนึ่งพลังของคนรุ่นใหม่ที่ไม่ใช่แค่สิ่งแวดล้อม และต้องการให้โลกใบนี้ดีขึ้น “โตโน่ - ภาคิน คำวิลัยศักดิ์” จะมาพูดคุยพร้อมชักชวนให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องเล็ก ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา อย่างขยะ เชื่อเถอะว่า เมื่ออ่านบทสัมภาษณ์ฉบับนี้อจบลง เราจะอยากจะทำอะไรบางอย่างเพื่อโลกใบนี้เช่นกัน

กลายเป็นตัวแทนของคนรักสัตว์โลกอย่างเต็มตัวแล้ว

จริงๆ ก่อนที่ผมจะมาทำเรื่องสิ่งแวดล้อมหรือการเก็บขยะต่างๆ นี่ ผมก็เป็นทูตองค์กรพิทักษ์สัตว์แห่งโลก (World Animal Protection Ambassador) มาก่อนแล้วนะครับ ผมทำต่อเนื่องมา 6 ปีแล้ว แล้วก็พบว่ามีปัญหาใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอด ซึ่งนอกจากปัญหาเฉพาะหน้าแล้ว ปัญหาที่ลึกลับ อย่างปัญหาสัตว์ป่า เช่น การใช้ช้างในธุรกิจการท่องเที่ยว การค้าสัตว์ผิดกฎหมาย รวมถึงเรื่องสัตว์เลี้ยง ทั้งสุนัข แมว หรือแม้กระทั่งการเลี้ยงหมูในฟาร์มต่างๆ มันมีรายละเอียดของปัญหาเยอะมาก ซึ่งเราตัวคนเดียวก็ไม่สามารถจะช่วยเหลือได้ทั้งหมด ต้องให้ภาคสังคม ภาครัฐได้ช่วยกันสร้างกฎระเบียบมาดูแล ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยครับ โดยสิ่งที่เราจะโฟกัสกันในปีนี้ก็คือแคมเปญหยุดซื้อหยุดขายสัตว์แปลก ซึ่งตอนแรกผมก็ชอบนะครับ รู้สึกว่าสัตว์แปลกเขาก็มีความน่ารัก ผมก็เคยอยากเลี้ยง อยากจะดูแลเขาให้ดี แต่พอมาเรียนรู้กับองค์กรพิทักษ์สัตว์แห่งโลก ประเทศไทย (World Animal Protection Thailand) ก็พบว่าเราไม่รู้จักธรรมชาติของเขาจริงๆ หรือแล้วบางครั้งคนที่เอามายขายก็ลักลอบเอาเข้ามา ตายไปก็เยอะ ถ้าเราไม่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เขาทรมาน เราก็ต้องหยุดเอ็นดูเขาในทางที่ไม่ใช่ธรรมชาติของเขาครับ



ส่วนโครงการเก็บรักษ ก็เป็นโครงการที่เริ่มมาจากการที่ผมไปทำงานจิตอาสาบ่อยๆ แล้วก็กลับมาคิดว่าอะไรคือสิ่งที่เราทำแล้วมันจะได้ประโยชน์ที่สุดกับประเทศชาติจริงๆ แล้วเป็นอะไรที่ทุกคนทำด้วยกันได้ทั้งหมด ไม่มีผลเสีย มีแต่ได้กับได้ ก็นึกถึงสิ่งที่เราเห็นมาตั้งแต่เด็กว่าประเทศเราขยะเยอะ แม่น้ำเน่าเสีย กรุงเทพฯ ควันพิษก็เยอะ ยิ่งช่วงปีสองปีที่ผ่านมาก็มีปัญหาเรื่องฝุ่นควันพิษชัดเจนนมาก แล้วผมคิดว่าทุกอย่างมันก็เกี่ยวพันกับเรื่องขยะทั้งหมด ก็เป็นที่มาของโครงการเก็บรักษ ที่ผมอยากจะรณรงค์ปลูกฝังจิตสำนึกในการเก็บขยะ โดยตั้งแต่เริ่มโครงการมาเราก็ได้มีการตระเวนไปเก็บขยะมาแล้ว 10 ครั้ง ในหลายๆ พื้นที่ทั่วประเทศ ครั้งแรกเราเริ่มกันที่แหลมสาร สัตหีบ และล่าสุดก็เพิ่งไปมากันที่จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกับน้องๆ และจิตอาสาที่โรงเรียนเบญจมมหาราช ลงพื้นที่เดินเก็บขยะกันเป็นระยะทาง 5.5 กิโลเมตร



แนวความคิดเรื่องการรักษ์โลกรักษ์สิ่งแวดล้อมของโตโน่มาจากที่ไหน

คือผมคิดว่า เราเกิดมาเป็นคนทั้งทีแล้ว นอกจากเรื่องของตัวเองแล้ว ก็ควรจะตอบแทนชาติ ตอบแทนแผ่นดินด้วย แล้วก็ต้องทำอะไรอย่างจริงจัง สำหรับผม ถ้าเรารักชาติรักแผ่นดินจริง อะไรที่มันเป็นประโยชน์ อะไรที่มันทำให้ชาติบ้านเมืองนี้ดีขึ้น มันเป็นเรื่องที่คนไทยทุกคนควรจะทำ นอกจากเรื่องของสิ่งแวดล้อม เรื่องของธรรมชาติ เรื่องของอากาศ ก็เป็นเรื่องของขยะนี่ละ ที่เป็นปัญหาสำคัญ และทุกคนก็สามารถช่วยกันคนละไม้คนละมือได้

กว่าจะมาเป็นโครงการเก็บรักษ

ผมหาข้อมูลและทำการบ้านเกี่ยวกับปัญหาขยะเยอะมากนะครับ อ่านและดูเยอะมาก ทั้งในโซเชียลมีเดีย หนังสือตำรา ไปจนถึงคลิปต่างๆ ศึกษาทั้งตัวปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาหลายๆ แนวความคิด หลายๆ วิธีการ จนทำให้มั่นใจว่าขยะนั้นเป็นต้นเหตุของทุกสิ่ง แล้วเราก็ต้องแก้ไขจากตรงนี้ รู้ไหมครับว่า ขยะที่เราทิ้งมันไป มันจะไปรวมกันที่ขั้วโลกเหนืออันเป็นจุดศูนย์รวมของสิ่งมีชีวิตพลาสติกบางประเภทไม่สามารถย่อยสลายได้ มันจะแตกตัวเป็นไมโครพลาสติกเม็ดเล็กๆ จนอาจจะเล็ดถึงขนาดนาโนพลาสติกที่เป็นอันตรายมากๆ เพราะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่สามารถซึมเข้าผิวหนัง แล้วเข้าสู่กระแสเลือดได้ พอสัตว์ทะเลกินขยะพลาสติกเข้าไป หรือมีนาโนพลาสติกอยู่ในตัว แล้วเราก็กินปลาเข้าอีกที เราก็จะมีสารพิษพวกนี้อยู่ในร่างกายด้วย มันน่ากลัวมากนะครับ แล้วตอนนี้ประเทศไทยของเราก็มีขยะในทะเลมากเป็นอันดับ 6 ของโลกแล้ว มันเป็นปัญหาระดับชาติเลย แต่ผมก็อยากจะเริ่มจากอะไรเล็กๆ ที่ตัวผมเองและทุกคนสามารถทำร่วมกันได้ มันก็เลยเกิดขึ้นมาเป็นโครงการเก็บรักษ ที่พอได้เริ่มแล้วก็ทึ่งใจที่หลายๆ ฝ่าย หลายๆ คนเริ่มเห็นความสำคัญและสนใจที่จะเข้ามาร่วมทำด้วยกัน ผมอยากจะย้ำว่า การที่ผมทำสิ่งนี้ไม่ได้หมายความว่าพนักงานเก็บขยะทำงานไม่ดีนะครับ ผมแค่มองว่างานนี้ไม่ใช่หน้าที่ของพนักงานเก็บขยะหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น แต่ประเทศนี้เป็นของเราทุกคน เราจึงควรช่วยกัน



“ผมคิดว่าปัญหาขยะไม่ควร
จะเป็นแค่กระแส แต่ต้อง
เป็นเรื่องสร้างจิตสำนึกให้
กับทุกคน เพราะเก็บเท่า
ไหร่ก็ไม่มีทางหมดจริงๆ
ถ้าคนไม่เลิกทิ้งขยะกัน”



จิตสำนึกเป็นเรื่องสำคัญ

คือผมรู้ว่าตัวผมลำพังคนเดียวไม่สามารถทำให้ประเทศสะอาดขึ้นได้จริงๆ
ดังนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือการปลูกจิตสำนึกให้ทุกคนเห็นความสำคัญ และอยากจะมา
ร่วมด้วยช่วยกัน อย่างครั้งแรกที่ผมเริ่มเก็บขยะ ผมก็เลือกแถวๆ บ้าน ตั้งใจจะเก็บ
ทุกอย่าง ก็เช่ารถกระบะตามเก็บขยะที่เราเห็นตามสองข้างทางถนน ช่วยกันแค่นี้ก็
คน จนต่อยอดเป็นโครงการเก็บรักษ้อย่างที่เห็น แล้วผมก็เชื่อว่า ยิ่งโครงการเราเติบโต
หรือเดินทางไปยิ่งที่ต่าง ๆ มากเท่าไร ก็จะเป็นการสร้างจิตสำนึกให้กับคนในพื้นที่
นั้นๆ มากขึ้นเท่านั้น ผมคิดว่าปัญหาขยะไม่ควรจะเป็นแค่กระแส แต่ต้องเป็นเรื่อง
สร้างจิตสำนึกให้กับทุกคน เพราะเก็บเท่าไรก็ไม่มีทางหมดจริงๆ ถ้าคนไม่เลิกทิ้ง
ขยะกัน ผมจึงอยากให้ทุกคนมีจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ทั้งเวลาทิ้ง และเวลาใช้ครับ

เป้าหมายของโตโน่

ผมตั้งเป้าไว้ว่า ภายใน 5 ปี ผมอยากให้เราติด 1 ใน 5 ของประเทศที่สะอาด
ที่สุดในโลกให้ได้ และอยากจะทำโรงงานกำจัดขยะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมขึ้นมา
ให้ได้ เพื่อที่จะทำให้ทุกอย่างที่เราทำมันเกิดความยั่งยืนมากที่สุด เป้าหมายของผม
ไม่ใช่เรื่องการได้รับคำชื่นชมหรือรางวัลอะไรเลย ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องน่ายินดีมาก
ก็ตาม อย่างล่าสุดที่ผมได้รับตำแหน่งทูตแห่งมหาสมุทร เพื่อความยั่งยืนแห่งภูมิภาค
เอเชียแปซิฟิก (Sustainable Ocean Ambassador Asia-Pacific: SOA) จาก UN
หรือองค์การสหประชาชาติ มันก็เป็นเรื่องน่าปลื้มใจและเป็นกำลังใจที่ดีของ
พวกเราที่ทำงานในโครงการเก็บรักษทุกคน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่ตำแหน่ง คำชม
หรือถ้วยรางวัลใดๆ เลย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของสิ่งแวดล้อม
ในพื้นที่แผ่นดินเมืองไทย ในท้องทะเลของบ้านเรา

เส้นทางในวงการบันเทิงของโตโน่ ผ่านเรื่องดีและร้ายมา มากมาย มีวิธีรับมือกับเรื่องต่างๆ อย่างไร

ผมใช้ชีวิตในแต่ละวันเพื่อชนะตัวเอง เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม ใหวัน
นี้มันดีขึ้นกว่าเดิม เพื่อให้คนที่ผมรัก แฟนเพลง คนดูได้มีความสุข ผมว่ามันเป็น
เรื่องปกติอยู่แล้วที่เราจะต้องเจอเรื่องดีและร้ายในชีวิต แล้วการนำเสนอข่าวต่างๆ ทั้ง
ดีและร้ายมันก็เป็นเรื่องปกติในวงการนี้อยู่แล้ว ในเมื่อเราอยู่ตรงนั้นแล้ว เราก็ต้องแบก
รับความกดดันต่างๆ ให้ได้ ในการใช้ชีวิตของผม ผมจะเลือกมองแต่สิ่งดีๆ ไม่ใช่ว่า
ผมไม่มีความรู้สึกนะครับ ผมมีความรู้สึก เวลาที่ผมเจอคำพูดที่ทำร้าย ผมก็เจ็บ แต่
เวลาที่ผมนึกถึงสิ่งดีๆ นึกถึงคนที่เขารักผม สิ่งพวกนี้ทำให้ผมผ่านไปไม่ได้ ไม่ว่าจะมี
มองลบไปทำไม เรื่องคำพูดแรงๆ ผมคิดว่าคนเราก็เจอกันมาตลอดชีวิตละ ไม่มีใคร
ไม่เจอหรอก อยู่ที่ว่าเราจะตอบสนองหรือตอบโต้กับมันยังมากกว่าครับ

ครอบครัวของโตโน่ก็ยิ่งใหญ่มากกว่าคนในครอบครัว

เมื่อก่อนผมคิดเลยว่า ทำยังไงก็ได้ให้แม่กับน้องเรามีความสุข อะไรที่เค้าต้องการ
ผมก็หาให้ เพื่อให้เค้ามีความสุขมากที่สุด แต่ถ้าเกินตัวไปก็หาให้ไม่ได้นะครับ (ยิ้ม)
แต่ตอนนี้ไม่ใช่แค่แม่กับน้องแล้ว ยังมีอีกหลายคนที่มีความสุขไปกับผม ผมก็ยังมี
ความสุข ยิ่งเป็นพลังบวกให้กับตัวผม เวลาที่เจออะไรที่กระทบกระเทือนจิตใจ ก็
พยายามคิดถึงพวกเค้า คิดถึงเส้นทางที่เราเดินมา เพราะสิ่งที่มีความสุขจริงๆ ไม่ใช่
สิ่งที่เราทำได้ แต่มันเป็นสิ่งที่เราให้ต่างหาก

We Love The Earth

การเป็นคนรุ่นใหม่ที่น่าสนใจและห่วงใยสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ว่าเราจะต้องต่อต้านการชอปปิ้ง แต่เราควรจะต้องเลือกซื้อหาข้าวของที่ใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย และใช้งานอย่างได้ยาวนาน เกิดความคุ้มค่าที่สุดต่างหาก



เตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-28LP ความจุ 28 ลิตร ตั้งเวลาปรุงอาหารได้นาน 60 นาที ตั้งอุณหภูมิได้ตั้งแต่ 70 - 250 °C มีระบบลมร้อน CONVECTION ช่วยกระจายความร้อนให้อาหารสุกได้ทั่วถึง ราคา 3,990 บาท



พกกล่องอาหารไปร้านอาหารตามสั่ง จดถุงพลาสติก แถมยังดูน่ารักน่าใช้อีกต่างหาก (จาก Superhero Lunch Box ราคา 345 บาท สั่งซื้อได้ที่ 3littlepicks.com)



หม้อหุงข้าวอุ่นทิพย์ ชาร์ป รุ่น โอพอล ซีรีส์ E (KS-19ET) ความจุ 1.8 ลิตร มีขดลวดความร้อนด้านล่าง และแผ่นความร้อนด้านล่างช่วยกระจายความร้อน ข้าวจึงสุกพอดีทุกเม็ด และหม้อในยังเคลือบด้วยโพสเฟลอน (POLY-FOLON) ให้ข้าวไม่ติดหม้อ ทำความสะอาดง่าย มีหลายลายให้เลือก ราคา 1,320 บาท



Solar Paper ที่ชาร์จแบตเตอรี่จากพลังงานแสงอาทิตย์ ดีไซน์บางเหมือนกระดาษ น้ำหนักเบา พกง่าย (จาก Ecotopia มีจำหน่ายที่ Slam Discovery ราคาสอบถามที่ร้าน)



จานคอลเล็คชั่นแมกไม้ สร้างความรู้สึกสดชื่นให้โต๊ะอาหาร (จาก BLOOMINGVILLE ราคาใบละ 360 บาท สั่งซื้อได้ที่ 3littlepicks.com)

เปลี่ยนมาปั่นจักรยานทั้งทีก็ต้องมีความเท่
อยู่ด้วย เลือกรุ่น Tokyo Bike เลย (มีจำหน่ายที่
Siam Discovery ราคาสอบถามที่ร้าน)



กาต้มน้ำไฟฟ้าชาร์ป รุ่น
EKJ-177 ความจุ 1.7 ลิตร
น้ำเดือดเร็วทันใจ มีสวิตช์
เปิด - ปิด พร้อมไฟแสดง
สถานะ ตัวเครื่องชั้นในทำ
จากสแตนเลสตีลคุณภาพ
สูง และด้านนอกที่ทำจาก
พลาสติก Anti-Heat Body
แม้ว่าน้ำเดือดก็สามารถสัมผัส
ตัวเครื่องได้ไม่ร้อนมือ ราคา
1,290 บาท



ปลูกต้นไม้อย่างมีสไตล์ก็ต้องเลือกกระถางสวยๆ
พร้อมขาวางเก๋ๆ (จาก IKEA ราคาสอบถามที่ร้าน)



เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป รุ่น
ICE POWER โถปั่นความจุ 1.5 ลิตร พลัง
มอเตอร์ 600 วัตต์ พร้อมใบมีดสแตนเลส
ฟันปลาถึง 6 แฉก คมกริบ แข็งแรง
ทนทาน ช่วยปั่นน้ำแข็งก้อนใหญ่ให้เนียน
ละเอียดเป็นสมูทตี้ ราคา 1,890 บาท

พกถุงผ้ารักษ์โลกทั้งที ต้องมีดีไซน์ (จาก Suntur Store
ราคา 990 บาท สั่งซื้อได้ที่ facebook.com/sunturstore/)



ไอศกรีมอะโวคาโด





รักสุขภาพแล้ว ต้องรักสุขภาพด้วย ยังมีเมนูเพื่อสุขภาพอีกมากมายที่ www.sharp-weeclub.com หรือจะเข้าไปกด Like ที่แฟนเพจ www.facebook.com/sharpweeclub “คลับคนรักการทำอาหาร” ที่มีข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพมาอัปเดตกันอยู่เสมอ เช่นเดียวกับ www.thaicity.co.th “ครัวชาร์ป” อีกหนึ่งเว็บไซต์ที่รวบรวมสูตรอาหารเมนูทำง่ายและดีต่อสุขภาพไว้เพียบ

อร่อยสุขภาพดี



ไอศกรีมอะโวคาโด

ผู้ช่วยประจำเมนู : เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป รุ่น ICE POWER

ส่วนผสม : ไอศกรีมอะโวคาโด

อะโวคาโดสุก	1 ลูก
น้ำแข็งก้อน	400 กรัม
วิปปิ้งครีม	1 ถ้วยตวง
หญ้าหวาน	1/4 ถ้วยตวง
นมสด	1/4 ถ้วยตวง
เกลือ	1/4 ช้อนชา

ช็อกโกแลตก้อนกลม (สำหรับตกแต่ง)

วิธีทำ: ไอศกรีมอะโวคาโด

- นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในโถปั่นน้ำผลไม้ ปั่นด้วยความเร็วระดับที่ 2 เวลาประมาณ 1 นาที คนส่วนผสมทุก 30 วินาที
- เทใส่เปลือกของอะโวคาโด นำไปแช่ช่องแข็งให้เซตตัว
- ตกแต่งด้วยช็อกโกแลตและจัดเสิร์ฟให้สวยงาม



ขนมปังธัญพืช



ขนมปังธัญพืช

ผู้ช่วยประจำเมนู : หม้อหุงข้าวอุ่นทิพย์ชาร์ป คอมพิวเตอร์ไรซ์รุ่น KS-COM18
& เครื่องผสมอาหารชาร์ป รุ่น EMS-62

ส่วนผสม : ขนมปังธัญพืช

แป้งขนมปัง	250	กรัม
แป้งเค้ก	50	กรัม
นมผง	2	ช้อนโต๊ะ
แป้งโฮลวีท	50	กรัม
แป้งข้าวไรย์สีดำ	50	กรัม
ข้าวโอ๊ตอบ	100	กรัม
เมล็ดทานตะวัน	50	กรัม
เมล็ดฟักทอง	50	กรัม
งาดำ	1	ช้อนโต๊ะ
งาขาว	1	ช้อนโต๊ะ
สารเสริมคุณภาพ	2	ช้อนชา
ยีสต์	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	100	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง
นมสด	1 1/2	ถ้วยตวง
เนย	100	กรัม
เนยขาว (สำหรับทาหม้อ)	1	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ : ขนมปังธัญพืช

- นำไข่ไก่ น้ำตาลทราย เกลือป่นใส่ภาชนะ ค่อยๆ ใส่เนยสด คนให้เข้ากัน อย่าให้ไข่แดงเป็นก้อน
- ร่อนแป้งขนมปัง แป้งเค้ก นมผง และสารเสริมคุณภาพ ใส่อย่างผสมของเครื่องผสมอาหาร ใส่แป้งโฮลวีท แป้งข้าวไรย์สีดำ ข้าวโอ๊ตอบ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง งาดำ งาขาว ยีสต์ โดยใช้หัวตีรูปตะขอ ความเร็วเครื่องต่ำสุด (สปีด 1) ค่อยๆ ใส่ส่วนผสมของเหลวทีละน้อยจนหมด ตีให้เข้ากัน ใส่เนย เพิ่มความเร็วเครื่อง (สปีด 5) ตีต่อจนเนียน พักแป้งให้ขึ้นเป็น 2 เท่า
- นำแป้งมาแบ่งเป็น 8 ก้อนเท่าๆ กัน ก้อนละ 140 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม
- นำแป้งลงในหม้อ ที่ทาเนยขาว รองกระดาษไข แล้วทาเนยขาวทับอีกครั้ง โดยวางตรงกลาง 1 ชั้น และวางรอบๆ อีก 7 ชั้น นำหม้อในใส่ในตัวหม้อ ปิดฝา พักแป้งไว้ 1 ชม.
- กดปุ่มเค้ก/ขนมปัง (CAKE/BREAD) และปุ่มเพิ่มเวลาปรุงอาหาร (COOKING TIMER) โดยใช้เวลา 50 นาที เมื่อไฟเปลี่ยนเป็นสภาวะอุ่น (WARM) นำออกจากหม้อ พักไว้ให้พออุ่น
- จัดใส่จานเสิร์ฟ

อกไก่พันเบคอน



อกไก่พันเบคอน

ผู้ช่วยประจำเมนู : เต้าอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-42K



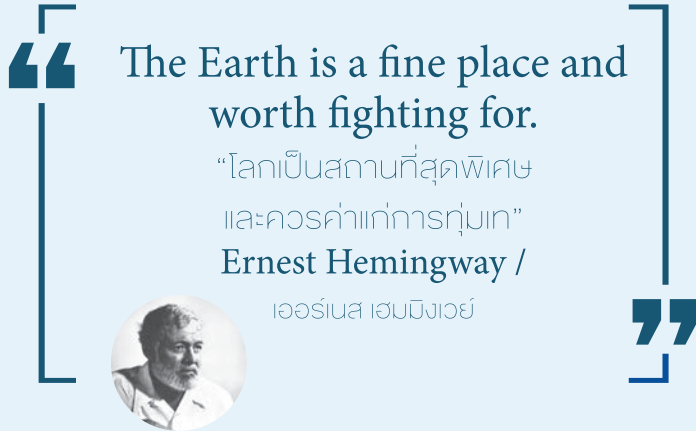
ส่วนผสม : อกไก่พันเบคอน

อกไก่	1	ชิ้น
เบคอน	500	กรัม
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ผงปาปริก้า	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ : อกไก่พันเบคอน

1. นำอกไก่ น้ำมันหอย ผงปาปริก้า พริกไทยป่น เกลือ ผสมให้เข้ากันพริกไว้
2. นำเบคอนจัดเรียงเป็นลายตาข่าย นำอกไก่ที่หมักไว้ มาห่อเบคอน แล้ววางบนถาดอบ
3. นำเข้าเต้าอบ ใช้ไฟบนไฟล่าง อุณหภูมิ 200 °C เวลา 40 นาที
4. จัดใส่จานเสิร์ฟให้สวยงาม





He that plants trees loves others besides himself.

“ผู้ที่ปลูกต้นไม้รักคนอื่นนอกจากตัวเอง”

Thomas Fuller /

โทมัส ฟูลเลอร์



“

What's the use of a fine house if you haven't got a tolerable planet to put it on.

“การมีบ้านสวยๆ จะมีประโยชน์อะไร ถ้าไม่มีดาวเคราะห์ที่ทนทานพอให้อาศัย”

Henry David Thoreau /

เฮนรี เดวิด ธอโร



“

“การปกป้องอะไรสักอย่าง ต้องเริ่มที่ต้นเหตุ”
อเล็กซ์ เรนเดลล์

”



ก้าวสู่ปีที่ 19

พลังของการให้โอกาสทางการศึกษา

สู่การพัฒนาเยาวชนของชาติอย่างยั่งยืน

18 ปีที่ผ่านมา โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ได้สร้างโอกาสทางการศึกษาและเติมเต็มศักยภาพให้นักเรียนทุนฯ กว่าสามพันคนอย่างรอบด้าน ทั้งทักษะวิชาการและวิชาชีพ ที่สำคัญได้ถ่ายทอดดีเอ็นเอที่เป็นอัตลักษณ์แก่เยาวชนเหล่านี้ให้เป็นคนมีคุณธรรม ซื่อสัตย์ และกตัญญู เป็นเมล็ดพันธุ์มีคุณค่าที่ผ่านวันเวลาเติบโตและผลิผลทั้งดงาม โดดเด่น เพราะได้รับโอกาสทางการศึกษา เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นผ่านพ้นความยากจน มีอาชีพการงานมั่นคง และยังเกิดโอกาสของการได้เป็น “ผู้ให้” เพื่อแพร่ไปถึงผู้อื่นหลังจากที่ตนสามารถยืนได้ด้วยตัวเองแล้ว

โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด
 ปันคนให้เป็นบุคคลคุณภาพ ที่ซื่อสัตย์ กตัญญู ค้นหาตัวเอง และคิดถึงส่วนรวม





จากก้าวแรก จนถึงวันนี้

1,340 คน

ที่สำเร็จการศึกษา
สู่พลผลิตของชาติ

จากนักเรียนทุนฯ คนแรกที่สำเร็จการศึกษา จนมาถึงวันนี้ จากวันแรกที่ได้เกิดสัญญาใจกับครอบครัวของเด็กๆ ที่ยากจน ว่าจะทำให้ลูกหลานของพวกเขาได้เรียนหนังสือ จนถึงขั้นสูงสุด จากคนแรกสู่วันนี้ 18 ปีที่เป็นผลิตผลสำคัญของประเทศ กลับสู่บ้านเกิด เข้าไปมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่น ประกอบอาชีพสุจริต ดูแลครอบครัวและสังคมรอบข้าง

940 คน
จบปริญญาตรี

400 คน
จบอาชีวศึกษา



77 จังหวัด
ที่ได้รับโอกาสอย่างทั่วถึง

762 คน
ที่กำลังได้รับการ
ส่งเสริมในปัจจุบัน





แนวคิดของการดำเนินงาน โครงการฯ ที่ผ่านมา เพื่อเติมเต็มศักยภาพเยาวชนไทย อย่างรอบด้าน



ก้าวต่อไป ในปีที่ 19

เส้นทางซีเอสอาร์ของชาร์ป ประเทศไทย
การไฟฟ้าในปี 2563 ยังเต็มไปด้วยกิจกรรม
ที่หลากหลายและเพื่อประโยชน์ต่อเยาวชน
ของประเทศ ซึ่งยังคงมุ่งเน้นทางด้าน
งานการศึกษาที่แม้จะเป็นงานยาก ซึ่งต้อง
ทำอย่างจริงจัง และต่อเนื่องหลายปีจึงจะ
เกิดประโยชน์และส่งผลลัพธ์ต่อสังคมอย่าง
แท้จริง

โครงการโดดเด่นใน ปี 2563
โครงการทุนการศึกษา บริษัท การไฟฟ้า
จำกัด ได้ร่วมกับมหาวิทยาลัย
มหิดลจัดทำงานวิจัยโครงการทุนฯ ขึ้น
เพื่อถอดบทเรียน และวิเคราะห์ผลลัพธ์ที่
เกิดขึ้นกับเยาวชน ที่เป็นผลผลิตของ
โครงการทุนฯ ว่าตลอดระยะเวลา 18 ปี ที่
ผ่านมาได้ให้ “โอกาส” แก่เด็ก และเยาวชน
ที่ยากจนในชนบทได้รับโอกาสทางการศึกษา
โดยการมอบทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง
จนจบการศึกษาระดับชั้นอาชีวศึกษาและ
อุดมศึกษานั้น นักเรียนทุนฯ สามารถนำ
“ความรู้” ที่ได้ไปใช้ประกอบอาชีพ มี
คุณธรรมในการดำเนินชีวิต จนนำไปสู่
“การหลุดพ้นจากความยากจนได้อย่าง
ยั่งยืน” และเพื่อให้ผลวิจัยทางวิชาการ
เกิดประโยชน์แก่ภาคการศึกษา ภาคสังคม
และภาคธุรกิจ ที่สามารถนำผลวิจัยไป
ขยายผลให้เกิดองค์ความรู้ เพื่อช่วยเหลือ
แก่สังคมและประเทศชาติต่อไป

จากผู้รับสู่ผู้ให้แก่สังคม ด้วยการอุทิศตนดูแลเพื่อนมนุษย์

INTERVIEW

“รางวัล” ของโครงการทุนฯ คือ
ได้สร้างบุคคลมีคุณภาพ มีความสุข
และมีความภาคภูมิใจในตนเอง



นางสาวรัตนาวดี แก้วแสง

พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยเด็กกึ่งวิกฤต PMCU โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

“นก” มีโอกาสได้รับทุนการศึกษาจากโครงการทุนการศึกษา บริษัท การไฟฟ้า จำกัด ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้วยการจัดการของครูแนะแนวการศึกษา โรงเรียนปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพราะผลการเรียนค่อนข้างดีแต่ฐานะขัดสน พ่อแม่ทำไร่สวนผสมเลี้ยงดูลูกๆ วัยเรียน 2 คน คือนกและน้องชาย การทำเกษตรท่ามกลางคนประกอบอาชีพเดียวกันจำนวนมากไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสร้างรายได้เป็นกอบเป็นกำ ทุนการศึกษาที่ได้รับจึงช่วยแบ่งเบาได้มาก

นกให้ความสำคัญกับการวางแผนชีวิตที่ดี การมีวินัยพุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงได้รับทุนจนจบ ม. 6 และได้ทุนต่อเนื่องเมื่อเข้าศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ในมหาวิทยาลัยฯ ซึ่งเป็นทุนที่ใหญ่ขึ้นตามระดับชั้นค่ะ และยังมีกิจกรรมที่เติมความสุขให้นกด้วย ที่ชอบมากคือ ค่าอบรมจริยธรรมและทัศนศึกษา นกได้รับความรู้ และทักษะการวางแผน และการจัดระเบียบชีวิตซึ่งนกก็ได้ยึดถือมาพัฒนาตนเอง นกส่งตัวเองเรียนต่อในระดับปริญญาโท และให้กำลังใจน้องชายในการเรียนและทำงาน ณ วันนี้ นกถือว่าประสบความสำเร็จทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตามเป้าหมายโครงการทุนฯ แล้วค่ะ ”



17, 25

การเปลี่ยนมารับประทานอาหารออร์แกนิกอาจทำให้อายุยืน สุขภาพแข็งแรง และหุ่นดีขึ้น เพราะผักผลไม้ที่ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีในการปลูก จะมีสารอาหารสำคัญมากกว่า โดยงานวิจัยระบุว่า การรับประทานอาหารออร์แกนิก อาจทำให้อายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น 25 วันสำหรับผู้ชาย และ 17 วันสำหรับผู้หญิง



3

อลูมิเนียมสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง และตลอดไป การรีไซเคิลอลูมิเนียม 1 ชิ้น สามารถประหยัดพลังงานเท่ากับการใช้โทรศัพท์อย่างน้อย 3 ชั่วโมง



4,000

ขวดแก้วที่ผลิตในช่วงชีวิตของเรา ต้องใช้เวลานานกว่า 4,000 ปี ในการย่อยสลาย

6.3

ชาวอเมริกันหันมาสนใจดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกกันมากขึ้น โดยในปี 2562 ตลาดออร์แกนิกของสหรัฐอเมริกาเจริญเติบโตทะลุระดับ 53 พันล้านดอลลาร์ เพิ่มขึ้นถึง 6.3% ของปี 2561



4,851

ต้นไม้ที่เก่าแก่ที่สุดในโลกมีอายุมากกว่า 4,851 ปี โดยมีชื่อพันธุ์อย่างเป็นทางการว่า Methuselah อยู่ในกลุ่มไม้สนตระกูลหนึ่ง และปัจจุบันยังคงมีชีวิตอยู่ที่เทือกเขา White Mountains รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

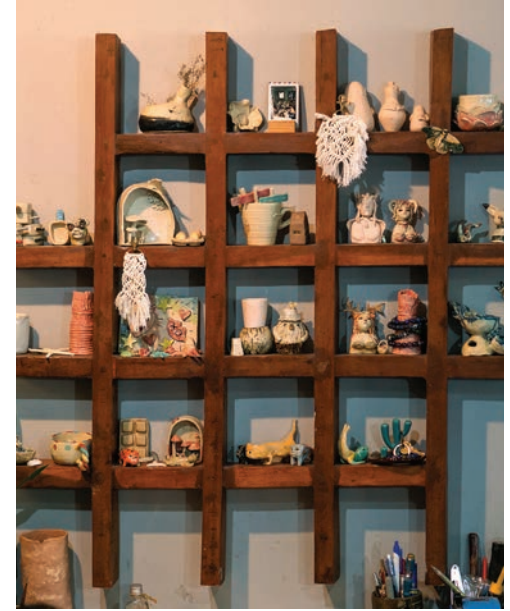




Aromdee Art Studio

งานเซรามิกรักโลกที่อยากเห็น
ทุกคนอารมณ์ดี

เป็นเรื่องน่าดีใจที่เรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้รับความสนใจมากขึ้นเรื่อย ๆ นับตั้งแต่ธุรกิจใหญ่ ๆ หลายรายก็ออกมาประกาศงดแจกถุงพลาสติก ไปจนถึงคนตัวเล็ก ๆ ที่พกถุงผ้าพกแก้วน้ำติดตัวกันมากขึ้น เพื่อลดการใช้พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง “งานเซรามิก” ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีมากในการหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อม แถมยังใช้งานได้หลากหลาย ตั้งแต่เครื่องประดับ ของตกแต่งภายในบ้าน ไปจนถึงเครื่องครัว NEW LIFE ฉบับนี้ขอพามาทำความรู้จักกับ Aromdee Art Studio สตูดิโอสอนปั้นเซรามิกที่แค่เห็นหน้าคนสอนอย่าง “เนย - มยุรี ปานดี” ก็รู้เลยว่าทำไมถึงต้องตั้งชื่อว่า “อารมณ์ดี”



ก่อนจะอารมณดีแบบนี้

“ที่นี้เปิดมาสี่ปีได้แล้วค่ะ” เนยพูดถึงร้าน ก่อนเริ่มแนะนำความเป็นมาให้เรารู้จักเธอและร้านมากขึ้น

“จุดเริ่มต้นคือเราเคยทำงานประจำ พอทำมาสักพักหนึ่งก็คิดว่าอยากจะหาอะไรมาผ่อนคลายกับชีวิตประจำวัน ก็เลยคิดว่าจะทำร้านอะไรสักอย่างให้คนที่ชอบศิลปะ หรือมีความสนใจเดียวกัน ได้มาทำอะไรร่วมกัน ก็เลยเกิดไอเดียว่า อยากทำเวิร์กช็อปสตูดิโอ”

ด้วยความที่มีความชอบในด้านการปั้นเซรามิกอยู่แล้ว และมีอาชีพเดิมคือนักออกแบบเครื่องประดับ เนยจึงเลือกที่จะเปิดสตูดิโอสอนปั้นเซรามิกแห่งนี้ขึ้นมา

“เมื่อก่อนเราเป็นจิ๋วเวิร์กสเตชันเนอร์ ซึ่งตรงข้ามกับการทำดินเผา การทำดินหรือเซรามิกเนี่ยเป็นเรื่องที่น่าสนใจนะค่ะ เพราะเป็นการเริ่มจากของที่ไม่มีค่าจนทำให้เกิดมูลค่า จากดินหนึ่งกิโลฯ ก็แค่ไม่กี่บาท และหาได้ง่ายมาก ส่วนการทำเครื่องประดับที่เราคุ้นเคยก็คือ การทำงานกับสิ่งที่มีค่าอยู่แล้วให้มีค่ามากขึ้น เหมือนกับว่าทัศนคติในการทำงานมันต่างกันโดยสิ้นเชิง จะเห็นเลยว่าคนที่ทำงานเซรามิกก็จะเป็นคนเย็น ๆ สบาย ๆ ซึ่งมันก็ตรงกับตัวตนของเรามาก นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่สนใจค่ะ”

ศิลปะเป็นของทุกคนและไม่มีข้อจำกัด

ตอนเดินเข้ามาที่ Aromdee Art Studio เราเห็นคู่รักวัยทำงานกำลังจะเริ่มเรียนปั้นดิน แต่พอนั่งคุยไปสักพัก มีเสียงเด็กเข้ามาในร้านทักทายเนยอย่างสนิทสนม เราจึงลองถามถึงนักเรียนของสตูดิโอนี้ว่าเป็นใครได้บ้าง

“ไม่มีข้อจำกัดเลยคะ นักเรียนของเราคือทุกคนที่อยากจะลองทำอะไรด้วยมือของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเด็ก

ผู้ใหญ่ หรือจนถึงวัยเกษียณก็สามารถมาทำได้ ศิลปะน่าจะเป็นของทุกคน ไม่ได้จำกัดสำหรับใคร กลุ่มคนที่มาเรียนที่นี้ในช่วงแรกๆ จะเป็นกลุ่มคนทำงาน แต่พอเปิดมาได้สักพักก็มีกลุ่มลูกค้าหลากหลายขึ้น เด็กอายุน้อยที่สุดที่เคยมาเรียนกับเราคือสามขวบครึ่ง (ยิ้ม)”

แล้วถ้าไม่ยกบ้านดินที่นี้ก็ยังมียานคราฟต์สนุกๆ ให้ลองทำอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำดอกไม้กระดาษ การถักมาคราเม่ (การถักเชือกด้วยมือ) งานเครื่องประดับ โดยมีครูซึ่งเป็นศิลปินในแวดวงศิลปะหรือบางครั้งก็อาจจะจะเป็นนักเรียนที่เคยมาเรียนที่นี้จนเชี่ยวชาญ และช่วยตัวเองขึ้นมาเป็นครูในที่สุด

เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมแบบอารมณดี

“รู้ไหมคะว่า การทำเซรามิกนี้ทำให้เกิดขยะน้อยมากนะค่ะ คือจะเป็นขยะก็ต่อเมื่อเผาเสร็จออกมาเป็นชิ้นงานแล้วใช้ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเวลาทำ เราจึงใส่ใจทุกขั้นตอน เพื่อให้พอถึงขั้นตอนสุดท้าย งานจะได้ไม่แตก ร้าว และไม่กลายเป็นขยะ นี่คือประเด็นของการรักสิ่งแวดล้อม และถ้าเป็นประเด็นการรักสุขภาพของตัวเอง พวกเราเองด้วย การใช้แก้วน้ำหรือจานชามเซรามิกก็จะตอบโจทย์ทั้งสองอย่างเลย เพราะเวลาเอาเข้าไมโครเวฟหรือเครื่องทำความร้อน เซรามิกจะไม่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายออกมา ไม่เหมือนพวกพลาสติก แล้วก็ยังเป็นวัสดุที่คงทน เก็บไว้ได้นาน สีไม่ลอก และใช้งานได้หลากหลายด้วย”

หันไปหันมา เราก็สังเกตเห็นว่า ที่ Aromdee Art Studio มีจุดรับบริจาคฝาชวดน้ำด้วย ซึ่งเนยก็ตอบด้วยความจริงใจว่า “เวลาใครมาที่ร้านแล้วพกชวดน้ำมาเราก็จะให้แยกขยะก่อนทิ้ง เพื่อนำเอาไปรีไซเคิล ซึ่งจริงๆ แล้วในกระบวนการรีไซเคิลชวดน้ำพลาสติก เขา

จะต้องแยกฝาชวดน้ำกับตัวชวดน้ำออกจากกันนะค่ะ ไม่ใช่ว่า เอาเข้าไปรีไซเคิลพร้อมกันทั้งชวด นอกจากนี้ก็จะมีนักเรียนกลุ่มหนึ่งที่กำลังพัฒนาชิ้นงานเซรามิกที่ผสมผสานกับการหลอมฝาชวดน้ำพลาสติกอยู่ แต่ยังไม่สำเร็จนะค่ะ เป็นโปรเจกต์ที่กำลังทำกันอยู่ เราก็เลยตั้งจุดรับบริจาคฝาชวดน้ำเอาไว้”

ใครสนใจงานเซรามิก หรือมีใช้อยู่แล้ว แต่อยากลองปั้นเอง ลองแวะมาฝากตัวเป็นนักเรียนอารมณดีของ Aromdee Art Studio ได้ที่ 232/35 ถนนสุขุมวิท 101 ซอยปทุมวันวิที 8 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ และควรจองล่วงหน้าผ่านเฟซบุ๊ก @studioaromdee อย่างน้อย 2 วัน หรือไปแบบไม่ต้องจองได้เลยที่ร้าน Medium and More ชั้น 3 สามย่านมิตรทาวน์





พร้อมไหม ถ้าไทยจะลาขาด Single-Use พลาสติก

#noplasticwaste

พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว (Single-Use Plastic) ถูกลดความสำคัญอย่างเห็นได้ชัดในบ้านเรา โดยเฉพาะในระยะ 1 – 2 ปีที่ผ่านมา ทั้งร้านสะดวกซื้อและห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ ต่างก็ทยอยออกมาประกาศเลิกใช้ถุงพลาสติก รวมถึงรัฐบาลเองก็เป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนสำคัญในเรื่องนี้ โดยการรณรงค์ให้ลดและเลิกใช้ถุงพลาสติกในห้างสรรพสินค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านสะดวกซื้อ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2563 เป็นต้นมา และตั้งเป้าว่าจะเลิกใช้ 100 เปอร์เซ็นต์ให้ได้ภายใน 1 มกราคม ปีหน้า

ถ้าทำได้จริงอย่างนั้น ก็แน่นอนว่าต้องเป็นเรื่องที่ดีต่อสังคม อย่างน้อย ๆ ท่อระบายน้ำในกรุงเทพฯ ก็อาจจะไหลสะดวกขึ้น น้ำไม่ท่วม รถไม่ติด จิตไม่ตก ฯลฯ แต่ระหว่างที่รอผลลัพธ์ อย่าลืมว่าเราเองก็ต้องให้ความร่วมมือด้วย และ NEW LIFE ฉบับนี้ ก็อยากมีส่วนร่วมในการสร้างการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้กับเขาด้วย เราเลยหยิบเอาประเด็น Eco Friendly มาฝากกัน เพื่อจะช่วยกระตุ้นความคิดของทุกคนได้อีกแรงหนึ่ง

ถุงอาหาร Pockeat

นวัตกรรมนี้ส่งตรงจากไต้หวัน มีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า Pockeat เกิดมาเพื่อโค่นถุงพลาสติกสำหรับใส่อาหารโดยเฉพาะ เพราะทำแทนได้ทุกอย่าง แถมเหนือกว่าก็ตรงที่นำกลับมาใช้ซ้ำได้ วัสดุทำมาจากพลาสติก BPA-free ทนความร้อนได้สูงถึง 120 องศาเซลเซียส ใส่ได้ทั้งของแห้ง อาหาร น้ำ และของร้อน ปัจจุบัน Pockeat ช่วยลดถุงพลาสติกไปแล้วเกือบสิบล้านใบแล้ว

ถุงผ้า

นี่คือไอเทมแรกที่ต้องมีไว้ถ้าคิดจะลาขาดจากถุงพลาสติก บ้านเราก็มีการรณรงค์ให้คนหันมาใช้ตั้งนานแล้ว และถือว่าประสบความสำเร็จด้วยเดี๋ยวนี้อยู่ก็มีให้เลือกหลายสโตร์จนกลายเป็นแฟชั่นไอเทมอีกชิ้นหนึ่งไปแล้วก็ว่าได้ ใครยังไม่มีก็ควรไปเลือกใบที่ใช่มาพกติดตัวไว้ตลอดโดยด่วน

แก้วพับได้

ข้ออ้างที่ว่าพกแก้วแล้วหนัก เกะกะ กินพื้นที่กระเป๋ และอีกสารพัดข้อของคนไม่พกแก้ว ถูกปัดตกไปทั้งหมดด้วยแก้วซิลิโคนใบนี้ มองเผินๆ ก็เหมือนแก้วทั่วไป มีฝาปิดและที่จับกันร้อน แต่ชื่อก็บอกอยู่แล้วพับเก็บได้ จึงพกพาได้สะดวกกว่าใช้เสื่อก็ล้างทำความสะอาดแล้วนำกลับมาใช้ซ้ำได้ทุกวัน



ผ้าเช็ดหน้า

จริงอยู่ที่ทิชชูสามารถย่อยสลายได้ง่ายจนแทบจะไม่สร้างขยะ แต่ถ้ามองย้อนไปที่ต้นทางก็จะเห็นว่าทิชชูแผ่นบางๆ นี้ ผลิมาจากต้นไม้ นั่นหมายความว่ายิ่งเราใช้ทิชชูเยอะ ต้นไม้ที่ถูกตัดก็จะเยอะตามไปด้วย ดังนั้น จึงควรใช้แต่พอดี หรือหันมาพกผ้าเช็ดหน้าแทน เพราะสามารถซักและนำกลับมาใช้ซ้ำได้

Say No ให้ติดปาก

ข้อนี้ง่ายมาก ลองคิดถึงเวลาไปซื้อของ ซึ่งพนักงานมักจะถามก่อนเสมอว่า “รับถุงไหมครับ/คะ” ควรฝึกตอบปฏิเสธให้ติดปากไปเลยว่า “ไม่รับครับ/คะ” แล้วก็หยิบของทั้งหมดใส่ถุงผ้า (ซึ่งก็ต้องพกไว้เป็นประจำด้วย)

YOUR CHOICES

ทางเลือกสำหรับคน Eco Friendly

หลายครั้งที่ความพยายามในการลดและเลิกใช้ Single-use พลาสติก ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะมีปัจจัยบางอย่างที่ไม่เอื้ออำนวยให้เรา เช่น ตั้งใจพกถุงผ้าไปช้อปปิ้งเพราะไม่อยากสร้างขยะ แต่ปรากฏว่าของที่วางขายในห้างบางอย่างก็มักถูกห่อหุ้มด้วยพลาสติกแบบเกินความจำเป็น สุดท้ายก็ต้องมาแกะออกและกลายเป็นขยะในบ้านอยู่ดี หรือถือแก้วส่วนตัวเดินเข้าร้านกาแฟ พนักงานก็ยังใส่ถุงให้ด้วยความเคยชิน แต่เรามีทางเลือกเสมอ และทุกวันนี้ก็มีมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วด้วย ถ้าไม่อยากรู้สึกแย่กับร้านเดิมๆ หรืออยากเจอร้านที่ตอบโจทย์ชีวิตกรีนๆ ได้ดีกว่า ก็ลองแวะไปร้านทางเลือกเหล่านี้ดูสิ



ร้านรีฟิล

ของใช้ในชีวิตประจำวันที่เราขาดไม่ได้ อย่างแชมพู สบู่เหลว ยาสิฟัน น้ำยาทำความสะอาดต่างๆ ส่วนใหญ่ที่วางขายตามท้องตลาดมักจะมีบรรจุภัณฑ์ที่ทำมาจากพลาสติก บ้างก็เป็นขวด เป็นซอง เป็นหลอด ที่พอใช้หมดก็กลายเป็นขยะ บางอย่างแม้จะสามารถซื้อแบบถุงมาเติมได้ แต่ถุงก็ยังหนีไม่พ้นสถานภาพขยะอยู่ดี ร้านรีฟิลจึงต้องเข้ามาแก้ปัญหา

รีฟิลไม่ใช่ซื้อร้าน แต่เป็นรูปแบบการขายของของร้านที่ลูกค้าต้องนำภาชนะมาเอง อยากซื้ออะไรก็กด ตัก หยิบ ใส่ภาชนะของตัวเองแล้วนำไปคิดเงินตามที่ร้านกำหนด เป็นอีกทางเลือกที่ดีของคนที่ไม่ต้องการสร้างขยะ แถมทุกวันนี้ยังมีร้านรีฟิลให้เลือกมากขึ้นกว่าแต่ก่อนด้วย เช่น ร้าน "Refill Station ปิ่นนํ้ายา" ที่ถือว่

เป็นร้านรีฟิลรุ่นบุกเบิกในไทย ทุกวันนี้หน้าร้านหลักอยู่ที่ร้าน Better Moon x Refill Station ซอยสุขุมวิท 77/1 และยังมีอีกหลายๆ ร้านที่ร่วมมือกับ Refill Station นำสินค้าและการบริการในรูปแบบเดียวกันไปใช้ เพราะอยากช่วยลดขยะ ได้แก่ ร้าน URBIE Social Space — TU Rangsit, OC Organic Shop, Inceemondée Organic Store & Cafe ฯลฯ

ร้าน ZeroMoment Refillery แถวพระราม 9 ก็เป็นอีกร้านที่น่าสนใจ เพราะเป็นร้านรีฟิลที่มีทั้งผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และอาหารการกิน ทั้งอาหารแห้ง ข้าวสาร เส้นสปาเกตตี้ เครื่องเทศ ชา กาแฟ ไปจนถึงขนมขบเคี้ยว ที่ส่งตรงจากเกษตรกรอินทรีย์ รวมถึงมีภาชนะรีฟิลวางขายด้วย



ร้านซีไรด์สต

การใช้ชีวิตแบบไม่สร้างขยะ หรือ Zero Waste สามารถทำได้จริงในบ้านเรา หรือเปล่า ถ้าเป็นเมื่อก่อน คำตอบคงจะค่อนข้าง “เป็นไปไม่ได้” เพราะถึงเราจะไม่สร้างขยะ แต่พอออกไปนอกบ้านก็ต้องอุดหนุนร้านค้าที่สร้างขยะอยู่ดี แล้วแบบนี้จะเรียกว่า Zero Waste ได้ยังไง แต่ทุกวันนี้ตอบได้มั่นใจมากขึ้นแล้วว่า “เป็นไปได้อ” เพราะเรากำลังมีทั้งร้านอาหารและคาเฟ่แบบ Zero Waste เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ

NA at Bangkok 1899 คาเฟ่ที่อยู่คู่ทาสหนังยุโรป อายุร้อยกว่าปี บนถนนนครสวรรค์ คือหนึ่งใน Zero Waste คาเฟ่ ที่เกิดความตั้งใจอยากทำเพื่อสังคม โดยที่ร้านจะใช้หลอดกระดาษ ที่วางแก้วก็จะใช้ใบตอง ผักที่ใช้ทำอาหารก็เป็นผักจากแปลงที่ร้านปลูกไว้เอง เมล็ดกาแฟก็ใช้ของไทย

อีกร้านคือ Blackitch Artisan Kitchen ของ เชฟแบล็ค - ภานุภณ บุลสุวรรณ ร้านอาหารดังที่เชียงใหม่ที่เชื่อว่าการบริหารจัดการอาหารในครัวให้คุ้มค่าที่สุดจะช่วยลดขยะจากอาหารที่ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ ทุกเมนูของร้านจะทำจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ตามฤดูกาล โดยเชฟจะใช้ทุกส่วนของวัตถุดิบมาปรุงอาหาร เพราะไม่อยากทิ้งให้เป็นขยะ แต่ละเมนูจึงต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการดัดแปลงวัตถุดิบ ลูกค้ายิ่งจะได้รับประทานอาหารที่ทั้งอร่อยและแปลกใหม่

แอปรักษ์โลก

สมาร์ทโฟนที่ทุกคนถืออยู่ก็เป็นทางเลือกที่ดีในการรักษาสิ่งแวดล้อมได้เหมือนกัน แค่โหลดแอปพลิเคชันเหล่านี้ติดเครื่องไว้ แอปแรกคือ Green Card จากโครงการแอปเขียวเที่ยวทั่วไทย เป็นแอปค้นหาสินค้าและบริการโรงแรมที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่เราสามารถอัปโหลดภาพใบเสร็จจากการซื้อในแต่ละครั้ง เพื่อรับคะแนนและนำไปแลกรับสิทธิพิเศษต่างๆ ที่ร่วมรายการได้

ใครชอบเล่นเกม ต้องลองโหลดแอป ECOLIFE มาใช้ เพราะเกมนี้นิ่งเล่นยิ่งช่วยลดขยะพลาสติก วิธีเล่นก็คือ เราต้องไปใช้จ่ายในร้านค้าที่ร่วมรายการแล้วปฏิเสธถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ก็จะได้รับสิทธิในการสแกน QR Code เพื่อรับรางวัลเป็นตัวการ์ตูนและพื้นที่ในเกมเพิ่ม รวมถึงคะแนนสะสมเพื่อรับส่วนลดหรือของแถมได้จริง แอปนี้เป็นผลผลิตของบริษัท คิดคิด จำกัด ของ ท็อป - พิพัฒน์ และ นุ่น - ศิรพันธ์ คู่รักดาราสาย Eco ที่นำเอาเป็นแบบอย่าง

เสื้อผ้ามือสอง

ก่อนจะตัดสินใจซื้อเสื้อผ้ามือสองไม่ผิด ลองเข้าไปเลือกดูก่อนไหม ไม่น่าเอาจะเจอสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเราซุกซ่อนอยู่ก็ได้ เพราะของมือสองสภาพดีๆ ก็มีให้เลือกมากมาย ซึ่งนอกจากจะประหยัดค่าใช้จ่ายแล้วยังเป็นการลดปริมาณขยะจากของที่ไม่ใช้ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้ด้วย เพราะกว่าจะเป็นเสื้อผ้า 1 ตัว ต้องผ่านหลายขั้นตอนใช้ทรัพยากรและพลังงานไปอย่างมากศาล

ยกตัวอย่างถ้าเป็นเสื้อผ้าที่ผลิตจากผ้าฝ้าย ต้นฝ้ายกว่าจะโตและเก็บเกี่ยวได้ก็ต้องใช้น้ำ ซึ่งมีข้อมูลระบุว่า กว่าจะได้ฝ้าย 1 กิโลกรัม ต้องใช้น้ำในการปลูกมากถึง 10,000 - 20,000 ลิตร และฝ้าย 1 กิโลกรัมนั้นก็ใช้ผลิตเสื้อได้เพียง 5 ตัวเท่านั้น นี่ยังไม่นับรวมปุ๋ยที่ต้องใช้เพื่อให้ต้นฝ้ายเติบโต และพลังงานที่ใช้ในขั้นตอนการผลิตเส้นใย ตั้งแต่กระบวนการแปรรูปจากฝ้ายเป็นเส้นด้ายแล้วทอออกมาเป็นผืนผ้า ก่อนนำไปย้อมสี ตัดเย็บตามแบบที่ต้องการ และขั้นตอนการขนส่งอีก ซึ่งทุกขั้นตอนล้วนต้องใช้พลังงานและทรัพยากรทั้งสิ้น

จะดีกว่าไหมถ้าเราจะไม่ซื้อเสื้อผ้ามือสองบ้าง เพื่อยืดอายุการใช้งานและเพิ่มมูลค่าให้เสื้อผ้าที่มีต้นทุนเป็นพลังงานและทรัพยากรธรรมชาติก่อนที่จะกลายเป็นขยะไร้ค่า



Low Carbon Tourism

เที่ยวทั่วไทยแบบไม่เพิ่มภาระให้โลก

เชื่อไหมว่าการท่องเที่ยวที่หลายคนเรียกว่าเป็นการให้รางวัลชีวิตนั้น อีกมุมหนึ่งก็มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมหาศาล ทั้งทางตรง ในกรณีที่ไม่เที่ยวแล้วทำตัวไม่น่ารัก ถึงจะ ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ และทางอ้อมที่หลายคนคิดไม่ถึงคือ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศ โดยทีมนักวิจัยในประเทศออสเตรเลียได้ประมาณการว่ามีปริมาณมากถึง 4,500 ล้านตันต่อปี ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมากทีเดียว แต่เราก็ไม่ได้จะมาชวนให้คนเลิกเที่ยวเพื่อ #SaveTheWorld อะไรแบบนั้น เพราะเอาเข้าจริง ๆ ต่อให้ไม่ได้ออกไปเที่ยว กิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรายังก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกอยู่ดี เพราะฉะนั้น สิ่งที่สำคัญกว่าจึงเป็นเรื่องของการลดปริมาณก๊าซเหล่านี้ต่างหาก

ทุกวันนี้มีการท่องเที่ยวรูปแบบหนึ่งซึ่งตอบโจทย์ข้อนี้ได้ดีมาก นั่นคือ Low Carbon Tourism หรือ “การท่องเที่ยวแบบคาร์บอนต่ำ” ที่เน้นเที่ยวแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้พลังงานและทรัพยากรให้น้อยที่สุด ทั้งในการเดินทาง อาหาร ที่พัก กิจกรรม ฯลฯ ฟังดูไม่ง่าย แต่ก็ไม่ได้ยาก เพราะล่าสุด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยก็ได้แนะนำเส้นทางท่องเที่ยวทั่วไทยแบบโลว์คาร์บอนออกมาให้ตามรอยกันแล้ว ถ้าอยากรู้ว่ามีที่ไหนบ้างก็ตามมาเลย!



สุพรรณบุรี - กาญจนบุรี

ตั้งต้นกันที่สุพรรณบุรี กราบสักการะหลวงพ่อโต ที่วัดป่าเลไลยก์-วรวิหาร วัดสำคัญประจำจังหวัด แล้วไปต่อกันที่วัดแค ซึ่งมีโบราณวัตถุล้ำค่าถูกเก็บรักษาไว้มากมาย ทั้งพระพุทธรูปหล่อ และพระพุทธรูปปางมารวิชัยขัดสมาธิราบ งดงามด้วยพุทธศิลป์สมัยรัตนโกสินทร์ ออกจากวัดก็ยังมีแหล่งอารยธรรมโบราณให้ศึกษาที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อุทอง รวบรวมธรรมจักรศิลา พระพุทธรูปสำริด ประติมากรรมดินเผา เครื่องประดับ เครื่องใช้ ชิ้นส่วนสถาปัตยกรรมที่สำคัญ นอกจากนี้ก็ยังมีวิสาหกิจชุมชนบ้านดงเย็น แหล่งเรียนรู้ชุมชนวิถีเกษตร ที่ชาวบ้านจะสอนทำขนมแป๊ะ ขนมหั่นบ้านของชาวดงเย็นแบบไม่หวงสูตร

จุดหมายของเส้นทางนี้อยู่ที่กาญจนบุรี ถ้ายังไม่อิ่มเอมใจกับวัดและพิพิธภัณฑสถานที่เมืองกาญจน์ก็มีให้แวะชมก่อนลงแพ อย่างพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติบ้านหนองขาว แหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของชุมชนหนองขาว ที่ขึ้นชื่อเรื่องผ้าทอ และวัดถ้ำเสือ ที่ล้อมรอบด้วยทุ่งนาและมีหลวงพ่อชินประทานพร พระพุทธรูปขนาดใหญ่ประดิษฐานอยู่ ภายในวัดงดงามด้วยสถาปัตยกรรมผสมผสานกันทั้งไทย จีน และญี่ปุ่น จากนั้นก็มุ่งหน้าไปชมความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติที่ต้นจามจุรียักษ์ อายุกว่า 100 ปี ลำต้นใหญ่ขนาดที่ต้องใช้คนโอบถึง 10 คน แล้วเช็กอินเข้าที่พักบนแพลอยน้ำแบบไม่มีไฟฟ้าให้ใช้ ตัดขาดจากโลกที่เราคุ้นชินใกล้ชิดกับธรรมชาติ



สุลา - ตรัง

เส้นทางนี้จะเหมาะกับชาลุย เพราะกิจกรรมแน่นมาก เริ่มตั้งแต่การล่องเรือแคนูลอดถ้ำเล สเตโกดอน ตำบลทุ่งหว้า อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ซึ่งเป็นถ้ำในทะเลที่ยาวที่สุดในไทยด้วยความยาวถึง 3.4 กิโลเมตร ภายในมีซากฟอสซิลของพืชและสัตว์ดึกดำบรรพ์ มีหินงอกหินย้อยรูปร่างแปลกตาให้ชม แล้วไปทำกิจกรรมทางทะเลที่ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก ชุมชนชาวประมงในตำบลปากน้ำ อำเภอละงู จังหวัดสตูล ลองพายแคนูล่องถ้ำลอดพบรัก ชมปราสาทพันยอด ชมหินตาหินยาย ชมความสวยงามของทะเลแหวกสันหลังมังกร ฯลฯ เติมพลังด้วยอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบสดจากทะเลมาปรุงโดยเชฟในชุมชนบ่อเจ็ดลูก

ปักหมุดไปต่อบ้านย่านซื่อ ตำบลย่านซื่อ อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนปากจากที่ใหญ่ที่สุดในภาคใต้ และมีฉายาแปลกๆ ว่า ชุมชนปากกั๊ดตีนดิบ ซึ่งมาจากการขึ้นตอนการลอกใบจากที่ต้องใช้ทั้งปากกั๊ดและตีนดิบนั่นเอง ของดีประจำชุมชนนี้ก็คือสินค้าที่ได้จากต้นจาก ทั้งน้ำผึ้งจาก และน้ำตาลจาก ออกจากชุมชนก็มุ่งหน้าไปที่เมืองตรัง เดินชมย่านตึกเก่าที่สวยงามและโดดเด่นด้วยลักษณะสถาปัตยกรรมแบบชิโน - โปรตุเกส แวะชมกราฟฟิตี้สวยๆ ที่ Trang Street Art รวมถึงสถาปัตยกรรมสุดคลาสสิกของสถานีรถไฟกันตังที่มีอายุเก่าแก่กว่า 100 ปี



เกาะกูด เกาะหมาก เกาะ หวาย

ภาคตะวันออกไปสัมผัสความงดงามของทะเลไทยที่จังหวัดตราด จังหวัดที่มีเกาะมากถึง 66 เกาะ ถือว่ามากที่สุดเป็นอันดับ 5 ของไทย ในจำนวนนี้เราขอพาไปตะลุย 3 เกาะแบบคาร์บอนต่ำ โดยเริ่มที่ “เกาะกูด” ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นอันดามันของตะวันออก เพราะมีน้ำทะเลใสเหมือนสีมรกต รอบเกาะก็เต็มไปด้วยทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งท่องเที่ยวไปในตัวด้วย เช่น น้ำตกคลองเจ้า ที่นอกจากจะเล่นน้ำใสๆ เย็นๆ ได้แล้ว ก็ยังกิจกรรมที่น่าสนใจคือ การยิง Seed Bomb หรือเมล็ดพันธุ์พืชป่าที่ห่อด้วยดินและปุ๋ยหมักกันนกจิกกินเข้าไปในป่าให้เมล็ดพันธุ์เติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ในอนาคต ถือว่าเป็นการปลูกป่าอีกรูปแบบหนึ่ง

แล้วย้ายมาที่ “เกาะหมาก” ต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แบบยั่งยืนของไทย มีกิจกรรมโลว์คาร์บอนไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยวมากมาย ทั้งการขี่จักรยานชมวิถีชุมชนเกาะหมาก ชิมอาหารท้องถิ่น แวะพิพิธภัณฑเกาะหมาก ปล่อยลูกเต่า ปลูกต้นไม้ พายเรือคายัค ฯลฯ ส่วนที่ “เกาะหวาย” ก็มีโครงการปลูกปะการัง 80,000 กิ่ง ที่เอกชนจับมือหน่วยงานรัฐและองค์กรต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ธรรมชาติบนเกาะ ซึ่งเพิ่งเริ่มโครงการเมื่อปีที่ผ่านมา และจะมีกิจกรรมนี้ไปจนถึงปี 2565 กันเลย

น่าน – ไผ่

มารู้จักน่านในมุมใหม่กันที่ชุมชนป่อสวก อำเภอเมืองน่าน ซึ่งในอดีตเคยเป็นแหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาที่มีความเจริญรุ่งเรือง โดยได้มีการขุดพบเตาเผาโบราณอายุกว่า 700 ปีที่นี้ด้วย และทุกวันนี้ชาวป่อสวกก็ยังคงอนุรักษ์ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไว้ และเปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้ใช้ฝีมือปั้นดินกันได้ด้วย ยังมีผ้าทอลายน้ำไหลของกลุ่มทอผ้าบ้านชาวหลวง อีกหนึ่งงานฝีมือที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเมืองน่าน เช่นเดียวกับน้ำอ้อยบ้านป่าคา ที่ชาวบ้านสืบทอดกรรมวิธีการผลิตมาจากบรรพบุรุษและนำมาต่อยอดเป็นอาชีพที่หล่อเลี้ยงชุมชนมาจนถึงวันนี้ แวะไปดูและเรียนรู้ภูมิปัญญาชาวบ้านเหล่านี้ได้อย่างใกล้ชิดที่ตำบลป่อสวก แน่นอนว่าเรื่องความงามของศิลปะ น่านก็ไม่แพ้เป็นรองใคร โดยเฉพาะที่วัดภูมินทร์ ตำบลในเวียง อำเภอเมืองน่าน ที่มีพระอุโบสถทรงจตุรมุขหนึ่งเดียวในประเทศไทย และจิตรกรรมฝาผนังปูมาน่าอัศจรรย์ ที่ได้รับฉายาว่า ภาพกระซิบรักบันลือโลก

จากนั้นก็มุ่งหน้าสู่จุดหมายต่อไปที่จังหวัดแพร่ ไปนั่งรถสามล้อถีบชมวิวเมืองแพร่ ชมสถานที่สำคัญ อย่างคุ้มเจ้าหลวง คุ้มวงศ์บุรี และวัดจอมสวรรค์ ก่อนเข้าชมวนอุทยานแพะเมืองผี สถานที่ท่องเที่ยวที่มีความสวยงามด้านธรณีวิทยา และเป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่น่าสนใจ มีสภาพสูงต่ำไม่สม่ำเสมอ เกิดจากการที่ดินและหินทรายถูกกัดเซาะตามธรรมชาติจนมีรูปร่างแปลกตา และตกท้ายด้วยการย้อมผ้าหม้อห้อมเป็นของที่ระลึกที่มีขึ้นเดียวในโลกที่บ้านทุ่งไผ่ ตำบลทุ่งไผ่ อำเภอเมืองแพร่



Take a Rest : ชวนวน



Bann Makok The Getaway บ้านมะกอก ... บ้านเล็กๆ ที่อบอุ่น ธรรมชาติบนเกาะกูด

บ้านมะกอก รีสอร์ทเล็กๆ ขนาด 8 ห้องพัก ณ คลองยายกี ที่ในบางวันน้ำในคลองจะกลายเป็นสีเขียวมรกตงดงาม สร้างบรรยากาศให้เหมือนกับบ้านไม้สีน้ำตาลใสเหล่านี้ตั้งอยู่ริมทะเลอย่างไรวางนั้น แล้วไหนจะแมกไม้ร่มรื่นของต้นโกงกางที่แผ่กิ่งก้านไปทั่วบริเวณอีกละ ลองหยิบหนังสือเล่มโปรดมากางอ่านรับลมเย็นๆ ออกไปทำกิจกรรมสนุกๆ เป็นมิตรกับธรรมชาติที่ทางรีสอร์ทแนะนำ นี่ละ การพักผ่อนแบบโลว์คาร์บอน

ความใส่ใจในธรรมชาติของบ้านมะกอกยังสะท้อนอยู่ในทุกรายละเอียด ตั้งแต่การสร้างบ้านและห้องพักให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติรอบๆ เป็นหลัก โดยนำไม้จากบ้านเก่ามาทำสีใหม่ ภายในตกแต่งด้วยการหยิบจับกลิ่นอายของคืนวันเก่าๆ มาใช้ได้อย่างลงตัว ทั้งกระจุกลี ฝาไม้ไผ่ หมอนอิงลายผ้าขาวม้า ผ้า màn ลูกบิด ที่สำคัญคือ ห้องพักทั้ง 8 ห้องจะกระจายตัวกันอยู่รอบๆ บ้าน ทำให้ทุกห้องสามารถนั่งเล่นรับลมเย็นๆ จากริมคลองได้ทุกห้อง

แม้สิ่งอำนวยความสะดวกของบ้านมะกอกจะไม่ได้ครบครันระดับ 5 ดาว แต่ก็ถูกทดแทนด้วยความเอาใจใส่และความเป็นกันเองของพนักงานที่ดูแลแขกผู้เข้าพักทุกคนราวกับเป็นญาติสนิทมิตรสหาย จนทำให้หลายๆ คนเลือกมาใช้เวลาพักผ่อนที่พื้นที่นั่งเล่นและร้านอาหารใจกลางบ้านมะกอก มากกว่าจะนอนเล่นอยู่ในห้องตัวเองเสียอีก

ความน่ารักยังอยู่ที่ข้อความที่ฝากบอกไปยังแขกผู้จะเลือกเข้าพักที่นี่ทุกคนว่า “บ้านมะกอก ขอต้อนรับทุกท่านที่รักธรรมชาติ มีกิจกรรมบ้าง แต่ไม่เน้น ที่สำคัญคือเกรงใจธรรมชาติ เกรงใจเพื่อนบ้าน เกรงใจเพื่อนร่วมรีสอร์ท”



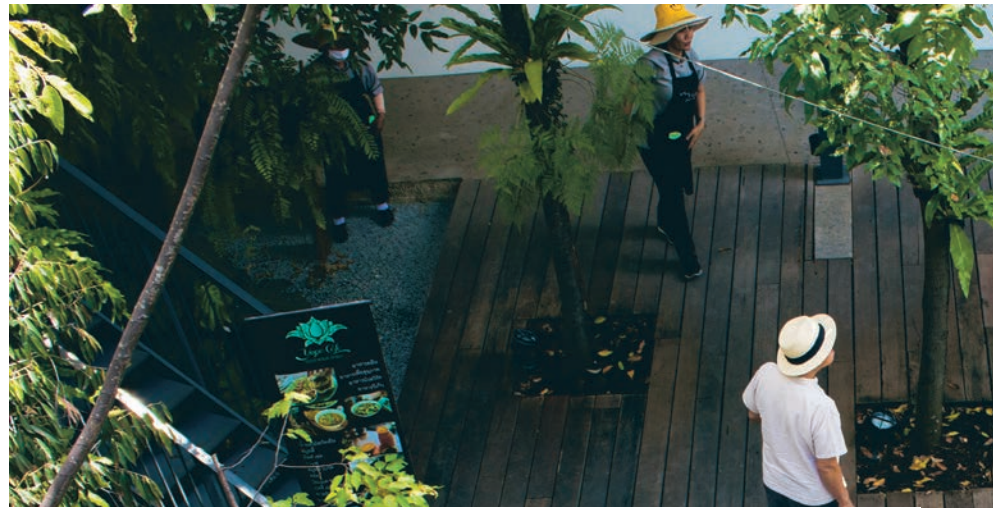
Bann Makok The Getaway
10 หมู่ 4 แคว้นโป่งหลักอวน ริมคลองยายกี เกาะกูด จังหวัดตราด
www.bannmakok.com/

Greeny Lasal

ซิลส์ที่ “ลาซาล” กับ 2 จุดเช็คอิน เพื่อคนเมืองหัวใจสีเขียว

ว่ากันว่า “ลาซาล” หรือถนนสุขุมวิท 105 คือทำเลแห่งอนาคตที่น่าจับตามองอีกแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ขณะนี้ ถึงจะอยู่ชานเมือง แต่ก็เชื่อมต่อกับถนนสายสำคัญๆ หลายสาย ไม่ว่าจะเป็นสุขุมวิท ศรีนครินทร์ บางนา - ตราด รวมถึงรถไฟฟ้าสายสีเขียว ที่ช่วยให้การเดินทางจากลาซาลเข้ากรุงเทพฯ ขึ้นในสะดวกสบายมากขึ้น

ตอนนี้ก็เลยมีทั้งคอนโด คอมมูนิตี้มอลล์ และโครงการมิกซ์ยูส กำลังจ่อคิวเปิดตัวกันอย่างคึกคัก รวมทั้งร้านอาหารบรรยากาศดี ร้านกาแฟและคาเฟ่สวยๆ ที่เจอได้แทบทุกตรอกซอกซอย เราจึงอยากพาทุกคนไปเช็คอินแถวลาซาลกับ 2 สถานที่ต่อไปนี้ รับรองได้เลยว่าต้องปลื้มแน่นอน



ดาดฟ้า

ระหว่างซอยลาซาล 31-33 แขวงบางนา เขตบางนา
เพชบุรี @DadfaBangkok โทรศัพท์ 09 6885 8303

จากปากซอยสุขุมวิท 105 เลี้ยวเข้ามาประมาณ 2 กิโลเมตร ผ่านชุมชนและร้านอาหารริมทางซึ่งส่วนใหญ่เป็นตึกแถว หรือไม่กี่อาคารพาณิชย์ เราก็จะติดต่อกับอาคารหน้าตาไม่เหมือนใครที่เรียกตัวเองว่าเป็น Market Park ในชื่อ “ดาดฟ้า” มองผิวเผินก็ดูเหมือนคอมมูนิตี้มอลล์ทั่วไป แต่ในรายละเอียดนั้นต้องบอกว่าถูกใจเราที่สุด

เริ่มจากการให้ความสำคัญกับธรรมชาติ โดยพื้นที่ราว 3 ใน 4 ถูกปกคลุมด้วยสีเขียวของต้นไม้ นานาชนิด มีพื้นที่ร่มๆ ให้เข้ามานั่งพักได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นลูกค้า จะจูงน้องหมามาด้วยก็ยังได้ เพราะที่นี่มีทั้งพื้นที่ปลอดทุกซ์สำหรับสัตว์เลี้ยงและที่ล่ามฝากสัตว์เลี้ยงชั่วคราว นอกจากนี้ งานออกแบบของดาดฟ้าก็มีความน่าสนใจ โดยผนังรอบอาคารจะใช้บล็อกแบบพิเศษมาจัดวางให้เป็นลวดลายคล้ายงานสานผ้าไทย รวมถึงการตกแต่งที่ใช้วัสดุที่เป็ดเปลี่ยนพื้นผิว ทั้งปูน ไม้ และเหล็ก ที่ไม่ถูกแต่งสีหรือฉาบผิวทั่วทั้งโครงการ ให้ความรู้สึกดิบๆ เท่ๆ มีเสน่ห์

ดาดฟ้ามีทั้งหมด 2 ชั้น ชั้นแรกเป็นโซนร้านค้า ร้านอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ใช่ร้านแฟรนไชส์ และมีเปิดเฉพาะที่นี้เท่านั้น เช่น “Farm-Mu Home-made Everyday Cafe” คาเฟ่สไตล์ญี่ปุ่นที่เสิร์ฟอาหารออร์แกนิก สรรหาวัตถุดิบคุณภาพทั่วไทยมา

ไว้ในงานเดียวกัน หรือ “มิตรปลาจุ่ม” ร้านขายเพื่อสุขภาพที่ไปปลาเป็นวัตถุดิบหลักแทนหมูหรือเนื้อวัว

ถ้าแวะมาที่นี่ในวันเสาร์-อาทิตย์ จะเจอตลาดสินค้าออร์แกนิกและงานแฮนด์เมดมาเปิดขายกันที่โถงกลาง โดยเป็นสินค้าที่มาจากชุมชนทั่วไทยเหนือจรดใต้ ผักผลไม้สดๆ ก็ขนมาจากสวนโดยมีเกษตรกรตัวจริงมาเป็นพ่อค้าแม่ค้า พูดคุยอย่างเป็นกันเอง และทุกๆ สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนก็จะมีการ “ธรรมชาติคืนชีวิต” ที่จะมีสินค้าออร์แกนิก งานคราฟต์ งานศิลปะมาให้เลือกชมกันมากเป็นพิเศษ

เดินขึ้นไปบนชั้น 2 จะพบพื้นที่ตรงกลางซึ่งเปิดโล่ง รับแดดรับลมธรรมชาติกันเต็มที่ มีทางเดินเชื่อมหากันให้เดินชมยอดไม้ที่สูงชันมาจากชั้น 1 แนะนำให้มาช่วงที่แดดอ่อนๆ จะเดินถ่ายรูปรุได้สบายมาก ส่วนรอบๆ พื้นที่ก็คือฟิตเนส และ Yoga Cafe ที่แบ่งพื้นที่ของร้านออกเป็นสองโซน ข้างในก็เป็นร้านเครื่องดื่มดับกระหาย ส่วนโซนเอาต์ดอร์คือลานฝึกโยคะ

หลังจากที่ได้สำรวจจนครบทุกซอกทุกมุมแล้ว ก็สรุปได้ว่า ดาดฟ้าเป็นจุดเช็คอินที่น่าสนใจด้วยคอนเซ็ปต์เอาใจคนเมืองหัวใจสีเขียวและการออกแบบที่ดิบเท่ได้ใจ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนรักธรรมชาติและสายสุขภาพ





Cactus Cup Cafe

สี่แยกลาซาล แขวงบางนา เขตบางนา

เฟซบุ๊ก @Cactusandcup Ins. 09 2495 6993

ร้านกาแฟน้ำตาลเทา หน้าร้านปลูกกระบองเพชรเรียงเป็นแถว พื้นที่รอบๆ เป็นลานกว้าง ด้วยแดดร้อนเจิดจ้าของกรุงเทพฯ ทำให้ร้านนี้ไม่ต่างจากโอเอซิสที่อยู่กลางทะเลทรายร้อนๆ เห็นแล้วต้องรีบพุ่งตัวเข้าไปรับความสดชื่น ด้านในร้านมีที่นั่งไม่เยอะมากนัก เพราะพื้นที่ส่วนหนึ่งของร้านถูกแบ่งไปเป็นเรือนแคคตัสให้ลูกค้าได้นั่งมองต้นไม้เขียวๆ หนาๆ แทนรถราที่วิ่งอยู่บนถนน และยังสามารถเลือกซื้อกลับบ้านได้ด้วย

เมนูชิกเนเจอร์ที่ร้านนี้จะเป็เครื่องดื่มโซดาชาบชา ดื่มแล้วให้ความรู้สึกสดชื่น มีกลิ่นหอมแนวฟรุ๊ตตี้และดอกไม้ ซึ่งน่าจะถูกใจสาวๆ เป็นพิเศษ มีให้เลือกกัน 5 เมนู ราคาแก้วละ 65 บาท ส่วนกาแฟของทางร้านก็จะเลือกใช้เมล็ดกาแฟอาราบิก้าแท้ 100% จากยูนนาน และยังมีเค้กที่ทางร้านทำเองให้ลิ้มชิมคู่กับเครื่องดื่มได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีโปรโมชั่นพิเศษ ทุกครั้งที่มาสั่งเครื่องดื่ม 1 แก้ว เราจะได้ตราประทับรูปแคคตัส 1 ดวงเป็นการสะสมแต้ม ครบ 5 ดวง ก็นำมาแลกแคคตัสไปประดับบ้านได้ฟรี 1 ต้น ครบ 10 ดวงก็เลือกได้ว่าจะแลกเป็นเครื่องดื่มฟรี 1 แก้ว หรือแลกแคคตัสฟรี 2 ต้น

นอกจากกาแฟ เค้ก และแคคตัสแล้ว Cactus & Cup Cafe ยังมีสินค้าแนวรักษ์โลกวางขายอีกเพียบ ทั้งงานเซรามิก ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกระถางแคคตัส หลอดแก้วหลอดสแตนเลส และแก้วซิลิโคนแบบพับได้ ถือเป็นร้านกาแฟที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่สุตร้านหนึ่งเลยก็ว่าได้



ECO - GO GREEN HOUSE

ในเมื่อการรักโลกห่วงใยสิ่งแวดล้อมสามารถผสมผสานเข้ากับการใช้ชีวิตได้ การออกแบบตกแต่งบ้านให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ของคนรักโลกรักสิ่งแวดล้อมจึงเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่คุณควรให้ความสนใจที่สำคัญ บ้านรักโลกนี้ ยังจะช่วยให้เราประหยัดทั้งพลังงานและเงินในกระเป๋าต่างอีกด้วย





หากคุณเป็นคนที่กำลังจะสร้างบ้านใหม่หรือเลือกบ้านใหม่สักหลัง ก็อาจเริ่มต้นด้วยการเลือกวัสดุป้องกันความร้อนประเภทฉนวนมาติดตั้ง เพื่อช่วยลดปริมาณการใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ ลองเลือกบ้านที่ออกแบบให้มีเพดานสูง เพื่อให้อากาศถ่ายเทหมุนเวียนระบายความร้อนภายในบ้านได้ง่าย และควรพิจารณาทิศทางของแดด ลม ฝน ที่มีอิทธิพลต่อตัวบ้านและพื้นที่ใช้สอยภายในบ้านด้วย อย่างเช่น ในพื้นที่ของบ้านที่เป็นช่องลม มีลมพัดผ่านเข้า - ออก ไม่ควรนำเฟอร์นิเจอร์หรือของแต่งบ้านไปจัดวางในบริเวณนั้น เพราะอุณหภูมิภายในบ้านจะถ่ายเทไม่สะดวก

ส่วนการตกแต่งบ้านแบบรักษ์โลกนั้นก็ทำได้ไม่ยาก เลือกใช้วัสดุทดแทนที่ได้รับการพัฒนาเพื่อทดแทนการใช้ไม้และวัสดุสิ้นเปลืองพลังงาน หรืออาจจะเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์เก่าจากบ้านหลังเดิมมาปรับใช้ในบ้านหลังใหม่ หรือจะเน้นการเป็นบ้านที่หียบจับทุกอย่างรอบตัวมารีไซเคิลให้เป็นความเคยชินของทุกคนในบ้านก็เป็นไอเดียที่น่าสนใจไม่แพ้กัน

แต่ที่สุดแล้วการเริ่มต้นเพื่อบ้านรักษ์โลกที่ง่ายและยั่งยืนที่สุดก็คือการปลูกต้นไม้ที่จะมีอายุยืนไปได้อีกหลายสิบหลายร้อยปี เราเชื่อว่าทุกบ้านมีพื้นที่ว่างสำหรับปลูกต้นไม้ ไม่ว่าไม้ประเภทใดก็มีให้เลือกสรรหลายประเภท การปลูกต้นไม้ใหญ่นั้นจะให้ร่มเงาที่ช่วยลดทอนความร้อนภายนอกบ้านไม่ให้เข้าสู่ตัวบ้าน ส่วนการปลูกต้นไม้บนดาดฟ้า การห้อยแขวนต้นไม้ตามชายคาบ้าน หรือการปลูกต้นไม้ริมผนังภายนอกรอบๆ บ้านต่างก็เป็นทางเลือกที่ง่ายและสะดวก โดยจะช่วยป้องกันความร้อนไม่ให้เข้าสู่ตัวบ้าน ทั้งยังช่วยเพิ่มต้นไม้ให้โลกใบนี้ได้อีกด้วย

บ้านรักษ์โลกเริ่มไม่ยาก หากคุณรักที่จะเริ่ม และทุกอย่างเริ่มได้จากตัวเราทุกคน มาช่วยกันซ่อมโลกให้เราได้อาศัยอยู่ไปนานแสนนานกันเถอะ



เคล็ดลับจัดสวนให้บ้านเย็น

- เพิ่มผนังสีเขียวด้วยการปลูกต้นไม้ที่สามารถยึดเกาะกับผนังนอกบ้าน จัดสวนด้านนอกด้วยแนวรั้วต้นไม้ให้สามารถบังแสงแดดให้กับตัวบ้าน
- พืชคลุมดินจะดูดซับน้ำจากใต้ดินขึ้นมาแล้วระเหยออกทางใบ ช่วยทำให้อุณหภูมิที่ผิวดินลดลงทำให้บ้านเย็นลง
- เพิ่มบ่อน้ำ อ่างเลี้ยงปลา หรือน้ำพุในพื้นที่ว่าง น้ำในบริเวณนี้ก็จะช่วยปรับอุณหภูมิของบ้านให้ลดลงได้เป็นอย่างดี

Organic with Sustaina

อร่อยอย่างยั่งยืนกับ

“เอ-มงคล คำธิกาบุตร”

เชฟออร์แกนิก

แห่งร้าน Sustaina

ทุกครั้งที่ได้พูดคุยกับเชฟแล้วถามถึงคุณสมบัติของเชฟที่ดี ทุกท่านมักจะตอบคล้าย ๆ กันว่า เป็นเรื่องของ “ความใส่ใจ” มากกว่าจะพูดถึงเรื่องฝีมืออย่างที่เราคิดไว้ในใจ และนี่ก็เป็นอีกครั้งที่เราได้พูดคุยกับเชฟผู้ใส่ใจทุกขั้นตอนของการทำอาหารกับ “เชฟเอ - มงคล คำธิกาบุตร” แห่ง Sustaina ร้านอาหารออร์แกนิกย่านทองหล่อที่เพิ่งมีอายุครบ 10 ปี



อยากให้คนรับประทานอาหารดี ๆ จะได้มีสุขภาพดี ๆ

“ร้านนี้เริ่มจากการที่คุณโช โสภา เจ้าของร้านชาวญี่ปุ่น ได้ทำฟาร์มออร์แกนิกที่ปากช่อง ชีอฮาร์โมนีไลฟ์ฟาร์ม ทำฟาร์มอยู่ก่อน 10 ปีถึงเริ่มทำร้านอาหารออร์แกนิก เพราะคุณโชเคยทำงานเกี่ยวกับการขายเครื่องมือแพทย์ เห็นคนเจ็บป่วยเยอะๆ เข้าก็อยากทำอะไรให้คนมีสุขภาพดี แต่สมัยนั้นคนต่างจังหวัดไม่ค่อยรู้จักอาหารออร์แกนิก ก็เลยเลือกมาเปิดร้านที่กรุงเทพฯ

ส่วนตัวผมเอง เมื่อก่อนผมเป็นเชฟอยู่ที่ดูไบ ทำอาหารทั่วไปไม่ใช่อาหารออร์แกนิกนะครับ ทำได้ 2 ปี ปรากฏว่าแม่ป่วยเป็นไตวายเรื้อรังก็ต้องกลับเมืองไทย ผมก็ได้คุยกับคุณหมอว่าสาเหตุการป่วยของคุณแม่เกิดจากอะไร คุณหมอก็บอกว่าเกิดจากการกินอาหารอาหารบางอย่างมีสารตกค้าง ทั้งในผัก ผลไม้ หนู ไก่ อย่างผักบางชนิดต้องฉีดยาฆ่าแมลงเป็น 70 รอบเลยนะ กว่าจะเก็บได้ เพราะฉะนั้น มันไม่มีทางล้างได้สะอาดหมดจดหรอกครับ”

การกลับมาดูแลคุณแม่ที่ป่วยหนักจากการรับประทานอาหารที่มีสารตกค้างปนเปื้อน ทำให้เชฟเอเริ่มเห็นความสำคัญของเรื่องนี้มากขึ้น จนได้มารู้จักกับร้าน Sustaina ที่มีจุดยืนเดียวกัน คืออยากให้คนได้รับประทานอาหารดี ๆ และมีสุขภาพที่ดี เชฟเอจึงหันมาเป็นเชฟอาหารออร์แกนิกเต็มตัวตั้งแต่ตอนนั้น



คนไทยกับอาหารออร์แกนิก

“ผมว่าทุกวันนี้คนไทยเริ่มตื่นตัวมากขึ้นแล้วนะครับ แต่ก็ยังไม่เท่าชาวต่างชาติ ดูจากลูกค้าที่ร้าน Sustaina ของเราก็ได้ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นชาวญี่ปุ่นสัก 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นฝรั่งประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ และอีก 5 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือถึงจะเป็นคนไทย ผมคิดว่าคนไทยอาจจะยังไม่เข้าใจว่าทำไมถึงต้องเลือกกินอาหารออร์แกนิก ทำไมเราต้องทำการเกษตรแบบนี้ และหน่วยงานภาครัฐเองก็อาจจะยังไม่เต็มร้อยกับเรื่องนี้ ดูอย่างเรื่องการแบนสารกำจัดศัตรูพืช 3 ชนิด (พาราควอต ไกลโฟเซต และคลอร์ไพริฟอส) ก็ได้ครับ เราต้องใช้เวลาลดภัยถึงกันนานถึง 7 ปีเลยนะครับแล้วก็ยังไม่ได้ข้อสรุป ทั้งๆ ที่น่าจะแบนไปตั้งนานแล้ว เพราะสารพวกนี้เป็นสารตกค้างที่ค่อนข้างรุนแรงหลายประเทศเขาไม่ใช้กันนานแล้ว ดังนั้น ถ้าอยากให้ประเทศเรามีอาหารที่ปลอดภัย ทั้งต่อสิ่งแวดล้อมและผู้คน เราก็ต้องช่วยกันสร้างการรับรู้ สร้างความตื่นตัว และปรับเปลี่ยนวิธีการปลูก วิธีการปรุง และวิธีการกินของพวกเขาให้ใหม่ครับ”

สุขภาพดีแล้วสิ่งแวดล้อมก็ดีอีกต่อหนึ่ง

“ถ้าเรากินอาหารทั่วๆ ไปก็เป็นการสนับสนุนโรงงานและผู้ผลิตที่ใช้สารเคมี ซึ่งสุดท้ายมันก็กลับลงไปสู่แม่น้ำ ลำคลอง สู่ทะเล คนที่กินอาหารออร์แกนิกจะไม่ได้คิดแค่ว่า กินวันนี้อิ่มแล้ว กลับบ้าน ตื่นนอน แล้วก็กินใหม่ แต่จะคิดถึงสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ และลูกหลานของเรา ถ้าเปลี่ยนวิถีกิน คนหันมากินออร์แกนิกกันเยอะขึ้น ระบบนิเวศเราก็จะดีขึ้น”

ใจก็อยากออร์แกนิก แต่ราคาคืออุปสรรค

“สินค้าออร์แกนิกราคาค่อนข้างสูง เพราะว่ามีกระบวนการที่ค่อนข้างพิถีพิถัน เราจะปลูกยังไงให้พืชผักเขาเติบโตได้โดยไม่ปรุงแต่งด้วยปุ๋ยเคมี สารเคมี หรือยาฆ่าแมลง ผักบางชนิดต้องกางมุ้งให้นอนกันเลยนะครับ เพื่อป้องกันแมลง ผักบางอย่างก็ต้องปลูกหญ้าผสม เพื่อล่อแมลงไม่ให้มากินผัก ผักบางชนิดก็ต้องใช้เวลาค่อยๆ พุ่มพัก อย่างเช่น แตงกวาก็ต้องใช้เวลาราว 3 เดือน กว่าที่เราจะเก็บเกี่ยวได้” เชฟเอพพยายามอธิบายให้เราฟังว่าทำไมผักออร์แกนิกจึงมีราคาที่ค่อนข้างแพงกว่าผักทั่วไป

“ถ้าพูดตามจริงผมว่า ราคาก็คืออุปสรรคไม่สูงนะครับ ยิ่งถ้าเราไปดูเกษตรกรที่ทำฟาร์มปลูกผักออร์แกนิกตั้งแต่เริ่มต้น เราจะเห็นเลยว่าเขาต้องใช้เวลาใส่ใจดูแลในทุกขั้นตอนจริงๆ แล้วผักบางชนิด ปีนี้ๆ ก็ปลูกได้

ไม่เยอะ เพราะพอทุกอย่างปราศจากสารเคมี สิ่งที่ได้มามันจึงเป็นไปตามธรรมชาติล้วนๆ ที่สำคัญ รสชาติก็ต่างกันนะครับ โดยเฉพาะกับเนื้อสัตว์ที่เป็นออร์แกนิก ปราศจากสารเร่งฮอร์โมนต่างๆ เมื่อนำมาปรุงอาหาร เราจะรู้สึกถึงรสชาติและรสสัมผัสได้ทันทีว่า มันต่างจากเนื้อสัตว์ทั่วไปจริงๆ”



“SHARP WEE CLUB” ร่วมกับ “My Home” จัดเวิร์กช็อป Chocolate Chip Muffins



SHARP WEE CLUB ร่วมกับ “My Home” จัดกิจกรรม My Home Workshop Series กับเมนู “Chocolate Chip Muffins” ในงานบ้านและสวนแฟร์ 2019 โดยมี “คุณกิตติพงษ์ ภูริกิตติ” ผู้จัดการอาวุโส แผนกสื่อสารการตลาด บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด กล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมด้วย “คุณฮอลลี - ลีพัทธ์ กสณตกุล” บรรณาธิการบริหาร นิตยสาร MY HOME และ “เชฟน้ำหวาน - คาริน แมนสติกย์” เชฟขนมหวานจากร้าน Thanwa เป็นผู้ให้ความรู้และเทคนิคในการทำ Chocolate Chip Muffins จากเตาอบไฟฟ้าชาร์ป อะมีทิสต์ ความจุ 28 ลิตร โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อให้ลูกค้าและแฟนคลับของ My Home ที่ชื่นชอบและรักการทำเบเกอรี่ ได้มาทดลองใช้เตาอบไฟฟ้าชาร์ป ว่าสามารถใช้งานง่าย ใครๆ ก็สามารถทำเบเกอรี่ง่ายๆ ได้ด้วยตนเองที่บ้าน บรรยายภาคภายในงานเต็มไปด้วยความสนุกสนานจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งเด็กและผู้ใหญ่หลากหลายวัย งานนี้นอกจากจะได้สูตรขนม พร้อมเทคนิคการตกแต่งขนมด้วยอุปกรณ์เล็กๆ น้อยๆ แล้ว ยังได้ขนมฝีมือของตนเองติดมือกลับไปบ้านอีกด้วย

เลือกพัดลมที่ดี ให้ร้อนนี้เย็นใจกว่าที่เคย

พัดลมที่ดีมีองค์ประกอบหลายอย่าง อยู่ที่แต่ละยี่ห้อแต่ละรุ่นผลิตมาแบบไหน ตอบโจทย์ในเรื่องของอะไรบ้าง ซึ่งแน่นอนว่าทุกรุ่นก็ไม่ได้มีคุณสมบัติเหมือนกัน นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ว่า พัดลมก็คล้ายๆ กันให้ความเย็นเหมือนกัน แต่ทำไมราคาก็ต่างกัน



1. ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5

แน่นอนว่า การที่เราลงทุนไปแล้วก็ควรได้รับผลตอบแทนที่คุ้มค่า หากเสียเงินซื้อพัดลม แต่กินไฟจนค่าไฟเพิ่มขึ้น คงไม่ดีแน่ ดังนั้น พัดลมที่มีสัญลักษณ์ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ติดอยู่ จะช่วยให้คุณประหยัดได้ดียิ่งขึ้น

2. พัดลมที่มีระบบความปลอดภัย

ความปลอดภัยเป็นหนึ่งเรื่องที่ไม่ควรประมาท โดยเฉพาะกับเครื่องใช้ไฟฟ้า ดังนั้นพัดลมที่ดีควรผ่านการรับรองคุณภาพและความปลอดภัย จากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) ถ้ามีข้อนี้ก็จะช่วยให้คุณใช้งานได้อย่างไม่เป็นกังวล

3. ตัดกระแสไฟอัตโนมัติ

อย่าเพิ่งตกใจกับคำว่าตัดไฟคะ เพราะตัดไฟในที่นี้ หมายถึงการตัดไฟอัตโนมัติ เมื่อพัดลมของคุณถูกใช้งานหนักจนเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและเป็นประโยชน์มาก เพราะหากเราใช้งานหนักจนไม่ได้สังเกต อาจส่งผลให้ไฟไหม้หรือเกิดอันตรายอื่นๆ ที่สำคัญวัสดุนั้นต้องไม่ลุกไหม้ไฟด้วย

4. มอเตอร์ประสิทธิภาพสูง

ในการเลือกซื้อพัดลม หนึ่งอย่างที่ต้องดูคือเรื่องของมอเตอร์พัดลมให้มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากมอเตอร์จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พัดลมของคุณทนทานและใช้งานได้เป็นระยะเวลานาน ยิ่งหากมีการรับประกันมอเตอร์นานถึง 3 ปีด้วยแล้ว ยิ่งทำให้มั่นใจได้มากยิ่งขึ้น

5. ระยะเวลาการรับประกัน

นอกจากทุกข้อที่กล่าวมาแล้ว ระยะเวลาการรับประกันสินค้า ยังเป็นอีกข้อที่จะสร้างความมั่นใจ ในการเลือกซื้อสินค้าเครื่องใช้ไฟฟ้า ควรเลือกซื้อพัดลมที่มีการรับประกันทุกชิ้นส่วน นาน 3 ปี

มาเป็นเพื่อนกันเถอะ



เพียงแค่สแกนคิวอาร์โค้ดนี้ แล้วกดติดตาม [FACEBOOK "SHARP WEE CLUB"](#) คุณก็จะไม่พลาดข้อมูลข่าวสาร สูตรอาหาร ไม่ว่าจะเป็นเมนูที่กำลังเป็นที่นิยม หรือเคล็ดลับการทำอาหาร ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ไปรษณีย์งานอีเวนต์และกิจกรรมเวิร์กช็อป พร้อมทั้งกิจกรรมชิงรางวัลจากบริษัท การไทยการไฟฟ้า จำกัด ... แล้วอย่าลืมมากด Like กันนะ!

SHARP

เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป รุ่น SMART 4 ปั่นแยกกากง่าย ๆ กับเมนูสุขภาพ ที่หลากหลาย



- ความจุ 1.25 ลิตร
- พลังมอเตอร์ 500 วัตต์
- ปรับความเร็วได้ 2 ระดับ พร้อมปุ่ม PULSE ช่วยคนส่วนผสมเพิ่มประสิทธิภาพในการปั่น
- ระบบนิรภัย 2 ระบบ
 - MOTOR SAFETY ป้องกันมอเตอร์ไหม้ เครื่องจะหยุดทำงาน หากใส่อาหารมากเกินไป
 - SAFETY LOCK เครื่องจะไม่ทำงาน หากวางโถปั่นไม่เข้าที่



ฟิลเตอร์กรองกาก
สะดวก ใช้งานง่าย



ใบมีดสเตนเลส 4 แฉก
คมกริบ แข็งแรง ทนทาน

Modern Living Solution
สูตรสำเร็จของชีวิตทันสมัย



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