NEW LiFE

The Modern Living Magazine

ปีที่ 38 ฉบับที่ 120 พฤษภาคม - สิงหาคม 2561

FOOD WITH CREATIVE

ความคิดสร้างสรรค์ กับอาหารแสนอร่อย

>> ทำความรู้จักกับ Food Stylist อาชีพในฝันของใครหลายคน

>> สร้างสรรค์เมนูอร่อยด้วยความคิดสร้างสรรค์

>> เปิดใจคุยกับเรื่องลับๆ กับ **"ปั๊บ โปเตโต้"**

>> CSR TODAY : เมื่อต้องเลือกระหว่าง ความจริง กับ ความถูกต้อง

SHARP

THAI CITY ELECTRIC

SHARP

จับคู่...ความลงตัว อร่อยพร้อมเสิร์ฟ

SHARP BREAKFAST SET

ด้วยเมนูร้อน ๆ สุดสร้างสรรค์
ที่จะปลุกพลังยามเช้าให้คุณสดชื่น
กับชุดอาหารเช้าที่ทำได้สะดวกและง่ายดาย
ให้คุณอิ่มท้องพร้อมลุยได้ในทุกวัน

กาต้มน้ำไฟฟ้าชาร์ป EKJ-156

เครื่องปิ้งขนมปังชาร์ป KZ-2S02

เครื่องปิ้งขนมปังชาร์ป KZ-2S02

ปุ่มปรับความเกรียม 7 ระดับ

ตะแกรงอุ่นขนมปังขนาดใหญ่และครัวซองต์

ถาดรองเศษขนมปังถอดทำความสะอาดง่าย

กาต้มน้ำไฟฟ้าชาร์ป EKJ-156

ระบบ SAFETY ป้องกันน้ำแห้ง

ดีไซน์สวยด้วยสเตนเลสด้านล่างของกาต้มน้ำ

ฐานกาต้มน้ำไฟฟ้าหมุนได้ 360 องศา

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 | ช้อปสนุก 12
Esy Menu | เมนูทำง่าย 14
Healthy Quote | พลังคำ พลังคิด พลังใจ 20
CSR TODAY | CSR TODAY : เมื่อต้องเลือกระหว่าง ความจริง กับ ความถูกต้อง 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

Why Is Creativity Important In Everyday Life?

Editor's Talk

ดูเหมือนว่า "ความคิดสร้างสรรค์" จะกลายเป็นหนึ่งหัวข้อสำคัญที่ถูกหยิบยกขึ้นมาพูดถึงเสมอ ไม่ว่าจะสนทนากันด้วยเรื่องอะไรก็ตาม เพราะในยุคที่เราทุกคนต่างได้เรียนรู้ มีทักษะ และมีความสามารถใกล้เคียงกันเกือบทั้งหมดในทุกๆ ด้าน สิ่งที่จะทำให้ตัวเราหรือผลงานของเราโดดเด่นแตกต่างจากคนอื่นๆ ได้ก็คือความคิดสร้างสรรค์นั่นเอง เช่นเดียวกับการปรุงอาหาร ความคิดสร้างสรรค์ก็เป็นสิ่งที่เพิ่มรสชาติ มูลค่า หรือแม้แต่เสียงชื่นชมได้เสมอ ไม่ต้องมองไปที่ไหนไกล แค่เปิดโทรทัศน์ชมรายการเรียลลิตี้แข่งขันทำอาหารทั้งหลาย ก็เห็นแล้วว่า ความคิดสร้างสรรค์นั้นสำคัญเพียงใด

NEW LIFE ฉบับนี้ เราจะชวนทุกคนมาสัมผัสหลากหลายเรื่องราวที่อัดแน่นไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ และน่าจะส่งต่อเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนได้เหมือนเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็นคอลัมน์ "EsyMenu : เมนูทำง่าย" ที่มาครบทั้งเมนูเครื่องดื่ม อาหารคาวและหวาน ซึ่งเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ในการปรุงและผสมผสานวัตถุดิบต่างๆ ให้น่าสนใจ ต่อกันด้วยคอลัมน์ "Feature : เรื่องเด่น" ซึ่งขอแนะนำให้ทุกคนได้รู้จักกับอาชีพสุดพิเศษ Food Stylist ผู้มีหน้าที่ตกแต่งจานอาหารให้สวยงามน่ารับประทาน โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นที่ตั้ง ส่วนใครที่กำลังคิดอยากจะช้อปปิ้งข้าวของเครื่องใช้ใหม่ก็ต้องพลิกไปที่คอลัมน์ "Shopping List : ช้อปสนุก" ซึ่งในฉบับนี้ เรามาในธีม Creative Things รับรองว่าช้อปแล้วได้ทั้งประโยชน์ใช้งานและความเก๋ไก๋ คุ้มยิ่งกว่าคุ้ม

ก็ต้องบอกเลยว่า คอลัมน์สัมภาษณ์เหล่าคนดังของ NEW LIFE ฉบับนี้เข้มข้นมาก เริ่มจากคอลัมน์ "Open Mind : เจาะใจคนดัง" เราชวน "ปั๊บ - พัฒน์ชัย ภักดีสู่สุข" หรือ "ปั๊บ โปเตโต้" มาพูดคุยกันถึงเส้นทางสายดนตรีกว่า 17 ปีของเค้า และมุมลับๆ ที่หลายๆ คนไม่ค่อยรู้ว่าเค้าชอบนั่งสมาธิ! ส่วนสาวเซ็กซี่อย่าง "ยิปซี - คีรติ มหาพฤกษ์พงศ์" ก็จะมาเผยเคล็ดลับหุ่นสวย และที่มาที่ไปของการเสพติดการออกกำลังกายของเธอในคอลัมน์ "Fit with Me : ฟิตกับเรา" ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ "Chef Talk : คุยกับเชฟ" ก็ได้ "เชฟขิ้ง - กนกวรรณ อัศวานุชิต" มาแบ่งปันเรื่องราวของการผสมผสานแฟชั่นให้เข้ากับอาหาร จนกลายเป็น Fashion on Food

ส่วนคอลัมน์ CSR Today ที่มาสร้างสรรค์และส่งต่อพลังดีๆ ในฉบับนี้ก็ชวนทุกคนตั้งคำถามสำคัญ เมื่อเราเผชิญหน้ากับทางเลือกที่ยากจะหาทางออก หากต้องตัดสินใจเลือกระหว่าง "ความจริง" กับ "ความถูกต้อง" ทางเลือกของเราจะเป็นอะไร เพราะหลายๆ ครั้งความจริงกับความถูกต้องนั้นมักจะเดินแยกทางกัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมดีๆ ประจำปี 2561 ที่ "โครงการทุนการศึกษา เพื่ออนาคตเด็กไทย เพื่อความดี เพื่อส่วนร่วม" ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นแรงบันดาลใจให้กับทุกคนเช่นเคย

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

Cover : มินิสเต็กหมูเสิร์ฟพร้อมมะเขือเทศและหน่อไม้ฝรั่งย่าง เมนูนี้สร้างสรรค์ได้ด้วย เตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-42K และยังมีเมนูอาหารสุดสร้างสรรค์อีกมากมายให้ลองทำกัน เพียงคลิกไปที่ 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

สร้างแรงบันดาลใจกับ Martha Stewart

Website: www.marthastewart.com/
Twitter: www.twitter.com/MarthaStewart
Blog: www.themarthablog.com/
Facebook: www.facebook.com/marthastewart/
YouTube: www.youtube.com/marthastewart

Martha Stewart

ผู้ทำให้โลกหมุนได้ด้วยพลังความคิดสร้างสรรค์

ใครจะไปคาดคิดว่าไลฟ์สไตล์จะมีความสำคัญในโลกปัจจุบันจนทำให้เกิดอาชีพแปลกใหม่อย่าง Lifestyle Expert ขึ้นมา ซึ่ง Lifestyle Expert ที่โลกให้การยอมรับที่สุดก็คงจะหนีไม่พ้น Martha Helen Stewart หรือที่เรารู้จักกันในชื่อสั้นๆ ว่า Martha Stewart (มาร์ธา สจ๊วต) ภาพที่ตามมาก็คือภาพของเจ้าแม่รายการทีวีเกี่ยวกับการจัดสวน ตกแต่งบ้าน และทำอาหาร ถือได้ว่า Martha เป็นแม่บ้านต้นแบบของชาวอเมริกันเลยก็ว่าได้

Martha สร้างธุรกิจจากพรสวรรค์และความสนใจส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นการทำครัว การจัดปาร์ตี้วันเกิด จัดงานแต่งงาน จัดสวน และการตกแต่งบ้าน เธอเป็นเจ้าของธุรกิจอาณาจักรไลฟ์สไตล์ชื่อดังอย่าง Martha Stewart Living Omnimedia ซึ่งผลิตสื่อด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรายการโทรทัศน์อย่าง From Martha's Kitchen, คอลัมน์ Ask Martha ในหนังสือพิมพ์ นิตยสาร Martha Stewart Living เว็บไซต์ Marthastewart.com ตลอดจนธุรกิจเกี่ยวกับของแต่งบ้าน ซึ่งมีแบรนด์สินค้าในชื่อของเธอเอง ที่บรรดาแม่บ้านอเมริกันติดตามและสนใจอย่างมาก

Martha เป็นแม่บ้านเจ้าไอเดีย งานของเธอมักจะมีพลังความคิดสร้างสรรค์สูงลิบลิ่ว ทำครัวก็เก่ง จัดปาร์ตี้หรือจัดแต่งงานได้น่าทึ่ง ทำสวนก็สวย ตกแต่งบ้านก็น่าอยู่ดูมีรสนิยม เพราะเธอรู้จักหยิบจับรายละเอียดต่างๆ และสร้างสรรค์ออกมาให้เข้ากับชีวิตประจำวันอย่างมีสไตล์

ในมุมมองของนักสร้างสรรค์ไอเดียตัวกลั่นอย่างเธอ แน่นอนว่า เธอให้ความสำคัญกับ "ความคิดสร้างสรรค์" เป็นอันดับแรก และความคิดสร้างสรรค์นั้นจะมีคุณค่า ไม่ใช่เพียงเพราะว่ามันแปลกใหม่เพียงอย่างเดียว แต่ต้องส่งผลดีต่อผู้คนในทุกๆ ด้านอีกด้วย

Creativity Never Goes Out Of Style

เพราะครีเอทีฟอยู่คู่กับสไตล์เสมอ

NEW BEAUTY

Kylie Lip Kit

Kylie Cosmetics แบรนด์ลิปสติกของเซเลบริตี้ชื่อดังอย่าง Kylie Jenner น้องสาวคนสุดท้องแห่งบ้านคาดาร์เชี่ยน ที่ถือเป็นไอดอลของสาวๆ หลายคน ทยอยเปิดตัวลิปสติกในเฉดต่างๆ และเนื้อต่างๆ ออกมาเรื่อยๆ ความเก๋ก็คือจะไม่มีขายตามท้องตลาดทั่วไป ถ้าอยากได้ต้องเข้าไปสั่งซื้อในเว็บไซต์ kyliecosmetics.com ของเธอเท่านั้น

NEW COLLECTION

Pleats Please Issey Miyake

ใครที่เกลียดการรีดผ้าก็ถือว่าคอลเล็คชั่น Pleats Please Issey Miyake ตอบโจทย์มาก เพราะทุกชิ้นคือผ้าอัดพลีทที่สามารถเก็บรักษาได้ง่าย จะพับ จะแขวน ก็ได้หมด โดยเมื่อกางออกอีกครั้งก็ไม่ทำให้เนื้อผ้าที่เรียบสวยงามถูกทำลาย ที่สำคัญด้วยน้ำหนักที่เบาแสนเบา การเลือกเสื้อผ้าใส่กระเป๋าเดินทางจึงง่ายแสนง่าย

NEW ITEM

Raf Simons x Eastpak

เทรนด์ใหม่ของวัสดุที่ใช้ทำกระเป๋านั้นกลายมาลงตัวที่ "พลาสติกใส" และกระเป๋าใบที่เรายกให้เป็นที่สุดของความสร้างสรรค์ก็คือ ชิ้นเด็ดจากคอลเล็คชั่นที่เป็นความร่วมมือกันระหว่างสองแบรนด์ Raf Simons x Eastpak ด้วยการเลือกโทนสีแสบๆ หม่นๆ มาจับแมทช์กับวัสดุล้ำๆ กลายเป็นความเท่ห์สะดุดตา

NEW ICON

Ms.Shangrila

แฟชั่นบล็อกเกอร์สาวชาวไทยที่ไปโด่งดังและโดดเด่นที่โซลแฟชั่นวีก ด้วยสไตล์การแต่งตัวที่มีเอกลักษณ์ทำให้เธอเป็นที่จดจำทันทีที่ปรากฏตัว และใช่ว่าเธอจะเป็นแค่บล็อกเกอร์ที่แต่งตัวสวยไปวันๆ แต่เธอยังเป็นดีไซเนอร์เลือดใหม่ที่น่าสนใจมากอีกด้วย ติดตามตัวตนและผลงานของเธอได้ที่ IG: Ms.Shangrila

Men Trends

NEW COLLECTION

Gold Capsule Collection

คอลเล็คชั่นใหม่จาก Dior Homme ที่นำความเรืองรองของทองคำมาสู่โทนสีขาว-ดำ-เทา นำทีมด้วยเสื้อยืดและเชิ้ตพิมพ์ลายสีทองแทบทั้งตัว เสื้อโปโลปักโลโก้ผึ้งสีทองบริเวณอก เดนิมสีดำ แจ็กเก็ตสูทดำเรื่อยไปถึงเครื่องหนังอย่างคลัทช์ กระเป๋าถือเข็มขัด รองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้า Derby Shoes ที่มีผึ้งสีทองอยู่ทุกหนทุกแห่ง

NEW GROOMING

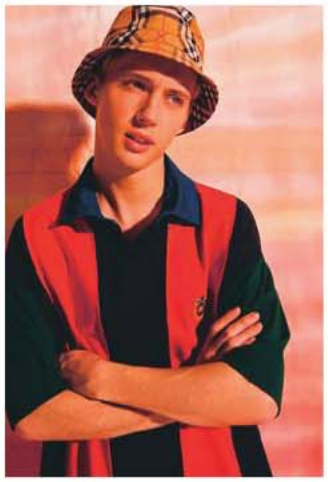
Kiehl's Cucumber Herbal Alcohol Free Toner

รู้หรือไม่ว่า แค่การล้างหน้าด้วยโฟมล้างหน้านั้นอาจจะไม่พอ เพราะโทนเนอร์จะช่วยทำความสะอาดได้ลำลึกกว่า ก็ต้องขอแนะนำ Kiehl's Cucumber Herbal Alcohol Free Toner โทนเนอร์ที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ทำให้อ่อนโยนเหมาะกับทุกสภาพผิว ใช้ทำความสะอาดได้ดี แถมยังช่วยให้ผิวตึงกระชับดูสุขภาพดีขึ้นอีกด้วย

NEW ITEM

Switch Belt

Switch Belt เข็มขัดรุ่นล่าสุดจาก Salvatore Ferragamo มาพร้อมกับหัว Buckle ทรง Gancio อันคุ้นตาของแบรนด์ แต่พิเศษตรงที่เราสามารถถอดเปลี่ยนหัว Buckle นี้เองได้ง่ายๆ ตามสไตล์การแต่งตัวในแต่ละวันมากกว่า 100 รูปแบบ ขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์ของตัวเราเอง



NEW ICON

Troye Sivan

ศิลปินนักร้องหนุ่มสัญชาติแอฟริกาใต้ ที่เติบโตในออสเตรเลีย และโด่งดังจากการอัดคลิปร้องเพลงใน YouTube จนมีอัลบั้มเพลงของตัวเองได้ในที่สุด Troye Sivan มักจะปรากฏกายพร้อมกับสไตล์อันเรียบเท่ แต่ก็มีเสน่ห์ของความจัดจ้านซ่อนอยู่ โดยเฉพาะในปีนี้ที่ตัวตนในผลงานของเค้าชัดเจนมากขึ้น

Take The Mo
And Make It g

เปิดใจ **"ปั๊บ – พัฒน์ชัย ภักดีสู่สุข"**
ฟรอนต์แมนแห่ง โปเตโต้

“แค่ได้ออกไปเที่ยวมันก็มีความสุขแล้ว ที่พิเศษกว่านั้นมันทำให้ผมมีแรงบันดาลใจกลับมาทำงานต่อ เหมือนได้ชาร์จพลังชีวิต”

เป็นเวลา 17 ปี ที่วง “โปเตโต้” สร้างสรรค์ผลงานและสะสมแฟนคลับผู้ชื่นชอบเพลงป๊อปร็อกมาเนิ่นนาน และข่าวดีก็คือ เร็วๆ นี้ พวกเค้าจะมีผลงานชิ้นใหม่ออกมา โดยมีฟรอนต์แมนคนเดิมยืนอยู่ด้านหน้าของวงเช่นเดิม “ปั๊บ – พัฒน์ชัย ภักดีสู่สุข” มาพูดคุยเปิดใจกับ NEW LiFE ทั้งเรื่องงานเพลง ความคิด ทัศนคติ การใช้ชีวิต และชีวิตอีกด้านที่ไม่ค่อยมีใครรู้ว่า เค้ารักการนั่งสมาธิมาก!

ment
Perfect

การเดินทางอันแสนไกลของวง Potato

ถ้าถามว่าการเดินทางของวง “โปเตโต้” มาถึงจุดสูงสุดแล้วหรือยัง ผมว่ายังนะครับ เพราะยังมีอะไรที่เราอยากจะทำอีกเยอะแยะเลย มันขึ้นอยู่กับว่าคนข้างนอกมองเข้ามาแล้วรู้สึกอย่างไร บางคนอาจจะรู้สึกว่าวงเรามันถึงจุดที่โอเคแล้ว แต่ส่วนตัวผมกับวงยังมีอะไรที่เราอยากจะทำต่อ เรายังไม่รู้สึกว่าเราหมดไฟ หรือมีก้อนความคิดที่ว่าพวกเรามายืนอยู่ในจุดที่สูงสุดแล้วอยู่ในหัวเลย ผมว่าวงก็จะเดินทางของมันไปเรื่อยๆ เรียนรู้ข้อดีข้อเสียกันไป เรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น บางอัลบั้มมันอาจจะประสบความสำเร็จมาก บางอัลบั้มก็อาจจะประสบความสำเร็จน้อย มีขึ้น มีลง แต่เราก็ยังอยากทำงานกันต่อไปเรื่อยๆ ครับ สำหรับตัวผมเอง ถ้าวันนี้ไม่ได้เป็นนักร้องก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะไปเป็นอะไร ที่ไม่ได้คิดเรื่องนี้ก็เพราะผมเลือกที่จะทำหน้าที่ตรงนี้แล้วผมก็จะตั้งใจทำให้มันดีที่สุด ยังไงมันต้องรอด มันต้องมีทางไปของมัน ผมเชื่อว่าถ้าคนเราตั้งใจจะทำอะไรอย่างจริงจัง ยังไงมันก็ไปต่อได้ครับ เพราะผมพิสูจน์มาแล้ว เราไม่ต้องเอาชีวิตเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นนะครับ เพราะความสุขของคนเรามันไม่เหมือนกัน

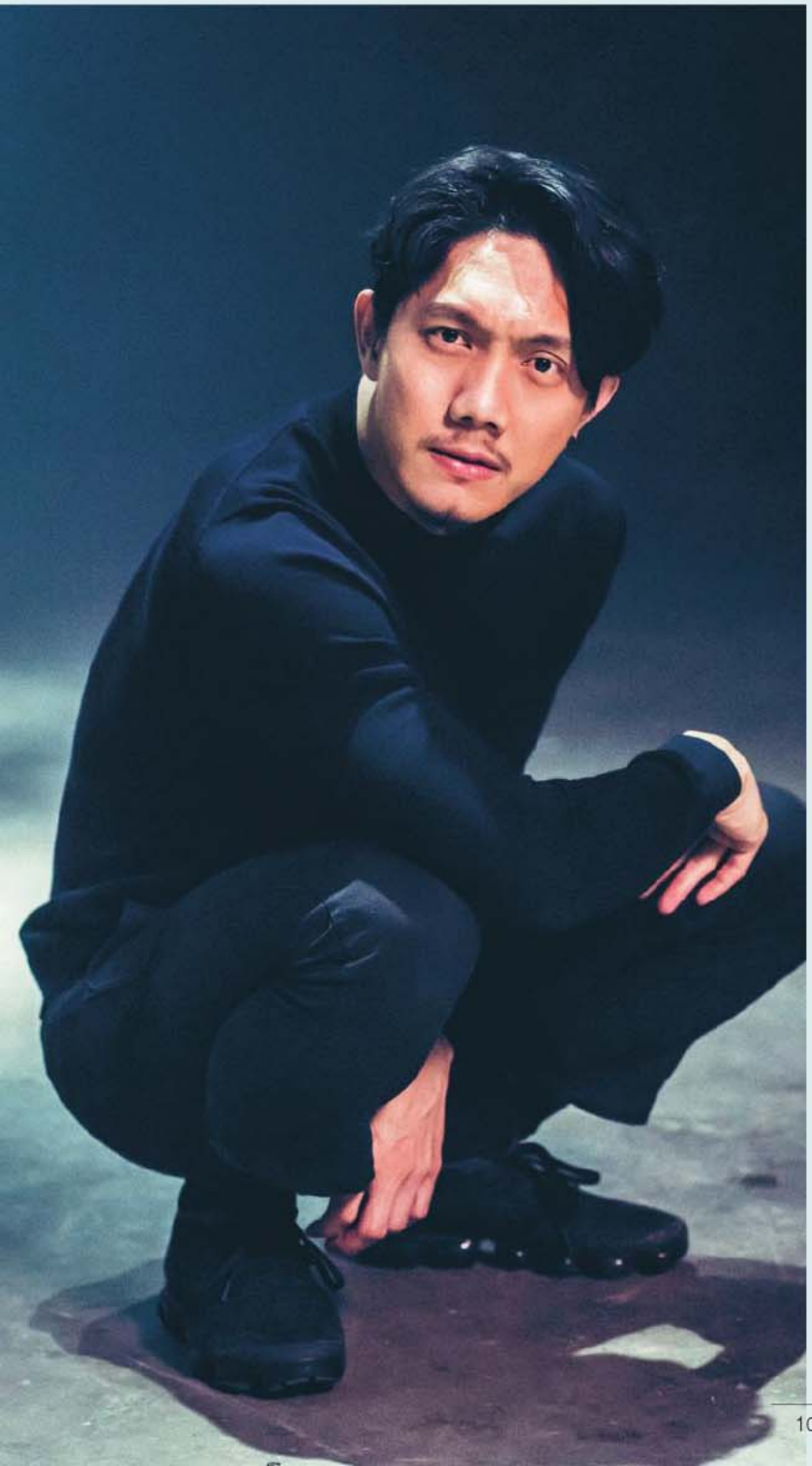
มองสื่อออนไลน์ทุกวันนี้เป็นอย่างไร?

ผมมองว่ามันเป็นสิ่งที่ดีนะ มันทำให้ทุกคนมีสิทธิ์และมีโอกาสเพิ่มมากขึ้นกว่าเมื่อก่อน เราสามารถทำให้โลกรับรู้เรื่องราวของเราได้ ทำให้สังคมได้รู้ว่าฉันทำอะไรเป็นบ้างในเชิงสร้างสรรค์ ยิ่งในเรื่องของการถ่ายทอดศิลปะผมว่ามันเป็นเรื่องที่น่ายินดีมากๆ กับยุคนี้ และผลดีสำหรับผมก็คือ เราสามารถเป็นแรงบันดาลใจให้กันและกันได้เรื่อยๆ เราสามารถตามหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ ผ่านวงดนตรีรุ่นใหม่และวงเก่า นำข้อดีของแต่ละวงมาผสมผสานเพื่อเป็นแนวทางของตัวเราเอง นอกจากเรื่องเพลงแล้ว ก็ยังมีคอนเทนต์อีกมากมายที่เป็นประโยชน์ อาจจะเป็นเรื่องราวของคนๆ นึงที่ให้แง่คิดดีๆ หรือเป็นเรื่องราวการออกไปท่องเที่ยว ไปใช้ชีวิต ที่ช่วยเปิดโลกใหม่ๆ ให้เรา

การได้เดินทางท่องเที่ยว ช่วยชาร์จพลังชีวิตได้จริงไหม?

จริงครับ แค่ได้ออกไปเที่ยวมันก็มีความสุขแล้ว อย่างได้ไปเที่ยวในที่ที่เค้าฮิตไปกันก็ได้รู้ว่า อ๋อ ทำไมเค้าต้องมาเช็กอินกันที่นี่ ไปที่ที่คนไม่เคยไปก็ได้ความสุขอีกแบบนึง และการไปเที่ยวของผมก็ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นสถานที่แบบ Private หรือพิเศษกว่าคนอื่น อย่างล่าสุดผมไปเที่ยวประเทศอียิปต์ที่ผมอัพรูปลง IG ผมรับรู้ได้ถึงความพิเศษของประเทศนี้มากกว่าที่ผมอ่านในหนังสือหรืออินเตอร์เน็ต เพราะในสถานที่นึงนั้นมีหลายมุมมาก บางมุมหลายคนอาจจะไม่เคยเห็นมันมาก่อนก็ได้ มันมีความคิดเกิดขึ้นมากมายกับสิ่งที่เราเห็นและสัมผัสตรงหน้า รวมถึงความรู้สึกที่เรารับรู้ได้ในตอนนั้น ลองดูครับ ออกไปซึมซับบรรยากาศในที่ที่เราไม่คุ้นเคย อาจจะเป็นในประเทศหรือต่างประเทศก็ได้ ที่พิเศษกว่านั้นมันทำให้ผมมีแรงบันดาลใจกลับมาทำงานต่อ เหมือนได้ชาร์จพลังชีวิต ถ้าไม่ชาร์จก็อาจจะตายได้เลยนะ เพราะบางที่ที่ไปมันเหนื่อยมาก (หัวเราะ)

“ผมมองว่าการนั่งสมาธินั้นเป็นทางเลือกของการรักษาสภาพจิตใจได้อย่างดีเลยนะ หลายคนพบความหมายของการใช้ชีวิตหลังจากที่ได้นั่งสมาธิ”



สิ่งที่ชื่นชอบนอกจากยืนร้องเพลงบนเวที

ผมเป็นคนชอบถ่ายรูปมาก ถ้าเห็นใน IG ส่วนใหญ่ก็จะเป็นรูปที่ผมถ่ายทั้งหมด กล้องที่ใช้ก็จะเป็น Mirrorless ทั่วไปนี่แหละครับ ถ่ายในแบบของเรา ซึ่งจะออกเป็นแนวสแนปมากกว่า ถ่ายได้ทั้งภาพวิว และ Portrait และงานอดิเรกอีกอย่างของผมก็คือการนั่งสมาธิ นั่งมา 8 ปีแล้วครับ สิ่งที่ผมได้จากการนั่งสมาธิถ้าบอกว่าได้ “สติ” ก็อาจจะจำกัดความไปหน่อย ที่แน่ๆ ผมได้ความสบายใจ อาจเป็นเพราะผมทำอาชีพแบบนี้ด้วย ต้องอยู่กับสิ่งที่วุ่นวายรุมเร้าความคิดอยู่ตลอดเวลา แล้วยิ่งต้องทำงานกับคนเยอะๆ ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ บวกกับงานแสดงที่เราต้องถ่ายทอดออกมา การนั่งสมาธิก็เหมือนเป็นการจัดการเรื่องพวกนี้นะครับ เรื่องบางเรื่องเราไม่รู้จะแก้ปัญหายังไง พอได้นั่งนิ่งๆ อยู่กับตัวเองพอมีสมาธิ ก็สามารถกลับมาแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ ต้องลองดูครับ ผมมองว่าการนั่งสมาธินั้นเป็นทางเลือกของการรักษาสภาพจิตใจได้อย่างดีเลยนะ หลายคนพบความหมายของการใช้ชีวิตหลังจากที่ได้นั่งสมาธิ

สิ่งสำคัญของชีวิตก็คือ ครอบครัว

เมื่อดูแลตัวเองแล้วก็ต้องไม่ลืมดูแลครอบครัวด้วยเหมือนกัน ส่วนใหญ่ผมจะไม่ค่อยได้เจอกันพร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัวสักเท่าไหร่ ก็จะใช้วิธีการโทรคุยบ้าง วิดีโอคอลคุยกันบ้าง แต่ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปทานข้าวด้วยกันครับ ด้วยความที่เราไม่ได้อยู่ด้วยกันทุกวัน พอเจอกันผมก็จะมีคำถามที่เข้าประเด็นเลยว่าเป็นยังไงบ้าง ช่วงนี้คิดอะไรอยู่ อยากทำอะไรไหม คุณพ่อคุณแม่รู้สึกยังไงบ้าง ช่วงนี้เหงาไหม ถ้าเรามีไอเดียหรืออยากแนะนำอะไรผมก็จะแชร์ในตอนนั้นเลย ช่วยอะไรได้ก็ช่วยเหลือทันที ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ดูแลแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ทิ้งกัน

มีวิธีการดูแลแฟนคลับอย่างไร

ทำไปตามธรรมชาติแลยครับ ไม่ต้องมีวิธีอะไร อย่างใครส่งข้อความมาผมก็พยายามจะอ่านให้หมดนะ ข้อความไหนที่รู้สึกว่าเค้ากำลังต้องการกำลังใจอยู่นะ ผมก็จะเข้าไปช่วยให้กำลังใจ หรือขอให้อวยพรวันเกิด ถ้าผมทำได้ในตอนนั้นผมก็จะทำให้ครับ ทำให้จากความรู้สึกจริงๆ และทุกเพลงที่ผมและวงทำ มันทำออกมาจากใจเพื่อแฟนคลับทุกคน

เคล็ดลับการรักษาเสียงร้องของ "ปิ๊บ"

ก็ไม่ยากเลยครับ รับงานแต่พอประมาณ ให้ร่างกายได้มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ได้พักเสียง ดื่มน้ำเยอะๆ ถ้าดื่มเหล้าแล้วเสียงแหบก็งดดื่มมันซะ และการรับงานหักโหม นอกจากจะทำให้เส้นเสียงเราพังแล้ว พลังของการถ่ายทอดก็จะลดลงเรื่อยๆ เพราะงานแสดงคอนเสิร์ตมันต้องใส่ความรู้สึกของเราลงไปด้วยทุกครั้ง ไม่ได้ทำตามกระบวนการแล้วจบๆ ไป และมันก็กลับมาที่เรื่องการนั่งสมาธิครับ เพราะเป็นการชาร์จพลังที่ดีเลยทีเดียว

วางแผนเรื่องครอบครัวและอัลบั้มชุดที่ 7 ของ Potato

เรื่องเป้าหมายของชีวิตผม เอาเป็นเป้าหมายใกล้ๆ ก่อนเลย ก็คือการทำอัลบั้มชุดที่ 7 ของวง โปเตโต้ให้เสร็จครับ (หัวเราะ) และอีกเรื่องก็คือการมีครอบครัวเป็นเรื่องเป็นราว เพราะตอนนี้ก็เริ่มวางแผนการใช้ชีวิตคู่อย่างจริงๆ จังๆ พอทำสองเรื่องนี้สำเร็จค่อยวางเป้าหมายต่อไปครับ จะได้ไม่รู้สึกท้อ แต่ถ้าเราวางเป้าหมายไว้เยอะๆ พร้อมๆ กันก็อาจจะท้อได้ แต่ถ้าท้อก็กลับมานั่งสมาธิครับ สุดท้ายนี้ก็ฝากผลงานอัลบั้มชุดที่ 7 นี้ไว้ด้วยนะครับ เนื้อหาครบทุกรสแน่นอน รับรองไม่ผิดหวัง

Creative Things

เมื่อเราอยู่ในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์
ตัวเราเองก็จะมีแรงบันดาลใจ มีพลัง
และมีความคิดสร้างสรรค์ตามไปด้วย ว่าแล้วก็มาช้อปปิ้ง
ข้าวของเครื่องใช้ภายในบ้านสุดครีเอทีฟเหล่านี้กันดีกว่า

ตัวต่อไม้เสริมสร้างทักษะการประดิษฐ์ และเติมแต่งให้บ้านเท่ยิ่งขึ้น (จาก Loft ราคาสอบถามที่ร้าน)

แจกันดอกไม้ในดีไซน์สุดเก๋ (จาก IKEA ราคา 590 บาท)

ปั่นน้ำแข็งก้อนเป็นสมูทตี้นุ้ม...นุ่ม ได้ในพริบตา ด้วยเครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป รุ่น EM-ICE POWER (ราคา 1,890 บาท)

โถน้ำพร้อมก๊อกเปิดสะดวกแบบสร้างสรรค์ (จาก H&M ราคาสอบถามที่ร้าน)

สวยเพรียว ทนทาน โดดเด่นลงตัวทุกสไตล์การตกแต่ง ครบด้วยฟังก์ชันการใช้งาน พัดลมชาร์ป 16 นิ้ว รุ่น PJ-SL163 สวย ทน คุ้มค่า มาตรฐานญี่ปุ่น (ราคา 1,100 บาท)

เพื่อนคู่ครัวสีสันใหม่สดใสกว่าเดิม มาพร้อมกับความสามารถ ข้าวชนิดไหนก็หุงง่าย หอมอร่อย นุ่ม เรียงเม็ด พร้อมระบบอุ่นอัตโนมัติ ทนทาน มั่นใจมานานกว่า 45 ปี หม้อหุงข้าวไฟฟ้าชาร์ป รุ่น เจียระไน KSH-Q18 (ราคา 740 บาท)

เทียนหอมรูปเสือดำ จุดกลิ่นหอมในสไตล์เท่ ๆ (จาก Zara Home ราคาสอบถามที่ร้าน)

ให้วันพักผ่อนเพลิดเพลินยิ่งกว่าด้วยกาน้ำชาสุดฮิพ (จาก Oliver Bonas ราคา 1,469 บาท สั่งซื้อได้ที่ oliverbonas.com)

ความสมบูรณ์แบบของเตาอบไฟฟ้า ที่ให้คุณสะดวกสบาย เสมือนมีผู้ช่วยคนเก่งอยู่เคียงข้าง ย่าง อุ่น อบ หรือเบเกอรี่หอมกรุ่นด้วยฟังก์ชั่นง่าย ๆ เตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-19K ความจุ 19 ลิตร (ราคา 2,890 บาท)

ชั้นวางของอเนกประสงค์พร้อมล้อเลื่อน (จาก IKEA ราคา 1,490 บาท)

Lychee Smoothies
Butterfly
Pea Soda

Food With Creative

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเมนูแสนอร่อยสุดสร้างสรรค์ เรายังมีเมนูสุดพิเศษอีกมากมายให้ลองจดสูตรทำตามที่ www.sharp-weeclub.com หรือจะเข้าไปกด Like ที่แฟนเพจ www.facebook.com/sharpweeclub "คลับคนรักอาหารแบบมีสไตล์" ที่มีข่าวคราวเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพมาอัพเดทอยู่เสมอก็ได้สาระควบคู่ความสนุกไม่แพ้กัน เช่นเดียวกับ www.thaicity.co.th "ครัวชาร์ป" อีกหนึ่งเว็บไซต์ที่เพิ่งปรับโฉมใหม่ พร้อมรวบรวมสูตรอาหารเมนูทำง่ายและดีต่อสุขภาพไว้อีกเพียบ

สร้างสรรค์เมนูอร่อย**ด้วยความคิดสร้างสรรค์**

สมูทตี้ลิ้นจี่ อัญชันโซดา

ผู้ช่วยประจำเมนู : เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ปรุ่น EM-ICE POWER

ส่วนผสม: สมูทตี้ลิ้นจี่

ลิ้นจี่กระป๋อง (เนื้อ)	150	กรัม
ลิ้นจี่กระป๋อง (น้ำ)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเลมอน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	1/4	ถ้วยตวง
น้ำแข็ง	400	กรัม

ส่วนผสม: น้ำอัญชันโซดา

น้ำอัญชัน	1/2	ช้อนโต๊ะ
โซดา	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ใส่ส่วนผสมสมูทตี้ลิ้นจี่ทั้งหมด ลงในโถปั่นน้ำผลไม้ของเครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป ปั่นด้วยความเร็วระดับที่ 2 เวลา ประมาณ 1 นาที คนทุก 30 วินาที
2. เทน้ำอัญชันโซดาลงในแก้ว ตามด้วยสมูทตี้ลิ้นจี่ จัดเสิร์ฟตกแต่งด้วยเนื้อลิ้นจี่

Baked Rice With
Spicy Shrimp
Paste Dip

ข้าวอบน้ำพริกกะปิเสวย

ผู้ช่วยประจำเมนู : เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป รุ่น EM-ICE2 และ
หม้อหุงข้าวอุ่นทิพย์ชาร์ป คอมพิวเตอร์ไรซ์รุ่น KS-ZT18

ส่วนผสม: น้ำพริกกะปิเสวย

พริกขี้หนูสวน	100	กรัม
กระเทียมสดแกะเปลือก	70	กรัม
กะปิเผา	250	กรัม
กุ้งแห้ง	200	กรัม
น้ำตาลปี๊บ	1/3	ถ้วยตวง
น้ำปลา	1/2	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	1	ถ้วยตวง

ส่วนผสม: ข้าวอบน้ำพริกกะปิเสวย

ข้าวหอมมะลิเก่า	3	ถ้วยตวง
น้ำพริกกะปิเสวย	1	ถ้วยตวง

เครื่องเคียง:

ไข่เค็ม ไข่ซอย ผักลด ผักลวก ปลาทูทอด

วิธีทำ: น้ำพริกกะปิเสวย

1. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่นของเครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป ปั่นด้วยความเร็วระดับ 2 เวลาประมาณ 1 นาที คนส่วนผสมทุก 30 วินาที
2. เสร็จแล้วพักไว้

วิธีทำ: ข้าวอบน้ำพริกกะปิเสวย

1. ซาวข้าวให้สะอาด ลงขึ้นให้สะเด็ดน้ำใส่ลงในหม้อในของหม้อหุงข้าวอุ่นทิพย์ชาร์ป คอมพิวเตอร์ไรซ์ ตามด้วยน้ำพริกกะปิเสวยคนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำโดยใช้สเกล "ข้าวผสม" (MIXED RICE) ระดับขีดที่ 3
3. กดโปรแกรม "หุง" (COOK) โดยเลือกโปรแกรม "ข้าวสวย" (PLAIN RICE) เมื่อไฟเปลี่ยนเป็นสภาวะ "อุ่น" (WARM) คนส่วนผสมให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ พร้อมเครื่องเคียงตามชอบ

Thai
coconut
custard

ขนมหม้อแกง

ผู้ช่วยประจำเมนู : เตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-19K

ส่วนผสม: ขนมหม้อแกง

ไข่ไก่	3	ฟอง
กะทิ	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลปี๊บ	1 1/2	ถ้วยตวง
ใบเตย	4	ใบ
เผือกบดต้มสุก	1 1/2	ถ้วยตวง
น้ำมันหอมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว (สำหรับโรยหน้า)	1/3	ถ้วยตวง

วิธีทำ: ขนมหม้อแกง

1. ขยำไข่ไก่ น้ำตาลปี๊บ และใบเตยรวมกัน จนน้ำตาลปี๊บละลาย และส่วนผสมขึ้นฟู
2. นำเผือกบดใส่ลงในส่วนผสมไข่ไก่ คนให้เข้ากัน กรองผ่านกระชอน ใส่น้ำมันหอมเจียว
3. นำส่วนผสมตั้งไฟ ระดับปานกลาง คนจนส่วนผสมเริ่มข้น
4. ตักส่วนผสมใส่พิมพ์ นำเข้าเตาอบไฟฟ้าชาร์ปโดยวางบนถาดชั้นกลาง ใช้ไฟบนและไฟล่าง อุณหภูมิ 180°C เวลาประมาณ 30 - 45 นาที พักไว้ให้เย็น
5. ตกแต่งด้วยหอมแดงเจียว จัดเสิร์ฟ

"For me, exercise is more than just physical, it's therapeutic."

"สำหรับฉันแล้ว การออกกำลังกายไม่ได้เป็นเพียงเรื่องทางกาย แต่เป็นการบำบัดโรคด้วย"

Michelle Obama /

มิเชล โอบาม่า

"The fountain of youth [for me], let's see…I guess it's exercise, healthy diet, lots of water, lots of laughter, lots of sex-yes, sex, we need that as human beings. It's healthy, it's natural, it's what we are here to do!"

"น้ำพุแห่งความเยาว์วัยของฉันคือการออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การดื่มน้ำมากๆ หัวเราะเยอะๆ มีเซ็กซ์บ่อยๆ ใช่! เซ็กซ์ เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มันแข็งแรง เป็นธรรมชาติ นั่นเป็นสิ่งที่เราเกิดมาแล้วต้องทำ"

Cameron Diaz /

แคเมรอน ดิแอซ

"When I'm working 16 hour days and I can't work out, I get angry very easily. It's because I'm missing all those good endorphins. For me, exercise equals happiness."

"ช่วงที่ฉันทำงาน 16 ชั่วโมงต่อวัน จนฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย ฉันจะรู้สึกโมโหใครต่อใครง่ายเอามากๆ นั่นเป็นเพราะฉันขาดเอนโดรฟินดีๆ ที่ได้จากการออกกำลังกายไปหมด สำหรับฉัน การออกกำลังกายนั้นเท่ากับความสุข"

Heather Morris /

ฮีเธอร์ มอร์ริส

"นิยามความสุขของเต้ยเป็นการใช้ชีวิตแบบกลางๆ ที่เริ่มจากการพิจารณาตัวเองก่อน ไม่พยายามโทษสิ่งรอบตัว ที่สำคัญเต้ยมองว่าหากเรามีความรักและความปรารถนาดีต่อกัน จะเกิดเป็นพลังที่ขับเคลื่อนสังคมให้น่าอยู่"

เต้ย - จรินทร์พร จุนเกียรติ

ถ้าต้องเลือก คุณเลือกแบบไหน
ก) จริง แต่ไม่ถูกต้อง ข) ดีต่อสามัญสำนึก แต่ไม่ดีต่อจิตใจ

โดย สโรชินี

โลกในปัจจุบันนี้ การต่อสู้มีมากขึ้น สังคมวันนี้อยู่ยากขึ้นทุกที คนรุ่นใหม่พร้อมจะต่อสู้ด้วยหัวใจ ด้วยพลัง ด้วยความมุ่งมั่น แต่พวกเรา ๆ ท่าน ๆ คงไปต่อสู้กับเขาไม่ไหว มาถึงสมัยที่ต้องตั้งสติ ต้องใช้เหตุผลและต้องใช้การคิดคำนึงในเรื่องต่าง ๆ ให้ลึกมากขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก ข้อมูลที่ถาโถมทั้งในแง่ปริมาณและความรวดเร็วที่ผ่านเข้ามา รวมถึงการยืนอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่มีความคลุมเคลือทางด้านอารมณ์และเหตุผล ทำให้การดำรงชีวิตให้มีความภูมิใจ มีสติมั่น เป็นสิ่งที่ยากขึ้นกว่ายุคก่อนหน้านี้

เมื่อเรายังเด็ก เราถูกสอนให้แยกแยะระหว่าง 'ความจริง' กับ 'ความเท็จ' ถูกให้ยึดมั่นใน 'ความถูกต้อง' ไม่ใช่ทำ 'สิ่งที่ผิด' ใครไม่พูดความจริง ใครโกหก ย่อมไม่เป็นที่ยอมรับ ความจริงเท่านั้นที่ควรยึดถือ ความถูกต้องก็เช่นกัน การทำผิด เป็นสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ ไม่โอนอ่อนให้....โลกอยู่ไม่ยากนักเมื่อเรายืนอยู่ระหว่าง 'ความจริงกับความเท็จ' หรือระหว่าง 'ความถูกต้องกับสิ่งผิด'...แต่โลกปัจจุบันนี้มีความซับซ้อน ลองเอาคู่คำที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้มาไขว้ดู และจับคู่ใหม่แล้วลองจินตนาการว่า เมื่อเรายืนอยู่ระหว่างคำสองคำนี้แล้ว เราจะทำตัวอย่างไร

เมื่อคุณต้องเลือกระหว่าง 'ความจริง' กับ 'ความถูกต้อง' ทางเลือกของคุณคืออะไร กูรูท่านหนึ่งเล่าให้ดิฉันฟังอย่างน่าคิดว่า...

"อาจฟังดูแปลก ๆ แต่เชื่อเถอะว่าหลายครั้งหลายหน ความจริงกับความถูกต้องมันเดินแยกทางกัน หลาย ๆ ครั้งเราทำถูกต้องแต่ไม่เป็นจริง หรือบ่อยครั้ง เราทำตามความเป็นจริงแต่อาจไม่ถูกต้องก็ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ รอบ ๆ ชีวิตประจำวันของเรา เช่น ถ้าเราไปเดินตามห้างสรรพสินค้าแล้วไปเข้าห้องน้ำส่วนใหญ่แล้วในห้องน้ำตามห้างจะมีแผ่นให้แม่บ้านมาตรวจสอบตามรายการต่าง ๆ แล้วเซ็นชื่อไว้ตามช่วงเวลา ร้อยทั้งร้อย ในกระดาษแผ่นนั้นต้องมีการเซ็นชื่อไว้ครับ โดยที่ทุกรายการมีการขีดว่าเรียบร้อยดี แต่ถ้าเราเข้าไปใช้ห้องน้ำจริงพบว่า ทั้งสกปรก กระดาษไม่มี หรือก๊อกน้ำเสีย ในสถานการณ์อย่างนี้ ความถูกต้องตามที่ได้มีการกำหนดขึ้น (ในการบันทึก) กับความจริงที่ไปประสบ มันไปคนละทางซะแล้ว"

"หรือกรณีที่มีนโยบายบริษัทว่า เมื่อต้องเดินทางไปทำงานต่างประเทศเกิน 7 วัน สามารถเบิกค่าซักเสื้อผ้าในระหว่างที่อยู่ต่างประเทศได้ 500 บาทในทุก ๆ 7 วันที่อยู่ต่างประเทศโดยนำใบเสร็จจริงที่ใช้มาเบิก ฟังดูแล้ว หลักการชัดว่าความถูกต้องคืออะไรในการทำเบิก ถ้าอยู่เกิน 7 วัน สามารถนำใบเสร็จจริงมาเบิกได้ แต่ไม่เกิน 500 บาทในทุก ๆ 7 วัน...ไม่ยากใช่ไหมครับ"

หลักการคือแบบนี้
แล้วความเป็นจริงคืออะไร กูรูท่านเล่าต่อว่า...

"แต่ทว่าความเป็นจริงก็คือ ถ้าเดินทางต่างประเทศแล้วจะต้องซักเสื้อผ้าเพื่อให้ได้ใบเสร็จ ก็ต้องซักกับโรงแรม หรือร้านรับจ้างซักรีด ซึ่งแน่นอนว่าราคาไม่ถูกแน่ และถ้าทำอย่างนั้นจริง ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการส่งซักรีดเสื้อผ้าซัก 3 ถึง 5 ชุด ย่อมเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงเอาการ เกิน 500 บาทเป็นแน่ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วคนเดินทางจะรวบรวมเสื้อผ้าที่ต้องซักแล้วไปใช้ตู้หยอดเหรียญกันครับ ราคาย่อมเยา และสามารถทำตอนเวลาดึก ๆ หรือเช้ามืดก็ได้ คล่องตัวกว่าเยอะ...นี่คือความจริง และความจริงอีกข้อคือการซักเสื้อผ้าโดยใช้ตู้หยอดเหรียญไม่มีใบเสร็จครับ ณ จุดนี้ เห็นได้อย่างชัดเจนว่าเมื่อความถูกต้องสำหรับการเบิกค่าซักรีด (ที่ต้องใช้ใบเสร็จ และมักต้องเป็นการส่งซักที่มีราคาแพง) กับความจริง (ใช้ตู้หยอดเหรียญ ซักได้หลายตัวราคาถูก) ไม่บรรจบกันซะแล้ว แล้วเราจะทำอย่างไรดีล่ะครับ"

ดิฉันครุ่นคิดตามกูรู...แต่ขอเลยข้ามไปอีกคำคู่หนึ่ง ที่สามารถสร้างความสับสนใจสำหรับปัจจุบันนี้ไม่มากก็น้อยระหว่าง 'สามัญสำนึก' กับ 'จิตใจ' เราจะอยู่ข้างใครดี ดิฉันฟังกูรูท่านเล่าต่อว่า...

"ในปัจจุบันนี้ จิตใจของคนในสังคมเริ่มออกห่างจากจิตสำนึกมากขึ้นเรื่อย ๆ เคยเห็นป้ายดังต่อไปนี้ในสถานที่ต่าง ๆ หรือไม่ครับ 'กรุณารักษาความสะอาด' 'ระวังของตกจากที่สูง' หรือแม้แต่ 'ปลอดภัยไว้ก่อน' ผมสามารถคิดเล่น ๆ ได้ว่า ในสถานที่ใดมีป้าย 'กรุณารักษาความสะอาด' หรือ 'ปลอดภัยไว้ก่อน ติดอยู่' แปลได้หรือไม่ครับว่าสถานที่นั้นไม่มีความสะอาด ไม่มีความปลอดภัย หรือคนในละแวกนั้นไม่มีจิตสำนึกของการรักษาความสะอาดหรือใส่ใจในเรื่องความปลอดภัย จึงต้องมีการเขียนป้ายเพื่อเตือนจิตใจคนให้รักษาและทำความสะอาดและดูแลความปลอดภัย ไอ้เจ้าความสะอาดความปลอดภัยนี้คงได้ออกจากจิตใจคนหรือกลุ่มชนนั้นไปสถิตอยู่ที่ป้ายที่นำไปติดไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากแม้ว่าจิตใจคนหรือกลุ่มชนนั้นมีความสะอาด และตระหนักถึงความปลอดภัยอยู่เป็นเนืองนิตย์ และมีสามัญสำนึกทั้งภายในจิตใจและภายนอก ก็ไม่เห็นต้องมีความจำเป็นใด ๆในการเขียนป้ายเตือนใจเอาไว้ ตัวอย่างที่ยิ่งชัดเจนขึ้นก็คือในสถานที่ที่มีป้ายระวังของตกจากที่สูง ยิ่งแสดงว่าเจ้าของพื้นที่หรือเจ้าของงานขาดสามัญสำนึกเป็นอย่างยิ่ง คนเดินดินอย่างเราจะระวังของตกจากที่สูงได้อย่างไร ของเมื่อตกลงมาแล้ว แรงดึงดูดโลกย่อมดึงมันลงมาเสมอไม่ว่าเวลาใดสถานที่ใด แล้วเราจะระวังอย่างไร สามัญสำนึกและจิตใจที่ดีก็คือการที่เจ้าของพื้นที่มีจิตใจและสำนึกรู้ในการรักษาความปลอดภัยของบุคคลทุกคน แล้วป้องกันทุกโอกาสความเสี่ยงและในทุกกรณี เพื่อไม่ให้มีอะไรตกลงมาได้เลย ถ้าทำได้อย่างนั้นแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องติดป้ายนั้นเพื่อไว้บอกคนอื่น"

เอาเป็นว่า ดิฉันทำให้สับสนไปไหมคะ เมื่อต้องยืนอยู่ระหว่าง ความจริงกับความถูกต้อง และเมื่อต้องอยู่ระหว่าง สามัญสำนึกกับจิตใจ ทั้งหมดนี้มีทางออกค่ะ ไม่ว่าเราจะต้องเดินอยู่ระหว่างสถานการณ์ใดก็ตาม เราควรเลือก 'ความดี' เป็นฐานที่มั่นในการตัดสินใจ ทุกครั้งที่ดิฉันพูดถึงความดีมักจะนึกถึงคำพูดของท่านไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม (อดีตรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในรัฐบาลของพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ และอดีตผู้อำนวยการธนาคารออมสิน) ท่านกล่าวไว้ว่า

"...ความดี คือการทำให้เกิดผลดีอย่างมีคุณค่าต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม รวมถึงต่อตนเอง..."

การทำให้เกิดผลดีต่อผู้อื่นไม่จำกัดพวก เหล่า ศาสนา เชื้อชาติ การทำให้เกิดผลดีต่อส่วนรวม หมายรวมถึงต่อหมู่คณะ ต่อองค์กร ต่อชุมชน ต่อสังคม ต่อโลก และการทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง คือการการพัฒนาตนเองอย่างเป็นคุณและสร้างสรรค์ รวมถึงการพัฒนาทางกาย ทางอารมณ์ ทางความคิด ทางจิตวิญญาณ ทางสติปัญญา ความสามารถ

'ความดี' เป็นสิ่งที่มีมาในอดีต มีอยู่ในปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคต

'ความดี' คืออุดมการณ์อันสูงส่ง ของสังคมที่พึงปรารถนา

'ความดี' คือรากฐานอันแน่นลึก ของสังคมอุดมธรรม

'ความดี' คือแรงขับเคลื่อนอันทรงพลัง ซึ่งจะช่วยให้สังคมเคลื่อนไปในทิศทางที่พึงประสงค์

'ความดี' คือสายใยอันนุ่มเหนียว ที่ร้อยโยงผู้คนหลากหลายไปสู่ความสันติ ความเจริญ และความสุข ร่วมกัน

ดังนั้น เมื่อใดที่พวกเรายึดความดีเป็นฐานที่มั่นในการดำรงชีวิตและในการตัดสินใจใด ๆแล้ว ก็ไม่มีสิ่งใดให้เราต้องกังวลใจ เมื่อยืนอยู่ระหว่างสิ่งที่ต้องเลือก ไม่ว่าจะเป็นข้างไหน ระหว่างความจริงกับความถูกต้อง หรือระหว่างสามัญสำนึกกับจิตใจ เพราะถ้าการเลือกของเราอยู่บนฐานแห่งความดี ที่ทำให้เกิดผลดีที่มีคุณค่าต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม รวมถึงตัวเองแล้ว การตัดสินใจนั้นย่อมถูกต้องอย่างที่สุด

ใช่ไหมคะ...ผู้อ่านทุกท่าน

เสริมด้วยกิจกรรมดีๆ ประจำปี 2561
2 กิจกรรมต่อกัน จากโครงการทุนการศึกษา
บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ที่เราคุ้นเคยกันดี คือ

1) กิจกรรมอบรมครูแนะแนว และครูผู้ดูแลทุนการศึกษาฯ ในโครงการ "เสริมพลังครู..สู่การค้นพบศักยภาพของนักเรียน" ซึ่งโครงการนี้เป็นการวางแผนต่อยอดจากการแนะแนวการศึกษา เมื่อเดือนธันวาคม ปี 2560 ที่ผ่านมา เพื่อพัฒนาการสอนของครูให้เด็กรู้จักการค้นหาตัวเอง สร้างแรงบันดาลใจแก่ตัวเอง และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก และสามารถดึงศักยภาพของเด็กออกมา

งานนี้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 18-19 เมษายน 2561 ณ โรงแรมเซ็นทรา บายเซ็นทารา กรุงเทพฯ โดยได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี และที่ปรึกษา กิตติมศักดิ์ โครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด เป็นประธานในพิธีเปิด พร้อมปาฐกถา และกล่าวให้โอวาท เพื่อให้ครูได้ตระหนักถึงการเปลี่ยนบทบาทและหน้าที่ทั้งในด้านองค์ความรู้ทักษะในการสื่อสาร และการใช้พรหมวิหารสี่ ในการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยอย่างจริงใจต่อนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความเชื่อใจ ส่งผลให้เกิดสภาพการเรียนรู้แบบผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสภาพที่นักเรียนจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด อันเป็นผลในการสร้างเยาวชนที่จะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป และการอบรมคณาจารย์ในครั้งนี้ ทางโครงการทุนการศึกษาฯ ได้ขอรับการบริการทางวิชาการจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เป็นแกนนำในการจัดหลักสูตร เพื่อสร้างครูแนะแนวที่มีศักยภาพที่จะนำพาสิ่งดี ๆ ไปสู่นักเรียนทุนฯ ทุกคน

2) **กิจกรรมอบรมจริยธรรมและทัศนศึกษา ครั้งที่ 13/2561 "สู้เพื่อคุณธรรม ยืนหยัดเพื่อความดี ผนึกกำลังไม่ถอย"** ณ สวนธรรมศรีปทุม วันที่ 22-30 เมษายน 2561 โดยโครงการทุนการศึกษา บริษัท กรุงไทยการไฟฟ้า จำกัด ได้ชูประเด็นและเน้นย้ำในแนวคิดเรื่องการสร้างคนดีที่แท้จริงออกสู่สังคม โดยส่วนประกอบของการอบรมจึงมี "การสร้าง" อยู่ด้วยกันหลายส่วน คือ

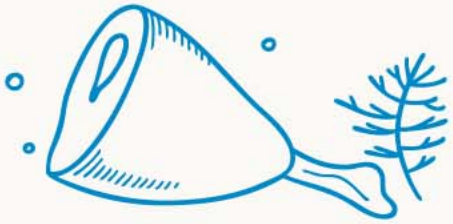
• **สร้างด้วย "การอบรมจริยธรรมคุณธรรม"** โดยพระอาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเน้นสร้างจิตที่ตั้งมั่นในความดี เน้นเรื่องใช้หลักคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

• **สร้างด้วย "การอบรมเพิ่มพูนความรู้เพื่อค้นพบตัวเอง"** หลายปีที่ผ่านมา โครงการทุนฯ ได้ริเริ่มให้นักเรียนทุนฯ เรียนรู้ที่จะค้นหาตัวเอง เลือกการศึกษาที่เหมาะสม กิจกรรมในครั้งนี้เป็นผลจากการแนะแนวอาชีพ ในเดือนธันวาคม และจากการอบรมโครงการ เสริมพลังครู...สู่การค้นพบศักยภาพของนักเรียน เมื่อ 18-19 เม.ย. ที่ผ่านมา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง โดยทางโครงการทุนการศึกษาฯ ได้ขอรับการบริการวิชาการทางการศึกษา จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยทีมวิทยากรเป็นทีมเดียวกัน เพื่อความสัมฤทธิ์ผลในการอบรมและสร้างกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบในการค้นหาตนเอง

• **สร้างด้วย "การเปิดประสบการณ์จริงกับโลกอาชีพแห่งอนาคต"** เรียนรู้จากของจริง เห็นจริง จับต้องได้จริงกับ 2 ภาคการผลิตใหญ่ ทั้งภาคอุตสาหกรรม ที่บริษัท เฟดเดอรัล อีเลคตริค จำกัด โรงงานผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน SHARP ที่ทันสมัยโดยการนำ ขนกลอัตโนมัติเข้ามาช่วยในระบบการทำงาน และภาคธุรกิจบันเทิง ที่บริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) ยักษ์ใหญ่ด้านสื่อบันเทิงเต็มรูปแบบ

• **สร้างด้วย "การสันทนาการที่สร้างสรรค์"** โดยนักเรียนทุนฯ ได้ร่วมเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม จากการผ่านฐานทดสอบกำลังใจ ทั้งฐานน้ำและฐานบก ต่อเนื่องด้วยความสนุกสุดพีคกับการแข่งขันเกมส์ "แฟนพันธุ์แท้ฉลาดคิดส์" และ "The mask singer นักเรียนทุนฯ"

อย่าลืมพบกันอีกครั้ง ในกิจกรรมอบรมจริยธรรมและทัศนศึกษา ครั้งที่ 13/2561 ระดับอุดมศึกษา ที่กำลังจะจัดขึ้นเร็วๆ นี้



385 - 420

หมูกรอบเปล่าๆ 100 กรัม ให้พลังงานถึง 385 - 420 แคลอรี และมีไขมันถึง 30 กรัม โดยหากเป็นข้าวหมูกรอบ พลังงานก็จะเพิ่มขึ้นเป็น 550 - 600 กิโลแคลอรี หากรับประทานบ่อยๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงตามมา

30

พริกช่วยลดปริมาณสารที่ทำให้แก่อย่าง "อินซูลิน" โดยมีรายงานว่าเมื่อรับประทานพริกไปแล้ว 30 นาที อินซูลินจะไม่เพิ่มขึ้นเลย แถมวิตามินซีในพริก ยังช่วยต้านอนุมูลอิสระอีกด้วย

200

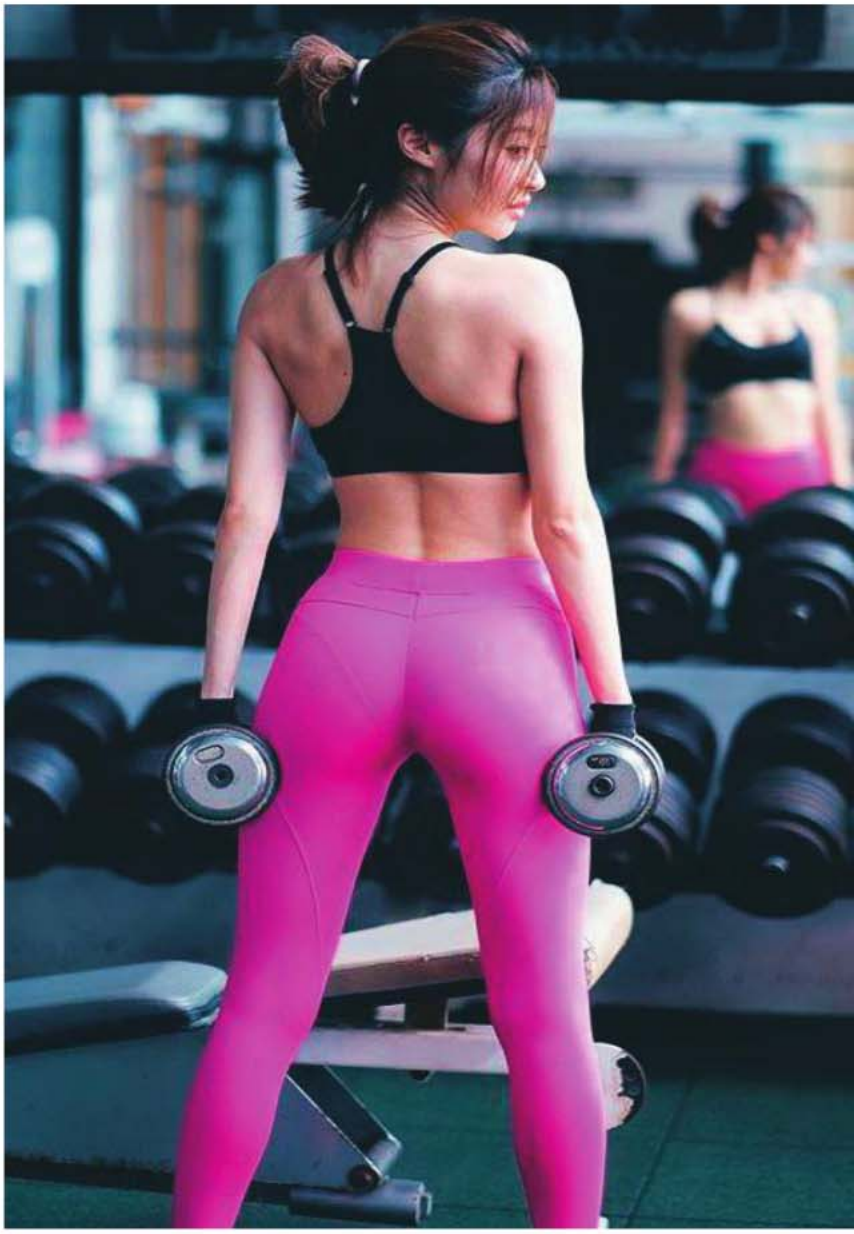
ในปริมาณน้ำมะพร้าว 100 มิลลิลิตร มีโพแทสเซียมสูงถึง 200 มิลลิกรัม ซึ่งช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น และลดระดับความดันโลหิตในร่างกายได้อีกด้วย

10

เราควรกะพริบตาบ่อยๆ เพราะการกะพริบตา 1 - 2 ครั้ง ทุกๆ 10 วินาที จะช่วยให้แก้วตาสะอาด และมีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ

2,000

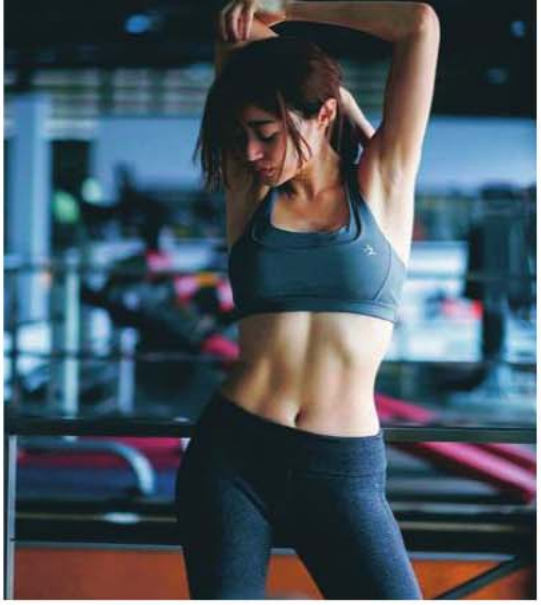
ปริมาณวิตามินซีสูงสุดที่คนเราสามารถรับประทานได้ต่อวัน โดยไม่เกิดอาการเป็นพิษก็คือ 2,000 มิลลิกรัม ซึ่งผลเสียที่เกิดจากการได้รับวิตามินซีมากเกินไป ได้แก่ อาการแสบท้อง ปวดปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน และปวดตามข้อ



BE FIT BE HEALTHY

ยิปซี – คีรติ มหาพฤกษ์พงศ์

ความที่มีใจรักการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก ทำให้ "ยิปซี – คีรติ มหาพฤกษ์พงศ์" ขึ้นแท่นเป็นไอคอนด้านสปอร์ตเกิร์ล ที่มีคนตามติดชีวิตบนโซเชียลมีเดียมากกว่า 2 ล้านคน ถึงแม้เธอจะฮอตขนาดไหนคิวแน่นแค่ไหน NEW LIFE ก็ไม่พลาดที่เชิญเธอมานั่งพูดคุยและแชร์เรื่องราวๆ ดีให้ได้รู้จักตัวตนของเธอคนนี้ให้มากขึ้น



การออกกำลังกายคือส่วนหนึ่งของชีวิต

ยิปซีเป็นคนที่ชอบออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กก็เพราะคุณพ่อเลยค่ะ คุณพ่อเป็นคนที่ชอบออกกำลังกายมากเลยซึมซับให้ยิปซีเป็นคนที่ชอบออกกำลังโดยไม่รู้ตัว ทุกวันนี้ไปไหนมาไหนกับคุณพ่อก็จะมีแต่คนทักว่าคุณพ่อหนุ่มจัง คุณพ่อดูดีจัง ซึ่งทุกวันนี้ยิปซีกับคุณพ่อก็ยังเข้าฟิตเนสอยู่เป็นประจำ อาทิตย์ละหลายวันเลยค่ะ ทุกวันนี้เทรนด์การออกกำลังกายกำลังเป็นที่นิยมมากนะคะ ทั้งวัยรุ่น วัยทำงาน และคนสูงอายุ เป็นไปได้ว่าอนาคตคนจะอายุยืนขึ้น และการออกกำลังกายทุกวันนี้ก็มีวิธีการใหม่ๆ แปลกๆ เป็นตัวเลือกให้เรามากกว่าเมื่อก่อน อย่างเมื่อก่อนคนก็อาจจะคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าเบื่อและเหนื่อย ไปยิมแต่ละครั้งก็หนีไม่พ้นวิ่งบนลู่วิ่ง ยกเวท เล่นกับอุปกรณ์เดิมๆ ทำวนอยู่แบบนั้น แต่เดี๋ยวนี้มีคลาสเกิดขึ้นใหม่มากมาย มีกีฬาชนิดใหม่ๆ ให้เราเลือก ส่วนตัวยิปซีเองเป็นคนชอบเล่นสลับไปสลับมาเพื่อให้ตัวเองไม่เบื่อ และเพื่อให้กล้ามเนื้อตัวเองไม่จำ ความหมายก็คือกล้ามเนื้อไม่พัฒนาค่ะ เนื่องจากเราใช้แต่กล้ามเนื้อส่วนเดิมๆ อย่างการยกเวทเป็นอะไรที่ยิปเบื่อมาก มันเป็นอะไรที่หนัก ช้า แต่ก็ต้องเล่นเพื่อให้ได้กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและสามารถช่วยให้เราไปออกกำลังกล้ามเนื้อในส่วนอื่นๆ ได้ดีขึ้น พอยกเวทเสร็จก็เลยเลือกเล่นคาติโอโดยการว่ายน้ำ เพราะส่วนตัวเป็นคนชอบว่ายน้ำอยู่แล้ว จากนั้นก็เต้น Zumba ที่มีจังหวะสนุกๆ ไม่น่าเบื่อ บางครั้งก็มีไปยืดเส้นบ้าง ไปโยคะร้อนบ้าง สลับวนไปแบบนี้ทั้งสัปดาห์ เรียกได้ว่าเสพติดการออกกำลังกายเลยล่ะ (หัวเราะ)

อยากเริ่มออกกำลังกาย มีวิธีแนะนำบ้างไหม

ทุกวันนี้คนทักเข้ามาถามใน IG เกี่ยวกับการออกกำลังเยอะมากค่ะ ส่วนใหญ่จะบ่นเรื่องไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ก็อยากจะแนะนำว่า จริงๆ แล้วเราใช้เวลาแค่ 30 นาทีต่อวันเองค่ะ ถ้าเทียบกับเวลาที่คุณเล่นโซเชียลมีเดียเป็นชั่วโมงๆ ถือว่าน้อยมากนะคะ เพียงแค่ทำให้สม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักหรือเข้ายิม เพียงเปิด YouTube กายบริหารเบาๆ ก่อนอาบน้ำก่อนไปทำงาน หรือถ้าตื่นไม่ไหวก็ลองมาทำช่วงก่อนเข้านอนก็ได้ ยิปซีว่าเรื่องแบบนี้มันอยู่ที่ใจ ค่อยๆ เริ่ม ค่อยๆ ฝึกตัวเองไปเรื่อยๆ

หาสิ่งที่รักให้เจอแล้วชีวิตจะมีความสุข

ทุกวันนี้การที่ได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราชอบมันก็คือความสุขแล้ว เราอยู่ในแบบพอดีๆ ของเรา ยิปซีไม่ได้อยากมีเงินมาก หรืออยากมีชื่อเสียงมาก เรื่องพวกนี้ยิปซีมองว่ามันเป็นเรื่องฉาบฉวยและอยู่กับเราได้ไม่นาน ชีวิตนี้เพียงแค่ได้ออกกำลังกายให้ร่างกายเราสดชื่น ได้ออกไปกินกาแฟอร่อยๆ บรรยากาศดีๆ ทำงานที่เราชอบทำแล้วมีความสุข บางครั้งก็ออกไปท่องเที่ยวเจอโลกกว้างบ้าง แค่นี้ก็เป็นความสุขของยิปซีแล้วค่ะ และจะสุขยิ่งกว่าถ้าได้ออกไปตามล่าร้านกาแฟค่ะ (หัวเราะ) เพิ่งรู้ตัวว่าเป็นสาย Cafe Hopping ก็ไม่นานมานี่เอง คือยิปซีเป็นคนที่ติดกาแฟมาก ร้านไหนเค้าว่าดีเค้าว่าเด็ดก็จะออกไปตะลุยมาหมด ได้ลองชิมแล้วรู้สึกฟิน รู้สึกสนุกที่ได้ไปเจอที่ใหม่ๆ ได้ถ่ายรูปสวยๆ ที่สำคัญรสชาติกาแฟต้องดีด้วยนะคะ

ผู้ชายกว่าค่อนประเทศมองคุณว่าเป็น "ผู้หญิงเซ็กซี่"

เรื่องความเซ็กซี่ก็มีหลายคนบอกอยู่เหมือนกัน ว่าเรามี Sex Appeal ตั้งแต่เราเป็นวัยรุ่นแล้ว ซึ่งเราก็ยังไม่ค่อยเข้าใจว่ามันคืออะไร แต่ที่เราเคยเจอกับตัวเอง ยิปซีมองว่าความเซ็กซี่ต้องเป็นสิ่งที่ออกมาจากข้างในตัวของผู้หญิงนะ อย่างเช่นมองภาพถ่ายผู้หญิงใส่ชุดบิกินี่ ผมยาว ผิวขาว ยิปซีก็ไม่มองว่าผู้หญิงคนนั้นเซ็กซี่นะ แต่ถ้าได้พูดคุยได้รับฟังความคิด ได้เห็นความเก่งความสามารถของผู้หญิงคนนั้น มันทำให้รู้สึกว่า ผู้หญิงคนนี้มีเสน่ห์และเซ็กซี่สุดๆ เลย และยิปซีก็ไม่เคยมานั่งถามตัวเองว่า เราเป็นผู้หญิงเซ็กซี่แบบนั้นหรือเปล่า เรื่องแบบนี้ต้องให้คนรอบตัวเราเป็นคนตัดสิน เพราะเกณฑ์การตัดสินหรือนิยามของคำว่า "เซ็กซี่" ของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน

หากเรามีความสุข เราก็ตายได้แล้ว

มีคำถามที่ยิปซีใช้กับตัวเองอยู่บ่อยๆ และถามอยู่เรื่อยๆ นั่นก็คือ ตอนนี้เรามีความสุขมั้ย? ตอนนี้เราตายได้หรือยัง? เป็นคำถามที่อาจจะฟังดู Negative นะ แต่จริงๆ แล้วมัน Positive ถ้าเราลองถามตัวเองว่า ตอนนี้เราตายได้หรือยัง? แล้วได้คำตอบประมาณว่า "ก็ค่อนข้างตายได้นะ" แสดงว่าชีวิตเราตอนนั้นมันโอเคอยู่นะ รู้สึกว่าไม่เสียดายอะไรเยอะ แต่ถ้ายังรู้สึกว่ามีอะไรค้างคาใจหรือยังไม่ได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำ ก็จงรีบทำมันซะ พยายามอัพเดตให้ตัวเองมีความสุขกับปัจจุบันที่สุด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะให้ไปใช้ชีวิตแบบเอ็กซ์ตรีมสุดโต่ง เงินเก็บไม่ต้องมี ใช้ๆ ไป ตายไปก็เอาไปไม่ได้ อันนั้นก็เกินไปนะคะ (หัวเราะ)

ฝากผลงานที่จะได้เห็นในปี 2018 นี้

ก็จะมีละครเรื่อง OMG ผีป่วนชวนมารัก ช่องทรูโฟร์ยู, ละครช่องจีเอ็มเอ็ม, มิวสิกวิดีโอ, ถ่ายแบบตามนิตยสารทั่วไป และเร็วๆ นี้ยิปซีกำลังจะเปิดแฟนเพจเกี่ยวกับไลฟ์สไตล์และสุขภาพ ที่จะคอยแบ่งปันข้อมูลที่เรารู้และสิ่งที่เป็นประโยชน์กับทุกๆ คนมาแชร์ให้เพื่อนได้อ่านได้ดูกันค่ะ ฝากติดตามด้วยนะคะ

FOOD STYLIST

อาชีพที่มากับความคิดสร้างสรรค์ของคนรักอาหาร

แน่นอนว่าสิ่งสำคัญที่สุดของอาหารก็คือรสชาติที่อร่อย แต่ก่อนจะได้ลิ้มลองรสชาติอร่อยๆ นั้น จะทำอย่างไรให้คนอยากตักอาหารจานนั้นๆ ขึ้นมาชิมเล่า?

อาหารจัดเป็นงานศิลปะชนิดหนึ่งซึ่งสามารถใช้ประสาทสัมผัส ทั้งการมองเห็น รับรส ได้กลิ่น ฟังเสียง และสัมผัส ร่วมกันเสพได้ทั้งสิ้น และอาหารที่ดีนั้นไม่ใช่อยู่เพียงแค่รสชาติที่ติดลิ้นอย่างเดียว แต่หน้าตาที่ดูดีก็เป็นเรื่องสำคัญอันดับต้นๆ ที่ทำให้เมนูนั้นๆ น่าสนใจและมีเสน่ห์ดึงดูดมากยิ่งขึ้น ดังนั้น หากเปรียบอาหารเป็นงานศิลปะ งาน Food Stylist (ฟู้ด สไตลิสต์) ก็เปรียบเสมือนศิลปินผู้สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ที่มีบทบาทสำคัญไม่น้อยในยุคนี้

หากลองสังเกตให้ดี คนไทยเรามีหัวทาง Food Stylist กันมาแต่โบร่ำโบราณ ดูได้จากบรรดาสำรับอาหารคาวหวานที่ได้รับการประดับประดาอย่างสวยงาม มีเครื่องเคียงนานาสารพัน จนสำรับอาหารเหมือนแกลลอรี่แสดงงานศิลปะย่อม ๆ เลยทีเดียว

ปัจจุบัน อาชีพ Food stylist นั้นกำลังได้รับความนิยมค่อนข้างสูงในประเทศไทยและทั่วโลก มีคนรุ่นใหม่ผันตัวมาจับงานทางด้านนี้อย่างจริงจัง คุณอาจจะเข้าใจว่า Food Stylist คือการทำงานร่วมกับเชฟและตากล้อง ซึ่งก็ถูกต้องอยู่ส่วนหนึ่ง แต่งาน Food Stylist นั้นครอบคลุมกว้างขวางกว่านั้น หลายครั้ง Food Stylist ได้รับการว่าจ้างให้ไปคิดค้นเมนูหรือสร้างคอนเซปต์อาหารให้กับร้านต่าง ๆ เส้นทางอาชีพสายนี้จึงต้องใช้ความรู้ความเข้าใจในอาหารอย่างลึกซึ้ง

Food Stylist เป็นอาชีพที่ต้องอาศัยรสนิยม ต้องมีความรักในการทำอาหารและหลงใหลในการตกแต่งอาหารเป็นพื้นฐาน ต้องอาศัยการเรียนรู้ประสบการณ์ และจินตนาการ รู้จักหยิบจับผสมผสานเอาของรอบ ๆ ตัวมาจัดวางให้เกิดเป็นเอกลักษณ์ สร้างความแตกต่าง กระตุ้นให้คนเห็นอาหารแล้วอยากรับประทาน ต้องสามารถดึงจุดเด่น จิตวิญญาณ ความเป็นตัวตนของอาหารออกมาให้เด่นชัด แล้วนำเสนอแก่ผู้เสพให้ได้มากที่สุด หัวใจของการเป็น Food Stylist คือต้องหมั่นแสวงหาความรู้และพัฒนารูปแบบการตกแต่งที่แปลกใหม่อยู่เสมอ ต้องติดตามเทรนด์อาหาร พัฒนาการตกแต่งจานอาหารให้เข้าสมัย และเข้าใจรสนิยมของผู้รับประทาน

อย่างไรก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์นั้นไม่มีถูกไม่มีผิด มีเพียงความเหมาะสมกับบริบทโดยรอบเท่านั้น ที่สำคัญ ผลงานที่กลั่นจากความคิดสร้างสรรค์เหล่านี้ นอกจากจะเพิ่มสุนทรียภาพในช่วงเวลาอาหารแล้ว ยังช่วยสร้างคุณค่าให้กับอาหารธรรมดา ๆ จานหนึ่งได้มากมาย

THE ART OF FOOD

เคล็ดลับของ Food Stylist

ไม่เพียงใช้ความรู้ด้านอาหาร แต่ Food Stylist ยังต้องมีศิลปะ รู้จักดึงจุดเด่นของอาหารแต่ละจานด้วย Food Stylist ไม่ได้ทำอาหารให้คนเสพผ่านการรับรส แต่ผ่านการเสพด้วยสายตา ซึ่งเมื่อมองแล้วคนมองควรจะรู้สึกเสมือนได้รับรู้ถึงทั้งกลิ่น ได้ยินเสียง หรือกระทั่งรู้สึกถึงอุณหภูมิของอาหารนั้นๆ ได้ ดังนั้น การทำงานจึงต้องอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างสอดคล้องกัน

สำหรับงาน Food Stylist ในเชิงภาพถ่ายนั้น ควรเป็นภาพที่ดึงดูดสายตา ไม่ว่าใครมองก็จะรู้สึกถึงประสบการณ์ร่วมไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง บางคนดูแล้วอาจจะนึกถึงอาหารที่คุณยายทำให้รับประทาน บางคนเห็นวัตถุดิบที่นำมาประกอบจานแล้วรับรู้ได้ถึงกลิ่นหรือรสชาติที่จัดจ้านร้อนแรง ภาพอาหารนั้นควรดูเป็นอาหารที่รับประทานได้จริง ไม่ใช่เพียงเพื่อโฆษณา จับต้องไม่ได้ ขณะเดียวกันอาหารก็ควรดูเป็นธรรมชาติ มีชีวิตชีวา เข้าถึงง่าย เคล็ดลับคือต้องทำให้อาหารออกมาสวยด้วยตัวของมันเอง ไม่ใช่ใส่องค์ประกอบเข้าไปเพื่อให้ภาพถ่ายอาหารออกมาสวยงามเพียงอย่างเดียว เพราะองค์ประกอบเหล่านั้นจะดึงดูดความสนใจของคนดูไปจากอาหารซึ่งเป็นแก่นของภาพที่ต้องการสื่อ

อาหารที่สวยจริงต้องเริ่มต้นจากการคัดสรรวัตถุดิบที่สดใหม่ โดยทำให้วัตถุดิบคงสภาพเดิมให้มากที่สุด ทั้งสีสัน รูปทรง ให้ผู้ที่ต้องรับประทานรู้ว่าวัตถุดิบที่นำมาปรุงนั้นคืออะไร ภาชนะจานชามที่ใช้ควรทำให้อาหารเด่น จึงควรใช้สีขาว การประดับตกแต่งตัวจาน ควรส่งเสริมอาหารละวัตถุดิบของอาหารเป็นหลัก เรียบง่าย แต่ลึกซึ้งชวนมอง อาหารหนึ่งจานต้องประกอบไปด้วย 3 ส่วนประกอบหลัก คือ เนื้อสัตว์ ผัก และเครื่องปรุง เวลาตกแต่งก็ต้องมี 3 สิ่งนี้ เพื่อแสดงเนื้อแท้ของอาหารนั้นออกมาให้ชัดเจน

พื้นฐานเรื่องสีก็เป็นส่วนสำคัญ อาหารแต่ละจานควรมีไม่เกิน 3 สี มีสีหลักและสีรอง ไม่ให้สีแย่งกันเด่น สีสันของผักผลไม้และเนื้อสัตว์ที่ผสมผสานกัน มีสีโทนร้อนและสีโทนเย็นถ่วงดุลย์กันให้พอดี จึงจะเรียกว่าสวยงามและลงตัว เลือกสีที่มีพลังดึงดูด อย่างสีส้ม ที่เป็นสีโทนร้อนซึ่งสร้างความสนใจได้เร็ว รวมทั้งเป็นสีที่กระตุ้นให้มีความอยากอาหารมาประกอบ โดยเลือกใช้วัตถุดิบหลายๆ อย่าง เช่น แคร์รอต ปลาแซลมอน ส้ม และกุ้งสุก

THE FOOD STYLIST

ศิลปินผู้สร้างสรรค์แห่งวงการอาหาร

ขาบ - สุทธิพงษ์ สุริยะ

สุทธิพงษ์ สุริยะ เป็น Food Stylist ผู้คร่ำหวอดในวงการศิลปะและอาหารมากว่า 15 ปี ผลงานของเขาโดดเด่นด้วยวิธีการนำเสนอภาพถ่ายเมนูอาหาร โดยเน้นหลักการความเรียบง่าย คือความงดงามที่แท้จริง เน้นความสวยงามของวัตถุดิบอาหารให้โดดเด่นคงคุณค่าและดึงดูดสายตา สุทธิพงษ์เป็นเจ้าของงานเขียนหนังสือประเภทธุรกิจอาหารและตำราอาหาร เขาคว้ารางวัลจากเวทีระดับโลกอย่าง Gourmand World Cookbook Awards ประเทศสเปน มาแล้วถึง 4 ปีติดต่อกัน และยังมี 12 รางวัลดีเด่นระดับโลก ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนจากประเทศไทย เพื่อนำไปจัดงานแสดงนิทรรศการภาพถ่ายรูปเล่มเมนูอาหารในงาน DRUPA งานนิทรรศการแสดงผลงานสื่อสิ่งพิมพ์ดิจิตอลและเทคโนโลยีการพิมพ์ระดับโลก ประเทศเยอรมนี

THE IDEA

ไอเดียดีๆ จาก IG ของเหล่า Food Stylist

โลกของเราเชื่อมต่อกันได้ด้วยอินเตอร์เน็ต ดังนั้น เราก็สามารถหาไอเดียดีๆ และชมงานศิลปะสวยๆ ของบรรดา Food Stylist ทั่วโลกได้เพียงปลายนิ้วคลิก และนี่คือส่วนหนึ่งเหล่านั้น

Melina Hammer
IG: @melinahammer

Food Stylist ที่อาศัยอยู่ในมหานครนิวยอร์ก ผลงานของเธอปรากฏอยู่บนนิตยสารและสิ่งพิมพ์ชื่อดังอย่าง The New York Times, Southern living และ Whole Foods เธอทำอาหารเอง ทำสไตลิ่งเอง รวมทั้งยังถ่ายภาพเองอีกด้วย

Kate Wesson
IG: @fooodstylist

Kate Wesson คร่ำหวอดอยู่ในวงการ Food Stylist มายาวนานนับสิบปี ปัจจุบันเธอออกเดินทางท่องเที่ยวไปทั่วโลก ในขณะที่แสวงหาอาหารและไอเดียแปลกใหม่ในการทำสไตลิ่งอาหารไปพร้อมๆ กัน

Simon Andrews
IG: @simoncooks

Simon Andrews ดูแลสไตล์ภาพอาหารให้กับนิตยสารมากมายหลายฉบับ ทั้ง Food & Wine ไปจนถึง Cooking Light บน Instagram ของเขา คุณจะได้ตื่นตากับภาพเบื้องหลังการทำงานในการถ่ายภาพปกให้นิตยสารเหล่านั้น

Hipster Hipstyle In Chiangmai

เที่ยวอย่างฮิปสเตอร์ชาวเชียงใหม่

ด้วยความที่เป็นจังหวัดที่มีเอกลักษณ์ในด้านวิถีชีวิต มีบรรยากาศดี มีธรรมชาติงดงาม ทั้งยังมีประเพณีวัฒนธรรมที่มีคุณค่า มีสถานที่ท่องเที่ยวด้านต่างๆ หลากหลาย ทั้งทางศิลปะ วัฒนธรรม เทคโนโลยี ช้อปปิ้ง ฯลฯ มีร้านอาหารโรงแรมที่พักเกิดขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ไม่ว่าจะไปเยือนเมื่อไหร่ก็มีที่เที่ยวไม่ซ้ำ ดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติให้ไปเยือน "เชียงใหม่" ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะชาวฮิปสเตอร์ ... คอลัมน์ Traveller ชวนเที่ยว ของเราในฉบับนี้ จึงขอชวนเที่ยวแบบฮิปสเตอร์กันสักครา!

โครงการบ้านข้างวัด

โครงการบ้านข้างวัด เป็นคอมมูนิตี้มอลล์สุดเก๋ที่เปลี่ยนรูปแบบของคอมมูนิตี้มอลล์บนอาคารสมัยใหม่หรูหรา มาเป็นหมู่บ้านของคนรักงานศิลปะและรักธรรมชาติ บ้านข้างวัดตั้งอยู่ในซอยวัดอุโมงค์ วัดเก่าแก่แห่งหนึ่งของเชียงใหม่ เป็นที่ชื่นชอบของคนในพื้นที่และนักท่องเที่ยวที่ต้องการสัมผัสกับความสงบและร่มรื่น โดยบริเวณรอบๆ นั้นเป็นชุมชนเก่าแก่ ภายในหมู่บ้านนี้ประกอบด้วยบ้าน 13 หลังที่ดัดแปลงมาจากบ้านเก่ากึ่งปูนกึ่งไม้ บ้านแต่ละหลังเปิดเป็นร้านขายของแฮนด์เมด ของตกแต่งบ้าน ร้านอาหาร ร้านกาแฟ งานฝีมือ และงานเซรามิกต่างๆ แถมยังมีห้องสมุดเก๋ๆ เอาไว้นั่งอ่านหนังสือกันได้สบายๆ อีกด้วย ที่สำคัญบ้านแต่ละหลังล้วนหันหน้าไปทางลานกิจกรรม ซึ่งเป็นลานกว้างคล้ายนาขั้นบันไดอยู่ตรงกลางพื้นที่ และที่ตรงนี้เองยังใช้เป็นพื้นที่จัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งในแต่ละเดือนก็จะจัดตารางให้ได้มีกิจกรรมสนุกทำกัน

ที่ตั้ง : 191-197 ซอยวัดอุโมงค์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่
เวลาเปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 098-427-0666
www.facebook.com/Baankangwat/

Thapae East

Thapae East (ท่าแพ อีสต์) ตั้งอยู่บริเวณถนนท่าแพ ถือเป็นอีกหนึ่งสถานที่รวมตัวยอดนิยมของฮิปสเตอร์ในเชียงใหม่ เพราะเป็นพื้นที่ซึ่งรวบรวมมาทั้งศิลปินชาวไทยและชาวต่างชาติมาใช้พื้นที่ร่วมกัน ซึ่งทางเจ้าของพื้นที่มีนโยบายที่ต้องการมอบพื้นที่ให้ใช้ฟรี ในการจัดกิจกรรมเพื่อชุมชน และกลุ่มต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานศิลปะ กวีนิพนธ์ ชมรมหนังสือ ฯลฯ มีที่นั่งและอุปกรณ์ที่เอื้อประโยชน์ในการจัดกิจกรรมสัมมนาอื่นๆ สำหรับทุกคนที่สนใจ ในแต่ละวันจะมีกิจกรรมหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไป ความโดดเด่นของที่นี่ก็คือตัวอาคารนั้นเป็นอาคารเก่าเก๋ไก๋ มีกลิ่นอายของบ้านอิฐเก่าแบบเชียงใหม่ นอกจากงานศิลปะและเสียงเพลงที่สร้างชีวิตชีวาให้กับที่นี่แล้ว ก็ยังมีบริการเครื่องดื่มและอาหารอีกด้วย

ที่ตั้ง : 88 ถนนท่าแพ ตำบลช้างม่อย อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่
เวลาเปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 18.00 - 23.00 น.
โทรศัพท์ : 091-853-4101
www.facebook.com/ThapaeEast/

แกรนด์แคนยอน หางดง

แต่เดิมบ่อดินแห่งนี้ไม่ได้มีเจตนาทำขึ้นเพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยว เป็นเพียงที่ดินส่วนบุคคล ที่เจ้าของขุดหน้าดินไปขายเมื่อประมาณ 10 กว่าปีก่อน แต่ด้วยความสวยงามแปลกตา ลักษณะคล้ายหน้าผาเหมือนแกรนด์แคนยอน ที่รัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นแอ่งน้ำขนาดใหญ่ที่มีน้ำสีเขียวใสล้อมรอบด้วยหน้าผาหรือคันดินสูงใหญ่ ทำให้มีคนลักลอบเข้าไปถ่ายรูปเล่น กระโดดน้ำกัน จนเป็นที่รู้จักในคนหมู่มาก กระทั่งได้มีการเปลี่ยนเจ้าของและทำให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเต็มรูปแบบ ปัจจุบันนอกจากน้ำใสๆ น่าเล่น ยังมีเครื่องเล่นกลางแจ้งให้กระโดด ตีลังกา พายเรือกันได้อย่างสนุกสนานครื้นเครง พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกและทีมงานรักษาความปลอดภัยครบครัน นอกจากนี้ ถ้าเกิดเล่นจนหิวขึ้นมาก็มีฟู้ดเซ็นเตอร์และร้านกาแฟบริการอีกด้วย

ที่ตั้ง : 191-197 ซอยวัดอุโมงค์ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
เวลาเปิด - ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 098-427-0666
www.facebook.com/Baankangwat/

ถนนนิมมานเหมินทร์

ถนนนิมมานเหมินทร์ ถือว่าเป็นฮิปสตรีทของเชียงใหม่ ซึ่งจะว่าไปแล้วต้องเรียกว่าดังไปทั่วประเทศ ใครไปใครมาก็ต้องแวะมาเดินเที่ยวเล่น กิน นอน กันที่ถนนเส้นนี้ นั่นก็เพราะว่านิมมานฯ มีทั้งร้านอาหารนานาชาติ ร้านคาเฟ่นับร้อย แกลลอรี่ พื้นที่ศิลปะ พิพิธภัณฑ์ ร้านค้านานาสารพัน ที่พักหลายรูปแบบหลากราคา เป็นพื้นที่ที่มักมีการจัดกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ โดดเด่นทั้งทางวัฒนธรรมและความทันสมัย เรียกว่าถ้าคุณเป็นคนฮิปๆ ไม่ควรพลาดมาอัพเดตความทันสมัยด้วยการเดินเล่นบนถนนเส้นนี้ แต่ด้วยความที่ถนนนิมมานเหมินทร์นี้มีด้วยกันทั้งหมดถึง 17 ซอย ยังไม่รวมซอกซอยเล็กๆ ที่เชื่อมระหว่างกันอีกมากมาย หากอยากสำรวจร้านค้าและพื้นที่ต่างๆ ให้ครบถ้วนแล้ว ขอแนะนำให้ใส่รองเท้าที่เดินสบาย เตรียมท้องให้ว่าง เตรียมกล้องให้พร้อม เพียงเท่านี้ก็พร้อมจะไปสนุกที่นิมมานเหมินทร์แล้วล่ะ

ที่อยู่ : ถนนนิมมานเหมินทร์ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

The Artel Nimman

เมื่อศิลปะผสมผสานกับสไตล์

ต้องบอกก่อนเลยว่าที่พักสุดฮิปบนถนนนิมมานเหมินทร์แห่งนี้ แทบไม่เคยมีช่วงว่างเว้นจากการเข้าพัก ด้วยความโดดเด่นของงานดีไซน์ที่ตกแต่งอย่างพิถีพิถันในทุกรายละเอียดแฝงไว้ด้วยความเป็นศิลปะ สมกับชื่อ The Artel Nimman โดยเฉพาะงานออกแบบหน้าต่างทรงกลม ประตูดีไซน์เรโทร เหล็กดัดอันอ่อนช้อย พื้นผิวปูนเปลือยและไม้ธรรมชาติ รวมถึงสไลเดอร์สีขาวที่ทอดตัวโค้งจากชั้น 2 อย่างโดดเด่นกลางโรงแรมนั่นด้วย

The Artel Nimman Hotel ให้บริการห้องพักหลากหลายรูปแบบ โดยมีเพียง 13 ห้อง และมีงานดีไซน์ 3 รูปแบบให้เลือกกัน ได้แก่ เดอะ เทอร์เรซ (The Terrace), เดอะ บัลโคนี (The Balcony), มินิ สตูดิโอ (Mini Studio) ซึ่งแตกต่างกันไปตามขนาดพื้นที่ใช้สอย งานดีไซน์ประดับตกแต่ง และผังห้อง แต่สิ่งที่ทุกห้องมีเหมือนกันคือหน้าต่างทรงโค้งที่เหมาะกับการนอนเล่นเอกเขนกถ่ายรูปโพสต์ลงโซเชียลมาก โดยทุกห้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน อาทิ เครื่องปรับอากาศ ทีวีพร้อมช่องดาวเทียม โต๊ะทำงาน พื้นที่นั่งเล่น และฟรี Wi-Fi

ข้อแนะนำสำหรับเราก็คือ ควรเลือกพักที่ชั้น 2 เพื่อที่จะได้มีโอกาสไถลตัวลงจากสไลเดอร์สีขาวมาที่สวนด้านล่าง อย่าลืม เก็บศอกเก็บเข่าให้ดี ถ้าไม่อยากมีแผลถลอกปอกเปิก!

The Artel Nimman

40 ซ.นิมมานเหมินทร์ 13 ถ.นิมมานเหมินทร์ ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

NEW LIFE ขอนำเสนอร้านอาหารแสนเก๋ที่ซุกซ่อนตัวอยู่ในย่านต่างๆ
พร้อมความพิเศษเฉพาะตัวที่ควรค่าแก่การตามหาเพื่อลิ้มลองความอร่อย

BUNKER

A nouveau-American eatery

Bunker
ที่ตั้ง : ซอยสาทร 12 (ซอยศึกษาวิทยา) ถนนสาทร
บางรัก กรุงเทพฯ 10500
เปิด : ทุกวัน เวลา 15.30 - 23.00 น.
โทร. 02-234-7749

หนึ่งในร้าน Michelin Guide Bangkok 2018 ที่ซ่อนตัวจากสายตาผู้คนได้อย่างมิดชิดและแนบเนียน ใครที่ได้แวะเวียนผ่านไปผ่านมาในซอยสาทร 12 เชื่อว่าร้อยทั้งร้อยต้องรู้สึกฉงนใจกับร้าน "Bunker" (บังเกอร์) กันบ้างแหละ ด้วยการตกแต่งภายนอกของ Bunker เป็นตึกสองคูหาสามชั้นรูปทรงเป็นบล็อกสี่เหลี่ยม ฉาบด้วยปูนเปลือย ทำตัวเนียนประหนึ่งเป็นหลุมหลบภัยในสมัยสงครามโลกอย่างไรอย่างนั้น

ภายในร้านถูกตกแต่งด้วยสไตล์ลอฟต์ที่ผสมผสานทั้งความเปลือยและดิบ เพื่อสร้างบรรยากาศให้ดูย้อนยุคตามคอนเซปต์ของคำว่า "บังเกอร์" ในสมัยสงครามโลก ทั้งการใช้ปูนเปลือย อิฐ ไม้ โคมไฟดีไซน์เก๋ แสงวอร์มไวท์ให้ความรู้สึกอบอุ่น รวมถึงเฟอร์นิเจอร์ที่สั่งทำพิเศษที่ทำให้ Bunker ดีพลุดดิบๆ ไว้ได้อย่างไม่หลุดธีมเลยสักนิด โดยชั้นแรกของร้านจะเป็นส่วนของบาร์ ชั้นที่ 2 จะเป็นโซนสำหรับ Dining และครัวเปิดที่พร้อมโชว์กรรมวิธีการทำกันทุกขั้นตอน ส่วนที่ชั้น 3 จะเป็นโซน Dining แบบ Out Door ประหนึ่งว่าเป็น Rooftop ส่วนตัว พร้อมคาร์ฟเบียร์จากนานาประเทศ

นอกจากการออกแบบตกแต่งที่โดดเด่นแล้ว เรื่องอาหารของที่นี่ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน กับอาหารสไตล์ American Contemporary ที่เชฟตั้งใจสร้างสรรค์เมนูให้ออกมามีความสนุกสนาน ดีต่อใจทั้งรสชาติและหน้าตา ไม่ว่าจะเป็นเมนู 21-Day Dry Aged Pork Chop ที่คัดสรรเนื้อหมูคุณภาพจากฟาร์มท้องถิ่นในจังหวัดราชบุรี ที่นำไปแขวนแบบ Dry Aged จากนั้นรมควันเล็กน้อยแล้วนำไปย่างให้สุกกำลังดี และ Eagle Rock Oysters หอยนางรมอีเกิ้ลร็อกที่อิมพอร์ตมาไกลจากวอชิงตัน ท็อปด้วยไข่มุกเชอร์รี่น้ำส้มสายชูที่ชูทั้งรสชาติและความสวยงามของจานนี้

ส่วนเมนูของหวานที่พลาดไม่ได้ ได้แก่ Carrot Cake แสนอร่อยที่เต็มไปด้วยวอลนัท เสิร์ฟพร้อมไอศกรีมมะพร้าวที่ตกแต่งจานออกมาได้สวยงามตามท้องเรื่อง ทั้งกลีบดอกไม้สองสีที่ตัดกันได้อย่างลงตัว และ Rose and Roselle ที่เป็นการผสมผสานเชอร์เบทลิ้นจี่ ไวท์ช็อกโกแลต และเมอแรงก์กระเจี๊ยบแดง กับการตกแต่งจานสุดละเมียดละไมจนเราต้องยกให้ 10 คะแนนเต็ม!

BA HAO

Touch of Chinatown

Ba Hao
ที่ตั้ง : 8 ซอยนานา ป้อมปราบ ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100
เปิด : อังคาร - อาทิตย์ เวลา 18.00 - 24.00 น.
โทร. 064-635-1989

ย้อนเวลาไปเก็บบรรยากาศของเยาวราชยุค 70 กันที่ "Ba Hao" (ปา-เฮ่า) บาร์สไตล์จีนที่นำเอาตึกเก่าหัวมุมของถนน 3 เส้น ได้แก่ ถนนนานาตัดซอยพันธ์จิตต์ และถนนไมตรีจิตต์มาปัดฝุ่น แปลงโฉมใหม่ให้กลายเป็นแหล่งแฮงเอาต์สไตล์จีน ๆ พร้อมเสิร์ฟทั้งค็อกเทล คราฟต์เบียร์ และอาหารจีน ซึ่งเป็นการมิกซ์แอนด์แมชต์กันระหว่าง Chinese Street Food กับ Comfort Thai รับรองเลยว่าคุณจะหลงรักได้ง่าย ๆ แถมราคาก็สามารถเข้าถึงได้ง่ายเช่นกัน

แน่นอนว่าการก้าวเข้าไปใน Ba Hao ก็จะต้องสัมผัสได้ถึงความเป็นจีนในทุก ๆ อณู ตั้งแต่ผนังอิฐผสมก้นหอยที่คงความดั้งเดิมของอาคารหลังเก่าไว้ได้อย่างดี ป้ายนีออนตัวอักษรจีนสีแดง เฟอร์นิเจอร์ในร้าน ทั้งม้านั่ง บาร์หิน และข้าวของเครื่องใช้ก็ถูกคงคอนเซ็ปต์ความเป็นจีนเอาไว้ได้ทุกสัมผัส

ส่วนเรื่องเมนูอาหารและเครื่องดื่มนี่ต้องยกให้ระดับสิบดาว เพราะแต่ละเมนูนั้นถูกคิดค้นและสร้างสรรค์ออกมาได้ครีเอตสุด ๆ ทั้งเมนคอร์สอย่าง Kau yuk with Pancake หมูเคาหยกตุ๋นยาจีนเนื้อหนาหนุ่มบนแป้งขนมเปียะกรอบ ๆ สไตล์โฮมเมด เสิร์ฟพร้อมไข่ดาว หรือจะเมนูมื้อเช้าที่ดัดแปลงมาจากขาวได้หวันให้กลายเป็นเมนูอาหารจีนสไตล์เยาวราชร่วมสมัย Jian bing เครปไส้ฟองเต้าหู้กรอบ หมูสับ ซอสฮอยซิน และซอสพริกเซี่ยงไฮ้ที่คนจีนมักนิยมทานคู่กับชามะลิร้อน ๆ หรือทานคู่คราฟต์เบียร์ก็ยังได้

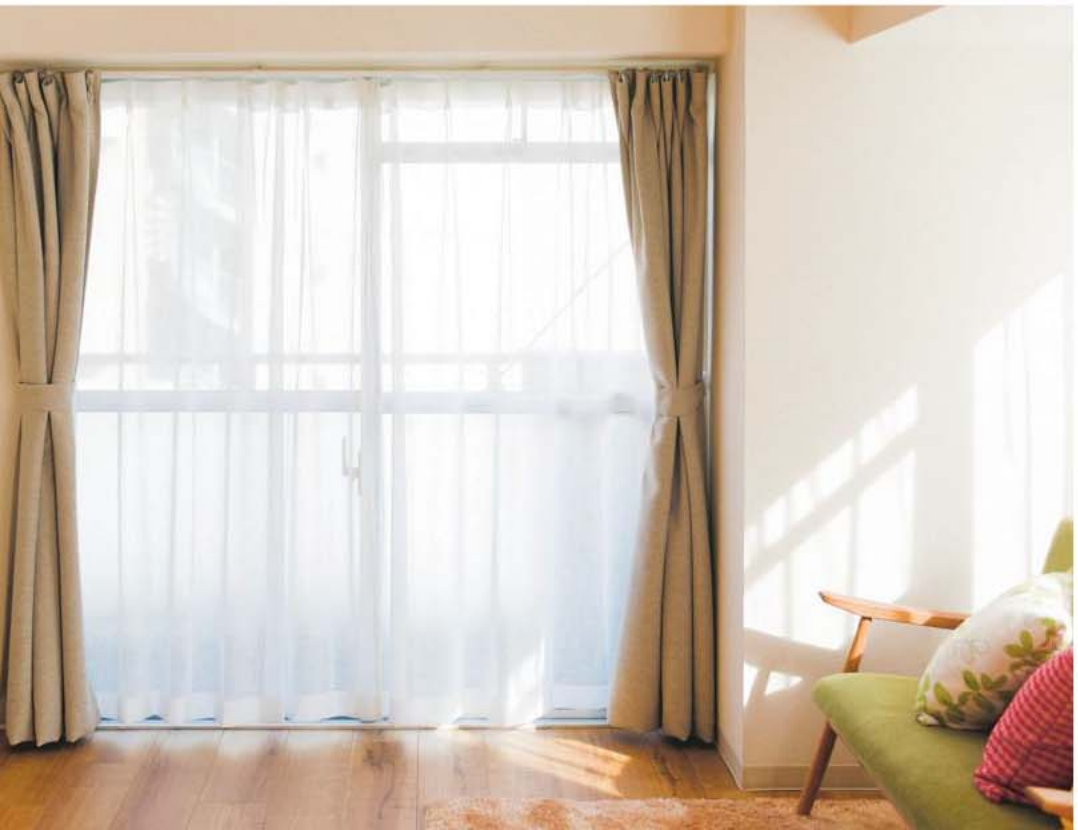
แต่ถ้าถามหาเครื่องดื่มที่เป็นซิกเนเจอร์เด็ดมัดใจลูกค้าก็ต้องยกให้ Five Rivers หรือแม่น้ำทั้งห้า ค็อกเทลสูตรพิเศษในถ้วยจีนที่รวบรวมเอาเครื่องเทศทั้งหมด 5 ชนิดมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เติมรสชาติเปรี้ยวนิด ๆ ด้วยรัม ออกมาดูดี ดึงดูดใจทั้งกลิ่นรสชาติ และหน้าตา ส่วนเมนูของหวานขอแนะนำให้ทดลอง Spicy Granita เกล็ดน้ำแข็งกระเจี๊ยบพุทราจีน เสิร์ฟคู่กับส้มเช้งเย็น ได้รสเผ็ดอ่อน ๆ เป็นเมนูของหวานที่สร้างเซอร์ไพรส์ให้กับเราสุด ๆ

CREATIVE ENERGY HOMES

อยู่เย็นเป็นสุขได้ ในบ้านประหยัดพลังงาน

ในยุคที่สภาพอากาศของเมืองไทยและทั่วโลกแปรปรวน อุณหภูมิสูงมีแต่จะสูงขึ้น ๆ การใช้ทรัพยากรไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับสถานการณ์ราคาพลังงานกำลังเข้าสู่ภาวะวิกฤติ การจะมีบ้านสักหลังที่เหมาะกับความต้องการและประโยชน์ใช้สอย นอกจากจะตกแต่งบ้านให้สวยน่าอยู่แล้ว ควรจะมาพร้อมกับการประหยัดพลังงานด้วย

การตกแต่งบ้านให้เป็นบ้านที่ประหยัดพลังงาน เป็นงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ประกอบกับการวางแผนให้รอบคอบ เนื่องจากต้องคำนึงถึงฟังก์ชั่นการใช้งาน คำนึงถึงส่วนรวม รวมถึงค่าใช้จ่ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากบ้านหลังนี้ที่เราต้องอยู่อาศัยไปอีกยาวนาน และนี่คือเรื่องที่ต้องใส่ใจกับ "บ้านประหยัดพลังงาน"



แสงแดดและความร้อน

ความร้อนที่เกิดในบ้านนั้น ส่วนมากเกิดจากดวงอาทิตย์ที่แผ่รังสีความร้อนรุนแรงในช่วงเวลากลางวัน แต่แทนที่เราจะเปิดเครื่องปรับอากาศสู้กับความร้อนนั้น เราสามารถลดความร้อนจากดวงอาทิตย์ด้วยวิธีการทางธรรมชาติได้ โดยต้องป้องกันการควบคุมให้แสงแดดส่องเข้าบ้านได้เท่าที่จำเป็น เช่น การติดระแนงไม้ที่บริเวณด้านหน้าหรือด้านข้างของบ้าน การติดบล็อกแก้วที่กำแพงบางจุด หรือปลูกต้นไม้ไว้ข้างบ้านเพื่อกรองแสง จะช่วยทำให้บ้านเย็นสบายมากขึ้น

เช่นเดียวกับการนำผ้าม่านมาใช้ในการควบคุมแสงส่วนเกินก็ช่วยประหยัดพลังงานได้มาก โดยเฉพาะการเลือกใช้ผ้าม่าน 2 ชั้น ซึ่งประกอบไปด้วยผ้าม่านโปร่งแสงและผ้าม่านแบบทึบ จะควบคุมแสงสว่างภายในห้องในตอนกลางวันได้ และยังสามารถควบคุมความร้อนได้อีกด้วย นอกจากนี้ การติดผ้าม่านยังช่วยกรองฝุ่นละอองที่เข้าสู่ตัวบ้าน ช่วยให้เครื่องปรับอากาศไม่ต้องทำงานหนัก และลดภาระการทำงานของเครื่องดูดฝุ่น เป็นการประหยัดพลังงานและช่วยลดค่าไฟได้อีกทาง นอกจากนั้นยังช่วยเพิ่มความเป็นส่วนตัวให้คนในบ้านอีกด้วย

ลมพัดถ่ายเทอากาศ

ลมก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยลดอุณภูมิและระบายความร้อนได้ การสร้างบ้านหรือจัดวางบ้านให้ได้รับลมประจำจะช่วยประหยัดพลังงานได้ค่อนข้างมาก ควรพยายามให้มีช่องลมในทุกๆ ด้านของตัวบ้าน เปิดช่องทางให้ลมผ่านได้สะดวก ไม่มีอาคารหรือสิ่งใดกีดขวางทางลม จะช่วยให้มีอากาศถ่ายเท ทำให้ไม่ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา ซึ่งจะช่วยลดค่าไฟในแต่ละเดือนได้ไม่น้อย

สีเย็นเป็นตัวช่วยคลายร้อน

รู้หรือไม่ว่าสีนั้นส่งผลต่ออุณหภูมิบ้านโดยรวมด้วยเช่นกัน การเลือกสีโทนอ่อน เช่น สีขาว สีครีม หรือโทนสีพาสเทลในการตกแต่งบ้าน นอกจากจะทำให้ห้องดูกว้าง โปร่งโล่ง อยู่แล้วรู้สึกสบาย ยังช่วยลดอุณหภูมิภายในบ้านด้วย เพราะสีโทนอ่อนไม่ดูดความร้อนเหมือนสีเข้มหรือสีทึบๆ ส่วนสีโทนเข้มนั้นจะทำให้ห้องยิ่งมืด และดูดซับความร้อนจากแสงสว่างจากหลอดไฟและดวงอาทิตย์ทำให้บ้านร้อน แต่หากต้องการแต่งบ้านด้วยสีเข้มจริงๆ แนะนำให้เลือกเฟอร์นิเจอร์ของแต่งบ้านสีเข้มแทน หรือหากต้องการจะเติมสีสันให้ห้อง ควรใช้สีโทนเย็น เช่น สีฟ้า สีเขียว หรือสีเอิร์ธโทน ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายตา

Fashion on Food

ชิ้ง - กนกวรรณ อัศวานุชิต

"แฟชั่น ออน ฟู้ด" แฟนเพจของคนรักการทำ อาหาร เริ่มจากทำอาหารบ้านๆ ให้คนในครอบครัวกิน พัฒนาจนเป็นเชฟฝีมือจัดจ้าน การันตีด้วยผู้ติดตามกว่า 400,000 คนบนโซเชียลมีเดีย ด้วยบุคลิคของเชฟที่ชอบแต่งตัวสวยๆ เข้าครัว จนเป็นเอกลักษณ์ของเธอคนนี้ "ชิ้ง - กนกวรรณ อัศวานุชิต"

ก้าวแรกของการเป็นเชฟ

ตัวชิ้งเองเป็นคนที่มี Passion ในการทำอาหารมาก เริ่มจากทำอาหารให้ครอบครัวกิน เมื่อคนใกล้ตัวเราบอกว่าอร่อยก็เริ่มมั่นใจ ด้วยความที่ไม่เคยไปเรียนทำอาหารจากสถาบันไหนมาก่อนเลย แต่อาศัยใจรัก ลิ้นที่ดี และมีโอกาสได้สอนทำอาหารในแฟนเพจ Fashion on Food แถมได้ออก Cookbook กับค่ายอมรินทร์ Cuisine มาถึง 2 เล่มแล้ว คนก็เริ่มเรียกชิ้งว่า "เชฟชิ้ง" ค่ะ แรกๆ ชิ้งจะไม่ยอมให้ใครเรียกว่าเชฟเลย เพราะรู้สึกว่าคำนี้สูงเกินไป เราต้องให้เกียรติ แต่พอถูกเชิญเข้าไปแข่งขันในรายการเชฟชนเชฟ ช่อง Thai PBS โดยที่ต้องไปแข่งกับเชฟจริงๆ ซึ่งเราก็ไม่ได้แพ้ใครนะคะ ประกอบกับการที่ชิ้งเป็นนักชิมที่ต้องตระเวนไปกินตามร้านอาหารต่างๆ ก็เลยรู้จักเชฟระดับต้นๆ ของประเทศแทบจะครบทุกคน มารู้ตัวอีกทีก็มีแต่เพื่อนที่เป็นเชฟ ก็เลยมีโอกาสปรึกษาเทคนิคการทำอาหาร และได้เรียนรู้จากเชฟเหล่านี้เยอะเลยค่ะ และนี่ก็เป็นที่มาของการเป็นเชฟของชิ้ง

การทำอาหารคือ งานศิลปะ

ขิ้งสนุกตั้งแต่ได้ออกไปเลือกซื้อวัตถุดิบแล้วค่ะ อารมณ์เหมือนได้ออกไปช้อปปิ้งเลย แล้วพอได้ของดีมา เราก็ต้องพิถีพิถันในทุกขั้นตอน เพื่อให้ผลงานของเราออกมาดีที่สุด ขิ้งชอบพูดขำๆ เวลาเจอเนื้อสัตว์ที่ Cook มาไม่ดีว่า น่าสงสารจัง เชฟทำให้พวกเค้าเกิดมาเสียชาติเกิดแท้ๆ แล้วความสนุกของขิ้งก็จะพีคขึ้นไปอีก เวลาที่เราได้เห็นสีหน้าคนกิน ถ้าเค้าชอบผลงานของเรา ขิ้งจะรู้สึกเหมือนลอยได้เลยค่ะ ยิ่งถ้าได้ยินคำพูดประมาณ "คิดได้ไงเนี่ย?" "จีเนียสชัดๆ" "ไอเดียดีจัง" "อร่อยที่สุดตั้งแต่เคยกินเมนูนี้มา" อยากจะกรี๊ดมากกว่าถูกชมว่าสวยอีกนะคะ (หัวเราะ)

อาวุธลับของเชฟขิ้งคืออะไร?

อาวุธที่ดีที่สุดของขิ้งคือลิ้นค่ะ ขิ้งใช้เทคนิคนี้เป็นตัวช่วยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ขิ้งต้องการ พูดอีกอย่างก็คือ ขิ้งจะใช้ Sense นำหน้าเทคนิคเสมอ โจทย์ของขิ้งคือ ทำยังไงก็ได้ให้มันอร่อยที่สุด แล้วหาวิธีที่ง่ายที่สุด โดยใช้ความเข้าใจมากกว่าการท่องจำ และด้วยความที่ไม่ได้เรียนมา ขิ้งเลยไม่มีกรอบมาครอบความคิดของขิ้งเลย ถ้ามองในจุดนี้มันก็เป็นข้อดีเหมือนกันนะคะ ดังนั้น ขิ้งเลยนิยามอาหารของตัวเองว่าเป็น Confusion Food ค่ะ งงๆ แต่อร่อย (หัวเราะ) ประกอบกับตั้งแต่เด็กมาขิ้งจะค่อนข้างมีหัวทางศิลปะ ขิ้งก็เลยสนุกกับการแต่งจานมากๆ แต่สไตล์การแต่งจานของขิ้งจะไม่ใช่แบบฟุ่มเฟือย อลังการ แกะสลักนะคะ แต่จะออกแนวจับนั่นมาอยู่กับนี่ ให้มีความเก๋ไก๋ อินดี้ๆ หน่อยค่ะ

มาถึงช่วงฝากร้าน

โปรเจกต์ที่กำลังจะเกิดขึ้นเร็วๆ นี้ก็คือ ร้านอาหารของตัวเองค่ะ ชื่อร้าน "รสเสน่ห์" เปิดร่วมกับเชฟฮูโต๋ หนึ่งใน Top Chef Thailand ซึ่งรสเสน่ห์จะเป็นร้านข้าวแกงแบบที่ยังไม่เคยมีมาก่อนในประเทศเรา คือปกติถ้าเราอยากกินข้าวแกงอร่อยๆ ก็ต้องไปกินตามโรงแรม หรือร้านอาหารแพงๆ ซึ่งรสชาติก็จะออกผู้ดีไฮโซ แต่เมื่อเทียบกับร้านข้าวแกงทั่วไป ด้วยความที่เค้าไม่ขายแพง จะให้เค้าเสิร์ฟเนื้อปูเป็นก้อนๆ กุ้งแม่น้ำตัวใหญ่ๆ ปลาทูไซส์ XL ก็เป็นไปไม่ได้ แล้วก็ไม่รู้ว่าใครเป็นคนกำหนดว่า ร้านข้าวแกงต้องไม่สวยเลย ต้องนั่งกินแบบร้อนตับแล่บ แต่ร้าน "รสเสน่ห์" ของขิ้งสวยเลยนะ อาหารอร่อย ใช้วัตถุดิบดี ที่สำคัญราคาจับต้องได้

ร้านในที่ดินของตัวเอง ก็เลยทำราคาน่ารักๆ ได้ค่ะ มีทั้งโซนห้องแอร์ และโซนเอาต์ดอร์ เสิร์ฟอาหารในจานสังกะสี ปิ่นโต เสิร์ฟน้ำในขันเย็นชื่นใจ แล้วถ้าใครมีงบน้อย สั่งแค่ข้าวเปล่าก็ได้ค่ะ เพราะขิ้งมีน้ำพริก ผักสดให้กินฟรี ที่สำคัญใครใส่ชุดไทยมา มีส่วนลดพิเศษให้อีกด้วย กำหนดเปิดอย่างเป็นทางการเดือนมิถุนายนนี้ค่ะ ร้านจะตั้งอยู่ลาดพร้าว 71 ซอยย่อยนาคนิวาส 21 อยู่ตรงข้ามที่ทำการเขตลาดพร้าว หาไม่ยากค่ะ มีที่จอดรถสะดวกสบาย

4 เมนูเด็ด "รสเสน่ห์" ของเชฟขิ้ง

- **"แกงรัญจวนเล้งแซ่บยุค 4.0"** แกงรัญจวนคือแกงโบราณ เป็นลูกครึ่งระหว่างต้มยำกับน้ำพริกกะปิ ส่วนเล้งคือตัวแทนของยุค 4.0 ขิ้งเอามาจับรวมกันซะเลย รับรองว่าจะได้แซ่บแบบใหม่ๆ ไม่เหมือนเล้งแซ่บที่มีขายทั่วไปค่ะ
- **"ข้าวเหนียวมูนแกงกะทิ ครั้งแรกในสยามประเทศ"** เชื่อสิว่าข้าวเหนียวมูนกินกับแกงกะทิแล้วจะอร่อยมาก ไม่ว่าจะเป็นแกงเขียวหวาน แกงเผ็ด และแกงคั่วต่างๆ ตัวข้าวเหนียวมูนมันทั้งนุ่ม หอม มัน ราดแกงกะทิเผ็ดๆ เข้าไป รับรองว่าจะหลงรักค่ะ
- **"สลัดน้ำพริกรสเสน่ห์ ไอศกรีม"** ทำไมกินน้ำพริกต้องเอาผักไปจิ้มล่ะคะ ขิ้งอยากเสิร์ฟผักแบบสลัด แล้วราดน้ำพริกรสเสน่ห์ที่คิดค้นขึ้นมาเอง และในเมื่อบ้านเราเป็นเมืองร้อน ขิ้งก็เลยอยากเพิ่มความสดชื่นด้วยไอศกรีมเย็นๆ คือเอาไอศกรีมมาเป็น Dressing เสริมนั่นเอง ทำให้น้ำพริกอร่อยขึ้น แถมเย็นชื่นใจด้วยค่ะ
- **"ยำรสเสน่ห์ทะเลเดือด"** น้ำยำของขิ้งใช้เบสเป็นพริกแกงนะคะ ไม่ใช่น้ำพริกเผา แล้วออนท็อปด้วยหอมแดงเจียวกรอบๆ ออกมาเป็นยำรสชาติใหม่ๆ อยากให้ลองกินกับผักชุบแป้งทอดจังค่ะ เพราะมันเข้ากันมากๆ รับรองจะติดใจค่ะ

WORKSHOP with แม่บ้านคลับ"

"ชาร์ป กรุงไทยการไฟฟ้า" ร่วมกับนิตยสาร "แม่บ้าน" จัดกิจกรรม WORKSHOP ที่ "แม่บ้านคลับ สาขาสุขุมวิท 71" กับเมนู "ไก่ย่างหนังกรอบ" ที่ทำจากเตาอบไฟฟ้าชาร์ป รุ่น EO-60K โดยภายในงานมี "คุณอภิสิทธิ์ ประสงค์สุข" (อาจารย์เก่ง) ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำอาหารคาวหวาน จากโรงเรียนสอนทำอาหารแม่บ้านคลับ เป็นผู้ให้ความรู้ในการทำอาหารในครั้งนี้

นอกจากนี้อาจารย์เก่งยังได้สอนเทคนิคตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกไก่ และการหมักส่วนผสมต่างๆ จนถึงขั้นตอนการทำน้ำจิ้มสุดแซ่บ เรียกได้ว่าเตาอบไฟฟ้ารุ่นนี้สามารถอำนวยความสะดวกให้กับแม่บ้านยุค 4.0 ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะแกนย่างบาร์บิคิวที่มีอยู่ในเตาถึง 6 แกน สามารถย่างไก่ได้โดยไม่ต้องพลิกกลับให้เสียเวลา นอกจากหน้าตาจะน่ารับประทานมากแล้ว เนื้อไก่ยังมีความกรอบนอกนุ่มใน เรียกได้ว่างานนี้ทั้งอิ่มและได้ความรู้ รวมทั้งยังสามารถนำสูตรเด็ดไปต่อยอดในการทำธุรกิจเล็กๆ ในครอบครัวได้อีกด้วย และสำหรับใครที่พลาดงานนี้ไปก็ไม่ต้องเสียใจ สามารถติดตามกิจกรรมดีๆ แบบนี้ครั้งต่อไปได้ที่ "นิตยสารแม่บ้าน" และ ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ "Maeban Club"

รู้หรือไม่?

ควรอุ่นเตาก่อนอบอาหาร

สำหรับพ่อบ้านแม่บ้านผู้ชำนาญงานครัว คงทราบกันดีว่า ก่อนใช้งานเตาอบไฟฟ้าทุกครั้ง ควรอุ่น (Warm) เตาก่อน โดยเฉพาะเมนูเบเกอรี่ต่างๆ

โดยการอุ่นเตาจะเป็นการทำให้อุณหภูมิภายในเตาอบไฟฟ้ามีระดับความร้อนตามที่ต้องการก่อนอบอาหาร โดยปกติเราจะต้องอุ่นเตาก่อนอบเบเกอรี่เป็นหลัก ขึ้นอยู่ว่าเป็นเบเกอรี่ประเภทไหน เช่น การอบขนมเค้ก ต้องอุ่นเตาไว้ที่ประมาณ 180 องศาเซลเซียส ขนมปัง ต้องอุ่นเตาไว้ที่ประมาณ 200 องศาเซลเซียส โดยใช้เวลาอุ่นเตาประมาณ 10 - 20 นาที เพื่อให้ได้อุณหภูมิภายในเตาอบไฟฟ้าตามที่เราต้องการ

ส่วนคำถามที่ว่า ทำไมต้องอุ่นเตา นั่นก็เพราะการอบเบเกอรี่โดยไม่ได้อุ่นเตา หรือยังอุ่นไม่ได้อุณหภูมิที่เหมาะสม จะทำให้การขึ้นฟู ของเบเกอรี่นั้นได้ไม่เต็มที่ หรือเกิดยุบตัวได้

ขั้นตอนง่ายๆ ของการอุ่นเตาอบไฟฟ้า ก่อนอบอาหารต้องตั้งอุณหภูมิตามต้องการก่อน จากนั้นให้ใช้โปรแกรมไฟบน ไฟล่าง และตั้งเวลาไว้ประมาณ 10 - 20 นาที รอให้ไฟแสดงการทำงานบนเตาดับลง แสดงว่าอุณหภูมิภายในเตาได้ตามที่ต้องการ จากนั้นนำอาหารใส่เตาแล้วตั้งเวลาที่ต้องการอีกครั้ง

มาเป็นเพื่อนกันเถอะ

SHARP WEE CLUB
@sharpweeclub

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

อย่าช้า... มาเป็นเพื่อนกันเถอะ!

SHARP

น้ำแข็งก้อน... ปั่นชิลล์ ชิลล์

พั้นช์สตรอว์เบอร์รี่

ブレンダー

เครื่องปั่นอเนกประสงค์ชาร์ป
รุ่น ICE 2

ใบมีดสเตนเลสฟันปลา 5 แฉก
คมกริบ ไม่เป็นสนิม

เติมความสดชื่นได้ทุกที่ ทุกเวลา ด้วยพลังปั่นสมบูรณ์แบบ 450 วัตต์
ความจุ 1.25 ลิตร พร้อมใบมีดสเตนเลสฟันปลา 5 แฉก
ปั่นน้ำแข็งก้อนให้เป็นสมูทตี้เนียนนุ่มละมุนลิ้นในพริบตา

ระบบนิรภัยพิเศษ 2 ระบบ

- MOTOR SAFETY ป้องกันมอเตอร์ไหม้ เครื่องจะหยุดทำงาน หากใส่อาหารมากเกินไป
- SAFETY LOCK เครื่องจะไม่ทำงาน หากวางโถปั่นไม่เข้าที่

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