

ALL AROUND PLASTIC

รอบรู้พลาสติก



โพลีเมอร์ต้านเชื้อโรค
Anti - Virus Polymer

HO CHI MINH CITY

on the brink of changes

โฮจิมินห์ ซิตี้ บนกระแสความเปลี่ยนแปลง

รอบรู้พลาสติก

ALL AROUND PLASTIC

เจ้าของ

ธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซิเมนต์ไทย 1 ถนนปูนซิเมนต์ไทย บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
โทร. 0 2586 4184, 0 2586 4865 โทรสาร 0 2586 5561

จัดทำโดย

หน่วยงาน Communications บริษัท เอสซีซี เคมิคอลส์ จำกัด

ที่ปรึกษา

ชลนัฐ ญาณารณพ

บรรณาธิการ

เมวิกา จารุพันธุ์

กองบรรณาธิการ

บริษัท เอสซีซี พลาสติกส์ จำกัด

บริษัท เอสซีซี โพลีโอเลฟินส์ จำกัด บริษัท ระยองโอเลฟินส์ จำกัด
บริษัท ระยองวิศวกรรมและซ่อมบำรุง จำกัด บริษัท ไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด
บริษัท แกรนด์ สยาม คอมโพลีต จำกัด บริษัท ไทย เอ็มเอฟซี จำกัด
บริษัท สยาม มิตรชุย พีทีเอ จำกัด บริษัท ไทย เพ็ท เรซิน จำกัด
บริษัท มาบตาพุด แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด

รายชื่อผู้แทนจำหน่ายเม็ดพลาสติก EL-Lene, EL-Pro :

บริษัท โกลบอลคอนเน็คชั่นส์ จำกัด มหาชน
บริษัท แกรนด์โพลีเมอร์ อินเตอร์ จำกัด บริษัท เจ้าพระยา อินเตอร์เทรด จำกัด
บริษัท ชนิกันต์ โพลีเมอร์ จำกัด บริษัท ตะลอมสินพลาสติก จำกัด
บริษัท พรีเมียร์พลาสติก จำกัด บริษัท ยูนิเวอร์แซลโพลีเมอร์ จำกัด
บริษัท สยามโพลีเมอร์ ซีพีทรา จำกัด บริษัท สุวรรณทวีโชติ เทรดดิ้ง จำกัด
บริษัท หาดใหญ่รุ่งโรจน์พลาสติก จำกัด บริษัท อินทราแม็กซ์ จำกัด /
บริษัท เพชรประสิทธิ์พัฒนา จำกัด บริษัท อินเตอร์โพลีเอททีลีน จำกัด
บริษัท อินฟินิตี้พลาสติก จำกัด บริษัท เอ็มซี อินดัสเตรียล เคมีคอล จำกัด
บริษัท เอฟ. วาย. ซี. จำกัด บริษัท เอฟอีพีโก้ จำกัด

Owner

SCG Chemicals 1 Siam Cement Road, Bangsue, Bangkok 10800
Tel. 0 2586 4184, 0 2586 4865 Fax. 0 2586 5561

Production Coordinator

Communications office, SCG Chemicals Co., Ltd.

Senior Editor

Chalanat Yanaranop

Editor

Maywika Jarupundh

Editorial

SCG Plastics Co., Ltd. SCG Polyolefins Co., Ltd., Rayong Olefins Co., Ltd.,
Rayong Engineering and Plant Service Co., Ltd., Thai MMA Co., Ltd.,
Grand Siam Composites Co., Ltd., Thai MFC Co., Ltd.,
Siam Mitsui PTA Co., Ltd., Thai PET Resin Co., Ltd.
Map Ta Phut Tank Terminal Co., Ltd.

EL-Lene, EL-Pro Agents :

Global Connections Plc. (GCC) 0-2763-7999,
Grand Polymers Inter Co., Ltd. (GPM) 0-2744-8150-6,
Chaopraya Intertrade Co., Ltd. (CPI) 0-2362-6179-82,
Chanikan Polymers Co., Ltd. (CNP) 0-2328-0021-5,
Talomsin Plastics Co., Ltd.
(TLS) 0-2294-6300-12, Premier Plastic Co., Ltd. (PMP) 0-2639-4333,
Universal Polymers Co., Ltd. (UNS) 0-2757-0838-46,
Siam Polymers Supply Co., Ltd. (SMP) 0-2452-1388-96,
Suwantaewechot Trading Co., Ltd. (SWT) 0-2802-5171-5
Hatyai Rungroj Plastic Co., Ltd. (HRP) 074-439-665,
Intramax Co., Ltd. (ITM) / Petprasit Pattana Co., Ltd. (PPP) 0-2678-3938-40,
Inter Polyethylene Co., Ltd. (IPE) 0-2898-0888-92,
Infinity Plast Co., Ltd. (IFT) 0-2683-7911-5,
MC Industrial Chemical Co., Ltd. (MCIC) 0-2225-0200,
F.Y.C. Co., Ltd. (FYC) 0-2212-2026-7,
AP UPSCO Co., Ltd. (APUP) 0-2726-7492-7



ปีใหม่ของจีนเพิ่งจะผ่านพ้นไป และอีกไม่นานเราก็จะได้ต้อนรับกับปีใหม่ของไทยในช่วงเทศกาลวันสงกรานต์ หรือวันครอบครัวในเดือนเมษายนที่จะถึงนี้ และถึงแม้ว่าอากาศจะร้อนอบอ้าวไปสักหน่อย แต่น้ำเย็นๆ ก็สามารถทำให้เราสดชื่นและชุ่มฉ่ำใจได้เหมือนกัน เช่นเดียวกับวารสารรอบรู้พลาสติกที่เราสรรหาสิ่งดีๆ มีสาระมาฝากท่านสมาชิกอยู่อย่างสม่ำเสมอ ❀

Chinese New Year was just recently over. Thai New Year or Songkran Day is just around the corner. April might be the hottest month in Thailand but cold splashes during water festival can really freshen you up. Meanwhile, rest assure that no matter what festival or season it is, All Around Plastic will always seek for the best for our readers. ❀

บทความและทัศนะที่พิมพ์ลงในวารสารรอบรู้พลาสติก เป็นความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ประพันธ์ มิได้เกี่ยวข้องกับธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซิเมนต์ไทย (SCG) แต่อย่างใด The articles and opinions in this issue are those of the writers and do not necessarily reflect the policy of SCG Chemicals.

Contents

- 4 Cover Story
เรื่องจากปก
- 8 Innovation
นวัตกรรมน่ารู้
- 11 Business Tips
สอนธุรกิจ
- 14 Interview
เจาะใจคนเด่น
- 18 Economy
มองเศรษฐกิจ
- 22 Update
อัปเดต
- 23 Travel & Leisure
สัปดาห์พักผ่อน
- 28 Where to sit
ร้านนั่ง
- 31 Menu for U
เมนูจานเด่น
- 32 Well-Being
เพื่อสุขภาพ
- 34 Calendar
ปฏิทินข่าว
- 35 SCG Chemicals News
ข่าวสารวัตร

8

23



31



PET

บรรจุภัณฑ์ของอนาคต

PACKAGE OF TOMORROW



PET (Polyethylene Terephthalate) เข้ามามีบทบาทในวงการบรรจุภัณฑ์มากขึ้น และมีปริมาณการใช้สูงขึ้นทุกปี โดยมีอัตราการเติบโตมากกว่า 10% ต่อปี ด้วยคุณสมบัติที่ใส เหนียว น้ำหนักเบา ดูดซึมน้ำได้ต่ำ และสามารถต้านทานการซึมผ่านของก๊าซ CO₂ และ O₂ ได้ดี เนื่องจากมีการจัดเรียงโมเลกุลแบบ Biaxial Orientation ซึ่งเป็นการจัดเรียงโมเลกุลทั้งแนวตั้งและแนวนอนคล้ายร่างแห ส่งผลให้มีความแข็งแรง มีความต้านทานแรงกระแทกได้ดีอีกด้วย

ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวมา ทำให้ PET ถูกนำมาผลิตเป็นบรรจุภัณฑ์อาหาร อย่างน้ำดื่ม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นม น้ำมันพืช ขวดยา แผงบรรจุยา ถาดสำหรับใส่ไข่ เป็นต้น และกลุ่มสินค้า Personal Care และ Cosmetic อย่างน้ำยาล้างมือ แชมพู ครีมอาบน้ำ โลชั่น เป็นต้น เพราะความใสที่ทำให้สามารถโชว์ผลิตภัณฑ์ที่บรรจุอยู่ภายใน และด้วยคุณสมบัติที่ไม่แตกเหมือนแก้วทำให้สะดวกต่อการขนส่ง จึงคาดว่าจะ เป็นบรรจุภัณฑ์ที่เข้ามาทดแทนบรรจุภัณฑ์ประเภทแก้ว นอกจากนี้ ยังได้มีการพัฒนาไปทำผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น ขวดเบียร์ ถังขยะใส ถังน้ำ 5 แกลลอน กระปุกสี เป็นต้น

เพราะคุณสมบัติที่เอื้อต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ ได้มากมาย ปัจจุบัน เราจึงเห็น PET ไปทดแทนพลาสติก

PET (Polyethylene Terephthalate) is beginning to have a more mantle role in the packaging industry as evident in the continually increasing usage that has grown by 10% every year. PET became quickly popular for outstanding qualities like transparency, viscosity, lightweightness, little water absorbance, and resistance to CO₂ and O₂ exudation. The biaxial orientation or woven molecules in both horizontal and vertical alignment make PET an exceptionally strong substance that's resistant to any type of collision.

Due to above qualifications, PET has been widely used for the packaging of food-related products like water, soft drinks, juices, milk, oil, medicine bottles, egg trays, etc. It's also been used for the packaging of personal care and cosmetic products, mouthwash liquid, shampoo, bath cream, and lotion. The transparent quality allows the package to show the product inside while the unbreakable quality makes transportation much more convenient. Therefore, it's very likely that PET will soon replace glass packaging. Furthermore, it's



ตัวอื่นๆ มากขึ้น และยังได้เห็นบรรจุภัณฑ์และผลิตภัณฑ์จาก PET ในรูปแบบที่แตกต่างกันมากขึ้น มีการออกแบบที่สวยงาม แปลกใหม่ออกมาอยู่เสมอ นอกจากนี้ในท่ามกลางกระแสอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม บรรจุภัณฑ์ PET ก็สามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ โดย PET ที่รีไซเคิลแล้วจะนำไปใช้ในอุตสาหกรรมสิ่งทอ โดยใช้ผลิตพรมชนิดโพลีเอสเตอร์ ผลิตเป็นใยฝ้ายเทียมเพื่อใช้ในเครื่องนอน เช่น หมอน พูก ผ้าคลุม

สำหรับบริษัท ไทย เพ็ท เรซิน จำกัด (Thai PET Resin, Co. Ltd.) เป็นบริษัทร่วมทุนระหว่าง มิตซุย เคมิคัลส์ จำกัด (ประเทศญี่ปุ่น) โทเร อินดัสเทรียล จำกัด (ประเทศญี่ปุ่น) และบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด ในธุรกิจเคมีภัณฑ์เครือซิเมนต์ไทย (SCG) เป็นหนึ่งในผู้ผลิตและจำหน่ายเม็ด PET รายสำคัญในประเทศไทย และส่งออกไปทั่วโลก ได้แก่ ญี่ปุ่น อเมริกา แอฟริกา เป็นต้น ได้มีการเลือกใช้เทคโนโลยีในการผลิต

used to produce a wide variety of packaging like beer bottles, transparent garbage cans, 5-gallon buckets, and paint pots.

Due to its flexible quality, PET is now frequently used to replace other plastic materials. Meanwhile, the style and design have become much more variable. It's also environmentally friendly. Recycled PET is used in the textile industry to produce polyester carpet and artificial cotton commonly used for beddings materials like pillows, futons, and duvets.

Thai PET Resin, Co., Ltd. is a joint venture between Mitsui Chemicals, Inc. (Japan), Toray Industries, Inc. (Japan) and SCG Chemicals Co., Ltd. in the Siam Cement Group (SCG) Chemicals business. It's Thailand's leading PET resin manufacturer and distributor. The company exports PET resin all over the world, i.e., Japan, US, Africa. To produce the best quality PET resin, the company uses the world standard technology from Zimmer (Germany) - Buhler (Switzerland). The special technology distinctively reduces the AA (Acetaldehyde) value to the lowest degree. AA is the substance that creates the fruit-like smell to the PET resin.



เพื่อให้ได้เม็ด PET ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานสูงสุด โดยเลือกใช้เทคโนโลยีที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก ได้แก่ เทคโนโลยีของ Zimmer (Germany) - Buhler (Switzerland) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่ทำให้คุณภาพของเม็ด PET ที่ได้มีคุณสมบัติตามที่ลูกค้าต้องการ โดยเฉพาะการลดค่า AA (Acetaldehyde) ได้สูงสุด ซึ่งค่า AA นี้ทำให้เกิดกลิ่นคล้ายผลไม้ และส่งผลต่อรสชาติและกลิ่นของผลิตภัณฑ์ที่บรรจุในบรรจุภัณฑ์ PET

ในด้านมาตรฐานคุณภาพ บริษัท ไทย เพ็ท เรซิน ได้ผ่านการรับรองมาตรฐาน ISO 9001:2000 และ ISO 14001:2004 และยังได้ผ่านมาตรฐานการรับรองคุณภาพพลาสติกที่สามารถนำไปใช้เป็นบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหาร จาก Thai FDA, Japan FDA รวมทั้งได้รับการรับรองจาก Coca Cola (Japan) ซึ่งถือว่าเป็นมาตรฐานคุณภาพระดับสากล

นอกเหนือจากเรื่องคุณภาพของผลิตภัณฑ์แล้ว สิ่งที่ไทย เพ็ท เรซินให้ความสำคัญไม่น้อยกว่ากันคือการจัดส่งสินค้า โดยทางบริษัทมีความหลากหลายของบรรจุภัณฑ์เพื่อรองรับต่อความต้องการของลูกค้า แบ่งบรรจุภัณฑ์ออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่ Jumbo Bag บรรจุ 1.1 ตัน Normal Bag เป็นถุงขนาด 25 กิโลกรัม Bulk Container สำหรับการส่งออก และ Tank Car with Blower สำหรับลูกค้าที่มีไซโลรองรับ นอกจากนี้เรื่องความหลากหลายของบรรจุภัณฑ์แล้ว ความสะอาดของบรรจุภัณฑ์ และรถที่ใช้ในการขนส่งก็เป็นเรื่องที่ทางบริษัทให้ความสำคัญและดูแลในทุกขั้นตอน

ส่วนบริการหลังการขายนั้น ทางบริษัทได้จัดทีม Technical Service ที่ผ่านการอบรมจากบริษัทมิตรชูย ประเทศญี่ปุ่น เพื่อให้บริการลูกค้าในด้านคำปรึกษา และแก้ปัญหาเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์

ด้วยการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง ทำให้บรรจุภัณฑ์ PET กลายเป็นที่น่าจับตามองของวงการอุตสาหกรรมพลาสติกและบรรจุภัณฑ์ในอนาคตอย่างแน่นอน ❀



With this technology, the product becomes odorless with as little smell as possible.

Thai PET Resin Co., Ltd. takes quality very seriously and has acquired ISO 9001:2000 and ISO 14001:2004. It's also been certified by the Thai FDA and Japan FDA for manufacturing quality plastic used for food packaging. The certification from Coca Cola also guarantees that the products from Thai PET Resin Co., Ltd. is up to international standard.

Besides quality, Thai PET Resin Co., Ltd. makes certain that product distribution is done properly. The company produces a variety of products to meet customers' demands. Overall, there are 4 product lines including a 1.1 ton jumbo bag, a 25 kg. normal bag, a bulk container for export goods, and a car tank with blower for customers with silo support.

Not only does the company prioritize product variety, it also pays much attention to the hygiene of packaging and transporting vehicles. As for after-sales service, the technical service team specially trained by Mitsui Japan is always on call to provide consultancy for any problems that may arise.

With the unstoppable development of PET technology, it's definite that PET packaging will soon play an important role in the plastic and packaging industries in the years to come. ❀

ANTI-VIRUS POLYMER

โพลีเมอร์ต้านเชื้อโรค





นวัตกรรมมากมายที่ถือกำเนิดในโลกปัจจุบันล้วนช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ ส่งผลให้คนเราทุกวันนี้มีอายุขัยเฉลี่ยยาวนานขึ้น

วันนี้เรามาทำความรู้จักกับ “Antimicrobial Paint” นวัตกรรมโพลิเมอร์ ผลงานล่าสุดของนักวิจัยสถาบันเอ็มไอที โพลิเมอร์ชนิดใหม่สามารถใช้ทาแทนสีบนพื้นผิววัตถุต่างๆ เพื่อยับยั้งแบคทีเรียหลากหลายชนิด รวมทั้งเชื้อรา หรือแม้แต่ไวรัส ไข้หวัดนก คาดกันว่าในอนาคตอาจนำไปใช้ประโยชน์ลดการแพร่กระจายเชื้อโรคในที่สาธารณะ หรือตามโรงพยาบาลต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

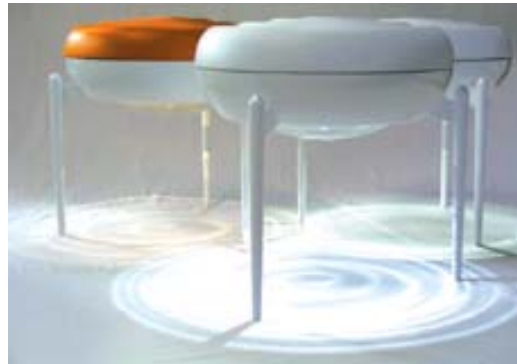
นิตยสารออนไลน์ไลฟ์ไซน์ตีพิมพ์เรื่องราวของโพลิเมอร์พิเศษนี้ตั้งแต่ปลายปี 2549 โดยระบุว่านักวิจัยนำทีมโดยอเล็กซานเดอร์ คลีบานอฟ แห่งสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ในสหรัฐฯ ได้พัฒนาโพลิเมอร์ที่มีคุณสมบัติพิเศษยับยั้งเชื้อโรคได้หลากหลายชนิด ในรูปของผลิตภัณฑ์ที่เหมือนสีสำหรับทาสบนพื้นผิววัสดุต่างๆ โดยนักวิจัยได้ทดสอบสีดังกล่าวด้วยการนำไปเคลือบบนแก้วด้านหนึ่ง ขณะที่อีกด้านหนึ่งไม่ได้เคลือบสี จากนั้นพ่นเซลล์แบคทีเรีย *Staphylococcus aureus* และปล่อยให้พักตัว ผลปรากฏว่า เกิดอาณาจักรของแบคทีเรียมากกว่า 200 จุด บนพื้นที่ที่ไม่ได้เคลือบสีพิเศษใหม่ ขณะที่พื้นที่เคลือบสีที่พัฒนาขึ้นใหม่มีแบคทีเรียเกิดขึ้นเพียง 4 จุดเท่านั้น

ทั้งนี้ สีพิเศษมีคุณสมบัติต้านทานแบคทีเรียและเชื้อรา ทั้งที่อยู่ในอากาศ และในน้ำ รวมทั้งไวรัสไข้หวัดนก ซึ่งนักวิจัยทดสอบโดยหยดสารละลายที่มีไวรัสไข้หวัดนกลงบนแก้วที่เคลือบสีดังกล่าว

It's definitely not an overstatement to say that we owe improvements in our lives to innovation. Factual data confirms that on average, people today do live longer lives.

“Antimicrobial Paint” is the latest polymer innovation from MIT researchers. This new kind of paint helps to prevent the spreading of several kinds of bacteria including fungus and even bird flu virus. Due to its outstanding anti-virus quality, it's been forecasted that “Antimicrobial Paint” will be frequently used to paint public buildings and hospitals in the near future.

Online Life Science magazine was the first to publish an article on this special polymer in late 2006. According to the article, a research team from Massachusetts Institute of Technology (MIT), led by Alexander Klebanof, successfully developed a special kind of polymer in a form of paint with the quality to prevent several kinds of bacteria. Researchers ran a test by coating one side of glass with the polymer paint while the other side was left uncoated. Then they sprayed bacteria called “Staphylococcus aureus” on the glass and let it brew. The result shows that the uncoated side



ในอีก 2-3 นาทีถัดมา ปรากฏว่า ไวรัสหมดประสิทธิภาพในการทำงาน

นักวิจัยอธิบายการทำงานด้านแบคทีเรียของโพลิเมอร์ชนิดนี้ว่า เกิดจากโมเลกุลของสี ซึ่งมีสถานะเป็นของแข็งคล้ายเดือยแหลม เจาะทะลุผนังเซลล์แบคทีเรีย ทำให้ของเหลวภายในตัวไหลออกมา ส่วนกรณีไวรัสใช้หัวตัก สามารถทำให้ไวรัสหมดฤทธิ์ เพราะไวรัสดังกล่าวมีลักษณะรอบตัวเป็นช่องหรือช่อง เหมาะสำหรับการให้เดือยแหลมเสียบเข้าพอดี

นักวิจัยเชื่อว่าการพัฒนาโพลิเมอร์พิเศษครั้งนี้ จะช่วยลดปัญหาการเสียชีวิตจากการติดเชื้อในโรงพยาบาลของชาวอเมริกันได้ในระดับหนึ่ง โดยจะนำโพลิเมอร์ชนิดนี้มาใช้กับข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ ในโรงพยาบาล และสถานที่สาธารณะทั่วไป อาทิ สบู่ ฟองน้ำ หมอน เครื่องนอน หรือแม้กระทั่งของเล่นเด็ก ซึ่งตอนนี้ก็เริ่มมีผลิตภัณฑ์ที่ใช้โพลิเมอร์ต้านเชื้อโรคออกวางจำหน่ายในตลาดทั่วไปแล้ว

โพลิเมอร์ต้านเชื้อโรคนับเป็นนวัตกรรมน่าทึ่งล่าสุดของวงการ ที่จะมีการพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่อง และคาดว่า จะนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั่วโลกในอนาคตแน่นอน ❁

had more than 200 spots of bacteria whereas the side coated with polymer paint had only 4.

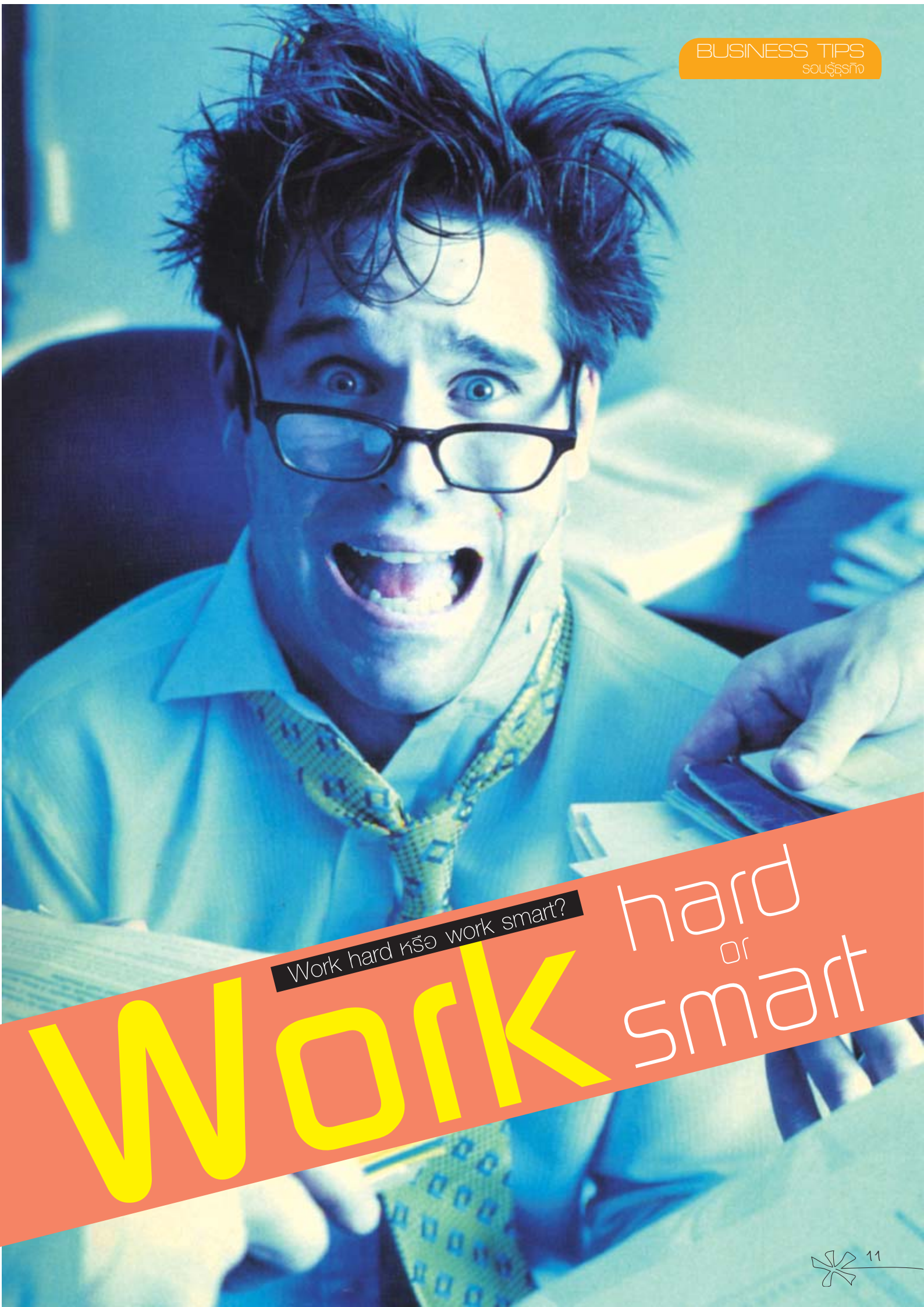
“Antimicrobial Paint” is resistant to bacteria and fungus from both in the air and water, including bird flu virus. Research officers tested the latter quality by dropping solvent that contained bird flu virus in a glass coated with the paint. A few minutes later, the virus lost its competence.

Researchers explained that the polymer’s resistant quality to bacteria comes from the shape of its molecules. Their sharp edges spike through bacteria cells causing the inside liquid to leak. In the case of the bird flu virus, which physically has holes that perfectly fit with the molecules’ pointy edges, once the liquid dries out, the virus becomes incompetent.

Researchers believe that this groundbreaking polymer will play an important role in reducing death rate from infection in American hospitals. At the moment, a few products coated with anti-virus paint are already available. But in the near future, researchers see the polymer paint regularly used in hospitals and public places with ordinary things like soap, sponges, pillows, bedding, or children’s toys.

This is only the first step of the anti-virus polymer development series. New innovations are on the way in hopes of making the world a better place for everyone. ❁





Work hard ក៏ដូច គឺ work smart?

hard
or
smart

Work

รูปแบบการทำงานของคุณวันนี้เป็นแบบไหน มาทำงานเช้า กลับบ้านดึก หรือต้องทำงานวันเสาร์ - อาทิตย์ อยู่เป็นประจำ นี่เป็นสิ่งที่หลายคนเข้าใจว่า การทำงานหนัก หรือ Work Hard เป็นการงานที่น่ายกย่อง เพราะคุณได้ทุ่มเทให้กับการทำงานไปอย่างมากมาย

สาเหตุของการทำงานหนัก จนกลายเป็นพวก Work Hard มีหลายอย่างแตกต่างกันไป คือ ว่างมากเกินไปจนไม่รู้จะไปไหน คิดว่ากลับบ้านก็ไม่มีอะไรจะทำ อยู่ทำงานที่ออฟฟิศดีกว่าบางทีก็เกิดจากการไม่ยอมปล่อยวาง คิดแต่จะสะสางงานให้เสร็จในวันนี้ ซึ่งงานบางอย่างสามารถปล่อยวางและเก็บไว้ทำในวันพรุ่งนี้ได้หรือบางครั้งก็เกิดจากจิตใจฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ ทำให้งานไม่เสร็จ หรือเสร็จช้าไม่เป็นไปตามแผนที่กำหนด ในขณะที่บางคนอาจจะบริหารเวลา จัดเรียงลำดับความสำคัญของงานไม่เป็นหรืองานบางอย่างอาจมอบหมายให้คนอื่นช่วยทำได้ แต่กลับมาทำเอง ส่วนบางคนก็มีปริมาณงานมากเกินไปหรือที่เรียกว่า Work Load

เราอาจจะมองเห็นได้ว่า การทำงานหนักนั้นก็เพื่อให้มีผลลัพธ์ หรือผลงานเกิดขึ้น แต่ผลงานที่เกิดขึ้นอาจจะไม่จำเป็นต้องมาจากการทำงานหนักก็ได้ เพราะบางคนกลับบ้านตรงเวลา วันเสาร์หรืออาทิตย์ก็ไม่ได้ทำงาน ไม่ค่อยนำงานกลับไปทำที่บ้าน หรือไม่ได้ทำงานแบบหามรุ่งหามค่ำ แต่ผลงานกลับออกมาดี หรืออาจจะดีกว่าคนที่ทำงานหนักเสียอีก รูปแบบการทำงานของคนกลุ่มนี้เรียกว่า การทำงานแบบฉลาด หรือ Work Smart ซึ่งมีลักษณะดังนี้

Smile คือ ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ แม้เกิดปัญหาที่ย้ำและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหามองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีสมาธิ และรู้ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไรในสถานการณ์ใด

Manage คือ การรู้จักจัดการหรือบริหารงานของตนเอง รู้ว่าอะไรคืองานด่วนที่ต้องเร่งทำก่อน ควรใช้ทรัพยากรอย่างไรให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด รู้จักบริหารเวลาให้กับงาน ครอบครัว เพื่อนฝูง และให้กับตัวเอง

Analyze คือ สามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ และแยกแยะถึงผลที่จะเกิดขึ้นได้ รู้ว่าถ้าเลือกทำสิ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น คนที่วิเคราะห์ได้อย่างแม่นยำจะทำงานไม่ผิดพลาด ไม่ต้องเสียเวลาแก้ไขซ้ำแล้วซ้ำอีก



What's your working pattern like? Do you arrive at work early in the morning and don't leave the office until very late at night? Do you always work on weekends? Many people seem to overrate working long hours or "working hard" as an admirable deed for one's extreme dedication to work.

People "work hard" for so many reasons. Some don't want to go home because they feel there's nothing to do at home so they might as well stay in the office and work some more. Some just don't want to let go. They're obsessed with getting things done right now although some work can be left to finish the next day. Some people are easily distracted and cannot get work done within a given timeframe so they have to stay up late to finish it. Some people don't know how to prioritize and organize their work so they end up doing things that can be allocated to other people. Meanwhile, some people just simply have too much workload.

Of course, we work hard to achieve satisfying results. But satisfying results need not necessarily come from working hard. Some people leave the office at decent hours, don't work over weekends, rarely bring work back home, and simply just don't work like crazy. Although you might not realize this, the results can be satisfying too. Many times even better than the so-called workaholics. This is what we call "work smart". Here are some tips of working smart that could be useful to you.



Recognize คือ การตระหนักและยอมรับความสามารถหรือศักยภาพของตนเองว่า มีความรู้ ทักษะ และความสามารถอย่างไร ในการบริหารหรือจัดการงานนั้นๆ รวมทั้งตระหนักถึงความสามารถของคนที่คุณสามารถมอบหมายงานให้ดูแลรับผิดชอบแทนคุณได้ด้วย

Train คือ การฝึกทีมงาน หรือลูกน้องให้มีความสามารถในการบริหารจัดการงาน สามารถช่วยเหลืองานของคุณได้

นี่เป็นเคล็ดลับในการทำงานให้ประสบความสำเร็จโดยไม่ไข่มองเพียงแค่ว่าปริมาณของผลงานที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่มองถึงคุณภาพของงานที่เกิดขึ้นด้วย เพราะถ้ารู้จักบริหารการทำงานอย่างชาญฉลาด ก็จะมีเวลาออกเหนือจากการทำงานไว้สำหรับครอบครัว เพื่อนฝูง และตัวเอง และสิ่งสำคัญที่สุดคือ **Work Smart** จะทำให้คุณเป็นคนทำงานที่ “เก่ง” และ “มีความสุข” ได้อย่างแท้จริง ❀

Smile: Always smile at problems. Think of the obstacles as challenges. Always concentrate and be focused to be on top of things you should or shouldn't do in any circumstance.

Manage: Manage and organize your work according to priorities and use your resources efficiently. Always manage your time for all aspects of life including work, family, friends and yourself.

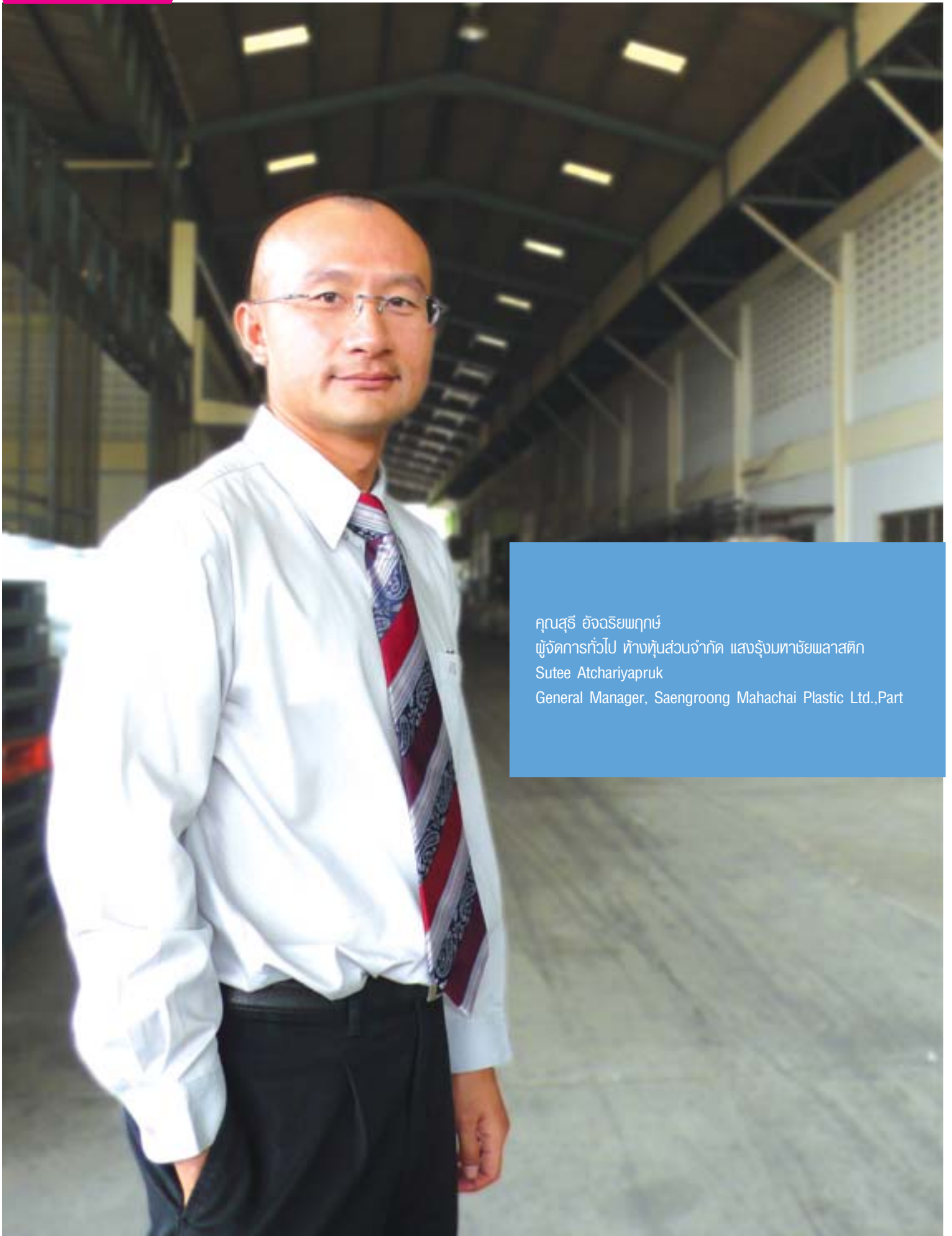
Analyze: Be able to thoroughly analyze the situation and consequences. A good analysis can limit the mistake that can happen so you don't have to waste your time correcting and redoing the work.

Recognize: Recognize the potential, skill and ability of yourself and others in handling a certain task.

Train: Train your team or subordinates to help you efficiently with a job.

These are tips for a successful career. Always keep in mind that you should aim for good quality, not just quantity. Managing your working life smartly can leave you some quality time to spend with family, friends and yourself, which is a secret to the real happy life.❀





คุณสุธี อัจฉริยะพุกษ
ผู้จัดการทั่วไป ทางการเงินส่วนจำกัด แสงรุ่งมหาชัยพลาสติก
Sutee Atchariyapruk
General Manager, Saengroong Mahachai Plastic Ltd.,Part



THINK คิดใหม่แบบคนรุ่นใหม่

Like

a new generation

แนวคิดดีๆ ของคนรุ่นใหม่ที่กำลังก้าวขึ้นมาเป็นผู้บริหารธุรกิจ ทุกวันนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจได้เสมอ เช่นเดียวกับที่เราค้นพบจากการสนทนากับ **คุณสุธี อัจฉริยพุกฤษ ผู้บริหารรุ่นที่สองของห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงรุ่งมหาชัยพลาสติก ผู้ผลิตถุงพลาสติกหลายประเภท ภายใต้ชื่อตราชฎา และตรานกพิราบ**

ความเป็นมาของธุรกิจที่นี่

คุณสุธี จุดเริ่มต้นของธุรกิจเราคือโรงงานผลิตถุงพลาสติก โดยคุณพ่อเริ่มทำมากกว่า 30 ปีแล้ว เดิมเรามีโรงงานอยู่ที่สุขสวัสดิ์ และย้ายมาอยู่ที่มหาชัยได้ประมาณ 15 - 16 ปีแล้ว เพราะต้องการขยายกำลังผลิต ซึ่งผมเข้ามารับช่วงธุรกิจนี้เมื่อประมาณปี 2540 หลังจากเรียนจบปริญญาตรี และระหว่างทำงานก็เรียนปริญญาโทต่อทางด้านบริหารธุรกิจไปด้วย

ตอนที่มารับช่วงบริหารธุรกิจเกิดวิกฤติเศรษฐกิจพอดี คุณสามารถผ่านวิกฤตินั้นมาได้อย่างไร

คุณสุธี ตอนนั้นคุณพ่อทำธุรกิจหลายอย่าง พอเกิดปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจขึ้น เราก็มามองว่า ธุรกิจถุงพลาสติกมีจุดแข็งและยังไปได้ไกลในอนาคต เราจึงตัดธุรกิจอื่นที่มีความเสี่ยงสูงทิ้งไป และเลือกที่จะทำธุรกิจที่มีแนวโน้มจะเติบโตมากกว่าแล้วเราก็จัดโครงสร้างองค์กรใหม่ โดยเร่งขยายธุรกิจหลักของเรา ขยายกำลังการผลิต และพยายามสร้างเครือข่ายธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นระหว่างเรากับซัพพลายเออร์หรือระหว่างเรากับโรงงานด้วยตัวเอง เมื่อเกิดปัญหาเศรษฐกิจเกิดขึ้น เราเรียนรู้ว่า เราจะอิงกับลูกค้าคนใดคนหนึ่งไม่ได้ ต้องกระจายสินค้าออกไปให้ลูกค้าหลายกลุ่มเพื่อลดความเสี่ยงในการทำธุรกิจ

It's always interesting to catch up with the new generation of business entrepreneurs. They always seem to share some extraordinary ideas, which was definitely the case of our talk with Sutee Atcharyapruk, the second generation owner of Saengroong Mahachai Plastic Ltd., Part, a plastic bag manufacturer under the Chada and Pigeon brands.

Please share with us the history of your business.

Sutee My father started a plastic bag manufacturing company over 30 years ago. Our factory was previously at Suksawas. We moved to Mahachai 15-16 years ago to increase production capacity. I took over the business from my father in 1997, after I completed my B.A from university. While taking care of the business, I took an MBA.

There was a severe economic crisis during your takeover. How did you handle the circumstances?

Sutee My father had a lot of businesses at the time. When the economic crisis happened, we came to realize that the plastic bag business was strong and had a prominent future. So we got rid of other businesses that were more risky to focus on this business that had more potential. Then we reorganized the company, increased

แล้วมีวิธีการสร้างตลาดใหม่อย่างไร

คุณสุธี เราเริ่มจากการหาข้อมูล ศึกษาตลาดที่เราจะเข้าไป โดยพื้นที่ที่เราจะเข้าไปต้องไม่ทับซ้อนกับพื้นที่ของลูกค้าเรา รวมทั้งเราต้องถามตัวเองว่า สินค้าที่เราสามารถตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้หรือไม่ ถ้ายังตอบสนองไม่ได้ เราก็จำเป็นต้องปรับปรุงตัวสินค้า หรือเพิ่มสายผลิตภัณฑ์ใหม่ โดยต้องดูด้วยว่า สายผลิตภัณฑ์นั้นสามารถสร้างกำไรให้กับองค์กรได้จริงหรือเปล่า แต่สิ่งสำคัญคือความสามารถในการกระจายสินค้า การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ผู้บริโภค และการมีลูกค้าที่มีศักยภาพพร้อมที่จะเติบโตไปกับเรา

มองเห็นความแตกต่างในการบริหารธุรกิจระหว่างเรากับรุ่นคุณพ่ออย่างไร

คุณสุธี การทำธุรกิจสมัยนี้ต้องใช้กระบวนการความรู้มากขึ้น แต่รุ่นคุณพ่อเป็นลักษณะการค้าของคนจีนที่อาศัยความเชื่อถือ ความเป็นมิตร การเข้าหาลูกค้า แต่ปัจจุบันยังต้องมีการนำระบบต่างๆ มาใช้เพิ่มเติม หรือวิเคราะห์การทำงานมากขึ้น และผมยังมองว่า การผลิตจะทำให้เกิดความยั่งยืนขององค์กร การผลิตสินค้าที่มีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ส่วนเรื่องของกำไรหรือไม่กำไรนั้นเป็นสิ่งที่ต้องพูดถึงความสามารถในการบริหารการลงทุนและต้นทุนมากกว่า

มีวิธีบริหารจัดการภายในองค์กรอย่างไร

คุณสุธี การบริหารองค์กรจะต้องมีฮาร์ดแวร์กับซอฟต์แวร์ ฮาร์ดแวร์ คือ กลยุทธ์ทางการตลาด หรือระบบต่างๆ ในองค์กร ขณะเดียวกันเราก็ต้องมีซอฟต์แวร์ คือ คน และต้องมีแนวทางที่ทำให้คนในองค์กรมุ่งหวังหรือมองไปในทิศทางเดียวกับบริษัท ซึ่งสิ่งที่ผมทำคือเมื่อพนักงานเข้ามาก็ต้องมีการอธิบายถึงรูปแบบการทำงาน และเป้าหมาย



production capacity and worked very hard in weaving together our business network, whether it be with suppliers or other plastic bag manufacturers. We learned from the economic crisis that we cannot rely on any one customer but we have to diversify to as many groups of customers, so that we can relatively reduce the business risk.

How did you create new markets?

Sutee We started with information and studied the market that we wanted to enter. But we also had to make sure that the market didn't overlap with that of our customer's. And we had to make sure that we had products that answered customer needs. If not, we had to improve the existing product or even produce a new product, but not before we were certain that it could generate profit to the business. Most importantly, we needed to have an efficient product distribution channels, reach our target consumers and have potential customers in hands, customers who were willing to grow with us.

What's the difference in how you run the business and how your father did?

Sutee Doing business nowadays takes more structured knowledge. In the days of my father, you could run a business based on credibility, friendliness and good faith from customers. But now you need to apply different kinds of system and analysis to the world. I believe that a good production system creates a sustainable business. It's most vital to produce quality products that answer to customer needs. Profitability is only relevant in terms of investment and cost management.

How do you manage the company?

Sutee Organization management needs 2 things, hardware and software. The hardware is marketing strategies or other operating systems. Meanwhile, software is the people. We have to set a direction for the company so our people can aim towards achieving the same goals. What I do is when there's a new employee, we have to make sure he's introduced to our way of work and know what we expect of him. We also need to set up work standards that can be regularly examined and audited so that people will be rewarded for their good work. When the employees get a decent standard of living, they will in turn love their work and create a more efficient environment.

What are your plans for the future?

Sutee I think this market will grow minimally this year because of decreasing consumer confidence. Price competition will also decrease. Nowadays information has become much more important in how a business is





ที่เราคาดหวังกับเขา โดยเราต้องสร้างมาตรฐานในการทำงานขึ้นมาด้วย มีการตรวจสอบ ทดสอบ อย่างสม่ำเสมอ และมีการให้รางวัลแก่พนักงาน ซึ่งถ้ามาตรฐานความเป็นอยู่และสิ่งที่เขาได้รับดีแล้ว เขาก็จะเกิดความรักในการทำงานและส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ

วางแผนธุรกิจอย่างไรในอนาคต

คุณสุธี ผมมองว่าการเติบโตของตลาดในปีนี้อาจจะไม่มากนัก เพราะความเชื่อมั่นของผู้บริโภคลดลง แม้การแข่งขันในด้านราคายังมีอยู่แต่อาจจะเบาบาง แต่รูปแบบการทำธุรกิจในปัจจุบันจะสังเกตว่า มีการให้ข้อมูลข่าวสารกันมากขึ้น และลูกค้าจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากสินค้าเมื่อเทียบกับราคามากขึ้น คือพยายามหา Value ของตัวสินค้ามากขึ้น ดังนั้นผู้ผลิตแต่ละรายต้องระมัดระวังมากขึ้นในการทำตลาด ส่วนในอนาคต เรามีแผนที่จะขยายกำลังการผลิตเพิ่มขึ้น โดยเรามองว่า สินค้าที่เราผลิตออกสู่ตลาดดีพอหรือยัง ต้องแก้ไขอะไรไหม ขณะเดียวกันก็มองว่า มีสายผลิตภัณฑ์อะไรที่เราสามารถเพิ่มได้ และต้องสามารถสร้างผลกำไรได้ด้วย ซึ่งตลาดในประเทศของเราถือว่าโตขึ้นทุกปี

ความรู้สึกต่อการทำธุรกิจกับ SCG Chemicals

คุณสุธี ต้องบอกเลยว่าดีมากเลยครับ ตั้งแต่รุ่นคุณพ่อ สมัยนั้นเราเป็นโรงงานเล็กๆ กำลังการผลิตก็ไม่ได้มากมายอะไร แต่ทาง SCG Chemicals ก็เลือกที่จะทำธุรกิจกับเรา ผมต้องบอกว่า ที่เราเติบโตขึ้นมาได้ส่วนสำคัญคือเราได้รับการสนับสนุนที่ดี ทั้งการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษาเวลาที่ มีปัญหา มีทีมเทคนิคเข้ามาคอยแก้ปัญหา และช่วยวางแผนในการทำธุรกิจให้เรานี้จึงทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับ SCG Chemicals เหนียวแน่นมาก

คิดว่าเรามาถึงจุดที่ประสบความสำเร็จหรือยัง

คุณสุธี ผมยังไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ เพราะธุรกิจมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นความสำเร็จในอดีต เราก็ต้องคอยระมัดระวังและรักษาเอาไว้ ขณะเดียวกันเราก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะเดินต่อไปข้างหน้าด้วย ❀

run. Customers have more information and tend to focus more on comparing price with quality. In other words, they try to find more value from products which makes every manufacturer more careful. In the future, we plan to increase our production capacity. We also plan to analyze whether our products are good enough or need any improvements. Meanwhile, we will explore further new products that can generate profit in our continually growing Thai market.

What do you think about doing business with SCG Chemicals?

Sutee I must say it's great. In my father's day, SCG chose to do business with us although we were only a small factory with little capacity. I have to say that we are here today, most importantly, because we have had good support. SCG provide information, advice and people to assist us when there are problems. They even help us with business plans. We have a great relationship and strong bond with SCG Chemicals.

Do you think you're successful?

Sutee I don't consider myself successful yet. Business changes every day. What we call success from the past, we have to take care of and treasure. Meanwhile, we also have to continue moving forward. ❀

Chindia

the new power

จีนเดีย มหาอำนาจแห่งทศวรรษใหม่

ปัจจุบันมีคำศัพท์ใหม่สำหรับนักเศรษฐศาสตร์ คือ จีนเดีย (Chindia) ซึ่งมาจากคำว่า China + India เป็นคำที่ใช้เรียกสองขั้วอำนาจทางเศรษฐกิจที่กำลังมีบทบาทสูงมากในโลกยุคนี้ จนอาจเรียกได้ว่าในช่วงหนึ่งทศวรรษข้างหน้า คงไม่มีภูมิภาคไหนหรือกลุ่มประเทศใดที่จะรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจได้เทียบเท่ากับ 2 ประเทศ คือ สาธารณรัฐประชาชนจีนและสาธารณรัฐอินเดียรวมกันอีกแล้ว

เมื่อพูดถึงจีน ต้องถือว่าเป็นตลาดที่นานาประเทศอยากเข้ามาลงทุน เพราะมีจำนวนผู้บริโภคมาก เช่นเดียวกับอินเดีย เพราะทั้ง 2 ประเทศมีพลเมืองมากเป็นที่ 1 และ 2 ของโลกคือ 1,300 และ 1,100 ล้านคนตามลำดับ ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา การขยายตัวของตลาดหลักทรัพย์ในจีนและอินเดียก็เติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอินเดียนั้น มีอัตราการเติบโตที่รวดเร็วกว่าตลาดหลักทรัพย์ของจีนด้วยซ้ำ ทั้ง 2 ประเทศจึงเป็นตลาดที่น่าจับตามองเป็นอันดับต้นๆ

การขยายตัวทางเศรษฐกิจของทั้ง 2 ประเทศจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจโลก รวมทั้งก่อให้เกิดโอกาสในการลงทุนใหม่ๆ ทั้งในภาคธุรกิจค้าปลีก เกษตรกรรม อุตสาหกรรม ธนาคาร

Economists around the globe have been talking about the new term “Chindia”. It’s not a region, not a country, but it’s two countries combined. The term is a compound word of China and India, two economic powerhouses that are taking the world by storm. It’s been speculated that within the next decade, China and India will outgrow every other region economically.

China and India are undoubtedly the two biggest markets in the world with populations of 1,300 million and 1,100 million respectively. The market size alone is attracting investors from around the world, not to mention the rapidly expanding stock markets, especially in India which has been growing at an even more astonishing rate than in China.

The economic growth in both countries will definitely make an impact on the world’s economy. New investment



6635.98
6230.80
6542.68
5364.80
6408.22
6509.34
5641.89
3432.73





การขนส่งและกระจายสินค้า โดยคาดการณ์ว่า ปี 2550 เศรษฐกิจจีนมีแนวโน้มขยายตัวในอัตราปีละ 8-10 % และต่อเนื่องในระยะยาว ขณะที่อินเดียก็โตเฉลี่ยประมาณ 8% ส่งผลให้พลังการจับจ่ายใช้สอยในภาคประชาชนของทั้งสองประเทศเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่และชนชั้นกลางที่มีรายได้เพิ่มขึ้น ตลาดของทั้ง 2 ประเทศจึงเป็นที่น่าสนใจของนักลงทุนจากทั่วโลก โดยเฉพาะการลงทุนในภาคโครงสร้างพื้นฐาน เพราะปัจจุบันจีนและอินเดียยังมีอัตราการลงทุนที่ต่ำเกินไป และจำเป็นต้องมีการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐานอีกมากเพื่อสอดคล้องกับการเติบโตภายในประเทศ

แม้ว่าเศรษฐกิจของจีนและอินเดียจะเติบโตอย่างมาก และอาจทำให้ทั้ง 2 ประเทศกลายเป็นมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของโลกในทศวรรษหน้า ในทางกลับกันก็มีความกังวลว่า ถ้าแนวทางการพัฒนาประเทศของทั้ง 2 ประเทศ ยังคงดำเนินไปด้วยระบบเศรษฐกิจทุนนิยมที่เน้นการบริโภคนิยม ปัญหาที่อาจตามมาคือ การบริโภคพลังงานที่เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล เพราะแค่จีนประเทศเดียวก็มีประชากรมากกว่าสหรัฐอเมริการาว 5 เท่า นี่คือการอันตรายใหญ่หลวงของชาวโลก เพราะรู้กันดีว่า บีโตรเลียม ได้แก่ น้ำมัน ก๊าซหุงต้ม ก๊าซธรรมชาติ และถ่านหิน เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้น ซึ่งจากที่มีการคำนวณว่า อีกราว 40 ปี

opportunities will emerge in all sectors whether retail, agriculture, manufacturing, banking, transportation and logistics. Economists have forecasted that from 2007 onwards, China will see its economy grow by 8-10% annually on a continual basis, compared to 8% in India. The result is an enormous increase in purchasing power by these 2 countries, particularly among the new generation and the middle classes that are likely to generate more income from the growing economy. In accordance with the growth, China and India are required to pump far more investment into infrastructure development to cope with the rapid expansion. This has definitely caught attention from investors worldwide, especially those in the infrastructure industry.

On the other hand, economists and environmentalists are concerned that if China and India still continue to cultivate capitalism in a consumerism context as currently happening, the bigger problem of energy over-consumption will inevitably worsen. Considering that China's population is 5 times bigger than America's, the world could be



หรือ 80 ปีข้างหน้า น้ำจะท่วมโลกเพราะน้ำแข็งในขั้วโลกเหนือและใต้ละลายอันเป็นผลมาจากอุณหภูมิของโลกสูงขึ้น หากการใช้น้ำมันของจีนและอินเดียเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามการพัฒนาประเทศ ก็อาจจะส่งผลให้เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดเร็วขึ้น

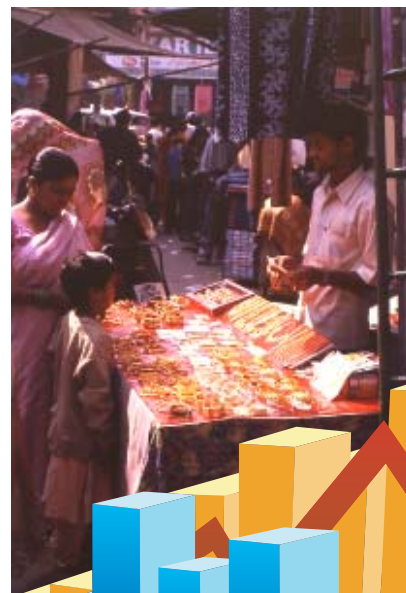
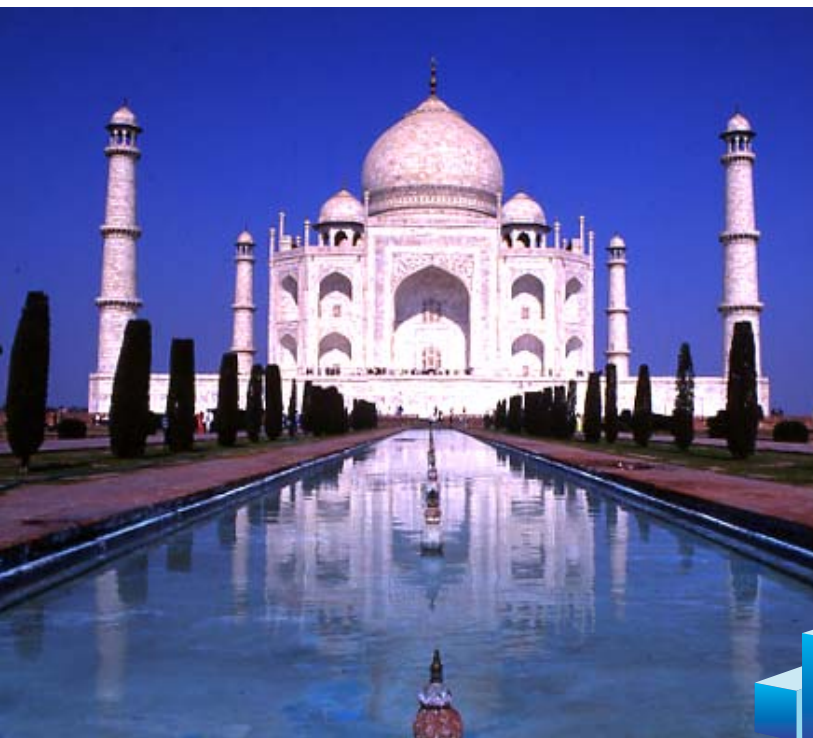
แต่ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ก็ย่อมหาทางออกได้แล้วเช่นกัน โดยปัจจุบันหลายประเทศเริ่มหันมาให้ความสนใจถึงแนวคิดใช้ตัววัดทางเศรษฐกิจของประเทศตัวใหม่ นั่นคือ GDH (Gross Domestic Happiness) ของประเทศภูฏาน แทนที่ GDP (Gross Domestic Product) แบบเดิม โดย GDH คือมาตรฐานวัดความสุขของคน ไม่ใช่วัดปริมาณวัตถุที่ผลิตได้ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวก็สอดคล้องกับแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของเรา อันเป็นแนวคิดที่จะนำไปสู่วิถีทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนที่แท้จริง

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับว่า มหาอำนาจของโลกยุคใหม่ทั้งสอง จะถูกคิดถึงเรื่องนี้ทันก่อนกระแสของทุนนิยมจะพัดพาให้หลงระเริงไปในระบบทุนนิยมจนกู้ไม่กลับ ❀

facing an energy and environmental crisis. As we all know, consumption of energy such as petroleum, natural gas, propane gas and coal is the major cause of global warming. If nothing's done to improve the crisis, it's forecasted that within 40 to 80 years from now, rising temperatures will melt down icebergs in the South and North poles and the earth would be in for a Noah's flood. If China and India are not careful in their energy usage, this catastrophe could happen even sooner.

Many countries have been searching for a solution for a more harmonious balance in the coexistence of man and nature. The small country like Bhutan came up with the discovery of new economic index called GDH or Gross Domestic Happiness. Happiness is used to define a country's prosperity, rather than the traditional measurements of old-fashioned GDP or Gross Domestic Product. This new concept is rather similar to the sufficiency economy philosophy of His Majesty King Bhumibol Adulyadej, which is believed to bring true sustainable development to a country.

We only hope that China and India will realize how severe the problem is and help find solutions, before it's too late to turn back. ❀





มือถือจอสัมผัส

Touch-screen mobile phone

ทีมวิจัยและพัฒนาของโนเกียเดินหน้านำเสนอต่อแนวคิดมือถือรูปแบบใหม่แห่งอนาคตที่เรียกว่า "aeon" ซึ่งจัดแสดงไว้ในเซกชั่น R&D ของเว็บไซต์โนเกีย หัวใจของมือถือ aeon คือการใช้หน้าจอสัมผัสเต็มขนาดของมือถือ (แนวคิดคล้ายกับมือถือรุ่น Black box ของ BenQ-Siemens) ซึ่งทำให้สัมผัสของการใช้มือถือ aeon มีความนุ่มนวลมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เราคงต้องรอดูต่อไปว่า แนวคิดเหล่านี้ ดังกล่าวจะกลายเป็นผลิตภัณฑ์พร้อมใช้งานได้เมื่อไร

Nokia's Research And Development Division (R&D) recently launched its latest innovation called "Aeon", the first full-sized touch screen mobile phone (the same concept as BenQ-Siemens's Black Box model) from the Finnish mobile phone manufacturer. Nokia pointed out that Aeon's full-sized touch screen concept gives a more delicate using experience. Now gadget aficionados will have to wait and see when the new innovation will be commercially launched. ❀

www.massagemates.com

สำหรับคนที่ชอบสะสมรูปภาพการ์ตูน แวะมาเว็บนี้ไม่ผิดหวังแน่ๆ เพราะเป็นเว็บที่รวบรวม animation cartoon สวยๆ ให้ download กันมากมาย นอกจากนี้ยังสามารถส่งเป็น e-card ให้กับเพื่อนๆ ได้อีกด้วย

For animation fans out there, this website is definitely a must-see. www.massagemates.com offers limitless download of animation cartoons. For special occasions, you can also send e-cards of these cartoons to your loved ones. ❀



นิทานปริบทา

Pribta Stories

ความช่างคิดช่างฝัน บวกกับสำนวนในการเล่าเรื่อง ทำให้ผลงานของ อาทิเช่น แตกต่างจากหนังสือเล่มอื่นๆ โดยเฉพาะ นิทานปริบทาที่บอกเล่าเรื่องราวโดยอาศัยจินตนาการสุดโลดโผนของผู้เขียนที่ปลุกเสกให้สิ่งต่างๆ ที่ไม่มีชีวิตกลับมีชีวิตขึ้นมาได้ นิทานปริบทาจึงเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่นอกจากจะอ่านสนุกแล้ว ยังต่อยอดให้เราได้ลองคิดและจินตนาการในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ให้เป็นไปได้อยู่ในปริบทาอีกด้วย

Ar Thi Chen became popular among Thai book lovers for his imaginative writing style. In his latest work, Pribta Stories, he brings lifeless objects to life, taking readers on a rollercoaster ride of imagination. The book is not just another pleasant read, it also lets us unleash our imagination and brings us over to the other side where the impossible is, of course, possible within just a blink of an eye. ❀



HO CHI MINH CITY

โฮจิมินห์ ซิตี้ บนกระแสวิวัฒนาการ
on the brink of changes



- 02 รูปโฮจิมินห์หน้าอาคารเรียน
ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง
Ho Chi Minh's image hanked
up on one of the school
building.
- 03 อาคารเก่าสมัยโคโลเนียลเบียด
ตัวผู้ห้างสรรพสินค้าสมัยใหม่
ย่านดาวนทาวน์
An old colonial building
standing tall amid modern
hi-rise building in down town
Ho Chi Minh.
- 04 ย่านใกล้ที่พัก คุณจะเห็นภาพนี้
ได้ทั่วไป ต้นไม้สูงที่ได้รับการดูแล
เป็นอย่างดี และมีมอเตอร์ไซด์
A generic view in
Ho Chi Minh city, huge trees
and many motor bikes.
- 05 อาคารที่ทำการของกองไปรษณีย์
กลางยามค่ำคืน
Central post office building
at night.



ปลายปีที่แล้ว ผมมีโอกาสมาเที่ยวโฮจิมินห์ ซิตี้ ประเทศเวียดนาม เพื่อนมาชวนทริป เราก็ตามมาแบบไม่คิดมาก และที่สุดแสนสะดวกคือไม่ต้องขอวีซ่า

ออกจากสนามบิน นั่งแท็กซี่เข้าเมือง เห็นรูปโฮจิมินห์ติดเต็มพริตตามตึกกรมบ้านช่องและสถานที่ราชการ ตอนแรกนึกว่ามาเมืองชื่อโฮจิมินห์ ต้องเขยชม (รูป) โฮจิมินห์ตามชาวบ้านแบบสุภาพชิดเข้าเมืองตาหลิวต้องหลิวตาตาม สอบถามพี่คนขับได้ความว่า ช่วงนี้ใกล้วันชาติของเวียดนาม เขากำลังเฉลิมฉลองวัน Unification Day วันที่รวมเวียดนามเหนือและเวียดนามใต้สำเร็จ หลังจากที่ต้องผ่านวิบากกรรมต่างๆ มากมาย และคนที่เป็นคนรวมประเทศเวียดนามสำเร็จก็คือ โฮจิมินห์ ที่ผมเห็นนั่นเอง

นั่งมองดูรูปคุณลุงโฮแล้ว ผมก็นึกไปถึงประวัติของเขาและประวัติศาสตร์ของประเทศนี้ ทั้งสองช่วงมีชีวิตที่ผาดโผนเหมือนกันเหลือเกิน

โฮจิมินห์ เกิดในช่วงที่ประเทศเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศส เคยไปเป็นพนักงานเสิร์ฟในปารีส ผจญภัยไปถึงอเมริกา ก่อนที่จะค่อยๆ บ่มเพาะอุดมการณ์สังคมนิยม และกลับมาปลดแอกประเทศแม่ของตัวเอง เหมือนประวัติของประเทศซึ่งผ่านวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงของการตกเป็นเมืองขึ้นของจีนฝรั่งเศสและอเมริกา สลับด้วยความเป็นไทในช่วงเวลาสั้นๆ เข้าไปซ้ำมาแบบนี้

ด้วยเหตุนี้ ตามประสาของคนที่เคยตกเป็นรอง เวลามีโอกาสมีแรงขึ้นมาก็ไล่พวกที่มายึดบ้านออกไป และพาลโยนข้าวของเครื่องใช้ที่เหลืออยู่ไล่หลังตามมาด้วย เหมือนช่วงที่เวียดนามเป็นอิสระจากจีน อะไรที่เป็นจีนก็พาลจะล้างเสียให้หมด ทั้งที่เวลาเกือบหนึ่งพันปี วัฒนธรรมจีนได้ฝังรากลึกในชีวิตคนเวียดนามแล้ว สิ่งที่เห็นได้ชัดคือเรื่องตัวหนังสือของเวียดนามที่เคยใช้อักษรจีนเป็นภาษาราชการ แต่หลังจากไล่จีนออกไปก็เอาตัวอักษรจีนโยนทิ้งนำไปด้วย แล้วรับเอาตัวอักษรโรมันมาใช้เทียบเสียงในภาษาตัวเองโดยปรับเปลี่ยนเติมขีดบนขีดล่างเข้าไป เราจึงได้เห็นตัวเขียนแบบเวียดนาม ซึ่งสำหรับผมแล้วดูแล้วมันและๆ ยุ่งๆ อยู่

แต่เมื่อเดินสำรวจโฮจิมินห์ ซิตี้ดู ก็ยังพบเห็นป้ายหรือตัวอักษรจีนอยู่บ้างตามอาคารเก่าแบบเก็งจิ้น ซึ่งรู้ว่าแถวซอยอันหรือดานัง ยังมีอาคารแบบจีนอยู่เยอะ และก็พบว่า ถนนหนทางของที่นี่ชื่อเหิงย่นเยอะเหลือเกิน ยกตัวอย่างเช่น เหิงย่น ไท บิน เหิงย่น กอง ตรู เหิงย่น กู เหิงย่น วัน ตรัง และอีกหลายเหิงย่นเยอะไปหมด เลยนึกถึงตอนเด็กเคยได้ยินผู้ใหญ่เรียกคน

Late last year, one of my friends asked me if I wanted to take a trip to Vietnam with him. Without a second thought, I said yes and immediately packed my bags. The fact that no visa was needed made it even more convenient. We arrived at the airport in Ho Chi Minh city and took a taxi downtown. Along the way, we saw posters of Ho Chi Minh everywhere, on government buildings and houses' walls. I asked taxi driver what was with the excessive amount of pictures. Apparently the people were celebrating the Unification Day, one of the most important events in the Vietnamese history when Ho Chi Minh announced the successful unification of northern and southern Vietnam.

Looking out the taxi window at the endless picture display of Uncle Ho, as he is fondly referred to by the Vietnamese, reminded me of the stories of his life and this country. They both seem to have gone through the same pattern of history. Ho Chi Minh was born when Vietnam was a French colony. In the early years, he worked as a waiter in Paris before moving to America, where he developed an ideology along the lines of socialism. Then he returned to his homeland and liberated Vietnam from the western powers. Similarly, Vietnam has been through the many ordeals of being a colony of China, France and America with brief periods of freedom in between. Like every other colony, the Vietnamese yearned for freedom. They fought for freedom from China after over a thousand years of being under Chinese ruling. In an attempt to get rid of all things Chinese, they invented a new way of writing to replace the Chinese characters that had been the official writing system of the country for hundreds of years. The new Vietnamese characters are very similar to the Romans except for upper and lower marks that, to be honest, make it a bit confusing for me.



06 รูปปั้นคุณลุง โฮ โอบกอดเด็กๆ หน้าตึก people committee Ho Chi Minh statue embracing a child in front of people committee building.



07 ลานกว้างหน้าอาคาร People Committee, ย่านนี้จะมีอาคารสำคัญๆ และมีโรงแรมต่างๆ รวมตัวอยู่
A plaza in front of People Committee building, whereas many interesting buildings and famous hotel chains located.



08 บรรยากาศพลุกพล่านหน้าตลาด binh tay แหล่งช้อปปิ้งของพื้นเมือง
Binh tay market stormed with a crowded people, a shopping place for local Vietnamese goods.

เวียดนามว่า พวกพี่น้องตระกูลเหงียน เพราะเจอก็คนๆ ก็แซ่เหงียนทั้งนั้น นั่นก็เพราะชื่อแซ่นี้มีมานานมาก กาลเวลาผ่านไปก็แตกลูกออกหลานออกไปมากมาย จักรพรรดิองค์สุดท้ายของเวียดนามก็แซ่เหงียน หรือ แม้แต่โฮจิมินห์ แต่ก่อนก็แซ่เหงียน ชื่อ Nguyen Tat Thanh

หลังจากไล่จีนออกไปไม่นานเวียดนามก็ถูกฝรั่งเศสยึดครอง คราวนี้ฝรั่งเศสผนวกลาวและกัมพูชาเข้ามาด้วย รวมเรียกว่า โคชิน ไชน่า มีไซ่ง่อน (ชื่อในขณะนั้น) เป็นเมืองหลวง นี่เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้โฮจิมินห์ ซิดี เจริญเติบโตมาถึงทุกวันนี้ และเป็นเมืองที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ

ตามธรรมชาติของคนที่มีอำนาจก็ปกครองแบบกดขี่ข่มเหง ทรัพยากรมีเท่าไรก็ขนกลับประเทศหมด แต่ในความเลวร้ายนั้นก็ยังมีความดีเหลืออยู่ มรดกทางวัฒนธรรมที่พบเห็นอันดับแรก คือ เมื่อกางแผนที่ของเมืองออก จะเห็นการออกแบบผังเมืองที่มีคุณภาพระดับมาตรฐานยุโรป ถนนหนทางทอดตัวเป็นแนวยาว ตัดกันเป็นตาราง มีถนนแบบบูเลอวาร์ด (Boulevard) คือ ถนนกว้างๆ มีแนวต้นไม้ใหญ่ระหว่างเลนแบบถนนราชดำเนินอยู่หลายสายมาก มองไปเห็นแต่มอเตอร์ไซด์และจักรยานวิ่งกันเนืองแน่นเต็มไปหมด รถยนต์น้อยจนรู้สึกเหงา ต้นไม้ขนาดใหญ่ที่ปลูกอยู่ตามแนวถนนก็สูงขนาดตึกสี่ห้าชั้นเป็นอย่างน้อย ให้ร่มเงาที่ดีในการเดินชมเมืองลดความร้อนไปได้เยอะ เข้าใจว่าแต่ละต้นคงมีอายุระดับร้อยปีทั้งนั้น

อย่างที่สองที่ฝรั่งเศสทิ้งไว้ให้คือ มรดกทางสถาปัตยกรรม ตึกแบบเฟรนช์ โคลเนียล (French Colonial) เห็นได้ทั่วไป โดยเฉพาะตึกเก่าที่เป็นจุดท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียง เช่น โบสถ์นอเดอว์ ตาม (Notre Dame Cathedral) โบสถ์แบบนีโอ-โรมานเนสค์ สีน้ำตาล

Roaming the streets of Ho Chi Minh city, I still found some Chinese cultural influences like signs with Chinese writing on old Chinese-style buildings. I've been told that there's more Chinese architecture left in northern cities like Hoi An and Danang. Another thing I found from strolling around the city are the many streets here are named Nguyen, whether Nguyen Tai Bin, Nguyen Gong Tru, Nguyen Gu, or Nguyen Wan Trang among so many others. It reminded me of when I was young overhearing grown-ups refer to the Vietnamese as the Nguyen family. I guess Nguyen is a common name that's been around for the longest time. Even the last emperor of Vietnam was from the Nguyen family. And did you know that Ho Chi Minh's real name was Nguyen Tat Thanh?

Not long after liberating themselves from China, Vietnam was colonized by the French, a major colonial power of the time. France decided to combine Vietnam with 2 other colonies, Laos and Cambodia and called it Cochinchina with Saigon (later changed to Ho Chi Minh city) as the capital city. Being a center of trade and culture in the tri-state area at the time, today Ho Chi Minh city has become the biggest city in Vietnam.

The French ruled Vietnam the same way the strong bully the weak. They look whatever they could lay their hands on and brought it back to France. However, probably unintentionally, the French still did something good for Vietnam. The first is the city plan. Ho Chi Minh city has a highly organized European-standard city plan. Streets were built in the grid system mixed with big boulevards, multi-laned roads with trees in the middle, similar to Rajdamnern road in Thailand. The difference is the busy traffic of Vietnam seems to be mostly bicycles and motorcycles instead of automobiles. The trees along most streets must be at least a hundred years old for they're so big and tall, I mean as tall as 4-5



09

09 อาคารพิพิธภัณฑ์เก่าย่าน ดาวน์ทาวน์
A museum in down town Ho Chi Minh, converted from old government building.



10

10 ข้ามถนนมาจาก อาคารพิพิธภัณฑ์เก่าย่าน ดาวน์ทาวน์ จะเจอโรงแรม
ทันสมัยระดับ 5 ดาว caravelle ตั้งตระหง่านอยู่
The luxury five star hotels, caravelle just right across the street from
the museum in the a museum in down town Ho Chi Minh

ซึ่งจำลองมาจากโบสถ์นอเดออร์ ตามในปารีส ผมเคยไป
นอเดออร์ ตาม ที่ปารีสมาแล้ว ก็รู้สึกว่ ถ้าจำลองมาก็
น่าจะเป็นแค่แปลนนิ่งมากกว่า เพราะโบสถ์นอเดออร์
ตาม ที่ปารีส เป็นแบบเรอเนสซองส์ รายละเอียดทาง
สถาปัตยกรรมยังห่างกันหลายขุม ไกลๆ กันเป็นตึก
ที่ทำการของกองไปรษณีย์กลาง (Central Post Office)
มีหน้าตาคล้ายกับกองบัญชาการทหารสูงสุดบนถนน
ราชดำเนินของบ้านเรา

ถ้าเดินลงมาทางใต้ มุ่งหน้าลง Down Town เป็น
จุดที่มีอาคารเก่าอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นตึก People
Committee พิพิธภัณฑ์ และโรงแรมต้งๆ จากเมืองนอก
ซึ่งพร้อมใจกันมาเปิดโดยใช้อาคารเก่าเหล่านี้ ในบริเวณ
เดียวกันนี้มีรูปปั้นคุณลุงโฮตั้งอยู่ เราจึงเห็นนักท่องเที่ยว
แบบกรู๊ปทัวร์รุ่นคุณลุงคุณป้าถ่ายรูปกันมือเป็นระวิง
หยอกล้อกันเป็นที่สนุกสนานแบบลืมนายไปชั่วขณะ

มาเที่ยวโฮจิมินห์ ซิตี ผมถือคติเที่ยวแบบไม่รีบ
ไม่ยืดเยียด เหนื่อยก็พักกินกาแฟแบบเวียดนามริมถนน
พบว่าหลายสิ่งหลายอย่างในเมืองนี้ยังคงความเป็น
เวียดนามอยู่มาก เพราะผมไม่เห็นร้านกาแฟสตาร์บัค
สักสาขาเดียว แมคโดนัลด์ก็ไม่มี เซเว่นอีเลเว่นไม่ต้องพูดถึง
โซฟี่ห่วยเวียดนามกินขาด หรือรถ Chevrolet แบบใน
บ้านเรา ที่เขาติดยี่ห้อ Kia ของเกาหลี นี่ย่านน่าจะท่า
ตลาดได้ดีกว่านั้นเอง

ถ้าคุณลุงโฮจิมินห์ยังมีชีวิตอยู่ เห็นเวียดนามแล้ว
ก็คงจะแปลกใจอยู่ไม่น้อย แต่นี่คือสังคมนิยม สรรพสิ่ง
ย่อมแปรเปลี่ยนไม่แน่นอน ในโลกของการค้าเสรีที่
เวียดนามก้าวเข้ามา และหาทางที่จะยืนหยัดต่อสู้กับ
การล่าอาณานิคมในรูปแบบใหม่ใน พ.ศ. นี้จะเป็นอย่างไร
เวียดนามจะคงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้อย่างที่
กล่าวไว้ข้างต้นหรือไม่เราคงต้องรอดูกันต่อไปใน
อนาคต ❀

storey buildings, offering a cool shade making my city stroll even
more pleasant.

Another influence is the beautiful French colonial style
buildings commonly seen all over the city. Some of the famous
buildings include Notre Dame Cathedral, a brown neo romanese
reproduction of the renowned Notre Dame Cathedral in Paris. I've
been to the one in Paris and believe that they're similar only in
architectural planning. The grandeur is far inferior to the real Notre
Dame which is regarded as the diamond of Renaissance architecture.
Nearby is located the Central Post Office, another tourist attraction
that looks awfully similar to our Supreme Command Headquarters
building on Rajdamnern road. Heading south towards downtown area,
there are plenty of old buildings converted into official places like the
People Committee building, museums, and five-star hotel chains that
use their age to create more nostalgic and romantic atmosphere.
In the same area is Uncle Ho's statue, where a bunch of elderly
tourists were having a great time taking pictures.

On this trip to Ho Chi Minh city, I wanted to take it slow. While
roaming the city, I occasionally took breaks sipping coffee at vendor
cafes. I never saw a Starbucks or a McDonald's. Local grocery shops
are more common sight than 7-11 chains and I didn't see a single
one during the whole trip. Interestingly for some reason, Chevrolet
cars in Vietnam are labeled as the Korean brand, Kia, the famous
automobile brand in this country.

If Ho Chi Minh was alive, he must have been astonished to see
how far Vietnam has come since liberation. The old saying that "things
change" is always true. Vietnam has stepped into the capitalist world
while fighting off the new kind of colonialism - economic imperialism.
Can Vietnam stay true to who they are among this changing world in
the new millennium? We just have to wait and see. ❀

HARVEY

อาหารสไตล์ยุโรป ในบรรยากาศโมเดิร์น วินเทจ

enjoy European cuisine
in modern vintage ambiance





02



03



04



05

02 - 04 บรรยากาศภายในร้านที่เรียบง่ายแต่หรู
The restaurant's simple yet luxurious ambiance

05 เนื้อปลาหมักเกลือย่าง
Cod Fish

ฉบับนี้ เรายำนำร้านอาหารสไตล์ยุโรป ในบรรยากาศดี ๆ นำประทับใจมาฝากกัน คือ ร้าน Harvey ซึ่งมีที่มาจากชื่อเจ้าของร้านที่เพื่อนๆ เรียกตอนเรียนอยู่อเมริกา เมื่อกลับเมืองไทยและเปิดร้านอาหารจึงใช้เป็นชื่อร้าน

Harvey ตั้งอยู่ที่ทองหล่อ ซอย 9 ตรงเข้าซอยไปประมาณ 300 เมตร เป็นร้านที่มีบริการดีเยี่ยมตั้งแต่คุณก้าวเท้าเข้าไปภายในร้าน เริ่มจากมุมรับรองที่ออกแบบอย่างหรูหรา พร้อมพื้นที่รับรองอาหารที่แบ่งเป็น 3 โซนสำหรับรับรองลูกค้าในรูปแบบที่แตกต่างโดยส่วนแรกเป็นมุมรับรองอาหารแบบเรียบง่าย เป็นกันเอง ให้ความรู้สึกสบาย ดูโปร่งโล่งด้วยผนังกระจกเปิดรับแสงธรรมชาติ เมื่อคุณนั่งอยู่บริเวณมุมนี้ สามารถมองเห็นทัศนียภาพภายนอกที่มีต้นไม้แสนร่มรื่น

ส่วนที่สองเป็นมุมรับรองอาหารแบบหรูหรา ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์เบาะหนังขนาดใหญ่ และออกแบบให้เพดานสูงโปร่ง ตกแต่งด้วยโคมไฟระย้า และมีการเล่นระดับเพื่อแบ่งพื้นที่ให้เป็นมุมส่วนตัวได้อย่างลงตัว

ส่วนที่สามเป็นห้องขนาดใหญ่สำหรับจัดเลี้ยง มี 3 ขนาด ภายในตกแต่งอย่างสวยงาม ซึ่งการออกแบบโดยรวมทั้งหมดของร้านนั้น

For this issue, we're bringing you the joy of European cuisine without having to leave Bangkok. "Harvey's", the restaurant named after the owner's nickname while studying in the US serves delicious European food. And this is our recommended place to eat for today.

Harvey is on Thonglor 9, just 300 meters from the main road. Just entering the restaurant, you will be warmly greeted in a luxurious waiting area. The dining area is divided into 3 zones. The first zone is the casual dining area. Natural light coming through glass walls and the outside greens give the area an extra spacious cozy feeling.

The second zone is more luxurious with oversized leather furniture that looks awfully comfortable. A high ceiling decorated with a sparkling chandelier and split-leveled floor definitely make you feel like you're sitting in a private corner.

The last zone is a large banquet area consisting of



- 06 บรรยากาศอีกมุมหนึ่งในร้านอาหาร
Another corner that offers a different atmosphere
- 07 ห้องทำอาหาร โปร่งใส ที่ลูกค้าสัมผัสได้
The see-through cooking area allows customers to observe how their favorite dishes are prepared

เป็นสไตล์โมเดิร์น วินเทจ ที่เน้นความสว่างสดใส บวกกับวัสดุธรรมชาติโทนสีเข้ม ทำให้มีรูปแบบที่เรียบง่ายแต่หรูหราในตัว

นอกจากบรรยากาศดี ๆ แล้ว อาหารของที่ร้าน Harvey ก็มีหลายเมนูที่น่าสนใจ โดยเมนูที่โดดเด่นและเป็นที่ถูกใจลูกค้า ก็มี Pan-fried foie gras ตับทานเนื้อนุ่มเสิร์ฟมาพร้อมกับซอส 3 ชนิดสูตรเฉพาะของทางร้าน รสชาติกลมกล่อมลงตัว งานถัดไป คือ Cod fish เนื้อปลาหมักเกลือที่นำไปย่างพอสุก เนื้อปลารสหวานนุ่ม ราดด้วย Lobster Sauce รับประทานคู่กับมันฝรั่ง เป็นเมนูที่เหมาะสมสำหรับสาว ๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ดับท้ายด้วยเมนูของหวาน Mille feuilles strawberries ที่ตกแต่งมาอย่างสวยงามด้วยครีมช็อคโกแลตขาว สตรอเบอร์รี่ และแผ่นช็อคโกแลต วางซ้อนกันเป็นชั้น ไม่เพียงเท่านั้น ทางร้านยังเอาใจลูกค้าที่ชื่นชอบไวน์เป็นพิเศษด้วยไวน์รสเยี่ยม และสามารถซื้อกลับไปดื่มกันต่อที่บ้านได้อีกด้วย

ร้าน Harvey เปิดบริการทุกวัน ช่วงเช้า 11.00 - 14.00 น. และช่วงเย็น 18.00 - 23.00 น. สามารถสำรองที่นั่งกันก่อนได้ที่ โทร. 0-2712-9911 ❀



3 rooms in different sizes. Decorated in modern vintage decor, the restaurant is vivacious but also elegant.

The food at Harvey is definitely as good as the ambiance. Some of the most famous dishes are Pan-fried foie gras served with 3 special sauces and salted and grilled cod fish served with lobster sauce and potato, a great low-fat dish for ladies.

Let's end the impressive meal with a wonderful dessert, Mille feuilles strawberries, beautifully decorated and stacked up together with white chocolate cream, strawberries and chocolate. If you're a wine lover, you won't be disappointed with Harvey's wine selection, where you can also buy your favorite wine to take home.

Harvey's is open everyday from 11am-2pm and 6pm-11pm. For reservations, call 0-2712-9911. ❀



วันนี้เราจะมาลองทำ Pan-fried foie gras อาหารจานเด่น สูตรเฉพาะของร้าน Harvey กัน หน้าตาจะเป็นอย่างไรนั้น เราลองไปทำกันเลยดีกว่าค่ะ

ส่วนประกอบ

- * ตับห่าน (Foie Gras) * ราสเบอร์รี่ * ไวน์แดง
- * แอปเปิ้ล * เกาลัด (Chestnut) * น้ำตาล * เกลือ
- * พริกไทย * ผัก Rocket

วิธีทำ

นำ Foie gras มาสไลด์ชิ้นพอประมาณ หมักกับเกลือและพริกไทย จากนั้นนำไป Pan-fried บนกระทะที่ร้อนพอประมาณ สังเกตชิ้นตับให้สุกปานกลาง

วิธีทำซอส

- นำแอปเปิ้ลมาเคี่ยวกับ Red wine เคี่ยวให้ข้น ปรงรสด้วยน้ำตาล
- นำราสเบอร์รี่มาเคี่ยวกับน้ำตาล ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทย

วิธีเสิร์ฟ

- นำเกาลัดที่ต้มแล้วเสิร์ฟพร้อมกับ Foie gras และผัก Rocket เสิร์ฟพร้อมกับแอปเปิ้ล Red wine และราสเบอร์รี่ซอส *

The recommended menu for today is pan-fried foie gras, the specialty from Harvey's restaurant. It's actually not as difficult as you might have thought. Here's how.

Ingredients

- * Foie Gras * Raspberries * Red wine
- * Apple * Chestnut * Sugar * Salt and pepper
- * Rocket

Direction

Slice the foie gras into medium-sized pieces. Sprinkle a small amount of salt and pepper. Then fry the foie gras slices in a pan on a moderate heat until medium cooked.

How to make the sauce

- Cook the apple in red wine and leave to simmer until it thickens. Then add some sugar.
- Poach the raspberries with sugar. Then season with salt and pepper.

How to serve

- Serve the pan-fried foie gras with ground chestnut and rocket with apple red wine sauce and raspberry sauce. *

PAN FRIED FOIE GRAS

WELL - BEING
เพื่อสุขภาพ

YOGA

บริษัทดวงตาแบบโยคะ

FOR YOUR EYES





บ่อยครั้งที่คุณต้องใช้สายตาย่างหนัก โดยเฉพาะการเพ่งมองหรือใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ จนทำให้รู้สึกปวดหัว อาการนี้เกิดขึ้นจากความเครียดที่มีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อบริเวณคอ ศีรษะ โดยเฉพาะขมับ อาการปวดหัวนี้อาจไม่ใช่สาเหตุโดยตรงที่เกิดจากความเมื่อยล้าของนัยน์ตา แต่เป็นผลข้างเคียงจากการจ้องมองในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม โดยในกรณีของการเอียงศีรษะเพื่อเพ่งมองตำแหน่งที่คงที่หรือกำลังเคลื่อนที่ ล้วนแล้วแต่ทำให้กล้ามเนื้อสายตาเกิดอาการล้า และถ้าสายตาของคุณมีโฟกัสที่สั้นหรือสายตาสั้น ก็จะทำให้คุณปวดหัว และมีอาการเมื่อยล้าได้ง่ายยิ่งขึ้น และถ้าไม่ต้องการให้นัยน์ตาของคุณต้องทำงานหนักจนเกินไปจนปวดหัว เรามีวิธีบริหารดวงตาแบบโยคะที่คุณสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง

ก่อนอื่นให้ถอดแว่นหรือคอนแทคเลนส์ออก จากนั้นใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างถูกันไปมาอย่างรวดเร็วจนรู้สึกร้อน หลังตาแล้วนำฝ่ามือทั้งสองข้างแนบกับเปลือกตานานประมาณ 1 นาที ให้รู้สึกถึงความร้อนที่แผ่เข้ามาซึมเข้าไปสู่ดวงตาของเรา พร้อมผ่อนคลายความเคร่งเครียดทั้งหมดลงด้วยการหายใจลึกๆ

จากนั้นเอามือออก ลืมตาขึ้น แล้วกลอกตาจากซ้ายไปขวา โดยมองไปยังที่ไกลๆ จากมุมซ้ายสุดแล้วกวาดสายตาไปยังมุมขวาสุด ทำซ้ำๆ กัน 4 ครั้ง เสร็จแล้วหลับตา ฝ่ามือให้ร้อนแล้วแนบกับเปลือกตาอีกครั้งเพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียดลงให้หมด

ต่อจากนั้นให้กลอกตาจากมุมขวามุมซ้ายไปยังมุมซ้ายล่างเป็นเส้นทแยงมุม 4 ครั้ง เสร็จแล้วพักโดยหลับตานาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้วลงที่เปลือกตาดังเช่นตอนต้น ขึ้นต่อไปให้กวาดสายตาเป็นวง (เหมือนใช้สายตาจับจุดเส้นวงกลมวงใหญ่ที่มีคนเขียนขึ้นข้างหน้าของเรา) ให้กลอกตาตามทิศทางเคลื่อนตัวของเข็มนาฬิกา 4 รอบ แล้วพักโดยการนาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้วลงที่เปลือกตาขึ้นตอนสุดท้ายกลอกจากบนสุดลงมายังจุดล่างสุดโดยมองไปยังจุดไกลๆ ที่สุดด้านบน แล้วกวาดสายตาลงมายังจุดด้านล่างอย่างช้าๆ ทำ 4 ครั้ง แล้วพักโดยการนาบฝ่ามือที่ถูกันจนร้อนแล้วลงที่เปลือกตา

สำหรับการบริหารดวงตาแบบโยคะ เราอาจจะทำตอนดวงอาทิตย์ขึ้นยามเช้าตรู่ หรือตอนดวงอาทิตย์กำลังจะตกดินก็ได้ เพราะแสงแดดไม่แรงมากนัก ซึ่งวิธีเช่นนี้จะทำให้ดวงตาของเรา ได้รับ “ปรานะ” หรือพลังชีวิตจากแสงของดวงอาทิตย์ ทำให้ดวงตาแข็งแรงขึ้น แต่ต้องระมัดระวัง อย่าทำตอนแสงแดดจัดๆ หรือ ขณะที่ท้องฟ้าสว่างจ้า เพราะจะทำอันตรายต่อดวงตาของเรา อาจถึงขั้นตาบอดได้ นอกจากบริหารดวงตาแบบโยคะแล้ว ก็อย่าลืมดูแลถนอมดวงตา ด้วยการระมัดระวังในการใช้สายตาด้วยนะค่ะ ❀

For those of you who spend a great deal of time in front of computers, a headache is one of the symptoms you must be familiar with. The headache is caused by the tension of muscles in neck, head and especially temple areas. Many people seem to think gazing at computer screens for a long period of time is the cause, which is not necessarily so. Gazing at computer screens from unnatural angles is in fact the real reason. Tilting your head to look at either static or moving images can tire out optical nerves which causes you a headache, and even more so if you are short-sighted.


Now that you know the real cause of headache, you can avoid it by simply exercising your eyes. Here's one easy way - yoga. First, take off glasses or take out your contact lenses. Rub your palms together until they're warm, then place them on your eyelids for approximately one minute or until your eyes feel warm. With the palms still on eyelids, release all the tension by taking a deep breath. Then remove your hands, open your eyes, and roll them from left to right while looking in the distance. Repeat the roll 4 times and close your eyes. Then rub your palms and place them on your eyelids again to ease the tension. When you feel all relaxed, roll your eyes in a diagonal angle from the top right corner to the bottom left corner 4 times. Then close your eyes and put warm palms over your eyelids again. Next, imagine there's a big circle in front of you and roll your eyes clockwise around that circle 4 times. Rest your eyes by putting warm palms over your eyelids. Lastly, slowly roll your eyes from top to bottom while looking in the distance 4 times, then close your eyes and place warm palms on the eyelids.

This yoga exercise for eyes gives the best results when done at sunrise or sunset or when the sunlight is milder because “Prana” or the life force from the sunlight makes our eyes stronger. However, be careful not to perform eye yoga when the sunlight is glaringly strong as it might endanger our eyes. In worst case scenarios, we might even go blind.

Now that you know how to do eye yoga, don't forget to do it regularly and your eyes will stay beautiful and healthy. ❀

5 - 7 Mar

CHEM MIDDLEEAST 2007



Chem Middle East 2007
Dubai World Trade Center, India

The International Trade Exhibition for chemical, petrochemical, chemical process technology, corrosion control and management products and services

5 - 8 Mar

23rd International Pump Users George R. Brown Convention Symposium & Exhibit Show
Center, Houston, Texas

7 - 9 Mar

9th Small Fuel Cells
Marriott Miami Hotel,
Miami, FL

TIFF 2007 job Bangkok



7 - 11 Mar

TIFF 2006 & TIFF 2007
Challenger Hall, IMPACT,
Muang Thong Thani,
Bangkok, Thailand

13 - 14 Mar

2nd Annual Chemical Sales Radisson SAS, Amsterdam, & Marketing Effectiveness Netherlands

Jacob Fleming Conferences
13th & 14th March 2007
Amsterdam

2nd Annual Chemical Sales & Marketing Effectiveness Conference



15 - 21 Mar

CeBIT 2007
Hannover,
Germany



Let your imagination run free!

21 - 24 Mar

The World Congress on Industrial Orlando, FL
Biotechnology
and Bioprocessing



28 Mar

The 5th Bangkok International
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
Book Fair 2007
Bangkok, Thailand



"Book is Your Imagination's Playground"

1 - 4 April

SAP-Centric EAM 2007
Hyatt Regency Huntington
Beach Resort & Spa,
Huntington Beach, CA

16 - 20 April

Hannover Messe:
World Trade Fair
Hannover Fairgrounds;
for Industrial & Automation
Technology Hannover,
Germany

17 - 20 April


ExperTune and TIPS
User's Conference
Austin, TX

INTERPHEX 2007
Conference & Exhibition

April 24-26, 2007
Jacob K. Javits
Convention Center,
New York

24 - 26 April


INTERPHEX 2007 Jacob
K. Javits Convention
Center,
New York, NY



30 April - 4 May

WBF

WBF 2007
North American Conference Tremont Plaza Hotel,
Baltimore, MD




“เปิดบ้านเครื่องซีเมนต์ไทย” กับเอสซีจี เคมิคอลส์
“Open SCG house” with SCG Chemicals

■ ธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซีเมนต์ไทย (SCG) จัดโครงการ “เปิดบ้านเครื่องซีเมนต์ไทย” นำชุมชนรอบโรงงาน จ.ระยองเข้าเยี่ยมชมระบบการผลิตของบริษัทในเครือฯ รวมทั้งแผนการดำเนินธุรกิจ ในนิคมอุตสาหกรรม อาร์ ไอ แอล พร้อมนำเยี่ยมชมโรงงานปูนซีเมนต์ไทย จ.ลำปาง เพื่อเผยแพร่ระบบการผลิตและมาตรการด้านความปลอดภัยที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ ซึ่งทุกธุรกิจเครื่องซีเมนต์ไทยใช้เป็นมาตรฐานในการดำเนินธุรกิจ ตามปณิธานการดำเนินธุรกิจของเครื่องซีเมนต์ไทย ข้อหนึ่งที่ว่า “เชื่อมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม”



■ SCG Chemicals invited groups of people from nearby Rayong communities to see the manufacturing system and business operations of the plant in RIL Industrial Estate. The people were also taken on a tour to SCG factory in Lampang.

SCG Chemicals hopes that after seeing everything on site, the public will realize that SCG has always used an environmental-friendly production system, in accordance with SCG’s philosophy “Concern for social responsibility”.

เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดสัมมนา “อยู่รอดปลอดภัย เศรษฐกิจไทยปี 50”

SCG Chemicals hold seminar on “Economic Situation and Knowledge Sharing 2007”

■ ธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซีเมนต์ไทย (SCG) จัดสัมมนา “อยู่รอดปลอดภัย เศรษฐกิจไทยปี 50” เพื่อเสริมศักยภาพการดำเนินธุรกิจ โดยเชิญผู้บริหารจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย บริษัท โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ “ดีแทค” และเอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมให้ความรู้และมุมมองที่หลากหลายแก่ผู้ประกอบการ ณ โรงแรมสวิสโฮเต็ล เลอ คอนคอร์ดี กรุงเทพฯ เมื่อเร็วๆ นี้



■ SCG Chemicals held a seminar on “Economic Situation and Knowledge Sharing 2007” for its agencies and converters to enhance the effectiveness of their business. This seminar, presented by management of The Stock Exchange of Thailand, Total Access Communication Public Company Limited or “DTAC”, and SCG Chemicals, provides information and various points of view for entrepreneurs at Swissotel Le Concorde, Bangkok recently.

ธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซีเมนต์ไทย (SCG) จัดกิจกรรม “ช้างน้อยรักภาษาไทย”
สร้างทักษะอ่านเขียนแก่เยาวชนระยอง

SCG Chemicals, held an event called “Continue on Thai cultures with little elephants” to develop writing and reading skills for young kids in Rayong province.

■ ธุรกิจเคมีภัณฑ์ เครื่องซีเมนต์ไทย (SCG) ร่วมกับสมาคมผู้ประกอบวิชาชีพครูเมืองระยอง จัดโครงการ “ช้างน้อยรักภาษาไทย” เพื่อพัฒนาและส่งเสริมทักษะในการอ่านเขียนภาษาไทยแก่เยาวชน โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ โดยมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการนำร่อง จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านมาบตาพุด โรงเรียนวัดห้วยโป่ง โรงเรียนวัดมาบตาพุด โรงเรียนวัดมาบขลุ่ย และโรงเรียนวัดตากวน ซึ่งกิจกรรมคำไทยแสนสนุกเป็นกิจกรรมแรกของโครงการ เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนสนใจในการอ่านหนังสือ พร้อมกันนี้ ได้มอบ “ชั้นหนังสือเคลื่อนที่เอสซีจี” สำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการเพื่อให้นักเรียนที่สนใจอ่านหนังสือสามารถหยิบอ่านได้ในห้องเรียน



■ SCG Chemicals, together with the teacher’s guild in Rayong, arranged for a program called “continue on Thai cultures with little elephants”, with the purpose of enhancing the skills of writing and reading the Thai language to children. Schools that have agreed to join the pilot program include Map Ta Phut School, Wat Huay Pong School, Wat Map Kha School, Wat Map Shlood School and Wat Tak Wone School.

“Thai language is fun” is the first activity of the pilot program. It’s hoped to encourage children to be more interested in reading. SCG Chemicals also donated a “SCG mobile library” to every participating school. The mobile library can move around so children can freely read books from outside the library.