

M A G A Z I N E

ISSUE 3 / 2020 สิงหาคม 2563

เพื่อนสิงห์ขอแฮร์ “ความสุข” จากงานอดิเรก

คลิกง่ายๆ เทียวได้เสมือนจริง

ธุรกิจครอบครัว KONAMI ทำนานเกมยุค 80

บุคคลน่าสนใจ “แนท” ชายเถื่อนเพื่อนคู่ครัว

ตามไปดู SINGHA EXPERIENCE : Live2Share



**DIGITAL
VERSION**

นิทยสารภายในเพื่อชาวบุญรอด



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

คณะกรรมการ ผู้บริหารและพนักงาน

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และบริษัทในเครือ

ฟ้าหลังฝน ยังไงก็สวยงามเสมอ

มันส์แบบรับพิศชอบ
มันส์แบบ New Normal



ขอคำแรก



ปี 2563 นี่เป็นปีที่คาดหมายไม่ได้เลยจริงๆ นะครับ เราเดินผ่านกลางปีมาแล้ว สถานการณ์โควิด-19 ในไทยดูจะทรงตัวได้ดี ไม่มีคนในประเทศติดมากขึ้น มีแต่ที่เดินทางไปกลับมาจากต่างประเทศ แต่สถานการณ์โลกก็ยังไม่ได้ดีขึ้น ดูว่าจะแย่ลงด้วยซ้ำ พยายามทำความเข้าใจอยู่ว่าทำไมฝรั่งในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น อเมริกา อังกฤษ และในแถบยุโรปตะวันตก เขาถึงได้ดื้อกัน ไม่ยอมใส่หน้ากากแล้วยังมีออกมาเดินประพวงเรื่องสิทธิส่วนบุคคลอีก ในขณะที่คนติดโรคมากขึ้น ตายมากขึ้นอยู่ ธุรกิจก็เปิดให้บริการแล้ว เปิดเมืองให้นักท่องเที่ยวด้วยอีก เสร็จแล้วก็ต้องปิดกันเป็นการใหญ่ใหม่เพราะตัวเลขคนติดเชื้อแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น ไม่เข้าใจจริงๆ แงมยังมีหลายคนที่ไม่เชื่อดูด้วยว่าโรคระบาดนี้มีจริง หาวว่าเป็นการหลอกลวงประชานิยมบ้าง หรือว่าเงินหลอกบ้าง ทำเอาคนอย่างเราในประเทศที่นี้ว่ายังพัฒนาอยู่เหวอกันไปตามๆ กัน ไทยเองแม้ว่าสถานการณ์จะดีขึ้น คนก็ยังระวังตัวกันมาก ใส่หน้ากากกันอย่างพร้อมเพรียง ยังล้างมือพกเจลแอลกอฮอล์กันอยู่ แต่ที่น่ายกย่องคือ มีการเปิดประเทศบ้างแล้วให้แขกพิเศษและคณะทูต ชาวต่างชาติที่เข้ามาดูจะไม่ระวังตัวแบบเราคนไทยเอาเลยจริงๆ ก็ต้องดูกันต่อไป แต่ด้วยสถานการณ์ที่ผ่านมาทำให้หลายคนได้มีเวลากับงานอดิเรกมากขึ้น หรือบางคนก็ได้มีโอกาสสร้างงานอดิเรกขึ้น คนที่ผมเห็นชัดสุดคือน้องสาวของผมเอง หนึ่ง ปีย์จิต โอสธานนท์ จากที่ปกติไม่ทำอาหารเลย แต่เป็นคนที่ชอบรับประทานมาก ช่างสรรหาร้านที่มักจะแอบอยู่ตามที่ต่างๆ ในจาคาย่อมเยาแต่อาหารอร่อย มี Happy Hour ที่พิเศษ อะไรทำนองนี้ช่วง โควิด-19 ออกไปข้างนอกไม่ได้ ก็เลยลงมือทำอาหารที่ตัวเองชอบจนกลายเป็นแม่ครัวตัวงายไปเลย เรื่องนี้ดูจะเกิดขึ้นกับอีกหลายคนเพราะ

เราคนไทยชอบรับประทานอาหารกันอยู่ เป็นเรื่องใหญ่มากนะครับ แต่ก็มีอีกหลายคนที่มีงานอดิเรก หรือ hobby อื่นๆ ที่ทำกันอยู่แล้ว ก็เลยมีโอกาสได้ทำมากขึ้น และอีกหลายคนที่ได้ค้นพบว่าตัวเองชอบทำอะไรหรือสะสมอะไร สิ่งไหน แมกกาซีน ฉบับนี้ก็เลยขอแนะนำชาวสิงห์ที่มีความรู้ ความสามารถ ความสนใจต่างกันส่วนหนึ่งมาไขว่เคสให้เราครบครัน

เดียวกันได้ร่วมสนุกกันไปด้วยนะครับ

ในฉบับนี้ มีนักเขียนกิตติมศักดิ์คนใหม่ คือ Psi สิริณัฐ สก๊อต น้องชายของ Pi สุนิษฐ์ สก๊อต ลูกของคุณน้อง จิราณัฐ ภิรมย์ภักดี นั่นเอง ได้มีโอกาสไปใช้ชีวิตช่วงโควิดที่หัวหินยาวนาน เพราะต้องพักจากการเรียนที่สหรัฐอเมริกา ได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ด้วยการนำทีมไปเก็บขยะตามที่ต่างๆ จนทำให้คนท้องถิ่นดีใจ และเกิดใจที่จะร่วมด้วยช่วยกัน เห็น Psi ใส่เสื้อสิงห์อาสา เลขขอใส่บ้าง กลายเป็นสมาชิกสิงห์อาสากันไปโดยปริยาย ช่วยกันคนละไม้คนละมือให้หาดทรายของเราและทะเลของเรากลับมามีสภาพที่สะอาดสวยงามกันอีกครั้ง จริงแล้วขยะพวกนี้ก็มีมือคนไทยเราเองนะครับ บวกต่างชาติก็เยอะ ไม่รู้จริงๆ ว่าจะทำอย่างไรที่จะให้คนทั่วไปได้ช่วยกัน เริ่มต้นโดยไม่ทิ้งขยะลงที่สาธารณะก็พอแล้ว เก็บกับตัวไปจนกว่าจะเจอถังขยะมันก็ไม่แน่ว่าจะยากอะไรเลยจริงๆ อ่านแล้วได้ใจมาก ๆ อยากให้อย่างน้อยก็พวกเราชาวสิงห์ที่ได้ช่วยแพร่หลายเรื่องราวแบบนี้ ช่วยกันคนละเล็กละน้อยก็ดีกว่าไม่ช่วยเลยนะครับ

ด้วยช่วงนี้ดูว่าสถานการณ์โควิดดูจะดีขึ้นแล้วก็จริงแต่ก็ยังขอให้ทุกคนระวังตัวกันอย่างต่อเนื่องด้วยนะครับ และอย่าการ์ดตก

สรวี ภิรมย์ภักดี

เรื่องเด่น

Happy Hobbies เพื่อนสิงห์ขอแฮร์ “ความสุข” จากงานอดิเรก 20



16



56



66

ข่าว

ข่าวสารกิจกรรม รู้ความเคลื่อนไหวภายในองค์กร 8

สิงห์

ถามมาตอบไป งานอดิเรกที่คุณจริงจังเป็นพิเศษ 36

ตามไปดู SINGHA EXPERIENCE : Live2Share 44

ของเก่าเล่าเรื่อง ป้ายโฆษณาเบียร์สิงห์สมัยก่อน 54

รีวิว

Virtual RealityTour คลิกง่ายๆ ที่จะได้เสมือนจริง 16

ความรู้ทั่วไป

บุคลิกน่าสนใจ “แบท” ชายเตือนเพื่อนคู่ครัว 50

ธุรกิจครอบครัว KONAMI ตำนานเกมยุค 80 56

สุขภาพดีมีเคล็ดลับ สมุนไพรต้านโรคมะเร็ง 60

Knowledge 14 งานอดิเรกที่ทำได้แล้วชีวิตดี 68

คอลัมน์พิเศษ

Interview to inspire ส่องแสง บุญทอง นักแต่งรถมอเตอร์ไซด์ 40

หาเรื่องมาแฮร์ Conservation การอนุรักษ์ทะเล 62

เมนูเด็ด กุ้งคั่วพริกเกลือ 66

บันเทิง

ทำนายคลายเครียด นิยายการทำงานตามกรุปเลือด 70

แนะนำแวดวงซิกส์ หนังสือ(สื่อ)เรื่องนี้มีงานแปลกๆ 72

สัมภาษณ์สั้น Copter-วิศรุต เล่าเจริญชัย 74





ภาพจากคอลัมน์ Happy Hobbies

SINGHA
M A G A Z I N E

ISSN 1686-4085

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ
บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด พ.ศ. 2563
ผู้ใดต้องการทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อเผยแพร่
กรุณาติดต่อเพื่อขออนุญาตที่บรรณาธิการ
โดยตรง

บรรณาธิการ

สรวีฯ ภิรมย์ภักดี

กองบรรณาธิการ

ภมรพล จันทนะโพธิ

ศิริมล โฉมปราชญ์

ลิตา พงษ์วิทย์วารังค์

กราฟิกดีไซน์เนอร์

มัลลิกา ศิริวิเสโสกุล

สารเดช สุวรรณประสิทธิ์

โฆษณาและการตลาด

รชาดา บุญยประดิษฐ์

ประสานงาน

ณญาณาดา สายบัว

ช่างภาพกิตติมศักดิ์

อร่าม อินทรภิรมย์

บริษัท พิพิธภัณฑ์สิงห์ จำกัด

999 ถนนสามเสน แขวงถนนนครไชยศรี

เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

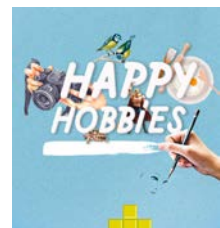
singhamag@boonrawd.co.th

พิมพ์ที่ บริษัท ศรีสยามการพิมพ์ จำกัด

473 ซอยสุทธิพร 2 ถนนประชาสงเคราะห์

ดินแดง กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2641-7941



ที่มาภาพปก: คอลัมน์ Happy Hobbies

บุญรอดฯ ถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

@ กรุงเทพมหานคร | 28-29 กรกฎาคม 2563

เนื่องในมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2563 คณะกรรมการและผู้บริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ร่วมลงนามถวายพระพรชัยมงคล ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง

เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2563 นายวุฒาภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พร้อมด้วย นายสันติภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการบริหาร นายจตุรินทร์ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ นายเพิ่มพูน ไกรฤกษ์ กรรมการ นายโรจน์ฤทธิ์ เทพาคำ กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส นายภูริตภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นายปิติกภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นายวรวิทย์ภิรมย์ภักดี กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ นางณัฐวรรณภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ ร.ท.ณัฏฐพงษ์ภิรมย์ภักดี Head of Financial Strategy & Policy ร่วมทูลเกล้าฯ ถวายแจกันดอกไม้ เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และลงนามถวายพระพรชัยมงคลด้วยความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ในการนี้ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้ร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ ณ ท้องสนามหลวงด้วย โดย นางณัฐวรรณภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมในพิธีทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล ณ ท้องสนามหลวง ซึ่งมีพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีดังกล่าว

ช่วงเย็นของวันเดียวกัน นายสรวิศภิรมย์ภักดี ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมพิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่ม จากนั้นร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคลพร้อม นางณัฐวรรณภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ โดยมีนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคลนี้

จากนั้นวันที่ 29 กรกฎาคม 2563 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ พลอากาศโท ภักดี แสง-ชูโต เป็นผู้แทนพระองค์ออกรับเครื่องราชสักการะและพานพุ่มที่รัฐบาลและหน่วยงานต่างๆ พร้อมใจกันนำทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย โดย นายสรวิศภิรมย์ภักดี เป็นผู้แทนบริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เชิญพานพุ่มทองและพานพุ่มเงิน ณ บริเวณหน้าประตูฉัตรสุภาวดี พระลานพระราชวังดุสิต ■





แคมเปญ Singha New Normal

@ กรุงเทพมหานคร | 4 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม 2563

เมื่อ Eat & Drink Responsibly ต้องเปลี่ยนสู่ New Normal ทำให้ “สิงห์” มีไอเดียใหม่ในแคมเปญ Singha New Normal ตอกย้ำแนวคิด Lift it up ความสุขมีได้ทุกวัน อิงกระแสความปกติใหม่ที่เกิดขึ้น โดยแคมเปญต้องการสื่อสารด้วยการย้ำ Key Message ที่ว่า “ความสุขมีได้ทุกวัน” ไม่ว่าจะเป็นความสุขในรูปแบบไหนสิ่งก็อยู่เคียงข้างช่วงเวลาแห่งความสุขของคนไทยทุกช่วงเวลา หรือแม้จะต้องปรับตัวสู่วิถีใหม่ๆ ก็ต้องมองมุมบวกเพื่อมีความสุขในแบบของตนเอง ไม่มองว่าชีวิตถูกปิดกั้นจากสุขรูปแบบเดิมๆ

Lift it up กับวิถีปกติใหม่ เพื่อสื่อสารถึงชีวิตปกติใหม่ วิธีการส่งสารไปยังผู้บริโภคของ Singha New Normal จึงถูกสื่อออกไป

ในวิถีใหม่โดยคอนเซ็ปต์ Lift it up ความสุขมีได้ทุกวัน ได้ถ่ายทอดผ่านงานโฆษณา 4 ชิ้น ด้วยไอเดียที่ผูกเรื่องราวให้เชื่อมโยงและสะท้อนวิถีใหม่ในการปรับตัวของผู้คน ภายใต้ความเป็นมืออาชีพในการเตรียมพร้อมและมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน แฟชั่น Skill set ใหม่ โลฟสไตล์ใหม่ พ่อค้าแม่ขายหน้าใหม่ การสั่งซื้อออนไลน์ ทั้งหมดนี้ถูกหยิบมาถ่ายทอดผ่านไอเดียที่ผสาน “เรื่องราว” และ “ความจริง” เข้ากับสิ่งที่ทุกคนต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์โดยผลงานทั้ง 4 ชิ้นมีอควิวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

หากสนใจกิจกรรม #SINGHANewNormalChallenge สามารถติดตามและดูรายละเอียดย้อนหลังได้ที่ FB page : Singha Life ■

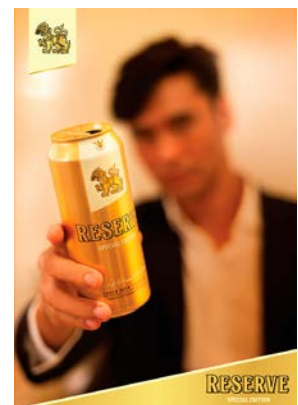
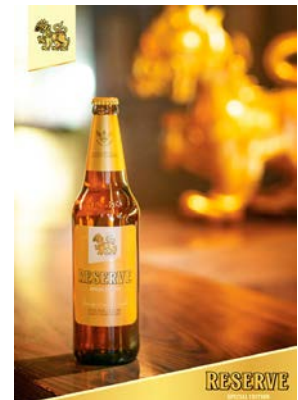
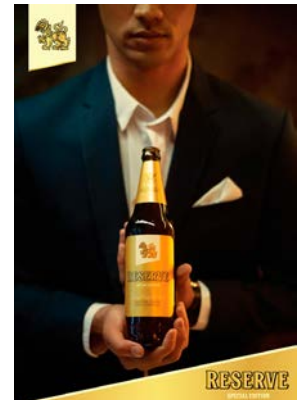
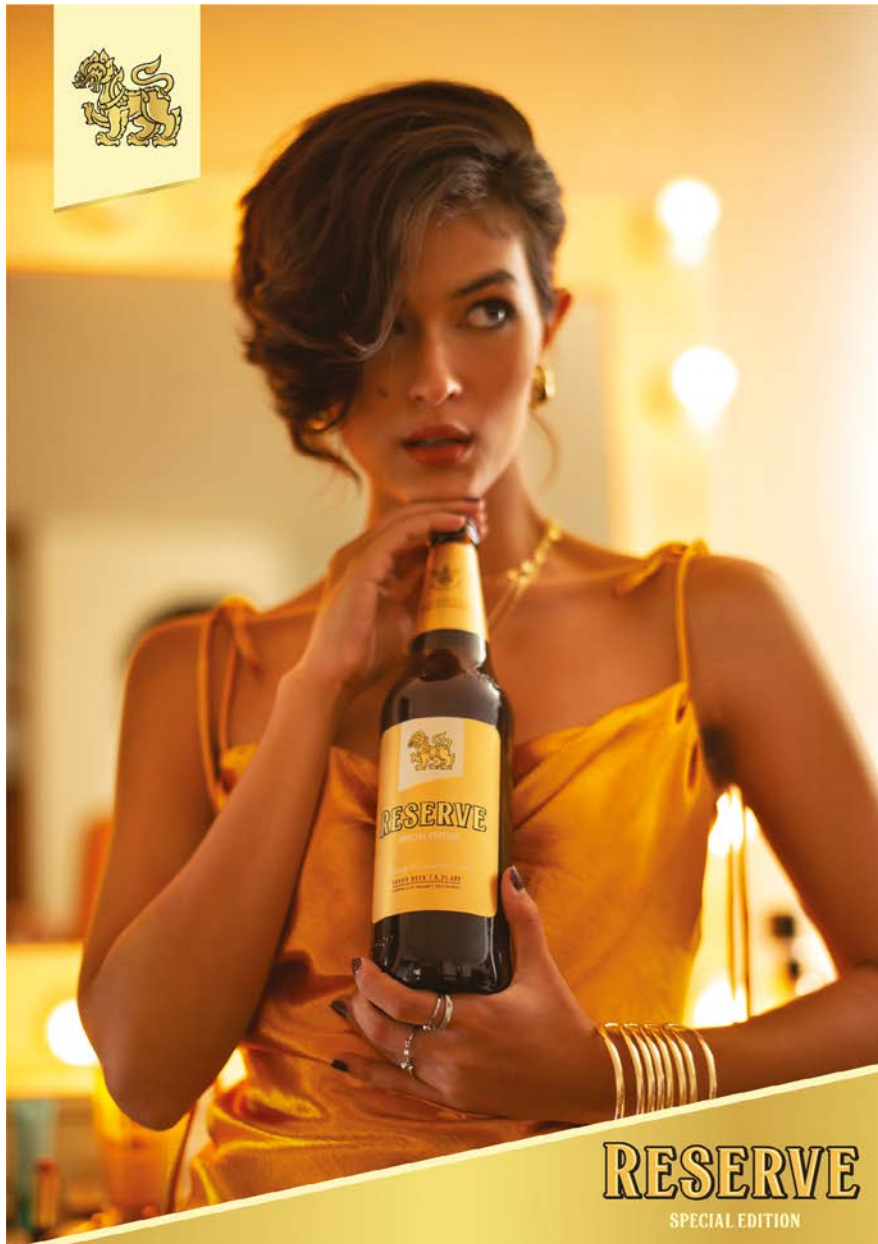


เปิดตัว Singha Reserve

@ กรุงเทพฯ และปริมณฑล | 18 มิถุนายน 2563

Singha Reserve ผลิตจากวัตถุดิบที่ถูกคัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน โดย นายอิสระ ขาวละเอียด บริวมาสเตอร์เอกของบุญรอด ผ่านการบ่มอย่างพิถีพิถันเพื่อให้ได้เบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ 5.3% ที่มีรสชาติ

เป็นเอกลักษณ์ เข้มข้น กลมกล่อม เหมาะสำหรับคนรักเบียร์ตัวจริง วางจำหน่ายแล้วทั้งขวด 620 มล. และกระป๋อง 490 มล. ที่ 7-eleven ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล และ Singha online shop ■



มอบรถพยาบาลและเครื่องกระตุกหัวใจให้กองทัพบกที่ 1

@ กรุงเทพมหานคร | 18 มิถุนายน 2563

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2563 นายวุฒาภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้มอบรถพยาบาล 1 คัน เพื่อใช้ในการรับส่งผู้ป่วยติดเตียงที่ยากไร้และด้อยโอกาสไปโรงพยาบาลตามนัดแพทย์ ให้กับกองทัพบกที่ 1 ผ่านโครงการปรับปรุงซ่อมแซมที่อยู่อาศัยให้กับผู้ยากไร้และด้อยโอกาสตามชุมชนแออัดในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และ 25 จังหวัดภาคกลาง เพื่อสนับสนุนโครงการจิตอาสาพระราชทาน “เราทำความดี

เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” โดยมี พลเอก ณรงค์พันธ์ จิตต์แก้วแท้ ผู้ช่วยผู้บัญชาการทหารบก และ พลโท ธรรมบุญ วิถี แม่ทัพภาคที่ 1 เป็นผู้รับมอบ ซึ่งมอบต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 3 แล้ว ที่กองทัพบกที่ 1

พร้อมกันนี้ นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทิปสุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ได้มอบเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าเป็นจำนวน 1 เครื่อง เพื่อใช้ในรถพยาบาลคันดังกล่าวด้วย ■



“CREATE YOUR OWN HAPPINESS ส่องความสุขในแบบของคุณ”

ทั่วประเทศ | กรกฎาคม - กันยายน 2563

น้ำดื่มสิงห์ ฉลากใหม่ Mickey Mouse Collection ปลุกตลาดน้ำดื่ม สร้างปรากฏการณ์ครั้งแรกในประเทศไทย จับมือ “เดอะ วอลท์ ดิสนีย์ (ประเทศไทย)” ควาลิฟิเคชันแคแรคเตอร์มิกกี้เมาส์ ที่มากที่สุดกว่า 60 ลาย ไม่ซ้ำกัน เอาใจสาวกดิสนีย์พร้อมชวนคนไทยมาเรียงขบวนด้วยตัวอักษร A-Z ส่งต่อข้อความความสุขในแบบของคุณเพื่อให้ทุกคนมีรอยยิ้ม

น้ำดื่มสิงห์ Mickey Mouse Collection มีด้วยกัน 2 ขนาด สำหรับขนาด 330 มล. ออกแบบมา 4 สีเส้นสไต ทั้งสีเหลือง แดง น้ำเงิน และฟ้า สำหรับน้ำดื่มสิงห์ ขนาด 750 มล. มีตัวอักษร A-Z ที่สร้างสรรค์ให้เป็นตัวอักษรสีดำตามสีของมิกกี้เมาส์ สะท้อนความทันสมัยและปรับภาพลักษณ์ให้ดูวัยรุ่น นอกจากนี้ยังออก

Video Online เพื่อแสดงให้เห็นสีสันความสุขของน้ำดื่มสิงห์ใน Mickey Mouse Collection อีกด้วย วางจำหน่ายที่ร้านสะดวกซื้อ ร้านค้าปลีก ซูเปอร์มาร์เก็ตและห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2563 นี้

พิเศษ! สาวกมิกกี้เมาส์ ไม่ควรพลาดกับการสะสมพอยท์ Singha Rewards ได้ผ่านน้ำดื่มสิงห์ Mickey Mouse Collection แลกรับของรางวัลลิขสิทธิ์แท้จากมิกกี้เมาส์ โดยน้ำดื่มสิงห์ Mickey Mouse Collection จัดแคมเปญการตลาด Mickey Goes Lucky ตามล่าหาขวดสะสมครบก่อนใคร ร่วมทายคำใบ้ต่างๆ สามารถลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษจากน้ำดื่มสิงห์ โดยผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ติดตามได้ที่ FB : Singha Drinking Water ทุกสัปดาห์ ■





BGC รายงานผลประกอบการ แก่นักลงทุนในงาน OPPORTUNITY DAY

บริษัท บีจี คอนเทนเนอร์ กลาส จำกัด (มหาชน) หรือ BGC เข้าร่วมแสดงผลประกอบการ OPPORTUNITY DAY Q1/2020 โดยมี นายศัลย์รัตน์ วัฒนเกษตร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารพร้อมด้วย นางสาวศิริกุล มังกรกนก ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงิน ร่วมแถลงผลการดำเนินงานของบริษัทฯ ในไตรมาสแรกของปี 2020 และทิศทางการเติบโตของบริษัทในปีนี้ ผ่านการถ่ายทอดสดทาง YouTube ช่อง SET Group Official ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย



“สิงห์อาสาสู่น้ำท่วม” เร่งจ้างงาน อาสาสมัครในพื้นที่

นายรังสฤษฎ์ ลักษิตานนท์ ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหารอาวุโส นายสุชิน อิงคะประดิษฐ์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เปิดโครงการ “สิงห์อาสาสู่น้ำท่วม” โดยมีเครือข่ายนักศึกษาสิงห์อาสาจาก มร. พระนครศรีอยุธยา ม.ธุรกิจบัณฑิต และ ม.กรุงเทพ ร่วมกับอาสาสมัครชาวบ้านในพื้นที่ 150 คนทำกิจกรรมกำจัดผักตบชวาในลำคลอง ต.สามเมือง จ.พระนครศรีอยุธยา และ ต.บัวปากท่า จ.นครปฐม



BGPU จัดหนัก เปิดตัวนักเตะเสริมทัพ สู่ศึกฤดูกาล 2020

สโมสร บีจี ปทุม ยูไนเต็ด (BGPU) เปิดตัวนักเตะเสริมทัพเพิ่มความแข็งแกร่งให้กับทีม ประกอบด้วย สารัช อยู่เย็น กองกลางทีมชาติไทย และ อันเดรส ตูญเซ (Andres Tunez) กองหลังอดีตทีมชาติเวเนซุเอลาเข้ามาเติมเต็มทีมรุกและรับ นอกจากนี้ยังมี เจนรบ สำเภาดี ญัฐภูมิ นามทิพย์ กองหน้าดาวรุ่ง และ 2 นักเตะอนาคตไกล ธรรมยุทธ ต้นคำ ศราวิน แสงรา ร่วมสู้ศึกหวังคว้าแชมป์ในการแข่งขันฟุตบอลไทยลีก 2020 ที่มีแผนจะกลับมาเริ่มเกมอีกครั้ง ในวันที่ 12 กันยายน 2563



สิงห์อาสา ช่วยเหลือคนในชุมชน รอบบริษัท

นายจตุรินทร์ ภิรมย์ภักดี กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงของบริษัท และเครือข่ายนักศึกษาสิงห์อาสาลงพื้นที่ช่วยเหลือประชาชนในชุมชนรอบบริษัท โดยมอบข้าวสารพันธุ์หอมน้ำดีสิ่งให้แก่ประชาชนในชุมชนบางกระบือและชุมชนวัดจันทรมิตร ทั้งมีการตั้งตู้ปันสุขสิงห์อาสาที่บรรจุผลิตภัณฑ์ของบริษัทบุญรอดฯ และบริษัทในเครือ รวมถึงอาหารแห้งอื่นๆ โดยจะมีทีมสิงห์อาสาเข้าไปเติมผลิตภัณฑ์ทุกวัน



ร่วมลงนามถวายพระพร สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี นายวุฒาภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้ทำพิธีถวายราชสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ณ อาคารอำนวยการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด โดยมี นายสันติ และ นายปิติ ภิรมย์ภักดี ร่วมในพิธี จากนั้นผู้บริหารทั้งสามพร้อมด้วย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ที่ปสุพรรณ พูลเกล้าฯ ถวายแจกันดอกไม้หน้าพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีและลงนามถวายพระพรชัยมงคล ณ พระราชวังดุสิต



เปิดหลักสูตรสับเบรนุยอดนิยม ทำกินง่าย ทำขายได้ โดย “เชฟบ๊อค”

นายปิติ ภิรมย์ภักดี ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ฟู้ด แพคเตอร์ จำกัด เป็นประธานเปิดการอบรมกลุ่มทักษะวิชาชีพด้านอาหาร ต่อยอดสู่การเป็นเจ้าของธุรกิจขนาดเล็กกับ 3 หลักสูตร ได้แก่ 10 เมนูยอดนิยม อร่อยง่ายๆ หลักสูตรสร้างตัวกับเมนูดีลิเวอรี่ และ หลักสูตรเครื่องดื่มร้อน-เย็นเต็มสูตร โดยเริ่มคลาสแรกด้วยหลักสูตร 10 เมนูยอดนิยม อร่อยง่ายๆ สำหรับร้านอาหารตามสั่งทั่วไป โดย “เชฟบ๊อค” บุญสมิทธิ์ พุกกะณะสุต



ผู้บริหารบุญรอดฯ ลงนามถวาย พระพร “กรมพระศรีสวางควัฒน”

นายวุฒา ภิรมย์ภักดี ประธานกรรมการ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด พร้อมด้วย นางณัฐวรรณ ภิรมย์ภักดี ทิพย์สุวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ นำแจกันดอกไม้ไปถวายหน้าพระรูป สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี พร้อมลงนามถวายพระพร ขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวรและมีพระพลานามัยแข็งแรง ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจในด้านวิชาการ วิทยาศาสตร์ และการแพทย์ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน



บิกัด้อย-ณิชนพ นั่งตำแหน่ง นายกสมาคมกีฬาคนพิการ ทางสมองฯ สมัยที่ 2

ร.ท.ณิชนพ ภิรมย์ภักดี นั่งตำแหน่งนายกสมาคมกีฬาคนพิการทางสมองแห่งประเทศไทยต่อเนื่องสมัยที่สอง (วาระ 4 ปี 2563-2567) โดยได้ผลโหวตเอกฉันท์ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปีในห้องประชุม 217 อาคารสนามกีฬาราชชมมงคลกีฬาสาธิต ประจวบคีรีขันธ์พร้อมเดินเครื่องหนุนทัพนักกีฬาพาราไทยสู้ศึกใหญ่ทุกระดับ รวมทั้งพาราลิมปิก โตเกียว เกมส์ ในปี 2020



สิงห์ หนุนน้องวินนี่ เด็กไทยนักบิดดาวรุ่งวัย 8 ปี

สิงห์ คอร์ปอเรชั่น สนับสนุนเด็กไทยน้องวินนี่-ธนาชานนท์ ศรีเพชรสุวรรณ เจ้าหนูนักบิดวัย 8 ขวบ ดาวรุ่งเด็กไทยเจ้าของแชมป์มินิไบค์มากมาย ให้น้องวินนี่ได้เดินทางไปเข้าร่วมการแข่งขันเป็นนักแข่งรถจักรยานยนต์ทางเรียบจากทีมงานมืออาชีพถึงประเทศสเปน ดินแดนต้นตำรับนักแข่งรถจักรยานยนต์ หวังพัฒนาทักษะน้องวินนี่ก้าวสู่เวทีโลกและสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยต่อไป



เปิดคลาสเมนู “เครื่องดื่มร้อน-เย็น เต็มสูตร” อร่อยง่าย ทำขายได้ทันที

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เปิด “สิงห์อาสาอบรมสร้างอาชีพ” กลุ่มทักษะวิชาชีพทางด้านอาหาร หลักสูตรที่สอง “เครื่องดื่มร้อน-เย็นเต็มสูตร” โดยร่วมกับทีมอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เดินหน้าพัฒนาทักษะวิชาชีพด้านอาหารให้กับผู้ได้รับผลกระทบจากพิษโควิด-19 โดยเมื่อเรียนจบคอร์สแล้วสามารถทำขายได้ทันที ด้วยเงินทุนเพียงเล็กน้อย เพื่อให้ผู้มาอบรมได้สร้างอาชีพ สร้างรายได้ดูแลครอบครัว



สร้างตัวกับเมนูดีลิเวอรี่

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด เริ่มหลักสูตรที่สาม “สร้างตัวกับเมนูดีลิเวอรี่” ในโครงการ “สิงห์อาสาอบรมสร้างอาชีพ” ช่วยเสริมทักษะให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 นำไปต่อยอดสร้างอาชีพ สร้างรายได้ดูแลครอบครัว ในงานมี 3 เชฟดัง “เชฟชุมพล แจ้งไพร” “เชฟป้อม” ธนรักษ์ ชูโต และ “เชฟปิ๊ก” สรสมัย เวทธีระพจน์ มาลงมือสอนด้วยตัวเอง พร้อมให้ความรู้ด้านการเพิ่มมูลค่าของอาหารดีลิเวอรี่เพื่อตอบรับกับพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป โดยเมื่อเรียนจบคอร์สสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ทันที



บิ๊กรัง ได้รับเลือกตั้งเป็นนายก สมาคมกีฬาออลฟุตเป็นสมัยที่ 7

บิ๊กรัง-นายรังสฤษดิ์ ลักษิตานนท์ ผู้ช่วยประธานกรรมการบริหารอาวุโส บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด ได้คะแนนเสียงโหวตจากสมาชิกอย่างท่วมท้นให้ดำรงตำแหน่งนายกสมาคมกีฬาออลฟุตแห่งประเทศไทย เป็นสมัยที่ 7 (วาระ 2563-2567) ในการประชุมใหญ่สามัญประจำปี ณ โฟฮาลีย์ เลเซอร์ ปาร์ค ประกาศจะพาออลฟุตไทยพัฒนาและสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยต่อไป หลังจากที่ได้สร้างรากฐานความมั่นคงให้กับวงการออลฟุตเยาวชนมาอย่างยาวนาน ■



Virtual Reality

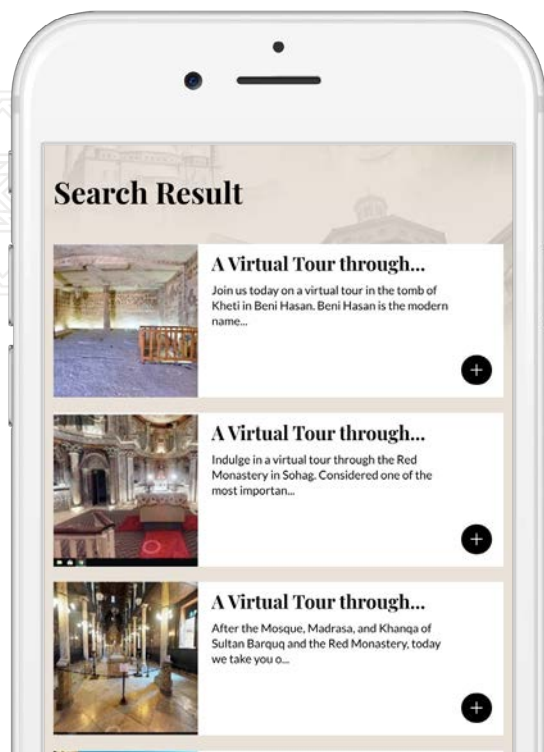
TOUR

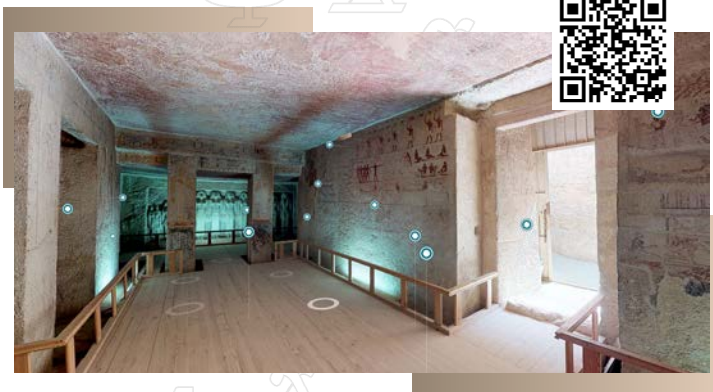
เรื่อง: Singha Magazine

เดี๋ยวนี้เทคโนโลยีพาเราไปเที่ยวรอบโลกได้ด้วยระบบ “VR ทัวร์” หรือ “การท่องเที่ยวแบบเสมือนจริง” (Virtual Reality Tour) แล้วยุคหน้าคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ตโฟนเราก็เที่ยวพีระมิดหรือพีพีรภัณท์ระดับโลกได้แบบ 360° หลายคนรู้จัก VR ทัวร์นานแล้วแต่ยังไม่เคยลองเข้าไปดู วันนี้เราเลยมาแนะนำให้ลองกันและถือโอกาสพาไปเที่ยวใกล้ๆ ถึงดินแดนในฝันที่ช่วงนี้เรายังไม่มีโอกาสได้ไปสัมผัสด้วยตัวเอง

VR ทัวร์สุสานโบราณอียิปต์

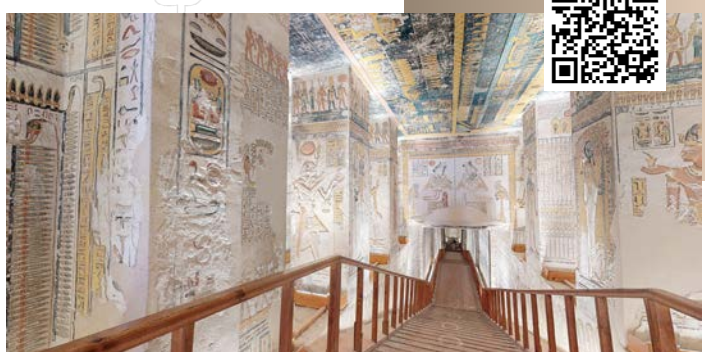
ใครที่หลงใหลดินแดนแห่งทะเลทรายและพีระมิดบอกได้เลยว่าไม่ควรพลาดเพราะถึงจะเป็นแบบ VR ทัวร์แต่มันดึงดูดของประวัติศาสตร์หลายพันปียังทะลุหน้าจอออกมาให้เราารู้สึกว่าได้อยู่แค่เสี้ยวๆ “VR ทัวร์สุสานอียิปต์” ก็จะเจอหลายเว็บที่มีลิงค์ให้เราคลิกหรือเข้าไปดูในเว็บไซต์ของรัฐบาลอียิปต์โดยตรง <https://egymonuments.gov.eg/en/mpSearchResult?q=virtual+tour> จากนั้นก็เลือกคลิกสถานที่ที่อยากเข้าชมได้เลย และนี่คือตัวอย่าง





สุสานสมเด็จพระราชินีเมเรสองค์ที่ 3

สุสานในช่วงราชวงศ์ที่ 4 ของอียิปต์ที่เมืองกิซา สร้างในช่วง 2,600-2,500 ปีก่อนคริสตกาล หรือประมาณ 4,600 ปีที่แล้ว ภายในยังมีสภาพค่อนข้างสมบูรณ์ พระราชินีเมเรสองค์ที่ 3 เป็นมเหสีของฟาโรห์คาเฟร และเป็นหลานสาวของฟาโรห์คูฟูผู้สร้างมหาพีระมิด กิซาที่โด่งดัง ใน VR ทัวรมีข้อมูลให้อ่านหลายจุด



สุสานรามเสสที่ 6

หนึ่งในสุสานที่กว้างกว่าสวยที่สุดในหุบผากษัตริย์ ของเมืองลักซอร์ สร้างในช่วง 1,147-1,136 ปีก่อน คริสตกาล หรือประมาณ 3,000 ปีที่แล้ว ผู้สร้างคือ ฟาโรห์รามเสสที่ 5 แห่งราชวงศ์ที่ 20 แต่รามเสสที่ 6 ทรงใช้เป็นสุสานของพระองค์ ข้างในสวยงามๆ VR ทัวร์ มีวิดีโอพาชมความอลังการแต่ไม่มีข้อมูลให้อ่าน



สุสานแห่งอเล็กซานเดรีย

สุสานฝังพระศพของกษัตริย์อียิปต์ในยุคที่ถูกโรมัน ปกครอง ค้นพบเมื่อปี ค.ศ.1900 ที่เมืองอเล็กซานเดรีย สุสานแห่งนี้ใช้งานในช่วง 30 ปีก่อนคริสตกาลจนถึง ประมาณปี ค.ศ. 395 ภายในมีโลงศพหินและช่องฝัง สี่เหลี่ยมที่เคยไว้ใช้บรรจุศพ บรรยายากใน VR ทัวร์ ที่ เราเห็นค่อนข้างทอลนเลยทีเดียว

How to

- คลิกเข้าไปในลิงค์ของสถานที่ เราจะไปอยู่ที่ทางเข้าของที่แห่งนั้น
- คลิกแล้วเลื่อนเมาส์ไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อดูทิศทาง
- นำเมาส์ไปชี้วงกลมที่มีสีขาวตรงกลางจะมีข้อมูลสถานที่หรือคลิปวิดีโอขึ้นมาให้ดู
- คลิกที่วงกลมใหญ่บนพื้นเพื่อย้ายจากจุดที่เรา (เสมือน) ยืนอยู่
- บางสถานที่ที่มีคลิปวิดีโอพาเดินชม



ดูภาพเสมือนจริง
ตามสายตา



ดูแบบห้องต่างๆ
ของสถานที่



ภาพเสมือนจริงสำหรับ
ผู้ที่มีการเชื่อมต่อ VR



ดูวิดีโอรอบ
ของสถานที่



ดูสถานที่ทั้งหมด
ในแบบขนาดย่อ



ย้ายไปจุดอื่นๆ



วัดขนาดพื้นที่ของ
สถานที่จริง



แสดงข้อมูล
หรือคลิปวิดีโอ

VR ทัวร์สมิธโซเนียน

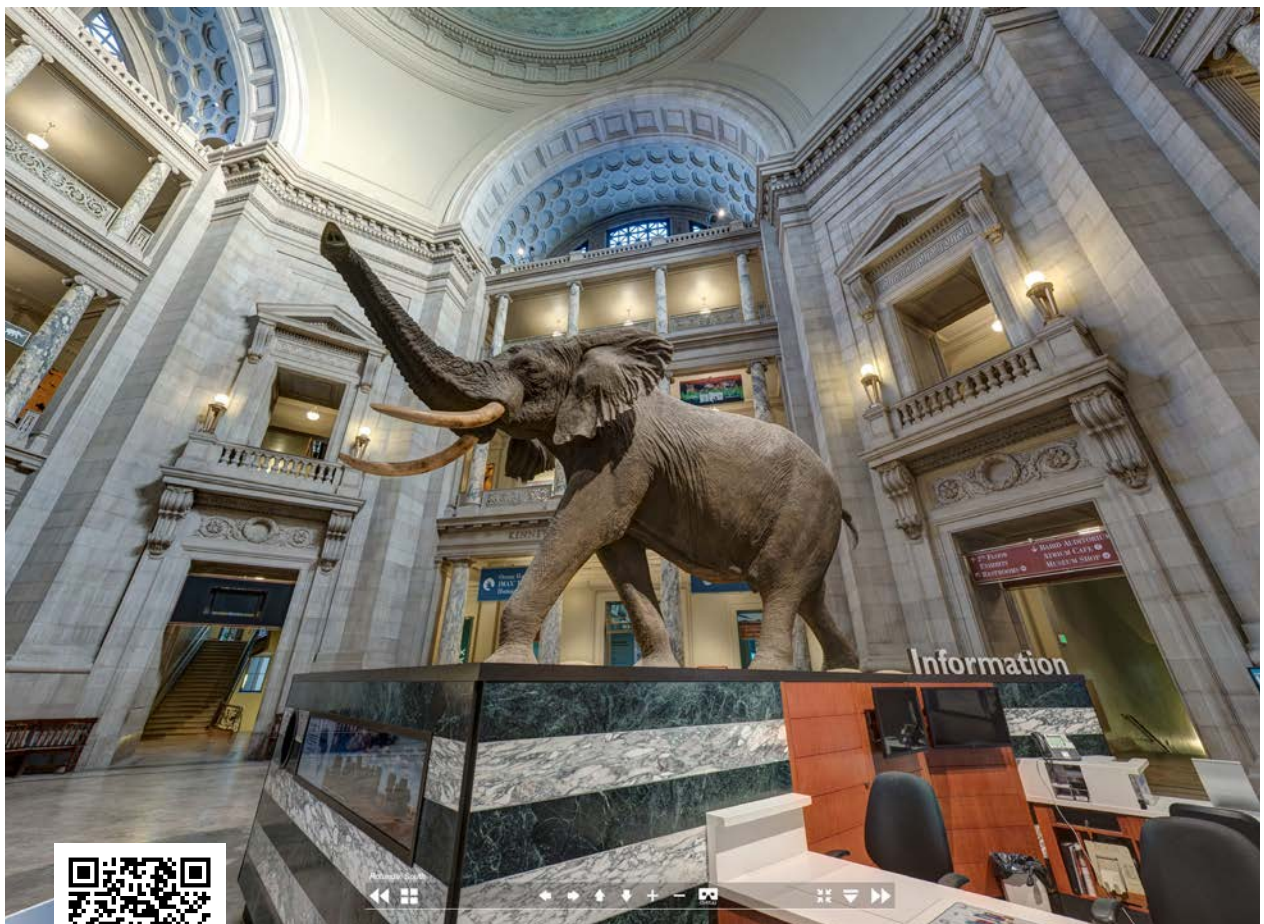
พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ธรรมชาติอเมริกา

จากอารยธรรมเก่าแก่ของโลกเราเปลี่ยนมาดูหนึ่งในพิพิธภัณฑ์ที่ขึ้นชื่อว่าดีที่สุดของโลกกันบ้าง พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ธรรมชาติแห่งชาติอเมริกาของสถาบันสมิธโซเนียน รวบรวมเรื่องราวจากยุคดึกดำบรรพ์ตลอดจนถึงประวัติศาสตร์ทางวัฒนธรรมของมนุษย์ ปกติเปิดให้เข้าชมฟรีแต่ตอนนี้ต้องดูผ่าน VR ทัวร์ไปก่อน คลิกเข้าชมที่ https://naturalhistory2.si.edu/vt3/NMNH/z_tour-022.html VR ทัวร์ของที่นี่มีฟังก์ชันที่ใช้งานง่ายมาก มาดูตัวอย่างกัน



How to

- ระบบจะโชว์แปลนของพิพิธภัณฑ์โดยอัตโนมัติ คลิกไปที่แปลนเพื่อปิด หรืออยากข้ามไปโซนไหนก็คลิกเลือกโซนที่แปลนได้เลย
- คลิกขวาจะมีเมนูขึ้นมาให้เลือกว่าจะดูในมุมมองไหน
- ลูกศรบนพื้นจะบอกทิศทางให้เดินไป
- แถบเมนูด้านล่างคือเลือกทิศทางและซูมเข้าออก
- คลิกที่ไอคอนรูปกล้องจะช่วยขยายภาพสิ่งของในตู้จัดแสดง





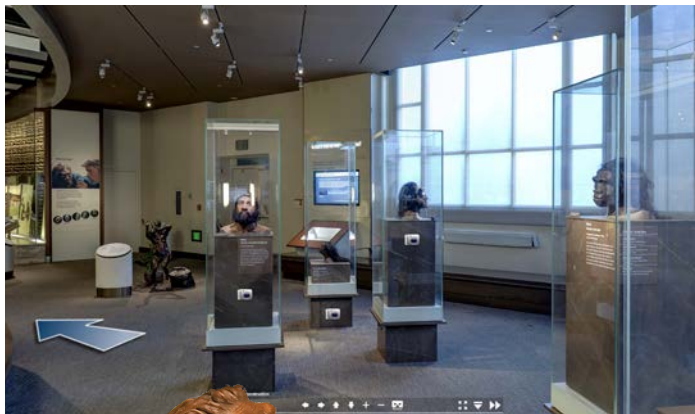
Hall of Geology, Gems, and Minerals

โซนจัดแสดงด้านธรณีวิทยาที่อยู่บนชั้น 2 ของอาคาร จัดแสดงเปลือกโลกจำลอง หินรูปลักษณะแปลกๆ หินแร่ตามธรรมชาติ หินอุกกาบาต ไปจนถึงเครื่องประดับและอัญมณีชื่อดัง เช่น เพชรโฮป (Hope Diamond) เพชรขนาดใหญ่ 45.52 กะรัต ว่ากันว่าเป็นเพชรต้องสาป



Dinosaurs Hall

โซนจัดแสดงซากฟอสซิลโครงกระดูกของไดโนเสาร์ของจริง มีส่วนหัวบ้าง ขาบ้าง ปากบ้าง ที่เด่นที่สุดก็เจ้าทีเร็กซ์กับเจ้าสามเขา ไทรเซราทอปส์ มีตัวอย่างฟอสซิลที่สมบูรณ์ของไดโนเสาร์กว่า 40 สายพันธุ์ มีห้องฟอสซิลแล็บที่ปกติจะมีนักวิจัยมานั่งศึกษาหรือต่อฟอสซิลกันให้เห็นจะๆ



Hall of Human Origins

โซนจัดแสดงต้นกำเนิดของมนุษย์ มีหัวกะโหลกจำลองให้ดูกว่า 70 ชิ้น บ่งบอกวิวัฒนาการของมนุษย์ที่น่าจะเริ่มมาตั้งแต่ 6 ล้านปีก่อน ตั้งแต่ยังเป็นลิงจนเป็นคนเดินหลังตรงมาถึงการเริ่มสร้างสังคม วัฒนธรรม ความเจริญด้านต่างๆ กระทั่งถึงปัญหาโลกร้อนที่เกิดขึ้นเพราะมนุษย์ในปัจจุบัน

ที่จริง VR ทัวรมีมานานแล้ว แต่เพิ่งมาฮ็อตมากๆ ก็ช่วงที่เราทุกคนต้องอยู่แต่ในบ้าน ถึงจะไม่ฟินเท่ากับได้ไปเที่ยวด้วยตัวเอง แต่ก็เปิดหูเปิดตาพาเพลิดเพลินได้ไม่น้อย ไม่ใช่เฉพาะที่ต่างประเทศเท่านั้น พิพิธภัณฑ์และที่เที่ยวในไทยเขาก็ทำระบบ VR ทัวร์ไว้เหมือนกัน อยากไปดูที่ไหนที่ไปเองไม่ได้ แค่เสิร์ชกูเกิ้ลหาลิงค์หรือ QR Code เราก็จะไปดูได้ทุกที่ที่เราอยากไป ■



HAPPY



เพื่อนสิงห์โซเชียล
“ความสุข” จากงานอดิเรก

HOBBIES

เรื่อง: Singha Magazine

ไม่ว่าในอนาคตจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องอยู่แต่ในบ้านกันอีกไหม แต่ที่ผ่านมาก็ทำให้รู้สึกว่าการอยู่แต่ในบ้านแอบปี้ดีเหมือนกัน เพราะนอกจากจะได้ใช้เวลากับคนที่เรารักมากขึ้น เรายังมีเวลาพอจะหากิจกรรมสร้างสรรค์มาผ่อนคลายความเครียดและเพิ่มพูนทักษะของเราไปในตัว

ชาวสิงห์หลายคนมีงานอดิเรกที่ชื่นชอบส่วนตัวและถือโอกาสกลับมาทำเก่าเพื่อตอนอยู่กับบ้าน พอทำเสร็จก็โพสต์ลงโซเชียลมีเดีย **เผยมุมของตัวเองที่หลายคนในที่ทำงานไม่เคยเห็น บางคนมีฝีมือทำอาหารเหมือนเชฟมือหนึ่ง บางคนวาดรูปเก่งเหมือนศิลปินมืออาชีพ** กิจกรรมยามว่างที่ชาวสิงห์หลายคนโชว์ให้เห็นดูแล้วน่ารักน่าประทับใจ และแสดงถึงความสุขของพวกเขา

สิงห์ แมกกาซีน ขอนำความสุขจากงานอดิเรกมาแชร์กันโดยทีมงานตามไปพูดคุยกับหลายคนที่ได้ทักษะดีๆ จากงานอดิเรก จริงอยู่ว่าเราพูดคุยด้วยได้ไม่หมดทุกคน แต่คนที่เรามีโอกาสคุยด้วยต่างก็มีเรื่องน่าสนใจที่พวกเขายินดีจะแชร์ ดูแล้วน่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้อีกหลายคนมองหางานอดิเรกที่ชอบมาทำกันมากขึ้น ในอนาคตใครจะรู้ มันอาจเป็นทางเลือกที่สำคัญกับชีวิตเราก็เป็นได้

ภาพ: ปรัชพล มะอะอุ

• PHOTO MANIPULATION •

ปรีชาพล มะอะอุ

ผู้จัดการส่วนกลยุทธ์สื่อสารการตลาด, BRT

การถ่ายภาพไม่ใช่แค่การบันทึกความทรงจำสำหรับฟီอรรถเพราะเขาชอบจะนำภาพที่ถ่ายไปเติมแต่งจินตนาการด้วยคอมพิวเตอร์กราฟิกในสไตล์ของเขาจนเกิดภาพใหม่และเรื่องราวใหม่ขึ้น คนอื่นอาจจะมองว่าเขาเป็นช่างภาพ แต่ฟီอรรถบอกว่าจริงๆ เขาเป็นคนสร้าง(สรรค์)ภาพ

ฟီอรรถถ่ายภาพมานานกว่า 10 ปี เคยเรียนรู้การถ่ายภาพและแต่งภาพจากมืออาชีพในบริษัทโฆษณาและเคยเป็นลูกศิษย์ช่างภาพระดับโลก จากคนถ่ายรูปไม่สวยได้พัฒนาเป็นช่างภาพสายพอร์ตเทรต และตอนนี้ก็เป็นคนติดต่อภาพตามจินตนาการ



เมื่อก่อนฟီอรรถจะออกไปตระเวนถ่ายรูป ทหารายได้พิเศษด้วยการถ่ายรูปบ้าง แต่เดี๋ยวนี้เขารู้สึกว่าอยากจะทำให้ภาพเปลี่ยนเรื่องราวไปได้เรื่อยๆ ไม่มีลิมิตในตัวเอง ความสุขของฟီอรรถจึงเป็นการไปถ่ายภาพเพื่อมาแต่งเติมตามใจชอบในสไตล์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง

“ภาพที่ออกมามันอาจจะไม่ใช่งานแมสแต่ผมทำแล้วภูมิใจ คนที่มาดูงานผมบางคนก็มองว่ามันหลุดโลกไป บางคนก็ชอบซึ่งผมก็ดีใจ แต่ผมไม่ได้คาดหวังค่าชมอะไรมากมาย ผมทำเพราะความชอบ”

ฟီอรรถบอกว่าอย่างน้อยเขาก็มีตัวตนเป็นอาร์ตติสคนหนึ่งในกลุ่มคนที่ชื่นชอบงานสไตล์ของเขา



“ผมจะเปลี่ยนนายแบบในภาพของผมกลายเป็นอัครวินทือดาบสู้มังกร หรือตีบปิกนางฟ้าให้นางแบบ พาไปดินอยู่บนก้อนเมฆ อะไรทำนองนี้ ผมชอบแต่งภาพแนวแฟนตาซี เพราะเป็นสิ่งที่เราไปถ่ายรูปมาไม่ได้ มันอยู่ในจินตนาการตอนแต่งภาพผมรู้สึกว่าได้เอ็กซ์เซอร์ไซส์จินตนาการในหัว”



• DRAWING •

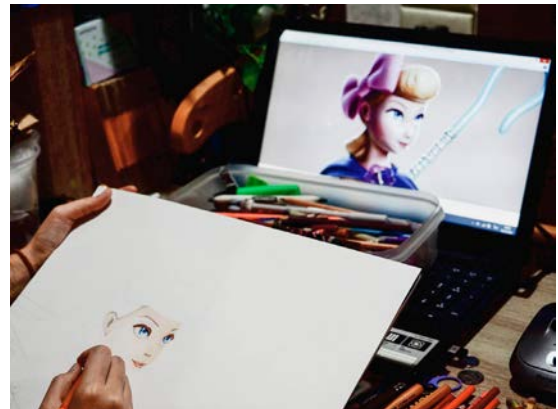
วิภาวี เวศย์ชวลิต

เจ้าหน้าที่กลยุทธ์การตลาดบีเอสดี, BRT

น้ำฝนชอบวาดภาพตั้งแต่เด็ก เธอได้แรงบันดาลใจจากคุณพ่อที่วาดภาพเก่งและน้ำฝนเองก็มีพรสวรรค์ด้านนี้ น้ำฝนไม่เคยเรียนวาดรูป ไม่ได้ฝึกตามยูทูบ ไม่ได้วาดตามขั้นตอนในหนังสือ แต่เมื่อไม่ได้ถูกต่อ ยอดมาทางสายนี้ การวาดภาพจึงกลายมาเป็นงานอดิเรกที่น้ำฝนไม่เคยทิ้ง

เธอมักจะวาดภาพเหมือนบุคคลเพราะมองว่ามันท้าทาย หากวาดแล้วคนอื่นดูไม่ออกกว่าเป็นใครก็จะทิ้งแล้ววาดใหม่ จนกว่าจะเหมือน นอกจากนั้นก็จะวาดอะไรตามใจชอบ เน้นงานวาดมือด้วยดินสอหรือปากกาดำ

“เราเห็นอะไรก็จะชอบจับมาวาดเล่น วาดจากจินตนาการบ้าง วาดจากแบบบ้าง เคยมีคนมาเชียร์ให้เปิดเพจรับจ้างวาดรูปเหมือนกัน **แต่เราเน้นวาดรูปเพื่อความเพลิดเพลิน พอคิดจะวาดปุ๊บก็หยิบกระดาษมาวาดเลย** พอถูกทวงสมาชิกก็หยุดเลยเหมือนกัน เลยคิดว่าไม่รับทำดีกว่าละ”



ช่วงที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน น้ำฝนมองไปเห็นก้อนเมฆและเกิดไอเดียที่จะวาดลายเส้นจากก้อนเมฆเป็นภาพต่างๆ เธอว่ามันมีเสน่ห์ที่เมฆแต่ละก้อนคนก็จะเห็นเป็นรูปร่างต่างกันไปตามจินตนาการ เป็นความสนุกที่ได้ถ่ายรูปเมฆก้อนนั้นไว้ก่อนที่มันจะเปลี่ยนรูปร่างแล้วเอามาวาดเป็นการดู เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่น้ำฝนได้รับการวาดภาพ

“การวาดภาพทำให้เราได้ฝึกสมาธิแล้วก็ทำให้มีความสุข ฝนจะชอบวาดรูปเหมือนไปเซอร์ไพรส์คนรู้จักในวันเกิด หรือไม่ก็วาดเพื่อนๆ เป็นตัวการ์ตูนส่งไปให้เขา พอเขาเห็นแล้วชอบเราก็จะรู้สึกดีมากๆ ค่ะ”



• PHOTOGRAPHING •

จตุรงค์ ไยเทศ

IT Support 1, BRB

“ผมไม่ใช่ช่างภาพ ผมเป็นแค่เจ้าหน้าที่ไอทีที่ชอบถ่ายภาพ”
ไผ่บอกกับเราและเราก็ตีความว่าไผ่ชอบถ่ายภาพจริงๆ เพราะทุกวันที่เขามาทำงาน ไผ่จะพกกล้องถ่ายรูป DSLR มาด้วย หยิบติดมาเพื่อเจอโมเมนต์น่ากดชัตเตอร์ เขาไม่ถนัดถ่ายภาพคนแต่ชอบถ่ายภาพวิว

“ผมชอบถ่ายรูปเพราะผมวาดรูปไม่เป็น ตอนเด็กๆ เพื่อนคนอื่นวาดรูปเขาจะวาดรูปวิว มีภูเขา แม่น้ำ พระอาทิตย์ ผมก็อยากวาดได้แต่วาดไม่เป็นเลยถ่ายรูปเอา คงเพราะแบบนี้ผมเลยชอบถ่ายภาพวิว **ตอนนี้ก็ไม่ใช่ว่าผมถ่ายรูปเก่งนะ แค่เราพยายามจะถ่ายให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ**”



ไผ่ศึกษาการถ่ายภาพจากยูทูบ ยูทูป เขาบอกว่าวันหนึ่งๆ เขาจะดูรูปเยอะมาก ดูตามไอจีจนมันซึมเข้าไปในสมองโดยเฉพาะในช่วงที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน เขาลิสต์ไว้เลยว่าอยากจะได้ภาพมุมนี้แสงแบบนี้ แล้วพอมีโอกาสก็จะออกไปเก็บภาพให้ได้อย่างที่ตั้งใจไว้

“ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยออกไปถ่ายรูปแล้วฝนตก แล้วผมจะไม่ได้รูปอย่างที่คิดไว้ในหัว ผมก็จะไม่ถ่ายเลยวันนั้น ต่อให้มันกลายเป็นอีกบรรยากาศที่ถ่ายได้ผมก็ไม่ถ่าย เพราะผมชอบโมเมนต์การถ่ายรูปให้ได้ตามที่คิด ผมชอบอารมณ์ของตัวเองที่พุ่งออกไปเพื่อที่จะเก็บรูปจังหวะนั้นให้ได้ ผมว่าที่ผมต้องพกกล้องมาทุกวันก็เพราะฟิลลิ่งนี้ละ”

ไผ่พกกล้องมาทุกวันเขาเลยได้รูปสวยๆ ในบริษัทหลายรูป แม้ไม่ใช่มุมแปลกใหม่ก็ไม่มีปัญหาเพราะความสุขของไผ่ไม่ใช่การถ่ายภาพให้สวยกว่าหรือแปลกกว่าใครแต่เป็นการได้ถ่ายรูปอย่างใจเท่านั้นเอง

• COOKING •



“การทำอาหารก็เหมือนการกำสรวล
อย่างหนึ่ง บางคนอาจจะทำแล้วเหนื่อย เพื่อ
แต่สำหรับพี่มันเป็นการพักผ่อน
พี่มองว่าการทำอาหาร
เป็นเรื่องฝึกหัด เป็นเรื่องซึ่งบวก
ที่กำแล้วจรรโลงใจ”

ผู้ที่เป้นทั้งครูและไอดอลของพีไนต์ คือ
คุณเป้า นุชนันท์ ไอสถานนท์ ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านอาหาร ทุกวันนี้หลังเลิกงานหรือวันหยุด
พีไนต์จะไปที่บ้าน 20 มิถุนา บ้านของคุณเป้า
ที่รวมกลุ่มคนชอบทำอาหาร เขายินดีจะนั่ง
แกะสลักผักเคียงข้าวแช่ไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง
เพื่อถ่ายทอดความตั้งใจและความสุขถึงคน
ที่จะรับประทาน



อันนี้สูตรโบราณผัสมือพีไนต์



“การทำอาหารคือการส่งมอบความสุข
หรือความรักให้กับคนที่รับประทาน อาหาร
ที่เราทำ เราพยายามจะทำให้ดีที่สุด พี่จะ
ชอบโมเมนต์ที่คนทานอาหารของเราแล้วมี
รอยยิ้มที่ทางตานิดหนึ่ง ถึงเขาไม่พูด พี่ก็ดีใจ
แล้วว่าเขาชอบอาหารของเรา”

เห็นพีไนต์รักการทำอาหารขนาดนี้
เมนูที่พี่เขาชอบจริงๆ คือ ปาท่องโก๋ (รักลิ้น
แอมโมเนีย) ถ้ามีเวลาพี่เขาก็จะหมักแป้ง
ทอดเอง ทีมงานก็อยากเป็นผู้โชคดีที่ได้ชิม
ฝีมือพี่เขาจริงๆ

กลารัส สับตุล

Operation Development Manager, BRS

วัยเด็กที่ได้เข้าครัวทำอาหารกับคุณพ่อ
เป็นความสุขที่ทำให้พีไนต์ไม่เคยหยุดรัก
การทำอาหาร เขาทำได้ทั้งอาหารคาวและ
หวานและมักจะใช้เวลาว่างส่วนใหญ่อยู่
ในครัวหรือไม่กี่ไปรวมตัวกับเพื่อนๆ ที่รัก
ชอบการทำอาหารเหมือนกัน

พีไนต์ได้ทักษะทำอาหารจากที่บ้าน
ฝึกเอง ครูฝึกหลักจำบ้าง แม้จะมีฝีมือที่
เปิดร้านได้แต่พีไนต์เน้นทำอาหารเพื่อความ
เพลิดเพลิน ยามที่ได้พูดถึงอาหาร แววดา
ของพีไนต์จะเผยความสุขและการทวน
รำลึกถึงแต่ละเมนูที่เขาเคยทำ



• YOUTUBER •

ณหลวงรรณ วัฒนะ

เจ้าหน้าที่พัฒนาการขาย บริหารช่องทางการจัดจำหน่าย, BRT



ชาวสิงห์น้องใหม่ที่เราแอบรู้มาว่าเธอเป็น YouTuber สายบิวตี้แอนด์ไลฟ์สไตล์ ฝนตกก็เหมือนสาว ๆ มากมายที่ชอบเครื่องสำอาง แต่เธอเป็นสาว ๆ ส่วนน้อยที่กล้าผ่านนักเลงคีย์บอร์ดมารีวิวเครื่องสำอางผ่านยูทูป ช่องของเธอชื่อว่า Fontok km

“ฝนชอบเครื่องสำอางแล้วก็ชอบดูยูทูปมากด้วยละ พอดูบ্ল็อกเกอร์ดังๆ รีวิวเครื่องสำอางเราก็อยากจะรีวิวบ้าง เราเองก็เรียนมาทางออกแบบสื่อ ชอบทำศิลปะอยู่แล้ว เลยคิดว่าถ้าเราสิ่งที่เราทำได้และสิ่งที่เราชอบ มากำทำให้เกิดประโยชน์กับคนอื่นได้ก็จะดี”



การรีวิวเครื่องสำอางมีประโยชน์ที่จะช่วยให้สาว ๆ ตัดสินใจได้ว่าควรจะซื้อผลิตภัณฑ์แบบไหนที่เหมาะสมกับตัวเองแต่คลิปในช่องของฝนตกจะมีเอกลักษณ์ที่เธอจะรีวิวในสิ่งที่เป็นตัวตนของเธอ ฝนตกไม่ใช่สายแต่งหน้าอย่างเดียว เธอชอบท่องเที่ยวและออกไปใช้ชีวิต เธอจึงมีคลิปซีรีส์ที่พา Subscriber ไปเที่ยวในที่ต่างๆ หลังจากอัดคลิปถ่ายทำด้วยตัวเองแล้วก็กลับมานั่งตัดต่อด้วยตัวเองอีก

“การทำยูทูปตอบโจทย์ชีวิตฝนมาก ฝนเรียนจบแล้วแต่ไม่ยอมท่งหางายจากการทำสื่อก็เลยใช้เวลาว่างมาเติมไฟเรื่องนี้ พยายามทำคลิป คิดคอนเทนต์ในส่วนที่เราชอบ ฝนไม่อยากทิ้งในสิ่งที่ฝนรักจึงพยายามทำอย่างสม่ำเสมอ แม้จะไม่ได้มีคนดูมากมายอะไร แต่เราทำแล้วมีความสุข ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนก็โอเคแล้วค่ะ”

ในฐานะ YouTuber เพื่อสาว ๆ เราถามคำถามยอดฮิตกับฝนตกว่า ทำไม่ผู้หญิงอย่าหยุดสวย?

“ผู้หญิงเราต้องสวย ไม่ใช่สวยเพื่อให้ผู้ชายมาชอบนะคะ แต่สวยเพื่อออกไปทำ activities ในแบบที่เป็นตัวเราได้อย่างมั่นใจในตัวเองค่ะ”



• ADMIN PAGE •

ปิยะพงษ์ กรินทร์ธัญญ์

เจ้าหน้าที่กิจกรรมการตลาด, BRT

แซมเป็นนักวิ่งมาราธอนที่กวาดมาแล้วหลายรางวัล เขายอมรับว่าตัวเองบ้าวิ่ง แต่นอกจากวิ่ง แซมยังเป็นเจ้าของเพจเฟซบุ๊กที่ชื่อ Heart Attack Sports กิจกรรมยามว่างอีกอย่างของแซมจึงเป็นการดูแลและผลิตคอนเทนต์ลงเพจของตัวเอง

เนื้อหาในเพจของแซมเกี่ยวกับการวิ่งที่เขารัก มีเรื่อง “เพช (pace) ศึกษา” เป็นรายการประจำ แซมจะไปสัมภาษณ์นักวิ่งทั้งแบบไลฟ์ผ่านเฟซบุ๊กและนัดเจอตามสนามวิ่ง เขาอยากแชร์เรื่องราวของนักวิ่งแต่ละคนแม้จะต้องลงทุนลงแรงและไม่มีรายได้พิเศษอะไร

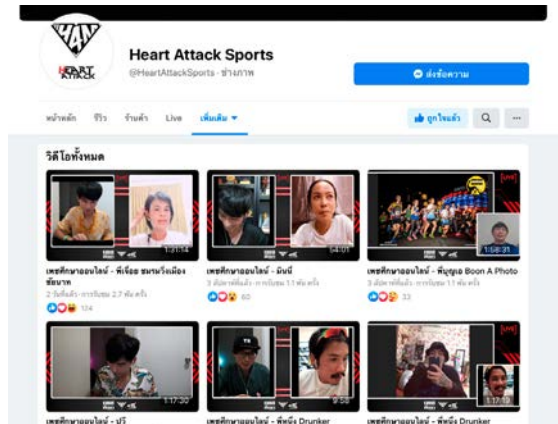
“นักวิ่งต่างคนต่างมีประสบการณ์ที่น่าสนใจ คนวิ่งเก่งเขาก็จะแชร์

เทคนิค ส่วนคนที่วิ่งเพื่อสุขภาพเขาก็จะแชร์

แรงบันดาลใจ **ผมสนุกที่ได้คุยกับคนที่ชอบอะไรเหมือนๆ กัน**

และทำให้ผมได้ข้อคิดจากนักวิ่งท่านอื่นๆ เป็นการเติมพลัง

ให้ทั้งลูกเพจแล้วก็ตัวผมเองด้วยครับ”



แซมเคยได้ค่าขนมจากเพจเพราะแต่ก่อนเขาจะโพสต์ขายรูปนักวิ่งที่เขาและน้องชายไปถ่ายรูปไว้ตามงานวิ่งต่างๆ แต่เมื่อมีเว็บบอร์ดที่ทำธุรกิจเปิดขายรูปนักวิ่งโดยตรง แซมจึงเปลี่ยนเพจของตัวเองมาให้ความรู้เรื่องการวิ่งในโทนสบายๆ ตามสไตล์ของเขา แซมไม่มีรายได้จากเพจอีกมีแต่ความสนุกที่ได้ทำ

“ผมทำเอามันอย่างเดียวเลยครับ ทำในแบบที่เป็นตัวเรา พอทำแล้วก็ช่วยเติมไฟให้เรายากวิ่งอยู่เรื่อยๆ ผมตั้งใจว่าจะวิ่งไปจนแก่และก็คงจะทำคอนเทนต์เรื่องวิ่งไปจนแก่ด้วยเหมือนกัน”

แซมฝากติดตามเพจของเขาและเชิญชวนให้ทุกคนออกมาวิ่งเพื่อดูแลสุขภาพ จะได้อยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ

• BUDDHA AMULETS •

สุนัย เถนแสน

Business Application Support 2, BRB

ถ้าของเก่าแต่ละชิ้นมีเรื่องราวประวัติศาสตร์ พระเครื่องแต่ละองค์ก็มีเรื่องของความเชื่อ คำสอนของพระเกจิอาจารย์ แนวคิดของคนโบราณในการสร้างพระ พี่สุนัยสั่งสมประสบการณ์อยู่ในวงการพระเครื่องมา 20 ปีจนได้ชื่อว่าเป็นเซียนพระคนหนึ่ง “เราเปรียบว่าพระเครื่องแต่ละสายอยู่ที่ปลายนิ้วมือเรา พี่จะศึกษาไปให้สุดปลายนิ้วนั้นๆ ก่อนแล้วค่อยเริ่มนิ้วใหม่ เราจะไม่ศึกษาข้ามสายไปตามกระแสเพราะถ้าทำอย่างนั้นเราจะไม่ได้ความรู้ที่แท้จริง ความรู้ก็เกิดจากคนรอบข้าง คนในวงการนี้มีแนวคิดกันทุกคน พี่ก็ฟัง กลั่นกรอง แล้วเอามาประมวลผลกับตัวเอง”



พี่สุนัยบอกว่าวงการพระเครื่องต้องเริ่มจากความชอบ ถ้าใจไม่ชอบไม่เชื่อ มองแค่มูลค่าแล้วโดดเข้ามาทำจะไปไม่รอด เขาเองก็เริ่มจากความชอบ เก็บเป็นของสะสม เมื่อสะสมได้มากพอทั้งองค์พระและองค์ความรู้ถึงค่อยมาต่อยอดชีวิตด้านมูลค่า



“พี่ไม่ได้มองว่าตอนนี้พระเครื่องมีมูลค่าเท่านี้ แต่มองว่าอนาคตหลังเกษียณเราจะทำอะไรต่อ ในเมื่อเราชอบและมีความรู้ด้านพระเครื่อง เราก็เฝ้าส่องมองไปใช้กับสิ่งที่เราชอบดีกว่าอยู่ว่างๆ”



“พระเครื่องไม่จำเป็นต้องราคาหลักหมื่นหลักแสนก็มีพุทธคุณเท่ากัน สำคัญว่าเรายึดถือพระเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เวลาเราจะทำอะไรได้ถูกคิด ถ้าเราคิดดีทำดีของพวกนี้ก็จะกำลังใจกับตัวเรา” ตอนนี้พี่สุนัยมีแบรนด์ของตัวเองชื่อ “เก๋าทัพ” ในเว็บไซต์ทำพระจันทร์ดอทคอม เขามีแผนจะเปิดหน้าร้านด้วย หลังจากเกษียณแล้วเขาจะไปทำร้านเดิมตัวจะได้มีสถานที่พบปะกับคนรู้จักที่รักพระเครื่องเหมือนกัน



• COLLECTING ANTIQUES •

ยุทธพงศ์ ชัยโรจน์

Business Development-Beer

Section Manager, FTT

เสน่ห์ของเรื่องราวและความทรงจำที่อยู่ในของเก่าแต่ละชิ้นทำให้ฟิอาร์หลงใหล การสะสมของเก่า เขาสะสมด้วยความสนุกที่ได้ศึกษาประวัติศาสตร์ ของเก่าแต่ละชิ้นมีคุณค่าเพราะเป็นเหมือนจิ๊กซอว์ที่ช่วยปะติดปะต่อเหตุการณ์ในอดีตที่เราไม่มีโอกาสได้เห็นด้วยตาของตัวเอง

“สิ่งที่ฟิอาร์ชอบที่สุดในของเก่าคือเรื่องราวของของแต่ละชิ้น ก่อนซื้อทุกครั้งฟิอาร์จะไปศึกษาว่าของเก่าชิ้นนี้ผลิตขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่ มันเหมือนเรานั่งไทม์แมชชีนย้อนกลับไปสนุกกับเรื่องราวที่อยู่ในของชิ้นนั้น”

ของสะสมชิ้นแรกของฟิอาร์เป็นกล้อง Canon AE-1 (1970s) ของคุณพ่อ จากนั้นเขาก็เริ่มสะสมอย่างอื่นอีกนับร้อยชิ้น อาทิ



นาฬิกาโรเล็กซ์คิงไมดาส (1970s) แก้ว Zig-zag (1920s) หนังสือเก่าแก่ที่ฝรั่งเศสเขียนถึงสยาม (1886) ยังมีรถยนต์รวมถึงของในอดีตที่เกี่ยวกับสิงห์ด้วย ฟิอาร์บอกว่าของเก่าแต่ละชิ้นไม่เพียงมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ มันยังมีคุณค่าที่เกิดขึ้นระหว่างทางกว่าที่เขาจะได้ของชิ้นนั้นมา

“ของเก่าที่ฟิอาร์ได้มาฟิอาร์จะจำได้ว่าเราซื้อมาจากใคร เราไปรู้จักเขาได้อย่างไร มันจะมีสตอรี่ที่ทำให้เราได้รู้จักเขา ได้คอนเนกชั่น ได้ความรู้จากคนรักของเก่าที่เขาให้คำแนะนำเรา กลายเป็นว่าเราได้เรื่องราวและความทรงจำดีๆ นอกเหนือจากเรื่องของประวัติศาสตร์”

ตลอด 20 ปีที่ฟิอาร์อยู่ในวงการสะสมของเก่าเขาไม่คิดสะสมเพื่อการลงทุนแต่เน้นเก็บรักษาคุณค่าของเรื่องราว หากว่าของที่เขาสะสมจะมีมูลค่าสูงขึ้นเขาก็ถือว่าเป็นโบนัสของชีวิต



“เราสะสมไว้ต่อให้ขายไม่ได้ มันก็ยังอยู่กับเรา มีมูลค่าทางใจ วันหนึ่งของเหล่านี้ก็จะเป็นตัวช่วยเล่าอดีตถึงคนรุ่นหลังต่อไป”



• ARCHERY •

วนิดา แสงแก้ว

Advertising Coordinator, BRB

ความท้าทายของการยิงธนูทำให้ฉันสนใจฝึกยิงธนูครั้งแรกตอนเรียนมหาวิทยาลัย เธอเริ่มตั้งแต่ธนูประเภทพื้นฐานไปจนถึงธนูที่มีการแข่งในระดับสากลและเคยได้เหรียญทองการแข่งขันแชมป์ประเทศไทย (บุคคลทั่วไป) ในธนูประเภท Recurve มาแล้วกว่าจะได้ขนาดนี้ก็ต้องฝึกหนักทีเดียว

ฉันไม่เคยมีโค้ชสอนยิงธนูอย่างจริงจัง เธอฝึกเองกับคนรู้ใจและเพื่อนๆ แอบดูคนที่เก่งกว่าและจำเทคนิคมาใช้ ตอนแรกๆ ฉันรู้สึกว่ามันยากมากเพราะธนูเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความละเอียดกับตัวเองสูง



“ถ้าจะยิงให้แม่น เราต้องซ้อมจนกล้ามเนื้อชิน ต้องบังคับทำให้ถูกเข้าแองเคอร์ให้ถูก หันหน้าให้ถูก หายใจให้ถูก **สำคัญคือควบคุม**

ความคิด ถ้าทำท่าถูกหมดแต่ยังมีความคิด
แง่ลบและใจยังแแกว่งอยู่ เราก็จะยังไม่เข้าเป้าค่ะ”

หลังจากเรียนจบ ฉันต้องแบ่งเวลาฝึกซ้อมไปทำงานทำ แม้จะอยากเป็นนักกีฬาตัวจริงแต่ปัจจัยหลายอย่างไม่เอื้อ เธอจึงเลือกยิงธนูเป็นงานอดิเรกและเข้าสนามฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันนี้ยังลงแข่งในแมตช์เล็กๆ ตลอด ไม่เคยคิดจะเลิกเพราะใจรักและได้สิ่งดีๆ จากการยิงธนูเยอะมาก

“ตอนยิงธนูเหมือนเราหลุดมาอยู่อีกโลกหนึ่ง เราจะลืมทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวเพราะเราต้องมีความสมาธิมาก ๆ จังหวะที่เรา น้าวสายแล้วลูกธนูพุ่งออกไป ความรู้สึกบางอย่างในตัวเราก็พุ่งออกไปด้วย เหมือนเราได้ปลดปล่อยอะไรบางอย่าง เป็นความรู้สึกที่ฉันชอบมาก”

ที่บ้านของฉันมีเป้ายิงธนูจำลองไว้ฝึกยิงในระยะ 10 เมตรที่ไว้ใช้แข่งยิงธนูเล่นๆ กับเพื่อนผ่านไลฟ์เฟซบุ๊กตอนอยู่บ้านด้วย

• EXERCISES •

ศศิภานต์ อภิธิกุล

ผู้จัดการแผนกธุรการและงบประมาณ กลุ่มกิจกรรมพิเศษ 3, BRT



ผู้หญิงใจดีวัยใกล้เกษียณที่ยังสดใส กระฉับกระเฉง รูปร่างดี เห็นอย่างนี้เพราะ พี่จู้มีงานอดิเรก คือ ออกกำลังกาย โดยออกวันละ 2 ชั่วโมง ออก 5 วันต่อสัปดาห์ และออกหลายๆ คลาส ไม่ว่าจะเป็นโยคะ เดิน ต่อยมวย เล่นเวท เซอร์กิตเทรนนิ่ง พอเลิกงานปุ๊บพี่จู้จะไปเข้าคลาสออกกำลังกายเป็นประจำอย่างมีวินัยรวมทั้งออกที่บ้านด้วย เรียกว่าขยันออกกำลังกายยิ่งกว่าคนอายุน้อยๆ

พี่จู้บอกว่าจริงๆ เธอไม่ใช่คนชอบออกกำลังกาย เพิ่งมาเริ่มออกตอนช่วงอายุ



40 ปี มีไปวิ่งบ้าง เดินแอโรบิคบ้างเพื่อดูแลสุขภาพมากขึ้นและบรรเทาภูมิแพ้ที่เป็นโรคประจำตัว ไหนจะโรคอื่นๆ ที่มาตามวัย

“วัยเรามันถึงเวลาของโรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ ถ้าไม่อยากป่วยเราก็ต้องออกกำลังกายป้องกันโรคพวกนี้ไว้ก่อน ออกแต่ละครั้งพี่ก็จะออกให้เหนื่อย ถ้าออกแค่นิดๆ หน่อยๆ ก็ไม่ได้อะไร”

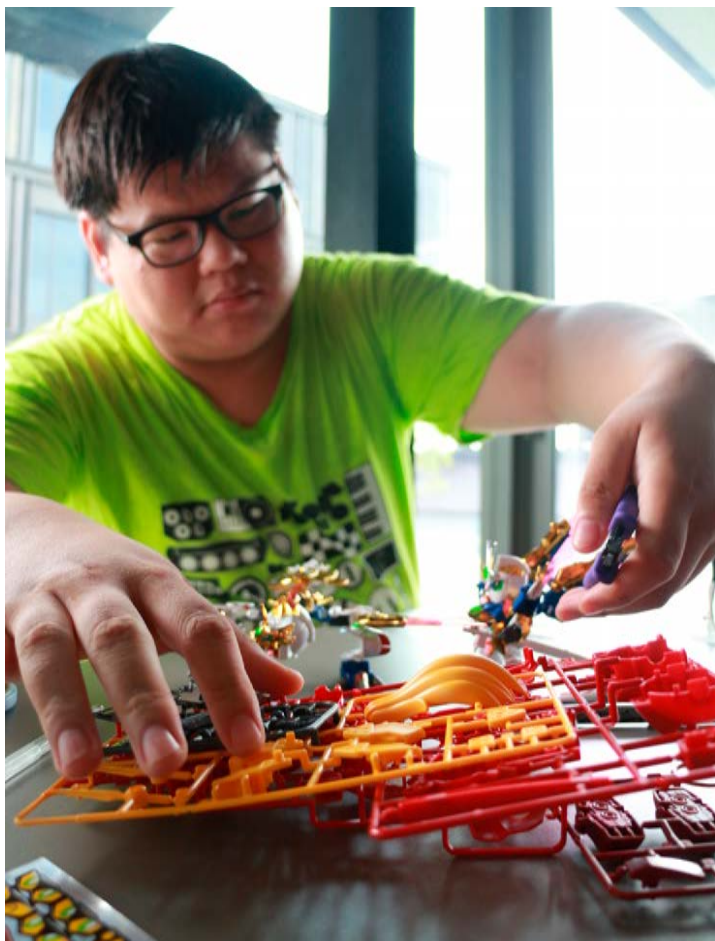
พี่จู้เคยป่วยเป็นน้ำในหูไม่เท่ากัน มีอาการบ้านหมุน อาเจียน เวียนหัวจนทำอะไรไม่ได้ หมอแนะนำให้ไปเล่นโยคะเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย พอทำตามแล้วอาการป่วยก็ดีขึ้นมาก หลังจากเริ่มเข้าคลาสโยคะแล้วจึงต่อยอดด้วยคลาสออกกำลังกายแบบอื่นทำให้พี่จู้ได้รู้จักคนมาก ได้ผ่อนคลายความเครียดหลังเลิกงาน กลายเป็นคนวัย 60 ที่สดใสแข็งแรง

“เราหลีกเลี่ยงความแก่ไม่ได้แต่เราก็ต้อง
ทำตัวให้ดูดีสมวัย พี่ไม่เลือกทำศัลยกรรม
เพราะเราอายุเยอะแล้วใครจะมาดู
พี่เลือกออกกำลังกายแล้วก็พยายาม
ไม่เครียด **พี่ว่าถ้าเราสุขภาพดี คิดดี
อารมณ์ดีเข้าไว้ เราก็จะเป็น
คนวัยเกษียณที่ดี”**

• GAMING •

ธัญธนัช ชัยรัตน์

IT Support 1, BRB

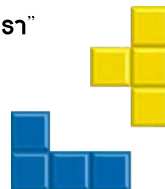


ความหลงใหลในวัฒนธรรมญี่ปุ่นทำให้เดี๊ยะมีงานอดิเรกหลายอย่าง เขาชอบต่อโมเดลกันพล่า สะสมฟิกเกอร์และเคยเป็นแฟนคลับวง BNK 48 แต่การเล่นเกมเป็นงานอดิเรกที่เดี๊ยะชอบที่สุด ถึงอย่างนั้นเขาก็ไม่ได้ติดเกมจนขาดความรับผิดชอบ แถมยังได้ทักษะด้านภาษาและการแก้ปัญหาจากเกม

เดี๊ยะบอกว่าที่เขาไม่ติดเกมจนเลยเถิดเพราะเขาชอบเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเล่นคนเดียว ทำให้บริหารเวลาตัวเองง่ายกว่าเล่นเกมออนไลน์กับเพื่อน เขาจะชอบเล่นเกมภาษาที่มีเนื้อหาไม่ต่างจากหนังหรือนิยาย



“เกมภาษาทำให้เราได้ฝึกภาษา และพาเราเข้าไปดูชีวิตของคนอื่น (ตัวละคร) เหมือนเราดูหนัง แต่มีเสน่ห์กว่าตรงที่เราเล่นเป็นตัวละครนั้นได้ หลายคนอาจจะเล่นเกมแค่อาบั้น แต่ผมเล่นเพื่อผลงานศิลปะในเกมและบทสรุปของเรื่องราวที่เกมสอนเรา”



อีกเกมที่เดี๊ยะชอบเล่นคือเตตริส (เตอรฺติส) เขามีเป้าหมายว่าจะฝึกเล่นเตตริสเพื่อไปแข่งรายการ Classic Tetris World Championship ระดับโลกที่อเมริกา ซึ่งคล้ายกับการแข่งกีฬาสีสปอร์ตแต่เป็นในรูปแบบออนไลน์ ทีมงานถามว่าในฐานะคนเล่นเกมเดี๊ยะรู้สึกอย่างไรที่หลายคนมองว่าเกมเป็นสิ่งปลูกฝังความรุนแรง

“ผมว่ามันเป็นข้ออ้างของคนทำผิด คุณทำไม่ดีเองแต่ไปโทษเกม เกมก็ไม่ต่างจากสื่ออื่นๆ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย การที่เราเล่นเกมอะไรไม่ได้แปลว่าเราต้องเป็นคนอย่างนั้น เราเล่นเกม เรารู้เลยว่าเราได้ประสบการณ์อะไรจากมันแล้วเราก็ตัดจำไว้แค่นั้นเองครับ”



• COLLECTING FIGURES •

ธนวัฒน์ สกุนาธวงศ์

HR Manager - Organization Development, BRB

ทุกคนต่างมีตัวละครในหนังหรือการ์ตูนที่ชอบ เมื่อตัวละครเหล่านั้นถูกจำลองมาเป็นหุ่นตัวเล็กที่เรียกว่า ฟิกเกอร์อาร์ต หลายคนจึงไปซื้อมาสละสมไว้เป็นคอลเลกชัน พี่หนุ่มก็สะสมฟิกเกอร์ เขาได้มาแชร์ให้เราเห็นว่าฟิกเกอร์ไม่ใช่แค่ของเล่น มันมีทั้งคุณค่าทางใจและมูลค่าที่เก็งกำไรได้เหมือนกัน

“ถ้าจะเล่นฟิกเกอร์ในแง่มูลค่าเราก็ต้องเก็งกำไรให้ถูกว่าตัวไหนจะราคาขึ้นหรือลง” พี่หนุ่มหยิบฟิกเกอร์แพดเม่จากเรื่องสตาร์วอร์ส (ภาค 2) ขึ้นมาและบอกว่าของถูกลิขสิทธิ์ตัวนี้ราคาอยู่ที่ 15,000 บาท เหตุที่แพงเพราะหายาก ผลิตน้อยและไม่ผลิตซ้ำ นักเล่นฟิกเกอร์ที่เล่นคอลเลกชันสตาร์วอร์สกำลังตามหามาครอบครอง



“มูลค่าของฟิกเกอร์จะมากับคุณค่าทางใจ ตัวที่คนต้องการมากอยากเก็บแต่หาไม่ได้จะมีราคาแพง **ถามว่าคุณค่าของมันคืออะไร คือความทรงจำวัยเด็กที่เราเคยดูหนังหรือการ์ตูนเรื่องนั้น มันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรานึกถึงช่วงเวลาที่เรามีความสุข**”



เสน่ห์ของฟิกเกอร์ (ของแท้) คือ รายละเอียดที่เหมือนจริงมาก ไม่ว่าจะเป็นเส้นผมที่พลิ้วไหว รอยยับของเสื้อผ้า หน้าตาของตัวละครที่เหมือนนักแสดงจริง หรือลายเส้นที่เหมือนหลุดมาจากโลกการ์ตูน ฟิกเกอร์จึงเป็นงานศิลปะอย่างหนึ่งที่เล่นได้

“การสะสมฟิกเกอร์ก็เหมือนสะสมงานศิลป์ เรามีความสุขเวลาที่เห็นมันอยู่ในตู้โชว์ ดูแล้วสบายใจ เกมสนุกตรงที่เราได้จัดให้มันอยู่ในท่าท่าๆ ทำแอคชั่นเหมือนในหนัง เซ็ตบรรยากาศให้มีเรื่องราวแล้วถ่ายรูปเก็บไว้”

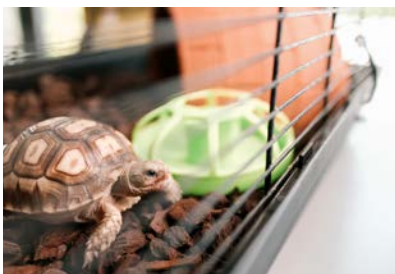
• PETS •

ประภาพร จิงประภา

เจ้าหน้าที่ประสานงานกิจกรรมพิเศษ, BRT

สัตว์เลี้ยงของน้ำผึ้งเป็นเต่าน้อยพันธุ์ซูลคาต้า 2 ตัว หน้าตาน่ารักบ้องแบ๊ว อายุ 4 เดือน ตัวยาว 3 นิ้วครึ่ง ซูลคาต้าเป็นเต่าบก ถิ่นกำเนิดอยู่ในทะเลทรายที่ทวีปแอฟริกา เห็นแบบนี้ถ้าโตเต็มที่มีขนาดใหญ่พอให้เด็กนั่งได้สบายเพราะเป็นเต่าพันธุ์ที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของโลก

“เราเลือกเลี้ยงเต่าพันธุ์นี้เพราะมีลูกเล็กที่บ้านค่ะ เต่าซูลคาต้าเขาเชื่อง ไม่กัด แล้วเราก็ไม่ต้องกังวลเรื่องขนหรือเสียงดัง สายพันธุ์นี้คนไทยเริ่มนิยมเลี้ยงด้วยค่ะ ราคาไม่แพงเพราะเพาะพันธุ์ในไทยได้แล้ว



“ความเพลิดเพลินที่สุดคือการได้ดูแลเขา
นั่งดูเขากินอาหาร ดูเขาขยับเขยื้อน พอเรา
เห็นเขาขยับเขยื้อนเราก็จะสบายใจว่าเขาไม่ป่วย
เรามีความสุขที่ได้เฝ้าดูการเจริญเติบโตของเขา
เขาเรื่อยๆ คอยเช็กน้ำหนักเขา วัดขนาด
แล้วเขาเป็นสัตว์ใจเย็นก็เลยทำให้เรา
ดูแลสบายใจ ทำให้เราใจเย็นไปด้วยค่ะ”

ปกติอายุขัยของเต่าซูลคาต้าอยู่ที่
ประมาณ 100 ปี หากรักและดูแลอย่างดี
น้องเต่าก็จะอยู่กับคนเลี้ยงไปจนแก่เฒ่า
แถมยังเป็นสัตว์เลี้ยงมรดกไปถึงลูกหลาน
ได้อีกต่างหาก

ทุกวันนี้ผึ้งจะตื่นเข้ามาพำน้องเต่าไปแช่น้ำอุ่นเพื่อกระตุ้นการขับถ่ายของมัน
และให้ดื่มน้ำ เสร็จแล้วพาเข้าไปไว้ในกรงให้โดนแดดอ่อนๆ ยามเช้าเพื่อสังเคราะห์
แคลเซียมที่กระดอง จากนั้นให้อาหาร ที่เหลือก็คอยระวังไม่ให้น้องเต่าลื่นนอนหงาย
ระวังอย่าให้ตกจากที่สูงหรือปล่อยเดินหายเข้าไปใต้ตู้ อาจต้องคอยดูแลหน่อย
สำหรับเต่าเด็ก แต่หากโตจนกระดองแข็งแรงเมื่อไหร่ก็ปล่อยให้เดินเล่นกินหญ้าได้





• BIRD - WATCHING •

พณิศา กรุดทอง

ผู้จัดการโครงการ
บจก.สิงห์เพ็ชรดีเวลลอปเม้นท์

“ให้ทายว่าในบุญรอดฯ มีนกกี่ชนิด” พี่เจี๊ยบถามทีมงานและเราก็ตอบไปแบบบ้านๆ ว่าเห็นแต่นกพิราบ พี่เจี๊ยบจึงเฉลยว่า ในบุญรอดฯ ที่สามเสนนี้มีนกอยู่นับสิบชนิด เยอะสุดเป็นนกนางแอ่นบ้าน นกกระจอกบ้าน พี่เจี๊ยบมีงานอดิเรกเป็นนักดูนก แต่ได้ยินเสียงเธอก็จะรู้ว่าเป็นนกประเภทไหน

การดูนกไม่ใช่การนั่งจ้องนกแต่เป็นกิจกรรมออกสำรวจธรรมชาติ ในยุคนี้ก็รวมถึงการดูนกผ่านออนไลน์เพื่อทำความรู้จักชนิดของนกด้วย พี่เจี๊ยบศึกษานกมาตั้งแต่ตอนเรียนมหาวิทยาลัยและทำด้วยใจรัก สุนัขที่ได้ออกทริปกับเพื่อนๆ ไปตามหมู่เกาะและป่าเขาซึ่งแต่ละที่ก็จะมีนกต่างชนิดกันไป ความน่าทึ่งของการ



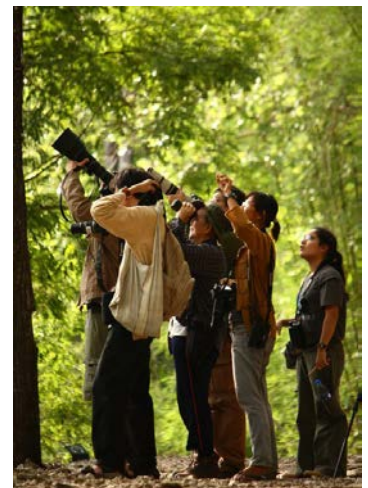
ดูนกคือความสวยงามและหลากหลาย ดูแล้วเพลินตา วงการดูนกเขาจะเก็บสถิติกันด้วยว่ามีนกชนิดไหนในพื้นที่ใดที่ไปดูมาแล้วบ้าง หากมีนกหายากพลัดถิ่นเข้ามานักดูนกก็จะบุกป่าฝ่าดงเอากล้องส่องทางไกลไปเล็งหาเจ้านกชนิดนั้นให้เจอ ยิ่งไปกับเพื่อนๆ คอเดียวกันด้วยจะยิ่งสนุกมาก

“นกบางชนิดจะดูคล้ายกันมาก แต่ถ้าเรารู้ความต่างของสี แด้มบนแถม ลักษณะขนหาง เราก็จะแยกได้ว่าเป็นนกอะไร

พี่ว่าการดูนกเหมือนเราได้เล่นเกมจับผิดภาพแล้วก็ฝึกให้เราเป็นคนช่างสังเกต”

“เราได้ทั้งความอดทนและใจเย็น เพราะการดูนกเราต้องรอ เป็นการพักผ่อนวิธีหนึ่งที่สนุกและสบายใจ จังหวะที่ได้เจอนกที่เราอยากดูในวันคือตื่นเต้นมาก ส่งสายตาดูใจกับเพื่อนแบบเจี๊ยบๆ เฮเสียงดังไม่ได้หนักหนัมนิด”

ความสุขของพี่เจี๊ยบคือการได้เฝ้าดูนกจากที่ไกลๆ เธอจึงเป็นคนรักนกที่ไม่เคยมีกรงเลี้ยงนกที่บ้าน” ■



Q+A

งานอดิเรก



กชกร เจริญพุด (ซบฟุ)

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

“เลี้ยงสัตว์ค่ะ ทาสแมว ทาสเม่น
ดูแล ให้อาหาร ถ่ายรูป ชอบ
เลี้ยงสัตว์บำบัดความรู้สึก
ลดความเครียด (ถ้าไม่คือ
555) มีเหมียวแล้วแก้เหงาได้ด้วยนะ เลี้ยง
สัตว์แล้วรู้สึกเรามีค่าค่ะ...ค่าอาหาร
ค่าอุปกรณ์ต่างๆ”



ณัฐบริณทร์ กักนปรีชาชัย (ณัฐ)

บริษัท บุญรอดอินโดจีน จำกัด

“หัดวิ่งบนน้ำแข็งในวัยเลข 3
ชอบเพราะได้อยู่ในที่เย็น
แล้วก็ได้ออกกำลังกาย
ทุกส่วนด้วย”



นันทนา เอี่ยมวันน (น)

บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด

“เล่นเครื่องดนตรี Kalimba ค่ะ
เวลาเครียดจากงานและต้องการพักสมอง
เมื่อกลับมาบ้านก็จะพาน้อง Kalimba
มาฝึกเล่นเพลงต่างๆ พอเล่นแล้ว
ความเครียดก็เบาลงได้
มาฝึกเล่นด้วยกันนะค่ะ ^^”

สรวงสุดา บุญฤทธิ์ (ฝ้าย)

บริษัท สุราษฎร์ธานีเบเวอเรจ จำกัด

“งานอดิเรกของฝ้าย คือ เป็นพิธีกรงานแต่ง
และงานเลี้ยงสังสรรค์ ทุกครั้งที่อยู่ในงานมงคล
ต่างๆ ฝ้ายจะรู้สึกได้ถึงกลิ่นอายแห่งความสุข
มันทำให้ฝ้ายรู้สึกมีพลังบวกในชีวิตเสมอ
คิดบวก ชีวิตบวก Positive Mind Make
a Positive Life ค่ะ”



ไกรรัตน์ วงศ์แก้ว (ต้น)

บริษัท สิงห์ เบเวอเรจ จำกัด

“ทำริบบิ้นพวงมาลัยครับ
สร้างรายได้พิเศษ”



ที่คุณจริงจังเป็นพิเศษ

หทัยชนก ทรัพย์พันธุ์ (แพรวา)

บริษัท บุญรอดฉิมพลีฯ จำกัด

“การทำเค้ก เวลาว่างหรือรู้สึกหิวฉันจะทำเค้ก
ทำแล้วมีความสุขมาก ชอบทำเค้กให้คนอื่นกิน
เพราะเวลาที่เห็นคนอื่นกินเค้กที่ฉันทำแล้วเขามี
ความสุขที่เค้กอร่อย ฉันก็มีความสุขไปด้วย”



ปาริณา ลักขิตานนท์ (เอยม)

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

“การท่องเที่ยวได้น้ำคะ เป็นทั้งความฝันและงาน
อดิเรก เริ่มต้นจากความสงสัยว่าเราจะลงไปได้
มหาสมุทรได้อย่างไร เลยตัดสินใจลองเรียนดำน้ำลึก
(Scuba diving) หลังจากได้ออกทริปดำน้ำ
ครั้งแรกก็เรียกว่า “โดนตก” ด้วยสัตว์โลก
ใต้น้ำเข้าอย่างจังคะ”



บนกียา เฝื่องมยา (บุษ)

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

“ยิงปืน เพราะทำให้เราใจเย็นขึ้น มีสติ
มีสมาธิและมีสังคมเพื่อนใหม่ๆ ทำให้เรา
คลายเครียดด้วย (เป็นไม่ใช่อาวุธที่น่ากลัว ใจคน
เท่านั้นที่น่ากลัวกว่าปืน ปืนไม่เคยทำร้ายใคร
ถ้าใจเราไม่คิดทำร้ายกัน)”



ดอกอ้อ แสงทอง (อ้อ)

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด

“งานอดิเรก คือ ถักกระเป๋า
ได้เป็นการฝึกสมาธิด้วยคะ”



เจมจิรา อุประชัย (เจม)

บริษัท เซี่ยงไห่เบเวอเรจ จำกัด

“ปลูกแคคตัส เพราะเหมือน
ได้พูดคุยกับเสียงความสุขที่อยู่
ในใจตัวเอง”





อรรถพร สุริรัตนารมย์ (เชลล์)

บริษัท สิงห์ เบอเวอเรจ จำกัด

“ถ่ายภาพครับ เพราะจะมีสักงาน
ที่ทำแล้วได้
“รอยยิ้ม” กลับคืนมาเสมอ”

ฟาริดา อินทจักร (จินนี่)

บริษัท สิงห์ปาร์ค เชียงราย จำกัด

“ชอบไปวัด เดินสำรวจชมประวัติ
ความเป็นมา ตื่นตากับความงดงามของศิลปะ
ที่สวยงามแปลกตา ถ้ามองเรื่องหัวใจอาจ
ไม่ถนัด...แต่เรื่องไปวัดไม่เคยขาด”



ภกสิญจน์ สมหวัง (อ่อง)

บริษัท เชียงใหม่เบอเวอเรจ จำกัด

“งานอดิเรก คือ รับหิ้วสินค้า เพราะ
เป็นสิ่งที่เราชอบทำอยู่เป็นกิจวัตร
ประจำวัน แทบเกือบทุกวันที่ต้องไป
ช้อปปิ้ง ไปเดินห้าง ไปเดินดูและ
อัปเดตสินค้าใหม่ๆ ที่สำคัญ
เรามีกำไรเล็กๆ น้อยๆ
เพิ่มขึ้นด้วยครับ”

น้ำเงิน ตันวงษ์ม่อม (ไอ)

บริษัท สิงห์ เบอเวอเรจ จำกัด

“เล่นสูล่าฮูป ลดโรคลดพุง เนื่องจากสถานการณ์
Covid-19 ทำให้มีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นจึงหันมา
ออกกำลังกายด้วยการเล่นสูล่าฮูปอยู่บ้าน ไม่ต้อง
ใช้พื้นที่ในการเล่นและสามารถเล่น
คนเดียวได้”



ธนวิศร์ กังทอง (นิค)

บริษัท สิงห์ เบอเวอเรจ จำกัด

“Remap ECU และ Tuning รถยนต์ เนื่องจาก
ชอบการแต่งรถยนต์และความเร็วอยู่แล้ว ที่สำคัญยัง
เป็นงานที่หารายได้เสริมได้อีกด้วย เป้าหมายของงาน
อดิเรกนี้ผมอยากเป็น Tuner คนหนึ่งที่ได้จับต้องรถที่
แต่งสวยๆ หรือรถเก๋คลาสสิก ได้ทำตาม
Life Style ที่เป็นของเรา มีความสุขกับมัน
ยามว่างหลังเลิกงานประจำ”





ฐนิชา เปะประโคน

บริษัท วังน้อยเบเวอร์เรจ จำกัด

“งานอดิเรก คือ
เป็นช่างเสริมสวยค่ะ”



สุรศักดิ์ สระทองคำ (เอ็ม)

บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด

“ในช่วงวันหยุดผมจะไปออกทริป
ปลดปล่อยและผ่อนคลายทางสมองและ
อารมณ์ เพื่อพร้อมที่จะมา
ทำงานที่เรารักครับ”

อริชฐาน แลงสวส์ดี (พีตัม)

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด

“งานช่าง D.I.Y. ไม้หรือเหล็ก เราสามารถนำ
งานอดิเรกที่ถนัด เช่น งานเหล็ก มาทำให้เกิด
ประโยชน์กับงานประจำที่ทำในชีวิตคืองานขาย
เราได้ประติษฐสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยต่อยอด
ในการขายและเกิดประโยชน์กับลูกค้าได้
ทำให้เรามีความสุขใจ”



ภัทรพล อาสาบรงค์ (บอส)

บริษัท บุญรอดเทรดดิ้ง จำกัด

“วิ่งครับ เริ่มจากผมอยากมีความภาคภูมิใจ
กับเรื่องที่เรา Challenge กับตัวเองได้สำเร็จ
ผมจึงวิ่งจนลดน้ำหนักได้ 10 โลครับ จากนั้น
มีเป้าหมายใหม่คือวิ่งเข้าเส้นชัยให้เวลา
ดีกว่าเดิม มันทำให้ผมภาคภูมิใจกับ
ตัวเองได้เรื่อยๆ ครับ”



รชต อยู่ฤทธิ์ (Ping)

บริษัท สิงห์ เบเวอร์เรจ จำกัด

“เลี้ยงปูนา เพราะเป็นอาชีพเสริมและ
มีรายได้เลี้ยงครอบครัวได้ครับ สามารถ
แปรรูปเป็นน้ำพริกเผปูนาอย่าง ขายส่ง
แม่ค้าและเพื่อนได้ขิมแล้ว
สั่งซื้อครับ”



ภกัธร สิดิ (ก้อง)

บริษัท เชียงใหม่เบเวอร์เรจ จำกัด

“ต้นไม้คือความสุขของผมครับ ผมเห็น
เสน่ห์ของต้นไม้หลายต้นที่เคยมองข้าม
ได้จัดต้นไม้แบบ Indoor พร้อมเรียนรู้
วิธีการดูแล ทั้งสนุกแถมยังได้
ความสุขกลับมาครับ”





INTERVIEW

ส่องแสง บุญทอง

CAFÉ RACER นักแต่งรถมอเตอร์ไซค์

“ตี เดอะสปอร์ต” ฉายาของ ส่องแสง บุญทอง
ชายผู้มีแค่ไอเดียและสองมือก่อนจะสร้างชื่อเป็นนักแต่งรถ
ในวงการมอเตอร์ไซค์สาย Custom เขาเริ่มจากศูนย์และมาถึงวันนี้
โดยไม่ต้องแสวงหาแรงบันดาลใจ แค่รู้ว่าตัวเองรักและชอบอะไร
ก็ใช้ความกล้าเดินหน้าลุยตามความฝันทันที

เริ่มต้นความชอบจากความทรงจำในวัยเด็ก

ตอนเด็กๆ ที่บ้านผมมีรถมอเตอร์ไซค์เล็กๆ คันหนึ่ง เขาเรียกกรรปโปป ซึ่งผม
ชอบมาก ชื่นชอบบ้านตลอด ตรงนั้นน่าจะเป็นจุดที่ทำให้ผมชอบรถมอเตอร์ไซค์
ประกอบกับผมเป็นคนชอบออกแบบชอบประดิษฐ์อะไรสักอย่าง ตอนเด็กเราก็ทำ
ไปโดยไม่รู้หรอกว่าตัวเองชอบออกแบบของขึ้นไหน แต่พอโตขึ้น ความทรงจำ
เหล่านี้ช่วยหล่อหลอมความเป็นตัวเรา ทำให้เรารู้ว่าเราชอบอะไร เราทำอะไรได้

จุดที่ทำให้คิดว่าถึงเวลาแล้วที่เราจะลงมือทำ

ผมมีโอกาสได้ไปอเมริกาแล้วได้เห็นคนที่นั่นเขากล้าแสดงออก คือ จะมีคน
มานั่งติ๊กลอง เอาถังมาเล่นดนตรีตามถนน หรือขึ้นรถไฟฟ้ายูตีๆ ก็มีคนลุกขึ้น
มาเดินเปิดหมวก เป็นเรื่องปกติของบ้านเขา แต่มันไม่ง่ายเลยนะ มันต้องใช้ความ
พยายาม ซึ่งเขากล้าทำ เราเลยคิดว่าถ้ากลับเมืองไทยเราก็ต้องลงมือทำบ้างซะที

เรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์ในวงการนี้ยัง

ลงมือทำเลยครับ มันยากมาก แต่ผมก็ทำไปเรียนรู้ไปจริงๆ มันก็เป็นวิธีที่สุดโต่งไปหน่อย มันควรจะสัมผัสประสบการณ์มาก่อนบ้าง ตอนนั้นผมเริ่มจากศูนย์จริงๆ ทุนก้อนแรกก็ได้มาจากพ่อ ผมเอาไปซื้อมอเตอร์ไซด์มาแต่งเพื่อทำเป็นพอร์ทให้ลูกค้าดู แต่ทุนที่ได้มาแค่ซักรถก็จะหมดแล้ว ไหนจะต้องใช้อยู่ใช้กินอีก ทุกอย่างถูกลักทุเลมาก

เคยคิดที่จะล้มเลิกแล้วไปทำอย่างอื่นบ้าง

ไม่เคยคิดจะล้มเลิกนะ ผมเคยทำงานอื่นมาก่อน เคยทำงานร้านอาหารด้วยแต่เราสู้สึกไม่ชอบเลย ถ้าเราทำงานที่ชอบไม่สำเร็จ เราก็ต้องกลับไปทำงานที่ไม่ชอบอีกแบบนั้นไม่เอา “ผมขอเลือกที่จะสู้ให้เต็มที่เพื่อให้ได้ทำงานที่ตัวเองชอบ”

ใช้เวลาแค่ไหนจนในที่สุดก็ตั้งตัวได้

กว่ามอเตอร์ไซด์คันแรกที่ผมแต่งจะเสร็จก็ 1 ปีได้ครับ ผมถ่ายรูปผลงานชิ้นแรกไปโพสต์ตามเว็บบอร์ดของคนที่รักมอเตอร์ไซด์ Custom ก็เริ่มมีคนติดต่อมา แต่มีปัญหาอีกเพราะผมไม่มีร้านแต่ง ผมอยู่บ้านเพื่อน ลูกค้าคนแรกมาเจอแบบนั้นเขาก็กลับเลย ไม่ทำด้วย ผมเลยต้องคิดว่าเราต้องมีสถานที่ทำงานให้ดูน่าเชื่อถือ เลยไปหาบ้านเช่าเพื่อใช้ทำมาหากิน จากนั้นก็ค่อยๆ ได้เต้าขึ้นมา

เราได้แนวคิดอะไรจากอุปสรรคที่ผ่านมา

“ห้ามคิดว่าตัวเองเก่ง ต้องเรียนรู้ และกระตือรือร้นตลอดเวลา” เพราะแบบนี้จะทำให้เราพัฒนาผลงานได้เรื่อยๆ มอเตอร์ไซด์คันต่อไปที่ผมแต่งจะต้องดีขึ้นกว่าคันนี้ครับ

สไตล์การแต่งมอเตอร์ไซด์ของเราเป็นแบบไหน

การแต่งรถแต่ละคันก็จะขึ้นอยู่กับลูกค้า ผมพยายามจะแต่งรถออกมาให้สะท้อนบุคลิกของลูกค้ามากที่สุดซึ่งเราจะรู้ได้ด้วยการสังเกตสไตล์การแต่งตัวของลูกค้าและ



“ห้ามคิดว่า
ตัวเองเก่ง”
ต้องเรียนรู้ และกระตือรือร้นตลอดเวลา

การได้พูดคุยกับเขา แต่ส่วนตัวแล้วผมจะชอบแต่งรถในแบบที่เรียบง่ายที่สุดแต่ได้ฟังก์ชันที่ดีที่สุด

คิดว่าอะไรคือคุณสมบัติที่ทำให้เรามาถึงวันนี้

“ความมีวินัยครับ เราต้องทำงานเป็นเวลา” ศิลปินที่ดีต้องมีวินัย ใครที่บอกว่าศิลปินต้องดิสต์ ต้องมีอารมณ์อยากทำก่อนแล้วค่อยทำ แบบนั้นผมมองว่าเป็นศิลปินที่แย่ ■



ทุกหยดซ่า...โซดาสิงห์

ซ่าต้องสิงห์



ทุกหยดซ่า...โซดาสิงห์

SINGHA
EXPERIENCE



Live2Share

ความบันเทิงที่ส่งตรงถึงบ้าน

สิงห์ คอร์ปอเรชั่น เดินหน้าส่งมอบ “Singha Experience” ประสบการณ์คุณภาพแบบ
สิงห์อย่างต่อเนื่องด้วย **“Live2Share”**
ครั้งแรกของประสบการณ์สิงห์ในรูปแบบ
ไลฟ์คอนเสิร์ตผ่านเฟชบุ๊กแบบ
จัดหนัก X2 ส่งตรงความบันเทิงถึง
บ้าน เต็มเต็มไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่
ให้กลับมาใช้ชีวิตซ้ำ

และช่วยให้การ Work From Home ไม่น่าเบื่อ โดยทีมโฆษณา
และสื่อสารการตลาด บริษัท
สิงห์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
สร้างสรรค์ Live2Share ร่วมด้วย
บริษัท มิวสิกมูฟ จำกัด จัดเต็มศิลปิน
คุณภาพ ถ่ายทอดความบันเทิงที่โดดเด่นและ
แตกต่างจากไลฟ์คอนเสิร์ตฟรอมโฮมทั่วไป





Singha Experience

ประสบการณ์คุณภาพในแบบสิงห์ คือ ประสบการณ์การใช้ชีวิตที่สนุก มีสีสัน และสร้างสรรค์ ถือเป็นประสบการณ์ที่มาช่วยเติมเต็มชีวิตทุกไลฟ์สไตล์ให้มีรสชาติที่ผ่านมา สิงห์ คอร์เปอเรชั่น เปิดตัวคอนเสิร์ต Singha Experience ไปแล้วในงาน Shine เมืองสิงห์ Lifestyle Festival รูปแบบใหม่ใจกลางกรุง พื้นที่แห่งการอัปเดตเทรนด์ใหม่ๆ ที่สร้างแรงบันดาลใจและจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ให้กับทุกคนโดยได้ถ่ายทอดผ่านกูรูแห่งงานศิลปะ งานออกแบบและอาหาร มาพร้อมกับความสนุกสนานจากหลากหลายศิลปินนักร้องชื่อดังที่ระเบิดความมันบนเวทีแสงเสียงตระการตา

มาครั้งนี้ Live2Share จับแก๊ง Entertainment เป็นหลัก เน้นกลุ่มคนรักดนตรีและถ่ายทอดสดผ่าน Facebook.com/singhaexperience เพจคอมมูนิตี้ของคนรุ่นใหม่ที่มีรักในไลฟ์สไตล์แบบสิงห์ เรียกว่าต่อยอดกิจกรรมกันแบบไม่มีตกเทรนด์

“สิงห์ คอร์เปอเรชั่น ตั้งใจใช้พื้นที่ของ Singha Experience ขยายกลุ่มเป้าหมายไปที่กลุ่มวัยรุ่นให้มากขึ้น เราอยากให้พวกเขาารู้สึกว่า สิงห์ คอร์เปอเรชั่นคือ “เพื่อน” ที่ชวนพวกเขาออกไปใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สนุก มีสาระ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนร่วมและมีปฏิสัมพันธ์ มีความรู้สึกถึงความทันสมัยต่อบรรดาสิงห์ คอร์เปอเรชั่น

โปรเจกต์ Live2share จึงเป็นการนำดนตรีมาสื่อสารและดึงกลุ่มวัยรุ่นเข้ามา จากนั้นไปเราก็จะมีโปรเจกต์ใหม่ๆ ออกมาเรื่อยๆ ในรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย เข้ากับสถานการณ์ และมอบประสบการณ์ดีๆ ในการใช้ชีวิตอย่างแน่นอน”

Live2Share

โปรเจกต์ที่เกิดขึ้นเพื่อมอบความสนุกสนานและประสบการณ์ใหม่ๆ ผ่านดนตรี สร้างความมีส่วนร่วมของแฟนเพจ Singha Experience เรียกกลุ่มเป้าหมายที่เป็นคนรุ่นใหม่ให้เข้ามาแชร์เรื่องราวและกิจกรรมดีๆ ผ่านคอมมูนิตี้ Singha Experience มากขึ้น ระยะเวลาของโปรเจกต์เริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนจนถึงต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา รวม 9 สัปดาห์

● Live2Share มีความหมาย

Live คือ โลฟคอนเสิร์ต แต่เป็นไลฟ์ที่พิเศษเพราะขึ้นชื่อว่า “สิงห์” จะต้องไม่ธรรมดา เพลงที่ผู้ชมได้ฟังในโปรเจกต์นี้จะมีสไตล์ต่างจากที่ศิลปินเคยร้องตามปกติ 2 คือ การจับคู่ศิลปิน 2 คนในการไลฟ์แต่ละครั้ง โดยเลือกศิลปินที่ไม่เคย featuring กันมาก่อนเพื่อให้แฟนๆ ได้ชมอะไรใหม่ๆ Share คือ การเปิดรับบริจาคภายใต้โปรเจกต์เพื่อนำรายได้ไปมอบให้มูลนิธิสภากาชาดไทยผลิตชุดธารน้ำใจด้านภัยโควิด-19 เป็นกิจกรรมที่ไม่เพียงมอบความบันเทิงแต่ยังให้ประโยชน์ต่อสังคมตามสไตล์สิงห์



● จับมือกับ Muzik Move

ทีมโฆษณาและสื่อสารการตลาดได้รับความร่วมมือจากคุณฟองเบียร์แห่งค่ายมิวสิกมูฟ ในการจัดทำโปรเจกต์นี้ ซึ่งทางมิวสิกมูฟช่วยประสานงานและส่งศิลปินมาให้ทีมงานคัดสรรและยังช่วยในเรื่องโปรดักชันสกรีนไลฟ์ตลอด 9 สัปดาห์ ทำให้ไลฟ์คอนเสิร์ตครั้งนี้ได้ศิลปินคู่ที่เคมีเข้ากันและทำให้โซร้สนุกสนานด้วยธีมเพลงที่ต่างกันไปในแต่ละครั้ง

● Crossover Style

ความบันเทิงที่น่าสนใจใน Live2Share มีความแปลกใหม่แตกต่างจากการจับคู่ศิลปินแบบ Crossover โดยนำศิลปินที่มีแนวเพลงต่างสไตล์มาร้องเพลงด้วยกัน เช่น แหนม-รณเดช นักร้องเดี่ยวแนวเพลงป๊อปที่จับคู่กับน้ำ-เอลิส สมาชิกวงเอลิส เกิร์ลแบนด์แนวร็อค หรือ มาร์ค-อัซพล นักร้องหนุ่มสไตล์ Soul-Pop ที่จับคู่กับ โอ-ปวีร์ หนุ่มนักดนตรีแนว Electronic-Pop แต่ละคู่ที่ดูเหมือนแนวเพลงจะไม่เข้ากันกลับทำให้โซร้ออกมามากมกล่อม มีความหลากหลาย ทำให้ผู้ชมได้เห็นศิลปินในมุมที่ถ้าไม่ใช่แฟนคลับก็จะไม่เคยเห็น



แหนม รณเดช

ป๋อ อรรณพ x เก้ง อธิป



น้ำ Aliz





ศิลปินที่มาร่วมมอบความบันเทิง ใน Live2Share

6 Apr 2020	แอนน์ ธนเดช x น้ำ Aliz
13 Apr 2020	มาร์ค ธัชพล x โอ ปวีร์
20 Apr 2020	Season 5 x Fymm บงกช
27 Apr 2020	Earth x Indigo
4 May 2020	เอ๊ะ จิรากร x วัชร: The Raven Doll x สงกรานต์ ังสรรค
14 May 2020	เก่ง อธิป x ปอ อรรถณ
21 May 2020	ETC x ทิ Jetset'er
28 May 2020	Mild x The Rube
4 Jun 2020	Tattoo Colour x The Jukks



ยิ่งใน 4 สัปดาห์หลัง ทีมงานได้มีการจับคู่ศิลปินกับค่ายต่าง ๆ เช่น วง ETC กับ ที วัง Jetset'er รวมทั้งศิลปินตัวท็อปจากค่าย Spicydisc อย่างวง Mild และ The Rube และค่าย Smallroom อย่าง Tattoo Colour และ The Jukks มาช่วยยกระดับความสนุกในโปรเจกต์นี้ขึ้นอีกขั้นหนึ่ง

• โลฟที่แตกต่างอย่างโดดเด่น

Live2Share พัฒนารูปแบบของโชว์ไปในแต่ละสัปดาห์ จากเดิมที่ตั้งกล้องหนึ่งตัวแล้วไลฟ์ศิลปินจากบ้านก็ได้ปรับเปลี่ยนมาเป็นรูปแบบของสตูดิโอโชว์ โปรเจกต์ Live2Share จึงเป็นเหมือนไลฟ์สดรายการเพลงที่มีอบประสบการณ์ความบันเทิงให้ผู้ชมได้มากกว่าการดูไลฟ์คอนเสิร์ตฟรอมโฮมทั่วไป

นอกจากประสบการณ์ความบันเทิงรูปแบบใหม่ที่มอบให้ผู้ชมแล้ว ทีมงานเองก็ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในการทำงานเช่นกัน เพราะเป็นครั้งแรกที่ทีมงานจัดไลฟ์คอนเสิร์ตผ่านเฟซบุ๊กจึงต้องคอยดูแลความเรียบร้อยของคอมเมนต์จากชาวเน็ต แคมยังต้องไลฟ์กันในช่วงคอร์ฟิวส์จึงต้องปรับวันเวลาการไลฟ์ตามความเหมาะสมของคอร์ฟิวส์ตลอดจนพฤติกรรมของคนดูที่





วัชร: the raven doll



วง Mild



Tattoo Colour

เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ถือเป็นความ
สนุกเล็กๆ ของการทำงานแบบ New Normal
ตลอด 9 สัปดาห์ในโปรเจกต์นี้

หลังจากที่ Live2Share ออกอากาศ
คอมมูนิตี้ของ Singha Experience ก็ใหญ่ขึ้น
มีกลุ่มคนรุ่นใหม่เข้ามาติดตามเป็นแฟน
เพจมากขึ้นเพื่อรอประสบการณ์ใหม่ๆ ที่สิงห์
คอร์เปอร์เรชั่น จะมอบให้ ถือเป็นฟีลแบคที่ทีมงาน
Singha Experience ตั้งเป้าไว้

ทีมงานฝากบอกว่าเพจ Singha
Experience จะอัปเดตไลฟ์สไตล์ที่อินเทรนด์
และมีประโยชน์อยู่เสมอ ชาวสิงห์ก็อย่าลืมกด
ติดตามและอัปเดตความสนุกครั้งใหม่ได้แล้วที่
Facebook.com/singhaexperience ■



Earth x Indigo



NAT

“แนท” ชายเถื่อนเพื่อนคู่ครัว

เรื่อง: ลาพิศ ลาสุติ

ถ้าคุณคิดว่าชายในภาพเป็นชาวเรือแบบจัดหนัก ไข้แล้ว คุณคิดถูก แต่คุณอาจจะคิดไม่ถึงว่า **เขานี้แหละ พ่อครัวหัวป่าก์ แมตตอนจับผิดเขาอาจจะดูเหมือนพร้อมไปมีเรื่องกับใคร แต่เขาก็หั่นผักได้คล่องแคล่วราวกับเชฟมือหนึ่ง** ศิลปินทำอาหารของเขากลายเป็นไวรัลไปทั่วโลกเลยทีเดียว

NAT'S WHAT I RECKON

เขาชื่อ แนท (Nat) ผู้ไม่ประกาศนามสกุล เป็นนักแสดงตลกชาวออสเตรเลียที่ว่างๆ ก็เดินสายตลกวงให้วงหรือคินในเมืองซิดนีย์ แต่หลักๆ แล้วเขาจะอัดคลิปวิดีโอเพื่อลงช่องของตัวเองที่ชื่อ Nat's What I Reckon บนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย ซึ่งทำมาจะ 10 ปีแล้วและก็มีแฟน ๆ ชาวออสเตรเลียมากมายคอยติดตามเหนียวแน่น เพราะเขาตลกและช่างล้อเลียนสังคมด้วยถ้อยคำเปรียบเปรยที่มีสีสัน

ก่อนที่จะโด่งดังไปทั่วโลกจากคลิปทำอาหาร แนทจะทำรายการโดยเดินไปตามงานอีเวนต์พร้อมไมค์ตัวหนึ่ง กดอัดวิดีโอแล้วแจ้งสี่เบี้ยทุกอย่างรอบตัวในสไตล์การพูดแบบพรั่บ่น สบถ แชวคลิปของเขาคุณจะได้ยินคำสบถ (ในโทนซิลล์ๆ) นับครั้งไม่ถ้วน แนทมีพรสวรรค์ที่สบถได้บันเทิงตั้งแต่เล่นหของเขาที่แฟน ๆ ชอบที่สุด คือเขาไม่ได้ทำตลกเพื่อเจ้อ คำแสวของเขาจะไม่บูลลี่ใครและยังแฝงแนวคิดดีๆ ไว่เสมอ

ช่วงที่คนทั่วโลกต้องอยู่แต่ในบ้าน มีนักแสดงตลกมากมายอัดคลิปวิดีโอล้อการเมือง แต่แนทเลือกจะถ่ายวิดีโอการทำอาหารเขาได้ไ่เคยมีมาในขณะที่เขาไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ตและเห็นคนแห่ซื้อของสดสำเร็จรูปจนเกลี้ยงชั้น



แต่โซนอาหารสดกลับไม่มีใครแย่งกันซื้อ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้แนทถ่ายทำตัวเองตอนเข้าครัวพร้อมคอนเซ็ปต์ “ประกาศสงครามกับของสดและอาหารแปรรูป”

ภาพของชายผมยาว สักเต็มคอและแขน ทำให้คนที่ยังไม่รู้จักเขาคิดว่าชายที่ดูเถื่อนๆ คนนี้จะแค่มาป่วนครัวและบ่นโน่นบ่นนี่เอาฮาเหมือนที่คนมากมายทำแก๊เปื้อในช่วงที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน แต่ผิดคาดเพราะแนทรู้ว่าการทำอาหารดีๆ (ในแบบตลกๆ) ต้องทำยังไง คลิปแรกของเขาเป็นการทำพาสต้าซอสคาโบนาร่า แต่แนทเล่นคำเป็นซอสคาโบนาร่าให้เข้ากับสถานการณ์

เขาหยิบพาสต้าซอสขวดสำเร็จรูปที่วางขายเกลื่อนตลาดขึ้นมาแล้วเริ่มเกริ่นว่า “What the fuck is that” (เขี่ยนี้มันอะไร) แล้วก็พรั่บ่นว่ามันใช่เรื่องอะไรที่คนที่คนแห่ซื้ออาหารแปรรูป ทั้งที่มีเวลาทำอาหารสดใหม่กินเองตอนอยู่บ้าน

“ถ้าไอ้นี้ (เขาหมายถึงซอสขวด) คือพาสต้าซอส ผมก็ประธานาธิบดีออสเตรเลียแหละ ลืมเขี่ยนี้ซะ แล้วมาทำพาสต้าซอสของแท้นั่น” จากนั้นเขาก็หมุนตัวผิวกปาก สาธยายเครื่องปรุงที่วางอยู่บนโต๊ะสะอาด ย้ำว่าคาโบนาร่าซอสของแท้ต้องไม่ใส่ครีม บอกเคล็ดลับโน่นนี้ด้วยท่าทีสบายๆ



คลิปของแนทมีความยาวไม่เกิน 5 นาที แต่หลังจากที่ปล่อยลงโซเชียลคนดูก็ชอบใจมากและแท็กให้เพื่อนดูต่อๆ กันไปจนกลายเป็นไวรัล

ชั่วข้ามคืน แนทกลายเป็นคนดังในวงกว้าง มีแฟน ๆ จากประเทศอื่นๆ จำนวนมากเข้ามาติดตามดูช่องของเขา แนทได้ปล่อยคลิปทำอาหารอีกหลายคลิป อาทิ วันสิ้นสุดของโบลเนสซอส วิธีทำซอสช่วงกักตัว เขาเน้นเมนูที่คนนิยมและทำได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาซอสขวดหรืออาหารสำเร็จรูป วลี Fuck jar sauce (ซอสขวดเสีย) กลายเป็นคำติดปากของแนทที่คุณจะได้เจอทุกคลิปทำซอสของเขา

แนทไม่ได้ทำคลิปอาหารเพื่อให้ตัวเองโด่งดัง เขาแค่ทำรายการที่ทำมาจะ 10 ปีแล้วและในสไตล์ที่เขาทำมาตลอด แต่ที่ชุดคลิปทำอาหารประสบความสำเร็จมากเพราะมันถูกจริตคนง่าย ที่สำคัญ



แนทไม่ได้ตลกไปงั้น เขาจริงจัง พ่อของเขาเป็นเชฟ และแนทก็เคยป่วยหนักจนต้องพักรักษาเรื่องการกินเป็นพิเศษ

อีกบทบาทของแนทที่คนไม่ค่อยรู้ เขาเป็นหนึ่งในแอมบาสเดอร์ของเทศกาล The Big Anxiety ปี 2019 แนททำคลิปวีวีสู่สภาพจิตใจในชุดคลิปที่ชื่อ Is it shit? เพื่อช่วยให้คนที่กำลังไม่สบายใจและวิตกกังวลยั้งได้ แนทยังมีสถานะเป็น “กระจุกสะท้อนสังคม การเมือง และวัฒนธรรมชาย” จากการที่เขา มักจะเห็นבแนมความไม่ยุติธรรมและแนวคิดใจแคบที่เขาได้พบเจอในสังคมอยู่เสมอ

ตอนนี้สื่อของแนทจัดเป็นช่องสังคมออนไลน์ที่เข้มแข็งมาก แนทเองก็ตั้งใจทำมันอย่างเป็นตัวของตัวเอง ด้วยบุคลิกเถื่อนๆ แต่จริงจัง ดูคลิปทำอาหารของเขาที่โรยยากกินผิดพักทุกที ■

รวบรวมเรียบเรียงจาก:
<https://natswhatireckonleejunction.com.au/page/press-kit>
<https://newworldartists.net/nats-what-i-reckon/>
<http://www.josiesjuice.net/2020/04/nats-what-i-reckon-interview.html>
<https://www.theguardian.com/culture/2020/apr/29/nats-what-i-reckon-the-sweary-ranty-youtuber-whos-become-an-isolation-cooking-sensation>

ที่มาภาพ
DOMINIC LORRIMER
<https://www.smh.com.au/lifestyle/health-and-wellness/the-young-metal-rebel-adding-real-mushrooms-and-quarantine-spirit-20200519-p54ukh.html>
<https://www.theguardian.com/culture/2020/apr/29/nats-what-i-reckon-the-sweary-ranty-youtuber-whos-become-an-isolation-cooking-sensation>
<https://twitter.com/natswhatireckon>
<https://www.facebook.com/Natswhatireckon/?nr>



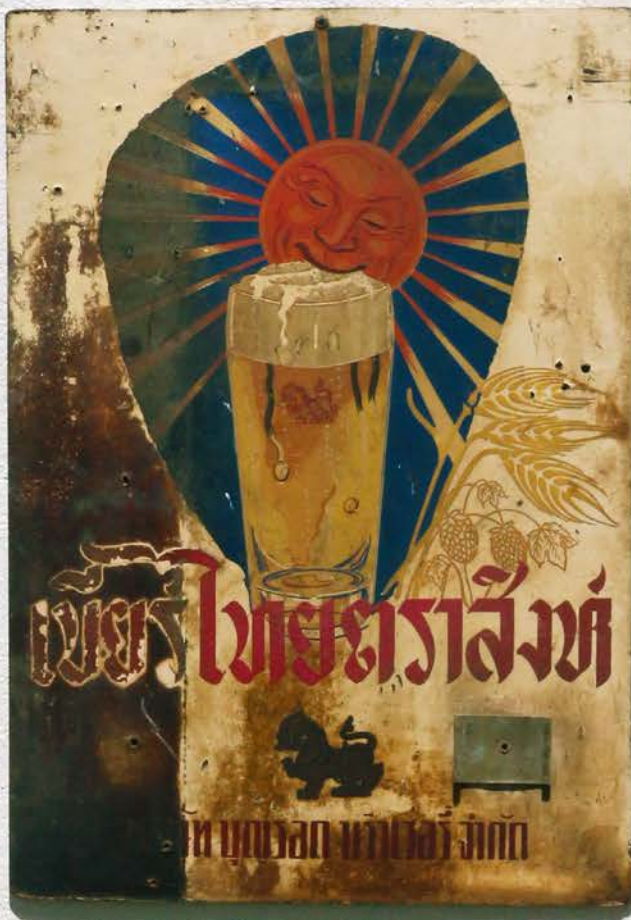
10th ANNIVERSARY



SINGHA
CORPORATION



CELEBRATE
10 YEARS TOGETHER



ป้ายโฆษณาเบียร์สิงห์สมัยก่อน

ป้ายโฆษณาเบียร์สิงห์สำหรับร้านค้าในสมัยก่อน วัสดุทำจาก กระดานไม้ขัดเรียบด้านเดียว Wooden Board ทำสีพื้นโดยตัด แบบเป็นลายและพื้นทีละสีที่ตะขันทันจนเป็นรูปสมบูรณ์ สีจึงไม่ซีดจางไป แต่ก็อาจหลุดร่อนตามกาลเวลา ต่างจากงานพิมพ์ในสมัยนี้ โดยสิ้นเชิง มีช่องให้ใส่ราคาตัวนั้งข้างโลโก้สิงห์ด้วย

ขอขอบคุณ
คุณดอกล บัญฉิม เอื้อเฟื้อสิ่งของ

Spice Me Up

MINI CRISPY SHRIMP WITH TROPICAL FRUITS

กุ้งฝอยเครื่องเทศกับสลัดผลไม้เมืองร้อน
230.-

RING THE BELL

• ไก่จอร์จ JERK CHICKEN
• ไก่ย่างเครื่องเทศ
• คอหมูย่างตามหับทุกเขาไฟ
• สามชั้นหมักเบียร์ย่าง
• สับเต้าเจี้ยวปรุง+ข้าวเหนียวจี่เนย
499.-



BIER BATTERED FRENCH FRIES EGGPLANT

มะเขือม่วงพรมซอไฟรายตัว
160.-

KUA KLING MOO PASTA

พาสต้าคั่วกลิ้งหมูสับ
230.-



10% SERVICE CHARGE AND 7% VAT ARE EXCLUDED FROM ALL THE MENU PRICES



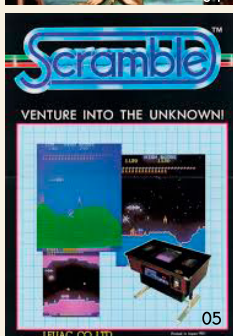
KONAMI

ธุรกิจครอบครัวเกม

โคนามิ ตำนานเกมจากยุค 80

เรื่อง: ลาภิส ลาซูลี

ความบันเทิงของเด็กในยุค 80-90 เราคงจำได้ถึงช่วงเวลาที่ได้เล่นเกมตู้หยอดเหรียญตามห้าง
เก็บเงินซื้อตลับเกมมาเสียบกับเครื่องคอนโซลเกมสีขาวแดงที่พอจะเล่นต้องต่อสายเข้ากับจอทีวี
เด็กผู้ชายน้อยคนจะไม่รู้จักเกมคอนทรา นินจาเต่า เมทัลเกียร์ ต้องบอกว่ากระแสมันบูมและเกมตลับ
ในยุคนั้นได้รับความนิยมสูงมากในหมู่วัยรุ่นจนจัดเป็นปีศาจเกมเมอร์ก่อนที่อินเทอร์เน็ตจะครองโลก



- 01 ไปสตร์รวมตัวละครหลักของแต่ละเกมที่เป็นที่รู้จักของ KONAMI
- 02 ภาพมาสเตอร์ โคชิ ผู้ก่อตั้ง KONAMI
- 03 เกมซูเปอร์บอมเบอร์แมนที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่ปี 1993 จนถึงปัจจุบัน
- 04 ภาพปกของเกมแคสซิเลวเนี่ยปี 1987
- 05 ไปสตร์เครื่องเล่นเกมสเปกตรัม
- 06 สำนักงานใหญ่ปัจจุบันของโคนามิ ตั้งอยู่ในเขตกินซ่า ประเทศญี่ปุ่น
- 07 ตู้เกมอาร์เคดในช่วงยุค 80
- 08 โคนามิก่อตั้งเกมคอนกรีตที่เด็กไทยยุค 90 เรียกว่าลูตริง

ตอนเด็กๆ เราเล่นเกมเอามาเล่นโดยที่อาจจะไม่รู้ว่าเป็นเกมดั่งๆ ในช่วงยุค 80-90 มากมายมาจากผู้ผลิตเจ้าเดียวกัน โดย “โคนามิ” (KONAMI) ถือว่าเป็นบริษัทเกมสัญชาติญี่ปุ่นที่ใหญ่ที่สุดของโลกในยุคนั้นเมื่อวัดจากรายได้ ปัจจุบันก็ยังเป็นธุรกิจครอบครัวที่มีตระกูลโคชิเป็นเจ้าของ มีอายุกว่า 50 ปีแล้ว และจากธุรกิจเกมก็ได้ขยายสู่ธุรกิจสร้างหนัง แอนิเมชัน คาสีโน รวมถึงฟิตเนสด้วย

ธุรกิจก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1969 โดย คาเงมาสะ โคชิ นักธุรกิจหนุ่มวัย 28 ปี เริ่มด้วยการเป็นผู้ให้เช่าและรับซ่อมตู้เพลงจูกิบ็อกซ์ แต่ไม่นานตู้เพลงก็เสื่อมความนิยมลง 4 ปีต่อมาโคชิก็จึงร่วมกับเพื่อนอีก 3 คนเปลี่ยนธุรกิจของเขามาเป็นผู้ผลิตเกมตู้หรือเกมอาร์เคด และตั้งชื่อบริษัทอย่างเป็นทางการว่า โคนามิ (แปลว่า คลื่นลูกเล็ก) โดยโคชิเป็นทั้งผู้บริหารและประธานบริษัทตั้งแต่นั้นจนถึงตอนนี้

โคนามิใช้เวลา 5 ปีตั้งต้นกิจการและเริ่มไปได้สวยจนส่งออกเกมตู้ไปยังอเมริกา ช่วงแรกชื่อของโคนามิมิยังไม่เป็นที่รู้จักในหมู่คนเล่นเกมเพราะเกมที่ผลิตได้ออกไปในนามของบริษัทอื่น จนถึงตอนต้นยุค 80 บริษัทจึงถือว่าประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง โดยออกวิดีโอเกมตู้ที่โด่งดังมากจนเรียกได้ว่าเป็นตำนานเกมตู้อย่างเกมฟร็อกเกอร์ สแครมเบิล ซูเปอร์คอบร้า และบริษัทก็เปิดสาขาที่อเมริกาได้ในปี 1982

ยุคทองของเกมตู้อยู่ในช่วงปลายยุค 70 ถึงช่วงกลาง 80 แต่เกมตู้ก็ไม่เคยตายไปจริงๆ เพราะทุกวันนี้คนก็ยังเล่นกันอยู่ ต่อมาเป็นยุคของเครื่องคอนโซลเกมซึ่งเป็น



- 01-03 เกมเดิน แอนิเมชันฮอว์กซ์
- 04-06 เกมการยุทธ์ที่ได้รับความนิยมมาตั้งแต่ยุค 90
- 07 โคโนมิสปอร์ตคลับที่เมืองโกเบียฮาช
- 08 โคโนมิในนาม Konami Digital Entertainment ออกงานเกมโชว์ที่ได้หวั่น ปี 2017
- 09-11 วินนิ่งฮิลเฟว่น เกมฟุตบอลที่ได้ชื่อว่าดีที่สุดตลอดกาล
- 12 โปสเตอร์โคโนมิครบรอบ 50 ปี
- 13-14 ไชเลนท์ ฮิลล์ เกมของฮอว์กซ์ชื่อดังที่ถูกนำไปสร้างเป็นหนังและได้รับความนิยมมาก
- 15 เมทัลเกียร์ ซีรีส์เกมที่มีเนื้อหาซับซ้อน ถูกนำไปสร้างเป็นหนังเช่นกัน

เครื่องเล่นเกมที่ให้ผู้เล่นต่อสายเข้ากับจอทีวีที่บ้าน การจับเคียวกันพัฒนาเครื่องคอนโซลเกมของบริษัทใหญ่ด้านเทคโนโลยีจากทั้งฟากอเมริกาและญี่ปุ่นผลักดันให้โคนามิหันมาให้ความสำคัญกับการผลิตวิดีโอเกมเพื่อชัฟฟอร์ตคอนโซลเกมรุ่นต่างๆ ธุรกิจในช่วงนี้จึงมีทั้งเกมตู้และการพัฒนาตัวเกมให้รับกับเครื่องเล่นใหม่ๆ

นวัตกรรมคอนโซลเกมทำให้เด็กทั่วโลกคลั่งไคล้การเล่นเกมนต์ลับ แล้วก็ทำให้โคนามิที่กลายมาเป็นบริษัทพัฒนาเกมรุ่งเรืองเหมือนติดปีก ความจริงแล้วโคชิก็ผู้ก่อตั้งธุรกิจไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาเกม แต่เขาสรรหานักพัฒนาเกมเก่งๆ มาอยู่ในค่ายหลายคน บริษัทจึงมีเกมที่ประสบความสำเร็จมากมาย เช่น กราดิอุส (1985) แคลสเซลเวเนีย (1986) คอนทรา (1987) เมทัลเกียร์ (1987) รวมถึงเกมที่สร้างจากการดัดแปลงอย่างนินจาเต่า (1991) และเดอะซิมป์สันส์ (1991) เป็นต้น

หนึ่งในจุดเด่นที่ทำให้หลายเกมของโคนามิกลายเป็นตำนานคือลูกเล่น “โคนามิไคด์” ที่เด็กไทยยุค 90 จะเรียกกันว่า “สูตรโกง” เป็นสูตรลับที่ผู้สร้างเกมแอบใส่ไว้เพื่อไม่ให้เกมเล่นยากเกินไป เมื่อผู้เล่นกดไปเจอสูตรเข้าก็ตื่นเต้นและบอกต่อๆ กันไปจนกลายเป็นกระแสในหมู่วัยรุ่น คนที่เคยเล่นคอนทราคงจำได้ว่าสูตรโกงในเกม

กตแล้วจะได้ 30 ชีวิตคืนมา เล่นแล้วไม่ตาย

ยุค 90 เครื่องคอนโซลเกมเพลย์สแตชันที่เล่นเกมจากแผ่นซีดีรอมเริ่มมาแทนที่เครื่องแบบเสียบดิสก์ โคโนมิในนามของ KCE ใหญ่โตขึ้นมากและแตกบริษัทลูก ได้แก่ KCE โตเกียว KCE โอซาก้า KCE เจแปน แต่ละบริษัทต่างก็มีเกมที่สร้างชื่อให้สาขาของตัวเอง อาทิ เมทัลเกียร์ โซลิด (1998) จาก KCE เจแปน ไชเลนท์ ฮิลล์ (1999) จาก KCE โตเกียว ในช่วงนี้โคนามิออกเกมแดนซ์แดนซ์เรไวลูชั่น (1998) หรือที่คนไทยเรียกว่า “เกมเต้น” ด้วย ฮิตติดลมไปทั่วโลก ขณะเดียวกันบริษัทก็ขยายธุรกิจสู่เกมตู้เสี่ยงโชคทั้งในตลาดอเมริกาและญี่ปุ่น

โคนามิจัดอยู่ในอันดับ 6 ของบริษัทเกมชั้นนำในญี่ปุ่น บริษัทเข้าซื้อกิจการฮัตสันซอฟต์ ผู้พัฒนาเกมที่กลายมาเป็นบริษัทลูกที่แข็งแกร่งอีกหนึ่งสาขาในปี 2001 และขยายธุรกิจโดยเข้าซื้อกิจการด้านสุขภาพและฟิตเนส กำเนิดโคนามิสปอร์ตคลับในปี 2002 ปีเดียวกับที่ออกเกมโปรอีโวลูชั่นซอคเกอร์หรืออีกชื่อ คือ วินนิ่งฮิลเฟว่น เกมฟุตบอลที่ได้ชื่อว่าดีที่สุดตลอดกาล ฮิตมากจนเกิดวลี “วินนิ่งมียาสาดดด” ไปทั่วบ้านทั่วเมือง

หลังจากนั้น เป็นยุคของเทคโนโลยีที่การพัฒนาวิดีโอเกมเน้น

ทำให้เกิดภาพเสมือนจริงและมีระบบเกมที่เล่นสะดวกแต่หลังบ้านซับซ้อน ซึ่งการสร้างต้องใช้เวลาและเงินลงทุนมหาศาลจนเกิดปัญหาว่าบริษัทเสียเงินไปมากแต่เกมสร้างเสร็จไม่ทันตามกำหนด ในปี 2010 เป็นต้นมา ทีมผู้บริหารรุ่นใหม่ของค่ายจึงหันมาสนใจตลาดเกมบนโทรศัพท์มือถือ และในปี 2015 ฮิเดกิ ฮายาคาวะ ประธานบริหารของค่ายก็ได้ประกาศว่า บริษัทจะลดการผลิตเกมลงเครื่องคอนโซลและจะเน้นตลาดเกมบนโทรศัพท์มือถือแทน

แนวทางที่เปลี่ยนไปนี้ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างนักพัฒนาเกมกับทีมผู้บริหาร มุมมองของนักธุรกิจที่ไม่อยากพลาดโอกาสจากกระแสตลาดที่หมุนเร็วสวนทางกับมุมมองของนักสร้างเกมที่ต้องการเวลาเพื่อสร้างสรรค์ผลงานที่เป็น

ศิลปะแขนงหนึ่ง ส่งผลให้นักพัฒนาเกมฝีมือดีไหลออกจากค่าย บรรดาเกมเมอร์ที่เป็นแฟนเกมคอนโซลของค่ายมานานหลายปีต่างก็ผิดหวังอย่างมาก

จากนั้นโคนามิก็หันเหไปจากตลาดเกมคอนโซล เหลือแต่ซีรีส์เกมวินนิ่ง มิวเอกเกมมาบ้างแต่เน้นแค่ตลาดในประเทศจนเหล่าเกมเมอร์พูดกันว่า “โคนามิตายไปแล้ว” ทั้งที่ธุรกิจของค่ายยังแข็งแรงดีอยู่ อย่างไรก็ตาม 2 ปีต่อมา โคนามิได้หยิบเกมดังของตัวเองในอดีต บอมเบอร์แมน (1985) กลับมาพัฒนาลงเครื่องคอนโซลอีกครั้งในชื่อวายุเปอร์ บอมเบอร์แมน อาร์ (2018) และได้กระแสบอรัญญา เป็นสัญญาณว่าค่ายอาจจะกลับมาพัฒนาเกมอีก

ปัจจุบัน โคนามิมียาว 20 บริษัทในเครือ และอยู่ในตลาดหลักทรัพย์ของญี่ปุ่นและ

ในอดีตเคยอยู่ในนิวยอร์กด้วย มีรายได้รวม 262.5 พันล้านเยน หรือประมาณ 76,000 ล้านบาท โดยตัวนายคาเงมาสะ โคชิเกิเองก็มีค่าตัวประมาณ 1 พันล้านเยนสหรัฐฯ ตามรายงานของนิตยสารฟอร์บส์ จัดว่ารวยเป็นอันดับที่ 44 ของญี่ปุ่น

ในปี 2020 นี้ ทาคะยะ โคชิเกิ วัย 48 ปี ลูกชายของผู้ก่อตั้งธุรกิจได้เป็นประธานบริหารของค่าย หลังจากที่เป็นประธานอยู่ที่สาขามเมริกาตั้งแต่ปี 2012 ความเคลื่อนไหวที่ชัดเจนของค่ายคือการสนับสนุนกีฬาอีสปอร์ต (การแข่งขันกีฬาผ่านวิดีโอเกมโดยใช้สมรรถนะและไหวพริบแทนกำลังกาย) เกมเมอร์หลายคนก็ยังหวังว่าโคชิเกิรุ่นที่ 2 นี้จะพาโคนามิกลับมาสร้างเกมที่โด่งดังจนเป็นตำนานเหมือนในอดีตอีกครั้ง ■



รวบรวมเรียบเรียงจาก:
<https://en.wikipedia.org/wiki/Konami>
<https://www.forbes.com/sites/ollieborder/2015/06/02/understanding-what-has-really-happened-at-konami/#253a570250b3>
<https://honeyanime.com/the-history-of-konami/>
<https://www.konami.com/corporate/en/history/>

ศึกษาภาพ
<https://en.wikipedia.org/wiki/Konami>
<https://www.eneba.com/sv/>
<https://thesnakesoup.org/>
<https://www.geekpopnews.com.br/2019/05/27/yugioh-4/>
<http://www.exergamelab.org>
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FunHaven_DDR_X2.JPG
<https://www.gettyimages.com/>
<https://www.akibagames.it/>

สมุนไพร ต้านโรคหวัด

เรียบเรียง: ทิพธิดา สุขุม - เซฟและนักกำหนดอาหาร

ข้อมูล: คณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
และ TCELS



ในฤดูฝนแบบนี้ หนึ่งในโรคที่ฮิตดังเดิมประจำถิ่นนั้น คือ ไข้หวัด เมื่อเราอยู่บ้าน จัดบ้าน
ทำงานอดิเรกมาแล้วเกือบจะทุกอย่าง **คงมีคนไม่น้อยที่หันมาปลูกพืชผักสวนครัว**
เรามาถึงจุดที่ปลูกไว้รับประทานเองกันแล้วล่ะ ก็ชีวิตนิวนอร์มอล

สมุนไพรไทยที่น่าสนใจในตอนนี้ก็คือ **กระชายขาว** หลังจากการทำการวิเคราะห์ในเชิงลึกถึงกลไกระดับเซลล์ พบว่ากระชายขาวมีฤทธิ์ยับยั้งการเพิ่มจำนวนของ SARS-CoV-2 ซึ่งให้ผลในการยับยั้งการติดเชื้อของไวรัสได้และไม่เป็นพิษต่อเซลล์ ผลจากการค้นพบในการทดลองนี้สามารถพัฒนาต่อยอดให้ออกมาเป็นยารักษาได้ สมุนไพรไทยอีกตัวที่น่าสนใจ คือ **ขิง** พืชสวนครัวของเราแต่โบราณในฤทธิ์ร้อน ถ้าใครสามารถค้นรับประทานสดๆ (แต่อาจเผ็ดหน่อย) ก็จะเสริมสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เราติดหวัดได้ง่าย หรือเป็นแล้วก็จะช่วยให้หายได้เร็วขึ้น นอกจากนี้แง่ของการป้องกันหวัดแล้วยังพบว่าขิงมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก เพราะมีส่วนช่วยในการเพิ่มกลไกการเผาผลาญไขมัน และยังมีสรรพคุณลดการอักเสบได้อีกด้วย

มาต่อกันที่ตัวสุดท้ายในวันนี้ **โรสแมรี่** พืชผักสวนครัว

ของฝรั่งซึ่งในตอนนี้มีคนปลูกกันเยอะมาก ด้วยกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์นำไปประกอบอาหารทั้งย่างและต้ม นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ช่วยในระบบย่อย แก้อักเสบได้แน่นเพื่อ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด น้ำมันหอมระเหย โรสแมรี่มีส่วนลดความเครียด

เราจะมาแนะนำการทำอาหารจากสมุนไพรต่างๆ เหล่านี้เพื่อสุขภาพที่ดีสวยสุดได้รับปีใหม่กันใหม่ในเล่มหน้า แต่ทั้งนี้ การที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้น อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย การพักผ่อนที่ดีและเพียงพอ เป็นปัจจัยที่จะทำให้เราแข็งแรง ต่อสู้กับโรคติดต่อทางเดินหายใจที่น่ากลัวอยู่ตอนนี้ และ สุขอนามัยพื้นฐาน กินร้อน ช้อนใครช้อนมัน ล้างมือบ่อยๆ ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกไปข้างนอกบ้าน ก็จะช่วยให้เราสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคที่เรามองไม่เห็นได้ในระดับหนึ่งเลย ■

น้ำดื่มสะอาด น้ำดื่มสิงห์



น้ำดื่มสิงห์ ที่ขวดก็ใช่... ดื่มสิ่งที่ใช่...ให้ตัวเอง

ใช่...เพราะผ่านเทคโนโลยี



จึงสะอาดเหมาะกับร่างกาย



Conservation

การอนุรักษ์ทะเล



เรื่อง: Psi - สิรินัฐ สุกhot

Being so close to the sea in the past few months has opened my eyes to the vast beauty and abundance of sea life of the surrounding environment. I saw the period in the world's isolation as an opportunity to reevaluate things that are important to me and the choices I've made that have led me to where I am as an individual.

การได้อยู่ใกล้ชิดกับทะเลในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมาทำให้ผมได้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของสิ่งมีชีวิตใต้ท้องทะเลอันงดงามและกว้างใหญ่ ในช่วงที่โลกปิดตัว ผมเลือกที่จะใช้ช่วงเวลาของการได้ปลีกตัวนี้เป็นโอกาสที่ผมจะได้ใคร่ครวญถึงสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเองที่ทำให้ผมมาเป็นผมในปัจจุบัน

For Hua Hin, the sea is the source of its livelihood and economy. For me, it was where I came to draw my strength and find myself. I found happiness in sea sports and in each sunset. As the weeks progressed my passion for the sea became a gateway for me to reconnect to fellow locals and our shared way of life. I began to learn how to drive a long tail fishing boat and how to fish. I expanded my geography and explored surrounding bays and cliffs- taking in the beauty of all of the experiences around me.

ทะเลหัวหินเป็นแหล่งสร้างรายได้ของหลายชีวิต แต่สำหรับผมที่นี่คือที่ที่ผมมาเพื่อสร้างความเข้มแข็งและค้นหาตัวเอง ผมมีความสุขกับการเล่นกีฬาทางน้ำ ได้ดูพระอาทิตย์ตกดินในแต่ละวัน เมื่อเวลาผ่านไปหลายสัปดาห์ ความหลงใหลที่มีต่อทะเลกลายเป็น



สิ่งที่เชื่อมผมให้เข้ากับชาวบ้านที่อยู่ในละแวกนี้ เราแลกเปลี่ยนวิถีชีวิตกัน ผมได้เรียนรู้วิถีชีวิตชาวประมง วิถีตกปลา ได้ขยายมุมมองของตัวเองออกไป ด้วยการออกสำรวจอ่าว หินผาต่างๆ ชื่นชอบความงดงามจากทุกประสบการณ์รอบตัว

As I explored and got to know my surrounding environment, it became clear that the seascape in Thailand is easily more beautiful than that of any other country I've visited. The only difference being the locals and local tourists aren't aware of how certain misconceptions in understanding the impact of our trash and pollution on the environment can unintentionally contradict the love we share for the sea. Some days I'd find plastic bags and bottles floating ashore whilst other days I'd find masks and glass. Unable to ignore the problem that pollutes what I love,





I began collecting the drifted beach trash whenever I wasn't at sea. Even the majestic Kao Takiab I found during our team explorations- to be polluted and littered, a tragic factor that underserves its raw beauty.

ในขณะที่ผมออกสำรวจเพื่อทำความรู้จักสภาพแวดล้อม ผมได้กระจ่างว่าวิวทะเลเมืองไทยนั้นสวยกว่าประเทศไหนๆ ที่ผมเคยไปเยือน แตกต่างแต่เพียงว่า คนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวท้องถิ่นไม่ตระหนักและขาดความเข้าใจว่าผลกระทบจากขยะและมลพิษที่เราทิ้งขึ้นในสิ่งแวดล้อมสามารถส่งผลเสียต่อทะเลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เรื่องนี้สวนทางกับความรู้สึกรักทะเลของพวกเขา บางวันผมเจอขวดและถุงพลาสติกหลายใบลอยมาเกยฝั่ง บางวันเจอหน้ากากและเศษแก้ว ผมไม่อาจเพิกเฉยต่อปัญหาที่ทำให้ทะเลที่ผมรักแปดเปื้อน จึงเริ่มลงมือเก็บขยะที่ลอยมาเกยหาดและตอนไหนก็ตามที่ผมไม่ได้อยู่ในทะเล แม้แต่เขาตะเกียบที่เป็นเขาสูงชัน ผมและทีมที่ออกสำรวจด้วยกันก็เจอขยะถูกทิ้งเกลื่อนกลาดน่าเศร้าที่ความงามตามธรรมชาติไม่ได้รับการดูแล



The trash on Kao Takiab is due to accumulation over the years from sea currents and lack of concern from the mountain's inhabitants. I launched my first mission to clean up Kao Takiab by each section of the mountain's cliff side, one day at a time. Each day provided exciting challenges as the trash would collect in the crevices of the cliffs in odd places- to retrieve it we have to work with the cliff-side environment and push our bodies capabilities.

ขยะบนเขาตะเกียบสะสมพอกพูนมานานหลายปี มาจากกระแสน้ำที่พัดพาขยะลอยมาและการขาดการดูแลจากผู้คนบนเขา ภารกิจแรกของผมคือทำความสะอาดเขาตะเกียบ ทำไล่ไปในแต่ละส่วนและทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป นี่เป็นงานที่ทำทนายเพราะขยะที่เราเจอในแต่ละวันมักจะสะสมอยู่ตามรอยแยกของหิน เราต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่เป็นหน้าผาทำให้ต้องใช้ขีดความสามารถทางกายไม่น้อย

Once our work was underway we were generously given 'Singha R-Sa' shirts from Singha, and that allowed the locals to recognize us each day and support the work we were doing by kindly giving us free water. We've now cleaned Kao Takiab for a total of 6 days with 24 bags of trash collected. We are a few days from finishing that mission.

เมื่อภารกิจของเราดำเนินไปเราก็ได้รับความเอื้อเฟื้อจาก "สิงห์" ที่มอบเสื้อ "สิงห์อาสา" ให้กับเรา เปิดโอกาสให้ชาวบ้านในถิ่นนั้นได้รับรู้สิ่งที่เราทำในแต่ละวันและสนับสนุนเรา แถมยังใจดีมอบน้ำให้เราดื่มฟรี ตอนนี้เราใช้เวลาเก็บขยะที่เขาตะเกียบไปแล้ว 6 วัน รวบรวมขยะได้ 24 ถุงใหญ่ อีกไม่กี่วันก็จะเสร็จสิ้นภารกิจ

Cleaning up Kao Takiab and Hua Hin Beach made me re-evaluate how much trash I create in my own life each day- combined with research, it's allowed me to identify the big misconception about waste (that once we put something in the rubbish bin it disappears from our lives entirely). In fact most of the world's waste is either buried in the ground,

'destroyed' or discarded into the ocean and sea - the first option having a high chance of ending up in the world's oceans overtime. Trash deposited is then ingested by marine life, then we ingest marine life.

การได้เก็บขยะที่เขาตะเกียบและชายหาดที่หัวหินทำให้ผมกลับมาประเมินว่า ผมสร้างขยะปริมาณเท่าไรในแต่ละวันร่วมกับการหาข้อมูลที่ทำให้ผมเห็นถึงการเข้าใจผิดขนาดใหญ่เกี่ยวกับเรื่องของขยะ ซึ่งเรามักคิดกันว่าเมื่อเราทิ้งขยะลงถังแล้ว ขยะก็จะออกไปจากวงจรชีวิตของเรา แต่ความจริงแล้ว ขยะส่วนมากบนโลกนี้หากไม่ถูกกลบฝังลงในดินก็จะถูกทำลายหรือถูกกำจัดทิ้งลงทะเล และอย่างหลังก็เป็นทางเลือกแรกๆ ที่เสี่ยงต่อการทำลายท้องทะเลอย่างมาก ขยะในทะเลจะถูกสัตว์ทะเลกินเป็นอาหาร จากนั้นมนุษย์เราก็บริโภคสัตว์ทะเลอีกที

As I began to finish with my clean up at Kao Takiab, My friends - and team of 4 (Paa, Ong and Non) explored Sam Roi Yod National Park for the first time and we were yet confronted with two things; 1. The incredible beauty of the site 2. The horrendous littered state the beach was in due to decades of neglect. Acting instinctively, we started collecting the trash on the beach. Our first day, we collected 4 bags (we did not bring trash bags so we used large plastic bags found on the beach to hold the collected trash). We returned to the site two more times after with more volunteers united under the banner of 'Singha R-Sa' shirts.

เมื่อผมเริ่มเสร็จภารกิจการเก็บขยะที่เขาตะเกียบผมและเพื่อนๆ (แป๊ะ อ๋อง และนนท์) ก็ได้ออกสำรวจอุทยานแห่งชาติเขาสามร้อยยอดเป็นครั้งแรก แล้วเราก็ได้พบกับสองสิ่งที่ตรงกันข้าม อย่างแรกคือ ความงดงามที่น่าทึ่งของวิวในที่แห่งนี้ อย่างที่สองคือ ขยะหาดที่สกปรก เพราะขาดการดูแลมาหลายสิบปี เราลงมือเก็บขยะบนหาดกันแบบไม่ต้องคิด วันแรกเราเก็บขยะได้ 4 ถุงใหญ่ (เราไม่ได้นำถุงขยะติดมาจึงใช้ถุงพลาสติกใบใหญ่ที่เจอบนหาดมาใส่ขยะแทน) เรากลับมาเก็บขยะที่หาดนี้อีกหลายครั้งพร้อมกับจิตอาสาที่มาช่วยกันเยอะขึ้น ทุกคนเป็นหนึ่งเดียวกัน ต่างสวมเสื้อในนามของ "สิงห์อาสา"



Despite having done three days of collecting, we had only amassed no more than 20 bags of rubbish yet had only covered 20% of the whole beach. I made it my new mission to spread the word to rescue this beach and the surrounding sea life, to do that we were going to need a lot more people. My team and I started spreading the word for our Sam Roi Yod collection event to the local community. We were overwhelmed in the response we heard from local schools, tattoo shops and neighboring friends (a little over 23 people).

แม้ว่าเราจะเก็บขยะมาแล้ว 3 วัน แต่ก็เพิ่งจะรวบรวมขยะมาได้ไม่เกิน 20 ถุงใหญ่ ดูแล้วเพิ่งทำได้ 20% ของหาดเท่านั้น ผมจึงทำภารกิจใหม่ นั่นคือกระจายข่าวให้ผู้คนในละแวกช่วยกันดูแลชายหาดและสัตว์ทะเลที่อยู่โดยรอบ ที่ทำเช่นนี้เพราะเราต้องการคนมาช่วยดูแลชายหาดเพิ่มขึ้น ผมและทีมเริ่มกระจายข่าวขอความช่วยเหลือเรื่องการเก็บขยะบนหาดสามร้อยยอดไปยังชุมชนท้องถิ่น เราได้เสียงตอบรับจากโรงเรียนในชุมชน ร้านสัก และเหล่าเพื่อนบ้าน (ประมาณ 23 คน)





On the day of the event, my amazing team helped provide transport for our volunteers and brought them to my house and I briefed them on our mission for the day. We were going to clean up Sam Roi Yod beach in its entirety. Once we arrived there I was a bit worried to hear the shock from our new team members once they saw the pollution of the beach- but was immediately reassured in our shared passion for the sea as everyone began to collect the trash diligently and at great detail.

ในวันที่เราจะไปร่วมกันทำกิจกรรมเก็บขยะทีมงานประสิทธิภาพช่วยจัดหารถไปรับเหล่าจิตอาสาที่บ้านของผม และผมได้กล่าวสรุปภารกิจที่เราจะทำในวันนี้ เราจะไปทำความสะอาดสามร้อยยอดทั้งหมดกัน เมื่อไปถึงที่นั่นผมรู้สึกกังวลใจเล็กน้อยที่เห็นสมาชิกใหม่ในทีมตกอกตกใจกับปริมาณขยะบนหาด แต่ทุกคนก็กลับมาฮึดสู้กันอีกครั้งด้วยความรักที่เรามีต่อทะเลร่วมกันทุกคนลงมือเก็บขยะอย่างตั้งใจและเก็บทุกชิ้นส่วนเล็กๆ



I was proud and heartened to work and connect with my local friends and neighbours from different ages and resonate in our mission to give back to the sea and preserve it. The day was filled with laughter and fun as we raced to different parts of the beach to collect trash, we marvelled at the variety of trash we could find and imagined ways in which it could've gotten there and we were excitedly finding creative ways to pull buried trash from the ground (some were a few feet deep). In the end we collected 60 full bags of trash in total and covered the entire distance of the beach.

ผมรู้สึกภูมิใจและมีกำลังใจที่ได้ทำกิจกรรมนี้ร่วมกับเหล่าเพื่อนบ้านและคนในชุมชนที่มากันหลากหลายวัย เราต่างสะท้อนสิ่งดีๆ กลับคืนสู่ทะเลและต่างต้องการที่จะอนุรักษ์มันไว้ ขณะที่เราเร่งเก็บขยะตามส่วนต่างๆ ของชายหาด ทุกคนต่างก็สนุก ภารกิจในวันนั้นเต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ เราประหลาดใจกับความหลากหลายของขยะที่เจอและจินตนาการไปว่าขยะนี้มาอยู่ที่นี้ได้ยังไง เราตื่นตัวกับการหาวิธีที่สร้างสรรค์เพื่อเอาขยะที่ถูกกลบฝังอยู่ในดินขึ้นมาให้ได้ (ขยะบางชิ้นอยู่ลึกไป 2-3 ฟุต) ในที่สุดเราก็เก็บขยะได้ทั่วทั้งหาดและรวบรวมขยะได้ 60 ถุงใหญ่

My time in isolation has made me resolute on my passions, the sea, my country and helping my people. I owe every opportunity in my life to Boonrawd Brewery and Singha Water- It's no same coincidence that the sea has given me a sense of purpose and strength. I dedicate this chapter of my life to honor and give back to the things I love.

ช่วงเวลาที่ผมได้ปลื้มตัวมานี้ทำให้ผมมั่นใจว่าสิ่งที่ผมรัก คือ ผืนทะเล แผ่นดินไทย และการช่วยเหลือคนอื่น ๆ ทุกโอกาสในชีวิตของผมเป็นสิ่งที่ บริษัท บุญรอดบริวเวอรี่ จำกัด และน้ำดื่มสิงห์มอบให้ และไม่ใช่เรื่องบังเอิญเหมือนกันที่ทะเลได้มอบจุดมุ่งหมายและความเข้มแข็งให้กับผม ผมขออุทิศช่วงเวลานี้ออกชีวิตเพื่อให้เกียรติและตอบแทนสิ่งดีๆ คืนแก่สิ่งที่ผมรัก ■



กุ้งควงฉ่ำพริกเกลือ

ROASTED SHRIMP WITH CHILLI AND SALT



เมนูเด็ดฉบับนี้นำเสนอโดย “น้ำชัย” ช่างซ่อมระบบปรับอากาศที่นอกจากจะรอบรู้เรื่องแอร์ ยังรอบรู้เรื่องอาหารและเป็นพ่อครัวใหญ่ประจำบ้าน ทีมช่างซ่อมบำรุงเขาแอบมาบอกกับเราว่าฝีมือทำอาหารของน้ำชัยต้องยกให้ 3 ผ่าน แถมดาวให้ด้วย เราเลยไม่รอช้าไปเชิญน้ำชัยมาแชร์สูตรและวิธีทำ “กุ้งคั่วพริกเกลือ” ให้เพื่อนๆ ชาวบุญรอดฯ ได้ลองทำตามกันดู เป็นอีกหนึ่งเมนูยั่วน้ำลายที่ทำกินเองง่ายๆ ได้ที่บ้าน

วัตถุดิบ

1. กุ้ง	1	กิโลกรัม
2. พริกแดง	7-10	เม็ด
3. รากผักชี	3	ราก
4. กระเทียม <i>ใหญ่</i>	10	กรัม
5. ต้นหอม	3	ต้น
6. เกลือ <i>ตามชอบ</i>	2	ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย <i>ตามชอบ</i>	2	ช้อนชา
8. น้ำมันพืช	1	ขวด
9. ผงทอดกรอบ	1	ซอง



ขอบคุณ คุณธวัชชัย แก้วสิกร้าบ (ชัย)
ช่างซ่อมระบบปรับอากาศ



วิธีการทำ

1. นำกุ้ง (ปอกเปลือกหรือไม่ปอกก็ได้) ทำความสะอาดเอาเส้นดำออก คลุกผงทอดกรอบ พักทิ้งไว้
2. ตั้งน้ำมันให้ความร้อนปานกลาง นำกุ้งลงทอด (ระวังน้ำมันกระเด็น)
3. เสร็จแล้วพักไว้
4. สับหรือหั่นพริกแดง รากผักชี กระเทียม ต้นหอม แล้วนำมาคั่วไฟปานกลาง โดยเอากระเทียมลงก่อนและอย่างอื่นตามกันลงมา คั่วจนพองกรอบ
4. ปูรุกรสโดยใส่เกลือ น้ำตาล (ชิมรสชาติตามชอบ)
5. นำกุ้งลงคั่วกับพริกกระเทียมที่คั่วไว้ให้กรอบให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟ

Tip: ควรทำความสะอาดเอาเส้นดำของกุ้งออกก่อนเสมอเพื่อหลีกเลี่ยงรสชาติไม่พึงประสงค์ ■



14 งานอดิเรก ที่ทำแล้วชีวิตดี

งานอดิเรกเป็นสิ่งที่ทำยามว่างเพื่อความบันเทิงใจไม่เน้นหารายได้ แต่ก็ใช้ว่าจะเป็น
แค่กิจกรรมฆ่าเวลาเท่านั้น เพราะงานอดิเรกบางชนิดเปลี่ยนชีวิตคุณได้เหมือนกัน
และนี่คือ 14 งานอดิเรกที่เมื่อทำแล้วคุณจะเป็นคนที่ดีขึ้นกว่าเดิม

รวบรวมเรียบเรียงจาก

<https://daringtolivefully.com/hobbies-to-improve-your-life>
<https://timeforyou.cleaning/tips-and-advice/10-hobbies-and-skills-to-help-you-grow.aspx>



เล่นดนตรี

การเล่นดนตรีช่วยฝึกการทำงานประสานระหว่างตาและมือ เสียงดนตรีทำให้สมองมีความจำดีขึ้น ช่วยยกระดับไอคิวได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ช่วยให้สามารถโฟกัสในเรื่องต่างๆ ได้ดี



ทำอาหาร

เข้าครัวทำอาหารให้คนที่รัก ไม่เพียงส่งเสริมความสัมพันธ์ของคนในบ้าน คุณยังได้กินอาหารที่ดีกว่าอาหารนอกบ้าน เพราะพฤติกรรมของคนชอบทำอาหารจะเลือกซื้อวัตถุดิบคุณภาพดีไว้ก่อน



อ่านหนังสือ

การอ่านช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ฝึกสมาธิ เพิ่มพูนทักษะการใช้ภาษาและการเรียบเรียง งานวิจัยบอกว่าการอ่านช่วยลดความเครียดได้เกือบ 70% และทำให้นอนหลับง่ายขึ้น



ปลูกต้นไม้

การทำสวนปลูกผักผลไม้มีประโยชน์สุดๆ เพราะนอกจากจะได้ผลมาเก็บกิน ยังช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด งานวิจัยระบุว่า การปลูกต้นไม้ช่วยลดความหัวร้อนลงได้ 36%



เลี้ยงสัตว์

ผลวิจัยระบุว่า การเลี้ยงสัตว์ช่วยให้สุขภาพจิตดี โดยเฉพาะการเลี้ยงปลาที่ให้ความสงบและความใจเย็นต่อผู้เลี้ยง ไม่ต้องกังวลเรื่องขนและความสะอาดมากเท่าสุนัขและแมว



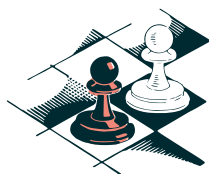
เล่นมายากล

การฝึกเล่นมายากลจะช่วยให้บริหารสมองด้วยเทคนิคต่างๆ และฝึกสมาธิได้ดีเยี่ยม ทำให้เป็นคนช่างสังเกต ได้ทักษะพิเศษและสร้างความโดดเด่นในการเข้าสังคม



เรียนคอร์สออนไลน์

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในตัวคุณ เรียนได้ทั้งสิ่งที่สนใจและไม่เคยรู้ หรือเรียนอะไรที่ช่วยเสริมทักษะงานประจำ ยิ่งมีความรู้เพิ่มขึ้น ยิ่งเพิ่มโอกาสในชีวิตมากขึ้น



เล่นเกมรุก

เกมหมากรุกช่วยฝึกการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและขวา เพราะการเล่นที่ต้องใช้การวิเคราะห์วางแผนด้วยสมองซีกซ้าย ร่วมกับการจดจำแพทเทิร์นของเกมด้วยสมองซีกขวา



เล่นกีฬา

ห่างจากโลกออนไลน์แล้ว ไปสมาคมกับเพื่อนด้วยการเตะบอล หรือออกกำลังกายที่เป็นทีม งานวิจัยบอกว่า คุณจะได้รับความสุขและสนุกมากกว่าการดูหนังอยู่บ้านคนเดียว



ฝึกการเต้น

นอกจากได้ความสนุก ร่างกายแข็งแรง ยังได้ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต เพราะการเต้นช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเซโรโทนิน ที่ช่วยป้องกันภาวะความผิดปกติทางจิตและโรคซึมเศร้า



ฝึกศิลปะป้องกันตัว

การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัวไม่เพียงใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน ยังช่วยยกระดับความเข้มแข็งด้านจิตใจ เพิ่มความมั่นใจ และทำให้เกิดความสมดุลของสภาวะทางอารมณ์



สะสมของ

การสะสมของช่วยบริหารสมองของผู้สูงวัยในการได้รำลึกถึงเรื่องราวและที่มาของของสิ่งนั้น ยิ่งกว่านั้นยังให้ผลดีต่อจิตใจจากความภาคภูมิใจที่ได้ไปหาของมาเติมเต็มคอลเลกชัน



ทำงานฝีมือ

การเย็บปักถักร้อยหรือทำงานฝีมือช่วยแก้แผลใจเรื้อรังได้ ไม่ต่างจากการฝึกสมาธิ โดยเฉพาะการถักนิตติ้งที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับสภาวะพักของร่างกาย



ท่องเที่ยว

การออกเดินทางคือการพักผ่อนอันดับต้นๆ ที่มีประสิทธิภาพ การที่คุณตั้งเป้าว่าจะไปพินิจที่ไหนสักแห่งบนโลกจะช่วยสร้างความเป็นตัวของตัวเองและทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต

นิสัยการทำงาน ตามกรุ๊ปเลือด

มีผลวิจัยมาตั้งแต่ในยุค 30 จากชาวญี่ปุ่นที่ยืนยันว่า

กรุ๊ปเลือด A B O และ AB มีผลกับอุปนิสัย

ของเจ้าของกรุ๊ปเลือด เราลองมาดูกันว่านิสัยการทำงาน
ของเราตรงอย่างไรกับกรุ๊ปเลือดทำนายไว้หรือเปล่า

BLOODY TYPE A

นิสัยทั่วไป

ใจดี	จงรักภักดี	หัวเก่า
อ่อนไหว	มีวินัย	หัวดื้อ
อดทน	จริงจัง	จริงจัง

งานที่เหมาะสมกับคุณ

นักบัญชี	นักเศรษฐศาสตร์
บรรณารักษ์	นักเขียน
อัยการ	โปรแกรมเมอร์

คำแนะนำ

หมั่นปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์
กล้าแสดงออกให้มากขึ้น
เครียดแล้วอย่ากินเยอะ
เคี้ยวอาหารให้ละเอียดเพราะคุณต้องอดบ่น
ออกกำลังกายประเภทโยคะ รำไทเก๊ก

นิสัยการทำงาน : คนกรุ๊ปเลือด A ทำงานละเอียดรอบคอบ ไปช้าๆ
แต่มีแผนการทำงานที่ชัดเจน ทำอะไรภายใต้ระเบียบเงื่อนไข ไม่ชอบ
งานที่ต้องแก่งแย่งชิงดีกับใครเพราะถึงภายนอกจะเป็นยังงี้ ช่างในคน
กรุ๊ป A ก็ไม่ใช่สายบู๊เท่าไร โดยนิสัยแล้วรักสงบไม่ชอบความโหวกเหวก
เลยมักจะนั่งทำงานเงียบๆ พวกเขาเหมาะกับงานรูทีน ชอบงานที่มั่นคง

B

นิสัยการทำงาน : คนกรุ๊ปเลือด B มีไอเดีย
เด็ดๆ ตลอด คิดเร็วทำไว กล้าแสดงความเห็น
มักจะใส่ความเป็นตัวเองลงไปในงานที่ทำและ
ทำออกมาเต็มที่ เป็นคนยืดหยุ่นพอสมควร
พวกเขาไม่ใช่สายทำตามคำสั่งแบบเป๊ะๆ และ
ทำงานตามสไตล์คนอื่นไม่ค่อยได้ บางทีเลย
เหมือนสั่งอย่างทำอีกอย่าง พวกเขาจะเบื่อ
มากถ้าต้องทำงานซ้ำๆ แบบเดิมทุกวันและ
ไม่ได้คิดอะไรใหม่ๆ

นิสัยทั่วไป

เข้ากับคนง่าย	เอาแต่ใจ
กระตือรือร้น	มั่นใจ
ไม่อยู่ในกรอบ	โผงผาง
ไม่เก็บอารมณ์	เจ้าชู้
มีจินตนาการ	

งานที่เหมาะสมกับคุณ

นักสืบ	ศิลปิน
นักข่าว	นักออกแบบ
พิธีกร	จิตแพทย์

คำแนะนำ

ฝึกมองการณ์ไกล
ฝึกสมาธิให้ใจสงบ
อย่ากินข้าวโพดเยอะจะท้องอืด
ออกกำลังกายประเภทว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน
เล่นเกมฝึกสมองเพราะคุณมักจะซัด

BLOODY TYPE B

AB

BLOODY TYPE AB

นิสัยการทำงาน : คนกรุ๊ปเลือด AB มีลักษณะที่ผสมผสานของคนกรุ๊ปเลือด A และ B เลยค่อนข้างซับซ้อน บางทีก็ขี้อายแต่บางทีก็กล้าแสดงออก พวกเขามีความสามารถหลากหลาย จัดการงานหลายอย่างพร้อมกันได้ดี ที่โดดเด่นมากคือมีมนุษยสัมพันธ์และเจรจาต่อรองเก่ง มีเพื่อนในที่ทำงานเยอะเลยเหมาะที่จะประสานงานหรือทำงานที่ต้องไปเจรจาเรื่องต่างๆ

นิสัยทั่วไป

ปรับตัวเก่ง	บางทีก็แปลกๆ
ห่วงใยคนอื่น	ใจอ่อน
มีเสน่ห์	ไม่เดี๋ยขาด
ช่างวิจารณ์	เปลี่ยนใจเร็ว
ดลก	

งานที่เหมาะสมกับคุณ

นักประชาสัมพันธ์	ทนาย
ผู้จัดการบริษัท	นักขาย
นักการตลาด	เลขานุการ

คำแนะนำ

หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องแย่งชิงดี
ปล่อยวางในสิ่งที่ยื่นออกเหนือการควบคุม
ตั้งเป้าหมายจัดการอะไรทีละอย่าง
ออกกำลังกายประเภทเดินแอโรบิค โยคะ
อย่ากินเนื้อเยอะจะย่อยยาก

นิสัยการทำงาน : คนกรุ๊ปเลือด O มีความเป็นผู้นำสูงแล้วก็เป็นที่ยอมรับของคนอื่นๆ ถนัดคิดถนัดวางแผน ถนัดตั้งเป้าหมาย แต่ไม่ใช่คนปฏิบัติที่ยอดเยี่ยมเท่าไรเพราะเป็นคนขี้เกียจพอสมควร ยกเว้นเป็นการแข่งขันที่จะทุ่มเทมากๆ เพราะมีความทะเยอทะยาน ด้วยความชอบเป็นที่หนึ่งเลยไม่ค่อยฟังใครและมีพฤติกรรมเชิงรุก พวกเขาจะนำราคาญน้อยสำหรับคนกรุ๊ปเลือด A

นิสัยทั่วไป

มองโลกแง่ดี	เข้าถึงง่าย
เป็นผู้นำ	ทะนงตัว
ทะเยอทะยาน	ฟอร์มจัด
ไม่ได้ชื่อตรงขนาดนั้น	สนใจเรื่องชาวบ้าน

งานที่เหมาะสมกับคุณ

นักการเมือง	นายธนาคาร
นักเล่นหุ้น	นักธุรกิจ
นักกีฬา	นักวางแผน

คำแนะนำ

คิดก่อนทำหรือตัดสินใจ
เป็นผู้ฟังให้มากขึ้น
อย่ากินขนมปังเยอะจะอ้วนง่าย
เครียดแล้วอย่าใช้เงินเยอะ
ออกกำลังกายประเภทชกมวย ฟุตบอล

BLOODY TYPE O

รวบรวมเรียบเรียงจาก
<https://www.confessionsoftheprofessions.com/blood-type-business/>
<https://psychologia.co/blood-type-personality/>
<https://www.sanook.com/horoscope/52833/>

หนัง(สื่อ)

เรื่องนี้มีงานแปลก ๆ



พ่อสื่อเฟี้ยว เดี่ยวจัดให้ (2005)

หนังที่คนรักหนังหิบบมาดูซ้ำได้ตลอดเพราะตัวหนังมีเสน่ห์ทั้งเนื้อเรื่องและนักแสดง โดย วิล สมิธ รับบท อเล็กซ์ ฮิตเชน พ่อสื่อมืออาชีพผู้ทำหน้าที่สอนผู้ชายทั้งหลายถึงศิลปะการจีบหญิง เขามีความรู้ด้านจิตวิทยาและความซับซ้อนของผู้หญิง แต่มีข้อแม้ว่าเขาจะไม่รับงานให้ผู้ชายที่อยากได้แค่ความสัมพันธ์ทางกายกับสาว ๆ และจะช่วยลูกค้าถึงแค่ให้ได้ออกเดทแรกกับสาวเป้าหมายเท่านั้นที่เหลือลูกค้าต้องไปสานต่อเอาเอง

FILMS



หนุ่มโสดหัวใจโดดเดี่ยว (2009)

เรื่องราวของไรอัน (จอร์จ คลูนีย์) หนุ่มใหญ่โสดสนิทที่ทำอาชีพรับจ้างไล่คนออกจากงาน โดยเขาจะเป็นตัวแทนบริษัทไปแจ้งข่าวร้ายกับพนักงานที่ถูกไล่ออก ยิ่งในช่วงเศรษฐกิจฝืดเคือง ไรอันกับทีมยังต้องเดินทางไปทั่วอเมริกาเพื่อไล่คนออกเป็นว่าเล่น เขามีเป้าหมายจะสะสมไมล์การเดินทางให้ถึง 10 ล้าน เพราะมันคือตัวแทนความสำเร็จของหน้าที่การงานแต่เล็ก ๆ แล้วเขารู้สึกโดดเดี่ยวกับชีวิตของตัวเองอย่างมาก

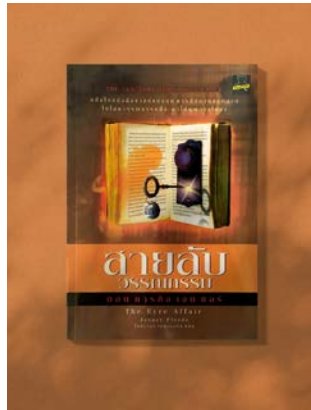


BOOKS

THE EYRE AFFAIR

สายลับวรรณกรรม

นิยายเบาสมองจากอังกฤษ ในโลกเหนือจริงที่การเดินทางข้ามเวลาและการโคลนนิ่งเป็นเรื่องปกติ แต่การปลอมแปลงวรรณกรรมถือเป็นความผิดร้ายแรงทางอาญา เมื่อ เจน แอร์ ตัวละครสำคัญในวรรณกรรมชื่อดังถูกขโมยไปจากหน้ากระดาษ เวิร์สเดย์ เน็กซ์ เจ้าหน้าที่ประจำหน่วยปฏิบัติการพิเศษแผนกสายลับวรรณกรรมจึงต้องตามแกะรอยคนร้ายเข้าไปในโลกของนิยาย



SUICIDE SHOP

ร้านชำสำหรับคนอยากตาย



“เชื้อโลก
เช็กทางนี้
ไม่ตาย
ยีนดีคืนเงิน”



นิยายตลกร้ายจากฝรั่งเศส เหตุเกิดในเมืองที่ศาสนาเลือนหายไปจากความนึกคิดของผู้คน การฆ่าตัวตายไม่ใช่เรื่องบาปอีกต่อไป ตระกูลดูวาชเปิดร้านชำสำหรับคนอยากตายสืบต่อกันมาหลายรุ่น ในร้านขายอุปกรณ์เพื่อการฆ่าตัวตายพร้อมสโลแกน “ไม่ตายยีนดีคืนเงิน” และคนในตระกูลก็ไม่เคยรับรู้ความรื่นรมย์ของโลกมาก่อนจนกระทั่งเด็กชายอลัน ดูวาช เกิดมาพร้อมกับรอยยิ้ม ทั้งตระกูลก็เลยปั่นป่วนไปหมด



MUSIC

เรื่องธรรมดาเรื่องใหม่ ซิงเกิ้ลใหม่จาก “ETC”



เรื่องธรรมดาเรื่องใหม่ ซิงเกิ้ลที่ 4 ของวง ETC ภายใต้สังกัดค่าย มิวซิกมูฟ เรคคอร์ดส ในเครือบริษัท มิวซิกมูฟ จำกัด เป็นอีกเพลงที่มีจังหวะคึกคัก ยังคงเอกลักษณ์ของวง ETC ในปี 2020 หลังจากเราผ่านวิกฤตกันมาในช่วงแรกก็เริ่มเข้าสู่ยุค New Normal ที่ทุกคนต้องปรับตัวให้เข้ากับเรื่องใหม่ๆ ที่หลายๆ อย่างกำลังจะกลายเป็นเรื่องธรรมดา

เพลงนี้เปรียบกับความรักเมื่อสถานะของบางคนที่กำลังจะเปลี่ยนไป เราไม่สามารถรักกันได้เหมือนก่อน การฝึกไม่คิดถึงเธอในช่วงนี้ทำให้ชินตั้งแต่ตอนนี้ ปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดจากความเหงาเรื่องนี้จนกลายเป็น “เรื่องธรรมดา” หรือไปจนกว่าจะได้เจอรักที่เป็น “เรื่องใหม่”

รับฟังได้แล้วทาง Music Streaming

ติดต่องานได้ที่ 06 2494 9583

Digital Download *492 222 123

อัปเดตข่าวสารและความเคลื่อนไหวของ
“MUZIK MOVE RECORDS” ได้ที่

Facebook: @MuzikMoveRecords

IG: @MuzikMoveRecords

YouTube Channel: Muzik Move Records ■

GOPTER

วิศรุต เล้าเจริญชัย

นักร้อง

สิ่งที่คุณขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน “อาหาร” อาหารจานโปรดของคุณ “กะเพรา หมูกรอบไข่ดาว” เครื่องดื่มที่ชอบสั่งเป็นประจำ “กาแฟดำ” ซีรีส์หรือหนังเรื่องโปรดของคุณ “Itaewon Class” แล้วคุณคิดว่าตัวเองเป็นใครในหนังหรือซีรีส์เรื่องนั้น “Jang Geun-soo เพราะเป็นชาว Loser ครับ”

ช่วงเวลาในอดีตที่คุณคิดว่าอยากกลับไปแก้ไข “ไม่เคยอยากกลับไปแก้ไข มองว่าถ้าผ่านมาแล้วก็ผ่านไป นำเรื่องนั้นๆ มาเป็นบทเรียนครับ” สิ่งที่คุณกลัวคือ “ความไม่ชัดเจน” บุคคลที่คุณชื่นชมมากก็ใคร เพราะอะไร “พีพล วง Clash เพราะพีพลเป็นมากกว่าบอสครับ ผมประทับใจที่เขาหลายๆ” หนังสือหรือนิตยสารที่คุณชอบอ่าน “ส่วนตัวอาจจะไม่ใช่คนชอบอ่านหนังสือ แต่ถ้าจะเริ่มอ่านต้องเป็น Singha Magazine แน่แน่นอน :)”

นิสัยแบบไหนที่คุณคิดว่าแย่ที่สุด “จริงๆ มองว่ามันอาจจะไม่ได้มีเกณฑ์วัด แต่ถ้ายกตัวอย่างตัวเอง น่าจะเป็นนิสัยขี้เกียจ” นิสัยแบบไหนที่คุณคิดว่าดีเป็นพิเศษ “ตอบยากมากครับ 555 แต่ถ้ายกตัวอย่างของคนอื่นมา ชอบคนที่มีจิตใจดีครับ” คุณมีความสุขที่สุดเมื่อใด “ทุกๆ วันที่ได้ตื่นมาใช้ชีวิตของเราเองครับ :)” คุณรู้สึกประทับใจกับอะไร “ล่าสุดประทับใจคอนเสิร์ต Sound a Boxx ใครคิดถึงยกมือขึ้น”

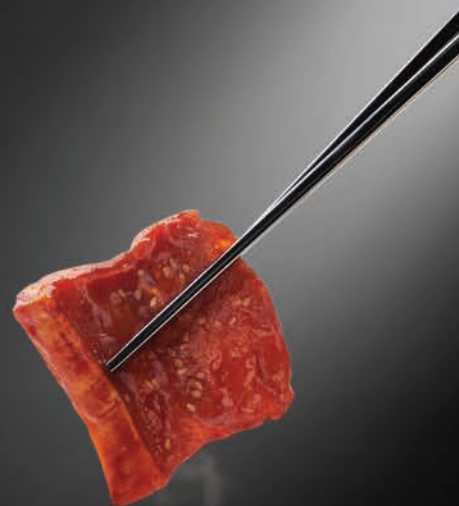
สถานที่ที่คุณชอบไปเป็นประจำ “จริงๆ คือบ้านครับ 555 แต่ที่ไปประจำจะเป็นร้านคาเฟ่ นั่งดื่มกาแฟชิลล์ๆ” ถ้าคุณสามารถ “หยุด” อะไรสักอย่าง คุณจะหยุดอะไร “อยากหยุดอายุกับหน้าตัวเองไว้เท่านี้”

ความใฝ่ฝันในวัยเด็กของคุณ “มือกีตาร์ของวงร็อก” ถ้าคุณมีพลังพิเศษ ได้อยากมีพลังแบบไหน “สไปเดอร์แมนครับ อยากกระโดดไปที่ไหนก็ได้ โหนใยลอยไปบนท้องฟ้าหรือใต้กำแพง” คุณอยากทำอะไรก่อนตาย “ผมอยากจะทำเพลงสักเพลงให้คุณพ่อ คุณแม่ และน้องชายของผมฟัง :)” ถ้าได้เกิดใหม่ชาติหน้าคุณจะเป็นอะไร “จริงๆ อยากเกิดมาเป็นคนเดิมครับ แต่ถ้าให้เลือกขอเกิดเป็นนกกระจอก มีอิสระ โยนบินไปไหนก็ได้ น่าจะมีความสุขดี” ■

New

จากเมนูอันดับ 1 ของร้านซูกิชิ

MASITA x SUKISHI



หาซื้อได้ที่



iwoss's
Purra'
By SINGHA

LITTLE HAPPINESS COLLECTION 2020



Available at



FamilyMart

