นานมี

news

南美新闻

NO. 14
AUGUST 2013
www.nanmee.com

อาศิรวาท มหาราชินี

ศรีศุภฤกษ์วารสมัย
พสกนิกรเทิดไท้พระทรงศรี
"สิริกิติ์" พระผู้คู่บารมี
สมเด็จพระราชินีศรีเกริกไกร
ธ ประสงค์สิ่งใดให้สัมฤทธิ์
ประสาทประสิทธิ์สถาพรรัชสมัย
เป็นมิ่งขวัญสืบศิลป์แผ่นดินไทย
น้อมมนัสถวายชัยทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า บริษัท นานมี จำกัด
(นางสาวพัชนิภา ชาวแพรกน้อย : ประพันธ์)

นานมี news

ต้าเจียห่าว

大家好

เดือนมหามงคล "สิงหาคม" และวันมหามงคล "12 สิงหาคม" เวียนมาบรรจบอีกวาระหนึ่ง ซึ่งเป็นเดือนแห่งการเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ แม่หลวงของปวงชนชาวไทย"วันแม่แห่งชาติ" จึงเป็นวันสำคัญของคนไทย ซึ่งนอกจากจะมีการลงนามถวายพระพรและพิธีจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาแด่สมเด็จพระราชินีแล้ว วันนี้ยังเป็นวันระลึกถึงพระคุณของแม่อีกด้วย

ผมในฐานะลูกคนหนึ่ง ขอระลึกถึงพระคุณแม่ ผู้มีพระคุณกว่าสิ่งใดในโลก และขอให้คุณแม่ทั่วประเทศมีความสุข พลานามัยแข็งแรง และเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกๆ ทุกคนนะครับ

นานมีนิวส์ ฉบับนี้ยังคงนำสาระดีๆ มาเสนออีกเช่นเคย ซึ่งในคอลัมน์ Interview เราได้สัมภาษณ์คุณเป้ อารักษ์ นักแสดงและนักร้องยอดนิยม คอลัมน์เรื่องเล่าจากเหล่าซือที่นำเสนอประวัติของเฉินหลง นักแสดงบทบู๊ชาวเอเชียที่มีชื่อเสียงโด่งดังระดับโลก คอลัมน์เกร็ดความรู้ทองเกษมที่พาคุณผู้อ่านไปเยี่ยมเยือน "บ้านซอยสวนพลู" บ้านที่เคยพำนักของ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช อดีตนายกรัฐมนตรีคนที่ 13 ของไทย คอลัมน์สุขภาพอย่างสุรศักดิ์ และ Healthy Lifestyle ที่นำเสนอสาระเพื่อให้คุณผู้อ่านมีสุขภาพที่ดี

และแน่นอนว่า บริษัทของเรายังคงผลิตเครื่องเขียน อุปกรณ์และสีชนิดต่างๆ ที่ใช้สร้างสรรค์งานศิลปะ รวมถึงอุปกรณ์สำนักงาน ที่จะช่วยให้เรื่องเรียนและเรื่องงานเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น กับ "ตราม้า...เพื่อนแท้ความสำเร็จ" ครับ

ศุภชัย สุพุทธิพงศ์
บรรณาธิการบริหาร
editor@nanmee.com

CONTENTS

3
สุรศักดิ์
อาหารเช้าคืออาหารมื้อที่จำเป็นที่สุด มาดูกันว่าเมนูอาหารเช้ายอดฮิตของชาวออฟฟิศทั้ง 4 รายการจะมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง

4
เล่าสู่กันฟัง
บริษัท นานมี จำกัด จัดนิทรรศการหนังสือและวัฒนธรรมจีน 2013 ตลอดช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2556 ได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้สนใจเป็นจำนวนมาก

6
Interview
ทำความรู้จักกับคุณเป้อารักษ์ พระเอกร้อยล้านและนักดนตรีอินดี้ พูดคุยในแง่มุมแปลกใหม่น่าสนใจ แล้วคุณจะหลงรักผู้ชายคนนี้มากขึ้น

10
Shopping Guide
อุปกรณ์ที่ดีจะเป็นผู้ช่วยสร้างสรรค์ผลงานออกมาได้อย่างยอดเยี่ยม มาร่วมเลือกสินค้าที่มีคุณภาพสำหรับงานของคุณกันเถอะ

12
เกร็ดความรู้ทองเกษม
เยี่ยมชมบ้านซอยสวนพลู บ้านของอดีตนายกรัฐมนตรี ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เชื่อหรือไม่! ท่ามกลางตัวเมืองที่แสนวุ่นวาย มีบ้านไม้เรือนไทยโบราณที่ยังฉายความงดงามอยู่

15
D.I.Y.
เราจะปกป้องหนังสือเล่มโปรดให้คงความสวยงามได้อย่างไร มาทำชุดสวยให้หนังสือที่นอกจากจะปกป้องหนังสือแล้ว ยังสวยงามและพกพาไปได้ทุกที่อีกด้วย

ฉบับที่ 14
เดือน สิงหาคม 2556
ภาพหน้าปก โดย นายธนนท์ จันทร์กลิ่น
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

团队
บรรณาธิการอำนวยการ **กรวิทย์ สุพุทธิพงศ์ ปรีญาณี สุพุทธิพงศ์** บรรณาธิการบริหาร **ศุภชัย สุพุทธิพงศ์** หัวหน้าบรรณาธิการ **พัชนิภา ชาวแพรกน้อย** บรรณาธิการ **สิริพงศ์ นฤดีสมบัติ** กองบรรณาธิการ **คมสัน สินสุขภัณฑ์ วิชิรตา ลีลารุจิ ประจิตร ป้อมอรินทร์ เนตรนภา ปะวะคัง วันวิสาข์ มาฆะเข็น สลิลลา ละอองสุวรรณ** บรรณาธิการศิลปกรรม **ชัยนิจ สุขเจริญดี** ศิลปกรรม **วริยาภรณ์ สังข์สวัสดิ์ เบญจมาศ จุลวัฒนะ พิยะณัฐ ศานติวินิจฉัย** จัดทำโดย **บริษัท นานมี จำกัด - สำนักพิมพ์ทองเกษม อาคารบริษัท นานมี จำกัด 146 ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500 โทร. 0-2648-8000 โทรสาร 0-2267-5890 http://www.nanmee.com e-mail: editor@nanmee.com www.facebook.com/nanmeecorp**

station

4 มื้อเช้ายอดนิยม กับคุณค่าทางโภชนาการ

อาหารเช้าเป็นมื้ออาหารที่จำเป็นที่สุด ชาวออฟฟิศที่ไม่มีเวลาทำอาหารเช้าก็ต้องซื้อเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว แต่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปนั้นมีคุณประโยชน์หรือโทษมหันต์ เมนูอาหารเช้ายอดฮิตของชาวออฟฟิศทั้ง 4 รายการจะมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไรบ้าง ไปพิสูจน์กัน!

ขนมปัง ไข่ดาว

ตัวเลือกที่ดีที่สุดของ “ขนมปัง” คือ ขนมปังโฮลวีท เพราะเป็นแป้งที่มีคุณภาพ มีเส้นใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ป้องกันโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง เหมาะสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก กินคู่กับ “ไข่” ที่อุดมไปด้วยโปรตีน แต่แนะนำว่าควรเป็นไข่ต้ม ไข่ลวก หรือไข่ดาวน้ำ จะดีกว่าไข่ที่ทอดโดยใช้น้ำมัน ปรุงรสโดยโรยพริกไทยสักเล็กน้อยก็ยิ่งดี เพราะพริกไทยจะกระตุ้นการเผาผลาญ ลดไขมัน และช่วยลดสารก่อมะเร็ง

ข้าวเหนียว หมูปิ้ง

ให้พลังงานมากกว่าข้าวสวยธรรมดา อีกทั้งอุดมไปด้วยวิตามิน ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ถ้าเป็นข้าวเหนียวดำจะให้สารอาหารที่ดีกว่า โดยเฉพาะสาร OPC ที่มีสรรพคุณช่วยชะลอการแก่ก่อนวัย แน่นอนว่าคู่หูที่นิยมที่สุดของข้าวเหนียวคือ “หมูปิ้ง” ควรเลือกส่วนที่ไม่มีมันหรือมันน้อย เพราะเมื่อไขมันสัมผัสกับความร้อน จะเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดสารก่อมะเร็ง

โจ๊ก

เป็นอาหารที่ย่อยง่าย มีส่วนช่วยในระบบการหมุนเวียนของเลือดลมภายในร่างกาย หากทำจากข้าวกล้องก็จะมีกากใยสูง ควรกินคู่กับขิงและต้นหอม เพราะขิงจะช่วยเผาผลาญและขับลม ส่วนต้นหอมจะช่วยลดไขมันและควบคุมน้ำตาล แต่ไม่ควรกินโจ๊กคู่กับปาท่องโก๋ เพราะนั่นคือการนำแป้งกับแป้งมารวมกันโดยใช่เหตุ การเพิ่มหมูหรือกุ้งเข้าไปก็จะเพิ่มสารอาหารโปรตีนและไอโอดีน

น้ำเต้าหู้ ปาท่องโก๋

ทำมาจากถั่วเหลือง ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม วิตามิน คาร์โบไฮเดรต ฯลฯ แม้น้ำเต้าหู้จะให้โปรตีนได้ไม่เท่านม แต่ก็มีไขมันที่ดีกว่า ช่วยลดคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ หากเป็นน้ำเต้าหู้ที่มีธัญพืชอย่างถั่วแดง ข้าวบาร์เลย์ ก็จะมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น ส่วน “ปาท่องโก๋” เป็นอาหารที่เสี่ยงต่อโรคอ้วนได้ง่ายมาก อีกทั้งมีสารก่อมะเร็ง ไม่ควรกินติดต่อกันทุกวัน

แถมท้ายให้อีกนิดว่า มื้อเช้าที่ดีที่สุดนั้นควรรับประทานอาหารที่มีแป้งและน้ำตาลให้น้อยที่สุด ไม่ควรมีรสจัดเกินไป และที่สำคัญคือ ควรใส่ใจอาหารที่เราเลือกรับประทานด้วย เพื่อประสิทธิภาพที่ดีของร่างกายที่จะส่งผลไปถึงประสิทธิภาพการทำงานในชีวิตประจำวัน

เรื่องเล่าจากเหล่าซือ
N โรงเรียนสอนภาษานานมี

เฉินหลง 成龙

ชื่อของ เฉินหลง แท้จริงแล้วอ่านออกเสียงว่า เฉิงหลง ชื่อจริงของเขาคือ เฉินก่างเซิง (陳港生)เกิดวันที่ 7 เมษายน 1954 บิดามารดาของเขาเป็นคนจีนโดยกำเนิด แต่ได้ย้ายมาอาศัยอยู่ในประเทศฮ่องกง ในวัยเด็กเฉินหลงเคยเกือบถูกขายให้กับแพทย์ชาวอังกฤษคนหนึ่ง ด้วยเหตุเพราะบ้านของเขามีฐานะยากจน แต่บิดามารดาของเขาก็ล้มเลิกความตั้งใจไปเสียก่อน เมื่ออายุได้ 7 ขวบ บิดาของเขาส่งเขาไปเรียนที่โรงเรียนอุปรากรจีน เขาจึงต้องอยู่ห่างจากครอบครัวและใช้ชีวิตคนเดียว จนกระทั่งอายุ 17 ปี เขาได้เข้าร่วมทีมสตันท์ในวงการภาพยนตร์ฮ่องกง ซึ่งในช่วงนั้น บรู๊ซ ลี ยังมีชีวิตอยู่ แต่เมื่อ บรู๊ซ ลี เสียชีวิต วงการภาพยนตร์ก็ตกต่ำลง และนั่นเป็นเหตุทำให้เฉินหลงตกงาน

วันหนึ่ง ผลงานของเฉินหลงได้เข้าตา หลอเหว่ย ผู้ที่เคยกำกับภาพยนตร์ของ บรู๊ซ ลี และกำลังหานักแสดงคนใหม่เพื่อให้ขึ้นมาแทน บรู๊ซ ลี ถึงกระนั้นเฉินหลงก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เขาได้แสดงภาพยนตร์กับหลอเหว่ยทั้งหมด 10 เรื่อง แต่ทุกเรื่องล้วนประสบความล้มเหลว เพราะหลายคนมองว่าเขาแค่ลอกเลียนแบบบรู๊ซลีเท่านั้น ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เฉินหลงก็ไม่ยอมแพ้ เขายังคงแสดงภาพยนตร์ต่อไปและพยายามที่จะสร้างรูปแบบการแสดงที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเขาเอง จนกระทั่งปี 1978 ชะตาชีวิตของเขาก็เปลี่ยนไป เมื่อเฉินหลงได้แสดงภาพยนตร์เรื่อง “ไอ้หนุ่มพันมือ” (蛇形刁手) ภาพยนตร์เรื่องนี้ประสบความสำเร็จอย่างมาก เพราะเป็นการต่อสู้ในแบบของเฉินหลงเอง คือการแสดงต่อสู้ที่ผสมผสานท่าทางตลกๆ ทำให้ผู้ชมชื่นชอบเป็นอย่างมาก และสร้างรายได้มหาศาลให้กับฮ่องกง ทำให้เฉินหลงกลายเป็นดาราดังในชั่วข้ามคืน ต่อมาในปีเดียวกัน ภาพยนตร์เรื่อง “ไอ้หนุ่มหมัดเมา” (醉拳) ที่เขาแสดงได้ตลกถูกใจผู้ชม ภาพยนตร์เรื่องนี้ประสบความสำเร็จไปทั่วเอเชียและนั่นยิ่งทำให้เขามีชื่อเสียงมากขึ้นเป็นทวีคูณ

น้อยคนนักที่จะรู้ว่าเฉินหลงเคยมาอาศัยอยู่ในประเทศไทยถึง 2 ปี ตั้งแต่ตอนอายุ 9 ขวบ เขาอาศัยอยู่ในโรงงิ้วแห่งหนึ่งบนถนนเยาวราช และที่นี่เองที่ทำให้เขาได้เรียนมวยไทยจากคุณลุงขาเป๋คนหนึ่ง ซึ่งบทเรียนที่เขาได้นี้ก็เป็นหนึ่งในพื้นฐานการแสดงภาพยนตร์ของเขาด้วย

ปัจจุบัน เฉินหลงมีผลงานภาพยนตร์ทั้งฮ่องกงและฮอลลีวูดจำนวนนับไม่ถ้วน เขามีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก ไม่มีใครที่ไม่รู้จักเขา เขาได้รับรางวัลอันทรงเกียรติระดับโลกมากมายซึ่งการันตีชื่อเสียงและความสามารถของเขา ได้เป็นอย่างดีทุกวันนี้เขายังคงอยู่ในวงการภาพยนตร์แม้จะมีธุรกิจส่วนตัวของตัวเองอยู่ก็ตาม แต่เขาก็ยังรักวงการบันเทิงและปรารถนาที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นในด้าน“นักแสดง” ที่ดี และเชื่อว่าเขาเองก็คงภาคภูมิใจอย่างที่สุด

Jackie Chan

เล่าสู่กันฟัง

“นิทรรศการหนังสือและวัฒนธรรมจีน 2013”

บริษัท นานมี จำกัด ได้จัดนิทรรศการหนังสือและวัฒนธรรมจีน 2013 ตลอดช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. 2556 ที่ผ่านมา เพื่อถ่ายทอดความรู้และเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับภาษาและวัฒนธรรมจีน ทั้งยังเป็นการพัฒนาและแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งทางบริษัทได้มีการจัดกิจกรรมสัมมนาโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในหัวข้อต่างๆ ได้แก่

1. การเขียนพู่กันจีนเบื้องต้น

2. ศาสตร์ฮวงจุ้ยกับที่อยู่อาศัย

3. แนะนำวิธีการใช้ตำราเรียนภาษาจีน

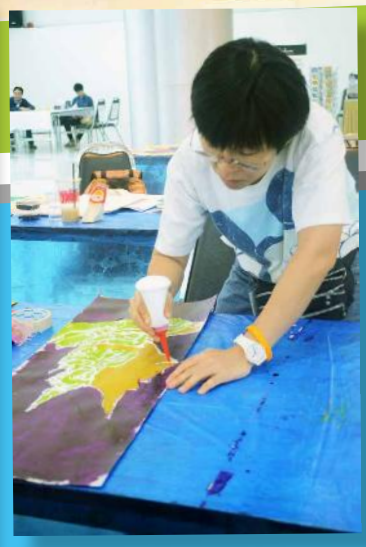
4. การดูแลสุขภาพแบบแพทย์แผนจีน

กิจกรรมจัดขึ้นที่อาคารบริษัท นานมี จำกัด โดยได้รับความสนใจจากประชาชนจำนวนมากที่ชื่นชอบในวัฒนธรรมจีน และให้การตอบรับเข้าร่วมสัมมนาเป็นอย่างดี ซึ่งทางบริษัทขอขอบพระคุณยิ่งและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการตอบรับที่ดีใน ครั้งต่อๆ ไป

5. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวรรณคดีจีน

“สีสันการลากและระบาย”

บริษัท นานมี จำกัด ร่วมกับ ศาสตราจารย์พิเศษ อารี สุทธิพันธุ์ ศิลปินแห่งชาติ และ อาจารย์พิบูลย์ มังกร จัดอบรมเชิงปฏิบัติการศิลปะภายใต้หัวข้อ “สีสันการลากและระบาย” โดยใช้รูปลายไทยมาสร้างสรรค์เป็นผลงานศิลปะ และนำเทคนิคใหม่ๆ มาสร้างรูปและพื้นตามแบบของตนเอง ไม่ยึดติดกับพู่กันในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนหันมาสนใจศิลปะที่สวยงามในแบบของไทย โดยมี คุณอุมาภรณ์ สุพุทธิพงศ์ เวด รองกรรมการผู้จัดการบริษัท นานมี จำกัด ร่วมกิจกรรม ณ นานมี อาร์ต แกลเลอรี่ เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2556 ที่ผ่านมา



ศาสตราจารย์พิเศษ อารี สุทธิพันธุ์

เยี่ยมชมโรงงานของผลิตภัณฑ์ตราม้า

เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2556 บริษัท นานมี จำกัด ได้ต้อนรับ Section Manager และฝ่ายจัดซื้อของ บริษัท สยามแมคโคร จำกัด (มหาชน) เข้าเยี่ยมชมโรงงานของผลิตภัณฑ์ตราม้า โดยมี คุณศุภชัย สุพุทธิพงศ์ รองกรรมการผู้จัดการ และ คุณสุรวิทย์ สุพุทธิพงศ์ รองกรรมการผู้จัดการ เป็นผู้ให้การต้อนรับ

สัมภาษณ์ : สิริพงศ์ นฤดีสมบัติ
ภาพประกอบ : Instagram @paearak
pnutnote

เมื่อพูดถึงพระเอกหนุ่มมากความสามารถ ที่มีผลงานทั้งละครและภาพยนตร์ระดับ 100 ล้าน อีกทั้งยังเป็นนักดนตรี ที่ทั้งเล่นกีต้าร์ ทั้งร้องนำ และแต่งเพลงเองในสไตล์ที่ไม่เหมือนใคร ศิลปินอินดี้ หนุ่มหล่อ ผมยาว มาดเซอร์ คงจะเป็นใครไปไม่ได้นอกเสียจาก คุณเป้ อารักษ์ อมรศุภศิริ วันนี้เราจะพาทุกท่านมารู้จักกับเขาให้มากขึ้นกว่าเดิม

เป้ อารักษ์ อมรศุภศิริ

ศิลปินอินดี้ โดดเด่นได้ ไม่ตามใคร

อยากทราบประวัติของคุณเป้

คุณเป้ : เป้ อารักษ์ครับ เป็นคนกรุงเทพแต่กำเนิด พ่อเป็นคนจีน แม่เป็นคนนครปฐม แล้วมาพบกันก็เกิดเป็นผมขึ้นมา วัยเด็กเรียนประถมศึกษาถึงมัธยมต้นที่โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา จากนั้นย้ายมาเรียนที่สาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยมหิดล ภาควิชาบริหารธุรกิจระหว่างประเทศ หลังจากนั้นก็ทำวงดนตรี Slur แล้วมาเล่นหนังและละครครับ

คุณเป้เข้าสู่วงการบันเทิงได้อย่างไรครับ

คุณเป้ : คงเริ่มจากการที่ผมไปแคสติ้งตามที่ต่างๆ ครับ ตอนนั้นมีทั้งเจอคนมาชวนแถวๆ สยามและบางทีเพื่อนก็ชวนไป ช่วงนั้นผมมีความคิดอยากหาเงินเพื่อนำมาซื้อเครื่องดนตรี ซึ่งสมัยนั้นมีราคาแพงครับ อยากหาเงินมาซื้อด้วยตนเอง คือไม่อยากขอจากพ่อแล้ว พอไปแคสผมก็มีโอกาสไปถ่ายงานต่างๆ แต่ก็ยังไม่เป็นที่รู้จักเท่าไร เริ่มเป็นที่รู้จักจริงๆ ก็คงเป็นตอนที่เราทำวงดนตรีแล้วมีโอกาสเล่นหนังเรื่อง บอดี้ศพ#19 ครับ

เริ่มต้นทำวงดนตรี Slur ได้อย่างไร

คุณเป้ : เรารู้จักกันมาก่อนที่จะทำเพลงได้ 2 ปีครับ ก็เป็นเพื่อนที่แบบงงๆ วนๆ มาเจอกัน ตอนนั้นเรายังเป็นเด็กกันอยู่มาก มีความฝันที่อยากจะทำเพลงด้วยกัน

คุณเป้มีความสามารถหลากหลายมาก ทั้งงานแสดงและงานดนตรี ไม่ทราบว่ามีหลักการทำงานอย่างไรบ้าง

คุณเป้ : จะเรียกว่าเป็นความสามารถก็ไม่ถูกครับ สำหรับประเทศเรานี้มันค่อนข้างจะไม่ได้แข่งขันกันเท่าไร จะเป็นเรื่องของโอกาสมากกว่า สำหรับต่างประเทศแล้วการเป็นนักแสดงต้องเรียนตั้งแต่เด็ก เพราะชอบจริงจึงไปเรียนและฝึกฝน ต้องผ่านอะไรมามากมาย แต่ประเทศไทยเราแล้วจะเป็นแบบ เฮ้ย! เอ็งหน้าตาดีพอหรือเปล่า (หัวเราะ) ถ้าหากมีคนเห็นว่าหน้าตาดีก็มีโอกาสที่จะได้แสดง เพราะฉะนั้นมันก็ไม่ใช่ความสามารถเท่าไร สำหรับดนตรีก็เหมือนกัน ดนตรีที่ผมเล่นก็ไม่ได้ยากอะไรนัก ไม่ได้เก่ง แค่เล่นในแบบของตัวเองให้ดีที่สุด ที่เหลือจะเป็นเรื่องของประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์ครับ

งานอดิเรกของคุณเป้ล่ะครับ

คุณเป้ : สำหรับผมแล้วไม่ค่อยจะมีอะไรมากครับ ก็มีพวกเล่นดนตรี ดูหนัง อ่านหนังสือ เที่ยวเล่น กินข้าว และปีนเขา แต่ไม่ได้วุ่นวายอะไรมากครับ เวลาหลักๆ ของชีวิตผมจะเป็นเรื่องงานมากกว่า

ทำไมถึงเลือกเล่นกีต้าร์ เริ่มเรียนรู้อย่างไรครับ

คุณเป้ : ความจริงแล้วเหมือนจะไม่ได้เลือกนะครับ คือว่าตอนเด็กๆ พ่อเห็นว่าผมว่างในช่วงปิดเทอม เลยบอกให้ไปเรียนเถอะ จะเรียนอะไรสักอย่างก็ได้ ทีนี้ก็เกิดคำถามว่าจะเรียนอะไรดี พ่อก็บอกว่ากีต้าร์ดีไหม ผมก็คิดว่า อืมก็ดีนะ เท่ดี จะแบกไปเล่นที่ไหนก็ได้ พอเริ่มเรียนไปได้สักพักตอนนั้นวง X3 Super Gang กำลังดัง พวกเขาทั้งเล่นกีต้าร์ได้ตีกลองได้ ผมก็คิดอยากที่จะเป็นแบบนั้นบ้าง พอเรียนไปได้สัก 2 ปี แล้วก็ย้ายที่เรียนไปที่ใหม่อีก 2 ปี ก็เลิกเรียน

เห็นว่าเวลาเล่นดนตรี คุณเป้เล่น Harmonica ด้วย

คุณเป้ : ใช่ครับ ที่รู้จักได้เพราะเรารู้จักกับ Bob Dylan ก่อน คือผมชอบ Bob Dylan มาก เขาเป็นนักเล่าเรื่องผ่านดนตรีโฟล์คซองในช่วงยุค 60 ทีนี้ผมก็อยากที่จะมาเล่าเรื่องของผมบ้าง ผ่านอัลบั้มเดียว ผมก็ใช้ Harmonica มาเป็นตัวคั่นระหว่างดนตรีและเสียงร้อง ทำให้ดนตรีไม่น่าเบื่อ ก็เลยฝึกฝนครับ

งานแสดงเรื่องล่าสุดเรื่องอะไรครับ

คุณเป้ : ที่ออกฉายไปแล้วก็คือเรื่อง Young Bao ครับ

ประทับใจผลงานเรื่องนี้อย่างไรบ้าง

คุณเป้ : ประทับใจมากครับ เป็นบทบาทที่ยากในการเล่น อาจเป็นเรื่องที่ต้องหาข้อมูลเยอะสุดอันดับหนึ่งของผมเลย ในเรื่องผมจะรับบทเป็น พี่เล็ก คาราบาว ผมก็พยายามที่จะทำให้ออกมาคล้ายกับพี่เขาให้ได้มากที่สุด แต่ด้วยการที่เราต้องเล่นเป็นคนอื่นมันจะยากนิดนึงครับ เราจะมองคนอื่นว่าเป็นแบบนี้ในตอนนี้ แต่เมื่อต้องย้อนกลับไปเป็นเขาในเมื่อ 30 กว่าปีก่อน ซึ่งพี่เขาในตอนนี้กับตอนนั้นมันไม่เหมือนกัน และไม่ใช่แค่ผมเท่านั้นที่มอง แต่ยังมีบทภาพยนตร์ที่ช่วยมองอีก มันก็เลยไม่รู้ว่าความถูกต้องมันจะอยู่ที่ตรงไหนกันแน่ครับ แต่ตอนที่เล่นเรื่องนี้มีความสุขมาก เพราะว่าบรรยากาศ การถ่ายทำ และการได้เข้าไปศึกษาเรื่องราวของวงคาราบาวสนุกมาก

ผลงานเรื่องที่เคยแสดง ที่คิดว่ายากที่สุด

คุณเป้ : ยากที่สุด คงเป็นตอนที่แสดงเรื่องเฉือนครับ เป็นภาพยนตร์เรื่องที่ 4 ของผม ก่อนหน้านั้นจะเป็นหนังที่แสดงเป็นตัวผมเอง เล่นบทที่ไม่ยาก อย่างเรื่องบอดี้ศพ#19 จะเป็นตัวผมเองเลย จะกลัวผีอย่างไรก็กลัวแบบนั้น เรื่องรักสามเศร้า โอเค อาจไม่ใช่ตัวของผมเองเท่าไร จะเก๊ก พูดน้อย แต่ก็ไม่ถือว่ายาก จะมีฉากอารมณ์บ้างเล็กน้อย แต่สำหรับเรื่องเฉือนมันเหมือนต้องไปเป็นอะไรที่ไม่ใช่ตัวเราเลย ไม่ว่าจะเป็นบทบาทต่างๆ จนทุกวันนี้มันกลายเป็นส่วนหนึ่งของผมไปแล้ว เช่น ความดุ คิ้วขมวด ความคิดอะไรต่างๆ คือบทเรื่องนั้นมันโตกว่าอายุของผม อีกอย่างตอนนั้นผมก็ยังเด็กอยู่แล้วเหมือนกับว่ามันยากมาก จนผมคิดว่าเขาเลือกมาผิดแล้วหรือเปล่า ต้องเล่นเป็นนักฆ่า ตำรวจที่ติดคุก กว่าจะเอาบทอยู่ก็ยากมาก หน้าตาก็ไม่ใช่ ร่างกายก็ไม่ใช่ ผมจึงต้องพยายามที่จะไปเล่นกล้ามเพื่อให้มีกล้ามขึ้น

บทบาทที่ประทับใจที่สุด

คุณเป้ : ก็เรื่องเฉือนนี้แหละครับ อีกเรื่องหนึ่งคงจะเป็นเรื่องสุดเขตสเลดเป็ดครับ ตอนแรกผมกลัวภาพยนตร์ตลก จะเล่นแต่บทที่ดูเท่ๆ มาตลอด แต่พอพี่ยอร์ชที่เป็นผู้กำกับมาชวนให้เล่นบทนี้ ซึ่งผมก็ชอบผลงานของพี่ยอร์ชอยู่แล้ว ตอนนั้นก็กลัวนะ แต่พอได้เข้าไปแสดงแล้วมันเป็นเรื่องที่สนุกมากๆ อีกเรื่องหนึ่งเลย แถมยังทำรายได้ถึง 120 ล้าน เป็นเรื่องแรกของผมเลย

ผลงานเพลงชิ้นล่าสุด

คุณเป้ : ตอนนี้เพิ่งจะปล่อยอัลบั้ม เป้ อารักษ์ แอนด์ เดอะปีศาจแบนด์ ไป Single ล่าสุดที่ปล่อยออกมาคือ เพลงไมโครเวฟครับ เราปล่อยเป็นอัลบั้มเลย แต่ค่อยๆ ยิง Single ออกมา ใครที่ซื้อไปก็ฟังได้หมดทั้งอัลบั้มเลย ทุกเพลงเป็นเพลงที่ผมแต่งเองครับ

แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงานเพลง เช่น เพลงไมโครเวฟ

คุณเป้ : ความจริงแล้วเพลงนี้มันกวนประสาทครับผม คือมันมีที่มาจากเรื่องที่ผู้ใหญ่คนหนึ่งสอนเรามา ว่า "เป้ๆ ไม่ต้องรักกันเร็วเหมือนกับไมโครเวฟได้ไหม อาหารจากไมโครเวฟมันเร็ว กินง่าย แต่มันก็จบเร็วและไม่อร่อย" ผมก็ประทับใจเลย เอามาแต่งเป็นเพลงดีกว่า เพิ่มสีสันต่างๆ เข้าไปในเพลง เช่น "จะหุงจะปรุงจะยำจะต้มจะยำมันกับเธอ..." ดูเป็นเพลงที่แหวกแนวดี ผมค่อนข้างเป็นคนกวนๆ นะ ไม่ค่อยซ้ำกับใครอื่นในช่วงนี้ (หัวเราะ)

> "แค่เล่นในแบบของตัวเอง ให้ดีที่สุด ที่เหลือจะเป็นเรื่องของ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ครับ"

ผลงานเพลงที่ประทับใจ

คุณเป้ : ค่อนข้างประทับใจทั้งหมดนะครับ เพราะผลงานเพลงมันเกิดจากเราทั้งหมดเลย อย่างวง Slur เราเริ่มมาตั้งแต่ยังไม่มีอะไร ทำกับเพื่อนๆ จนมาเป็นอัลบั้มเดี่ยว เป็นเพลงที่ผมแต่งเองทั้งหมด พูดถึงที่พลาดดีกว่า คงเป็นอัลบั้มชุดแรก มันเป็นอะไรที่รีบ ผมยังร้องเพลงไม่เป็นเลย แล้วมันก็รีบออกมา จะแก้ไขอะไรก็ไม่ได้ ทำให้แง่ของการที่คนอื่นมารู้จักผมในการร้องเพลงมันดูไม่ดี คนอื่นมองผมว่าเป็นแบบนั้น ถึงตอนนี้ผมก็คงร้องเพลงดีขึ้นบ้าง แล้วแต่คนก็ไม่ได้สนใจแล้วว่าผมร้องเพลงดีขึ้นหรือยัง

เห็นมีผลงานการถ่ายทำที่เกี่ยวกับการเต้น เช่น เพลงเซโรงัง

คุณเป้ : เพลงนั้นเราซ้อมเต้นอยู่ 3 วันครับ ก่อนหน้าจะถ่ายทำเราก็เต้นมาหลายที่แล้ว แต่ที่ตรงหัวลำโพงนั้นตอนแรกไม่ผ่านเพราะว่ามีรถวิ่งผ่าน แต่พอหยุดรถได้แล้วทุกอย่างก็ผ่านเลย

การเต้น ยากหรือง่ายครับ

คุณเป้ : มีอยู่ช่วงหนึ่งที่กระแสของเกาหลีมันแรงครับ ไม่ว่าจะอะไรก็เป็นไปในแบบนั้นหมด จนมีอยู่งานหนึ่งที่ชวนให้ผมไปเต้น Cover เพลงของศิลปินเกาหลี พอได้ไปเต้นแล้วเราก็รู้สึกว่า สนุก มันส์ ช่วงนั้นผมจะลืมความเป็นร็อคไปช่วงหนึ่ง ก็ชวนเพื่อนมาเต้นกันดีกว่า เพราะเวลาที่เต้นแล้วคนดูชอบ หลังจากนั้นเราก็เต้นอีกหลายงานเลย แต่ตอนนี้ผมว่าผมจะไม่เต้นอีกแล้ว เพราะรู้สึกว่ามันติ๊งต๊องอ่ะ (หัวเราะ) ผมรู้ว่าคนที่เต้นจริงจังนั้น เขาเต้นได้ดีได้มันส์กว่าผมเยอะเลย ตอนนี้เลยไม่เอาแล้ว เลิกเต้นแล้ว

ผลงานของคุณเป้หลังจากนี้

คุณเป้ : ก็จะมีละครครับเรื่องซินเดอเรลล่ารองเท้าแตะทางช่อง 7 เล่นคู่กับน้องมิน พีชญา แล้วจะมีภาพยนตร์อีก 2 เรื่อง ประมาณปลายปี และคงจะมีผลงานเพลงอีกสักอัลบั้มครับ

แรงบันดาลใจในการแต่งเพลงของคุณเป้

คุณเป้ : แล้วแต่เพลงครับ แต่ว่าตอนหลังๆ เหมือนกับว่าเราจะพูดถึงเหตุการณ์แบบตรงๆ ไม่ได้แล้ว ช่วงที่ออกอัลบั้มมาใหม่ๆ เป็นช่วงที่สังคมไทยจะแบบ อะไรกันเนี้ย! ยังพอพูดตรงๆ ได้ แต่ตอนนี้ไม่ได้แล้ว ผมก็ไม่รู้ด้วยว่าเรื่องที่เรารู้มาเป็นเรื่องจริงหรือภาพหลอก ผมเลยจะตัดอะไรที่ดูยากที่ไม่มั่นใจออก จะพูดถึงที่เข้าใจจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นพวกเรื่องใกล้ตัว สังคม หรือความรัก

ในการทำงานถ้าหากเจอปัญหา คุณเป้ผ่านมาได้อย่างไร

คุณเป้ : มันไม่ใช่ปัญหามากกว่าครับ เราจะต้องทำการบ้านให้ดีก่อน ถ้าเกิดปัญหาขึ้นมันจะแก้ไขไม่ทัน สมมติว่าถ้าต้องเข้าฉากร้องไห้ แล้วเราร้องไม่ได้ขึ้นมา มันก็แก้ไม่ทัน ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องแก้ไขให้ได้ ถ้าหากเป็นตอนขึ้นคอนเสิร์ตแล้วเกิดสายกีต้าร์ขาดจะทำอย่างไร มันเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขที่ตรงนั้น แต่ก่อนที่จะทำอะไรจะต้องเตรียมพร้อมให้ดีก่อน อย่างวันนี้เองผมไม่สบายแต่ตอนเย็นต้องไปร้องเพลง ผมยังนึกไม่ออกเลยว่าจะต้องทำอย่างไรดี

เวลาแต่งเพลงไม่ออก คุณเป้ทำอย่างไร

คุณเป้ : ผมไม่เคยนะ คือถ้าเรามีเรื่องราวในหัวที่ชัดเจนแล้ว เราก็จะแต่งได้ แต่ว่าเรื่องราวในหัวก็จะต้องมาพร้อมกันกับคอร์ดและทำนองที่เราชอบ มันก็จะไปได้กับเรื่องราวนั้นๆ แต่ว่าช่วงหลังผมเริ่มที่จะไปแต่งกับเพื่อนแล้วครับ เริ่มไม่ได้คิดงานลำพังแล้ว ก่อนหน้านี้ทุกคำพูดจะเป็นของผมหมดเลย แต่ผมเจอเพื่อนอยู่คนหนึ่งที่สมัยก่อนเราก็เคยแต่งเพลงด้วยกัน ตอนนี้เขาก็ว่างๆ เลยชวนมาร่วมแต่งเพลงด้วยกัน เวลาผมมีแค่ทำนองก็ไปคุยๆ กันสักพัก ไม่ต้องมีเรื่องราวในหัวมากมาย แต่พอได้นั่งคุยกัน ตอนนี้ก็เสร็จมาแล้วอีก 2 เพลงครับ

บุคคลที่เป็นแบบอย่าง

คุณเป้ : ถ้าเป็นเรื่องดนตรีผมชอบ Bob Dylan อย่างแรกที่ชอบเลยคือ เขาร้องเพลงได้เพราะมากนะสำหรับผม เสียงของเขาออกไปยังบุคคลที่ต้องการฟัง มีความหมาย แต่ถ้าเป็นการแสดงผมชอบเยอะมาก อย่าง อนันดา, แบรต พิตต์, จอห์นนี่ เดปป์ เป็นต้น ชอบหลายคนมากไม่มีแบบหนึ่งเดียวที่เราอยากจะเป็นให้ได้ เพราะการแสดงแต่ละคนไม่เหมือนกันอยู่แล้วครับ

นักดนตรีชาวไทยที่ชื่นชอบ

คุณเป้ : วง Modern dog, อพาร์ตเมนต์คุณป้า, คาราบาว, จรัญ มโนเพ็ชร

> **“ถ้าน้องอยากที่จะทำอะไร ก็ทำให้มันดีที่สุด”**

แรงใจจากครอบครัวสำหรับคุณเป้

คุณเป้ : มีแน่นอนครับ อย่างคุณพ่อของผมก็สนับสนุนมาตลอด ผมจะเป็นคนที่อยากทำอะไรเยอะมาก แต่เวลาที่จะทำอะไรผมจะทำมันจริงจัง อย่างวาดรูปก็ทำเสมอ เรื่องกีต้าร์ก็เรียนจริงๆ ท่านเลยสนับสนุนผมเต็มที่ จนมาถึงตอนนี้ มันไม่มีอะไรที่จะดูออกเลยว่าผมจะมาถึงตรงนี้ ทำเป็นอาชีพได้ ทั้งการแสดง ตอนที่ผมเริ่มการแสดงผมก็ไปคนเดียวนะ ไม่มีพ่อแม่ไปด้วย จนถึงวันหนึ่งที่เราทำได้ เขาก็ดีใจ จะคอยติดตามแนะนำเราตลอดเวลา

ความรู้สึกที่เป็นแบบอย่างของวัยรุ่นหลายคน

คุณเป้ : ก็ต้องเลือกแต่เรื่องดีๆ ไป ก็ดีใจนะครับที่น้องๆ หลายคนอยากจะเป็นแบบผม แต่คนเราก็มีทั้งเรื่องที่ดีและเรื่องที่ไม่ดี บางทีการเป็นศิลปินเราก็ไม่อาจควบคุมได้ทุกอย่าง จากนี้ไปผมก็ควบคุมบทที่จะรับต่อไปไม่ได้ บางทีก็มีอีกหลายเรื่องราวที่เราต้องทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ ลองดูกันไปครับ เลือกแต่สิ่งที่ดีๆ ไป

คำแนะนำสำหรับน้องๆ ที่ใฝ่ฝันอยากเป็นศิลปิน

คุณเป้ : ผมว่าต้องทำอะไรที่มันแตกต่าง มีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าหากทำเหมือนกับที่คนอื่นเขาชอบกันมันก็ดีแหละ แต่ผมว่ามันน่าเบื่อนะ

ความรู้สึกกับอาชีพนักแสดง

คุณเป้ : ก็เป็นอาชีพหนึ่งครับ เป็นอาชีพที่สร้างความบันเทิง ความบันเทิงเองก็มีหลายแบบ แบบที่คนกลุ่มนี้ชอบ คนอีกกลุ่มชอบ เราก็พยายามที่จะทำให้ได้หลายๆ แบบ

รางวัลความสำเร็จที่ประทับใจ

คุณเป้ : จำไม่ได้เลยครับ (หัวเราะ) ก็มีที่ได้มาบ้าง ไม่เยอะเท่าไรหรอกครับ แต่ว่าตอนที่ได้รับมาทุกรางวัลดีใจหมดเลย อ้อ! ที่ได้มาล่าสุดก็จาก **สีสันอวอร์ด** ครับ จาก**อัลบั้มเป้ อารักษ์ แอนด์ เดอะปีศาจแบนด์** ถือเป็นรางวัลแห่งความสะใจเลยครับ เพราะเป็นอัลบั้มที่แบบแนวเพลงมีแต่คนบ่น คนด่ามัน การร้องก็แปลกใหม่ ได้มา 2 รางวัล ผมว่ามันเท่มากๆ ยืดได้เลย (หัวเราะ)

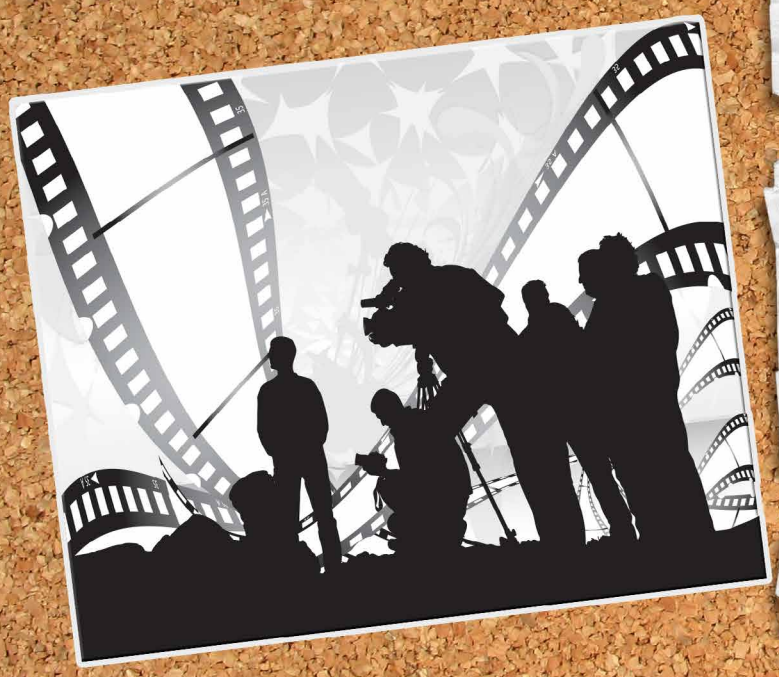
คติประจำตัว

คุณเป้ : เยอะมากเลยครับ คือผมชอบหลายอย่างนะ ถ้าจะบอกน้องๆ คงเป็น ถ้าน้องอยากที่จะทำอะไรก็ทำให้มันดีที่สุด น้องอาจเก่งในบางอย่าง สมมติเรื่องกีต้าร์ น้องโซโลไม่เก่ง แต่เก่งเรื่องจับคอร์ด น้องก็จะเป็นนักกีต้าร์ที่เก่งคอร์ดมากๆ หาอะไรที่เหมาะสมกับตัวเองแล้วทำมันครับ

บทบาทภายนอกของคุณเป้ อารักษ์ ที่เรารู้จักคงเป็นพระเอกละครและภาพยนตร์ เป็นนักร้องที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นไม่เหมือนใคร แต่เมื่อได้สัมผัสลึกๆ แล้วภายใต้บุคลิก กวน เซอร์ กลับมีความคิดที่ลึกล้ำ น่าค้นหาที่พิเศษไปกว่าใครอื่นอีกมาก หากคุณได้สัมผัสแล้วคุณคงจะหลงรักกับผู้ชายคนนี้...

แรงบันดาลใจ

N



"วงการบันเทิง" เป็นอาชีพที่สร้างความบันเทิงให้แก่ผู้ชม ซึ่งผู้คนจำนวนมากต่างใฝ่ฝันอยากจะเป็น เพราะเป็นวงการแห่งแสงสีและความเฉิดฉาย ผู้คนทั้งหลายในโลกบันเทิงต่างโลดแล่นในความเจิดจ้า มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก และยังมีชีวิตที่หรูหราจากรายได้จำนวนมาก วงการบันเทิงนั้นมีการแข่งขันกันสูง เพราะมีผู้เข้าสู่วงการหน้าใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การที่นักแสดงจะได้รับความนิยมชมชอบและอยู่ในวงการได้นานจึงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก

แรงบันดาลใจ เป็นสิ่งสำคัญของการโน้มนำให้ผู้คนริเริ่มทำในสิ่งใหม่ๆ และเป็นแรงผลักสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ แต่ก็ใช่ว่า ทุกคนจะสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ จำเป็นต้องรอคอยโอกาสด้วยความมุ่งมั่นและอดทน วงการบันเทิงก็เช่นเดียวกัน ซึ่งคนส่วนใหญ่มักใฝ่ฝันที่จะเป็นนักแสดงหรือนักดนตรีที่มีชื่อเสียง

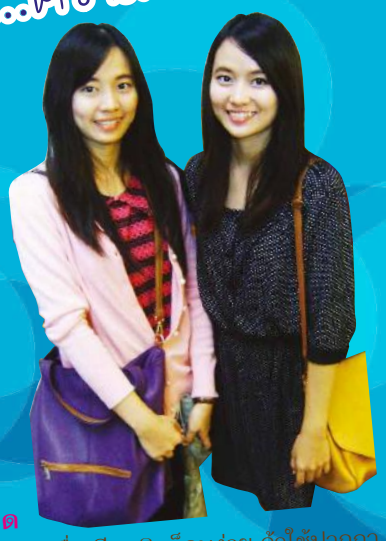
นักแสดง คือผู้ที่รับบทบาทตามแต่กำหนดและถ่ายทอดออกมาผ่านการแสดงให้คนดูเชื่อได้ว่า เขาคือตัวละครนั้นจริงๆ แรงบันดาลใจในการแสดงอาจเป็นการที่เข้าถึงบทบาทนั้นๆ การได้ศึกษา สัมผัสและเรียนรู้ในบทบาทใกล้เคียงกับที่จะแสดง มีผลช่วยให้ผู้ชมเชื่อได้ว่า เขาเป็นตัวละครนั้นจริงๆ

นักดนตรี คือผู้สร้างสรรค์ท่วงทำนองและเรียงร้อยถ้อยคำ ให้บังเกิดเป็นดนตรีเป็นเนื้อเพลงที่ต้องการนำเสนอ แรงบันดาลใจในบทเพลงอาจเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ด้วยความสามารถของแต่ละคนอาจทำให้ออกมาเป็นเพลงที่แตกต่างกันไปตามลักษณะเอกลักษณ์และประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ตนเองมี

ไม่ว่าจะเป็นนักแสดงหรือนักดนตรี การเข้าสู่วงการบันเทิงนั้นเป็นเป้าหมายที่ทุกคนอยากประสบความสำเร็จ และโอกาสคือสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องไขว่คว้า แต่ก่อนที่จะได้ความสำเร็จนั้นมา ทุกอาชีพล้วนต้องแลกด้วยแรงใจและแรงกาย.

ปากต่อปาก เพื่อนแท้...ความสำเร็จ

N นินโฉม



ดินสอกด
ชอบใช้เพราะเมื่อเขียนผิดก็ลบง่าย ถ้าใช้ปากกาต้องลบด้วยที่ลบคำผิด อาจเลอะเทอะได้
เสาวนิตย์-เสาวนีย์ ธนวรทองกุล

ปากกาสี
เพราะใช้แล้วไม่ง่วง
เปลี่ยนสีได้เรื่อยๆ
ไม่น่าเบื่อ สนุกดีค่ะ
อรชุดา อมรศักดิ์

ปากกาไฮไลท์
ใช้บ่อยในเวลาเรียน
เพราะสามารถเน้น
เนื้อหาที่สำคัญได้
ทำให้จำง่ายขึ้นค่ะ
กัญญาวีร์ หอนรเศรษฐ์กุล

ปากกาลูกลื่น
ที่ชอบเพราะใช้สะดวก
หมึกไม่ซึมเลอะเทอะ
เหมือนปากกาเจลครับ
ชิชณุพงษ์ ชูเชิดรัตนา

กบเหลาดินสอ
เป็นคนชอบใช้ดินสอไม้อยู่แล้ว
กบเหลาดินสอจึงเป็นอุปกรณ์
ที่จำเป็นมากค่ะ
นัชชา อมรศักดิ์

ปากกาน้ำเงินหัวเล็ก
สามารถใช้ในงานเขียนทั่วไปได้
และหัวขนาดเล็กทำให้เขียนง่าย
และสวยดีครับ
ถิรวัฒน์ ศรีวิโรจน์

แฟ้มเก็บเอกสาร
เพราะเอกสารมีเยอะ
แต่เมื่อนำใส่แฟ้ม
แล้วถือไปไหนมาไหน
เอกสารก็ไม่ยับค่ะ
ซงโค สนิทวงศ์ ณ อยุธยา

Silpakorn Pradit

ปลอดสารพิษ และมีความคงทนต่อแสงสูงถึง 100 ปี

" สีศิลปากรประดิษฐ์ สร้างสรรค์เพื่องานศิลป์ "

สีน้ำศิลปากรประดิษฐ์

สีอะคริลิกศิลปากรประดิษฐ์

สีอะคริลิกศิลปากรประดิษฐ์

NEW!

สีโปสเตอร์ ตราม้า

สีสันสดใส กันน้ำได้

SHOPPING GUIDE

ศิลปะคือกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างทักษะการจินตนาการและสร้างสมาธิได้เป็นอย่างดี อุปกรณ์ที่ดี มีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นสีไม้ สีน้ำ หรืออุปกรณ์ต่างๆ จะเป็นผู้ช่วยสำคัญที่ทำให้งานออกมาสวยสดงดงามตามที่ใจต้องการ พร้อมสร้างสรรค์ผลงานชิ้นเยี่ยมของคุณ

ตราม้า สีเทียน

ขนาดจัมโบ้ 8, 12, 16, 24 สี

สีเทียน 8, 12, 16, 24 สี

พู่กันสีน้ำ
H-808

ตราม้า พู่กัน

พู่กันเส้นใยจากขนหมูที่คัดเลือกเป็นพิเศษ
ผลิตเพื่อใช้กับสีน้ำมัน
ขณะระบายสามารถเห็นฝีแปรง
ขนพู่กันคงรูปทรงแม้ใช้มานาน

H-806 พู่กันสีอะคริลิค

พู่กันเส้นใยสังเคราะห์
ปลายพู่กันไม่แตกออกจากกัน
ระบายนุ่มมีแรงสปริงดี
ปลอกผลิตจากนิกเกิลคุณภาพดี
ตัวด้ามเคลือบแลคเกอร์ เพื่อป้องกันความชื้น

ตราม้า สีชอล์ค ระบายน้ำ

12 สี

สีชอล์ค ตราม้า

ตรา ม้า

สีไม้ 24, 36, 48 สี

พร้อมกบเหลา

กล่องกระดาษ 12 สี
พร้อมกบเหลา

Horse

กล่องเหล็ก 12 สี

กล่องพลาสติก 12, 24, 36 สี

สีไม้ระบายน้ำ ตรา ม้า

NEW!

สีไม้ 12 สี ตรา ม้า

EN71/3

มอก.1147-2549

กล่องเหล็ก

ตรา ม้า

สีไม้ 2 หัว 2 สี

พร้อมกบเหลา

ตัวด้ามสามเหลี่ยม

Horse

ตรา ม้า

ดินสอดำ

H-8800 H-9100 H-9900 H-9600

ลื่นไหลไม่สะดุด ต้องปากกา ตรา ม้า ทุกรุ่น

N-99 H-300 H-302 H-15 H-128 H-130 H-301 H-14 H-538 H-038 Gold-038

NEW!

ตรา ม้า

ชุดทำข้อสอบ

ดินสอ 2B

พร้อมยางลบ

ดินสอเขียนกระจก นานมี

ตรา ม้า แฟ้ม

คลิปชุบนิกเกิล คุณภาพดี

ลาย 3 มิติ

H-407 H-427 H-127 F/C H-127 4A

"บ้านซอยสวนพลู"

สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว ตำแหน่งผู้นำสูงสุดคือตำแหน่งประธานาธิบดี ในอดีตเคยมีนักแสดงระดับฮอลลีวูดที่ผันตัวเองเข้าสู่แวดวงการเมืองจนในที่สุดเขาได้ดำรงตำแหน่งประธานาธิบดี เขาคือโรนัลด์ เรแกน สำหรับประเทศไทยแล้วตำแหน่งทางการเมืองสูงสุดคือตำแหน่งผู้นำของฝ่ายบริหารเชื่อหรือไม่! เราเคยมีอดีตนายกรัฐมนตรีที่เคยเป็นนักแสดงภาพยนตร์ระดับนานาชาติมาแล้ว ท่านผู้นี้คือ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช นายกรัฐมนตรีคนที่ 13 ของประเทศไทย ผู้ซึ่งเป็นทั้งนักการเมือง นักหนังสือพิมพ์ นักเขียน และนักแสดง จนได้รับการเสนอชื่อยกย่องให้เป็น "บุคคลสำคัญของโลก"

ม.ร.ว คึกฤทธิ์ ได้สร้างปรากฏการณ์หลายอย่างให้เกิดขึ้นในสังคมไทย ผลงานวรรณกรรมหลายเรื่องเป็นที่นิยมชมชอบมาอย่างยาวนานจนถึงปัจจุบัน เช่น "สี่แผ่นดิน"วรรณกรรมอมตะที่ไม่ว่าจะถูกสร้างเป็นละครกี่ครั้งก็ได้รับความนิยมอย่างสูงเรื่อยมา หรือการขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรีได้โดยมีจำนวนผู้แทนจากพรรคของตนเพียงแค่ 18 ที่นั่งเท่านั้น และยังเป็นผู้ที่ดำเนินการสถาปนาความสัมพันธ์ของประเทศไทยกับสาธารณรัฐประชาชนจีนขึ้นใหม่อีกครั้งหลังจากห่างหายไปนานหลายทศวรรษ ตลอดช่วงเวลาที่ท่านดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีบ้านพักของท่านเป็นที่คึกคักตลอดเวลาจากบรรดาผู้สื่อข่าวที่ติดตามทำข่าวท่านและยังเคยเกิดเหตุการณ์ บุกเพื่อหวังทำร้ายท่านอีกด้วย สถานที่แห่งนั้นรู้จักกันดีในชื่อของ **"บ้านซอยสวนพลู"**

ถนนสาทรเป็นที่รู้กันดีว่าเป็นย่านธุรกิจที่พลุกพล่าน เป็นที่ตั้งของอาคารสูงใหญ่มากมาย เป็นเส้นทางผ่านของรถไฟฟ้าบีทีเอสและรถโดยสารด่วนพิเศษบีอาร์ที ทำให้ย่านแห่งนี้มีผู้คนสัญจรผ่านตลอดเวลา แต่ไม่ไกลจากสถานีรถไฟฟ้าช่องนนทรี มีสถานที่ร่มรื่นซุกซ่อนอยู่ เมื่อเข้าไปในซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 7 หรือซอยพระพินิจ ไม่ไกลนักจะพบกับอาคารบ้านเรือนทรงไทยที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้น้อยใหญ่ที่บรรยากาศดูเงียบสงบจนอาจลืมได้ว่าเพิ่งผ่านความวุ่นวายมาได้ไม่นาน

บ้านซอยสวนพลูประกอบไปด้วยกลุ่มเรือนไทยจำนวน 5 หลัง ในเนื้อที่ดินประมาณ 5 ไร่ ลักษณะของตัวบ้านเป็นเรือนเครื่องสับภาคกลางแท้ที่รื้อถอนจากที่เดิมมาปลูกขึ้นใหม่โดยคงรูปทรงเดิมไว้ เรือนไทยทั้ง 5 หลังนั้นไม่ได้มาจากที่เดียวกันแต่ใช้ระยะเวลากว่า 20 ปี ในการสร้างและตกแต่งให้สวยงาม บ้านซอยสวนพลูอยู่ในการดูแลของมูลนิธิคึกฤทธิ์ 80 ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยทายาทของ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์

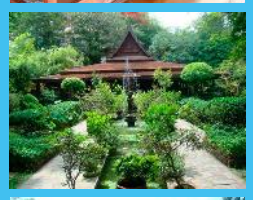
เมื่อเข้าไปในบริเวณบ้านแล้ว ที่อาคารศาลาโขน จะมีรูปของ ม.ร.ว คึกฤทธิ์ประดับอยู่พร้อมทั้งแผ่นป้ายแสดงประวัติผลงานของท่าน และมีสิ่งจัดแสดงอีกหลายอย่าง อาทิ ตู้หัวโขน ตู้ลายรดน้ำ 2 ตู้ ตู้ใบใหญ่เป็นศิลปะตอนต้นรัตนโกสินทร์ ส่วนตู้ใบเล็กเป็นผลงานของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี และด้านข้างคือศาลเจ้าแม่กวนอิม รูปปั้นเทวนารีที่ประดับอยู่หลายชิ้น เป็นของขวัญจาก เติ้งเสี่ยวผิง อดีตผู้นำของจีน เมื่อเดินผ่านสวนเขมรมายังเรือนไทย บริเวณชั้นล่างจะเป็นสถานที่เมื่อครั้งที่ ม.ร.ว คึกฤทธิ์ยังมีชีวิตอยู่ใช้เวลาส่วนใหญ่ในที่แห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะเขียนหนังสือที่ใช้เขียนผลงานสำคัญต่างๆ มากมาย และสิ่งของประดับหลายชิ้นที่มีความหมายและความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เช่น แจกันเครื่องเขินสีแดง 1 คู่ ที่เป็นของขวัญจากประธานเหมาอดีตประธานาธิบดีของจีน ซึ่งมอบให้เมื่อครั้งที่ท่าน ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ไปเยือนเพื่อสถาปนาความสัมพันธ์ไทย-จีน

จากนั้นเดินขึ้นบันไดไปที่ด้านบน จะเห็นเรือนใหญ่ 5 หลัง ประกอบด้วย เรือนนอน หอหนังสือ หอพระ เรือนรับรอง และห้องของสะสม ในแต่ละเรือนจัดแสดงสิ่งของเหมือนเมื่อครั้งที่ท่านยังคงมีชีวิตอยู่ โดยสิ่งของหลายอย่างที่ประดับนั้นต่างมีความหมายที่น่าศึกษา เช่น เตียงในเรือนรับรอง ที่เชื่อกันว่าเป็นพระแท่นกลางวันของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (สกุล ปราโมช สืบมาจากรัชกาลที่ 2) เป็นต้น

บ้านซอยสวนพลูเปิดให้บริการเช่าสถานที่เพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น งานมงคลสมรส เนื่องจากมีบรรยากาศที่สวยงาม เงียบสงบ ซึ่งได้รับความนิยมจากคู่บ่าวสาวที่ต้องการประกอบพิธี ในบรรยากาศที่ต่างจากโรงแรมทั่วไป ทั้งนี้เมื่อปี พ.ศ. 2550 เป็นปีที่ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช ได้รับการยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญของโลก ได้มีงานจัดการแสดงโขนเพื่อเฉลิมฉลองวาระดังกล่าว โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จพระราชดำเนินเป็นประธาน

บ้านซอยสวนพลูเปิดให้ประชาชนทั่วไปเยี่ยมชมได้ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา 10.00 น.–16.00 น. โดยคิดค่าเข้าชมในอัตรา เด็กคนละ 20 บาท และผู้ใหญ่คนละ 50 บาท แต่เนื่องจากบ้านซอยสวนพลู อาจมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นผู้ที่สนใจเข้าชมควรโทรศัพท์เพื่อสอบถามก่อนเยี่ยมชม

หากคุณผู้อ่านมีเวลาว่าง ลองไปเยี่ยมชมบ้านซอยสวนพลูดูสักครั้ง เพื่อร่วมศึกษาประวัติและผลงานที่หลากหลายของ ม.ร.ว คึกฤทธิ์ ปราโมช ในสถานที่ที่บรรยากาศเงียบสงบท่ามกลางย่านธุรกิจในใจกลางเมืองหลวงครับ

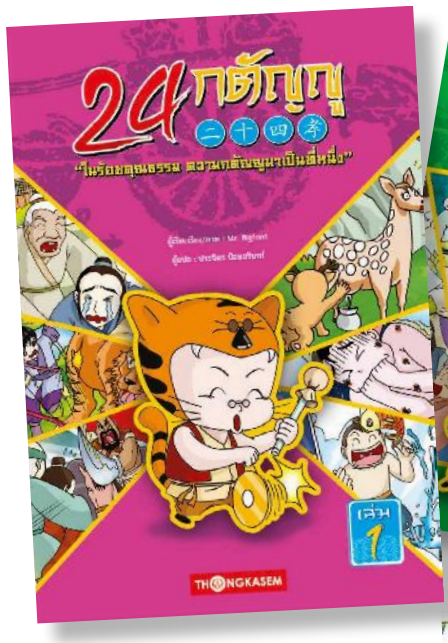


เจาะลึกหนังสือ THONGKASEM

TheBear_wish

24 กตัญญู 二十四孝

"ในร้อยคุณธรรม ความกตัญญูมาเป็นที่หนึ่ง"



24 กตัญญู เขียนโดย "กัวจวีจิ้ง" ในสมัยราชวงศ์หยวน (คริสต์ศักราช 1271-1368) ผู้รวบรวมเรื่องราวของลูกกตัญญูตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงสมัยราชวงศ์ซ่ง ที่ได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง จนกลายเป็นหนังสือพื้นฐานของเยาวชนจีนที่ต้องอ่านสืบต่อกันมา

ความกตัญญูเป็นคุณธรรมที่สำคัญของวัฒนธรรมอันดีงามของชนชาติจีนมาตั้งแต่สมัยโบราณ คนจีนมองว่าความกตัญญูเป็นคุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์สามารถนำพาชีวิตมนุษย์ให้ประสบความสำเร็จได้ เพราะ "ในร้อยคุณธรรมความกตัญญูมาเป็นที่หนึ่ง" ทางสำนักพิมพ์ทองเกษมจึงมุ่งมั่นที่จะเชิดชูและเผยแพร่คุณธรรมด้านความกตัญญูให้กับเยาวชนไทย ให้สามารถเข้าใจและเรียนรู้ถึงจิตสำนึกของความกตัญญูรู้คุณของลูกที่พึงปฏิบัติต่อบิดามารดาผ่านตัวอย่างทั้ง 24 บุคคล เพื่อเป็นการธำรงและส่งเสริมคุณธรรมนี้ให้คงอยู่ในสังคมสืบไป

หนังสือ "24 กตัญญู" เล่ม 1-2 ฉบับภาษาไทย เป็นการนำลักษณะเด่นของตัวละครมาถ่ายทอดเป็นภาพอันสวยงาม ผสมผสานกับการใช้ภาษาที่มีชีวิตชีวา ในรูปแบบการ์ตูนความรู้ที่ยังคงเนื้อหาภาษาจีนดั้งเดิมไว้อย่างสมบูรณ์ พร้อมเกร็ดความรู้ในแต่ละเรื่อง เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษาเพิ่มเติมและเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น มาร่วมค้นหากันว่า ทำไมหวางเสียงจึงต้องนอนบนพื้นน้ำแข็งในฤดูหนาว เหตุใดภรรยาจึงใช้น้ำนมของตนป้อนแม่สามี และทำไมอู๋เมิ่งต้องใช้เลือดของตนเลี้ยงยุง ฯลฯ เบื้องหลังของเรื่องราวเหล่านี้ต่างก็มีจิตใจแห่งความกตัญญูซ่อนอยู่ และรอให้ผู้อ่านทุกท่านเข้าไปสัมผัสและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

THONGKASEM REVIEW

สมศรี

ชื่อหนังสือ แพนด้าซื้อแตงโม ชุดนิทานจีนอมตะ 2 (ทั้งชุด 5 เล่ม)
ISBN 978-616-285-039-4
เรียบเรียง ไพพรรณ ถาวรวิสุทธิกุล
ภาพประกอบ ธันยนันท์ ฉัพพรรณรังษี
ภาษาอังกฤษ Jonathan Andrew Devos
ภาษาจีน Hu Shiyan, ประจิตร ป้อมอรินทร์
สำนักพิมพ์ ทองเกษม
จำนวนหน้า 24 หน้า
ราคา 95 บาท

ในฤดูร้อนที่อากาศร้อนมาก แม่หมีแพนด้าจึงแนะให้แพนด้าสองพี่น้องออกไปซื้อแตงโม แต่ด้วยความขี้เกียจและเกี่ยงกันแบกลูกแตงโมผลใหญ่กลับมาที่บ้าน แพนด้าน้อยสองพี่น้องจึงหาวิธีนำแตงโมผลใหญ่ๆ กลับมาให้แม่หมีแพนด้า พวกเขาจะใช้วิธีไหนเอ่ย

ชื่อหนังสือ ห้องเรียนนักบินอวกาศ ชุด"พิพิธภัณฑ์ภาพความรู้รอบตัว" (ทั้งชุด10 เล่ม)
ISBN 978-616-285-024-0
ผู้แต่ง เฉินซู
ภาพประกอบ เฝิงเวย เซี่ยจิง
ผู้แปล สิรวิชญ์ วิศิษฐวาณิชย์
สำนักพิมพ์ ทองเกษม
จำนวนหน้า 96 หน้า
ราคา 145 บาท

เด็กชายคนหนึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความฝันว่าสักวันเขาจะได้เป็นนักบินอวกาศ แล้วผู้ที่สานฝันของเขาให้เป็นจริงได้ก็คือ มนุษย์ต่างดาวตนหนึ่งผู้เข้ามาปฏิบัติภารกิจลึกลับบนโลก ซึ่งได้พาเขาไปท่องอวกาศที่กว้างใหญ่ รวมถึงสอนเรื่องอวกาศให้เขาได้รับรู้อย่างละเอียด

ชื่อหนังสือ ภูตน้อยพาท่องจักรวาล ชุด"พิพิธภัณฑ์ภาพความรู้รอบตัว" (ทั้งชุด10 เล่ม)
ISBN 978-616-285-025-7
ผู้แต่ง หลิวเย่
ภาพประกอบ เฉินซี หลี่ว์หย่งเจี้ยน
ผู้แปล สิรวิชญ์ วิศิษฐวาณิชย์
สำนักพิมพ์ ทองเกษม
จำนวนหน้า 96 หน้า
ราคา 145 บาท

ภูตตัวน้อยเดินทางมาเยือนโลก ได้พบกับเด็กชายและเด็กหญิงช่างสงสัยคู่หนึ่ง ภูตน้อยมีความรู้เรื่องจักรวาลอันกว้างใหญ่ ทำให้เขาสามารถคลี่คลายความสงสัยของเด็กทั้งสอง โดยแนะนำดวงดาวต่างๆ ในระบบสุริยะ ประกอบด้วยเรื่องของโลก ดาวเคราะห์ พร้อมด้วยดาวในจักรราศี ทำให้เด็กทั้งสองได้เรียนรู้เรื่องของจักรวาลอย่างละเอียด

ชื่อหนังสือ เจาะฟอสซิลไดโนเสาร์ ชุด"พิพิธภัณฑ์ภาพความรู้รอบตัว" (ทั้งชุด 10 เล่ม)
ISBN 978-616-285-026-4
ผู้แต่ง หลิวเย่
ภาพประกอบ จางเสี่ยว หลิวตัน
ผู้แปล สิรวิชญ์ วิศิษฐวาณิชย์
สำนักพิมพ์ ทองเกษม
จำนวนหน้า 96 หน้า
ราคา 145 บาท

ไดโนเสาร์หลากหลายชนิด ทั้งบินอยู่บนฟ้า เดินอยู่บนบก หรือว่ายอยู่ในน้ำ ล้วนเป็นสัตว์ยุคดึกดำบรรพ์ที่ไม่สามารถเห็นได้ในปัจจุบัน นอกจากโครงกระดูกที่ถูกขุดค้นพบ ซึ่งทำให้นักวิจัยยุคปัจจุบันได้เพียรพยายามสืบเสาะหาชีวิตของไดโนเสาร์เมื่อครั้งในอดีต จนกระทั่งไดโนเสาร์ได้กลับมาเป็นสิ่งมีชีวิตจำลองขนาดมหึมาที่ทำให้ทุกคนได้เรียนรู้และทำความรู้จักกับมันอีกครั้ง

ชื่อหนังสือ สมุดบันทึกเต่าทอง ชุด"พิพิธภัณฑ์ภาพความรู้รอบตัว" (ทั้งชุด 10 เล่ม)
ISBN 978-616-285-027-1
ผู้แต่ง หลิวเย่
ภาพประกอบ อู๋โป
ผู้แปล สิรวิชญ์ วิศิษฐวาณิชย์
สำนักพิมพ์ ทองเกษม
จำนวนหน้า 96 หน้า
ราคา 145 บาท

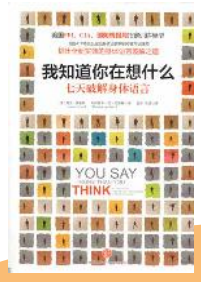
การเดินทางท่องเที่ยวในสวนดอกไม้ของเต่าทองสองตัวซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องกัน ทำให้ได้รับความรู้เรื่องราวของแมลงสายพันธุ์อื่นๆ อีกหลายชนิด เต่าทองน้อยได้รู้จักวิถีชีวิตของแมลงมากขึ้น รวมถึงความสามารถของแมลงแต่ละชนิดที่เขาไม่เคยรู้มาก่อน

สามารถสั่งซื้อได้ที่ ร้านหนังสือจีนนานมี สาขา ถ.สาทรเหนือ โทร. 0-2648-8000 **และสาขาเจริญกรุง โทร.** 0-2222-5770 E-Mail : chinesebooks@nanmee.com

南美书局
CHINESEBOOKS **REVIEW** N สมศรี

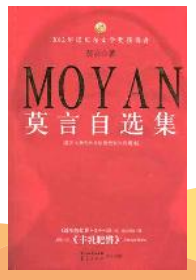
ชื่อหนังสือ 中国人的性格密码上下
ISBN 9787510434310
ผู้แต่ง 史密斯 [美] 辜鴻銘、 桑原騭藏[日]
สำนักพิมพ์ 新世界出版社
ราคา 580 บาท (ทั้งชุด 2 เล่ม)

เปิดม่านประวัติศาสตร์อันยาวนานของลูกหลานแดนมังกร เพื่อเรียนรู้และเข้าใจอุปนิสัยของพวกเขาอย่างเจาะลึกทั้งด้านดีและด้านลบที่ถูกกฎเกณฑ์ประเพณี ค่านิยม วัฒนธรรม รวมทั้งระบบการปกครองในสมัยศักดินา บีบบังคับให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ประจำชนชาติขึ้น เช่น ความมานะอุตสาหะ ความกตัญญูต่อบุพการี การเคารพจารีตประเพณี หรือการขาดความเห็นใจกัน ขี้ระแวงสงสัย พูดจาอ้อมค้อม เป็นต้น



ชื่อหนังสือ 我知道你在想什么
ISBN 9787508635316
ชื่อผู้แต่ง 美]詹妮·德赖弗玛莉丝卡·范·亚斯特
สำนักพิมพ์ 中信出版社
ราคา 390 บาท

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณ "อ่านคน" เป็น เพราะอวัจนภาษา สามารถบ่งบอกให้ฝ่ายตรงข้ามรับรู้ความเป็นตัวตนของอีกฝ่ายได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นความคิด สภาวะทางอารมณ์ในขณะนั้น การแสดงออกถึงความไว้เนื้อเชื่อใจ ฯลฯ นอกจากนี้ยังแนะนำวิธีการวางตัวในโอกาสต่างๆ เช่น การวางตัวเพื่อแสดงอำนาจ การสร้างภาพลักษณ์ให้เหมาะกับงาน การสร้างความประทับใจจากการแต่งกาย เป็นต้น

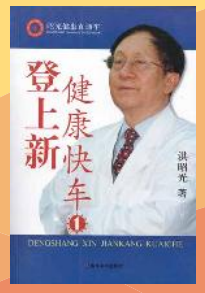


ชื่อหนังสือ MOYAN莫言自选集
ISBN 9787541135958
ชื่อผู้แต่ง 莫言
สำนักพิมพ์ 四川文艺出版社 华夏出版社 (联合出版)
ราคา 680 บาท

หนังสือเล่มนี้ได้คัดสรรสุดยอดวรรณกรรมของ Mo Yan ผู้ทรงอิทธิพลในวงการวรรณกรรมจีน ซึ่งมีผลงานนวนิยายขนาดยาว ขนาดกลาง และเรื่องสั้น ที่ได้รับการตีพิมพ์และแปลออกไปหลายภาษา โดยมีรางวัลระดับสากลการันตีมากมาย เช่น รางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรม 2012 รางวัลวรรณกรรมโนนีโนของอิตาลี และรางวัลอื่นๆ กว่า 10 รางวัล

ชื่อหนังสือ 健康快乐100岁
ISBN 9787117137003
ชื่อผู้แต่ง 洪昭光
สำนักพิมพ์ 人民卫生出版社
ราคา 230 บาท

ใครที่ปรารถนาจะมีอายุยืนถึง 100 ปี คงไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป หนังสือเล่มนี้จะเป็นกุญแจไขความลับสู่ชีวิตที่ยืนยาวกับเคล็ดลับง่ายๆ ครอบคลุมทั้งอาหารการกิน การปรับสมดุลร่างกาย การสร้างความสุขให้ชีวิต การป้องกันโรคภัยต่างๆ ตลอดจนคติเตือนใจเด็ดๆ กับผู้เชี่ยวชาญตัวจริง ที่ต้องการปลดปล่อยพันธนาการทั้งหลายที่คอยบั่นทอนสุขภาพของท่าน



ชื่อหนังสือ 登上新建康快车1
ISBN 9787533026363
ชื่อผู้แต่ง 洪昭光
สำนักพิมพ์ 山东美术出版社
ราคา 300 บาท

เตรียมรับการถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันจากโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต ที่ค่อยๆ คุกคามชีวิตคนในยุคปัจจุบัน อีกทั้งช่วยให้ท่านหลีกหนีและป้องกันโรคที่เกิดจาก "การเสพติดอริยธรรม" ที่มาบั่นทอนและทำลายสุขภาพท่านอย่างไม่รู้ตัว เช่น การใช้เครื่องปรับอากาศมีผลอย่างไร การสูบบุหรี่อันตรายเพียงใด สัญญานเตือนจากเหล่าโรคร้าย การขับสารพิษในร่างกาย ฯลฯ

สามารถสั่งซื้อได้ที่ ร้านหนังสือจีนนานมี สาขา ถ.สาทรเหนือ โทร. 0-2648-8000 และสาขาเจริญกรุง โทร. 0-2222-5770 E-Mail : chinesebooks@nanmee.com

[Healthy] Lifestyle

N TheBear_wish

เห็ดนั้น สำคัญไฉน...

ในปัจจุบันผู้คนต่างหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพและนิยมรับประทานอาหารมังสวิรัติกันมากขึ้น เห็ดจึงกลายเป็นอาหารชั้นเลิศที่นำไปใช้ปรุงอาหารอันโอชะแทนเนื้อสัตว์ ด้วยรูปแบบและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่าเห็ดนั้นมีคุณสมบัติป้องกันโรคต่างๆ ได้

นานมีนิวส์ฉบับต้อนรับหน้าฝนนี้ ขอนำเสนอวิธีรับประทานเห็ดให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ นั่นคือ การรับประทาน **"เห็ดสามอย่าง"** โดยเห็ดสามอย่างนี้ หมายถึง เห็ดชนิดต่างๆ ที่สามารถบริโภคได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง เห็ดกระดุม ฯลฯ นำมารวมกันในเมนูอย่างน้อยสามชนิด เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารปกติที่คุณรับประทานในแต่ละมื้อ เช่น ไข่ตุ๋นเห็ดสามอย่าง ยำเห็ดสามอย่าง ฯลฯ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้กับอาหารของคุณ เมื่อเห็ดสามอย่างรวมตัวกันจะมีฤทธิ์จากกรดอะมิโนที่ช่วยลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็ง และขจัดสารอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของการเกิดเซลล์มะเร็งภายในร่างกาย อีกทั้งยังช่วยล้างพิษที่สะสมในตับ ทั้งจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปและสารเคมี เช่น พิษจากสุรา สารตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีจากเครื่องสำอาง (ลิปสติกสีสด ยาย้อมผม) เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ได้คุณค่าและประโยชน์สูงกว่าการรับประทานเห็ดเพียงชนิดเดียว

ข้อควรระวัง :
ควรเลือกเห็ดที่สดใหม่ ไม่เน่า ไม่เสีย นำไปล้างน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหารทุกครั้ง และตรวจดูให้แน่ใจว่าเห็ดชนิดนั้นๆ สามารถรับประทานได้

ขอบคุณที่มา : http://secreta.doae.go.th/html/page9.htm
http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=tanya&month=032006&date=07&group=2&gblog=5

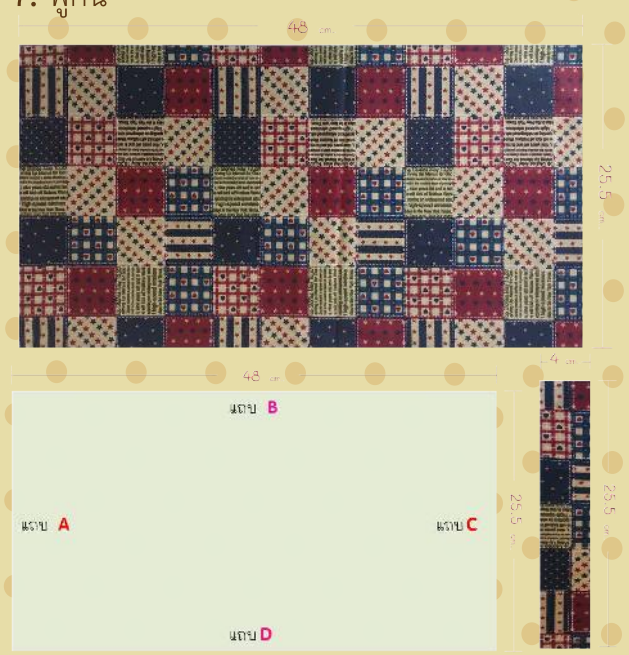
D.I.Y. By Little Horse

"แต่งชุดสวยให้หนังสือ"

วันหยุดทั้งที หยิบหนังสือเล่มโปรดมาอ่านต่อดีกว่า โห! ทำไมหนังสือเลอะเทอะแบบนี้เนี่ย ไม่ได้การละ พี่ Little Horse ว่า เรามาทำชุดสวยให้หนังสือที่เรารักกันเถอะ...

อุปกรณ์

1. ผ้าสีพื้นและผ้าลายน่ารัก
2. เข็มกับด้าย
3. กรรไกร
4. เข็มหมุด
5. กระดุมสีสดใส
6. สีชอล์คระบายน้ำ
7. พู่กัน



ก่อนอื่นเรามาตัดผ้ากันก่อน

ผ้าสีพื้นและผ้าลายน่ารักอย่างละชิ้น (รูปผ้าพร้อมบอกขนาด) กว้าง 25.5 ซม. ยาว 48 ซม.

สายคาด (รูปผ้าพร้อมบอกขนาด) กว้าง 4 ซม. ยาว 25.5 ซม.

วิธีทำ

เอาละ เรามาเริ่มลงมือกันเลย

1. นำผ้าชิ้นที่ 1 และชิ้นที่ 2 มาประกบกัน หันผ้าด้านที่มีลายออกด้านนอก
2. พับมุมทั้ง 4 ด้านของผ้า เข้ามาด้านละประมาณ 1 ซม. นำผ้าไปรีดให้อยู่ทรงและใช้เข็มหมุดกลัดขอบที่พับไว้
3. เย็บแถบ A
4. วัดจากชายผ้าด้านขวาเข้ามาประมาณ 18 ซม. สอดสายคาดเข้าไประหว่างรอยพับด้าน B และ C กลัดชายสายคาดไว้ด้วยเข็มหมุด
5. วัดจากชายผ้าด้านซ้ายเข้ามา 12 ซม. พับและรีดให้อยู่ทรง จากนั้นกลัดด้วยเข็มหมุด
6. เย็บขอบทั้ง 4 มุมให้เรียบร้อย ตกแต่งให้สวยงามตามใจชอบ

และแล้วชุดสวยสำหรับหนังสือเล่มโปรดของเราก็เสร็จเรียบร้อย ทีนี้ก็พกพาหนังสือติดตัวไปได้ไม่ต้องห่วงเลอะเทอะแล้วนะ...

โครงการประกวดวาดภาพระบายสีเยาวชน และ โครงการประกวดผลงานจิตรกรรมชิงถ้วยพระราชทาน

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

Horse® อะมอร์ด และ NAN MEE fine arts award

สีสันเมืองไทย

ครั้งที่ ๘

ร่วมถ่ายทอดเอกลักษณ์ความเป็นไทย
ความภาคภูมิใจ ในมุมมองที่แตกต่าง
เพื่อแสดงออกถึงจินตนาการในการ
เผยแพร่สีสันความงามของประเทศไทย
สู่สายตาสาธารณชน

เปิดรับผลงานตั้งแต่
มิถุนายน - ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖
ตัดสินการประกวด วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๖
ประกาศผลการประกวด
วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ทาง Web Site :
http://www.nanmee.com

สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
สำนักงานศิลปวัฒนธรรมร่วมสมัย
จันวาณิชย์ CHAN WANICH GROUP
ptt PM
TESCO Lotus
krungsri กรุงศรี
บสก BAM
Silpakorn Pradit
Wichitrong ARTIST SERIES
บริษัท นานมี จำกัด NAN MEE CO.,LTD. 南美有限公司