

www.bam.co.th
Call Center
02-6300-700



Bangkok
Commercial
Asset
Management

@ Station 99

ปีที่ 2 October - December 2012

บสภ. ขนทรัพย์คุณภาพ
ลุย 2 งานใหญ่ส่งท้ายปี



27

ครึ่งปี



ลดครึ่งหน้า

ฟรี...ค่าโอนฯ

HOME & CONDO

มทกรรมบ้าน และคอนโด

11-14 ต.ค. 55

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติฯ



02-6300-700

www.bam.co.th

FREE!

The new iPad

iPhone 4S



หมายเหตุ : เชื้อไขเป็นไปตามที่ บสภ. กำหนด



www.bam.co.th

โบนัส ส่งท้ายปี 55

MEMBER^{get}MEMBER

เฉพาะลูกค้า บสภ.

ซื้ออสังหาฯเพิ่ม หรือแนะนำเพื่อน ภายในเดือนธันวาคม 2555

รับบัตรกำนัล TESCO LOTUS

มูลค่าสูงสุด 5,000 บาท

(ต่อทรัพย์สิน 1 รายการ)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม Call Center 02-6300-700

เงื่อนไขเป็นไปตามที่ บสภ. กำหนด

กฤษฎณ์ เสสเวช ดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. เดินทางกลับถิ่นเกิดสู่บริษัทมหาชนเต็มรูปแบบ

เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2555 คณะกรรมการบริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสก.) โดยความเห็นชอบของกระทรวงการคลังให้แต่งตั้ง นายกฤษฎณ์ เสสเวช ขึ้นดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. แทนนายสุเมธ มณีวัฒนา กรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. ที่ครบวาระเกษียณอายุไปเมื่อเดือนสิงหาคม 2555 ที่ผ่านมา

นายกฤษฎณ์ เสสเวช มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ด้านบริหารจัดการสินทรัพย์โดยคุณภาพ อีกทั้งเคยดำรงตำแหน่งระดับผู้บริหารในสถาบันการเงินหลายแห่ง และจะเข้ามาสานต่องานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเดินหน้าให้บริษัทที่ปรึกษาทางการเงินเข้ามาศึกษาความเป็นไปได้ และความเหมาะสมในการแปรสภาพเป็นบริษัทมหาชน และนำหุ้นของ บสก. เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ตามที่กระทรวงการคลังเห็นชอบในหลักการที่กองทุนเพื่อการฟื้นฟูและพัฒนาสถาบันการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย จะดำเนินการนำหุ้นของ บสก. เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ บสก. มีความคล่องตัวในการระดมทุนได้ด้วยตัวเองเช่นเดียวกับบริษัทเอกชนทั่วไป

ดังนั้น การเข้ามาดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. ของนายกฤษฎณ์ เสสเวช จึงถือว่าเป็นช่วงที่มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง ในการนำพางค์กรแห่งนี้ไปสู่เป้าหมายของการเป็นองค์กรหลักที่ดำเนินธุรกิจด้านบริหารจัดการสินทรัพย์โดยคุณภาพอย่างถาวร



กฤษฎณ์ เสสเวช
กรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก.



8



16



18

Exclusive Interview	4
งานภูมิภาคเป็นงานครบวงจร ทั้งการขาย และการบริการ	
Customer Talk	7
เกษตรกรดีเด่นรับมอบที่ดินจาก บสก.	
เรื่องจากบสก	8
บสก. ขนทรัพย์คุณภาพ ลุย 2 งานใหญ่ส่งท้ายปี	
BAM Society	10
โครงการเดิน	12
ฟลอราวิลด์ : ทำเลเยี่ยม ราคาถูกเหลือเชื่อ	
Green Square	14
ผู้สูงวัยกับชีวิตพอเพียง	
On Tour	16
เยือนเมืองปากน้ำ	
Hip & Hang	18
ตามรอยเมืองปากน้ำ ชิมครบรสอร่อย	
Health Time	20
สิ่งที่ควรระวังในเดือนแห่งการเลี้ยงฉลอง	
สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก	21
Maintenance Tips	22
บ้านเก่าในบรรยากาศใหม่	
Upcoming Event	23

ประธานที่ปรึกษา

นายกฤษฎณ์ เสสเวช

ที่ปรึกษา

นายสุเมธ มณีวัฒนา

นายศักดิ์ ศรีสนั่น

บรรณาธิการบริหาร

นายสมศักดิ์ เขียววิวัฒน์กุล

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางสุภาณี กิจจิตติ

กองบรรณาธิการ

นายอดุลย์ หิริวัชรเสาวณีย์

นายปรัชญา จันทระภัย

นายดนัย ดวงเจริญ

นางสาวกาญจนาภรณ์ วงศ์ชีวะ

นางบุศรินทร์ อัครวัฒนา

ลูกค้าสัมพันธ์

นางเยาวลักษณ์ ปราโมช ณ อยุธยา

นางสาววันวิสา นากสกุล

นายจักรวรรดิ โยหงษ์

เจ้าของ : บริษัทบริหารสินทรัพย์

กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด เลขที่ 99 ถนนสุรศักดิ์

แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร 02-267-1900

รูปแบบ : บริษัท ดีไซด์ มีเดีย จำกัด

แยกสี : บริษัท 48 ฟิสิกส์โปรเซส จำกัด

พิมพ์ : บริษัท ไอคอน พรินต์ จำกัด



“งานภูมิภาคเป็นงานครบวงจร ทั้งการขาย และการบริการ”

สมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ (สายพัฒนาสินทรัพย์ภูมิภาค)
บริษัทบริการสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสท.)

ภารกิจของ บสท. หรือบริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด มีหน้าที่เป็นผู้บริหารสินทรัพย์ ทั้ง NPA และ NPL ที่รับโอนจากสถาบันการเงินต่างๆ เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูให้เกิดศักยภาพ ซึ่งสินทรัพย์เหล่านี้ครอบคลุมทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยเฉพาะในส่วนของภูมิภาค ซึ่งมีพื้นที่เป้าหมายอยู่กระจายตามหัวเมืองใหญ่จำนวนมากทั่วประเทศ เป็นสิ่งท้าทายสำหรับการบริหารจัดการอย่างยิ่ง @station 99 ในฉบับส่งท้ายปี จึงได้ขอสัมภาษณ์พิเศษ คุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ผู้ดูแลพื้นที่ในส่วนภูมิภาคเพื่อสรุปผลงานในปี

“สัดส่วนของภูมิภาคมีเป้าหมายที่ 40% คือ คำตอบแรกเมื่อพูดถึงเป้าหมายของสำนักงานภูมิภาคที่ต้องบริหารให้เข้าเป้าในปีนี้ สืบเนื่องมาจากมหาอุทกภัยปี 54 ทำให้นักลงทุนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ขยายการลงทุนไปสู่ภูมิภาค ทำให้ทรัพย์สินรอการขายของ บสท. ได้รับความสนใจมาก ทำให้ ณ สิ้นไตรมาส 3 ทุกสำนักงานในภูมิภาคมีผลงานได้เกิน 100% ของเป้าหมาย และมีสำนักงานภาคที่สามารถทำเป้าหมายได้เกิน 1,000 ล้านบาท ได้แก่ ภาคตะวันออก ภาคเหนือตอนบน และตะวันออกเฉียงเหนือ”



“งานในส่วนของภูมิภาคจะทำหน้าที่ทั้งติดตามหนี้และจัดการสินทรัพย์หรือการขาย ซึ่งเป็นงานที่เหมารวมทั้งการตามหนี้และการขายของ เรียกได้ว่าเป็นงานครบวงจร”

ในส่วนของ NPL เจ้าหน้าที่จะเริ่มตั้งแต่การออกหนังสือแจ้งให้ลูกหนี้ทราบว่ายืมสินได้ออมนายอยู่กับ บสก. การส่งเจ้าหน้าที่ออกไปพบเพื่อช่วยเหลือให้หนี้ดังกล่าว กลับมาเป็นหนี้ที่ดี โดยยึดหลักสองประการ คือ มุ่งเน้นการสนับสนุนสร้างทางเลือกเพื่อหาทางออกให้ได้ข้อยุติที่ได้รับประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย และสอง ไม่มีการรับผลประโยชน์ใดๆ จากลูกหนี้

ในขณะที่ NPA จะเริ่มตั้งแต่การสำรวจ และปรับปรุงทรัพย์สินเพื่อให้เหมาะสมกับการจำหน่าย ตั้งแต่การปรับปรุงให้อยู่ในสภาพพร้อมขาย ไปจนถึงการพัฒนาทรัพย์สินในระดับ Premium ก่อนจะนำออกขาย ซึ่ง บสก. มีทั้งวิศวกร และสถาปนิกที่พร้อมจะทำงานเหล่านี้ด้วยตนเอง

สำหรับการโฆษณาประชาสัมพันธ์นั้น บสก. ดำเนินการผ่านสื่อหลากหลายประเภท ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สื่อออนไลน์ประเภทต่างๆ แผ่นพับ แคตตาล็อก เพื่อสนับสนุนงานขาย และในเร็วนี้ เตรียมพบกับ Mobile App เพิ่มเติมนอีกด้วย

“สิ่งที่ บสก. ยึดมั่นก็คือ ลูกค้าน่าสามารถซื้อทรัพย์สินได้ง่ายและลดความยุ่งยากให้กับผู้ซื้อ ตามสไตล์ของ Easy is BAM เพื่อให้ลูกค้าสามารถใช้บริการ รวมทั้งการเปิดทำงานในวันเสาร์ เพื่อให้ลูกค้าสามารถเข้ามาเยี่ยมชม และทำธุรกรรมเบื้องต้นได้”

เมื่อถามถึงจุดแตกต่างของ บสก. นอกเหนือจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญในการบริหารสินทรัพย์ที่มีปัญหาแล้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ (สายภูมิภาค) กล่าวว่า บสก. มีสำนักงานในภูมิภาคที่ครอบคลุมทั่วประเทศ โดยปัจจุบันมีอยู่ด้วยกัน 24 แห่ง ครอบคลุมทั้ง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้ และมีสำนักงานในห้างสรรพสินค้าอีก 2 แห่ง ได้แก่ เซ็นทรัล แจ้งวัฒนะ และซีคอน สแควร์ ศรีนครินทร์

การจัดการและจำหน่ายทรัพย์สินของสำนักงานของภูมิภาคจะสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับสำนักงานใหญ่ โดยในส่วนการจำหน่ายทรัพย์สินในภูมิภาค จะเน้นการทำ Road Show ซึ่ง บสก.เองมีสาขาในภูมิภาคอยู่ 24 แห่ง (ไม่รวมสาขาในห้างสรรพสินค้าอีก 2 แห่ง) แต่ละแห่งจะออกบูธปีละ 4 ครั้ง (เฉลี่ยไตรมาสละ 1 ครั้ง) รวมแล้วปีหนึ่งไม่ต่ำกว่า 96 ครั้ง เมื่อรวมๆ กันจะมียอดขายไม่ต่ำกว่า 2,000 ล้านบาท โดยใช้พื้นที่ในห้างสรรพสินค้าหรืองานอสังหาริมทรัพย์เป็นหลัก

“พนักงานของเราจะถูกอบรมในเรื่อง การประเมินราคาทรัพย์สิน และหลักสูตรเรื่องการขาย และการตลาด นอกจากนี้ยังต้องเรียนรู้เรื่องการ Renovate ทรัพย์สิน ทำให้พนักงานภูมิภาคของเราอยู่ในหลายด้าน”

ในขณะที่ “โครงการ พออยู่ พอกินกับที่ดิน บสก.” จัดเป็นโครงการที่ในส่วนของภูมิภาคดำเนินการแล้ว ประสบผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจที่สุด โดยคุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ (สายภูมิภาค) เปิดเผยถึงที่มาของโครงการที่ว่า บสก.มีที่ดินเปล่าในต่างจังหวัดอยู่ค่อนข้างมาก และเพื่อให้จัดจำหน่ายได้ผลจึงได้พัฒนาเป็นโครงการจำหน่ายที่ดินเชิงเกษตร และต่อยอดเป็นโครงการทำกิน 1 ไร่ ทำได้ 1 แสน โดยการเปิดศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียง เพื่อเป็นแปลงสาธิต และเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับผู้สนใจในการทำเกษตรนั้นเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ที่ยั่งยืน ไม่ใช่อาชีพที่สร้างหนี้สิน หากรู้จักวิธีการที่ถูกต้อง และตั้งใจจริง ซึ่งนับจากปี 2551-2555 บสก. มียอดขายที่ดินเชิงเกษตรไปแล้วรวม 19,400 ไร่ คิดเป็นมูลค่า 1,514 ล้านบาท



“ความสำเร็จในการขายที่ดินจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการกระตุ้นความต้องการของผู้บริโภค ไม่ใช่แค่หน้าที่ดินออกมาขาย ต้องรู้จักสร้างมูลค่าให้กับที่ดินเหล่านั้น ปัจจุบัน ธ.ก.ส. ให้การสนับสนุนโครงการลักษณะนี้ ซึ่งเราก็ยินดี ขณะที่แปลงสาริตของเราถูกซื้อไปหมดแล้ว เพราะเราแสดงให้เห็นว่า ความคิดของเรานำไปปฏิบัติได้จริง”

เมื่อสำนักงานสาขาเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารสินทรัพย์ในภูมิภาค การปรับปรุงสำนักงานสาขาจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสถานที่ต้อนรับ และให้บริการลูกค้า นอกจากนี้ก็มีแผนปรับปรุงและย้ายสาขา โดยประการแรกต้องอยู่ใกล้กับทรัพย์สินที่ บสก. บริหารอยู่ หากจำเป็นต้องย้ายทำเลที่ตั้งก็จะดำเนินการตามความเหมาะสม จากนั้นก็ปรับปรุงให้สวยงาม โดยดึงวัฒนธรรมท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่มาเป็นแนวคิดในการตกแต่งสาขา รวมทั้งการพัฒนาระบบงานต่างๆ ให้ทันสมัย เพื่อให้เป็นศูนย์จำหน่ายอสังหาริมทรัพย์คุณภาพดีในทำเลที่หลากหลาย โดยมีสาขาที่ปรับปรุงแล้ว ได้แก่ ชลบุรี สุพรรณบุรี ฉะเชิงเทรา และอยู่ในแผนปรับปรุงปีนี้อีก 1 สาขา ได้แก่ อุบลราชธานี

ขณะเดียวกัน จุดเด่นอีกประการของสำนักงาน บสก. ที่แตกต่างจากบริษัทบริหารสินทรัพย์รายอื่นๆ ก็คือ การมี Real Estate Café ในสำนักงาน ไม่ว่าจะเป็นในส่วนกลางหรือภูมิภาค โดยคุณสมพร มูลศรีแก้ว รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ (สายภูมิภาค) เฉลยถึงที่มาว่า บสก. ต้องการให้เป็นมุมพักผ่อนของลูกค้า ที่มาใช้เวลาในสำนักงาน ไม่ว่าจะมาเยี่ยมชมหรือหาข้อมูลเกี่ยวกับทรัพย์สิน หรือมาเจรจาตกลงเรื่องการซื้อ การขาย หรือเจรจาปรับโครงสร้างหนี้

“เรื่องที่ดีด้วยกันจะได้ไม่เครียดจนเกินไป เราอยากให้เป็นบรรยากาศของความ เป็นมิตร เราใช้อุปกรณ์และกาแฟที่มีคุณภาพจริงฯ ขณะเดียวกันก็ตกแต่งให้บรรยากาศมีความเป็นกันเอง เป็นพื้นที่ให้คำปรึกษาในทุกกระบวนการ นอกจากนี้พวกเขาก็ยังใช้ บรรยากาศตรงนี้ ไม่ว่าจะเป็นตอนเข้าก่อนทำงาน หรือช่วงบ่ายหลังมือกลางวัน เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนหรือกินในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียดกันนัก งานหลายๆ ชิ้น ก็ได้ไต่เต้าจากผู้บังคับบัญชาบ้าง จากลูกน้องบ้าง แลกเปลี่ยนกัน”

เรียกว่าทำงานกันตลอดเวลาจริงๆ ยอดจำหน่ายทรัพย์สินในปีนี้ของสำนักงานภูมิภาค จึงเกินเป้าหมายที่วางไว้อย่างแน่นอน @

เกษตรกรดีเด่นรับมอบที่ดินจาก บสก. ในโครงการ “ทำกิน 1 ไร่ ทำได้ 1 แสน”

เมื่อช่วงเดือนสิงหาคม 2555 ที่ผ่านมา ผู้บริหาร บสก. และรองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย ร่วมมอบโฉนดที่ดินทำกินในโครงการ “พออยู่ พอกิน กับที่ดิน บสก.” ภายใต้แนวคิด “ทำกิน 1 ไร่ ทำได้ 1 แสน” จำนวนเนื้อที่ 6 ไร่ ให้แก่ คุณดำเนิน ปัญญาวย เกษตรกรบ้านทุ่งยาง จังหวัดเชียงราย ที่ไม่มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง ซึ่งได้รับการคัดเลือกจาก บสก. ให้เป็นเกษตรกรดีเด่น เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความขยัน และมีความกตัญญูต่อมารดา

@ station 99 ฉบับนี้ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ คุณดำเนิน ปัญญาวย ถึงความรู้สึกภายหลังจากการได้รับการคัดเลือกจาก บสก. ให้เป็นเกษตรกรดีเด่น ซึ่งเป็นความหวังที่เขา และครอบครัวจะมีที่นาเป็นของตนเอง รวมถึงแนวทางการนำที่ดินทำกินผืนนี้ไปทำประโยชน์ต่อไป

คุณดำเนิน เล่าให้ทีมงานฟังว่า ตอนแรกรู้สึกดีใจมาก เพราะตนเป็นคนทำมาดตลอดชีวิต แต่ไม่มีที่นาเป็นของตนเอง ต้องเช่าที่นาคนอื่นทำกินทุกๆ ปี ทำไปก็แค่ข้าวพอกินเลี้ยงชีพ



เท่านั้น แต่พอได้รับการคัดเลือกจาก บสก. ให้เข้าร่วมโครงการ “ทำกิน 1 ไร่ ทำได้ 1 แสน” ในตอนต้นก็ยังไม่ค่อยมีความมั่นใจว่าจะสามารถเป็นไปได้ จนกระทั่งได้ไปฟังหลักการ ทฤษฎี และการทดลองปฏิบัติที่ศูนย์เกษตรจังหวัดลำพูนแล้ว จึงเริ่มมีความมั่นใจมากขึ้น และในขั้นตอนที่ลงมือปฏิบัติจริง ยังได้รับความช่วยเหลือจากพนักงาน บสก. สำนักงาน เชียงรายเป็นอย่างดี

“ภายหลังจากได้รับมอบที่ดินแล้ว ผมได้นำที่ดินที่ได้รับมอบจาก บสก. ไปทำตาม ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวทางพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่มุ่งเน้นให้คนไทยมีระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงพึ่งพาตนเองได้ โดยวิธีปฏิบัติ ได้แบ่งที่ดินออกตามการใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้แก่ ปลูกข้าวเจ้าหอมนิล ปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงปลา เลี้ยงเป็ด เลี้ยงกบ เป็นต้น”

ช่วงท้ายการให้สัมภาษณ์ คุณดำเนิน ยังได้กล่าวขอบคุณ บสก. ที่ได้มอบที่ดินทำกิน ให้จำนวน 6 ไร่ พร้อมกับให้คำมั่นสัญญาว่าจะดำเนินการโครงการนี้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ ของโครงการ “พออยู่ พอกิน กับที่ดิน บสก.” ภายใต้แนวคิด “ทำกิน 1 ไร่ ทำได้ 1 แสน” และหากมีผู้สนใจที่จะทำโครงการนี้ ก็ยินดีให้ความรู้และคำแนะนำ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น @

ลุย บสก. ขนทรัพย์คุณภาพ 2 งานใหญ่ส่งท้ายปี

@ station 99 ฉบับนี้ได้มีโอกาสสัมภาษณ์พิเศษ คุณศักดิ์ ศรีสนั่น รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสก. ซึ่งดูแลสายงานจำหน่าย และจัดการทรัพย์ ถึงแผนส่งเสริมการขายของบริษัทในช่วงโค้งสุดท้ายของปี 2555 พร้อมเตรียมคัทรัพย์เด่นที่มีศักยภาพดีมาจำหน่ายให้กับลูกค้าในราคาพิเศษสุด



คุณศักดิ์ กล่าวว่า ในช่วงโค้งสุดท้ายของปี 2555 บริษัท ได้เตรียมแผนจัดกิจกรรมส่งเสริมการขายอย่างต่อเนื่อง ด้วยการร่วมออกบูธจำหน่ายทรัพย์สิน 2 งานใหญ่ คือ งานมหกรรมบ้านและคอนโด ครั้งที่ 27 ระหว่างวันที่ 11 – 14 ตุลาคม 2555 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ และ งาน Thailand Smart Money ระหว่างวันที่ 13 – 16 ธันวาคม 2555 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยทั้ง 2 งานใหญ่ บสก. ได้นำทรัพย์สินคุณภาพดีไปจำหน่ายในงาน อาทิ โครงการฟลอราวิลล์สคอนโด ซอยพัฒนาการ 51 ใกล้สถานีแอร์พอร์ตลิงค์หัวหมาก, โครงการเพรสซิเด็นท์ พาร์คคอนโด ถนนสุขุมวิท 24 ใกล้สถานีรถไฟฟ้าพร้อมพงษ์, โครงการเพอร์เฟกเพลส บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ถนนรามคำแหง 164 นอกจากนั้นยังมีโครงการชัยพฤกษ์ บ้านเดี่ยว 2 ชั้น ถนนบางนา-ตราด และทรัพย์สินอื่นๆ อีกมากมายที่นำไปจำหน่ายในงานนี้

สำหรับโปรโมชั่นที่จะมอบให้กับลูกค้าในงานออกบูธทั้ง 2 งาน อาทิ ลูกค้าที่ซื้อทรัพย์สินในราคาอนุมัติขาย ไม่เกิน 5 ล้านบาท รับฟรีค่าธรรมเนียมการโอนฯ และลูกค้าที่ซื้อทรัพย์สินเกินกว่า 5 ล้านบาท รับฟรีโทรศัพท์ iPhone 4s (16 GB) หรือ The New iPad (16 GB) นอกจากนี้ลูกค้าที่ซื้อสินทรัพย์ประเภทที่อยู่อาศัยกับ บสก. ธนาคารออมสิน เสนอสินเชื่อที่อยู่อาศัย อัตราดอกเบี้ยคงที่ 3.45% ต่อปี 36 เดือน พร้อมทั้งยกเว้นค่าธรรมเนียมสำรวจทรัพย์สิน และสามารถกู้ได้สูงสุดถึง 90% ของราคาซื้อขาย และสินเชื่อจากธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) คิดอัตราดอกเบี้ย 0% นาน 2 เดือน

คุณศักดิ์ กล่าวอีกว่า ที่ผ่านมา บสก. ได้ทำการตลาดเชิงรุก ทั้ง Road Show และ Direct Sale รวมถึงการทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อในช่องทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ และที่สำคัญคือ Private Approach ที่เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเป้าหมายได้โดยตรง รวมถึงเรามีการจัดทำวารสารที่ชื่อว่า “@ Station 99” ที่ส่งผ่านไปยังลูกค้าให้ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ และแนะนำทรัพย์สินเด่นของเราให้ได้รับทราบด้วย เรียกได้ว่าเราใช้กลยุทธ์ทุกรูปแบบและเข้าถึงทุกช่องทางการตลาด

“วิธีที่ขายอสังหาริมทรัพย์ให้กับ บสก. ได้ดีที่สุด คิดว่ามีส่วนสองวิธี คือ การติดป้ายประกาศขาย ณ ทรัพย์สินที่ตั้งอยู่ ทำให้ลูกค้าสามารถเห็นทรัพย์สินที่ประกาศขายได้ เห็นหมายเลขทรัพย์สินและเบอร์โทรติดต่อกลับ โดยกลุ่มเป้าหมายของการตลาดประเภทนี้เป็นกลุ่มคนในพื้นที่หรือผู้ที่ใช้เส้นทางในละแวกนั้นอยู่เป็นประจำ และวิธีที่สองก็คือการออกบูธ ซึ่งเป็นการทำตลาดที่สำคัญมาก เพราะในบางครั้งลูกค้าไม่มีเวลาไปดูทรัพย์สิน ณ สถานที่จริง แต่หากไปที่บูธของ บสก. แล้วจะสามารถดูทรัพย์สินของ บสก. ได้หลากหลายทั้งประเภท และทำให้ตรงกับความต้องการของลูกค้า”

คุณศักดิ์ กล่าว



ในช่วง 2 – 3 ปีที่ผ่านมาทาง บสก. ออกบูธค่อนข้างเยอะมาก ทั้งในกรุงเทพมหานครและในส่วนภูมิภาค คิดว่าครั้งหนึ่งหรือประมาณ 60 % ของรายได้จากทรัพย์สินรอการขายมาจากการออกบูธ โดยปีหนึ่งเราตั้งเป้าจากทรัพย์สินรอการขายทั่วประเทศประมาณ 6,000 ล้านบาท เป็นรายได้จากการออกบูธโดยประมาณ 3,000 – 4,000 ล้านบาท

ส่วนการออกบูธของ บสก. จะแบ่งเป็นส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค โดยในส่วนกลางหรือในเขตกรุงเทพฯ นั้น เราจะทำออกบูธปีหนึ่งประมาณ 10 ครั้ง ส่วนภูมิภาค และปริมณฑล เราจะทำออกบูธปีหนึ่งประมาณ 100 ครั้ง นอกจากนี้เรายังมีการจัดบูธไปตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจ เช่น ห้าง Big C และ

Tesco-Lotus โดยเราจะเลือกออกบูธในช่วงสุดสัปดาห์ เพราะคนส่วนใหญ่จะออกมาพักผ่อนและจับจ่ายซื้อสินค้าตามห้างต่างๆ

คุณศักดิ์ ยังได้กล่าวถึงวิธีการจัดทรัพย์สินของ บสก. เพื่อนำไปจำหน่ายในงานต่างๆ ว่า อย่างในกรุงเทพฯ เราก็มีอาคารพาณิชย์บ้านเดี่ยว คอนโดมิเนียม โดยเราจะจัดทรัพย์สินที่คนกรุงเทพฯ นิยมซื้อกัน แต่ในภูมิภาคอาคารพาณิชย์ไม่ค่อยมี จะเป็นที่ดินเปล่าเป็นส่วนใหญ่ มีอาคารพาณิชย์และโรงงานบ้าง ขึ้นอยู่กับแต่ละทำเล และท้องถิ่น

ช่วงท้ายของการสัมภาษณ์ คุณศักดิ์ ยังได้กล่าวถึงการวางแผนและกำหนดการในการออกบูธของ บสก. ว่า จะมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าเป็นปีเลยว่าปีนี้จะออกที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร และไม่ต้องกลัวว่าจะพลาดงานของ บสก.

เพราะเรามีการประชาสัมพันธ์อย่างเต็มที่ ทั้งสื่อหลัก และสื่อในท้องถิ่น แต่ในเบื้องต้นผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาดูรายละเอียดต่างๆ ได้ที่ website ของ บสก. ที่ www.bam.co.th หรือ Download Application BAM ได้ทั้งผู้ใช้งานในระบบปฏิบัติการ iOS และ Android ซึ่งเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่สะดวก และให้ข้อมูลได้ชัดเจนรวดเร็ว @





มอบทุนการศึกษา

บสภ. จัดกิจกรรมมอบทุนการศึกษา จำนวน 100 ทุน ให้แก่เด็กนักเรียนโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมี **คุณบรรจง วิเศษมงคลชัย** ประธานคณะกรรมการจัดการ **คุณอนันต์ สิริแสงทักษิณ** ประธานกรรมการตรวจสอบ และ **คุณกฤษฎา จินะวิจารณ์** กรรมการบริษัท ร่วมมอบทุน โดยกิจกรรมในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการมอบทุนการศึกษาให้แก่เด็กนักเรียนที่มีความประพฤติดี ตั้งใจเรียน แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 จำนวน 1,000 ทุนทั่วประเทศ ซึ่งจัดขึ้น ณ ชั้น 17 บสภ. สำนักงานใหญ่



มอบที่ดินให้โรงเรียน

ผู้บริหาร และพนักงาน บสภ. ร่วมกิจกรรมมอบที่ดิน เนื้อที่ 2 ไร่ ให้แก่โรงเรียนบ้านทุ่งเพื่อ (เอมสะอาดอำนวย) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเพชรบุรี เขต 1 ตำบลบางครก อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี เพื่อเป็นการสนับสนุนด้านการศึกษา พร้อมทั้งยังให้การสนับสนุนปรับปรุงซ่อมแซมอาคารเรียน และทาสีใหม่





สร้างศูนย์เรียนรู้การเกษตร

ผู้บริหาร และพนักงาน บสก. ร่วมกิจกรรมพิธีมอบโรงเรียนปฏิบัติงาน อเนกประสงค์ ให้แก่โรงเรียนสาธิตชุมชนการเรียนรู้ “สมเด็จพระยา” สถานศึกษาพิเศษ ที่จัดการศึกษาสำหรับนักเรียนผู้ด้อยโอกาสในถิ่นทุรกันดาร ณ อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อใช้เป็นสถานที่จัดการเรียนการสอน ฝึกปฏิบัติงาน และเป็นฐานการเรียนรู้ตามหลักสูตรภูมิปัญญาท้องถิ่นของโรงเรียน



บริจาคไฟไหม้บ้าน

คุณสุรีย์ ไชยโยธา ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาสินทรัพย์ภาคใต้ตอนล่าง และ คุณพีเชียร ศานติยุกตวงศ์ ผู้จัดการสำนักงานนครศรีธรรมราช เป็นตัวแทน บสก. มอบเงินบริจาค จำนวน 20,000 บาท ให้กับเด็กนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งบ้านถูกเพลิงไหม้เสียหายเกือบทั้งหลัง และได้รับความเดือดร้อนไม่มีที่อยู่อาศัย



สนับสนุนกิจกรรมดนตรี

บสก. ร่วมกับ คณะดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จัดงาน Music Appreciation @ BAM ในหัวข้อ “ค้นพบความมหัศจรรย์ของเสียงร้อง” ให้กับ ลูกค้า และประชาชนทั่วไปที่สนใจด้านดนตรี โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ซึ่งการจัดกิจกรรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ทางด้านการร้องเพลง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ภายในงานดังกล่าว บสก. ยังได้มอบเงินสนับสนุนเพื่อจัดซื้อเครื่องดนตรี และอุปกรณ์การเรียน ให้กับมูลนิธิบ้านนกขมิ้น โดยงานนี้จัดขึ้นที่ ชั้น 17 บสก. สำนักงานใหญ่



ฟลอราวิลล์: ทำเลเยี่ยม ราคาถูกเหลือเชื่อ



คอนโดมิเนียมแห่งนี้เป็นโครงการฟลอราวิลล์ กลุ่มคอนโดมิเนียมขนาดใหญ่ ในทำเลที่มีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยคุณสมศักดิ์ เขียววิวัฒน์กุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพมหานคร จำกัด (บสท.) เผยว่าโครงการดังกล่าวตั้งอยู่บนถนนพัฒนาการ ซอย 51 ได้ทรัพย์สินจากลูกหนี้โอนชำระหนี้มา เดิมเป็นคอนโดมิเนียมที่อยู่อาศัยและเซอร์วิสอพาร์ทเมนท์ ทั้งโครงการมีอยู่ 4 อาคาร คืออาคาร A, B, C, D แต่ละอาคารมีประมาณ 200 ยูนิต

บสท.มีห้องชุดในอาคาร A,B ประมาณ 8 ยูนิต อาคาร C, D ประมาณ 40 ยูนิต ขนาดห้องชุดแต่ละห้องมีตั้งแต่ 90 - 160 ตร.ม. ที่ตั้งของโครงการนี้มีพื้นที่ประมาณ 5-6 ไร่ มีสโมสร สระว่ายน้ำ ที่เป็นสวนกลาง และยังมีออฟฟิศสำนักงานอีก 1 อาคารอยู่ด้านหน้าด้วย ซึ่งคุณสมศักดิ์ เผยว่าคอนโดมิเนียมที่สร้างขึ้นใหม่ในละแวกนี้ ตารางเมตรละไม่ต่ำกว่า 5 หมื่นบาท แต่ราคาที่ บสท.กำหนดเป็นราคาที่ไม่แพงประมาณเฉลี่ยตารางเมตรละ 30,000 บาทเท่านั้น

“แม้จะเป็นคอนโดมิเนียมมือสอง แต่สภาพของห้องก็พร้อมอยู่พร้อมใช้ มีเฟอร์นิเจอร์ ห้องครัว ครบชุด ปรับปรุงอีกนิดหน่อยก็เหมือนมือหนึ่ง”

จุดเด่นของโครงการนั้นได้รับการเปิดเผยจาก ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บสท.ว่า อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้าแอร์พอร์ตลิงค์ สถานีห้วยขวาง และอยู่ใกล้ถนนศรีนครินทร์ ที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ไม่มีประวัติเรื่องน้ำท่วม ใกล้แหล่งชุมชน และสถานที่ราชการ อาทิ สำนักงานเขตสวนหลวง, สวนหลวง.9 ห้างสรรพสินค้าซีคอนสแควร์



และในงานมหกรรมบ้าน และคอนโดที่กำลังจะมีขึ้นในต้นเดือนตุลาคมนี้ บสภ. ก็ไปจัดบูธแสดงสินค้า โดยมีแคมเปญทรัพย์สินของ บสภ. จะลดราคาขายลงประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์จากราคาตลาด และมีพันธมิตรของ บสภ. ที่จะมาสนับสนุนสินเชื่อให้กับลูกค้า บสภ. ประมาณ 3-4 ธนาคาร ได้แก่ ธนาคารกสิกรไทย, ธนาคารกรุงศรีอยุธยา, ธนาคารทหารไทย, ธนาคารออมสิน โดยแต่ละธนาคารก็จะมีออฟชั่นให้เลือกมากมาย เช่น มีสินเชื่อให้เลือกหลายรูปแบบ เช่น ดอกเบี้ยพิเศษคงที่ หรือการผ่อนชำระดอกเบี้ยต่ำระยะยาว 30 ปี เป็นทางเลือกให้กับผู้ซื้อ



คุณสมศักดิ์ เอื้อวิวัฒน์กุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด (บสภ.)

หน้าโครงการมีโรงพยาบาลวิภาวดี และโรงเรียนเตรียมอุดมพัฒนาการ บุตรหลานคนที่อยู่อาศัยก็จะเดินทางสะดวกสบาย สามารถตอบโจทย์เกี่ยวกับการอยู่อาศัยได้กับทุกคนครับ

“เดิมอาคาร C,D เป็นเซอร์วิสอพาร์ทเมนต์มาก่อน มีเฟอร์นิเจอร์พร้อม ชาวต่างชาติมาเช่าอาศัยอยู่จำนวนมาก พอโครงการได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นทรัพย์สินของ บสภ. ก็มีหลายรายแสดงความจำนงค์จะขอซื้อเป็นทรัพย์สินของตัวเอง เพราะราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับผู้อื่น ส่วนอาคาร A,B จะเป็นห้องเปล่าๆ ผู้ซื้อสามารถ

จะจัดการออกแบบตกแต่งห้องได้ด้วยตัวเอง หรือซื้อเพื่อลงทุนเอาไว้ให้ผู้อื่นเช่าเป็นรายได้ก็น่าสนใจ เป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะได้ทั้งทำเลที่ดี และราคาไม่แพงอีกด้วย” คุณสมศักดิ์กล่าวพร้อมกับเปิดเผยว่า

นอกจากนี้ทาง บสภ. จะเข้าไปร่วมคิดร่วมดำเนินการกับนิติบุคคลของอาคาร เพื่อให้การบริหารสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพราะการบริหารจัดการที่ดีจะเป็นตัวสะท้อนให้ผู้อยู่อาศัยสามารถมั่นใจในการอยู่อาศัยได้ ถ้าจะขายต่อราคาก็ไม่ตก

นอกจากโครงการของฟลอร์วอลล์แล้ว ในงานมหกรรมบ้าน และคอนโดก็ยังมีทรัพย์สินโครงการอื่นๆ มาเสนอขายอีกหลายโครงการ มีทั้งบ้านเดี่ยว ทาวน์เฮาส์ที่น่าสนใจ เช่น โครงการชัยพฤกษ์ที่ บางนาตราด (ของแลนด์แอนด์เฮาส์) โครงการเพอร์เฟกต์เพลส ไปเสนอขายในงานดังกล่าวในช่วงไตรมาสสุดท้ายของปีนี้ด้วย @



ผู้สูงวัย กับชีวิตพอเพียง

เดือนกันยายนที่ผ่านมา เป็นเดือนสุดท้ายของชีวิตการทำงานของผู้ที่อยู่ในแวดวงราชการ และรัฐวิสาหกิจ และอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า พนักงานในภาคเอกชนก็จะทยอยเกษียณอายุเช่นกัน หากรวมกับการเกษียณก่อนกำหนด (Early Retirement) ในช่วงปลายปีของแต่ละปี เราจะมีผู้คนอีกจำนวนหนึ่งที่เรียกว่าคนในวัยเกษียณนับพันทีเดียว

คนในวัย 60 แม้จะยังมีสุขภาพที่แข็งแรง แต่ก็เชื่อว่า จะเท่ากับคนหนุ่มสาว การปรับตัวกับชีวิตในวัยเกษียณ ออกจะเป็นปัญหาใหญ่ทีเดียว หากอยู่กับลูกหลาน ผู้ใหญ่หลายคนกลายเป็นคนเฝ้าบ้าน มีโอกาสได้เจอลูกหลานเฉพาะตอนเช้าที่มีโอกาสทักทายกัน ชงลิ้นๆ และตอนเย็นอีกครั้งก่อนจะแยกย้ายกันเข้านอน

ความเหงานอกจากจะเป็นการสร้างความเครียดกับผู้ใหญ่อแล้ว การออกแบบการตกแต่ง รวมทั้งสภาพแวดล้อมของบ้านพักอาศัย มักจะไม่ได้เอื้ออำนวยให้กับผู้อาวุโสในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำพื้นต่างระดับ ที่ให้ความสวยงามในแง่มิติและการใช้สอย แต่เป็นปัญหาในการก้าวขึ้นลงของผู้สูงอายุ รวมไปถึงการใช้พื้นมันเงาที่สวยแต่ลื่นหกล้มได้ง่าย ไฟให้ความสว่างไม่มากพอสำหรับผู้สูงอายุ ไม่มีอุปกรณ์ช่วยการยึดจับสำหรับการช่วยพยุง หรือแม้แต่ระดับบันไดที่สูงชัน

แต่ถ้าพิจารณาในมิติของสังคม การเกษียณอายุสามารถสร้างคุณค่าแก่สังคมได้เช่นเดียวกับการทำงาน แต่เป็นการให้คุณค่าที่แตกต่างกัน คุณค่าในการทำงานมักสามารถวัดได้ง่ายๆ จากการสร้างประโยชน์ให้กับองค์กรที่ตนเองสังกัด ซึ่งสามารถประเมินผลได้ชัดเจน เช่น กำไรเพิ่มหรือยอดขายสูงขึ้น แลกกับการเลื่อนขั้น ชื่อเสียงและเงินทอง คุณค่าของคนทำงานจึงอยู่ที่ผลของงานเป็นที่ตั้ง ในขณะที่ผู้เกษียณอายุหรือชราภาพที่มีจุดอ่อนในเรื่องของ “พลังร่างกาย” แต่มีจุดแข็งอยู่ที่ “พลังแรงใจและประสบการณ์” ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมามาก ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่จะสามารถสร้างขึ้นมาได้ในระยะเวลาอันสั้น

คุณค่าจากผู้เกษียณอายุจึงอยู่ที่การแบ่งปัน “ประสบการณ์” และเป็นตัวอย่างให้กับคนรุ่นหลัง เชกเช่นตามความหมายทางพุทธศาสนาที่กล่าวว่า “คนแก่” มาจากคำว่า “วุฒ” หรือ “วุฒิ” ซึ่งแปลว่า “ผู้เจริญ” ดังนั้นคนแก่ตามหลักของพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายความว่าคนมีอายุมากเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึง “ผู้เจริญ” ซึ่งพร้อมด้วยวุฒิภาวะที่เหมาะสมอันจะเป็นแบบอย่างให้กับคนรุ่นหลัง

คุณค่าสำหรับผู้สูงวัยในปัจจุบันจึงอยู่ที่การกำหนดของผู้สูงวัยเอง แต่ไม่ว่าท่านจะเลือกใช้ชีวิตแบบใด ท่านต้องไม่ลืมว่า รายได้หลังเกษียณจะไม่มากเหมือนกับเมื่อตอนทำงานอยู่ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่บอกว่า ถ้าพึ่งเงินบำนาญไม่พอสำหรับการใช้ชีวิตหลังเกษียณ ดังนั้นการใช้ชีวิตในวัยเกษียณให้มีความสุข การอยู่อย่างพอเพียง เริ่มด้วยความคิดและการใช้ชีวิตที่พอประมาณ พออยู่ พอกิน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่ง



บรรยากาศร่มรื่นเย็นสบาย ในบริเวณสวนคนิเวศ

แนวคิดดังกล่าวนอกจากจะสร้างภูมิคุ้มกันในการดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาทแล้ว ยังเป็นผลดีต่อสุขภาพเนื่องจากเมื่ออายุมากขึ้น ระบบในร่างกาย และจิตใจเสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว

การเลือกใช้ชีวิตนั้น บางคนหาเลือกจะทำในสิ่งที่ไม่เคยจำเป็นต้องมาก่อน เช่นหันไปทำสวนเกษตร ในแบบที่เรียกว่าเกษตรยั่งยืน โดยยึดแนวคิดที่ว่า **“กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่กิน (ได้)”** เป็นการออกกำลังกายไปด้วย เป็นการประหยัดในการใช้ชีวิตไปด้วย ผลผลิตหากเกินการใช้สอยก็แบ่งปันบ้างจำหน่ายบ้าง ขณะที่บางคนใช้ชีวิตที่เรียบง่าย สดชื่น และสร้างคุณค่าในกลุ่มกันเอง เจกเช่นชีวิตของคนกลุ่มหนึ่งในสวนคนิเวศ ที่พักอาศัยของคุณป๋อคุณย่าในสังคมที่สงบ ร่มรื่น สดชื่นด้วยบรรยากาศใกล้ทะเล ในความดูแลของสภากาชาดไทย

ทีมงานได้มีโอกาสสนทนากับผู้ใหญ่มาก 4 ท่านที่อยู่ออาศัยในสวนคนิเวศ มาให้ข้อมูลกับทีมงานโดยคุณลุงสงว ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม อายุ 85 ปี เล่าให้ฟังว่าเคยทำงานที่ธนาคารออมสิน มีบ้านอยู่อยู่ 2 หน่มนกว่าบาท อยู่สวนคนิเวศมา 7 ปี แล้ว โดยมองว่าชีวิตต่อจากนี้ไม่ต้องแสวงหาสิ่งที่เป็นความต้องการ

ของมนุษย์ สิ่งที่ไม่จำเป็นตัดออกจากชีวิตไปได้เลย คนที่ส่วนใหญ่ก็เป็นอดีตข้าราชการ

ขณะที่คุณป้าพิศวง วัจนะพุททะ อายุ 82 ปี เคยทำงานอยู่กระทรวงอุตสาหกรรมแล้วว่า มาอยู่ที่นี่ปลอดภัยที่สุด อากาศดีมาก มองเห็นทะเล ลมทะเลพัดเข้ามาเย็น สดชื่น ลมหายใจเต็มปอด ยามว่างก็เล่นโยคะบ้าง สอนโยคะให้กับเพื่อนบ้าน มีความสุขกับการดูแลตนเอง คิดว่าสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น อยากใช้ชีวิตอย่างไรก็ไม่มีใครมากำหนดกฎเกณฑ์ เรียกว่าทำตามใจตัวเองได้ทุกอย่าง และผู้ใหญ่คนที่สามคุณป้าเสาวณีย์ ลีลานุช อายุ 72 ปี เคยทำงานประจำสงเคราะห์ เมื่อก่อนเคยอยู่ในครอบครัวใหญ่ บ้านมีฐานะพอสมควร แต่หลังจากคุณพ่อคุณแม่เสีย ครอบครัวก็ดูเล็ก และเจ็บเบงเหงาลงไปเรื่อยๆ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่อย่างได้แล้ว ชีวิตมีความพอเพียงทุกอย่างเลยคิดว่าในฐานะตัวคนเดียวคงจะต้องหาที่อยู่ที่ดี สะดวก ปลอดภัย ไม่ต้องคิดถึงอะไรภายนอกหน้า

ท่านสุดท้ายคุณป้าประทานพร ทวีโภค อายุ 72 ปี เพื่อนสนิทคุณเสาวณีย์ ตำแหน่งสุดท้ายเป็นเอกอัครราชทูตประจำกระทรวงต่างประเทศ มาอยู่สวนคนิเวศเพราะคิดว่าชีวิตในบั้นปลายของคนตัวคนเดียว อยากอยู่ในที่

ที่ดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพื้พี่น้องลูกหลาน ยามว่างก็ช่วยจัดดอกไม้ให้กับสวนคนิเวศ ชอบท่องเที่ยวเลยไม่ยากเป็นภาระให้กับพี่น้อง อยู่ที่นี่ก็มีความสุข นอกจากอากาศบริสุทธิ์ ก็ยังมีความปลอดภัย และยังมีเพื่อนในวัยใกล้เคียงกัน

เกี่ยวกับเรื่องความพอเพียง

คุณป๋อคุณย่าต่างให้ความคิดเรื่องการใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณว่า ยึดถือในแนวคิดเรื่องความพอเพียง “ทุกคนอยู่ที่นี้ก็ถือว่าได้ทำตามพระราชดำริด้านความพอเพียงเหมือนกัน เพราะชีวิตต่อจากนี้ รู้จักพอ ไม่ดิ้นรนชวนขายอะไร อาหารการกินก็กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกินเหมือนสมัยยังหนุ่มยังสาว ความอยากได้ใคร่ดีมันจบลงไปด้วยพร้อมอายุราชการ” คุณป๋อของเรา กล่าวทิ้งท้าย

ไม่ว่าจะเลือกใช้ชีวิตอย่างไรในวัยเกษียณจะแสวงหาสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน หรือใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายเหมือนคุณป๋อคุณย่าที่สวนคนิเวศ ก็จำเป็นต้องมีการวางแผนล่วงหน้าก่อนจะเข้าวัยเกษียณ มิฉะนั้นชีวิตในวัยเกษียณจะเป็นภาระทั้งกับตัวเอง และครอบครัว @



คุณสงว ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม



คุณพิศวง วัจนะพุททะ



คุณเสาวณีย์ ลีลานุช



คุณประทานพร ทวีโภค



01
02
03



เยือนเมืองปากน้ำ



04

01, 02, 03
 พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ
 04, 05, 06
 บางส่วนจากเมืองโบราณ
 07
 สถานตากอากาศบางปู

ปากน้ำหรือสมุทรปราการ เป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ติดต่อกับกรุงเทพฯ มีความเฉพาะตัวหลายอย่างที่แตกต่างจากกรุงเทพฯ ไม่ว่าจะเป็น

- เมืองอุตสาหกรรมยุคแรกๆ ที่มีนิคมอุตสาหกรรมโรงงานอุตสาหกรรม ก่อนจะแพร่หลายไปยังพื้นที่อื่น
- สถานตากอากาศอันลือชื่อ ที่ยุคหนึ่งคนในสังคมชั้นสูงต้องมานัดพบปะเพื่อการเดินตลาด
- เมืองที่มีผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ โดยเฉพาะชุมชนชาวมอญ มีคำเรียกเฉพาะเจาะจงว่า มอญพระประแดง ประเพณีสงกรานต์มอญพระประแดง เป็นงานใหญ่ที่มีชื่อเสียงระดับโลก

• เมืองที่มีความสำคัญในประวัติศาสตร์ สร้างขึ้นตั้งแต่ยุคกรุงศรีอยุธยา เป็นเมืองการค้าเมืองหน้าด่านสำคัญที่มีการสร้างป้อมปราการสำหรับป้องกันการรุกราน ถึง 6 แห่ง จนเป็นที่มาของชื่อ “สมุทรปราการ”

• เป็นที่ตั้งของสนามบินสุวรรณภูมิ สนามบินนานาชาติ ที่สำคัญมีสถานที่ท่องเที่ยวที่มีความเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นพิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ, เมืองโบราณ

On Tour ฉบับนี้จะพาไปพบกับสถานที่ท่องเที่ยวในสมุทรปราการที่ไม่ได้ให้เพียงความสนุกสนาน หรือมีสาระเท่านั้น แต่มันคือความภาคภูมิใจที่ไม่ใช่เฉพาะชาวสมุทรปราการ แต่เป็นความภาคภูมิใจของคนไทยด้วย

เริ่มจากการเดินทาง ใช้ทางด่วนจากกรุงเทพฯ ถึงสมุทรปราการ ในเช้าวันเสาร์ที่การจราจรยังไม่หนาแน่นนัก เพียงไม่กี่สิบนาทีก็มาถึงแยกแบริ่ง และเมื่อผ่านแยกลาซาล ตัวพิพิธภัณฑ์ ซึ่งมีสัญลักษณ์รูปช้าง 3 เศียรหรือช้างเอราวัณ ก็เห็นเด่นชัด จอดรถในสถานที่ที่ทางพิพิธภัณฑ์จัดไว้ ซึ่งห่างจากตัวพิพิธภัณฑ์อยู่เล็กน้อย แต่ก็สะดวกสบายด้วยรถกอล์ฟที่คอยวิ่งรับส่ง

บรรยากาศในพิพิธภัณฑ์ ร่มรื่นเย็นสบายด้วยต้นไม้ที่มีการจัดวางอย่างสวยงาม รวมทั้งน้ำพุในหลากหลายรูปแบบทำให้พื้นที่ร่มเย็น และร่มรื่นคลละเคล้าด้วยกลิ่นควันธูปจากการกราบไหว้ของนักท่องเที่ยวที่เข้ามาสัมผัสคุณค่าในศิลปะแล้ว พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณแห่งนี้ ยังคงมีคุณค่าทางจิตใจผู้คนจากทั่วทุกสารทิศต่างเดินทางมาสักการะเพื่อความเป็นสิริมงคล และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดสมุทรปราการ

ต่อเนื่องด้วยเมืองโบราณ เมืองแห่งความทรงจำของเมืองไทย ด้วยระยะทางที่ไม่ไกลจากพิพิธภัณฑ์มากนัก จะได้พบกับอาคารปัตยกรรมที่เก็บรวบรวมและจำลองมาจากสถานที่สำคัญทั่วประเทศ ในพื้นที่กว่า 800 ไร่ คุณเล็ก วิริยะพันธุ์ได้สร้างเมืองโบราณขึ้นเพื่อเก็บความสวยงามของศิลปะและวัฒนธรรมของไทยไม่ให้สูญหายไปกับกระแสตะวันตก

เมืองโบราณ ได้ผ่านการคัดเลือก การจำลองจากสัดส่วนที่ถูกต้อง และสถานที่จริงของโบราณสถานสำคัญทั้ง 4 ภาคของประเทศ ในหนังสือชีวิต และ



ผลงานของคุณเล็ก วิริยะพันธุ์ บอกว่าเมืองโบราณคือภาพหนึ่งของความทรงจำ ที่จำลองความเป็นไทยในอดีตออกมา ให้คนไทยทุกวันนี้ได้สัมผัสกับกระแสความเป็นไทย ไม่ให้หลงเหลือไปกับกระแสตะวันตก และเพื่อให้คนไทยในปัจจุบันได้ชื่นชมความงดงามของบ้านเมืองในอดีต ได้สัมผัสความสงบสุขของ

ชีวิต ตามวิถีของคนไทยที่เรียบง่าย เหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมความเป็นไทยที่เต็มไปด้วยธรรมชาติอันสวยงาม

บอกได้เลยว่า พื้นที่ 800 ไร่ คงแลไม่ได้กับเวลาเพียงครึ่งวัน เท่าที่ทำได้ก็เป็นเพียงการนั่งรถรอบสถานที่สำคัญที่นอกเหนือจากการจำลองสถานที่จริงยังเต็มไปด้วยเบื้องหลังความอุตสาหะของทีมงานเพื่อให้โบราณสถานแต่ละแห่งมีความสมบูรณ์เหมือนสถานที่จริงมากที่สุด ถึงกับมีบางคนเคยกล่าวว่าเมืองโบราณต้องเที่ยววันละหนึ่งภาค ถึงจะซาบซึ้งได้สักครึ่งหนึ่งของความพยายามของผู้สร้างสรรค์ โดยได้จำลองสร้างสิ่งสำคัญของจังหวัดต่างๆ ถึง 81 ชิน ทำให้นึกเปรียบเทียบไปว่า คนๆ หนึ่ง หากสะสมทรัพย์สมบัติที่หาได้มาตลอดชีวิต แล้วยกให้ลูกหลานเป็นมรดกสืบทอด ก็คงเป็นเรื่องปกติ แต่หากคนๆ หนึ่งนำสมบัติที่หาได้มาสร้างเป็นพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมสิ่งที่ตัวเองสะสม รวมทั้งสิ่งที่เปี่ยมสมบัติของชาติ นับว่าเป็นคนที่หาได้ยากนัก

เราคงอ้อยอิ่งอยู่กับเมืองโบราณได้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ก่อนจะสิ้นสุดโปรแกรมที่สถานตากอากาศบางปู อีกหนึ่งตำนานของเมืองปากน้ำที่พลาดกันไม่ได้ แม้ว่าบ้านเมืองจะเปลี่ยนแปลงไปมากเพียงไร สถานตากอากาศบางปูก็ยังเป็นเสน่ห์ที่ชวนหลงใหล

ภาพของสะพานสุขใจ ผู้คนนางนวล (นกพวยพ ที่จะแฉะเวียนในช่วงตั้งแต่เดือนตุลาคมเป็นต้นไป) ที่คอยแฉะโอบกินอาหารที่นักท่องเที่ยวมาโปรยเพื่อจะได้เห็นภาพสวยงามยังเป็นเสน่ห์ที่ชวนให้ผู้คนที่ต่างแฉะเวียนไปอย่างไม่ขาดสาย ไม่นับรวมกับช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ในช่วงเย็นถึงหัวค่ำ ที่จะมีดนตรีสดเพื่อให้ผู้คนได้นัดหมายมาลีลาทักกันไม่ว่าจะเป็นการรำลึกถึงอดีตสมัยหนุ่มสาว หรือการอยู่กับปัจจุบันที่เวลาไม่สามารถแปรเปลี่ยนสถานที่แห่งนี้ให้แปลกไปจากเดิมได้

ไม่ว่าเราจะรู้จักสมุทรปราการ หรือเมืองปากน้ำมานานแค่ไหน แต่ความงามที่เพียบพร้อม และสมบูรณ์แบบแห่งอดีตกาลที่ไม่แปรเปลี่ยนไปจากการเริ่มต้น ยังเป็นมนต์เสน่ห์ที่ชักชวนคนทุกรุ่นทุกสมัยให้แฉะเวียนมาเติมให้อดีตเป็นความประทับใจไม่รู้ลืม @





01 02

03



ตามรอยเมืองปากน้ำ ชิมครบรสอร่อย

จากภารกิจการไปเยี่ยมเยียนเมืองปากน้ำ หรือ สมุทรปราการ ทำให้ต้องมีการฝากท้องกับร้านอาหาร ในย่านเมืองปากน้ำ เลยขอนำร้านอาหารที่น่าสนใจ มากฝากกัน

ร้านแรกที่ยากจะแนะนำคือ **ร้านส้มตำดนตรี** เป็นร้านที่มีส่วนผสมของอาหารที่หลากหลายรูปแบบ ที่เมื่อต้องไปเป็นกลุ่ม สามารถเลือกหาได้โดยไม่ต้อง มีข้อขัดแย้งเรื่องสนิยม ในเมื่อเป็นร้านอาหารที่รวม สไตล์ของอาหารที่หลากหลาย ทั้งอาหารทะเลไป จนถึงอาหารอีสานที่เร่ร่อน ชื่อดนตรีนั้นเป็นชื่อของ เจ้าของร้าน สาวใหญ่ที่หน้าตาเหมือนสาวน้อย **ดนตรี ศรีโสภะ** หญิงสาวผู้มุ่งมั่นจากนครพนม ผจญชีวิตมา หลากหลาย ก่อนจะได้สัมผัสกับความจริงในตัวเองที่

ต้องการเป็นเจ้าของกิจการ จึงเริ่มต้นชีวิตด้วยการเป็น เจ้าของร้านส้มตำเล็กๆ หน้าศาลจังหวัดสมุทรปราการ วันนี้ของ**ส้มตำดนตรี** ขยายกิจการมาอยู่บนถนน สายลาดพร้าวร่วมกับสาขาเทพารักษ์ รับลูกค้าเพิ่มเติม พร้อมกับเพิ่มเมนูให้หลากหลาย มารวม 10 ปี เน้นนอน วารสชาติ และการบริการย่อมผูกใจจนเป็นหนึ่งใน ร้านอาหารที่ถูกแนะนำใน website ของจังหวัด

“จุดเด่นของเราคือ การคัดเลือกวัตถุดิบ ต้องสด และมีคุณภาพ จนถึงทุกวันนี้ ดิฉันยังต้องตื่นแต่เช้า เพื่อออกไปจ่ายตลาดเอง พรักปัน ถั่ว ข้าวคั่วก็ต้อง เตรียมเองทุกวัน ดิฉันเชื่อว่าหากเรากินอย่างไร ก็ทำ อย่างนั้น ลูกค้าไม่หายไปไหนหรอกค่ะ”

พิเศษ!!!

เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2555

ร้านส้มตำดนตรี

ให้ส่วนลดค่าอาหาร 10%

กับสมาชิก @Station 99 ทุกท่าน





เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็ต้องสั่งเมนูมาพิสูจน์กัน เริ่มจานแรกด้วย ส้มตำข้าวโพด หนึ่งในเมนูส้มตำกว่า 30 รายการที่ร้านมีให้เลือกหลากหลาย คำแรกที่สัมผัสคือความเข้มข้นของเครื่องปรุง และความสดของข้าวโพดที่หวาน ไม่แข็งจนเคี้ยวไม่ลง ตามต่อด้วยลาบเห็ดรวมเห็ดสามชนิดตามความเชื่อว่า หากบริโภคเห็ดได้รวมกันสามชนิด จะบำรุงสุขภาพ ถูกปรุงด้วยรสชาติของลาบ กลิ่นข้าวคั่วที่สดใหม่ หอมเตะจมูก รสชาติที่กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวหรือเผ็ดจนเกินไป ทำให้เมนูจานนี้หมดอย่างรวดเร็ว

จากนั้นจึงตามด้วยอาหารหนัก ทั้งปลากะพงดนตรี กุ้งนอนสบาย ต้มแซบกระดูกอ่อน ที่ทยอยนำมาเสิร์ฟในขนาดที่ตกใจว่าจานใหญ่เหลือเกิน **ขนาดนี้เป็นขนาดที่ขายนะคะ ไม่ใช่ขนาดเอาใจ** รอยยิ้มของคุณดนตรีที่คอยต้อนรับลูกค้าสลับกับการเดินเข้าห้องครัวเพื่อคอยแนะนำแม่ครัว ทำให้เห็นความเอาใจใส่เพื่อไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบริการหรือเรื่องรสชาติของอาหาร

รสชาติไม่ผิดหวัง คือสิ่งที่ทุกคนบนโต๊ะให้ข้อสรุปและเมื่อดูราคาก็ไม่ผิดหวังอีกครั้ง เพราะไม่แตกต่างจากร้านคุณภาพดีทั่วไป และสามารถบอกต่อให้ใครก็ตามที่ไปเที่ยวสมุทรปราการสามารถแวะเวียนมาเติมเสบียงก่อนจะออกเดินทางต่อ ร้านเปิดตั้งแต่เช้าจนถึงค่ำ (21.30 น.) หากเป็นสาขาเทพารักษ์ ก็เปิดสายหน่อย แต่ก็ปิดดึกหน่อย หาไม่ยากเพราะไม่ได้ห่างออกจากเส้นทางท่องเที่ยวหลักเท่าไรนัก

ก่อนกลับจากสมุทรปราการ พรศพวกที่ไปด้วยกัน ชวนแวะไปแหล่งกินอีกที่ ซึ่งอยู่เอื้องๆ กับทางเข้าเมืองโบราณ (ซอยเทศบาล บางปู 72) จากทางเข้า

01, 02, 03
เมนูสุดอร่อย
ของทางร้านส้มตำดนตรี

04, 05, 06
เมนูแซ่บ ๆ
ของสายลม บางปู

สองข้างทาง ประมาณ 2 กิโลเมตร เป็นอาคารพาณิชย์ที่ไม่น่าดูนัก แต่ปลายทางของซอยที่ว่า กลับเป็นชายทะเลกว้างจนมีการเรียกขานว่าเป็น บางแสน 2 เนื่องจากมีร้านอาหารนับสิบ ตั้งเรียงรายให้ผู้คนได้นั่งชิลๆ ที่แตกต่างจากสถานตากอากาศบางปู

“สายลม บางปู”ร้านที่ทีมงานเลือกไปสัมผัสได้รับการบอกเล่าว่าเป็นร้านเก่าแก่ที่เริ่มต้นเป็นร้านแรกด้วยการออกแบบตกแต่งร้านที่ดูทันสมัย เน้นบรรยากาศกลางแจ้ง ออกแนวโมเดิร์น ทำให้เราสัมผัสสายลมจากชายทะเลตลอดเวลาที่นั่งอยู่ในร้าน รสชาติอาหารของสายลม บางปู เข้มข้น เรียกว่ารสจัดก็ยังไม่ผิดนัก

ในช่วงเย็นๆ จะเห็นผู้คนเดินตามริมฝั่ง (เล่นน้ำไม่ได้ เพราะไม่มีชายหาด) จุดพลุบ้าง ปลอ่ยโคลลอยบ้าง ได้บรรยากาศไปอีกแบบ เป็นทางเลือกให้สำหรับคนที่มาบางปู ได้เปลี่ยนบรรยากาศจากสถานตากอากาศบางปูเพิ่มเติมได้อีก และแน่นอนร้านที่เลือกสรรมาทั้งสองร้าน รสชาติไม่ผิดหวังจริงๆ @



สิ่งที่ควรระวัง ในเดือนแห่งการเลี้ยงฉลอง

ในช่วงปลายปี การเฉลิมฉลองไม่ได้เริ่มที่เดือน ธันวาคม-มกราคมเท่านั้น บรรยากาศในช่วงเดือน กันยายน-ตุลาคม ก็ถือว่าเป็นอีกช่วงของการเลี้ยงสังสรรค์ที่มากกว่าปกติ ไม่ว่าจะเป็นเดือนกันยายนที่เลี้ยงอำลาชีวิตทำงาน หรือเดือนตุลาคมก็จะเป็นเดือนเฉลิมฉลองตำแหน่งใหม่ หน้าที่ใหม่ ผู้หลักผู้ใหญ่ของแต่ละหน่วยงาน ก็มักจะถูกเชิญเชิญไปร่วมเลี้ยงอำลาในขณะเดียวกัน ก็ต้องถูกคะยั้นคะยอให้ไปร่วมแสดงความยินดีในหน่วยงานต่างๆ ที่มีการจัดเลี้ยงกัน บางคนถึงกับต้องวิ่งรอก กินเลี้ยงกันวันละ 2-3 ครั้งก็มี

การเลี้ยงอำลาหรือเฉลิมฉลอง ก็มักจะมีเครื่องดื่มหรือการบริโภคอาหารที่มาก หรือเกินกว่าปกติ ทำให้ในช่วงเวลาดังกล่าว น้ำหนักจะมากกว่าปกติ ออกกำลังกายน้อยลง ข้อสำคัญมักจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันชนิดหนึ่ง ที่ร่างกายใช้สร้างเป็นเยื่อเซลล์ สร้างเป็นฮอร์โมนเส้นประสาท สร้างฮอร์โมนต่างๆ ที่สำคัญ คือฮอร์โมนเพศ นอกจากนี้ยังใช้สร้างเกลือน้ำดี ซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร ร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลจาก 2 ทาง คือหนึ่งจากอาหารที่มาจากสัตว์ (อาหารที่มาจากพืชจะไม่มีโคเลสเตอรอล) โดยเฉพาะ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง และสัตว์ที่มีกระดูกเป็นต้น และสองจากร่างกายสร้างขึ้นเองที่ตับ เมื่อตับได้รับโคเลสเตอรอลจากอาหารมาก การสังเคราะห์โคเลสเตอรอลในตับจะลดลง ในทางกลับกัน ถ้าลดปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร ตับจะสร้างโคเลสเตอรอลขึ้นมาเอง

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ผนังของหลอดเลือดแดงจะแข็งตัวขึ้น ทำให้ขาดความยืดหยุ่น ถ้ามีแผ่นคราบไขมันซึ่งส่วนใหญ่เป็นโคเลสเตอรอลมาเกาะติดที่ผนังด้านใน จะทำให้หลอดเลือดแดงตีบแคบลง เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง เมื่อเป็นมากขึ้น เลือดจะไหลผ่านไม่ดี เกิดเป็นก้อนอุดตันได้ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของ



1. อาการหัวใจวายเสียชีวิตปัจจุบันทันด่วน
2. อาการของโรคหัวใจขาดเลือดชั่วคราว คือมีอาการเจ็บหน้าอก แบบบีบรัดแน่นหน้าอก และปวดร้าวขึ้นคอ ขากรรไกร หรือไหล่ ซึ่งจะหายไปเองในช่วงเวลาสั้นๆ (มักไม่เกิน 5 นาที)
3. ภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย ซึ่งจะมีอาการเจ็บกลางหน้าอกรุนแรง เจ็บร้าวลามไปถึงแขน คอและไหล่ มักเจ็บติดต่อกันเป็นชั่วโมงๆ ขึ้นไปร่วมกับอาการอ่อนเพลีย หอบเหนื่อย

หลักการบริโภคอาหาร และปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง เครื่องในสัตว์ มันสัตว์ สัตว์น้ำบางชนิด เช่น ปลาหมึก หอยนางรม เป็นต้น

หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เช่น กะทิ ไขมันจากสัตว์ หนังสัตว์ เนือสัตว์ที่มีมันติดมาก เช่น หมูสามชั้น

ไม่ควรกินอาหารทอดเป็นประจำ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ปาท่องโก๋ ไก่ทอด รวมทั้งแกงกะทิ

เลือกใช้ น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด หลีกเลี่ยงการใช้ น้ำมันปาล์ม น้ำมันจากสัตว์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 20-30 นาที สำหรับผู้สูงอายุหรือผู้ที่อ่อนควรเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น วิ่งเหยาะๆ เป็นต้น

เพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง ชนิดต่างๆ และพืชผัก ผลไม้ เพื่อช่วยขัดขวางการดูดซึมโคเลสเตอรอลเข้าสู่ร่างกาย

รับประทานยาในแต่ละวัน ซึ่งให้พลังงานรวมแล้วเพียงพอต่อการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ @

สิทธิประโยชน์พิเศษ สำหรับสมาชิก @Station 99

บสก. ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสินค้าและบริการ หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยกรุณาติดต่อร้านค้าหรือผู้ให้บริการโดยตรง โปรดสอบถามรายละเอียดก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการ

- เงื่อนไขการให้บริการขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละร้านค้าที่ร่วมรายการ และสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- คูปองนี้ใช้ได้สำหรับสินค้าราคาปกติ และไม่สามารถใช้ร่วมกับคูปองบัตรส่วนลด หรือใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ ได้ • กรุณาตัดคูปอง เพื่อนำไปแลกส่วนลดก่อนการชำระเงิน
- คูปอง 1 ใบ ต่อการใช้ 1 ครั้ง • สิทธิประโยชน์ที่ได้ตามคูปองด้านล่างบริษัทผู้ให้เป็นผู้กำหนด สอบถามเพิ่มเติมได้ตามหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ในคูปอง



- **รับส่วนลด 10%** สำหรับห้องพักทุก Room Type
และ **ส่วนลด 5%** สำหรับทานอาหารที่ร้าน Le Bassye'

137 หมู่ 9 พัทธยากลาง อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. 0-3842-0016-7 และ 0-3836-1791-3

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- **รับส่วนลด 50%** สำหรับห้องพักในวันอาทิตย์ – พุธสัปดาห์ /
ส่วนลด 40% สำหรับห้องพัก ในวันศุกร์-เสาร์ / **ส่วนลด 30%**
สำหรับห้องพักในวันหยุดเทศกาลและวันหยุดต่อเนื่อง และ
ส่วนลด 15% เฉพาะค่าอาหารสำหรับห้องอาหาร ซันเซ็ท เบย์

หมายเหตุ: ยกเว้นวันที่ 15 ธ.ค.55 - 20 ม.ค.56

99/19 ม. 3 ซ.นาจอมเทียน 48 ถ.สุขุมวิท กม.161.5 อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โทร. 0-3823-5565-7

ถึง 30 กันยายน 2556



- **รับส่วนลด 30%** สำหรับค่าห้องพักใช้ได้ทุกวัน
ไม่เว้นวันหยุด ยกเว้นเทศกาลปีใหม่ และสงกรานต์
(กรุณาจองห้องพักอย่างน้อย 7 วัน)

หาดบางเบ็ด จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 08-3309-7669, 08-6899-2382

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- **รับส่วนลด** จากราคาปกติ 1,800 บาท / คืน
ลดเหลือ 890 บาท / คืน สำหรับ 2 ท่าน พร้อมอาหารเช้า
(กรุณาสั่งห้องพักล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วัน)

หมายเหตุ: งดใช้ช่วง 1 ธ.ค.55 - 31 ม.ค.56 เทศกาลหยุดยาวและวันหยุดนักขัตฤกษ์เพิ่ม 200 บาท

203 ถ.ศรีดอนชัย อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ โทร. 0-5325-1958, 0-5325-1959

ถึง 31 มีนาคม 2556



- ห้องพักบังกะโล **ราคาพิเศษ**
- Low Season (Jun - Oct) **ราคาพิเศษ 1,446 บาท**
- High Season (Nov - May) **ราคาพิเศษ 1,928 บาท**
- Peak Season & Festival Holiday (Dec - Jan) **ราคาพิเศษ 2,168 บาท**

หาดดวงตะวัน จ.ระยอง โทร.0-2168-7600, 08-1359-3539

ถึง 31 ตุลาคม 2556



- **รับส่วนลด 40%** สำหรับห้องพักในวันอาทิตย์ – พุธสัปดาห์ /
ส่วนลด 30% สำหรับห้องพัก ในวันศุกร์-เสาร์ / **ส่วนลด 20%**
สำหรับห้องพักในวันหยุดเทศกาลและวันหยุดต่อเนื่อง และ
ส่วนลด 10% เฉพาะค่าอาหารสำหรับห้องอาหาร ซี เทอร์เรส

หมายเหตุ: ยกเว้นวันที่ 1 ธ.ค.55 - 28 ก.พ.56

89/5 ม. 8 ซ.นาจอมเทียน 52 ถ.สุขุมวิท กม.162.5 อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โทร 0-3823-7979-80

ถึง 30 กันยายน 2556



- **รับส่วนลด 15%** สำหรับแพ็คเกจทัวร์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

อาคารเมืองไทยทอร์ ทาวเวอร์ B ถ.รัชดาภิเษก โทร. 0-2693-2529

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- รับประทานอาหารเช้าครบ 500 บาท
แถม CAKE มูลค่าสูงสุด 100 บาท ฟรี 1 ชิ้น

หมายเหตุ: คูปองนี้ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดและไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นๆ ของทางร้าน
สงวนสิทธิ์ในการชำระเป็นเงินสดเท่านั้น

ถ.สีลม แขวงสีลม เขตบางรัก โทร 0-2237-8900-1

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- **รับส่วนลด 10%** สำหรับค่าอาหาร
- เดือนธันวาคม พาพาทานข้าว **รับส่วนลดพิเศษ 15%**

หมู่บ้าน ต.รวมโชค อ.โชคชัย 4 โทร. 08-1637-1190

ถึง 31 ธันวาคม 2555



- **รับส่วนลด 10%**
(กรุณาแสดงคูปองก่อนการใช้สิทธิ์ และชำระเงิน)
- คูปองนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับบัตรสมาชิก โออิชิ กรุ๊ป
ทุกประเภทและไม่สามารถใช้ลดสินค้าฝากขายได้

ณ นิวยอร์ก บูฟเฟต์ สาขาภูเก็ต สาขาเชียงใหม่ สาขาเซ็นทรัลพลาซ่ารัตนวิเบศร์ ชั้น 3, สาขาอาคารพีพีดี ฟิฟ
พลาซ่า ทองหล่อ ซ. 2, สาขาเอเชียทีกี เดอะริเวอร์ฟรอนท์ ถ.เจริญกรุง 76, สาขาซีคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ ชั้น 3

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โออิชิ CALL CENTER 1773

ถึง 30 ธันวาคม 2555

บ้านเก่าในบรรยากาศใหม่

เวลาได้ทำหน้าที่อย่างซื่อสัตย์ และแล้วเราก็ก้าวเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปีแล้ว บางคนอาจจะรู้สึกเบื่อกับบรรยากาศของบ้าน และอยากเปลี่ยนแปลงเพื่อรับกับเทศกาลปีใหม่ที่กำลังจะมาเยือน ประเภทปีใหม่นิบรรยากาศใหม่อะไรทำนองนั้น



2. แสงภายในบ้านก็ช่วยให้บ้านสวยได้ การเลือกใช้หลอดไฟ ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะในปัจจุบันมีรูปแบบของโคมไฟ หลอดไฟให้เลือกหลากหลาย แค่หลอดสีขาวและหลอดสีเหลือง ก็เปลี่ยนบรรยากาศได้ที่ล้ำค่าที่สุด ควรจะเลือกหลอดประหยัดไฟ เพื่อช่วยประหยัดงบ

3.เฟอร์นิเจอร์ใหม่ไม่ได้แปลว่าต้องซื้อ ใช้ว่าเฟอร์นิเจอร์เก่ายังใช้งานไม่ได้ แต่เป็นเพียงความเบื่อหน่าย ลองหาไอเดียของตกแต่งน่ารักๆ มาวางบนโซฟา หรือเปลี่ยนผ้าปูเฟอร์นิเจอร์ใหม่ เท่านั้นก็ทำให้บ้านดูเก๋แปลกตามากยิ่งขึ้น

4. หากจะเลือกเฟอร์นิเจอร์ใหม่ควรหาที่เคลื่อนย้ายได้ ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ เฟอร์นิเจอร์สักชิ้น ควรเลือกซื้อชิ้นที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ เพราะเมื่อเวลาที่เบื่อบูมเดิมๆ ก็สามารถย้ายตำแหน่งได้ ยิ่งบ้านไหนอยู่ในเขตน้ำท่วม เฟอร์นิเจอร์ลอยตัวดีที่สุด

5. วางแผนก่อนแต่งบ้าน ก่อนที่จะซื้อปูพรม เฟอร์นิเจอร์เข้าบ้าน อย่าลืมวัดขนาดของแต่ละมุมภายในบ้าน หรือลองเขียนแบบว่าอยากจะทำเฟอร์นิเจอร์ชิ้นไหนไว้ส่วนใดของบ้าน เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด ทั้งเสียเวลา เสียค่ารถ เสียเงินซื้อเพิ่ม

6. ค่อยๆ แต่งทีละนิด ไม่ต้องโหมกระหน่ำซื้อเฟอร์นิเจอร์ครั้งเดียว เทศกาล SALE ปัจจุบัน มีปีละหลายครั้ง เลือกให้เหมาะที่สุด แล้วค่อยทยอยซื้อ จะได้ไม่เสียเวลาไปพบเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหม่ แล้วซื้อไม่ได้ เพราะเต็มบ้านแล้ว

ไม่ต้องกังวลว่าเฟอร์นิเจอร์ที่ซื้อมา จะไม่เข้ากัน ความต่างก็เกิดความสวยงามได้ หากรู้จักเลือก @

Maintenance Tips ฉบับนี้ชวนคุณๆ ให้ลุกมาวางแผนปรับปรุงบ้านใหม่ โดยเน้นปรับปรุงบ้านด้วยฝีมือตัวเอง หรือที่เรียกว่า DIY (Do it by Yourself) นอกจากจะประหยัดในยุคที่ค่าครองชีพสูงลิ่วแล้ว ความภูมิใจที่ได้ห้องสวย บ้านสวยด้วยฝีมือตนเองก็น่าจะทำให้ชีวิตในปีใหม่นี้มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก

การปรับปรุงบ้านด้วยฝีมือตนเองในปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องยากเย็นเท่าไรนัก ถึงจะไม่มีความรู้เรื่องตกแต่งบ้าน แต่ก็สามารถอาศัยสื่อต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันมีแพร่หลายทั้งประเภทนิตยสารและสื่อออนไลน์ประเภทต่างๆ ที่มีทั้งภาพและไอเดียให้ดัดแปลงหรือจุดประกายความคิดได้อย่างไม่ยากเย็นนัก แถมเฟอร์นิเจอร์ก็มีร้านให้เลือกสรรได้อย่างมากมาย โดยเฉพาะกับสไตล์ Mix & Match ที่สามารถหยิบเข้าออกแบบหนึ่งไปผสมกับโต๊ะอีกแบบหนึ่งได้อย่างลงตัว งบประมาณก็ไม่เครียดมาก มีน้อยก็ยังมิตลาดเฟอร์นิเจอร์มือสองให้เลือกมา

ปรับปรุงในราคาที่ไม่สูงนัก หรือ Brand รองๆ ลงมาหน่อย งบเยอะ ก็ซื้อไปได้ตามเฟอร์นิเจอร์มอลล์ที่เปิดอยู่มากมายทั้งในกรุงหรือหัวเมืองใหญ่ๆ

ข้อสำคัญต้องเริ่มวางแผนก่อนว่าจะปรับปรุงอย่างไร ข้าวของที่รกรอกอยู่ตามห้องต่างๆ ต้องมาคัดเลือกอาศัยเวลาวางๆ ในช่วงวันหยุด เก็บคัดแยก หากของใหญ่ๆ มาใส่ สิ่งไหนไม่ได้ใช้ก็ต้องตัดใจเอาออกเสียบ้าง ห้องที่รกจะจัดได้ลำบาก

Maintenance Tips มีเกร็ดเล็กๆ ให้คุณได้นำไปปฏิบัติ

1. เปลี่ยนบรรยากาศบ้านด้วยสี ไม่ใช่เรื่องยาก ลองใช้แรงงานกับเวลาสักวัน ลงทุนหาสีเอง หาสีทาบ้านสวยๆ กับแปรงทาสี เท่านั้นก็เปลี่ยนบรรยากาศให้ดูใหม่ขึ้นทันตาแล้ว เดียวนี้สีก็มีความหลากหลายสามารถผสมสีที่ต้องการ เรียกว่าไม่ได้จำกัดจินตนาการ แต่อย่างไรลองจากพื้นที่เล็กๆ ก่อนจะขยับขยายไปหาพื้นที่ใหญ่ๆ



Station 99
Upcoming Event

ช้อป อสังหาริมทรัพย์ดีๆ กับ บสภ.

ศูนย์รวมอสังหาริมทรัพย์
สถาบันการเงิน ทุกทำเลทั่วไทย



วันที่ 11-14 ต.ค. 55
งานมหกรรมบ้าน และคอนโด ครั้งที่ 27
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ (โซน C ชั้น 2)

โปรโมชั่นสำหรับลูกค้าที่จองซื้อทรัพย์สิน ภายในบูธ บสภ. ทั่วประเทศ

ฟรี

ราคาอนุมัติขายไม่เกิน 5 ล้านบาท
ค่าธรรมเนียมการโอนฯ

.....
ราคาอนุมัติขายเกินกว่า 5 ล้านบาท

iPhone4s (16Gb.)
หรือ The new iPad (16Gb.)**



เงื่อนไข - บสภ. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงของกำหนด โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



วันที่ 13-16 ธ.ค. 55

งาน Thailand Smart Money 2012

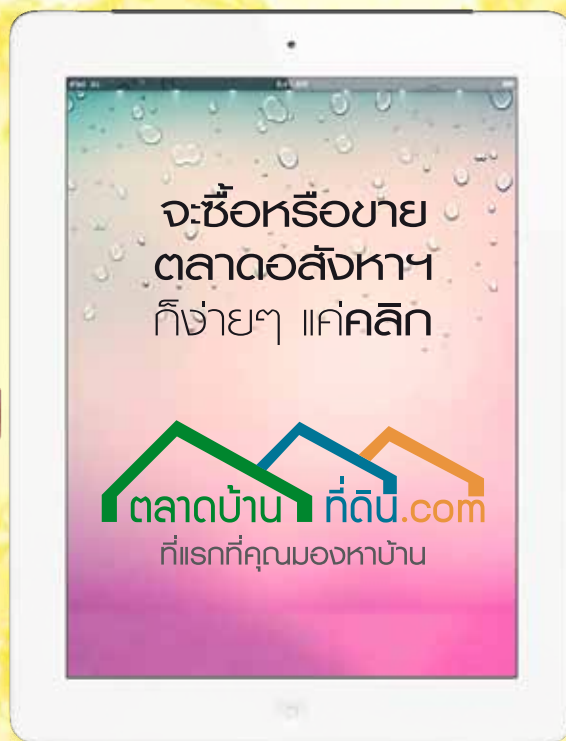
ห้องเซินทริลวิลล์ โลฟ ชั้น 8 ศูนย์การค้าเซินทริลวิลล์

www.taladbaanteedin.com

ที่แรกที่คุณมองหาบ้าน



ฝากขาย **ฟรี!** ไม่มีค่าบริการ



บริษัทบริหารสินทรัพย์ กรุงเทพพาณิชย์ จำกัด

สำนักงานใหญ่ เลขที่ 99 ถนนสุรศักดิ์ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

สำนักงานเขตนครหลวง เขตวัฒนา ชั้น 4 โซนพลาซ่า นนทบุรี โทร.0-2193-8183-4 โทรสาร 0-2193-8185

สำนักงานช็องลอนแลนด์ ชั้น 3 โซนพลาซ่า ด.ศรีนครินทร์ โทร.0-2138-5707-8 โทรสาร 0-2138-5709

เปิดบริการทุกวัน 11.00-19.30 น.



www.bam.co.th

สำนักงานภูมิภาค

เชียงใหม่

โทรศัพท์: 0-5326-6472-5
โทรสาร: 0-5326-6476

เชียงราย

โทรศัพท์: 0-5371-1003
0-5371-1763
0-5371-1773
0-5371-1146
โทรสาร: 0-5371-1503

พะเยา

โทรศัพท์: 0-5443-1374
0-5443-1394
0-5443-1125
โทรสาร: 0-5443-1046

ลำปาง

โทรศัพท์: 0-5421-7127
0-5421-7321
0-5422-8344
0-5422-8380
โทรสาร: 0-5422-6641

พิษณุโลก

โทรศัพท์: 0-5524-7488
0-5524-7489
โทรสาร: 0-5524-7487

แพร่

โทรศัพท์: 0-5451-1049
0-5451-1546
0-5462-1121
โทรสาร: 0-5451-1782

นครสวรรค์

โทรศัพท์: 0-5637-2107-8
โทรสาร: 0-5637-2109

เพชรบูรณ์

โทรศัพท์: 0-5671-3273-5
โทรสาร: 0-5671-3276

ขอนแก่น

โทรศัพท์: 0-4322-5226-8
โทรสาร: 0-4322-5229

อุดรธานี

โทรศัพท์: 0-4224-0538-40
โทรสาร: 0-4222-1158

นครราชสีมา

โทรศัพท์: 0-4424-4288
0-4424-4388
0-4425-5726
โทรสาร: 0-4424-1594,
0-4425-9386

อุบลราชธานี

โทรศัพท์: 0-4532-1161
0-4532-1382
0-4526-9422
โทรสาร: 0-4532-1062

สระบุรี

โทรศัพท์: 0-3622-1871
0-3622-3989
โทรสาร: 0-3622-3733

สุพรรณบุรี

โทรศัพท์: 0-3552-4183-5
0-3552-2993
โทรสาร: 0-3552-4186

ราชบุรี

โทรศัพท์: 0-3221-1045
0-3221-1934
0-3230-1021
โทรสาร: 0-3222-1892

ระยอง

โทรศัพท์: 0-3861-1028
0-3861-1591
0-3861-2836
โทรสาร: 0-3861-2837

ชลบุรี

โทรศัพท์: 0-3814-4130-2
โทรสาร: 0-3814-4135

ฉะเชิงเทรา

โทรศัพท์: 0-3851-2900-1
โทรสาร: 0-3851-2902

สุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์: 0-7728-8962
0-7728-4961-3
โทรสาร: 0-7728-1287

ชุมพร

โทรศัพท์: 0-7750-6175-7
โทรสาร: 0-7750-6178

ประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์: 0-3262-1499
0-3262-2039
0-3254-4471
โทรสาร: 0-3254-4461-2

หาดใหญ่

โทรศัพท์: 0-7426-1501-4
โทรสาร: 0-7426-2572

นครศรีธรรมราช

โทรศัพท์: 0-7534-4770-2
โทรสาร: 0-7534-4773

ยะลา

โทรศัพท์: 0-7322-3740-2
โทรสาร: 0-7322-3743