

22

23

#### **Editor Talk**

สวัสดีค่ะ ฉบับนี้เรามาพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบริษัท เจริญอักษร เราย้ายสำนักงานใหม่จากเดิมซอยจุฬาฯ 16 มาเป็น ถนนจันทน์ ซึ่งรูปแบบตึกสะก้อนคุณค่าขององค์กรด้วยโคมไม้ไพ่กระดาษ "THE PAPER LANTERN" ที่ส่องแสงสว่างให้อารมณ์สงบนิ่งในยามค่ำคืน รูปทรงที่สวยงามในยามกลางวัน และคาดว่าจะมีการเปิด Grand Opening ช่วงปลายปี 2556 ที่อว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญและเป็นศูนย์รวม กลุ่มบริษัทเจริญอักษร เข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์แบบ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงกายในองค์กรแล้ว สำหรับวารสาร NEVIA NEWS ฉบับที่ 12 เรามีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาให้เข้มขันและหลากหลาย ประเด็นเพื่อจับกระแสปัจจุเข้นมาให้อ่านกัน อาทิ ทิศทางอุตสาหกรรม ไทย 2020 มองไกลเกินอาเซียน ซึ่งเป็นบทวิเคราะห์น่าสนใจที่เก็บมาฟาก, การสร้างสำนักพิมพ์เว่นแก้ว เตรียมพร้อมสื่อการสอนแนวใหม่เพื่อเด็กไทย สู่ AEC โดยคุณมณฑิพย์ เทพวารินทรามาศ พู้บริหารคนเก่งของรำไทย, อ่านมุมมองของนักบริหารรุ่นใหม่ของ CAS ที่จะมาแรร์ประสบการณ์ ร่วมกัน รวมทั้งเทคโนโลยีที่น่าจับตาในปี 2013 นอกจากนี้แล้วในเล่มเรา ยังเก็บตกกิจกรรมเด่น และสาระต่างๆมาฟากกันอีกด้วย

ปัจจุบันการแข่งขันมีอยู่ทั่วทุกธุรกิจ การเปลี่ยนแปลงของทุกองค์กร จึงเป็นสิ่งลำคัญที่จะต้องปรับ<mark>เป</mark>ลี่ยน และหากลยุทธใหม่ๆ อยู่เสมอ การ ปรับเปลี่ยนองค์กรของ กลุ่<mark>มบริษั</mark>กเจริญอักษร ก็เช่นกัน เราทำไปพร้อม ทับการเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิดในการทำงานเพื่อเพิ่มคักยภาพ แนวคิดแบบ "CAS SMART" เราจะมาอธิบายในฉบับต่อไปค่ะ

#### **Editor Talk**

Hello, This issued comes with a big change of Charoen Aksorn Group. We moved from Chula 16 to Chan Road. Our building reflects the organizational value with "The Paper Lantern" that shines brightly yet gives the sense of tranquility at night, and shows its beautiful design during the day. Grand Opening is expected around end of this year. This building is the place that perfectly unite of Charoen Aksorn Group.

This issue is concentrating and offering more varieties that would keep you up-to-date such as Thai Industrial Trend in 2020 beyond ASEAN Perspective, Waen Kaew Publishing that indicates new trend of learning tools to prepare entering AEC by Khun Monthip Thepwarintaramas our superb executive of Ram Thai. You will also learn the vision of CAS' young executives sharing their experiences, and technologies that you don't want to miss in year 2013. Events and many tips that would be useful for you are also included.

As competition is all around us, organizational changes play an important role everywhere and new strategies are needed. Changes of Charoen Aksorn Group take place together with changes of vision and thinking method in order to increase our capacity in the concept "CAS SMART". We will explain the concept in the next issue.

กองบรรณาธิการวารสาร "NEVIA NEWS"

"NEVIA NEWS" Editor

เมษายน 2556 / April 2013

"NEVIA NEWS" เป็นวารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์ของ บริษัท ซี.เอ.เอส.เปเปอร์ จำกัด ราย 3 เดือน แจกฟรีสำหรับลูกค้า

"NEVIA NEWS" is a Newsletter of C.A.S. PAPER CO., LTD. published once every three months to customers, free of charge distributing to the company's customers.

เจ้าของ: บริษัท ซี.เอ.เอส.เปเปอร์ จำกัด

เลขที่ 1 กนนเจริญราษฎร์ แขวงทุ่งวัดดอน

เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

**Owner:** C.A.S.PAPER CO., LTD.

1 Charoenrat Road, Thungwatdon, Sathon,

Bangkok 10120

Tel. 0 2210 8888 Fax. 0 2210 8811

**บรรณาธิการบริหาร** : คุณสุรพล ดารารัตนโรจน์

้. คุณโฉมบังอร ดารารัตนโรจน์ คุณธนกฤต ดารารัตนโรจน์

คุณสุอากา ดารารัตนโรจน์

**Consultant :** Surapol Dararattanaroj

Chombungorn Dararattanaroj Tanakrit Dararattanaroj Su-apa Dararattanaroj

กองบรรณาธิการ : นิตยา จันทพรม, นงลักษณ์ เกษทรัพย์,

อารีรัตน์ สำราญสินธุ์

Editorial Team: Bing Li, Jay Lee, Eva Chang,

Ashley Chen, Susan Wu, Liwenjie

**ออกแบบ :** บริษัท บุฟเฟต์ เฟมัส จำกัด **Design :** Buffet Famous Co., Ltd.

www.buffetfamous.com

**พิมพ์ที่ :** บริษัท ฮีฟ อัพ (ประเทศไทย) จำกัด **Published :** HEAP UP (THAILAND) CO., LTD.

พลิตโดย : โรงงาน โกลด์ อีสท์ เปเปอร์ ประเทศจีน

ร่วมกับ บริษัท ซี.เอ.เอส.เปเปอร์ จำกัด

**Production :** GOLD EAST PAPER, Mill (China)

with C.A.S. PAPER CO., LTD. www.goldeastpaper.com www.goldhs.com.cn

www.cas-group.com







Positive Thinking

**Hobby Club** 

Life Innovation

และวิธีสร้างสมดลห่างไกลโรค

เทคโนโลยีที่หน้าจับตาในปี 2013

หน้าร้อนมาแล้ว! แพทย์จีนแนะอาหารคลายร้อน

6 วิธีเลือกซื้อ ครีมกันแดดให้เหมาะกับพิว



วารสารฉบับนี้ ปกพิมพ์ด้วยกระดาษ NEVIA Plus - ด้าน 250 แกรม จาก โรงงานโกลด์ ฮัวเฉิน เปเปอร์ (GHS) เนื้อในพิมพ์ด้วยกระดาษ NEVIA - ด้าน 128 แกรม จากโรงงาน โกลด์ อีสท์ เปเปอร์ (GEP)

This newsletter has its cover printed on NEVIA Plus - Matt 250 gsm from GHS and inside pages printed on NEVIA - Matt 128 gsm from GEP.

Creative Thinking ว่นแก้ว เตรียมพร้อมสื่อการสอนเด็กไทยสู่ AEC	۷
Marketing Updates กิศทางอุตสาหกรรมไทย2020: มองไกลเกินอาเซียน	ć
Paper Updates กลุ่มบริษัท APP เพยรายงาน "วิสัยทัศน์ กลยุกธ์การพัฒนา อย่างยั่งยืนปี 2563"	8
Think Tank นวคิดธุรกิจยุคใหม่ไม่ต้องพึ่งประสบการณ์	10
CAS @ Impression CAS กับตลาดลวดกระดูกงูในปัจจุบัน	12
<b>CAS @ Activities</b> ปิดศึก 3 <sup>rd</sup> CAS CUP 2013 ประมันความมันส์ īบ Sepak Takraw Special า็บกิจกรรมมาฟาก	] <i>Z</i> ]5
lot Special วานประกวดสิ่งพิมพ์เอเชียครั้งที่ 10 วานคืนสู่เหย้าชาว GEP 2013 ศร้างสีสันกับ 15 ปี GHS	16 17 18
lot Products vannsnaสอบ OBA Free ของพลิตกัณฑ์กร:ฉาษอาร์ต C1S	19
Paper Exhibition CHINA PRINT 2013 และพัฒนาขีดความสามารถ พู้ประกอบการด้านการออกแบบบรรจุภัณฑ์	20
100 1 100 101 1000 11100000 NJ 11 UM	۷.



#### แว่นแก้ว เตรียมพร้อมสื่อการสอนเด็กไทยสู่ AEC

แว่นแก้วเป็นลำนักพิมพ์แนวใหม่ที่เข้าสู่ตลาดหนังสือเด็กของไทยเพียงไม่ที่ปี โดยมีพู้บริหารคนเก่ง คุณมณฑิพย์ เทพวารินทรามาศ เป็นพู้กำหนดทิศทาง คณมณฑิพย์ กล่าวว่า สำนักพิมพ์แว่นแก้วได้แรงบันดาลใจจากเด็กที่เป็นกำลัง สำคัญของชาติ ให้เรียนรู้สื่อการเรียนการสอนแบบใหม่ๆ มากกว่าตำราเพียง อย่างเดียว เพื่อสร้างประสบการณ์ วิธีคิด ต่อยอดให้เด็กได้เปิดจินตนาการ คิดมากกว่าการจดจำแบบเดิมๆ

ปัจจบันสำนักพิมพ์เพื่อเด็กและเยาวชนเริ่มขยายตัวมากยิ่งขึ้น อาจได้รับ อิทธิพลจากนโยบายรัฐบาลเรียนฟรี 15 ปี ทำให้ตลาดสำนักพิมพ์หนังสือ เด็กคึกคักและมีการแข่งขันกันมากยิ่งขึ้น ดังนั้น "แว่นแก้ว" เป็นอีกหนึ่ง สำนักพิมพ์ที่ต้องพัฒนาตัวเองอยู่ตลอด และสริมสื่อการเรียนการสอนใน รูปแบบใหม่เพื่อสร้างความแตกต่าง โดยมุ่งเน้นเด็กกลุ่มอาชีวะ ซึ่งเป็นเด็ก กลุ่มน้อยเพียง 10% จากเด็กมัธยมในประเทศ ซึ่งกลุ่มนี้ต้องได้รับและเข้าถึง สื่อการสอนใหม่ๆ เพื่อพัฒนาด้านความคิดและต่อยอดสู่วัยทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ทิศทาง "แว่นแก้ว" กับการแข่งขันในอนาคต

คุณมณฑิพย์ กล่าวอีกว่า การแข่งขันของสำนักพิมพ์เป็นสิ่งที่ดี เพราะนั่นคือ การพัฒนาการของสื่อการเรียนการสอนของเด็กและพูได้รับ พลประโยชน์สูงสุดก็คือเด็กและเยาวชนนั่นเอง อีกอย่างที่สำคัญของการ เรียนรู้ที่อยากให้เกิดในสังคมไทยมากที่สุด คือ การเรียนรู้ด้วยตัวเด็กเอง โดยมีอปกรณ์หรือสื่อการสอนที่สามารถถ่ายทอดและพัฒนาความคิดของ เด็กในแต่ละระดับได้ สามารถเข้าถึงกระบวนความคิดของเด็กได้จริง นำไปล่ การต่อยอดและพัฒนาต่อไป นั่นคือความสำเร็จและการแข่งขันที่สมบรณ์ แบบที่สดของสำนักพิมพ์

อยากฟากถึงโรงพิมพ์และสำนักพิมพ์ว่า อย่าพึ่งตื่นตระหนก แม้กระแส E-Book จะเข้ามาแทรกซึมธรกิจสิ่งพิมพ์ แต่สิ่งที่สำคัญและ ยังจำเป็นกับเด็กและเยาวเรนอยู่ก็คือ สมดและตำราเรียน รวมทั้งสื่อ การเรียนการสอนที่ยังจำเป็นกับเด็ก ซึ่งเรายังสามารถพัฒนาและ





#### Wankaew has prepared media for Thai children for AEC

Wankaew is a new style publishing house which has join the children book market with in this recent years with talented administrator such Ms. Montip Thepvalintramas to determined its direction. Ms. Montip said that Wankaew publishing house was inspired by children who will be primary strength for the nation to learn from new media more than just in the books for experiences and way of thinking to make them open up for more imagination than old school learning method.

Currently publishing house for youth has expanded. It might be the influence of government's policy for free learning cost for 15 years making the market for publishing house more active and

#### Ms. Montip Thepvalintramas

CEO of Rum Thai press Co., Ltd **Director of Wankaew Edutenment** 



compete. Making Wankaew is one of publishing house which must has self development for constantly and improve new learning media which emphasizing on vocational students which are 10% of high school students in country. This group must gain access to the new learning media for developing them to be effectively work force.

Wankaew has developing mix learning media, in other word "integrated media", which are visible touchable and able to hear to make it more recognizable. For example, "magic book" is an equipment using in reading books which written in many languages of AEC countries which good for preparation to AEC. Or a 3D learning media for AEC countries and simulation classroom to improve learning for vocational students. This also include making learning media in many style to make the children learn about AEC easier.

#### Direction and competition in the future of Wankaew

Ms. Montip also said that the competition of publishing house is a good thing. Because it makes development in learning media and the beneficiaries are the children themselves. And the most important thing she wants to see some change in Thailand is children can access to good lead equipments or media that can learn by themselves which guide and motivate them to develop their idea in each level. And that's the succession and perfect competition for publishing house.

Printing house & Publisher have no need to be panic about trend of E-Book which is very hot and effect in printing business now. Because Text books, exercise books and other media are still necessary for effective learning of children. We can develop and make new innovation from our knowledge



ก่อนที่จ:บอกถึง ทิศทางอุตสาหกรรมไทย 2020 "ขอเหลียวหน้ามอง หลังอตสาหกรรมไทย" สักหน่อย

- 1. การพัฒนาอตสาหกรรมไทย เริ่มจากอตสาหกรรมในครัวเรือนแล้ว ค่อยพัฒนาเป็นไปตามรูปแบบ "Flying Geese Pattern" ของญี่ปุ่น คือ การไปตั้งโรงงานในที่แรงงานราคากก
- 2. จากข้อมูลรายงานทิศทางอุตสาหกรรมของประเทศปี 2550-2554 ลักษณะพัฒนาการของอุตสาหกรรมไทย สามารถจัดได้เป็น 3 กลุ่มคือ
  - กล่ม Survival Industries เป็นอตสาหกรรมการพลิต การค้า และความต้องการในตลาดโลกต่ำ เช่น เครื่องจักร พลิตภัณฑ์เหล็ก ขนส่ง ท่าเรือ กระดาษและสิ่งพิมพ์ ยาสูบ พลิตภัณฑ์นมและ อาหารสัตว์
  - กลุ่ม Improving Industries เป็นอุตสาหกรรมการพลิตและการค้า ที่มีความต้องการในตลาดโลกปานกลาง เช่น เฟอร์นิเจอร์ เครื่องดื่ม ยา เครื่องใช้ไฟฟ้า น้ำตาล เนื้อสัตว์ เป็นต้น
  - กลุ่ม Potential Industries เป็นอุตสาหกรรมที่มีความต้องการสูง ในตลาดโลก เช่น อุตสาหกรรมยานยนต์และชิ้นส่วน ปิโตรเคมีและ พลาสติก เอทานอล อุตสาหกรรมเหล็กและหล็กกล้า พลิตภัณฑ์ยาง อาหาร (ปลาและอาหารทะเลกระป๋อง) กระดาษ เป็นตัน
- 3. ในปี 2554-2559 ทิศทางอุตสาหกรรมไทยควรส่งเสริมในกลุ่ม NewWave Industries โดยเป็นการเชื่อมโยงทั้งการเกษตร อุตสาหกรรมและการบริการเพื่อเพิ่มมูลค่า เช่น Green Industries พลังงานทดแทน ภูมิปัญญาท้องถิ่น สินค้าที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์

Before talking about direction let's get back to the Thai's industry history

- 1. Evolution of Thai industry is from cottage industry and developing on Japanese "Flying Geese Pattern" which construct manufacturing plant where the wage
- 2. According to national industrial direction report 2007-2011, development of the Thai industries are in
  - Survival industry: which produce goods of the low demanding in the world market such as machinery, iron, transportation, shipping, paper & printing, tobacco, dairy products and feed.
  - Improving industries: which produce goods that has moderate demands in world market such as furniture, beverage, electronic devices, sugar and meats
  - Potential industries: which produce goods that has high demands such as automobile, plastic, ironwork, rubber, food (Seafood & Frozen product) and paper.
- 3. In 2011-2016 the Thai's direction of industry should Promote the new wave industries by connecting agricultural, industry and service to create value added such as Green industries, renewable energy, local industries and creative goods.

#### ทิศทางอนาคต : อตสาหกรรมไทย 2020

ในระดับโลกอุตสาหกรรมไทยควรมุ่งที่การประหยัดและความเร็ว เป็นทั้ง Mass-customization และอุตสาหกรรมไซส์เล็กที่เข้าไปตั้งใกล้ชิดกับลูกค้า นายเกา เหวินควน อัครราชทูตพ่ายพาณิชย์จีนมี "มุมมองต่อทิศทาง อตสาหกรรมไทยหลังปี 2015" ใน 2 ลักษณ: คือ

- 1 ไม่มุ่ง 3 แนวทางในอุตสาหกรรมต่อไปนี้
- การพัฒนาอุตสาหกรรมที่สิ้นเปลืองพลังงานเพราะไทยพึ่งพา
- ไม่ควรที่จะพัฒนาอุตสาหกรรมที่กำลายมลภาวะสูง เพราะไทยเป็น ประเทศเกษตรกรรม
- ไม่ควรจะพัฒนาอุตสาหกรรมที่ใช้แรงงานมาก
- 2 พัฒนา 3 แนวทางในอตสาหกรรมต่อไปนี้
  - ขยายห่วงโซ่การพลิตให้ยาวขึ้น เพื่อทำให้ไทยก้าวลู่การเป็น ศนย์กลาง AEC
  - การพัฒนาห่วงโซ่อุตสาหกรรมให้มีเอกลักษณ์ความเป็นไทย มากขึ้น เพื่อเพิ่มมูลค่าไปล่สินค้ากึ่งสำเร็จรูปและสำเร็จรูป เม่น ยางพารา ไม้แปรรูป และมันสำปะหลัง
  - พัฒนาพลังงานทดแทน

Industry Roadmap สำหรับประเทศไทย สู่ปี 2020 เราควรมุ่งเป็น "พู้นำ อุตลาหกรรมสนับสนุนระดับโลก (Global Supporting Industries)" โดยการ เชื่อมโยงการเกษตร อุตสาหกรรมและการบริการ เข้าด้วยกัน เช่น การสร้าง เขตเศรษฐกิจพิเศษ (Special Economic Zone: SEZ) ในอุตสาหกรรมหลัก และสิ่งที่สำคัญมากที่สุดคือ ReMindset (การปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่) ว่า ต้องมุ่งสู่ "พู้นำอุตสาหกรรมสนับสนุนระดับโลก (Global Supporting Industries)" เพราะเรายังไม่สามารถสร้างเทคโนโลยีระดับโลกขึ้นใช้เองได้แต่เราเก่ง และเรี่ยวชาญในการเป็น OEM อีกทั้งยังน่าคิดต่อที่จะใช้ความเรี่ยวชาญในด้าน การเกษตรกรรม ไปเป็นพุ้พลิตการเกษตรระดับโลก โดยวิจัยและพัฒนาพันธ์ ที่บ้านเรา ไปทำการเพา:ปลูกที่ประเทศอื่น เมื่อมีพลพลิตค่อยกลับมาบรรจุกัณฑ์ และทำการตลาดโดยการส่งออกจากประเทศไทย



#### Direction in 2020

At world stage the Thais' should focus on time and cost reduction; Both mass-customization and small industry which are close to customers.

Mr. Gao Wenkuan, Minister of Commercial of People's Republic of China Consul in Thailand has his aspect for Thai's industrial direction after 2015 in 2 ways.

- 1. Not focus on these 3 industries
  - Industry which use a lot of energy because Thailand still needs to import these energy.
  - Industry which cause pollution because Thailand is mainly in agriculture.
  - Industry which use a lot of man powers.
- 2. Focus on these 3 industries.
  - expand the production chain to make Thailand the center of AEC.
  - expand the production chain to add value of industrial goods and develop more of semi-finished in more
- Developing renewable energy.

Industrial road map for Thailand to 2020, we should focus on being "Global Supporting Industries" by combining agriculture industrial and service together such as Special Economic Zone(SEZ) for the main industries. The most important thing is to be the global supporting industries. We still unable to develop new technology on our own but we are good at being an OEM and skilled in agriculture, therefore we could be a world class Agribusiness Country. This is by developing and bringing our plant to be planted in other countries and send back for packaging and marketing in Thailand for export.

ที่มา : www.slideshare.net โดยดร.ดนัย เทียนพุฒ ผู้อำนวยการ บริษัท ดี.เอ็น.ที คอนซัลแตนท์ จำกัด From: www.slideshare.net refer by Dr.Danai Tienputt president of D.N.T consultant Co., Ltd.

# กลุ่มบริษัท APP เพยรายงาน

# "วิสัยทัศน์ กลยุทธ์การพัฒนาอย่างยั่งยืนปี 2563"

Asia Pulp & Paper Group (APP) Published Sustainability Roadmap Vision Q2 Report

#### คำแถลงการณ์ล่าสุด

- หยุดการใช้วัตถุดิบ จากซัพพลายเออร์ที่มีการใช้วัตถุดิบจากป่าธรรมชาติ ทั้งหมด
- คุ้มครองป่าไม้ทั้งหมดรวมถึงบริเวณพื้นที่ป่าพร
- เตรียมการประเมินสต๊อกสินค้าที่มีค่าการใช้คาร์บอนในระดับสูง
- ปฏิบัติตามหลักสากลระหว่างประเทศในด้านสิทธิมนุษยชนและชุมชนท้องถิ่น
- เปิดให้มีการตรวจสอบโดยอิสระจากองค์กรเอกชน (NGOs)

APP ได้ประกาศการยุติการทำลายป่าธรรมชาติตลอดทั้งห่วงโซ่อุปทานใน ประเทศอินโดนีเซียที่มีพลบังคับใช้กันทีเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2556

Mr. Aida Greenbury กรรมการพู้จัดการด้านความยั่งยืนเพยว่า "APP ได้ให้คำลัญญาในวันนี้เพื่อปกป้องป่าธรรมชาติตลอดทั้งห่วงโช่อุปทานซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของแพนสนับสนุนกลยุทธ์การดำเนินงานที่ทำให้เกิดการ์บอนต่ำของ รัฐบาลอินโดนีเซียเพื่อเศรษฐกิจของเรา"

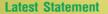
ในขั้นต้นแพนกลยุทธ์สู่ความยั่งยืนของ APP นั้นได้ออกแพนเพื่อน่าหลักการ พื้นที่ป่าที่มีคุณค่าต่อการอนุรักษ์สูง (HCVF) และการหยุดการกำลายป่าพร้อม ห่วงโซ่อุปทานทั้งหมดก่อนถึงปี 2558 ซึ่งหมายถึงการเร่งกระบวนการให้ เรียบร้อยกายใน 2 ปี

ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ซัพพลายเออร์ทั้งหมดของ APP ได้ระงับการ กำลายป่าธรรมชาติไปพร้อมกับการดำเนินการประเมินพลอิสระเพื่อ กำหนดพื้นที่ HCV ซึ่งจะได้รับการคุ้มครองจากโครงการ การจัดการระยะยาว โดยกลุ่มAPP มีการส่งเสริมให้ องค์กรภายนอกเข้าร่วมโครงการตรวจสอบ เพื่อ ความมั่นใจว่าลัญญาความร่วมมือเหล่านี้ จะได้รับ ดำเนินการอย่างจริงจัง

APP ได้เปิดเพยรายงานการประเมินพล HCV ขั้นต้นใน 3 เดือนแรก เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2555 โดยเนื้อหาสำคัญ ของรายงานความคืบหน้าการดำเนิน การบีดังนี้:

1. ณ วันที่ 1 กันยายน 2555 APP ร่วมมือกับพู้พลิตเยื่อให้กับ APP ทั้งหมดให้หยุดการพลิตโดยใช้วัตถุดิบจากป่าธรรมชาติอย่างเป็นทางการใน จังหวัดจามบี จนกว่าการประเมินพล HCVF จะสร็จสมบรณ์

2. APP ปรับปรุงคำแกลงการณ์ในการดำเนินธุรกิจโดยมีเนื้อหาครอบคลุม ในทุกด้านของการดำเนินงาน ด้วยนโยบายหลักตามคำมันสัญญาที่จะดำเนินการ ด้วยความรับฟิดชอบและการพัฒนาอย่างยั่งยืน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิสัยกัศน์แพนกลยุกธ์การพัฒนาอย่าง ยั่งยืนของ APP ปี 2563 นั้นลามารถดูได้จาก www.rainforestrealities.com หรือ www.asiapulppaper.com



- Suspension of natural forest clearance which applies to all suppliers
- Protection of all forests, including those on peat land
- High Carbon Stock assessments to be implemented
  - Adoption of international best practice for rights of indigenous peoples and local communities
    - Independent monitoring by NGOs

      APP has announced an end to the clearing of natural forest across its entire supply chain in Indonesia, with immediate effect on 5 Feb. 2013.

Ms. Aida Greenbury, APP Managing Director for Sustainability, said: "APP has today committed to protect all natural forests across its supply chain as part of its plans to support the Government of Indonesia's low carbon development strategy for our economy."

Initially the APP Sustainability
Roadmap set out a plan to implement
High Conservation Value Forest
(HCVF) principles and end natural
forest clearance across its entire supply chain, by 2015 (means that objective
has been accelerated by almost 2 years).

From 1 Feb., all of APP's suppliers have suspended natural forest clearance whilst independent assessments take place to identify areas of HCV that will be protected through a long-term management program. The Group has encouraged third parties, to participate in a monitoring program to ensure that these commitments are being implemented.

APP published the first Sustainability Roadmap quarterly report of preliminary HCV assessments, on September 5<sup>th</sup>, 2012. Highlights of Progress Report are as follow:

- 1. As of 1 Sep. 2012 APP, working together with our independent pulpwood suppliers, is imposing a moratorium on all natural forest clearance across its supply chain in Jambi province until HCVF assessment is completed.
- 2. APP has also completed its updated Responsible and Sustainable Business Declaration, which covers all aspects of our operations with key policies that support our commitment to operate responsibility and sustainability.

For more information about the APP Sustainability Roadmap Vision 2020, please visit http://www.rainforestrealities.com or www.asiapulppaper.com

The APP Forest Conservation Policy is available on www. asiapulppaper.com.

OSEACHUSUWOLOUIR: ANSWOULDENDEIDEU

OR NEVIANEWS 09

# <mark>แนวคิดธุรกิจยุคใหม่</mark> ไม่ต้องพึ่งประสบการณ์

6 New business ideas do not have to rely on experience

#### แสวงหาความต้องการของตลาด

Finding the market's demand

การมองหาความต้องการของตลาดเป็นสิ่งแรกที่พู้ประกอบ การหน้าใหม่จะต้องกระทำ โดยเฉพาะธรกิจที่เกี่ยวโยงกับสิ่งประดิษฐ์ และบริการ เพราะต้องเข้าใจในพื้นฐานของคนเราที่มีความต้องการ ไม่เหมือนกัน และเชื่อเกอะว่าไม่มีพลิตกัณฑ์หรือบริการใดสามารถตอบ สนองความต้องการได้ครบ ดังนั้นสิ่งนี้คือช่องทางและโอกาสของ พัประกอบการที่ต้องจับตลาด และทำพลิตภัณฑ์ออกมาตอบสนอง ความต้องการของพู้บริโภคให้ได้ ซึ่งแนวทางนี้ไม่ต้องใช้ประสบการณ์ เลยแม้แต่น้อย ที่ต้องใช้คือการทำวิจัยดีๆ ต่างหาก

Finding the market's demand is the first thing to do for the new operator, particularly service and invention businesses. Because everyone has the unique demands and trust me that no product can satisfy all of those demands. So, this is an opportunity for the new operator to catch that demand and made product to satisfy the people's demand. This approach need no experience, all it will need is a good research.

#### เลือกทำธุรกิจอย่างชาญฉลาด

Choose the business wisely

วิธีการประเมินธุรกิจเบื้องต้นที่ง่ายที่สุดคือ การประเมิน ศักยภาพธุรกิจของตนเองและตลาดกลุ่มเป้าหมาย แม่น พิจารณาปัจจัยทางความพร้อม บุคลากร เงินทุน การบริหาร บวกกับแนวทางการเติบโตของกลุ่มเป้าหมายที่ จะลงไปจับ คู่แข่ง ความต้องการหลักของพู้บริโภค เมื่อนำ ปัจจัยทั้ง 2 ด้านมาวิเคราะห์ประกอบกันแล้วก็จะรู้เองว่า ธุรกิจดังกล่าวมีความน่าลงทุนขนาดไหนที่จะส่งพลิตภัณฑ์ และบริการลงไปแข่งด้วย นั้นคือการประเมินธรกิจอย่างชาญ ฉลาดนั้นเอง

The easiest way for business evaluation is by evaluating your own business potential and the target customer group, such consideration is based on human asset, finance, administration and the growing rate of target group, competitor and consumer's demand. When analyzed 2 of these factors we will know how interesting this business will be, That is choosing the business wisely.

สร้างความน่าเชื่อถือ Earning credibility

คำถามที่มักพบเป็นประจำเมื่อเวลาไปขายงานต่อหน้าลูกค้าคือ หากไม่มีประสบการณ์เลยแล้วสิ่งไหนจะมาเป็นตัวบ่งชี้ว่าคุณจะทำงาน ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่นำเสนอมาได้ ทางออกของปัญหาดังกล่าวคือสร้างความน่าเมื่อถือให้เกิดขึ้นในกรอบการดำเนินงานของ บริษัท ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มจำนวนเงินทุนสำรอง ยอดหมุนเวียนในกระแสเงินสด และที่สำคัญคือประวัติการทำงานที่พ่านมาของบริษัทต้องไม่มี ข้อพิดพลาด ก็จะช่วยทดแทนจุดด้อยในเรื่องของการขาดประสบการณ์ได้เป็นอย่างดี

Frequently asked question from customer without experience is what will be an indicator for you to make business successful towards its goal. Solution of this question is by earning credibility in the company's framework, whether in reserve fund and the cash flow in the business. Most importantly is for the working history of the company that must not be mistaken. This will compensate the weakness on the lack of experience.

ความเชื่อในอดีตมักทำให้ช่องทางการกำธุรกิจแคบลง โดยหนึ่งในความเชื่อเหล่านี้ คือ ความเชื่อเรื่อง ประสบการณ์ที่ว่า พู้ใดไม่มีประสบการณ์ก็อย่า รีไปทำธรกิจโดยเด็ดขาด ดังนั้นคอลัมน์ฉบับนี้จะกล่าวถึงแนวทางที่จะปฏิวัติความคิดเรื่องประสบการณ์ ไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับธรกิจอีกต่อไป ดังต่อไปนี้

#### อาศัยและพึ่งพาทรัพยากรฟรี

Gain the most profit from free resources

ต้องอาศัยความทุ่มเทและการประหยัด มัธยัสด์เป็นหลัก ด้วยการไปศึกษาหาข้อมูลและคำปรึกษาจากพู้เชี่ยวชาญทาง ด้านธุรทิจที่ให้บริการฟรีในรูปแบบเครือข่ายอย่างในโลกลังคม ออนไลน์ เช่น ทวิตเตอร์แล:เฟซบุ๊ก ที่มักให้คำปรึกษาในการทำ ธุรกิจแบบฟรีๆ นอกจากนี้การศึกษาหาข้อมูลการทำธุรกิจ จากห้องสมดต่างๆ และการเข้าอบรมสัมมนาทางวิชาการตาม มหาวิทยาลัยก็เป็นวิธีการช่วยเพิ่มความรู้ได้ดีอีกวิธีหนึ่ง

By dedication and parsimony to study and seek for some advice from the free business consultant from the internet society such as Twitter and Facebook which often give some advice for free. In additional to the study on business info at the library or attending of seminar in university is also another way to help.

ใช้จุดแข็งให้เกิดประโยชน์ Use your strength

การใช้จดแข็งเข้าต่อสู้ พู้ประกอบการจะต้องสำรวจตนเองก่อนว่า มีจุดแข็งในเรื่องอะไรที่จะสามารถไปต่อกรกับคู่แข่งในตลาดได้ อาจเป็น ราคาที่ถูกกว่า คุณสมบัติที่ดีกว่า ฯลฯ แล้วพัฒนาเครื่องมือดังกล่าว นำมาใช้เป็นอาวุธในการต่อสู้กับคู่แข่งที่มักอ้างเรื่องประสบการณ์ เป็นจุดเด่น ซึ่งการใช้จุดแข็งของธุรกิจเข้ามาต่อสู้นี้ต้องใช้ทักษะส่วน ตัวของพู้ประกอบการค่อนข้างมากในการบริหารจัดการให้ตรงกับ ยุทธศาสตร์ที่วางเอาไว้

By using their strength, operator must look into themselves to find out what is their strength that can be used in the business competition. This might be lower in cost or more functional or etc. Then try developing that tool as a weapon to fight your competitors who always claiming on their experience. Using strength rely on operator's personal skill to run the business as strategic scheme.

#### ใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อประหยัดงบทางธุรกิจ

Using internet to reduce the cost of business

เงินทุนเป็นสิ่งมีค่ามากที่สุด การใช้จ่ายจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องใช้ความระมัดระวังมากเป็นพิเศษ โดยหนึ่ง ในแนวทางที่จะง่วยลดรายจ่ายได้เป็นอย่างดีคือ การใช้งานอินเทอร์เน็ตให้เทิดประโยชน์มากที่สุด เช่น แนวทางการ เขียนแพนทางธุรกิจ การดาวน์โหลดเอกสาร และที่สำคัญคือสถิติต่างๆ ที่มีเพยแพร่ทางอินเทอร์เน็ตก็มีอยู่เป็น จำนวนมากและฟรีอีกด้วย หากไปว่าจ้างบริษัทรับทำสำรวจจะเสียค่าใช้จ่ายแพงมาก

Finance is the most valuated asset, spending it must be extremely cares. One of the ways to reduce cost efficiency is to maximize the benefit from using the internet. Such approach of the business planning, downloading document and some statistic info which published on the internet and it is also free. If you acquired this information by hiring a company it will be very costly.

From: www.incquity.com



NEVIA NEWS 11



สวัสดีค่: <mark>เบลล์ขออนุญาตม</mark>าแชร์ประสบการณ์ตั้งแต่เข้ามาบริหาร บริษั<mark>ก สตาร์ไวร์ค</mark>อมบ์ จำกัด นะคะ แม้ว่าลวดกระดูกงูจะเป็นล่วนเล็กๆ ของการเข้าเล่ม ในงานพิมพ์ต่าง<mark>ๆ แต่ก็</mark>เป็นล่วน<mark>ล</mark>ำคัญ และมีกิศทางที่น่าสนใจนำมาฟากกันค่ะ

#### Q : มองแนวโน้มของลวดกระดูกงูในอนาคตเป็นอย่างไร

ลวดกระดูกงู เป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะทำให้งานเข้าเล่มไม่ว่าจะเป็น ไดอารี่,ปฏิทิน หรืองานพิมพ์อื่นๆ ดูสวยงามและสามารถเพิ่มมูลค่าได้ ลวดกระดูกงูใน ประเทศไทย มีพู้พลิตน้อยรายมาก เพราะส่วนใหญ่เป็นการนำเข้าจากประเทศจีน ซึ่งมีตันทุนต่ำ แต่นั่นก็ย่อมหมายถึงคุณภาพที่เป็นไปตามราคาด้วย

สวดกระดูกงูในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนเฉดส์ให้ทันสมัยมากยิ่งขึ้น ซึ่งแบบเดิมจะมีไม่ที่สีที่นิยมใช้กัน อาทิ สีดำ, สีขาว, สีทอง และสีเงิน แต่ทุกวันนี้สีฉูดฉาด สดใส หรือสีกูโทน กลับได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น นั่นย่อมแสดงกึ่งการปรับเปลี่ยนรูปแบบส์ให้สอดคล้องกับงานพิมพ์ที่เข้าเล่มมากยิ่งขึ้น เป็นที่น่าสังเกตุว่าในปัจจุบัน ไม่เพียงปฏิทิน และไดอาธี่เท่านั้นที่ได้รับความนิยมใส่ลวดกระดูกงู แต่ยังมีหนังสือเกี่ยวกับหนังสือพระ หรือหนังสือเด็ก หันมาเข้าเล่มด้วยลวดกระดูกงูเช่นกัน เพราะ นอกจากจะสวยงามแล้วยังเพิ่มความคงทนให้กับหนังสืออีกด้วย



#### Q : ลวดกระดูกงูของ สตาร์ไวร์คอมบ์ มีจุดเด่นและแตกต่างอย่างไร

สตาร์ไวร์คอมบ์ เราเป็นบริษัทขึ้นรูปกระดูกงู หรือ Forming Wire ซึ่ง เป็นเพียงรายเดียวในประเทศไทยก็ว่าได้ โดยเราเป็นการนำเข้าลวดและเครื่องจักร ในการพลิตลวดกระดูกงูจากประเทศเบลเยี่ยม ทำให้ลวดกระดูกงูมีคุณภาพสูง เข้าเล่มแล้วมีความโค้งกลมอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นของลวดกระดูกงู ในยุโรป

บัจจุบันลวดกระดูกงูของ สตารไวร์ คอมบ์ ได้รับความสนใจในหลายประเทศ อาทิสิงคโปร์, อินเดีย และญี่ปุ่น โดยมีการสั่งซื้อ อย่างต่อเนื่อง ทั้งแบบสีทูโทน และสีทองพิเศษ (Star gold) ซึ่งเป็นสีทองสั่งพลิตพิเศษจะมีความเงาวาว ของ สีทองที่สดใส มากกว่าสีทองปกติ ได้รับการตอบรับจากลูกค้าทั้งในประเทศ และต่างประเทศ งานพิมพ์ที่ต้องการความสวยงามหรือทำให้รูปแบบงานพิมพ์ หนังสือแปลกใหม่ยิ่งขึ้น ลองหันมาใส่ลวดกระดูกงูแบบเก๋ๆ ก็จะสร้างสีสันและ เป็นลูกเล่นให้กับหนังสือได้มากยิ่งขึ้นค่ะ

#### คุณเบลล์ ดารารัตนโรจน์

พู้จัดการทั่วไป บริษัท สตาร์ไวร์คอมบ์ จำกัด

Ms. Belle Dararattanaroj

General Manager of Star Wire Comb Co., Ltd.



## เปิดศึก 3<sup>nd</sup>CAS CUP 2013 ประชันความมันส์ กับ Sepak Takraw Special

3<sup>rd</sup> CAS Cup 2013: Football Printing League & Sepak Takraw Special

พิเศษสำหรับการแข่งขันกีฬาสานสัมพันธ์อตสาหกรรมสิ่งพิมพ์ปี 3 ของกลุ่มบริษัท เจริญอักษร ซึ่งเพิ่มความมันส์ด้วยการจัดการแข่งขันตะกร้อแบบพิเศษ เพื่อให้โรงพิมพ์มี ส่วนร่วมและออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยมีรูปแบบการแข่งขันดังนี้

#### รูปแบบการแข่งขันฟุตบอล

- การแข่งขันเป็นรูปแบบ ลีกเก็บคะแนน
- แบบลีกเก็บคะแนน รับสมัครทีมเข้าร่วมการแข่งขันทั้งสิ้นจำนวน 3 ดีวิเรั่น ดีวิเรั่นละ 8 ทีม ดังต่อไปนี้
- CAS Premier League
- CAS Division One
- CAS Division Two

#### รปแบบการแข่งขันตะกร้อ

• แบบแบ่งสาย แบ่งเป็น 2 สาย รับสมัครทีมเข้าร่วมแข่งขันไม่จำกัดจำนวนทีม

- รับสมัครทีมเข้าร่วมการแข่งขัน 18 เม.ย 15 พ.ค. 56
- เริ่มการแข่งขันระหว่าง พ.ค. ก.ย. 56 ณ สนามฟตบอลสินสาคร เอฟซี ปาร์ค นิคมอตสาหกรรมสินสาคร
- สามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.cas-group.com

#### คุณสมบัติ

- ทีมฟุตบอลและตะกร้อต้องเป็นพนักงานสังกัด บริษัทฯในกลุ่มธุรกิจโรงพิมพ์ ทั่วประเทศ ที่มีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขันทีได้ขึ้นทะเบียนโดยถูกต้องไว้กับกรรมการ จัดการแข่งขันแล้วเท่านั้นและมีอายุการทำงานมาแล้วไม่น้อยกว่า 60 วัน โดยพู้เล่น จะต้องอยู่ในบริษัทเดียวกันเท่านั้น
- ทีมที่ส่งเข้าแข่งขันต้องมีพู้เล่นอายุ 20 ปีขึ้นไป
- รายชื่อและรูปถ่ายของพู้เล่น และเจ้าหน้าที่ พร้อมหลักฐานต่างๆ ต้องจัดส่งให้แก่ ประธานจัดการแข่งขัน ก่อนการแข่งขันเริ่มขึ้นอย่างน้อย 15 วัน
- นักกีฬาสามารถมีชื่อ และมีสิทธิ์ลงแข่งขัน ได้เพียงทีมเดียวเท่านั้น
- นักกีฬาทุกคนต้องนำบัตรประชาชนหรือสูติบัตรตัวจริง หรือเอกสารแสดงตน ที่ทางราชการออกให้ (มีรูปถ่าย พร้อมประทับตราหน่วยงานและมีลายเซ็นต์ พู้มีอำนาจลงนาม) มาแสดงในวันแข่งขันพร้อม สำเนา หากนักทีฬาคนใดไม่นำมาจะไม่มี สิทธิ์ลงแข่งขัน
- นักกีฬาต้องแสดงบัตรประกันสังคม หรือ บัตรพนักงาน หรือ บัตรประจำตัว ประมาชนตัวจริงต่อเจ้าหน้าที่ประจำสนามและตรวจหลักฐานโดยทีมคู่แข่งขันก่อนลง ทำการแข่งขันอย่างน้อย 15 นาที นักกีฬาคนใดไม่สามารถนำบัตรมาแสดงได้ คณะกรรมการพ่ายจัดการแข่งขันขอสงวนสิทธิ์ในการห้ามไม่ให้นักกีฬาคนนั้นลง ทำการแข่งขัน

#### สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ฝ่ายการตลาด ซี.เอ.เอส.เปเปอร์ 0 2210 8888



This year special for CAS sports events, we spice up the excitement by including Special Sepak Takraw competition to let more participants from printing house to our 3rd year of CAS Cup.

#### **Competition Football Format:**

- Games play in the format of league and score count, the highest scored team is the champion.
- There are 3 League: CAS Premier League, CAS Division One, CAS Division Two
- Each division consist of 8 teams

#### **Competition Sepak Takraw Format:**

- Divided into 2 groups, knock out.
- The Champion and the first runner up of each group will compete

#### Schedule (both Football & Sepak Takraw):

- Teams can apply for playing during 18 Apr 30 May 2013
- Matches begin from May to September 2013 at Sinsakhon FC Park, Sinsakhon Industrial Estate (Samutsakhon Province)
- (Applicant teams can download application form at www. cas-group.com)

- Teams and their members must be employees of the companies in printing business group who are entitled to play and have already registered with the commissioners organizing this competition only. The players must be the employee of that company at least 60 days and all players in each team must be the employee of the same organization.
- The players must be 20 years of age and up
- Player List and photos and staffs along with other evidences must be submitted to the chairman of the commissioners organizing the match at least 15 days prior to the starting of the game play.
- A player is entitled to play for one team only.
- Every player must bring with him his original ID card or Birth Certificate, the copies of both or other documents issued by government (which has his photo on with the authority's signature and the office seal stamped). He has to show these documents on the playing day. If not, he will not be allowed to play in that
- · A player must show his original Social security certificate or personal ID Card or Employee card to the field officials and all evidences must be checked up by the opposite team at least 15 minutes prior to the match played. Any player cannot show those evidences, the commissioners organizing the match can reserve the right to not allow that player to play in

For more information, please contact Marketing Department, C.A.S. Paper Tel. 0 2210 8888



#### ซี.เอ.เอส.เปเปอร์ พาลูกค้าเยี่ยมชมโรงงานกระดาษปฐิเมและโรงงานสติ๊กเกอร์

ซี.เอ.เอส.เปเปอร์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จากสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เข้าเยี่ยมชมโรงงานพลิตกระดาษปริฟรายใหญ่ในประเทศไทย บริษัท นอร์สเค้ สคัค (ประเทศไทย) ที่ จ.สิงห์บุรี เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2556 ที่พ่านมา การเยี่ยมชมในครั้งนี้ได้รับ เทียรติจาก คุณสวัสดิ์ แสงดิน พู้จัดการพ่ายพลิต ส่วนพลิตกระดาษเป็นวิทยากรคอยให้ ความรัและตอบข้อซักกาม พร้อมนำชมกระบวนการพลิตกระดาษตั้งแต่ขั้นตอนการคัดแยก วัสดไปจนถึงกระบวนการจัดส่ง ซึ่งสร้างความประทับใจให้กับคณะที่เข้าเยี่ยมชมเป็นอย่างมาก

และเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2556 เราได้รับเทียรติจากกลุ่ม Young Printer สมาคม การพิมฟไทย นำทัพเข้าเยี่ยมชมโรงงานพลิตสติ๊กเกอร์คุณภาพสูง บริษัท โอจิ ลาเบล (ประเทศไทย) ที่ จ.ปราจีนบุรี โดยมีคุณพงษ์กฤช กล่ำเลิศ พู้จัดการพ่ายควบคุมคุณภาพ ให้เกียรติเป็นวิทยากรในครั้งนี้ พร้อมกับนำคณะเยี่ยมเมกร:บวนการพลิตแล:ให้ความรู้ในการ เลือกใช้สติ๊กเกอร์ รวมถึงวิธีการเก็บรักษาสติ๊กเกอร์ให้มีอายยาวนานอีกด้วย

#### C.A.S. Paper and customers visited Newsprint paper and sticker factory

Staffs of C.A.S. Paper and Sukhothai Thammatiraj University Publishing visited the first and only Newsprint Paper Mill of Thailand, Norske Skog (Thailand) in Singburi province on March 8, 2013. In this regard, Mr. Sawas Sangdin, Production Manager, had honorably given information and answer questions for visitors including production process, from material segregation to delivery which was highly appreciated by the visitors.

March 14, 2013, the company and Young Printer Group visited high quality sticker production factory, Oji Label (Thailand) in Prajeenburi province. Mr. Pongkrit Klamlert, Quality Control Manager, had honorably given information of how to use appropriate sticker type and shown visitors the production process. Information included how to keep stickers for long lasting use.



#### ข่าวโครงการฝึกอบรมการพิมพ์ให้กับอุตสาหกรรมการพิมพ์ประเทศพม่า

กลุ่มบริษัท เจริญอักษร ร่วมสนับสนุนโครงการฟีกอบรมการพิมพ์ให้กับ อุตสาหกรรมการพิมพ์ประเทศพม่า โครงการในครั้งนี้จัดขึ้นโดยสมาคมการค้าวัสดุ อปกรณ์การพิมพ์ไทย (GASMA) และสมาคมการพิมพ์ประเทศพม่า เมื่อวันที่ 4 มีนาคม 2556 ที่พ่านมา โดยมีคุณสมคักดิ์ ดารารัตนโรจน์ นายกสมาคมการค้า วัสดอปกรณ์การพิมฟ์ไทย ขึ้นเป็นประธานในพิธี กล่าวเปิดการฟีกอบรม ณ ศนย์ ฟีกอบรมเทคโนโลยีการพิมพ์แห่งชาติ มหาวิทยาลัยสโขทัยธรรมาธิราช บรรยากาศ ตลอดการฟีกอบรม 10 วัน เป็นไปอย่างราบรื่นและสนุกสนาน

#### Publishing training for publishing industry in Myanmar

Charoen Aksorn Group Company co-supported Printing & Publishing Training Project for Myanmar Printing Industry. This project was organized by Thai Graphic Arts Suppliers and Manufacturers Trade Association (GASMA) and Myanmar Printers and Publishers Association (MPPA) on March 4, 2013. Mr. Somsak Dararattanaroj, Chairman of Thai GASMA has honorably given an opening speech at National Printing Technology Training Center, Sukhothai Thammatiraj University. The 10-days training was an impressive event for attendants.

# HOT SPECIAL SOLO SIA Library Was Other (DC signs or los Prince (AP) (Prelimit Co.US) Covery : Theland Rep Tris (DC Suprens) Longuing town builters more six

## The 10<sup>th</sup> Asian Print Awards

งานประกวดสิ่งพิมพ์เอเชียครั้งที่ 10





งานประกวดสิ่งพิมพ์เอเชียครั้งที่ 10 จัดขึ้นที่เกาะเซนโทซ่า ประเทศสิงคโปร์ เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2555 ที่พ่านมาโดยการรวมตัวกันของพู้เชี่ยวชาณและ บริษัทชั้นนำด้านสิ่งพิมพ์จากทั่วเอเชีย

"อุตสาหกรรมกระดาษและอุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์นั้นเป็นอุตสาหกรรมที่ต้อง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งการส่งเสริมการประกวดสิ่งพิมพ์นั้นไม่ได้เพียงแต่ให้ ประโยชน์แก่อุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์เท่านั้นแต่ยังเอื้อประโยชน์ให้แก่อุตสาหกรรมกระดาษ อีกด้วย APA เป็นเวทีในการจัดแสดงพลงานและนำเสนอชีดความสามารถในเอเชีย อย่างแท้จริงพ่านทางนิทรรศการดังกล่าว" ในฐานฑี GEP เป็นหนึ่งในพู้สนับสนุน หลักของงานประกวดสิ่งพิมพ์แก่งเอเชียในครั้งนี้ พู้อำนวยการอาวุโส Kevin Huang จาก GEP ได้ให้ข้อคิดในการนำเสนอ

APA เป็นเพียงการแข่งขันคุณภาพสิ่งพิมพ์ในระดับภูมิภาค ของเอเชียเท่านั้น ซึ่งคณะกรรมการตัดสินอิสระให้รางวัลมากกว่า 20 รางวัลโดยมีพู้เข้าร่วมเป็นลักขี พยานมากกว่า 500คน และทำการมอบรางวัลโดยตรงให้กับพู้เชนะ

การประกาศพลรางวัลได้ครอบคลุมไปถึงทุกสาขาการพลิตสิ่งพิมพ์ แต่ที่ได้รับ ความสนใจเป็นพิเศษ คือ รางวัลจากพู้สนับสนุนระดับแพลตินั่ม ซึ่งถือว่าเป็นสุดยอด ของงาน และ Gold East Paper เป็นพู้สนับสนุนรางวัล โดยในปีนี้ บริษัทศิริวัฒนา อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาเชน) สามารถคว้ารางวัล Judge's Award มาครอง ได้สำเร็จ

Gold East Paper ได้เชิญลูกค้า 40 ราย จากสิงคโปร์ ไทย และมาเลเซียเข้า ร่วมพิธีมอบรางวัลดังกล่าวเพื่อแสดงความขอบคุณที่ให้การสนับสนุน GEP ใน ฐานะที่เป็นพู้พลิตกระดาษอาร์ตเชั้นนำของเอเชีย มีความภาคภูมิใจที่ได้เห็นลูกค้า ชนะรางวัลในสาขาต่างๆ เช่น สิ่งพิมพ์ดิจิตอล สิ่งพิมพ์หนังสือ สิ่งพิมพ์ออฟเซต แบบป้อนม้วน และป้อนแพ่น ประเภทสิ่งพิมพ์นิตยสาร เป็นต้น

เมื่อมองในระดับประเทศ ประเทศไทยยังคงเป็นแชมป์ในอุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์ ซึ่ง คว้าได้ถึง 29 เหรียณรางวัล แม้ว่าการแข่งขันนั้นจะมีความยากลำบากขึ้นเรื่อยๆ โดย ในปีนี้ ประเทศจีนได้ขยับขึ้นไปอยู่ในลำดับที่ 2 นอกจากนี้ยังมีพู้พลิตสิ่งพิมพ์หน้าใหม่ จากประเทศญี่ปุ่นและฟิลิปปินส์เข้าร่วมประกวดสิ่งพิมพ์เอเชียครั้งที่ 10 นี้อีกด้วย

นอกจากนี้พู้อ่านวยการอาวุโส Kevin Huang ของ GEP ยังได้กล่าวกิ้งก้ายว่า จากเวกี Thai Print Awards และ Asia Print Awards ในปีนี้ ถือว่าอุตสาหกรรม สิ่งพิมพ์ไทย ประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากในการจัดแสดงพลงาน เขาหวังที่จะเห็น เราเข้าร่วมในงานประกวดสิ่งพิมพ์ซินาร์ มาส ครั้งที่ 6 ในปีหน้าอีกด้วย The 10<sup>th</sup> Asian Print Awards held on the island of Sentosa in Singapore on Nov, 29<sup>th</sup> 2012 at a gathering of Asia's leading print professionals and print manufacturers.

"Paper industry and printing industry are interdependent. Support to the print awards not only benefits the printing industry but also the paper industry. APA is a platform to showcase the works of industry players to allow a true exhibition of the capabilities present in Asia." As one of major sponsor of Asian Print Awards, Senior Director Kevin Huang from GEP commented in the presentation.

APA is the only regional print quality competition of its kind in Asia; the independent judge committee featured more than 20 awards with over 500 participants witnessing first hand all winners.

The event celebration has covered all areas of print production, with special focuses on Platinum Sponsor Awards including. Sirivatana Interprint PCL took the grand prize, the Judge's Award which is sponsored by Gold East Paper.

Gold East Paper invited 40 customers from Singapore, Thailand and Malaysia to join the award ceremony to thank their support of GEP. As Asian leading art paper producers, Gold East Paper was proud to see the majority of medal winners are its customers in different awards, such as digital printing, book printing, web offset printing, Sheet fed Magazines categories etc.

From country level, Thailand still was the champion for Thai printing industry grabbed 29 medals. Although the competition continues to get harder, China moved up to the 2nd place. Also, printers from Japan and Philippines are new faces for the 10<sup>th</sup> APA.

"Thai print Awards, Asia print Awards showcased this year's achievement of the printing industry. We also look forward to your participation in the 6th Sinar Mas Print Awards next year!" said Senior Director Kevin Huang from GEP.

# 2013 GEP Reunion Party



เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ของจีนที่พ่านมานี้ GEP ได้จัดงานคืนสู่เหย้า ประจำปี เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2556 ขึ้น

โดยพนักงานจากหน่วยงานต่างๆ เตรียมการแสดงต่างๆ มากมาย เช่นละครจีน การเต้นรำและละครสั้นเพื่อความบันเทิง บริษัทมีการแจกรางวัลโดยการจับฉลากเพื่อ เป็นกำลังใจให้กับพนักงานที่ได้ทำงานหนักมาตลอด นอกจากนี้ยังมีพนักงาน 42 คน ได้รับรางวัล "พนักงานดีเด่นแห่งปี" สำหรับการทำงานที่ยอดเยี่ยมของพวกเขา ตลอดปี 2555 ที่พ่านมา

บรรยากาศของงานดำเนินมาถึงจุดสำคัญที่สุดเมื่อประธาน หม่า ขึ้นกล่าว ให้กำลังใจเพื่อเตรียมพร้อมรับปี 2556

To celebrate Chinese New Year, GEP held an annual reunion party on Jan 25, 2013.

Employees from different departments prepared various performances, such as Chinese drama, dances, and sketch for cheering. While the Company provided lucky draws as recognitions for employees' hard-working. In addition, 42 employees were honored as "Outstanding Employee of the Year" for their excellent performance in 2012.

The atmosphere reached climax when President Ma gave an encouraging speech for the year 2013.

# GEP "Environmental Friendly Commercial Art Paper" won Jiangsu Excellent New Product Award 2012

GEP **"กระดาษอาร์ตเชิงพาณิชย์ เพื่อสิ่งแวดล้อม"** ชนะรางวัลพลิตกัณฑ์ใหม่ยอดเยี่ยม เจียงซู ในปี 2555

เมื่อเร็วๆ นี้คณะกรรมการข้อมูลทางเศรษฐกิจของจังหวัดเจียงชู ได้ออก ประกาศเกี่ยวกับพลิตภัณฑ์ใหม่ที่ดีที่สุดในปี 2555 ซึ่งพลิตภัณฑ์กระดาษอาร์ตของ Gold East นั้นเป็นอีกหนึ่งพลิตภัณฑ์ในรายชื่อนี้ด้วย

พลิตภัณฑ์ใหม่ที่ได้รับรางวัลในสาขากระดาษเคลื่อบเชิงพาณิมย์ที่เป็นมิตร กับสิ่งแวดล้อมนี้ได้คิดค้นขึ้นโดย Gold East Paper ที่ได้จดกะเบียนทรัพย์สิน ทางปัญญาไปแล้ว พลิตภัณฑ์ดังกล่าวอยู่ในรายชื่อโครงการพัฒนาพลิตภัณฑ์ ใหม่ที่น่าจับตามองมากที่สุดของจังหวัดเมื่อเดือนมีนาคม 2555 และต่อมาได้รับ การรับรองให้เป็นพลิตภัณฑ์ที่มีเทคโนโลยีสูงด้านการพลิตในเดือนพฤษภาคม ปี 2555 จากการที่มี 3 สิทธิบัตรและการพลิตด้วยเทคโนโลยีสูง ทำให้พลิตภัณฑ์ กระดาษเคลือนเชิงพาณิมย์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของ GEP นี้มีคุณค่าทั้งในด้าน ของเครษฐกิจและสังคม

Recently, Jiangsu province of Economic Information Committee released notification concerning 2012 best new products. Gold East coated paper product was on the list of best new products.

The awarded new product of Environmental Friendly Commercial Coated Paper was developed independently by Gold East Paper, with autonomous intellectual property rights. The product was on the list of Jiangsu province's most focused new product development scheme in March, 2012, and acquired high-tech product certification in May, 2012. With three patents and product development in high technology, GEP's "Environmental Friendly Commercial Coated Paper" has good value of both economic and social aspects.

# Colorful 15 years of GHS

สร้างสีสันกับ 15 ปี GHS









บริษัท โกลด์ ฮัวเฉิน เปเปอร์ (นิคมอุตสาหกรรมซูโจว) จำกัด เป็นบริษัทกระดาษ ที่กับสมัยลงทุนโดยกลุ่ม Sinar Mas บริษัท Asia Pulp & Paper จำกัด หรือ APP ในปี 1996 ซึ่งใน 15 ปีต่อมา GHS ได้กลายเป็นพู้จำหน่ายกระดาษต่างๆ รายใหญ่ ที่สดในประเทศจีน ตลอดระยะเวลาที่พ่านมาหล่อหลอมให้ GHS ได้รับความสำเร็จ อย่างยิ่งใหญ่ในวันนี้ ความรับพิดเวอบต่อสังคมที่ดีนั้นเป็นที่ประจักษ์เป็นอย่างดีใน ความม่งมั่นขององค์กร

- GHS ได้เข้าไปช่วยเหลือนักเรียนพู้พิกาส์ดยเป็นเจ้าภาพในการระดมทุน เพื่อให้ทุนการศึกษาและจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตเพื่อสนับสนุนสังคม
- "ออกกำลังกายและทำงานอย่างมีความสุขกันเกอะ" "ชีวิตสุข งานก็สุขด้วย": ในทุกปี GHS ได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ มากมายสำหรับพนักงาน (การท่องเที่ยวแบบกลุ่ม เทศกาลวันหยุดและการเฉลิมฉลองทางวัฒนธรรม) เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี
- คุณค่าหลักอีกประการหนึ่งของ GHS คือการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยกมิทัศน์ของโรงงานของเรานั้นเปรียบเสมือนดั่งเป็นสวนที่มีชื่อเสียง ของซูโจวและกลายเป็นที่อยู่อาศัยของพืชพรรณและสัตว์นานาชนิด
- วันปลูกต้นไม้ประจำปี พนักงานจะจัดกิจกรรมวางแพนปลูกต้นไม้ เพื่อสร้างความแตกต่างและปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการอยู่อาศัย ของเรา นอกจากนี้ในวันที่ 20 ของทุกเดือนจะเป็นวันปลอดรถและ ปลอดเนื้อลัตว์ (งดการให้รถส่วนตัวแต่ให้การขนส่งสาธารณะและ งดดารทานเนื้อสัตว์ดินพักมากขึ้น)
- GHS ได้สร้างชื่อและแบรนด์ให้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ความมุ่งมั่นในความ ท้าทายขีดจำกัดและมุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ จะยังคงเป็นเป้าหมายหลักของ GHS ซึ่งเราหวังว่าทุกส่วนที่เราทำมาทั้งหมดนี้ จะนำมาซึ่งความประสานกลมกลืน กันเป็นหนึ่งเดียวให้กับโลกของเรา

Gold Huasheng Paper (Suzhou Industrial Park) Co., Ltd. is modern paper making enterprise invested by Sinar Mas Group, Asia Pulp & Paper Co., Ltd. (APP) in 1996. Fifteen years later, GHS has become the largest supplier of various paper products in China. In the past fifteen years, every moment has achieved the excellence of GHS. Great social responsibility is well-recognized in the corporate spirits.

- GHS has reached out to the disabled students by hosting fundraisings, to establishing scholarship and hosts several blood donation activities to support the society.
- "Joyful exercise; Joyful work!" "Happy life, Happy work!": Every year, GHS has organized many different activities for the employees. (group tour, holiday festivals, and cultural celebration events) to create pleasant working environment.
- Another core value of GHS is sustainability. The landscape of our factory is just like a famous garden of Suzhou and became a habitat of many different natural species.
- Every annual Arbor Day, our employees organize tree planning activities to make a difference and improve our living environment. Furthermore, the 20<sup>th</sup> of every month is also the day of carless and meatless (take public transportation and eat more vegetables).
- GHS has made it's name and brand well-known around the globe. The spirit of challenge the limit and pursue of excellence will be continued as the core of GHS. We hope our action can bring harmony to the world.

# **OBA Free** C1S Art Paper Test

wansnaau OBA Free ของพลิตกัณฑ์กระดาษอาร์ต C1S



กระดาษอาร์ต C1S ที่ปราศจากสาร OBA เหมาะสำหรับบรรจภัณฑ์ ต่างๆ เช่น ซองบุหรี่, ฉลากกร:ป๋อง, ฉลากขวด, กร:ดาษห่อลูกอม เป็นตัน โดยมีคุณสมบัติต่าง ๆ ดังนี้

- ได้มาตรฐานกระดาษสำหรับบรรจุกัณฑ์อาหาร GB11680, FDA 21 CFR 176.170 Na:Council of Europe Resolution AP(2002)1
- มีความหนา และเข็งแรงเป็นเยี่ยม
- พิวหน้ากระดาษเรียบ เนียน ทึ่งมันทึ่งด้าน
- พิมพ์งานได้ดีไม่มีสะดุด
- ความทีบแสงสง

กร:ดาษอาร์ต C1S ที่ปราศจากสาร OBA เสนอทางเลือกที่หลากหลาย ให้ลูกค้าเลือกใช้ในงานบรรจภัณฑ์สำหรับอาหารที่พับริโภคมั่นใจใน ความปลอดกัยต่อสุขภาพ

หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อฟ่ายการตลาด บริษัท ซี.เอ.เอส. เปเปอร์ จำกัด

GEP's OBA Free C1S art paper has successfully passed Japan Food Research Center approval in a series severe test on fluorescent substance, PCB and heavy metal etc. It's another milestone for GEP's initiative and creative action to care for customers.

OBA Free C1S Art Paper is suitable for cigarette package, can and jar label, candy wrapper, etc. with the following

- In accordance with national standard of paper used for food packaging GB11680, FDA 21 CFR 176.170 and Council of Europe Resolution AP(2002)1
- Excellent high bulk and stiffness
- Smooth attractive silk surface
- Good runnability and printability
- High opacity

As food package, OBA Free C1S Art Paper offers more choices for customers and ensures consumer health.

For more information Please contact your Marketing Department C.A.S. Paper Co., Ltd.







ฉบับนี้เรามีงานนิทธรศการแห่งปีมาประมาสัมพันธ์กัน นั่นคืองาน China Print 2013 งานนิทธรศการเทคโนโลยีการพิมพ์ระหว่างประเทศแห่งกรุงนักกิ่ง จะจัดขึ้นระหว่าง<mark>วันที่ 14-18</mark> พฤษภาคม 2556 ที่คุนย์นิทรรศการระหว่างประเทศแห่งใหม่ ประเทศจีน คาดว่าพื้นที่จัดงานประมาณ 1.2 แสนตารางเมตร และบริษัทจากทั่วโลกประมาณ 1,200 แห่ง เข้าร<mark>วมการแสดงและ</mark> มีพู้ร่วมงานประมาณ 1.6 แสนคน

China Print 2013 จะแสดงเทคโนโลยีและสินค้าใหม่ในวงการธรกิจอุตสาหกรรมสิ่งพิมพ์ให้ทั่วโลกได้เห็นถึงความก้าวล้ำ ก้าวไกลของเทคโนโลยีการพิมพ์ของจีน อีก<mark>ทั้งเป็นการนำเสนอ</mark> โอกาส แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ค่าปรึกษาเกี่ยวกับการพิมพ์และครื่องมีออุปกรณ์การพิมพ์ ตลอดจนเทคนิคและกระบวนการพิมพ์ที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับ งานนี้<mark>เรียกได้ว่าเป็นงานที่</mark> พี่น้องในวงการสิ่งพิมพ์ตั้งตารอมาตลอดทั้งปี แล้วพบกันนะคะที่ China Print 2013

In this issue we'd like to introduce exhibition of the year "CHINA PRINT 2013" the international printing technology exhibition at the new ternational exhibition center of China at Beijing during 14-18 May 2013. It has been expecting about 1.2 hundreds thousands s

China print 2013 will demonstrate technology and product in printing industry to show advancement of Chinese technology also a chance to exchange opinions and some advises about printing and its equipments including technology and procedure which been accepted in standard. This can be say that it's been expecting for by all participants in printing industry. See ya!

#### โครงการพัฒนาขีดความสามารถพ้ประกอบการด้านการออกแบบพลิตภัณฑ์/บรรจภัณฑ์ Product&Package designer development Project









เมื่อวันที่ 5-6 กมภาพันธ์ ที่พ่านมา ซี.เอ.เอส. เปเปอร์ ได้มีโอกาสร่วมเป็น ส่วนหนึ่งในโครงการ "พัฒนาขีดความสามารถพู้ประกอบการด้านการออกแบบ พลิตภัณฑ์/บรรจุภัณฑ์" ที่จัดขึ้นโดยสมาคมการพิมพ์ไทยร่วมกับสำนักงาน ส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) และจฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพู้ประกอบการ SMEs และพู้ประกอบการสินค้าชุมชน เพื่อให้ความรู้เรื่องการออกแบบบรรจุกัณฑ์ โครงการนี้จัดขึ้นที่ ห้องราชเทวี Pwniaga užiigiusiiagi

บรรยากาศภายในงานได้รับการตอบรับจากพู้ประกอบการในธุรกิจ อตสาหกรรมสิ่งพิมพ์จำนวนมาก ซึ่งในวันที่ 5 กมภาพันธ์ เป็นการบรรยาย หลักสุตรความรู้เบื้องต้นด้านการพัฒนาพลิตภัณฑ์/บรรจุภัณฑ์ และการพัฒนา พุ้ประกอบการเพื่อรองรับการเปิดตลาด AEC และในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ เป็น หลักสูตรการออกแบบบรรจุกัณฑ์ โดยเป็นการทำ work shop ให้พู้เข้าร่วมได้ ออกแบบและขึ้นรูปบรรจุภัณฑ์จริง งานนี้มีทั้งมุมมองความรู้ด้านบรรจุภัณฑ์ จากพู้มีประสบการณ์ในวงการหลายๆ ท่านอาทิเช่น ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ ที่มา บรรยายเรื่อง "DIGNITY OF THE NATION", คุณพยงศักดิ์ ชาติสุทธิพล ให้มุมมองเกี่ยวกับ "ทิศทางเศรษฐกิจปี 2556...รุ่งหรือร่วง" อาจารย์มานิต กมลสุวรรณ และ คุณณรงค์ศักดิ์ มีวาสนาสุข ที่มาให้ความรู้แบบเจาะลีกในหัวข้อ "จับชีพจรบรรจุกัณฑ์ไทย" ต้องขอขอบคุณสมาคมการพิมพ์ไทย และสสว. ที่จัดกิจกรรมดีๆ แบบนี้ให้กับเรา

Recently on 5<sup>th</sup> - 6<sup>th</sup> February 2013, C.A.S. Paper has been a part of Product&Package designer development project which has organized by The Thai Printing Association, Office of Small and Medium Enterprises Promotion (OSMEP), and Chulalongkorn University. The objectives are improving capability of operators in SMEs and Local product makers. The venue was at Ratchathewi room, Asia hotel, Bangkok.

The event was well accepted by many of operators in printing business. On 5<sup>th</sup> February was narration about Basic Course of Product & Package Development and Entrepreneurs preparation for AEC. On 6th February was the Workshop of Basic Design for Packaging. All participants have opportunity to practice designing and make their package. In this event, veterans also show some of their aspects such Dr. Suvit Masintree who gave instructive in "Dignity of the Nation", Mr. Payoongsak Chadsutthipon who speak about "Economic direction in 2013...Fresh or Fail". Prof. Manit kamolsuwan and Mr. Narongsak Meevassanasuk have given their instructive in dept in "Thai's packaging vital sign". Thanks to The Thai Printing Association and OSMEP for being the host of this nice program.



อากาศร้อนเริ่มมาแล้ว การเลือกอาหารรับประทานเป็นเรื่องสำคัญ ตาม หลักแพทย์แพนจีนนั้น คือ การรักษาความสมดลของร่างกาย ตามหลักธาต 5 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และไม้ เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งพิดปกติ ความสมดุลจะถูกทำลาย พรา:ฉะนั้นวิธีการรักษาของการแพทย์จีน คือการปรับสมดลของ หยิน - หยาง ใน ร่างกาย โดยใช้อาหารทำให้ร่างกายเกิดความสมดลขึ้นมาใหม่

#### สิ่งที่ต้องระวังที่สุดในหน้าร้อน

คือ การกินของเย็น และอยู่ในห้องที่เย็นจัดตลอดเวลา ไม่ควรกินน้ำแข็ง ข้าวหรือ โจ๊กที่เย็นมืดแล้ว เพรา:จ:ทำให้ท้องเสียได้ง่าย ที่สำคัญจ:ทำลายร:บบย่อยอาหารแล: ระบบดดซึมอาหารด้วย การดื่มน้ำเย็นจัด มีพลกระทบต่อระบบการย่อยอาหาร น้ำเย็น ยังไปเจือจางน้ำย่อย มีพลให้เลือดที่มาหล่อเลี้ยงกระพาะอาหารลดน้อยลง ทำให้เป็น โรคกระเพาะ ลำไส้อักเสนได้ง่าย

#### เครื่องดื่มลดความร้อน

ควรดื่มน้ำเปล่า (ที่สกแล้ว) หรือดื่มชาร้อน น้ำเท๊กฮวย น้ำดอกสายน้ำพึ้ง ใบไพ่ น้ำบ๊วย น้ำทั่วเขียว เพื่อลดความร้อนของหัวใจ บำรงการไหลเวียนของเลือด บำรง ตับ ไต ช่วยเจริญอาหาร และขับปัสสาว: การดื่มน้ำสมนไพรที่ร้อน จะเพิ่มการขับ เหงื่อ และทำให้กายในร่างกายไม่ร้อนเกินไปด้วย

#### วิธีสังเกตร่างกายร้อน - เย็น

วิธีการสังเกตว่าร่างกายอยู่ในภาว:หยินหรือหยางให้สังเกตจาก หากเรา รับประทานอาหารพวกหยางในปริมาณไม่มาก แต่มีอาการคอแห้ง เจ็บคอ แสดงว่า ร่างกายอยในพวกหยาง ควรกินอาหารกลุ่มหยิน มากกว่าหยาง

ในทางตรงกันข้าม หากกินอาหารพวกหยินไม่มากเกินไป แต่มีอาการท้องอืด มีนหัว แสดงว่า ร่างกายมีความเป็นหยิน ควรกินอาหารหยางมากกว่าหยิน

#### อาหารและแลไม้ที่เป็นหยิน

ได้แก่ ปู เป็ด หอยนางรม หอยโข่ง ห่าน กล้วย ส้ม สาลี่ อ้อย แตงโม สับปะรถ องุ่น มะพร้าว มะละกอ ทั่วเขียว ทั่วฟักยาว กั่วเหลือง เต้าหู้ เมา แตงกวา สาหร่ายทะเล พักกาดหอม ฟัก มะขือเทศ พักกระเฉด ขึ้นฉ่าย ข้าวโพด ใบตำลึง บวบ มะระ ชมพ่ ลกตาล เป็นต้น

#### อาหารและผลไม้ที่เป็นหยาง

งงิ ยกโกลิพ นลา นิกมา แล้วว่า ไก่ เนื้อแพะ พริก พัทธี หอม พริกไทย ข้ง ใบแมงลัก กระเทียม งาดำ หัวหอม ฯลฯ

เราหวังว่าพู้อ่านคงจะได้รับความรู้เรื่องอาหารคลายร้อน และวิธีสร้างสมดุล ห่างไกลโรค ตามที่แพทย์จีนได้แนะกันไปแล้วข้างตัน และคงจะได้นำไปปฏิบัติต่อไป ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวท่านเองและครอบครัว

ที่มา · www oknation net

# หน้าร้อนมาแล้ว!

## แพทย์จีนแนะอาหารคลายร้อน และวิธีสร้างสมดุลห่างไกลโรค

Summer has come!! The Chinese doctor's suggested food for balancing your body

#### Hot weather has already begun. For Chinese

Medication, choosing food is important for balancing your body. If any of the five elements (earth, wind, water, fire and wood) have gone wrong, the balance will be destroyed so the treatment of Chinese medication is base on balancing the Yin - Yang in your body.

#### Things to be aware of in summer

Eating cold food, being in cold places, and eating ice is not suggested. Rice or rice gruel is not supposed to be eaten if they are cold because it may cause diarrhea. Most importantly it will ruin your digestive and absorption system. Drinking cold water will have an effect on the capability of the stomach as it also attenuate gastric juice causing less blood to maintain the stomach which can easily cause you to have gastritis or intestinal inflammation.

#### Beverages which reduce some heat

Plain water (boiled) or tea, chrysanthemum, honey suckle, bamboo leaf, plum juice, green bean juice will reduce heat from your heart, nurture the blood flow system, kidney, appetite and diuretic hot herbal water will cause sweatiness and reduce the inner heat.

#### How to indicate whether the body is hot or cold body

To realize this is by seeing if you have eaten not much of Yang food but have cough and sore throat, this means that you are a Yang type and should eat Yin food.

On other hand if you eat Yin food for a small amount and get a cold stun and bloating this means that you are a Yin type and should eat more Yang food.

#### Food and fruits in Yin (cold) type

Such as Duck, crab, oyster, goose, banana, orange, pear, watermelon, pineapple, sugar cane, grape, coconut, papaya, cucumber, green bean, lentils, soy bean, tofu, tea, seaweed, lettuce, tomato, squash, celery, corn, bitter ground, rose apple, etc.

#### Food and fruits in Yang (hot) type

Including beef, chicken, goat meat, olive, eggplant, peppers, chili, onion, ginger, garlic, sesame seeds, basil, etc.

We hope that reader will gain some information and have a good health.

# วิธีเลือกซื้อ ครีมกันแดดให้เหมาะกับพิด

6 ways to choose the right sun bloc for your skin (woman's story)

ส่วน UVA ยังไม่มีค่ามาตรฐาน บัจจุบันจึงนิยมใช้ PA และ เครื่องหมาย + เป็นตัวบอก โดยปกติคนไทยมีพิวคล้ำ ซึ่งเม็ดสี สามารถบ้องกัน UVB ได้บ้างแล้ว ดังนั้น SPF มากกว่า 15 และ PA++ ขึ้นไป ก็เพียงพอแล้วค่ะ

The SPF look for SPF which told how effective they can prevent the UVB for the UVA is still not at a standard. Currently we use PA and + as defined normally for Thai people who has quite a dark skin. The dark skin itself have actually prevented some of the UVB therefore SPF higher than 15 and PA ++ would be fine.

เลือกตามการใช้งาน ควรเลือกครีมกันแดดให้เหมา:สมกับ ทิจกรรมที่ทำ อย่างถ้าต้องอยู่กลางแดดนานๆ หรือต้องเล่น ทีฬาที่มีเหงื่อออก ก็ควรเลือกที่มี SPF สูง และกันน้ำได้จะช่วย ปกป้องได้ดีกว่า

**By usage** we should choose sun block for the right activity. If we have to stay outdoor for a long time or play some sports that cause you to be sweaty, the higher SPF and water proof will be better for protection.

จำนวนครั้งที่ทาต่อวัน ถ้าอยู่ในออฟฟิศ ห้องแอร์ วันละครั้ง ก็เพียงพอ แต่ถ้าต้องทำงานกลางแดด โดนลม อาจจะต้อง ทาเติม หรือถ้าว่ายน้ำต้องทาทุก 2-3 ชั่วโมงค่ะ

**Frequency of use** if we stay in the office or in an air conditioned atmosphere, use only once a day would be adequate. But if we have to work out door, we might have to use an additional sun block or if we swim we may need to apply sun block every 2-3 hours.

**ป้องกันตัวเองด้วย** เนื่องจากครีมกันแดดไม่ได้บ้องกันได้ 100% ดังนั้นจึงควรเลี่ยงแดดควบคู่ไปด้วย หรือหาอุปกรณ์ในการ บ้องกันแดดมาเป็นตัวช่วย เช่น หมวก แว่นตา รุ่ม เสื้อแขนยาว เป็นตัน

Also protect yourself, as sun block is not completely 100% preventing you from the sun. So you also need to avoid it or find some extra protection such umbrella, hat and long sleeve coat.

ปริมาณ ควรใช้ปริมาณที่ไม่น้อยเกินไป เพราะสารเคมีอาจทำ ปฏิทิธิยากันทำให้ลดคุณภาพลงไป Quantity of usage Should not be used in small quantity because the chemical reaction might reduce some efficiency

of the sun block.

ราคาหรือยี่ห้อไม่สำคัญ ขอเพียงมีคุณสมบัติครบแล้วก็ไม่ทำให้ เกิดอาการแพ้ระคายเคืองก็เพียงพอแล้วค่ะ

**Price and brand** of sun block is not important as it has good quality and will not cause allergy, this would be just fine.

เพียงเท่านี้เราก็สามารถเลือกซื้อครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพ คุ้มค่า และเหมาะ สมกับทิจกรรมของเราแล้วค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

Only with these methods we can choose sun block which are good in qualityand suits our activity. See you on our next issue.

ที่มา : www.kapook.com / From: www.kapook.com

# ınคโนโลยีที่น่าจับตาในปี <a>2555</a>

Hot trend of Technology in 2013

เริ่มตันปีใหม่ 2556 เราจะมาสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการจัดอันดับแนวโน้มเทคโนโลยีที่จะถูกกล่าวถึงตามอินเทอร์เน็ตซึ่งมีลงอยู่ในหลากหลายเว็บไซต์ และหลากหลายทัศนะมาเล่าให้พัง ซึ่งเราจะสรป 5 เทคโนโลยีที่น่าจับตามองของปีนี้มาฟากกันค่ะ

At the beginning of 2013 we did the research on technology that has been talking about on the internet and with many opinions. We have concluded on 5 technologies to keep an eye on in this year.

- 1. Wireless charging หรือเกคโนโลยีชาร์จแบตเตอรี่แบบไร้สาย ในปีที่พ่านมา เราจะเริ่มเห็นแท่นมาร์ตแบบไร้สายวางจำหน่ายในท้องตลาดกันบ้างแล้ว โดยมีโทรศัพท์ มือถือแบบสมาร์ทโฟนใช้เทคโนโลยีนี้ประมาณ 5 ล้านเครื่อง และคาดว่าจะเพิ่มขึ้น เป็น 100 ล้านเครื่องในปีนี้ ในอเมริกาเราจะเริ่มเห็นแท่นมาร์จประเททนีในสนามกีฬา ใหญ่ๆ อย่างเช่น Madison Square Garden และบนเครื่องบันอย่างสายการบัน Virgin Atlantic
- 1. Wireless charging From the past year we began to see wireless charging in the market. There are around 5 Million smart phones using wireless charging and expected that it will increase to 100 million this year. In America we begin to see this technology at big stadium like Madison Square Garden and on some airline such as the Virgin Atlantic.
- 3. Stylus หรือเทคโนโลยีอินพุตด้วยปากกา เทคโนโลยีอันนี้อาจจะดูย้อนยุค ก้าใครเป็นแฟน Apple แต่แนวโน้มนี้ถูกนำกลับมาด้วยค่าย Samsung จะเห็นได้ ว่าในโทรคัพก์สมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ๆ ของ Samsung มีการนำปากกาอินพุตที่เรียก ว่า sPen กลับมาใช้อีกครั้ง เนื่องจากการใช้งานเกี่ยวกับการวาดรูปหรือเขียนด้วย ลายมือ มนุษย์เราก็ยังถนัดที่จะจับปากกาเขียน และเนื่องจากนิ้วเราก็ใหญ่เกินไปที่ จะทำหน้าที่ปากกา ดังนั้น ปากกา Stylus จึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นอีกครั้ง แต่คราว นี้มันมาด้วยพังก์เช่นที่มากกว่าแค่ใช้เขียน เพราะมันสามารถกำหน้าที่เป็นไมโครโฟน เพื่อรับคำสั่งเลียงได้ด้วย
- **3. Stylus** This technology might seem to be retro for Apple's fan but this trend was brought back by Samsung. As we can see that in the new Samsung's smart phone there is an input pen called sPen for use in drawing and writing. Because our finger is still too big to be used as well as a pen, so stylus will be necessary again but this time with more function. It can also be used as a microphone.
- 5. **เทคโนโลยี Tablet และ E-book** เทคโนโลยีสุดท้ายที่หนีไม่พัน ซึ่งจะร้อนแรงแค่ใหน ต้องคอยลับดูว่าจะพัฒนาไม่ไกลแค่ใหนในปีนี้
- **5. Tablet and E-book** which we will see how far this technology will be push forward in this year.

- 2. 3D Printing หรือเทคโนโลยีการพิมพ์อัตกุ 3 มิติ ปี 2555 เป็นปีที่เต็มไปด้วย เรื่องราวของ 3D Printing หรือการพิมพ์สามมิติ ที่ก่อนหน้านี้เคยเป็นเรื่องที่คน ทั่วไปเข้าไม่ถึง เพราะเครื่องพิมพ์จะมีราคาสูงและใช่ในภาคอุตสาหกรรมเท่านั้น แต่มี หลายบริษัทที่ออกมาพลิตเครื่องพิมพ์สามมิติแบบใช่ในบ้านที่ราคาไม่สูงนัก ทำให้ คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้มากขึ้น
- 3D Printing คือการพิมพ์วัตถุออกมาเป็นแบบสามมิติ โดยใช้ กระบวนการของการวางวัตถุดิบทีละชั้นๆ ซ้อนทับกันจนกลายเป็น รูปร่างตามแบบที่ร่างไว้ หรือพูดเปรียบเทียบง่ายๆ ว่าเป็นเครื่องจักร พลิตสินค้าขนาดย่อม ที่สามารถสั่งพลิตสินค้าได้ตรงตามความ ต้องการ และพลิตได้ทีละชิ้น แม้ต้นกุนอาจสูงขึ้น แต่เราก็จะได้ของ ที่ไม่เหมือนใครและไม่ต้องรอพลิตทีเดียวมากๆ
- **2. 3D printing** 2012 was the year of the 3D printing which used to be an issue of not being able to access by everyone due to the high cost and use only in industrial. But some company has developed the 3D printer for home use which is not too expensive making it more accessible.
- 3D printing is a printing method which print in 3D by layering material in to the shape that has been set or easy to say that it's a product builder that create goods by order and produce one item at a time even though it is high in cost but we will get a unique product and do not have to wait.
- 4. เทคโนโลยีการจับท่าทางการเคลื่อนไหวเพื่อใช้ในการเล่นเกมส์ ปัจจุบัน Kinect ที่อาคัยกล้องอินฟราเรดสองตัวติดตั้งอยู่หน้าจอโทรทัศน์สามารถทำหน้าที่นี้ได้ดี แต่ก็ยังไม่สามารถรับรู้ถึงขั้นรับรู้การขยับนิ้วและอ่านปากเพื่อรับคำสั่ง ได้ ในปีนี้จึง เป็นเทคโนโลยีที่น่าจับตามองอย่างยิ่ง
- **4. Motion capture for video gaming** Currently Kinect used 2 infrared cameras on TV screen to function the command. This year, it's still unable to sense finger movement or reading lip for command this year. It's still something to keep an eye on.

From: www.eureka.com





### กลุ่มบริษัทเจริญอักษร



สำนักงานใหญ่: เลขที่ 1 ถนนเจริญราษฎร์ แขวงทุ่งวัตตอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทร : 0 2210 8888 แฟกซ์ : 0 2210 8811 www.cas-group.com เริ่มเปิดทำการวันที่ 28 มีนาคม 2556

