

happiness

Jan. - Mar. 2025 | Vol. 60

PET PARENTS



PET LOVERS

Shot&Shoot
ถ่ายภาพเจ้าตัวโปรดแบบมือโปร

WORLD EXPLORER

ดื่มด่ำย่านรุ่งกับ 4 เมือง
มรดกโลกแห่งโครเอเชีย

ART & CULTURE

มรดกศิลป์ เชิงช่างชั้นสูง
“งานยัดลาย” ของ ANGSA JEWELRY



มุ่งมั่นสู่ความเป็นไปได้ ไม่สิ้นสุด

ปตท.สผ. พร้อมเผชิญความท้าทายในการสร้างความมั่นคงทางพลังงาน
ควบคู่ไปกับการสร้างความยั่งยืน เพื่อส่งมอบอนาคตที่ดีให้กับคนรุ่นต่อไป
ทุกการเดินทางของเราขับเคลื่อนด้วยพลังแห่งความมุ่งมั่นและนวัตกรรมที่ทันสมัย
เพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรคาร์บอนต่ำ เพื่อโลกที่ยั่งยืน

www.pttep.com

สวัสดีปีใหม่ครับ

ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ปีใหม่พุทธศักราช 2568 กับ happiness ฉบับนี้ที่มาพร้อมความน่ารักสดใสเอาใจคนรักสัตว์และมีสัตว์เลี้ยงทุกเพศทุกวัย เริ่มต้นด้วยการยกพื้นที่คอลัมน์ Spotlight นำเสนอเรื่องของเจ้าตัวโปรดที่เปรียบเหมือนสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว และได้รับการดูแลประคบประหงมราวกับเป็นเจ้านายประจำบ้าน ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะประเทศไทย แต่เป็นกระแสไปทั่วโลก จนก่อให้เกิดธุรกิจหรือบริการใหม่ ๆ มากมายขึ้นมารองรับ รวมถึงแจ้งเกิดบรรดาเซเลบสี่ขาที่เป็นดาวเด่นในโลกโซเชียลและสร้างรายได้ให้เจ้าของในฐานะ “petfluencer” และคอลัมน์ Eat Around ยังเติมความสุขในวันพักผ่อนของท่านกับเพื่อนคู่หูสี่ขาให้มากขึ้น โดยแนะนำ Pet Friendly Café ร้านอาหารที่สามารถพาสัตว์เลี้ยงแสนรักไปนั่งชิลร่วมกันได้ ส่วนคอลัมน์ Pet Lovers ก็มีเทคนิคถ่ายรูปกับเจ้าตัวโปรดให้ได้ชัดเด็ดแบบมืออาชีพพามาฝาก เรียกได้ว่าส่งความน่ารักสดใสมาให้แบบจัดเต็มตั้งแต่ต้นปี

อีกสิ่งสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันคือการรู้เท่าทัน เพราะโลกทุกวันนี้มีสิ่งมากมายมาล่อลวงให้คนหลงเชื่อ โดยเฉพาะเรื่องทรัพย์สินเงินทองที่ถ้าไม่ระวังตัวให้ดีก็อาจพลัดทำได้ ฉบับนี้ Smart IT จึงมาแนะนำวิธีดูลิงก์และ URL ปลอมให้เป็นจะได้รอดจากการถูกหลอก เพราะมันคือต้นทางให้มิจฉาชีพเข้ามาดูดทรัพย์ของเราไปได้แบบง่าย ๆ และเชื่อว่าช่วงนี้ท่านผู้อ่านคงตื่นตัวกับการแจ้งเตือนการฉ้อโกงที่เป็นข่าวหลาย ๆ คดี ในคอลัมน์ Law 360 และ Ask the Expert มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์รวมทั้งด้านกฎหมายมาฝากไว้เป็นความรู้เพื่อเตือนสติและจะได้ป้องกันตัว เพราะเราไม่อยากเห็นใครตกเป็นเหยื่ออีกและที่สำคัญ นอกจากไม่ถูกหลอกเอาทรัพย์ไปแล้ว คอลัมน์ Smart Money ยังมีวิธีวางแผนการเงินด้วยการ Downsizing และทำ Bucket List เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในวัยเกษียณมาแนะนำด้วย

สำหรับคอลัมน์สัมภาษณ์ Executive Insights ฉบับนี้เราได้รับเกียรติจากคุณภัทรลดา ส่งแสง ผู้บริหารหญิงเก่งที่มีประสบการณ์ด้านการเงินมาเป็นเวลานาน มาพูดถึงวิสัยทัศน์การบริหารงานในฐานะ CFO คนใหม่ของ ปตท. และคอลัมน์ Happiness Life เราได้พูดคุยกับคุณจี-สุทธิรักษ์ ทรัพย์วิจิตร เกี่ยวกับเรื่องเล็ก ๆ ที่มีความสุขของเธอ ในฐานะพระเอกวัยล้านที่กำลังมีผลงานอย่างต่อเนื่อง

ส่วนผู้อ่านสายท่องเที่ยวจะถูกใจคอลัมน์ Thailand Explorer ซึ่งเป็นไกด์พาชมความงามธรรมชาติแบบอันซีนและใกล้ชีวิตวิถีชาวบ้าน อีกหนึ่งมุมท่องเที่ยวจังหวัดขอนแก่นที่หลายคนคิดไม่ถึง และ World Explorer พาไปดื่มด่ำย่างกับ 4 เมืองมรดกโลกแห่งโครเอเชีย ประเทศหนึ่งในทวีปยุโรปที่มีเสน่ห์เหลือล้นด้านประวัติศาสตร์และอารยธรรม สุดท้ายเป็นธรรมเนียมที่ขาดไม่ได้สำหรับการเริ่มต้นปีใหม่ คือการให้พระขอมพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ใน Horoscope ฉบับนี้ใครเกิดลัคนาราศีใดควรไหว้บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนอย่างไร เรามีมาบอกเพื่อความเฮงความปังตลอดปี

ทั้งหมดนี้พวกเราทีมงาน happiness มีความมุ่งมั่นตั้งใจคัดสรรเรื่องราวที่จะทำให้ท่านผู้อ่านได้ทั้งสาระความรู้และรู้สึกเพลิดเพลินไปพร้อมกัน เพื่อเป็นของขวัญแทนคำขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนเราเรื่อยมา และผมขอเป็นตัวแทนทีมงานอวยพรให้ท่านมีความสุข สำเร็จ สมหวัง พร้อมเริ่มต้นปี 2568 ด้วยพลังกายพลังใจที่ดีครับ

สุพล ประภาพันธ์
บรรณาธิการบริหาร

FROM THE Editor

ผมขอเป็นตัวแทนทีมงาน
อวยพรให้ท่านมีความสุข
สำเร็จ สมหวัง พร้อม
เริ่มต้นปี 2568
ด้วยพลังกาย
พลังใจที่ดีครับ



happiness
Magazine



**PAPERLESS
PROJECT**

จากฉบับ 58 สู่ฉบับ 59
สามารถประหยัดกระดาษ
ช่วยโลกได้ถึง
จำนวน 404 รัม
หรือ 11,494.45 กิโลกรัม
หรือเทียบเท่า ลดการ
ปล่อยก๊าซเรือนกระจก
(Carbon Footprint)
ถึง 2,125 kgCO₂e (กิโลกรัม
คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า)



น้ำมันเชื้อเพลิง
อากาศยานชีวภาพ

ไฮโดรเจนสีเขียว

Hydrogen H₂

เคมีภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติพิเศษ
สำหรับผลิตภัณฑ์พอลิเมอร์
ชนิดพิเศษ

เคมีภัณฑ์ขั้นต้น
ในการผลิตเส้นใย
พอลิเอสเตอร์

พลาสติกชีวภาพ

สารเคมีที่ใช้เพื่อการยับยั้ง
และกำจัดเชื้อโรค



เพื่อโลก เพื่อคุณภาพชีวิต

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และความมั่นคงทางพลังงาน คือความสำเร็จที่เราภูมิใจ
แต่เราจะไม่หยุดเพียงเท่านี้ เพื่อชีวิตของคุณ และโลกของเรา

สร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน
Empowering Human Life through Sustainable Energy and Chemicals

คณะผู้จัดการนิทรรศการ
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สว่างแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธนาพรพรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวนิดา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณธนพล ประภาพรรณ

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต วจนพานิช

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธาริณี หฤทัย

คุณณณมรินทร์ ภูวศักดิ์เมธีรัฐ

คุณศุภชัย เตชปัญญาสาร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debenture Contact Center : 0 2624 5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสาร
และแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณี
โปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นก่อน

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิสต์ แอนด์ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

โทรสาร 0 2612 9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งซองรางวัล

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้
เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน
ซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 30 กันยายน 2567

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของคุณทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ที่ส่งจดหมายเข้ามา

เป็นคนชอบอ่านหนังสือมากอยู่แล้ว ติดตามอ่านมาทุกเล่มตั้งแต่เข้าร่วม
เป็นผู้ถือหุ้นอยู่ อยากเป็นกำลังใจให้ทีมงานทุกคนที่ช่วยทำหนังสือดี ๆ
มีประโยชน์ออกมาให้ได้อ่านกัน

ณช.....สกุล

นิตยสาร happiness มีข้อมูล ข่าวสารที่ครบครัน ทันสมัย และหลากหลาย
เหมาะกับผู้อ่านทุกเพศ ทุกวัย ได้รับความรู้และสาระประโยชน์ที่ดี ๆ ค่ะ

ปัท.....ภิรมย์

เป็นนิตยสารที่น่าสนใจมาก เพราะเป็นนิตยสารที่ให้ความรู้หลากหลาย
และหลายมุมมองอย่างครบถ้วน และให้แง่คิดที่ดีทั้งเรื่องสุขภาพ
การเงิน การลงทุน เป็นต้น จากผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน
นอกจากนิตยสาร happiness ยังให้ความรู้ครอบคลุมในต่างประเทศด้วย

สว.....เสริฐ

ขอบคุณกองบรรณาธิการทุกท่าน ที่ตั้งใจทำนิตยสารที่มีเนื้อหาที่น่าสนใจ
และรูปเล่มสวยงาม ขนาดตัวอักษรอ่านง่าย สบายตาดีครับ

วิท.....เกษม

เป็นนิตยสารที่รอคอยเลยค่ะ อ่านแล้ว happy เหมือนชื่อนิตยสาร เนื้อหา
น่าสนใจให้ความรู้ และนำเสนอเรื่องใหม่ ๆ มาอัปเดตให้ทันยุคอยู่เสมอ ๆ

สุภา.....รัตน์



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอบนคอลัมน์
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 60



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานชมมอบรางวัล

ALETRIC

เครื่องอบไฟฟ้าเซาะเชื้อ
อุปกรณ์เครื่องครัว

มูลค่า 4,990 บาท

* จัดส่งซองรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



20 ENERGY REVIEW E-FUEL/เชื้อเพลิงไฟฟ้า

- 01 **FROM THE EDITOR**
จดหมายจากบรรณาธิการ
- 03 **MAIL BOX**
จดหมายจากผู้อ่าน
- 06 **PTT GROUP'S NEWS**
ข่าวประชาสัมพันธ์
- 16 **CARE SHARE RESPECT**
 - จากเศษไม้ไปสู่อุตสาหกรรมด้านอุตสาหกรรม
 - ต้นกล้าที่แข็งแรงเริ่มต้นจากเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์ IRPC Young Smart Farmers
- 34 **WORLD UPDATE**
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก
- 37 **ABOUT PTT**
ปีเตอร์เคมีสำคัญมากกว่าที่คิด
- 44 **ENTERTAINMENT**
ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดง



66 HAPPINESS LIFE The Little Things Mean a Lot เรื่องเล็ก ๆ ที่มีความสุข ของจี-สุทธิรักษ์ ทรัพย์วิจิตร

- 22 **EXECUTIVE INSIGHTS**
คุณภัทรลดา สง่าแสง
Dare to Change with Positive Mindset
ก้าวที่ยิ่งใหญ่ในแบบผู้นำหญิง
CFO คนใหม่ของ ปตท.



46 ART & CULTURE มรดกศิลป์เชิงช่างชั้นสูง “งานยัดลาย” ของ Angsa Jewelry

- 14 **ROYAL PROJECT**
“เจ้าหญิงดิชนော်” ทรงปลูกกระแสมะพร้าวพันธุ์ไทย
พระราชทานแนวพระดำริ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก”
- 30 **SMART MONEY**
ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในวัยเกษียณ ด้วยการ
DOWNSIZING และสร้าง BUCKET LIST
- 32 **LAW 360**
กลโกงหมิ่นฉันทน์ รู้จักกฎหมาย “ฉ้อโกง”
กับ “ฉ้อโกงประชาชน” ต่างกันอย่างไร
- 38 **SMART IT**
ดูลิงก์ให้เป็น ดู URL ให้ออก
รอดจากถูกหลอกได้
- 40 **MOTOR GUIDE**
2025 Automotive Trends ความเปลี่ยนแปลง
ที่อุตสาหกรรมยานยนต์ต้องเผชิญ



FEATURE

50 SPOTLIGHT

Pet Parents เด็ก ๆ จำ...ทาสมาแล้ว

48 GOOD THOUGHT

รู้ทัน "ความเหงา"

54 ASK THE EXPERT

ขายตรง VS แชร์ลูกโซ่

จับเท็จผู้ขายตัวจริงใน Money Game

60 TRUTH OR MYTH

ไซ้ไหมจริงหรือ

ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



70 WORLD EXPLORER

ดื่มด่ำย่างกับ 4 เมืองมรดกโลก
แห่งโครเอเชีย

42 DESIGN OBJECT

Cool Gadgets That Make Your Life Better

56 HEALTH & VITALITY

Sarcopenia อาการกล้ามเนื้อพร่อง

62 BEAUTY HEAD TO TOE

Understanding Your "Skin Barrier"
ผิวสวยสุขภาพดีเริ่มต้นที่
"เกราะป้องกันผิว" ของเราเอง

64 IN STYLE

Dopamine Dressing
แต่งตัวอัปความสุขให้ฉ่ำ โนสนโนแคร์ใคร

74 THAILAND EXPLORER

สี่ชมพู-ภูผาม่าน...
ชิลฟาร์ม ชมถ้ำ ย่านแดนธรรมชาติ

78 EAT AROUND

Pet Friendly Café

80 HOME SWEET HOME

ของเหล่านี้ "ไม่ควร" เก็บไว้ในห้องน้ำ

82 HOROSCOPE

ไหว้พระรับปีมะเส็งตามลัคนาราศี
ไหว้ถูกที่ ดีปั้งทั้งปี

86 PET LOVERS

SHOT & SHOOT
แซ่ภาพเจ้าตัวโปรดแบบมือโปร

88 GAME CLUB

Pet Maze Game

89 SPECIAL FOR READERS

ร่วมสนุกตอบคำถามชิงของรางวัล

PTT

กลุ่ม ปตท. ตอกย้ำทิศทาง “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” ในงาน Sustainability Expo 2024



ดร.คกระพันธ์ อินทรแจ้ง (ที่ 5 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยในงาน Sustainability Expo มหกรรมด้านความยั่งยืน ครั้งที่ 5 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 27 กันยายน-6 ตุลาคม

ที่ผ่านมาว่ากลุ่ม ปตท. ในฐานะผู้ร่วมก่อตั้ง ร่วมกับเครือข่ายพันธมิตร ได้จัดแสดงทิศทางและกลยุทธ์ของกลุ่ม ปตท. โดยนอกจากพันธกิจหลักในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานร่วมขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศแล้ว ปตท. ยังมุ่งบรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero Emissions) ภายใน ค.ศ. 2050 โดยมีการผสมผสานการบริหารจัดการทั้งกลุ่ม ปตท. ผ่านแนวทาง C3 ได้แก่

Climate Resilience Business การปรับตัวพอร์ตโฟลิโอพิจารณาเรื่องการปลดปล่อยคาร์บอนควบคู่กับการเติบโตทางธุรกิจ

Carbon-Conscious Asset การปรับปรุงประสิทธิภาพในกระบวนการผลิต ใช้พลังงานสะอาด เช่น ไฮโดรเจน การนำเทคโนโลยีใหม่มาใช้ในการกระบวนการผลิต รวมทั้งการนำคาร์บอนไดออกไซด์แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือ CCU (Carbon Capture and Utilization)

Coalition, Co-Creation, and Collective Efforts for All ประสานความร่วมมือกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยเป็นแกนหลักของประเทศในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและเทคโนโลยีในการลดก๊าซเรือนกระจก โดยใช้เทคโนโลยีการดักจับและการกักเก็บคาร์บอนหรือ CCS (Carbon Capture and Storage) รวมถึงการเพิ่มการดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ด้วยวิธีทางธรรมชาติผ่านการปลูกและบำรุงรักษาป่า

ซีอีโอ ปตท. คว้ารางวัลสุดยอดผู้บริหารองค์กรแห่งปี 2024



ดร.คกระพันธ์ อินทรแจ้ง
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ดร.คกระพันธ์ อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) คว้ารางวัลเกียรติยศ “สุดยอดผู้บริหารองค์กรแห่งปี 2024” ในงาน “Dailynews Top CEO of The Year 2024” รางวัลดังกล่าวยกย่องเชิดชูเกียรติผู้บริหารสูงสุดขององค์กรที่มีผลงานเด่นชัดในการบริหารธุรกิจ ซึ่ง ดร.คกระพันธ์ได้ผลักดันการดำเนินธุรกิจของกลุ่ม ปตท. ภายใต้วิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน” หรือ “Together for Sustainable Thailand, Sustainable World” มุ่งสร้างความแข็งแกร่งและเพิ่มศักยภาพการแข่งขันในธุรกิจ โดยยึดมั่นภารกิจสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้เป็นที่ยอมรับและมีมาตรฐานระดับสากล สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วน พร้อมขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ควบคู่กับการบรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์สู่การเติบโตขององค์กรในระดับโลกอย่างยั่งยืน

ปตท. มอบรางวัลประกวดศิลปกรรม “พลังที่ส่งต่อ” ครั้งที่ 39 ส่งเสริมเวทีแห่งโอกาสด้านศิลปะ

ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีมอบรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 39 ประจำปี 2567 ในหัวข้อ “พลังที่ส่งต่อ” รวม 24 รางวัล และรางวัลประติมากรรมสื่อผสมจากวัสดุเหลือใช้ “ชลวิถี นทีพัฒน์” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 จำนวน 3 รางวัล เพื่อส่งต่อพลังใจให้ศิลปินที่รังสรรค์ผลงานได้เติบโตเป็นบุคลากรชั้นนำในวงการศิลปะ

สำหรับการประกวดศิลปกรรม ปตท. นับเป็นหนึ่งในซอฟต์แวร์ที่ผ่านทัศนคติและการตัดสินใจจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิของวงการศิลปะไทย ทั้งยังได้ร่วมพัฒนางานศิลปกรรมร่วมสมัยของประเทศ ด้วยการเผยแพร่ผลงานการประกวดต่อสาธารณชน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการร่วมสืบสานและจรรโลงสังคมไทยให้มีวัฒนธรรมที่ดีงามและยั่งยืน



ปตท. จัดพิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียวยกย่องคนทำดี

บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) จัดพิธีมอบรางวัลการประกวดการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ครั้งที่ 13 และพิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 22 ภายใต้แนวคิด “คนเล็กเปลี่ยนโลก” เพื่อสะท้อนพลังของคนเล็ก ๆ จำนวนกว่า 7,800 คนทั่วประเทศที่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกให้ยั่งยืนได้จากความมุ่งมั่นในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รางวัลการประกวดการพัฒนาและรณรงค์การใช้หญ้าแฝกอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ครั้งที่ 13 นี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระราชทานโล่รางวัลแก่ผู้ชนะเลิศการประกวด ส่วนผู้ที่ได้รับรางวัลรอง



ชนะเลิศและรางวัลชมเชยได้รับโล่พร้อมรับเกียรติบัตรจากองค์กรร่วมจัด มีผู้ได้รับรางวัลทั้งสิ้น 32 ผลงาน ส่วนรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 22 โดยสถาบันลูกโลกสีเขียว มีผู้ได้รับรางวัล 38 ผลงานจาก 5 ประเภทผลงาน คือ ประเภทชุมชน ประเภทบุคคล ประเภทกลุ่มเยาวชน ประเภทศิลปบันเทิง เกตุทัต รางวัลแห่งความยั่งยืน และประเภทงานเขียน



P-Dictor สตาร์ทอัปกลุ่ม ปตท. คว้ารางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ประจำปี 2567



ดร.บุรณิน รัตนสมบัติ (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ นายปฏิพัทธ์ สำโรงทอง (ซ้าย) กรรมการผู้จัดการ บริษัท พี-ดิกเตอร์ จำกัด (P-Dictor) คว้ารางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ด้านองค์กรนวัตกรรม ประเภทวิสาหกิจขนาดย่อมและวิสาหกิจรายย่อย ประจำปี 2567 จาก ดร.กริชพกา บุญเฟื่อง (ขวา) ผู้อำนวยการสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) หรือ NIA เพื่อเชิดชูเกียรติองค์กรที่มีการบริหารจัดการและขับเคลื่อนนวัตกรรมในองค์กรที่โดดเด่น ทั้งนี้ P-Dictor เป็นบริษัทย่อยของ ปตท. ที่ดำเนินธุรกิจปัญญาประดิษฐ์และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคาดการณ์สำหรับระบบซ่อมบำรุงและการเฝ้าติดตามสภาพเครื่องจักรของโรงงานอุตสาหกรรมที่มีความซับซ้อน ทำให้สามารถวางแผนการผลิต การบำรุงรักษาที่เหมาะสม และลดต้นทุนการผลิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

PTTT ลงนามซื้อขาย LNG ระยะยาวกับบรูไน เสริมแกร่งความร่วมมือในกลุ่มอาเซียน

บริษัท ปตท. จำกัด (PTTT) ลงนามสัญญาซื้อขายก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) ระยะยาวร่วมกับ Brunei LNG Sendirian Berhad (BLNG) เป็นครั้งแรก โดยมี นายพงษ์พันธุ์ อมรวิวัฒน์ (กลาง) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย นางธนันต์พร ตั้งพิทักษ์กุล (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) Mr. Gbolahan Adeleye Falade (ที่ 2 จากซ้าย) Managing Director/Chief Executive Officer, BLNG ร่วมลงนามการลงนามสัญญาดังกล่าวมีระยะเวลาของสัญญาตั้งแต่ พ.ศ. 2568-2572 เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันและเสริมศักยภาพด้านการค้าระหว่างประเทศของ ปตท. สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศ มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางซื้อขาย LNG ในภูมิภาคอาเซียน ตลอดจนเป็นการต่อยอดความร่วมมือภายในภูมิภาค สอดรับกับพันธกิจของ ปตท. ที่มุ่งสู่การเติบโตขององค์กรในระดับโลกอย่างยั่งยืน



PTTT ลงนามซื้อขาย LNG ระยะยาวกับโอมาน มุ่งสร้างความมั่นคงทางพลังงานอย่างยั่งยืน



บริษัท ปตท. จำกัด (PTTT) ลงนามสัญญาซื้อขายก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) ระยะยาวร่วมกับบริษัท โอมานแอลเอ็นจี แอลแอลซี (Oman LNG L.L.C.) เป็นครั้งแรก

โดยมี **นายพงษ์พันธุ์ อมรวิวัฒน์** (ที่ 5 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย **นางธนันต์พร ตั้งพิทักษ์กุล** (ที่ 3 จากซ้าย) กรรมการผู้จัดการ บริษัท ปตท. จำกัด และ **Mr. Hamed Al Naamany** (ที่ 5 จากขวา) Chief Executive Officer, Oman LNG L.L.C. ร่วมลงนามการลงนามสัญญาดังกล่าวเกิดขึ้นจากความร่วมมือภายในกลุ่มปตท. โดยมีระยะเวลาของสัญญาตั้งแต่ พ.ศ. 2568-2572 เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน ต่อยอดโอกาสและเสริมศักยภาพด้านการค้าระหว่างประเทศของ ปตท. ตลอดจนรองรับการเติบโตของตลาด LNG และความพร้อมสู่การเป็นศูนย์กลางซื้อขาย LNG ในภูมิภาคอาเซียน

GC

รวมพลัง GEN S ดันไทยสู่สังคมคาร์บอนต่ำ ในงาน GC Sustainable Living Symposium 2024

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) จัดงาน GC Sustainable Living Symposium 2024: GEN S GATHERING ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 ภายใต้แนวคิด “ยั่งยืนไม่ยาก” รวมพลังคนหัวใจรักษ์โลก หรือ GEN S (Generation Sustainability) จากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคธุรกิจ และภาคประชาสังคม เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนประเทศไทยสู่สังคมคาร์บอนต่ำ โดยได้รับเกียรติจาก **นายประเสริฐ จันทรรวงทอง** (ที่ 8 จากขวา) รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ร่วมแสดงปาฐกถาพิเศษงานดังกล่าวจัดในรูปแบบไฮบริด มีผู้สนใจเข้าร่วมงานกว่า 3,300 คน ณ พารากอน ฮอลล์ สยามพารากอน และรับชมผ่านไลฟ์ออนไลน์ 530,530 ครั้งจาก 30 ประเทศทั่วโลก เมื่อวันที่ 18 ตุลาคมปีที่ผ่านมา เรียกได้ว่าเป็นการจัดงานแบบ carbon neutrality



ภายในงานยังมีการจัดแสดงนิทรรศการนวัตกรรมและเทคโนโลยีการผลิตเคมีภัณฑ์มูลค่าสูงคาร์บอนต่ำที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของ GC Group ครอบคลุมทั้งเคมีภัณฑ์เคลือบผิวที่ยั่งยืน ไปโอเคมีคัล พลาสติกกรีซเคิลและพลาสติกชีวภาพ

และการผลิตเชื้อเพลิงอากาศยานแบบยั่งยืนแห่งแรกของประเทศไทย หรือ SAF (Sustainable Aviation Fuels) ตลอดจนสร้างโอกาสการเติบโตของประเทศผ่าน allnex ตอบสนองเทรนด์อนาคตสู่การเป็น Specialty Hub ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

PTTEP

ปตท.สผ. ได้รับการรับรอง
เป็นสมาชิกแนวร่วม
ต่อต้านคอร์รัปชัน
ของภาคเอกชนไทย
อย่างต่อเนื่อง



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดย **นายชยากร เลียงรัตนมัย** (ซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานตรวจสอบ เป็นผู้แทนรับมอบประกาศนียบัตรรับรองการเป็นสมาชิกแนวร่วมต่อต้านคอร์รัปชันของภาคเอกชนไทย หรือ CAC (Thai Private Sector Collective Action Against Corruption) จาก **นางเกศรา มัญชุศรี** (ขวา) กรรมการให้การรับรอง (CAC Council) ในงาน CAC Certification Ceremony 2024 ซึ่ง ปตท.สผ. ได้รับการรับรองการเป็นสมาชิกแนวร่วมต่อต้านคอร์รัปชันของภาคเอกชนไทยอย่างต่อเนื่อง สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส และการพัฒนาการดำเนินงานเพื่อใช้เป็นมาตรการป้องกันการคอร์รัปชัน ซึ่งจะนำไปสู่การสร้าง ความเชื่อมั่นแก่ผู้มีส่วนได้เสียต่อไป

โครงการแนวร่วมต่อต้านคอร์รัปชันของภาคเอกชนไทย หรือ CAC มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ภาคธุรกิจเอกชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการทุจริตคอร์รัปชัน โดยสนับสนุนให้บริษัทต่าง ๆ กำหนดนโยบาย ประเมินความเสี่ยง และวางแผนปฏิบัติ เพื่อป้องกันการคอร์รัปชัน ซึ่งจะช่วยสร้างระบบนิเวศของการดำเนินธุรกิจที่โปร่งใส



ปตท.สผ. เป็นเจ้าภาพจัดงาน
SPE/IADC Asia Pacific Drilling Technology

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. พร้อมด้วย **นางนาถฤดี โฆสิตาภย์** (ที่ 2 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานสนับสนุนปฏิบัติการ ปตท.สผ. **นายเฮนริคส์ เฮอร์วิน** (ขวาสุด) ผู้อำนวยการภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก สมาคมวิศวกรปิโตรเลียม (SPE) และ **นายเจสัน แมคฟาร์แลนด์** (ซ้ายสุด) ประธานสมาคมผู้รับเหมาในธุรกิจเจาะสำรวจระหว่างประเทศ (IADC) ให้การต้อนรับ **ดร. ประเสริฐ สิ้นสุขประเสริฐ** (กลาง) ปลัดกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีเปิดงานประชุมเกี่ยวกับเทคโนโลยีการเจาะสำรวจปิโตรเลียมของเอเชียแปซิฟิก หรือ APDT (SPE/IADC Asia Pacific Drilling Technology) ซึ่ง ปตท.สผ. เป็นเจ้าภาพในการจัดงาน ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ

การประชุม APDT 2024 จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Advancing Drilling and Well Technologies for a Resilient Future” เพื่อเป็นเวทีสำหรับผู้นำและผู้เชี่ยวชาญจากบริษัทและองค์กรชั้นนำระดับโลกในอุตสาหกรรมพลังงานกว่า 1,000 คน จากกว่า 30 ประเทศทั่วโลก ในการแลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์และแนวทางรับมือกับความท้าทายใหม่ ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมความยั่งยืนของอุตสาหกรรมพลังงาน ภายในงานยังมีการนำเสนอบทความทางวิชาการ และนิทรรศการที่จัดแสดงเทคโนโลยีล้ำสมัยต่าง ๆ

ปตท.สผ. จัดงาน PTTEP KM Week 2024 แบ่งปันองค์ความรู้ ส่งเสริมการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และ นางสาวศุภณัฐ ศาส์วิธายุ (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานโครงการผลิตในประเทศ ปตท.สผ. ให้การต้อนรับ นายชัชชาติ สิทธิพันธุ์ (ซ้าย) ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ที่ให้เกียรติร่วมเปิดงาน PTTEP Knowledge Management Week หรือ PTTEP KM Week 2024 ซึ่งเป็นเวทีสำหรับแลกเปลี่ยนความรู้ด้านเทคโนโลยี นวัตกรรม การพัฒนาอย่างยั่งยืน รวมถึงการจัดการองค์ความรู้ภายใน ปตท.สผ. และหน่วยงานภายนอก สำหรับปีนี้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Technology Powering Today's and Tomorrow's Energy” ซึ่งแสดงถึงบทบาทสำคัญของเทคโนโลยีที่ช่วยส่งเสริมการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน

ภายในงานมีการกล่าวปาฐกถาพิเศษจากผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และการบรรยายพิเศษโดยผู้บริหารและผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่ร่วมแบ่งปันมุมมองด้านการบริหารจัดการองค์กร นอกจากนี้ยังมีการนำเสนอผลงานวิชาการด้านเทคนิคและด้านการดำเนินธุรกิจของพนักงาน



ปตท.สผ. รวมทั้งมีการจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมล้ำสมัย ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้านต่าง ๆ ของบริษัท งานครั้งนี้จัดขึ้น ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซา ลาดพร้าว กรุงเทพฯ

ปตท.สผ. ค่ายรางวัล Thailand Technology Excellence Awards 2024 ด้านนวัตกรรมปัญญาประดิษฐ์



นางนาถฤดี โมสิตาภัย (ที่ 3 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานสนับสนุนปฏิบัติการ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รับมอบรางวัล Thailand Technology Excellence Awards for AI-Oil & Gas จาก Mr. Chris Head (ซ้ายสุด) Contributing Editor, Asian Business Review Magazine ปตท.สผ. ได้รับรางวัลดังกล่าวจากผลงาน “AI Innovation ภายใต้โครงการ Digital Transformation” ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล รวมทั้งปัญญาประดิษฐ์ (AI) และ Machine Learning ในงานด้านต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และขับเคลื่อนอุตสาหกรรมด้วยดิจิทัลเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน งานประกาศรางวัล Asian Technology Excellence Awards 2024 ครั้งนี้จัดขึ้น ณ โรงแรมคอนราด กรุงเทพฯ

รางวัล Thailand Technology Excellence Awards 2024 เป็นรางวัลที่ Asian Business Review Magazine มอบให้แก่บริษัทที่มีความโดดเด่นด้านการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม

ปตท.สผ.คว้า Best CEO และ Best IR จาก IAA Awards for Listed Companies 2024

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. คว้ารางวัล Best CEO ในกลุ่มอุตสาหกรรมพลังงานและสาธารณูปโภค จากเวที IAA Awards for Listed Companies 2024 โดยมี นายพิชัย ชุณหวชิร (ขวา) รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง และ นายไพบูลย์ นลินทรางกูร (ซ้าย) นายกสมาคมนักวิเคราะห์การลงทุน ให้เกียรติมอบรางวัล นอกจากนี้ ปตท.สผ. ยังได้รับรางวัล Best IR ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ในกลุ่มอุตสาหกรรมเดียวกัน การมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยสมาคมนักวิเคราะห์การลงทุน (IAA) และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

IAA Awards for Listed Companies เป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้บริหารและบริษัทจดทะเบียนที่มีศักยภาพโดดเด่น มีความ



เป็นเลิศด้านการบริหารธุรกิจตามบรรษัทภิบาล มีความเชี่ยวชาญ รวมถึงการดำเนินงานด้านนักลงทุนสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บริษัทประสบความสำเร็จและเติบโตอย่างยั่งยืน รวมทั้งยังเป็นส่วนสำคัญต่อการเติบโตของตลาดทุนไทยและเศรษฐกิจไทยโดยรวมอีกด้วย

TOP

“ไทยออยล์” ส่งมอบระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ให้ sw.สต.-ss.ต.บ.ถ. 5 แห่ง ในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



ไทยออยล์โดย **คุณบัณฑิต ธรรมประจักษ์** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ส่งมอบโครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ เสริมสร้างความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้าให้โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 5 แห่ง ในพื้นที่อำเภอปราณบุรีและอำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยการนำความรู้ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ด้านวิศวกรรมขององค์กร มาเป็นเครื่องมือสำคัญในการต่อยอดสู่การดำเนินงานด้านสังคม ภายใต้แนวคิด Sustainable Energy for Health Care & Education ช่วยยกระดับคุณภาพของสถานศึกษาในพื้นที่ห่างไกล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ไทยออยล์ได้ติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนตำรวจ

ตระเวนชายแดนบ้านท่าวังหิน โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาจ้าว และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแพรง ตระคร้อ ด้วยมาตรฐานทางด้านวิศวกรรมทำให้สามารถเชื่อมระบบผลิตไฟฟ้ากับระบบการเรียนการสอนภายในอาคารเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขนาดกำลังผลิตรวม 25 กิโลวัตต์ นอกจากนี้ยังได้ดำเนินการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอีก 2 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาจ้าว และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงนคร ด้วยขนาดกำลังการผลิตรวม 16 กิโลวัตต์ สามารถเชื่อมระบบครอบคลุมภายในอาคารที่สนับสนุนงานบริการทางการแพทย์แก่ประชาชน การติดตั้งแล้วเสร็จเมื่อเดือนกรกฎาคม 2567

ทั้งนี้ ไทยออยล์ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ ฝึกอบรมการใช้งาน และดูแลระบบโซลาร์เซลล์ให้บุคลากรของโรงเรียนและโรงพยาบาล เพื่อที่จะสามารถใช้งานได้ถูกวิธี ดูแลรักษาระบบผลิตไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ในเบื้องต้นได้เอง และในระยะยาวสามารถดูแลรักษาระบบนี้ให้ยั่งยืนต่อไป

ความสำเร็จของโครงการนี้ไม่เพียงช่วยเพิ่มเสถียรภาพ ความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้าของโรงเรียนและโรงพยาบาล แต่ยังเพิ่มความสามารถในการให้บริการทางการแพทย์แก่ประชาชน และเพิ่มประสิทธิภาพในการให้การศึกษาแก่เยาวชน สอดคล้องกับการดำเนินธุรกิจของไทยออยล์ ภายใต้วิสัยทัศน์ “สร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน”



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ นายอนุชา สมจิตรชอบ (ซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ศูนย์นวัตกรรมไออาร์พีซี บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) หรือ IRPC รับรางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ประจำปี 2567 จาก ดร.กริชมกา บุญเฟื่อง (ขวา) ผู้อำนวยการสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) หรือ NIA โดยปีนี้ IRPC ได้รับ 4 รางวัลใหญ่ด้านนวัตกรรมแห่งชาติ ในงานวันนวัตกรรมแห่งชาติ ประจำปี 2567 จัดโดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) ณ ห้องจัดราบอลรูม โรงแรมสยามเคมปินสกี กรุงเทพฯ ดังนี้

1. รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติด้านองค์กรนวัตกรรมดีเด่นประเภทวิสาหกิจขนาดใหญ่

ในฐานะที่มีการบริหารจัดการโดยการนำความรู้ เทคโนโลยี และความคิดสร้างสรรค์มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดการสร้างคุณค่า และการเติบโตอย่างยั่งยืนแก่องค์กร ตั้งแต่ระดับยุทธศาสตร์ กระบวนการ ไปจนถึงระดับโครงสร้าง

2. รางวัลเกียรติยศ รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ จากโครงการนวัตกรรมเม็ดพลาสติก ABS จากยางธรรมชาติ

เพื่อเป็นเกียรติให้แก่บริษัทฯ ที่เคยได้รับรางวัลนวัตกรรมแห่งชาติมาไม่น้อยกว่า 10 ปี และยังมีการนำผลงานไปใช้งานจริง และมีการพัฒนาต่อยอดผลงานนวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง

3. รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จากผลงาน PP Phthalate free Products

พิจารณาจากผลการดำเนินการของผลงานที่มีความเป็นนวัตกรรม สามารถสร้างให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมของประเทศ และเป็นผลงานที่มีความใหม่ในรูปแบบผลิตภัณฑ์ กระบวนการ การบริการหรือรูปแบบธุรกิจ

4. รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 ด้านเศรษฐกิจ จากผลงาน UHMWPE for Battery Separator เป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผลงานนวัตกรรมที่สร้างให้เกิดคุณค่าเชิงพาณิชย์ และเกิดประโยชน์ต่อเศรษฐกิจของประเทศ

การได้รับ 4 รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ปี 2567 ในครั้งนี้สะท้อนการเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรมและนับเป็นความภูมิใจของนักวิจัยและบุคลากร IRPC ที่ริเริ่มสร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมที่มีความโดดเด่น มีคุณค่าต่อประชาชนและประเทศชาติอย่างยิ่ง

“ไออาร์พีซี สร้างสิ่งที่ดีเพื่ออนาคต”



“เจ้าหญิงดิไซเนอร์” ทรงปลุกกระแสแฟชั่นผ้าไทย พระราชทานแนวพระดำริ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก”

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงเปรียบดังแสงสว่างแห่งการพัฒนามิปัญญางานผ้าและหัตถศิลป์ไทย ทรงดำเนินตามรอยพระยุคลบาทสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในการสืบสาน รักษา และต่อยอดพระราชปณิธานอันยิ่งใหญ่ ด้านการฟื้นฟูภูมิปัญญา การสร้างสรรค์ผืนผ้าและงานหัตถศิลป์พื้นถิ่นไทย เพื่อเป็นต้นแบบ สำหรับราษฎรในการประกอบอาชีพ โดยทรงส่งเสริมให้ราษฎรรู้จัก การดักกอกผืนผ้าและสร้างสรรค์งานหัตถกรรม ทำเป็นอาชีพเพื่อหา รายได้ยามว่างจากฤดูเกษตร

พระองค์ทรงปฏิบัติพระกรณียกิจในการเสด็จไปทรงเยี่ยมราษฎรในทุกภูมิภาค และผลสัมฤทธิ์ของโครงการตามแนวพระดำริ “ผ้าไทยใส่ให้สนุก” ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาชุมชนที่ประจักษ์ชัด ช่วยสร้างงาน สร้างรายได้ให้แก่ช่างทอผ้าและผู้ประกอบการในทุกภูมิภาคทั่วประเทศ นำรายได้มาสู่ชุมชน

สิ่งที่เป็นปรากฏการณ์ครั้งสำคัญของวงการผ้าไทยก็คือ ผ้าลายพระราชทานที่พระองค์ได้ทรงศึกษาค้นคว้าลวดลายผ้าโบราณจากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ และทรงนำมาออกแบบผสมผสาน เกิดเป็นลวดลายต้นแบบอันเป็นเอกลักษณ์ เริ่มตั้งแต่ ผ้าลายขอเจ้าฟ้าสิริวัณณวรี ผ้าบาติกลายป่าเต็งร่วมใจเกิดให้เจ้าหญิง ผ้าบาติกลายป่าแดนใต้ ผ้าบาติกลายท้องทะเลไทย ผ้าลายดอกกรักราชกัญญา ผ้าลายขิดนาริรัตนราชกัญญา

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา 72 พรรษา สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ได้ทรงศึกษาค้นคว้าลวดลายผืนผ้าจากภูมิปัญญาพื้นถิ่นในทุกภูมิภาคของประเทศ และทรงนำมาออกแบบลายพระราชทานเนื่องในปีมหามงคลนี้ โดยมีลายพระราชทานหลักจำนวน 4 ลาย ได้แก่ ลายวชิรภักดี ลายขอเจ้าฟ้าสิริวัณณวรีฯ 2567 ลายหัวใจ และลายดอกกรักราชกัญญาภักดี

พระองค์ได้พระราชทานลายผ้าทุกลวดลายผ่านทางนายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ ปลัดกระทรวงมหาดไทย และ ดร.วันดี กุญชรยาคง จุลเจริญ นายกสมาคมแม่บ้านมหาดไทย เพื่อเชิญไปมอบให้แก่ช่างทอผ้า ผู้ประกอบการกลุ่มทอผ้า ตลอดจนเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่มีความสนใจสืบสาน และพระราชทานพระอนุญาตให้นำไปเป็นต้นแบบพัฒนาต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์ผืนผ้า เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ ตามวิถีเอกลักษณ์ประจำถิ่น



เกิดเป็นผืนผ้าและผลิตภัณฑ์ที่มีความร่วมสมัยและเป็นสากล จนถึงปัจจุบันสร้างรายได้ให้แก่ช่างทอผ้าและชุมชนกว่า 60,000 ล้านบาท มีประชาชนที่ได้รับประโยชน์กว่า 100,000 ครัวเรือน นอกจากนี้ พระองค์ยังได้พระราชทานแนวพระดำริในการต่อยอดมรดกทางภูมิปัญญาผ้าไทยให้มีความร่วมสมัย และได้มาตรฐานระดับสากล ผ่านแนวคิด “แฟชั่นเพื่อความยั่งยืน : Sustainable Fashion” ที่สนับสนุนและส่งเสริมการสร้างสรรค์ผืนผ้าและงานหัตถกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จากต้นน้ำสู่ปลายน้ำ ช่วยสร้างงาน สร้างรายได้ยกระดับคุณภาพชีวิตของราษฎรให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ด้วยวงจรเศรษฐกิจฐานรากที่เฟื่องฟู

ในโครงการผ้าไทยใส่ให้สนุกดังกล่าว พระองค์ได้ทรงฟื้นฟูการทอผ้าแบบโบราณ ฟื้นฟูการย้อมสีธรรมชาติ การใช้เส้นใยธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นไหมหรือฝ้าย โดยมีกลุ่มทอผ้าต้นแบบจาก 4 จังหวัด 4 ภูมิภาค เช่น ภาคอีสาน การย้อมสีธรรมชาติจากฮ่อม (คราม) จากบ้านดอนกอย จังหวัดสกลนคร โครงการที่พระราชทานเป็นต้นแบบหมู่บ้านยั่งยืน (Sustainable Village) ที่เป็นแนวทางให้พัฒนาทั้งระบบจนประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน ภาคกลาง กลุ่มเยาวชนทอผ้าจากอำเภอนันทมา จังหวัดชัยนาท ที่ได้รับพระราชทานแนวทางการพัฒนาสีจาก



หนังสือเทรนด์บุ๊กมาฟื้นฟูภูมิปัญญา สืบทอดจากบรรพบุรุษ ซึ่งองค์การสหประชาชาติ (UN) เรียกโครงการเหล่านี้ว่า Sustainable Fashion หรือความยั่งยืนทางแฟชั่น ล้วนเกิดจากแนวพระดำริที่จะระบบเพื่อสร้างความยั่งยืนรอบด้าน โดยนำประสบการณ์ด้านแฟชั่นส่วนพระองค์มาพระราชทานให้แก่ประชาชน ก่อให้เกิดรายได้และการพัฒนาอย่างยั่งยืน

พระอัจฉริยภาพด้านการออกแบบแฟชั่นในสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญานั้นปรากฏเป็นที่ประจักษ์ ด้วยทรงพระปรีชาสามารถด้านการออกแบบเครื่องประดับ สิ่งทอ และเครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านแฟชั่นและการออกแบบเสื้อผ้า พระองค์ทรงเป็นหนึ่งในบุคคลผู้ทรงอิทธิพลในอุตสาหกรรมแฟชั่นของประเทศไทย 100 คน ทรงเป็น

กำลังสำคัญในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมแฟชั่นในประเทศไทย ทั้งในฐานะดีไซเนอร์ ผู้ก่อตั้งแบรนด์ SIRIVANNAVARI BANGKOK และ S'Homme ที่สร้างชื่อเสียงในระดับสากล ด้วยพระวิสัยทัศน์ในการออกแบบ ตลอดจนการเฝ้าจับที่ประณีตพิถีพิถันเทียบเท่ามาตรฐานของห้องเสื้อชั้นสูงของฝรั่งเศส จึงเป็นการยกระดับคุณภาพผลงานของดีไซเนอร์ไทยให้ทัดเทียมแบรนด์ระดับโลก

ล่าสุด แบรนด์ SIRIVANNAVARI เป็นแบรนด์ไทยแบรนด์แรกที่ได้ผิงาดบนตารางโชว์ของ Milan Fashion Week อย่างเป็นทางการ โดยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา องค์ดีไซเนอร์ ทรงนำ SIRIVANNAVARI แบรนด์แฟชั่นไทยระดับลักซ์ชัวร์แบรนด์แรก ไปร่วมเผยแพร่คอลเล็กชัน Spring/Summer 2025 ในรูปแบบฟรีเซนเทชั่นที่ Milan Fashion Week ณ Residenza Duomo ตั้งอยู่ที่ Carlo Maria Martini 1 ชั้น 5 ต่อมาแบรนด์ SIRIVANNAVARI ก็ได้ไปจัดงานแสดงแฟชั่นฟรีเซนเทชั่นคอลเล็กชันเสื้อผ้าผู้หญิง Spring/Summer 2025 ต่อเนื่องเป็นฤดูกาลที่ 4 ในช่วง Paris Fashion Week เมื่อวันที่ 25 กันยายน พ.ศ. 2567 ณ โรงแรมครียอง (Hôtel de Crillon) ที่ก่อตั้งมานานนับร้อยปี และมีชื่อเสียงในด้านการตกแต่งอย่างวิจิตรงดงาม

ด้วยพระอัจฉริยภาพด้านการออกแบบแฟชั่น สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ทรงสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยในฐานะเจ้าหญิงดีไซเนอร์ และทรงต่อลมหายใจให้ชุมชน โดยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลกนิกรด้วยน้ำพระทัยเมตตาและเห็นผู้อื่นได้ ทรงปลุกกระแสผ้าไทยให้กลับมามีชีวิต และทรงพัฒนาต่อยอดมรดกภูมิปัญญาผ้าไทยเพื่อให้ดำรงอยู่คู่แผ่นดินไทยไปอีกรุ่นหนึ่งแสนนาน

ขอบคุณข้อมูลจาก :

หนังสือ สิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา

จากเศษไม้ไฟ สู่ผลิตภัณฑ์ ถ่านดูดกลิ่น ชุมชนบ้านหัวทุ่ง

ชุมชนบ้านหัวทุ่ง ตำบลเชียงดาว อำเภอ
เชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ เป็นชุมชนที่มี
ความโดดเด่นในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อม มีรูปแบบการจัดการและ
ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติควบคู่
ไปกับการเสริมสร้างรายได้ที่เป็นแบบอย่าง
ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้และประยุกต์ใช้ได้อย่างดี
เช่น สานทอ การท่องเที่ยวโดยชุมชน ปลูกกาแฟ
ทำข้าวแต๋น ผลิตแก๊สชีวภาพ ด้วยการดำเนินงาน
ที่เข้มแข็งด้านการอนุรักษ์ทำให้ชุมชนได้รับรางวัล
ลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 20 ประจำปี 2563



ชุมชนมีการใช้ประโยชน์จากป่าไผ่โดยนำเนื้อไม้มาใช้ในการจักสานถวีย ซึ่งช่วยเสริมสร้างรายได้ให้แก่ชุมชน และเนื่องจากในการสาน “ถวีย” จะมีเศษไม้ไผ่และเศษดอกเหลื่อทิ้งเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้องกำจัดด้วยการเผา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ ทว่า ปตท. เล็งเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้เข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนโดยนำองค์ความรู้ที่ชุมชนมี ผสมกับนวัตกรรมเตาเผาประสิทธิภาพสูงที่ทางปตท. เข้าไปมีส่วนร่วมในการพัฒนา ผลลัพธ์ที่ได้คือ ผลิตภัณฑ์ต้นทรงรองเท้าดูดซับกลิ่น และถ่านอัดก้อนบรรจุถุง ซึ่งเป็นของใช้ที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้ได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งยังเป็นสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



ผลิตภัณฑ์ต้นทรงรองเท้าดูดซับกลิ่นเป็นสินค้าที่มีรูปร่างเป็นเอกลักษณ์ ใช้ประโยชน์ในการดูดซับกลิ่นไม่พึงประสงค์เหมาะสำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยว นักเรียน นักศึกษา กลุ่มคนทำงานที่ต้องสวมรองเท้าผ้าใบหรือรองเท้าหุ้มส้นเป็นเวลานาน สำหรับผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นอัดก้อนบรรจุถุงนั้นเป็นอุปกรณ์ดูดกลิ่นอเนกประสงค์ สามารถใช้ในจุดที่ต้องการดูดซับกลิ่นหรือความชื้น เช่น ตู้เสื้อผ้า รถยนต์ ตู้เย็น รองเท้า บรรจุอยู่ในถุงผ้าซึ่งมีการออกแบบลวดลายที่แสดงถึงอัตลักษณ์และวิถีชีวิตของชุมชนบ้านหัวทุ่ง ตัวผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นผลิตจากวัสดุเหลือใช้ของชุมชนซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มในปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อม

สนใจสินค้าหรือข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเยี่ยมชมเพจ “ถ่านดูดกลิ่นหลากหลายอารมณ์ By หัวทุ่งเชียงดาว” หรือติดต่อชุมชนที่ โทร. 09 3130 8526 และ 08 9756 0146





ต้นกล้าที่แข็งแรง เริ่มต้นจากเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์

IRPC YOUNG SMART FARMERS

เพราะไออาร์พีซีเชื่อว่าการขยายองค์ความรู้ไปสู่โรงเรียนจะเป็นรากฐานสำคัญให้เยาวชนและสังคมได้เติบโตอย่างยั่งยืนที่ผ่านมามีได้ต่อยอดและขยายองค์ความรู้จากศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี IRPC Smart Farming จังหวัดอุดรธานี มาสู่โครงการ IRPC Young Smart Farmers ให้โรงเรียนในพื้นที่ ด้วยมุ่งหวังให้เด็ก ๆ ได้รู้จักการทำการเกษตรสมัยใหม่ เกิดความรู้รอบรู้ที่นอกห้องเรียน ที่จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะการทำงาน และทักษะอาชีพ ให้เหล่าเยาวชนตัวน้อย

โรงเรียนบ้านหนองสว่าง เป็นโรงเรียนแห่งแรกที่เข้าร่วมโครงการ IRPC Young Smart Farmers เมื่อปี 2566 หลังจากดำเนินโครงการฯ มาครบ 1 ปี สามารถฉายภาพแห่งความสำเร็จที่ทำได้จริง และเกิดผลจริงจาก “โครงการเพาะเลี้ยงเห็ดนางรมเทา” ซึ่งได้รับรางวัล Asia Responsible Enterprise Awards 2024 (AREA 2024) สาขา Social Empowerment โครงการ IRPC Young Smart Farmers ที่โรงเรียนบ้านหนองสว่าง เกิดขึ้นโดยเชื่อมโยงนวัตกรรมและองค์ความรู้จากโครงการ IRPC Smart Farming ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี มาดำเนินการผ่านแนวคิดในการสร้าง





และจากความสำเร็จในโรงเรียนแห่งแรก **โรงเรียนกมลศิลป์สามัคคี** เป็นโรงเรียนแห่งที่สองที่เข้าร่วมโครงการ IRPC Young Smart Farmers ไออาร์พีซีได้ซ่อมแซมฐานวางถั่งน้ำสูงและติดตั้งถังเก็บน้ำใหม่ให้โรงเรียน และนำวิทยากรจากศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี มาช่วยอบรมการทำปุ๋ยหมักจากขยะทางการเกษตรแก่เด็กนักเรียนและคุณครู ทำให้ทุกวันนี้เด็กนักเรียนสามารถเรียนรู้และทำได้เอง ด้วยการนำก้อนเชื้อเห็ดนางรมเห็ดที่หมักอายุแล้วจากโรงเรียนบ้านหนองสว่าง และใบไม้แห้งที่เก็บรวบรวมจากภายในบริเวณโรงเรียนมาผลิตเป็นปุ๋ยหมัก เป็นการฝึกทักษะด้านการเกษตรจากการเรียนรู้ในห้องเรียนภายใต้โครงการ IRPC Smart Farming และจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานอื่น ๆ ได้ดำเนินการ ตามเป้าหมายของไออาร์พีซี ที่มุ่งมั่นสร้างสิ่งที่ดีเพื่ออนาคต และเชื่อมั่นว่าความยั่งยืนที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการสร้างสรรค์และแบ่งปันเพื่อผู้อื่น และต้องทำให้ทุกคน “ก้าวไปด้วยกัน”

พื้นที่ทดลอง (sandbox) ทำการเกษตรแบบ Smart Farming สำหรับเยาวชนโดยมุ่งหวังให้น้อง ๆ ได้เรียนรู้ทักษะด้านการเกษตร ทักษะด้านอาชีพ การนำผลผลิตไปประกอบอาหารกลางวัน เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย และการจำหน่ายเห็ดเพื่อสร้างรายได้และเงินทุนหมุนเวียนสำหรับดำเนินโครงการฯ ให้แก่โรงเรียน ถือเป็นต้นแบบให้โรงเรียนอื่น ๆ สามารถนำไปดำเนินการได้

ที่ผ่านมาไออาร์พีซีได้นำวิศวกรจิตอาสาสำรวจและออกแบบพื้นที่โครงการฯ ให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับน้อง ๆ สนับสนุนติดตั้งโรงเรือนเพาะเห็ดเลี้ยงเห็ดพร้อมระบบพ่นหมอก ติดตั้งเครื่องปั้มน้ำระบบโซลาร์เซลล์ และถังเก็บน้ำสูง ฯลฯ ทั้งนี้ทั้งนั้นผลสำเร็จของโครงการฯ ไม่ใช่เพียงผลผลิตที่ได้เป็นจำนวนมาก แต่คือการได้เห็นน้อง ๆ ได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะไม่เพียงแต่ด้านการเกษตร แต่ยังรวมถึงการสังเกต เรียนรู้ พัฒนาความคิด การแก้ปัญหา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้น้อง ๆ สามารถนำไปปรับใช้ได้ในอนาคต



E-FUEL

เชื้อเพลิงไฟฟ้า

โดยนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เหลือทิ้งจากอุตสาหกรรมไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ หนึ่งในนั้นคือ การผลิตเชื้อเพลิงไฟฟ้า หรือ E-fuel (Electrofuel) ซึ่งเป็นเชื้อเพลิงที่อยู่ในสถานะแก๊สหรือของเหลว ผลิตขึ้นโดยใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เหลือทิ้งร่วมกับก๊าซไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแยกน้ำ (Water Splitting) รวมถึงการใช้พลังงานจากแหล่งพลังงานหมุนเวียน (Renewable Energy) ช่วยในการผลิต เช่น พลังงานแสง พลังงานลม ฯลฯ ผลิตภัณฑ์ E-fuel แต่ละชนิดนั้นจะขึ้นอยู่กับกระบวนการผลิตซึ่งหลัก ๆ แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. กระบวนการ Power-to-Gas (PTG) สำหรับผลิตมีเทน (E-methane)
2. กระบวนการ Power-to-Liquid (PTL) สำหรับผลิตอีเมทานอล (E-methanol)

การปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นสาเหตุหลักของการเกิดมลภาวะรวมถึงภาวะโลกร้อน ในปัจจุบันทุกประเทศทั่วโลกจึงให้ความสำคัญ เรื่องการลดการปลดปล่อยก๊าซดังกล่าว



อีเคโรซีน (E-kerosene) อีดีเซล (E-diesel) เป็นต้น

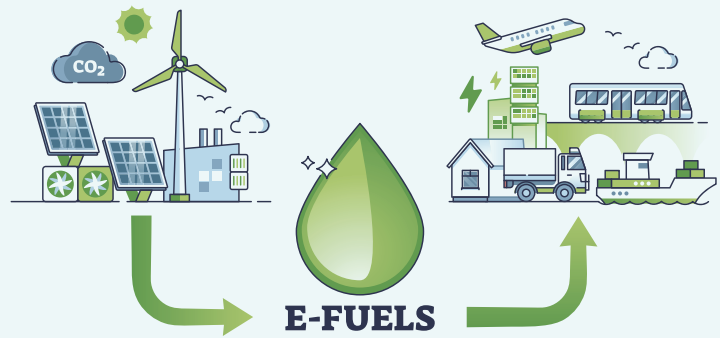
ตัวอย่างกระบวนการผลิตอีมีเทนจาก Power-to-Gas (PTG) จะเป็นการทำปฏิกิริยามีเทนชัน (Methanation) : $\text{CO}_2 + 4\text{H}_2 \rightarrow \text{CH}_4 + 2\text{H}_2\text{O}$ เพื่อผลิตอีมีเทนจากการทำปฏิกิริยากันระหว่างก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กับก๊าซไฮโดรเจน กล่าวคือ ก๊าซไฮโดรเจนจะได้มาจากระบวนการแยกน้ำด้วยวิธีการแยกสลายด้วยไฟฟ้า (Electrolysis) โดยใช้พลังงานจากแหล่งพลังงานหมุนเวียน แล้วนำไปทำปฏิกิริยาร่วมกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เหลือทิ้งจากโรงงาน อีมีเทนที่ผลิตได้จะถูกนำไปใช้ในโรงงานอุตสาหกรรมเชื้อเพลิง ความร้อน รวมทั้งใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้



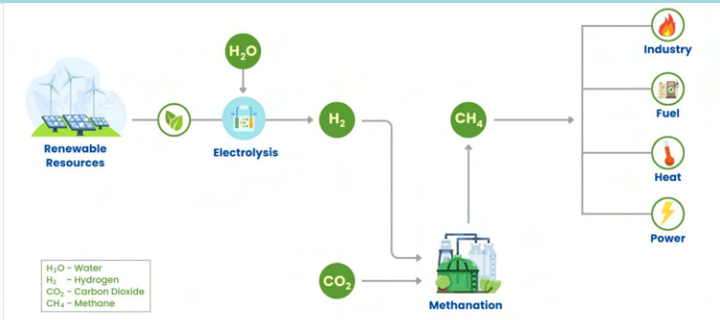
ตัวอย่างกระบวนการผลิต E-fuel จาก Power-to-Liquid (PTL) กระบวนการคล้ายกับกระบวนการผลิตอีมีเทนจาก Power-to-Gas (PTG) โดยนำก๊าซไฮโดรเจนมาทำปฏิกิริยาร่วมกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อผลิตเป็นก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ก่อน ตามปฏิกิริยา Reverse Water Gas Shift Reaction (RWGS) : $\text{CO}_2 + \text{H}_2 \leftrightarrow \text{CO} + \text{H}_2\text{O}$ แล้วนำ H_2 และ CO มาเข้าสู่กระบวนการ Fischer-Tropsch Synthesis เพื่อทำปฏิกิริยา $(2n + 1)\text{H}_2 + n\text{CO} \rightarrow \text{C}_n\text{H}_{2n+2} + n\text{H}_2\text{O}$ เพื่อผลิตเป็นเชื้อเพลิง E-fuel ออกมา

อย่างไรก็ดี กระบวนการผลิตเชื้อเพลิงไฟฟ้าที่ใช้จริงรวมถึงที่กำลังถูกพัฒนาโดยบริษัทต่าง ๆ อาจมีขั้นตอนหรือวิธีการที่แตกต่างกันไป หรือมีการใช้เครื่องมือที่ช่วยเร่งให้ประสิทธิภาพการผลิตดีขึ้น ทั้งนี้แนวโน้มที่บริษัททั่วโลกให้ความสนใจเกี่ยวกับการผลิตเชื้อเพลิงไฟฟ้าดูได้จากปริมาณการยื่นจดสิทธิบัตรทั่วโลก ซึ่งพบว่าในปีที่ผ่านมาทิศทางการเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

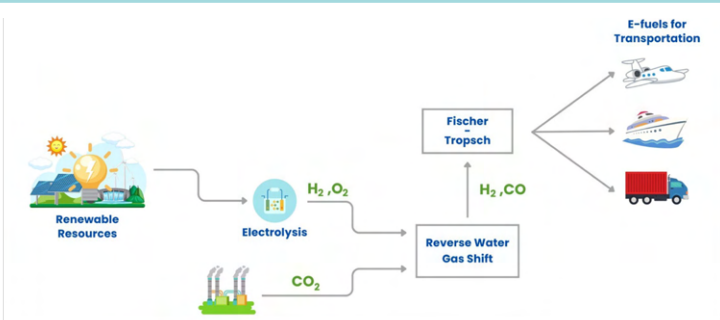
เห็นได้ชัดว่าเทคโนโลยีการผลิตเชื้อเพลิงไฟฟ้า เป็นจุดเริ่มต้นใหม่ของแหล่งพลังงานที่จะช่วยลดการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นโอกาสที่สำคัญในอนาคตเพื่อพัฒนากระบวนการผลิตให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น รวมถึงช่วยลดต้นทุนที่ใช้ในการผลิตได้ด้วย



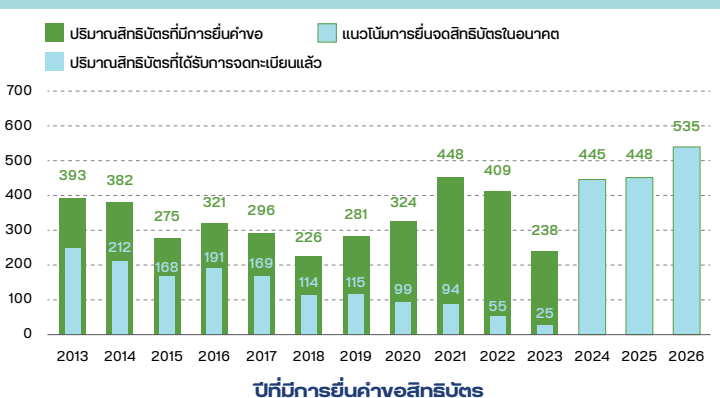
ตัวอย่างกระบวนการผลิต E-METHANE จาก POWER-TO-GAS (PTG)



ตัวอย่างกระบวนการผลิต E-FUEL จาก POWER-TO-LIQUID (PTL)



แนวโน้มการยื่นจดสิทธิบัตรด้านเชื้อเพลิงไฟฟ้า



DARE
TO CHANGE
WITH POSITIVE
MINDSET

ก้าวที่ยิ่งใหญ่
ในแบบผู้นำหญิง
“ภัทรลดา
สง่าแสง”
CFO คนใหม่
ของ ปตท.



ท่ามกลางบรรยากาศแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของ ปตท. ที่เปรียบเสมือนเสาหลักด้านพลังงานของประเทศไทยมานานหลายทศวรรษ การแต่งตั้ง CFO คนใหม่เมื่อเดือนตุลาคมปีที่ผ่านมาถือเป็นอีกหนึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การขับเคลื่อนอนาคตขององค์กรระดับประเทศที่หลายคนจับตามอง happiness ขอใช้โอกาสนี้พาทุกท่านมาทำความรู้จัก คุณภัทรลดา สง่าแสง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารคนใหม่ที่ก้าวมารับตำแหน่งในช่วงเวลาที่ธุรกิจพลังงานเต็มไปด้วยความท้าทาย และมีโอกาสมากมายรออยู่เบื้องหน้า

Empowered Women :

บนความท้าทายและ

ทิศทางการลงทุนแห่งอนาคต

เป็นธรรมดาว่าการแต่งตั้ง CFO ขององค์กรระดับประเทศนั้นย่อมเป็นที่สนใจและต้องแบกรับความคาดหวังจากทั้งภายในและภายนอกองค์กรเพราะถือเป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญ เช่นกันที่หลายคนกำลังจับตามองวิสัยทัศน์และทิศทางในการบริหารงานของผู้นำคนใหม่ท่านนี้ คุณภัทรลดา หรือ พี่แมว ที่คนคุ้นเคยเรียกกัน เจ้าของเสียงกังวานใสและรอยยิ้มเป็นกันเอง ภายใต้บุคลิกภาพสง่างามและอบอุ่น ทำให้คนที่พบเห็นสัมผัสได้ถึงลักษณะของ women's empowerment ที่เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์ มีแนวคิดที่ทันสมัยและเป็นผู้นำหญิงที่สร้างแรงบันดาลใจ เธอเริ่มบทสนทนาด้วยวิสัยทัศน์ในการบริหารงาน เมื่อต้องสวมหมวกใบใหม่ในนามของ CFO ปตท.

“ดิฉันจะขับเคลื่อน 2 ประเด็นหลัก ๆ คือส่งเสริมการทำงานของสายงานการเงินให้สนับสนุนทิศทางและกลยุทธ์ของกลุ่ม ปตท. เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงาน การเติบโตของภาพรวมทั้งที่เป็นการเติบโตไปกับสังคมไทย และเติบโตในระดับโลก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ในการก้าวสู่ Net Zero ภายใน ค.ศ. 2050 รวมทั้งให้ความสำคัญเรื่อง stakeholder

เราต้องสร้างความเชื่อมั่นให้ทุกภาคส่วนมั่นใจว่า อีก 20 ปีข้างหน้า ปตท. จะยังคงแข็งแกร่งและเป็นเสาหลักเรื่องความมั่นคงด้านพลังงานให้ประเทศได้

engagement หรือการทำงานแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจและสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน โดยยึดความสำเร็จขององค์กรเป็นสำคัญ เพราะทุกความสำเร็จย่อมสะท้อนถึงความสามารถของคนเบื้องหลังเช่นกัน”

ในฐานะผู้ที่คลุกคลีกับการทำงานในกลุ่ม ปตท. มากกว่า 33 ปี ตั้งแต่เริ่มทำงานกับไทยออยล์เมื่อ พ.ศ. 2534 คร่ำหวอดอยู่ในการทำงานทั้งด้านการเงินและบัญชีวางแผนกลยุทธ์และนักลงทุนสัมพันธ์ รวมถึงบริหารความเสี่ยงขององค์กรจนเมื่อ พ.ศ. 2559 เธอได้ตัดสินใจลาออกจากไทยออยล์เพื่อมาร่วมงานกับ ปตท. และหมุนเวียนดำรงตำแหน่ง CFO บริษัทในกลุ่ม ปตท. อาทิ ไทยออยล์ และ PTTGC



ก่อนได้รับแต่งตั้งเป็น CFO ของ ปตท. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา คุณภัทรลดาจึงมีความพร้อมที่จะสนับสนุนวิสัยทัศน์ขององค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคง

“เราจะสานต่อแนวคิดในการสร้างความแข็งแกร่งทางการเงินให้ ปตท. ขณะเดียวกันเราต้องปรับเปลี่ยนให้เท่าทันโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ในยุคที่ทุกองค์กรกำลังเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ เราต้องสร้างความเชื่อมั่นให้ทุกภาคส่วนมั่นใจว่า อีก 20 ปีข้างหน้า ปตท. จะยังคงแข็งแกร่งและเป็นเสาหลักเรื่องความมั่นคงด้านพลังงานให้ประเทศได้”

คุณภัทรลดาย้ำว่า อีก 5 ปีข้างหน้า ทีมการเงินและบัญชีของปตท. จะยังคงรักษาความเป็น “Valued Business Partner” หรือคู่ค้าทางธุรกิจที่ทรงคุณค่า มุ่งเน้นการให้บริการและสนับสนุนการสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่หน่วยธุรกิจ รวมไปถึงบริษัทในกลุ่ม ปตท. ด้วยกลยุทธ์ “Strategic Direction: Valued-Driven Financial Excellence” หรือเน้นความเป็นเลิศทางการเงินที่ขับเคลื่อนด้วยคุณค่า โดยยึดมั่นในวิสัยทัศน์ขององค์กรเพื่อให้ ปตท. เติบโตอย่างยั่งยืน

กลยุทธ์ด้านความยั่งยืน :

ภารกิจที่ยิ่งใหญ่กับ

ความรับผิดชอบต่ออันใหญ่ยิ่ง

หนึ่งในภารกิจที่ยิ่งใหญ่คือความยั่งยืนทางธุรกิจ (Sustainability Business) รัฐบาลหลายประเทศได้ออกมาตรการ



เราต้องทำงานเป็นทีมเวิร์กโดยไม่แข่งขันกันเอง แต่เราต้องกล้าแสดงความเห็นต่างในเชิงสร้างสรรค์ โดยมีเป้าหมายเพื่อความสำเร็จขององค์กรเป็นสำคัญ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ mindset ของเรา

ส่งเสริมการดำเนินธุรกิจที่ยั่งยืน รวมถึงนักลงทุนเริ่มให้ความสำคัญเรื่องสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (ESG) มากขึ้น แรงกระตุ้นนี้ส่งผลต่อการบูรณาการหลักการความยั่งยืนเข้ากับกลยุทธ์ทางการเงินของ ปตท. เช่นกัน คุณภัทรลดาอธิบายว่า สายงาน F&A ต้องผลักดัน ESG ให้เป็นส่วนหนึ่งของการทำงาน ที่สามารถจับต้องได้และผลักดันให้เกิดสัมฤทธิ์ผลเป็นรูปธรรม

“เราได้ผลักดันการบูรณาการความยั่งยืนตามแนวทาง PTT Group ESG Accounting ตลอดจนเตรียมความพร้อมในการเปิดเผยข้อมูลทางการเงินของกลุ่ม

ปตท. เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานของรายงานการเงิน (IFRS) ด้านธรรมาภิบาล รวมถึงติดตามกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ได้รับประกาศจากหน่วยงานกำกับดูแลอื่น ๆ เรายังเน้นเรื่อง sustainable finance ผ่านการเตรียมความพร้อมในการเสนอขายตราสารหนี้กลุ่มความยั่งยืนให้แก่กลุ่มนักลงทุน รวมไปถึงการจัดการ green financial (ระบบการเงินเพื่อสนับสนุนกิจกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืน) เพื่อขยายฐานไปยังกลุ่มนักลงทุนที่ให้ความสำคัญเรื่องธรรมาภิบาล และลดความเสี่ยงด้านการจัดหาเงินทุนในการดำเนินธุรกิจ”

ไม่เพียงเท่านั้น ปตท. ยังมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างผลตอบแทนทางการเงินและความรับผิดชอบต่อสังคมตามนโยบายของ ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง CEO ของ ปตท. ที่เชื่อว่าการเติบโตร่วมกับสังคม ชุมชน และประเทศ จะช่วยให้องค์กรเติบโตอย่างแข็งแกร่งและยั่งยืน ควบคู่กับการพัฒนาบุคลากรและการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาเพิ่มความคล่องตัวในการทำงาน รวมถึงการสนับสนุนให้พนักงานเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ ๆ และการแลกเปลี่ยนความรู้ผ่าน Knowledge Management (KM)

“เรามีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ผ่าน KM Sharing เพื่ออัปเดตและรื้อสเกลให้พนักงานอยู่เสมอ โดยคำนึงถึงเมกะเทรนด์ ‘Demographic Changes’ (การเปลี่ยนแปลงทางประชากรที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง) เราจึงต้องนำ AI และ Digital Transformation มาใช้มากขึ้น โดยยังคงเน้นความโปร่งใส ตรวจสอบได้ และสนับสนุนให้พนักงานได้พัฒนาศักยภาพผ่านการทำโปรเจกต์ร่วมกัน เราจึงต้องสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ส่งเสริมให้พวกเขามีความสุขในการทำงาน”

ทัศนคติแห่งความสำเร็จ : กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงแบบ Positive & Growth Mindsets

แนวคิดเรื่อง “Happy Workplace” หรือวัฒนธรรมองค์กรที่ทำให้พนักงานมีความสุข เป็นอีกหนึ่งนโยบายที่คุณภัทรลดาให้ความสำคัญมาโดยตลอด เมื่อพนักงานรู้สึกมีคุณค่า ได้รับการสนับสนุน และมีเป้าหมายในการทำงานย่อมส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้คนมีส่วนร่วมมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะทำงานกับบริษัทได้นานขึ้น คุณภัทรลดา ยังเสริมด้วยว่า คนเราต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ด้วยเชื่อว่าทักษะและความรู้สามารถพัฒนาได้ผ่านการเรียนรู้และพยายามฝึกฝน

“ดิฉันไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงและไม่ยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ เราต้องรู้จัก

บาลานซ์และมีทางเลือกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเดินหน้าแล้วก็ต้องเรียนรู้ที่จะถอยให้เป็นด้วย เราต้องมองจากที่สูง (Bird Eye View) เพื่อให้เห็นภาพรวมของสถานการณ์ ไม่อย่างนั้นเราจะอยู่ในเกมจนมองปัญหาไม่รอบด้าน เราต้องทำงานเป็นทีมเวิร์กโดยไม่แข่งขันกันเอง แต่เราต้องกล้าแสดงความเห็นต่างในเชิงสร้างสรรค์ โดยมีเป้าหมายเพื่อความสำเร็จขององค์กรเป็นสำคัญ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับ mindset ของเรา"

ด้วยทัศนคติที่กล้าคิดกล้าทำกล้าตัดสินใจ ยึดหยุ่น จริงใจ และมีวินัยนี้เอง ทำให้ผู้คนที่อยู่รอบข้างสัมผัสได้ถึงความเป็นผู้นำที่มีแนวคิดทันสมัยและใส่ใจในรายละเอียดของเธอ ในอีกด้านของชีวิตนั้น คุณภัทรลดาเป็นผู้หญิงที่ใส่ใจดูแลตัวเอง อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ในฐานะพี่สาวคนโตของพี่น้อง 5 คนที่ต้องคอยดูแลเรื่องอาหารของครอบครัว มีวินัยทางการออม มีความขยันหมั่นเพียรจนได้รับทุนการศึกษาพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เมื่อตอนอายุได้ 8 ขวบ เธอยังคง

ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณและเก็บรักษาถุงเงินพระราชทานไว้บูชาจนถึงทุกวันนี้

"การเป็นพี่คนโตทำให้เราได้เรียนรู้หลายสิ่งรวมทั้งการมีวินัยในตัวเอง เมื่อเริ่มทำงานแรกดิฉันลุยและมุ่งมั่นเรื่องงานมาก ๆ จนละเลยการดูแลตัวเอง พออายุเข้า 40 ปีก็เริ่มมาวิ่งในสวนรถไฟ อายุเข้า 50 ปีก็ปั่นจักรยานครั้งละ 25 กิโลเมตร ช่วงนี้พยายามเดินเร็วสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ส่วนเรื่องจิตใจดิฉันมีธรรมะประจำใจมาตั้งแต่เด็ก ค้นหาแรงบันดาลใจจากการพบเจอผู้คน มองหาความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน อย่างเช่นการเลี้ยงน้องหมาก็ทำให้เรามีความสุข ที่สำคัญต้องทำ self-reflection (การสะท้อนตัวตนผ่านการวิเคราะห์ตัวเอง) เพื่อไม่หยุดที่จะพัฒนาตัวเอง ถ้าเราอยากมีความสุขต้องทำตัวเหมือนน้ำไม่เต็มแก้ว เพราะจะมองเห็นแต่โอกาสที่จะฟัง คิดวิเคราะห์ และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากคนรอบตัวเสมอ ดิฉันยึดคำสอนของผู้ใหญ่ที่ว่า 'ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด' ฟังดูอาจเป็นคำพูดง่าย ๆ แต่มันแฝงไว้ด้วยมุมมองลึกซึ้ง คือถ้าเราทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี วันนั้นเราจะไม่เสียใจกับวันที่ผ่านมา และวันหน้าก็ไม่ต้องกลัวการเปลี่ยนแปลงด้วย"

ดิฉันยึดคำสอนของผู้ใหญ่ที่ว่า 'ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด' ฟังดูอาจเป็นคำพูดง่าย ๆ แต่มันแฝงไว้ด้วยมุมมองลึกซึ้ง คือถ้าเราทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี วันนั้นเราจะไม่เสียใจกับวันที่ผ่านมา และวันหน้าก็ไม่ต้องกลัวการเปลี่ยนแปลงด้วย



ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของธุรกิจพลังงานทั่วโลก บทบาทของ CFO คนใหม่ของ ปตท. จึงมีความสำคัญอย่างมากต่อการขับเคลื่อนนโยบายต่าง ๆ รวมถึงส่งเสริมด้านการลงทุนและนวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้องค์กรเติบโตได้อย่างแข็งแกร่งและสร้างผลตอบแทนที่ยั่งยืนให้แก่ประเทศไทย ตลอดจนสร้างความมั่นใจให้กับนักลงทุนทั่วโลก ทั้งยังสนับสนุนให้ ปตท. ยืนหยัดในฐานะเสาหลักด้านพลังงานของเศรษฐกิจไทยได้อย่างมั่นคง

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ผลการดำเนินงาน 9 เดือนแรกของปี 2567



ผลการดำเนินงานไตรมาส 3 ปี 2567 เปรียบเทียบกับไตรมาส 2 ปี 2567 (QoQ)

ในไตรมาส 3 ปี 2567 (3Q2567) ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 68,892 ล้านบาท ลดลง 46,442 ล้านบาท หรือร้อยละ 40.3 จากในไตรมาส 2 ปี 2567 (2Q2567) ที่จำนวน 115,334 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง จากผลขาดทุนสต็อกน้ำมันที่เพิ่มขึ้น ซึ่ง ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันใน 3Q2567 ประมาณ 20,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 2Q2567 มีกำไรประมาณ 3,000 ล้านบาท นอกจากนี้ กำไรขั้นต้นจากการกลั่น (Market GRM) ลดลงจาก 3.0 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรลใน 2Q2567 เป็น 2.9 เหรียญสหรัฐต่อบาร์เรลใน 3Q2567 โดยหลักจากส่วนต่างราคาน้ำมันดีเซลและน้ำมันเบนซินกับน้ำมันดิบปรับลดลง แม้ว่าปริมาณขายเพิ่มขึ้น ประกอบกับกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศมีผลการดำเนินงานลดลง จากการรับรู้ผลขาดทุนที่ยังไม่เกิดขึ้น (Mark-to-Market) ของสินค้าระหว่างการขนส่ง รวมถึงส่วนต่างราคาซื้อ-ขายน้ำมันดิบและคอนเดนเสทในประเทศลดลงตามราคาน้ำมันที่อ้างอิง นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานลดลง ตามปริมาณขายเฉลี่ยที่ลดลง อย่างไรก็ตาม กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ที่มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากต้นทุนขายที่ลดลง เนื่องจากใน 2Q2567 มีการรับรู้ผลกระทบจากการเริ่มใช้นโยบาย Single Pool ในการคำนวณราคาก๊าซฯ ย้อนหลังรวม 6 เดือน ขณะที่ผลการดำเนินงานของบริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ ปรับลดลง โดยหลักจากบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (PTTNGD) ที่ต้นทุนก๊าซฯ ปรับเพิ่มขึ้นตามราคา Pool Gas และราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคาอ้างอิง ประกอบกับบริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) มีการลดสัดส่วนการถือหุ้นในโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งที่ 2 (LMPT2)

ใน 3Q2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 16,324 ล้านบาท ลดลง 19,145 ล้านบาท หรือร้อยละ 54.0 จากกำไรสุทธิจำนวน 35,469 ล้านบาท ใน 2Q2567 ตาม EBITDA ที่ลดลงตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับใน 3Q2567 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็น ผลขาดทุนประมาณ 9,500 ล้านบาท โดยหลักจากส่วนแบ่งผลขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์จาก บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) ประมาณ 4,300 ล้านบาท และผลขาดทุนจากการด้อยค่าสินทรัพย์ในกลุ่มบริษัท Vencorex ของ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ประมาณ 3,800 ล้านบาท ขณะที่ใน 2Q2567 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 5,400 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ของ PTTLNG ให้บริษัท พีอี แอลเอ็นจี จำกัด (PE LNG) และกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ GC และบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (TOP) ขณะที่กำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนและกำไรจากตราสารอนุพันธ์เพิ่มขึ้น รวมทั้งภาษีเงินได้ลดลง

ผลการดำเนินงาน 9 เดือนแรกของปี 2567 เปรียบเทียบกับ 9 เดือนแรกของปี 2566 (YTD)

ในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2567 (9M2567) ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 302,943 ล้านบาท ลดลง 35,982 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.6 จากในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2566 (9M2566) ที่จำนวน 338,925 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมี และการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง ส่วนใหญ่จาก Market GRM ที่ลดลงจาก 7.9 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 9M2566 เป็น 4.5 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรลใน 9M2567 จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์น้ำมันสำเร็จรูปกับน้ำมันดิบปรับลดลง ประกอบกับมีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันเพิ่มขึ้น ซึ่ง ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันใน 9M2567 ประมาณ 14,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 9M2566 เป็นกำไรประมาณ 10,000 ล้านบาท รวมทั้งปริมาณขายลดลง อย่างไรก็ตาม ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่กับวัตถุดิบและปริมาณขายที่ปรับตัวสูงขึ้น กลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ มีผลการดำเนินงานลดลงจากรับรู้ผลขาดทุนของการ Mark-to-Market ของสินค้าระหว่างการขนส่ง รวมถึงกำไรต่อหน่วยที่ลดลงจาก ส่วนต่างของราคาซื้อ-ขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวลดลงตามราคาตลาดโลก กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกมีผลการดำเนินงานลดลง จากกำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรและปริมาณขายเฉลี่ยที่ลดลง ประกอบกับกลุ่มธุรกิจก๊าซ มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจ โรงแยกก๊าซ มีกำไรขั้นต้นลดลงจากต้นทุนขายที่เพิ่มขึ้นจากผลกระทบของการเริ่มใช้นโยบาย Single Pool ในการคำนวณราคาก๊าซ ในปีนี้ แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยและปริมาณขายปรับเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงาน เพิ่มขึ้นจากปริมาณขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยปรับลดลง

ใน 9M2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 80,761 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 1,502 ล้านบาท หรือร้อยละ 1.9 จาก 9M2566 ที่จำนวน 79,259 ล้านบาท จากกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น ขาดทุนจากตราสารอนุพันธ์ลดลง รวมทั้งภาษีเงินได้ลดลง ขณะที่ EBITDA ลดลงตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับใน 9M2567 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 600 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) และกำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ของ PTT LNG ให้ PE LNG แม้ว่าการรับรู้ขาดทุนจาก PTTAC จากการด้อยค่า สินทรัพย์และการด้อยค่าสินทรัพย์ของกลุ่มบริษัท Vencorex ของ GC ขณะที่ใน 9M2566 รับรู้กำไรประมาณ 200 ล้านบาท โดย หลักจากกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ GC และบริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (PTTEP)



อัตราส่วนทางการเงิน 9 เดือนแรกของปี 2567 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2566

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	9M2566	9M2567
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำไร			
อัตราทำไรขั้นต้น	ร้อยละ	12.80	10.74
อัตราทำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.70	4.32
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	2.77	2.83
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	9.90	8.43
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 66	30 ก.ย. 67
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.84	1.79
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.20	1.15
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.71	0.69

อัตราทำไรขั้นต้น

- กำไรขั้นต้นหารรายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตราทำไรสุทธิ

- กำไรสุทธิหารรายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย

- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงินและภาษีเงินได้ (EBITDA) หาร ต้นทุนทางการเงิน

กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาร จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง

- สินทรัพย์หมุนเวียน หาร หนี้สินหมุนเวียน

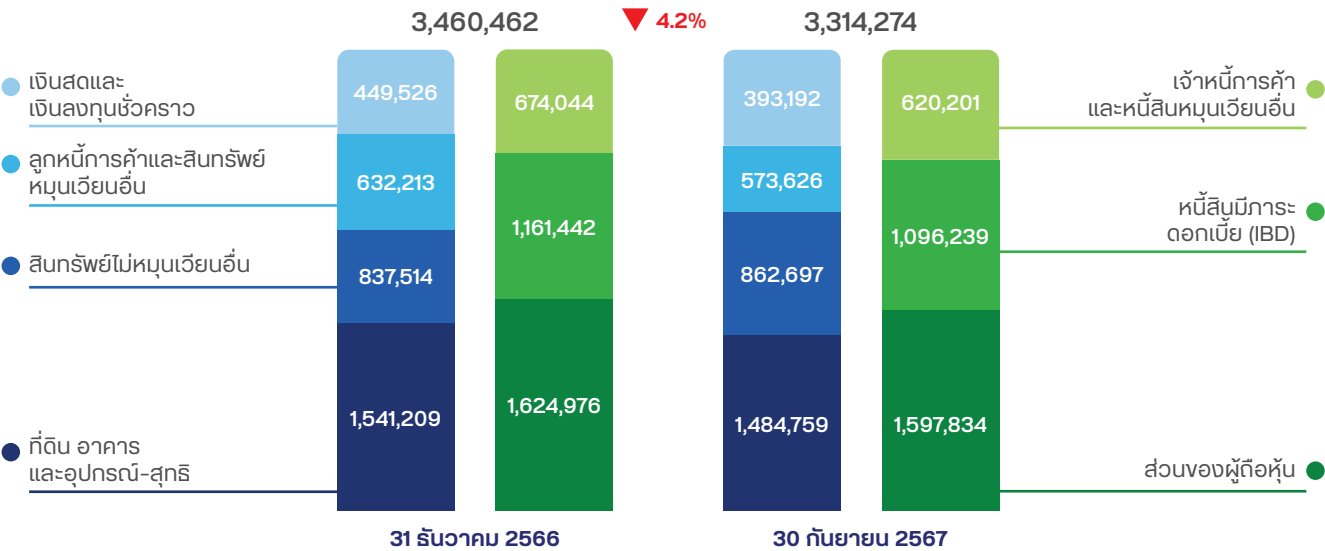
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว

- เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ลูกหนี้การค้า หาร หนี้สินหมุนเวียน

อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

- หนี้สินทั้งการระดมทุน หาร ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

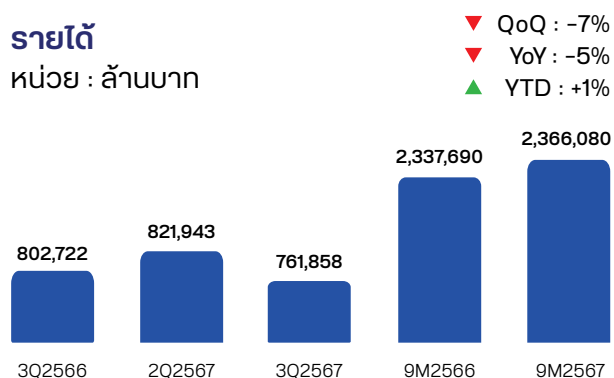
งบแสดงฐานะทางการเงิน งบดุล ณ วันที่ 30 กันยายน 2567 (หน่วย : ล้านบาท)



ผลประกอบการประจำไตรมาส 3 ปี 2567

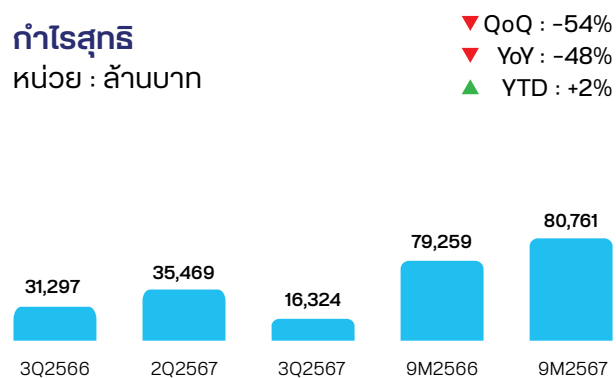
รายได้

หน่วย : ล้านบาท



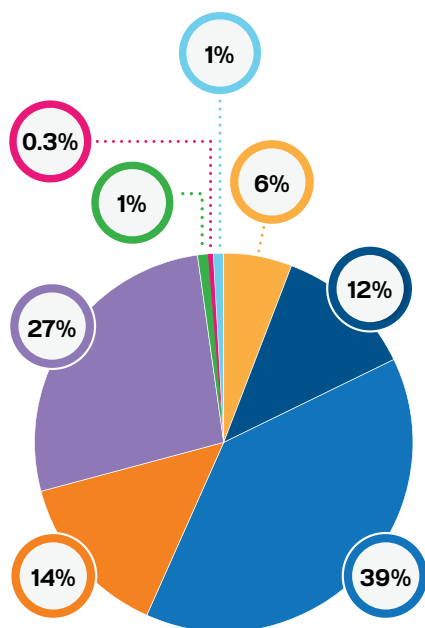
กำไรสุทธิ

หน่วย : ล้านบาท



ไตรมาส 3 ปี 2567 และ 9 เดือนแรกของปี 2567 (หน่วย : ล้านบาท)

รายได้



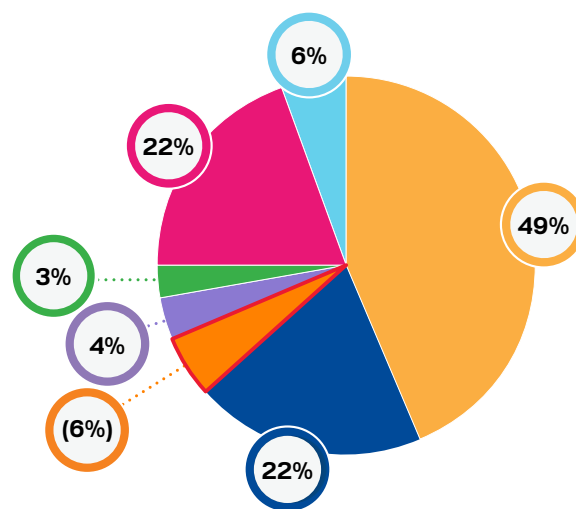
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

- สำรวจและผลิตปิโตรเลียม
- ก๊าซธรรมชาติ
- การค้าระหว่างประเทศ
- น้ำมันและค่าปลีก
- ปิโตรและการกลั่น
- ไฟฟ้า
- อื่น ๆ

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

- สำรวจและผลิตปิโตรเลียม
- ปตท. (ก๊าซธรรมชาติและการค้าระหว่างประเทศ)
- น้ำมันและค่าปลีก
- ปิโตรและการกลั่น
- ไฟฟ้า
- อื่น ๆ

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในวัยเกษียณ

ด้วยการ DOWNSIZING และสร้าง BUCKET LIST

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาดามพูนนี่)

วัยเกษียณเป็นช่วงเวลาพิเศษในชีวิต เป็นโอกาสที่เราจะได้ใช้ชีวิตอย่างที่ฝันไว้ ลองมาดูไอเดีย 2 แบบนี้ที่จะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณสนุกและสบายขึ้น นั่นคือการ Downsizing และการทำ Bucket List

การ DOWNSIZING คืออะไร

การดาวน์ไซซิง (downsizing) หรือการลดขนาดการใช้ชีวิต และช่วยเพิ่มความสุข เป็นเรื่องที่คนเกษียณหลายคนกำลังให้ความสนใจ เพราะเป็นวิธีที่เราจะจัดการชีวิตให้เรียบง่ายขึ้น โดยเลือกเก็บแต่สิ่งจำเป็นและมีความหมายต่อเราจริง ๆ ซึ่งมีข้อดี ดังนี้

• ข้อดีด้านการเงิน

เมื่อเราเกษียณ รายได้ของเราอาจลดลง ดังนั้นการประหยัดซึ่งเป็นผลพลอยได้สำคัญจากการดาวน์ไซซิงสามารถช่วยเราได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เพราะบ้านหลังเล็กลงมักมีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า และเมื่อจำนวนสิ่งของน้อยลงก็ดูแลง่ายและช่วยลดค่าซ่อมแซมบำรุงรักษาทั้งหมดนี้ส่งผลให้มีเงินเหลือเก็บมากขึ้น เงินที่ประหยัดได้ก็สามารถเอาไปทำอย่างอื่นที่อยากทำ หรือเก็บไว้ใช้ยามฉุกเฉิน

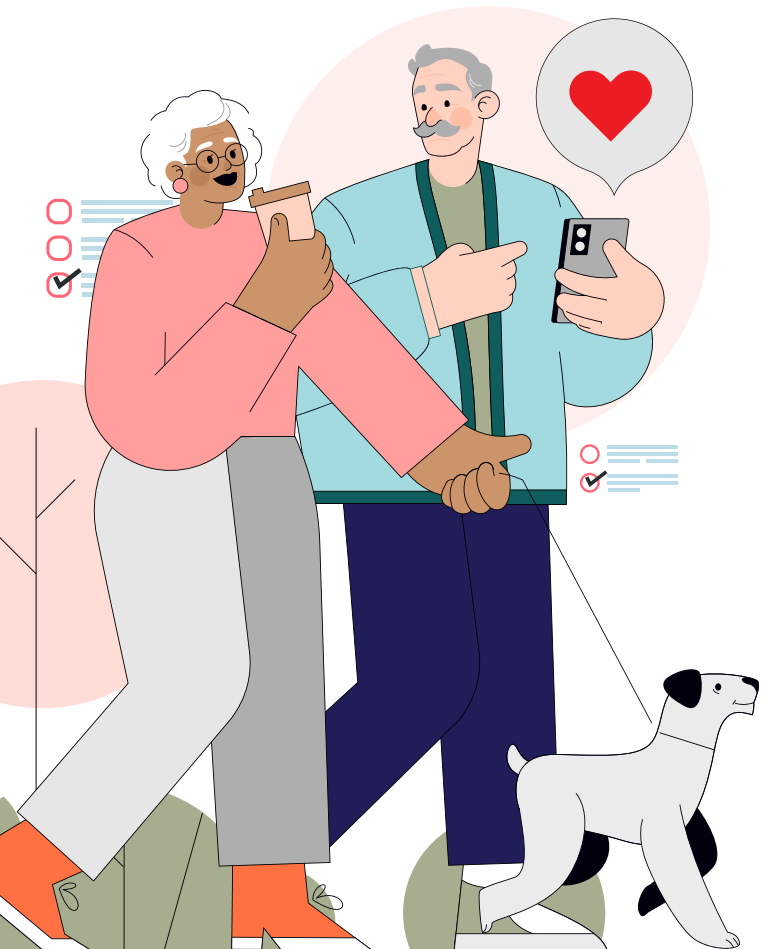
• ข้อดีต่อการใช้ชีวิต

การดาวน์ไซซิงไม่ได้ช่วยแค่เรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ แต่ยังทำให้ชีวิตเราดีขึ้นหลายอย่างด้วย

1. **บ้านสะอาดตาสบายใจ** เพราะบ้านที่มีของน้อยทำให้เรารู้สึกโล่งสบาย ไม่อึดอัด ส่งผลให้จิตใจปลอดโปร่ง
2. **มีเวลาร่างมากขึ้น** เพราะเมื่อมีข้าวของไม่มาก เราก็ใช้เวลาในการดูแลของน้อยลง เหลือเวลาไปทำอย่างอื่นที่ชอบได้มากขึ้น
3. **ไปไหนมาไหนสบายตัว** เช่น ถ้าอยากไปเที่ยว หรือย้ายบ้าน ก็ตัดสินใจง่ายขึ้น ไม่ต้องกังวลกับข้าวของเยอะแยะที่มี

เคล็ดลับการดาวน์ไซซิงให้สำเร็จ

การดาวน์ไซซิงอาจฟังดูน่าหวาดหวั่น แต่ถ้าเราค่อย ๆ ทำ มันก็ไม่ยากอย่างที่คิด เราสามารถเริ่มตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ต้องรอให้ถึงวันเกษียณ ลองค่อย ๆ เริ่มจัดบ้านทีละห้องตั้งแต่ตอนนี้ เลือกเก็บแต่ของสำคัญด้วยการถามตัวเองว่าของชิ้นไหนเราได้ใช้งานจริง หรือมีความหมายต่อเราจริง ๆ ที่เหลือก็แบ่งปันหรือบริจาคให้คนที่ต้องการ



เรื่องเล่าตัวอย่างการดาวน์ไซซิง ที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

- คุณลุงคุณป้าคู่หนึ่งขายบ้านหลังใหญ่ แล้วย้ายมาอยู่คอนโดที่เล็กลงและเดินทางสะดวก ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย มีเงินไปท่องเที่ยวได้มากขึ้น
- คุณครูเกษียณท่านหนึ่งตัดสินใจเก็บสิ่งของในบ้านไว้ไม่เกิน 100 ชิ้น เมื่อมีของน้อยลงก็รู้สึกสบายใจ จากนั้นจึงย้ายไปอยู่บ้านหลังเล็ก ๆ ในต่างจังหวัด ค่าใช้จ่ายลดลงมาก ทำให้มีเงินเก็บไว้ใช้ยามแก่เฒ่าอย่างสบายใจ
- คุณปู่ท่านหนึ่งย้ายจากบ้านหลังใหญ่ชานเมืองเข้ามาอยู่คอนโดในเมือง ได้เจอเพื่อนใหม่ ได้ทำกิจกรรมสนุก ๆ อย่างที่ชอบทำให้ชีวิตมีสีสันและไม่เหงาอีกต่อไป

BUCKET LIST เพิ่มแรงบันดาลใจให้ชีวิต

บั๊กเก็ตลิสต์ (bucket list) คือรายการสิ่งที่เราอยากทำในชีวิตนี้เป็นความฝันที่เราอยากทำให้เป็นจริง การทำบั๊กเก็ตลิสต์ในวัยเกษียณเป็นไอเดียที่ดี เพราะเราอยู่ในช่วงชีวิตที่มีเวลามากขึ้น และมีเงินเก็บพอที่จะทำตามความฝันได้ ประโยชน์ของการทำนั้นมีหลายอย่าง ทั้งช่วยให้เรารู้สึกกระตือรือร้น และทุกครั้งที่เราทำอะไรในรายการสำเร็จ เราจะรู้สึกภูมิใจและมีความสุขไปด้วย นอกจากนี้บั๊กเก็ตลิสต์ยังเตือนให้เรารู้ว่าแต่ละวันต้องทำอะไร ลดความเบื่อหรือความเหงาได้ และสุดท้ายบางอย่างในบั๊กเก็ตลิสต์อาจเป็นเรื่องที่เราอยากทำร่วมกับครอบครัว ซึ่งจะสร้างความทรงจำดี ๆ ให้เก็บไว้ด้วย



วางแผนการเงินเพื่อกำตามบั๊กเก็ตลิสต์

การทำตามบั๊กเก็ตลิสต์อาจต้องใช้เงิน แต่เราสามารถวางแผนเพื่อทำตามฝันได้ โดยเริ่มจากการจัดลำดับความสำคัญ เลือกว่าอะไรสำคัญที่สุดและอยากทำก่อน จากนั้นให้ลองประมาณค่าใช้จ่าย หาข้อมูลว่าแต่ละอย่างต้องใช้เงินเท่าไร แล้วกำหนดเป้าหมายเป็นช่วงเวลาว่าจะทำอะไรเมื่อไร แล้วทยอยทำไปทีละอย่าง จะลองปรึกษาผู้รู้หรือนักวางแผนการเงินก่อนก็ได้ว่าควรจัดสรรเงินอย่างไรดี หรือหากมีเงินไม่พอก็อาจหางานพาร์ทไทม์ทำเพื่อได้เงินมาทำตามความฝัน

การทำตามบั๊กเก็ตลิสต์สามารถเริ่มจากเรื่องง่าย ๆ หรือทำสิ่งใกล้ตัวและไม่ต้องใช้เงินมากก่อน เราสามารถหาทางเลือกหรือหาวิธีทำในแบบที่ประหยัดได้ อย่างไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่เคยไปใกล้ ๆ บ้านแทนการเที่ยวต่างประเทศ แบบนี้เป็นต้น หรือถ้าอยากเพิ่มความสนุกยิ่งขึ้นก็ลองชวนเพื่อนมาทำบั๊กเก็ตลิสต์ด้วยกันเป็นกลุ่ม ซึ่งอาจช่วยประหยัดเงินได้ด้วยการแชร์ค่าใช้จ่ายกัน

การลองทำดาวน์ไซซิงและสร้างบั๊กเก็ตลิสต์อาจช่วยให้เราค้นพบว่า ชีวิตหลังเกษียณเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดและมีคุณค่ามากที่สุดช่วงหนึ่งในชีวิตเลยก็ได้ ลองเริ่มต้นง่าย ๆ จากการจัดบ้านที่ละนิด และเขียนรายการสิ่งที่อยากทำ แล้วค่อย ๆ ทำไปทีละอย่าง ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องกดดันตัวเอง จำไว้ว่าไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิด ขอแค่ทำแล้วสุขใจ โดยมีการวางแผนเรื่องเงินให้พร้อมเท่านั้นชีวิตหลังเกษียณก็จะเบาสบายและมีความสุขขึ้น



กลโกง

หมิ่นล้าน!

รู้จักกฎหมาย “ฉ้อโกง” กับ “ฉ้อโกงประชาชน” ต่างกันอย่างไร

กรณี Forex3D ที่เป็นคดีความใหญ่โตเมื่อเร็ว ๆ นี้ยังไม่ทันสิ้นสุดกระบวนการยุติธรรมผ่านไปไม่ถึง 10 ปี ก็เกิดกรณี The Icon ขึ้นอีก และหากย้อนไปประมาณ 30 ปี ก็จะพบว่ามีการฉ้อโกงกันคือคดีแชร์แม่หม้ายเมื่อ พ.ศ. 2538 คดีดังที่ทำให้คนทั่วไปได้รู้จักการฉ้อโกงประชาชนที่เข้าข่ายแชร์ลูกโซ่ ที่สร้างความเสียหายในวงกว้าง และมีมูลค่าความเสียหายค่อนข้างสูงถึงหลัก 1,000-10,000 ล้านบาท หลายคนอาจสงสัยว่า “ฉ้อโกง” กับ “ฉ้อโกงประชาชน” ต่างกันอย่างไร ดังนั้นเราจะมาทำความเข้าใจกฎหมายฉบับนี้กันให้มากขึ้น



“ฉ้อโกง” ยอมความได้

ความผิดฐาน “ฉ้อโกง” ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 341 ระบุว่า ผู้ใดทุจริต หลอกลวงผู้อื่นด้วยการแสดงข้อความอันเป็นเท็จ หรือปกปิดข้อความจริงซึ่งควรบอกให้แจ้ง และโดยการหลอกลวงให้ได้ไปซึ่งทรัพย์สินจากผู้ถูกหลอกลวงหรือบุคคลที่สาม หรือทำให้ผู้ถูกหลอกลวงหรือบุคคลที่สาม ทำถอน หรือทำลายเอกสารสิทธิ ผู้นั้นกระทำความผิดฐานฉ้อโกง ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นอกจากนี้ หากเป็นกรณีตามมาตรา 342 ผู้กระทำความผิดแสดงตนเป็นคนอื่น อาศัยความเบาปัญญาของผู้ถูกหลอกลวง ซึ่งเป็นเด็ก หรืออาศัยความอ่อนแอแห่งจิตของผู้ถูกหลอกลวง จะมีอัตราโทษเพิ่มขึ้น โดยต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ สำหรับความผิดฐานฉ้อโกงตามมาตรา 341 และ 342 ถือเป็นความผิดที่ยอมความได้ หมายความว่าผู้กระทำความผิดสามารถเจรจากัน ชำระค่าเสียหาย หรือคืนทรัพย์สินให้แก่กันเพื่อยุติคดี

กรณีการฉ้อโกงโดยอาศัยความอ่อนแอแห่งจิตของผู้ถูกหลอกลวง มีคดีตัวอย่างกรณีนางสาวเปมิกาหรือศิวพรวีระชัยวิชิต นักศึกษาปริญญาโท อดีตเพื่อนสาวคนสนิทของนายแพทย์ประกิตแผ้วทมทิศวงศ์ เจ้าของสถาบันกวดวิชา แอปพลายด์ ฟิสิกส์ ผู้เสียหาย ซึ่งมีความผิดปกติด้านภาวะจิตใจ ถูกนางสาวเปมิกาหลอกให้หลงเชื่อว่าจะสามารถ

นั่งสมาธิจนระลึกรู้ชาติได้ และเคยเป็น
สามี-ภรรยากันมาก่อนหลายภพชาติ และ
มีหน้กรรมที่ต้องชดใช้ให้จำเลยในชาตินี้
จำเลยได้สร้างสถานการณ์จนได้ทรัพย์
จากผู้เสียหายรวมมูลค่า 9,658,000 บาท
กรณีนี้จำเลยได้ต่อสู้คดี สุดท้ายศาลฎีกา
พิพากษาจำคุกจำเลยเป็นเวลา 4 ปี 6 เดือน

“ข้อโกงประชาชน” ยอมความไม่ได้

ถ้าหากเป็นการกระทำความผิดตาม
มาตรา 341 โดยกระทำความผิดโดยการแสดง
ข้อความอันเป็นเท็จต่อประชาชน หรือ
ด้วยการปกปิดความจริงซึ่งควรบอกให้
แจ้งแก่ประชาชน จะเข้าข่ายกระทำความผิด
ฐาน “ข้อโกงประชาชน” ตามมาตรา 343
ผู้กระทำความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี
หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือ
ทั้งจำทั้งปรับ และเป็นคดีที่ไม่สามารถ
ยอมความได้ทั้งนี้ผู้เสียหายต้องดำเนินการ
ร้องทุกข์เพื่อดำเนินคดีต่อผู้กระทำความผิด
ภายใน 3 เดือน นับตั้งแต่วันที่รู้เรื่อง และ
รู้ตัวผู้กระทำความผิด ไม่เช่นนั้นคดีจะขาด
อายุความได้

สำหรับคดีข้อโกงประชาชน ไม่ได้นับ
จำนวนผู้เสียหายที่ถูกหลอกลวงว่ามี
จำนวนมากน้อยเท่าไร แต่จะถือเอาเจตนา
แสดงข้อความอันเป็นเท็จต่อประชาชน
เป็นสำคัญ ในต่างประเทศ ต่างวาระ
โดยพิจารณาจากวิธีในการหลอกลวง
แม้จะแสดงเจตนาหรือข้อความหลอกลวง
ต่อผู้เสียหายเพียงบางคน แต่หากทำให้
ประชาชนทั่วไปหลงเชื่อตามคำหลอกลวง
แล้วได้ทรัพย์สินจากผู้เสียหายไป ก็
ถือเป็นการข้อโกงประชาชนตามมาตรา
343 เช่นเดียวกัน

กลโกงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกรณี
Forex3D มาถึง The Icon ต้องดูเจตนา
ของผู้กระทำความผิดเป็นหลัก หากทำให้
คนทั่วไปหลงเชื่อด้วยข้อความเท็จ
หลอกลวง หรือปิดบังความจริงที่ควรแจ้ง
จะถือเป็นการข้อโกงประชาชน ส่วนมูลค่า
ความเสียหายที่เกิดขึ้นต้องไปพิสูจน์
ว่าการกระทำความผิดที่เกิดขึ้นทำให้
ผู้เสียหายเสียทรัพย์สินเป็นจำนวนเท่าใด
เมื่อคดีถึงที่สุดก็จะนำทรัพย์สินที่ยึดหรือ
อายัดมาเฉลี่ยคืนให้ผู้ถูกข้อโกงต่อไป



เช็กก่อนเชื่อ

กลโกงส่วนใหญ่ที่เข้าข่าย
แชร์ลูกโซ่มักจะมีรูปแบบการ
หลอกลวงหรือจูงใจที่ต้องระวัง
ดังนี้

- ☐ ให้ผลตอบแทนสูงในเวลาอันสั้น ชวนให้เชื่อว่าจะได้ผลตอบแทนหรือกำไรจากการลงทุนจำนวนมากอย่างรวดเร็ว ใช้เทคนิคในการกระตุ้นด้วยการถ่ายรูปกับเงินสด รถหรู เป็นต้น
- ☐ การันตีผลตอบแทน ชวนเชื่อว่าจะได้ผลตอบแทนเป็นตัวเลขที่แน่นอน เช่น 10% 15%
- ☐ เร่งรัดให้ตัดสินใจ มักเสนอสิทธิพิเศษเฉพาะช่วงเวลา เช่น ต้องตัดสินใจภายในวันนี้เพื่อกระตุ้นการตัดสินใจ
- ☐ อ้างว่าใคร ๆ ก็ลงทุนชวนเชื่อ โดยอ้างบุคคลมีชื่อเสียง เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ
- ☐ ธุรกิจจับต้องไม่ได้ บอกว่าทำธุรกิจแต่ไม่เห็นสินค้า หรือชักชวนลงทุนในแพลตฟอร์มต่างประเทศที่ไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่ผ่านการรับรอง เป็นต้น

และหากพ่วงด้วยลักษณะ เช่น เน้น
สร้างเครือข่ายมากกว่าขายสินค้า ให้ชวน
คนมาร่วมมาก ๆ และการให้โบนัสเพิ่ม
ถ้าชวนคนมาเป็นสมาชิกอาจเข้าข่าย
แชร์ลูกโซ่ได้ ดังนั้นควร เช็กให้ชัวร์
ก่อนเชื่อ เพื่อไม่ต้องตกเป็นเหยื่อ
กลโกงของมิจฉาชีพ



ไฮเปอร์สปอร์ต แคปซูลสุดหรู

Pierpaolo Lazzarini นักออกแบบชาวอิตาลีเปิดตัวเรือยอชต์ Hyper-Sport Jet Capsule พัฒนาประสิทธิภาพเครื่องยนต์ V8 ซูเปอร์ชาร์จกำลัง 640 แรงม้า สามารถทำความเร็วสูงสุดได้ 38 นอตหรือประมาณ 45 ไมล์ต่อชั่วโมง ความจุเชื้อเพลิง 550 ลิตร ให้ระยะทางสูงสุด 220 ไมล์ สร้างขึ้นโดยใช้วัสดุคาร์บอนไฟเบอร์มากกว่า 70% ขึ้นรูปด้วยการฉีดสูญญากาศ ทำให้โครงสร้างน้ำหนักเบาและทนทาน ขนาดความยาว 8.15 เมตร กว้าง 3.44 เมตร สำหรับผู้โดยสารสูงสุด 10 คน บวกกับต้นเรือ 1 คน ดีไซน์ห้องโดยสารให้ปรับแต่งรูปแบบได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนที่นั่งเข้าหากัน โต๊ะปรับระดับโซฟาตัดแปลงเป็นเตียงนอน การจัดแบ่งห้องครัวขนาดเล็ก ห้องนำภายในเรือ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกและฟังก์ชันการใช้งานล้ำสมัย เช่น เรดาร์และระบบมองเห็นเวลากลางคืน ระบบปรับอากาศขนาด 24,000 บีทียู ไฟสร้างบรรยากาศ ดาดฟ้าอาบแดด หน้าต่างกระจกด้านข้างแบบ photochromic ที่ปรับความโปร่งใสได้ตามความเข้มของแสงช่วยป้องกันแสงแดดที่แรงเกินไป



→ <https://www.designboom.com>

→ <https://www.autoevolution.com>

→ <https://www.techeblog.com>



โดรนไม้ไฟ

กตแกนคาร์บอนไฟเบอร์

อากาศยานไร้คนขับที่ใช้การบังคับหรือควบคุมระยะไกลถูกนำมาใช้ประโยชน์อย่างหลากหลายในปัจจุบัน เช่น การถ่ายภาพมุมสูง การเฝ้าระวังเหตุการณ์ การสำรวจภูมิประเทศ การขนส่งสินค้า การตรวจสอบพื้นที่งานก่อสร้าง การจัดการทางการเกษตร ฯลฯ จากแนวโน้มความต้องการที่เพิ่มขึ้นทั่วโลกนี้ ทำให้ Deepak Dadheech นักออกแบบอุตสาหกรรมและวิศวกรเครื่องกลในเมืองบังคาลอร์ ประเทศอินเดีย เล็งเห็นความสำคัญในการออกแบบโดรนที่ผลิตจากไม้ไฟแทนคาร์บอนไฟเบอร์ ด้วยคุณสมบัติของไม้ไฟที่มีความทนทานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความยั่งยืนในการผลิตจนถึงการย่อยสลาย ที่สำคัญคือมีน้ำหนักเบาเพียง 350 กรัม ซึ่งใกล้เคียงกับการใช้คาร์บอนไฟเบอร์ที่มีน้ำหนัก 290 กรัม แต่น้อยกว่าโดรนจากพลาสติกที่มีน้ำหนักถึง 750 กรัม ไม้ไฟจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่ใช้ทดแทนได้ทั้งพลาสติกและคาร์บอนไฟเบอร์ รวมถึงมีความยืดหยุ่นกว่าไม้เนื้อแข็งที่แตกหักได้ง่าย ทั้งยังใช้เวลาในการเติบโตน้อยกว่าต้นไม้ชนิดอื่นด้วย อย่างไรก็ตาม โดรนไม้ไฟยังต้องใช้ใบพัดทำจากพลาสติกให้สามารถบินได้จริง และบรรทุกเครื่องมือหรืออุปกรณ์ฉุกเฉินน้ำหนักเบาได้ นอกจากนี้ ยังต้องทดสอบความสามารถในการฝ่าลมฝน พิสูจน์ความพร้อมเข้าร่วมฝูงโดรนต่อไปด้วย

→ <https://www.yankodesign.com>

→ <https://www.biofuelsdigest.com>

→ <https://www.trendhunter.com>



চার্জ ব্যাটเตอรี่ বনদাওয়ার



<https://interestingengineering.com>
<https://thetatva.in>

ภารกิจการสำรวจดาวอังคารที่ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญนั้น จำเป็นต้องมีแหล่งพลังงานที่สามารถจ่ายไฟฟ้าได้อย่างสม่ำเสมอ สำหรับยานสำรวจ, สถานีปฏิบัติการ และอุปกรณ์สนับสนุนการทำงาน ซึ่งตอนนี้ทีมนักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แห่งสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้พัฒนาแบตเตอรี่ที่สามารถใช้ ก๊าซในชั้นบรรยากาศของดาวอังคารเป็นแหล่งเชื้อเพลิงโดยตรง ด้วยอิเล็กโทรไลต์ในแบตเตอรี่ซึ่งทำหน้าที่ส่งผ่านกระแสไฟฟ้าใน กระบวนการชาร์จ ทำให้ลิเทียมไอออนรวมตัวกับคาร์บอนไดออกไซด์ จากชั้นบรรยากาศของดาวอังคารจนสร้างลิเทียมคาร์บอเนต ซึ่งเมื่อ ใช้งานจะเกิดการคายประจุ ส่งผลให้ลิเทียมคาร์บอเนตสลายตัวและ ปลดปล่อยพลังงานให้ใช้งานได้เป็นเวลายาวนานต่อเนื่องหลายเดือน มีอายุการใช้งานต่อการชาร์จ 1,375 ชั่วโมง หรือประมาณ 2 เดือน บนดาวอังคาร และจากการทดสอบสามารถทำงานได้ในอุณหภูมิ หนาวเย็นที่จุดเยือกแข็ง 0 องศาเซลเซียส ซึ่งตอบโจทย์สภาพอากาศ ของดาวอังคารที่อุณหภูมิหนาวติดลบ ปัจจุบันทีมนักวิจัยยังคงพยายาม ปรับปรุงประสิทธิภาพความจุพลังงานและพัฒนาแบตเตอรี่ ให้สามารถ ทำงานรับความผันผวนของอุณหภูมิหรือความกดอากาศต่ำได้มากขึ้น เพื่อปูทางไปสู่ระบบการสำรวจอากาศชั้นสูง



“Grind Dumbbell”

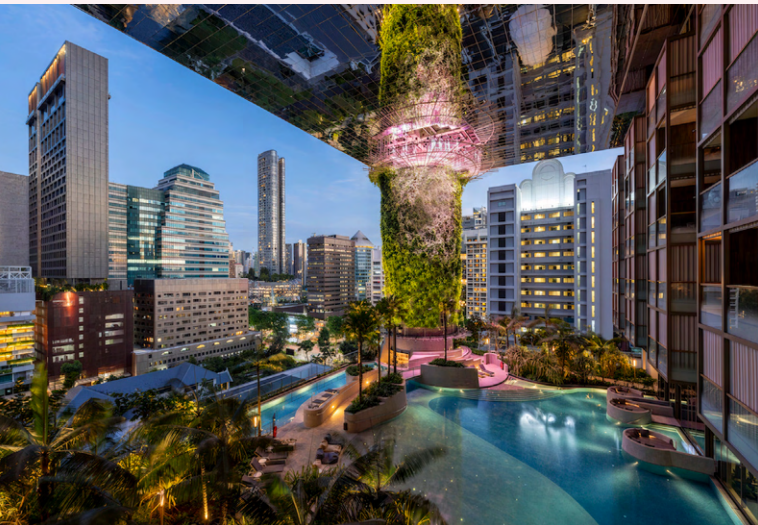
รีไซเคิลรองเท้าตกรุ่น



อุปกรณ์ยกน้ำหนักเอาใจสายสุขภาพที่สามารถดูแลร่างกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์ม และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมโลกไปพร้อมกัน ด้วย Grind Dumbbell ผลิตจาก วัสดุรีไซเคิล Nike Grind ซึ่งเกิดจากการรวมวัสดุเหลือทิ้ง ได้แก่ ยาง โฟม ไฟเบอร์ หนัง เส้นด้าย และรองเท้าตกรุ่นของแบรนด์ Nike นำมาสร้างสรรค์ ผลิตภัณฑ์ใหม่หลากหลายประเภท เช่น ใช้เป็นส่วนผสมผลิต Grind Dumbbell ประมาณ 20% ทำให้ดัมเบลมีความแข็งแรงทนทานใช้งาน ได้นาน เนื้อสัมผัสคล้ายยาง การดีไซน์โดดเด่นด้วยเฉดสีสดใสที่แตกต่างกัน ตามคอลเล็กชั่นรองเท้าที่ผ่านมาของ Nike ซึ่งถูกนำมาซ่อนทับบนฐานสีเทา อย่างมีเอกลักษณ์ ประดับโลโก้เรียบหรูสัญลักษณ์ประจำแบรนด์ Nike ออกแบบรูปร่างด้ามจับตามหลักสรีรศาสตร์ มีรอยหยักปานกลางช่วยให้ จับถนัดมือมั่นคง ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางของดัมเบลจะเพิ่มขึ้นตามปริมาณ น้ำหนักที่มากขึ้น ตั้งแต่ 2.5 ปอนด์ และเพิ่มทีละ 2.5 ปอนด์จนถึงน้ำหนัก สูงสุด 50 ปอนด์ เพิ่มความปลอดภัยด้วยขอบยางด้านนอกของดัมเบลที่มี ความโค้งมน ซึ่งหากกระแทกกับพื้นหรืออุปกรณ์ออกกำลังกายอื่น ๆ จะช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหาย



<https://www.core77.com>
<https://wellworthy.com>
<https://nikestrength.com>



ตึกระฟ้าดีไซน์ล้ำ

ผสมธรรมชาติกลางเมือง

บริษัทสถาปัตย์กรรมของสิงคโปร์ WOHA ออกแบบสุดยอดเยี่ยมโรงแรมกลางแหล่งช้อปปิ้งย่านถนนออร์ชาร์ดท่ามกลางธรรมชาติ โรงแรม Pan Pacific Orchard ได้รับยกย่องให้เป็นอาคารสูงใหม่ที่ดีที่สุดในโลกประจำปี 2567 (Best New Skyscraper) จากสภาอาคารสูงและที่อยู่อาศัยในเมือง หรือ Council on Tall Buildings and Urban Habitat (CTBUH) ด้วยความโดดเด่นในการสร้างสรรค์ตึกระฟ้าสูง 461 ฟุต ให้เป็นมากกว่าสิ่งก่อสร้าง แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาธรรมชาติในเมืองอย่างยั่งยืนด้วย Pan Pacific Orchard มีพื้นที่สีเขียวในอาคารกว่า 14,000 ตารางเมตร ซึ่งออกแบบเป็นระเบียงอยู่ด้านในตัวอาคารโดยเป็น 4 ส่วน ดีไซน์แตกต่างกันตามแรงบันดาลใจจากสภาพแวดล้อมเขตร้อนของสิงคโปร์ ได้แก่ ป่า ชายหาด สวน และเมฆ ซึ่งช่วยระบายอากาศให้เย็นสบายและเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ เริ่มตั้งแต่ชั้นล่างจัดเป็น Forest Terrace เปรียบเสมือนโอเอซิสที่เปิดกว้างให้ทุกคนได้เข้ามาผ่อนคลาย ชั้นถัดไปเป็น Beach Terrace ชายหาดที่มีสระว่ายน้ำ ชั้นบนเป็น Garden Terrace บาร์จิบครีโอล้อมในสวน และชั้นบนสุด Cloud Terrace สำหรับจัดงานกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมทั้งใช้เทคโนโลยีที่ยั่งยืน เช่น ระบบรวบรวมน้ำฝน แผงโซลาร์เซลล์ และเครื่องย่อยสลายทางชีวภาพ ช่วยยกระดับคุณสมบัติทางนิเวศวิทยาของตัวอาคาร



<https://edition.cnn.com>

<https://designtaxi.com>



Fongdoo

เม็ดฟูลังมือรักโลก

ทีมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพัฒนาสารที่สามารถผสมน้ำเป็นโฟมล้างมือ Fongdoo ในรูปแบบเม็ดฟูลังที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ภายใต้การสนับสนุนของ CU Innovation Hub โดยมีจุดมุ่งหมายให้ทุกคนใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น และช่วยลดขยะพลาสติกบรรจุภัณฑ์ปริมาณมากที่ปนเปื้อนน้ำยาทำความสะอาดจนไม่สามารถนำไปรีไซเคิลได้อีกทั้งกระบวนการผลิตน้ำยาทำความสะอาดยังจัดเป็นอุตสาหกรรมที่ใช้น้ำในการผลิตและปล่อยน้ำเสียมากที่สุดประเภทหนึ่ง ตลอดจนน้ำเสียจากครัวเรือนที่เต็มไปด้วยสารเคมีทำความสะอาดซึ่งเป็นอันตรายต่อสัตว์น้ำและทำลายระบบนิเวศทางธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์ Fongdoo นี้มีจุดเด่นตรงลักษณะเป็นเม็ดฟูลังขนาดเล็ก พกพาสะดวกและจัดเก็บง่ายในราคาที่จับต้องได้ มีความปลอดภัยด้วยส่วนผสมที่อ่อนโยนต่อผิวและกลิ่นผลไม้มาตรฐาน Food Grade ซึ่งใช้เป็นส่วนผสมในอาหารและผ่านการทดสอบประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้งานสะดวก โดยใส่เม็ดฟูลังในขวดปั๊ม โฟมล้างมือที่เติมน้ำไว้แล้ว รอให้ละลายประมาณ 10 นาทีก็ใช้งานได้ทันที มีให้เลือก 3 กลิ่น ได้แก่ เมล่อน พีช องุ่น



<https://www.chula.ac.th>

<https://linktr.ee>

ใช้คาร์บอน ให้เป็นประโยชน์! ทำยังไงดีนะ?



Carbon Capture and Storage: CCS

ทิศทางแห่งความยั่งยืนสู่อนาคต

Carbon Capture and Storage (CCS) คือ
กระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

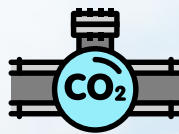
3 ขั้นตอนการทำงาน

1



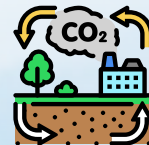
ดักจับ ก๊าซ CO₂
จากแหล่ง
อุตสาหกรรม
หรือโรงไฟฟ้า

2



ขนส่ง ก๊าซ CO₂
ที่ดักจับมา
ปรับความดัน
ให้เหมาะสม

3



กักเก็บ ก๊าซ CO₂
ลงในชั้นหินใต้ดิน
บนฝั่งหรือนอกชายฝั่ง
อย่างปลอดภัย

สู่โลกที่ยั่งยืน

- ✓ ลดการปล่อย CO₂ หลายล้านตัน/ปี
- ✓ ขับเคลื่อนสู่เป้าหมาย
Net Zero Emissions
- ✓ สนับสนุนการใช้พลังงานสะอาด



ดีต่อเรา
ดีต่อโลกสุดๆ
เลขดร้าบบ



ดูลิงก์ให้เป็น

ดู URL ให้ออก

รอดจาก
ถูกหลอกได้

เรื่อง : ดร.ปานระพี สพิพันธุ์

แค่กดชีวิตก็เปลี่ยน...ไม่ใช่ดีจึ้นนะ แต่ตรงกันข้ามเลย ถ้าเราไปกดลิงก์ของเว็บปลอม ลิงก์ของมิจฉาชีพ นั่นอาจทำให้เราหมดตัวเลยก็ได้ เพราะไม่ว่าการหลอกลวงแบบใด ๆ ทั้งการส่งข้อความมา หรือโทร. มาหลอกล่อ สุดท้ายแล้วมักต้องจบลงด้วยการหลอกให้คลิกที่ลิงก์ หรือ URL ปลอม หรือ URL อันตราย เพื่อนำเราไปยังเว็บที่เราทำตกไว้ ซึ่งอาจเป็นเว็บปลอม เช่น เว็บธนาคารปลอม เว็บหน่วยงานราชการปลอม เว็บตำรวจปลอม ฯลฯ หรือนำเราไปยังเว็บอันตราย ที่พาเราไปโหลดโปรแกรมอันตรายหรือมัลแวร์มาติดตั้งในเครื่องของเรา แต่เราจะไม่รู้ได้อย่างไรว่าลิงก์หรือ URL อันไหนของจริง อันไหนของปลอม

URL คืออะไร

ก่อนอื่นเลยเราต้องมาทำความรู้จักกันว่า URL คืออะไร URL หรือ Uniform Resource Locator คือชุดของตัวอักษรและสัญลักษณ์ที่ใช้ระบุตำแหน่งของข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต เช่น URL ของเว็บไซต์ต่าง ๆ เปรียบเสมือนที่อยู่ของบ้านในโลกออนไลน์ เมื่อเราพิมพ์ URL ลงในแถบที่อยู่ของเว็บเบราว์เซอร์ ระบบก็จะนำเราไปยังหน้าเว็บที่ต้องการ

URL ปลอมน่ากลัวอย่างไร

มิจฉาชีพมักจะใช้ URL ที่คล้ายคลึงกับ URL ของเว็บไซต์ของจริง เพื่อหลอกล่อให้ผู้ใช้หลงเชื่อ หลงเข้าใจผิดว่าเป็นของจริงและคลิกเข้าไป ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น

- **การขโมยข้อมูลส่วนตัว** : เมื่อเราใส่ข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อผู้ใช้ รหัสผ่าน หมายเลขบัตรเครดิต ลงในเว็บไซต์ปลอม ข้อมูลเหล่านั้นจะตกไปอยู่ในมือของมิจฉาชีพ

- **การดาวน์โหลดมัลแวร์** : การคลิกลิงก์หลอกลวงอาจทำให้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ตโฟนของเราติดมัลแวร์ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ถูกออกแบบมาเพื่อทำลายข้อมูล, ขโมยข้อมูลของเรา, ทำลายการทำงานอันเป็นปกติของเครื่องเรา หรือเข้ามาควบคุมเครื่องของเราได้จากกระยะไกล

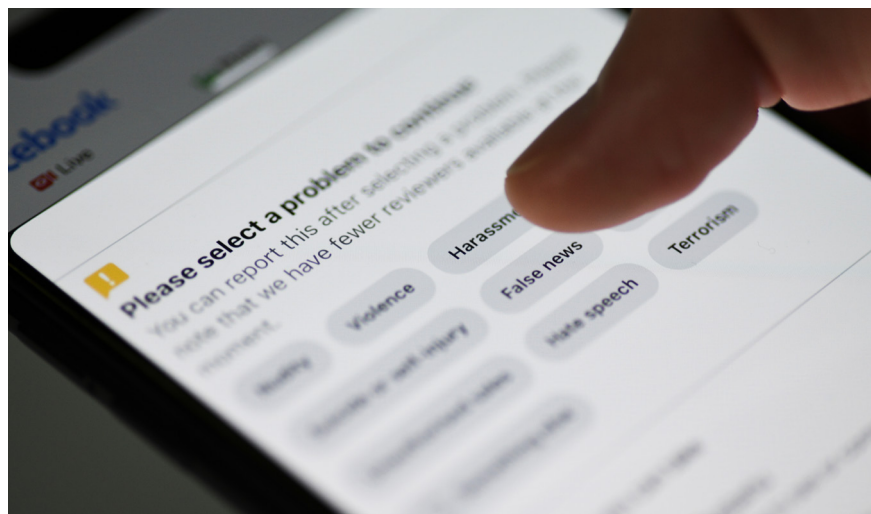
วิธีสังเกต URL ของเว็บไซต์ปลอม

ท่านผู้อ่านเคยเจอ URL หน้าตาประหลาด ๆ แบบนี้หรือไม่ เช่น cuiuys.dkispl.ly หรือ dkisl.oeyag.cc



ถ้าเจอแบบนี้ เราคงนึกได้ไม่ยากว่า มันอาจเป็นลิงก์ของมิจฉาชีพ เพราะ URL ดูประหลาด ๆ แต่ถ้ามิจฉาชีพมาแบบ เนียน ๆ พวกเขาก็อาจสร้าง URL ที่ดูคล้าย ของจริงมากยิ่งขึ้น เช่น dol.go.th.sjdi.ly ซึ่งถ้าดูเผิน ๆ เราก็อาจคิดว่าเป็น URL ของกรมที่ดิน (dol.go.th) เพราะมันมี dol.go.th อยู่ในนั้นด้วย แต่มีส่วนที่เพิ่ม มาด้านหลังนิดหน่อย แต่ถ้าท่านคิดแบบนี้ ท่านโดนหลอกแล้ว

เพราะการดู URL ที่ถูกต้องคือ ดูจาก หลังไปหน้า ดังนั้นโดเมนของจริงจาก ตัวอย่างนี้ไม่ใช่ dol.go.th ที่เป็นของ กรมที่ดิน แต่เป็น sjdi.ly ต่างหาก ส่วน ที่อยู่ข้างหน้า sjdi.ly นั้นคือ subdomain ของเว็บ sjdi.ly ซึ่งนี่คือสิ่งที่ทำให้คน



หลงกลได้ง่าย ๆ หรืออีกวิธีหนึ่งที่มีมิจฉาชีพ ใช้หลอกหลวงเราก็คือ การใช้ชื่อ URL ที่คล้ายกับ URL ของจริง เช่น service-facebook.com ดูเผิน ๆ ก็อาจคิดว่าเป็น URL ของ facebook.com แต่จริง ๆ แล้ว ไม่ใช่ เพราะชื่อโดเมนของ URL นี้คือ service-facebook ไม่ใช่ facebook และ มิจฉาชีพยังอาจหลอกเราเนียนไปอีกชั้น เช่น faceb00k.com ซึ่ง URL นี้ก็ใช้วิธี หลอกโดยเปลี่ยนตัวโอในภาษาอังกฤษ “o” เป็นเลขศูนย์ “0” ซึ่งทำให้ดูเนียนยิ่งขึ้น หากดูผ่าน ๆ ก็จะทำให้เข้าใจว่าเลขศูนย์คือ ตัวโอ นั่นทำให้เราต้องสังเกตให้ดี

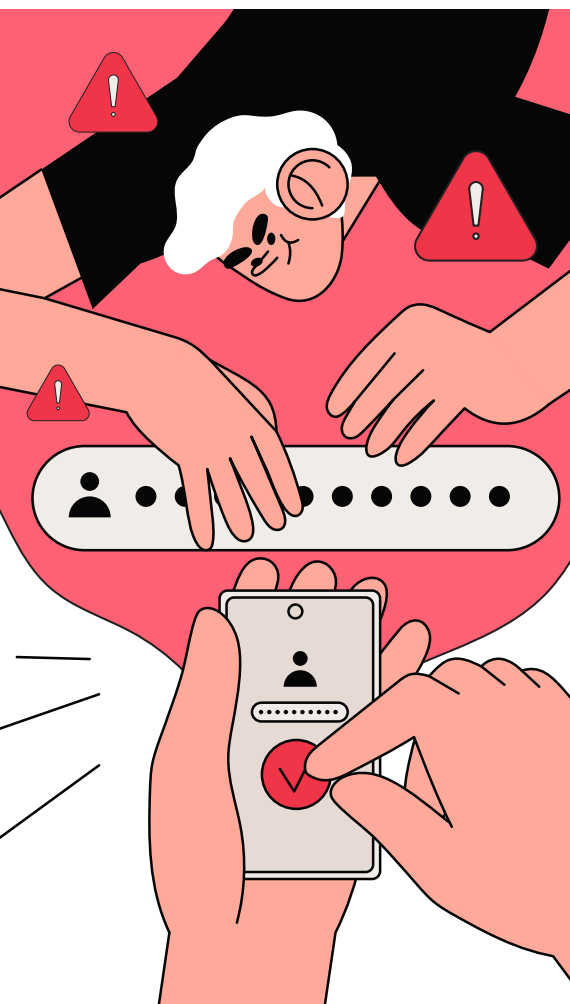
แต่บางกรณีก็สังเกตได้ยากมากจริง ๆ เช่น มิจฉาชีพอาจเปลี่ยนตัวอักษรภาษาอังกฤษที่เป็นตัวโอ “o” ไปเป็นตัวอักษร ภาษาอื่นที่มีลักษณะเหมือนกับตัวโอ ในภาษาอังกฤษ เช่น ตัวอักษรซีริลลิก ที่หน้าตาเหมือนตัวโอเลย หากไม่ไปดูรหัส Unicode ของอักษรตัวนั้นจริง ๆ ก็ไม่อาจ ทราบได้เลยว่าเป็นคนละตัวกัน แต่การดู Unicode ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ สำหรับ คนทั่วไปอยู่ดี

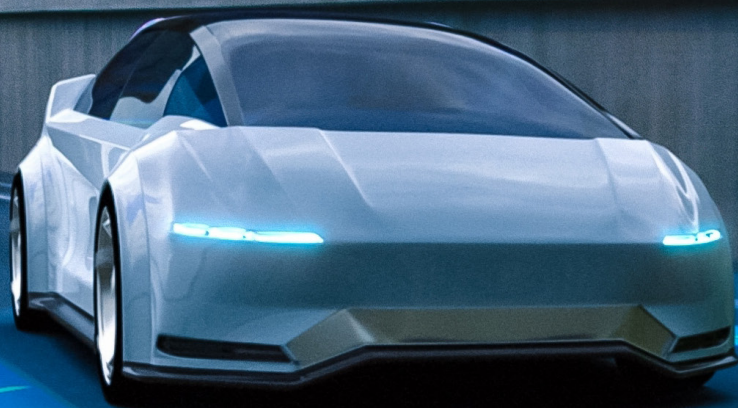
เมื่อเห็นแบบนี้แล้ว เวลาจะเข้าเว็บ สำคัญ ๆ อย่างเช่นเว็บทางการเงิน เราควร พิมพ์ URL เข้าไปเอง (และต้องระมัดระวัง สะกดให้ถูกด้วย เพื่อป้องกันพลาด ไปเข้าเว็บของมิจฉาชีพที่ทำมาดักคน สะกดผิดแทน) หรือควรเข้าจากบุ๊กมาร์ก

ของเราเองที่บันทึกไว้จะปลอดภัยกว่า ไม่แนะนำให้ไปค้นในช่อง search ของ Google หรือ search engine ต่าง ๆ เพราะมิจฉาชีพสามารถทำเว็บปลอม มาดักคำค้นหาที่เราค้นได้ และบางครั้ง มิจฉาชีพก็ใช้วิธีชื่อโฆษณาเพื่อให้เว็บ (ปลอม) ของตนมาแสดงผลอยู่ด้านบน เวลาที่ค้นหา ทำให้คนเข้าใจผิดแล้วไป กดเข้าเว็บปลอมของมิจฉาชีพ ด้วยว่า เว็บปลอมนั้นแสดงขึ้นมาด้านบนของผล การค้นหาหลังจากที่เรากดค้นหานั้นเอง

ดู URL เป็นช่วยให้เรารอด

จริงอยู่ที่มิจฉาชีพอาจมีเล่ห์กลที่จ้อง จะหลอกหลวงเราในรูปแบบอื่น ๆ อีก และ จะเปลี่ยนวิธีการไปได้เรื่อย ๆ แต่ไม่ว่า ใช้วิธีการไหน ส่วนใหญ่ก็มักหลอกให้เรา กดลิงก์ ดังนั้นถ้าเราดูลิงก์ให้เป็น ดู URL ให้ออก ก็ลดโอกาสที่คนร้ายจะหลอก ให้เรากดลิงก์ปลอมไปได้มาก และเมื่อเรา ไม่กดลิงก์ มิจฉาชีพก็ยากจะดำเนินการ ใด ๆ ต่อที่ทำให้เราเดือดร้อนได้ เช่น ไม่สามารถติดตั้งโปรแกรมเพื่อดูเงิน หรือไม่สามารถหลอกให้เรากรอกข้อมูล ส่วนตัว จึงลดโอกาสที่เราจะถูกหลอก ไปได้ แต่หากผลกดลิงก์ปลอมไปแล้ว ควรรีบตัดการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตทันที ไม่กดหรือกรอกข้อมูลใด ๆ หรือปิดการ ใช้งานแอปฯ เป็นต้น





2025 AUTOMOTIVE TRENDS

ความเปลี่ยนแปลง ที่อุตสาหกรรมยานยนต์ ต้องเผชิญ

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้ผู้ผลิตรถยนต์และบริษัทไอทีขยายขอบเขตทุกสิ่งที่เป็นไปได้สู่ท้องถนน โดยมีความนิยมที่เพิ่มขึ้นของรถยนต์พลังงานไฟฟ้าและระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติที่เตรียมใช้งานจริงพร้อมการสนับสนุนจากเทคโนโลยี AI และการให้ความสำคัญเรื่องสภาพแวดล้อม เป็นจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญของอุตสาหกรรมยานยนต์โลกใน ค.ศ. นี้

รถยนต์ไฟฟ้าเกินหน้าเพิ่มยอดขาย แซงรถยนต์น้ำมัน

มาถึงปี 2025 ความนิยมรถยนต์พลังงานไฟฟ้า หรือ BEV (battery electric vehicle) ยังคงเพิ่มสูงขึ้น สืบเนื่องจากผู้ผลิตรถยนต์หลายรายยังคงอัดเม็ดเงินลงทุนพัฒนาโมเดล BEV เพื่อตอบสนองความต้องการยานพาหนะที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และเป็นไปตามข้อกำหนดของรัฐบาลในหลายประเทศชั้นนำของโลก

แม้ว่าในปี 2023 ยอดขายรถยนต์ไฟฟ้ามีการชะลอตัวจากสภาพเศรษฐกิจ และราคาผันผวนของแต่ละแบรนด์ รวมทั้งปัญหาการขาดแคลนชิ้นส่วน แต่พอเข้าสู่ปี 2024 ความต้องการก็เริ่มกลับมา โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา ตัวเลขยอดขาย 6 เดือนแรกของปีสูงถึงเกือบ 600,000 คัน เพิ่มขึ้นจากช่วงเดียวกันของปีก่อนหน้าถึง 7.3 เปอร์เซ็นต์ และกลุ่มประเทศสหภาพยุโรป (อียู) ที่มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้ทั่วโลกก้าวสู่ความเป็นกลางทางคาร์บอน ช่วง 8 เดือนแรกของปี 2024 ยอดจดทะเบียน BEV มีทั้งหมด 902,011 คัน ครองส่วนแบ่ง 12.6 เปอร์เซ็นต์เมื่อแบ่งตามประเภทเครื่องยนต์

อย่างไรก็ตามบทวิเคราะห์ของ Forbes ระบุว่าในปี 2025 รถยนต์ไฟฟ้าอาจเผชิญอัตราการเติบโตชะลอตัวชั่วคราวอีกครั้ง มีการประเมินว่าแม้ความสนใจรถยนต์ไฟฟ้าจะเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง แต่จะขายยอดขายแซงรถยนต์เครื่องสันดาปภายในก็ต้องรอถึงปี 2036 ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่ยอดขายรถยนต์เครื่องสันดาปผ่านจุดสูงสุด ทั้งหมดขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีแบตเตอรี่ที่จะได้รับการพัฒนาจนทำให้ต้นทุนต่ำกว่า 80 ดอลลาร์สหรัฐต่อกิโลวัตต์ชั่วโมง รวมถึงมีอายุการใช้งานที่ยาวนานขึ้น

ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ

พร้อมสนับสนุนรถยนต์ไฟฟ้า

เป็นเวลากว่า 1 ทศวรรษที่มีการนำทั้งรถยนต์และรถบรรทุกไร้คนขับออกมาใช้งานจริงบนถนนโดยการควบคุมระยะไกล ตอนนี้ถึงเวลาที่ผู้ผลิตรถยนต์จะก้าวข้ามสู่ขั้นตอนสำคัญในการทดสอบระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ (autonomous driving) บนถนนจริง หลังจากเทคโนโลยีและอุปกรณ์ได้รับการพัฒนาจนทำให้พวกเขามั่นใจในความปลอดภัย

ความจริงทุกวันนี้บรรดาผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำส่งรถยนต์ไร้คนขับออกทดสอบบนท้องถนนของหลายเมืองใหญ่ทั่วโลก นับเฉพาะในสหรัฐอเมริกาไม่ต่ำกว่า 1,400 คันจาก 80 บริษัทผู้พัฒนา แต่ช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา เป้าหมายเหมือนจะมุ่งสู่การพัฒนารถยนต์ไร้คนขับเพื่อให้บริการสาธารณะ หรือ Robotaxi ซึ่งเริ่มมีการนำเสนอความสำเร็จของการทดสอบสู่สายตาสาธารณชน เช่น เมื่อเดือนเมษายนปีที่ผ่านมา Hyundai ส่งโฆษณาชุดพิเศษของ IONIQ 5 Robotaxi รถยนต์ไฟฟ้าที่ติดตั้งระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติของ Motional สามารถผ่านการจำลองรูปแบบการสอบใบขับขี่ของรัฐเนวาดา เช่นเดียวกับ Volkswagen ซึ่งนำเสนอเคลิปรถยนต์ไฟฟ้า ID.4 ที่ใช้ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติของ Horizon Robotics บริษัทเทคโนโลยีชั้นนำของแคนาดา ออกเดินทางบนถนนของกรุงปักกิ่งในช่วงโมงเร่งด่วน

ในขณะเดียวกัน GM กลับต้องเผชิญความยากลำบากจากการที่ Bolt EV Robotaxi ของบริษัทในเครือเกิดอุบัติเหตุ 2 ครั้งในเมืองแซนแฟรนซิสโก จนทำให้ถูกเจ้าหน้าที่ของรัฐแคลิฟอร์เนียสอบสวนเมื่อปลายปี 2023 ก่อนที่ Cruise บริษัทลูกที่พวกเขาตั้งขึ้นเพื่อพัฒนาระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติพร้อมพันธมิตรสำคัญ Uber ผู้บุกเบิกแอปพลิเคชันให้บริการรถยนต์สาธารณะ ได้พยายามแก้ไขเพื่อยกระดับความปลอดภัย



จนตอนนี้ได้รับอนุญาตให้กลับมาสำรวจเส้นทางในเมืองฟีนิกซ์และดัลลัสได้

อย่างไรก็ตาม คาดว่าในปีนี้เป็นระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติจะได้รับการพัฒนา จนสามารถเริ่มต้นใช้งานในพื้นที่ที่มีการกำหนดขอบเขตหรือขานเมืองเพื่อการใช้งานเฉพาะด้าน ทั้งยังมีการประเมินว่าภายในปี 2035 ตลาดรถยนต์ไร้คนขับจะมีมูลค่าทะลุระดับ 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ เนื่องมาจากความต้องการใช้ยานพาหนะในหลากหลายรูปแบบของคนเจนเอเรชั่นใหม่

AI พร้อมเปลี่ยนประสบการณ์ให้รถยนต์ของคุณ

อีกหนึ่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่จะสนับสนุนระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติให้เป็นจริงในอนาคตอันใกล้ก็คือ ระบบปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI (artificial intelligence) ที่จะเข้ามาสร้างประสบการณ์ขับขี่แบบใหม่ ด้วยการปรับแต่งข้อมูลให้สอดคล้องกับความชอบและไลฟ์สไตล์ของผู้ขับขี่

Tesla นับเป็นผู้ผลิตรถยนต์รายแรก ๆ ของโลกที่นำ AI เข้ามาเสริมเทคโนโลยีของพวกเขา นับตั้งแต่เปิดตัวระบบช่วยเหลือการขับขี่ หรือ FSD (Full Self-Driving) เมื่อปี 2020 เพื่อช่วยสนับสนุนการควบคุมรถยนต์ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ซับซ้อน ขณะที่ Mercedes-Benz เลือกนำ AI เข้ามาเพิ่มประสิทธิภาพระบบ Drive Pilot

จนได้รับการอนุมัติให้ผ่านระดับ 3 ของมาตรฐานรถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติ (จากทั้งหมด 5 ระดับ) เป็นรายแรกในสหรัฐอเมริกา

และอีกไม่นาน Volkswagen ก็เตรียมนำ ChatGPT ระบบแชทบอต AI เข้ามาพัฒนาร่วมกับระบบสั่งงานด้วยเสียง IDA voice assistant เพื่อติดตั้งในรถยนต์รุ่นต่าง ๆ ของบริษัท จากนั้นจะนำข้อมูลระหว่างการขับขี่บนท้องถนนมารวบรวม เพื่อยกระดับการใช้งานสำหรับอุตสาหกรรมยานยนต์ (automotive-grade)

การก้าวสู่ความยั่งยืนของอุตสาหกรรมยานยนต์โลก

ในความเป็นจริงมีวิธีการมากมายที่อุตสาหกรรมยานยนต์สามารถสนับสนุนการสร้างที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นเหมือนกับอุตสาหกรรมอื่น ๆ ตั้งแต่การเปลี่ยนมาใช้วัสดุรีไซเคิล หรือการออกแบบชิ้นส่วนให้มีน้ำหนักเบาลงจากเดิมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการประหยัดน้ำมัน แต่เหมือนกับว่าพวกเขาไม่เคยใส่ใจตรงจุดนี้ จนกระทั่งผู้ผลิตแถวสองอย่าง Kia ค่ายรถยนต์สัญชาติเกาหลีใต้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการเปิดตัว EV9 เอสยูวีพลังไฟฟ้าที่ถือเป็นโมเดลเรือธงของพวกเขาซึ่งเลือกวัสดุรีไซเคิลหลายประเภทมาใช้งานทดแทนผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียม จนทำให้ Volkswagen ผู้ผลิตรถยนต์ยักษ์ใหญ่ระดับโลกของเยอรมนีต้องออกมาประกาศบ้างว่า จะเริ่มเปลี่ยนมาใช้วัสดุรีไซเคิลในการผลิตมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การจะสร้างความยั่งยืนของอุตสาหกรรมยานยนต์ได้นั้นสิ่งสำคัญคือการลงลึกถึงผู้ผลิตชิ้นส่วนในเครือของพวกเขา ที่จะต้องให้ความสำคัญเมื่อด้านการใช้เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพในการผลิตเพื่อลดมลพิษ การบำบัดน้ำเสียจากโรงงาน การใช้พลังงานทดแทน และความใส่ใจสิ่งแวดล้อมด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน



IONIQ 5 robotaxi

COOL GADGETS THAT MAKE YOUR *Life Better*

ไม่ว่าเทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปรวดเร็วแค่ไหนอย่างไร สิ่งที่จะก้าวไปพร้อมกับเสมอ ก็คือบรรดาอุปกรณ์เครื่องใช้ที่แบรนด์ต่าง ๆ นำเสนอออกมา ซึ่งแต่ละอย่างจะมีความโดดเด่นน่าสนใจมากยิ่งขึ้นไปตามการพัฒนาของเทคโนโลยี ทั้งหมดนี้ก็เพื่อรองรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบันและช่วยให้มีความสะดวกสบายขึ้น



NANOBAG DAYPACK

กระเป๋าเป้สะพายหลังที่พับให้เหลือขนาดเท่ากับโทรศัพท์แบบฝาพับ นับเป็นเป้สะพายหลังแบบพับได้ที่บางที่สุดและกะทัดรัดที่สุดเท่าที่เคยมีมา และเมื่อคลี่เปิดออกใช้เป็นเป้ก็สามารถรับน้ำหนักได้ถึง 30 กิโลกรัม อย่างสบาย ๆ ด้วยเนื้อผ้าประสิทธิภาพสูงไม่เหมือนใคร ความลับของกระเป๋าเป้สะพายหลัง Nanobag Daypack นี้อยู่ที่เนื้อผ้าริปสตอป (ripstop) ทรงเพชรที่นุ่มเป็นพิเศษ เนื้อผ้ามีความหนา

0.05 มิลลิเมตร หรือบางเพียงครึ่งหนึ่งของเส้นผมของมนุษย์ แต่ทนทานมาก โดยเฉพาะเมื่อบวกกับการเย็บตะเข็บและใช้ซิป YKK สามารถพับเก็บเข้าที่ภายในไม่กี่วินาทีโดยไม่ทิ้งช่องอากาศ สินค้ามีขนาดเดียวแต่มีลายพิมพ์ต่าง ๆ ให้เลือกมากถึง 12 ลาย และมีห่วงคล้องสำหรับคล้องพวงกุญแจอีกด้วย

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.nanobag.com



HORIZON S MAX

สุนทรียภาพในบ้านที่ได้รับการรับรองโดย IMAX Enhanced และ Dolby Vision ซึ่งมาพร้อมคุณสมบัติโดดเด่นมากมาย ทั้งยังมีความสว่างมากขึ้น ขอบเขตสีกว้างขึ้น ความแม่นยำของสีสูงขึ้น และคอนทราสต์สูงขึ้นทำให้บริเวณมืด ๆ ของภาพที่ฉายดูลึกขึ้น มีชีวิตในตัวเองแบบยืดหยุ่นซึ่งไม่ต้องใช้ตัวยึดหรือขาเพิ่มเติม ปรับมุมฉายภาพได้อย่างง่ายดายตามต้องการ แม้กระทั่งฉายภาพบนเพดาน ลำโพง Harman Kardon Professional มอบคุณภาพเสียงระดับโรงภาพยนตร์ที่สมจริงให้เสียงรอบทิศทาง 360 องศา รวมทั้งโหมดจอกว้างพิเศษที่ขยายภาพยนตร์ด้วยอัตราส่วนภาพ 21 : 9 โดยอัตโนมัติเมื่อฉายจากด้านข้าง เพื่อมอบประสบการณ์การรับชมที่กว้างขึ้นและสมจริงยิ่งขึ้น



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://eu.xgimi.com>



LG PURICARE 360° ALPHA PET

เครื่องฟอกอากาศ LG PuriCare 360° Alpha Pet พัฒนาขึ้นเพื่อตอบโจทย์การใช้งานสำหรับครอบครัวที่มีสัตว์เลี้ยงภายในบ้านเป็นครั้งแรก โดดเด่นด้วยฟังก์ชันการใช้งานหลากหลาย เพียงเลือก PET Mode ก็สามารถกรองไรขนสัตว์ได้ดียิ่งกว่าเดิมถึง 30% ช่วยลดกลิ่นสัตว์เลี้ยงภายในห้องได้ถึง 94% และฟیلเตอร์กรองสำหรับกำจัดมลพิษทางอากาศและกลิ่นได้มากถึง 4 เท่า ฟอกอากาศสะอาดได้เร็วและไกลขึ้นกว่าเดิมถึง 24% ตอบรับการใช้งานในทุกขนาดพื้นที่ ทั้งรุ่น AS65GDBY0 ซึ่งเหมาะกับห้องหรือพื้นที่ขนาดไม่เกิน 61.2 ตารางเมตร และรุ่น AS10GDBY0 ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ได้มากถึง 104 ตารางเมตร

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.lg.com

BODY SCAN REVOLUTION



แบรนด์เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพสัญชาติฝรั่งเศส Withings เป็นแบรนด์ที่ได้รับ ความนิยมมาอย่างยาวนาน นำเสนออุปกรณ์สวมใส่และเครื่องวัดความฟิตหลากหลายประเภท เปิดตัว Body Scan เครื่องชั่งน้ำหนักที่อัดแน่นด้วยคุณสมบัติพิเศษมากมาย ซึ่งหนึ่งในสองฟีเจอร์ที่ได้รับอนุมัติจากหน่วยงานกำกับดูแลอุปกรณ์การแพทย์ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป คือ อิเล็กโทรคาร์ดิโอแกรม 6 ลีด (ECG) ที่สามารถตรวจจับภาวะ AFib หรือที่เรียกว่าภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งเป็นความผิดปกติของจังหวะการเต้นของหัวใจที่พบบ่อย และอาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจล้มเหลวได้ นับเป็นการปฏิวัติเครื่องมือสำหรับการตรวจสุขภาพที่บ้าน ด้วย

ประสิทธิภาพอันทรงพลังและใช้ได้ง่ายดายอย่างไม่น่าเชื่อ ด้วยการชั่งน้ำหนักเพียง 90 วินาที ก็สามารถประเมินเปอร์เซ็นต์กล้ามเนื้อและไขมัน รวมถึงตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ประเมินสุขภาพหัวใจ เพราะเครื่องนี้จะดำเนินการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจด้วยทุกครั้งที่มีการชั่งน้ำหนักเพื่อตรวจหาภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ รวมถึงการตรวจจับความผิดปกติอันเป็นสัญญาณเริ่มต้นของภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน และการสแกนร่างกายจะตรวจหาสัญญาณของโรคเส้นประสาทอัตโนมัติส่วนปลาย

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.withings.com

SELPHY QX20

เครื่องพิมพ์ภาพขนาดพกพาจาก Canon ที่จะช่วยสร้างสรรค์นามบัตรและสติ๊กเกอร์ภาพถ่ายได้อย่างง่ายดาย ด้วยขนาดเครื่องที่เล็กกะทัดรัดเท่าฝ่ามือ แต่ช่วยเนรมิตช่วงเวลาประทับใจให้กลายเป็นภาพถ่ายสีสดสดใสได้ในพริบตา ไม่ว่าจะเป็นจังหวะชีวิตเจ๋ง ๆ หรือโมเมนต์สำคัญในวันพิเศษ สำหรับ SELPHY QX20 นี่เป็นการพัฒนาต่อยอดจากรุ่น SELPHY SQUARE QX10 นอกจากฟังก์ชันการพิมพ์ภาพขนาดโปสการ์ดและขนาดสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ว

ยังสามารถพิมพ์นามบัตรขนาด 86 x 54 มิลลิเมตร เพื่อให้ผู้ใช้มีอิสระในการสร้างสรรค์งานพิมพ์ได้หลากหลายมากขึ้น สามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์แบบไร้สายในการส่งพิมพ์ภาพ ใช้เวลาพิมพ์ต่อแผ่นราว 40 วินาที ด้วยเทคโนโลยีการพิมพ์แบบ dye-sublimation เพื่อให้ได้ภาพถ่ายที่มีรายละเอียดสวยงาม สีสันทนทานต่อสิ่งสกปรกและน้ำ ตัวเครื่องสามารถชาร์จไฟจนเต็มในเวลาประมาณ 80 นาที โดยใช้สาย USB Type-C มีให้เลือก 3 สี คือ สีขาว Sand White สีเทา Dark Grey และสีแดงอิฐ Terracotta Red



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<http://th.canon>

UGREEN UNO



UGREEN ได้ทำสิ่งที่ดูเหมือนเป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ นั่นคือ พาวเวอร์แบงก์ ซีรีส์ Uno สุดเท่ ที่มีหน้าจอสี่เหลี่ยมซึ่งสามารถแสดงอิมojisแบบพิกเซลเล็ก ๆ ได้ พลังงานทั้งหมดอยู่ในกรอบเล็ก ๆ ที่มีขาตั้งสั้น ๆ และแถบเหนียวพอร์ต USB ทำหน้าที่เป็นหูฟัง มีฟังก์ชันการใช้งานและความสนุกสนานรวมอยู่ในเครื่องชาร์จ UGREEN Uno Charger 65W นี้ ด้วยการชาร์จอินทรวงพลัง 65 วัตต์ สามารถชาร์จ MacBook Air M2 จาก 0 ถึง 51% ได้ในเวลา 30 นาที ผ่าน USB-C จอแสดงผล LED หน้าปัดหุ่นยนต์ LED จะบอกอย่างแม่นยำว่าอุปกรณ์ใดชาร์จเต็มแล้ว พาวเวอร์แบงก์นี้มีพอร์ต USB-C 2 พอร์ต, พอร์ต USB-A 1 พอร์ต เข้าได้กับอุปกรณ์หลากหลาย มีระบบความปลอดภัยหลายชั้น ทั้งการป้องกันในตัวต่อไฟฟ้าลัดวงจร โหลดเกิน อุณหภูมิและแรงดันไฟเกิน

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.ugreen.com

FILM



นาคอุสร

นักแสดง เจมส์ มาร์, บัญญา มากีลา, รัตเกล้า อามระดิษ, สันชัย เปล่งพาณิชย์
กำกับโดย โชคอนันต์ สกุลธรรณ,
 ธรรณวิชัย วุฒิเลาพันธ์
กำหนดฉาย 27 กุมภาพันธ์ 2568

ครั้งแรกของการถ่ายทอดตำนานความเชื่อและความศรัทธาเกี่ยวกับพญานาคแห่งภาคตะวันออก องค์พญาเพชรภัทรนาคราช ในภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์จัดเต็มงานสร้างแนวทริลเลอร์ความมา เล่าเรื่องเสรีไทยหนุ่มในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่สมรร้อยเข้ามาทำงานเป็นเสมียนในโรงสี ป.พาณิชย์ ครอบครัวคหบดีค้าข้าวฝ่ายรัฐบาลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกองทัพญี่ปุ่น และเกิดความรู้สึกดี ๆ กับลูกสาวเจ้าของโรงสีที่เพิ่งกลับจากกรุงเทพฯ ในเวลาไล่เลี่ยกัน แต่เมื่อทั้งคู่เข้ามาในบ้าน คนในครอบครัวก็เริ่มเสียชีวิตอย่างแปลกประหลาด และมักจะมีสถานการณ์ที่ทำให้เขาและเธออยู่ในเหตุการณ์นั้น ทำให้เสรีไทยหนุ่มต้องตัดสินใจเลือกระหว่างการปกป้องหญิงสาวกับการทำตามอุดมการณ์อันแรงกล้าของตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็พยายามคลี่คลายปริศนาอันซับซ้อน และค้นหาความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นฆาตกรรมโดยฝีมือมนุษย์หรือสิ่งเร้นลับเหนือธรรมชาติ

S E R I E S

THE TALE OF LADY OK

นักแสดง Lim Ji-yeon, Choo Young-woo, Yeonwoo, Kim Jae-won
กำกับโดย Jin Hyuk
กำหนดฉาย VIU วันที่ 30 พฤศจิกายน 2567-19 มกราคม 2568
จำนวนตอน 16 ตอน

เบื้องหลังความลับของทาสสาว Ok Tae-young ที่กลายเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย ด้วยความมีน้ำใจมักช่วยเหลือผู้คนที่เดือดร้อนแบบไม่ลังเล แม้ตัวเองจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ทำให้เธอเป็นที่รักของทุกคนในโซซอน เช่นเดียวกับกวีหนุ่ม Cheon Seung-hwi ซึ่งออกเดินทางเผยแพร่บทกวีไปทั่วสารทิศก็ตกหลุมรักเธอตั้งแต่แรกพบ และพร้อมอยู่เคียงข้างสนับสนุนเธอทุกเรื่องอย่างเต็มที่หลังจากค้นพบตัวตนที่แท้จริงของทาสสาว ว่าทั้งชื่อของเธอ สามีของเธอ หรือสถานะของเธอล้วนเป็นของปลอม ซีรีส์ The Tale of Lady Ok ได้ผู้กำกับคนเก่งเจ้าของผลงาน The Legend of the Blue Sea ที่เคยสร้างความประทับใจให้ผู้ชมมาแล้วจากเรื่องราวของนางเงือกหญิงยุคที่มาพบรักนักต้มตุ๋นอัจฉริยะแห่งกรุงโซล และได้ Park Ji-sook นักเขียนบทละครโรแมนติกมาให้การจากลามีความหมายและอบอุ่นหัวใจในเรื่อง My Spring Days มาร่วมกันถ่ายทอดเรื่องราวอันเข้มข้นในบรรยากาศยุคโซซอนโบราณได้อย่างสวยงาม



THE ELECTRIC STATE

นักแสดง Millie Bobby Brown, Chris Pratt, Devyn Dalton
กำกับโดย Anthony Russo, Joe Russo
กำหนดฉาย Netflix วันที่ 14 มีนาคม 2568

ภาพยนตร์ไซไฟของ Netflix ที่ใช้ทุนสร้างถึง 320 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ดัดแปลงจากนิยายภาพวิทยาศาสตร์แนวดิสโทเปียของไซมอน สตอลเลนฮาก ศิลปินชาวสวีเดนผู้วาดภาพโลกสมมติที่เทคโนโลยีล่มสลายสไตล์เรโทรยุค 1990 กำกับโดยสองพี่น้องตระกูลรูโซ เจ้าของผลงาน Avengers: Infinity War และ Avengers: Endgame ร่วมงานกับมิลลี บ็อบบี้ บราวน์ นักแสดงสาวดาวรุ่งซีรีส์สุดฮิต Stranger Things รับบท Michelle สาววัยรุ่นกำพร้าที่ออกเดินทางตามหาสมาชิกในครอบครัวซึ่งหายสาบสูญไปอย่างลึกลับ ด้วยความช่วยเหลือของหุ่นยนต์สี่เหลี่ยมคู่ใจหน้าตาเป็นมิตร และ Keats ชายหนุ่มแปลกหน้า แสดงโดยคริส แพตต์ จาก Guardians of the Galaxy และ Jurassic World มาเป็นผู้ร่วมเดินทางผจญภัยบนเส้นทางที่มีแต่ความเสื่อมโทรมของอารยธรรมที่เกิดจากฝีมือมนุษย์และปัญญาประดิษฐ์ ภาพยนตร์เรื่องนี้ยังได้ทีมเขียนบทคริสโตเฟอร์ มาร์คัสและสตีเวน แม็กฟีลี จาก The Chronicles of Narnia ทั้ง 3 ภาค, Captain America, Thor: The Dark World รวมถึง Avengers: Infinity War และ Avengers: Endgame มาร่วมเขียนสคริปต์ด้วย



BOOK

REBEL IDEAS พลังแห่งการคิดต่าง

โดย Matthew Syed

แปลโดย ฐานันดร วงศ์กิตติธรร

สำนักพิมพ์ BOOKSCAPE ราคา 385 บาท

หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

นักหนังสือพิมพ์และนักเขียนชาวอังกฤษจาก The Times ชวนมองต่างมุมเกี่ยวกับศาสตร์และศิลป์แห่งการคิดต่าง ซึ่งอยู่เบื้องหลังความสำเร็จและความล้มเหลวในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ ด้วยการหยิบยกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเป็นกรณีศึกษามองเข้ากับงานวิจัยที่หลากหลาย เช่น เบื้องหลังวินาศกรรม 9/11 อาจเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์แรงดึงดูดแห่งคุณลักษณะร่วม (homophily) ของหน่วยที่ไอเอทีคัดเลือกเจ้าหน้าที่แบบเดียวกัน ทั้งสีผิว เพศ เชื้อชาติ และชนชั้นทางสังคม โดยสามารถถอดบทเรียนที่เกิดขึ้น ค้นหาไอเดียการคิดต่างอย่างสร้างสรรค์ และปิดช่องโหว่จุดบอดร่วมของการคิดเหมือนเพื่อก้าวข้ามกรอบอ้างอิงของตัวเองที่เป็นเหมือนกับดักครอบงำความคิด ทำให้มองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้จากผู้อื่นที่มีมุมมองและความคิดแตกต่างจากเรา พร้อมทั้งดึงพลังแห่งความหลากหลายทางการรู้คิดออกมาใช้เป็นหนทางในการสร้างความได้เปรียบด้านการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลง และการเติบโตที่มั่นคงซึ่งสามารถปรับใช้กับการพัฒนาศักยภาพบุคคลและสร้างทีมหรือบริหารองค์กรได้ในยุคสมัยแห่งความหลากหลาย



CONCERT



GREEN DAY LIVE IN BANGKOK

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2568

สถานที่ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี

ปลุกพลังร็อกในตัวให้พร้อมต้อนรับ Green Day วงดนตรีร็อกอเมริกันระดับตำนานที่จะชวนเพลงฮิตมาเอาใจสายร็อกทุกคนในการแสดงสดบนเวทีของเจ้าพ่อเพลงพังค์ร็อกที่โซ่ความเก่ามาตั้งแต่เริ่มฟอร์มวงในปี 2529 และโด่งดังหลังเปิดตัวอัลบั้มในปี 2537 แจ๊สเกิดดนตรีพังค์ร็อกให้เป็นแนวเพลงกระแสหลักจากเพลงฮิต Basket Case และ Welcome to Paradise ซึ่งครองชาร์ตยาวนานจนคว้ารางวัล Platinum Diamond 10 ครั้ง ยอดขายกว่า 10 ล้านก๊อปปี้ และรางวัล Grammy Awards สาขา Best Alternative Music Performance ถูกยกให้เป็นวงที่มีอิทธิพลที่สุดแห่งยุค หลังจากนั้น Green Day ยังคงสร้างผลงานเพลงออกมาอีกหลายอัลบั้ม และประสบความสำเร็จได้รับรางวัล Grammy Awards หลายสาขา เช่น รางวัล Best Rock Album จากอัลบั้ม American Idiot รางวัล Record of the Year จากเพลง Boulevard of Broken Dreams ได้รับการโหวตให้อยู่ใน Rock and Roll Hall of Fame ในปี 2558 ล่าสุดยังปล่อยอัลบั้มใหม่ Savors เป็นอัลบั้มที่ 14 มีเพลงฮิต The American Dream Is Killing Me และ Dilemma งานนี้ขอชวนแฟน ๆ Green Day มา ร่วมกันแสดงพลังซาร็อกกันใหญ่ระเบิดความมันส์นั้นฮอลลิ์ให้สมกับที่ร็อกอยากรกลับมาขึ้นเวทีอีกครั้งในรอบ 14 ปี

EVENT

SPACE JOURNEY BANGKOK

วันที่ 16 ธันวาคม 2567-16 เมษายน 2568

สถานที่ Event Hall 98 ไบเทคบุรี

(ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา)



สุดยอดนิทรรศการด้านอวกาศระดับโลกที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกในเอเชีย ซึ่งได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เครือสมรอินทร์รูป, GISTDA, NARIT, NSM, BTS, MAJOR สร้างแรงบันดาลใจการพัฒนาเทคโนโลยีด้านอวกาศและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจอวกาศมากขึ้น ผ่าน 10 ห้องนิทรรศการเสมือนจริงที่บอกเล่าเรื่องราวพัฒนาการตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคต พร้อมด้วยห้องรวบรวมชิ้นส่วนยานอวกาศที่ผ่านการใช้งานจริง และแบบจำลองที่หาชมยากกว่า 600 ชิ้นจากสหรัฐอเมริกา สหภาพโซเวียต และประเทศอื่น ๆ เช่น ชิ้นส่วนประกอบดั้งเดิมของเครื่องยนต์ F1 ของกระสวยอวกาศแชตเทิร์น 5 (Saturn V) ซึ่งกอบกู้จากก้นมหาสมุทรแปซิฟิกโดยเจฟฟ์ เบโซส์ เจ้าของ Amazon แฝงควบคุมต้นแบบจากศูนย์บัญชาการภารกิจอวกาศขั้นสูงที่วิศวกรใช้สื่อสารกับนักบินอวกาศในภารกิจ Apollo และกระสวยอวกาศชุดแรก ๆ แบบจำลอง 1 : 1 โมดูลควบคุมยาน Apollo แบบจำลองยานสำรวจดวงจันทร์ รถสำรวจดวงจันทร์ Lunokhod ของสหภาพโซเวียต แบบจำลองรถสำรวจดาวอังคาร หุ่นยนต์ที่ทำงานหนักที่สุดนอกโลก และคอลเล็กชันอุกกาบาตรวมหินจากดาวอังคารและของสะสมมูลค่าต่อกรัมสูงกว่าทองคำ



มรดกศิลป์เชิงช่างชั้นสูง “งานยัดลาย” ของ ANGSA JEWELRY

อุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้งานศิลปหัตถกรรมล้ำค่าของบรรพบุรุษ ซึ่งตั้งใจส่งต่อสู่รุ่นทายาทมักไปไม่ได้ไกลดังที่หวัง ก็คือความมุ่งมั่นของลูกหลานเจนเนอเรชันใหม่บางคน อาจยังไม่แน่วแน่ หรืออดทนเพียงพอที่จะเรียนรู้และลงมือทำตามขั้นตอนอันแสนประณีตตามตำรับโบราณ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

แต่สำหรับอังคาร อุปันนท์ ทายาทช่างศิลปหัตถกรรม พ.ศ. 2558 ที่ได้รับเลือกจากศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ (องค์การมหาชน) หรือ ศ.ป.ช. จากโครงการประกวด “เชิดชูทายาทช่างศิลปหัตถกรรม” ด้วยการคัดเลือกช่างฝีมือผู้สืบทอดงานหัตถกรรม ซึ่งเป็นผู้สืบสายเลือดโดยตรงจากครูช่างหรือช่างศิลป์ เขาคือทายาทผู้สานต่อเทคนิคเชิงช่างชั้นสูงของเครื่องประดับ “ยัดลาย” เอาไว้ได้อย่างน่าทึ่ง ด้วยการเปิด Angsa

Studio (อังซา สตูดิโอ) เพื่อเป็นสถานที่สำหรับประดิษฐ์ประดอยผลงานเครื่องประดับในชื่อแบรนด์ Angsa Jewelry รวมถึงจัดกิจกรรมเวิร์กช็อปให้ทั้งคนไทยและชาวต่างชาติได้มาศึกษาประวัติศาสตร์เครื่องเงินล้านนา เรียนรู้วิธีการหลอม รีด ดึงลวด และการยัดลาย ถือเป็นการส่งต่อองค์ความรู้ไม่ให้สูญหาย

การถ่ายทอดศาสตร์ที่ใกล้สูญหายนี้เป็นความตั้งใจมุ่งมั่นของคุณพ่อพงษ์มิต อุปันนท์ ครูช่างศิลปหัตถกรรม พ.ศ. 2559



สำหรับลวดลายนั้นมักนำธรรมชาติที่รายล้อมอยู่ในวิถีชีวิตมาเป็นแรงบันดาลใจในการออกแบบ เช่น แมลงปอ นกยูง มะยม ใบโพธิ์ ดอกชบา ดอกกุหลาบหิน รวมถึงดอกทานตะวัน ซึ่งถือเป็นหนึ่งในดอกไม้ประจำตระกูลผลงานที่ออกแบบโดยครูพงษ์มิต ธิ่งานที่สร้างสรรค์เป็นเข็มกลัดประดับมุกเพื่อทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายแด่สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ส่วนอีกชิ้นเป็นดอกทานตะวันเงิน นำส่งเป็นผลงานครูศิลป์ของแผ่นดิน ณ หอเกียรติยศสถาบันส่งเสริมศิลปหัตถกรรมไทย เพื่อให้คงไว้เป็นคุณค่าของแผ่นดิน

ไม่เพียงสืบสานจากพ่อครู แต่ทนายาช้างศิลป์ผู้นี้ยังสอดแทรกความร่วมสมัยไว้ในชิ้นงาน เช่น การเขียนทอง การชุบทองคำขาว ฯลฯ เพื่อให้ชิ้นงานดูสวยโดดเด่นยิ่งขึ้น ส่งผลให้เครื่องประดับภายใต้แบรนด์ Angsa Jewelry ได้รับรางวัลต่าง ๆ มากมาย เช่น รางวัลออกแบบยอดเยี่ยม DEmark Award 2023 กลุ่มสินค้าไลฟ์สไตล์และแฟชั่น รางวัลมาตรฐานผลิตภัณฑ์ศิลปหัตถกรรมไทย ภายใต้ “ตราศักดิ์สิทธิ์” ประเภท SACIT Globalize จากสถาบันส่งเสริมศิลปหัตถกรรมไทย (องค์การมหาชน) ปี 2566 รางวัล Creative Design Awards 2022 ด้าน Product Design

Angsa Jewelry ถือเป็นตัวอย่างอันดีงามของการสืบทอดศิลปหัตถกรรมไทยที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของการรักษามรดกทางวัฒนธรรมให้ยั่งยืนต่อไป แม้กาลเวลาจะเปลี่ยน แต่เสน่ห์แห่งงานศิลป์โบราณก็ยังคงเปล่งประกายอยู่ในโลกสมัยใหม่ได้อย่างเจิดจรัส



จึงทำให้งานยัดลายของที่นี่เป็นที่เลื่องลือในฝีมือวิจิตรและถือเป็นภูมิปัญญาโบราณที่สืบทอดเอกลักษณ์การทำเครื่องเงินเครื่องทองของตำบลบ้านกาด จังหวัดเชียงใหม่ สะท้อนถึงวัฒนธรรมประเพณีของดินแดนล้านนาตามแบบบรรพบุรุษซึ่งมีกระบวนการหลัก ๆ ที่ละเอียดอ่อนถึง 35 ขั้นตอน เริ่มจากนำเงินหรือทองที่มีความบริสุทธิ์ 99 เปอร์เซ็นต์มาหลอมแล้วรีดจนแบน ทำเป็นเส้นขนาดเล็กยาวบางเฉียบราวเส้นผม นำมาพันเกลียวแล้วรีดให้แบนอีกรอบ จากนั้นจึงขึ้นรูปเป็นลวดลาย ดัดโครง แล้วเอาเส้นใส่ในที่เป็นเส้นเกลียว ยัดเข้าไปในโครงที่วางไว้ใช้น้ำประสานทองและความร้อนของไฟเพื่อเชื่อมต่อชิ้นงาน ซึ่งมีความโปร่งทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ทำให้มองเห็นความงามได้หลายมิติ แต่หากกระหว่างการทำงานเกิดมีเส้นใดขาดก็ต้องกลับไปนับหนึ่งใหม่อีกครั้ง

 Angsa Studio
90/19 สุขสำราญ อิน เบลอร์
ม.5 ต.หนองควาย อ.หางดง
จ.เชียงใหม่ 50230

 ทุกวัน เวลา
10.00-17.00 น.

 ไม่เสียค่าเข้าชม
 มีทั้งองครักษ์บริการ

 08 1854 7336
 Angsa Jewelry

 เวิร์กช็อป : วันจันทร์-ศุกร์
เวลา 10.00-17.00 น. ใช้เวลาเรียน 2 ชั่วโมง
ราคา 900 บาทต่อท่าน (กรุณาจองล่วงหน้า
อย่างน้อย 1 วัน) เรียนทำทองพญาเสือโคร่ง
เลือกทำแหวนหรือต่างหู

รู้ทัน “ความเหงา”

แม้ว่าความก้าวหน้าของเทคโนโลยีจะทำให้การติดต่อสื่อสารของคนสมัยนี้รวดเร็วเพียงปลายนิ้วสัมผัส เราสามารถมีเพื่อนใหม่ได้อย่างง่ายดายจากการคลิกหาในโลกโซเชียล แต่หนุ่มสาวยุคดิจิทัลก็ยังต้องเผชิญกับความเหงาไม่ต่างกับคนในยุคใดหรืออาจยิ่งกว่า ความเหงานั้นทำร้ายสุขภาพเราได้มากกว่าความอ้วนและบั่นทอนสุขภาพในระดับเดียวกับการสูบบุหรี่ติดต่อกัน 15 มวนต่อวันทีเดียว ดังนั้นเราควรรู้เท่าทันความเหงาก่อนจะถูกมันทำร้ายกันเถอะ



ความเหงาก่ออะไรเราได้มากกว่าที่คิด

ผลสำรวจจาก Mental Health Foundation (องค์กรการกุศลเกี่ยวกับสุขภาพจิตในสหราชอาณาจักร) ระบุว่า คนวัยหนุ่มสาวถึงวัยทำงานอายุ 18-34 ปีในยุคดิจิทัล มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเหงาได้ไม่ต่างกับผู้สูงวัย และอารมณ์เหงาเรื้อรังนอกจากทำลายสุขภาพดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ใครที่เหงาบ่อย ๆ จนกลายเป็นคนขี้น้ำยังอาจสร้างพลังทำลายล้างตัวเองและคนอื่นได้อีกด้วย เป็นอย่างไรนั้นเรามีคำตอบ

- **แม้ไม่ใช่โรคติดต่อ แต่การอยู่ใกล้คนที่รู้สึกเหงาตลอดเวลา ช่างเศร้าและชอบความโดดเดี่ยว** อาจทำให้เราได้รับพลังเหล่านั้นมาเช่นเดียวกับการติดเชื้อหวัด

- **ร่างกายของคนขี้น้ำเหงามักมีภูมิต้านทานน้อยลง** เพราะคนเหงามักเครียดและเศร้า ส่งผลต่อระบบความสมดุลของร่างกาย ทำให้ไวต่อการติดเชื้อไวรัสง่ายกว่าคนปกติ

- **ยิ่งเหงา ยิ่งมีความโดดเดี่ยวสะสม** ความดันโลหิตในร่างกายจะสูงขึ้น





• **ความเหงาทำให้ซึมเศร้า** ขาดความกระตือรือร้น ส่งผลไปถึงประสิทธิภาพของสมอง และหากดำเนินกับความเหงาจนไม่สามารถดูแลตัวเองขึ้นมาได้ ฮอร์โมนความเครียดจะหลั่งออกมา ทำให้กระบวนการรับรู้ของสมองลดลงกว่าปกติถึง 20 เปอร์เซ็นต์

• **คนซีเหงามักคลายเหงาด้วยการกิน** จนทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ร่างกายของคนซีเหงาจะผลิตโปรตีนที่เกี่ยวกับอาการอักเสบได้มากกว่า ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจตามมา

เมื่อไรก็ตามที่ความเหงาได้ส่งสัญญาณออกมาพร้อมความรู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่าย มักเอาความสุขของตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น จนกระทั่งเกิดอารมณ์เศร้า รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ส่งผลกระทบถึงการกิน ไม่อยากอาหาร กินได้น้อยลง นอนไม่ค่อยหลับติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เช่นนั้นแล้วจัดเป็นเรื่องพึงระวัง เพราะความเหงาระดับนี้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า ต้องรีบไปพบจิตแพทย์ด่วน

วิธีจัดการความเหงา

ความเหงาเล็ก ๆ หากเกิดขึ้นบ้าง ไม่นับว่าเป็นปัญหา แต่ถ้ารู้สึกเหงาบ่อย ๆ คงไม่ดีนัก เพราะฉะนั้นลองมาจัดการความเหงาด้วยวิธีต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ในแต่ละวันลองทำสิ่งเล็กๆ ให้สำเร็จ และมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ นั้น

2. หมั่นสร้างคุณค่าให้ตัวเอง คิดทำอะไรดี ๆ ให้ตัวเองและคนอื่น ๆ อย่างเช่น ทำงานอาสาสมัคร จะทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ และเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

3. หมั่นดูแลตัวเองทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ กินอาหารที่มีประโยชน์ ไปตรวจสุขภาพ ออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สดใสและพักผ่อนให้เพียงพอ

4. ทุกครั้งที่รู้สึกท้อตัวเองหดหู่หรือเศร้า ต้องหมั่นรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง มีสติรับรู้ตัวเองออกมาจากอารมณ์เศร้านั้น ด้วยการไปอยู่กับครอบครัว นัดพบเพื่อน ทำกิจกรรมที่ชอบ เลี้ยงสัตว์เป็นเพื่อน เป็นต้น

5. ลองทำกิจกรรมให้หลากหลาย ตามกำลังของร่างกายและความชอบของตัวเอง อาจเป็นกิจกรรมภายในบ้าน กิจกรรมกลางแจ้ง ทั้งแบบทำคนเดียว หรือทำร่วมกันเป็นกลุ่ม เพราะการได้เคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และทำให้ร่างกายคล่องแคล่วว่องไว ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย

อย่างไรก็ตาม หากได้ลองทำทุกอย่างแล้วพบว่าอารมณ์เหงายังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบจิตแพทย์ทันที



เปิดลิ้นชัก กิจกรรมคลายเหงา

ทุกวันนี้มีกิจกรรมหลากหลายประเภทรอให้ทุกคนเดินเข้าไปหา ใครที่กำลังเหงา ลองเลือกดูได้ตามความชอบ

• **ไปเข้าสังคมกับกลุ่มคนรักการออกกำลังกาย** เพียงวันตามฟิตเนสหรือสตูดิโอต่าง ๆ มีการออกกำลังกายแนวใหม่น่าสนใจ เยอะแยะ เช่น Piloxing เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานการชกมวยกับพิลาทิส, การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา HIIT (High Intensity Interval Training) ที่ช่วยเบิร์นไขมันแบบเร่งด่วน ฯลฯ ถ้าชอบแนวลุย ๆ ขึ้นมาอีกหน่อยก็ลองไปร่วมชมรมปั่นจักรยาน ไต่หน้าผา ตั้งแคมป์ ดูนก ดูดาว ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้หาได้ไม่ยากในโลกออนไลน์

• **ฝึกฝนทักษะใหม่** เช่น เรียนภาษาที่ 2 หรือ 3 จากแอปพลิเคชัน Duolingo, เรียนมาร์เก็ตติ้งจบคอร์สได้ไปประกาศนียบัตรออนไลน์ที่ Google Academy หรือเข้าคอร์สตามมหาวิทยาลัยต่าง ๆ

• **อัดคลิปชีวิตตัวเอง** และกิจกรรมที่ทาลง TikTok

• **ทำงานอดิเรกที่ชอบ** เช่น วาดรูป ปักผ้า เรียนแต่งหน้าทำขนม ฯลฯ

• **เล่นเกม** จะเป็นเกมกระดาน เกมคอมพิวเตอร์ ต่อจิกซอร์ เลโก้ โมเดล หรือฟิกเกอร์ก็ได้

ขอบคุณข้อมูลจาก :

www.salika.com, www.mgonline.com, www.kkday.com และรายการวันใหม่ว่าไรดี ThaiPBS



PET

Parents

เด็ก ๆ จำ...ทาสมาแล้ว

ตั้งแต่ช่วงโควิด-19 ระบาดก็มีเทรนด์หนึ่งเกิดขึ้นและเป็นที่นิยมกันมาก นั่นคือการเลี้ยงสัตว์เพื่อคลายเครียดจากการต้องกักตัวอยู่บ้าน จนถึงทุกวันนี้คำนิยมของหนุ่มสาวรุ่นใหม่และสังคมสูงวัยที่เลี้ยงสัตว์ไว้เป็นเพื่อนคลายเหงา ได้ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ Pet Humanization หรือ Pet Parents หมายถึงการยอมรับเป็นทาส ใส่ใจ เลี้ยงแบบทุ่มเทหัวใจ รักและดูแลเหมือนลูกหรือประหนึ่งสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว

ผลสำรวจจากวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดลใน พ.ศ. 2566 พบว่าในประเทศไทยส่วนใหญ่กลุ่มเจนวาย (Generation Y) ที่มีอายุระหว่าง 24-41 ปี กว่า 49% เลี้ยงเลี้ยงสัตว์เหมือนลูก ถือว่าเป็นสมาชิกคนสำคัญของครอบครัว ดูแลให้อยู่ดีกินดี เจ็บป่วยก็พาไปโรงพยาบาล โดยยินยอมจ่ายค่าดูแลสูงถึงตัวละ 14,200 บาทต่อตัวต่อปี สัตว์เลี้ยงที่นิยมอันดับหนึ่งคือ สุนัข ตามด้วยแมว และสัตว์แปลก ๆ ที่ไม่ใช่สัตว์เลี้ยงทั่วไปอย่างอีกัวนา งู เต่า นก ฯลฯ สถิตินี้ยังไปสอดคล้องกับ

ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่พบว่า กลุ่มเจนวายมีค่านิยมการใช้ชีวิตคู่เปลี่ยนไปจากคนรุ่นก่อน คือต้องการทำงานให้ประสบความสำเร็จครองตัวเป็นโสด ไม่แต่งงานและไม่มีลูก ซึ่งค่านิยมนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา ครอบครัวไทยรุ่นใหม่จำนวนมากจึงนิยมเลี้ยงสัตว์เพื่อมาเติมให้ครอบครัวสมบูรณ์ นอกจากกลุ่มหนุ่มสาวเจนวายแล้วยังมีกลุ่มคู่รัก LGBTQ และกลุ่มผู้สูงวัยซึ่งนิยมเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นเพื่อนคลายเหงาและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น



Pet Parents เหล่าทาสทั่วโลก

ปรากฏการณ์ทาสหมาแมว (Petriarchy) เมื่อเหล่าทาสเรียกแทนตัวเองว่าพ่อหรือแม่ พร้อมยอมทำทุกอย่างได้เพื่อลูก ๆ โดยปรนเปรอ หาซื้อข้าวของเครื่องใช้ดูแลเหล่าสัตว์เลี้ยงเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเอง เหล่าทาสกลุ่มนี้มีอาการเดียวกันทั่วโลก ดังเช่นที่ประเทศออสเตรเลีย สมาคมป้องกันการทารุณกรรมสัตว์มีข้อมูลระบุว่าใน พ.ศ. 2566 ชาวออสเตรเลียขึ้นทะเบียนสัตว์เลี้ยงมากกว่า 28.7 ล้านตัว หรือคิดเป็น 69% ของชาวออสเตรเลียที่เลี้ยงสัตว์ และมีระบุว่าสัตว์เลี้ยงที่นิยมเลี้ยงกันมากที่สุดคือ สุนัข ตามด้วยแมว ฝรั่งเศสอเมริกา 70% ของชาวอเมริกันเลี้ยงสัตว์ไว้ที่บ้าน แม้จะเผชิญสภาวะเงินเฟ้อสูงสุดในรอบ 40 ปี ชาวอเมริกันกลับยินดีควักกระเป๋าใช้จ่ายเงินเพื่อสัตว์เลี้ยงจำนวนสูงถึง 123 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ

หันมาทางฝั่งเอเชียโดยเฉพาะประเทศจีน นับตั้งแต่ พ.ศ. 2566 ไปจนถึง พ.ศ. 2573 จำนวนสัตว์เลี้ยงจะมีเกือบ 2 เท่า เมื่อเทียบกับจำนวนเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 4 ขวบ เนื่องจากจีนประสบปัญหาผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปีมีจำนวนลดลง การจดทะเบียนสมรสที่ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ และคนรุ่นใหม่อยากมีลูกน้อยลง ส่วนที่ประเทศญี่ปุ่น จำนวนสัตว์เลี้ยงคิดเป็น 4 เท่า เมื่อเทียบกับจำนวนเด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 4 ขวบ ในขณะเดียวกันที่ได้เห็น เรามักเห็นภาพชายหญิงเซ็นรถเซ็นที่มีสุนัขหรือแมวนั่งอยู่ กระทรวงเกษตรของไต้หวันได้เผยแพร่ข้อมูลออกมาว่า ปัจจุบันจำนวนสุนัขและแมวที่เจ้าของจัดการลงทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมายนั้นมีมากถึง 232,196 ตัว ซึ่งมากกว่าจำนวนเด็กเกิดใหม่ในไต้หวันที่มีอยู่เพียง 135,571 คน สัตวแพทย์และคลินิกรักษาสัตว์กำลังเป็นที่ต้องการเพิ่มขึ้น คาดว่าจะมีคลินิกและโรงพยาบาลสัตว์เปิดทั่วเกาะไต้หวันราว 2,000 แห่ง เนื่องจากปัจจุบันคนไต้หวันไม่อยากมีลูกจึงหันมาเลี้ยงสัตว์แทน และลูกหลานของผู้สูงอายุในไต้หวันก็นิยมเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นเพื่อนคลายเหงาให้ผู้สูงอายุในบ้านด้วยเช่นกัน

ชีวิตแสนสุขที่เหล่าทาสพร้อมเปย์

ชีวิตของบรรดาสัตว์เลี้ยงในเมืองไทยนั้นสุขสบาย เหล่าทาสทั้งหลงและเทิดทูนประหนึ่งเจ้านายประจำบ้าน เลี้ยงดูประคบประหงมปรนเปรอให้มีชีวิตเปี่ยมสุขอย่างน่าอิจฉาไม่น้อยหน้าทาสประเทศอื่น ๆ ทาสบางคนถึงกับยอมอดเพื่อให้เหล่าสัตว์เลี้ยงได้กินดีอยู่ดียิ่งกว่าตัวเอง และทุกวันนี้เมืองไทย





ก็มีธุรกิจหรือบริการใหม่ ๆ ผุดขึ้นมากมาย เพื่อตอบสนองรองรับเทรนด์ Pet Parents ให้สัตว์เลี้ยงได้ใช้ชีวิตหรูหราระดับไฮเอนด์ ไม่ต่างกับคน เช่น

- ✿ สูตรอาหารต่าง ๆ ทั้งออร์แกนิก หรืออาหารฟังก์ชัน (functional pet food) ที่มีหลากหลายสูตร คิดค้นมาเพื่อให้เหมาะกับสุขภาพของสัตว์เลี้ยงโดยเฉพาะ เช่น สูตรควบคุมน้ำหนัก สูตรรักษาภาวะภูมิแพ้จากอาหาร สูตรฟันฟูล์ฟอต่อ สูตรรักษาโรคผิวกายในทางเดินอาหาร ฯลฯ

- ✿ เสื้อผ้าทุกแบบ ทุกสไตล์ ครบเครื่องทุกเทศกาล มีให้เลือกทุกเทรนด์ เครื่องประดับอย่างเพชร พลอยคอแบนด์ไฮเอนด์ รวมทั้งของเล่นมากมาย ก็มีให้เลือกสรร

- ✿ สปาภูมิคุ้มกันที่เหนือระดับกว่าการแค่อบน้ำ ตัดเล็บ ตัดขน เพราะช่วยบำรุงลึกไปถึงขนให้ฟูสวย ทั้งยังมีโปรแกรมหมักโคลน ทำสปาด้วยเกลือน้ำเข้า ช่วยลดการหลุดร่วงของขนอีกด้วย



- ✿ บริการนวดแผนไทยเพื่อความผ่อนคลายสบายเนื้อสบายตัว

- ✿ ประกันสัตว์เลี้ยงที่มีกรมธรรม์ดูแลค่ารักษาพยาบาล ชดเชยการเสียชีวิตและค่าใช้จ่ายในการทำศพ

- ✿ คอนโดมีเนียมที่อนุญาตให้เลี้ยงสัตว์ ได้มีพื้นที่ส่วนกลางซึ่งเลือกใช้วัสดุทนน้ำ และเก็บกลิ่น ล้างทำความสะอาดง่าย จัดโซนสำหรับสัตว์ หอน้ำสำหรับสัตว์

- ✿ โรงแรมสุดหรูสำหรับสัตว์เลี้ยงที่ปัจจุบันมีมากมาย ขับเคี่ยวกันในเชิงธุรกิจ ด้วยบริการสุดเอ็กซ์คลูซีฟ เพื่อรับประกันว่าจะดูแลเหล่าสัตว์เลี้ยงให้ปลอดภัย และมีความสุขประหนึ่งเจ้าของดูแลเอง (หรืออาจดีกว่าเจ้าของด้วยซ้ำ) เช่น ดูแลด้วยระบบปิด เปิดเครื่องปรับอากาศ 24 ชั่วโมง และติดกล้องเชื่อมต่อสัญญาณ WiFi ให้เจ้าของเช็คและทักทายสัตว์เลี้ยง

ได้ตลอดเวลา เป็นธุรกิจบริการที่ได้รับความนิยมอย่างสูง เห็นได้จากช่วงเทศกาลที่ต้องจองล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 2-3 เดือน

- ✿ รถบริการรับส่ง ปัจจุบันมีบริการครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศ คนขับได้รับการฝึกมาอย่างดีจากครูฝึกสุนัข เพื่อให้เป็นมิตรกับสัตว์เลี้ยง มีเบาะพิเศษสำหรับสัตว์เลี้ยง เน้นความสะดวกปลอดภัยอย่างที่เหล่าทาสทั้งหลายไม่ต้องกังวล

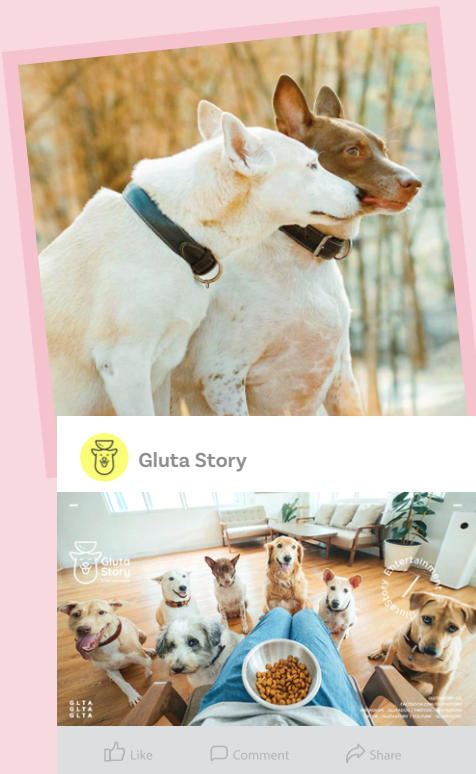
- ✿ คาเฟ่ Pet Friendly

- ✿ สายการบินที่สามารถพาสัตว์เลี้ยงประเภทต่าง ๆ เช่น สุนัข แมว กระต่าย ชินชิล่า ชูการ์โกลเดอร์ ฯลฯ มานั่งรวมไฟล์ตไปกับเจ้าของได้

- ✿ แม้กระทั่งตอนหมดอายุขัยจากไป ก็ยังมีวัดที่จัดพิธีฌาปนกิจให้ตลอด 24 ชั่วโมง

นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวความรักความผูกพันที่เจ้าของมีต่อสัตว์เลี้ยง จนได้วางแผนชีวิตระยะยาวไว้ให้สัตว์เลี้ยง ในวันที่ตัวเองไม่อยู่เพื่อให้มั่นใจได้ว่าสัตว์เลี้ยงจะมีชีวิตอย่างสะดวกสบายต่อไป ยกตัวอย่าง ผู้ใช้ TikTok ชื่อ Kanjaratsakdikorn ที่โพสต์คลิปทัวร์บ้านสุนัขจนยอดวิวพุ่ง 1.3 ล้านวิว เธอเป็นสาวโสดเลี้ยงสุนัขไว้ทั้งหมด 17 ตัว มีพันธุ์ชิสุ พันธุ์พอมเมอเรเนียน หรือปอม และเฟรนช์บูลด็อก ซึ่งเธอดูแลอย่างดีอยู่ในบ้านที่ออกแบบมาเพื่อตอบสนองความต้องการของสุนัข มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ทั้งเครื่องปรับอากาศ เครื่องฟอกอากาศ เครื่องปรับอากาศขึ้น เครื่องกรองน้ำ และยังมีแม่บ้านคอยดูแลทำความสะอาดบ้าน ดูแลเรื่องอาหาร น้ำดื่ม และการขับถ่าย เจ้าของคลิปลงว่า สุนัขเหล่านี้เป็นเพื่อนที่ซื่อสัตย์ ช่วยคลายเครียด มอบความรักให้ทั้งยามทุกข์และสุข เธอจึงสร้างบ้านไว้ 2 หลัง ให้ตัวเองและสุนัข นอกจากนี้ยังทำพินัยกรรมยกทรัพย์สินให้สุนัขทั้ง 17 ตัว เพื่อให้คนที่มาดูแลสุนัขเหล่านี้ไม่เดือดร้อนในวันที่เธอไม่อยู่แล้ว

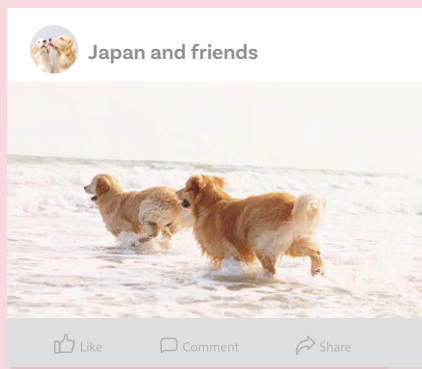




Pet Celebrity เซเลบสัตว์เลี้ยง

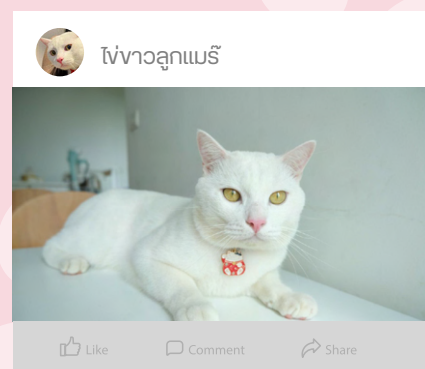
ทุกวันนี้สัตว์เลี้ยงประจำบ้านของหลายบ้านได้เปลี่ยนสถานะของตัวเองจากที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ยกกระดับมาเป็นดาราผู้สร้างรายได้ให้เจ้าของเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จากเดิมซึ่งเจ้าของอาจแค่อยากถ่ายคลิปเก็บไว้เป็นที่ระลึก แต่เมื่ออัปคลิปลงโซเชียลก็กลับกลายเป็นไวรัล จนสามารถนำมาสร้างคอนเทนต์ต่อยอดให้สัตว์เลี้ยงโด่งดังเป็นเซเลบสัตว์เลี้ยง (Petfluencer) ที่มีเหล่าแฟนคลับคอยติดตามบนโซเชียลมีเดียมากมาย คอยส่งกำลังใจและของขวัญให้อยู่เป็นประจำ ยกตัวอย่างเช่น

🐾 เพจ Gluta Story เรื่องราวของครอบครัวสุนัขจรที่เคยใช้ชีวิตลำบากตามข้างทางก่อนจะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีใคร ๆ ก็เฝ้าติดตามสุนัขอินฟลูเอนเซอร์ชื่อดังอย่างกลูต้า (กลับดาวแล้วในวัย 18 ขวบ) กอลลัม (กลับดาวแล้วในวัย 13 ขวบ) สนิม นวล จัมโบ้ (กลับดาวแล้วในวัย 15 ขวบ) การ์เดิน ลูกชิ้น ซึ่งแต่ละตัวต่างก็มีบุคลิกที่โดดเด่นของตัวเอง



🐾 เพจ Japan and friends ที่เริ่มต้นจากการโพสต์คลิปเจแปน สุนัขพันธุ์โกลเดนรีทรีฟเวอร์สอนน้องลงบันได เกิดเป็นไวรัลจนกลายเป็นเพจดัง โชว์สไตล์การใช้ชีวิตสุดฮาของบรรดาแก๊งโกลเดนรีทรีฟเวอร์ จัมเหม้ง เจได ใจดีที่เจ้าของขยันพาไปว่ายน้ำทั้งในสระ คลอง ทะเล เพราะเด็ก ๆ หลงรักการกระโดดลงน้ำมาก เพจนี้ดังชนิดที่มีคำพูดติดปากกันทั้งเมืองว่า “จัมเหม้งมีอาราย?”

🐾 เพจ staywithnoppo ที่โด่งดังมาจากคลิปไวรัลแก๊งทาสปรบมือและร้องเพลงเชียร์ให้บโปะสุนัขพันธุ์คอร์กียอมกินข้าว “บโปะหม่า ๆ หม่า ๆ กูีบอย กูีบอยหม่า ๆ หม่า ๆ เก่งมาก” ที่อึดรื้อกันไปทั่ว จนทำให้บโปะขึ้นแท่นเซเลบคิวทองออกงานอีเวนต์ถี่ ๆ และแฟน ๆ ต่างเรียกร้องหาซิงเกิ้ลที่ส่ง



🐾 เพจໄ໊໋ວາລູກແມ່ຣີ ชีวิตสุดฮาของໄ໊໋ວາ แมวจรที่ถูกเก็บมาเลี้ยงจนชวนฟูน่ารัก กลายเป็นพรีเซนเตอร์อาหารแมวชื่อดังไปแล้ว

อย่างไรก็ตาม อีกด้านหนึ่งนอกเหนือจากความฮาและความน่ารักน่าเอ็นดู เซเลบสัตว์เลี้ยงเหล่านี้อย่างยิ่งทำให้หัวใจของคนติดตามมีความอ่อนโยน กระตุ้นให้คนที่อยากมีสัตว์เลี้ยงไปรับเลี้ยงสัตว์ที่ถูกทิ้ง และที่สำคัญคือช่วยสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบ เช่นเมื่อตกใจจะเลี้ยงดูชีวิตอีกหนึ่งชีวิตแล้ว ก็ต้องพร้อมดูแลเขาอย่างเต็มที่ไปตลอดไม่ทอดทิ้งอยู่ร่วมกันไปเหมือนสมาชิกในครอบครัว ให้เขามีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่ดี ไม่สร้างปัญหาและภาระให้คนรอบข้าง และสังคม



ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก :

www.brandage.com, www.mgonline.com, www.creativethailand.org, www.longtunman.com, www.amarintv.com, www.bangkokbiznews.com, www.dogilike.com, www.positioningmag.com, www.dailynews.co.th, Thai PBS, Facebook : Gluta Story, Japan and friends, staywithnoppo และໄ໊໋ວາລູກແມ່ຣີ ชีวิตสุดฮาของໄ໊໋ວາ



ข่าวใหญ่ในหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีผู้เสียหายจากการลงทุนในสินค้าขายผิวนจำนวนมาก ได้ทำลายภาพลักษณ์ของธุรกิจขายตรงให้ตกเป็นจำเลยสังคม ทั้งที่ในความเป็นจริงประเทศไทยยังมีบริษัทขายตรงที่ถูกต้องตามกฎหมาย และสามารถสร้างยอดขายเติบโตอย่างต่อเนื่อง เพียงแค่เราต้องรู้เท่าทัน ผู้ร้ายสวมหน้ากากขายตรงที่ทำให้โครงสร้างธุรกิจผิดเพี้ยน เพื่อสนับสนุนระบบขายตรงที่ดีให้สามารถดำเนินงานได้อย่างแข็งแกร่ง และสร้างการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย

แม้ธุรกิจขายตรงได้ก่อตั้งในประเทศไทยมาเป็นเวลานาน และมีแนวโน้มความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยมูลค่าสูงถึง 6 หมื่นล้านบาทใน พ.ศ. 2566 แต่ธุรกิจที่ดูเติบโตอย่างมั่นคงนี้ก็ยังมีความเสี่ยงให้ธุรกิจสีเทาพยายามบิดโครงสร้างนำมาโฆษณาชวนเชื่อให้คนนำเงินมาลงทุนและขายเครือข่ายสมาชิก เพื่อผลตอบแทนในรูปแบบเงินต่อเงิน หรือ Money Game มากกว่าจะขายสินค้าเป็นหลัก ทำให้ภาครัฐต้องออกพระราชบัญญัติขายตรงและตลาดแบบตรง พ.ศ. 2545 เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของแชร์ลูกโซ่

รู้จักธุรกิจขายตรงตามกฎหมาย

สำหรับธุรกิจขายตรงในพระราชบัญญัติขายตรงและตลาดแบบตรง พ.ศ. 2545 มาตรา 3 ให้ความหมายว่า การทำตลาดสินค้าหรือบริการในลักษณะของการนำเสนอขายต่อผู้บริโภคโดยตรง ณ ที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ทำงานของผู้บริโภค

หรือของผู้อื่น หรือสถานที่อื่นที่มีใช้สถานที่ประกอบการค้าเป็นปกติธุระ โดยผ่านตัวแทนขายตรงหรือผู้จำหน่ายอิสระชั้นเดียวหรือหลายชั้น แต่ไม่รวมถึงนิติกรรมตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

ปัจจุบันวิธีการขายตรงของไทยแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การขายตรงแบบขั้นเดียว (single-level marketing) หรือ SLM หมายถึงการรับสินค้าจากบริษัทจำหน่ายให้ผู้บริโภค และได้ผลตอบแทนตามผลงานยอดขายสินค้าเท่านั้น ส่วนการขายตรงแบบหลายชั้น (multi-level marketing) หรือ MLM หมายถึงการสร้างเครือข่ายธุรกิจหรือสมาชิกที่มาร่วมสร้างรายได้จากยอดขายสินค้ารวมผลงานตัวเองและทีมงาน

หลักการของธุรกิจขายตรงที่ถูกต้องนั้นประกอบด้วย การกระจายสินค้าที่มุ่งเน้นคุณภาพและความพึงพอใจของผู้บริโภคผ่านตัวแทนจำหน่ายอิสระหรือสมาชิก ลักษณะการทำธุรกิจมีการแนะนำสินค้าและเชิญชวนให้สมัครเป็นสมาชิก

แต่ไม่โน้มน้าวให้ลงทุนหรือซื้อสินค้าจำนวนมากเกินความจำเป็น หรือไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้ร่วมทำธุรกิจ

ดังนั้น นักธุรกิจขายตรงจะมีรายได้จากการจำหน่ายสินค้าและการสร้างทีมงานด้วยวิธีการที่ถูกต้อง เช่น การฝึกอบรมและถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการทำงานขายตรง ส่วนรายได้ที่บริษัทนำมาจ่ายให้ผู้ร่วมทำธุรกิจจะมาจากค่าใช้สอยทางการตลาดที่บริษัทไม่ต้องจ่ายไปในช่องทางการค้าปลีก และเงินดังกล่าวจะถูกปันผลกลับไปให้ผู้ร่วมทำธุรกิจในสัดส่วนที่ต่างกันตามผลงานและระดับตำแหน่ง สำหรับวิธีการจ่ายผลตอบแทนจะขึ้นอยู่กับแต่ละบริษัท ซึ่งก่อนนำไปใช้ต้องขอจดทะเบียนและได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)

รู้กันรูปแบบธุรกิจแชร์ลูกโซ่

พระราชบัญญัติขายตรงและตลาดแบบตรง พ.ศ. 2545 ให้ความหมายแชร์ลูกโซ่ คือ การฉ้อโกงประชาชน โดยหลอกลวงให้สมัครเป็นสมาชิกร่วมลงทุนในธุรกิจที่ไม่มีอยู่จริงหรือไม่ชอบด้วยกฎหมาย ลักษณะของธุรกิจแชร์ลูกโซ่ประกอบด้วย การจดทะเบียนขายตรงถูกต้องตามกฎหมาย แต่ไม่ดำเนินการตามกฎหมาย เน้นชักชวนหาสมาชิกมาร่วมทำธุรกิจ และบังคับให้จ่ายค่าสมาชิกหรือซื้อสินค้าราคาแพงจำนวนมาก รวมถึงโฆษณาสรรพคุณสินค้าเกินความจริง



และเสนอผลตอบแทนสูงในระยะเวลาไม่นาน แต่เมื่อถึงเวลาจริงอาจให้ผลตอบแทนสูงแค่ในระยะแรก และจ่ายเงินไม่ตรงต่อเวลา ซึ่งผู้ประกอบการมักอ้างเหตุผลว่านำเงินไปลงทุนต่อจากนั้นก็ปิดกิจการหอบเงินหนีไป ส่งผลให้เกิดความเสียหายลูกกลามในเวลาอันรวดเร็ว

ดังนั้น ความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการขายตรงกับแชร์ลูกโซ่ที่ต้องพิจารณาอย่างแรกคือ ให้สังเกตการขายสินค้า การขายตรงที่ถูกต้องจะมุ่งเน้นคุณภาพของสินค้าที่มีการรับประกันคืนเงินได้ตามเงื่อนไขบริษัท โดยบริษัทต้นทางจะเป็นผู้ลงทุนเปิดสาขาและรับผิดชอบสต็อกสินค้าให้ หลังจากตัวแทนขายได้ออเดอร์จึงเบิกสินค้า หรือขายก่อนเปิดบิลที่หลัง ทำให้ไม่มีความเสี่ยงการจมทุน ส่วนแชร์ลูกโซ่จะมองสินค้าเป็นประเด็นรอง แต่พยายามโน้มน้าวให้ร่วมทีมขายและใช้เงินลงทุนธุรกิจจำนวนมากพร้อมเสนอผลตอบแทนสูงเกินจริง

สำหรับบทลงโทษที่กำหนดในกรณีผู้ประกอบการชักชวนเข้าร่วมเครือข่ายโดยตกลงว่าจะให้ผลประโยชน์ตอบแทนจากการหาผู้เข้าร่วมเครือข่าย ซึ่งคำนวณจากจำนวนผู้เข้าร่วมเครือข่ายที่เพิ่มขึ้น หากมีการกระทำดังกล่าวถือว่าเป็นความผิดตามกฎหมาย มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปีและปรับไม่เกิน 500,000 บาท หากผู้ประกอบการไม่ดำเนินกิจการตามแผนการจ่ายค่าตอบแทนมีโทษปรับไม่เกิน 300,000 บาท และหากผู้ประกอบการเรียกเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่สูงเกินกำหนด มีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 50,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนการทำธุรกิจหลอกลวงประชาชนเพื่อให้ได้ทรัพย์สิน มีความผิดฐานฉ้อโกงประชาชน โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท

หากพบเห็นธุรกิจที่อาจมีลักษณะเข้าข่ายแชร์ลูกโซ่สามารถแจ้งเบาะแสไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์รับแจ้งการเงินนอกระบบ สำนักงาน

เศรษฐกิจการคลัง โทร. 1359, กรมสอบสวนคดีพิเศษ (ดีเอสไอ) โทร. 1202, กองบัญชาการตำรวจสืบสวนสอบสวนอาชญากรรมทางเทคโนโลยี โทร. 1441 หรือแจ้งความออนไลน์ได้ที่เว็บไซต์ www.thaipoliceonline.com, สายด่วนสำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร. 1599 หรือแจ้งความร้องทุกข์ได้ที่สถานีตำรวจในพื้นที่

หลักเกณฑ์จดทะเบียนกับ สคบ.

การจดทะเบียนประกอบธุรกิจขายตรงกับสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค หรือ สคบ. ได้กำหนดคุณสมบัติผู้ยื่นคำขอจดทะเบียนต้องเป็นนิติบุคคลเท่านั้น และต้องไม่เคยถูกเพิกถอนทะเบียนการประกอบธุรกิจขายตรงหรือตลาดแบบตรงในระยะเวลา 5 ปีก่อนวันยื่นคำขอจดทะเบียน รวมถึงหุ้นส่วนผู้จัดการหรือมีส่วนร่วมในการดำเนินงานบริษัทที่เคยถูกเพิกถอนทะเบียนการประกอบธุรกิจขายตรงหรือตลาดแบบตรงในระยะเวลา 5 ปีก่อนวันยื่นคำขอจดทะเบียน

ขณะเดียวกัน สคบ. ยังมีข้อกำหนดสินค้าที่ไม่สามารถขายได้ในธุรกิจขายตรง ได้แก่ สินค้าประเภทยา เครื่องมือแพทย์ สุรา ปุ๋ย และสินค้าชนิดอื่น ๆ ที่กฎหมายห้ามมิให้จำหน่ายนอกสถานที่ทำการของผู้ประกอบธุรกิจ รวมถึงสินค้าบางประเภทที่อาจเป็นภัยในลักษณะของการ

ระดมเงินทุนหรือการลงทุนในลักษณะของแชร์ลูกโซ่ เช่น ทองคำแท่ง ทองคำรูปพรรณ เพชรพลอย สลากกินแบ่งรัฐบาล สุรา บุหรี่ ซิมการ์ดโทรศัพท์ ฯลฯ

นอกจากนั้น แผนการจ่ายผลตอบแทนในธุรกิจขายตรงต้องไม่กำหนดให้ตัวแทนขายที่ไม่ใช่ลูกจ้าง ได้รับผลตอบแทนรายได้หลักจากการรับสมัครหรือแนะนำสมาชิกเข้าร่วมเครือข่าย ทั้งนี้ ผลตอบแทนให้มาจากการขายสินค้าหรือบริการ รวมถึงการซื้อเพื่อบริโภคเอง ซึ่งต้องไม่บังคับผู้จำหน่ายอิสระซื้อสินค้าและไม่ชักจูงให้ซื้อสินค้ามากเกินไปอย่างไม่สมเหตุผล รวมถึงแสดงวิธีการคิดคำนวณจ่ายผลตอบแทนที่มีความเป็นไปได้อย่างจริงอย่างเปิดเผยชัดเจน

การข้ามเส้นแบ่งจากธุรกิจขายตรงถูกต้องตามกฎหมายไปสู่ธุรกิจสืเทาและลงท้ายเป็นแชร์ลูกโซ่ยังคงเกิดขึ้นในสังคมไทยไม่เคยหมดไป เช่นเดียวกับนักธุรกิจอิสระที่สมัครเข้าร่วมเครือข่ายด้วยความเชื่อในทางลัดสร้างผลตอบแทนขายฝันทั้งที่รู้เท่าทันและไม่รู้เท่าทัน เพราะรูปแบบกลโกงมีความซับซ้อนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องต่างพยายามสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนทั่วไปเข้าใจธุรกิจ และหามาตรการปิดช่องขบวนการแชร์ลูกโซ่อย่างเต็มที่ เพื่อไม่ให้ใครต้องตกเป็นเหยื่อการหลอกลวงอีกต่อไป





SARCOPENIA

อาการ กล้ามเนื้อพร่อง

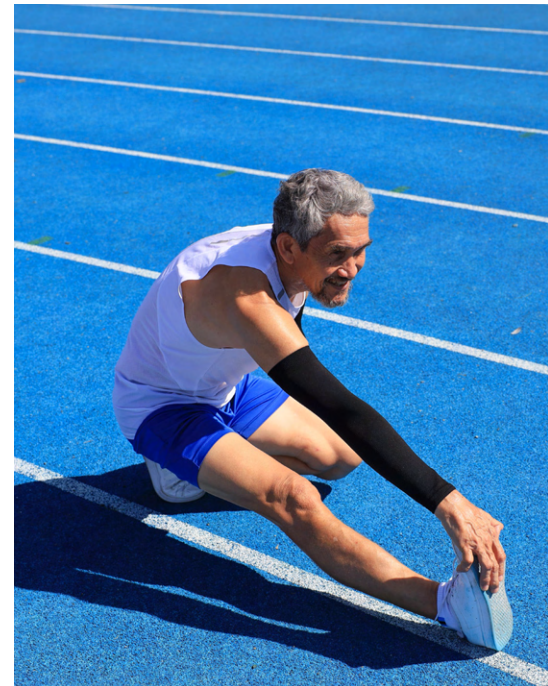
เรื่อง : นนทิ อัสภาชนิ ณ ป้อมเพชร์

มนุษย์เราจะสูญเสียกล้ามเนื้อ 3-8 เปอร์เซ็นต์ในทุก ๆ 10 ปี ช่วงหลังอายุสามสิบเป็นต้นไป และจะยิ่งมากขึ้นหลังอายุหกสิบ เรียกว่า “อาการกล้ามเนื้อพร่อง” หรือ sarcopenia ซึ่งแน่นอนว่าเมื่อปริมาณกล้ามเนื้อในร่างกายเราลดลง ความแข็งแรงก็จะลดลงไปด้วย ส่งผลให้การทำงานของร่างกาย (physical function) และการทำกิจกรรม (physical activity) หรือกิจวัตรประจำวัน (activity of daily living) ในแต่ละวันลดน้อยลงไป โดยไม่รู้ตัว

สิ่งหนึ่งที่หลายคนอาจรู้สึกได้เมื่ออายุเริ่มมากขึ้นและเป็นสิ่งที่ทุกคนมีความกังวล นั่นก็คือ ปริมาณไขมันที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ใช่ว่าอายุมากขึ้นแล้วกล้ามเนื้อจะเปลี่ยนเป็นไขมัน เพราะมันเปลี่ยนกันแบบนั้นไม่ได้ และไม่ใช่ที่ว่าที่ไขมันเพิ่มขึ้นจะเกิดจากระบบเผาผลาญเสียหรือพัง เพราะคำว่าระบบเผาผลาญพังนั้นแทบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากพังจริง ๆ ก็แปลว่าไม่มีชีวิตอยู่แล้ว แต่สิ่งที่เกิดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องตามหลักการก็คือ เมื่อกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเผาผลาญพื้นฐานในร่างกาย (basal metabolic rate) จะลดลงเนื่องจากกล้ามเนื้อเป็นอวัยวะในร่างกายที่ต้องใช้พลังงาน จึงทำให้ร่างกายต้องมีการเผาผลาญตลอดเวลาและเพิ่มมากขึ้น แต่เมื่อไรที่กล้ามเนื้อลดลง ระบบเผาผลาญในร่างกายและการเผาผลาญต่อวันก็จะลดลงไปด้วย และเมื่อกล้ามเนื้อ

ลดน้อยลง การตอบสนองแบบธรรมชาติของร่างกายก็คือความขี้เกียจจะเกิดขึ้นเพื่อประหยัดพลังงาน ด้วยการขยับตัวน้อยลงไม่ให้ร่างกายต้องรู้สึกเหนื่อยหรือสิ้นเปลืองพลังงาน ซึ่งนับเป็นความฉลาดของร่างกายมนุษย์ แต่มนุษย์ก็ควรฉลาดกว่า เพราะต้องเข้าใจว่าถ้าเราขี้เกียจไม่ใช้พลังงาน ร่างกายก็จะผลิตพลังงานน้อยลง ในทางกลับกันถ้าเราขยับร่างกายมาก ร่างกายจะยิ่งผลิตพลังงานเยอะขึ้นทำให้มีแรงมากขึ้น เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่าจะเปลืองแรงหรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย แต่เราควรหมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ไม่เหนื่อย และให้ร่างกายมีแรงมากยิ่งขึ้น

ลองนึกดูว่าลำพังปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ก็ส่งผลต่อการเผาผลาญให้น้อยลงอยู่แล้ว ยิ่งถ้ามารวมกับปัญหาการเลือกโภชนาการ เช่นการรับประทานอาหาร

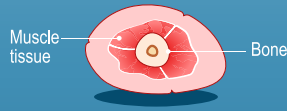
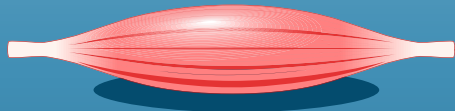


ที่ให้พลังงานสูงและมีสารอาหารน้อย ก็ยังส่งผลให้ร่างกายมี excess calories หรือพลังงานส่วนเกินที่ทำให้เกิดไขมันสะสมเพิ่มมากขึ้น เมื่อไขมันสะสมเพิ่มขึ้นรวมกับกล้ามเนื้อลดลงก็ส่งผลให้เกิด sarcopenic obesity กล่าวคือ ถ้ากล้ามเนื้อพร่องเรียกว่า sarcopenia แต่กล้ามเนื้อลดลงและไขมันเพิ่มขึ้นด้วยเรียกว่า sarcopenic obesity หรือบางคนอาจรู้จักคำว่า skinny fat คนอ้วนที่ผอมนั่นเอง เพราะอ้วนไม่ได้แปลว่าต้องมีพุงตัวใหญ่ แต่แปลได้ว่ามีสัดส่วนของไขมันมากและปริมาณกล้ามเนื้อน้อย ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงไม่ใช่แค่ในกลุ่มคนอายุมากขึ้น แต่คนอายุน้อยก็ต้องเริ่มคิดเช่นกัน เพราะหลายครั้งในกลุ่มอายุน้อยมักไปโฟกัสที่รูปร่างภายนอกหรือความผอมเพริ้วมากเกินไป จนลืมคำนึงถึงปัจจัยการมีกล้ามเนื้อและความแข็งแรงที่ต้องอธิบายเรื่องนี้ก็เพราะทุกสิ่งที่เราทำในช่วงอายุน้อยและไลฟ์สไตล์ในการใช้ชีวิต ทั้งหมดจะสะสมและส่งผลต่อร่างกายเราเมื่ออายุมากขึ้น

ยกตัวอย่างคนที่ชอบออกกำลังกายโดยเฉพาะรูปแบบมีแรงดันที่ช่วยสร้าง

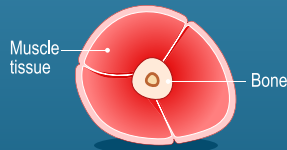
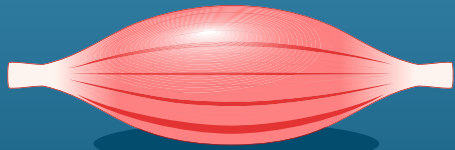


SARCOPENIA



ATROPHIED MUSCLE

NORMAL



HEALTHY MUSCLE

กล้ามเนื้อในช่วงที่อายุน้อย ก็จะทำให้ช่องว่างของการเกิดอาการกล้ามเนื้อพร่องและผลกระทบต่าง ๆ ด้านสุขภาพ อย่างโรคความดัน เบาหวาน หัวใจ และโรคที่เกี่ยวข้องกับการเผาผลาญ (metabolic syndrome) ตลอดจนสุขภาพจิตใจ (psychological health) ลดลง ในทางตรงข้าม หากเรามีไขมันเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อน้อยลง เหนื่อยง่ายขึ้น นั่นแปลว่าเราจะรู้สึกถึงประสิทธิภาพที่ลดลงของการใช้ร่างกาย เราจะรู้สึกถึงรูปร่างที่ไม่ฟิตและเฟิร์มเหมือนก่อน ทำให้ความมั่นใจในตัวเองลดลง ความรู้สึกมั่นใจในการใช้ร่างกายลดลง อีละในการใช้ชีวิตลดลง และอาจเกิดความวิตกกังวล ความเครียด จนส่งผลถึงการเป็นโรคซึมเศร้าได้ กล่าวโดยรวมคือความสุขและคุณภาพในการใช้ชีวิตลดลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้น เพราะเชื่อว่าความปรารถนาของทุกคนเมื่ออายุมากขึ้นก็คือ successful aging หรือการสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ

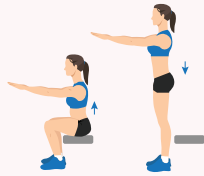
ดังนั้นลองมาดูวิธีการป้องกันและแก้ปัญหา sarcopenia หรืออาการกล้ามเนื้อพร่องกัน จากที่เราทราบแล้วว่าเมื่ออายุมากขึ้นกล้ามเนื้อจะลดลง เพราะฉะนั้นเราต้องเน้นสร้างกล้ามเนื้อด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้

ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน

เราทราบกันดีว่าการออกกำลังกายนั้นดีต่อสุขภาพ แต่ต้องเข้าใจด้วยว่าการออกกำลังกายแต่ละรูปแบบจะให้ประโยชน์ที่ต่างกัน เช่น การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอจะช่วยพัฒนาระบบหมุนเวียนโลหิตของปอดและหัวใจ โยคะช่วยเรื่องความยืดหยุ่น ส่วนการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (resistance training) ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรง ดังนั้นหากต้องการชะลออาการกล้ามเนื้อพร่อง เราก็ต้องสร้างกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เนื่องจากกล้ามเนื้อจะถูกเสริมสร้างได้จำเป็นต้องมีการออกแรงเพื่อใช้งานเสียก่อน จะใช้แรงต้านเป็นน้ำหนักตัวเราเอง (bodyweight training) หรือใช้แรงต้านจากอุปกรณ์อื่น ๆ เช่น ดัมเบล บาร์เบล เคตเทิลเบล ยางยืด ออกกำลังกาย ฯลฯ ชนิดใดก็ได้ เพราะท่าทางการขยับร่างกายสามารถทำได้เหมือนกัน ยกตัวอย่างท่าสควอต (squat) หาสิ่งของอะไรก็ได้ที่มีน้ำหนักมาถือ แล้วย่อเข้าเพื่อทำท่านี้ แต่ไม่ว่าจะเป็นแรงต้านจากอะไร หัวใจสำคัญอย่างหนึ่งคือ progressive overload หมายถึงการเพิ่มน้ำหนักตามความเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

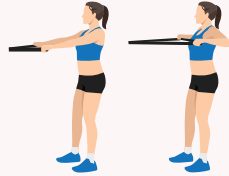


ตัวอย่างท่าออกกำลังกายสำหรับเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ป้องกัน และชะลอ อาการกล้ามเนื้อพร่อง หรือ Sarcopenia



Sit to Stand

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



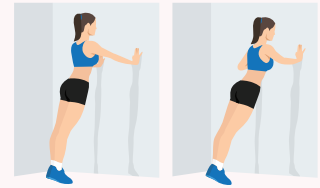
Rows

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



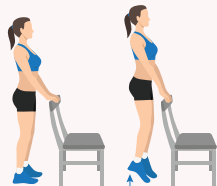
Hinge

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



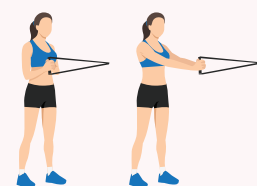
Wall Push-ups

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



Calf Raise

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



Pallof Press

จำนวนเซต 1-3
จำนวนครั้ง/เซต 15-20



Step Up

จำนวนเซต (2 ข้าง) 1-3
จำนวนครั้ง/ข้าง 15-20



Single Leg Balance

จำนวนเซต (2 ข้าง) 1-3
ค้างท่าข้างละ 30 วินาที



นอกจากออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อแล้ว ยังจำเป็นต้องให้ความสำคัญเรื่องโภชนาการด้วย โดยเฉพาะรับประทานโปรตีนให้เพียงพอ ซึ่งเฉลี่ยจะอยู่ที่วันละ 1.4-2.2 กรัมต่อน้ำหนักตัวกิโลกรัม และควรมีความหลากหลายของแหล่งโปรตีน เช่น จากพืช จากเนื้อสัตว์ จากนม จากไข่ แต่อย่าพึ่งเข้าใจว่ารับประทานโปรตีนอย่างเดียวแล้ว

จะเพียงพอต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ หากไม่ออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้การรับประทานโปรตีนปริมาณมากเกินไปก็ทำให้อ้วนได้ สิ่งสุดท้ายที่ยากให้เข้าใจคือ การรับประทานโปรตีนเพียงพอ แต่ไม่ออกกำลังกาย เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ อาจช่วยได้แค่ชะลอการสูญเสียกล้ามเนื้อเท่านั้น ทว่าหากรับประทานโปรตีนเพียงพอและออกกำลังกายควบคู่กัน นอกจากจะช่วยชะลอการลดลงของกล้ามเนื้อแล้วยังช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

สรุปได้ว่าอาการกล้ามเนื้อพร่องไม่ใช่โรคที่จะต้องเกิดขึ้น และไม่ใช่สิ่งที่แก้ไขไม่ได้ เมื่อเราเข้าใจถึงหลักการและสาเหตุแล้ว เราก็จะเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมสร้างกล้ามเนื้อไว้ตั้งแต่ตอนอายุน้อย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการกล้ามเนื้อพร่องเมื่ออายุมากขึ้นในอนาคต

TRUTH OR MYTH

เมื่ออายุมากขึ้นหรือเวลาไม่สบาย คนเราต้องใส่ใจอาหารการกินเป็นพิเศษ happiness ฉบับนี้จะพาทุกคนไปค้นหาคำตอบของข้อสงสัยต่าง ๆ ทั้งเรื่องเข้าสู่วัยกลางคนต้องรับประทานแคลเซียมเสริมไหม ถ้าเป็นหวัดร้อนแล้วรับประทานขิงได้หรือไม่ ผู้ป่วยกระดูกพรุนออกกำลังกายได้ไหม และจุดที่ปวดท้องบอกโรคได้หรือไม่ เพื่อให้เราดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

เข้าสู่วัยกลางคนต้องรับประทานแคลเซียมเสริม



ขอให้ทุกคนสบายใจได้ เพราะเรื่องนี้ **“ไม่เป็นความจริง”** เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป มวลกระดูกจะค่อย ๆ ลดลง หลายคนเริ่มมองหาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างแคลเซียม ที่ช่วยเสริมสร้างมวลกระดูกให้แข็งแรง เพราะคิดว่ายิงได้รับปริมาณแคลเซียมมากก็จะยิ่งดีต่อกระดูก แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย เพราะเราสามารถรับประทานแคลเซียมที่มีอยู่ในธรรมชาติได้

ผศ. ดร. นพ.ลักกาศเดช ลิ้มมหาคุณ หัวหน้าภาควิชาออร์โทปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แนะนำว่า แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูงมีหลายประเภท เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง นมเปรี้ยว กุ้งแห้ง กะปิ ปลาเล็กปลาน้อย ปลาสลิด หอยนางรม ผักใบเขียว ที่มีลักษณะแข็ง เช่น คะน้า ใบยอ ใบชะพลู ยอดแค ผักกาดขาว งาดำ ถั่ว ฯลฯ

ส่วนการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมนั้น โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ให้ข้อมูลว่า ควรรับประทานครั้งละน้อย ๆ ประมาณ 500 มิลลิกรัม หรือแบ่งเป็นมื้อเล็กหลายมื้อ ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมได้ดีกว่า และไม่แนะนำให้รับประทานแคลเซียมเสริม ยกเว้นอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะการรับประทานแคลเซียมเสริม โดยเฉพาะชนิดแคลเซียมคาร์บอเนตอาจทำให้ท้องผูก และเพื่อให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมอย่างมีประสิทธิภาพก็จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี ซึ่งไม่ต้องไปหาซื้อ เพราะวิตามินดีมีอยู่ในแสงแดดที่เราต้องเจอทุกวันอยู่แล้ว ดังนั้นการออกกำลังกายยามเช้า นอกจากจะสดชื่นแล้วยังช่วยให้ได้รับวิตามินดีอีกด้วย

เป็นหวัดร้อนห้ามรับประทานขิง

ในมุมมองการแพทย์แผนจีน เรื่องนี้ **“เป็นความจริง”** พจ. ธานันต์ แสงวณิช แพทย์แผนจีน สาขากุมารเวชศาสตร์ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว อธิบายตามศาสตร์การแพทย์แผนจีนว่า หวัดเกิดจากลมที่ไปผสมกับความชื้น ความเย็น ความชื้นเมื่อร่างกายอ่อนแอก็จะเจ็บป่วย หวัดที่เกิดจากลมร้อนจะมีไข้ เหงื่อออก คัดจมูก น้ำมูกและเสมหะมีสีเหลืองข้น มีอาการไอ คอแดงหรือเจ็บคอ กระหายน้ำ ส่วนหวัดที่เกิดจากลมเย็นจะมีอาการหนาวชัดเจน เหงื่อไม่ออก ปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ น้ำมูกและเสมหะใส ไอ ไม่เจ็บคอ ไม่กระหายน้ำ

บางคนคิดว่า ถ้าเป็นหวัดไม่ว่าจะชนิดใดก็ควรรับประทานขิงช่วยบรรเทาอาการ แต่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงจะดีกว่า เพราะขิงเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน มักใช้ในโรคหวัดที่เกิดจากลมเย็น หากเป็นหวัดร้อนแล้วรับประทานขิงอาจทำให้ความร้อนในตัวเพิ่มขึ้น และไปกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ยิ่งผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูงหรืออยู่ในช่วงรับประทานยาลดความดันโลหิตด้วยแล้ว หากรับประทานขิงเข้าไปอาจทำให้ความดันโลหิตพุ่งสูงจนเกิดอันตรายได้

ดังนั้นเมื่อป่วยเป็นหวัดควรดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม และไม่ควรรับประทานยาปฏิชีวนะ เพราะเป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ไม่ได้ฆ่าเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดหวัด



ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนไม่ควรออกกำลังกาย เพราะเสี่ยงกระดูกหัก

ใครว่าผู้ป่วยกระดูกพรุนไม่ควรออกกำลังกาย บอกได้เลยว่า “ไม่เป็นความจริง”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.เจริญ โชติกวีนิษฐ์ ศัลยแพทย์ด้านกระดูกสันหลังและข้อ ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลสมิติเวชว่า โรคกระดูกพรุนพบมากในผู้สูงอายุ ผู้มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคเกาต์ รูมาตอยด์ หรือเป็นโรคทางพันธุกรรม ทั้งยังเกิดได้จากพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สูบบุหรี่ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมต่ำ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เนื่องจากแอลกอฮอล์และกาเฟอีนจะไปชะลอการดูดซึมแคลเซียม



กระดูกส่วนที่เสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนมากที่สุด คือ กระดูกสันหลัง กระดูกข้อสะโพก และกระดูกปลายแขน หากกระดูกหักจะทำให้เคลื่อนไหวช้าลง และเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน ทั้งโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

ถึงอย่างนั้นผู้ป่วยกระดูกพรุนก็สามารถมีความสุขกับชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย ซึ่งเรื่องนี้มีรายละเอียดเพิ่มเติมจากศูนย์กายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ควรออกกำลังกายแบบที่มีการลงน้ำหนัก เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกโดยตรง เช่น เดินขึ้นลงบันได เดินเร็ว เต้นแอโรบิกเบา ๆ หรือออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น เดินหรือวิ่งในน้ำ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยต้องพิจารณาความหนักเบาของโรคกระดูกพรุนร่วมด้วย เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีและปลอดภัยมากที่สุด

ตำแหน่งที่ปวดท้องสามารถบอกโรคได้

การปวดท้องแต่ละตำแหน่งบ่งบอกโรคที่ต่างกัน เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

พญ.ศุภมาส เชิญอักษร อาจารย์สาขาวิชาโรคทางเดินอาหารและตับ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายไว้ในเว็บไซต์ “ราม่า แชนแนล” ว่า ถ้าปวดท้องได้ซ้ายโครงขวา ซึ่งเป็นตำแหน่งของตับและถุงน้ำดี เมื่อกดแล้วเป็นก้อนแข็ง หมายถึงตับและถุงน้ำดีอาจมีภาวะบวมพอง ถ้าปวดชายโครงซ้าย ซึ่งเป็นตำแหน่งม้าม ต้องรีบพบแพทย์ทันที ถ้าปวดใต้ลิ้นปี่ร่วมกับเจ็บหรือแน่นหน้าอก อาจเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด ถ้าปวดรุนแรงหรืออาเจียนด้วย อาจเป็นตับอ่อนอักเสบ

รอบสะดือเป็นตำแหน่งลำไส้เล็ก หากกดแล้วปวดมาก และอาการปวดย้ายไปที่ท้องน้อยด้านขวา อาจเป็นไส้ติ่งอักเสบ หากปวดท้องน้อย ซึ่งตรงกับกระเพาะปัสสาวะและมดลูก ร่วมด้วยปัสสาวะกะปริดกะปรอย อาจเป็นกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ถ้าปวดเกร็งท้องน้อยด้านขวา เป็นระยะ ๆ จนร้าวมาที่ต้นขา อาจเป็นกรวยไตอักเสบ ส่วนท้องน้อยด้านซ้ายเป็นตำแหน่งปีกมดลูกและท่อไตรังไข่ด้านซ้าย ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ถ้าปวดเกร็งเป็นระยะแล้วร้าวมาที่ต้นขา อาจเป็นนิ่วในท่อไต หากปวดร่วมกับถ่ายอุจจาระผิดปกติ มักเป็นอาการลำไส้ใหญ่อักเสบ

ข้อมูลนี้ช่วยในการประเมินเบื้องต้น ถ้าปวดท้องจุดไหนแล้วไม่หายเสียที ควรไปพบแพทย์จะดีที่สุด



Understanding YOUR “SKIN BARRIER”

ผิวสวยสุขภาพดีเริ่มต้นที่ “เกราะป้องกันผิว” ของเราเอง

เคยไหมที่รู้สึกที่กำลังเจอกับปัญหาผิวที่สร้างความกังวลใจ ไม่ว่าจะเป็นสภาพผิวแห้งตึง ระคายเคืองง่าย บางช่วงเป็นผดผื่นแดง หรือผิวหมองมองมูมโหมบก็รู้ชีวิตชีวาเหมือนต้นไม้ขาดน้ำ แล้วอะไรล่ะคือสาเหตุ เราจะพาคุณย้อนกลับไปที่ต้นตอของปัญหาผิวที่ชื่อสกินแบรริเออร์ (skin barrier) หรือ “เกราะป้องกันผิว” ว่าเกี่ยวข้องกับผิวสุขภาพดีอย่างไร และทำไมต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ

สกินแบรริเออร์คือแนวเคลือบผิวที่เปรียบได้กับเกราะป้องกันผิว พบได้บนผิวชั้นบนสุด (epidermis) สร้างขึ้นจากกรดไขมัน เซราไมด์ และมอยส์เชอไรเซอร์ตามธรรมชาติในชั้นผิว เสมือนเป็นตัวยึดให้เซลล์ชั้นผิวเกาะกันแข็งแรง และช่วยล็อกความชุ่มชื้นในชั้นผิวให้คงความสมดุล หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพเข้าใจง่าย ลองนึกถึงการก่อกำแพงอิฐที่จะมีชั้นปูนแทรกอยู่ระหว่างอิฐแต่ละก้อน หากชั้นปูนนั้นผสมสัดส่วนมาอย่างดี ย่อมทำให้กำแพงอิฐแข็งแรงคงทน ไม่ต่างกับสกินแบรริเออร์ที่เปรียบได้กับปูนก่ออิฐนั่นเอง หากสกินแบรริเออร์ถูกทำลายหรือเสียหาย ผิวย่อมเกิดความอ่อนแอเนื่องจากขาดเกราะป้องกันสิ่งแปลกปลอมส่งผลให้เกิดปัญหาผิวได้ง่าย ฉะนั้นสกินแบรริเออร์จึงเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้ผิวของเราแข็งแรงและสุขภาพดี

สกินแบรริเออร์มีความสำคัญ และหน้าที่อะไรบ้าง

- เป็นเหมือนด่านคัดกรองสิ่งสกปรกที่เข้ามาสู่ผิวหนัง เนื่องจากสกินแบรริเออร์มีความเป็นกรดอ่อนๆ บนชั้นผิว จึงช่วยกำจัดเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมบางชนิดไม่ให้ก่อความระคายเคืองต่อผิวได้
- สกินแบรริเออร์ประกอบด้วยกรดไขมัน เซราไมด์ และสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ จึงมีส่วนสำคัญในการสร้างและกักเก็บความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยให้ผิวอุ่มเอิบ ห่วงไคล้วรอย สภาพผิวจึงแลดูเปล่งปลั่งอ่อนวัย
- สกินแบรริเออร์ที่สมดุลจะทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนต์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความตึงเครียดของผิวจากการถูกรบกวนโดยสารอนุมูลอิสระ ลดโอกาสความเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควรของผิว
- ช่วยฉีกก้างกับสกินแคร์และครีมกันแดดที่เราทาลงบนผิว จึงให้ผลปกป้องผิวจากแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ลดโอกาสการทำงาน





• **กิจวัตรประจำวันที่ไม่เหมาะสม** ได้แก่ การล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสมกับสภาพผิว ล้างหน้าบ่อยเกินไป ใช้ผลิตภัณฑ์สครับผิวที่รุนแรงจนกระตุ้นการผลัดเซลล์ผิวมากเกินไปจนความจำเป็นและการเติมน้ำน้อยก็ทำให้เกิดการสูญเสีย น้ำในผิวและทำลายสกินแบรีเออร์ได้เช่นกัน

เมื่อรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้สกินแบรีเออร์อ่อนแอแล้ว มาดูกันว่าวิธีใดบ้างที่จะช่วยป้องกันและเสริมสร้างสกินแบรีเออร์ให้แข็งแรง

• **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** เพื่อให้ผิวได้มีเวลาฟื้นฟูจากภายใน ลองสังเกตได้หากวันไหนที่เราพักผ่อนเพียงพอจะรู้สึกได้ถึงสภาพผิวที่อ่อนนุ่ม ยิ่งเมื่อได้ทาครีมบำรุงหรือแต่งหน้าก็จะแลดูสดชื่น เปล่งปลั่งได้อย่างง่ายดาย

• **หมั่นเติมความชุ่มชื้นให้ผิวอยู่เสมอ** ด้วยการเติมน้ำเปล่าให้เพียงพอในแต่ละวัน และเลือกรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี กรดไขมันโอเมกา-3 และโอเมกา-6 ช่วยลดการอักเสบของผิว

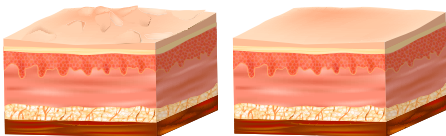
• **ทาเมอยส์เซอโรเซอโร** เป็นประจำทุกเช้า-เย็นทันทีหลังล้างหน้า

• **ทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวอื่น ๆ** หลังจากเมอยส์เซอโรเซอโรซึมเข้าสู่ผิวแล้ว สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อปัจจัยที่ทำร้ายเกราะป้องกันผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าที่ช่วยบำรุงอย่างล้ำลึก เช่น มาส์กหน้าที่มีส่วนผสมของ PDRN

• **หลีกเลี่ยงการทำ AHA** หรือใช้ผลิตภัณฑ์ผลัดเซลล์ผิวบ่อยมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น

• **ทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน** ควบคู่กับการใช้เมอยส์เซอโรเซอโรช่วยล็อกความชุ่มชื้น เลือกที่มีส่วนผสมหลักของเซราไมด์หรือกรดไฮยาลูรอนิกที่อ่อนโยนต่อทุกสภาพผิว ช่วยเสริมแนวเคลือบผิวให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

กล่าวได้ว่าการลงทุนเรื่องผิวที่ถูกต้อง และได้ผลลัพธ์ที่ดีนั้น ต้องเริ่มจากการดูแลผิวของเราเองก่อน เมื่อผิวแข็งแรงแล้ว ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่เลือกใช้ก็จะไปช่วยเสริมบำรุงให้ผิวสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นเมื่อเกราะป้องกันผิวแข็งแรง ผิวของเราก็จะแข็งแรง เปล่งปลั่ง คงความอ่อนเยาว์ต่อไปอีกนาน



ของสารเมลาโนิน ตัวการที่ทำให้เกิดกระฝ้า จุดด่างดำ และความหมองคล้ำ

เห็นไหมว่าสกินแบรีเออร์ที่อ่อนแอคือต้นเหตุที่ทำให้ผิวเกิดปัญหาได้ง่าย เพราะความชุ่มชื้นในชั้นผิวที่ขาดสมดุลจะส่งผลให้เกิดช่องว่างระหว่างเซลล์จนทำให้ผิวแห้งกร้าน ถูกรุกรานจากสภาพแวดล้อมหรือเชื้อโรคได้ง่าย ส่วนสาเหตุที่ทำให้สกินแบรีเออร์ถูกทำลายหรือลดลงนั้นเกิดจาก

• **อายุที่เพิ่มขึ้น** มีผลต่อฮอร์โมนเพศซึ่งเชื่อมโยงกับการทำงานของต่อมไขมันใต้ชั้นผิว ที่จะผลิตและขับน้ำมันออกมาได้น้อยลง

• **สภาพอากาศ** ไม่ว่าหนาว ร้อน หรือเย็น ล้วนทำให้เกิดการสูญเสียความชุ่มชื้นของผิวได้ง่ายทั้งสิ้น

• **ละเลยการทาครีมกันแดด** ล้ำพียงเพียงสกินแบรีเออร์บนผิวอย่างเดียวย่อมไม่พอรับมือกับความเข้มข้นของแสงแดด ดังนั้นผิวที่ปราศจากครีมกันแดดก็เท่ากับปล่อยให้แสงแดดทำลายสกินแบรีเออร์และผิวไปพร้อมกัน



ตัวช่วยดูแลสกินแบรีเออร์ จาก Innobic

INNATIAGE
Advanced SynBio Peptide
facial serum

ซีรัมบำรุงผิวหน้าอุดมด้วยสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น SH-Oligopeptide-1 ซึ่งเป็นสารที่พบได้ในร่างกายแต่มีลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างชั้นผิวและเกราะป้องกันผิวตามธรรมชาติ ช่วยลดเลือนริ้วรอยและจุดด่างดำ อีกทั้งยังมีส่วนผสมของ Hyaluronic acid, Niacinamide และ Galactomyces ferment filtrate ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยให้ผิวแข็งแรง

YOUTHHEAL Exoprime Mask

มาส์กบำรุงผิวหน้าสูตรไฮโดรเจล 2 ชั้น จึงช่วยให้แนบติดผิวได้ดีขึ้น อุดมด้วยสารสกัดจากธรรมชาติ ได้แก่

- **Dual PDRN** จากปลาแซลมอนและปลาเทราต์เจียนที่ช่วยเสริมสร้างชั้นคอลลาเจนผิว ช่วยฟื้นฟูผิว ลดเลือนริ้วรอย และเสริมความแข็งแรงให้แก่ผิว
- **Dual Exoprime** นวัตกรรมจากธรรมชาติที่ช่วยส่งสารสำคัญเข้าสู่ผิว เอกสิทธิ์เฉพาะจากประเทศเกาหลี ช่วยฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ผิว เสริมสร้างสกินแบรีเออร์ให้แข็งแรง

DOPAMINE Dressing



แต่งตัว อัปความสุขให้จำ โนสโนแตรใคร

ระยะหลัง ๆ นี้มีคนพูดถึง Dopamine Wishlist ซึ่งเป็นแนวคิดให้เราจดรายการสิ่งที่ทำแล้วมีความสุขเป็นลิสต์ไว้ แล้วค่อย ๆ นำสิ่งที่อยู่ในลิสต์นั้นเพิ่มเข้าไปในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการสร้างความสุขให้ตัวเองในแต่ละวัน แนวคิดนี้นับได้ว่าเป็นกระแสที่มาแรง และคนที่ทดลองทำแล้วยืนยันว่าช่วยทำให้มีความสุขมากขึ้นจริง จึงเกิดความคิดที่นำมาใช้กับเรื่องแฟชั่นและการแต่งตัวด้วย

เมื่อชีวิตต้องเจอเรื่องราว มากมายในแต่ละวัน

ชีวิตประจำวันของคนเราย่อมประสบกับเรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ทั้งทุกข์และสุข แนวคิดเรื่อง Dopamine Dressing จึงกลายเป็นประเด็นสนทนาอย่างกว้างขวาง นับตั้งแต่ช่วงการระบาดของโควิด-19 เป็นต้นมา แต่หากย้อนไปเมื่อ พ.ศ. 2553 เคยมีผลงานการศึกษาโดย Karen Pine นักจิตวิทยา นักเขียน และนักพูด จาก University of Hertfordshire บอกว่า การสวมใส่เสื้อผ้าที่มีความหมายหรือที่เราชอบ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจได้ ซึ่งหมายถึงว่าการแต่งตัวส่งผลต่อจิตใจของเราได้จริง ๆ



ถึงเวลาต้องจัด Dopamine Dressing แต่งตัวอัปความสุข

คำว่า Dopamine Dressing นี้ นักจิตวิทยาแพชั่น Dwann Karen นำมาใช้เป็นครั้งแรกในหนังสือเรื่อง Dress Your Best Life โดยนำมาจากโดพามีน (dopamine) สารเคมีสื่อประสาทที่ส่งสัญญาณในสมองและส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ซึ่งจะหลั่งออกมาเวลาที่เรากำลังทำอะไรบรรลุตามเป้าหมายหรือรู้สึกพึงพอใจ

จึงเป็นที่มาให้ทางฝั่งแฟชั่นเกิดความนิยม Dopamine Dressing หมายความว่า การแต่งตัวเพื่อความสุขของตัวเองแบบไม่ต้องแคร์ใคร หรือไม่ต้องคอยตามเทรนด์ทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ เพราะการแต่งตัวคือความสุขของเรา ไม่มีใครมาสุขแทนเราได้ และที่สำคัญคือความสุขนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ไม่มีหลักตายตัวว่าต้องเป็นไอเทมอะไร สีเส้นแบบไหน อาจเป็นไอเทมที่ทำให้เรารู้สึกสวยในแบบของตัวเองหรือบางคนอาจรู้สึกว่าการใส่เสื้อผ้าสีสดใสช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นก็ได้ และไม่ได้หมายความว่าต้องซื้อของใหม่ตลอดเวลา หรือต้องตามเทรนด์แฟชั่นเพียงแค่ว่าเราใส่แล้วรู้สึกดีกับตัวเองก็พอท้องไว้ใจ “เราพอใจ” ง่าย ๆ แค่นั้นเอง



ยกตัวอย่างซีรีส์เรื่องอมตะของยุค 1990 Sex and the City เรื่องราวของผู้หญิงโสดในนิวยอร์กที่เป็นเพื่อนสนิทกัน 4 คน แต่ละคนมีบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันไป แต่ตัวละครหลักที่ดำเนินเรื่องคือ แครี แบริดชอร์ เธอเป็นนักเขียนเรื่องเกี่ยวกับเซ็กส์ที่มีสไตล์การแต่งตัวแบบฉีกกฎขั้นสุด ที่สำคัญเธอรักรองเท้ามากรองเท้าส้นสูงคือคีย์หลักในการแต่งตัวของเธอ และมันคือความสุขของเธอเลยทำให้เราเห็นภาพว่าแครี แบริดชอร์นี่แหละ คือผู้หญิงที่สะท้อนเทรนด์ Dopamine Dressing ได้อย่างชัดเจนมาก เธอรักรองเท้า และรองเท้าคือสิ่งที่ทำให้เธอมีความสุข ไม่ว่าจะทำหัก เหว้า เสร้า แต่รองเท้าจะช่วยอัปความสุขให้เธอได้โดยไม่จำเป็นต้องมีใครมาเข้าใจเธอ

หรือแม้แต่แฟชั่นไอคอนผู้ลวงลับ Iris Apfel ผู้หญิงที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงทั่วโลกลุกขึ้นมาสนุกกับการแต่งตัวในทุกวันไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม เราจะเห็นว่าเธอสนุกกับการแต่งตัวหลากสีสัน ใส่เครื่องประดับเยอะ ทาลิปสติกสีแดงสด และทาเล็บสีแดงสดตลอดเวลา เธอมักจะพูดเสมอว่าไม่มีวันที่เธอจะยอมปล่อยตัวให้แก่ไปตามอายุ จึงนับได้ว่าเธอเป็นอีกหนึ่งไอคอนผู้มาก่อนกาล ที่นำแนวคิดการแต่งตัวแบบ Dopamine Dressing มาใช้

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของ Carolyn Mair ในหนังสือเรื่อง The Psychology of Fashion บอกไว้ว่า “เมื่อสวมใส่อะไรแล้ว

รู้สึกดี เราก็มีแนวโน้มจะมั่นใจตัวเองมากขึ้น เมื่อเรารู้สึกมั่นใจ เราจะสามารถนำความมั่นใจนั้นมาใช้ได้ เมื่อเรารู้สึกดีกับตัวเอง คนอื่น ๆ ก็จะมองว่าเราดูดีเช่นกัน เพราะมันจะแสดงออกมาให้เห็นจากการวางตัว น้ำเสียง และกิริยาท่าทางซึ่งเป็นไปในเชิงบวก”

รู้แบบนี้แล้วเราก็ลองลุกขึ้นมาสร้างแรงบันดาลใจและเพิ่มความสุขให้ตัวเองด้วยการแต่งตัวแบบที่ชอบกันเถอะ



ขอบคุณรูปภาพจาก :

Instagram : novasistas, lauraintechicolor
และ www.livelovesara.com

“เราพยายามทำให้ได้มากที่สุด
เท่าที่ทำได้ เพราะทุกคน
ในทีมงานต่างทำหน้าที่
ของตัวเองอย่างเต็มที่
เราเองก็ต้องทำให้ดีที่สุด
เพื่อไม่ให้ความพยายาม
ของทุกคนเสียเปล่า”

นอกจากเพลง Rainy Days ของ Alf Wardhana ที่ฟังแล้วอยากหลับตา โยกหัวเบา ๆ ไปตามจังหวะดนตรี จี๋ยังแนะนำให้ฟังเพลง Kimi no Na wa ของศิลปิน Radwimps “ถ้ามีเวลาผมอยากให้คุณมานั่งฟัง Your Name แล้วค่อยมาฟังเพลงเวอร์ชันออริจินัล เพราะมันจะเต็มไปด้วยอารมณ์ ญี่ปุ่นเขามีวัฒนธรรมเอาเพลงอนิเมะน่ารัก ๆ มาเล่นกับดนตรีออริจินัลในหอประชุมใหญ่ แล้วเปิดจอหนังฉายไปพร้อมกัน”

ความทรงจำของเด็กยุค 1990

ชีวิตช่วงวัยรุ่นของจี๋ เขาผ่านการใช้มันอย่างสุดเหวี่ยง “ตอนวัยรุ่นมันครบทุกรสชาติ ผมเป็นเด็กยุค '90 ที่แบบว่า... ตามหานิยามของชีวิตวัยรุ่นยุคนั้น ชีวิตคืออะไร เราเกิดมาทำไม” แต่จากคนเกเร ๆ จู่ ๆ วันหนึ่งเขาก็รู้สึกพอกับการใช้ชีวิตแบบนี้ “มันพอจะตกผลึกมาจากช่วงวัยเด็กที่แสนสันว่าชีวิตก็เปลี่ยนไปตลอด ไม่ต้องไปตั้งคำถามกับมันแล้ว

มีคำพูดหนึ่งที่ผมชอบมาก แต่จำไม่ได้แล้วว่าใครเป็นคนพูด ‘ถ้าเรายังไม่เข้มแข็ง เราก็จะโดนทดสอบด้วยเรื่องเดิม ๆ ซ้ำไปซ้ำมาอยู่อย่างนั้น’ ชีวิตคือการค้นหาคำตอบ แต่เมื่อไรที่เราได้คำตอบ คำถามมันจะเปลี่ยนไปเสมอ



ชีวิตมันไม่ได้เข้ามาหาเราแต่มันมาจากเรา คือสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เราเป็น ผมโชคดีด้วยแหละที่มันมีความคิดพวกนี้ขึ้นมา แล้วก็โชคดีที่มีคุณแม่ มีคุณปู่คอยประคองไว้”

เมื่อถามถึงความทรงจำสนุก ๆ ในช่วงชีวิตวัยรุ่นมัธยมปลายที่เมืองออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ จี๋ก็เล่าให้ฟังถึงเรื่องที่ยังอยู่ในความทรงจำของเขาเสมอ “ตอนนั้นอายุสัก 15-16 ปี ผมมีเพื่อนมาจากหลายประเทศ ทั้งญี่ปุ่น ตะวันออกกลาง สวิตเซอร์แลนด์ ทุกคนมาจากต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม พอมารวมตัวกันก็แะวเล่นกันสนุกสนานจนลืมพรหมแดนเรื่องภาษา เรื่องวัฒนธรรมไปเลย มีเรื่องหนึ่งที่จำได้แม่นเลย ตอนผมไปเรียน เปิดไฟร์ที่ชั้นกำลังดัง มีสาขาแรกและสาขาเดียวที่ย่านวอเตอร์ลู พวกเราอยากกินกันมาก แต่ถ้าจะกินก็ต้องเข้าลอนดอน แล้วเราอยู่ออกซฟอร์ด เด็กอย่างเราก็ไม่ค่อยมีเงินเสียด้วย แถมเงินปอนด์ตอนนั้นแพงมาก หนึ่งปอนด์น่าจะสัก 64 บาท พวกเราเลยใช้ Oyster Card (บัตรสมาร์ตการ์ดที่ใช้กับขนส่งสาธารณะได้ทุกประเภทในลอนดอน) เข้าลอนดอนมาเกิน 10 คน ให้นึกถึงภาพร้านเบ็ดเตล็ดที่มีโต๊ะกลมนะ เราสั่งเบ็ดจานใหญ่มาจานเดียววางตรง





“ถ้าเป็นเรื่องอื่น
นอกจากการแสดง
ผมรู้สึกว่าคุณได้เรียนรู้
ว่าคุณไม่รู้อะไรเลย
เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนไป
การไม่รู้อะไรเลยสนุกที่สุด
มันทำให้เราพร้อมที่จะ
กระโจนเข้าหาการเปิดรับ
สิ่งใหม่ ๆ ตลอด”

กลางโต๊ะ ตอนนั้นจานละ 50 ปอนด์
(ประมาณ 3,200 บาท) ราคาแพงมาก
เราก็กินกัน แล้วแต่ละคนก็สั่งข้าวเปล่า
มาคนละถ้วย” เขาเล่าไปพลางหัวเราะ
ไปพลาง

หุ่นเกและตั้งใจเต็มร้อย

จีสนุกกับการเรียนรู้ศาสตร์ที่เขาสนใจ
อย่างการกลับมาเรียนระดับปริญญาตรี
(คณะนิเทศศาสตร์ สาขาโฆษณา
เชิงสร้างสรรค์สื่อการตลาด มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ) และปริญญาโท (คณะรัฐศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ที่ประเทศไทย

“ทั้ง 2 สาขาเป็นความชอบของผม
ผมมีความฝันเยอะมาก แล้วผมก็ชอบ
หลายอย่าง ผมว่าองค์ความรู้บนโลก
น่าสนใจมาก ถ้ามีเวลาตอนนี้อยากเรียน
Anti-aging (เวชศาสตร์ชะลอวัย) เพิ่มอีก
สักใบ ผมสนใจเรื่องโภชนาการอาหารมา
ตั้งแต่อายุสิบสอง เพราะผมเป็นเด็กอ้วน
และเป็นนักกีฬาด้วย เพื่อน ๆ ในวงการ
รู้ว่าผมจะเนิร์ดเรื่องวิตามิน ผมจัดวิตามิน
ให้คนรอบตัว เวลาผมทำอะไร ผมจะ
ค่อนข้างจริงจังขั้นสุดไปก๊บบัน อย่าง
Anti-aging ผมอ่านงานวิจัยที่อัปเดต
ของเมืองนอกเป็นบ้าเป็นหลัง แล้วมัน
ก็เป็นเรื่องของการรับผิดชอบต่อตัวเอง

ในการแสดงด้วย ผมพยายามดูแลตัวเอง
เสมอ เพื่อที่เวลาทำงานเราจะได้เปลี่ยน
รูปลักษณ์ให้เหมาะกับบทบาทในเรื่อง
มากที่สุด อย่างรับบทคนเมืองที่มีฐานะ
ผิวก็ต้องดูดี และยังมีเรื่องรูปร่างที่ต้อง
เตรียมตัวสำหรับตัวละครที่ต้องมีซิกซ์แพ็ก”

ยิ่งกว่านั้น หลังจากรับงานแล้วเขายัง
ค้นหารายละเอียดตัวละครเท่าที่จะหาได้
ให้มากที่สุด เช่น วิถีคิดของตัวละคร
หรือสิ่งที่เขาประสบพบเจอ อย่างใน
4Kings 2 (รับบทเป็นรภ บุณพณธ์
เด็กช่างกล) เป็นเด็กมีฐานะที่ทางบ้าน
มีปัญหา “เราก็ค้นหาว่า ตัวละครตัวนี้
ต้องการอะไร ถ้าได้สัมผัสสิ่งไหนถึงจะ
พอใจ เป็นแบบนั้นเพราะอะไร เขากำลัง
ระบายอะไรอยู่ ชอบฟังเพลงแบบไหน
ชอบทำอะไร ถนัดซ้ายหรือขวา
เราพยายามทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้
เพราะทุกคนในทีมงานต่างทำหน้าที่
ของตัวเองอย่างเต็มที่ เราเองก็ต้องทำให้
ดีที่สุดเพื่อไม่ให้ความพยายามของทุกคน
เสียเปล่า”

อยู่ในวงการบันเทิงมา 10 กว่าปีแล้ว
จีสารภาพว่าเขาได้เรียนรู้เรื่องทักษะ
การแสดง “ถ้าเป็นเรื่องอื่นนอกจาก
การแสดง ผมรู้สึกว่าคุณได้เรียนรู้ว่าผม
ไม่รู้อะไรเลย เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยนไป
การไม่รู้อะไรเลยสนุกที่สุด มันทำให้เรา
พร้อมที่จะกระโจนเข้าหาการเปิดรับ
สิ่งใหม่ ๆ ตลอด”

กับคำถามสุดท้ายว่า ถ้าไม่เข้า
วงการบันเทิงเสียก่อน ตอนนั้นเขาน่าจะ
กำลังทำอะไร “เอาจริงผมก็ยังไม่ออก
คิดว่าถ้าไม่ลองเรื่ออยู่ที่ไหนสักแห่งบนโลก
ก็คงเป็นนักแข่ง e-sports นะ”

หมายเหตุ : จีมีผลงานล่าสุดในบทบาทสถาปนิก
หนุ่มน้อยที่ไปตกหลุมรักหญิงสาวเจ้าของโรงแรมดัง
ที่มีผู้ชายถึง 5 คนมาตกหลุมรักเธอพร้อม ๆ กันในละคร
“เจ้ากระดิงงา” ทางช่องเวิร์คพอยท์ ซึ่งจีต้องเล่นประกบ
แพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์, พีท ทองเจือ, เจ๋ง บิ๊กแอส,
ตัก-นัทธีบุษณีมิตรธรรโธและในกี-นิคคัล ป้อมสุวรรณ
เป็นอีกหนึ่งผลงานที่เขาบอกว่า “ผมเต็มที่มาก ๆ”

ดื่มด่ำอย่างรุ่ง กับ 4 เมืองมรดกโลก แห่งโครเอเชีย

เรื่อง/ภาพ : Nonstop Journey

DUBROVNIK

ยุโรปคือทวีปที่มีเสน่ห์เหลือล้นทางด้านประวัติศาสตร์และอารยธรรม ประเทศต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในทวีปนี้ล้วนมีความงดงามอันโดดเด่น และหนึ่งในนั้นก็คือสาธารณรัฐโครเอเชีย ประเทศที่ตั้งอยู่ระหว่างยุโรปกลางและเมดิเตอร์เรเนียน บริเวณริมฝั่งตะวันออกของทะเลเอเดรียติก ที่นี่เป็นดินแดนแห่งอารยธรรมโรมันตะวันออก มีความเก่าแก่ทั้งด้านประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรม มีแหล่งมรดกโลกที่ได้รับการขึ้นทะเบียนถึง 10 แห่ง ซึ่งเป็นแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรม 8 แห่ง และแหล่งมรดกโลกทางธรรมชาติ 2 แห่ง มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติสูง อากาศดี เต็มโครเอเชียเคยเป็น 1 ใน 6 สาธารณรัฐของสหพันธ์สาธารณรัฐสังคมนิยมยูโกสลาเวีย แต่ได้แยกตัวเป็นอิสระใน ค.ศ. 1991 เป็นประเทศที่มีความสวยงามจนเป็นจุดหมายลำดับต้น ๆ ของนักเดินทางทั่วโลกที่มุ่งหวังมาเยือนสักครั้ง



DUBROVNIK



การเดินทางไปโครเอเชียครั้งนี้เราขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวไฮไลต์ 4 แห่งที่ไม่ควรพลาด ซึ่งเป็นแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรม ได้แก่ Dubrovnik, Split, Trogir และแหล่งมรดกทางธรรมชาติได้แก่ Plitvice National Park

Dubrovnik

เริ่มต้นที่เมืองดูบรอฟนิค (Dubrovnik) เมืองท่าที่มีมรดกทางวัฒนธรรมน่าสนใจมากมาย ด้วยทำเลที่ตั้งสุดพิเศษ เมืองหลังเป็นเทือกเขา เบื้องหน้าเป็นท้องทะเล จึงได้รับสมญานามว่า “ราชินีแห่งทะเลเอเดรียติก” บ้างก็เรียก “ไข่มุกแห่งทะเลเอเดรียติก” ดูบรอฟนิคมีชื่อเสียงโด่งดังจนได้รับเลือกให้เป็นสถานที่หลักแห่งหนึ่งในการถ่ายทำซีรีส์สุดฮิต Game of Thrones ที่หลาย ๆ คนติดงอมแงม ดังนั้นใครที่เป็นแฟนตัวยงของเรื่องนี้หากได้เดินทางมาเยือนให้เห็นด้วยตาตัวเองสักครั้งก็คงดี

ในอดีตเมืองดูบรอฟนิคมีประวัติศาสตร์เป็นเมืองคู่แข่งกับเมืองสปลิต (Split) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมืองเก่าของประเทศ และเมืองเวนิส (Venice) ของประเทศอิตาลี ตั้งอยู่บนฝั่งทะเลเอเดรียติกและมีทางออกสู่ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ภายในเมืองดูบรอฟนิคเต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมยุคโบราณ ทั้งกอทิก เรอเนซองส์ และบาโรก ความเจริญรุ่งเรืองของเมืองนี้ในอดีตขึ้นอยู่กับการค้าทางทะเล ซึ่งได้รับการพัฒนาอย่างมากในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 15 ถึงคริสต์ศตวรรษที่ 16 เป็นเมืองที่โดดเด่นในเรื่องความมั่งคั่งและการทูตอันยอดเยี่ยม

หากใครเคยมาเที่ยวเมืองเก่าทั้งหลายในยุโรป ที่มีทั้งโบสถ์ กำแพงเมือง ป้อมปราการซึ่งมีอาณาบริเวณกว้างขวางมาก ย่อมรู้ว่าวิถีเดียวในการเที่ยวก็คือ “เดิน” เพราะการเดินทางจะทำให้เราได้สัมผัสและเห็นแง่มุมต่าง ๆ ของวิถีชีวิตผู้คน

และที่นี้ก็ได้เดินได้เพลินมากจริงๆ โดยเฉพาะการเดินทางกำแพงเมือง รับสายลมชมวิวดูทะเลสุดลูกหูลูกตา ที่ชอบมากคือเราจะได้เห็นงานศิลปะอยู่เต็มไปหมด รวมถึงศิลปินที่นิยมมานั่งวาดภาพอยู่แถวนี้ด้วย ยังได้เห็นแสงแดดสาดส่องต้องเหลียวมุมของสิ่งปลูกสร้าง ผู้คนเดินขวักไขว่ ร้านขายของสุดน่ารัก หรือร้านอาหารบรรยากาศสุดโรแมนติก ก็รู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจจริงๆ



Trogir

จากเมืองสปลิตเรามุ่งหน้ามาที่เมืองโทรกิร์ (Trogir) มหานครแห่งประวัติศาสตร์และเมืองท่าสำคัญ ซึ่งรายล้อมด้วยทะเลอันสวยงาม เป็นเมืองชายฝั่งที่เดินเล่นได้เพลิดเพลินแถมยังอากาศดีตลอดปีอีกด้วย

ความน่าอภิรมย์ของการเดินเที่ยวเมืองนี้คือความเจียบสงบและน่ารักของเมือง เพราะเป็นเมืองที่มีขนาดไม่ใหญ่มาก ประชากรและนักท่องเที่ยวไม่เยอะเมื่อเทียบกับเมืองอื่น ๆ สถาปัตยกรรมต่าง ๆ ก็มีหลายยุคสมัยผสมผสานกัน ทั้งศิลปะโรมานesk กอทิก เรอเนซองส์ และบาโรก ได้การขึ้นทะเบียนจากยูเนสโกให้เป็นเมืองมรดกโลกใน ค.ศ. 1997 เป็นอีกเมืองที่ทุกคนที่มาเที่ยวโครเอเชียต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ตกหลุมรักที่นี่อย่างไม่รู้ตัว” เลยทีเดียว



Split

อีกหนึ่งเมืองสวยคลาสสิกที่เคียงคู่มากับเมืองดูบรอฟนิกก็คือ เมืองสปลิต (Split) เป็นเมืองมรดกโลกที่ในโซนเมืองเก่านั้นเคยเป็นพระราชวังและป้อมปราการ ตั้งอยู่บนที่ราบเชิงเขา แต่ไม่สูงเท่าเมืองดูบรอฟนิก หากจะกล่าวถึงเสน่ห์ของเมืองนี้ก็ต้องว่าด้วยความงามของสถาปัตยกรรมยุคโรมัน และการขึ้นไปชมวิวเมืองบนหอคอยที่อาสนวิหารเซนต์ดอมนิอุส (Saint Domnius Cathedral) ซึ่งสวยงามมาก เมืองสปลิตจัดว่าเป็นเมืองใหญ่อันดับสองของโครเอเชีย รองจากเมืองหลวงคือกรุงซากรีบ (Zagreb) เป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมแห่งหนึ่งและเป็นศูนย์กลางการคมนาคมภายในภูมิภาค มีความสะดวกสบายด้วยระบบขนส่งเชื่อมโยงบกกลุ่มเกาะในทะเลเอเดรียติกและเมืองในคาบสมุทรอิตาลีอีกด้วย

สปลิตจัดเป็นอีกเมืองที่มีชีวิตชีวา เราจะได้เห็นความคึกคักและผู้คนที่นี่หลังไหลเข้ามา มีเรือจอดอยู่เต็มท่าสมกับเป็นเมืองตากอากาศริมทะเล แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้เราเคลิบเคลิ้มหลงใหลไปกับสถาปัตยกรรมสุดคลาสสิก เพราะภายในเมืองเก่าซึ่งถูกโอบล้อมด้วยป้อมปราการ



นั้นมียุทธขนาดใหญ่และเป็นที่ตั้งของพระราชวังไดโคลีเซียน (Diocletian's Palace) ซึ่งภาพรวมของเมืองยังคงความดั้งเดิมไว้ทั้งหมด ไฮไลต์คือการถ่ายรูปกับนักรบคอสเพลย์ ที่จะออกมาอวดโฉม ทักทายนักท่องเที่ยวเป็นระยะ ๆ นับเป็นสีสันอย่างหนึ่งในการเดินเลาะเที่ยวเมือง ยังไม่นับร้านขายของที่ระลึกที่มีอยู่เต็มไปหมด รวมทั้งร้านกาแฟ ร้านอาหารบรรยากาศดี ทำให้เมืองนี้มีเสน่ห์น่าหลงใหลไม่แพ้ที่ใดในโลกจริง ๆ



โทริกร์ เป็นเมืองเก่าแก่ตั้งแต่สมัยกรีก-โรมัน อายุกว่า 2,300 ปี ในอดีตเมืองนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของจักรวรรดิโรมัน แต่เมื่อจักรวรรดิโรมันเสื่อมอำนาจลง เมืองริมทะเลแห่งนี้ก็กลายเป็นนครรัฐอิสระ มีเศรษฐกิจหลักคือการค้าขายทางทะเล เป็นเมืองที่อยู่บนเกาะ แต่ห่างจากชายฝั่งเพียงเดินข้ามสะพานไม่กี่ก้าว ถือเป็นเสน่ห์อีกแบบที่แตกต่างไปจากที่อื่น



TROGIR



PLITVICE NATIONAL PARK

Plitvice National Park

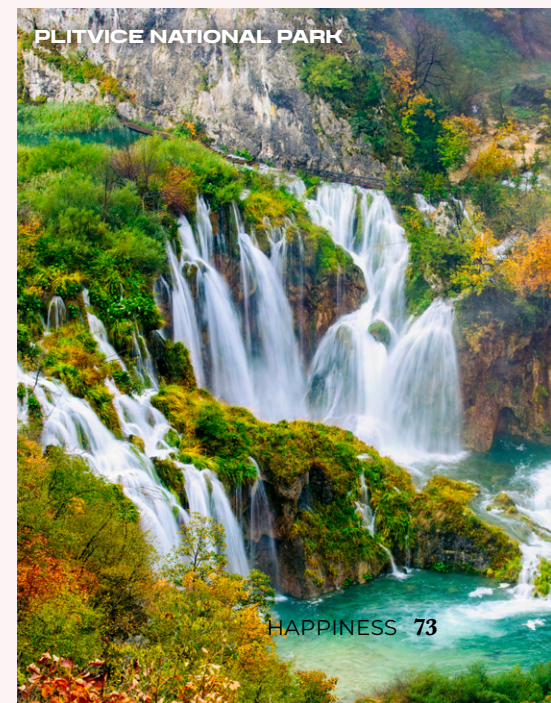
เที่ยวเมืองเก่ากันไปหลายเมืองแล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาปิดท้ายด้วยการเที่ยวเชิงธรรมชาติบ้าง ที่อุทยานแห่งชาติพลิตวิเซ (Plitvice National Park) แหล่งมรดกโลกทางธรรมชาติที่โด่งดังและสวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของทวีปยุโรป และใหญ่ที่สุดของประเทศโครเอเชีย ตั้งอยู่ตอนกลางของประเทศติดกับพรมแดนของประเทศบอสเนียและเฮอร์เซโกวีนา

ลองนึกถึงความงามทางธรรมชาติที่ประกอบด้วยผืนป่า ภูเขา และทะเลสาบ รวมตัวกันอยู่ในที่เดียวแบบอุทยานแห่งชาติใจใจโกวของประเทศจีน อุทยานแห่งชาติพลิตวิเซก็มีลักษณะเช่นนั้น จุดเด่นและไฮไลต์คือการมาเดินป่าขึ้นชมธรรมชาติที่นี่มีเส้นทางเดินป่าหลายเส้นทาง ช่วงเวลาที่สวยงามที่สุดคือในฤดูร้อน (เดือนมิถุนายน-สิงหาคม) ซึ่งเราจะได้เห็นความเขียวขจีของผืนป่าและพืชพรรณไม้ต่างๆ และฤดูใบไม้ร่วง (เดือนตุลาคม-พฤศจิกายน) ชมความงามของใบไม้เปลี่ยนสี ได้ถ่ายรูปสนุกสนานจนไม่อยากออกไปไหนอีกเลย ที่นี่มีโซน

โรงแรมด้วย ใครที่วางแผนมาเดินป่าหลาย ๆ จุด แนะนำให้จองที่พักที่นี่เลย เพราะสะดวกสบายและคุ้มค่า

นอกจากถูกปกคลุมด้วยผืนป่าอันอุดมสมบูรณ์แล้ว อุทยานแห่งชาติพลิตวิเซยังประกอบด้วยทะเลสาบที่มีจำนวนมากถึง 16 แห่ง และน้ำตกอีก 2 แห่ง มีจุดชมวิวนุ่มต่าง ๆ ที่สามารถเดินขึ้นไปถ่ายรูปได้ ทางเดินก็ทำไว้ดี สะดวกสบาย เดินง่าย ไม่หลง มีป้ายบอกทางตามจุดต่าง ๆ ที่คุณจะได้เห็นภาพความมหัศจรรย์ของทิวทัศน์อันสวยงามเหมือนเทพนิยาย ทะเลสาบสีเทอร์ควอยส์ชวนฝันที่สวยงามจนแทบจะหยุดหายใจ เป็นความรู้สึกที่เหมือนถูกโอบกอดด้วยธรรมชาติแสนอบอุ่น และมีความสุขมากที่สุดครั้งหนึ่งของชีวิตคนเดินทางจริง ๆ

โลกนี้ยังเต็มไปด้วยสถานที่และเรื่องราวมากมายให้เราออกไปค้นพบ ประสบการณ์ที่น่าหลงรักหลงใหลในโครเอเชียเป็นความประทับใจที่อยากแนะนำให้ทุกคนลองไปสัมผัสด้วยตัวเองกันสักครั้ง เชื่อว่ามนต์เสน่ห์ความเก่าแก่ของเมืองและความงดงามของธรรมชาติจะตราตรึงอยู่ในใจของคุณอย่างไม่รู้คลาย ที่ว่ากันว่า “ลงทุนกับการเดินทาง ล้วนแล้วแต่เป็นกำไรชีวิตทั้งสิ้น” คำพูดนี้ไม่เกินจริงเลย



PLITVICE NATIONAL PARK

สีชมพู-ภูผาม่าน...

เขิลฟาร์ม ชมด้า *ง่ำแดนธรรมชาติ*

เรื่อง :
สกุลรัตน์ ปรีดาพล,
ภาพ :
อภิเดช สมานกุล

ผาสบสน



หากมีใครสักคนพูดว่า “ขอนแก่นมีแบบนี้ด้วยหรอ” หลายคนอาจนึกถึงความเจริญของตัวเมือง แต่แท้จริงแล้ว จังหวัดขอนแก่นยังมีอีกด้านหนึ่งที่น่าค้นหา นั่นคือการเป็น แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ที่แฝงอยู่ในวิถี ดั้งเดิมตามสภาพแวดล้อมในฐานะชุมชนเกษตรของภาคอีสาน เกี่ยวครั้งนี้เราจะพาไปสำรวจจังหวัดขอนแก่นที่อำเภอสีชมพู และอำเภอภูผาม่าน ซึ่งสถานที่บางแห่งยังคงเป็นอันซีน ที่น่าตื่นตาให้เราไปทำความรู้จัก

อำเภอสีชมพูนั้นโอบล้อมไปด้วยภูเขาและทิวทัศน์ที่สวยงาม เป็นแหล่งเกษตรกรรมที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล เหมาะแก่การไปพักผ่อนและสัมผัสวิถีชีวิตที่เรียบง่ายในบรรยากาศ อบอุ่นเป็นกันเอง





ไร่ภักธราธิราช

สัมผัสวิถีเกษตรกลางธรรมชาติ

ที่นี่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรซึ่งมีบริการทั้งที่พัก อาหาร และเครื่องดื่ม ผู้มาเยือนจะได้เที่ยวชมวิถีเกษตรแบบใกล้ชิดท่ามกลางบรรยากาศที่งดงามของธรรมชาติ ได้รู้จักการเพาะปลูกพืชผลหลากหลายชนิด สนุกกับกิจกรรมเก็บผลไม้สดจากสวนและลิ้มรสผลิตผลสดใหม่จากไร่โดยตรง เช่น กิจกรรมเก็บมะลึบเบอร์รี่ และพิเศษช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนมีนาคมของทุกปีจะมีสตอร์วเบอร์รี่ให้เก็บด้วย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเก็บไข่ไก่อารมณ์ดีทุกวัน และป้อนหญ้าให้ม้าน้อย เจ้าโซกี้ เจ้ามินนี่ และเจ้าโพกี้ สมาชิกตัวใหม่สุดน่ารักของฟาร์ม

ที่นี่ไม่ได้มีแค่สวนเกษตรเท่านั้น แต่ยังมีทุ่งดอกไม้สวยงามที่บานสะพรั่งเคียงคู่กับวิวทุ่งนาและทิวเขา สร้างบรรยากาศให้สดชื่นและผ่อนคลาย สำหรับผู้ที่อยากพักผ่อน ไร่แห่งนี้มีบ้านพักสุดพิเศษเพียง 4 หลัง ให้บริการท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบ แต่ถ้าสำหรับบ้านพักไม่ทันก็ไม่ต้องกังวล เพราะที่นี่ยังมีพื้นที่ตั้งแคมป์ให้ได้สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิดด้วย

อีกหนึ่งกิจกรรมห้ามพลาดคือ นั่งรถอีแต๊กนำเที่ยว ชมวิวภูเขาที่ทอดยาวอย่างสวยงาม สัมผัสหมู่บ้านรอบ ๆ และวิถีชีวิตท้องถิ่นแบบเพลิน ๆ เป็นการเปิดมุมมองใหม่ในการท่องเที่ยวที่ได้ใกล้ชิดธรรมชาติและวิถีชุมชนอย่างแท้จริง

กิจกรรมสุดท้ายคือ ห้องเรียนธรรมชาติ ที่จะพาคุณไปเล่นน้ำริมลำธาร ทำงานศิลปะ เก็บหินสีสวย ๆ จากแม่น้ำ หินเหล่านี้มีความพิเศษตรงที่เมื่อนำมาฝนแล้ว สีสนที่ซ่อนอยู่จะปรากฏออกมาเป็นสีต่าง ๆ เช่น แดง ส้ม เหลือง และน้ำตาล ซึ่งสามารถนำมาใช้สร้างสรรค์งานศิลปะได้คล้ายสีน้ำ ให้นักท่องเที่ยวได้สนุกกับการระบายสีและสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากธรรมชาติ



📍 ที่อยู่ : เลวที่ 27 หมู่ 8 บ้านช้างาบ ต.ดงลาน อ.สีชมพู จ.ขอนแก่น
☎ โทร. 09 8259 6419



ผาสบนก

มหัศจรรย์กระจกธรรมชาติ

คำว่า “สบ” ในภาษาอีสานหมายถึงปาก ชื่อผาสบนกนี้จึงมีที่มาจากลักษณะซึ่งคล้ายปากนกอย่างที่เราเห็น เป็นจุดชมวิวยุทธศาสตร์อันงดงาม มองจากด้านล่างจะเห็นภาพภูเขาสูงลูกใหญ่ที่ทอดยาว มีเส้นทางเดินเท้าขึ้นเขาที่ไม่ยากมากนัก มองจากด้านบนลงไปเห็นทิวทัศน์ของป่าเขาและพื้นที่เกษตรกรรมกว้างขวาง จะมาตอนเช้าชมพระอาทิตย์ขึ้นหรือมาตอนเย็นดูพระอาทิตย์ตกก็สวยประทับใจ

ใกล้ ๆ กับผาสบนกคือ อ่างเก็บน้ำผาสบนก ซึ่งถูกโอบล้อมไว้ด้วยภูเขาอย่างสวยงาม น้ำในบ่อนี้สะท้อนเงาของผาสบนกบนผิวน้ำราวกับกระจกสะท้อนภาพ เกิดเป็นวิวอันซีนที่น่าประทับใจชาวบ้านใช้น้ำจากอ่างเก็บน้ำนี้ทำสวนเกษตร ส่วนนักท่องเที่ยวที่ชอบความสนุกตื่นเต้น สามารถเพลิดเพลินกับกิจกรรมพายซัพบอร์ดหรือ SUP (stand-up paddleboarding) ในอ่างเก็บน้ำท่ามกลางธรรมชาติอันงดงามกันได้

DID YOU KNOW?

สถาบันพายุซัพบอร์ด เล่นน้ำชมพระอาทิตย์ตกของอำเภอสีชมพู มีอีกหนึ่งแห่งหนึ่งคือ โครงการอ่างเก็บน้ำบ้านผาจาก โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ก่อสร้างขึ้นเพื่อช่วยเหลือราษฎรให้มีน้ำใช้ตลอดทั้งปี



ถ้ำผาเจาะ

ความงามซ่อนเร้นของธรรมชาติ

สถานปฏิบัติธรรมที่มีความงดงามแบบอันซีนซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางป่าเขานักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบบรรยากาศเงียบสงบและความสวยงามของธรรมชาติสามารถเดินตามป้ายบอกทางขึ้นไปได้ แต่เพื่อความปลอดภัยแนะนำให้ติดต่อกับไกด์จากเพจเที่ยววิถีชีวมพูนจะดีกว่า

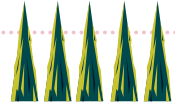
เส้นทางเดินเริ่มจากเขาลูกซ้ายมือ (ที่มีบันได) ลอดถ้ำออกมา ผ่านป่าตรงกลางไปยังเขาลูกที่สองทางขวามือ ซึ่งก็คือถ้ำผาเจาะ เส้นทางเดินขึ้นสะดวกสบาย เป็นบันไดขึ้นไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง (ไป-กลับ)

เมื่อเดินมาถึงด้านบนสุดจะเจอถ้ำอันเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม มีภาพวาดและหินงอกหินย้อยงดงามมากมาย หลังจากนั้นไกด์จะเดินนำเข้าไปในถ้ำเพื่อลอดออกไปยังป่ากลางเขา ภายในถ้ำค่อนข้างมืด แต่ระยะทางไม่ไกลนัก เมื่อลอดออกมาแล้วจะต้องเดินป่าต่อไปประมาณ 300-400 เมตร เพื่อจะได้เห็นยอดเขาไกล ๆ คือถ้ำผาเจาะ ซึ่งมีลักษณะเป็นช่องเขาเหมือนถูกเจาะเป็นช่อง ให้นักท่องเที่ยวได้ถ่ายภาพมุมสวย ๆ กลับไปเป็นที่ระลึก

ออกจากถ้ำผาชีวมพูนแล้วเราไปเที่ยวแบบต่อเนื่องกันที่ถ้ำผาภูผาม่าน ซึ่งเป็นจุดเช็คอินที่มีทิวทัศน์สวยงาม ทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์หลากหลาย ใครที่ชอบแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ และได้สัมผัสความเป็นธรรมชาติอย่างแท้จริงต้องไม่พลาด



ถ้ำผาเจาะ



หนองสมอ



หนองสมอ

เชื่อมโยงวิถีชีวิต-ธรรมชาติ-วัฒนธรรม

หนึ่งในจุดเช็คอินของภาคอีสานที่เข้าร่วมโครงการ Unseen New Chapters ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) หนองสมอเป็นแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติอันเงียบสงบ มีภูมิทัศน์สวยงาม บึงน้ำที่เรียบนิ่งสะท้อนเงาของท้องฟ้าและภูเขาหินปูนขนาดใหญ่ดูน่าตื่นตา จึงเป็นจุดเช็คอินสำคัญที่นักท่องเที่ยวนิยมมาถ่ายรูปกัน ฤดูกาลแนะนำสำหรับการมาเที่ยวชมที่นี่คือช่วงฤดูฝน จนถึงฤดูหนาว จะได้สัมผัสบรรยากาศที่เย็นสบายและชมความงามสดชื่นของธรรมชาติไปพร้อมกัน

ที่นี่นักท่องเที่ยวสามารถสนุกกับกิจกรรมได้ตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ล่องเรือชมพระอาทิตย์ขึ้นในตอนเช้า วิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวบ้านที่ใช้หนองสมอเป็นแหล่งทำมาหากิน เลี้ยงชีวิต ทั้งจับสัตว์น้ำไปประกอบอาหาร นำไปจำหน่ายในชุมชนและให้นักท่องเที่ยวได้ลิ้มลอง ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่เชื่อมโยงเข้ากับธรรมชาติอย่างแนบแน่น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมพายเรือชมวิวทิวทัศน์และจับกาแฟริมผ่น้ำขนาด 400 ไร่ ในช่วงเย็น ได้เห็นภาพพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า เงาสะท้อนของภูผาม่านทาบบนผิวน้ำ ให้อารมณ์แบบชิล ๆ น่าประทับใจ

ถ้ำค้างคาว นาถิ์ผูงค้างคาว กะยานฟ้า



ถ้ำค้างคาวนี้ตั้งอยู่ภายในอุทยานแห่งชาติภูผาม่าน เป็นถ้ำขนาดใหญ่ที่มีความสูงจากพื้นดินประมาณ 100 เมตร ภายในถ้ำแห่งนี้มีค้างคาวพันธุ์ปากย่นอาศัยอยู่มากมายถึงล้านตัว โดยเฉพาะในช่วงเวลาประมาณ 17.30-18.30 น. ทุกวันฝูงค้างคาวจะเริ่มบินออกจากถ้ำอย่างพร้อมเพรียงกันเห็นเป็นวิวสีดำนับพันฟองยาวนับสิบกิโลเมตร เป็นภาพที่ดูน่าตื่นตาตื่นใจซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถมานั่งพักผ่อนเพื่อชมความอัศจรรย์ของธรรมชาติแบบนี้ได้ในทุก ๆ เย็น



ถ้ำค้างคาว



Vinewood Phu Pha Man



ที่อยู่ : เลวที่ 243 ต.ภูผาม่าน อ.ภูผาม่าน จ.ขอนแก่น โทร. 06 1327 9222

VINEWOOD PHU PHA MAN ชมดาว หอมกลิ่นดิน ใต้ต้นไม้สีเขียว

ไวน์วูด ภูผาม่าน ที่พักสุดเก๋ ออกแบบสไตล์นอร์ดิกดูโดดเด่นไม่เหมือนใคร ด้วยจำนวนบ้านพักเพียง 8 หลัง ทำให้บรรยากาศที่นี่เป็นส่วนตัวแบบสุดๆ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการหลีกเลี่ยงความวุ่นวายและเข้ามาสัมผัสธรรมชาติอย่างแท้จริง ที่พักแห่งนี้ตั้งอยู่บนทำเลทองติดภูเขา ไม่มีแสงไฟเมืองมารบกวน จึงมองเห็นความงามของท้องฟ้ายามค่ำคืนที่เต็มไปด้วยดวงดาวและทางช้างเผือกที่ส่องสว่างอย่างชัดเจน พุดได้ว่าเป็นคือตัวเลือกที่สมบูรณ์แบบที่สุด สำหรับการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

DID YOU KNOW?

สามารถจองทริปวันเดย์ทริปหรือแบบ 2 วัน 1 คืน เกี่ยวกับอำเภอสีชมพู-ภูผาม่านได้ที่ **เพจเที่ยววิถีสีชมพู** ในช่องทาง facebook หรือ โทร. 09 5170 9289



หากคุณกำลังมองหาพื้นที่สำหรับชาร์จพลังใจ ชมวิวสวยสงบ หรืออยากปล่อยตัวสบาย ๆ อยู่กับธรรมชาติ ขอให้เราเที่ยวขอนแก่น โดยเฉพาะที่อำเภอสีชมพูและอำเภอภูผาม่าน นี่อาจเป็นจุดหมายปลายทางที่คุณต้องการ

PIET Friendly Café

เมื่อ 'บุดมี' เจ้าสี่ขาเป็นเพื่อนคู่ใจไปไหนไปกัน เราเลยชวนมาเช็กอินคาเฟ่กลางเมืองและชานเมือง ที่คุณสามารถพาเพื่อนรักสี่ขาไปซัฟและเอนจอยอาหารได้ในวันหยุดอันแสนมีค่า

DYSF

Parlin' you're so fine (ดิสฟ)

แค่เห็นชื่อร้านก็รู้สึกใจฟูเลย เพราะทางร้านตั้งใจคิดชื่อร้านมาเป็นอย่างแรกเพื่อปลอบประโลมใจทุกคนที่ต้องอยู่ท่ามกลางโลกที่วุ่นวาย ก่อนจะเพิ่มสีสันลงรายละเอียดต่าง ๆ ให้แมตช์กับคอนเซ็ปต์ที่อยากให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ไม่ว่าคุณเหนื่อยล้ากับการทำงาน หรืออยากหาพื้นที่เล็ก ๆ เพื่อใช้เวลากับตัวเองและคนพิเศษ และแน่นอนว่าต้องเผื่อแผ่ไปถึงเจ้าสี่ขาขวัญใจของคุณด้วย



อยู่แล้วจะยิ่งชอบ มีทั้ง Apple Cranberry Salad น้ำสลัดมีสตาร์ตน้ำผึ้งช่วยเสริมรสเปรี้ยวนิด ๆ ของแอปเปิล รับประทานพร้อมผักสด ๆ แครนเบอร์รี่อบแห้งและวอลนัตเคี้ยวมัน รสชาติอาหารเน้นแบบเอเชียซึ่งถูกปากคนไทย เช่น DYSF-Fried Chicken Brunch เป็นแพนเค้กกิมจิกับไก่ทอดราดซอสโคชูจัง ได้ความเผ็ดหวานนิด ๆ กินเพลิน ๆ ไรต์ด็อกตัวคือ Wake Up Call Pasta คล้ายเส้นหมี่เย็นราดด้วยซอสไชยผสมน้ำส้มยuzu รับประทานกับหอยเชลล์และอูกระป๋องปลาแซลมอนรสชาติเบา ๆ ไม่มีเลี่ยน หอมยuzuในทุกคำ สำหรับเครื่องดื่มขอแนะนำ Signature Iced Tea ของที่นี่ซึ่งมีความหอมสดชื่นจากผลไม้รวม ของหวานคือบานอฟฟี่ที่ทำสดใหม่ทุกครั้งเมื่อสั่ง ด้วยครีมเบิลโฮมเมด คาราเมล ครีมน และกล้วยเท่านั้นที่เป็นบานอฟฟี่แบบดริมทิมแล้ว

อื่น ๆ

พิเศษสำหรับน้องหมา น้องแมว ทางร้านจัดซามเฉพาะไว้ให้อาหารให้ด้วย ดังนั้นทาสทั้งหลายไม่ต้องห่วง เราอิมน้องก็พินได้เหมือนกัน ด้านในรับรองน้องตัวเล็กที่มาพร้อมสายจูงหรือตะกร้า ส่วนน้องตัวใหญ่สามารถใช้พื้นที่ด้านนอกร้านได้สบาย



USSYAKA

ร้านตกแต่งให้เหมือนเวลามาเยือนบ้านเพื่อน ดังนั้นเมื่อก้าวเข้าไปคุณ จะรู้สึกได้ถึงความเป็นห้องต่าง ๆ ทั้งห้องรับประทานอาหาร มุมนั่งทำงาน มุมซดเล็ก ๆ มีดอกไม้สดจัดใหม่ช่วยเสริมบรรยากาศให้สดชื่น แสงเงาของร้านกำลังดีถ่ายรูปสวย

เมนูแนะนำ

ที่ร้านเสิร์ฟอาหารแนว Brunch & All Day Dining แบบ Lazy Brunch คือสามารถมารับประทานกันได้ตลอดทั้งวัน มีเมนูซิกเนเจอร์ที่เน้นเอาแอปเปิลมาดีไซน์เป็นอาหารคาวหวานหลากหลาย และดีต่อสุขภาพสุด ๆ ใครชอบแอปเปิล

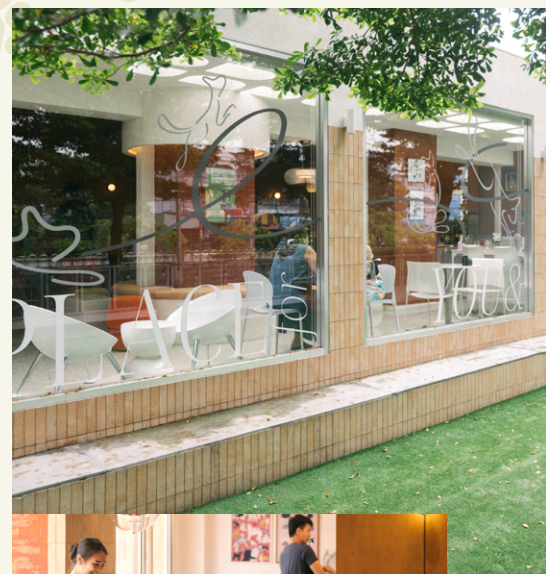


92/8 ถนนบราสิวราสาชนครินทร์ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร โทร. 09 1529 5552
เปิดวันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 08.30-17.30 น. วันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 11.00-22.00 น.
หยุดวันอังคาร มีกิจกรรมรับมอบหน้าร้าน

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับบานอฟฟี่ฟรี!

เมื่อใช้จ่ายครบ 1,000 บาท
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม-31 มีนาคม 2568



Petrichorcafe.bkk

ร้าน pet-friendly ที่เอาใจสัตว์เลี้ยงตัวโปรด โดยเฉพาะ เพราะเป็นร้านอาบน้ำหมาแมว ก่อนต่อยอดมาเป็นคาเฟ่ซึ่งมีพื้นที่กว้างขวาง ให้เจ้าของสามารถมาเฟล็ดเพลินรับประทานอาหารระหว่างรอน้อง ๆ ตกแต่งสวยหล่อได้

บรรยากาศ

ติดใจแน่นอนกับแสงทางธรรมชาติที่ร้านดีไซน์ได้อย่างลงตัว และด้วยสถานที่ที่ตกแต่งคล่องตัววิวัฒนาการ ทำให้เข้ามาแล้วรู้สึกสบายผ่อนคลาย นอกจากจะเป็นคาเฟ่เสิร์ฟอาหารทั้งคาวหวานแล้ว ที่นี่ยังเปิดเป็น grooming อาบน้ำตัดขนสัตว์เลี้ยงด้วย และที่เป็นมุมโปรดของเจ้าตูบคือ Dog Park ให้เราได้ใช้เวลากับพวกเขาในพื้นที่เอาต์ดอร์แบบสบาย ๆ



เมนูแนะนำ

เครื่องดื่ม The Apple เป็นเมนูชิกเนเจอร์ของทางร้าน กาแฟเอสเปรสโซผสมไซรัปแอปเปิ้ลเขียวที่ทางร้านทำเอง กลิ่นหอมและรสหวานน้อย ดื่มแล้วสดชื่น The Christmas Eggs เป็นแซนด์วิชหน้าเปิด เสิร์ฟมาแน่น ๆ ด้วยไข่ดาวน้ำ อาโวคาโดบด มะเขือเทศญี่ปุ่น ราดด้วยซอสบอลซามิก วางบนขนมปังขาวโรยด้วยส่วนใครที่ติดรสชาติแบบไทยแนะนำให้สั่งข้าวกะเพราทะเล ทางร้านทำมาเผ็ดจัดจ้านถึงเครื่องกะเพราที่สุด

อื่น ๆ

นอกจากมีอาหารบริการเจ้าของสัตว์เลี้ยงแล้ว ร้านยังมีบริการอาหารให้น้องหมาน้องแมวด้วย ถือเป็นการออกเดตด้วยกันอย่างสมบูรณ์แบบ



88 ถนนทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร. 06 4624 3559
เปิดวันจันทร์-พุธ เวลา 10.00-19.00 น. วันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 09.00-21.00 น. หยุดวันพฤหัสบดี
ร้านอยู่ในโครงการบ้านนายโทรเรณไทย ทวีวัฒนา พุทธมณฑลสาย 3

สำหรับผู้่าน
บิตยสาร happiness
รับส่วนลด **10%**

เพื่อชำระเงินสด หรือลด 5%
เมื่อชำระผ่านบัตรเครดิต
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม-31
มีนาคม 2568

ของเหล่านี้ “ไม่ควร” เก็บไว้ในห้องน้ำ

รู้หรือไม่ว่าห้องน้ำเป็นสถานที่ที่มักเปียกชื้นอยู่เสมอ จึงไม่เหมาะจะเป็นที่เก็บของใช้บางชนิด เพราะความชื้นจากการอาบน้ำและกิจกรรมในห้องน้ำจะทำให้อายุการใช้งานของของใช้นั้นสั้นลง นอกจากนี้ความชื้นที่เป็นตัวทำลายหรือลดอายุการใช้งานของของใช้แล้ว ห้องน้ำยังเป็นแหล่งรวมเชื้อโรคอีกด้วย ห้องน้ำที่ชื้นและอุ่นเป็นที่สะสมของเชื้อแบคทีเรีย เพราะสามารถเจริญเติบโตได้ดีและมีชีวิตอยู่ได้นาน นอกจากเชื้อแบคทีเรียแล้ว ยังมีสารพัดเชื้อโรค เช่น เชื้อรา เชื้ออี. โคไล (E. coli) ที่ทำให้เกิดอาการท้องร่วง ท้องเสีย เชื้อโรคกลุ่มสแตปไฟโลค็อกคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ฯลฯ แต่เชื่อว่ายังมีของใช้บางอย่างที่หลายคนเก็บไว้ในห้องน้ำ โดยลืมนึกไปว่านั่นอาจเป็นสาเหตุให้ของเหล่านั้นเสื่อมสภาพเร็วขึ้น



1. เครื่องใช้ไฟฟ้า

ขึ้นชื่อว่าอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า เราย่อมรู้กันอยู่แล้วว่าไม่ถูกกับน้ำและไม่ชอบความชื้น หลายคนชอบวางอุปกรณ์อย่างเครื่องเป่าผมหรือเครื่องหนีบผมไว้ในห้องน้ำ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการจัดแต่งทรงผมหลังอาบน้ำเสร็จ นอกจากนี้ยังมีเครื่องโกนหนวดไฟฟ้าหรือบางคนชอบชาร์จแบตเตอรี่มือถือในห้องน้ำอีกด้วย แต่ทางที่ดีอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าเหล่านี้ไม่ควรนำมาวางไว้ในห้องน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุไฟฟ้าลัดวงจร หรือเกิดความเสียหายแก่อุปกรณ์หากโดนน้ำ



2. ผ้าชนิดต่าง ๆ

ในห้องน้ำมักมีความชื้นและเป็นสถานที่ที่เชื้อแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ดีของใช้ประเภทผ้าอย่างผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อคลุมอาบน้ำที่หลังใช้งานแล้วจะเปียกและชื้น ควรนำไปตากให้แห้งสนิทในที่ที่มีลมโกรกหรือตากแดดก่อนนำมาใช้อีกครั้ง (และไม่ควรใช้ซ้ำเกิน 3 วัน) ใครที่ชอบตากผ้าเช็ดตัวในห้องน้ำต้องเปลี่ยนนิสัย เพราะในห้องน้ำนอกจากชื้นแล้วยังไม่มีอากาศถ่ายเทจึงไม่เหมาะสำหรับการตากผ้า หากตากผ้าไว้ในห้องน้ำอาจทำให้ผ้าเป็นที่หมักหมมของเชื้อโรค ไม่เฉพาะผ้าเช็ดตัวเปียกชื้นเท่านั้น แม้แต่ผ้าขนหนูผืนใหม่ที่ยังไม่ผ่านการใช้งานก็ไม่ควรนำมาเก็บไว้ในห้องน้ำเช่นกัน



3. เครื่องประดับ

เครื่องประดับโดยเฉพาะเงินแท้ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำ เพราะความชื้นจะเป็นตัวกระตุ้นให้เครื่องเงินทำปฏิกิริยากับอากาศแล้วเกิดเป็นคราบสนิม ควรนำไปเก็บไว้อย่างเหมาะสมในถุงผ้าหรือถุงกำมะหยี่บรรจุกล่องวางในที่แห้ง ๆ จะดีกว่า นอกจากเครื่องเงินแล้ว แม้แต่เครื่องประดับบางชนิดที่ทำจากวัสดุที่โดนน้ำได้ก็ไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำเพื่อช่วยยืดอายุการใช้งาน



4. น้ำหอม

ความชื้นและอุณหภูมิภายในห้องน้ำไม่คงที่ เป็นสาเหตุให้กลิ่นน้ำหอมเปลี่ยนไปได้ ดังนั้นเพื่อรักษาคุณภาพและความสะอาดของน้ำหอมที่ต้องสัมผัสกับร่างกายเราโดยตรง ควรเก็บไว้ในตู้หรือลิ้นชักที่ปิดปิดสนิทและไม่โดนแดด

5. ยา อาหารเสริม และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล

ปกติแล้วยาและอาหารเสริมจะบรรจุอยู่ในขวดที่ปิดหนาแน่น มีตัวดูดความชื้นเพื่อไม่ให้คุณภาพเสื่อมลง จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะนำยา อาหารเสริม วิตามิน และอุปกรณ์ปฐมพยาบาลต่าง ๆ มาเก็บไว้ในห้องน้ำที่มักมีความชื้นตลอดเวลา ควรนำไปวางเก็บในที่อื่นที่เหมาะสมและสะดวกใช้งานจะดีกว่า



6. เครื่องสำอางและอุปกรณ์แต่งหน้า

นอกจากเครื่องสำอางจะเสื่อมสภาพได้เพราะความชื้นแล้ว อุปกรณ์แต่งหน้าอย่างแปรงหรือฟองน้ำที่ต้องสัมผัสผิวเป็นประจำ หากเก็บไว้ในห้องน้ำหลังจากใช้งานแล้ว อาจเป็นแหล่งสะสมอย่างดีของแบคทีเรียและสิ่งสกปรกในห้องน้ำ เมื่อนำมาใช้ก็จะเป็นสาเหตุของสิวหรือระคายเคืองผิวได้



7. อุปกรณ์เครื่องใช้ที่ทำจากโลหะ

แน่นอนว่าโลหะเมื่อเจอกับความชื้นย่อมเกิดสนิม ดังนั้นอุปกรณ์ประเภทตะไบ กรรไกรตัดเล็บ หรือมีดโกนหนวดที่ทำจากโลหะไม่ควรเก็บไว้ในห้องน้ำ แม้จะเป็นเครื่องใช้ที่จำเป็นต้องใช้งานในห้องน้ำก็ตาม ควรจัดเก็บอุปกรณ์เหล่านี้ไว้ที่อื่น เพื่อเวลานำมาใช้งานจะได้อยู่ในสภาพดีไม่เกิดความเสียหายจากความชื้น



8. กระดาษชำระ

การสำรองกระดาษชำระไว้ในห้องน้ำเป็นจำนวนมากเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ อาจสำรองไว้ใช้ในห้องน้ำ 1-2 ม้วนก็เพียงพอแล้ว กระดาษชำระสำรองส่วนใหญ่ควรเก็บไว้ในที่แห้งสะอาดเพื่อเป็นการรักษาอนามัยและหลีกเลี่ยงความชื้น รวมทั้งแบคทีเรียสะสม

อ่านจบแล้วใครที่ยังเก็บของใช้เหล่านี้ไว้ในห้องน้ำ คงต้องรีบเคลียร์แล้วหาที่วางเก็บให้เหมาะสมกันทันที





ไหว้พระรับปีมะเส็ง ตามลัคนาราศี ในวัฏจักร ๕ ปีทั้งปี

เรื่อง : อาจารย์อิน บุญคุ้มสวย
และอาจารย์แพท ไชรสารพันธ์ดวงดาว

การไหว้ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามลัคนาราศีจะช่วยเสริมดวง เป็นมงคลให้แก่ชีวิต มีความบ่มเพาะ และประสบความสำเร็จ เนื่องจากในแต่ละราศีจะมีธาตุประจำตัวที่แตกต่างกัน ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดังนั้นการไหว้บูชาให้ตรงตามลัคนาราศี ก็จะช่วยเสริมพรให้แข็งแรงมากขึ้น

เวลาเกิด วันเกิด	05.01 - 07.00	07.01 - 09.00	09.01 - 11.00	11.01 - 13.00	13.01 - 15.00	15.01 - 17.00	17.01 - 19.00	19.01 - 21.00	21.01 - 23.00	23.01 - 01.00	01.01 - 03.00	03.01 - 05.00
15 ม.ค. - 12 ก.พ.	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู
13 ก.พ. - 13 มี.ค.	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร
14 มี.ค. - 12 เม.ย.	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์
13 เม.ย. - 13 พ.ค.	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน
14 พ.ค. - 13 มิ.ย.	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ
14 มิ.ย. - 14 ก.ค.	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ
15 ก.ค. - 16 ส.ค.	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน
17 ส.ค. - 16 ก.ย.	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ
17 ก.ย. - 16 ต.ค.	กันย	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์
17 ต.ค. - 15 พ.ย.	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย
16 พ.ย. - 15 ธ.ค.	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล
16 ธ.ค. - 14 ม.ค.	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย	ตุล	พิจิก

ถ้าไม่ทราบเวลาเกิด
สามารถดูตามราศีได้

- ♈ ราศีธนู : 16 ธันวาคม - 14 มกราคม
- ♉ ราศีมังกร : 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์
- ♊ ราศีกุมภ์ : 13 กุมภาพันธ์ - 14 มีนาคม
- ♋ ราศีมีน : 15 มีนาคม - 12 เมษายน
- ♌ ราศีเมษ : 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม
- ♍ ราศีพฤษภ : 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

- ♎ ราศีเมถุน : 15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม
- ♏ ราศีกรกฎ : 15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม
- ♐ ราศีสิงห์ : 16 สิงหาคม - 16 กันยายน
- ♑ ราศีกันย : 17 กันยายน - 16 ตุลาคม
- ♒ ราศีตุล : 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน
- ♓ ราศีพิจิก : 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม



ราตุทิน



ท่านที่เกิดลัคนาราศี พฤษภ กันย์ มังกร

เป็นคนที่มีความหนักแน่น แต่จิตใจอ่อนโยน ซื่อสัตย์ ยึดมั่นในคุณธรรม มีความกตัญญูและเป็นที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีความคิดที่เป็นระเบียบ มีความมุ่งมั่นและทำงานอย่างมีวินัย เป็นพวกที่มักจะวางแผนการทำงานและติดตามผลอย่างจริงจัง มีความอดทน และนิยมรักษาความสัมพันธ์ให้ยาวนาน พวกเขาจะคอยสนับสนุนและดูแลคนรอบข้างเสมอ เหมาะกับการทำงานเบื้องหลังที่ต้องใช้การวิเคราะห์ เช่น นักวิเคราะห์ ที่ปรึกษา นักการเมือง



ชาวราตุทินให้พรจากพระแม่วรณี เทพแห่งพื้นแผ่นดิน คาถาบูชาพระแม่วรณี

(ตั้งนะโม 3 จบ)

ตัสสา เกษีสะโต ยะถาคงคา โสตัง ปะวัตตันติ
มาระเสนา

ปฏิฐาตุง ปริมานานุภาเวนะ มาระเสนา ปะราชิตา
นิโสณิสัง

ปาลายันติ วิหังเสนติ อะเสสะโต สาธุ สาธุ สาธุ

สังขาตัง โสตังกะวิทุ ตันติพุตติง นะโมพุทธายะ นะมะ
พะทะ

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า (ระบุชื่อ-นามสกุล) ขอนอบน้อมสักการะบูชาพระแม่วรณีที่ได้สถิตอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ด้วยจิตศรัทธา ทรงเป็นผู้คุ้มครอง หล่อเลี้ยง ประคับประคอง พิทักษ์คุ้มครองรักษาพรทั้งหลาย สรรพสวัสดิ์ทั้งหลาย

ขอพระองค์ทรงโปรดช่วยปกป้องคุ้มครองครอบครัวให้พ้นจากความทุกข์ความโศก โรคภัยไข้เจ็บ ความอับมงคลทั้งหลายอย่าได้มาเข้าใกล้ ขอความสำเร็จทั้งด้านการงาน การเงิน ความรักจงบังเกิดแก่ตัวข้าพเจ้า คิดหวังสิ่งใดให้สมปรารถนาด้วยเทอญ...สาธุ

การขอพรให้สัมฤทธิ์ผล

ด้วยการตักบาตรพระสงฆ์ติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน และอุทิศบุญให้พระแม่วรณี

สถานที่แนะนำ

ศาลพระแม่วรณีบีบมวยผม (อุทกทาน) ใกล้กับโรงแรมรัตนโกสินทร์ ถนนราชดำเนินใน แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เปิดตลอด 24 ชั่วโมง



ราตุน้ำ



ท่านที่เกิดลัคนาราศี มีน กรกฎ พิจิก

เป็นคนอ่อนโยนและปรับตัวได้ง่าย มีไหวพริบ ชอบวางแผน รักอิสระ มีอารมณ์ที่ลึกซึ้งและสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เหมาะกับงานที่ต้องใช้การสื่อสาร งานที่ต้องเดินทางหรือการทำงานกับผู้คนจำนวนมาก อย่างงานในวงการบันเทิง การสื่อสาร การท่องเที่ยว นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ คนราตุน้ำจะเป็นเพื่อนที่คอยรับฟังเมื่อคนอื่นมีปัญหาหรืออารมณ์เสีย และจะเป็นคนที่ช่วยให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกดีขึ้น



ชาวราตุน้ำให้พรจากเจ้าแม่กวนอิม ผู้ประทานความอุดมสมบูรณ์ บทสวดเจ้าแม่กวนอิม (ต้นฉบับ)

นำโมไตซื่อ ไตปูย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไตเล่งก้า กวงสี่อิมผู้สัก (กราบ)
นำโมไตซื่อ ไตปูย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไตเล่งก้า กวงสี่อิมผู้สัก (กราบ)
นำโมไตซื่อ ไตปูย กิวโค่ว กิวหลั่ง กวงไตเล่งก้า กวงสี่อิมผู้สัก (กราบ)
นำโมฮุก นำโมหวน นำโมเจ้ง นำโมกิวโค่ว กิวหลั่ง กวงสี่อิมผู้สัก ทั้งจีโต
โอม เกียล้อฮวดโต เกียล้อฮวดโต เกียล้อฮวดโต ล้อเกียฮวดโต ล้อเกียฮวดโต
ซาผ่ออ เทียงล้อซิ่ง ต้อล้อซิ่ง นังลี้หลั่ง หลั่งลี้ซิ่ง เจ็กเจียก ใจเอียงห่วยอยู่ตั้ง
นำโมม่ออปกวงเยี่ยป้อล้อบัก

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า (ระบุชื่อ-นามสกุล) ขอนอบน้อมนมัสการต่อเจ้าแม่กวนอิม พระผู้ทรงมีน้ำพระทัยเมตตากรุณาต่อผู้ทุกข์ยากลำบากอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด ไม่มีการถือชั้นวรรณะ นำพระทัยของพระองค์บริสุทธิ์ และศักดิ์สิทธิ์ประดุจดังกระแสน้ำทิพย์ ไปรดเมตตาประทานพร (อธิษฐานเรื่องที่อยากขอ 1 ข้อ)

การขอพรให้สัมฤทธิ์ผล

ที่ทำได้ง่ายและเร็วก็คือ “ให้รับประทานมังสวิรัตหรือกินเจ” ถวายแด่เจ้าแม่กวนอิม

สถานที่แนะนำ

มูลนิธิโลกธรรมประทีป (ศาลเจ้าแม่กวนอิมอ่างศิลา) ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
เปิดเวลา 09.00-17.00 น.





ราตุลุม



ท่านที่เกิดลักณาราศี เมถุน ตุล กุมภ์

เป็นคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดกว้างสำหรับไอเดียใหม่ ๆ และมักมีความคิดที่เป็นนวัตกรรม ชอบเข้าสังคมและสร้างมิตรภาพใหม่ ๆ อีกทั้งยังเป็นคนที่นิยมใช้สติปัญญาไตร่ตรองและใช้เหตุผลในการตัดสินใจมากกว่าใช้อารมณ์ จึงเหมาะกับอาชีพนักออกแบบ หรือนักเขียน และยังชอบเล่นดนตรี ทำงานศิลปะ รวมทั้งการท่องเที่ยวด้วย

ชาวราตุลุมให้พรจาก พระราหู เทพแห่งการเปลี่ยนแปลง บทสวดคาถาบูชาพระราหู

กินนุ สันตะระมาโน วะราหู สุริยัง ปะมูญจะสิ
สังวิคคะรูปโป อาคัมมะกินนุ ภีโต วะ ติฏฐะสีติ
สัตตะธา เม ณะเล มุทธา ชีวันโต นะ สุขัง ละเภ
พุทเธคาถาภิกิโตมहि โน เจ มุญเญยะะ สุริยันติ
กินนุ สันตะระมาโน วะราหู จันทั้ง ปะมูญจะสิ
สังวิคคะรูปโป อาคัมมะ กินนุ ภีโต วะ ติฏฐะสีติ
สัตตะธา เม ณะเล มุทธา ชีวันโต นะ สุขัง ละเภ
พุทเธคาถาภิกิโตมहि โน เจ มุญเญยะะ จันทิมันติ

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า (ระบุชื่อ-นามสกุล) ขอบารมีพระราหู เทพแห่งการเปลี่ยนแปลงและประทานโชคลาภอันศักดิ์สิทธิ์ที่สูงที่สุด ขอโปรดเมตตาประทานพรให้ข้าพเจ้าประสบโชคลาภ ความร่ำรวยทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ได้พบเจอแต่กัลยาณมิตรที่ดี ขอให้มีความสุขที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยใด ๆ ขอให้เกิดความสุขในครอบครัวแก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

การขอพรให้สัมฤทธิ์ผล

ทำได้โดยถวายของขาว (กับแกล้มเหล้า) 8 อย่าง และแอลกอฮอล์ 8 ขวด หรือ 8 สีจะยิ่งดีมาก

สถานที่แนะนำ

วัดศรีระทอง ตำบลศรีระทอง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เปิดเวลา 08.00-18.00 น.



ราตุไฟ



ท่านที่เกิดลักณาราศี เมษ สิงห์ ฤษภ

เป็นคนใจร้อน กระตือรือร้น เฉลียวฉลาด มีไหวพริบ มีความเป็นผู้นำ มีความกล้าหาญและเต็มไปด้วยพลัง มีเสน่ห์และดึงดูดคนรอบข้าง ชอบการกระตุ้นและมีอารมณ์ที่ร้อนแรงในความสัมพันธ์ เหมาะกับงานที่ต้องทำท่ามกลางผู้คน เช่น อาชีพในวงการบันเทิง นักการเมือง ครู/อาจารย์ นักกีฬา ผู้ประกอบการ หรือผู้นำที่มีความมุ่งมั่น

ชาวราตุไฟขอพรจาก พระแม่อุมามาเทวี (ปางกุศลา) เทพแห่งความแข็งแกร่ง มีพลังกำลั้มาก คาถาบูชาพระแม่อุมามาเทวี

โอม ศรี มหา ทูศาเทวโย นะมะห์ (3 จบ)

คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้า (ระบุชื่อ-นามสกุล) ขอบารมีพระแม่ทูศาเทวี เทพแห่งความสำเร็จและชัยชนะเหนือศัตรู โปรดประทานความกล้าหาญ ความแข็งแกร่ง แก่ตัวข้าพเจ้า ขอให้พบเจอแต่กัลยาณมิตร มีสุขภาพแข็งแรง ผู้คิดร้ายจงแพ้ภัย (อธิษฐานตามปรารถนา)

การขอพรให้สัมฤทธิ์ผล

ก่อนสวดบูชาพระแม่อุมามาเทวีต้องสวดบูชาพระพิฆเนศก่อนเสมอ

คาถาบูชาพระพิฆเนศ

โอม ศรี คเณศายะ นะมะห์ (3 จบ)

สถานที่แนะนำ

วัดพระศรีมหาอุมาเทวี (วัดแขกสีลม) ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เปิดทุกวัน วันจันทร์-พฤหัสบดี เวลา 06.00-20.00 น., วันศุกร์ เวลา 06.00-21.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 06.00-20.30 น.

วัดเทพมณเฑียร ถนนศิริพงษ์ แขวงเสาชิงช้า เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เปิดเวลา 08.00-19.30 น.

ขอบคุณภาพจาก :

<https://cbtthailand.dasta.or.th> และ www.bkkmonument.com
โดย สำนักการวางผังและพัฒนาเมือง กรุงเทพมหานคร

SHOT & SHOOT

ถ่ายภาพ เจ้าตัวโปรด แบบมือโปร



เตรียมให้เข็ว่ก่อนกดชัตเตอร์

เบื้องหลังรูปถ่ายที่สวยงามของช่างภาพมืออาชีพต้องเริ่มจากการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ เพื่อให้องค์ประกอบของภาพสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ แสงสี หรือสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงที่จะมาเข้ากล้องนั้น เราต้องทำให้พวกเขาอยู่ในอารมณ์ผ่อนคลายสบายใจ โดยสร้างความคุ้นเคยให้พวกเขาชินกับกล้องมือถือ ด้วยการขยับมือถือเข้าไปใกล้สัตว์เลี้ยงบ่อย ๆ เพื่อให้ภาพถ่ายออกมาสวยงามเป็นธรรมชาติมากที่สุด

นอกจากนั้น เจ้าของควรรู้จักลักษณะนิสัยสัตว์เลี้ยงของตัวเองที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และสามารถถ่ายทอดออกมาได้อย่างมีเสน่ห์ในภาพถ่าย รวมถึงมนน่ารักน่าเอ็นดูที่สุด เช่นเดียวกับการถ่ายรูปบุคคลที่บางคนอาจมีใบหน้าด้านขวาสวยกว่าด้านซ้าย แต่บางคนอาจมั่นใจใบหน้าด้านซ้ายมากกว่า หรือบางคนชอบยืนถ่ายรูปเอียงตัวเล็กน้อย เพราะรู้สึกดูดีกว่าการยืนหันหน้าตรง ซึ่งถือเป็นรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มีผลต่อความสมบูรณ์แบบของภาพถ่าย

ท่าทางน่าเอ็นดูของสัตว์เลี้ยงแสนรักที่เหล่านักสเห็นแล้วอดไม่ได้ ต้องรีบคว้าโทรศัพท์มือถือขึ้นมาถ่ายรูปเก็บไว้ดู หรือแชร์อวดความน่ารักให้เพื่อน ๆ ในโซเชียลได้ร่วมชื่นชม แต่ด้วยความปรารถนาปรารถนาใจไม่สนใจกล้องของนายแบบและนางแบบก็มักทำให้ช่างภาพจำเป็นต้องปวดเหงือกกับการเล็งหามุมโพสิชั่นชัตเตอร์ และถึงอย่างนั้นรูปที่ได้ก็ยิ่งห่างไกลจากภาพที่คิดไว้มาก

แต่เชื่อไหมว่า แม้ไม่ใช่ช่างภาพมืออาชีพ เราก็สามารถเก็บภาพสัตว์เลี้ยงในอิริยาบถน่ารักต่าง ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยการวางแผนคิดภาพที่ต้องการไว้คร่าว ๆ และเตรียมความพร้อมในการใช้เทคนิคการถ่ายรูปที่จะช่วยให้เหล่านายแบบและนางแบบสี่ขาโดดเด่นขึ้น โดยไม่ต้องหาจังหวะเหมาะรอกดชัตเตอร์เฉพาะที่เผลอหรือต้องเรียกร้องความสนใจให้มาถ่ายรูปจนเหนื่อยทั้งเจ้าของและสัตว์เลี้ยง



ขณะเดียวกันการเลือกมุมถ่ายรูปที่เหมาะสมยังช่วยให้ภาพมีความสวยงาม ทำให้นายแบบหรือนางแบบดูโดดเด่นได้มากขึ้น ทั้งนี้ สถานที่สำหรับถ่ายรูปควรมีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ได้ภาพที่ชัดเจน และต้องไม่มีเสียงจากสิ่งรอบข้างรบกวนสมาธิ รวมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ในภาพ เช่น เพอร์นิเจอร์ วอลล์เปเปอร์ โทนสีห้อง สิ่งของต่าง ๆ ต้องไม่ดึงดูดสายตาเกินไปกว่าสัตว์เลี้ยง และก่อนถ่ายภาพจริง ควรลองถ่ายรูปทดสอบแสงสีในพื้นที่ที่จะใช้ดูก่อน เพื่อให้เห็นมุมมองภาพรวมทั้งหมด

ถ่ายรูปให้เหมือนมืออาชีพ

หลังจากจัดเตรียมความพร้อมเรียบร้อยแล้ว ก็ถึงเวลานำนายแบบหรือนางแบบตัวจริงเข้ามาถ่ายภาพที่เตรียมไว้ โดยเริ่มจากปรับตั้งค่ากล้องสมาร์ทโฟนให้สามารถจับภาพคมชัดอย่างรวดเร็วหรือเลือกการถ่ายภาพต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้ช่างภาพจำเป็นต้องถ่ายภาพความเคลื่อนไหวของเจ้าสี่ขาที่ไม่อยู่นิ่งได้แบบคมชัด แล้วนำมาเลือกข้อดีที่ต้องการที่หลัง แบบนี้จึงไม่ต้องคอยเล็งจังหวะการถ่ายภาพที่อาจทำให้พลาดวินาทีสำคัญได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจุบันสมาร์ทโฟนมีการพัฒนาโหมดการถ่ายภาพให้เลือกหลากหลาย ซึ่งการถ่ายภาพโหมด portrait เป็นโหมดยอดนิยมที่เหมาะสมสำหรับการถ่ายภาพบุคคลและสัตว์เลี้ยงให้มีความโดดเด่นเป็นธรรมชาติ ด้วยการโฟกัสที่แม่นยำในรูปแบบหน้าชัดหลังเบลอ ทำให้ภาพดูมีมิติและเห็นรายละเอียดต่าง ๆ เช่น เส้นขน และส่วนประกอบใบหน้าได้อย่างชัดเจน

สำหรับหลักการโฟกัสภาพนั้น ควรเน้นที่ดวงตาของสัตว์เลี้ยง เพราะสามารถสื่ออารมณ์ความรู้สึกได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสุนัข อ่อนเจ้าของ หรือวงวนอน แนะนำให้เลือกใช้ฟิเชอร์เส้นตาราง 9 ช่องเป็นตัวช่วยจัดองค์ประกอบและสื่อระยะโฟกัสที่ดวงตา ขณะถ่ายภาพ



ควรย่อตัวลงหรือพลิกกล้องมือถือกลับหัวให้มุมกล้องอยู่ในระดับเดียวกับสายตาของนายแบบหรือนางแบบ เพื่อให้ภาพมีมิติดึงดูดความสนใจและมองเห็นแววตาของสัตว์เลี้ยงได้ชัดเจน

ส่วนระยะการถ่ายภาพนั้น นอกจากต้องซูมกล้องเข้าไปใกล้ใบหน้าให้เห็นแววตาชัดเจนแล้ว ช่างภาพจำเป็นต้องถ่ายภาพระยะปกติให้เห็นกิริยาท่าทางของสัตว์เลี้ยงกับบรรยากาศรอบข้าง เก็บไว้ด้วยเช่น เจ้าตูบกำลังทำท่ายืดเหยียดตัว เจ้าเหมียวที่กำลังหลับอย่างสบายใจ หรือนกกำลังกางปีก แนะนำให้เก็บภาพไว้หลาย ๆ มุมสำหรับคัดเลือกที่หลัง และควรใช้สีพื้นหลังเพียงสีเดียวเพื่อให้สัตว์เลี้ยงในภาพดูโดดเด่นมากขึ้น

นอกจากการถ่ายรูปเดี่ยวของสัตว์เลี้ยงแล้ว เจ้าของยังสามารถจับเจ้าตัวโปรดมาร่วมเฟรมบันทึกภาพแชนลโซเซียลได้ด้วย ซึ่งทำแนะนำสำหรับสัตว์เลี้ยงขนาดเล็กคืออุ้มขึ้นมาถ่ายรูปเซลฟี่ให้กล้องจับภาพแบบชัด ๆ โดยเลือกถ่ายได้หลายรูปแบบ เช่น รูปคู่เห็นหน้าชัดเจน รูปยกสัตว์เลี้ยง

ขึ้นมาบังใบหน้าเจ้าของให้เห็นเฉพาะส่วนตาเท่านั้น หรือรูปอุ้มขึ้นมาหันหลังให้เห็นแค่ใบหน้าที่ของสัตว์เลี้ยงก็ได้

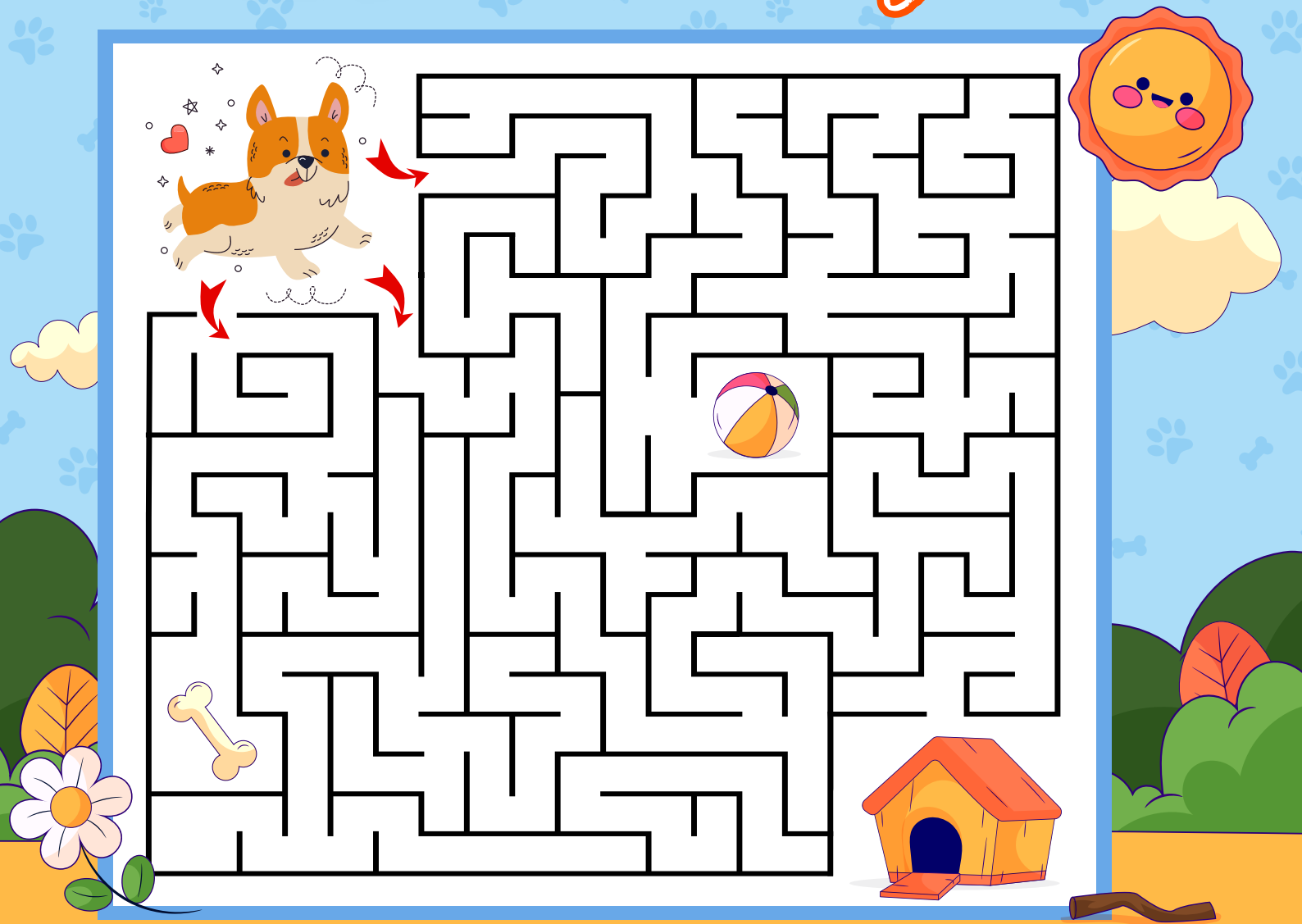
สำหรับตัวที่ไม่สามารถอุ้มขึ้นมาถ่ายรูปด้วยกันได้ เจ้าของอาจลงปอนิ่งเล่นทำท่าโอบกอดแสดงความรักต่อสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นท่าที่ช่วยให้นายแบบหรือนางแบบอยู่นิ่งได้เช่นเดียวกับการอุ้ม หากจะเพิ่มความเก๋ของรูปถ่ายก็ทำได้โดยใช้มุกกล้องช่วย เช่น ถ่ายรูปมุมสูงให้เห็นท้องฟ้าขณะจ้องสัตว์เลี้ยงเดินเล่น ถ่ายรูปจากด้านบนขณะนั่งบนเตียงมีสัตว์เลี้ยงอยู่บนตัก หรือถ่ายรูปสะท้อนผ่านกระจกให้เห็นหน้าของสัตว์เลี้ยงแบบเต็ม ๆ แล้วเพิ่มความน่าสนใจด้วยการให้เจ้าของแต่งตัวแมตช์กับเจ้าตัวโปรดก็จะดูน่ารักยิ่งขึ้นไปอีก

ในการถ่ายภาพ เจ้าของควรกระตุ้นให้สัตว์เลี้ยงมุกกล้องเป็นระยะ ๆ ด้วยการถือของเล่นมีเสียงหรือขนมไว้เหนือเลนส์กล้องเพื่อเรียกความสนใจ จะช่วยให้สัตว์เลี้ยงแสดงท่าทางเป็นธรรมชาติ และถ่ายทอดอารมณ์ที่ต้องการได้ จากนั้นก็ให้ขนมเป็นรางวัล แล้วเราจะได้รับความร่วมมือจากสัตว์เลี้ยงที่มีสีหน้าและแววตาที่มีความสุขตลอดการถ่ายภาพ

คำแนะนำสุดท้ายที่จะบอกก็คือ การถ่ายภาพเจ้าสี่ขาให้สวยงามจำเป็นต้องใช้ความอดทนรอคอยจังหวะเวลา และใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลให้ความรู้สึกผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ มันจะสร้างประสบการณ์ที่ดีให้นายแบบหรือนางแบบพร้อมอวดโฉมต่อหน้ากล้องได้อย่างไม่มีสะดุด

PET MAZE

Game



วิธีเล่น

PET MAZE GAME

ช่วยสุนัขหาเส้นทางที่ถูกต้องไปยัง
กระดูก ลูกบอล และบ้าน

เฉลย
Game Club
Vol. 59

				1 × 3 = 3		7
				×	×	×
2		3 × 2 = 6		3	2	0
×		×		=	=	=
2		6		6	9	6 × 0 = 0
=				=	=	×
4 × 3 = 12					2 × 4 = 8	
	×				×	=
	3 × 2 = 6			2		0 × 2 = 0
	=	×		=		×
	9 × 0 = 0			4 × 1 = 4		5
				=		=
				0 × 10 = 0		10

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 60 ขอเชิญผู้ถือหุ้บักกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกับนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้บักกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2568)

1. Carbon Capture and Storage มีตัวย่อว่าอะไร

- ก. CSC ข. CSS
ค. CCS ง. SCC

2. Carbon Capture and Storage คืออะไร

- ก. กระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
ข. กระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
ค. กระบวนการดักจับและกักเก็บคาร์บอนเครดิต
ง. กระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซเรือนกระจก

3. ขั้นตอนการทำงานของ CCS มีกี่ขั้นตอน

- ก. 5 ขั้นตอน ข. 4 ขั้นตอน
ค. 3 ขั้นตอน ง. 2 ขั้นตอน

4. การกักเก็บก๊าซ CO₂ ไว้ที่ใด

- ก. อุตสาหกรรม ข. โรงไฟฟ้า
ค. ชั้นหินใต้ดิน ง. ใกล้แหล่งน้ำ

5. CCS ดีต่อโลกอย่างไร

- ก. ลดการปล่อย CO₂ หลายล้านตัน/ปี
ข. ขับเคลื่อนสู่เป้าหมาย Net Zero Emissions
ค. สนับสนุนการใช้พลังงานสะอาด
ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 59 Oct. - Dec. 2024

1. ง. ถูกทุกข้อ 2. ค. กว่า 5.7% 3. ข. กว่า 5.2%
4. ก. สร้างแรงงานสร้างรายได้ลดการย้ายถิ่นฐาน 5. ง. ถูกทุกข้อ

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีจากการตอบแบบสอบถามทางไปรษณีย์ตอบรับ 100 รางวัล

- | | | | |
|---------------------|----------------------------|----------------------|------------------------|
| 1. กมล.....กุล | 26. นิช.....สกุล | 51. พ้า.....ละ | 76. สรร.....จิตจร |
| 2. กร.....พยอม | 27. ดรุ.....ฤทธิ์ | 52. มน.....รุ่งเรือง | 77. สว.....ยิ่งยง |
| 3. กรร.....วัฒนา | 28. เด่น.....ประชา | 53. เย็น.....รานนท์ | 78. สัน.....ยะสง |
| 4. กรร.....โกศล | 29. เดิม.....วุฒิกร | 54. โย.....พันธ์ | 79. ลา.....ระเทโท |
| 5. กฤษ.....วัฒน์ | 30. ทิพย์.....ภัคศิริรัตน์ | 55. รณิ.....เลิศ | 80. สิริ.....ระภา |
| 6. กัญญ.....บุญกุล | 31. ทิพย์.....มะณี | 56. รสสุ.....มั่งชา | 81. สุชา.....นุจรี |
| 7. กิตติ.....วิกภัย | 32. เทอด.....ธลา | 57. รุจิ.....โสภณ | 82. สุบรร.....พงศ์เชฏ |
| 8. จิต.....นิกร | 33. เทิด.....ขุนทด | 58. วร.....พันธุ์ | 83. สุ.....จะ |
| 9. จิร.....สกุล | 34. นริ.....รัตน์ | 59. วรณ.....ลิ้ม | 84. สุพ.....ณากร |
| 10. จิร.....สงค์ | 35. นวล.....นุช | 60. วร.....งาม | 85. สุพรร.....ยะจักร์ |
| 11. จิระ.....ณสาร | 36. นันฐ.....วรากรณ์ | 61. วรัญ.....เกียรติ | 86. สุก.....นร |
| 12. เจษ.....ยากุล | 37. ณัฐ.....พราหมณ์ | 62. วิ.....วัฒนา | 87. สุภา.....ภัทรา |
| 13. ชญา.....หะ | 38. นิธิ.....มนตรี | 63. วิ.....วุฒิกร | 88. สุภา.....ลิ้ม |
| 14. ชญา.....โมกข์ | 39. นิก้า.....สุวรรณชัย | 64. วิท.....กัญญา | 89. สุภา.....ชัยวุฒิ |
| 15. ชล.....โอฬาร | 40. นิร.....หนู | 65. วิท.....กิจเกษม | 90. สุวรร.....กรกุล |
| 16. ชัย.....กานต์ | 41. นิ.....พงศ์ศิริ | 66. วิ.....สถิตย์ | 91. สุวรร.....นารทกุล |
| 17. ชญา.....มาก | 42. เบญ.....นุวัฒน์ | 67. วิ.....สสัย | 92. สุวัน.....วงศ์สกุล |
| 18. ชา.....ทรง | 43. ประภา.....ยากรณ์ | 68. วิภา.....วณิชย์ | 93. หยา.....ปัญญา |
| 19. ช.....นารักษ์ | 44. ปริญ.....วิเศษ | 69. วิลา.....เสวีสุข | 94. อภิ.....อิทธิกร |
| 20. ชุตติ.....วงศ์ | 45. ปา.....ศวัน | 70. ศิ.....ศิริรัตน์ | 95. ธ.....เทพกุล |
| 21. ชุตติ.....กร | 46. พิชญ.....จิตรกุล | 71. ศิ.....โสภณกุล | 96. อาย.....มาลี |
| 22. ณฐ.....โยคน | 47. พิ.....บุศ | 72. ศิ.....เวทย์ | 97. อ้อย.....ปัญญาเลิศ |
| 23. ณัฐ.....วัฒน์ | 48. พิทักษ์.....อนันต์ | 73. สม.....งาม | 98. อัสน์.....โรจน์ |
| 24. ณัฐ.....พรมมา | 49. เพ็ญ.....กิจสกุล | 74. สม.....ดีเลิศ | 99. อัสน์.....พงษ์ |
| 25. ณัฐ.....มนตรี | 50. ไพ.....สถิตย์ | 75. สม.....บึง | 100. อัสน์.....สนธิ |

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ SPECIAL FOR READERS

- กมล.....กุล
- กมัย.....มาธร
- กรร.....วัฒนา
- กรร.....โกศล
- กัณ.....ติกุล
- กิริ.....เวช
- เกรียง.....ชาติ
- จิต.....นิกร
- จำ.....นันท
- เฉลิม.....เรื่องกิจ
- เชิด.....ยะเลิศ
- โชติ.....พลชัย
- ชิน.....ลิ
- ฐิติ.....อง
- ณัฐ.....สุทธิ
- ธน.....กาญจน์
- ธวัช.....มีเรื่อง
- ธันย์.....ไชยวัฒน์
- นง.....นิชัย
- นวล.....นาถิก
- ประ.....ทวิ
- ปิยะ.....นรักษ์
- พิช.....โมกข์
- พิม.....กุล
- ภัท.....นำ
- มา.....กลกิจ
- ม่ง.....นรินทร์
- รัต.....สรศักดิ์ชัย
- ลักษ.....ทรัพย์
- วรา.....วณิช
- วงศ์.....ปัญญา
- วร.....พันธุ์
- วร.....ทรัพย์
- ศศิ.....ตรีภพ
- ศิริ.....ประชา
- ศิริ.....ปัญญา
- สุกัญญา.....บุรณ์
- สุชา.....ธีระ
- สุน.....โชติ
- สุนิ.....กวย
- สุพ.....สุทธิกุล
- สุภา.....วิทยา
- สุวิท.....ศักดิ์
- อง.....มลมารค
- อร.....มนตรี
- อร.....โรจน์
- อภิ.....บรรเจิด
- อิส.....จรรยารัตน์
- อัญญา.....วัฒนา
- เอก.....วงศ์

สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 60





กลุ่ม ปตท.แข็งแกร่งร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน

