

happiness

Jul. - Sep. 2025 | Vol. 62

GREEN TEA CRAZE

The Power
PACKED ELIXIR FOR
HEALTH & VITALITY



ชาเขียว...
เครื่องดื่มยอดนิยม
และประโยชน์ที่ซ่อนอยู่

ART & CULTURE

คลอเกียร์ ปาเต๊ะ
มรดกวัฒนธรรมสู่การสร้างสรรคใหม่
บนเส้นทางแฟชั่นร่วมสมัย

EAT AROUND

It's (Green) Tea Time

WORLD EXPLORER

“ฮียิปต์”
ผจญภัยในดินแดนโอเอซิส
เสน่ห์ลึกลับอารยธรรมพันปี



มุ่งมั่นสู่ความเป็นไปได้ ไม่สิ้นสุด

ปตท.สผ. พร้อมเผชิญความท้าทายในการสร้างความมั่นคงทางพลังงาน
ควบคู่ไปกับการสร้างที่ยั่งยืน เพื่อส่งมอบอนาคตที่ดีให้กับคนรุ่นต่อไป
ทุกการเดินทางของเราขับเคลื่อนด้วยพลังแห่งความมุ่งมั่นและนวัตกรรมที่ทันสมัย
เพื่อก้าวสู่การเป็นองค์กรคาร์บอนต่ำ เพื่อโลกที่ยั่งยืน

www.pttep.com



From The EDITOR

สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่าน



happiness
Magazine

พวกเราหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้เพลิดเพลินผ่อนคลายกับ happiness เหมือนเช่นเคย และอย่าลืมใส่ใจดูแลสุขภาพกายใจให้แข็งแรงทั้งภายในและภายนอกอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขในทุกวันครับ

ทุกวันนี้ผู้คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น และการเสริมสร้างความแข็งแรงให้สุขภาพร่างกายก็มีอยู่หลายวิธี เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เลือกเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ ชาเขียว เครื่องดื่มที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์และเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วโลก คอลัมน์ Spotlight ฉบับนี้เราจึงพาไปรู้จักเรื่องของชาเขียว ตั้งแต่ที่มาของใบชา ขั้นตอนการผลิต สรรพคุณ วิธีดื่มให้ได้ประโยชน์สูงสุด ตลอดจนกระแสความนิยมชาเขียวในประเทศไทย เพื่อให้ทุกท่านได้รู้จักเครื่องดื่มที่ไม่ธรรมดาอย่างลึกซึ้งกว่าที่เคย จากนั้นก็ตามคอลัมน์ Eat Around ไปสำรวจพลังดื่มด่ำชาเขียวถ้วยโปรดกันที่ร้านมัตจะเก้ ๆ 2 ร้านแนะนำ

นอกจากนี้เรายังคัดสรรสาระน่ารู้หลากหลายเรื่องราวที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นมานำเสนอในคอลัมน์ต่าง ๆ เช่น Energy Review เรื่อง “ไฮโดรเจน พลังงานสะอาดสำหรับภาคอุตสาหกรรม” About PTT เรื่อง “ไขข้อสงสัย ‘ก๊าซธรรมชาติ’ มาจากไหน? เป็นพลังงานอะไรได้บ้าง? Health & Vitality เรื่อง “เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ” รวมทั้ง Good Thought ที่มีคำแนะนำเพื่อช่วยจัดระบบชีวิตให้ง่ายขึ้นด้วยการจัดหรือบันทึกลง และ Beauty Head to Toe สำหรับใครที่รู้สึกว่าการดูแลความงามเป็นเรื่องยุ่งยากในชีวิต ฉบับนี้ขอแนะนำให้รู้จักกับ “Skinimalism” ที่ช่วยลดขั้นตอนความซับซ้อนของการใช้สกินแคร์ แต่ยังคงประสิทธิภาพผลลัพธ์ดีเหมือนเดิม

คอลัมน์ Executive Insights ฉบับนี้คุณรัฐกร กัมปนาทแสนยากร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ความยั่งยืนองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้มาให้สัมภาษณ์ถึงการวางกลยุทธ์เพื่อขับเคลื่อนองค์กรในฐานะผู้นำทางด้านพลังงานที่มุ่งมั่น

สร้างความยั่งยืนในทุกมิติ ส่วนคอลัมน์ Happiness Life เราได้พูดคุยกับคุณกิก-มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ ซึ่งมาแบ่งปันพลังด้านบวกกับแนวคิดดี ๆ จากประสบการณ์ส่วนตัว และความมุ่งมั่นในชีวิตที่เธอบอกว่าเป้าหมายสูงสุดของเธอไม่ใช่ชีวิตทางโลก

สำหรับผู้อ่านที่ชื่นชอบการท่องเที่ยว ฉบับนี้ไม่ควรพลาดคอลัมน์ Thailand Explorer ที่พาไปเที่ยวแบบชิล ๆ ใกล้กรุงเทพฯ กับ 8 พิกัดเที่ยวในราชบุรี และคอลัมน์ World Explorer พาไปผจญภัยในอียิปต์ ดินแดนโอเอซิสที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ลึกลับของอารยธรรมพันปี

ภายในเล่มยังอัดแน่นด้วยเรื่องราวน่าสนใจอื่น ๆ ที่ช่วยอัปเดตกระแสโลกในหลากหลายแง่มุม ไม่ว่าจะเป็น “คลอเทียร์ ปาเต๊ะ” แบรนด์แฟชั่นร่วมสมัยของไทย ความภูมิใจของชาวภาคใต้ใน Art & Culture หรือเทรนด์ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Z ที่หันมาให้ความสนใจไลฟ์สไตล์แฟชั่นจนเป็นกระแสใน In Style ส่วนด้านเทคโนโลยีก็มีเรื่องราวของ REEV นวัตกรรมสำคัญสำหรับอนาคตรถยนต์ไฟฟ้าใน Motor Guide และแนวทางพัฒนาปัญญาประดิษฐ์แบบรับผิดชอบต่อโลกด้วย Green AI ใน Smart IT นอกจากนี้ยังมีประเด็นเกี่ยวกับกฎหมายควบคุมการเลี้ยงสุนัขและแมวใน Law 360 การวางแผนรับมือภัยพิบัติใน Ask the Expert ปิดท้ายด้วยเรื่องราวของสุดยอดสุนัข K9 “ฮีโร่สีขาวพิทักษ์ชีวิต” กับภารกิจที่ไม่ใช่แค่สัตว์เลี้ยงใน Pet Lovers

ท้ายสุดนี้พวกเราหวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้เพลิดเพลินผ่อนคลายกับ happiness เหมือนเช่นเคย และอย่าลืมใส่ใจดูแลสุขภาพกายใจให้แข็งแรงทั้งภายในและภายนอกอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขในทุกวันครับ

suwa ประภาพันธ์
บรรณาธิการบริหาร



สร้างสรรคคุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน
Empowering Human Life through Sustainable Energy and Chemicals



คณะผู้จัดทำนิตยสาร
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สว่างแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธนาวรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวนิดา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณธนพล ประภาพันธ์

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต วิจารณ์พานิช

คุณภัทรวิรินทร์ 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

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งของรางวัล

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้
เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน
ซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 31 มีนาคม 2568

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของอบคุนทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ที่ส่งจดหมายเข้ามา

มีคอลัมน์ดี ๆ มีประโยชน์น่าสนใจให้ติดตามอ่านทั้งเล่ม เมื่ออ่านเสร็จ
แล้วก็เอาไปบริจาคให้ห้องสมุดโรงเรียนหรือโรงพยาบาลให้คนไข้ร้อหมอ
ได้อ่านกัน

นาง.....อารี

ขอขอบคุณกลุ่ม ปตท. และคณะผู้จัดทำนิตยสาร happiness ซึ่งเป็น
นิตยสารที่มีคุณภาพ ทั้งทางด้านเนื้อหา และประโยชน์ในด้านต่าง ๆ
ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่ทันสมัยและทรงคุณค่ามากมาย
เหมาะกับผู้อ่านทุกเพศทุกวัยค่ะ

ปิย.....ไธรดา

เป็นนิตยสารที่มีคุณภาพ ให้ความรู้ หลายด้าน โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ
มีประโยชน์มาก ๆ ร้ออ่านทุกฉบับ ขอขอบคุณทีมงานที่ผลิตผลงานดี ๆ
ออกมาค่ะ

พัน.....วิบูลย์วงศ์

ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำนิตยสาร happiness ทุกท่านที่มีแรงบันดาลใจ
คิดสร้างสรรค์จัดทำหนังสือที่ดี มีคุณภาพ สาระมากมาย อ่านเข้าใจง่าย
ทำให้ได้ความรู้ในเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อน ขอขอบคุณอีกครั้งค่ะ

สุภา.....ภัทรา

นิตยสาร happiness เป็นนิตยสารที่มีรูปแบบ ขนาด กระดาษ รูปภาพ และ
สีสดใส ทำให้น่าสนใจในการเปิดอ่าน รวมทั้งเนื้อหาที่มีความหลากหลาย
ให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ถือหุ้นสมชื่อ happiness ค่ะ

อวย.....มาลือ



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอบนฉบับ
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในฉบับ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 62



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานขอมอบรางวัล
**HOMEMI VEGETABLE
PURIFIER PRO**
เครื่องล้างผักแบบไอออน
มูลค่า 1,990 บาท

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



20

ENERGY REVIEW

ไฮโดรเจน

พลังงานสะอาดสำหรับภาคอุตสาหกรรม

01 FROM THE EDITOR

จดหมายจากบรรณาธิการ

03 MAIL BOX

จดหมายจากผู้อ่าน

06 PTT GROUP'S NEWS

ข่าวประชาสัมพันธ์

16 CARE SHARE RESPECT

- ไรซ์เบอร์รี่ วุ้นน้ำลัด ผลิตภัณฑ์ทางเลือกใหม่ ตอบโจทย์คนรักสุขภาพ
- GC ร่วมกับ ทันทีสถานเปิดห้วยโป่ง จังหวัดระยอง เปิดตัวโครงการพัฒนาบูรณาการ และต่อยอดฐานการเรียนรู้การฝึกอาชีพ ภายใต้ชื่อ “กินเที่ยว เหลียวแลควาย”

34 WORLD UPDATE

อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก

37 ABOUT PTT

ไขข้อสงสัย ก๊าซธรรมชาติมาจากไหน? เป็นพลังงานอะไรได้บ้าง?

44 ENTERTAINMENT

ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ



PEOPLE

66

HAPPINESS LIFE

มยุริญ ผ่องผุดพันธ์

“เป้าหมายสูงสุดของก๊ิกไม่ใช่ชีวิตทางโลก”

22 EXECUTIVE INSIGHTS

คุณรัฐกร กัมปนาทแสนยากร รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ความยั่งยืนองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)



FEATURE

32

LAW 360

กทพ. บังคับใช้กฎหมายใหม่
คุมเข้มเลี้ยงหมา-แมว

14 ROYAL PROJECT

น้ำพระทัยจากในหลวง ทรงฟื้นฟู
“คลองเปรมฯ” สู “บ้านสวย น้ำใส”

30 SMART MONEY

ของมันต้องมี?
หรือแค่โฆษณาทำให้เราอยากได้

38 SMART IT

Green AI : ทางเลือกใหม่ของโลก
เมื่อ AI กำลังทำให้โลกร้อน!

40 MOTOR GUIDE

REEV : เทคโนโลยีเชื่อมผ่าน
สู่ยานยนต์พลังงานไฟฟ้า

46 ART & CULTURE

คลอเทียร์ ปาเต๊ะ มรดกวัฒนธรรม
สู่การสร้างสรรค์ใหม่บนเส้นทางแฟชั่นร่วมสมัย



FEATURE

50 SPOTLIGHT

Green Tea Craze: The Power
Packed Elixir for Health & Vitality
ชาเขียว...เครื่องดื่มยอดนิยม
และประโยชน์ที่ซ่อนอยู่

48 **GOOD THOUGHT**
เชตชีวิตให้เป็นระบบด้วยการจด

54 **ASK THE EXPERT**
Be Prepared แผนฉุกเฉินรับมือภัยพิบัติ

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช้ใหม่จริงหรือ
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER

"อีอีปต์" ผจญภัยในดินแดนโอเอซิส
เสน่ห์ลึกลับอารยธรรมพันปี

42 **DESIGN OBJECT**
The Best New Gadgets

56 **HEALTH & VITALITY**
เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร
เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
The Power of the "Skinimalism"
to Beauty Routine บอกเล่าความซับซ้อน
สู่กิจวัตรความงามที่ยั่งยืน ทำความรู้จัก
"Skinimalism" เทรนด์ผิวดีมีสุขภาพดี
ในแบบฉบับของตัวเอง

64 **IN STYLE**
Slow Fashion เทรนด์แฟชั่นกลุ่มเด็กเจน Z

74 **THAILAND EXPLORER**
ซิลโกลกรุง เทียวได้ไม่มีเบื่อ
8 พิกัดเที่ยวราชบุรี

78 **EAT AROUND**
It's (Green) Tea Time

80 **HOME SWEET HOME**
อันตราย! ต้นไม้ 8 ชนิดนี้
ไม่ควรปลูกใกล้บ้าน

82 **HOROSCOPE**
อัปเดตดวงช่วงเดือนกรกฎาคม-
กันยายน 2568

86 **PET LOVERS**
สุดยอดสุนัข K9 ฮีโร่รักษาพิทักษ์ชีวิต

88 **GAME CLUB**
Green Tea Crossword Game

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

PTT

19 ปีแห่งความภูมิใจ ปตท. ครีَّا 6 รางวัล
รัฐวิสาหกิจดีเด่น มุ่งดำเนินธุรกิจยั่งยืนอย่างสมดุล



นายพิชัย ชุณหวชิร รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธีมอบรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น (SOE Awards) ประจำปี 2567 ภายใต้แนวคิด “รัฐวิสาหกิจไทย มากกว่าความภูมิใจ สู่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” หรือ Beyond Pride, Towards Sustainability ให้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) โดยมี นายฉัตรชัย พรหมเลิศ (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานกรรมการ พร้อมด้วย ดร.คณกระพันธ์ อินทรแจ้ง (ที่ 3 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร ปตท. ร่วมรับรางวัล รวม 6 รางวัล ประกอบด้วย รางวัลคณะกรรมการรัฐวิสาหกิจดีเด่น (เกียรติยศ), รางวัล

การบริหารจัดการองค์กรดีเด่น (เกียรติยศ), รางวัลการพัฒนาสู่รัฐวิสาหกิจยั่งยืน, รางวัลการดำเนินงานอย่างรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเด่น “โครงการนวัตกรรมสร้างรอยยิ้ม”, รางวัลความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านความคิดสร้างสรรค์ “โครงการนวัตกรรมท่อนาโนคาร์บอนจากก๊าซธรรมชาติ ของเสียไฮโดรคาร์บอนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์” และรางวัลความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านนวัตกรรม “โครงการยีสต์ทนร้อนที่มีความสามารถในการผลิตเอโนไทม์ย่อยแบ่งที่ผิวเซลล์ (InnoTherm-380 GA)” ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

**ปตท. คว้ารางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จ
ด้านความยั่งยืนและด้านนวัตกรรม
จากเวที SET Awards 2024**



ดร.คองกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.)เปิดเผยว่า ปตท. ได้รับการประเมินด้านความยั่งยืนอันดับสูงสุดของโลก (Top 1%) ของกลุ่มอุตสาหกรรม Oil & Gas Upstream & Integrated (OGX) ในรายงานประจำปี “The Sustainability Yearbook 2025” จากการประเมินของ S&P Global Corporate Sustainability Assessment (CSA) ประจำปี 2024 ซึ่ง ปตท. ได้คะแนนเป็นอันดับ 1 จาก 101 บริษัททั่วโลกที่เข้ารับการประเมินในกลุ่มอุตสาหกรรมดังกล่าว โดยมีคะแนนโดดเด่นใน 2 มิติ คือ มิติด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่มีการปรับกลยุทธ์การลงทุนมุ่งสู่พลังงานสะอาด และมิติด้านสังคม (Social) ในการพัฒนาบุคลากรให้มีทักษะสอดคล้องกับทิศทางขององค์กร

นอกจากนี้ บริษัทในกลุ่ม ปตท. ยังได้รับการประเมินด้านความยั่งยืนอันดับสูงสุด Top 1% อีก 2 บริษัท ได้แก่ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ในกลุ่มอุตสาหกรรม Chemicals และบริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) ในกลุ่มอุตสาหกรรม Retailing รวมทั้งบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ได้รับการประเมินอยู่ใน Top 5% ในกลุ่มอุตสาหกรรม Oil & Gas Refining & Marketing ส่วนบริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) และบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ก็ได้รับคัดเลือกให้มีรายชื่อใน Sustainability Yearbook 2025 เช่นกัน



**ดร.คองกระพัน อินทรแจ้ง ติดอันดับ 1 ใน 100
ซีไอเอ็นน่าของโลก และ ปตท. เป็นบริษัทเดียว
ของไทยที่ติดอันดับมูลค่าแบรนด์สูงสุด
ใน Brand Finance Global 500 ปี 2568**

ดร.คองกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.)ได้รับการจัดอันดับที่ 66 จาก 100 ซีไอเอ็นน่าของโลก และอยู่ในอันดับที่ 4 ของผู้นำในกลุ่มธุรกิจน้ำมันและก๊าซที่ส่งเสริมการสร้างมูลค่าแบรนด์องค์กรจาก Brand Guardianship Index 2025 โดย Brand Finance ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาด้านกลยุทธ์และการประเมินมูลค่าแบรนด์ชั้นนำของโลก โดยได้รับคะแนน 76.4 จาก 100 คะแนน ในดัชนี Brand Guardianship Index

นอกจากนี้ ในปีนี้ ปตท. ยังคงเป็นบริษัทเดียวในประเทศไทยที่ได้รับการจัดอันดับให้ติดหนึ่งใน 500 แรนด์แรกของโลกที่มีมูลค่าแบรนด์องค์กรสูงสุด โดยอยู่ในอันดับที่ 249 สูงขึ้นจากอันดับ 267 ในปี 2567 อีกทั้งได้รับการประเมินมูลค่าแบรนด์สูงกว่า 9,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือเติบโตกว่าร้อยละ 11 ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณา เช่น ผลการดำเนินงาน ความแข็งแกร่งของแบรนด์ และความยืดหยุ่นในแบรนด์ที่ต่อยอดการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนในทุกมิติ



กลุ่ม ปตท. เดินหน้าสู่ Net Zero ศึกษาการใช้ CCUS และไฮโดรเจนคาร์บอนต่ำ



ผู้บริหารกลุ่ม ปตท. นำโดย **ดร.คกรพันธ์ อินทรแจ้ง** (ที่ 4 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีลงนามบันทึก

ข้อตกลงโครงการศึกษาความเป็นไปได้ การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดักจับ ใช้ประโยชน์ และกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ CCUS (Carbon Capture Utilization and Storage) และบันทึกข้อตกลงการพัฒนาธุรกิจและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีไฮโดรเจนคาร์บอนต่ำของกลุ่ม ปตท. เพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย Net Zero ครอบคลุมการศึกษาโครงสร้างต้นทุนที่เหมาะสม ความคุ้มค่าเชิงเศรษฐศาสตร์และความสามารถในการแข่งขันของกลุ่ม ปตท. ต่อยำพันธกิจของกลุ่ม ปตท. ในการเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงาน และขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความยั่งยืนในระดับสากล โดยมีผู้บริหารระดับสูงกลุ่ม ปตท. ร่วมลงนาม ประกอบด้วย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน)

ปตท. ได้รับการรับรองระบบงาน “หน่วยตรวจสอบความใช้ได้และทวนสอบก๊าซเรือนกระจก” และการขึ้นทะเบียน “ผู้ประเมินภายนอก”

ดร.บุรณิ รัตนสมบัติ (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทน ปตท. รับมอบใบรับรองระบบงานหน่วยตรวจสอบความใช้ได้และทวนสอบก๊าซเรือนกระจก ตามมาตรฐาน ISO 14065:2020 และ ISO/IEC 17029:2019 และได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประเมินภายนอก หรือ VVB (Validation and Verification Bodies) สำหรับให้บริการตรวจสอบความใช้ได้และทวนสอบโครงการลดก๊าซเรือนกระจกภาคสมัครใจตามมาตรฐานของประเทศไทย (T-VER) จาก **นายวันชัย พนมชัย** (ซ้าย) เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และ **ดร.ณัฐริกา วายุภาพ นิติพน** (ขวา) รองผู้อำนวยการ รักษาการผู้อำนวยการ องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ใน 7 ขอบข่าย ได้แก่ อุตสาหกรรมด้านพลังงาน การส่งจ่ายพลังงาน ความต้องการการใช้พลังงาน อุตสาหกรรม การผลิต อุตสาหกรรมเคมี การขนส่ง และการดักจับและเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไว้ใต้พื้นดิน ทั้งนี้ การได้รับใบรับรองและการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประเมินภายนอกดังกล่าว ได้รับ



ในนามสถาบันนวัตกรรม ปตท. ซึ่งที่ผ่านมาได้สนับสนุนการประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นต์องค์กรและผลิตภัณฑ์ รวมถึงขอการรับรองโครงการลดก๊าซเรือนกระจกให้ กลุ่ม ปตท. มาโดยตลอด จนปัจจุบันได้ต่อยอดความรู้ความชำนาญ ผู้การเป็นผู้ตรวจประเมินตามมาตรฐานสากล และไปสู่องค์กรอื่น ๆ เป็นการสนับสนุนเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ขององค์กรและประเทศไทย

ปตท. ร่วมต้านภัยแล้งและลดฝุ่น PM2.5 ทั่วประเทศ มอบน้ำแข็งแห้งแก่กรมฝนหลวงและการบินเกษตร



บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) (ปตท.) สนับสนุนปฏิบัติการบินลดฝุ่นและทำฝนหลวงทั่วประเทศ ปี 2568 มอบน้ำแข็งแห้งให้แก่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จำนวน 350,000 กิโลกรัม ณ ศูนย์ปฏิบัติการฝนหลวงภาคตะวันออก จังหวัดระยอง โดยมี **นายสรไนย เลิศอักษร** (ที่ 4 จากซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่แยกก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) เป็นผู้มอบ และ **นายราเชน ศิลปะรายะ** (ที่ 4 จากขวา) รองอธิบดีกรมฝนหลวงและการบินเกษตร ด้านปฏิบัติการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นผู้รับมอบ น้ำแข็งแห้งดังกล่าวเกิดจากการนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ได้จากกระบวนการแยกก๊าซธรรมชาติมาใช้ ซึ่ง ปตท. ได้ดำเนินการสนับสนุนน้ำแข็งแห้งเพื่อทำฝนหลวงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. 2541 จนถึงปัจจุบัน เป็นจำนวนมากกว่า 14,275,000 กิโลกรัม เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณน้ำในเขื่อน อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภัยแล้งของภาคเกษตรกรรม การขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภคของประชาชน รวมถึงช่วยบรรเทาสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อประชาชนสิ่งแวดล้อม และประเทศต่อไป

ปตท. ติด TOP 5 บริษัทที่คนรุ่นใหม่อยากร่วมงานมากที่สุดอย่างต่อเนื่อง

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ติดอันดับท็อป 5 จากการจัดอันดับ 50 บริษัทชั้นนำที่คนรุ่นใหม่อยากร่วมงานมากที่สุด (Top50 Companies in Thailand 2025) อย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจของบริษัท WorkVenture สะท้อนความเชื่อมั่นและความทุ่มเทในการบริหารบุคลากรภายใต้แนวคิด TripleEX ได้แก่ การสนับสนุนให้พนักงานค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง (EXplore your potential) การมอบโอกาสและประสบการณ์ที่หลากหลาย (EXperience diverse opportunities) และการส่งต่อคุณค่าและสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม (EXpand positive impact) ผ่านการพัฒนารูปแบบสวัสดิการที่เหมาะสมกับความต้องการของพนักงาน เช่น Flexi Benefit ที่พนักงานสามารถเลือกสิทธิประโยชน์ตามไลฟ์สไตล์ของตนเอง การทำงานในรูปแบบ Work from Anywhere และเวลาทำงานแบบ Flexi-Time นอกจากนี้ ปตท. ยังสนับสนุนเรื่องการสมรสเท่าเทียมตามนโยบายภาครัฐ เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคและสิทธิของพนักงานทุกคน ฯลฯ



GC

GC จับมือ ปตท. เดินหน้าวิจัยวัสดุนวัตกรรมพัฒนาคาร์บอนนาโนทิว ในคอมพอสิตพอลิเมอร์ ตอบโจทย์เทคโนโลยีอนาคต



คุณคาเมล รามดานี (ที่ 2 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานนวัตกรรมผลิตภัณฑ์ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ร่วมกับ ปตท. โดย **คุณบุรณิ รัตนสมบัติ** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน (ปตท.) ผู้นำกำลังทางด้านการวิจัยและพัฒนา (R&D) เพื่อสร้างนวัตกรรมวัสดุขั้นสูง ผ่านการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อศึกษาการผลิตและการใช้ประโยชน์ของคาร์บอนนาโนทิวในคอมพอสิตพอลิเมอร์ (Carbon Nanotube Polymer Composite)

ความร่วมมือครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาวัสดุที่มีคุณสมบัติน้ำหนักเบา แข็งแรง และช่วยลดการใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รองรับการใช้งานในเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้หลากหลายอุตสาหกรรม พร้อมกันนี้ ยังร่วมกันพัฒนาโมเดลธุรกิจของวัสดุคาร์บอนนาโนทิวในคอมพอสิต เพื่อผลักดันนวัตกรรมสู่การผลิตเชิงพาณิชย์อย่างเป็นรูปธรรม สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ GC ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมที่แตกต่างเพื่ออนาคต และส่งเสริมความยั่งยืนของสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมในระยะยาว

GC ร่วมกับ กลุ่ม ปตท. จังหวัดระยอง ยกกระดับมาตรฐานการแพทย์ ร่วมลงนามความร่วมมือกับโรงพยาบาลระยอง ปรับปรุงอาคารผู้ป่วยนอก



คุณกฤษณ์ ตรีนุชกร (ที่ 2 จากขวา) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกำกับดูแลกิจการองค์กรและกฎหมาย บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ในฐานะประธานคณะกรรมการกำกับดูแลการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคม กลุ่ม ปตท. จังหวัดระยอง และ **นายแพทย์ ภูษิต ทรัพย์สมพล** (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง ร่วมลงนาม MOU ความร่วมมือในการปรับปรุงอาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลระยอง แผนกศัลยกรรมกระดูกและข้อ และแผนกคลินิกเบาหวาน

การปรับปรุงครั้งนี้ครอบคลุมการเพิ่มห้องตรวจ ห้องหัตถการ ห้องผ่าตัดเล็ก รวมถึงพื้นที่สาธิตและเรียนรู้สำหรับนักศึกษาแพทย์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลรักษาผู้ป่วยให้มีมาตรฐานมากยิ่งขึ้น ลดระยะเวลาการรอคอย เพิ่มโอกาสให้ประชาชนในจังหวัดระยองและพื้นที่ใกล้เคียงได้เข้าถึงบริการทางการแพทย์ที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง เป็นไปตามเจตนารมณ์ของ GC ที่มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้คนในสังคม

GC...Chemistry for Better Living



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดย หม่อมหลวงพระณะเลิศ วาสินศิริ (กลาง) ผู้จัดการอาวุโส ฝ่ายปฏิบัติการทรัพยากรบุคคล รับมอบรางวัล “Thailand Diversity and Inclusion Initiative of the Year”

ของกลุ่มอุตสาหกรรมน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ จาก Mr. Mark Maclean (ที่ 4 จากขวา) HR Transformation Leader at Deloitte Southeast Asia และกรรมการในงานประกาศรางวัล Asian Management Excellence Awards 2025 จากการที่ ปตท.สผ. มีการส่งเสริมวัฒนธรรมความหลากหลาย ความเสมอภาค และการมีส่วนร่วม หรือ DE&I (Diversity, Equity, and Inclusion) ผ่านโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน การสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เปิดกว้าง รวมทั้งการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในองค์กร งานมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยนิตยสาร Asian Business Review ณ โรงแรมคอนราด กรุงเทพฯ

Asian Management Excellence Awards เป็นเวทีที่มอบรางวัลให้แก่ผู้บริหารและบริษัทต่าง ๆ ในภูมิภาคเอเชียที่ประสบความสำเร็จในการสร้างสรรค์ผลงานอันโดดเด่น เช่น การเสริมสร้างความผูกพันของพนักงานต่อเพื่อนร่วมงานและองค์กร การสนับสนุนความหลากหลายและการมีส่วนร่วม ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของพนักงาน

ซีไอโอ ปตท.สผ. รับรางวัลด้านการส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมพลังงาน “IPTC Distinguished Achievement”



นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับมอบรางวัล “IPTC Distinguished Achievement” จาก Dr. Pinar O. Yilmaz (กลาง) IPTC Board Chair ในงานประชุมนานาชาติ “International Petroleum Technology Conference” ครั้งที่ 17 หรือ IPTC 2025 จากบทบาทและความสำเร็จในการส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมพลังงานซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับสากล การมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้น ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

IPTC Distinguished Achievement เป็นรางวัลที่มอบให้แก่บุคคลที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาองค์กร และการยกระดับอุตสาหกรรมพลังงาน ทั้งในด้านวิชาการ การสร้างสรรค์นวัตกรรม และการพัฒนาเทคโนโลยี รวมทั้งสร้างมาตรฐานที่เป็นเลิศ และเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้ร่วมงานใหม่

TOP

ไทยออยล์ตอกย้ำความเป็นองค์กร
ที่น่าร่วมงานด้วยมากที่สุด



นายณัฐพล มีฤทธิ์ (ที่ 2 จากซ้าย) รักษาการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ด้านบริหารศักยภาพองค์กร และ นางสาวดาราดิษัยยะ (ที่ 2 จากขวา) ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาความเป็นเลิศด้านทรัพยากรบุคคลและองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ร่วมรับมอบรางวัลจาก มิสเตอร์เฮ็นส์ โพลด์ (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และ คุณจิรวัฒน์ ตั้งบวรพิเชฐ (ขวา) ที่ปรึกษาอาวุโสด้านการสร้างแบรนด์นายจ้าง บริษัท เวิร์คเวเนเจอร์ เทคโนโลยีส์ จำกัด ในงานประกาศรางวัล TOP 50 บริษัทที่น่าร่วมงานมากที่สุดประจำปี 2024 ที่จัดโดย WorkVenture ซึ่งเป็นที่ปรึกษาและผู้นำด้านการสร้างแบรนด์นายจ้างให้แก่องค์กรชั้นนำในประเทศไทย

ไทยออยล์ได้รับยกย่องให้เป็นหนึ่งในองค์กรที่คนรุ่นใหม่

อยากร่วมงานด้วยมากที่สุด โดยคว้าอันดับที่ 35 จาก 50 บริษัทที่น่าร่วมงานด้วย ซึ่งสะท้อนถึงความมุ่งมั่นของไทยออยล์ในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ตอบโจทย์ความต้องการของคนรุ่นใหม่ ด้วยแนวทางการบริหารที่ให้ความสำคัญเรื่องการพัฒนาศักยภาพของพนักงาน การสร้างความสอดคล้องประสานระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-Life Harmony) รวมถึงวัฒนธรรมองค์กรที่สนับสนุนความก้าวหน้าในอาชีพ

ไทยออยล์เชื่อมั่นในแนวทาง “Happy Employees, Happy Company” โดยมุ่งสร้างความสุขและแรงบันดาลใจให้พนักงานทุกระดับ พร้อมขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโตอย่างยั่งยืนในระยะยาว ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ไทยออยล์เป็นหนึ่งในองค์กรที่คนรุ่นใหม่อยากร่วมงานด้วยมากที่สุดในประเทศไทย

IRPC

IRPC คว้รางวัล
“The Best of ESG” จาก
Future Trends Awards 2025



นายประนาท โกศายานนท์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลยุทธ์แผนและพัฒนาธุรกิจองค์กร บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) รับรางวัล The Best of ESG จากเวที Future Trends Awards 2025 ซึ่งมอบให้แก่บริษัทที่มีความโดดเด่นในการดำเนินธุรกิจตามแนวทาง ESG (Environmental, Social and Governance) สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจอย่างรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความโดดเด่นด้านการสร้างสรรค์นวัตกรรม สามารถปรับตัวตามแนวโน้มอนาคต และมีการดำเนินงานที่สนับสนุนความยั่งยืนในระดับสากล

Future Trends Awards 2025 เป็นเวทีสำคัญในการประกาศเกียรติคุณขององค์กรและบุคคลที่สร้างสรรค์ผลงานโดดเด่นภายใต้แนวคิด “Knowing the Future, Be the Winners of Tomorrow” เพื่อยกย่องบุคคลและองค์กรที่โดดเด่นในการนำเทรนด์และนวัตกรรมมาใช้อย่างสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ สร้างคุณค่าต่อการพัฒนาของทุกภาคส่วน พร้อมเป็นต้นแบบและเป็นแรงบันดาลใจในการขับเคลื่อนการเติบโตของวันนี้ และอนาคตอย่างยั่งยืนในทุกมิติ ทั้งด้านคุณภาพชีวิต สังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม



IRPC ช่วยเหลือผู้ประสบภัย
จากสถานการณ์แผ่นดินไหว
ที่สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา

นายพิจิษฐ์ อภิวันทนาพร (ซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บัญชีและการเงิน พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) ร่วมกับ บริษัท ลีลาโพลี จำกัด (ลูกค้า) ส่งมอบผ้าพลาสติกสานเคลือบสารกันน้ำ ขนาด 2x3 เมตร จำนวน 2,000 ผืน ให้แก่กองทัพไทย โดยมี พลตรี วิทย์ ลายถมยา (ขวา) ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์ กรมกิจการพลเรือนทหาร เป็นผู้แทนรับมอบ ณ ห้องชัยพฤกษ์ ชั้น 2 กรมกิจการพลเรือนทหารอาคาร 6 กองบัญชาการกองทัพไทย เพื่อนำไปสร้างเป็นเต็นท์ที่พักพิงชั่วคราวให้แก่ผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวที่เมียนมา เมืองมัณฑะเลย์ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา





น้ำพระทัยจากในหลวง ทรงฟื้นฟู “คลองเปรมฯ” สู่ “บ้านสวย น้ำใส”

ด้วยพระราชหฤทัยมั่นในอันที่จะทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด พระบรมราชปณิธานและพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระบรมชนกนาถ ดังปรากฏในพระปฐมบรมราชโองการ “เราจะสืบสาน รักษา และต่อยอด และครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป”

ตลอดเวลาที่ผ่านมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงอุทิศพระวรกายในการประกอบพระราชกรณียกิจนานัปการ พระองค์มีพระบรมราโชบายอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลากหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือการพัฒนาแม่น้ำลำคลองและแหล่งน้ำต่าง ๆ ที่เสื่อมโทรมไปตามกาลเวลา พระบรมราโชบายดังกล่าวมิใช่เพียงการฟื้นฟูปรับปรุงคูคลองให้กลับมามีทัศนียภาพสวยงามเท่านั้น แต่ทรงคำนึงถึงคุณประโยชน์ของแหล่งน้ำ ทั้งในแง่การเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชน การคมนาคมสัญจร และการเพิ่มประสิทธิภาพการระบายน้ำเพื่อลดปัญหาน้ำเน่าเสียและน้ำท่วม ซึ่งจะสร้างสังคมที่น่าอยู่ เข้มแข็ง และปลอดภัย เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของพสกนิกรอย่างยั่งยืน



ตัวอย่างที่ปรากฏชัดก็คือ “โครงการจิตอาสาพัฒนาคลองเปรมประชากร” ซึ่งเป็นโครงการนำร่องในการพัฒนาคูคลองและชุมชนโดยรอบ ตามพระบรมราโชบายของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คลองเปรมประชากรเป็นคลองสายแรก ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 มีพระราชดำริให้ขุดขึ้นเมื่อพุทธศักราช 2413 จุดประสงค์เพื่อย่นระยะทางระหว่างกรุงเทพฯ กับ



กรุงเก่า (พระนครศรีอยุธยา) จึงนับเป็นคลองสำคัญที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน และมีบทบาทอย่างยิ่งในการพัฒนาชุมชนและเศรษฐกิจของเมือง แต่เมื่อเวลาผ่านไปลำคลองที่ถูกใช้งานมานานกว่าร้อยปีย่อมเกิดความเสื่อมโทรมเป็นธรรมดา ประกอบกับปัญหาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ทั้งสภาพน้ำเน่าเสีย การทิ้งขยะมูลฝอย และการบุกรุกพื้นที่ริมคลอง ส่งผลให้คลองเสื่อมโทรมลงอย่างมาก ในขณะเดียวกันการขยายตัวของเมืองอย่างรวดเร็วและมูลค่าที่ดินที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีประชาชนเข้ามาจับจองพื้นที่ริมสองฝั่งคลองเพื่ออยู่อาศัย จนเกิดเป็นชุมชนหนาแน่นรวมกว่า 38 ชุมชน คิดเป็นครัวเรือนทั้งสิ้น 6,386 ครัวเรือน ในพื้นที่เขตจตุจักร หลักสี่ ดอนเมือง และในจังหวัดปทุมธานี



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงห่วงใยในความเสื่อมโทรมของคลองและชุมชนริมคลอง จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการพัฒนาคลองเปรมประชากรทั้งระบบ โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2560 และได้รับการสนับสนุนจากคณะรัฐมนตรีที่มีมติเห็นชอบแผนแม่บทโครงสร้างพื้นฐานระบบคลองและการพัฒนาชุมชนริมคลองในวันที่ 9 เมษายน 2562

แผนแม่บทดังกล่าวครอบคลุมระยะเวลา 9 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2562-2570 เป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยราชการในพระองค์ ภาครัฐ และเอกชน โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคลองเปรมประชากรตลอดความยาว 50.8 กิโลเมตร เพื่อปรับปรุงสภาพคลองเปรมประชากรให้กลับมาเป็นแหล่งน้ำที่สะอาดและมีประสิทธิภาพในการใช้งานอีกครั้ง โครงการเหล่านี้รวมถึงการ

กำจัดขยะ การปรับปรุงระบบการระบายน้ำ และการสร้างพื้นที่สีเขียวรอบคลอง เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้งานและเพลิดเพลินกับธรรมชาติได้ อีกทั้งยังให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องการจัดการขยะด้วย

การฟื้นฟูคลองเปรมประชากรไม่เพียงช่วยปรับปรุงสภาพแวดล้อมและคุณภาพน้ำเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างจิตสำนึกของชุมชนในการร่วมมือกันรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบ ทั้งนี้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ต่างรู้สึกสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงห่วงใยในทุกข์สุขของปวงพสกนิกร จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกคนร่วมมือกันดูแลรักษาคลองและสิ่งแวดล้อมเพื่อความยั่งยืนในอนาคต

ทุกวันนี้หลายพื้นที่ของ “คลองเปรมประชากร” นอกจากได้สัมผัสคลองสวย น้ำใสแล้ว คุณภาพชีวิตของประชาชนที่อาศัยอยู่ก็ดีขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะประชาชนที่เข้าร่วม “โครงการบ้านมั่นคง” กับสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) ซึ่งเป็นโครงการที่มีเป้าหมายในการสร้างที่อยู่อาศัยปลอดภัยและมีคุณภาพให้ชุมชน โดยจัดหาที่ดินที่เหมาะสมและสร้างบ้านที่มีมาตรฐานให้ประชาชน รวมทั้งพัฒนาระบบสาธารณูปโภคพื้นฐาน เช่น ถนน น้ำประปา ระบบระบายน้ำอย่างทั่วถึง

ไม่เฉพาะคลองเปรมประชากรเท่านั้น เพราะคลองในพื้นที่นำร่อง 9 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร ซึ่งอยู่ในโครงการ

“10 คลองสวย น้ำใส คนไทยมีสุข” ที่รัฐบาลมอบหมายให้กระทรวงมหาดไทย ร่วมกับกรุงเทพมหานคร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 เช่น คลองคูเมือง คลองรอบกรุง คลองโอรัง คลองบางลำพู คลองหลอด คลองแสนแสบ ก็กำลังเปลี่ยนไปในพื้นที่ที่ดีขึ้นเช่นกัน

และที่สุดแห่งความปลื้มปิติของชาวชุมชนคือวันที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ “เปรมประชาวนารักษ์” พื้นที่ถนนกำแพงเพชร 6 แนวขนานคลองเปรมประชากร เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2567 โดยประทับเรือพระที่นั่ง เสด็จพระราชดำเนินเลียบตามแนวคลองเปรมประชากร เพื่อไปยังท่าเทียบเรือสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ “เปรมประชาวนารักษ์” ระหว่างทางได้ทอดพระเนตรความเป็นอยู่ของประชาชนริมคลองที่ได้รับการพัฒนาแล้ว โดยมีพสกนิกรเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จอยู่ริมสองฝั่ง

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ “เปรมประชาวนารักษ์” นี้มีพื้นที่จำนวน 10 ไร่ สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยความร่วมมือระหว่างบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) หน่วยราชการในพระองค์ หน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และประชาชนในพื้นที่ เพื่อสนองพระราชปณิธานด้านการพัฒนาสายน้ำ คูคลอง สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตของประชาชน

ด้วยน้ำพระทัยจากในหลวง ทำให้คุณภาพชีวิตของชาวชุมชนแออัดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีบ้านที่มั่นคง อยู่คู่คลองสวย น้ำใส สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพ และชีวิตมีความสุข



ไรซ์เบอร์รี่ 汪น้ำลัด

ผลิตภัณฑ์ทางเลือกใหม่ ตอบใจคนรักสุขภาพ



หากพูดถึงข้าวไรซ์เบอร์รี่คุณภาพดีของประเทศไทย หลายคนต้องนึกถึง “ไรซ์เบอร์รี่จาก汪น้ำลัด” อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ ที่ปลูกอย่างพิถีพิถัน โดยวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านเขาหินกลิ้ง จนได้รับการรับรองให้เป็นข้าวไรซ์เบอร์รี่ในระดับปลอดภัยของตำบล汪น้ำลัด ด้วยจุดเด่นที่แข็งแรง ทำให้ ปตท. เล็งเห็นถึงศักยภาพของชุมชน จึงร่วมกันพัฒนาและต่อยอดผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ข้าวไรซ์เบอร์รี่นี้ เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ผงข้าวไรซ์เบอร์รี่ และข้าวพองไรซ์เบอร์รี่ จากวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านเขาหินกลิ้ง



(ภาพตัวอย่างสินค้า อยู่ระหว่างการพัฒนา)

สรรพคุณหลักของข้าวไรซ์เบอร์รี่นั้นมีมากมาย ทั้งช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ลดน้ำตาลในเลือด และช่วยชะลอวัย พร้อมทั้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยแก้ปัญหาหน้าไหม้ให้กับผู้ที่เปื้อนแดดและแสงแดดสามารถรับประทานได้ ด้วยคุณประโยชน์เหล่านี้ จึงทำให้ผลิตภัณฑ์จากข้าวไรซ์เบอร์รี่ของชุมชนบ้านเขาหินกลิ้ง ที่ได้รับเครื่องหมาย ออย. รวมทั้งมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน OTOP ตลอดจนสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ เป็นที่ได้รับความนิยมอย่างมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ



ในปี 2568 นี้ เทรนด์รักสุขภาพกำลังมาแรงโดยเฉพาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง จึงให้ความสนใจในผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นอย่างมาก ดังนั้น ปตท. และวิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านเขาหินกลิ้ง จึงมีแนวคิดในการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพรูปแบบใหม่ ๆ ที่มุ่งหวังตอบโจทย์กลุ่มคนรักสุขภาพจนเกิดการพัฒนาสูตร Healthy Bar ผลิตจากวัตถุดิบหลักคือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ที่มีชื่อเสียงของวังน้ำลัด ภายใต้ชื่อแบรนด์ “Field Good” เน้นกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการรับประทานขนมที่มีประโยชน์ น้ำตาลต่ำ แคลอรีน้อย และไม่มีคอเลสเตอรอล โดยวางแผนจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ Healthy Bar ตามร้านค้าสุขภาพทั้งในจังหวัดนครสวรรค์และกรุงเทพมหานครภายในปี 2568 นี้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจชุมชนให้เติบโตอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสั่งซื้อได้ที่

- 📍 วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านเขาหินกลิ้ง
- ☎ 09 8849 3653
- 📌 ข้าวไรซ์เบอร์รี่เพื่อสุขภาพวังน้ำลัดนครสวรรค์
- 🌐 www.ชุมชนยิ้มได้.com





GC ร่วมกับ กัณฑ์สถานเปิดห้วยโป่ง จังหวัดระยอง



เปิดตัวโครงการพัฒนาบูรณาการ
และต่อยอดฐานการเรียนรู้
การฝึกอาชีพ ภายใต้ชื่อ

“กินเที่ยว เหลียวแลควาย”

“กินเที่ยว เหลียวแลควาย” เป็นโครงการที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะอาชีพและพฤติกรรมของผู้ต้องโทษ ผ่านกิจกรรมการฝึกอาชีพในหลากหลายด้าน ผู้ต้องโทษจะได้รับโอกาสเรียนรู้ทักษะที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพหลังพ้นโทษ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขามีความสามารถในการเลี้ยงดูครอบครัว ลดโอกาสกลับมากระทำความผิดซ้ำ และสร้างความเชื่อมั่นให้สังคมในการต้อนรับพวกเขากลับสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ



คุณเทวฤทธิ์ สุนทร ผู้อำนวยการพัฒนสถานเปิดห้วยโป่ง จังหวัดระยอง กล่าวว่ ทัศนสถานเปิดห้วยโป่งพร้อมสนับสนุนนโยบาย “เรือนจำท้องเที่ยว” โดยมุ่งเน้นการฝึกอาชีพให้ผู้ต้องขัง โดยเฉพาะด้านการทำอาหาร ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ที่ช่วยเพิ่มโอกาสในการประกอบอาชีพแก่ผู้ต้องขัง และส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจในท้องถิ่น



GC ได้ริเริ่มและเข้าร่วมสนับสนุนทัศนสถานเปิดห้วยโป่งมาตั้งแต่ปี 2564 ภายใต้โครงการ “Functional Green House Film” เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ด้านการเกษตรสำหรับผู้ต้องขัง โดยใช้นวัตกรรมพลาสติกของ GC สร้างหลังคาโรงเรือนสำหรับปลูกเมลอนและผลไม้ในแนวตั้ง ผลการทดลองพบว่าผลผลิตเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพดี ปัจจุบันโครงการได้ขยายผลสร้างโรงเรือนในโคกหนองนาโมเดลภายในทัศนสถาน รวม 3 โรงเรือน

นอกจากนี้ ในปี 2566 GC ยังได้ร่วมดัดแปลงและประดิษฐ์รถปั๊มน้ำพลังงานแสงอาทิตย์เคลื่อนที่ โดยอ้างอิงแบบจากรถปั๊มน้ำพลังงานแสงอาทิตย์ของสำนักงานพลังงานจังหวัดระยอง ผสานกับทักษะของพนักงาน GC เพื่อช่วยลดค่าไฟฟ้าในการใช้เครื่องปั๊มน้ำสำหรับรดพืชผักในทัศนสถานอีกด้วย

“แตกต่าง อย่างยั่งยืน” คงเป็นคำที่อธิบายเป้าหมายของ GC ในการริเริ่มและสานต่อโครงการนี้ได้เป็นอย่างดี เพราะการหยิบยื่นโอกาสและอาชีพเพื่อสร้างคนคุณภาพกลับคืนสู่สังคม คือพันธสัญญาหนึ่งที่จะร่วมดูแลรับผิดชอบสังคมไทย ขณะเดียวกันเราอยากเชิญชวนผู้ที่ไม่เคยมาเยี่ยมชม “เรือนจำท้องเที่ยว” ขอให้ลองมาดูสักครั้ง แล้วคุณ定会สัมผัสได้ถึงประสบการณ์ที่แตกต่าง

กิจกรรมท้องเที่ยวเยี่ยมชมทัศนสถานเปิดห้วยโป่ง นอกจากจะแวะให้อาหารสัตว์แล้ว ยังมีอาหารอร่อยชวนให้ชิมด้วย แวะมารับประทานกล้วยเตี๋ยรสเด็ด น้ำซุปร้อน ๆ ในบรรยากาศดี ๆ ท่ามกลางธรรมชาติที่ร้าน “กินเตี๋ย เหลียวแลควาย” กันได้แล้ววันนี้

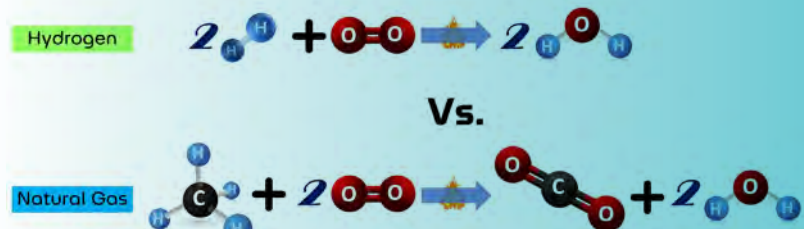
ไฮโดรเจน พลังงาน สะอาด

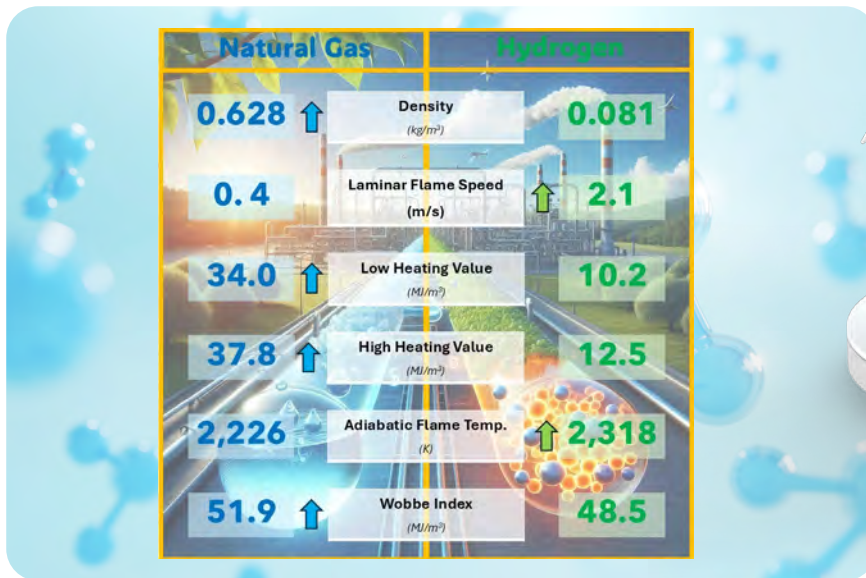
สำหรับภาค อุตสาหกรรม

จากการประชุม Conference of the Parties ครั้งที่ 26 หรือ COP26 ที่ประเทศไทยได้มีส่วนร่วมเป็นภาคีสมาชิก เข้าร่วมการประชุมที่เมืองกลาสโกว์ ประเทศสกอตแลนด์ เมื่อ ค.ศ. 2021 ในครั้งนั้น ประเทศไทยได้ประกาศเป้าหมายสำคัญคือ ประเทศไทยจะเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutrality) ใน ค.ศ. 2050 และปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero) ภายใน ค.ศ. 2065 นั้น การไปสู่เป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนจะประกอบด้วยแนวทางหลัก ๆ 3 แนวทาง คือ 1) การลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ในภาคอุตสาหกรรมของประเทศไทย ทั้งในภาคพลังงานไฟฟ้า ภาคพลังงานความร้อน ภาคการขนส่ง หรือภาคการเกษตร 2) การดักจับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปล่อยออกมา และ 3) การชดเชยการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ ด้วยกลไกคาร์บอนเครดิต

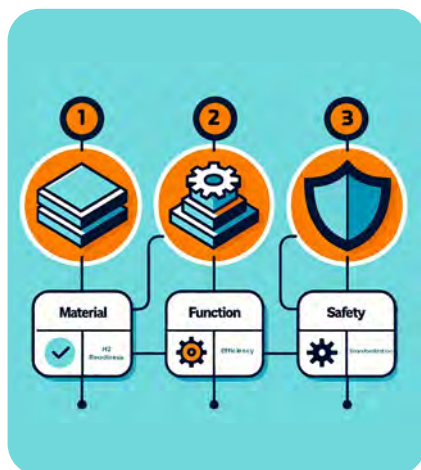


ในส่วนของแนวทางการลดการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในภาคพลังงานไฟฟ้า ภาคพลังงานความร้อนหรือภาคการขนส่ง จะเป็นรูปแบบการเผาไหม้เชื้อเพลิงไฮโดรเจน เนื่องจากโมเลกุลของไฮโดรเจน (H_2) ไม่มีโมเลกุลคาร์บอนอยู่เลย เมื่อเกิดการเผาไหม้กับอากาศแล้วจึงไม่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกิดขึ้น ซึ่งแตกต่างกับก๊าซธรรมชาติ (CH_4) ที่โมเลกุลมีคาร์บอนอยู่ ดังนั้นเมื่อเผาไหม้ก๊าซธรรมชาติกับอากาศแล้ว จะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกิดขึ้นเป็นผลตามมา





จากเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอน หน่วยงานภาครัฐโดยสำนักนโยบายและแผนพลังงานจึงได้กำหนดแนวทางที่จะผสมก๊าซไฮโดรเจน 5 เปอร์เซ็นต์ในก๊าซธรรมชาติใน ค.ศ. 2030 ไว้ในแผนพัฒนากำลังผลิตไฟฟ้าของประเทศไทย (Power Development Plan) หรือ PDP 2024 ทำให้ภาคอุตสาหกรรมจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมในการใช้เชื้อเพลิงผสมระหว่างก๊าซไฮโดรเจนและก๊าซธรรมชาติ เนื่องจากก๊าซไฮโดรเจนมีความแตกต่างกับก๊าซธรรมชาติทั้งขนาดโมเลกุล มวลโมเลกุล ค่าความร้อน ค่าดัชนีวอบบี (Wobbe Index) และปริมาณอากาศที่ใช้ในการเผาไหม้



ทั้งนี้ผลกระทบที่จะเกิดจากการใช้เชื้อเพลิงก๊าซผสมไฮโดรเจนกับก๊าซธรรมชาติต่อเครื่องจักรหรืออุปกรณ์ที่มีการใช้งานในภาคอุตสาหกรรมสามารถพิจารณาได้ใน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่

1) Material เนื่องจากก๊าซไฮโดรเจนมีขนาดโมเลกุลที่เล็ก จึงมีความสามารถแทรกตัวในเนื้อวัสดุได้ง่ายกว่าก๊าซธรรมชาติ ซึ่งอาจเกิดเป็นปรากฏการณ์ hydrogen embrittlement ดังนั้นจึงควรเลือกวัสดุให้เหมาะสมตามมาตรฐาน

2) Function เนื่องจากความแตกต่างของความหนาแน่น ความเร็วเปลวไฟ และค่าความร้อน จึงควรประเมินอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เช่น หัวเผา เครื่องมือตรวจวัด รวมไปถึงอัตราการไหลของทั้งเชื้อเพลิงและอากาศอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

3) Safety เนื่องด้วยในปัจจุบันยังไม่มีข้อกำหนดหรือมาตรฐานเฉพาะของการใช้ก๊าซไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงในภาคอุตสาหกรรมในประเทศไทย การดำเนินการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การใช้เชื้อเพลิงไฮโดรเจนจึงต้องอ้างอิงมาตรฐานอื่นๆ ในระดับสากลที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก

ทั้งนี้ยังรวมไปถึงพฤติกรรมการเผาไหม้ที่แตกต่างกัน จึงต้องมีการประเมินล่วงหน้าโดยผู้เชี่ยวชาญก่อนที่จะนำไปใช้จริง เพื่อให้การใช้เชื้อเพลิงผสมระหว่างก๊าซไฮโดรเจนและก๊าซธรรมชาติมีประสิทธิภาพสูงสุด และตอบสนองต่อเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนในภาคอุตสาหกรรมของประเทศ

ถึงแม้การใช้เชื้อเพลิงไฮโดรเจนจะช่วยลดการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาไหม้ได้ก็ตาม หากต้องการให้การใช้เชื้อเพลิงไฮโดรเจนเป็นพลังงานสะอาดอย่างสมบูรณ์แบบ เชื้อเพลิงไฮโดรเจนควรเป็นไฮโดรเจนสีเขียว (green hydrogen) ที่ผลิตจากพลังงานหมุนเวียนอย่างแสงอาทิตย์หรือพลังงานลม โดยไม่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิตด้วยเช่นกัน



รัฐกร กัมปนาทแสนยากร

ความยั่งยืนคือ
“เทรนด์
แห่งอนาคต”
ของธุรกิจ
พลังงานโลก



ท่ามกลางวิกฤตการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) รวมถึงประเด็นทางเศรษฐกิจ และสังคมที่กลายเป็นวาระสำคัญระดับโลก ทำให้องค์กร ภาคธุรกิจ และรัฐบาลทั่วโลก ต่างเร่งกำหนด มาตรการรับมือเพื่อให้ธุรกิจสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืน ภายใต้กฎระเบียบข้อบังคับใหม่ ๆ และความผันผวนทางธุรกิจ เช่นเดียวกับ ปตท. ในฐานะบริษัทพลังงานแห่งชาติของไทย ที่มีพันธกิจ ในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศ มุ่งดำเนินธุรกิจโดยใส่ใจดูแลด้านพลังงาน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เพื่อบรรเทาผลกระทบและโลกสู่ความยั่งยืนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทั้งหมดนี้ ต้องอาศัยการดำเนินกลยุทธ์ที่เฉียบคมและมองการณ์ไกล เราจึงขอพาคุณมาทำความรู้จักเบื้องหลัง แนวคิดและทิศทางของ ปตท. ผ่านบทสัมภาษณ์ คุณรัฐกร กับปณณก แสงนารอง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ความยั่งยืนองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) กับวิสัยทัศน์การบูรณาการหลักความยั่งยืนเพื่อบรรเทา องค์กรและสร้างโอกาสใหม่ทางธุรกิจ

เจาะแนวคิด 3C กลยุทธ์ การบริหารเพื่อผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

คงไม่ผิดหากจะกล่าวไว้ว่า ความ กระตือรือร้น ความมุ่งมั่น และพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เปรียบเสมือนดีเอ็นเอ ของคน ปตท. เช่นเดียวกับ คุณรัฐกร บุรุษรูปร่างสูงโปร่งที่มาพร้อมรอยยิ้มอบอุ่น ภายใต้แว่นตากรอบบางใส เขาเป็นผู้ที่ สังคมประสบความสำเร็จในธุรกิจปิโตรเลียม ขึ้นปลายของกลุ่ม ปตท. มายาวนานกว่า 27 ปี จนสุดท้ายกับบทบาทมือวางกลยุทธ์ ของบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ใน ตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ด้าน กลยุทธ์องค์กร ก่อนมาเข้ารับตำแหน่งรอง กรรมการผู้จัดการใหญ่เพื่อขับเคลื่อนเรื่อง ความยั่งยืนองค์กรของ ปตท. เมื่อปลายปี ที่ผ่านมานี้ (พ.ศ. 2567) สิ่งแรกที่เขาทำคือ การนำแนวคิด 3C: Clarity, Creativity, Collaboration มาใช้เพื่อบริหารงานและ บุคลากร ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศการทำงานที่ดี ตลอดจนสร้างความร่วมมือ ระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อ ร่วมกันขับเคลื่อนการดำเนินงาน ให้บรรลุ ตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ สูงสุด

“ยอมรับว่าตำแหน่งนี้มาพร้อมความ ตื่นเต้นและท้าทายความสามารถมาก ครับ ส่วนตัวผมคิดว่าความยั่งยืนเป็น หัวใจสำคัญขององค์กรและเป็นภารกิจ ที่สำคัญมาก สิ่งแรก ๆ ที่ผมทำคือวาง เป้าหมายที่ชัดเจนในการทำงาน เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของ ปตท. คือ “แข็งแกร่งร่วมกับสังคมไทย และ

สิ่งแรก ๆ ที่ผมทำคือวางเป้าหมายที่ชัดเจนในการทำงาน เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของ ปตท.

เติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน” เรามีการ วาง Roadmap และเป้าหมายร่วมกับ Stakeholders เพื่อเดินหน้าสู่เป้าหมาย Net Zero ในปี 2050 (พ.ศ. 2593) เราต้อง ไม่ใช่แค่ทำได้ แต่เราต้องทำให้ดี สามารถ สร้างผลตอบแทนทางธุรกิจที่เหมาะสม ให้กับบริษัทควบคู่กัน”

“C ตัวแรก Clarity คือการวางเป้าหมาย และทิศทางกลยุทธ์ที่ชัดเจน เพื่อเดินหน้าสู่ความเป็นผู้นำด้านพลังงานและความ ยั่งยืนระดับโลก ดังนั้นเราต้องสื่อสารให้ ชัดเจนทั้งภายในและภายนอกองค์กร ส่วน Creativity คือการทำงานด้วยความ คิดสร้างสรรค์คิดนอกกรอบและ Learning by Doing (เรียนรู้จากการลงมือทำ) เพื่อสร้างบรรยากาศในการทำงานที่ ส่งเสริมให้คนกล้าแสดงความคิดเห็น ในเชิงสร้างสรรค์ เมื่อเกิดปัญหาหรือ ข้อผิดพลาดก็หาทางแก้ไขร่วมกัน สุดท้าย คือ Collaboration ความร่วมมือในการ ทำงานของกลุ่มธุรกิจเครือ ปตท. พาร์ตเนอร์ และภาครัฐ เพื่อให้เกิดการ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด”

จาก 3C สู่ C³: แนวทางการ ขับเคลื่อน ESG บนความท้าทาย ของโลกยุคใหม่ (Modern World)

แม้แนวคิดเรื่อง “ESG” (Environmental, Social, Governance) จะถือกำเนิดขึ้นมา



ตั้งแต่ปี 2004 (พ.ศ. 2547) จากรายงาน ที่ชื่อ “Who Cares Wins” ภายใต้ ความร่วมมือระหว่างสถาบันการเงินกว่า 20 แห่งทั่วโลกและ United Nations Global Compact (UN Global Compact) กระทั่งกลายเป็นพันธกิจสำคัญในการ ดำเนินธุรกิจมาจนถึงปัจจุบัน แต่ในโลก ยุคใหม่ที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่าง รวดเร็วและซับซ้อน โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ (Millennials และ Gen Z) ที่ให้ความสำคัญ เรื่องสิ่งแวดล้อมและธรรมาภิบาลมากขึ้น ส่งผลให้กลยุทธ์ ESG เป็นโจทย์ที่ท้าทาย ในการที่จะก้าวสู่การเป็นองค์กรพลังงาน ชั้นนำระดับโลก

“จริง ๆ แล้วการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน ภายใต้กรอบ ESG ไม่ใช่แค่การปฏิบัติ ตามกฎระเบียบหรือกระแสสังคม แต่เป็น

หนึ่งในพันธกิจของ ปตท. มาโดยตลอด ซึ่งปัจจุบันเรากำลังขับเคลื่อนเรื่องการลดก๊าซเรือนกระจกควบคู่กับการลงทุนในธุรกิจใหม่ ๆ ตาม PTT Group Sustainability Framework ผ่านแนวทาง C³ นั่นคือ Climate Resilience Business หรือการปรับทิศทางการลงทุนสู่ธุรกิจพลังงานสะอาดและธุรกิจคาร์บอนต่ำในระยะยาว Carbon-Conscious Asset หรือลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากกระบวนการผลิตและการดำเนินงานต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม และ Coalition, Co-Creation and Collective Efforts for All ที่เป็นการประสานความร่วมมือกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศเพื่อสนับสนุนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกควบคู่กับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนและธุรกิจใหม่อย่างบูรณาการ เราไม่สามารถเติบโตเพียงลำพังได้ พาร์ทเนอร์และประเทศชาติต้องเติบโตไปพร้อมกัน นั่นคือหัวใจสำคัญของความยั่งยืน”

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ ปตท. ได้รับการจัดอันดับดัชนีความยั่งยืน DJSI (Dow Jones Sustainability Indices) ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2011 นับเป็นปีที่ 13 ติดต่อกัน

การมีเป้าหมายทำให้เรา
ออกแบบชีวิตในแบบ
ที่ต้องการได้ อีกอย่าง
ผมชอบเรียนรู้จาก
การอ่านหนังสือและ
ฟังพอดแคสต์เพื่อ
ศึกษาวิธีคิดจากคน
ที่ประสบความสำเร็จ
ทำให้เรามีแรงบันดาลใจ
นำมาปรับใช้ได้อย่าง
เหมาะสม



ซึ่งเป็นดัชนีที่ใช้ประเมินการดำเนินธุรกิจ
อย่างยั่งยืนในระดับสากล ครอบคลุม
ทั้งมิติ สิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล
(ESG) ซึ่งสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการ
ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนขององค์กร

“ปตท. ไม่ได้มุ่งเน้นแค่ผลกำไร แต่เราคำนึงถึงการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศ ควบคู่ไปกับการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยในระยะสั้นจนถึงระยะกลางจะมุ่งเน้นการสร้างความแข็งแกร่งให้กับธุรกิจต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ควบคู่กับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกผ่านโครงการเพิ่มประสิทธิภาพต่าง ๆ (Efficiency Improvement) ที่สามารถช่วยลดทั้งต้นทุนการผลิตและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนแสวงหา โอกาสในการพัฒนาขยายหรือพัฒนาธุรกิจใหม่ที่สอดคล้องกับทิศทาง Energy Transition เช่น ธุรกิจ Liquefied Natural Gas (LNG), Renewable Energy (RE) และการพัฒนาธุรกิจใหม่ด้าน Carbon Capture and Storage (CCS) และ Hydrogen ในอนาคต”

**เดินหน้าธุรกิจใหม่ : การเปลี่ยนผ่าน
พลังงานแห่งอนาคต**

ทว่าความยั่งยืนไม่อาจเกิดขึ้นได้ด้วย
การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพียง
อย่างเดียว แต่ยังรวมถึงการขับเคลื่อน

โครงสร้างพื้นฐานและธุรกิจด้านพลังงาน สะอาดและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนเศรษฐกิจคาร์บอนต่ำของประเทศในอนาคตปตท. จึงเดินหน้าขับเคลื่อนธุรกิจ CCS หรือโครงการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากภาคอุตสาหกรรม ภาคพลังงานและอื่น ๆ ควบคู่กับธุรกิจ Hydrogen เพื่อเป็นพลังงานทางเลือกสำหรับการเปลี่ยนผ่านไปสู่พลังงานสะอาดในอนาคต

“เราต้องเดินหน้าขับเคลื่อนเรื่อง Decarbonization (การลดการปล่อยคาร์บอน) เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมและส่งผลกระทบต่อภาวะโลกร้อน เพราะนอกจากจะต้องเตรียมพร้อมรับมือกับสภาวะอากาศที่แปรปรวนซึ่งกระทบต่อห่วงโซ่มูลค่า (Value Chain) ของธุรกิจ ในอนาคตจะมีกลไกการกำหนดราคาคาร์บอน (Carbon Pricing Mechanism) เพื่อบังคับให้เกิดการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างจริงจัง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งปัจจัยท้าทายที่เราต้องเตรียมความพร้อมด้านกลยุทธ์ให้ชัดเจน ขณะเดียวกันเราต้องเดินหน้าด้วยความรอบคอบและศึกษาอย่างถี่ถ้วน เพื่อให้มั่นใจว่าโครงการนี้จะประสบความสำเร็จและสร้างความยั่งยืนให้องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

การขับเคลื่อนองค์กรอย่างยั่งยืนควบคู่กับการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศไทยเป็นพันธกิจหลักของ ปตท. การมองหาโอกาสต่อยอดจากธุรกิจปิโตรเลียมและปิโตรเคมีไปสู่พลังงานสะอาดที่มีศักยภาพสูง และการพัฒนาธุรกิจ CCS และ Hydrogen เพื่อเป็นโซลูชันสำหรับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากภาคอุตสาหกรรม ภาคพลังงาน และอื่นๆ ในอนาคตจึงเป็นหนึ่งในกลยุทธ์หลักของ ปตท.

“วันนี้ปตท. กลับมา focus มากขึ้นในสิ่งที่เราเชี่ยวชาญ คือ ธุรกิจ Hydrocarbon เพื่อสร้างความมั่นคงด้านพลังงาน ด้วยราคาที่เหมาะสม และส่งเสริมการใช้พลังงานสะอาดควบคู่กันไป เราอยู่กับสิ่งที่เรถนัดและมีทรัพยากรบุคคลที่มีประสบการณ์ เพื่อให้ผู้ถือหุ้นและนักลงทุนมั่นใจว่าเราจะลงทุนได้อย่างเหมาะสมแบบมี Right to Play และ Attractiveness เพื่อสร้างการเติบโตอย่างต่อเนื่อง เรายังมีแผนลงทุนในเมกะโปรเจกต์ CCS และ Hydrogen ซึ่งเป็นทิศทางแห่งอนาคตที่เราจะขับเคลื่อนองค์กรไปข้างหน้า เราไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลใหม่ๆ ที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและลดต้นทุนการผลิต ที่สำคัญเรานำหลักปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices) ในระดับโลกมาเสริมความแข็งแกร่งในการดำเนินงาน ผมจึงอยากให้นักลงทุนมั่นใจว่าเราจะขับเคลื่อนองค์กรให้เดินหน้าอย่างยั่งยืน เพื่อให้ ปตท. เติบโตอยู่คู่กับประเทศไทยต่อไป”

Finding balance, one step at a time : อย่างก้าวแห่งความสมดุล

ดังคำกล่าวของ Stephen Covey ในหนังสือ The 7 Habits of Highly Effective People ที่ว่า “สิ่งสำคัญไม่ใช่การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่อยู่ในตารางเวลา แต่คือการจัดตารางเวลาตามลำดับความสำคัญของคุณ” คุณรัฐกรเป็นผู้ที่ชื่นชอบการอ่านหนังสือแนวฮาวทู เขาจึงจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ กระทั่งวางเป้าหมายชีวิตของตัวเองไว้อย่างน่าสนใจ

“คำว่า ‘สมดุล’ ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าคุณตั้งเป้าหมายชีวิตไว้อย่างไร สิ่งที่ผมทำเป็นประจำทุก ๆ ปี คือการกำหนดเป้าหมายของตนเองว่าต้องการบรรลุอะไรที่สำคัญ หรือการทำ ‘Personal OKRs’ (Objectives and Key Results) โดยเริ่มจากการวาง Objectives (วัตถุประสงค์) และ Key Results หรือผลลัพธ์ที่ใช้วัดความสำเร็จของ Objective นั้น ๆ ทั้งในเรื่องงาน เรื่องของตนเอง และเรื่องครอบครัว”

นอกจากนี้ เขายังมีแนวทางในการตั้ง Personal OKRs ที่ไม่ควรมีนเกิน 3 วัตถุประสงค์ เพื่อจะเป็นการ focus และทำให้เกิดได้จริง ไม่ว่าจะเป็นวัตถุประสงค์ในการทำงาน การพัฒนาตัวเอง หรือทางด้านสุขภาพ จนถึงการมีความสุขกับครอบครัว และในแต่ละวัตถุประสงค์ ควรจะมีผลลัพธ์ในการวัดไม่เกิน 3 ตัวชี้วัด ตัวอย่างเช่น หากเราตั้งวัตถุประสงค์ที่จะมีครอบครัวที่มีความสุข ตัววัดหนึ่งที่เขาเลือกคือ



การกำหนดให้มี Family trips ในแต่ละปี และจะต้องทำให้ได้ เป็นต้น

“การมีเป้าหมายทำให้เราออกแบบชีวิตในแบบที่ต้องการได้อีกอย่างผมชอบเรียนรู้จากการอ่านหนังสือและฟังพอดแคสต์ เพื่อศึกษาชีวิตจากคนที่ประสบความสำเร็จ ทำให้เรามีแรงบันดาลใจนำมาติดต่อกับทีมงาน และประยุกต์ใช้ในการทำงานกับองค์กรได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงคำแนะนำและไอเดียใหม่ ๆ จากครอบครัว เหมือนเป็นการเก็บสะสม inspiration ระหว่างทางในทุกวัน เช่นเดียวกับการใช้ชีวิตที่ส่งเสริมความยั่งยืนมากขึ้น เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดและไลฟ์สไตล์ให้สอดคล้องกับการทำงานเพื่อองค์กรและประเทศชาติครับ”

เพราะความยั่งยืนเริ่มต้นจากตัวเรา มุมมองของคุณรัฐกร กัมปนาทแสนยากร จึงเป็นบทพิสูจน์ว่า ปตท. ไม่ได้เป็นเพียงผู้นำด้านพลังงานของไทย แต่เป็นองค์กรที่มุ่งมั่นสร้างความยั่งยืนในทุกมิติ ตั้งแต่การวางรากฐานด้วยกลยุทธ์ ESG การบุกเบิกธุรกิจแห่งอนาคต จนถึงการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งยังให้ความสำคัญเรื่องทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการสร้าง “พลังงานที่ยั่งยืน เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของทุกคน” อย่างแท้จริง



รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2568



ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2568 เปรียบเทียบกับไตรมาส 4 ปี 2567

ในไตรมาส 1 ปี 2568 (1Q2568) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 700,223 ล้านบาท ลดลงจำนวน 24,150 ล้านบาท หรือร้อยละ 3.3 จากในไตรมาส 4 ปี 2567 (4Q2567) ที่จำนวน 724,373 ล้านบาท โดยหลักจากรายได้ของกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีก และกลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติที่ลดลงตามปริมาณขายที่ลดลง

ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงินและภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 93,527 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 236 ล้านบาท หรือร้อยละ 0.3 จากใน 4Q2567 ที่จำนวน 93,291 ล้านบาท โดยหลักจากรายได้ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น จากต้นทุนวัตถุดิบที่ขึ้นและส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบของกลุ่มโอเลฟินส์ที่ปรับเพิ่มขึ้น ขณะที่ธุรกิจการกลั่นลดลง จากกำไรขั้นต้นจากการกลั่น (Market GRM) ที่ปรับลดลง จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวลดลงเกือบทุกผลิตภัณฑ์และ Crude Premium ที่ปรับเพิ่มขึ้น แม้ว่าใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือประมาณ 1,500 ล้านบาท ขณะที่ใน 4Q2567 มีกำไรประมาณ 1,000 ล้านบาท นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นโดยหลักจากกำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรของน้ำมันอากาศยาน น้ำมันดีเซล และน้ำมันเบนซิน อย่างไรก็ตาม ผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมปรับลดลงจากปริมาณขายและราคาขายเฉลี่ยที่ปรับลดลง รวมถึงธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากรายได้โรงแยกก๊าซ มีกำไรขั้นต้นลดลง จากต้นทุนค่าเชื้อเพลิงที่ปรับเพิ่มขึ้นตามราคา Pool Gas ประกอบกับปริมาณขายลดลง แม้ว่าธุรกิจระบบท่อส่งก๊าซ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงที่ลดลง นอกจากนี้ ธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากราคาขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับค่าใช้จ่ายขายและบริหารปรับลดลง แม้ว่าต้นทุนก๊าซ ปรับเพิ่มขึ้นและปริมาณขายรวมปรับลดลง

ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 23,315 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 14,004 ล้านบาท หรือมากกว่าร้อยละ 100.0 จากใน 4Q2567 ที่จำนวน 9,311 ล้านบาท ตาม EBITDA ที่เพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น รวมทั้งมีกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น และขาดทุนจากตราสารอนุพันธ์ลดลง ประกอบกับใน 1Q2568 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 200 ล้านบาท โดยหลักจากส่วนแบ่งผลขาดทุนจากการด้อยค่าสุทธิกับการกลั่นรายการ

ด้วยค่าเงินลงทุนของบริษัท อูเบะ เคมิคอลส์ (เอเชีย) จำกัด (มหาชน) (UCHA) ของ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) ขณะที่ ใน 4Q2567 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 5,000 ล้านบาท โดยหลักจาก ประมาณการหนี้สินจากค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตของกลุ่มบริษัท Vencorex และบริษัท พีทีที อาซาฮิ เคมิคอล จำกัด (PTTAC) ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ประมาณ 2,200 ล้านบาท และค่าใช้จ่ายตอบแทนส่วนแบ่งกำไร สำหรับบริหารการลงทุนและสร้างมูลค่าเพิ่มของ บริษัท ปตท. โกลบอล แมนเนจเม้นท์ จำกัด (PTTGM) ประมาณ 2,200 ล้านบาท

ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2568 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2567

ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 700,223 ล้านบาท ลดลงจำนวน 82,056 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.5 จากในไตรมาส 1 ปี 2567 (1Q2567) ที่จำนวน 782,279 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศและ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น จากราคาขายที่ลดลงตามราคาน้ำมันในตลาดโลก นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีรายได้ จากการขายลดลงเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ ที่ปริมาณขายเฉลี่ยปรับลดลง โดยหลักจากกลุ่มลูกค้าโรงไฟฟ้า ที่ได้รับใบอนุญาตจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ (New Shippers) มีการนำเข้า LNG เพื่อใช้ในโรงไฟฟ้าของตนเองเพิ่มขึ้น ประกอบกับ ราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคา Pool Gas จากการรับรู้ผลกระทบของนโยบาย Single Pool ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2567 เป็นต้นมา นอกจากนี้ มีการปรับอัตราค่าบริการก๊าซฯ สำหรับผู้รับใบอนุญาตจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ ตามมติคณะกรรมการ กำกับกิจการพลังงาน (กกพ.) ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2567 แม้ว่าใน 1Q2567 จะมีการนำค่าปรับจากปริมาณที่ผู้ผลิต ก๊าซฯ ส่งได้ไม่ถึงปริมาณตามสัญญา (Shortfall) ของแหล่งก๊าซฯ ในอ่าวไทยจำนวน 4,300 ล้านบาท มาคำนวณเป็นส่วนลดราคา Pool Gas ตามคำสั่ง กกพ. นอกจากนี้ ราคาขายเฉลี่ยให้กลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับลดลงตามราคาอ้างอิง แม้ว่าธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้เพิ่มขึ้นจากปริมาณขายรวมที่ปรับเพิ่มขึ้นโดยหลักจากผลิตภัณฑ์ Ethane ภายหลังจากการปรับแผนการเดินเครื่อง ของโรงแยกก๊าซฯ (Optimization) แม้ว่าราคาขายโดยเฉลี่ยทรงตัว

ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 93,527 ล้านบาท ลดลง 25,190 ล้านบาท หรือร้อยละ 21.2 จากใน 1Q2567 ที่จำนวน 118,717 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง จาก Market GRM ที่ลดลง ประกอบกับ Crude Premium ที่ปรับเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิก่อนภาษี สุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือประมาณ 1,500 ล้านบาท ขณะที่ใน 1Q2567 มีกำไรประมาณ 2,600 ล้านบาท นอกจากนี้ ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากส่วนต่างราคาลิโธแกมกับวัตถุดิบของกลุ่มอะโรเมติกส์ที่ปรับตัว ลดลง อีกทั้งกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานลดลงจากราคาขายเฉลี่ยที่ลดลง และค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน ที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลงเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้น ลดลงจากต้นทุนขายที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก จากผลกระทบของการเริ่มคำนวณต้นทุนราคาก๊าซฯ ด้วยนโยบาย Single Pool ตั้งแต่ เดือนพฤษภาคม 2567 เป็นต้นมา แม้ว่าปริมาณขายรวมปรับเพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับผลการดำเนินงานของ บริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ ปรับลดลง โดยหลักจากบริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) เนื่องจากมีการลดสัดส่วนการถือหุ้น ในโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งที่ 2 (LMPT2) เป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2567

ใน 1Q2568 ปตท. และบริษัทย่อย มีกำไรสุทธิจำนวน 23,315 ล้านบาท ลดลง 5,653 ล้านบาท หรือร้อยละ 19.5 จากใน 1Q2567 ที่จำนวน 28,968 ล้านบาท จาก EBITDA ที่ลดลงตามกล่าวข้างต้น แม้ว่ากำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนเพิ่มขึ้น และขาดทุนจากตราสาร อนุพันธ์ลดลง ประกอบกับใน 1Q2568 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 200 ล้านบาท โดยหลักจากส่วนแบ่งผลขาดทุนจากการด้อยค่าสุทธิกับการกลับรายการด้อยค่าเงินลงทุนของ UCHA ของ IRPC ขณะที่ใน 1Q2567 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 4,600 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) ของ PTTGM

อัตราส่วนทางการเงิน 3 เดือนแรกของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	1Q2567	1Q2568
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำไร			
อัตราทำไรขั้นต้น	ร้อยละ	13.42	11.06
อัตราทำไรสุทธิ	ร้อยละ	5.18	4.54
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	1.01	0.81
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	9.90	8.51
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 67	31 มี.ค. 68
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.81	1.91
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.23	1.30
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.67	0.65

อัตราทำไรขั้นต้น

อัตราทำไรสุทธิ

อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย

กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรขั้นต้น หำร รายได้จากการขายและการให้บริการ

- กำไรสุทธิ หำร รายได้จากการขายและการให้บริการ

- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน

และภาษีเงินได้ (EBITDA) หำร ต้นทุนทางการเงิน

- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หำร จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอก
ในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง

อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว

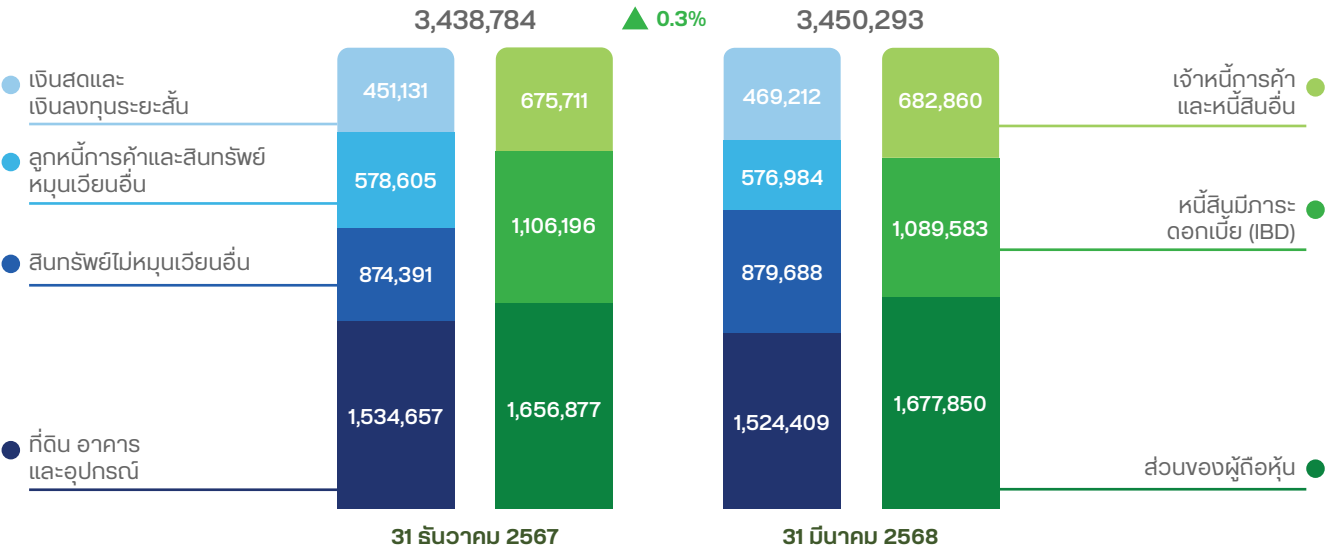
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

- สินทรัพย์หมุนเวียน หำร หนี้สินหมุนเวียน

- เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+
ลูกหนี้การค้า หำร หนี้สินหมุนเวียน

- หนี้สินที่มีการชำระดอกเบี้ย หำร ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

งบแสดงฐานะทางการเงิน ณ วันที่ 31 มีนาคม 2568 (หน่วย : ล้านบาท)

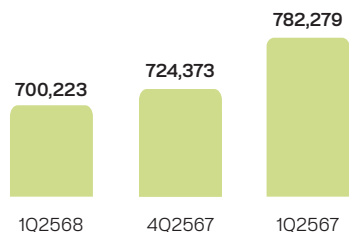


ผลประกอบการประจำไตรมาส 1 ปี 2568

รายได้

หน่วย : ล้านบาท

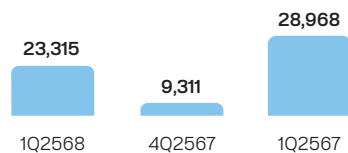
▼ QoQ : -3%
▼ YoY : -10%



กำไรสุทธิ

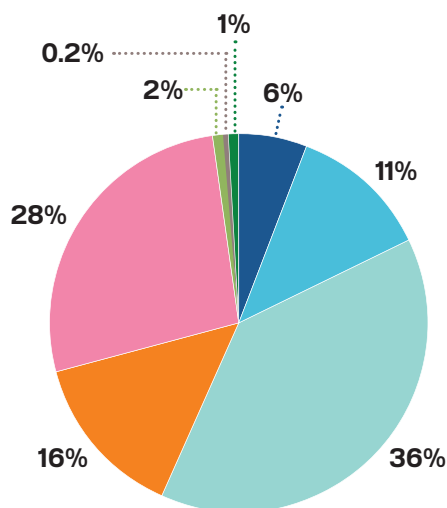
หน่วย : ล้านบาท

▲ QoQ : >100%
▼ YoY : -20%



ไตรมาส 1 ปี 2568 (หน่วย : ล้านบาท)

รายได้



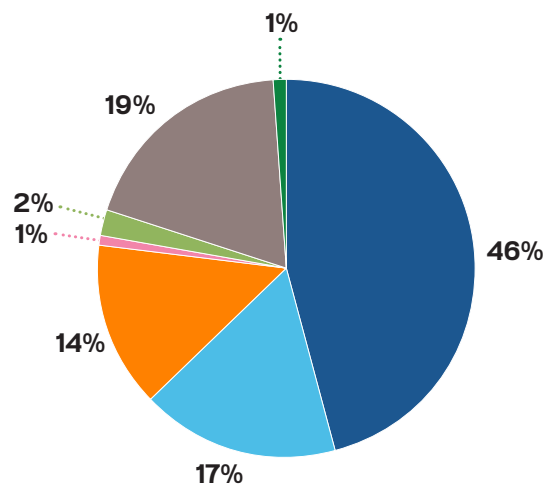
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

ของมันต้องมี?



หรือแค่โฆษณา ทำให้เราอยากได้

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาดามพันนี้)

ในยุคที่แทบทุกคนมีสมาร์ทโฟนเป็นของคู่กาย และโซเชียลมีเดียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เมื่อเราใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในสังคมออนไลน์ แบนนอนเราย่อมถูกแวดล้อมไปด้วยโฆษณาออนไลน์ที่ “เหมือนรู้ใจ” เราเสียเหลือเกิน บางครั้งยังไม่ทันคิดเลยว่าอยากจะซื้อของระบบก็แนะนำของน่าซื้อมาให้เรียบร้อย พร้อมโปรพิเศษเฉพาะเรา ส่งฟรี เก็บเงินปลายทาง จ่ายๆ คลิกเดียวจบ แสบสะดวกสบาย



ไม่น่าแปลกใจที่หลายคนเกิดภาวะเฟลและเป็นหนี้ไม่รู้ตัว หรือรู้สึกว้าว เดือนนี้เงินหายไปไหนหมด ทั้งที่ไม่ได้ใช้จ่ายเงินก้อนใหญ่กับอะไรเลย แต่กลับมีของเล็กๆ น้อยๆ เต็มบ้านไปหมด แบบที่ถ้าให้ย้อนกลับไปดูตอนคลิกซื้อ อาจนึกไม่ออกด้วยซ้ำว่าทำไมถึงได้กดซื้อ หรือทำไม “ต้องมี” คำถามสำคัญจึงไม่ใช่แค่ว่าเราซื้ออะไร แต่คือ “ทำไมเราถึงซื้อ?”

เมื่อโฆษณาฉลาดขึ้น แต่เราไม่ได้ฉลาดขึ้นตาม

อัลกอริทึมเบื้องหลังแพลตฟอร์มต่าง ๆ ไม่ได้แค่ “ขายของ” แต่ “ขายความรู้สึก” โฆษณาที่เราเห็นไม่ได้สุ่มมาแบบบังเอิญ แต่มาจากพฤติกรรมกรรมการเรีรช การกดไลก์ โพสต์ หรือแม้แต่สิ่งที่เราพูดในชีวิตประจำวัน โฆษณาสามารถสะกิดอารมณ์ของเราได้อย่างแม่นยำ เช่น ความอยากได้ ความกลัวตกเทรนด์ หรือแม้แต่ความเหงา และเมื่อเราคลิกซื้อ เราจะได้รับโดพามีน ซึ่งเป็นสารเคมีในสมองที่ให้ความรู้สึกดี เป็นรางวัลทางจิตใจในทันที แต่พอความรู้สึกนั้นจางลง เราก็กลับเข้าสู่วังวนเดิม ๆ เริ่มไถหน้าจอกอีกครั้งเพื่อหาซื้ออะไรบางอย่างเพิ่มให้ได้ความรู้สึกดีแบบเดิมกลับมา

แนวคิดนี้ถูกเรียกว่า “Dopamine Spending” การใช้จ่ายที่ขับเคลื่อนด้วยอารมณ์มากกว่าความจำเป็นจริง ๆ ซึ่งเป็นกับดักที่ทำให้เงินไหลออกจากกระเป๋าอย่างไม่รู้ตัว

ใช้จ่ายเงินอย่างมีสติ ไม่ใช่เพราะถูกกระตุ้น

สิ่งที่น่ากังวลไม่ใช่การซื้อของ แต่คือการซื้อโดยไม่รู้ตัว เราจึงจำเป็นต้องกลับมาฝึกสติทางการเงินให้มากขึ้น

1. ตั้งคำถามก่อนจ่ายเงิน : ทุกครั้งก่อนกดสั่งของ ลองหยุดคิดสักนิดว่า เราต้องการมันจริง ๆ หรือเปล่า หรือแค่รู้สึกอยากได้เพราะเห็นคนอื่นมี

2. ใช้เทคนิครอ 24 ชั่วโมง : หากยังลังเลว่าจะซื้อหรือไม่ซื้อ ลองใช้กฎ 24 ชั่วโมง นั่นคือเก็บสินค้าไว้ในตะกร้าแล้วรอ 1 วันก่อนตัดสินใจอีกครั้ง ถ้าผ่านไปแล้วยังรู้สึก “ต้องมี” ค่อยว่ากัน

3. ตั้งงบซื้อของให้ชัดเจน : เราไม่จำเป็นต้องตัดสินใจซื้อทุกอย่างไปทั้งหมด ก็ได้แต่ควรกำหนดงบที่สามารถใช้จ่ายได้เพื่อความสุขเล็ก ๆ โดยไม่กระทบกับเป้าหมายการเงินอื่น ๆ ที่สำคัญ



กลับมารู้จักตัวเอง ไม่เปรียบเทียบ กับใคร แล้วเลือกใช้เงินตามใจแท้ ๆ

อีกสิ่งหนึ่งที่ควรฝึกไปพร้อมกับ การมีสติเรื่องการใช้จ่ายคือ การรู้จักตัวเอง ให้ชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่เราชอบจริง ๆ ไม่ใช่แค่ความชอบที่ถูกสร้างขึ้นจากการเปรียบเทียบกับชีวิตของคนอื่นในโซเชียลมีเดีย บางครั้งเราซื้อของที่ไม่จำเป็นเพียงเพราะอยากรู้สึกว่าไม่ตกเทรนด์ หรืออยากได้ชีวิตเหมือนที่เห็นในคลิปของคนอื่น แต่เมื่อซื้อมาแล้วก็ไม่ได้รู้สึกเติมเต็มสักเท่าไร

เราควรให้เวลาตัวเองในการค้นหาคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่เราเลือกเก็บเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เครื่องใช้ หรือกิจกรรมใด ๆ และอาจตั้งกฎส่วนตัวง่าย ๆ เพื่อควบคุมพฤติกรรมซื้อ เช่น หากจะซื้อของเข้าบ้านหนึ่งชิ้นก็ต้องเอาของเก่าออกหนึ่งชิ้น วิธีนี้จะช่วยให้เราสามารถรักษาพื้นที่ในบ้านให้เป็นระเบียบ และฝึกให้เราเลือกของที่จะซื้อด้วยความใส่ใจมากขึ้น

การซื้อของไม่ใช่เรื่องผิด...ถ้าเรารู้สึกคุ้มค่า

สิ่งที่ผู้เขียนอยากชวนให้คิดคือ ไม่ใช่ห้ามใช้เงิน แต่คือการใช้เงินด้วยความรู้ตัวมากขึ้น เพราะทุกการใช้นั้นคือ

การเลือก บางครั้งเรากำลังเลือกความรู้สึกดีชั่วคราว แทนที่จะเลือกความสุขจากเป้าหมายที่สำคัญกว่าในระยะยาว ลองคิดง่าย ๆ ว่า หากเราสามารถหยุดซื้อของที่ไม่จำเป็นเพียงเดือนละ 3-4 รายการ และนำเงินเหล่านั้นไปลงทุนในกองทุนตราสารหนี้ หรือออมไว้ในบัญชีเงินสำรองฉุกเฉิน ภายในระยะเวลาเพียงไม่กี่ปี เราอาจมีเงินก้อนเล็ก ๆ ที่กลายเป็นเครื่องมือสร้างความมั่นคงในอนาคต หรือพาเราไปสู่เป้าหมายทางการเงินที่เราต้องการก็เป็นได้

ของมันต้องมีหรือเปล่า? ไม่มีใครตอบแทนเราได้ คำตอบขึ้นอยู่กับว่าเรากำลังซื้อสิ่งของ...หรือซื้อความรู้สึกบางอย่างที่ยังไม่ถูกเติมเต็ม

ดังนั้น การตัดสินใจก่อนกดซื้อ อาจเป็นการลงทุนทางใจที่ให้ผลตอบแทนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิตก็เป็นได้



กทม. บังคับใช้ กฎหมายใหม่

คุมเข้มเลี้ยงหมา-แมว

เรื่องนี้เจ้าของสุนัขและแมวต้องรู้! กรุงเทพมหานคร ประกาศใช้ข้อบัญญัติควบคุมการเลี้ยงสัตว์ พ.ศ. 2567 เจ้าของสุนัขและแมวต้องจดทะเบียนภายในกำหนด ใช้สายจูงเสมอ และเลี้ยงตามขนาดพื้นที่ที่อยู่อาศัย หากฝ่าฝืนอาจโดนโทษตามกฎหมาย ให้มีผลบังคับใช้วันที่ 10 มกราคม 2569 เป็นต้นไป

เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2568 ได้มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา โดยกรุงเทพมหานคร (กทม.) ประกาศใช้ข้อบัญญัติควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ พ.ศ. 2567 เป็นข้อบัญญัติใหม่ของ กทม. ที่มุ่งให้ความสำคัญด้านความปลอดภัยของทั้งคนและสัตว์ สาระสำคัญตามข้อบัญญัติฉบับใหม่นี้สรุปให้เข้าใจง่ายก็คือ เป็นการจำกัดจำนวนสัตว์เลี้ยงตามขนาดพื้นที่สำหรับการเลี้ยงสุนัขและแมว เจ้าของสุนัขและแมวมีหน้าที่นำไปรับรองไปจดทะเบียน ณ สถานที่ที่กรุงเทพมหานคร กำหนด ภายใน 120 วัน นับแต่วันที่สัตว์เกิด หรือภายใน 30 วัน นับแต่วันที่นำสัตว์มาเลี้ยงในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีกำหนดจำนวนการเลี้ยงสุนัขและแมวไว้ดังนี้

- ห้องเช่าหรืออาคารชุด (คอนโดมิเนียม) ขนาด 20-80 ตารางเมตร เลี้ยงได้ 1 ตัว
- ห้องเช่าหรืออาคารชุด (คอนโดมิเนียม) ขนาด 80 ตารางเมตรขึ้นไป เลี้ยงได้ไม่เกิน 2 ตัว
- เนื้อที่ดิน ไม่เกิน 20 ตารางวา เลี้ยงได้ 2 ตัว
- เนื้อที่ดิน ไม่เกิน 50 ตารางวา เลี้ยงได้ 3 ตัว
- เนื้อที่ดิน ไม่เกิน 100 ตารางวา เลี้ยงได้ 4 ตัว
- เนื้อที่ดิน 100 ตารางวาขึ้นไป เลี้ยงได้ไม่เกิน 6 ตัว



1. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดใหญ่ เช่น โค กระบือ ม้า กวาง เลี้ยงได้ไม่เกิน 1 ตัว ต่อพื้นที่ 50 ตารางวา
2. สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดเล็ก เช่น แพะ แกะ สุกร ม้าแคระ เลี้ยงได้ไม่เกิน 3 ตัว ต่อพื้นที่ 50 ตารางวา
3. สัตว์ปีก แบ่งเป็น ไก่ เป็ด ห่าน เลี้ยงได้ไม่เกิน 1 ตัว ต่อพื้นที่ 4 ตารางเมตร ส่วนนกขนาดใหญ่ เช่น นกกระจอกเทศ เลี้ยงได้ไม่เกิน 1 ตัว ต่อพื้นที่ 50 ตารางเมตร และนกขนาดเล็ก เลี้ยงได้ไม่เกิน 5 ตัว ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร

นอกจากนี้ยังห้ามเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ที่ต้องควบคุมในที่หรือทางสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร ยกเว้นกรณี

1. เพื่อรักษาโรคเจ็บป่วยหรือสร้างเสริมภูมิคุ้มกันของสัตว์
2. เพื่อกิจกรรมใด ๆ ที่กรุงเทพมหานคร ประกาศกำหนด
3. เพื่อการย้ายถิ่นที่อยู่ของเจ้าของสัตว์
4. การเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ของทางราชการ และการปล่อยเพื่อการกุศลหรือจาริตประโยชน์

เมื่อพาสุนัขหรือแมวออกนอกบ้าน หรือสถานที่เลี้ยง ต้องใช้สายจูงที่แข็งแรง ตลอดเวลา หรือใช้กระเป๋าคอก กรง หรืออุปกรณ์อื่นที่เหมาะสม ห้ามปล่อยให้รบกวนผู้อื่น และเจ้าของหรือผู้เลี้ยงต้องเก็บอุจจาระสัตว์ในที่สาธารณะทุกครั้ง สำหรับสุนัขควบคุมพิเศษ พันธุ์อันตราย สุนัขที่มีประวัติทำร้ายคนหรือพยายามทำร้ายคน เช่น พิทบูลล์, ร็อตไวเลอร์ ฯลฯ ต้องใช้อุปกรณ์ครอบปาก ใช้สายจูงที่มั่นคงแข็งแรงและจับสายจูงห่างจากคอสุนัขไม่เกิน 50 เซนติเมตรตลอดเวลา นอกจากนี้ยังกำหนดไปถึงสัตว์ประเภทอื่น ๆ ดังนี้



ทั้งนี้ ก่อนที่ข้อบัญญัติดังกล่าวจะมีผลบังคับใช้ ขอให้เจ้าของสัตว์เลี้ยงหรือผู้อยากเลี้ยงสัตว์ได้เตรียมความพร้อม โดยศึกษารายละเอียดของข้อบัญญัติให้เข้าใจ เพราะหากไม่ปฏิบัติตามหรือฝ่าฝืน อาจได้รับโทษตามกฎหมาย ซึ่งระวางโทษปรับไม่เกิน 25,000 บาท เจ้าของสัตว์เลี้ยงสามารถนำสุนัขและแมวไปรับการฝังไมโครชิป ฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้า และผ่าตัดทำหมันได้ที่ฟรีที่คลินิกสัตว์แพทย์ของกรุงเทพมหานคร ทั้ง 8 แห่ง ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

คลินิกสัตวแพทย์ กรุงเทพมหานคร

1. กลุ่มควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า
ก.มิตรมิตร เติบโตแดง โทร. 0 2248 7417
2. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 1 สัระยา
เขตบางรัก โทร. 0 2236 4055 ต่อ 213
3. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 2 มินบุรี
เขตมีนบุรี โทร. 0 2914 5822
4. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 3
วัดธาตุทอง เขตวัฒนา โทร. 0 2392 9278
5. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 4 บางเขน
เขตจตุจักร โทร. 0 2579 1342
6. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 5
วัดหงส์รัตนาราม เขตบางกอกใหญ่
โทร. 0 2472 5895 ต่อ 109
7. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 6
ช่วง บุษเบตร เขตจอนทอง
โทร. 0 2476 6493 ต่อ 1104
8. คลินิกสัตวแพทย์ กทม. 7
บางกอกน้อย เขตบางกอกน้อย
โทร. 0 2411 2432





FlashBot Arm

พนักงานโรงแรมสุดไฮเทค

เปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวพักผ่อนในโรงแรมที่มีหุ่นยนต์อัจฉริยะติดล้อ สามารถเคลื่อนที่และใช้แขนกล 2 ข้างช่วยอำนวยความสะดวกได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ว่าจะกดปุ่มลิฟต์ ใช้คีย์การ์ด หรือถือของ พัฒนาโดย Pudu Robotics บริษัทเทคโนโลยีผลิตหุ่นยนต์บริการเชิงพาณิชย์ระดับโลกของจีน หุ่นยนต์ Flashbot Arm นี้ได้รวมเอาความสามารถในการจัดการขั้นสูงที่มีความซับซ้อนเข้ากับคุณสมบัติการจัดส่งอัตโนมัติในอาคาร บวกกับแขนกลเนกประสงค์ที่มีระยะการทำงานของแขนสูงสุด 2 เมตร ทำให้สามารถทำหน้าที่ได้เสมือนพนักงานโรงแรม ทั้งต้อนรับแขก ส่งมอบกุญแจ ดูแลรับกระเป๋า และเดินส่งถึงห้องพัก ตลอดจนงานบริการต่าง ๆ เช่น การเสิร์ฟอาหาร การส่งของ รวมถึงการโต้ตอบกับลูกค้าผ่านจอแสดงผลแบบสัมผัสขนาด 10.1 นิ้ว โดยใช้เทคโนโลยี VSLAM และเซนเซอร์วัดระยะ LIDAR SLAM สร้างแผนที่สภาพแวดล้อมสามมิติที่มีความแม่นยำ นำทางหลบหลีกสิ่งกีดขวางแบบเรียลไทม์ ทั้งยังใช้โมเดลภาษาขนาดใหญ่ (LLMs) และ AI รับรู้คำสั่งเสียง ทำทาง หรือการแสดงออกทางสีหน้า ซึ่งสามารถวิเคราะห์คำขอ แยกโครงสร้างงาน ประสานการดำเนินงานกับหุ่นยนต์อื่น ๆ และโต้ตอบกับมนุษย์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

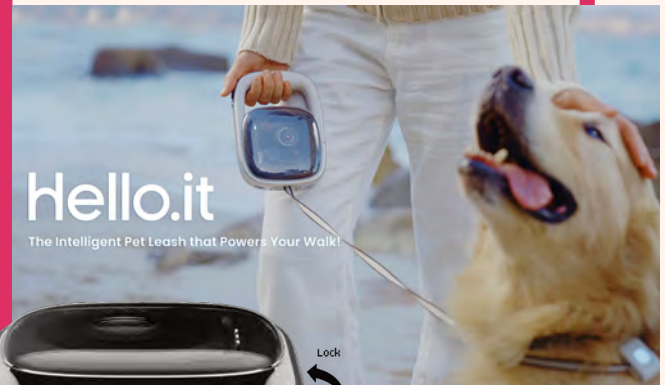


<https://www.yankodesign.com> <https://botsanddrones.uk>
<https://www.foxnews.com>



สายจูงสุนัข

อัจฉริยะ



การเดินเล่นกับสุนัขจะเป็นเรื่องง่ายและสะดวกสบายมากขึ้น ด้วยสายจูงอิเล็กทรอนิกส์รุ่น T1 ผลิตโดย Hello.it บริษัทพัฒนานวัตกรรมเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งจะช่วยให้มั่นใจความปลอดภัยของสัตว์เลี้ยงได้มากกว่าการใช้สายจูงปกติ เพราะมีระบบเบรกฉุกเฉินที่สามารถล็อกอัตโนมัติทันทีที่จับสัญญาณได้ว่าสุนัขกำลังจะพุ่งตัววิ่ง หรือกระชากสายจูงออกไปไล่จับแมวกกลางถนนแบบไม่ทันตั้งตัว สายจูงพอลิเอสเตอร์อัจฉริยะได้รับการออกแบบป้องกันการไม่บิดตัวภายในอุปกรณ์ และสามารถขยายความยาวได้ถึง 11.5 ฟุต หรือ 3.5 เมตร รองรับน้ำหนักได้สูงสุด 35 กิโลกรัม ซึ่งการใช้งานสามารถบิดได้ 90 องศา หรือกดปุ่มบนที่จับเพื่อล็อกสายจูง ขณะที่เดินเล่นสายจูงซึ่งถูกดึงไปมา จะทำให้เกิดพลังงานชาร์จตัวเองอัตโนมัติเพื่อเติมแบตเตอรี่ขนาด 1,800 มิลลิแอมป์ มีไฟ LED บนที่จับและแสงไล่กับปลอกคอช่วยส่องสว่างเส้นทางยามค่ำคืนได้สูงสุด 3.3 เมตร นอกจากนี้ยังสามารถติดตั้งอุปกรณ์เสริมขนาดเล็กหนีบเข้ากับปลอกคอให้สุนัขเบา ๆ เพื่อช่วยเบี่ยงเบนความสนใจหรือขัดจังหวะการเห่าของสุนัขได้



<https://newatlas.com> <https://hellodotit.com>
<https://www.kickstarter.com>



- <https://www.designboom.com>
- <https://www.archdaily.com>
- <https://www.archipanic.com>



คบเพลิงโอลิมปิก ฤดูหนาวรักโลก

นับถอยหลังสู่การแข่งขันมหกรรมกีฬโอลิมปิกฤดูหนาว Milano Cortina 2026 และพาราลิมปิกที่นครมิลาน ประเทศอิตาลีใน ค.ศ. 2026 ซึ่งสตูดิโอ Carlo Ratti Associati ได้เปิดตัวคบเพลิงที่สามารถใช้ซ้ำได้ ดีไซน์โดดเด่นด้วยพื้นผิวอันเงาแวบซึ่งจะสะท้อนแสงและเปลี่ยนสีไปตามแสงที่ตกกระทบ ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากภูมิทัศน์ธรรมชาติของประเทศอิตาลี และสะท้อนแนวคิดความเคลื่อนไหวบนความเปลี่ยนแปลงในโทนสีฟ้าอมเขียวหรือ Shades of Sky สำหรับการแข่งขันกีฬโอลิมปิก ส่วนคบเพลิงสำหรับพาราลิมปิกใช้เฉดสีทองแดงที่เรียกว่า Mountains of Light ตอกย้ำความแข็งแกร่งของนักกีฬารพาราลิมปิก การสร้างสรรค์ผลงานคบเพลิงนี้ทำอย่างพิถีพิถันโดยยึดคอนเซปต์ Essential เชื่อมโยงการใช้วัสดุรีไซเคิล อะลูมิเนียมและโลหะผสมทองเหลือง พอลิเมอร์จากชีวภาพ และเชื้อเพลิงพลังงาน Bio-LPG จากของเสีย เช่น น้ำมันพืชใช้แล้ว ไขมันสัตว์ ผลพลอยได้จากอุตสาหกรรมการเกษตร สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ถึง 10 ครั้ง ด้วยความตั้งใจจะลดจำนวนคบเพลิงที่ต้องใช้และของเสียจากวัสดุต่าง ๆ ทั้งยังออกแบบด้ามจับ (ไม่รวมเชื้อเพลิง) ให้น้ำหนักเบาประมาณ 1,060 กรัม เพื่อช่วยลดความเมื่อยล้าของผู้ถือคบเพลิงด้วย



สถานีรถไฟพิมพ์สามมิติ ก่อสร้างเร็วที่สุดในโลก

การขาดแคลนแรงงานในอุตสาหกรรมก่อสร้างของญี่ปุ่นไม่ใช่ปัญหาสำหรับการสร้างสถานีรถไฟใหม่ทดแทนอาคารหลังเดิมที่ใช้งานมานานกว่า 75 ปี ด้วยเทคโนโลยีการพิมพ์สามมิติที่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายต้นทุนการผลิต ลดการใช้แรงงานคน และเพิ่มประสิทธิภาพความแม่นยำสำหรับโครงสร้างซับซ้อนให้สำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ล่าสุด Serendix สตาร์ทอัพจากเมืองโอซากะ, Neuob สตูดิโอสถาปัตย์กรรมญี่ปุ่น และ JR West Japan Group ได้จับมือกันสร้างอาคารผู้โดยสารขนาดพื้นที่ 10 ตารางเมตร ความกว้าง 6.3 เมตร ลึก 2.1 เมตร หลังคาโค้งสูง 2.6 เมตรที่สถานีรถไฟฮาตัสชิมะ (Hatsushima) เมืองอาริดะ (Arida) จังหวัดวากายามะ (Wakayama) ประเทศญี่ปุ่น ด้วยการพิมพ์ชิ้นส่วนโครงสร้างของสถานี ได้แก่ หลังคา พื้น ผนังด้านข้าง และผนังด้านหลังใช้เวลาประมาณ 7 วันในโรงงาน ก่อนส่งไปยังไซต์งานและประกอบชิ้นส่วนต่าง ๆ สำเร็จในเวลาเพียง 6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นช่วงเวลาระหว่างรถไฟเที่ยวสุดท้ายตอนกลางคืนและเที่ยวแรกของเช้าวันรุ่งขึ้น เพื่อให้การปรับปรุงสถานีไม่รบกวนการใช้บริการรถไฟในเวลาปกติ นอกจากนี้การใช้เครื่องพิมพ์ผนังแต่ละชั้นยังสามารถพิมพ์ลวดลายตกแต่งได้ ซึ่งผนังด้านหลังของสถานีได้ออกแบบเป็นภาพลัคนาและปลาที่มีชื่อเสียงในเมืองอาริดะ



- <https://www.dezeen.com>
- <https://www.fastcompany.com>



แปลงโฉมโบสถ์ 100 ปี เป็นสระว่ายน้ำ

โบสถ์ St. Francis of Assisi อายุกว่า 100 ปี ในเมืองเฮร์เลน (Heerlen) ซึ่งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศเนเธอร์แลนด์ถูกพลิกโฉมให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้งหลังจากยุติการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่ ค.ศ. 2023 เมื่อสตูดิโอออกแบบสถาปัตยกรรมประเทศเนเธอร์แลนด์ MVRDV และ Zecc Architecten เกิดไอเดียบรรเจิดเปลี่ยนโบสถ์ให้กลายเป็นสระว่ายน้ำสาธารณะ โดยยังคงฟังก์ชันการใช้งานเพื่อประโยชน์ของสังคม ร่วมกับการรักษาลักษณะทางประวัติศาสตร์ของอนุสรณ์สถาน เช่น ม้านั่งในโบสถ์ก็ดัดแปลงเป็นที่นั่งล้อมรอบสระว่ายน้ำสำหรับผู้ชมหรือเจ้าหน้าที่นั่งดูแลความปลอดภัย รวมถึงออกแบบให้พื้นที่สามารถปรับระดับยกขึ้นได้ทั้งหมดและซ่อนสระว่ายน้ำไว้ด้านล่าง ให้ความรู้สึกเหมือนกำลังเดินอยู่บนน้ำภายในโบสถ์ นอกจากนี้ยังใช้เป็นห้องจัดกิจกรรมหรืองานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ ได้ ส่วนทางเดินเดิมของโบสถ์จะมีหน้าต่างในช่องเปิดโค้ง นำไปสู่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและร้านค้าแพทที่อยู่ด้านหลังผนังกระจกซึ่งสามารถมองเห็นสระว่ายน้ำได้ มีการเพิ่มฉนวนกันความร้อนภายนอกหลังคาโบสถ์ เพื่อยังคงมุมมองวิวดอกไม้ภายในเดิม พร้อมแสงสว่างเหนือสระว่ายน้ำจากโคมไฟโบสถ์ และภาพสะท้อนของกระจกสีหรือลวดลายโมเสกอันงดงาม



→ <https://www.dezeen.com> <https://www.archpaper.com>
<https://www.globalconstructionreview.com>



พิพิธภัณฑ์ กลางป่าฮังการี

บริษัทสถาปนิกจากประเทศเดนมาร์ก Bjarke Ingels Group หรือ BIG ได้รับเลือกให้ออกแบบพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ธรรมชาติแห่งใหม่ขนาด 23,000 ตารางเมตร ในประเทศฮังการีที่เมืองเดเบเรเซน (Debrecen) ท่ามกลางป่าใหญ่นอกแอร์เดอ (Nagyerdő) ซึ่งกระทรวงวัฒนธรรมและนวัตกรรมของฮังการีต้องการให้มาแทนที่พิพิธภัณฑ์ซึ่งมีอยู่ในกรุงบูดาเปสต์ (Budapest) เพื่อสร้างให้เมืองเดเบเรเซนเป็นศูนย์กลางการศึกษาและวัฒนธรรมระดับภูมิภาคภายใน ค.ศ. 2030 โดย BIG ทำงานร่วมกับ Vikár és Lukács Építés Stúdió, Museum Studio และ TYPSPA พัฒนาอาคารหลักด้วยไม้จำนวนมากให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ประกอบด้วยห้องโถงนิทรรศการถาวร นิทรรศการชั่วคราว สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการศึกษาและการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ การจัดเวิร์กช็อป ห้องปฏิบัติการวิจัย ห้องสมุด และร้านอาหารที่มองเห็นทิวทัศน์ของป่ารวมถึงพื้นที่พักผ่อนสาธารณะ มีการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ผลิตไฟฟ้าทั้งยังรวมพืชพันธุ์ต่าง ๆ เข้ากับการตกแต่งภายในอาคารและพื้นที่ความหลากหลายทางชีวภาพรวมกับการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม



→ <https://www.globalconstructionreview.com>
<https://divisare.com/projects>



ไขข้อสงสัย

ก๊าซธรรมชาติ

มาจากไหน? เป็นพลังงานอะไรได้บ้าง?



GREEN AI

ทางเลือกใหม่ของโลก เมื่อ AI กำลังทำให้โลกร้อน!

เรื่อง : ดร.ปาริชาติ สพิพันธุ์

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เป็นสิ่งใกล้ตัวเราทุกคนแล้ว และ AI ก็ถูกพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่หลายคนอาจนึกไม่ถึงว่าการพัฒนาและการใช้งาน AI นั้นมีส่วนทำให้โลกร้อนซึ่งไม่ใช่คำกล่าวเกินจริงหรือความเข้าใจผิด เพราะข้อมูลจากองค์กรชั้นนำของโลกต่างยืนยันถึงผลกระทบที่ AI มีต่อสิ่งแวดล้อมทั้งด้านการใช้พลังงานและการใช้น้ำที่เพิ่มขึ้น...แล้วอะไรจะเป็นทางออกซึ่งมาลดผลกระทบในเรื่องนี้ได้

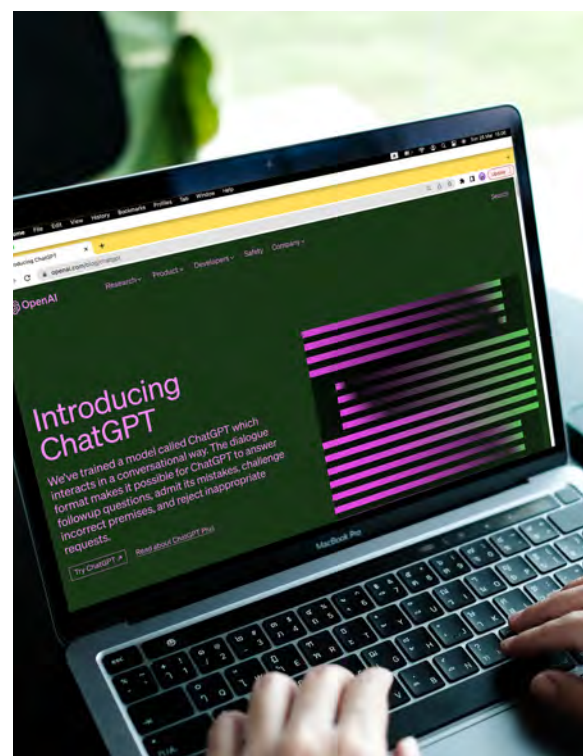
AI ทำให้โลกร้อนอย่างไร?

ท่านผู้อ่านอาจกำลังสงสัยว่า AI เกี่ยวข้องกับภาวะโลกร้อนได้อย่างไร คำตอบอยู่ที่เบื้องหลังของการพัฒนาและการใช้งาน AI ซึ่งต้องอาศัยการประมวลผลข้อมูลในปริมาณมหาศาล และกระบวนการนี้ต้องใช้พลังงานไฟฟ้าอย่างมาก โดยเฉพาะในขั้นตอน “การฝึกสอนโมเดล” (model training) ที่คอมพิวเตอร์ต้องทำการคำนวณซ้ำ ๆ หลายรอบ ยิ่งโมเดลมีขนาดใหญ่อย่าง LLM (large language model) เช่น GPT-4 หรือโมเดลคล้าย ๆ กัน ก็ยิ่งต้องใช้พลังงานมากขึ้น ส่งผลให้ data center ที่รองรับการประมวลผลเหล่านี้

ต้องทำงานหนักและใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้นมหาศาล ซึ่งจะนำไปสู่การปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่มากขึ้นตามไปด้วย และนี่ก็คือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โลกร้อน

ตัวอย่างผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงแล้วในโลก เช่น

รายงานของ Google ระบุว่า ระหว่าง ค.ศ. 2019-2023 บริษัทปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพิ่มขึ้นถึง 48 เปอร์เซ็นต์ โดยมีสาเหตุหลักมาจาก data center และ AI ส่วน Microsoft เองก็ยอมรับว่าการขยายตัวของ AI ทำให้การใช้พลังงานของ data center เพิ่มขึ้นจนกระทบต่อเป้าหมายคาร์บอนสุทธิเป็นศูนย์ใน ค.ศ. 2030 ของ Microsoft และยังมีรายงาน



จาก International Energy Agency (IEA) ที่คาดว่า ภายใน ค.ศ. 2026 การใช้พลังงานของ data center ทั่วโลกอาจเพิ่มขึ้นเป็นกว่า 1,000 TWh ซึ่งเทียบเท่ากับการใช้ไฟฟ้าทั้งประเทศญี่ปุ่น ในขณะที่ SemiAnalysis คาดว่าใน ค.ศ. 2030 AI จะทำให้ data center ใช้ไฟถึง 4.5 เปอร์เซ็นต์ของการผลิตพลังงานโลก

นอกจากนี้ IEA ยังเคยประเมินว่า การค้นหาบน search engine ทั่วไปใช้พลังงานเฉลี่ยเพียง 0.3 กิโลวัตต์-ชั่วโมง ขณะที่การค้นหาด้วย AI อย่าง ChatGPT ใช้พลังงานสูงถึง 2.9 กิโลวัตต์-ชั่วโมง ซึ่งมากกว่าถึงเกือบ 10 เท่าเลยทีเดียว ไม่ใช่แค่พลังงานเท่านั้นที่เป็นปัญหา การใช้น้ำก็เป็นประเด็นใหญ่เช่นกัน เพราะ AI ต้องใช้น้ำมหาศาล หลายคนอาจสงสัยว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร คำตอบคือเพราะ data center ที่ใช้ทอร์นและรัน AI สร้างความร้อนสูง และต้องใช้น้ำจำนวนมากในการระบายความร้อน เมื่อการทำงานของ AI ยิ่งเข้มข้น ความต้องการใช้น้ำก็ยิ่งสูงขึ้นตามไปด้วย

เมื่อ AI ทำให้โลกร้อน แล้วเราต้องหยุดการพัฒนาและการใช้งาน AI กันหรือ? ก็คงเป็นไปได้ ปัจจุบันจึงได้มีแนวทางที่เรียกว่า Green AI ที่จะมาช่วยลดปัญหา AI ทำให้โลกร้อนลงได้

Green AI-เมื่อ AI ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม

Green AI เป็นแนวคิดที่ผสมผสานเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เข้ากับเป้าหมายด้านความยั่งยืน ซึ่งนักวิจัย นักพัฒนา AI และองค์กรด้านเทคโนโลยีกำลังให้ความสนใจและเริ่มดำเนินการ โดยสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภทกว้าง ๆ คือ

- **Green by AI** : เน้นไปที่การใช้ AI มาเป็นเครื่องมือเพื่อไปช่วยแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น นำ AI ไปใช้วิเคราะห์ภาพถ่ายดาวเทียมเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของป่าไม้, การใช้ AI เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการผลิตพลังงานหมุนเวียน และใช้ AI ออกแบบวัสดุใหม่ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

- **Green in AI** : เน้นไปที่การลดผลกระทบของกระบวนการสร้างและการใช้ AI ต่อสิ่งแวดล้อม โดยการลดการใช้พลังงานในตอนที่เทรนโมเดล หรือแม้แต่ตอนที่ใช้งาน AI, การออกแบบอัลกอริทึมที่ใช้พลังงานน้อยลง, การเน้นการพัฒนาที่ใช้ทรัพยากรน้อยลง แต่ยังคงคุณภาพของผลลัพธ์ให้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องขยายขนาดโมเดลอย่างสุดโต่งเสมอไป, การออกแบบ data center แบบใหม่ที่มีประสิทธิภาพด้านการใช้พลังงานที่ดียิ่งกว่าเดิม รวมถึงการไปตั้ง

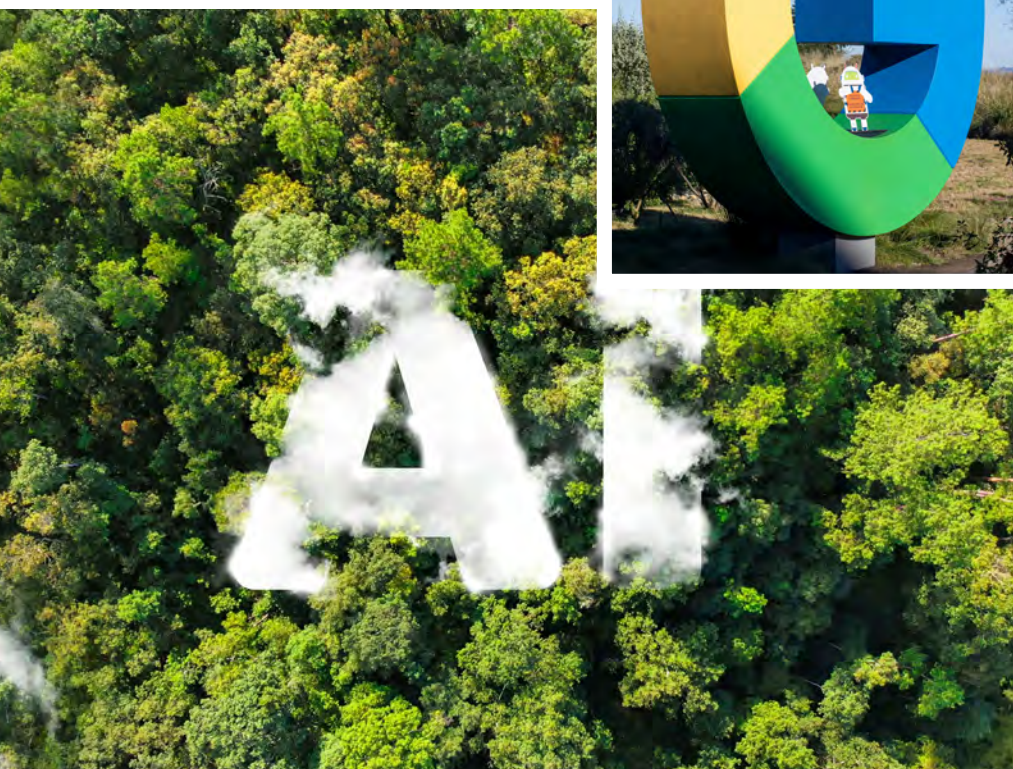


data center อยู่ในที่ที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานสะอาดเช่นแสงอาทิตย์ หรือตั้งในที่ที่มีอากาศเย็นมาก ๆ เป็นต้น

ตัวอย่างของ Green in AI

โครงการ Carbon-Free Energy (CFE) ของ Google มุ่งเปลี่ยนการใช้พลังงานของ data center ให้สะอาดยิ่งขึ้นด้วยการออกแบบเซิร์ฟเวอร์ให้ประหยัดพลังงาน ใช้พลังงานแสงอาทิตย์และลมในหลายภูมิภาค และรีไซเคิลความร้อนจากศูนย์ข้อมูลเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ชุมชนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงแนวทางเช่นการพยายามให้ไม่ต้องเทรนโมเดล AI บ่อย ๆ เพื่อลดปริมาณการคำนวณซึ่งจะช่วยลดการใช้พลังงานลง

แม้ AI จะเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการพัฒนาโลก แต่หากไม่ควบคุมอย่างเหมาะสมก็อาจกลายเป็นตัวเร่งให้วิกฤตโลกรุนแรงขึ้น Green AI เป็นแนวทางหนึ่ง ที่ช่วยให้เราสามารถเดินทางต่อไป ที่มีใช้เพียงการพัฒนาเทคโนโลยี แต่ควบคู่ไปกับการรับผิดชอบต่อโลกด้วย



ขอบคุณข้อมูลจาก :

<https://blogs.microsoft.com>, <https://iea.blob.core.windows.net>, <https://www.semianalysis.com>, <https://www.sciencedirect.com> และ <https://www.gstatic.com>

REEV เทคโนโลยี เชื่อมผ่าน สู่ยานยนต์พลังงานไฟฟ้า

จากกระแสรถยนต์ไฟฟ้าที่เริ่มชะลอตัว ประกอบกับความไม่พร้อมด้านโครงสร้างพื้นฐานในหลายประเทศ ทำให้ช่วง 1 ปีที่ผ่านมาเริ่มมีการพูดถึงกลุ่มรถยนต์พลังงานใหม่ หรือ NEV (new energy vehicle) ที่ไม่ถูกจำกัดว่าต้องขับเคลื่อนด้วยกำลังไฟฟ้าจากแบตเตอรี่ หรือ BEV (battery electric vehicle) เท่านั้น แต่เป็นพลังงานไฮบริดที่ขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้าร่วมกับเครื่องยนต์สันดาปภายใน หรือ ICE (internal combustion engine) ด้วยเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยมากขึ้น จึงเกิดทางเลือกใหม่เป็นรถยนต์ไฟฟ้าระบบขับเคลื่อน REEV

หากพูดตามหลักวิชาการเทคโนโลยี REEV (range-extended electric vehicle) คือการนำเครื่องกำเนิดพลังงานหรือเครื่องปั่นไฟฟ้าสำรอง auxiliary power unit (APU) ที่ปกติมีไว้ใช้งานบนเครื่องบินพาณิชย์ มาย่อขนาดลงเพื่อสามารถใช้งานในรถยนต์ทั่วไป โดยจะใช้เครื่องยนต์สันดาปทำหน้าที่ปั่นไฟสะสมพลังงานไว้ในแบตเตอรี่ ก่อนส่งเข้ามอเตอร์ไฟฟ้าเพื่อขับเคลื่อนเหมือนรถยนต์ไฟฟ้า BEV ที่วิ่งอยู่บนท้องถนนในปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตรถยนต์บางรายจึงเรียกเทคโนโลยีนี้ด้วยอีกชื่อหนึ่งว่า EREV (extended-range electric vehicle) เพื่อสื่อความหมายถึงการเป็นรถยนต์ไฟฟ้าที่เพิ่มระยะการเดินทางด้วยการใช้เครื่องยนต์ปั่นไฟฟ้าชาร์จแบตเตอรี่ ทำให้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มรถยนต์ซีรีส์ไฮบริด (series hybrid) แต่ถ้าเป็นรถยนต์ REEV ที่สามารถเทียบปลั๊กชาร์จแบตเตอรี่จะนับรวมเป็น



ปลั๊กอิน-ไฮบริด (plug-in hybrid electric vehicle) หรือ PHEV

สำหรับวงการรถยนต์ประเทศไทย เทคโนโลยี REEV ถูกพูดถึงอย่างจริงจังเป็นครั้งแรกตอนที่ Chevrolet แบรินดร์รถสัญชาติอเมริกันลงนำ Volt รถยนต์สโตนัสแอสต์แบ็กเข้ามาให้สื่อมวลชนไทยทดลองขับ เมื่อประมาณ ค.ศ. 2012 แต่สุดท้ายก็ไม่อาจเซ็นโปรเจกต์นี้ให้กลายเป็นจริงได้ หลังจากนั้นก็ตัดสินใจถอนตัวจากประเทศไทยไปเมื่อ ค.ศ. 2020 ส่วนหนึ่งในความล้มเหลวของ Chevrolet นั้นต้องยอมรับว่าพวกเขา “มาก่อนเวลา”

เนื่องจากยุคนั้นรถไฟฟ้า BEV เพิ่งเริ่มเป็นที่รู้จัก และผู้ใช้รถยนต์ส่วนใหญ่ยังมองว่าไม่มีความจำเป็น อีกทั้งเทคโนโลยี REEV นั้นต้องใช้ต้นทุนการผลิตที่สูงกว่ารถยนต์ไฮบริดที่มีให้เลือกหลากหลายรุ่น นอกจากนี้รัฐบาลไทยก็ไม่ได้สนใจสนับสนุนรถยนต์พลังงานทางเลือกดังกล่าวเท่าไรนัก

อย่างไรก็ตาม เมื่อเข้าสู่ทศวรรษใหม่ แรงกดดันจากทั้งองค์กรสิ่งแวดล้อม ภาวะโลกร้อน การใช้ชีวิตของผู้คนที่เปลี่ยนแปลงไป และความพยายามที่จะให้รถยนต์ทุกคันที่ขายในกลุ่มประเทศ

CHANGAN : Deepal S05



สหภาพยุโรป (อียู) เปลี่ยนเป็น BEV ทั้งหมดภายใน ค.ศ. 2030 ทำให้ผู้ผลิตรถยนต์ทั้งในยุโรป ญี่ปุ่น และสหรัฐอเมริกาพยายามเร่งพัฒนาเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้ากันเป็นการใหญ่

แต่สุดท้ายด้วยปัญหาต้นทุนแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนที่ยังคงมีราคาสูง โครงข่ายพื้นฐานในการชาร์จไฟฟ้าที่ยังไม่ครอบคลุม และความไม่พร้อมของบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ที่เป็นเหมือนกลุ่มอำนาจเก่าของอุตสาหกรรมยานยนต์โลก รวมทั้งสัดส่วนยอดขายรถยนต์ไฟฟ้าไม่ได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างที่ควรเป็น ทำให้ผู้ผลิตรถยนต์จีนเล็งเห็นแผนยุติขายรถยนต์เครื่องยนต์สันดาปไปจนถึง ค.ศ. 2035 ด้วยเหตุนี้เทคโนโลยี REEV จึงถูกนำมาพัฒนาอีกครั้ง เพื่อทำหน้าที่เชื่อมการเปลี่ยนผ่านระหว่างเทคโนโลยีเครื่องยนต์สันดาปภายใน (ICE) ไปสู่รถยนต์ที่ไร้มลพิษในอนาคต ซึ่งอาจไม่ใช่พลังงานไฟฟ้าที่เรารู้จักในตอนนี

เทคโนโลยี REEV

จากกลุ่มผู้ผลิตรถยนต์แถบจีน

หลังจากผู้ผลิตรถยนต์สัญชาติจีนประสบความสำเร็จกับการเปิดตัวรถยนต์

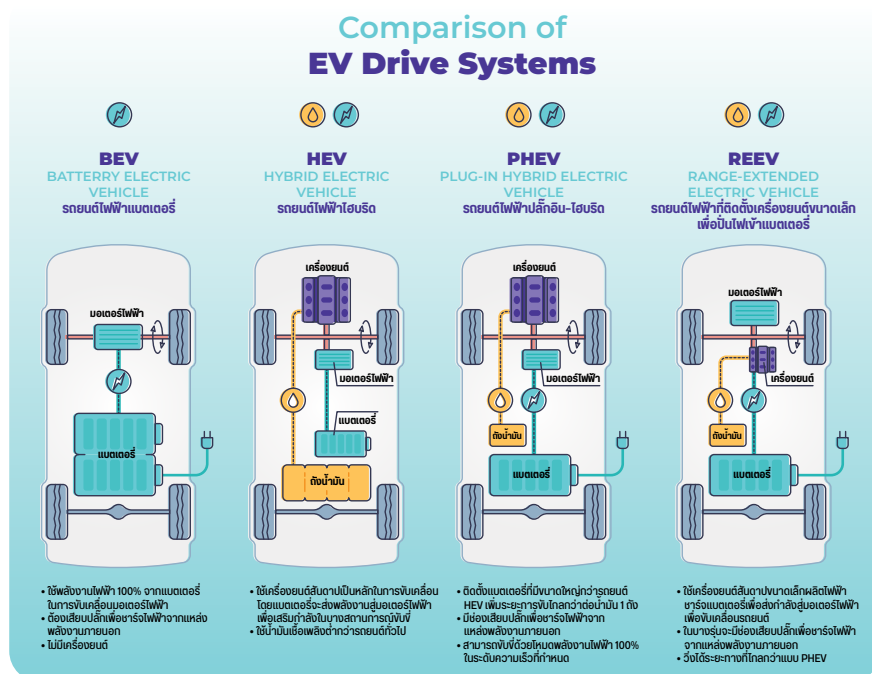


ไฟฟ้าในประเทศไทยตลอดช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา ปัจจุบันกระแสความต้องการก็เริ่มเข้าสู่ภาวะชะลอตัว ประกอบกับความพร้อมในการใช้งานรถยนต์ไฟฟ้ายังไม่ครอบคลุมทั่วประเทศ ทำให้เทคโนโลยี REEV เริ่มถูกนำมาพูดถึงอีกครั้งเช่นกัน หนึ่งในผู้ผลิตรถยนต์แดนมังกรที่แสดงท่าทีจริงจังกับเทคโนโลยี REEV คงต้องยกให้ Changan Automobile ด้วยการนำเสนอเทคโนโลยี REEV ของพวกเขาที่ตั้งชื่อว่า “Super Range 2.0” เป็นครั้งแรกในงาน Techsauce Global Summit 2024 เมื่อเดือนสิงหาคมปีที่แล้ว จากนั้นก็เปิดตัวขายคอมแพคต์เอสยูวี Deepal S05 และรถกระบะ Hunter K50 ที่ใช้ระบบขับเคลื่อน

REEV ในงานบางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล มอเตอร์โชว์ 2025

ทางด้านคู่แข่งร่วมชาติไม่ว่าจะเป็น BYD, Geely, GAC, Omoda & Jaecoo, Neta, Xpeng หรือ Zeekr ก็มีการพูดถึงเทคโนโลยี REEV ในรถยนต์ของพวกเขา ทั้งที่กำลังอยู่ระหว่างพัฒนา และจำหน่ายในประเทศจีนแต่ตอนนั้นนอกจาก Changan Automobile แล้ว ยังไม่มีแบรนด์ใดตัดสินใจนำโมเดล REEV เข้ามาทำตลาดอย่างเป็นทางการในบ้านเรา และเมื่อไม่นานนี้ BYD ที่มียอดขายรถยนต์ไฟฟ้าสูงสุดในประเทศไทยใน ค.ศ. 2024 ก็เพิ่งประกาศความสำเร็จในการพัฒนาเทคโนโลยี Super e-Platform ที่รองรับกำลังไฟในการชาร์จระดับ 1,000 กิโลวัตต์ ทำให้ใช้เวลาชาร์จเพียง 5 นาทีเพิ่มระยะการขับไกลได้ถึง 400 กิโลเมตร มาพร้อมแบตเตอรี่แบบชาร์จเร็ว (flash-charge batteries) ซึ่งจะนำมาใช้งานในรถยนต์ไฟฟ้ารุ่นใหม่ของบริษัทที่จะเริ่มต้นขายในประเทศจีนช่วงกลางปี

ความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของเทคโนโลยีแสดงให้เห็นว่าผู้ผลิตรถยนต์ในประเทศจีนและทั่วโลกกำลังแข่งขันกันอย่างดุเดือด เพื่อจะเป็นผู้กำหนดเทคโนโลยีของอุตสาหกรรมยานยนต์ยุคต่อไป และเทคโนโลยี REEV อาจเป็นหมากตัวสำคัญคู่คอบที่ถูกตอกย้ำก็ได้

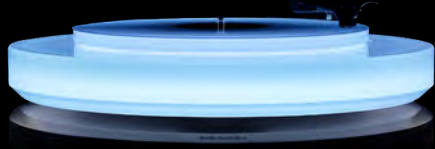


ขอบคุณรูปภาพจาก :
Facebook : CHANGAN Thailand
และ www.grandprix.co.th

THE BEST *New* GADGETS

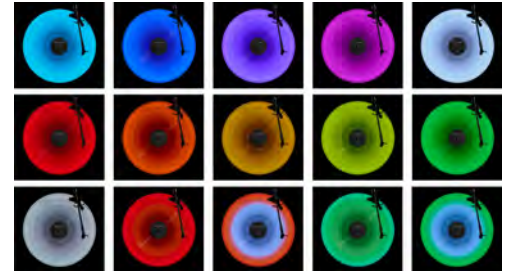
อุปกรณ์เทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อตอบโจทย์การใช้ชีวิตของเหล่ามวลชนยุคดิจิทัลซึ่งมีบทบาทอย่างมากต่อโลก เพราะทำให้ชีวิตของผู้คนสะดวกสบายขึ้น และนี่คือแกดเจ็ตใหม่บางส่วนซึ่งน่าสนใจทั้งด้านนวัตกรรมที่ล้ำสมัยและการออกแบบที่โดนใจ

AUDIO-TECHNICA HOTARU



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://www.audio-technica.co.jp>

เครื่องเล่นแผ่นเสียงระดับไฮเอนด์สำหรับนักเล่นเครื่องเสียงที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษจากวิวัฒนาการของแอนะล็อกที่เสียงดนตรีและแสงผสานเข้าด้วยกัน ภายใต้ดีไซน์ที่โดดเด่นด้วยโครงสร้างแบบลอยตัว ซึ่งใช้แรงผลักดันแม่เหล็กอันทรงพลัง ผสานกับระบบไฟ LED ที่เรืองแสงได้ถึง 20 สี ทำให้เมื่อเข็มสัมผัสแผ่นเสียงอย่างอ่อนโยนก็จะมีเสียงและแสงสว่างเกิดขึ้น แผ่นเสียงแอนะล็อกลอยหมุนไปมา สร้างบรรยากาศด้วยท่วงทำนองและแสงระยิบระยับ



สอดประสานกับเสียงดนตรีสามมิติที่เต็มอ้อมด้วยเสียงแหลมและเสียงกลาง ผสมผสานกับเสียงเบสที่ก้องกังวาน ผลิตเพียงจำนวนจำกัด 1,000 เครื่องเท่านั้น

AURA ASPEN



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://auraframes.com>

Aspen กรอบรูปดิจิทัลขนาดกลางจาก Aura ได้รับการออกแบบมาให้ดูเหมือนกรอบรูปทั่วไป หน้าจอขนาด 12 นิ้ว แบบ 2 ทิศทาง พร้อมติดตั้งกรอบรวมอยู่ด้วย แต่ด้วยความหนาเพียงครึ่งนิ้ว กรอบรูปดิจิทัลรุ่นนี้จึงเป็นกรอบรูปดิจิทัลที่บางที่สุด ซึ่งมาพร้อมหน้าจอแสดงผล HD ป้องกันแสงสะท้อน 1600x1200 ปรับความสว่างแบบอัตโนมัติตามแสงโดยรอบ ตลอดทั้งวันด้วยเซนเซอร์ในตัว (สามารถปิดเครื่องในเวลากลางคืน) กรอบรูปวางได้ทั้งแนวนอนและแนวตั้ง อัตราส่วนภาพเป็นเช่นเดียวกับภาพถ่ายจากสมาร์ทโฟน สามารถเพิ่มรูปภาพและวิดีโอได้ไม่จำกัดตลอดเวลาด้วยแอป Aura



POLAROID FLIP

กล้องถ่ายภาพแบบเล็งแล้วถ่าย ออกแบบมาสำหรับช่างภาพมือใหม่ โดยเฉพาะ ดีไซน์ได้แรงบันดาลใจจากสไตล์ย้อนยุคที่ “พลิก” เปิดและปิดได้ ซึ่งจะช่วยปกป้องเลนส์ขณะพกพา กล้องไปตามที่ต่าง ๆ มาพร้อมระบบโฟกัสอัตโนมัติแบบไฮบริด ระบบเลนส์ไฮเปอร์โฟคัล 4 เลนส์ เพื่อภาพที่คมชัดสวยงาม นอกจากนี้ยังมีแฟลชที่ทรงพลังที่สุดในบรรดากล้องถ่ายภาพแบบฟิล์มของ Polaroid ทุกรุ่น จึงเหมาะอย่างยิ่ง



สำหรับการใช้งานในที่ที่มีแสงน้อย แต่สิ่งที่น่าสนใจที่สุดคือมีฟีเจอร์ “การวิเคราะห์ฉาก” ใหม่ ที่บอกได้ว่าภาพที่จะถ่ายนั้นมีแสงมาก แสงน้อย หรือหลุดโฟกัส ดังนั้นผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการถ่ายฟิล์ม น่าจะชอบมาก และกล้องตัวนี้ยังรองรับฟิล์ม Polaroid 600 หรือ I-Type อีกด้วย



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://www.polaroid.com>

CHIPOLO POP



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://chipolo.net>

นี่คืออุปกรณ์ติดตามสิ่งของด้วยบลูทูธที่ออกแบบมาอย่างทันสมัยและโดดเด่น ด้วยรูปทรงกลมสีส้มสวยงามและมาให้เลือกหลายสี เหมาะกับคนที่ชอบความสะดวกและมีชีวิตชีวา การใช้งานก็ง่าย เพียงติด Chipolo Pop เข้ากับสิ่งของ เช่น กุญแจ กระเป๋า สัมภาระ หรือของสำคัญอื่น ๆ ที่มักลืมวางทิ้งไว้ แล้วดาวน์โหลดแอป Chipolo Companion บนสมาร์ทโฟน เจ้าอุปกรณ์ชิ้นเล็ก ๆ นี้จะช่วยให้คุณติดตามสิ่งของได้อย่างแม่นยำ ใช้งานได้ทั้งกับระบบ Find My ของ Apple และ Find My Device ของ Google มาพร้อมคุณสมบัติที่อัปเดตขึ้น เช่น ระยะเวลาการทำงานที่เพิ่มขึ้น น้ำ และสีสังกะสีที่ช่วยให้สังเกตเห็นได้ง่าย



BEATS CABLES

Beats เผยโฉมสายชาร์จรุ่นแรกของ บริษัท ซึ่งผลิตจากผ้าทอคุณภาพสูง สายชาร์จ USB-C ถึง USB-C ยาว 1.5 เมตร (5 ฟุต) สายดีไซน์เป็นลักษณะการทอแบบป้องกันการพันกันเพื่อความทนทาน และใช้ได้สะดวกสบายยิ่งขึ้น ผ่านการทดสอบเป็นเวลาหลายพันชั่วโมงตลอดกระบวนการออกแบบและการผลิต ใช้งานได้กับอุปกรณ์ Apple และ Android USB-C ทั้งหมด ออกแบบมาเพื่อการชาร์จ



การชาร์จ เสียง CarPlay และการถ่ายโอนข้อมูล และยังช่วยชาร์จหูฟังหรือลำโพง Beats ที่รองรับ USB-C ในขณะที่ฟังเสียงหรือสตรีมเสียงแบบไม่สูญเสียข้อมูล รองรับการชาร์จด้วยแรงดันสูงสุด 60 วัตต์ และถ่ายโอนข้อมูลด้วยอัตรา USB 2.0 หากต้องการชาร์จเร็วและมีประสิทธิภาพ ให้จับคู่สาย USB-C กับอะแดปเตอร์แปลงไฟ USB-C แล้วชาร์จ iPhone หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่เข้ากันได้จากปลั๊กไฟที่ผนัง

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://www.apple.com>

BOSE X LISA ULTRA OPEN EARBUDS



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://www.bose.com>

เป็นอีกหนึ่งไอเทมเอกซ์คลูซีฟคอลแลปสำหรับ Bose x LISA Ultra Open Earbuds ซึ่งเป็นรุ่นลิมิเต็ดอี디션ที่สร้างสรรค์ขึ้น โดยความร่วมมือระหว่าง Bose กับลิซ่า (ลิซ่า มโนบาล) ศิลปินขวัญใจชาวไทย และไอคอนเพลงระดับโลก หูฟังออกแบบเป็นพื้นผิวสีดำเงามีดาวโครเมียมอันเป็นเอกลักษณ์ของลิซ่า ทั้งยังเป็นสัญลักษณ์อัลบั้มเพลงล่าสุดของเธอด้วย นอกจากนี้ ดีไซน์ที่สวยงามแล้ว ระบบเสียงก็เหนือชั้น น้ำหนักเบาทำให้สวมฟังได้สบายตลอดวัน สามารถได้ยินเสียงภายนอกรอบตัว เพราะเทคโนโลยี OpenAudio มอบเสียงชัดใส และเป็นส่วนตัว จึงสัมผัสคุณภาพเสียง

ที่น่าทึ่งได้ในขณะที่หูยังคงเปิดรับเสียงจากสิ่งรอบข้างอย่างเต็มที่ การตั้งค่าและปรับแต่งก็ง่ายดาย เพียงทำผ่านแอป Bose เลือกโหมดการฟังก็สามารถเข้าถึง EQ ที่ปรับเปลี่ยนได้



FILM
EDEN**นักแสดง**

Jude Law,
Ana de Armas,
Vanessa Kirby,
Daniel Brühl,
Sydney Sweeney

กำกับโดย

Ron Howard

กำหนดฉาย

22 สิงหาคม 2568



ภาพยนตร์เรื่องราวการเอาชีวิตรอดบนเกาะ ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากเรื่องจริงของกลุ่มคนที่ตัดสินใจทิ้งทุกอย่าง แล้วเดินทางมาตั้งถิ่นฐานบนเกาะฟลอรีนาอันห่างไกล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหมู่เกาะกาลาปากอส เรื่องเริ่มต้นจาก Dr. Friedrich Ritter และ Dora Strauch สองสามีภรรยาอยากใช้ชีวิตสันโดษปราศจากความวุ่นวายและค้นหาความหมายแท้จริงของชีวิต แต่ต่อมาก็มีครอบครัว Wittmer เข้ามาทำลายความสงบเป็นกลุ่มแรก ตามด้วยบาร์อนเนสสาวเจ้าสำราญจอมวางแผนที่หวังสร้างโรงแรมหรูบนเกาะ ด้วยจุดประสงค์ที่แตกต่างกันทำให้เกิดความขัดแย้งและการแข่งขันแย่งชิงอำนาจ ภาพยนตร์สะท้อนให้เห็นความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ความเห็นแก่ตัว ความปรารถนา และขีดจำกัดของการอยู่ร่วมกันในดินแดนบริสุทธิ์โดยผู้กำกับเจ้าของรางวัลออสการ์จากภาพยนตร์ A Beautiful Mind และผลงานสร้างชื่อมากมาย เช่น Apollo 13, Thirteen Lives, Cinderella Man, Rush, Ransom, In the Heart of the Sea, The Da Vinci Code, Angels & Demons ฯลฯ รวมนักแสดงมากฝีมือมาประชันบทบาทถ่ายทอดเรื่องราวอันเข้มข้นชวนคิดเกี่ยวกับสังคม อุดมคติ และธรรมชาติของมนุษย์

S E R I E S**GOOD BOY****นักแสดง**

Park Bo-gum,
Kim So-hyun,
Oh Jung-se,
Lee Sang-yi,
Heo Sung-tae,
Tae Won-seok

กำกับโดย

Shim Na-yeon

กำหนดฉาย

Prime Video วันที่ 31 พฤษภาคม 2568

จำนวนตอน 16 ตอน



เป็นซีรีส์ที่ครบรสทั้งแอ็กชัน คอเมดี้ ความรัก และสืบสวนอาชญากรรม เรื่องราวของบรรดาอดีตนักกีฬาเจ้าของเหรียญรางวัลที่มีพรสวรรค์ แต่เกิดเหตุให้ต้องอำลาวงการ ทั้งจากวิกฤตเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงในอาชีพที่มีช่วงทำงานได้ในระยะเวลาสั้น ๆ อาการบาดเจ็บ และปัญหาความท้าทายอื่น ๆ จนทำให้ต้องผันตัวจากการต่อสู้ในสนามกีฬา ไปเริ่มต้นเส้นทางการต่อสู้กับความยุติธรรมในฐานะเจ้าหน้าที่ตำรวจ โดยรวมตัวกันใช้ทักษะความสามารถพิเศษจัดตั้งทีมเฉพาะกิจขึ้น ประกอบด้วยนักมวยเหรียญทองประสาบการันต์ชกต๋อยโชกโชน (Park Bo-gum) อัจริยะแห่งการยิงปืนที่มีความฝันเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจเหมือนพ่อของเธอ (Kim So-hyun) นักฟันดาบผู้มีฝีมือการโจมตีแม่นยำรวดเร็ว (Lee Sang-yi) นักกีฬาขว้างจักรเหรียญทองแดงหัวหน้าครอบครัวสุดอบอุ่น (Tae Won-seok) และนักมวยปล้ำเหรียญทองแดง (Heo Sung-tae) เป็นหัวหน้าหน่วยปราบปรามอาชญากรรมร้ายแรง ซึ่งมีเป้าหมายโค่นล้มอำนาจที่อยู่เบื้องหลังองค์กรอาชญากรรมขนาดใหญ่

OUR UNWRITTEN SEOUL

นักแสดง Park Bo-young,

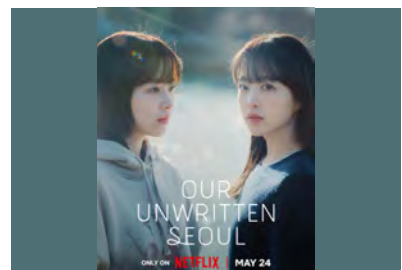
Park Jin-young, Ryu Kyung-soo

กำกับโดย Park Shin-woo

กำหนดฉาย Netflix วันที่ 24 พฤษภาคม 2568

จำนวนตอน 12 ตอน

เรื่องราวของสองสาวฝาแฝดซึ่งมีบุคลิกและชีวิตตรงข้ามกันอย่างสุดขีด แฝดพี่ Yu Mi-rae นั้นยึดมั่นในความสมบูรณ์แบบตั้งแต่สมัยเรียน มาจนถึงการทำงานในบริษัทของรัฐบาลกลางกรุงโซล ส่วนแฝดน้อง Yu Mi-ji เป็นอดีตนักกีฬาดาวรุ่งผู้มองโลกในแง่ดีที่ใช้ชีวิตอิสระในชนบท ด้วยพลังความมุ่งมั่นและรอยยิ้มทำให้เธอเป็นที่รักของคนในชุมชน แต่ทุกอย่างก็เปลี่ยนแปลงไปเมื่อพวกเธอได้สลับตัวกันใช้ชีวิตแบบที่ไม่คุ้นเคยและแตกต่างอย่างสิ้นเชิง เพื่อค้นหาความรักและตัวตนแท้จริง Park Bo-young รับบทพี่น้องฝาแฝดประกบคู่ครั้งแรกกับ Park Jin-young นักแสดง นักแต่งเพลง และนักร้องวงบอยแบนด์ GOT7 ซึ่งปลดประจำการทหารมารับงานแสดงเรื่องแรกในบททนายความที่ทำงานในสำนักงานกฎหมายขนาดใหญ่ พร้อมทั้ง Ryu Kyung-soo รับบทอดีตผู้บริหารด้านการลงทุนที่ผันตัวเป็นเจ้าของฟาร์มเรื่องนี้ได้นักเขียนบท Lee Kang จากซีรีส์ Youth of May และผู้กำกับ Park Shin-woo เจ้าของผลงาน It's Okay to Not Be Okay, Insane of Jealousy และ Encounter มาทำงานร่วมกัน





BOOK



ศิลปะแห่งการวิวาทะ : THE ART OF CONTROVERSY

โดย Arthur Schopenhauer

แปลโดย กันต์ นาเมืองรักษ์

สำนักพิมพ์ TEXT Editions

ราคา 160 บาท

หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

ผลงานของนักปรัชญาชาวเยอรมันในคริสต์ศตวรรษที่ 19 ผู้ได้ชื่อว่าเป็น Philosopher of Pessimism หรือนักปรัชญาแห่งการมองโลกในแง่ร้าย ที่มีความมุ่งมั่นแสวงหาความจริงและพยายามคลี่คลายปริศนาแห่งชีวิต แนวคิดต่าง ๆ ของเขายังคงแทรกซึมอยู่ในวรรณกรรมสมัยใหม่ ดนตรี และภาพยนตร์ปัจจุบัน หนังสือเล่มนี้ได้คัดสรรข้อเขียนทางปรัชญาจาก Parerga and Paralipomena ที่ทำให้ Arthur Schopenhauer มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในยุโรป ด้วยความเฉียบคมในการสังเกตชีวิตมนุษย์ และทักษะการวิเคราะห์ข้อถกเถียงอย่างแม่นยำ จนกระทั่งรู้เท่าทันกลยุทธ์การโต้เถียง ไม่ว่าจะเป็นการเบี่ยงประเด็น การบิดเบือนคำพูดของคู่สนทนา การใช้วาทศิลป์ลวงตาสร้างภาพลักษณ์ให้ตัวเองเป็นฝ่ายถูก ด้วยจุดมุ่งหมายที่มากกว่าการโต้เถียงชนะ แต่เป็นการยกระดับความสามารถในการนำเสนอ การถกเถียง และการโต้แย้งอย่างมีชั้นเชิง รวมถึงช่วยให้มองเห็นความจริงเบื้องหลังกลยุทธ์แห่งถ้อยคำ ทำให้อ่านแล้วยังมีบทความเรื่องราวชีวิตประวัติที่ยิ่งกว่านิยายของ Arthur Schopenhauer ให้ได้ทำความรู้จักและเข้าใจนักปรัชญาระดับโลกผู้นี้มากขึ้น

C O N C E R T



3 พลังตำนาน 3 เพลงรักอมตะ

วันที่ 12 กรกฎาคม 2568

สถานที่ หอประชุมมหิดลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

เปิดกล่องความทรงจำบทเพลงที่คิดถึงในคำคืนแห่งความสุข เดินทางย้อนกลับไปสู่วันวานในช่วงยุคทองของเพลงรักจากศิลปินขวัญใจตลอดกาล นำโดยวง The Innocent S4 เจ้าของต้นฉบับเพลงฮิตนับไม่ถ้วน เช่น เพียงกระซิบ, เห็นใจกันหน่อย, เพียงครึ่งใจ, ฝากรัก, มนต์ไพรโยค ตามด้วยวงเฉลียง กลุ่มตัวโน้ตอารมณ์ดีบอยแบนด์ยุคแรกของไทย ที่เคยสร้างปรากฏการณ์ให้วงการดนตรีด้วยผลงานเพลงสุดสร้างสรรค์คาแรกเตอร์ชัด เช่น นิทานหมีน้อย, เทียวละไม, นายไขเจี้ยว, อื่น ๆ อีกมากมาย แล้วมาปิดท้ายกับแจ้-ณัฐพล แก้วกาญจน์ เจ้าของเพลงไทยแนวรักหวานซึ่ง ผู้มีน้ำเสียงเป็นเอกลักษณ์และเพลงยอดนิยมนับว่ายุคสมัยอย่างเพลงแสนรัก, โอ้ย โอ้ย, เชื้อฉั่น, ผีนล้าเอียง, เพียงสบตา, นิดหนึ่งพอ, ดอกไม้ให้คุณ, เทวดาเดินดิน, ที่สุดของหัวใจ ฯลฯ ให้ผู้ชมได้ดื่มด่ำกับเสียงดนตรีที่ขึ้นช่อบนกันแบบจัดเต็ม 3 ชั่วโมง กับ 3 ตำนานเพลงรักอมตะบนเวทีเดียวกันเป็นครั้งแรก

E V E N T



12 สิงหา ฮาล์ฟ มาราธอน กรุงเทพฯ 2025 (RUN FOR MOM)

วันที่

12 สิงหาคม 2568

สถานที่

ประจักษ์

ศูนย์การประชุม

แห่งชาติสิริกิติ์

วันแม่ปีนี้ชวนคุณแม่ลูกเตรียมร่างกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ออกวิ่งเคียงข้างกันบนเส้นทางความทรงจำที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและความประทับใจในงาน “12 สิงหา ฮาล์ฟมาราธอน กรุงเทพฯ” งานวิ่งประเพณีประจำปีของกรุงเทพมหานคร ซึ่งครบรอบ 30 ปีในปีนี้ เพื่อเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องใน “วันแม่แห่งชาติ” ประจำปี พ.ศ. 2568 พร้อมชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ซึ่งมีให้เลือกแข่งขัน 4 ประเภท ได้แก่ ฮาล์ฟมาราธอน ปล่อยตัวเวลา 03.30 น. จำกัดเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที, มินิมาราธอน 10 กิโลเมตร ปล่อยตัวเวลา 04.30 น. จำกัดเวลา 2 ชั่วโมง, ฟันรัน 6 กิโลเมตร ปล่อยตัวเวลา 04.40 น. จำกัดเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที และเดิน-วิ่ง 1.8 กิโลเมตร ปล่อยตัวเวลา 06.00 น. มีจุดให้น้ำบนเส้นทางการแข่งขันทุก 2 กิโลเมตร ผู้สนใจสามารถสมัครได้ถึงวันที่ 15 กรกฎาคม 2568 รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้ ศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถ (เพื่อโรคมะเร็งเต้านม) สภากาชาดไทย



คลอเทียร์ ปาเต๊ะ

มรดกวัฒนธรรมสู่การสร้างสรรค์ใหม่ บนเส้นทางแฟชั่นร่วมสมัย

ความตั้งมั่นยืนหยัดนำเอา วัฒนธรรมดั้งเดิมมาผสมผสาน กับความร่วมมือ คืออัตลักษณ์ โดดเด่นของ “คลอเทียร์ ปาเต๊ะ” (Clotheart Pateh) แนวดีแพชั่น โอเดียเก๋จากจังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นเหมือนการสร้างสะพาน เชื่อมระหว่างศิลปวัฒนธรรมอัน ทรงคุณค่า กับพลังความคิด สร้างสรรค์สไตล์ครบใหม่ ผ่าน การอนุรักษ์และต่อยอดศิลปะ ผ้าปาเต๊ะผ้าพื้นเมืองที่มีเอกลักษณ์ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

คลอเทียร์ปาเต๊ะก่อเกิดจากแรงบันดาลใจ และความมุ่งมั่นของธรา พชรวัฒน์พาณิชย์ และตฤณ วิวัธน์ธาดากร คู่เพื่อนสนิทที่ ก้าวมาจับมือทำธุรกิจรุ่นใหม่ ร่วมกัน ต่อยอดความฝันให้กลายเป็นจริง และ ประสบความสำเร็จอย่างน่าชื่นชมจากการ ตระหนักถึงเสน่ห์ของผ้าท้องถิ่น ทั้งสองได้ ประยุกต์ผืนผ้าถุงที่คนรุ่นก่อนนิยมสวมใส่ นำเสนอออกมาเป็นแฟชั่นที่เก๋ สะท้อน ความงามแบบฉบับของปักษ์ใต้ ดึงดูดคน รุ่นใหม่ให้เข้าถึงได้มากขึ้น



ผ้าปาเต๊ะหรือบาติกนั้นเป็นผ้าย้อมสีที่มีเอกลักษณ์ โดยนำลวดลายท้องถิ่นมาผสมผสานเทคนิคการย้อมสีไว้ด้วยกัน ลวดลายที่ปรากฏมักได้แรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติ สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้ ต้นไม้ หรือสัญลักษณ์มงคลตามวัฒนธรรมโบราณากัน เช่น ดอกท้อ ดอกโบตั๋น หงส์ ฯลฯ ผ่านศิลปะการใช้เขียนเขียนลวดลายบนผืนผ้าตามแบบชาว ซึ่งทางแบรนด์ คลอเทียร์ ปาเต๊ะได้ประยุกต์ออกแบบผ้าปาเต๊ะลายลิขสิทธิ์เป็นเจ้าแรกของประเทศไทย ถ่ายทอดความงามของภาคใต้ พร้อมช่วยกระจายรายได้สู่ชุมชน



จากปาเต๊ะลายลิขสิทธิ์คอลเล็กชันแรก “สงขลา” เพื่อเผยแพร่ให้บ้านเกิดของผู้ก่อตั้งแบรนด์ ในลำดับต่อมาได้เริ่มสร้างสรรค์ลวดลายเพิ่มเติมขึ้นเรื่อย ๆ เช่น “ลายตะลุงเรณูของส์” หนึ่งในคอลเล็กชันลายตะลุงที่ผสมศิลปะแบบไทยและตะวันตกไว้ด้วยกันอย่างงดงามสะดุดตา “ลายโนราทักซิม” ออกแบบโดยได้แรงบันดาลใจจากศิลปะพื้นบ้านที่มีท่วงท่าการรำรำโคดเด่นแบบเฉพาะถิ่น “ลายรวมดาวใจัก” ที่รวมเอาดาวตลกของหนังตะลุง 6 คน มาเป็นตัวชูโรงหลัก เช่น ไอ้เท่ง ไอ้หนูนุ้ย ยอดทอง ขวัญเมือง ฯลฯ ออกแบบเป็นลวดลายสีดำบนพื้นสีเทาครีม “ลายป่างามแดนใต้” นำสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ อย่างนกเงือกและดอกเอื้องเงินหลวงมาผูกไว้เป็นลวดลายเดียวกัน “ลายสกุณีศรีตรัง” งดงามด้วยลวดลายดอกศรีตรัง พันธุ์ไม้พระราชทานเพื่อปลูกเป็นมงคลจังหวัดตรัง แซมด้วยนกกรงหัวจุก



นอกจากนี้ยังมีความงามสง่าของชุดเคบายาสไตล์คลอเทียร์ ปาเต๊ะ ที่สะท้อนวัฒนธรรมชาวใต้ผ่านลวดลายบนผืนผ้าอีกด้วย ชุดเคบายานี้เป็นชุดพื้นเมืองที่มีความสวยงามเป็นเอกลักษณ์ ซึ่ง UNESCO ได้ประกาศขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกโลก ประเภทวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ร่วมกับประเทศมาเลเซีย บรูไน อินโดนีเซีย และสิงคโปร์

การสร้างสรรค์ดีไซน์ที่สอดแทรกภูมิปัญญาดั้งเดิมของแดนใต้ไม่ให้สูญหาย เป็นสิ่งที่แบรนด์คลอเทียร์ ปาเต๊ะได้ปักหมุดสำคัญไว้ด้วยความรู้สึกภาคภูมิใจ ที่ได้ร่วมสืบทอดเสน่ห์แห่งศิลปวัฒนธรรมปักษ์ใต้ ซึ่งจะยังคงเป็นมรดกอันล้ำค่าอยู่คู่ลูกหลานชาวไทย และคนไทยไปอีกยาวนาน



คลอเทียร์ ปาเต๊ะ
เลขที่ 117 ถนนนิพัทธ์สงเคราะห์ 1
ซอย 23 ตำบลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110



เปิดทุกวัน
เวลา 09.00-18.00 น.
กรุณานัดหมายก่อนล่วงหน้า



มีที่จอดรถ
ให้บริการ



09 2299 5298



Clotheat
Official

เซตชีวิต ให้เป็นระบบ ด้วยกระดาษ

สมองของคนเราก่ออกแบบมาเพื่อ
สร้างความคิด ไม่ใช่สำหรับจดจำการ
นัดหมาย เก็บลิสต์รายการซื้อป๊อป หรือ
สะสมไอเดียใหม่ ๆ อย่างไรก็ตาม สมองจะ
พยายามจดจำสิ่งเหล่านั้นไว้ด้วยความ
กังวล และมีความคิดวนเวียนอยู่ในหัว
ไม่จบสิ้น ซึ่งทำให้ลดทอนประสิทธิภาพ
ของสมองลง ดังนั้นวิธีง่าย ๆ ที่จะ
ช่วยให้สมองโล่งก็คือการจดบันทึก
เมื่อนำทุกอย่างในหัวออกมา สมอง
ก็จะมีประสิทธิภาพ ทำให้เราสามารถ
จัดระบบชีวิตได้เป็นอย่างดี

To do list

Don't forget!
Meeting
11.00 a.m.

first this...

immediately!

การจดบันทึกนั้นนับว่าเป็นอุปนิสัย
อย่างหนึ่งของคนที่ประสบความสำเร็จ
ตัวอย่างเช่น ทอมัส เอดิสัน นักประดิษฐ์
ผู้ยิ่งใหญ่, บิลล์ เกตส์ ผู้ก่อตั้ง Microsoft,
จอร์จ ลูคัส ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดัง ฯลฯ
พวกเขามักใช้วิธีจดบันทึก จดไอเดีย
ที่ผุดขึ้นมาในหัวอยู่เสมอ มิงงานวิจัย
ชิ้นหนึ่งจากมหาวิทยาลัยเวกฟอเรสต์
ในสหรัฐอเมริกา พบว่า การจดบันทึก
สิ่งที่ต้องทำ จะทำให้เราวิตกกังวลน้อยลง
เช่นเดียวกับงานวิจัยจากมหาวิทยาลัย
ควีนส์แลนด์ในประเทศออสเตรเลีย
ที่ได้ผลลัพธ์ออกมาคล้ายคลึงกันคือ
หากจดสิ่งที่ต้องทำ และได้วางแผน
ต่าง ๆ ไว้ก่อนแล้ว จะช่วยให้การทำงาน
มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จดเพื่อจัดระเบียบ

ด้วย 5 วิธีดังต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณเคลียร์
สมองและจัดระบบชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

• **อะไรผุดมาในหัวให้จดทุกอย่าง (Capture)** ไม่ว่าขณะนั้นจะมีความคิด
หรือไอเดียอะไรผุดขึ้นมา หรือนึกอะไร
ออกแบบจับพลัน ให้รีบคว้าสมุด มือถือ
ไอแพด หรืออะไรก็ตามมาจดหรือพิมพ์
ทุกอย่างลงไปทันที โดยไม่ต้องพยายาม





ไปจัดระเบียบหรือเลือกข้อมูลใด ๆ ณ เวลานั้นขอแค่เอาทุกอย่างที่อยู่ในหัวออกมาให้หมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ไอเดียต่าง ๆ รายการของที่จะซื้อ สิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ ฯลฯ เพื่อเคลียร์ให้สมองของเราโล่ง เพราะฉะนั้นควรมีมือถืออยู่ใกล้ตัว หรือวางสมุด/กระดานโน้ตไว้ตรงจุดที่สามารถหยิบมาใช้งานได้ทันที

• **ตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับสิ่งที่ชัดเจน (Clarify)** เมื่อเคลียร์สมองด้วยการจดไว้ในสมุดหรือบันทึกไว้ในเครื่องมือต่าง ๆ แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับสิ่งที่จดไว้นั้น เช่น หากเป็นงานที่ทำให้เสร็จได้ภายในไม่กี่นาทีก็ลงมือทำเลยทันที แต่ถ้าวิเคราะห์แล้วว่าต้องใช้เวลานานกว่านั้น ก็ค่อยมาจัดลำดับว่าเป็นงานที่เราสามารถทำเองได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้จะส่งต่อไปให้ใคร สามารถเลื่อนกำหนดส่งงานได้ไหม หรือล้มเลิกไปเลย

• **ขั้นตอนวางระบบ (Organize)** หลังจากลำดับงานแล้วก็นำทุกอย่างที่จัดไว้มาจัดหมวดหมู่อย่างเป็นระบบ เช่น งานที่มีกรอบเวลาก็ให้ระบุกำหนดส่งงานเขียนไอดีเดียวที่อยากนำเสนอในที่ประชุม รวบรวมข้อมูลเก็บใส่โฟลเดอร์เป็นเอกสารอ้างอิง ฯลฯ สำหรับสิ่งอื่น ๆ ที่ต้องทำในแต่ละวันนั้น ควรเขียนแยกประเภทความเร่งด่วน เช่น รายการต้องทำวันนี้... จ่ายตลาดซื้อของเช้าคร่ำ ชักผ้า หามมอ นัดกับเพื่อน ฯลฯ ส่วนสิ่งที่ทำเมื่อไหร่ก็ได้ อย่างซื้อบิง္เกร้อร่อย ทำความสะอาดบ้าน จัดโต๊ะทำงาน เป็นต้น ก็แยกไปอยู่ในรายการสิ่งที่ทำเมื่อว่างได้ ขั้นตอนเหล่านี้จะทำให้เราเห็นภาพชัดเจนว่า ในสมองของเรานั้นอัดแน่นไปด้วยทุกสิ่งทุกอย่าง และบางอย่างก็ไม่ควรเก็บไว้ในสมองเลยด้วยซ้ำ

• **ตรวจสอบความคืบหน้าของงานอย่างสม่ำเสมอ (Review)** กำหนดเวลาที่ต้องทบทวนงานและโปรเจกต์ต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าไม่ได้ตกหล่นอะไรไป หรือบางทีอาจมีบางแผนงานที่ต้องปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจะได้ไม่พลาด



• **เลือกทำงานที่สำคัญที่สุดก่อน (Engage)** หลังจากที่เรารวบรวม จัดระเบียบ และได้ทบทวนทุกอย่างเป็นอย่างดีแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนสุดท้ายคือการลงมือทำ ในขั้นตอนนี้เราจะมองเห็นภาพรวมของงานทุกอย่างที่ต้องทำ ซึ่งทำให้เราตัดสินใจได้ง่ายขึ้น และเลือกทำงานตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

การจดบันทึกจะช่วยเคลียร์ทุกสิ่งที่ยึดแน่นอยู่ในหัวออกมาแบ่งเป็นเรื่อง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม ทำให้เราสามารถบริหารจัดการงานและลำดับสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยจัดระเบียบชีวิตที่ยุ่งเหยิงวุ่นวายให้เป็นระบบดีขึ้น

GREEN *Tea* CRAZE

THE POWER
PACKED ELIXIR FOR
HEALTH & VITALITY

ชาเขียว...
เครื่องดื่มยอดนิยม
และประโยชน์ที่ซ่อนอยู่

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ชาเขียวนับว่าเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างสูง โดยเฉพาะไม่กี่ปีมานี้เทรนด์ชาเขียวมาแรงมาก กระแสความชื่นชอบชาเขียวพุ่งขึ้นอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบเครื่องดื่มร้อน/เย็น เป็นส่วนผสมในขนม เบเกอรี่ หรือองกิ้นเพื่อสุขภาพ ด้วยกลิ่นหอมและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ มีความกลมกล่อมแตกต่างกับชาชนิดอื่น ๆ ทั้งยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายทำให้ชาเขียวเป็นที่ชื่นชอบของผู้คนทั่วโลก

รู้จักชาเขียว

ชาเขียว (green tea) คือชาที่ผลิตจากใบของต้นชา (Camellia sinensis) ซึ่งเป็นพืชท้องถิ่นที่นิยมปลูกในแถบทวีปเอเชีย โดยเฉพาะประเทศจีนและประเทศอินเดีย เพื่อนำใบมาผลิตเป็นชาชนิดต่าง ๆ จุดเด่นของชาเขียวคือกระบวนการผลิตที่ไม่ผ่านการหมัก แต่ใช้วิธีอบไอน้ำหรือคั่วเพื่อหยุดการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ชาเขียวจึงยังคงคุณค่าทางโภชนาการและสารต้านอนุมูลอิสระไว้ได้สูงกว่าชาประเภทอื่น ๆ ที่ผ่านการหมัก เช่น ชาดำ หรือชาอูหลง

ชาเขียวมีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เช่น

- **อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ** เช่น กลุ่มแคทีคิน (catechins) กลุ่มฟลาวานอล (flavanols) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มพอลิฟีนอล (polyphenols) ที่ช่วยลดการอักเสบและชะลอความเสื่อมของเซลล์

- **อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี** ช่วยชะลอวัย ช่วยให้ดวงตาและผิวพรรณสดใส รวมทั้งมีคอลาเจนที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงของร่างกาย

- **ช่วยควบคุมน้ำหนัก** ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า ชาเขียวช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานและลดไขมันสะสมในร่างกาย



ดื่มชาเขียวตอนไหนดีที่สุด

- **ตอนเช้า** ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้เกิดความตื่นตัว
- **หลังอาหารหรือก่อนออกกำลังกาย 30 นาที** ช่วยลดไขมันและกระตุ้นการเผาผลาญ
- **ช่วงบ่าย** ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ลดอาการเหนื่อยล้า

- **กระตุ้นสมองและลดความเครียด** ชาเขียวมีกาเฟอีนในปริมาณพอเหมาะซึ่งช่วยเพิ่มสมาธิและความตื่นตัวโดยไม่ทำให้ใจสั่นเหมือนกาแฟ นอกจากนี้ยังมีกรดแอมิโนแอลทีอะนีน (L-Theanine) ที่ช่วยลดความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและลดอาการวิตกกังวล

- **ส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจ** การดื่มชาเขียวเป็นประจำจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มปริมาณไขมันดี (HDL) ในร่างกาย

- **ช่วยลดความเสี่ยงของโรคบางชนิด** ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า การบริโภคชาเขียวเป็นประจำอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้ สารพอลิฟีนอลในชาเขียวยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และลดความเสี่ยงโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับอ่อน มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งเต้านม แต่ยังไม่มีการศึกษาในคนเกี่ยวกับชนิดของชา ปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งความปลอดภัยในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม แม้ชาเขียวจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ใช่ว่าไม่มีโทษเลย ดังนั้นควรบริโภคชาเขียวแต่พอควรในปริมาณที่เหมาะสม คือไม่ควรเกิน 4-5 ถ้วยต่อวัน (ปริมาณกาเฟอีนไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน) เพราะหากดื่มมากเกินไป ปริมาณกาเฟอีนในชาเขียวอาจส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ชินกับการดื่มกาแฟบ่อย ๆ ก่อนเพื่อสังเกตอาการตนเอง และไม่ควรดื่มชาเขียวขณะท้องว่าง เพราะชาเขียวมีความเป็นกรดอ่อน ๆ อาจทำให้กระเพาะอาหารระคายเคืองได้

นอกจากนี้ ผู้ที่มีภาวะโลหิตจางหรือรับประทานยาบางชนิดอยู่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนดื่มชาเขียว โดยเฉพาะ “มัทฉะ” (matcha) ชาเขียวญี่ปุ่นที่คนไทยมักเรียกว่ามัทฉะ ที่มีความเข้มข้นสูง ซึ่งอาจรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย และสารแทนนินในมัทฉะอาจเกาะติดเคลือบฟัน ทำให้ฟันเปลี่ยนสีหากบริโภคเป็นประจำ





ชาเขียวอัดแรงรูปแบบต่าง ๆ

1. **ชาเขียวมัทฉะ (matcha)** ถือเป็นอันดับต้น ๆ ที่ครองใจคนรักการดื่มชา มัทฉะคือชาเขียวที่ได้จากการบดใบชา ยอดอ่อนจนละเอียดออกมาเป็นผงเหมือนผงแป้ง จัดเป็นชาชั้นเลิศของชาวญี่ปุ่นซึ่งใช้ในพิธีชงชาของชนชั้นสูงมาแต่โบราณ กระบวนการผลิตมัทฉะนั้นกล่าวได้ว่าใส่ใจในรายละเอียดทุกขั้นตอนจริง ๆ เริ่มตั้งแต่การปลูกในที่ร่มใช้ตาข่ายคลุมไม่ให้ยอดชาโดนแสงแดดนานกว่า 30 วัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างคลอโรฟิลล์ ซึ่งส่งผลให้ใบชามีสีเขียวเข้มกว่าชาทั่วไป ให้รสชาติเข้มข้น หอมมัน และνωลละมุน

สำหรับขั้นตอนการแปรรูป จะนำใบชาที่ผ่านการอบหรือผ่านความร้อนจนแห้ง มาบดทั้งใบโดยไม่แยกกาก ทำให้มัทฉะยังคงคุณค่าสารอาหารไว้อย่างครบถ้วน ทั้งยังได้รสชาติเข้มข้น ๆ ของคลอโรฟิลล์ที่เป็นเส้นใยเฉพาะตัวของมัทฉะด้วย ส่วนการชงมัทฉะนั้นมักใช้อุปกรณ์เฉพาะ เช่น แปรงตีชาทำจากไม้ไผ่ ซึ่งจะช่วยผิงชาละลายเข้ากับน้ำได้ดีที่สุด

มัทฉะสามารถชงดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น นอกจากนี้ยังถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมในขนมหลายอย่าง เช่น ไอศกรีมเค้ก หรือของหวานอื่น ๆ

2. **ชาเขียวใบ (loose leaf green tea)** คือน้ำชาที่ชงจากใบชาอบแห้ง โดยนำใบชาแห้งมาชงหรือต้ม แล้วกรองเอาน้ำไปทำเป็นเครื่องดื่มร้อน/เย็น หรือปั่น แต่นิยมชงแบบร้อนเพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้น หรือเรียกกันว่า เซ็นชะ (sencha) และหากนำชาเขียวแบบใบไปผสมกับข้าวคั่วหอม ๆ จะเรียกว่า เก็นไมชะ (genmaicha)

3. **ชาเขียวพร้อมดื่ม (bottled green tea)** เป็นเครื่องดื่มชาเขียวที่สะดวกสำหรับการบริโภคในชีวิตประจำวัน มีให้เลือกทั้งแบบรสหวานน้อยหรือไม่ใส่น้ำตาลเลย

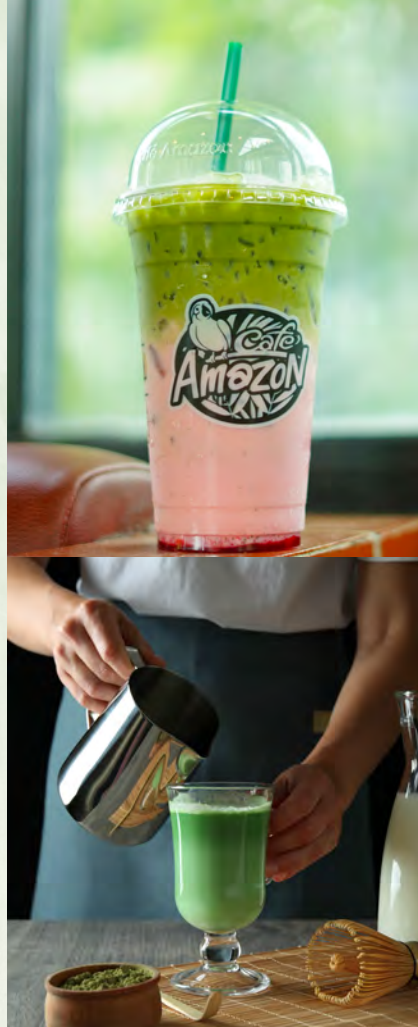
4. **ชาเขียวในรูปแบบอาหารเสริม** เช่น สารสกัดชาเขียวในรูปแบบแคปซูล ซึ่งได้รับความนิยมในกลุ่มคนที่ต้องการประโยชน์จากชาเขียวแบบไม่ต้องชงดื่ม



กระแสชาเขียวในไทย

สำหรับประเทศไทยกระแสชาเขียวมาแรงมาก ในท้องตลาดมีความต้องการบริโภคของสาวกชาเขียวเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดด

บริษัท ดาต้าเช็ต จำกัด ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชาเขียวพบว่า ตั้งแต่ต้นปี 2568 ประเทศไทยมียอด engagement เกี่ยวกับ “มัทฉะ” สูงถึง 5,219,570 ครั้ง ในจำนวนนี้เมนู มัทฉะลัตเต (Matcha Latte) ได้รับความนิยม สูงที่สุดบนโซเชียลมีเดียถึง 41 เปอร์เซ็นต์ เหตุผลคือเป็นเมนูเครื่องดื่มที่รสชาติอร่อย ดื่มง่าย รongลงมาคือ Pure Matcha หรือมัทฉะแบบใส เป็นเมนูฝั่งสายสุขภาพที่ไม่มีส่วนผสมอื่นใดเจือปนเลยนอกจากชาเขียวเพียว ๆ ได้รับความนิยม อยู่ที่ 35 เปอร์เซ็นต์ ลำดับที่ 3 คือ Matcha Coconut อยู่ที่ 10 เปอร์เซ็นต์ ตามด้วย Matcha Honey และ Matcha Lemon ได้รับความนิยมเท่ากันที่ 4 เปอร์เซ็นต์ ต่อด้วย Matcha Yuzu ที่ 2 เปอร์เซ็นต์ และเมนูอื่น ๆ 4 เปอร์เซ็นต์



สำหรับร้านเครื่องดื่มแบรนด์ดังที่เพิ่มเมนูมัทฉะเป็นทางเลือกให้ลูกค้านั้น ชาเขียวจาก Café Amazon นับว่าครองใจนักดื่มชาเขียวในฐานะร้านเครื่องดื่มแบรนด์ดัง ที่คาเฟ่ อเมซอนมีเมนูมัทฉะให้เลือกทุกสไตล์ ไม่ว่าจะเป็น โลติ่มัทฉะ สูตรพรีเมียม ชงสดใหม่ หอม เข้มข้นถึงรสชาติมัทฉะแท้ ใครทำ IF ก็สั่งได้ ระดับความหวาน 0 เปอร์เซ็นต์ โลติ่มัทฉะอันนี้ ได้ความหวานจากน้ำผึ้ง หรือเฟรชมัทฉะลัตเต นุ่มละมุนด้วยนมสด

ชาเขียวไม่เพียงเป็นเครื่องดื่มยอดนิยม แต่ยังแฝงไว้ด้วยสรรพคุณมากมาย อย่างไรก็ตาม ในฐานะผู้บริโภคเราควรเลือกดื่มแต่พอเหมาะ และใส่ใจเลือกชาเขียวชนิดที่ดีมีคุณภาพ นั่นจึงจะทำให้ได้ทั้งความอร่อยและประโยชน์ต่อสุขภาพไปพร้อมกัน



ขอบคุณข้อมูลจาก :

www.coffeeavour.com, www.drblunlue.com, www.sciplanet.org, www.thestandard.co และ Facebook : กรุงเทพธุรกิจ



จากสภาพอากาศที่แปรปรวน และความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลก ได้ส่งผลกระทบต่อเมืองกลายเป็นภัยพิบัติทางธรรมชาติ ทั้งเหตุแผ่นดินไหว อุทกภัย รวมไปถึงการเกิดเพลิงไหม้ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้า ดังนั้นการเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างมีประสิทธิภาพถือเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องรู้ เพื่อเอาตัวรอดและสามารถปกป้องคนที่รักให้ปลอดภัย

อันดับแรกควรศึกษาสภาพแวดล้อมบริเวณพื้นที่ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะผัง

สำหรับชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินส่วนตัวควร
เน้นของจำเป็นที่ต้องใช้ให้เพียงพอรับมือ
เหตุไม่คาดฝันประมาณ 3-14 วัน เช่น น้ำดื่ม



นอกจากนี้ยังควรติดตามข่าวสารและประกาศเตือนภัยจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดเพราะเป็นเรื่องสำคัญที่ควรรู้ เช่นเดียวกับการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการ

เอาตัวรอด เช่น การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การดับไฟ การหลบภัยจากแผ่นดินไหว โดยฝึกซ้อมขั้นตอนปฏิบัติของแผนฉุกเฉิน ปีละ 2 ครั้ง รวมทั้งศึกษาขั้นตอนการเปิด-ปิดระบบน้ำ ไฟฟ้า และแก๊สในบ้านพักอาศัยหรืออาคารสำนักงานกรณีเกิดภัยพิบัติ และทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติหรือฝึกซ้อมตามแผนฉุกเฉินทุกปี

เปิดแผนเผชิญสถานการณ์

เมื่อภัยพิบัติมาเยือนต้องสามารถควบคุมอารมณ์และมีสติ เพื่อประเมินสถานการณ์และตัดสินใจได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยพาชีวิตให้ผ่านช่วงวิกฤตได้อย่างปลอดภัย สำหรับแนวทางการรับมือในแต่ละสถานการณ์นั้นมีความแตกต่างกันดังนี้

แผ่นดินไหว

แนวทางการรับมือแผ่นดินไหวขึ้นอยู่กับสถานที่ที่เราอยู่ในเวลานั้น หากเกิดขึ้นขณะอยู่ภายในบ้านให้รีบหลบใต้โต๊ะ เก้าอี้ หรือตรงส่วนโครงสร้างที่แข็งแรง แล้วจับยึดขาโต๊ะหรือเก้าอี้ไว้จนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุด พยายามอยู่ให้ห่างจากประตู ระเบียง และหน้าต่าง แต่ถ้าอยู่ในอาคารสูงควรอพยพออกจากอาคารอย่างรวดเร็วหลังแผ่นดินไหวหยุด



กรณีอยู่นอกบ้านหรืออาคาร หากกำลังขับรถให้ตั้งสติแล้วรีบจอดรถในที่ปลอดภัย และรอจนกว่าการสั่นสะเทือนจะหยุดสนิท พยายามอยู่ในพื้นที่โล่ง หลีกเลี่ยงอาคารสูง เสาไฟฟ้า และสิ่งก่อสร้างอื่น ๆ

จากนั้น หลังจากแผ่นดินไหวสงบแล้ว จำเป็นต้องตรวจสอบความเสียหายของอาคาร เพื่อตัดสินใจว่าจะซ่อมแซมหรือปรับปรุงหรือถอนการก่อสร้างต่อไป



ไฟไหม้

สำหรับการรับมือเหตุไฟไหม้ต้องเริ่มตั้งแต่ติดตั้งเครื่องตรวจจับควันไฟและถังดับเพลิงไว้ในบริเวณที่เหมาะสม เรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์ดับเพลิงอย่างคล่องแคล่ว วางแผนเส้นทางและฝึกซ้อมการหนีไฟเป็นประจำ หมั่นตรวจสอบระบบไฟฟ้าภายในบ้านอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัย

เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้กรณีเล็กน้อยให้รีบใช้อุปกรณ์ดับเพลิงตามวิธีปฏิบัติที่ได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ แต่หากเพลิงไหม้รุนแรงจนไม่สามารถควบคุมได้ ต้องรีบออกจากพื้นที่ให้เร็วที่สุด ด้วยการหมอบคลานต่ำ หรือย่อตัวให้ใกล้กับพื้นมากที่สุด เนื่องจากอากาศบริสุทธิ์ที่หายใจได้จะอยู่สูงจากระดับพื้นไม่เกิน 1 ฟุต

นอกจากนี้ระหว่างอพยพ ถ้าทำได้ควรใช้ผ้าชุบน้ำปิดปากและจมูกป้องกันการสำลักควัน เพื่อให้สามารถไปยังทางออกฉุกเฉินหรือบันไดหนีไฟได้อย่างปลอดภัย หลังเพลิงสงบแล้วควรรอเจ้าหน้าที่ดับเพลิงตรวจสอบความปลอดภัยก่อน เนื่องจากโครงสร้างอาคารอาจได้รับผลกระทบเสียหายจากไฟไหม้



น้ำท่วม

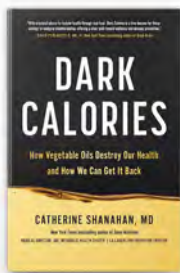
ในกรณีพื้นที่ที่มีความเสี่ยงน้ำท่วมต้องรีบเตรียมยกของชั้นที่สูงและปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า เต่าแก๊ส ยกเบรกเกอร์ ตรวจสอบระบบไฟฟ้าภายในบ้านให้อยู่ในสภาพปลอดภัย นำกระสอบทรายมาอุดปิดช่องทางที่น้ำจะไหลเข้าบ้าน หากเลือกได้ควรอาศัยอยู่บนพื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลในอาคารที่มีโครงสร้างแข็งแรงมั่นคง และหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีกระแสไฟฟ้าหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทางน้ำหากเกิดขาด พยายามติดตามข่าวสารพยากรณ์อากาศและประกาศเตือนภัยอย่างใกล้ชิด เพื่อวางแผนและสามารถอพยพได้ทันเวลา

สำหรับการจัดการหลังน้ำลด สิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่งคืออันตรายจากไฟฟ้า สัตว์มีพิษ และเศษขยะมีคมต่าง ๆ ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคบริเวณที่ถูกน้ำท่วมเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค รวมถึงตรวจสอบความเสียหายของอาคาร บ้านเรือนและทรัพย์สิน จากนั้นจึงแจ้งขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ภัยพิบัติทางธรรมชาติแม้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การเตรียมตัวให้พร้อมจะช่วยลดความสูญเสียและทำให้สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาวิกฤตไปได้ อย่างปลอดภัย ที่สำคัญคือควรติดตามข่าวสารและข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีสติในการปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

เปลี่ยนน้ำมัน ที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อความปลอดภัย ต่อสุขภาพ

ปัจจุบันมีรายงานมากมายเกี่ยวกับสุขภาพที่ยืนยันตรงกันว่า น้ำมันถั่วเหลืองซึ่งเป็นน้ำมันที่ผู้คนนิยมใช้ในการปรุงอาหารมากที่สุด มีส่วนทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน อาการดื้ออินซูลิน และไขมันพอกตับ แม้จะไม่ใช่สาเหตุโดยตรง แต่การบริโภคในปริมาณมากอาจกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเกิดโรคอ้วน และโรคเรื้อรังอีกหลายชนิด



บทความนี้ผู้เขียนได้รับแรงบันดาลใจจากหนังสือเรื่อง Dark Calories: How Vegetable Oils Destroy Our Health and How We Can Get It Back ซึ่งเขียนโดย Catherine Shanahan, M.D. ประเด็นหลัก ๆ ว่าด้วยเรื่องราวของแคลอรีที่น่ากลัว และน้ำมันพืชที่ผ่านการกลั่นด้วยกระบวนการทางอุตสาหกรรมสามารถทำร้ายสุขภาพของผู้บริโภคได้อย่างไร พร้อมวิธีการแก้ไขให้ได้สุขภาพที่ดีกลับมาเป็นของเรา

แคลอรีที่น่ากลัวนี้มีที่มาอย่างไร คุณหมอแคลเทอริน ชานาฮาน อธิบายว่า น้ำมันที่สกัดจากเมล็ดพืช เช่น ถั่วเหลือง มักผ่านกรรมวิธีและสารเคมีมากมายจนสารสำคัญตามธรรมชาติที่ช่วย



ปกป้องสุขภาพจากอนุมูลอิสระต่าง ๆ ถูกทำลายไปจนหมด และเมื่อเรานำน้ำมันเหล่านี้มาใช้โดยเฉพาะในรูปแบบที่ใช้ความร้อนสูงหรือใช้ซ้ำหลายครั้ง ก็มีความเสี่ยงเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันระหว่างไขมันกับออกซิเจน ส่งผลให้เกิดสารพิษที่กระตุ้นให้เกิดภาวะการอักเสบในร่างกาย หากเปรียบเทียบให้เห็นภาพ ก็เหมือนมีลูกกระเบิดเล็ก ๆ ระเบิดขึ้นทั่วร่างกาย จนก่อให้เกิดความร้อนและการอักเสบแบบเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ ไมเกรน และส่งผลให้น้ำหนักขึ้น ทั้งหมดนี้เป็นความเครียดออกซิเดชันที่เกิดขึ้นในร่างกาย (oxidative stress) คือภาวะที่เกิดความไม่สมดุลระหว่างอนุมูลอิสระกับสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เมื่อมีอนุมูลอิสระมากเกินไปและร่างกายกำจัดได้ไม่หมด จะส่งผลให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ โปรตีน ไขมัน และดีเอ็นเอ คุณหมอยังอธิบายให้เห็นภาพชัด ๆ อีกว่า แคเรकिनเฟรนช์ฟรายที่ส่วนใหญ่ทอดในน้ำมันพืชแบบนี้ แม้กินขนาดเล็กที่สุดยังสามารถสร้างการเกิด oxidative stress ได้เท่ากับการสูบบุหรี่ 20-25 มวนเลย



เพื่อให้เข้าใจดียิ่งขึ้นว่าน้ำมันเมล็ดพืชที่ผ่านกระบวนการผลิตและใช้สารเคมีในการสกัดมากมายนี้ จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบและก่อให้เกิดโรคเรื้อรังอย่างไร เราต้องมาดูที่น้ำมันทั้ง 3 ประเภทว่ามีอะไรบ้าง อันดับแรก saturated fat หรือไขมันอิ่มตัวที่อยู่ในเนย นม ชีส ครีม และเนือวัว ไขมันจากสัตว์ต่าง ๆ อันดับที่สองคือ monounsaturated fat หรือไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันอะโวคาโด น้ำมันถั่วลิสง และท้ายสุด polyunsaturated fat หรือ PUFA ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ไขมันแบบที่สามนี้เป็นชนิดที่คุณหมอแคลเทอรินจัดให้อยู่ในหมวด Hateful Eight หรือไขมันจากเมล็ดพืชที่ควรหลีกเลี่ยงให้ไกล ได้แก่ น้ำมันข้าวโพด น้ำมันคาโนลา น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดองุ่น และน้ำมันรำข้าว



น้ำมันสองประเภทแรกทั้งไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวนั้นดีต่อสุขภาพ สามารถใช้ในการปรุงอาหารได้อย่างสบายใจ ส่วนน้ำมันหลายชนิดในประเภท PUFA นั้นไม่ดีต่อสุขภาพเลย ซึ่งก็เป็นไปตามชื่อของมัน Poly ในคำย่อของ PUFA แปลว่ามากมาย หมายถึงว่าน้ำมันประเภทนี้มีพันธะเคมีกับไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่าไขมันชนิดอื่น ดังนั้นเมื่อเจอกับออกซิเจนมันจะแตกตัวเป็นโมเลกุลที่เป็นพิษต่อเซลล์ในเรื่องการอักเสบได้ง่ายกว่าเหมือนเศษแก้วแตกที่ไหลเวียนอยู่ในกระแสโลหิตของร่างกาย ไขมันที่กระตุ้นการอักเสบแบบนี้ไม่เหมือนไขมันธรรมชาติทั่วไป เพราะมันจะรบกวนการซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย

น้ำมันไม่ดีทำให้โมโหอย่างรุนแรง

ร่างกายของคนเราก็ไม่ค่อยอยากจะทำผลงานไขมันแห่งความอึดเสบนี เพราะมันให้พลังงานเซลล์แบบไม่ปกติ คุณหมอแคเทอรินอธิบายว่า เซลล์ไขมันตัวร้ายจะอยู่ไม่ได้หากมันไม่ได้รับพลังงาน มันจึงต้องหาทางดูดพลังงานจากน้ำตาลกลูโคสในกระแสเลือดของเรา ส่งผลให้เราติดของหวาน หิวน้ำตาลตลอดเวลา ระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งไม่คงที่ก็จะส่งผลให้อารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา หงุดหงิด โมโหหิวได้ง่าย อย่างไรก็ตามหลายคนอาจมีความสงสัยเพราะเคยคิดว่าน้ำมันชนิด PUFA ดีต่อสุขภาพ คำตอบคือใช่และไม่ใช่ เราต้องการน้ำมันชนิดนี้จริง แต่ต้องเป็นส่วนที่มีความสมดุลกันระหว่างโอเมกา-3 และโอเมกา-6 อาหารการกินในสมัยก่อนเมื่อหลายสิบปีที่แล้วสัดส่วนน้ำมันค่อนข้างสมดุล แต่ปัจจุบันไม่ได้เป็นแบบนั้นเราได้รับไขมันโอเมกา-6 มากเกินไปจากการใช้อย่างแพร่หลาย จนถึงขั้นใช้มากเกินไปในอุตสาหกรรมอาหาร



น้ำมันไม่ดีทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

การกินไขมันโอเมกา-6 มากเกินไปมีส่วนทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ทั้งโรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ดร.แอนโทนี จอห์น ฮัลเบิร์ต ผู้เขียนหนังสือ Omega Balance อธิบายว่า อาหารการกินของบรรพบุรุษเรานั้นมีส่วนประกอบของไขมันโอเมกา-3 อยู่ 40-50 เปอร์เซ็นต์ แต่วิถีการกินยุคใหม่มีไขมันโอเมกา-3 น้อยกว่า 10 เปอร์เซ็นต์ และมีไขมันโอเมกา-6 มาแทนที่มากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ นั่นเป็นเพราะน้ำมันพืชเหล่านี้ราคาไม่แพง จึงถูกใช้อย่างแพร่หลายในร้านอาหารต่าง ๆ ประกอบกับสมัยนี้คนส่วนใหญ่ไม่ทำอาหารรับประทานเอง การปรุงอาหารแบบต้มตุ๋น นี่จึงน้อยมาก แล้วอาหารที่สะดวกซื้อก็เป็นประเภทผัดหรือทอดด้วยน้ำมันเหล่านี้ทั้งสิ้น

น้ำมันไม่ดีทำให้อาการร้อนวูบวาบในวัยทองเพิ่มขึ้น

แค่อาการน้ำตาลตกเล็กน้อยก็ส่งผลให้ร่างกายหลังฮอร์โมนแห่งความเครียดออกมาซึ่งกระตุ้นให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ การรักษาฮอร์โมนอินซูลินให้สมดุลโดยเลกบริโกลีนน้ำมันที่กระตุ้นให้เกิดการอักเสบจะช่วยบรรเทาอาการร้อนวูบวาบในวัยทองได้ทั้งระบบ



รายชื่อน้ำมันดี Delightful Dozen Oils

น้ำมันดีที่มีประโยชน์ ได้แก่ เนยแท้จากวัวที่เลี้ยงแบบกินหญ้า, น้ำมันมะกอก, น้ำมันถั่วลิสงแบบไม่ผ่านการกลั่น และน้ำมันที่รับประทานถั่วลิสงโดยตรง หรือเนยถั่วที่ไม่มีไขมันทรานส์, น้ำมันมะพร้าวแบบไม่ผ่านการกลั่น จะใช้กะทิปรุงอาหารเลยก็ได้, น้ำมันอะโวคาโดแบบไม่ผ่านการกลั่น ถ้าให้สัตว์รับประทานอะโวคาโดสดทุกวัน วันละครึ่งผล, ซี (Ghee) เนยชนิดหนึ่งที่ได้จากการทำให้เนยธรรมดา เช่นเนยวัวละลาย แล้วนำเอาน้ำและของแข็งจากนมออกไป เหลือเพียงไขมันบริสุทธิ์สีเหลืองทอง ลักษณะใสและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว, น้ำมันงา, น้ำมันปาล์มแบบไม่ผ่านการกลั่น, เบคอน (สำหรับไขมันประเภทนี้ขอให้เลือกแบบที่เค็มน้อยที่สุด หรือแบบอื่นที่ไม่ใช่โซเดียมไนเตรตในการทำ), ทาลโลว์ (tallow) ไขมันสัตว์ที่ได้จากกระบวนการหลอมไขมันของสัตว์ โดยเฉพาะวัวหรือแกะโดยทั่วไปมีลักษณะเป็นไขมันแข็งแข็ง สีเหลืองอ่อนถึงขาว ไม่มีกลิ่นแรงเมื่อละลายแล้ว, ลาร์ด (lard) ไขมันหมูที่ได้จากการเจียวหรือสกัดออกจากชิ้นไขมันของหมู ซึ่งมักมาจากส่วนหลังหรือหน้าท้องของหมู, ไขมันจากไก่ และแนะนำให้เลือกแบบที่เลี้ยงโดยไม่ใช้สารเร่งแอนติไบโอติกหรือฮอร์โมน



ควรงดบริโภคมากรีนที่กระตุ้นการอักเสบของน้ำดี เปลี่ยนมารับประทานเนยแท้ซึ่งมีกรดไขมันชื่อ CLA หรือ conjugated linoleic acid เป็นกรดไขมันชนิดหนึ่งที่พบในไขมันจากสัตว์เคี้ยวเอื้อง เช่น วัว แกะ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย นม และชีส ซึ่งมาจากสัตว์ที่เลี้ยงด้วยหญ้า จากการศึกษาของ Ohio State University พบว่า เมื่อผู้หญิงในวัยทองหยุดรับประทานน้ำมันที่กระตุ้นการอักเสบ แล้วหันมารับประทานอาหารที่มีกรดไขมัน CLA สูง พวกเขาสามารถลดมวลไขมันในร่างกายได้มากกว่าสิบเท่า อย่างไรก็ตาม แม้ CLA อาจช่วยลดไขมันในร่างกายได้ แต่ควรบริโภคปริมาณพอเหมาะ เพราะเนยยังเป็นแหล่งไขมันอิ่มตัวที่แคลอรีสูงอยู่ดี

การเปลี่ยนชนิดไขมันที่บริโภคยังช่วยลดปัญหาไขมันสะสมในช่องท้องที่มาจากวัยทองด้วย สำหรับผู้หญิงในวัย 55 แต่เปลี่ยนมารับประทานน้ำมันมะพร้าวและอะโวคาโดก็ช่วยลดน้ำหนักได้ และลดการใช้ยาควบคุมความดันโลหิตด้วย

การเริ่มต้นรับประทานตามแบบที่คุณหมอแคเทอรินแนะนำก็คือ แคเลือกบริโภคน้ำมันในรายการ Hateful Eight เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แล้วแทนที่ด้วยน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพมากกว่าคือ Delightful Dozen การเลือกแบบนี้จะช่วยระงับความหิวและปรับตัวเราให้ลดน้ำหนักได้แบบยั่งยืน คุณหมอแคเทอรินแนะนำว่า 100-400 แคลอรีต่อมื้อควรมาจากกรดไขมันที่ให้พลังงานที่ดีแบบอะโวคาโด น้ำมันมะกอก เนย และดาร์กช็อกโกแลต

และการจับคู่ไขมันเหล่านี้กับอาหารด้านอักเสบ เช่น ไข่ ผลไม้น้ำตาลต่ำ ผัก งดคาร์บน้ำตาลสูงเช่นพวกขนมปังทั้งหลาย หันมารับประทานโยเกิร์ตเคอเฟียร์ (kefir) ถั่วเมล็ดแห้ง พืชตระกูลถั่วและเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งไม่เหมือนน้ำมันจากเมล็ดพืชที่ผ่านกระบวนการเมล็ดธัญพืชยังคงมีคุณค่าอาหารมากมาย หากชอบรับประทานเนื้อสัตว์ แนะนำให้รับประทานโปรตีนจากไก่และวัวที่เลี้ยงแบบกินหญ้าหรือ grass fed และสบายใจได้เลยว่าอาหารที่มาจากธรรมชาติไม่ผ่านกรรมวิธีปรุงแต่งมากมาย ย่อมเป็นอาหารที่ปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่าอาหารแปรรูปเสมอ

ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยง PUFA ที่อาจมีน้ำมันตัวทำร้ายสุขภาพแฝงมา อย่างเช่น เครื่องจิ้ม น้ำสลัดสำเร็จรูปที่ใช้จิ้มผักต่าง ๆ ผลไม้แห้ง แคร็กเกอร์ และโปรตีนบาร์ เราต้องขยันอ่านฉลากอย่างละเอียด ต้องระวังน้ำมันที่เหม็นหืนเพราะสามารถก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้และโรคหัวใจได้ เราควรเก็บน้ำมันไว้ในที่เย็นและพ้นแสง หรือถ้าเปิดใช้แล้วอย่าใช้นานเกิน 18 เดือน นอกจากนี้ยังมีเรื่องจุดเกิดควันที่ต้องทำความเข้าใจว่าสำคัญต่อการเลือกน้ำมันเพื่อสุขภาพอย่างไร กล่าวคือ น้ำมันทุกชนิดล้วนแล้วแต่มีจุดเกิดควัน แต่ในการปรุงอาหารเราไม่ควรให้น้ำมันมาถึงจุดเกิดควันของมัน เพราะเมื่อมาถึงจุดนี้แล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกาย

TRUTH OR MYTH

สิ่งที่เราเคยรู้หรือเคยทำมาหลาย ๆ อย่างอาจไม่ตรงกับข้อควรปฏิบัติในปัจจุบัน happiness ฉบับนี้จึงขออัปเดตคำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพื่อความปลอดภัยในการใช้งานของทุกคน เช่น วิธีการถ่ายสำเนาบัตรประชาชนที่ถูกต้อง ทำไมพาวเวอร์แบงก์ถูกห้ามใช้ขณะโดยสารเครื่องบิน พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือและหูฟังแบบผิด ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ถ่ายสำเนาบัตรประชาชนต้องถ่ายทั้งหน้าบัตร และหลังบัตร



สมัยก่อนหลายคนเคยทำแบบนี้ แต่ปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ได้ออกมาเตือนแล้วว่า **“ไม่เป็นความจริง”**

เดี๋ยวนี้ไม่ว่าจะติดต่อหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน รวมทั้งทำธุรกรรมการเงินใด ๆ เอกสารที่จำเป็นคือบัตรประชาชน ซึ่งบางครั้งต้องถ่ายสำเนาแนบไปด้วย และบางคนคิดว่าต้องถ่ายทั้งหน้าบัตรและหลังบัตร เพื่อระบุตัวตนให้ชัดเจนที่สุดจะได้ไม่เกิดปัญหาในการดำเนินการ แต่ที่จริงแล้วสำเนาบัตรประชาชนนั้นถ่ายเฉพาะหน้าบัตรก็พอ

เรื่องนี้กรมการปกครองออกเอกสารราชการยืนยันไว้แล้ว และสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) ก็ได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติม ซึ่งสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีได้นำมาเผยแพร่ผ่านเพจเฟซบุ๊ก ดังนั้นการถ่ายสำเนาบัตรประชาชนควรถ่ายแค่หน้าบัตร ห้ามถ่ายหลังบัตร เพราะด้านหลังบัตรมีเลเซอร์ไอดี (Laser ID) ซึ่งเป็นรหัสกำกับบัตรประจำตัวประชาชน ใช้ยืนยันตัวตนในการทำธุรกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเงินทั้งหมด เช่น การลงทะเบียนกับหน่วยงานรัฐ การลงทะเบียนใช้แอปพลิเคชันธนาคาร รวมทั้งควรขีดคร่อม 2 เส้นบนสำเนาบัตร แต่ห้ามขีดทับรูปหน้า เพราะอาจทำให้ระบุตัวตนไม่ชัด ระหว่างเส้นขีดคร่อมให้เขียนจุดประสงค์การนำสำเนาบัตรไปใช้ เช่น ชื่อตัวเองกำกับบนสำเนาบัตร พร้อมระบุวันเดือนปี และควรใส่สัญลักษณ์ (#) ปิดหัวและปิดท้ายประโยคเพื่อป้องกันการเติมข้อความ

รู้วิธีการใช้ที่ถูกต้องแบบนี้แล้วต้องช่วยกันบอกต่อคนอื่นที่ยังไม่รู้ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงไม่ให้ผู้ไม่หวังดีนำสำเนาบัตรของเราไปใช้โดยไม่ชอบ

ห้ามใช้พาวเวอร์แบงก์ขณะโดยสารเครื่องบิน

เรื่องนี้สายการบินหลายแห่งบอกตรงกันว่า **“เป็นความจริง”**

พาวเวอร์แบงก์หรือแบตเตอรี่สำรองคือตัวช่วยสำคัญในการชาร์จอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขณะเดินทาง แต่ใช้ไม่ได้เวลาโดยสารเครื่องบิน เพราะแม้จะนำขึ้นเครื่องได้ แต่ในปีนสายการบินหลายแห่งประกาศห้ามใช้พาวเวอร์แบงก์ขณะเดินทางโดยเครื่องบิน เพราะเคยเกิดกรณีพาวเวอร์แบงก์ลุกไหม้ในห้องโดยสารมาแล้ว

อย่างการบินไทยออกประกาศว่า “ด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัย ผู้โดยสารจะไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้หรือชาร์จพาวเวอร์แบงก์ตลอดระยะเวลาการเดินทาง แต่ยังสามารถนำพาวเวอร์แบงก์ขึ้นเครื่องได้ตามความจุที่สำนักงานการบินพลเรือนแห่งประเทศไทย (กพท.) กำหนด” สอดคล้องกับแอร์เอเชีย (AirAsia) ที่ระบุว่า “ไม่อนุญาตให้นำพาวเวอร์แบงก์ใส่ในสัมภาระโหลดใต้ท้องเครื่อง ผู้โดยสารต้องพกติดตัวไว้ในห้องโดยสารเท่านั้น ไม่อนุญาตให้ใช้งานพาวเวอร์แบงก์ตลอดระยะเวลาของเที่ยวบิน และไม่อนุญาตให้เก็บพาวเวอร์แบงก์ในช่องเก็บสัมภาระเหนือศีรษะ โดยต้องเก็บไว้ในช่องเก็บของด้านหน้าที่นั่งหรือใต้ที่นั่ง” เช่นเดียวกับสายการบินอื่น ๆ เช่น แอร์부산 (Air Busan) อีวีเอแอร์ (EVA Air) แอร์ไชนา (Air China) ก็ประกาศห้ามผู้โดยสารใช้พาวเวอร์แบงก์บนเครื่องบิน และห้ามชาร์จไฟกับปลั๊กไฟหรือช่องเสียบยูเอสบี (USB)

เพื่อให้ทุกคนถึงจุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย จึงควรปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด



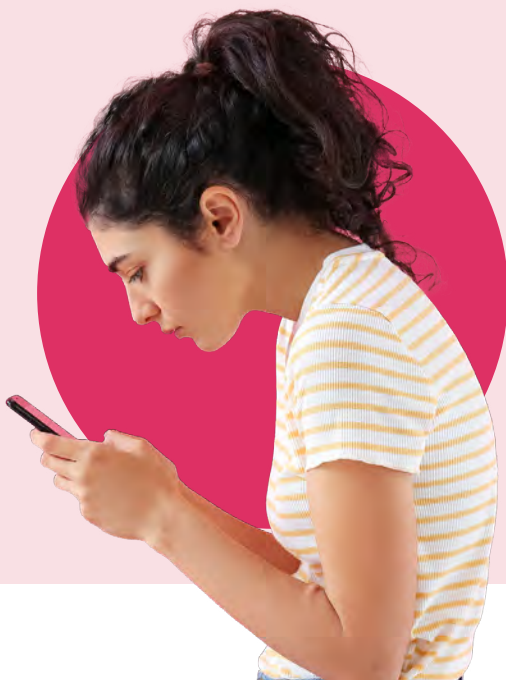
ก้มหน้าใช้โทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ เสียงกระดูกคอเสื่อม

ถึงเวลาปรับเปลี่ยนท่าทางการใช้โทรศัพท์มือถือถือกันแล้ว เพราะประเด็นนี้ **“เป็นความจริง”**

หากใครเริ่มปวดต้นคอแบบเป็น ๆ หาย ๆ นั้นอาจเป็นอาการเริ่มแรกของกระดูกคอเสื่อม ข้อมูลจากเว็บไซต์โรงพยาบาลวิมุตบอว่า สาเหตุนอกจากอายุที่มากขึ้น ซึ่งกระดูกต้องรับแรงกระแทกมาเป็นเวลานานจนเริ่มเสื่อมสภาพ หินปูนที่เกาะกระดูกและเอ็นพังผืดจับตัวหนาขึ้นจนไปกดทับเส้นประสาท หรือเกิดจากอุบัติเหตุแล้วอีกปัจจัยที่ไม่ควรมองข้ามคือพฤติกรรมการก้มหน้าใช้โทรศัพท์มือถือถือนาน ๆ

เว็บไซต์รามามาเซนแนล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีให้รายละเอียดอาการกระดูกคอเสื่อมว่า มักรู้สึกปวดต้นคออย่างรุนแรง เชียบพลัน อาจปวดร้าวขึ้นไปถึงท้ายทอย ไม่ทุเลาใน 2-3 วัน และปวดไม่หายขาดนานกว่า 3 เดือน จากต้นค่อมักปวดร้าวลงไหล่และแขน มีอาการแขนชา มือชา อ่อนแรง เขียนหนังสือด้วยลายมือไม่เหมือนเดิม กลัลดกระดูกคอเสื่อมไม่ได้ การทงตัวไม่ดีเนื่องจากปวดเกร็งบริเวณลำตัวและขา หากอาการหนักอาจถึงขั้นมีปัญหาเรื่องควบคุมการขับถ่ายไปจนถึงเดินไม่ได้

เพื่อเลี่ยงอาการเจ็บป่วยที่กล่าวมา เวลาใช้โทรศัพท์มือถือพยายามอย่าก้มหน้า และควรบริหารต้นคอเป็นประจำ เช่น นั่งตัวตรง เคลื่อนไหวคอโดยก้ม เงย เอียง และหมุนคอไปทางซ้าย-ขวาแบบช้า ๆ จนรู้สึกตึง อีกทำคือนั่งตัวตรงมือประสานตรงท้ายทอย ค่อย ๆ ก้มศีรษะจนรู้สึกตึงหลังคอ แบบนี้ก็พอช่วยลดอาการปวดต้นคอได้



ใช้หูฟังนาน ๆ เสียงหูอักเสบ



ใครที่ชอบสวมหูฟังตลอดเวลาหรือใช้หูฟังบ่อย ๆ ต้องระวังไว้เลย เพราะเรื่องนี้ **“เป็นความจริง”**

ข้อมูลจากเว็บไซต์โรงพยาบาลกรุงเทพระบุว่า การใส่หูฟังเป็นอันตรายต่อหู เพราะการฟังเสียงที่ดังมากเกินไปทำให้เสี่ยงต่อการเกิดหูอักเสบ หูตึง มีเสียงรบกวนในหู ยิ่งเสียงดังมากก็ยิ่งอันตราย นอกจากนี้หากฟังนาน ๆ จะทำให้การได้ยินลดลง เซลล์รับฟังเสียงจะค่อย ๆ เสื่อมลง ส่งผลให้ประสาทหูชั้นในเสื่อมก่อนวัยอันควร นำไปสู่การสูญเสียการได้ยินที่ถาวร จนถึงขั้นหูหนวกในที่สุด

นพ.อนันต์ กุลทวีทรัพย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริพยาบาลมหาวิทยาลัยวชิราวุธราช ขยายความประเด็นดังกล่าวผ่านรายการซีรีส์ก่อนแซร์ สำนักข่าวไทย ไว้ดังนี้ การใส่หูฟังไม่ว่าจะเป็นแบบครอบหรือใส่เข้าไปในรูหู ล้วนทำให้แบคทีเรียในหูเพิ่มขึ้น ยิ่งแบบใส่ในรูหูที่อุดเสียงจากภายนอกไม่ให้เข้าได้เท่าไร ก็ยิ่งทำให้การระบายอากาศน้อยลงเท่านั้น ส่งผลให้เชื้อโรคที่เติบโตจากความชื้นได้ง่ายทวีจำนวนขึ้น อีกทั้งการใส่หูฟังอุดรูหูจนแน่นนั้นเวลาใส่หรือถอดก็มีโอกาสเสียดสีกับรูหู ทำให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวอ่อนแอหรือถลอก เปิดทางให้เชื้อโรคเข้าไปได้ง่ายขึ้น ดังนั้นหูฟังชนิดใส่ในรูหูจึงเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งก่อให้เกิดหูอักเสบจากเชื้อโรคได้

หลายคนอาจแย้งว่าหากทำความสะอาดหูหลังใส่หูฟังก็น่าจะช่วยลดความเสี่ยงหูอักเสบได้ แต่คุณหมอนันต์บอกว่า ในรูหูมีกระบวนการดูแลรักษาตัวเองอยู่แล้ว คือขี้หู ที่เป็นตัวช่วยป้องกันสิ่งแปลกปลอมและป้องกันรูหูไม่ให้เกิดความชื้น ดังนั้นการทำความสะอาดรูหูอาจทำให้ขี้หูหลุดลอก เสี่ยงต่อหูอักเสบ จึงควรหลีกเลี่ยงดีกว่า



The Power of THE “SKINIMALISM” TO BEAUTY ROUTINE

บอกเล่าความซับซ้อนสู่การวัดผลความงามที่จริงจัง
ทำความเข้าใจ ‘Skinimalism’
เทรนด์ผิวอูมึ่สุขภาพดีในแบบฉบับของตัวเอง

ท่ามกลางกระแสความงามมีหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมาพร้อมผลิตภัณฑ์มากมายให้เลือกใช้ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าหลายอย่างก็ช่างดึงดูดชวนให้ลองใช้ ลองทำตาม จนเราเผลอไปวนเวียนกับขั้นตอนที่เยอะเยี่ยงยาก และใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำซ้อนเกินความจำเป็นต่อผิวแบบไม่รู้ตัว โดยหารู้ไม่ว่ากิจวัตรความงามที่เยอะเยี่ยงยากนั้นบางทีก็ไม่ได้ตอบโจทย์ความงามเสมอไป แนวทางความงามแบบเรียบง่ายที่เรียกว่า Skinimalism จึงเข้ามาและกลายเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่น่าสนใจ แนวทางนี้ไม่ได้หมายความว่าให้เราละเลยหรือลดความพิถีพิถันในกิจวัตรความงามของเรา เพียงแต่ลดขั้นตอนที่ซับซ้อนลง แล้วไปโฟกัสที่การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้น้อยขึ้น แต่นั่นประสิทธิภาพเป็นสำคัญมากกว่า

How to Apply a Skinimalism Routine

สารพัดผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดกระตุ้นให้เราอยากใช้อยากลองมากเกินไปจนความต้องการของผิว ทำให้ผิวต้องทำงานหนัก เสี่ยงต่อการเกิดความระคายเคือง กิจวัตรการดูแลผิวแบบมินิมัลจึงเป็นการเน้นใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็นเพื่อการดูแลสุขภาพผิวเป็นหลัก ช่วยปรับปรุงสุขภาพผิวโดยรวม ตัดขั้นตอนที่ยุ่งยากเกินความจำเป็นออกไป และ Skinimalism ยังหมายถึงความเรียบง่ายในเรื่องการดูแลสุขภาพโดยรวมด้วย สำหรับการดูแลความงามและสุขภาพด้วยวิธี Skinimalism นี้ทำได้โดย

1. สำรวจโต๊ะเครื่องแป้งของคุณอย่างถี่ถ้วน แล้วจัดการไล่ทิ้งผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วไม่เหมาะกับสภาพผิว ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มที่มีอายุการใช้งานสั้นเพียง 2-4 เดือน เช่น วิตามินซี เรตินอยด์ หรือผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันที่มีซ้ำหลายชิ้น แนะนำให้เลือกชิ้นที่ชอบที่สุด หรือใช้แล้วรู้สึกสบายผิวที่สุดจากแต่ละประเภท

2. หากว่าคุณกำลังเริ่มต้นที่จะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สักชิ้น แนะนำให้เลือกผลิตภัณฑ์อเนกประสงค์ ไม่จำเป็นต้องใช้ให้ครบทุกความกังวลเรื่องผิว แต่เลือกใช้ผลิตภัณฑ์โดยเน้นที่ส่วนผสมทรงพลัง อย่างเช่น เรตินอยด์ หรือวิตามินซี ที่มีคุณสมบัติดูแลผิวทั้งเรื่องริ้วรอย จุดด่างดำ และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน





3. ให้ความสำคัญเรื่องขั้นตอนการดูแลผิวที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน โดยแบ่งเป็น

ช่วงเช้า : ทำความสะอาด-ปรับสภาพให้ผิวชุ่มชื้นผิว-ปกป้องผิวจากแสงแดด

เริ่มต้นด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่อ่อนโยนและเหมาะกับสภาพผิว จากนั้นตามด้วยมอยส์เชอไรเซอร์เนื้อซีรัมสูตรอเนกประสงค์ ที่มอบความชุ่มชื้นและปรับสภาพผิวให้กระจ่างใสไปพร้อมกัน สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือการใช้ครีมกันแดดคุณภาพดีที่มีค่า SPF50 PA+++ เป็นประจำทุกวัน

ช่วงเย็น : ทำความสะอาด-เพิ่มความชุ่มชื้นอย่างล้ำลึก-ต่อต้านความร่วงโรย

สามารถใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวเหมือนช่วงเช้า สำหรับผิวมันอาจเสริมด้วยมาส์กช่วยผลัดเซลล์ผิวสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จากนั้นใช้มอยส์เชอไรเซอร์เนื้อครีมสำหรับช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นอย่างเต็มที่ในช่วงกลางคืน พร้อมส่วนผสมแอนติออกซิแดนต์ เช่น เรตินอยด์+กรดไฮยาลูรอนิกสำหรับผิวหมองคล้ำแห้งกร้าน หรือเรตินอยด์+เปปไทด์ สำหรับผิวมีริ้วรอยหย่อนคล้อย เท่านั้นก็ถือว่าเพียงพอแล้วสำหรับช่วงเวลาแห่งการฟื้นฟูบำรุงผิว

4. อย่าหลงเชื่อผลิตภัณฑ์ตามกระแสโซเชียล ที่มาพร้อมการรวิวิสรรพคุณชวนเชื่อ บรรจุภัณฑ์สวยงามน่าหลง แต่สิ่งสำคัญที่ควรให้ความสนใจคือส่วนผสมที่เหมาะสม รู้ที่มาที่ไป มิเช่นนั้นอาจกลายเป็นใช้ผลิตภัณฑ์ซ้ำซ้อนและเสี่ยงที่ผิวจะเสียอันเนื่องมาจากส่วนผสมแปลกปลอมไม่ได้มาตรฐานอีกด้วย

5. Skiniimalism ยังเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารแบบเรียบง่าย นั่นคือการเลือกรับประทานอาหารสดใหม่ ผ่านกระบวนการแปรรูป (processed foods)ให้น้อยที่สุด ให้ความสำคัญเรื่องสัดส่วนของสารอาหารหลัก โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่พอเหมาะ เลี่ยงน้ำตาลและการกินจุบจิบ เน้นอาหารหลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอโดยไม่ต้องพึ่งพาอาหารเสริมมากเกินไป สารอาหารที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ได้แก่ กรดไขมันโอเมก้า, บีตา-แคโรทีน, วิตามินเอ, วิตามินซี และสังกะสี

6. แต่งแต้มผิวให้สวยเป็นธรรมชาติแบบ Less is More ด้วยการใช้เมกอัพเนื้อบางเบาสูตรเติมความชุ่มชื้นที่ช่วยปรับสภาพผิวให้เปล่งปลั่งไปพร้อมกัน แนะนำให้เลือกรองพื้นเนื้อเบาสูตร Water-Based หรือรองพื้นแบบ Tinted Moisturizer ที่มีความบางเบาว่ารองพื้นทั่วไป เนื้อมอยส์เชอไรเซอร์ชุ่มฉ่ำเติมน้ำให้ผิว ปกปิดเล็กน้อยถึงปานกลาง ได้ลุคผิวสว่างกระจ่างแลดูสดชื่นสบายผิว



ข้อดีของการผสมผสาน Skiniimalism กับกิจวัตรความงามของคุณ

- ได้โฟกัสที่ประสิทธิภาพของส่วนผสมจากผลิตภัณฑ์เพียงไม่กี่ชิ้น ไม่ต้องวุ่นวายกับขั้นตอนที่ซับซ้อนหรือความหลากหลายของผลิตภัณฑ์
- ลดโอกาสเกิดการแพ้ ระคายเคือง และเกราะปกป้องผิวถูกทำลายจากการใช้ผลิตภัณฑ์มากเกินไปจนความจำเป็น
- การใช้ผลิตภัณฑ์เท่าที่จำเป็น และเหมาะกับสภาพผิว เป็นวิธีเรียบง่ายที่ช่วยให้ผิวแข็งแรง สุขภาพผิวดี
- วิธีนี้ทุกคนสามารถทำได้ และเหมาะสมเป็นพิเศษสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้นดูแลผิว หรือคนที่ผิวแพ้ง่าย
- ด้วยขั้นตอนที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน จึงช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายได้มากขึ้น



ในช่วงแรกที่พยายามเรียนรู้และทดลองปรับตัวเข้ากับความเรียบง่ายของกิจวัตรความงามนี้ บางคนอาจสงสัยในความเรียบง่ายแบบที่ไม่เคยมาก่อน จนรู้สึกเหมือนว่าตัวเองละเลยหรือไปไม่สุดกับความงามแบบจัดเต็ม แต่เมื่อเวลาผ่านไป เชื่อว่า Skiniimalism จะเป็นหนึ่งทางเลือกให้คุณได้ปรับใช้เข้ากับกิจวัตรความงาม เพราะความเรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์เพียงไม่กี่ชิ้นที่คุณตั้งใจเลือกใช้นั้น จะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

Slow

FASHION

เทรนด์แฟชั่น กลุ่มเด็กเจน Z

หลายคนอาจเคยได้ยินคำว่า fast fashion จนติดหู แต่ตอนนี้เราอยากให้ทุกคนได้มาทำความรู้จักกับเทรนด์ใหม่ที่เป็นคู่ตรงข้ามกันเลย นั่นคือ slow fashion เทรนด์แฟชั่นที่กำลังมาแรงในกลุ่มเด็กรุ่นใหม่

What

ความหมายของเทรนด์ slow fashion คือแฟชั่นที่ไม่ต้องตามกระแส ไม่จำเป็นต้องอินไปกับเทรนด์รันเวย์ล่าสุด แบบที่รันเวย์มาปั๊บก็ต้องมีใส่เลยทันที เทรนด์นี้จึงเป็นคู่ตรงข้ามของ fast fashion ที่มาเร็วไปเร็ว ไม่เน้นความคลาสสิก อะไรมาอะไรอินก็ต้องมีใส่ อารมณ์ของมันต้องมีความเป็นใหม่ไม่รู้ แต่ต้องมีไว้ก่อน

When

ที่มาของเทรนด์นี้เกิดจากปัญหาเรื่องเศรษฐกิจในยุคปัจจุบัน และปัญหาเรื่องการอวดไลฟ์สไตล์อันหรูหรา หรือการแต่งตัวตามแฟชั่นที่เห็นกันเกร่ออยู่ในโซเชียลมีเดียขณะนี้ ทำให้เด็กรุ่นใหม่เริ่มต่อต้านเทรนด์นิยมดังกล่าว โดยหันไปอินกับชีวิตจริงมากขึ้น เช่น ชื้อแต่ชิ้นที่จำเป็น คุ่มค่า ใช้ได้นาน มีความคลาสสิก ไม่รู้สึกอายที่จะต้องใส่เสื้อผ้าชุดเก่าใส่แล้วใส่อีกก็ได้ และหาสไตล์ที่แตกต่าง ไม่ใส่อะไรตามความนิยมแบบที่มองไปทางไหนก็มีแต่คนแต่งตัวเหมือน ๆ กัน ถึงขนาดว่าถ้าไม่เห็นหน้าก็อาจตกมีคนเลยทีเดียวนะ

กระแสความนิยมของเทรนด์ใหม่นี้กลายเป็นการแชลเลนจ์ในกลุ่มโซเชียลด้วยการติดแฮชแท็ก #slowfashion ในช่องทางอินสตาแกรมกว่า 18.9 ล้านโพสต์เลยทีเดียว ซึ่งโพสต์ส่วนใหญ่ก็เป็นการโชว์เสื้อผ้า ของใช้ หรือไลฟ์สไตล์ที่ไม่จำเป็นต้องหรูหรา หรือใช้ของแบรนด์เนม



แบบไฮเอนด์ ทุกชิ้นต้องใช้ได้นาน คุ่มค่าสามารถหยิบมามิกซ์แอนด์แมตช์ได้เสมอเติมไปด้วยสไตล์ที่เป็นตัวเอง หรือบางคนอาจหันไปอินกับการซื้อปิ้งสินค้ามือสองที่สภาพยังดี แต่จ่ายในราคาที่ถูกลงว่าเกินครึ่ง จนกลายเป็นว่าใครซื้อของได้ในราคาถูกลงกว่าเป็นเรื่องที่เก๋ มากกว่าจะชื่นชมการซื้อของแพงแล้วมาอดกัน

Why

ข้อดีของเทรนด์นี้ยังมีอีกมาก นอกจากช่วยประหยัดเงินแล้วยังช่วยรักษ์โลกด้วยเพราะทำให้คนเห็นคุณค่าของเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า หรือข้าวของต่าง ๆ ที่ตนซื้อมากขึ้นมากยิ่งขึ้น เนื่องจากข้าวของเหล่านั้นก็จะได้มาแต่ละชิ้นก็ต้องผ่านกระบวนการผลิตหลากหลายขั้นตอน ปล่อยก้าขาคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาไม่รู้เท่าไรต่อเท่าไร ทั้งทำลายธรรมชาติ และต้องใช้แรงงานคนอีกมากมาย หากซื้อมาแล้วใช้เพียงครั้งหรือสองครั้งก็ทิ้งก็จะกลายเป็นขยะไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้นการใช้ให้คุ้ม ใช้แล้วใช้อีก หรือการส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นจึงไม่ใช่เรื่องน่าอาย ไม่ใช่เรื่องเก๋ไม่เก๋ และยิ่งไม่เกี่ยวกับฐานะทางการเงินด้วย หากเราสามารถมีทัศนคติต่อแฟชั่นในแง่บวกนี้ได้ ก็นับว่าเราเป็นสาวกแฟชั่นที่ช่วยพิทักษ์โลกคนหนึ่ง

อยากอินกับเทรนด์ใหม่นี้ จะเริ่มอย่างไร

คนที่อยากอินกับเทรนด์ slow fashion สามารถเริ่มได้เลยตั้งแต่วันนี้ เพราะไม่ใช่เรื่องยาก ไม่จำเป็นต้องตามใคร แค่ปรับทัศนคติของตัวเอง เอาความคิดที่บอกว่าของมันต้องมี หรือเธอมีฉันก็มีออกไปเสียก่อน แล้วบอกกับตัวเองว่าเราจะดูแลและดูแลมากกว่านั้นได้ ถ้าเรารู้จักเป็นตัวของตัวเอง และซื้อแค่ชิ้นที่จำเป็นใส่ได้นาน แต่ไม่ได้หมายความว่าตามแฟชั่นไม่ได้ หรือซื้อแบรนด์เนมไม่ได้เลย เพียงแค่ก่อนซื้อให้ลองมานั่งทบทวนกับตัวเองว่า ของชิ้นนั้นเหมาะกับเราจริงไหม ถ้าซื้อมาแล้วจะใส่ได้นานแค่ไหน อย่างเสื้อผ้าจะใส่ได้กี่ครั้ง ใส่ไปไหนได้บ้าง ถ้าคิดแล้วว่าคุ้ม หรือชอบจริง ซื้อมาแล้วสามารถใช้ได้ยาว ๆ แบบนี้จะซื้อมาก็ไม่ได้ผิดกฎของเทรนด์แต่อย่างใด



หรือในบางครั้งถ้าเราอยากได้ของชิ้นใหม่หรือเสื้อผ้าใหม่ อาจใช้เวลาในการตัดสินใจ คิดให้นานขึ้นอีกสักหน่อย ลองกลับไปดูที่ตู้เสื้อผ้าว่าเรามีของเดิมที่คล้ายกับแบบนี้อยู่แล้วหรือเปล่า วิธีนี้ก็ช่วยลดการซื้อของใหม่แบบพรวดพราดได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้เราจะพูดถึงข้อดีมากมายของเทรนด์ slow fashion เราก็ไม่ควรละเมิดสิทธิและความชอบของคนที่มีคิดต่างไปจากนี้ ซึ่งเขาอาจมีเหตุผลและมุมมองต่อแฟชั่นในแบบของตัวเอง แต่สำหรับคนที่เห็นชอบกับแนวทาง slow fashion และอยากให้คนอื่นมองเห็นข้อดีของเทรนด์นี้ เช่นเดียวกัน สิ่งที่เราควรทำคือเริ่มต้นจากตัวเองก่อน แล้วเมื่อทุกคนร่วมสร้างพลังดี ๆ มันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด



“
present แปลได้
2 ความหมาย คือ
ของวณฺ หรือปัจจุบัน
ชีวิตของเราที่มีอยู่จริง
มีแค่ปัจจุบัน อดีตจบไปแล้ว
อนาคตยังมาไม่ถึง มันมีแค่
ปัจจุบันจริง ๆ ก็ที่เคยอ่าน
ที่หลวงปู่ชา สุภัทโทเขียนไว้
เรามีหน้าที่ทำเหตุให้ดีที่สุด
แค่นั้นพอ เรามีหน้าที่
ทำปัจจุบันขณะในทุกวินาที
ที่เรายังมีลมหายใจอยู่
ให้ดีที่สุดเท่านั้นพอ
นี่คือสิ่งเดียวที่เราทำได้

”



มยุริญ ผ่องผุดพันธ์

“เป้าหมายสูงสุดของกิ๊ก ไม่ใช่ชีวิตทางโลก”

จากสาววัยรุ่นที่ไม่เคยมีศรัทธาในเส้นทางธรรม ได้เข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรกแบบไม่ตั้งใจ และครั้งที่สอง เพราะความบังเอิญ แต่นับเป็นจุดเปลี่ยนครั้งหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ กิ๊ก-มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ หันมาสนใจ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง เธอผ่านการบวชชีพวมามาแล้ว 2 ครั้ง และมีความฝันจะเดินทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือ มรรคผลนิพพาน

ก่อนการปฏิบัติธรรมครั้งแรก

คุณกิ๊กเข้าสู่วงการบันเทิงครั้งแรกเมื่ออายุ 19 ปี โดยเริ่มแสดงละครเรื่องสุดสยอง จากนั้นก็มีผลงานมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งละคร ภาพยนตร์ พิธีกร ฯลฯ บทบาทที่เธอมักได้รับคือบทนางร้าย ผลงานการแสดงของเธอที่โดดเด่นเป็นที่จดจำมีมากมาย เช่น จำเลยรัก, ดอกโคก, ไผ่ธยา, คุณชายรัชชานนท์ ฯลฯ โดยเฉพาะบท “ทิพย์” สาวธรรมะรั้มโม ในซิตคอม “เป็นต่อ” ที่ออกอากาศครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2547 และยังคงดำเนินเรื่องราวมาจนถึงปัจจุบัน สำหรับเส้นทางธรรมะในชีวิตจริงนั้น เธอเริ่มปฏิบัติธรรมครั้งแรกโดยไปอบรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

“จริง ๆ ต้องบอกว่ากิ๊กมีศาสนาเฉพาะในทะเบียนบ้านว่าเป็นพุทธ แต่ความจริงเราไม่ได้ศรัทธากิ๊กเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรกตอนอายุ 19 ปี ต้องให้เครดิตคุณแม่เพราะท่านบังเอิญไปงานราชการที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ เลยเป็นตัวตั้งตัวตอยากให้ลูกหลานได้เข้าวัด ตอนนั้นกิ๊กถูกบังคับให้ไป เลยไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติ ตลอด 7 วัน ที่นั่นกิ๊กเป็นหัวใจพาดคนเกร เช่น ถึงเวลา

ปฏิบัติก็หนีเข้าห้องน้ำ ชวนคนคุย พยายามหาทางหนีออกมา สมัยนั้นยังไม่มีมือถือ มีแต่ตู้หยอดเหรียญ เขาไม่ให้โทรศัพท์ เราก็พกเงินไปหยอดตู้โทรศัพท์บอกให้เพื่อนมารับ แต่อธิบายทางไม่ถูก ก็หาคนมารับไม่ได้ เลยต้องจำใจอยู่ต่อ จนวันสุดท้ายที่เราให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ก่อนกลับบ้าน ปกติเราจะหนีเข้าห้องน้ำ แต่ด้วยความอยากทำทนายที่เราว่าดี นั่นดีจริงไหม และมันคงเป็นกำลังบุญเก่าของเราด้วย พอตั้งใจนั่งสมาธิก็เกิดปิติ น้ำตาไหล ครั้งแรกที่ได้ปฏิบัติธรรมนั้น เราได้คิดว่าธรรมะก็แอบดีนะ” คุณกิ๊กเล่าถึงประสบการณ์ในครั้งนั้น

ปฏิบัติธรรมครั้งที่ 2 ด้วยเหตุบังเอิญ

แม้การปฏิบัติธรรมครั้งแรกจะจบลงด้วยความคิดว่า ธรรมะก็แอบดีนะ แต่หลังจากนั้นเธอก็ไม่ได้ปฏิบัติธรรมอีกเลย มาเริ่มอีกครั้งตอนอายุ 23 ปี ซึ่งความตั้งใจเดิมคือจะไปเที่ยวต่างประเทศ แต่ถูกหมอดูทักว่า ถ้าไปแล้วจะไม่ได้กลับประเทศไทย

“พอหมอดูทักก็ไม่ได้ไปเมืองนอก กิ๊กเลยว่าง ที่นี้คอร์สปฏิบัติธรรมก็ตรงกับช่วงที่เราจะไปเมืองนอกและหยุดงานพอดี



ก็เลยตัดสินใจไปเข้าคอร์ส การไปครั้งนี้ก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามที่ท่านวิทยากรสอน แล้วก็รู้สึกคลิกกับธรรมะเลย จึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจว่าจะรักษาศีล 5 ไปตลอดชีวิต เราอยากเดินทางไปถึงซึ่งมรรคผลนิพพานมันน่าจะเหมือนของเก่าที่เราเคยสั่งสมมา พอเราเริ่มปฏิบัติ ของเก่ามันก็ขึ้นมาเลย หลังจากการปฏิบัติธรรมครั้งนั้นกิ๊กก็เข้าปฏิบัติธรรมบ่อยมากขึ้นหนึ่งเริ่มจาก 2 ครั้ง มาเป็น 4 ครั้ง เรียกว่าไปบ่อยเท่าที่ทำได้ จนปี 2551 กิ๊กได้เริ่มปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ที่เป็น

พระวิปัสสนาจารย์ชาวม่า เริ่มเข้าคอร์สที่ยาวขึ้น จนต่อเนื่องยาวที่สุด 55 วัน แล้วตัดสินใจไปบวชที่ม่าครั้งแรกเมื่อปี 2561 เป็นเวลา 6 เดือน และบวชครั้งที่ 2 เมื่อปลายปี 2566 เป็นเวลา 9 เดือน” (โดยมี สยาดอ ภัททันตะ ธรรมิกาลังการาภิวงสะ อัคคมหาคันธวาจากปณทิตะ เป็นพระอุปัชฌาย์และพระวิปัสสนาจารย์)

ศรัทธาที่ถั่งมั่น

นับตั้งแต่เริ่มก้าวสู่เส้นทางธรรม คุณกิกได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางนี้มาโดยตลอด และผ่านการทดลองต่าง ๆ ด้วยประสบการณ์ของตัวเอง

“ตั้งแต่ปฏิบัติธรรม ไม่เคยปฏิบัติแนวทางอื่นเลย ปฏิบัติแต่วิปัสสนากรรมฐานเท่าที่เคยหาข้อมูลมา เคยไปดูการปฏิบัติแนวนี้ในพม่าตั้งแต่ครูบาอาจารย์รุ่นก่อนที่สอนท่านมหาสิลยาตอ (สยาดอ ภัททันตะ โสภณะ อัคคมหาคันธวาจากปณทิตะ กำนัด 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2447

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
เห็นไตรลักษณ์ คือ
ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ของทุกสภาวะธรรม
ทุกอย่างเป็นเพียงสภาวะ
การทำงานของรูปกับนาม
หรือกายและจิต
ตามความเป็นจริง
ตามเหตุที่มันเกิดขึ้น
จึงมีผลเช่นนี้

ละสังขาร 14 สิงหาคม พ.ศ. 2525) เรื่อยมาจนถึงลูกศิษย์ที่ท่านมหาสิลยาตอได้สอนมา จนถึงรุ่นหลัง ๆ อย่างครูบาอาจารย์ของกิกซึ่งได้เจอท่านมหาสิลยาตอตั้งแต่สมัยเป็นสามเณรอายุ 11 ขวบ กิกได้ดูประวัติครูบาอาจารย์พม่าที่ได้สอนพอง-ยุบมาเลยมันใจหนทางนี้ว่ามันต้องไปได้

“ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราได้เห็นกระบวนการการทำงานของสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของทุกสภาวะธรรม ทุกอย่างเป็นเพียงสภาวะการทำงานของรูปกับนามหรือกายและจิต ตามความเป็นจริง ตามเหตุที่มันเกิดขึ้น จึงมีผลเช่นนี้ ทุกอย่างเกิดขึ้นมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทุกวินาที ไม่มีสรรพสิ่งใดที่ไม่อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจึงไม่มีเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของเรา ที่เราเคยมีความเห็นผิดว่า นั่นพ่อเราแม่เรา ทรัพย์สมบัติเรา มันถูกทำลายด้วยปัญญาที่เราเรียกว่าวิปัสสนาปัญญา เพราะเราเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ทำให้กิเลสเราเบาบางลง เมื่อตัดหนา ความทะยานอยาก ความยึดมั่นแบบที่เห็นผิดว่าเป็นเรามันน้อยลง สันติสุขในชีวิตมันก็มากขึ้น”



ความสุขในวันนี้และความฝันสูงสุด

ทุกวันนี้ความสุขของคุณกิกคือการได้อยู่กับปัจจุบันขณะ เธอให้สัมภาษณ์ว่า

“present แปลได้ 2 ความหมาย คือ ของขวัญ หรือปัจจุบัน ชีวิตของเรามีอยู่จริงมีแค่ปัจจุบัน อดีตจบไปแล้ว อนาคตยังไม่ถึง มันมีแค่ปัจจุบันจริง ๆ กิกเคยอ่านที่หลวงปู่ชา สุภัทโทเขียนไว้ เรามีหน้าที่ทำปัจจุบันขณะในทุกวินาทีที่เรายังมีลมหายใจอยู่ให้ดีที่สุดเท่านั้นพอ นี่เป็นสิ่งเดียวที่เราทำได้

“หลังบวชออกมาครั้งนี้ อะไรที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในการให้ธรรมะเป็นทาน กิกทำเต็มที่ ช่วยงานศาสนาเต็มกำลัง มีไลฟ์ดีท็อกทุกวันตอนเย็นถ้าว่างสองทุ่มชวนคนทำวัตรสวดมนต์ พูดคุยธรรมะเชิญพระสงฆ์ สรวาส อูบาสก อูบาสิกามาให้ธรรมะแก่คนในช่องดีท็อก เป็นวิทยากรบรรยายธรรมตามองค์กร หรือตามคอร์สบรรยายธรรมที่เราเห็นประโยชน์ อยากให้เราได้ไปแชร์ธรรมะ และเร็ว ๆ นี้ กิกได้มีส่วนร่วมบุญในการจัดสร้างพระพุทธรูปสีขาวกลางทะเลที่ใหญ่ที่สุดในโลก “พระพุทธรูปพัญญู” ขนาดหน้าตักกว้าง 38 เมตร สูง 47 เมตร ที่วัดป่าโรงถ่าน





ภาพจำลองสถานที่จริง



อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด หลวงปู่ขาว เจ้าของโครงการท่านทำมา 12 ปีแล้ว มีอุบาสกอุบาสิกาถวายเงินบริจาคเรื่อย ๆ ตั้งแต่ฐานรากที่เป็นที่จอดรถ โรงครัว สถานปฏิบัติธรรม เพื่อถวายเป็นพระราชากุศล แต่ในหลวงรัชกาลที่ 9 จนมาถึงเฟสการสร้างพระพุทธรูปที่เป็นสเตนเลสทั้งองค์ เพราะอยู่กลางทะเล ต้องใช้วัสดุทนทานมาก อย่างสเตนเลสแล้วพื้นสีขาว พระพุทธรูปจะหันพระพักตร์มาทางประเทศไทย ตรง

อ่าวสลักเพชรบริเวณที่จัดสร้างนี้เคยเกิดยุทธนาวีเกาะช้าง ดังนั้นนอกจากจะถวายเป็นพุทธรูปแล้ว ยังอุทิศให้ดวงวิญญาณบรรพบุรุษซึ่งได้พลีชีพเมื่อครั้งที่ไทยรบกับฝรั่งเศสในสมัยรัชกาลที่ 5 เพื่อปกป้องราชอาณาจักรไทยไว้ให้พวกเราคนรุ่นหลัง “กึกตั้งใจว่าวันหนึ่งถ้าจัดการเรื่องทางโลกให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ก็จะไม่ปล่อยเวลาให้เนิ่นช้า เพราะอายุก็มากขึ้นทุกวัน กึกตั้งใจอยากบวชอีก คิดว่าจะเข้าพม่าอีกสักรอบแบบยาว ๆ ทุกครั้งที่ไปปฏิบัติ กึกจะเรียนคุณพ่อคุณแม่เสมอว่า ถ้าไปแล้วไม่กลับมาอีกกันแน่เนี่ย บวชทุกครั้งกึกจะมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธศาสนา เป้าหมายสูงสุดของกึกไม่ใช่ชีวิตทางโลก เราต้องการเดินทางให้ถึงที่สุดแห่งการพ้นทุกข์ เราต้องการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เพราะมันทุกข์

ไม่เกิดคือไม่ทุกข์แน่นอนมันคือหนทางเดียวที่จะแก้ปัญหาความทุกข์ของวัฏสงสารนี้ได้”

ทั้งหมดคือบทสรุปของเธอ จากคนที่ไม่เคยมีศรัทธา ถูกบังคับให้ไปปฏิบัติธรรม จนเกิดศรัทธายิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา ก่อเกิดเป็นความตั้งใจและความมุ่งมั่นว่าชีวิตนับจากวันนี้จะอุทิศแด่พระพุทธศาสนา เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือการเดินทางไปสู่มรรคผลนิพพาน

สามารถร่วมเป็นเจ้าภาพ หรือบริจาคตามกำลังศรัทธาเพื่อสร้าง “พระพุทธรูปสัมฤทธิ์” พระพุทธรูปองค์ขาวที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดป่าโรงदान อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 081 895 9099, 097 969 7495, Facebook : พระขาวกลางทะเล ใหญ่ที่สุดในโลก และ Line id : @watparongtharn



อียิปต์

ผจญภัยในดินแดนโอเอซิส
เสน่ห์ลึกลับอารยธรรมพันปี

เรื่อง/ภาพ รัชสิรินทร์ สุนทรภมลรัชนี



LUXOR TEMPLE



เป็นเวลากว่า 5,000 ปีที่อียิปต์ (Egypt) ได้เก็บซ่อนความลับชวนพิศวงไว้ภายใต้ปริศนาแห่งพีระมิด อียิปต์ไม่ใช่แค่สถานที่ท่องเที่ยวทั่วไป แต่การไปอียิปต์จะเป็นประสบการณ์สำคัญในชีวิต ที่ทำให้รู้สึกราวกับได้เดินทางย้อนเวลาไปสัมผัสกับอารยธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก การได้ชื่นชมมหาพีระมิดขนาดมหึมาใจกลางทะเลทราย ชมความยิ่งใหญ่ของวิหารคาร์นัค และลักซอร์ หรือล่องเรือโบราณในแม่น้ำไนล์ ทำให้ประเทศอียิปต์เป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางที่ดึงดูดใจนักท่องเที่ยวทั่วโลก



THE GREAT PYRAMID OF GIZA

KARNAK TEMPLE COMPLEX



ค้นพบปริศนา “มหาพีระมิดแห่งกิซา” ในเมืองหลวงของอียิปต์

ย้อนกลับไปเมื่อหลายพันปีก่อน ชาวอียิปต์เรียกดินแดนนี้ว่า เคเมต (Kemet) แปลว่า “แผ่นดินดำ” (สื่อถึงดินปลูกพืชที่เป็นสีดำริมแม่น้ำไนล์) บ่งบอกความอุดมสมบูรณ์ของดินแดนแห่งแม่น้ำไนล์ ซึ่งทำให้อารยธรรมอียิปต์เจริญรุ่งเรืองท่ามกลางทะเลทราย อีกนัยหนึ่งเคเมตยังสื่อถึง “โลกแห่งชีวิต” ซึ่งตรงข้ามกับทะเลทรายที่เปรียบเสมือน “โลกแห่งความตาย” ส่วนคำว่า โอียคุปต์ นั้นมาจากชาวกรีกในสมัยเฮลเลนิสต์ (Hellenistic period) ที่เรียกดินแดนนี้ว่า Aiggyptos หมายถึงคฤหาสน์แห่งเทพเจ้าพทาห์ (Ptah) หรือเทพผู้สร้างนั่นเอง

สถานที่ยอดนิยมแห่งแรกสำหรับการไปเยือนอียิปต์คือ กรุงไคโร (Cairo) เมืองหลวงอันเป็นที่ตั้งของโบราณสถานสำคัญของโลก นั่นคือ **มหาพีระมิดแห่งกิซา (The Great Pyramid of Giza)** หนึ่งใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคโบราณที่ยังดำรงอยู่มาจนถึงปัจจุบัน เป็นกลุ่มพีระมิดของฟาโรห์ยุคราชวงศ์ที่ 4 ได้แก่ พีระมิดของฟาโรห์คูฟู (Khufu) ฟาโรห์คาเฟร (Khafre) และฟาโรห์เมนเคอเร



(Menkaure) พีระมิดที่ใหญ่ที่สุดคือ พีระมิดของฟาโรห์คูฟู สร้างขึ้นประมาณ 4,500 ปีก่อนด้วยหินปูนและหินแกรนิตกว่า 2.3 ล้านก้อน น้ำหนักก้อนละ 2.5-15 ตัน ถือเป็นสัญลักษณ์ของพลัง ความรู้ และศรัทธา ที่ทำให้โลกทั้งในเทคโนโลยีการก่อสร้างมาจนถึงทุกวันนี้

บริเวณใกล้เคียงกันเป็นที่ตั้งของ **สฟิงซ์แห่งกิซา (Sphinx)** อีกหนึ่งสัญลักษณ์สำคัญ ซึ่งชาวอียิปต์เชื่อกันว่า สฟิงซ์เป็นผู้พิทักษ์ทางจิตวิญญาณที่ปกป้องความรู้และความลับของอียิปต์โบราณ ทั้งยังเป็นสัญลักษณ์ของอำนาจและความฉลาดของฟาโรห์ รวมถึงทำหน้าที่ปกป้องสุสานและพีระมิดจากภยันตรายต่าง ๆ อีกด้วย

ไขความลับอารยธรรม

ในพิพิธภัณฑ์แห่งใหม่ของอียิปต์

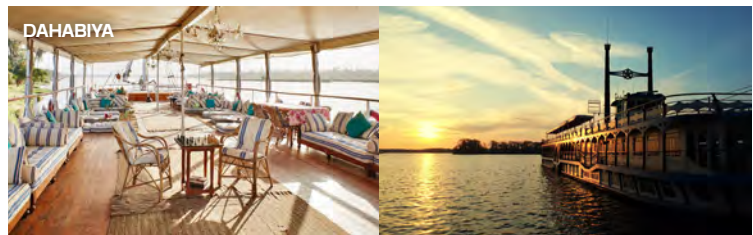
ไม่มีที่ไหนที่จะทำให้คุณเข้าใจเรื่องราวของอารยธรรมเก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลกอย่างอียิปต์ได้ดีไปกว่าการเที่ยวชม **พิพิธภัณฑ์อียิปต์ (Egyptian Museum)** บริเวณจัตุรัสทาสีร์รี (Tahrir Square) ที่กรุงไคโร ภายในพิพิธภัณฑ์มีโบราณวัตถุและสิ่งของล้ำค่ากว่า 100,000 ชิ้น ทว่าอีกไม่นานในวันที่ 6 กรกฎาคม 2568 **Grand Egyptian Museum (GEM)** พิพิธภัณฑ์แห่งใหม่ที่ทั้งทันสมัยและใหญ่ที่สุดในอียิปต์ก็จะเปิดให้เข้าชมอย่างเป็นทางการ พิพิธภัณฑ์แห่งใหม่นี้ตั้งอยู่ใกล้ ๆ มหาพีระมิดแห่งกิซา จุดเด่นที่สุดของ GEM คือการนำโบราณวัตถุกว่า 5,000 ชิ้น ที่ค้นพบในสุสานของฟาโรห์ตุตันคาเมน หรือตุตันคามุน (Tutankhamun) มาจัดแสดงไว้ในที่เดียวเป็นครั้งแรกของโลก ซึ่งรวมถึงหน้ากากทองคำอันโด่งดัง โลงศพ ราชรถ เครื่องประดับ รวมถึงวัตถุล้ำค่าหลายชิ้นที่ขนย้ายมาจากพิพิธภัณฑ์เดิม นับเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีการจัดแสดงโบราณวัตถุของอียิปต์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก

วิหารคาร์นัคและวิหารลักซอร์

สองศาสนสถานแห่งอียิปต์โบราณ

เดินทางจากกรุงไคโรโดยเครื่องบินประมาณ 1 ชั่วโมงก็ถึงเมืองลักซอร์ (Luxor) เมืองแห่งพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่ติดที่สุดแห่งหนึ่งของโลก อันเป็นที่ตั้งของวิหารคาร์นัคและวิหารลักซอร์ หมู่ศาสนสถานที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่ง วิหารคาร์นัค (Karnak Temple Complex) เป็นกลุ่มอาคารศาสนสถาน ที่สร้างและต่อเติมโดยฟาโรห์หลายพระองค์ จึงมีสถาปัตยกรรมและศิลปะหลากหลายยุคสมัยรวมอยู่ในที่เดียว สร้างขึ้นเพื่อเป็นวิหารเทพอามุนรา (Amun-Ra) สุริยเทพผู้ยิ่งใหญ่ เทพมุต (Mut) ชายาของอามุนรา รวมถึงเทพคอนซู (Khonsu) เทพแห่งดวงจันทร์ จุดเด่นของวิหารคาร์นัคคือสฟิงซ์ที่เรียงรายเพื่อปกป้องวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้

ส่วนวิหารลักซอร์ (Luxor Temple) ตั้งอยู่ไม่ไกลจากวิหารคาร์นัค สร้างขึ้นโดยฟาโรห์อาเมนโฮเทปที่ 3 เมื่อประมาณ 1,400 ปีก่อนคริสต์ศักราช เพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลโอเปต (Opet Festival) คือพิธีบูชาเทพเจ้าอามุนราที่เสด็จจากคาร์นักรมายังลักซอร์ วิหารศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้เต็มไปด้วยภาพแกะสลักที่วาดด้วยเรื่องราวทางศาสนา พระราชกรณียกิจของฟาโรห์ และวิถีชีวิตของชาวอียิปต์ ซึ่งเปรียบได้กับจิกซอว์ที่เรียงร้อยเรื่องราวในอดีต ให้คนรุ่นหลังในยุคนี้สามารถเรียนรู้และเข้าใจอารยธรรมอันยิ่งใหญ่ของอียิปต์โบราณ รวบรวมได้เดินทางผ่านกาลเวลาไปสัมผัสด้วยตัวเอง



ล่องเรือชมอารยธรรมโบราณแห่งแม่น้ำไนล์

การล่องเรือชมแม่น้ำไนล์เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์การท่องเที่ยวที่น่าประทับใจในอียิปต์ หากคุณมีเวลาสัก 3-7 วัน การล่องเรือสำราญชมความสวยงามของแม่น้ำไนล์และโบราณสถานสำคัญก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจอย่างมาก สำหรับใครที่ต้องการความเป็นส่วนตัว ขอแนะนำเรือดาฮาเบีย (Dahabiya) ซึ่งเป็นการล่องเรือที่หลายคนเคยเห็นกันบ่อยๆ ในภาพยนตร์ฮอลลีวูด

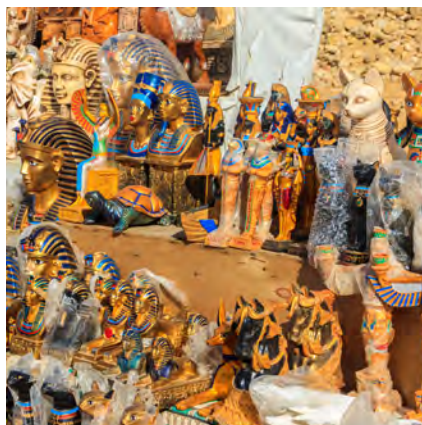
แต่ถ้าคุณมีเวลาเพียง 1-2 ชั่วโมง เรือเฟลลูกกา (Felucca) เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณ ด้วยเรือไม้แบบโบราณของอียิปต์นี้ คุณจะสัมผัสวิถีชีวิตริมฝั่งอย่างใกล้ชิดและผ่อนคลาย หรือจะล่องเรือชมวิวพระอาทิตย์ตกที่สวยงามที่สุดในอียิปต์ พร้อมดินเนอร์อาหารพื้นเมืองและอาหารตะวันตก จิบไวน์เย็นๆ ก็เป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ประทับใจที่ยากจะลืมเลือน

เรื่องควรรู้

ระหว่างล่องเรือสำราญและเรือดาฮาเบีย คุณจะได้ชื่นชมวิหารหลายแห่ง เช่น วิหารเอ็ดฟู (Edfu Temple) วิหารคอมออมโบ (Kom Ombo Temple) วิหารฟีเล (Philae Temple) วิหารคาร์นัค (Karnak Temple Complex), วิหารลักซอร์ (Luxor Temple), หุบผากษัตริย์ (Valley of the Kings) และ วิหารฮัตเชปซุต (Temple of Hatshepsut)

สัมผัสเสน่ห์รอบด้าน ผ่านประสบการณ์ท่องเที่ยวแปลกใหม่

นอกจากเรื่องราวทางประวัติศาสตร์แล้ว อียิปต์ยังมีกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่น่าสนใจไม่แพ้กันให้ทำ ตั้งแต่การซื้อสุชมพระอาทิตย์ตกในทะเลทรายซาฮารา และช้อปปิ้งในตลาดที่มีชื่อเสียงที่สุด นั่นคือ ชานเอลคาลิลี (Khan el-Khalili Bazaar) ในกรุงไคโร เป็นตลาดเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 14 แล้วยังมีตลาดดั้งเดิมในเมืองลักซอร์และอัสวาน ซึ่งแต่ละแห่งก็มีเสน่ห์และมีสินค้าที่แตกต่างกันไป ใครมาถึงอียิปต์แล้วต้องไม่พลาดชื่อน้ำมันหอมระเหย งานฝีมือ ผ้าพันคอ พรม จนถึงเครื่องเทศต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมและวิถีความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นอย่างชัดเจน



เที่ยวอียิปต์เดือนไหนดี และการ เตรียมตัวให้เที่ยวอียิปต์ได้อย่างราบรื่น

ก่อนเดินทางไปอียิปต์จำเป็นต้องยื่นคำร้องขอวีซ่าที่สถานเอกอัครราชทูตอียิปต์ รวมทั้งศึกษาเรื่องน่ารู้ต่าง ๆ ได้แก่

- **ฤดูท่องเที่ยว :** เดือนตุลาคม-เมษายน เป็นช่วงที่อากาศกำลังดี อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 20-25 องศาเซลเซียส ส่วนฤดูท่องเที่ยวหลัก (peak season) คือเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ อุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ 14-20 องศาเซลเซียส สถานที่ท่องเที่ยวจะคลาคล่ำไปด้วยผู้คน และตั๋วเครื่องบินราคาที่พักหรือแพ็คเกจทัวร์จะสูงกว่าปกติ

- **การแต่งกาย :** เตรียมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี และควรแต่งกายสุภาพเพื่อแสดงความเคารพต่อวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะเมื่อเข้าชมมัสยิดหรือสถานที่ทางศาสนา

- **การแลกเงิน :** สกุลเงินของอียิปต์คือ ปอนด์อียิปต์ (Egyptian Pound-EGP) ควรแลกเงินสดติดตัวไปด้วย บัตรเครดิต

นั้นใช้ได้ตามโรงแรมใหญ่ ร้านอาหาร หรือร้านค้าสำหรับนักท่องเที่ยว

- **การเดินทางภายในประเทศ :** มีหลากหลายวิธี ทั้งเครื่องบินภายในประเทศ รถไฟ รถบัส และรถเช่าส่วนตัว ส่วนในเมืองใหญ่มีแท็กซี่และบริการเรียกรถผ่านแอปพลิเคชัน

หากว่าคุณเป็นคนที่ชอบหลงใหลในประวัติศาสตร์ หลงรักการเดินทางที่เต็มไปด้วยเรื่องราว ชื่นชอบการค้นหาความลับของโลกโบราณ หรือมีความสุขกับการถ่ายภาพ อียิปต์มีมุมสวย ๆ ให้เก็บบันทึกภาพความทรงจำมากมาย ตั้งแต่พระอาทิตย์ตกที่แม่น้ำไนล์ ไปจนถึงเงาของพีระมิดที่ทอดยาวบนทะเลทราย เชื่อเถอะว่า การเที่ยวอียิปต์จะทำให้คุณได้เรียนรู้และสัมผัสถึงความยิ่งใหญ่ของอารยธรรมโบราณ ในแบบที่ไม่มีหนังสือเล่มไหนอธิบายได้อย่างสมบูรณ์แบบเลยทีเดียว

เขียงไถลักรุง *เที่ยวได้* ไม่มีเบื่อ 8 พิกัดเที่ยวราชบุรี

เรื่อง / ภาพ :
เพ็ญลาพัทเกี่ยว

ตลาดไผ่บ่อ



ไปสัมผัสธรรมชาติ สูดอากาศบริสุทธิ์ ปิกนิก
เขื่อนเมืองราชบุรี จุดหมายการท่องเที่ยวใกล้กรุง
ยอดฮิตแห่งหนึ่ง เพราะที่นี่มีความอุดมสมบูรณ์
ของธรรมชาติ ป่า เขา ลำธาร ความสวยงาม
แบบอันซีนในเมืองเล็ก ๆ ท่ามกลางหุบเขา ได้ลอง
ลิ้มชิมอาหารถิ่น ฟินกับธรรมชาติและเสน่ห์ทาง
วัฒนธรรม ที่สำคัญคือเที่ยวได้ตลอดทั้งปี มีสถานที่
ท่องเที่ยวหลากหลายตอบใจทุกไลฟ์สไตล์



เขาคะลุมิตี



พิภคลับ ๆ ด้านข้างแกรนด์แคนยอนราชบุรี “เขาคะลุมิตี” หรือ “ถ้ำเขาคะลุมิตี” แหล่งท่องเที่ยวชมอันซีน พิกัดเขากินถ้ำรูปกับช่องเขาหินโค้งรูปทรงขุมประตูปะตูเพดานทะลุเป็นโพรงขนาดใหญ่ เดินไต่จากเชิงเขา ระยะทางประมาณ 200 เมตร ปีนป่ายไปตามเชือกที่ผูกไว้ให้จับไต่ตลอดทาง ทริปปแบบนี้สายรักการผจญภัยห้ามพลาด

เมื่อเดินขึ้นไปถึงด้านบนเขาและมองลอดผ่านกรอบขุมประตูปะตูหิน จะสามารถมองเห็นทัศนียภาพธรรมชาติของเทือกเขาอันสลับซับซ้อนเหมือนมองทะลุไปอีกมิติ จึงเป็นที่มาของชื่อเขาคะลุมิตี ซึ่งเป็น 1 ใน 25 แหล่งท่องเที่ยว Unseen New Series ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

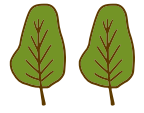
📍 **กัฒบ์** : ตำบลรางบัว อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี



Highlight

- ✓ **ตักบาตรตอนเช้า** โดยจะมีเสื่อปูเป็นแนวยาวตลอดทางเดิน รอพระออกมาบิณฑบาตช่วงแปดนาฬิกา กิจกรรมนี้มีเฉพาะวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์
- ✓ **ตลาดเล็ก ๆ** ที่ชาวบ้านนำของมาขาย ส่วนใหญ่เป็นอาหาร ของกิน และของฝาก
- ✓ **ชมวัฒนธรรมการแต่งกายแบบชาวพื้นเมือง** ผู้คนที่เดินเข้ามาของเครื่องใช้ไว้บนศีรษะเหมือนชาวบ้านที่สังขละบุรี
- ✓ **กำแพงไม้ไผ่** ที่ตั้งอยู่กลางหมู่บ้าน ลำธารที่ไหลผ่าน เป็นบรรยากาศที่ดีมาก
- ✓ **เขียนคำขอบนแผ่นไม้** แล้วนำไปแขวนไว้ที่ราวไม้ไผ่หน้าศาลหลวงปู่เหมราช
- ✓ **ที่พัก** ส่วนใหญ่เป็นโฮมสเตย์

หมู่บ้านเขาคะลุมิตี



ในชุมชนเล็ก ๆ ท่ามกลางหุบเขาอันเป็นที่ตั้งของหมู่บ้านชาวไทยเชื้อสายมอญแห่งนี้ นับเป็นเสน่ห์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเรียบง่าย ผังบ้านเรือนปลูกสร้างกลมกลืนไปกับสภาพภูมิประเทศ มีถนนกลางหมู่บ้านอากาศดีตลอดทั้งปีเพราะอิทธิพลความอุดมสมบูรณ์จากเทือกเขาตะนาวศรี มีลำธารไหลผ่าน ชาวบ้านมีวิถีและวัฒนธรรมที่สวยงามเรียบง่าย

📍 **กัฒบ์** : หมู่ที่ 3 ตำบลสวนผึ้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.00-15.00 น.





ชิราคาวาโกะ คาเฟ่

เป็นคาเฟ่ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากหมู่บ้านชิราคาวาโกะของญี่ปุ่น รูปทรงของอาคารจำลองแบบบ้านกัสโชสึคิรีที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ด้วยความที่คาเฟ่นี้ตั้งอยู่ท่ามกลางหุบเขา ทุ่งนาข้าว และลำธารเล็ก ๆ ทำให้บรรยากาศคล้ายคลึงที่ญี่ปุ่นอยู่ไม่น้อย ร้านกว้างใหญ่ มีมุมถ่ายรูปสวย ๆ เยอะ อารมณ์แบบญี่ปุ่นชนบท อบอุ่นท่ามกลางธรรมชาติ ที่นั่งมีทั้งโซนด้านนอกและด้านใน อยู่ระหว่างบ้านมอญห้วยน้ำใสและตลาดโอ๊ะป่อย ไม่ไกลจากธารน้ำร้อนบ่อคลึง มีอาหารจานเดียว ของกินเล่น เบเกอรี่ และเครื่องดื่มบริการ

📍 ที่ตั้ง : ตำบลสวนผึ้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวัน เวลา 10.00-19.30 น.
Ins. : 09 6836 4759



ตามธรรมชาติ CAFE' AND FARM

เป็นฟาร์มคาเฟ่ที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ได้มาเรียนรู้ธรรมชาติรอบตัวบนพื้นที่สีเขียวโล่งกว้าง บรรยากาศในฟาร์มคาเฟ่เต็มไปด้วยความน่ารัก ผงสัตว์น้อยใหญ่มีทั้งแพะ แกะ ม้า หมู กระต่าย ควาย นกแก้ว นกยูง กวาง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมสนุก ๆ อีกมากมาย เช่น เก็บไข่ไก่ ทำไข่เค็ม ชี้นำแกะ ชีควาย วาดรูประบายสีบนผ้าแคนวาส เล่นสไลเดอร์โคลน เล่นบ่อทราย บริเวณเนื้อที่กว้างใหญ่กว่า 14 ไร่ ภายในมี 4 โซนตกแต่งด้วยแนวคิดต่าง ๆ ได้แก่

- **Café** ร้านอาหารเครื่องดื่ม, Italian & Fusion ตลอดจนอาหารไทยหลากหลายเมนูให้เลือก
- **Animal Space** ให้อาหารสัตว์ต่าง ๆ ภายในฟาร์มทั้งกวาง หมู แพะ เป็ด ไก่ เต่า กระต่าย นกหงส์ ฯลฯ
- **Play & Learn** กิจกรรมเก็บไข่ ได้เรียนรู้สัมผัสกับธรรมชาติในพื้นที่กว้างขวาง
- **Farm** เกษตรอินทรีย์ และที่นี่มีผลไม้ตามฤดูกาลจำหน่ายด้วย

📍 ที่ตั้ง : 152/1 หมู่ 7 บ้านต้นเภา ตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอบางกอก จังหวัดราชบุรี
เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวัน เวลา 10.00-18.00 น.
Ins. : 08 9882 8928

ตลาดโอ๊ะป่อย

ใส่บาตรพระ ล่องแพ รับประทานอาหารพื้นถิ่น ฟินกับธรรมชาติและเสน่ห์ทางวัฒนธรรม ชุมงานหัตถกรรมของพี่น้องชาวกะเหรี่ยง ตลาดเช้าริมลำธารที่อำเภอสวนผึ้งจังหวัดราชบุรี ตลาดเช้านี้เคยติดริมลำธารภาษี ที่เกิดจากความสามัคคีของผู้คน ชุมชน โรงเรียน วัด ร่วมกันจัดสถานที่ตลาดให้น่าเยี่ยมชมด้วยโมบายล์คังคัง ดงไยแมงมุมหลากสี มีระเบียบชุมชนแพเลียบริมน้ำ การจัดการภายในตลาดเน้นความเรียบง่าย ใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ด้วยธรรมชาติ ลดการใช้พลาสติก

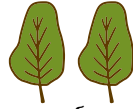
📍 ที่ตั้ง : ตรงข้ามวัดป่ากุ่มะงาม ตำบลสวนผึ้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.00-14.00 น.



Highlight

- ✓ ใส่บาตรพระล่องแพ ช่วงเวลา 07.30-08.00 น. มีชุดสำหรับดับบาตรจำหน่ายชุดละ 49 บาท ดอกไม้กำละ 20 บาท
- ✓ ลิ้มรสอาหารพื้นบ้าน นั่งรับประทานอาหารห้อยขาริมน้ำ
- ✓ ล่องแพ 200 บาท/เที่ยว นั่งได้ 1-4 คน ชมวิถีชีวิตของชาวกะเหรี่ยง
- ✓ เลือกซื้อสินค้าของฝาก ชมการแสดงดนตรีโดยชาวกะเหรี่ยง
- ✓ ชมอุโบสถ วัดท่ามะขาม

The Location Resort สวนผึ้ง



ที่พักฟิสิกส์ สูดอากาศบริสุทธิ์และวิวภูเขา “เดอะโลเคชั่น รีสอร์ท” ห้องกว้าง วิวสวย พร้อมสระว่ายน้ำท่ามกลางหมอก ด้วยทำเลที่ตั้งอยู่บนเนินดิน พื้นที่ลาดชัน ตามลักษณะภูมิประเทศ ห้องพักแต่ละหลังจึงออกแบบให้ผู้เข้าพักได้มีโอกาสสัมผัสและดื่มด่ำกับทัศนียภาพอันงดงามของเทือกเขาตะนาวศรีที่ทอดตัวอยู่ด้านหน้ารีสอร์ทแบบใกล้ชิด มีระเบียงส่วนตัว ชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า หรือชมดาวยามค่ำคืนที่เงียบสงบ ห้องพักมีให้เลือกหลายแบบหลายสไตล์



Highlight

- ✓ ทำเลที่พักสวยงาม ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติและวิวเทือกเขาตะนาวศรีแบบพาโนรามา
- ✓ ห้องพักกว้าง สะอาด พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
- ✓ สระว่ายน้ำขนาดใหญ่ แบบ infinity ที่สามารถว่ายน้ำชมวิวหมอกโดยเฉพาะช่วงฤดูฝน
- ✓ ห้องพักหลากหลายแบบ ทั้งโซนอาคารและโซนบ้านพัก สามารถเลือกได้ตามความชอบ
- ✓ อยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านห้วยน้ำไผ่ รับรองตื่นไปทันใส่บาตรแน่นอน

📍 **ที่ตั้ง :** 888 หมู่ 3 ตำบลสวนผึ้ง
อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
Ins. : 08 9690 7267

The Scenery Vintage Farm Resort

หลีกเลี่ยงความวุ่นวายของเมืองใหญ่ ออกเดินทางไปพักผ่อนเก็บความทรงจำแสนสุขท่ามกลางธรรมชาติที่ “เดอะ วินเนอรี่ ฟาร์ม” สัมผัสอากาศดี ๆ บนพื้นที่สีเขียวกว่า 37 ไร่ พักได้เดียวเที่ยวครบทุกระทั้งที่พัก คาเฟ่ ฟาร์ม รวบรวมไปด้วยขุนเขาและลำธาร พร้อมกิจกรรมหลากหลายที่จะเติมเต็มช่วงเวลาดี ๆ ให้ทุกคน ที่พักตกแต่งสไตล์วิลเลจฟาร์มจึงได้สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิดและมีความเป็นส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นนั่งชมแกะบนทุ่งหญ้า นอนแช่จากูซซี่ หรือเพลินกับอาฟเตอร์นูนที่ริมลำธาร ทั้งหมดคือความเอ็กซ์คลูซีฟไม่เหมือนใคร

📍 **ที่ตั้ง :** 234 หมู่ 7 ตำบลสวนผึ้ง
อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
Ins. : 08 4394 0006



Highlight

- ✓ บ้านเมอร์โน (Merino) และคอร์ริเดล (Corriedale) เป็นบ้านแบบ Bath Tub Gardener Villa ห้องพักกว้างและสวยงาม
- ✓ อาฟเตอร์นูนที่ริมลำธาร อาหารเช้าเสิร์ฟถึงห้องพัก
- ✓ มีพื้นที่สีเขียวสนามหญ้ากว้าง ๆ กิจกรรมให้เพลิดเพลินตลอดทั้งวัน ชมการแสดงฝูงแกะ ให้อาหารสัตว์ ชมการฝึกสุนัข ปาลูกดอก ยิงธนู ปั่นจักรยาน



น. สัทธา อุทยานไทย

ดื่มด่ำบรรยายกาศแบบไทย ๆ แวะชมไอศกรีม 3 มิติลายรวมเกียรติ นอกจากนี้ยังมีร้านอาหาร บริการจัดถ่ายรูป ช่วงเวลากลางวันมีแหล่งเรียนรู้เรื่องราวแบบไทย ๆ โซนหุ่นขี้ผึ้งบุคคลสำคัญ บ้านเรือนไทยในภาคต่าง ๆ ให้ทุกคนได้เพลิดเพลินตลอดทั้งวัน ช่วงเย็นเดินชมงานแสดงไฟพร้อมแสงสีเสียงสุดอลังการ มีจุดถ่ายรูปถึง 24 โซน หากเกรงว่าจะไม่ได้รูปสวย ๆ ที่นี่มีบริการชุดไทยให้เช่า และมีบริการถ่ายรูปโดยช่างภาพมืออาชีพให้ด้วย ใครกำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวใกล้กรุง เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศใหม่ ๆ แนะนำที่นี่เลย มาเป็นแบบครอบครัวยิ่งสนุก

ราคาเข้าชม (สามารถซื้อบัตรได้ที่หน้างาน)

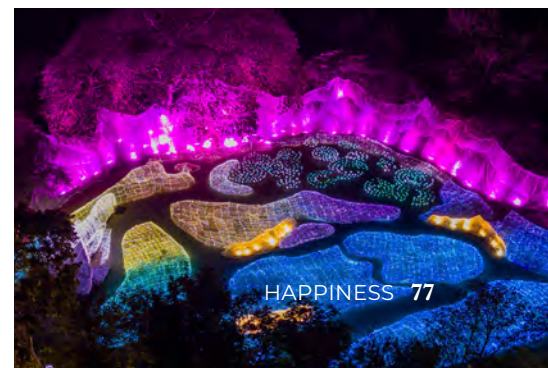
ผู้ใหญ่ 300 บาท
เด็กโต 200 บาท
เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี เข้าฟรี

📍 **ที่ตั้ง :** 41/1 หมู่ 3 ถนนเพชรเกษม-ดำเนินสะดวก ตำบลอรัญญิก อำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี

เวลาเปิด-ปิด : เปิดวันอังคาร-วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-22.00 น.

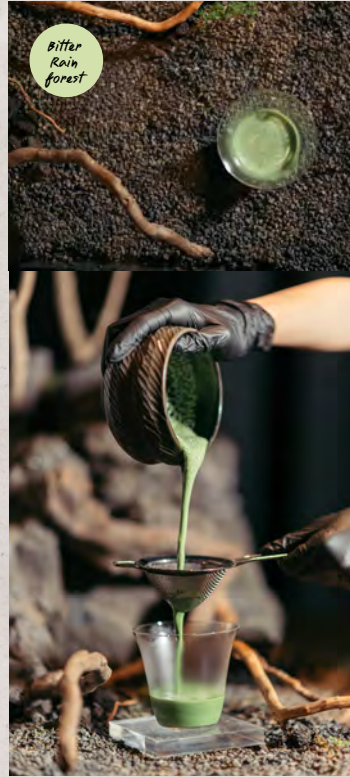
เปิดไฟ : เวลา 18.00-22.00 น.
(ปิดจำหน่ายบัตรเวลา 21.30 น.)

Ins. : 0 3238 3333, 08 1527 2782



IT'S (GREEN) TEA TIME

มัทฉะ (matcha) หรือที่คนไทยเรียกกันคุ้นปากว่า มัทฉะ คือผงชาเขียวจากญี่ปุ่น ที่ไม่เพียงเป็นเครื่องดื่มยอดนิยม แต่ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย เพราะผ่านกระบวนการผลิตที่รักษาสารอาหารไว้ครบถ้วน ข้อดีหลัก ๆ ของมัทฉะคือมีสารแคทีคิน (catechins) โดยเฉพาะ EGCG (Epigallocatechin Gallate) ที่ช่วยต้านการอักเสบ ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง และช่วยชะลอวัย happiness ฉบับนี้จึงอยากแนะนำ 2 ร้านมัทฉะเก๋ ๆ เพื่อการจิบชาที่ดีต่อสุขภาพ และได้รสชาติในบรรยากาศอันรื่นรมย์



KSANA

คอนเซ็ปต์ถ้ำของร้านเหมือนสื่อถึงการหลีกหนีความวุ่นวายและความเร่งรีบของโลกภายนอก Ksana เชื่อว่ามัทฉะคือสื่อกลางที่ดีที่สุดในการส่งเสริมการมีสติ ชามัทฉะที่ทางร้านเสิร์ฟก็เหมือนการมอบประสบการณ์อันเงียบสงบและประณีตให้แก่ลูกค้า และแน่นอนว่าต้องเป็นชาเขียวจากแหล่งผลิตที่ประเทศญี่ปุ่นโดยตรง ซึ่งคัดสรรเฉพาะในชาเกรดเยี่ยมที่สุดเพื่อนำมาเสิร์ฟตรงสู่มือคนไทย

บรรยากาศ

ภายในร้านตกแต่งเป็นถ้ำสีขาว นำกิ่งไม้มาประดับตกแต่งเพื่อสร้างบรรยากาศแบบธรรมชาติ ซึ่งทำให้เรารู้สึกถึงความสงบของป่าขณะที่อยู่ภายในเมือง มีเคาน์เตอร์สั่งเครื่องดื่มเป็นศูนย์กลางเหมือนเวทีให้ลูกค้าได้เพลิดเพลินกับการชมพิธีชงชาในแต่ละถ้วยไปด้วย

เมนูแนะนำ

การเสิร์ฟชาที่มีทั้งแบบใส่นมและน้ำเปล่า และที่พิเศษคือสาขานี้มีการชงแบบฟูกามิ (fukami) คือใช้นมน้อยกว่าลดเตรรวมดา จึงมีรสชาติชาเขียวมากกว่า ลูกค้าน่าจะเพลิดเพลินกับรสชาติชาเขียวที่ทางร้านแนะนำตามรสนิยมหรือความต้องการของลูกค้าได้ ซึ่งมีตัวเลือกดังนี้

- **Coastal Breeze** มัทฉะจากเมืองอุจิ ในจังหวัดเกียวโต นำเสนอกลิ่นหอมชวนดื่ม ให้ความรู้สึกสงบราวกับตื่นขึ้นมายามเช้าในบรรยากาศริมทะเล เต็มไปด้วยอะโรมาของสาหร่าย วานิลลา เกล็ดชมพู และมะคาเดเมีย
- **Silenced Highland** มัทฉะเกรดชงในพิธีการจากเมืองชิซุโอกะ ชอนความหอมของกลิ่นขนมปัง อัลมอนด์ มอลต์ และเกาลัด ทำให้นึกถึงภาพความสงบของพื้นที่ราบสูงอันเขียวชอุ่ม
- **Bitter Rainforest** มัทฉะเกรดพรีเมียมจากเมืองอุจิ รสชาติเข้มข้น ชมเล็กน้อย แต่มีความซับซ้อน ให้สัมผัสของกลิ่นหญ้าหลังฝนตกใหม่ ๆ เมนูนี้เป็นเมนูยอดนิยมถูกจริตคนไทย

อื่นๆ

Smoky Peaks ชาคั่วโฮจิชะ (hojicha) เกรด Ceremonial ซึ่งเป็นเกรดพรีเมียมสำหรับพิธีชงชาจากเมืองอุจิ คืออีกหนึ่งทางเลือกของคนไม่ดื่มชาเขียว ลักษณะเป็นชาสีน้ำตาลเข้ม หอมอวลด้วยอะโรมาของควันชิการ์ อัลมอนด์ และบราวนี่ชูการ์



ที่อยู่

ชั้น 1 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์
(ในโซนเซ็นทรัล ดิพาร์กเมนต์ คอสเมติก)
เลขที่ 999/9 ถนนพระรามที่ 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

สำหรับผู้่านิตยสาร HAPPINESS

เมื่อสั่งซื้อ CEREMONIAL ORGANIC MATCHA-LATTE & 1 WAGASHI (เลือกแบบ WAGASHI ได้ 1 อย่าง KINGYOKUKAN, YOKAN หรือ NERIKIRI) ลดราคาพิเศษเหลือเพียง 320 บาท (จากราคาปกติ 350 บาท) ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2568

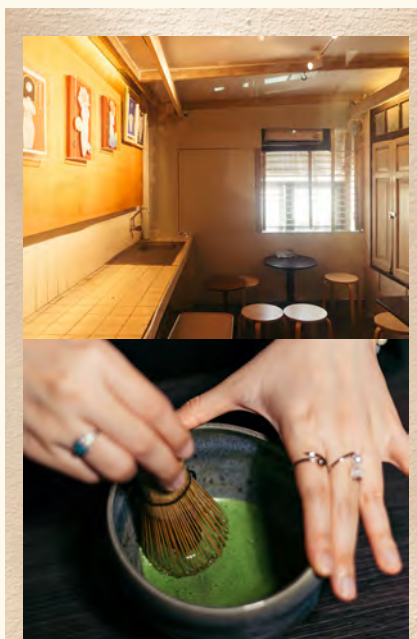
CÉRÉMONIALE Matcha Atelier



ย่านฮิปอย่าง “ทรงวาด” ตอนนี้นักกลายเป็นแหล่งรวมร้านคาเฟ่และแกลเลอรีมากมาย พร้อมความท้าทายนักดื่มด้วยการปรากฏตัวของร้านมีตะกั่วที่มีคอนเซ็ปต์แน่น ๆ นั่นคือ เสรีฟชาเขียวเกรด Ceremonial ที่ใช้ในพิธีชงชาเท่านั้น ทำให้ร้านมีความโดดเด่นและชวนให้ทุกคนอยากไปสัมผัสประสบการณ์พิเศษนี้ ดำเนินงานโดย 2 หุ่นส่วนหลัก คือ คุณอัศรณ ภาณุวงศ์กุล และศิลปินสาว คุณฉันทิศา เตตตานนทรสกุล (IG: @asitnahc/@bob_theniceguy) ซึ่งเคยไปศึกษาในเมืองนาโงยะมาก่อน จึงไม่แปลกใจที่เห็นรายละเอียดทั้งโลโกและการเลือกงานศิลปะมาจัดแสดงในร้าน ทุกอย่างดูเกี่ยวข้องกับญี่ปุ่นไปหมด คนรักญี่ปุ่น หากมาร้านนี้แล้วรับรองว่าจะยังชื่นชอบ

บรรยากาศ

ร้าน CÉRÉMONIALE Matcha Atelier ตั้งอยู่บนชั้น 2 ของตึกเก่าที่มีอายุนับร้อยปี ในย่านทรงวาด ดังนั้นการเดินขึ้นบันไดไม้ ไปสู่บาร์ของร้านจึงมีเสียงลั่นเอี้ยดฮึดขาดไปทุกอย่างก้าว แต่จะกลับเข้าสู่ความสงบเมื่อพบบาร์ชาเขียวโชนมัตที่อยู่อันดับบน มีการจัดดอกไม้แบบเซนตรงมุมซ้ายของเคาน์เตอร์บาร์ รวมถึงหม้อต้มดินเผาขนาดใหญ่ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย



เมนูแนะนำ

มัดจะทีเสิร์ฟจะหมุนเวียนจากแหล่งมัดจะของประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีทั้งเมืองยอดนิยมน้อยอยู่ในจังหวัดเกียวโต หรือจากไร่เล็กใรร้อย เพื่อเปิดโลกชาเขียวให้คนไทยได้รู้จักรสชาติหลากหลายมากขึ้น เช่นวันที่เราไปก็ได้ชิมชาจากไร่ชาเขียวในเมืองนาโงยะ ส่วนการปรุงแบ่งเป็น 4 แบบ คือ การนำชาเขียวไปผสมในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ L'Authentique Cidre ผสมกับน้ำไซเดอร์โฮมเมด, Akai Yoguruto ชาเขียวผสมโยเกิร์ตทำเอง เป็นการจับคู่ดับเบิลคุณค่าของ 2 สุดยอดซูเปอร์ฟู้ด, Mizuwari เป็นน้ำใส ๆ ให้ได้ลิ้มรสชาเขียวในทุกหยาดหยด ส่วนสายลัดเตจจะเลือกแบบนมทั่วไปหรือนมไอศก็มี และสำหรับวันร้อน ๆ แนะนำเมนูสดชื่นชานิด ๆ Tonic แบบไร้แอลกอฮอล์

อื่น ๆ

ล่าสุดทางร้านมีการร่วมงานกับ Galerie Monument เพื่อจัดแสดงงานศิลปะตามผนัง และสามารถติดตามเวิร์กช็อปต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันญี่ปุ่นได้ทางไอจีของร้าน @ceremoniale.matcha



ที่อยู่

ถนนทรงวาด แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ
โทร. 09 6892 9171 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-17.00 น.
วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 09.00-18.00 น.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร HAPPINESS
รับฟรี SONG WAT GUIDEBOOK #2
เมื่อสั่งซื้อครบ 1,000 บาทขึ้นไป
ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค.-30 ก.ย. 2568

อันตราย! ต้นไม้ 8 ชนิดนี้ ไม่ควรปลูกใกล้บ้าน



จามจุรี



ต้นไฟ



ไทรย้อย



ต้นทุกลาว

การปลูกต้นไม้ใหญ่ไว้ในบริเวณบ้านเพื่อให้ความร่มรื่นเป็นความคิดที่ดี แต่ก่อนจะตัดสินใจนำต้นไม้ชนิดใดมาปลูกควรศึกษานิสัยและลักษณะการเจริญเติบโตของต้นไม้ชนิดนั้นด้วย เพราะต้นไม้ที่เราชอบบางชนิดไม่ควรนำมาปลูกใกล้ตัวบ้าน เนื่องจากรากและกิ่งก้านของต้นไม้อาจทำความเสียหายให้โครงสร้างบ้านได้ นอกจากนี้บางชนิดยังมีดอกที่ส่งกลิ่นแรงสร้างความรำคาญให้ผู้อยู่อาศัยในบ้านและบ้านใกล้เคียงอีกด้วย มาดูกันว่าต้นไม้ 8 ชนิดที่ขึ้นชื่อว่าเป็นตัวสร้างความเสียหายให้บ้านได้มากที่สุดมีอะไรบ้าง

1. จามจุรี มีชื่อเรียกอื่น ๆ ว่า ก้ามปู หรือฉำฉา เป็นต้นไม้ขนาดกลางถึงใหญ่มาก ขนาดลำต้นทรงพุ่ม โตไว ลักษณะเป็นไม้เนื้ออ่อนที่เปราะ หักง่าย รากแผ่ออกด้านกว้างมากซึ่งอาจไปกระทบฐานรากของบ้าน อีกทั้งความเป็นไม้เนื้ออ่อนทำให้กิ่งก้านหักง่าย หากหล่นบนหลังคา ก็อาจสร้างความเสียหายได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าอยากปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ควรปลูกห่างจากตัวบ้านไม่ต่ำกว่า 10 เมตร

2. ไทรย้อย ขึ้นชื่อว่าไทรใคร ๆ ก็รู้ว่าเป็นต้นไม้ที่มีขนาดลำต้นและทรงพุ่มใหญ่โตมาก เป็นไม้ยืนต้นที่สูงได้ถึง 20 เมตร รากของต้นไทรนั้นชอนไชไปได้ไกล อีกทั้งยังมีรากอากาศซึ่งสามารถยึดเกาะตัวบ้านไว้แน่นจนอาจกลายเป็นส่วนหนึ่งของบ้านได้ หากจะปลูกต้นไทรไว้ในบริเวณบ้าน ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านมากกว่า 5 เมตร

3. ต้นไฟ แม้ว่าต้นไฟจะไม่มีรากอากาศเหมือนต้นไทร แต่ด้วยขนาดลำต้น โดยเฉพาะการแผ่ขยายของรากนั้นก็ถูกขึ้นบัญชีว่าเป็นตัวสร้างปัญหาได้



5. มะพร้าว ถึงแม้มะพร้าวจะเป็นต้นไม้ที่มีรากฝอยซึ่งไม่มีผลกระทบต่อฐานรากของบ้านก็ตาม แต่ทั้งก้านใบ และผลของมะพร้าวก็อาจสร้างความเสียหายให้บ้านได้ไม่น้อยหากตกใส่หลังคา หรือร่วงหล่นลงมาเป็นอันตรายต่อสมาชิกในบ้าน ไม่เพียงต้นมะพร้าวเท่านั้น พืชตระกูลปาล์มประเภทอื่นอย่างปาล์มขวดและปาล์มน้ำมันก็ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านเช่นกัน ควรปลูกให้ห่างออกไปไม่ต่ำกว่า 3 เมตร

ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะรากของต้นโพสามารถชอนไชให้ฐานของอาคารแตกร้าวเสียหาย แถมยังเหนียวและแข็งแรง ทำลายได้ยากมากด้วย ดังนั้นหากจะปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านไม่ต่ำกว่า 6 เมตร

4. ต้นเตยขาว เป็นอีกหนึ่งตัวท้อปที่ใคร ๆ ก็รู้ถึงอำนาจการทำลายโครงสร้างของบ้าน เนื่องจากรากที่มีการแผ่และขยายตัวจนสามารถดันให้พื้นแตกได้ ต้นเตยขาวมีความสูงได้ถึง 25 เมตร เป็นไม้ผลัดใบที่มีใบและผลร่วงหล่นมาก ต้องคอยเก็บกวาด นอกจากนี้ยังเป็นต้นไม้ที่มีหนอนผิเสื่อมาอาศัยอยู่เยอะ จึงไม่เหมาะกับบ้านที่สมาชิกในบ้านไม่ชอบหนอน แต่ถ้าต้องการปลูกไว้ในอาณาเขตบ้านจริง ๆ ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านมากกว่า 4 เมตร



แดงแกมแดง

6. แดงแกมแดง ยืนหนึ่งเรื่องการสร้างความเสียหายต่อโครงสร้างของบ้าน ทั้งขนาดต้น ระยะของทรงพุ่ม และการชอนไชของรากที่ไปได้ไกลมาก ส่วนพุ่มที่โคนต้นก็สามารถขยายใหญ่ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนอาจดันพื้นหรือโครงสร้างบ้านให้เกิดความเสียหายได้ หากจะปลูกไว้ในอาณาเขตบ้าน ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านมากกว่า 6 เมตร

7. พญาสัตบรรณ หรือที่เรียกกันว่าต้นตีนเป็ด ต้นไม้ชนิดนี้ขึ้นชื่อเป็นอันดับต้น ๆ เรื่องกลิ่นฉุนรุนแรงจนแทบจมูก บางคนได้กลิ่นแล้วถึงกับปวดศีรษะ ยิ่งถ้าถึงฤดูที่ออกดอกทั้งต้นจะยิ่งส่งกลิ่นแรง สร้างความรำคาญให้คนที่ไม่ชอบกลิ่นของมันจนทนแทบไม่ไหว ความสูงของต้นและความเร็วในการเจริญเติบโต รวมทั้งกิ่งที่เปราะของมันก็อาจสร้างความเสียหายให้บ้านได้หากเกิดการหักโค่น ดังนั้น



พญาสัตบรรณ



ต้นยางอินเดีย

ถ้าอยากจะปลูกพญาสัตบรรณไว้ในบริเวณบ้านก็ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านไม่ต่ำกว่า 5 เมตร

8. ต้นยางอินเดีย เป็นไม้ยืนต้นที่เติบโตได้เร็ว อาจนำมาปลูกไว้ภายในอาคารได้ แต่ควรปลูกในกระถางที่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของรากได้ เพราะต้นยางอินเดียมีระบบรากคล้ายต้นไทรที่แผ่ไปได้ไกลและสามารถชอนไชจนอาจสร้างความเสียหายให้ฐานรากของอาคารได้ หากจะปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ควรปลูกให้ห่างจากตัวบ้านไม่น้อยกว่า 6 เมตร

ต้นไม้ที่กล่าวมาบางต้นมีสรรพคุณมาก บางต้นเป็นไม้มงคลที่คนนิยมปลูกที่สำคัญคือเป็นต้นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาทำให้บ้านดูร่มรื่นและสวยงาม อย่างไรก็ตาม เมื่อลองพิจารณาถึงประโยชน์กับความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับตัวบ้านแล้ว โดยเฉพาะหากบริเวณบ้านของเราไม่กว้างขวางมากพอ หรือไม่สามารถควบคุมการเติบโตของต้นไม้ใหญ่ขนาดนี้ได้ เราก็อาจต้องเปลี่ยนตัวเลือกไปปลูกต้นไม้ชนิดอื่นที่เหมาะสมกว่าแทน

ขอบคุณข้อมูลจาก :

www.baanlaesuan.com, www.sanook.com, Facebook : เคบิวส์ลิ่งของสิงคโปร์ อาหาสและของรอบตัว

อัปเดตดวงช่วงเดือน กรกฎาคม-กันยายน 2568

เรื่อง : อาจารย์อิน บูทิพย์หมวย



ภาพรวมหลังดาวใหญ่ย้ายราศีในช่วงเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา
ซึ่งส่งผลดีร้ายต่อราศีต่าง ๆ ที่สำคัญดาวเสาร์ถอยกลับมา
พักองศาที่ลัคนาราศีที่กุมภช่วงเดือนสิงหาคม
เป็นอีกช่วงที่แต่ละราศีจะได้รับผลจากอิทธิพลของดาวแตกต่างกันไป



ราศีเมษ

(14 พ.ย.-14 พ.ค.)

การทำงาน : ชาวราศีเมษยังต้องเผชิญอิทธิพลของดาวเสาร์ ที่กระตุ้นให้ปรับตัวอย่างต่อเนื่อง แต่เป็นช่วงที่มีโอกาสกลับมาแข็งแกร่ง เมื่อคุณเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ พร้อมทั้งสร้างเครือข่ายให้กว้างขึ้น งานที่เกี่ยวกับการค้า การเจรจา การติดต่อสื่อสารจะเติบโตอย่างเด่นชัด

การเงิน : เริ่มมีช่องทางใหม่ ๆ เข้ามา มีโอกาสได้เงินก้อนจากสินเชื่อหรือการช่วยเหลือของผู้ใหญ่ที่มีอิทธิพล แต่ยังคงต้องหมุนเงิน และวางแผนรายรับ-รายจ่ายให้รัดกุม จะมีโชคลาภแบบไม่คาดฝัน ทั้งลาภลอยและผลตอบแทนจากการลงทุนที่ได้เตรียมตัวไว้

สุขภาพ : ระวังสายตา เช่น สายตาสั้น สายตาเอียง แพ้แสง จึงควรพักสายตาและตรวจสุขภาพเป็นระยะ นอกจากนี้ควรดูแลสุขภาพ ไม่อดนอน ลดความเครียด และออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อรักษาสสมดุลพลังงานในร่างกาย

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญเกี่ยวกับอาคารสถานที่ ร่วมสร้างโบสถ์หรือศาลาการเปรียญ เพื่อเสริมความมั่นคงด้านการทำงานและทรัพย์สินใหญ่



ราศีเมถุน

(15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

การทำงาน : ในเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน อิทธิพลของดาวพฤหัสบดีจะเปิดโอกาสให้คุณได้รับงานใหม่ ๆ ทั้งโครงการขยายกิจการ เดินทางไปศึกษาดูงานต่างประเทศ และได้เพื่อนร่วมงานหรือพันธมิตรใหม่คอยสนับสนุน

การเงิน : ตั้งแต่วันที่ 5 พฤษภาคมเป็นต้นมา คุณมีลาภจากการลงทุนหรือขยายธุรกิจใหม่ ๆ แต่ควรเตรียมระบบการเงินให้ดี เพราะเงินอาจเข้ามาแล้วออกไปอย่างรวดเร็ว หากตั้งงบประมาณไม่ดีจะเกิดการขาดทุนได้ ช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคมอาจมีรายจ่ายเกี่ยวกับครอบครัว บริวาร และการรักษาพยาบาลสูงกว่าปกติ จึงควรวางแผนสำรองเงินไว้ล่วงหน้า

สุขภาพ : อาการเครียดจากเรื่องงานและการทำมาหากิน อาจทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต่ำและเจ็บป่วยง่าย ต้องระวังโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ อุบัติเหตุจากไฟและสารเคมี และปัญหาสุขภาพของบุคคลในครอบครัวที่อาจสร้างภาระทางใจและการเงินตามมา

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญชำระหนี้สงฆ์ จะช่วยให้เงินทองที่เคยติดขัดหนี้สินที่เคยมีค่อย ๆ ลดลงไปในจนกลายเป็นคนมีเงินอย่างน่าอัศจรรย์ ทรัพย์สินหมุนคล่องและเพิ่มโอกาสรับโชคลาภ



ราศีพฤษภ

(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

การทำงาน : ครึ่งปีหลังนี้จะได้รับพลังสนับสนุนจากดาวศุกร์ และดาวพฤหัสบดี ทำให้งานด้านอสังหาริมทรัพย์ ออนไลน์ การเมือง และนวัตกรรมดิจิทัลเติบโตโดดเด่น โพรเจกต์ใหม่ ๆ ได้รับการอนุมัติและสนับสนุนจากผู้ใหญ่รวมทั้งทีมงาน ส่งผลให้คุณมีโอกาสเลื่อนขั้นหรือรับผิดชอบงานใหญ่ที่ช่วยเสริมภาพลักษณ์ในที่ทำงาน

การเงิน : ในครึ่งปีหลังยังคงไหลมาเทมา มีโอกาสได้ลาภก้อนเล็ก ๆ จากการลงทุนหรือเงินช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ รวมถึงผลตอบแทนจากการขยายธุรกิจและการเปิดตลาดใหม่ แต่ควรวางแผนการบริหารรายรับ-รายจ่ายให้รัดกุม เพื่อรักษาสภาพคล่องและหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากการหมุนเงินที่มากเกินไป

สุขภาพ : ในช่วงนี้ควรใส่ใจปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างร่างกาย เช่น กระดูก ข้อต่อ ผิวหนัง ฟัน รวมถึงระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย อาจมีอาการอ่อนล้าหรืออึดเสบได้ง่าย ควรตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้สูงอายุและเด็กกำพร้า การทำบุญกับผู้สูงวัยและเด็กยากไร้จะช่วยเหลือหนุนนำพลังบุญให้ชีวิตมั่นคงและเปิดช่องทางรับโชคในทุกด้าน



ราศีกรกฎ

(17 ก.ค.-16 ส.ค.)

การทำงาน : ในปีนี้เป็นปีของการ “เริ่มต้นใหม่” ซึ่งช่วงครึ่งปีหลังจะเริ่มเห็นผลสำเร็จที่ชัดเจนจากโครงการหรืองานที่ริเริ่มไว้ตั้งแต่ต้นปี

การเงิน : โดยรวมการเงินมีโอกาสรับรายได้จากหลายช่องทาง แต่จะมีเหตุให้ต้องรับมือกับค่าใช้จ่ายไม่คาดฝัน เช่น ซ่อมแซมทรัพย์สินหรือดูแลสุขภาพ มีโอกาสรับโชคจากหุ้นส่วน คู่ค้า หรือผู้ใหญ่ที่อุปถัมภ์

สุขภาพ : จะมีเรื่องสุขภาพของญาติผู้ใหญ่เข้ามาในช่วงครึ่งปีหลัง จึงควรพาท่านไปตรวจเช็ค สังเกตอาการผิดปกติ ตั้งแต่เนิ่น ๆ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมเสี่ยง

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญกับผู้สูงอายุ/คนชรา ซื้อข้าวของเครื่องใช้ หรือเครื่องอุปโภคบริโภคให้บ้านพักคนชรา จะช่วยเสริมบุญบารมี ปัดเป่าเคราะห์ร้าย และทำให้โชคลาภไหลมาเทมาเร็วขึ้น



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

การทำงาน : ยังคงต้องระวังดาวเสาร์ที่โคจรถอยหลัง ส่งผลให้บางงานเกิดความล่าช้า หรือต้องทำงานซ้ำเดิมหลายครั้ง จึงควรวางแผนงานให้รอบคอบ แต่หลังจากผ่านเดือนกันยายนไปแล้วมีโอกาสได้เดินทางไปต่างประเทศศึกษาดูงาน

การเงิน : ช่วงนี้ยังควรหลีกเลี่ยงการลงทุนใหญ่หรือเริ่มธุรกิจใหม่ เพราะเกณฑ์ดาวยังไม่เอื้อต่อการลงทุนที่เสี่ยงสูงนัก และต้องระวังข้อขัดแย้งทางการเงิน การทวงหนี้ หรือการฟ้องร้องเรื่องสัญญา ควรตรวจสอบเอกสารการเงินและสัญญาทุกฉบับให้รัดกุม

สุขภาพ : ครึ่งปีหลังยังอยู่ในเกณฑ์ดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอและควบคุมโภชนาการจะช่วยลดความเครียดและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญสาธารณประโยชน์ เช่น สร้างโบสถ์ สร้างโรงเรียน หรือช่วยเหลือบ้านพักคนชรา เพื่อเสริมบุญหนุนดวงด้านการงานและโชคลาภ



ราศีตุล (18 ต.ค.-16 พ.ย.)

การทำงาน : อิทธิพลของดาวพฤหัสบดีส่งผลให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ มีโอกาสได้รับมอบหมายให้ดูแลงานสำคัญหรือได้เลื่อนตำแหน่ง

การเงิน : ช่วงนี้สถานการณ์จะดีขึ้น ปัญหาการเงินและหนี้สินต่าง ๆ มีทางออกและคลี่คลาย ผู้ใหญ่จะเปิดช่องทางรับโชคลาภ รวมทั้งการแนะนำงานใหม่หรือมอบโอกาสให้ หากได้ไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศจะมีโอกาสพบเรื่องดี

สุขภาพ : ภาระงานที่เข้มข้นอาจนำความเครียดมาสู่ ระวังอาการนอนไม่หลับ ปวดไมเกรน หรือภูมิคุ้มกันต่ำ ดูแลระบบย่อยอาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ดื่มน้ำอุ่นช่วยป้องกันอาการท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยได้ดีขึ้น

เคล็ดเสริมดวง : ถวายสังฆทาน ควรจัดสังฆทานชุดที่มีของใช้จำเป็น เช่น ผ้าอาบน้ำฝน ยารักษาโรค เพื่อเสริมบุญบารมี และช่วยให้อุปสรรคต่าง ๆ คลี่คลายได้เร็วขึ้น



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-17 ต.ค.)

การทำงาน : งานที่ได้รับมอบหมายในช่วงครึ่งปีหลังจะเป็นโอกาสสำคัญให้คุณได้แสดงฝีมือและความเชี่ยวชาญ จึงมีแนวโน้มว่าโครงการสำคัญจะประสบความสำเร็จและได้การยอมรับจากผู้ใหญ่ หากมีโอกาสเสนอไอเดียหรือแผนงานใหม่ อย่าลังเลที่จะนำเสนอ เพราะดวงดาวส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงาน

การเงิน : ครึ่งปีหลังนี้ยังอยู่ในเกณฑ์ดี รายได้หลักและรายได้เสริมจะไหลมาเทมา หากบริหารจัดการอย่างรอบคอบ จะช่วยเพิ่มยอดเก็บออมได้มั่นคง แต่ก็มีเกณฑ์ต้องใช้จ่ายกะทันหัน เช่น ค่าซ่อมแซม หรือภาระเรื่องสุขภาพ ดังนั้นควรวางแผนสำรองเงินไว้ล่วงหน้าเผื่อฉุกเฉิน มีโอกาสได้รับโบนัสหรือค่าตอบแทนพิเศษจากผลงานที่ตั้งใจทำมาตลอดปี

สุขภาพ : ระวังอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่อาจเกิดจากการเร่งรีบหรือความเครียดในการทำงาน และปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารหรือการอักเสบของอวัยวะภายใน

เคล็ดเสริมดวง : ให้อาหารหมาแมวจรจัดและช่วยเหลือสัตว์พิการ การอุทิศส่วนกุศลให้สัตว์จรจัดจะช่วยหนุนนำเรื่องสุขภาพและโชคลาภเพื่อเพิ่มบุญบารมีให้ดวงดีขึ้น



ราศีพิจิก (17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

การทำงาน : ยังมีโอกาสก้าวหน้า แต่ในช่วงเดือนกรกฎาคมอาจมีการเปลี่ยนงานกะทันหัน หรือได้รับผิดชอบงานใหม่ ๆ ที่ต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัวอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจงเปิดใจรับโอกาสและพร้อมออกไปสู่โลกกว้าง

การเงิน : ควรวางแผนการใช้จ่ายให้ละเอียด เพราะครึ่งปีหลังมีเกณฑ์รายจ่ายสูงและต้องรับผิดชอบเรื่องหนี้สินต่าง ๆ หากไม่ระวังอาจต้องเสียดอกเบี้ยหรือติดขัดด้านเงินทุนหมุนเวียน แต่จะได้รับลาภโดยไม่คาดฝันจากเพื่อนใหม่หรือคนต่างแดนที่เข้ามามีส่วนช่วยเหลือธุรกิจ โชคจะวิ่งเข้ามาในช่วงที่คุณลงมือทำอย่างจริงจัง

สุขภาพ : ต้องให้ความสำคัญเรื่องการพักผ่อนและจัดการความเครียด เพราะสุขภาพจะเป็นจุดอ่อนสำคัญในครึ่งปีหลังนี้ หากละเลยอาจเจ็บป่วยกะทันหันหรือมีอาการเรื้อรังตามมา ควรระวังโรคทางเดินปัสสาวะและโรคผิวหนังด้วย หากมีอาการควรรักษาโดยเร็ว

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญถวายผ้าไตรจีวร ช่วยลดเคราะห์และเปิดช่องทางรับทรัพย์จากทั้งธุรกิจและมรดกที่จะเข้ามา



ราศีธนู

(16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

การงาน : เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรับผิดชอบ และรูปแบบการทำงาน บางท่านอาจได้รับมอบหมายงานที่สำคัญหรือได้เลื่อนตำแหน่ง แต่ควรระวังเรื่องการสื่อสารที่อาจคลาดเคลื่อนควรเรียนรู้และฝึกทักษะใหม่ๆ ที่สอดคล้องกับเทรนด์ตลาดหรือเทคโนโลยีที่กำลังมาในขณะนี้

การเงิน : ช่วงกลางปีไปจนถึงปลายปี รายรับมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากโบนัส ค่าคอมมิสชั่น หรือโปรเจกต์พิเศษ แต่ก็อาจมีภาระค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน เช่น ค่าซ่อมแซมบ้านหรือรถยนต์ พอจะมีลาภลอยจากการเสี่ยงโชคอยู่บ้าง ลองพิจารณาจากเลขที่เกี่ยวข้องกับวันเกิดหรือเลขทะเบียนรถที่ใช้ประจำ

สุขภาพ : ระวังอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน อาการลำไส้ที่ตาซึ่งเกิดจากการจ้องมือถือและคอมพิวเตอร์

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญโรงพยาบาลสงฆ์ เพื่อเปิดช่องทางรับทรัพย์รับโชคจากทั้งธุรกิจและหน้าที่การงาน



ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-14 มี.ค.)

การงาน : ยังได้รับอานิสงส์จากดาวพฤหัสบดีซึ่งส่งเสริมการเจรจา งานสื่อสาร และโปรเจกต์สร้างสรรค์ให้ราบรื่น แต่หลังดาวเสาร์ย้อนเข้าราศีกุมภ์ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคมถึงวันที่ 18 พฤศจิกายน เกี่ยวกับงานใหม่หรือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจเจออุปสรรคได้ง่าย

การเงิน : มีโอกาสพบช่องทางใหม่ ๆ ทั้งงานพาร์ทไทม์และฟรีแลนซ์ ได้การสนับสนุนจากผู้ใหญ่ทำให้มีช่องทางสร้างรายได้ มีลาภลอยและโอกาสใหม่เข้ามาแบบไม่คาดคิด เหมาะที่จะเสี่ยงโชคเล็กน้อย หรือใช้ความคิดริเริ่มสร้างโอกาส

สุขภาพ : มีปัญหากล้ามเนื้อข้อต่อและความเครียดสะสม ควรหาเวลาดูแลร่างกายด้วยการยืดเหยียดหรือฝึกโยคะ เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ระวังอุบัติเหตุภายในบ้านหรือยวดยานพาหนะ และระวังเกิดเหตุสุดวิสัยเกี่ยวกับไฟฟ้าหรือเครื่องใช้ในบ้าน

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญเกี่ยวกับการศึกษา บริจาคตำราเรียนหรืออุปกรณ์การศึกษาให้โรงเรียนขาดแคลน เพื่อเสริมพลังดาวพฤหัสบดีในดวงชะตาให้เด่นชัดยิ่งขึ้น



ราศีมังกร

(15 ม.ค.-12 ก.พ.)

การงาน : เริ่มต้นโปรเจกต์ใหม่ มีการเดินทางเพื่อขยายเครือข่าย และด้วยเครือข่ายที่มีคุณภาพก็จะช่วยส่งผลให้การทำงานเดินหน้า สามารถสร้างผลงานที่โดดเด่นได้มากขึ้น

การเงิน : ระวังเรื่องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย หลีกเลี่ยงการลงทุนหรือเสี่ยงโชคในโปรเจกต์ที่มีความเสี่ยงสูง เพราะมีเกณฑ์ถูกหลอกหลวงหรือเจอรายจ่ายไม่คาดฝัน รายได้มาจากงานประจำ ส่วนโชคลาภมักมาจากการเดินทาง จุดเสริมดวงให้ได้รับโชคก้อนเล็กก้อนใหญ่เข้ามาคือแหล่งน้ำหรือสถานที่ที่มีน้ำ

สุขภาพ : ควรดูแลใส่ใจเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกเป็นพิเศษ โดยเฉพาะข้อต่อ เข่า และกระดูกสันหลัง อาการปวดเมื่อยสะสมอาจเกิดขึ้นได้ง่าย ควรใส่ใจโภชนาการและฝึกโยคะหรือกายภาพบำบัดสม่ำเสมอ จะช่วยลดความเสี่ยงและเสริมความแข็งแรงให้ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เคล็ดเสริมดวง : ทำบุญเติมน้ำมันตะเกียงและถวายเทียน จะช่วยเสริมพลังให้ชีวิตมีแสงสว่างนำทาง เทวดาเมตตาให้มีกินมีใช้ไม่อดอยาก ช่วยชำระล้างกรรมเก่าและปิดเป่าสิ่งไม่ดีออกไป



ราศีมีน

(15 มี.ค.-13 เม.ย.)

การงาน : จะได้รับผลตอบแทนชัดเจนจากความพยายามที่ลงแรงมาตลอด โดยเฉพาะหน้าที่ที่เริ่มต้นในช่วงครึ่งปีแรก จะให้ผลลัพธ์เป็นรูปธรรมและก้าวหน้าอย่างเห็นได้ชัด ควรใช้โอกาสนี้พัฒนาทักษะหรือระบบการทำงาน เพื่อเตรียมพร้อมรับงานใหม่และตำแหน่งงานที่ดีในต้นปีถัดไป

การเงิน : มีเงินใช้จ่ายมากขึ้นเนื่องจากดาวพฤหัสบดีและดาวเสาร์ส่งเสริมรายได้ แต่ต้องแบ่งเงินไปทำบุญและบริจาคบ้าง เพื่อผ่อนคลายของโชคลาภแบบทุกขลาภ

สุขภาพ : ระวังโรคจากความเครียด ความดันสูง และไขมันในเลือด จึงควรออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ ควรระวังอุบัติเหตุเล็กน้อยทั้งบนถนนและทางน้ำ รวมถึงระวังเรื่องคอ ปวดไหล่จากการนั่งนาน ๆ

เคล็ดเสริมดวง : บริจาคน้ำดื่มให้โรงพยาบาล หรือทำบุญกับเด็กและผู้สูงอายุ จะช่วยลดแรงทุกขลาภและเสริมลาภใหญ่ระยะยาว

สุดยอดสุนัข

K9

ฮีโร่สี่ขาพิทักษ์ชีวิต

พวกเขาคือเพื่อนสี่ขาที่เป็นมากกว่าสัตว์เลี้ยงแสนรัก ด้วยความจงรักภักดีและประสาทสัมผัสอันเฉียบคมที่สามารถฝึกฝนได้ ทำให้สุนัขเหล่านี้กลายเป็นคู่หูผู้รู้ใจของเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหาร และหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายทั่วโลก โดยร่วมปฏิบัติหน้าที่ในนาม “สุนัข K9”

ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ชื่อเสียงของสุนัข K9 เป็นที่พูดถึงอย่างกว้างขวาง และได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะวีรบุรุษผู้กล้าหาญ ที่ร่วมสนับสนุนการปฏิบัติการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุแผ่นดินไหวเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2568 อย่างเต็มกำลัง ความทุ่มเทของพวกเขามิใช่แค่ภารกิจแห่งความหวัง ทำงานเคียงข้างทีมกู้ภัยทั้งวันทั้งคืน สร้างความประทับใจให้ผู้คนจำนวนมาก อีกทั้งภาพและคลิปวิดีโอที่ถูกเผยแพร่ออกมาทางสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเบื้องหน้าที่ดูเข้มข้นจริงจัง หรือภาพเบื้องหลังที่แสนจะน่ารักน่าเอ็นดูยามพักจากงาน ยิ่งทำให้หลายคนหลงรักและสนใจอยากทำความรู้จักวีรบุรุษสี่ขาผู้กล้าหาญเหล่านี้

รู้จักสุนัขพันธุ์แกร่ง

หลายคนสงสัยว่าทำไมจึงเรียกสุนัข K9 คำว่า “K9” นั้นเป็นการเล่นคำพ้องเสียงจากคำว่า เคanine (canine) ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละติน canis ที่แปลว่า “สุนัข” ปัจจุบันเป็นคำสากลใช้เรียกสุนัขที่ได้รับการฝึกฝนสำหรับงานด้านความมั่นคงทั่วโลก สุนัขเหล่านี้จะถูกฝึกฝนมาเป็นพิเศษเพื่อปฏิบัติการต่าง ๆ โดยทั่วไป สุนัข K9 มักปฏิบัติงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ทหาร และหน่วยงานด้านความมั่นคงอื่น ๆ โดยทำหน้าที่สำคัญในการตรวจค้นและดมกลิ่นหาสิ่งผิดปกติดังต่าง ๆ เช่น ยาเสพติด วัตถุระเบิด หรือติดตามร่องรอยของบุคคลไม่ว่าจะเป็นผู้ต้องสงสัยหรือผู้สูญหาย รวมถึงทำหน้าที่ควบคุมสถานการณ์โดยโจมตีหรือป้องกัน เช่น



จับกุมผู้ก่อเหตุ ควบคุมผู้ต้องสงสัย ตลอดจนปฏิบัติการกู้คืนหา กู้ภัย และงานรักษาความปลอดภัย

สุนัขที่จะได้รับคัดเลือกมาปฏิบัติงานต้องมีคุณสมบัติทางกายภาพและจิตใจที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติการได้ อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สุขภาพต้องแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคประจำตัวหรือความบกพร่องทางร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกและปฏิบัติงาน มีโครงสร้างร่างกายที่เหมาะสม สามารถทำงานในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย และมีประสาทสัมผัสระดับเลิศ ได้แก่ การดมกลิ่นต้องไวและแม่นยำ การได้ยินและการมองเห็นดีเยี่ยม มีความคล่องแคล่ว รวดเร็วและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

นอกจากนี้ คุณสมบัติทางจิตใจและพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความฉลาดและการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ความกระตือรือร้นและความอยากรู้อยากเห็น ความกล้าหาญ และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ โดยเชื่อฟังปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัดและมีวินัยพร้อมสละชีวิตในการล่าเหยื่อและการติดตามที่ดี ตลอดจนความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแบบไม่มีเหตุผล มีความผูกพันกับผู้ฝึกสอนและสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีม

จากคุณสมบัติพิเศษที่กล่าวมาทั้งหมด ทำให้มีสุนัขเพียงไม่กี่สายพันธุ์เท่านั้นที่มีความเหมาะสม สามารถนำมาฝึกเพื่อเข้าร่วมทีม K9 ได้ ดังที่เราเห็นจากภารกิจค้นหาและกู้ภัยในเหตุอาคารถล่มที่ผ่านมา สุนัขที่เข้าร่วมปฏิบัติการมีสายพันธุ์ต่าง ๆ ได้แก่ เยอรมันเชปเพิร์ด, แลบบราดอร์ รีทรีฟเวอร์, อเมริกันพิตบูลล์เทอร์เรียร์, เบลเยียมมาลินอยส์, โกลเดนรีทรีฟเวอร์, บอร์เดอร์คอลลี, เยอรมันพอยน์เตอร์, ชนสัน, บีเกิล, พูเดิล, พันธุ์ไทยหลังอาน และสายพันธุ์ผสม



เส้นทางสู่อีโคโนมิก K9

กว่าจะมาเป็นสุนัข K9 ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นลูกสุนัขที่ผ่านการคัดเลือกสายพันธุ์ สุขภาพร่างกาย และลักษณะนิสัย เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความสามารถในการเรียนรู้ ความกระตือรือร้น ความกล้าหาญ เพื่อนำมาฝึกฝนให้เหมาะสมกับการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งจะแตกต่างกันตามความถนัดในขั้นแรกเป็นโปรแกรมการฝึกพื้นฐานสำหรับสุนัขอายุประมาณ 3 เดือน โดยเน้นสร้างความคุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม การเข้าสังคม การฟังคำสั่งเบื้องต้น เช่น นั่ง หมอบ คอย เดินเข้ากรง การสร้างความผูกพันกับผู้ฝึกสอนโดยสามารถเรียกให้มาหาได้

หลังจากผ่านโปรแกรมพื้นฐาน ลูกสุนัขจะได้รับการประเมินประสิทธิภาพและความสามารถสำหรับการฝึกขั้นสูงต่อไป ซึ่งจะมีความเฉพาะเจาะจงตามภารกิจในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการฝึกให้ดมกลิ่น และค้นหาสิ่งที่ต้องการ เช่น ยาเสพติด วัตถุระเบิด ผู้สูญหาย ซึ่งต้องใช้ความอดทนและความสม่ำเสมอในการพัฒนาประสาทสัมผัสทางจมูกของสุนัข การฝึกโจมตีและป้องกันที่เน้นการควบคุมสัญชาตญาณ หรือการตอบสนองต่อคำสั่งอย่างแม่นยำ เช่น การเข้าซากรัก การควบคุมผู้ต้องสงสัย การฝึกสะกดรอยที่ต้องอาศัยสมาธิและความสามารถในการแยกกลิ่นต่าง ๆ

สำหรับการฝึกค้นหาและกู้ภัยจะใช้ความคล่องแคล่วและความสามารถ

ในการทำงานท่ามกลางสภาพแวดล้อมยากลำบากอย่างป่า ภูเขา ซากปรักหักพัง เช่น สุนัข K9 USA THAILAND ที่รับภารกิจค้นหาในเหตุภัยพิบัติที่ผ่านมา ต้องผ่านการคัดเลือกความแข็งแรงของร่างกายและฝึกฝนอย่างหนักไม่น้อยกว่า 2 ปี ทั้งประสาทสัมผัสการรับกลิ่น การใช้สายตาสำรวจที่แม่นยำ ทักษะการฟังเสียง และยังคงต้องใช้ประสบการณ์ลงพื้นที่ที่มีความซับซ้อนสูง หากสุนัขตัวไหนไม่ผ่านการทดสอบก็จะได้รับการพิจารณาหาบ้านใหม่ หรือผู้ฝึกสอนเดิมอาจรับเลี้ยงดู รวมถึงยังมีทางเลือกการฝึกฝนให้ทำงานอย่างอื่นที่มีความเหมาะสมมากกว่า

ในการปฏิบัติหน้าที่จริงหลังผ่านการฝึกฝน ปัจจุบันศูนย์ฝึกกองกำลังการสุนัขตำรวจฝึกหัด K9 แบ่งการทำงานไว้ 5 ประเภท ได้แก่ สุนัขค้นหาวัตถุระเบิด สุนัขค้นหายาเสพติด สุนัขติดตามหรือสะกดรอย สุนัขอารักขาหรือลู่วิ่ง และสุนัขแยกพิชัญกลิ่นของกลาง โดยส่วนใหญ่จะได้รับการฝึกตรวจค้นหาวัตถุระเบิด ช่วยรักษาความปลอดภัยในสถานที่สำคัญสถานที่รือไฟฟ้านิวเคลียร์หรือกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงภารกิจช่วยเหลือหน่วยงานอื่น เช่น การค้นหายาเสพติด การค้นหาผู้สูญหาย ฯลฯ

เมื่อถึงวันที่ต้องถอดปลอกคอในวัยเกษียณ สุนัข K9 ทุกตัวจะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมเพื่อใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุข โดยหน่วยงานต้นสังกัดมีแนวทางจัดหาบ้านหลังใหม่ให้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ฝึกสอนที่เคยทำงานร่วมกันมักจะไปดูแลต่อด้วยความผูกพันที่มีต่อกัน แต่ถ้าไม่สามารถรับเลี้ยงได้ หน่วยงานจะคัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมมารับอุปการะ เพื่อให้สุนัขได้มีบ้านใหม่ที่อบอุ่นและปลอดภัย ส่วนสุนัขที่มีปัญหาด้านสุขภาพจะได้รับการดูแลทางการแพทย์จากหน่วยงานต้นสังกัดอย่างต่อเนื่องเพื่อตอบแทนความกล้าหาญและความเสียสละของพวกเขา

แนะนำสถาบันฝึกสุนัข K9 ในประเทศไทย

๑ โรงเรียนฝึกสุนัข Professional K9

เลขที่ 217 กองกำกับตำรวจสุนัข ถ.วิภาวดีรังสิต 27 แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ โทร. 08 7006 2828

ความน่าสนใจ : ครูฝึกสุนัขตำรวจ K9 สามารถฝึกสุนัขเบื้องต้นจนถึงหลักสูตรพิเศษ เช่น Guard Dog เฝ้าบ้าน

๒ ศูนย์ฝึกสุนัข K-9 Dog Guard

เลขที่ 217/50 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ โทร. 08 6356 2540

ความน่าสนใจ : ฝึกสุนัขตำรวจ K9 โดยครูฝึกสุนัขตำรวจและผู้เชี่ยวชาญที่มีใบประกาศ Dog Trainer Certificate SUSOG

๓ สถาบันฝึกสุนัขนานาชาติ K9 พัทธยา

ที่อยู่ เลขที่ 513 หมู่ 5 อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทร. 08 3293 1694

ความน่าสนใจ : เป็นต้นแบบโรงเรียนฝึกสุนัขสมัยใหม่จากประเทศในทวีปยุโรป หลักสูตรสุนัขอารักขา Sch H 1, 2, 3, FH (สมาคมสุนัขโลก), GDAT (ไทย) และ O.G.V. (ออสเตรีย) รับรองมาตรฐานสากล การสอบสุนัขอารักขา BH/BGH/Sch H

๔ ศูนย์พัฒนาวิชาการฝึกสุนัข K9 ศรีราชา

เลขที่ 60/95 หมู่ 7 ต.สุรศักดิ์ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โทร. 08 8836 5619

ความน่าสนใจ : เป็นศูนย์พัฒนาวิชาการฝึกสุนัขแห่งแรกในประเทศไทย โดยครูฝึกที่ได้รับอนุญาตจากกระทรวงศึกษาธิการ



Green Tea

CROSSWORD

Game

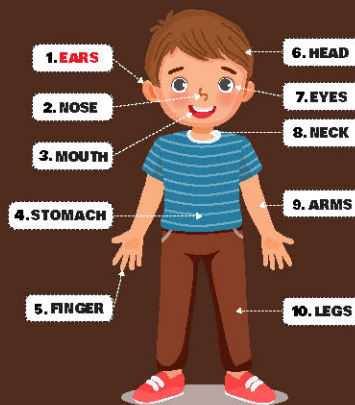


วิธีเล่น

GREEN TEA CROSSWORD

หาคำปริศนาเติมลงในช่องว่างให้ถูกต้อง
โดยดูจากรูปภาพที่กำหนดไว้ให้

เฉลย
Game Club
Vol. 61



SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 62 ขอเชิญผู้ถือหุ้กักลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้กักลุ่ม ปตท. หมดว้ร่กิจกรรม วันที่ 20 สิงหาคม 2568)

1. ก๊าซธรรมชาติ พบได้ที่ใด

- ก. ใต้ดิน, ใต้ทะเล
- ข. ใต้ดิน, บนพื้นโลก
- ค. ใต้ทะเล, บนพื้นโลก
- ง. ใต้ทะเล, ชั้นบรรยากาศ

2. ก๊าซธรรมชาติสามารถทำเป็นเชื้อเพลิงอะไร

- ก. ก๊าซธรรมชาติอัด
- ข. ก๊าซธรรมชาติที่แปรสภาพเป็นของเหลว
- ค. ก๊าซปิโตรเลียมเหลว
- ง. ถูกทุกข้อ

3. ก๊าซ NGV ใช้ประโยชน์ในด้านใด

- ก. เชื้อเพลิงให้ความร้อนในโรงงาน
- ข. เชื้อเพลิงรถยนต์
- ค. เชื้อเพลิงในโรงงาน
- ง. เชื้อเพลิงในครัวเรือน

4. เชื้อเพลิงผลิตกระแสไฟฟ้าผลิตจากก๊าซอะไร

- ก. NGV
- ข. LNG
- ค. LPG
- ง. ถูกทุกข้อ

5. ก๊าซ LPG ใช้ประโยชน์ในด้านใด

- ก. เชื้อเพลิงในครัวเรือน
- ข. อุตสาหกรรมเม็ดพลาสติก
- ค. เชื้อเพลิงให้ความร้อนในโรงงาน
- ง. ถูกทุกข้อ

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ SPECIAL FOR READERS

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. กัล.....พรชัย | 26. รุ่งน.....สุทธิรักษ์ |
| 2. กิตติ.....ณิษฐ์ | 27. วร.....เสริฐกุล |
| 3. เกรียง.....ดีชาติ | 28. วรา.....ไกรลาศ |
| 4. ชนัญ.....ปรีชา | 29. วิภา.....ภากรณ์ |
| 5. ชัญ.....สัตยกุล | 30. ศรี.....สืบ |
| 6. ชำ.....สนธิกุล | 31. ศุภ.....มั่นคง |
| 7. ชิต.....เกียรติคุณ | 32. สม.....นนท์ชัย |
| 8. โชติ.....พลชัย | 33. สิทธิ.....เบญจาง |
| 9. สุานี.....แสงสุริยา | 34. สุ.....สุทธิกุล |
| 10. ดน.....สิงหล | 35. สุจิ.....วัฒนนันท์ |
| 11. ดวง.....รานนท์ | 36. สุ.....กำจรกิจ |
| 12. ธันย์.....ไชยวัฒน | 37. สุข.....ภรณ์ |
| 13. ธี.....อนันต์ | 38. สุมา.....อากุล |
| 14. นวล.....กาญจนาภิก | 39. สุมา.....นนท์ |
| 15. นันท์.....ทรัพย์ทวี | 40. สุวรรณ.....ชาญกิจ |
| 16. นาถ.....เรืองผล | 41. สุวรร.....ชัยวิเศษ |
| 17. บุศ.....ขจร | 42. สุว.....วงศ์สกุล |
| 18. ปิย.....อำนาจ | 43. อนุ.....ศิริกุล |
| 19. พงศ์.....ธรรมนนท์ | 44. อัคนี้.....โรจน์ |
| 20. เพ็ญ.....กิจสกุล | 45. อัญ.....วัฒนา |
| 21. มา.....พิพัฒน์ | 46. อา.....พัฒน์ |
| 22. ยิ่ง.....ติพันธุ์ | 47. อิศ.....จัญรัตน์ |
| 23. รสสุ.....ประเสริฐ | 48. อุไร.....จรัสไพศาล |
| 24. รัช.....กลทอง | 49. เอก.....โรจน์ |
| 25. รัช.....ดีชาติ | 50. เอมณ.....วงศ์ศิริ |

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อสอบแะในค้อลัมน์ Mail Box
และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม
ในค้อลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 62

เฉลยคำถามค้อลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 61 Apr. - Jun. 2025

1. ง. ถูกทุกข้อ
2. ง. ถูกทุกข้อ
3. ก. ไฮโดรเจนสีเทา
4. ค. ไฮโดรเจนสีเขียว
5. ข. ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน



ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน

