

happiness

Oct. - Dec. 2025 | Vol. 63



**THINK
LOCAL,**

WIN GLOBAL

ท้องถิ่นคืออนาคต :

โอกาสธุรกิจในยุคที่โลกไร้พรมแดน...
เริ่มมีรั้วอีกครั้ง

ART & CULTURE

SARRAN

เครื่องประดับที่สะท้อนเสน่ห์ไทย

HEALTH & VITALITY

เพิ่มการกินไฟเบอร์
คู่กับโปรตีนเพื่อลดน้ำหนัก
ได้เร็วขึ้น 7 เท่า

WORLD EXPLORER

Christmas Market

เยือนดินแดนเทพนิยายในยุโรป
อบอวลด้วยจิตวิญญาณแห่งคริสต์มาส

**GC**

MEMBER OF
Dow Jones
Sustainability Indices
Powered by the S&P Global CSA

GC อันดับ 1 ด้านความยั่งยืน DJSI รายแรกและรายเดียวของโลก 6 ปีต่อเนื่อง

Sustainable Supply Chain
ห่วงโซ่อุปทานยั่งยืน หัวใจสำคัญ
ขับเคลื่อนให้ GC เป็นบริษัท
หนึ่งเดียวในโลกที่ได้รับการ
จัดอันดับ Dow Jones
Sustainability Indices (DJSI)
ให้เป็นที่ 1 ในกลุ่ม Chemicals Sector
ด้วยคะแนนสูงสุด 6 ปีต่อเนื่อง
โดย S&P Global Corporate
Sustainability Assessment (CSA)

ขอบคุณทุกความเชื่อมั่น
ที่เป็นแรงผลักดันให้เราเดินหน้า
มุ่งสร้างความยั่งยืน
เพื่ออนาคตของทุกคน



GC Chemistry for Better Living

FROM THE *Editor*



“แม้ทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลง
แต่ที่งาน happiness
จะยังคงมุ่งมั่นตั้งใจคัดสรร
เรื่องราวดี ๆ มาให้ผู้อ่านทุกท่าน
ได้เพลิดเพลินและมีความสุขเสมอ
และพร้อมเคียงข้างท่าน
ก้าวสู่ทุกความเปลี่ยนแปลง
ด้วยความเชื่อมั่นและมีพลัง”



happiness
Magazine

สวัสดิ์ศรีบุญอ่านทุกท่าน

อีกเพียงไม่กี่เดือนปี 2568 ก็ผ่านพ้นไป วันเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง สรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โลกของเราก็เช่นเดียวกัน ดังเช่นสมัยหนึ่งเราเชื่อว่ากระแสโลกาภิวัตน์ทำให้เศรษฐกิจการค้าและการสื่อสารทั่วโลกเชื่อมโยงอย่างไร้พรมแดน ซึ่งจะส่งผลดีต่อนานาประเทศ แต่ปัจจุบันความคิดนี้กลับเปลี่ยนไป การทวนกระแสโลกาภิวัตน์ (deglobalization) กลายเป็นประเด็นที่ถูกหยิบยกขึ้นมา ส่งผลให้แต่ละประเทศหันมาสนใจทรัพยากรท้องถิ่นและส่งเสริมบทบาทเศรษฐกิจชุมชนมากขึ้น

คอลัมน์ Spotlight ของเราฉบับนี้จึงนำเสนอเรื่องราวของกระแสโลกที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมอัปเดตการปรับตัวของยักษ์ใหญ่ทางเศรษฐกิจโลก รวมทั้งการรับมือของภาคธุรกิจในประเทศไทยเพื่อสร้างโอกาสในสถานการณ์ที่พลิกผัน ด้วยพลังของท้องถิ่นซึ่งกำลังเป็นจุดแข็งใหม่ของโลก สอดประสานกับเรื่องราวการส่งเสริมอัตลักษณ์ความเป็นไทยอันน่าภาคภูมิใจไปสู่สากล เริ่มจากคอลัมน์ Royal Project “ฉลองพระองค์ผ้าไทย” ที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีทรงเลือกสำหรับการปฏิบัติพระราชกรณียกิจในโอกาสต่าง ๆ ล้วนสะท้อนถึงพระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและเชิดชูศิลปวัฒนธรรมไทยให้เผยแพร่สู่สายตานานาชาติ และคอลัมน์ Art & Culture บอกเล่าความเป็นมาของ SARRAN แบรินด์เครื่องประดับของคนไทยที่ยึดมั่นการนำเสนอผลงานที่สะท้อนเสน่ห์ความงามคลาสสิกของดินแดนสยาม ผสมผสานความโก้เก๋ทันสมัย จนได้รับความสนใจในระดับโลก

สำหรับบทสัมภาษณ์ในฉบับนี้ได้รับเกียรติจากคุณประสงค์ อินทรหนองไผ่ ให้มุมมองเกี่ยวกับพลังงานบทใหม่และชีวิตในโลกที่ไม่เหมือนเดิมในคอลัมน์ Executive Insights ส่วนคอลัมน์ Happiness Life เราพาไปพูดคุยกับคุณโทนี่ รากแก่น ถึงการตัดสินใจเปลี่ยนสไตล์การใช้ชีวิตแบบคนเมืองมาแสวงหาความสุขเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติที่สร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคน

ท่านใดที่กำลังมองหาสถานที่ท่องเที่ยวช่วงปลายปี คอลัมน์ Thailand Explorer มีโลเคชันสวย ๆ ทางภาคใต้ของไทยที่ใช้ถ่ายทำภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ Jurassic World ให้ไปตามรอยกัน ส่วนท่านที่มีเวลาเดินทางพักผ่อนยาว ๆ ช่วงปลายปีนี้ลองไปสัมผัสบรรยากาศของตลาดคริสต์มาส (Christmas Market) ที่จัดขึ้นในหลายประเทศของยุโรป ซึ่งเรานำเสนอไว้เป็นไอเดียแล้วในคอลัมน์ World Explorer

นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวน่าสนใจให้ได้อัปเดตกันเช่นเคย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง “ยุค Agentic AI ที่ปัญญาประดิษฐ์ คิด วางแผน และลงมือทำให้เราได้ด้วยตัวเอง” ใน Smart IT “AI จุดเปลี่ยนอุตสาหกรรมยานยนต์โลก” ใน Motor Guide “สิทธิ UCEP เจ็บป่วยฉุกเฉินรักษาได้ทุกที่” ใน Law 360 และ “เกษียณแล้วต้องเสียภาษีอะไรบ้าง?” ใน Smart Money

แม้ทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลง แต่ทีมงาน happiness จะยังคงมุ่งมั่นตั้งใจคัดสรรเรื่องราวดี ๆ มาให้ผู้อ่านทุกท่านได้เพลิดเพลินและมีความสุขเสมอ และพร้อมเคียงข้างท่านก้าวสู่ทุกความเปลี่ยนแปลงด้วยความเชื่อมั่นและมีพลัง

สุวภา ประภาพันธุ์
บรรณาธิการบริหาร

Humic-X Max

สารปรับปรุงดิน

นวัตกรรมเพื่อการเกษตร



ปรับปรุงสภาพดิน
ให้สมบูรณ์



สร้างภูมิต้านทาน
โรคในพืช



เร่งการแตกยอด
ใบอ่อน



เพิ่มประสิทธิภาพ
การดูดซึมธาตุ
อาหารหลักของพืช



เสริมรากฝอย



ไม่มีสารตกค้าง



ปรับค่า pH ของดิน
ให้เหมาะสมต่อการปลูกพืช



ผลผลิตมากขึ้น
ใหญ่ขึ้น

ปลอดภัยต่อผู้ใช้ และสิ่งแวดล้อม



มาตรฐาน
ความปลอดภัย

OECD

OECD TG 487
OECD TG 439



ผู้นำนวัตกรรมนาโนซิงค์ออกไซด์ สำหรับงานเกษตร



ปุ๋ยหมักขาว REINFOX
ติดตามข่าวสารกับปุ๋ยหมักขาว



สนใจสั่งซื้อ



สอบถามข้อมูล

คณะผู้จัดการนิทรรศการ
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สง่าแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธวัชวรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวนิดา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณธนพล ประภาพันธ์

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต ใจจนพานิช

คุณภัทรวรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธาวินี 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
โปรดติดต่อบริษัทผู้ถือหุ้นกู้ เท่านั้น

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 30 มิถุนายน 2568

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของอบคุนทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ที่ส่งจดหมายเข้ามา

ในหนึ่งฉบับของ happiness เปรียบเสมือนการขมวดและสรุปย่อของ
ความเคลื่อนไหวเรื่องราวเด่น ๆ ทั้งเศรษฐกิจ สังคม lifestyle ในช่วง 3 เดือน
ที่ผ่านมา คาดหวังให้คุณภาพนี้คงอยู่ตลอดไป ขอขอบคุณทีมงานครับ

กิต.....พานิชย์

เป็นนิตยสารที่ดี มีสาระมากมาย อ่านเพลิน ให้ความรู้หลายด้าน และ
ทันสมัย รูปเล่มเหมาะสมมือ สามารถแบ่งปันให้เพื่อน ๆ ได้อ่านด้วย ขอขอบคุณ
คณะผู้จัดทำที่ทำนิตยสารดี ๆ มาให้สมาชิกได้อ่านกัน

มม.....เรือง

เป็นนิตยสารที่มีสาระให้ความรู้ดีมาก ๆ ขนาดรูปเล่มและขนาดตัวอักษร
น่าอ่านกำลังดี ให้สืลื่นสวยงามมาก ๆ และขอให้คณะผู้จัดทำมีความสุข
ความเจริญตลอดไปนะคะ

ยัว.....เรณูสุ

นิตยสาร happiness อ่านแล้ว happy มาก ๆ เริ่มจากรูปเล่มสวยงาม
กระชับมือ ขนาดตัวหนังสืออ่านง่าย เนื้อหาข้างในแน่น ให้ความรู้
ความบันเทิงใหม่ ๆ ในหลาย ๆ ด้าน ยากที่จะหาได้ในหนังสือเล่มอื่น

อัญ.....सानนท์

ขอขอบคุณกลุ่ม ปตท. นิตยสาร happiness เป็นนิตยสารที่มีคุณภาพ
สาระน่ารู้ต่าง ๆ มากมาย อาทิเรื่องท่องเที่ยว สุขภาพ โดยเฉพาะ
Ask the Expert ที่นำเสนอเกี่ยวกับแผนฉุกเฉินรับภัยพิบัติที่เป็นสิ่งใกล้ตัว
และมีความสำคัญมาก แต่บางครั้งถูกมองข้ามไป อ่านแล้วทำให้กลับมา
ทบทวนว่าวันนี้เราเตรียมความพร้อมหรือยัง? เป็นประโยชน์มากค่ะ

อารี.....ราวี



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอบ้านในฉบับ
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในฉบับ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 63



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานชมรมรางวัล

LIFE

เครื่องฟอกอากาศ
ระบบไอออนแบบไร้สาย
มูลค่า 1,690 บาท

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



20

ENERGY REVIEW

AI for Energy : Solar BESS Optimizer
นวัตกรรมการจัดการพลังงานสะอาด
อัจฉริยะด้วยปัญญาประดิษฐ์

01 FROM THE EDITOR

จดหมายจากบรรณาธิการ

03 MAIL BOX

จดหมายจากผู้อ่าน

06 PTT GROUP'S NEWS

ข่าวประชาสัมพันธ์

16 CARE SHARE RESPECT

- ปันเศษไม่เหลือทิ้ง สู่อ่านดูคลิกลิ้นเพื่อสิ่งแวดล้อม
- ปตท.สม. ครบรอบ 40 ปี ภูมิไจการกิจสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศ

34 WORLD UPDATE

อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก

37 ABOUT PTT

ไขข้อข้องใจ ทำไม่ต้องกักเก็บ 'CO₂' ได้ทะเล

44 ENTERTAINMENT

ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ



66

HAPPINESS LIFE

โทนี่ รากแก่น
“เราแค่เป็นคนที่ยากอยู่อย่างซิดๆ”

22 EXECUTIVE INSIGHTS

คุณประสงค์ อินทรหนองไผ่
ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจ
ปิโตรเลียมขั้นปลาย ปตท.



46

ART & CULTURE

SARRAN

เครื่องประดับที่สะท้อนเสน่ห์ไทย

14 ROYAL PROJECT

งามสมบรมราชินี
ทรงงดงามในฉลองพระองค์ผ้าไทย

30 SMART MONEY

เกษียณแล้วต้องเสียภาษีอะไรบ้าง
เข้าใจภาษีจากเงินชดเชย เงินบำนาญ
และการถอนเงินลงทุน

32 LAW 360

รู้จักสิทธิ UCEP เจ็บป่วยฉุกเฉินรักษาได้ทุกที่

38 SMART IT

เมื่อเราเข้าสู่ยุค Agentic AI
ที่ปัญญาประดิษฐ์ คิด วางแผน
และลงมือทำให้เราได้ด้วยตัวเอง

40 MOTOR GUIDE

AI จุดเปลี่ยนอุตสาหกรรมยานยนต์โลก



50 SPOTLIGHT

Think Local, Win Global

ท้องถิ่นคืออนาคต : โอกาสธุรกิจ
ในยุคที่โลกไร้พรมแดน...เริ่มมีรั้วอีกครั้ง

48 **GOOD THOUGHT**
สูตรสร้างสุข & สมองสดใส

54 **ASK THE EXPERT**
บ้านหมุน ภัยเงียบผู้สูงวัย
บำบัดปรับสมดุลการทรงตัว

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช่ไหมจริงหรือ
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER

Christmas Market

เยือนดินแดนเทพนิยายในยุโรป
อบอุ่นด้วยจิตวิญญาณแห่งคริสต์มาส

42 **DESIGN OBJECT**
Smart Home Gadgets You Should Own

56 **HEALTH & VITALITY**
เพิ่มการกินไฟเบอร์คู่กับโปรตีน
เพื่อลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น 7 เท่า

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
Good Skin Starts in Your Gut
สุขภาพผิวดี เริ่มต้นที่ลำไส้ดี

64 **IN STYLE**
Iconic Fashion Moment
แรงบันดาลใจจากลูกในตำนาน

74 **THAILAND EXPLORER**
ตามรอยโลเคชั่น Jurassic World
ที่กระบี่ พังงา ตรัง

78 **EAT AROUND**
Alluring Flavors of Southern Thai Cuisine

80 **HOME SWEET HOME**
สูตรเด็ดไล่สัตว์รบกวนใจแบบไร้สารเคมี

82 **HOROSCOPE**
อัปเดตดวง
ช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2568

86 **PET LOVERS**
Mini Pygmy หลงรักเจ้าแหมะแคะจอมซน

88 **GAME CLUB**
Thailand Map Game

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

PTT

ปตท. ครองตำแหน่งบริษัทชั้นนำอันดับ 1 ในไทย และอันดับ 2 ใน Southeast Asia ต่อเนื่อง 2 ปีซ้อนจากนิตยสาร Fortune



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ได้รับการจัดอันดับเป็นที่ 1 ในไทย และอันดับ 2 ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 จาก Fortune Southeast Asia 500 ซึ่งสะท้อนการดำเนินงานของ ปตท. บนหลัก “ยั่งยืนอย่างสมดุล” ภายใต้วิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน” หรือ “TOGETHER FOR SUSTAINABLE THAILAND, SUSTAINABLE WORLD” โดยมีพันธกิจในการ “สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศไทย สร้างการเติบโตควบคู่กับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก” ทั้งนี้ นิตยสาร Fortune ซึ่งเป็นนิตยสารธุรกิจ เศรษฐกิจ และการเงินที่ได้รับความนิยมเชื่อถือ ได้เริ่มจัดอันดับบริษัทชั้นนำของโลก 500 อันดับ (Fortune Global 500) ครั้งแรกใน พ.ศ. 2498 สำหรับ Fortune Southeast Asia 500 นั้นเกิดขึ้นใน พ.ศ. 2567 เพื่อเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จ แสดงให้เห็นถึงผลการดำเนินงาน การเติบโต แนวโน้ม และทิศทางของธุรกิจ พร้อมทั้งสร้างโอกาสในการขยายตลาดให้แก่ธุรกิจในประเทศนั้น ๆ ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนให้เศรษฐกิจโลกเติบโตอย่างแข็งแกร่งมากขึ้น



ปตท.-กองทัพเรือ เดินหน้าความปลอดภัยในการขนส่งพลังงานทางทะเล เสริมแกร่งความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ



พลเรือเอก จิรพล ว่องวิทย์ (ที่ 4 จากซ้าย) ผู้บัญชาการทหารเรือ และ ดร. คงกระพัน อินทรแจ้ง (ที่ 4 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ร่วมลงนามในบันทึกความร่วมมือว่าด้วยการเสริมสร้างความปลอดภัยแก่เส้นทางการขนส่งพลังงานทางทะเล ระหว่างกองทัพเรือกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เพื่อร่วมพัฒนาและส่งเสริมกลไกการประสานงานที่เกี่ยวข้องกับการรักษาความปลอดภัยแก่เส้นทางการขนส่งพลังงานทางทะเล ครอบคลุมเส้นทางนำเข้าและส่งออกของประเทศ โดยมุ่งเน้นการรวบรวมและแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างกองทัพเรือและ ปตท. รวมถึงหน่วยงานราชการและภาคเอกชนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อเส้นทางการขนส่ง นับเป็นอีกก้าวสำคัญในการยกระดับมาตรการรักษาความปลอดภัยด้านพลังงานทางทะเล เสริมศักยภาพพันธกิจในการรักษาความมั่นคงทางพลังงานของประเทศอย่างยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. ชวนคุณสร้างรอยยิ้มให้เกษตรกร อุทกขุณผลไม้จากสวน ลดปัญหาผลไม้ล้นตลาด

กลุ่ม ปตท. เดินหน้าสนับสนุนนโยบายรัฐในการช่วยเหลือเกษตรกรไทยช่วงที่ผลผลิตล้นตลาด ตอบรับความร่วมมือกับกรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ ดำเนินโครงการ “กลุ่ม ปตท. ชวนคุณสร้างรอยยิ้มให้เกษตรกร” เปิดพื้นที่ให้เกษตรกรจำหน่ายผลผลิต ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ โดยมี **นายวุฒิกร สติฐิต** (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ ปตท. **นางมีนา ศุภวิวรรณ** (ขวาสุด) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารชื่อเสียงองค์กรและกิจการเพื่อสังคม ปตท. **นายวิทย์การ มณีเนตร** (ที่ 2 จากซ้าย) อธิบดีกรมการค้าภายใน และ **นางสาว ญาณี ศรีมณี** (ซ้ายสุด) รองอธิบดีกรมการค้าภายใน ให้เกียรติร่วม kick off กิจกรรมในครั้งนี้ โครงการดังกล่าวเป็นความร่วมมือของกลุ่ม ปตท. ผนึกกำลังเพื่อช่วยเหลือเกษตรกรไทยผ่านการสนับสนุนในกิจกรรมการตลาดและ CSR เช่น การซื้อไปบริจาคให้แก่เครือข่ายของ ปตท. เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ชุมชน ฯลฯ ร่วมกับการเปิดพื้นที่รอยยิ้มให้เกษตรกรมาจำหน่ายผลผลิตตามฤดูกาล ทั้งนี้โครงการจะดำเนินไปจนถึงสิ้นปี 2568



ปตท. เดินหน้าขยายการลงทุน
โรงแยกอากาศแห่งที่ 2
มุ่งหน้าสู่ Net Zero Emissions



นายวุฒิกร สติฐิต (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ ปตท. เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาแก้ไขสัญญาผู้ถือหุ้นของบริษัท มาบตาพุด แอร์โปรดักส์ จำกัด โดยมี นายพงษ์พันธุ์ อมรวิวัฒน์ (ซ้ายสุด) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ปตท. และ นายรามานี คาร์ธี เวลู (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ บีไอจี ร่วมลงนาม เพื่อรองรับการขยายการลงทุนในโรงงานแยกอากาศแห่งที่ 2 ซึ่งจะเริ่มก่อสร้างช่วงไตรมาส 1 พ.ศ. 2569 โดยให้นวัตกรรมขั้นสูงในการใช้ประโยชน์จากพลังงานความเย็นที่ได้จากการเปลี่ยนสถานะก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดการพึ่งพาไฟฟ้าในกระบวนการแยกอากาศสำหรับผลิตก๊าซอุตสาหกรรม ส่งผลให้สามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศได้ประมาณ 100,000 ตันต่อปี ถือเป็นอีกหนึ่งความร่วมมือสำคัญต่อการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนของกลุ่ม ปตท. พร้อมสนับสนุนให้ประเทศไทยมุ่งสู่เป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ได้ในอนาคต



ปตท. จับมือ บีเอ็นพี พารีบาส์
ลงทุนตราสารหนี้ ESG
หนุนภารกิจด้านความยั่งยืน

นางสาวภัทรลดา สง่าแสง (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) พร้อมด้วยนางสมลักษณ์ ทินมณี (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ประจำประเทศไทย ธนาคารบีเอ็นพี พารีบาส์ (BNP Paribas) และ นายจิรุตม์ สมจินดา (ซ้ายสุด) กรรมการผู้จัดการ BNP Paribas ประกาศความสำเร็จการร่วมลงทุนระยะสั้นในตราสารหนี้เพื่อความยั่งยืน (ESG Bond) ของ BNP Paribas ประกอบด้วยตราสารหนี้สีฟ้า (Blue Bond) ซึ่ง ปตท. เป็นบริษัทแรกที่ลงทุนใน Blue Bond ของ BNP Paribas และตราสารหนี้สีเขียว (Green Bond) เป็นระยะเวลา 3 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2568-2570 มูลค่าเงินลงทุนรวมกว่า 2,700 ล้านบาท การลงทุนในตราสารหนี้สีฟ้าจะมุ่งสนับสนุนโครงการเพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรทางน้ำ เช่น การขนส่งน้ำสะอาด การป้องกันมลพิษทางน้ำ การจัดการน้ำ รวมถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล ซึ่งต่อยอดจากการลงทุนในตราสารหนี้สีเขียวที่มุ่งสนับสนุนโครงการที่ส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น โครงการเกี่ยวกับพลังงานหมุนเวียน อาคารสีเขียว ตลอดจนโครงการอื่น ๆ ที่เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ตอกย้ำเจตนารมณ์ของ ปตท. ในการดำเนินธุรกิจที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล



ปตท. จับมือพันธมิตรเยอรมัน เดินหน้าศึกษาโครงการไฮโดรเจนสีเขียวในภาคใต้ของไทย



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ร่วมกับบริษัท ธิสเซนครูปป์ อูเดห์ (ประเทศไทย) จำกัด และองค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศของเยอรมนี (GIZ) ลงนามสัญญาความร่วมมือโครงการศึกษาโอกาสความเป็นไปได้ในการพัฒนาไฮโดรเจนสีเขียว และผลิตภัณฑ์คาร์บอนที่ยั่งยืนในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย

ภายใต้กรอบของโครงการ “H2Uppp” ซึ่งได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากกระทรวงเศรษฐกิจและพลังงานแห่งสหพันธรัฐเยอรมนี โดยได้รับเกียรติจาก Mr. Dieter Wurche (ที่ 2 จากขวา) ผู้แทนจากสถานเอกอัครราชทูตเยอรมนีประจำประเทศไทย เข้าร่วมในพิธีลงนาม โดยมี **ดร.บูรณิน รัตนสมบัติ** (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน ปตท. พร้อมด้วย **นายยศศิริ พร้อมเชื้อแก้ว** (ขวาสุด) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ธิสเซนครูปป์ อูเดห์ (ประเทศไทย) จำกัด และ Ms. Regine Dietz (ซ้ายสุด) ผู้อำนวยการกลุ่มโครงการไฮโดรเจน GIZ ร่วมลงนาม เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการผลิตไฮโดรเจนสีเขียว รวมถึงผลิตภัณฑ์คาร์บอนที่ยั่งยืน ได้แก่ อี-เมทานอล และอี-มีเทน โดยใช้พลังงานหมุนเวียนในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ครอบคลุมการศึกษาด้านเทคโนโลยีที่เหมาะสม การประเมินทรัพยากรในพื้นที่ และการวิเคราะห์ศักยภาพของตลาด ตลอดจนการจัดทำแผนแม่บทเพื่อพัฒนาโครงการในเชิงพาณิชย์ในอนาคต สอดรับกับพันธกิจของ ปตท. ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไทยให้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน

ปตท. ครัว 8 รางวัลแห่งความยอดเยี่ยม ครองสถิติมากที่สุดในไทย บนเวที Asian Excellence Awards

นางมินา ศุภวีวรรณ (ซ้ายสุด) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารชื่อเสียงองค์กรและกิจการเพื่อสังคม พร้อมด้วย **นางสาวจรรยาตรี วันเกิดผล** (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ นโยบายบัญชีและภาษีองค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เป็นผู้แทน ปตท. รับ 8 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย ประจำปี 2568 (15th Asian Excellence Award) ตอกย้ำความเป็นเลิศในการดำเนินธุรกิจบนหลัก “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” ซึ่งในปีนี้ ปตท. เป็นบริษัทเดียวในประเทศไทยที่ได้รับรางวัลสูงสุดถึง 8 รางวัล ประกอบด้วย รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO) รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO) รางวัลซีเอสอาร์ยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CSR) รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) รางวัลความยั่งยืนแห่งเอเชีย (Sustainable Asia Award) รางวัลบริษัทนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company) รางวัลความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม (Best Environmental Responsibility) และรางวัลสื่อสารองค์กรยอดเยี่ยม (Best Corporate Communications)



GC

GC ครัว 6 รางวัลยอดเยี่ยม แห่งเอเชียจากเวที Asian Excellence Award



เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา นายทิตพงษ์ จุลศรีศิริ (ซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานการเงินและบัญชี บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC เป็นผู้แทน

GC รับมอบ 6 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งเอเชียประจำปี 2568 (15th Asian Excellence Award) จากนิตยสารด้านการเงินของฮ่องกงและเอเชีย “Corporate Governance Asia” สะท้อนความเป็นผู้นำและการดำเนินธุรกิจที่เป็นเลิศอย่างยั่งยืนภายใต้การกำกับดูแลกิจการที่ดี 6 รางวัลดังกล่าวประกอบด้วย

- รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO)
- รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO)
- รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) จำนวน 2 รางวัล
- รางวัลบริษัทนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company)
- รางวัลความยั่งยืนแห่งเอเชีย (Sustainable Asia Award)

รางวัล Asian Excellence Awards เป็นรางวัลอันทรงเกียรติซึ่งตัดสินพิจารณาจากข้อมูลองค์กรร่วมกับผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้ทรงคุณวุฒิทั่วภูมิภาคเอเชีย

GC ผนึกกำลังภาคเอกชนขับเคลื่อนการแยกขยะต้นทาง ในโครงการ “แยก แลก เกิร์น x ไม่เทรอม” ตั้งเป้าลดขยะฝังกลบหมุนรีไซเคิลครบวงจร

เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา GC YOUเทิร์น แพลตฟอร์มบริหารจัดการพลาสติกใช้แล้ว โดยบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ร่วมกับ กรุงเทพมหานคร, มูลนิธิมิอิวเคส, พีทีที สเตชั่น โดยบริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) (OR), บริษัท เวสท์บาย เดลิเวอรี่ จำกัด ลงนาม MOU เดินหน้าโครงการ “แยก แลก เกิร์น x ไม่เทรอม” ขยายผลการจัดการขยะต้นทางสู่การสร้างระบบการแยกขยะครบวงจรที่เชื่อมต่อทุกภาคส่วน พร้อมนำเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลและอัปไซเคิลที่ถูกต้องและได้มาตรฐานสูงผ่าน GC YOUเทิร์น ตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน เพื่อลดเส้นทางขยะสู่หลุมฝังกลบอย่างเป็นรูปธรรม

ตั้งเป้าเก็บขยะรีไซเคิลรวมมากกว่า 12,000 กิโลกรัม ผ่าน “Recycle Station” ในสถานบริการ พีทีที สเตชั่น จำนวน 10 สาขาทั่วกรุงเทพฯ ที่เปิดจุดรับวัสดุรีไซเคิล 8 ประเภท ได้แก่ กระดาษรวม กระดาษขาวดำ กล่อง UHT กระป๋องอะลูมิเนียม กระป๋องสังกะสี ขวดแก้ว ขวดพลาสติกใส PET ขวดพลาสติกขุ่น



HDPE ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้กว่า 12,378 กิโลกรัม CO2e ต่อปี

เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. จัดงานครบรอบ 40 ปีของการตั้งบริษัท ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจในการทำหน้าที่สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศ โดยมี **นายไกรฤทธิ อุษากานนท์ชัย** (ที่ 5 จากซ้าย) ประธานกรรมการ ปตท.สผ. **นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล** (ที่ 5 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ปตท.สผ. พร้อมด้วยคณะผู้บริหารระดับสูง ให้การต้อนรับ **นายประเสริฐ สินสุขประเสริฐ** (กลาง) ปลัดกระทรวงพลังงาน และบุคคลสำคัญจากภาครัฐและเอกชน ซึ่งให้เกียรติร่วมแสดงความยินดี จากนั้น คณะกรรมการและผู้บริหารได้แสดงความขอบคุณทุกภาคส่วน ที่ให้การสนับสนุนภารกิจของ ปตท.สผ. ในการสร้างความมั่นคงทางพลังงาน งานดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรม เดอะริทซ์-คาร์ลตัน กรุงเทพฯ

ปตท.สผ. ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2528 ตลอด 40 ปีของการดำเนินงาน ปตท.สผ. มุ่งมั่นปฏิบัติภารกิจในการเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศตามเจตนารมณ์



ของการก่อตั้งบริษัท และจะเดินหน้าภารกิจที่ได้รับมอบหมายอย่างเข้มแข็งต่อไป พร้อมกับขยายการดำเนินงานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เพื่อรองรับความต้องการใช้พลังงานของประเทศและประชาชน พัฒนาการผลิตปิโตรเลียมให้สะอาดมากยิ่งขึ้น รวมทั้งสนับสนุนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพื่อสร้างความยั่งยืนด้านพลังงานและการเติบโตในระยะยาว

ปตท.สผ. ครว้า 2 รางวัลเกียรติยศ Money & Banking Awards 2025



นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้รับ 2 รางวัลจากพิธีมอบรางวัลเกียรติยศ “Money & Banking Awards 2025” ได้แก่ รางวัลบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2568 ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และรางวัลบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2568 หมวดธุรกิจพลังงานและสาธารณูปโภค พิธีมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดย วารสารการเงินธนาคาร โดยมี **ดร.เศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ** (กลาง) ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย และ **นายสันติ วิริยะรังสฤษฎ์** (ขวา) ประธานกรรมการบริหารวารสารการเงินธนาคาร ให้เกียรติมอบรางวัล ณ โรงแรมไฮแอท รีเจนซี่ กรุงเทพฯ

รางวัลบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2568 พิจารณาจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางธุรกิจของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย 4 ด้าน ได้แก่ ขนาดของบริษัท ความสามารถในการแสวงหากำไร ผลตอบแทนต่อการลงทุน และสภาพคล่องในการลงทุน

TOP

ไทยออยล์คว้า 3 รางวัลด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดี (CG) ระดับอาเซียน
จาก ASEAN Corporate Governance Scorecard ปี 2567



เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายภูพิงค์ ทวีทรัพย์ ผู้จัดการฝ่ายความยั่งยืนองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) รับมอบ 3 รางวัลจากโครงการ ASEAN v Governance Scorecard ปี 2567 ประกอบด้วยรางวัล Country Top 5 PLCs รางวัล ASEAN Top 50 PLCs และรางวัล ASEAN Asset Class PLCs ซึ่งไทยออยล์ได้รับรางวัลดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 พิธีนี้จัดขึ้น ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

รางวัล ASEAN Corporate Governance Scorecard มาจากการสำรวจด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดี (CG) ของบริษัทจดทะเบียนในภูมิภาคอาเซียน ดำเนินการโดย ASEAN

Capital Market Forum (ACMF) ซึ่งประกอบด้วยสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) ของ 6 ประเทศในภูมิภาคอาเซียน ได้แก่ ไทย อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และเวียดนาม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยกย่องบริษัทจดทะเบียนในอาเซียนที่มีความมุ่งมั่นในการนำหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดีมาใช้ในการดำเนินธุรกิจ

รางวัลนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของไทยออยล์ในการดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส มีจริยธรรม และยึดมั่นในหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี อันเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความแข็งแกร่งและเติบโตอย่างยั่งยืน



IRPC

IRPC ครว้ 6 รวงวัลยออดเยี่ยม
Asian Excellence Award
2025 ครั้ที่ 15



นายพิจิณต์ อภิวันทนาพร (ที่ 2 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บัญชีและการเงิน นางสาวเอธิตา อนันตธรรการ (ขวาสุด) ผู้จัดการฝ่ายอาวุโส การเงินและนักลงทุนสัมพันธ์ และ นางสาวมนทกานต์ นาราช (ซ้ายสุด) ผู้จัดการส่วนอาวุโส นักลงทุนสัมพันธ์ พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานนักลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) หรือ IRPC รับ 6 รางวัลยอดเยี่ยมจากงาน Asian Excellence Award 2025 ครั้งที่ 15 จัดโดยนิตยสาร Corporate Governance Asia ได้แก่ รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO) รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO) รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) จำนวน 2 รางวัล รางวัลบริษัทนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company) และรางวัลความยั่งยืนแห่งเอเชีย (Sustainable Asia Award)

รางวัล Asian Excellence Award ดังกล่าวจัดโดยนิตยสาร Corporate Governance Asia ซึ่งเป็นนิตยสารด้านการเงิน การลงทุน และธรรมาภิบาลของฮ่องกงและเอเชีย ได้พิจารณา รางวัลจากการคัดเลือกตามเกณฑ์ และผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ กรรมการและผู้บริหารจากหลากหลายบริษัททั่วภูมิภาคเอเชีย สำหรับรางวัลประเภทบุคคล พิจารณามอบให้ผู้นาองค์กรที่สร้างความคิดเติบโตทางธุรกิจ พร้อมคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงความพยายามในการยกระดับการกำกับดูแลกิจการที่ดีภายในประเทศ ส่วนรางวัลสำหรับองค์กรนั้น พิจารณามอบให้แก่บริษัทที่มีความมุ่งมั่นอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาการกำกับดูแลกิจการที่ดี มีการเปิดเผยข้อมูลที่มีความโปร่งใส และได้รับยกย่องอย่างเปิดเผยต่อสาธารณะ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์และความน่าเชื่อถือกับนักวิเคราะห์และนักลงทุน

IRPC ร่วมประกาศเจตนารมณ์
เครือข่ายอนุรักษ์พลังงาน

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) โดย นายพยม บุญยัง (ซ้ายสุด) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปฏิบัติการผลิตปิโตรเคมี รับโล่แสดงความขอบคุณจากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) และร่วมประกาศเจตนารมณ์เครือข่ายอนุรักษ์พลังงาน พ.ศ. 2568 (Energy Beyond Standards 2025) เพื่อแสดงถึงความมุ่งมั่นในการสนับสนุนการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสนับสนุนการอนุรักษ์พลังงานในภาคอุตสาหกรรมและองค์กร ซึ่งเป็นหนึ่งในนโยบายสำคัญของประเทศที่ต้องการปรับเปลี่ยนระบบพลังงานไปสู่ความยั่งยืน สอดคล้องกับเป้าหมาย Carbon Neutrality ใน ค.ศ. 2050 และเป้าหมายปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net-Zero GHG Emission) ใน ค.ศ. 2065 ณ ห้องออติทอเรียม การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย





งามสมบรมราชินี ทรงงดงาม ในฉลองพระองค์ผ้าไทย

ตลอด 10 ปีแห่งรัชกาลปัจจุบัน สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ทรงประกอบพระราชกรณียกิจ เคียงข้างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยพระวิริยอุตสาหะ และทรงอุทิศกำลังพระวรกายเพื่อแบ่งเบาพระราชภาระต่าง ๆ อันเป็นการสนองพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในอันที่จะทรงสืบสาน รักษา และต่อยอด พระราชกรณียกิจ ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในด้านต่าง ๆ



ดังพระราชดำรัสที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ได้พระราชทานไว้ใน วันสตรีไทยประจำปี พ.ศ. 2562 ความว่า “ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะสนอง พระเดชพระคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ในการสืบสาน รักษา และต่อยอด พระราชปณิธานแห่งสมเด็จพระนางเจ้า สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนี พันปีหลวง เหมือนดังที่พระบาทสมเด็จพระ เจ้าอยู่หัว ทรงตั้งพระราชปณิธานที่จะ สืบสาน รักษา และต่อยอด และแผ่ขยาย พระบารมีแห่งสมเด็จพระบรมชนกนาถ และสมเด็จพระบรมราชชนนี”

พระปรีชาสามารถของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่สายตา พสกนิกรไทยและชนทั่วโลก ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม การทูต การทหาร การบิน การกีฬา ฯลฯ โดยเฉพาะด้านวัฒนธรรมนั้น ทรงส่งเสริมและสนับสนุน “ผ้าไทย” อันเป็นพระราชปณิธานในสมเด็จพระ บรมราชชนนีพันปีหลวง ที่จะทรง รักษาภูมิปัญญาอันล้ำค่าของไทย ให้เป็นมรดกแก่ลูกหลานสืบไป โดย ทรงฉลองพระองค์ผ้าไทยในทุกโอกาส ทั้งในการเสด็จพระราชดำเนินไปปฏิบัติ พระราชกรณียกิจ และในการพระราชพิธี ต่าง ๆ

ในครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินเยือนสหราชอาณาจักร บริเตนใหญ่และไอร์แลนด์เหนือ ตาม

คำทูลเชิญของสมเด็จพระเจ้าชาลส์ที่ 3 แห่งสหราชอาณาจักร เพื่อทรงร่วมพระราชพิธีบรมราชาภิเษกของสมเด็จพระเจ้าชาลส์ที่ 3 และสมเด็จพระราชินีคามิลลา ณ มหาวิหารเวสต์มินสเตอร์ กรุงลอนดอน ระหว่างวันที่ 4 ถึงวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 นั้น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงฉลองพระองค์ด้วยผ้าไทยและเครื่องประดับอันวิจิตรงดงาม พร้อมกระเป๋าทรงย่านลิเภาที่โดดเด่นดึงดูดสายตาจนเป็นที่ชื่นชมและกล่าวขานไปทั่วโลก

มีเพียงเท่านั้น สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ยังทรงสืบสาน รักษา และต่อยอดเอกลักษณ์ไทยเรื่องโทนสีของไทย หรือที่เรียกว่า “ไทยโทน” โดยทรงนำมาใช้อย่างแยบคาย ดังจะเห็นได้ว่าฉลองพระองค์ทุกองค์เป็นสีที่มีรสนิยมดูสง่างาม ทรงแสดงให้เห็นว่าสีธรรมชาติก็โก้หรูได้ และอยู่ในเทรนด์แฟชั่น ทรงเป็นต้นแบบของการแต่งกายด้วยผ้าไทยที่ย้อมจากสีธรรมชาติ ตัวอย่างสีฉลองพระองค์ในพระราชพิธีต่าง ๆ นั้นมี “ฟ้าแลบ” เป็นสีชาวมชมพู ดูคล้ายสีของฟ้าแลบ ฟ้าผ่า “เทาเขียว” จัดอยู่ในหมู่สีโลหะ เป็นสีเขียวหม่นเทา หรือสีเทาหม่นเขียว “สังข์” เป็นสีขาวอมเหลือง คล้ายกับเปลือกหอยสังข์ เป็นต้น

ในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินเยือนราชอาณาจักรภูฏานอย่างเป็นทางการ ตามคำทูลเชิญของสมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก แห่งภูฏาน ระหว่างวันที่ 25-28 เมษายน พ.ศ. 2568 สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเคียงข้างพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอย่างสมพระเกียรติยศ พระสิริโฉมและรอยยิ้มพระสรวลงดงามจับจิตจับใจพสกนิกรทั้งสองประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ฉลองพระองค์ผ้าไทย” ที่ทรงเลือกอย่างพิถีพิถัน แต่ละองค์



ล้วนประณีตงดงาม ละเมียดละไม มีความหมายลึกซึ้ง สะท้อนเอกลักษณ์ไทย และสายสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างไทย-ภูฏาน บ่งบอกถึงพระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและเชิดชูศิลปวัฒนธรรมไทย ให้เผยแพร่สู่สายตาคนนานาชาติ

ในการเสด็จพระราชดำเนินเยือนราชอาณาจักรภูฏานครั้งนี้ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีทรงเลือกใช้ผ้าไทยจากมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพฯ ตัดเย็บฉลองพระองค์หลายองค์ องค์ที่โดดเด่นเป็นที่ประทับใจของเหล่าพสกนิกรดังเช่น

“ฉลองพระองค์ชุดไทยอมรินทร์” ในการเสด็จฯ ไปยังป้อมทาชิจู กรุงทิมพู เพื่อทรงร่วมพิธีรับเสด็จอย่างเป็นทางการ ความพิเศษของฉลองพระองค์องค์นี้ คือเป็นครั้งแรกที่มีการปักประดับบนฉลองพระองค์ท่อนบน เกิดเป็นลวดลายและสีล้นที่สอดคล้องกันอย่างลงตัวกับพระภูษา

“ฉลองพระองค์และกระเป๋าทรงจากผ้าจากแม่ฮ่องสอน” ในการเสด็จฯ ไปทอดพระเนตรนิทรรศการความร่วมมือระหว่างมูลนิธิโครงการหลวงของไทย กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของภูฏาน ผ้าจากที่ทรงฉลองพระองค์ในครั้งนี้เป็นงานทอด้วยมือที่ละเอียดประณีต ใช้เทคนิคการจก



เส้นไหมขึ้นมาบนผืนผ้าเพื่อสร้างลวดลายที่งดงามอ่อนช้อยอันเป็นลักษณะเด่นของผ้าจกดั้งเดิม เลือกใช้โทนสีชมพูอมทอง สลับลายดูอ่อนหวาน สง่างาม

“ฉลองพระองค์ผ้าปักมั่งกัญชง ลายตัดปะ” ในการเสด็จฯ ไปยังตลาดกลางประจำกรุงทิมพู ฉลองพระองค์องค์นี้เป็นผลงานของสมาชิกศิลปาชีพชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง จากบ้านต๊อบเต่า อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ลวดลายผ้าเกิดจากการสร้างลวดลายบนผืนผ้ากัญชง เป็นเทคนิคการปักเฉพาะตัวของชนเผ่าม้งที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาและจินตนาการอันลึกซึ้ง

“ฉลองพระองค์และกระเป๋าทรงจากผ้าไหมขิดสีครามเข้ม” ฉลองพระองค์ที่ทรงเลือกสำหรับวันสุดท้ายในการเสด็จพระราชดำเนินเยือนราชอาณาจักรภูฏานนี้ เป็นฉลองพระองค์กระโปรงยาว เสริมด้วยเสื้อคลุมสั้นทรงเคป ซึ่งออกแบบโดยรวมสมัยแต่กลมกลืนกับผ้าไหมขิดได้อย่างละเมียดละไม ลวดลายขิดที่ปรากฏนั้นสะท้อนถึงภูมิปัญญาไทยและความประณีตงดงามของหัตถศิลป์พื้นถิ่นอันทรงคุณค่า

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงเป็นแรงบันดาลใจและแบบอย่างในการใช้ผ้าไทยได้อย่างมีศิลปะและเปี่ยมด้วยรสนิยม ทรงเปรียบเสมือนทูตวัฒนธรรมที่เผยแพร่เอกลักษณ์ความเป็นไทยสู่สากลอย่างสง่างามเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาคนนานาชาติ ด้วยพระอัจฉริยภาพในการสร้างสรรค์และความเข้าใจด้านการแต่งกายอย่างลึกซึ้งโดยแท้

บ้านเลข 42 เหลือทิ้ง สู่ถ่านดูดกลิ่น เพื่อสิ่งแวดล้อม



วิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว ตำบลเชียงดาว อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ มีเศษไม้ไผ่เหลือใช้และเศษตอกจากการจักสานเป็นจำนวนมาก แต่เดิมชุมชนมักทำลายเศษไม้ไผ่เหล่านี้ด้วยการเผา อันเป็นสาเหตุหนึ่งก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ หรือ PM 2.5 ปตท. เล็งเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและได้เข้าไปมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนโดยนำองค์ความรู้ที่ชุมชนมี ผสมผสานกับนวัตกรรมเตาเผาถ่านประสิทธิภาพสูงที่ทาง ปตท. ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนา ช่วยให้ชุมชนสามารถแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศได้เป็นอย่างดี จากจุดตั้งต้นที่เกิดจากการแก้ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมดังกล่าว นำมาสู่การต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการเผาเศษไม้ไผ่ นั่นคือ ผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นตันทรงรองเท้า และถ่านดูดกลิ่นอเนกประสงค์ ของใช้มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันที่ใช้ได้ทุกเพศทุกวัย

ในปี 2567 ที่ผ่านมามาปตท. ร่วมกับวิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว ได้ปรับปรุงสูตรผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นจากเศษไม้ไผ่ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ดี มีคุณภาพ และตอบโจทย์กลุ่มผู้บริโภคให้มากที่สุด จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นตันทรงรองเท้าแบรนด์ “Black Bam Shoes” และถ่านดูดกลิ่นอเนกประสงค์ แบรนด์ “หลากหลายอารมณ์” ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือ มผช. การันตีคุณภาพผลิตภัณฑ์และคุณสมบัติในการดูดซับกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งนอกจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังถือเป็นการสร้าง waste to value เพิ่มมูลค่าให้เศษไม้ไผ่แห่งตำบลเชียงดาว ได้อีกทางหนึ่ง



นอกจากนี้ ปตท. และวิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาวได้พัฒนางานด้านการตลาด ผ่านการวางแผนขยายตลาดสู่ฟิตเนสในตัวเมืองเชียงใหม่ และสมาคมกีฬาต่าง ๆ โดยสนับสนุนผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นตันทรงรองเท้า “Black Bam Shoes” และถ่านดูดกลิ่นอเนกประสงค์ “หลากหลายอารมณ์” ให้นักกีฬาจากสมาคมกีฬาลอนเทนนิสแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (LTAT) และสมาคมกีฬาฮอกกีแห่งประเทศไทย ได้ทดลองใช้งานจริง พร้อมประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มนักกีฬาหรือผู้ที่สนใจด้านกีฬาได้รู้จักแบรนด์และคุณภาพของผลิตภัณฑ์มากยิ่งขึ้น (brand perception)

Black
BamShoes



ผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่นตันทรงรองเท้า แบรินด์
“Black Bam Shoes” ด้วยรูปทรงอันเป็นเอกลักษณ์
และตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคกลุ่มนักกีฬา
นักเรียน นักศึกษา และคนทำงานที่ต้องสวมรองเท้าผ้าใบ
หรือรองเท้าหุ้มส้นเป็นเวลานานๆ แบบกล่อง (บรรจุ 2 คู่)
และแบบถุงผ้า (บรรจุ 1 คู่)



ถ่านดูดกลิ่นอเนกประสงค์ แบรินด์ “หลากหลายารมณ”
มาในบรรจุภัณฑ์ถุงผ้ารักษ์โลกที่ทันสมัย เป็นมิตรต่อ
สิ่งแวดล้อม และใช้งานสะดวก สามารถใช้ในจุดที่ต้องการ
ดูดซับกลิ่นหรือความชื้น เช่น ตู้เสื้อผ้า รถยนต์ ตู้เย็น
ตู้รองเท้า ฯลฯ



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสั่งซื้อได้ที่

📍 วิสาห์กิจชุมชน
บ้านหัวทุ่งเชียงดาว

☎ 09 3130 8526,
08 9756 0146

📌 ถ่านดูดกลิ่นหลากหลายารมณ
By หัวทุ่งเชียงดาว

มาร่วมสนับสนุนชุมชนให้ยั่งยืน...ไปด้วยกัน

เลือกซื้อสินค้าอื่น ๆ ในโครงการชุมชนยั่งยืนได้ ทางเว็บไซต์ www.ชุมชนยั่งยืนได้.com



ปตท.สผ. ครบรอบ 40 ปี ภูมิใจภารกิจ สร้างความมั่นคง ทางพลังงาน ให้แก่ประเทศ

ตลอดเวลาที่ผ่านมา บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. เน้นการทำหน้าที่สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศอย่างเข้มแข็ง โดยมุ่งแสวงหาแหล่งพลังงานทั้งในและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับความต้องการใช้พลังงานของประเทศและประชาชน ในโอกาสครบรอบ 40 ปี ปตท.สผ. ถ่ายทอดความมุ่งมั่น 4 ทศวรรษ ผ่านบทเพลงใหม่ “พลังของพลัง” โดยได้ 2 ศิลปินต่างเจเนอเรชันที่เต็มไปด้วยพลัง ชู-อาทิวราห์ และแอลลี-อชิรญา มาร่วมถ่ายทอดพลังและความหมายของการเป็นพลัง เพื่อส่งมอบพลังให้แก่ทุกคนต่อไป

เมื่อ 40 ปีที่แล้ว ด้วยวิสัยทัศน์ของรัฐที่มุ่งหวังให้ประเทศไทยสามารถดำเนินการสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียมเองได้ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มศักยภาพในการพึ่งพาตนเองด้านพลังงาน และสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศ เจตนารมณ์ดังกล่าวคือจุดเริ่มต้นของ ปตท.สผ. ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2528 โดยการแยกหน่วยงานมาจาก ปตท. ภารกิจที่ได้รับมอบหมายดังกล่าวนั้นเป็นความท้าทายอย่างยิ่งเนื่องจากในช่วงเวลานั้นบริษัทไทยยังมีข้อจำกัดทั้งความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ เทคโนโลยี และเงินลงทุน จึงต้องเริ่มต้นเรียนรู้ ผักผ่อน สังสมประสบการณ์ และอื่น ๆ ทุกด้าน เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากจุดเริ่มต้นในปี 2528 ซึ่ง ปตท.สผ. เข้าร่วมทุนในโครงการ เอส 1 (แหล่งสิริกิติ์) กับบริษัทน้ำมันนานาชาติ ปตท.สผ. มีอัตราการผลิตประมาณ 5,000 บาร์เรลต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณน้ำมันดิบที่ได้รับตามสัดส่วนการเข้าร่วมทุนในขณะนั้น ผ่านมา 4 ทศวรรษจนถึงปัจจุบัน ปตท.สผ. ขยายการดำเนินงานในโครงการสำรวจ พัฒนา และผลิตปิโตรเลียมไปกว่า 50 โครงการใน 13 ประเทศทั่วโลก มีอัตราการผลิตทั้งน้ำมันดิบ ก๊าซธรรมชาติ และคอนเดนเสท รวมประมาณ 700,000 บาร์เรล เทียบเท่าน้ำมันดิบต่อวันจากโครงการผลิตในประเทศไทย มาเลเซีย เมียนมา สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ โอมาน แอลจีเรีย เป็นต้น

สำหรับในประเทศไทย ปตท.สผ. สามารถผลิตก๊าซธรรมชาติได้ประมาณร้อยละ 82 ของปริมาณก๊าซธรรมชาติทั้งหมดที่ผลิตได้ในประเทศ ส่วนใหญ่มาจากโครงการ G1/61 โครงการ G2/61 และโครงการอาทิตย์ในอ่าวไทย ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานหลัก

ที่ช่วยในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ เป็นเชื้อเพลิงในการผลิตกระแสไฟฟ้าให้แก่ภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น การผลิต การขนส่งและคมนาคม โทรคมนาคม เทคโนโลยี สาธารณสุข การศึกษา และอื่น ๆ ไปจนถึงการใช้ในชีวิตประจำวันของประชาชน ก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทยนั้นมีองค์ประกอบที่ใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมปิโตรเคมีซึ่งสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้อีกจำนวนมาก อุตสาหกรรมสำรวจและผลิตปิโตรเลียมในประเทศไทยยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่ประเทศเป็นจำนวนมากจากค่าภาคหลวง ภาษีเงินได้ปิโตรเลียม ส่วนแบ่งกำไรจากระบบสัญญาแบ่งปันผลผลิต เงินผลประโยชน์ตอบแทนพิเศษ รายได้อื่น ๆ และรายได้จากพื้นที่พัฒนาร่วมไทย-มาเลเซีย เพื่อนำไปใช้พัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ สำหรับ ปตท.สผ. นับตั้งแต่ก่อตั้งบริษัทจนถึงปี 2567 ได้นำส่งรายได้ดังกล่าว รวมทั้งภาษีเงินได้นิติบุคคลให้แก่รัฐเป็นเงินกว่า 891,000 ล้านบาท

การเป็นผู้ดำเนินการ (Operator) แหล่งปิโตรเลียมที่สำคัญทั้งในอ่าวไทยและบนบกดังกล่าว นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของ ปตท.สผ. ที่ได้ทำหน้าที่ในการเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้แก่ประเทศได้อย่างต่อเนื่องตามเจตนารมณ์ของการก่อตั้งบริษัท ซึ่ง ปตท.สผ. จะเดินหน้าภารกิจนี้อย่างเข้มแข็งต่อไป พร้อมกับขยายการดำเนินงานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พัฒนาการผลิตปิโตรเลียมให้สะอาดมากยิ่งขึ้น สนับสนุนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก



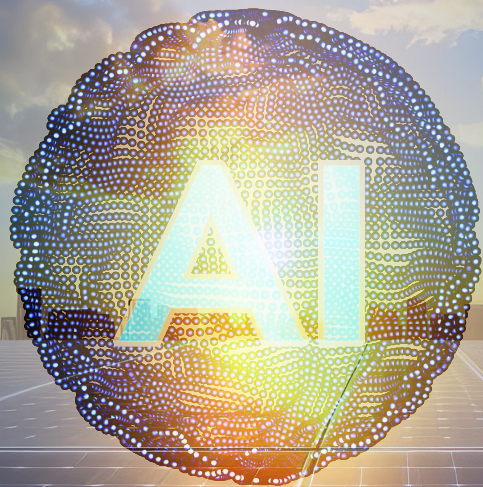
ทั้งในกระบวนการผลิต และการนำเทคโนโลยีดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือ Carbon Capture and Storage (CCS) มาใช้ รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยการปลูกป่าอีก 2 แสนไร่ นอกจากนี้ยังให้ความสนใจศึกษาพลังงานรูปแบบใหม่ในอนาคตเพื่อความยั่งยืนด้านพลังงาน

ควบคู่ไปกับการแสวงหาแหล่งพลังงาน ปตท.สผ. มีแนวทางในการส่งเสริมสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม โดยได้ดำเนินโครงการและกิจกรรมหลายด้านเพื่อให้เกิดการพัฒนาและการเติบโตอย่างยั่งยืน เช่น โครงการ “ทะเลเพื่อชีวิต” (Ocean for Life) ซึ่งช่วยสร้างความสมดุลของระบบนิเวศทางทะเล สร้างอาชีพ และเพิ่มรายได้ให้แก่ชุมชน 17 จังหวัดรอบอ่าวไทย รวมทั้งมีโครงการและกิจกรรมที่ส่งเสริมความต้องการพื้นฐาน การศึกษา สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม สำหรับชุมชนในบริเวณพื้นที่ปฏิบัติการต่าง ๆ ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง

“ความมุ่งมั่นในการทำหน้าที่สร้างความมั่นคงทางพลังงานของ ปตท.สผ. ตลอด 4 ทศวรรษที่ผ่านมา เปรียบเหมือน **พลังของพลัง** คือเป็นพลังที่ช่วยขับเคลื่อนพลังของประเทศให้เติบโต และเป็นพลังที่สนับสนุนทุกคนให้สามารถทำภารกิจทำหน้าที่ เพื่อเป้าหมายให้สำเร็จ ปตท.สผ. เองก็เช่นกัน เกิดขึ้นจากพลังของทุกภาคส่วนที่ให้การสนับสนุนบริษัทมาโดยตลอดทั้งภาครัฐ ปตท. ผู้มีคุณูปการ ผู้บริหารและพนักงานในทุกยุคสมัยในช่วงเวลา 40 ปี ผมเชื่อว่าชาว ปตท.สผ. ในทุกยุคสมัยต่างภาคภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่นี้ และจะยังคงเดินหน้าภารกิจนี้ต่อไปอย่างเต็มความสามารถ” นายมนตรี ลาวลย์ชัยกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ปตท.สผ. กล่าว

สามารถรับชมมิวสิกวิดีโอบทเพลง “พลังของพลัง” ได้ทาง YouTube : PTTEP Official (<https://www.youtube.com/@ptteppofficial>)





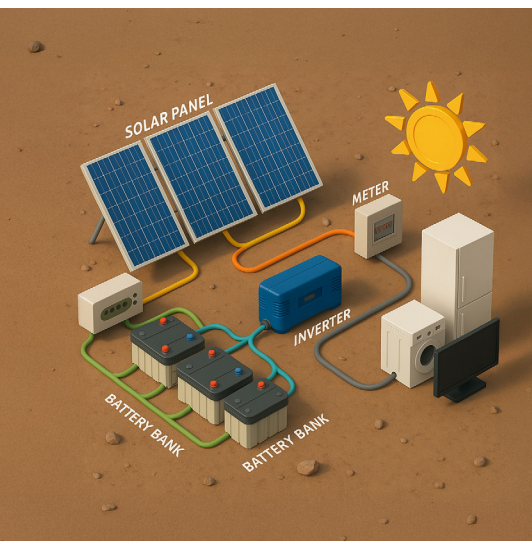
AI FOR ENERGY

SOLAR BESS OPTIMIZER

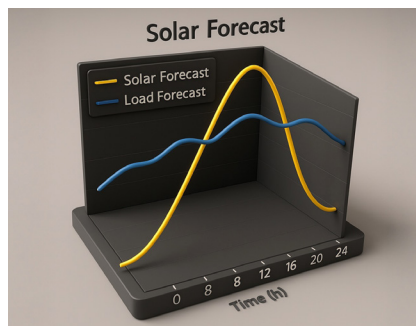
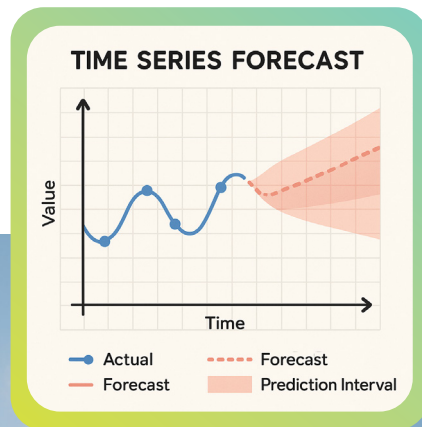
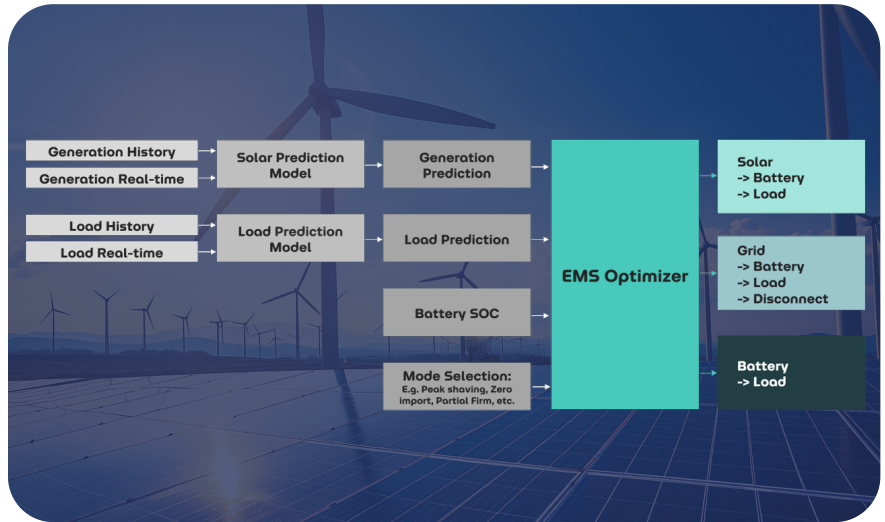
นวัตกรรมจัดการพลังงานสะอาด
อัจฉริยะด้วยปัญญาประดิษฐ์

ประเทศไทยกำลังก้าวไปสู่ความเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutrality) และการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero) ในอนาคตอันใกล้ การเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานหมุนเวียนจึงไม่ใช่แค่ทางเลือก แต่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ **พลังงานแสงอาทิตย์** ที่ถูกมองว่าเป็นหนึ่งในแหล่งพลังงานที่มีศักยภาพสูงที่สุดของประเทศ อย่างไรก็ตาม พลังงานแสงอาทิตย์นั้นมาพร้อมกับความท้าทายด้านความไม่แน่นอนของการผลิตพลังงานตามช่วงเวลา เช่น กลางคืนที่ไม่มีแสงแดด หรือวันที่สภาพอากาศแปรปรวน ทำให้การจัดการพลังงานที่ผลิตได้ต้องอาศัยระบบบริหารจัดการที่ชาญฉลาดและมีประสิทธิภาพสูง

และนี่คือจุดที่ Solar BESS Optimizer เข้ามามีบทบาทสำคัญ เป็นนวัตกรรมที่ผสมผสานเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เข้ากับการบริหารจัดการระบบกักเก็บพลังงานแบตเตอรี่ หรือ BESS (Battery Energy Storage System) ที่เชื่อมต่อกับแหล่งผลิตพลังงานแสงอาทิตย์ หัวใจสำคัญของ Solar BESS Optimizer คือความสามารถของ AI ซึ่งทำนายข้อมูลการผลิตไฟฟ้าจากแผงโซลาร์เซลล์ที่ติดตั้งอยู่ รวมไปถึงข้อมูลการใช้พลังงานของโรงงานอุตสาหกรรมในอนาคตได้อย่างแม่นยำ และนำข้อมูลเหล่านี้มาวิเคราะห์เพื่อกำหนดกลยุทธ์การชาร์จและดิสชาร์จ



แบตเตอรี่อย่างเหมาะสมที่สุดในแต่ละช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจว่าจะเก็บพลังงานแสงอาทิตย์ส่วนเกินไว้ในแบตเตอรี่เมื่อมีการผลิตมาก แต่ความต้องการใช้น้อย หรือจะปล่อยพลังงานจากแบตเตอรี่ออกมาใช้เมื่อความต้องการใช้สูงกว่าการผลิต ณ ขณะนั้น การทำงานที่แม่นยำนี้ช่วยให้มั่นใจได้ว่าพลังงานจะถูกใช้และจัดเก็บอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ลดการสูญเสียพลังงานที่ไม่จำเป็น และเพิ่มเสถียรภาพของระบบไฟฟ้าโดยรวมได้อีกด้วย



อนาคตของ Solar BESS Optimizer ในประเทศไทย

ในอนาคต การพัฒนา Solar BESS Optimizer จะเน้นไปที่การยกระดับความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้จากข้อมูลเฉพาะพื้นที่ (localized learning) นั้นหมายความว่า AI จะไม่ได้พึ่งพาข้อมูลทั่วไปเพียงอย่างเดียว แต่จะสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจรูปแบบการใช้พลังงานพฤติกรรมของผู้ใช้งานในแต่ละพื้นที่ได้อย่างละเอียด ทำให้ระบบสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับพื้นที่นั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ การกำหนดมาตรฐานความปลอดภัยที่ชัดเจนและการสนับสนุนอย่างจริงจังจากภาครัฐ ทั้งในรูปแบบนโยบายที่เอื้ออำนวย และการจัดสรรเงินทุนเพื่อการวิจัยและพัฒนา จะเป็นกุญแจสำคัญในการผลักดันเทคโนโลยีนี้ให้เกิดขึ้นจริงในประเทศไทย

Solar BESS Optimizer จึงไม่เพียงเป็นแค่เทคโนโลยีใหม่ที่นาตื่นเต้น แต่เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ประเทศไทยสามารถก้าวไปข้างหน้าบนเส้นทางของพลังงานหมุนเวียน บรรลุเป้าหมายด้านการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสร้างอนาคตที่ยั่งยืนสำหรับทุกคนได้อย่างแท้จริง

ข้อควรพิจารณาในการใช้งาน Solar BESS Optimizer

1. **การทำงาน (Function) :** ประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความแม่นยำของอัลกอริทึม AI ที่ใช้ในการคาดการณ์ความต้องการพลังงานและการผลิตพลังงานจากแสงอาทิตย์ อัลกอริทึมที่ชาญฉลาดจะสามารถปรับตัวและเรียนรู้จากข้อมูลจริง เพื่อให้การควบคุมระบบมีประสิทธิภาพสูงสุด ลดการสูญเสีย และช่วยยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

2. **ความปลอดภัย (Safety) :** แม้จะใช้ซอฟต์แวร์เป็นหลัก แต่ระบบ Optimizer ต้องได้รับการออกแบบโดยคำนึงถึงความปลอดภัย โดยทำงานร่วมกับระบบตรวจสอบอุณหภูมิ แรงดัน และกระแสไฟฟ้าอย่างต่อเนื่อง รวมถึงมีระบบป้องกันความร้อนสูงเกินและการลัดวงจร เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและสร้างความมั่นใจในการใช้งาน



ถอดรหัส ความคิด “ประสงค์ อินทรหนองไฟ”

สู่บทใหม่
แห่งพลังงาน
และชีวิตในโลก
ที่ไม่เหมือนเดิม

ท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงของโลกที่ดาโถมเข้าใส่อุตสาหกรรมพลังงาน ทั้งการเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานสะอาด (Global Energy Transition) และความท้าทายทางเศรษฐกิจที่ผืนพวงอย่างหนักทั่วโลก การจะขับเคลื่อนองค์กรขนาดใหญ่อย่างกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขึ้นปลายของ ปตท. จึงไม่ใช่ภารกิจที่ง่ายกว่าเป็นบทพิสูจน์วิสัยทัศน์และความสามารถในการปรับตัวให้เท่าทันพลวัตของโลก

happiness มีโอกาสได้พูดคุยกับ คุณประสงค์ อินทรหนองไผ่ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขึ้นปลาย ปตท. เจาะลึกถึงเบื้องหลังแนวคิด ทิศทางในการดำเนินธุรกิจ และมุมมองชีวิตที่น่าสนใจ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและฉายภาพอนาคตที่กำลังจะมาถึง

เมื่อโลกหมุนเร็ว :

“ธุรกิจขึ้นปลาย” ในบริบทใหม่ ของโลกที่เปลี่ยนแปลง

เป็นระยะเวลากว่า 46 ปีที่ธุรกิจขึ้นปลาย (downstream business) เริ่มดำเนินงานมาพร้อมกับการก่อตั้ง ปตท. โดยมีภารกิจหลักในการจัดหาน้ำมันเพื่อตอบสนองความต้องการใช้ในประเทศให้เพียงพอ ก่อนจะขยายการลงทุนไปยังธุรกิจใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพลังงานแห่งอนาคต เพื่อสอดคล้องกับความต้องการด้านพลังงานทั่วโลก ที่ต่างก็ปรับตัวครั้งใหญ่เพื่อมุ่งสู่พลังงานสะอาด และธุรกิจใหม่ที่ตอบโจทย์การพัฒนาอย่างยั่งยืน

“ปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกกำลังเดินหน้าสู่การใช้พลังงานสะอาดอย่างชัดเจน จะเห็นได้จากการเกิดขึ้นของรถยนต์ไฟฟ้า (EV) และรถไฮบริด (Hybrid) ซึ่งนับเป็นการเปลี่ยนผ่านในธุรกิจน้ำมันทั่วโลก เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาโลกร้อน โดยเฉพาะการส่งเสริมการใช้รถ EV ในประเทศจีน ทำให้เกิด peak oil demand หรือจุดสูงสุดของความต้องการใช้น้ำมัน ทั้งดีเซลและเบนซินในประเทศจีนแล้ว หลังจากนั้นความต้องการจะลดลงอย่างต่อเนื่อง

“สำหรับประเทศไทยและอาเซียน การใช้รถ EV ยังไม่แพร่หลายมากนัก คาดการณ์ว่า peak oil demand จะเกิดขึ้นช้ากว่าอีกหลายประเทศ ถึงอย่างนั้น ธุรกิจขึ้นปลายของ ปตท. ก็ยังคงมุ่งมั่นขับเคลื่อนเรื่องการใช้พลังงานสะอาด ที่ปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง เพื่อขับเคลื่อนภารกิจ Net Zero Emission

ธุรกิจขึ้นปลายของ ปตท. ก็ยังคงมุ่งมั่นขับเคลื่อนเรื่องการใช้พลังงานสะอาด ที่ปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง เพื่อขับเคลื่อนภารกิจ Net Zero Emission



ภายใน พ.ศ. 2593 ซึ่งเร็วกว่าเป้าหมายของประเทศไทยที่ตั้งไว้ในพ.ศ. 2608 และสอดคล้องกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว”

ปรับตัวเพื่อเกาะยานต่อ : ขับเคลื่อนองค์กร ด้วยเทคโนโลยีอัจฉริยะ

เมื่อภูมิทัศน์ทางธุรกิจโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปตท. ในฐานะผู้นำธุรกิจพลังงานของประเทศจึงเดินหน้าปรับตัวในทุกมิติ เพื่อรองรับความท้าทายและคว้าโอกาสใหม่ ๆ ในยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนผ่าน ทั้งยังจับมือกับ strategic partners (พันธมิตรเชิงกลยุทธ์) ส่งเสริม

ความสามารถทางการแข่งขัน ทั้งในด้านวัตถุดิบ การเพิ่มประสิทธิภาพตลอดห่วงโซ่อุปทาน และการขยายตลาดสู่ผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ

“หนึ่งในการปรับตัวที่สำคัญคือการมุ่งสู่พลังงานสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมการบินทั่วโลก ล่าสุดฟิฟตี โกลบอล เคมิคอล (GC) ก้าวสู่ความเป็นผู้นำด้านเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (sustainable aviation fuel) หรือ SAF จากน้ำมันพืชที่ใช้แล้วได้สำเร็จเป็นรายแรกของไทย พร้อมเดินเครื่องเชิงพาณิชย์ตั้งแต่ต้นปี 2568 ขณะที่ IRPC และไทยออยล์ก็กำลังศึกษาความเป็นไปได้ในการลงทุนในธุรกิจนี้เช่นกัน”

ยิ่งไปกว่านั้น ปตท. ยังมียุทธศาสตร์ลดคาร์บอน (carbon neutrality) ที่ชัดเจน เริ่มจากสิ่งที่สามารถทำทันที คือ การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ขยายธุรกิจสู่พลังงานสะอาดทั้ง biofuels, SAF, bioplastics รวมถึง biochemicals และส่งเสริมเศรษฐกิจหมุนเวียน (circular economy) ส่วนในระยะยาวมีการศึกษาธุรกิจดักจับและกักเก็บคาร์บอน (CCS) และธุรกิจไฮโดรเจน เพื่อเป็นพลังงานทางเลือกแห่งอนาคต

“ปตท. ยังนำเทคโนโลยีมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานในทุกมิติ โดยเฉพาะ AI ที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการห่วงโซ่อุปทาน (supply chain optimization) ทั้งยังใช้ในการสร้างแบบจำลองเพื่อพยากรณ์ราคา (forecasting model) ซึ่งช่วยให้การตัดสินใจทางธุรกิจมีความแม่นยำและรวดเร็วยิ่งขึ้น”

ผมเคยแชร์กับทีมงานว่า
อยากให้ ‘ทำงานให้สนุก
เล่นให้ได้ความรู้’ ส่วน
กิจกรรมหลักๆ ที่ผมชอบ
คือการออกกำลังกาย
ต้นมาปั่นจักรยานตั้งแต่
เช้าตรู่ก่อนไปทำงาน

ผ่านรสุมความผันผวน : กลยุทธ์ระยะสั้นและ วิสัยทัศน์ระยะยาว

ปฏิเสธไม่ได้ว่าอุตสาหกรรมปิโตรเคมีเป็นธุรกิจที่มีลักษณะเป็นวัฏจักร (cyclical business) ทว่าปัจจุบันกลับอยู่ในช่วงขาลงที่ยาวนานกว่าในอดีต จากปัจจัยซ้อนทับ



ทั้งโครงการลงทุนขนาดใหญ่ในภูมิภาคตะวันออกกลาง กระแสการเปลี่ยนน้ำมันดิบเป็นปิโตรเคมี (crude-to-chemical หรือ C2C คือกระบวนการทางเทคโนโลยีขั้นสูงที่เปลี่ยนน้ำมันดิบเป็นผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีโดยตรง) ที่เพิ่มขึ้น และอุปสงค์ที่ชะลอตัวตามเศรษฐกิจโลก

“ในส่วนของกลยุทธ์ระยะสั้น เราต้องกลับมาโฟกัสปัจจัยที่ควบคุมได้ (controllable factors) เป็นหลัก โดยนำหลักการ Operation Excellence หรือการบริหารการผลิตให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มรายได้ ควบคู่กับ Synergy Value หรือการสร้างคุณค่าร่วมกันภายในกลุ่ม ปตท. เพื่อผนึกกำลังผ่านช่วงเวลาที่ทำทนายนี้ไปได้ ส่วนระยะยาวเรายังมองว่าธุรกิจปิโตรเคมียังคงเป็นวัตถุดิบพื้นฐานที่จำเป็นต่ออุตสาหกรรมต่างๆ และจะเติบโตไปพร้อมกับเศรษฐกิจของประเทศ”

ส่วนประเด็นการพึ่งพาเทคโนโลยีจากภายนอก คุณประสงค์ยอมรับว่า เป็นเรื่องยากที่จะพัฒนา R&D เพื่อแข่งขันกับบริษัทชั้นนำของโลก

“เราจึงสร้างโอกาสในการเข้าไปเป็นพันธมิตรทางธุรกิจ หรือร่วมทุนกับเจ้าของเทคโนโลยีโดยตรงมากกว่า โดยเฉพาะกลุ่มผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีพิเศษและผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าสูง ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์สำคัญ



ในการเพิ่มสัดส่วนในพอร์ตโฟลิโอของกลุ่ม ปตท. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้พาร์ตเนอร์และผู้ถือหุ้นของ ปตท. เพราะเราเป็นองค์กรที่มีความมั่นคง และแต่ละก้าวที่ลงทุนบอกถึงการเติบโตอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน”

**เบื้องหลังความสำเร็จ :
Success is a journey,
not a destination**

เมื่อถามถึงชีวิตส่วนตัว คุณประสงค์ เชื้อโนในแนวคิด “Work-Life Integration” ที่มองว่าชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวไม่ได้แยกออกจากกันอย่างเด็ดขาด แต่เป็นส่วนหนึ่งของกันและกันที่สามารถผสมผสานได้อย่างลงตัว

“ผมเคยแชร์กับทีมงานว่า อยากให้ ‘ทำงานให้สนุก เล่นให้ได้ความรู้’ ส่วนกิจกรรมหลัก ๆ ที่ผมชอบคือการออกกำลังกาย ตื่นมาปั่นจักรยานตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนไปทำงาน หาเวลาเล่นกอล์ฟช่วงวันหยุด ทั้งไปตีกอล์ฟกับเพื่อน ๆ หรือลูกค้าและรับประทานอาหารกับครอบครัว ถ้ามีเวลาจริง ๆ ก็ลงมือทำอาหารเองที่บ้าน”

นอกจากนี้เขายังหลงใหลการเดินทางพักผ่อนทั้งแบบวันเดย์ทริปและเดินทางไปสัมผัสประสบการณ์แปลกใหม่ในต่างแดน โดยเฉพาะการเดินทางไปดูโรงงานก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG plant) ที่คาบสมุทรมายาล ประเทศรัสเซีย ท่ามกลางอุณหภูมิติดลบ 30 องศาเซลเซียส ทำให้เห็นถึงความอดทนของคนทำงานในสภาพแวดล้อมที่โหดร้าย และการเดินทางไปสัมผัสความสงบของธรรมชาติที่ประเทศภูฏาน ทำให้เห็นเป้าหมาย GNH (Gross National Happiness) ที่ไม่ใช่แค่นโยบาย แต่เป็นวิถีชีวิตที่ประชาชนปฏิบัติได้จริง

“ผมเชื่อคำกล่าวที่ว่า “Success is a journey, not a destination” เพราะการเรียนรู้ พัฒนาตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่น และการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง



ผมเชื่อคำกล่าวที่ว่า ‘Success is a journey, not a destination’ เพราะการเรียนรู้พัฒนาตนเอง การได้ช่วยเหลือผู้อื่น และการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง คือการบรรลุเป้าหมายที่ยั่งยืนและเป็นประสบการณ์ที่ดี

คือการบรรลุเป้าหมายที่ยั่งยืนและเป็นประสบการณ์ที่ดี ใครก็ตามที่ผ่านการทำงานที่ยากลำบากและกดดัน ย่อมมีความภาคภูมิใจเสมอเมื่อผ่านมันมาได้ ขณะเดียวกันคนเราต้องมี empathy การทำความเข้าใจมุมมองและเหตุผลของผู้อื่นจะช่วยให้การทำงานเป็นทีมเข้มแข็งและแกร่งมากขึ้น”

บทสรุปจากการพูดคุยครั้งนี้ไม่เพียงทำให้ได้เห็นทิศทางที่ชัดเจนของกลุ่มธุรกิจชั้นปลาย ปตท. ในการนำองค์กรและประเทศให้ก้าวข้ามความท้าทายในช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน แต่ยังช่วยสร้างความมั่นใจแก่ผู้ถือหุ้นกับ ปตท. และยังสะท้อนถึงแนวคิดของผู้นำที่ผสมผสานความเจ็บปวดทางธุรกิจเข้ากับความเข้าใจในชีวิตได้อย่างลุ่มลึก



รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผลการดำเนินงานครึ่งแรกของปี 2568



ผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2568 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2568

ในไตรมาส 2 ปี 2568 (2Q2568) ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 78,793 ล้านบาท ลดลง 14,734 ล้านบาท หรือร้อยละ 15.8 จากในไตรมาส 1 ปี 2568 (1Q2568) ที่จำนวน 93,527 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นลดลงเนื่องจากไตรมาสนี้มีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันสุทธิตามมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือ โดยใน 2Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนประมาณ 7,200 ล้านบาท ขณะที่ใน 1Q2568 มีกำไรประมาณ 1,500 ล้านบาท แม้ว่ากำไรขั้นต้นจากการกลั่น (Market GRM) และปริมาณขายเพิ่มขึ้น ประกอบกับธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากกลุ่มโอเลฟินส์ จากต้นทุนวัตถุดิบที่ปรับเพิ่มขึ้น แม้ว่าปริมาณขายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศที่ผลการดำเนินงานปรับลดลงจากการรับรู้ขาดทุนจากการ Mark-to-Market ของสินค้าระหว่างการขนส่งและส่วนต่างของราคาซื้อขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวลดลง อีกทั้งกลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกมีผลการดำเนินงานลดลงเช่นกัน โดยหลักจากกำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรของน้ำมันอากาศยานและน้ำมันเบนซินปรับลดลง กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ที่มีกำไรขั้นต้นลดลงจากราคาขายเฉลี่ยที่ปรับลดลงตามราคาอ้างอิง แม้ว่าปริมาณขายรวมเพิ่มขึ้นตามกล้าวข้างต้น ขณะที่ธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากต้นทุนก๊าซฯ ที่ปรับลดลงตามราคา Pool Gas

ใน 2Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 21,533 ล้านบาท ลดลง 1,782 ล้านบาท หรือร้อยละ 7.6 จากใน 1Q2568 ที่จำนวน 23,315 ล้านบาท โดยหลักจาก EBITDA ที่ลดลงตามกล้าวข้างต้น แม้ว่าใน 2Q2568 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 4,200 ล้านบาท โดยหลักจาก บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (TOP) ที่มีการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าซื้อหุ้น และควมรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเซลล์ในสิงคโปร์ ขณะที่ใน 1Q2568 รับรู้เป็นขาดทุนประมาณ 200 ล้านบาท โดยหลักจากส่วนแบ่งผลขาดทุนจากการด้อยค่าสุทธิกับการกลั่นรายการด้อยค่าเงินลงทุนของบริษัท อุเบะ เคมิคอลส์ (เอเชีย) จำกัด (มหาชน) (UCHA) ของบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC)

ผลการดำเนินงานครึ่งแรกของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

ในครึ่งแรกของปี 2568 (1H2568) ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 172,320 ล้านบาท ลดลงจำนวน 61,731 ล้านบาท หรือร้อยละ 26.4 จากในช่วงครึ่งแรกของปี 2567 (1H2567) จำนวน 234,051 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นลดลง เนื่องจากใน 1H2568 มีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันสุทธิตามมูลค่าสุทธิที่ได้รับของสินค้าคงเหลือภายใน 1H2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนประมาณ 5,800 ล้านบาท ขณะที่ใน 1H2567 มีกำไรประมาณ 5,400 ล้านบาท รวมทั้ง Market GRM ลดลงจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ที่ปรับลดลง แม้ว่าปริมาณขายเพิ่มขึ้น ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานลดลงเช่นกัน โดยหลักจากกลุ่มอะโรมาติกส์และกลุ่มโอเลฟินส์ จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่กับวัตถุดิบและปริมาณขายที่ปรับลดลง กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานลดลงจากราคาขายน้ำมันดิบที่ลดลงตามราคาตลาดโลก ประกอบกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้นลดลงจากราคาขายเฉลี่ยลดลงตามราคาปิโตรเคมีส่วนใหญ่ที่ใช้อ้างอิง ประกอบกับ EBITDA ของบริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ ปรับลดลง โดยหลักจาก บริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) เนื่องจากการลดสัดส่วนการถือหุ้นในโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งที่ 2 (LMPT2) เป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2567

ใน 1H2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 44,848 ล้านบาท ลดลง 19,589 ล้านบาท หรือร้อยละ 30.4 จาก 1H2567 ที่มีกำไรสุทธิ จำนวน 64,437 ล้านบาท จาก EBITDA ที่ลดลงตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับใน 1H2568 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 4,000 ล้านบาท โดยหลักจาก TOP ที่มีการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าซื้อหุ้นและรวบรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเชลล์ในสิงคโปร์ ขณะที่ใน 1H2567 มีกำไรประมาณ 10,000 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) กำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ให้บริษัท พีอี แอลเอ็นจี จำกัด (PE LNG) ของ PTTLNG และกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) และ TOP



อัตราส่วนทางการเงินครั้งแรกของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	1H2567	1H2568
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำไร			
อัตรากำไรขั้นต้น	ร้อยละ	12.59	9.99
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	5.63	4.43
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	2.26	1.57
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	9.66	8.00
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 67	30 มิ.ย. 68
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.81	1.87
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.23	1.25
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.67	0.64

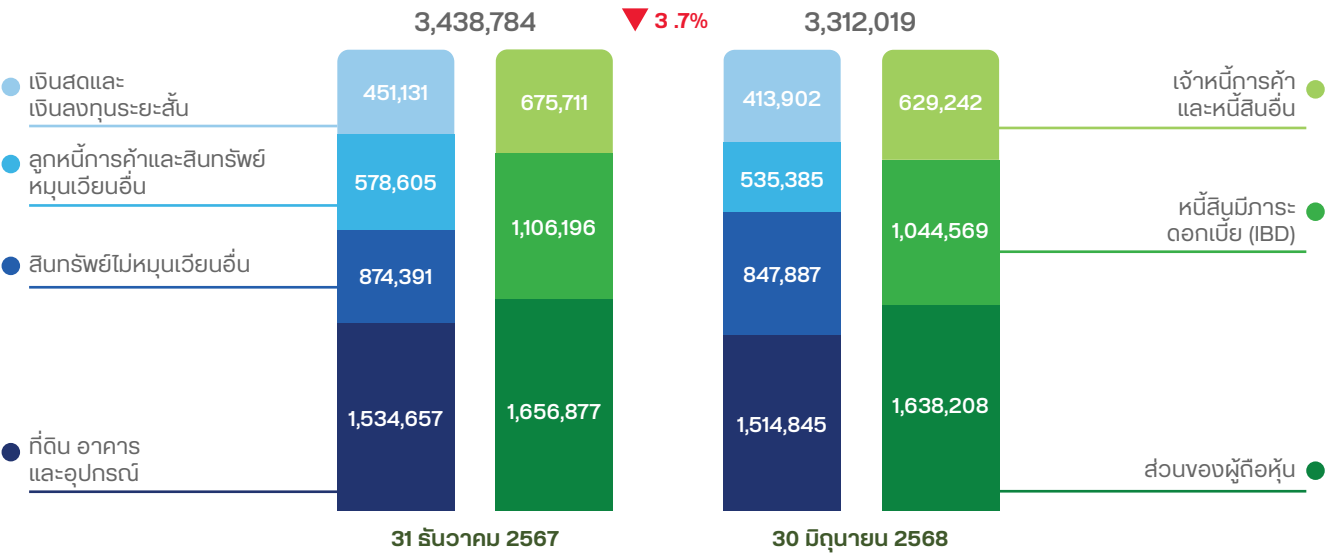
อัตรากำไรขั้นต้น
อัตรากำไรสุทธิ
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย
กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรขั้นต้น หาส รายได้จากการขายและการให้บริการ
- กำไรสุทธิ หาส รายได้จากการขายและการให้บริการ
- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) หาส ต้นทุนทางการเงิน
- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาส จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

- สินทรัพย์หมุนเวียน หาส หนี้สินหมุนเวียน
- เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ลูกหนี้การค้า หาส หนี้สินหมุนเวียน
- หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาส ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

งบแสดงฐานะทางการเงิน ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2568 (หน่วย : ล้านบาท)

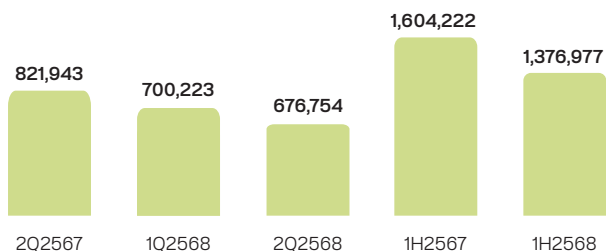


ผลประกอบการประจำไตรมาส 2 ปี 2568

รายได้

หน่วย : ล้านบาท

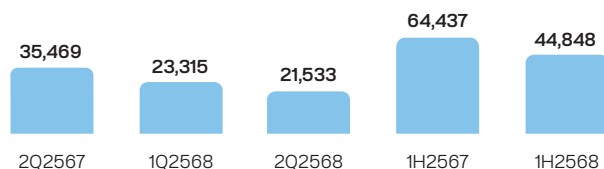
▼ QoQ : 3%
▼ YoY : 18%
▼ HoH : 14%



กำไรสุทธิ

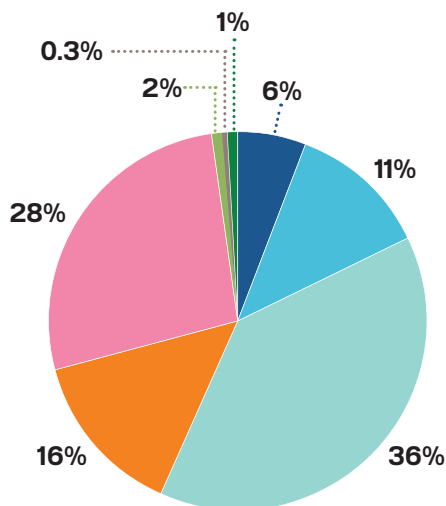
หน่วย : ล้านบาท

▼ QoQ : 8%
▼ YoY : 39%
▼ HoH : 30%



ไตรมาส 2 ปี 2568 และครึ่งปีแรกของปี 2567

รายได้



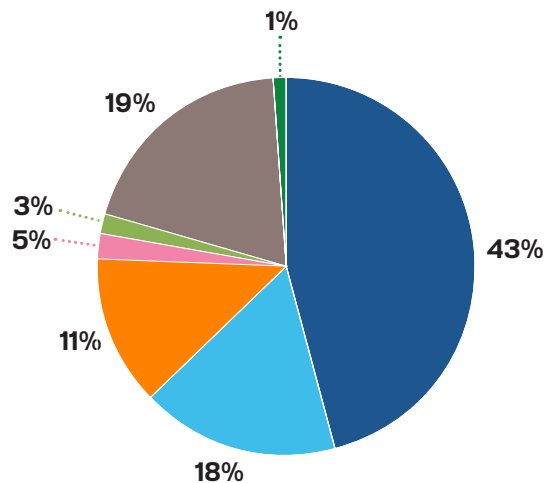
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

- สำรวจและผลิตปิโตรเลียม
- ก๊าซธรรมชาติและการค้าระหว่างประเทศ
- น้ำมันและคำปลีก
- ปิโตรและการกลั่น
- ไฟฟ้า
- อื่น ๆ

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

เกษียณแล้ว

ต้องเสียภาษีอะไรบ้าง

เข้าใจภาษีจาก
เงินชุดเซย เงินบำนาญ
และการถอนเงินลงทุน

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาตามพินนี้)



เมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ หลายคนอาจคิดว่า “ไม่มีรายได้แล้ว คงไม่ต้องยื่นภาษีอีกต่อไป” แต่ในความเป็นจริง รายได้หลายประเภทที่ได้รับหลังเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นเงินชุดเซย เงินบำนาญ หรือเงินจากการถอนกองทุนเพื่อการเกษียณ ยังถือเป็นเงินได้พึงประเมินที่ต้องเสียภาษีภายใต้เงื่อนไขของกฎหมาย

บทความนี้จะช่วยแยกประเภทของรายได้หลังเกษียณให้เข้าใจง่าย พร้อมแนะนำแนวทางวางแผนล่วงหน้าเพื่อลดภาระภาษีและใช้ “เงินก้อนสุดท้าย” ให้คุ้มค่าที่สุด

1 เงินชุดเซยจากนายจ้าง (ตอนเกษียณ)

สำหรับพนักงานเอกชนและรัฐวิสาหกิจ เงินชุดเซยที่ได้รับเมื่อเกษียณตามกฎหมายแรงงาน ถือเป็นเงินได้ที่ต้องเสียภาษี แต่หากมีอายุงานตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปจะสามารถยกเว้นภาษีสำหรับเงินก้อนนี้ได้โดยใช้สูตร

หักค่าใช้จ่าย 50% ของ [เงินชุดเซย - (7,000 บาท x จำนวนปีที่ทำงาน)] และไม่ต้องรวมกับเงินได้อื่น ๆ ในปีเดียวกัน

2 เงินบำเหน็จ บำนาญ และเบี้ยยังชีพ

เงินจากประกันสังคม

• เงินบำนาญ/เงินบำเหน็จชราภาพจากประกันสังคม ได้รับยกเว้นภาษีทั้งหมด

ข้าราชการ

• เงินบำเหน็จดำรงชีพ ได้รับยกเว้นภาษีทั้งหมด

• เงินบำเหน็จก่อนตอนเกษียณ ได้รับสิทธิแยกคำนวณภาษีแบบเดียวกับเงินชุดเซยของพนักงานเอกชน

• เงินบำนาญข้าราชการ (รายเดือน) ต้องนำมารวมคำนวณภาษีรายปีตามกฎหมาย

เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ

• ถือเป็นเงินได้พึงประเมิน และต้องนำมารวมคำนวณภาษี แม้ในทางปฏิบัติรายได้รวมต่อปีอาจยังไม่ถึงเกณฑ์ที่ต้องเสียภาษี

กอช. (กองทุนการออมแห่งชาติ)

• เงินบำนาญจาก กอช. ที่ได้รับเมื่ออายุครบ 60 ปี จะได้รับยกเว้นภาษี





เอกชน/กองทุน/ ประกันชีวิตแบบบำนาญ

- เงินบำนาญจากเอกชน ถือเป็นเงินได้ตามปกติ ต้องนำมาคำนวณภาษี
- ประกันชีวิตแบบบำนาญ (หากปฏิบัติตามเงื่อนไขสัญญาและกรมสรรพากร) จะได้รับยกเว้นภาษีเช่นกัน
- RMF (กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ) หากทยอยถอนเมื่ออายุครบ 55 ปี และถือหน่วยลงทุนไม่น้อยกว่า 5 ปี จะได้รับยกเว้นภาษีทั้งจำนวน

3 เงินก้อนจากกองทุน เพื่อการเกษียณ

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD)

- หากเกษียณเมื่ออายุครบ 55 ปี และเป็นสมาชิกกองทุนมาไม่น้อยกว่า 5 ปี จะได้รับยกเว้นภาษีทั้งจำนวน
- หากอายุครบ 55 ปีแล้ว แต่ยังไม่ถึง 5 ปีของการเป็นสมาชิกกองทุน จะต้องนำเงิน 3 ส่วน (ผลประโยชน์เงินสะสม, เงินสมทบ, ผลประโยชน์ของเงินสมทบ) ไปรวมคำนวณภาษี

สรุป

การเกษียณจากงาน ไม่ได้หมายความว่าหน้าที่ผู้เสียภาษีจะสิ้นสุดลง รายได้บางประเภทหลังเกษียณยังต้องเสียภาษี หากไม่วางแผนให้ดี เงินก้อนที่เตรียมไว้ใช้อาจถูกหักเกินความจำเป็น การเข้าใจประเภทของรายได้ วางจังหวะการถอนเงิน และใช้สิทธิทางภาษีอย่างรอบคอบ คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมั่นคง และใช้เงินทุกบาทได้อย่างคุ้มค่าที่สุด

- อย่างไรก็ตาม หากยังไม่จำเป็นต้องใช้เงินทันที สามารถคงเงินไว้ในกองทุนหรือโอนย้ายไป RMF for PVD เพื่อให้ถือครบ 5 ปีแล้วจึงถอน จะยังสามารถได้รับสิทธิยกเว้นภาษี

กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)

- หากเกษียณหรือลาออกจากราชการด้วยเหตุอายุครบ 50 ปีขึ้นไป เงินก้อนที่ขอรับคืนจากกองทุนได้รับยกเว้นภาษี RMF ถอนเงินเป็นก้อน
- หากถอน RMF เมื่ออายุครบ 55 ปี และถือหน่วยลงทุนไม่น้อยกว่า 5 ปี จะได้รับยกเว้นภาษี

สิทธิยกเว้นเพิ่มเติมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ที่มีอายุ 65 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จะได้รับสิทธิยกเว้นภาษีเงินได้ 190,000 บาท แรกต่อปี โดยสามารถนำไปหักกับรายได้ประเภทใดก็ได้ (ที่ไม่ได้รับยกเว้นอยู่แล้ว)



วางแผนภาษีหลังเกษียณ ให้คุ้มค่าอย่างไร

- ✓ แยกประเภทรายได้ให้ชัดเจน : เข้าใจว่าเงินแต่ละก้อนอยู่ในหมวดไหน ต้องเสียภาษีหรือไม่
- ✓ วางจังหวะถอนเงินอย่างมีแผน : ทยอยถอนเมื่อถึงเงื่อนไข เช่น 55 ปี ถือครบ 5 ปี ช่วยลดภาระภาษีได้
- ✓ ไม่รีบถอนเงินเกินจำเป็น : หากยังไม่ต้องใช้ สามารถวางแผนให้เงินทำงานต่อหรือโอนย้ายเพื่อรักษาสิทธิทางภาษี
- ✓ ประเมินการวางแผนการเงินหรือผู้เชี่ยวชาญ : หากมีรายได้หลายประเภท การวางแผนโดยผู้รู้จะช่วยให้คุณใช้สิทธิลดหย่อนได้เต็มที่และถูกต้อง

รู้จักสิทธิ

UCEP

เจ็บป่วยฉุกเฉิน
รักษาได้ทุกที่

คืนหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ขณะที่ผู้คนหลับใหล หน้าคลินิกแห่งหนึ่ง มีเสียงร้องขอความช่วยเหลือดังขึ้นจากหญิงวัยกลางคนที่พาผู้ป่วยชายมาด้วยอาการแน่นหน้าอกและหายใจไม่ออก เธอพยายามเคาะประตูเรียกหมอ หวังเพียงให้มีใครสักคนออกมาดูอาการกว่าได้รับการตอบรับ จนสุดท้ายผู้ป่วยคนนั้นก็สิ้นใจหน้าคลินิก

เหตุการณ์นี้ไม่ได้เป็นแค่เรื่องน่าเศร้าที่สุดในชีวิตของคนคนหนึ่งเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงความไม่เข้าใจสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนไทย และอาจบ่งชี้ถึงความล้มเหลวของสถานพยาบาลบางแห่งที่ละเลยต่อหน้าที่ในยามวิกฤต

เจ็บป่วยฉุกเฉิน “สิทธิการรักษาไม่เลือกที่ ไม่เลือกสิทธิ”

ปัจจุบันคนไทยทุกคนไม่ว่าจะอยู่ภายใต้สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) ประกันสังคม หรือข้าราชการ สามารถเข้ารับการรักษาได้ทันทีทุกสถานพยาบาล (รวมถึงโรงพยาบาลเอกชน) หากเป็นการ “เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต” ภายใต้สิทธิ UCEP (Universal Coverage for Emergency Patients)

สิทธิ UCEP คือหลักประกันให้ผู้ป่วยฉุกเฉินเข้ารับการรักษาได้ทุกแห่ง โดยไม่ต้องสำรองจ่ายล่วงหน้าในช่วง 72 ชั่วโมงแรกของการดูแล ซึ่งเป็นช่วงเวลาวิกฤตที่อาจหมายถึงชีวิตหรือความพิการถาวร



6 อาการวิกฤต ที่สถานพยาบาล ต้องรักษากันที่

ภายใต้แนวทางของ UCEP มีการกำหนดอาการฉุกเฉินวิกฤต 6 กลุ่ม ที่สถานพยาบาล “ห้ามปฏิเสธการรักษา” ได้แก่

1. หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
2. หายใจเร็ว หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
3. เจ็บหน้าอกเฉียบพลัน หรือมีอาการของโรคหัวใจ
4. ชักเกร็ง หรือหมดสติชั่วคราว
5. แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก หรือพูดไม่ชัดเฉียบพลัน (อาการของโรคหลอดเลือดสมอง)
6. อุบัติเหตุรุนแรง เลือดออกมาก กระดูกหักหลายแห่ง หรือมีแผลฉกรรจ์

หากผู้ป่วยมีอาการดังกล่าว สถานพยาบาลต้องรับรักษาทันที โดยไม่เลือกสิทธิ ไม่ถามว่าผู้ป่วยถือบัตรอะไร และไม่เรียกเก็บเงิน ในช่วง 72 ชั่วโมงแรก



สถานพยาบาลปฏิเสธการรักษา = ผิดกฎหมาย

ตามพระราชบัญญัติสถานพยาบาล พ.ศ. 2541 หากสถานพยาบาลใด ปฏิเสธผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤต (สีแดง) หรือเรียกเก็บเงินค่ารักษาในช่วงแรก จะมีความผิดตามกฎหมาย มีโทษสูงสุด จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นอกจากนี้ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) ยังสามารถดำเนินการตรวจสอบสถานพยาบาลนั้น และมีสิทธิพิจารณาโทษทางวินัย รวมถึงพิจารณาเพิกถอนใบอนุญาตประกอบกิจการได้ด้วย

ทำอะไรเมื่อเจ็บป่วยฉุกเฉิน?

1. โทร. 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ชีพฉุกเฉิน ซึ่งจะประเมินอาการเบื้องต้นและส่งตัวไปยังสถานพยาบาลใกล้ที่สุด
2. หากไปโรงพยาบาลเอง ให้แจ้งว่าเข้าข่าย “เจ็บป่วยฉุกเฉินวิกฤต” ภายใต้สิทธิ UCEP
3. ไม่ต้องกังวลเรื่องสิทธิหลักประกันขอให้เน้นรักษาก่อน
4. หากพบว่าโรงพยาบาลเรียกเก็บเงินหรือปฏิเสธการรักษา สามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน สปสช. โทร. 1330 กด 15

เหตุผลครั้งนี้...ไม่ควรเกิดขึ้นอีก

ชีวิตที่จากไปหน้าคลินิกไม่อาจย้อนคืนมาได้ แต่เราทุกคนสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์นี้ และตระหนักถึง สิทธิขั้นพื้นฐานในการเข้าถึงการรักษาในยามฉุกเฉิน เพื่อไม่ให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นซ้ำอีก ในยามวิกฤต “ชีวิตต้องมาก่อน” เสมอ ไม่ว่าจะเป็นใคร อยู่ที่ไหน หรือถือบัตรอะไร ดังนั้นรู้ทันสิทธิ UCEP คือการปกป้องชีวิตของคุณ และคนที่คุณรัก



คลังสินค้าข้ามศตวรรษ สู่พิพิธภัณฑ์ร่วมสมัย

คลังสินค้าเก่าแก่อายุ 100 ปี ได้รับการแปลงโฉมเป็นพิพิธภัณฑ์ Fenix ในเมืองรอตเตอร์ดัมบนคาบสมุทรกาเทนเดรกต์ (Katendrecht) ทางฝั่งใต้ของแม่น้ำมาสประเทศเนเธอร์แลนด์ โดย Mad Architects และ Bureau Polderman ร่วมกันพัฒนาสถาปัตยกรรมร่วมสมัยของอาคารประวัติศาสตร์ ที่สามารถเชื่อมโยงอดีตและปัจจุบันเกี่ยวกับการเดินทางย้ายถิ่นฐานของผู้พลพจำนวนมากหลายล้านคน โดดเด่นด้วยจุดชมวิว “ทอร์นาโด” บนดาดฟ้าและหลังคาที่มอบทัศนียภาพอันงดงามบนพื้นที่ 16,000 ตารางเมตร ประกอบด้วยอาคาร 2 ชั้น พื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ 6,000 ตารางเมตร พื้นที่ส่วนกลาง 2,275 ตารางเมตร และพื้นที่สาธารณะประมาณ 10,509 ตารางเมตร ภายในอาคารดีไซน์โครงสร้างบันไดเกลียวคู่ 336 ชั้น หุ้มแผงสเตนเลส 297 แผ่น ซึ่งแต่ละแผ่นผลิตในเมืองโกรนิงเงิน (Groningen) ประเทศเนเธอร์แลนด์ ใช้เวลาจัดงานานกว่า 100 ชั่วโมง รวมเหล็กขัดเงา 4,000 ตารางเมตร บันไดแผ่นไม้ 12,500 แผ่น ซึ่งคัดเคียวขึ้นด้านบนมองเห็นทิวทัศน์แบบพาโนรามา พร้อมหลังคาสีเขียวขนาด 6,750 ตารางเมตร ช่วยลดความเสี่ยงจากน้ำท่วม และใช้ระบบจัดเก็บพลังงานความร้อน (TES) จึงมั่นใจได้ในเรื่องอุณหภูมิภายในที่เหมาะสม



<https://www.archdaily.com>



<https://newatlas.com>



<https://ifdm.design>



เปิดประสบการณ์ เชานากลางน้ำ

อะเล็กซ์ เยนนี และเกเบรียล เทอร์เนอร์ นำเสนอประสบการณ์บำบัดด้วยความร้อนกลางแจ้งที่สามารถอุ่นเครื่องในห้องเชานาและว่ายน้ำคลายร้อน ด้วยการสร้างเชานาลอยน้ำ Fjord ขนาด 8x10 ฟุต โดยใช้โครงสร้างคอนกรีตลอยน้ำและตู้คอนเทนเนอร์มือสองในอ่าวแซนแฟรนซิสโก สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นผลงานของนิค โปแลนด์สถาปนิกผู้ได้ออกแบบห้องเชานาสไตล์ฟินแลนด์แบบส่วนตัวและดริอปิน แต่ละห้องสามารถรองรับผู้ใช้สูงสุด 6 คน เครื่องทำความร้อน Apex 12 กิโลวัตต์ 2 เครื่องช่วยรักษาอุณหภูมิให้อยู่ที่ประมาณ 87 องศาเซลเซียส ผู้ใช้บริการสามารถกระโดดลงเล่นน้ำในอ่าวได้ภายในพื้นที่ที่กำหนดไว้ และกลับขึ้นทางบันไดเพื่อล้างตัวด้วยฝักบัวอาบน้ำกลางแจ้งก่อนเข้าไปในห้องเชานา โครงการนี้ยังมีความโดดเด่นด้านโครงสร้างสถาปัตยกรรมที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและการอยู่ร่วมกับธรรมชาติโดยใช้ตู้คอนเทนเนอร์ขนส่งรีไซเคิลและไม่เรวดูจาก Green Waste Recycle Yard (GWRY) ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในการดูแลและจัดหาไม้คุณภาพสูง รวมถึงสนับสนุนความยั่งยืนด้วยการรีไซเคิลขยะสีเขียวหลายพันตันทุกปี



<https://www.dezeen.com>



<https://www.trendhunter.com>



<https://www.californiahomedesign.com>



เรซีเดนซ์สุดหรู แบบสุด Chelsea

เป็นครั้งแรกในโลกที่สโมสรฟุตบอลอังกฤษ Chelsea ร่วมกับบริษัท Damac Properties จับมือกันสร้างโครงการอสังหาริมทรัพย์แบรนด์สโมสร Chelsea ขึ้นในเมืองมาริติม (Maritime) ของดูไบ พร้อมสนามฟุตบอลบนตึกสูง 130 เมตร สำหรับผู้อยู่อาศัยในเรซีเดนซ์ซึ่งมีให้เลือกตั้งแต่แบบ 1 ห้องนอน ถึง 3 ห้องนอน ทุกห้องสามารถมองเห็นทิวทัศน์ท้องทะเลได้ผ่านหน้าต่างบานใหญ่สูงจรดเพดาน การออกแบบตกแต่งภายในพิถีพิถันผสมผสานความสง่างามของลอนดอนและความทันสมัยของดูไบ ตอบสนองไลฟ์สไตล์ได้ครบทุกความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำแบบอินฟินิตี้, สตูดิโอ Aerial Yoga หรือโยคะฟลาย, Chelsea Sports Bar, โรงภาพยนตร์ส่วนตัว, ร้านอาหารสุขภาพ รวมถึงจุดเด่นของโครงการที่ใช้สีน้ำเงินครามอันเป็นสีประจำสโมสรและโลโก้ตกแต่งรายละเอียดอาคาร พื้นที่ส่วนกลางและสระว่ายน้ำ ด้านหน้าอาคารมีรูปปั้นสิงโตสีน้ำเงินโดดเด่น ที่สำคัญคือผู้อยู่อาศัยยังมีโอกาสพบปะใกล้ชิดอดีตผู้เล่นและผู้จัดการได้แบบส่วนตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษที่จัดโดยตำนานของสโมสร Chelsea



<https://www.yankodesign.com> <https://www.dezeen.com>



Dream Recorder

สร้างภาพฝันในความทรงจำ

แม้ความฝันจะเป็นปรากฏการณ์ลึกลับซับซ้อนที่ยังไม่สามารถอธิบายถึงสาเหตุแท้จริงที่เกิดขึ้นได้ ระหว่างแง่มุมทางวิทยาศาสตร์ จิตวิทยากับความเชื่อ แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าหลายครั้งความฝันก็ช่วยเยียวยาจิตใจและสร้างความสุขจนทำให้ไม่อยากตื่นจากภาพฝันที่สวยงาม ด้วยเหตุนี้สตูดิโอออกแบบ Modem จึงพัฒนาตัวช่วยบันทึกความฝันให้กลายเป็นภาพเสมือนจริงที่สามารถเก็บไว้ดูได้ เพียงแค่บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความฝันหลังตื่นนอนให้เครื่อง Dream สร้างเป็นภาพวิดีโอความละเอียดต่ำพิเศษ โดยใช้ภาพ AI ที่สร้างขึ้นร่วมกับศิลปินออลแล็กซี ฉาમે ได้ระดับสีให้บรรยากาศเหมือนเป็นความทรงจำรางเลือน หรือสัมผัสทางอารมณ์มากกว่าเน้นความคมชัดเหมือนจริงเช่นเดียวกับความฝันทั่วไป เครื่องนี้สามารถเก็บความฝันไว้ได้ 7 ช่องหรือประมาณ 1 สัปดาห์ ให้ผู้ใช้สามารถเลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไว้ดูทบทวนความฝันหรือวิเคราะห์เชิงจิตวิทยาได้นอกจากนั้น Modem ยังทำงานร่วมกับมาร์ก ฮินซ์ นักเทคโนโลยีสร้างสรรค์และเบน เลวินาส กับโจ เซา สองนักออกแบบอุตสาหกรรม ออกแบบอุปกรณ์ให้กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม เหมาะสำหรับวางไว้ข้างเตียงและไม่รบกวนการพักผ่อนในห้องนอนที่ต้องการความเงียบสงบปราศจากเทคโนโลยี



<https://www.trendhunter.com>
<https://www.itsnicethat.com>
<https://www.dezeen.com>



คีย์บอร์ดพิมพ์ง่าย ด้วยมือเดียว



จากคำขอของคุณพ่อที่ส่งถึง HTX Studio พร้อมร่างดีไซน์คีย์บอร์ดง่าย ๆ เพื่อช่วยลูกสาวที่ประสบอุบัติเหตุสูญเสียแขนขวาจนใช้แป้นพิมพ์ปกติไม่ได้ เป็นจุดเริ่มต้นให้ทีมงานศึกษาค้นคว้าคีย์บอร์ดมือเดียวในปัจจุบันที่ส่วนใหญ่ออกแบบมาสำหรับใช้ในการเล่นเกม ซึ่งปุ่มกดมีจำนวนน้อยมาก ไม่เหมาะกับการพิมพ์หรือใช้งานทั่วไป ทีมจึงตัดสินใจพัฒนาคีย์บอร์ดมือเดียวใหม่ทั้งหมดตั้งแต่เริ่มต้น ด้วยการยึดแบบตามที่คุณพ่อร้องขอและสร้างสรรค์คีย์บอร์ดให้มีรูปทรงเหมือนพัดจีน สวิตช์คีย์บอร์ดขนาดเล็กสี่เหลี่ยมเพิ่มความมีชีวิตชีวา และแทร็กบอลในตัวทำหน้าที่ทดแทนเมาส์อยู่ด้านล่างให้นิ้วหัวแม่มือเอื้อมถึงได้ ผ่านการทดสอบความแม่นยำของแทร็กบอล สเปซบาร์ และปุ่มลบที่มุมนิ้วที่สามารถกดได้ง่าย รวมถึงปุ่ม Qwerty 61 ปุ่มอยู่บนรูปร่างอุปกรณ์ที่รองรับการใช้งานในระยะ 5 นิ้วตลอดกระบวนการดีไซน์นี้ HTX Studio ได้ส่งต้นแบบให้คุณพ่อนำไปให้ลูกสาวทดลองใช้งาน และนำความเห็นมาปรับปรุงเวอร์ชันใหม่ที่ดีกว่า นอกจากนี้ ทีมงานยังพัฒนารุ่น PLUS ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นและปุ่มขนาดปกติ โดยมีไฟ LED และวัสดุลดเสียงรบกวนในการพิมพ์ด้วย



<https://www.designboom.com>

<https://news.itsfoss.com>



เปลี่ยนขวดพลาสติกใช้แล้ว เป็นยาแก้ปวด

ด้วยเทคโนโลยีที่สามารถผสมผสานศาสตร์ทางเคมีและชีววิทยาพัฒนากระบวนการผลิตยาให้มีความยั่งยืนมากขึ้น ทั้งช่วยลดปริมาณของเสียจากธรรมชาติ โดยนักวิจัยมหาวิทยาลัยเอดินบะระที่สกอตแลนด์ ค้นพบการใช้แบคทีเรีย *Escherichia Coli* (E.coli) หรืออีโคไลดัดแปลงพันธุกรรม และขวดพลาสติก polyethylene terephthalate (PET) ผ่านการบำบัดทางเคมีย่อยสลายจากแบคทีเรียเป็นสารประกอบเรียกว่ากรด terephthalic ซึ่งได้รับการดัดแปลงเป็นสารตั้งต้นผ่านปฏิกิริยาทางเคมีจนเกิดกรด para-aminobenzoic acid (PABA) อันเป็นสารอาหารจำเป็นที่ช่วยให้แบคทีเรียเติบโต เปลี่ยน PABA เป็นยาพาราเซตามอลได้ ด้วยกระบวนการที่ดำเนินการในอุณหภูมิห้องโดยใช้เวลาน้อยกว่า 24 ชั่วโมง และไม่ปล่อยคาร์บอน ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีทั้งการนำขวดพลาสติกเหลือทิ้งกลับมาใช้ใหม่ และลดปริมาณเชื้อเพลิงฟอสซิลจำนวนมากที่ใช้ในการผลิตยา โครงการนี้ยังอยู่ระหว่างการพัฒนาให้สามารถใช้ได้ในเชิงพาณิชย์ และขยายความร่วมมือกับภาคเอกชนอย่าง AstraZeneca สร้างนวัตกรรมเปลี่ยนแปลงโลก



<https://newatlas.com>

<https://www.theguardian.com>

ไขข้อข้องใจ

CO₂

CO₂

ทำไมต้องกักเก็บ CO₂ ใต้ทะเล

CCS (Carbon Capture and Storage)

คือ เทคโนโลยีดักจับและกักเก็บ CO₂ จากโรงงาน แล้วอัดกลับไปที่ชั้นหินใต้ดิน ป้องกันไม่ให้ CO₂ หลุดสู่ชั้นบรรยากาศ

MMV Program

Monitoring, Measurement and Verification

- | | |
|--|--|
| ✓ ตรวจสอบคุณสมบัติก๊าซ CO ₂ ก่อนอัด | ✓ ออกแบบหลุม Injection และ Monitoring |
| ✓ ตรวจสอบ / บำรุงรักษาสภาพหลุม | ✓ ตรวจสอบวัดความดันขณะอัด CO ₂ |
| ✓ ติดตามการกระจายตัวของ CO ₂ | ✓ ตรวจสอบผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมบริเวณพื้นที่กักเก็บ CO ₂ |

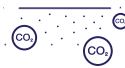
กลุ่ม ปตท.
ศึกษาการใช้ CCS
ในพื้นที่ระยอง-ชลบุรี
ตั้งเป้าลดก๊าซเรือนกระจก
10 ล้าน ตัน/ปี
ด้วยนะจ๊ะ

เทคโนโลยี
CCS ใต้ทะเล
ปลอดภัยจริงนะจ๊ะ!

ความปลอดภัยของ CCS



กักเก็บลึก
1,000–3,000 เมตร
ใต้พื้นทะเล



ชั้นหินปิดผนึกแน่นหนา
ไม่รั่ว ไม่หลุด



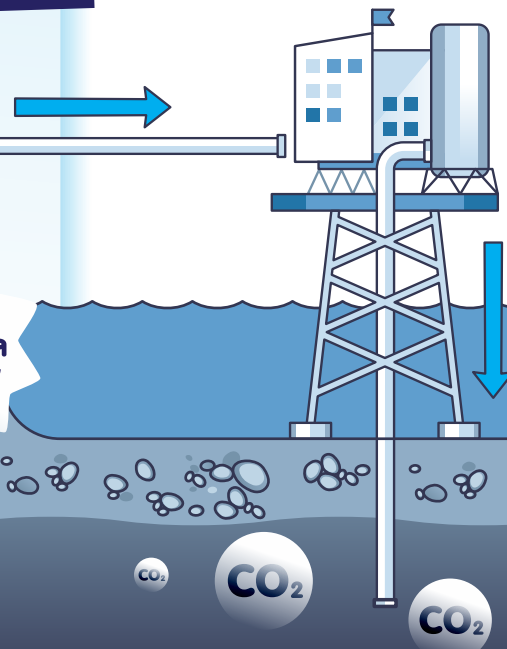
Reverse E&P นำ CO₂
กลับไปเก็บใต้ดิน



เปลี่ยนเป็นของแข็ง
เมื่อกักเก็บ CO₂
ไว้หลายร้อยปี



มี MMV Program
ตรวจสอบตลอดอายุ
โครงการ



เมื่อเราเข้าสู่ยุค

AGENTIC AI

ที่ปัญญาประดิษฐ์ คิด วางแผน
และลงมือทำให้เราได้ด้วยตัวเอง

เรื่อง : ดร.ปาริชาติ สรพพันธุ์ (เอื้อ)

ทุกวันนี้ AI กลายเป็นเรื่องธรรมดาที่เราได้ยินกันทั่วไป แนวคิดเรื่อง “Agentic AI” จึงเป็นหัวข้อที่ต้องจับตามอง และต้องทำความเข้าใจ เพราะปัจจุบันเราไม่เพียงอยู่ในยุค AI แต่เราเข้าสู่ยุค Agentic AI กันแล้วต่างหาก และ Agentic AI ดังกล่าวไม่ใช่แค่ AI ที่ตอบคำถามหรือสร้างสรรค์เนื้อหาได้เท่านั้น แต่เป็น AI ที่มีความสามารถ เข้าใจเป้าหมาย วางแผนขั้นตอนการทำงาน ลงมือปฏิบัติ ตรวจสอบผลลัพธ์ และปรับปรุงแผนได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ซับซ้อน โดยที่มนุษย์ไม่ต้องเข้าไปคอยสั่ง

Agentic AI คืออะไร

Agentic AI คือปัญญาประดิษฐ์ที่สามารถทำงานโดยอิสระ พร้อมกับวางแผน ตัดสินใจ และดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ซับซ้อนได้ โดยไม่ต้องมีการควบคุมจากมนุษย์ในทุกขั้นตอน ซึ่งแตกต่างจาก AI ทั่วไปที่ต้องได้รับคำสั่งหรือ input โดยตรงในแต่ละรอบและไม่สามารถวางแผนหรือปรับตัวตามสถานการณ์ใหม่ ๆ

หากกล่าวในเชิงเทคนิค Agentic AI จะทำงานด้วย AI Agent ระบบปัญญาประดิษฐ์ที่ทำงานเสมือนเป็นตัวแทนของผู้ใช้หรือผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ โดยเอเจนต์จะมีความสามารถในการให้เหตุผล การวางแผน การจดจำ และการใช้เครื่องมือต่าง ๆ พร้อมทั้งมีระดับของความเป็นอิสระในการตัดสินใจเรียนรู้ และปรับตัวได้ด้วยตนเองเพื่อบรรลุภารกิจเฉพาะอย่าง เช่น ตอบคำถามลูกค้า จองตั๋ว หรือจัดการอีเมล ซึ่งระบบอาจมีเพียงเอเจนต์เดียว (single-agent) หากความซับซ้อนของงานไม่สูงนัก แต่หากงานต้องการความเชี่ยวชาญหลากหลายด้านหรือมีหลายขั้นตอน ก็จะใช้เอเจนต์หลายตัว (multi-agent architecture) ทำงานร่วมกันได้



การทำงานของ Agentic AI

การทำงานของ Agentic AI ประกอบด้วย 4 ส่วนหลักคือ (1) การรับรู้ : Agentic AI จะรวบรวมและประมวลผลข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น เซนเซอร์ ฐานข้อมูล ดิจิทัล และอินเทอร์เน็ต (2) การวิเคราะห์และวางแผน : ส่วนนี้จะใช้โมเดลภาษาขนาดใหญ่ (large language models หรือ LLMs) ในการประมวลผลและวางแผน (3) การกระทำ : AI จะสั่งงานให้เครื่องมือและซอฟต์แวร์ลงมือทำงานตามแผนงานที่กำหนดไว้แบบอัตโนมัติ (4) การเรียนรู้ : AI จะเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ก่อนหน้าเพื่อใช้พัฒนาตัวเองให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น และตัดสินใจครั้งต่อไปได้ดียิ่งขึ้น



ตัวอย่างของ Agentic AI ในปัจจุบัน

ตัวอย่างของการใช้งาน Agentic AI ในปัจจุบันที่มีใช้กันแล้วจริง ๆ ก็เช่น AI อัตโนมัติสำหรับการค้นคว้า วางแผน ธุรกิจ ผู้ช่วยอัจฉริยะที่สามารถทำงานได้เอง เช่น จัดตาราง, วิเคราะห์ข้อมูล, จองตั๋ว, AI ที่ซื้อขายหุ้นแบบอัตโนมัติ, self-driving cars, AI ตรวจจับและตอบโต้การโจมตีทางไซเบอร์โดยอัตโนมัติ ฯลฯ

นอกจากนี้ ค่าย Google ก็ได้พัฒนา Agent Mode ในแอป Gemini สำหรับผู้ใช้ระดับ Ultra ที่ให้ผู้ใช้สามารถ “มอบหมาย” งานที่มีหลายขั้นตอนให้ Gemini ดำเนินการแทนได้ โดยไม่ต้องโต้ตอบใด ๆ เช่น การค้นหาห้องเช่าจากหลายเว็บไซต์ และ Project Mariner โครงการวิจัยจาก Google DeepMind ที่ AI บนเว็บเบราว์เซอร์ทำงานแทนเราได้จริง สามารถอ่านเนื้อหาในหน้าเว็บ (ข้อความ รูปภาพ ฟอรัม โค้ด ฯลฯ), สร้างแผนงาน, ตัดสินใจ และคลิกกรอกข้อมูลแทนผู้ใช้ได้

ส่วน OpenAI ก็มี Deep Research ที่ใช้ได้บน ChatGPT สำหรับการสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก โดยที่เราเพียง



แค่ป้อนคำสั่ง (prompt) แล้ว ChatGPT จะค้นหา วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งออนไลน์หลายร้อยแหล่ง ทั้งเว็บ, ไฟล์ PDF, รูปภาพเพื่อสร้างรายงานฉบับสมบูรณ์ในระดับนักวิเคราะห์วิจัย พร้อมแหล่งอ้างอิงภายใน 5-30 นาที และ ChatGPT Agent Mode ที่ทำงานแทนผู้ใช้ได้มากขึ้น เช่น การกรอกแบบฟอร์ม หรือการแก้ไขสเปรดชีต

Agentic AI กับการพัฒนาซอฟต์แวร์ในปัจจุบัน

งานพัฒนาซอฟต์แวร์เป็นงานหนึ่ง que เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจากการเกิดขึ้นของเทคโนโลยี Agentic AI ปัจจุบันนี้ AI Agent สามารถเข้ามาช่วยจนถึงแทนที่มนุษย์ได้ในแทบทุกขั้นตอนแบบอัตโนมัติ ตั้งแต่การค้นคว้า ออกแบบ เขียนโค้ด จนถึงการทดสอบระบบและแก้ไขข้อผิดพลาด งานพัฒนาซอฟต์แวร์ที่ไม่ซับซ้อนมากนัก สามารถทำได้ด้วยเครื่องมือ AI Agent ขั้นสูงที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น OpenAI Codex, Claude Code หรือ Google CLI โดยมนุษย์แทบไม่ต้องเขียนโค้ดด้วยตนเองเลย อย่างไรก็ตาม ความสมบูรณ์ ถูกต้อง และปลอดภัยของซอฟต์แวร์ที่ถูกพัฒนาขึ้นนั้น จำเป็นต้องอาศัยการตรวจสอบและควบคุมจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นมนุษย์เสมอ

ความเสี่ยงและข้อควรระวังของ Agentic AI

การใช้งาน Agentic AI ยังมีความเสี่ยงหลายด้านที่องค์กรและผู้ใช้จำเป็นต้องระมัดระวัง เช่น การให้ AI ทำงานโดยอิสระ ก็มีความเป็นไปได้ที่จะมีพฤติกรรมไม่คาดคิดจากการเรียนรู้โดยปราศจากการควบคุมของมนุษย์ มีความเสี่ยงด้านข้อมูลและความปลอดภัย โดยเฉพาะเมื่อ AI เข้าถึงระบบภายในหรือข้อมูลสำคัญ หากขาดการยืนยันตัวตนและตรวจสอบที่เข้มงวด นอกจากนี้การพึ่งพา AI มากเกินไปอาจทำให้มนุษย์สูญเสียทักษะการตัดสินใจ และที่สำคัญคือ ความไม่ชัดเจนด้านความรับผิดชอบทางกฎหมาย เมื่อ AI Agent ดำเนินการอัตโนมัติข้ามระบบหรือเครือข่ายหลายแห่ง จนเกิดความเสียหายอาจจะบ่งชี้รับผิดชอบได้ยาก

การเปลี่ยนผ่านสู่ยุค Agentic AI กำลังพลิกโฉมหลายวงการ ตั้งแต่ธุรกิจ งานวิจัย การให้บริการ ไปจนถึงการพัฒนาซอฟต์แวร์ ดังนั้นการเข้าใจและนำ Agentic AI ไปใช้ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดความได้เปรียบเชิงกลยุทธ์ทั้งในระดับบุคคล องค์กร และสังคมโดยรวม แต่ก็ต้องใช้อย่างเข้าใจและมีความระมัดระวังด้วย เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบในทางที่ไม่ดี



AI จุดเปลี่ยน อุตสาหกรรม ยานยนต์โลก

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI (Artificial Intelligence) เริ่มถูกปล่อยให้ใช้งานในวงกว้างจนกลายเป็นแอปพลิเคชันปกติบนสมาร์ตโฟนของทุกคน แต่ในอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ อย่างอุตสาหกรรมยานยนต์ มีการเตรียมความพร้อมเพื่อนำ AI เข้ามาใช้งานเป็นเวลานานหลายปีแล้ว และตอนนี้เริ่มมีบทบาทสำคัญที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในรถยนต์ยุคต่อไปที่จะถูกนำมาใช้งานบนท้องถนน

เมื่อพูดถึง AI ในอุตสาหกรรมยานยนต์ หลายคนคงนึกถึง “รถยนต์ไร้คนขับ” (self-driving car) เป็นอย่างแรก แต่ในความเป็นจริง AI มีบทบาทสำคัญมากกว่านั้นในการเปลี่ยนแปลงอุตสาหกรรมยานยนต์โดยรวม ตั้งแต่การออกแบบขั้นตอนการผลิต ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีความปลอดภัย และการสร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้ขับขี่

ที่ผ่านมาเรามักได้เห็นข่าวการพัฒนา รถยนต์ไร้คนขับ โดยการผสานพลังของ AI เข้ากับเซนเซอร์และกล้องตรวจจับ รวมทั้งการยกระดับ machine learning algorithms กระบวนการเรียนรู้จากข้อมูล

เพื่อตัดสินใจหรือคาดการณ์ล่วงหน้า ซึ่งช่วยเพิ่มความปลอดภัยและลดความผิดพลาดของมนุษย์บนท้องถนน แม้ว่ารถยนต์ที่ติดตั้งระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติระดับ 5 (ไม่มีพวงมาลัย และมนุษย์ไม่ต้องควบคุมใด ๆ) นั้นยังไม่มีการผลิตขายจริง แต่ Waymo บริษัทพัฒนาระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติที่อยู่ภายใต้ Alphabet Inc. บริษัทแม่ของ Google ได้พิสูจน์ให้เห็นผ่านการทดสอบจริงบนถนนมาเป็นเวลานานหลายปี แต่ยังคงมีมนุษย์นั่งอยู่ด้วยในห้องโดยสารเพื่อความปลอดภัย

แม้ว่าผู้ผลิตรถยนต์ทั่วโลกจะยังไม่สามารถก้าวสู่ยุครถยนต์ไร้คนขับ

อย่างเต็มตัว แต่ปัจจุบัน AI ได้เข้ามาเพิ่ม “ความปลอดภัย” ให้รถยนต์ที่ยังคงมีมนุษย์อยู่หลังพวงมาลัย ผ่านระบบช่วยเหลือการขับขี่ขั้นสูงหรือที่รู้จักในชื่อ ADAS (Advanced Driver Assistance Systems) ซึ่งประกอบด้วย ระบบเตือนเมื่อออกนอกเลน ระบบควบคุมความเร็วอัตโนมัติแบบแปรผัน ระบบเบรกฉุกเฉินอัตโนมัติ และระบบช่วยจอด ระบบทั้งหมดนี้อาศัย AI ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากกล้อง เรดาร์ และเซนเซอร์ เพื่อช่วยให้ผู้ขับขี่ตัดสินใจได้อย่างปลอดภัยมากกว่าเดิม หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ หรือมีการจอดรออย่างเหมาะสม

ความเปลี่ยนแปลงอีกอย่างที่อยู่ในรถยนต์รุ่นใหม่บนท้องถนน คือการที่ AI เข้ามายกระดับ “ประสบการณ์ภายในห้องโดยสาร” โดยสามารถช่วยปรับแต่งการตั้งค่าต่าง ๆ เช่น ตำแหน่งเบาะ การควบคุมอุณหภูมิภายในห้องโดยสาร หรือนำเสนอความบันเทิงที่เหมาะสมกับนิสัยหรือความชอบของผู้ขับขี่แบบอัตโนมัติ อีกทั้งยังมีผู้ช่วยสั่งงานด้วยเสียงที่ขับเคลื่อนด้วย AI ช่วยให้ผู้ขับขี่สามารถโต้ตอบกับระบบต่าง ๆ ในรถด้วยประโยคพูดที่เป็นธรรมชาติ ช่วยลดการเสียสมาธิขณะขับรถ พร้อมเพิ่มความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการเดินทาง





ในส่วนของการผลิตรถยนต์นั้นเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน และเชื่อมโยงกันหลายขั้นตอนที่ส่งผลต่อทั้งต้นทุน และระยะเวลาในการส่งมอบ AI จึงเข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้ทุกด้านของกระบวนการนี้ ตั้งแต่การออกแบบรถยนต์ที่สามารถใช้ generative AI สร้างแนวคิด และนำเสนอต้นแบบได้อย่างรวดเร็ว รวมถึงการจำลอง และปรับปรุงหลักอากาศพลศาสตร์ของรถยนต์เพื่อให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น และประสิทธิภาพในการประหยัดเชื้อเพลิง

นอกจากนี้ AI ยังมีบทบาทสำคัญในด้านการควบคุมคุณภาพ โดยเฉพาะการใช้ระบบคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผลการมองเห็น (computer vision) เพื่อช่วยตรวจสอบชิ้นส่วน ตรวจสอบข้อบกพร่อง และควบคุมคุณภาพให้คงที่ตลอดกระบวนการผลิต รวมถึงการยกระดับหุ่นยนต์ที่ใช้ในงานในอุตสาหกรรมรถยนต์มายาวนานด้วย AI เช่น หุ่นยนต์แบบ collaborative robots (Cobots) ที่มีเซ็นเซอร์และกล้อง จะมีการทำงานร่วมกับมนุษย์ได้อย่างยืดหยุ่น รวมทั้งตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 อุตสาหกรรมยานยนต์เผชิญผลกระทบอย่างรุนแรงจากปัญหาซัพพลายเชน

(chip shortage) เนื่องจากรถยนต์สมัยใหม่ต้องใช้ชิปในระบบต่างๆ มากมาย AI จึงถูกนำมาใช้ในการบริหารห่วงโซ่อุปทาน (supply chain) เช่น คาดการณ์ความต้องการล่วงหน้า บริหารสต็อกให้มีประสิทธิภาพ และจัดการด้านการขนส่ง โดยวิเคราะห์แนวโน้มตลาด ตารางการผลิต และประสิทธิภาพของซัพพลายเออร์เพื่อหลีกเลี่ยงการขาดแคลน ช่วยลดต้นทุน และป้องกันความล่าช้าในการผลิต

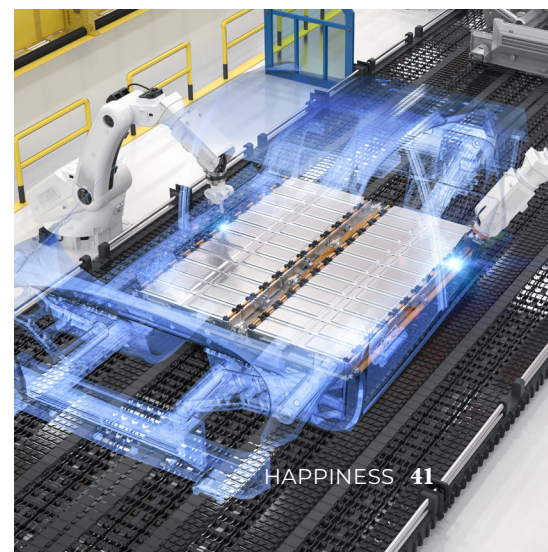
AI ในอุตสาหกรรมยานยนต์ปัจจุบัน

หากยกตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนของการใช้ AI ในอุตสาหกรรมยานยนต์ เช่น Toyota นำเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เข้ามาเสริมศักยภาพหลายด้าน ทั้งการบริหารองค์กรและการผลิตรถยนต์ โดยเริ่มตั้งแต่ ค.ศ. 2016 กับระบบ Safety Connect ที่ใช้ข้อมูลจากรถแจ้งเตือนเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ไปจนถึงผู้ช่วย “Hey Toyota/Lexus” ที่ใช้ AI ตอบโต้ด้วยเสียงภายในรถยนต์ตั้งแต่ ค.ศ. 2021 การใช้ machine learning เพื่อประเมินความเสียหายของอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรง และระบบ Predictive Maintenance ที่ใช้ข้อมูลจากเซ็นเซอร์หลายล้านคันช่วยเตือนการซ่อมบำรุงล่วงหน้า

เมื่อไม่นานนี้ Volkswagen Group อีกหนึ่งกลุ่มผู้ผลิตรถยนต์ยักษ์ใหญ่ เพิ่งเปิดตัวระบบช่วยเหลือผู้ขับขี่ขั้นสูง (AI-powered ADAS) ที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้งานในสภาพการจราจรที่ซับซ้อนของประเทศจีน โดยระบบเจเนอเรชันใหม่จะสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง และถูกออกแบบเพื่อมอบประสบการณ์ในการขับที่ราบรื่น และมีความปลอดภัยสูงสุด

ขณะเดียวกัน แบรินด์ ในเครือ Volkswagen อย่างเช่น Audi ก็ประกาศแผนที่จะนำ AI เข้ามาสนับสนุนการทำงานมากกว่า 100 โครงการที่อยู่ในขั้นตอนพัฒนาต่าง ๆ ภายในโรงงานผลิต และ Porsche มีการนำ AI มาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบตเตอรี่ความดันสูงที่ติดตั้งในรถยนต์ไฟฟ้าของแบรนด์

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งของแผนงานในอนาคตของบริษัทผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำ ในการนำเทคโนโลยี AI เข้ามาเสริมความแข็งแกร่งให้ทั้งสายการผลิตไปจนถึงสร้างประสบการณ์ใหม่แก่ผู้ขับขี่ ด้วยศักยภาพในการเรียนรู้ วิเคราะห์ และคาดการณ์ AI ไม่เพียงเพิ่มความปลอดภัยและความสะดวกสบายเท่านั้น แต่ยังยกระดับมาตรฐานการผลิต การบริหารจัดการ และพัฒนายานยนต์ยุคใหม่ในทุกมิติ สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนผ่านครั้งสำคัญที่กำลังพาอุตสาหกรรมยานยนต์มุ่งหน้าสู่ออนาคตที่ชาญฉลาดและยั่งยืนอย่างแท้จริง

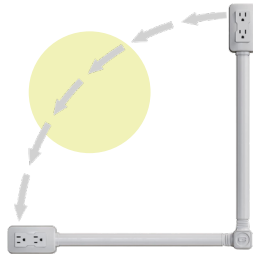


SMART HOME GADGETS *You Should Own*

มีอุปกรณ์สำหรับใช้ภายในบ้านหลายอย่างที่ได้อธิบายไว้ว่าเป็นสมาร์ทโฮม ซึ่งสมควรแก่การจับจองเป็นเจ้าของ เพราะจะช่วยรองรับการใช้ชีวิตให้มีความสะดวกสบายและปลอดภัยยิ่งขึ้น



EZ OUTLET ELECTRICAL OUTLET EXTENDER



หากบ้านใดมีเต้ารับไฟฟ้าติดตั้งอยู่ในที่เข้าถึงยาก ต้องไม่พลาดตัวต่อปลั๊กไฟ EZ Outlet เพราะตัวขยายเต้ารับไฟฟ้ารุ่นนี้คือทางออกที่ใช้งานได้จริงโดยไม่ต้องติดตั้งใหม่ ด้วยก้านเชื่อมต่อที่ยาวขึ้นถึง 34 นิ้ว หมุนโยกซ้าย-ขวาได้ 180 องศา ตอบโจทย์ทุกความต้องการในการใช้งานได้อย่างลงตัว ด้วยเต้ารับไฟฟ้ากระแสสลับ 2 ช่อง, USB-A 1 ช่อง, USB-C 1 ช่อง และที่วางโทรศัพท์มือถือ

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

KEURIG HYPERCHILLER ICED COFFEE MAKER



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

เพลิดเพลินกับกาแฟเย็น ๆ ได้อย่างง่ายดายที่บ้าน ด้วย HyperChiller จาก Keurig ที่จะเปลี่ยนกาแฟร้อนให้เป็นกาแฟเย็นได้ภายในเวลาไม่ถึงนาทีและไม่ทำให้รสชาติกาแฟเจือจาง เพราะเครื่องชงกาแฟเย็น HyperChiller® ทำงานโดยการนำกาแฟร้อนไปสัมผัสกับน้ำแข็งปริมาณมากภายในตัวเครื่อง พร้อมปกป้องกาแฟไม่ให้เจือจางด้วยสแตนเลสสตีลเกรดอาหาร 2 ชั้น จึงไม่เกิดการเจือจางขณะแช่เย็น คุณจะสัมผัสรสชาติกาแฟเย็นรสชาติดีเยี่ยมภายใน 3 ขั้นตอน คือ 1. ชงใน HyperChiller® 2. แช่เย็นกาแฟโดยหมุนเบา ๆ เป็นเวลา 60 วินาที 3. เทกาแฟลงในแก้วปกติ เพียงเท่านี้ก็ได้ดื่มด่ำกับกาแฟเย็นแก้วโปรดแล้ว สามารถใช้ทำกาแฟเย็นได้ 2 ครั้งติดต่อกัน และเมื่อใช้เสร็จก็นำกลับไปแช่ในช่องแช่แข็งเพียงข้ามคืนก็พร้อมเสิร์ฟกาแฟเย็นสำหรับครั้งต่อไปได้



LYMOW ONE

Lymow One เครื่องตัดหญ้าหุ่นยนต์ไร้ขีดจำกัดสำหรับทุกสภาพพื้นที่และขนาด ออกแบบมาเพื่อประหยัดเวลาด้วยใบมีดตัดหญ้าทรงพลัง ใบมีดคู่ด้านหน้ากว้างถึง 16 นิ้ว อีกทั้งพัฒนามาด้วยความเร็วสูงช่วยให้เศษหญ้าถูกสับละเอียดและกระจายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เกิดการอุดตัน พื้นด้านหน้ามีความสูงในการตัดที่ปรับได้ตั้งแต่ 1.2 ถึง 4 นิ้ว ระบบนำทางผสมรวมเทคโนโลยีการระบุตำแหน่งผ่านดาวเทียมแบบเรียลไทม์ (RTK) และ



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

เทคโนโลยีการระบุตำแหน่งและการทำแผนที่แบบภาพพร้อมกัน (VSLAM) เข้าไว้ด้วยกัน ลดความจำเป็นในการใช้สายสัญญาณบอกขอบเขต อีกทั้งกล้องสเตอริโอผสมรวมการจดจำความหมายจากภาพเข้ากับการตรวจจับความลึกทำให้เข้าใจสภาพแวดล้อมโดยรอบได้ครอบคลุม ติดตั้งเซนเซอร์อัลตราโซนิก 5 ตัว ช่วยเพิ่มความปลอดภัยเมื่อพบสิ่งกีดขวางทางกายภาพ ผลผลิตจากโครงอะลูมิเนียมอัลลอยหล่อขึ้นรูปขึ้นเดียวใช้แบตเตอรี่ LiFePO4 ที่ให้รอบการชาร์จมากกว่าแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนมาตรฐานถึง 2 เท่า ทนทานต่อทุกสภาพอากาศ

REOLINK ALTAS 2K



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://reolink.com>

กล้องรักษาความปลอดภัยไร้สาย Reolink Altas 2K สามารถเชื่อมต่อ Wi-Fi ได้ด้วยเสาอากาศวิทยุแบบดualแบนด์ แต่ไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อทำงาน ใช้สำหรับติดตั้งภายนอกอาคาร พร้อมแบตเตอรี่ที่ใช้งานได้ยาวนาน และการตรวจจับอัจฉริยะ ซึ่งระบบจะบันทึกภาพอัตโนมัติเมื่อตรวจจับพบความเคลื่อนไหว เป็นตัวช่วยที่ดีในการติดตามดูแลทรัพย์สิน ดูแลบ้าน กล้องบันทึกวิดีโอคุณภาพระดับ 2K แม้จะ

บันทึกวิดีโอได้เฉพาะในเครื่องเท่านั้น แต่สามารถดูการบันทึกภาพได้โดยไม่ต้องเชื่อมต่อผ่านแอปพลิเคชันบนคลาวด์ เครื่องสามารถจับภาพได้ 2-10 วินาที ก่อนตรวจจับการเคลื่อนไหว ช่วยลดความล่าช้าเพื่อบันทึกเหตุการณ์ได้อย่างสมบูรณ์และราบรื่น เมื่อใช้ร่วมกับแผงโซลาร์เซลล์ Reolink 2 ขนาด 6 วัตต์ รับแสงแดดโดยตรงเพียง 1 ชั่วโมงต่อวัน จะทำให้กล้องมีพลังงานอย่างต่อเนื่อง สำหรับการบันทึกกล้องหน้า

SUREFLAP : MICROCHIP PET DOOR



การติดตั้งประตูสำหรับสัตว์เลี้ยงแบบดั้งเดิมอาจทำให้มีแขกที่ไม่พึงประสงค์เข้ามาในบ้านได้ แต่ SureFlap ประตูสำหรับสัตว์เลี้ยงแบบไมโครชิปช่วยป้องกันปัญหานี้ได้ เพราะประตูจะเปิดเฉพาะเมื่ออุปกรณ์อ่านไมโครชิปของสัตว์เลี้ยงซึ่งระบุตัวตนที่จะเข้า-ออกไว้เท่านั้น ใช้งานง่าย ๆ นี้กำลังได้รับความนิยมในหมู่เจ้าของสัตว์เลี้ยงทุกประเภททั่วโลก เพราะปลอดภัยจากสิ่งแปลกปลอมที่จะเข้ามาทำอันตรายต่อทุกชีวิตที่อยู่ในบ้าน

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



PHILIPS NORELCO MULTIGROOM 7000 : ALL-IN-ONE TRIMMER

สัมผัสประสบการณ์การกรูมมิ่งที่ทรงพลังด้วยเครื่องเล็มขนอเนกประสงค์ Philips Norelco Multigroom 7000 : All-in-One Trimmer พร้อม DualCut เพื่อความแม่นยำสูงสุดในการตัดแต่ง การเล็มแต่ละครั้งให้ความรู้สึกเรียบเนียนและแม่นยำ มอเตอร์โลหะให้แรงบิดที่แข็งแกร่ง ระบบขับเคลื่อนเหล็กทนทานต่อขนที่แข็ง แบตเตอรี่ใช้งานได้ยาวนานถึง 5 ชั่วโมง โครงสแตนเลสสตีลและด้ามจับยางสบายมือไม่เมื่อยล้าและมั่นคงในทุกรายละเอียด ทั้งยังมีวีรองตัดเป็นตัวช่วยให้การเล็มทำได้เรียบร้อยสม่ำเสมอไม่พลาดจากตำแหน่ง ครอบคลุมทุกความต้องการในการกรูมมิ่งด้วยอุปกรณ์เสริม 23 ชิ้น สำหรับการจัดแต่งทรงตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ได้แก่ เครื่องเล็มโลหะ เครื่องโกนหนวดแบบฟอยล์ เครื่องเล็มโลหะแบบละเอียด เครื่องเล็มจมูกและหู เครื่องเล็มผมขนาดกว้างพิเศษ หัวสำหรับตัดแต่งผม 6 ชิ้น หัวสำหรับตัดแต่งเครา 3 ชิ้น หัวสำหรับตัดแต่งหนวด 2 ชิ้น หัวสำหรับตัดแต่งขนตามร่างกาย 2 ชิ้น หัวสำหรับตัดแต่งคิ้ว 1 ชิ้น กระเป๋ากันน้ำและแปรงทำความสะอาด



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://thegadgetflow.com>



NOW YOU SEE ME: NOW YOU DON'T

นักแสดง

Jesse Eisenberg, Woody Harrelson,
Dave Franco, Isla Fisher, Rosamund Pike,
Morgan Freeman

กำกับโดย Ruben Fleischer

กำหนดฉาย 13 พฤศจิกายน 2568



การกลับมาของกลุ่มจตุรอาชาที่ประสบความสำเร็จมาอย่างสูงที่เริ่มต้นภาคแรกในปี 2556 ทำรายได้ทั่วโลกกว่า 351 ล้านดอลลาร์สหรัฐ และภาคต่ออีก 3 ปี ถัดมารายได้ก็ไม่แพ้ภาคแรก รวมรายได้ทั้ง 2 ภาคมากกว่า 700 ล้านดอลลาร์สหรัฐ พร้อมสร้างปรากฏการณ์ครั้งใหม่ด้วยการกวาดเงินรางวัลออสการ์ครั้งแรกที่ Daniel Atlas นักมายากลไฟ Merritt McKinney นักสะกดจิต Henley Reeves นักมายากลไดโนเสาร์ และ Jack Wilder นักสะกดอะลูมิเนียม คราวนี้ 4 นักมายากลรุ่นใหม่ผนึกกำลังไขว่คว้าเงินรางวัลในการกิจปล้นอันยิ่งใหญ่ที่มูลค่าที่สุดในประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นช่องทางในการฟอกเงินของอาชญากรสงครามพ่อค้าอาวุธ แก๊งค้ายาเสพติด ร่วมกันต่อสู้ชิงไหวชิงพริบโค่นล้มอาชญากรและปะทะเครือข่ายอาชญากรรมระดับโลก ฝีมือผู้กำกับจากภาพยนตร์เรื่อง *Zombieland*, *Venom* และ *Uncharted* การันตีคุณภาพงานสร้างสะกดสายตาสมการอดอย

S E R I E S



ROMANTICS ANONYMOUS

นักแสดง Shun Oguri, Han Hyo-joo,

Yuri Nakamura, Jin Akanishi

กำกับโดย Sho Tsukikawa

กำหนดฉาย Netflix เดือนตุลาคม 2568

โพเจกต์ซีรีส์ญี่ปุ่นที่เป็นความร่วมมือระหว่างผู้กำกับญี่ปุ่น (เจ้าของผลงาน *The 100th Love with You*, *Eat Your Pancreas*) กับทีมโปรดักชันเกาหลี (โปรดิวเซอร์ *The Handmaiden*, *Believer*, *The Call*) เริ่มภาพยนตร์ฝรั่งเศส *Les Emotifs Anonymes* ซึ่งได้รับรางวัล Audience Award ในเทศกาลภาพยนตร์ฝรั่งเศสที่ประเทศญี่ปุ่น ปี 2554 ถ่ายทอดเรื่องราวโรแมนติกในร้านช็อกโกแลต Le Sauveteur ระหว่าง Sosuke Fujiwara ตัวแทนคนใหม่ของร้านช็อกโกแลต ที่เป็นลูกชายเจ้าของบริษัทขนมรายใหญ่ผู้มีอดีตกระเทยกระเทือนจิตใจจนเป็นโรคกลัวเชื้อโรคไม่กล้าสัมผัสผู้คน กับ Hana Lee เซฟช็อกโกแลตสาวสวยผู้มีพรสวรรค์แต่ต้องต่อสู้กับความกลัวการเข้าสังคม และยังมี Irene จิตแพทย์ของ Sosuke และที่ปรึกษาของ Hana ซึ่งประสบความสำเร็จในอาชีพการงานแต่ต้องเผชิญกับโรคพิษสุราเรื้อรัง รวมถึง Hiro Takada เจ้าของบาร์ Brush เพื่อนสมัยเรียนของ Sosuke ที่ Hana แอบหลงรัก นำแสดงโดยนักแสดงระดับแถวหน้าของญี่ปุ่นและเกาหลี Shun Oguri (จาก *Boys Over Flowers*, *Gintama*) Han Hyo-joo (จาก *Moving*, *Believer 2*, *Blood Free*)

CASHERO

นักแสดง Lee Jun-ho, Kim Hye-jun,

Kim Byong-chul, Kim Hyang-gi

กำกับโดย Lee Chang-mino

กำหนดฉาย Netflix ไตรมาส 4 ปี 2568



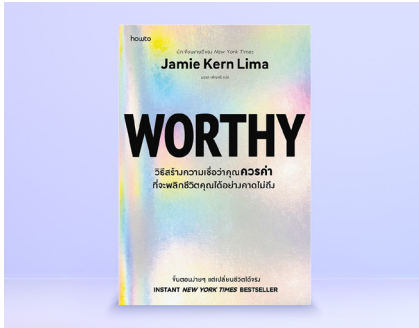
ซีรีส์แอ็กชันดัดแปลงจากเว็บตูนผลงานของนักเขียน Lee Hoon และนักวาดภาพประกอบ No Hye-ok ซึ่งได้รับความนิยมจากแฟน ๆ ทั่วโลกติดตามชมความสนุกของกลุ่มซูเปอร์ฮีโรคนธรรมดาที่มีพลังพิเศษแตกต่างกันคอยช่วยปกป้องผู้คนในการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป นำโดย Kang Sang-ung เจ้าหน้าที่ของรัฐบาลในศูนย์ชุมชนผู้มีพลังกำลังแข็งแกร่งมากขึ้นตามจำนวนเงินสดที่มีทำให้เขาต้องพยายามรักษาเงินในกระเป๋าให้มากพอสำหรับการใช้พลังเหนือมนุษย์ โดยมี Kim Min-sook แฟนสาวที่คบกันมายาวนานคอยอยู่เคียงข้างตลอด ความสามารถในการคำนวณของเธอสวยงามช่วยให้ชายหนุ่มใช้พลังได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังมีซูเปอร์ฮีโรนายความ Byeon Ho-in ผู้มีพลังพิเศษเมื่อได้ดื่มแอลกอฮอล์ และ Bang Eun-mi พลังเหนือธรรมชาติของเธอก็จะทำงานตามปริมาณแคลอรีในอาหารที่บริโภคทั้งหมดพร้อมผนึกกำลังกันต่อสู้กับองค์กรลับที่เข้ามาคุกคามและร่วมกันหยุดยั้งวายร้ายทำลายโลก



BOOK

WORTHY

โดย Jamie Kern Lima
แปลโดย บรูส เพ็ญศรี
สำนักพิมพ์ Amarin How-to
ราคา 395 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



หนังสือติดอันดับ Instant New York Times Bestseller ที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจเปลี่ยนแปลงชีวิตได้เพียงแค่เชื่อในคุณค่าและความควรค่าของตัวเอง กลั่นกรองจากบทเรียนชีวิตของหญิงสาวธรรมดาที่เติบโตในสภาพครอบครัวไม่สมบูรณ์และเคยถูกปฏิเสธนับครั้งไม่ถ้วน แต่เธอใช้ศรัทธาในตัวเองเป็นเชื้อเพลิงในการเริ่มต้นธุรกิจของตัวเองจากศูนย์ และสร้างเส้นทางชีวิตก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ท้อถอยจนกระทั่งสามารถก่อตั้งแบรนด์ IT Cosmetics และ L'Oréal เลือกซื้อกิจการด้วยมูลค่ากว่า 1.2 พันล้านเหรียญสหรัฐ ทำให้ค้นพบว่าการยอมรับตัวเองและเข้าใจคุณค่าของตัวเองเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จ ด้านงานและชีวิตส่วนตัว ทั้งยังแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงไม่ว่าความเจ็บปวดหรือความภูมิใจ ถ่ายทอดวิธีการโอบรับตัวตนของตัวเอง และเตือนให้รู้เท่าทันกับดักในใจ เช่น ความกลัว การถูกปฏิเสธ การโยนหาการยอมรับหรือการตีตราความล้มเหลว เพราะเราทุกคนต่างมีคุณค่าโดยธรรมชาติ เราไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเอง แต่เราต้องเห็นคุณค่าในตัวเอง

C O N C E R T

BLUE LIVE IN ASIA

วันที่ 23 พฤศจิกายน 2568
สถานที่ สามย่านมิตรทาวน์ ฮอลล์



ศิลปินบอยแบนด์จากเกาะอังกฤษอายุแค่ 2000 เจ้าของเพลง *All Rise* และ *One Love* ที่ยังคงได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องจาก 24 ปีก่อนจนถึงยุคมิวสิกสตรีมมิ่ง โดย 4 หนุ่มรุ่นใหญ่ ได้แก่ แอนโทนี่ คอสตา, ดังคัน เจมส์, ลีไรอัน และไซมอน เว็บบ์ กลับมารวมตัวกันอีกครั้งเพื่อขึ้นเวทีคอนเสิร์ตริวเนียนเอเชียทัวร์ครั้งแรกในรอบทศวรรษ ที่ไต้หวัน จีน สิงคโปร์ และไทย ชวนแฟน ๆ มาย้อนวันวานกับเพลงฮิตติดหู *One Love* ซึ่งมียอดสตรีมกว่า 100 ล้านครั้งบน Spotify และผู้ใช้แผ่นเสียงใน Reels กว่า 1.5 ล้านคอนเทนต์ อัลบั้มเปิดตัว *One Love* ของพวกเขายังทำสถิติยอดขายกว่า 16 ล้านแผ่นทั่วโลก และคว้ารางวัลมากมายทั้ง BRIT Awards, MTV Asia Awards มาครั้งนี้วง Blue รับรองความสนุกตามสไตล์เพลงป๊อป ผสมกลิ่นอายอาร์แอนด์บีและฮิปฮอป อันเป็นเอกลักษณ์จัดเต็มเพลงฮิตที่ยังคงอยู่ในความทรงจำให้แฟน ๆ หายคิดถึงไม่ว่าจะเป็น *Too Close*, *If You Come Back*, *Fly By*, *U Make Me Wanna*, *Breathe Easy* พร้อมแสดงพลังวัยเก๋ากันให้ลั่นสนั่นฮอลล์

E V E N T

การแสดงแสงเสียง งานลอยกระทง เผาเทียน เล่นไฟ จังหวัดสุโขทัย ประจำปี 2568

วันที่ 27 ตุลาคม-5 พฤศจิกายน 2568
สถานที่ วัดมหาธาตุ อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

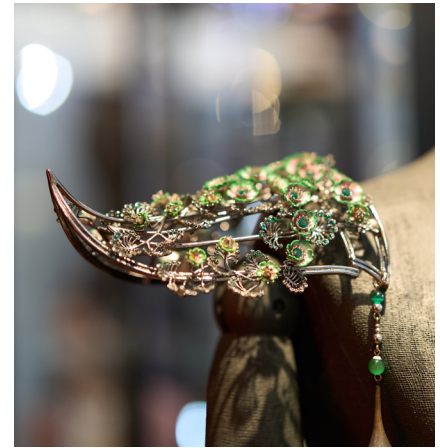


เทศกาลลอยกระทงในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ของทุกปี ถือเป็นเทศกาลสำคัญของไทยที่มีการเฉลิมฉลองกันทั่วทั้งประเทศ โดยเฉพาะจังหวัดสุโขทัยที่ร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทยอันดีงามอย่างต่อเนื่อง ในปีนี้ตั้งแต่วันที่ 27 ตุลาคม จนถึงวันลอยกระทงในวันที่ 5 พฤศจิกายน จะมีการแสดงแสงสีเสียงยิ่งใหญ่ตระการตา โดยนักแสดงมืออาชีพกว่า 300 ชีวิตที่ทุ่มเทตั้งใจสร้างความประทับใจให้ผู้ชมได้เห็นถึงอารยธรรมความรุ่งเรืองเมื่อครั้งอดีตของอาณาจักร ในชื่อตอน “ความรุ่งเรืองของอาณาจักรสุโขทัย” ซึ่งคณะจัดงานจังหวัดสุโขทัยได้จัดให้มีการแสดงร่วมกับช้างจากจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพิ่มความขลังและความสวยงามอลังการยิ่งขึ้น ภายในงานยังมีกิจกรรมต่าง ๆ มากมายให้เพลิดเพลิน เช่น ขบวนแห่กระทง การจัดประกวดกระทง พนมพมามาก พนมดอกไม้ การจัดประกวดนางนพมาศ ขบวนแห่โคมชักโคมแขวน การแสดงศิลปวัฒนธรรมประเพณี การแสดงโขนละครหุ่น การละเล่นพลุดะไล โฟพะเนียง พลุไฟไทยแบบโบราณ

SARRAN

เครื่องประดับที่สะท้อนเสน่ห์ไทย

“ผู้หญิง” กับ “เครื่องประดับ” เป็นของคู่กัน และ 2 สิ่งนี้ถือเป็นแนวคิดหลักในการสร้างสรรค์งานของ SARRAN แบรินด์เครื่องประดับของคนไทยที่สะท้อนเสน่ห์ของหญิงไทยโบราณ กับความงามคลาสสิกของดินแดนสยาม ผสมผสานความโก้เก๋ทันสมัย จนได้รับความสนใจในระดับโลก



SARRAN คือแบรนด์เครื่องประดับที่ก่อตั้งโดยศรัณญ์ อยู่คงดี จิวเวลรี่ดีไซเนอร์ชาวไทยผู้มีวิสัยทัศน์เชิงบวกคมลึกซึ้ง ด้วยมุมมองความคิดที่ไม่เหมือนใคร ทำให้เขาสามารถสร้างปรากฏการณ์ในวงการเครื่องประดับ ผ่านการร้อยเรียงเรื่องราวของผู้หญิงดอกไม้และศิลปวัฒนธรรมไทย ภายใต้คอนเซปต์ art-to-wear เป็นงานศิลปะที่สามารถสวมใส่ได้ จนเป็นที่ยอมรับ ได้รับรางวัลการันตีมาแล้วมากมาย เช่น รางวัลนักออกแบบแห่งปี (Designer of the Year 2021) สาขา Jewelry Design, รางวัล LOOT Acquisition Prize โดย Museum of Arts and Design New York และ Tiffany & Co. Foundation, รางวัล Craft Design Award จาก World Crafts Council ของ UNESCO





ชิ้นพิเศษชื่อ Light of Lotus No.001
รังสรรค์ขึ้นเฉพาะเพื่อลิซ่าสำหรับสวม
ในงานพรีเมียร์ระดับโลกของซีรีส์ White
Lotus Season 3

นอกจากการดีไซน์ที่มีเอกลักษณ์
โดดเด่นแล้ว ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นเสน่ห์
เฉพาะตัวของแบรนด์ก็คือ การอบรับ
เครื่องประดับด้วยภูมิปัญญาโบราณ
โดยใช้ไส้เทียนปั้นมือ ชี้อย่างดี และ
กลีบดอกไม้ไทยหลากหลายสายพันธุ์
เครื่องประดับจะถูกอบรับด้วยควัน
ที่อวลแน่นในภาชนะจนหอมกรุ่น วิธีนี้
สามารถรักษากลิ่นหอมให้ติดทนอยู่กับ
เครื่องประดับได้นานตลอด 2 เดือน
จุดเด่นอีกอย่างของแบรนด์คือให้คุณค่า
การทำงานด้วยมือ เครื่องประดับใน
หลายคอลเล็กชันจึงใช้วิธีทำด้วยมือ
อย่างประณีตพิถีพิถัน เช่น การย้อมสีใน
แต่ละกลีบของดอกไม้ ไล่เฉดสีอ่อนเข้ม
แรงจาง ซึ่งสร้างมุมมองที่มีมิติและแตกต่าง



การนำเสนออัตลักษณ์ความเป็นไทย
ไว้ในเครื่องประดับทุกชิ้นคือเสน่ห์สำคัญ
ทำให้แบรนด์ SARRAN มีโอกาสได้
ทำงานร่วมกับ Jim Thompson สร้างสรรค์
คอลเล็กชัน “Arun” ที่นำผ้าไหมมาเป็น
องค์ประกอบในการรังสรรค์เครื่องประดับ
ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากงานกระเบื้องสี
ที่ประดับพระปรางค์วัดอรุณราชวราราม
ถ่ายทอดเสน่ห์ความงามของไทยจาก
มุมมองที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน

การผสานศิลปวัฒนธรรมกับงานฝีมือ
เข้าไว้ด้วยกันอย่างเข้มข้นเช่นนี้ นับเป็น
จุดแข็งที่ทำให้ SARRAN แบรนด์
เครื่องประดับไทยสามารถก้าวสู่เวที
สากลได้อย่างสง่างาม โดยยังคงรักษา
ความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของไทย
ไว้อย่างมั่นคง



เครื่องประดับที่เป็นงานคราฟต์ชิ้นแรก
ของแบรนด์ คือ ต่างหูดอกกรัก ออกแบบ
เป็นรูปทรงทั้งชายทอดยาวดิ่งลงคล้าย
อุบะมาลัยชายเดียวด้วยดอกกรักที่ไล่เรียง
จากขนาดเล็กไปใหญ่ ซึ่งแฝงนัยความ
ฉลาดในเชิงงานดอกไม้และการนำดอกไม้
มาประดับผมของหญิงไทยสมัยก่อน
ที่ไม่เพียงเพื่อเสริมแต่งให้งามแต่เป็น
วิธีสร้างความเข้ายวนด้วยกลิ่นหอม
อย่างหนึ่ง สำหรับงานดีไซน์คอลเล็กชัน
ต่อ ๆ มาของแบรนด์ก็ยังคงสื่อสารและ
เล่าเรื่องราวของผู้หญิงอย่างละเอียดคมโดย
นำเสนอการตีความผ่านรูปทรงและความ
งามของดอกไม้ เช่น มะลิ พุดตาน บัว
 ฯลฯ ซึ่งแต่ละชิ้นรังสรรค์ขึ้นอย่างประณีต
งดงาม จนแม้แต่ศิลปินนักทรงระดับโลก
ยังต้องจับจ้องมาไว้ในครอบครอง

หากจะพูดถึงเครื่องประดับชิ้นสำคัญ
ที่สร้างกระแสให้ชื่อของแบรนด์เป็น
ที่จดจำและรู้จักกันในวงกว้างคงต้องยกให้
กรรเจียกดอกพุดซ้อน เครื่องประดับหูที่
ปรากฏในมิวสิกวิดีโอเพลง Lalisa ของ
ลิซ่า-ลลิษา มโนบาล และผลงานมาสเตอร์พีซ



 SARRAN Studio
เลขที่ห้อง 181 ชั้น 1 ริเวอร์ ซิตี้ แบงค็อก
23 เจริญกรุง 24 แขวงตลาดน้อย
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100

 เปิดทุกวัน
เวลา 10.30-18.30 น.
ปิดวันจันทร์

 มีคอลเลอร์
ให้บริการ

 09 7098 8742

 sarran1982
 sarranofficial



สูตรสร้างสุข & สมองสดใส

ความสุขจะมีหรือไม่อยู่ที่
เราเป็นคนกำหนด เมื่อเรามี
ความสุข หัวใจก็มีสุขภาพดี
ส่งผลให้สมองคิดอ่าน
ว่องไว มีประสิทธิภาพ
เมื่อร่างกายแข็งแรงย่อม
ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข
ทุกอย่างล้วนเกี่ยวเนื่องกัน
วิธีทำไม่ยาก เพียงแค่ต้อง
พยายามทำบ่อย ๆ

เคล็ดวิชาเรียกฮอร์โมน แห่งความสุข

หนทางปฏิบัติสำหรับการสร้างสุขในทุกวัน ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจวิธีกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข ซึ่งร่างกายสามารถผลิตได้เอง ได้แก่ โดพามีน (dopamine) ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี, เซโรโทนิน (serotonin) ฮอร์โมนช่วยลดอาการซึมเศร้าที่ส่งสัญญาณให้สมองผลิตเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับ และเอนดอร์ฟิน (endorphin) ฮอร์โมนแห่งความสุขที่ช่วยลดอาการเจ็บปวดตามร่างกายวิธีเรียกฮอร์โมนแห่งความสุขเหล่านี้ทำได้โดย

• **ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที** นอกจากช่วยกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุขแล้ว ยังเรียกฮอร์โมนดี ๆ ให้ออกมาทำงาน เช่น

โกรว์ทฮอร์โมน (growth hormone) ช่วยซ่อมแซมร่างกาย, เทสโทสเตอโรน (testosterone) ทำให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ, อินซูลิน (insulin) และไทรอยด์ (thyroid) ที่ควบคุมระดับน้ำตาลและกระบวนการเผาผลาญ

• **อาบแดดช่วงเช้าตรู่และช่วงเย็น** รับวิตามินดีวันละ 20 นาที แนะนำให้หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลา 10.00-15.00 น. นอกจากวิตามินดีจะช่วยให้กระดูกแข็งแรงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว ยังทำให้ร่างกายหลั่งเซโรโทนินอีกด้วย

• **ทำกิจกรรมเรียกฮอร์โมนแห่งความสุข** เช่น ออกไปเที่ยวกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ไปนวดตัว มาสก์หน้า ปลุกต้นไม้ วาดภาพ นั่งสมาธิ วิ่งเล่นกับสุนัข ฯลฯ เมื่อได้หัวเราะ ได้สานสัมพันธ์กับคนใกล้ตัว เซโรโทนินและเอนดอร์ฟินก็จะหลั่งออกมาด้วย





• **รับประทานอาหารให้ครบหมู่** เน้นอาหารที่อุดมด้วยทริปโตเฟน (tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายสร้างเองไม่ได้ แต่จำเป็นต้องใช้ในการสร้างเซโรโทนิน พบได้ในนม เนย ไข่แดง ปลา ถั่วอัลมอนต์ อินทผลัมแห้ง กัลฉ่าย ฯลฯ และอาหารที่มีโปรตีนสูงทุกชนิด

เคล็ดลับฝึกสมองให้แจ่มใส

วิธีบรูสต์พลังสมองให้เปี่ยมประสิทธิภาพ พร้อมรับมือทุกความท้าทาย และช่วยป้องกันสมองเสื่อม

• **เจริญสติอยู่กับปัจจุบัน** นอกจากช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียดแล้ว ในงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดระบุว่า การเจริญสติเพียง 8 สัปดาห์จะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของเนื้อเทา (gray/grey matter) ในสมองส่วนฮิปโปแคมปัส (hippocampus) ซึ่งเกี่ยวกับการเรียนรู้และความจำ

• **ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ที่สนุก ทำหาย** และช่วยให้สมองสร้างเซลล์ประสาทเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น เรียนรู้ภาษาใหม่ เต้นรำ ฝึกเล่นดนตรี ไปเที่ยวสถานที่

ใหม่ ๆ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งเอนโดรฟินอีกด้วย

• **มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว** เข้าสังคม พบปะคนใหม่ ๆ จะช่วยกระตุ้นสมองเพิ่มความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม

การบริหารให้สมองมีประสิทธิภาพ

• **บริหารปุ่มสมอง** กระตุ้นระบบประสาทช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองทำให้การสื่อสารระหว่างสมองทั้งสองซีกที่เกี่ยวกับการอ่าน พุด ฟัง เขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปุ่มสมองดังกล่าวนี้ได้อยู่แถว ๆ ไหล่ปลาร้า ลองใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ขวาคำหารอยปุ่มเล็ก ๆ บริเวณเหนือไหล่ปลาร้า นวด 30 วินาที วางมือซ้ายไว้ที่สะดือ ขณะนวดให้กวาดตามองซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย ล่างขึ้นบน

• **นวดปุ่มขมับ** ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของทั้งสองมือนวดขมับวนเป็นวงกลมเบา ๆ 30 วินาทีถึง 1 นาที แล้วกวาดตามองซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย บนลงล่าง ล่างขึ้นบน เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท

และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็น ช่วยให้สมองทั้งสองซีกทำงานอย่างสมดุล

• **กดปุ่มใบหู** ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือทั้งสองข้างจับตรงส่วนบนสุดด้านนอกใบหูทั้งสองข้าง นวดริมขอบนอกใบหูทั้งสองพร้อมกันไล่ลงมาที่ตั้งหู ทำซ้ำหลายครั้ง จะช่วยกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยิน และช่วยให้ความจำระยะสั้นดีขึ้น

• **ทำจิบแอล (L)** ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมือขวาทำท่าจิบ (นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นิ้วอื่นเหยียดออก) มือซ้ายทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยชูนิ้วชี้ขึ้น นิ้วหัวแม่มือกางออก นิ้วที่เหลือกำไว้จากนั้นเปลี่ยนเป็นมือซ้ายจิบ มือขวาทำตัวแอล ทำสลับไปมาแบบนี้ 10 ครั้ง ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมือป้องกันนิ้วล็อก กระตุ้นสมองสั่งการให้สมดุล

ด้วยเคล็ดลับวิธีเหล่านี้ จะพบว่าความสุขหาได้ไม่ยาก ไม่ต้องลงทุนมากก็สัมผัสได้เสมอ



ขอบคุณข้อมูลจาก :

www.samitivejhospitals.com, www.cmneuro.go.th, www.cheewajit.com และ www.rama.mahidol.ac.th

THINK LOCAL, WIN GLOBAL

**ท้องถิ่นคืออนาคต :
โอกาสธุรกิจในยุคที่โลก
ไร้พรมแดน...เริ่มมีรั้วอีกครั้ง**

ช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา เศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนทั่วโลกล้วนเชื่อมโยงกันอย่างไร้พรมแดนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ กว่าในระยะ 5-10 ปีหลังนี้ ความขัดแย้งทางการเมืองที่เกิดขึ้นในหลายภูมิภาคของโลก การใช้นโยบายกีดกันทางการค้าของประเทศต่าง ๆ การแพร่ระบาดของโควิด-19 สงครามรัสเซียกับยูเครน และล่าสุดคือการประกาศขึ้นภาษีนำเข้าสินค้าจากประเทศคู่ค้าที่ได้เปรียบดุลการค้ากับสหรัฐอเมริกา ทั้งหมดนี้ได้สร้างปัญหาความไม่แน่นอนของห่วงโซ่อุปทานโลก ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกให้ถอยจากกระแสโลกาภิวัตน์ไปสู่ “การลดระดับโลกาภิวัตน์” ที่เน้นการพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่น และส่งเสริมบทบาทของเศรษฐกิจชุมชนมากขึ้น

Deglobalization ในโลกที่เปลี่ยนไป

การทวนกระแสโลกาภิวัตน์ (deglobalization) กลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจในระดับโลก แม้ยังมีข้อถกเถียงอยู่ว่า การอ้างอิงเพียงสัดส่วนมูลค่าการส่งออกสินค้าทั่วโลกต่อจีดีพีโลกที่เพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่าในช่วง ค.ศ. 1970-2018 แต่ได้ลดลงไปหลังวิกฤตเศรษฐกิจ ค.ศ. 2008 นั้น เป็นการมองภาพที่ไม่ครบถ้วนเพียงพอ บางความเห็นจึงเสนอให้เรียกภาวะนี้ว่า Slowbalization หรือการชะลอตัวของโลกาภิวัตน์แทนที่จะมองว่าเป็นการถดถอยอย่างสิ้นเชิง

อย่างไรก็ตาม เมื่อความมั่นคงและ



ความปลอดภัยของโลกาภิวัตน์ถูกสันคลอนสืบเนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมา ทำให้ประเทศส่วนใหญ่ทั่วโลกตระหนักถึงความไม่แน่นอนของการพึ่งพาการผลิตระหว่างประเทศมากเกินไป จึงเริ่มมีแนวคิดหันมาพึ่งพาตัวเอง

งานวิจัยหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงนี้มาจากบริษัท Kantar บริษัทที่ปรึกษาและวิจัยตลาดระดับโลก ซึ่งเคยสำรวจ 50 ตลาดจากหลายประเทศทั่วโลกในช่วง ค.ศ. 2020 หลังเกิดการระบาดของโควิด-19 ปลาย ค.ศ. 2019 พบว่า 2 ใน 3 ของประเทศทั่วโลกมีความต้องการซื้อสินค้าและบริการจากแหล่งผลิตภายในประเทศ อีกทั้งแบรนด์ท้องถิ่นยังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นด้วย

ยักษ์ใหญ่ในโลกต้องปรับตัว รับการเปลี่ยนแปลง

Apple ย้ายฐานการผลิต...เจ้ใจนำ
อุตสาหกรรมรถยนต์ไฟฟ้ามาแทนที่

Apple แปรณด์สมาร์ตโฟนชั้นนำจาก
สหรัฐอเมริกาที่เคยพึ่งพาการผลิต iPhone
กว่า 60% จากโรงงาน Foxconn ฐาน
การผลิตขนาดใหญ่สัญชาติไต้หวันใน
เมืองเจ้ใจมณฑลเหอหนานประเทศจีน
หลังได้รับผลกระทบจากการระบาดของ
โควิด-19 เนื่องจากจีนใช้มาตรการโควิด
เป็นศูนย์โดยล็อกดาวน์เมืองเจ้ใจทำให้
เกิดปัญหาการจัดส่ง iPhone บริษัท Apple
จึงกระจายความเสี่ยงด้านการลงทุนโดย
ย้ายฐานการผลิตบางส่วนจากจีนไปใช้
โรงงานแห่งใหม่คือ Foxconn Technology
Group ที่อยู่ทางตอนใต้ของประเทศ
อินเดียเป็นศูนย์กลางการประกอบ iPhone
และเมื่อเกิดสงครามการค้าระหว่างจีนกับ
สหรัฐอเมริกา การปล่อยแผนภาษีตอบโต้
(Reciprocal Tariffs) ของประธานาธิบดี
สหรัฐอเมริกา โดนัลด์ ทรัมป์ ที่พุ่งเป้าไป
ยังประเทศจีน ส่งผลให้ Apple เร่งย้ายฐาน
การผลิตจากจีนมาที่อินเดียมากขึ้น และ
ยังย้ายฐานการผลิต iPad, MacBooks
และ Apple Watch ไปเวียดนามอีกด้วย



ด้านเมืองเจ้ใจที่เคยมีรายได้หลักจาก
อุตสาหกรรมการผลิตสมาร์ตโฟน จึงได้
เร่งปรับตัวสร้างฐานเศรษฐกิจใหม่ที่
ยั่งยืนและพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยดึง
อุตสาหกรรมการผลิตรถ EV เข้ามาแทนที่
รวมทั้งออกกฎหมายลดหย่อนภาษีให้
บริษัทที่ลงทุนด้านเทคโนโลยีรถยนต์ไฟฟ้า
และแบตเตอรี่ ให้ทุนวิจัยและพัฒนา
ด้านต่าง ๆ สร้างโครงสร้างพื้นฐานอย่าง
สถานีชาร์จ กระตุ้นประชาชนให้ใช้รถยนต์
ไฟฟ้า ปัจจุบันเมืองเจ้ใจมีโรงงานผลิต
รถยนต์ไฟฟ้า BYD, SAIC Motor และ
Yutong Bus ผู้ผลิตรถบัสรายใหญ่ของ
จีน ซึ่งได้เพิ่มกำลังการผลิตรถบัสไฟฟ้า
ในเมืองเจ้ใจ โดยตั้งเป้าผลิตรถยนต์
ไฟฟ้าไว้สูงถึง 1.5 ล้านคันภายใน ค.ศ.
2025 เพื่อเปลี่ยนภาพเจ้ใจจาก iPhone
city สู่มืองอุตสาหกรรมรถยนต์ไฟฟ้าใหม่
แห่งเอเชีย

Walmart ให้โอกาสและสนับสนุน แบรนด์ท้องถิ่น Made in USA

จากนโยบายต่างประเทศของ
ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ที่ว่า อเมริกา
ต้องมาก่อน (America First) ส่งผล
ให้ Walmart บริษัทค้าปลีกขนาดใหญ่
สัญชาติอเมริกันที่มีสาขามากมาย
ในสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก ได้ตั้งเป้า
ลดการนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศ
และส่งเสริมการจ้างงานในท้องถิ่น โดย
ประกาศลงทุนกว่า 350,000 ล้านดอลลาร์
สหรัฐ เพื่อสนับสนุนสินค้า Made in USA
และผู้ผลิตในสหรัฐอเมริกาภายใน ค.ศ.
2030 นอกจากนี้ยังเปิดตัวโครงการ Grow
with US ที่สนับสนุนธุรกิจขนาดกลางและ
ขนาดย่อมของสหรัฐอเมริกาให้มีโอกาส
เติบโตสู่ระดับโลก





ธุรกิจใหญ่ของไทย ปรับตัวรับกระแสโลก

ปตท. ลงทุนในธุรกิจพลังงาน
หมุนเวียนและอุตสาหกรรมท้องถิ่น

กลุ่มบริษัท ปตท. ในฐานะบริษัทพลังงานแห่งชาติ และบริษัทในเครือ เช่น บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ (มหาชน) หรือ GPSC, บริษัท ปตท. น้ำมัน และการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) หรือ OR มองไกลถึงอนาคตพลังงานไทยและการสนับสนุนอุตสาหกรรมท้องถิ่น กล่าวคือ GPSC เน้นการลงทุนในพลังงานแห่งอนาคตและธุรกิจใหม่ เพื่อลดความเสี่ยงด้านพลังงานและการนำเข้าเทคโนโลยีจากต่างประเทศ โดยมุ่งสู่ธุรกิจไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียน การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม แบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้า สนับสนุนการตั้งโรงงานผลิตในไทย เช่น GPSC ตั้งโรงงานผลิตหน่วยกักเก็บพลังงาน G-Cell แบตเตอรี่ชนิดกึ่งแข็ง แบบ LFP สูตร SemiSolid สำหรับใช้ในระบบยานยนต์ไฟฟ้า (EV) ตลอดจนระบบโครงข่ายไฟฟ้าอัจฉริยะ (Smart Grid) แห่งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่นครมาบตาพุด จังหวัดระยอง



ด้าน OR จับมือหน่วยงานพันธมิตรหนุนสินค้าดีเด่นประจำท้องถิ่นของวิสาหกิจชุมชนและผู้ประกอบการขนาดย่อมภายใต้โครงการไทยเด็ด โดยสนับสนุนเงินทุน อุปกรณ์เครื่องจักรผลิตสินค้า เพิ่มความรู้ด้านต่างๆ พัฒนาต่อยอดและแปรรูปสินค้า ผ่านช่องทางจำหน่ายที่สถานีบริการน้ำมัน PTT Station กว่า 1,900 สาขาทั่วประเทศ เพื่อผลักดันเศรษฐกิจฐานรากของไทยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี เติบโตอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน ก้าวไปสู่ระดับโลก





Varni Craft ระบุภูมิปัญญาชาวบ้าน งานคราฟต์ส่งออก

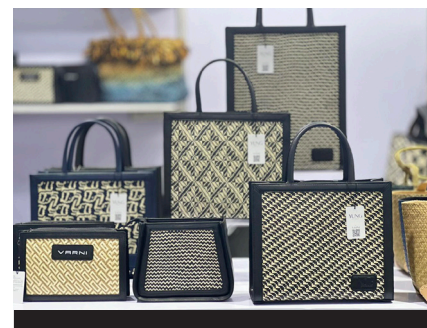
แบรนด์ท้องถิ่นจากปักชำใต้ Varni Craft วิสาหกิจชุมชนหัตถกรรมวรรณิ อำเภอดวนชน จังหวัดพัทลุง สร้างอัตลักษณ์ให้แบรนด์ด้วยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ในงานสานกระจูดให้ดูโดดเด่น ดีไซน์รูปทรงและลวดลายที่แปลกตา ลดความซ้ำซาก ผสมผสานงานปัก เพิ่มมูลค่าให้งานฝีมือชาวบ้าน ภายใต้หลักการผลิตรายยั่งยืน บริหารจัดการตลอดห่วงโซ่การผลิตที่ปลอดภัยไร้สารเคมีตั้งแต่การปลูก เก็บ และผลิตโดยใช้สูตรธรรมชาติ ช่วยสร้างงานให้ชุมชนในท้องถิ่นกว่า 250 ครัวเรือน เป็นแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่กลับบ้านเกิดมาเป็นกำลังสำคัญของชุมชน นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ชาวบ้านมีรายได้เพิ่มทั้งปีด้วยการปลูกกระจูดในที่ดินว่างของตัวเองที่มีน้ำท่วมขังตลอดปี ช่วยลดปัญหาการบุกรุกพื้นที่ป่า



แบรนด์ Varni Craft มีวางจำหน่ายที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำในกรุงเทพฯ และส่งออกไปแถบยุโรป เช่น ฝรั่งเศส สวีเดน เยอรมนี อังกฤษ รวมทั้งสหรัฐอเมริกา จีน และญี่ปุ่น ในภาวะการลดระดับโลกาภิวัตน์ที่กล่าวมาข้างต้น Varni Craft เป็น 1 ใน 6 ผู้ประกอบการไทยที่ผ่านการคัดเลือกจากทั่วประเทศ ในโครงการของกรมเศรษฐกิจระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ เพื่อเข้าร่วมเสนอสินค้าให้ห้างสรรพสินค้า Selfridges ที่กรุงลอนดอน เปิดโอกาสให้แบรนด์ท้องถิ่นไทยได้เติบโตในตลาดพรีเมียมระดับโลก

นอกจากนี้ยังมีแบรนด์ท้องถิ่นไทยอีกมากมายที่ได้การยอมรับจากนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นยาดมสมุนไพรไทยของฝาก ยอดนิยมของนักท่องเที่ยว น้ำพริกไทยหลากหลายแบรนด์ที่มียอดส่งออกเติบโตอย่างต่อเนื่องในหลายประเทศ เช่น จีน ออสเตรเลีย สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฯลฯ

ด้วยอัตลักษณ์ชุมชน การรวมกลุ่มกันอย่างแข็งแกร่ง การพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่องและเน้นการบริหารจัดการอย่างยั่งยืนในทุกมิติให้ได้มาตรฐานโลก เหล่านี้คือโอกาสที่สดใสทางธุรกิจของประเทศในภาวะการลดระดับโลกาภิวัตน์ที่กำลังเกิดขึ้น



ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก :

www.bangkokbiznews.com, www.thestandard.co, www.workpointtoday.com, www.equitiesfirst.com, www.infoquest.co.th, www.finnomina.com, www.salika.co, www.bot.or.th, www.sanook.com, www.matichon.co.th, www.readthecloud.co, www.nida.ac.th, www.springnews.co.th และ Facebook : VARNI Craftstay

บ้านหมุน

ภัยเงียบผู้สูงวัย บำบัดปรับสมดุล การทรงตัว



อาการเวียนศีรษะจับหมุนเหมือนรอบด้านกำลังหมุนหรือพื้นโคลงเคลงคล้ายแผ่นดินไหวจนรู้สึกเสียศูนย์การทรงตัว สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศวัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ควรดูแลใส่ใจเป็นพิเศษ ทั้งความเสี่ยงบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและเป็นสัญญาณเตือนของโรคร้ายแรงที่ต้องติดตามเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

แม้อาการบ้านหมุนจะสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเพศวัย แต่ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่พบอาการเวียนศีรษะจากบ้านหมุนมากที่สุด และส่วนใหญ่มักมองข้ามความผิดปกติที่มากกว่าการเวียนศีรษะทั่วไปจนกระทั่งอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และกลายเป็นภัยร้ายที่บั่นทอนสุขภาพกายใจรวมถึงทำให้เกิดอุบัติเหตุและบาดเจ็บได้

รู้จักและเข้าใจ “บ้านหมุน”

การเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว เช่น การเดิน การยืน การลุกนั่ง เกิดจากการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างสายตา ประสาทหูชั้นใน และระบบประสาทรับความรู้สึก โดยมีสมองเป็นศูนย์กลางสั่งการและควบคุมการทำงานต่างๆ ในการสร้างสมดุลร่างกาย หากส่วนหนึ่งส่วนใดเกิดความผิดปกติก็จะส่งผลต่อการเคลื่อนไหวและทำให้เวียนศีรษะได้ ซึ่งมีตั้งแต่ระดับมึนงงสามารถหายเองได้ ไปจนถึงระดับสูญเสียการทรงตัวหรือบ้านหมุนต่อเนื่องเป็นเวลานานหลายวัน



สำหรับการเวียนศีรษะจากบ้านหมุนโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบ คือ ความรู้สึกส่วนตัวเองกำลังหมุนรอบสิ่งแวดล้อม และรู้สึกว่าสิ่งทุกอย่างรอบตัวกำลังหมุนทั้งที่รอบด้านไม่มีความเคลื่อนไหวใด ๆ ส่งผลให้รู้สึกมึนงง เวียนศีรษะ ทรงตัวไม่อยู่ เดินเซผิดปกติ คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจได้ยินเสียงดังในหู หรือมีอาการเคลื่อนไหวของตาผิดปกติ ซึ่งอาการมักเกิดขึ้นแบบเฉียบพลันไม่ทันตั้งตัวและไม่หายขาด แต่ยังสามารถป้องกันและรักษาได้ ยกเว้นกรณีที่มีอาการรุนแรงหรือสาเหตุเกิดจากโรคร้ายแรง ทำให้จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์สาเหตุแท้จริง เพื่อรับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

สาเหตุของอาการบ้านหมุนส่วนใหญ่เกิดจากความผิดปกติของหูชั้นใน ได้แก่ โรคหินปูนในหูหูลุด (benign paroxysmal positional vertigo หรือ BPPV) ทำให้เวียนศีรษะบ้านหมุนเมื่อมีการเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว เช่น พลิกตัวนอน

กัมกับของ รวมถึงโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน (Ménière's disease) ซึ่งมักจะเวียนศีรษะเป็นเวลานาน คลื่นไส้ อาเจียน และอาจสูญเสียการได้ยินอันเนื่องมาจากความผิดปกติของหู รวมไปถึงโรคอื่น ๆ เช่น การติดเชื้อไวรัสของหูชั้นใน การติดเชื้อภาวะน้ำหนวกรื้อรัง ก้อนเนื้องอกในหู ฯลฯ

นอกจากนี้ ปัจจัยกระตุ้นที่พบยังอาจเกิดจากความผิดปกติของสมองและระบบประสาท เช่น โรคเส้นเลือดในสมองตีบ โรคพาร์กินสัน ไมเกรน ความผิดปกติของเลือดไปเลี้ยงระบบประสาทส่วนกลางไม่พอ ซึ่งเกิดจากโรคความดันโลหิตสูง ไช้มันในเลือดสูง หรือสาเหตุอื่น ๆ เช่น ปัญหาทางกระดูกและข้อ ระบบสายตา ภาวะทางจิตใจ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด ความวิตกกังวล ผลข้างเคียงจากการใช้ยาบางชนิด

การดูแลรักษาเบื้องต้น

เมื่อเกิดอาการเวียนศีรษะบ้านหมุน ควรหยุดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมที่ทำทันที เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเสียสมดุลการทรงตัว แนะนำให้นั่งพักนิ่ง ๆ ไม่ขยับตัวจนกว่าจะดีขึ้น หรือเอนตัวนอนให้ร่างกายได้ปรับสมดุล หากมีอาการร่วม เช่น พูดไม่ชัด เสียงแหบ กลืนลำบาก แขนขาอ่อนแรง ชา ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที



ส่วนผู้ป่วยที่เคยมีประวัติโรคเกี่ยวกับหูชั้นใน เช่น โรคหินปูนในหูชั้นในเคลื่อน โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน แนะนำให้รับประทานยาประจำตัวก่อน หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้รีบมาพบแพทย์ รวมถึงกรณีที่มีอาการบ้านหมุนรุนแรงบ่อยครั้งจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการความผิดปกติที่เกิดขึ้น ด้วยการซักประวัติ การตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น การตรวจประสาท ตรวจหู การทรงตัวต่าง ๆ ทั้งนี้อาจมีการตรวจพิเศษเพิ่มเติม เช่น การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT Scan) เอกซเรย์สนามแม่เหล็ก (MRI)

ควรดูแลป้องกันตัวเองไม่ให้เกิดอาการบ้านหมุน ด้วยการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว สถานที่เสียงดัง ความวิตกกังวล ความเครียด การอ่านหนังสือบนรถ การนอนเล่นโทรศัพท์มือถือ สารก่อภูมิแพ้ อาหารรสเค็ม เครื่องดื่มกาเฟอีน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ฯลฯ หมั่นออกกำลังกายและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยลดความเครียดและฟื้นฟูระบบร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

ฝึกบริหารเพิ่มสมดุลทรงตัว

อาการเวียนศีรษะบ้านหมุนจากระบบการทรงตัวของร่างกายผิดปกติสามารถบรรเทาได้ และผู้สูงอายุสามารถบำบัดบริหารร่างกายปรับสมดุลได้ด้วยตัวเอง โดยควรมีสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ดูแลใกล้ ๆ ช่วยระมัดระวังความปลอดภัยขณะบำบัดบริหารร่างกายปรับสมดุล

ทำบริหารสายตา : มองขึ้นลงช้า ๆ เพิ่มความเร็ว 20 ครั้ง มองทางซ้ายและขวาช้า ๆ เพิ่มความเร็ว 20 ครั้ง

ทำบริหารศีรษะ : หันศีรษะไปก้มหน้าและเงยหน้าช้า ๆ เพิ่มความเร็ว 20 ครั้ง หันศีรษะไปทางซ้าย กลับมามองตรง แล้วหันศีรษะไปทางขวา ทำแบบนี้สลับไปมาช้า ๆ เพิ่มความเร็วจนครบ 20 ครั้ง

ทำบริหารการทรงตัว : นั่งเก้าอี้และลุกยืนช้า ๆ เพิ่มความเร็ว 20 ครั้ง หลังจากนั้นหับตา ทำท่าเดียวกัน 20 ครั้ง

ทำบริหารการเคลื่อนไหว : เดินจากผนังห้องด้านหนึ่งไปอีกด้านแบบสลับตา 10 ครั้ง และแบบหับตา 10 ครั้ง

ทำ Brandt-Daroff Exercise : บริหารทุกวันเช้า กลางวัน เย็น ครั้งละ 5 ชุด สำหรับโรคหินปูนในหูหลุด (BPPV)

- นั่งห้อยขาที่ขอบเตียงแล้วล้มตัวลงนอนตะแคงด้านที่มีอาการพร้อมเอียงศีรษะขึ้นอยู่ในท่านั้นประมาณ 30 วินาที หรือจนกว่าอาการเวียนศีรษะจะหายไป

- ลุกขึ้นนั่งหลังตรงเป็นเวลา 30 วินาทีและทำท่าเดียวกันในด้านตรงข้ามประมาณ 30 วินาที หรือจนกว่าอาการเวียนศีรษะจะหายไปและกลับมาในท่าเริ่มต้นใหม่

ข้อควรระวังสำคัญคือ หากมีอาการเวียนศีรษะบ้านหมุนร่วมกับอาการเห็นภาพซ้อน พูดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรง เจ็บหน้าอกหรืออาเจียนรุนแรง ควรพบแพทย์ทันที



เพิ่มการกิน

ไฟเบอร์ คู่กับโปรตีน เพื่อลดน้ำหนัก ได้เร็วขึ้น 7 เท่า

ในช่วงหลายปีมานี้เราได้เห็นว่าคนให้ความสำคัญเรื่องการกินโปรตีนมากขึ้น บางคนถึงขั้นเน้นแต่การกินโปรตีนเพียงอย่างเดียวเพื่อลดน้ำหนัก แต่ก็สงสัยว่าทำไมมันไม่ได้ผลสักเท่าไร ปรากฏว่าสิ่งที่ขาดหายไปคือไฟเบอร์ ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้น้ำหนักลดลงได้ ทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพลำไส้ ต่อมไทรอยด์ และระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อมูลที่เราได้ยินกันบ่อยว่าโปรตีนช่วยลดน้ำหนัก เนื่องจากมันช่วยดับอาการหิว เพิ่มกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถของร่างกายในการเผาผลาญ แต่ข้อมูลปัจจุบันบอกอีกว่าโปรตีนและไฟเบอร์ทำงานด้วยกันอย่างยอดเยี่ยมมาก เพราะหากร่างกายเราได้รับไฟเบอร์ไม่เพียงพอ มันก็จะไม่ดูดซึมโปรตีนที่เรากินเข้าไป Dr. Taz Bhatia คุณหมอนักเขียนหนังสือขายดี “Super Woman Rx” กล่าวถึงงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยที่ศึกษาเรื่องการกินไฟเบอร์คู่กับโปรตีนว่าสามารถช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วกว่ากินแค่โปรตีนถึง 7 เท่า ในวารสาร *Nutrients* ก็กล่าวถึงการเพิ่มไฟเบอร์ 10 กรัมในการกินแต่ละวัน จะช่วยให้เซลล์มีอายุอ่อนเยาว์ขึ้นถึง 5 ปี

ทำไมไฟเบอร์ถึงมีพลังสำคัญในการลดน้ำหนักขนาดนี้

1. ไฟเบอร์ช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานดีขึ้น ดร.ทาท บาเทียอธิบายเพิ่มเติมว่าเมื่อไฟเบอร์มีการหมักตัวในลำไส้ มันจะกลายเป็นอาหารของจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และสร้างกรดไขมันขนาดสั้น (short-chain fatty acids) ซึ่งตัวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพที่สุดคือบิวทิเรต (butyrate) เพราะมันช่วยให้ผนังลำไส้มีความแข็งแรงขึ้น เพิ่มการเผาผลาญไขมันและช่วยให้อินซูลินนำน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น บิวทิเรตยังหลั่งฮอร์โมนชื่อ GLP-1 ที่ช่วยให้อยากอาหารน้อยลง มีกลไกการทำงานคล้ายกับยาลดน้ำหนัก Ozempic เลยทีเดียว จึงไม่ต้องมีความเสี่ยงกับผลข้างเคียงของยา



ไฟเบอร์ยังช่วยให้อาหารที่เรากินเข้าไปเดินทางผ่านระบบทางเดินอาหารอย่างเป็นปกติ ดร.ทาท บาเทียอธิบายว่าเมื่อเราอายุมากขึ้น ฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง ลำไส้ขยับได้ช้าลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรนในช่วงวัยทอง จะส่งผลทำให้ท้องอืด ท้องผูก และน้ำหนักเพิ่มโดยไม่ตั้งใจ

2. ไฟเบอร์ช่วยคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดร.ทาท บาเทียไขข้อสงสัยว่าหากไม่มีไฟเบอร์มาช่วย โปรตีนที่เรากินเข้าไปก็จะกลายเป็นน้ำตาลกลูโคสเลยในผู้ป่วยบางคน ซึ่งส่งผลให้น้ำหนักขึ้น นี่จึงเป็นคำอธิบายว่าทำไมผู้หญิงบางคนคิดว่าทั้ง ๆ ที่เธอดูแลตัวเองเป็นอย่างดี กินแต่โปรตีนและโลว์คาร์บไดเอตแล้ว แต่ทำไมยังอ้วนอีก มีงานวิจัยในประเทศญี่ปุ่นที่บอกว่าการกินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่ได้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์ และช่วยเรื่องการเผาผลาญถึง 70 เปอร์เซ็นต์





3. ไฟเบอร์ช่วยให้ต่อมไทรอยด์แข็งแรงขึ้น อย่างที่เราทราบกันดีว่าต่อมไทรอยด์คือศูนย์กลางของการเผาผลาญ การคุมระดับน้ำตาลในเลือด และฮอร์โมนอินซูลินมีผลต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ ดร.ทาช บาเทียอริบายเพิ่มเติมว่าเมื่อคนไข้ออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อและลดน้ำหนัก ต่อมไทรอยด์ของเขาจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จนหลายคนสามารถลดการกินยาเบาหวานได้เลย ดังนั้นหากคุณเป็นคนที่มีความยากลำบากเรื่องการลดน้ำหนัก การกินโปรตีนคู่กับไฟเบอร์เป็นสิ่งที่ต้องลองจริง ๆ

เทรนด์ดังในดิกต็อกที่ช่วยให้เรากินทั้งไฟเบอร์และโปรตีนอย่างเพียงพอ มีชื่อว่า “ไดเอต 90-30-50” แนะนำโดยอินฟลูเอนเซอร์สายสุขภาพและนักกำหนดอาหารชื่อคอร์ดีนีย์ แคลชิส เป็นกฎการกินที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมา นั่นก็คือกินโปรตีน 90 กรัม ไฟเบอร์ 30 กรัม

และไขมันที่ดีต่อสุขภาพ 50 กรัมทุกวัน กฎการกินแบบนี้ถูกสร้างขึ้นหลังจากที่เธอตรวจร่างกายพบว่า เป็นโรคภูมิคุ้มกันทำลายต่อมไทรอยด์ Autoimmune Thyroid Disease และการกินโดยใช้สูตรนี้นอกจากช่วยให้อาการเธอดีขึ้นแล้วยังก่อให้เกิดสูตรอาหารอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสูตรโยเกิร์ตโบลว์และสมูทที่ต่าง ๆ ถึงขั้นใช้พริกหวานแทนขนมปังทำแซนด์วิช แนวคิดการกินสูตรนี้ไม่ได้จำกัดอาหารแต่แทนที่ทุกอย่างด้วยอาหารที่มีไฟเบอร์สูง



5 วิธีเพิ่มพลังการกินไฟเบอร์คู่โปรตีนแบบไดเอต 90-30-50

1. กินไฟเบอร์ให้ถึงปริมาณในแต่ละวัน เพราะปัญหาหลักคือคนส่วนใหญ่กินไฟเบอร์น้อยเกินไป ผู้หญิงอายุเกิน 50 ปีต้องการไฟเบอร์ 21 กรัมต่อวัน

2. กินเอนไซม์ช่วยย่อย ดร.ทาช บาเทียอริบายว่าเอนไซม์ช่วยย่อยเหล่านี้ช่วยการทำงานของจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพในลำไส้ มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยพิตส์เบิร์กพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับเอนไซม์ช่วยย่อยสามารถลดน้ำหนักได้มากกว่าและยังยืนกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ เอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร (digestive enzymes) เป็นสารที่ช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด และช่วยลดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนการเผาผลาญ หรือระบบการย่อยอาหารช้าลงตามวัย เอนไซม์ที่เหมาะสมกับผู้หญิงมีดังนี้ เอนไซม์แอมิเลส (amylase) ช่วยย่อยแป้ง คาร์โบไฮเดรต แหล่งตามธรรมชาติมีอยู่ในน้ำลาย ตับอ่อน สับปะรด, เอนไซม์โปรทีเอส (protease) ช่วยย่อยโปรตีน แหล่งตามธรรมชาติอยู่ที่ตับอ่อน ส่วนผลไม้ไทย ๆ ก็มีในมะละกอ ชื่อเอนไซม์ปาเพน (papain) และในสับปะรด ชื่อเอนไซม์บรอมีเลน





(bromelain) นอกจากจะช่วยย่อยโปรตีน แก่นันท้องแล้วยังช่วยลดอักเสบได้ด้วย ส่วนเอนไซม์ไลเพส (lipase) ช่วยย่อยไขมัน มีในตับอ่อน กระหล่ำปลี อะโวคาโด เอนไซม์แล็กเทส (lactase) ช่วยย่อยน้ำตาลแล็กโทสในนม สามารถใช้เสริมสำหรับคนที่แพ้นมวัวได้

การเสริมเอนไซม์ช่วยย่อยนี้เหมาะกับคนที่มียาท้องอืดแน่นท้องหลังกินอาหาร รวมถึงคนที่กินอาหารไขมันสูงหรือเนื้อสัตว์มาก คนที่มีอาการลำไส้แปรปรวน IBS ก็กินได้ และผู้หญิงวัยทองที่มีปัญหาระบบการย่อยช้าลงยิ่งควรกิน สามารถเลือกกินสูตรรวมหลายเอนไซม์และกินก่อนอาหาร 15-30 นาที หากสามารถกินโปรไบโอติกเสริมไปด้วยจะยิ่งช่วยให้ลำไส้แข็งแรงขึ้น ทางเลือกธรรมชาติก็เพิ่มการกินมะกอกสุกและดิบ สับปะรดสด กิมจิ โยเกิร์ต และน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิลไซเดอร์

3. ออกกำลังกายสร้างมวลกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ก็อย่าให้มากเกินไปจนเป็นความเครียด เอาแค่เพิ่มมวลกล้ามเนื้อหน่อยพอดี

4. กระจายเวลาในการกินไฟเบอร์ ดร.ทาช บาเทียเตือนว่า เราไม่สามารถกินไฟเบอร์เยอะเกินไปและเร็วเกินไปได้ เพราะมันจะทำให้ร่างกายตกใจและย่อยไม่ทัน ค่อย ๆ กินโดยให้มีระยะห่างกันประมาณ 3-4 ชั่วโมงระหว่างมื้ออาหาร และสัดส่วนไฟเบอร์ต่อโปรตีนอยู่ที่ 0.5 กรัมไฟเบอร์ต่อ 1 กรัมโปรตีน

5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ระบบทางเดินอาหารมีการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น



หากคุณกำลังมองหาเมนู ที่ให้ทั้งโปรตีนและไฟเบอร์สูง 30-40 กรัม ลองมิกซ์แอนด์แมตช์ เมนูตามนี้

1. พุดดิ้งเมล็ดเชีย มีไฟเบอร์ 10 กรัม
2. เมล็ดอัลมอนต์หนึ่งกำมือประมาณ 15 เม็ด มีไฟเบอร์ 10 กรัม
3. ซุปซิลลี่ถั่วแดงหรือนมถั่วเหลืองใส่ถั่วแดงต้มหนึ่งถ้วย มีไฟเบอร์ 10 กรัม
4. ขนมปังโฮลเกรนปิ้งกับอะโวคาโดครึ่งลูก มีไฟเบอร์ 9 กรัม
5. ถั่วแระหนึ่งถ้วย มีไฟเบอร์ 7 กรัม
6. ฮัมมัสหรือถั่วชิกพีบด 4 ช้อนโต๊ะ มีไฟเบอร์ 4 กรัม
7. บร็อกโคลี่ลวกหนึ่งถ้วย มีไฟเบอร์ 4 กรัม
8. แอปเปิลเขียวหนึ่งลูก จิ้มเนยถั่ว มีไฟเบอร์ 4 กรัม

ต่อไปเรามีสูตรอาหารเพิ่มการกินไฟเบอร์คู่กับโปรตีนมาให้ทุกคนลองทำ โดยมีเป้าหมายให้ได้โปรตีน 90 กรัมไฟเบอร์ 40 กรัม และไขมันดี 50 กรัมในทุกวัน และจากนี้ไปทุกครั้งที่กินโปรตีนขอให้คิดว่า ทุกกรัมของโปรตีนต้องมีครั้งกรัมของไฟเบอร์อยู่ด้วย เราก็จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ง่าย ๆ



Breakfast เมนูอาหารเช้า

ผสมนมพืชครึ่งถ้วยตวงกับกรีกโยเกิร์ต ¼ ถ้วย ผงโปรตีนจากพืช 2 ช้อนโต๊ะ เมล็ดเชียที่แช่น้ำแล้ว 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำผึ้งป่าเล็กน้อย คนให้ทุกอย่างเข้ากัน แปะเย็นจนส่วนผสมข้นขึ้น ก่อนกินอาจเติมราสป์เบอร์รี่และผลไม้ที่ชอบลงไป ด้วยก็เป็นเมนูง่าย ๆ ที่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นแล้ว

Lunch เมนูอาหารกลางวัน

ทำสลัดผักใบเขียวแบบมิกซ์กรีน ใส่มะเขือเทศและแตงกวาสด เพิ่มถั่วแระ ชิกพี ถั่วเลนทิลหรือถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาวต้มสุก หรือถั่วแขกลวกก็ได้ เพิ่มข้าวโพดต้มกับแครรอตก็ยิ่งอร่อย ท็อปปิ้งด้วยไก่อบหรือไก่ย่าง น้ำสลัดน้ำมันมะกอก น้ำส้มสายชูหมัก ใส่ผักสับคั้นเกลือชมพู และเมล็ดดอกป๊อปปีหรือবাদัม

Dinner มื้อเย็น

ทำสเต็กหมูอบคู่กับผักบร็อกโคลี่ลวกบีบมะนาวเหลือง และมันเทศหรือมันฝรั่งอบกินทั้งเปลือก คู่กับซาวร์ครีมโรยใบหอมซอย หากเป็นเมนูไทย ๆ ก็ไก่ย่าง ส้มตำ ซุปมะเขือซุบน้ำมะขาม แกงอ่อมเห็ด

แค่เลือกพืชที่ชอบแล้วกินได้เรื่อย ๆ ก็ถือเป็นการเพิ่มไฟเบอร์ที่ยอดเยี่ยมแล้วในแต่ละวัน และหากทำได้ตามนี้ทั้งหมด สิ่งที่จะสังเกตเห็นได้ชัดคือการนอนจะมีคุณภาพดีขึ้นในสัปดาห์แรก และประมาณสัปดาห์ที่ 3 นานักตัวจะเริ่มลดลงไปเรื่อย ๆ ถึง 5 กิโลกรัมเลยทีเดียว ลองทำดูอย่างน้อยให้ได้สัก 3 สัปดาห์ แล้วสังเกตดูว่าร่างกายคุณดีขึ้นขนาดไหน

TRUTH OR MYTH

อาหารและของใช้ใกล้ตัวหากรับประทานหรือใช้ผิดวิธีอาจกระทบต่อสุขภาพได้ happiness ฉบับนี้จึงขอนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้องการจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งเรื่องการรับประทานไฟเบอร์เสริม การดื่มไวน์ รวมถึงการใช้ยาตามและยาสีฟันสูตรฟันขาว เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพอนามัยที่ดีปราศจากโรคภัย

รับประทานไฟเบอร์แก้อาการท้องผูกเป็นประจำอาจทำให้ลำไส้ทำงานผิดปกติ



เรื่องนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพบอกว่า **“ไม่เป็นความจริง”**

ไฟเบอร์ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว และช่วยให้อุจจาระนุ่ม หากรับประทานไฟเบอร์จากธรรมชาติไม่พอก็สามารถ

รับประทานอาหารเสริมไฟเบอร์ได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพและวัย แต่ควรเลือกบริโภคไฟเบอร์จากธรรมชาติเป็นอันดับแรก นพ.เจษฎ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชานครราชสีมา ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการรับประทานไฟเบอร์เสริมว่า ควรดื่มน้ำตามอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพื่อให้ไฟเบอร์ทำงานได้เต็มที่ เพราะไฟเบอร์จะดูดน้ำจากลำไส้ ถ้ามีน้ำน้อยเกินไป อุจจาระก็จะแข็ง ทำให้ขับถ่ายลำบาก ทั้งยังอาจไปติดแน่นกับผนังลำไส้ เสี่ยงลำไส้อุดตัน

ส่วนยาระบายที่ช่วยเรื่องการขับถ่าย เช่นเดียวกับไฟเบอร์นั้นจะออกฤทธิ์เร็ว โดยไปกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ หาก

ใช้เป็นประจำลำไส้จะคุ้นกับการมียาช่วยขับถ่าย ทำให้ลำไส้ทำงานผิดปกติเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผศ. นพ.พงศศิษฐ์ สิงห์ทัศน์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามคำแหง มหาวชิราวุธ มหิดล มีข้อเสนอแนะว่าหากท้องผูกไม่ควรรับประทานยาระบายทันที ควรสังเกตว่าออกแรงเบ่งอุจจาระนานไหม ถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือไม่ หากมีอาการเหล่านี้ก็มีข้อบ่งชี้ที่จะใช้ยาระบาย แต่ควรปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ก่อนใช้

แม้จะเกี่ยวข้องกับลำไส้เหมือนกัน แต่ไม่ควรสับสนระหว่างไฟเบอร์กับยาระบาย

ดื่มไวน์ทุกวันช่วยให้สุขภาพดี

ความเชื่อที่มีมานานว่า ดื่มไวน์ทุกวันจะดีต่อสุขภาพ **“ไม่เป็นความจริง”**

ไวน์มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้อวัยวะอ่อนเยาว์ ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ ลดไขมันชนิดไม่ดีก็จริง แต่หากดื่มทุกวันติดต่อกันนานๆ ประโยชน์อาจกลับกลายเป็นโทษต่อสุขภาพ ตามที่พญ.จิตแข เทพชาตรี แนะนำไว้ในเว็บไซต์โรงพยาบาลสมิติเวชว่า ไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 หน่วยดื่ม ซึ่ง 1 หน่วยดื่มมาตรฐานของไวน์มีปริมาณราว 150 มิลลิลิตร คิดจากไวน์ที่มีแอลกอฮอล์ 12% หากผู้หญิงดื่มเกิน 1.5 หน่วยดื่มต่อวัน และผู้ชายดื่มเกิน 3 หน่วยดื่มต่อวัน อาจเสี่ยงเป็นโรคตับแข็ง และการดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 7-10 หน่วยดื่มต่อสัปดาห์ ยังเพิ่มความเสี่ยงการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ



และหลอดเลือดทั้งในเพศชายและหญิงได้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา และงานวิจัยหลายฉบับที่พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นกลไกการทำลายกระดูกยับยั้งการทำงานของเซลล์สร้างกระดูก ลดการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้ และเมื่อประกอบกับปัจจัยอื่นๆ เช่น พันธุกรรม โรคประจำตัว ก็อาจทำให้โรคกระดูกพรุนรุนแรงขึ้น

แม้มีปริมาณแนะนำที่เหมาะสมต่อวันแล้วก็อย่าเพ่งชะล่าใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวแล้วอยากดื่มไวน์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะการดื่มแม้เพียงนิดเดียวก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

สุดยอดมาก ๆ เสี่ยงโรคโพรงจมูกอักเสบ

สายยาดมต้องฟังทางนี้ เพราะประเด็นข้างต้น **“เป็นความจริง”**

ยาดมเป็นของใช้ยอดนิยมของคนไทย เพราะดมแล้วเย็น สดชื่น ช่วยให้จมูกโล่ง แต่เรื่องนี้ต้องระวัง พญ.จันทิชา เลหาทิตติกุล อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แนะนำผ่านเฟซบุ๊กเพจของคณะว่า ยาดมมีส่วนประกอบหลักคือ เมนทอล การบูร พิมเสน และน้ำมันหอมระเหยอื่น ๆ ซึ่งควรสูดดมเฉพาะเมื่อเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลายเท่านั้น หากสูดดมบ่อยโดยไม่มีอาการหวัด คัดจมูก หรือวิงเวียนศีรษะ ความเข้มข้นของส่วนผสมอาจทำให้โพรงจมูกอักเสบหรือหลอดลมอักเสบ และใครที่มีปัญหาติดเชื้อทางเดินหายใจอยู่แล้ว ไม่แนะนำให้ใช้ยาดม เพราะอาการอาจรุนแรงกว่าเดิม

อีกเรื่องที่ต้องระวังคือการปนเปื้อนเชื้อราในยาดมสมุนไพร ซึ่ง ผศ. ดร. ทนพญ.พัชรกัมมารเจษฎากุล อาจารย์ประจำคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ บอกว่า ในขั้นตอนการผลิตหรือบรรจุภัณฑ์ที่ปิดไม่สนิทมีความเสี่ยงที่จะปนเปื้อนเชื้อรา และเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ผู้มีสุขภาพดีมักกำจัดเชื้อออกไปได้ แต่ในกลุ่มผู้มีสุขภาพอ่อนแอหรือภูมิคุ้มกันบกพร่อง อาจติดเชื้อถึงชั้นลูกลมไปอวัยวะอื่น

หากยังเลิกสูดยาดมไม่ได้ ลองใช้วิธีลดความถี่ ดมเท่าที่จำเป็น ไม่ดมใกล้จมูกเกินไป เลือกยี่ห้อที่มีมาตรฐานการผลิตน่าเชื่อถือ และไม่ใช้ยาดมร่วมกับผู้อื่น เพื่อป้องกันการติดเชื้อหรือแพร่กระจายเชื้อ



ยาสีฟันสูตรฟันขาวช่วยเปลี่ยนสีฟันให้ขาวขึ้นได้

เรื่องนี้ทันตแพทย์บอกว่า **“ไม่เป็นความจริง”**

คณาจารย์คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความรู้ผ่านเว็บไซต์ของคณะว่า สีฟันของมนุษย์ไม่ใช่สีขาว แต่เป็นสีขาวอมเหลืองสาเหตุที่ทำให้สีฟันแตกต่างกันมาจากปัจจัยภายใน เช่น พันธุกรรม อายุ โรค และปัจจัยภายนอก เช่น อุบัติเหตุที่ทำให้ฟันตาย การรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ ไวน์ และการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดคราบจุลินทรีย์เกาะที่ฟัน

การทำให้ฟันขาวมีหลายวิธี อย่างการฟอกสีฟันที่สามารถเลือกเจดสีฟันขาวได้ และการทำวีเนียร์ ซึ่งเป็นการเคลือบผิวฟันด้วยวัสดุบาง ๆ ช่วยเรื่องฟันขาวและทำให้ฟันมีรูปร่างสวยงาม หรือ

อีกทางคือ การใช้ยาสีฟันสูตรฟันขาวที่มีส่วนผสมของสารบางชนิด เช่น ซิลิกา อะลูมินา แคลเซียมคาร์บอเนต ฯลฯ ช่วยขัดผิวฟันอย่างอ่อน ๆ ขจัดคราบบนผิวฟัน หรือใส่สารเคลือบทำให้คราบเกาะได้ยาก อย่างไรก็ตาม ยาสีฟันสูตรนี้ช่วยกำจัดคราบบนผิวฟันชั้นนอกเท่านั้น



ไม่ได้เปลี่ยนสีฟันที่แท้จริง และหากใช้ในปริมาณมากติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้เคลือบฟันตามธรรมชาติเสียหาย เกิดอาการเสียวฟัน และระคายเคืองช่องปาก

แม้ยาสีฟันสูตรฟันขาวไม่สามารถเปลี่ยนสีฟันที่แท้จริง แต่เราสามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มได้ เพื่อลดการเกิดคราบและเพื่อสุขภาพช่องปากที่แข็งแรง



Good Skin STARTS IN YOUR GUT

สุขภาพผิวดี เริ่มต้นที่ลำไส้ดี

หากคุณต้องการเป็นเจ้าของผิวเปล่งปลั่งสดใส เราขอแนะนำให้ใส่ใจเรื่องระบบทางเดินอาหาร หรือลำไส้ให้มากขึ้น กับการเลือกใช้ครีมบำรุงผิว เพราะสุขภาพของระบบทางเดินอาหารนั้นส่งผลต่อความแข็งแรงของผิวโดยตรง

ในความเป็นจริง ลำไส้ไม่ได้ทำหน้าที่แค่ย่อยอาหารอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ลำไส้เปรียบได้กับฐานทัพใหญ่ซึ่งเป็นที่รวมตัวของเซลล์ภูมิคุ้มกันจำนวนมาก มีกลุ่มจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ภายในทางเดินอาหารทำหน้าที่เป็นด่านป้องกันคอยดักจับสิ่งแปลกปลอม และต่อสู้กับเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายผ่านทางอาหารและน้ำ เมื่อใดที่เราละเลยไม่ระวังเรื่องการรับประทานอาหาร ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดความเครียดสะสม หรือใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไปจนความจำเป็น ก็จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบย่อยและดูดซึมอาหารลามไปถึงกระบวนการขับสารพิษ ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันเสียสมดุล ในที่สุดก็จะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น เกิดการอักเสบเรื้อรัง เป็นโรคภูมิแพ้

และอีกหนึ่งปัญหาที่อยากพูดถึงเป็นพิเศษก็คือ ผลกระทบต่อสุขภาพผิว เช่น ผิวมัน เป็นสิว ผื่นแพ้ แห้ง คัน รอยแดง หรือผิวหมองขาดชีวิตชีวา เมื่อรู้เช่นนี้แล้วการรักษาความสัมพันธ์ที่ตรงระหว่างลำไส้กับผิวหนังจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราทุกคนไม่ควรมองข้าม

ลำไส้กับผิวหนังเชื่อมโยงกันอย่างไร

ลำไส้กับผิวหนังจัดเป็นพื้นผิว 2 ส่วนที่ใหญ่ที่สุดของร่างกายมนุษย์ แต่ละส่วนมีขนาดประมาณ 25-30 ตารางเมตร เป็นแหล่งอาศัยของจุลินทรีย์และแบคทีเรียหลายพันล้านตัว หรือที่เรียกว่าไมโครไบโอม (microbiome) ทั้ง 2 ส่วนนี้มีบทบาทในการสร้างภูมิคุ้มกัน และทำหน้าที่ปกป้องเราจากสภาพแวดล้อมภายนอก มองเห็น ๆ ใคร ๆ ก็คิดว่าลำไส้กับผิวหนังไม่น่าจะมีอะไรเกี่ยวข้องกัน แต่ในความเป็นจริงต่างมีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกันมาก เราเรียกความสัมพันธ์นี้ว่า gut-skin axis คือจุลินทรีย์ในลำไส้ส่งผลต่อผิวของเรา เมื่อใดก็ตามที่จุลินทรีย์ในลำไส้ขาดความสมดุลจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้จุลินทรีย์ชนิดร้ายมีมากกว่าจุลินทรีย์ชนิดดี ซึ่งก่อให้เกิดภาวะภูมิคุ้มกันเสียสมดุลและเกิดการอักเสบ ไม่เพียงแต่ในลำไส้เท่านั้น



แต่ยังรวมถึงอวัยวะอื่น ๆ และผิวหนังก็ได้รับผลกระทบโดยตรงด้วยเช่นกัน ที่นี้มาดูกันว่าเมื่อลำไส้มีปัญหาจะส่งผลเสียต่อผิวอย่างไรบ้าง

ผิวมัน หัวอักเสบ เกิดสิวซ้ำ ๆ บริเวณคาง กราม ปัญหาเนื่องจากระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง ทำให้การหมุนเวียนและกำจัดฮอร์โมนเอสโตรเจนและแอนโดรเจนเป็นไปอย่างไม่สมดุล ส่งผลให้ผิวหนังผลิตน้ำมันเพิ่มขึ้น และกระตุ้นให้เกิดสิวซ้ำ

ผื่นแดงเคือง แพ้ง่าย เมื่อเยื่อลำไส้อ่อนแอหรือเกิดการอักเสบ ส่งผลให้สารพิษและเชื้อโรคเข้าสู่กระแสเลือด กระตุ้นการตอบสนองของภูมิคุ้มกันที่แสดงออกมาทางผิวหนังในรูปแบบของผื่นแพ้ ผื่นระคายเคืองง่าย หรือผิวไวต่ออากาศและแสงแดด

ผื่นผดคัน ผื่นพุพอง ถ้าหากลำไส้ไม่สามารถดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นได้ดี ร่างกายจะขาดวิตามินดี สำหรับการสร้างเซลล์ผิวใหม่หรือซ่อมแซมผิวที่สึกหรอ ส่งผลให้ผิวหมองคล้ำ รอยสิวหายช้า ถึงแม้จะทาครีมบำรุงอย่างไรก็ดูเหมือนไม่ช่วย

ดูแลลำไส้ = ดูแลผิวพรรณไปพร้อมกัน ทำได้อย่างไร

1. **รับประทานอาหารธรรมชาติที่อุดมด้วยไฟเบอร์ในผัก** ไฟเบอร์จากพืชผักตามธรรมชาติจัดเป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ช่วยกระตุ้นให้ระบบย่อยอาหารทำงานและดูดซึม

อย่างมีประสิทธิภาพ ปริมาณกากใยในระบบทางเดินอาหารยังช่วยให้ขับถ่ายได้ง่าย ลดการท้องผูกที่ทำให้เกิดการหมักหมมในลำไส้

2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ การดื่มน้ำเปล่าประมาณ 2-3 ลิตรต่อวันจะช่วยรักษาสุขภาพลำไส้ได้เป็นอย่างดีเพราะร่างกายของเราต้องการน้ำเพื่อช่วยเคลื่อนย้ายอาหารให้เดินทางผ่านกระเพาะอาหารไปจนถึงลำไส้ได้อย่างราบรื่น และยังต้องการน้ำในการช่วยย่อยอาหารอีกด้วย หากเราดื่มน้ำน้อย ส่งผลให้ของเหลวมีไม่เพียงพอ อาหารอาจติดขัด เคลื่อนที่ช้าลง ทำให้เกิดปัญหาท้องอืดอาหารไม่ย่อย ท้องผูก เกิดการอักเสบในลำไส้ได้ง่าย

3. เลือกกับประทานอาหารหลากหลายที่ต่อลำไส้ เท่ากับช่วยรักษาสมดุลและเสริมสร้างจุลินทรีย์ชนิดดี ลดการอักเสบในลำไส้ และบรรเทาอาการของโรคลำไส้แปรปรวน อาหารที่ขึ้นชื่อว่ามีประโยชน์ต่อลำไส้ ได้แก่ ผักใบเขียว กรีกโยเกิร์ต ธรรมชาติ นัตโตะ (ถั่วเน่าญี่ปุ่น) กิมจิ ธัญพืชไม่ขัดสี รวมไปถึงอาหารสดใหม่ที่มาจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ ผ่านการปรุงแต่งหรือแปรรูปน้อยที่สุด

4. ระวังของหมักหมมในทางเดินอาหาร เมื่อเกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติที่เชื่อมโยงสมองและลำไส้จะ



ส่งสัญญาณไปยังลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบตัวผิดปกติ กระตุ้นให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย หรือท้องผูกได้ ทั้งยังส่งผลต่อความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ อาจมีผลให้เกิดโรคลำไส้แปรปรวน ควรจัดสรรเวลาว่างและจัดการกับความเครียดด้วยการออกกำลังกายในแบบที่ชอบ ออกไปรับแสงแดดอ่อน ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ

5. เลี่ยงน้ำตาลกับประทานอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง โซเดียมสูง ใช้สารปรุงแต่งมาก แปรรูปจนไม่รู้ว้าวินิตุดิบต้นทางคืออะไร มักอยู่ในรูปแบบอาหารที่เก็บได้นาน รับประทานสะดวก ไม่ต้องเสียเวลาปรุง อาหารเหล่านี้มักมีกากใยต่ำแต่น้ำตาลสูง เมื่อเข้าสู่ร่างกายมันจะไปลดความหลากหลายของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ทำให้เกิดการอักเสบของระบบย่อยอาหาร

แม้ว่าการใช้ผลิตภัณฑ์ที่เลือกสรรมาเป็นอย่างดีจะช่วยจัดการปัญหาผิวหรือบำรุงผิวพรรณจากภายนอกได้ แต่เนื่องจากสุขภาพลำไส้กับผิวนั้นมีความเชื่อมโยงและส่งผลถึงกัน การดูแลสุขภาพผิวด้วยวิธีธรรมชาติโดยมุ่งเน้นปรับปรุงสุขภาพลำไส้ บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ พยายามบริหารจัดการความเครียด และบำรุงผิวอย่างสม่ำเสมอ จึงจะช่วยให้คุณเป็นเจ้าของผิวที่แข็งแรง ห่างไกลปัญหาผิวเป็นสิว ผดผื่น แพ้ง่าย ได้จากภายในสู่ภายนอก



เกิดความรู้

• **จุลินทรีย์กลุ่มส่งเสริมสุขภาพ (health promoting function)** ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ แล็กโทบาซิลลัส (lactobacillus) ช่วยยับยั้งและป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ตัวร้ายก่อโรคเจริญเติบโต ยูแบคทีเรีย (eubacteria) และไบฟิโดแบคทีเรีย (bifidobacteria) ช่วยสังเคราะห์สารอาหารที่ร่างกายต้องการ กระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการย่อยอาหารหรือการดูดซึมสารอาหาร พบมากในโยเกิร์ต นมเปรี้ยว กิมจิ มิโซะ หรือเต้าเจี้ยวบดญี่ปุ่น นัตโตะหรือถั่วเน่าญี่ปุ่น หัวหอม กระเทียม กล้วย และธัญพืชไม่ขัดสี

• **พรีไบโอติก (prebiotics)** คือใยอาหารที่ย่อยไม่ได้ เป็นแหล่งอาหารของจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ในขณะที่โพรไบโอติก (probiotics) คือจุลินทรีย์ที่มีชีวิตและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย ทั้งพรีไบโอติกและโพรไบโอติกจึงทำงานร่วมกันเพื่อช่วยรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม



Iconic FASHION Moment

แรงบันดาลใจ จากลูกในตำนาน

หากว่ากันด้วยเรื่องแฟชั่นแล้ว มันเป็นหัวข้อที่สามารถพูดได้ไม่รู้จบ เพราะแฟชั่นไม่ใช่แค่เรื่องของเสื้อผ้า อย่างเดียว แต่คือการสะท้อนความนิยมต่าง ๆ ในแต่ละยุคสมัย อาจเป็นสไตล์ เสื้อผ้าหน้าผม ภาพลักษณ์ ฯลฯ ซึ่งบางอย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป แต่บางลูกบางเทรนด์ก็กลับกลายเป็นตำนานอมตะที่ยังส่งอิทธิพลมาจนถึงปัจจุบัน



แจ็กเกอลีน เคนเนดี โอนาสซิส สตรีหมายเลขหนึ่งผู้ทรงอิทธิพล

ถ้าพูดถึงสไตล์ที่เรียบง่าย คลาสสิก และทรงอิทธิพล แจ็กเกอลีน เคนเนดี โอนาสซิส อดีตสุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของสหรัฐอเมริกา น่าจะเป็นชื่อแรก ๆ ที่หลายคนนึกถึง ด้วยสไตล์ของเธอที่ดูสง่างาม มีระดับ และสมบูรณ์แบบ จนกลายเป็นต้นแบบของ Jackie Look ที่ผู้หญิงหลายคนยึดเป็นบรรทัดฐาน

Her Look : ความสง่างามและความคลาสสิกที่เป็นต้นแบบของผู้หญิงทั่วโลก

สไตล์ของแจ็กเกอลีน เคนเนดี โอนาสซิส ไม่ใช่แค่การแต่งตัว แต่คือการสร้างภาพลักษณ์ที่น่าจดจำและยังคงเป็นแรงบันดาลใจให้นักออกแบบและเหล่าแฟชั่นนิสตามาถึงทุกวันนี้

- ชุดสูท Chanel หรือชุดกระโปรงทรงเข้ารูป เธอมักสวมชุดสูทผ้าทอของ Chanel ที่ตัดเย็บอย่างประณีต หรือชุดกระโปรงทรงเข้ารูปที่เน้นทรวดทรงอย่างเป็นธรรมชาติ

- ผ้าพันคอไหม คืออีกหนึ่งไอเทมที่เธอใช้เป็นประจำ ไม่ว่าจะใช้ผูกที่คออย่างเรียบง่าย หรือผูกผมเพื่อเพิ่มความเก๋

- แว่นตากันแดดโอเวอร์ไซส์ไม่เพียงใช้เพื่อปกป้องดวงตาจากแสงแดด แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของความลึกลับที่ดูสง่างาม น่าค้นหา ซึ่งช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้ลุคของเธอ

- เครื่องประดับมุก สร้อยคอ หรือต่างหูมุกเรียบ ๆ คือเครื่องประดับที่เธอเลือกใช้เพื่อเสริมความหรูหราแบบไม่พยายาม



Did you know?

ชุดเดรสสีฟ้ากระดุมเม็ดใหญ่ที่แจ็กเกอลีน เคนเนดี โอนาสซิสสวมในวันที่มีชื่อของเธอ จอห์น เอฟ. เคนเนดี ทำพิธีสาบานตนเข้ารับตำแหน่งประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ได้กลายเป็นแฟชั่นไอคอนิกแห่งยุคและในเวลาต่อมาอีกยาวนาน

ออเดรีย เฮปเบิร์น ผู้ทำให้ความเรียบง่ายกลายเป็นแรงบันดาลใจ

ในฐานะดาราระดับแถวหน้าแห่งฮอลลีวูดที่อยู่ท่ามกลางแสงสีและความหรูหรา ออเดรีย เฮปเบิร์นกลับโดดเด่นเป็นภาพจำของความเรียบง่าย สวยสง่า และมีรสนิยมไม่เหมือนใคร ในโลกแฟชั่นเธอคือไอคอนตลอดกาลที่ผู้หญิงทั่วโลกไม่ว่ายุคไหนสมัยใดต่างชื่นชมและอยากเป็นเหมือน เพราะสไตล์ของเธอไม่เคยตกยุค และหากจะกล่าวว่าเป็นอมตะเหนือกาลเวลาก็ไม่นับว่าเกินจริงแม้แต่น้อย

Her Look : ชุดตำนานอันเป็นที่จดจำ Little Black Dress ใน Breakfast at Tiffany's

• ความเรียบง่ายที่ทรงพลัง แม้จะเป็นชุดสีดำเรียบๆ แต่กลับสร้างความโดดเด่นและน่าจดจำได้อย่างเหลือเชื่อ เธอทำให้ชุด LBD กลายเป็นชุดที่ผู้หญิงทุกคนควรมีติดตู้เสื้อผ้า เพราะสามารถใส่ได้ในทุกโอกาส ตั้งแต่ปาร์ตี้ส่วนตัวไปจนถึงงานเลี้ยงที่เป็นทางการ

• เครื่องประดับที่ลงตัว เธอมักจับคู่ LBD กับสร้อยคอหมุกหลายชั้น ถุงมือยาว แว่นตากันแดดทรงคลาสสิก และเทียนราเล็กๆ เป็นการคอมพลีตลุคได้อย่างหรูหราไม่ซ้ำใคร

Did you know?

LBD ตัวนี้ออกแบบโดย Hubert de Givenchy เพื่อนสนิทและนักออกแบบคู่ใจของฮอลลีวูดด้วยดีไซน์ที่เรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยรายละเอียด ทำให้ชุดนี้ดูคลาสสิกและทันสมัยในเวลาเดียวกัน จะว่าไปแล้วจนถึงตอนนี้เรายังต้องยอมรับว่า LBD ชุดนี้ยังคงสวยงามไม่มีเอาท์เลย



ไดอานา เจ้าหญิงผู้เปลี่ยนแปลง สไตล์โลกไปตลอดกาล

เธอไม่ได้เป็นเพียงสมาชิกราชวงศ์อังกฤษ แต่ยังเป็นไอคอนแฟชั่นที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนทั่วโลก สไตล์ของเธอผสมผสานความสง่างามแบบราชวงศ์เข้ากับคามทันสมัยอย่างมีรสนิยม ทำให้เธอเป็นเจ้าหญิงที่ดูเข้าถึงได้และใกล้ชิดกับผู้คนอย่างแท้จริง ไดอานาจึงกลายเป็นที่รัก และเป็นแบบอย่างของผู้หญิงนับล้านทั่วโลก

Her Look : ชุดที่หลากหลาย มีอิสระ ไม่ยึดติดกรอบ และเป็นตัวของตัวเอง

ไดอานาคือผู้หญิงที่กล้าลุกขึ้นมาแสดงให้เห็นถึงสไตล์อันแตกต่างของเธอ ด้วยความสวยงามและบุคลิกที่งดงามทำให้เธอเป็นต้นแบบในฝันของผู้หญิงทั่วโลก และยังเป็นที่รักของดีไซเนอร์ในยุคนี้กันอีกด้วย

• Cycling Shorts และ Sweatshirt ชุดสบาย ๆ ในช่วงพักผ่อน ที่จับคู่กางเกงปั่นจักรยานกับเสื้อเวสต์เชิร์ตโอเวอร์ไซส์ และรองเท้าผ้าใบ สะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนสไตล์ของราชวงศ์ให้เข้าถึงง่ายและทันสมัย

• Revenge Dress ชุดเดรสสีดำเปิดไหล่ที่เธอสวมหลังข่าวการแยกทางกับเจ้าฟ้าชายชาลส์ (สมเด็จพระเจ้าชาลส์ที่ 3 ในปัจจุบัน) ถูกเปิดเผย กลายเป็นสัญลักษณ์ของการกลับมาและพลังของผู้หญิง



• Choker Necklace สร้อยคอโซกเกอร์ประดับอัญมณี คือเครื่องประดับชิ้นโปรดของเธอ

Did you know?

กระเป๋า Lady Dior สุดคลาสสิกอันเป็นที่ใฝ่ฝันของสาว ๆ หลายคนได้แรงบันดาลใจมาจากเจ้าหญิงไดอานา

ลุคของไอคอนแฟชั่นในตำนานเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงอะไรที่มากกว่าแค่เสื้อผ้าที่พวกเธอสวมใส่ เพราะแฟชั่นก็เหมือนศิลปะที่ไม่มียันตาย มันคือการสะท้อนตัวตน ยุคสมัย และอิทธิพลทางวัฒนธรรมที่ส่งต่อแรงบันดาลใจจากรุ่นสู่รุ่น ให้คนรุ่นต่อไปครีเอตสไตล์ที่เป็นของตัวเองได้อย่างไม่รู้จบ

ขอบคุณรูปภาพจาก :

<https://www.marieclaire.com/fashion>,

<https://rachelreviews.net> และ

<https://www.vogue.co.uk/fashion>

“

มาถึงจุดที่เรารู้สึกว่า
ทำไมเราซื้อบ้านตั้ง 2 หลัง
มีรถตั้งหลายคัน
แต่มันยังเหงาอยู่เลย
ความเหงามันไม่สามารถทดแทน
ด้วยสิ่งของ จนได้มาเจอแก้ว
ผมถึงเข้าใจว่าเราต้องการ
หาใครสักคนที่เชื่อเรา เข้าใจเรา
และยอมรับในสิ่งที่เราเป็นทุกอย่าง
แล้วความเหงามันจะหายไปเอง

”



โทนี่ รากแก่น

“เราแค่เป็นคนที่ยาก อยู่อย่างซึล ๆ”

จากหนุ่มหล่อที่มีไลฟ์สไตล์แบบคนเมืองทันสมัย หันมาใช้ชีวิตกินอยู่เรียบง่าย พึ่งพาตนเอง อยู่ร่วมกับธรรมชาติ แล้วโพสต์เรื่องราวของตัวเองลงทางโซเชียลมีเดียจนยอดวิวพุ่ง ทำให้ใคร ๆ พวกกันสนใจ การเลือกออกแบบชีวิตที่สุขสงบของโทนี่ รากแก่น หรือธีรชัย วัฒนชัยฤกษ์ นายแบบและนักแสดงหนุ่ม เจ้าของรางวัลโทรทัศน์ทองคำครั้งที่ 39 สาขานำชายดีเด่น จากละคร *หมอตลอดกาล* ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ซึ่งผันตัวไปทำบ้านสวนแถวพุทธมณฑลสาย 4 ดูแลสุขภาพกายและใจอย่างซึล ๆ ร่วมกับภรรยา แก้ว-จริญญา ศิริมงคลสกุล

Make a Difference เปลี่ยนเพื่อชีวิต ที่แข็งแรง ปลอดภัย และยืนยาว

จุดเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของโทนี่และแก้ว เกิดขึ้นหลังจากได้ดูแลคุณพ่อ (เทพบุตร วัฒนชัยฤกษ์ ผู้ก่อตั้งวงหมอลำต๋องกลอน “รังสิมันต์” ที่มีบ้านเย็น รากแก่น คุณแม่ของโทนี่เป็นนางเอก และได้ปั้นศิลปินลูกทุ่งมากมาย) ซึ่งป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งท่อน้ำดี

“เราได้เห็นทุกกระบวนการเจ็บป่วยของคุณพ่อ มันเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก จำเป็นที่จะต้อง make a difference เลยตัดสินใจกันว่าจะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิต ตอนแรกคิดแค่อยากดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น แก้วเขาก็ชอบแนวนี้อยู่แล้ว เวลาเราออกทริป แก้วชอบพาไปเจอธรรมชาติ ปกติผมไปต่างประเทศก็แค่ซื้อปิงในเมือง ทริปที่จุดประกายเราจริง ๆ คือทริปที่แก้วพาไปเดินเขา 6 วัน ระยะทาง 90 กิโลเมตรที่ Tobavarchkhili Lake ประเทศจอร์เจีย เราแบกอุปกรณ์ทุกอย่างไปเอง กางเต็นท์เอง นอนระหว่างทาง ย้ายไปเรื่อย ๆ ทำอาหารกินเอง เดินขึ้น



เดินลงเขาหลายลูกจนถึงเป้าหมายที่เป็นแอ่งน้ำในหุบเขา ไมเมนต์ที่เปิดเต็นท์ออกมาเจอน้ำ เจอภูเขา เจอธรรมชาติ ตรงหน้า มันวิ๊วมาก ทุกทริปที่ไปทำให้เราชินกับการอยู่ในพื้นที่ที่เล็กลง มีพื้นที่ธรรมชาติมากขึ้น ผมรู้สึกว่าเราน่าจะอยู่แบบนี้ได้ เราโอเคที่จะมีธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ เลยคุยกันว่าจะออกแบบบ้านของเราแบบไหนจะอยู่อาศัย ร่วมกับการผลิตอาหารเองได้อย่างไร้กังวล”

หาความรู้แล้วปรับเข้ากับ ไลฟ์สไตล์ตัวเอง

จากแนวคิดที่อยากดูแลเรื่องการกิน ต่อยอดมาเป็นบ้านสวนผสมผสานในพื้นที่ 1 ไร่ ปลุกพืชผักสมุนไพรไร้สารพิษ ปลุกป่าให้ความร่มรื่น มีเนินเขาและลำธารผลิตไฟฟ้าด้วยโซลาร์เซลล์ ระบบกำจัดของเสียที่ใช้น้ำหมุนเวียนในพื้นที่ตัวเอง ฯลฯ

“เราเป็นคนเมืองที่ปลูกอะไรก็ตาย ความรู้เกษตรเป็นศูนย์ หลังจากเลือกแล้วว่าเราจะไปทางไหน ก็เริ่มหาความรู้จากอินเทอร์เน็ตก่อน มีคลิปฟีดขึ้นมาเป็นเรื่องของโคก หนอง นา เราเคยเห็นภาพความสวยงามของเกษตรเชิงเดี่ยว เรืองแถวสวย ๆ พี่หน้าตาแบบเดียวกัน แต่โคก หนอง นาเล่าอีกแบบ คุณต้องปลูกกล้วย สลับพริกสลับมะเขือ มันดูรก แต่เราอยากเรียนรู้ว่ามันคืออะไร เราเป็นพวกอยากรู้อะไรก็ไปเรียน ก็ไปเจอคลิปแรกที่จุดประกายของอาจารย์ปัญญาบุลิเวศรินทร์ ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติที่นครนายก ต่อด้วยคอร์สฟิงตนเองตั้งแต่ต้นยันนอนของอาจารย์โจน จันได แล้วก็ดูคลิป

ของ Geoff Lawton ผมชอบเขา เขาเป็นชาวออสเตรเลีย ผมเองก็โตที่นั่น เขาเป็นบิดาแห่ง Permaculture (Permanent Agriculture การทำเกษตรแบบยั่งยืน ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเกื้อกูลกันในลักษณะของระบบนิเวศ) เราได้อาจารย์ 2 ท่านมาช่วยที่บ้าน (ผศ. สุดที่รัก สายปลื้มจิตต์ อาจารย์หลักสูตรการออกแบบและจัดการภูมิทัศน์เพื่อสิ่งแวดล้อม คณะเทคโนโลยีการเกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง) อาจารย์แนะนำให้ไปเรียนคอร์สเศรษฐกิจพอเพียง บันได 9 ขั้นกับอาจารย์บุญล้อม เต้าแก้ว (ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียงชุมชนสวนล้อมศรีรินทร์) คอร์ส 3 คืน 4 วันที่เราจริงจังมากทำให้เรามองเห็นภาพรวมแล้วมาลงมือทำ พอแก้วเริ่มทำอาหารเขาก็อยากเรียนรู้เรื่องจุลินทรีย์หมักเราก็ไปเรียนเรื่องจุลินทรีย์และวิธีผลิตเครื่องอุปโภคตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเข้านอน (ยาสีฟัน สบู่ น้ำยาล้างจาน น้ำยาขัดห้องน้ำ ฯลฯ) กับครูพิมพ์ (พิมพ์ใจดวงเนตร Down to Earth)

**การใช้ชีวิตแบบนี้แหละ
ที่สอดคล้องกับเป้าหมาย
ของเรา นี่คือชีวิต
ที่เรามีเวลาทำอาหาร
ทำความสะอาดบ้านเอง
ทำสวนเอง มันได้เดิน
ได้ย่ำตัว เราไม่ได้มองว่า
ความหรูหราคือ
ความสะดวกสบายแล้ว
แต่เรามองเรื่องเวลา
ที่มีให้กับและกับ**

“ช่วงเรียนรู้จากอาจารย์หลายท่านที่สอนให้พึ่งตัวเอง ลงมือทำเอง ประหยัดทำแบบคนจน เราก็อินมาก ขุดเองทำเองทุกอย่าง จนถึงจุดหนึ่งเรารู้สึกว่าถ้ามีกำลังเราก็ว่าจ้างให้คนอื่นมาช่วยได้ เราแค่อยาก integrate เอาไลฟ์สไตล์นี้มาใช้กับชีวิตเรา แต่เราก็ยังมีรูปแบบอื่นของชีวิตที่ต้องดำเนินต่อ ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่เราส่งสร้างรายได้อยู่ แต่ตอนนี้ได้เข้าใจเรื่องดิน น้ำ อากาศ แสงแดดที่ค่อย ๆ เต็มเข้ามาจากเมื่อก่อนรู้แค่ปลูกและรดน้ำ จนได้ลงมือทำนั้นแหละถึงเกิดความเข้าใจ”

บ้านสวนของเขอาณาเขต 1 ไร่ แบ่งเป็นพื้นที่ปลูก 30 เปอร์เซ็นต์ พื้นที่น้ำ 30 เปอร์เซ็นต์ ที่เหลือเป็นทางเดิน พื้นที่อยู่อาศัย และเน้นปลูกป่าผสมผสานไปด้วย

“ตอนแรกคิดทำพื้นที่ให้เรียบเป็นแปลงผัก แต่พอไปเรียนรู้ก็เลยมีพื้นที่แค่ว่าพอประมาณให้ปลูกผักที่เอามากินได้เรื่อย ๆ แล้วปลูกพื้นที่ป่าให้ความร่มเย็น แต่เราก็ไม่ป่าจ๋า คือเลือกแล้วว่ากินได้ กิ่งเล็กเอามาบดทำนุ้ย ไม้ท่อนใหญ่เอาไปเผาในเตาถ่านแบบไม่เกิดควัน บดแล้วแช่จุลินทรีย์น้ำกลับมาเป็นส่วนผสมของดิน ตอนแรกเราอยากเป็น off-grid คือไม่ใช้ไฟฟ้า น้ำประปาเลย ทุกอย่างจะผลิตเอง

ในพื้นที่ของเรา แต่พอทำจริงมันไปได้แค่ 60 เปอร์เซ็นต์ก็ไม่ใช่เป็นไร กลางวันใช้โซลาร์ กลางคืนก็ใช้ไฟหลวงปกติ

“การใช้ชีวิตแบบนี้แหละที่สอดคล้องกับเป้าหมายของเรา นี่คือชีวิตที่เรามีเวลาทำอาหาร ทำความสะอาดบ้านเอง ทำสวนเอง มันได้เดิน ได้ย่ำตัว เราไม่ได้มองว่าความหรูหราคือความสะดวกสบายแล้ว แต่เรามองเรื่องเวลาที่มีให้กับและกับ เรามีเวลาดูแลตัวเอง จากเมื่อก่อนที่เวลาส่วนใหญ่เราจะไปอยู่ในที่ที่สร้างรายได้ แต่ระหว่างสร้างรายได้เราอาจเสียสุขภาพ”

ดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

เมื่อให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ การมาอยู่ร่วมกับธรรมชาติทำให้มองเห็นมุมของการดูแลใจตัวเอง

“สุขภาพกายก็ยังไม่ดีสุขภาพใจ ต่อให้ดูแลสุขภาพกายดีแค่ไหน แต่ถ้าใจป่วยก็ยังเป็นทุกข์สิ่งเหล่านี้เราเกิดความเข้าใจหลังใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติ ทุกอย่างมันมี 2 ด้านและสอดคล้องกันเสมอ ค่า pH ก็มีบวกและลบ ทุกอย่างมีเหตุและผล ชีวิตไม่ได้มีแต่ความสุขอย่างเดียว ถ้าเราเข้าใจว่าชีวิตมี 2 ด้านเราก็จะไม่ทุกข์มากเกินไป

“ผมเคยไปฝึกใจที่คอร์สของอาจารย์โกเอ็นก้าตั้งแต่ตอนกลับจากออสเตรเลียใหม่ ๆ ตามคำแนะนำของเพื่อนรุ่นน้อง พอผมเข้าวงการบันเทิง บางครั้งที่ไม่หลุดจากคาแรกเตอร์ที่แสดง ผมก็ไปเข้าคอร์สที่นี่เพื่อเคลียร์มันออก ไปปล่อยวางมันด้วยวิชาของพระพุทธเจ้า ผมเคยชวนแก้วไปด้วย ครั้งล่าสุดหลังจากเราได้อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติ เราสองคนไปเข้าคอร์สอาจารย์โกเอ็นก้าด้วยความมุ่งมั่นใหม่ที่อยากรู้ อยากเห็นมากขึ้นว่า วิชานี้มีประโยชน์อย่างไรต่อการดำรงชีวิต เข้าคอร์สออกมารอบนี้เราเข้าใจมันมากขึ้น มันสอดคล้องกับสิ่งที่เราอยากจะเป็นในตอนนี้เป็นคืออยากมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ”





เป้าหมายชีวิตต่อจากนี้ โทนี่บอกว่าเขาอยากทำสิ่งที่เป็ประโยชน์

“เราสามารอยู่จนแก่จนตายได้ด้วยปริมาณเงินเท่านี้ ถ้าเราหาได้จนถึงเป้าหมายแล้ว ชีวิตเราจะมียู่เพื่อสร้างประโยชน์ เราแค่เป็นคนที่อยากอยู่อย่างชิลๆ ไม่อยากกินอะไรที่ปนเปื้อนพยายามใช้ชีวิตอีกทางเลือกหนึ่งที่ครบวงจร มีพื้นที่ปลูกเอง ไม่ต้องใหญ่ก็ได้ แค่มีกะเพรา พริก หอมเปา มะเขือ อย่างน้อยปลูกพืชที่กินเองสัก 5 ชนิดก็โอเคแล้วนะผมดีใจมากที่แก้วโพสต์คลิปแล้วมีคอมเมนต์แบบ ‘อยากกลับบ้านต่างจังหวัดไปทำแบบนี้’ มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมาก อย่างน้อยคนได้เห็นแล้วว่าชีวิตมีทางเลือกมีคนสองคนที่ใช้ชีวิตอีกแบบก็ได้ คนไทยเรามีโอกาสใช้ประโยชน์จากระบบนิเวศที่เรามี เรามีแสงแดดมากพอ ปริมาณน้ำฝนมากพอ มีอุณหภูมิที่ปลูกอะไรก็ได้ตลอดทั้งปี เราอยากให้สิ่งนี้มันแพร่หลายพอคนเริ่มเข้าใจวิถีชีวิตที่ใช้เวลาดูแลตัวเอง มีเวลาให้ครอบครัว มีเวลาทำสวน เขาก็คงอยากหมักคอมบูชะหมักน้ำส้มสายชู vinegar กินเอง มันเป็นสิ่งอีกรูปแบบที่เราคาดหวังอยากเห็น”

โหลตที่ครบสูตร

ด้านชีวิตครอบครัว โทนี่แต่งงานกับแก้วมาเกือบ 5 ปี ไปไหนไปด้วยกัน อยากเรียนรู้อะไรก็ไปเรียนด้วยกัน เวลาว่างแค่อยูบ้านเฉยๆ ก็มีความสุขแล้ว หรือไม่กี่ชวกันไปดูต้นไม้ลองอาหารไฟน์ไดนิง ความสัมพันธ์ของเขาและเธอเรียกได้ว่าเป็นความลงตัวที่ครบสูตร

“เราต้องเข้าใจว่าสิ่งมีชีวิตถูกออกแบบมาเพื่อให้มีสายพันธุ์ของเราต่อไป การมีผัวเดียวเมียเดียวเป็นเรื่องผิดธรรมชาติ และการที่ต้องผิดธรรมชาติทำให้เราต้องมียุติทั้งคู่ ซึ่งเราทำทุกวัน ทำมานานจนเป็นธรรมชาติ ซ้ำมสแต่ปความไม่มั่นคงไปสู่ความมั่นคงในความรู้สึกเลยไม่ต้องมานั่งถามว่าอยู่ไปไหนกับใคร แต่เราพากันไปสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ คุยกันในเรื่องที่มันลึกมากขึ้น

“เราสองคนเป็นเหมือนจิตวิญญาณดวงเดียวกัน การมาเจอกันก็ไม่ใชเหตุบังเอิญ มันเป็นจังหวะเวลาที่เหมาะมาก แก้วเขาก็ประสบความสำเร็จในการเป็นศิลปินมานานแล้ว (สมาชิกวงเพย์ ฟาง แก้ว ค่ายกามาิกาเซ่ เป็นนักแสดงและพิธีกรเข้าวงการบันเทิงตั้งแต่อายุ 13 ปี) เขา

ไม่ต้องการอะไรมากไปกว่าการหาความสุขสงบ เหมือนผมที่เผชิญชีวิตที่ค่อนข้างเอ็กซีตริคมาตั้งแต่เด็ก ครอบครัวแตกแยก ถูกส่งไปเรียนออสเตรเลีย อยู่ด้วยตัวเองกับพี่สาว (แอนนี่และแคนดี้ รากแก่น) จนกลับไทย วงการบันเทิงช่วยให้ผมมีโอกาสได้ทดลองใช้ชีวิตอยากทำอะไรก็ทำ จนมาถึงจุดที่เราารู้สึกว่าทำไมเราซื้อบ้านตั้ง 2 หลัง มีรถตั้งหลายคัน แต่มันยังเหงาอยู่เลย ความเหงามันไม่สามารถทดแทนด้วยสิ่งของ จนได้มาเจอแก้วผมถึงเข้าใจว่าเราต้องการหาใครสักคนที่เชื่อเรา เข้าใจเรา และยอมรับในสิ่งที่เราเป็นทุกอย่าง แล้วความเหงามันจะหายไปเอง คนนี้ที่เราารู้สึกมั่นคง มั่นใจ แล้วเขาก็ยอมรับเราได้ทั้งด้านที่แย่ที่สุดและด้านที่ดีที่สุด เราารู้สึกว่าเราไม่ต้องเติมของเพื่อทำให้ใครประทับใจแล้ว เราอยู่กันแค่นี้ก็พอ และต่อไปนี่ถ้าจะเติมอะไร เราก็เติมสิ่งที่ม่ประโยชน์”

ในอนาคตอันใกล้ โทนี่อยากสนับสนุนเกษตรที่ปลูกแบบไม่ใช้สารเคมีให้มีรายได้มั่นคง ผ่านช่องทางของตัวเองในรูปแบบตลาดผักผลไม้อินทรีย์ที่เขา กำลังทดลองอยู่





Christmas Market

เยือนดินแดนเทพนิยายในยุโรป
อบอวลด้วยจิตวิญญาณ
แห่งคริสต์มาส

เรื่อง/ภาพ | Rassarin



เมื่อลมหนาวแรกพัดมา พร้อมกลิ่นหอมหวานของขนมอบใหม่และไวน์ร้อนที่โชยเตะจมูก แสงไฟระยิบระยับนับล้านดวงสว่างไสวไปทั่วเมือง บทเพลงแห่งการเฉลิมฉลองดังจับกลุ่มมาจากทุกมุมเมือง นั่นเป็นสัญญาณว่าเทศกาล “ตลาดคริสต์มาส” ในหลายประเทศของยุโรปได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว ช่วงเวลานี้เมืองต่าง ๆ เหมือนจะถูกเปลี่ยนให้กลายเป็นดินแดนเทพนิยายที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกต่างเฝ้ารอจะไปเยือนสักครั้งในชีวิต

จากตลาดฤดูหนาว สู่ต้นกำเนิดของ “ตลาดคริสต์มาส” อันโด่งดัง

เชื่อกันว่า ตลาดคริสต์มาส (Christmas Market) เป็นวัฒนธรรมที่ยังรากลึกในสังคมยุโรปมาตั้งแต่ยุคกลาง (ประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 5-15) ร่องรอยแรกถูกค้นพบในหลายพื้นที่ของอดีตจักรวรรดิโรมันอันศักดิ์สิทธิ์ จุดประสงค์ของตลาดคือเพื่อให้ชาวเมืองมีเนื้อสัตว์และสิ่งของจำเป็นไว้ใช้ในฤดูหนาว จนต่อมาใน



PRAGUE, CZECH REPUBLIC

ค.ศ. 1296 ดูกอัลเบิร์ตที่ 1 แห่งออสเตรีย ได้พระราชทานสิทธิให้ชาวเมืองจัด December Market เพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลศักดิ์สิทธิ์ รวมไปถึงวางขายสินค้าพื้นเมืองและสิ่งของต่าง ๆ สำหรับฤดูหนาว

ทว่าตลาดคริสต์มาสแห่งแรกนั้น เริ่มต้นขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ 14 ณ เมืองเดรสเดิน ประเทศเยอรมนี มีชื่อเรียกว่า สตรีเซลมาร์คท์ (Striezelmarkt) ซึ่งถือเป็นตลาดคริสต์มาสที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก จัดขึ้นในรัชสมัยของพระเจ้าเฟรเดอริกที่ 2 แห่งแซกโซนี เพื่อเฉลิมฉลองช่วงเวลา Advent (4 สัปดาห์ก่อนการประสูติของพระเยซูแห่งนาซาเรท) โดยได้แรงบันดาลใจมาจาก Striezel หรือ Stollen เค้กผลไม้ที่มีชื่อเสียงของเยอรมนี ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นคริสต์คินด์เลสมาร์คท์ (Christkindlesmarkt) เป็นตลาดคริสต์มาสแบบดั้งเดิมที่ยังคงจัดต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

นับตั้งแต่นั้น ตลาดคริสต์มาสก็ได้รับความนิยมแพร่หลายไปยังเมืองอื่น ๆ ในเยอรมนีและยุโรป รวมถึงออสเตรีย อังกฤษ สวิตเซอร์แลนด์ และฝรั่งเศส โดยเฉพาะที่แคว้นอาลซัสและเมืองชทรัสบูร์ซึ่งอยู่ทางตะวันออกของฝรั่งเศสติดกับชายแดนเยอรมนี ถือเป็นตลาดคริสต์มาสที่เก่าแก่ที่สุดในฝรั่งเศสและมีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป ตลาดคริสต์มาสก็ได้เปลี่ยนจากตลาดขายอาหารและของใช้จำเป็นในฤดูหนาว กลายเป็นเทศกาลแห่งความสุขและการเฉลิมฉลอง ทั้งยังเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาท่องเที่ยวยุโรปที่ดีที่สุด ท่ามกลางบรรยากาศเมืองเก่าที่สว่างไสวในยามค่ำคืน ค่ำคืนราวกับเนรมิตขึ้นด้วยเวทมนตร์

ลิ้มลองรสชาติที่หายไป แต่มีให้สัมผัสได้ใน Christmas Market

บนลานนัดพบที่ตลาดค้าด้วยผู้คนตลาดคริสต์มาสไม่เพียงละลานตาด้วยงานฝีมือ งานไม้แกะสลัก และของแต่งบ้าน แต่ยังมีอาหารประจำเทศกาลที่บางคนขนานนามว่า The Lost Taste หรือรสชาติที่สูญหาย ซึ่งมีให้ลิ้มลองเฉพาะเทศกาลนี้เท่านั้น

เมื่อมาเยือนตลาดคริสต์มาสแล้วไม่ควรพลาด “Glühwein” หรือ mulled wine ไวน์ร้อนหอมกลิ่นเครื่องเทศที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและผ่อนคลาย ไวน์ร้อนเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่ได้จากการนำไวน์แดงมาเคี่ยวกับบรันดีหรือเหล้ารัม

ผลไม้ และเครื่องเทศต่าง ๆ ต้มกับ “Bratwurst” ใส่กรอกเยอรมันเสิร์ฟในขนมปังพร้อมมัสตาร์ดหรือกะหล่ำปลีดองเปรี้ยว (sauerkraut) และ “Raclette” ชีสละลายเยิ้ม ๆ ราดบนมันฝรั่ง ขนมปัง หรือเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับสูตรลับของทางร้าน

เมนูสำหรับเด็ก ๆ คือช็อกโกแลตร้อน ต้มอร่อยคู่กับผลไม้สดเคลือบช็อกโกแลต หรือ “Marzipan” ขนมที่ทำจากอัลมอนด์และน้ำตาลนำมาปั้นเป็นรูปทรงต่าง ๆ (ต้นตำรับขนมลูกชุบบ้านเรา) “Lebkuchen” ลูกกักขนมปังขิงรูปนางฟ้า รูปหัวใจ หรือรูปตุ๊กตาทั้งแบบกินได้และสำหรับตกแต่ง ต้นคริสต์มาส “Kartoffelpuffer” หรือ “Reibekuchen” แพนเค้กมันฝรั่งทอดเสิร์ฟคู่กับซอสแอปเปิลหรือซอสกระเทียมกลิ่นหอม “Kürtöskalács” (Chimney Cakes) เค้กรูปปล่องภูเขาไฟจากฮังการีโรยด้วยน้ำตาลหรืออบเชย ปิดท้ายด้วย “Lángos” ขนมปังทอดสไลด์ยังกักรี่ที่ทำจากแป้งทอดกรอบ ราดด้วยกระเทียมซาวร์ครีม และชีส

การได้ลิ้มลองอาหารประจำเทศกาลเปรียบดังการเดินทางผ่านรสชาติและกลิ่นหอมที่ผูกพันอยู่ในความทรงจำของชาวยุโรปมานานนับศตวรรษ แม้แต่การเลือกซื้อของที่ระลึกต่าง ๆ ก็มีความหมายเช่นกัน เพราะสินค้าส่วนใหญ่มักเป็นงานฝีมือที่รังสรรค์โดยช่างฝีมือท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นของเล่นไม้แกะสลัก เครื่องประดับที่ทำจากแก้วเป่า หรือ



LEBKUCHEN



GLÜHWEIN

ผ้าพันคอทอมือ ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของงานฝีมือและความทุ่มเทที่ช่างคนหนึ่งได้ใช้เวลาทำมันขึ้นมา ยิ่งไปกว่านั้น งานฝีมือบางอย่างอาจเป็นของที่มีเพียงไม่กี่ชิ้นในโลกก็เป็นได้

ปักหมุด 4 ตลาดคริสต์มาสที่ยิ่งใหญ่และโด่งดังที่สุดในยุโรป

แม้หลายประเทศในยุโรปจะจัดตลาดคริสต์มาสเป็นประจำทุกปี แต่ตลาดคริสต์มาสที่โด่งดังและยิ่งใหญ่ที่สุดในยุโรปมีอยู่ 4 แห่ง ด้วยเสน่ห์ที่เกิดจากการผสมผสานของประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ของสถาปัตยกรรมที่รายล้อม ความสวยงามของการจัดงาน และชื่อเสียงที่ดึงดูดนักท่องเที่ยววันนับล้านคนจากทั่วทุกมุมโลก

1. Strasbourg, France เมืองหลวงแห่งคริสต์มาส ณ เมืองซทราสบูร์ ประเทศฝรั่งเศส

บรรยากาศในซทราสบูร์ช่วงคริสต์มาส นั้นเต็มไปด้วยมนต์ขลัง เมืองมรดกโลกของ UNESCO แห่งนี้ถูกแปลงโฉมให้เป็นดินแดนแห่งจิตวิญญาณคริสต์มาส (The Spirit of Christmas) รายล้อมด้วยตลาดคริสต์มาสน้อยใหญ่นับ 10 แห่ง แต่ที่เก่าแก่ที่สุดมีชื่อว่า “Christkindelsmärik” จัดขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. 1570 มีจุดเด่นอยู่ที่ต้นคริสต์มาสยักษ์ใจกลางจัตุรัสเกลแบร์

(Place Kléber) รายล้อมด้วยสถาปัตยกรรมเก่าแก่ โดยเฉพาะ Kammerzell House ซึ่งเป็นอาคารที่มีชื่อเสียงที่สุดของเมืองซทราสบูร์ สร้างขึ้นตั้งแต่ยุคกลาง และได้รับการอนุรักษ์อย่างดีที่สุดมาจนปัจจุบัน ใครมาถึงเมืองนี้ไม่ควรพลาดอาหารพื้นเมืองของแคว้นอาลซัส คือ ทาร์ตฟลอมเบ (tarte flambée) ที่ทำจากแป้งบาง ๆ คล้ายพิซซ่าทาครีมชีส โรยหน้าด้วยหอมหัวใหญ่ เบคอน กับท็อปปิงอื่น ๆ จิบไวน์ร้อน และขนมอบสโตล์ฝรั่งเศส ต้มด้วยความสุขได้แสงไฟและเสียงเพลงคริสต์มาส บรรยากาศสุดประทับใจนี้เองที่ทำให้ซทราสบูร์ได้รับยกย่องว่าเป็น Capitale de Noël หรือเมืองหลวงแห่งคริสต์มาส

2. Vienna, Austria ความยิ่งใหญ่อลังการแบบจักรวรรดิ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย

ตลาดคริสต์มาสที่มีชื่อเสียงของกรุงเวียนนามีชื่อว่า “Wiener Christkindlmarkt” จัดขึ้นบริเวณจัตุรัสราทเฮาส์ปลาทซ์ (Rathausplatz) หน้าศาลาว่าการกรุงเวียนนา ขึ้นชื่อเรื่องความยิ่งใหญ่และงดงามสมฉายา “เมืองหลวงแห่งดนตรีและศิลปะ” รายล้อมด้วยสถาปัตยกรรมแบบบอิกที่ตึงตระหง่านเป็นฉากหลัง อันงดงามราวกับภาพวาด มีลานสเก็ตขนาดใหญ่ที่มีเส้นทางคดเคี้ยวผ่านรอบ



ตลาดคริสต์มาสส่วนใหญ่ในยุโรปจะเริ่มเปิดช่วงกลางเดือนพฤศจิกายนจนถึงก่อนวันคริสต์มาส (23-24 ธันวาคม) บางเมืองในออสเตรีย เยอรมนี หรือประเทศทางยุโรปตะวันออก อาจเปิดยาวไปถึงช่วงปีใหม่หรือวันที่ 6 มกราคม (วัน Epiphany หรือวันสมโภชพระคริสต์แสดงองค์)



สวนสาธารณะ ครีกรักรันด้วยการแสดงดนตรีประสานเสียงและกิจกรรมรื่นเริงตลอดเทศกาล โดยเฉพาะความสวยงามของ “Weihnachtsmarkt Schloss Schönbrunn” หรือตลาดคริสต์มาสที่จัดขึ้นบริเวณพระราชวังเชินบรุนน์ (Schloss Schönbrunn) ซึ่งเป็นพระราชวังฤดูร้อนเก่าแก่ของจักรพรรดิแห่งออสเตรีย ตลาดแห่งนี้มีชื่อเสียงโดดเด่นด้วยฉากหลังอันเป็นพระราชวังที่แสงงดงามตระการตา และต้นคริสต์มาสขนาดใหญ่ท่ามกลางบรรยากาศหรรษา ตลาดคริสต์มาสของออสเตรียเริ่มเปิดตั้งแต่กลางเดือนพฤศจิกายนไปจนถึงปลายเดือนธันวาคม ทำให้เวียนนาเป็นจุดหมายปลายทางยอดนิยมสำหรับการสัมผัสบรรยากาศคริสต์มาสที่งดงามราวกับเมืองเทพนิยาย



3. Nuremberg, Germany มนต์วัง และประเพณีเก่าแก่แห่งคริสต์มาส ณ เมืองนูเรมเบิร์ก ประเทศเยอรมนี

ตลาดคริสต์มาสนูเรมเบิร์ก “Nürnberger Christkindlesmarkt” เป็นตลาดคริสต์มาสที่เก่าแก่และมีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งในเยอรมนี มีประวัติศาสตร์ยาวนานย้อนไปถึงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 16 ที่นี่ยังสืบทอดประเพณีเก่าแก่โดยเปิดงานด้วยเด็กคริสต์มาส (Christkind) ซึ่งเป็นตัวแทนของนางฟ้า หนูน้อยจะกล่าวบทกวีเปิดงานจากระเบียงของโบสถ์เฟราเอ็นเคียร์เซอ (Frauenkirche) ถือเป็นประเพณีที่สวยงามและเป็นสัญลักษณ์ของตลาดคริสต์มาสแห่งนี้ ที่นี้ได้รับฉายาว่าเป็น “เมืองแห่งไม้และผ้าทอ” ขึ้นชื่อเรื่องคุณภาพของสินค้า เน้นงานฝีมือที่ผลิตโดยช่างฝีมือท้องถิ่น ซึ่งบางร้านอยู่คู่กับเทศกาลนี้มาตั้งแต่ ค.ศ. 1890 ของที่ระลึกห้ามพลาด ได้แก่ ของตกแต่งเทศกาลคริสต์มาสทำมือของเล่นไม้ ตุ๊กตาไม้ Nutcracker และตุ๊กตาที่ทำจากลูกพรุน Zwetschgenmännle ซึ่งเป็นของที่ระลึกเอกลักษณ์เฉพาะเมืองนูเรมเบิร์ก ทำให้ที่นี่เป็นหนึ่งในตลาดคริสต์มาสที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือนเยอรมนี



4. Prague, Czech Republic ตลาดคริสต์มาสถึงเพนียายยุคกลาง ณ กรุงปราก สาธารณรัฐเช็ก

เมื่อเข้าสู่ช่วงเทศกาลคริสต์มาส เมืองเก่าแห่งนี้ยังเปล่งประกายความงามจนไม่อาจจะสาวยตา ตลาดคริสต์มาสที่กรุงปรากนั้นมีเสน่ห์และโดดเด่นไม่แพ้ที่ใดในยุโรป ด้วยบรรยากาศที่เหมือนหลุดเข้าไปในเทพนิยายยุคกลาง มีความผสมผสานของสถาปัตยกรรมกอทิกอันงดงามกับประเพณีท้องถิ่น จัดขึ้นบริเวณจัตุรัสประวัติศาสตร์ที่สวยงามหลายแห่ง เช่น จัตุรัสเมืองเก่า (Old Town Square) ตลาดที่ถือเป็นหัวใจของเทศกาลคริสต์มาสในกรุงปราก ตั้งอยู่ท่ามกลางอาคารสถาปัตยกรรมอันยิ่งใหญ่อ่างโบสถ์ Church of Our Lady before Týn และหอนาฬิกาดาราศาสตร์ Astronomical Clock มีต้นคริสต์มาสขนาดใหญ่ที่ประดับตกแต่งด้วยแสงไฟระยิบระยับ มีการจัดพิธีเปิดไฟต้นคริสต์มาสพร้อมดนตรีคลาสสิกหลายครั้งต่อวัน อีกหนึ่งตลาดคริสต์มาสที่น่าเที่ยวคือ Wenceslas Square ตลาดใหญ่ที่ตั้งอยู่บนถนนช้อปปิ้งสายสำคัญของเมือง ท่ามกลางบรรยากาศคึกคักและมีร้านค้าพื้นเมืองมากมาย

ตลาดคริสต์มาสในอีกหลาย ๆ ประเทศของยุโรปต่างก็มีเอกลักษณ์และสีสันเฉพาะตัว แต่ละแห่งจะสอดแทรกวัฒนธรรมท้องถิ่นไว้อย่างสร้างสรรค์ เช่น ตลาดคริสต์มาสบนลานน้ำแข็งในฟินแลนด์ ตลาดคริสต์มาสในโบสถ์เก่าของอังกฤษหรือตลาดแนวร่วมสมัยในย่านศิลปะของกรุงเบอร์ลิน สำหรับเด็ก ๆ หรือแม้แต่ผู้ใหญ่หลายคน ตลาดคริสต์มาสคงไม่ต่างกับดินแดนในเทพนิยายแสงไฟระยิบระยับที่สว่างไสวไปทั่วเมือง ดูสวยงามเหมือนความฝัน ดวงไฟแต่ละดวงอาจเปรียบได้ดั่งประกายแห่งความหวังที่ยังส่องสว่างพร้อมความเชื่อว่าจะตราบเท่าที่เทศกาลคริสต์มาสยังคงอยู่ ย่อมมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ ไม่น่าว่าตนเองก็อาจค้นพบจิตวิญญาณคริสต์มาสในตลาดคริสต์มาสสักแห่งที่ยุโรปเช่นกัน

เรื่องควรรู้ก่อนไปเที่ยว ตลาดคริสต์มาสในยุโรป

- แม้หลายร้านจะรับบัตรเครดิต แต่นั่นค่าเล็ก ๆ อาจรับแต่เงินสด ดังนั้นควรเตรียมเงินสดสกุลเงินท้องถิ่นติดตัวไว้เสมอ
- เมื่อซื้อไวน์ร้อน (Glühwein) หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ อาจมีค่าน้ำดื่มแก้ว (ประมาณ 2-5 ยูโร) สามารถคืนแก้วเพื่อรับเงินมัดจำคืน หรือเก็บแก้วไว้เป็นของที่ระลึกก็ได้
- ควรจองตัวเครื่องบินและที่พักล่วงหน้า เพราะช่วงเทศกาลเป็นฤดูท่องเที่ยว ราคาอาจสูงขึ้นและหาที่พักยากขึ้น
- ควรเตรียมพาวเวอร์แบงก์ไปด้วย เพราะอากาศเย็นอาจทำให้แบตเตอรี่มือถือหมดเร็วกว่าปกติ
- ควรเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟ รถราง หรือรถประจำทาง ซึ่งจะสะดวกและประหยัดกว่าการเช่ารถขับเอง
- หากคุณวางแผนจะไปเที่ยวหลายเมือง ควรจองตัวรถไฟหรือรถบัสระหว่างเมืองไว้ล่วงหน้า

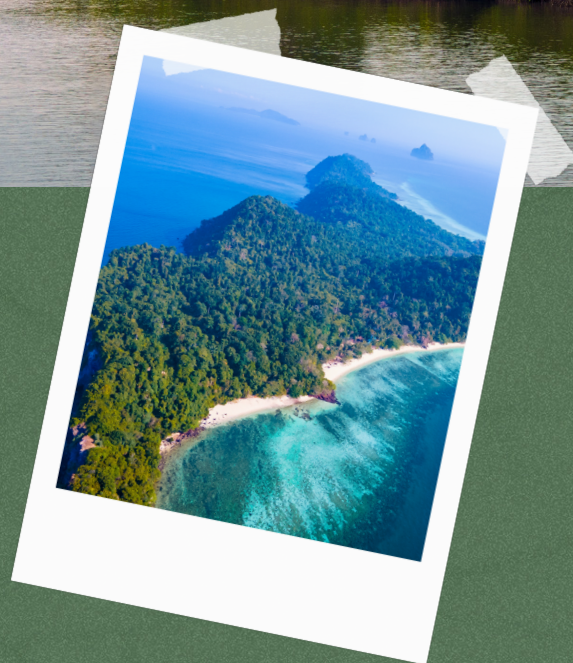
ตามรอยโลเคชั่น JURASSIC WORLD ที่กระบี่ พังงา ตรัง

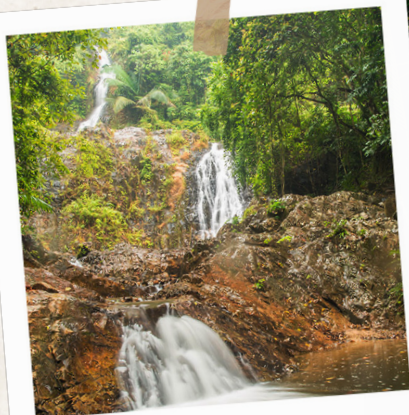
เรื่อง / ภาพ :
สกุลรัตน์ ปรีดาพล

เขื่อนบางลาง



เมื่อเสียงคำรามของไดโนเสาร์กลับมาใน Jurassic World: Rebirth ภาพยนตร์ภาคล่าสุดจาก Universal Pictures ก็พาเราดำดิ่งสู่โลกแห่งการผจญภัย โดยทันที เพราะฉากธรรมชาติสุดอลังการที่เห็นนั้น ไม่ได้มาจากจินตนาการล้วน ๆ แต่ถ่ายทำในสถานที่จริงของประเทศไทย ทั้งกระบี่ พังงา และตรัง มาดูกันว่ามีที่ไหนบ้างที่โลกฮอลลีวูด เลือกให้เป็นดินแดนยุคจูราสสิก





กระบี่

อุทยานแห่งชาติ เขาพนมเบญจา ป่าลิกดินแดน ของไดโนเสาร์

สำรวจป่าไดโนเสาร์ที่ “อุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา” อุทยานทางบกแห่งเดียวของจังหวัดกระบี่ ครอบคลุมพื้นที่อำเภอเมือง อำเภออ่าวลึก และอำเภอเขาพนม มีจุดเด่นอยู่ที่ยอดเขาสูงที่สุดในจังหวัดซึ่งปกคลุมไปด้วยป่าดิบชื้นเขียวครึ้ม มีเสียงน้ำตกธารน้ำ และไอหมอกบาง ๆ คลอเคลีย เป็นภาพที่แทบไม่ต่างจากฉากที่เราเห็นในหนัง

อุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจามีลักษณะเป็นเทือกเขาคัลลายหึงสวอนอนทอดกาย ภูเขานี้เป็นต้นกำเนิดแหล่งน้ำสายสำคัญที่ใช้ในการอุปโภคบริโภคของประชาชนในตัวเมืองกระบี่ ที่นี่สามารถเดินป่าพิชิตยอดเขาได้ถึงระดับความสูง 1,397 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง ระยะทางไป-กลับประมาณ 10 กิโลเมตร ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ระหว่างเดือนตุลาคม-เดือนพฤษภาคมของทุกปี กินนอนในป่าให้ความรู้สึกเหมือนกำลังเดินฝ่าดินแดนแห่งไดโนเสาร์



จุดไฮไลต์แห่งหนึ่งคือ “น้ำตกห้วยไต้” ที่ไหลลดหลั่นลงมาถึง 11 ชั้น แอ่งน้ำแต่ละชั้นมีชื่อเรียกต่างกัน บางชั้นสูงถึง 70-80 เมตร เหมาะสำหรับเล่นน้ำหรือพักผ่อนกลางธรรมชาติ ระยะทางเดินไปบริเวณน้ำตกชั้นที่ 1 เพียง 300 เมตร ก็จะพบกับความสดชื่นสวยงามของน้ำตกห้วยไต้และ “ต้นสมพง” ต้นไม้โบราณขนาดใหญ่อายุ 120 ปี ซึ่งเป็นรุกขมรดกอันทรงคุณค่าของแผ่นดินไทย โคนต้นมีความกว้างถึง 35 เมตร สูงกว่า 30 เมตร ยืนต้นตระหง่านราวกับผู้พิทักษ์ป่าดึกดำบรรพ์ และมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์น้ำตกห้วยไต้ระยะทางกว่า 3.87 กิโลเมตร ให้ผู้มาเยือนได้ดื่มด่ำกับธรรมชาติโดยใช้ระยะเวลาในการเดินประมาณ 2 ชั่วโมง

คลองหุด ป่าพรุแห่งคลอง หนองทะเล

พิกัดต่อไปคือ “คลองหุด” หรือที่รู้จักในอีกชื่อว่า “คลองน้ำใส” เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ในเขตตำบลหนองทะเล จังหวัดกระบี่ จุดหมายลับที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นหนึ่งใน 25 Unseen New Series จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ด้วยความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ ความเย็นสดชื่นของน้ำผุด และการจัดการท่องเที่ยวแบบ low carbon (การท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และเปี่ยมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงาม) ทำให้ที่นี่เปรียบเสมือนโอเอซิสแห่งยุคจูราสสิกที่นักผจญภัยรุ่นใหม่ไม่ควรพลาด

คลองสายนี้เกิดจากตาน้ำผุดใต้ผิวดินไหลรวมกันเป็นคลองน้ำจืดขนาดเล็กที่คดเคี้ยวผ่านป่าพรุและต้นสาครสูงชะลูด มีการสร้างฝายน้ำล้นในอดีตจนเกิดเป็นแอ่งน้ำใหญ่ทางตอนบนของคลองที่เรียกว่า “คลองหนองทะเล” ส่วนฝายด้านล่างก็คือแหล่งรวมพลของเด็ก ๆ ในชุมชนที่มาลัดเลาะไต่ไคร่น้ำ เพราะคำว่า “หุด” นั้นเป็นภาษาใต้ แปลว่า “ลื่น” จึงกลายเป็นชื่อเล่นของคลองนี้ไปโดยปริยาย ไฮไลต์ของการมาเที่ยวที่นี่คือกิจกรรมพายคายัคล่องไปตามลำคลองใสเป็นระยะทางประมาณ 1.5 กิโลเมตร คายัค 1 ลำนั่งได้ 1-3 คน (จ้างคนพายได้) มีให้เลือกใช้บริการหลายที่ โดยรวมพายเรือเพื่อเวลาเล่นน้ำด้วยประมาณ 2-3 ชั่วโมง



เขานาบน้ำ ประทุหิน แห่งยุคก่อนประวัติศาสตร์

ถ้าภาพจำของ Jurassic World คือ ภูเขาหินปูนสูงเสียดฟ้าและถ้ำลึกลับใต้ดินที่ไดโนเสาร์ใช้ซ่อนตัว “เขานาบน้ำ” ก็คือของจริงที่ให้ฟีลแบบนั้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่นี่คือแลนด์มาร์กของเมืองกระบี่ โดดเด่นด้วยเขาหินปูนขนาดใหญ่ 2 ลูก สูงราว ๆ 100 เมตร ตั้งตระหง่านคู่กันอยู่ริมฝั่งแม่น้ำกระบี่ ราวกับประตู่แห่งกาลเวลา นักท่องเที่ยวสามารถล่องเรือชมทัศนียภาพของเขานาบน้ำผ่านอุโมงค์ไถ่ถอนความยาวประมาณ 1 กิโลเมตร ที่โอบล้อมด้วยพรรณไม้ชายเลนอันอุดมสมบูรณ์ ก่อนแวะชมกระชังปลาและเพลิดเพลินกับชีวิตริมน้ำของชุมชน

ไฮไลต์อีกอย่างอยู่ที่ถ้ำอันเคยเป็นที่อยู่ของมนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ ซึ่งสามารถเดินขึ้นไปสำรวจได้ มีทั้งหินงอกหินย้อยและโพรงถ้ำ ให้ความรู้ลึกเหมือนกับหลุดเข้าไปในวังของไดโนเสาร์ขนาดยักษ์ มีจุดให้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ 5 จุด คือ มุมจำลองความเป็นอยู่ของมนุษย์โบราณ โครงกระดูกมนุษย์โบราณ มุมจำลองภาพเขียนผนังถ้ำ มุมจำลองเครื่องใช้วัตถุโบราณ และมุมจำลองแหล่งอาศัยของทหารญี่ปุ่น



อ่าวไร่เลย์ อันซีนแอนด์ซิล

สถานที่ใดที่มีเสน่ห์ดิบแบบจูราสิก ทั้งภูเขาหินปูน ต้นมะพร้าวเรียงราย และหาดทรายเจียบสงบที่เข้าถึงได้เฉพาะทางเรือ คำตอบนั้นคือ “อ่าวไร่เลย์” ชายหาดที่โอบล้อมด้วยหน้าผาหินปูนสูงชัน ราวกับเป็นกำแพงธรรมชาติที่แบ่งแยกที่นี้ออกจากโลกภายนอก ต้องนั่งเรือหัวโทงจากอ่าวนาง โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที จึงจะเข้าถึงความเจียบสงบและงดงามของสถานที่แห่งนี้ได้

ไร่เลย์มีสองฝั่งที่ให้อารมณ์ต่างกัน แต่มีเสน่ห์ไม่แพ้กัน หาดไร่เลย์ตะวันตก (หรือหาดน้ำเมา) เหมาะสำหรับการพักผ่อนริมทะเลและชมพระอาทิตย์ตกที่สวยงาม โดยเฉพาะบริเวณ “ถ้ำพระนาง” จุดศักดิ์สิทธิ์ที่มีศาลพระนางซ่อนอยู่ภายในหน้าผา เป็นที่สักการะของชาวเรือท้องถิ่นที่เชื่อในพลังแห่งท้องทะเลและขุนเขา มักมากราบไหว้ขอพรเพื่อความโชคดีก่อนออกเรือไปทะเลทำการประมง ผู้ใดที่มาบนบานกราบไหว้พระนางแล้วสมหวังจะแก้บนด้วยการนำปลัดขิกมาถวาย ส่วนหาดไร่เลย์ตะวันออกนั้นโดดเด่นด้วยกิจกรรมสุดเอ็กซ์ตรีมอย่างการปีนผา ซึ่งเป็นที่นิยมมากในหมู่นักท่องเที่ยวต่างชาติ เพราะที่นี่มีหน้าผาหินปูนที่สูงและสวยงาม เหมาะสำหรับนักปีนมือใหม่ไปจนถึงระดับมือโปร



พังงา

อุทยานแห่งชาติ อ่าวพังงา

ตำนานตลอดกาลตลอดไป

อุทยานแห่งนี้นั่งอยู่ริมชายฝั่งทะเลอันดามัน ครอบคลุมพื้นที่กว้างใหญ่ในเขตอำเภอตะกั่วทุ่ง อำเภอเกาะยาว และอำเภอเมืองพังงา เต็มไปด้วยเกาะน้อยใหญ่ ชายหาดซ่อนตัว ถ้ำลึกลับ ทะเลสีเขียวมรกต และแนวป่าชายเลนที่สมบูรณ์จนแทบไม่มีช่องว่างให้แสงแดดลอดผ่าน ซ่อนประวัติศาสตร์มนุษย์ยุคก่อนไว้ในชั้นหินและถ้ำลึก ด้วยหลักฐานที่เคยค้นพบ เช่น ภาพเขียนสี ขวานหิน เครื่องมือหิน และเศษภาชนะดินเผา ซึ่งบอกเล่าเรื่องราวของกลุ่มชนที่เคย



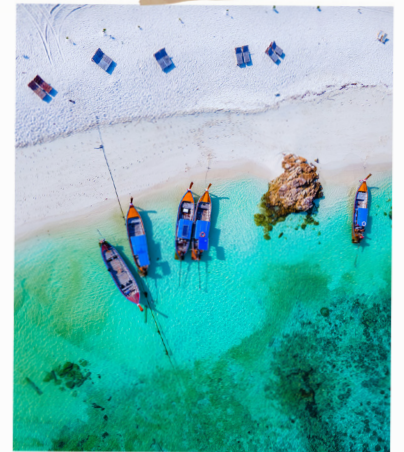
อาศัยอยู่ที่นั่นนับพันปีมาแล้ว ไฮไลต์
หนึ่งที่ห้ามพลาดคือการล่องเรือ
ไปเยือน “เขาตะปู” ภูเขาหินปูน
รูปร่างแปลกตาที่โผล่ขึ้นกลางทะเล
สถานที่นี้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลกในชื่อ
“เกาะเจมส์ บอนด์” หลังจากถูกใช้
เป็นโลเคชันถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง
The Man with the Golden Gun
(1974) จากแฟรนไชส์สายลับระดับ
ตำนาน



ตรา เกาะกระดาน ชายหาดที่ดีที่สุดในโลก



เกาะกระดานได้รับการยอมรับระดับโลก
เป็นอันดับ 1 ของชายหาดที่ดีที่สุดในโลก ค.ศ. 2023-2024 จากเว็บไซต์
World Beach Guide (UK) ด้วย
หาดทรายขาวเนียนละเอียด น้ำทะเล
ใสจนมองเห็นวิวด้านบนผืนทราย
ใต้น้ำถูกขนานนามให้เป็น “เกาะแห่ง
ความรัก” หลังจากเป็นสถานที่จัด
วิวาห์ได้สมฤทัยในช่วงเดือนกุมภาพันธ์
อยู่หลายปี สามารถไปเที่ยวที่นี่แบบ
วันเดย์ทริป ซึ่งจะมีทัวร์รวมเกาะ เช่น
เกาะกระดาน เกาะแหวน เกาะเชือก
ถ้ำมรกต หรือเลือกพักค้างคืนบนเกาะ
ก็ได้ มีที่พักทั้งของอุทยานแห่งชาติฯ
และที่พักของเอกชนให้บริการ จุดเด่น
คือ “หาดชั้นเซ็ท” ชายหาดที่อยู่ทาง
ทิศตะวันตกของเกาะเป็นชายหาดสั้นๆ
ความยาวประมาณ 100 เมตร ได้รับความ
จัดอันดับจาก Lonely Planet ให้
เป็น 1 ใน 10 Best Beaches ที่น่า
มาเยือนแห่งหนึ่งในโลกใน ค.ศ. 2025



ถ้าเคยคิดว่าโลเคชันแบบนี้มีแค่
ในหนัง ลองก้าวออกจากโรงภาพยนตร์
แล้วเดินทางไปให้ถึงกระบี่ พังงา ตรัง
ที่ธรรมชาติยังคงสวยงามน่าค้นหา
สักครั้ง ไม่น่าว่าการผจญภัยครั้ง
ยิ่งใหญ่ของคุณอาจเริ่มจากการ
จูงตัวเครื่องบินแคบๆ

ALLURING FLAVORS of Southern THAI CUISINE

ด้วยเสน่ห์อาหารใต้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติรอบตัว ทั้งจากท้องทะเล เครื่องเทศ พืชผัก และสมุนไพรพื้นบ้าน ผสมผสานอย่างกลมกล่อมมีเอกลักษณ์ ทำให้ชื่อเสียงของถิ่นแดนทางใต้ของไทยไม่เพียงเป็นที่กล่าวขานแต่ชายหาดสวยและวัฒนธรรมงดงาม แต่อาหารจากครัวเรือนในท้องถิ่นยังโดดเด่นเป็นเมนูโด่งดังระดับโลกด้วย



บรรยากาศ

การดีไซน์ภายในเป็นแบบลอฟท์เรียบง่าย แต่มีลูกเล่น เน้นพื้นที่กว้าง ให้ความรู้สึกโปร่งโล่งสบาย พร้อมรองรับการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ทั้งบริษัทหรือครอบครัวใหญ่

เมนูแนะนำ

ได้แก่ สเปเชียลไต้ปลาแห้งกุ้งมังกรรสชาติร้อนแรงที่ไต่ลำดับความเผ็ดขึ้นเรื่อย ๆ รับประทานกับกุ้งมังกรเนื้อแดง แกงเหลืองปลากะพงสับประดไหลบัว เติมน้ำความหอมของกะปิและวัตถุดิบที่ทำเครื่องแกง รสชาติถึงเครื่อง ผัดสะตอกะปิกุ้ง สะตอกรอบหอม ได้รสเค็ม ๆ หวาน ๆ จากกะปิแท้ของภาคใต้ คลุกกับกุ้งสดเนื้อหวาน รู้สึกฟินเหมือนได้บินไปชิมที่แดนดินถิ่นใต้ สุดท้ายคือ ห่อหมกจำแลงแปลงกาย โดดเด่นด้วยเครื่องแกงรสเข้มข้นเข้ากับกะทิหอมมันชนะเลิศ



อื่น ๆ

เมนูห้ามพลาด ได้แก่ หมูทอดกะปิ รสชาติเข้มข้นจากหมูชั้นในทอดกรอบนอกนุ่มใน เคลือบด้วยกะปิหอม ๆ เคี้ยวเพลิน การันตีด้วยรางวัล Thai Select จากกระทรวงพาณิชย์ ของหวานแนะนำ ข้าวเหนียวสังขยา ความหอมหวานได้จากน้ำตาลโตนดเพชรบุรีแท้ รับประกันรสชาติหอมมัน

ครัวจำแลงแปลงกาย

จากความอบอุ่นในครัวเรือน สู่ความอร่อยที่ใคร ๆ ก็เข้าถึงได้ ครัวจำแลงแปลงกายถือกำเนิดจากเมืงสุมือแม่แห่งเมืองหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ต่อยอดมาถึงกรุงเทพมหานคร นำเสนอสูตรเด็ดที่คัดสรรวัตถุดิบพื้นถิ่นส่งตรงจากจังหวัดสงขลา (บ้านเกิดของคุณแม่) ผู้สร้างแรงบันดาลใจให้เกิดร้านอาหารใต้ในเมืองกรุง) นำมาปรุงอาหารจานอร่อยให้คนกรุงได้สัมผัส



ที่อยู่

เลขที่ 118/2 ซอยรามคำแหง 4 แขวง/เขต สวนหลวง กรุงเทพฯ
โทร. 09 1918 2222 เปิดทุกวัน เวลา 11.00-21.00 น.

สำหรับผู้่านนิตยสาร happiness

เมื่อรับประทานอาหารครบ 1,000 บาทขึ้นไป
รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร ไม่รวมเครื่องดื่ม)
ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม-29 ธันวาคม 2568

SAMOSORN THAI RESTAURANT BANGKOK

“สโมสร” คือสถานที่สำหรับการ
รวมตัวเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ พบปะ
สังสรรค์หรือพูดคุยกันในหมู่สมาชิก
หรือชุมชนเดียวกัน ที่นี่ก็เปรียบเหมือน
แหล่งชุมนุมของเครื่องปรุงรส
จากต้นตำรับ ใช้เทคนิคการปรุง
อันประณีต ใส่ใจในทุกรายละเอียด
นำเสนอเมนูโบราณหายากจาก
ตำรับสายเยาวภา (ตำรับอาหาร
ส่วนพระองค์ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ
พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท)



เมนูแนะนำ

แกงสองหอมสโมสร เด่นที่วัดฤดี
อย่างชะอมและสะตอที่ส่งตรงจากจังหวัด
สงขลา นำมาผัดกับพริกแกงและกุ้ง
ครบรสหวานเค็มมัน รับประทานกับข้าว
ได้หรือแรงแบบ **ใบเหลียงผัดไข่กุ้งเสียบ**
ใช้ใบเหลียงขนาดกำลังดีจากจังหวัดชุมพร
ให้รสมันเข้ากันกับไข่และกุ้งเสียบ
กรอบกรุบ **แกงส้มราวท้องปลากระพง**
ชูความเผ็ดร้อนของพริกแกงบ้านนาควน
จากชุมพรซึ่งเข้ากันได้ดีกับความมันของ
ท้องปลา จบท้ายที่ **ขนมโค** ขนมขึ้นชื่อ
ของภาคใต้ ลักษณะเหมือนขนมต้มขาว
สอดไส้เหลวจากน้ำตาลโตนด รับประทาน
คู่กับน้ำกะทิ เมื่อกัดลูกขนมต้มแตกแล้ว
ไส้จะไหลออกมา สัมผัสได้ทั้งความ
เหนียวนุ่มของแป้ง ความหวานจากไส้
และความหอมมันจากน้ำกะทิ

อื่น ๆ

เครื่องดื่มตัวฮิต **Tom Kha** ส่วนผสมหลัก
มีน้ำสับปะรด ข่า มะนาว ตะไคร้ และกะทิ
ดื่มได้รสเปรี้ยวหวานมัน **แกงเผ็ด**
เปิดกफิ ใช้เทคนิคการทำเปิดกฟิแบบ
จีนจึงได้หนังเปิดกรอบแต่เนื้อในนุ่ม
เข้ากับรสร้อนแรงของแกงเผ็ดได้อย่างดี
โฮมเมดได้กรอกหมูขาโพด หนังหุ้มแดง
เมื่อกัดลงไปจะเจอเนื้อชุ่มฉ่ำเต็มคำ

บรรยากาศ

การตกแต่งแฝงความเป็นไทยกับความ
ร่วมสมัยอย่างกลมกลืนเพื่อให้มีอารมณ์ดา
สบาย ๆ เป็นช่วงเวลาพิเศษ เสาคันใหญ่
ในร้านพันรอบด้วยผ้าทอจากดอยตุง
ดูสวยโดดเด่น มีห้องพิเศษส่วนตัวมองเห็น
วิวแบบเอกซ์คลูซิฟคือ “สถานีวิทย์โทรเลข
ศาลาแดง” สิ่งปลูกสร้างหลังแรกบนพื้นที่
บริเวณนี้ซึ่งมีอายุกว่าร้อยปี



ที่อยู่

เลขที่ 199 ห้องเลขที่ 2G25 ชั้น G ตึก The Storeys (R2) ถนนวิภาวดี แวงจตุรพูน
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. 06 5516 8974 **เปิดทุกวัน** เวลา 11.00-22.00 น.

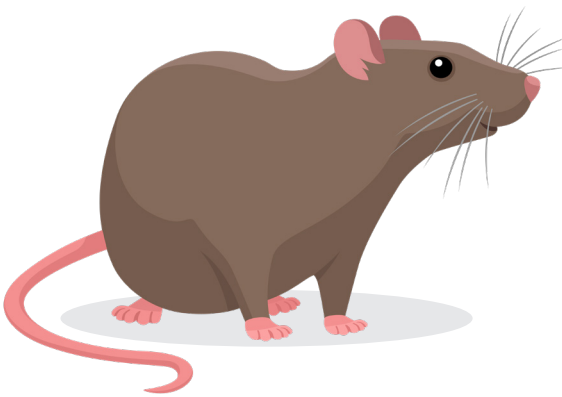
สำหรับผู้่านนิตยสาร happiness

เมื่อรับประทานอาหารครบ 3,000 บาทขึ้นไป
รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหาร ไม่รวมเครื่องดื่ม)
ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม-29 ธันวาคม 2568

สูตรเด็ด ไล่สัตว์กวนใจ แบบไร้สารเคมี



จะทําอย่างไรถ้าไม่อยากอยู่
ร่วมชายคาเดียวกับแมลงไม่ได้
รับเชิญ อย่างพวกหนู แมลงวัน
แมลงสาบ จิ้งจก ตั๊กแตน บรรดา
พาหะนำโรคทั้งหลาย เรามีวิธี
ไล่สัตว์ไม่พึงประสงค์เหล่านี้
มาบอก เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่
ไม่ใช้สารเคมี ได้ผลและปลอดภัย
ต่อสมาชิกทุกคนในบ้าน



หนูมักใช้เส้นทางเดิม เมื่อหนูติดกับแล้ว
ก็นำไปปล่อยให้ไกลบ้าน แต่ถ้าไม่อยาก
มาคอยไล่หรือดักหนูด้วยวิธีข้างต้นก็ควร
ป้องกันแบบถาวร คือ ปิดทุกช่องทางไม่ให้
หนูเข้าบ้านโดยใช้โฟมหรือตาข่ายฉีกตรง
ที่เป็นรู รอยแยก ท่อน้ำ ช่องใต้หลังคา และ
ทุกจุดที่คิดว่าหนูจะเล็ดลอดเข้ามา หมั่น
ทำความสะอาดบ้าน ไม่ทิ้งเศษขยะเป็น
อาหารเรียกหนู จัดบ้านให้โปร่งโล่งเสมอ
อย่าให้หนูเข้ามาทำรังได้



ป้องกันบ้านไม่ให้หนูรุกราน

โดยใช้พืชกลิ่นฉุนและของใช้ในครัว เช่น
สระแหน่ ใบพลู นำมาตำหรือบดเอาไป
วางตามจุดที่หนูชอบผ่าน, ข่า กระเทียม
ฝานบาง ๆ วางไว้ไล่หนูได้, ผสมพริกไทย
2 ช้อนโต๊ะกับน้ำส้มสายชู 5 ช้อนโต๊ะ
ให้เข้ากัน นำก้อนสาลีหรือที่ขลุมาชุบให้ชุ่ม
แล้วเอาไปวางตามจุดที่หนูผ่าน คอย
เปลี่ยนก้อนสาลีหรือที่ขลุทุก ๆ 3-5 วัน
นอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งวิธีเบสิกคือ ใช้กรง
ดักหนูใส่อาหารล่อไว้ข้างใน ตั้งกรงไว้ตาม
แนวกำแพงหรือจุดที่หนูผ่าน เนื่องจากปกติ



ไล่แมลงวันอย่าให้มาเวียน

แมลงวันเป็นสัตว์ที่มีประสาทสัมผัสไว
ต่อกลิ่น เราสามารถไล่แมลงวันไม่ให้มา
สร้างความรำคาญได้ โดยนำน้ำส้มสายชู
มาผสมน้ำฉีดพ่นตามพื้นที่ที่แมลงวัน
ชอบตอม หรือใช้พืชผักผลไม้กลิ่นแรง
เช่น ตะไคร้หอม นำมาเผาไปให้เกิดควัน,
ผักชี สระแหน่ แคตนิป (กัญชาแมว
ซึ่งเป็นพืชตระกูลเดียวกับสระแหน่)
โหระพา ใบมะกรูด นำมาสับ หั่น บด

หรือขยี้ให้ส่งกลิ่นแล้ววางไว้ตามมุม
ต่าง ๆ ของบ้าน, เปลือกส้ม เปลือกมะนาว
นำไปตากแห้ง เผลอให้น้ำมันหอม
ระเหยออกมา หรือนำเปลือกสด ๆ
ห่อผ้าขาวบาง บีบให้กลิ่นออกแล้วหมั่น
เช็ดจนจนกลิ่นติดพื้นผิว, พริกแห้ง แค่นำ
มาวางเฉย ๆ ก็ไล่แมลงวันได้ ทำไปแบบนี้
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ที่สำคัญคือต้องกำจัด
ขยะแหล่งอาหารและที่วางไข่ของแมลงวัน
ถึงขยะต้องมีฝาปิดมิดชิด ทำความสะอาด
ห้องครัวหลังใช้ทุกครั้ง วัตถุประสงค์ประกอบ
อาหารให้เก็บเข้าตู้เย็น หรือถ้ามีดอก
สัตว์เลี้ยงก็หมั่นทำความสะอาด และควร
ติดมุ้งลวดเพื่อป้องกันแมลงวันหรือ
แมลงอื่น ๆ บินเข้าบ้าน





แมลงสาบต้องสาปส่ง

แมลงสาบนอกจากเป็นพาหะนำพาสารพัดโรคภัยแล้ว ยังปล่อยกลิ่นเหม็นรุนแรงทำให้รู้สึกคลื่นไส้ขยะแขยง แมลงสาบมีประสาทรับกลิ่นที่ดี และมันไม่ชอบพืชสมุนไพรที่มีกลิ่น วิธีไล่ให้ลองใช้ใบกระวานแห้ง กานพลู เอมะฮ่อผ้าขาวบางมัดไว้หรือใช้น้ำมันกานพลูหยดใส่เศษผ้านำไปวางทิ้งไว้ตามซอกต่าง ๆ ทำสเปรย์พริกไทยโดยผสมพริกไทย 2 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 1 ถ้วยคนให้เข้ากัน นำไปฉีดพ่นตามจุดที่เคยเห็นแมลงสาบ หรือใช้พริกไทยเม็ดใส่ถุงผ้าโปร่งไปวางก็ได้เช่นกัน ทำแบบนี้ต่อเนื่องสักหนึ่งสัปดาห์, ฝานแต่งกวาวบาง ๆ ใส่ภาชนะนำไปวางตามมุมต่าง ๆ หรือใช้วิธีผสมสมุนไพรกับน้ำบรรจุในกระบอกฉีดพ่นใส่ตัวของมัน แมลงสาบซึ่งหายใจด้วยรูขนาดเล็กที่อยู่ในแต่ละปล้องของลำตัว จะหายใจไม่ออกและตายอย่างไรก็ตาม สัตว์เหล่านี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก การจะกำจัดให้หมดสิ้นไปย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย ทางที่เราจะทำได้ที่สุดก็คือพยายามรักษาความสะอาดของห้องครัวอย่าทิ้งเศษอาหารไว้ข้ามคืน ถังขยะควรปิดมิดชิด ปิดฝาเพื่อระบายน้ำทุกจุดอย่าให้แมลงสาบเข้ามาได้



ไม่ยากเกินจังกวางใจ

ถึงแม้จังกวางจะดูไม่ใช่สัตว์สกปรกและพอจะมีประโยชน์อยู่ตรงที่ช่วยกินแมลงที่เข้ามารบกวนในบ้าน แต่กระนั้นมันก็มักจะสร้างความรำคาญให้เราด้วยการขับถ่ายทิ้งมูลไว้เรี่ยราดให้ต้องคอยเช็ดถู วิธีไล่จังกวางที่ได้ผลคือการใช้กลิ่น เช่น เกิดการบุกรุกที่มีกลิ่นฉุนนำมาใส่ภาชนะหรือห่อผ้าวางไว้แถว ๆ ที่จังกวางชอบอยู่, ใบสบาดเสือและใบน้อยหน่านำมาตำรวมกันใส่ผ้าขาวบางห่อไว้ เอาไปแขวนตามหลอดไฟหรือบริเวณที่มีจังกวาง, พืชสวนครัวที่มีกลิ่น จำพวกหอมแดง หอมใหญ่ เปลือกมะนาว กระเทียม จับมาฝานแล้วนำไปถูตามผนัง ฝาเพดาน หลอดไฟที่เคยเห็นจังกวาง, หอมแดงเปลือกมะนาว หรือเปลือกมะกรูด ตำพอหยาบแล้วนำมาใส่ถุงโปร่งแขวนไว้ตามจุดที่มีจังกวาง (วิธีเหล่านี้สามารถใช้ไล่ตุ๊กแกได้ด้วย) หรือไม่ก็ทำสเปรย์พริกไทยฉีดพ่นและอีกวิธีที่ได้ผลคือเลี้ยงสัตว์ไว้ไล่จังกวาง โดยเฉพาะแมวซึ่งเป็นศัตรูทางธรรมชาติของจังกวาง



ขับไล่ตุ๊กแกไปจากบ้าน

แม้ตุ๊กแกจะเป็นตัวช่วยกำจัดหนูและแมลงสาบ แต่ความดุร้ายและภาพลักษณ์ที่น่ากลัวน่าขยะแขยง รวมทั้งเสียงร้องที่ดังมากของมัน สร้างความรำคาญจนทำให้เราอยากไล่มันออกไปให้พ้น ๆ การไล่ตุ๊กแกอาจใช้วิธีเดียวกับที่ไล่จังกวาง หรือใช้สมุนไพรและพืชบางชนิด เช่น ใบมะกรูด ตะไคร้ กะเพรา หรือก้านแอมโมเนีย ซึ่งมีกลิ่นช่วยไล่ตุ๊กแก การเปิดไฟให้สว่างก็ช่วยได้เพราะสัตว์ประเภทนี้ชอบอยู่ในที่มืด อีกทางที่ป้องกันตุ๊กแกเข้าบ้านได้คือติดตาข่ายหรือมุ้งลวด และหมั่นตรวจเช็กว่าไม่มีรอยขาดเป็นรูโหว่ให้ตุ๊กแกเล็ดลอดเข้ามา นอกจากนี้ยังมีวิธีตามภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยใช้ยาเส้นผสมปูนแดงปั้นจนเข้ากัน นำมาเสียบกับปลายไม้ยาว ๆ แล้วเอาไปจ่อที่ปากตุ๊กแก เมื่อมันงับกินเข้าไปจะเกิดอาการเมาร่วงตกลงมาให้เราจับไปปล่อยได้ พยายามกำจัดหนูและแมลงสาบ โดยเฉพาะอย่างหลังซึ่งเป็นอาหารของตุ๊กแก หมั่นทำความสะอาดบ้าน ตรวจตราให้รอบ หากพบรอยแตกหรือโพรง ควรหาวัสดุมาอุดไว้ป้องกันไม่ให้ตุ๊กแกเข้ามาอาศัย

ทางป้องกันไม่ให้สัตว์ไม่พึงประสงค์เหล่านี้เข้ามาอาศัยในบ้านเรา ที่สำคัญคือต้องหมั่นทำความสะอาดบ้าน จัดบ้านให้โปร่ง โล่ง ไม่อับชื้น แสงสว่างเข้าถึง รักษาสุขลักษณะไว้เสมอ

ขอบคุณข้อมูลจาก :

YouTube ชีวรักษ์แอร์: วิธียาสมุนไพรไล่จิ้งจกหรือ,
www.bangkokbiznews.com, www.baania.com,
www.baanlaesuan.com, www.apthai.com และ
เฟซบุ๊กพิฆาตเจ้าครว

อัปเดตดวงช่วงเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2568

เรื่อง : อาจารย์อิน บูกับหมวย



ดวงชะตาในช่วงนี้มีความเคลื่อนไหวของดาวใหญ่หลายดวง
ซึ่งจะส่งผลต่อแต่ละราศีแตกต่างกันไป ดังนั้นเราควรมาอัปเดตสักหน่อยว่า
ช่วงไตรมาสสุดท้ายของปี ราศีไหนควรระวังเรื่องใด มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง
หรือจะขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสริมกำลังใจที่ใดอย่างไร อยากรู้ต้องติดตาม



ราศีเมษ

(14 เม.ย.-14 พ.ค.)

การงาน คนทำงานประจำจะได้รับภาระงานมากขึ้น แต่ก็ดีที่จะได้พิสูจน์ความสามารถ คนที่ทำธุรกิจส่วนตัว อาจเจอปัญหาการสื่อสารกับลูกค้าหรือดีลสำคัญสะดุด ระวังเรื่องเอกสารผิดพลาดหรือล่าช้า ใครมองงานใหม่ จะมีข่าวดีจากเพื่อนร่วมงานเก่า

การเงิน การเงินโดยรวมยังหมุนคล่องตัว แต่ระวังการใช้จ่ายเรื่องฟุ่มเฟือยหรือเรื่องของครอบครัว มีเกณฑ์ใช้เงินก้อนเพื่อซ่อมบ้าน ยานพาหนะ หรือรักษาพยาบาล คนใกล้ชิด รายได้เสริมหรือการลงทุนสั้น ๆ อาจได้กำไรดี ระวังเพื่อนหรือญาติขอยืมเงินช่วงปลายปีอาจไม่ได้คืนง่าย

สุขภาพ สุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ต้องระวังเรื่องความเครียด ไมเกรน อาการปวดกล้ามเนื้อช่วงไหล่ แพ้อากาศ ภูมิแพ้ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

วอพรเสริมดวง ศาลเจ้าพ่อเสือ (ถนนตะนาว) ถวายไข่ไก่ดิบ 3 ฟอง หมูสด 1 ชิ้น



ราศีพฤษภ

(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

การงาน ระวังความงุนวายหรือความขัดแย้งในที่ทำงาน ปัญหาผู้ร่วมงานตีสองหน้าหรือคู่แข่งที่ซ่อนอยู่ แต่ถ้าคุณมีแผนงานที่ชัดเจนและสื่อสารอย่างมืออาชีพก็จะพลิกสถานการณ์กลับมาได้ งานที่เกี่ยวกับการเจรจา พูด-เขียน การตลาด หรืองานราชการ มีความเคลื่อนไหวดี

การเงิน การเงินมีสัญญาณดีขึ้น รายได้จากงานประจำ เริ่มมั่นคง หรืออาจมีรายได้เสริม เป็นช่วงเหมาะที่จะปลดหนี้ เคลียร์ภาระเก่า ๆ แต่ต้องระวังการลงทุนที่เสี่ยง หรือโดนชักชวนให้ทำอะไรที่ไม่โปร่งใส

สุขภาพ มีเกณฑ์เจ็บป่วยเล็กน้อยจากความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ โรคเก่าอาจกำเริบ เช่น ไมเกรน ภูมิแพ้ ระบบทางเดินอาหาร ควรดูแลเรื่องการนอนอาหาร และอย่าฝืนทำเกินขีดจำกัด

วอพรเสริมดวง พระแม่ลักษมี ถวายดอกกุหลาบสีชมพู ดอกบัวสีชมพู หรือพวงมาลัยดอกไม้มัสยว



ราศีเมถุน

(15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

การงาน เป็นจังหวะที่ต้องจัดระเบียบใหม่ มีเกณฑ์เปลี่ยนแปลงหรือได้รับมอบหมายงานใหม่ที่ต้องใช้ไหวพริบและการสื่อสารมากเป็นพิเศษ

การเงิน การเงินไม่ถึงกับแย่ แต่ต้องบริหารจัดการอย่างเข้มงวด รายได้มาจากหลายช่องทาง แต่รายจ่ายเพื่อครอบครัวหรือสุขภาพจะเพิ่มขึ้น ระวังเสียเงินก้อนกับเรื่องบ้าน รถ หรือภาระเก่า ๆ อาจได้โชคลาภจากเพื่อนฝูง หรือการเจรจาซื้อขายช่วงเดือนตุลาคม

สุขภาพ ระวังระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ หรือเหนื่อยง่ายจากความเครียดสะสม ช่วงปลายปีควรตรวจสุขภาพฟัน กระดูก หรือหัวใจเบื้องต้น สำหรับผู้สูงวัยในบ้านอาจต้องดูแลเรื่องความดัน เบาหวาน หรือการหกล้ม

วอพรเสริมดวง เจ้าแม่กวนอิม ถวายดอกบัวสีขาว ของหวานสีทอง ส้ม 4 ลูก



ราศีกรกฎ

(17 ก.ค.-16 ส.ค.)

การงาน งานที่เกี่ยวข้องกับบ้าน ที่ดิน หรือธุรกิจครอบครัว จะเริ่มเห็นทิศทางใหม่ ๆ อาจได้เปลี่ยนตำแหน่ง ย้ายที่ทำงาน หรือได้รับมอบหมายโปรเจกต์สำคัญ

การเงิน การเงินอยู่ในจุดที่ยังพอประคองได้ มีรายจ่ายเกี่ยวกับครอบครัว การซ่อมแซม หรือภาระเก่าที่ต้องจัดการ รายได้จะมาจากแหล่งเก่าหรือจากทรัพย์สินเดิม เช่น บ้าน ที่ดิน มรดก

สุขภาพ ต้องใส่ใจเรื่องความเครียดสะสมและระบบน้ำในร่างกาย ระวังเรื่องกระเพาะปัสสาวะ ต่อมม้ามเหลือง น้ำหนักขึ้นง่าย ช่วงปลายปีคนที่มึนโรคประจำตัวเกี่ยวกับกระเพาะหรือลำไส้ควรพบแพทย์เพื่อตรวจซ้ำ

วอพรเสริมดวง ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง วัดเก่าแก่ใกล้น้ำ เช่น วัดระฆัง วัดบางพลี วัดกัลยาณมิตร ถวายน้ำเปล่า สะอาด ดอกไม้มัสยว



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

การงาน เป็นช่วงตั้งแต่ไปต่อได้ ผู้ใหญ่ยังเมตตา แต่จะถูกคาดหวังสูง ต้องระวังความผิดพลาดเล็กน้อย ที่กลายเป็นปัญหาใหญ่

การเงิน เงินหมุนดีขึ้น ได้มาแต่รายจ่ายยังสูงจากภาระครอบครัว ค่าเดินทาง หรือค่ารักษาพยาบาลบางอย่าง การลงทุนระยะสั้นยังไม่แนะนำ ต้องตรวจสอบข้อมูลให้รอบคอบ ระวังการให้กู้ยืมหรือค้ำประกันเพราะจะไม่ได้คืน

สุขภาพ สุขภาพระวังความเครียดจากงานจะส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ความดันโลหิต มีอาการปวดหลัง ปวดคอ หรือภูมิแพ้กำเริบช่วงเปลี่ยนฤดู ต้องระวังสุขภาพของผู้ใหญ่ในบ้านหรือสัตว์เลี้ยงที่อาจมีอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหัน

วอพรเสริมดวง พระพิฆเนศ ถวายน้ำแดง กลัวยหอมทอง มะม่วงสุก รูป 9 ดอก



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-17 ต.ค.)

การงาน การงานมีความเคลื่อนไหวหลายอย่าง โดยเฉพาะการเจรจา การตลาด หรือทำงานร่วมกับทีมงาน มีโอกาสเริ่มต้นโปรเจกต์ใหม่ ร่วมมือกับกลุ่มคนหน้าใหม่ หรือปรับระบบการทำงาน ระวังการทำงานหลายอย่างพร้อมกันมากเกินไปอาจทำให้อ่อนล้าและหลุดโฟกัส

การเงิน รายรับอยู่ในเกณฑ์ดี โดยเฉพาะจากความสามารถเฉพาะตัว พกงานเสริม งานพิเศษ งานที่ใช้ฝีมือ แต่อาจมีรายจ่ายแฝงจากคนใกล้ตัว หรือเพื่อการลงทุนในสิ่งที่ยังไม่แน่ชัด หลีกเลี่ยงการกู้ยืม หรือให้คนอื่นยืมเงินในช่วงนี้

สุขภาพ ระวังปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท ความเครียด ภูมิแพ้ อาการปวดหลัง ปวด คอ การทำงานหนักหรืออดนอนสะสมจะออกอาการชัดเจนในช่วงปลายปี

วอพรเสริมดวง พระพุทธรูปไสยาสน์หรือพระนอน ถวายน้ำเปล่า พวงมาลัยดอกมะลิหรือผลไม้ 1 อย่าง



ราศีตุล (18 ต.ค.-16 พ.ย.)

การงาน มีโอกาสได้แสดงฝีมือเด่นชัด โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวกับการติดต่อสื่อสาร เจรจา กฎหมาย งานขาย จะมีช่องทางเติบโต มีโอกาสได้โปรเจกต์ใหม่ที่ท้าทาย มีคนชวนย้ายงาน แต่ก็ระวังปัญหาเรื่องความคาดหวังจากหัวหน้า หรือเจ้านายที่เปลี่ยนแปลงบ่อย อาจต้องปรับตัวสูง

การเงิน แม้จะมีรายรับเข้ามาเรื่อย ๆ โดยเฉพาะจากงานเสริมหรืองานด้านบริการ แต่รายจ่ายก็ยังสูง โดยเฉพาะเรื่องบ้าน รถ หรือการช่วยเหลือคนในครอบครัว ระวังรายจ่ายค่ารักษาพยาบาล หรือซ่อมแซมทรัพย์สิน

สุขภาพ ร่างกายโดยรวมถือว่าดี แต่สำหรับคนที่มีโรคประจำตัวควรตรวจตามนัด และอย่าหยุดยาเอง

วอพรเสริมดวง พระแม่อุมาเทวี ถวายดอกไม้มหอม น้ำสะอาด และผลไม้สีขาว เช่น ลิ้นจี่ น้อยหน่า หรือชมพู



ราศีพิจิก (17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

การงาน มีโอกาสเปลี่ยนแปลงสายงานหรือย้ายที่ทำงานใหม่ งานที่เกี่ยวกับต่างประเทศ งานที่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญเฉพาะจะโดดเด่นมาก สำหรับเจ้าของกิจการให้ระวังเรื่องเอกสาร ข้อตกลง หรือการเป็นหุ้นส่วน ช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน

การเงิน ยังมีเข้ามาเรื่อย ๆ จากรายได้ประจำและช่องทางเสริม แต่มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับคู่ครอง หนี้สิน หรือค่าเดินทางและภาษี มีโชคจากการเดินทาง

สุขภาพ ต้องใส่ใจเรื่องความเครียด ภูมิแพ้ ความดัน ปัญหาเกี่ยวกับไต ระบบขับถ่าย ปัญหากล้ามเนื้อหรือกระดูก

วอพรเสริมดวง พระธาตุเจดีย์บนภูเขา ถวายดอกไม้ รูป เทียน



ราศีธนู (16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

การงาน ช่วงไตรมาสสุดท้ายของปีนี้เป็นช่วงที่ต้องโฟกัส และใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ อาจมีการรับผิดชอบงานใหม่ โพรเจกต์พิเศษ หรือเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่บางอย่าง

การเงิน ยังมีการหมุนเวียนดี รายได้เสริมมีโอกาสเข้ามา จากงานพิเศษ ธุรกิจส่วนตัว หรือการลงทุนระยะสั้น แต่ต้องวางแผนจัดการให้ดี เพราะค่าใช้จ่ายเยอะ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว บ้าน หรือคนในความดูแล

สุขภาพ โดยรวมดี แต่อาจมีปวดเมื่อยจากการทำงานหนักหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ คนที่มีโรคเรื้อรัง ควรใส่ใจเรื่องอาหารและการพักผ่อน โดยเฉพาะช่วงปลายปีอาจมีเจ็บป่วยเล็กน้อยจากภูมิแพ้ หรือปัญหา ระบบทางเดินอาหาร

วอวส์เสริมดวง พระพุทธรชินราช ถวายผ้าไตร หรือ สังฆทานยารักษาโรคในวันพฤหัสบดี



ราศีมังกร (15 ม.ค.-12 ก.พ.)

การงาน มีโอกาสขยับขยายหน้าที่การงานหรือ รับผิดชอบโครงการสำคัญ บางคนอาจได้รับมอบหมายงานที่ดูยาก แต่จะเป็นบันไดสำคัญให้เติบโตในอนาคต หรือการสร้างเครือข่ายใหม่ โดยเฉพาะคนที่ทำงานด้านบริหาร การวางแผน การจัดการองค์กร

การเงิน เริ่มมั่นคงมากขึ้น โดยเฉพาะรายได้จากความสามารถ ธุรกิจส่วนตัว หรือการลงทุนระยะยาว มีเกณฑ์ใช้เงินก้อนเพื่อซื้อของใหญ่ เช่น บ้าน ที่ดิน รถ หรือซ่อมแซมบางอย่างในชีวิต มีโชคลาภเข้ามาแบบไม่คาดคิด โดยเฉพาะจากเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ช่วงกลางเดือนธันวาคม

สุขภาพ ต้องระวังเรื่องกระดูก ข้อ เข่า และระบบย่อยอาหาร หมั่นตรวจร่างกาย ปรับสมดุลการนอนและอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวหรืออายุ 40 ปีขึ้นไป

วอวส์เสริมดวง พระพุทธรูปปางสมาธิ ถวายน้ำเปล่า พวงมาลัยดอกมะลิ



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-14 มี.ค.)

การงาน มีภาระหน้าที่หรือโครงการที่ต้องรับผิดชอบต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานที่เกี่ยวข้องกับองค์กรหรือหน่วยงานราชการ งานที่ต้องอาศัยวินัย ความอดทน และการวางแผนระยะยาวจะไปได้ดี ระวังความขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน แต่สิ่งที่ลงทุนลงแรงไว้มีเกณฑ์ได้การยอมรับ หรือสนับสนุน

การเงิน ทรัพย์สิน อสังหาริมทรัพย์ หรือการเงินจากครอบครัว มรดกจะส่งผลดี รายได้มีเข้ามาเรื่อยๆ จากหลายทาง รวมถึงอาจได้เงินคืนจากลูกหนี้หรือได้ผลตอบแทนจากสิ่งที่ลงทุนไว้

สุขภาพ ระวังเรื่องกระดูก ข้อต่อ และระบบไหลเวียนโลหิต โดยเฉพาะช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ถ้ามีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหัวใจ ความดัน ควรไปตรวจสุขภาพตามนัด

วอวส์เสริมดวง พระธาตุสำคัญๆ หรือพระธาตุในอุษยยา ถวายน้ำเปล่า ดอกไม้ ฐูป เทียน



ราศีมีน (15 มี.ค.-13 เม.ย.)

การงาน มีการขยับขยาย การเจรจา การติดต่อสื่อสาร รวมถึงงานต่างประเทศ งานออนไลน์ หรืองานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ จะมีโอกาสประสบความสำเร็จดี มีผู้ใหญ่สนับสนุน แต่ต้องระวังเรื่องเอกสารหรือข้อตกลง อาจมีบางส่วนที่คลาดเคลื่อน

การเงิน ผู้ที่ทำงานอิสระงานที่เกี่ยวกับการพูด การเจรจา หรือการเดินทางไกลจะนำโชคมาให้ รายจ่ายยังมีแต่สามารถบริหารจัดการได้ดี รายได้พิเศษมีเข้ามาเป็นระยะ แต่ต้องระวังการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยในเรื่องไม่จำเป็น มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล ผู้ใหญ่หยิบยื่นโอกาสให้

สุขภาพ แข็งแรงดี แต่ระวังเรื่องระบบย่อยอาหาร ท้องอืด กรดไหลย้อน

วอวส์เสริมดวง หลวงพ่อโสธร ถวายน้ำเปล่า ดอกไม้ ฐูป เทียน ไข่ม่ม

MINI PYGMY

นางรัก เจ้าแพะแคระ จอมซน

สัตว์เลี้ยงแสนน่ารักอีกชนิด
คือเจ้าแพะไซบีนิ เสน่ห์ของ
มันอยู่ที่ขนาดเล็กกะทัดรัด
นิสัยขี้ฮอน ฉลาดแสนรู้
ซึ่งช่วยสร้างความสูงและ
เพิ่มชีวิตชีวาให้คนเลี้ยงได้
ไม่ต่างกับสุนัข โดยเฉพาะ
พันธุ์มินิพิคมีตัวจ๋วที่ใครเห็น
เป็นต้องหลงรัก



เจ้าพาลังบวกรประจำบ้านที่แสนสดใส
ร่าเริงนี้มีหลากหลายสายพันธุ์ มีทั้ง
Pygmy goat แพะแคระสายพันธุ์ดั้งเดิม
จากทวีปแอฟริกาฝั่งตะวันตก, Nigerian
Dwarf goat แพะแคระไนจีเรียที่มีจุดเด่น
คือให้นมไขมันสูง นอกจากนี้ยังมี Kinder
goat แพะขนาดกลางที่มีคุณสมบัติให้
นมและเนื้อ ซึ่งเป็นลูกผสมระหว่าง
Pygmy goat กับ Nubian goat ตลอดจน
แพะแคระที่เกิดจากการนำแพะนม
สายพันธุ์ใหญ่มาผสมให้มีขนาดเล็กลง
เช่น Mini Alpine, Mini Saanen

สำหรับแพะแคระที่ได้รับความนิยมใน
ปัจจุบันนั้นมาจากการพัฒนาสายพันธุ์
Pygmy goat ให้มีขนาดเล็กลงกลายเป็น
แพะแคระมินิพิคมี (Mini Pygmy) ซึ่ง
ครองใจคนรักสัตว์เลี้ยงทั่วโลก โดยเฉพาะ
ในสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น ด้วยหน้าตา
ที่น่ารักน่าเอ็นดู ขนาดกะทัดรัด มีความสูง
แคระดัดเข้า น่านหนักเฉลี่ย 10-15 กิโลกรัม
รวมถึงนิสัยขี้ฮอน ขี้เล่น ซุกซน และ
มีความเป็นมิตรสูง สามารถนำมาฝึกให้
เชื่องและเลี้ยงได้ในสภาพอากาศร้อนของ
ประเทศไทย

อย่างไรก็ตาม การเลี้ยงแพะแคระมี
ความแตกต่างจากสัตว์เลี้ยงทั่วไป ทั้งเรื่อง

พื้นที่การอยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม
ที่เหมาะสม อาหารการกิน การทำความสะอาด
สะอาด และการดูแลสุขภาพต่าง ๆ ซึ่ง
มือใหม่หัดเลี้ยงควรศึกษาทำความเข้าใจ
รายละเอียดให้ดี เพื่อเตรียมความพร้อม
สำหรับการเลี้ยงเจ้าแพะจ๋วให้เติบโตอย่าง
แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

สำรวจสภาพพื้นที่ให้พร้อมต้อนรับ แพะแคระ

แม้จะขึ้นชื่อว่าแพะ แต่ไม่จำเป็นต้อง
เลี้ยงในฟาร์ม แต่ต้องมีพื้นที่สำหรับการ
อยู่อาศัยอย่างน้อย 1 ตารางเมตรต่อแพะ
1 ตัว มีพื้นที่ประมาณ 6-10 ตารางเมตร
ให้พวกมันได้เดินเล่นหรือทำกิจกรรม
ต่าง ๆ เช่น กระโดด หรือปีนป่ายโดยตั้ง
อุปกรณ์ที่ปลอดภัย แบ่งพื้นที่เลี้ยงเป็น
โซนคอกไว้นอนพักเวลากลางคืน และ
โซนเปิดไว้เดินเล่นเวลากลางวัน เพื่อ
ให้แพะได้ยืดเส้นยืดสายออกกำลังกายตาม
ธรรมชาติผ่อนคลายความเครียด

นอกจากนี้ การเลี้ยงแพะแคระควร
ระมัดระวังไม่ให้เกิดความอับชื้นและกลิ่น
ไม่พึงประสงค์ในพื้นที่อยู่อาศัย โดยอาจ
ใช้ทราย หญ้าแห้ง หรือแกลบโรยเพื่อ
ดูดซับความชื้นและลดกลิ่น ควรสร้าง



คอกนอนยกพื้นสูงประมาณ 40-60 เซนติเมตรป้องกันความชื้น พื้นคอกควรใช้ไม้ระแนงหรือวัสดุที่ระบายอากาศได้ดี พร้อมทั้งสร้างหลังคาป้องกันฝนและฝนงกันลม ที่สำคัญต้องมีรั้วสูงประมาณ 1.20 เมตรขึ้นไปเพื่อป้องกันแพะป็นปายหรือกระโดดหนี

ใส่ใจเรื่องอาหารและน้ำดื่ม

แพะแคะกินหญ้าแห้งเป็นอาหารหลักวันละ 2-3 ครั้ง เช่น หญ้าแพงโกลา หญ้าขี้เหล็ก หญ้าขน ซึ่งหาซื้อเป็นมัดใหญ่ได้ในราคาถูก ไม่แพง และฟางข้าวแห้งสำหรับเคี้ยวเล่น แก้เบื่อ อาจเสริมโปรตีนและพลังงานด้วยอาหารเม็ดสูตรแพะวันละ 1-2 ครั้งเพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และจัดของว่างแบบปลอดสาร เช่น ใบกระถิน ใบมะขาม กุ๊ยยำน้าว่าสุก แคร้รอต แอปเปิ้ล รวมถึงน้ำดื่มต้องเป็นน้ำสะอาดดื่มใหม่ทุกวัน

มีข้อควรระวังในการให้อาหารเสริมหรือของว่างคืออย่าให้มากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น อาการท้องอืด หรือเจ็บป่วยตามมาภายหลัง และห้ามให้อาหารของคน น้ำหวาน และขนมกรุบกรอบต่าง ๆ โดยเด็ดขาด เนื่องจากระบบย่อยของแพะไม่เหมาะกับน้ำตาลและเกลือ นอกจากนี้ต้องระวังพืชบางชนิดซึ่งเป็นพิษหรืออันตรายต่อแพะด้วย เช่น ใบละหุ่ง มันสำปะหลังดิบ



สุขภาพดีเริ่มจากการดูแลพื้นฐาน

หากแพะแคะมีสุขภาพแข็งแรง ตาของมันจะใส ขนเงา และกลืนตัวไม่แรงเกินไป ซึ่งต้องเริ่มจากดูแลทำความสะอาดด้วยการเช็ดตัวหรือแปรงขนเป็นประจำ หมั่นตัดเล็บเดือนละครั้งเพื่อไม่ให้เล็บยาวเกินไปจนเดินลำบาก ใส่ใจเรื่องสุขภาพจิตของแพะไม่ให้เครียด เบื่อ หรือเหงา โดยจัดสภาพแวดล้อมให้มีที่สำหรับป็นปายจะได้ ออกแรงหรือเล่นคลายเครียด

ควรตรวจหาความผิดปกติบนผิวหนัง หู และตาของแพะเป็นประจำ รวมถึงสัญญาณเตือนอาการเจ็บป่วย เช่น ซึม ไม่ร่าเริง เดินไม่มั่นคง กินน้อยลง ขนหยาบ ขนร่วง เสียงหายใจผิดปกติ ถ่ายเหลว ไอมีน้ำมูก แพะแคะจำเป็นต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคสัตว์กักกันเป็นระยะเช่นเดียวกับ การเลี้ยงสัตว์ทั่วไป ป้องกันโรคปากเปื่อย เถ้าเปื่อย โรคพิษสุนัขบ้า และใช้ยาถ่ายพยาธิตามน้ำหนักตัวทุก ๆ 2-3 เดือน พยาธิชนิดที่พบบ่อยคือ พยาธิในกระเพาะ พยาธิตัวกลม พยาธิตัวแบน

แพะแคะมีโรคที่ต้องระมัดระวัง ได้แก่ โรคจากพยาธิ เ็บ หมัด ไร ซึ่งทำให้เกิดอาการคัน ขนร่วง ผิวหนังอักเสบเป็นแผล โรคปากและเท้าเปื่อยสามารถติดต่อผ่านน้ำลาย น้ำมูก หรือการสัมผัสสิ่งแวดล้อมปนเปื้อน โรคปอดบวมจากอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือสถานที่ที่อับชื้น นอกจากนี้แพะอายุน้อยยังมีความเสี่ยงติดเชื้อในลำไส้ทำให้เป็นโรคบิดและท้องเสียได้ โดยมีสาเหตุจากรางน้ำหรือรางอาหารไม่สะอาด โรคบิดเกิดจากกระเพาะจากการกินหญ้าอ่อนหรืออาหารหนักมากเกินไป ดังนั้นควรให้หญ้าแห้งก่อนอาหารเม็ดและปรับอาหารอย่างค่อยเป็นค่อยไป ควรระวังการขาดแร่ธาตุหรือวิตามิน ผู้เลี้ยงสามารถให้แร่ธาตุก้อน (mineral block) แล้วเสริมด้วยอาหารเม็ดคุณภาพดี ทั้งนี้ก่อนซื้อลูกแพะมาเลี้ยงควรตรวจสอบสุขภาพเจ้าตัวจิ๋วให้ถี่ถ้วนเพื่อป้องกันโรคข้ออักเสบจากแบคทีเรียที่ติดต่อผ่านน้ำนมแม่แพะติดเชื้อ



สิ่งสำคัญที่ต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงแพะแคะไม่ได้มีแค่เรื่องการดูแลสุขภาพความเป็นอยู่เท่านั้น แต่ต้องเข้าใจธรรมชาติของแพะที่มีกริ่งเสียงดังและมักเล่นเฉพาะ ซึ่งอาจสร้างความรำคาญรบกวนผู้อื่นได้ ดังนั้นหากคิดจะเลี้ยงเจ้าตัวเล็กชนิดนี้ควรสอบถามผู้ดูแลหมู่บ้าน หรือพูดคุยกับผู้อยู่อาศัยบ้านใกล้เคียงเสียก่อน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในภายหลัง

ปัจจุบันการเลี้ยงแพะแคะไม่ต้องขอใบอนุญาตพิเศษจากหน่วยงานราชการ ยกเว้นกรณี que เป็นจำนวนมากหรือเชิงพาณิชย์ จะต้องมีกรขึ้นทะเบียนเลี้ยงสัตว์กับกรมปศุสัตว์ อย่างไรก็ตาม ในบางพื้นที่จังหวัดอาจมีข้อบัญญัติของท้องถิ่นเฉพาะ เช่น เทศบัญญัติ ระเบียบเทศบาล อบต. ซึ่งห้ามปล่อยสัตว์บนถนน และพื้นที่สาธารณะ การกำหนดเงื่อนไขสุขภาพลักษณะคอก รวมถึงข้อบัญญัติควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ พ.ศ. 2567 ที่จะมีผลบังคับใช้ในปีหน้า เกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดเล็ก เช่น แพะ แกะ สุกร ม้าแคะ ในพื้นที่กรุงเทพฯ สามารถเลี้ยงได้ไม่เกิน 3 ตัวต่อพื้นที่ 50 ตารางวา

Game

1. พระยา
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

• สุพรรณบุรี • เชียงใหม่
• สมุทรปราการ • พะเยา
• ลพบุรี • ลำพูน
• สมุทรสาคร • สุโขทัย
• กระบี่ • ขอนแก่น
• ชุมพร • ชัยภูมิ
• พัทลุง • บึงกาฬ
• สตูล • นุรีรัมย์

A crossword puzzle grid with orange background and white squares. The grid contains the following words:

- Across:
 - 2. green tea cake
 - 4. fresh milk green tea
 - 5. green tea ice cream
- Down:
 - 1. green tea
 - 3. green tea
 - 6. green tea

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 63 ขอเชิญผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 พฤศจิกายน 2568)

1. ทำไมต้องกักเก็บ CO₂ ใต้ทะเล

- ก. ลดก๊าซเรือนกระจก
- ข. นำก๊าซกลับมาใช้ใหม่
- ค. เพื่อเป็นแหล่งพลังงาน
- ง. ถูกทุกข้อ

2. CCS (Carbon Capture and Storage) คืออะไร

- ก. เทคโนโลยีดักจับและกักเก็บ CO₂ จากโรงงาน แล้วอัดกลับไปที่ชั้นหินใต้ดิน
- ข. เทคโนโลยีกักเก็บและกักเก็บ CO₂ จากโรงงาน แล้วอัดกลับไปที่ชั้นหินใต้ดิน
- ค. เทคโนโลยีดักจับและกักเก็บ CH₄ จากโรงงาน แล้วอัดกลับไปที่ชั้นหินใต้ดิน
- ง. เทคโนโลยีกักเก็บและกักเก็บ CH₄ จากโรงงาน แล้วอัดกลับไปที่ชั้นหินใต้ดิน

3. ความปลอดภัยของ CCS มีอะไรบ้าง

- ก. กักเก็บลึก 1,000-3,000 เมตร ใต้ทะเล
- ข. ชั้นหินปิดผนึกแน่นหนา ไม่รั่ว ไม่หลุด
- ค. เปลี่ยนเป็นของแข็งเมื่อกักเก็บ CO₂ ไว้หลายรอบปี
- ง. ถูกทุกข้อ

4. MMV Program ตรวจสอบอะไรบ้าง

- ก. ตรวจวัดคุณสมบัติก๊าซ CO₂ ก่อนอัด
- ข. ตรวจวัดความดันขณะอัด CO₂
- ค. ติดตามตรวจสอบ / บำรุงรักษาสภาพหลุม
- ง. ถูกทุกข้อ

5. กลุ่ม ปตท. ศึกษาการใช้ CCS ในพื้นที่จังหวัดใด

- ก. ปทุมธานี
- ข. นครศรีธรรมราช
- ค. ระยอง-ชลบุรี
- ง. ไม่มีข้อถูก

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์ Mail Box และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม ในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 63

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ SPECIAL FOR READERS

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. กมล.....พรณทร | 26. วรา.....สกุล |
| 2. กัล.....พงษ์นภา | 27. วิ.....รักษ์ |
| 3. กัล.....พงศ์พันธ์ | 28. วิ.....พิมล |
| 4. เกิด.....ไชยธีระ | 29. วิ.....สตัย |
| 5. จิร.....กุลชัย | 30. วิภา.....ธนกิจ |
| 6. จุรี.....ศาลสิน | 31. วี.....สกุลชัย |
| 7. ชัย.....ศิริเวช | 32. ศรี.....นนท์ |
| 8. ชุตี.....เสริฐวงศ์ | 33. ศรี.....มณี |
| 9. ชุตี.....บุญยสิน | 34. ศิร.....ทรัพย์ทวี |
| 10. ญา.....รุมนต์ | 35. ศิริ.....ดำรง |
| 11. ทอง.....กาญจน์ | 36. สม.....ลอย |
| 12. นรา.....ธนกิจ | 37. สม.....ดีเลิศ |
| 13. นวล.....ญาเลิศ | 38. สรา.....สร้อย |
| 14. บุญ.....ยาเวท | 39. สวัสดิ.....โรจน์ |
| 15. เบญจ.....นุวัฒน์ | 40. สุกัญ.....ทอง |
| 16. ประ.....ลัษณ์ | 41. สุชา.....เนตร |
| 17. พีร.....สุข | 42. สุ.....ประชัย |
| 18. ภัทร.....สาย | 43. สุ.....โชติ |
| 19. ภาวิ.....ไชยวัฒน์ | 44. สุ.....สิริกุล |
| 20. มยุ.....นนท์ | 45. สุ.....งาม |
| 21. มุก.....ภิรมย์ | 46. สุณี.....ศิลป์ |
| 22. รัช.....สามารถ | 47. สุมา.....รัตน์ |
| 23. รัตน์.....ระพันธ์ | 48. สุวรร.....กรกุล |
| 24. รุ่ง.....สุทธิรักษ์ | 49. อร.....โรจน์ |
| 25. วรา.....พูลผล | 50. อัจ.....สกุล |

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS นิตยสาร happiness Vol. 62 Jul. - Sep. 2025

1. ก. ใต้ดิน, ใต้ทะเล 2. ง. ถูกทุกข้อ
3. ข. เชื้อเพลิงรถยนต์ 4. ข. LNG 5. ง. ถูกทุกข้อ



ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน



แบบสอบถามความพึงพอใจนิตยสาร happiness ปี 2568 (ฉบับที่ 60-63)



สแกนเลย

!!ลุ้นรับรางวัล!! ปิ่นโตใส่อาหาร 4 ชั้น จำนวน 100 รางวัล

สามารถตอบได้ทั้งแบบ Online และไปรษณีย์ตอบรับ ทำแบบออนไลน์ง่าย สะดวก ประหยัดเวลา

หมายเหตุ

- หากต้องการมีสิทธิ์ร่วมจับฉลากลุ้นรับของรางวัล กรุณาระบุรายละเอียด ชื่อ-สกุล ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ให้ครบถ้วน
- ตอบกลับภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2568
- ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีได้ที่นิตยสาร happiness ฉบับที่ 64
- จัดส่งของรางวัลให้ผู้โชคดี ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2569
- ส่งวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้नทุกกลุ่ม ปตท. เท่านั้น (PTT, PTTEP, GC, IRPC และ TOP)
- แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการวิเคราะห์ พัฒนา และปรับปรุงการจัดทำนิตยสาร happiness สำหรับผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. เท่านั้น



ปิ่นโตใส่อาหาร 4 ชั้น

• ชื่อ-ที่อยู่ ในการจัดส่งของรางวัล

ชื่อ.....

ที่อยู่.....

.....

มือถือ/โทรศัพท์.....

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความต่อไปนี้)

- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- อายุ ☐ น้อยกว่า 30 ปี ☐ 30-40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป
- อาชีพ ☐ นักเรียนนักศึกษา ☐ พนักงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- ☐ พนักงานบริษัทเอกชน ☐ เกษียณ ☐ ธุรกิจส่วนตัว
- ☐ แม่บ้าน ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

2. ความพึงพอใจต่อนิตยสาร happiness เพื่อประเมินถึงการคัดสรรเนื้อหา คุณภาพกระดาษ และความสวยงามของรูปเล่ม (1 = น้อยที่สุด/ 5 = มากที่สุด)

2.1 ความพึงพอใจด้านเนื้อหา

- ความชัดเจน ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และข้อมูลมีการปรับปรุงอยู่เสมอ

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- ความเหมาะสมและความน่าสนใจของเนื้อหาในแต่ละคอลัมน์

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.2 ความพึงพอใจด้านการออกแบบและคุณภาพรูปเล่มของนิตยสาร

- ขนาดรูปเล่ม ง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- ขนาดตัวอักษรและรูปแบบตัวอักษร อ่านได้ง่ายและสวยงาม

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- ความชัดเจนและความสวยงามของรูปภาพประกอบในเล่ม

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- คุณภาพโดยรวมของนิตยสาร

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. การจัดอันดับความนิยมของคอลัมน์ที่ได้รับความสนใจจากผู้อ่านเพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาให้มีความน่าสนใจให้มากยิ่งขึ้น โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในคอลัมน์ที่ท่านชอบที่สุดในเล่มมา 10 คอลัมน์

☐ From the Editor : จดหมายจากบรรณาธิการ	☐ Good Thought : นำเสนอเรื่องราวดี ๆ ในสังคม
☐ Mailbox : จดหมายจากผู้อ่าน	☐ Spotlight : เรื่องเด่นประจำเล่ม
☐ PTT Group's News : ข่าวประชาสัมพันธ์องค์กร	☐ Ask the Expert : เรื่องแนะนำจากผู้อ่านที่น่าสนใจ
☐ Royal Project : โครงการจากน้ำพระทัยและพระราชกรณียกิจ	☐ Health & Vitality : นำเสนอบทความสุขภาพ
☐ Care Share Respect : กิจกรรมเพื่อสังคมของกลุ่ม ปตท.	☐ Truth or Myth : เล่าถึงความเชื่อที่เคยได้ยิน ใ้ใหม่? จริงหรือ?
☐ Energy Review : เทคโนโลยีและความรู้ด้านการพัฒนาพลังงาน	☐ Beauty Head to Toe : การดูแลสุขภาพความงามตั้งแต่หัวจรดเท้า
☐ Executive Insights : สัมภาษณ์ผู้บริหารกลุ่ม ปตท. วิสัยทัศน์และมุมมองการใช้ชีวิต	☐ Instyle : แนะนำแฟชั่นและอัปเดต trend เครื่องแต่งกาย ทั้งคุณผู้ชายและคุณผู้หญิง
☐ Smart Money : บทความด้านการเงิน การลงทุน และรูปแบบการลงทุนที่น่าสนใจ	☐ Happiness Life : สัมภาษณ์บุคคลน่าสนใจ ประสบการณ์ และมุมมองชีวิต
☐ World Update : อัปเดตเรื่องราวสิ่งที่น่าสนใจรอบโลก	☐ World Explorer : แนะนำแหล่งท่องเที่ยวต่างประเทศ
☐ About PTT : ข้อเท็จจริงและข้อมูลเผยแพร่ความรู้จากธุรกิจ ปตท.	☐ Thailand Explorer : แนะนำแหล่งท่องเที่ยวในประเทศไทย
☐ Law 360 : กฎหมายรอบตัว	☐ Eat Around : แนะนำร้านอาหาร
☐ Smart IT : เทคโนโลยีและความรู้ด้าน IT	☐ Home Sweet Home : ไอเดียดูแลบ้านแบบง่าย ๆ ด้วยตัวท่านเอง
☐ Motor Guide : ข้อมูลรอบด้านเกี่ยวกับยานยนต์	☐ Horoscope : ดวงชะตาและการเสริมดวงต่าง ๆ
☐ Design Object : Gadget ของใช้แฟชั่นดีไซน์เก๋	☐ Pet Lovers : ข้อมูลควรรู้สำหรับสัตว์เลี้ยงแสนน่ารัก
☐ Entertainment : อัปเดตหนัง/ ซีรีย์ เพลง หนังสือ และคอนเสิร์ต	☐ Game Club : เกมสนุก ๆ ง่าย ๆ ประจำเล่ม
☐ Art & Culture : แนะนำงานศิลปะวัฒนธรรม และสถาปัตยกรรมที่น่าสนใจ	☐ Special for Readers : คำถามเกี่ยวกับข้อมูลกลุ่ม ปตท.
	☐ Fact Sheet : รายงานผลประกอบการ ปตท. รายไตรมาส

4. ท่านคิดว่านิตยสาร happiness ควรปรับปรุงในเรื่องใด โปรดเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

5. หากท่านต้องการให้มีคอลัมน์หรือเนื้อหาเพิ่มเติมจากที่มีในปัจจุบัน โปรดแนะนำ

.....

.....

.....

.....

.....