happiness

Apr. - Jun. 2025 | Vol. 61

PRECISION MEDICINE

ปฏิวัติวงการสุขภาพด้วยการแพทย์แม่นยำ

ART & CULTURE
งานหัตถศิลป์ฝีมือศิลปินไทย
เปล่งประกายใน Dior Gold House

HEALTH & VITALITY
เพิ่มพลังให้เซลล์

WORLD EXPLORER
เที่ยวยูนนาน สัมผัสภูเขาหิมะใกล้ไทย
ที่ไม่ต้องไปไกลถึงยุโรป

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*

"ผมและทีมงาน happiness ขอให้ทุกท่านมีความสุข สนุกสนานและ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง พวกเราพร้อมเป็น เพื่อนร่วมทางของท่าน ไปตลอดทุกการเดินทาง"

สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่าน

เข้าสู่เดือนเมษายน หลาย ๆ ท่านก็คงเตรียมพร้อมสำหรับการเฉลิมฉลองในช่วงวันหยุดเทศกาลสงกรานต์ปีใหม่ของไทย และคงจัดเต็มด้วยโปรแกรมต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเดินทางกลับไปใช้เวลาร่วมกับครอบครัว พบปะเพื่อนฝูง หรือเดินสายทำบุญเสริมสิริมงคลให้ตัวเอง และคงจะดีกว่ามากหากสามารถทำกิจกรรมเหล่านี้ได้โดยมีสุขภาพที่แข็งแรง

เพราะเห็นความสำคัญของการดูแลร่างกายและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ happiness ฉบับนี้จึงนำเสนอเรื่องราวความก้าวหน้าทางการแพทย์ในแง่มุมที่หลากหลาย คอลัมน์ Spotlight เราพาไปเจาะลึกเกี่ยวกับการแพทย์แม่นยำ หรือ precision medicine ที่สร้างความหวังในการมีอายุยืนยาวและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนทั่วโลกในอนาคต คอลัมน์ Smart IT ว่าด้วยเรื่องการนำเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) หรือ AI มาใช้งานด้านการแพทย์ในรูปแบบต่าง ๆ และคอลัมน์ Ask the Expert เป็นเรื่องนวัตกรรม 3D Bioprinting เครื่องพิมพ์ชีวภาพสามมิติที่สามารถใช้สร้างอวัยวะทดแทนให้ผู้ป่วยได้ ซึ่งถือเป็นก้าวสำคัญของวงการแพทย์เลยทีเดียว

อีกสิ่งที่ต้องดูแลไม่แพ้เรื่องสุขภาพก็คือการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพื่อทุกชีวิตในสังคม ซึ่งพลังงานสะอาดมีบทบาทสำคัญมาก ดังนั้นคอลัมน์ About PTT เราจึงยกพื้นที่ให้ "ไฮโดรเจน" พลังงานสะอาดแห่งอนาคตที่เป็นก้าวสำคัญสู่สังคมคาร์บอนต่ำ และคอลัมน์ Energy Review ก็ชวนมาทำความรู้จัก "ไฮโดรเจนสีชมพู" ให้มากขึ้นด้วย และยังมีโครงการดี ๆ ที่กลุ่ม ปตท. ได้มีส่วนร่วมแบ่งปันเพื่อสังคม ชุมชน รวมทั้งภารกิจความยั่งยืนทางพลังงานของประเทศ ได้แก่ โครงการปั๊นสุข และโครงการติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ในคอลัมน์ Care Share Respect

สำหรับคอลัมน์สัมภาษณ์ Executive Insights ฉบับนี้เราได้รับเกียรติจาก ดร.ชญาน์ จันทวสุ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์องค์กร ของ ปตท. ซึ่งมีความมุ่งมั่นร่วมขับเคลื่อนองค์กรให้เป็นผู้นำด้านความยั่งยืนและความรับผิดชอบต่อโลก ส่วน Happiness Life เราได้พูดคุยกับคุณหมอโอ๊ค-สมิทธิ์ อารยะสกุล คุณพ่อลูกแฝดที่สามารถบาลานซ์ชีวิตได้เป็นอย่างดี ทั้งครอบครัว การทำงานในบทบาทนายแพทย์ นักธุรกิจ และในฐานะศิลปินที่มีชื่อเสียง

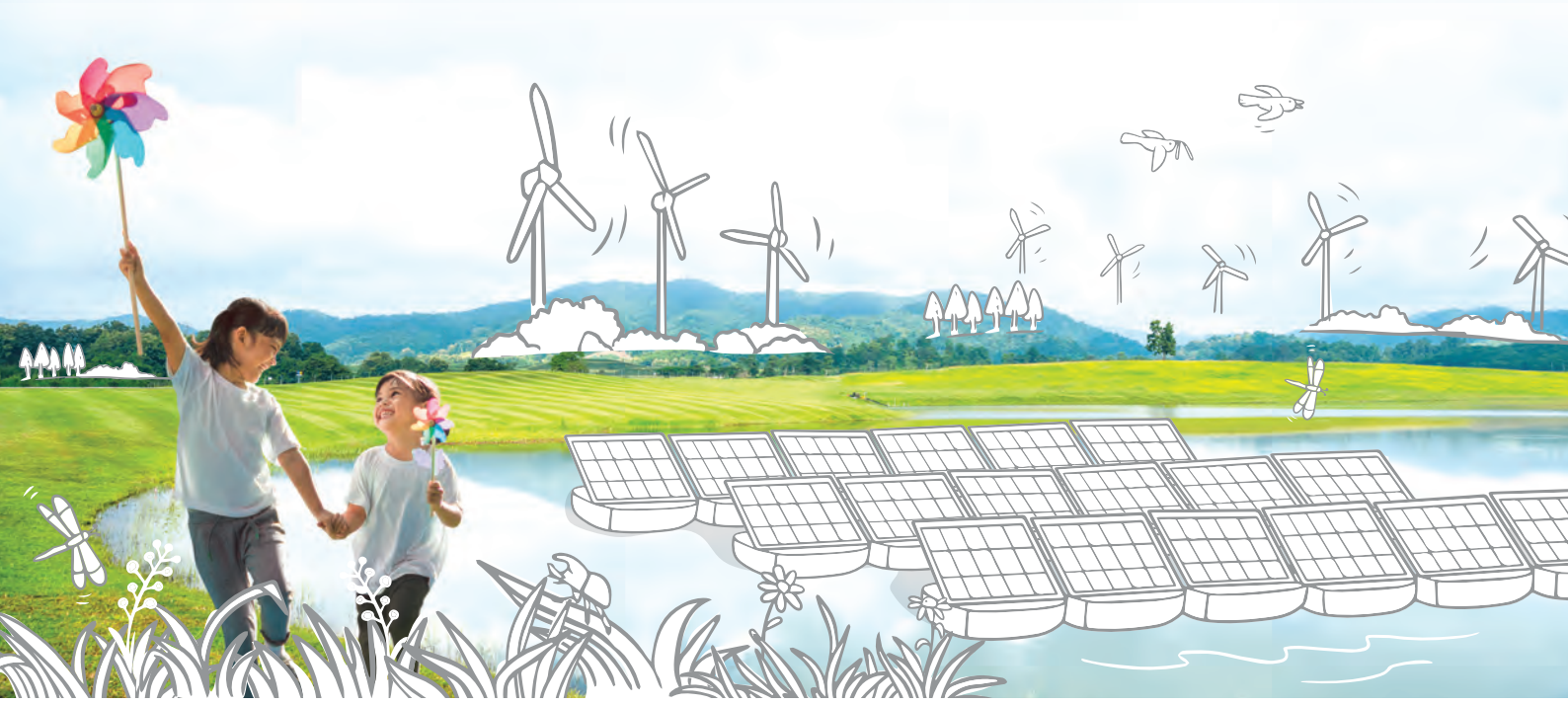
ภายในเล่มเรายังมีเรื่องราวดี ๆ หลากหลายมาอัปเดตอยู่เช่นเคย เช่น คอลัมน์ Art & Culture พาไป Dior Gold House คอนเซปต์สโตร์แห่งใหม่ใจกลางกรุงเทพฯ ที่คุณจะได้ชมความงามของงานหัตถศิลป์ฝีมือศิลปินไทยในบูติกระดับโลก คอลัมน์ Thailand Explorer ชวนเก็บกระเป๋าไปเยือนจังหวัดแพร่ เมืองเก่าแก่อายุนับพันปีที่ยังเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ ส่วน World Explorer พาไปเที่ยวยูนนาน สัมผัสภูเขาหิมะใกล้ประเทศไทยที่ไม่ต้องไปไกลถึงยุโรป

สุดท้ายนี้ ผมและทีมงาน happiness ขอให้ทุกท่านมีความสุขสนุกสนานและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง พวกเราพร้อมเป็นเพื่อนร่วมทางของท่านไปตลอดทุกการเดินทางและขอให้ทุกท่านถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย สวัสดีปีใหม่ไทยครับ

happiness Magazine

ธนพล ประภาพันธ์
บรรณาธิการบริหาร

IRPC
สร้างสิ่งที่ดีเพื่ออนาคต



สร้างสรรค์นวัตกรรม
การใช้วัสดุและพลังงานเพื่อชีวิตที่ลงตัว

IRPC มุ่งมั่นสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้
เพื่อยกระดับวัสดุที่สร้างมูลค่า และตอบโจทย์
ความต้องการของสังคมยุคใหม่ควบคู่กับ
การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานแห่งอนาคต
เพื่อชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับทุกคน

www.irpc.co.th @IRPCOffical

คณะผู้จัดทำนิตยสาร happiness สำหรับผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ :
คุณภัทรลดา สง่าแสง
ที่ปรึกษา :
คุณธฤษวรรณ เทียนสวัสดิ์
คุณวนิดา บุญภิรักษ์
คุณทิติพงษ์ จุลพรศิริดี
บรรณาธิการบริหาร :
คุณธนพล ประภาพันธ์
กองบรรณาธิการ :
คุณวิศรุต โรจนพานิช
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณธาริณี หฤทัย
คุณเฌอมินทร์ ภูวศักดิ์เมธรัฐ
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 โปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นกู้ เท่านั้น

ออกแบบและผลิตโดย :
บริษัท แคนดี้ส์ แดนดี้ 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
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567

Mail Box

ทีมนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา

เป็นนิตยสารที่มีขนาดกำลังดี สีสวยสดใสและมีเนื้อหาที่ให้ความรู้ มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันพร้อมส่งต่อความรู้ที่ได้อ่านให้คนใกล้ตัวได้รับรู้ด้วย

ชน.....จริต

นิตยสารอันทรงคุณค่า เป็น Encyclopedia ขนาดย่อที่ชวนอ่าน ขอชื่นชมและส่งกำลังใจให้ทีมกองบรรณาธิการนิตยสาร happiness ที่มีความตั้งใจอย่างยิ่งในการรวบรวมสาระความรู้ในหลายมิติ มาให้ผู้ถือหุ้นกู้ได้อ่านกันนะคะ

นิลุ....สุวรรณ

ขอบคุณคณะผู้จัดทำนิตยสารทุกท่าน ที่ทุ่มเทจัดทำนิตยสารที่มีเนื้อหาให้ความรู้เกี่ยวกับบริษัทในกลุ่ม ปตท. ทำให้ใกล้ชิดและเข้าใจธุรกิจของบริษัทมากขึ้น สำหรับเนื้อหาด้านสุขภาพ ท่องเที่ยว สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ดีค่ะ อ่านสบาย ๆ เป็นกำลังใจให้คณะทำงานนะคะ

ยิน.....กุลวงศ์

ต้องขอขอบคุณคณะผู้จัดทำนิตยสาร happiness ที่มุ่งมั่นทำนิตยสารที่มีคุณภาพด้วยเนื้อหาสาระเป็นประโยชน์เหมาะแก่ผู้อ่านทุกเพศทุกวัย น่าติดตามทำให้เกิดนิสัยรักการอ่านให้แก่ทุกครัวเรือนอย่างน่าอัศจรรย์

รุจิ.....ศาลสิน

เป็นนิตยสารที่ทีมงานตั้งใจผลิต สีสันและวัสดุสวยงามเนื้อหาหลากหลาย เด็ก 2 ขวบที่บ้านหยิบเปิดมาดูทุกวัน สีสันถูกใจเด็ก ๆ ให้เขาฝึกการดูสี การใช้มือเปิด ขอเป็นกำลังใจให้ทีมงานสร้างผลงานดี ๆ ต่อไป

วัล.....พร

สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์ Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถามในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 61

เพื่อเป็นการขอบคุณทีมงานขอมอบรางวัล
SMART TOWER FAN
พัดลมทาวเวอร์ไร้ใบพัด

มูลค่า 1,990 บาท

** จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน*

ptt PTTEP Thaioil IRPC GC

CONTENTS

NEWS & UPDATE

20
ENERGY REVIEW
ไฮโดรเจนสีชมพู (Pink Hydrogen)

01 **FROM THE EDITOR**
จดหมายจากบรรณาธิการ

03 **MAIL BOX**
จดหมายจากผู้อ่าน

06 **PTT GROUP'S NEWS**
ข่าวประชาสัมพันธ์

16 **CARE SHARE RESPECT**
• "ปั๋นสุข" จากมะม่วงชุมชนเหลือล้นสู่ตลาดบนคนในเมือง
• "ไทยออยล์" เดินหน้าภารกิจ "Sustainable Energy for Healthcare & Education" ติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้โรงพยาบาลและโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

34 **WORLD UPDATE**
อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก

37 **ABOUT PTT**
พลังงานไฮโดรเจน พลังงานสะอาดแห่งอนาคต ก้าวสำคัญสู่ "สังคมคาร์บอนต่ำ"

44 **ENTERTAINMENT**
ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ

PEOPLE

66
HAPPINESS LIFE
ความสุขไม่ใช่เป้าหมายทั้งหมด
หมอโอ๊ค-สมิทธิ์ อารยะสกุล

22 **EXECUTIVE INSIGHTS**
มองอนาคตบนความยั่งยืนของ ปตท.
ผ่านสายตาผู้นำเชิงกลยุทธ์
ดร.ชญาน์ จันทวสุ
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์องค์กร

FEATURE

46
ART & CULTURE
งานหัตถศิลป์ฝีมือศิลปินไทย
เปล่งประกายใน Dior Gold House

14 **ROYAL PROJECT**
"โครงการทหารพันธุ์ดี" พระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าฯ ให้มีความมั่นคงด้านอาหาร

30 **SMART MONEY**
เมื่อ Gen Z เปลี่ยนโลกการเงิน... บทเรียนสำคัญที่คนทุกวัยต้องเรียนรู้

32 **LAW 360**
สิทธิที่ต้องรู้ หลังใช้ พรบ. สมรสเท่าเทียม

38 **SMART IT**
เข้าสู่ยุค AI ยุคใหม่แห่งการดูแลสุขภาพ

40 **MOTOR GUIDE**
Mercedes-Benz
กับระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ
Drive Pilot ระดับ 3 บนถนนจริง

FEATURE

50 SPOTLIGHT
Precision Medicine ปฏิวัติวงการสุขภาพ ด้วยการแพทย์แม่นยำ

48 **GOOD THOUGHT**
เปลี่ยน "คำขอโทษ" ที่บ่อยไป ให้เป็น "คำขอบคุณ"

54 **ASK THE EXPERT**
เทคโนโลยี 3D Bioprinting พลิกมิตินวัตกรรมการแพทย์

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช่ไหมจริงหรือ ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ

LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER
เที่ยวยูนนาน สัมผัสภูเขาหิมะใกล้ไทย ที่ไม่ต้องไปไกลถึงยุโรป

42 **DESIGN OBJECT**
Smart Gadgets for Daily Life

56 **HEALTH & VITALITY**
เพิ่มพลังให้เซลล์

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
Summer Beauty Essentials Must Have เลือกใช้บิวตีไอเทมชิ้นที่ใช่ ร้อนแค่ไหนก็เอาอยู่

64 **IN STYLE**
เปิดเฉดสีสุดฮอตต้อนรับซัมเมอร์ "Chardonnay" ที่คาดว่าจะอินยาวไปถึงหนาวครั้งต่อไปแน่นอน

74 **THAILAND EXPLORER**
แพร่...เมืองเล็กเสน่ห์ใหญ่ กับมรดกแห่งกาลเวลา

78 **EAT AROUND**
Vietnamese Food & Good Vibes

80 **HOME SWEET HOME**
พื้นผิวแบบไหน "ไม่เหมาะ" กับน้ำส้มสายชู

82 **HOROSCOPE**
ดาวราหูย้ายในรอบ 18 ปี ส่งผลต่อแต่ละราศีอย่างไร

86 **PET LOVERS**
ระวังต้นไม้สุดอันตราย พิษภัยใกล้สัตว์เลี้ยง

88 **GAME CLUB**
The Organs Game

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงของรางวัล

PTT

ปตท. คว้าอันดับ 1 ของโลก ด้านการประเมินด้านความยั่งยืนจาก S&P Global

ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า ปตท. ได้รับคะแนนการประเมินด้านความยั่งยืน (Corporate Sustainability Assessment) หรือ CSA เป็นอันดับที่ 1 ของโลก ในกลุ่มอุตสาหกรรม Oil & Gas Upstream & Integrated (OGX) และได้รับคัดเลือกเป็นสมาชิกในกลุ่มดัชนีโลก (World Index) และดัชนีตลาดเกิดใหม่ (Emerging Market Index) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 13 สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินงานตามวิสัยทัศน์ "ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน" ดำเนินธุรกิจบนหลักการ "ยั่งยืนอย่างสมดุล" ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมีพันธกิจในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศไทย สร้างการเติบโตควบคู่กับการบรรลุเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

ปตท. คว้าอันดับ 1 มูลค่าแบรนด์สูงสุดในไทย 4 ปีซ้อน

ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า ปตท. ได้รับการจัดอันดับเป็นแบรนด์ที่มีมูลค่าสูงที่สุดในประเทศไทย และเป็นอันดับ 4 ของภูมิภาคอาเซียน ประจำปี 2567 จากการจัดอันดับโดย Brand Finance บริษัทที่ปรึกษาด้านกลยุทธ์และการประเมินมูลค่าแบรนด์ชั้นนำของโลก ด้วยมูลค่าแบรนด์กว่า 8.3 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งสูงขึ้นถึงร้อยละ 25 จากปีที่ผ่านมา อันเป็นผลมาจากการปรับตัวทางธุรกิจ ผลประกอบการ และการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพในทุกมิติอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังติดอันดับที่ 3 ของแบรนด์ที่มีความแข็งแกร่งสูงสุดในไทย โดยได้รับการประเมินอยู่ที่ 82.4 คะแนนจาก 100 คะแนน รวมทั้งเป็นองค์กรที่มีความโดดเด่นด้านความยั่งยืนในไทย ซึ่งมีมูลค่าการรับรู้ด้านความยั่งยืน (Sustainability Perceptions Value) สูงถึง 748 ล้านดอลลาร์สหรัฐ อีกทั้ง ปตท. ยังได้รับการจัดอันดับที่ 2 ของบริษัทที่มีมูลค่าแบรนด์สูงสุดในกลุ่มอุตสาหกรรม Oil & Gas ของภูมิภาคอาเซียนอีกด้วย

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

ปตท. คว้ารางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านความยั่งยืนและด้านนวัตกรรม จากเวที SET Awards 2024

ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยว่า ปตท. ได้รับรางวัล SET Awards ประจำปี 2024 ที่จัดขึ้นโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับวารสารการเงินธนาคาร รวม 2 รางวัล ได้แก่ รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านความยั่งยืน (Sustainability Awards of Honor) และรางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านนวัตกรรม (SET Awards of Honor) ซึ่งนับเป็นปีที่ 4 ที่ ปตท. ได้รับรางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านความยั่งยืน (Sustainability Awards of Honor) อันเป็นผลจากความมุ่งมั่นในการดำเนินงานจนได้รับรางวัล Best Sustainability Awards อย่างต่อเนื่อง สะท้อนเจตนารมณ์ของ ปตท. ที่ให้ความสำคัญกับการบริหารธุรกิจแบบยั่งยืนในทุกมิติ การลงทุนต้องเกิดประโยชน์ทั้งต่อองค์กรและประเทศ พร้อมสร้างความเชื่อมั่นให้ทุกภาคส่วน และสร้างพลังร่วมภายในกลุ่ม ปตท.

ปตท. คว้าคะแนน CGR ระดับ "ดีเลิศ" ต่อเนื่อง 16 ปีซ้อน

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับผลการประเมินการกำกับดูแลกิจการในระดับดีเลิศ (Excellent CG Scoring) หรือ 5 ตราสัญลักษณ์ต่อเนื่องเป็นปีที่ 16 และติดหนึ่งใน TOP QUARTILE ของบริษัทจดทะเบียนที่มีมูลค่าทางการตลาดไม่น้อยกว่า 10,000 ล้านบาท ในโครงการสำรวจการกำกับการดูแลกิจการบริษัทจดทะเบียน (Corporate Governance Report of Thai Listed Companies) หรือ CGR ประจำปี 2567 จากสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย (IOD) ภายใต้การสนับสนุนของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สะท้อนถึงมาตรฐานและการยึดมั่นในหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี มีธรรมาภิบาล โปร่งใส ตรวจสอบได้ พร้อมคำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายอย่างสมดุล รวมถึงครอบคลุมในด้าน ESG (Environmental, Social and Governance) สร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ลงทุนทั้งในและต่างประเทศ สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร "ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน"

กลุ่ม ปตท. ผนึกกำลังพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยี มุ่งสู่เป้าหมาย Net Zero

ผู้บริหารกลุ่ม ปตท. นำโดย **ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ลงนามความร่วมมือเพื่อการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรม กลุ่ม ปตท. เช่น การดักจับ ใช้ประโยชน์ และกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (Carbon Capture, Utilization and Storage) หรือ CCUS ผลักดันโมเดลการพัฒนา Eastern Thailand CCS Hub ยกระดับความร่วมมือการพัฒนาพลังงานไฮโดรเจน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย Net Zero ของประเทศ การทำธุรกิจรีไซเคิลแบตเตอรี่ร่วมกันในกลุ่ม ปตท. และศึกษาการเพิ่มมูลค่าวัสดุคาร์บอน นอกจากนี้ กลุ่ม ปตท. จะแบ่งปันประสบการณ์ด้านการลงทุนและแสวงหาความร่วมมือเพื่อต่อยอดธุรกิจนวัตกรรมใหม่ ตลอดจนการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยและพัฒนา เช่น ทรัพย์สินทางปัญญา ผลิตภัณฑ์ภายใต้บัญชีนวัตกรรม ฯลฯ มุ่งวางรากฐานและขับเคลื่อนนวัตกรรมกลุ่ม ปตท. และประเทศให้เติบโตอย่างยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. ชูพลังคิดส์ ชวนเยาวชนรุ่นใหม่สัมผัสโลกวิทยาศาสตร์ สร้างอนาคตที่ยั่งยืน ในงานวันเด็ก ประจำปี 2568

ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงกลุ่ม ปตท. เปิดบ้านต้อนรับเด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ ในกิจกรรมวันเด็ก กลุ่ม ปตท. ประจำปี 2568 ภายใต้หัวข้อ "Science for Sustainability พลังคิดส์ เพื่อชีวิตที่ยั่งยืน" สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พร้อมจุดประกายความคิดและร่วมกันปลูกฝังการรับผิดชอบต่อโลกสู่วิถีชีวิตที่ยั่งยืน ณ อาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. กรุงเทพฯ

ปตท. จับมือ เบทาโกร เดินหน้านวัตกรรมพลังงานและระบบบริหารจัดการของเสีย เสริมศักยภาพอุตสาหกรรมไทย เพื่อการเติบโตที่ยั่งยืน

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการพัฒนานวัตกรรมพลังงานและระบบบริหารจัดการของเสียอุตสาหกรรมอย่างยั่งยืนกับ บริษัท เบทาโกร จำกัด (มหาชน) (เบทาโกร) โดยมี **ดร.บุรณิน รัตนสมบัติ** (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ **นายวสิษฐ แต้ไพสิฐพงษ์** (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท เบทาโกร จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย **นายประสงค์ อินทรหนองไผ่** (ซ้ายสุด) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารกลยุทธ์กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย ปตท. และ **นายชยธร แต้ไพสิฐพงษ์** (ขวาสุด) ประธานเจ้าหน้าที่กลุ่มงานกลยุทธ์และนวัตกรรม เบทาโกร ร่วมลงนาม เพื่อแสวงหาโอกาสในการต่อยอดนวัตกรรมพลังงานสะอาดด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์และดิจิทัล ได้แก่ การใช้แพลตฟอร์มซื้อขายใบรับรองเครดิตการผลิตพลังงานหมุนเวียนของ ปตท. การพัฒนานวัตกรรมพลังงานและระบบบริหารจัดการของเสียอุตสาหกรรม เช่น การนำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วของเบทาโกร ไปผลิตเป็นน้ำมันเชื้อเพลิงชีวภาพ รวมถึงการเพิ่มประสิทธิภาพระบบบำบัดน้ำเสียที่สร้างมูลค่าเพิ่มและเสริมศักยภาพอุตสาหกรรมไทยเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน

GC

GC เดินหน้าผลิตเชื้อเพลิงอากาศยานแบบยั่งยืน (SAF) เชิงพาณิชย์สำเร็จ เป็นรายแรกของไทย ตอกย้ำศักยภาพผู้นำเคมีภัณฑ์คาร์บอนต่ำระดับโลก

GC ประกาศความสำเร็จในการเริ่มผลิตเชื้อเพลิงอากาศยานแบบยั่งยืน (Sustainable Aviation Fuel) หรือ SAF เป็นรายแรกของประเทศ ยกระดับอุตสาหกรรมพลังงานและเคมีภัณฑ์ด้วยนวัตกรรมเคมีชีวภาพ สะท้อนวิสัยทัศน์ในการสร้าง "ความแตกต่างด้วยนวัตกรรมที่ยั่งยืน" ในเฟสแรกวางแผนผลิต SAF 6 ล้านลิตรต่อปี โดยใช้น้ำมันพืชใช้แล้วเป็นวัตถุดิบหลัก และขยายเป็น 24 ล้านลิตรต่อปีในอนาคต เพื่อรองรับความต้องการพลังงานทดแทนของอุตสาหกรรมการบินพาณิชย์ไทยที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว

SAF ของ GC ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISCC CORSIA (International Sustainability and Carbon Certification-Carbon Offsetting and Reduction Scheme for International Aviation) สามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 80% เมื่อเทียบกับน้ำมันเชื้อเพลิงอากาศยานทั่วไป และได้การรับรองมาตรฐาน ISCC Plus (International Sustainability and Carbon Certification Plus) ซึ่งมุ่งเน้นการใช้วัตถุดิบชีวภาพและวัสดุหมุนเวียนในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างยั่งยืน

GC คว้าอันดับ 1 จาก DJSI ในกลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์ต่อเนื่อง 6 ปี รายแรกและรายเดียวของโลก ตอกย้ำองค์กรต้นแบบความยั่งยืน

GC ได้รับการจัดอันดับให้เป็นที่ 1 ในกลุ่มธุรกิจเคมีภัณฑ์ของดัชนีความยั่งยืนดาวโจนส์ (Dow Jones Sustainability Indices) หรือ DJSI ในกลุ่ม World Index ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 โดย S&P Global สะท้อนถึงมาตรฐานระดับโลกของ GC ในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อม (Environment) สังคม (Social) และบรรษัทภิบาล (Governance & Economic) หรือ ESG และยังคงเดินหน้าสร้างความสมดุลในทุกมิติของความยั่งยืน โดยมุ่งสู่เป้าหมายการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero) ภายใน พ.ศ. 2593

PTTEP ปตท.สผ. คว้ารางวัลเกียรติยศด้านนักลงทุนสัมพันธ์ และด้านนวัตกรรม จาก SET Awards 2024

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดย **นางนาถฤดี โฆสิตาภัย** (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานสนับสนุนปฏิบัติการ เข้ารับ 2 รางวัลอันทรงเกียรติจากงาน SET Awards 2024 ได้แก่ รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านนักลงทุนสัมพันธ์ (SET Award of Honor: Best Investor Relations) มอบให้แก่บริษัทที่สามารถรักษาความเป็นเลิศด้านงานนักลงทุนสัมพันธ์ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ตั้งแต่ พ.ศ. 2564-2567 และรางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านนวัตกรรม (Best Innovative Company Awards) มอบให้แก่บริษัทที่มีความเป็นเลิศด้านนวัตกรรม ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ตั้งแต่ พ.ศ. 2565-2567 จากผลงานนวัตกรรมหุ่นยนต์และปัญญาประดิษฐ์สำหรับปฏิบัติการนอกชายฝั่ง เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติงาน ลดความเสี่ยง และลดระยะเวลาในการทำงาน ทั้งนี้ ปตท.สผ. อยู่ในกลุ่มบริษัทจดทะเบียนที่มีมูลค่าตลาดสูงกว่า 1 แสนล้านบาททั้งสองรางวัล

งาน SET Awards 2024 จัดขึ้นโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับวารสารการเงินธนาคาร เพื่อมอบรางวัลให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีผลประกอบการโดดเด่น และดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบ โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม ภายใต้หลักบรรษัทภิบาล หรือ ESG (Environmental, Social and Governance) งานดังกล่าวจัดขึ้น ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ปตท.สผ. ได้รับรางวัลความเป็นเลิศด้านผู้นำ จากงาน TMA Excellence Awards 2024

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ Thailand Corporate Excellence Awards ในสาขาความเป็นเลิศด้านผู้นำ (Leadership Excellence Award) จากงาน TMA Excellence Awards 2024 โดยมี **นายจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา** (ซ้าย) องคมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีและมอบรางวัล ซึ่งจัดขึ้น ณ โรงแรม ดิ แอทธินี โฮเทล แบงค็อก

รางวัล Thailand Corporate Excellence จัดโดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) และสถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจศศินทร์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานรางวัลแก่องค์กรที่มีความเป็นเลิศในการบริหารจัดการด้านต่าง ๆ จากการคัดเลือกโดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

TOP ฟิทช์ เรทติ้งส์ (ประเทศไทย) ประกาศคงอันดับความน่าเชื่อถือไทยออยล์ที่ A+ (Tha) หลังประกาศการเพิ่มเงินลงทุนในโครงการพลังงานสะอาด

เมื่อเร็ว ๆ นี้ บริษัท Fitch Ratings (Thailand) หรือ Fitch ได้ประกาศคงอันดับความน่าเชื่อถือ (Credit Rating) ของบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ที่ระดับ A+ (Tha) ซึ่งสะท้อนถึงความแข็งแกร่งทางการเงินของบริษัทในระดับน่าลงทุน หรือ Investment Grade อย่างไรก็ตาม Fitch ได้ปรับสถานะเป็นมุมมองเชิงลบ (Negative Outlook) จากการขยายระยะเวลาของโครงการพลังงานสะอาด (Clean Fuel Project) หรือ CFP ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระแสเงินสดและเพิ่มค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการให้แล้วเสร็จ และอาจส่งผลให้อัตราส่วนหนี้สินสุทธิต่อกำไรก่อนหักดอกเบี้ย ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคา และค่าตัดจำหน่าย (Net Debt/EBITDA) ของบริษัทฯ ยังคงอยู่ในระดับสูง

ทั้งนี้ Fitch ยังเชื่อมั่นว่าไทยออยล์จะสามารถรักษาสถานะเครดิตที่แข็งแกร่ง (Credit Profile) และมีแผนในการดำเนินการเพื่อควบคุมระดับหนี้สินได้ นอกจากการจัดอันดับเครดิตจาก Fitch แล้ว ไทยออยล์ยังได้รับการคงอันดับความน่าเชื่อถือในระดับ Investment Grade จากอีก 2 สถาบันจัดอันดับความน่าเชื่อถือชั้นนำระดับโลก ได้แก่ S&P Global Ratings (S&P) และ Moody's Investors Service (Moody's) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นของนักลงทุนในเสถียรภาพทางการเงินของบริษัทฯ ความสามารถในการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพและศักยภาพในการเติบโตทางธุรกิจ

การได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือในระดับ Investment Grade จากทั้ง 3 สถาบันชั้นนำ ถือเป็นการยืนยันถึงความแข็งแกร่งทางการเงินของไทยออยล์ที่ยังคงสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผู้ถือหุ้น และขับเคลื่อนการดำเนินธุรกิจให้เติบโตอย่างมั่นคงภายใต้ความท้าทายที่เกิดขึ้นในอุตสาหกรรมพลังงาน โดยไทยออยล์ยังคงมุ่งมั่นในการบริหารจัดการโครงการต่าง ๆ ตามกลยุทธ์ที่วางไว้ เพื่อสร้างความยั่งยืนและเสริมสร้างความมั่นคงทางธุรกิจในระยะยาว

IRPC

IRPC คว้ารางวัลดีเด่นระดับ Gold ตอกย้ำความเป็นผู้นำด้านสิทธิมนุษยชนต่อเนื่อง 6 ปี

นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) รับมอบรางวัลดีเด่นระดับ Gold องค์กรต้นแบบด้านสิทธิมนุษยชน จากการที่ IRPC ได้รับรางวัลดีเด่น องค์กรต้นแบบด้านสิทธิมนุษยชนมาอย่างต่อเนื่อง จากกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม โดยมี **พันตำรวจเอก ทวี สอดส่อง** (ขวา) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม ประธานในพิธีเป็นผู้มอบรางวัล ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

IRPC เป็นองค์กรเอกชนรายแรกและรายเดียวในประเทศไทยที่ได้รับรางวัลดีเด่นระดับ Gold สะท้อนถึงวิสัยทัศน์และความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน มีความรับผิดชอบต่อสังคม และยึดมั่นในหลักสิทธิมนุษยชนสากล (Protect, Respect, Remedy) โดยให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมความเสมอภาค ความเท่าเทียม และการยอมรับในความหลากหลาย IRPC มุ่งมั่นดำเนินงานตามแนวทางการเคารพสิทธิมนุษยชน พร้อมพัฒนาและยกระดับมาตรฐานการดำเนินธุรกิจ เพื่อสร้างอนาคตที่ดีและยั่งยืน

IRPC ร่วมกับ สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม พัฒนาการกลั่นปิโตรเลียม

นายเลอศักดิ์ ทองร่วง (ขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปฏิบัติการ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และ **พลโท อภิชาติ ไชยะดา** (ซ้าย) เจ้ากรมการพลังงานทหาร ศูนย์การอุตสาหกรรมป้องกันประเทศและพลังงานทหาร ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจระหว่างไออาร์พีซี และสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม เพื่อพัฒนาการกลั่นปิโตรเลียมให้มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมองค์ความรู้แก่บุคลากรจากการปฏิบัติงาน ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการกลั่นปิโตรเลียม ความร่วมมือทางวิชาการ ด้านเทคโนโลยี รวมถึงเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ และส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงานต่อไป ณ ศูนย์นวัตกรรม ไออาร์พีซี จังหวัดระยอง

"โครงการทหารพันธุ์ดี" พระมหากรุณาธิคุณในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้าฯ ให้มีความมั่นคงด้านอาหาร

"หน่วยทหารทำโครงการที่ประสบความสำเร็จ คือ โครงการทหารพันธุ์ดี ไม่ใช่พันธุ์ทหารดีอย่างเดียว พันธุ์ข้าว พันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ ที่ผลิตและนำไปมอบให้ราษฎรที่ประสบภัยต่าง ๆ ก็ทำได้ดี"

เป็นพระราชดำรัส สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงชื่นชมการดำเนินงานของ "โครงการทหารพันธุ์ดี" ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้มูลนิธิชัยพัฒนา และศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริ ร่วมกับกองทัพบก ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2559 เพื่อให้ทหารเกณฑ์ที่มีความสนใจด้านการเกษตรได้มีโอกาสเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการปลูกผักปลอดภัย ละเว้นการใช้สารเคมี เป็นพืชผักที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน และยังสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์เพื่อนำไปเพาะปลูกในครั้งต่อ ๆ ไปได้ เพื่อลดต้นทุนและลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนของกำลังพล และถ้าเหลือจากการบริโภคก็นำไปจำหน่ายเป็นรายได้เสริมให้ครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง

หลังจากกำลังพลปลดประจำการแล้ว จะพระราชทานเมล็ดพันธุ์เพื่อให้นำกลับไปปลูกที่บ้านของตน จะได้มีผักปลอดภัยบริโภค สามารถนำประสบการณ์มาประกอบอาชีพเกษตรกรรม และยังนำไปขยายผลสู่ประชาชนได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทหารพันธุ์ดีเข้าร่วมผลิตเมล็ดพันธุ์ผัก เพื่อสะสมสำรองไว้พระราชทานแก่ราษฎรที่ประสบภัย หรือในยามที่บ้านเมืองประสบภาวะวิกฤตให้มีพืชผักบริโภคไม่ขาดแคลน

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา กล่าวว่า "ในค่ายทหารจะเห็นได้ว่าค่ายทุกค่ายมีพื้นที่มากมาย แต่ส่วนมากใช้ไปในเรื่องการฝึกทหาร พระองค์รับสั่งอยากให้ค่ายทหารมีกระบวนการผลิตในค่ายด้วย อย่างน้อย

ผลิตเอง-กินเองจะได้ลดค่างบประมาณ ลดค่าใช้จ่าย พระราชทานชื่อว่า 'ทหารพันธุ์ดี' โดยเราให้ความรู้เขา เพราะความรู้จะอยู่ถาวร โดยเฉพาะทหารเกณฑ์ หลังจากปลดประจำการสามารถนำความรู้ติดไปใช้ได้"

ทั้งนี้ "ทหารพันธุ์ดี" จะเข้ารับการฝึกอบรมติดอาวุธทางการเกษตรที่ศูนย์พัฒนาพันธุ์พืชจักรพันธ์เพ็ญศิริ จังหวัดเชียงราย เรียนรู้การเกษตรทุกด้าน ทั้งการปลูกผัก เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ ประมง รวมไปถึงการตลาด เมื่อฝึกอบรมจบแล้วก็จะนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติในหน่วยของตนเอง จนกระทั่งปลดประจำการก็สามารถนำองค์ความรู้ที่ฝึกฝนจนชำนาญจากค่ายทหารไปต่อยอดที่บ้านของตนเองได้

โครงการทหารพันธุ์ดีได้จัดตั้งขึ้นในค่ายทหารที่มีอยู่ทั่วประเทศ เช่น โครงการทหารพันธุ์ดี กรมทหารราบที่ 4 ดำเนินโครงการร่วมกับหน่วยในพื้นที่ค่ายจิรประวัติ เป็นโครงการทหารพันธุ์ดีค่ายจิรประวัติ แบ่งเป็น 4 พื้นที่ จำนวน 177 ไร่ ซึ่งกรมทหารราบที่ 4 และหน่วยขึ้นตรงกรมทหารราบที่ 4 ดูแลพื้นที่บริเวณศูนย์พัฒนากีฬา มณฑลทหารบกที่ 31 จำนวน 50 ไร่ เลี้ยงไก่หลากหลายสายพันธุ์ทั้งแบบปิดและแบบเปิด ทั้งยังแบ่งเป็นพื้นที่ปลูกผักสวนครัวตามฤดูกาลแปลงใหญ่ รวมถึงปลูกไม้ผลชนิดต่าง ๆ มีโรงเรือนผลิตน้ำส้มควันไม้, โรงผลิตปุ๋ยชีวภาพ, โรงผลิตปุ๋ยไส้เดือน เป็นต้น

ต่อมากองทัพภาคที่ 3 จำนวน 6 หน่วย ได้แก่ มณฑลทหารบกที่ 31, กรมทหารราบที่ 4, กองพันทหารราบที่ 1 กรมทหารราบที่ 4, กองพันทหารราบที่ 2 กรมทหารราบที่ 4, กองพันทหารปืนใหญ่ที่ 4 กรมทหารปืนใหญ่ที่ 4 และกองพันทหารช่างที่ 4 กองพลทหารราบที่ 4 ได้เข้าร่วมโครงการทหารพันธุ์ดีโดยได้ดำเนินการโครงการร่วมกัน เป็นโครงการทหารพันธุ์ดีค่ายจิรประวัติ โดยใช้พื้นที่ว่างเปล่าของหน่วย เพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้ด้านเกษตรกรรมตามศาสตร์พระราชาให้แก่กำลังพล ครอบครัว และประชาชนทั่วไป รวมทั้งเป็นพื้นที่รองรับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวชมโครงการฯ แหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศภายในหน่วยทหาร "Army Land Nakhon Sawan" เป็นการสร้างอาชีพและประสบการณ์ให้ทหารกองประจำการในระหว่างรับราชการ และขยายผลหลังปลดประจำการ

ทั้งหมดนี้นับว่าเป็นไปตามพระราชประสงค์ในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่จะให้ทหารได้มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชปลูกผัก และนำไปใช้ในบ้านเกิดของตนเองหลังปลดประจำการ สามารถเป็น "ปราชญ์ท้องถิ่น" ที่นำองค์ความรู้ไปเผยแพร่ต่อได้ในชุมชน สามารถบริหารจัดการดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เกิดประโยชน์ มีอาหารบริโภคอย่างยั่งยืน พัฒนาเป็นอาชีพด้านการเกษตรของตนเองและครอบครัว เพื่อสร้างความเข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้

ดังพระราชดำรัสเมื่อครั้งเสด็จพระราชดำเนินไปติดตามผลการดำเนินงานโครงการทหารพันธุ์ดี กองพลพัฒนาที่ 2 ค่ายสุรธรรมพิทักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ความตอนหนึ่งว่า

"ทหารที่ได้มารับราชการที่นี่ ก็พยายามที่จะเรียนรู้เรื่องที่นอกจากจะมาช่วยเหลือตนเองและครอบครัวแล้ว ในระหว่างที่ประจำการก็ได้ช่วยเหลือประชาชนราษฎร ซึ่งเป็นหน้าที่อย่างหนึ่งที่ทำให้บ้านเมืองอยู่ร่มเย็นเป็นความมั่นคง แต่เมื่อออกไปแล้วความรู้ที่ได้นี้ก็ยังจะเอาไปทำเองที่บ้าน สอนบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือคนทั่ว ๆ ไปที่ได้พบเห็นก็จะได้มีความรู้ที่กว้างขวางกันออกไป และได้ทราบว่าสมัยนี้ก็มีวิธีการติดต่อกันแบบสมัยใหม่ มีคอมพิวเตอร์ มือถือ กลุ่มไลน์ ก็ติดต่อไถ่ถามกันต่อไป

"เพราะงานพวกนี้ก็มีเรื่องหลายเรื่องที่ละเอียด ถ้าปฏิบัติไม่ถูกตรงกับหลักวิชาที่เคยปฏิบัติ คนที่ทำไม่ถูกก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร อย่างที่นี่ตอนแรกก็ยังทำไม่ถูก เช่นการดูแลพืชดูแลสัตว์ ก็มีผู้เชี่ยวชาญชำนาญมาให้ความรู้ แต่พื้นที่ อากาศ ดิน แต่ละที่ไม่เหมือนกัน ก็สงสัยว่าหลาย ๆ ท่านที่ออกไปแล้วไปอยู่ในบ้านของตัวเอง สภาพดินภูมิอากาศแตกต่างกันไปแล้วทำยังไง ก็อธิบายว่า พวกที่เข้ามาในวงจรนี้มีกลุ่มติดต่อกันถามความรู้ว่าเป็นยังไง ก็ยังมีการดูแลเยี่ยมเยียน หรือถามปัญหาอะไรมา ก็มีผู้ที่มีความรู้ไปตอบแก้ไขปัญหา ก็ทำให้ความเจริญความรู้ในการทำงานแพร่หลายไป"

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย ให้มีความมั่นคงด้านอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความมั่นคงภายในประเทศอีกทางหนึ่ง

ขอบคุณข้อมูลจาก :
มูลนิธิชัยพัฒนา และความรู้และประสบการณ์จากโครงการทหารพันธุ์ดี กรมทหารราบที่ 4

"ปั๋นสุข" จากมะม่วงชุมชนเหลือล้น สู่ตลาดบนคนในเมือง

วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์และผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวบ้านหนองครก ตำบลสันทราย อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่มีความเข้มแข็งและพร้อมพัฒนาศักยภาพในหลายมิติ อนึ่ง ในอดีตชุมชนตำบลสันทรายประสบปัญหามะม่วงซึ่งเป็นพืชผลทางการเกษตรที่สร้างรายได้สำคัญล้นตลาด หรือ Product Surplus ส่งผลให้ราคาตกต่ำอย่างรุนแรง ถึงขนาดบางปีจำเป็นต้องกำจัดผลผลิตบางส่วนทิ้งเพื่อบรรเทาภาระต้นทุนการจัดเก็บ

ปตท. เล็งเห็นถึงความสำคัญของเรื่องนี้ และเร่งนำปัญหามะม่วงล้นตลาดมาช่วยวิเคราะห์เพื่อหาทางออกอย่างเหมาะสม รวมถึงให้สอดคล้องกับความถนัดของชุมชน ผ่านฝ่ายกิจการเพื่อสังคมที่มีความเชี่ยวชาญในการเข้าถึงพื้นที่และวิเคราะห์ปัญหาของชุมชนได้อย่างตรงจุด จึงเกิดเป็นการพัฒนาศักยภาพในหลายมิติ เช่น การวิเคราะห์ปัญหาและออกแบบผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าให้สูงขึ้น ขั้นตอนและกระบวนการผลิต การออกแบบบรรจุภัณฑ์ ตลอดจนการส่งเสริมศักยภาพทางการตลาดและแบรนด์ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในชุมชน จนก่อให้เกิดแบรนด์ของวิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์และผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวบ้านหนองครก ที่มีชื่อว่า "ปั๋นสุข"

"ปั้นสุข" (แบ่งปันความสุข) เป็นแบรนด์ท้องถิ่นแท้ ๆ ของชาวตำบลสันทราย ที่ตั้งใจแปรรูปและเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์จากมะม่วงที่เคยล้นตลาด ให้นักท่องเที่ยวและคนทั่วไปได้สัมผัสถึงรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของมะม่วงสันทราย มีให้เลือกลิ้มลอง 3 ชนิด ได้แก่

- **เยลลีมะม่วง** ที่เป็นขนมเยลลีคาร์ราจีแนน ผลิตจากน้ำมะม่วงสูงถึง 20 เปอร์เซ็นต์ มาในรูปแบบซองพร้อมรับประทาน
- **เมอแรงก์มะม่วง** มาในบรรจุภัณฑ์แบบกระปุกขนาดพกพา เหมาะสำหรับเป็นอาหารว่างและของฝาก
- **วาฟเฟิลมะม่วง** หรือ Crispy Waffle วาฟเฟิลอบกรอบรสมะม่วง ผลิตภัณฑ์ใหม่ล่าสุดจากแบรนด์ปั้นสุข

ผลิตภัณฑ์มะม่วงแปรรูปทั้ง 3 ชนิดดังกล่าว ล้วนได้รับเสียงตอบรับที่ดีจากกลุ่มลูกค้านักท่องเที่ยว และช่วยเพิ่มรายได้ให้แก่ชุมชนได้มากยิ่งขึ้นนอกเหนือจากอาชีพเกษตรกรรม

ในปี 2568 นี้ ปตท. และชุมชนยังมองเห็นช่องทางรวมถึงโอกาสในการพัฒนาแบรนด์ "ปั้นสุข" ให้เข้าถึงกลุ่มคนทั่วไปได้มากยิ่งขึ้น โดยตั้งเป้าการพัฒนาศักยภาพทางการตลาดออนไลน์และออฟไลน์อย่างต่อเนื่อง ด้วยการขยายฐานการตลาดสู่กลุ่มนักท่องเที่ยวและทัวร์เอเจนซี รวมถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้เป็นของฝากของที่ระลึกของจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งหากผลักดันและต่อยอดสำเร็จจะช่วยสร้างรายได้ให้วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์และผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวบ้านหนองครกได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือสั่งซื้อ

วิสาหกิจชุมชนกลุ่มเกษตรอินทรีย์และผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวบ้านหนองครก

เบอร์โทรศัพท์ : 09 3956 4558

Facebook : กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์เพื่อการท่องเที่ยวบ้านหนองครก&จักสานไม้ไผ่

"ไทยออยล์"

เดินหน้าภารกิจ

"SUSTAINABLE ENERGY FOR HEALTHCARE & EDUCATION"

ติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ให้โรงพยาบาลและโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

โครงการด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ภายใต้แนวคิด "Sustainable Energy for Healthcare & Education" ของบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ยังคงเดินหน้าต่อเนื่อง โดยถือเป็นพันธกิจสำคัญในการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์และส่งมอบให้แก่หน่วยงานสาธารณสุขและสถานศึกษาของภาครัฐ เพื่อเพิ่มความมั่นคงด้านพลังงานไฟฟ้า รวมถึงเสริมสร้างขีดความสามารถในการให้บริการทางการแพทย์และการรักษาประชาชนในโรงพยาบาล รวมทั้งพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนการสอนของครูและนักเรียนในพื้นที่ห่างไกล

เจาะ 6 พื้นที่ติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์

โครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ในพื้นที่ห่างไกลที่ไทยออยล์เข้ามาช่วยเหลือนี้ มีเป้าหมายหลักในการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนไฟฟ้า ที่ส่งผลกระทบต่อระบบการเรียนการสอนของโรงเรียนและหน่วยงานสาธารณสุข เช่นในบางพื้นที่ที่ติดตั้งระบบโซลาร์เซลล์เดิมพบว่า ระบบเสื่อมสภาพจนไม่สามารถผลิตไฟฟ้าได้เพียงพอ หรือหน่วยงานบางแห่งที่เชื่อมต่อกับระบบสายส่งของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.) ก็ประสบปัญหาค่าไฟฟ้าที่สูงเกินไป

ในปี 2567 ที่ผ่านมา ไทยออยล์ได้ดำเนินโครงการติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้หน่วยงาน 6 แห่ง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. **โรงพยาบาลเกาะสีชัง** อำเภอเกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี กำลังการผลิต 53 กิโลวัตต์
2. **โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านท่าวังหิน** อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำลังการผลิต 6 กิโลวัตต์
3. **โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านเขาจ้าว** อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำลังการผลิต 6 กิโลวัตต์
4. **โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแพรกตะคร้อ** อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำลังการผลิต 13 กิโลวัตต์

5. **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาจ้าว** อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำลังการผลิต 6 กิโลวัตต์

6. **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงนคร** อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กำลังการผลิต 10 กิโลวัตต์

ทั้งนี้ โครงการฯ ที่โรงพยาบาลเกาะสีชังในปี 2567 นั้นเป็นโครงการระยะที่ 2 หลังจากที่โรงพยาบาลนี้เคยติดตั้งระบบโซลาร์เซลล์ในระยะที่ 1 เมื่อปี 2562 ทว่าปัจจุบันพบปัญหาค่าไฟฟ้าที่สูงขึ้น เนื่องจากการขยายบริการและการปรับปรุงอาคารต่าง ๆ ที่ผ่านมา

สร้างสรรค์คุณภาพชีวิตด้วยพลังงานแสงอาทิตย์

ตั้งแต่ปี 2561 ไทยออยล์ได้ดำเนินโครงการติดตั้งระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้โรงพยาบาลและโรงเรียนในพื้นที่ห่างไกลไปแล้วรวมทั้งสิ้น 17 แห่ง กำลังการผลิตรวม 371 กิโลวัตต์ ทำให้โรงพยาบาลและโรงเรียนเหล่านี้ประหยัดค่าใช้จ่ายด้านไฟฟ้าได้กว่า 4.5 ล้านบาทต่อปี นอกจากนี้ยังได้ขยายผลไปสู่การสร้างประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เช่น โครงการธนาคารอุปกรณ์ทางการแพทย์ การสนับสนุนการจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ และการช่วยเพิ่มขีดความสามารถการบริการทางการแพทย์ให้แก่ผู้ป่วย

คุณบัณฑิต ธรรมประจำจิต
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่
บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน)

พันธกิจเพื่อสังคมที่ยั่งยืน

คุณบัณฑิต ธรรมประจำจิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า โครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์นี้เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปี 2561 ภายใต้แนวคิด “Sustainable Energy for Healthcare & Education” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพันธกิจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล ที่มักประสบปัญหาการขาดแคลนไฟฟ้าและทรัพยากรในการพัฒนาบริการทางการแพทย์และการศึกษา โครงการนี้ไม่เพียงช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านไฟฟ้าให้โรงพยาบาลและโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างความมั่นคงด้านพลังงานและเสริมศักยภาพให้หน่วยงานสาธารณสุขและสถานศึกษาในพื้นที่ต่าง ๆ ด้วย

ในอนาคตเรามีแผนจะขยายโครงการให้ครอบคลุมพื้นที่อื่น ๆ เพิ่มเติมขึ้นอีก และไม่เพียงแค่พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางพลังงาน แต่เรายังให้ความสำคัญเรื่องการเสริมสร้างความสามารถของบุคลากรในพื้นที่ โดยการจัดฝึกอบรมและจัดทำคู่มือการใช้งานระบบสำหรับเจ้าหน้าที่ เพื่อให้สามารถดูแลและบำรุงรักษาระบบได้เองอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ เรายังมุ่งมั่นที่จะพัฒนาโครงการด้านการแพทย์และการศึกษาต่อไป เพื่อให้มีผลกระทบเชิงบวกที่ยาวนานต่อสังคมและชุมชนในที่สุด ความสำเร็จของโครงการฯ นี้จะไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการทางการแพทย์และสถานศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นการแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของไทยออยล์ ในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ตามวิสัยทัศน์ **“สร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน”**

ไฮโดรเจนสีชมพู PINK HYDROGEN

ไฮโดรเจนได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะพลังงานสะอาด ในช่วงเวลาที่โลกกำลังเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อให้ไฮโดรเจนเป็นพลังงานสะอาดที่แท้จริง ไฮโดรเจนจะต้องถูกผลิตจากแหล่งกำเนิดที่ไม่ก่อให้เกิดการปลดปล่อยคาร์บอนสูง จึงได้มีการจัดจำแนกแหล่งที่มาของไฮโดรเจนออกเป็นสีต่าง ๆ เพื่อทำให้เข้าใจง่ายและทราบแหล่งที่มา รวมถึงกระบวนการผลิตไฮโดรเจนเหล่านั้นอย่างชัดเจน ซึ่งความจริงแล้ว ไฮโดรเจนเป็นก๊าซที่โปร่งใส มองไม่เห็น

ไฮโดรเจนสีชมพู เป็นไฮโดรเจนที่ผลิตจากพลังงานนิวเคลียร์ ด้วยการแยกน้ำโดยใช้กระแสไฟฟ้าที่ได้จากพลังงานนิวเคลียร์ ซึ่งเริ่มจากเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ในโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ผลิตกระแสไฟฟ้า จากนั้นนำกระแสไฟฟ้าที่ได้มาใช้แยกน้ำโดยผ่านกระบวนการอิเล็กโทรลิซิส (electrolysis process) ด้วยเครื่องอิเล็กโทรไลเซอร์ (electrolyzer) จนได้ออกมาเป็นก๊าซไฮโดรเจน ในความเป็นจริงแล้วไฮโดรเจนที่ผลิตจากพลังงานนิวเคลียร์ไม่ได้มีเพียงไฮโดรเจนสีชมพู ยังมี**ไฮโดรเจนสีแดง**และ**ไฮโดรเจนสีม่วง**ที่ผลิตมาจากพลังงานนิวเคลียร์ด้วย โดยไฮโดรเจนสีแดงเป็นการใช้ความร้อนจากพลังงานนิวเคลียร์ผ่านกระบวนการเทอร์โมลิซิส (thermolysis process) ในการแยกน้ำออกมาเป็นก๊าซไฮโดรเจน ส่วนไฮโดรเจนสีม่วง

เป็นการใช้ทั้งพลังงานไฟฟ้านิวเคลียร์ ความร้อน ผ่านกระบวนการอิเล็กโทรลิซิส และกระบวนการเทอร์โมลิซิส ร่วมกันในการแยกน้ำออกมาเป็นก๊าซไฮโดรเจน

นอกจากไฮโดรเจนสีชมพูแล้ว ยังมีไฮโดรเจนประเภทอื่น ๆ ที่ผลิตจากแหล่งพลังงานและกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

- **ไฮโดรเจนสีเขียว** ได้จากกระบวนการแยกไฮโดรเจนจากน้ำ ด้วยพลังงานไฟฟ้าที่มาจากพลังงานทดแทนอย่างพลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม
- **ไฮโดรเจนสีน้ำตาล** ผลิตจากกระบวนการแก๊สซิฟิเคชัน (gasification) ของถ่านหินหรือชีวมวล
- **ไฮโดรเจนสีเทา** ได้จากกระบวนการเปลี่ยนรูปด้วยไอน้ำจากก๊าซธรรมชาติ และปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ
- **ไฮโดรเจนสีฟ้าหรือสีน้ำเงิน** ผลิตจากกระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิตไฮโดรเจนสีเทา จึงทำให้มีความสะอาดมากขึ้น

ก๊าซไฮโดรเจนมีน้ำหนักเบา สามารถเก็บไว้ในถังบรรจุเพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงในภาคขนส่ง โรงไฟฟ้า ภาคอุตสาหกรรม รวมทั้งสามารถนำไปใช้เป็นสารตั้งต้นในโรงงานอุตสาหกรรมเคมีต่าง ๆ ไฮโดรเจนสีชมพูนับว่าเป็นพลังงานที่มีศักยภาพสูงที่เป็นพลังงานสะอาด เพราะพลังงานนิวเคลียร์เป็นพลังงานที่มีความเสถียรและสามารถผลิตได้อย่างต่อเนื่องไม่ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ ซึ่งแตกต่างจากพลังงานทดแทนอื่น ๆ นอกจากนี้กระบวนการผลิตไฮโดรเจนจากพลังงานนิวเคลียร์ยังสามารถลดการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้อย่างมีนัยสำคัญ ถึงแม้ว่าตอนนี้พลังงานไฮโดรเจนยังไม่ใช่พลังงานหลักที่ได้รับความนิยมก็ตาม

บริษัทที่มีการยื่นคำขอรับสิทธิบัตรที่เกี่ยวข้องกับไฮโดรเจนสีชมพู 3 อันดับแรกของโลกคือบริษัท Kabushikigaisha Toshiba เป็นบริษัทแม่สัญชาติญี่ปุ่นที่มีการประกอบธุรกิจด้านพลังงานในบริษัท Toshiba Energy Systems & Solution ซึ่งมีการยื่นคำขอรับสิทธิบัตร/อนุสิทธิบัตรสูงสุดถึง 1,111 ฉบับ รองลงมาอันดับสองคือบริษัท Hitachi เป็นบริษัทสัญชาติญี่ปุ่นที่มีธุรกิจหลากหลายรวมทั้งพลังงานนิวเคลียร์ด้วย ยื่นคำขอรับสิทธิบัตร/อนุสิทธิบัตรจำนวน 998 ฉบับ อันดับสามคือบริษัท Westinghouse Electric Corporation เป็นบริษัทสัญชาติอเมริกันที่ประกอบธุรกิจหลายด้านซึ่งรวมธุรกิจผลิตภัณฑ์และการบริการด้านพลังงานนิวเคลียร์โดยเฉพาะ ยื่นคำขอรับสิทธิบัตร/อนุสิทธิบัตรจำนวน 429 ฉบับ

มองอนาคต บนความยั่งยืน ของ ปตท. ผ่านสายตา ผู้นำเชิงกลยุทธ์

ดร.ชญาน์ จันทวสุ

รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
กลยุทธ์องค์กร

เจาะลึกวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ของ ปตท. บริษัทพลังงานแห่งชาติของประเทศไทย ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญภายในองค์กร ผ่านมุมมองของ **ดร.ชญาน์ จันทวสุ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลยุทธ์องค์กร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)** บุคคลสำคัญที่ขับเคลื่อนเรื่องความยั่งยืนมากว่าทศวรรษ ร่วมค้นหาแนวทางก้าวสู่ยุคใหม่ของพลังงานสะอาด พร้อมกลยุทธ์การบริหารงานรูปแบบใหม่ และวิสัยทัศน์แห่งอนาคต ในช่วงเวลาที่พลังงานและความยั่งยืนกลายเป็น "หัวใจ" สำคัญของความมั่นคงของประเทศไทย ถอดบทเรียนจากประสบการณ์จริงของผู้นำองค์กร พร้อมแนวคิดการใช้ชีวิตและการทำงานให้สอดรับกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

"นักบริหารกลยุทธ์" ในโลกแห่งวิศวกรรมเคมี และวิถีธุรกิจยั่งยืน

ห้องรับรองบนชั้น 23 ของอาคารสำนักงานใหญ่ บรรยากาศหรูหราและสงบสุขถูกรังสรรค์ขึ้นด้วยโทนสีครีมทอง กระถางต้นมะกอกอันเป็นสัญลักษณ์แห่งชัยชนะและเสรีภาพตามความเชื่อของชาวกรีกโบราณ ตั้งเรียงรายอยู่ใกล้กับโซฟาและโถงกระจกขนาดใหญ่ที่เปิดรับแสงธรรมชาติ บุรุษหนุ่มในชุดสูทพอดีตัวก้าวเข้ามาด้วยท่วงท่าแคล่วคล่องมาต้อนรับคณะของเราด้วยท่าทีกระตือรือร้น เขาคือผู้นำเชิงกลยุทธ์คนใหม่ของ ปตท. ผู้บริหารแถวหน้าที่ผลักดันแนวคิดความยั่งยืน อย่างจริงจัง พร้อมยกระดับการวิจัยและนวัตกรรมให้เป็นหัวใจสำคัญขององค์กร ในโลกที่ธุรกิจพลังงานกำลังเปลี่ยนผ่านสู่อนาคตที่สมดุลและยั่งยืนกว่าเดิม

จากวิศวกรรมเคมี สู่แนวคิดความยั่งยืน

"ผมชอบเรียนเคมีมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยมปลาย ผมจึงเลือกเรียนต่อปริญญาตรีที่คณะวิทยาศาสตร์ สาขาเคมี มหาวิทยาลัยมหิดล จากนั้นก็ไปเรียนต่อปริญญาโทและปริญญาเอก Chemical Engineering ที่ New Jersey Institute of Technology สหรัฐอเมริกา ในช่วงเวลานั้นผมลงลึกเรื่องการทำวิจัยอย่างเข้มข้น หลังจากเรียนจบก็ทำงานที่อเมริกาสักพัก แล้วกลับมาทำงานที่เมืองไทย และได้ร่วมงานกับ GC ซึ่งเป็นยุคแรก ๆ ที่ความยั่งยืนเริ่มถูกพูดถึงในบ้านเรา"

> เราวางแผนกลยุทธ์ต่าง ๆ อย่างเข้มข้นพร้อมความร่วมมือกับทุกภาคส่วน เพื่อให้ทุกการลงทุนและขับเคลื่อนองค์กรไปในทิศทางเดียวกัน เพราะเราต้องบริหารจัดการเงินที่ลงทุนไปให้ได้ผลตอบแทนสูงสุดกลับมา

"ผมคิดว่า เราน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นของการผลักดันเรื่องความยั่งยืนให้กลายเป็นมาตรฐานขององค์กรด้านพลังงาน เราจึงได้นำมาตรฐานสากลเข้ามาประยุกต์ใช้กับการทำงานจนพบว่า จริง ๆ แล้วความยั่งยืนไม่ใช่แค่การส่งรายงานหรือเอกสาร แต่มันคือการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ เพื่อดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนในอนาคต ในทุก ๆ ด้าน มีการบริหารจัดการที่โปร่งใส คำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่าย ซึ่งเราพูดได้เลยว่า ปตท. เป็นธุรกิจแรก ๆ ในเมืองไทยที่ขับเคลื่อนเรื่องความยั่งยืน"

นอกจากนี้ ดร.ชญาน์ยังให้ความสำคัญกับการวางแผนเชิงกลยุทธ์และการคิดวิเคราะห์เชิงรุก เพื่อขับเคลื่อนธุรกิจให้เติบโตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกธุรกิจ โดยมองว่ากลยุทธ์ที่ดีต้องปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ เพื่อให้สอดรับกับความท้าทายในอุตสาหกรรมพลังงาน

กลยุทธ์เชิงรุก พลังขับเคลื่อน ปตท. สู่อนาคต

"ความท้าทายของการวางแผนกลยุทธ์ในธุรกิจพลังงานของ ปตท. คือการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของประเทศ ความมั่นคงทางพลังงานในระยะยาว รวมถึงสร้างสมดุลย์ด้านผลตอบแทนให้กับนักลงทุน และผู้ถือหุ้นในคราวเดียวกัน แน่นอนว่าโครงการลงทุนส่วนใหญ่ต้องใช้เม็ดเงินมหาศาล เราจึงต้องบริหารงบประมาณในแต่ละภาคส่วนอย่างเหมาะสมและแม่นยำ เพื่อสอดคล้องกับทิศทางในการขับเคลื่อนองค์กรและประเทศในเวลาเดียวกัน และมุ่งสร้างผลกระทบเชิงบวกในภาพรวม ความสำเร็จของปตท. ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่ต้องอาศัยพาร์ทเนอร์และเครือข่ายความร่วมมือที่แข็งแกร่ง เพื่อร่วมกันผลักดันให้เป้าหมายเป็นจริง ในขณะเดียวกันการวิเคราะห์กลยุทธ์เชิงรุกอย่างต่อเนื่องก็มีบทบาทสำคัญ เราต้องประเมินว่าสิ่งที่กำลังดำเนินการสามารถปรับปรุงเพิ่มประสิทธิภาพ หรือเสริมสร้างความแข็งแกร่งได้มากน้อยเพียงใด รวมถึง

ทุกเม็ดเงินที่ลงทุนไป ต้องสร้างผลลัพธ์สูงสุดและยั่งยืน การวางแผนกลยุทธ์ ปตท. กำหนดแนวทางที่ชัดเจนและสามารถสร้างผลกระทบระยะยาว ให้กับองค์กร อุตสาหกรรม และประเทศ เราจึงให้ความสำคัญกับการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน (stakeholders) เพื่อให้ทุกการขับเคลื่อนเป็นไปในทิศทางเดียวกัน"

นี่คือแนวทางของผู้นำเชิงกลยุทธ์ที่ไม่ได้มองเพียงแค่ความสำเร็จในวันนี้ แต่กำลังกำหนดอนาคตของอุตสาหกรรมพลังงานไทย ให้เดินหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืน

มองอนาคตธุรกิจพลังงานยุคใหม่ ผ่านความสำเร็จของผู้นำเชิงกลยุทธ์

ดร.ชญาน์ไม่ใช่คนแปลกหน้าในกลุ่ม ปตท. ด้วยประสบการณ์อันแข็งแกร่งจากการดำรงตำแหน่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่สายงานความยั่งยืนองค์กร บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หนึ่งในผลงานอันโดดเด่นคือการเป็นผู้นำแคมเปญ "We are GEN S" ของ GC ที่มุ่งส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่มีบทบาทในการสร้างการเปลี่ยนแปลงเพื่อโลกที่ยั่งยืน "GEN S" ย่อมาจาก Generation Sustainability สะท้อนถึงเจเนอเรชันที่ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมและความรับผิดชอบต่อสังคม ความสำเร็จของแคมเปญนี้ได้รับการยอมรับในระดับสากลด้วยการคว้ารางวัล "แคมเปญประชาสัมพันธ์ยอดเยี่ยมแห่งปี" จาก PR Awards Asia-Pacific 2024 ซึ่งเป็นอีกหนึ่งหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึง วิสัยทัศน์และความสามารถในการขับเคลื่อนแนวคิดความยั่งยืน ให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและได้รับการยอมรับในเวทีระดับโลก

"ที่ผ่านมา ธุรกิจพลังงานถูกมองว่าเป็นอุตสาหกรรมที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกในปริมาณสูง ปตท. จึงให้ความสำคัญและขับเคลื่อนเรื่อง Green Technology มาโดยตลอด ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ให้สอดรับกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ ปตท. พิจารณาอย่างรอบด้าน ทั้งในเรื่องเศรษฐกิจ การเปลี่ยนผ่านพลังงาน (Energy Transition) ภูมิรัฐศาสตร์ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) เทคโนโลยีที่พลิกโฉมอุตสาหกรรม (Technology Disruption) ความสามารถในการแข่งขัน ความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) การลงทุนที่ให้ผลตอบแทนอย่างคุ้มค่า นอกจากนี้ ปตท. ยังมุ่งพัฒนากลยุทธ์ในการทำธุรกิจทั้ง Hydrocarbon, Non-Hydrocarbon และ Growth Businesses รวมถึงธุรกิจพลังงานใหม่เช่น Hydrogen และ Carbon Capture and Storage (CCS) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสำคัญในการลดคาร์บอน พร้อมขับเคลื่อนธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืนควบคู่กับการดูแลสิ่งแวดล้อมที่ต้องเดินหน้าไปพร้อม ๆ กัน"

การปรับโครงสร้างธุรกิจ สู่อนาคตที่แข็งแกร่งและยั่งยืน

ในปีที่ผ่านมา กลุ่ม ปตท. ได้ปรับเปลี่ยนวิสัยทัศน์เป็น "ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน" (Together for Sustainable Thailand, Sustainable World) พร้อมทบทวนและปรับกลยุทธ์องค์กรเพื่อเดินหน้าสู่เป้าหมายในการสร้างความมั่นคงทางพลังงาน การเติบโตอย่างยั่งยืน และการรักษาสมดุลระหว่างผลลัพธ์ทางธุรกิจและความยั่งยืนสู่เป้าหมายองค์กรคาร์บอนต่ำในปี 2050 (Net Zero 2050) ในฐานะพี่ใหญ่ด้านพลังงานของประเทศ ปตท. ยังคงมุ่งมั่นในการเป็น ผู้นำการเปลี่ยนแปลง เพื่อขับเคลื่อนประเทศไทยให้พร้อมรับมือกับ ความท้าทายในยุคพลังงานเปลี่ยนผ่าน และสร้างอนาคตที่มั่นคงและยั่งยืนให้กับคนไทยและโลก

"การปรับ Core Business ถือเป็นการปรับโครงสร้างองค์กรครั้งสำคัญ ที่ช่วยให้ทิศทางการดำเนินงานของ ปตท. มีความชัดเจนและแข็งแกร่งยิ่งขึ้น ในส่วนของกลยุทธ์การขยายสู่ธุรกิจใหม่ เราจะพิจารณาตามความเหมาะสมใน 2 มิติ นั่นคือ 'Where to Play' และ 'Right to Play' โดยมุ่งมั่นสร้างความสามารถในการแข่งขัน ทั้งเรื่องต้นทุนและแนวทางการดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องกับทิศทางในอนาคต รวมถึงการลงทุนในธุรกิจที่เรามีความเชี่ยวชาญ เพราะจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้ว่า ธุรกิจที่เรามีองค์ความรู้และความพร้อมคือธุรกิจที่สามารถเติบโตอย่างมั่นคงและสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืน เราต้องเลือกลงทุนในธุรกิจใหม่ที่ถูกต้อง เหมาะสมและสอดรับกับทิศทางในอนาคต เพื่อให้เรา

สามารถเดินหน้า สร้างมูลค่าเพิ่มและขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความยั่งยืนอย่างแท้จริง"

เพื่อสร้างสมดุลทางธุรกิจและบรรลุเป้าหมายด้านความยั่งยืนภายในปี ค.ศ. 2030 ปตท. จึงมุ่งมั่นขับเคลื่อนกลยุทธ์ PTT Sustainability Strategic Direction ผ่านแนวทาง "C3" ได้แก่ Climate-resilience Business การลงทุนในพลังงานสะอาด Carbon-conscious Asset การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกภายในองค์กร รวมถึง Coalition, Co-creation and Collective Efforts for All การประสานความร่วมมือทุกภาคส่วนเพื่อเป็นแกนหลักของประเทศในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน และส่งเสริมเทคโนโลยีเพื่อสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นรูปธรรม

ถอดรหัสความคิด ผ่านมุมมองชีวิตของ ดร.ชญาน์ จันทวสุ

เมื่อถามถึงสไตล์การทำงานและชีวิตส่วนตัว ดร.ชญาน์ ขยับสูทเล็กน้อยก่อนจะกวาดตามองไปรอบ ๆ ห้อง สายตานับสิบคู่ของทีมงานรอฟังคำตอบอย่างตั้งใจ ดร.ชญาน์ ส่งยิ้มบาง ๆ ก่อนกล่าวอย่างจริงใจว่า *"ผมให้ความสำคัญกับรายละเอียดของการทำงานเสมอ"*

"ต้องบอกว่า ทีมงานของ ปตท. มีความแข็งแกร่งและมีความเป็นมืออาชีพสูง สไตล์การทำงานของผมก็จะลุย ๆ และติดตามงานอย่างใกล้ชิด เพราะเราอยู่ในยุคที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเร็วมาก ซึ่งทุกคนเข้าใจดี เพราะ ปตท. มี DNA ของการทำงานแบบพี่น้อง เราพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้แม้จะเห็นต่างก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเรื่องไหนที่เห็นตรงกันก็ต้องเดินหน้าให้เร็ว สิ่งสำคัญอยู่ที่ Mindset ต้องเป็นคนที่น้ำไม่เต็มแก้ว บางเรื่องที่เคยรู้เราอาจต้องเรียนรู้ใหม่ หรือที่ผมเรียกว่า 'relearn' เหมือนกับการอัปเดต iOS ให้ทันโลก"

นอกจากนี้ ดร.ชญาน์ยังเห็นความสำคัญของ growth mindset ทั้งในแง่การทำงานและการใช้ชีวิต เหมือนอย่างที่เขามักจะมองปัญหาเป็นความท้าทายและโอกาสที่จะได้พิสูจน์ศักยภาพของตัวเอง เขารักการทำงานพอ ๆ กับการใช้ชีวิต เพราะสำหรับเขา "งาน" และ "ชีวิต" เป็นสองสิ่งที่ไม่อาจแยกจากกันได้

> ปตท. เป็นบริษัทที่ให้ความสำคัญสูงสุดกับลูกค้า คู่ค้าทางธุรกิจ และผู้ถือหุ้น เราทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่เพื่อสร้างคุณค่าและผลตอบแทนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน

"ในมุมมองของผม การรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานกับเรื่องส่วนตัวเป็นเรื่องที่ท้าทายแต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แม้ว่าในบางครั้งช่วงเวลาหลังเลิกงานหรือวันหยุดก็คือโอกาสในการสร้างคอนเน็กชันใหม่ ๆ และกระชับความสัมพันธ์อันดีกับคู่ค้าทางธุรกิจ ซึ่งผมเชื่อว่าผู้บริหารหลายท่านก็คงเผชิญสิ่งเดียวกัน แต่เราก็ต้องแบ่งเวลาให้กับตัวเอง และครอบครัว ซึ่งผมมองว่าเป็นการชาร์จพลังงานให้กับตัวผมเองให้พร้อมสำหรับการทำงานด้วย สำหรับ ปตท. เป็นบริษัทที่ให้ความสำคัญกับลูกค้า คู่ค้าทางธุรกิจและผู้ถือหุ้นเป็นอย่างมาก เราทุ่มเททำงานอย่างเต็มที่เพื่อผลตอบแทนที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน ผมอยากให้ผู้ถือหุ้นของเรามีความมั่นใจในธุรกิจของ ปตท. บริหารความเสี่ยงอย่างรอบคอบ และจะดูแลธุรกิจให้เติบโตอย่างมั่นคงในระยะยาวให้ดีที่สุด"

สไตล์การทำงานของ ดร.ชญาน์จึงเป็นทั้งการวิเคราะห์เชิงกลยุทธ์ คิดเร็ว ทำเร็ว และปรับตัวได้เสมอ เพราะในโลกธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

"การเรียนรู้ใหม่" คือหัวใจสำคัญของความสำเร็จ และถึงแม้ว่าจะทุ่มเทให้กับการทำงาน แต่ ดร.ชญาน์ก็ไม่ลืมที่จะดูแลสุขภาพตัวเองเช่นกัน หนังสืออ่านนอกเวลาของผู้นำเชิงกลยุทธ์จึงเน้นไปที่หมวดวิทยาศาสตร์สุขภาพและการดูแลร่างกาย เขาเพิ่มวินัยให้ตัวเองด้วยการออกกำลังกายวันละ 30 นาที หาเวลาไปตีกอล์ฟในวันพักผ่อน รวมถึงใช้เวลาว่างกับครอบครัวด้วย

"ทุกวันนี้ความสุขของผมคือการทำให้ ปตท. เป็นที่พึ่งของคนไทยได้อย่างมั่นคงในอนาคต ในฐานะบริษัทชั้นนำของประเทศไทยและติดท็อปเท็นของบริษัทที่คนรุ่นใหม่อยากร่วมงานด้วยมากที่สุด เราต้องร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมองค์กรที่ส่งเสริมการทำงานในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อดึงดูดให้คนรุ่นใหม่ที่ทั้งเก่งและมีคุณธรรมมาร่วมทำงานกับเรามากขึ้น ถ้าเราทำงานแล้วมีความสุข งานก็เป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิตที่ดีครับ"

ในยุคที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนที่พร้อมจะปรับตัวและก้าวตามโลกอย่างเท่าทัน ย่อมตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับเขาคนนี้ที่ไม่เคยหยุดนิ่ง และขับเคลื่อนเรื่องความยั่งยืนมาตลอดเวลากว่าทศวรรษ เขายังเป็นหนึ่งในฟันเฟืองสำคัญขององค์กรที่มีวิสัยทัศน์ด้านความยั่งยืนและกลยุทธ์ที่ชัดเจน เพราะนั่นคือกุญแจสำคัญในการสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงในระยะยาว

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ผลการดำเนินงานปี 2567

ผลการดำเนินงานไตรมาส 4 ปี 2567 เปรียบเทียบกับไตรมาส 3 ปี 2567 (QoQ)

ในไตรมาส 4 ปี 2567 (4Q2567) ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 93,291 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 24,399 ล้านบาท หรือร้อยละ 35.4 จากในไตรมาส 3 ปี 2567 (3Q2567) ที่จำนวน 68,892 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น จากกำไรสต๊อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือเพิ่มขึ้น ซึ่งใน 4Q2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรประมาณ 1,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 3Q2567 มีผลขาดทุนประมาณ 20,000 ล้านบาท นอกจากนี้ กำไรขั้นต้นจากการกลั่น (Market GRM) เพิ่มขึ้น จากส่วนต่างราคาน้ำมันสำเร็จรูปส่วนใหญ่กับน้ำมันดิบปรับเพิ่มขึ้นแม้ว่าปริมาณขายลดลง ขณะที่ธุรกิจปิโตรเคมีปรับตัวลดลงจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบปรับลดลง นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกปรับเพิ่มขึ้นจากกำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรของน้ำมันดีเซลและน้ำมันเบนซินปรับเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืนปรับลดลง โดยหลักจากกำไรขั้นต้นของบริษัท ปตท. โกลบอล แมนเนจเม้นท์ จำกัด (PTTGM) ลดลงจากธุรกิจยา ตามยอดการสั่งซื้อยา Lenalidomide ที่ลดลงเมื่อเทียบกับไตรมาสก่อน

ใน 4Q2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 9,311 ล้านบาท ลดลง 7,013 ล้านบาท หรือร้อยละ 43.0 จากกำไรสุทธิจำนวน 16,324 ล้านบาท ใน 3Q2567 โดยหลักจากขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนที่เพิ่มขึ้น แม้ว่า EBITDA เพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับใน 4Q2567 มีการรับรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 5,100 ล้านบาท โดยหลักจากค่าใช้จ่ายตอบแทนส่วนแบ่งกำไรสำหรับบริหารการลงทุนและสร้างมูลค่าเพิ่มของ PTTGM ประมาณ 2,200 ล้านบาท และประมาณการหนี้สินจากค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตของกลุ่มบริษัท Vencorex และบริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) ของ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ประมาณ 2,200 ล้านบาท ขณะที่ใน 3Q2567 มีการรับรู้รายการ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 9,500 ล้านบาท โดยหลักจากการด้อยค่าสินทรัพย์ของกลุ่มบริษัท Vencorex และ PTTAC ของ GC

ผลการดำเนินงานปี 2567 เปรียบเทียบกับ ปี 2566 (YTD)

ในปี 2567 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 396,234 ล้านบาท ลดลง 30,661 ล้านบาท หรือร้อยละ 7.2 จากปี 2566 ที่จำนวน 426,895 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลงจาก Market GRM ที่ลดลง ประกอบกับมีผลขาดทุนสต๊อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือเพิ่มขึ้น ซึ่งในปี 2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนประมาณ 13,000 ล้านบาท ขณะที่ในปี 2566 เป็นขาดทุนประมาณ 2,000 ล้านบาท อย่างไรก็ตาม ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบและปริมาณขายที่ปรับตัวสูงขึ้น กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลงจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ จากต้นทุนขายที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากการเริ่มใช้นโยบาย Single Pool แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยและปริมาณขายปรับเพิ่มขึ้น ขณะที่ธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ รวมถึงธุรกิจก๊าซธรรมชาติสำหรับยานยนต์ (NGV) มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นจากต้นทุนค่าเนื้อก๊าซฯ ปรับลดลงตามราคา Pool Gas รวมทั้งธุรกิจระบบท่อส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นเช่นกันจากปริมาณการจองใช้ท่อส่งก๊าซฯ ที่เพิ่มขึ้นตามความต้องการของลูกค้า กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกมีผลการดำเนินงานลดลงจากกำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรและปริมาณขายเฉลี่ยที่ลดลงโดยหลักจากน้ำมันดีเซลและน้ำมันเบนซิน อย่างไรก็ตาม กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นตามรายได้จากการขายที่เพิ่มขึ้น แม้ว่าค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานเพิ่มขึ้นเนื่องจากค่าใช้จ่ายจากกิจกรรมซ่อมบำรุงเพิ่มขึ้น

ในปี 2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 90,072 ล้านบาท ลดลง 21,952 ล้านบาท หรือร้อยละ 19.6 จากปี 2566 ที่จำนวน 112,024 ล้านบาท โดยหลักจาก EBITDA ที่ลดลงตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่ายที่เพิ่มขึ้น และกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยนที่ลดลง อีกทั้งในปี 2567 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 4,500 ล้านบาท โดยหลักจากการด้อยค่าและประมาณการค่าใช้จ่ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตของกลุ่มบริษัท Vencorex และ PTTAC ของ GC ประมาณ 10,500 ล้านบาท ขณะที่ในปี 2566 มีการรับรู้รายการ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 300 ล้านบาท โดยหลักจากการขายสัดส่วนการลงทุนในโครงการเอซี/อาร์แอล 7 (Cash-Maple) ของบริษัท ปตท. สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) (PTTEP)

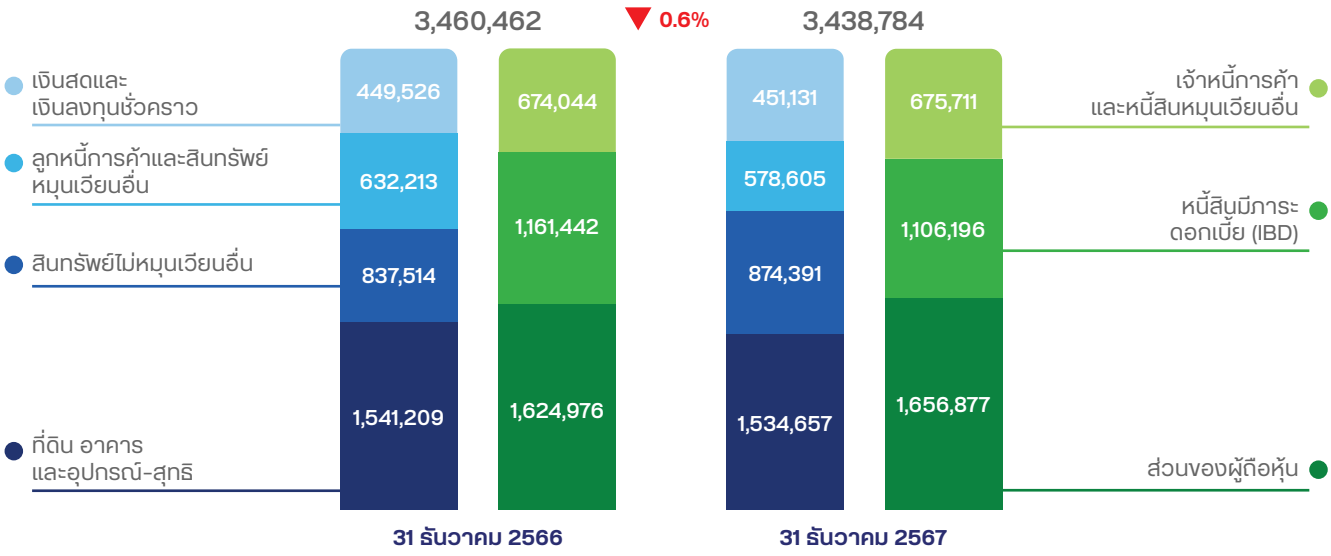
อัตราส่วนทางการเงิน ของปี 2567 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2566

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	12M2566	12M2567
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหากำไร			
อัตรากำไรขั้นต้น	ร้อยละ	11.94	10.84
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.94	3.67
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	3.92	3.15
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	9.41	8.46
อัตราส่วนทางการเงิน	**หน่วย**	**31 ธ.ค. 66**	**31 ธ.ค. 67**
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.84	1.81
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.20	1.23
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.71	0.67

อัตรากำไรขั้นต้น - กำไรขั้นต้น หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ
อัตรากำไรสุทธิ - กำไรสุทธิ หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย - กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) หาร ต้นทุนทางการเงิน
กำไรสุทธิต่อหุ้น - กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาร จำนวนหุ้นสามัญถัวเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง - สินทรัพย์หมุนเวียน หาร หนี้สินหมุนเวียน
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว - เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ลูกหนี้การค้า หาร หนี้สินหมุนเวียน
อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น - หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาร ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

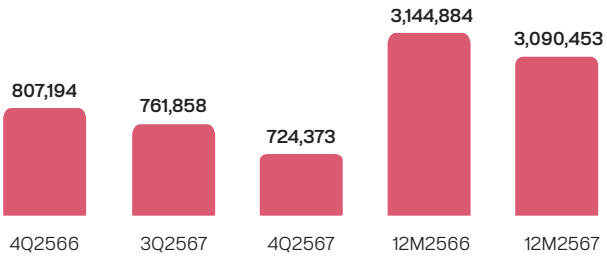
งบแสดงฐานะทางการเงิน งบดุล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567 (หน่วย : ล้านบาท)



ผลประกอบการประจำไตรมาส 4 ปี 2567

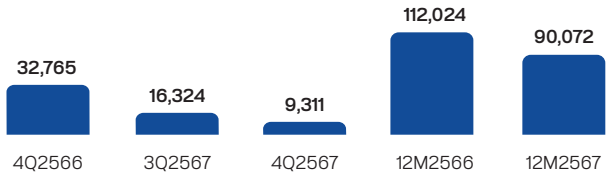
รายได้
หน่วย : ล้านบาท

▼ QoQ : -5%
▼ YoY : -10%
▼ YTD : -2%



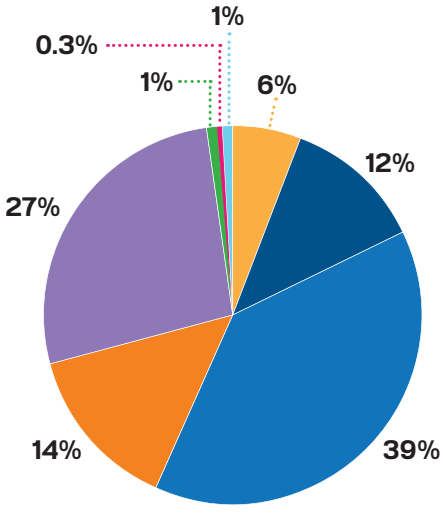
กำไรสุทธิ
หน่วย : ล้านบาท

▼ QoQ : -43%
▼ YoY : -72%
▼ YTD : -20%



ไตรมาส 4 ปี 2567 และของปี 2567 (หน่วย : ล้านบาท)

รายได้



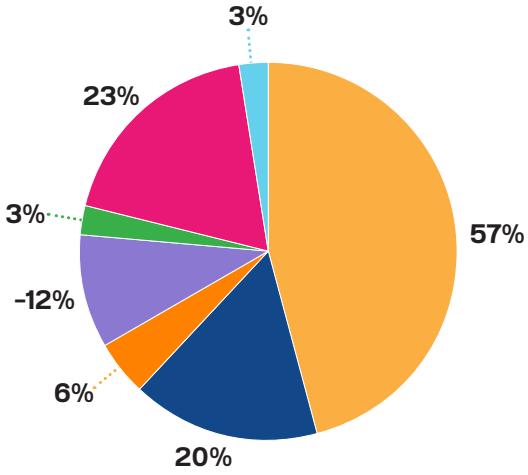
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

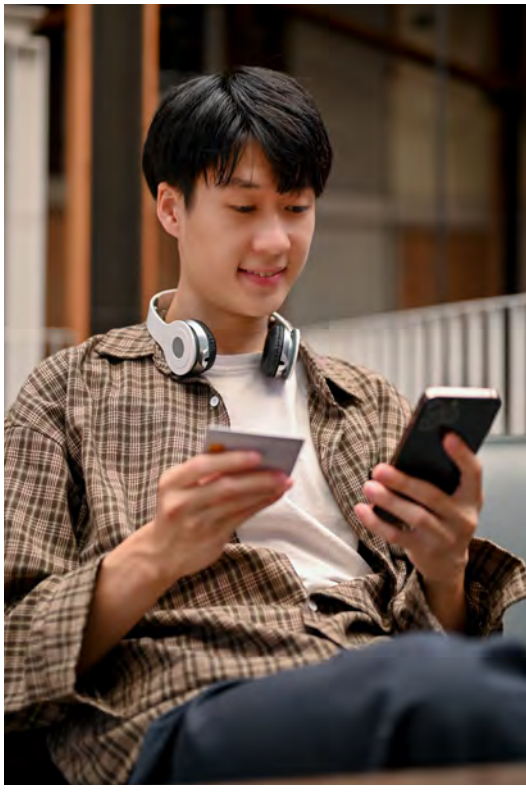
เมื่อ Gen Z เปลี่ยนโลกการเงิน... บทเรียนสำคัญที่คนทุกวัยต้องเรียนรู้

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาดามฟินนี่)

จากการสังเกตพฤติกรรมทางการเงินของคนรุ่นใหม่ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา เราได้พบว่า Gen Z (ผู้ที่เกิดในช่วง พ.ศ. 2539-2554) กำลังเขย่าโลกการเงินด้วยมุมมองและพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อน พวกเขาไม่เพียงเริ่มต้นเรียนรู้เรื่องการลงทุนตั้งแต่อายุยังน้อย สามารถใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลในการจัดการเงินอย่างคล่องแคล่ว และให้ความสำคัญเรื่องการลงทุนที่สร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่พวกเขายังมีมุมมองต่อการใช้ชีวิตและการวางแผนการเงินที่แตกต่างออกไป การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลต่อรูปแบบการลงทุนและการทำธุรกรรมทางการเงินเท่านั้น แต่ยังกำลังท้าทายโครงสร้างทางสังคมและการเงินแบบดั้งเดิม โดยเฉพาะเรื่องการดูแลผู้สูงอายุและความสัมพันธ์ระหว่างวัย

ความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดคือการที่ Gen Z มองการลงทุนเป็นเรื่องใกล้ตัว ไม่ใช่เรื่องที่ต้องรอให้มีเงินเก็บก้อนใหญ่หรือมีความรู้มากมายก่อน พวกเขาเริ่มต้นลงทุนด้วยเงินจำนวนน้อยผ่านแอปพลิเคชันการลงทุน เรียนรู้จากความผิดพลาด และปรับกลยุทธ์อย่างรวดเร็ว แนวคิดนี้ทำให้การลงทุนไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป แต่เป็นทักษะที่ทุกคนสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้

นอกจากนี้ Gen Z ยังให้ความสำคัญเรื่อง ESG (Environmental, Social and Governance) มากกว่าคนรุ่นก่อน พวกเขาเลือกลงทุนในบริษัทที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีธรรมาภิบาลที่ดี แนวคิดนี้กำลังผลักดันให้ภาคธุรกิจต้องปรับตัวครั้งใหญ่ เพราะการมี “กำไร” อย่างเดียวอาจไม่เพียงพออีกต่อไป หากต้องการดึงดูดนักลงทุนรุ่นใหม่



การใช้เทคโนโลยีทางการเงินของ Gen Z ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน พวกเขาใช้แอปพลิเคชันจัดการด้านการเงินหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การติดตามค่าใช้จ่าย การออมเงินอัตโนมัติ ไปจนถึงการลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัล พฤติกรรมนี้กำลังส่งผลให้สถาบันการเงินต้องปรับตัวครั้งใหญ่ เพื่อตอบสนองความต้องการบริการที่สะดวก รวดเร็ว และมีค่าธรรมเนียมที่เหมาะสม

ที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือมุมมองต่อการวางแผนการเงินและการใช้ชีวิตของ Gen Z ที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างชัดเจน พวกเขาให้ความสำคัญเรื่องความสมดุลระหว่างชีวิตและงานมากกว่าการทำงานหนักเพื่อเก็บเงิน มองหาอาชีพที่มีความยืดหยุ่นและอิสระ และพร้อมจะย้ายถิ่นฐานเพื่อโอกาสที่ดีกว่า พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้พวกเขามุ่งสร้างแหล่งรายได้หลายทาง (multiple income streams) แทนการพึ่งพารายได้จากงานประจำเพียงอย่างเดียว เน้นลงทุนในการพัฒนาทักษะที่จะช่วยเพิ่มโอกาสในการทำงานแบบอิสระ และเลือกวางแผนการเงินที่ยืดหยุ่นพอจะรองรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ประเด็นที่น่าคิดคือผลกระทบของแนวคิดนี้ต่อการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต เมื่อ Gen Z ให้ความสำคัญเรื่องอิสระในการใช้ชีวิตและมีแนวโน้มที่จะย้ายถิ่นฐานสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อรูปแบบการดูแลพ่อแม่แบบดั้งเดิมที่ลูกมักอยู่ดูแลใกล้ชิด นั่นก่อให้เกิดคำถามถึงการเตรียมความพร้อมทางการเงินของผู้สูงอายุที่อาจต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น การพัฒนาของบริการดูแลผู้สูงอายุรูปแบบใหม่ที่ต้องตอบโจทย์การอยู่ห่างไกลครอบครัว และการปรับเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ทางการเงินสำหรับการวางแผนเกษียณที่ต้องครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการดูแลตัวเองมากขึ้น

คนรุ่นอื่นจะเรียนรู้อะไรได้บ้างจากพฤติกรรมทางการเงินของ Gen Z

1. การเปิดใจยอมรับนวัตกรรมทางการเงินและรูปแบบการทำงานแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการใช้แอปจัดการเรื่องการเงิน การทำธุรกรรมออนไลน์ หรือการสร้างรายได้จากหลายช่องทาง

2. การปรับมุมมองเรื่องความมั่นคงทางการเงิน จากที่เคยยึดติดกับการทำงานประจำและการเก็บออมแบบอนุรักษ์นิยม มาเป็นการกระจายความเสี่ยงผ่านการลงทุนหลากหลายรูปแบบและการพัฒนาทักษะที่ตลาดต้องการ

3. การยอมรับว่าความสำเร็จทางการเงินอาจมีหน้าตาที่แตกต่างไปจากเดิม การมีอิสระในการใช้ชีวิต การได้ทำงานที่รัก และการสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม สิ่งเหล่านี้อาจมีความสำคัญไม่แพ้การมีบ้านหรือทรัพย์สินมากมาย

การเปลี่ยนแปลงที่ Gen Z นำมาสู่โลกการเงินกำลังสร้างมาตรฐานใหม่ที่ทุกคนต้องปรับตัว ทั้งด้านการลงทุน การวางแผนการเงิน และรูปแบบการดำเนินชีวิต เป็นทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่มีความแตกต่างระหว่างวัย การเปิดใจรับฟัง เข้าใจ และสื่อสารระหว่างกันจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้แต่ละครอบครัวสามารถวางแผนการเงินที่ตอบโจทย์ทุกด้าน ทั้งความต้องการอิสระของคนรุ่นใหม่และความมั่นคงในบั้นปลายของผู้สูงวัย ในขณะเดียวกันประสบการณ์และมุมมองการบริหารความเสี่ยงของคนรุ่นก่อนก็ยังมีความสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องการวางแผนระยะยาวและการเตรียมพร้อมรับมือกับความไม่แน่นอน อย่างไรก็ตาม ท้ายที่สุดแล้ว การผสมผสานจุดแข็งทั้งความกล้าที่จะลองสิ่งใหม่ของ Gen Z และความรอบคอบจากประสบการณ์ของคนรุ่นก่อน ๆ ย่อมเป็นสิ่งที่ดี ที่จะช่วยสร้างสมดุลและความมั่นคงทางการเงินที่ยั่งยืนสำหรับทุกคนในครอบครัว เพื่อพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

สิทธิที่ต้องรู้ หลังใช้ พรบ. สมรสเท่าเทียม

วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2568 ต้องจารึกไว้เป็นอีกหนึ่งวันประวัติศาสตร์ ถือเป็นความก้าวหน้าของกฎหมายไทย หลังจากกฎหมายสมรสเท่าเทียม หรือพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่ 24) พ.ศ. 2567 มีผลใช้บังคับอย่างเป็นทางการ

กฎหมายสมรสเท่าเทียมได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. 2567 และกำหนดเวลา 120 วัน เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องปรับปรุงกฎระเบียบ และบังคับใช้กฎหมายให้สอดรับกัน เช่น ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจดทะเบียนครอบครัว ที่ต้องปรับถ้อยคำ การจดทะเบียนสมรสระหว่างชาย-หญิง เป็น บุคคล รวมถึงเปลี่ยนจาก "สามี-ภรรยา" เป็น "คู่สมรส" กฎหมายสมรสเท่าเทียมถือเป็นความก้าวหน้าของกฎหมายไทยและในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นครั้งแรกที่มีกฎหมายนี้เกิดขึ้น เนื้อหาในกฎหมายมีการปรับแก้กว่า 70 มาตราในประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ หลัก ๆ เป็นการแก้ถ้อยคำที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางเพศ

แบบเดิม ชาย-หญิง สามี-ภรรยา แทนที่ด้วยคำที่เป็นกลางทางเพศ เช่น บุคคล คู่สมรส ซึ่งสะท้อนถึงสิทธิในการสมรสอย่างเท่าเทียมโดยไม่คำนึงถึงเพศสภาพ

เนื้อหาใน พรบ. สมรสเท่าเทียม ครอบคลุมหลายด้าน เช่น การหมั้นและการสมรส ความสัมพันธ์และความรับผิดชอบระหว่างคู่สมรส การจัดการทรัพย์สิน การหย่าร้าง การรับบุตรบุญธรรม และสิทธิในมรดก รวมถึงการปรับอายุขั้นต่ำในการสมรสจาก 17 ปี เป็น 18 ปี และให้คู่รักชาวไทยและต่างชาติสามารถจดทะเบียนได้ อย่างไรก็ตาม กฎหมายนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้น ยังมีกฎหมายอีกหลายฉบับที่ต้องปรับเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นกลางทางเพศ เช่น กฎหมายเรื่องสัญชาติ กฎหมายแรงงาน ฯลฯ

สิทธิที่จะได้จากสมรสเท่าเทียม

- การแต่งงานจดทะเบียนเป็นคู่สมรสตามกฎหมาย-การหย่า
- การจัดการทรัพย์สินระหว่างคู่สมรสที่ทำมาหาได้ร่วมกัน หรือดูแลผลประโยชน์จากทรัพย์สิน
- สิทธิได้รับประโยชน์และสวัสดิการจากรัฐในฐานะคู่สมรส
- การให้ความยินยอมต่อการรักษาพยาบาล
- การอุปการะบุตรบุญธรรม

ผู้สนใจสามารถจดทะเบียนได้ที่สำนักงานเขต ที่ว่าการอำเภอ หรือสถานกงสุลไทยในต่างประเทศ โดยมีเงื่อนไขในการจดทะเบียนสมรสดังนี้

• ผู้จดทะเบียนต้องมีอายุครบ 18 ปีบริบูรณ์

• ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต หรือบุคคลซึ่งศาลสั่งให้เป็นคนไร้ความสามารถ

• ไม่ใช่พี่น้องร่วมบิดามารดา หรือร่วมแต่บิดาหรือมารดา

• ไม่ใช่พ่อแม่และบุตรบุญธรรม

• ไม่มีคู่สมรสอยู่แล้ว หรือหากเคยสมรสมาก่อน ต้องหย่าแล้วไม่น้อยกว่า 310 วัน เว้นแต่คลอดบุตรแล้ว หรือมีใบรับรองว่าไม่ได้ตั้งครรภ์ หรือมีคำสั่งศาล หรือจดทะเบียนสมรสกับคู่เดิม

เอกสารที่ต้องใช้

• บัตรประชาชน (กรณีคนไทย)

• พาสปอร์ตและหนังสือรับรองสถานะสมรส (กรณีชาวต่างชาติ ต้องแปลและรับรองจากกรมการกงสุล)

• พยานที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 2 คน

• สัญญาก่อนสมรส (ถ้ามี)

ข้อสำคัญที่ควรรู้ก่อนจดทะเบียนสมรส

• ระยะเวลาในการดำเนินการอาจขึ้นอยู่กับรายละเอียดของสัญญาก่อนสมรส หากผู้ร้องทั้งสองฝ่ายต้องการให้บันทึกเงื่อนไขเพิ่มเติม เช่น การแบ่งทรัพย์สินในอนาคต หรือข้อกำหนดอื่น ๆ อาจใช้เวลาเพิ่มขึ้นตามความซับซ้อนของข้อมูล

• การดำเนินการที่ชัดเจนและโปร่งใสในทุกขั้นตอน จะช่วยให้การจดทะเบียนสมรสเป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว และถูกต้องตามกฎหมาย

การปรับปรุงกฎหมายสมรสให้เท่าเทียมที่เกิดขึ้นนี้ สะท้อนถึงความก้าวหน้าของสังคมไทยที่ยอมรับความหลากหลายทางเพศ และให้ความสำคัญในเรื่องสิทธิมนุษยชนอย่างแท้จริง ทั้งนี้ การจดทะเบียนสมรสแบบเท่าเทียมจะเปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถสร้างครอบครัวและดำรงชีวิตคู่ได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

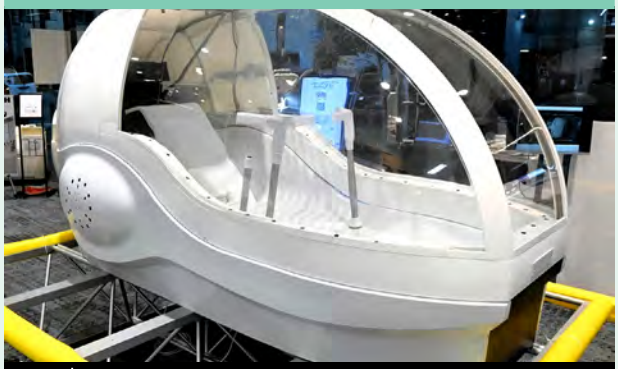
ปั้นฝันไอรอนแมน ช่วยผู้ป่วยอัมพาต

ซูเปอร์ฮีโรที่มาพร้อมเทคโนโลยีสุดล้ำในภาพยนตร์เรื่อง Iron Man ได้สร้างแรงบันดาลใจให้ทีมวิจัยจากห้องปฏิบัติการหุ่นยนต์ช่วยเดิน (Exoskeleton Laboratory) ของสถาบันวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีขั้นสูงแห่งเกาหลี (KAIST) ทุ่มเทพัฒนาหุ่นยนต์ที่สามารถช่วยคนในชีวิตจริง ชื่อ WalkOn Suit F1 สำหรับผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่าง หุ่นยนต์ต้นแบบนั้นผลิตจากอะลูมิเนียมและไทเทเนียมน้ำหนักเบาประมาณ 50 กิโลกรัม ขับเคลื่อนด้วยมอเตอร์ไฟฟ้า 12 ตัว จำลองการเคลื่อนไหวของข้อต่อมนุษย์ขณะเดิน จากการสาธิตหุ่นยนต์สามารถช่วยให้เดินได้ด้วยความเร็ว 3.2 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก้าวขึ้นบันไดหรือนั่งเก้าอี้ได้ รวมถึงเดินหน้าเข้าหาผู้ป่วยและเชื่อมต่อกับร่างกายผู้สวมใส่อัตโนมัติ มีเลนส์ติดตั้งด้านหน้าหุ่นยนต์ทำหน้าที่เสมือนดวงตาสำหรับวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ระบุความสูงของขั้นบันได และตรวจจับสิ่งกีดขวาง ซึ่งช่วยชดเชยการสูญเสียการรับรู้ทางประสาทสัมผัสของผู้ป่วยอัมพาตท่อนล่างได้อย่างสมบูรณ์ รวมถึงเซนเซอร์ที่พื้นรองเท้าและลำตัวส่วนบนคอยตรวจสอบสัญญาณ 1,000 ครั้งต่อวินาที ทั้งยังคาดการณ์การเคลื่อนไหวของผู้สวมใส่ เพื่อรักษาสมดุลของผู้ใช้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาเดินหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และขึ้นลงบันไดได้อีกครั้ง

→ https://www.techeblog.com https://news.kaist.ac.kr

เครื่องซักแห้ง มนุษย์สะอาดใน 15 นาที

ย้อนไปในยุคที่ชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่ไม่มีห้องอาบน้ำในบ้าน และต้องใช้บริการโรงอาบน้ำสาธารณะเป็นประจำ การเปิดตัว Ultrasonic Bath อ่างน้ำร้อนอัตโนมัติที่ใช้การปล่อยคลื่นอัลตราซาวนด์ทำความสะอาดร่างกายและมีบอลพลาสติกนวดผ่อนคลายของ Sanyo Electric Co., Ltd. (Panasonic Holdings Corp. ในปัจจุบัน) ในงานนิทรรศการ Japan World Exposition เมื่อ พ.ศ. 2513 ได้สร้างความประทับใจให้ยาซูอากิ อาโอยามะ ตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็กนักเรียน เมื่อเขาก้าวขึ้นเป็นประธานบริษัท Science Co. ผู้ผลิตหัวฝักบัวในเมืองโอซากะ ประเทศญี่ปุ่น ก็ได้พยายามต่อยอดพัฒนาเทคโนโลยีเครื่องซักมนุษย์แห่งอนาคตหรือ Human Washing Machine จนสำเร็จในชื่อ Mirai Ningen Sentakuki ซึ่งดีไซน์รูปแบบเหมือนห้องนักบินที่มีฝาครอบโปร่งใสเปิดไปด้านหลัง ด้านในมีพื้นที่นั่งตรงกลางสำหรับการชำระล้างร่างกายและเป่าให้แห้งใช้เวลาเพียง 15 นาทีต่อรอบ ภายในเครื่องยังมีเซนเซอร์ตรวจจับชีพจรและอุณหภูมิน้ำที่เหมาะสมในการทำความสะอาดร่างกาย พร้อมระบบ AI ประเมินสภาวะทางอารมณ์ และด้านในฝาครอบมีฉายภาพให้ชมช่วยเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่นมากขึ้น

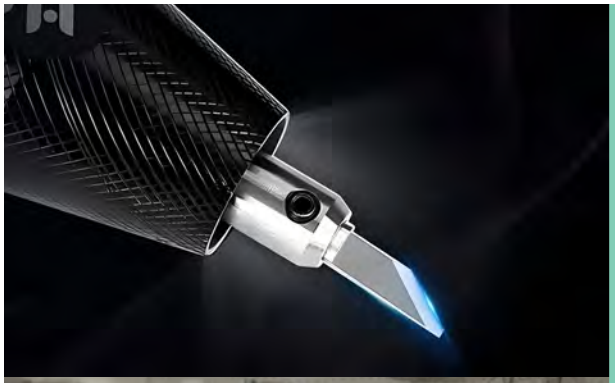


→ https://www.asahi.com https://mikeshouts.com

MARETERRA
เขตนิเวศสุดหรูบนท้องทะเล

ประเทศโมนาโกถมที่ดินสร้างฐานคอนกรีตขนาดใหญ่แบบ caissons ใต้ทะเล ขยายแนวชายฝั่งเพิ่มพื้นที่ 15 เอเคอร์ หรือ 3 เปอร์เซ็นต์ของประเทศ พร้อมเปิดตัวโครงการ MARETERRA เขตนิเวศลอยน้ำมูลค่า 2 พันล้านยูโร โดยความร่วมมือระหว่าง Renzo Piano Building Workshop (RPBW), Valode et Pistre Architectes และมีแชล เดวีญ (Michel Desvigne) ภูมิสถาปนิกชาวฝรั่งเศส ผสมผสานการดูแลสิ่งแวดล้อมเข้ากับความซับซ้อนทางสถาปัตยกรรมอย่างสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วยอะพาร์ตเมนต์มากกว่า 100 ห้อง วิลลาสุดหรู 10 หลัง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น สวนสาธารณะ เส้นทางจักรยาน ท่าจอดเรือ แหล่งช็อปปิง ทางเดินริมทะเล และนำเข้าต้นไม้นับพันต้นจากทัสคานี (หรือตอสคานา) ในประเทศอิตาลี รวมถึงใช้วิธีการทางวิศวกรรมที่ได้รับการพัฒนาโดยเฉพาะ และปรึกษานักชีววิทยาทางทะเลเกี่ยวกับระบบนิเวศ พร้อมมาตรการตรวจสอบสายพันธุ์พืชพื้นเมือง เช่น หญ้าทะเล ปะการังแดง เพื่อปกป้องเขตอนุรักษ์ทางทะเลบริเวณใกล้เคียง โครงการนี้ยังรวมระบบประหยัดพลังงานตามเป้าหมาย Carbon Neutrality ใน พ.ศ. 2593 เช่น แผงโซลาร์เซลล์ให้พลังงาน 40 เปอร์เซ็นต์ วงจรความร้อนน้ำทะเลให้ความร้อนและความเย็นลดการใช้พลังงาน การกักเก็บน้ำฝนสำหรับชลประทาน หลังคาสีเขียวลดความร้อน

https://newatlas.com
https://www.designboom.com
https://edition.cnn.com



https://newatlas.com https://www.trendhunter.com

Hanboost C1
มีดปากกาอัลตราโซนิก

บริษัทผลิตอุปกรณ์และเครื่องมือ Hanboost พัฒนาเทคโนโลยีเครื่องตัดอัลตราโซนิกไร้สาย หรือ wireless ultrasonic cutter ชื่อ Hanboost C1 สามารถใช้แรงสั่นสะเทือน 40,000 ครั้งต่อวินาที ในการตัดผ่านวัสดุที่หลากหลายได้อย่างราบรื่นและแม่นยำ ไม่ว่าจะเป็นไม้ พลาสติก หนัง ยาง กระดาษ ด้วยการออกแบบคล้ายปากกาที่มีใบมีดซึ่งเปลี่ยนการใช้งานได้ง่าย น้ำหนักเบาเพียง 250 กรัม เลือกปรับความแรงได้ 3 ระดับ ให้เข้ากับวัสดุที่ต้องการและมีไฟ LED ในตัวช่วยเพิ่มแสงสว่างในการใช้งานทุกสภาพแวดล้อม เช่น การสร้างสรรค์งานประติมากรรม การแกะสลัก เครื่องพิมพ์สามมิติ การสร้างโมเดลขนาดเล็ก หรืองานเครื่องหนัง ด้วยแบตเตอรี่ 3,000 มิลลิแอมป์ (mAh) ชาร์จผ่าน USB-C สามารถใช้ได้ต่อเนื่อง 2-3 ชั่วโมง พร้อมเพิ่มความปลอดภัยในการใช้งาน โดยต้องกดปุ่มเปิดเครื่องค้างไว้ 2 วินาที และเครื่องจะปิดเองหลังจากไม่ได้ใช้งานนาน 5 นาที เพื่อช่วยลดความเสี่ยงการใช้งานโดยไม่ตั้งใจ และประหยัดพลังงานการชาร์จแบตเตอรี่ได้มากขึ้น

Nékojita FuFu เป่าฟู่ ๆ คลายร้อนพร้อมดื่ม

สตาร์ตอัปหุ่นยนต์จากโตเกียว Yukai Engineering เปิดตัว Nékojita FuFu แมวจิ๋วเกาะแก้วที่ช่วยเป่าลมระบายความร้อนเครื่องดื่มและอาหาร ซึ่งทีมผู้สร้างได้ไอเดียจากหัวหน้าทีมที่พยายามเป่าอาหารร้อนหลายครั้ง เพื่อให้อุณหภูมิเหมาะสำหรับป้อนทารกน้อย คำว่า Nékojita ในภาษาญี่ปุ่นนั้นหมายถึงลิ้นแมว ซึ่งใช้เปรียบกับคนที่รับประทานอาหารร้อนไม่ได้ ส่วน FuFu เป็นเสียงการเป่าอาหารให้เย็นลง เจ้า Nékojita FuFu นี้ใช้อัลกอริทึม Fu-ing System ให้แรงลมเทียบเท่ากับมนุษย์ มีแบตเตอรี่ชาร์จไฟได้ในตัว จึงไม่ต้องเสียบปลั๊กใช้งาน ซึ่งแตกต่างจากแก้วลดความร้อนทั่วไป จากผลการทดสอบ Nékojita FuFu สามารถลดอุณหภูมิของน้ำร้อนในถ้วยจาก 88 องศาเซลเซียส เป็น 71 องศาเซลเซียส และ 66 องศาเซลเซียส ได้ในเวลา 3 นาที และ 5 นาที ผู้ใช้งานสามารถเลือกระดับความแรงลมหรือการเป่าได้หลายโหมด เช่น The Basic Main Mode ความแรงปานกลางต่อเนื่องเวลาสั้น ๆ Look at That! การเพิ่มกำลังลมอย่างค่อยเป็นค่อยไป 'Til You Drop การเป่าลมแรงและต่อเนื่องในครั้งเดียว โดยเจ้าเหมียวไซซ์มินิที่ดีไซน์ให้มีอุ้งเท้ายึดบนปากภาชนะ สามารถเกาะขอบภาชนะความหนาประมาณ 2-6 มิลลิเมตร ได้เป็นอย่างดี

https://www.designboom.com https://sprudge.com

LeafyPod กระถางต้นไม้อัจฉริยะ

กลุ่มวิศวกรและนักออกแบบรักษ์โลกมุ่งมั่นสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ที่ช่วยให้การปลูกต้นไม้ในบ้านเป็นเรื่องง่ายสำหรับทุกคน ด้วยการผสมผสานเทคโนโลยี AI อันล้ำสมัยไว้ใน LeafyPod ซึ่งมีข้อมูลการดูแลต้นไม้ในบ้านได้มากกว่า 100 ชนิดบนแอปพลิเคชัน และสามารถเลือกรูปแบบการรดน้ำที่หลากหลาย ได้แก่ การรดน้ำผ่านระบบอัตโนมัติ การรดน้ำตามกำหนดเวลาที่สอดคล้องกับพืชแต่ละชนิด การรดน้ำเฉพาะช่วงที่ความชื้นในดินต่ำ และการรดน้ำตามความต้องการได้ทุกที่ทุกเวลา พร้อมเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถรับการแจ้งเตือนความผิดปกติของต้นไม้ได้ กระถาง LeafyPod นี้ยังมีเซนเซอร์ตรวจสอบความชื้นในดิน แสง อุณหภูมิ และความชื้นสัมพัทธ์แบบเรียลไทม์ เหมือนว่าต้นไม้กำลังสื่อสารบอกความรู้สึกให้เข้าใจสิ่งที่ต้องการได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป การเพิ่มแสงแดดให้มากขึ้น การรดน้ำไม่เพียงพอ ความชื้นไม่เหมาะสม ระบบการให้น้ำเป็นแบบจากบนลงล่างเลียนแบบฝนที่ตกตามธรรมชาติ ซึ่งจะเสริมให้รากพืชเติบโตแข็งแรง มีการระบายน้ำที่สามารถป้องกันน้ำขังและรักษาการถ่ายเทอากาศในดินให้เหมาะสม

https://www.kickstarter.com
https://www.cnet.com
https://leafy-pod.webflow.io

‘พลังงานไฮโดรเจน’

พลังงานสะอาดแห่งอนาคตก้าวสำคัญสู่ ‘สังคมคาร์บอนต่ำ’

ก้าวสำคัญสู่ ‘สังคมคาร์บอนต่ำ’

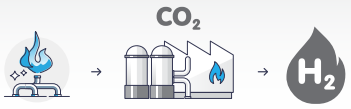
- เป็นพลังงานสะอาด
- ใช้เป็นเชื้อเพลิงได้มากมาย
- ท่อมลพิษต่ำหรือเป็นศูนย์

‘พลังงานไฮโดรเจน’

เป็นหนึ่งในพลังงานสะอาดแห่งอนาคต

มี ‘น้ำ’ เป็นองค์ประกอบหลัก คงตัวอยู่ได้ 3 สถานะ คือ

1 ไฮโดรเจนสีเทา



ถูกพบมากที่สุด !

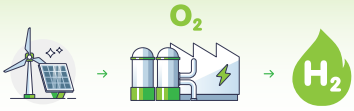
ผลิตจาก ‘**เชื้อเพลิงฟอสซิล**’
กระบวนการผลิต
มีการปล่อย CO_2 อยู่บ้าง

2 ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน

ผลิตจาก ‘**ก๊าซธรรมชาติ**’
ผ่านกระบวนการ CCS*
ทำให้มีปล่อย CO_2 เล็กน้อย

*CCS (Carbon Capture and Storage) คือ การดักจับคาร์บอนไดออกไซด์

3 ไฮโดรเจนสีเขียว

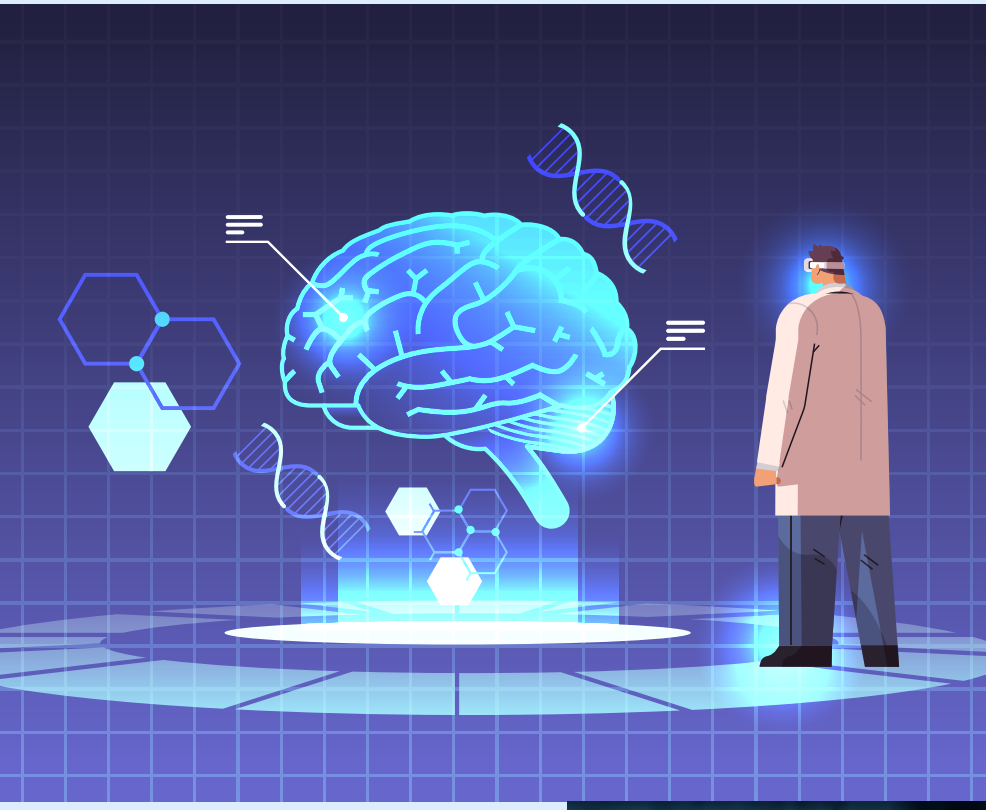


เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่สุด !

ผลิตจาก ‘**พลังงานหมุนเวียน**’
เช่น แสงอาทิตย์ ลม
กระบวนการผลิตปล่อยมลพิษเป็นศูนย์
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

เข้าสู่ยุค AI ยุคใหม่ แห่งการดูแลสุขภาพ

เรื่อง : ดร.ปานระพี รพิพันธุ์



ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวล้ำไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) หรือ AI ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในหลายภาคส่วน รวมถึงการแพทย์ ซึ่งเป็นหนึ่งในสาขาที่ AI สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายมากที่สุด ทั้งในด้านการวินิจฉัย การรักษา และการบริหารจัดการระบบสุขภาพ

ตัวอย่างการใช้ AI ในการแพทย์

AI ในการแพทย์อาจฟังดูเป็นเรื่องไกลตัว แต่แท้ที่จริง AI ถูกนำมาใช้ในวงการแพทย์เป็นเวลานานแล้ว โดยมิใช่ถูกใช้แค่ในงานวิจัยเท่านั้น แต่ถูกนำมาใช้ในหลากหลายรูปแบบ ตัวอย่างที่ใช้จริงและเราสามารถพบเจอได้แล้วมีดังนี้

AI กับการวินิจฉัยโรค

การใช้ AI เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค เช่น ช่วยอ่านฟิล์มเอกซเรย์, ช่วยอ่านภาพ CT scan นั้นมีมานานแล้ว ตัวอย่างหนึ่งก็เช่น The Royal Marsden NHS Foundation Trust และ The Institute of Cancer Research ในกรุงลอนดอน ได้เปิดเผยงานวิจัยที่ใช้ AI ในการช่วยวินิจฉัยและรักษามะเร็งชนิดซาร์โคมา (sarcoma) ในช่องท้องด้านหลัง เนื่องจากตำแหน่งที่เกิดและความหายาก ทำให้การวินิจฉัยและรักษาโรคนี้มีความท้าทาย นักวิจัยจึงได้พัฒนาอัลกอริทึมโดยใช้ภาพ CT scan ของผู้ป่วยจำนวน 170 ราย จากนั้นก็ทดสอบกับผู้ป่วยจำนวน 90 ราย จากศูนย์ต่าง ๆ ทั่วทวีปยุโรปและสหรัฐอเมริกา ผลการวิจัยพบว่า AI สามารถจำแนกระดับของเนื้องอกได้อย่างถูกต้องถึง 82 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่การ

ตรวจชิ้นเนื้อด้วยวิธีทั่วไปสามารถจำแนกได้อย่างถูกต้องเพียง 44 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น

หมอ Hologram

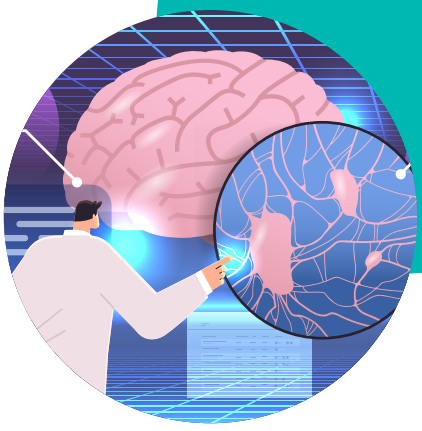
West Cancer Center and Research Institute ศูนย์ดูแลผู้ป่วยมะเร็งสำหรับผู้ใหญ่ร่วมมือกับ Proto Hologram ผู้พัฒนาแพลตฟอร์มที่ขับเคลื่อนด้วย AI ได้ประกาศเริ่มต้นการเยี่ยมผู้ป่วยด้วยภาพโฮโลแกรม (hologram) สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเมื่อต้นปี 2567 ที่ผ่านมา แนวคิดนี้เกิดขึ้นมาจากการที่ผู้ป่วยมะเร็งที่อาศัยอยู่ในชนบทมักไม่สามารถเดินทางไปรับการดูแลรักษาในระดับสูงได้ เทคโนโลยีคุณหมอโฮโลแกรมจึงช่วยเพิ่มความสะดวกสบาย ทำให้ผู้ป่วยสามารถติดต่อกับศูนย์ได้โดยไม่ต้องเดินทางไกล ช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ขณะที่ผู้ป่วยก็จะรู้สึกเหมือนได้พูดคุยกับคุณหมอจริง ๆ ในห้องตรวจ

AI กับระบบลงทะเบียนผู้ป่วย

ประเทศไทยก็มีการใช้ AI ในการแพทย์เช่นกัน ตัวอย่างเช่น โรงพยาบาลกรุงเทพร่วมกับ Agnos Health บริษัทสตาร์ตอัปผู้เชี่ยวชาญด้านปัญญาประดิษฐ์ทางการแพทย์ ได้พัฒนาระบบ Smart Registration เพื่อใช้ในการลงทะเบียนผู้ป่วยผ่านตู้ self-service kiosk หรือแท็บเล็ตได้ ระบบนี้จะประกอบด้วยการยืนยันตัวตนผู้ป่วย โดยใช้ระบบ AI face recognition, การแนะนำคลินิกตรวจโดยใช้ AI วิเคราะห์อาการป่วย, ตรวจสอบสิทธิประกันอัตโนมัติ, ระบบ E-consent สำหรับเก็บการยินยอม PDPA ของผู้ป่วย, ระบบ E-visit slip ใบนำทางผู้ป่วย

AI ช่วยพัฒนาการแพทย์ แต่ก็มีความท้าทายและข้อต้องพิจารณา

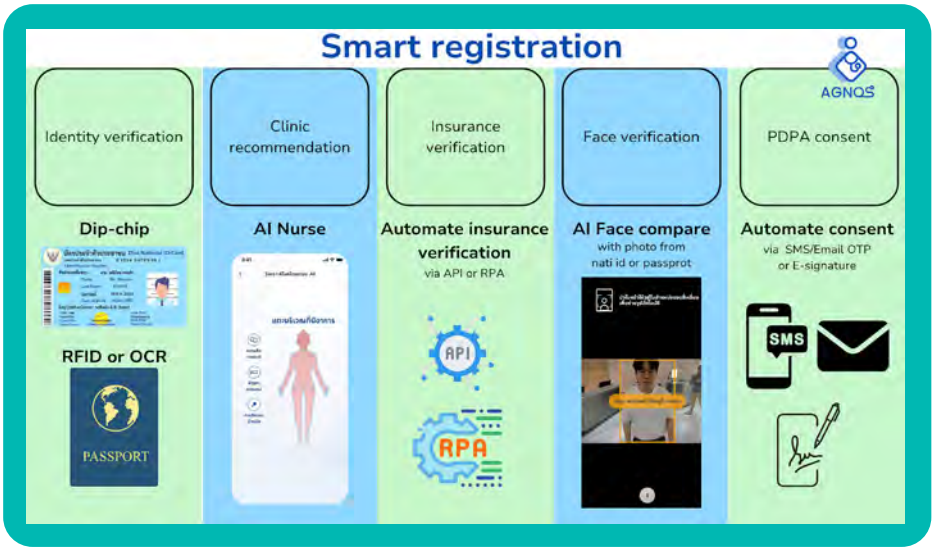
จริงอยู่ที่ AI สามารถเข้ามาพัฒนาการแพทย์ในหลาย ๆ ด้าน ทว่าการใช้ AI ทางการแพทย์ก็มีประเด็นที่ต้องคำนึงถึงเช่นเดียวกัน เช่น ความปลอดภัยของข้อมูลของผู้ป่วย เพราะข้อมูลสุขภาพเป็นข้อมูลที่อ่อนไหว, ประเด็นเรื่องกฎหมายและจริยธรรมปัญญาประดิษฐ์ (AI ethics) เช่น ความรับผิดชอบหากเกิดความผิดพลาดจากการใช้ AI หรือการห้ามใช้ AI ในการวินิจฉัยโรคโดยปราศจากการวิเคราะห์ร่วมกันกับแพทย์, เรื่องความน่าเชื่อถือ ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ AI ยังจำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอ โดยเฉพาะเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต



อนาคตของ AI ในวงการสุขภาพและการแพทย์

AI มีศักยภาพในการปฏิวัติวงการสุขภาพอย่างมหาศาล ในอนาคตเราอาจเห็น AI เข้ามามีบทบาทในการพัฒนายารักษาโรคใหม่ ๆ การสร้างแบบจำลองสามมิติของอวัยวะภายในร่างกาย และการผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ที่ซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้ AI ยังอาจถูกนำมาใช้ในการพัฒนาระบบดูแลสุขภาพที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยแก้ไขปัญหาที่มีบุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอ เพราะบางอย่างอาจให้ AI ช่วยดูแลในเบื้องต้นได้ก่อน แต่ในขณะเดียวกัน ประเด็นเรื่องจริยธรรมปัญญาประดิษฐ์ก็ยังเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาควบคู่กันไปอย่างเข้มข้นเมื่อมีการนำ AI มาใช้กับวงการแพทย์

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก :
www.agnoshealth.com



MERCEDES-BENZ
กับระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ DRIVE PILOT ระดับ 3 บนถนนจริง

Mercedes-Benz ผู้ผลิตรถยนต์ชั้นนำ ยกระดับระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ Drive Pilot สู่ระดับ 3 (Level 3) พร้อมผ่านการอนุมัติจากหน่วยงานคมนาคม (German Federal Motor Transport Authority) ให้สามารถใช้งานจริงบนทางหลวงระหว่างเมืองของประเทศเยอรมนี

ความสำเร็จของเมอร์เซเดส-เบนซ์ในครั้งนี้ทำให้ Drive Pilot กลายเป็นระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติระดับ 3 ที่มีความเร็วสูงสุดสำหรับรถยนต์ที่ผลิตขายทั่วไป ด้วยการกำหนดให้ใช้ความเร็วสูงสุดได้ไม่เกิน 95 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทั้งนี้พวกเขาจะเริ่มติดตั้งให้ใช้งานในกลุ่มซาลูนหรู S-Class และ EQS ที่ออกขายตั้งแต่เดือนมีนาคม ค.ศ. 2025 และสำหรับเจ้าของรถทั้ง 2 รุ่นที่มีระบบ Drive Pilot อยู่แล้วก็สามารถกลับมาอัปเดตซอฟต์แวร์ใหม่ที่ศูนย์บริการได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ 2 ระดับแรก Level 1 และ Level 2 กำหนดให้ติดตั้งเพียงระบบควบคุมความเร็วอัตโนมัติแปรผัน และระบบควบคุมรถให้อยู่ใน

ช่องจราจรเท่านั้น ทำให้การได้รับอนุมัติครั้งนี้ของเมอร์เซเดส-เบนซ์ถือเป็นการยกระดับเทคโนโลยียานยนต์ครั้งสำคัญ ระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ Level 3 ดังกล่าวนี้ คนขับจะสามารถละสายตาจากถนน แต่ยังเป็นระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติภายใต้สถานการณ์ที่กำหนด และผู้ขับขี่ต้องพร้อมกลับมาควบคุมพวงมาลัยตลอดเวลา

ทำให้ช่วงแรกเมอร์เซเดส-เบนซ์ยังกำหนดให้ Drive Pilot สามารถเปิดใช้งานระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติเฉพาะเวลาที่อยู่บนทางหลวงระหว่างเมือง หรือที่หลายคนรู้จักดีในชื่อเอาโทบาห์น (Autobahn) ที่มีโครงข่ายทั่วประเทศเยอรมนีเป็นระยะทางรวม 13,191 กิโลเมตร โดยรถจะถูกควบคุมให้อยู่เลนขวาเท่านั้น (เลนซ้ายสำหรับรถยนต์พวงมาลัยขวาแบบในประเทศไทย) และระบบจะควบคุมระยะห่างจากรถคันหน้าอย่างเหมาะสมในความเร็วไม่เกิน 95 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ระหว่างเปิดการใช้งานระบบ Drive Pilot ผู้ขับขี่สามารถปล่อยมือจากพวงมาลัยเพื่อทำงาน, อ่านหนังสือ หรือเลือกดูรายการบันเทิง/ภาพยนตร์จากหน้าจอ

ที่อยู่บริเวณคอนโซลกลาง แต่หากมีสัญญาณไฟสีแดงที่พวงมาลัยเตือน ผู้ขับขี่ต้องพร้อมกลับมาควบคุมรถยนต์ด้วยตัวเองทันที

อย่างไรก็ตามความปลอดภัยยังเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกของเมอร์เซเดส-เบนซ์ ดังนั้นรถยนต์ที่ติดตั้งระบบ Drive Pilot จึงมีการออกแบบระบบควบคุมการทำงานสำรองในกรณีฉุกเฉิน ด้วยการติดตั้งระบบไฟฟ้า, ระบบพวงมาลัย และระบบเบรก 2 ชุด หากระบบเกิดความผิดพลาดจะสามารถเปลี่ยนกลับมาให้มนุษย์ควบคุมรถยนต์ด้วยตัวเองทันที แต่หากมือไม่สัมผัสพวงมาลัยในเวลาที่กำหนด (เช่น ผู้ขับขี่มีอาการป่วยกะทันหัน) ระบบ Drive Pilot จะควบคุมให้รถเข้าจอดอย่างปลอดภัยพร้อมเปิดสัญญาณไฟฉุกเฉิน โดยทั้งหมดจะใช้การตรวจจับของเซนเซอร์มากกว่า 35 ตัวผ่านระบบกล้อง, เรดาร์, เซนเซอร์อัลตราโซนิก และ LiDAR การวัดระยะด้วยแสงเลเซอร์

อนาคตของระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ

ในระหว่างการพัฒนาระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติ ทีมงานเมอร์เซเดส-เบนซ์ยังต้องให้ความสำคัญในส่วนอื่นที่อาจไม่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีโดยตรงด้วย หลังจากที่พวกเขานำเสนอ Automated Driving Marker Lights ระบบสัญญาณไฟพิเศษสีเขียวเทอร์คอยส์เพื่อให้รู้ว่าระบบ Drive Pilot กำลังทำงาน ทำให้ผู้ขับขี่รถยนต์คันอื่นลดความวิตกกังวล หากเห็นคนขับที่อยู่ในรถเมอร์เซเดส-เบนซ์กำลังอ่านหนังสือหรือทำธุระอื่น ๆ รวมทั้ง

เป็นการระบุสถานะให้เจ้าหน้าที่ตำรวจรับทราบอีกด้วย ต่อมาระบบสัญญาณไฟพิเศษ Automated Driving Marker Lights ดังกล่าวก็ผ่านการอนุมัติให้นำมาใช้ในรถยนต์ทดสอบบนถนนของรัฐแคลิฟอร์เนีย และรัฐเนวาดา ตั้งแต่ปลาย ค.ศ. 2023 ก่อนนำมาติดตั้งในรถยนต์ที่จะผลิตขายจริงในอีกไม่นาน

นอกจากนี้การพัฒนาที่เมอร์เซเดส-เบนซ์กำหนดเป้าหมายเพื่อนำเสนอคุณค่าที่มากกว่าสำหรับลูกค้าของพวกเขาก็คือ ระบบควบคุมการขับขี่อัตโนมัติในอนาคตที่จะต้องมีความเร็วสูงขึ้น, ระยะเวลาการขับที่ยาวนานขึ้นโดยผู้ขับขี่ไม่ต้องเข้ามาควบคุม, เพิ่มความสะดวกสบายและความปลอดภัยที่มั่นใจได้สูงสุด เนื่องจากมีผลการศึกษาว่าความปลอดภัยบนท้องถนนจะเพิ่มขึ้นหากมีรถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติมากขึ้น และปัจจุบันกฎหมายของเยอรมนีก็กำหนดให้รถยนต์ที่ใช้ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดมีความเร็วสูงสุดไม่เกิน 130 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นี่จึงเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่เมอร์เซเดส-เบนซ์ต้องการทำให้สำเร็จก่อนสิ้นสุดทศวรรษนี้

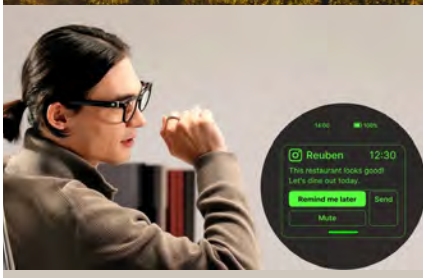
ขอบคุณรูปภาพจาก :
www.motortrend.com

SMART GADGETS FOR Daily Life

ปฏิเสธไม่ได้ว่าบรรดาอุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่ทั้งหลายที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นในทุกวันนี้ ได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานและการใช้ชีวิตในแต่ละวันของพวกเราอย่างมาก นอกจากจะเพิ่มความสะดวกสบายแล้ว ยังเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตอีกด้วย

HALLIDAY AI SMART GLASSES

เป็นอีกหนึ่งแกดเจ็ตที่ดีที่สุดจาก CES 2025 งานแสดงเทคโนโลยีครั้งใหญ่ประจำปีนี้ แว่นตาอัจฉริยะ Proactive AI รุ่นแรกของโลก ด้วยดีไซน์ที่ไม่มีใครเทียบได้และฟังก์ชันการใช้งานที่ไม่เคยมีมาก่อน ทำให้แว่นตาอัจฉริยะนี้แตกต่างจากแว่นตาอัจฉริยะรุ่นอื่น ๆ ในอดีต รุ่นนี้มีจอแสดงผลที่มองไม่เห็น โดยบริษัทสตาร์ตอัปที่ชื่อ Halliday ได้ออกแบบเลนส์ของตัวเองขึ้น เมื่อสวมแว่นแล้วเลนส์จะฉายภาพดิจิทัลลงบนดวงตาของผู้สวมใส่ ปรากฏเป็นกล่องเล็ก ๆ ที่มุมขวาบนของภาพที่กำลังมอง หน้าจอจะแสดงข้อความ การควบคุมสื่อ และแผนที่นำทาง นอกจากนี้ยังสามารถขอให้ระบบ AI ในตัวสรุปข้อมูลให้ และใช้กิจวัตรประจำวันของผู้สวมใส่เพื่อเรียนรู้พฤติกรรม แต่ก่อนจะไปถึงขั้นนั้นได้ก็ต้องให้ผู้สวมใส่แว่นตาอัจฉริยะอนุญาตก่อน นอกจากนี้ยังมีวงแหวนอัจฉริยะซึ่งควบคุมคุณสมบัติต่าง ๆ บนแว่นเพื่อให้ผู้สวมไม่ต้องใช้ท่าทางในการควบคุม ราคาอยู่ที่ประมาณ 489 ดอลลาร์สหรัฐ หรือ 17,000 บาท สินค้าจะเริ่มจัดส่งช่วงปลายเดือนมีนาคม



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.kickstarter.com

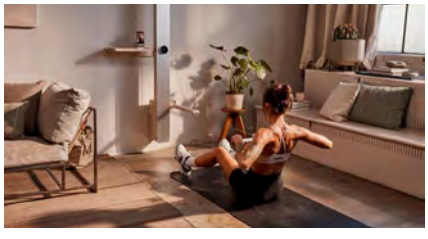
ชุดเครื่องมือ IFIXIT PRO TECH GO

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
https://www.ifixit.com

ชุดเครื่องมือ Pro Tech Go ของ iFixit เซตนี้ผ่านการทำการวิจัยลูกค้ามาแล้ว ภายในชุดจึงรวมไว้เฉพาะเครื่องมือที่ใช้บ่อยที่สุดเท่านั้น ทำให้พกพาสะดวก ประกอบด้วยชุดไดรเวอร์ 32 บิตพร้อมแหนบ 2 อัน คีม 2 อัน และเครื่องมือเปิดบางชิ้น สามารถซ่อมแซมได้ตั้งแต่โทรศัพท์และแล็ปท็อปไปจนถึงอุปกรณ์สมาร์ตโฮมและคอนโซลเกม นับเป็นชุดเครื่องมือคุณภาพสูงที่คัดสรรมาอย่างดีสำหรับการซ่อมแซมในแต่ละวัน

AMP GYM ยิมออกกำลังกายอัจฉริยะแบบครบวงจรสำหรับพื้นที่ขนาดเล็ก

สายสุขภาพที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย แต่ไม่สะดวกที่จะเดินทางไปยิม ตอนนี้ AMP Gym ยิมออกกำลังกายอัจฉริยะแบบครบวงจรสำหรับพื้นที่ขนาดเล็ก คือสิ่งที่ตอบโจทย์ได้ตรงจุดแบบสุด ๆ และทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายขึ้น ด้วยความสูง 6 ฟุต กว้าง 2 ฟุต และลึกเพียง 1 ฟุต ทำให้กลมกลืนไปกับการตกแต่งบ้าน ใช้งานได้ดีในพื้นที่แคบ ใช้ระบบดิจิทัลในการปรับน้ำหนักและโหมดต่าง ๆ (Fixed, Band และ Eccentric) โดยคลิกเพียงครั้งเดียว รวมถึงแอปพลิเคชัน Amp Digital ที่จะกลายเป็นเทรนเนอร์ส่วนตัวทันทีเมื่อซิงก์กับอุปกรณ์ AMP เพื่อแนะนำตลอดการออกกำลังกาย และแอปจะติดตามความคืบหน้ารวมถึงเป้าหมายในการออกกำลังกาย



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
https://ampfit.com

NIMBLE 3-IN-1 FOLD WIRELESS CHARGER

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
https://www.apple.com

ใครที่เป็นสาวก iPhone, Apple Watch และ AirPods ต้องไม่พลาด Nimble 3-in-1 Fold Wireless Charger เครื่องชาร์จไร้สาย 3-in-1 จาก Nimble เครื่องนี้ ซึ่งมีเฉพาะที่ Apple เท่านั้น ด้วยบานพับที่ปรับได้ สามารถชาร์จในแนวตั้งหรือในโหมดสแตนด์บายก็ได้ ทั้งยังมาพร้อมโมดูลสำหรับ Apple Watch และเมื่อไม่ได้ใช้งานก็สามารถพับเครื่องชาร์จให้เป็นแท่งสี่เหลี่ยมขนาดกะทัดรัดที่พกพาสะดวก จึงเหมาะสำหรับนำติดตัวไปในการเดินทาง มาพร้อมกับสาย USB-C to USB-C ขนาด 1.5 มิลลิเมตร และรองรับมาตรฐานการชาร์จไร้สาย Qi2 อีกด้วย

DREAME X50 ULTRA ROBOT VACUUM

หุ่นยนต์ดูดฝุ่นที่สามารถเข้าถึงสิ่งกีดขวาง เช่น บันไดธรณีประตู ฯลฯ มาพร้อมขาตั้งที่ยืดหดได้ ทำให้สามารถปีนข้ามสิ่งกีดขวางที่มีความสูงถึง 6 เซนติเมตร และยังมีคุณสมบัติที่โดดเด่นอื่น ๆ อีก ได้แก่ แปรงคู่ที่ช่วยคลายปมผม ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการดูดเส้นผมบนพื้น Dreame X50 Ultra เครื่องนี้มีพลังดูดถึง 20,000 Pascal (Pascal คือ หน่วยวัดความดันในมาตรฐาน SI สำหรับเครื่องดูดฝุ่นตัวเลขยิ่งมากยิ่งดีเพราะหมายถึงดูดทำความสะอาดได้มาก) เซนเซอร์สแกน 360 องศา รองรับคำสั่งเสียง และทำหน้าที่เป็นม็อบถูพื้นได้อีกด้วย

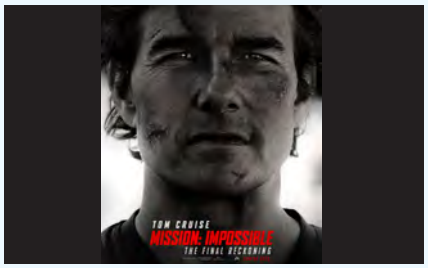
ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
https://www.dreametech.com

LG PURICARE OBJET COLLECTION ATOM V

เครื่องกรองน้ำ LG PuriCare Water Purifier รุ่น LG PuriCare Objet Collection ATOM V มาในโทนสีพาสเทล มีระบบตัวกรอง All-Puri ที่ช่วยกำจัดเชื้อโรคและโลหะหนักที่เป็นอันตราย 9 ชนิด ทั้งปรอท ตะกั่ว สารหนู แคดเมียม เหล็ก อะลูมิเนียม ทองแดง แมงกานีส และสังกะสี และมีการใช้รังสียูวีในการขจัดเชื้อโรคในท่อจ่ายน้ำทุกชั่วโมง สามารถกำจัดเชื้อโรคได้ถึง 99.99% มีระบบฆ่าเชื้อบริเวณท่อสเตนเลสภายในด้วยอุณหภูมิสูงแบบอัตโนมัติสัปดาห์ละครั้ง ใช้ระบบจ่ายน้ำโดยตรงจึงไม่ต้องมีถังน้ำ และใช้ท่อจ่ายน้ำแบบสเตนเลสภายในเพื่อสุขอนามัยที่สมบูรณ์แบบ มีช่องจ่ายน้ำที่ปรับขึ้น-ลงได้อัตโนมัติเพื่อให้พอดีกับความสูงของภาชนะ แถมยังสามารถควบคุมปริมาณน้ำ อุณหภูมิ และระดับเสียงได้ตามความต้องการผ่านการตั้งค่าล่วงหน้าในแอปพลิเคชัน LG ThinQ

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
www.lg.com/th/water-purifiers

FILM



MISSION: IMPOSSIBLE THE FINAL RECKONING

นักแสดง Tom Cruise, Angela Bassett, Esai Morales, Ving Rhames, Simon Pegg
กำกับโดย Christopher McQuarrie
กำหนดฉาย 22 พฤษภาคม 2568

ปิดฉากภารกิจเสี่ยงตายของพยัคฆ์ร้ายสายลับ Ethan Hunt ในภาคล่าสุดที่อาจเป็นภาคสุดท้ายของการฝ่าปฏิบัติการสะท้านโลก ที่เริ่มต้นแฟรนไชส์ภาพยนตร์สายลับแอ็กชันภาคมาแรกตั้งแต่ปี 2539 จนมาถึงภาคล่าสุดที่เปลี่ยนชื่อจาก Dead Reckoning Part Two มาเป็น The Final Reckoning เนื้อหายังคงเกี่ยวข้องกับอาวุธเทคโนโลยีสุดล้ำที่เป็นภัยคุกคามในโลกยุคใหม่ ซึ่ง Ethan และทีม IMF ต้องพยายามทุกวิถีทางในภารกิจที่มีเดิมพันเป็นชีวิตนับล้านและชะตากรรมของมนุษยชาติ อย่าพลาดการติดตามเรื่องราวอันเข้มข้น งานโพรดักชันการต่อสู้ลุ้นระทึกแบบจัดเต็ม และการแสดงผาดโผนเสี่ยงตายของเหล่านักแสดงมากฝีมือ โดยเฉพาะทอม ครูส ซึ่งสามารถสวมบทบาทสายลับอเมริกันได้อย่างสมจริงด้วยการออกโรงบู๊ระห่ำจนกลายเป็นโลโกของ Mission: Impossible และภาพจำฉากแอ็กชันสุดประทับใจ ไม่ว่าจะเป็นการโรยตัวกลางอากาศจารกรรมข้อมูล ปีนตึกระฟ้า ขี่มอเตอร์ไซค์ลงหน้าผา โหนเครื่องบินที่กำลังเทกออฟ การดิ่งพสุธาแบบ HALO ทิ้งตัวจากระดับความสูง 25,000 ฟุต ซึ่งแต่ละฉากต้องใช้เวลาทุ่มเทฝึกซ้อมและตั้งใจแสดงเองทุกฉาก

SERIES

KNOCK OFF

นักแสดง Kim Soo-hyun, Jo Bo-ah
กำกับโดย Park Hyun-seok
กำหนดฉาย Disney+ เดือนเมษายน 2568
จำนวนตอน 9 ตอน

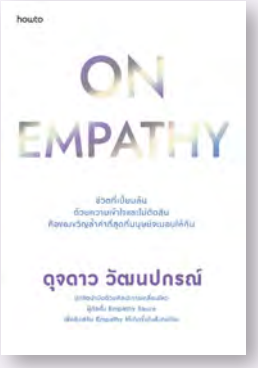
ซีรีส์อาชญากรรมและตลกร้ายเสียดสีสังคมหลังวิกฤตการณ์การเงินปี 2540 หรือวิกฤตต้มยำกุ้งที่ส่งผลกระทบทางเศรษฐกิจในหลายประเทศ โดยเฉพาะประเทศโซนเอเชีย ช่วงเวลานั้นค่าเงินวอนของเกาหลีใต้อ่อนค่าลงอย่างมาก และถูกแทรกแซงทางการเงินจากกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (IMF) ทำให้ Kim Seong-jun ต้องตกงานและพลิกชีวิตจากพนักงานออฟฟิศธรรมดากลายเป็นเจ้าตลาดสินค้าปลอมระดับโลก รับบทโดยคิม ซู-ฮย็อน ที่มีผลงานสร้างชื่อจาก My Love from the Star, It's Okay to Not Be Okay และ Queen of Tears โคจรพบกับโจ โบ-อา นักแสดงสาวจากเรื่อง Tale of the Nine Tailed มารับบทเป็น Song Hye-jeong อดีตคนรักของ Kim Seong-jun ซึ่งทำงานเป็นเจ้าหน้าที่พิเศษรับผิดชอบการปราบปรามสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์ ฝีมือการกำกับของปัก ฮย็อน-ซ็อก ที่ได้มาร่วมงานกับนักเขียนบทฮัน จุง-ฮุน อีกครั้งหลังเคยจากทำงานร่วมกันมาในซีรีส์แอ็กชันสไตล์คาวบอยเกาหลีเรื่อง Song of the Bandits

SHOW BUSINESS

นักแสดง Song Hye-kyo, Gong Yoo, Lee Ha-nee, Kim Seol-hyun, Cha Seung-won
กำกับโดย Lee Yoon-jung
กำหนดฉาย Netflix เดือนพฤษภาคม 2568
จำนวนตอน 22 ตอน

เรื่องราวในวงการมายาของเกาหลีใต้แบบเจาะลึกทั้งนักแสดงเบื้องหน้า และผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของคนดังในช่วงยุคทองของอุตสาหกรรมบันเทิงช่วงยุค '60-'70 ใช้ทุนสร้างมหาศาลกว่า 80,000 ล้านวอน เป็นการกลับมาร่วมงานกันอีกครั้งในรอบ 18 ปี ระหว่างอี ยุน-จอง ผู้กำกับซีรีส์สุดโรแมนติก Coffee Prince กับเจ้าชายกาแฟคงยู เจ้าของฉายาลมหายใจแห่งภาคพื้นเอเชีย มาประกบคู่สร้างเคมีใหม่กับซง ฮเย-คโย นางเอกระดับตำนานที่มีแฟนคลับเหนียวแน่นตั้งแต่เรื่อง Full House, Autumn in My Heart, Descendants of the Sun, The Glory ซึ่งลงทุนตัดผมสั้นเปลี่ยนลุคให้เข้ากับบทบาทและยุคสมัยในซีรีส์ เขียนบทโดยโน ฮี-คยอง นักเขียนบทมือทองซึ่งเคยร่วมงานกับซง ฮเย-คโย ในเรื่อง World Within, That Winter, the Wind Blows และผลงานเด่น ๆ ที่สามารถคว้ารางวัลต่อเนื่อง เช่น The Most Beautiful Goodbye in the World, Dear My Friends, Our Blues

BOOK



ON EMPATHY

โดย ดุจดาว วัฒนปกรณ์
แปลโดย อมรินทร์ How to
สำนักพิมพ์ อมรินทร์ How To
ราคา 215 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

เปิดโลก empathy ที่มีความหมายลึกซึ้งกับนักจิตบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว (Dance Movement Psychotherapy) และผู้ก่อตั้ง Empathy Sauce เพื่อส่งเสริม empathy ในสังคมไทย ซึ่งเจาะลึกถึงการมีชีวิตที่พร้อมจะเข้าใจโดยไม่ตัดสินด้วยความสามารถอันละเอียดอ่อนที่จะรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความต้องการจากทัศนคติของผู้อื่น ซึ่งต่างกับ sympathy คือความสงสารและเห็นใจผู้อื่นจากมุมมองของเรา แต่ empathy เป็นการรับฟังและเห็นใจผู้อื่นจากมุมมองของเขา เปรียบเหมือนยาที่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดให้จิตใจสงบ และช่วยสมานความสัมพันธ์ให้แข็งแรง ทำให้มีความสุขในชีวิตส่วนตัวและก้าวหน้าในการทำงาน จากของขวัญแห่งความเข้าใจที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลก ในหนังสือเล่มนี้ยังมีเคล็ดวิชาที่กลั่นจากประสบการณ์ตรงในการทำเทรนนิงเรื่อง Empathy ให้องค์กรชั้นนำทั่วประเทศ โดยสามารถนำมาปรับใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวัน รวมถึงเทคนิคการสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งการมอบ empathy ให้ตัวเอง

CONCERT

M2M THE BETTER ENDINGS TOUR 2025-BANGKOK

วันที่
9 พฤษภาคม 2568
สถานที่ ธันเดอร์โดม เมืองทองธานี

ศิลปินสาวดูโอพ็อปชาวนอร์เวย์ มาริต ลาร์เซน และเมเรียน เรเวน เจ้าของเพลงดัง Pretty Boy และ The Day You Went Away ขวัญใจวัยรุ่นยุค '90 กลับมาจับมือขึ้นเวทีทัวร์คอนเสิร์ตอีกครั้งในโอกาสพิเศษครบรอบ 25 ปีของการก่อตั้งวง M2M หลังจากปล่อยอัลบัมแรกในปี 2543 ชื่อ Shades of Purple ซึ่งมียอดจำหน่ายมากกว่าล้านแผ่น และเพลงติดชาร์ตอันดับ 1 หลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็น Mirror Mirror, The Day You Went Away, Pretty Boy และ Everything You Do ด้วยจังหวะดนตรีที่ฟังง่ายและเสียงร้องเป็นเอกลักษณ์ของสองสาว ทำให้ M2M กลายเป็นพ็อปไอคอนครองใจคนไทยในยุคมิลเลนเนียมทั่วประเทศ ก่อนที่อัลบัมต่อมา The Big Room ได้เปลี่ยนแนวให้หนักขึ้นเป็นสไตล์พ็อปร็อก และสุดท้ายทั้งคู่ก็ตัดสินใจยุบวงไปสร้างผลงานเพลงเดี่ยวของตัวเองในปี 2545 สำหรับคอนเสิร์ตครั้งนี้ถือเป็นการรียูเนียนเวิลด์ทัวร์ครั้งแรกในรอบ 22 ปี และปักหมุดที่ประเทศไทยเพื่อขึ้นโชว์เพลงฮิตให้แฟนชาวไทยได้ย้อนความทรงจำสนุก ๆ กับวงดนตรีในตำนานร่วมกัน

EVENT

THE LITTLE PRINCE UNIVERSE AN IMMERSIVE JOURNEY

วันที่ 24 มกราคม-11 พฤษภาคม 2568
สถานที่
Attraction Hall
ชั้น 6 ไอคอนสยาม

"The Little Prince" หรือ "เจ้าชายน้อย" ผลงานการประพันธ์ของอ็องตวน เดอ แซ็งแต็กซูว์เปรี วรรณกรรมคลาสสิกระดับโลกที่สามารถข้ามผ่านกาลเวลา และเข้ามาผสมผสานอยู่ในทุกวัฒนธรรมอย่างแท้จริง ด้วยยอดขายกว่า 800 ล้านเล่มทั่วโลก และถูกแปลไปแล้วมากกว่า 600 ภาษา พร้อมพาทุกคนก้าวเข้าสู่โลกแห่ง Immersive งานศิลปะแบบดิจิทัลเพื่อไปพบกับประสบการณ์อันหลากหลายในทุกประสาทสัมผัสแบบ 360 องศา โดยมีไฮไลต์อย่าง Story Book Theatre เล่าบทนำสรุปเกี่ยวกับเรื่องราวของเจ้าชายน้อย ก่อนจะดื่มด่ำกับบรรยากาศยามกลางวันและกลางคืนที่ Asteroid B612 พร้อมร่วมเดินทางผ่านดาวเคราะห์และดาวเคราะห์น้อยต่าง ๆ ไปกับเจ้าชายน้อยใน Travel the Planets จากนั้นไปแวะทักทายกับเจ้าจิ้งจอกน้อยที่ Hello Earth และ "Walk with the Roses-An Infinity Room" ห้องซึ่งเต็มไปด้วยกุหลาบและกลิ่นหอม รวมถึงกิจกรรมหลากหลายให้ได้ปลดปล่อยจินตนาการใน The Little Prince Playroom เชื่อได้เลยว่างานนี้ต้องจัดเต็มความสุขและสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าชมทั้งเด็กและผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ เพราะผู้ใหญ่ทุกคนล้วนเคยเป็นเด็กมาก่อน

งานหัตถศิลป์ ฝีมือศิลปินไทย เปล่งประกายใน DIOR GOLD HOUSE

อาคารทรงยุโรปสีทองอร่ามที่ตั้งเด่นตระหง่านอยู่บนถนนเพลินจิตหลังนี้ คือความงามสง่าบนย่านธุรกิจใจกลางกรุงเทพมหานคร Dior Gold House เป็นบูติกเดี่ยวภายนอกศูนย์การค้า หรือคอนเซปต์สโตร์ที่เปรียบดั่งเวทีแสดงศิลปะชั้นเลิศในโครงการ Dior Around the World ซึ่งผสมผสานวัฒนธรรมแฟชั่นชั้นสูงของฝรั่งเศส เข้ากับเสน่ห์มรดกศิลป์แห่งสยามไว้อย่างกลมกลืน

กรอบอาคารด้านหน้าที่อาบไล้ด้วยสีทองอร่าม พร้อมสัญลักษณ์ประจำ House of Dior อันได้แก่ดวงดาวนำโชค เป็นการจำลองแบบสถาปัตยกรรมโดดเด่นของอาคารบูติกเลขที่ 30 ถนนมงแตญ สถานที่ตั้งของห้องเสื้อแฟชั่นระดับตำนาน ณ กรุงปารีส ที่เมอซิเยอคริสตีย็อง ดิออร์ (Christian Dior) ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1946 ภายนอกอาคารให้ความรู้สึกร่มรื่นด้วยสวนสวยงาม

เมื่อก้าวเข้าไปด้านในก็ได้พบกับอาณาจักรแฟชั่นของ Dior ซึ่งจะผันเปลี่ยนไปตามคอลเล็กชันแต่ละฤดูกาล

ไม่ว่าจะเป็นเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ คอลเล็กชันเครื่องหนังที่มีทั้งรองเท้า เข็มขัด กระเป๋า ตลอดจนของตกแต่งบ้าน และภาชนะประจำโต๊ะอาหารจาก Dior Maison ให้บรรยากาศแบบร่วมสมัย สัมผัสได้ถึงความวิจิตรบรรจงจากงานตกแต่งประดับด้วยวัสดุธรรมชาติ

ที่สำคัญคือการได้เผยเสน่ห์ศิลปะไทยจากผลงานจัดวางหลายสไตล์ของศิลปินและนักออกแบบชาวไทยที่มีเอกลักษณ์ของตัวเอง ภายใต้แนวคิด Sustainability ความยั่งยืนเพื่อสิ่งแวดล้อม เพื่อระลึกถึงความรักที่เมอซิเยอคริสตีย็อง ดิออร์ มีต่องานศิลปะทุกแขนง ไม่ว่าจะเป็น Garden of Happiness งานหัตถศิลป์ไม้ไผ่พื้นบ้านไทย ออกแบบโดย กรกต อารมณ์ดี ผู้นำด้านงานจักสานตอกไม้ไผ่ชื่อดัง สร้างสรรค์ลวดลายสอดคล้องกับธรรมชาติเกี่ยวกระหวัดรัดร้อยเต็มฝาผนังห้อง ด้วยลักษณะงานมัด งานผูก งานจักสานไม้ไผ่ โดยฝีมือช่างชุมชนทั่วไทย โดดเด่นในโซน Café Dior

งานเก้าอี้รอยเท้าช้าง Elephant Jardin ตั้งวางในสวนโดย บุญเสริม เปรมธาดา ศิลปินและสถาปนิกผู้ก่อตั้งสตูดิโอ Bangkok Project Studio, รถสามล้อตุ๊กตุ๊กจักสานขนาดเท่าจริง เอกลักษณ์อย่างหนึ่งบนท้องถนนของกรุงเทพมหานคร โดย ศรัณย์ เย็นปัญญา จาก สตูดิโอ 56 (56th Studio) เน้นการใช้วัสดุกกและหวาย เบาะที่นั่งเป็นเสื่อจันทบูร หลังคา-กระจังหน้าทำด้วยหวายสาน, งานประติมากรรมสิงโตและยูนิคอร์นถักจากสายเคเบิลสำหรับมัด (cable tie) ที่ถูกตัดทิ้งจากอุตสาหกรรมก่อสร้าง โดย วิชชุลดา ปัณฑรานุวงศ์

การตกแต่งภายในยังมีโซฟารูปทรงพิเศษที่สร้างสรรค์ขึ้นจากกระจกสี วัสดุที่เป็นภูมิปัญญาของช่างไทยอย่างหนึ่งในงานช่างสิบหมู่ โดย เอกรัตน์ วงษ์จริต นักออกแบบเจ้าของรางวัลศิลปาธร สาขาการออกแบบเชิงสร้างสรรค์, เฟอร์นิเจอร์ที่จัดวางตกแต่งในห้องรับรองแขกและจัดแสดงเสื้อผ้าโอตกูตูร์ โดย รัฐ เปลี่ยนสุข และฟิลิปป์ มัวสัน สองผู้ก่อตั้ง Sumphat Gallery (สัมผัสแกลเลอรี) ที่หลอมรวมมรดกหัตถศิลป์พื้นบ้านไทยเข้ากับงานออกแบบร่วมสมัย นอกจากนี้ยังมีคอลเล็กชันพิเศษจาก วาสนา x สาวินสายมา จากแบรนด์วาสนา (Vassana) ร่วมกันรังสรรค์คอลเล็กชันกระเป๋าถือ Lady Dior ด้วยหัตถศิลป์สานตอกไม้ไผ่พื้นบ้านไทย

การปรากฏของ Dior Gold House จึงนับเป็นการสะท้อนถึงแนวคิดของงานฝีมือ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมร่วมระหว่างสองขั้วอารยธรรม ที่สะดุดตาน่าชมด้วยหัตถศิลป์ไทยจากการสร้างสรรค์โดยคนไทย ที่ไม่น้อยหน้าใครในระดับสากล

Dior Gold House
เลขที่ 1029 ถนนเพลินจิต
แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330

เปิดทุกวัน
เวลา
10.00-21.00 น.

ไม่เสีย
ค่าเข้าชม

ไม่มีที่จอดรถ
สามารถจอดได้ที่เซ็นทรัลชิดลม
หรือเดินทางด้วยรถไฟฟ้าบีทีเอส
สถานีชิดลม

นัดหมายเข้าชม
Dior Gold House/บูติก/
สำรองโต๊ะ Café Dior ได้ที่
https://store.dior.com/fashion
/bangkok/diorgold/en
โทร. 08 1854 7336

เปลี่ยน "คำขอโทษ" ที่บ่อยไป ให้เป็น "คำขอบคุณ"

คำขอโทษเมื่อเราทำผิด เป็นมารยาทที่ดีและควรกระทำ แต่หากคำขอโทษนั้นกลายเป็นคำติดปาก พูดบ่อยครั้งและถี่จนเกินไป ยกตัวอย่าง ขอโทษเมื่อถูกคนเดินชน ขอโทษในสิ่งที่ไม่ได้เป็นความผิด ขอโทษเมื่อจะถามอะไรสักอย่าง ฯลฯ เชื่อหรือไม่ว่าแบบนี้อาจก่อให้เกิดโรค Sorry Syndrome ดังนั้นมาหัดหยุดคำขอโทษติดปาก แล้วเปลี่ยนคำขอโทษถี่ ๆ ให้เป็นคำขอบคุณ เพื่อสร้างความมั่นใจในตัวเองและตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองให้มากยิ่งขึ้นจะดีกว่า

Sorry Syndrome คืออะไร

เป็นอาการที่คนคนหนึ่งติดพูดคำขอโทษอยู่ตลอดเวลา แม้ในเรื่องที่ไม่ได้ทำผิด สาเหตุอาจมาจากการที่อยากให้คนอื่นชอบ อยากได้ความเห็นอกเห็นใจ อยากเป็นคนสมบูรณ์แบบ หรืออยากหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าและการถูกตำหนิ จึงมักพูดคำว่าขอโทษออกมาก่อนเสมอ

สัญญาณของอาการนี้ดูได้จากการขอโทษในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ขอโทษแทนการกระทำของคนอื่น ขอโทษในเรื่องที่ไม่คิดว่าผิด ขอโทษในสถานการณ์ประจำวัน พูดขอโทษกับวัตถุที่ไม่มีชีวิต ขอโทษเมื่อพยายามแสดงออกถึงจุดยืนของตัวเอง รู้สึกว่าไม่มีใครรัก ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่เชื่อคำชมที่ผู้อื่นกล่าวชม

มีปัญหาในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ เกลียดตัวเอง นำไปสู่ความรู้สึกเสียพลังใจ ไม่เชื่อว่าจะยืนหยัดด้วยตัวเองได้ เป็นการส่งข้อความออกไปบอกว่า คนคนนี้กำลังขอโทษที่เป็นตัวเอง และท้ายที่สุดอาจนำไปสู่การสะกดจิตว่าตัวเองไม่มีอะไรดี ทำอะไรก็ผิด เสี่ยงต่อการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำลง (low self-esteem) และอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลได้

เปลี่ยน "คำขอโทษ" เป็น "คำขอบคุณ"

คนที่ขอโทษบ่อยจนติดปาก แม้ในบางสถานการณ์ที่รู้สึกว่าตัวเองไม่ได้ทำผิด แต่ลึก ๆ ในใจก็ยังมีความรู้สึกผิดอยู่ และอยากแสดงออกถึงความรู้สึกผิดนั้น สามารถใช้วิธีทดแทนการกล่าวคำขอโทษ โดยเปลี่ยนเป็นคำกล่าวขอบคุณ จะช่วยให้ความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิดที่หนักอึ้งในใจนั้นเปลี่ยนเป็นความเบาโล่งสบาย ทัศนคติลบเปลี่ยนเป็นพลังงานแง่บวก ฝ่ายที่รับฟังเองก็จะเกิดความรู้สึกดี ๆ เช่นกัน ยกตัวอย่างสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น

- เมื่อปล่อยให้ใครรอนาน เปลี่ยนจากคำพูดที่ว่า "ขอโทษที่ทำให้ต้องรอ" เป็น "ขอบคุณมากที่รอ"
- เมื่อรู้สึกว่าตัวเองพูดมากเกินไป แทนที่จะบอกว่า "ขอโทษที่พูดมากเกินไป" ให้เปลี่ยนเป็น "ขอบคุณที่รับฟังผม/ฉันพูด"

- เมื่อทำผิดพลาดไป ก็เปลี่ยนจากคำพูด "ขอโทษนะ ผม/ฉันจะไม่ทำอีก" เป็น "ขอบคุณที่มีกันแม้ในวันที่ผม/ฉันทำผิด"
- เมื่อเป็นสาเหตุทำให้อีกฝ่ายต้องเดือดร้อน เปลี่ยนจาก "ขอโทษที่สร้างปัญหาให้" เป็น "ขอบคุณนะที่อดทนเสมอเวลาที่ผม/ฉันสร้างปัญหาให้"
- เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับธุรกิจที่ทำ เปลี่ยนจาก "ขออภัยคุณลูกค้า ทางเราไม่ได้ตั้งใจ" เป็น "ขอขอบพระคุณคุณลูกค้าเป็นอย่างมากสำหรับคำแนะนำ มันเป็นประโยชน์ต่อทางเรามากเลยครับ/ค่ะ"

3 วิธีชวนหยุด คำขอโทษที่ถี่เกินไป

นอกจากการเปลี่ยนคำขอโทษเป็นคำขอบคุณแล้ว ยังมีอีก 3 วิธีที่จะช่วยหยุดนิสัยขอโทษมากเกินไปได้

1. **ลองวิเคราะห์สถานการณ์และทำความเข้าใจถึงตัวแปรอันแท้จริง**ที่มากระตุ้นทำให้เราขอโทษถี่เกินไป เช่น ทำไมถึงขอโทษบ่อยขึ้นเวลาอยู่กับครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน จากนั้นคิดหาวิธีแก้ไข เช่น เมื่ออยู่ในที่ทำงานแล้วรู้สึกว่าตัวเองไม่มั่นใจ หรือมีคุณสมบัติไม่เพียงพอต่อตำแหน่งงาน อาจหาเวลาไปเรียนรู้เพิ่มเติมทักษะ
2. **ก่อนจะพูดคำว่าขอโทษให้หยุดคิด** หายใจเข้าลึก ๆ ตั้งสติก่อนจะตัดสินใจพูดออกไป หรืออาจใช้คำกล่าวขอบคุณแทนคำขอโทษก็ได้
3. **เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจตัวเองและมั่นใจในตัวเองให้มากยิ่งขึ้น** เช่น บอกตัวเองว่า ไม่เป็นไรที่เราจะมีความคิดเห็น และแสดงความคิดเห็นออกมา, แทนที่จะเริ่มต้นประโยคด้วยคำขอโทษที่ติดปากเช่นเคย ให้เริ่มต้นประโยคด้วยผมหรือฉัน เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการของตัวเอง, กล้าปฏิเสธเมื่อจำเป็นต้องปฏิเสธ และฝึกบอกตัวเองอยู่เสมอว่า ตัวเองมีคุณค่า สมควรได้รับการให้เกียรติและความเคารพ

วิธีการเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ช่วยลดคำขอโทษที่ไม่จำเป็นลง ค่อย ๆ ฝึกทำบ่อย ๆ แล้วคุณจะพบว่าตัวเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ขอบคุณข้อมูลจาก :
www.cheewajit.com และ
www.tiktok.com/@dr.reneetv

PRECISION MEDICINE

ปฏิวัติวงการสุขภาพ ด้วยการแพทย์แม่นยำ

โลกกำลังเข้าสู่ยุคปฏิวัติอุตสาหกรรมระยะที่ 4 เทคโนโลยีสุดล้ำได้เข้ามาปรับเปลี่ยนจากวิถีเดิม ๆ โดยเฉพาะวงการแพทย์ที่ก้าวกระโดดสู่การปฏิวัติวงการ ด้วยการแพทย์แม่นยำ ที่จะมอบโอกาสและความหวังในการมีชีวิตยืนยาวและความมีสุขภาพดี

การแพทย์แม่นยำ... การแพทย์แห่งยุคไฮเทค

การแพทย์แม่นยำ (precision medicine) เป็นแนวคิดใหม่ทางการแพทย์ที่มีความแม่นยำและจำเพาะ โดยประยุกต์ใช้ข้อมูลทางพันธุกรรม ไลฟ์สไตล์ (การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น) และสภาพแวดล้อมของผู้ป่วยแต่ละบุคคล (ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด การได้รับสารเคมีหรือมลพิษต่าง ๆ ฯลฯ) มาใช้ในการตรวจวินิจฉัย สามารถเลือกรูปแบบการรักษา การเลือกใช้ยา ไปจนถึงคาดการณ์สำหรับป้องกันการเกิดโรคและรักษาโรค โดยออกแบบมาเฉพาะบุคคลได้อย่างตรงจุดและเหมาะสมที่สุด ลดผลข้างเคียงจากการรักษาได้ดีกว่าและแม่นยำกว่า ในต่างประเทศได้นำการแพทย์แม่นยำไปใช้รักษาโรคที่มีความท้าทายต่าง ๆ เช่น โรคเอดส์ การปลูกถ่ายอวัยวะซึ่งนำมาจากสิ่งมีชีวิตอื่นไม่ต้องรอผู้บริจาค ฯลฯ

บริษัทวิจัยการตลาด Precedence Research ระบุว่า ตลาดการแพทย์แม่นยำทั่วโลกจะมีมูลค่าเติบโตขึ้นจาก 66 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ใน ค.ศ. 2021 เป็น 176 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ภายใน ค.ศ. 2030 หรือคิดเป็นอัตราการเติบโตเฉลี่ยร้อยละ 11.5 ต่อปี

ในอดีตที่ผ่านมา ต้นทุนวิจัยและการรักษาการแพทย์แม่นยำต้องใช้เวลานานและจำนวนเงินค่อนข้างสูง แต่ราว ค.ศ. 1990-2003 นานาชาติได้จับมือริเริ่มโครงการ Human Genome Project โดยมีเป้าหมายถอดรหัสพันธุกรรมมนุษย์จนประสบความสำเร็จ บวกเข้ากับการก้าวกระโดดของเทคโนโลยียุคนี้ ทำให้การแพทย์แม่นยำเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ด้วยประสิทธิภาพและความรวดเร็วที่นำไปสู่กระบวนการรักษาอย่างทันท่วงทีดังนี้

การวินิจฉัยโรคที่แม่นยำ

ด้วยเทคโนโลยีการถอดรหัสพันธุกรรม (genome sequencing) ทำให้แพทย์สามารถวิเคราะห์ได้อย่างแม่นยำถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคในแต่ละบุคคล ตรวจพบสาเหตุของโรคได้อย่างรวดเร็ว เช่น โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคที่พบได้น้อย โรคเรื้อรัง โรคติดเชื้อ ฯลฯ ซึ่งจะนำไปสู่การรักษาที่รวดเร็ว ช่วยลดเวลาและค่ารักษาพยาบาลจากการรักษาไม่ตรงจุด

การรักษาที่เฉพาะเจาะจง

โดยรักษาแบบเป็นรายบุคคล อย่างเช่น การรักษามะเร็งที่ใช้ข้อมูลทางพันธุกรรมมาช่วยกำหนดวิธีรักษาแบบจำเพาะ และยังมีทางเลือกให้ผู้ป่วยอีกด้วย เช่น การรักษามะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันบำบัด (immunotherapy) ซึ่งเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ไปกระตุ้นการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอม เพื่อให้เซลล์ตัวนี้มาช่วยกำจัดมะเร็ง ช่วยให้ร่างกายของผู้ป่วยต่อสู้กับเซลล์มะเร็งได้ดีขึ้น

ยารักษาเฉพาะบุคคล

ด้วยข้อมูลทางพันธุกรรมดังกล่าว จึงช่วยให้เกิดการพัฒนายาที่ออกแบบมาเฉพาะพันธุกรรมของแต่ละคน เพื่อลดผลข้างเคียงให้เหลือน้อยที่สุด และเพิ่มประสิทธิภาพของยา เพราะแต่ละบุคคลมีรหัสพันธุกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ร่างกายมีความตอบสนองต่อยาแตกต่างกัน

เทคโนโลยี AI และ Machine Learning

เทคโนโลยีตัวนี้กลายเป็นผู้ช่วยสำคัญของแพทย์ เพราะช่วยเชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ทำให้วินิจฉัยโรคได้แม่นยำขึ้น วางแผนการรักษา บริหารจัดการข้อมูลผู้ป่วย วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพขนาดใหญ่ ช่วยกรองข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางการแพทย์ได้ภายในเวลาเสี้ยววินาที ทั้งยังช่วยลดความผิดพลาดที่เกิดจากมนุษย์ ทำให้คาดการณ์แนวโน้มสุขภาพในอนาคตได้อย่างแม่นยำขึ้น

นอกจากนี้การแพทย์แม่นยำยังสร้างโอกาสและความหวังใหม่ ๆ ในยุคนี้อีกด้วย เช่น

โอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ

ปัจจุบันบริการตรวจสุขภาพเฉพาะทางและการทดสอบทางพันธุกรรมกำลังเป็นตลาดที่มีความเติบโตสูง เช่น ตรวจยีนเมื่อตั้งครรภ์ เพื่อลดความเสี่ยงของการถ่ายทอดโรคพันธุกรรม (โรคโลหิตจางทาลัสซีเมีย, โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น) มาถึงลูก, การตรวจคัดกรองยีนมะเร็ง ฯลฯ ธุรกิจทางการแพทย์เหล่านี้กำลังได้รับความนิยม โดยเฉพาะลูกค้ากลุ่มผู้สูงอายุและคนที่มีกำลังซื้อสูง

สร้างความหวังใหม่ให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่มีทางรักษา เช่น โรคทางสมอง หอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจล้มเหลว โรคไตเรื้อรัง ฯลฯ หรือโรคที่มีความซับซ้อน หากใช้เทคโนโลยีการแพทย์แม่นยำที่ลงลึกถึงรายบุคคล ก็อาจทำให้ผู้ป่วยแต่ละคนได้รับการดูแลที่ตรงจุดและเหมาะสม

บทบาทที่เปลี่ยนไปของผู้ป่วย

ผู้ป่วยในยุคนี้จะไม่ใช่แค่ผู้รอรับการรักษาอีกต่อไป แต่จะเป็นผู้ที่มีข้อมูลสุขภาพของตัวเองอยู่ในมือ และมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพตัวเอง

การแพทย์แม่นยำในประเทศไทย

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ประเทศไทยเรา ซึ่งนับได้ว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความก้าวหน้าทางการแพทย์ ได้มีแผนปฏิบัติการบูรณาการจีโนมิกส์ประเทศไทย พ.ศ. 2563-2567 (Genomics Thailand) เพื่อรวบรวมและสร้างฐานข้อมูลพันธุกรรมขนาดใหญ่ของคนไทย ด้วยการจัดตั้งโครงการพัฒนาศูนย์บริการการแพทย์จีโนมิกส์ (วิธีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ) นำมาประยุกต์ใช้กับการแพทย์แม่นยำ ซึ่งนำร่องไปแล้วในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก

โครงการนี้มีเป้าหมายในการถอดรหัสพันธุกรรมคนไทยใน 5 กลุ่มโรคจากกลุ่มตัวอย่าง 50,000 ราย ได้แก่ โรคมะเร็ง (ซึ่งคนไทยมีอัตราการป่วยและการเสียชีวิตสูงมาก), โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs, โรคที่ไม่ได้รับการวินิจฉัยและหายาก (เป็นโรคที่ยังไม่มีเทคโนโลยีหรือวิธีใดมาช่วยวินิจฉัยได้) นอกจากนี้ยังมีโรคติดเชื้อโรค และกลุ่มเภสัชพันธุศาสตร์ป้องกันการแพ้ยาและการเลือกใช้ยาที่เหมาะสม ปัจจุบันข้อมูลได้เก็บครบถ้วนแล้ว และจะถูกนำไปวิเคราะห์ต่อยอดไปสู่งานวิจัยต่าง ๆ นอกจากนี้ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีการจัดตั้งศูนย์การแพทย์แม่นยำขึ้นใน พ.ศ. 2566 เพื่อพัฒนาการบริการทางการแพทย์ให้ได้มาตรฐานและทันสมัย รวมทั้งรองรับการพัฒนาด้านการแพทย์แม่นยำด้วย

ปัจจุบันคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้รับสิทธิประโยชน์การตรวจโรคหายากในหญิงมีครรภ์ รวมทั้งตรวจหาอาการแพ้ยา อย่างกลุ่มอาการผื่นแพ้ยาแบบรุนแรงที่เรียกว่า สตีเวนส์-จอห์นสันซินโดรม (Stevens-Johnson Syndrome) หรือ SJS และในอนาคตจะตรวจหาในเด็กที่มีโอกาสเป็นดาวน์ซินโดรม ตรวจมะเร็งเต้านมในผู้หญิง เป็นต้น

การแพทย์แม่นยำนับว่าเป็นหนึ่งในเทคโนโลยีแห่งอนาคต ที่จะมาช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในยุคนี้ให้มีสุขภาพดี มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้อย่างไม่เกินฝัน

ขอบคุณข้อมูลจาก :
www.samitivejhospitals.com, www.hfocus.org, www.mlsi.dmsc.moph.go.th, www.thairath.co.th และ www.wha-industrialestate.com

เทคโนโลยี 3D BIOPRINTING พลิกมิตินวัตกรรมการแพทย์

สุดยอดเทคโนโลยีการผลิตที่สามารถพิมพ์เนื้อวัสดุให้ออกมาเป็นชิ้นงานจริง ได้รับการต่อยอดและสร้างสรรค์นวัตกรรมหลากหลายด้านจากเครื่อง 3D Printing พัฒนาต่อเนื่องมาสู่ 3D Bioprinting การพิมพ์ชีวภาพสามมิติที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาพยาบาล ให้ผู้ป่วยมีโอกาสและทางเลือกมากขึ้น เป็นนวัตกรรมที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงทางการแพทย์ครั้งใหญ่ในอนาคต

ก้าวสำคัญของการปฏิวัติวงการแพทย์เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่บริษัทวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสัญชาติออสเตรเลีย Invetech สามารถพัฒนาเครื่องพิมพ์ชีวภาพสามมิติ หรือ 3D Bioprinting เครื่องแรกของโลกให้บริษัท Organovo ด้วยการใช้วัสดุหรือเซลล์มีชีวิตเรียงซ้อนกัน พิมพ์เป็นเนื้อเยื่อมนุษย์สามมิติได้สำเร็จในปี 2554

หลังจากนั้น 3D Bioprinting ยังได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยคณะวิจัยจากโรงพยาบาล Brigham and Women's Hospital ในสหรัฐอเมริกา ได้ทดลองใช้เส้นใยแอกาโรส (agarose) สร้างแม่พิมพ์หลอดเลือดเทียมในปี 2557 ก่อนที่บริษัทผู้ผลิตเครื่องสำอางฝรั่งเศส L'Oréal จะจับมือกับบริษัท Organovo ต่อยอดเครื่องพิมพ์ผิวหนังสำหรับใช้ทดสอบผลิตภัณฑ์ของบริษัทแทนมนุษย์หรือสัตว์ทดลอง รวมถึงการพัฒนาเครื่องพิมพ์สามมิติสำหรับการผลิตอวัยวะเทียมรูปแบบใหม่ เช่น บริษัท Bespoke Innovation สหรัฐอเมริกาผลิตแขนเทียมและสถาบัน Pratt Institute สหรัฐอเมริกาผลิตขาเทียม ซึ่งช่วยให้ผู้สูญเสียอวัยวะมีทางเลือกแขนเทียมหรือขาเทียมน้ำหนักเบาในราคาถูกกว่าอวัยวะเทียมทั่วไป

รู้จัก 3D Bioprinting

เทคโนโลยีการพิมพ์สามมิติหรือ 3D Printing คือการสร้างข้อมูลสามมิติในรูปแบบดิจิทัล ด้วยการออกแบบร่วมกับการใช้ซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์ช่วยการออกแบบ (CAD) และใช้สแกนเนอร์สามมิติสร้างข้อมูลอ่านแบบวัตถุจริงนำมาทำสำเนาสามมิติเป็นไฟล์ดิจิทัล เพื่อให้เครื่องพิมพ์เติมเนื้อวัสดุทีละชั้นจนกระทั่งเกิดเป็นรูปทรงที่จับต้องได้ ส่วนใหญ่มักใช้กับการผลิตเครื่องประดับ เสื้อผ้า โมเดลต้นแบบ ของเล่น ส่วน 3D Bioprinting นั้นเป็นการต่อยอดมาจาก 3D Printing มีรูปแบบเป็นการเติมเนื้อวัสดุขึ้นรูปทีละชั้นเช่นเดียวกัน แต่แตกต่างที่วัสดุการพิมพ์ ซึ่งไม่ได้ใช้พลาสติก เซรามิก หรือโลหะ แต่ใช้การพิมพ์วัสดุชีวภาพและเซลล์มีชีวิตเป็นชั้น ๆ เพื่อพิมพ์โครงสร้างที่ซับซ้อน เช่น เนื้อเยื่อ หลอดเลือด ผิวหนัง โดยวิธีการเพาะเซลล์ให้มีปริมาณเพียงพอสำหรับโหลดเข้าเครื่องพิมพ์ ซึ่งอิงตามการสแกนผู้ป่วยโดยตรง แล้วอาจใช้กาวอินทรีย์ เช่น เจลที่ละลายได้ ช่วยให้เซลล์สามารถยึดติดกันและคงตัวเป็นรูปร่างที่ถูกต้องได้

ปัจจุบันเครื่องพิมพ์ชีวภาพถูกประยุกต์ใช้ทางชีววิทยา สาขาวิศวกรรมเนื้อเยื่อ วิศวกรรมชีวภาพ วิทยาศาสตร์วัสดุ และใช้อย่างแพร่หลายในการพัฒนาเภสัชกรรม

และการตรวจสอบความถูกต้องของยา รวมถึงการวิจัยทางคลินิก เช่น การปลูกถ่ายผิวหนังและกระดูกด้วยการพิมพ์สามมิติ การพิมพ์อวัยวะสามมิติทั้งชิ้น ทำให้แพทย์สามารถออกแบบการรักษาได้ดีขึ้น เนื่องจากเลียนแบบโครงสร้างของเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งช่วยวางแผนการรักษาได้ เช่น โรคทางหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางออร์โทพีดิกส์ รวมถึงการพิมพ์แบบจำลองเพื่อใช้ทดสอบการผ่าตัดได้เบื้องต้น ทำให้ลดความเสี่ยงที่จะเกิดข้อผิดพลาดและลดระยะเวลาการผ่าตัดลง

นอกจากนั้น เทคโนโลยี 3D Bioprinting ยังมีข้อดีและประโยชน์หลากหลายด้าน เช่น การนำไปใช้สร้างอวัยวะทดแทนหรือนวัตกรรมรักษารูปแบบใหม่ที่ช่วยลดค่าใช้จ่าย ระยะเวลาการรักษา บุคลากรทางการแพทย์ และระยะเวลาการอยู่ในโรงพยาบาล รวมถึงการนำไปใช้ตรวจสอบผลของยา ลดการทดลองกับสัตว์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีการพิมพ์ชีวภาพสามมิติยังมีข้อจำกัดเรื่องเครื่องพิมพ์ราคาแพง และความซับซ้อนของเซลล์หรือส่วนประกอบร่างกายมนุษย์ เช่น เนื้อเยื่อ เส้นประสาท เป็นกระบวนการที่ยากลำบากกว่าการผลิตของเล่นพลาสติกหรือเครื่องประดับเซรามิก ทำให้จำเป็นต้องคัดเลือกประเภทของเซลล์ที่เหมาะสมและคำนึงถึงอัตราการเติบโต รวมถึงการรักษาสภาพแวดล้อมเซลล์ยังคงเป็นเรื่องยาก อีกทั้งมีข้อกังวลเกี่ยวกับด้านจริยธรรมและการใช้พลังงานของเครื่องพิมพ์ที่ยังไม่ชัดเจน

ต่อยอดนวัตกรรมการแพทย์ไทย

สำหรับประเทศไทยให้ความสนใจเทคโนโลยีการพิมพ์ชีวภาพสามมิติโดยนำมาใช้ทางการแพทย์ ซึ่งศูนย์พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ (Mind Center) ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลได้ริเริ่มนำนวัตกรรม 3D Bioprinting มาทดลองรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาล ด้วยการทำงานร่วมกับนักวิชาการ นักวิทยาศาสตร์ และบุคลากรทางการแพทย์ ผสมผสานความรู้และเทคโนโลยีสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ได้รับมาตรฐานการผลิตเครื่องมือแพทย์แบบสากล ISO13485 Medical devices-Quality management systems เพื่อพัฒนาระบบการรักษาพยาบาลของประเทศไทย และสามารถนำไปต่อยอดงานค้นคว้าวิจัยในต่างประเทศได้

ในปัจจุบันทีมวิจัยให้ความสนใจศึกษาและพัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์จากการพิมพ์แบบสามมิติทั้งใช้ภายนอกและภายในร่างกาย อย่างอุปกรณ์ใช้ภายนอกร่างกาย เช่น รองเท้าช่วยเดินสำหรับผู้ป่วยพาร์กินสัน เข็มขัดช่วยพยุงหลัง ซึ่งเครื่องสามารถพิมพ์แบบทดลองหรือผลิตอุปกรณ์ชิ้นเดียวในราคาไม่แพง ช่วยลดข้อจำกัดในการรักษา และยังสามารถปรับขนาดให้เหมาะสมสอดคล้องกับร่างกายของคนไทยได้ด้วย

นอกจากการผลิตอุปกรณ์ต่าง ๆ แล้ว เครื่องพิมพ์สามมิติยังสามารถนำมาผลิตอวัยวะเทียม เช่น ใบหู กระดูกมือ หัวใจ เพื่อใช้วางแผนการผ่าตัดที่มีความ

เสี่ยงสูงและลักษณะเฉพาะให้ปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งในประเทศไทยมีเคสที่นำมาใช้สร้างแบบจำลองหัวใจสำหรับทดลองค้นหาตำแหน่งการจี้เซลล์รักษาอาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ และเคสคนไข้ผ่าตัดกระดูกที่มีความซับซ้อนก็สามารถสร้างแบบจำลองให้ทีมศัลยแพทย์ได้เตรียมพร้อมก่อนการผ่าตัดจริง ขณะเดียวกันทีมวิจัยยังเริ่มทดลองใช้เครื่อง 3D Bioprinting ผลิตกระดูกสำหรับเคสคนไข้กระดูกหัก ซึ่งวัสดุสำเร็จรูปอาจไม่พอดีกับร่างกายเมื่อเทียบกับการพิมพ์กระดูกเฉพาะของคนไข้ รวมถึงการใช้เครื่องพิมพ์ผลิตนวัตกรรมที่ฝังในร่างกายประเภท Bio-artificial Organs ได้แก่ แผ่นปิดกะโหลก กระดูกประดิษฐ์ชีวภาพ หลอดเลือดประดิษฐ์ชีวภาพ ที่ในอนาคตอาจพัฒนาเป็นเส้นเลือดเทียมจากเซลล์หรือเนื้อเยื่อของคนไข้ได้จริง

แม้เทคโนโลยีการพิมพ์ชีวภาพสามมิติจะได้รับความสนใจจากทั่วโลก ซึ่งร่วมกันเร่งพัฒนานวัตกรรมสุดล้ำนี้อย่างต่อเนื่อง แต่การจำลองเซลล์หรือเนื้อเยื่อของมนุษย์ที่มีความซับซ้อนนั้นเป็นความท้าทายที่ต้องใช้ความเข้าใจในศาสตร์เชิงลึกหลายแขนง นอกจากนี้ยังต้องมีการทดสอบความปลอดภัยและการกำกับดูแล ซึ่งยังมีความจำเป็นเช่นเดียวกับการรักษาทางการแพทย์รูปแบบใหม่ เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ขอบคุณรูปภาพจาก :
https://organovo.com และ
www.rama.mahidol.ac.th

เพิ่ม *พลัง* ให้เซลล์

เรื่อง : ชลิดา เถาว์ชาลี

ดร.เคซี่ มีนส์ ศัลยแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ไขประเด็นเรื่องอันตรายของไขมันที่พอกพูนตามเซลล์ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ไขมัน ส่งผลทำให้คนลดน้ำหนักยาก วิธีแก้ไขปัญหานี้ของเธอคือ ต้องจัดการกับการเผาผลาญของเซลล์ให้ตรงจุด ลดน้ำหนักส่วนเกินให้ได้ และแก้ปัญหาใหญ่ที่เป็นจุดบอดของวงการแพทย์ในการรักษาคนไข้ที่มีมานานแล้วให้ได้

ในปัจจุบัน เมื่อไรก็ตามที่เรามีปัญหากับอวัยวะส่วนไหน ไม่ว่าจะเป็นหู ตา คอ หรือจมูก เราก็จะไปหาแพทย์เฉพาะทางด้านนั้น ๆ กันใช่ไหม นี่เป็นคำถามจาก ดร.เคซี่ มีนส์ ซึ่งเชื่อว่าวิธีการรักษาแบบเน้นแค่เรื่องเฉพาะทางเช่นนี้ จะนำพาคนไข้ไปสู่จุดที่อุบัติการณ์การเกิดโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น เพราะเราให้ความสำคัญแค่ตรงส่วนที่เป็นโรค แต่จริง ๆ แล้วเซลล์ทั้งหมดในร่างกายมนุษย์ล้วนมีความเชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะเรื่องการเผาผลาญของเซลล์ อย่างไรก็ตาม เรายังไม่มีแพทย์เฉพาะทางในด้านนี้ ทั้ง ๆ ที่การเผาผลาญของเซลล์นั้นเกี่ยวข้องกับชีวิตและสุขภาพของเราในทุก ๆ ด้าน ไม่ใช่แค่อวัยวะหรือระบบในร่างกายระบบใดระบบหนึ่งเท่านั้น

นี่คือเหตุผลหลักที่ ดร.เคซี่ผู้เรียนจบมาพร้อมคะแนนเกียรตินิยมจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ได้เสนอวิธีการการเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างจะรุนแรงอยู่สักหน่อย คือแทนที่จะรักษาคนไข้ตามอาการป่วยของแต่ละอวัยวะในร่างกาย เธอกลับขอให้มาโฟกัสเรื่องการปรับปรุงสุขภาพ โดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานและองค์รวมทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนสำคัญของเซลล์ที่มีชื่อว่า “ไมโทคอนเดรีย” (mitochondria) หรือ

powerhouse ของเซลล์ ซึ่งเป็นตัวสร้างพลังงานให้เซลล์ และช่วยให้เซลล์ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

ภาวะที่เซลล์ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพนี้เรียกว่า “good energy” หรือพลังงานดี หลายคนอาจเคยได้ยินคำนี้ในลักษณะที่กล่าวถึงการเผาผลาญของเซลล์ที่ดี เผาผลาญได้เต็มประสิทธิภาพ ซึ่งคนส่วนใหญ่ต้องการสิ่งนี้อย่างมาก ทว่าในปัจจุบัน คนอเมริกันและคนเมืองทั่วโลกถึง 93.2 เปอร์เซ็นต์ กำลังเผชิญปัญหาการเผาผลาญที่ไม่ดี ความสามารถของเซลล์ที่จะปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะ “good energy” จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ และการรักษาโรคแบบสมัยใหม่ในยุคปัจจุบันยังกล่าวถึงเรื่องนี้น้อยมาก ดังนั้นต้องย้ำอีกครั้งว่าการเผาผลาญของเซลล์มีผลต่อสุขภาพโดยรวมของคนไข้อย่างยิ่ง

จะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีการเผาผลาญของเซลล์แบบที่เรียกได้ว่าเป็น “good energy”

- **ค่าน้ำตาลในเลือด** (fasting blood sugar) **ของเราต้องอยู่ต่ำกว่า** 100 mg/dL
- **ค่าไขมันไทรกลีเซอไรด์** (triglycerides) **ต้องน้อยกว่า** 150 mg/dL
- **ค่าไขมันคอเลสเตอรอล** (cholesterol) HDL **ต้องอยู่ระหว่าง** 50-90 mg/dL
- **ค่าความดันโลหิตต้องต่ำกว่า** 120/80 mmHg
- **เส้นรอบเอวต้องน้อยกว่า** 35 **นิ้ว**

อย่างไรก็ตาม อาหารการกินและวิถีชีวิตแบบสมัยใหม่ ต่างร่วมด้วยช่วยกันทำร้ายไมโทคอนเดรียในเซลล์ของเราอย่างมาก และปัญหาใหญ่ที่คนต้องเผชิญก็คือ เซลล์เหนื่อยล้าเกินกว่าจะทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพของมัน ทุกวันนี้คนอเมริกันกินอาหารที่แคลอรีสูงขึ้น

20 เปอร์เซ็นต์ บริโภคน้ำตาลมากกว่าคนรุ่นก่อน ๆ หลายพันเท่า และปัญหาคือเซลล์ไม่สามารถจัดการกับปริมาณพลังงานและน้ำตาลมากขนาดนี้ได้อีกแล้ว

ปัญหาแรก เซลล์ของเราเหนื่อยล้ามาก ดร.เคซี่บอกให้ลองจินตนาการเพื่อความเข้าใจเรื่องนี้กันดู สมมติว่าเรามีเรี่ยวแรงที่จะทำงานอยู่เต็มที่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ถูกบังคับให้ทำงานมากขึ้น 700 ถึง 3,000 เปอร์เซ็นต์ เราคงทำไม่ได้ และพังในที่สุด เซลล์ของเราก็เช่นกัน มันไม่สามารถจัดการกับพลังงานล้นเกิน ความหวาน มัน เค็ม ของอาหารแปรรูปขั้นสูงหรือ ultra-processed foods (UPF) ถ้าเรามีความรู้เบื้องต้นว่าอาหารแปรรูปหรือ processed food ไม่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้น UPF ก็ยิ่งแย่หนักไปกว่าอีก

อาหารแปรรูปขั้นสูงเป็นชื่อกลุ่มอาหารที่ถูกจำแนกด้วยเกณฑ์แบ่งตามระดับการแปรรูปอาหาร (NOVA food classification) เป็นอาหารที่ต้องผ่านกระบวนการอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน เช่น การแยกสลายด้วยน้ำ (hydrolysis) การเติมไฮโดรเจน (hydrogenation) หรือวิธีทางเคมีอื่น ๆ นอกจากใส่พวกน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และ/หรือไฟเบอร์แล้ว ยังใส่สารเติมแต่งเข้าไปด้วย เช่น สีผสมอาหาร สารแต่งกลิ่น และอิมัลซิไฟเออร์ (emulsifier) เพื่อเพิ่มความน่ากินหรือทำให้รู้สึกอร่อยจนยากที่จะหยุดกินได้ และอาจใส่สารยืดอายุให้คงสภาพคุณสมบัติดั้งเดิมของอาหารไว้ เพื่อป้องกันการเพิ่มของจุลินทรีย์ในอาหาร ตัวอย่าง UPF เช่น เครื่องดื่มที่มีรสหวานประเภทอัดลม ขนมขบเคี้ยวช็อกโกแลต ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม ขนมปัง อาหารฟาสต์ฟูดแบบตะวันตก บะหมี่ ขนมหวาน และซุปแบบกึ่งสำเร็จรูป

ปัญหาที่สองคือ เซลล์พื้นที่เต็มจากพลังงานล้นเกินที่เรากินเข้าไป ร่างกายจึงต้องหาที่ให้พลังงานที่ล้นเซลล์เหล่านั้นอยู่ ซึ่งไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ดีนัก เพราะร่างกายจะเอาไขมันส่วนเกินไปกองอยู่ที่เซลล์ ตับ หัวใจ และกล้ามเนื้อ ทว่าอวัยวะเหล่านี้ไม่คุ้นกับการที่มีไขมันส่วนเกินมากองอยู่มาก ๆ จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาที่อันตรายถึงชีวิตได้

ดร.เคซี่อธิบายเพิ่มเติมว่า เซลล์ใดก็ตามที่ไม่ได้เป็นเซลล์ไขมันแล้วถูกเอาไขมันไปฝากไว้แบบนี้เป็นปัญหาใหญ่ เพราะไขมันจะไปขวางการทำงานหน้าที่หลักของอวัยวะนั้น ๆ เช่น การส่งสัญญาณกันระหว่างเซลล์ก็ทำไม่ได้เพราะมีไขมันไปขวางการทำงานอยู่ ถ้าทำได้ก็ต้องทำงานหนักกว่าเดิมมาก เพราะฉะนั้นเมื่อเซลล์อยู่ในสภาพนี้นาน ๆ เข้าก็เกิดการผิดปกติ ก่อให้เกิดโรคอ้วน และภาวะพลังงานที่ไม่ดี

อันดับแรกต้องเข้าใจสภาพเซลล์ในร่างกายที่เราเป็นอยู่ในตอนนี้ก่อนว่าเซลล์เหนื่อยมาก และอาหารที่มีแต่พลังงานสูงไร้คุณภาพของสารอาหารก็ไม่ช่วยเซลล์ของเราเลย อาหารแปรรูปขั้นสูงยังกระตุ้นให้ร่างกายอยากกินจุบกินจิบไม่รู้จบสิ้น ซึ่งเป็นอันตรายและหายนะแบบสุด ๆ อันดับสองคือเซลล์ของเรานั้นอุดตันจากการมีแคลอรีล้นหลามไปหมด เซลล์ที่ไม่ใช่เซลล์ไขมันต้องมาแบก

ภาระรับฝากไขมันล้นเกินจนไม่สามารถทำหน้าที่หลักได้ ก็เลยก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย โรคอ้วน และภาวะพลังงานไม่ดี

ความหวังใหม่ที่ ดร.เคซี่มอบให้เรา คือ เราสามารถสร้าง blueprint ใหม่ให้เซลล์ได้ โดยเลือกกินอาหารที่ช่วยเซลล์ เช่น ในผักโขมมีสารที่ช่วยฮอร์โมนความหิวและความอิ่ม การเลือกกินจะเป็นการช่วยให้เซลล์ย้อนวัยกลับมามีพลังในการเผาผลาญได้ และข่าวดีคือคนนับล้านสามารถปรับปรุงและยืดอายุของพวกเขาให้ยืนยาวขึ้นได้ตอนนี้เลยด้วยหลักการเรียบง่ายแบบที่คุณหมอไม่เคยได้เรียนในโรงเรียนแพทย์

หลักการนี้มีเขียนไว้อย่างละเอียดในหนังสือ “Good Energy” โดย ดร.เคซี่ มีนส์ เราสามารถลองหลักการ 4 สัปดาห์ เพื่อปลุกเซลล์ของเราให้กลับมามีพลังงานอีกครั้งได้ตามนี้

สัปดาห์ที่ 1 ตระหนักรู้ว่าจุดเริ่มต้นของเราอยู่ตรงไหน

การเผาผลาญที่ไม่ดีก่อให้เกิดการสะสมไขมันตามอวัยวะที่ไม่ควรอยู่ เราจำเป็นต้องตรวจเลือดให้รู้ว่า ตอนนี้เป็นอย่างไร รวมถึงวัดขนาดเส้นรอบเอวด้วย

สัปดาห์ที่ 2 โฟกัสเรื่องอาหารโดยเน้นอาหารโฮลฟูด (อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งหรือดัดแปลงน้อยมาก มักอยู่ในรูปร่างหน้าตาดั้งเดิมตามธรรมชาติของอาหารชนิดนั้น ได้แก่ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่มาเป็นชิ้น ๆ ไม่ได้เปลี่ยนหน้าตาไป เช่น ข้าวกล้องกินคู่กับผัดฟักทองใส่หมู) ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โปรตีน และไฟเบอร์ รวมถึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำร้ายเซลล์ แค่เลิกกินอาหารแปรรูปสูงอย่างเดียวก็ช่วยเซลล์ได้มากแล้ว

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

อัปเกรดวิถีชีวิตด้วยการนอนหลับ ลดความเครียด และรับแสงอาทิตย์ให้มากขึ้น เพื่อปรับฮอร์โมน การเผาผลาญ ลดน้ำหนัก และลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเรื้อรังทั้งหลาย

โบนัส การเดินเพียงวันละ 7,000 ก้าว ก็ช่วยเคลื่อนน้ำตาลออกจากเซลล์ได้แล้ว เราสามารถจัดระบบการนับก้าวเดินในแต่ละวันได้เลย

สัปดาห์ที่ 5

ทำให้การเปลี่ยนแปลงสุขภาพครั้งนี้เป็นสิ่งที่ยั่งยืนไปตลอดชีวิต

เคล็ดลับสุดยอด เพื่อปรับปรุงสุขภาพเซลล์

อาหาร 5 อย่างที่ต้องกิน และ 3 อย่างที่ต้องหลีกเลี่ยง

ต้องกิน

- อาหารที่ให้สารอาหารแบบ micronutrients และ antioxidants จากพืชผักต่าง ๆ เช่น มะม่วง ผักโขม บร็อกโคลี บลูเบอร์รี อะโวคาโด ฯลฯ
- โอเมกา-3 จากเมล็ดเชีย เมล็ดแฟลกซ์ และถั่ววอลนัต
- ไฟเบอร์จากพืชและเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ
- อาหารหมักเปี่ยมจุลินทรีย์ เช่น กิมจิ โยเกิร์ต และเต้าหู้
- โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปลาที่มีไขมันโอเมกา และถั่ว

หลีกเลี่ยง

- ธัญญาหารที่ผ่านการขัดสีและแปรรูป
- น้ำตาลที่ผ่านการขัดสี
- น้ำมันที่ผ่านกรรมวิธีจนไม่เหลือคุณค่าอาหารและมีแต่แคลอรี เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด

TRUTH or MYTH

หลายครั้งเราเชื่อว่าสิ่งที่เราทำไปเป็นแค่เรื่องเล็ก ๆ หรือไม่ใส่ใจเพราะคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่มันอาจเป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ อย่างการชอบดึงหรือตัดจมูกเล็บ การหยุดยาความดันเอง การรับประทานยาแก้อักเสบหรือยาฆ่าเชื้อโดยไม่รู้ความแตกต่าง และผู้ชายกับมะเร็งเต้านม ทั้งหมดนี้ happiness จะนำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญมาแนะนำ เพื่อให้ทุกคนปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง และไม่ทำร้ายร่างกายโดยไม่รู้ตัว

ดึงหรือตัดจมูกเล็บบ่อย ๆ อาจติดเชื้อถึงขั้นเล็บผิดรูป

ใครที่ชอบดึงจมูกเล็บต้องเลี่ยงพฤติกรรมนี้เสียแล้ว เพราะกรมอนามัยยืนยันว่า **"เป็นความจริง"**

จมูกเล็บคือผิวหนังรอบโคนเล็บและข้างเล็บ ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เมื่อใดที่จมูกเล็บลอก คนส่วนใหญ่มักจะรีบดึงหรือตัดให้หลุดเพราะรำคาญและคิดว่าไม่เป็นไรหรือเป็นแผลนิดหน่อยเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อจนถึงขั้นเล็บผิดรูปได้เลย

จากข้อมูลของกรมอนามัย การดึงหรือตัดจมูกเล็บทำให้เกิดบาดแผลเล็กน้อยก็จริง แต่ก็เป็นการเปิดช่องให้เชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เข้าไปสะสมและทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้น สัญญาณบ่งชี้การอักเสบก็เช่น เจ็บ บวม แดงที่จมูกเล็บหรือนิ้ว มีร่องระหว่างเล็บกับผิวหนังเกิดหนอง มีไข้ หากติดเชื้อรุนแรงอาจถึงกับเล็บหลุดหรือเล็บผิดรูป เล็บจะนูนและหนาต่างไปจากเดิม หรืออาจถึงขั้นต้องถอดเล็บ วิธีรักษามีตั้งแต่แช่นิ้วในน้ำอุ่นเป็นประจำ ทายาฆ่าเชื้อเฉพาะที่ รับประทานยาปฏิชีวนะไปจนถึงการผ่าตัด

ดังนั้นเพื่อป้องกันการเจ็บตัวเล็ก ๆ ที่อาจลุกลามบานปลายกลายเป็นเรื่องใหญ่ กรมอนามัยแนะนำว่า หากจมูกเล็บลอกควรปล่อยให้หลุดเองตามธรรมชาติ ควรตัดเล็บไม่ให้สั้นเกินไปและไม่ควรตัดขอบเล็บ อย่ากัดเล็บเพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลเสี่ยงติดเชื้อ หลังล้างมือควรเช็ดให้แห้งสนิททุกครั้ง ถ้าต้องล้างจาน ซักผ้า ถูบ้านบ่อย ๆ ควรสวมถุงมือ รวมทั้งควรทาครีมบำรุงเล็บและมืออย่างสม่ำเสมอ

ยาแก้อักเสบกับยาฆ่าเชื้อคือยาประเภทเดียวกัน

ยาแต่ละประเภทออกฤทธิ์แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ **"ไม่เป็นความจริง"**

ศ. พญ.ศศิโสภิณ เกียรติบูรณกุล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เล่าผ่านเว็บไซต์รามา แชนแนล ว่า คนส่วนใหญ่มักคิดว่ายา 2 ประเภทนี้เป็นยาตัวเดียวกัน ทั้งที่จริงแล้วยาแต่ละประเภทมีหน้าที่และกลไกการทำงานที่ต่างกันชัดเจน

ยาแก้อักเสบ หรือ NSAIDs (non-steroidal anti-inflammatory drugs) มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้ปวด และยังมีฤทธิ์ในการลดไข้ แต่ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค ยาประเภทนี้ที่ได้ยินชื่อบ่อย ๆ ก็เช่น แอสไพริน (aspirin) ไดโคลฟีแนก (diclofenac) ไอบิวโพรเฟน (ibuprofen) ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก เส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้ออักเสบ ส่วนยาฆ่าเชื้อหรือยาปฏิชีวนะ (antibiotics) มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา แต่ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส และไม่มีฤทธิ์แก้ปวดหรือลดการอักเสบ ยาชนิดนี้ที่คุ้นหูกันมีทั้งอะม็อกซิซิลลิน (amoxicillin) เพนิซิลลิน (penicillin) ใช้รักษาโรคต่าง ๆ อย่างต่อมทอนซิลอักเสบเป็นหนอง ปัสสาวะแสบขัดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

บางคนเข้าใจผิดใช้ยาฆ่าเชื้อรักษาไข้หวัด ทั้งที่ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาฆ่าเชื้อ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการแพ้ยาและดื้อยา ก่อนใช้ยาจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลหรือปรึกษาเภสัชกรหรือแพทย์ เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดตามมา

สามารถหยุดยาเองได้ เมื่อความดันโลหิตคงที่

เรื่องนี้บอกได้ทันทีเลยว่า **"ไม่เป็นความจริง"**

ข้อมูลจากโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ระบุว่า หากวัดค่าความดันโลหิตแล้วสูงกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท แสดงว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดขึ้นได้ทุกวัย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่แสดงอาการ แต่บางรายก็พบอาการปวดหัว เวียนหัว มึนงง เหนื่อยง่ายผิดปกติ นอกจากนี้ความดันโลหิตสูงยังทำให้ผนังหลอดเลือดแดงหนาขึ้น เลือดไปเลี้ยงอวัยวะได้น้อยลง เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างโรคหัวใจ เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง โรคหลอดเลือดสมอง ไตวาย เป็นต้น

วิธีการรักษาความดันโลหิตสูงที่คุ้นเคยกันดีก็คือการรับประทานยา มีหลายคนเมื่อรับประทานยาจนกระทั่งความดันโลหิตกลับสู่สภาวะปกติก็หยุดยาเองโดยคิดว่าไม่น่าส่งผลเสียอะไร เรื่องนี้ พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย ย้ำด้วยความเป็นห่วงว่า การหยุดยาต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น และข้อมูลจากโรงพยาบาลเปาโลก็บอกว่า ผู้ป่วยไม่ควรขาดยา ไม่ลดหรือเพิ่มขนาดยาเอง เพราะอาจกระทบกับภาวะหรือโรคอื่น ๆ ที่เป็นอยู่ได้ และต้องไม่ใช้ยาลดความดันโลหิตสูงของคนอื่น เพราะสุขภาพแต่ละคนแตกต่างกัน ขนาดยาย่อมไม่เหมือนกัน

ภาวะความดันโลหิตสูงดูแลและป้องกันได้ด้วยการรับประทานอาหารให้หลากหลาย จำกัดปริมาณโซเดียมให้น้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติตามค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งการปฏิบัติตัวดังนี้ยังช่วยบรรเทาและป้องกันภาวะอื่น ๆ ได้ด้วย

ผู้ชายก็เป็นมะเร็งเต้านมได้

เรื่องนี้ผู้เชี่ยวชาญกล่าวตรงกันว่า **"เป็นความจริง"**

องค์การอนามัยโลกระบุว่า มะเร็งเต้านมพบบ่อยเป็นอันดับต้น ๆ ในผู้หญิงทั่วโลก สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุขของไทยที่บอกว่าผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งชนิดนี้มากที่สุด แต่ผู้ชายก็อย่าเพิ่งเบาใจ เพราะทั้ง 2 แหล่งให้ข้อมูลที่ตรงกันว่า ผู้ชายก็เป็นมะเร็งเต้านมได้เช่นกัน มีอัตราการพบอยู่ที่ 0.5-1 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด

รศ. พญ.เยาวนุช คงด่าน ผู้ร่วมก่อตั้งโรงพยาบาลนมะรักษ์ให้ข้อมูลว่า สาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านมในผู้ชายยังสรุปไม่ได้ชัดเจน เนื่องจากพบได้น้อยมาก ผลการศึกษาวิจัยจึงยังน้อย แต่ที่พบส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัจจัยเสี่ยงคือคนในครอบครัวมีประวัติเป็นโรคนี้มาก่อน ส่วนผู้ป่วยเองมักมีฮอร์โมนเอสโทรเจนสูงกว่าฮอร์โมนเทสทอสเตอโรน ซึ่งอาจเกิดจากความผิดปกติของอัณฑะ ผู้ป่วยมักคลำพบก้อนนูนบริเวณเต้านม กดแล้วไม่เจ็บ หรือมีของเหลวไหลออกจากหัวนม รวมทั้งผิวหนังเป็นขุย เป็นผื่น บวม แดง แต่คิดว่าเป็นอาการผิดปกติของผิวหนังทั่วไป กว่าจะมาพบแพทย์อาการก็มากขึ้นแล้ว

คุณหมอเยาวนุชยังแนะนำด้วยว่า แม้เปอร์เซ็นต์ในการเป็นมะเร็งเต้านมจะน้อย แต่ผู้ชายก็ควรหมั่นสังเกตร่างกายเป็นประจำ อย่างการคลำบริเวณเต้านมถึงรักแร้ ดูว่าเต้านมมีขนาดหรือสีที่เปลี่ยนไปหรือไม่ และหากมีน้ำหรือเลือดไหลออกจากหัวนม ต้องรีบพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและรักษาได้แต่เนิ่น ๆ

Summer Beauty ESSENTIALS Must Have

เลือกใช้บิวตี้ไอเทมชิ้นที่ใช่ ร้อนแค่ไหนก็เอาอยู่

หน้าร้อนมาถึงทีไรมักนำปัญหาความงามมาด้วยทุกครั้ง ทั้งความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ หน้ามัน ผิวหมองจนดูน่าหงุดหงิดไปเสียทุกอย่าง แต่ใจเย็นไว้ก่อน ใช่ว่าเราจะจัดการปัญหาเหล่านี้ไม่ได้ เพราะแค่ลองปรับเปลี่ยนผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะกับสภาพอากาศ เท่านี้ก็จะช่วยให้เราผ่านช่วงหน้าร้อนสุดโหดไปได้อย่างสวย ๆ สบาย ๆ

สาเหตุที่หน้าร้อนมักทำให้สภาพผิวดูแย่ นั่นเป็นเพราะความร้อนทำให้ร่างกายพยายามลดอุณหภูมิ ด้วยการขับน้ำออกทางต่อมเหงื่อที่มีอยู่ทั่วไปบนผิวหนัง รวมถึงหนังศีรษะ ยิ่งร้อนมากขึ้นเท่าใด รูขุมขนก็ยิ่งขยายกว้างขึ้นเพื่อช่วยขับความร้อนออกทางผิว เมื่อบวกกับความชื้นจึงทำให้เหงื่อและน้ำมันส่วนเกินเกิดการหมักหมมและอุดตันตามรูขุมขนได้ง่าย หากเป็นผิวหน้าก็ส่งผลให้ผิวไม่เรียบเนียน เนื่องจากรูขุมขนขยายกว้าง ผิวมันเยิ้ม แลเห็นเป็นจุดด่างดำจากสิ่งสกปรกหรือสิวอุดตัน คราบเมกอัปลบเลือน รวมถึงสภาพเส้นผมไม่เป็นทรง ถ้าไม่อยากปวดหัวกับปัญหาเหล่านี้ก็มาดูกันว่ามีไอเทมไหนบ้างที่เหมาะกับหน้าร้อนนี้

Tips for Looking Good During the Summer

#1 : Swap Cleansing Balm with Water-Based Cleanser

ความร้อนชื้นทำให้ผิวเกิดการหมักหมมจากสิ่งสกปรกได้ง่าย การใช้เคลนซิงรูปแบบน้ำมีข้อดีในเรื่องความบางเบาของโมเลกุลน้ำที่ไม่ยึดเกาะและตกค้างบนผิว ยิ่งเดี๋ยวนี้มีหลายสูตรให้เลือกและส่วนใหญ่สามารถทำความสะอาดคราบเมกอัปได้ด้วยเพียงใช้สำลีเช็ดก็สามารถทำความสะอาดได้ง่ายและรวดเร็วโดยไม่ทิ้งคราบมัน จึงเหมาะกับช่วงหน้าร้อนที่ผิวต้องการความสะอาดสดชื่นเป็นหลัก

#2 : Consider Cleansing Foam

อากาศร้อนและผิวเหนียวเหนอะเป็นของคู่กัน ขั้นตอนสุดเบสิกของทุกคนจึงหนีไม่พ้นการล้างหน้าเพื่อความสะอาดสบายผิว เคลนซิงโฟมเลยเป็นตัวเลือกที่เหมาะกับช่วงเวลานี้ เพียงนวดวนเบา ๆ ฟองโฟมเนื้อนุ่มจะแทรกซึมเข้าชำระล้างไขมันส่วนเกินได้ง่ายและนุ่มนวล แนะนำให้เริ่มจากเลือกสูตรที่ตรงกับสภาพผิว เช่น ผิวเป็นสิว ผิวมัน หรือผิวแห้ง จากนั้นมองหาส่วนผสมจากสารสกัดธรรมชาติ จำพวกว่านหางจระเข้ แตงกวา กรีนทีผสานกับสารสกัดที่ช่วยเติมความชุ่มชื้นให้ผิว อย่างไฮยาลูรอนิกแอซิด เซราไมด์ หรือกลีเซอริน ช่วยให้ผิวไม่แห้งตึงหลังล้างหน้า

#3 : Water-Based Moisturizer is a Must

ร้อนขนาดไหนผิวก็ยังต้องการความชุ่มชื้นเพื่อรักษาสมดุลใต้ชั้นผิว และ Water-Based Moisturizer ก็คือไอเทมที่ขาดไม่ได้ในช่วงเวลานี้ เนื่องจากมีส่วนประกอบหลักเป็นน้ำ (aqua) มาพร้อมเนื้อสัมผัสฉ่ำเย็น เกลี่ยง่าย ซึมซาบเร็ว ให้ความรู้สึกสดชื่นเบาสบายผิว แนะนำให้ทาทันทีหลังล้างหน้า เลือกสูตรที่มีส่วนผสมหลักอย่างไฮยาลูรอนิกแอซิด อะโลเวรา เพ็ปไทด์ ซึ่งเหมาะกับทุกสภาพผิว และสามารถใช้ควบคู่ได้กับครีมกันแดดและสกินแคร์ชนิดอื่น

#4 : Add Vitamin C + Oil Control Sunscreen to Skincare Routine

จับคู่ซีรัมวิตามินซีกับครีมกันแดด เสมือนมีพระเอกไว้ต่อสู้กับผู้ร้ายอย่างรังสียูวีและมลพิษรอบตัว จุดเด่นของซีรัมคือเนื้อเจลชุ่มฉ่ำและบางเบา ช่วย

เติมความชุ่มชื้นได้อย่างล้ำลึก ใช้ได้กับทุกสภาพผิว ยิ่งเป็นซีรัมวิตามินซีที่ใช้คู่กับครีมกันแดดสูตรปราศจากส่วนผสมของน้ำมันด้วยแล้ว ยิ่งช่วยเสริมการดูแลและปกป้องผิวได้อย่างดีเยี่ยม วิตามินซีจะช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส (tyrosinase) หรือตัวการผลิตเม็ดสีเมลานิน ลดโอกาสการเกิดความหมองคล้ำและฝ้ากระ ในขณะที่ครีมกันแดดช่วยป้องกันผิวไม่ให้ถูกทำลายจากรังสียูวี พร้อมกับเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันผิวให้ผิวแข็งแรงสุขภาพดี อย่าลืมเลือกสูตรออยล์ฟรีช่วยลดปัญหาสิวอุดตันจากความมันส่วนเกินที่เกิดได้ง่ายในช่วงนี้

#5 : No Grassy Hair with Dry Shampoo

พกไว้ไม่เสียหายดรายแชมพู หรือผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดความมันบนหนังศีรษะและปลุกความมีชีวิตชีวาให้เส้นผม ในวันที่เส้นผมไม่เป็นใจจากสภาพอากาศร้อนและฝุ่นควันรอบตัว ลองใช้ดรายแชมพูสเปรย์กระจายให้ทั่วหนังศีรษะและเส้นผมโดยฉีดให้ห่างระยะประมาณ 15-20 เซนติเมตร เนื้อสเปรย์มีคุณสมบัติพิเศษที่จะช่วยดูดซับความมันตกค้างให้เส้นผมมีวอลูม ลดความมันเยิ้ม ส่วนมากมาพร้อมกลิ่นหอมให้รู้สึกสดชื่นทันทีที่ใช้ นับว่าเป็นอีกตัวช่วยที่เหมาะกับหน้าร้อนที่สุด

#6 : Focus on Primer & Light Weight Foundation

การลงเมกอัปช่วงหน้าร้อนให้บางเบาแต่ติดทนนาน ไม่มันเยิ้มจนหมดสภาพไม่ยากอย่างที่คิด หลังจากทาครีมกันแดดเรียบร้อย แนะนำให้เกลี่ยไพรเมอร์บาง ๆ ให้ทั่วใบหน้า เพื่อช่วยเบลอรูขุมขน ควบคุมความมัน และปรับสภาพผิวให้เรียบเนียนสม่ำเสมอ ไพรเมอร์ยังเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้รองพื้นติดทนนานตลอดวัน จากนั้นตามด้วยครีมรองพื้นสูตรบางเบา สังเกตได้จากคำเหล่านี้บนฉลาก Liquid, Oil-Free, Weightless, Ultralight หรือ Flawless เนื้อครีมมักนุ่มลื่น เกลี่ยง่าย แนบเนียนไปกับผิว ทำหน้าที่คุมความมันระหว่างวันให้ผิวดูสวยสุขภาพดีตลอดเวลา

#7 : Secret Items You Should Have

ยังมีบางไอเทมที่ขาดไม่ได้และเหมาะกับทุกคน ได้แก่ ลิปบาล์มสูตรกันแดด ถึงแม้ว่าสาว ๆ จะทาลิปสติกกันอยู่แล้ว แต่การทาลิปบาล์มกันแดดเป็นอันดับแรกจะช่วยป้องกันริมฝีปากคล้ำเสียจากแสงแดด สเปรย์กันแดดสำหรับผิวกาย เลือกสูตร Dry Touch ที่ให้ความรู้สึกเบาสบายผิว และสามารถสเปรย์ซ้ำระหว่างวันได้บ่อยตามต้องการ อีกชิ้นที่เหมาะกับหน้าร้อนก็คือมาสก์พอกหน้าเนื้อโคลน ด้วยจุดเด่นของเนื้อโคลนที่ช่วยดูดซับสิ่งสกปรกตกค้างพร้อมกระชับรูขุมขนได้เป็นอย่างดี ลดโอกาสเกิดสิวอุดตัน เพียงมาสก์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพื่อผิวสะอาดกระจ่างใส

เปิดเฉดสีสุดฮอต *ต้อนรับซัมเมอร์*

CHARDONNAY

ที่คาดว่าจะอินยาวไปถึงหนาวครั้งต่อไปแน่นอน

หลังจากเปิดแพนโทนสีแห่ง ค.ศ. 2025 มาด้วยสี Mocha Mousse โทนสีน้ำตาลสุดอบอุ่นกันไปเรียบร้อย ทำให้ไม่ว่ามองไปทางไหนก็จะได้เห็นเหล่าไอเทมสีน้ำตาลครองเมืองเต็มไปหมด แต่นอกจากสีน้ำตาลแล้วก็ยังมีอีกหลากหลายเฉดสีที่ฮอตไม่แพ้กัน ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ “Chardonnay”

Chardonnay
เฉดสีองุ่นเหลือง ความอบอุ่นและสดใสในสีเดียวกัน

เพราะสีเหลืองชาร์ดอเนเป็นเฉดสีที่อยู่ในตระกูลของสีน้ำตาลเช่นเดียวกัน เลยเป็นเฉดสีที่ติดโผเข้ามาในปีนี้ด้วย นอกจากนี้เฉดสีนี้ยังเป็นเฉดสีที่อมเขียวนิด ๆ ด้วย เลยให้ทั้งความอบอุ่นและสดใส สีสว่างแบบมองแล้วคล้ายจะเรืองแสง จึงเหมือนเป็นตัวแทนของการมองโลกในแง่ดี ดึงความรู้สึกและจิตวิญญาณให้สดใสมีพลังขึ้น

แบรนด์แฟชั่นหลายแบรนด์ เทใจยกให้สีนี้เป็นอีกสีสุดฮอต

ด้วยเหตุผลที่บอกไปข้างต้น ทำให้สีนี้เป็นสีที่น่าจับตามองของเหล่าคอลเล็กชันเสื้อผ้าในช่วง Spring/Summer นี้ จึงมั่นใจได้เลยว่าจะมีเสื้อผ้าและแอกเซสเซอรีสีนี้วางตีคู่กับเฉดสีน้ำตาลอย่างแน่นอน ด้วยความที่เฉดสีเหลืองนี้ผสมผสานทั้งโทนร้อนและโทนอุ่นเข้าด้วยกัน จึงให้ความรู้สึกสบายตา สามารถแมตช์เข้ากับสีเทา สีน้ำตาล หรือตระกูลสีเอิร์ทโทนได้อย่างลงตัวในช่วงซัมเมอร์

เห็นได้จาก Acne Studios แบรนด์แฟชั่นสุดเก๋ซึ่งกำลังเป็นกระแสนิยมในหมู่เด็ก Gen Z ก็ออกคอลเล็กชันเสื้อผ้าที่ใช้โทนสีนี้มาเล่นสนุกไปพร้อมกับการเล่นแพตช์เวิร์กตัดต่อผ้าในคอลเล็กชันล่าสุดด้วย

ความดีงามของสีนี้ยังไม่หมด เพราะสามารถสร้างความรู้สึกอบอุ่นได้ เพียงแค่ปรับเฉดสีเดิมให้ดูเข้มขึ้น จะให้อารมณ์เหมือนแสงแดดส่องยามเช้า แต่ยังคงความสดใสไว้ จึงมีแนวโน้มว่าจะสามารถอินได้ยาว ๆ ไปจนถึงช่วง Autumn/Winter ของปีนี้ได้เลย เพราะแมตช์เข้ากันได้กับโทนสีน้ำตาลอุ่น ๆ สีน้ำตาลเข้ม ไปจนถึงโทนสีเทา สีน้ำเงินเข้ม ๆ ก็เอาอยู่หมด

แถมเฉดนี้ยังมีจุดเด่นที่สามารถเล่นกับเนื้อผ้าที่เป็นผ้ายืด งานคราฟต์ และลายผ้าพิมพ์ต่าง ๆ ได้ สำหรับผู้หญิงจะเน้นที่เนื้อผ้าบางเบาใส่สบาย เน้นสัดส่วน สำหรับของผู้ชายจะเน้นที่เสื้อผ้าทรงสวมใส่สบาย สีสันที่ดูสบายตาเหมือนกัน

งานแฮนด์เมดและโทนสี การตกแต่งบ้านก็อินกับสีนี้ด้วย

ใครว่าความฮอตของสีนี้จะหยุดอยู่ที่แฟชั่นอย่างเดียว ไม่ใช่เลย เพราะบรรดาสินค้าแฮนด์เมดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานถัก งานผ้าปัก จาน ชาม ของตกแต่งก็เล่นสนุกกับการแต้มสีเหลืองเข้าไปในโทนสีมะเขือเทศเซอร์รี สีชมพูอ่อน และสีฟ้าด้วย ซึ่งช่วยเติมความน่ารักสดใสลงไปในชิ้นงานได้อย่างกลมกลืน รวมไปถึงงานตกแต่งภายใน เห็นได้ชัดว่าปีนี้เฉดสีเหลืองจะขึ้นเป็นนางเอก หรือเป็นสีหลักของการตกแต่งภายในเลยทีเดียว ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นนั่นเอง ว่าเป็นเฉดสีที่ให้ความสดใสและอบอุ่น แล้วเมื่อนำมาตกแต่งห้องหรือตกแต่งบ้านก็ช่วยเติมพลังความสดใส สร้างพลังบวกได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเฉดสีนี้จึงนำมาใช้ตกแต่งได้ทั้งห้องนอน ห้องครัว ห้องนั่งเล่น ห้องทำงาน หรือแม้แต่ร้านคาเฟ อาหารสไตล์เพื่อสุขภาพ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพทั้งหลายก็น่าจะอินกับการตกแต่งร้านในโทนสีนี้เช่นกัน

เอาเป็นว่าเมื่อได้ทำความรู้จักกับเฉดสี Chardonnay กันไปเรียบร้อยแล้วก็อย่ารอช้า รีบลุกขึ้นตามหาไอเทมสีนี้เพื่อมาแมตช์กับเสื้อผ้าสีต่าง ๆ ในตู้กันดีกว่า รับรองว่าจะทำให้ได้การแต่งตัวที่ดูอินกับเทรนด์เกินหน้าใครแน่นอน

ขอบคุณรูปภาพจาก :
Pinterest : stylingbylia, https://kidspattern.com และ https://lifestylebarbaraleber.com

"ผมรู้สึกว่าความสุข
ไม่ใช่เป้าหมายทั้งหมด
เป็นเพียงอารมณ์ช่วงหนึ่ง
เราไม่สามารถมีความสุข
ได้ตลอดเวลาครับ
ชีวิตมนุษย์ต้องมีทั้งสุขและ
ทุกข์สลับกันไปเป็นธรรมดา
ผมมีความรู้สึกว่า
สิ่งที่อยู่กับตัวเราคือ
ความมีสติ ความยอมรับ
ในตัวตน และความสงบ"

ความสุข ไม่ใช่เป้าหมายทั้งหมด

หมอโอ๊ค-สมิทธิ์ อารยะสกุล

ภาพจำของหมอโอ๊ค-สมิทธิ์ อารยะสกุล ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่เรามักได้เห็นคือคุณหมอที่สุภาพ มีภาพลักษณ์แสนเพอร์เฟ็กต์ แต่หากได้สัมผัสงานที่เขาทุ่มเทสร้างความเข้าใจซึ่งเป็นศาสตร์แขนงใหม่ในเมืองไทย "เวชศาสตร์วิถีชีวิต" การเป็นสามีและคุณพ่อลูกสอง คุณจะมองเห็นถึงตัวตนที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ และมีวิธีเข้าใจชีวิตในแบบของตัวเอง

ศาสตร์แห่งการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต "เวชศาสตร์วิถีชีวิต"

นอกจากคลินิกส่วนตัว (Smith Prive' Aesthetique สาขาสุขุมวิท 49 สาขาถนนวิทยุ และสาขาเลียบทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา) เป็นคุณหมอประจำแผนกผิวหนังและแผนก Life Center โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท เป็นอาจารย์พิเศษ ประชาสัมพันธ์ของสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย และสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวพรรณ หมอโอ๊คยังแบ่งเวลามาให้ความรู้เรื่องเวชศาสตร์วิถีชีวิตตามสื่อต่าง ๆ ซึ่งเขาได้สะสมมาจากหลักสูตร Lifestyle Medicine มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และได้เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

"ผมทำงานด้านผิวหนังและความงาม เราทราบเลยว่าต่อให้รักษาด้วยอุปกรณ์ที่ดีแค่ไหน ใช้เครื่องสำอางหรือยาที่ดีแค่ไหน ถ้าคนไข้สุขภาพไม่ดี น้ำหนักตัวไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลลัพธ์จะไม่ได้อย่างที่เราต้องการ เช่น ถ้าระดับน้ำตาลสูงจะส่งผลชัดเจนต่อการสร้างคอลลาเจน จะไปขัดขวางและทำให้แก่ชรา ผิวเกิดภาวะการอักเสบ เป็นผื่นแพ้ การยกกระชับหน้าจะไม่ได้คุณภาพอย่างที่ต้องการ เลยเป็นแรงบันดาลใจว่ามันต้องรักษาควบคู่กันไปด้วย และปัจจุบันการเสียชีวิตและการเป็นโรคเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรังนั้นกลายเป็นว่าโรคไม่ติดต่อครอง 5 อันดับแรกไปหมดแล้ว คนเราเสียชีวิตจากหลอดเลือดสมอง หลอดเลือดหัวใจ และมะเร็ง สิ่งเหล่านี้มาจากการใช้ชีวิตที่ผิด รวมถึงน้ำหนักตัวที่เกินทั้งนั้นเลย

"เวชศาสตร์วิถีชีวิตอยู่ใกล้กว่าที่เราคิด เป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ง่ายมาก เป็นการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่คุ้มค่าที่สุด ไม่ต้องซื้อยา ไม่ต้องใช้เทคโนโลยีใด ๆ เป็นการปรับพฤติกรรมผิด ๆ คนไข้แต่ละท่านจะมีภาวะที่แตกต่างกัน เราต้องคุยกับคนไข้อย่างละเอียด ครั้งแรกที่พบกันเป็นการทำความเข้าใจ ทำความรู้จักชีวิตโดยรวมของคนไข้ก่อน และมีโซลูชันในการรักษาที่แตกต่างกันไป คนไข้ส่วนใหญ่มาจากหลากหลายปัญหา โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง บ่อยครั้งเราได้รับการส่งต่อมาจากแผนกอื่น ๆ ของโรงพยาบาล เช่น คนไข้โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ที่เยอะที่สุดคือโรคอ้วน ปัจจุบันคนไทยมีอัตราการเป็นโรคอ้วนพุ่งสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ ตอนนี้เกือบ 20 เปอร์เซ็นต์ของคนไทยเป็นโรคอ้วน คนรุ่นใหม่บ้านเรามีน้ำหนักเกินมากขึ้นนะครับ เราเป็นอันดับสองของอาเซียน รองจากมาเลเซีย นอกจากนี้เวชศาสตร์วิถีชีวิตยังดูแลเรื่องอื่น ๆ เช่น สุขภาพทั่วไป ความดันโลหิตสูง การนอนหลับ โภชนาการ ภาวะความเครียด หรือนักกีฬาเราก็สามารถช่วยดูแลและปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้ศักยภาพที่ดีที่สุด"

หมอโอ๊คยังให้ความรู้เรื่องสุขภาพใกล้ตัว เช่น ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโรคไตว่ามาจากความเค็มและเกิดในผู้สูงวัย แต่ความจริงโรคนี้เป็นได้ทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง วิธีการนอนหลับให้ลึกและมีคุณภาพ ไม่ควรดื่มชากาแฟหลังบ่ายสอง โดยเฉพาะกาแฟที่ร่างกายต้องใช้เวลากำจัดยาวนานถึง 8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายปรับตัวสู่การนอน กาแฟยังมี

ฤทธิ์ขับปัสสาวะทำให้ต้องลุกมาเข้าห้องน้ำตอนกลางคืนด้วย ไม่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น มือถือ แท็บเล็ต 1 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะมีรังสีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ทำให้คลื่นสมองเราตื่น ไม่ทำงานก่อนนอน 1 ชั่วโมง เพราะทำให้หลั่งฮอร์โมนความเครียด หลับได้ไม่ดี หากอยากสุขภาพแข็งแรงควรงดบุหรี่ ซึ่งรวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า และสุรา

เมื่อว่างจากงานดูแลคลินิก ตรวจรักษาคนไข้ ซึ่งเป็นสิ่งที่รักมาก ทุกวันนี้หมอโอ๊คยังตรวจคนไข้เอง และสร้างทีมแพทย์ใหม่ ๆ เขาต้องการให้ความรู้ประชาชนผ่านสื่อต่าง ๆ *"ผมเชื่อว่าถ้าเราเป็นผู้เชี่ยวชาญเราต้องพูด หลาย ๆ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญแล้วกังวล พอยิ่งรู้เยอะ ๆ จะรู้สึกว่ายังรู้น้อย ผมอยากเชิญชวน อยากปลุกให้คุณหมอและบุคลากรทุกท่านที่มีความรู้มาแชร์ในมุมของตัวเอง ถ้าเราพูดด้วยความบริสุทธิ์ใจและมีหลักฐานชัดเจน เราสามารถพูดได้ในขอบเขตของเราโซเชียลอาจมีทั้งคนเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยเป็นเรื่องปกติ ถ้าถกเถียงหรือปลุกให้มีคนสนใจได้ ผมถือว่าสำเร็จแล้ว เพราะมีการใส่ใจมากขึ้น ดีกว่าการละเลยแน่นอน ช่วยเลี่ยงความเข้าใจผิดจากพวก clickbait (การพาดหัวยั่วให้คลิก) ซึ่งไม่ดีต่อการพัฒนาสังคม"*

ภาพที่เห็นกับสิ่งที่เป็น

เรามักมีภาพจำของหมอโอ๊คว่าเป็นผู้ชายที่สมบูรณ์แบบ สุภาพเรียบร้อย *"ผมเป็นคนปกติ การโดนมองว่าเรียบร้อยมันไม่ค่อยดีต่อสุขภาพจิตเหมือนกันนะ มันเป็นทั้งกำลังใจและยาพิษ ถ้าใช้ในทางที่ผิดก็กดดันตัวเอง หรือต้องดีขึ้นไปอีก ผิดพลาดไม่ได้ แต่เราคือมนุษย์ ผมทำพลาดได้ ผมก็มีนิสัยไม่ดี บางทีก็ขี้เกียจ อาจจะด้วยความที่สื่อมักออกภาพผมไปต่างประเทศ เขาคงต้องเรื่องเยอะต้องหรูหราแน่ ๆ แต่จะบอกว่าที่ไปกินหรู ๆ ไปกินในงาน ผมไม่ได้จ่ายเอง (หัวเราะ)"* หมอโอ๊คเล่าว่าเขาเข้าวงการบันเทิงด้วยการถ่ายแบบและโฆษณาเป็นพิธีกรและศิลปินค่ายแกรมมี่ เคยมีผลงานเพลงอัลบัมเดี่ยว "ฮาว อาร์ ยู" (How R U?) แล้วเก็บเงินมาเปิดคลินิกเอง

"ยอมรับว่าไม่ใช่คนลำบาก ถ้าเทียบกับเพื่อน ๆ พอเรามาเป็นศิลปิน สังคมเราหลากหลาย เราเห็นเพื่อนศิลปินที่เป็นเสาหลักของครอบครัว เขาลำบากกว่าเรามาก ผมยังขอบคุณชีวิตตัวเองและขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ทุกครั้ง (คุณพ่อสมบูรณ์ อารยะสกุล อดีตรองผู้ว่าการ-พัฒนาการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย คุณแม่ ทพญ.รวมจิต อารยะสกุล) คุณพ่อคุณแม่ใช้ชีวิตเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย เราได้อยู่ตรงกลางที่เห็นความเป็นไปของสังคมหลายแบบ ทุกวันนี้ด้วยสถานะต่าง ๆ เราตั้งใจทำงาน เราก็อยู่สบายขึ้น วิถีชีวิตอาจเปลี่ยน แต่ไม่ได้มาจากการสร้างกระแส ไม่ใช่ว่าต้องมีรถแบบนี้มีบ้านแบบนี้ อาจเป็นด้วยคนรอบข้างผม อย่างคู่ชีวิตคือคุณโอปอล์ (ปาณิสรา อารยะสกุล) เป็นนักธุรกิจบริหารเงินได้ลึกและละเอียด และเพื่อน ๆ รอบตัวไม่ได้เป็นแบบนั้น ผมไม่ได้บริโภคนิยม ถ้าซื้อของราคาสูงก็เพราะเป็นการลงทุน หรือของนั้นมีคุณภาพจะอยู่กับเราไปอีกนาน"

> เราอยู่กันด้วยความเป็นธรรมชาติ อยู่กันด้วยความจริง ความสุขสงบที่สุด คือช่วงที่เราเป็นตัวเอง เวลาอยู่กับคุณโอปอล์ ผมเป็นตัวเอง ผมไม่ได้พยายามเป็นสามีดีเด่น ผมก็เป็นสามีขี้บ่น เป็นคุณพ่อขี้บ่น แต่มันเป็นตัวเรา เขาก็จะรู้จักตัวเราในฐานะที่เราเป็นเรา

ความสุขไม่ใช่เป้าหมายทั้งหมด

แล้วความสุขวันนี้ของหมอโอ๊คคืออะไร เขาตอบว่า *"ผมรู้สึกว่าความสุขไม่ใช่*

เป้าหมายทั้งหมด เป็นเพียงอารมณ์ช่วงหนึ่ง เราไม่สามารถมีความสุขได้ตลอดเวลาครับ ชีวิตมนุษย์ต้องมีทั้งสุขและทุกข์สลับกันไปเป็นธรรมดา ผมมีความรู้สึกว่า สิ่งที่อยู่กับตัวเราคือความมีสติ ความยอมรับในตัวตน และความสงบ ผมชอบใช้คำนี้มากกว่า สงบทั้งกายและใจ ผมรู้สึกว่าคำนี้เหมาะกับโลกยุคปัจจุบัน ถ้าเราโฟกัสที่ความสุข คนเดี๋ยวนี้มันสุขยากทุกข์ง่ายเหลือเกิน ความสุขนี่มันยากขึ้นเรื่อย ๆ พอได้สิ่งหนึ่งแล้วมันต้องมากขึ้นไปอีก ด้วยกลไกทางการตลาดที่ปลุกเร้าให้เรารู้สึกว่าต้องสูงขึ้นไปอีก ต้องมากกว่านั้นอีก มันไม่มีจุดจบ พอเราสุขมาก ๆ เราก็กลัวว่าจะรักษามันไม่ได้ กลายเป็นว่าพอเราทุกข์ เราทุกข์แสนสาหัส ผมมองว่า ใจเราตั้งนิ่งตรงกลาง สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ ที่พูดนี่ไม่ได้ทำได้นะ คิดว่าทำยาก แต่ก็รู้สึกว่าสงบขึ้นในวัยนี้”

ด้านชีวิตครอบครัว หมอโอ๊คแต่งงานกับคุณโอปอล์เข้าปีที่ 11 แล้ว มีชีวิตครอบครัวที่สงบสุข *“เราอยู่กันด้วยความเป็นธรรมชาติ อยู่กันด้วยความจริง*

> ผมไม่ได้เลี้ยงลูกเป็นเพื่อน ผมไม่เชื่อว่าพ่อแม่ต้องเป็นเพื่อนกับลูก เรามีบทบาทที่ต้องเป็นผู้ปกครอง บางจังหวะเขาต้องฟังเรา แต่ผมมีความเชื่อว่าในบทบาทผู้ปกครอง บางครั้งเราก็เป็นเพื่อนกับเขาได้ มีความใกล้ชิดและเข้าใจกัน

ความสุขสงบที่สุดคือช่วงที่เราเป็นตัวเอง เวลาผมอยู่กับคุณโอปอล์ ผมเป็นตัวเอง ผมไม่ได้พยายามเป็นสามีดีเด่น ผมก็เป็นสามีขี้บ่น เป็นคุณพ่อขี้บ่น แต่มันเป็นตัวเรา เขาก็จะรู้จักตัวเราในฐานะที่เราเป็นเรา เวลามีอะไร ผมเชื่อว่าคุณโอปอล์ก็พูดกับผมตรง ๆ เราไม่จำเป็นต้องมีความสุขตลอดเวลา วันนี้อาจจะแบบเหนื่อยจังเลย วันนี้เบื่อจัง ผมว่าคู่ชีวิตคือคนที่เราพูดได้ทุกอย่าง สุขไปด้วยกันได้ ทุกข์ไปด้วยกันได้ ทะเลาะกันได้ แต่ต้องเป็นการทะเลาะที่สร้างสรรค์เพื่อให้เขาเข้าใจเรา ไม่ใช่การทะเลาะเพื่อทำร้ายกัน ไม่ใช่ทะเลาะเพื่อให้เขาเจ็บปวด”

เลี้ยงลูกเป็นเพื่อนได้ แต่ก็เป็นผู้ปกครอง

ในฐานะคุณพ่อของลูกฝาแฝด (อลินและอลัน) วัย 9 ขวบ หมอโอ๊คเล่าว่า

“ผมอยากออกตัวว่า ผมไม่ได้เลี้ยงลูกเป็นเพื่อน ผมไม่เชื่อว่าพ่อแม่ต้องเป็นเพื่อนกับลูก เรามีบทบาทที่ต้องเป็นผู้ปกครอง บางจังหวะเขาต้องฟังเรา แต่ผมมีความเชื่อว่าในบทบาทผู้ปกครอง บางครั้งเราก็เป็นเพื่อนกับเขาได้ มีความใกล้ชิดและเข้าใจกัน ผมเป็นพ่อที่ไม่ได้บังคับลูกมากมาย เขามีทั้งทำถูกและไม่ถูก บางเรื่องผมปล่อยให้เขาเรียนรู้ความผิดพลาด ความผิดหวัง...เราไม่จำเป็นต้องไปบังคับให้เขาคิดเหมือนเรา แต่เขาต้องเป็นคนดีและมีเหตุผล ผมจะไม่สอนว่าเขาต้องใช้ชีวิตอย่างไร เขามีหน้าที่เติบโตและฟอร์มความเป็นตัวตนของเขาเอง เด็กเจนอัลฟาเขาได้รับการศึกษาที่เป็นระบบและดีกว่าเรามาก มีวิธีคิดที่เป็นเหตุเป็นผล เราคิดว่าเขาเป็นเด็ก เราไม่อธิบาย เราไม่คุยกับเขาดี ๆ หรือเปล่า บางทีเขาต้องการแค่ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นล่ะ ถ้าเขากินไอศกรีมทุกมื้อ ผมก็จะอธิบายเขาเหมือนที่อธิบายให้ทุกคนฟังเลยว่า ถ้าน้ำตาลเกินจะเกิดอะไร สุดท้ายเราก็จะดื้อต่ออินซูลินแล้วจะกลายเป็นเบาหวาน เขารู้จักคำว่าเบาหวานนะครับ พูดไปเลย เขาเข้าใจ คนรุ่นนี้เขาต้องการสิ่งที่เป็นจริง เพราะเขาเกิดมาในยุคที่โลกมันยากพออยู่แล้ว”

เที่ยวยูนนาน สัมผัสภูเขาหิมะใกล้ไทย ที่ไม่ต้องไปไกลถึงยุโรป

เรื่อง/ภาพ : Go See It ไปให้รู้ ออกไปดูให้เห็น

ลี่เจียง (Lijiang) และแชงกรีล่า (Shangri-La) จัดเป็นเส้นทางท่องเที่ยวยอดนิยมของมณฑลยูนนาน ประเทศจีน ทั้งสองเมืองนี้เต็มไปด้วยธรรมชาติที่สวยงามและวัฒนธรรมอันหลากหลาย ทริปนี้เราเริ่มต้นกันที่เมืองลี่เจียง เพื่อไปสัมผัสภูเขาหิมะมังกรหยก วิวสุดอลังการสวยระดับ 5A และชมโชว์ Impression Lijiang ซึ่งเป็นเส้นทางที่สามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี อากาศเย็นสบาย จากนั้นนั่งรถไฟความเร็วสูงไปแชงกรีล่า เยือนวัดซงจ้านหลิน วัดทิเบตที่ใหญ่ที่สุดในมณฑลยูนนาน เส้นทางนี้นักท่องเที่ยวจะได้เต็มอิ่มกับธรรมชาติและวัฒนธรรมอันน่าหลงใหล

ตั้งแต่ประเทศจีนเปิดฟรีวีซาให้คนไทย การไปเที่ยวจีนก็ง่ายขึ้น สะดวกสบายขึ้น ทั้งเรื่องการใช้จ่ายและการเดินทาง ทำให้จีนกลายเป็นอีกหนึ่งจุดหมายปลายทางยอดนิยมในช่วงนี้ จึงนับเป็นโอกาสดีที่เราจะได้ออกไปสัมผัสธรรมชาติอันยิ่งใหญ่และวัฒนธรรมหลากหลายของยูนนาน ไม่ว่าจะเป็นบ้านเมืองโบราณ ความงดงามของภูเขา หรือการใช้ชีวิตในพื้นที่สูง ซึ่งเป็นการเดินทางที่จะมอบความทรงจำอันน่าประทับใจไม่เหมือนที่อื่นใด

การเดินทางจากประเทศไทยไปลี่เจียงนั้นง่าย มีหลายสายการบินที่มีเที่ยวบินตรงจากไทย (กรุงเทพฯ) ไปยังลี่เจียงโดยตรง ใช้เวลาเดินทางโดยประมาณ 2 ชั่วโมง 45 นาที จากสนามบินลี่เจียงซานยี่ (Lijiang Sanyi Airport) เข้าสู่เมืองเก่าลี่เจียง (ประมาณ 30 นาที) ในส่วนของการเดินทางต่อไปสามารถกดเรียกแท็กซี่ผ่านแอป DiDi ใน Alipay ได้เลย

เมื่อมาถึงลี่เจียงแล้ว การเดินเล่นดื่มด่ำบรรยากาศสุดคลาสสิกที่ **เมืองโบราณลี่เจียง (Lijiang Old Town)** คือจุดเริ่มต้นยอดนิยมของการเดินทาง ที่นี่เป็นเมืองโบราณที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของจีน ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดยยูเนสโก (UNESCO) ใน ค.ศ. 1997 ด้วยสถาปัตยกรรมงดงามและบรรยากาศที่อบอุ่น พื้นที่ของเมืองโบราณลี่เจียงถือว่าค่อนข้างใหญ่ทีเดียว สามารถเดินสำรวจได้ทั้งวัน จุดเด่นของเมืองโบราณลี่เจียงคือการยังคงรักษาความงดงามแบบโบราณไว้ บ้านเรือนแบบดั้งเดิมที่สร้างจากไม้และอิฐ พื้นถนนปูด้วยหินกรวด มีลำธารไหลผ่านตลอดเส้นทาง ทำให้บรรยากาศที่นี่โรแมนติกมากยิ่งขึ้น ภายในเมืองโบราณเต็มไปด้วยร้านค้า ร้านอาหาร และตลาดพื้นเมือง ของฝากที่แนะนำก็เป็นพวกงานฝีมือ เสื้อผ้า และใบชา เมืองโบราณลี่เจียงแห่งนี้นับว่าเป็นจุดหมายปลายทางที่เหมาะสำหรับผู้หลงใหลในวัฒนธรรมโบราณ ความงดงามของธรรมชาติ และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ว่าคุณจะเดินชมเมือง หรือสัมผัสวิถีชีวิตของชาวพื้นเมือง สถานที่แห่งนี้จะทำให้คุณตกหลุมรักความเรียบง่ายและงดงามที่ราวกับหยุดเวลาไว้ได้โดยไม่ยาก

LIJIANG OLD TOWN

JADE DRAGON SNOW MOUNTAIN

เยือน **ภูเขาหิมะมังกรหยก (Jade Dragon Snow Mountain)** เป็นสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติที่โด่งดังที่สุดแห่งหนึ่งในมณฑลยูนนาน และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวระดับ 5A ของประเทศจีน มีความสูงถึง 5,596 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล แต่จุดสูงสุดที่นักท่องเที่ยวสามารถขึ้นไปได้อยู่ที่ 4,680 เมตร ซึ่งทางอุทยานมีบริการกระเช้าพาขึ้นไปสัมผัสบรรยากาศของหิมะสีขาวโพลนบนยอดเขา จากด้านบนจะมองเห็นทัศนียภาพของภูเขาน้อยใหญ่ พื้นที่หิมะ ธารน้ำแข็ง ป่าไม้ น้ำตก ทะเลสาบ และทุ่งหญ้าได้แบบ 360 องศา ภูเขาแห่งนี้ได้ชื่อว่ามังกรหยก เพราะเมื่อมองจากระยะไกล จะเห็นยอดเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะนี้ดูคล้ายกับมังกรสีขาวทอดตัวอยู่ เป็นจุดหมายปลายทางที่เหมาะสำหรับผู้รักธรรมชาติ และต้องการสัมผัสประสบการณ์ที่แตกต่าง ทั้งวิวหิมะ ทะเลสาบสีฟ้า และวัฒนธรรมท้องถิ่น การเดินทางมาที่นี่จะทำให้รู้สึกประทับใจในความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ ซึ่งสวยงามตระการตาเหมือนดินแดนในฝัน ได้มาเห็นด้วยตาตัวเองสักครั้งก็คุ้มแล้ว

คำแนะนำสำหรับการเดินทาง

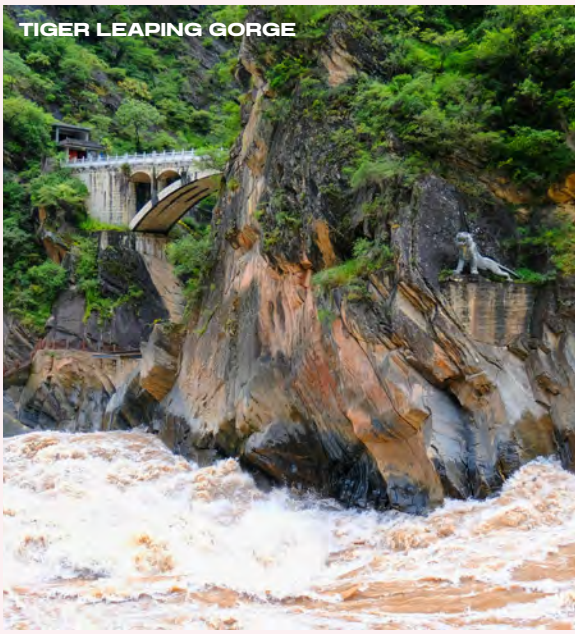
เตรียมพร้อมเผชิญกับอากาศหนาว เพราะอุณหภูมิบนภูเขาอาจหนาวจัดแม้ในช่วงฤดูร้อน ควรสวมเสื้อผ้าหนา เช่น แจ็กเก็ตกันหนาว ถุงมือ และหมวก พร้อมรับมือกับอาการแพ้ความสูง (altitude sickness) เนื่องจากพื้นที่ธารน้ำแข็งและยอดเขาสูงอาจทำให้เกิดอาการแพ้ความสูง ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง และสามารถใช้ถังออกซิเจนแบบพกพาที่มีจำหน่ายในลี่เจียง

BLUE MOON VALLEY

IMPRESSION LIJIANG SHOW

ชมความงดงามของ **หุบเขาพระจันทร์สีน้ำเงิน** (Blue Moon Valley) หรือที่คนจีนเรียกว่า ไป๋สุ่ยเหอ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวอันโดดเด่นและสวยงามในพื้นที่ของอุทยานภูเขาหิมะมังกรหยก ชื่อหุบเขาพระจันทร์สีน้ำเงินมาจากลักษณะของทะเลสาบที่สะท้อนแสงเป็นสีน้ำเงินอ่อน โดยเฉพาะในวันที่ท้องฟ้าปลอดโปร่ง น้ำใสในทะเลสาบทำให้ดูเหมือนพระจันทร์ทอดตัวอยู่ท่ามกลางหุบเขา น้ำในทะเลสาบมาจากธารน้ำแข็งที่ละลายจากภูเขาหิมะมังกรหยก ความใสของน้ำนั้นใสจนเราสามารถมองเห็นก้อนหินและพืชใต้น้ำได้ชัดเจน ทะเลสาบแห่งนี้ยังถูกโอบล้อมด้วยภูเขาและป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ บรรยากาศสงบ ให้ความรู้สึกสดชื่น ยิ่งในฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง ต้นไม้ที่เปลี่ยนสีจะยิ่งเพิ่มความงามของทิวทัศน์ได้อย่างไร้ที่ติ เป็นธรรมชาติที่สวยอลังการสมคำเล่าลือจริง ๆ

ชมโชว์ **ลี่เจียงอิมเพรสชัน** (Impression Lijiang Show) เป็นการแสดงกลางแจ้งที่ยิ่งใหญ่ตระการตามาก ๆ ตั้งอยู่ในพื้นที่อุทยานภูเขาหิมะมังกรหยก การแสดงนี้สร้างขึ้นเพื่อสะท้อนวัฒนธรรม วิถีชีวิต และความเชื่อของชนเผ่าท้องถิ่นในพื้นที่ กำกับการแสดงโดยจาง อี้โหมว (ผู้กำกับชื่อดังชาวจีนที่เคยได้รับมอบหมายให้เป็นผู้อำนวยการแสดงในพิธีเปิดและพิธีปิดกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน 2008 ที่กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน) ไฮไลต์ของการแสดงคือการเต้นรำและการขับร้องเพลงพื้นเมือง มีฝูงม้าและชนเผ่าท้องถิ่นร่วมแสดงกว่า 500 คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าท้องถิ่นหน่าซี (Naxi) ไป๋ (Bai) และทิเบต (Tibetan) มีฉากหลังเป็นวิวธรรมชาติของภูเขาหิมะมังกรหยก ซึ่งทำให้การแสดงดูอลังการยิ่งขึ้น ช่วงเวลาการแสดงมี 2 รอบต่อวัน รอบเช้าเวลา 09.00 น. รอบบ่ายเวลา 14.00 น. การแสดงมีความยาวประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ช่วงเวลาการแสดงอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามฤดูกาล Impression Lijiang Show ถือเป็นการแสดงที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือนลี่เจียง เพราะนอกจากจะได้ชมการแสดงที่ยิ่งใหญ่และงดงามแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้รู้จักวัฒนธรรมชนเผ่าพื้นเมืองในบรรยากาศธรรมชาติสุดตระการตา ใครที่ชื่นชอบศิลปะและการแสดงต้องประทับใจอย่างแน่นอน


TIGER LEAPING GORGE

THE FIRST BEND
OF THE YANGTZE RIVER

ตื่นตาตื่นใจกับ **ช่องแคบเสือกระโจน** (Tiger Leaping Gorge) เป็นหุบเขาที่ลึกที่สุดแห่งหนึ่งในโลก มีความลึกระหว่าง 2,000-3,900 เมตร นับจากยอดเขาจุดที่สูงที่สุดถึงระดับแม่น้ำ หุบเขานี้มีชื่อในด้านทิวทัศน์อันสวยงาม และเส้นทางเดินป่าที่ตื่นเต้นท้าทาย ชื่อ "เสือกระโจน" มาจากตำนานที่ว่า มีเสือตัวหนึ่งหนีนายพรานมากระโดดข้ามแม่น้ำแยงซีตอนบนในจุดที่แคบที่สุดไปได้ สำหรับจุดไฮไลต์ของที่นี่ก็เป็นจุดกระโดดเสือ คือหินขนาดใหญ่ที่อยู่กลางแม่น้ำ เชื่อว่าเป็นจุดที่เสือกระโจนข้ามแม่น้ำ และมีทางเดินเลาะเลียบริมหุบเขาเพื่อชมวิวแม่น้ำที่ไหลเชี่ยวอย่างใกล้ชิด ชนิดที่ว่าถูกน้ำกระเซ็นใส่ได้เลยทีเดียว เป็นประสบการณ์การท่องเที่ยวที่น่าตื่นเต้นประทับใจไม่น้อย

โค้งหัวเต่า **โค้งแรกแห่งแม่น้ำแยงซี** (The First Bend of the Yangtze River) เป็นจุดชมวิวที่โดดเด่นและสวยงาม ถือเป็นจุดเริ่มต้นของโค้งแม่น้ำแยงซีที่มีลักษณะคดเคี้ยวเป็นรูปเกือกม้า ด้วยการที่น้ำในแม่น้ำเปลี่ยนเส้นทางจากทิศใต้ไปทางตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเกิดขึ้นจากภูเขาสูงและการเปลี่ยนแปลงของภูมิประเทศ ลักษณะเด่นคือโค้งแม่น้ำเป็นเหมือนรูปตัว "U" ขนาดใหญ่ ความสูงของแม่น้ำอยู่เหนือระดับน้ำทะเลประมาณ 1,850 เมตร แม่น้ำแยงซีในจุดนี้ยังเรียกว่าแม่น้ำจินซา (Jinsha River) ซึ่งเป็นตอนต้นของแม่น้ำแยงซี ภูมิทัศน์โดยรอบเป็นภูเขาสูง จุดชมวิวที่ตั้งอยู่บนเนินเขานี้ทำให้มองเห็นภาพมุมกว้างของโค้งแม่น้ำแยงซีพร้อมภูมิทัศน์ที่สวยงามได้แบบเต็มตา บรรยากาศและวิวทิวทัศน์จะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ที่นี่จึงเป็นอีกหนึ่งจุดหมายที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด

วัดซงจ้านหลิน (Songzanlin Monastery) เป็นวัดที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักมากที่สุดในเขตแชงกรีล่า วัดนี้มีลักษณะสถาปัตยกรรมแบบทิเบต และเป็นสถานที่สำคัญสำหรับชาวทิเบตในพื้นที่ นอกจากนี้ยังเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวน่าสนใจของแชงกรีล่าด้วย วัดซงจ้านหลินสร้างขึ้นใน ค.ศ. 1679 ซึ่งตรงกับสมัยของจักรพรรดิคังซีแห่งราชวงศ์ชิงเป็นวัดเก่าแก่อายุกว่า 300 ปี ภายในวัดประดับตกแต่งด้วยภาพวาดและประติมากรรมที่มีความละเอียดงดงาม มีอาคารหลายหลัง รวมทั้งวิหารหลักที่มีพระพุทธรูปขนาดใหญ่ จัดเป็นวัดใหญ่ที่สุดและสำคัญที่สุดในเขตแชงกรีล่า นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมความสวยงามของภาพจิตรกรรมฝาผนังที่เล่าเรื่องราวทางศาสนา รวมถึงสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นและมีเสน่ห์ในแบบทิเบตได้อย่างเพลิดเพลิน และเราจะเห็นนักท่องเที่ยวต่างเช่าชุดท้องถิ่นแบบชาวทิเบตมาสวมถ่ายรูปตามจุดต่าง ๆ อย่างละลานตา ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ไม่ควรพลาด

จีนเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ เต็มไปด้วยทัศนียภาพที่สวยงามอันน่าตื่นตาตื่นใจ สำหรับการท่องเที่ยวในมณฑลยูนนาน โดยเฉพาะในลี่เจียงและแชงกรีล่าที่เราจัดมานี้ เป็นการผสมผสานระหว่างการเที่ยวชมธรรมชาติอันสวยงาม วัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ พร้อมกิจกรรมหลากหลาย ไม่ว่าจะเดินเขา ชมวัด หรือไปสัมผัสชีวิตชนเผ่าท้องถิ่น ส่วนการเดินทางระหว่างสองเมืองนี้ก็ไม่ยาก และสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก จึงเชื่อว่าทริปนี้จะสร้างความสนุกเพลิดเพลิน และต้องบันทึกไว้เป็นอีกหนึ่งความประทับใจอย่างแน่นอน

SONGZANLIN MONASTERY

แพร่...เมืองเล็กเสน่ห์ใหญ่ กับมรดกแห่งกาลเวลา

เรื่อง :
สกุลรัตน์ ปรีดาผล,
ภาพ :
อภิเดช/อภิณลักษณ์

วัดพระธาตุช่อแฮ

แพร่เป็นจังหวัดเล็ก ๆ ที่เปี่ยมไปด้วยมนต์เสน่ห์แห่งล้านนา ทุกซอกมุมของที่นี่ล้วนซ่อนเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และธรรมชาติอันงดงามตราตรึงใจ เป็นปลายทางที่พร้อมพาคุณย้อนเวลาไปสัมผัสมรดกแห่งอดีตนับร้อยนับพันปีที่ยังคงมีชีวิตชีวา

ประตูเมืองแพร่
เส้นทางสู่ประวัติศาสตร์ล้านนา

เมืองแพร่นี้เป็นเมืองเก่าแก่มีอายุยาวนานนับพันปี เห็นได้จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ยังคงปรากฏชัดเจนในปัจจุบัน เอกลักษณ์ที่สะท้อนถึงความรุ่งเรืองในอดีตอย่างหนึ่งก็คือกำแพงเมืองแพร่และประตูเมือง ซึ่งถือเป็นสมบัติล้ำค่าของภาคเหนือเลยทีเดียว เพราะกำแพงเมืองแพร่นั้นเป็นกำแพงเมืองที่คงสภาพสมบูรณ์ที่สุดในบรรดา 8 จังหวัดภาคเหนือ

กำแพงเมืองแพร่เป็นกำแพงชั้นเดียว มีความสูงประมาณ 7 เมตร ความกว้างของฐานกำแพงประมาณ 15 เมตร ยาวรอบตัวเมืองซึ่งมีรูปร่างรีคล้ายหอยสังข์เป็นระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร ภายในก่อสร้างด้วยอิฐโบราณและหินก้อนใหญ่ แบ่งเป็น 5 ทิศ แต่ละประตูมีเรื่องราวที่เต็มไปด้วยเสน่ห์แห่งล้านนาในแบบที่หาไม่ได้จากที่อื่นใดในโลกประกอบด้วย

หนึ่ง "ประตูชัย" ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออก เปรียบเสมือนประตูแห่งชัยชนะและความมงคล ใช้สำหรับต้อนรับแขกเมือง หรือใช้เดินทางไปและกลับจากสงคราม เป็นประตูที่ต่อกับถนนโบราณซึ่งตัดตรงไปสู่ "พระธาตุช่อแฮ" เป็นเส้นทางที่ชาวบ้านใช้เพื่อเดินทางเท้าไปนมัสการพระธาตุในงานเทศกาลไหว้พระธาตุประจำปี

ประตูศรีชุม

ประตูยั้งม้า

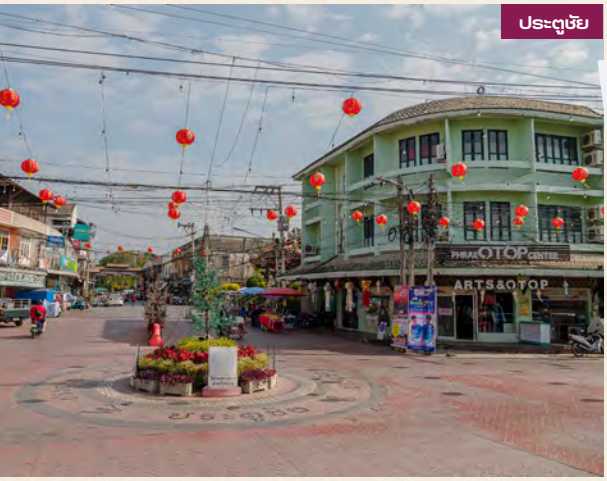
สอง "ประตูศรีชุม" อยู่ทางทิศตะวันตก ตรงข้ามกับประตูชัยใกล้กับวัดพระนอน

สาม "ประตูยั้งม้า" หรือประตูเลี้ยงม้า อยู่ทางทิศเหนือแถบวัดหัวข่วง เป็นประตูเล็ก ๆ พอที่ช้างม้าเข้าออกได้ เล่ากันว่าประตูนี้ใช้เป็นลานพักสำหรับม้าและวัวของเจ้านายเมืองแพร่และพ่อค้าวัวพ่อค้าม้า ชื่อประตูสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนในอดีตที่ยังคงอยู่ในความทรงจำของชาวเมือง

สี่ "ประตูมาร" ตั้งอยู่ทางทิศใต้ คำว่า "มาร" เป็นคำเฉพาะในท้องถิ่นที่ใช้เรียกการเผาผีหรือการฌาปนกิจศพในสมัยก่อนของเมืองแพร่ หากใครทำผิดต้องประหารก็จะนำศพไปทิ้งไว้ที่ประตูมาร หรือประหารที่ประตูมารเลยก็มี นอกจากนี้ประตูมารยังมีพระพุทธรูปเก่าแก่ชื่อ "พระพุทธวิชิตมาร" 1 ใน 20 พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ในประเทศไทย ที่เชื่อว่าช่วยกำจัดสิ่งชั่วร้าย

ประตูใหม่

ห้า "ประตูใหม่" อยู่ทางทิศเหนือ สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2482 เพื่อรองรับการขยายตัวของเมืองแพร่ สะพานและถนนที่เชื่อมต่อประตูใหม่นี้กลายเป็นเส้นทางสายเศรษฐกิจสำคัญ และยังคงความงดงามด้วยกำแพงอิฐคู่ที่ได้แรงบันดาลใจมาจากประตูเมืองเชียงใหม่



ประตูชัย

ประตูมาร

Did You Know?

ประตูชัยรวมร้านอร่อยไว้มากมาย โดยเฉพาะสตรีตฟูดในช่วงกลางคืน แต่สำหรับช่วงเช้าหลังจากทำบุญตักบาตรบริเวณประตูชัยแล้ว แนะนำร้านอาหารเช้า "เจ๊ศรี โจ๊กประตูชัย" เมนูเด็ดนอกจากโจ๊กร้อน ๆ คือปลานิลเกาเหลา ต้มเลือดหมูจัดเต็มพร้อมจิงจูฉ่าย พืชสมุนไพรที่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์

คุ้มเจ้าหลวง
เสน่ห์แห่งสถาปัตยกรรมไทยผสมยุโรป

คำว่า "คุ้ม" หมายถึง "บ้าน" ดังนั้น "คุ้มเจ้าหลวง" ก็คือ "บ้านของเจ้าหลวง" อดีตสถานที่สำคัญแห่งเมืองแพร่ ที่ไม่ได้เป็นเพียงบ้านของเจ้าหลวงพิริยเทพวงศ์ (เจ้าหลวงองค์สุดท้ายผู้ครองเมืองแพร่) และครอบครัว แต่ยังเป็นพยานในความเปลี่ยนแปลงของบ้านเมืองและเหตุการณ์ในประวัติศาสตร์ไทย เมื่อก้าวเข้าสู่พื้นที่แห่งนี้ เราจะสัมผัสได้ถึงความโอ่อ่าสง่างามและทรงพลังของสถานที่ที่ดึงดูดทุกคนให้เข้าไปเยี่ยมชม

ตัวอาคารสร้างด้วยอิฐถือปูนสูง 2 ชั้น โครงสร้างที่แข็งแรงแม้ไม่ได้ฝังเสาเข็ม แต่ใช้ไม้ซุงท่อนใหญ่จากไม้แก่น ไม้แดง และไม้เนื้อแข็ง รองรับฐานเสาอย่างมั่นคง มีประตูและหน้าต่างรวมกันถึง 72 บาน ตกแต่งอย่างประณีตด้วยลวดลายฉลุไม้อันละเอียดอ่อนบริเวณปั้นลมและชายคา รูปแบบ "ขนมปังขิง" ที่ผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยกับยุโรป ซึ่งเป็นที่นิยมในสมัยรัชกาลที่ 5

ตรงใต้ถุนอาคารความสูงประมาณ 2 เมตรนั้นซ่อนเรื่องราวที่ชวนค้นหาไว้ เพราะพื้นที่นี้เคยถูกใช้เป็นห้องคุมขังข้าทาสบริวารที่กระทำความผิดซึ่งมีถึง 3 ห้อง ห้องกลางเป็นห้องทึบไร้แสงสว่าง

ใช้ขังผู้กระทำผิดร้ายแรง ส่วนอีก 2 ห้องปีกซ้ายและปีกขวา มีช่องแสงพอให้แสงสว่างเข้าไปได้ ใช้เป็นที่คุมขังผู้มีความผิดชั้นลหุโทษ การคุมขังดังกล่าวนี้มีมายาวนานกว่า 50 ปี จนกระทั่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงประกาศเลิกทาส คุกนี้จึงใช้เป็นที่คุมขังนักโทษทั่ว ๆ ไปของเจ้าหลวงหรือข้าหลวง จนกระทั่งมีการสร้างเรือนจำเมืองแพร่ขึ้นใหม่ คุกแห่งนี้จึงว่างลง

ในช่วงกบฏเงี้ยวชนกลุ่มน้อยชาวพม่า (ไทใหญ่) เข้ามาปล้นสั่นสะเทือนเมืองแพร่ คุ้มเจ้าหลวงถูกใช้เป็นฐานบัญชาการของกองทหารม้าที่ส่งมาจากกรุงเทพมหานครเพื่อรักษาความสงบสุข ต่อมาก็ถูกเปลี่ยนเป็นจวนข้าหลวงหรือบ้านพักสำหรับผู้ว่าราชการจังหวัด หลังจากนั้นได้ปรับปรุงทำเป็นพิพิธภัณฑ์เมืองแพร่ดังที่เราเห็นในปัจจุบัน และที่นี่ยังเป็นจุดขึ้นรถรางชมเมืองแพร่อีกด้วย

คุ้มเจ้าหลวง

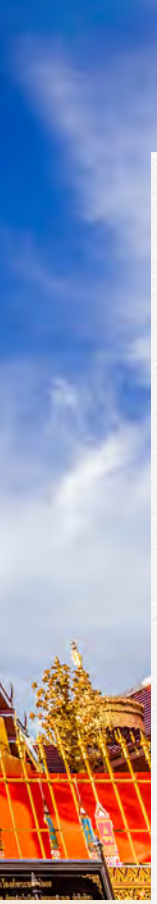
Recommend

อีกหนึ่งอาคารเก่าแก่ **"พิพิธภัณฑ์บ้านวงศ์บุรี"** บ้านไม้สักทอง 2 ชั้น แบบยุโรปประยุกต์ สีชมพูอ่อน หลังคาทรงปั้นหยา 2 ชั้น มีจุดเด่นอยู่ที่ลวดลายแกะสลักไม้เครือเถาหรือลายขนมปังขิงตามจุดต่าง ๆ ของตัวอาคาร จัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ใช้จริงในอดีต มีเอกสารทางประวัติศาสตร์ที่หาดูได้ยาก เช่น เอกสารการขอสัมปทานป่าไม้ในอดีต เอกสารการซื้อขายทาส ฯลฯ

วัดพระธาตุช่อแฮ

วัดพระธาตุช่อแฮ
ประตูแห่งล้านนาตะวันออก

ปูชนียสถานอันศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองแพร่มาแต่โบราณ และเป็นพระธาตุประจำปีขาล ลักษณะเจดีย์เป็นทรงแปดเหลี่ยมย่อมุมไม้สิบสอง ก่ออิฐโบกปูนหุ้มด้วยแผ่นทองเหลือง ลงรักปิดทองเป็นศิลปะเชียงแสน เป็นที่ประดิษฐานพระเกศาธาตุและพระบรมสารีริกธาตุส่วนของพระศอกข้างซ้ายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ภายในพระอุโบสถประดิษฐาน "หลวงพ่อช่อแฮ" พระประธานศิลปะล้านนาผสมผสานเชียงแสนกับสุโขทัย ส่วนของวิหารศิลปะล้านนาประยุกต์เป็นที่ประดิษฐาน "พระพุทธโลกนาถบพิตร" พระพุทธรูปปางนาคปรก รวมทั้งมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีพระเจ้าไม้สัก พระพุทธรูปแกะสลักจากไม้สักทองศิลปะแบบล้านนา และพระเจ้านอน พระพุทธรูปสร้างแบบก่ออิฐถือปูนลงรักปิดทอง ศิลปะแบบเมียนมา ที่ก่อนจะขึ้นไหว้องค์พระธาตุช่อแฮ ชาวบ้านมักแวะสักการะก่อนเสมอ



Tips

9 จุดมงคลที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาวัดพระธาตุช่อแฮ **1) มากระซิบหูเสือ** เพื่อขอพรเสือทั้ง 2 ตัวนี้ครูบาศรีวิชัยเป็นผู้ปั้นไว้เมื่อร้อยกว่าปีก่อน **2) กราบอัฐิครูบาศรีวิชัย** ท่านเป็นผู้บูรณะพระธาตุช่อแฮ และท่านยังเป็นผู้ที่เกิดในปีขาลด้วย **3) ขึ้นบันไดเสือ** ลอดซุ้มศรีวิชัยเพื่อเป็นมงคล **4) ถวายตุง** เสริมบารมีปีขาล **5) ถวายกระดิ่ง** ให้มีชื่อเสียงโด่งดังกังวานไกล **6) ไหว้พระเจ้าทันใจ** ขอพรให้สมหวังในสิ่งที่ตั้งใจ **7) วาไม้เสี่ยงทาย** (วา หมายถึงอาการกางแขนเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง) แล้วดูคำทำนายอนาคต **8) กราบบูชาหลวงพ่อช่อแฮ** ขอพรให้มีชีวิตรุ่งเรือง **9) ลอดซุ้มสวัสดิภาพก่อนกลับ** เดินทางใกล้ไกลด้วยความสวัสดิภาพแคล้วคลาดปลอดภัย

หลวงพ่อช่อแฮ

อุทยานแพะเมืองผี
ประติมากรรมธรรมชาติอันน่าพิศวงล้านปี

จัดเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดของจังหวัดแพร่ ด้วยสภาพพื้นที่ซึ่งเป็นป่าโปร่งบนที่ราบลอนคลื่นหรือเนินเตี้ย ๆ ไม่สม่ำเสมอ มีเสาดินรูปร่างแปลกอันเกิดจากกระบวนการกัดเซาะของน้ำตามธรรมชาตินับล้าน ๆ ปี เนื่องจากสภาพชั้นดินทรายและหินทรายที่สลับเป็นชั้น ๆ นั้นมีความแข็งไม่เท่ากัน เมื่อถูกน้ำเซาะจึงกร่อนและผุพังเหลือเป็นรูปลักษณ์แตกต่างกันไปดังที่เห็นในปัจจุบัน ซึ่งบางจุดก็ดูแปลกตาอย่างน่าอัศจรรย์ นับเป็นผลงานของธรรมชาติที่งดงามและทรงคุณค่าทางธรณีวิทยา

ชื่อ “แพะเมืองผี” มีที่มาจากภาษาถิ่นของชาวภาคเหนือ คำว่า “แพะ” หรือ “แป๊ะ” ในสำเนียงเมืองแพร่ หมายถึง ป่าโปร่ง หรือป่าละเมาะ ส่วนคำว่า “เมืองผี” หมายถึงความรู้สึกที่ดูเงียบ ๆ วังเวงเหมือนเมืองผี เมื่อนำมารวมกันจึงได้ความว่า ป่าละเมาะที่เงียบวังเวงเหมือนเมืองผี มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับความลึกลับของสถานที่นี้อยู่หลายเรื่อง ซึ่งน่าจะมาจากความซับซ้อนทางภูมิศาสตร์ของพื้นที่ และความเชื่อของคนโบราณเรื่องเมืองบังบดหรือเมืองลับแลนั่นเอง

อุทยานแพะเมืองผี

ชุมชนบ้านทุ่งโฮ้ง
หม้อห้อมเอกลักษณ์แพร่ เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาไทย

นี่คือศูนย์กลางการผลิตผ้าหม้อห้อมอันเลื่องชื่อ หมู่บ้านนี้แต่เดิมเป็นบ้านของชาวไทยพวน อาชีพหลักคือการทำผ้าหม้อห้อมแท้ อันเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของบรรพบุรุษที่สืบทอดมาหลายชั่วอายุคน และเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดแพร่ นักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้กระบวนการผลิตแบบดั้งเดิม ได้เลือกซื้อของที่ระลึกซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์พื้นบ้านของแท้คุณภาพดี และมีเฉพาะที่นี่ไปฝากเพื่อนฝูงคนรู้จัก

ชุมชนบ้านทุ่งโฮ้ง

ทุกมุมของเมืองแพร่นั้นเต็มไปด้วยเรื่องราวที่น่าหลงใหล หากใครกำลังมองหาจุดหมายปลายทางที่เงียบสงบและอาบด้วยมนต์เสน่ห์แห่งอดีต แพร่คือคำตอบที่สมบูรณ์แบบสำหรับการเดินทาง

VIETNAMESE
Food & Good Vibes

อาหารเวียดนามมีความหลากหลายและมีรสชาติที่น่าสนใจ ทั้งยังดีต่อสุขภาพโดยเน้นความสดใหม่ของวัตถุดิบและการใช้สมุนไพรธรรมชาติ happiness ฉบับนี้พาอัปเดต 2 ร้านอาหารเวียดนามน้องใหม่มาแรง ซึ่งมาพร้อมคอนเซปต์และบรรยากาศดี ๆ ที่ไม่อยากให้คุณพลาด

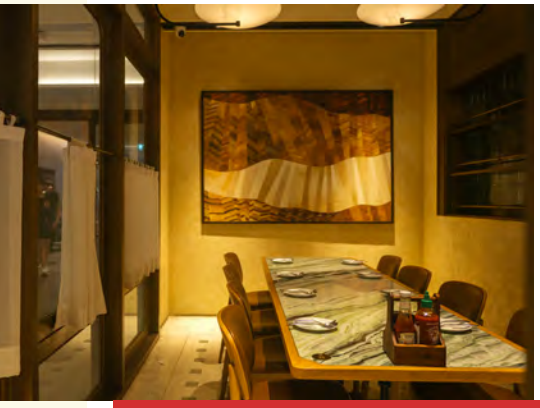
ข้าวเปียกเส้นหมูคูโรบูตะ

เปาะเปี๊ยะทอด

กาแฟดัลโกนาขิง

KAO PIAK SEN
ข้าวเปียกเส้น

การเดินทางของวัฒนธรรมการกินจากเวียดนามสู่อุดรธานี ตอนนี้ข้าวเปียกเส้นกำลังก้าวสู่บทใหม่ด้วยการปักหมุดลงใจกลางมหานคร ณ เกษรอัมรินทร์ (Gaysorn Amarin) ที่ร้าน Kao Piak Sen นำเสน่ห์ของเส้นสด ตำนานอาหารญวนกลางเมืองอุดรมาให้คนกรุงได้ลองลิ้มชิมรส



บรรยากาศ

ชวนให้นึกถึงคาเฟแนวเรโทร ที่ประทับใจคือโทนสีเขียวและสีน้ำตาลซึ่งบ่งบอกสไตล์ของประเทศเวียดนามอย่างชัดเจน ด้วยคอนเซปต์การตกแต่ง “Raw and Refined” จึงชูความดิบของวัสดุที่ตกแต่ง เช่น อิฐสีเขียว หรือทองแดง ซึ่งทางร้านจัดเรียงออกมาได้โมเดิร์น งดงาม สร้างความรู้สึกผ่อนคลายด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้และเก้าอี้หวาย

เมนูแนะนำ

ข้าวเปียกเส้นหมูคูโรบูตะ เสริมความอร่อยด้วยกระดูกอ่อนตุ๋นโดดเด่นที่ตัวเส้นหนาดูดน้ำซุปได้ดีกว่าเส้นแบบทั่ว ๆ ไป ที่สำคัญคือเส้นทำสดใหม่ทุกวัน มีความเหนียวนุ่มเป็นพิเศษ คล้ายอูดงแต่เส้นเล็กกว่า เวลารับประทานจะรู้สึกถึงความ “เด้ง” ของเส้นที่ไม่เหมือนก๋วยเตี๋ยวทั่วไป และบั๊ญหมี่พูลพอร์ก เมนูผสมผสาน 2 วัฒนธรรมทั้งเวียดนามและวัฒนธรรมตะวันตก ด้วยบั๊ญหมี่ปาเตกับไส้พูลพอร์กที่ปรุงรสเผ็ดกำลังดีเหมาะกับรสนิยมคนเอเชีย และผสมผสานเครื่องเทศสูตรเฉพาะของร้าน

อื่น ๆ

อาหารแนะนำนอกจากนี้ที่ไม่อยากให้พลาดคือ เปาะเปี๊ยะทอด ทางร้านใช้แป้งห่อเมี่ยงเวียดนามซึ่งมีความบางและหนึบกรอบ รับประทานกับไส้หมูกรุ่นกลิ่นเครื่องเทศด้านในและน้ำจิ้มเปรี้ยวหวาน เป็นอีกจานที่สร้างความประทับใจ เครื่องดื่มมีกาแฟดัลโกนาขิง เมนูกาแฟที่หลายคนคุ้นเคยในรูปแบบกาแฟเย็น แต่พัฒนามาเป็นเมนูกาแฟดัลโกนาร้อนเพื่อให้เหมาะกับการดื่มคู่กับอาหารเช้า เสริมรสขิงที่ใส่ในนมเพื่อให้รสกาแฟผสมผสานกับสมุนไพรช่วยปลุกคุณให้ตื่นพร้อมรับวันใหม่

ที่อยู่ เลขที่ 496-502 ชั้น G เกษรอัมรินทร์ ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. 09 6398 5114 **เปิดทุกวัน** เวลา 08.00-22.00 น.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร HAPPINESS
รับฟรี SIGNATURE DRINK 1 ที่
มูลค่าสูงสุด 159 บาท เมื่อรับประทานครบ 1,500 บาท
เฉพาะช่วงเวลา 09.00-11.00 น. และ 14.00-17.00 น. เท่านั้น ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน-30 มิถุนายน 2568 (*โปรดสอบถามเมนูที่ร่วมรายการกับทางร้าน)

BÁNH 41-14

"เวียฮาลอง" ถือเป็นร้านอาหารเวียดนามที่เก่าแก่ซึ่งคนไทยคุ้นเคยมานาน 30 กว่าปี มาวันนี้ได้รับการต่อยอดด้วยคาแรกเตอร์อาหารเวียดนามยุคใหม่ในชื่อ "Bánh 41-14" ที่จะพาเราไปเปิดโลกอาหารเวียดนามด้วยกรรมวิธี French Cooking มีพระเอกของร้านคือ "bánh" (บั๊ญ) ที่เป็นเมนูสารพัดแป้งของอาหารเวียดนาม เพราะทางร้านตั้งใจทำแป้งต่าง ๆ ขึ้นมาเองไม่ว่าจะเป็นเมนูขนมถ้วยเวียดนาม บั๊ญหมี่ หรือครัวซองต์

บรรยากาศ

ชื่อ Bánh 41-14 เป็นการอ้างอิงที่อยู่ร้านสไตล์เวียดนาม คือใช้ชื่ออาหารบวกกับชื่อบ้านเลขที่ ซึ่งที่อยู่ปัจจุบันของร้านคือถนนพระราม 9 ซอย 41 แยก 14 ด้านในร้านให้อารมณ์แบบเหมือนหลุดเข้าไปใน Pinterest เพราะได้ฟีลนอร์ดิกหน่อย ๆ ทั้งโทนสี ภาพตกแต่งในแบบมินิมัล

เมนูแนะนำ

อาหารแบบเวียดนาม-ฝรั่งเศสที่ได้มาจากความทรงจำของเจ้าของร้านที่มีคุณยายเป็นคนเวียดนาม ห้ามพลาด Bánh Mì Cold Cut บาแก็ตแบบฝรั่งเศสเปลือกบางเหมาะสำหรับทำเป็นแซนด์วิช ทางร้านใช้แป้งขนมปังแบบ half-baked เพื่อที่ก่อนเสิร์ฟจะมาอบอีกครั้ง จึงได้แป้งขนมปังเป็นสีเหลืองทอง หอม กรอบอร่อย สอดไส้ด้วยปาเต (ตับไก่บด) ผสมความหวานจากเชอร์รีแห้งแทนน้ำตาล ผสานกลิ่นหอมอ่อน ๆ ของคอนญัก กุนเชียง

และหมูยอแบบเมดทูออร์เดอร์โดยคนเวียดนาม "บั๊ญแบ่ว" (Bánh Bèo) ขนมถ้วยเวียดนามหน้ากุ้ง เมนูหายากทางร้านใช้แป้งเคี่ยวกะทิล้วนทำให้ฐานขนมถ้วยได้ความหวานจากกะทิแท้ รสสัมผัสหนึบ ๆ เหมือนขนมถ้วยจีน ตามด้วยครีมถั่วบดทำจากถั่วเขียวซีกเคี่ยวกะทิ ท็อปด้วยเนื้อกุ้งแห้ง หอมเจียวกรุบกรอบ และตัวกุ้งเนื้อเด้ง รับประทานกับน้ำจิ้มเปรี้ยวหวาน รสชาติกลมกล่อม แกงกะหรี่ไก่ตุ๋นเนย เสิร์ฟคู่กับครัวซองต์ ที่นี่ถือว่าเป็นหนึ่งในครัวซองต์ระดับตำนาน ที่เจ้าของร้านได้เรียนรู้จากปรมาจารย์ด้านการทำครัวซองต์ของฝรั่งเศส ความกรอบหอมเนยกำลังดี รับประทานกับแกงไก่ที่นำเนื้อไก่ไปเซียร์แล้วค่อย ๆ ตุ๋นกับเนยและผงกะหรี่ไปด้วยกัน ทำให้ได้ความเผ็ดแบบนัว ๆ รสไม่จัด เด็กกินได้ ผู้ใหญ่กินอร่อย

อื่น ๆ

ของหวานเพื่อสุขภาพ ไอศกรีมมะพร้าวในซุปงาดำ ซุปงาดำเข้มข้นรับประทานกับไอศกรีมกะทิ ได้รสสัมผัสทั้งเย็นร้อน หวานมันลงตัว ระหว่างมื้ออย่าลืมสั่งชาเวียดนามที่รสหวานซุ่มคอ แปลกลิ้น แต่ถูกปากมาเพิ่มรสชาติให้อาหารด้วย

ที่อยู่ พระราม 9 ซอย 41 แยก 14 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ
โทร. 08 6066 7830 **เปิดทุกวันพุธ-อาทิตย์** เวลา 11.30-21.00 น.
(ปิดวันจันทร์-อังคาร)

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร HAPPINESS
รับส่วนลด 10%
เมื่อรับประทานครบ 1,000 บาทขึ้นไป/สลิป
(เฉพาะชำระเป็นเงินสดเท่านั้น)
ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน-30 มิถุนายน 2568

พื้นผิวแบบไหน "ไม่เหมาะ" กับน้ำส้มสายชู

เดี๋ยวนี้เปิดเจอเคล็ดลับการทำความสะอาดบ้านไม่ว่าอะไร ๆ ก็แนะนำให้ใช้ "น้ำส้มสายชู" แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ทุกพื้นผิวที่จะใช้น้ำส้มสายชูมาทำความสะอาดได้ทั้งหมด ดังนั้นเราควรรู้ก่อนว่าพื้นผิวประเภทใดห้ามใช้น้ำส้มสายชูเด็ดขาด และอันตรายจากการใช้ผิดวิธีมีอะไรบ้าง

น้ำส้มสายชูมีองค์ประกอบหลักคือกรดน้ำส้ม (กรดแอซีติก) มีความเข้มข้นของกรดตั้งแต่ 4% ไปจนถึง 8% หรืออาจสูงถึง 18% ถ้าเป็นน้ำส้มสายชูที่ได้จากการดอง มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เมื่อนำมาผสมกับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบางชนิดแล้วจะมีประสิทธิภาพช่วยกำจัดคราบไขมันหรือคราบหินปูนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะบริเวณเตาประกอบอาหาร พื้นห้องครัวที่เหนียวเหนอะหนะ ฯลฯ ด้วยความที่ราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย เป็นของใช้ที่มีติดครัวอยู่แล้ว จึงเป็นตัวเลือกอันดับต้น ๆ ในการทำความสะอาดบ้าน

พื้นผิวไหน "ต้องเลี่ยง" น้ำส้มสายชู

แม้น้ำส้มสายชูจะช่วยทำความสะอาดบ้านได้ดี แต่ไม่ได้หมายความว่าจะใช้น้ำส้มสายชูกับอะไร ๆ ได้ทั้งหมด อย่างพื้นผิวต่อไปนี้อ่อนไหวต่อกรดอ่อน ๆ จึงไม่ควรทำความสะอาดด้วยน้ำส้มสายชูเด็ดขาด

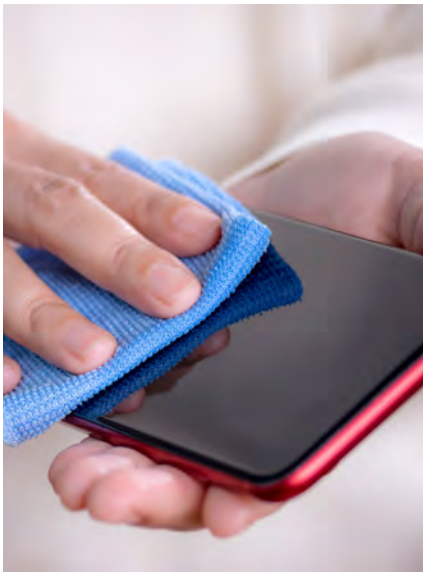
- **พื้นผิวเคลือบเงา** ฤทธิ์ความเป็นกรดอ่อน ๆ จะทำให้พื้นผิวเคลือบเสียหายหรือเกิดเป็นรอย ไม่เงาและไม่สวยเหมือนเดิม ควรเลือกใช้น้ำยาทำความสะอาดพื้นผิวเรียบเงาจะดีกว่า
- **เคาน์เตอร์หิน ทั้งหินอ่อน หินไลม์ หินแกรนิต ฯลฯ** มีความสวยงามโดดเด่นเฉพาะตัว เป็นพื้นผิวที่มีรูพรุน เกิดคราบและร่องรอยได้ง่ายเมื่อเจอความเป็นกรดและกัดกร่อนได้ดีอย่างน้ำส้มสายชู วิธีทำความสะอาดพื้นผิวแบบนี้ที่ถูกต้องคือใช้น้ำยาล้างจานผสมน้ำสะอาดเล็กน้อยถูบริเวณคราบและรอยขีดข่วนเบา ๆ โดยถูเป็นเส้นตรง แนะนำว่าอย่าขัดเป็นวงกลม เพราะอาจไปสร้างความเสียหายให้พื้นผิวมากยิ่งขึ้น เมื่อรอยขีดข่วนหายไปแล้วให้เช็ดด้วยผ้าแห้ง

• **พื้นผิวคอนกรีตและปูนเปลือย** สำหรับบ้านสไตล์ลอฟต์ หรือเฟอร์นิเจอร์ปูนเปลือยที่ไม่มีสารเคลือบทับ ทำให้พื้นปูนเจอคราบสกปรกง่าย และด้วยพื้นผิวที่มีลักษณะเป็นรูพรุน จึงต้องระวังเรื่องการกัดกร่อนที่สร้างความเสียหาย โดยเฉพาะฤทธิ์จากกรดของน้ำส้มสายชู ควรทำความสะอาดด้วยการใช้ผ้าแห้งหรือแปรงเช็ดฝุ่นออก แล้วใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดเช็ดให้ทั่ว ต่อด้วยแปรงขนอ่อนจุ่มในน้ำอุ่นผสมสบู่เหลวขัดบนพื้นผิวที่เกิดคราบ แล้วจึงใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ดอีกที

• **พื้นไม้เคลือบ** สารเคลือบเงาบนพื้นไม้เมื่อเจอกรดจากน้ำส้มสายชูอาจหลุดล่อน สร้างความเสียหายทั้งพื้นผิวและเนื้อไม้ วิธีทำความสะอาดคือกวาดเศษขยะออก แล้วใช้ผ้าชุบน้ำบิดแห้งเช็ดให้เรียบร้อย

• **พื้นกระเบื้องและยาแนว** พื้นผิวส่วนนี้มีความบอบบางทั้งยังมีสิ่งสกปรกและคราบสะสม แต่ไม่ควรใช้น้ำส้มสายชูเพราะอาจเกิดหลุดล่อนเสียหายได้ง่ายและซ่อมแซมยาก วิธีที่ถูกต้องคือใช้น้ำสบู่ผสมเบกกิงโซดา ขัดทำความสะอาดด้วยแปรงแล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่า

• **หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์** เช่น แท็บเล็ต สมาร์ตโฟน ปกติหน้าจออุปกรณ์เหล่านี้มักมีสารเคลือบ ถ้าใช้น้ำส้มสายชูเช็ดทำความสะอาดอาจทำให้สารเคลือบเสียหายได้ ควรใช้ผ้านุ่ม ๆ อย่างผ้าไมโครไฟเบอร์เช็ดทำความสะอาด



"3 ไม่" ห้ามผสมสิ่งเหล่านี้ ร่วมกับน้ำส้มสายชูเด็ดขาด

ก่อนนำน้ำส้มสายชูไปผสมกับน้ำยาทำความสะอาดบางชนิด ควรมีความรู้และระวังไว้ก่อน เพราะอาจเกิดก๊าซที่ทำให้ตา คอ จมูก ปอด ระบบประสาท ตับ ไตเกิดความระคายเคือง เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

• **น้ำยาฟอกขาว** ถ้านำมาผสมกับน้ำส้มสายชูแล้วจะเกิดก๊าซคลอรีน (chlorine gas) ที่มีกลิ่นฉุน ทำให้ปวดแสบปวดร้อนบริเวณตา จมูก และลำคอ อาจเกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจลำบาก คลื่นไส้อาเจียนได้

• **เบกกิงโซดา** ซึ่งมีความเป็นด่าง แต่น้ำส้มสายชูมีความเป็นกรด เมื่อนำมาผสมกันจะเกิดปฏิกิริยาทำลายล้างกัน กลายเป็นโซเดียมแอซีเทตและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้เกิดฟองฟู่ หากอยู่ในภาชนะปิดก็อาจปะทุขึ้นมาได้ และไม่ได้มีประโยชน์ในการใช้งานทำความสะอาด

• **น้ำยาล้างห้องน้ำที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์** ความจริงใช้อย่างเดียวก็เพียงพอสำหรับการทำความสะอาดแล้ว การนำน้ำยาล้างห้องน้ำมาผสมกับน้ำส้มสายชูจะทำให้เกิดกรดเพอร์แอซีติก (peracetic acid) นอกจากมีฤทธิ์เป็นกรดกัดพื้นผิววัสดุแล้ว ยังก่อให้เกิดอาการระคายเคืองผิวหนัง ดวงตา และระบบทางเดินหายใจด้วย

น้ำส้มสายชูมีประโยชน์ในการช่วยทำความสะอาดก็จริง แต่หากใช้ผิดวิธีก็อาจก่อโทษได้เช่นกัน ดังนั้นก่อนใช้จึงต้องศึกษาข้อมูลให้ดี

ขอบคุณข้อมูลจาก :
www.baanlaesuan.com, www.sanook.com, Facebook : เคมีฟิสิกส์ของสิ่งทอ อาหารและของรอบตัว

ดาวราหูย้ายในรอบ 18 ปี

ส่งผลต่อแต่ละราศีอย่างไร

เรื่อง : อาจารย์ยอิน มูกับหมวย

ดาวราหูที่จะย้ายราศีในวันที่ 5 พฤษภาคม 2568 นี้นับเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในรอบ 18 ปี ดาวราหูในโหราศาสตร์ไทยเป็นดาวเคราะห์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่สุด มักถูกมองว่าเป็นดาวที่ลึกลับซับซ้อน มีพลังที่สามารถนำไปในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ขึ้นอยู่กับตำแหน่งในดวงชะตา ดาวราหูเป็นตัวแทนของความปรารถนา ความลุ่มหลง การเสี่ยงโชค การหลงผิด และสิ่งที่ไม่เป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังแสดงถึงสิ่งแปลกใหม่ ความคิดนอกกรอบ และการเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน การย้ายของราหูจะส่งผลต่อดวงชะตาในแต่ละราศี โดยมีผลกระทบที่แตกต่างกันไป

ราศีเมษ
(14 เม.ย.-14 พ.ค.)

ในปี 2568 มีการโคจรย้ายเปลี่ยนแปลงของดาวราหูเข้ากับภพลาภะ (ลาภผล การได้มาโดยไม่คาดคิด การแสวงหาลาภ ชนะศัตรู พ้นอุปสรรคขวากหนาม)

ท่านที่เกิดราศีเมษจึงมีโอกาสได้รับโชคลาภลอย ดังนั้นใครเป็นสายเสี่ยง ชอบเสี่ยงเล่นหุ้นหรือกองทุน ก็เป็นช่วงเวลาที่จะได้กำไรสมใจในปีนี้ ในส่วนของการงาน ท่านที่มีอาชีพต้องเจรจาติดต่อ เช่น ตัวแทน นายหน้า พ่อค้าแม่ค้า อาชีพที่ต้องสื่อสาร ปีนี้งานจะเจริญก้าวหน้า มีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น ค้าขายคึกคักขึ้น ท่านที่ทำงานประจำมีการปรับเปลี่ยนเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มีความมั่นคงยิ่งขึ้น คนโสดมีโอกาสเจอคนเข้ามา แต่ความชัดเจนในการสานต่อความสัมพันธ์จะเกิดขึ้นช่วงหลังสิ้นปี

ราศีพฤษภ
(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

เป็นราศีที่ดวงดาวยังดีอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าดาวพฤหัสบดีจะย้ายออกจากราศีในเดือนพฤษภาคมเช่นกัน แต่ดาวราหูก็โคจรเข้าภพกัมมะ (อาชีพ การกระทำ ตำแหน่ง ยศชั้น ผู้บังคับบัญชา นายจ้าง) ของชาวพฤษภ

ท่านที่เกิดราศีพฤษภจะยังมีสิ่งดี ๆ เข้ามาอย่างต่อเนื่อง การงานดีมาก ทั้งเรื่องการเริ่มต้นและการขยับขยาย มีความสำเร็จและความราบรื่นในการทำงาน มีข่าวดีเรื่องงาน ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ก็เป็นงานที่ท้าทาย ต้องรับผิดชอบหลายด้านทำให้รู้สึกเหนื่อย แต่เป็นความเหน็ดเหนื่อยที่มีความสำเร็จ ปีนี้จะหมุนเงินเยอะ ควรดูแลบัญชีอย่างละเอียด วางแผนรายรับรายจ่ายให้ดี ส่วนโชคลาภจะได้รับผลตอบแทนจากธุรกิจที่ทำอยู่ทั้งเจ้าของธุรกิจและคนทำงานประจำ อาชีพอิสระหยิบจับอะไรเป็นเงินเป็นทองง่ายกว่าในปีที่ผ่านมา

ราศีเมถุน
(15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนดวงชะตาพลิกผัน เป็นการพลิกจากร้ายเป็นดี เพราะดาวพฤหัสบดีย้ายจรเข้าทับลัคนา และดาวราหูย้ายจรเข้าภพศุภะ (การเดินทางไกล ความสงบสุข มีโชคมีชัย) จึงเป็นผลดีที่มีดวงดาวที่ดีหลายดวงเข้ามา จากที่มีเรื่องเครียด ความกดดัน ปัญหาในงานและปัญหาครอบครัวถาโถมเข้ามาตลอดปีที่แล้ว แต่ในปี 2568 ราศีเมถุนได้เกณฑ์ที่ดีในทางโหราศาสตร์ ทำให้พลิกฟื้นชีวิตไปในทางที่ดีได้

ท่านที่เกิดราศีเมถุนจะประสบความสำเร็จ อุปสรรคต่าง ๆ ที่เจอก็มีทางออก คลี่คลายไปในทิศทางที่ดี เหมาะสำหรับการเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ นอกจากงานประจำที่ทำอยู่ จะมีอาชีพเสริม รายได้เสริม มีการเริ่มต้นธุรกิจอะไรบางอย่างเกิดขึ้น และจะมีข่าวดีเข้ามา มีความคล่องตัวมากขึ้น ปัญหาเรื่องเงิน หนี้สิน รายจ่ายต่าง ๆ จะหมุนได้ มีโอกาสสร้างเนื้อสร้างตัวได้ดีกว่าปีที่ผ่านมาแน่นอน

ราศีกรกฎ
(17 ก.ค.-16 ส.ค.)

ในปีที่ผ่านมามีเรื่องราวหลายอย่างเกิดขึ้นเยอะมาก และยังได้รับอิทธิพลของดาวอังคารที่ย้ายจรทับลัคนาจนถึงช่วงปลายเดือนมกราคม ทำให้เหนื่อย มีเรื่องเครียดหลายเรื่อง สุขภาพไม่แข็งแรง เข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น และในปีนี้ดาวราหูยังย้ายจรเข้าภพมรณะ (อุบัติภัย โรคประจำตัว พินัยกรรม ความตาย การแตกสลาย โรงพยาบาล สุสาน ลึกลับซ่อนเร้น) อีก จึงค่อนข้างเหนื่อย อุปสรรคเยอะ

ท่านที่เกิดราศีกรกฎระวังจะมีปัญหากับผู้ใหญ่ เพราะดาวพฤหัสบดีก็ย้ายเข้าภพวินาศ (การทำลาย การล้างผลาญ ความทุกข์ทรมาน) ของชาวกรกฎในช่วงเวลาใกล้กัน เป็นคนพูดตรง คิดอย่างไรพูดอย่างนั้น จึงต้องระวังคำพูดให้มาก หมั่นดูแลเอาใจใส่ญาติ ผู้หลักผู้ใหญ่ คนในครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพของพ่อแม่ มีโอกาสเดินทางบ่อยขึ้น ควรวางแผนรายรับรายจ่ายเป็นพิเศษ ต้องหมุนเงินให้ดี เมื่อผ่านช่วงกลางปีไปแล้วทุกอย่างจะเข้าที่เข้าทาง

ราศีสิงห์
(17 ส.ค.-16 ก.ย.)

ในช่วงปีกว่า ๆ ที่ผ่านมาดาวเสาร์จรเข้าเล็งลัคนา พอเดือนพฤษภาคม 2568 ดาวเสาร์จะย้ายออกจากดวง แต่ราหูเข้ามาแทนที่ในภพปัตนิ (ผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุข สามี ภรรยา หุ้นส่วน)

ท่านที่เกิดราศีสิงห์จะได้รับความสำเร็จ มีชื่อเสียง มีความก้าวหน้า แต่เส้นทางของความสำเร็จต้องเกิดจากความพยายาม อาจต้องทำอะไรซ้ำ ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงกลางปี มีโอกาสหาเงินหารายได้ช่องทางใหม่ ๆ มีเข้ามามากขึ้น รายได้พิเศษหรือโชคลาภมีเข้ามาให้ลุ้น แต่ให้ระวังเรื่องอสังหาริมทรัพย์ เรื่องคดีฟ้องร้อง ข้อขัดแย้งด้านการเงิน สุขภาพ ระวังการลื่นล้ม มีอุบัติเหตุเกี่ยวกับกระดูก เนื่องจากอิทธิพลของดาวเสาร์ได้ย้ายเข้าภพมรณะในช่วงเดือนพฤษภาคมเช่นกัน

ราศีกันย์
(17 ก.ย.-17 ต.ค.)

ดาวราหูย้ายจรเข้าภพอริ (ศัตรูคู่อาฆาต การจองเวร การชิงดีชิงเด่น การแข่งขัน อุปสรรค หนี้สิน) ยังคงต้องวุ่นวายในหลาย ๆ เรื่องราว แต่จะเริ่มมีทางออกให้คลี่คลายมากขึ้น ช่วงกลางปีจะเป็นจังหวะที่ดีขึ้น

ท่านที่เกิดราศีกันย์จะรับภาระการงานเยอะขึ้น ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบหลายงาน ควรตั้งใจทำอย่างเต็มที่ เพราะเป็นภาระและหน้าที่ซึ่งจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงที่ดี เป็นความมั่นคง เป็นความก้าวหน้า เป็นความสำเร็จ แต่ต้องแลกมาด้วยความเหนื่อย ระวังเรื่องคดีความ การฟ้องร้อง อาจมีปัญหาเรื่องการทำธุรกรรม การเงิน เอกสารมีข้อผิดพลาดทำให้เกิดการฟ้องร้อง ควรทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบ ส่วนเรื่องสุขภาพขอย้ำว่าชาวราศีกันย์ต้องดูแลโรคประจำตัวที่มีอยู่แล้วอย่างเข้มงวดตลอดปี มิฉะนั้นจะเจ็บป่วยง่าย

ราศีตุล
(18 ต.ค.-16 พ.ย.)

ชาวราศีตุลมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น ช่วงปีที่แล้วเดี๋ยวดีเดี๋ยวไม่ดี ดวงไปไม่สุด แม้ดาวราหูที่ย้ายจรเข้าภพปุตตะ (ความสุขสำราญบันเทิงเริงใจ เด็ก ๆ บุตร คนรับใช้ที่ใกล้ชิด) จะไม่ส่งผลในทิศทางบวกมากนัก แต่ราศีตุลได้รับกำลังของดาวพฤหัสบดีที่ย้ายจรเข้าภพศุภะ ทำให้เด่น โดยเฉพาะเรื่องการงานและความก้าวหน้า มีผู้ใหญ่รักและเมตตา

ท่านที่เกิดราศีตุลจะโดดเด่นเรื่องการงาน ผู้ใหญ่มองเห็นฝีมือและความสามารถ จึงให้รับผิดชอบงานที่สำคัญมากยิ่งขึ้น บางท่านได้เลื่อนตำแหน่ง หรือมีการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ การลงทุนใหม่ ๆ เป็นจังหวะที่ดี เป็นปีแห่งการลงทุน เป็นโอกาสของการเติบโต ขยับขยาย และมีความสำเร็จที่ดีรออยู่ โชคลาภจะมาในรูปแบบงานล้วน ๆ เป็นปีลูกรักเทวดา หมั่นสวดมนต์ไหว้พระจะดีมาก

ราศีพิจิก
(17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

ในปีที่ผ่านมามีจังหวะ มีโอกาส มีข่าวดีหลายอย่างเกิดขึ้น แต่ดวงดาวช่วงปี 2568 เป็นการเคลื่อนย้ายของดาวใหญ่ทั้ง 3 ดวง ทำให้ส่งผลดีร้ายต่างกันตามพื้นดวงชะตา

ท่านที่เกิดราศีพิจิกโดยรวมมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงค่อนข้างเยอะ บางท่านอาจเปลี่ยนแบบตั้งใจเปลี่ยนอยู่แล้ว บางท่านอาจเปลี่ยนโดยไม่ตั้งใจ หรือถูกบังคับให้เปลี่ยน แต่ขอให้มองในภาพรวม สุดท้ายไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงอะไรก็ตามย่อมส่งผลดี ทำให้เกิดข่าวดีในเรื่องความสำเร็จที่ตามมาช่วงครึ่งปีหลัง แต่มีเคล็ดลับสำหรับท่านที่ไม่อยากเปลี่ยนงาน การจัดโต๊ะทำงานบ่อย ๆ หมุนทิศทาง เปลี่ยนทิศทางใหม่ ๆ ถือเป็นการแก้เคล็ดได้ ระวังสุขภาพของญาติผู้ใหญ่ ต้องแบ่งเวลาเพิ่มความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด

ราศีธนู
(16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

ปีที่ผ่านมาเจออุปสรรคค่อนข้างเยอะ ติดขัดทั้งเรื่องงาน เงิน ปัญหาคนรอบตัว หลังจากดาวราหูย้ายเข้าภพสหัชชะ (การเดินทางใกล้ ๆ พี่น้อง เพื่อนบ้านที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม การมีมนุษยสัมพันธ์) ดวงของชาวราศีธนูจะพลิกผันไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ท่านที่เกิดราศีธนูจะเจอจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้งานดีขึ้น และได้รับความช่วยเหลือที่ดีจากเพื่อน จากลูกค้า หรือความช่วยเหลือจากเจ้านาย ผู้ใหญ่ในที่ทำงานให้ความเมตตา มีโอกาสได้เซ็นสัญญากับหุ้นส่วน หรือเซ็นสัญญาซื้อขาย ติดต่อลูกค้า เป็นปีที่ได้พบเจอสภาพแวดล้อม สังคมใหม่ สร้างโอกาสใหม่ ๆ ในเรื่องการทำงาน มีรายจ่ายเกี่ยวกับบ้านที่อยู่ คอนโด หรือตัดสินใจซื้ออสังหาริมทรัพย์เพื่อความมั่นคงของตัวเอง

ราศีมังกร
(15 ม.ค.-12 ก.พ.)

ดาวราหูย้ายจรเข้าภพกดุมภะ (การได้เงิน การเสียเงิน การค้าขาย) ของชาวราศีมังกร ตามโบราณว่าราหูค้นทรัพย์ ควรวางแผนและระวังการใช้เงินอย่างมีสติ

ท่านที่เกิดราศีมังกรต้องคิดวางแผนไปไกลให้มากขึ้น จะมาคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเดียวไม่ได้ สิ่งที่เหนื่อย ลำบาก ความท้าทาย จะทำให้เกิดความสำเร็จและข่าวดีตามมา ด้านการเงินอาจเจอรายจ่ายก้อนโตเข้ามาแบบไม่ตั้งตัว เมื่อรายจ่ายเยอะก็อาจมีปัญหาเรื่องการเก็บออมเงิน มีดวงเสียทรัพย์แบบไม่ได้ตั้งใจ ใช้เงินเกินตัว อยากได้อะไรก็ซื้อเกินความจำเป็น ต้องรู้จักปฏิเสธใจตัวเองบ้าง เรื่องการงานก็มีปัญหาเฉพาะหน้ามาให้แก้ไขตลอดเวลาแต่ก็ผ่านไปได้ด้วยดี

ราศีกุมภ์
(13 ก.พ.-14 มี.ค.)

ฟ้าหลังฝนย่อมงดงามเสมอ ปีที่ผ่านมาค่อนข้างหนักเจอปัญหาเรื่องสุขภาพ ความเหน็ดเหนื่อยด้วยอิทธิพลของดาวเสาร์ทับลัคนา ส่วนปี 2568 ดาวเสาร์ย้ายออกจากดวงแล้ว และดาวราหูย้ายจรทับลัคนาได้ตำแหน่งเกษตรบดี เรียกได้ว่าดวงชะตาฟ้าเปิดทันที

ท่านที่เกิดราศีกุมภ์จะชีวิตดีขึ้น อุปสรรคปัญหาได้รับการแก้ไขในทางที่ดี ได้การยอมรับ ผู้ใหญ่ให้ความเชื่อถือไว้วางใจมากขึ้น กลายเป็นผู้นำทางธุรกิจ มีชื่อเสียง ก้าวหน้าในการทำงาน สำหรับงานที่ทำแล้วจะดีมากคืองานด้านต่างประเทศ งานใช้โซเชียลเยอะ ๆ งานที่เดินทางไกลจะสำเร็จก้าวหน้าดี มีจุดเปลี่ยนทางการเงิน มีช่องทางสร้างรายได้ให้เงินทองไหลมาเทมา ปัญหาเรื่องเงินติดขัดในปี 2567 จะคลี่คลาย มีโอกาสหาเงินหารายได้ใหม่ ๆ เข้ามาเพิ่ม จะมีปาฏิหาริย์ มีโชคมีลาภได้เงินก้อนโตเข้ามาทำให้เกิดความมั่งคั่ง

ราศีมีน
(15 มี.ค.-13 เม.ย.)

ชีวิตจะมีความเปลี่ยนแปลงเยอะในทุก ๆ เรื่อง เริ่มมาตั้งแต่ปี 2566 เพราะได้รับอิทธิพลของดาวราหูจรทับลัคนา ส่งผลให้มีความวุ่นวาย มีปัญหาสุขภาพ การเงิน ในปี 2568 พระราหูออกจากดวง แต่ก็มีดาวเสาร์เข้ามาแทน

ท่านที่เกิดราศีมีนจะเจองานหนักขึ้น ภาระเยอะขึ้น ความรับผิดชอบเยอะขึ้น แต่มีความสำเร็จเข้ามามากขึ้น ครึ่งปีหลังจะมีโอกาสของการเติบโต มีความสำเร็จ และมีข่าวดีเข้ามา ส่วนการเงินนั้นยิ่งเหนื่อยยิ่งได้เงิน จะไม่เหนื่อยฟรี ยิ่งขยันยิ่งทำจะมีโอกาสได้ผลตอบแทนเพิ่มมากขึ้น ได้รับผลกำไรเป็นกอบเป็นกำ มีโอกาสได้สิ่งที่ไม่เคยได้ แต่ต้องหมั่นทำบุญ เมื่อได้โชคลาภมาแล้วให้แบ่งทำบุญด้วย เพราะมีดวงการเงินแบบทุกขลาภ

ระวังต้นไม้สุดอันตราย พิษภัยใกล้สัตว์เลี้ยง

แม้การปลูกต้นไม้หรือจัดสวนเพื่อสร้างความร่มรื่นจะช่วยให้บรรยากาศสดชื่นและเพิ่มอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น แต่หากภายในบ้านมีเจ้าสี่ขาอาศัยอยู่ด้วย ก็จำเป็นต้องระมัดระวังการเลือกต้นไม้หรือดอกไม้ที่จะปลูกเป็นพิเศษ เพราะพืชพรรณหลายชนิดอาจทำร้ายสัตว์เลี้ยงให้เจ็บป่วยถึงชีวิตได้

ต้นไม้ที่มีความสวยงามและมีประโยชน์หลากหลายสำหรับมนุษย์ อาจมีพิษร้ายที่ส่งผลต่อสุนัขหรือแมวที่เผลอกัดกินเข้าไป ทำให้เกิดอาการระคายเคืองระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และอาจถึงขั้นร้ายแรงจนเราต้องสูญเสียสัตว์เลี้ยงแสนรักไปโดยไม่รู้ตัว เพื่อไม่ให้เกิดเหตุร้ายดังกล่าว เราจึงต้องใส่ใจเรื่องการเลือกต้นไม้มาปลูกตกแต่งในสวนหรือในที่พักอย่างละเอียดรอบคอบ

ว่านหางจระเข้

พืชสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ทั้งช่วยรักษาสมานบาดแผล น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ลำไส้อักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ รักษาระดับน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการปวดตามข้อ ตลอดจนช่วยบำรุงผิวพรรณความงามตามธรรมชาติ แต่ถือเป็นต้นไม้ต้องห้ามสำหรับสุนัขและแมว เนื่องจากสารแซโพนิน (saponin) ซึ่งอยู่ในว่านหางจระเข้ จะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร ท้องเสีย ตัวสั่นเกร็ง อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย อารมณ์เปลี่ยนแปลง ซึมเศร้า และส่งผลทำให้ปัสสาวะเปลี่ยนสีผิดปกติได้

ผักบุ้ง

พืชผักสวนครัวที่มีคุณค่าทางอาหารและประโยชน์ต่อสุขภาพ ต้นและใบนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ส่วนดอกผักบุ้ง (morning glory) ก็เป็นดอกไม้ที่มีความสวยงาม บางบ้านนิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่ง แต่ต้องระวังไม่ให้สัตว์เลี้ยงสัมผัสหรือกลืนกินยางของต้นผักบุ้งโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ ปวดท้อง อาเจียน หายใจติดขัด กล้ามเนื้อกระตุก ตัวสั่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และอาจเกิดภาพหลอนตามมา

พลูด่าง

ไม้ประดับยอดนิยมที่มักปลูกตามบ้าน คอนโดมิเนียม หรือห้องพัก ที่ต้องการเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ดูมีชีวิตชีวามากขึ้น เนื่องจากเป็นไม้ขนาดเล็กที่มีใบสวยงาม ดูแลรักษาง่าย ไม่ว่าปลูกในน้ำหรือลงดินก็เจริญเติบโตได้ดี แต่น้ำยางของต้นพลูด่างนั้นมีพิษจากสารแคลเซียมออกซาเลต (calcium oxalate) เป็นผลึกรูปเข็ม (raphide) ซึ่งเป็นอันตรายต่อสัตว์เลี้ยงที่เคี้ยวใบหรือก้านพลูด่าง โดยทำให้เกิดการระคายเคืองในช่องปากและทำลายผนังเซลล์ทางเดินอาหาร มีอาการปากและลิ้นบวมอักเสบ น้ำลายไหล อาเจียน ท้องเสีย ชัก ขาดน้ำ และอาจส่งผลต่ออวัยวะภายใน อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง จำเป็นต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลสัตว์โดยเร็วที่สุด

บอนสี

ราชินีไม้ใบที่มีสีสันลวดลายเป็นเอกลักษณ์ และเป็นไม้มงคลนิยมปลูกในบ้าน เพราะเชื่อกันว่าบอนสีจะช่วยคุ้มครองให้เกิดความสงบสุข และเสริมสิริมงคลให้ผู้อยู่อาศัยมีความเจริญรุ่งเรือง อย่างไรก็ตาม สำหรับสัตว์เลี้ยงนั้นต้องระมัดระวังพิษร้ายที่แฝงอยู่ทุกส่วนของต้นบอนสี ซึ่งสุนัขและแมวที่เผลอกัดกินจะเกิดอาการปวดบริเวณช่องปากและลำคอ รวมถึงน้ำลายไหลจากการพยายามบรรเทาอาการระคายเคืองที่เกิดขึ้น หายใจติดขัด อาเจียน และระบบทางเดินอาหารผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ชวนชม

ดอกไม้สีสันสดใสที่นิยมปลูกตามบ้านเพื่อช่วยเสริมสิริมงคล แต่ในความงามนั้นยังแฝงไว้ด้วยอันตรายที่ต้องระมัดระวัง ไม่ว่าจะเป็นน้ำยางสีขาวในต้นสด เปลือก เมล็ด หรือแค่สัตว์เลี้ยงไปกินน้ำในกระถางชวนชมก็สามารถรับพิษร้ายที่ส่งผลต่อหัวใจโดยตรง ส่วนใหญ่พิษของชวนชมจะทำให้เกิดอาการอาเจียน น้ำลายไหลมากผิดปกติ และท้องเสียภายใน 30-45 นาทีหลังได้รับพิษ รวมถึงเกิดอาการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร ทำลายประสาทส่วนกลาง กล้ามเนื้อหัวใจ และการเต้นของชีพจรผิดจังหวะ ทำให้ชีพจรเต้นช้าแต่แรง และสุดท้ายอาจถึงขั้นเสียชีวิต

ลิลี

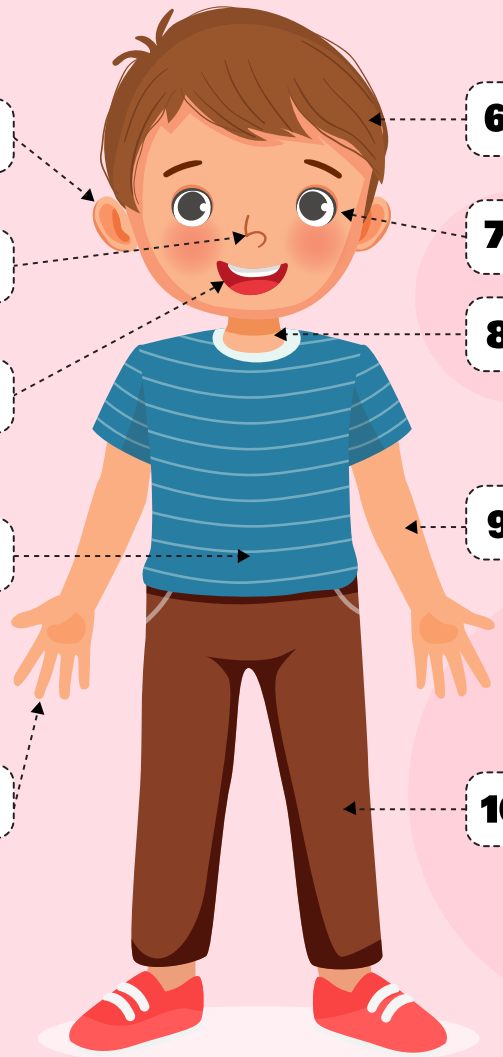
ช่อดอกลิลีมักใช้มอบเป็นของขวัญแสดงความชื่นชมยินดีหรือแทนความรักในโอกาสพิเศษ ด้วยกลิ่นหอมและสีสันที่เหมาะสำหรับจัดแจกันประดับห้อง แต่ไม่เหมาะสำหรับบ้านที่มีสัตว์เลี้ยงอยู่อาศัย โดยเฉพาะเจ้าเหมียวที่อาจเผลอไปกินใบ ดอก หรือน้ำในแจกัน ซึ่งทำให้ไตวายเฉียบพลันจนถึงเสียชีวิต สัญญาณของอาการไตวายที่สังเกตได้ เช่น ดื่มน้ำมาก แต่ปัสสาวะน้อยลงหรือไม่ปัสสาวะเลย อาการช่วงแรกของเจ้าเหมียวหลังได้รับพิษคือมีน้ำลายไหลและอาเจียนตามมา บางตัวอาจมีอาการทางระบบประสาทร่วมด้วย เช่น ตัวสั่น เสียการทรงตัว หายใจติดขัด ชัก ส่วนกรณีเจ้าตูบหากกินเข้าไปปริมาณมากจะทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ

ไฮเดรนเยีย

ดอกไม้เมืองหนาวที่มีเสน่ห์ตรงสามารถเปลี่ยนสีได้ตามสภาพความเป็นกรดด่างของดิน นิยมนำมาจัดช่อเพื่อประดับตกแต่งห้องให้สดใส แต่ไม่ปลอดภัยอย่างยิ่งสำหรับสุนัขและแมว เนื่องจากสารพิษประเภทไซยาโนเจนิกไกลโคไซด์ (cyanogenic glycosides) ในส่วนรากใย และดอกไฮเดรนเยียนั้นมีอันตรายร้ายแรงเทียบเท่าไซยาไนด์ จึงถือเป็น 1 ใน 10 ดอกไม้อันตรายที่สุดในโลก ถ้าหากสัตว์เลี้ยงกัดหรือกลืนเข้าไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย มึนงง เดินเซคล้ายเมา หายใจลำบาก และอาจหมดสติได้

ดังนั้นทันทีที่เห็นสัตว์เลี้ยงกลืนกินต้นไม้ต้องห้าม ควรรีบกระตุ้นให้อาเจียนสารพิษออกมา ยกเว้นกรณีที่สัตว์เลี้ยงมีอาการอ่อนแรง ยืนทรงตัวไม่อยู่ หรือชัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการสำลักพืชเข้าหลอดลมได้ สิ่งสำคัญคือเจ้าของต้องพยายามตั้งสติไม่ตื่นตระหนก และรีบนำสัตว์เลี้ยงส่งสัตวแพทย์ให้รักษาหรือตรวจหาความผิดปกติอย่างเร็วที่สุด

THE ORGANS Game



1. EARS
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

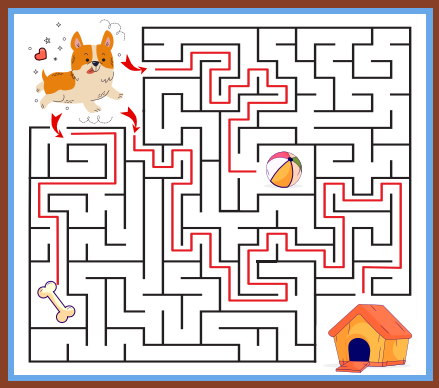
HEAD
ARMS
EYES
FINGER
NOSE
NECK
MOUTH
LEGS
EARS
HAND
STOMACH
SHOULDER

วิธีเล่น

THE ORGANS GAME

ระบุส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
โดยกรอกชื่อให้ถูกต้อง

เฉลย
Game Club
Vol. 60



SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 61 ขอเชิญผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันนะคะ

(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกู้กลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 พฤษภาคม 2568)

1. พลังงานไฮโดรเจน มีประโยชน์ยังไง

ก. พลังงานสะอาดแห่งอนาคต
ข. ใช้เป็นเชื้อเพลิงได้มากมาย
ค. ก่อมลพิษต่ำหรือเป็นศูนย์
ง. ถูกทุกข้อ

2. พลังงานไฮโดรเจน มีสถานะคงตัวแบบใด

ก. สถานะของแข็ง
ข. สถานะของเหลว
ค. สถานะก๊าซ
ง. ถูกทุกข้อ

3. พลังงานไฮโดรเจนสีใดถูกพบมากที่สุด

ก. ไฮโดรเจนสีเทา
ข. ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน
ค. ไฮโดรเจนสีเขียว
ง. ถูกทุกข้อ

4. พลังงานไฮโดรเจนสีใดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่สุด

ก. ไฮโดรเจนสีเทา
ข. ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน
ค. ไฮโดรเจนสีเขียว
ง. ถูกทุกข้อ

5. พลังงานไฮโดรเจนสีใดผลิตจากก๊าซธรรมชาติ

ก. ไฮโดรเจนสีเทา
ข. ไฮโดรเจนสีน้ำเงิน
ค. ไฮโดรเจนสีเขียว
ง. ไฮโดรเจนสีเหลือง

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์ Mail Box
และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม
ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 61

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ SPECIAL FOR READERS

1. เชิด.....ยะเลิศ
2. ณัช.....เดช
3. ณัฐ.....พราหมณ์
4. ณัฐ.....วรรตกุล
5. ดวง.....วงศ์วรรณ
6. เติม.....วุฒิกร
7. ธนัช.....พยบ
8. นง.....อารี
9. นฤ.....เศรษฐ
10. นวล.....ปัญญาเลิศ
11. นัทธ.....อุดม
12. นิพ.....ยศ
13. บุษ.....กาญจนากิจ
14. เบญจ.....คารินทร์
15. ประ.....ประเสริฐ
16. ปัท.....ภิรมย์
17. พวง.....รัตน์
18. พิ.....พัทธยา
19. เพ็ญ.....กิจสกูล
20. เพ็ญ.....เกียรติวงศ์
21. ภาวิ.....ไชยวัฒน
22. มน.....บาง
23. ลัด.....วุฒิวงศ์
24. วรรณ.....สถิตพร
25. วรร.....ประเสริฐ
26. วรา.....โสภา
27. วารุ....เหลี่ยม
28. วิ.....ทองสถิตย์
29. วิภา.....พิศาล
30. ศรี.....สืบ
31. ศิริน.....หลำ
32. ศุภ.....วันชัย
33. ศุภ.....เจริญ
34. สร.....วนิชกิจ
35. สวัส.....โรจน์
36. สัน.....ภัสร์
37. สา.....เรืองกิจ
38. สุจรร.....ธรรม
39. สุ.....ลักษณ์
40. สุฤ.....ศิริกุล
41. สุ.....การ
42. อภิ.....อภิรักษ์
43. อร.....รัศมี
44. อร.....รีสอาด
45. อารี.....เรียน
46. อุไร.....ไพศาล
47. อุบล.....ชนะ
48. เอก.....โรจน์
49. เอก.....ประชา
50. เอมนภ.....วงศ์ศิริ

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS
นิตยสาร happiness Vol. 60 Jan. - Mar. 2025

1. ค. CCS
2. ก. กระบวนการดักจับและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
3. ค. 3 ขั้นตอน **4.** ค. ชั้นหินใต้ดิน **5.** ง. ถูกทุกข้อ

ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน