

happiness

Jul. - Sep. 2026 | Vol. 66

The
Sacred
Journey

7 พิกัด
ศรัทธาสุนทรีย์
เติมพลังชีวิต
ให้มีความสุข



DESIGN OBJECT

Gadgets That Deserve Attention

EAT AROUND

Bagel, New York State of Mornings

WORLD EXPLORER

The Essence of Portugal



สถิตกลางดวงใจไทยนิรันดร์
น้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหารและพนักงาน
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัทในกลุ่ม



From The EDITOR

“ผมและทีมงาน happiness ขอให้ทุกท่าน มีสุขภาพแข็งแรง มีความปลอดภัย ในทุกการเดินทาง และขอให้พวกเรา ได้เป็นเพื่อนร่วมทาง มอบความสุข พร้อมความเพลิดเพลิน ในวันพักผ่อน ของทุกท่านครับ”

สวัสดิ์ผู้อ่านทุกท่านครับ

ฤดูฝนเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่เหมาะสำหรับการเดินทางท่องเที่ยว โดยเฉพาะการเดินทาง ไปสัมผัสผืนความงามและบรรยากาศชุ่มฉ่ำของธรรมชาติจะทำให้รู้สึกสดชื่นเหมือน ได้ชาร์จแบตเตอรี่ให้ชีวิต happiness ฉบับนี้จึงคัดสรรสถานที่ท่องเที่ยวมาแนะนำให้ ท่านผู้อ่านลองตัดสินใจ จะเลือกทริปแบบครบจบที่เดียวได้ทั้งชมความงามของสถานที่ และไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทริปแบบเน้นเที่ยวชมธรรมชาติ หรือทริปต่างประเทศ ก็ได้ทั้งนั้น

เริ่มจากคอลัมน์ Spotlight กับสถานที่ท่องเที่ยว 7 แห่งในภูมิภาคต่าง ๆ ของไทย ที่มีทั้งความงดงามของภูมิทัศน์ สถาปัตยกรรม และศิลปกรรม แล้วยังเป็นศูนย์รวม ศรัทธาของผู้คนซึ่งนิยมไปอธิษฐานขอพรเพื่อเสริมสิริมงคลและเติมพลังชีวิตด้วย ถ้ำมาสายนี้แล้วก็ต้องต่อด้วยคอลัมน์ Good Thought ที่เอาใจผู้อ่านสายบุญด้วยการ แนะนำวิธีบูชาแบบไหนที่ตีต๋อใจ เพื่อเพิ่มโอกาสสำเร็จสมหวังตามที่ท่านต้องการมากขึ้น ส่วน Thailand Explorer พาไปเยือนจังหวัดตาก เทียนว๊านตก ชมธรรมชาติ และสัมผัส วิถีชีวิตแบบไม่รีบเร่ง หรือถ้าอยากไปเที่ยวต่างประเทศ คอลัมน์ World Explorer แนะนำให้ท่องเที่ยวไปบนเส้นทางสายโรแมนติคจากกรุงลิสบอนถึงเมืองปอร์ตูในโปรตุเกส ประเทศที่มีประวัติศาสตร์อันรุ่งโรจน์ และเป็นเมืองตากอากาศที่หรูหราอย่างมีเอกลักษณ์

สำหรับคอลัมน์สัมภาษณ์ Executive Insights เราได้รับเกียรติจากคุณภัทรลดา สง่าแสง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน ปตท. ซึ่งมาแสดงวิสัยทัศน์การบริหารและ ดูแลด้านการเงินของกลุ่ม ปตท. และคอลัมน์ Happiness Life เป็นเรื่องราวชีวิตที่ เปลี่ยนแปลงของคุณแอน ทองประสม ซึ่งลุกขึ้นสู้กับความเจ็บป่วยจากการโหมงานหนัก จนกลับมาแข็งแรง กลายเป็นไอดอลสายสุขภาพที่ออกกำลังกายอย่างจริงจังสม่ำเสมอ

นอกจากนี้เรายังมีความรู้ดี ๆ มาให้ท่านได้อัปเดต ทั้งเรื่องกฎหมายการจัดสรรที่ดิน ฉบับใหม่ในคอลัมน์ Law 360 การลงทุนทองหลากหลายรูปแบบใน Smart Money วิถีเลือกน้ำมันให้ประหยัดเงินในกระเป๋าในคอลัมน์ Motor Guide และ Physical AI ส่งผลกระทบต่อโลกอย่างไรในคอลัมน์ Smart IT พร้อมเรื่องราวจรรโลงใจใน Art & Culture ที่พาไปชมศิลปะเครื่องเคลือบดินเผาศิลาดล และคอลัมน์ In Style มีเทคนิคกฎเหล็ก 3 สีที่ช่วยให้การแต่งตัวง่ายขึ้นและเสริมลุคให้ดูดีขึ้นได้ในพริบตา มาฝาก

แน่นอนว่าเรื่องสุขภาพและการดูแลร่างกายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ สำหรับใครที่กำลัง เผชิญความทุกข์จากการนอนไม่หลับช่วงกลางคืน ต้องไม่พลาดคอลัมน์ Health & Vitality ที่จะช่วยให้เราเข้าใจโรคนอนไม่หลับซึ่งเป็นปัญหาของคนไทยในยุคปัจจุบัน มากขึ้น Ask the Expert ช่วยไขข้อข้องใจเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแบบกิน แทนครีมกันแดดแบบทา และคอลัมน์ Beauty Head to Toe เสนอเรื่องสารสกัด PDRN จากหัตถการฉีดผิวสู่สกินแคร์ช่วยฟื้นฟูบำรุงสุขภาพผิว

สุดท้ายนี้ผมและทีมงาน happiness ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีความปลอดภัยในทุกการเดินทาง และขอให้พวกเราได้เป็นเพื่อนร่วมทาง มอบความสุขพร้อมความเพลิดเพลินในวันพักผ่อนของทุกท่านครับ



happiness Magazine

อาคาร ช่อมทอง
บรรณาธิการบริหาร

ปตท.สผ. พร้อมเป็น “พลังให้ทุกพลัง”



กว่า 40 ปีที่ ปตท.สผ. มุ่งมั่นค้นหาและผลิตพลังงาน
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ

เพราะเราเชื่อว่า พลังงาน คือ ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและทุกชีวิตให้เติบโต
ปตท.สผ. พร้อมเดินหน้าปฏิบัติการกิจอย่างเต็มกำลัง เพื่อส่งมอบพลังงานอย่างต่อเนื่อง
ตามปณิธานที่เรายึดถือเสมอมา



สร้างความมั่นคงทางพลังงาน เพื่อเป็นพลังให้ทุกชีวิต

คณะผู้จัดทำนิตยสาร
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สง่าแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธฤชวรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวินิตา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณอาภากร ช่อมทอง

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต ใจจนพานิช

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธาริณี หฤทัย

คุณเฉลิมมิตร ภูวศักดิ์เมธีรัฐ

คุณศุภชัย เศษปัญญาสาร

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 โปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นผู้ เท่านั้น

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิส แดนดี จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

โทรสาร 0 2612 9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งของรางวัล

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท.
- ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 31 มีนาคม 2569

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกคำแนะนำ และความคิดเห็นต่างๆ จากผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา

Happy เมื่อได้อ่าน happiness Magazine ขอขอบคุณและเป็นกำลังใจให้ทีมงานนิตยสาร happiness รังสรรค์ผลงานดี ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ครอบคลุมเนื้อหาที่หลากหลาย น่าสนใจและอัปเดตทันต่อสถานการณ์สำหรับผู้ถือหุ้นทุกเพศ ทุกวัยค่ะ

อัตร.....เกียรติ

จัดเป็นนิตยสารที่เป็น "Lifestyle Guide" โดยมีเนื้อหาที่หลากหลาย สมดุล ครอบคลุมทุกช่วงวัย และก้าวทันโลกอนาคต สะท้อนถึงการปรับตัวเข้าสู่ยุคดิจิทัลและ AI อย่างชัดเจน รวมทั้งมีงานดีไซน์ที่สะท้อนความทันสมัย โดยมีความสวยงามของโทนสีและขนาดตัวอักษร ท้ายนี้ ขอขอบคุณทีมงานที่จัดทำนิตยสารคุณภาพดี ๆ อย่างนี้มาให้ผู้อ่านทุกท่านมาค่ะ

บุริ.....วงศ์

นิตยสารนี้มีเนื้อหาครอบคลุมหลากหลาย มีการผสมผสานระหว่างข้อมูลด้านธุรกิจ (Business Insight) และไลฟ์สไตล์ (Lifestyle) ได้อย่างลงตัว ทำให้เล่มไม่ดูเป็นทางการจนเกินไป อ่านได้ทั้งในเวลาทำงานและเวลาพักผ่อน

วัฒนา.....สกุล

"สิ่งที่ได้จากนิตยสาร happiness คือเนื้อหาเชิงลึกที่มีสาระแต่เข้าใจได้ง่าย สร้างแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ที่ละเอียดละน้อยและพัฒนา Mindset ให้เป็นบวกมากขึ้น เป็นกำลังใจให้ทีมงานสร้างสรรค์ต่อไปครับ"

สิริ.....ภิญโญ

การอ่านหนังสือเป็นวิธีที่ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ดี จึงเป็นของใช้ส่วนตัวที่พกติดตัวเป็นประจำเวลาไปไหนมาไหนค่ะ ด้วยขนาดรูปเล่มพอเหมาะ ใส่กระเป๋าสะพายได้ เนื้อหาแต่ละส่วนสั้น ๆ ไม่ยาวเกินไป ทำให้อ่านไม่เบื่อและอ่านจบได้ในเวลาไม่นาน นอกจากรูปเล่มแล้ว สมาชิกที่บ้านก็เลือกอ่านเป็น E-book เรียกว่าตอบใจത്യคนทุกเจนค่ะ

สุดา.....อดุลย์



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอแนะในฉบับนี้
Mail Box และส่งมอบค่ากำเหน็จ
ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 66



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานขอมอบรางวัล

Simplus Oven 10L

เตาอบไฟฟ้า
มัลติฟังก์ชัน 10 ลิตร
มูลค่า 1,990 บาท

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



20 ENERGY REVIEW

SMR พลังงานสะอาดทางเลือกใหม่ เพื่อเศรษฐกิจที่ยั่งยืนและอนาคตของคนไทย

- 01 **FROM THE EDITOR**
จดหมายจากบรรณาธิการ
- 03 **MAIL BOX**
จดหมายจากผู้อ่าน
- 06 **PTT GROUP'S NEWS**
ข่าวประชาสัมพันธ์
- 16 **CARE SHARE RESPECT**
 - จากภูมิปัญญา สู่วัตถุสิ่งมีชีวิต พลิกเศษไม้ไม่เมืองเชียงดาว เป็นถ่านดูดกลิ่นฟรีฟอร์ม
 - “Black Bam Shoes และ หลากอารมณ์”
 - GC-QSNCC ต่อยอดโครงการ “จากครัว...สู่เครื่อง”ศูนย์การประชุมระดับโลกแห่งแรกของประเทศไทย ร่วมส่งน้ำมันพืชใช้แล้ว จากร้านอาหารสู่โรงกลั่นชีวภาพ ลดการใช้วัตถุดิบฟอสซิล
- 26 **FACT SHEET**
รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผลการดำเนินงานไตรมาสแรกของปี 2569
- 34 **WORLD UPDATE**
อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก
- 37 **ABOUT PTT**
“ยักษ์ใหญ่แห่งมหาสมุทร” มารู้จักเรือขนส่งสินค้าประเภทต่าง ๆ
- 44 **ENTERTAINMENT**
ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ



PEOPLE

66 HAPPINESS LIFE

ชีวิตแบบแอน
Life Transformation of AnneThong

- 22 **EXECUTIVE INSIGHTS**
คุณภัทรลดา ส่งแสง
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน



FEATURE

46 ART & CULTURE

เครื่องเคลือบดินเผาตลาด
เอกลักษณ์ในรอยรานและสีเขียวหยก

- 14 **ROYAL PROJECT**
“พระมหากษัตริย์นักบิน”
เพื่อฝันแผ่นดินแห่งความผาสุกของพสกนิกร
- 30 **SMART MONEY**
ซื้อทองแบบไหนดี :
ทองแท่ง กองทุนทอง หรือ Gold ETF
- 32 **LAW 360**
ซื้อบ้านอย่างสบายใจ
ภายใต้กฎหมายการจัดสรรที่ดินฉบับใหม่
- 38 **SMART IT**
เมื่อ AI มีร่างให้สิง!
เข้าสู่ยุค Physical AI และผลกระทบต่อโลก
- 40 **MOTOR GUIDE**
น้ำมันกับการประหยัดเงินในกระเป๋



FEATURE

50 SPOTLIGHT

The Sacred Journey 7 พิกัด “ศรีมหาสุทรีย์” เดิมพลังชีวิตให้มีความสุข

48 **GOOD THOUGHT**
รูปแบบไหนดีต่อใจ

54 **ASK THE EXPERT**
Oral Sunscreen กันแดดแบบกิน ช่วยเสริมเกราะปกป้องผิว แทนการใช้ครีมได้จริงหรือ

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช้ใหม่จริงหรือ ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER

The Essence of Portugal ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต เส้นทางสายโรแมนติคจากลิสบอนสู่ปอร์ตุ

42 **DESIGN OBJECT**
Gadgets That Deserve Attention

56 **HEALTH & VITALITY**
คนไทยกับโรคนอนไม่หลับ ปัญหาใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
Get to Know “PDRN Skincare” สารสกัด PDRN จากหัตถการฉีดผิว สู้สกินแคร์เพื่อการฟื้นฟูรังผิวนิว

64 **IN STYLE**
The Power of 3 Colors กฎเหล็ก “3 สี” ที่ช่วยให้การแต่งตัวง่ายขึ้น 10 เท่า

74 **THAILAND EXPLORER**
ตากหลากหลายดี Take Your Time, Take Tak

78 **EAT AROUND**
Bagel, New York State of Mornings

80 **HOME SWEET HOME**
ส่อง 8 พฤติกรรมทำค่าไฟพุ่ง

82 **HOROSCOPE**
อัปเดตดวง ช่วงเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2569

86 **PET LOVERS**
เล่นให้สัตว์เลี้ยงสายพันธุ์ดั้งเดิม เพื่อนเก่าตัวโปรดของคนไทย

88 **GAME CLUB**
เกมจับคู่สถานที่...สายมู

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

PTT

ปตท. รายงานข้อมูลต่อภาครัฐอย่างต่อเนื่อง
พร้อมเปิดเผยสู่สาธารณะ ภายใต้อำนาจ “มั่นคง โปร่งใส เพื่อประเทศไทย”



จากสถานการณ์ความไม่สงบในตะวันออกกลาง ส่งผลกระทบต่อด้านพลังงานไปทั่วโลก กลุ่ม ปตท. บริหารจัดการและกระจายความเสี่ยงในการจัดหาน้ำมันดิบจากหลากหลายแหล่งทั่วโลก เพื่อให้ประเทศไทยมีพลังงานใช้อย่างเพียงพอและต่อเนื่อง ขณะเดียวกันก็ดำเนินการเปิดเผยข้อมูลตามหลักเกณฑ์ของกระทรวงพลังงานอย่างเคร่งครัด เพื่อสร้างความโปร่งใสและสามารถตรวจสอบได้ โดยมีการรายงานข้อมูลต่อหน่วยงานภาครัฐ ยึดหลัก “มั่นคง โปร่งใส เพื่อประเทศไทย” ให้มีความสำคัญเรื่องประโยชน์ของประเทศและประชาชน

ประชาชนสามารถติดตามสถานการณ์การบริหารจัดการพลังงานของกลุ่ม ปตท. ตลอดห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain) แบบเรียลไทม์ผ่านเว็บไซต์ ปตท. <https://www.pttplc.com> ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลปริมาณน้ำมันในระบบ การจัดหา น้ำมันดิบ การผลิตของโรงกลั่นน้ำมัน การขนส่งและกระจายน้ำมัน รวมถึงการจำหน่ายน้ำมันสำเร็จรูป เพื่อสร้างความมั่นใจในการบริหารจัดการพลังงานให้เพียงพอต่อความต้องการของประเทศ

ปตท. พร้อมบริหารจัดการพลังงาน ให้เพียงพอต่อความต้องการในประเทศ รับมือสถานการณ์ตะวันออกกลาง

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เปิดเผยว่า จากสถานการณ์ความขัดแย้งและการสู้รบในตะวันออกกลางระหว่างอิหร่าน กับสหรัฐอเมริกาและอิสราเอลที่ยืดเยื้อ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระบบการจัดการพลังงานในตลาดโลก ปตท. และบริษัทในกลุ่มได้ติดตาม วิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์อย่างใกล้ชิด พร้อมปรับแผนการบริหารจัดการพลังงานของประเทศอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับนโยบายของภาครัฐ เพื่อให้ประเทศไทยมีพลังงานเพียงพอต่อความต้องการใช้ของประชาชนและภาคเศรษฐกิจ

ในด้านการจัดหาน้ำมันดิบ ปตท. มีหน่วยงานธุรกิจการค้าระหว่างประเทศที่ตั้งอยู่ทั่วโลกซึ่งมีประสบการณ์และอยู่ในตลาดค้าขายน้ำมันดิบ บริหารจัดการโดยการเปลี่ยนท่าเรือรับผลิตภัณฑ์นอกช่องแคบฮอร์มุซ พร้อมปรับแผนการหาน้ำมันดิบจากแหล่งอื่น ๆ ทั่วโลกมาเพิ่มเติม เช่น จากทางแอฟริกา อเมริกา รวมทั้งประสานงานกับพันธมิตรทางการค้าโดยยืนยันแผนการส่งมอบที่ชัดเจนต่อเนื่อง และยังคงจัดหา น้ำมันดิบอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้โรงกลั่นในกลุ่ม ปตท. ซึ่งมีกำลังการผลิตกว่า 60 เปรอริเซ็นต์ของประเทศสามารถผลิตได้ตามแผน

สำหรับการจัดหาก๊าซธรรมชาติ ขอความร่วมมือผู้ผลิตก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทยและเมียนมาผลิตก๊าซธรรมชาติเต็มกำลัง และเลื่อนกำหนดการซ่อมบำรุงประจำปีออกไปก่อน พร้อมทั้งจัดหา Spot LNG เพิ่มเติม ตามที่คณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน (กกพ.) ได้มอบหมาย เพื่อทดแทนปริมาณก๊าซ LNG ที่ขาดหายไป



ปตท. เปิดศูนย์ฉุกเฉินรับมือผลกระทบ ต่อพลังงานไทย จากสถานการณ์ความไม่สงบ ในตะวันออกกลาง

นายบัณฑิต ธรรมประจักษ์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เปิดเผยถึงสถานการณ์ความขัดแย้งในตะวันออกกลางซึ่งมีแนวโน้มที่จะยืดเยื้อ ส่งผลกระทบต่อจัดหาพลังงาน โดยเฉพาะเส้นทางท่อการขนส่งในตะวันออกกลางนั้น ปตท. เปิดศูนย์บริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (PTT Incident Command System หรือ PTT ICS) ติดตาม และประเมินสถานการณ์อย่างใกล้ชิด พร้อมหารือร่วมกับกระทรวงพลังงานและคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน เพื่อเตรียมการรับมือ โดยมุ่งเน้นการบริหารความเสี่ยงใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1) ความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ 2) ต้นทุนการนำเข้าพลังงาน และ 3) การจัดหาแหล่งพลังงานอื่น ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าประเทศไทยมีพลังงานเพียงพอใช้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ด้านการบริหารจัดการน้ำมันปตท. ประสานความร่วมมือภายในโรงกลั่นกลุ่ม ปตท. บริหารและกระจายความเสี่ยง ด้วยการจัดหา น้ำมันดิบและน้ำมันสำเร็จรูปจากภูมิภาคอื่นนอกเหนือจากตะวันออกกลาง รวมถึงประเมินเส้นทางเดินเรือ และร่วมกับผู้ผลิตน้ำมันดิบวางแผนเปลี่ยนท่าเรือขนถ่ายน้ำมัน เพื่อหลีกเลี่ยงการเดินทางผ่านช่องแคบฮอร์มุซ

**ปตท. คว่า 3 รางวัลแบรนด์ยอดเยี่ยมด้านความยั่งยืน
บนเวที Thailand Social Awards ครั้งที่ 14**



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ได้รับรางวัล Outstanding Sustainability Brand Performance On Social Media ในงาน Thailand Social Awards ครั้งที่ 14 จัดโดยบริษัท ivoice (ประเทศไทย) จำกัด โดย ปตท. ได้รับรางวัลแบรนด์ที่มีผลงานยอดเยี่ยมบนโซเชียลมีเดียในกลุ่มความยั่งยืนทั้ง 3 สาขา ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านธรรมาภิบาล ซึ่งนับเป็นครั้งแรกที่มีการมอบรางวัลในสาขานี้ สะท้อนความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการดำเนินธุรกิจบน “หลักความยั่งยืนอย่างสมดุล” ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการกำกับดูแลกิจการที่ดี สำหรับรางวัล Thailand Social Awards วัดผลจากประสิทธิภาพการสื่อสารบนช่องทางหลักของแบรนด์ (official channel) ผ่านเกณฑ์การวัดผลที่ได้มาตรฐาน (แพลตฟอร์ม Social Metric) รวมถึงการกล่าวถึงจากสื่อและผู้บริหาร ร่วมกับการพิจารณาของคณะกรรมการและที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขา

**PTTT คว่ารางวัล Best Energy Trading Company และ Best Corporate Governance
in Energy Trading ในงาน The Annual Global Economics Awards 2025**



PTT International Trading Pte Ltd (PTTT) นำโดย **นายจตุรงค์ วรวิทย์สุรวัฒนา** (ที่ 2 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ **นางธนันต์พร ตั้งพิทักษ์กุล** (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ PTT International Trading Pte Ltd (PTTT) คว่า 2 รางวัลอันทรงเกียรติในกลุ่มอุตสาหกรรมสาธารณูปโภคและพลังงาน ได้แก่ รางวัล Best Energy Trading Company และ รางวัล Best Corporate Governance in Energy Trading จากงาน The Annual Global

Economics Awards 2025 จัดโดย The Global Economics Limited (TGE) สื่อด้านการเงินจากสหราชอาณาจักรที่ได้การยอมรับในระดับนานาชาติ ณ เมืองดูไบ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ รางวัลดังกล่าวสะท้อนบทบาทความเป็นผู้นำของ PTTT ในฐานะบริษัทการค้าสากลในภาคพลังงานอย่างเต็มรูปแบบที่มีศักยภาพในการดำเนินธุรกิจอย่างครบวงจรด้วยเครือข่ายที่แข็งแกร่งและความเชี่ยวชาญในระดับมาตรฐานสากล ควบคู่กับการยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาลและความโปร่งใส

**ปตท. ผนึกกำลัง ทอท. ยกระดับการบริหาร
จัดการองค์กรสู่ความร่วมมือทางยุทธศาสตร์
เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน**



นายรัตติกูล ปิยะวงศ์วานิชย์ (ซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่วิศวกรรมโครงการและการปฏิบัติการ ความเป็นเลิศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) และ **นายศิโรตม์ ดวงรัตน์** (ขวา) รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สายงานพัฒนาธุรกิจและการตลาด บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) (ทอท.) ร่วมหารือแนวทางต่อยอดความร่วมมือเชิงยุทธศาสตร์ภายใต้โครงการคู่ความร่วมมือของรัฐบาลกิจ ุณ สำนักงานใหญ่ ทอท. หลังบรรลุเป้าหมายการดำเนินงาน ด้าน Core Business Enablers ที่ระดับคะแนน 2.5000 ได้ก่อนกำหนดใน พ.ศ. 2569

ทั้ง 2 องค์กรเตรียมเร่งเดินหน้าแผนปฏิบัติการหลัก 4 ด้าน ได้แก่ การผลักดันพลังงานสะอาดผ่านการใช้เชื้อเพลิง อากาศยานแบบยั่งยืนสู่ท่าอากาศยานภูเก็ต ภายใต้การ ดำเนินงานของ บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) (OR) ตอบสนองมาตรฐาน ICAO และ ISCC การดึง เทคโนโลยี Data Science และ AI มาใช้ในระบบ Energy Platform ยกระดับการจัดการพลังงานในท่าอากาศยาน การร่วมมือด้านความปลอดภัยครบวงจรผ่านหลักสูตรฝึกอบรมระดับเพลิงและการใช้แพลตฟอร์มบริหารผู้รับเหมา รวมทั้ง สร้างช่องทางจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชนร่วมกับเจ้าหน้าที่ของ ทอท. ผ่านแพลตฟอร์มชุมชนยิ้มได้ ตอกย้ำความร่วมมือในการ สร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนร่วมกันต่อไปในอนาคต

**ปตท. เคียงข้างคนไทย มอบ 10 ล้านบาท
ร่วมฟื้นฟูโรงพยาบาลหาดใหญ่
หลังมหาอุทกภัยภาคใต้**

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) มอบเงินบริจาค 10,000,000 บาท พร้อมด้วยเงินสนับสนุนจากชมรม พลังไทยใจอาสา กลุ่ม ปตท. จำนวน 155,000 บาท ให้แก่ โรงพยาบาลหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมี **นายแพทย์ วิโรจน์ โยมเมือง** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหาดใหญ่ เป็นผู้แทนรับมอบ เพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูโรงพยาบาลที่ได้รับ ความเสียหายจากสถานการณ์ภัยพิบัติ และสนับสนุนการ จัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับการรักษาผู้ป่วย เช่น รถพยาบาล Super Advance พร้อมอุปกรณ์ฉุกเฉิน ประจำรถ เครื่องช่วยหายใจและฟื้นคืนชีพผู้ป่วยอัตโนมัติ เครื่องช่วยใส่ท่อหายใจแบบพกพา และเครื่องกระตุกไฟฟ้า หัวใจชนิดไปเฟลิกพร้อมภาควัดออกซิเจนในเลือด

ตลอดช่วงสถานการณ์มหาอุทกภัยภาคใต้ ปตท. ได้ยื่นหยัด เคียงข้างคนไทย ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยอย่างต่อเนื่อง ด้วยการสนับสนุนถุงยังชีพ เครื่องอุปโภคบริโภค และรถยนต์ รวมมูลค่าความช่วยเหลือกว่า 129 ล้านบาท



GC

GC เดินเครื่องโรงผลิตโอเลฟิน 4 ตามแผน ทยอยส่งมอบวัตถุดิบให้ลูกค้าผลิตเม็ดพลาสติก



บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC กลับมาเดินเครื่องโรงงานโอเลฟิน หน่วยที่ 4 (OLE 4) ภายหลังจากซ่อมบำรุงตามแผน และสามารถทยอยส่งมอบผลิตภัณฑ์หลักให้ลูกค้าได้แล้ว เพื่อใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตเม็ดพลาสติกพอลิเอทิลีน (polyethylene หรือ PE) ของ GC อย่างต่อเนื่อง และส่งมอบวัตถุดิบสำหรับผลิตเม็ดพลาสติกโพลีโพรพิลีน (polypropylene หรือ PP) ให้แก่ผู้ผลิต PP เพื่อช่วยบรรเทาความตึงตัวในตลาด

โรงงานโอเลฟินของ GC มีจุดเด่นด้านความยืดหยุ่นในการใช้วัตถุดิบ โดยสามารถรองรับวัตถุดิบได้หลากหลาย ควบคู่กับการดำเนินงานแบบบูรณาการร่วมกับหน่วยผลิตอื่นภายในคอมเพล็กซ์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้วัตถุดิบและพลังงาน อีกทั้งยังมีโครงสร้างห่วงโซ่อุปทานครบวงจรตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ทำให้สามารถบริหารจัดการการผลิตได้อย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ OLE 4 มีกำลังการผลิตสูงสุดประกอบด้วย เอทิลีน (ethylene) 520,000 ตันต่อปี ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตเม็ดพลาสติกพอลิเอทิลีน (PE) ของ GC และโพรพิลีน (propylene) 256,000 ตันต่อปี เพื่อส่งต่อเป็นวัตถุดิบให้ผู้ผลิตเม็ดพลาสติกโพลีโพรพิลีน (PP) ภายในประเทศ

การกลับมาเดินเครื่องตามแผนในครั้งนี้ จะช่วยเสริมความต่อเนื่องของอุปทานวัตถุดิบในประเทศ สนับสนุนการผลิตเม็ดพลาสติก PE ที่ยังคงมีเพียงพอให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมช่วยบรรเทาความตึงตัวของ PP ซึ่งได้รับผลกระทบบางส่วนจากข้อจำกัดด้านการนำเข้า อันเป็นผลจากสถานการณ์ความตึงเครียดในตะวันออกกลาง

GC ต่อยอดไทยสู่ฐานการผลิตไบโอพลาสติก เพิ่มทางเลือกเม็ดพลาสติกที่ไม่ได้มาจากฟอสซิล เปิดโรงงาน NatureWorks แห่งใหม่ ผลิต PLA ครอบคลุมในเอเชีย

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์ระดับสากล เพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต เดินหน้าขยายธุรกิจคาร์บอนต่ำภายใต้กลยุทธ์การสร้างสมดุลระหว่างธุรกิจและความยั่งยืน (Sustainable Portfolio) ผ่านการร่วมทุนใน NatureWorks ผู้ผลิตไบโอพลาสติก ประเภทพอลิแล็กติกแอซิด (Polylactic Acid หรือ PLA) ใหญ่ที่สุดในโลก ปัจจุบันโรงงานแห่งที่ 2 ได้เปิดดำเนินการอย่างเป็นทางการแล้ว ณ โครงการนครสวรรค์ไบโอคอมเพล็กซ์ ซึ่งนับเป็นอีกก้าวสำคัญของอุตสาหกรรมไบโอพลาสติกของไทย สามารถตอบสนองทิศทางของโลกเรื่องความยั่งยืน

การเปิดดำเนินการโรงงานแห่งใหม่นี้ สะท้อนวิสัยทัศน์ของ GC ในการมุ่งสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน ผ่านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ทั้งด้านนวัตกรรม ประสิทธิภาพการใช้งาน และการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดย NatureWorks ซึ่งเป็นบริษัทร่วมทุนระหว่าง GC และ Cargill นับเป็นอีกหนึ่งกลไกสำคัญ



ในการผลักดันอุตสาหกรรมพลาสติกชีวภาพ ตอบรับความต้องการของตลาดที่ใส่ใจเกี่ยวกับวัสดุทางเลือก และเพิ่มความยืดหยุ่นของซัพพลายเชนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญเรื่องการบริหารความเสี่ยงด้านความหลากหลายของวัตถุดิบ ท่ามกลางความผันผวนจากปัจจัยภูมิรัฐศาสตร์

PTTEP

ปตท.สผ. สนับสนุน 35 ล้านบาท
สร้างอาคารวิทยาศาสตร์อวกาศ
โรงเรียนกำเนิดวิทย์
เสริมสร้างศักยภาพเยาวชน
ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. มอบเงินจำนวน 35 ล้านบาท ให้แก่ **ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร** (ที่ 3 จากขวา) ประธานกรรมการบริหารโรงเรียนกำเนิดวิทย์ เพื่อสนับสนุนโรงเรียนกำเนิดวิทย์ในการก่อสร้างอาคารวิทยาศาสตร์อวกาศ ซึ่งประกอบด้วยห้องฟ้าจำลอง และห้องสังเกตการณ์ห้องฟ้าและอวกาศ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และวิจัยด้านดาราศาสตร์ ฟิสิกส์ขั้นสูง และเทคโนโลยีแห่งอนาคต ซึ่งจะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจหลักวิทยาศาสตร์ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เป็นการเสริมสร้างศักยภาพด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีให้แก่เยาวชนและบุคลากรของประเทศ

ปตท.สผ. และกลุ่ม ปตท. ให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาอย่างต่อเนื่อง ใน พ.ศ. 2558 จึงได้ก่อตั้งสถาบันวิทยสิริเมธี ซึ่งเป็นสถาบันวิจัยที่มุ่งพัฒนาบุคลากรและสร้างสรรค์นวัตกรรม และโรงเรียนกำเนิดวิทย์ ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสำหรับนักเรียนที่มีศักยภาพโดดเด่นด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ทั้งนี้ ปตท.สผ. ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงเพื่อสนับสนุนทั้ง 2 สถาบันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ พ.ศ. 2565-2574 ด้วยงบประมาณเฉลี่ยปีละ 100 ล้านบาท สะท้อนความมุ่งมั่นในการสนับสนุนด้านการศึกษาและการวิจัย ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญอย่างหนึ่งของการพัฒนาประเทศในอนาคต

ปตท.สผ. คว้รางวัล
“องค์กรยอดเยี่ยมด้านนวัตกรรม”
จากเวที Future Trends Awards 2026
ขับเคลื่อนองค์กรด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล
เพื่ออนาคต

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. โดย **นายธนสิทธิ์ วิชัยไพโรจน์วงศ์** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานความเป็นเลิศด้านเทคโนโลยีดิจิทัล คว้ารางวัลองค์กรยอดเยี่ยมด้านนวัตกรรม หรือ “The Most Innovative” ในงาน Future Trends Awards 2026 จากการที่บริษัทได้ขับเคลื่อนองค์กรผ่านโครงการ DigitalX ซึ่งเป็นการพัฒนาและนำนวัตกรรมดิจิทัลต่าง ๆ เช่น ปัญญาประดิษฐ์ (AI) มาประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มขีดความสามารถและประสิทธิภาพในการดำเนินธุรกิจครอบคลุมกระบวนการสำรวจและผลิตปิโตรเลียม โดยได้พัฒนา “X.brain” ซึ่งเป็น AI Engine ที่ผสมผสาน machine learning, deep learning และ generative AI ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก ช่วยเพิ่มความถูกต้อง แม่นยำ และช่วยให้ตัดสินใจในการดำเนินงานต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งจัดตั้ง “DigitalX Academy” ศูนย์กลางการเรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลให้แก่บุคลากรของ ปตท.สผ. ทุกระดับ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของการทำงานในโลกยุคดิจิทัล

Future Trends Awards หรือรางวัลสุดยอดผู้นำเทรนด์แห่งปี เป็นรางวัลที่มอบให้แก่องค์กรและบุคคลที่สร้างสรรค์การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกและขับเคลื่อนนวัตกรรมที่โดดเด่นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและการเติบโตในระยะยาวของทุกภาคส่วนในสังคม



TOP

ไทยออยล์ได้รับการประเมินด้านความยั่งยืนระดับสูงสุด “Top 1%” จาก S&P Global Corporate Sustainability Assessment (CSA) 2025 Score เป็นปีที่ 10 ในกลุ่มอุตสาหกรรมการตลาดและการกลั่นน้ำมันและก๊าซ



บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ได้รับการประเมินด้านความยั่งยืนอยู่ในระดับสูงสุด “Top 1%” เป็นปีที่ 10 ในกลุ่มอุตสาหกรรมการตลาดและการกลั่นน้ำมันและก๊าซ จากการประกาศผลใน Sustainability Yearbook 2026 ซึ่งเป็นการประเมินจาก S&P Global CSA Score ประจำปี 2025 โดยได้รับคะแนนสูงสุดจาก 45 บริษัททั่วโลกที่เข้ารับการประเมินในกลุ่มอุตสาหกรรมดังกล่าว ซึ่งคัดกรองมาจากบริษัทชั้นนำกว่า 8,551 บริษัท ใน 59 อุตสาหกรรมทั่วโลก”

ความสำเร็จครั้งนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจที่ผสมผสานการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และการกำกับดูแลกิจการ หรือ ESG (Environment, Social, and Governance) เข้าด้วยกันอย่างสมดุล เพื่อตอบโจทย์ด้านความยั่งยืนในระดับสากล

IRPC

ไออาร์พีซี บุนรอดบรีวเวอร์
และ ปตท. ประกาศความสำเร็จ
พัฒนานวัตกรรมพลาสติก
รีไซเคิลผสม rPET และ rHDPE
ขับเคลื่อนเศรษฐกิจหมุนเวียน



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) นายปิติ ภิรมย์ภักดี (กลาง) กรรมการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโส และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มบริษัทผลิต บริษัท บุนรอด บรีวเวอร์ จำกัด และ นายประสงค์ อินทรหนองไผ่ (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมในพิธีประกาศความสำเร็จของ ทั้ง 3 องค์กร ในการพัฒนานวัตกรรมพลาสติกรีไซเคิล ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ที่มุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรให้เกิดประสิทธิภาพและคุ้มค่าสูงสุด นวัตกรรมดังกล่าวได้ยื่นจดสิทธิบัตรไปเมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2568

ความสำเร็จนี้เกิดจากการทำงานร่วมกันของทีมผู้เชี่ยวชาญ โดยนำ rPET จากขวดพลาสติก และ rHDPE จากฝาขวดและดั่งน้ำ/ถังไซตาที่ใช้แล้ว มาผ่านกระบวนการวิเคราะห์และพัฒนา จนได้เม็ดพลาสติกชนิดใหม่ที่มีคุณสมบัติเหนียวและแข็งแรงเป็นพิเศษ สามารถยกระดับวัสดุเหลือใช้ให้กลายเป็น “ผลิตภัณฑ์หมุนเวียน” เช่น ถังน้ำ ถังไซตาแบบขวดเปลี่ยน ภาชนะพลาสติก สำหรับงานขนย้าย (plastic handling container) ที่สามารถใช้งานได้จริงในภาคอุตสาหกรรม ซึ่งตอบโจทย์ความต้องการของตลาดและผู้บริโภคที่ใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อม



ไออาร์พีซี ผบึก เบเยอร์ จัดตั้ง “ไอบีไอซี”
ธุรกิจสีและสารเคลือบโครงสร้างเหล็ก
ยกระดับอุตสาหกรรมไทย
สู่มาตรฐานสากลอย่างยั่งยืน

นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ที่ 3 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และ ดร.วรวิวัฒน์ ชัยยศบูรณะ (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เบเยอร์ จำกัด ร่วมลงนามในสัญญาร่วมทุนจัดตั้ง บริษัท ไอบีไอซี จำกัด เพื่อดำเนินธุรกิจสีและสารเคลือบสำหรับโครงสร้างเหล็กในภาคอุตสาหกรรม โดยมี นายประสงค์ อินทรหนองไผ่ (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นปลาย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี

การจัดตั้ง “ไอบีไอซี” สะท้อนการผสมผสานจุดแข็งของ IRPC ด้านการวิจัยและพัฒนาวัสดุ Polytetrafluoroethylene (PTFE) ซึ่งมีคุณสมบัติเด่นด้านความทนทานต่อสภาวะแวดล้อมที่รุนแรง เข้ากับความเชี่ยวชาญของเบเยอร์ในด้านเทคโนโลยีสีและสารเคลือบอุตสาหกรรมระดับสากล เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สีและสารเคลือบสมรรถนะสูง ที่ช่วยยืดอายุการใช้งานของโครงสร้างเหล็ก ลดความถี่ในการซ่อมบำรุง และเพิ่มความคุ้มค่าตลอดอายุการใช้งานในโครงสร้างพื้นฐานและอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ เช่น โรงกลั่นน้ำมัน โรงงานปิโตรเคมี ท่าเรือ สนามบิน สะพาน ฯลฯ ตอบโจทย์การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ คุ้มค่า และยั่งยืน



“พระมหากษัตริย์นักบิน” เพื่อฝันแผ่นดิน แห่งความผาสุก ของพลสกนิกร

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสวพระราชหฤทัยในด้านวิทยาการการบินตั้งแต่องพระเยาว์ และทรงตั้งพระราชปณิธานมุ่งมั่นที่จะศึกษาและฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ เพื่อนำทักษะ ความรู้ และพระประสบการณ์ มาสร้างประโยชน์เพื่อผืนแผ่นดินไทย ทั้งในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจและการเสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมเยียนราษฎรในพื้นที่ห่างไกล พระองค์ทรงพระปรีชาญาณในด้านการบินและทรงรอบรู้ในศาสตร์แห่งการบินอย่างบริบูรณ์ ทรงเป็นปฐมกษัตริย์นักบินแห่งราชวงศ์จักรี และทรงเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์เดียวในโลกที่มีพระปรีชาสามารถในการทำการบินทั้งเครื่องบินรบและเครื่องบินโดยสาร สมดังพระราชสมัญญา **“พระมหากษัตริย์นักบิน”**

พระราชวิริยอุตสาหะเพื่อปวงชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระปรีชาญาณในการขับอากาศยานหลากหลายประเภท ทั้งเครื่องบินขับไล่สมรรถนะสูง (F-5 E/F) และเครื่องบินพาณิชย์ขนาดใหญ่ ซึ่งต้องอาศัยความรู้ ความแม่นยำ และวินัยอย่างสูงยิ่ง โดยเฉพาะเครื่องบินขับไล่ที่ต้องใช้ทักษะขั้นสูง การตัดสินใจฉับพลัน และความเข้าใจ



ในระบบอากาศยานอย่างลึกซึ้ง ทั้งหมดเหล่านี้ล้วนมาจากพระราชวิริยอุตสาหะในการศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่องนานหลายทศวรรษ พระองค์ทรงมุ่งมั่นฝึกบินในฐานะนักบินโบอิง 737-400 และทรงได้รับใบอนุญาตนักบินพาณิชย์เอก ทรงเข้ารับการศึกษาหลักสูตรกัปตันของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จนสำเร็จหลักสูตรและได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายตำแหน่งนักบินที่ 1 และด้วยพระราชวิริยอุตสาหะจึงทรงสามารถปฏิบัติการบินครบ 3,000 ชั่วโมง ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่จะทรงสามารถเป็นครูผู้ฝึกภาคอากาศของเครื่องบินโบอิง 737-400 ได้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้การบินเป็นเครื่องมือในการเดินทางเข้าถึงพื้นที่ห่างไกลและทุรกันดาร หรือพื้นที่ที่การเดินทางโดยวิธีอื่นเป็นไปไม่ได้ยาก การเสด็จพระราชดำเนินโดยเครื่องบินที่ทรงขับด้วยพระองค์เอง ทำให้ทรงสามารถเข้าถึงประชาชนในพื้นที่เหล่านั้นได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การแก้ไขปัญหา การให้ความช่วยเหลือ และการพัฒนาพื้นที่เกิดขึ้นได้อย่างทันท่วงที

ดังเหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2547 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวขณะดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงขับเครื่องบินโบอิง 737-400 ด้วยพระองค์เอง เสด็จพระราชดำเนินไปยังสถานที่เกิดเหตุในทันที ด้วยทรงห่วงใยผู้ประสบภัยพิบัติ



เป็นอย่างยิ่ง และใน พ.ศ. 2552 ทรงปฏิบัติหน้าที่นักบินที่ 1 เครื่องบินโบอิง 737-400 ชื่อ “ศรีสุราษฎร์” ของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ในเที่ยวบิน “สายโยรักแห่งครอบครัวช่วยเหลือผู้ประสบภัย” เส้นทางกรุงเทพฯ-เชียงใหม่-กรุงเทพฯ เพื่อนำรายได้ไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย และจัดหาอุปกรณ์ด้านการแพทย์สำหรับโรงพยาบาลใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

“เที่ยวบินมหากุศล” นำพระราชหฤทัยจากฟ้าผ่าสู่เยาวชนของชาติ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงใช้พระอัจฉริยภาพด้านการบินเพื่อสนับสนุนการศึกษาของเยาวชนไทย หนึ่งในนั้นคือการจัด “เที่ยวบินมหากุศล” โดยทรงประจำในตำแหน่งนักบินที่ 1 เครื่องบินโบอิง 737-400 เที่ยวบินพิเศษของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) นำคณะพุทธศาสนิกชนไปสักการะปูชนียสถานสำคัญในประเทศอินเดีย ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นำเงินรายได้ส่วนหนึ่งจากกิจกรรมนี้ไปสมทบทุน “มูลนิธิทุนการศึกษาพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (ม.ท.ศ.)” ที่ทรงให้จัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2552 เพื่อมอบโอกาสทางการศึกษาให้แก่เยาวชนไทยที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ใน 77 จังหวัดทั่วประเทศ

การดำเนินงานโครงการทุนการศึกษาพระราชทาน ม.ท.ศ. นับตั้งแต่ พ.ศ. 2552 ถึงปัจจุบันมีนักเรียนที่ได้รับพระราชทานทุนจากทุกจังหวัดทั่วประเทศทั้งหมด 17 รุ่น รวม 2,744 ราย เงินทุนพระราชทานที่ได้จัดสรรไปแล้วจำนวนทั้งสิ้น 990,716,245 บาท มีนักเรียนทุนฯ ม.ท.ศ. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่าแล้ว 10 รุ่น จำนวน 1,355 ราย ในจำนวนนี้มีงานทำแล้ว 1,187 ราย เรียนต่อปริญญาโท ปริญญาเอก 5 ราย นอกจากนี้ อยู่ระหว่างศึกษาหลักสูตร 5-6 ปี 28 ราย ผู้ที่สำเร็จการศึกษาต่างมีงานทำทั้งในภาครัฐและเอกชน อาชีพแพทย์ พยาบาล วิศวกร ครู ข้าราชการ และผู้ที่กลับไปทำงานในภูมิภาคหรือภูมิลำเนาของตนเอง นักเรียนทุนพระราชทาน ม.ท.ศ. ทุกคนล้วนมีจิตใจมั่นคง จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มุ่งมั่นดำรงตนให้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม มีคุณธรรม และความรู้ ร่วมทำประโยชน์ให้ส่วนรวมและประเทศชาติเพื่อตอบแทนคุณแผ่นดินต่อไป



พระมหากษัตริย์นักบิน กับพระราชไมตรีอันแนบแน่น

ในการเสด็จพระราชดำเนินเยือนราชอาณาจักรสาธารณรัฐประชาชนจีน และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวอย่างเป็นทางการ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงขับเครื่องบินพระที่นั่งด้วยพระองค์เอง โดยทรงปฏิบัติหน้าที่นักบินที่ 1 สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ทรงปฏิบัติหน้าที่นักบินผู้ช่วย แสดงให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพด้านการบินอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะท่าอากาศยานนานาชาติเวโร ซึ่งเป็นสนามบินเพียงแห่งเดียวของราชอาณาจักรสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวที่มีความสูง 2,235 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ล้อมรอบด้วยภูเขาที่สูงถึง 5,500 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล จึงขึ้นชื่อว่าเป็นท่าอากาศยานที่มีความยากที่สุดแห่งหนึ่งของโลกในการนำเครื่องขึ้นและลงจอด พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงทำการบินได้อย่างสง่างาม ทรงใช้ทักษะการบังคับเครื่องบินที่แม่นยำเพื่อการลงจอดอย่างปลอดภัย เป็นที่ประจักษ์และสร้างความประทับใจแก่พสกนิกรชาวไทยตลอดจนประชาชนในนานาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็น “พระมหากษัตริย์นักบิน” ผู้ทรงนำพระปรีชาญาณด้านการบินมาทรงงานเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ฟากฟ้าจึงเป็นอีกหนึ่งเส้นทางแห่งพระราชกรณียกิจ ที่ทรงใช้เชื่อมสัมพันธ์ไมตรีและมอบความปรารถนาดีแก่อาณาประชาราษฎร์และมิตรประเทศทั้งปวง



รากภูมิปัญญา สู่พลังสีเขียว พลิกเศษไม้ไผ่เมืองเชียงดาวเป็นถ่านดูดกลิ่นพรีเมียม “Black Bam Shoes” และ “หลากอารมณ์”

ท่ามกลางอ้อมกอดของดอยหลวงเชียงดาว อันสง่างาม “หมู่บ้านหัวทุ่ง” ตำบลเชียงดาว อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ไม่ได้มีเพียงมนต์เสน่ห์ของธรรมชาติที่ดึงดูดผู้คน แต่ที่นี่ยังเป็นแหล่งบ่มเพาะความหวังและรอยยิ้มของชุมชน ผ่านวิสัยทัศน์ของผู้นำหญิงแกร่ง คุณศิริวรรณ ศรีเงิน ผู้ใหญ่บ้านหัวทุ่ง หมู่ 14 “แม่หลวงบ้านหัวทุ่ง” ที่ต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตของลูกบ้านด้วยการใช้ต้นทุนทางธรรมชาติอย่างไม้ไผ่ในท้องถิ่น มาสร้างรายได้เสริมผ่านงานหัตถกรรมจักสานกวย (ตะกร้า) แต่ใครจะเชื่อว่าเบื้องหลังงานฝีมืออันประณีตนั้น กลับซ่อนใจที่ยิ่งใหญ่ที่ท้าทายหัวใจของนักอนุรักษ์

จาก “ขยะเหลือทิ้ง” สู่ทางตันของมลพิษ PM2.5

ในทุก ๆ วันที่มีการจักสานรูตหน้า เศษไม้ไผ่จำนวนมากสลายกลายเป็นภาระที่รอการจัดการ การเผาทิ้งแบบเดิม ๆ ไม่ใช่คำตอบอีกต่อไป โดยเฉพาะในห้วงเวลาที่ภาคเหนือต้องเผชิญกับวิกฤตฝุ่น PM2.5 และควันจากไฟป่าที่รุนแรงในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายนของทุกปี ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพอากาศและสุขภาพของคนในชุมชนอย่างเลี่ยงไม่ได้ การจัดการเศษวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจึงกลายเป็นภารกิจเร่งด่วนของวิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว

พลังแห่งความร่วมมือ เมื่อเทคโนโลยีพบภูมิปัญญา

ด้วยเจตนารมณ์ในการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดย ฝ่ายกิจการเพื่อสังคม ได้ก้าวเข้ามาเป็นพันธมิตรใจของชุมชน โดยนำองค์ความรู้ด้านพลังงานและเทคโนโลยี “เตาเผาถ่านประสิทธิภาพสูง” เข้ามาถ่ายทอดร่วมกับเครือข่าย ปตท.

เตาเผาใหม่นี้คือนวัตกรรมที่เปลี่ยนโลกของชาวบ้านหัวทุ่ง จากเดิมที่ต้องเผาเศษไม้ไผ่กลางแจ้งจนเกิดควันหนา มาเป็นกระบวนการเผาใหม่ที่สมบูรณ์และควบคุมอุณหภูมิได้คงที่ ไม่เพียงช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและฝุ่นละออง แต่ยังเปลี่ยนเศษไม้ไร้ค่าให้เป็น “ถ่านไม้ไผ่คุณภาพสูง” ที่มีโครงสร้างรูพรุนมหาศาลและมีประสิทธิภาพในการดูดซับกลิ่นและสารพิษได้อย่างยอดเยี่ยม





มาตรฐานการันตี ความภาคภูมิใจที่ยั่งยืน

ในวันนี้ผลิตภัณฑ์จากวิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว ไม่ได้เป็นเพียงสินค้าพื้นบ้านทั่วไป แต่ได้ผ่านการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) ซึ่งเป็นเครื่องหมายยืนยันถึงคุณภาพและประสิทธิภาพที่ผ่านการทดสอบมาอย่างดีเยี่ยม

ความสำเร็จของ “ถ่านดูดกลิ่นจากไม้ไผ่” นี้ จึงไม่ใช่แค่เรื่องของผลกำไรทางการค้า แต่คือต้นแบบของ “เศรษฐกิจหมุนเวียน” (Circular Economy) ที่เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เปลี่ยนขยะให้เป็นมูลค่า และที่สำคัญที่สุดคือ การคืนลมหายใจที่สะอาดให้ดอยหลวงเชียงดาว เพื่อให้ชุมชนบ้านหัวทุ่งเติบโตอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนไปพร้อมกับโลกสีเขียวของเรา



ต่อยอดนวัตกรรมชุมชน แบรนด์ “Black Bam Shoes” และ “หาลากอาร์มณี”

ปตท. และวิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว ไม่ได้มีเพียงการผลิตถ่านในรูปแบบเดิม ๆ แต่ยังร่วมกันคิดค้นและพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ จนกลายเป็นผลิตภัณฑ์ถ่านดูดกลิ่น 2 แปรนตร์หลัก ได้แก่

1. “Black Bam Shoes” ถ่านดูดกลิ่นดินทรงรองเท้าที่ออกแบบมาอย่างเข้าใจ คนรักรองเท้า นอกจากช่วยดูดซับความชื้นและกลิ่นไม่พึงประสงค์แล้ว ยังช่วยรักษาทรงของรองเท้าคูโปรดให้คงสวยอยู่เสมอ

2 “หาลากอาร์มณี” ถ่านดูดกลิ่นอเนกประสงค์ที่ช่วยดูดซับกลิ่นไม่พึงประสงค์ในทุกมุมของบ้าน ไม่ว่าจะเป็นในตู้เย็น ตู้เสื้อผ้า หรือห้องน้ำ เพื่อมอบความมั่นใจในทุกจังหวะการใช้ชีวิต

สนใจอุดหนุนผลิตภัณฑ์ หรือศึกษาดูงาน ติดต่อ :

วิสาหกิจชุมชนบ้านหัวทุ่งเชียงดาว
ตำบลเชียงดาว อำเภอเชียงดาว
จังหวัดเชียงใหม่

☎ 09 3130 8526, 08 9756 0146

📍 ถ่านดูดกลิ่นหาลากอาร์มณี
By หัวทุ่งเชียงดาว

“ปตท. เข้มแข็งร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน”



ศูนย์การประชุมชนระดับโลก แห่งแรกของประเทศไทย ร่วมส่งน้ำมันพืชใช้แล้ว จากร้านอาหาร สู่โรงกลั่นชีวภาพ ลดการใช้วัตถุดิบฟอสซิล



บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์ระดับสากล และผู้ผลิตเชื้อเพลิงอากาศยานแบบยั่งยืน (SAF) เชิงพาณิชย์รายแรกของประเทศไทย ประกาศความร่วมมือกับบริษัท เอ็น.ซี.ซี แมนเนจเม้นท์ แอนด์ ดิเวลลอปเม้นท์ จำกัด (NCC) ผู้บริหารศูนย์การประชุมชนแห่งชาติสิริกิติ์ (QSNCC) ศูนย์การประชุมชนระดับโลก ต่อยอดโครงการ “จากครัว...สู่เครื่อง” โดยรวบรวมน้ำมันพืชใช้แล้ว (used cooking oil หรือ UCO) จากร้านอาหารภายในศูนย์ฯ เข้าสู่กระบวนการในโรงกลั่นชีวภาพของ GC เพื่อผลิต SAF และผลิตภัณฑ์ชีวภาพมูลค่าสูง นับเป็นศูนย์การประชุมชนระดับโลกแห่งแรกของประเทศไทยที่เข้าร่วมโครงการดังกล่าว



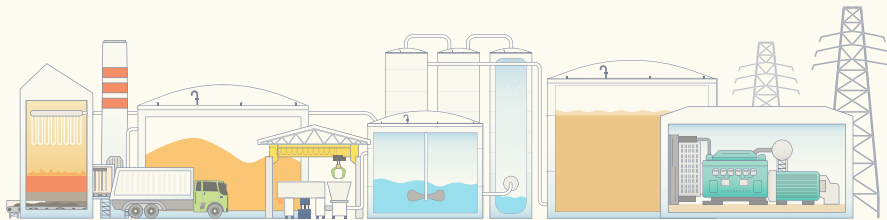
การต่อยอดโครงการ “จากครัว...สู่เครื่อง” ในครั้งนี้ได้ขยายสู่ศูนย์การประชุมชนระดับโลก ซึ่งเป็นอีกหนึ่ง ecosystem ที่มีศักยภาพในการรวบรวมน้ำมันพืชใช้แล้วไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากศูนย์การประชุมชนแห่งชาติสิริกิติ์ไม่เพียงรองรับการจัดงานและการประชุมระดับนานาชาติ ซึ่งต้อนรับผู้มาเยือนทั้งชาวไทยและต่างชาติ แต่ยังเป็นแหล่งรวมของร้านอาหารที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก จึงเอื้อต่อการจัดการน้ำมันพืชใช้แล้วอย่างมีประสิทธิภาพ และเชื่อมโยงเข้าสู่ห่วงโซ่การผลิตของโรงกลั่นชีวภาพของ GC อย่างเป็นระบบ

คุณรัชดา สวัสดิวัฑฒ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานโรงกลั่นน้ำมัน GC กล่าวว่ “การจับมือกันระหว่าง GC กับ QSNCC เป็นอีกก้าวของการเชื่อมโยงศักยภาพระหว่างภาคอุตสาหกรรมกับภาคบริการระดับโลกเพื่อต่อยอดความสำเร็จของ GC ในฐานะผู้บุกเบิกการผลิตเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน

(SAF) เชิงพาณิชย์รายแรกของประเทศไทย โดยนำน้ำมันพืชใช้แล้วมาเป็นวัตถุดิบในกระบวนการผลิต ซึ่งสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้มากกว่า 85 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับเชื้อเพลิงอากาศยานแบบดั้งเดิม ทั้งยังสามารถต่อยอดสู่การผลิตเคมีภัณฑ์ชีวภาพและพลาสติกชีวภาพมูลค่าสูงได้อีกด้วย”

คุณสุรพล อุทินทุ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ศูนย์การประชุมชนแห่งชาติสิริกิติ์ กล่าวว่า “ศูนย์ฯ สิริกิติ์ ยึดมั่นในการสร้างคุณค่าทั้งต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยบูรณาการแนวคิดความยั่งยืนเข้าไปในทุกกระบวนการดำเนินงานธุรกิจ ความร่วมมือภายใต้โครงการ ‘จากครัว...สู่เครื่อง’ สะท้อนแนวคิดการนำน้ำมันพืชใช้แล้วจากการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ ไปผลิตเป็นพลังงานสะอาด ขณะเดียวกันยังมีการบริหารจัดการเศษอาหารและทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่ออย่างเหมาะสม เพื่อสร้างคุณค่าให้สิ่งแวดล้อมและสังคมในวงกว้าง”

คุณสุรพลกล่าวเสริมอีกว่า “เรายังมุ่งสร้างความร่วมมือกับพันธมิตรจากหลากหลายภาคส่วน เพื่อลดปริมาณขยะอาหาร



ให้เหลือน้อยที่สุด พร้อมส่งเสริมให้พนักงาน ลูกค้า ชีฟพลายเออร์ และผู้ให้บริการ มีส่วนร่วมในการคัดแยกขยะอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่กระบวนการจัดการที่เหมาะสม และลดปริมาณขยะที่ต้องนำไปฝังกลบให้น้อยที่สุด”

แนวทางการดังกล่าวสะท้อนว่าการขับเคลื่อนเศรษฐกิจหมุนเวียนไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดยลำพัง แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากพันธมิตรในทุกภาคส่วน เพื่อร่วมกันสร้าง ecosystem ที่เชื่อมโยงของเหลือใช้จากการบริโภคสู่การสร้างมูลค่าใหม่อย่างเป็นรูปธรรม



SMR

พลังงานสะอาด
ทางเลือกใหม่
เพื่อเศรษฐกิจที่ยั่งยืน
และอนาคตของคนไทย



ท่ามกลางความไม่แน่นอนของสถานการณ์พลังงานโลกจากความขัดแย้งระหว่างประเทศ รวมถึงกระแสการเปลี่ยนผ่านสู่พลังงานสะอาดและกฎเกณฑ์ทางการค้าที่มุ่งลดการปล่อยคาร์บอน ประเทศไทยกำลังเผชิญความท้าทายทั้งด้านความมั่นคงของพลังงาน ต้นทุนการผลิต และราคาค่าไฟฟ้าที่ผันผวน เพื่อรักษาขีดความสามารถในการแข่งขันในเวทีโลก จึงจำเป็นต้องมองหาแหล่งพลังงานใหม่ที่ “มั่นคง ราคาเข้าถึงได้ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม” เทคโนโลยีหนึ่งที่ทั่วโลกกำลังจับตามองคือ SMR (Small Modular Reactor) หรือ เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก

รู้จัก SMR : เล็กแต่เปี่ยมประสิทธิภาพ

SMR ไม่ใช่แค่โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ถูกย่อส่วนลงมา แต่คือ การปฏิวัติการออกแบบด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัย โดยมีกำลังการผลิตไฟฟ้าไม่เกิน 300 เมกะวัตต์ต่อเครื่อง จุดเด่นที่สำคัญคือการผลิตชิ้นส่วนประกอบหลักจากโรงงานแบบเบ็ดเสร็จ (modular) แล้วจึงขนส่งมาติดตั้ง ณ พื้นที่หน้างาน ทำให้ควบคุมมาตรฐานการผลิตได้แม่นยำ และใช้ระยะเวลาในการก่อสร้างสั้นกว่าโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่หลายเท่า

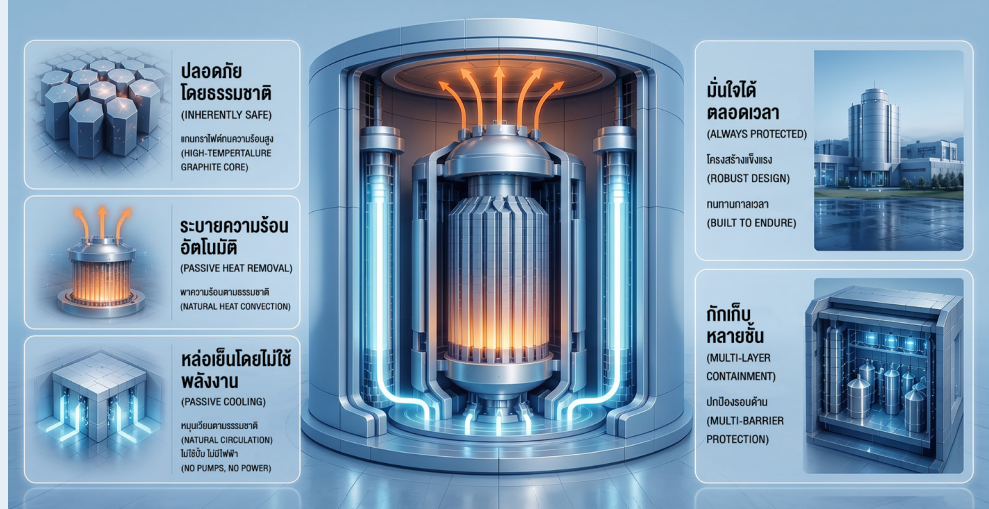
ปัจจุบันความพร้อมของเทคโนโลยี (technology readiness) ของ SMR กำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากการทดลองและการสร้างต้นแบบ ไปสู่การเริ่มติดตั้งเชิงพาณิชย์จริงในบางประเทศ ขณะที่อีกหลายโครงการทั่วโลกกำลังอยู่ระหว่างการพัฒนามาตรฐานความปลอดภัยและการกำกับดูแลให้เป็นสากล เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการผลิตและการติดตั้งใช้งานเชิงพาณิชย์ในวงกว้างในอนาคตอันใกล้

ทำไม SMR ถึงตอบโจทย์คนไทย?

• **ค่าไฟฟ้าเสถียรในระยะยาว** : ปัจจุบันประเทศไทยพึ่งพาก๊าซธรรมชาติเป็นสัดส่วนหลัก (ประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์) ซึ่งมีราคาผันผวนตามตลาดโลก ส่งผลให้ค่าไฟปรับขึ้น-ลงตามไปด้วย ขณะที่ SMR ใช้เชื้อเพลิงปริมาณน้อยและมีต้นทุนค่อนข้างคงที่ จึงสามารถทำหน้าที่เป็นกำลังผลิตฐาน (base load) ช่วยลดความผันผวนของค่าไฟฟ้าในระยะยาว อีกทั้งมีอายุการใช้งานยาวนานประมาณ 60-80 ปี ทำให้ต้นทุนเฉลี่ยมีความมั่นคงมากขึ้น

• **กฎเกณฑ์สำคัญสู่การส่งออก** : กติกาการค้าระดับโลกใหม่ ได้แก่ มาตรการปรับราคาคาร์บอนก่อนข้ามพรมแดน (CBAM) ของสหภาพยุโรป กำลังส่งแรงกดดันให้สินค้าที่มีกระบวนการผลิตแบบปล่อยคาร์บอนสูงมีต้นทุนที่เพิ่มขึ้นผ่านการจัดเก็บภาษีคาร์บอนที่เข้มงวด การมีไฟฟ้าสะอาดจาก SMR จะช่วยลดการปลดปล่อยคาร์บอนในกระบวนการผลิต ทำให้สินค้าไทยยังคงความได้เปรียบในตลาดโลก

• **อากาศสะอาดขึ้น** : โรงไฟฟ้า SMR แทบไม่ปล่อยมลพิษเลย หากทดแทนการผลิตด้วยก๊าซธรรมชาติได้ในสัดส่วนที่เหมาะสม เราจะสามารถลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มหาศาล ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการจัดการกับปัญหาสุขภาพและฝุ่นควันในเขตเมือง



ความปลอดภัยที่ล้ำสมัย : Passive Safety System และมาตรฐานสากล

ความกังวลใจในอดีตถูกตอบโต้ด้วยแนวคิด “Passive Safety” หรือระบบความปลอดภัยเชิงรับที่ทำงานได้เองตามกฎทางฟิสิกส์ เช่น แรงโน้มถ่วงและการไหลเวียนของน้ำตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้าหรือการสั่งการจากมนุษย์เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ส่วนประเด็นกากกัมมันตรังสีนั้นจะมีปริมาณน้อยมากเพียงเทียบเท่ากระป๋องเครื่องดื่มต่อคนตลอดชีวิต และถูกควบคุมอย่างเข้มงวดด้วยระบบมาตรฐาน “ป้องกันหลายชั้น” ตั้งแต่การลดความร้อนในสื่อน้ำ การเก็บในถังที่แข็งแรงสูง ไปจนถึงการฝังลึกใต้ดินเพื่อแยกออกจากสิ่งแวดล้อมอย่างถาวร ตัวอย่างเช่นโครงการ Onkalo ในประเทศฟินแลนด์ ซึ่งฝังกักลึกกว่า 400 เมตรในชั้นหินที่มีเสถียรภาพสูง

ภายใต้มาตรฐานความปลอดภัยระดับสากล และได้รับการยอมรับจากชุมชนอย่างกว้างขวาง

SMR ไม่ใช่แค่ทางเลือกของการผลิตไฟฟ้า แต่คือการวางรากฐานความมั่นคงที่ทำให้เรามั่นใจได้ว่า ไม่ว่าโลกภายนอกจะเกิดวิกฤตเพียงใด พลังงานสะอาดในมือเราจะยังคงขับเคลื่อนเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของคนในประเทศได้อย่างยั่งยืน SMR จึงเป็นคำตอบสำคัญที่ประเทศไทยควรศึกษาและเตรียมความพร้อมตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ขอบคุณข้อมูลจาก :

- ฝ่ายนวัตกรรมพลังงานหมุนเวียนและเทคโนโลยีอนาคต, สถาบันนวัตกรรม Ucn.
- https://aris.iaea.org/Publications/SMR_catalogue_2024.pdf
- <https://www.iaea.org/topics/design-safety-nuclear-power-plants/passive-safety-features>
- <https://cna.ca/2019/06/25/your-lifetime-used-fuel-would-fit-in-a-soda-can-want-proof>
- <https://world-nuclear.org/information-library/nuclear-fuel-cycle/nuclear-waste/radioactive-waste-management>

จากวิสัยทัศน์
สู่คุณค่าที่ส่งต่อ
ภัทรลดา
สง่าแสง

CFO
ผู้ร่วมขับเคลื่อน
กลุ่ม ปตท.
สู่ความยั่งยืน



เมื่อใกล้ถึงลมหนาว พร้อมกับช่วงเวลาสำคัญที่ คุณภัทรลดา ส่งแสง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน ปตท. เตรียมส่งไม้ต่อให้ CFO คนใหม่ หลังจากได้ร่วมเดินทางกับองค์กรในกลุ่ม ปตท. มาหลายสิบปี เธอต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ พลังงาน และโจทย์ธุรกิจที่ไม่เคยหยุดนิ่ง บทบาทของเธอ จึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่การบริหารการเงินของธุรกิจพลังงานของประเทศ แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงการตัดสินใจ ในช่วงเวลาสำคัญ และการร่วมวางรากฐานเพื่อกำหนดอนาคตขององค์กรในระยะยาวด้วย

บทพิสูจน์ความสำเร็จตลอดระยะเวลา กว่า 3 ทศวรรษ คือความสำเร็จในฐานะ ผู้บริหารหญิงแถวหน้าของประเทศ ด้วยรางวัล Best CFO จาก IAA Awards for Listed Companies 2025 ทว่า เหนือกว่าหน้าที่และรางวัลใด ๆ สิ่งที่ทำให้เธอให้ความสำคัญมาตลอด 35 ปีที่ร่วมงาน กับ ปตท. คือ คุณค่า ประสบการณ์ และทัศนคติ ที่ส่งต่อผ่านผู้คนและองค์กร ที่เธอเติบโตมาพร้อมกัน

ถอดบทเรียน Crisis Management จาก “ต้มยำกุ้ง” ถึง “วิกฤตน้ำมัน”

หากมีนิยามใดที่บ่งบอกถึงบทบาท ของคุณภัทรลดาได้ชัดที่สุดก็น่าจะเป็น “ผู้นำหญิงที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล” เธอเริ่ม เรียนรู้บทเรียนครั้งสำคัญตั้งแต่วิกฤตต้มยำกุ้ง (พ.ศ. 2540) ซึ่งเป็นช่วงเวลา ที่ภาคธุรกิจไทยต้องเผชิญกับการลอยตัว ของค่าเงินบาท สภาพคล่องที่ตึงตัว และความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจครั้งใหญ่

“ในรอบ 35 ปีของการทำงาน วิกฤต ที่หนักที่สุดในมุมมองของฉันคือ ‘วิกฤตต้มยำกุ้งปี 2540’ ตอนนั้นทำงานอยู่ที่ ไทยออยล์ หลังวิกฤตค่าเงินทำให้บริษัท มีหนี้เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวทันที ขณะที่ ค่าการถดถอย (GRM) ติดลบ สถาบันการเงิน ปิดตัว ไฟแนนซ์ล้ม บริษัทไม่มีเงินจ่ายหนี้ จนต้องเข้าสู่แผนฟื้นฟูกิจการ สิ่งที่ยาก ที่สุดในช่วงเวลานั้น คือต้องเดินสายเจรจากับเจ้าหนี้กว่า 150 ราย เพื่อทำแผนปรับโครงสร้างหนี้ แปลงหนี้เป็นทุน โดยมี ปตท. เข้ามาช่วยเป็นพันธมิตรหลัก จนกระทั่งสามารถพากิจการฟื้นฟู และกลับเข้าตลาดหลักทรัพย์ ได้สำเร็จ ในปี 2547

CFO ยุคใหม่ไม่ใช่แค่คนคุมสภาพคล่องขององค์กร แต่ต้องเป็น strategic partner ที่มองภาพรวมของธุรกิจ ในเวลาเร่งเรื่อง ต้องเตรียมพร้อมสำหรับวันฝนตก



“นอกจากวิกฤตระดับมหภาคแล้ว ในฐานะหัวหน้าทีมดิฉันต้องบริหารจัดการงบประมาณให้รัดกุมที่สุด เพื่อเซฟค่าใช้จ่ายควบคู่กับการประคับประคองจิตใจของลูกค้า สิ่งเดียวที่มีเติมเปี่ยม ในเวลานั้นคือพลังใจที่เกินร้อยและมองความลำบากเป็นโอกาสในการเรียนรู้ จนผู้ใหญ่ดึงเข้าไปร่วมนั่งในห้องประชุมบอร์ดมาตั้งแต่นั้น”

บทเรียนจาก “วิกฤตต้มยำกุ้ง” สอนให้เธอเข้าใจความสำคัญของการบริหารสภาพคล่อง ศิลปะในการเจรจาต่อรอง และการสร้างความสัมพันธ์ระยะยาวกับพันธมิตร ซึ่งเป็นแกนสำคัญของการทำงานตลอดหลายทศวรรษ วิธีคิดนั้นยังคงชัดเจนตลอดมา นั่นคือ มองให้ไกลกว่าวิกฤตตรงหน้าและเปลี่ยนข้อจำกัดให้กลายเป็นโอกาสใหม่

กระทั่งปีสุดท้ายของการทำงาน ในปีนี้ เธอยังต้องรับมือกับวิกฤตการณ์ราคาน้ำมันและความผันผวนทางเศรษฐกิจทั่วโลก ทว่าด้วยหัวโหมงบินที่สูง

ประสบการณ์ และวิสัยทัศน์กว้างไกล เธอจึงมุ่งมั่นขับเคลื่อนกลยุทธ์เชิงรุกอย่าง Financial Excellence (F1) เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์ทางการเงินสำคัญของกลุ่ม ปตท. ทั้งยังสะท้อนวิถีคิดของผู้บริหารที่ผ่านทั้งวิกฤตเศรษฐกิจและวัฏจักรธุรกิจ มาหลายยุคสมัย

Profit Enhancement เสาหลักในการขับเคลื่อนองค์กร

หนึ่งในความภาคภูมิใจตลอดการทำงาน ของคุณภัทรลดา คือการได้มีส่วนร่วม ผลักดันการทำงานร่วมกันของหลายภาคส่วนและการทำงานเชิงบูรณาการ เบื้องหลังผลลัพธ์ทางธุรกิจของกลุ่ม ปตท. สะท้อนถึงการวางโครงสร้างการทำงาน อย่างเป็นระบบ รวมถึงการวางกรอบ Profit



Enhancement กลยุทธ์หรือโครงการ
เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานขององค์กร

“เรามุ่งมั่นสร้างความร่วมมือเพื่อเพิ่ม
ขีดความสามารถในการแข่งขัน Project
ONE (P1) ด้วยการเชื่อมจุดแข็งด้าน
ปฏิบัติการของ Flagships ในกลุ่ม ปตท.
เข้ากับความสำเร็จด้านตลาดโลกของ
กลุ่ม Trading และต่อยอดสู่การบริหาร
ช่องทางการค้าระหว่างประเทศให้เป็น
หนึ่งเดียว เพื่อเพิ่มอำนาจการต่อรองและ
ประโยชน์สูงสุดของทั้งกลุ่มให้แข็งแกร่ง”

แนวคิดเดียวกันยังขยายไปสู่การบริหาร
ห่วงโซ่อุปทานแบบองค์รวม Supply Chain
Management (D1) ที่ทำงานร่วมกับ
โรงกลั่นในเครือตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ
ครอบคลุมทั้งธุรกิจปิโตรเลียม ปิโตรเคมี
และก๊าซธรรมชาติ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม
การเตรียมจัดหาเงินรองรับโครงการ
ของงานให้ธุรกิจควบคู่ไปกับการรักษา
ความมั่นคงทางพลังงานของประเทศ

“อีกหนึ่งกลยุทธ์สำคัญคือ Asset
Monetization (A1) หรือการบริหาร
สินทรัพย์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อ
ช่วยรักษาเสถียรภาพทางการเงินของ
ปตท. โดยในปี 2568 กลยุทธ์ดังกล่าว
สามารถสร้างกระแสเงินสดได้ประมาณ
17,000 ล้านบาท เพิ่มกำไรสุทธิได้ราว
15,000 ล้านบาท ควบคู่กับ Financial
Excellence (F1) ที่ยึดหลักวินัย

ทางการเงินอย่างเข้มงวด รวมถึงสร้าง
ผลตอบแทนที่ดีให้ผู้ลงทุน ซึ่งช่วยลด
ต้นทุนโดยการไถ่ถอนหุ้นกู้และชำระเงินกู้
ก่อนกำหนดราว 2,729 ล้านบาท เพราะเรา
ให้ความสำคัญทั้งเรื่องประสิทธิภาพและ
ความมั่นคงในระยะยาวเพื่อดูแลการให้
ผลตอบแทนที่ดีให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย”

คุณภัทรลดา ยังมองไกลถึงอนาคต
ขององค์กร ผ่านการผลักดัน Digital
Transformation (AXIS) ด้วยการนำ
เทคโนโลยีดิจิทัลและ AI มาสนับสนุน
กระบวนการทำงานหลังบ้านให้แม่นยำ
คล่องตัว และมีประสิทธิภาพมากขึ้น
ขณะเดียวกันยังเดินหน้าวางกลยุทธ์
การเตรียมจัดหาเงินรองรับโครงการ
ของงาน LNG Value Chain เพื่อสร้าง
ความแข็งแกร่งให้ธุรกิจก๊าซธรรมชาติ
และ PTT ของกลุ่ม ปตท. ในระยะยาว
ผ่านการดำเนินงานร่วมกันของทุกบริษัท
ในเครืออย่างเป็นระบบและ proactive

“กลยุทธ์เหล่านี้จะสำเร็จได้ต้องอาศัย
Mission X (การยกระดับการดำเนินงาน
เป็นเลิศ) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่ง
จากภายในและยกระดับความสามารถ
ในการแข่งขัน รวมถึงช่วยเพิ่มศักยภาพ
ในการทำงานให้ก้าวทันยุคสมัยที่
เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นี่คือนั่งที่ดิฉัน
ภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมวางรากฐานไว้ให้
น้อง ๆ รุ่นต่อไป”



**ทัศนคติแห่งความสำเร็จ
“กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงอย่าง
Growth Mindset”**

ภายใต้หมวกของนักบริหารการเงิน
ในองค์กรระดับโลกประเทศ คุณภัทรลดา
ตระหนักดีว่า หัวใจสำคัญของการสร้าง
ความเติบโตอย่างยั่งยืนคือ การบริหาร
ความคาดหวังระหว่าง “คู่ค้า” และ
“ผู้ถือหุ้น” ได้อย่างสมดุล นั้นทำให้ ปตท.
ดูแลผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน ตั้งแต่
ลูกค้า คู่ค้า ภาคสังคม ประชาชน จนถึง
กลุ่มนักลงทุน ที่นำเงินมาให้องค์กร
บริหารจัดการ เพราะเชื่อว่าทุกคนไม่ได้
ต้องการเพียงผลตอบแทนระยะสั้น
แต่คาดหวังที่จะมองเห็นบริษัทเติบโต
และร่วมเดินทางกันไปในระยะยาว

“ในแง่การดำเนินกลยุทธ์ต้องมีความ
ยืดหยุ่นและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง
เมื่อก้าวเดินไปข้างหน้าก็ต้องรู้จักถอย
ให้เป็น จะเห็นได้จากปีที่ผ่านมา (2568)
การปรับกลยุทธ์ทำให้เราถอยกลับมาโฟกัส
เรื่องการบริหารต้นทุน และเสริมสร้าง
ประสิทธิภาพในเชิงปฏิบัติการ ทำให้
ปตท. รักษาผลประโยชน์ที่แข็งแกร่ง
และส่งมอบผลประโยชน์กลับคืนสู่คู่ค้า
และผู้ถือหุ้นได้อย่างงดงาม”

สิ่งที่สร้างความสุขให้คุณภัทรลดา
ไม่น้อยไปกว่าตัวเลขผลประกอบการ





วันแรกจนถึงวันที่เธอกลายเป็นพี่ใหญ่สุดของโครงการ “ดิฉันอยากให้น้อง ๆ รู้สึกอบอุ่นเหมือนเราเป็นพี่สาว แล้วเราก็มีความสุขที่ได้เห็นอนาคตของคนรุ่นใหม่กำลังเติบโตและผลิบาน”

นอกจากนี้เธอยังได้รับเลือกเป็นกรรมการบริหารหอสมุด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถานที่แห่งความทรงจำกว่า 40 ปี ตั้งแต่สมัยเป็นนักศึกษาปี 1 เมื่อวันวานที่เคยใช้เวลาในห้องสมุด นั่งเล่นกับเพื่อนสนิท จองโต๊ะ หรือหาของอร่อย ๆ รับประทานได้ตึกหอสมุดยังคงแจ่มชัด

“ไม่คิดเลยว่าวันหนึ่งเราจะได้กลับมาดูแลสถานที่แห่งความทรงจำ หอสมุดเป็นสถานที่ที่มีเสน่ห์น่าค้นหา มาก ดิฉันตั้งใจนำทักษะการบริหารและกลยุทธ์ที่มีไปช่วยปรับโฉมให้ห้องสมุดทันสมัยมีชีวิตชีวา และกลายเป็น ‘พื้นที่แห่งความสุข’ (Space of Happiness) ของเด็กรุ่นใหม่อย่างแท้จริงค่ะ”

ไม่เพียงแต่งานวิชาการและการส่งต่อความรู้ เธอยังคงสานต่อพลังแห่งสุขภาพและความผูกพันในฐานะประธานชมรมจักรยานกลุ่ม ปตท. เพราะสำหรับเธอ การปั่นจักรยานไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย แต่คือการขับเคลื่อนคอมมิวนิตีที่เต็มไปด้วยมิตรภาพ เสียงหัวเราะ และเป็นอีกหนึ่ง “พื้นที่แห่งความสุข” ที่ช่วยเติมเต็มพลังชีวิตให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

จากผู้หญิงแกร่งที่ฝ่าฟันคลื่นวิกฤตมาแล้วหลายแบบในชีวิตการทำงานกว่า 35 ปี ผู้วางรากฐานทางการเงินที่แข็งแกร่งให้กลุ่ม ปตท. คุณภัทรลดาส่งแสงได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า หัวใจของการเป็น CFO ไม่ใช่เพียงบริหาร “ตัวเลข” ให้เติบโต แต่คือการบริหาร “วิกฤต” ด้วยความรอบคอบ มีสติ และสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส สร้างทั้งความสุข และความสำเร็จในการทำงานร่วมกันของทีม เพื่อการเติบโตอย่างมั่นคงขององค์กรและความยั่งยืนของโลกใบนี้

ก็คือน้อง ๆ ทีมงานที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมาตลอด เธอยังฝากความหวังไว้กับทีมงานและ CFO คนต่อไปที่จะร่วมขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคง

“CFO ยุคใหม่ไม่ใช่แค่คนคุมสภาพคล่องหรือการใช้เงินขององค์กร แต่ต้องเป็น strategic partner ที่มองภาพรวมของธุรกิจ ในเวลาเร่งเรื่องต้องเตรียมพร้อมสำหรับวันฝนตก ในวันที่เผชิญกับวิกฤตต้องมีสติและวินัยทางการเงินอย่างเคร่งครัด ขณะเดียวกันดิฉันก็อยากฝากให้น้อง ๆ พัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานด้วยการผสมผสานเทคโนโลยีและ AI และที่สำคัญที่สุดคือความซื่อสัตย์ โปร่งใส เพื่อรักษาความเชื่อมั่นของนักลงทุนและเสถียรภาพทางพลังงานของประเทศ”

บทบาทใหม่ในชีวิตหลังเกษียณ “พื้นที่แห่งความสุข” ในชีวิตจริง

เมื่อวาระการเกษียณใกล้มาถึง หลายคนอาจมองว่านั่นเป็นจุดสิ้นสุดของการทำงาน แต่สำหรับคุณภัทรลดานี้คือ “จุดเริ่มต้น” ของการเดินทางครั้งใหม่ ในมิติที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและเปี่ยมชีวิตชีวา ช่วงเวลานับจากนี้เป็นจังหวะชีวิตที่เธอตั้งใจจัดสรร

ดิฉันอยากให้น้อง ๆ รู้สึกอบอุ่นเหมือนเราเป็นพี่สาว แล้วเราก็มีความสุขที่ได้เห็นอนาคตของคนรุ่นใหม่กำลังเติบโตและผลิบาน

เวลาให้ครอบครัวที่รักของเธอ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ทำในสิ่งที่สร้างคุณค่าให้สังคม

“หลานสาวคนโตกำลังจะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาเทคโนโลยี ด้านหัวใจจากร่วมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ส่วนหลานสาวคนเล็กก็กำลังเตรียมตัวก้าวเข้าสู่ร่วมมหาวิทยาลัย ดิฉันจึงอยากใช้โอกาสนี้เข้าไปอยู่เคียงข้าง ร่วมเรียนรู้ และปรับจูนชีวิตไปพร้อมกับพวกเขา รวมถึงให้เวลากับน้องหมาตัวโปรด”

อีกหนึ่งบทบาทสำคัญในชีวิตของเธอคือการเป็นเมนเทอร์ (mentor) ในโครงการพัฒนาสายอาชีพของคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่เธอมีส่วนร่วมต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 นับจาก

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ผลการดำเนินงานไตรมาสแรกของปี 2569

ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2569 เปรียบเทียบกับไตรมาส 4 ปี 2568

ในไตรมาส 1 ปี 2569 (1Q2569) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 718,729 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจำนวน 80,250 ล้านบาท หรือร้อยละ 12.6 จากในไตรมาส 4 ปี 2568 (4Q2568) ที่จำนวน 638,479 ล้านบาท โดยหลักจากรายได้ของกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ จากระยะการขายผลิตภัณฑ์ปรับเพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันที่อ้างอิง แม้ว่าปริมาณขายลดลง ประกอบกับรายได้ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น และธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกปรับเพิ่มขึ้นตามราคาและปริมาณขายผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้น โดยหลักจากรธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ที่มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้นจากปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ที่เพิ่มขึ้น โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ก๊าซปิโตรเลียมเหลว (LPG) Propane และก๊าซธรรมชาติเหลว (NGL) ตามความต้องการของลูกค้าที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับใน 1Q2569 ไม่มีการปิดซ่อมบำรุงโรงแยกก๊าซฯ ขณะเดียวกันราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นตามราคาปิโตรเคมีในตลาดที่ใช้อ้างอิง ในส่วนธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีรายได้เพิ่มขึ้นจากปริมาณขายก๊าซฯ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยหลักจากลูกค้ากลุ่มโรงไฟฟ้าที่ความต้องการใช้ไฟเพิ่มขึ้นตามปัจจัยฤดูกาล ประกอบกับมีการปลดโรงไฟฟ้าแม่เมาะหน่วยที่ 9-10 ตั้งแต่ 1 ม.ค. 2569 ทำให้มีการเรียกร้องไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าที่ใช้ก๊าซฯ เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มขึ้น แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับลดลงตามราคาอ้างอิง

ใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) รวมการปรับปรุงผลกระทบจากการป้องกันความเสี่ยง จำนวน 115,879 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 38,258 ล้านบาท หรือร้อยละ 49.3 จากใน 4Q2568 ที่จำนวน 77,621 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นปรับตัวเพิ่มขึ้นจากค่าการกลั่นอ้างอิงตลาด (Market GRM) และปริมาณขายเพิ่มขึ้นรวมถึงกำไรสต็อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือเพิ่มขึ้น โดยใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลกำไรประมาณ 46,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 4Q2568 มีผลขาดทุนประมาณ 8,200 ล้านบาท รวมถึงธุรกิจปิโตรเคมีเพิ่มขึ้น ตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบและปริมาณขายของกลุ่มอะโรเมติกส์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น ประกอบกับกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากรายได้จากการขายที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานและค่าเสื่อมราคาลดลง นอกจากนี้กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นโดยหลักจากรธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากต้นทุนก๊าซฯ ที่ปรับลดลง จากการปรับโครงสร้างราคาก๊าซฯ ใหม่ รวมถึงปริมาณขายรวมและราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตาม ธุรกิจระบบท่อส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลงจากรายได้ที่ลดลงตามปริมาณการจ้องและการปรับลดอัตราค่าบริการขนส่งก๊าซฯ ส่วนของต้นทุนผันแปร (Tc) ตั้งแต่วันที่ 1 ก.พ. 2569 ประกอบกับธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากการบันทึกค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการปรับรอบคุณภาพก๊าซฯ (C-day) ใน 1Q2569

ใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 25,738 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 204 ล้านบาท หรือร้อยละ 0.8 จากใน 4Q2568 ที่จำนวน 25,534 ล้านบาท อย่างไรก็ตามใน 1Q2569 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 2,900 ล้านบาท โดยหลักจากการขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์ในบริษัท จีซี โพลีออลส์ จำกัด (GCP) ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ขณะที่ใน 4Q2568 รับรู้เป็นกำไรประมาณ 9,300 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการจำหน่ายและเปลี่ยนแปลงสถานะของเงินลงทุนใน Lotus Pharmaceutical Company Limited (Lotus) ของบริษัท ปตท. โกลบอล แมนเนจเม้นท์ จำกัด (PTTGM)

ผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2569 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2568

ใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 718,729 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจำนวน 18,506 ล้านบาท หรือร้อยละ 2.6 จากในไตรมาส 1 ปี 2568 (1Q2568) ที่จำนวน 700,223 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น และกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม จากราคาขายผลิตภัณฑ์ปรับเพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันที่อ้างอิง ประกอบกับปริมาณขายเพิ่มขึ้น ขณะที่กลุ่มธุรกิจก๊าซ มีรายได้จากการขายลดลง โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและคำสั่งก๊าซ จากราคาขายเฉลี่ยที่ปรับลดลงตามราคา Pool Gas และราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรม ปรับลดลงตามราคาอ้างอิง แม้ว่าปริมาณขายก๊าซ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ธุรกิจระบบท่อส่งก๊าซ มีรายได้ลดลงตามปริมาณจองที่ลดลง รวมถึงการปรับลดอัตราค่าบริการขนส่งก๊าซฯ ทางท่อผ่านระบบส่งก๊าซฯ ส่วนของต้นทุนผันแปร (Tc) ตั้งแต่วันที่ 1 ก.พ. 2569 อย่างไรก็ตาม ธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้นจากปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ LPG และ Propane ตามความต้องการของลูกค้าที่เพิ่มขึ้น

ใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA รวมการปรับปรุงผลกระทบจากการป้องกันความเสี่ยง จำนวน 115,879 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 21,379 ล้านบาท หรือร้อยละ 22.6 จากใน 1Q2568 ที่จำนวน 94,500 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นปรับตัวเพิ่มขึ้นจาก Market GRM และปริมาณขายเพิ่มขึ้น รวมถึงกำไรตอกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือเพิ่มขึ้น โดยใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลกำไรประมาณ 46,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 1Q2568 มีผลกำไรประมาณ 1,500 ล้านบาท ประกอบกับธุรกิจปิโตรเคมีเพิ่มขึ้นตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบและปริมาณขายของกลุ่มอะโรเมติกส์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากรายได้จากการขายที่เพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น อีกทั้ง กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากต้นทุนก๊าซฯ ที่ปรับลดลง จากการปรับโครงสร้างราคาก๊าซฯ ใหม่ที่เริ่มมีผลตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2569 และปริมาณขายรวมที่เพิ่มขึ้นแม้ว่าราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงจากอัตราแลกเปลี่ยน เนื่องจากค่าเงินบาทแข็งค่าขึ้นใน 1Q2569 ประกอบกับราคาปิโตรเคมีที่ใช้อ้างอิงส่วนใหญ่ปรับลดลง อย่างไรก็ตาม ธุรกิจจัดหาและคำสั่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากการบันทึกค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการปรับรอบคุณภาพก๊าซฯ (C-day) ใน 1Q2569

ใน 1Q2569 ปตท. และบริษัทย่อย มีกำไรสุทธิจำนวน 25,738 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2,423 ล้านบาท หรือร้อยละ 10.4 จากใน 1Q2568 ที่จำนวน 23,315 ล้านบาท อย่างไรก็ตามใน 1Q2569 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นผลขาดทุนประมาณ 2,900 ล้านบาท โดยหลักจากการขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์ใน GCP ของ GC ประกอบกับใน 1Q2568 รับรู้เป็นผลขาดทุนประมาณ 200 ล้านบาท โดยหลักจากส่วนแบ่งผลขาดทุนจากการด้อยค่าสุทธิกับการกลับรายการด้อยค่าเงินลงทุนของบริษัท อุเบะ เคมิคอลส์ (เอเซีย) จำกัด (มหาชน) (UCHA) ของบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC)



อัตราส่วนทางการเงิน 3 เดือนแรกของปี 2569 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2568

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	1Q2568	1Q2569
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหากำไร			
อัตรากำไรขั้นต้น	ร้อยละ	11.06	23.99
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.54	5.79
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	0.81	0.91
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	8.51	22.53
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 68	31 มี.ค. 69
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.60	1.47
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.08	0.93
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.60	0.61

อัตรากำไรขั้นต้น

อัตรากำไรสุทธิ

อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย

กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรขั้นต้น หาย รายได้จากการขายและการให้บริการ

- กำไรสุทธิ หาย รายได้จากการขายและการให้บริการ

- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน

- และกำไรเงินได้ (EBITDA) หาย ต้นทุนทางการเงิน

- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาย จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยต่อหนึ่งหุ้นที่ปล่อยโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง

อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว

อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

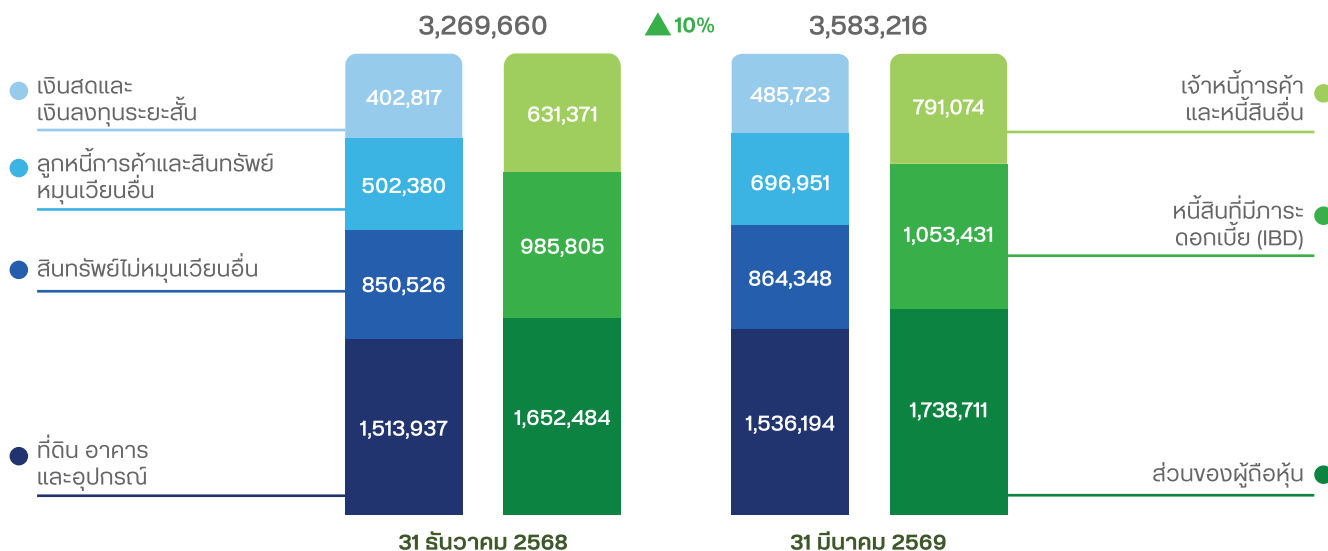
- สินทรัพย์หมุนเวียน หาย หนี้สินหมุนเวียน

- (เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ลูกหนี้การค้า) หาย หนี้สินหมุนเวียน

- หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาย ส่วนของผู้ถือหุ้น

- หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาย ส่วนของผู้ถือหุ้น

งบแสดงฐานะทางการเงิน ณ วันที่ 31 มีนาคม 2569 (หน่วย : ล้านบาท)

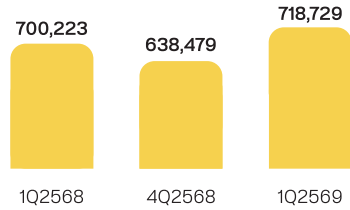


ผลประกอบการประจำไตรมาส 1 ปี 2569

รายได้

หน่วย : ล้านบาท

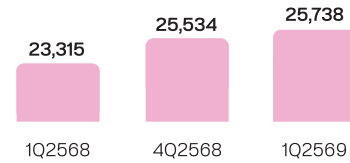
▲ QoQ : 13%
▲ YoY : 3%



กำไรสุทธิ

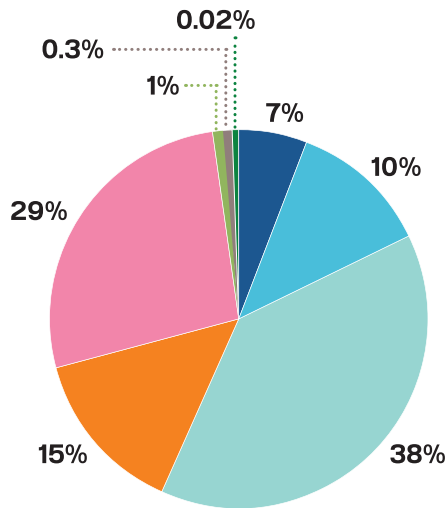
หน่วย : ล้านบาท

▲ QoQ : 1%
▲ YoY : 10%



ไตรมาส 1 ปี 2569

รายได้



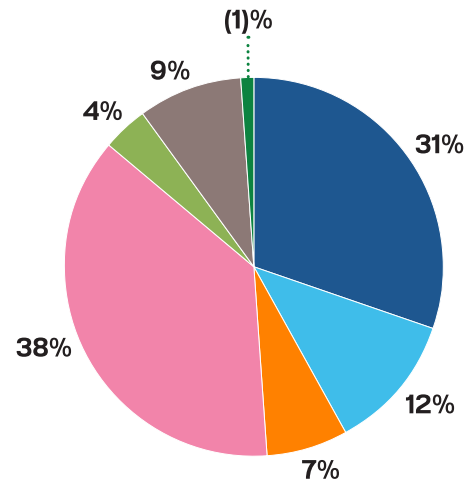
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

ซื้อทองแบบไหนดี

ทองแท่ง กองทุนทอง หรือ Gold ETF

เรื่อง : ปวีดา ชุกุล CPA, CFP และ Content Creator IWC “มาดามฟิวรี่”

ในช่วงที่โลกเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ทั้งเศรษฐกิจ ดอกเบี้ย และสถานการณ์ความเป็นไปต่าง ๆ “ทองคำ” จึงกลับมาอยู่ในความสนใจของนักลงทุนอีกครั้ง และหลายคนเริ่มตั้งคำถามว่า ถ้าจะซื้อทอง ควรเลือกแบบไหนดี เพราะทุกวันนี้รูปแบบการลงทุนในทองไม่ได้มีแค่เดินเข้าร้านทองเหมือนในอดีต แต่มีทางเลือกหลากหลาย ทั้งทองแท่ง กองทุนทอง และ Gold ETF ซึ่งแต่ละแบบเหมาะกับเป้าหมายที่ต่างกัน



2. กองทุนทอง : สะดวก กระจายความเสี่ยงได้ดี เหมาะกับ คนอยากลงทุนแบบไม่ยุ่งยาก

กองทุนรวมที่ลงทุนในทองคำเป็นอีกทางเลือกที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น

ข้อดีคือ

- ไม่ต้องเก็บรักษาทองเอง
- เริ่มลงทุนได้ด้วยเงินไม่มาก
- ซื้อ-ขายสะดวกผ่านแอปพลิเคชันหรือธนาคาร

แต่มีข้อควรพิจารณา เช่น

- ความน่าเชื่อถือของแพลตฟอร์มซื้อ-ขาย
- มีค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บตอนซื้อและหรือขาย รวมถึงค่าบริการจัดการของราคาทองโดยตรง (ขึ้นกับนโยบายกองทุนและค่าเงิน)

เหมาะกับ : คนที่ต้องการ “มีทองในพอร์ต” แต่ไม่อยากบริหารเอง หรืออยากลงทุนแบบค่อยเป็นค่อยไป

เริ่มจากคำถามสำคัญ... เราซื้อทองไปเพื่ออะไร

ก่อนเลือก “รูปแบบการซื้อทอง” สิ่งที่สำคัญกว่าคือตอบคำถามนี้ให้ได้ “เราซื้อทองเพื่อเป้าหมายอะไร” ตัวอย่างเช่น

- เก็บกำไรระยะสั้น
- กระจายความเสี่ยงในพอร์ต
- หรือเก็บเป็นสินทรัพย์ปลอดภัยระยะยาว

เพราะคำตอบนี้จะเป็นตัวกำหนดว่าเราควรเลือกลงทุนทองในรูปแบบไหน

1. ทองแท่ง : จับต้องได้ อุ่นใจ แต่ต้องบริหารเอง

ภาพของทองคำที่เราคุ้นเคยที่สุดก็คือ “ทองแท่ง”

ข้อดีคือ

- เป็นสินทรัพย์ที่จับต้องได้
- อยู่ในความควบคุมของเรา ไม่มีความเสี่ยงจากตัวกลาง
- เหมาะกับการถือระยะยาว มุ่งหวังการเพิ่มมูลค่า หรือเก็บเป็นมรดก แต่ในขณะเดียวกันก็มีสิ่งที่ต้องพิจารณา เช่น
- มีค่าแรง/ค่าปลอกหากซื้อทองแท่งหนักต่ำกว่า 5 บาท และส่วนต่างราคาซื้อ-ขาย
- ต้องดูแลเรื่องการเก็บรักษาและความปลอดภัย
- ความสะดวกในการซื้อ-ขายอาจไม่เร็วเท่ากับการลงทุนทองในรูปแบบอื่น

เหมาะกับ : คนที่ต้องการถือทองแบบ “เป็นของตัวเองจริง ๆ”, เก็บระยะยาว และไม่ได้ซื้อ-ขายบ่อย

3. Gold ETF : คล่องตัว เหมาะกับนักลงทุนที่คุ้นเคยตลาด

Gold ETF เป็นการลงทุนในกองทุนรวมดัชนีที่จดทะเบียนซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ โดยมีนโยบายสร้างผลตอบแทนให้ใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวของ ราคาทองคำแท่งในตลาด ถือเป็นทางเลือกที่ผสมผสานลักษณะระหว่าง “กองทุนรวมทองคำ” กับ “หุ้น” เข้าด้วยกัน

ข้อดีคือ

- ซื้อ-ขายได้เหมือนหุ้น สภาพคล่องสูง
- ราคาซื้อขายแบบเรียลไทม์สะท้อนราคาตลาดของทองคำแท่งใกล้เคียง

ข้อเสียคือ

- ไม่มีภาระในการเก็บรักษา
- ต้องมีบัญชีที่ใช้ซื้อ-ขายหุ้น
- อาจมีความผันผวนระหว่างวัน
- มีค่าธรรมเนียมการซื้อ-ขายเหมือนเทรดหุ้น

เหมาะกับ : นักลงทุนที่มีประสบการณ์ในการเทรด และต้องการเก็งกำไรระยะสั้น



สำหรับวัย 40+ หรือคนที่ยังไม่เคย ลงทุนกอง ควรเริ่มอย่างไร

สำหรับวัย 40+ หรือผู้ที่เริ่มสนใจลงทุนทองเป็นครั้งแรก เมื่อยังอยู่ในช่วงมีภาระในการสร้าง/ดูแลครอบครัวควบคู่กับการเตรียมตัวเกษียณ การลงทุนในทองจึงควรถูกมองเป็น “เครื่องมือเสริมพอร์ต” มากกว่าเน้นลงทุนในทองแบบเต็มสัดส่วน แนวทางที่สามารถเริ่มต้นได้ก็เช่น

• เริ่มจากกองทุนทองคำ

สำหรับผู้ที่ยังไม่คุ้นเคยกับทองคำ การเริ่มต้นผ่านกองทุนรวมถือเป็นทางเลือกที่เหมาะสม เพราะใช้เงินลงทุนเริ่มต้นไม่มาก ซื้อ-ขายสะดวก และไม่ต้องกังวลเรื่องความปลอดภัยในการเก็บรักษา

• ททยอยลงทุนแทนการซื้อครั้งเดียว

การทยอยสะสม เช่น DCA จะช่วยลดความเสี่ยงจากความผันผวนของราคาทองในระยะสั้น และทำให้ไม่ต้องกังวลกับจังหวะตลาดมากเกินไป

• กำหนดสัดส่วนเล็ก ๆ ในพอร์ตก่อน

เช่น เริ่มต้นที่ประมาณ 5-10 เปอร์เซ็นต์ของพอร์ต เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการกระจายความเสี่ยงโดยไม่กระทบภาพรวมของพอร์ตมากเกินไป

• เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นค่อยขยับ ทางเลือก

เช่น หากต้องการความคล่องตัวมากขึ้น อาจพิจารณาลงทุนใน Gold ETF หรือ

หากต้องการถือทองแท่ง อาจค่อย ๆ สะสมเพิ่มเติม

สิ่งสำคัญคือ “ไม่จำเป็นต้องรีบลงทุนให้ครบทุกแบบ” ตั้งแต่ต้น แต่ให้ค่อย ๆ เรียนรู้และปรับไปตามเป้าหมายของตัวเอง

สำหรับวัย 50+ ควรเลือกแบบไหนดี

สำหรับนักลงทุนที่มีประสบการณ์ และเริ่มให้ความสำคัญเรื่อง “ความมั่นคง” มากขึ้น ทองถือเป็นสินทรัพย์ที่ช่วยกระจายความเสี่ยง เพราะทองมักเคลื่อนไหวต่างกับหุ้นในวันที่ตลาดผันผวน ทองอาจช่วย “พุงพอร์ต” ได้ อย่างไรก็ดี ไม่มีทองแบบไหนดีที่สุดสำหรับทุกคน มีแต่ทองแบบที่ “เหมาะกับเป้าหมายของเราในช่วงเวลานั้น”

บางคนต้องการความอุ่นใจ → ทองแท่งซื้อแล้วเก็บไว้กับตัว

บางคนต้องการความสะดวก → กองทุนทอง ลงทุนได้เรื่อย ๆ แบบไม่ต้องจัดการเอง

บางคนต้องการความคล่องตัว → Gold ETF ลงทุนในวันที่ต้องการเก็งกำไรระยะสั้นแบบคล่องตัว

แต่ไม่ว่าจะเลือกลงทุนในทองแบบไหน สิ่งสำคัญคือ เราเข้าใจว่าเราเลือกแบบนั้นไปเพื่ออะไร และทองช่วยทำหน้าที่อะไรให้พอร์ตเรา

ซื้อบ้าน อย่างสบายใจ ภายใต้กฎหมาย การจัดสรรที่ดิน ฉบับใหม่

ต่อไปนี่การตัดสินใจเลือกซื้อบ้านสักหลัง
สิ่งที่พิจารณาจะไม่ได้มีแค่เรื่องทำเลหรือ
ราคาอีกต่อไป “กติกาทางกฎหมาย” คือ
อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ผู้บริโภคจำเป็นต้อง
รู้ทัน เพราะมีผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิต
ในระยะยาว โดยเฉพาะสำหรับผู้ซื้อบ้าน
ในหมู่บ้านจัดสรร



ล่าสุดประเทศไทยได้ประกาศใช้ พระราชบัญญัติ
การจัดสรรที่ดิน (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2568 ซึ่งมีผลบังคับใช้
ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2569 เป็นต้นมา ถือเป็น
การยกเครื่องกติกาเดิม เพื่อแก้ปัญหาสะสม
ในภาคอสังหาริมทรัพย์ และเพิ่มความคุ้มครอง
ให้ผู้ซื้อบ้านอย่างเป็นรูปธรรม

กฎหมายใหม่แก้ไขอะไรบ้าง

ที่ผ่านมาผู้ซื้อบ้านจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับปัญหา
คล้าย ๆ กัน เช่น ถนนในโครงการชำรุด ไฟฟ้าสาธารณะ
ไม่เพียงพอ ระบบน้ำไม่เสถียร หรือแม้แต่ข้อพิพาทเรื่อง
“ค่าส่วนกลาง” ที่ไม่โปร่งใส สาเหตุหลักมาจากช่องโหว่
ของกฎหมายเดิม ที่ยังไม่กำหนดความรับผิดชอบ
ของผู้จัดสรรที่ดินไว้อย่างชัดเจนเพียงพอ กฎหมาย
ฉบับใหม่จึงเข้ามาปิดช่องว่างเหล่านี้ โดยมุ่งเน้น
3 เรื่องหลัก ได้แก่

- ควบคุมมาตรฐานสาธารณูปโภค
- สร้างความเป็นธรรมในการจัดเก็บค่าส่วนกลาง
- กำหนดหน้าที่ผู้จัดสรรให้ชัดเจนจนกว่าจะโอนภาระ
ให้ผู้อยู่อาศัย



สิ่งที่ผู้ซื้อบ้านจะได้จากพระราชบัญญัติการจัดสรรที่ดินฉบับใหม่ ประกอบด้วย

1. มาตรฐานสาธารณูปโภคชัดเจนขึ้น

ผู้จัดสรรต้องพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ถนน ระบบระบายน้ำ ไฟฟ้า และพื้นที่ส่วนกลาง ให้ได้มาตรฐานก่อนโอนให้ผู้ซื้อบ้าน ไม่สามารถปล่อยงานไม่เสร็จแล้วถอนตัวได้เหมือนในอดีต

2. ค่าส่วนกลางต้องโปร่งใสและเป็นussss

กฎหมายกำหนดหลักเกณฑ์การจัดเก็บและการใช้จ่ายค่าส่วนกลางให้ตรวจสอบได้มากขึ้น ลดปัญหาการเรียกเก็บเงินจริงหรือการบริหารที่ไม่โปร่งใส

3. ผู้จัดสรรยังต้องรับผิดชอบจนกว่าจะส่งมอบจริง

หนึ่งในจุดเปลี่ยนสำคัญคือ ผู้จัดสรรยังคงมีหน้าที่ดูแลสาธารณูปโภคและพื้นที่ส่วนกลาง จนกว่าจะมีการโอนภาระอย่างถูกต้องไปยังนิติบุคคลหมู่บ้าน ไม่สามารถถอนตัวกลางคัน

4. เสริมพลังนิติบุคคลหมู่บ้านจัดสรร

กฎหมายเปิดทางให้ลูกบ้านมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการมากขึ้น ผ่านกลไกนิติบุคคลที่เข้มแข็งและตรวจสอบได้

ผู้ซื้อควร “เช็กอะไร” ก่อนตัดสินใจ

แม้กฎหมายใหม่จะช่วยเพิ่มความคุ้มครอง แต่ผู้บริโภคเองก็ควรรู้เท่าทันเพื่อป้องกันความเสี่ยง ดังนั้น สิ่งที่คุณต้องเช็กเพิ่มเติมก่อนซื้อบ้าน ได้แก่

- ✔ ตรวจสอบใบอนุญาตจัดสรรที่ดินของโครงการ
- ✔ พิจารณาแผนผังและรายการสาธารณูปโภคให้ครบถ้วน
- ✔ อ่านเงื่อนไขค่าส่วนกลางและข้อบังคับหมู่บ้านอย่างละเอียด
- ✔ สอบถามแผนการโอนสาธารณูปโภคและการตั้งนิติบุคคล

อย่างไรก็ตาม หากผู้จัดสรร (developer) ไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขใบอนุญาต หรือหน้าที่ตามกฎหมาย เช่น

- ไม่ดูแลสาธารณูปโภค
- ไม่ส่งมอบทรัพย์สินส่วนกลาง
- ไม่จัดให้มีการค้าประกันตามกฎหมาย



หน่วยงานของรัฐ เช่น คณะกรรมการจัดสรรที่ดิน กรมที่ดิน สามารถเพิกถอนใบอนุญาต หรือหากทิ้งโครงการ ลูกบ้านสามารถตั้งนิติบุคคลแทนได้ และเพิ่มบทลงโทษกรณีฝ่าฝืนคำสั่งคณะกรรมการฯ อาจถูกปรับตั้งแต่ 50,000-100,000 บาท และอาจถูกปรับรายวันอีกวันละ 1,000-10,000 บาท จนกว่าจะปฏิบัติให้ถูกต้อง

การบังคับใช้ พระราชบัญญัติการจัดสรรที่ดิน (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2568 ไม่เพียงเป็นการปรับปรุงกฎหมาย แต่สะท้อนถึงความพยายามยกระดับมาตรฐานการอยู่อาศัยของคนไทย ในวันที่ตลาดอสังหาริมทรัพย์เติบโตอย่างต่อเนื่อง กฎหมายฉบับนี้จึงเปรียบเสมือนหลักประกันที่ช่วยให้ผู้ซื้อบ้านมั่นใจได้มากขึ้น ว่าบ้านที่เราเลือกจะมาพร้อมคุณภาพชีวิตที่ดีที่เราสมควรได้รับ





Shell Book Pavilion ห้องสมุดเปิด-ปิดเปลือก



ผลงานการออกแบบของ LUO Studio เมื่อหลายปีก่อนที่เคยดัดแปลงจักรยานใช้แล้วเป็นห้องสมุดเคลื่อนที่ขนาดเล็กสำหรับเด็ก รูปแบบคล้ายเตาทองที่สามารถกางปีกออกมาเป็นชั้นวางหนังสือ แล้ว Shared Lady Beetle ดังกล่าวก็ได้รับการพัฒนามาสู่ Shell Book Pavilion ซุ้มศาลาอ่านหนังสือกลางลานพลาซ่าที่ย่านการค้าเซี่ยงหยุนทาวนในกรุงปักกิ่ง ประเทศจีน โดยตั้งใจดีไซน์พื้นที่แห่งการเรียนรู้ให้มีชีวิตเหมือนเปลือกหอยที่สามารถเปิด-ปิดได้ตามช่วงเวลาหรือความเหมาะสมในการใช้งาน รวมทั้งห้องสมุดกลางแจ้งที่ต้องดึงดูดสายตาผู้คนให้มองเห็นได้จากทุกทิศทางด้วยแนวคิดการออกแบบพื้นฐานที่เน้นความน่าสนใจ การเป็นศูนย์กลาง และการเปิดกว้าง กลไกการเปิด-ปิดจึงจำเป็นต้องใช้วัสดุที่น้ำหนักเบาและแข็งแรงอย่าง อะลูมิเนียมเกรดอุตสาหกรรมการบินและอวกาศภายในเลือกใช้ไม้เป็นส่วนประกอบเฟอร์นิเจอร์เก้าอี้นั่งกับชั้นวางหนังสือ พื้นที่โดยรวมมากกว่า 40 ตารางเมตร และความสูงตั้งแต่ 2.5 เมตรถึง 4 เมตรขึ้นไป รองรับทั้งการเป็นพื้นที่อ่านหนังสือและการทำกิจกรรมภายใน ซึ่งจะให้ความรู้สึกต่างกันสิ้นเชิงระหว่างการเปิดโล่งเพื่อเรียกความสนใจจากผู้คนที่สัญจรไปมา กับการปิดเปลือกเพื่อเพิ่มความเป็นส่วนตัวสำหรับการจัดพิธีกรหรืองานเฉพาะกลุ่ม



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



จักรยานสามล้อ นอนกับแบบไร้โซ่

Inspired Cycle Engineering (ICE) ผู้ผลิตสามล้อนอนแห่งสหราชอาณาจักรเริ่มต้นปฏิวัติอุตสาหกรรมใช้จักรยานที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงเลยเป็นเวลากว่า 140 ปี ด้วยการเปิดตัวจักรยานสามล้อนอน ICE Trikes PERS Chainless ซึ่งพัฒนาระบบ e-assist แบบไร้โซ่ ตัวเปลี่ยนเกียร์ และส่วนประกอบพื้นฐานอื่น ๆ โดยใช้ระบบเหยียบ PERS Chainless ด้านหน้าของรถเป็นเครื่องกำเนิดไฟฟ้าที่แปลงการเหยียบเป็นพลังงานไฟฟ้า และส่งพลังงานไปยังมอเตอร์ 250W ส่งมอบแรงบิด 75 นาโนเมตร และพลังงานเก็บในแบตเตอรี่ 700Wh ใช้งานได้ทั้งระบบจะมีโหมดพลังงานให้เลือกใช้แตกต่างกัน 5 โหมด ได้แก่ Muscular, Active, Balanced, Punch และ Dynamite สามารถเลือกปรับจังหวะและความเร็วได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเกียร์แล้วระบบจะปรับให้ตรงกับความเร็วในการเหยียบตามที่ต้องการ รวมถึงการขึ้นหรือลงเขาก็สามารถปรับให้เหมาะสมได้ โดยระบบจะเก็บพลังงานไว้ในแบตเตอรี่เมื่อเบรก และชาร์จแบตเตอรี่แบบรีเจนได้ช่วงชะลอความเร็ว จักรยานไร้โซ่นี้ช่วยให้กลไกการทำงานเงียบกว่า และลดค่าใช้จ่ายการซ่อมบำรุงส่วนประกอบต่าง ๆ ได้



<https://www.icetrikes.co> <https://newatlas.com>
<https://cyclingindustry.news>



มัลติคอปเตอร์ VoloXPro แก๊สไฟฟ้าบินได้

บริษัทสัญชาติเยอรมัน Volocopter ช่วยให้การบินสู่ท้องฟ้าง่ายขึ้น ด้วยการพัฒนาดีไซน์จากเครื่องบิน VoloCity พลังงานไฟฟ้าขึ้นลงแนวดิ่ง (electric vertical take-off and landing หรือ eVTOL) สร้างมัลติคอปเตอร์ไฟฟ้ารุ่นใหม่ VoloXPro ที่มีน้ำหนักเบาเพียง 1,323 ปอนด์เมื่อเทียบกับ VoloCity ที่หนักถึง 2,204 ปอนด์ และมีโอกาสได้รับการรับรองเป็นเครื่องบินเบาพิเศษจากสำนักงานความปลอดภัยการบินของสหภาพยุโรป (EASA) ช่วงปลายปีนี้ เพื่อใช้เป็นแท็กซี่ทางอากาศสำหรับขนส่งผู้โดยสารระดับมืออาชีพ รวมถึงการขนส่งทางการแพทย์และตำรวจ ด้วยเหตุนี้โครงสร้างจึงต้องมีมาตรฐานความปลอดภัยสูงเทียบเท่าเครื่องบินพาณิชย์ และการออกแบบที่แยกส่วนสามารถรองรับอุปกรณ์การใช้งานที่หลากหลาย ตั้งแต่ห้องนักบินแบบมินิมัลเน้นความคุ้มค่าถึงรุ่นระดับไฮเอนด์สำหรับผู้ปฏิบัติงานมืออาชีพ ส่วนผู้ที่ชื่นชอบกีฬาทางอากาศก็สามารถครอบมัลติคอปเตอร์ได้จากคุณสมบัติต่าง ๆ ไม่ว่าจะป็นห้องนักบินกระจกหน้าจอเดียว การออกแบบตกแต่งภายใน สีภายนอกปรับแต่งได้ การชาร์จเร็ว และระบบช่วยเหลือ เช่น คำเตือนกันชน ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการบินที่ดีขึ้น

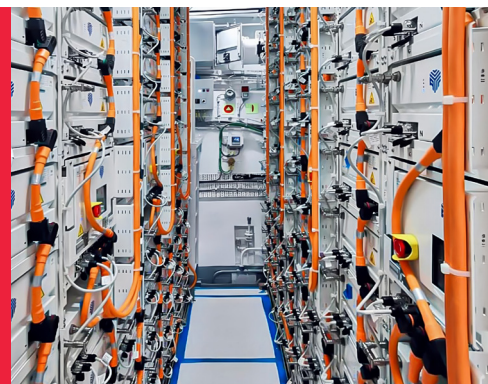


<https://www.volocopter.com> <https://robbreport.com>



เรือลากจูง ไฟฟ้ารักโลก

ทางเลือกการใช้พลังงานสะอาดที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมและขับเคลื่อนโลกสู่ความยั่งยืน นอกจากการใช้รถยนต์ไฟฟ้า (EV) ที่ได้รับการพัฒนาวัตกรรมและเทคโนโลยีแบตเตอรี่อย่างต่อเนื่อง อุตสาหกรรมการขนส่งทางทะเลก็เล็งเห็นความสำคัญในการลดคาร์บอนตามเป้าหมายที่กำหนดเช่นกัน โดยองค์การการเดินเรือระหว่างประเทศต้องการให้การขนส่งทั่วโลกปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ภายใน พ.ศ. 2603 ทำให้เรือลากจูงไฟฟ้า Svitzer Balder ซึ่งสร้างโดยผู้ต่อเรือ Uzmar ในประเทศตุรกีได้สร้างมาตรฐานใหม่ในตลาดการเดินเรือทั่วโลก โดยสามารถผ่านการทดสอบทางทะเลสำเร็จเป็นครั้งแรก และกำลังเดินทางตามกำหนดการส่งมอบยังท่าเรือ Gothenburg ในประเทศสวีเดน ด้วยระบบส่งกำลังไฟฟ้าแบตเตอรี่ AriesA 6MWh ของ AYK Energy ซึ่งได้รับการรับรองจาก ABS มีอายุใช้งานประมาณ 10 ปี โดยใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนฟอสเฟต (LFP) แทนการใช้แบตเตอรี่ลิเทียมนิกเกิลแมงกานีสโคบอลต์ออกไซด์ (NMC) ที่มีราคาแพง นอกจากนี้ยังปลอดภัยกว่าและการใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ดังกล่าวก็ช่วยผู้ประกอบการเรือให้สามารถดำเนินธุรกิจได้ในเวลาที่สถานการณ์พลังงานผันผวน



<https://chargedevs.com> <https://www.aykenergy.com>
<https://www.marineinsight.com>



หมอนส่งสัญญาณเตือน เหตุฉุกเฉิน

ผู้มีความบกพร่องทางการได้ยินมักพลาดสัญญาณเตือนที่สำคัญขณะนอนหลับ ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยอย่างร้ายแรง ทำให้นักวิจัยจาก Nottingham Trent University (NTU) สหราชอาณาจักรเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาปลอกหมอนอัจฉริยะร่วมกับชุมชนผู้พิการทางการได้ยิน โดยใช้เทคโนโลยีสิ่งทออิเล็กทรอนิกส์แทนที่อุปกรณ์ขนาดใหญ่ในอดีตที่ต้องเก็บไว้ใต้หมอน ซึ่งไม่สะดวกสบายในการนอนหลับ หลักสำคัญอยู่ที่การออกแบบติดตั้ง actuator (อุปกรณ์รับพลังงานเข้าและแปลงเป็นการเคลื่อนไหวหรือแรงสะเทือน) ขนาดเล็ก 3.4x12.7 มิลลิเมตรฝังอยู่ในโครงสร้างคล้ายเส้นด้าย วิธีใช้คือสวมปลอกหมอนอัจฉริยะนี้เข้ากับหมอนขนาดมาตรฐานโดยให้เซนเซอร์อยู่ด้านล่างก่อน แล้วค่อยสวมทับด้วยปลอกหมอนธรรมดา อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จะเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนผ่านไมโครคอนโทรลเลอร์ที่เชื่อมต่อแบบไร้สายกับระบบเตือนภัยในบ้าน และใช้การสั่นสะเทือนที่แตกต่างกันระหว่างสัญญาณเตือนไฟไหม้ การบุกรุกโจรกรรมกับเสียงเรียกเข้าโทรศัพท์ ระบบแจ้งเตือนเหตุฉุกเฉินที่ครอบคลุมนี้ยังช่วยให้ผู้มีความบกพร่องทางการได้ยินและการเห็น สามารถนอนหลับได้อย่างปลอดภัยมากขึ้นด้วยเช่นกัน



→ <https://www.express.co.uk> <https://www.ntu.ac.uk>
<https://interestingengineering.com>



Bio Responsive Block เพิ่มค่าขยะฝัง สู่วิสาหกิจชุมชน

การออกแบบอาคารคาร์บอนต่ำเป็นแนวทางหนึ่งในการลดคาร์บอนและก๊าซเรือนกระจกซึ่งภาคอสังหาริมทรัพย์ทั่วโลกให้ความสำคัญตั้งแต่การเลือกวัสดุก่อสร้างที่ยั่งยืนและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้เชี่ยวชาญ



ศาสตราจารย์ ดร.รันดา อุดลเดชจรัส อาจารย์ประจำคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และรองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโลหะและวัสดุจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เห็นโอกาสในการพัฒนานวัตกรรม Bio Responsive Block อิฐบล็อกช่องลมจากเปลือกหอยแมลงภู่ที่เป็นขยะเหลือทิ้งจำนวนมากตามแนวชายฝั่งประเทศไทย โดยเปลี่ยนกระบวนการเผาเป็นการบดด้วยแรงมนุษย์หรืออุปกรณ์ขนาดเล็กในครัวเรือนซึ่งช่วยลดการปล่อยคาร์บอนและเปิดโอกาสให้ชุมชนเป็นเจ้าของกระบวนการผลิตจริง โดยไม่ให้เกิดของเสียเหลือแม้แต่ชิ้นเดียว สำหรับเปลือกหอยที่สวยงามจะถูกคัดไว้ใช้เป็นผิวหน้าบล็อก ส่วนที่เหลือจะถูกบดเป็นผงผสมในเนื้อวัสดุและผสมปูน terrazzo ในอัตราส่วนที่เหมาะสมเพื่อรักษาความแข็งแรงของโครงสร้างและช่วยให้พื้นผิวบล็อกสวยงาม พร้อมยกระดับวัสดุก่อสร้างเป็นวัสดุตกแต่งที่สามารถใช้งานได้จริง และสร้างมูลค่าเพิ่มที่ต่อยอดสู่เศรษฐกิจหมุนเวียนระดับชุมชน



→ <https://www.chula.ac.th>
<https://www.sdthailand.com>

ยักษ์ใหญ่แห่ง มหาสมุทร

มารู้จักเรือขนส่งสินค้าประเภทต่าง ๆ



เรือบรรทุกน้ำมันดิบ
(Crude Tanker)

- หน้าที่ ขนส่งน้ำมันดิบ
- จุดเด่น บรรทุกของเหลวได้มหาศาล ตั้งแต่ 1 แสน - 2 ล้านบาร์เรล



เรือบรรทุกสารเคมี
(Chemical Tanker)

- หน้าที่ ขนส่งเคมีภัณฑ์เหลว (พาราไซลีน, เบนซีน, โซโคลเฮกเซน)
- จุดเด่น ขนาดเรือเล็กกว่าลำอื่น ๆ เพื่อให้เทียบท่าได้ ตัวถังเป็น Stainless Steel เพื่อความปลอดภัย



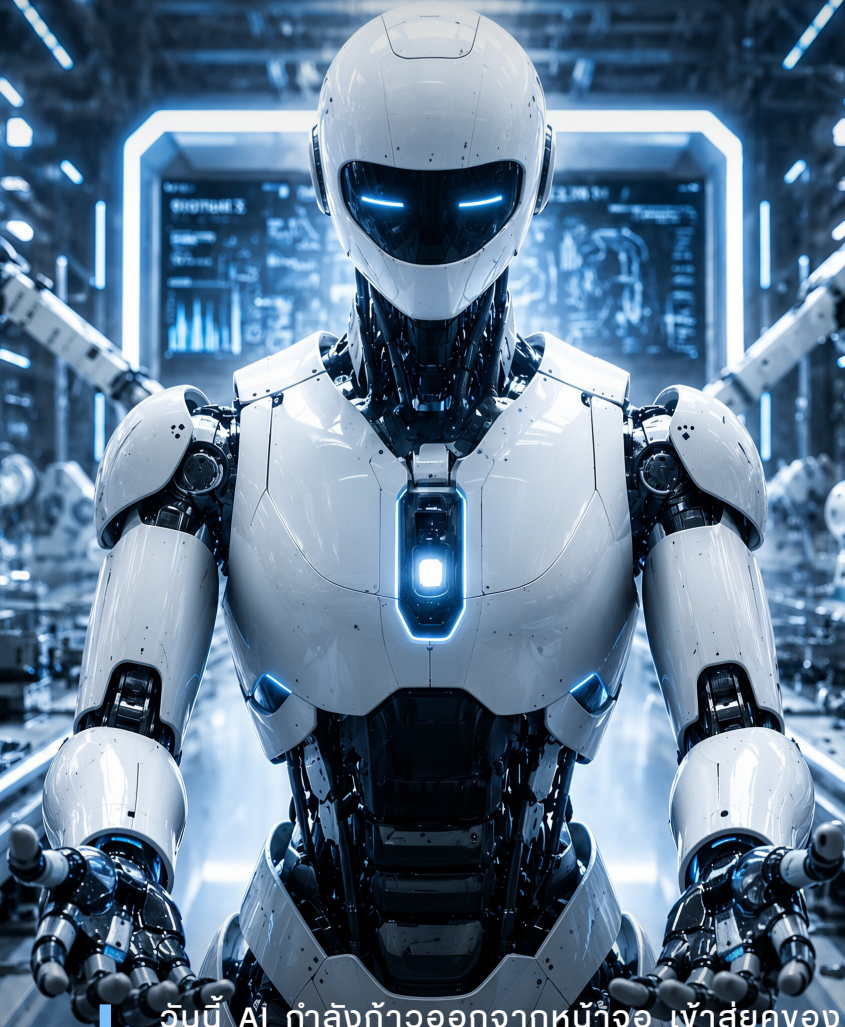
เรือบรรทุก LNG
(LNG Tanker)

รู้หรือไม่ว่า... ปตท. มีการชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Carbon Offset) จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงของเรือขนส่งน้ำมันดิบในอ่าวไทย โดยใช้คาร์บอนเครดิตภายใต้มาตรฐาน Verra ตอกย้ำภารกิจการขับเคลื่อนธุรกิจพลังงานอย่างยั่งยืน

เมื่อ AI มีร่างให้สิง!

เข้าสู่ยุค Physical AI และผลกระทบต่อโลก

เรื่อง : ดร.ปารุส-พี สหพันธ์ (เอ็น)



วันนี้ AI กำลังก้าวออกจากหน้าจอ เข้าสู่ยุคของ Physical AI หรือปัญญาประดิษฐ์เชิงกายภาพ แนวคิดที่ทำให้ AI ไม่ได้เป็นเพียงสมองดิจิทัลที่อยู่ในคอมพิวเตอร์ แต่กลายเป็นระบบที่ผสานเข้ากับโครงสร้างทางกายภาพ สามารถมองเห็น เคลื่อนไหว จับต้อง และลงมือปฏิบัติงานจริงได้ในโลกจริง แล้วมนุษย์เราพร้อมสำหรับสิ่งนี้กันหรือยัง

Physical AI คืออะไร?

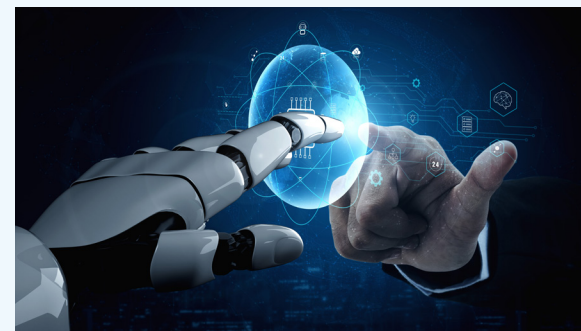
Physical AI คือ AI ที่ “ไม่ได้ได้อยู่แค่ในคอมพิวเตอร์หรือบนหน้าจอ” แต่เป็นระบบปัญญาประดิษฐ์ที่ถูกติดตั้งหรือเชื่อมเข้ากับโครงสร้างทางกายภาพที่จับต้องได้ ทำให้ AI สามารถออกมาทำงานในโลกจริง รับรู้สภาพแวดล้อม จับต้องสิ่งของเคลื่อนไหว และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวได้

สิ่งที่ทำให้ Physical AI แตกต่างกับระบบอัตโนมัติแบบเดิมคือ “ความฉลาดและความยืดหยุ่น” เพราะระบบแบบเดิมมักจะทำตามลำดับขั้นตอนที่ถูกโปรแกรมไว้ล่วงหน้าอย่างตายตัว หากเกิดสถานการณ์ผิดปกติ ระบบอาจทำงานผิดพลาด หยุดชะงัก หรือต้องให้มนุษย์เข้ามาแก้ไข แต่ Physical AI สามารถรับรู้บริบท วิเคราะห์สถานการณ์ และปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานเพื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ภายใต้ขอบเขตที่ระบบถูกออกแบบและฝึกฝนไว้

จาก Digital AI สู่ Physical AI

ในตอนนี้หลายคนคุ้นเคยกับ Digital AI ซึ่งก็คือ AI ที่ทำงานอยู่เพียงในจอ เช่น AI Chatbot หรือ AI สร้างภาพ แต่ Physical AI เป็นอีกก้าวหนึ่งที่มีความแตกต่าง ปัจจัยพื้นฐานสำคัญ 3 ประการที่พัฒนาระบบ Digital AI สู่ Physical AI ได้แก่

1. ความเข้าใจในกฎทางฟิสิกส์และบริบทของโลกแห่งความเป็นจริง
2. การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีโลกเสมือนเพื่อเป็นสนามฝึกฝนจำลองก่อนการปฏิบัติงานจริง





3. การพึ่งพา Foundation Models ซึ่งทำหน้าที่เสมือนสมองส่วนกลางที่มีความยืดหยุ่นและรอบรู้

ในการสร้าง Physical AI ที่สมบูรณ์จะต้องมีองค์ประกอบหลัก 4 อย่างที่ทำงานเชื่อมโยงกัน ได้แก่

- **การมีร่างกาย (Embodiment) :** มีการใช้เซนเซอร์ต่าง ๆ และเทคโนโลยี Computer Vision เพื่อการรับรู้และเข้าใจสิ่งรอบตัวเหมือนกับที่ตาคนเห็น
- **การตอบสนองเชิงกล (Motor Action) :** การแปลงข้อมูลที่ได้รับรู้ไปสู่การกระทำหรือการเคลื่อนไหวทางกายภาพ
- **การเรียนรู้และการปรับตัว (Learning & Adaptation) :** ความสามารถในการเรียนรู้จากผลลัพธ์เพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- **การตัดสินใจด้วยตนเองและการตระหนักรู้บริบท (Autonomy & Context Awareness) :** ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่ซับซ้อนและตัดสินใจได้เอง ปราศจากการควบคุมโดยตรงจากมนุษย์

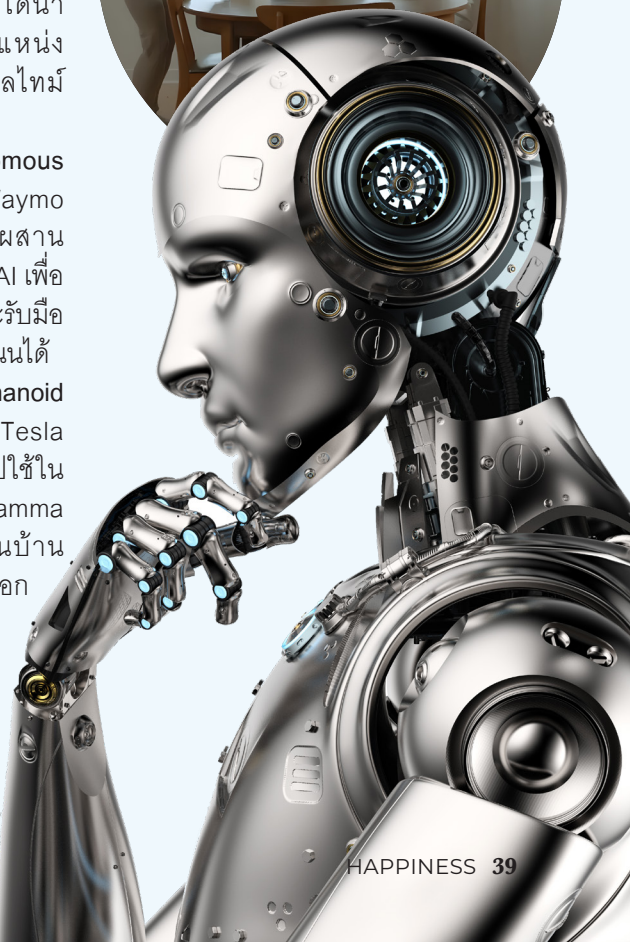
Physical AI ไม่ใช่เรื่องไกลตัวหลายที่เริ่มใช้งานกันแล้ว

ท่านผู้อ่านอาจคิดว่า Physical AI เป็นเรื่องไกลตัว แต่แท้ที่จริงมันอยู่ใกล้เรามาก ๆ เพราะปัจจุบัน Physical AI ถูกนำมาใช้งานจริงแล้วในหลายอุตสาหกรรม เช่น

- **โรงงานอุตสาหกรรมและโลจิสติกส์ :** บริษัท Amazon ได้นำหุ่นยนต์ที่สามารถวิเคราะห์ตำแหน่งและเลือกเส้นทางได้เองแบบเรียลไทม์มาใช้งานในศูนย์กระจายสินค้า
- **ยานยนต์ไร้คนขับ (Autonomous Vehicles) :** บริษัทชั้นนำอย่าง Waymo และ Aurora ได้พัฒนาระบบที่ผสมผสานเซนเซอร์อย่าง LiDAR, เรดาร์ และ AI เพื่อการประมวลผลสภาพแวดล้อมและรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดบนท้องถนนได้
- **หุ่นยนต์ฮิวแมนนอยด์ (Humanoid Robots) :** หุ่นยนต์ Humanoid Tesla Optimus และ Digit เริ่มถูกนำไปใช้ในภาคอุตสาหกรรม ขณะที่ NEO Gamma ก็ถูกพัฒนาสำหรับการใช้งานในบ้าน ปัจจุบันมีหุ่นยนต์ Humanoid ที่ออกสู่ตลาดแล้วอีกหลายรุ่น และได้เริ่มส่งมอบไปยังผู้ใช้บ้างแล้ว ดังนั้นเชื่อได้เลยว่าอีกไม่นานเราจะได้เห็นหุ่นยนต์ในบ้าน ในออฟฟิศ หรือเห็นหุ่นยนต์เหมือนคนมานั่งทำงานข้าง ๆ เป็นเรื่องปกติ

บทสรุป

หลังจากที่โลกเริ่มคุ้นเคยกับ Agentic AI ที่สามารถวางแผนและลงมือทำงานในโลกดิจิทัลได้เอง ก้าวต่อไปที่เริ่มเกิดขึ้นแล้วคือ Physical AI ที่นำความสามารถแบบ AI Agent ไปเชื่อมกับร่างกาย เซนเซอร์ และระบบเคลื่อนไหว เพื่อให้ AI ไม่ได้แค่คิดหรือสั่งงานบนหน้าจอ แต่สามารถมีร่างกายมาปฏิบัติงานจริงในโรงงาน ถนน คลังสินค้า โรงพยาบาล และบ้านของเราได้ ฉะนั้น ในอนาคตอันใกล้นี้ Physical AI อาจก้าวขึ้นเป็นโครงสร้างพื้นฐานใหม่ของโลกอุตสาหกรรม ซึ่งจะพลิกโฉมวิถีชีวิตและรูปแบบการทำงานของมนุษย์ไปอีกมาก



น้ำมันกับการ

ประหยัดเงินในกระเป๋า



ในวันที่ราคาน้ำมันพุ่งสูงขึ้น โดยมีสาเหตุจากสถานการณ์สงครามตะวันออกกลาง ส่งผลให้ผู้ใช้รถยนต์ชาวไทยต้องแบกรับภาระจ่ายค่าน้ำมันแพงขึ้น จนทำให้คำตามักกลับมาอีกครั้ง “น้ำมันประเภทไหนประหยัดจริงในระยะยาว และไม่ทำร้ายเครื่องยนต์” ท่ามกลางความเชื่อที่ว่าน้ำมันไบโอดีเซล (biodiesel) และน้ำมันที่ผสมเอทานอล (ethanol) อาจทำให้เครื่องยนต์ของรถพังเร็วกว่าปกติ คนไทยจำนวนไม่น้อยจึงลังเลที่จะใช้น้ำมันทางเลือก ทั้งที่ในความเป็นจริงเทคโนโลยีเครื่องยนต์และคุณภาพน้ำมันในปัจจุบันอาจพัฒนาไปไกลกว่าความกังวลเหล่านั้น

หากย้อนกลับไปเมื่อ 10-20 ปีก่อน ความหลากหลายของน้ำมันในตลาดยังไม่ซับซ้อนเท่าปัจจุบัน แต่ทุกวันนี้ ผู้ใช้รถยนต์มีตัวเลือกหลากหลาย ทั้งเบนซินธรรมดา กลุ่มแก๊สโซฮอล์ (E10, E20, E85) หรือดีเซล (B7, B10, B20) ทำให้การเลือกใช้น้ำมันจึงไม่ใช่แค่ “เติมอะไรก็ได้” แต่ต้องคิดว่า “เติมอะไรแล้วคุ้มค่าที่สุด” ทั้งในแง่ของค่าใช้จ่ายระยะทางต่อการใช้งาน และผลกระทบต่อเครื่องยนต์ในระยะยาว สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจนคือผู้ผลิตรถยนต์ในปัจจุบันสามารถออกแบบเครื่องยนต์ให้รองรับเชื้อเพลิงทางเลือกมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเครื่องยนต์เบนซินที่รองรับน้ำมันแก๊สโซฮอล์ E20 เป็นมาตรฐาน และบางรุ่นสามารถรองรับ E85 ได้โดยไม่ต้องดัดแปลงใด ๆ

เอทานอลถูกกว่า...แต่คุ้มจริงหรือ

สำหรับรถยนต์เบนซินที่ใช้งานบนท้องถนนไทยในช่วง 10-15 ปีนี้ แทบทั้งหมดถูกออกแบบมาให้รองรับน้ำมันแก๊สโซฮอล์เป็นมาตรฐานอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น

เป็น E10, E20 หรือ E85 เนื่องจากผู้ผลิตรถยนต์ได้เลือกใช้วัสดุในระบบเชื้อเพลิงที่ทนต่อคุณสมบัติของเอทานอล ทั้งในส่วนของท่อจ่าย, ซีล และหัวฉีด รวมทั้งมีการปรับจูนระบบควบคุมเครื่องยนต์หรือ ECU ให้สามารถคำนวณอัตราส่วนผสมอากาศต่อเชื้อเพลิงได้อย่างเหมาะสม ความกังวลเรื่องเอทานอลกัดกร่อนเครื่องยนต์จึงมักเกิดกับรถยนต์ที่มีอายุมากกว่า 20 ปี หรือไม่ได้รับการดูแลรักษาตามระยะมากกว่าจะเป็นปัญหาจากตัวน้ำมันโดยตรง

ในแง่ของความประหยัด แก๊สโซฮอล์อาจให้พลังงานต่อ 1 ลิตรต่ำกว่าเบนซินบริสุทธิ์เล็กน้อย โดยในเชิงเทคนิค E10 มีค่าพลังงานต่ำกว่าประมาณ 1-3 เปอร์เซ็นต์ และ E20 ต่ำกว่าราว 6-8 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นอัตราสิ้นเปลืองที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากการใช้งานจริง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาจากราคาน้ำมันบริการน้ำมันที่ถูกกว่าชัดเจน โดยเฉพาะ E20 ซึ่งมีราคาต่ำกว่าเบนซินราว 4-6 บาทต่อลิตร ต้นทุนต่อกิโลเมตรที่วิ่งจริงกลับ

ต่ำกว่าเฉลี่ยประมาณ 5-10 เปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะการใช้งานในเมืองที่มักต้องหยุดและออกตัวบ่อย การประหยัดเงินจึงเกิดขึ้นจริงในภาพรวม โดยไม่จำเป็นต้องแลกกับอายุการใช้งานของเครื่องยนต์ หากเลือกใช้น้ำมันให้ตรงตามสเปกตรัมที่ผู้ผลิตกำหนด



ไบโอดีเซล...ทางเลือกของสายดีเซล

ในฝั่งรถดีเซล การนำเสนอน้ำมันที่ผลิตจากทรัพยากรหมุนเวียนอย่างไบโอดีเซลก็เผชิญกับความไม่เชื่อมั่นในลักษณะเดียวกัน ความกังวลเรื่องหัวฉีด, ระบบคอมมอนเรล (common rail) หรือปั๊มแรงดันสูง เป็นประเด็นที่ถูกพูดถึงอย่างต่อเนื่อง แต่ในความเป็นจริง รถดีเซลรุ่นใหม่ที่ผ่านมาตราฐานไอเสีย Euro 4 ขึ้นไป ถูกออกแบบมาให้รองรับน้ำมันดีเซล B7 หรือ B10 เป็นมาตรฐานอยู่แล้ว ทำให้ปัญหาที่ผู้ใช้รถดีเซลบางรายเจอนั้นมักมีสาเหตุจากคุณภาพน้ำมันที่ไม่ได้มาตรฐาน การละเลยไม่เปลี่ยนไส้กรองน้ำมันเชื้อเพลิงตามระยะหรือการใช้งานรถที่ไม่เหมาะสม มากกว่าเกิดจากข้อบกพร่องของน้ำมันไบโอดีเซล

ในอีกมุมหนึ่งไบโอดีเซลยังมีคุณสมบัติในการหล่อลื่นที่ดี ซึ่งช่วยลดการสึกหรอของชิ้นส่วนบางประเภทในระบบเชื้อเพลิงด้วยซ้ำ และเมื่อรวมกับราคาที่ถูกลงกว่าไบโอดีเซลจึงช่วยลดต้นทุนระยะยาวได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ใช้รถเดินทางไกลเป็นประจำหรือรถที่ใช้เพื่อการพาณิชย์



ความประหยัดที่ซ่อนอยู่ในราคาน้ำมัน

เมื่อพูดถึงคำว่า “ประหยัดจริง” ผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยยังคงตัดสินใจจากราคาน้ำมันต่อลิตรที่เห็นอยู่หน้าสถานีบริการน้ำมันเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริง ความประหยัดของการใช้น้ำมันควรมองให้ลึกกว่านั้น เพราะต้นทุนที่แท้จริงไม่ได้จบลงแค่ตอนจ่ายเงิน แต่จะสะท้อนออกมาในระยะยาวผ่านอัตราสิ้นเปลืองเชื้อเพลิง ค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาอายุการใช้งานของเครื่องยนต์ รวมถึงความเหมาะสมของน้ำมันกับสเปกการที่ใช้งานอยู่

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การเลือกใช้น้ำมันที่มีค่าออกเทนสูงเกินกว่าที่ผู้ผลิตรถยนต์กำหนดไว้ แม้จะให้ความรู้สึก “ดีที่สุดในแง่ภาพลักษณ์หรือความสบายใจ แต่ในทางเทคนิค เครื่องยนต์ที่ไม่ได้ถูกออกแบบมาใช้ประโยชน์จากค่าออกเทนที่สูง ย่อมไม่สามารถแปลงต้นทุนที่เพิ่มขึ้นนั้นให้กลายเป็นความประหยัด ในทางกลับกัน การเลือกใช้น้ำมันที่มีคุณสมบัติต่ำกว่าสเปกที่กำหนดไว้ ก็อาจก่อให้เกิดการชิงจุดระเบิด (knocking) หรือการทำงานที่ไม่สมบูรณ์ของเครื่องยนต์ ซึ่งส่งผลเสียทั้งต่อสมรรถนะและค่าใช้จ่ายในการซ่อมบำรุงในอนาคต ปัจจุบันสำคัญอีกอย่างที่ถูกมองข้าม คือพัฒนาการของเทคโนโลยีเครื่องยนต์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะเครื่องยนต์เทอร์โบขนาดเล็ก (downsizing turbo) รวมถึงระบบหัวฉีดตรงแบบ

ไดเรกต์อินเจกชัน (direct injection) ถูกออกแบบมาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเผาไหม้ ใช้น้ำมันน้อยลง และลดการปล่อยมลพิษ ระบบควบคุมเครื่องยนต์หรือ ECU มีความสามารถในการประมวลผลข้อมูลแบบเรียลไทม์ ปรับจังหวะการจุดระเบิดและอัตราส่วนผสมของเชื้อเพลิงให้เหมาะสมกับคุณสมบัติของน้ำมันที่ใช้ได้ดีกว่าเครื่องยนต์ในอดี้อย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ ความเชื่อที่ว่าน้ำมันทางเลือกอย่างแก๊สโซฮอล์หรือดีเซลผสมไบโอดีเซล มีโอกาสทำร้ายเครื่องยนต์ จึงอาจไม่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงของเทคโนโลยีการผลิตรถยนต์ปัจจุบัน โดยเฉพาะเมื่อผู้ใช้รถเลือกใช้น้ำมันตามคำแนะนำของผู้ผลิต และดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ความเสี่ยงที่เกิดจากตัวน้ำมันเองย่อมน้อยกว่าที่หลายคนกังวล

ดังนั้น ในภาวะที่ราคาพลังงานผันผวนจากปัจจัยระดับโลก “ความคุ้มค่า” จึงไม่ใช่การเลือกสิ่งทีราคาถูกที่สุดเฉพาะหน้า แต่คือการเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับรถยนต์ และการใช้งานของเราในระยะยาว น้ำมันเอทานอลและไบโอดีเซลไม่ได้เป็นตัวเลือกที่เคยถูกมอง ทว่าเป็นผลลัพธ์ของการพัฒนาเทคโนโลยีที่ตอบโจทย์ทั้งด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

ท้ายที่สุด การประหยัดเงินในระยะเป่าไม่ใช่เรื่องของชนิดน้ำมันเพียงอย่างเดียว แต่คือการเข้าใจรถของตัวเอง เปิดใจให้พลังงานทางเลือก และตัดสินใจบนพื้นฐานข้อมูลที่ต้องการ เพราะในระยะยาว “ความรู้” คือเชื้อเพลิงที่คุ้มค่าและยั่งยืนที่สุดสำหรับผู้ขับรถทุกคน



GADGETS THAT Deserve Attention

เทคโนโลยีอุปกรณ์ที่มาพร้อมนวัตกรรมใหม่ ๆ ในยุคนี้ สามารถเปลี่ยนบ้านธรรมดา ๆ ให้เป็นสมาร์ทโฮมได้เพียงปลายนิ้วสัมผัส เหมือนมีผู้ช่วยคอยอำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัยให้ตลอดเวลา แม้ยามต้องอยู่ห่างไกลบ้านก็ยังอุ่นใจหายห่วงด้วยการควบคุมอุปกรณ์ผ่านแอปพลิเคชันในสมาร์ททีวี

BEATBOT SORA 70



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://beatbot.com>

หุ่นยนต์ทำความสะอาดสระว่ายน้ำรุ่นใหม่ล่าสุด Beatbot Sora 70 ทำความสะอาดได้ตั้งแต่พื้นสระจนถึงผิวน้ำ จัดการกับผนัง ขอบน้ำ และแท่นต่าง ๆ พร้อมหยุดตัวเองที่ขอบน้ำเมื่อรอบการทำงานเสร็จสิ้น ห้องลอยตัวภายในทั้งสี่จะดูดอากาศเข้าไปและระบายน้ำออก ทำให้หุ่นยนต์ลอยขึ้นสูผิวน้ำโดยอัตโนมัติ จากนั้นระบบ SmartDrain จะปล่อยน้ำที่เหลืออยู่ภายในออกก่อนที่จะถูกยกขึ้นมาเก็บ จึงมั่นใจได้ว่ากำลังยกเครื่องที่ระบายน้ำออกหมดแล้ว ไม่ใช่เครื่องที่ชุ่มน้ำ และนี่คือหนึ่งในหุ่นยนต์ไร้สายไม่กี่ตัวที่ทำความสะอาดได้ทั้งสระ ไม่ใช่เพียงแค่บางส่วน จุดเด่นสำคัญคือระบบทำความสะอาดพื้นผิวด้วยน้ำแบบ JetPulse หัวฉีดคู่จะดึงเศษสิ่งสกปรกที่ลอยอยู่บนผิวน้ำเข้าหาช่องดูดอย่างรวดเร็ว แทนที่จะรอให้มันลอยเข้ามาเอง ทั้งละอองเธรส แมลง ใบบัว คราบครีมนกกันแดด สำหรับแรงดูดนั้นอยู่ที่ 6,800 แกลลอนต่อชั่วโมง แบตเตอรี่ขนาด 10,000 mAh (มิลลิแอมป์ชั่วโมง) ใช้งานได้นานถึง 5 ชั่วโมงสำหรับการทำความสะอาดพื้น หรือ 7 ชั่วโมงสำหรับการทำความสะอาดพื้นผิว

DYSON HUSHJET MINI COOL

พัดลมระบายความร้อนแบบพกพา รุ่นแรกของ Dyson ด้วยระบบพัดลม HushJet™ อันเป็นเอกลักษณ์ ทรงพลัง เงียบ และระบายความร้อนได้รวดเร็ว มอเตอร์หมุน 65,000 รอบต่อนาที ให้แรงลมสูงสุดถึง 55 ไมล์ต่อชั่วโมง น้ำหนักเพียง 7.5 ออนซ์ (ประมาณ 212 กรัม) เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว ความกว้างประมาณหน้าปัดนาฬิกา น้ำหนักโดยเฉลี่ยเท่ากับสมาร์ตโฟนจึงพกพาสะดวก และ



ใช้งานได้นานถึง 6 ชั่วโมงต่อการชาร์จผ่าน USB-C มีโหมดความเร็ว 5 ระดับ โหมดบуст และหัวดูดที่หมุนได้ 360 องศาและเอียงได้ 45 หรือ 90 องศา สายคล้องที่ให้มาช่วยให้สามารถห้อยคอได้ และแท่นชาร์จก็สามารถใช้เป็นแท่นวางบนโต๊ะได้ด้วย

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

SMART DOOR LOCK SOLUTIONS



Smart Door Lock จาก Häfele ยกกระดับความปลอดภัยสู่ smart living โดดเด่นด้วยเทคโนโลยี Palm ID Recognition ระบบสแกนเส้นเลือดดำบนฝ่ามือ เพิ่มความปลอดภัยและลดความเสี่ยงการปลอมแปลง รองรับการใช้งานแบบ keyless พร้อมควบคุมผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนสำหรับไฮไลต์รุ่นหลัก ได้แก่

- Infinity-ปลดล็อกด้วย Palm Scan พร้อม Smart Video Doorbell รองรับการสนทนาแบบเรียลไทม์ผ่านกล้อง
- Horizon-ดีไซน์โมเดิร์นแบบสลิม เน้นความพรีเมียมและคุ้มค่า
- Zenith-ใช้งานง่าย ปลอดภัย ครอบฟังก์ชันพื้นฐาน

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://hafelethailand.com>

SMARTWINGS BATTERY-POWERED SHADES

SmartWings มู่ลี่/ม่านบังแสงไฟฟ้าแบบใช้แบตเตอรี่ โดยใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนแบบชาร์จได้ สามารถใช้งานได้นาน 4-6 เดือนหลังจากการชาร์จเต็ม กรณีไฟดับสามารถใช้สายชาร์จ Type-C เพื่อการชาร์จที่ปลอดภัยและสะดวก มู่ลี่/ม่านบังแสงนี้ใช้งานได้หลากหลายและเหมาะสำหรับห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องทำงาน ร้านอาหาร



และพื้นที่ธุรกิจ ติดตั้งง่าย สามารถติดตั้งเองได้ เนื่องจากใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ ไม่จำเป็นต้องใช้สายไฟหรือปลั๊กไฟ และดูเรียบร้อยสวยงาม ส่วนการทำความสะดวกก็ง่าย เพียงใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ หรือใช้หัวเครื่องดูดฝุ่น มู่ลี่/ม่านบังแสงแบบใช้แบตเตอรี่ทำงานเงียบและประหยัดพลังงาน มีความปลอดภัยสูงมาก เหมาะสำหรับบ้านที่มีสัตว์เลี้ยงหรือเด็กเล็ก

ดูข้อมูลเพิ่มเติม
<https://www.smartwingshome.com>

SMART SMOKE & CARBON MONOXIDE ALARM



ดูข้อมูลเพิ่มเติม
<https://www.kidde.com>

สัมผัสประสบการณ์การตรวจจับที่เหนือกว่าด้วยเทคโนโลยีการตรวจจับล้ำสมัย ผสานการทำงานกับแอป Ring อย่างราบรื่น สัญญาณเตือนภัยอัจฉริยะนี้จะส่งการแจ้งเตือน Ring อย่างรวดเร็วเมื่อตรวจพบควันหรือก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนและไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ Ring อื่น ๆ เพียงดาวน์โหลดแอป Ring เพื่อเริ่มต้นการตั้งค่าสัญญาณเตือนภัยซึ่งเป็นการแจ้งเตือนแบบเรียลไทม์ พร้อมคำเตือนเมื่อแบตเตอรี่เหลือน้อย วิธีใช้งาน แคตสายไฟโดยตรง พร้อมแบตเตอรี่สำรอง AA 2 ก้อน ซึ่งจะให้พลังงานแม้ในช่วงไฟดับระยะสั้น เพื่อความอุ่นใจยิ่งขึ้น



NIGHTSEER | NIGHT VISION WITH AN OPTICAL PROJECTION DISPLAY

Nightseer (ไนตซีเออร์) กล้องมองกลางคืนพร้อมจอแสดงผลแบบฉายภาพด้วยแสง คืออุปกรณ์ช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืนแบบดิจิทัล ที่ออกแบบมาสำหรับการสังเกตการณ์ในเวลากลางคืนในสภาพแวดล้อมจริงได้ไกลประมาณ 400 เมตร กล้องจะเผยให้เห็นรายละเอียดที่ซ่อนอยู่ในความมืด ซึ่งเปิดตัวบน Kickstarter ด้วยจอแสดงผลแบบ HUD ใช้การฉายภาพแบบออปติคัล เลนส์ F1.2 และอินฟราเรดที่ปรับระดับความเข้มได้ 7 ระดับ ช่วยให้ปรับความสว่างได้ตามสภาพแวดล้อม แทนที่จะใช้การตั้งค่าคงที่ทั้งในสภาพแวดล้อมที่มีแสงน้อยหรือไม่มีแสง ซึ่งดวงตาของมนุษย์ไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน และยังโดดเด่นด้วยจอแสดงผลแบบฉายภาพด้วยแสง (optical projection display) ซึ่งภาพจะถูกฉายจากจอแสดงผลภายในไปยังกระจกใส ทำให้เกิดภาพเสมือนจริงสำหรับการรับชม จึงได้รับประสบการณ์ที่เป็นธรรมชาติและสะดวกสบายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้งานในเวลากลางคืนเป็นเวลานาน ระบบแสดงผลนี้ช่วยเพิ่มความสมจริงและลดอาการเมื่อยล้าของดวงตาเหมาะสำหรับการใช้งานเป็นเวลานานในสภาพแวดล้อมที่มืด และยังมาพร้อมกับไฟส่องสว่างสีขาวในตัว รองรับการบันทึกวิดีโอความละเอียด 4K และ 1080P ช่วยให้ผู้ใช้สามารถบันทึกภาพกลางคืนได้อย่างสมจริงตามที่ต้องการ



ดูข้อมูลเพิ่มเติม
<https://www.kickstarter.com>



THE END OF OAK STREET

นักแสดง Ewan McGregor, Anne Hathaway, Christian Convery, Maisy Stella, Chris Coy
กำกับโดย David Robert Mitchell
กำหนดฉาย 12 สิงหาคม 2569

ภาพยนตร์ไซไฟแอ็กชันชวนลุ้นระทึกไปกับเหตุการณ์ลึกลับที่เกิดขึ้นแถบชานเมืองบนถนน Oak Street ซึ่งดำเนินเรื่องผ่านครอบครัว Platt ที่สังเกตเห็นความผิดปกติของสภาพแวดล้อมในบ้านก่อนจะพบว่าถนนทั้งสายถูกย้ายไปอยู่ในสถานที่สุดแปลกเกินจินตนาการ ทำให้พวกเขาต้องร่วมมือกันค้นหาคำตอบและพยายามเอาชีวิตรอดจากภัยอันตรายยุคตึกดำบรรพ์อย่างใดในเสาร์ที่ควรสูญพันธุ์ไปแล้วในโลกร้อยล้านปี หรือป่าที่เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่บริเวณสุดขอบถนนสูงชัน แรกเริ่มใช้ชื่อเรื่องว่า *Flowervale Street* แต่สุดท้ายถูกเปลี่ยนเป็น *The End of Oak Street* เป็นการรวมนักแสดงแถวหน้าของฮอลลีวูดและทีมงานมืออาชีพทั้ง David Robert Mitchell ผู้กำกับ *It Follows*, *Under the Silver Lake* ฯลฯ และ J.J. Abrams นั่งแท่นผู้อำนวยการสร้างร่วมกับ Hannah Minghella, Jon Cohen, David Robert Mitchell, Matt Jackson และ Tommy Harper รวมถึงผู้อำนวยการสร้างบริหาร ได้แก่ Chris Bender, Jake Weiner, Joanne Lee และ Leann Stonebreaker



S E R I E S

ELLE

นักแสดง Lexi Minetree, June Diane Raphael, Tom Everett Scott
กำกับโดย Jason Moore
กำหนดฉาย Prime Video
 เดือนกรกฎาคม 2569



ครบรอบ 25 ปีหลังจากโลกได้รู้จักกับ Elle Woods ในภาพยนตร์เรื่อง *Legally Blonde* ซึ่งสร้างภาพจำสาวผมบลอนด์สุดมันกับแฟชั่นชุดสีชมพูหลายเฉด พลิกลูกนักศึกษากฎหมายมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แล้วสุดท้ายทนายความสาวก็แสดงพลังความเป็นตัวของตัวเอง สามารถปกป้องลูกความให้ชนะคดีและลบค่าลบประมาณของคนส่วนใหญ่ที่มักตัดสินเธอจากรูปลักษณ์ภายนอกได้สำเร็จ สำหรับเวอร์ชันซีรีส์จะย้อนวันวานกลับไปช่วงที่ Elle Woods เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ชีวิตเต็มไปด้วยสีสันและเรื่องราวประสบการณ์มากมายที่หล่อหลอมให้เธอเติบโตเป็นหญิงสาวที่มีความจริงใจและความเชื่อมั่นบนเส้นทางที่เลือกเดิน มีกำหนดฉายรอบปฐมทัศน์พร้อมกันกว่า 240 ประเทศทั่วโลก และเดินหน้าผลิตซีซั่นที่ 2 ต่อทันที ซีซั่นแรกนี้สร้างสรรค์โดย Laura Krittrell และมี Caroline Dries ร่วมเป็นผู้อำนวยการสร้างและผู้อำนวยการผลิต พร้อมทั้ง Reese Witherspoon, Lauren Neustadter, Marc Platt และ Amanda Brown นั่งเก้าอี้ผู้อำนวยการผลิต



THE EAST PALACE

นักแสดง Nam Joo-hyuk, Roh Yoon-seo, Cho Seung-woo
กำกับโดย Choi Jung-kyu
กำหนดฉาย Netflix ใสมาส์ก 3 ปี 2569

ซีรีส์แนวแฟนตาซีย้อนยุคเกี่ยวกับเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติที่เกิดขึ้นในพระราชวัง ทำให้องค์กษัตริย์ตัดสินใจออกคำสั่งเรียกตัว Gu-cheon ชายหนุ่มนักปราบวิญญูณที่สามารถใช้ดาบจัดการเหล่าภูตผีในดินแดนหลังความตายได้ ให้เข้าวังมารับภารกิจร่วมกับ Saeng-gang หญิงสาวในราชสำนักที่มีพลังพิเศษได้ยื่นเสียงวิญญูณซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการไขปริศนาเบื้องหลังความลับในตำหนัก ทั้งคู่ต้องร่วมกันคลี่คลายเงื่อนงำอาถรรพณ์ของวังหลวงต้องคำสาปให้สำเร็จ ถือเป็นภารกิจกลับมาคืนจอกครั้งแรกหลังจากเกณฑ์ทหารของнім จู-ฮยอก นักแสดงคุณภาพที่คว้ารางวัลมาแล้วหลายเวทีและมีผลงานอย่างต่อเนื่อง เช่น *The School Nurse Files*, *Start-up*, *Twenty-Five Twenty-One* ครั้งนี้มาประกบคู่กับโน ยุน-ซอ เจ้าของรางวัลนักแสดงดาวรุ่งจากเรื่อง *Our Blues* และ *Crash Course in Romance* สำหรับซีรีส์ *The East Palace* ยังได้ควีน ไช-รา และซอ แจ-ว็อน ทีมนักเขียนสร้างชื่อจาก *Bulgasal: Immortal Souls* มาถ่ายทอดเรื่องราวลึกลับที่ซ่อนอยู่ในตำหนักบูรพาอีกด้วย



BOOK

THINK SIMPLE

โดย โสภณ ศุภบั้งมี
สำนักพิมพ์ WeLearn
ราคา 260 บาท
หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



อดีตโปรแกรมเมอร์บริษัทซอฟต์แวร์ระดับโลกที่ผันตัวเข้าสู่วงการนักเขียนเต็มตัว และสามารถสร้างสรรค์ผลงานอย่างต่อเนื่อง เริ่มจาก *The Nerd of Microsoft* จนถึงเล่มล่าสุดที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรงตั้งแต่ทำงานเป็นพนักงานประจำ มาเป็นเจ้าของธุรกิจที่มีทั้งช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ ความผิดหวัง และความล้มเหลว จนกระทั่งตกผลึกความคิดเป็น 35 วิธีคิดง่ายแต่ได้ผล และสามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธุรกิจ การทำงาน ความสัมพันธ์ การค้นหาความสุขและความหมายในชีวิต เช่น ปัญหาคือจุดเล็ก ๆ ในจักรวาล บทเรียนจากคุณลุงซานตา คิดถึงผลลัพธ์ของผลลัพธ์ กฎของการความสุข เมื่อคนเก่งที่สุดกลายเป็นหัวหน้าที่ห่วยที่สุด เลือกล้มในวันที่ควรล้มเลิก มองชีวิตให้เบียดอกไม่อย่าลงสนามที่รู้ว่าไม่มีวันชนะ ชัยชนะบนตาชั่ง ศิลปะแห่งการหยุดพัก ฯลฯ นั้นเพราะชีวิตไม่จำเป็นต้องซับซ้อนหรือกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อเริ่มตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไปก็จะมองเห็นสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ควรปล่อยวาง และสิ่งที่ไม่ต้องเก็บมาคิด ซึ่งช่วยให้สามารถปลดล็อกความคิดอันหนักอึ้งและเรียกคืนความสุขสงบที่แท้จริงให้ชีวิตได้

CONCERT / SHOW

NUVORIGAL CONCERT

วันที่ 1 สิงหาคม 2569
สถานที่ Paragon Hall, Siam Paragon



คอนเสิร์ตใหญ่ในรอบ 7 ปีของบอยแบนด์พ็อบปรีก ระดับตำนาน ที่กลับมาพร้อมตัวกันสร้างปรากฏการณ์ ความสนุกแบบออริจินัล เพื่อมอบความสุขให้แฟนเพลง ยุค 90 ได้ย้อนความทรงจำอีกครั้ง กับ 6 สมาชิก ต้นตำรับวงโนว ได้แก่ โจ-จิรายุส วรรธนะสิน, ก้อง-สหัสสิทธิ์ สังคปรีชา, จอห์น-จอห์น รัตนเวโรจน์, เต๋อ-ปีเตอร์ แอนโทนี่ แอสมอนด์, สุ-สุรัชย์ สุนทรธาดากุล และใหม่-ชยุต บุรกรรมโกวิท ซึ่งเป็นกลุ่มเพื่อนสนิทที่เล่นดนตรีด้วยกันตั้งแต่ “วงไฮสกูล” สมัยเรียนอยู่ที่ โรงเรียนศรีวิกรม์จนกระทั่งแจ้งเกิดเป็นศิลปินเต็มตัวจากอัลบั้มแรกชื่อ *เป็นอย่างไรตั้งแต่เกิดเลย พ.ศ. 2531* โดยมีเพลงฮิตติดชาร์ต เช่น *เป็นอย่างไรตั้งแต่เกิดเลย ไม่เป็นไรเลย บอกอย่างไรนอ้อยงี้เลย คางคร่ำเริงเลย* ด้วยสไตล์ดนตรีสดใหม่ และสมาชิกแต่ละคนที่มีเอกลักษณ์แตกต่างเฉพาะตัว ทำให้โนวกลายเป็นไอคอน ยุค 90 ที่มีฐานแฟนคลับเหนียวแน่นจนถึงปัจจุบัน ทั้งยังครองสถิติยอดขาย ล้านตลับและผลงานเพลงฮิตมากมาย ไม่ว่าจะเป็น *สัญญาตาญาณบอก* ฝังมงาย *ก๊วยทงเก๋* *สุดสุดไปเลย* *หมดคำถาม* *ลืมไปไม่รักกัน* *นิยามรัก* คอนเสิร์ตครั้งนี้ จึงรับรองได้ว่าจัดเต็มโปรดักชันและโชว์สุดพิเศษสมการรอคอยแน่นอน

E V E N T

งานแห่เทียนพรรษา จังหวัดอุบลราชธานี 2569

วันที่ 28-30 กรกฎาคม 2569
สถานที่ บริเวณรอบทุ่งศรีเมือง จังหวัดอุบลราชธานี



งานประเพณีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมายาวนานกว่าศตวรรษในช่วงเข้าพรรษา วันแรม 1 ค่ำเดือน 8 ถือเป็นเทศกาลใหญ่ประจำปีของจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งทุกปีจะมีนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาชมความวิจิตรงดงามของต้นเทียนพรรษาที่ประดับตกแต่งอย่างประณีต และสัมผัสบรรยากาศความสนุกสนานตลอดเส้นทางขบวนแห่เทียนที่จะมีการฟ้อนรำหรือการแสดงประจำท้องถิ่นทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน สำหรับไฮไลต์ในปีนี้นอกจากความตระการตาของต้นเทียนประเภทแกะสลัก ดัดพิมพ์ เทียนโบราณ ทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก โดยมีมือช่างเทียนจากแต่ละอำเภอ รวมถึงคุ้มวัดต่าง ๆ ที่ส่งเข้าประกวดแล้ว ทางจังหวัดยังมีกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวและวัฒนธรรมควบคู่กันไปด้วย ได้แก่ กิจกรรม “เยือนชุมชน ชมวิถีทำเทียน” เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้เบื้องหลังการทำต้นเทียนและดัดพิมพ์ลายบนต้นเทียนจากช่างฝีมืออย่างใกล้ชิด พร้อมการจัดแสดงแสง สี เสียง และการแสดงศิลปวัฒนธรรมผ่านขบวนฟ้อนรำอันอ่อนช้อยจากนักแสดงจำนวนนับพันคน



เครื่องเคลือบดินเผาสีลาดล เอกลักษณ์ในรอยรา และสีเขียวหยก

สีลาดล (celadon) เป็นคำทับศัพท์จากภาษาฝรั่งเศส ที่ชาวตะวันตกยกมาจากชื่ององตัวละครเซลาดอน (Céladon) ในวรรณกรรมเรื่อง *L'Astrée* ของนักเขียนชาวฝรั่งเศส Honoré d'Urfé จากคริสต์ศตวรรษที่ 17 ซึ่งเป็นชายหนุ่มผู้สวมเสื้อคลุมสีเขียวอมเทา คล้ายกับสีของเครื่องเคลือบดินเผาจีนที่มีชื่อเสียงลือเลื่องในยุคนั้น ที่มีการส่งออกไปทั่วโลกผ่านเส้นทางสายไหมและทางเรือสำเภาก็เป็นสินค้าที่เหล่าชนชั้นสูงทั้งในอียิปต์ ตะวันออกกลาง และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่างหลงใหลอยากได้มาเป็นของประดับตกแต่งเพื่อเสริมบารมี

ศิลาดลในประเทศไทยมีการพัฒนาต่อยอด โดยได้อิทธิพลจากเครื่องเคลือบของจีน ส่วนใหญ่เปิดเตาเผาทางภาคเหนือของไทย มีแหล่งผลิตสำคัญอยู่ที่อำเภอศรีษะนาถีย จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้รับความนิยมจนมีการขยายขยายการผลิตไปตามจังหวัดต่าง ๆ โดยเฉพาะเชียงใหม่ เส้นห้ของศิลาดลที่แตกต่างจากเครื่องเคลือบชนิดอื่น ๆ อยู่ตรงสีเขียวดูจุกหยก รอยรานหรือรอยแตกกลายเป็นเสน่ห์ในตัวเครื่องเคลือบ และความหนาที่ดูมีมิติ มีการสอดผสานเอกลักษณ์ความเป็นไทยลงไป ด้วยการชุผิวเพื่อสร้างลวดลายต่าง ๆ เช่น ลายก้านขด โบตัน บัว เบญจมาศ ปลา ตลอดจนลวดลายอื่น ๆ ที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

สำหรับกระบวนการผลิตศิลาดลเริ่มจากการนำดินที่อุดมด้วยแร่ธาตุ ซึ่งนิยมใช้ดินดำที่พบมากในท้องถื่นมาผ่านกระบวนการบด ร่อน กรอง อัดดิน นวดไล่ฟองอากาศ ขึ้นทรง ตกแต่งลวดลาย แล้วเข้าเตาเผาที่อุณหภูมิประมาณ 800 องศาเซลเซียสเพื่อให้ดินแห้งดีก่อน จากนั้นจึงลงน้ำเคลือบที่มีส่วนผสม



จากต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ในชุมชนเป็นวัตถุดิบสำคัญ และ C&P Celadon เป็นโรงงานผลิตศิลาดลเก่าแก่ในจังหวัดกาญจนบุรี ที่สร้างสรรค์รูปทรงและเฉดสีได้อย่างงดงาม เป็นที่นิยมของลูกค้าในระดับนานาชาติ

งานสร้างสรรค์ศิลาดลตั้งแต่การออกแบบรูปทรงและลวดลายไปจนถึงกระบวนการผลิต ล้วนต้องอาศัยความรู้และทักษะขั้นสูง การจะสืบสานภูมิปัญญาอันทรงคุณค่านี้ของบรรพบุรุษไม่ให้สูญหาย หรือไม่ให้ถูกมองว่าเป็นของโบราณเก่าแก่ที่ต้องเก็บไว้ในตู้โชว์เพียงอย่างเดียว แต่สามารถใช้ได้จริง



และกลมกลืนไปกับวิถีชีวิตปัจจุบัน จึงเป็นความท้าทายของผู้ผลิตยุคใหม่ที่ต้องปรับตัวพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาจิตวิญญาณของงานศิลปะดั้งเดิมควบคู่ไปด้วย

พจนานุกรมภาพจาก :
C&P Celadon และ สยามศิลาดล



แตกต่างกันไปบ้างตามแต่ละท้องถิ่น เช่น ชี้อ่าไม้ก้อ ไม้รอกฟ้า หินพันม้า ดินหนานา แล้วนำไปเผาที่อุณหภูมิประมาณ 1,250-1,300 องศาเซลเซียส ด้วยวิธีการเผาไหม้แบบไม่สมบูรณ์ คือมีสัดส่วนออกซิเจนน้อยกว่าเชื้อเพลิง ทำให้สารเหล็กในน้ำเคลือบเปลี่ยนเป็นสีเขียวและเกิดการแตกลาย ชิ้นงานมักเป็นแนวสีเขียว เช่น เขียวมะกอก เขียวไข่กา เขียวอมฟ้า เขียวอ่อน

ปัจจุบันยังคงมีเตาเผางานศิลาดลหลายแห่งที่รักษาความประณีตของงานฝีมือแบบดั้งเดิม ขณะเดียวกันก็พัฒนาให้เหมาะกับการใช้งานอย่างร่วมสมัย ศิลาดลในยุคนี้จึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่การผลิตภาชนะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ยังออกแบบให้เป็นของตกแต่งบ้านของที่ระลึก แหล่งผลิตซึ่งเป็นที่ยอมรับมีหลายแห่ง ยกตัวอย่าง สยามศิลาดลที่จังหวัดเชียงใหม่ ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. 2519 ผลิตโดยใช้ดินดำในท้องถิ่น และชี้อ่า



<p>สยามศิลาดล 38 หมู่ 10 ถนนสันกำแพง ตำบลสันเปา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 50130</p>	<p>เปิดทุกวัน เวลา 08.30-17.00 น.</p>	<p>มีที่จอดรถให้บริการ</p>	<p>0 5333 1526</p>	<p>SiamCeladon</p>
<p>C&P Celadon 13/4 หมู่ 6 ตำบลลาดหญ้า อำเภอมะเข็ญ จังหวัดกาญจนบุรี 71190</p>	<p>เปิดวันจันทร์-เสาร์ เวลา 08.00-17.00 น.</p>	<p>มีที่จอดรถให้บริการ</p>	<p>09 2591 5493</p>	<p>cpceladon</p>

บุญแบบไทย ดีต่อใจ

ตามหลักจิตวิทยา การบุญเตลุตือเป็นวิธีหนึ่ง
ที่ช่วยเยียวยาจิตใจ บรรเทาความวิตกกังวล
เพราะเวลาที่ได้ “บุญ” ก็เหมือนได้รับพลังบวก
ช่วยให้ใจเบา คลายเครียด อะไร ๆ ที่หนักอึ้ง
ก็ผ่อนคลายสบายขึ้น แต่จะบุญอย่างไรให้ดีต่อใจ
ไม่เบียดเบียน ฉลาด และห่างไกลเหล่ามิถ (อาชีพ)
เรารวบรวมมาให้แล้ว



• **ถึงจะบุญก็ต้องมีหลักการ** ไม่ลืม
ว่าเรามาสายบุญเพื่อสร้างพลังใจ บุญให้
คลายเครียด เพราะฉะนั้นการบูชาของเรา
ไม่ได้ถือเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต
แค่มาช่วยเสริมให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต
เท่านั้น

• **บุญอย่างมีสติ** บุญอย่างเข้าใจหลัก
ความจริงในการใช้ชีวิตว่าโชคชะตาไม่ได้
มาจากการร้องขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์
หรือฝากชีวิตและความหวังทั้งหมด
ไว้กับเทพเจ้า แต่ทุกสิ่งทุกอย่างล้วน
มาจากการลงมือทำด้วยตัวเอง

• **บุญเพื่อสร้างพลังบวก**
พลิกแพลงหาความหมาย
นำสิ่งดี ๆ เข้ามาสู่ตัวเอง
ทำให้ชีวิตมีความสุข
ก้าวต่อไปอย่างมั่นคง เช่น
การบูชาปีเซียง สัตว์มงคล

ตามความเชื่อของจีน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์
ของการเก็บทรัพย์ ดึงดูดโชคลาภ ดังนั้นให้
คิดว่าการมีรูปปีเซียงไว้ในกระเป๋าสตางค์
ก็เพื่อช่วยเตือนใจให้เราขยันทำมาหากิน
รู้จักอดออม เก็บเงินเก็บทอง ไม่สุรุ่ยสุร่าย,
หรือการบูชาพระพิฆเนศ เทพแห่งศิลปะ
และความรู้ ก็คือให้เราหมั่นไฝหาความรู้
ใหม่ ๆ มาเพิ่มพูนสติปัญญาอยู่เสมอ,
การบูชาเจ้าแม่กวนอิม ทำให้เรามีความ
เมตตากรุณาต่อผู้อื่น สร้างมิตรภาพ
ที่ดีงามเป็นเหมือนเกราะคุ้มกันภัย

• **บุญไปด้วย พร้อมกับปรับทัศนคติ
ของตัวเองไปด้วย** บุญแล้วต้องเชื่อ
ในพลังบวกว่าเราสามารถพัฒนาตัวเอง
จนประสบความสำเร็จตามพรที่ขอไว้
และสิ่งสำคัญคือ ตัวเราเองต้องลงมือทำ
ให้เกิดผลนั้น เช่น ขอพรให้ตัวเองมี
สุขภาพแข็งแรง ในขณะที่เดียวกันก็ต้อง

เชื่อว่าตัวเรามีสุขภาพแข็งแรงได้ เริ่มต้น ออกกำลังกาย ดูแลเรื่องอาหารการกิน และทำจิตใจให้สงบ หรือขอพรให้ เงินเดือนขึ้น มีเงินมีทองใช้ ก็ต้องหมั่น ศึกษาหาความรู้ให้เชี่ยวชาญ ชยัน ทุ่มเท อุดม และพยายามหาโอกาสใหม่ ๆ ให้ ตัวเองเสมอ ฯลฯ

• **บุญทะเลเรื่อง** ขอพรทีละอย่าง แบบนี้ จะทำให้สมองเราโฟกัสไปที่จุดเดียว มีเป้าหมายเดียวในการลงมือทำตามสิ่งที่ขอไว้ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จได้มาก

• **ใช้ประโยชน์จากความสงบ** **ขณะบุญ** ช่วงเวลาตั้งใจอธิษฐานขอพรเป็น ช่วงเวลาที่เรานิ่ง มีสมาธิกับสิ่งที่ตั้งใจขอ ช่วงเวลาแห่งความสงบนี้อาจทำให้เรา เกิดปัญญามองเห็นหนทางแก้ปัญหาได้

• **สายบุญต้องจดจำ** ท่องไว้อย่า ให้ผลล วัตตุมงคลมีไว้เพื่อช่วยเสริม ความมั่นใจ ไม่ต้องคลังไคล้ชวนชววย ตามหามาครอบครองอย่างไร้สติ เพราะ นั้นจะเปิดโอกาสให้มิัจฉาชีพเข้ามา แสวงหาผลประโยชน์ได้



• **บุญแล้วต้องไม่ทำให้เดือดร้อน** **เจ็บในกระเป๋** ทั้งของตัวเองและ ของคนอื่น หากต้องจ่ายก็ขอแค่เบา ๆ นิดหน่อยพอประมาณ

• **จงบุญอย่างสร้างสรรค์** มุแบบ ทำเรื่องดี ๆ มีประโยชน์ที่ส่งผลดีต่อตัวเอง และคนรอบข้าง เป็นต้นว่า ทำดีกับพ่อแม่ ผู้เปรียบเสมือนพระในบ้าน จะได้เป็น มงคลต่อชีวิต แคล้วคลาดจากทุกข์ภัย ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ, หากรู้สึก ดวงไม่ดีก็ไปสะเดาะเคราะห์ด้วยการ บริจาคโลหิต บริจาคเงินช่วยมูลนิธิต่าง ๆ หรือไปเป็นจิตอาสาช่วยเหลือผู้เดือดร้อน จิตใจจะได้ปลอดโปร่งจากการช่วยเหลือ ผู้อื่น และสังคมรอบข้างก็จะได้รับ ประโยชน์ด้วย

• **ถ้าจะบุญด้วยการบม** ก็บนต่อ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ว่าขอถวายการพัฒนาตัวเอง ให้ดียิ่งขึ้น ไม่ต้องใช้ไข่ต้มหรือน้ำแดง ตามความนิยมทั่วไปเป็นของแก้บน แต่เอาตัวเองในเวอร์ชันที่ดีขึ้นกว่าเดิม นี่แหละมาถวาย เช่น บนว่าจะเป็นคนดี กว่านี้, บนว่าจะหมั่นขยันเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ, บนว่าจะเลิกพฤติกรรมไม่ดีอย่างเลิก สูบบุหรี่ เลิกกินเหล้า เลิกกินของหวาน ของมัน ไม่ฟุ่มเฟือย ฯลฯ



• **สายบุญแบบเดินสายต้องกันคน** พัฒนาสติให้มีปัญญาฉลาดรู้เท่าทัน เมื่อเจออะไรที่เขากบอก ๆ กันว่าดีหรือขลัง แต่มันค้านกับความรู้สึกเรา โดยเฉพาะ ถ้าเกี่ยวกับทรัพย์สินเงินทอง พิธีกรรม แปลก ๆ ลัทธิประหลาดที่สุดต่ง เสี่ยงต่อ ความปลอดภัยของตัวเองและคนรอบข้าง อย่าพาตัวเองเข้าไปใกล้เด็ดขาด

• **สายบุญดิจิทัลก็ต้องหัดเฝ้า** ต้อง รู้จักสังเกต ระวังตัว เห็นลิงก้ออะไรมา ยั่วต่ายัวใจก็อย่าเพิ่งรีบกด ต้องเช็กให้ ชัวร์ก่อนว่ากดไปแล้วจะไม่สร้างปัญหา ทำชีวิตพัง

ใครว่าสายบุญต้องมงายก็ไม่ใช่แบบนั้น เสมอไป เพียงแค่รู้จักมุแบบฉลาดก็จะ บุญได้อย่างสบายใจ พอหายเครียดแล้ว อะไร ๆ ก็ดีขึ้นเอง



The Sacred JOURNEY

7 พิกัด "ศรัทธาสุนทรีย" เต็มพลังชีวิตให้มีความสุข

ทุกวันนี้จุดหมายของการเดินทาง สำหรับหลายคนไม่ได้มีแค่สถานที่ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือ ทิวทัศน์สวยงามนำไปเก็บภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพาตัวเองเข้าไปอยู่ใน "สถานที่ที่มีพลัง" เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและเสริมสิริมงคลอีกด้วย ฉบับนี้เราจึงคัดสรร 7 สถานที่ จากแต่ละภูมิภาค ซึ่งความงดงามของภูมิทัศน์ ศิลปกรรม และการเป็นศูนย์รวมความศรัทธาถูกหลอมรวมไว้ในที่เดียว มาเชิญชวนให้ผู้อ่านได้ลองไปสัมผัสกัน



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ภาคเหนือ

1 วัดพระธาตุ ถอยสุเทพราชวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

สถาปัตยกรรมล้านนาอันงดงามบนยอดดอยสุเทพแห่งนี้ไม่ใช่แค่จุดเช็กอิน แต่คือสัญลักษณ์ของความพยายามและการบรรลุเป้าหมาย การได้ขึ้นมาอยู่บนความสูงที่เห็นเมืองเชียงใหม่ทั้งเมืองในมุมมองที่กว้างขึ้น ทำให้เรารู้สึกว่าปัญหาหรือเรื่องกังวลใจในชีวิตของตัวเองเล็กลงอย่างน่าประหลาด

ไฮไลท์ องค์พระธาตุสี่ทองอร่ามตัดกับท้องฟ้าสีครามสดใสดูสวยงาม เสียงระฆังและบรรยากาศของวัดพาให้รู้สึกสงบในจิตใจ แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายที่รายรอบ

อธิษฐานขอพร ชาวพุทธและผู้มีจิตศรัทธามาที่นี่เพื่อกราบสักการะองค์พระธาตุ และมักขอพรเรื่องความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน รวมทั้งความสำเร็จด้านการศึกษา ด้วยการตั้งใจให้สงบมือพนมถือธูปเทียน เดินวนขวารอบพระธาตุ 3 รอบ จากนั้นนำธูปไปปักในกระถางและปักเทียนบนเชิงเทียนตั้งนะโม 3 จบ แล้วอธิษฐานขอพร

2 วัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร จังหวัดนครพนม

ริมฝั่งโขงคือที่ตั้งของปูชนียสถานอันศักดิ์สิทธิ์ล้ำค่าแห่งแดนอีสานที่มีอายุกว่าพันปี ตามตำนานกล่าวว่าองค์พระธาตุพนมเป็นที่บรรจุอัฐิธาตุ (พระบรมสารีริกธาตุส่วนหน้าอกของพระพุทธเจ้า) ชาวบ้านแถบนี้จึงมีความเลื่อมใสศรัทธาต่อองค์พระธาตุพนมอย่างสูงสุดนับแต่อดีตมา

ไฮไลท์ องค์พระธาตุเป็นเจดีย์รูปทรงสี่เหลี่ยมที่มีเอกลักษณ์ ตั้งอยู่อย่างโดดเด่นสง่างาม แวดล้อมด้วยภูมิทัศน์ริมแม่น้ำโขงอันกว้างใหญ่ ผู้มาอยู่ ณ บริเวณนี้จะสัมผัสได้ถึง “พลัง” ที่ทำให้เกิดปิติแก่ใจ

อธิษฐานขอพร เพื่อเปิดรับพลังแห่งความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรือง และแคล้วคลาดปลอดภัย ควบคู่ไปกับการสร้างความมั่งคั่งและรากฐานชีวิตที่หนักแน่นมั่นคง เริ่มต้นโดยเดินเวียนขวารอบองค์พระธาตุพนม 3 รอบ น้อมจิตอธิษฐานให้กรงานราบรื่น อุปสรรคเบาบาง และได้รับความเมตตา จากนั้นไปกราบพระองค์แสนศาสดา พระประธานในพระอุโบสถ แล้วร่วมบุญถวายผ้าห่มพระธาตุ เพื่อความเป็นสิริมงคลสูงสุด



3 คำชะโนด จังหวัดอุดรธานี

ป่าคำชะโนดมีลักษณะเหมือนเกาะกลางน้ำซึ่งเต็มไปด้วยต้นชะโนดเขียวชอุ่ม ชาวบ้านเชื่อว่าที่ตรงนี้เป็นประตูสู่เมืองบาดาลถิ่นอาศัยของพญานาค เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ บริเวณทางเข้าไปในป่าเป็นทางเดินปูนที่มีกำแพงซ้ายขวาสร้างเป็นรูปปั้นลำตัวพญานาคทอดยาวทุกคนต้องถอดรองเท้าแล้วเดินเข้าไปด้วยความเคารพ

ไฮไลท์ แม้สภาพอากาศก่อนเข้าไปคำชะโนดจะค่อนข้างร้อน แต่พอเดินข้ามสะพานพญานาคเข้าสู่ระบบนิเวศกลางน้ำที่แวดล้อมด้วยต้นชะโนดสูงชะลูดหนาแน่นแล้ว กลับสัมผัสได้ถึงบรรยากาศสงบเงียบและความเย็นสบายที่แตกต่างกับภายนอกอย่างสิ้นเชิง

อธิษฐานขอพร เพื่อเปิดรับโอกาสใหม่ ๆ และความคล่องตัวทางการเงิน ให้น้อมนำความศรัทธาผ่านการถวาย “ขันหมากเบ็ง” (พานพุ่มใบตองเย็บมือตามแบบอีสานดั้งเดิม) ณ ศาลพ่อปู่ศรีสุทโธเมย่าศรีประทุมมา ตั้งจิตอธิษฐานให้การเจรจาธุรกิจมีสัมฤทธิ์ผลและได้รับความเมตตาเอ็นดู จากนั้นเดินต่อไปยังบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ตักน้ำขึ้นมาแตะที่หน้าผากและมือทั้ง 2 ข้าง เป็นการเปิดรับพลังธรรมชาติเสริมมงคล กระตุ้นพลังให้เงินทองไหลมาเทมาดุจสายน้ำ





วัดไชยวัฒนาราม

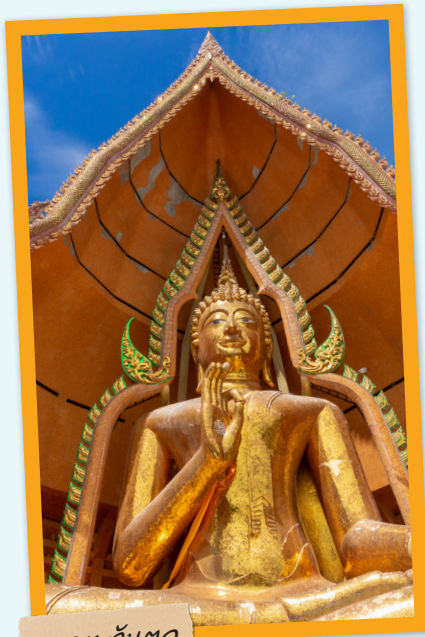


4 วัดไชยวัฒนาราม
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ไม่ว่ากาลเวลาผ่านไปนานสักเพียงใด วัดไชยวัฒนารามที่สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยอยุธยา ก็ยังคงความสง่างามเป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความรุ่งเรืองของบ้านเมืองในอดีต การได้มาชมทับบรอยากาศสงบที่ทรงพลัง ณ ที่แห่งนี้ จะช่วยเติมความเข้มแข็งให้จิตใจพร้อมเผชิญทุกความท้าทายด้วยความมั่นคง

ไฮไลท์ สถาปัตยกรรมที่จำลอง “เขาพระสุเมรุ” ศูนย์กลางแห่งจักรวาล สะท้อนถึงอำนาจและบารมี ผู้คนเลื่อมใสศรัทธาความศักดิ์สิทธิ์ของที่นี่ในเรื่องการเสริมดวงชะตาให้มั่นคง เจกเช่นองค์ปราสาทประธานที่ดำรงคงอยู่อย่างแข็งแรง โดยเฉพาะยามที่แสงอาทิตย์สาดส่องแนวอิฐเก่า จะสะท้อนพลังความยิ่งใหญ่ออกมาจนผู้ที่อยู่ในบริเวณนั้นสัมผัสได้

อธิษฐานขอพร เปิดรับพลาณาภาพแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยขจัดอุปสรรคและส่งเสริมความสำเร็จถึงจุดสูงสุดด้วยการไปตั้งจิตบริเวณเมรุทิศ เมรุรายแล้วเพ่งมองยอดปราสาทประธาน สื่อสารเป้าหมายที่ตั้งใจอย่างแน่วแน่เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล นอกจากนี้ผู้คนยังนิยมขอพรเรื่องความรักและความผูกพันให้มีความมั่นคงเป็นสุขด้วย



วัดถ้ำเสือ

5 วัดถ้ำเสือ
จังหวัดกาญจนบุรี

ความสมดุลระหว่างศรัทธากับภูมิทัศน์ปรากฏชัดที่สุดบนยอดเขาสูงแห่งวัดถ้ำเสือ ที่ซึ่งพระพุทธรูปสี่ของอร่ามองค์ใหญ่ประดิษฐานอย่างสงบสง่างามภายในเรือนแก้ว การได้ขึ้นมาบนยอดเขาสูงชมภูมิประเทศเบื้องล่างอันกว้างไกลในบรรยากาศความเลื่อมใสศรัทธา ช่วยให้จิตใจที่เคยสับสนกลับมานิ่งขึ้น พร้อมเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ อย่างมีเมตตา

ไฮไลท์ เมื่อก้าวขึ้นมาถึงจุดสูงสุด สิ่งสัมผัสได้ทันทีคือกระแสแห่งเมตตาบารมีที่แผ่ออกมาจากองค์ “หลวงพ่อชินประทานพร” พระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่สุดในจังหวัดกาญจนบุรี องค์พระประดับด้วยโมเสกสีทองอร่ามเป็นประกาย เชื่อกันว่าพลังแห่ง “การประทานพร” ขององค์ท่านนั้นครอบคลุมถึงเบื้องล่าง มอบความอุดมสมบูรณ์พูนสุขและโชคลาภเงินทองให้ไหลมาเทมาไม่ขาดสาย

อธิษฐานขอพร นอกจากความสำเร็จในหน้าที่การงานและโชคลาภแล้ว ที่นี่ยังเป็นที่ยกย่องในเรื่องการขอบุตร ซึ่งมีเคล็ดลับคือให้ไปกราบที่ฐานพระองค์ใหญ่ ตั้งจิตอธิษฐานให้สมาชิกในบ้านมั่งคั่งมั่งมีอยู่เย็นเป็นสุข และมีผู้สืบสกุลที่เปี่ยมด้วยบุญบารมี ก่อนกลับควรไปกราบพระบรมสารีริกธาตุในพระเจดีย์เกศแก้วมหาปราสาทด้วยเพื่อความเป็นสิริมงคลสูงสุดในชีวิต



ดาดีไ้

6 วัดเจติย (ไ้ไ้)

จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัดเจติยเป็นวัดที่มีชื่อเสียงของอำเภอสิชล ซึ่งมาจากชื่อเสียงโด่งดังของ “ไ้ไ้” ที่เชื่อกันว่าเป็นวิญญาณเด็ก ลูกศิษย์ของหลวงปู่ทวด ทำหน้าที่เฝ้าดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติและศาสนสถานสำคัญของแผ่นดินอยู่ที่วัดนี้ เล่าขานกันว่าหากบนบานกับ “ไ้ไ้” แล้วมักได้ผลสมปรารถนา จึงมีผู้เลื่อมใสศรัทธาหลังไหลมากันอย่างมากมาย หัวใจสำคัญของศรัทธา ณ ที่แห่งนี้คือการรักษาสิ่งจะ เมื่อสิ่งทีขอสำเร็จสมดังหวังแล้ว ต้องซื้อสัตย์รักษาสัตถุญาที่ให้ไว้โดยไม่บิดพลิ้ว

ไ้ไ้ เสียงประทุตที่ดังกึกก้องและบรรยากาศแห่งศรัทธาของมวลชนสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นในอานุภาพที่จะดลบันดาลให้พรที่ขอเกิดสัมฤทธิ์ผล โดยมีรูปหล่อ “ไ้ไ้” เป็นศูนย์รวมใจของผู้คนจากทุกสารทิศ นับเป็นที่พึ่งทางใจสำหรับผู้ที่ต้องการแรงผลักดันในการสร้างตัว โดยเฉพาะผู้ที่ประกอบอาชีพด้วยความสุจริตขยันหมั่นเพียร มักได้รับเมตตาให้พบลู่ทางทำกินและมีโชคลาภอย่างสม่าเสมอ



กรุงเทพมหานคร

7 ศาลหลักเมือง กรุงเทพมหานคร

ศาลหลักเมืองคือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองอันเป็นที่เคารพของคนไทยมาช้านาน ผู้คนมากมายมาที่นี่เพื่อกราบไหว้ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องบ้านเมืองให้คุ้มครองตนเอง และช่วยให้ชีวิตมีความมั่นคงเจริญก้าวหน้าทั้งเรื่อง การงาน การเงิน โชคลาภ และการศึกษา

ไ้ไ้ ภายในอาคารศาลหลักเมืองมีเสาหลักเมือง 2 หลัก เสาหลักแรกสร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 เมื่อครั้งสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. 2325 นับเป็นสิ่งก่อสร้างอันศักดิ์สิทธิ์แรก ๆ ที่อยู่คู่พระนครเป็นเวลากว่า 2 ศตวรรษ ส่วนเสาที่สองสร้างขึ้นสมัยรัชกาลที่ 4 ตั้งแต่ พ.ศ. 2395 เพียงเข้าไปใกล้สัมผัสได้ถึงบรรยากาศขมขื่นขลังทรงพลัง ที่ทำให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและเกิดสมาธิ

อธิษฐานขอพร ตั้งจิตขอให้มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน และขอให้ครอบครัวและธุรกิจมีหลักฐานมั่นคงเป็นปึกแผ่นดุจเสาหลักเมือง จากนั้นไปสักการะเทพารักษ์ทั้ง 5 พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระกาฬไชยศรีเจ้าเจตคุปต์ และเจ้าหอกลอง ให้ช่วยปิดเป่าอุปสรรคที่ขัดขวาง แล้วไปเติมน้ำมันตะเกียงพระประจำวันเกิดเพื่อความสว่างไสวในชีวิต และเติมที่ตะเกียงสะเดาะเคราะห์ให้เพื่อไม่ให้สิ่งไม่ดีทุกขโศกโรคร้ายออกไป



อธิษฐานขอพร ตั้งจิตขอเปิดทางให้ชีวิตรุ่งเรืองในกิจการงาน มีโชคลาภหมุนเวียนเพื่อรากฐานที่มั่นคง และการค้าเจริญรุ่งเรือง พร้อมกับขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเปิดโอกาสใหม่และตั้งดูฤกษ์ยามมิตรเพื่อจะได้มีแรงสนับสนุนที่ดีเข้ามาเกื้อกูลให้กิจการงานราบรื่น สิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้มาบูชากราบไหว้ “ไ้ไ้” ต้องยึดถือคือความมีศีลจะ เมื่อบนบานสิ่งใดไว้ หากสำเร็จลุล่วงแล้วต้องกลับมาแก้บนตามนั้น ห้ามผิดสัญญาเด็ดขาด





แสงแดดร้อนแรงของประเทศไทยส่งผลต่อผิวมากกว่าสีผิวที่เปลี่ยนแปลง เพราะรังสียูวีสามารถทำร้ายผิวและทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งผิวหนัง แม้ครีมกันแดดจะเป็นตัวช่วยป้องกันอันตรายได้ แต่หลายคนก็ไม่ชอบความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ และขั้นตอนการทาครีมก็ยุ่งยาก ทำให้ “กันแดดแบบกิน” เป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยม พร้อมกับการตอบคำถามที่ตามมาเกี่ยวกับประสิทธิภาพว่าใช้ทดแทนครีมกันแดดแบบทาได้จริงหรือ



ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เทรนด์ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปกป้องผิวจากแสงแดด (Oral Sunscreen) หรือเชิงพาณิชย์เรียกว่า “กันแดดแบบกิน” ค่อนข้างได้รับความนิยมในวงการสุขภาพและความงาม หลายผลิตภัณฑ์ระบุถึงสรรพคุณการปกป้องผิวจากภายในลดการไหม้แดด ฝ้า กระ และช่วยให้ผิวทนแดดขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงมีรายละเอียดที่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการทำงานที่แตกต่างกันระหว่างครีมกันแดดแบบทา กับแบบกินก่อนจะตัดสินใจเลือกซื้อให้ตอบโจทย์ความต้องการ



โล่กำบังผิว VS คุ้มภัย

ครีมกันแดดชนิดทาจะทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันผิวหนึ่งชั้นนอกสุด ซึ่งมีทั้งรูปแบบสะท้อนรังสียูวีไม่ให้ทะลุผ่านผิวหนึ่ง และแบบดูดซับรังสีเปลี่ยนให้เป็นพลังงานความร้อนที่ไม่อันตรายต่อเซลล์ผิว แล้วพลังงานความร้อนจะถูกระบายออกไปไม่ทำร้ายผิว ซึ่งฉลากของผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดจะระบุค่า SPF หรือ PA บอกระสิทธิภาพการป้องกันรังสีไว้อย่างชัดเจน

ส่วนผลิตภัณฑ์ปกป้องผิวชนิดกินนั้นไม่มีกลไกในการสร้างชั้นฟิล์มสะท้อนแสงแดดหรือหยุดรังสียูวีตั้งแต่ต้นเหมือน

ครีมกันแดด แต่จะช่วยลดความเสียหายที่เกิดขึ้นในร่างกายหลังจากผิวสัมผัสแดดแล้ว โดยเฉพาะการลดอนุมูลอิสระและการอักเสบของเซลล์ผิว หากเปรียบเทียบครีมกันแดดเป็นเหมือนร่มที่ช่วยบังแดดไม่ให้กระทบตัวโดยตรง ผลิตภัณฑ์กันแดดแบบกินก็เป็นตัวช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากแดดได้ดีขึ้น แต่ไม่ได้ทำให้แดดหายไป

ดังนั้น แพทย์ผิวหนังทั่วโลกจึงยืนยันตรงกันว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารปกป้องผิวจากแสงแดดไม่สามารถใช้แทนครีมกันแดดได้ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่มียูวีสูงเกือบตลอดปี และองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา หรือ FDA ก็เคยออกจดหมายเตือนบริษัทผลิตอาหารเสริมอย่างเป็นทางการเรื่องการโฆษณาเกินจริง พร้อมทั้งระบุชัดเจนเกี่ยวกับคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันแดดแบบกินว่าไม่สามารถนำมาใช้ทดแทนครีมกันแดดได้

ความลับของสารสกัดวิตามินกันแดด

แม้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันแดดจะไม่มีการปกป้องกันแสงแดดที่กระทบผิวหน้าโดยตรง แต่ยังสามารถใช้ประโยชน์ควบคู่กับการทาครีมกันแดดได้ เนื่องจากสารชื่อ Polypodium eucotomos (PL) ซึ่งสกัดจากเฟิร์นเขตร้อนที่ใช้เป็นส่วนผสมหลัก มีคุณสมบัติเหมือนสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวทำลายเซลล์จนทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัย และสามารถป้องกันผิวไหม้แดดจากการสัมผัสแสงแดดจัดหรือรังสียูวีเป็นเวลานานเกินไป

นอกจากนี้ยังช่วยลดการอักเสบของผื่นผิวหนัง และช่วยให้ผิวทนต่อรังสียูวีได้ดีขึ้น โดยมีการวัดผ่านค่า MED (minimal erythema dose) หรือปริมาณรังสีขั้นต่ำที่ทำให้ผิวแดง ซึ่งอ้างอิงจากงานวิจัย Archives of Dermatological Research ที่ผู้เข้าร่วมการทดลองส่วนใหญ่สามารถทนต่อรังสียูวีเพิ่มขึ้นหลังรับประทานสารสกัดดังกล่าวต่อเนื่อง 5 วัน และยังมีผลการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้ที่ได้รับสารสกัด PL ว่ามีการตอบสนองต่อรังสียูวีที่ลดลง ทั้งในระดับการอักเสบของผิวและความเสียหายระดับเซลล์ รวมถึงความ



สำเร็จจากการทดสอบใช้สาร PL ร่วมกับครีมกันแดดในผู้ที่มีปัญหาผื่นว่าสามารถช่วยเสริมผลการรักษาได้

นอกจากสารสกัดจากเฟิร์นธรรมชาติหรือ PL แล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันแดดในปัจจุบันยังมีส่วนผสมอื่น ๆ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการปกป้องผิวจากภายในและลดผลกระทบจากแสงแดดในระยะยาว เช่น วิตามินซี วิตามินอี สารสกัดจากชาเขียว สารกลุ่มแคโรทีนอยด์ (carotenoids) ไลโคพีน (lycopene) ซึ่งมีการวิจัยที่ยืนยันถึงความปลอดภัยในการบริโภคเช่นเดียวกับอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

ผู้ช่วยดูแลผิวสุขภาพดี

การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกันแดดอย่างเดียวยังไม่สามารถทดแทนครีมกันแดดได้ก็จริง แต่ก็ยังเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับกลุ่มผู้มีปัญหาผื่น กระ หรือผู้ที่มีภาวะผิวหนังไวต่อแสงแดด เพราะแสงยูวีเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้เม็ดสีทำงานมากขึ้น แพทย์ผิวหนังจึงมักแนะนำให้ใช้ PL ควบคู่กับการรักษาผื่นด้วยการใช้ยาทาหรือเลเซอร์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการปกป้องผิวจากแสงแดดหรือแสงที่ตามองเห็น

ขณะเดียวกันยังเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องเผชิญแสงแดดเป็นเวลานาน เช่น ทำงานกลางแจ้ง ทำกิจกรรมกลางแจ้ง

วิ่งมาราธอน เล่นกีฬาทางน้ำ เที่ยวทะเล เพราะรังสียูวีสะสมอาจทำร้ายผิวได้ แม้จะไม่รู้สึกถึงความร้อนหรือแสงแดด รวมถึงผู้ที่มีความกังวลเรื่องจุดต่างดำ ริ้วรอย หรือความเสื่อมของผิวจากแสงแดดสะสม เนื่องจากรังสียูวีไม่ได้ทำให้ผิวคล้ำเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นตัวการสำคัญของภาวะผิวแก่ก่อนวัยด้วย

อย่างไรก็ตาม กลุ่มคนที่เหมาะสมไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องใช้กันแดดแบบกิน เนื่องจากประโยชน์ของอาหารเสริมที่ได้รับแต่ละชนิดอาจแตกต่างกันตามสุขภาพผิว พฤติกรรมการใช้ชีวิต และส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือใช้ยาประจำ รวมถึงมีประวัติแพ้อาหารเสริมควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพราะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอาจส่งผลต่อร่างกายหรือมีปฏิกิริยากับยาบางชนิดได้

ท้ายสุดแล้วการป้องกันแสงแดดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดยังคงเป็นการทาครีมกันแดด SPF 30 ขึ้นไป และ PA+++ ในปริมาณที่เหมาะสม การทาซ้ำระหว่างวัน การสวมหมวก เสื้อแขนยาว ใช้ร่มกันยูวี และหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด โดยเฉพาะช่วงเวลากลางวัน เพราะต่อให้มีอาหารเสริมที่ช่วยลดความเสียหายจากแดดได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงผู้ช่วยในทีมดูแลผิวมากกว่าเป็นฮีโร่ที่ต่อสู้ได้เพียงลำพัง



คนไทยกับ โรคนอนไม่หลับ

ปัญหาใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

เรื่อง : ชลิตา เทวชาลี



ในยุคปัจจุบันที่สังคมไทยเผชิญกับการแข่งขัน ความเร่งรีบ และแรงกดดันจากหลายด้าน โรคนอนไม่หลับ (insomnia) ได้กลายเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในคนไทยทุกช่วงวัย โดยเฉพาะวัยทำงานและผู้สูงอายุ หลายคนมองว่าการนอนไม่หลับเป็นเรื่องเล็กน้อยหรือเป็นเพียงอาการชั่วคราว แต่ในความเป็นจริง หากปล่อยไว้นานอาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ



โรคนอนไม่หลับ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีปัญหาในการเริ่มหลับ นอนหลับไม่ต่อเนื่อง ตื่นกลางดึกบ่อย หรือตื่นเช้าเกินไป และเมื่อตื่นแล้วยังรู้สึกไม่สดชื่น อากาศเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหลายสัปดาห์

สาเหตุของโรคนอนไม่หลับในคนไทย

สาเหตุของการนอนไม่หลับในบริบทสังคมไทยมีความหลากหลาย ปัจจัยสำคัญคือ ความเครียดหรือความกังวลจากการทำงาน ปัญหาทางการเงิน และความสัมพันธ์ในครอบครัว นอกจากนี้ พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอนก็เป็นอีกสาเหตุสำคัญ เนื่องจากแสงสีฟ้าจากหน้าจอรบกวนการหลั่งฮอร์โมนเมลาโตนินซึ่งควบคุมการนอนหลับ

ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ การทำงานเป็นกะหรือเข้านอนไม่เป็นเวลา การดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงเวลาเย็น โรคประจำตัวบางชนิด เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรืออาการปวดเรื้อรัง รวมถึงสภาพแวดล้อมในการนอนที่ไม่เหมาะสม เช่น อากาศร้อน เสียงดัง หรือแสงรบกวน

ผลกระทบต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต

การนอนไม่หลับส่งผลให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ง่วงในเวลากลางวัน สมาธิลดลง ความจำถดถอย และอารมณ์แปรปรวน ในระยะยาวยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตอย่างภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่อุบัติเหตุจากการทำงาน หรือการขับขี่ยานพาหนะได้

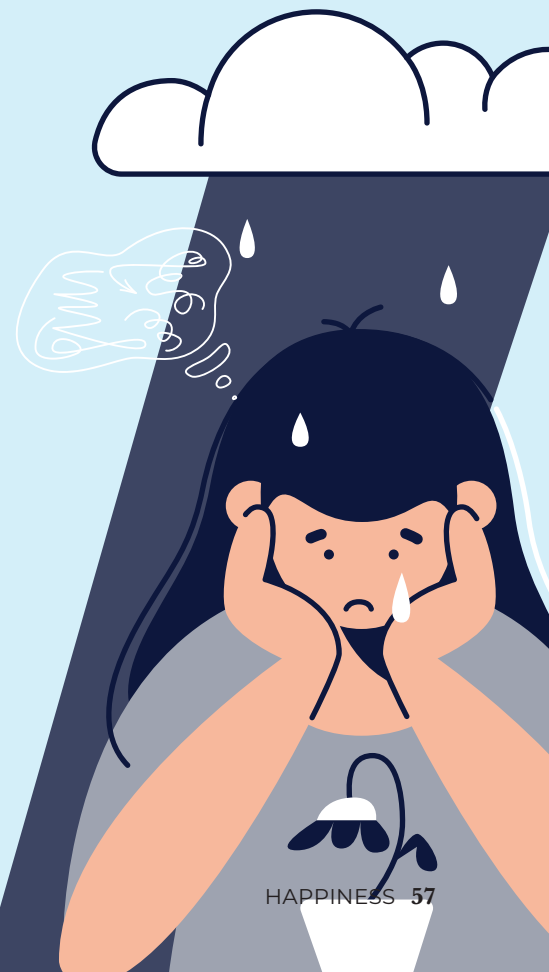
แนวทางการป้องกันและดูแลตนเอง

การดูแลปัญหาโรคนอนไม่หลับเริ่มต้นได้จากการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลา อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการใช้หน้าจออิเล็กทรอนิกส์อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอน ลดการบริโภคคาเฟอีนในช่วงบ่ายถึงเย็น และจัดสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม เงียบ มืด และอากาศถ่ายเทดี สร้างความผ่อนคลายก่อนนอน เช่น หายใจลึก ๆ ฝึกทำสมาธิ หรือยืดเหยียดเบา ๆ วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจพร้อมสำหรับการพักผ่อนมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากมีอาการนอนไม่หลับต่อเนื่องเกิน 2-3

สัปดาห์ ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมก่อน โดยเฉพาะเมื่อคิดจะแก้ปัญหาด้วยการใช้ยานอนหลับ

โรคนอนไม่หลับเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยในคนไทยและไม่ควรมองข้าม การใส่ใจคุณภาพการนอนหลับและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว เพราะ “การนอนหลับที่ดี” คือรากฐานสำคัญของสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกายและใจ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วต้องเปลี่ยนเตียงให้กลับมาเป็นที่สำหรับพักผ่อน ไม่ใช่ที่นอนคิดเรื่องงาน การนอนหลับไม่ใช่ “ทางเลือก” แต่คือ “สิ่งจำเป็น” เพราะคนที่มีการนอนที่ดีจะไม่ได้แค่สดชื่นกว่า แต่ยังมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ความคิดลื่นไหล และใช้ชีวิตได้ดีขึ้น



สถานการณ์โรคนอนไม่หลับ ในสังคมไทยปัจจุบัน

ช่วงหลายปีที่ผ่านมา ปัญหาโรคนอนไม่หลับในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มคนเมืองที่ต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความเร่งรีบและการแข่งขันสูง จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพบว่า คนไทยจำนวนไม่น้อยมีเวลานอนเฉลี่ยต่ำกว่ามาตรฐานที่แนะนำ (ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืนสำหรับผู้ใหญ่) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการนอนหลับที่มีคุณภาพกำลังถูกมองข้าม

นอกจากนี้ เทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียเข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวัน ทำให้หลายคนใช้เวลาอยู่หน้าจอจนติดดิน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ดูซีรีส์ เล่นเกม หรือเลื่อนดูโซเชียลโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เวลานอนลดลงและวงจรการนอนหลับผิดปกติ อีกประเด็นสำคัญคือค่านิยมความคิดที่ว่า “ทำงานหนักเท่ากับประสบความสำเร็จ” ทำให้หลายคนยอมลดเวลานอนเพื่อเพิ่มเวลาทำงานหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยไม่ตระหนักถึงผลเสียในระยะยาว

ความสัมพันธ์ระหว่างการนอนหลับกับสมองและอารมณ์

การนอนหลับไม่ได้เป็นเพียงการพักผ่อนของร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงเวลาที่สำคัญได้แก่ การจัดระเบียบความทรงจำ การซ่อมแซมเซลล์สมอง และการควบคุมสมดุลของสารเคมีในสมอง เมื่อเรานอนไม่พอหรือหลับไม่สนิทก็จะส่งผลให้สมองประมวลผลช้าลง การตัดสินใจแย่ลง ควบคุมอารมณ์ได้ยากขึ้น และมีแนวโน้มเครียดหรือหงุดหงิดง่ายยิ่งกว่านั้นในระยะยาว การนอนไม่หลับยังเชื่อมโยงกับความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ซึ่งกลายเป็นวงจรที่ส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน (นอนไม่หลับ → เครียด → ยิ่งนอนไม่หลับ)



เทคนิคเพิ่มเติมเพื่อการนอนหลับที่มีคุณภาพ

นอกจากแนวทางพื้นฐานแล้วยังมีเทคนิคเพิ่มเติมที่ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น ได้แก่

1. สร้างกิจวัตรก่อนนอน (sleep routine) การทำกิจกรรมซ้ำ ๆ ก่อนนอน เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบา ๆ หรืออาบน้ำอุ่น จะช่วยให้ร่างกายรับรู้ถึง “ถึงเวลานอนแล้ว”
2. จำกัดเวลานอนกลางวัน ควรหลีกเลี่ยงการงีบหลับนานเกินไป โดยเฉพาะช่วงเวลาเย็น เพราะจะทำให้นอนตอนกลางคืนยากขึ้น
3. ใช้เตียงเพื่อการนอนเท่านั้น หลีกเลี่ยงการทำงาน เล่นโทรศัพท์ หรือดูทีวีบนเตียง เพื่อให้สมองเชื่อมโยงเตียงกับการนอนหลับโดยตรง
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยให้หลับง่ายขึ้น แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ๆ ก่อนนอน
5. จัดการความคิดก่อนนอน หากมีเรื่องที่กังวลอยู่ให้เขียนสิ่งเหล่านั้นลงในกระดาษ เพื่อช่วยให้สมอง “ปล่อยวาง” ได้ง่ายขึ้น



เมื่อใดควรพบแพทย์

แม้ว่าการปรับพฤติกรรมจะช่วยให้ในหลายกรณีก็ตาม แต่หากมีอาการดังต่อไปนี้ควรปรึกษาแพทย์

- นอนไม่หลับต่อเนื่องเกิน 2-3 สัปดาห์
- ง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน
- มีอาการซึมเศร้าหรือวิตกกังวลร่วมด้วย
- ต้องพึ่งยานอนหลับเป็นประจำ

แพทย์อาจแนะนำการรักษาที่เหมาะสม เช่น การบำบัดพฤติกรรม (CBT-I) ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลดีในระยะยาว โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยา

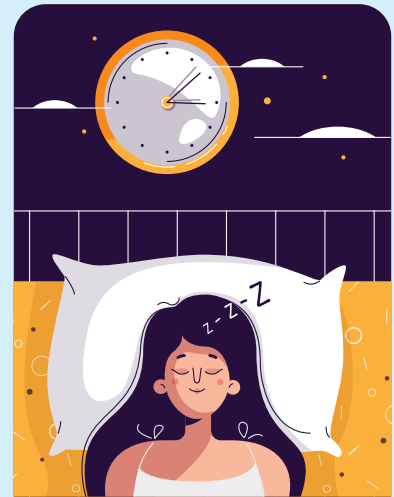
มุมมองใหม่...การนอนคือการลงทุน

ในอดีตหลายคนอาจมองว่าการนอนเป็น “เวลาที่เสียไป” แต่ในความเป็นจริง การนอนคือ “การลงทุน” ที่สำคัญต่อสุขภาพและประสิทธิภาพชีวิต คนที่นอนหลับเพียงพอและมีคุณภาพมักทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น มีอารมณ์มั่นคง มีภูมิคุ้มกันดี และมีคุณภาพชีวิตโดยรวมดีกว่า ดังนั้น แทนที่จะลดเวลานอนเพื่อทำสิ่งอื่น ควรหันมาให้ความสำคัญและ “ตั้งใจทำ” เรื่องการนอนอย่างเพียงพอ จะช่วยให้เราสามารถใช้เวลาตอนตื่นได้อย่างเต็มที่และคุ้มค่ามากขึ้น



อุปสรรค

ทุกวันนี้โรคนอนไม่หลับอาจไม่ใช่ปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลอีกต่อไปแต่เป็นประเด็นสุขภาพสาธารณะที่สังคมไทยควรหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกันมากขึ้น เพราะการเริ่มต้นดูแลตัวเองจากเรื่องพื้นฐานอย่างการนอนหลับ อาจเป็นก้าวเล็กๆ ที่นำไปสู่การป้องกันปัญหาสุขภาพที่ใหญ่กว่าในอนาคตก็เป็นได้



สัญญาณของอาการนอนที่มีคุณภาพ

หลับได้เร็ว : ใช้เวลาเข้านอนไม่เกิน 15-30 นาทีก็สามารถหลับได้

หลับสนิทต่อเนื่อง : ตื่นกลางดึกน้อยมากหรือแทบไม่ตื่นเลย และหากตื่นก็สามารถกลับไปหลับต่อได้ง่าย

สดชื่นหลังตื่นนอน : เมื่อตื่นแล้วรู้สึกสดชื่นปลอดโปร่งไม่เพลีย ไม่มีอาการปวดหัวหรือมีน้ำมูก

มีช่วงหลับลึก (deep sleep) : ร่างกายได้พักผ่อนและซ่อมแซมอย่างเต็มที่ ช่วงหลับลึกดังกล่าวควรอยู่ที่ประมาณ 13-23 เปอร์เซ็นต์ของเวลานอนทั้งหมด

อารมณ์และพลังงานคงที่ : ระหว่างวันไม่มีอาการง่วงซึมง่าย เห็นอยู่ล้าเกินไปหรืออารมณ์แปรปรวน

TRUTH MYTH

โรคบางโรคอาจดูเหมือนไกลตัว แต่แท้จริงแล้วกลับใกล้ตัวมากกว่าที่คิด เพราะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตและช่วงวัย ดังนั้น happiness ฉบับนี้ ขอชวนผู้อ่านมารีบมือกับโรคต่าง ๆ ด้วยข้อมูลความรู้จากผู้เชี่ยวชาญที่คัดสรรมาแล้วว่ามีประโยชน์แน่นอน

อายุน้อยก็เป็นโรคข้อเข่าเสื่อมได้



✔ เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

ลบความเชื่อที่ว่า ผู้สูงอายุเท่านั้นถึงจะเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมไปได้เลย เพราะคนวัยอื่นก็เป็นโรคนี้ได้ จากข้อมูลในเว็บไซต์โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชจากรูณย์ บอกว่า โรคข้อเข่าเสื่อมเกิดจากผิวกระดูกอ่อนที่คลุมปลายกระดูกต้นขาส่วนต้นของกระดูกหน้าแข้งและกระดูกสะบ้าเสื่อมสลาย บางครั้งเยื่อข้อเกิดอักเสบ ทำให้มีการสร้างน้ำในเยื่อข้อมากขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการปวดไม่สามารถงอเข้าได้เต็มที่ และบวมกว่าข้างที่ปกติ

ด้วยพฤติกรรมการใช้ชีวิตจึงทำให้พบโรคดังกล่าวในวัยหนุ่มสาวจำนวนมาก ตามที่ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล บอกถึงสาเหตุว่า เกิดได้ทั้งจากการนั่งทำงานนานเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอ่อนแรงลง น้ำหนักไปลงที่กระดูกผิวข้อ ทำให้ข้อเข่าสึกเร็วขึ้น ทำนั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ หรือคุกเข่า ไหว้พระก็มีผล การเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล เทนนิส วิ่งมาราธอน หรือทำกิจกรรมที่เข้าช่วยก้มหรือยก ทำให้เกิดแรงกระแทกสะสมบนข้อเข่า จนกระดูกอ่อนเสื่อมเร็วกว่าปกติ นอกจากนี้โรคอ้วนก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัย เพราะน้ำหนักทุก ๆ 1 กิโลกรัมจะเพิ่มแรงกดที่เข่า 3-4 เท่าขณะเดิน

วิธีป้องกันจึงควรปรับท่าทางการใช้ข้อเข่า ออกกำลังกายที่ใช้แรงกระแทกต่ำ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ควบคุมน้ำหนัก ให้มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่เกิน 25 เพื่อดูแลสุขภาพข้อเข่าให้ดีและอยู่กับเราไปนาน ๆ

ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน

✔ เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

การออกกำลังกายก่อนนอนอาจไม่ใช่ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานเท่าไรนัก เรื่องนี้ นพ.พนิต คุรุฑูล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรศาสตร์โรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม เผยในรายการคนสู้โรค สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสว่า โรคเบาหวานคือโรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ มีกระบวนการเผาผลาญน้ำตาลที่ผิดปกติ เมื่อผู้ป่วยเบาหวานโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย ถึงจะรับประทานยารักษาเบาหวานอยู่แล้ว แต่ระบบเผาผลาญจะทำงานมากขึ้นเมื่อออกกำลังกาย ซึ่งอาจทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไปจนถึงขั้นหมดสติ

สอดคล้องกับข้อมูลของกรมการแพทย์ที่แนะนำ ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน เพราะอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำจนเป็นอันตรายขณะนอนหลับ เนื่องจากไกลโคเจนที่สะสมในกล้ามเนื้อและตับถูกใช้ในการออกกำลังกายไปเกือบหมด ดังนั้น หากต้องการออกกำลังกายควรเป็นช่วงเวลาอื่น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อบริเวณที่ฉีดอินซูลินอย่างน้อย 1 ชั่วโมงหลังฉีด มิฉะนั้นอินซูลินจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป เสี่ยงต่ออาการใจสั่น วิงเวียนศีรษะ และหากรุนแรงก็อาจหมดสติได้

เลือกการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไปก็ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสุขภาพแข็งแรงได้เช่นกัน



ฝังเข็มติดต่อกันบ่อย ๆ ช่วยให้หายป่วยเร็วขึ้น

⊗ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”

หน่วยแพทย์ทางเลือก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงการฝังเข็มว่า เป็นศาสตร์การรักษาเก่าแก่ของจีน โดยใช้เข็มขนาดเล็กมาก ฝังตามจุดต่าง ๆ บนร่างกาย เพื่อแก้ไขการไหลเวียนของเลือดลมปราณที่ติดขัด ปรับการทำงานของอวัยวะให้อยู่ในภาวะสมดุล กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และช่วยเรื่องการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

แม้การฝังเข็มจะมีประโยชน์ แต่แพทย์จีนอาวุโส รติกร อุดมไพบุลย์วงศ์ แห่งคลินิกการแพทย์แผนจีนหัวเฉียว ก็แนะนำว่า ไม่ควรฝังเข็มถี่เกินไป ต้องพิจารณาอาการแต่ละโรคประกอบด้วย สำหรับโรคระยะเฉียบพลัน เช่น ปวดกล้ามเนื้อเฉียบพลัน ออฟฟิศซินโดรม มักตอบสนองต่อการฝังเข็มได้ดี เมื่อรักษาด้วยความถี่สูงในช่วงต้น คือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อควบคุมการอักเสบ ลดอาการปวด ส่วนโรคเรื้อรัง เช่น ข้อเข่าเสื่อม นอนไม่หลับเรื้อรัง ไมเกรน กรดไหลย้อน ความถี่ควรอยู่ที่ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุลของอวัยวะและระบบภายใน ถ้าเป็นการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค เช่น ปรับสมดุลร่างกาย ลดความเครียด ความถี่ที่แนะนำคือ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือสัปดาห์เว้นสัปดาห์ เพื่อคงสมดุลร่างกายโดยไม่กระตุ้นมากเกินไป

ข้อสำคัญคือ หากต้องการฝังเข็มควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง เพื่อผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพ



โรคหลงลืมชั่วคราวเป็นสัญญาณเตือนของโรคอัลไซเมอร์

⊗ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”



โรคหลงลืมชั่วคราวและโรคอัลไซเมอร์เกี่ยวข้องกับเรื่องความจำเหมือนกัน แต่มีรายละเอียดต่างกัน ประเด็นนี้ ผศ. ดร. นพ.ยุทธชัย ลิขิตเจริญ ฝ้ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย อธิบายผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลว่า โรคหลงลืมชั่วคราวทำให้เกิดภาวะสูญเสีย

ความทรงจำเกี่ยวกับเวลา สถานที่ และเหตุการณ์อย่างเฉียบพลัน มักเกิดในคนอายุ 50-80 ปี ข้อมูลที่ลืมมีทั้งเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และเรื่องที่เกิดขึ้นขณะมีอาการ ทว่าความจำอื่น ๆ ยังปกติ และผู้ป่วยยังรู้สึกตัวปกติ ส่วนใหญ่ความจำจะกลับมาภายใน 1-24 ชั่วโมง จึงไม่จำเป็นต้องรักษาด้วยยา ส่วนสาเหตุนั้นปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเกิดจากอะไร แต่อาจเกี่ยวข้องกับโรคไมเกรน และการไหลเวียนเลือดที่ติดขัดชั่วคราวในหลอดเลือดบริเวณสมองเกี่ยวกับความจำ

โรคหลงลืมชั่วคราวไม่ได้เป็นสัญญาณของโรคอัลไซเมอร์ และไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงในอนาคต แต่หากหลงลืมบ่อยขึ้นหรือความจำแย่ลงเรื่อย ๆ ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าเข้าข่ายภาวะสมองเสื่อมหรือไม่

ส่วนโรคอัลไซเมอร์ ในเว็บไซต์โรงพยาบาลกรุงเทพระบุว่า เกิดจากการฝ่อของสมอง มักพบในผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป นอกจากอาการความจำเสื่อม หลงลืม ยังมีอาการทางอารมณ์ด้วย เช่น โกรธง่าย เศร้าง่าย ผู้ใกล้ชิดจึงควรสังเกตว่า ผู้ป่วยเป็นโรคหลงลืมชั่วคราวหรือมีภาวะของโรคอัลไซเมอร์ เพื่อดูแลรักษาได้อย่างถูกต้อง

Get to Know PDRN SKINCARE

สารสกัด PDRN จากหัตถการฉีดผิว สู่สกินแคร์เพื่อการฟื้นฟูบำรุงผิว

ช่วงหลายปีที่ผ่านมา หัตถการ PDRN เป็นที่นิยมในคลินิกความงามของประเทศเกาหลี ก่อนจะแพร่หลายจนกลายเป็นหัตถการความงามสุดฮิตที่โด่งดังไปทั่วโลก ชื่อ PDRN ที่เราได้ยินจนคุ้นหู แท้จริงแล้วคืออะไร

PDRN ย่อมาจากคำว่า Polydeoxyribonucleotide เป็นสารสกัดบริสุทธิ์ที่สกัดได้จากชิ้นส่วนดีเอ็นเอขนาดเล็กของอสุจิปลาแซลมอน จากการวิจัยพบว่า โครงสร้างดีเอ็นเอที่มีความสอดคล้องกับดีเอ็นเอของมนุษย์สูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ จึงสามารถเข้ากันได้ทั้งทางชีวภาพ หรือพูดง่าย ๆ คือสามารถเข้ากับผิวและร่างกายมนุษย์ได้ดี ในทางการแพทย์ PDRN ถูกนำมาใช้เพื่อช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ลดการอักเสบ และเร่งการฟื้นตัวของแผล หลังจากนั้นจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการฉีดยาผิวหน้าและความงาม โดยเน้นไปที่การ “ซ่อมแซมและฟื้นฟู” สภาพผิว จนเป็นเทรนด์ความงามแบบผิวฉ่ำวาวจนถึงทุกวันนี้

ต่อไปนี้คือคุณสมบัติเด่นของสารสกัด PDRN ที่มีในงานผิวสุขภาพดี

✔️ ฟื้นฟูและซ่อมแซมผิวที่อ่อนแอ :

PDRN ช่วยเร่งการซ่อมแซมเซลล์ผิวที่ถูกทำลายจากอายุที่เพิ่มขึ้น แสงแดด มลภาวะ หรือหัตถการต่าง ๆ พร้อมกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ให้ผิวแข็งแรง เรียบเนียน สีสผิวสม่ำเสมอ ผิวสดชื่นสุขภาพดี

✔️ ลดการอักเสบของผิว : PDRN

ยังเหมาะมากสำหรับผู้ที่มีผิวบอบบาง แพ้ง่าย หรือผิวที่ต้องการฟื้นฟูหลังทำทรีตเมนต์หรือหัตถการทางผิวหน้า เพราะมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบของเนื้อเยื่อผิว ลดอาการระคายเคือง ความหมองคล้ำ และรอยแดงต่าง ๆ อย่างได้ผล

✔️ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอิลาสติน :

เมื่อผิวได้รับการซ่อมแซมอย่างเหมาะสม ร่างกายจะสามารถสร้างคอลลาเจนและอิลาสตินได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผิวมีความยืดหยุ่น ผิวกระชับ อิ่มฟู ริ้วรอยเล็ก ๆ แลดูจางลง ผิวโดยรวมจึงดูอ่อนเยาว์ขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

สิ่งที่ทำให้หัตถการฉีด PDRN ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มมากขึ้น ก็คือประสิทธิภาพของสารสกัดที่ช่วยพลิกฟื้นผิวเหนื่อยโทรมให้คืนสู่ความสดชื่น เปล่งปลั่งอย่างเห็นผลชัดเจน เนื่องจากการฉีดสารสกัดเข้าไปที่ชั้นหนังแท้ (dermis) ซึ่งอยู่ใต้หนังกำพร้าลงไป ผลที่เห็นได้ในระยะเวลาไม่กี่วันคือสภาพผิวที่ชุ่มชื้นอิ่มฟูและเรียบเนียนขึ้น เมื่อทำต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์

จะส่งผลต่อการกระตุ้นเซลล์ไฟโบรบลาสต์ (fibroblast) ซึ่งเป็นเซลล์หลักที่ทำหน้าที่ผลิตคอลลาเจนและอีลาสติน ช่วยให้มีผิวที่เคยมีริ้วรอย หรือผิวอ่อนล้า ผิวแห้งกร้าน กลับมีความยืดหยุ่น อิ่มเอิบ มีน้ำมีนวล และสุขภาพดีขึ้น

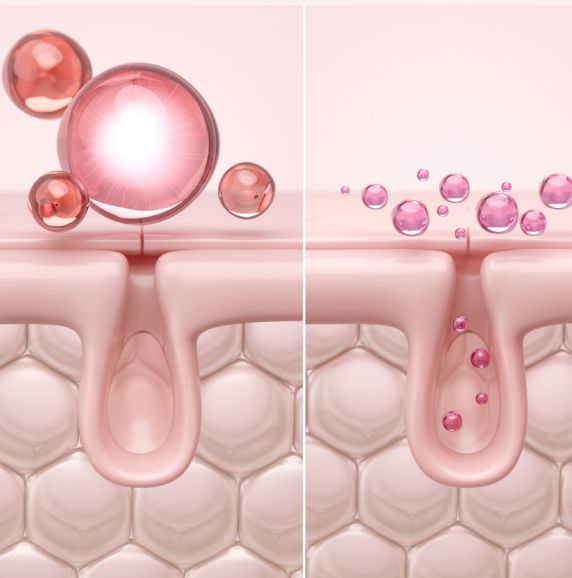
จากคุณสมบัติเด่นดังกล่าว บวกกับความนิยมอย่างแพร่หลายของหัตถการ PDRN นำไปสู่การพัฒนาต่อยอดเป็น สกินแคร์ PDRN หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น ซีรัม ครีม เจล และมาสก์หน้าที่ไม่ได้ทำหน้าที่เพียงเติมความชุ่มชื้นให้ผิวดูสวยชั่วคราว แต่ช่วยสนับสนุนกลไกการฟื้นฟูตามธรรมชาติของผิว เสริมเกราะให้ผิวแข็งแรงขึ้น อ่อนเยาว์ขึ้น จริงอยู่ที่หัตถการ PDRN สามารถตอบสนองต่อการฟื้นฟูผิวชั้นลึกได้ดีกว่าสกินแคร์ที่ใช้ทาภายนอก แต่นวัตกรรมของสกินแคร์ PDRN ที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องก็ทำให้เราไม่อาจมองข้ามประสิทธิภาพของสกินแคร์ PDRN ในแง่ที่ช่วยเติมความชุ่มชื้นอย่างล้ำลึก ซ่อมแซมผิว ลดการอักเสบ และสมานแผลอย่างได้ผล ด้วยเหตุนี้ สกินแคร์ PDRN จึงเป็นอีกหนึ่งไอเทมยอดนิยมสำหรับคนรักผิว โดยเฉพาะคนที่มีผิวบอบบาง แพ้ง่าย และต้องการปกป้องประโลมผิวหลังทำหัตถการต่าง ๆ



คำแนะนำสำหรับการใช้สกินแคร์ PDRN ให้ได้ประโยชน์สูงสุดมีดังนี้

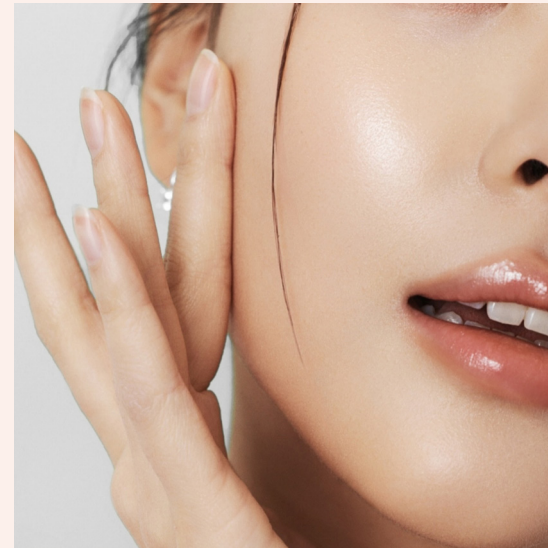
✓ จับคู่สกินแคร์ PDRN กับ ส่วนผสมที่ช่วยเสริมประสิทธิภาพ

- PDRN + Hyaluronic Acid (HA) ช่วยเติมน้ำและกักเก็บความชุ่มชื้นให้ผิวนานขึ้น ผลที่ได้ก็คือ ผิวดูอิ่มฟู ลดความแห้งกร้าน และช่วยให้ผิวพร้อมรับการแต่งหน้าได้ดีขึ้น
- PDRN + Glutathione/Vitamin C ช่วยลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน ฟื้นฟูผิวหมองคล้ำ รอยดำ รอยสิว ปรับสีผิวให้สม่ำเสมอ กระจ่างใสขึ้น
- PDRN + Peptides ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน เหมาะสำหรับผิวที่เริ่มมีริ้วรอย ช่วยให้ผิวยืดหยุ่น นุ่มนวล และอ่อนเยาว์ขึ้น
- PDRN + Niacinamide (Vitamin B3) ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิว ควบคุมความมัน ลดการอักเสบ และช่วยให้รูขุมขนดูเล็กลง เหมาะสำหรับผิวมัน ผิวเป็นสิวง่าย หรือผิวระคายเคืองง่าย



✓ ใช้สกินแคร์ PDRN ให้เหมาะกับ ช่วงเวลาและสภาพผิว

- สกินแคร์ PDRN ส่วนใหญ่มีออกมาในรูปแบบซีรัม หลอดแก้ว (ampule) และ เจลครีม ซึ่งมีความชุ่มฉ่ำ เนื้อเบา ซึมซาบง่ายอยู่แล้ว จึงเข้าได้ดีกับทุกสภาพผิว โดยเฉพาะผิวมันเป็นพิเศษ สำหรับใครที่มีสภาพผิวแห้งง่าย หรือต้องการความชุ่มชื้นเป็นพิเศษ สามารถใช้สกินแคร์ PDRN แล้วตามด้วยครีมบำรุงที่ใช้เป็นประจำได้
- ใช้สกินแคร์ PDRN โดยเลือกจากแบรนด์ที่ได้มาตรฐาน เป็นที่รู้จัก เชื่อถือได้ ในเรื่องสารสกัดและส่วนผสมที่ปลอดภัยต่อผิว นอกจากนี้ยังมีเรื่องความต่อเนื่องในการใช้ คือควรใช้สกินแคร์ PDRN เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ขึ้นไป เพื่อผลลัพธ์ผิวอิ่มฟูขึ้น ความแห้งกร้านลดลง ส่งผลให้ผิวเปล่งประกายสดชื่น



สุดท้ายแล้วสกินแคร์ PDRN ไม่ได้เป็นคำตอบเดียวที่ทำให้ผิวสวย แต่เป็นตัวช่วยอย่างหนึ่งที่เด่นเรื่องการฟื้นฟูและบำรุงผิวให้สุขภาพดี ที่สำคัญที่สุดคือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิว ควบคู่กับการปกป้องผิวจากแสงแดดและมลพิษรอบตัว จะยิ่งช่วยชะลอความร่วงโรยเติมความแข็งแรงให้ผิวสุขภาพดีอย่างเป็นธรรมชาติได้ในระยะยาว

The POWER OF 3 COLORS

กฎเหล็ก “3 สี”
ที่ช่วยให้การแต่งตัว
ง่ายขึ้น 10 เท่า



“ไม่รู้จะใส่อะไรดี” ทั้งที่เสื้อผ้าเต็มตู้จนแทบล้นทะลัก หรือบางทีหยิบขึ้นมาใส่แล้วรู้สึกไม่มั่นใจ จนกลายเป็นใส่แต่เสื้อตัวเดิม กางเกงตัวเดิม โทนี่สีเดิม ๆ วนไปแบบนั้น เอออจริง ๆ แล้วปัญหาพวกนี้มาจาก การที่เราไม่มี “กฎ” ให้การแต่งตัวของตัวเองเลยทำให้เจอกับปัญหาแบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

ลองมาแก้ปัญหาด้วยเทคนิคง่าย ๆ ที่เรียกว่า “Rule of Three” หรือ “กฎ 3 สี” สูตรที่บรรดาสไตลิสต์สายแฟชั่นเขาใช้กันมาตลอด บอกได้เลยว่านี่เป็นตัวช่วยแก้ปัญหา “ไม่รู้จะใส่อะไรดี” ให้หมดไปได้แบบง่าย ๆ

ทำไมต้องกฎ 3 สี

เนื่องจากเลข 3 เป็นตัวเลขที่สร้างความบาลานซ์ได้ดีที่สุด เพราะถ้าเรามีมิกซ์แอนด์แมตช์ด้วยสีเดียว ถ้าไม่เก่งจริงก็คุมได้ยากมาก จะมีความจืดชืดแล้วต้องหาสีมาตัดเพื่อเพิ่มมิติ แต่ถ้าใส่ 5-6 สีก็จะดูสับสนจนหาจุดโฟกัสไม่ได้ การจำกัดไว้ที่ 3 สีจึงเป็นจุดกึ่งกลางที่กำลังพอเหมาะ ช่วยให้ลुकดู “คิดมาอย่างดี” ช่วยสร้างเลเยอร์ และดูมีรสนิยมอย่างลงตัวที่สุด

เทคนิคมิคซ์แอนด์แมตช์ แบบง่าย ๆ ปรับไปใช้ได้เลย

คือสูตรการกระจายสี : 60-30-10 และเพื่อให้การใช้ 3 สีออกมาดูเป็นะปังที่สุดนี่คือเทคนิคที่เหล่าสไตลิสต์เขาใช้กันลองทำตามกันดู

1. 60% สีหลัก (Primary Color) : ยกให้เป็นสีของชิ้นใหญ่ที่สุดในตัว เช่น ชุดเดรส สูท หรือเสื้อและกางเกงที่เป็นโทนเดียวกัน เพื่อสร้างจุดเด่นให้ลุค

2. 30% สีรอง (Secondary Color) : ควรเป็นเสื้อตัวใน แจ็กเก็ตหรือกางเกงที่ตัดกับสีหลัก เพื่อสร้างมิติและความสนุกกับลุค

3. 10% สีสัน/เครื่องประดับ (Accent Color) : คือไฮไลต์ที่ช่วยให้ลุคดูมีรสนิยม ถึงจะเป็นแค่ชิ้นเล็ก ๆ แต่เป็นสิ่งที่ช่วยเติมลุคให้สมบูรณ์แบบไม่ตกม้าตาย เช่น เข็มขัด กระเป๋า รองเท้า หรือสร้อยคอ



แฮร์ไอเดีย การจับคู่สีที่ใช้อย่างไรก็รอด

ลองเอากฎ 60-30-10 มาปรับใช้ตามสไตล์การแต่งตัวกัน

• **Minimal & Classic Style :** ขาว-เบจ-ดำ จะให้ลุคที่ดูสะอาดตา คลาสสิก และดูแพง

• **Working Style :** กรมท่า-ขาว-น้ำตาลอ่อน/ทอง ช่วยให้ลุคดูโปร มีสไตล์ และดูน่าเชื่อถือในขณะเดียวกัน

• **Street Style :** เคนนิม-ขาว-แดง/ส้ม อัปคูลสตรีตให้เท่ เก๋ และมีเลเยอร์

• **Feminine Style :** เบจ/น้ำตาลอ่อน-ชมพู-แดง จะได้ลุคที่ดูแพง ละมุน แต่ยังไม่แอบมีความสนุก ไม่ดูหววนเวียนจนเกินไป



Stylist Tips

• **สีกลาง (Neutrals) คือสีที่ปลอดภัยที่สุด :** ถ้ายังไม่มั่นใจในการใช้สีที่อยู่นอกกรอบ ให้เลือก 2 สีแรกเป็นสีกลางอย่างดำ, ขาว, เทา, เบจ, กรมท่า แล้วเลือกสีที่ 3 เป็นสีที่ชอบที่สุดเพียงสีเดียว

• **ลวดลายก็นับเป็นสี :** หากใส่เสื้อลายสกอตที่มีสีแดงและดำ ให้ถือว่าใช้ไปแล้ว 2 สี ดังนั้นกางเกงและรองเท้าควรอยู่ในกลุ่มสีที่อยู่ในลวดลายนั้น หรือเป็นสีพื้นไปเลย

• **อย่าลืม Texture :** แม้จะใช้เพียง 3 สี แต่การจับคู่เนื้อสัมผัสที่ต่างกันของชุด อย่างผ้าซาตินหรือผ้าชีพองเบา ๆ กับกางเกงยีนส์ จะช่วยเพิ่มมิติและทำให้คุณดูมีรสนิยมดีแบบสุด ๆ

• **ถ้าถ้าที่จะใส่คู่สีตรงข้าม :** ลองใช้ 10% ที่เหลือของคุณเป็นสีที่ตัดกับอีก 2 สี จะช่วยให้คุณน่าสนใจขึ้นมาทันที



กฎ 3 สีไม่ใช่กฎที่บีบให้ทุกคนต้องแต่งตามกรอบ แต่เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เราสนุกกับการมิคซ์แอนด์แมตช์ลุคของตัวเองได้มากขึ้น ถ้าไม่เชื่อให้ลองเปิดตู้เสื้อผ้าแล้วหยิบออกมาแค่ 3 สี คุณจะพบว่า การแต่งตัวที่เคยเป็นปัญหากลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นเยอะ แถมยังได้ลุคที่ดูลงตัวยิ่งกว่าเดิมด้วย

ขอบคุณรูปภาพจาก :

<https://media.glamour.com>, <https://styles-4-you.com/>

“

เด็กยุค 1990
อย่างแอนเจอซีวิตมา
หลายรูปแบบมาก ต้องปรับตัว
ตลอดเวลาทั้งชีวิต
ตอนนี้ก็ต้องปรับตัว
เพื่อให้ไปต่อแล้วยังไปได้
เราเข้าใจมันแล้วว่า
จะปลดล็อกอย่างไร
จะอยู่กับมันอย่างไร

”



ชีวิตแบบแอน

Life Transformation of Anne Thong

ขณะที่ชีวิตอยู่ในจุดสูงสุด ทุกคนก็ต้องกุมสุดตัว อะไรคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้เราได้เห็นเวอร์ชันใหม่ของแอน กองประสม นางเอกแถวหน้า ผู้จัดละครชื่อดังของเมืองไทย ฯลฯ ซึ่งเธอบอกว่า นี่คือสิ่งที่แท้จริงของชีวิต และอะไรทำให้เธอก้าวผ่านทุกความเปลี่ยนแปลงมาได้ตลอด 30 กว่าปีในวงการ และยังคงยืนหนึ่งอยู่อย่างสวยงาม

เด็กหญิงในสวนผัก

วัยเด็กที่อยู่กัน 2 คนกับยาย ชีวิตเรียบง่ายมีความสุข แต่ชีวิตก็สอนให้ต้องเรียนรู้ ฝ่าฟัน และเอาตัวรอดมาตลอด

“ตอนเด็ก ๆ แอนไม่รู้สถานะของตัวเองว่าเราคือเด็กจน เราอยู่ในสวนช่วยยายเก็บผักขาย ก็ใช้ชีวิตไป แต่พอเข้าโรงเรียนถึงได้รู้ว่าเราอยู่ส่วนไหนของสังคม เราจนที่สุด แอนชอบกินนมมาก แต่ไม่ค่อยได้กิน ได้กินปีละถุงตอนโรงเรียนแจกเราก็คิดว่านี่คือสแตนด์การ์ดที่เรากินกัน เราไม่รู้เลยว่าเด็กทุกคนต้องกินนมทุกวัน ยายเลี้ยงแอนแบบเข้ามาส่งไปเรียนไปเรียนรู้ชีวิตเอง เย็นกลับบ้าน เจอกันตอนกินข้าว นอนกอดกัน...ไม่ได้เลี้ยงเราแบบประคบประหงม เพราะยายก็ต้องทำมาหากิน มันเป็นชีวิตที่ตกลงกันแบบนี้

“วัดขึ้นที่ยายฉีดยาให้แอนตั้งแต่เด็กทำให้เรา tough มาก นี่คือนิสัยที่แอนขอบคุณยายมาตลอด ไม่เคยโกรธที่ยายไม่มีเงินให้ ไม่เคยโกรธที่ยายให้แอนได้เรียนแค่โรงเรียนวัด ไม่เคยโกรธที่ยายไม่ได้ซื้อจักรยานให้เหมือนที่เด็กคนอื่นเขามี ไม่เคยโกรธที่ต้องใส่รองเท้าคู่เดียวกับยาย แล้วสลัดกันให้ และไม่เคยโทษแม่ (รินดา กองประสม) แอนเป็นเด็กที่ค่อนข้างเข้าใจ แต่ลึก ๆ เรามีความทะเยอทะยาน พออายุ 12 ผิวแอนก็เริ่มขาย ผมเริ่มขายไปทำงานในโรงงาน มีหนุ่ม ๆ มาชอบเยอะ

โดนแก๊งสาวโรงงานรุมกลั่นแกล้งตามตบ เหมือนในละคร สิ้นเดือนยื่นต่อแถวรับเงินทำงานแทบตาย ค่าหอหอฟฟี่ 1 กิโล เด็กได้ 20 บาทผู้ใหญ่ได้ 30 บาท แอนถามตัวเองว่านี่คือชีวิตที่เราต้องการหรือถ้าอยากไปต่อ แคนี่มันไม่พอ แอนเลยกระโดดออกมา”

ตำนานที่มีชีวิตแห่งวงการบันเทิง

ด้วยหน้าตาสวยสไตล์ลูกครึ่ง (ไทย-สวีเดน) แอนได้เข้าวงการบันเทิงโดยเริ่มจากเป็นนางแบบโฆษณาในนิตยสารนางเอกมิวสิกวิดีโอ (เพลง พร่อมจะยอมแพ้ ของพิสุทธิ์ ทรัพย์วิจิตร) เป็นดารารายรุ่นหน้าใหม่กลุ่มนิวคิวด์ ไฟร์สตาร์ (เริ่มเล่นภาพยนตร์เรื่องแรก ก๊อปปี้จ๋า นะ ก๊อปปี้ จากนั้นก็มีผลงานอีกหลายเรื่อง เช่น หอ.หี ๆ, อนึ่งคิดถึงพอสังเขป, เดอะเลตเตอร์ จดหมายรัก ฯลฯ) แจ้งเกิดและโด่งดังจากละคร “หมูแดง” และดังเปรี้ยงจาก “สองนรี” ที่ฉีกแวนนางเอกยุคนั้น ตามด้วยละครอีกมากมาย (สายรุ้ง, ปัญญาชนก้นครัว, สามีตีตรา, แร้งเงา, สุตรเสนห์ ฯลฯ) ที่ก๊อปปี้มีฝีมือด้วยรางวัลทุกสถาบัน (รางวัลผู้แสดงสมทบหญิงยอดเยี่ยมจากภาพยนตร์ อนึ่งคิดถึงพอสังเขป จากชมรมวิจารณ์บันเทิงและรางวัลสุพรรณหงส์ พ.ศ. 2535, ดารานำหญิงดีเด่น รางวัลโทรทัศน์ทองคำ พ.ศ. 2540 จากละคร

สองนรี, ดารานำหญิงดีเด่น รางวัลโทรทัศน์ทองคำ พ.ศ. 2542 จากละครเจ้าสาวปริศนา, ดารานำหญิงยอดเยี่ยมรางวัลสุพรรณหงส์, รางวัลสุพรรณหงส์ทองคำ พ.ศ. 2547 และอีกหลายรางวัลจากภาพยนตร์ เดอะเลตเตอร์ จดหมายรัก ฯลฯ นอกจากนี้การแสดงในปีต่อ ๆ มากี่ยังคงกวาดรางวัล สร้างตำนานผู้คว้ารางวัลนักแสดงหญิงยอดเยี่ยมรางวัลนาฏราชถึง 3 ครั้ง พ.ศ. 2552, 2557 และ 2566 จากสูตรเสนห์, ออย่าลืมนั่น และ เกมรักทรยศ)

“แอนสนุกกับทุกอย่างที่เข้ามา แคบๆ ตัวประกอบที่วิ่งไปวิ่งมาก็สนุกสุด ๆ แล้วสำหรับแอน อย่างเขาให้ไปเป็นตัวประกอบเรื่องทีที่แอน-สิริเริ่มเป็นนางเอกแอนว่ายน้ำอยู่ข้างหลัง หรือนั่งเกาะบนรถสองแถวที่ด้านหลังมีหม้อข้าวหม้อแกงเต็มไปหมดข้างหน้าเป็นรถเบนซ์คันหรูของทีที่แอน-สิริเริ่ม แอนก็นั่งมองเขาขับไป ‘โห ดีจังเลยรถที่เขาสวยจัง’ เราไม่ได้มองแบบ ‘ทำไมฉันต้องมานั่งตรงนี้’ เราสนุก เขาให้ทำอะไรเราก็ทำ โอกาสเลยมาหาเรา แอนโชคดีด้วยที่เจอตลาดใหม่ ในยุคที่นางเอกมีแต่หวาน ๆ ก็มีบทบาท (ละคร สองนรี) เข้ามา ตัวแรก (หนึ่ง-ปณิธิ) ความต้องการทางเพศสูง ออกมาได้ผู้ชายทั้งสนามฟุตบอลอีกตัว (สอง-ปณิธิ) เป็นคนดี เรายังว่าคนดูไม่ชอบนางเอกไม่ดี แต่มันเป็นโอกาสของเราเพราะไม่มีดาราค้นไหนเล่นเลยนะ

บทนี้ หวยมาตกที่แอน เราก็ไม่คิดหรือคิดว่าเราจะประสบความสำเร็จ นางเอกที่นอนกับผู้ชายทั้งสนามฟุตบอลจะมีใครชอบละครแบบนี้จะมีคนดูหรือ แต่ในฐานะคนธรรมดาคนหนึ่งที่อ่านบทแล้วเรารู้สึกว่ามันสนุกมากจนวางไม่ลง และเรารู้ว่าจะขับเคลื่นตัวละครตัวนี้ไปได้ยังไง ตอนนั้นแอนใช้สัญญาตญาณตัวเองล้วนๆ ได้โอกาสในการเจอบทแปลก ๆ ไม่ต้องไต่ระดับนาน พอมันได้ มันก็ไปเลย”

ช่วงทำงานกำลังรุ่งดี เธอยังแบ่งเวลาไปเรียนปริญญาตรีคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน สาขาการบริหาร สื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หันมาทำธุรกิจรายการโทรทัศน์จากรายการภาษาอังกฤษ 1 นาที อิงลิชออนทัวร์, รายการเด็ก และผันตัวมาจัดละครช่อง 3 ในชื่อบริษัททอง เอ็นเตอร์เทนเมนท์ สร้างผลงาน เช่น ปัญญาชนก้นครัว, สามีตีตรา, แอบรักออนไลน์, หนึ่งในร้อย ฯลฯ และล่าสุดรักแสนล้านไมล์ และ จนกว่ารักจะคืนใจ



“เรารู้ว่าการเป็นนักแสดงมันไม่ยั่งยืน แพนแอน (เอ-ทินพันธ์ ตันตินิรันดร์) เขามักจะพูดว่า ‘คุณใช้สัญญาตญาณมากเกินไป คุณต้องอยู่กับข้อมูลที่จะเป็นตัวบอกว่าตลาดจะเอาอะไร’ แอนไม่เคยวางแผนระยะยาว แค่เช็คอะไรรอบ ๆ ตัว อยู่ตลอดเวลา ยุคนี้มันเหมือนกับว่า 3 วันเทรนด์ก็เปลี่ยนแล้ว เราต้องปรับตัวให้ทันก็จะเหนื่อยหน่อย ซอยเท่าถีน้อย แต่มันก็สนุกในอีกแบบ แอนชอบยุคนี้ตรงที่เวลาเราล้มหรือทำไม่สำเร็จ มันมีโอกาสฟื้นคืนชีพได้เร็ว เปลี่ยนมาทำอีกอย่างหนึ่งได้ถ้าจุดติดแต่มันก็จุดติดในช่วงที่สายป่านสั้นมาก ไม่เหมือนยุคแอนที่ค่อย ๆ สะสม ถ้ามันเป็นแบบนี้ในช่วงที่แอนอายุ 30 แอนอาจจะไม่มีแรงไปแข่งกับใครขนาดนี้ แต่พอดีที่เราอยู่ในจุดที่จะ 50 แล้วเราไม่ใช่เด็ก ๆ ที่จะไปเข้าแข่งหรือลงทุกสนาม บางครั้งเราอยู่แบบสโลว์ไลฟ์เรา มันก็มีพื้นที่ของเรา อาจจะมีน้อยหน่อยไม่มากเท่าเดิม แต่เราไม่ไปไหน ก็ยังมีข้าวกินของเราอยู่แบบนี้

“ยุคนี้จะว่าน่ากลัวก็น่ากลัว แต่มันเปิดพื้นที่สำหรับทุกคน เราแข่งกันโดยความอึดและกติกากจริง ๆ มันท้าทายนะ เรามีลูกน้องมีธุรกิจแล้วเรายังต้องถนอมจิตใจตัวเองให้เข้าสู่วัยเกษียณ ต้องบริหารร่างกายและหัวใจ

ให้เตรียมรับความเสี่ยงมถอย แต่แอนไม่ได้ยอมรับมันง่าย ๆ ถ้าทำได้แอนจะทำต่อเนื่องให้ไม่เสื่อมเร็ว แต่ก็เข้าใจข้อจำกัดของร่างกายตัวเองด้วย อย่างอยากวิ่งมาราธอนปีละ 2 รอบ ถ้าอายุ 30 แอนทำได้ แต่ตอนนี้ได้แค่ปีละรอบก็ต้องยอมรับ จะไปฝันทำไม หรือเป็นนักแสดงเราเคยเป็นญาญ่าในตอนนั้น แต่ตอนนี้เราเป็นผู้ใหญ่แล้ว รับงานอะไรก็ต้องเสมอกับความสามารภที่เรามี เราจะประเมินตัวเองอย่างไรให้รับในแบบที่ไม่ลดคุณค่าตัวเองและยังได้ทำงานที่เรารัก การบาลานซ์อะไรพวกนี้มันยาก เพราะตลาดซีรีส์ในบ้านเรา มันไม่มีบทที่เชิดชูคนวัยนี้เท่าไร แอนก็ต้องต่อสู้...ต้องชัดเจนว่าเราจะอยู่แบบ 50 อย่างไรให้คนเขาจ้างเรา คิดถึงเรา โชคดีที่หัวใจเราแข็งแรงพอที่จะค่อย ๆ ทำไป ด้านงานผู้จัดละครยุคนี้วงการลดน้อยลง แพลตฟอร์มอื่นก็แข่งขันกันดุเดือด แต่มันเป็นงานที่ให้คุณค่าทางความรู้สึก เรายังสนุก ต่อให้ไม่ได้กำไรสักบาทเดียว แต่อย่าเข้าเนื้อ แอนก็ทำ เพราะมันเป็นชีวิตของแอน เรายังมีอีกอาชีพคือเป็นนักแสดงอิสระ เราหาข่าวกินจากตรงนั้นได้ ก็เลยทำคู่กันไปบวกกับในอดีตราเก็บเล็กเก็บน้อยมา ระหว่างทางไม่สู้อยู่สุราย ถ้าใช้ชีวิตแบบไม่ประมาทก็มีข้าวกินไปเรื่อย ๆ เลยทำให้แอนไม่หมดใจกับตรงนี้มาก

“แล้วแอนก็ให้ความสำคัญเรื่องการสร้างพันธมิตร เดียวนี้ที่ปรึกษาการทำงาน ของแอนไม่ใช่ได้เงินเท่าไรอย่างเดียวแล้ว บางครั้งเขาไม่มี แต่เขาอยากได้เรา ก็อาจ ต้องถอยลงมา ครึ่งหน้าเขามาต้องให้ กลับมาบ้าง เกือกลกกัน ถ้าเจอคนที่รู้จัก give and take ก็โชคดี แต่ถ้าไปเจอคนที่ take อย่างเดียวก็แย่ แต่ก็เรียนรู้กันไป แอนคิดว่าถ้าเข้ามารถเสียเรารู้เลยว่า จะโทร.หาใคร หรือวันนี้หลานป่วยจะพา ไปโรงพยาบาลที่ไหน เรื่องนี้สำคัญมาก สำหรับวัยนี้ เราอยู่ได้ด้วยพันธมิตร อยู่ได้ อย่างกว้างขวาง อย่าอยู่อย่างคับแคบ แอนฟังในหลวงรัชกาลที่ 9 ท่านทรงสอน แล้วมาประยุกต์ใช้กับตัวเอง ไปไหน มีเพื่อนฝูงไว้ดีกว่า ใจดีกับคนรอบตัว ไว้เยอะ ๆ ต่อให้เขาไม่ได้ให้อะไรเรา กลับมา มันดีกว่าเราสร้างศัตรูและอยู่ อย่างโดดเดี่ยว”

สูงที่แก่

ตั้งแต่รอดจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ ตอนไปแคนาดาวันที่กรุงเวียนนาเมื่อ 10 ปีที่แล้ว จุดเปลี่ยนครั้งใหญ่ในชีวิตก็มาถึง

“แอนไม่อยากจะทำบิ๊บบนทะเลแบบ เมื่อก่อน มันเสียเชื้อเพลิง พอลอยม ปล่อยมือมากขึ้น ไม่ได้ใส่เกียร์ห้าอย่าง เมื่อก่อน เรากลับมีเวลาไปสร้างความสุข ในด้านอื่นที่ไม่เคยสนใจมันเลย เราเคยคิด ว่างานกับความสำเร็จเท่านั้นที่ทำให้เรา ไปต่อได้ เอาเข้าจริง ๆ ก็ไม่ใช่ มารู้เอาตอน

เราอยู่ในจุดที่จะ 50 แล้ว เราไม่ใช่เด็ก ๆ ที่จะไป เข้าแข่งหรือลงทุกสนาม บางครั้งเราอยู่แบบ สโลว์ไลฟ์เราก็มีพื้นที่ของเรา อาจจะไม่ค่อยน้อย ไม่มาก เท่าเดิม แต่เราไม่ไปไหน ก็ยังมีข้าวกินของเรา อยู่แบบนี้

อายุ 40 ช่วงหลังแอนเลยรับงานด้วย ใช้ชีวิตด้วย ออกกำลังกายรักษาสุขภาพ ดูแลตัวเองให้อยู่แบบยั่งยืนได้โดย ไม่เป็นภาระใคร เพราะแอนไม่ได้มีลูก ไม่ได้แต่งงาน อะไรที่เราเคยคิดว่ามันคือ ความสุข มันยังสุขลึกๆได้มากกว่านั้น เป็นความสุขแบบ ‘อ้อ ที่เขาว่าสุข อย่างสงบเป็นอย่างนี้เอง’ ก็แค่กินผักดี ๆ เลี้ยงหมาเลี้ยงแมว (เลี้ยงสุนัขพันธุ์ บอร์เดอร์คอลลี่ชื่อ แอนดี้) ออกกำลังกาย อยู่กับเพื่อนที่รัก คุยกับเพื่อนใหม่ที่คัดกรอง แล้วว่าเคมีเดียวกันไปกันได้

“แอนชอบชีวิตช่วงนี้มาก ๆ ตั้งแต่ 40 เป็นต้นมา แอนเคารพตัวเองมากขึ้น เราเป็นนักแสดงที่มีเงิน Z เป็นผู้กำกับ เรายังคุยกับเขาได้ เราวิ่งกับเขาได้ เป็น เพื่อนเขาได้ เราทรานสฟอร์มตัวเอง มาเป็นมนุษย์อีกสายพันธุ์หนึ่งที่ยุคนี้ เขาเป็นกัน ไม่ได้ยืนอยู่ที่เดิม เราแบบ ‘โห เราโชคดีจังเลยที่ข้ามมาได้’ โชคดี ที่เราพยายาม เด็กยุค 1990 อย่างแอน เจอชีวิตมาหลายรูปแบบมาก ต้องปรับตัว ตลอดเวลามาทั้งชีวิต ตอนนั้นก็ยังต้อง ปรับตัวเพื่อให้ไปต่อแล้ววิ่งไปได้ เราเข้าใจ มันแล้วว่าจะปลดล็อกอย่างไร จะอยู่กับ มันอย่างไร

“แล้วแอนเป็นคนที่ยังอยู่ยังไม่เอาอะไร เวลาแอนเสียอะไร ยายเสีย เพื่อนเลิกคบ แฟนเก่าขอลูก แอนถอดปลั๊กได้ง่ายมาก ไม่ใช่ไม่เอาลัทธิอาวรณ์เจ็บ เสียใจ หรืออยาก ให้เขากลับมา แต่ข้างในมันเซตระบบใหม่ ว่าต้องไปต่อ เหมือนธรรมชาติให้เราเดินไป เองในระบบนิเวศของเรา ถ้าจะอยู่ตรงนี้ ให้ได้ก็ต้องตัดตรงนี้ออก แต่กับยาย แอนยังมีแวบ ๆ นึกถึงเขาตอนเราได้อะไรดี ๆ ได้กินอะไรดี ๆ อย่างอยู่ในบ้านนั่งมองสวน แม่บ้านมาเสิร์ฟข้าวเหนียวมะม่วง อร่อย ๆ แอนจะคิดว่า ‘โห้โห เรามาถึง ขนาดนี้เลยหรอ ทำไมยายไม่ได้กิน แบบนี้’ แต่ไม่ดราม่า เพราะแอนไม่มีอะไร ใจเลย อย่างช่วงนี้เป็นฤดูกาลที่วัย ของแม่เราจะร่วงโรย หรือลูกชาย (แอนดี้)



ที่เรารักมาก ก็เตรียมความพร้อมไว้เลย เพราะรู้ว่าต้องเจอเหมือนตอนยายจากไป สิ่งที่แอนทำได้เพื่อที่ไม่ต้องร้องไห้หนัก เมื่อบวันนั้นมาถึง คือทำดีกับเขาที่สุดใน ทุก ๆ วัน ทำอะไรก็ทำให้สุดใจ ทำให้จริงใจ ที่สุด แล้วมันจะไม่คาใจ แอนไม่สะสมของ ไม่เขียนบันทึกลงเพื่อจดจำอดีต ทำไม่ต้องจำ สมอเรา ฮาร์ดดิสก์เรามีแค่นี้ แต่นี้ก็ ไม่ใช่ข้อดีทั้งหมด แอนคบคุณเอมา 24 ปี แอนจำไม่ได้ว่าดีเทลการเจอกันวันแรก เป็นแบบไหน แต่เขาจำได้ทุกอย่าง เขายัง เก็บของขวัญที่แอนให้ แต่แอนไม่เก็บเลย”

แอนเล่าถึงคุณเอ แฟนของเธอว่า “เรา คบกันจนเป็นพาร์ตเนอร์ไปแล้ว ห่วงกัน ว่าวันนี้นึกข้าวหรือยัง ไม่ได้โทร.หากัน เพราะมัวแต่ทำงาน ดวงจรปิดหน่อยเขา อยู่บ้านไหม ถ้าเป็นเรื่องใจร้อน ซี้โวยวาย แอนไม่ถือ แต่ถ้านอกใจ ตบตี เป็นอีกเรื่อง ที่ต้องตัดสินใจ”

นี่คือชีวิตในแบบแอน ท่องประสม ที่หลายคนยังติดตามเธอเสมอ ปลายปีนี้อาจได้เห็นเธอลงวิ่งนิวยอร์กมาราธอน หลัง เคยแข่งมาราธอนในประเทศ พูจิมาราธอน ชิคาโกมาราธอน และทำท่ายตัวเองด้วยการลงแข่งกีฬาทดสอบสมรรถภาพร่างกาย แบบผสมผสาน Hyrox 2026 ทั้งยังสนุก กับงานพิธีกรรายการ Praew Talk TV, รายการ The Styler ฯลฯ



THE ESSENCE of PORTUGAL

ศิลปะแห่งการใช้ชีวิต เส้นทางสายโรแมนติกจากลิสบอนสู่ปอร์ตู

เรื่อง/ภาพ | รัสรินทร์ สุนทรภมรรัตน์



โปรตุเกสคือจุดหมายปลายทางที่ครองใจนักเดินทางทั่วโลก ด้วยค่าครองชีพที่คุ้มค่า อาหารทะเลสดใหม่จากมหาสมุทรแอตแลนติก แนวชายฝั่งที่งดงาม แปลกตา ทะเลสีคราม และแสงแดดอุ่นสบายตลอดปีแล้วยังรุ่มรวยด้วยอารยธรรมและมรดกโลกที่ขึ้นทะเบียนโดยยูเนสโกถึง 17 แห่ง หลอมรวมเข้ากับวัฒนธรรมร่วมสมัยที่เปี่ยมชีวิตชีวา ผู้คนที่เปี่ยมมิตรและรอยยิ้มจริงใจ ทำให้โปรตุเกสเป็นประเทศที่น่าประทับใจที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรป

The Aesthetic Soul : มนต์เสน่ห์แห่งกระเบื้องและสถาปัตยกรรม

โปรตุเกสเป็นประเทศที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรป ตั้งอยู่บนคาบสมุทรไอบีเรีย (Iberian Peninsula) โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมมานูเอลไลน์ (Manueline) ศิลปะแห่งการแกะสลักหินอย่างละเอียดอ่อน และประดับประดาด้วยลวดลายเกี่ยวกับท้องทะเล สะท้อนความมั่งคั่งของโปรตุเกสในคริสต์ศตวรรษที่ 15-16 หลังคาอะซูลเฮส (azulejos) กระเบื้องเคลือบเขียนลายสีฟ้า-ขาว สัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ได้รับอิทธิพลจากชาวมัวร์ ทำให้ทุกหัวมุมถนนเป็นเหมือนนิทรรศการศิลปะกลางแจ้งที่มีเสน่ห์อย่างบอกใคร โปรตุเกสยังเป็นมหาอำนาจทางทะเลชาติแรก ๆ ที่แผ่ขยายอิทธิพลไปทั่วโลก รวมถึงแผ่นดินสยาม จนได้รับฉายา “ดินแดนฝอยทอง” ซึ่งหมายถึงขนมที่ได้รับอิทธิพลจาก Fios de ovos ขนมหวานของโปรตุเกสที่ทำวทองกึ่งมีมนำมาเผยแพร่ให้ชาวสยามได้รู้จักในสมัยอยุธยา



LISBON

5 จุดหมายระดับโลก ที่ต้องไปเยือนในโปรตุเกส

โปรตุเกสไม่ได้มีเพียงประวัติศาสตร์ที่รุ่งโรจน์ แต่ยังเป็นดินแดนแห่งความหรูหราที่ถูกนิยามด้วยคำว่า “Quiet Luxury” จากวิเวียราสู่เมืองตากอากาศแบบ Hidden Treasures ของเหล่าเซเบรตี และดีไซเนอร์ระดับโลก เราคัดสรร 5 จุดหมายปลายทางที่สะท้อนถึงรสนิยมและการพักผ่อนเหนือระดับมาไว้ตรงนี้

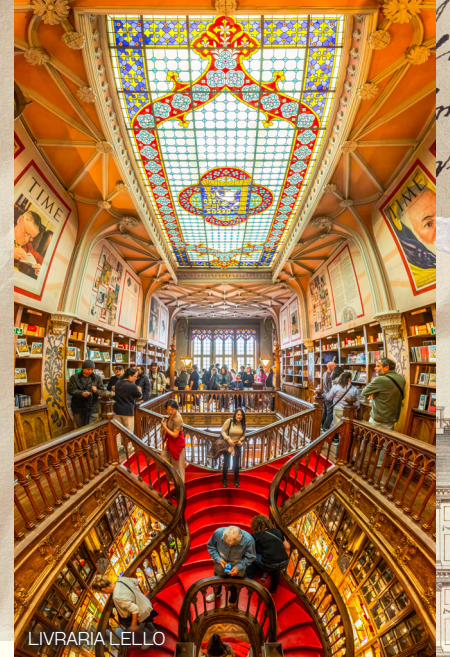
ลิสบอน (Lisbon)

เมืองหลวงของโปรตุเกสที่มีเสน่ห์ด้วยภูมิประเทศอันเป็นเอกลักษณ์บนเนินเขาทั้ง 7 ที่ซึ่งความเก่าแก่ของย่านเมืองเก่าอัลฟามา (Alfama) สอดประสานไปกับไลฟ์สไตล์ร่วมสมัยได้อย่างกลมกลืน ถนนที่ปูด้วยหินขัดเงางามแวววาวด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ ความประณีตของกระเบื้องอะซูลูเอิสที่ประดับอยู่บนตัวอาคารสีพาสเทล สัมผัสความรุ่งเรืองผ่านมหาวิหารจี้รอนีโมส (Jerónimos Monastery) สถาปัตยกรรมมานูเอลไลน์



BELÉM TOWER

ที่วิจิตรงดงาม และหอคอยเบเลง (Belém Tower) ป้อมปราการหินปูนอันเป็นสัญลักษณ์ริมแม่น้ำเทกัส (Tagus) นั่งรถรางขึ้นไปชมวิวยุโรปที่ติดกับที่มิราโดรู (Miradouro) ที่ทำให้หลายคนตกหลุมรักลิสบอน เมืองที่หอมกลิ่นทาร์ตอบใหม่และเสียงเพลงฟาโด (Fado) ดนตรีพื้นเมืองของโปรตุเกส ช่วยเติมเต็มจิตวิญญาณของลิสบอนให้เป็นเมืองที่เปี่ยมด้วยความรื่นรมย์และแสนจะโรแมนติกในยามค่ำคืน



LIVRARIA LELLO



ปอร์ตู (Porto)

เมืองมรดกโลกริมแม่น้ำโดรู (Douro) ที่มีเสน่ห์ด้วยสถาปัตยกรรมเก่าแก่ตัดกับความร่วมสมัย ซึ่งสะท้อนผ่านลิฟราเรียเลลโล (Livraria Lello) ห้องสมุดที่สวยงามติดอันดับโลก ตื่นตากับมหาวิหารปอร์ตู (Porto Cathedral) โบสถ์เก่าแก่ที่สุดของเมือง (สร้างตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 12) ภายในผสมผสานศิลปะกอทิกและกระเบื้องอะซูลูเอิสอันเลื่องชื่อของโปรตุเกส โบสถ์แห่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างเมืองปอร์ตู ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงสุดและเป็นจุดชมวิวยุโรปที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง ดิวเข้มประวัติศาสตร์บนภาพวาด



PORTO



SINTRA

กระเบื้องอะซูลูเอิสส์นับหมื่นแผ่นภายใน
สถานีรถไฟเซาเบนต์ู (São Bento) เดินเล่น
ริมแม่น้ำริเบย์รา (Ribeira) เช็กอินที่
สะพานเหล็ก 2 ชั้นอันเป็นเอกลักษณ์
พร้อมแะจิบไวน์พอร์ต (Port Wine)
ราชาแห่งไวน์หวนที่มีต้นกำเนิดจาก
หุบเขาโดรู (Douro Valley) ซึ่งมีเฉพาะ
ในโปรตุเกสเท่านั้น ท่ามกลางบรรยากาศ
สุดโรแมนติกยามค่ำคืนของเมืองปอร์ตู

ซินตรา (Sintra)

อีกหนึ่งเมืองมรดกโลกที่มีชื่อเสียง
อย่างมาก สัมผัสเสน่ห์ของเมืองยุคกลาง
ที่ผสมผสานศิลปะกอธิค มัวร์ และ
มานูเอลไลน์เข้าด้วยกัน เมืองนี้ซ่อนตัว
อยู่ท่ามกลางผืนหมอกของภูเขา
ซินตรา (Serra de Sintra) แวะชมความ
สวยงามของพระราชวังเพนา (Pena
Palace) สถาปัตยกรรมโรมันติกซีเอ็ม
(Romanticism) ที่สวยงามแปลกตา
ราวกับเมืองในเทพนิยาย และปราสาทมัวร์
เก่าแก่ (Castle of the Moors) รวมถึง
กินตา ดา เรกาเลย์รา (Quinta da
Regaleira) คุกาศรีปริศนาที่มีบ่อน้ำ
ศักดิ์สิทธิ์และทางเดินใต้ดินสุดตระการตา
สัมผัสความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติที่กาบู
ดา รอกา Cabo da Roca แหลมที่ตั้งอยู่ทาง
ตะวันตกสุดของทวีปยุโรป ชมวิวหน้าผา
สูงชันที่ตัดกับมหาสมุทรแอตแลนติก
อันกว้างใหญ่ ทำให้ที่นี่เป็นจุดหมาย
ปลายทางที่นักเดินทางทุกคนต้องมาสัมผัส
ความยิ่งใหญ่ของประวัติศาสตร์และ
ความงามที่แปลกตาด้วยตัวเองสักครั้ง



CASTLE OF THE MOORS



ALGARVE

อัลการ์ฟ (Algarve)

เมืองตากอากาศสุดหรูทางตอนใต้
ของโปรตุเกส ที่ขึ้นชื่อเรื่องแนวหน้าผา
หินปูนสีเหลืองทองตัดกับน้ำทะเลสีคราม
ซึ่งทอดตัวยาวริมหาดทราย ใครมาถึง
อัลการ์ฟแล้วไม่ควรพลาดการล่องเรือ
ชมถ้ำเบนาจีล (Benagil Cave) ถ้ำใต้ทะเล
รูปโดมขนาดใหญ่และสวยงามติด
ระดับโลก พักผ่อนริมชายหาดปรีอา ดา
มารินยา (Praia da Marinha) ที่โดดเด่น
ด้วยซุ้มหินธรรมชาติและหน้าผารูปร่าง
แปลกตา เดินเล่นในหมู่บ้านชาวประมง
และทำเรือยอร์ชสุดหรูสัมผัสประสบการณ์
ลักเชอร์รี่ในย่าน Golden Triangle ที่มี
สนามกอล์ฟระดับโลกและรีสอร์ทหรู
ริมหน้าผา ให้คุณชมวิวยุทธศาสตร์ค้อยส์
ที่สวยงามอย่าบอกใคร ปิดท้ายวันด้วย
อาหารทะเลสไตล์เมดิเตอร์เรเนียนที่ดี
ต่อสุขภาพ



ALGARVE

โกอิมบรา (Coimbra)

อดีตเมืองหลวงในยุคกลางที่เปี่ยมด้วยมนต์ขลังและจิตวิญญาณ ที่นี่คือเมืองประวัติศาสตร์ที่สำคัญและเป็นเมืองมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ได้แก่ มหาวิทยาลัยโกอิมบรา (University of Coimbra) ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกโลกทางวัฒนธรรม ตั้งตระหง่านบนยอดเขาติดแม่น้ำมองเดกู (Mondego) ชมความสวยอลังการของห้องสมุดโจานีนา (Joanina) สไตลบาโรกที่ตกแต่งด้วยทองคำ เดินเล่นในย่านเมืองเก่าที่มีตรอกซอกซอยลดหลั่นกันสู่แม่น้ำมองเดกู เมืองนี้ยังเป็นที่กำเนิดของดนตรีฟาดูเวอร์ซันผู้ชายที่มีท่วงทำนองลึกซึ้งและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทำให้เมืองนี้เป็นจุดหมายที่คนรักประวัติศาสตร์และเสียงดนตรีต้องมาเยือน

โปรตุเกสเป็นเพียงไม่กี่ประเทศในยุโรปที่ยังคงรักษาแก่นแท้ของวัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมมานูเอลไลน์มานานหลายศตวรรษ ดินแดนที่มีมรดกโลกมากมายแห่งนี้ พร้อมมอบประสบการณ์แบบ slow luxury ท่ามกลางทะเลสีเทอร์คอยส์ อาหารทะเลรสชาติเข้มข้น ซีนชมปราสาทโบราณริมหน้าผาสีทองยามต้องแดด และแสงอาทิตย์ที่สาดส่องกว่า 300 วันต่อปี ทั้งหมดนี้จะคอยโอบกอดนักเดินทางให้รู้สึกผ่อนคลายและสัมผัสการต้อนรับที่เป็นมิตร



TIPS

เที่ยวโปรตุเกสแบบคนท้องถิ่น

- **A Minimalist's Stay** : มองหาที่พักประเภท pousadas หรือ boutique hotel ที่รีโนเวทจากอาคารเก่า เน้นพื้นที่ที่โปร่งโล่งสบายตา และงานเซรามิกแฮนด์เมดที่ประดับตกแต่งอย่างมีรสนิยม
- **การเดินทาง** : ระบบรถไฟของโปรตุเกส (Comboios de Portugal) สะดวกและประหยัด หากต้องการความเป็นส่วนตัวแนะนำให้เช่ารถขับ (road trip) แวะพักเมืองเล็ก ๆ ระหว่างทาง
- **สวมรองเท้าที่เดินสบาย** : ทางเดินหิน calçada portuguesa นั้นสวยงามแต่อาจทำให้คุณปวดเท้าได้ หากเลือกรองเท้าผิด ควรเลือกรองเท้าส้นเกออร์ ผ้าใบหรือรองเท้าที่มีส้นหนา (ไม่ควรสวมรองเท้าส้นบาง)
- **อาหารที่ต้องลอง** : ห้ามพลาดเมนูจากบาคัลเยา (Bacalhau) หรือปลาเค็ม โดยเฉพาะ Bacalhau à Brás อาหารขึ้นชื่อของโปรตุเกส รวมถึง Arroz de Marisco ข้าวผัดซีฟูดสไตล์โปรตุเกสที่มีความขลุกขลิกลึ้นข้าวต้มซีฟูด ปิดท้ายด้วยไวน์พอร์ด เพื่อความสมบูรณ์แบบของดินเนอร์
- **มี้อเจ้าแบบชาวโปรตุเกส** : ร้านขนมปังหรือคาเฟ่จะมีเมนู Pastelaria รับประทานคู่กับเอสเปรสโซ หรือจับคู่กับขนมปังปังทาเนยหนา ๆ ที่เรียกว่าตุร์ฮาดา (torrada)
- **วัฒนธรรม Couvert ในภัตตาคาร** : เมื่อคุณเข้าไปในร้านอาหาร พนักงานจะนำขนมปัง เนย มะกอก หรือชีสเล็ก ๆ มาวางให้บนโต๊ะที่เรียกว่า Couvert (ไม่ฟรี) ถ้าไม่ต้องกราก็แค่บอกพนักงานอย่างสุภาพว่า “No, thank you” หรือวางไว้เฉย ๆ โดยไม่ต้องขอ พนักงานจะยกออกไปโดยไม่คิดเงิน
- **ริบ Ginjinha** : มองหาร้านเล็ก ๆ ที่ขาย Ginjinha คือเหล้าเชอร์รี่ท้องถิ่น แนะนำให้สั่งแบบ Com Elas (ใส่น้ำเชอร์รี่) หรือดื่มจากถ้วยช็อกโกแลตรับประทานได้เพื่อเพิ่มความรื่นรมย์
- **มี้อเงินตอน 2 ทุ่ม** : ชาวโปรตุเกสรับประทานมื้อเย็นค่อนข้างเลด ร้านอาหารจึงเริ่มคึกคักหลัง 2 ทุ่ม หากคุณไปร้านตอน 6 โมงเย็นก็อาจได้เจอแต่กลุ่มนักท่องเที่ยว
- **เที่ยวโปรตุเกสเดือนไหนดี** : ช่วงเวลาน่าเที่ยวคือฤดูใบไม้ผลิ (เดือนมีนาคม-มิถุนายน) และฤดูใบไม้ร่วง (เดือนกันยายน-ตุลาคม) อากาศจะอุ่นสบาย ตอบโจทย์การเดินทางชมเมืองและชายหาดลักษณะนี้
- **งบประมาณ** : 150-200 ยูโรต่อวันหรือประมาณ 5,700-7,600 บาท (ไม่รวมค่าตัวเครื่องบิน)

ตาก หลากเจดีย์

TAKE YOUR TIME, TAKE TAK

เรือบ / ภาพ
สกุลรัตน์ ปรีดาผล



เมื่อเอ่ยถึง “จังหวัดตาก” หลายคนอาจนึกถึงจังหวัดที่เป็นประตูสู่ภาคเหนือหรือทางผ่านที่ยาวไกล แต่ถ้าลองหยุดแวะและแทรกตัวเข้าไปตามอำเภอต่าง ๆ คุณจะพบว่าเมืองนี้ซ่อนความมหัศจรรย์ไว้หลากหลายมิติราวกับอัญมณีเม็ดงามที่รอการค้นพบอย่างไม่รู้จบ



แม่สอด... ถ้ำสีฟ้าในความมืดมิด

ถ้ำสีฟ้า อำเภอแม่สอด คือถ้ำหินปูนอันเก่าแก่ซึ่งเป็นที่รู้จักในวงกว้าง ตั้งอยู่ในสามกษัตริย์พุกทศยา ถ้ำสีฟ้า หมู่ 6 ตำบลมหวัน ห่างจากตัวอำเภอแม่สอดไปประมาณ 30 กิโลเมตร ภายนอกดูเรียบง่ายไม่ต่างกับถ้ำทั่วไป แต่เมื่อก้าวเข้าไปด้านในและส่องไฟฉายเบา ๆ จะเผยให้เห็นเอกลักษณ์ของผนังถ้ำที่เป็นริ้วคลื่นสีฟ้าอย่างน่าอัศจรรย์ (หากใช้แสงสว่างมากเกินไป สีจะกลายเป็นโทนเทาแทน)

ไฮไลต์สำคัญคือ “อุโมงค์วงช้าง” โพรงหินที่เกิดจากการกัดกร่อนจนมีรูปร่างคล้ายวงช้างขนาดใหญ่ ตลอดเส้นทางยังมีพระพุทธรูปองค์เล็กประดิษฐานอยู่เป็นระยะ บ่งบอกความเป็นพื้นที่ทางธรรมได้อย่างกลมกลืน เส้นทางภายในถ้ำมีระยะไม่ยาว ใช้เวลาเดินสำรวจไม่นานแต่ความงดงามของผนังหินที่มีลักษณะเป็นชั้นทับซ้อนกันมักทำให้หลายคนหยุดแล้วใช้เวลาอยู่กับรายละเอียดตรงหน้า เนื่องจากภายในมีแสงสว่างเพียงเล็กน้อย จึงควรเตรียมไฟฉายส่วนตัว และสถานที่นี้อาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชินกับความมืด

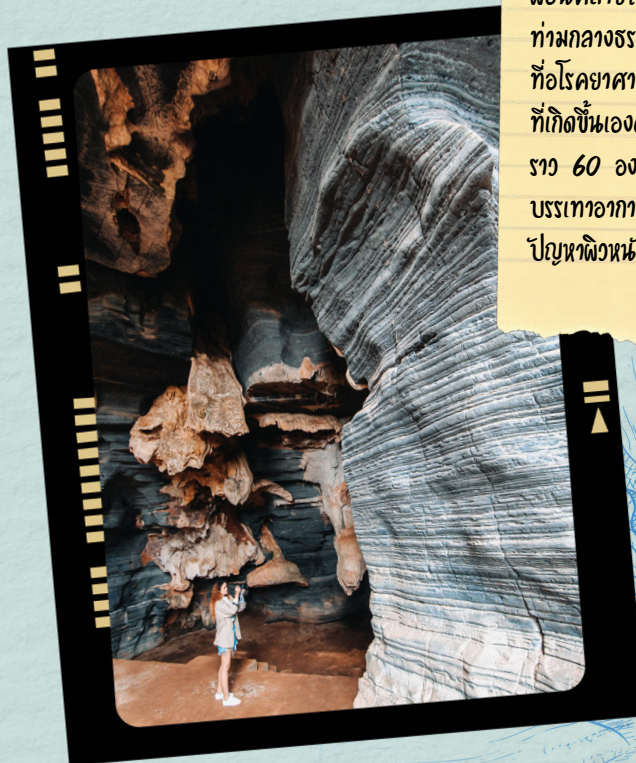


ถ้ำสีฟ้า

แม้เส้นทางเข้า-ออกจะเป็นเส้นทางเดียวกัน แต่ระหว่างเดินก็มีมุมให้เก็บภาพได้ไม่ซ้ำ ถือเป็นอีกหนึ่งแหล่งท่องเที่ยวที่เต็มไปด้วยเสน่ห์เฉพาะตัว

Did you know?

แม่สอดห้ามพลาดเขื่อนเขื่อนพันนาภายในถ้ำสีฟ้าที่ไอศกรีมรสทุเรียนที่โรยคาสาปองค์ารม น้ำแร่ร้อนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมีอุณหภูมิราว 60 องศาเซลเซียส เชื่อว่าช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย รวมถึงดูแลปัญหาผิวหนังได้เป็นอย่างดี



พบพระ... สมบูรณ์สดใส

น้ำตกพาเจริญ อำเภอพบพระ อยู่ในอุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญ หมู่ 6 ถนนแม่สอด-อุ้มผาง ตำบลช่องแคบ เป็นน้ำตกบนภูเขาหินปูนที่เกิดจากลำห้วยหลายสายไหลมาบรรจบกับแหล่งน้ำซับ แล้วลดหลั่นลงมาเป็นชั้นเล็ก ๆ ต่อเนื่องรวมถึง 97 ชั้น และมีน้ำไหลตลอดทั้งปี บริเวณทางขึ้นน้ำตกโดดเด่นด้วยทุ่งดอกกระเจียวสีส้ม ซึ่งจะบานสะพรั่งในช่วงฤดูฝนประมาณเดือนกรกฎาคมถึงต้นเดือนกันยายน เป็นดอกกระเจียวพันธุ์ "ฉัตรทอง" ที่ได้รับการขนานนามว่าเป็นราชินีแห่งขุนเขาตะวันตก และพบได้เฉพาะที่จังหวัดตากเท่านั้น ทำให้ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นฤดูกาลที่งดงามที่สุดของอุทยานแห่งชาติน้ำตกพาเจริญ



ดอกกระเจียวสีส้ม

Did you know?

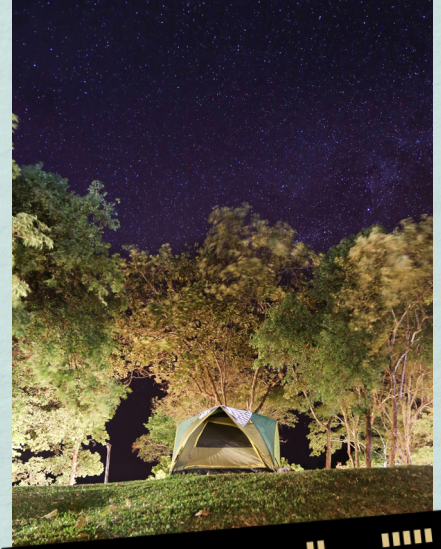


อย่าลืมนะซื้ออโวคาโดในอำเภอพบพระมารับประทานหรือซื้อกลับไปเป็นของฝาก จุดเด่นของอโวคาโดที่นี้อยู่ที่สายพันธุ์ "พบพระ 08" ซึ่งเนื้อแน่น มันหึบ รสชาติดี ไม่ติดขม มีขายควบคู่กับพันธุ์ยอดนิยม "แฮสส์" (Hass)

ทำสองยาง... จังหวะที่ต้องเฝ้ารอดวงอาทิตย์

อุทยานแห่งชาติแม่เมย อำเภอทำสองยาง ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลแม่อุสุ และตำบลแม่สอง คือผืนป่าที่โอบล้อมแนวชายแดนไทย-เมียนมา มีแม่น้ำเมยเป็นเส้นคั่นแบ่งเขตแดน สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นธรรมชาติที่ยังคงความสมบูรณ์และเงียบสงบ เหมาะสำหรับการเดินทางที่ไม่เร่งรีบ ที่นี่เต็มไปด้วยเส้นทางให้ค้นหา ทั้งการเดินทางศึกษาธรรมชาติ น้ำตกผาทะพุงภู่านิรนาม รวมถึงน้ำตกอีกหลายสาย เช่น น้ำตกแม่สลิดน้อย น้ำตกชาวดอย และถ้ำแม่อุสุ ที่ซ่อนตัวอยู่ในผืนป่า

แต่ไฮไลต์ที่หลายคนตั้งใจมาชมคือ "ทะเลหมอก" จุดชมทะเลหมอกภายในอุทยานแห่งชาติแม่เมยมี 3 จุด ได้แก่ จุดชมวิวหลังที่ทำการอุทยานฯ สูงราว 1,100 เมตร มุมมองกว้างไกลสุดสายตาเหมาะสำหรับสายเดินป่าที่พร้อมจะใช้เวลา 3-4 ชั่วโมงและพักแรมหนึ่งคืนเพื่อรอชมทั้งแสงแรกและแสงสุดท้ายของวัน สำหรับเส้นทางที่เข้าถึงง่ายขึ้นคือ ม่อนครุบาไสและม่อนพูนสุดาซึ่งห่างกันเพียง 200 เมตร อยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ประมาณ 7 กิโลเมตร เป็นจุดชมวิวที่เห็นทะเลหมอกยามเช้าและพระอาทิตย์ตกได้ในที่เดียว ส่วนม่อนกิวลม



ซึ่งอยู่ห่างจากที่ทำการอุทยานฯ ประมาณ 14 กิโลเมตร คือจุดยอดนิยมสำหรับชมพระอาทิตย์ค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นเหนือผืนหมอกในยามเช้า นักท่องเที่ยวสามารถเลือกตั้งแคมป์ภายในอุทยานได้ 3 จุด คือ บริเวณที่ทำการอุทยานฯ ซึ่งมีความพร้อมทั้งอาหารและห้องน้ำ ส่วนอีก 2 จุดที่มีวิวดูสวย ๆ และหมอกงามยามเช้า คือ ม่อนครุบาไส และม่อนกิวลม

อุทยานแห่งชาติแม่เมย





มาเดินเล่นในชุมชนนี้แล้วห้ามพลาด ลิ้มลอง “ผัดไทยเต้าเจี้ยว” ผัดไทยสูตรโบราณที่ใช้ความเค็มและความหอมของเต้าเจี้ยวเป็นจุดขายหลัก อีกเมนูคือ ยำข้าวเกรียบ (หรือยำข้าวแคบ) เป็นอาหารพื้นบ้านขึ้นชื่อของจังหวัดตาก แถบตรอกจีน ที่นำข้าวเกรียบงาตำกรอบ ๆ มาหักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ยำผสมกับน้ำพริกเผา น้ำพริกกุ้ง หอมแดงสด หอมเจียว และแคบหมู รสชาติเปรี้ยวเผ็ด แซ่บกลมกล่อม



สะพานแวนสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี

เมืองตาก... วันวานที่ยังหายใจ

ตรอกบ้านจีน อำเภอเมืองตาก ตั้งอยู่ที่ถนนตากสิน ใกล้วัดสี่ตลาราม ตำบลระแหง เป็นชุมชนการค้าที่มีประวัติย้อนไปถึงสมัยรัชกาลที่ 2 โดยมีวัดน้ำหักหรือวัดสี่ตลาราม เป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้คน บ้านเรือนตั้งเรียงรายสอดคล้องกับภูมิเนวศของแม่น้ำปิง และด้วยทำเลที่เป็นทั้งจุดยุทธศาสตร์และเส้นทางเชื่อมการค้าสู่ล้านนาและเมืองมะละแหม่งในประเทศเมียนมา ทำให้พื้นที่แห่งนี้เคยรุ่งเรืองอย่างมากในอดีต ความมั่งคั่งสะท้อนผ่านสถาปัตยกรรมที่หลากหลาย ทั้งเรือนไทย เรือนขนมปังขิง และเรือนค้าขายที่ผสมผสานรูปแบบภาคกลางและภาคเหนือ เรียงกันไปตลอดแนวตรอกอย่างมีเอกลักษณ์ พร้อมเรื่องราวของผู้คนที่เติบโตและประสบความสำเร็จในหลาย



วัดสี่ตลาราม

วงการ ทว่าตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ความซบเซาก็เริ่มเกิดขึ้นเมื่อร้านค้าทยอยย้ายออกไป เป็นการปิดฉากยุคเฟื่องฟูของย่านนี้

ปัจจุบันตรอกบ้านจีนกลับมามีชีวิตอีกครั้งในฐานะแหล่งท่องเที่ยวและแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม ผู้มาเยือนยังคงสัมผัสได้ถึงเสน่ห์ของ “ตรอก” ที่ถูกโอบล้อมด้วยเรือนเก่าอันทรงคุณค่า และหลายหลังยังเปิดให้เข้าชม ถ่ายทอดเรื่องราวจากรุ่นสู่รุ่นอย่างมีชีวิตชีวา

Did you know?

อีกหนึ่งจุดเช็คอินคือ สะพานแวนสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี สะพานที่สร้างขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี เมื่อ พ.ศ. 2525 ใช้ข้ามแม่น้ำปิง ระหว่างเทศบาลเมืองตากและตำบลปะเม่ง เป็นพื้นที่หลักในการจัดงานประเพณี “ลอยกระทงสายไหลประทีปพันดวง” ที่สวยงามระดับโลกในเดือนพฤศจิกายน

เสน่ห์ของจังหวัดนี้ไม่ได้อยู่ที่ความหรูหรา แต่อยู่ที่ “จังหวะเวลา” จังหวะที่เรายอมให้แสงไฟฉายค่อย ๆ เผยความงามของถ้ำ จังหวะที่รอคอยให้ดวงอาทิตย์ค่อย ๆ เคลื่อนตัวผ่านทะเลหมอกบนยอดเขา หรือจังหวะที่ได้ลิ้มลองรสชาติอาหารพื้นเมืองท่ามกลางบรรยากาศที่แวดล้อมด้วยบ้านไม้โบราณเก่าแก่... และทุกอย่างเหล่านี้ก็รอให้จังหวะเวลาของคุณมาพอดีกันที่ “จังหวัดตาก”



Bagel,

NEW YORK

State of Mornings

2 ร้านเบเกิลน้องใหม่ที่จะเปลี่ยนบรรยากาศมือเช้าธรรมดา ให้เหมือนกำลังนั่งอยู่ในย่านแมนฮัตตันแห่งมหานครนิวยอร์ก แล้วเข้าอันเรื่องรับของคุณ จะกลายเป็นโมเมนต์สุดชิกที่ต้องจดจำ ด้วยเมนูต้นตำรับซึ่งพิถีพิถันตั้งแต่การต้มแป้งไปถึงการอบจนได้สีเหลืองทองหน้าตาบ้านักิน

SYDNY BAGELS Charoen Krung

ปักหมุดใหม่ในติกเก๊าสุดคลาสสิก ย่านเจริญกรุง 24 Sydney Bagels ไม่ใช่แค่ร้านเบเกิลธรรมดา แต่เป็นพื้นที่ที่รวบรวมวัฒนธรรมอาหารเข้าแบบนิวยอร์กเกอร์ให้มาเจอกับกลิ่นอายความวินเทจของกรุงเทพฯ ภายใต้อคอนเซ็ปต์ “Good things take time” ที่สะท้อนผ่านกระบวนการทำเบเกิลแฮนด์โรล (hand-roll) อย่างพิถีพิถันนานถึง 3 วัน ตั้งแต่บวดแป้ง หมักโด 24-48 ชั่วโมง ไปจนถึงการต้มก่อนอบตามแบบฉบับนิวยอร์กเกอร์ ๆ เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่นุ่มหนึบเป็นเอกลักษณ์



บรรยากาศ

ตัวร้านตั้งอยู่ในตึกเก่าที่ให้ความรู้สึกย้อนยุคแบบวินเทจ ผสมผสานกลิ่นอายคาเฟ่ยุโรปแถวกรุงโคเปนเฮเกนกับสเปนเน้นการตกแต่งเรียบง่ายสบาย ๆ ไฮไลต์อยู่ที่การเปิดรับแสงธรรมชาติจากมุมด้านหลังร้าน ทำให้กลายเป็นจุดเช็กอินที่ถ่ายรูปด้วยกล้องฟิล์มได้สวยมาก สอดคล้องกับชื่อร้านที่เป็นการเล่นคำว่า “มานั่งนี้” ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง



เมนูแนะนำ

Sai Oua การจับคู่ที่คาดไม่ถึงตั้งแต่ลงตัวอย่างที่สุด ระหว่างเบเกิลนุ่มหนึบกับ “ไอ้จ้าว” เจ้าดังจากเชียงใหม่ เสริมรสด้วยครีมชีสน้ำพริกนุ่ม มะเขือเทศ และผักกาดแก้ว เป็นเมนูฟิวชันสไตล์ไทยที่ชาวต่างชาติตกหลุมรัก Strawberry Pistache เมนูขวัญใจสายไอจี ที่นอกจากถ่ายรูปสวยแล้วยังรสชาติดีเยี่ยมด้วยสตอร์วเบอร์รี่สดชิ้นโต กินคู่กับครีมชีสพิสตาชิโอรสละมุน และ Sydney Morning ยกระดับมือเช้าด้วยเบคอน ไช้คน ผัก ชีส ราดซอสมายोกระเทียม บีบเลมอนเพิ่มความหอมและเพิ่มรสชาติให้กินเพลิน Scallion Cream Cheese (ครีมชีสต้นหอมญี่ปุ่น) อีกเมนูที่ให้ความนุ่มมัน ส่วนสาวกของหวานญี่ปุ่นต้องชื่นชอบ Red Bean Butter ถั่วแดงญี่ปุ่นกวนผสมเนยจับคู่กับเบเกิลรสชาเข้ากันได้ดี สำหรับคนที่อยากสนุกทางร้านมีให้เลือกเป็น Make Your Own คือสามารถสร้างสรรค์เบเกิลและผสมรสชาติครีมชีสแบบที่ตัวเองชอบได้

อื่น ๆ

Cold Brew Coffee กาแฟสกัดเย็นที่ท็อปด้านบนด้วยวิปครีมและนมที่ตีจนเนื้อเนียนนุ่ม มอบสัมผัสที่นุ่มนวลตัดกับความเข้มของกาแฟได้พอดี Matcha คัดสรรมาเพื่อตอบใจത്യ่สายดื่มชา นอกจากนี้ร้านยังมี Lifestyle Items สินค้า Limited Edition เช่น หมวก และเสื้อช็อปพนักงานสั่งตัดพิเศษที่มีดีไซน์เฉพาะตัว วางจำหน่ายให้สายแฟชั่นได้ช้อปไปมิชชั่นแอนด์แมตซ์อีกด้วย



เลขที่ 11 ซอยเจริญกรุง 24 แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร โทร. 09 2264 0881
เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00-17.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00-18.00 น.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness
รับส่วนลด 10% เมื่อสั่งซื้อ 1,200 บาท
(ไม่รวมเครื่องดื่ม)
ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม-30 กันยายน 2569

TWO MEN BAGEL House Sukhumvit

จากแพสชันโพเจกต์ของสองหนุ่ม “เจเรออร์กับเคลเมนต์” ที่ชื่นชอบวัฒนธรรมการกินเบเกิลในทั่วทุกมุมของโลก และอยากสร้างสรรค์เบเกิลที่ดีเยี่ยมให้ชาวสิงคโปร์ได้ลิ้มลอง นำมาสู่การสร้างปรากฏการณ์ร้านเบเกิลเฉพาะทางแห่งแรกในสิงคโปร์ เมื่อ พ.ศ. 2557 วันนี่ Two Men Bagel House ได้เดินทางมาถึงกรุงเทพฯ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยมีสาขาที่ประเทศไทย ถึง 3 สาขา ได้แก่ สีลม-ศาลาแดง, ซอยสุขุมวิท 31 และสาขาใหม่ล่าสุดที่เอกมัย นำเสน่ห์ของเบเกิลสไตล์นิวยอร์กที่ปรับรสชาติให้จัดจ้านเข้ากับลิ้นชาวเอเชีย แต่ยังคงหัวใจสำคัญอย่างแป้งเบเกิลที่มีให้เลือกหลากหลาย ตั้งแต่ Plain, Everything, ไปจนถึง Cheddar & Jalapeno



เมนูแนะนำ

เมนูตัวท็อปอย่าง NY Breakfast “Becky” ที่ขายดีเป็นอันดับหนึ่งอัดแน่นด้วยเบคอนโฮมเมดชิ้นหนา ไข่คนนุ่มๆ และซอสมะเขือเทศสูตรเด็ด Tuna Melt-down ฉ่ำ ๆ กับทูน่าปรุงรสเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวาน จากสโมกอินน์มีสเตอร์ราดด้วยชีสเชดดาร์ และพาร์มีซานเพิ่มความเค็มนัว ที่พลาดไม่ได้คือ BKK’s Signature (Exclusive for Thailand) เพราะเป็นเมนูที่คิดมาเพื่อประเทศไทยโดยเฉพาะ KK’s Fav Salted Egg Chicken ไข่ทอดกรอบซอสไข่เค็มตัดเลี่ยนด้วยไซเท้าดอง หรือสุ้ยแซ่บต้องลอง Bang It ไข่ย่างซอสจิมแจ่วที่เสิร์ฟพร้อมสลัดมะละกอและซอส Aioli อีกเมนูยอดนิยมนคือ Mentaiko Mad Luxe ตอบโจทย์สายสุขภาพที่ยังต้องการความอร่อยด้วยแฮมอนรมควันอาโวคาโดกับเมนไทโกะครีมชีสรสเข้มข้น และถ้าคุณมีสไตล์การกินเป็นของตัวเองสามารถเลือกเป็น BYOB-Build Your Own Bagel สนุกกับการ DIY เลือกหน้าเบเกิลและท็อปปิงแบบที่ชอบได้เลย

อื่น ๆ

Hearty Bowl สำหรับคนที่อยากเลี้ยงแบบ ทางร้านมีสลัดผักรวมซามโตที่เลือกท็อปปิงและเพิ่มเติมได้ตามใจชอบ ตั้งแต่แซชบราวน์ ถั่วลูกไก่ ไปจนถึงสเต็กเนื้อ ราดด้วยน้ำสลัดบัลซามิกสดชื่น Laab Fries เฟรนช์ฟรายรสลาบสุดแซ่บของกินเล่นที่ดึงเอาเอกลักษณ์ไทยมานำเสนอได้อย่างสนุกสนาน สำหรับเครื่องดื่ม คอกาแฟต้องลองกาแฟคั่วกลาง (medium roast) ที่คัดสรรมาอย่างดี หรือจะเลือกดื่มสมูทตี้หรือชา เพื่อเพิ่มความสดชื่นระหว่างวันก็เข้ากันได้ดีกับเบเกิลชิ้นยักษ์



บรรยากาศ

ฉีกกฎคาเฟ่เบเกิลแบบเดิม ๆ ด้วยบรรยากาศที่สนุกสนานเหมือนอยู่ในผับที่เต็มไปด้วยอารมณ์สนุก ๆ สไตล์สตรีตอาร์ตเท่ ๆ ผสานกลิ่นอายความเป็นญี่ปุ่นเพื่อให้เข้ากับคอมมิวนิตีย่านสุขุมวิท พร้อมรูปวาดแมสคอตเบเกิลสุดกวนที่เป็นเอกลักษณ์ส่งตรงจากสิงคโปร์



ที่อยู่

สาขาสุขุมวิท 31 เลขที่ 235 ซอยสุขุมวิท 31 แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร โทร. 09 7113 7085
เปิดทุกวัน เวลา 07.15-15.30 น.

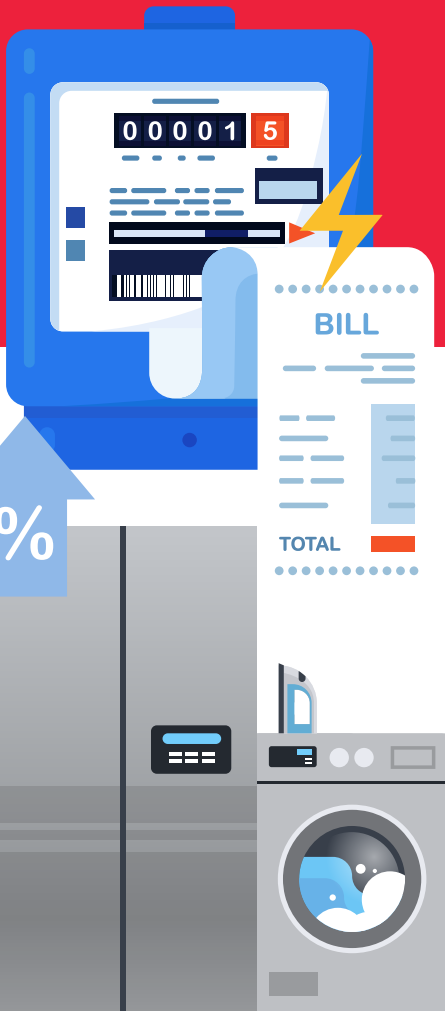
สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับส่วนลด 10% เมื่อสั่งซื้อ 500 บาท

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม-30 กันยายน 2569 (เฉพาะสาขาสุขุมวิท 31)

ส่อง 8 พฤติกรรม ทำค่าไฟพุ่ง

เคยสงสัยไหมว่าแต่ละเดือนก็ไม่ได้ใช้ไฟเยอะ แต่ทำไมค่าไฟเพิ่ม อาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้ไฟฟ้าในชีวิตประจำวัน ที่เรากำหนดจนชินโดยไม่รู้ตัวก็เป็นได้



1. เสียบปลั๊กคาไว้ตลอดแม้ไม่ได้

ใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ แล็บท็อป เครื่องทำน้ำอุ่น หม้อหุงข้าว ไมโครเวฟ ฯลฯ แม้ปิดเครื่องแล้ว แต่ถ้ายังเสียบปลั๊กอยู่ มันจะยังมีการกินไฟแฝง ซึ่งทำให้ค่าไฟเพิ่มทีละนิด ยกตัวอย่าง แล็บท็อปจอ 14-15 นิ้ว หากเสียบปลั๊กไฟทิ้งไว้ 24 ชั่วโมงจะกินไฟประมาณ 4.80 บาทต่อวัน หรือ 144 บาทต่อเดือน ทั้งยังอาจเกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้ และการทำแบบนี้จะส่งผลให้แบตเตอรี่แล็บท็อปเสื่อมเร็วขึ้นด้วย ดังนั้น หลังการใช้งานทุกครั้ง ควรดึงปลั๊กออกดีที่สุด



2. เปิดเครื่องปรับอากาศแต่ไม่

ปิดประตูหน้าต่าง เป็นสาเหตุให้คอมเพรสเซอร์ทำงานหนักขึ้นเพื่อรักษาอุณหภูมิความเย็นภายในห้อง ส่งผลให้กินไฟมากกว่าเดิม ควรเพิ่มตัวช่วยให้เครื่องปรับอากาศไม่ต้องทำงานหนักโดยเลือก BTU ให้เหมาะกับขนาดห้อง ปิดประตูและหน้าต่างให้เรียบร้อยก่อนเปิดเครื่องปรับอากาศ เปิดพัดลมช่วยกระจายอากาศ เลือกใช้ผ้าปูที่นอน นอกจากนั้น ขณะเปิดเครื่องปรับอากาศไม่ควรใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ให้ความร้อนอื่น ๆ เช่น เตารีด เต้าไฟฟ้า เตาอบ หรือทำให้ห้องมีความชื้นด้วยการตากผ้า และปลุกต้นไม้ในห้อง เพราะจะทำให้เครื่องปรับอากาศต้องทำงานหนักและกินไฟมากขึ้น เนื่องจากเครื่องปรับอากาศต้องใช้พลังงาน 30 เปอร์เซ็นต์เพื่อทำให้ห้องมีอุณหภูมิลดลง และใช้พลังงาน 70 เปอร์เซ็นต์ไล่ความชื้นในห้อง



3. ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ

ต่ำเกินความจำเป็น วิธีที่ดีกว่าในการทำให้ห้องเย็นเร็วขึ้นคือตั้งอุณหภูมิไว้ที่ประมาณ 27 องศาเซลเซียสแล้วเปิดพัดลมช่วย (ช่วยลดอุณหภูมิในห้องได้ 2 องศาเซลเซียส) ยกตัวอย่างเปิดเครื่องปรับอากาศ 25 องศาเซลเซียสวันละ 9 ชั่วโมง (08.00-17.00 น.) ค่าไฟเดือนละ 2,244 บาท แต่ถ้าเปิด 27 องศาเซลเซียสจำนวนเวลาและวันเท่ากัน แล้วเปิดพัดลมช่วย ค่าไฟจะเหลือเดือนละ 1,140 บาท ประหยัดเงินได้ถึง 1,104 บาทต่อเดือนเลยทีเดียว

4. เปิดไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าไว้

แต่ไม่มีคนอยู่ จะทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าทำงานต่อเนื่องสะสมเป็นค่าไฟที่สูงขึ้น ยิ่งถ้าใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเก่าก็จะกินไฟมากขึ้น ดังนั้น ควรเลือกเครื่องใช้ไฟฟ้ารุ่นใหม่ที่มีฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 จะช่วยลดค่าไฟได้





5. ซักผ้าครั้งละนิดหน่อยและซักบ่อย

เครื่องซักผ้าใช้พลังงานไฟฟ้าค่อนข้างสูง การซักผ้าทีละนิดแต่ซักบ่อยจะทำให้สิ้นเปลืองไฟโดยไม่จำเป็น ปกติการซักผ้าหนึ่งรอบใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง เสียค่าไฟประมาณ 30 บาท หากซักทุกวัน ต้องเสียค่าไฟถึง 900 บาทต่อเดือน

6. ไม่ทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้าและเครื่องปรับอากาศ เมื่อมีฝุ่นหรือสิ่งสกปรกสะสมจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของเครื่องใช้ไฟฟ้านลดลง คือใช้พลังงานไฟฟ้าเพิ่มขึ้นแต่ได้ผลลัพธ์เท่าเดิม เพราะฉะนั้นควรล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศเพื่อกำจัดฝุ่นที่เกาะแผ่นกรองอากาศทุก ๆ 6 เดือน



7. เปิด-ปิดตู้เย็นบ่อย ๆ การเปิดตู้เย็นบ่อย ๆ ทำให้ความเย็นรั่วไหลและคอมเพรสเซอร์ต้องทำงานหนักขึ้น ลองเปรียบเทียบการเปิด-ปิดตู้เย็น 3 ครั้งต่อชั่วโมง โดยเปิดนาน 1 นาทีกินไฟ 0.25 บาท ถ้าทำแบบนี้ทั้งวันจะกินไฟ 6 บาท ทั้งเดือนก็ตกประมาณ 180 บาท หากเปิด-ปิดตู้เย็น 6 ครั้งต่อชั่วโมง เปิดนาน 1 นาที กินไฟ 0.30 บาท ถ้าทำแบบนี้ทั้งวันจะกินไฟ 7.20 บาท หรือ 216 บาทต่อเดือน

8. ใช้ปลั๊กพ่วงที่ไม่มีสวิตช์ปิด เพราะเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กพ่วงทิ้งไว้จะยังคงกินไฟอยู่ แต่ถ้าใช้ปลั๊กพ่วงแบบมีสวิตช์เปิด-ปิดที่ได้มาตรฐาน เมื่อปิดสวิตช์ที่ปลั๊กพ่วงก็เหมือนเราดึงปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออกจากเต้าเสียบ

นอกจากต้องปรับพฤติกรรม 8 ข้อข้างต้นแล้ว ยังมีข้อมูลการใช้พลังงานของเครื่องใช้ไฟฟ้าแต่ละชนิดที่ทุกคนควรรู้ไว้เพื่อจะได้ใช้งานอย่างคุ้มค่าที่สุด

ขอบคุณข้อมูลจาก :
YouTube : CLEAR ENERGY

10 อันดับ เครื่องใช้ไฟฟ้ากินไฟแพง

กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน จัดอันดับ 10 เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้พลังงานสูงไว้ดังนี้

อันดับที่ 1 เครื่องทำน้ำอุ่น กินไฟ 2,500-12,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 10-47 บาทต่อชั่วโมง จึงไม่ควรเปิดทิ้งไว้ขณะฟอกสบู่หรือสระผม และควรบำรุงรักษาด้วยการทำความสะอาด ล้างคราบตะกรัน

อันดับที่ 2 เครื่องซักผ้า กินไฟ ประมาณ 3,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 12 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 3 เครื่องปรับอากาศ กินไฟ อยู่ที่ 1,200-3,300 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 5-13 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 4 เตารีดไฟฟ้า กินไฟ 750-2,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 3-8 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 5 หม้อหุงข้าว กินไฟ 450-1,500 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 2-6 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 6 เตาไฟฟ้า กินไฟ 200-1,500 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 0.80-5 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 7 เครื่องดูดฝุ่น กินไฟ 750-1,200 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 3-5 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 8 เครื่องปั่นขนมปัง กินไฟ 800-1,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 3-4 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 9 เครื่องเป่าผม กินไฟ 400-1,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 2-4 บาทต่อชั่วโมง

อันดับที่ 10 ไมโครเวฟ กินไฟ 100-1,000 วัตต์ ค่าไฟเฉลี่ย 0.40-4 บาทต่อชั่วโมง

ประหยัดพลังงานวันละนิด ใช้จ่ายที่จำเป็น ทั้งช่วยโลก ช่วยชาติ และช่วยเซฟเงินในกระเป๋าเราด้วย

อัปเดตดวงเดือน กรกฎาคม-กันยายน 2569

เรื่อง : อาจารย์อิน มุกกับหมวย

ครึ่งปีหลังของปี 2569 ถือเป็นช่วง “ตั้งหลักและขยายผล” ดวงดาวมีการเคลื่อนที่ส่งผลต่อทั้งการทำงาน การเงิน และโชคลาภอย่างชัดเจน หลังจากที่ดาวพฤหัสบดีย้ายเข้าสู่ราศีกรกฎช่วงสิ้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา การปรับฮวงจุ้ยเพื่อ “เปิดทางพลังงาน” ให้สอดคล้องกับจังหวะชีวิต จึงเป็นเรื่องสมควร ดังนั้นมาดูแนวทางเสริมดวงแบบเข้าใจง่าย ทำได้จริง และเห็นผลในชีวิตประจำวัน ปรับแล้วชีวิตเปลี่ยน ด้วยฮวงจุ้ยเสริมดวงตามลัคนาราศีที่กันเลย





ราศีเมษ (14 เม.ย.-14 พ.ค.)

ราศีธาตุไฟผู้เปี่ยมด้วยพลังแห่งความกล้าและการเริ่มต้นที่ว่องไว การเสริมดวงจ้วยควรเน้น “กระตุ้นพลัง” เพื่อเปิดรับโอกาสใหม่ ๆ ให้ไหลเวียนเข้ามาอยู่เสมอ

การเงิน : เลือกใช้กระเป๋าตังค์ต่างสีสดหรือสีส้ม เป็นตัวแทนของพลังไฟ เพื่อช่วยปลุกเร้าความกระตือรือร้นในการแสวงหาทรัพย์และดึงดูดโอกาสใหม่ ๆ

การงาน : จัดวางโต๊ะทำงานในตำแหน่ง “ผู้ควบคุม” โดยหันหน้ามองประตูอย่างชัดเจนเพื่อเสริมอำนาจบารมี และความเชื่อมั่น การที่มองเห็นประตูจะช่วยให้รู้สึกควบคุมสถานการณ์ได้

โชคลาภ : หิน “คาร์เนเลียน” (carnelian) เป็นหินโทนสีส้ม-แดง เชื่อว่าเกี่ยวกับพลังชีวิต ความมั่นใจ และเสริมสร้างพลังความกล้าหาญ ใช้พกติดตัว (แหวน สร้อย หรือใส่กระเป๋า) หรือวางบนโต๊ะทำงาน ผังขวาซึ่งเป็นฝั่งการลงมือทำ



ราศีพฤษภ (15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

ชาวธาตุดินผู้รักความมั่นคงและสม่ำเสมอ ดวงจ้วยที่เหมาะสมคือการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นด้วยต้นไม้สีเขียว หรือใช้ของตกแต่งสีเอิร์ทโทน

การเงิน : สร้างความมั่งคั่งด้วยการจัดระเบียบที่เก็บทรัพย์ มีกล่อง/ลิ้นชักเฉพาะสำหรับเก็บเงินหรือของมีค่าอย่างชัดเจน ไม่วางปะปนกับสิ่งอื่น ควรจัด “มุมทรัพย์” ภายในบ้าน โดยใช้ต้นไม้จริงวางที่มุมซ้ายลึกของห้อง เพื่อกระตุ้นพลังงานธาตุไม้เสริมพลังการเติบโตทางการเงิน

การงาน : เลือกใช้โต๊ะทำงานไม้ที่มั่นคง หรือวัสดุที่ดูแข็งแรง และจัดวางสิ่งของที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จระยะยาว เช่น กระปุกออมสิน สมุดบัญชี เพื่อย้ำเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

โชคลาภ : เสริมความมั่งคั่งด้วยหยกหรือของตกแต่งสีเขียว เพื่อดึงดูดโชคลาภ เก็บเงินเหรียญไว้ในที่เดียว สื่อถึงการสะสมและการเพิ่มพูนทรัพย์ พร้อมทั้งหมั่นกำจัดของเสียหรือของชำรุดภายในบ้าน เพราะสิ่งเหล่านี้จะขัดขวางพลังเงินโดยตรง



ราศีเมถุน (15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

ชาวธาตุมลมผู้มีไหวพริบ มีจุดเด่นด้านความคิดและการสื่อสาร การจัดดวงจ้วยควรเน้น “ความโปร่งโล่งและไหลลื่น” อากาศที่ถ่ายเทได้ดี มีแสงธรรมชาติ โชคลาภมักมาจากการติดต่อพูดคุย หรือช่องทางใหม่ ๆ

การเงิน : เสริมไอเดี่ยำเงินโดยใช้สีเหลืองหรือสีทองกับของใกล้ตัว เช่น สมุด กระเป๋า หรือของบนโต๊ะทำงาน ควรมีพื้นที่สำหรับจดไอเดีย เช่น ไวต์บอร์ดหรือสมุดโน้ตไว้ใกล้มือ

การงาน : จัดโต๊ะทำงานให้โล่งสะอาด ไม่มีสิ่งของวางแออัด เว้นพื้นที่ว่างบนโต๊ะไว้อย่างน้อย 30-50 เปอร์เซ็นต์ เพื่อให้สมองปลอดโปร่งพร้อมรับข้อมูลใหม่ๆ

โชคลาภ : มักมาจากการติดต่อสื่อสาร ไม่ใช่การรอแต่คือ “การออกไปเชื่อมโยง” โชคมักมาในรูปแบบ “ข้อมูล” หรือ “โอกาส” ควรพกของเล็ก ๆ ที่เกี่ยวกับการสื่อสาร เช่น ปากกา สมุดโน้ต ไม้ขีดตัว



ราศีกรกฎ (17 ก.ค.-16 ส.ค.)

ชาวธาตุน้ำผู้ละเอียดอ่อน ให้ความสำคัญเรื่องความรู้สึกรักและความปลอดภัย ดวงจ้วยที่ยอดเยียมคือการสร้างพื้นที่ที่ “อบอุ่นและสบายใจ”

การเงิน : ใจนิ่งเท่ากับเงินไหลมา จัดเก็บทรัพย์สินในพื้นที่ส่วนตัวที่มิดชิดและปลอดภัย ควรใช้กล่องหรือที่เก็บที่มีฝาปิดแน่น อย่าวางกระเป๋าเงินหรือของมีค่าในที่เปิดโล่ง

การงาน : ชาวกรกฎไม่ใช่สายลุยบุกตลอดเวลา แต่จะเก่งมากเมื่อได้ “สร้างและดูแล” ดังนั้นดวงจ้วยโต๊ะทำงานสำคัญมาก ไม่ควรนั่งกลางที่โล่งหรือหลังชนทางเดิน ถ้าเป็นไปได้ควรมีผนังด้านหลังเหมือนมีที่พึ่ง

โชคลาภ : ดึงดูดโชคด้วยพลังงานน้ำ เช่น น้ำพุจำลองหรือเสียงน้ำตก ยิ่งฝนคลายยิ่งเปิดรับโชค ฟังเสียงน้ำเสียงเพลงเบา ๆ หรือใช้กลิ่นหอมช่วยคลายเครียด ทำให้บ้านเป็นพื้นที่ที่กลับมาแล้วรู้สึกสบายใจจริง ๆ



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

ชาวราศีไฟผู้โดดเด่นเรื่องมีความเป็นผู้นำสูง และมีความมั่นใจ ฮวงจุ้ยควรเน้น “ความหรูหรา และแสงสว่าง” ความสว่างไสวจะดึงดูดพลังแห่งความสำเร็จ ตลอดจนโอกาสทางการงาน และการเงิน

การเงิน : หาเงินเก่งเมื่อได้ใช้ความสามารถและตัวตนอย่างเต็มที่ เสริมความภูมิฐานด้วยของตกแต่ง สีทอง สีเหลือง หรือของที่สื่อถึงความสำเร็จ เช่น โล่ รางวัล รูปความภูมิใจ ดูแลกระเป๋าสตางค์ให้ใหม่ สะอาดเพื่อดึงดูดโชคลาภก้อนใหญ่

การงาน : ไม่เหมาะกับงานที่ถูกกดหรือไม่มีพื้นที่ให้แสดงความสามารถ ฮวงจุ้ยโต๊ะทำงานต้องสว่างไสว ไม่มีดทับ เพิ่มแสงสว่างในพื้นที่ทำงานให้เพียงพอ ของที่ทำให้รู้สึกภูมิใจในตัวเอง

โชคลาภ : มาจาก “การกล้าเป็นตัวเอง” วิธีเสริมโชคด้วยการแต่งตัวหรือใช้ของที่ทำให้รู้สึกมั่นใจ รวมถึงการใช้แสง เช่น โคมไฟ เทียน สื่อถึงพลังไฟและชื่อเสียง ซึ่งเป็นแม่เหล็กสำคัญในการดึงดูดโอกาสดี ๆ



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-17 ต.ค.)

ชาวราศีดินผู้ละเอียดรอบคอบและประณีต ฮวงจุ้ยที่สำคัญที่สุดคือ “ความเป็นระเบียบ” พลังของราศีนี้เติบโตจากความรอบคอบ โชคลาภจึงมักมาจากการวางแผนที่ดี

การเงิน : เงินโตจาก “ระบบที่ดี” บริหารจัดการเงินอย่างเป็นระบบ แยกเงินเป็นหมวดชัดเจน (ใช้/เก็บ/ลงทุน) จัดกระเป๋าตางค์ให้เรียบร้อย อย่าให้มีใบเสร็จ รก ๆ มีสมุดบัญชีหรือแอปพลิเคชันสำหรับบันทึกการเงิน เรียกพลังงานความมั่งคั่ง

การงาน : เน้นเรื่อง “ความเป๊ะ ความน่าเชื่อถือ” จัดโต๊ะทำงานให้เรียบร้อย ใช้กล่อง/แฟ้มแยกชัดเจน ไม่มีของไม่จำเป็นวางเกะกะ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานสูงสุด

โชคลาภ : ไม่ใช่ได้มาแบบพลุก ๆ แต่มาจากการเตรียมความพร้อม มีแผนสำรองที่รัดกุม นั่นจึงจะนำชาวกันย์ไปสู่ชัยชนะ



ราศีตุล (18 ต.ค.-16 พ.ย.)

ชาวราศีลมผู้เน้นความสมดุลและความสวยงาม ฮวงจุ้ยควรให้ความสำคัญเรื่อง “ความสมดุลของพื้นที่”

การเงิน : มาจาก “ความร่วมมือ” ผ่านการเจรจา การทำงานร่วมกับผู้อื่น และความสัมพันธ์ที่ดี เสริมฮวงจุ้ยด้วยการจัดวางของตกแต่งเป็นคู่ เช่น แจกันคู่ โคมไฟคู่ ใช้โทนสีพาสเทล ชมพู ครีม เพื่อเสริมความนุ่มนวล

การงาน : รักษาสมดุลของโต๊ะทำงานทั้งด้านซ้ายและขวา ไม่วางของหนักข้างเดียว ใช้ของตกแต่งที่เป็นคู่หรือของที่ มีความสมมาตร และพื้นที่ต้องไม่อึดอัด เพื่อให้ความคิดไหลลื่น

โชคลาภ : มักมาจากความสัมพันธ์ที่ราบรื่น “คนที่ใช่ และจังหวะที่ลงตัว” การประดับดอกไม้คู่ เทียนคู่ จะช่วยส่งเสริมความสมดุลของชีวิตและการเงิน



ราศีพิจิก (17 พ.ย.-15 ส.ค.)

ชาวราศุน้ำที่ลึกซึ้งและทรงพลัง ฮวงจุ้ยควรเน้น “ความเป็นส่วนตัวและพลังภายใน” และใช้สีเข้ม เช่น สีม่วง หรือสีดำ ที่ให้พลังอำนาจที่ลึกซึ้ง

การเงิน : มาจาก “การวางแผนลึกและโอกาสที่คนไม่เห็น” เสริมพลังทรัพย์ด้วยของสีดำ สีม่วง สีนํ้าเงินเข้ม เพื่อเสริมสมาธิและพลังไฟกัศ เก็บเงินในที่ลับให้เป็นสัดส่วน ไม่เปิดเผย อย่าให้รก เพราะจะทำให้พลังเงินกระจัดกระจาย

การงาน : เลือกมุมทำงานที่เป็นส่วนตัวเพื่อสร้างสมาธิขั้นสูง ช่วยให้การวิเคราะห์และวางแผน มีความเฉียบคม

โชคลาภ : มาจาก “สิ่งที่ซ่อนอยู่ และจังหวะลึก” พกของที่ช่วยเสริมพลังจดจ่อ เช่น หินสีเข้ม



ราศีธนู (16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

ชาวธาตุดินผู้รักอิสระและการขยับขยาย สวงจ้วยควรเน้น “พลังการเติบโตและการเคลื่อนไหว” เลือกใช้สีส้ม สีเหลือง หรือสีทอง เพื่อส่งเสริมการไหลเวียนของพลังงานที่สดใหม่

การเงิน : มาจาก “โอกาสใหม่ การขยับตัว และการกล้าเสี่ยง” หาเงินเก่งเมื่อได้ออกไปเจอโลกไม่เหมาะกับการอยู่นิ่ง จัดบ้านให้โล่ง โปร่ง ให้พลังไหลเวียน วางของเกี่ยวกับการเดินทาง เช่น แผนที่หรือของต่างประเทศ ไม่ควรเก็บของเก่า เพราะเป็นการขวางกั้นพลังใหม่

การงาน : เหมาะกับงานที่ไม่จำกัดกรอบ เช่น งานออนไลน์ งานสอน งานท่องเที่ยว ใ้ทำงานควรหันไปทางพื้นที่เปิด มองเห็นวิวภายนอก เพื่อกระตุ้นแรงบันดาลใจและไอเดียต่าง ๆ

โชคลาภ : มาจาก “การเดินทางและการเปิดใจ” พกของจากต่างถิ่น หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง จะช่วยพาโชคลาภมาให้



ราศีมังกร (15 ม.ค.-12 ก.พ.)

ชาวธาตุดินผู้มีความมั่นคงและมีวินัย สวงจ้วยควรเน้น “ความแข็งแรงและโครงสร้างที่ชัดเจน” ใช้สีเอิร์ทโทน เช่น สีน้ำตาล สีเทา สีดำ เพื่อเสริมความมั่นคง

การเงิน : มาจาก “ความสม่ำเสมอและการวางแผนระยะยาว” จัดเก็บเอกสารการเงินให้เป็นระเบียบในกล่องหรือตู้ที่แข็งแรง หลีกเลียงของพังของเก่า เพราะจะดึงดูดสิ่งตกต่ำ

การงาน : เหมาะกับงานที่ต้องการความน่าเชื่อถือ ใ้ะทำงานควรหนักแน่น มั่นคง เช่น ใ้ะไม้ และมีผนังด้านหลังเพื่อเสริมพลังความมั่นใจ

โชคลาภ : มาจาก “ความอดทนและจังหวะที่ใช่” พกของที่มีความหมายเชิงความสำเร็จ เช่น นาฬิกา หรือของที่สื่อถึงเป้าหมายจะช่วยเสริมจังหวะโชคลาภให้



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ.-14 มี.ค.)

ชาวธาตุดินผู้ล้าสมัยและแตกต่าง สวงจ้วยควรเน้น “ความคิดสร้างสรรค์และอิสระทางความคิด” ใช้สีฟ้า สีน้ำเงิน หรือสีเมทัลลิก เพื่อกระตุ้นไอเดีย พื้นที่ควรมีความแปลกใหม่ไม่จำเจ

การเงิน : มาจาก “ไอเดียใหม่และช่องทางที่ไม่เหมือนใคร” จัดพื้นที่ให้มีมุมสร้างสรรค์ ไม่ดูซ้ำซากจำเจ วางของที่กระตุ้นความคิด เช่น เครื่องใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ

การงาน : จัดพื้นที่ทำงานให้มีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ง่าย อาจมีของตกแต่งแปลก ๆ เพื่อกระตุ้นไอเดียสร้างสรรค์ใหม่ ๆ

โชคลาภ : มาจากเพื่อน เครือข่ายสังคม และการเปิดใจรับสิ่งใหม่ การเข้ากลุ่มใหม่ ๆ หรือพกของที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี จะช่วยดึงดูดโอกาสดี ๆ



ราศีมีน (15 มี.ค.-13 เม.ย.)

ชาวธาตุน้ำที่อ่อนโยนและลึกซึ้ง สวงจ้วยควรเน้น “ความสงบและพลังทางจิตใจ” ใช้สีพาสเทล ฟ้า เขียวอ่อน หรือม่วงอ่อน เพื่อสร้างสมดุลพื้นที่ควรผ่อนคลายและสบายใจ

การเงิน : มาจาก “สัญญาตถุญาณและโอกาสที่รู้สึกได้” เชื่อความรู้สึกตัวเอง เสริมพลังทรัพย์ด้วยการวางน้ำหรือของที่เกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น น้ำพุเล็ก ๆ หรือรูปทะเล หลีกเลียงพลังลบและความรก

การงาน : เคนงานด้านศิลปะ จิตใจ การช่วยเหลือผู้อื่น การใช้แสงไฟนวลตาและดนตรีบรรเลงเบา ๆ ในห้องทำงาน จะช่วยให้สมาธินิ่งและเกิดความคิดที่ลึกซึ้ง

โชคลาภ : มาจาก “ความรู้สึกลึกและสิ่งศักดิ์สิทธิ์” การมีมุมสงบสำหรับทำสมาธิ ไหว้พระ หรือพกของที่มีความหมายทางจิตใจ



เสน่ห์สัตว์เลี้ยง สายพันธุ์ดั้งเดิม เพื่อนเก่าตัวโปรด ของคนไทย



แม้ในปัจจุบันสัตว์เลี้ยงสายพันธุ์จากต่างประเทศจะได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทั้งสุนัขและแมวสายพันธุ์ยุโรป หรือสัตว์แปลกใหม่จากทั่วทุกมุมโลก ทว่าสัตว์เลี้ยงพื้นบ้านสายพันธุ์ดั้งเดิมของไทยก็ยังคงมีเสน่ห์ มีความสวยงาม และมีเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของคนจำนวนมาก โดยเฉพาะความเป็นเพื่อนที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทย มาอย่างยาวนานนับตั้งแต่อดีต



คู่หูซื่อสัตย์

สุนัขถือเป็นสัตว์เลี้ยงคู่บ้านของคนไทย ที่สมัยก่อนมักเลี้ยงสุนัขพื้นเมืองไว้เฝ้าบ้านและเป็นเพื่อนแก้เหงา แต่ต่อมาเมื่อมีการผสมข้ามสายพันธุ์ที่หลากหลาย ทำให้สุนัขพื้นเมืองแท้ ๆ ลดจำนวนลง ปัจจุบันสุนัขไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนรับรองมาตรฐานสายพันธุ์กับสหพันธ์สุนัขนานาชาติ (Fédération Cynologique Internationale หรือ FCI) ได้แก่ สุนัขไทยหลังอาน และสุนัขไทยบางแก้ว

สุนัขไทยหลังอาน เป็นสุนัขพื้นเมืองเก่าแก่ที่มีถิ่นกำเนิดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ได้แก่ จังหวัดตราด จันทบุรี ระยอง เป็นสุนัขไทยสายพันธุ์แรกที่ได้รับการขึ้นทะเบียนรับรองจาก FCI ใน พ.ศ. 2546 ประเภท Primitive ด้วยรูปร่างที่สวยงาม ปราดเปรียว แข็งแรง ฉลาดกล้าหาญ ซื่อสัตย์ และขนสั้นเกรียนดูแลรักษาง่าย ซึ่งเหมาะกับอากาศร้อนของเมืองไทย สุนัขพันธุ์นี้ยังมีเอกลักษณ์สำคัญตรงที่ขนบนหลังขึ้นย่นขนวน ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น อานลูกศร

อานพิน อานม้า อานไบโพรธิ์ สีขนตามมาตรฐานพันธุ์ ได้แก่ สีกลีบบัว สีดำ สีแดง และสีน้ำเงินเทา ตามตำราไทย หลังอานมงคลมีลักษณะ 9 อย่าง ประกอบด้วย หูตั้ง หลังอาน หางดาบลิ้นดำ ปลายหูดำ เล็บดำ หน้าสั้นปากทู่ ขนาดตัวสั้นกะทัดรัด

สุนัขไทยบางแก้ว ตั้งชื่อตามถิ่นกำเนิดคือ วัดบางแก้ว จังหวัดพิษณุโลก ได้ขึ้นทะเบียนรับรองจาก FCI อย่างเป็นทางการใน พ.ศ. 2565 ประเภท Spitz เนื่องจากมีขนยาวหนาเหมือนสุนัขต่างประเทศ หูตั้ง ปลายหูแหลม หางโค้งเหนือหลัง และรูปหน้าคล้ายสุนัขโบราณหรือสายพันธุ์ดั้งเดิม บางแก้วเป็นสุนัขที่ฉลาด ซื่อสัตย์ มีสัญชาตญาณการปกป้องสูง ระวังตัว และตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างรวดเร็ว จึงต้องได้รับการฝึกฝนอย่างถูกวิธีตั้งแต่อายุน้อย โดยให้ความรักและความเข้าใจมากกว่าการใช้คำสั่งหรือการบังคับเพื่อสร้างความไว้วางใจให้สุนัข



แมวโบราณเสิร์มมงคล

แมวไทยเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทย ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก ด้วยลักษณะที่โดดเด่นทั้งรูปลักษณ์ความสวยงามภายนอกและขึ้นชื่อเรื่องความฉลาดซื่ออ่อน รักเจ้าของ ตามตำราโบราณมีความเชื่อเรื่องการเลี้ยงแมวไทย เช่น แมววิเชียรมาศ แมวศุภลักษณ์ แมวโกญจา ช่วยเสริมสิริมงคลไว้ดังนี้

แมววิเชียรมาศ ชาวต่างชาติเรียกว่า Siamese cat มีเอกลักษณ์ที่ตาสีฟ้าสดใส และส่วนปลายของร่างกาย 9 ตำแหน่งเป็นสีน้ำตาลเข้ม ได้แก่ ปลายจมูก ปลายหู ปลายเท้า ปลายหาง และอวัยวะเพศ เชื่อกันว่าสัญลักษณ์ 9 แด่มนี่แทนความรุ่งเรืองและจะนำโชคลาภจาก 9 ทิศมาสู่เจ้าของ



แมวศุภลักษณ์ หรือแมวทองแดง ซึ่งเรียกตามสีขนที่เป็นสีน้ำตาลเข้มทั้งตัว ดวงตาสีอำพันตัดกับใบหน้าสีเข้ม หางยาวเรียวยาว ท่วงท่าสง่างาม นิสัยร่าเริง ชุกชุน ชอบสำรวจและผจญภัยค้นหาสิ่งใหม่ ๆ ในอดีตคนนิยมเลี้ยงตามความเชื่อเรื่องการเสริมบารมีโชคลาภ และเจริญด้วยยศถาบรรดาศักดิ์

แมวโกญจา (หรือโกนจา) ในภาษาบาลีหมายถึงนกกระเรียน และเสียงดังก้องกังวาน มีลักษณะเด่นอยู่ที่ขนสั้นสีดำสนิทคล้ายกำมะหยี่ทั้งตัว และสีของดวงตาสีเหลืองอำพันหรือสีเหลืองอมเขียว เป็นแมวที่หาได้ง่ายกว่าสายพันธุ์ไทยโบราณอื่น ๆ แต่ไม่นิยมเลี้ยงกันเพราะความเชื่อเกี่ยวกับแมวดำ ทั้งที่ตามตำราแมวโกญจาเป็นแมวมงคล ช่วยเสริมด้านอำนาจบารมี

อัญมณีมีชีวิต

นอกจากสุนัขและแมวที่เป็นสัตว์เลี้ยงคู่บ้านคนไทยทุกยุคสมัยแล้ว ยังมีสัตว์เลี้ยงประจำชาติชนิดอื่นที่สร้างชื่อเสียงให้ประเทศด้วย นั่นคือไก่เหลืองหางขาว ซึ่งมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ และปลากัดไทยที่มีความโดดเด่นตรงสีส้มและลักษณะครีบทที่สวยงาม



ไก่เหลืองหางขาว ราชสาวยพันธุ์ไก่นไทยที่มีชื่อเสียงในพงศาวดารไทย เมื่อครั้งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงนำไก่เหลืองหางขาวจากพิษณุโลกขึ้นชนพระมหาอุปราชาที่เมืองหงสาวดีด้วยความเฉลียวฉลาดในการต่อสู้และความสง่างามเหมือนนกกบชั้นสูงจึงได้รับสมญานามว่า “พระเจ้า 5 พระองค์” ถือเป็นไก่สกุลสูงซึ่งมีลักษณะพิเศษตรงจุดหย่อมกระขาว 5 ตำแหน่ง ได้แก่ หัว 1 หัวปีก 2 ข้อขา 2 โบราณเชื่อว่าเทพจะช่วยคุ้มครองตำแหน่งต่าง ๆ เหล่านี้ รวมถึงผู้เลี้ยงยังได้รับชัยชนะและความสำเร็จด้วย

ปลากัดไทย ปลากัดพื้นเมืองที่เป็นสัตว์เลี้ยงประจำชาติไทย ส่วนใหญ่พบบริเวณที่ราบลุ่มภาคกลางและบางส่วนของภาคเหนือ ปลากัดสายพันธุ์ดั้งเดิมที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ปลากัดไทย (Betta splendens) มีความโดดเด่นทั้งสีส้มและครีบทที่พลิ้วไหวสวยงามแหวกว่าย ส่วนปลากัดอีสาน (Betta smaragdina) และปลากัดภาคใต้ (Betta imbellis) เป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมที่มักเลี้ยงไว้สำหรับกีดกันมากกว่า ปัจจุบันมีการผสมปลากัดข้ามสายพันธุ์และการพัฒนาสีให้มีความหลากหลาย จนสร้างชื่อเสียงเป็นที่รู้จักในระดับโลก เช่น ปลากัดลายธงชาติไทย

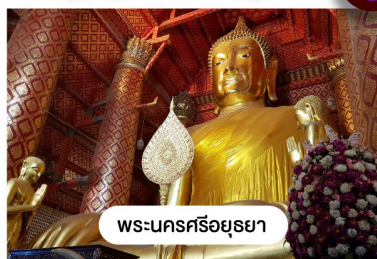
ความสำคัญของสุนัข แมว ไก่ และปลาไทยเหล่านี้อาจไม่ได้มีความหมายเป็นเพียงแค่วิวทิว แต่ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีชีวิต ซึ่งถ้าคนไทยหันมาสนใจเลี้ยงดูสัตว์เลี้ยงพันธุ์ไทยให้มากขึ้น ก็เหมือนกับที่เราได้ร่วมกันรักษาอัตลักษณ์ของชาติให้คงอยู่ และสามารถส่งต่อความภาคภูมิใจนี้สืบต่อไปในอนาคต

เกมจับคู่สถานที่... สายมู



อุดรธานี

คำชะโนด



พระนครศรีอยุธยา



บึงกาฬ



กรุงเทพมหานคร



นครศรีธรรมราช



ปัตตานี



พิษณุโลก



กรุงเทพมหานคร



ฉะเชิงเทรา

*ถ้ำนาคา *วัดเล่งเน่ยยี่ *วัดเจดีย์-ไอ้ไข่ *คำชะโนด *วัดแกก *วัดพนัญเชิง
*วัดช้างให้ราษฎร์บูรณาราม *วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร *วัดสมานรัตนาราม

วิธีเล่น

เกม จับคู่สถานที่...สายมู
หาชื่อสถานที่สายมู ที่ถูกต้อง
เติมลงในช่องว่าง
โดยมีชื่อสถานที่ให้ไว้ด้านล่าง

เฉลย
Game Club
Vol. 65



ARGENTINA



BRAZIL



ENGLAND



FRANCE



SPAIN



PORTUGAL



GERMANY



USA



CANADA



MEXICO



JAPAN



NEW ZEALAND



CAPE VERDE



SOUTH KOREA



GHANA

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 66 ขอเชิญผู้ถือหุ้บกุ้บกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกับนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้บกุ้บกลุ่ม ปตท. หมดเว้รร่วมกิจกรรม วันที่ 20 สิงหาคม 2569)

1. ยักษ์ใหญ่แห่งมหาสมุทร มีเรืออะไรบ้าง

- ก. เรือบรรทุกน้ำมันดิบ
- ข. เรือบรรทุกสารเคมี
- ค. เรือบรรทุก LNG
- ง. ถูกทุกข้อ

2. เรือบรรทุกน้ำมันดิบ จุดเด่นคืออะไร

- ก. บรรทุกของเหลวได้ 1 แสน – 2 ล้านบาร์เรล
- ข. บรรทุกของเหลวได้ 2 ล้านบาร์เรลขึ้นไป
- ค. มีถังทรงกลมออกแบบเพื่อขนส่งของเหลว
- ง. ขนาดเล็ก ตัวถังเป็น Stainless Steel

3. เรือบรรทุก LNG วนส่งก๊าซธรรมชาติที่อุณหภูมิต่ำเท่าไร

- ก. 160 c
- ข. -160 c
- ค. 180 c
- ง. -180 c

4. เรือบรรทุกสารเคมี วนส่งเคมีภัณฑ์ชนิดใดบ้าง

- ก. พาราไซโคล, เบนซีน, ไซโคลเฮกเซน
- ข. พาราไซเซน, ดีเซล, ไซโคลเฮกซีน
- ค. พาราไซลีน, เบนซีน, ไซโคลเฮกเซน
- ง. พาราไซลีน, ดีเซล, ไซโคลเฮกเซน

5. ปตท. มีการชดเชยการปล่อยก๊าซเรือนกระจกโดยใช้คาร์บอนเครดิตใ้มาตราฐานอะไร

- ก. Verra
- ข. Vorra
- ค. Werra
- ง. Worra

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อเสนอนะในคอลัมน์ Mail Box และร่วมกิจกรรมตอบคำถามในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 66

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ

SPECIAL FOR READERS

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. กอบ.....ทรงชัย | 26. วร.....บัณฑิตกุล |
| 2. จิตตรา.....สัมพันธ์ | 27. วรัญ.....วิทย์กำธร |
| 3. จิต.....เวศพงศ์ | 28. วรุต.....วาณิช |
| 4. ชัช.....สาธิตกุล | 29. วิ.....สมจินต์ |
| 5. ณัฐ.....สวัสดิ์ | 30. วิริ.....นังกูร |
| 6. ณัฐ.....วรรณกุล | 31. วิริ.....วงศ์ ณ อยุธยา |
| 7. เตือน.....วณิชย์ | 32. ศรี.....ญาณกรณ |
| 8. ทรง.....วัฒนาโรจน์ | 33. ศติ.....ศิลป์ |
| 9. ทรรศ.....เวช | 34. ศุภ.....อุดม |
| 10. ธน.....รักษา | 35. ศุภา.....นากุล |
| 11. ธน.....เวสโก | 36. สม.....วาณิช |
| 12. ธรรม.....ธรา | 37. สม.....ดีเลิศ |
| 13. นว.....นาค | 38. สิทธิ.....เบ็ญจาง |
| 14. นันท.....เกียรติ | 39. สิริน.....จริยาวัฒน์ |
| 15. นิกุล.....ทรัพย์ | 40. สิริ.....ผล |
| 16. นุจ.....สรรค์ชัย | 41. สุต.....ธนกุล |
| 17. ปรัชญา.....พานิช | 42. สุน.....ภิญโญ |
| 18. พร.....ธิรภัคดี | 43. สุนัน.....วัฒน์ |
| 19. พร.....นิกร | 44. สุนี.....ธิกุล |
| 20. พิช.....สนิท | 45. สุวรร.....ดินันท์ |
| 21. เพ็ญ.....ไพบุลย์ | 46. สุวิ.....วิบูลย์ |
| 22. รัช.....ชัยกุล | 47. อรรัม.....กานนท์ |
| 23. รัต.....มังคะลา | 48. อร.....สอาด |
| 24. รุ่งระ.....ไพวรรณ | 49. อุไร.....ขจรวงศ์ |
| 25. วร.....นิตินนท์ | 50. เอก.....สำราญ |

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS นิตยสาร happiness Vol. 65 Apr. - Jun. 2026

1. ค. 7 สัญลักษณ์
2. ก. ขวดน้ำดื่มใส ขวดน้ำอัดลม ขวดน้ำมันพืช
3. ง. กล่องแบตเตอรี่ กันชนรถยนต์ 4. ค. PS 5. ก. PVC

น้ำมันเชื้อเพลิง
อากาศยานชีวภาพ

ไฮโดรเจนสีเขียว

Hydrogen H₂

เคมีภัณฑ์ขั้นต้น
ในการผลิตเส้นใย
พอลิเอสเตอร์

เคมีภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติพิเศษ
สำหรับผลิตภัณฑ์พอลิเมอร์
ชนิดพิเศษ

พลาสติกชีวภาพ

สารเคมีที่ใช้เพื่อการยับยั้ง
และกำจัดเชื้อโรค



เพื่อโลก เพื่อคุณภาพชีวิต

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และความมั่นคงทางพลังงาน คือความสำเร็จที่เราภูมิใจ
แต่เราจะไม่หยุดเพียงเท่านี้ เพื่อชีวิตของคุณ และโลกของเรา

สร้างสรรคคุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน
Empowering Human Life through Sustainable Energy and Chemicals

