



happiness

Oct. - Dec. 2026 | Vol. 67

THE MODERN Runner's Playbook

PTT Perspective

48 ปี ปตท.
จากรากฐานที่มั่นคง
สู่นวัตกรรมที่ยั่งยืน

World Explorer

มหัศจรรย์แห่งธรรมชาติ
ของใต้หวัน

Eat Around

Café for Runner Club



GC StandOut⁺ Through INnovation



องค์กรนวัตกรรม
ทำจริง

ค้นหาความแตกต่างในตัวคุณได้ที่ www.gcstandout.com

#GCStandOutThroughINnovation
#องค์กรนวัตกรรมทำจริง
#GCCChemistryforBetterLiving

From the EDITOR

ช่วงปลายปีเป็นช่วงที่อากาศเป็นใจให้คนรักสุขภาพลุกขึ้นมาสวมรองเท้าออกไปวิ่งรับลมเย็นและมีความสุขอย่างเต็มที่ เป้าหมายในการวิ่งของแต่ละท่านอาจต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ลดน้ำหนัก ผ่อนคลายความเครียด พบปะเพื่อนระหว่างทาง หรือแข่งขันเพื่อชัยชนะ ด้วยเหตุผลใดก็ตามการวิ่งย่อมนำประโยชน์มาให้เสมอ เพียงแต่ต้องวิ่งอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะถ้าจะลงสนามแข่งยิ่งต้องเตรียมตัวให้พร้อมมากที่สุด

คอลัมน์ *Spotlight* ฉบับนี้เราจึงมาพร้อมคู่มือนักวิ่งยุคใหม่แนะนำเทคนิคการวิ่งให้ไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเตรียมตัว ทำทางการวิ่งที่ถูกต้อง การหาแรงผลักดันและเน้นความสม่ำเสมอ การฟื้นฟูหลังวิ่ง รวมถึงไอเทมสำคัญและอุปกรณ์อสังหาริมทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการวิ่งและเติมความสุขระหว่างวิ่ง

ถ้าพูดถึงเรื่องวิ่งก็มีบุคคลสำคัญที่ต้องกล่าวถึง คือศิลปินผู้เป็นแรงบันดาลใจให้นักวิ่งมากมาย คุณตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ที่สร้างปรากฏการณ์ระดับประเทศผ่านโครงการ “ก้าวคนละก้าว” คอลัมน์ *Happiness Life* ฉบับนี้คุณตูนมาพาเราย้อนกลับไปมองเรื่องราวของทุกก้าวที่ผ่านมาของเขา และเล่าถึงก้าวต่อไปพร้อมกับครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น ส่วนคอลัมน์ *Executive Insights* เป็นบทสัมภาษณ์บุคคลสำคัญอีกท่านคือ ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง ที่มาแสดงวิสัยทัศน์เกี่ยวกับอนาคตของปตท. ในการก้าวสู่ปีที่ 48 กับทิศทางใหม่ของพลังงานและความยั่งยืน



ฉบับนี้เอาใจสายสปอร์ตแบบจัดเต็ม เพราะคอลัมน์ *Eat Around* ยังแนะนำ Café for Runner Club คาเฟ่เก๋ ๆ ให้สายวิ่งและคาเฟ่ฮอปเปอร์ได้ไปพักผ่อน และคอลัมน์ *Pet Lovers* มาพร้อมวิธีเตรียมตัวให้เพื่อนสี่ขาได้ลงสนามวิ่งกับเจ้านายสุดที่รัก ส่วนคนที่ชอบเดินทางหาประสบการณ์ในสถานที่แปลกใหม่แต่ไม่อยากไปไกล คอลัมน์ *World Explorer* พาไปสัมผัสความงามของธรรมชาติที่ได้หัวนึ่งใช้เวลาบินไม่กี่ชั่วโมงจากประเทศไทย หรือจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวอันเก่าแก่ใหม่ที่น่าสนใจในกรุงเทพมหานคร เราก็จัดมาให้แล้วในคอลัมน์ *Thailand Explorer*

แน่นอนว่าเราต้องไม่ลืมเรื่องการดูแลสุขภาพกายใจและความงาม เริ่มจาก *Health & Vitality* มีความรู้จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับภาวะไควเวียบบลันมาเตือนให้ระวังกัน คอลัมน์ *Good Thought* เป็นเรื่องการเสริมสุขภาพใจให้อยู่กับใจเสียมีเดียอย่างมีความสุข คอลัมน์ *Beauty Head to Toe*

“ผมและทีมงานหวังว่า *happiness* ฉบับนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้หลาย ๆ ท่านหันมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพในแบบที่ตัวเองสามารถทำได้”

บอกวิธีเลือกคู่หูผลิตภัณฑ์ความงามที่ใช้แล้วจะช่วยเสริมประสิทธิภาพของกันและกัน ส่วนคอลัมน์ *In Style* ว่าด้วยเรื่องศิลปะการเลเยอร์น้ำหอมที่ให้คุณสร้างสรรค์กลิ่นเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้แบบไม่ซ้ำใคร

ผมและทีมงานหวังว่า *happiness* ฉบับนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้หลาย ๆ ท่านหันมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพในแบบที่ตัวเองสามารถทำได้ และใช้เวลาสำหรับความเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปพวกเราขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านมีความสุขตลอดเส้นทาง การเสริมสร้างความแข็งแกร่งทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง พร้อมรับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นในปีหน้าครับ

อากาศ ชุ่มทอง
บรรณาธิการบริหาร

happiness
Magazine





ได้รับการคัดเลือกให้อยู่ในดัชนี
Dow Jones Best-in-Class Indices (DJ BIC)
ต่อเนื่องเป็นปีที่ 12

ติดอันดับใน S&P Global
Sustainability Yearbook Member 2026



ความเชื่อมั่น
ที่ยาวนาน



เสริมศักยภาพ
การแข่งขัน



มุ่งสู่ความยั่งยืน
ใส่ใจสิ่งแวดล้อม



ร่วมสร้างคุณค่า
สู่อนาคต

คณะผู้จัดทำนิตยสาร happiness

สำหรับผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท.

บรรณาธิการบริหาร :

คุณอากาศกร ชุ่มทอง

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต ไรจนพานิช

คุณภัทรินทร์ เกียนสวัสดิ์

คุณธาริณี หฤทัย

คุณเนอมินทร์ ภูวศักดิ์เมธรัฐ

คุณศุภชัย เตชปัญญาสาร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debenture Contact Center : 0 2624 5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

• แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ทุกกรณี

โปรดติดต่อมายกษะเขียนบริษัทผู้ถือหุ้นทุก ท่านนี้

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดี้ส์ แคนดี้ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

โทรสาร 0 2612 9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งของรางวัล โทรศัพท์ 0 2612 9662 3
- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งไม่ใช่ออกแบบกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2569

MAIL BOX

นิตยสาร happiness ขอขอบคุณทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็น ๗ จากผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา

สวัสดิ์ค่ะ ที่งานนิตยสาร happiness ในฐานะผู้ถือหุ้น ปตท. ที่ติดตามนิตยสารมาโดยตลอด
อยากบอกความประทับใจของคุณนี้แนะนำสถาบันที่ท่องเที่ยวและการดูแลสุขภาพมาก ๆ เนื้อหา
อ่านง่ายภาพสวยสบายตาและที่สำคัญคือสามารถตามรอยไปเที่ยวหรือปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้จริง ๆ นิตยสารเล่มนี้ไม่ได้เป็นแค่สื่อสัมพันธ์แต่เป็นเหมือนกล่องของขวัญแห่งความสุขที่ส่ง
ตรงมาที่บ้านในทุก ๆ ไตรมาส ขอให้กำลังใจค่ะ และกิจกรรมร่วมสนุกแบบนี้ตลอดไปนะค่ะ
จาร์.....ทิวสินธ์

มีความสุขทุกครั้งที่ได้อ่าน happiness magazine ได้รับทั้งความรู้ในเชิงลึกและความสนุกสนาน
กับคอลัมน์ที่หลากหลาย กันโลกมาก ชอบคุณและเป็นกำลังใจให้กันจากทุกท่านค่ะ
ศรี.....บัณฑิตย์

สมาชิกในครอบครัวทุกคนชอบอ่านนิตยสาร happiness เพราะมีเนื้อหาครอบคลุมความรู้
ที่เหมาะสมทุกเพศทุกวัย รวมทั้งมีการอัปเดตข้อมูลความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ทำให้ผู้อ่าน
ทันต่อการเปลี่ยนแปลงและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
สุธ.....พลชัย

เป็นนิตยสารที่มีเนื้อหาครบ ความรู้จากข่าวสารปัจจุบันส่งต่อถึงอนาคต ไม่ว่าจะเป็นข้อมูล
ด้านบ้าน การเงิน ทองเที่ยว อาหาร เนื้อหาไม่หนักไป ต่อย่างหนังสืออ่านสบายตา
สีสันของเล่มก็สวย ทำให้ทุกคนที่บ้านหยิบอ่านได้ง่าย
สุธ.....ธนกิจ

เราอายุ 70 ปีแล้ว ผ่านสิ่งต่าง ๆ มากมาย นิตยสารนี้ ทำให้เราได้ตระหนักว่า มีหลายสิ่ง
หลายอย่างในโลกนี้ที่ผ่านใจไม่หยุด ทำให้เราได้มีเรื่องคุยกับเพื่อน หยักในสมองสะท้อนบ้าง
ทำให้เรามีสมาธิ เลิกเผลอคิดถึงเรื่องราว ขอให้จัดทำนิตยสารต่อไปเรื่อย ๆ นะคะ เพราะมีสาระ
และเป็นประโยชน์ หรืออาจลองทำตามคอลัมน์ที่คนนั้น ๆ กำลังต้องการ ชอบคุณสำหรับ
ความเอาใจใส่กับทุกคอลัมน์ที่ลง เราอยากได้เพิ่มเติมถ้าออกกำลังกายสำหรับความแข็งแรงของ
ผู้สูงอายุ โดยนิตยสาร เช่น ข้อเข่าเสื่อม หูเสื่อม สมองเสื่อม ฯลฯ ชอบคุณมาก ๆ ค่ะ
สุธ.....สวัสดิ์

เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานขอมอบรางวัล

หม้อหุงข้าว Simplus

ความจุ 2 ลิตร
พร้อมหน้าจอแสดงผล LED
มูลค่า 1,249.-

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์ Mail Box
และร่วมสนุกตอบคำถาม ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 67

CONTENTS

VOL. 67 OCT. - DEC. 2026

NEWS & UPDATE

- 01 **FROM THE EDITOR**
จดหมายจากบรรณาธิการ
- 03 **MAIL BOX**
จดหมายจากผู้อ่าน
- 06 **PTT GROUP'S NEWS**
ข่าวประชาสัมพันธ์
- 16 **CARE SHARE RESPECT**
 - จาก “เปลือกมะพร้าวล้านเกาะ”
 - สู่ผลิตภัณฑ์แบรนด์ Co-Craft
 - เกาะเต่า กับเรื่องราวใหม่
 - “เกลเลอรี่ใต้ทะเล”
- 20 **PTT PERSPECTIVE**
48 ปี ปตท. จากรากฐานที่มั่นคง
สู่อนาคตที่ยั่งยืน
- 26 **FACT SHEET**
รายงานผลการดำเนินงานปี 2569
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
- 30 **TRENDING WORLD**
อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก
- 38 **ENTERTAINMENT**
ภาพยนตร์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ
- 41 **ABOUT PTT**
ส่องนวัตกรรม “โรงกลั่นชีวภาพ”
เปลี่ยนของเหลือใช้ให้กลายเป็น
ผลิตภัณฑ์สุดล้ำ!



PEOPLE

- 22 **EXECUTIVE INSIGHTS**
มองอนาคต ปตท. ผ่านมุมมอง
“ดร. คงกระพัน อินทรแจ้ง”
48 ปีแห่งรากฐาน สู่ทิศทางใหม่
ของพลังงานและความยั่งยืน
- 62 **HAPPINESS LIFE**
ก้าวเล็ก ๆ ในแต่ละวัน
ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย





FEATURE

- 14 ROYAL PROJECT**
น้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณ
“เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ” เจ้าฟ้าหญิง
ผู้ทรงอุทิศพระองค์เพื่อความยุติธรรม
- 34 SMART ESSENTIAL**
เมื่อธนาคารไม่มีสาขา
โอกาสใหม่ของผู้ฝากเงินและขอควรรู้
- 36 MOTOR GUIDE**
10 พฤติกรรมทำร้ายรถโดยไม่รู้ตัว
- 42 ART & CULTURE**
พระเมรุมาศ ความงดงามแห่งศิลปะ
และคุณค่าทางประวัติศาสตร์

- 44 GOOD THOUGHT**
อยู่กับโซเชียลให้มีความสุข
- 46 SPOTLIGHT**
The Modern Runners Playbook
คู่มือนักวิ่งยุคใหม่
- 50 ASK THE EXPERT**
ช่องฟรีชียัดอายุอาหาร
ซื้อเวลาด้วยความเย็นตลบได้จริงหรือ?
- 56 TRUTH OR MYTH**
ไขใหม่จริงหรือ
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ

LIFESTYLE

- 52 HEALTH & VITALITY**
ไตวายเฉียบพลัน
วิกฤตสุขภาพที่เกิดขึ้นได้ในพริบตา
- 58 BEAUTY HEAD TO TOE**
Beauty Synergy คู่หูความงาม ยิ่งใช้ยิ่งปัง
- 60 IN STYLE**
Perfume Stacking
ศิลปะการเลเยอร์น้ำหอม
สร้างสรรค์กลิ่นเฉพาะตัวที่ไม่ซ้ำใคร
- 66 WORLD EXPLORER**
มหัศจรรย์แห่งธรรมชาติของใต้หวัน
ความงดงามที่สัมผัสได้แบบไม่ต้องบินไกล
- 70 THAILAND EXPLORER**
บางกอกซิดี ย่านเก่าเล่าเรื่องใหม่
- 74 EAT AROUND**
Café for Runner Club
- 78 HOME SWEET HOME**
8 ต้นไม้ดูดกลิ่น
- 80 HOROSCOPE**
อัปเดตดวงช่วงเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2569
- 84 PET LOVERS**
Running Buddy กับเพื่อนสี่ขา
ชวนมะหมาวิ่งให้ถึงเส้นชัย
- 88 GAME CLUB**
Halloween Word Hunt!
- 89 SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงของรางวัล

ปตท. ติดดัชนี Dow Jones ต่อเนื่องปีที่ 14 ตอกย้ำการเป็นผู้นำความยั่งยืนระดับโลก



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ได้รับคัดเลือกให้มีรายชื่อในดัชนี Dow Jones Best-in-Class Index (DJBICI) (ชื่อเดิม Dow Jones Sustainability Indices หรือ DJSI) ในกลุ่มดัชนีโลก DJBIC World Index และดัชนีตลาดเกิดใหม่ DJBIC

Emerging Markets Index ต่อเนื่องเป็นปีที่ 14 สะท้อนมาตรฐานการดำเนินงานระดับสากล โดยยึดหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี ควบคู่ไปกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในทุกกระบวนการดำเนินงาน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม บริหารจัดการห่วงโซ่อุปทานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสนับสนุนการเติบโตอย่างยั่งยืน พร้อมให้ความสำคัญเรื่องการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศให้สอดคล้องกับเป้าหมายระดับประเทศและระดับสากล และดูแลผู้มีส่วนได้

ส่วนเสียทุกกลุ่มบนหลัก “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” ตามวิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน”

นอกจากนี้ บริษัทกลุ่ม ปตท. ได้แก่ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) บริษัท พีทีทีโกลบอลเคมีคอล จำกัด (มหาชน) บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) ยังได้รับคัดเลือกให้มีรายชื่อในดัชนี DJBICI อีกด้วย

ปตท. ร่วมเวที TSCN แลกเปลี่ยนมุมมอง เพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ร่วมการประชุม Thailand Supply Chain Network Co-Founders' CEO Roundtable (TSCN) ครั้งที่ 1/2569 ซึ่งได้รับเกียรติจาก **ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ** รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง และ **นายวรวัชร ศิลปอาชา** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงอุตสาหกรรม ร่วมหารือแนวทางการขับเคลื่อนประเทศไทยภายใต้ระเบียบเศรษฐกิจโลกใหม่ พร้อมปรับโครงสร้างเศรษฐกิจให้พร้อมรับมือกับความผันผวนในทุกมิติ โดยมี **ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง** ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. พร้อมด้วย **นายรัฐกร กัมปนาทแสนยากร** รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ความยั่งยืนองค์กร ปตท. และ **ดร.ณัฐกร ไกรกุล** รักษาการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์และบริหารความยั่งยืน ปตท. เข้าร่วมงาน



การประชุมมีการแลกเปลี่ยนวิสัยทัศน์และแนวทางเสริมสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศท่ามกลางความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจโลก โดยมุ่งเน้นประเด็นสำคัญ เช่น การเปลี่ยนผ่านสู่อุตสาหกรรมสีเขียว (green industry) การพัฒนาห่วงโซ่อุปทานที่ยั่งยืน (sustainable supply chain) เพื่อยกระดับผู้ประกอบการไทย เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันและสร้างการเติบโตอย่างสมดุลในระยะยาว

ปตท. จับมือ ไทยพาณิชย์ เสริมศักยภาพโครงสร้างพื้นฐาน พลังงานที่ยั่งยืน วงเงินกว่า 6.8 หมื่นล้านบาท

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) จับมือธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) (SCB) เดินหน้ายกระดับโครงสร้างพื้นฐานทางพลังงานของประเทศ โดย SCB สนับสนุนสินเชื่อแก่กลุ่ม ปตท. วงเงินรวมกว่า 68,000 ล้านบาท ประกอบด้วย 1.) วงเงินสินเชื่อระยะยาว จำนวน 17,376 ล้านบาท เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของบริษัท แทงค์ อินฟรา จำกัด [บริษัทย่อยที่บริษัท พีทีที แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด (PTT Tank) ถือหุ้นร้อยละ 100] ตามกลยุทธ์ Asset Monetization ที่มุ่งเน้นการบริหารสินทรัพย์ในกลุ่มให้เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมทั้งช่วยเพิ่มความคล่องตัวทางธุรกิจเปิดโอกาสในการเข้าถึงแหล่งเงินทุนและการสร้างความร่วมมือเชิงพาณิชย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และ 2.) วงเงินสินเชื่อระยะสั้น จำนวน 51,000 ล้านบาท เพื่อรองรับภารกิจดูแลความมั่นคงทางพลังงานของประเทศจากสถานการณ์ความไม่สงบในภูมิภาคตะวันออกกลางที่ส่งผลกระทบต่อความผันผวนของราคาน้ำมันดิบในตลาดโลกอย่างมีนัยสำคัญ



เครือข่ายลูกโลกสีเขียวแสดงพลังตั้งรับ ปรับตัว สู้วิกฤตโลกร้อน ในพิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 24



สถาบันลูกโลกสีเขียว จัดพิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 24 ภายใต้แนวคิด “ตั้งรับ ปรับตัว ลดผลกระทบ เตรียมพร้อมสู่โลกใหม่ อยู่รอดได้ด้วยสมดุล” โดยมี **ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล** ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์สถาบันลูกโลกสีเขียว **ศ.ดร.สนธิ อักษรแก้ว** ประธานกรรมการสถาบันลูกโลกสีเขียว และ **ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง** ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ร่วมแสดงความยินดี

และมอบรางวัลเกียรติยศเพื่อเชิดชูกลุ่มชนและบุคคลที่มีผลงานโดดเด่นด้านการดูแลสิ่งแวดล้อม ณ ปตท. สำนักงานใหญ่

รางวัลลูกโลกสีเขียวกำเนิดขึ้นใน พ.ศ. 2542 โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนเป็นกำลังใจยกย่อง และเผยแพร่การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของบุคคล กลุ่มคน และเยาวชนให้เป็นที่รับรู้ของสังคมในวงกว้าง ปัจจุบันมีผลงานรางวัลลูกโลกสีเขียวสะสมรวมทั้งสิ้น 887 ผลงาน มีเครือข่ายลูกโลกสีเขียว 5,953 คนทั่วประเทศ สำหรับพิธีมอบรางวัลลูกโลกสีเขียว ครั้งที่ 24 นี้มีผลงานที่ได้รับรางวัลรวม 17 ผลงานจาก 4 ประเภทรางวัล ประกอบด้วย ประเภทชุมชน 6 ผลงาน ประเภทกลุ่มเยาวชน 5 ผลงาน ประเภทศิลปินนักร้อง 3 ผลงาน ประเภทสิ่งแวดล้อม 3 ผลงาน และประเภทงานเขียน 3 ผลงาน

ปตท.คว้า 8 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย สะท้อนความแข็งแกร่งด้านการบริหารและความยั่งยืนระดับสากล

นางสาวภัทรลดา สว่างแสง (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน พร้อมด้วย **นางมินา ศุภวีวรรณ** (ที่ 2 จากขวา) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารชื่อเสียงองค์กรและกิจการเพื่อสังคม และ **นายอาภากร ขุ่มทอง** (ขวาสุด) ผู้จัดการฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เป็นผู้แทน ปตท. รับ 8 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย ประจำปี 2569 (16th Asian Excellence Award) ประกอบด้วย รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO)



รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO) รางวัลซีเอสอาร์ยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CSR) รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional) รางวัลบริษัทนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company) รางวัลความยั่งยืนแห่งเอเชีย

(Sustainable Asia Award) รางวัลความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมยอดเยี่ยม (Best Environmental Responsibility) และรางวัลสื่อสารองค์กรยอดเยี่ยม (Best Corporate Communications) สะท้อนความโดดเด่นด้านการบริหารองค์กรในระดับสากล ภายใต้หลักธรรมาภิบาล การสื่อสารกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างโปร่งใส และการดำเนินธุรกิจบนหลัก “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” ควบคู่กับการสร้างคุณค่าให้ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม

ปตท. ร่วมกับ กองทัพเรือ ตัดตั้งโซลาร์บนทุ่นลอยน้ำ ผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน เสริมภารกิจความมั่นคง หนุนเป้าหมาย Net Zero ประเทศไทย

พลเรือเอก ธาตุวธู ทัดพิทักษ์กุล (ที่ 7 จากซ้าย) เสนาธิการทหารเรือ ผู้แทนผู้บัญชาการทหารเรือ และ **ดร.บุรณิ รัตนสมบัติ** (ที่ 8 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์แบบติดตั้งบนทุ่นลอยน้ำ (Solar Floating) ด้วยเทคโนโลยีภายในประเทศ ณ อ่างเก็บน้ำหนองไผ่เตี้ย ฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี โดยมีสัญญาซื้อขายไฟฟ้า (PPA) ระยะเวลา 25 ปี ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณูปโภคของกองทัพเรือประมาณ 159 ล้านบาทตลอดอายุโครงการ และช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกประมาณ 82,000 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า สนับสนุนภารกิจของกองทัพเรือภายใต้ยุทธศาสตร์



Green Navy ที่มุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพิ่มสัดส่วนการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน และการบริหารจัดการพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ตอกย้ำความพร้อมของ ปตท. ในการพัฒนานวัตกรรมพลังงานสะอาดให้แก่หน่วยงานสำคัญของประเทศ เพื่อสนับสนุนเป้าหมายการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของประเทศไทยในระยะยาว

ปตท. ผนึก บีไอจี วางศิลาฤกษ์โรงแยกก๊าซแห่งที่ 2 ต่อยอดนวัตกรรมความเย็น จาก LNG มุ่งผลิตก๊าซอุตสาหกรรมคาร์บอนต่ำ ขับเคลื่อนเป้าหมาย Net Zero



บริษัท มาบตาพุด แอร์โปรดักส์ จำกัด (MAP) บริษัทร่วมทุนระหว่าง บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) กับ บริษัท บางกอกอินดัสเทรียลแก๊ส จำกัด (บีไอจี) ผู้นำนวัตกรรมก๊าซอุตสาหกรรมคาร์บอนต่ำ จัดพิธีวางศิลาฤกษ์โครงการโรงแยกก๊าซแห่งที่ 2 (MAP2) โดยได้รับเกียรติจาก **นายบัณฑิต ธรรมประจักษ์จิต** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้นและก๊าซธรรมชาติ ปตท. เป็นประธาน พร้อมด้วย **ดร.สุเมธ ตังปะเสรีรัฐ** (ซ้ายสุด) ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย **นายชาญศิลป์ ตรีนุชกร** (ที่ 2 จากซ้าย) กรรมการ บีไอจี **นางอรลา เจริญลาก** (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ บีไอจี และ **นายเชิดชัย บุญช่วย** (ขวาสุด) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ปตท. ร่วมพิธี

โครงการ MAP2 เป็นโรงแยกก๊าซแห่งที่ 2 ของประเทศไทยที่ใช้กระบวนการพลังงานความเย็นจากการเปลี่ยนสถานะก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) มาผลิตก๊าซอุตสาหกรรม ด้วยกำลังการผลิตรวมสูงสุดถึง 450,000 ตันต่อปี มูลค่าการลงทุนราว 2,000 ล้านบาท เพื่อรองรับความต้องการที่ขยายตัวของภาคอุตสาหกรรมในประเทศ พร้อมช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกระบวนการผลิตได้มากกว่าร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับระบบที่ใช้ไฟฟ้าทำความเย็นทั้งหมด โดยโครงการ MAP2 ถือเป็นการขยายผลความสำเร็จจาก MAP1 ที่พิสูจน์แล้วว่าสามารถลดการปล่อยคาร์บอนสะสมได้กว่า 3.7 แสนตัน นับตั้งแต่เริ่มดำเนินการ สะท้อนให้เห็นความมุ่งมั่นของ ปตท. และ บีไอจี ในการยกระดับขีดความสามารถทางการแข่งขันของภาคอุตสาหกรรมไทย และสนับสนุนประเทศไทยให้บรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ภายใน ค.ศ. 2050

PTTEP

ปตท.สผ. มอบเงินสนับสนุนสมาคมกีฬาแข่งเรือใบฯ 15 ล้านบาท ต่อเนื่องเป็นปีที่ 9 ส่งเสริมศักยภาพนักกีฬาเรือใบไทย



นางสาวคณิดา ศาสวัสดิ์ (ที่ 5 จากซ้าย) CEO Designate และรักษาการรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานกลยุทธ์ พัฒนาธุรกิจ และทรัพยากรบุคคล บริษัท ปตท.สำรวจ และผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และ คณะผู้บริหาร มอบเงินสนับสนุนจำนวน 15,000,000 บาท

ต่อเนื่องเป็นปีที่ 9 แก่สมาคมกีฬาแข่งเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมี พลเรือเอก ไพบูลย์ คุ้มจันทร์ (กลาง) ผู้บัญชาการทหารเรือ ในฐานะนายกสมาคมฯ เป็นผู้รับมอบ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาเรือใบไทยในการแข่งขันรายการระดับนานาชาติ ช่วยสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทย พิธีมอบเงินสนับสนุนดังกล่าวจัดขึ้น ณ กองบัญชาการกองทัพเรือ พระราชวังเดิม กรุงเทพฯ

ปตท.สผ. สนับสนุนสมาคมกีฬาแข่งเรือใบฯ อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2549 ด้วยการส่งเสริมให้นักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันรายการระดับนานาชาติในต่างประเทศ จัดหาผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศมาช่วยแนะนำเทคนิคต่าง ๆ จัดหาอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมถึงสนับสนุนการจัดแข่งขันเรือใบรายการนานาชาติที่สำคัญ

ปตท.สผ. ประสบความสำเร็จนำแท่นหลุมผลิตกลับมาใช้ใหม่ทั้งโครงสร้างครั้งแรกในไทย ลดเวลาและเพิ่มคุณค่าทรัพยากรตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน



ปตท.สผ. ประสบความสำเร็จในการนำแท่นหลุมผลิตปิโตรเลียมที่สิ้นสุดการผลิตกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ทั้งโครงสร้าง (Total Wellhead Platform Reuse) เป็นครั้งแรกในประเทศไทย ซึ่งเป็นการบริหารจัดการทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยช่วยลดระยะเวลาในการดำเนินงาน ลดต้นทุน และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างเป็นรูปธรรม ตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) และแนวทางการดำเนินงานด้านความยั่งยืนของบริษัท

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจ และผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)

หรือ ปตท.สผ. เปิดเผยว่า ในการผลิตปิโตรเลียม เมื่อทรัพยากรปิโตรเลียมในแต่ละแหล่งสิ้นสุด แท่นหลุมผลิตปิโตรเลียม (Wellhead Platform) ซึ่งใช้ในการผลิตปิโตรเลียม หากยังมีสภาพที่แข็งแรงและมีความปลอดภัย สามารถนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อีกครั้ง ปตท.สผ. จึงได้นำแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) มาปรับใช้ในการดำเนินงาน โดยผสมผสานกับวิศวกรรมการก่อสร้างและเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อนำแท่นหลุมผลิตปิโตรเลียมดังกล่าวกลับมาใช้ใหม่ทั้งโครงสร้าง (Total Wellhead Platform Reuse)

GC ผู้ผลิตเม็ดพลาสติกไทยรายแรก คว่ำใบรับรองฮาลาลในอินโดนีเซีย เสริมความพร้อมตอบโจทก์ลูกค้าและห่วงโซ่อุปทานในตลาดต่างประเทศ



บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC เดินหน้ายกระดับการดำเนินธุรกิจในตลาดต่างประเทศ โดยเป็นผู้ผลิตเม็ดพลาสติกจากประเทศไทยรายแรกที่ได้ใบรับรองมาตรฐานฮาลาล (Halal Certificate) ในประเทศอินโดนีเซีย ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ทั้ง 137 รายการ ได้แก่ HDPE, LLDPE, LDPE, PS และ Hexene (Monomer) ภายใต้แบรนด์ InnoPlus by GC, PlastMate by GC และ DIAREX by GC ช่วยเพิ่มความพร้อมในการตอบสนองความต้องการของลูกค้า โดยเฉพาะอุตสาหกรรมที่ต้องตรวจสอบสถานะฮาลาลของวัตถุดิบตลอดห่วงโซ่อุปทาน

ความสำเร็จครั้งนี้สะท้อนการดำเนินงานเชิงรุกของ GC ในการยกระดับผลิตภัณฑ์ ระบบ และกระบวนการให้สอดคล้องกับข้อกำหนดฮาลาลของอินโดนีเซีย รองรับการเปลี่ยนแปลงด้านกฎระเบียบและสนับสนุนให้ลูกค้าและคู่ค้าดำเนินธุรกิจได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวทางการปรับธุรกิจให้มุ่งเน้นนำความต้องการของลูกค้ามาพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการอย่างเป็นรูปธรรม

GC ดำเนินธุรกิจในประเทศอินโดนีเซียผ่าน PT GCM Marketing Solutions Indonesia หรือ GCMI ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์พอลิเอทิลีน (polyethylene) หรือ PE รายสำคัญของอินโดนีเซีย โดยมีปริมาณขายคิดเป็นประมาณร้อยละ 10 ของความต้องการใช้ PE ในอินโดนีเซีย และประมาณร้อยละ 20 ของปริมาณ PE นำเข้าไปยังตลาดอินโดนีเซีย

GCMI สามารถรองรับความต้องการของลูกค้าในหลากหลายอุตสาหกรรม ได้แก่ บรรจุภัณฑ์ อาหารและเครื่องดื่ม สินค้าอุปโภคบริโภค ก่อสร้าง ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ เกษตรและงานอุตสาหกรรม การได้ใบรับรองมาตรฐานฮาลาลจึงช่วยให้ลูกค้าสามารถตรวจสอบสถานะของวัตถุดิบคัดเลือกผลิตภัณฑ์ และวางแผนการผลิตให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของตลาดอินโดนีเซียได้ดียิ่งขึ้น



GC

GC เดินหน้า Holistic Optimization ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อยกระดับประสิทธิภาพแบบองค์รวม เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันขององค์กร



บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์ระดับสากล เดินหน้าขับเคลื่อนการดำเนินงานตามแนวทาง “Holistic Optimization” เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการดำเนินงานแบบองค์รวมตลอดห่วงโซ่อุปทาน ด้วยการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันและสร้างมูลค่าเพิ่มขององค์กร ภายใต้กลยุทธ์ “Digital 3 Smarts” ซึ่งครอบคลุมทั้งการจัดหา

วัตถุดิบ การผลิต การพัฒนาผลิตภัณฑ์ การตลาด และกระบวนการทำงานขององค์กร

นายพรศักดิ์ มงคลตรีรัตน์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจเพื่อความ เป็นเลิศ GC กล่าวว่า “ด้วยจุดแข็งของ GC ที่มีโครงสร้างธุรกิจแบบบูรณาการ ตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ (Integrated Value Chain) ครอบคลุมทั้งโรงกลั่น (Refinery) โรงอะโรเมติกส์ (Aromatics) โรงโอเลฟินส์ (Olefins) โรงปิโตรเคมีขั้นกลาง (Intermediates) และ โรงพอลิเมอร์ (Polymers) ทำให้สามารถบริหารจัดการวัตถุดิบ การผลิต และ ตลาดได้อย่างยืดหยุ่น ผลิตภัณฑ์ที่ได้

จากหน่วยผลิตหนึ่งสามารถนำไปใช้ เป็นวัตถุดิบในอีกหน่วยผลิตหนึ่งได้ ต่อเนื่องอย่างมีประสิทธิภาพ จึงสามารถ ดำเนินแนวทาง Holistic Optimization ซึ่งเป็นการยกระดับประสิทธิภาพแบบ องค์รวมของ GC ที่ครอบคลุมตั้งแต่ การจัดหาวัตถุดิบ การวางแผน การ ผลิต ไปจนถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์และ การทำตลาด รวมถึงปรับกระบวนการ ทำงานโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น AI, Robot, Cloud Computing, IoT ฯลฯ มาเป็นส่วนสำคัญในการเสริมแกร่งและ สร้างคุณค่า ยกระดับผลประโยชน์ และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน อย่างยั่งยืนในระยะยาว

TOP

ไทยออยล์คว้า 2 รางวัลระดับโลกจาก Global Banking & Finance Awards 2026 ตอกย้ำความเป็นเลิศด้านการบริหารการเงินและการระดมทุน

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) โดย **คุณวนิดา บุญภักษ์** รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ด้านการเงินและบัญชี เป็นผู้แทนบริษัทฯ เข้ารับ 2 รางวัล จากเวที Global Banking & Finance Awards 2026 ซึ่งจัดโดย Global Banking & Finance Review นิตยสารการเงินชั้นนำระดับสากล ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร รางวัลที่ได้รับ ประกอบด้วย

Corporate Finance CFO of the Year Thailand 2026 สะท้อนถึงวิสัยทัศน์ ความเป็นผู้นำ และความสามารถด้าน การบริหารการเงินเชิงกลยุทธ์ของ คุณวนิดา บุญภักษ์ในการเสริมสร้าง



ความแข็งแกร่งทางการเงินขององค์กร ผ่านการรักษาวินัยทางการเงิน การ บริหารความเสี่ยงอย่างรอบคอบและการ สร้างคุณค่าอย่างยั่งยืนแก่ผู้ถือหุ้นและ ผู้มีส่วนได้เสีย ภายใต้สภาวะเศรษฐกิจ และตลาดทุนที่มีความผันผวน

Energy Financing Deal of the Year Thailand 2026 สะท้อนความสำเร็จของ ไทยออยล์จากการออกหุ้นกู้ชั้วนิรันดร์ สกุลเงินดอลลาร์สหรัฐ มูลค่า 600 ล้าน

ดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งได้รับการตอบรับอย่างดี จากนักลงทุนทั่วโลก โดยมียอดจองซื้อ สูงกว่ามูลค่าการเสนอขายถึง 11 เท่า นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังสามารถบริหาร ต้นทุนทางการเงินสุทธิภายหลังการ ป้องกันความเสี่ยงจากอัตราแลกเปลี่ยน (cross currency swap) ได้ในระดับ เพียงร้อยละ 3.875 ต่อปี นับเป็นความ สำเร็จครั้งสำคัญในการระดมทุนผ่าน ตลาดตราสารหนี้สกุลเงินดอลลาร์สหรัฐ ด้วยต้นทุนที่ต่ำที่สุดเป็นประวัติการณ์ ของบริษัทฯ สะท้อนถึงความเชื่อมั่น ของนักลงทุนที่มีต่อความแข็งแกร่งทาง การเงิน ศักยภาพในการดำเนินธุรกิจ และ การบริหารงานตามกลยุทธ์ของบริษัทฯ

IRPC

IRPC ผนึก GPSC และพันธมิตร ต่อยอดมูลค่าที่ดิน 716 ไร่ สู่โครงการโซลาร์ฟาร์ม 98 เมกะวัตต์

นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ที่ 4 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) หรือ IRPC ส่งมอบพื้นที่กว่า 716 ไร่ ในอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ให้แก่ บริษัท ไออาร์พีซี คลีนพาวเวอร์ จำกัด (IRPC-C) เพื่อพัฒนาโครงการโรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ นาทับพัฒนาพลังงานแสงอาทิตย์ ระยะที่ 1 (NSP-I) กำลังการผลิตติดตั้ง 98 เมกะวัตต์ โดยคาดว่าจะเริ่มดำเนินการเชิงพาณิชย์ (COD) ภายในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2571

โครงการดังกล่าวสะท้อนกลยุทธ์ Asset Monetization ของ IRPC ในการต่อยอดมูลค่าสินทรัพย์และเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ประโยชน์ที่ดินผ่านความร่วมมือระหว่าง IRPC ซึ่งถือหุ้นผ่าน IRPC-CP ในสัดส่วน 49% ร่วมกับ GPSC และ Getz Energy เพื่อพัฒนาโครงการพลังงานหมุนเวียนที่สร้างรายได้ระยะยาว

การลงทุนครั้งนี้สอดคล้องกับกลยุทธ์การเติบโตในธุรกิจคาร์บอนต่ำ (Low-Carbon Business) ของ IRPC ช่วยเพิ่มสัดส่วนรายได้จากพลังงาน

สะอาด สนับสนุนเป้าหมาย Net Zero ของกลุ่ม ปตท. และสร้างมูลค่าเพิ่มอย่างยั่งยืนให้แก่ผู้ถือหุ้น



IRPC ครัว 5 รางวัล Asian Excellence Award 2026 ตอกย้ำความเป็นเลิศด้านการบริหาร นักลงทุนสัมพันธ์ และความยั่งยืน



นางสาวทอแสง ไชยประวัติ (ที่ 2 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายบัญชีและการเงิน พร้อมด้วยผู้บริหารฝ่ายการเงินและนักลงทุนสัมพันธ์ เป็นผู้แทนบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) หรือ IRPC รับมอบ 5 รางวัลจากเวที Asian Excellence Award 2026

จัดโดย Corporate Governance Asia สะท้อนความโดดเด่นด้านภาวะผู้นำองค์กร การกำกับดูแลกิจการที่ดี การดำเนินงานนักลงทุนสัมพันธ์ และการขับเคลื่อนธุรกิจสู่ความยั่งยืน

ครั้งนี้ IRPC ได้รับรางวัล Asia's Best CEO, Asia's Best CFO, Best Investor Relations Professional, Best Investor Relations Company และ Sustainable Asia Award ซึ่งพิจารณาจากผลสำรวจความคิดเห็นของนักลงทุน นักวิเคราะห์ และผู้บริหารองค์กรชั้นนำทั่วภูมิภาคเอเชีย

รางวัลดังกล่าวสะท้อนความเชื่อมั่นของตลาดทุนต่อคุณภาพการบริหาร การกำกับดูแลกิจการ ความโปร่งใสในการเปิดเผยข้อมูล และประสิทธิภาพในการสื่อสารกับนักลงทุน ตอกย้ำความมุ่งมั่นของ IRPC ในการสร้างการเติบโตที่แข็งแกร่งและยั่งยืน พร้อมส่งมอบคุณค่าในระยะยาวแก่ผู้ถือหุ้นและผู้มีส่วนได้เสียทุกภาคส่วน



➤ น้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณ ➤ “เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา” เจ้าฟ้าผู้ทรงอุทิศพระองค์ เพื่อประชาชนและความยุติธรรม

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา เป็นพระราชธิดาพระองค์ใหญ่ในพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ประสูติแต่พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรมหมื่นสุทธนารีนาถ และเป็นพระราชนัดดาพระองค์แรกในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ประสูติเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2521 ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต พระจริยวัตรอันงดงามเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาปวงชนนับแต่ทรงพระเยาว์ ทรงเปี่ยมด้วยพระวิริยอุตสาหะในการศึกษาหาความรู้ และทรงปฏิบัติพระกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนและประเทศชาติมาตลอดพระชนม์ชีพ

ด้านการศึกษา ทรงสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยทรงได้รับเกียรตินิยมอันดับสอง และระดับปริญญาตรีสาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดยทรงได้รับเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จากนั้นเสด็จไปทรงศึกษาต่อระดับปริญญาโทและปริญญาเอกด้านนิติศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ สหรัฐอเมริกา ขณะเดียวกันทรงศึกษากฎหมายที่สำคัญของบรรณศึกษากฎหมายแห่งเนติบัณฑิตยสภาที่ประเทศไทยควบคู่กันไป จนทรงสำเร็จการศึกษานิติบัณฑิตไทย (น.บ.ท.) ปีการศึกษา 2547

ภายหลังสำเร็จการศึกษาทรงเข้ารับราชการในสำนักงานอัยการสูงสุดในตำแหน่งอัยการผู้ช่วย และทรงปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับคดีอาญาและกระบวนการยุติธรรม ภาพที่ประทับใจคนไทยที่สุดคือภาพการทรงงานที่ทรงอุทิศพระวรกายปฏิบัติหน้าที่โดยมิได้ทรงเห็นแก่ความ

เหน็ดเหนื่อยในหลายพื้นที่ของประเทศไทย พระองค์ทรงเน้นเรื่อง “ความเป็นธรรมในทุกมิติ” โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ต้องขังหญิงและเยาวชน ซึ่งนำไปสู่การริเริ่ม “โครงการกำลังใจ ในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังและส่งเสริมโอกาสในการกลับคืนสู่สังคม พระองค์ได้พระราชทานความช่วยเหลือทั้งด้านสาธารณสุขการฝึกอาชีพ และที่สำคัญที่สุดคือ “พระราชทานโอกาสและกำลังใจ” ให้พวกเขาสามารถกลับคืนสู่สังคมอย่างมีคุณภาพ

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา ทรงมีบทบาทสำคัญในเวทีระหว่างประเทศ ทรงมีส่วนสำคัญในการผลักดัน “ข้อกำหนดกรุงเทพ (The Bangkok Rules)” คือข้อกำหนดสหประชาชาติว่าด้วยการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำและมาตรการที่มีใช้การคุมขัง



สำหรับผู้กระทำความผิดที่เป็นหญิง ซึ่งได้รับการรับรองจากที่ประชุมสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติ (UN) นับเป็นความสำเร็จครั้งประวัติศาสตร์ที่กฎหมายไทยและพระดำริของพระองค์ได้นำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติต่อผู้ต้องขังหญิงทั่วโลก นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงดำรงตำแหน่งเอกอัครราชทูตไทยประจำสาธารณรัฐออสเตรเลีย สาธารณรัฐสโลวัก สาธารณรัฐสโลวีเนีย และผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ กรุงเวียนนา (พ.ศ. 2555-2557) และทรงดำรงตำแหน่งทูตสันถวไมตรีของสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (UNODC) พระกรณียกิจเหล่านี้ล้วนสะท้อนบทบาทด้านการทูตและความร่วมมือระหว่างประเทศอย่างโดดเด่น

จากการทรงงานด้านกระบวนการยุติธรรม สิทธิมนุษยชน และการส่งเสริมบทบาทสตรีอย่างจริงจัง ทำให้หน่วยงานทั้งในประเทศและต่างประเทศทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลแด่พระองค์และสวดิติพระเกียรติคุณในระดับนานาชาตินั้นทรงได้รับรางวัล Model of Recognition และรางวัล UNIFEM Award of Excellence ทรงได้รับสมัญญาที่สื่อมวลชนและประชาชนไทยพร้อมใจถวายว่า “เจ้าหญิงนักกฎหมาย” ผู้ทรงจุดประกายความยุติธรรมและความหวังในสังคมไทย

อีกบทบาทหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความมีวินัยความเข้มแข็งความเสียสละและความกล้าหาญของพระองค์คือ ด้านการทหาร ทรงเข้ารับการฝึกและปฏิบัติหน้าที่ในกองทัพออย่างจริงจัง ทรงได้รับพระราชทานยศพลเอก พลเรือเอก และพลอากาศเอกหญิง ซึ่งเป็นยศสูงสุดของกองทัพไทย ทรงผ่านหลักสูตรการฝึกที่สมบุกสมบันจนทรงได้รับการทูลเกล้าฯ ถวาย “ดาบสปาร์ตัน” ในฐานะ Green Beret กิตติมศักดิ์จากกองทัพบกสหรัฐอเมริกา อันเป็นเครื่องหมาย

เชิดชูเกียรติสูงสุดทางทหารที่แสดงการยกย่องและยอมรับในพระวิริยภาพและพระวรกายอันแข็งแกร่งของพระองค์

ตลอดเวลาที่ผ่านมา พระองค์สถิตอยู่ในใจของปวงพสกนิกรในฐานะ “เจ้าฟ้าผู้ใกล้ชิดประชาชน” ความรักและน้ำพระทัยเมตตาของพระองค์ไหลรินไปสู่ราษฎรผ่านการดำเนินงานของ “มูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก สภากาชาดไทย” ยามใดที่เกิดพิบัติภัยขึ้นในประเทศ ทำให้ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตและความสูญเสีย ภาพที่ทุกคนประจักษ์แก่สายตาเสมอก็คือ ภาพสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภาฯ เสด็จลงพื้นที่ทันทีเพื่อพระราชทานความช่วยเหลือทั้งสิ่งของและกำลังใจแก่ผู้ประสบภัย ทรงเคียงข้างประชาชน ประดุงแสงสว่างที่สร้างความอบอุ่นใจแก่ราษฎรเสมอมา

แม้ดวงประทีปผู้มอบแสงสว่างได้ลาลับ แต่พระเกียรติคุณและพระกรุณาธิคุณของพระองค์จะยังคงส่องสว่างกลางใจปวงชนชาวไทยตราบนิรันดร์

จาก "เปลือกมะพร้าว ล้านกา" สู่ผลิตภัณฑ์แบรนด์ Co-Craft



บนเกาะช้าง จังหวัดตราด แหล่งท่องเที่ยวที่เพิ่งได้รับคัดเลือกให้ติดอันดับ 1 ใน 100 แหล่งท่องเที่ยวที่ยั่งยืนของโลกประจำปี 2025 (Green Destinations Top 100) กำลังเผชิญปัญหาที่หลายคนอาจคาดไม่ถึง นั่นคือ "เปลือกมะพร้าว" ที่ลิ้นเกาะจนกลายเป็นภาระด้านสิ่งแวดล้อม

ความอุดมสมบูรณ์ของต้นมะพร้าวในพื้นที่เกาะช้างได้ อำเภอเกาะช้าง กลับนำมาซึ่งขยะเปลือกมะพร้าวจำนวน มหาศาลที่ต้องหาทางจัดการ แต่ด้วยข้อกำหนดของจังหวัดที่ห้ามเผาขยะเพื่อรักษาคุณภาพอากาศและระบบนิเวศบนเกาะเปลือกมะพร้าวเหล่านี้จึงถูกทิ้งกองสะสมจนกลายเป็นวัสดุเหลือทิ้งที่ทำลายทัศนียภาพอันสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวระดับโลกแห่งนี้

จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นโอกาส

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) โดยฝ่ายกิจการเพื่อสังคม มองเห็นปัญหานี้จึงตัดสินใจลงพื้นที่ร่วมกับชุมชนเกาะช้างได้ และได้ผนึกกำลังกับบริษัท Future Cycle ผู้เชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมการจัดการของเสียและการสร้างมูลค่าเพิ่มให้วัสดุเหลือใช้ภายใต้แนวคิด Waste is More เพื่อร่วมกันคิดค้นวิธีการเปลี่ยน "ขยะ" ให้กลายเป็น "ทรัพยากร" อย่างเป็นรูปธรรมในชื่อแบรนด์ Co-Craft



แนวทางที่ได้คือการนำเปลือกมะพร้าวมาผสมผสานกับกระบวนการพลาสติกรีไซเคิล จนเกิดเป็นเส้นพลาสติกจากเปลือกมะพร้าวที่สามารถนำไปสานขึ้นรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่างสวยงามและใช้งานได้จริง ไม่ว่าจะเป็นที่ใส่แก้วน้ำ ตะกร้าใส่ของที่ใส่กระดาษทิชชู หรืออื่น ๆ จากนั้น ปตท. ได้พัฒนาต่อยอดทักษะการตลาดให้แก่ชุมชน ผลักดันให้เกิดการตลาดนำผลิตภัณฑ์ไปเสนอต่อกลุ่มโรงแรมที่พักบนเกาะช้างเพื่อสร้าง Circular Economy ในพื้นที่ ตลอดจนเปิดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ในร้านขายของที่ระลึกให้กลุ่มนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่รักโลกได้นำกลับไปเป็นของฝาก

มากกว่าการรีไซเคิล คือการ สร้างอาชีพและแบรนด์ชุมชน

สิ่งที่ทำให้โครงการนี้แตกต่างและมีความยั่งยืนคือการที่ ปตท. ไม่ได้หยุดอยู่แค่การถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิต แต่ยังเข้าไปเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านการตลาดและการพัฒนาแบรนด์ให้ชุมชน เพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์เหล่านี้ให้เป็น “Eco-Crafted Products” หรือสินค้าหัตถกรรมเชิงนิเวศที่มีเอกลักษณ์สามารถต่อยอดเป็นของที่ระลึกประจำเกาะช้างที่นักท่องเที่ยวสามารถซื้อกลับไปเป็นความทรงจำ ซึ่งมีเรื่องราวความยั่งยืนแฝงอยู่เบื้องหลังทุกชิ้นงาน

ก้าวต่อไปของโมเดลความร่วมมือ เพื่อความยั่งยืน

โครงการนี้สะท้อนให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาสังแวดล้อมในระดับชุมชนสามารถเกิดขึ้นได้จริง เมื่อภาคเอกชนที่มีความเชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมและทรัพยากรผนึกกำลังเข้ากับภูมิปัญญา

และแรงขับเคลื่อนของคนในพื้นที่ความร่วมมือระหว่าง ปตท. กับ Future Cycle รวมถึงชุมชนเกาะช้างได้ ในครั้งนี้ไม่เพียงช่วยลดปริมาณขยะเปลือกมะพร้าวที่เคยเป็นปัญหาเรื้อรังแต่ยังมีผลพลอยได้คือสร้างรายได้เสริมพัฒนาทักษะการตลาด และปลูกฝังแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียนให้หยั่งรากลึกในชุมชนอีกด้วย

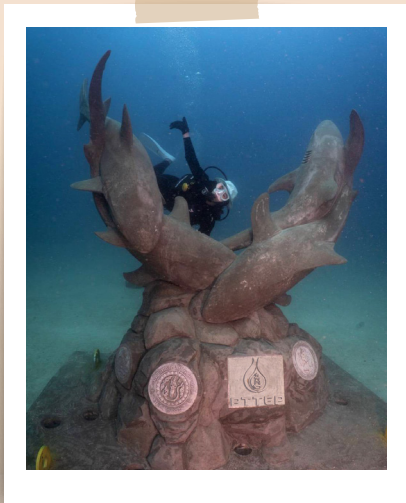
ที่สำคัญที่สุดคือการช่วยต่อยอดภาพลักษณ์ของเกาะช้างในฐานะแหล่งท่องเที่ยวที่ยั่งยืนระดับโลก ผ่านการพัฒนาที่เติบโตไปพร้อมกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง

เพราะบางครั้ง “ขยะ” อาจไม่ใช่
สิ่งที่ไม่มีความค่า แต่เป็นทรัพยากร
ที่เรายังไม่ได้ค้นพบวิธีใช้มันอย่าง
เหมาะสมเท่านั้น



เกาะเต่า กับเรื่องราวใหม่ “เกลเลอรีใต้ทะเล”

อารมณ์เอื่อยเฉื่อยจากบรรยากาศริมฟ้าครามฝนถูกปลุกให้กลับมาสดใสหัวใจเต้นแรง เมื่อโถงเปิดเจอจุดเช็กอินใหม่น่าสนใจที่ “เกาะเต่า” ถิ่นเก่าที่เคยไปเยือนมาหลายครา จึงรีบเช็กตารางรถตารางเรือดูเลยว่า ถ้าออกเย็นวันศุกร์ กลับมาถึงคืนวันอาทิตย์จะไหวไหม...เฮอะ ก็พอเป็นไปได้ แต่จะเพลียแค่ไหนค่อยไปสำนักผัดกันอีกทีวันจันทร์



เส้นทางเก่า เรื่องราวใหม่

เรือเทียบท่าแม่หาด จำนวนชาวต่างชาติหนาแน่นเช่นเคย ผู้คนทยอยแบกสัมภาระของตัวขึ้นหลัง ก่อนแยกย้ายขึ้นรถโดยสารกันไปตามอัธยาศัย เช่นเดียวกับเราที่เลือกนั่งแท็กซี่สองแถวลัดเลาะขึ้นลงเนินเขาไปยังที่หมาย

ณ ศูนย์กลางจักรวาลใต้น้ำเกาะเต่า หน้าหาดทรายรี นักดำน้ำนานาชาติที่ขาดไปแค่คนไทย ต่างแบกอุปกรณ์เฉพาะตัวลงเรือหางยาวที่จะพาเราไปสู่เรือใหญ่ซึ่งลอยลำนอกแนวทุ่นเขตเล่นน้ำ หลังจากถอนสมอไม่ถึง 10 นาที เรือก็ล่องถึงตำแหน่งที่หมายท่าจอดสันทรายของเกาะนางยวนออกมาทางตะวันตกเฉียงใต้ไม่เกิน 200 เมตร ไกด์ร้องบอกให้ทุกคนสวมอุปกรณ์พร้อมดำดิ่งสู่ท้องทะเล

ดำดิ่งผืนน้ำสู่จุดเช็กอินใหม่ “เกลเลอรีใต้ทะเล”

เพียงก้มหน้าลงไปใต้ผิวน้ำ เงาอันเลื่อนรางของเกลเลอรีใต้ทะเลที่ตั้งใจ

มาด้วยตาตัวเองก็เริ่มปรากฏจากเบื้องล่าง รวากับกำลังดึงดูดให้เราดำลึกลงไปหา ทว่าความปลอดภัยยังคงเป็นสิ่งสำคัญ จึงตรวจเช็กความพร้อมของร่างกายอีกครั้ง ก่อนจะค่อย ๆ ไล่ลงสู่ความลึกระดับ 16 เมตร

สิ่งแรกที่เจอก็เป็นตัวแรร์เลย รูปปั้นฝูง “ฉลามวาฬ” ที่จุดใต้สูงใหญ่ท่วมหัวที่เหมือนกำลังแหวกว่ายอย่างช้า ๆ พร้อมหาฉลามที่เกาะติดมาด้วย รวากับผู้โดยสารประจำ เลียบเลาะไปตามพื้นทะเลจะพบกับ “ซุ้มเต่า” ซึ่งตั้งวงอยู่ไม่ไกล ซุ้มเต่านี้มีซอกหลบเล็ก ๆ ค่อนข้างมาก จึงกลายเป็นแหล่งหลบภัยและที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเลไม่ว่าจะเป็นปลาในรีคริสบนที่โดดเด่น สะดุดตา หรือปลาสลิดหินที่พบเห็นได้เสมอ

ดำไกลออกไปอีกหน่อยท่ามกลางกระแสน้ำที่เริ่มไหลแรงขึ้น จนต้องออกแรงต้านด้วยกำลังขาตามจังหวะของธรรมชาติ ได้เจอกับรูปปั้นฝูง “กระเบนนก” ที่กำลังสยายปีกราวกับกำลังโบยบินอยู่กลางท้องทะเล เราล่องลอยไปตามกระแสน้ำอีกไม่ไกลก็พบกับ “กระเบนจุดฟ้า” ที่มีสหายขึ้นปกคลุมเต็มแผ่นหลัง ทว่ายังสังเกตได้ไม่ยากจากเงี่ยงแหลมเด่นบนหางเรียว

ที่เห็นถัดมาคือ “โรนัน” ซึ่งมีรูปร่างคล้ายฉลาม ส่วนหัวเรียวยาวและมีลวดลายจุดเด่นบนลำตัว แม้รูปลักษณ์จะชวนให้นึกถึงฉลาม แต่แท้จริงแล้วเป็นปลากระเบนชนิดหนึ่งที่พบเห็นได้ยากยิ่งในน่านน้ำไทย ดำต่อไปอีกนิดก็ได้พบกับครอบครัวที่น่ารัก พ่อแม่ลูก “ครอบครัวเต่า” ที่ว่ายตามกันมาอย่างน่าเอ็นดู ได้ยินมาว่าจุดนี้มีกระเบื้อง

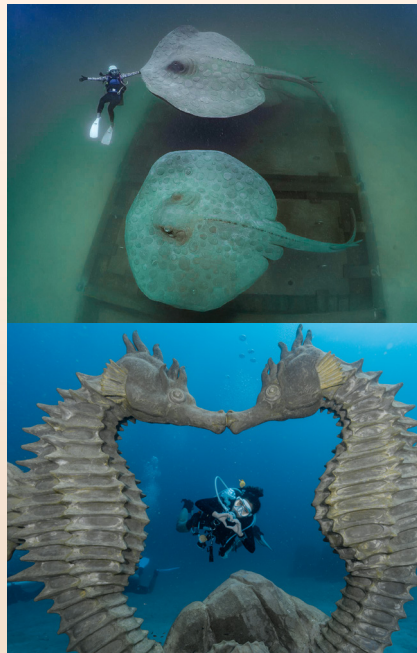
ขึ้นรถทัวร์หลักยาวจนมาถึงชุมพรตอนฟ้าสาง รอบนี้มาต่อเรือเฟอร์รี่ที่ทำอ่าวทุ่งมะขามน้อย พอลงจากรถรับไอเค็มยังไม่ทันเต็มปอด ไอ่ฝนก็มาแบบไม่ทันตั้งตัว

นั่งเรือฝาค่ไปอีกหนึ่งงีบ เสียงไฮสเตรสแจ่งผ่านลำโพงว่าใกล้ถึงที่หมาย มองไปนอกหน้าต่างเห็นเรือจอดเรียงรายอยู่หลังเกาะนางยวน พอกวาดตาดูก็เห็นทุ่นลอยกระเพื่อมอยู่ คงเป็นตอร์นินทะเล จุดเช็กอินใหม่ที่เรียกร้องให้เราขึ้นรถลงเรือจนมาถึงที่นี่

สีแดงชั้นหนึ่งติดซ่อนอยู่ ซึ่งถือเป็นความบังเอิญเล็กๆ ให้ค้นหาแต่สุดท้ายภารกิจนี้ไม่สำเร็จ แม้จะลองว่ายวนสำรวจอยู่หลายรอบก็ยังหาไม่เจอ ถ้าใครหาพบขอปรบมือให้

ไฮไลต์ของจุดดำน้ำแห่งนี้คงหนีไม่พ้น “คู่ม่าน้ำ” ที่กำลังโน้มตัวเข้าหากันแลดูคล้ายรูปหัวใจ น่ารักเสียจนใครต่อใครต้องแวะมาเซลฟี่และเก็บภาพเป็นที่ระลึก ถึงขั้นต้องมีคิวเล็กๆ ให้รอถ่ายรูปกันเลยทีเดียว ปิดท้ายเส้นทางด้วย “คู่ม่าน้ำ” ดวงตากลมโต และ “ฉลามหูดำ” ที่เหมือนกำลังแหวกว่ายอย่างปราดเปรียวในท้องทะเล สร้างความมีชีวิตชีวาให้โลกใต้น้ำแห่งนี้ได้อย่างสมบูรณ์

ผ่านแนวรูปร่างออกมาเล็กน้อย จะพบปะการังเทียมทรงโดมที่เจาะเป็นรูไว้หลายจุดให้ปลาเข้าไปอยู่อาศัยและหลบภัย เรียงรายต่อเนื่องไปจนสุดสายตากวาดตามองซ้ายขวาไม่นานก็สะดุดเข้ากับปะการังเทียมชิ้นหนึ่งที่มีน้อง “ตัวตุน” หน้ากวนโผล่มาทักทายอยู่ตรงหน้า น้องถือเป็น “แรร์ไอเทม” เพราะมีเพียงตัวเดียวซ่อนอยู่ท่ามกลางปะการังเทียมเกือบร้อยชิ้น กลายเป็นอีกหนึ่งภารกิจเล็กๆ ที่ต้องใช้สองตาและความตั้งใจในการค้นหา



พื้นที่หายใจให้ “ทะเล”

รูปปั้นทั้ง 9 ชิ้นและปะการังเทียมที่เรียงรายเป็นแนวนี้อักรวมเรียกว่า “ลานประติมากรรมใต้ทะเล” ในธีม “Ocean for Life” ครอบคลุมพื้นที่ราว 10,000 ตารางเมตร ใหญ่กว่าสนามฟุตบอล ทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งดำน้ำสำหรับนักดำน้ำ และเป็นปะการังเทียมให้สัตว์ทะเลอาศัยเพึ่งเปิดให้นักดำน้ำเข้าชมเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ตั้งอยู่ระหว่างกองหินโนเนมกับกองหินทวิน ต่อเนื่องกับแนวปะการังเทียม “Buoyancy World”

ลานประติมากรรมใต้น้ำแห่งนี้เป็นแหล่งดำน้ำแห่งใหม่ที่บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. จัดทำขึ้นร่วมกับกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งและมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยได้ ผศ. ดร.ธรรณ อารังนาวาสวัสดิ์ มาเป็นที่ปรึกษาโครงการ ร่วมด้วยมหาวิทยาลัยศิลปากรที่เข้ามาช่วย

ออกแบบและสร้างสรรค์งานขึ้นโดยใช้วัสดุที่ปลอดภัยสำหรับท้องทะเล จะว่าไปการมีปะการังเทียมแห่งใหม่ 9 ชิ้นใหญ่เพิ่มขึ้นในย่านเกาะเต่านี้ น่าจะเป็นผลดีในหลายด้าน ที่แน่ ๆ คือความแออัดแย่งตลาดนัดคงบรรเทาลงบ้าง ยิ่งในช่วงไฮซีซั่นที่มีนักดำน้ำลงพร้อม ๆ กันจุดเดียวนับร้อยจนทำให้สับสนุนงงหลงกลุ่มเป็นประจำ

อีกอย่างคือพื้นที่ค่อนข้างเหมาะกับการเรียนดำน้ำ scuba เพราะเป็นพื้นที่ทรายโล่ง ฝั่งใกล้แนวหินจะตื้นกว่า มีความลึกพอดีและมีมุมหลบกระแสน้ำเหมาะกับมือใหม่ พื้นที่ตรงกลางใช้สะสมประสบการณ์ได้โดยไม่ต้องกังวลว่าจะไปกระทบแนวปะการังธรรมชาติ ส่วนด้านนอกที่ลึกและกระแสน้ำแรงกว่าก็รองรับนักดำน้ำที่อยากเพิ่มทักษะขั้นสูง ขึ้นสู่ผิวน้ำมาเจอชาวต่างชาติบนเรือลำเดียวกันกำลังพูดคุยอย่างคึกคัก ดูเหมือนจะถูกใจรูปปั้นและบรรดาสัตว์ทะเลไม่น้อย

สำหรับจุดดำน้ำแห่งใหม่นี้ถือว่าเกินความคาดหมายไปมาก รูปปั้นใหญ่จริงจัง บริเวณกว้างสุดสายตาดำแหน่งเหมาะเพราะไม่ไกลจากจุดดำน้ำยอดนิยมเดิม เรือนำเที่ยวไม่ต้องลำบากเปลี่ยนเส้นทาง การเข้าใช้พื้นที่จึงเกิดขึ้นได้จริง แบ่งเบาให้ปะการังธรรมชาติได้มีโอกาสพักฟื้นมากขึ้น กลับถึงที่พักเรารีบแขวนชุดเปียกตากไว้ทันที พรุ่งนี้เช้าจะได้เก็บสัมภาระแบบไม่ต้องกังวล ปิดทริปสั้น ๆ แต่ลุยกันแบบเนื้อ ๆ นี้นับว่าวิวาทิตย์ฮอสตงหน้าหาดทรายริที่มองก็ครั้งก็ไม่เคยเบื่อ





48 ปี ปตท. จากรากฐานที่มั่นคง สู่อนาคตที่ยั่งยืน

ท่ามกลางวิกฤตน้ำมันครั้งใหญ่ในตลาดโลก “การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย” จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ. 2521 เพื่อดูแลเสถียรภาพด้านพลังงานของประเทศ และจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2544 เป็น “บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)” (ปตท.) ก้าวสู่การเป็น “บริษัทพลังงานแห่งชาติ” ที่ดำเนินธุรกิจในระดับสากลนับเป็นเวลาเกือบครึ่งศตวรรษที่ ปตท. ร่วมสร้างรากฐานสำคัญให้ประเทศไทย และเตรียมพร้อมต่อยอดสู่อนาคต ภายใต้วิสัยทัศน์ Together for Sustainable Thailand, Sustainable World ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน



4 รากฐานที่มั่นคง

1. โซติช่วงชั่วเวลา

ปตท. สำรวจและนำก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทยขึ้นมาใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์เป็นครั้งแรกของประเทศ ลดการพึ่งพาการนำเข้าน้ำมันจากต่างประเทศ วางโครงสร้างพื้นฐานด้านพลังงานอย่างครบวงจร ตั้งแต่ระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติจากแหล่งผลิตในทะเลสู่ชายฝั่ง สร้างโรงแยกก๊าซธรรมชาติแห่งแรกของไทย นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์จากโรงแยกก๊าซธรรมชาติยังเป็นวัตถุดิบตั้งต้นที่สำคัญของอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ซึ่งผลักดันให้ประเทศไทยเป็นฐานการผลิตปิโตรเคมีที่สำคัญของภูมิภาค

2. เพื่อนร่วมเส้นทางของคนไทยตลอด 48 ปี

จากผู้ผลิต จัดหา และส่งมอบพลังงาน ผู้ผู้สร้างประสบการณ์การเดินทางที่ครอบคลุมเส้นทางหลักของประเทศ ปตท. ปรับรูปลักษณ์และขยายจำนวนสถานีบริการน้ำมันครบวงจรทั่วประเทศจำนวน 2,416 แห่ง (ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม พ.ศ. 2569) ต่อยอดธุรกิจน้ำมัน ค่าปลีก และอื่น ๆ พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจำหน่ายน้ำมันเบนซินไร้สารตะกั่ว น้ำมันแก๊สโซฮอล์ และน้ำมันดีเซลที่มี

ส่วนผสมของไบโอดีเซลเป็นรายแรกของประเทศ ปัจจุบันพัฒนาสู่ Mobility Partner สร้างระบบนิเวศที่ตอบโจทย์การเดินทางและไลฟ์สไตล์ทุกรูปแบบ ทั้ง Café Amazon ร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ และศูนย์บริการยานยนต์ต่าง ๆ

3. เคียงข้างสังคมไทยในทุกสถานการณ์

ปตท. ขับเคลื่อนธุรกิจควบคู่ไปกับความมุ่งมั่นดูแลสังคมไทย ผ่านการดำเนินงานที่ครอบคลุมหลากหลายมิติ

• โครงการด้านสิ่งแวดล้อม

คืนความสมบูรณ์ของผืนป่าและความหลากหลายทางชีวภาพ สร้างการมีส่วนร่วมด้วยการมอบ “รางวัลลูกโลกสีเขียว” เพื่อเชิดชูชุมชนบุคคล เยาวชนต้นแบบด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ดิน น้ำ ป่าอย่างยั่งยืน

• โครงการด้านสังคม

สร้างนักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยจากสถาบันการศึกษาชั้นนำ ได้แก่ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย “โรงเรียนกำเนิดวิทย์” (KVIS) และระดับอุดมศึกษา “สถาบันวิทยสิริเมธี” (VISTEC) ตั้งแต่ พ.ศ. 2558, สร้างแรงบันดาลใจและพัฒนาทักษะ STEM (วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรม และคณิตศาสตร์)

โดยจัดค่ายอบรมเชิงปฏิบัติการแก่เยาวชนระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศ, ยกระดับคุณภาพชีวิตชุมชนด้วยโครงการ “รักษป่า สร้างคน ๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง” น้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ พร้อมพัฒนาทักษะอาชีพ และอีกหลายโครงการ

4. ร่วมสร้างเศรษฐกิจไทยให้เติบโต

ในวิกฤตเศรษฐกิจ การปรับโครงสร้างหนี้ของบริษัทในกลุ่มโรงกลั่นและปิโตรเคมี นำบริษัทเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยฟื้นฟูความเชื่อมั่นของนักลงทุนต่างชาติ ส่งผลให้หุ้นของ ปตท. เป็นหุ้นกลุ่มพลังงานที่มีบทบาทสำคัญต่อการเพิ่มมูลค่าตลาดหลักทรัพย์ไทย เสริมเสถียรภาพทางการเงินให้ประเทศโดยรวม ตั้งแต่ พ.ศ. 2544-2568 กลุ่ม ปตท. ส่งมอบรายได้คืนสู่ภาครัฐในรูปแบบเงินปันผลและภาษีเงินได้รวมกว่า 1.38 ล้านล้านบาท

4 อนาคตที่ยั่งยืน

1. ผู้นำการเปลี่ยนผ่านด้านความยั่งยืน

ด้วยบทบาทผู้นำการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานอย่างสมดุล 3 มิติ (Energy Trilemma) เสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงาน (Security) ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเพื่อสร้างคุณค่าและการเติบโตที่ยั่งยืนให้ทุกภาคส่วน (Sustainability) จัดหาพลังงานที่เข้าถึงได้ในราคาที่เหมาะสม และมีความสามารถในการแข่งขัน (Affordability and Competitiveness) พร้อมขับเคลื่อนประเทศสู่อนาคตด้วยกลยุทธ์ C3 (Climate-Resilience

Business, Carbon Conscious Asset และ Coalition, Co-Creation and Collective Efforts for All)

2. องค์กรแชมป์ของไทย

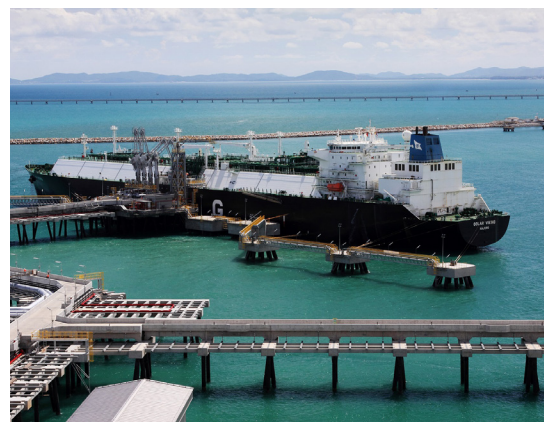
ปตท. ก้าวสู่การเป็น “National Champion” หรือองค์กรแชมป์ของไทยที่ได้พาประเทศและองค์กรพันธมิตรไทยให้เติบโตไปด้วยกันบนเวทีโลก ผ่านธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมที่ขยายการลงทุนไปยังต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง แสวงหาและเชื่อมโยงโอกาสใหม่ ๆ ด้านการค้าการลงทุน และความร่วมมือทางธุรกิจระดับนานาชาติ

3. สร้างสังคมไทยให้แข็งแกร่งด้วยศักยภาพของกลุ่ม ปตท.

ปตท. ได้ทำงานร่วมกับชุมชนในโครงการ “ชุมชนเข้มแข็ง” ต่อยอดจาก “รักษป่า สร้างคน ๘๔ ตำบล วิถีพอเพียง” ให้ชุมชนพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืนตามกรอบการพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง 5 มิติ (พลังงานและเทคโนโลยี ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคมชุมชน วัฒนธรรม และการเรียนรู้), โครงการ “พัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนและการตลาด” ยกระดับสินค้าพัฒนาศักยภาพให้ดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน และโครงการ “ชุมชนยิ้มได้” เพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายและขยายตลาด นอกจากนี้ยังสร้างโอกาสให้กลุ่มเปราะบาง พัฒนาทักษะอาชีพให้ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ และผู้สูงอายุ โดยบริษัท สานพลังวิสาหกิจเพื่อสังคม จำกัด ในโครงการ “Café Amazon for Chance” และ “Community Coffee Sourcing” ภายใต้มูลนิธิพลังที่ยั่งยืน

4. บูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับธุรกิจ

ใช้เทคโนโลยี AI และนวัตกรรมเข้ากับ



ทุกมิติของธุรกิจ เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร โครงสร้างและระบบบริหารจัดการ ก้าวสู่องค์กรแห่งอนาคต ภายใต้โครงการ AXIS มุ่งผสานคน เทคโนโลยี และนวัตกรรม เช่น แพลตฟอร์ม AI ระดับองค์กร Axistant เป็น Enterprise Chat สำหรับพนักงาน ช่วยค้นหาวิเคราะห์ และสรุปข้อมูลได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เดินหน้าโครงการ Upskill และ Reskill ด้านดิจิทัลและ AI อย่างต่อเนื่อง รวมถึงเสาะหา พัฒนาเทคโนโลยีพลังงานใหม่สำหรับอนาคต



รากฐานที่มั่นคงตลอด 48 ปี เกิดจากกำลังใจและแรงสนับสนุนของทุกภาคส่วน จากวันนี้ไป ปตท. จะยังคงยืนหยัดแน่วแน่ในการสร้างสังคม ประเทศชาติ และโลกของเราให้แข็งแกร่ง เพื่อเติบโตไปด้วยกันอย่างมั่นคงและยั่งยืน



มองอนาคต ปตท.
ผ่านมุมมอง
ดร. คงกระพัน อินทรแจ้ง
48 ปี ปตท.
จากรากฐานที่มั่นคง สู่อนาคตที่ยั่งยืน

เมื่อโลกกำลังเผชิญความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ภาคพลังงานจึงต้องรับมือกับความท้าทายรอบด้าน ทั้งความผันผวนทางภูมิรัฐศาสตร์ (Geopolitics) แรงกดดันด้านสิ่งแวดล้อมที่เร่งการเปลี่ยนผ่านพลังงาน (Energy Transition) และการเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัลที่พลิกโฉมโครงสร้างธุรกิจทั่วโลก (Digital Transformation) ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเช่นนี้ ปตท. จะเดินหน้าไปในทิศทางใด

ในวาระปีที่ 48 ขององค์กรพลังงานแห่งชาติ happiness ชวนคุณมองอนาคต ปตท. ผ่านมุมมอง

ดร. คงกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) CEO คนที่ 11 กับบทบาทผู้นำองค์กรที่พา ปตท. ก้าวสู่บทใหม่ของธุรกิจพลังงานในวันที่โลกกำลังเปลี่ยนไป โดยวาระ 48 ปี หรือครบ 4 รอบของ ปตท. ได้ถูกถ่ายทอดผ่านแนวคิด “4 เรื่องในอดีต” ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นความภาคภูมิใจ และ “4 เรื่องในอนาคต” ที่แสดงให้เห็นทิศทางของ ปตท. ต่อไป

48 ปี ปตท. จากรากฐานที่มั่นคง สู่อนาคตที่ยั่งยืน

ตลอด 48 ปีที่ผ่านมา ปตท. ได้วาง 4 รากฐานที่มั่นคง เรื่องที่หนึ่ง คือ “โชติช่วงชัชวาล” ช่วงเวลาแห่งการค้นพบก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทย สู่การ



ก่อตั้งบริษัทพลังงานแห่งชาติในปี พ.ศ. 2521 โดยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ปตท. และบริษัทในกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการสำรวจและผลิต นำก๊าซธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ วางโครงสร้างพื้นฐานด้านพลังงานอย่างครบวงจร และก๊าซธรรมชาติยังเป็นวัตถุดิบต่อยอดสู่อุตสาหกรรมปิโตรเคมีระดับภูมิภาค เรื่องที่สอง “เพื่อนร่วมเส้นทางของคนไทย” การพัฒนาสถานีบริการน้ำมันทั่วประเทศ ขยายการบริการสถานีอัดประจุยานยนต์ไฟฟ้า (EV) เป็น Mobility Partner ของคนไทย มอบประสบการณ์ของการเดินทางที่สะดวกสบาย พร้อมตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ทุกรูปแบบ เรื่องที่สาม “เคียงข้างสังคมไทยในทุกสถานการณ์” ผ่านการดำเนินงานที่ครอบคลุมหลากหลายมิติ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่า การลดการปล่อยก๊าซคาร์บอน การยกระดับเศรษฐกิจท้องถิ่นและช่วยชุมชนให้แข็งแกร่ง สนับสนุนและพัฒนาการศึกษา ตลอดจนการช่วยเหลือประชาชน

ชาวไทยทั่วประเทศเมื่อเกิดภัยพิบัติ และเรื่องที่สี่ คือ บทบาทของ ปตท. และบริษัทในกลุ่มที่ช่วย “**สร้างเศรษฐกิจไทยเติบโต**” ต่อยอดจากก๊าซธรรมชาติสร้างมูลค่าเพิ่มและพัฒนาสู่อุตสาหกรรมโรงกลั่นน้ำมันและปิโตรเคมีครบวงจร รวมถึงอุตสาหกรรมเกี่ยวเนื่องตลอดห่วงโซ่คุณค่า สร้างงานสร้างรายได้ ขับเคลื่อนการเติบโตของตลาดหลักทรัพย์ เสริมเสถียรภาพทางการเงินให้กับประเทศ

“4 รากฐานที่มั่นคงในอดีต เป็นสิ่งที่ ปตท. ร่วมกันทำมาอย่างต่อเนื่อง และมีความภาคภูมิใจ แต่การมองอดีตโดยไม่ได้เรียนรู้จากสิ่งเหล่านี้อาจไม่เกิดประโยชน์มากนัก เราต้องมองอนาคตด้วยว่า ปตท. จะเป็นอย่างไรในอีก 48 ปีข้างหน้า” ดร. คงกระพัน จึงได้วางทิศทางสู่อนาคตผ่าน 4 อนาคตที่ยั่งยืน เพื่อขับเคลื่อนกลุ่ม ปตท.

เรื่องที่หนึ่ง “**การเป็นผู้นำการเปลี่ยนผ่านด้านความยั่งยืน**” ปัจจุบัน ปตท. ดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโต

ในระดับโลกอย่างยั่งยืน” ในฐานะที่เป็นทั้งบริษัทพลังงานแห่งชาติและบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ จึงมีพันธกิจสำคัญ 3 มิติที่ต้องทำอย่างสมดุล หรือ Energy Trilemma ประกอบด้วย การสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศไทย การจัดหาพลังงานในราคาที่เหมาะสม และแข่งขันได้ควบคู่กับการลดก๊าซเรือนกระจก และการดำเนินงานอย่างยั่งยืนและสมดุล โดยมุ่งเน้นทำในสิ่งที่ ปตท. มีความเชี่ยวชาญ ทำธุรกิจก๊าซธรรมชาติซึ่งเป็น Destination Fuel ต้องใช้ไปอีกหลายสิบปีในช่วงของการเปลี่ยนผ่านทางพลังงาน แต่เราจะทำแบบเดิมไม่ได้ ต้องทำความเข้าใจกับการลดก๊าซเรือนกระจก เรื่องที่สอง คือ การก้าวสู่การเป็น “องค์กรแชมป์ของไทย” (National Champion) ที่เติบโตไปในระดับโลก ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม ธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ และธุรกิจเคมีภัณฑ์ ซึ่งธุรกิจเหล่านี้ของ ปตท. ได้กระจายอยู่ทั่วโลก และขยายการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ปตท.

จึงถือเป็นตัวแทนประเทศไทยที่ก้าวไปเติบโตในระดับสากล เป็น Role Model ให้กับบริษัทอื่นในการบริหารงาน

เรื่องที่สาม คือ **“สร้างสังคมไทยให้แข็งแกร่งด้วยศักยภาพกลุ่ม ปตท.”** โดยเรายังคงดำเนินการต่อเนื่องครอบคลุมมิติของเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล โดยเน้นสร้างความแข็งแกร่งให้กับสังคมไทย ยกกระดับเศรษฐกิจ ชุมชน สร้างโอกาส สร้างอาชีพ มุ่งเน้นให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ และเรื่องที่สำคัญ คือ **“การบูรณาการเทคโนโลยีเข้ากับธุรกิจ”** นำเทคโนโลยีที่ไม่จำกัดเฉพาะเรื่อง Digital & AI แต่รวมถึงเทคโนโลยีพลังงานแห่งอนาคตอย่างเช่น เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กแบบ โมดูลาร์ หรือ SMR เทคโนโลยีด้านการลดก๊าซเรือนกระจกอย่าง Carbon Capture and Storage (CCS) หรือ เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ศึกษาและประเมินความเหมาะสมเพื่อนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน ยกกระดับศักยภาพบุคลากร เตรียมความพร้อมสู่องค์กรที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ทิศทางที่ ดร.คงกระพัน ได้วางไว้สะท้อนถึงบทบาทของ ปตท. ในวันที่โจทย์ขององค์กรไม่ได้มีเพียงเรื่อง ‘พลังงาน’ แต่ยังครอบคลุมถึงการเติบโตอย่างยั่งยืนของประเทศ และความสามารถในการแข่งขันในโลกยุคใหม่

เจาะลึกกลยุทธ์การขับเคลื่อน ปตท. ให้เติบโตอย่างยั่งยืน

ทว่าเมื่อโลกเต็มไปด้วยความผันผวน การวางแผนธุรกิจจึงไม่ใช่เพียงการคาดการณ์อนาคต แต่ต้องเตรียมพร้อมรับมือกับความไม่แน่นอน ด้วยความเชื่อในหลักคิดที่ว่า **“ความไม่แน่นอนคือสิ่งที่แน่นอน”** ดร.คงกระพัน จึงเน้นย้ำสร้างความพร้อมรอบด้าน ตั้งแต่การวางแผนกลยุทธ์โดยมีความไม่แน่นอนเป็นพื้นฐาน การบริหารกระแสเงินสด เสริมความยืดหยุ่น ไปจนถึงการบริหารความเสี่ยงอย่างรอบคอบ

ปตท. ต้องกลับมาให้ความสำคัญกับธุรกิจหลักที่มีความเชี่ยวชาญ ใช้ความแข็งแกร่งด้านธุรกิจไฮโดรคาร์บอนเป็นฐานสร้างการเติบโต พิจารณาการลงทุนอย่างรอบคอบระมัดระวัง โดยรักษาสถิตระหว่างความเสี่ยงผลตอบแทน และความมั่นคงทางพลังงาน อีกหนึ่งสิ่งที่สำคัญมาก ๆ คือการ **“มุ่งเน้นทำสิ่งที่เราควบคุมได้ เร่งสร้างความแข็งแกร่งจากภายใน”** ผ่าน Profit Enhancement Initiatives ต่าง ๆ โดยเฉพาะการทำ Triple Transformation ซึ่งมีจุดประสงค์ในการออกแบบให้ธุรกิจสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่าง



มีประสิทธิภาพในทุกสถานการณ์ โดยแบ่งเป็น 3 แกนหลักคือ การทำ Operational Excellence Enhancement (MissionX) ทั้งกลุ่ม ปตท. โดยมุ่งลดค่าใช้จ่าย ยกกระด้น EBITDA รวมถึงการทำ Digital & AI Transformation (AXIS) ซึ่งเป็นการนำ Digital Tools/ AI มายกระดับประสิทธิภาพในการทำงาน และสุดท้ายเรื่องคน (People Transformation) ที่ ปตท. ให้ความสำคัญที่สุด ทั้งการ Upskill / Reskill บุคลากรเพื่อรองรับทิศทางการเติบโตขององค์กรในอนาคต การส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กร กล้าที่จะปรับ พร้อมที่จะเปลี่ยน มุ่งประโยชน์ส่วนรวม และการมี Entrepreneurial Mindset

ปตท. ขับเคลื่อนการเติบโตทางธุรกิจ ตั้งเป้าหมายสู่การเป็น “Global LNG Player” โดยธุรกิจก๊าซธรรมชาติเหลว (Liquefied Natural Gas หรือ LNG) เป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับก๊าซธรรมชาติที่ ปตท. ดำเนินการอยู่และมีความเชี่ยวชาญทั้งการจัดหา การบริหาร LNG Portfolio และการค้า นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศไทยทั้งนี้ “ปตท. ผสานเรื่องความยั่งยืนเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์และการดำเนินธุรกิจ” มุ่งสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ ควบคู่ไปกับการสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตทางเศรษฐกิจ การดูแลสังคม การรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อม รวมถึงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals) ในการสร้างคุณค่าในระยะยาวให้กับผู้มีส่วนได้



เราไม่ได้ทำเพียงเพื่อให้
องค์กรประสบความสำเร็จ
แต่เราทำเพื่อให้องค์กร
สร้างคุณค่าแก่สังคม
และประเทศมากที่สุด

ส่วนเสียทุกภาคส่วน แนวทางการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของ ปตท. ประกอบด้วย การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน การศึกษาและพัฒนาโครงการดักจับและกักเก็บคาร์บอน (Carbon Capture and Storage หรือ CCS) การศึกษาโอกาสด้านไฮโดรเจน รวมถึงการเพิ่มการดูดซับคาร์บอนด้วยวิธีการธรรมชาติ ผ่านการเพิ่มพื้นที่ป่าและการดูแลรักษาผืนป่า เพื่อสร้างสมดุลระหว่างการเติบโตของธุรกิจกับการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม มุ่งสู่เป้าหมาย Net Zero Emissions ภายใน พ.ศ. 2593 (ค.ศ. 2050) สอดรับกับทิศทางของประเทศ

ยึดมั่นในหลักการ ทำจริงเพื่อส่วนรวม

หัวใจสำคัญที่ ดร. คงกระพัน ยึดมั่น

ในการทำงานมาโดยตลอดคือ “เราไม่ได้ทำเพียงเพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จ แต่เราทำเพื่อให้องค์กรสร้างคุณค่าแก่สังคมและประเทศมากที่สุด” เพราะการขับเคลื่อนองค์กรขนาดใหญ่ต้องมีวิสัยทัศน์ การสื่อสารที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา และสม่ำเสมอ เพื่อให้พนักงานทุกคนเข้าใจเป้าหมายและมุ่งหน้าไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งยังต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้มีส่วนได้เสียอย่างทั่วถึง

ดร. คงกระพัน ยังเน้นย้ำถึงการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ “ผู้ถือหุ้นกู้” ในฐานะพันธมิตรทางการเงินที่สำคัญ โดยรักษาวินัยทางการเงินอย่างเคร่งครัด บริหารจัดการสภาพคล่อง และการลงทุนอย่างรัดกุม เพื่อคงความแข็งแกร่งทางการเงิน รักษาเสถียรภาพทางการเงินขององค์กรในทุกสถานะเศรษฐกิจ รักษาอันดับความน่าเชื่อถือ (Credit Rating) และสร้างความมั่นใจแก่ผู้ถือหุ้นกู้ในระยะยาว

“ที่ผ่านมา เราดูแลผู้ถือหุ้น ผู้ถือหุ้นกู้ และ Stakeholders อย่างมุ่งมั่นตั้งใจ เราจึงได้ผลตอบแทนที่ดีจากนักลงทุนทั้งในและต่างประเทศ เพราะเรามีนโยบายที่ชัดเจน มั่นคง และบริหารจัดการความเสี่ยงได้ดี ซึ่งเกิดจากการที่เราพูดแล้วทำจริง เพราะเราไม่เคยลืมนำรากฐานที่มั่นคงตลอด 48 ปีของ ปตท. เกิดขึ้นได้จากแรงสนับสนุนของทุกภาคส่วนในสังคมไทย”

“เราไม่ได้ทำเพียงเพื่อให้องค์กรประสบความสำเร็จ แต่เราทำเพื่อให้องค์กรสร้างคุณค่าแก่สังคมและประเทศมากที่สุด”

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 2 ของปี 2569

ผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2569 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2569

ในไตรมาสที่ 2 ปี 2569 (2Q2569) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 830,389 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจำนวน 111,660 ล้านบาท หรือร้อยละ 15.5 จากในไตรมาสที่ 1 ปี 2569 (1Q2569) ที่จำนวน 718,729 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น และกลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีก จากราคาขายผลิตภัณฑ์ปรับเพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันในตลาดโลก แม้ว่าปริมาณขายลดลงเนื่องจากระดับน้ำมันคงคลังในประเทศอยู่ในระดับสูงและไม่สามารถส่งออกได้ รวมถึงกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีรายได้เพิ่มขึ้นจากราคาขายเฉลี่ยที่ปรับเพิ่มขึ้นตามราคาก๊าซธรรมชาติ และราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับเพิ่มขึ้นตามราคาตลาด ประกอบกับปริมาณขายก๊าซฯ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยหลักจากกลุ่มลูกค้าโรงไฟฟ้าที่ต้องการใช้ไฟเพิ่มขึ้นตามปัจจัยฤดูกาล ในส่วนของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้น จากราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นตามราคาปิโตรเคมีในตลาดโลก แม้ว่าปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ลดลง โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ LPG ตามความต้องการของลูกค้าที่ลดลง

ใน 2Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงินและภาษีเงินได้ (EBITDA) รวมการปรับปรุงผลกระทบจากการป้องกันความเสี่ยง จำนวน 156,302 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 40,423 ล้านบาท หรือร้อยละ 34.9 จากใน 1Q2569 ที่จำนวน 115,879 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม โดยหลักจากรายได้จากการขายที่เพิ่มขึ้นตามปริมาณและราคาขายเฉลี่ยโดยรวมเพิ่มขึ้น อีกทั้งกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้น แม้ว่าปริมาณขายรวมลดลงตามกล่าวข้างต้น ประกอบกับธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากการบันทึกค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการปรับรอบคุณภาพก๊าซฯ (C-day) ใน 1Q2569 ขณะที่ไตรมาสนี้ไม่มีรายการดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ต้นทุนก๊าซฯ ปรับตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าราคาขายเฉลี่ยกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมที่เพิ่มขึ้นตามราคาตลาด ในขณะที่กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจการกลั่น มีกำไรจากสต็อกน้ำมันลดลง โดยใน 2Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนจากสต็อกน้ำมันประมาณ 21,700 ล้านบาท ขณะที่ใน 1Q2569 มีผลกำไรประมาณ 46,000 ล้านบาท รวมทั้งปริมาณขายที่ลดลง แม้ราคาการกลั่น (Market GRM) เพิ่มขึ้นตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์น้ำมันสำเร็จรูปกับน้ำมันดิบปรับตัวสูงขึ้น รวมทั้งใน 2Q2569 มีการรับรู้ขาดทุนจากการป้องกันความเสี่ยงลดลง

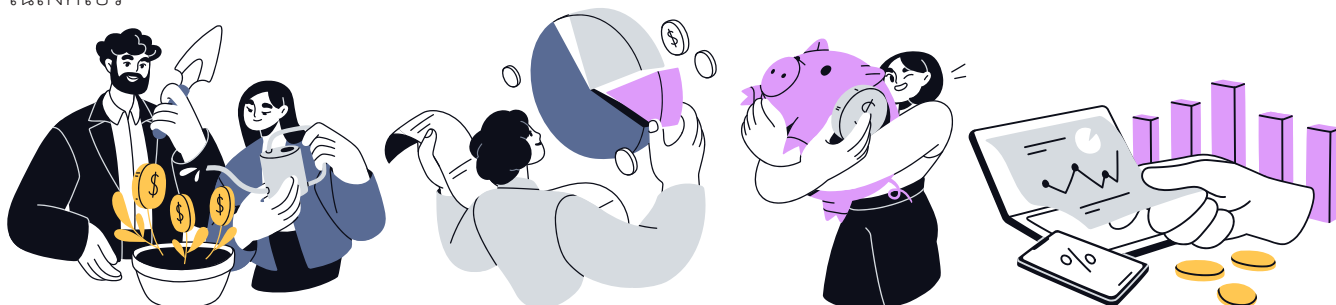
ใน 2Q2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 52,525 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 26,787 ล้านบาท หรือมากกว่าร้อยละ 100.0 จากใน 1Q2569 ที่จำนวน 25,738 ล้านบาท จากปัจจัยส่วนต่างราคาที่ปรับตัวสูงขึ้น รวมทั้งการปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานและต้นทุนผ่านการยกระดับการดำเนินงาน (Profit Enhancement) เพื่อรองรับปัจจัยท้าทายภายนอก อย่างไรก็ตามใน 2Q2569 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นขาดทุนประมาณ 1,400 ล้านบาท โดยหลักจากการขาดทุนจากการประมาณการค่าใช้จ่ายจากการปรับแผนการดำเนินธุรกิจของบริษัท จีซี โพลีเอทิลีน จำกัด (GCP) ของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) ขณะที่ใน 1Q2569 รับรู้เป็นขาดทุนประมาณ 2,900 ล้านบาท โดยหลักจากการขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์ใน GCP

ผลการดำเนินงานครึ่งแรกของปี 2569 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2568

ในครึ่งแรกของปี 2569 (1H2569) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 1,549,118 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจำนวน 172,141 ล้านบาท หรือร้อยละ 12.5 จากในครึ่งแรกของปี 2568 (1H2568) ที่จำนวน 1,376,977 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น และกลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีก จากราคาขายผลิตภัณฑ์ปรับเพิ่มขึ้นตามราคาน้ำมันในตลาดโลก แม้ว่าปริมาณขายลดลง เนื่องจากระดับน้ำมันคงคลังในประเทศอยู่ในระดับสูงและไม่สามารถส่งออกได้ ในส่วนของกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้นตามปริมาณขายและราคาขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น รวมถึงกลุ่มธุรกิจก๊าซ มีรายได้จากการขายเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซ มีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้น เนื่องจากราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้นตามราคาปิโตรเคมีในตลาด และปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซ เพิ่มขึ้น โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ LPG ตามความต้องการของลูกค้าที่เพิ่มขึ้น ในส่วนของธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซ มีรายได้เพิ่มขึ้น จากปริมาณขายก๊าซ เฉลี่ยเพิ่มขึ้น โดยหลักจากกลุ่มลูกค้าโรงไฟฟ้า ตามความต้องการใช้ไฟฟ้าโดยรวมปรับตัวสูงขึ้น รวมถึงมีการเรียกเก็บไฟฟ้าของโรงไฟฟ้าที่ใช้ก๊าซ เป็นเชื้อเพลิงเพิ่มขึ้นจากการปลดโรงไฟฟ้าแม่เมาะและเหตุการณ์ดินสไลด์

ใน 1H2569 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA รวมการปรับปรุงผลกระทบจากการป้องกันความเสี่ยงจำนวน 272,181 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจำนวน 97,136 ล้านบาท หรือร้อยละ 55.5 จาก 1H2568 จำนวน 175,045 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นปรับตัวเพิ่มขึ้นจาก Market GRM และกำไรจากสต็อกน้ำมันเพิ่มขึ้น โดยใน 1H2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลกำไรจากสต็อกน้ำมันประมาณ 24,300 ล้านบาท ขณะที่ใน 1H2568 มีผลขาดทุนประมาณ 5,700 ล้านบาท แม้ว่าขาดทุนจากการป้องกันความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ในส่วนของธุรกิจปิโตรเคมีปรับตัวเพิ่มขึ้นเช่นกัน ตามส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์กับวัตถุดิบที่ปรับตัวเพิ่มขึ้น ประกอบกับกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากรายได้จากการขายที่เพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซ มีกำไรขั้นต้นเพิ่มขึ้นจากต้นทุนก๊าซ ที่ปรับลดลง ประกอบกับราคาขายเฉลี่ยปรับเพิ่มขึ้น และปริมาณขายรวมเพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น

ใน 1H2569 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 78,263 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 33,415 ล้านบาท หรือร้อยละ 74.5 จาก 1H2568 ที่มีกำไรสุทธิ จำนวน 44,848 ล้านบาท จากปัจจัยส่วนต่างราคาที่ปรับตัวสูงขึ้นรวมทั้งการปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานและต้นทุนผ่านการยกระดับการดำเนินงาน (Profit Enhancement) เพื่อรองรับปัจจัยท้าทายภายนอก อย่างไรก็ตามใน 1H2569 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นผลขาดทุนประมาณ 4,300 ล้านบาท โดยหลักจากการขาดทุนจากการด้อยค่าของสินทรัพย์ใน GCP ของ GC ขณะที่ใน 1H2568 รับรู้เป็นกำไรประมาณ 4,100 ล้านบาท โดยหลักจาก บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (TOP) มีการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าถือหุ้นและควมรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเซลล์ในสิงคโปร์



อัตราส่วนทางการเงิน 6 เดือนแรกของปี 2569 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2568

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	1H2568	1H2569
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำกำไร			
อัตรากำไรขั้นต้น	ร้อยละ	9.99	19.71
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.43	7.72
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	1.57	2.76
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	7.99	19.64
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 68	30 มิ.ย. 69
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.60	1.53
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.08	0.93
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินที่มีการดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.60	0.59

อัตรากำไรขั้นต้น

= กำไรขั้นต้น หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตรากำไรสุทธิ

= กำไรสุทธิ หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย

= กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน

และภาษีเงินได้ (EBITDA) หาร ต้นทุนทางการเงิน

กำไรสุทธิต่อหุ้น

= กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาร จำนวนหุ้นสามัญเฉลี่ยถ่วงน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอก
ในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง

= อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว

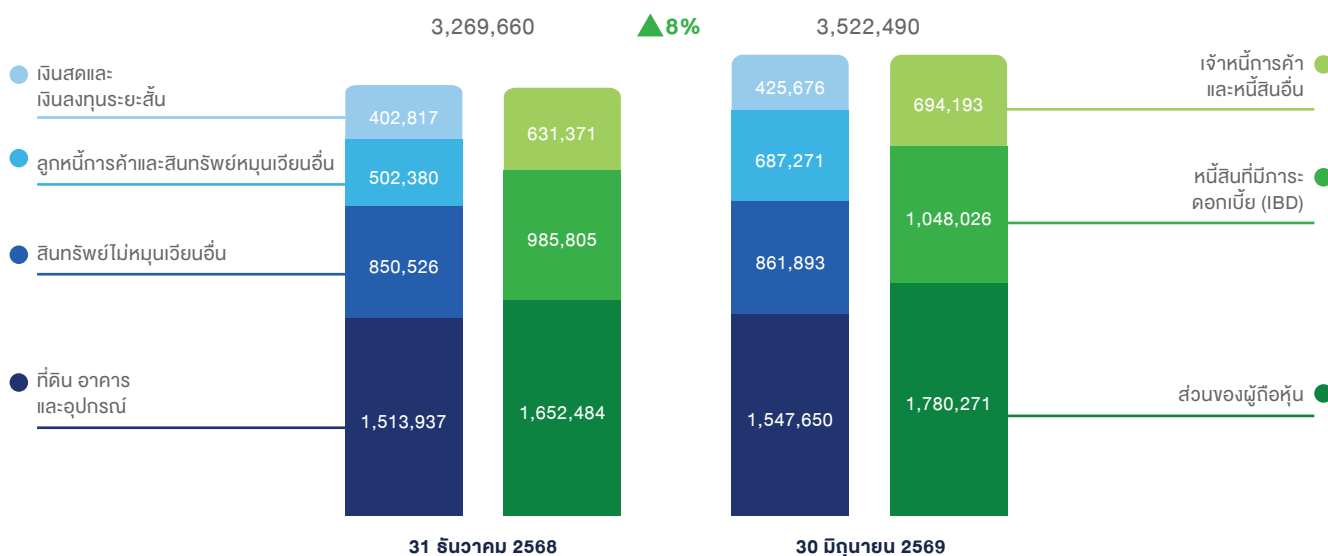
= สินทรัพย์หมุนเวียน หาร หนี้สินหมุนเวียน

= (เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด บวก เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น
บวก ลูกหนี้การค้า) หาร หนี้สินหมุนเวียน

= หนี้สินที่มีการดอกเบี้ย หาร ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

อัตราส่วนหนี้สินที่มีการดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

งบแสดงฐานะทางการเงิน ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2569 (หน่วย : ล้านบาท)

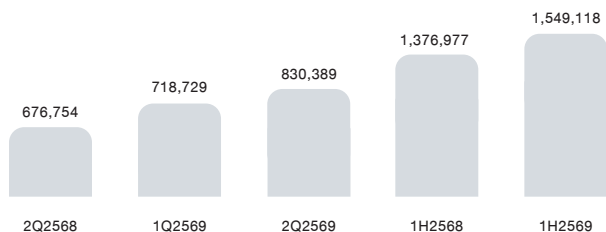


ผลประกอบการประจำไตรมาส 2 ปี 2569

รายได้

หน่วย : ล้านบาท

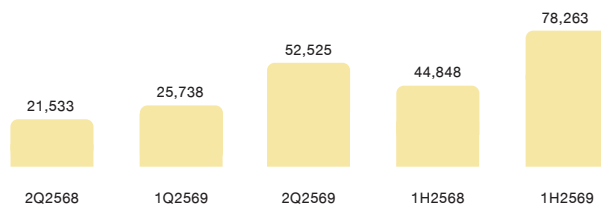
▲ QoQ : 16%
▲ YoY : 23%
▲ HOH : 13%



กำไรสุทธิ

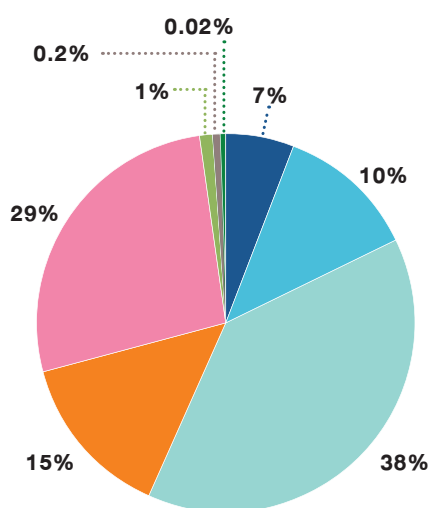
หน่วย : ล้านบาท

▲ QoQ : >100%
▲ YoY : >100%
▲ HOH : 75%

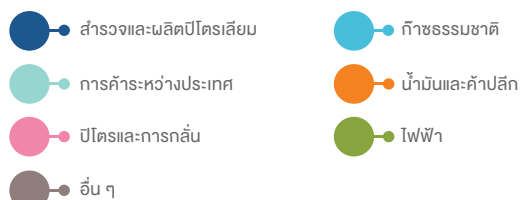


ครึ่งปีแรกของปี 2569

รายได้



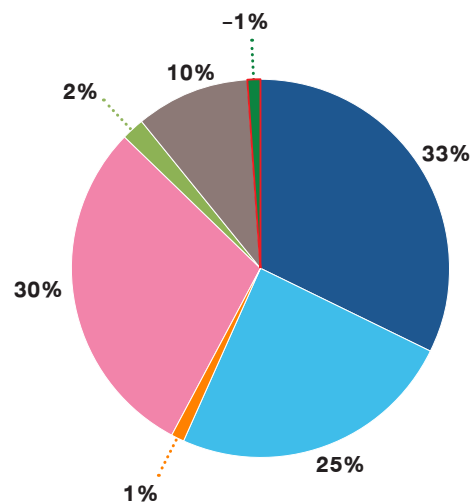
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power



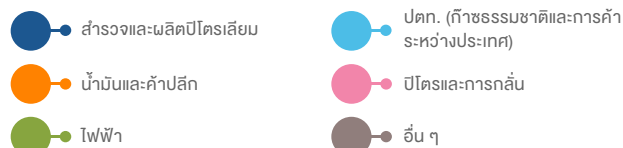
กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon



กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power



กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon



Ghost Collection เชื่อมดีไซน์แอนะล็อกเข้ากับโลกยุคดิจิทัล

ผลงานการผสมผสานสุนทรียศาสตร์ร่วมสมัยระหว่างยุคแอนะล็อกกับดิจิทัล โดย Alberto Essesi นักออกแบบผู้มีชื่อเสียงจากงานดีไซน์อันหลากหลายตั้งแต่หุ่นยนต์ไปจนถึงของสะสม ครั้งนี้เขาได้สร้างสรรค์เฟอร์นิเจอร์ Ghost Collection ที่ประกอบด้วยโต๊ะคอนโซล เก้าอี้สตูล และบาร์ติดผนังครบชุด โดดเด่นด้วยรูปทรงบล็อกพิกเซลคล้ายเฟรมค้างของการเรนเดอร์วิดีโอเกมที่มีรูปทรงเรขาคณิตยังโหลดไม่สมบูรณ์ สะท้อนความต่างของงานภาพความละเอียดสูงและความละเอียดต่ำ โดยจับคู่ส่วนประกอบอะลูมิเนียมขัดเงากับไม้วอลนัทที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น และเพิ่มมิติด้วยองค์ประกอบบล็อกสีเหลี่ยม นำเสนอคอนเซ็ปต์การติดตั้งสไตล์พื้นหลังสีขาวแบบเกลเลอรี่ซึ่งลงตัวทั้งในการถ่ายภาพโชว์และการใช้งานจริง ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะคอนโซลที่ออะลูมิเนียมสะท้อนแสงขอบโค้งมน เก้าอี้สตูลทรงเตี้ยที่ด้านบนเป็นโครเมียมเหนือฐานพิกเซลไม้วอลนัทที่ชวนให้นึกถึงโลกในเกม Minecraft เวอร์ชันแรกๆ เฟอร์นิเจอร์ทุกชิ้นเป็นงานฝีมือระดับพรีเมียมที่ได้รับการออกแบบและผลิตอย่างพิถีพิถัน ทั้งการตัดบล็อกชิ้นเหลี่ยมมุมและความแม่นยำในการคำนวณความแข็งแรงให้เพียงพอสำหรับการใช้งาน



<https://www.trendhunter.com>

<https://freeyork.org>



Mirandetta สกูเตอร์ในกระเป๋าเดินทาง

แนวคิดการพกพาจักรยานยนต์ไฟฟ้าไซซ์มินิใส่กระเป๋าเดินทางเพื่อนำไปใช้ขับขี่ท่องเที่ยวในต่างประเทศใกล้จะเป็นจริงเข้าไปทุกที หลังจาก Ivan Miranda ยูทูบเบอร์และนักสร้างสรรค์ชาวสเปนได้พัฒนา Mirandetta สกูเตอร์ขนาดกะทัดรัดน้ำหนักเพียง 14 กิโลกรัม (ไม่รวมแบตเตอรี่) และโซ้การนำชิ้นส่วนแต่ละชิ้นออกจากกระเป๋าเดินทางที่เขาพับขึ้นเครื่องบินมาประกอบใหม่ได้อย่างง่ายดายในงาน Maker Faire Prague ที่สาธารณรัฐเช็ก สกูเตอร์นี้ผลิตจากชิ้นส่วนที่พิมพ์ด้วยเครื่องพิมพ์ 3 มิติเป็นส่วนใหญ่ บางอย่างเป็นชิ้นส่วนเครื่องจักรกลสำเร็จรูป โดยเลือกใช้ยางของเครื่องตัดหญ้ามาดัดแปลงเป็นยางรถซึ่งออกแบบขอบล้อใหม่ให้รองรับวงแหวนด้านในพอดิ ขับเคลื่อนด้วยแบตเตอรี่ 36 โวลต์จำนวน 2 ก้อน ส่งกำลังผ่านระบบสายพาน เบาะนั่งจากการพิมพ์ 3 มิติด้วยวัสดุยืดหยุ่นติดตั้งเหนือช่องเก็บของขนาดเล็กด้านล่าง ขาดังใช้กลไกล็อกที่ช่วยให้กางและพับอย่างมั่นคง ดิสก์เบรกติดตั้งไฟในตัว พร้อมคาลิปเปอร์ที่สามารถปรับตำแหน่งขณะใช้งานได้ ส่วนแกนล้อหน้าเป็นอะลูมิเนียมเพื่อเพิ่มความแข็งแรงปลอดภัยในการรองรับน้ำหนักของผู้ขับขี่

<https://www.designboom.com>

<https://www.yankodesign.com>

<https://interestingengineering.com>

Mouthpad แฮนด์ฟรีจับคู่ VOX สร้อยคีย์บอร์ดเสียง

Augmental สตาร์ทอัพในเมืองแซนแฟรนซิสโก สหรัฐอเมริกา ต่อยอดความสำเร็จ Mouthpad อุปกรณ์ควบคุมเมาส์แบบแฮนด์ฟรีที่มีผู้ใช้งานจำนวนมาก ในรุ่นแรกและมีคิวรอใช้งานมากกว่า 6,300 คน ซึ่งรวมทั้งศัลยแพทย์ ช่างเทคนิค นักเปียโน นักมวย ไปจนถึงช่างกล ด้วยลักษณะการออกแบบให้เหมือนอุปกรณ์จัดฟันแบบใส ทำงานโดยใช้ลิ้นแตะเลื่อนไปมา น้ำหนักเบาเพียง 10 กรัม ตัวเซนเซอร์จะตรวจจับความเคลื่อนไหวแทนคำสั่งเคอร์เซอร์ เช่น เลื่อน ปิด ลาก คลิก เชื่อมต่อผ่านบลูทูธ ทำงานได้ดีกับโทรศัพท์ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์สำหรับรุ่นที่ 2 มีการพัฒนาตัวควบคุมที่สามารถเปิดใช้งานแป้นพิมพ์ลัดได้ และแทริกแพดไวต่อแรงกด สามารถควบคุม WASD สำหรับการเล่นเกม การสร้างแบบจำลอง 3 มิติ และแอปพลิเคชันอื่น ๆ เวอร์ชันอัปเดตนี้ยังสามารถใช้งานอุปกรณ์หลายเครื่องพร้อมกัน โดยจับคู่กับไมโครโฟน VOX ลักษณะคล้ายจี้สร้อยคอใช้สวมแทนคีย์บอร์ดเชื่อมต่อกับ Mouthpad ช่วยตัดเสียงรบกวนจากสภาพแวดล้อม และผู้ใช้งานสามารถสั่งการได้ในระดับเสียงที่เบาสำหรับใช้งานในห้องสมุดหรือร้านกาแฟที่มีเสียงดัง



<https://www.designboom.com>

<https://www.augmental.tech>

<https://www.yankodesign.com>

แบตเตอรี่จากสาหร่าย “ไบโอเซลล์”



นักออกแบบชีวภาพ Lucia Giron ร่วมกับนักวิจัยจากภาควิชาชีวเคมีของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ สหราชอาณาจักร พัฒนาต้นแบบแบตเตอรี่ชีวภาพจากสาหร่ายสีเขียวแกมน้ำเงิน (cyanobacteria) หรือที่เรียกว่า “ไบโอเซลล์” ซึ่งอาศัยกระบวนการสังเคราะห์แสงของสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กในการผลิตกระแสไฟฟ้าอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ก่ออันตรายต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม เพื่อใช้ทดแทนแบตเตอรี่แบบใช้แล้วทิ้งหลายล้านก้อนในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ถ่านรีโมตคอนโทรล นาฬิกาดิจิทัล เครื่องตรวจจับควัน อุปกรณ์ในครัวเรือนอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ออย่างหนึ่งที่ทั่วโลกกำลังเผชิญ นั่นคือการกำจัดขยะอันตรายและสารเคมีปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม ที่มีความเสี่ยงเรื่องสารพิษรั่วไหลและอุบัติเหตุไฟไหม้ร่วมด้วย อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีไบโอเซลล์จากสาหร่ายในปัจจุบันยังไม่สามารถผลิตพลังงานเพียงพอสำหรับอุปกรณ์ที่ต้องใช้ไฟสูง แต่มีศักยภาพเพียงพอสำหรับการใช้งานในอุปกรณ์พลังงานต่ำจำนวนมาก นักวิจัยมองว่าในอนาคตเทคโนโลยีนี้อาจมีการพัฒนาจนสามารถผลิตพลังงานสะอาดที่ใช้กันได้ยาวนานขึ้น ซึ่งจะช่วยลดการใช้แบตเตอรี่ที่สิ้นเปลืองและเพิ่มโอกาสการเข้าถึงแหล่งพลังงานในพื้นที่ห่างไกล

<https://pragmatika.media>

<https://www.dezeen.com>

<https://timesofindia.indiatimes.com>

เปลี่ยนสนามฟิสิกส์บอล เป็นพื้นที่ศิลปะ

งานศิลปะสาธารณะในโครงการ Arts Landing ที่เปิดกว้างให้ทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วม โดยศิลปิน Sharmistha Ray ได้แสดงฝีมือเปลี่ยนสนามฟิสิกส์บอลใจกลางเมืองพิตต์สเบิร์ก สหรัฐอเมริกา เป็นภาพจิตรกรรมรูปทรงเรขาคณิตสีสันสดใสสำหรับใช้เป็นพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจและเล่นสนุกกับผลงาน Geometry of Play ซึ่งได้แรงบันดาลใจจากเกมกระดานโบราณ โดยเฉพาะเกมอินเดีย Pachisi ซึ่งถูกดัดแปลงเป็นเกม Parcheesi ในสหรัฐอเมริกา ด้วยภาพที่มีโครงสร้างเชื่อมต่อกันชวนให้นึกถึงลวดลายมันดาลาหรือกล้องสลับลาย (kaleidoscope) และแถบสีรุ้งที่มีทั้งสีแดง สีส้ม สีเหลือง สีเขียว สีฟ้า สีนํ้าเงิน และสีม่วง สื่อถึงความหลากหลายและการอยู่ร่วมกัน การเคลื่อนที่ของผู้คนบนงานศิลปะนี้ทำให้ทุกเกมราวกับการแสดงที่มีชีวิตชีวา นอกจากผลงานจัดวางชิ้นนี้ยังมีผลงานศิลปะสาธารณะอีก 7 ชิ้นในโครงการ Arts Landing โดยศิลปิน Vanessa German, Thaddeus Mosley, Shikeith, Mikael Owunna กับ Marques Redd, Lenka Clayton กับ Phillip Andrew Lewis, Darian Johnson และ John Peña พัฒนาพื้นที่โดย Pittsburgh Cultural Trust องค์กรด้านศิลปะและวัฒนธรรมของเมืองพิตต์สเบิร์ก



<https://www.designboom.com>

<https://design-milk.com>

<https://www.thisiscoolossal.com>



<https://ciosea.economictimes.indiatimes.com>

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

<https://lit24hrs.com>

Ion-Trap Quantum Computer เครื่องแรกของไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร่วมมือกับ University of Science and Technology of China (USTC) และบริษัท Hefei Unitary Quantum Technology ติดตั้งระบบ Ion-Trap Quantum Computer หรือควอนตัมคอมพิวเตอร์แบบดักจับไอออน เครื่องแรกของประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งถือเป็นการส่งสัญญาณความตั้งใจของประเทศไทยในการเป็นผู้สร้างมากกว่าผู้บริโภคเทคโนโลยีดิจิทัลขั้นสูง มีกำหนดการติดตั้งเครื่องควอนตัมคอมพิวเตอร์ที่คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยใน พ.ศ. 2570 เพื่อใช้เป็นโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการเรียนการสอน การวิจัย และการพัฒนาเทคโนโลยีควอนตัมของไทย ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ได้ ในหลายอุตสาหกรรม เช่น การแพทย์และการพัฒนา ยา การออกแบบแบตเตอรี่หรือระบบพลังงาน ด้านการเงินในการวิเคราะห์ความเสี่ยงหรือการจำลองสถานการณ์ ช่วยแก้ปัญหาการจัดสรรพอร์ตการลงทุน การจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชนให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการจัดส่งสินค้าที่ไวต่ออุณหภูมิได้มากขึ้น รวมถึงเตรียมพร้อมสำหรับภัยคุกคามความปลอดภัยทางไซเบอร์ โดยพัฒนาโซลูชันที่ทนต่อควอนตัมเพื่อปกป้องธุรกรรมทางการเงิน ข้อมูลที่ละเอียดอ่อน และความมั่นคงของชาติ

EVAPOT ตู้เย็นจากภูมิปัญญา 3,000 ปี

ต้นแบบจากภูมิปัญญาที่มนุษย์รู้จักมานานกว่า 3,000 ปี ได้รับการพัฒนาเป็นตู้เย็นทางการแพทย์ EVAPOT โดย Yongwon Kim นักออกแบบอุตสาหกรรมชาวเกาหลี ตู้เย็นนี้ใช้หลักการระเหยของน้ำและศาสตร์ฟิสิกส์ธรรมชาติ ทำความเย็นโดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้า และคอมเพรสเซอร์เหมือนตู้เย็นทั่วไป เป็นเทคนิคที่ประยุกต์จาก zeer pot สมัยโบราณซึ่งอาศัยการระเหยของน้ำขจัดความร้อนออกทำให้อุณหภูมิภายในลดลง แนวคิดนี้ต่อยอดมาจากผลงานของ Mohammed Bah Abba ชาวไนจีเรียเจ้าของรางวัล Rolex Award for Enterprise ที่นำเอาหลักการทำความเย็นแบบโบราณมาใช้ประโยชน์ ช่วยให้ครอบครัวชนบทหลายพันครัวเรือนสามารถยืดเวลาเก็บรักษาอาหารได้นานขึ้น ส่วน EVAPOT นั้นพัฒนามาเพื่อใช้ทางการแพทย์สำหรับจัดเก็บวัคซีน อินซูลิน ผลิตภัณฑ์เลือด และตัวอย่างการวินิจฉัยบางอย่างที่ต้องแช่เย็นในอุณหภูมิเฉพาะ และมีการระบายความร้อนสม่ำเสมอเพื่อให้ใช้งานได้ ที่สำคัญคือคุณสมบัติการทำความเย็นได้โดยไม่ต้องใช้ไฟฟ้ายังเอื้อต่อการขนส่ง ช่วยขยายโอกาสในการเข้าถึงบริการสาธารณสุขให้พื้นที่ห่างไกลหรือประเทศที่มีข้อจำกัดด้านโครงสร้างพื้นฐานทางไฟฟ้า



<https://www.yankodesign.com>

<https://www.trendhunter.com>

หนังสือฟ็อบอปใหญ่ ที่สุดในโลกฉลองห้องสมุด 100 ปี



“Lucerosy Penumbra” ผลงานของ Daniel González ศิลปินและนักสร้างสรรค์งานภาพพิมพ์ ร่วมกับ Matthew Reinhart นักออกแบบหนังสือฟ็อบอปชื่อดัง จัดแสดงในห้องสมุดกลางที่เมืองลอสแอนเจลิส ในวาระเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี ได้รับการบันทึกสถิติลงใน Guinness World Records ให้เป็นหนังสือฟ็อบอปขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ด้วยความสูงแต่ละหน้า 20 ฟุต และความกว้างเมื่อเปิด 31 ฟุต น้ำหนักประมาณ 1,800 ปอนด์หรือเกือบ 817 กิโลกรัม รูปเล่มทำจากวัสดุทั่วไป เช่น กระดาษ ผ้า และกาว ภายในฟ็อบอปแบ่งเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนที่เป็นฉากประวัติศาสตร์ของห้องสมุดและความทรงจำจากประสบการณ์ส่วนตัวของศิลปิน Daniel González ที่มีความผูกพันกับห้องสมุดแห่งนี้ และส่วนที่เป็นต้นไม้แห่งความรู้หรือต้นไม้ Aliso ซึ่งเป็นสถานที่สำคัญในเมืองลอสแอนเจลิสยุคแรกสำหรับชนพื้นเมือง ผู้ตั้งถิ่นฐาน และนักสำรวจยุคแรก ทำหน้าที่เล่าเรื่องและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาเมืองลอสแอนเจลิสในรัฐแคลิฟอร์เนียของสหรัฐอเมริกา



<https://ca.news.yahoo.com>

<https://www.thisiscolossal.com>

เมื่ธนาคาร ไม่มีสาขา โอกาสใหม่ ของผู้ฝากเงิน และข้อควรรู้



ช่วงนี้หลายคนคงเริ่มเห็นข่าวเกี่ยวกับเวอร์ชวลแบงก์ (virtual bank) หรือ “ธนาคารพาณิชย์ไร้สาขา” อยู่บ่อย ๆ หากใครยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องไกลตัวก็คงต้องลองคิดใหม่ เพราะแม้เราไม่ได้วางแผนว่าจะเปลี่ยนธนาคารหรือเปิดบัญชีใหม่ ความเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ก็อาจส่งผลกระทบต่อการบริหารเงินของเราโดยตรง

เหตุผลไม่ใช่เพราะเราทุกคนต้องย้ายไปใช้เวอร์ชวลแบงก์ แต่เพราะเมื่อมีผู้เล่นรายใหม่เข้าสู่ตลาด การแข่งขันด้านผลิตภัณฑ์ทางการเงินย่อมเข้มข้นขึ้น ทั้งอัตราดอกเบี้ยเงินฝาก คุณภาพบริการ และนวัตกรรมที่ตอบโจทย์ผู้ใช้มากกว่าเดิม ซึ่งท้ายที่สุดแล้ว คนที่ได้รับประโยชน์ก็คือผู้บริโภคอย่างเรานั่นเอง

Virtual Bank ไม่ใช่แค่ธนาคารรูปแบบใหม่

เวอร์ชวลแบงก์ก็คือธนาคารที่ให้บริการผ่านช่องทางดิจิทัลเป็นหลัก ตั้งแต่การเปิดบัญชี ฝาก ถอน โอนเงิน ไปจนถึงการใช้บริการทางการเงินต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีสาขาให้เดินเข้าไปติดต่อเหมือนธนาคารแบบดั้งเดิม การเกิดขึ้นของ Virtual Bank มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มการแข่งขันในระบบธนาคาร พัฒนานวัตกรรมทางการเงินและช่วยให้ประชาชนเข้าถึงบริการทางการเงินได้สะดวกมากขึ้น สอดคล้องกับพฤติกรรมของคนไทยที่ปัจจุบันคุ้นเคยกับการทำธุรกรรมผ่านสมาร์ตโฟนแทบทุกเรื่องอยู่แล้ว

เมื่อการแข่งขันกลายเป็นโอกาส ของคนออมเงิน

ประสบการณ์จากหลายประเทศพบว่า เวอร์ชวลแบงก์มักเริ่มต้นด้วยผลิตภัณฑ์เงินฝากและบริการที่น่าสนใจ เพื่อดึงดูดลูกค้าในช่วงแรก นี่จึงเป็นโอกาสของคนที่มีเงินออม เงินสำรอง หรือเงินที่พักไว้รอโอกาสลงทุน ให้เงินก้อนเดิมสร้างผลตอบแทนได้ดีขึ้น โดยไม่ต้องเพิ่มความเสี่ยงอย่างใดก็ตาม การเลือกฝากเงินไม่ควรพิจารณาเพียงอัตราดอกเบี้ยที่ประกาศ แต่ควรศึกษารายละเอียดของผลิตภัณฑ์ให้ครบถ้วน

ทั้งระยะเวลาโปรโมชั่น วงเงินที่ได้รับ
อัตราพิเศษ เงื่อนไขการฝาก-ถอน และ
อัตราดอกเบี้ยหลังสิ้นสุดโปรโมชั่น
เพื่อให้เลือกได้เหมาะกับเป้าหมาย
ทางการเงินของตนเอง

เงินแต่ละก้อน

ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่เดียวกัน

สำหรับคนวัย 40 ปีขึ้นไปซึ่งมักมีทั้ง
เงินใช้จ่าย เงินสำรอง และเงินลงทุน
การมาของเวอร์ชวลแบงก์อาจเป็น
โอกาสให้กลับมาทบทวนการจัดสรรเงิน
แต่ละก้อนให้เหมาะกับหน้าที่ของมัน

เงินที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันหรือ
เงินสำรองฉุกเฉินควรอยู่ในบัญชีที่มี
สภาพคล่องสูงและให้ผลตอบแทน
เหมาะสม เงินเพื่อการลงทุนระยะยาว
ควรอยู่ในสินทรัพย์ที่สอดคล้องกับ
เป้าหมายของตนเอง ส่วนเงินที่อยู่
ระหว่างรอการลงทุนหรือยังไม่มีแผน
ใช้งานในระยะสั้น เงินก้อนนี้อาจใช้
เวอร์ชวลแบงก์เป็นอีกหนึ่งทางเลือกใน
การบริหารเงินให้เกิดประโยชน์มากขึ้น



อย่ามองแค่ดอกเบี้ย

เพราะความปลอดภัยก็สำคัญ

แม้จะไม่มีสาขา แต่เวอร์ชวลแบงก์
ที่ได้รับใบอนุญาตจากธนาคารแห่ง
ประเทศไทยยังคงอยู่ภายใต้การกำกับ
ดูแลและได้รับความคุ้มครองจาก
สถาบันคุ้มครองเงินฝากเช่นเดียวกับ
ธนาคารพาณิชย์ทั่วไป ดังนั้นหากมี
เงินออมจำนวนมากก็ควรศึกษาวงเงิน
คุ้มครองและวางแผนกระจายเงินฝาก
อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ เมื่อทุกรัฐกรรมเกิดขึ้น
บนช่องทางดิจิทัล ความปลอดภัยทาง
ไซเบอร์ก็ยังเป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้
ไม่ว่าจะเป็นการตั้งรหัสผ่านที่รัดกุม
เปิดใช้ระบบยืนยันตัวตนหลายขั้นตอน
และอย่ากดลิงก์จากแหล่งที่น่า
เชื่อถือ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแล
ทรัพย์สินของเราเช่นกัน

เครื่องมืออาจเปลี่ยนได้

แต่หลักการบริหารเงิน ไม่เคยเปลี่ยน

เวอร์ชวลแบงก์ไม่ได้เปลี่ยนหลักการ
บริหารเงิน แต่เพิ่มทางเลือกให้เรา
มากขึ้น สิ่งสำคัญจึงไม่ใช่การรีบย้าย
เงินไปที่ไหน แต่คือการรู้ว่าเงินแต่ละ
ก้อนควรทำหน้าที่อะไร แล้วเลือก
เครื่องมือที่เหมาะสมกับหน้าที่นั้น
เมื่อเข้าใจบทบาทของเงินแต่ละก้อน
เราก็จะเลือกใช้เครื่องมือทางการเงิน
ได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นธนาคาร
แบบดั้งเดิมหรือเวอร์ชวลแบงก์ เพราะ
ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งสำคัญไม่ใช่การ
วิ่งไล่ตามดอกเบี้ยที่สูงที่สุด แต่คือ
การทำให้เงินของเราทำงานได้เต็ม
ประสิทธิภาพ ภายใต้ความเสี่ยงที่
เหมาะสมกับเป้าหมายของชีวิต

10

พฤติกรรม ทำร้ายรถ โดยไม่รู้ตัว

หลายคนใช้รถทุกวัน แต่ไม่รู้ว่าพฤติกรรมเล็ก ๆ บางอย่างอาจเร่งให้รถพังเร็วขึ้น โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ทั้งสภาพอากาศร้อน รดตติและฝนตกหนัก การใช้รถแบบเดิม ๆ อาจส่งผลเสียมากกว่าที่คิด บทความนี้จะพาไปตรวจเช็ก 10 พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงหรือเลิกทำ เพื่อยืดอายุรถยนต์ คุ้มใจให้ยาวนานที่สุด

1. ปลอ่ยให้น้ำมันในถังเหลือน้อยเป็นประจำ การรอให้ไฟเตือนน้ำมันหมดขึ้นก่อนแล้วค่อยแวะเติมน้ำมันจะทำให้ปั๊มส่งน้ำมันเชื้อเพลิง (ปั๊มดีก) ต้องทำงานหนักขึ้น เพราะไม่มีน้ำมันช่วยระบายความร้อน แล้วยังเสี่ยงต่อการอุดตันที่ตกค้างอยู่กันถึงเข้าไปอุดตันในระบบเชื้อเพลิงอีกด้วย

2. ขับรถยนต์ไฟฟ้าจนแบตเตอรี่เกือบเหลือ 0% รถยนต์ไฟฟ้าที่กำลังได้รับความนิยมก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรขับจนกระทั่งพลังงานในแบตเตอรี่เหลือต่ำกว่า 10% นอกจากเสี่ยงต้องจอดข้างทางหากแบตเตอรี่หมด การทำแบบนี้ยังส่งผลให้เซลล์แบตเตอรี่มีโอกาสเสื่อมถาวรจากแรงดันไฟฟ้าที่ต่ำกว่าระดับปกติ และทำให้การเก็บไฟฟ้าของแบตเตอรี่ลดประสิทธิภาพลงอีกด้วย

3. ขับตกหลุม/ข้ามลูกระนาดด้วยความเร็ว การขับรลผ่านหลุม รอยต่อสะพาน หรือลูกระนาดโดยไม่ชะลอความเร็ว ส่งผลเสียต่อระบบช่วงล่าง ทำให้อะไหล่ต่าง ๆ เสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร รวมทั้งอาจทำให้ศูนย์ล้อเบี้ยวได้

4. จอดรถตากแดดเป็นประจำโดยไม่ป้องกัน สภาพอากาศของประเทศไทยไม่เพียงทำลายสีตัวถังรถในระยะยาวเท่านั้น ความร้อนที่สะสมในห้องโดยสารยังทำให้ชิ้นส่วนพลาสติก คอนโซล และเบาะหนังเสียหายได้ง่าย หากเลี่ยงไม่ได้ควรหาม่านบังแดดมาช่วยลดความร้อน

5. ละเลยการตรวจวัดแรงดันลมยาง ยางรถยนต์เป็นสิ่งเดียวที่สัมผัสพื้นถนนโดยตรง แต่หลายคนกลับมองข้ามความสำคัญ แรงดันลมยางที่อ่อนหรือ

แข็งเกินไป ส่งผลต่อการควบคุมรถ
ระยะเบรก การสึกหรอของยาง และ
อัตราสิ้นเปลืองเชื้อเพลิง ควรตรวจสอบ
แรงดันลมยางอย่างน้อยเดือนละครั้ง
และก่อนเดินทางไกลทุกครั้ง

**6. เปลี่ยนเกียร์จากตำแหน่ง D
ขณะที่รถยังไม่หยุดสนิท** รถยนต์
ปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นเกียร์อัตโนมัติ
การเข้าเกียร์ D หรือ R ขณะที่รถ
ยังไม่หยุดสนิท รวมทั้งเข้าเกียร์ P ตอน
รถยังไหล อาจทำให้ชิ้นส่วนภายใน
ระบบเกียร์สึกหรอเร็วกว่าปกติ

**7. บสรทุกของหนักเกินความ
จำเป็น** การเก็บของจำนวนมาก
หรือบรรทุกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากไว้
ในรถยนต์ตลอดเวลาทำให้เครื่องยนต์
ต้องทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เปลือง
น้ำมัน และระบบช่วงล่างเสื่อมเร็ว



**8. ไม่ล้างคราบสิ่งสกปรกหรือ
โคลนหลังลุยน้ำ** ประเทศไทย
มีฝนตกบ่อย และน้ำฝนปัจจุบัน
มีความเป็นกรดสูง รวมทั้งมีคราบ
ดินโคลนสะสม หากปล่อยไว้แห้ง
แสงแดดจะแรงให้เกิดคราบฝังลึก
ดังนั้นหลังจากเจอฝนหนัก ๆ ควรรีบ
ฉีดน้ำล้างคราบสกปรกออกทันที

9. ไม่สนใจไฟเตือนบนหน้าปัด
ไฟเตือนต่าง ๆ บนหน้าปัดติดตั้งมา
เพื่อแจ้งเตือนปัญหาที่เกิดขึ้นภายในรถ
ดังนั้นเมื่อไฟแสดงเตือนก็ไม่ควร
มองข้ามหรือเลือกที่จะขับต่อไป
เพราะการละเลยปัญหาเล็ก ๆ ในวันนี้
อาจกลายเป็นค่าซ่อมหลักหมื่นหรือ
หลักแสนบาทในอนาคต



**10. เลื่อนการเข้าศูนย์หรือ
ไม่เปลี่ยนถ่ายของเหลวตามระยะ**
น้ำมันเครื่องและของเหลวทั้งหมด
ในรถยนต์ล้วนมีอายุการใช้งาน
กำหนดไว้ หากไม่เปลี่ยนตามระยะ
การบำรุงรักษาที่ผู้ผลิตรถยนต์แนะนำ
อาจมีความเสี่ยงที่ชิ้นส่วนสำคัญของ
รถยนต์จะเกิดความเสียหาย

รถยนต์ก็เหมือนร่างกายคนเรา
ถ้าหมั่นดูแลใส่ใจรายละเอียด
เล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดจนปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมที่ทำร้ายรถ ก็จะช่วย
ประหยัดเงินในกระเป๋าจากค่า
ซ่อมแซม และช่วยให้รถยนต์คู่ใจ
อยู่กับเราไปได้อีกนาน





Film & Series

คุณยายวรรณภา (INHERIT)

GDH
CIRCLES
FEELGOOD
LINEUP 2026

คุณยาย
วรรณภา

นักแสดง
ดาวิกา โฮร์เน่, ธิดิยา จิระพรศิลป์, สันจัย เป่งพานิซ,
วรัทยา นิลคูหา, ทาคิน คุณาอนุภักย์

นักแสดง

ดาวิกา โฮร์เน่, ธิดิยา จิระพรศิลป์, สันจัย เป่งพานิซ,
วรัทยา นิลคูหา, ทาคิน คุณาอนุภักย์

กำหนดฉาย 19 พฤศจิกายน 2569

กำกับโดย

บรรจง ปิสัญญะบุณ

บทประพันธ์ระดับตำนาน ทายาทอสูร
ของตรี อภิรุณ หรือเทพ ชุมสาย ณ อยุธยา
ถูกนำกลับมาตีความใหม่ให้มีความร่วมสมัยขึ้น
บนแผ่นฟิล์มในแบบฉบับของค่ายจีดีเอช
ร่วมกับ Tofu Films ซึ่งได้รับเลือกให้ฉายรอบ
ปฐมทัศน์ในเทศกาลภาพยนตร์นานาชาติ
โทรอนโต 2026 ครั้งที่ 51 (Toronto
International Film Festival 2026) หรือ
TIFF ที่ประเทศแคนาดา คุณยายวรรณภา
ในเวอร์ชันนี้ที่รับบทโดยใหม่ ดาวิกา ยังคง
เต็มไปด้วยปริศนาความอ่อนเยาว์และ
ความงามอมตะที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ภายใต้อ
บรรยากาศเร้นลับชวนลึนระทึกไปกับการ

คายตะขาบสี่บทอดมรดกวิญญาณอสูรร้าย
แก่ทายาทผู้หญิงคนต่อไป พร้อมให้ผู้ชม
ได้พิสูจน์ความสยองขวัญที่ยกระดับงานสร้าง
ให้มีชั้นเชิงมากขึ้นในทุกมิติผ่านมุมมองของ
โด่ง-บรรจง ปิสัญญะบุณ ในฐานะโปรดิวเซอร์
และผู้กำกับที่สร้างชื่อจากภาพยนตร์
สุดหลอน ชัตเตอร์ กดติดวิญญาณ, แผล,
ร่างทรง และภาพยนตร์ที่ได้กระแสตอบรับ
จากผู้ชมจำนวนมากอย่าง กวน มึน โฮ,
พี่มาก...พระโขนง, แฟนเดย์ ทำงานร่วมกับ
ทีม-วีรชัย ไหมแก้ววงศ์ โปรดิวเซอร์
มากฝีมือที่มีผลงานประสบความสำเร็จ
ทั้งในและต่างประเทศ

TAKE CHARGE OF MY HEART



นักแสดง

Kim Young-kwang,
Chae Soo-bin

กำกับโดย

Park Soo-won

จำนวนตอน

8 ตอน

กำหนดฉาย

Netflix ไตรมาสที่ 4
ปี 2569

ซีรีส์โรแมนติกดัดแปลงจากนิยายออนไลน์ *Recharge Me* ของ Haebeon
เล่าถึง Baek Ho-rang ทายาทเจ้าของรีสอร์ทชั้นนำของประเทศที่มี
ความสามารถในการวางแผนกลยุทธ์และการบริหารธุรกิจ แต่คนเก่งอย่างเขา
กลับมีชีวิตอยู่ได้ด้วยหัวใจเทียมซึ่งเป็นจุดอ่อนเพียงอย่างเดียวของเขา และ
เขาไม่สามารถเปิดเผยความลับเรื่องแบตเตอรี่หัวใจที่ใกล้จะหมดให้ใคร
ล่วงรู้ได้ จนกระทั่งมาพบกับ Na Bo-bae นักเขียนบทสาวที่เคยถูกฟ้าผ่า
สมัยเด็ก ซึ่งสามารถปล่อยกระแสไฟฟ้ามาช่วยชาร์จแบตเตอรี่หัวใจเทียม
ของเขาได้ เมื่อเขาเปิดใจให้เธอ ความรู้สึกบางอย่างก็เริ่มต้นสปาร์กขึ้นในใจ
ของทั้งคู่ และพร้อมจะเติมเต็มพลังงานให้กันและกัน กำกับโดย Park Soo-won
จาก *Work Later, Drink Now 2* และได้นักแสดงมากฝีมือ Kim Young-kwang
ที่สละมาดพ่อค้าอาวุธใต้ดินสุดเยือกเย็นจากซีรีส์ *Trigger* มาสวมบทนักธุรกิจ
กลุ่มผู้นำแซ่บโด่ง ประทับคู่กับ Chae Soo-bin เจ้าของรางวัลนักแสดงหน้าใหม่
ยอดเยี่ยม ค.ศ. 2015 และล่าสุดคือรางวัล Excellence Actress บนเวที MBC
Drama Awards จากผลงานเรื่อง *When the Phone Rings*



Film & Series

BLADE RUNNER 2099

BLADE RUNNER
2099



นักแสดง
Michelle Yeoh,
Hunter Schafer,
Dimitri Abold,
Lewis Gribben

กำกับโดย
Jonathan van
Tulleken

จำนวนตอน
8 ตอน

กำหนดฉาย
 Prime Video
25 พฤศจิกายน 2569

ภาคต่อของ *Blade Runner* (ค.ศ. 1982) และ *Blade Runner 2049* (ค.ศ. 2017) เป็นหนึ่งในซีรีส์ไซไฟฟอร์มยักษ์ที่ถูกจับตามองตั้งแต่เปิดตัวอย่างเป็นทางการบนเวที Hall H ในงาน San Diego Comic-Con ต่อหน้าผู้ชมกว่า 6,500 คน โพรเจกต์นี้เป็นความร่วมมือระหว่าง Prime Video, Amazon MGM Studios กับ Alcon Television Group เปิดตัวด้วยโลกอนาคตอีก 50 ปีข้างหน้า หลังเหตุการณ์ในนครลอสแอนเจลิสเมื่อ ค.ศ. 2049 Cora ตัดสินใจเลิกใช้ชีวิตแบบหลบ ๆ ซ่อน ๆ มาเป็น Blade Runner และจับมือกับ Olwen หุ่นยนต์เลียนแบบมนุษย์ (replicant) โกลั่มดอายุขัย เพื่อตามล่าผู้หลบหนีซึ่งกุมความลับดำมืดที่อาจทำให้เมืองนี้ล่มสลาย ในภาคล่าสุดเป็นการรวมตัวของนักแสดงคุณภาพและทีมสร้างภาพยนตร์ระดับโลก ทั้ง Silka Luisa ที่แสดงฝีมือโซว์รันเนอร์ผู้ควบคุมการผลิต และเป็นผู้อำนวยการสร้างร่วมกับ Ridley Scott ผู้กำกับจากภาคแรกใน ค.ศ. 1982 และ Jonathan van Tulleken จากซีรีส์ *Shōgun* มานั่งเก้าอี้ผู้อำนวยการสร้างและกำกับช่วงแรก



Book

๑๐ นิทานและ ๑๐ ปริศนาธรรมเซ็น

โดย พุทธศาสนิก
สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ

ราคา 115 บาท

หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



คำสอนธรรมที่ถ่ายทอดในรูปแบบเรื่องเล่า นิทาน และปริศนาธรรม เพื่อการเข้าถึงและเข้าใจได้ง่ายตามหลักพุทธศาสนานิกายเซ็นซึ่งใช้เทคนิคการสอนที่จัดตรงใจให้มองเห็นแสงสว่างแห่งปัญญาได้อย่างรวดเร็ว เดิมหนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า “มหรสพทางวิญญูญาณเพื่อจริยธรรม” เป็นปาฐกถาชุดแนะแนวจริยธรรมครั้งที่ 4 ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้บรรยายไว้ใน พ.ศ. 2505 และนำไปตีพิมพ์ใน หนังสือธรรมโฆษณ์ เล่มที่ 18 ชื่อ พุทธจริยธรรม โดยมีนิทานเซ็นประกอบการบรรยาย เช่น เรื่อง น้ำชาล้นถ้วย, เพชรที่หาได้จากโคลนถิ่นสลัม,

ความเชื่อฟัง, ยิ่งให้เรื่อนั้นแหละจะยิ่งซ้ำ และในเล่มยังมีเรื่อง 10 ปริศนาธรรมเซ็นที่ท่านอาจารย์พุทธทาสนำภาพเซ็นในโรงมหรสพทางวิญญูญาณที่สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี มาแต่งกลอนประกอบช่วยอธิบายปริศนาธรรมเซ็นให้เข้าใจง่ายขึ้นได้แก่ เสียงขลุ่ยกลับมาหากอไผ่, ดอกไม้จัดคน, ไหว้พระพุทธรูป, อยู่ให้เหมือนลิงในปากงู, เต่าหินตาบอด, จิตว่างได้ยินหญ้าพูด, ฝนอิฐเป็นกระจกเงา, แม่น้ำคดน้ำไม่คด, สาทรายเขียนพระไตรปิฎก และไส้เดือนเขียนจดหมายถึงมนุษย์ ซึ่งทุกเรื่องสามารถนำไปต่อยอดประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน



Concert & Event



A VERY INNOCENT CONCERT

วันที่ 26 ธันวาคม 2569

สถานที่ พารากอน ฮอลล์ ศูนย์การค้าสยามพารากอน

ชวนกันมาย้อนวันวานสัมผัสความสนุกส่งท้ายปีกับบทเพลงที่คิดถึงยุค 1980-1990 ในคอนเสิร์ต *A Very Innocent Concert* ที่จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “ไม่ใช่แค่คอนเสิร์ต...แต่คือความทรงจำที่มีชีวิต ที่จะกลับมาส่งมอบความสุขในช่วงเทศกาลแห่งความสุข” โดยกองทัพศิลปินหลากหลายรุ่น ได้แก่ สายชล ระดมกิจ, สมเกียรติ อริยะชัยพาณิชย์, ต้น แมคอินทอช, ชมพู พรุดตี่, ป้อม ออโต้บาห์น, เบน ชลาทิศ, คิว Flure, มาเรียม B5 และ Two Days Ago Kids จะมาร่วมกันถ่ายทอดบทเพลงแห่งความทรงจำ ด้วยการนำเพลงดังของวง The Innocent, The McIntosh, Fruity รวมถึงเพลงสากลร่วมสมัยมาขับขานสร้างความประทับใจอีกครั้ง รายได้จากการจัดงานจะนำไปสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยศูนย์หัวใจธรรมศาสตร์ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เพื่อส่งต่อความสุขและชีวิตใหม่ให้ผู้ป่วยโรคหัวใจต้อนรับปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง

งานมหกรรมพืชสวนโลก จังหวัดอุดรธานี พ.ศ. 2569

สถานที่ พื้นที่ชุ่มน้ำหนองแ่ จังหวัดอุดรธานี

เป็นครั้งแรกของโลกที่มีการจัดงานมหกรรมพืชสวนโลกบนพื้นที่ชุ่มน้ำ (wetland) กว่า 1,030 ไร่ ภายใต้แนวคิด “Diversity of Life: Connecting People, Water and Plants for Sustainable Living” ความหลากหลายแห่งสรรพชีวิต สายสัมพันธ์แห่งผู้คน สายน้ำ และพืชพรรณสู่การดำรงชีวิตที่ยั่งยืน จัดโซนการเข้าชมโดยแบ่งเป็น 6 โซน เริ่มจากทางเข้าสำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยว โซนสวนนานาชาติและสวนองค์กร, โซนอาคารเรือนกระจกและอาคารอำนวยการ จัดแสดงพันธุ์ไม้หายาก การประกวดพืชและสวนนานาชาติในอาคาร, โซนนวัตกรรมและการเกษตร, โซนสวนการเกษตรไทย สะท้อนภูมิปัญญาการเกษตรแบบไทย, โซนสวนป่าคาร์บอนเครดิตและเรือนเพาะชำ ซึ่งเป็นพื้นที่สีเขียวเพื่อการอนุรักษ์และฟื้นฟูระบบนิเวศชุ่มน้ำ พร้อมแนวทางลดคาร์บอนและการปลูกป่าอย่างยั่งยืน ทุกโซนออกแบบมาเพื่อเชื่อมโยงมนุษย์กับธรรมชาติ โดยผสมผสานวัฒนธรรม นวัตกรรม และระบบนิเวศเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน พร้อมทั้งสะท้อนอัตลักษณ์ของจังหวัดผ่านสัญลักษณ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น นกเป็ดหงส์ ใบบัวบก กล้วยไม้สกุลหวาย ธงอีสาน ฯลฯ

1 พฤศจิกายน 2569-14 มีนาคม 2570



ส่องนวัตกรรม

โรงกลั่นชีวภาพ

เปลี่ยนของเหลือใช้
ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์สุดล้ำ!

ด้วยเทคโนโลยีกระบวนการแปรรูป
(Co-processing)
โดยใช้วัตถุดิบชีวภาพ



น้ำมันพืชใช้แล้ว



วัสดุเศษเหลือทิ้ง

วัตถุดิบชีวภาพ + Co-processing

=

“ผลิตภัณฑ์ใหม่”

จาก ‘โรงกลั่นชีวภาพ’
ต่อยอดเป็นอะไรได้บ้าง?



พลาสติกชีวภาพ
(Bioplastics)



เคมีภัณฑ์สำหรับ
อุตสาหกรรมยานยนต์



วัตถุดิบสำหรับผลิต
อุปกรณ์การแพทย์

สร้างระบบหมุนเวียนสิ่งดี ๆ เพื่อการเติบโตที่ยั่งยืน



**Circular
Economy**

ใช้ทรัพยากรคุ้มค่า



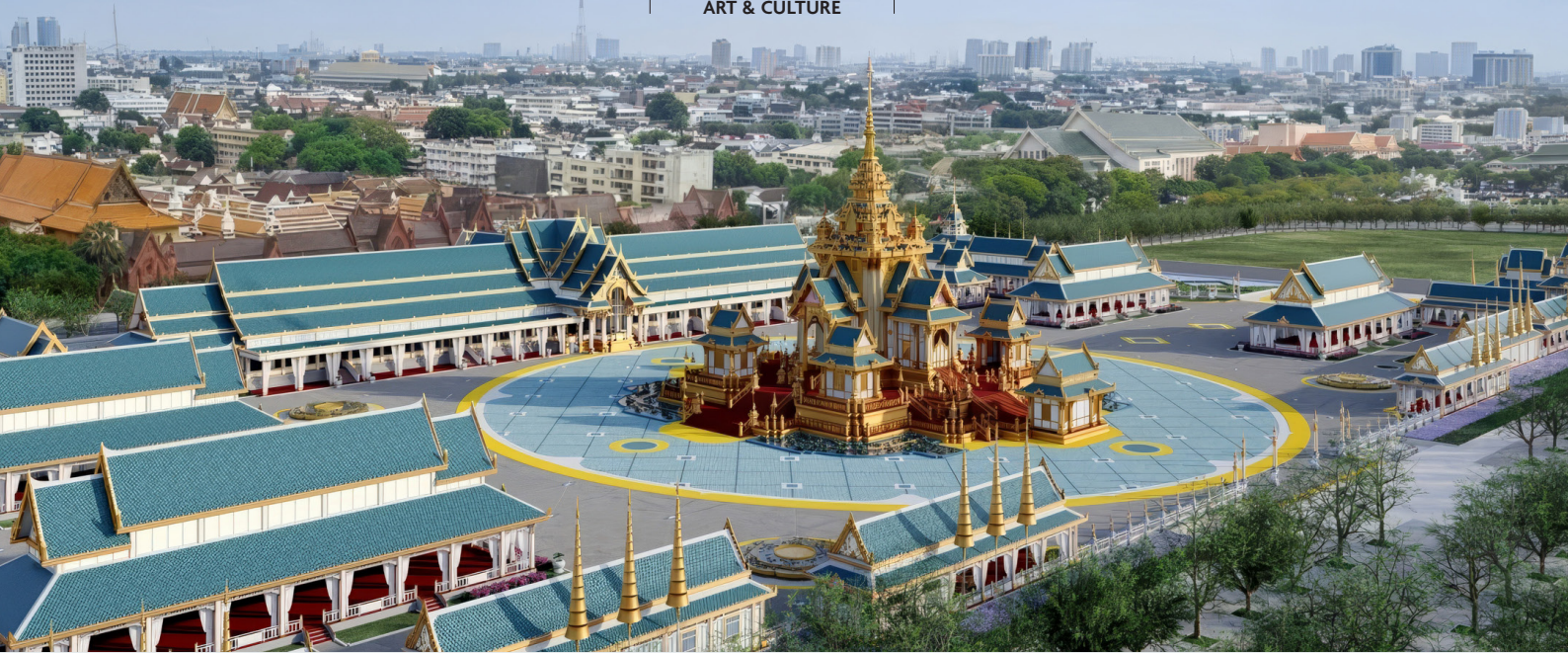
**Sustainable
Growth**

เติบโตพร้อม
ดูแลสิ่งแวดล้อม



Net Zero

บรรลุเป้าหมายลดการ
ปล่อยก๊าซเรือนกระจก
เพื่อโลกที่ยั่งยืน



❖ พระเมรุมาศ ❖

ความงดงามแห่งศิลปะและคุณค่าทางประวัติศาสตร์

ตามโบราณราชประเพณี เมื่อพระมหากษัตริย์ หรือพระบรมวงศ์เสด็จสวรรคตจะมีการจัดการพระราชพิธีอันเกี่ยวข้องกับพระบรมศพ เพื่อแสดงความจงรักภักดีและประกาศเจลิมพระเกียรติยศให้ปรากฏแผ่ไพศาล ซึ่งเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบมาตั้งแต่สมัยอยุธยาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ และในการจัดงานพระบรมศพนั้นมีขั้นตอนที่สำคัญขั้นตอนหนึ่งนั่นก็คือ การก่อสร้างพระเมรุมาศ

พระเมรุมาศเป็นสถาปัตยกรรมชั่วคราวสำหรับประกอบพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระมหากษัตริย์ และพระบรมวงศ์ชั้นสูงเช่นพระบรมราชินี พระบรมราชชนนี ตามรูปศัพท์ “พระเมรุมาศ” แปลว่า พระเมรุที่ประดับตกแต่งด้วยทองหรือวัสดุอื่นที่ให้สีเรืองอร่ามดุจดังทอง นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องประกอบพระราชอิสริยยศสำหรับการถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระเจ้าแผ่นดิน เป็นการแสดงความเคารพอย่างสูงสุดที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระองค์ใหม่ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพระบรมโกศ ส่วนของพระบรมวงศานุวงศ์เรียกว่า “พระเมรุ”

เดิมการสร้างพระเมรุมาศในสมัยอยุธยา มักเป็นทรงปราสาท มีการสร้างเรือนบุษบกบัลลังก์ หรือเมรุทองซ้อนอยู่ตามคติความเชื่อซึ่งได้รับอิทธิพลจาก

ศาสนาพราหมณ์ ดังที่สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงอธิบายไว้ว่า “ด้วยคติของพวกพราหมณ์ ถือว่าพระเจ้าแผ่นดินเป็นพระอิศวร หรือพระนารายณ์แบ่งภาคลงมาบำรุงโลกเจ้านายซึ่งเป็นพระราชบุตรแลพระราชธิดาก็เป็นเทพบุตรแลเทพธิดาเมื่อสิ้นชาติในโลกนี้แล้ว ย่อมกลับคืนไปสู่สวรรค์เทวโลกตามเดิม เพราะเหตุนี้ ถือว่าพระเจ้าแผ่นดินแลเจ้านายกลับเป็นเทวดา ตั้งแต่เวลาสิ้นพระชนม์ชีพ จึงแต่งพระศพเป็นเทวดา ประเพณีที่ใส่โกศฐตั้งบนฐานแว่นฟ้า แลเรียกที่ถวายเพลิงพระศพว่าเมรุ ก็น่าจะเนื่องมาแต่คติที่ถือว่าเป็นเทวดานั้นเอง”

ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 พระองค์มีพระราชดำริปรับเปลี่ยนธรรมเนียมให้เข้ากับ ความ

เปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ไม่จำเป็นต้องสร้างพระเมรุมาศใหญ่โตเต็มรูปแบบเช่นยุคกรุงเก่าดังเช่นพระเมรุมาศในการพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายที่ได้สร้างพระเมรุมาศตามแบบราชประเพณีดั้งเดิมในสมัยอยุธยา พระองค์ได้พระราชทานกระแสพระราชดำริดำรัสสั่งถึงการพระเมรุพระบรมศพของพระองค์ให้เป็นไปด้วยความเรียบง่ายและประหยัด พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จัดสร้างพระเมรุมาศในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ของพระบรมชนกนาถ โดยก่อสร้างพระเมรุมาศทรงบุษบกบนพื้นราบ ขยายพระเมรุทองในปราสาทรายล้อมด้วยเมรุราย 4 ทิศ อันเป็นต้นแบบของการสร้างพระเมรุมาศในสมัยต่อมา

สำหรับการจัดสร้างพระเมรุมาศและสิ่งปลูกสร้างประกอบพระเมรุมาศในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรม-



ราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง กรมศิลปากรได้ยึดหลักการออกแบบพระเมรุมาศให้ถูกต้องตามโบราณราชประเพณี และมีความงดงามทางรูปแบบศิลปกรรม อีกทั้งสื่อถึงพระราชจริยวัตรและพระมหากุณาธิคุณที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย ส่วนยอดพระเมรุมาศเป็นทรงมงกุฎแปลงตามอย่างเครื่องศิราภรณ์ของเจ้านาย ประกอบด้วยหลังคาซ้อน 7 ชั้น เชิงกลอนเสมอด้วยพระมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง ที่ยอดบนสุดของพระเมรุมาศประดับนพปฎลมหาเศวตฉัตรหรือฉัตร 9 ชั้น เพื่อแสดงถึงพระบรมราชอิสริยยศชั้นสูงสุด

เครื่องยอดทรงมงกุฎเน้นสัดส่วนที่อ่อนช้อย ส่วนปลียอดเป็นรูปพรหมพักตร์ สื่อถึงการเสด็จสู่พรหมโลก และสื่อถึงพระราชสมัญญา “แม่ของแผ่นดิน” ที่ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจเสมือนมารดาผู้ทรงเป็นพรหมของบุตรคือพสกนิกรชาวไทย หลังคาและกรอบซุ้มคูหาทรงลวดลายอย่างเครื่องศิราภรณ์และฉนิมพิมพาภรณ์ของสตรี ศิลปกรรมสร้างสรรค์เป็นรูปดอกไม้ที่ได้รับนามพระราชทาน “ควีนสิริกิติ์” ได้แก่ กุหลาบ บัวดอนญา แคลิยานอกจากนี้ สำนักช่างสิบหมู่ กรมศิลปากร ยังวาดลายคอมพูนซ์ข้าวบิณฑ์โดยออกแบบลาย



เป็นนางฟ้าแทนเทพนม ถือช่อดอกบัวควีนสิริกิติ์รายล้อมหงส์ ใช้สีฟ้าที่เป็นสีประจำวันพระราชสมภพ แทรกลายเฟืองอุบะด้วยลวดลายดอกไม้ เช่น ลายดอกมะลิ สื่อถึงวันแม่แห่งชาติ

พระเมรุมาศไม่เพียงเป็นสิ่งปลูกสร้างสำคัญสำหรับประกอบพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพแต่ยังมีคุณค่าในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนอัตลักษณ์และความเป็นไทยอย่างเด่นชัด ศิลปกรรมที่ปรากฏในองค์ประกอบต่าง ๆ ของพระเมรุมาศล้วนแสดงให้เห็นถึงความงดงามและความประณีตของสถาปัตยกรรมไทยอันรวมไว้ซึ่งงานศิลป์ของช่างไทยทุกแขนงที่สืบทอดกันมาหลายยุคหลายสมัย อีกทั้งยังแฝงคติความเชื่อเรื่องโลกและจักรวาลที่สัมพันธ์กับสถาบันพระมหากษัตริย์ตลอดจนขนบธรรมเนียมราชประเพณีและความรู้เกี่ยวกับโบราณคดี การก่อสร้างพระเมรุมาศแต่ละครั้งจึงมีเรื่องราวน่าสนใจมากมายให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาด้วยความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย



อยู่กับโซเชียล 9 ปี มีความสุข



ข่าวประเทศออสเตรเลีย ออกกฎหมายห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีสร้างหรือมีบัญชีผู้ใช้งานบนแพลตฟอร์มที่รัฐบาลกำหนด ส่วนบัญชีที่มีอยู่เดิมก็จะถูกปิดการใช้งาน หรือลบออกไปจากระบบ เหตุผลเนื่องมาจากมีการศึกษาพบว่าโซเชียลมีเดียส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมอันตราย เสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ ฯลฯ หลังจากมีข่าวนี้ออกมาก็สร้างความตื่นตัวในหมู่พ่อแม่ผู้ปกครองชาวไทยไม่น้อย

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าโซเชียลมีเดียช่วยทำให้ชีวิตสะดวกสบาย สามารถติดต่อสื่อสารรับรู้ข่าวได้ฉับไวจากทั่วทุกมุมโลกไม่ว่าจะเป็นข่าวน่ารักๆ ที่สร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ อย่างมีมีค่าๆ ของ “หมูแดง” ฮิปโปโปเตมัสแคะตัวตึงแห่งสวนสัตว์เปิดเขาเขียว, พี่เรเตอร์ช่วยเก็บผ้าให้ลูกค้าที่ตากไว้ก่อนฝนตกหรือแม่บ้านโรงแรมโชว์สกิลพับผ้าขนหนูเป็นรูปสัตว์สารพัดชนิดมาเซอร์วิสตามคำขอของลูกค้า ฯลฯ แต่ขณะเดียวกันเราต้องไม่ลืมว่า “เหรียญ

ย่อมมี 2 ด้าน” หากพลังเพลอหรือประมาท โซเชียลมีเดียอาจกลายเป็นภัยอย่างมหันต์ได้เช่นกัน ผู้ใหญ่จึงควรสอดส่องชี้แนะลูกหลานให้รู้จักใช้สื่อออนไลน์อย่างฉลาด ปลอดภัย เล่นให้สนุกและมีความสุข ด้วยวิธีต่าง ๆ ต่อไปนี้

• **จับเข้าคุย** ทำความเข้าใจเรื่องการเล่นโซเชียลมีเดีย เพราะสังคมดังกล่าวเป็นเพียงโลกเสมือน ภาพที่เราเห็นนั้นอาจผ่านการตกแต่งให้ดูดีเกินความเป็นจริง หรือเป็นการสร้างข้อมูลเท็จ

เพื่อดึงดูดความสนใจ ทั้ง ๆ ที่ในโลกแห่งความเป็นจริงอาจไม่มีอะไรเหมือนกับที่เห็นในโลกโซเชียลเลยก็ได้

• **วางกฎกติกาในบ้าน** กำหนดเวลาสำหรับเล่นโซเชียลอย่างชัดเจน เช่น ให้เล่นได้ 2 ชั่วโมงต่อวัน และขอความร่วมมือไม่เล่นตอนรับประทานอาหารร่วมกับครอบครัวและก่อนเข้านอน ควรอธิบายให้เด็ก ๆ เข้าใจด้วยว่าเวลารับประทานอาหารคือช่วงเวลาสำคัญที่ครอบครัวได้มาอยู่พร้อมหน้า จึงควรใช้เวลานี้พูดคุยกันมากกว่า ส่วนเวลาก่อนนอนไม่ควรเล่นเพราะแสงสีฟ้าจากมือถือหรือแล็ปท็อปจะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ส่งผลให้นอนหลับยาก อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการวางกฎเกณฑ์แล้ว ผู้ใหญ่ก็ต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กเห็นด้วย



• **เตือนลูกหลานให้ระมัดระวัง** ไม่เปิดเผย

ข้อมูลส่วนตัว รู้จักปกป้องตัวเอง ด้วยการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เลือกเพื่อน ต้องบล็อกและรีพอร์ตคนที่ไม่น่าไว้วางใจ รู้เท่าทันกลโกงออนไลน์ และควรตั้งรหัสที่คาดเดาได้ยาก

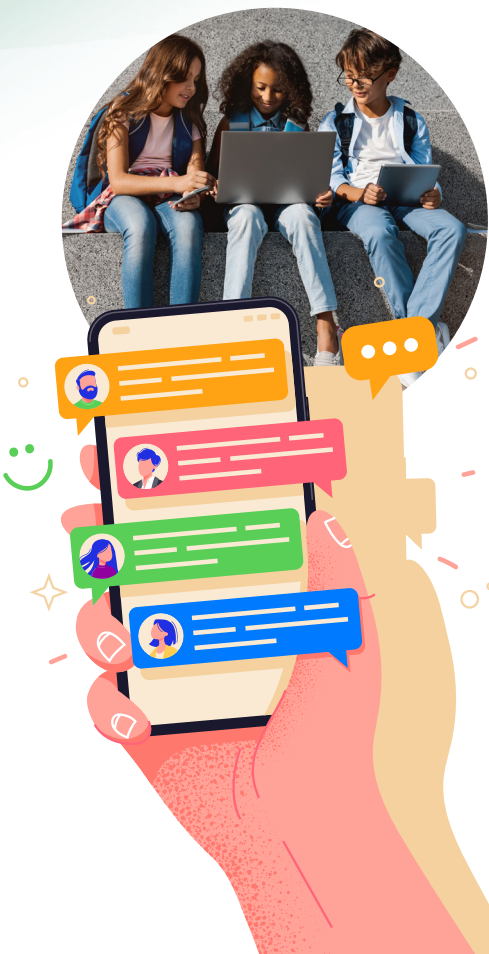
• **สอนให้รู้จักเคารพสิทธิตัวเอง ไม่ละเมิดสิทธิหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน** ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก่อนโพสต์หรือแชร์อะไรในโซเชียลมีเดีย ควรผ่านการคิดและวิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย และเมื่อตัดสินใจแล้วต้องรับผิดชอบในสิ่งที่โพสต์และแชร์ เพราะนั่นจะเป็นดิจิทัลฟุตพริ้นต์ที่ส่งผลต่อชีวิตไปตลอด

• **สอนให้เข้าใจการใช้โซเชียลมีเดียอย่างรับผิดชอบ** ไม่ละเมิดพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 (PDPA) เพราะการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลนั้น

มีความผิดตามกฎหมาย อาจต้องรับโทษทั้งทางแพ่ง ทางปกครอง หรือทางอาญา ซึ่งมีโทษปรับสูงสุดถึง 5 ล้านบาท หรือบางความผิดอาจมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี

• **ผู้ใหญ่และเด็กควรใช้เวลาท่องโลกออนไลน์ด้วยกัน** ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจเรื่องความแตกต่างเมื่อเขาเห็นชีวิตคนอื่นบนโลกออนไลน์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเปรียบเทียบและรู้สึกหมดความมั่นใจ ที่สำคัญที่สุดคือต้องเปิดใจกว้างยอมรับฟังลูกหลานจะทำให้เขากล้าเล่าทุกเรื่องแล้วในเวลาที่เกิดปัญหา คนแรกที่เขาจะนึกถึงก็คือผู้ปกครองซึ่งสามารถช่วยเหลือเขาได้

ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัว เราต้องทุ่มเทหัวใจและมีเวลาให้เสมอไม่เว้นแม้แต่เรื่องการเล่นโซเชียลมีเดีย



THE MODERN

คู่มือนักวิ่งยุคใหม่

Distance
10.04 KM

Pace
6:8/KM

Time
48 m 04s

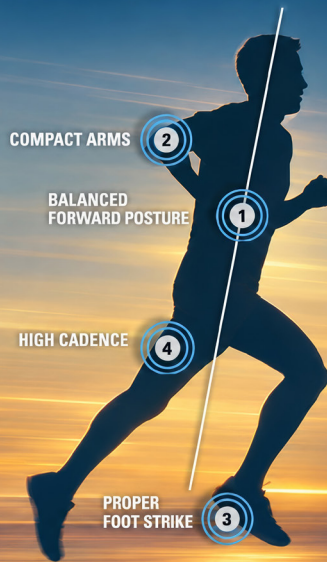
RUNNER'S PLAYBOOK

เมื่อเทรนด์การวิ่งเป็นกระแสหลักของเมืองไทยยุคนี้ หนุ่มสาวรุ่นใหม่พากันหยิบรองเท้ามาสวมออกไปวิ่งเรียกเหงื่อหลังเอนเตอร์ฟินให้ฟิน คู่มือนักวิ่งยุคใหม่ฉบับคนเมืองจะมาบอกเล่าเทคนิควิธีการวิ่งที่ถูกต้อง รวมทั้งการเลือกไอเทมคู่ใจ wearable อย่างไรให้เหมาะกับตัวเอง วิธีฟื้นฟูร่างกาย รวมถึงโภชนาการและแรงบันดาลใจจากรันเนอร์ตัวจริง

FAMILIAR RUNNING FORM



GOOD RUNNING FORM



RUNING CLUB



เหตุผลในการออกมาวิ่งของแต่ละคนแตกต่างกันไป บ้างก็วิ่งเพื่อสุขภาพ ลดน้ำหนักคลายเครียดให้เอ็นดอร์ฟิน หลังต้านโรคซึมเศร้า สร้างความแข็งแรง อยากได้ความเปลี่ยนแปลง ได้พบปะเพื่อนใหม่ ฯลฯ ไม่ว่าจะมาวิ่งด้วยเหตุผลอะไร การวิ่งก็ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมันสะสม ลดน้ำหนัก ริดไขมันทำให้หุ่นเฟิร์ม ช่วยลดความดันโลหิต ลดฮอร์โมนเครียด กระตุ้นการทำงานของสมอง สร้างสมดุลให้ชีวิต นอกจากนี้ยังฝึกนิสัย สร้างวินัย เอาชนะตัวเองและรู้จักตั้งเป้าหมาย ได้เข้าสังคม มีกลุ่ม Run Club พบปะเพื่อนใหม่ ฯลฯ แล้วยังอาจพัฒนาไปสู่การวิ่งเทรลหรือสนุกกับการวิ่งมาราธอนในต่างประเทศ

เทคนิคการวิ่ง ให้ไม่เหนื่อยง่ายไม่บาดเจ็บ

มาเตรียมตัวก่อนออกวิ่งด้วยการเรียนรู้เทคนิคดี ๆ ที่ช่วยให้ไม่เหนื่อยง่าย วิ่งได้เต็มที่และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งป้องกันอาการบาดเจ็บกันสักหน่อย

เช็กสภาพร่างกายตัวเอง ทั้งกล้ามเนื้อ เข่า หลัง ข้อต่อ เอว สะโพก ถ้าแข็งแรงดีค่อยออกไปวิ่ง

วอร์มอัพก่อนวิ่งทุกครั้ง อาจเดินเร็วสัก 5 นาที แล้วยืดร่างกาย เช่น ยืนยกเข่าขึ้นมากอดระดับลำตัว ดัดขาไปตะก้น เพื่อให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทพร้อมรับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อให้ทำงานได้รวดเร็วและวิ่งได้นานขึ้น

วิ่งสลับเดินเร็ว โดยเฉพาะคนที่เพิ่งเริ่มต้น ถ้าวิ่งเหนื่อยแล้วก็สลับมาเดินเร็ว เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา อาจวิ่ง 5 นาที สลับเดิน 3 นาที แบบนี้จะช่วยให้วิ่งแล้วไม่เหนื่อยเร็ว และไม่ฝืนร่างกายจนเกินไป

สลับมาวิ่งเร็ว ช่วงแรกเริ่มจากวิ่งเร็วสัก 10-15 วินาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จะทำให้กล้ามเนื้อและปอดแข็งแรง วิ่งได้นานขึ้น

วิ่งไปด้วยฟังเพลงไปด้วย เลือกเพลงที่เข้ากับจังหวะวิ่ง จะทำให้วิ่งอย่างสม่ำเสมอ สนุก และไม่เหนื่อยง่าย

ฝึกหายใจให้ถูกต้อง เริ่มจากสูดลมหายใจเข้าทางจมูก หายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมูกและทางปาก ตอนปล่อยลมหายใจออกให้แขม่วท้องไปด้วย

วิ่งให้ถูกวิธี ตามองตรงไปข้างหน้า ไม่ก้มมองเท้าตัวเองขณะวิ่ง ไม่ก้มหรือเงยคางมากเกินไป มิฉะนั้นจะทำให้ต้นคอและกล้ามเนื้อบ่าไหล่ตึงได้ ควรให้ลำคอตั้งตรงกับแนวกระดูกสันหลัง ไม่ยื่นคอไปข้างหน้ามากเกินไป, บ่าไหล่ไม่เกร็ง ปล่อยผ่อนคลายตามธรรมชาติ ไม่ยกสูง ไม่ทื่อไหล่, แขนกลางลำตัวสำคัญมาก ขณะวิ่งควรยืดกล้ามเนื้อหลังให้เหยียดตรง เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย และร่างกายท่อนบนไม่ควรส่ายไปมา, ขณะวิ่งให้แกว่งแขนและกำมือหลวม ๆ รู้สึกถึงความผ่อนคลาย จะช่วยให้คุณจังหวะการวิ่งได้ดีขึ้น, เวลาวิ่งลงเท้าให้ถูกต้อง ควรลงปลายเท้าและกลางเท้า เพราะมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้น้อยกว่าไม่ควรก้าวเท้ายาวเกินลำตัวไปข้างหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดแรงกระแทกมากขึ้น

มีเพื่อนวิ่ง ช่วยเป็นแรงผลักดันของกันและกันให้อยากวิ่งต่อ และหากเกิดอุบัติเหตุจะได้มีคนข้าง ๆ คอยช่วยเหลือ

ขยับวิ่งสม่ำเสมอและมีวินัย ทำให้เป็นกิจวัตร ร่างกายจะค่อย ๆ ปรับตัวแล้วสนุกกับการวิ่งและวิ่งได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

ITEM



ไอเทมนักวิ่ง

RUNNER

นักวิ่งยุคใหม่ไม่ได้มุ่งเน้นแค่สมรรถนะหรือประสิทธิภาพในการวิ่งเท่านั้น แต่มักผสมผสานการออกกำลังกายเข้ากับไลฟ์สไตล์ การแต่งตัว และอุปกรณ์อัจฉริยะต่าง ๆ

รองเท้า ควรเลือกให้เหมาะกับฟอร์มการวิ่งและสรีระเท้าของตัวเอง ถ้ามีนิสัยวิ่งลงส้นเท้า ควรเลือกรองเท้าที่มีซัพพอร์ตบริเวณส้นเท้าหนาเพื่อช่วยรับแรงกระแทก ถ้าเป็นคนเท้าแบน ควรเลือกรองเท้าที่มีแผ่นรองอุ้งเท้าเพื่อช่วยปรับสรีระและลดการปวดเท้า ปัจจุบันมีหลายแบรนด์ที่ออกแบบรองเท้าวิ่งมาเพื่อคนเท้าแบนและคน

ที่มีปัญหาเท้าแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะนอกจากนี้ยังต้องมีถุงเท้าที่ออกแบบมาสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะเพื่อช่วยลดการเสียดสีขณะวิ่ง

เสื้อตัว เลือกที่เนื้อผ้าดีใส่สบายดูดซับความชื้นได้ดี ระบายอากาศดี ซักแล้วไม่ยับ มีฟังก์ชันเหมาะกับการใช้งานของตัวเอง เช่น กางเกงมีช่องใส่กุญแจเจลล้างมือ ฯลฯ ซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย

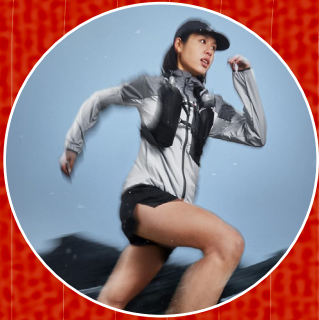
แว่นตา ต้องสวมเพื่อป้องกันสายตาจากแสงแดด ควรเลือกแบบที่เบา กระชับ รับกับใบหน้า มีคุณสมบัติป้องกันรังสียูวี และเลนส์ไม่เป็นฝ้าง่าย

หมวกหรือผ้าโพกผม เลือกแบบที่น้ำหนักเบา เจอเหงื่อแล้วแห้งไว เข้ากับรูปศีรษะ ไม่รัดจนเกินไป

กระเป๋าคาดเอว สำหรับบรรจุของใช้ส่วนตัว เลือกวัสดุที่น้ำหนักเบา ขนาดพอดี รูปทรงกะทัดรัด กันน้ำได้ คาดแล้วกระเป๋านี้ไม่เต่งขึ้นลงสร้างความรำคาญขณะวิ่ง

สมาร์ตวอตช์ เพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจ วัดระยะทาง และใช้ดูเวลา

นอกจากนี้ยังต้องมีขวดน้ำพกพา หูฟัง เจลพลังงาน ฯลฯ จะเลือกไอเทมไหนก็แล้วแต่ขอให้เหมาะกับการใช้งาน นิสัย และบุคลิกของเราดีกว่า



เทคนิคฟื้นฟูหลังวิ่ง

คุณตาวน ยืดเส้นค้ำงอยู่กับที่ประมาณ 10-20 วินาที (static stretching) เพื่อปรับอัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิร่างกายให้เข้าสู่สภาวะปกติ ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

นอนหลับพักผ่อน ให้เต็มที่หลับให้ลึกที่สุด

กินอาหารครบ 5 หมู่ เสริมด้วยวิตามินจากผลไม้ เช่น กล้วย มีโพแทสเซียม ช่วยฟื้นฟูความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ

อาบน้ำเย็น เพื่อลดการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ ช่วยให้หลอดเลือดที่ขยายตัวจากการใช้งานค่อย ๆ หดตัวลง กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ไม่ควรอาบน้ำหลังวิ่งทันที ควรรอให้เหงื่อแห้งและอุณหภูมิร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติก่อน

ดื่มน้ำประมาณ 450-500 มิลลิลิตร เพราะหลังวิ่งร่างกายจะสูญเสียเกลือแร่และน้ำเป็นจำนวนมาก เราจึงต้องดื่มน้ำเพื่อไปทดแทนและช่วยระบายความร้อน

แรงบันดาลใจดี ๆ จากนักวิ่งตัวจริง

คำพูดสั้น ๆ จากนักวิ่งที่ผ่านประสบการณ์และเข้าใจนักวิ่งด้วยกันจะช่วยกระตุ้นให้ฮึกเหิมและสร้างพลังใจ

ชีวิตไม่ได้มีแค่สองทางเลือก คือวิ่งต่อไปหรือหยุดเลย แต่มันยังมีอีกทางเลือกคือ ลองเดินดูก็ได้



จกักรพหิ คมมหลย

(ตูน บอดี้สแลม)
นักร้องและผู้ชื่นชอบการวิ่ง

ความรู้สึกท้อเป็นเรื่องปกติ แต่เป้าหมายคือสุขภาพ เราต้องดี และต้องอยู่กับครอบครัวให้นานที่สุด ต้องแข็งแรงก่อน ก่อนจะดูแลคนอื่นได้



นภพนรื พรสรทกพย

ผู้สร้างสถิติคนไทยคนแรก ที่ได้รับเหรียญ 6 เมเจอร์ส มาราธอนวงที่ 3 ในฐานะ คนที่วิ่งรอบ 6 เมเจอร์ส 3 รอบ และเป็น 1 ใน 30 คนแรกของโลก ที่สามารถทำได้

การไม่ได้เข้าเส้นชัย เป็นที่หนึ่งอาจไม่มีใครจดจำ แต่ที่จริงเส้นชัยของเรา อยู่ที่ฝั่เท้าของเราเอง แม้จะเป็นระยะทางสั้น ๆ 5 กิโลเมตร 10 กิโลเมตร แค่ว่ารู้ว่ เราเอาชนะตัวเองได้ก็พอ



กญจนภ เดชยู่เวส

นักวิ่งเจ้าของเว็บไซต์และเพจ Running Blogger



เริ่มต้นออกวิ่งตั้งแต่วันนี้ ไม่แน่ว่สักวันคุณอาจเป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจดี ๆ ใ้ให้นักวิ่งคนอื่นก็ได้

ช่องฟรีซ ยืดอายุอาหาร ซื้อเวลา ด้วยความเย็น ติดลบ ได้จริงหรือ?

ภาพที่เราเห็นในช่องฟรีซของตู้เย็นทั่วไปมักเต็มไปด้วยอาหารแช่แข็งวัตถุดิบของสด เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ฯลฯ อดแน่นจนเต็มพื้นที่ เพราะผู้บริโภคส่วนใหญ่เชื่อมั่นว่าความเย็นระดับติดลบจะสามารถหยุดเวลาให้อาหารคงสภาพเดิมได้ตลอดไป หรือเชื่อว่าความเย็นสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ ดังนั้นไม่ว่าจะผ่านไปกี่เดือนกี่ปีก็ยังสามารถหยิบออกมารับประทานได้อย่างสบายใจ

ความเข้าใจเรื่องการเก็บรักษาอาหารให้อยู่ได้นานด้วยการแช่ช่องฟรีซนี้ถูกต้อง แต่ไม่ทั้งหมด เพราะการแช่แข็งสามารถช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมสภาพของอาหาร แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขการจัดเก็บที่ถูกต้องจึงจะช่วยรักษาความสดใหม่และคงคุณภาพของอาหารให้ปลอดภัยสำหรับการบริโภค ทั้งนี้เพราะแม้สภาพภายนอกของอาหารจะดูปกติ แต่หากเก็บรักษาไม่เหมาะสมก็จะกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่มองไม่เห็นได้

ยืดอายุได้ แต่ไม่ใช่หยุดเวลา

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ด้านความปลอดภัยของอาหารจากกระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา (USDA) ยืนยันว่าการแช่แข็งอุณหภูมิติดลบ 18 องศาเซลเซียสสามารถหยุดการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย

และลดความเสี่ยงจากเชื้อก่อโรคได้ แต่ไม่ใช่ว่าเชื้อทั้งหมดถูกทำลายไป เพราะเชื้อบางชนิดแค่อยู่ในสภาวะหยุดการทำงาน และอาจกลับมาเพิ่มจำนวนได้หากนำอาหารมาละลายในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม

การยืดอายุอาหารด้วยการแช่ในช่องฟรีซไม่ได้ช่วยรักษาคุณภาพไว้ถาวร โดยเฉพาะหากต้องนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เนื่องจากกลิ่นเนื้อสัมผัส รสชาติ และประโยชน์ทางโภชนาการอาจเกิดความเปลี่ยนแปลง



เช่น เนื้อสัตว์อาจสูญเสียความชุ่มชื้น ผักบางชนิดมีเนื้อสัมผัสนิ่มลงหลังละลาย อาหารปรุงสำเร็จสูญเสียกลิ่นหอมตามธรรมชาติหากเก็บในช่องแช่แข็งนานหลายเดือน รวมถึงอาหารที่แช่แข็งนานเกินไปยังอาจเกิดภาวะ freezer burn หรือการสูญเสียความชุ่มชื้นของผิวอาหารระหว่างการแช่แข็งซึ่งส่งผลต่อรสชาติและเนื้อสัมผัส

จากที่กล่าวมาแม้ช่องฟรีซจะช่วยยืดอายุอาหารได้แต่ข้อมูลงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การถนอมอาหารยุคใหม่ต่างระบุตรงกันว่า คุณภาพสูงสุดของอาหารมีอายุจำกัดอยู่ที่ 3-12 เดือนขึ้นอยู่กับประเภทของวัตถุดิบ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เหล่านี้จะเก็บได้นานประมาณ 6-10 เดือน อาหารทะเลประมาณ 6 เดือน แต่รสชาติและ



กลิ่นอาจเปลี่ยนไป ทั้งนี้ไม่ควรตัดสินใจว่าอาหารนั้นปลอดภัยโดยพิจารณาจากกลิ่นหรือหน้าตาเพียงอย่างเดียวเพราะอาหารที่มีเชื้อก่อโรคบางชนิดก็ไม่ได้มีกลิ่น สี หรือรสชาติผิดปกติอย่างชัดเจน

แช่แข็งให้เป็น ใช้ความเย็นให้ถูกวิธี

การถนอมอาหารด้วยการแช่ช่องฟรีซแนะนำให้เริ่มตั้งแต่ก่อนนำอาหารเข้าตู้เย็น โดยใช้ถุงสุญญากาศหรือห่ออาหารให้มิดชิดแล้วรีดอากาศออกจากบรรจุภัณฑ์ หรือแบ่งใส่ภาชนะตามปริมาณการใช้งานแต่ละครั้ง ตั้งอุณหภูมิช่องแช่แข็งให้เหมาะสม ไม่เปิดช่องฟรีซบ่อย ๆ เพื่อรักษาระดับความเย็นไว้ภายใน

ในกรณีที่ปรุงอาหารเสร็จแล้วหรือซื้ออาหารกลับบ้าน หากต้องการจัดเก็บเข้าช่องฟรีซหรือตู้เย็น USDA แนะนำว่าไม่ควรวางอาหารไว้ในอุณหภูมิห้องเกิน 2 ชั่วโมง ยิ่งถ้าอากาศร้อนจัดก็ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะถ้านานกว่านั้นแบคทีเรียจะเพิ่มจำนวนได้อย่างรวดเร็ว ถ้ามีอาหารที่รับประทานเหลือ ก่อนนำเข้าตู้เย็นควรแบ่งใส่ภาชนะตื้นและแยกเป็นส่วนเล็กๆ จะดีกว่าใส่ไว้ในหม้อหรือภาชนะขนาดใหญ่

สำหรับเนื้อสัตว์ที่นำออกมาจากช่องฟรีซเพื่อละลายไม่ควรวางไว้ในอุณหภูมิห้องนาน ๆ เพราะอาจทำให้บางส่วนอุ่นขึ้นจนจุลินทรีย์เติบโตเพิ่มจำนวนได้ในขณะที่บางส่วนโดยเฉพาะตรงกลางยังแข็งอยู่ ดังนั้นวิธีการละลายที่เหมาะสมคือ ย้ายจากช่องฟรีสมาไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา ก่อนสัก 1 คืน หรือนำใส่ถุงปิดมิดชิดแล้วแช่น้ำอุณหภูมิปกติ แต่ถ้าให้เร็วที่สุดคือนำเข้าไมโครเวฟเมื่อละลายแล้วก็รีบนำไปปรุงอาหารทันที

นอกจากระมัดระวังเรื่องอุณหภูมิแล้ว ปริมาณและการจัดวางอาหารก็สำคัญ เพราะตู้เย็นที่แน่นเกินไปจะทำให้ความเย็นหมุนเวียนไม่ทั่วถึง ดังนั้นควรจัดวางของอย่างเป็นระเบียบ แยกของที่ควรแช่แข็งหรือแช่เย็นตามความเหมาะสม เก็บอาหารในภาชนะหรือถุงที่ปิดมิดชิด อาหารดิบกับอาหารพร้อมรับประทานควรแยกไว้คนละส่วน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์และอาหารทะเลควรเก็บในภาชนะปิดสนิทและไม่วางไว้เหนืออาหารปรุงสุก เพื่อป้องกันน้ำจากอาหารดิบหยดลงมาปนเปื้อน หากมีคราบหรือของเหลวหกในตู้เย็นให้รีบเช็ดทำความสะอาดทันที

สิ่งสำคัญท้ายสุดคือการทำความสะอาดตู้เย็น การแช่อาหารในช่องฟรีซไม่ใช่การรักษาคุณภาพอาหารให้คงอยู่ถาวรในอุณหภูมิตดลบ ช่องฟรีซทำหน้าที่แค่ช่วยยืดอายุอาหาร ความเย็นช่วยซื้อเวลาชั่วระยะหนึ่ง และต้องร่วมกับการเก็บรักษาอย่างถูกวิธีด้วยจึงจะทำให้อาหารนั้นยังคงคุณภาพและปลอดภัยจนถึงวันที่หยิบมารับประทาน



FREEZE

ไตวาย เฉียบพลัน

วิกฤตสุขภาพ ที่เกิดขึ้นได้ในพริบตา

เรื่อง : นพ.วิระพันธ์ สุวรรณนามัย ว.24396

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ป้องกัน

แขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิตและประสาทศัลยแพทย์

ลองนึกภาพว่าเช้าวันหนึ่งคุณตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกว่า
ตัวบวม อ่อนเพลียผิดปกติ และสังเกตว่าปัสสาวะ
น้อยลง ทั้งที่เมื่อวานยังแข็งแรงดี ฟังดูเหมือน
เรื่องเล็กและหลายคนไม่ให้ความสนใจ แต่บางครั้ง
นี่คือสัญญาณอันตรายมากที่สุดอย่างหนึ่ง คือ
ภาวะที่หมอเรียกว่า "ไตวายเฉียบพลัน" (acute
kidney injury หรือ AKI) ภาวะที่ไตสูญเสีย
การทำงานอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง
ถึงไม่กี่วัน

สิ่งที่ทำให้ไตวายเฉียบพลันน่ากลัวคือความเร็ว
ของโรคนี้ ซึ่งหลายครั้งมันเกิดขึ้นเฉียบ ๆ กับคน
ที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองมีปัญหาเรื่องไตมาก่อนเลย
และถ้ารู้ไม่ทันก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ใน
เวลาอันสั้น

ไตของเราทำหน้าที่อะไร ทำไมจึงสำคัญ

ไตทั้ง 2 ข้างทำงานเหมือนโรงกรองน้ำ ขนาดจิ๋วที่ไม่เคยหยุดพัก ในแต่ละวัน ไตต้องกรองเลือดกว่า 180 ลิตร คอยกำจัดของเสีย ปรับสมดุลน้ำ เกลือแร่ และความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย เมื่อไตหยุดทำงานกะทันหัน ของเสียและน้ำจะคั่งค้าง เกลือแร่ เสียสมดุล และที่สำคัญคือเกลือแร่ อย่างโพแทสเซียม (potassium) จะพุ่งสูงจนอาจทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ และเสียชีวิตได้ นี่คือเหตุผลว่าทำไม ไตวายเฉียบพลันจึงถือเป็นภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์



ไตวายเฉียบพลัน กับไตวายเรื้อรังต่างกันอย่างไร

เชื่อว่าหลายคนยังสับสนระหว่าง ไตวาย 2 แบบนี้ ทั้งที่จริงแล้วมัน ต่างกันมาก ไตวายเรื้อรัง (chronic kidney disease หรือ CKD) คือการที่ ไตค่อย ๆ เสื่อมลงอย่างช้า ๆ ใช้เวลา เป็นเดือนเป็นปี ส่วนใหญ่มีสาเหตุมา จากโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมได้ไม่ดี และความเสียหาย มักเป็นถาวร ส่วนไตวายเฉียบพลัน เกิดขึ้นรวดเร็วในพริบตา แต่ข่าวดี คือถ้ารักษาต้นเหตุได้ทัน ไตมักฟื้น กลับมาทำงานได้เกือบเป็นปกติ ตาราง ด้านล่างนี้จะช่วยให้เห็นภาพชัดขึ้น

ไตวายเฉียบพลัน (AKI)

ชั่วโมง
ถึงไม่กี่วัน

ระยะ
เวลาเกิด

ค่อยเป็น
ค่อยไป
หลายเดือน
ถึงหลายปี

ขาดน้ำ,
ยา, ติดเชื้อ,
อุดตันทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุ
ที่พบบ่อย

เบาหวาน,
ความดันโลหิตสูง
เรื้อรัง

มักฟื้น
กลับมาได้
ถ้ารักษาต้นเหตุทัน

โอกาส
ฟื้นตัว

มักเป็นถาวร
ชะลอได้
แต่ย้อนกลับยาก

บวม,
ปัสสาวะน้อยลงเร็ว,
เพลียเฉียบพลัน

อาการ
เตือน

ค่อย ๆ
เพลีย, ชัด, บวม,
คันตามตัว

แก้ต้นเหตุ,
ให้สารน้ำ,
ฟอกไตชั่วคราว

แนวทาง
รักษา

คุมโรคต้นเหตุ,
ปรับอาหาร,
ฟอกไต/
ปลูกถ่าย

ไตวายเรื้อรัง (CKD)

อะไรทำให้ ไตวายเฉียบพลัน

สาเหตุแบ่งง่าย ๆ เป็น 3 กลุ่ม



กลุ่มแรกคือ

เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ เช่น ขาดน้ำรุนแรงจาก
ท้องเสีย อาเจียน เสียเลือดมากจากการตกเลือด
หรืออุบัติเหตุ หรือหัวใจล้มเหลว

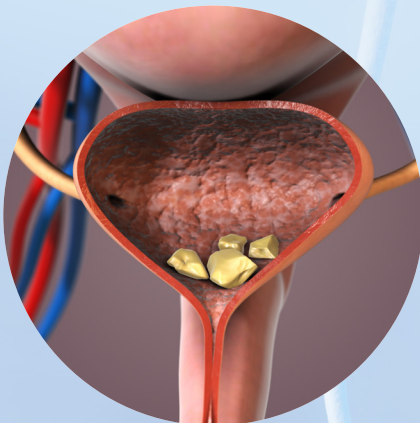
กลุ่มที่สองคือ

ตัวเนื้อไตเสียหายโดยตรงซึ่งพบบ่อยจากยาบางชนิด
โดยเฉพาะยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs ที่หาซื้อได้ง่าย
เหลือเกินในประเทศของเรา ยาปฏิชีวนะบางตัว
สารที่บรั้งสีเวลาที่เราไปทำเอกซเรย์บางชนิด หรือ
การติดเชื้อในกระแสเลือด



กลุ่มที่สามคือ

ทางเดินปัสสาวะอุดตัน เช่น นิ่ว หรือต่อมลูกหมากโต
ที่ทำให้ปัสสาวะไหลย้อนกลับไปทำลายไต



เรื่องที่คุณไทยควรระวังเป็นพิเศษคือการซื้อ
ยาแก้ปวด ยาชุด หรือยาสมุนไพรบางชนิดกินเอง
ต่อเนื่อง เพราะเป็นสาเหตุที่พบได้จริงในเวชปฏิบัติ
และหลายครั้งป้องกันได้ถ้ารู้ทัน

สัญญาณเตือน ที่ไม่ควรมองข้าม

อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์ ได้แก่ ปัสสาวะน้อยลงชัดเจนหรือไม่ปัสสาวะเลย ตัวบวมโดยเฉพาะที่ขาและหน้า (หากเกิดอาการบวม โดยส่วนใหญ่จะบวมทั้ง 2 ข้าง การบวมที่ขาข้างเดียวมักเกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่โรคไต และควรไปตรวจหาสาเหตุด้วย) เทนื่อย่าย คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ชีมีลง หรือสับสน บางคนแทบไม่มีอาการ จนกระทั่งตรวจเลือดแล้วพบว่าค่าไต (creatinine) สูงขึ้น นี่คือเหตุผลที่การตรวจสุขภาพประจำปีมีความสำคัญ เพราะช่วยตรวจพบความผิดปกติได้ ก่อนที่อาการจะรุนแรง

ข่าวดีคือรักษาได้ถ้ามาทัน

ในหลายกรณี ไตวายเฉียบพลันสามารถฟื้นกลับมาทำงานได้เกือบเป็นปกติ หากได้รับการวินิจฉัยและรักษาที่ต้นเหตุอย่างทันท่วงที เช่น การให้สารน้ำในกรณีที่เกิดจากเลือดไปเลี้ยงไตไม่พอ หยุดยาที่เป็นสาเหตุ เช่น ยาแก้ปวด ยาสมุนไพรต่าง ๆ หรือแก้ไขทางเดินปัสสาวะอุดตัน แต่ก็ต้องยอมรับว่าในรายที่รุนแรงอาจต้องได้รับการฟอกไตชั่วคราวเพื่อประคับประคองจนไตฟื้นตัว เพราะถ้าปล่อยไว้นานเกินไป ความเสียหายอาจกลายเป็นถาวรและนำไปสู่ไตวายเรื้อรังในที่สุด ยิ่งมาพบแพทย์เร็วเท่าไร โอกาสที่ไตจะกลับมาเป็นปกติก็ยิ่งสูง



ป้องกันไว้ดีกว่าแก้

สิ่งที่ทำได้ทันทีคือ ดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเวลาป่วย ท้องเสีย หรืออากาศร้อน ไม่ซื้อยาแก้ปวดหรือยาชุดกินเองต่อเนื่องโดยไม่ปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ควบคุมโรคประจำตัวอย่างเบาหวานและความดันโลหิตให้ดี และตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อดูค่าไตสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุและผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ ยิ่งต้องใส่ใจเป็นพิเศษ

ไตเป็นอวัยวะที่อดทนและเงียบ ทำงานหนักให้เราทุกวันโดยไม่เคยบ่นกว่าจะส่งสัญญาณว่ามีปัญหาบางครั้งก็สายไปแล้ว การฟังกายตัวเองสังเกตความผิดปกติเล็ก ๆ และไม่ประมาทเรื่องยาที่กิน คือของขวัญที่ดีที่สุดที่เราให้ไตของเราได้

TRUTH OR MYTH

เพราะสุขภาพที่ดีคือจุดเริ่มต้นของความสุข happiness ฉบับนี้รวม 4 ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพที่มักได้ยินกัน มาบอกคุณผู้อ่านว่าเรื่องใดจริง เรื่องใดไม่จริง เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม



เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

ก่อนเจาะเลือดไม่ต้องงดดื่มน้ำเปล่า

หลายคนงดอาหารและงดดื่มน้ำทุกชนิดเป็นเวลาหลายชั่วโมงก่อนเจาะเลือด เพราะเชื่อว่าหากไม่ปฏิบัติตามนี้จะทำให้ค่าเลือดคลาดเคลื่อน ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีมาอย่างยาวนาน จนสภาเทคนิคการแพทย์ต้องออกมาชี้แจงว่า ก่อนเจาะเลือดสามารถดื่มน้ำเปล่าได้ตามปกติ น้ำเปล่านี้หมายถึงน้ำบริสุทธิ์ ไม่มีสี ไม่มีรส ไม่มีแคลอรี ไม่มีแร่ธาตุผสม ไม่มีวิตามิน และไม่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ส่วนเครื่องดื่มอื่น ๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำผลไม้ น้ำอัดลม ต้องงดเช่นเดิม นอกจากนี้ยังอธิบายข้อเสียของการงดดื่มน้ำเปล่าก่อนเจาะเลือดว่าอาจส่งผลต่อการตรวจวิเคราะห์ เพราะเสี่ยงต่อภาวะเลือดเข้มข้น ค่าฮีโมโกลบิน ครีเอตินิน และปัสสาวะอาจสูงกว่าความเป็นจริง ทั้งยังทำให้เจาะเลือดยากขึ้น เพราะเส้นเลือดแฟบ ต้องแทงเข็มซ้ำ ผู้ถูกเจาะเลือดต้องเจ็บปวดโดยไม่จำเป็น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเพราะขาดน้ำเป็นเวลานาน

พญ.รัชรินทร์ เบญจวงศ์เสถียร ประธานองค์กรแพทย์โรงพยาบาลพระพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ก่อนเจาะเลือดสามารถดื่มน้ำเปล่าได้ แต่ถ้าเป็นก่อนการผ่าตัด หรือซีทีสแกน ฉีดสี ต้องงดน้ำเปล่า เครื่องดื่มต่าง ๆ และอาหารโดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันการสำลักอาหารและน้ำไหลย้อนเข้าปอด



เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

ความเครียดทำให้เกิดเสียงรบกวนในหู

พญ.ทศพร วิศวภาญจน์ ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายถึงภาวะเสียงรบกวนในหูในเว็บไซต์รามาแซนแนลว่า ผู้ป่วยจะได้ยินเสียงในหูเป็นเสียงซ่า เสียงวี๊ด เสียงหึ่ง เสียงว้าง ทั้ง ๆ ที่ไม่มีเสียงภายนอก อาการนี้อาจเป็นชั่วคราวหรือต่อเนื่อง ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ เช่น ฟังเสียงดังนาน ๆ ประสาทหูเสื่อมตามวัย ติดเชื้อในหู รวมทั้งความเครียดและการนอนน้อย ซึ่งทำให้เสียงในหูชัดเจนและรบกวนกว่าเดิม เพราะสมองจะยิ่งไวต่อเสียงอย่างผิดปกติจนเกิดความเครียดสะสม วิธีแก้คือควรนอนหลับให้เพียงพอและออกกำลังกาย จะช่วยลดความเครียดและช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและการได้ยิน

นอกจากนี้ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.สุจิตรา ประสานสุข โสตประสาทแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการได้ยิน ได้แนะนำวิธีดูแลรักษาตัวเองเบื้องต้นผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลกรุงเทพว่า ควรหลีกเลี่ยงสถานที่เสียงดัง ไม่ใส่หูฟังเวลานานอน ใช้วิธีกลบเสียงในหูด้วยเสียงเพลงผ่อนคลายเบา ๆ จากภายนอก หากไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ภายใน 2 สัปดาห์แรก เพื่อเพิ่มโอกาสหาย ซึ่งแพทย์อาจให้ใช้เครื่องช่วยฟัง ฟันหูบำบัดด้วยยา หรือใช้การผ่าตัด

ผู้หญิงเท่านั้นที่ติดเชื่อไวรัสเอชพีวี

คนทั่วไปมักเข้าใจว่า มีแต่ผู้หญิงเท่านั้นที่ติดเชื่อไวรัสเอชพีวีซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งช่องคลอดและมะเร็งปากมดลูก แต่ความจริงผู้ชายก็ติดเชื่อนี้ได้เช่นกัน ดังที่ นพ.แมน ทองอร่าม แพทย์เฉพาะทางด้านมะเร็งวิทยานรีเวชโรงพยาบาลจุฬารัตน์ ราชวิทยาลัยจุฬารัตน์ ได้ให้ความรู้ผ่านเฟซบุ๊กเพจของโรงพยาบาลว่า ไวรัสเอชพีวีในผู้ชายทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งช่องปาก มะเร็งลำคอ มะเร็งทวารหนัก หูดหงอนไก่ ซึ่งโรคหูดหงอนไ่นี้เกิดจากเชื่อไวรัสเอชพีวี โดยเฉพาะสายพันธุ์ 6 และ 11 ติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ลักษณะอาการคือมีติ่งเนื้อ

ผิวขรุขระ พบบ่อยบริเวณหนังหุ้มปลายโคนอวัยวะเพศ หรือรอบทวารหนัก รักษาได้ด้วยการใช้ยาจี้ เลเซอร์ หรือผ่าตัด แต่ก็ยังมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำถึง 70 เปอร์เซ็นต์ ภายใน 6 เดือน

รศ. ดร. นพ.กฤษณ์ พงศ์พิรุฬห์ได้แนะนำไว้ในเว็บไซต์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทยว่า เพื่อป้องกันการเป็นพาหะให้คู่นอน และลดความเสี่ยงการเกิดโรค โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผู้ชายจึงควรได้รับวัคซีนเอชพีวี ซึ่งช่วงเวลาที่ได้ผลดีในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันคือช่วงอายุ 9-26 ปี



เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”

ก่อนนอนซิลอัสเสบห้ามดื่มน้ำเย็น

การดื่มน้ำอุ่นไม่ได้ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอเสมอไป หากการเจ็บคอนั้นเกิดจากต่อมทอนซิลอักเสบ เนื่องจากต่อมนี้อยู่ด้านในลำคอทั้งซ้ายและขวา ช่วยป้องกันเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายทางปากและจมูก เมื่อติดเชื้อจะมีการเจ็บคอบวม กลืนอาหารลำบาก ปวดศีรษะ มีไข้สูง วิธีรักษามักใช้ยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ควบคู่กับการดูแลตัวเองด้วยการดื่มน้ำเยอะ ๆ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แนะนำว่าการดื่มน้ำเย็นหรืออาหารแช่เย็นอย่างไอศกรีมจะช่วยบรรเทาอาการได้ดี

เพราะความเย็นช่วยให้หลอดเลือดหดตัว ช่วยลดอาการปวดบวม และควรดื่มน้ำอุณหภูมิห้องบ่อย ๆ เพื่อให้ชุ่มคอ

การดูแลตัวเองช่วงเจ็บคอก็ยังมีอีกหลายวิธีดังที่ รศ. นพ.ปารยะ อาศนะเสน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคจมูก ได้แนะนำไว้ในเว็บไซต์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลว่า ควรรับประทานอาหารอ่อน ๆ เลี่ยงอาหารรสจัด และอาหารที่ปรุงด้วยการผัดและทอด เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของชา กาแฟ แอลกอฮอล์ ควรอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว



Beauty SYNERGY

คู่หูความงาม ยิ่งใช้ยิ่งปัง

เรื่องความสวยความงามเป็นเรื่องที่หาจุดสิ้นสุดไม่เจอ จึงไม่แปลกที่โต๊ะเครื่องแป้งของเรามักเต็มไปด้วยผลิตภัณฑ์หลากหลายที่ระดมมาด้วยความคาดหวังในประสิทธิภาพ แต่ความเป็นจริงแล้วการใช้ผลิตภัณฑ์จำนวนมากไม่ได้การันตีเสมอไปว่าจะได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เพียงไม่กี่ชิ้น คำตอบจึงไม่ได้อยู่ที่การใช้หลายตัว แต่อยู่ที่ “การจับคู่” (synergy) เพราะในโลกของความงามมีหลายสิ่งที่ใช้ร่วมกันแล้วจะช่วยเสริมประสิทธิภาพกันจนได้ผลลัพธ์ดีกว่าใช้แยก แต่ในทางกลับกันก็มีบางคู่ที่ควรหลีกเลี่ยงเพราะใช้แล้วแทนที่จะสวยขึ้น อาจทำให้ผิวพังหรือทำให้สารสำคัญทำงานได้ไม่เต็มที่ฉบับนี้เราจึงมีการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แบบ “จับคู่กัน” แล้วได้ผล และคู่ที่ไม่ควรใช้ร่วมกันมานำเสนอ

คู่หูที่ใช้แล้วเวิร์ก



Vitamin C + Sunscreen

นี่คือคู่คลาสสิกที่แพทย์ผิวหนังหลายคนแนะนำ วิตามินซีช่วยต้านอนุมูลอิสระจากรังสียูวีและมลภาวะ ส่วนครีมกันแดดช่วยป้องกันไม่ให้รังสีทำร้ายผิว ทั้ง 2 อย่างไม่สามารถใช้แทนกันได้ แต่ทำงานแบบช่วยเสริมกัน ผลลัพธ์คือผิวดูสว่างขึ้น ลดโอกาสเกิดฝ้า กระ และริ้วรอยจากแสงแดดได้ดีกว่าการใช้ครีมกันแดดเพียงอย่างเดียว

Hyaluronic Acid + Ceramide

ลองนึกภาพผิวเหมือนฟองน้ำ กรดไฮยาลูรอนิกคือตัวกลางที่คอยดึงน้ำเข้ามาให้ฟองน้ำอุ่มน้ำได้มากที่สุด ส่วนเซราไมด์คือกำแพงที่ช่วยกักเก็บน้ำไม่ให้ระเหยออกไป ถ้าใช้ไฮยาลูรอนิกอย่างเดียวในสภาพอากาศแห้ง ผิวอาจยังสูญเสียน้ำได้ง่าย แต่เมื่อใช้เซราไมด์ควบคู่จะยิ่งช่วยล็อกความชุ่มชื้น ผิวจึงอัมพฟูแข็งแรงขึ้นอย่างชัดเจน



Retinol + Moisturizer

หลายคนเลิกใช้เรตินอลเพราะทำให้ผิวแห้งระคายเคือง ทั้งที่จริงแล้วมอยส์เชอไรเซอร์คือเพื่อนที่ดีที่สุดของเรตินอล การทามอยส์เชอไรเซอร์ทั้งก่อนและหลังเรตินอล (แบบ sandwich method) จะช่วยลดการระคายเคืองได้มาก โดยยังคงได้ประโยชน์เรื่องการลดริ้วรอยและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนจากเรตินอลอย่างเต็มที่



Niacinamide + Tranexamic Acid

ถ้าปัญหาหลักคือสีผิวไม่สม่ำเสมอ มีรอยสิวหรือฝ้าแดด นี่คือคู่ที่น่าสนใจมาก เพราะไนอาซิनाไมด์ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิวและลดการอักเสบ ขณะที่กรดทรานเอกซิมิกคือสารสกัดในกลุ่มไวเทนนิ่ง ซึ่งเด่นเรื่องช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีเมลานิน ลดจุดด่างดำ และรอยสิว เมื่อใช้ร่วมกันจึงทำให้ผิวดูเรียบเนียนและกระจ่างใสขึ้น



Leave-in Conditioner + Hair Oil

ในวัยผู้ใหญ่ที่สภาพผมแห้งและต้องทำสีเพื่อปิดผมขาวบ่อยครั้ง การใช้ครีมบำรุงผมแบบไม่ต้องล้างออก (leave-in conditioner) หลังสระผมจะช่วยเติมความชุ่มชื้นให้เส้นผมได้อย่างล้ำลึก ในขณะที่น้ำมันบำรุงผม (hair oil) ช่วยเคลือบเกล็ดผม ลดการชี้ฟูและเพิ่มความเงางาม เมื่อใช้ร่วมกันในปริมาณพอดีจะช่วยบำรุงให้เส้นผมสุขภาพดี นุ่มลื่น เงางาม ส่งให้ใบหน้าดูสดชื่นขึ้นโดยไม่รู้ตัว



Retinol + AHA/BHA

ทั้ง 2 กลุ่มนี้เป็นสารช่วยผลัดเซลล์ผิว ดังนั้นเมื่อใช้พร้อมกันจะทำให้ผิวแดง แสบ ลอก หรือผิวไวต่อแสงมากขึ้น หากอยากใช้ทั้งคู่ก็ควรสลับคืนหรือเว้นช่วงการใช้ เช่น คืนนี้ใช้กรดผลไม้ (AHA/BHA) คืนถัดไปใช้เรตินอล

ใช้กรดผลไม้หลายชนิดซ้ำซ้อน

+ สดริบผิว

หลายคนอยากผิวใสตามแนวคิดเรื่องผลัดเซลล์ผิว จึงใช้ผลิตภัณฑ์จำพวก AHA, BHA, PHA มากเกินจำเป็น ยิ่งใช้คู่กับสครับขัดผิวก็ยิ่งเป็นการรบกวนผิวให้เสียสมดุลแห่งง่าย กระตุ้นให้ผิวไวต่อแดดแพ้ง่ายกว่าเดิม แนะนำให้ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ทุกวันหรือใช้พร้อมกัน

เคล็ดลับในการดูแลตัวเองที่ดีทำให้การมีผลิตภัณฑ์มากมายหรือใช้ของราคาแพงที่สุด แต่อยู่ที่การเลือกส่วนผสมให้ “ทำงานร่วมกัน” อย่างฉลาด และหลีกเลี่ยงการจับคู่ที่ซ้ำซ้อนจนทำให้ผิวเสียสมดุลง่ายขึ้น ๆ ว่า “ใช้ให้น้อย แต่ใช้ให้ถูกคู่” มักให้ผลลัพธ์ดีกว่า “ใช้เยอะ แต่ไม่รู้ว่าจะไรควรหรือไม่ควรอยู่ด้วยกัน”



PERFUME

Stacking

ศิลปะการเลเยอร์น้ำหอม สร้างสรรค์กลิ่นเฉพาะตัว ที่ไม่ซ้ำใคร

เมื่อก่อนคนส่วนใหญ่มักเลือกน้ำหอมที่ตัวเองชอบแล้วใช้กลิ่นนั้นเพียงกลิ่นเดียวจนกลายเป็นกลิ่นประจำตัว แต่เมื่อยุคสมัยและแนวคิดเรื่องความงามเปลี่ยนแปลงไป วิธีการใช้น้ำหอมก็มีความหลากหลายขึ้น จากที่เลือกใช้น้ำหอมเพียงกลิ่นเดียวก็เริ่มมีการสร้างสรรค์ใหม่ ๆ โดยเลือกน้ำหอมมากกว่า 1 กลิ่นมาจัดผสมกันเพื่อสร้างกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง จนเกิดเป็นเทรนด์ perfume stacking หรือ perfume layering ที่นิยมกันไปทั่วโลก

ความนิยมจากกระแส Personalization

ยุคนี้ผู้คนให้ความสำคัญเรื่องการแสดงออกถึงตัวตนมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์เฉพาะบุคคลเข้ามามีบทบาทหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นแฟชั่น ความงาม หรือไลฟ์สไตล์ทุกอย่างต้องบ่งบอกความเป็นตัวเอง ไม่ตามแบบใคร ผู้คนไม่ได้ยึดติดกับมาตรฐานความงามแบบเดิม ๆ แต่ค้นหาริธีที่จะสร้างการจดจำในรูปแบบของตัวเอง ซึ่ง “กลิ่น” และ “น้ำหอม” ก็เป็นวิธีหนึ่งที่สะท้อนบุคลิกหรือตัวตนของผู้ใช้ได้ชัดเจน ไม่มีใครอยากมีกลิ่นหอมซ้ำกับคนอื่น ทุกคนย่อมอยากมีกลิ่นพิเศษที่เข้ากับบุคลิก สไตล์การแต่งตัว และอารมณ์ของตัวเองในแต่ละวัน จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ศิลปะการเลเยอร์น้ำหอม (perfume stacking) เพื่อสร้างสรรค์กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้รับความนิยม



การเลเยอร์กลิ่นบ่งบอกรสนิยม

การเลเยอร์น้ำหอมไม่ใช่แค่การผสมผสานสร้างกลิ่นใหม่ แต่เป็นเหมือนการสร้างสรรคงานศิลปะที่ถ่ายทอดรสนิยมและอัตลักษณ์ผ่าน “กลิ่น” ไม่ต่างกับการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องประดับ เพราะทุกการจับคู่โน้ตน้ำหอมล้วนสะท้อนถึงบุคลิกและอารมณ์ของผู้ใช้บางคนอาจเลือกผสมผสานความสดชื่นของซิทรัส (citrus) เข้ากับความอบอุ่นสุขุมของวู้ดดี (woody) เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดูมั่นใจและมีความร่วมสมัยขณะที่บางคนเลือกเพิ่มความหอมหวานของฟลอรัล (floral) บนความอบอุ่นละมุนของแอมเบอร์ (amber) หรือมัสก์ (musk) เพื่อเพิ่มเสน่ห์ลึกลับที่น่าค้นหา นอกจากนี้แม้จะใช้โน้ตกลิ่นเดียวกัน แต่สัดส่วนและลำดับการเลเยอร์ที่แตกต่างกันก็จะให้ผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น signature scent ไม่ได้เกิดจากการเลือกน้ำหอมเท่านั้น แต่ยังต้องประกอบกับการออกแบบและผสมผสานกลิ่นซึ่งขึ้นอยู่กับรสนิยมของผู้ออกแบบด้วย

สนุกกับการเลเยอร์กลิ่น ด้วยผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

การเลเยอร์กลิ่นไม่ได้จำกัดอยู่แค่ น้ำหอมกับน้ำหอม เพราะแวดวงความงามก็ออกแบบผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมาเพื่อการเลเยอร์กลิ่นโดยเฉพาะด้วย เช่น

Perfume Body Lotion & Cream :

การลงโลชั่นบำรุงผิวที่มีกลิ่นหอมเป็นขั้นแรกนอกจากช่วยให้ผิวชุ่มชื้นแล้วยังช่วยให้โมเลกุลของน้ำหอมที่ฉีดยึดเกาะผิวได้ยาวนานขึ้น

Body Oil & Scented Oil :

ออยล์ทาผิวกลิ่นอ่อนๆ ที่ช่วยเพิ่มความฉ่ำวาวเป็นเลเยอร์แรกๆ ที่ให้กลิ่นอบอุ่น ละมุน และติดทนตลอดวัน

Body Mist & Hair Mist :

สเปรย์อย่างบางเบาบนผิวกายหรือเรือนผมเพื่อปิดท้ายหรือใช้เพื่อเติมความสดชื่นระหว่างวัน

การเลเยอร์ในรูปแบบที่หลากหลายนี้ นอกจากช่วยให้กลิ่นหอมติดทนนานขึ้นแล้ว ยังช่วยให้กลิ่นกระจายตัวอย่างนุ่มนวล กลมกลืนไปกับกลิ่นธรรมชาติของผิวและอุณหภูมิของร่างกาย ซึ่งจะสะท้อนบุคลิกได้อย่างชัดเจน



How to Hack : สร้างกลิ่นซิกเนเจอร์ง่าย ๆ

ฉีกกลิ่นหนักก่อน

ฉีกน้ำหอมที่มีเบสกลิ่นเข้มข้น เช่น woody, amber หรือ vanilla ลงบนผิวเป็นขั้นแรก

ตามด้วยกลิ่นที่เบากว่า

ฉีดทับด้วยกลิ่นที่มีความโปร่งเบา เช่น citrus, floral หรือ green notes เพื่อให้กลิ่นสดชื่นกระจายตัวอยู่ด้านบน

ใช้ผลิตภัณฑ์กลุ่มดูแลผิว (body care) ร่วมด้วย

ทาโลชั่นสำหรับผิวกายกลิ่นแนวฟลอรัลแล้ว ฉีดน้ำหอมแนวซิทรัสทับเพื่อสร้างกลิ่นหอมแบบผลไม้ผสมดอกไม้ที่นุ่มนวล

ทั้งหมดนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณลองออกแบบกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ซึ่งในบางครั้งอาจเลือกเลเยอร์และปริมาณที่แตกต่างกันเพื่อปรับคาแรกเตอร์ของกลิ่นให้เข้ากับสถานที่บรรยากาศหรือแม้แต่อารมณ์ในแต่ละวัน รับรองว่าคุณจะสนุกกับการสร้างสรรค์กลิ่นเฉพาะตัวและไม่ต้องกลัวซ้ำใครด้วย



ก้าว/เล็ก ๆ

ในแต่ละวัน

ตูน

อาทิตย์ คงมาลัย

ไม่แปลกใจเลยว่าทำไม ตูน อาทิตย์ คงมาลัย หรือ “พี่ตูน” ของแฟนคลับ ถึงทำสิ่งที่เขาอยากทำได้สำเร็จเสมอ จากความชอบร้องเพลงมาสู่การทำงานเพลงที่ส่งต่อพลังบวกให้ผู้ฟังของวงดนตรี “บอดี้สแลม” ซึ่งยืนหยัดยาวนานมาถึง 25 ปี ก้าวเล็ก ๆ ของโครงการ “ก้าวคนละก้าว” ที่เขาออกวิ่งเพื่อระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาล และขยายผลมาสู่การมอบทุนการศึกษาเพื่อเด็กและเยาวชนทุกอย่างเริ่มจากความเชื่อในการทำสิ่งเล็ก ๆ ในแต่ละวันให้ดี แล้วสิ่งนั้นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้

25 ปีบอดี้สแลม

และการเดินทางที่เติบโตขึ้น

ในปีหน้าวงบอดี้สแลมกำลังจะก้าวเข้าสู่ปีที่ 25 หลังจากก่อตั้งเป็นวงดนตรีร็อกใน พ.ศ. 2545 แฟนเพลงของวงมีทุกเพศทุกวัย ทั้งกลุ่มที่ติดตามกันมายาวนานตั้งแต่ช่วงเฟื่องก่อตั้งไปจนถึงน้อง ๆ เด็กรุ่นใหม่



“25 ปีมันนานมากเลยครับ เราได้เห็น การเติบโตไม่ใช่เฉพาะของวงเอง แต่ แฟน ๆ ของเราก็โตไปด้วย หลายคน ตามเรามาตั้งแต่ปีแรก อัลบั้มแรก สมัยมัธยมผูกคอกของหรือกางเกงขาสั้น กันมาเลย จนมาถึงตอนนี้ต่างเติบโตขึ้น มีการงาน มีครอบครัว เปลี่ยนบริบท ในชีวิต เราารู้สึกว่ามันสวยงามจัง ก็ต้อง ขอบคุณมากที่ตลอด 25 ปีเขายัง ซัพพอร์ตเรา มันนานมากเลยนะ เขายัง ตามไปเชียร์ไม่ว่าจะเป็นคอนเสิร์ตเล็ก หรือคอนเสิร์ตใหญ่ ตอนแรกที่เราเริ่มทำ เพลงเราไม่ได้คิดภาพนี้เลย ไม่คิดว่า จะมีวิถีชีวิตแบบนี้หรือความสัมพันธ์ แบบนี้เกิดขึ้น เราแค่ทำเพลงที่เราชอบ ทำสิ่งที่เรารักพอเพลงสำเร็จคนฟังชอบ สุดท้ายมาดูคอนเสิร์ต ตามไปดูบ่อย ๆ จนกลายเป็นความผูกพัน พอเห็น หน้ากันก็เหมือนครอบครัวเดียวกัน ไปแล้ว มันมหัศจรรย์ เป็นสิ่งสวยงาม ระหว่างทาง มันดีที่เราได้รู้จักกัน อย่างเวลาไปโชว์บางที่ที่สภาพแวดล้อม ไม่เอื้ออำนวย พอได้เห็นหน้ากลุ่ม แฟนเพลงที่ตามเราไปแม้จะกลุ่มเล็ก ๆ ก็ทำให้เราผ่อนคลายขึ้น มีกำลังใจ ต้องขอบคุณที่พวกเขาไปปรากฏตัว อยู่ตรงนั้น คอยให้กำลังใจ เหมือนเป็น ที่พึ่งทางใจที่เรารับมาเต็ม ๆ

“สำหรับแฟน ๆ หน้าใหม่ รู้สึกดีใจ มากที่เห็นเด็กน้อยมากับคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่เป็นแฟนบอดี้สแลม ตั้งแต่เด็ก ๆ พอมีลูก ลูกหัดเล่นดนตรี คุณพ่อคุณแม่ก็เปิดเพลงบอดี้สแลม ให้ฟังเลยกลายเป็นแฟนบอดี้สแลม ด้วยมันเป็นวงจรที่น่ารัก พอมาถึงวันนี้ ผมดีใจมากเลยที่เพลงที่เราทำจาก หมดหมายในการทำเพลงว่าจะไม่ทำ

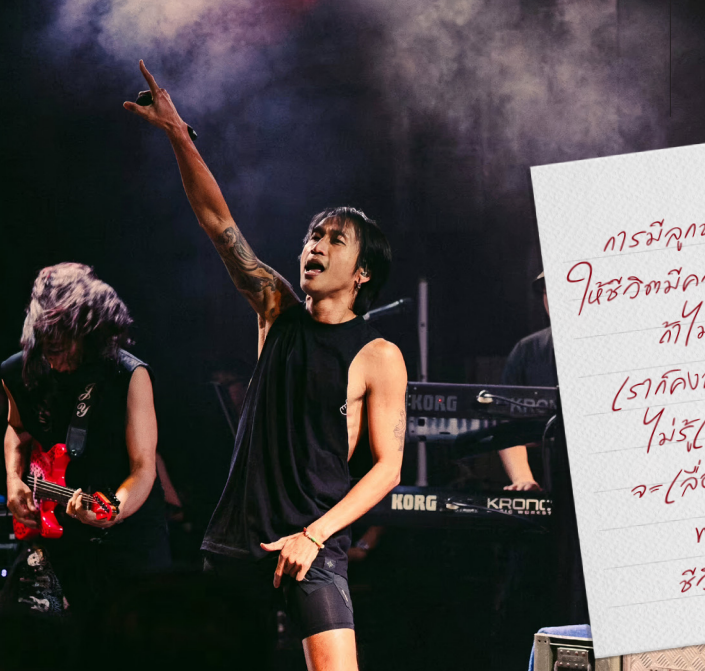
เพลงหายบคายไม่ทำเพลงที่ทะเล่ตั้งตั้ง สองแง่สองง่าม แล้วพอมันดำเนินมา ถึง 25 ปีมีแฟนเพลงที่เป็นเยาวชน เราก็รู้สึกดีมากที่ได้ทำเพลงตามที่เราตั้งมั่นแล้วส่งต่อให้พวกเขาต่อไป โดยไม่ต้องตะขิดตะขวง เขาร้องเพลง ความเชื่อ, เรือเล็กควรออกจากฝั่ง แสงสุดท้าย แม้กระทั่งเพลง ออกหัก หรือ ยาพิษ ก็ไม่ใช่เพลงที่มอมเมาเขา ดีใจ ว่าตลอด 25 ปีวงของเรา รวมถึงทีม ทำเพลง พี่ออฟ (พูนศักดิ์ จตุระบุล) พี่กบ พี่แอส (ขจรเดช พรหมรักษา) ต่างยึดมั่นในจุดหมายเดียวกันครับ”

สิ่งเล็ก ๆ ก็ยิ่งใหญ่

เมื่อถามว่าพี่ตูนคิดว่าความเชื่อ เปลี่ยนโลกได้ไหม เขาให้คำตอบว่า “ความเชื่อไม่ได้เปลี่ยนโลก แต่มัน ทำให้คนคนหนึ่งกล้าพอที่จะทำสิ่งเล็กๆ ให้ตัวเองในทุกวัน ผมเชื่อเรื่องการ ทำสิ่งเล็ก ๆ ในทุกวันครับ มันไม่มี ความสำเร็จไหนที่สำเร็จได้ในชั่วข้ามคืน เราต้องให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์

ให้เวลาขยายความเชื่อนี้ให้ใหญ่ขึ้น ให้มันเป็นจริง ความเชื่อทำให้คนเรา ทำสิ่งที่เขารักได้ทุกเมื่อเชื่อวัน แล้วพอ ทำได้ทุกวัน สมมติผ่านไป 5 ปี 10 ปี เขาก็แข็งแรงขึ้น เก่งขึ้น เรียนรู้จากที่ ผิดพลาด มีประสบการณ์มากขึ้น ผมว่า ตรงนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้ประสบความสำเร็จแล้วจากสิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ก็อาจส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ใหญ่ขึ้น รวมไปถึงโลกก็ได้ สิ่งที่เราเปลี่ยนก็คือตัวเอง ทำตัวเองให้ดีขึ้น ในทุกวัน

เราแค่ทำเพลงที่เราชอบ
ทำสิ่งที่เรารัก พอเพลงสำเร็จ
คนฟังชอบ สุดท้ายมาดูคอนเสิร์ต
ตามไปดูบ่อย ๆ จนกลายเป็น
ความผูกพัน พอเห็นหน้ากัน
ก็เหมือนครอบครัวเดียวกันไปแล้ว
มันมหัศจรรย์ เป็นสิ่งสวยงาม
ระหว่างทาง มันดีที่เราได้รู้จักกัน



การมีลูกช่วย (ลืม) ลืม
ให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น
ถ้าไม่มีเขา 2 คน
เราก็คงทำงานไปเรื่อย ๆ
ไม่รู้เลยว่า (เขา) หมาย
จ = (เพื่อนคอยหนุนใจ)
พอมีลูกจึงรู้ว่า
ชีวิต = ทำ (เพื่อ) ใคร

“ตอนนี้มีภาพจิ๋มซอร์โรว์ใหม่ให้เราต่อมากขึ้นนั่นก็คือภาพครอบครัวที่กำลังสนุกกับมัน เราได้เห็นวงดนตรีที่ชื่อบอดีส์แลมเดินทางมาถึง 25 ปี มีการคิดงานออกอัลบั้ม แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ออกอัลบั้มเสร็จไปทัวร์ ทัวร์เสร็จมีคอนเสิร์ตใหญ่ แล้วก็เริ่มทำอัลบั้มใหม่เราทำมา 8 อัลบั้มแล้ว แต่ตอนนี้การมีครอบครัวเป็นเรื่องใหม่ของผมมีภรรยา (รัชวิน คงมาลัย) มีลูก (น้องทะเล ด.ช.อาชวินและน้องเวลา ด.ญ.วราธิน คงมาลัย) ตื่นเต้นที่ได้เรียนรู้ ได้รู้จักความสุข รู้จักการแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ มันสนุกดี เป็นอีกสเตจหนึ่งของชีวิต ผมก็ยังใช้ชีวิตในความเชื่อเดิม ๆ ก็คือทำสิ่งเล็ก ๆ ในแต่ละวันให้ดี”

ความทรงจำวัยเด็ก

พูดถึงความทรงจำวัยเด็กที่จังหวัดสุพรรณบุรีที่นึกถึงที่ไรก็จะมีรอยยิ้มทุกครั้ง พี่ตูนเล่าว่า

“น่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการร้องเพลงช่วงเรียนอยู่ ป.5 ผมชอบร้องเพลงมากในชั่วโมงวิชาภาษาอังกฤษ คุณครู

จะทำโทษนักเรียนด้วยวิธีน่ารัก ๆ คือให้ไปร้องเพลงหน้าชั้น ทำอะไรผิดหรือตอบคำถามไม่ได้ก็ต้องไปร้องเพลงหน้าชั้น ผมชอบร้องเพลงมากผมก็เลยแกล้งตอบผิด แกล้งโดนลงโทษเพื่อจะได้ออกไปร้องเพลง ทั้ง ๆ ที่ผมเป็นคนขี้อายนะ มันก็ตลกดี” นอกจากนี้การต้องเดินทางไปอยู่ไกลบ้านตอนอายุ 12 ปีมาใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพฯ พี่ตูนบอกว่านึกถึงวันนั้นแล้วต้องขอบคุณคุณพ่อคุณแม่ (คุณอนุรัตน์และคุณประนอม คงมาลัย)

“ตอนนั้นพ่อกับแม่วางแผนให้เราแล้วเราก็ออเค นึกย้อนกลับไปยังรู้สึกขอบคุณที่เขากล้าตัดสินใจแบบนั้นพอผมมีลูกผมก็มองกลับไป เข้าใจเลยว่ามันไม่ง่ายที่พ่อแม่จะตัดใจให้เราต้องไปอยู่ห่างเขาผมคิดว่าที่ผมเป็นผมทุกวันนี้ไม่มากก็น้อยก็มาจากช่วงชีวิตในตอนนั้น การได้ลองคิดถึงบ้านบ้าง ได้ลองใช้ชีวิต ได้ลองดำเนินชีวิตด้วยตัวเองบ้าง มันทำให้เราเรียนรู้เร็ว ตอนนั้นก็เต็มใจจะครับเพราะรู้ว่าพ่อแม่หวังดี ไม่อย่างนั้นป่านนี้คงเป็นลูกแห่งติดความสบายไปแล้ว

“การย้ายที่อยู่ทำให้เราได้เจอสภาพแวดล้อมใหม่ ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนใหม่ ๆ ต้องมีมีสชันของตัวเองพอมีมีสชันก็ทำให้เราต้องเอาตัวรอดต้องหาทางให้มันสำเร็จ อย่างน้อยก็ต้องไม่พัง ไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง มันมีหลายช่วงในชีวิตที่เรารู้สึกเหนื่อยเหมือนขาดทางเสีย หรือต้องตัดสินใจบางอย่างว่าจะไปซ้ายหรือไปขวาแต่ตัดสินใจไม่ได้พอนึกถึงหน้าพ่อน้าแม่ขึ้นมาทำให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น ถ้าวัด



จากสิ่งที่ดำเนินมาถึงทุกวันนี้ พ่อกับแม่เป็นทางเสียให้เราในหลายช่วงเวลาแค่เรามีธงว่าจะไม่ทำให้เขาเสียใจจะตั้งใจเรียนให้ดี ไม่สอบตก ไม่มีเรื่องยาเสพติด เพราะเด็วโดนเรียกผู้ปกครอง เด็วพ่อแม่เสียใจ คือพอมีพ่อกับแม่เข้ามาทำให้ชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง จึงต้องขอบคุณพ่อแม่รวมไปถึงครูอาจารย์ เพื่อนหลายคน ที่ช่วยประคับประคองชี้นำ พี่ออฟ พี่บทุกช่วงชีวิตมักมีคนที่มีบุญคุณต่อเรา ผมรู้สึกโชคดีมาก ตัวผมเองไม่ได้เก่งกาจ เราแค่อยากทำสิ่งที่เรารัก ผมโชคดีที่มีคนคอยให้ความรักและคอยสนับสนุนระหว่างทาง”

ก้าวคนละก้าว

จากก้าวแรก กรุงเทพฯ-บางสะพาน ใน พ.ศ. 2559 สู่การวิ่งการกุศลเพื่อระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาลหลายแห่งทั่วประเทศ มาถึงวันนี้มูลนิธิก้าวคนละก้าวที่เขาก่อตั้งขึ้นเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยยังคงทำต่อเนื่องด้วยความสุข

“เราทำมูลนิธิก้าวคนละก้าวมาเกือบ 10 ปีแล้ว เริ่มแรกเป็นสื่อกลางระหว่างโรงพยาบาลกับคนที่ต้องการสนับสนุน ก็มีหลายหน่วยงานหลายโรงพยาบาลที่มาขอความช่วยเหลือ เราทำในแบบที่เรามีความสุข ทำเล็ก ๆ ของเราไปจนช่วงโควิดได้รู้จักกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ทำให้เราได้เปิดประตูบานแรกในการทำเรื่องทุนการศึกษา ตอนนี้มีน้อง ๆ กว่า 200 คนที่เราช่วยส่งให้เขาเรียนจบการศึกษาระดับมัธยมปลาย ม.4-ม.6 ทั้งสายสามัญ สายอาชีพ ตามที่เขา

อยากเรียน ทำมาเป็นปีที่ 6 แล้ว มีการจัดกิจกรรมวิ่ง จัดคอนเสิร์ต เราทำในส่วนเล็ก ๆ แบบมีความสุข ไม่ต้องแข่งตัวเองมาก ไม่ต้องฝืนตัวเองมาก ทุกคนมาช่วยกัน ปลายทางก็คือความสุขและความชื่นใจที่ทุกคนได้รับไปด้วยกัน”

ความสุขในวันนี้

พี่ตูนบอกว่าความสุขในวันนี้ของเขา คือลูกและครอบครัว

“ภรรยาผมทุ่มเทและเสียสละเลี้ยงลูกเอง ผมเองยังได้ออกมาทำงานได้เจอผู้คน แต่เขาอยู่กับลูกเต็มเวลา ยอมทิ้งชีวิตที่เขาเคยสนุกกับงาน สนุกกับการท้าทายตัวเอง พิชิตยอดเขาของตัวเอง วันหนึ่งเขาเหมือนออกจากการแข่งขันทุกอย่างแล้วไปอยู่กับลูก ต้องให้เครดิตเขาครับ เขาเสียสละมาก ขอบคุณมาก ที่ทำเพื่อครอบครัวขนาดนี้ เป็นสิ่งที่ผมเรียนรู้ ดังนั้นเราต้องดูแลใจซึ่งกันและกัน ประคับประคองให้ดี เรามีมิติเปลี่ยนจากแฟนมาเป็นสามีภรรยา มาเป็นพ่อแม่ มีความเปลี่ยนแปลง มีรายละเอียดที่มันเพิ่มเติมเยอะแยะ เราก็ต้องเป็นคนช่างสังเกตมากขึ้น สังเกตว่าเขาเป็นอย่างไรบ้างเหนื่อยไหม เติมพลังให้เขาหน่อย ผมจะพยายามทำให้ดีที่สุดครับ

“การมีลูกช่วยเติมเต็มให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น ถ้าไม่มีเขา 2 คน เราก็คงทำงานไปเรื่อย ๆ ไม่รู้เลยว่าเป้าหมายจะเลือนลอยขนาดไหน พอมีลูกจึงรู้ว่าชีวิตจะทำเพื่อใครให้มันบ่ย แค่นั้นก็สบายมากครับ (เล่นคอนเสิร์ตจบต้องรีบบินกลับภูเก็ตให้ทันรับส่งลูกไปโรงเรียน) มันเป็นช่วงเวลาเป๊ปเดียวเดียวก็จะผ่านไป การได้ไปรับไปส่งลูก



ที่โรงเรียนเป็นช่วงเวลาที่มีค่า มันเป็นเวลาที่ดีที่สุดของการเป็นพ่อแม่ เราได้เห็นเขามีสังคมเล็ก ๆ ของเขา พอไปรับแล้วเขาเล่าให้ฟังว่าวันนี้ทำอะไรมาบ้างมันมีความสุขมาก แม้จะแค่ 20-30 นาทีแต่มีความหมายมาก เป็นเหมือนส่วนที่ขาดไม่ได้ เพราะลูกเติบโตขึ้นทุกวัน ถ้าถามตอนนี้ว่าจะให้ลูกออกไปเผชิญโลกกว้างแบบเดียวกับเราตอนอายุ 12 ปีหรือไม่ ผมยังตอบไม่ได้เลย มีวางแผนคร่าว ๆ ไว้บ้าง ไม่รู้ว่าถึงเวลาจริง ๆ จะตัดสินใจอย่างไร แต่ความสุขของผมตอนนี้คือลูกและครอบครัว ส่วนความฝันคืออยากเลี้ยงลูกให้ดี อยากให้ลูกมีความสุข ประสบความสำเร็จ ถ้าฝันที่เป็นส่วนตัวหน่อยก็อยากเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี ตอนนี้เป้าหมายไม่มีอะไรเลยนอกจากเลี้ยงลูกให้ดีครับ”

บอดี้สแลมกำลังจะปิดทัวร์อัลบั้ม Sunny Side Up และวางแผนว่าปลายปีนี้จะมียุทธศาสตร์เพลงใหม่ ออกมา ช่วงต้นปีหน้าพวกเขาจะมีคอนเสิร์ตใหญ่ สำหรับแฟน ๆ ที่คิดถึงช่วงนี้สามารถฟังเพลง “คำถาม” ซึ่งเกิลพิเศษที่ปล่อยออกมาได้

TAIWAN

Qingjing Farm
Sun Moon Lake
Alishan

มหัศจรรย์แห่งธรรมชาติของไต้หวัน
ความงดงามที่สัมผัสได้แบบไม่ต้องบินไกล

เรื่อง/ภาพ : ChillJourney เกี่ยวกับชีวิต



ทุ่งหญ้าแอลไพน์



ฟาร์มแกะชิงจิง

ใครที่กำลังอ่อนล้าจากการทำงานแล้วอยากเปลี่ยนบรรยากาศ ไปสัมผัสธรรมชาติกับอากาศเย็น ๆ ในต่างประเทศแบบไม่ต้องใช้เงินก้อนโต ไต้หวันคือทางเลือกที่ดีซึ่งการเดินทางสะดวก ง่ายดายและใช้เวลาบินเพียงไม่กี่ชั่วโมง เกาะแห่งนี้ซ่อนธรรมชาติอันงดงามไว้หลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่ทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์บนภูเขาสูง ทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ ไปจนถึงป่าสนพันปีที่มีหมอกปกคลุมเกือบตลอดทั้งปี ค่าครองชีพและค่าโดยสารต่าง ๆ ใกล้เคียงกับเมืองไทย ทำให้เราวางแผนเที่ยวได้อย่างสบายใจ

📍 พิกัดแรกปักหมุดกันที่ **ฟาร์มแกะชิงจิง (Qingjing Farm)** ดินแดนที่ได้รับฉายาว่าสวิตเซอร์แลนด์น้อยแห่งเอเชีย สถานที่ที่เราจะได้สัมผัสกับทุ่งหญ้าแอลไพน์สีเขียวกว้างใหญ่สุดสายตา โอบล้อมด้วยขุนเขาสลับซับซ้อนและสายหมอกจาง ๆ

ไฮไลต์สำคัญคือการเดินเล่นและถ่ายภาพร่วมกับฝูงแกะขนฟู สายพันธุ์ต่างประเทศที่ปล่อยให้ออกมาเดินเลาะเล็มหญ้าอย่างอิสระท่ามกลางสภาพอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี ยิ่งช่วงที่มีหมอกลอยต่ำลงมาปกคลุม บรรยากาศจะยิ่งโรแมนติกมาก จัดเป็นพิกัดที่ให้ทัศนียภาพระดับพรีเมียมในราคาสบายกระเป๋าได้ความรู้สึกเหมือนกำลังเดินเล่นอยู่ในแถบชนบทของยุโรปเลยทีเดียว

TRAVEL TRICKS สำหรับทริปชิงจิง

- ✓ แนะนำให้เดินทางมาถึงตั้งแต่ช่วงเช้าที่ฟาร์มเริ่มเปิด เพราะนอกจากคนไม่หนาแน่นแล้ว แสงแดดอ่อน ๆ ช่วงเช้ายังช่วยให้ถ่ายรูปออกมาดูสวยละมุนตา
- ✓ แวะซื้ออาหารเม็ดน้องแกะจากตู้หยอดเหรียญมาตุ๋นไว้เพียงเท่านั้น ฝูงแกะก็จะเดินมาหาเราทันที แต่ควรเข้าหาพวกมันด้วยความนุ่มนวล ไม่แกล้งให้แกะตกใจ
- ✓ สามารถเลือกใช้บริการรถบัสหนานโถว (Nantou Bus) จากสถานีรถไฟไถจง (Taichung) นั่งยาวต่อเดียวถึงหน้าฟาร์ม ซึ่งคุ้มค่ากว่าการเหมาแท็กซี่มาก
- ✓ เนื่องจากฟาร์มแห่งนี้อยู่บนที่สูง อุณหภูมิจึงต่ำกว่าที่ราบด้านล่างเสมอ ควรพกเสื้อคลุมติดตัวมาด้วยเพื่อกันลม นอกจากนี้เสื้อคลุมยังใช้เป็นพรีอปในการถ่ายรูปได้อีกด้วย



SUN MOON LAKE

ทะเลสาบสุริยันจันทรา

📍 ย้ายมาสูดกลิ่นอายของผืนน้ำที่ **ทะเลสาบสุริยันจันทรา (Sun Moon Lake)** แหล่งน้ำที่ใหญ่ที่สุดของไต้หวัน ซึ่งขึ้นชื่อเรื่องทัศนียภาพอันงดงามของผืนน้ำสีฟ้าครามที่โอบล้อมด้วยทิวเขา กิจกรรมยอดนิยมคือการเช่าจักรยานปั่นรับลมไปตามเส้นทางรอบทะเลสาบที่สวยงามติดอันดับโลก หรือจะเลือกนั่งเรือล่องชมวิวเพื่อซึมซับบรรยากาศอันเงียบสงบ แล้วแวะชิมของอร่อยท้องถิ่นอย่างไข่มุกไข่มุกรอบที่ส่งกลิ่นหอมอบอวลไปทั่วบริเวณท่าเรือก็ได้

TRAVEL TRICKS

สำหรับทะเลสาบ สุริยันจันทรา

- ✓ แนะนำให้ซื้อ Pass ท่องเที่ยวแบบรวมเซต ซึ่งจะรวมทั้งค่ารถบัส ตัวเรือล่องทะเลสาบแบบไม่จำกัดรอบ และคูปองส่วนลดค่าเช่าจักรยาน
- ✓ ช่วงเวลาที่แนะนำสำหรับการปั่นจักรยานคือช่วงบ่ายแก่ ๆ ตั้งแต่ 4 โมงเย็นเป็นต้นไป เพราะแดดไม่ร้อนและแสงอาทิตย์ยามเย็นที่ทาบทอบนผืนน้ำจะให้บรรยากาศโรแมนติกที่สุด
- ✓ หากมีเวลาเหลือ การนั่งกระเช้าลอยฟ้า Sun Moon Lake Ropeway ก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จะทำให้ได้ชื่นชมความงดงามของทะเลสาบจากมุมมองที่ต่างออกไป

กระเช้าลอยฟ้า

เส้นทางปั่นจักรยาน



ป่าไซเปรสและฮิโนกิ

TRAVEL TRICKS สำหรับอุทยานอาลีซาน

✓ เนื่องจากรถไฟขบวนชมพระอาทิตย์ขึ้นเป็นที่นิยมมาก ดังนั้นทันทีที่เดินทางถึงสถานีอาลีซานในช่วงบ่ายวันแรกแนะนำให้รีบซื้อตั๋วรถไฟรอบเช้ามีดของวันถัดไปไว้ล่วงหน้าเลย จะได้ไม่ต้องตื่นมาลุ้นตัวในตอนเช้า

✓ สภาพอากาศบนยอดเขาตอนเช้ามีดจะหนาวจัดกว่าปกติ ควรเตรียมเสื้อกันหนาวที่กันลมได้ ถุงมือ และแผ่นแปะความร้อนติดตัวไว้เสมอ

✓ ระหว่างเดินชมป่าสนโบราณ ควรเดินตามเส้นทางไม้ที่ทางอุทยานจัดไว้ให้เพื่อความปลอดภัย และร่วมกันอนุรักษ์ธรรมชาติ

📌 ปิดท้ายทริปนี้ที่ **อาลีซาน (Alishan)** ดินแดนป่าโบราณขนาดใหญ่อายุกว่าพันปีซึ่งเป็นไฮไลต์เด็ดที่ห้ามพลาด เริ่มจากตื่นแต่เช้าเพื่อไปขึ้นรถไฟป่าอาลีซาน ขบวนสีแดงสุดคลาสสิก ตัวรถขับเคลื่อนด้วยระบบดีเซลวิ่งตัดผ่านความมืดและผืนป่าที่บิโตความสูงขึ้นไปยังสถานีจูซาน (Zhushan Line) ณ ที่นี้ทุกคนต่างยีนรอชมวินาทีที่แสงแรกของวันค่อย ๆ สาดส่องผ่านทะเลหมอกหนาและทิวสน เผยให้เห็นความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติอันน่าตื่นตาตื่นใจ เป็นหนึ่งในจุดชมพระอาทิตย์ขึ้นที่ทุกคนต้องประทับใจแน่นอน หากกลับแนะนำให้เดินเท้าลงมาตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติ สุดกลิ่นอายของป่าไซเปรสและฮิโนกิอายุกว่าพันปี เชื่อเถอะว่านี่คือการชาร์จพลังแบบ forest bathing ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ นับเป็นการพักผ่อนสมองอย่างแท้จริง



รถไฟป่าอาลีซาน

จุดชมวิวยอดเขา



ทริปได้หัวนสายธรรมชาติรอบนี้เป็นทริปที่ช่วยคลายความอ่อนล้าจากการทำงานได้เป็นอย่างดี แถมค่าใช้จ่ายยังสบายกระเป๋า เดินทางสะดวกด้วยระบบขนส่งสาธารณะที่เชื่อมต่อถึงกันหมด ดังนั้นใครที่กำลังมองหาสถานที่เพื่อพักผ่อนและเคลียร์สมองให้โล่งรีบกดจองตั๋วเครื่องบินแล้วแพ็กกระเป๋าตามรอยพิภักดเหล่านี้ดู รับรองว่าจะประทับใจจนอยากกลับมาซ้ำอย่างแน่นอน

บางกอกซิตี้ ย่านเก่า เล่าเรื่องใหม่



กทม. BKK

ชวนเที่ยวเมืองหลวงในมุมใหม่ ที่มีเสน่ห์น่าสนใจหลายรูปแบบ ทั้งในแง่ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม วิถีชีวิต และความศรัทธาจนทำให้กรุงเทพฯ เป็นจุดหมายปลายทางที่ไม่เคยตกยุค และล่าสุดยังได้รับการโหวตให้เป็นอันดับหนึ่งของ 10 เมืองที่ดีที่สุด ในเอเชีย ประจำปี 2026 (Best Cities in Asia 2026) จาก Readers' Choice Awards 2026 ซึ่งจัดโดยนิตยสาร DestinAsian เป็นสิ่งยืนยันว่าเสน่ห์ของกรุงเทพฯ ไม่เคยจืดจาง และยังมีมุมใหม่ ๆ รอให้ทุกคนมาค้นพบเสมอ



ทรงวาด

ย่านที่มาแรงที่สุดย่านหนึ่งของกรุงเทพฯ ซึ่งเคยได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 40 ย่านที่酷ที่สุดในโลก ประจำปี 2023 โดยนิตยสาร Time Out ด้วยเสน่ห์ที่ผสมผสานอย่างลงตัว ทั้งประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และไลฟ์สไตล์ร่วมสมัย

ทรงวาดคือถนนสายเล็กริมแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งอยู่ไม่ไกลจากเยาวราช เดิมเคยเป็นศูนย์กลางการค้าของชาวจีนโพ้นทะเล ละแวกนี้จึงเต็มไปด้วยโกดัง โรงสี ร้านค้าข้าวและธัญพืช



ทรงวาด 90
Song Wat soi

เครื่องเทศ และมีท่าเรือที่คึกคักเมื่อเวลาผ่านไปประกอบกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงทำให้ทรงวาดในวันนี้นักกลายเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ที่เต็มไปด้วยร้านอาหาร คาเฟ่ แกลเลอรี สตูดิโออาร์ต และมุมถ่ายรูปที่ยังคงกลิ่นอายของวันวานให้สัมผัสได้อย่างชัดเจน

ชื่อ “ทรงวาด” นั้นมีที่มาคือหลังจากเกิดเหตุเพลิงไหม้ครั้งใหญ่ในสำเพ็ง เมื่อ พ.ศ. 2449 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตัดถนนสายใหม่เพื่อจัดระเบียบผังเมือง และขยายพื้นที่การค้าโดยทรงวาดแนวถนนสายนี้ด้วยฝีมือพระหัตถ์ลงในแผนที่ จึงเกิดเป็นถนนทรงวาดที่มีความสำคัญต่อการค้าริมแม่น้ำเจ้าพระยา และเป็นที่มาของชื่อถนนซึ่งหมายถึง “ถนนที่พระมหากษัตริย์ทรงวาดแนวไว้”

แม้จะผ่านเวลามากกว่าศตวรรษ ทรงวาดในปัจจุบันก็ยังคงไว้ซึ่งเสน่ห์ของอาคารเก่า ร้านค้าดั้งเดิม ศาลเจ้า



และวิถีชีวิตของผู้คนเฉกเช่นเมื่อก่อน เรียกได้ว่าเป็นย่านที่อดีตกับปัจจุบันเดินเคียงข้างกันไปอย่างน่าประทับใจ

หากมาเยือนถนนทรงวาดอย่าพลาดแวะชมสถาปัตยกรรมเก่าแก่ที่บอกเล่าเรื่องราวของย่านนี้ เริ่มจาก **ตึกแขก** หรือ **ตึกบริษัทหมักสาคู** อาคารประวัติศาสตร์ที่เคยเป็นทางขายผ้า นำเข้าจากประเทศอินเดียของพ่อค้าชาวอินเดีย แล้วเดินต่อไปยัง **มัสยิดหลวงโกชาอิชาก** มัสยิดเก่าแก่เพียงแห่งเดียวที่ตั้งอยู่ท่ามกลางชุมชนชาวจีน สะท้อนความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่อยู่ร่วมกันมายาวนาน

อีกหนึ่งแลนด์มาร์กที่ไม่ควรพลาดคือ **ตึกผลไม้** ตึกแถวโบราณอายุกว่า 100 ปี ที่โดดเด่นด้วยลวดลายปูนปั้นรูปผลไม้ ดอกไม้ และเถาไม้เลื้อยซึ่งประดับอยู่บริเวณหน้าต่างและระเบียง อาคารหลังนี้สร้างขึ้นในช่วงที่ย่านทรงวาดมีความเจริญรุ่งเรืองในฐานะท่าเรือสำคัญสำหรับการขนส่งและค้าขายสินค้าทางการเกษตร โดยผสมผสานสถาปัตยกรรมตะวันตกเข้ากับศิลปะแบบบาโรกได้อย่างงดงาม

DID YOU KNOW?

ทรงวาดเป็นแหล่งรวมร้านอาหารระดับตำนาน หลายร้านไม่ว่าจะเป็น *กุ๋หลงเปา* ร้านชาลาเปาอายุกว่า 100 ปี *ลิ้มเล่าชา* ร้านก๋วยเตี๋ยวปลา เจ้าดังที่เปิดมานานกว่า 80 ปี หรือ *อุสฮ่านพะไล* ร้านเก่าแก่กว่า 60 ปีที่ได้รับการยกย่องว่าอร่อยด้วยรางวัลมิชลิน



ศาลเจ้าไต้ฮงกงหยกขาว

อีกหนึ่งแลนด์มาร์กแห่งใหม่ของกรุงเทพฯ ที่น่าสนใจทั้งสำหรับสายบุญ คนรักศิลปะ และผู้ที่ชื่นชอบวัฒนธรรมจีน ศาลเจ้าไต้ฮงกงหยกขาวเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ตั้งอยู่บนถนนเจริญราษฎร์ เขตสาทร สร้างขึ้นบนพื้นที่ที่มีประวัติเกี่ยวข้องกับมูลนิธิปอเต็กตึ้งและการสืบทอดเมตตาธรรม



อันยาวนานกว่า 120 ปี ศาลเจ้านี้ได้รับการออกแบบให้สะท้อนเอกลักษณ์สถาปัตยกรรมจีนและศิลปกรรมแบบแต้จิ๋ว แวดล้อมด้วยภูมิทัศน์แบบจีน ทั้งศาลาหินแกะสลักและองค์ประกอบที่ให้บรรยากาศราวกับหลุดเข้าไปอยู่ในเมืองจีนอย่างโรยารัณ

ไฮไลต์ของที่นี่คือ **องค์หลวงปู่ไต้ฮงกง** ที่แกะสลักจากหินหยกขาว ประกอบด้วยหินหยก 3 ชิ้น ได้แก่ องค์หลวงปู่ฐานบัว และฐานสี่เหลี่ยม มีความสูงรวม 5.10 เมตร น้ำหนักถึง 51.50 ตัน นับเป็นประติมากรรมหยกขาวขนาดใหญ่ที่มีความงดงามและโดดเด่นอย่างยิ่ง ภายในยังประดิษฐาน **พระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ (กวนซี-อิมผ่อสัก)** **พระกษิติครรภ์โพธิสัตว์ (ตี่จั้งอ้วงผ่อสัก)** และ **เทพเซียน 8 องค์** ซึ่งผู้มีจิตศรัทธาสามารถเข้ามากราบสักการะและตั้งจิตอธิษฐาน

แท้จริงแล้วการมาเยือนสถานที่นี้อาจไม่ใช่เพียงเพื่อขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์



แต่เป็นโอกาสให้เราได้หยุดพักจากความวุ่นวายของเมือง มาสัมผัสความงดงามของงานศิลปะ ใช้เวลากับความสงบในใจ และนำแนวคิดเรื่องเมตตาธรรมและการช่วยเหลือผู้อื่น อันเป็นแก่นของเรื่องราวหลวงปู่ไต้ฮงกงและมูลนิธิปอเต็กตึ้งกลับไปเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตต่อไป

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

จากวัดเก่าแก่ริมคลอง สู่แลนด์มาร์กทางพุทธศิลป์ที่โดดเด่นที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ในตอนนี้ วัดปากน้ำภาษีเจริญเป็นพระอารามหลวงที่มีประวัติย้อนกลับไปถึงสมัยอยุธยาตอนกลาง ตั้งอยู่บริเวณริมคลอง



บางกอกใหญ่และคลองภาษีเจริญ ซึ่งเป็นเส้นทางน้ำสำคัญของฝั่งธนบุรี ในอดีต จึงทำให้วัดมีบรรยากาศที่ ผูกพันกับวิถีชีวิตริมคลองอย่างชัดเจน ภาพจำที่โดดเด่นของวัดนี้ซึ่งมองเห็น ได้จากระยะไกลคือ **พระพุทธธรรมกายเทพมงคล** พระพุทธรูปปางสมาธิ ขนาดใหญ่ สูงถึง 69 เมตร หรือ ประมาณอาคาร 20 ชั้น สร้างขึ้น ตามนิมิตของพระมงคลเทพมุนี หรือ หลวงพ่อสด จนทสโร อดีตเจ้าอาวาส วัดปากน้ำ นอกจากองค์พระใหญ่แล้ว ในวัดยังมี **พระมหาเจดีย์มหารัชมงคล** ซึ่งประดิษฐานเจดีย์แก้วสี่เหลี่ยมรกต บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ เป็นอีก จุดหนึ่งที่ควรเข้าไปชมอย่างยิ่ง ตลอดจน สถาปัตยกรรมอื่น ๆ ทั้งดงาม ทั้งวิหาร เจดีย์ และศาลา

จุดเด่นของวัดปากน้ำคือความสงบ ริมคลอง ลองใช้เวลาเดินชมวัดอย่าง ช้าๆหรือมององค์พระใหญ่จากริมคลอง จะได้เห็นกรุงเทพฯ อีกมุมที่แตกต่าง กับภาพเมืองที่เราคุ้นเคย แนะนำให้ ลองล่องเรือผ่านคลองบางกอกใหญ่ เพื่อชมองค์พระพุทธรธรรมกาย เทพมงคลจากเส้นทางน้ำ หรือลองหา คาเฟ่ริมคลองที่สามารถนั่งมององค์พระ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสัมผัสแลนด์มาร์ก แห่งนี้ได้แบบไม่เร่งรีบ

วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร

วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร เป็นพระอารามหลวงสำคัญที่ตั้งอยู่ริม แม่น้ำเจ้าพระยา มีพระปรางค์ประธาน สูงกว่า 82 เมตรเป็นสัญลักษณ์ที่ โดดเด่นที่สุดของวัด องค์พระปรางค์ ก่ออิฐถือปูนประดับอย่างประณีตด้วย ชิ้นส่วนกระเบื้องเคลือบและงานขาม เบญจรงค์จากประเทศจีนจำนวน มหาศาล ที่เมื่อแสงแดดตกกระทบจะ เกิดประกายและรายละเอียดของพื้นผิว ที่สวยแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา คำว่า “อรุณ” ในชื่อวัดหมายถึง ช่วงเวลาใกล้พระอาทิตย์ขึ้น จึงทำให้ วัดนี้มีความหมายเชิงสัญลักษณ์



เกี่ยวกับแสงสว่างและการเริ่มต้นใหม่ ดังนั้นเมื่อมาที่นี่ผู้คนต้องไปกราบ สักการะ **หลวงพ่ोज้าง** พระพุทธรูป โบราณปางมารวิชัยที่ประดิษฐาน บนฐานชุกชีด้านหน้า **พระพุทธชัยภู- นุทมหาบุรุษลักขณาอสีตยานุบพิตร** พระประธานในพระวิหาร ขอพรให้ ชีวิตรุ่งเรืองสดใสตั้งรุ่งอรุณ จากนั้น ไปเดินประตักหินรอบพระปรางค์ 3 รอบเพื่อความเป็นสิริมงคล

DID YOU KNOW?

เทรนด์ถือช่อดอกบัวถ่ายรูป กำลังเป็นกระแสนิยมมาก ในเมืองไทย พักช่อดอกไม้คือ ปากคลองตลาด แล้วนำไป ถ่ายรูปตามสถานที่ต่าง ๆ จุดเช็คอินเด่น ๆ ก็เช่น วัดโพธิ์ วัดอรุณฯ สะพานพุทธ

กรุงเทพฯ คือเมืองที่ไม่เคยหยุด เล่าเรื่องไม่ว่าจะเป็นย่านเก่าที่กลับมา มีชีวิตอีกครั้ง วัดวาอารามอันงดงาม หรือวิถีชีวิตที่ผสมผสานอดีตกับปัจจุบัน ไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน ทุกการ เดินทางในเมืองหลวงแห่งนี้จึงเต็มไปด้วยความน่าสนใจและมีมุมใหม่ ๆ รอให้คุณออกไปพบเจอเสมอ



Café for

Runner Club

ชวนสายสปอร์ตและคาเฟ่ฮอปเปอร์ไปปักหมุด 2 คาเฟ่สุดชิลใกล้สวนสาธารณะ
ที่เหมาะสมสำหรับการแวะเติมพลัง เติมคาเฟ่ฮอป และรีชาร์จร่างกายหลังวิ่ง

Rocket Coffee Bar



คาเฟ่สุดอบอุ่นที่วางตัวเป็น neighborhood café ของคนในย่านนี้ ขยายสาขามาเพิ่มพลังความสดใส ใกล้สวนลุมพินีเพื่อตอบโจทย์กระแส health & fitness community โดยเฉพาะ โดดเด่นด้วยการตกแต่ง โทนสีฟ้าเบบี๋บลู (baby blue) ตัดกับสีขาวและครีม ให้ความรู้สึกละมุน สบายตา และผ่อนคลาย



บรรยากาศ : เน้นความโปร่งสบายและเป็นกันเอง ที่ให้ความรู้สึกที่ทุกคนสามารถเข้ามาแหยงเอาต์ พุดคุยและทำความรู้จักกันได้ มีความเป็นสากลด้วย ลูกค้าน่าต่างชาติทั้งแบบที่แวะเวียนมาและแบบที่ พักอาศัยอยู่ในย่านนี้ นับว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสมมาก สำหรับมานั่งพักขาและจิบกาแฟคุยกันหลังวิ่งเสร็จ

เมนูแนะนำ : Coconut Cloudy Iced Latte กาแฟอะราบิกจากเชียงใหม่ ใช้เมล็ดกาแฟคั่วพิเศษ จากโรงคั่วที่จังหวัดเชียงใหม่ ให้รสชาติเอกลักษณ์ เฉพาะตัวที่ลูกค้าประจำติดใจ โดยตีเป็นโฟมล้นเต ด้านล่างใช้น้ำมะพร้าวสด เมื่อมิกซ์กันแล้วจะได้

ความกลมกล่อมเรียกความสดชื่น บูสต์เอเนอร์จี้ทันที ถ้าอยากได้เมนูเพิ่มพลังต้องสั่ง **Italian Focaccia** (สูตรแบ่งทอด) ปรับโฉมโฟกัสชาแบบอิตาลีด้วยการนำแป้งไปทอดคล้ายกับซาลาเปาทอดของไทย ให้สัมผัสกรอบนอกนุ่มใน ท็อปปิ้งด้วยพาร์มาแฮม สดุดคลาสสิกเพิ่มรสชาติด้วยซอสเพสโต และมะเขือเทศแห้ง สายหวานแต่ยังคงคูนน้ำตาลชอบสั่ง **Ricotta & Figs** ชาว์โรต์ที่โดดเด่นด้วยการชูความสด



*Ricotta
& Figs*

ของลูกฟิกแบบจัดเต็มมาพร้อมน้ำผึ้ง และชีสรีคอตตา **Rocket Club** แซนด์วิชที่เข้าใจง่ายด้วยเนื้อไก่เบคอน ไข่ต้ม ผักสลัดกับน้ำซอสมายองเนส และมีสตาร์ด รสชาติกลมกล่อมดี เหมาะสำหรับเติมสารอาหารช่วงเช้า

อื่น ๆ : ทางร้านมีโปรวิ้งแลกส่วนลด เอาใจสายวิ้งโดยเฉพาะ เพียงแสดง ระยะเวลาจากแอปพลิเคชันภายใน วันนั้น ๆ นอกจากนี้ภายในร้านยังมี สินค้าแบรนด์ของตัวเองจำหน่าย เช่น เสื้อ กระเป๋าผ้า รวมถึง “หมวกผ้าร่ม สำหรับนักวิ้ง” ที่ออกแบบมาเพื่อ สายสปอร์ตโดยเฉพาะ

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร
happiness

รับส่วนลด
15%

ตั้งแต่วันที่
1 ตุลาคม-29 ธันวาคม 2569



Location

เลขที่ 231/16 ถนนสารสิน แขวงลุมพินี
เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร. 06 5035 8532 เปิดทุกวัน เวลา 08.00-17.30 น.

Butter Bakery

คาเฟ่คุณภาพจากแพสชันของเชฟบัตเตอร์ (คุณณัฐวัฒน์ ศิวสว้าง) ผู้โอดแค้นในวงการอาหารมานานกว่า 7 ปี โดดเด่นที่การทำขนมปังด้วยวัตถุดิบสโตนโฮมเมดแท้ ๆ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักวิ่งที่ต้องการมือเข้าคุณภาพสูง จนถึงแบบ grab & go และนั่งพักชิล ๆ ก่อนไปทำงาน

บรรยากาศ : มาในคอนเซปต์ cozy & homie ตกแต่งด้วยงานไม้ สีขาว และสแตนเลส ให้ความรู้สึกเรียบง่ายและอบอุ่น ออกแบบมาให้ตอบโจทย์ทั้งคนทำงานออฟฟิศย่านอโศกและเหล่านักวิ่งที่ต้องการความรวดเร็ว สดชื่น และคล่องตัว

เมนูแนะนำ : *Sourdough* ซาวร์โดยีสต์ธรรมชาติทำเอง หลากรสชาติ ทั้ง plain, multigrain, cranberry และ jalapeño กับ cheddar cheese นำมาทำเป็นแซนด์วิชไส้ต่าง ๆ โดยเฉพาะ **แซนด์วิชไส้ tuna pesto** ใช้เฟสโตโฮมเมดผสมทูน่า มายองเนส เคเปอร์ และผักชีลาว ต่อด้วย *Shio Pan* (ขนมปังเกลือ) เมนูยอดฮิตจากประเทศเกาหลี ปรับสูตรให้เนื้อสัมผัสแน่นนุ่มเข้ากับลิ้นคนไทย *Brioche Bun* ใส *lemon cream & blueberry jam* เป็นบรียอชเนื้อนุ่มตัดรสด้วยครีมเลมอนและแยมบลูเบอร์รี่ที่





ให้ใส่เยาะแบบจุ ๆ หรือเมนูยอดนิยมอย่าง **Banana Bread** และ **Carrot Cake** เค้กตัวชูโรงประจำร้าน รสชาติเข้มข้นกำลังดี ส่วนเครื่องดื่มห้ามพลาด **Crème Brûlée Latte** กาแฟแก้วเองให้ความหอมเตะจมูก นำมาทำเป็นลัตเตอ้อนที่อบด้วยมูสครีมเครมบูเล รสชาติแบบคัสตาร์ดและเบิร์นไฟ ด้านบนเพิ่มความหอมชัด สายชาเขียว

น่าจะถูกใจชาเขียวเกรดพิธีการ (ceremonial grade) จากประเทศญี่ปุ่น นำมา믹ซ์กับน้ำมะพร้าวสดโดยไม่ใส่น้ำตาล ให้ความสดชื่นจากธรรมชาติ

อื่น ๆ : ทางร้านมีส่วนลดนักวิ่งตามซีซั่น โดยมีโพรมิชั่นวิ่งเก็บระยะเพื่อรับส่วนลด (เช่น วิ่ง 5 กิโลเมตรลด 10%) ซึ่งจะจัดเป็นช่วง ๆ



Location

สาขาอโศก (ตรงข้ามสวนเบญจกิติ) เลวที่ 195/1 อาคารเลอรัชดา คอมเพล็กซ์ ถนนรัชดาภิเษก เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร
Ins. 06 5478 5422 เปิดทุกวัน เวลา 07.00-17.00 น.

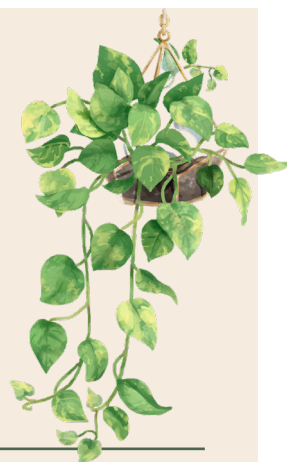
สำหรับผู้อ่านนิตยสาร
happiness

รับประทานอาหาร 1,000 บาทขึ้นไป

รับส่วนลด
10%

ตั้งแต่วันที่
1 ตุลาคม-29 ธันวาคม 2569
(เฉพาะสาขาอโศก)

8 ต้นไม้ ดูดกลิ่น



เดหลี

ลิ้นมังกร



เฟิร์น
บอสตัน



ห้องน้ำเป็นพื้นที่ที่สะสมความชื้นและมักมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ใครที่กำลังปวดหัวกับกลิ่นห้องน้ำและหาวิธีกำจัด เรามีเทคนิคง่าย ๆ มาแนะนำ ด้วยการปลูกต้นไม้ไว้ในห้องน้ำเพื่อช่วยดูดกลิ่น ดูดคาร์บอนไดออกไซด์และความชื้น รวมทั้งช่วยปล่อยออกซิเจน เปรียบเหมือนเครื่องฟอกอากาศธรรมชาติ อีกทั้งฟอร์มต้น และสีสวย ๆ ในกระถางน่ารัก ๆ ยังสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ในห้องน้ำด้วย มีให้เลือกปลูกถึง 8 ชนิดแล้วแต่ความชอบ

1. เดหลี ขึ้นชื่อเรื่องดูดความชื้น ช่วยฟอกอากาศ และดูดสารพิษ ได้หลายชนิด เช่น แอลกอฮอล์ แอซีโตน ไทรคลอโรเอทิลีน เบนซีน ฟอรัมาลดีไฮด์ ด้วยฟอร์มต้นที่มี ใบสีเขียวเป็นมันและดอกสีขาว คล้ายดอกหน้าวัวที่ดูสวยแบบ เรียบๆ ไม่ดูฉูดฉาดจึงช่วยตกแต่ง ห้องน้ำให้ดูดีมีสไตล์ เดหลีเป็นไม้ ที่ทนต่อทุกสภาพ ชอบแดดรำไร ชอบความชื้น ดูแลง่าย ควรรดน้ำ 2-3 วันต่อครั้ง ใส่ปุ๋ยคอก 1-2 กำมือ 2-3 เดือนต่อครั้ง

2. ไม้กวอนอิม ช่วยฟอกอากาศ และดูดสารพิษ เช่น ฟอรัมาลดีไฮด์ เบนซีน ที่แฝงอยู่ในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในครัวเรือน ไม้กวอนอิมมีลักษณะ เป็นไม้พุ่ม ลำต้นตั้งตรง ปลูกง่าย

ทั้งในน้ำหรือในดิน แค่น้ำใส่แจกัน ที่มีน้ำและใส่ก้อนกรวดไว้เพื่อช่วย พุงก็สามารถเติบโตได้ชอบอยู่ในที่ ที่มีแสงน้อยหรือใช้ไฟนีออนได้ หมั่นเปลี่ยนน้ำทุก 7 วัน และล้าง ทำความสะอาดกรวดหรือภาชนะ เป็นประจำ

3. เฟิร์นบอสตัน ช่วยดูดซับ ความชื้น ฝุ่น และกลิ่นได้ดี ช่วยลด การสะสมของแบคทีเรียในห้องน้ำ ด้วยฟอร์มของต้นที่มีใบสีเขียวยาว รูปทรงโค้งเป็นพุ่มสวย เมื่อนำ มาปลูกในห้องน้ำจะช่วยสร้าง บรรยากาศให้สดชื่นมีชีวิตชีวา เฟิร์นบอสตันชอบความชื้นมาก แสงรำไรก็อยู่ได้ ควรรดน้ำสัปดาห์ ละ 3-4 ครั้ง และดูแลเรื่องความชื้น ในดินให้เหมาะสม



ไม้กวอนอิม



4. พลูด่าง ช่วยดูดความชื้นและกำจัดกลิ่นอับ นิยมปลูกในแจกันใส่น้ำวางไว้ในห้องน้ำ เป็นไม้ที่ทนต่อความชื้นและไม่ต้องการแสงแดดมาก พลูด่างดูแลง่าย เติบโตได้ไว ควรเปลี่ยนน้ำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งเพื่อป้องกันยุงมาไข่

5. ลิ้นมังกร ช่วยฟอกอากาศได้ดีมาก สามารถดูดซับสารพิษจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในห้องน้ำ ลิ้นมังกรเป็นไม้ที่ทนทาน มีหลายสายพันธุ์ ที่นิยมปลูกกันคือ ลิ้นมังกรทอง ลักษณะใบสีเขียวมีลายริ้วตามแนวขวางเป็นสีเขียวเข้มขอบใบเหลือง เติบโตในที่ที่มีแสงน้อยได้ ควรรดน้ำ 3 วันต่อครั้ง



6. กวักมรกต มีประโยชน์ในการช่วยดูดซับสารพิษ ฟอกอากาศ และเพิ่มออกซิเจนได้ดี แต่ก็มีข้อควรระวังในการปลูก เพราะทุกส่วนของต้นมีสารพิษประเภทแคลเซียมออกซาเลต เมื่อสัมผัสอาจทำให้ระคายเคือง กวักมรกตเป็นไม้ที่มีรูปทรงสง่า ใบรูปไข่เรียวยาวเป็นมันเงา ดอกเป็นฝักสีเหลืองนวล ขึ้นชื่อเรื่องทนทาน ดูแลง่ายอยู่ในแสงรำไรได้ ทนความชื้น ควรรดน้ำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งหรือเมื่อเห็นว่าดินแห้ง แต่อย่ารดมากเพราะอาจทำให้ใบเหลืองและรากเน่า

7. เศรษฐีเรือนใบ ช่วยฟอกอากาศได้ดี มีงานวิจัยกล่าวว่าสามารถลดสารพิษในอากาศได้ถึง 90 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดเชื้อราและสารก่อภูมิแพ้ในอากาศ ดูดซับสารพิษลักษณะใบสีเขียวเป็นริ้วยาว มีแถบสีครีมหรือสีเหลืองอ่อนพาดไปตามความยาวของใบ เป็นไม้ที่ชอบแดดอ่อน ๆ ต้องการน้ำน้อย ควรเลือกกระถางที่มีรูระบายน้ำดี ควรรดน้ำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



8. ไร้อังกาบ ช่วยฟอกอากาศและให้ออกซิเจน ลักษณะเป็นไม้เลื้อยใบทรงห่อหุ้ม โคนใบมนคล้ายรูปหัวใจ สีเขียวหรือด่าง มีหลายสายพันธุ์ มีความทนทานเลี้ยงง่าย ชอบแสงรำไร ชอบที่ชื้นแต่ไม่ชอบแฉะ สามารถปลูกในกระถางแขวนหรือวางบนชั้นก็ได้ ควรรดน้ำเมื่อดินแห้งหรือใช้วิธีฉีดพ่นสเปรย์ห้องน้ำที่จะปลูกไร้อังกาบควรมีอากาศถ่ายเทที่ดี



สิ่งสำคัญในการปลูกต้นไม้ไว้ในห้องน้ำคือ ต้องใส่ใจเรื่องความชื้น การระบายอากาศ และการรดน้ำ ดินควรระบายน้ำได้ดี จัดหาจานรองป้องกันเศษดินและพื้น ควรนำต้นไม้ออกมาตากแดดสัปดาห์ละครั้งหรือใช้ไฟประดิษฐ์ส่อง คอยดูแลน้ำขังเพื่อป้องกันยุงมาไข่ หมั่นตัดแต่งใบเหี่ยวออก เพียงเท่านั้นก็จะช่วยเปลี่ยนบรรยากาศในห้องน้ำให้สดชื่นขึ้นได้แล้ว

อัปเดตดวงช่วงเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2569

เรื่อง : อาจารย์อิน มุกกับหมวย (หลัไฉวัน)

“เปิดพลังบุญ เสริมโชค รับความปัง” ช่วง 3 เดือนสุดท้ายของปีเป็นช่วงเวลาที่พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เริ่มหมุนเวียนอย่างชัดเจน หลายคนกำลังรอคอยโอกาสใหม่ บางคนหวังให้การเงินคล่องตัว บางคนปรารถนาให้การทำงานก้าวหน้า หรืออยากให้ความรักกลับมาสดใสอีกครั้ง ในทางโหราศาสตร์ทุกจังหวะเวลา มีพลังงานที่แตกต่างกัน การเสริมดวงด้วยการสวดมนต์ ทำบุญ บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือใช้สิ่งมงคล ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจและเตือนให้เรามีสติในการดำเนินชีวิต ฉบับนี้จึงขอรวบรวมเคล็ดลับบุญเคล็ดสำหรับทั้ง 12 ราศีมาไว้เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสิริมงคลตลอดเดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2569



ราศีเมษ
(14 เม.ย.-14 พ.ค.)

“กล้าตัดสินใจแล้วโชคจะเข้าข้าง”

ช่วงปลายปีเริ่มเปิดรับโอกาสใหม่ ๆ โดยเฉพาะเรื่องงานและการเริ่มต้นสิ่งสำคัญ หากมีเรื่องเล็งเล็งขอให้ใช้สติกับความกล้าหาญ เพราะจักรวาลกำลังเปิดประตูแห่งความสำเร็จให้คุณอยู่

สีมงคล : สีแดง สีทอง สีส้ม

วันขอพร : วันอังคาร วันอาทิตย์

แนะนำให้สักการะ : พระพิฆเนศ พระขันธกุมาร

ของมงคล : หินโกเมน หรือหินคาร์เนเลียน

เสริมบุญ : ถวายหลอดไฟหรือโคมไฟเติมน้ำมันตะเกียง บริจาคอุปกรณ์การศึกษาให้เด็กยากไร้



ราศีพฤษภ
(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

“ยิ่งให้ยิ่งได้รับ” ในช่วงปลายปี

เป็นช่วงที่พลังแห่งความอุดมสมบูรณ์ เริ่มส่งผลต่อชาวราศีพฤษภ หากหมั่นทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่น และตั้งใจทำงาน โอกาสด้านการเงินจะค่อย ๆ เปิดทางอย่างน่าประหลาดใจ

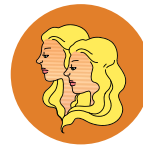
สีมงคล : สีเขียวมรกต สีชมพู สีครีม

วันขอพร : วันศุกร์

แนะนำให้สักการะ : พระแม่ลักษมี เจ้าแม่กวนอิม

ของมงคล : หยก หรือโรสควอตซ์

เสริมบุญ : ถวายภัตตาหารพระเลี้ยงอาหารผู้ยากไร้ บริจาคทุนการศึกษา



ราศีเมถุน
(15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

“คำพูดจะเปลี่ยนชีวิต” พลังของ

ชาวเมถุนในช่วงนี้โดดเด่นด้านการเจรจา การค้าขาย และการติดต่อประสานงาน หากใช้คำพูดด้วยความจริงใจจะมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน และมีโอกาสได้รับข่าวดีที่รอคอย

สีมงคล : สีเหลือง สีฟ้า สีเงิน

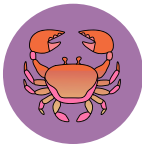
วันขอพร : วันพุธ

แนะนำให้สักการะ : พระพิฆเนศ พระพรหม

ของมงคล : หินชิตริน หรือฟลูออไรต์

เสริมบุญ : บริจาคหนังสือ สนับสนุนห้องสมุด ถวายหนังสือธรรมะ





ราศีกรกฎ (17 ก.ค.-16 ส.ค.)

“ใจสงบบุญนำพา” ช่วงนี้เหมาะแก่การสร้างบุญ เสริมบารมี และดูแลคนในครอบครัว หากมีโอกาสถวายสังฆทาน ป่วยปลา หรือช่วยเหลือผู้ยากไร้ จะเป็นการเปิดทางให้ชีวิตราบรื่นมากขึ้น

สีมงคล : สีขาว สีเงิน สีฟ้าอ่อน

วันขอพร : วันจันทร์

แนะนำให้สักการะ : เจ้าแม่กวนอิม พระแม่อุมา

ของมงคล : มูนสโตน หรือไข่มุก

เสริมบุญ : บริจาคให้โรงพยาบาล ช่วยเหลือบ้านพักคนชรา บริจาคผ้าห่ม หรือเครื่องใช้จำเป็น



ราศีสิงห์ (17 ส.ค.-16 ก.ย.)

“บารมีจะพาคุณไปสู่ความสำเร็จ” ปลายปีนี้เป็นช่วงที่ชาวสิงห์มีโอกาสได้การยอมรับจากผู้ใหญ่ หากตั้งใจทำงานและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความสำเร็จจะค่อย ๆ ปรากฏอย่างชัดเจน

สีมงคล : สีทอง สีส้ม สีแดง

วันขอพร : วันอาทิตย์

แนะนำให้สักการะ : พระอาทิตย์ พระพิฆเนศ

ของมงคล : ชันสโตน หรือไฟไรต์

เสริมบุญ : ร่วมสร้างอาคารโรงเรียน หรือโรงพยาบาล สมทบทุนบูรณะวัด ปลุกต้นไม้ใหญ่



ราศีกันย์ (17 ก.ย.-17 ต.ค.)

“วางแผนดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การจัดระเบียบชีวิต เคลียร์ภาระเก่า และเริ่มต้นสิ่งใหม่อย่างมีระบบ ยิ่งทำบุญเกี่ยวกับการศึกษาและการให้ปัญญาจะยิ่งส่งเสริมดวงชะตา

สีมงคล : สีเขียว สีครีม สีน้ำตาล

วันขอพร : วันพุธ

แนะนำให้สักการะ : พระพรหม พระพิฆเนศ

ของมงคล : หยก หรืออะเวนจูริน

เสริมบุญ : มอบทุนการศึกษา บริจาคอุปกรณ์การเรียน สนับสนุนเด็กด้อยโอกาส





ราศีตุล (18 ต.ค.-16 พ.ย.)

“เมตตาคือกุญแจแห่งโชคกลาง”
พลังแห่งเสน่ห์กำลังส่งผลต่อชาวราศีตุลทั้งด้านความรัก หุ่นส่วน และการเจรจา หากรักษาความจริงใจและรู้จักแบ่งปัน จะได้รับโอกาสดี ๆ ที่ไม่คาดคิด

สีมงคล : สีชมพู สีฟ้า สีขาว

วันขอพร : วันศุกร์

แนะนำให้สักการะ : พระแม่ลักษมี
เจ้าแม่กวนอิม

ของมงคล : โรสควอตซ์ หรือโอปอ

เสริมบุญ : เลี้ยงอาหารเด็กกำพร้า
บริจาคเสื้อผ้า สนับสนุนมูลนิธิช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส



ราศีพิจิก (17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

“เปลี่ยนทุกอุปสรรคให้เป็นพลัง”
แม้จะมีบททดสอบเข้ามา แต่ถ้าไม่ยอมแพ้ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีได้ การขอพรเพื่อเสริมพลังใจและปล่อยวางเรื่องเก่า ๆ จะช่วยเปิดทางสู่สิ่งใหม่

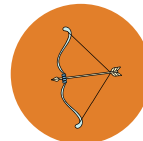
สีมงคล : สีแดงเข้ม สีม่วง สีดำ

วันขอพร : วันอังคาร

แนะนำให้สักการะ : พระศิวะ
พระแม่กาลี

ของมงคล : หินโกเมน หรือ
ออบซิเดียน

เสริมบุญ : ปล่อยปลาในพื้นที่ที่เหมาะสมและถูกกฎหมาย บริจาค
โรงศพ ช่วยเหลือผู้ประสบภัย



ราศีธนู (16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

“โชคมาพร้อมการเรียนรู้” ผู้ที่ไม่หยุดพัฒนาตัวเองจะได้รับโอกาสที่ยิ่งใหญ่ ในช่วงปลายปีเหมาะแก่การขอพรเรื่องการทำงาน การเดินทาง และการศึกษาหาความรู้

สีมงคล : สีม่วง สีน้ำเงิน สีทอง

วันขอพร : วันพฤหัสบดี

แนะนำให้สักการะ : พระนารายณ์
พระพรหม

ของมงคล : ลาพิสลาซูลี หรือ
แอมethyst

เสริมบุญ : พิมพ์หนังสือธรรมะ
ถวายสังฆทาน สนับสนุนการศึกษา
พระภิกษุสามเณร





ราศีเมษ
(15 ม.ค.-12 ก.พ.)

“ความอดทนจะเปลี่ยนเป็นความมั่งคั่ง” สิ่งทีลงมือทำมาตลอดทั้งปี กำลังจะเห็นผล ขอเพียงไม่ยอมแพ้ และสร้างบุญอย่างสม่ำเสมอ ผลแห่งความพยายามจะตอบแทนคุณ

สีมงคล : สีน้ำตาล สีดำ สีเทา

วันขอพร : วันเสาร์

แนะนำให้สักการะ : พระศิ่วะ พระพุทธรูปปางนาคปรก

ของมงคล : ไทเกอร์อาย หรือ เฮมาไทต์

เสริมบุญ : สร้างห้องเรียน บริจาค อุปกรณ์ช่าง สนับสนุนอาชีพแก่ผู้ยากไร้



ราศีเมถุน
(13 ก.พ.-14 มี.ค.)

“ความคิดใหม่จะนำโชคใหม่” เป็นช่วงที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้น ธุรกิจ งานออนไลน์ หรือการลงทุน ในสิ่งที่ศึกษาแล้วอย่างรอบคอบ หากเปิดใจเรียนรู้จะมีโอกาสดีเข้ามาอย่างต่อเนื่อง

สีมงคล : สีฟ้า สีน้ำเงิน สีม่วง

วันขอพร : วันพุธ วันเสาร์

แนะนำให้สักการะ : พระพิฆเนศ พระพรหม

ของมงคล : แอเมทิสต์ หรือ ลาพิสลาซูลี

เสริมบุญ : บริจาคคอมพิวเตอร์ สนับสนุนโครงการเยาวชน บริจาค อุปกรณ์การแพทย์



ราศีมิถุน
(15 มี.ค.-13 เม.ย.)

“ศรัทธาที่ถูกทางจะนำความสุขหวังมาให้” ชาวราศีมิถุนเป็นผู้มีจิตเมตตา ช่วงปลายปีนี้อย่าให้ยังได้รับ หากหมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลและขอพรด้วยจิตที่บริสุทธิ์ จะช่วยเสริมโชคและความสุขในชีวิต

สีมงคล : สีม่วง สีเขียวมินต์ สีฟ้า

วันขอพร : วันพฤหัสบดี

แนะนำให้สักการะ : พระนารายณ์ พระแม่ลักษมี เจ้าแม่กวนอิม

ของมงคล : อะความารีน แอเมทิสต์ หรือจี้รูปปลาคราฟ

เสริมบุญ : บริจาคค่าอาหารสัตว์ ช่วยเหลือมูลนิธิสัตว์ บริจาคโลหิต (หากสุขภาพเอื้ออำนวย)



Running Buddy

กับเพื่อนสี่ขา ชวนมาวิ่งให้ถึงเส้นชัย

การวิ่งออกกำลังกายกับสัตว์เลี้ยง
เป็นกิจกรรมยอดนิยมอย่างหนึ่งในหลายประเทศ
รวมถึงประเทศไทยที่มีงานวิ่งกับคู่หูสี่ขา
ให้เข้าร่วมมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง
ไม่ว่าจะเป็นมินิมารารอน มารารอน หรือวิ่งเทรล
ทำให้หลายคนตั้งเป้าหมายว่าจะพาเจ้าตูบลงสนามแข่งด้วยกัน
แต่ก่อนจะมุ่งไปถึงมินิมารารอนหรือวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร
คำถามแรกที่คุณควรคิดก่อนคือ “สุนัขของเราพร้อมหรือยัง”

🐾 กลุ่มสายพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับการวิ่งระยะไกล 🐾



✓ ระบบหัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อ
รองรับการออกกำลังกายแบบใช้ความอดได้ดี

เช็กความพร้อมของกลุ่ม

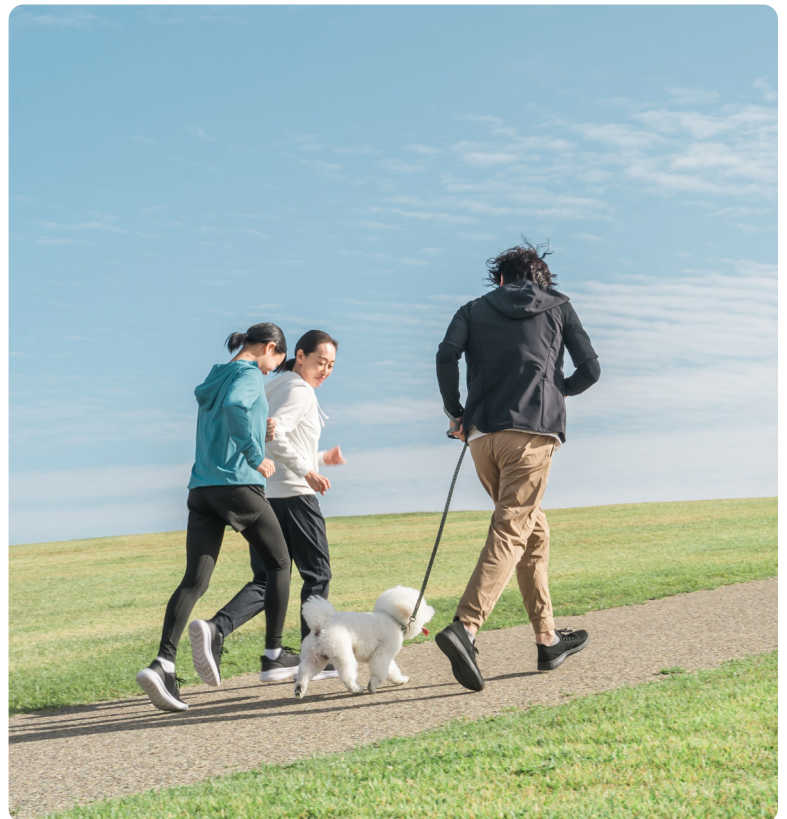
แม้สุนัขจะชอบวิ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่า
ทุกตัวจะสามารถวิ่งระยะไกลได้ ความสามารถ
ในการวิ่งของสุนัขนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่
สายพันธุ์ อายุ น้ำหนักตัว และสุขภาพโดยรวม
ซึ่งสมาคมสัตวแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (AVMA)
ได้ระบุถึงความแตกต่างในการระบายความร้อน
และความทนทานของกล้ามเนื้อในสุนัข
แต่ละสายพันธุ์ไว้ **กลุ่มสายพันธุ์ที่เหมาะสำหรับการวิ่งระยะไกล** มี Weimaraner, Dalmatian,
Vizsla, Border Collie, Australian Shepherd,
Siberian Husky, Alaskan Malamute เป็นต้น
เนื่องจากมีระบบหัวใจ หลอดเลือด และกล้ามเนื้อ
รองรับการออกกำลังกายแบบใช้ความอดได้ดี





สายพันธุ์หน้าสั้น เช่น Pug, French Bulldog, Shih Tzu มีข้อจำกัดเรื่องระบบทางเดินหายใจ ทำให้ระบายความร้อนได้ไม่ดีและเสี่ยงต่อภาวะหายใจลำบาก โดยเฉพาะในสภาพอากาศร้อนชื้นของประเทศไทย ส่วน**สุนัขที่มีรูปร่างแบบหลังยาวขาสั้น** เช่น Dachshund, Corgi ต้องระวังเรื่องการวิ่งระยะไกล ซึ่งอาจทำให้ข้อต่อและกระดูกสันหลังได้รับบาดเจ็บ เช่นเดียวกับ**สายพันธุ์ที่น้ำหนักตัวมาก** อย่าง Great Dane, Mastiff อาจได้รับแรงกระแทกจากการวิ่งบนพื้นปูนจนทำลายข้อต่อร่างกายได้

นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดเรื่องอายุด้วย ลูกสุนัขที่กระดูกและข้อต่อยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ไม่ควรฝึกวิ่งระยะไกล เพราะแรงกระแทกซ้ำ ๆ อาจส่งผลต่อการพัฒนาของโครงสร้างกระดูก ส่วนสุนัขสูงวัยหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคข้อเสื่อม หรือภาวะอ้วน ควรได้รับการตรวจร่างกายจากสัตวแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย เพื่อประเมินว่าร่างกายพร้อมรับการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

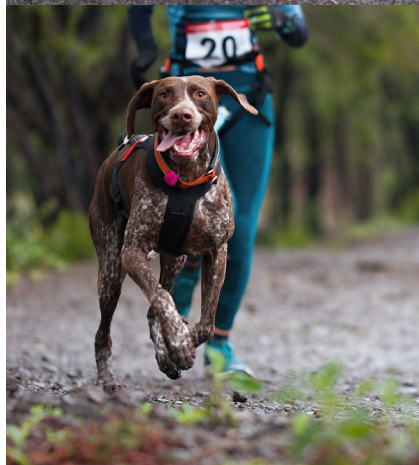




เตรียมลงสนามให้ปลอดภัย

เมื่อมั่นใจในความพร้อมของสุขภาพสุนัขแล้ว การฝึกซ้อมวิ่งควรเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่ต่างกับนักวิ่งมือใหม่ โดยเดินเร็วสลับวิ่งครั้งละ 15-20 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จากนั้นค่อยเพิ่มเวลาและระยะทางมากขึ้นเพื่อให้หัวใจกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้ปรับตัว ไม่ควรฝึกซ้อมแบบเร่งรีบทันทีตั้งแต่ช่วงแรก ขณะวิ่งต้องคอยสังเกตภาษากายหรือความผิดปกติของสุนัขตลอดเวลา เช่น วิ่งช้าลง หอบหนักผิดปกติ เดินเซหรือพยายามหยุด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนของร่างกายให้หยุดพัก

สำหรับอาการที่ควรหยุดวิ่งทันที ได้แก่ สุนัขหอบรุนแรงผิดปกติ น้ำลายเหนียว เหงือกแดงจัดหรือม่วงอ่อนแรง อาเจียน และหมดสติ หากสุนัขมีอาการเหล่านี้ควรรีบพาเข้าที่ร่ม



ใช้น้ำอุณหภูมิปกติราดตัวเพื่อช่วยลดความร้อน เปิดพัดลมช่วยระบายอากาศ และรีบนำส่งโรงพยาบาลสัตว์โดยเร็ว ไม่ควรใช้น้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เพราะอาจทำให้หลอดเลือดหดตัว และระบายความร้อนได้ช้าลง

การวิ่งระยะไกลกับสุนัขยังมีอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ต้องเตรียมให้พร้อมด้วย เพื่อความปลอดภัยของทั้งเจ้าของและสัตว์เลี้ยง เช่น สายจูงคาดเอว (hands-free leash)

ช่วยให้นักวิ่งสามารถแกว่งแขนวิ่งได้อย่างเป็นธรรมชาติ และลดแรงกระชากที่อาจทำให้เสียหลักล้ม ชุดสายรัดคอรูปตัว Y (Y-harness) ห้ามใช้ปลอกคอหรือสายจูงธรรมดาในการวิ่งระยะไกลเด็ดขาด เพราะแรงดึงจะกดทับหลอดลมและหลอดเลือดดำที่คอสู่น้ำทำให้หายใจไม่สะดวก การใช้ชุดรัดคอรูปตัว Y จะช่วยกระจายแรงไปที่อกและหัวไหล่อย่างสมดุล

ท้ายสุดแนะนำให้พกขวดน้ำสำหรับให้สุนัขดื่มทุก 15-20 นาที ในปริมาณน้อย ๆ ไม่ควรดื่มรวดเดียวขณะวิ่ง เพราะเสี่ยงต่อภาวะกระเพาะอาหารขยายบิดหมุน หรือถ้าดื่มครั้งละมาก ๆ หลังวิ่งทันทีอาจทำให้สำลักหรือแน่นท้อง นอกจากนี้ยังควรหลีกเลี่ยงการให้อาหารมื้อใหญ่ก่อนวิ่งอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง เพื่อลดความเสี่ยงภาวะกระเพาะอาหารบิด

เพราะการลงสนามวิ่งกับสุนัข ไม่ใช่เพียงการแข่งขันพิชิตเส้นชัย แต่คือการเรียนรู้ที่จะก้าวไปด้วยกันในจังหวะที่ทั้งคนและสุนัขต่างก็มีความสุข หากเจ้าของใส่ใจเรื่องสุขภาพ การฝึกซ้อม และสัญญาณเตือนต่าง ๆ ทุกก้าวของการวิ่งก็จะกลายเป็นความทรงจำที่ดีของทั้งสองชีวิต



HALLOWEEN WORD HUNT!

P	U	M	P	K	I	N
T	P	O	T	I	O	N
R	M	A	S	K	Z	I
E	T	R	I	C	K	G
A	P	P	L	E	W	H
T	F	A	N	G	T	T
C	A	N	D	Y	O	D
O	T	O	M	B	W	A
R	G	Z	B	B	L	R
N	G	H	O	S	T	K
B	A	T	N	F	O	G
B	O	O	E	W	E	B

- ☒ APPLE
- ☐ BAT
- ☐ BONE
- ☐ BOO
- ☐ CANDY
- ☐ CORN
- ☐ DARK
- ☐ FANG
- ☐ FOG
- ☐ GHOST

- ☐ MASK
- ☐ NIGHT
- ☐ OWL
- ☐ POTION
- ☐ PUMPKIN
- ☐ TOMB
- ☐ TREAT
- ☐ TRICK
- ☐ WEB

วิธีเล่น

ค้นหาและวงกลม
คำศัพท์ที่ซ่อนอยู่
แล้วทำเครื่องหมาย ✓
เมื่อพบคำครบแล้ว

เจอย GAME CLUB Vol.66



SPECIAL FOR READERS



happiness Vol. 67 ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง
เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง "About PTT" หน้า 41
เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่างส่งคำตอบมาร่วมสนุกกันนะคะ
(สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นทุกกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 พฤศจิกายน 2569)

1. โรงกลั่นชีวภาพมีเป้าหมายหลักในการทำอะไร

- ก. ผลิตไฟฟ้า
- ข. เปลี่ยนของเหลือใช้ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่า
- ค. ผลิตน้ำดื่ม
- ง. ผลิตแร่ธาตุ

2. ข้อใดเป็นวัตถุดิบชีวภาพที่นำมาใช้ ในกระบวนการ Co-processing

- ก. น้ำมันพืชใช้แล้ว
- ข. วัสดุเกษตรเหลือทิ้ง
- ค. ทั้ง ก. และ ข.
- ง. แร่เหล็ก

3. ข้อใดไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ต่อยอดจากโรงกลั่นชีวภาพ

- ก. พลาสติกชีวภาพ (Bioplastics)
- ข. เคมีภัณฑ์สำหรับอุตสาหกรรมยานยนต์
- ค. วัตถุดิบสำหรับผลิตอุปกรณ์การแพทย์
- ง. แผลงโซลาร์เซลล์

4. แนวคิด Circular Economy มีความหมายว่าอย่างไร

- ก. ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
- ข. เพิ่มการใช้พลังงานฟอสซิล
- ค. ลดการผลิตสินค้า
- ง. เพิ่มการนำเข้าสินค้า

5. เป้าหมายของ Net Zero คือข้อใด

- ก. เพิ่มการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล
- ข. บรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกเป็นศูนย์
เพื่อโลกที่ยั่งยืน
- ค. เพิ่มกำลังการผลิตโรงงาน
- ง. ลดจำนวนโรงงานอุตสาหกรรม



* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน
สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อสอบลงในคอลัมน์ Mail Box
และร่วมกิจกรรมตอบคำถามในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 67

รายชื่อผู้โชคดี

SPECIAL FOR READERS

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. เกศิ.....สมัยศิริ | 26. สพี.....รัตนเมธา |
| 2. จุฑา.....วัฒน์พงศ์ | 27. เล็ก.....ภัย |
| 3. ชนม์.....ทอง | 28. วรณ.....เนนย์ |
| 4. ชว.....กิตติ | 29. วรณ.....กระจ่าง |
| 5. ชิน.....ติชจร | 30. วราง.....ชัยพฤกษ์ |
| 6. ชุติ.....สำราญ | 31. วัลล.....เบญจาง |
| 7. ชูติ.....ไชยธีระ | 32. วิไล.....แพร่มีมิตร |
| 8. ณัฐ.....เกล้า | 33. วิ.....อำนาจ |
| 9. ตะ.....ประดิษฐ์ | 34. วิธ.....สัตย์ |
| 10. ทิศา.....ประเสริฐ | 35. ศศิ.....ธนกุล |
| 11. ธน.....เนนย์ | 36. ศริ.....วราภรณ์ |
| 12. ธน.....วงศ์ | 37. ศุภ.....เจริญ |
| 13. รัช.....ดำรงศักดิ์ | 38. สร.....วนิชกิจ |
| 14. ธีร.....สุข | 39. สรร.....จิตจร |
| 15. นิ.....รานนท์ | 40. สา.....วาทัญญ |
| 16. บุศ.....ศรีมงคล | 41. สาวี.....กาญจนา |
| 17. บุษยา.....วิวัฒน์ | 42. สุพร.....วัฒน์ |
| 18. ปรี.....พานิชกิจ | 43. สุก.....ภิญโญ |
| 19. ปิย.....ภิรมย์ | 44. สุมา.....อาจกุล |
| 20. ปิย.....มา | 45. สุมา.....แสนโรจน์ |
| 21. พร.....เกรียงไกร | 46. สุมา.....วิรัตน์ |
| 22. พิมาน.....สิทธาจารย์ | 47. สุมา.....นนท์ |
| 23. พูล.....เมขิน | 48. สุ.....วิรัชกุล |
| 24. ภาวิ.....อุดมสิน | 49. สุวัช.....เอื้อ |
| 25. มา.....เผือก | 50. อาร.....สมจินต์ |

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 66 Jul. - Sep. 2026

ง. ถูกทุกข้อ

ก. บรรลุทุกของเหลือได้ 1 แสน – 2 ล้านบาร์เรล

ข. -160 c

ค. พาราไซลีน, เบนซีน, ไโซโคลเอเคน

ก. Verra

จากรากฐานที่มั่นคง สู่อนาคตที่ยั่งยืน



th

แฉีจแร่วร่วมกับลั๊วคคไทย
แฉะเฒบโฒในระดบโลกอ่างยั๊วยั๊น