

happiness

Jan. - Mar. 2026 | Vol. 64



ART & CULTURE

สืบสานเครื่องหอมไทย
จากภูมิปัญญาโบราณ
สู่ความร่วมมือ

EAT AROUND

The Green Table

WORLD EXPLORER

Tulum Calling:
A Sanctuary between
Sea, Sun and Serenity



สถิตอยู่ในใจตราบนิรันดร์

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และบริษัทในกลุ่ม

From The EDITOR



“ผมและทีมงาน happiness ขออวยพรให้ทุกท่าน มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง พร้อมรับความสุข และความสำเร็จ สมดังความปรารถนา ตลอดทั้งปี 2569 ครับ”



happiness
Magazine

สวัสดีปีใหม่ผู้อ่านทุกท่านครับ

ปีใหม่เป็นช่วงเวลาที่เรามักถือโอกาส เริ่มต้นทำสิ่งดี ๆ ปีนี้คาดว่าจะมีหลายท่าน ที่ตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกายอย่างจริงจังเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง ที่ทีมงาน happiness ขอสนับสนุนและ เป็นกำลังใจให้ทุกท่านสามารถบรรลุ ภารกิจปีใหม่ได้ดังตั้งใจ ฉบับนี้เราจะ จึง นำเสนอเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับเทรนด์ Longevity การมีชีวิที่ยืนยาวอย่างมี คุณภาพซึ่งกำลังมาแรง

เริ่มต้นด้วยคอลัมน์ Spotlight ที่ชวน ทุกคนมาลงทุนกับสุขภาพของตัวเอง เพราะร่างกายของเราคือสินทรัพย์ที่มีค่า ที่สุด การลงทุนนี้ไม่เพียงให้ผลตอบแทน คุ่มค่าคือสุขภาพที่ดี แต่ยังสามารถ เป็นชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ร่างกาย แข็งแรง มีพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง อิสระ ซึ่งเป็นความปรารถนาของทุกคน อีกด้วย และในคอลัมน์ Health & Vitality แนะนำวิธี “ย้อนวัย” ด้วยการลดการ อักเสบภายในร่างกาย ซึ่งเป็นแนวทาง ดูแลสุขภาพเชิงป้องกันที่ได้รับความสนใจ เป็นอย่างมากในปัจจุบัน

คอลัมน์สัมภาษณ์ Executive Insights เราได้รับเกียรติจากคุณจตุรงค์ วรวิทย์สุวรรณารองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ปตท. มาพูดคุยเกี่ยวกับการเสริมศักยภาพทาง ธุรกิจให้สามารถเติบโตอย่างแข็งแกร่ง และยั่งยืน ส่วนคอลัมน์ Happiness Life เป็นเรื่องราวความสุขบนเส้นทางชีวิต ของคุณเบลล่า-ราณี แคมเปน นางเอกสาว ผู้มีมุมมองและทัศนคติที่ดีซึ่งพร้อม แบ่งปันพลังด้านบวกให้ทุกคน

สำหรับกระแสความเปลี่ยนแปลง ทั่วโลกก็เป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องติดตาม ทั้งเทรนด์อนาคตของเชื้อเพลิงอากาศยาน ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมใน Energy Review การแปรรูปปิโตรเคมีซึ่งใกล้ตัวเรา มากกว่าที่คิดในคอลัมน์ About PTT การปรับตัวของกลุ่มธุรกิจโปรดักชันเมื่อ AI เข้ามามีบทบาทมากขึ้นใน Smart IT และเทรนด์อุตสาหกรรมยานยนต์โลกปีนี้ ใน Motor Guide นอกจากนี้เรายังมี ข้อมูลเพื่อการเตรียมตัวเกี่ยวกับการ ยื่นภาษีเงินได้ติดลบใน Ask the Expert และกฎหมายใหม่ที่ช่วยให้รับมือกับภัย ไซเบอร์กรณีถูกหลอกลวงหรืออายัดบัญชี ใน Law 360 รวมทั้งคำแนะนำวางแผน การเงินให้เพียงพอกับอายุที่ยืนยาวขึ้น ในคอลัมน์ Smart Money

ช่วงต้นปียังเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการ ท่องเที่ยวขึ้นชมธรรมชาติอีกด้วย คอลัมน์ Thailand Explorer พาไปเที่ยวแบบ สโลว์ไลฟ์กันที่ “อิต่อง-บิล็อก” หมู่บ้าน ในอำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งงดงามและมีเสน่ห์น่าค้นหา ส่วน World Explorer นำทุกท่านไปชมความ งามแสนบริสุทธิ์แห่งทะเลแคริบเบียน ที่จะช่วยรีเซ็ตชีวิตให้ผ่อนคลาย สำหรับ คนรักบ้าน คอลัมน์ Good Thought มีไอเดียสร้างพื้นที่ความสุขในบ้าน มาแนะนำ และ Home Sweet Home ชวนมาเคลียร์ของจัดบ้านรับปีใหม่เพื่อ ความสบายตาสบายใจ จากนั้นพาเพื่อนที่ สี่ขาไปออกกำลังกายเพิ่มความสนุก คุณสองและสุขภาพดีแบบแพ็กคู่ใน Pet Lovers

ผมและทีมงาน happiness ขออวยพร ให้ทุกท่านมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง พร้อมรับความสุขและความสำเร็จสมดัง ความปรารถนาตลอดทั้งปี 2569 ครับ

อาหารการ ชุ่มกอง
USDA ฐานการบริการ



น้ำมันเชื้อเพลิง
อากาศยานชีวภาพ

ไฮโดรเจนสีเขียว

Hydrogen H₂

เคมีภัณฑ์ขั้นต้น
ในการผลิตเส้นใย
พอลิเอสเตอร์

เคมีภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติพิเศษ
สำหรับผลิตกัณฑ์พอลิเมอร์
ชนิดพิเศษ

พลาสติกชีวภาพ

สารเคมีที่ใช้เพื่อการยับยั้ง
และกำจัดเชื้อโรค



เพื่อโลก เพื่อคุณภาพชีวิต

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และความมั่นคงทางพลังงาน คือความสำเร็จที่เราภูมิใจ
แต่เราจะไม่หยุดเพียงเท่านี้ เพื่อชีวิตของคุณ และโลกของเรา

สร้างสรรคคุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน
Empowering Human Life through Sustainable Energy and Chemicals



คณะผู้จัดการนิทรรศการ
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สว่างแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธนาพรพรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวนิดา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณอาภากร ชุ่มทอง

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต วจนพานิช

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธาริณี หฤทัย

คุณณณมรินทร์ ภูวศักดิ์เมธวัธ

คุณศุภชัย เตชปัญญาสาร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debenture Contact Center : 0 2624 5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสาร
และแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณี
โปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นก่อน

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิสต์ แอนด์ จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

โทรสาร 0 2612 9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งของรางวัล
โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้
เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน
ซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 30 กันยายน 2568

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของอบคุนทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ที่ส่งจดหมายเข้ามา

อ่านแล้วได้ความมั่นใจและภูมิใจไปกับ ปตท. ที่พัฒนาเพื่อคนไทย
และโลกใบนี้ พร้อมทั้งได้ความรู้ทั่วไปที่จับต้องได้ นำไปใช้ได้จริงในชีวิต
ประจำวัน

วาร์.....ไพโรจน์

เป็นนิตยสารที่มีค่ามาก ๆ ค่ะ มีประโยชน์ มีความรู้ทุกคอลัมน์ รับรู้ถึง
ความตั้งใจของ ปตท. และผู้เกี่ยวข้องกับนิตยสารเล่มนี้ เก็บสะสมทุกเล่ม
ขอให้คงอยู่ตลอดไปนะคะ

ณ.....บุญรสน

เป็นนิตยสารที่ให้ทั้งความรู้ ความบันเทิง หนาอ่านเพลินและขนาดตัวอักษร
รวมทั้งกระดาษที่อ่านง่าย ทำน้ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำที่ตั้งใจทำนิตยสาร
คุณภาพดี ๆ มาให้อ่านครับ

สุ.....วงศ์

นิตยสาร happiness มีหัวข้อและเนื้อหาครอบคลุมความรู้ต่าง ๆ ที่
หลากหลาย ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากทำให้ผู้อ่านได้รับความรู้และ
ความเพลิดเพลิน มีภาพประกอบที่สวยงาม ชวนให้ติดตามอ่านจนจบ
รูปเล่มกระทัดรัด มีความทันสมัย จัดเก็บง่าย วางไว้ให้ผู้สนใจหยิบอ่าน
เพื่อการแบ่งปันความรู้ส่งต่อไปยังทุกคน

ภา.....ยานนท์

เป็นนิตยสารที่มีเนื้อหาครอบคลุม หลากหลาย ค่อย ๆ อ่าน มีความสุข
ได้เป็นเดือน ชอบสีสันทนภาพประกอบที่สดใส เรื่องภาษาหลังเกษียณได้
ความรู้ดี ชอบคุณคณะผู้จัดทำที่สร้างหนังสือดี ๆ ค่ะ

เพ็ญ.....ศักดิ์ยกร



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอบนคอลัมน์
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในคอลัมน์ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 64



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานชมมอบรางวัล

**Dreame Hair
Glem High-Speed
Hair Dryer**

ได้ร้เป่าผม
มูลค่า 4,999 บาท

* จัดส่งของรางวัลให้แก่วิไลติทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



20

ENERGY REVIEW

SAF: เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน
พลังขับเคลื่อนอนาคตการบิน
ที่เป็นมิตรต่อโลก

01 FROM THE EDITOR

จดหมายจากบรรณาธิการ

03 MAIL BOX

จดหมายจากผู้อ่าน

06 PTT GROUP'S NEWS

ข่าวประชาสัมพันธ์

16 CARE SHARE RESPECT

• ยกระดับผักพื้นบ้านแม่ทา...
สู่ชาวเกรียบกินเล่นที่ทุกคนต้องลอง
• เพราะการเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด
บทพิสูจน์เยาวชนหัวใจแกร่ง
จากศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี

34 WORLD UPDATE

อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก

37 ABOUT PTT

"ปิโตรเคมี" กระบวนการแปรรูปสุดล้ำ
ที่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด!

44 ENTERTAINMENT

ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ



66

HAPPINESS LIFE

ความสุขของเบล

เบลล่า-ราณี แคมเปน

22 EXECUTIVE INSIGHTS

คุณจตุรงค์ วรวิทย์สุวรรณ
รองกรรมการผู้จัดการใหญ่
หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ปตท.



46

ART & CULTURE

สืบสานเครื่องหอมไทย

จากภูมิปัญญาโบราณสู่ความร่วมมือ

14 ROYAL PROJECT

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ผู้สถิตในดวงใจปวงชนนิรันดร์

30 SMART MONEY

อายุยืนขึ้น เงินต้องอยู่กับเราได้นานขึ้น :
วางแผนการเงินอย่างไรในยุค Long Life

32 LAW 360

เข้าใจกฎหมายใหม่
"พ.ร.ก. ป้องกันอาชญากรรมทางเทคโนโลยี
(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2568"
ถูกหลอกลวง-ถูกอาชญากร-ทำอย่างไรต่อดี?

38 SMART IT

AI กำลังรีเซตวงการโปรดักชันอย่างไร
เราต้องปรับตัวกันไหม?

40 MOTOR GUIDE

เทรนด์อุตสาหกรรมยานยนต์โลกในปี 2026



FEATURE

50 SPOTLIGHT

Longevity : Where Health Meets Wealth
อยากมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ...
ต้องลงทุน

48 **GOOD THOUGHT**
สร้างพื้นที่แห่งความสุขในบ้าน

54 **ASK THE EXPERT**
เตรียมตัวยื่นภาษีเงินได้ติดลบ
Negative Income Tax

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช้ไหมจริงหรือ
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER

Tulum Calling: A Sanctuary between Sea,
Sun and Serenity รีเซตชีวิตท่ามกลาง
ความงามบริสุทธิ์แห่งทะเลแคริบเบียน

42 **DESIGN OBJECT**
Embracing Life's Enjoyment

56 **HEALTH & VITALITY**
The Beauty Molecule “ย่อนวัย”
ด้วยการลดการอักเสบ เสริมพลังงาน
และฟื้นฟูพรรณ

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
Shield Your Skin from PM2.5
อย่าปล่อยให้ฝุ่นจิวทำผิวพัง

64 **IN STYLE**
The Psychology of Color
เมื่อสีสั่งกำหนดสไตล์การแต่งตัว

74 **THAILAND EXPLORER**
อิต้อง-ปิล็อก...จากเมืองผีหลอก
สู่หมู่บ้านในฝัน

78 **EAT AROUND**
The Green Table

80 **HOME SWEET HOME**
ถึงเวลาเคลียร์ห้องจัดบ้าน

82 **HOROSCOPE**
อัปเดตดวง
ช่วงเดือนมกราคม-มีนาคม 2569

86 **PET LOVERS**
ภารกิจพิชิตคู่กับเพื่อนสี่ขา

88 **GAME CLUB**
ประโยชน์ของผัก ผลไม้ 5 สี
เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

PTT

กลุ่ม ปตท. จัดพิธีแสดงความอาลัยถวายแด่
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. ร่วมพิธีแสดงความอาลัย และน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงเป็นคู่พระบารมีเคียงข้างพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเปี่ยมด้วยพระเมตตาและมีพระราชดำรินานัปการที่ยกระดับคุณภาพชีวิตของพสกนิกรชาวไทย

ตลอดมา คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. ล้วนสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ และพร้อมมุงสืบสานพระราชปณิธาน ในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานของชาติ ควบคู่กับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างความยั่งยืนแก่ประเทศสืบไป

ภายในพิธี ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง กล่าวแสดงความอาลัยเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง จากนั้น คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. ทั้งหมดได้ยืนสงบนิ่งร่วมกันเพื่อแสดงความอาลัยเป็นเวลา 1 นาที จากนั้น ดร.คงกระพันได้วางพวงมาลัยถวายสักการะหน้าพระฉายาลักษณ์ และลงนามแสดงความอาลัย ตามลำดับ

ดร.คกกระพัน ชี้อโอ ปตท.
แสดงวิสัยทัศน์บนเวทีระดับโลก Gastech 2025



ดร.คกกระพัน อินทรแจ้ง (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ร่วมเวทีเสวนาในงาน “Gastech 2025” สหุยอดงานประชุมวิชาการและจัดแสดงนิทรรศการเกี่ยวกับเทคโนโลยีด้านพลังงานที่ยิ่งใหญ่และทรงอิทธิพลที่สุดงานหนึ่งของโลก ณ Fiera Milano เมืองมิลาน สาธารณรัฐอิตาลี โดยร่วมเสวนาในหัวข้อ Energy security through transformation: A vital force for progress in a rapidly changing world ร่วมกับผู้บริหารบริษัทพลังงานและเทคโนโลยีชั้นนำของโลก นำเสนอมุมมองความมั่นคงทางพลังงานของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และประเทศไทย รวมถึงแสดงให้เห่นถึงการดำเนินธุรกิจของ ปตท. ที่สอดคล้องกับทิศทางพลังงานโลกในปัจจุบัน

ทั้งนี้ ใน พ.ศ. 2569 ปตท. และบริษัทในกลุ่ม มุ่งมั่นสนับสนุนโอกาสของประเทศไทยที่ได้รับคัดเลือกเป็นเจ้าภาพจัดงาน Gastech 2026 ระหว่างวันที่ 15-18 กันยายน พ.ศ. 2569 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมนานาชาติไบเทค (BITEC) กรุงเทพมหานคร เพื่อร่วมผลักดันอุตสาหกรรมพลังงานของประเทศในเวทีระดับโลก พร้อมร่วมสร้างความก้าวหน้าในการพัฒนา ecosystem ด้านพลังงานของไทยที่มั่นคง ยั่งยืนรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต



ปตท. ครว้าอันดับ 1
มูลค่าแบรนด์สูงสุดในไทย 5 ปีซ้อน
สะท้อนความพร้อมสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

ดร.คกกระพัน อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เป็ดเผยว่า ปตท. ได้รับการจัดอันดับให้เป็นแบรนด์ที่มีมูลค่าสูงสุดในประเทศไทยต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 (ตั้งแต่ พ.ศ. 2564-2568) จาก Brand Finance บริษัทที่ปรึกษาด้านการประเมินมูลค่าแบรนด์ชั้นนำของโลก ด้วยมูลค่าแบรนด์ 9.2 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ เติบโตขึ้นจากปีที่ผ่านมาถึงร้อยละ 11 ตอกย้ำความแข็งแกร่งในฐานะผู้นำด้านพลังงานของประเทศที่ได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน ส่งผลให้มีการเติบโตทางธุรกิจอย่างต่อเนื่อง โดยยึดหลักการทำงานด้วยความโปร่งใสและมีธรรมาภิบาล ควบคู่กับการดูแลผู้มีส่วนได้เสียอย่างสมดุล

ปตท. จับมือไทยพาณิชย์ เปิดตัว ESG Asset Enhancement Program สนับสนุนพันธกิจทางพลังงานอย่างยั่งยืน



นางสาวภัทรลดา สง่าแสง (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) และ **ดร.ยรรยง ไทยเจริญ** (ที่ 3 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารสายงานวิจัยเศรษฐกิจและความยั่งยืน ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) (SCB) พร้อมด้วย นางสาวธวัชวรรณ เทียนสวัสดิ์

(ที่ 2 จากซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่กลยุทธ์และบริหารการเงินองค์กร ปตท. นางสาวศรมน อิงคตานุวัฒน์ (ที่ 2 จากขวา) รองผู้จัดการใหญ่ ผู้บริหารสายงาน Corporate Banking 1 นายแพทย์ทริก ปุเลียม (ขวาสุด) รองผู้จัดการใหญ่ ผู้บริหารสายงาน Financial Markets ร่วมเปิดตัว “ESG Asset Enhancement Program” การบริหารจัดการเงินลงทุนภายใต้แนวคิดด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (Environmental, Social and Governance) หรือ ESG โดย ปตท. ลงทุนในสินทรัพย์ที่หลากหลายทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงผลิตภัณฑ์ทางการเงินของ SCB และได้รับผลตอบแทนพิเศษเพิ่มเติมจากอัตราผลตอบแทนตลาดภายในกรอบเวลาที่ตกลงร่วมกันเมื่อ ปตท. บรรลุเป้าหมายในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทางตรงและทางอ้อมไม่เกิน 11.5 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าใน พ.ศ. 2568 โดยมีเงินลงทุนในเดือนมิถุนายน-สิงหาคม ประมาณ 4,800 ล้านบาท ความร่วมมือนี้จะสะท้อนวิสัยทัศน์ร่วมของ 2 องค์กรชั้นนำ ที่เล็งเห็นความสำคัญของการสร้างการเติบโตทางธุรกิจ ควบคู่การดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อขับเคลื่อนให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน

กลุ่ม ปตท. รุกลงทุนตลาดผลิตภัณฑ์ยาเฉพาะทางในสหรัฐอเมริกา ต่อยอดศักยภาพสู่แพลตฟอร์มยาครบวงจร

บริษัท Lotus Pharmaceutical Company Limited (Lotus) ที่มีบริษัท อินโนบิก (เอเซีย) จำกัด เป็นผู้ถือหุ้นใหญ่ มีมติอนุมัติการลงทุนเข้าซื้อหุ้นใน Alvogen US ซึ่งดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับการวิจัยและพัฒนา ผลิต และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาเฉพาะทางในสหรัฐอเมริกา ด้วยมูลค่าการลงทุนประมาณ 658 ล้านดอลลาร์สหรัฐ การเข้าซื้อกิจการดังกล่าวถือเป็นก้าวสำคัญในกลยุทธ์การเติบโตของ Lotus ที่จะผลักดันบริษัทขึ้นสู่การเป็นหนึ่งใน 20 บริษัทยาเฉพาะทางชั้นนำของโลก ด้วยรายได้และ EBITDA รวมที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าหลังการดำเนินธุรกรรมสำเร็จ พร้อมทั้งเสริมความแข็งแกร่งด้านการวิจัย พัฒนา การผลิต และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยานี้สนับสนุนการก้าวเข้าไปสู่ธุรกิจยาของบริษัท อินโนบิก (เอเซีย) จำกัด ด้วยการพึ่งพาแหล่งเงินทุนของตนเอง (self-funding) ควบคู่กับการสร้างคุณค่าและประโยชน์ระยะยาวให้แก่กลุ่ม ปตท. และสังคมไทย โดยมี **ดร.บุรณิ รัตนสมบัติ** (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ **นายโรเบิร์ต เวสแมน** (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานบริษัท Lotus Pharmaceutical Company Limited (Lotus) และประธานบริษัท New Alvogen Group Holdings Inc. (Alvogen US) ร่วมสื่อความการซื้อหุ้นแก่นักลงทุน ณ สาธารณรัฐจีน (ไต้หวัน)



ปตท. จับมือ สส. เสริมพลังความร่วมมือ ด้านวิจัย นวัตกรรม และการพัฒนาเทคโนโลยี ทางด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) และกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม (สส.) ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจความร่วมมือการดำเนินงานด้านวิจัย นวัตกรรม และการพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยมี **ดร.บุรณิน รัตนสมบัติ** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืนปตท. และ **ดร.พิรุณ สัยยะสิทธิ์พานิช** (ที่ 3 จากขวา) อธิบดีกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ร่วมเป็นประธานในพิธี ความร่วมมือครั้งนี้มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนและเสริมสร้างความร่วมมือด้านข้อมูล องค์ความรู้ งานวิจัย และนวัตกรรม รวมถึงการพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เช่น การพัฒนาโครงการการดักจับและกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ การพัฒนาโครงการเทคโนโลยีไฮโดรเจนและอนุพันธ์ของไฮโดรเจน ตลอดจนเทคโนโลยีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมผลักดันการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของประเทศไทยให้บรรลุเป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero Emissions) และขับเคลื่อนประเทศสู่ความยั่งยืนในระดับสากล

การลงนามในบันทึกความเข้าใจครั้งนี้ ดร.พิรุณ สัยยะสิทธิ์พานิช อธิบดีกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม ได้ลงนามร่วมกับ **นายรัฐกร กัมปนาท-แสนยากร** (ที่ 3 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ ความยั่งยืนองค์กร ปตท. โดยมี **นายปวิธ เกศวงษ์** (ที่ 2 จากขวา) และ **นายโกเมศ พุทธสอน** (ขวาสุด) รองอธิบดีกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม เป็นสักขีพยานในพิธีด้วย



J.P.Morgan

the First Company in Southeast Asia to Participate in J.P. Morgan's Investment Program Supporting Advanced Technologies for Cleaning Up Plastic Waste in the River



ปตท. นำร่องเป็นบริษัท
ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้แห่งแรก
ร่วมโครงการลงทุนของ เจ.พี. มอร์แกน
สนับสนุนเทคโนโลยีการดักจับขยะพลาสติก
ในแม่น้ำ

นางสาวภัทรลดา สง่าแสง (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) ประกาศความสำเร็จครั้งสำคัญของ ปตท. ในการเป็นบริษัทแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่เข้าร่วมโครงการลงทุนของ เจ.พี. มอร์แกน (JPM) โดยมี **นายอาจดนัย มาร์โค สุจริตกุล** (ขวา) กรรมการผู้จัดการใหญ่ ธนาคารเจพีเอ็มอีแกน เซส สาขากรุงเทพฯ ร่วมแสดงความยินดี การลงทุนครั้งนี้สะท้อนศักยภาพของ ปตท. ในการบริหารสภาพคล่องทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ และตอกย้ำถึงความมุ่งมั่นในการมีส่วนร่วมด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมในระดับโลก โดยการลงทุนเบื้องต้นมีมูลค่ากว่า 3,000 ล้านบาท ครอบคลุมระยะเวลา 2 ปี แสดงถึงความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการเดินหน้านำสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง ความโดดเด่นของการเข้าร่วมโครงการลงทุนกับ JPM คือการผสมผสานกลไกทางการเงินที่ออกแบบเฉพาะ โดยจัดสรรเงินบางส่วนจากการลงทุนเพื่อสนับสนุนเทคโนโลยีในการดักจับและกำจัดขยะพลาสติกจากแม่น้ำ เพื่อลดปริมาณพลาสติกที่รั่วไหลสู่ระบบนิเวศทางทะเล มาตรการเชิงป้องกันนี้ถือเป็นก้าวสำคัญและมีประสิทธิภาพในการสนับสนุนความพยายามระดับโลกที่จะแก้ไขปัญหามลพิษพลาสติกเพื่อสังคมอย่างยั่งยืน



GC

GC รับรางวัล “Climate Action Excellence”

ตอกย้ำการเป็นผู้นำองค์กรต้นแบบด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



เดือนกันยายน 2568 บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ผู้นำในธุรกิจเคมีภัณฑ์ระดับสากล เพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต รับรางวัล “Climate Action Excellence” จากเวที Climate Change Awards 2025 จัดโดย สถาบันการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change Institute) หรือ CCI ภายใต้สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย รางวัลนี้ถือเป็นรางวัลสูงสุดที่มอบให้องค์กรที่เป็นแบบอย่างในการดำเนินงานด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (climate action) สะท้อนถึงความมุ่งมั่นร่วมกันของภาคอุตสาหกรรมไทยในการขับเคลื่อนสู่เป้าหมายการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero)

GC เดินหน้าสู่การเป็นองค์กรคาร์บอนต่ำ พร้อมเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ภายใน พ.ศ. 2593

GC คว่า 3 รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ประจำปี 2568

สะท้อนบทบาทองค์กรที่ใช้เทคโนโลยีและความคิดสร้างสรรค์สร้างผลลัพธ์เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน

บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ได้รับ 3 รางวัลนวัตกรรมแห่งชาติ ประจำปี 2568 จากสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) ครอบคลุมทั้งด้านองค์กร สังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ ในงานวันนวัตกรรมแห่งชาติประจำปี 2568 จัดโดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ณ ห้องนภาลัย โรงแรมดุสิตธานี เมื่อเดือนตุลาคม 2568

- รางวัลองค์กรนวัตกรรมดีเด่น ประเภทวิสาหกิจขนาดใหญ่ โดย นายสาโรจน์ พุทธธรรมวงศ์ (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์เคมีมูลค่าเพิ่ม เป็นผู้แทนบริษัทขึ้นรับรางวัล

- รางวัลชนะเลิศ : นวัตกรรมเม็ดพลาสติกพอลิเอทิลีน (Mono Material PE) เพื่อบรรจุภัณฑ์ที่ช่วยให้รีไซเคิลได้ง่าย และคงคุณภาพเทียบเท่าบรรจุภัณฑ์หลายชั้น

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 : นวัตกรรมเม็ดพลาสติก LD1826L ภายใต้แบรนด์ InnoPlus by GC สำหรับบรรจุภัณฑ์ฟิล์มห่ออย่างพาราเกรดพรีเมียม



รางวัลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า GC เป็นองค์กรที่ขับเคลื่อนอนาคตด้วยนวัตกรรม และ Total Solution Provider ที่ตอบโจทย์เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยความยั่งยืน

PTTEP

ปตท.สผ.
เปิดศูนย์การเรียนรู้
นวัตกรรมดิจิทัล
“DigitalX Incubation Center”
ส่งเสริมประสิทธิภาพ
การดำเนินงาน



บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. เปิดศูนย์การเรียนรู้นวัตกรรมดิจิทัล “DigitalX Incubation Center” เพื่อให้เป็นพื้นที่สำหรับการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพด้านดิจิทัลของพนักงานอย่างเต็มรูปแบบ โดยการให้คำปรึกษา สนับสนุนการพัฒนานวัตกรรมดิจิทัล (digital solutions) การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะสำคัญ เช่น การใช้ Generative AI, Power BI และ Automation ตลอดจนเป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ เพื่อการพัฒนาและต่อยอดการใช้งาน โดย DigitalX Incubation Center เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ DigitalX ซึ่ง ปตท.สผ. ริเริ่มขึ้นเพื่อขับเคลื่อนองค์กรด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล และส่งเสริมให้พนักงานนำเครื่องมือดิจิทัลไปประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานสำรวจและผลิตปิโตรเลียมให้ประเทศ



ปตท.สผ. มอบเงินสนับสนุน
สมาคมกีฬาแข่งเรือใบฯ 15 ล้านบาท
ส่งเสริมศักยภาพนักกีฬาเรือใบไทย
อย่างต่อเนื่อง

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และคณะผู้บริหาร มอบเงินสนับสนุนจำนวน 15,000,000 บาท ต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 ให้แก่สมาคมกีฬาแข่งเรือใบแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมี พลเรือเอก สมประสงค์ นิลสมัย (ที่ 3 จากขวา) นายกสมาคมฯ เป็นผู้รับมอบ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาเรือใบไทย ในการแข่งขันรายการระดับนานาชาติ ช่วยสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศไทย พิธีมอบเงินสนับสนุนดังกล่าวจัดขึ้น ณ ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ กรุงเทพฯ

ปตท.สผ. สนับสนุนสมาคมกีฬาแข่งเรือใบฯ อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2549 โดยการส่งเสริมให้นักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันรายการระดับนานาชาติในต่างประเทศ จัดหาผู้ฝึกสอนต่างชาติที่มีประสบการณ์ เพื่อแนะนำเทคนิคต่าง ๆ จัดหาอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมถึงสนับสนุนการจัดแข่งขันเรือใบรายการนานาชาติที่สำคัญต่าง ๆ

TOP

กลุ่มไทยออยล์คว้ารางวัล Climate Action Excellence
จากสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย



เมื่อเร็ว ๆ นี้ **นายภูพิงค์ ทวีทรัพย์** (ซ้าย) ผู้จัดการฝ่ายความยั่งยืนองค์กร บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัล Climate Action Excellence ซึ่งเป็นรางวัลระดับสูงสุดของรางวัล Climate Change Awards 2025 จากสถาบันการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย โดยมี **นายกิตติพงศ์ ลิ้มสุวรรณโรจน์** (ขวา) กรรมการบริหารและประธาน Climate Change Pillar สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เป็นประธาน ภายในงาน Climate Change Forum 2025 ณ อาคารเอ็ม ทาวเวอร์

รางวัลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ไทยออยล์เป็นผู้นำการมุ่งส่งเสริมและจัดการด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ได้ครบทุกมิติอย่างเป็นรูปธรรม และมุ่งขยายผลสู่ Low Carbon

Society โดยมีการกำหนดนโยบาย เป้าหมาย แผนการดำเนินงาน โครงสร้างการบริหารจัดการ และการพัฒนาองค์ความรู้ให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นไปตามกลยุทธ์การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GHG) จาก 1. การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกระบวนการผลิตในปัจจุบัน (Cut Down Existing Emission) 2. การชดเชยก๊าซเรือนกระจกที่เหลือ (Compensate Residual Emission) และ 3. การควบคุมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในอนาคต (Control Future Emission) รวมถึงมีระบบการเก็บข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีการเปิดเผยข้อมูลและสนับสนุนให้ผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

IRPC

IRPC คว้รางวัลดีเด่น
ระดับ Gold องค์การต้นแบบ
ด้านสิทธิมนุษยชน 2 ปีซ้อน
ตอกย้ำการเป็นผู้นำ
องค์กรยั่งยืน



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) รับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณ รางวัลดีเด่นระดับ Gold องค์การต้นแบบด้านสิทธิมนุษยชน ประจำปี 2568 จาก กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม ต่อเนื่อง เป็นปีที่ 7 และยังเป็นองค์กรเอกชนแห่งแรกและแห่งเดียว ในประเทศที่ได้รับรางวัลระดับ Gold ติดต่อกันถึง 2 ปีซ้อน โดยมี พันตำรวจเอก ทวี สอดส่อง (ขวา) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม ประธานในพิธีเป็นผู้มอบรางวัล ณ โรงแรมอัสคิน แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

ความสำเร็จอันน่าภาคภูมิใจนี้สะท้อนถึงวิสัยทัศน์ของ IRPC ในการส่งเสริมความเสมอภาค ยอมรับในความหลากหลาย และดูแลผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียม รางวัลดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของคณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงานทุกคน ในการขับเคลื่อนองค์กรสู่ความยั่งยืน ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม ธรรมชาติ และความโปร่งใส พร้อมส่งเสริมคุณภาพสินค้าและบริการ สร้างความไว้วางใจ และขยายผลสู่เครือข่ายพันธมิตรเพื่อร่วมสร้างสังคมคาร์บอนต่ำ อย่างยั่งยืน

IRPC ร่วมกับกลุ่ม ปตท. ยกระดับ
วิทยาลัยเทคโนโไออาร์พีซี
เป็นฐานพัฒนาบุคลากร
ด้านอาชีวศึกษาขั้นสูง ผลิตบุคลากรคุณภาพ
ก้าวสู่อุตสาหกรรมพลังงาน ปิโตรเคมี
และเทคโนโลยีแห่งอนาคต



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) เป็นประธานในพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ “โครงการพัฒนากำลังคนด้านอาชีวศึกษาขั้นสูง (iPEC) ระยะที่ 4” ร่วมกับกลุ่ม ปตท. ได้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน), บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน), บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน), บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) และบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) ร่วมลงนาม โดยมี นายสง่า แต่เชื้อสาย (ที่ 4 จากซ้าย) รองเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา และ นางสมฤดี จิมมุลิก (ที่ 2 จากขวา) ผู้อำนวยการสำนักบริหารการอาชีวศึกษาเอกชน ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ ห้องประชุมสวนสน ชั้น 6 ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคารบี

ดร.ปริดา บุญศิริ (ที่ 2 จากซ้าย) กรรมการผู้จัดการ และผู้รับใบอนุญาต และทีมผู้บริหารวิทยาลัยเทคโนโลยี ไออาร์พีซี (IRPCT) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการลงนามความร่วมมือฯ ในครั้งนี้ เพื่อพัฒนากำลังคนด้านอาชีวศึกษาที่มีสมรรถนะขั้นสูงระดับขั้น ปวส. ใน 7 สาขาวิชา ดังนี้ 1. สาขาวิชาปิโตรเคมี 2. สาขาวิชาเคมีอุตสาหกรรม 3. สาขาวิชาเทคนิคพลังงาน 4. สาขาวิชาเมคคาทรอนิกส์และหุ่นยนต์ 5. สาขาวิชาเทคนิคยานยนต์ไฟฟ้า 6. สาขาวิชาเทคนิคการผลิต และ 7. สาขาวิชาเทคโนโลยีธุรกิจดิจิทัล ความร่วมมือในครั้งนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนนโยบาย CSV (Creating Shared Value) ของกลุ่มบริษัท ปตท. ที่ต้องการยกระดับอาชีวศึกษาไทยให้สามารถผลิตบุคลากรคุณภาพสูง รองรับอุตสาหกรรมพลังงาน ปิโตรเคมี และอุตสาหกรรมยุคใหม่ที่กำลังจะเกิดขึ้น



สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ผู้สถิตในดวงใจปวงชนนิรันดร์

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

พระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเป็นพระธิดาองค์ใหญ่ของพลเอก พระวรวงศ์เธอ กรมหมื่นจันทบุรีสุรนาถ กับหม่อมหลวงบัว กิติยากร พระราชสมภพเมื่อวันศุกร์ที่ 12 สิงหาคม พุทธศักราช 2475 ทรงมีพระนามว่า “สิริกิติ์” ซึ่งมีความหมายว่า “ผู้เป็นศรีแห่งวงศ์กิติยากร”

ชีวิตวัยเยาว์ของหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์

เมื่อทรงเรียนจบชั้นมัธยมปีที่ 3 ได้ติดตามพระบิดาไปประทับที่ประเทศอังกฤษ ทรงได้เรียนเปียโน ภาษาอังกฤษ และภาษาฝรั่งเศสกับครูพิเศษ ต่อมาได้ย้ายไปประทับที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ที่นั่นครอบครัวกิติยากรมีโอกาสดูได้เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชอยู่เสมอ จนเป็นที่คุ้นเคยและต้องพระราชอัธยาศัยกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ เรื่องราวความรักอันยิ่งใหญ่ของสองพระองค์จึงเริ่มต้นนับแต่นั้น

สมเด็จพระบรมราชินีคู่พระราชหทัย

วันที่ 28 เมษายน พุทธศักราช 2493 มีพระราชพิธีราชาภิเษกสมรส ณ

วังสระปทุม สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ ได้ทรงจดทะเบียนสมรสตามกฎหมาย และในวันนั้น สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์เป็น “สมเด็จพระราชินีสิริกิติ์”

วันที่ 5 พฤษภาคม พุทธศักราช 2493 เป็นวันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงรับเฉลิมพระบรมนามาภิไธยว่า “พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” และทรงเฉลิมพระยศสมเด็จพระราชินีสิริกิติ์ เป็นสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี พระองค์ทรงเป็นดัง “นางแก้วคู่พระบารมี” ผู้อยู่เคียงข้างพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในทุกที่ ไม่ว่า

เสด็จพระราชดำเนินไปที่ใด จะเป็นท้องถื่นทุรกันดารสักเพียงไหนก็ทรงติดตามไป ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขของพสกนิกรไทย

พระราชกรณียกิจอันยังประโยชน์ อเนกอนันต์

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวงทรงประกอบพระราชกรณียกิจทุกประการด้วยพระราชหฤทัยที่เปี่ยมด้วยความรักและความห่วงใย ทรงทุ่มเทพระวรกายเสด็จพระราชดำเนินไปเยี่ยมเยียนราษฎรในทุกท้องถื่น และสละพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์จำนวนมากในการสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ที่ทรงริเริ่ม ซึ่งได้ช่วยฟื้นฟู ต่อชีวิต และนำความเป็นอยู่ที่ดีมาสู่ประชาชน บนผืนแผ่นดินไทย



- ด้านศิลปาชีพและวัฒนธรรมไทย

ทรงก่อตั้ง “มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ” เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและสร้างรายได้ให้แก่ราษฎรทั่วประเทศ ด้วยสายพระเนตรที่ยาวไกลในการสร้างรากฐานให้ชาวบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่นส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางวัฒนธรรมของไทย เกิดการพัฒนาอาชีพหัตถกรรม ผ้าไหม ผ้าฝ้าย เครื่องจักสาน และงานปักผ้าอันประณีตวิจิตร จนปัจจุบันความงดงามของ “ผ้าไทย” ได้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก

นอกจากนี้ยังมีพระราชดำริให้ฟื้นฟูศิลปการแสดงโขน ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าของชาติไทยให้กลับมารุ่งเรืองอีกครั้ง การแสดงโขนของมูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ หรือที่หลายคนเรียกว่า โขนพระราชทาน ได้สืบสานความงดงามของศิลปวัฒนธรรมไทยทั้งด้านนาฏศิลป์ คีตศิลป์ วรรณศิลป์ หัตถศิลป์ และวิจิตรศิลป์ ทุกองค์ประกอบของการแสดงล้วนเป็นฝีมือของศิลปินและช่างฝีมือไทยไม่ว่าเครื่องแต่งกายหรือจากการแสดง อันประณีตงดงาม นอกจากนี้ยังเป็นการคืนชีพให้ผ้าไทยและงานหัตถศิลป์โบราณที่เกี่ยวข้องกับโขนอีกหลายแขนง

- ด้านการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ

ความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ดังพระราชดำริที่พระราชทานไว้ “พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำฉันจะเป็นป่า ป่าที่ถวายเป็นความจงรักภักดี ต่อมา พระเจ้าอยู่หัวสร้างอ่างเก็บน้ำฉันจะสร้างป่า” ทรงมีพระราชเสาวนีย์ให้จัดตั้งโครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่ อันเนื่องมาจากพระราชดำริ ด้วยมีพระราชประสงค์ให้ประชาชนกับป่าอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน สร้างความเจริญงอกงามให้แก่กัน เพื่อสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้ผืนแผ่นดินไทย สิ่งนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญของการรักษาป่า พุทธศักราช 2537 รัฐบาลในเวลานั้นได้ริเริ่ม “โครงการปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ” โดยตั้งเป้าหมายปลูกป่าถึง 5 ล้านไร่เพื่อเป็นรากฐานในการฟื้นฟูระบบนิเวศของประเทศ ภายใต้แนวคิด “ปลูกป่า 3 อย่าง ประโยชน์ 4 อย่าง” แม้โครงการหลักได้สิ้นสุดไปแล้ว แต่หลายหน่วยงานยังคงสานต่อแนวทางการฟื้นฟูป่าอย่างต่อเนื่องในรูปแบบต่าง ๆ สำหรับ ปตท. นั้นได้อาสาเข้าร่วมเป็นกำลังสำคัญในการปลูกและฟื้นฟูป่า 1 ล้านไร่ตั้งแต่ พ.ศ. 2537 ต่อยอดด้วยโครงการรักษาป่าระยะยาว โดยจัดตั้งสถาบันปลูกป่าและระบบนิเวศ ปตท. เพื่อสืบสานภารกิจด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

- ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษา

สมเด็จพระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ทรงมีความห่วงใยพสกนิกรชาวไทยในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะเด็กและสตรีในชนบท จึงทรงส่งเสริมให้ทุกคนได้รับการศึกษาและการสาธารณสุขที่ดี ตลอดจนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ภายใต้แนวพระราชดำริ “ช่วยเขาให้เขาช่วยตัวเองได้” ซึ่งสะท้อนถึงพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกลในการสร้างความยั่งยืนให้สังคมไทย

พระราชจริยวัตรอันงดงาม

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงได้รับยกย่องจากชาวโลกว่าเป็น “Queen of Style” ด้วยพระสิริโฉมงดงามและสไตล์ที่โดดเด่น ทรงมีพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกลลึกซึ้งในอันที่จะใช้แฟชั่นและความงามเป็นเครื่องมือทางการทูต เพื่อถ่ายทอดอัตลักษณ์ความเป็นไทยให้เป็นที่ประจักษ์แก่สายตาชาวโลก ทรงได้รับการถวายพระเกียรติจารึกพระนามาภิไธยในหอแห่งเกียรติคุณ มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ในฐานะที่ทรงเป็น 1 ใน 12 สุภาพสตรีที่แต่งกายงดงามที่สุดในโลก ประจำปี 2508 พระอัจฉริยภาพด้านแฟชั่นอีกอย่างคือ “ชุดไทยพระราชนิยม” ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างสรรคขึ้นจนกลายเป็นมาตรฐานของชุดประจำชาติไทยที่คนไทยทุกคนภาคภูมิใจ

รอยพระบาทที่ไม่เคยเลือนหาย

สำหรับปวงชนชาวไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง คือ “แม่ของแผ่นดิน” ผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรัก ความเมตตา และความเสียสละ ทรงอุทิศพระวรกายและพระสติปัญญาตลอดพระชนม์ชีพเพื่อช่วยเหลือและนำความผาสุกไปสู่พสกนิกรของพระองค์ พระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้นี้จะจารึกอยู่ในดวงใจปวงประชาราษฎร์ตราบนิจนิรันดร์



ยกระดับ
ผักพื้นบ้าน
แม่ทา...

สู่จ้าวเกรียบ
กินเล่น
ที่ทุกคนต้องลอง

ท่ามกลางผืนดินปนทรายอัน
อุดมสมบูรณ์บนที่ราบเชิงเขาของ
วิสาหกิจชุมชนกลุ่มประดิษฐ์และ
แปรรูปผลิตภัณฑ์ชุมชน ในตำบล
แม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่
ผู้คนที่นี้เติบโตเคียงข้างธรรมชาติ
ใช้ชีวิตด้วยหัวใจที่ผูกพันกับผืนดิน
เกษตรกรในตำบลแม่ทาจึงเลือกทำ
เกษตรอินทรีย์ เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพ
ของสมาชิกในครอบครัวและรักษา
สิ่งแวดล้อมให้คงงามอย่างยั่งยืน
จากความตั้งใจเล็ก ๆ ที่อยากต่อยอด
ผลผลิตท้องถิ่นในตำบลแม่ทา ปตท.
จึงร่วมกับสถาบันนวัตกรรม คิดค้น
สูตรการแปรรูปผักพื้นบ้านแม่ทา
และยกระดับการตลาดสู่จ้าวเกรียบ
ผักหวานแสนอร่อยชื่อแบรนด์
“ลำชีปส์ - Lum Chips”



Lum Chips เป็นแบรนด์ข้าวเกรียบผักหวาน ผลิตภัณฑ์ล่าสุดจากตำบลแม่ทา ที่ทำจาก ผักหวานป่าและผักเชียงดา วัตถุดิบออร์แกนิก 2 ชนิดของพื้นที่นาคเหนือที่ขึ้นชื่อเรื่องรสชาติ และสรรพคุณทางโภชนาการ นำมารังสรรค์ ให้เป็นข้าวเกรียบเคี้ยวเพลินที่เข้าถึงคนรุ่นใหม่ โดยยังคงคุณค่าจากธรรมชาติไว้อย่างครบถ้วน ก้าวสำคัญของ Lum Chips ไม่ได้เกิดขึ้น เพียงลำพัง แต่เกิดจากความร่วมมือของ ปตท. ที่เข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่การพัฒนาสูตร การยกระดับกระบวนการผลิต ออกแบบ บรรจุภัณฑ์ ไปจนถึงการผลักดันให้สินค้า ผ่านมาตรฐาน ออย. อย่างเป็นทางการ



วันนี้ Lum Chips จึงไม่ใช่แค่ผลิตภัณฑ์ จากชุมชน แต่คือสัญลักษณ์ที่แสดงถึง การผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยหัวใจ ผนึกกับพลังและ องค์ความรู้จากภาคธุรกิจที่ยั่งยืน ทำให้ของดี จากวิสาหกิจชุมชนกลุ่มประดิษฐ์และแปรรูป ผลิตภัณฑ์ชุมชน ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมก้าวไกลไปสู่ตลาด ที่กว้างขึ้น และเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ เห็นว่า...เมื่อธรรมชาติ ชุมชน และการ พัฒนาก้าวไปด้วยกัน เรื่องราวดี ๆ ก็เกิดขึ้น ได้เสมอ

สนใจสั่งซื้อสินค้า หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่

 HompaHomdoi

 08 6706 2550 หรือ
08 1287 2561



เพราะการเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด

บทพิสูจน์เยาวชนหัวใจแกร่ง จากศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคณพิการอุดรธานี



“ขอเพียงมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทุกสิ่งย่อมเป็นไปได้” ไออาร์พีซีมีเรื่องราวชวนให้ใจฟูของน้อง ๆ ที่มีหัวใจแข็งแรงและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค อยากรมาแชร์และแบ่งปันให้ผู้อ่านทุกท่านได้อิ่มเอมไปพร้อมกัน

นับจากวันที่ไออาร์พีซีให้ความสำคัญเรื่องการบริหารจัดการน้ำในแหล่งธรรมชาติ ไม่เพียงเพื่อธุรกิจ แต่เพื่อชุมชนสิ่งแวดล้อม และสังคม ตลอด 10 ปีที่ผ่านมา ไออาร์พีซีได้ริเริ่มดำเนินโครงการ “ลำไทรโยงโมเดล และ IRPC Smart Farming” เพื่อช่วยเหลือชุมชนที่ประสบปัญหาภัยแล้งและวิกฤตการขาดแคลนน้ำในพื้นที่ โดยมีต้นแบบที่ “ตำบลลำไทรโยง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์” โดยพัฒนาแหล่งกักเก็บน้ำให้ชุมชนได้มีน้ำกินน้ำใช้ และเพียงพอสำหรับการเกษตรตลอดทั้งปี



เช่นเดียวกับศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี IRPC Smart Farming ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี ซึ่งไออาร์พีซีได้เข้าไปช่วยพัฒนาเมื่อ พ.ศ. 2562 จนปัจจุบันมีความพร้อมเป็นสถานที่ฝึกอบรมให้ความรู้ด้านการเกษตร และเลี้ยงสัตว์แก่คนพิการและผู้ดูแลคนพิการ มีหน่วยงานจากภาครัฐ ภาคเอกชน ทั้งในและต่างประเทศ ติดต่อเข้ามาเยี่ยมชม เรียนรู้ และขอคำแนะนำ ตลอดจนการพัฒนาให้ศูนย์ฯ แห่งนี้มีศักยภาพในการเป็นศูนย์เรียนรู้และสามารถพึ่งพาตนเองได้

และที่แห่งนี้ ไออาร์พีซีได้เห็นการเติบโตของน้องปัมและน้องโดนัท ซึ่งติดตามผู้ปกครองที่เข้ามารับการฝึกอบรมอาชีพด้านการเกษตรที่ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาคนพิการอุดรธานี IRPC Smart Farming ตั้งแต่วัยเด็ก จนต่อมาได้เข้าร่วมฝึกอบรมและได้รับการสนับสนุนอาชีพเลี้ยงไก่ไข่จากภาคเอกชน ซึ่งเป็นเครือข่ายของศูนย์ฯ โดยน้อง ๆ ได้รับงบประมาณก่อสร้างโรงเรือนเลี้ยงไก่และไก่ไข่ 100 ตัวพร้อมหัวอาหาร เพื่อเริ่มต้นสร้างอาชีพของตนเอง



จากวันนั้นถึงวันนี้ น้อง ๆ สามารถดูแลไก่ไข่ และสร้างรายได้จากการจำหน่ายไข่ไก่ได้ด้วยตนเอง สามารถเป็นที่พึ่งของครอบครัว นับเป็นอีกหนึ่งบทพิสูจน์ของเกษตรกรตัวน้อยที่ทำให้เห็นว่า ถ้ามีความมุ่งมั่นตั้งใจไม่ว่าใครก็ยอมไปได้ถึงฝัน ไออาร์พีซีขอร่วมชื่นชมความมุ่งมั่นของน้องทั้งสองคน เราเชื่อว่าความพยายามและความสำเร็จของน้องปัมและน้องโดนัท จะเป็นแรงบันดาลใจและพลังใจให้ใคร่อกหลายคนที่กำลังย่อท้อได้มีพลังใจฮึดสู้กันอีกครั้ง

ไออาร์พีซีมุ่งมั่นสร้างสิ่งที่ดีเพื่ออนาคต และเชื่อมั่นว่าความยั่งยืนที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างสรรค์และแบ่งปันเพื่อผู้อื่น และต้องทำให้ทุกคน “ก้าวไปด้วยกัน”

SAF

เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน พลังขับเคลื่อนอนาคตการบิน ที่เป็นมิตรต่อโลก

ในยุคที่โลกเผชิญกับวิกฤตโลกร้อนอย่างรุนแรง อุตสาหกรรมการบินก็ไม่สามารถนิ่งเฉยได้ แม้ภาคการบินจะปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) คิดเป็นเพียงประมาณ 2% ของการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทั้งโลก แต่ด้วยการเติบโตอย่างต่อเนื่องของการเดินทางทางอากาศ ทำให้การลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องลงมือทำ

องค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) ได้ประกาศเป้าหมายระยะยาว (Long-Term Aspirational Goal) หรือ LTAG ให้ภาคการบินบรรลุ Net Zero Carbon Emissions ภายใน ค.ศ. 2050 เพื่อสนับสนุนเป้าหมายของข้อตกลงปารีส ในการจำกัดอุณหภูมิโลกไม่ให้เกิน 1.5 องศาเซลเซียส

การจะบรรลุเป้าหมายนี้ต้องอาศัยการดำเนินการหลายด้าน เช่น

- การปรับปรุงประสิทธิภาพการบินและเทคโนโลยีเครื่องบิน
- การใช้กลไกตลาด เช่น การชดเชยคาร์บอน (Carbon Offsetting)
- การพัฒนาและใช้เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (SAF) อย่างแพร่หลาย

CORSIA คืออะไร?

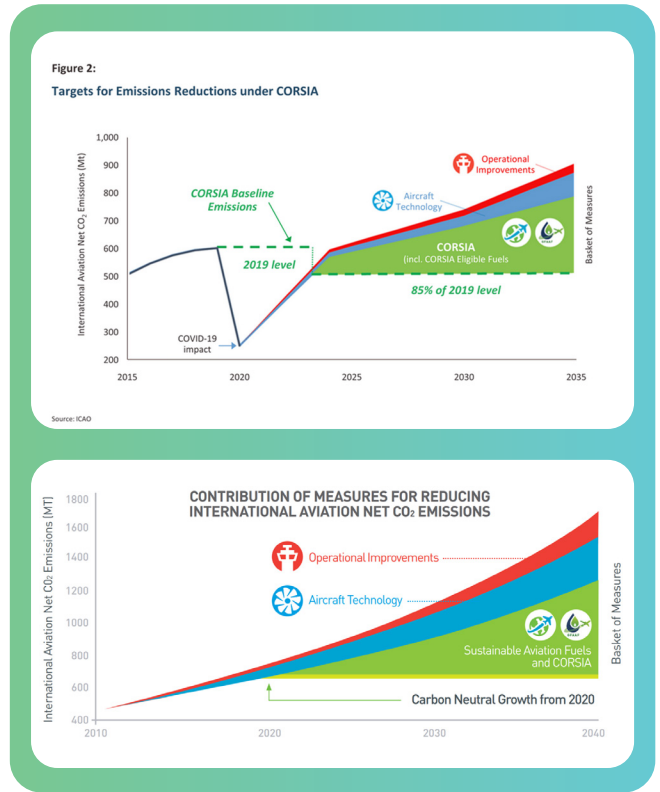
CORSIA (Carbon Offsetting and Reduction Scheme for International Aviation) เป็นโครงการระดับโลกที่ ICAO จัดตั้งขึ้นใน ค.ศ. 2016 เพื่อควบคุม

การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการบินระหว่างประเทศ โดยมีเป้าหมายให้การเติบโตของการบินหลัง ค.ศ. 2020 เป็นแบบ Carbon Neutral Growth (CNG2020) ซึ่งภายใต้ CORSIA สายการบินต้องรายงานการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และซื้อคาร์บอนเครดิตเพื่อชดเชยการปล่อยที่เกินจากระดับ ค.ศ. 2019

ประเทศไทยเข้าร่วม CORSIA ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น และได้มีการดำเนินการหลายด้าน เช่น

- จัดทำระเบียบการตรวจสอบและรายงานการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (MRV Regulation No. 23)
- สร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐและสายการบินไทย
- จัดอบรมและประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมความเข้าใจ
- ตั้งเป้าใช้ SAF อย่างน้อย 1% เป็นการเริ่มต้นก่อนบังคับใช้มาตรการเต็มรูปแบบ





SAF คืออะไร?

SAF หรือ Sustainable Aviation Fuel คือเชื้อเพลิงสำหรับอากาศยานที่ผลิตจากแหล่งพลังงานหมุนเวียนหรือของเสียชีวภาพ เช่น น้ำมันพืชใช้แล้ว เศษอาหาร หรือวัสดุเหลือใช้จากการเกษตร ซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับน้ำมันอากาศยานแบบดั้งเดิม (Jet A-1) แต่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่ามาก

การใช้ SAF สามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้สูงถึง 90% ตลอดวงจรชีวิตเมื่อเทียบกับน้ำมันอากาศยานทั่วไป เพราะวัตถุดิบที่ใช้ผลิต SAF มักเป็นของเสียหรือวัสดุหมุนเวียนที่ไม่เพิ่มคาร์บอนใหม่สู่ชั้นบรรยากาศ อีกทั้งยังช่วยลดการพึ่งพาน้ำมันฟอสซิลด้วย

SAF สามารถผลิตได้จากหลายแหล่ง เช่น น้ำมันพืชใช้แล้ว (Used Cooking Oil) เศษอาหาร และของเสียชีวภาพกากน้ำตาล (Molasses) ชีวมวลจากพืช ไขมันสัตว์ หรือน้ำมันจากสาหร่าย

เทคโนโลยีที่น่าสนใจในการผลิต SAF คือ Co-Processing ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบชีวภาพ เช่น น้ำมันพืชใช้แล้ว ผสมเข้าไปในกระบวนการกลั่นน้ำมันอากาศยานจากปิโตรเลียมแบบดั้งเดิม ทำให้สามารถใช้โครงสร้างโรงกลั่นเดิมได้โดยไม่ต้องลงทุนใหม่มากนัก และได้ SAF ที่มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล



ตามร่างแผนพลังงาน AEDP 2024 ประเทศไทยตั้งเป้าให้มีการใช้ SAF อย่างน้อย 1% ของการใช้น้ำมันอากาศยานทั้งหมดภายใน ค.ศ. 2026 โดยในระยะแรกคาดว่าจะผลิต SAF จากน้ำมันพืชใช้แล้ว และต่อยอดไปสู่การใช้กากน้ำตาลเพื่อเพิ่มปริมาณการผลิตให้ได้ถึง 1.85 ล้านลิตรต่อวัน

กลุ่ม ปตท. มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อน SAF ในประเทศไทย ดังนี้

ค.ศ. 2011 ปตท. ร่วมกับการบินไทย จัดเที่ยวบิน SAF First Flight เป็นครั้งแรก

ค.ศ. 2023 เป็นต้นมา มีกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมการใช้ SAF

ต้น ค.ศ. 2025 GC เป็นรายแรกในไทยที่ผลิต SAF ด้วยเทคโนโลยี Co-Processing

กรกฎาคม 2025 OR เป็นผู้จัดจำหน่าย SAF เชิงพาณิชย์รายแรกในไทย โดยมี Bangkok Airways เป็นลูกค้ารายแรก

จตุรงค์ วรวิทย์สุรวัฒนา

น่านน้ำ
แห่งโอกาส
เปิดแนวรุกสู่
Global
LNG Player



ในยุคที่ภูมิรัฐศาสตร์โลกและกระแสพลังงานสะอาดกำลังพลิกโฉมภูมิทัศน์ธุรกิจครั้งใหญ่ PTT Trading ได้กลายเป็นฟันเฟืองสำคัญในการขยายมูลค่าให้ประเทศ บทสนทนากับคุณจตุรงค์ วรวิทย์สุรวัฒนา รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ปตท. เผยให้เห็นวิสัยทัศน์ที่มาร่วมปรัชญาการสร้างความแตกต่างระหว่าง “โอกาส” กับ “อากาศ”

หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศของ ปตท. (PTT Trading) ทำหน้าที่จัดหาและค้าระหว่างประเทศครบวงจรทั้งน้ำมันดิบ ก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) ผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียม ปิโตรเคมี และเคมีภัณฑ์อื่น ๆ เมื่อก้าวสู่ยุคที่ภูมิรัฐศาสตร์ผันผวน และพลังงานอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน การรักษาความมั่นคงทางพลังงานจึงเป็นภารกิจเชิงยุทธศาสตร์ที่ต้องอาศัยทั้งความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และความกล้าของผู้คนที่เข้าใจโลกพลังงานอย่างลึกซึ้ง และผู้ที่ได้รับมอบภารกิจนี้อย่างเต็มภาคภูมิคือ **คุณจตุรงค์ วรวิทย์สุรวัฒนา** รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ ปตท. ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการนำธุรกิจ Trading ของไทยสู่ระดับสากล พร้อมวางรากฐานการเติบโตใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับกระแสพลังงานสะอาดของโลก

แนวรุกไทยในเวทีการค้าโลก

สิ่งที่คุณจตุรงค์ให้ความสำคัญอย่างยิ่งคือการสร้าง “ความมั่นคงทางพลังงาน” ให้ประเทศ ควบคู่ไปกับการขยายเครือข่ายการค้าในต่างประเทศเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กลุ่ม ปตท. “เนื่องจากเราเริ่มไปสู่การค้าโลก ต้นทุนจึงเป็นหัวใจหลัก เราต้องแสวงหาวัตถุดิบบนฐานต้นทุนที่แข่งขันได้ ผลที่จะตามมาคือความมั่นคงขององค์กรและประเทศชาติ ผมยังให้ความสำคัญเรื่องธรรมาภิบาลและความโปร่งใส เราต้องมีระบบที่บริหารความเสี่ยงได้ดี และพร้อมปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง มันจะตอบโจทย์เรื่องการค้าแบบยั่งยืน”

คุณจตุรงค์กล่าวว่าโลกเราทุกวันนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและบางครั้ง

ผมยังให้ความสำคัญเรื่องธรรมาภิบาลและความโปร่งใส เราต้องมีระบบที่บริหารความเสี่ยงได้ดี และพร้อมปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง มันจะตอบโจทย์เรื่องการค้าแบบยั่งยืน



ก็คาดไม่ถึง แต่ที่เขามั่นใจคือจะมีการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานครั้งใหญ่ที่ก๊าซธรรมชาติเหลวหรือ LNG จะมีบทบาทสำคัญ “ในอีก 5 ปีข้างหน้า ตลาดจะมุ่งสู่พลังงานสะอาดอย่างชัดเจน ธุรกิจ Trading ของเราจึงได้เตรียมพร้อมโดยขยายการค้า LNG ซึ่งจะเป็นแนวรุกหลัก และตั้งเป้าสู่การเป็น Global LNG Player ด้วยการสร้างเครือข่ายการค้า LNG ระดับโลกผ่านสำนักงานในต่างประเทศ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นในการจัดหาและสร้างมูลค่าเพิ่มจากตลาดโลก”

นอกจากนี้หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศยังได้เตรียมความพร้อมสำหรับการค้าผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพลังงานสะอาด “ขณะที่ LNG จะเปลี่ยนไปเป็น Destination Energy ที่จะเสริมกับ Renewable Energy แต่อีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ Green Energy เช่น

ไฮโดรเจน แอมโมเนีย ที่อยู่ระหว่างการพัฒนาและเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการค้าและขยายโอกาสทางธุรกิจในอนาคต”

เดินหน้าสู่เป้าหมาย Global LNG Player

ในการเดินหน้าสู่เป้าหมายการเป็น Global LNG Player คุณจตุรงค์ได้บอกเล่าถึงกลยุทธ์ที่สำคัญคือการทำให้ห่วงโซ่คุณค่า LNG ของกลุ่ม ปตท. มีความแข็งแกร่งและสร้างมูลค่าเพิ่มสูงสุด

“เราวางเป้าหมายการค้า LNG ไว้ที่ 10 ล้านตันภายใน พ.ศ. 2573 และเพิ่มเป็น 15 ล้านตันใน พ.ศ. 2578” คุณจตุรงค์กล่าว พร้อมระบุว่าตัวเลขดังกล่าวมาจากการวิเคราะห์เทียบเคียงกับผู้เล่นอื่นในระดับโลกทั้งนี้ปัจจุบันบริษัทมีพอร์ตโฟลิโอของ LNG อยู่ที่ประมาณ 3-4 ล้านตัน และจะมีการลงทุนเพิ่มเติมโดยกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้น ขณะที่กลุ่ม Trading จะใช้ความเชี่ยวชาญด้านการค้าในการจัดหา LNG ในราคาที่แข่งขันได้ และบริหารสัญญาซื้อขายให้มีความยืดหยุ่น พร้อมสร้างมูลค่าเพิ่มจากการค้า “ในการบรรลุเป้าหมาย 10-15 ล้านตัน เราต้องวางบทบาทให้เป็นที่ยอมรับในเวทีโลกจากเดิมที่ ปตท. เป็นเพียงหน่วยจัดหา LNG เข้าประเทศ เราต้องให้โลกรู้จักเราในฐานะผู้ค้าที่จะทำประโยชน์สูงสุดแก่ภูมิภาค ต้องมีความร่วมมือร่วมกัน และมีการเทรดระหว่างกันเพื่อช่วยเหลือกัน โดยเฉพาะกับประเทศในแถบเอเชีย

ที่มีอุปสงค์อยู่มาก พร้อมการบริหารจัดการอุปสงค์-อุปทานให้สมดุล สร้างพอร์ตโฟลิโอที่มีความหลากหลาย เพื่อการทำ optimization ให้เกิดมูลค่าสูงสุด”

บริหารความเสี่ยงด้วยกลยุทธ์ครบวงจร

คุณจตุรงค์กล่าวด้วยว่า ปตท. แตกต่างจากผู้เล่นรายอื่นตรงที่ ปตท. เป็นบริษัทพลังงานของประเทศไทย การดำเนินธุรกิจของ ปตท. ต้องไม่ทำให้ประเทศไทยเสื่อมเสียชื่อเสียง และต้องพยายามขยายเครือข่ายพาร์ตเนอร์ให้มากขึ้นเรื่อย ๆ “ต้องบอกว่าการค้าระหว่างประเทศของ ปตท. ไม่มี ‘คู่แข่ง’ เรามีแต่ ‘คู่ค้า’ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ Trading”

อย่างไรก็ดี ทุกการทำธุรกิจย่อมเผชิญความท้าทาย ซึ่งความท้าทายของบริษัทนั้นมาจากหลากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการจัดหาแหล่งพลังงาน ความเสี่ยงจากสถานการณ์โลก หรือความผันผวน

ของราคาน้ำมัน “ในอดีตการจัดหาแหล่งพลังงานของไทยผูกติดกับตะวันออกกลางถึง 70-80 เปอร์เซ็นต์ ปัจจุบันเราเหลือประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ โดยมีการกระจายความเสี่ยงไปหลากหลายภูมิภาค ทำให้เรามีอำนาจต่อรองมากขึ้น ขณะเดียวกันเราก็มีการทำสัญญาที่ยืดหยุ่นเพื่อให้สามารถปรับพอร์ตโฟลิโอได้ทันเมื่อเกิดเหตุไม่คาดคิดและสามารถควบคุมต้นทุนพลังงานให้เหมาะสม”

ในส่วนความผันผวนของราคาน้ำมันซึ่งเป็นแกนหลักของการบริหารความเสี่ยงที่ธุรกิจ Trading ให้ความสำคัญสูงสุดทางบริษัทก็ได้มีการใช้เครื่องมือและกลยุทธ์ที่ครบวงจร เช่น การใช้ Hedging Strategy ในการป้องกันความเสี่ยงด้านราคาอย่างมีวินัยและรัดกุม, การประเมิน Counterparty Credit, การใช้ระบบควบคุมภายในที่ทันสมัยและเป็นอิสระ เพื่อตรวจสอบและติดตามความเสี่ยงแบบเรียลไทม์ตลอด 24 ชั่วโมง, การบริหารพอร์ตโฟลิโอการซื้อขายให้มีความหลากหลายของสินค้า และช่วงเวลาการส่งมอบ เพื่อลดการกระจุกตัวของความเสี่ยง รวมถึงการใช้ Digital Transformation และเทคโนโลยี Generative AI เข้ามายกระดับในระบบการค้า การบริหารความเสี่ยง และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระดับโลก



พลังแห่ง Synergy

เพื่อให้เกิดมูลค่าสูงสุดในการดำเนินธุรกิจ ปตท. ยังมีกลยุทธ์สำคัญคือการสร้างมูลค่าเพิ่มจากความร่วมมือภายในกลุ่ม ปตท. (PTT Group Synergy) ผ่านโครงการหลัก ได้แก่ โครงการ P1 และ D1

P1 คือ กลไกการสร้างความร่วมมือระยะยาวที่เริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2565 ผ่านการนำจุดแข็งด้าน Operational Excellence ของบริษัทในเครือ (GC, TOP, IRPC และ OR) มารวมกับจุดแข็งด้าน Commercial Excellence ของหน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ โดยมี Business Model คือ การมีช่องทางการค้าระหว่างประเทศเพียงช่องทางเดียวจากกลุ่ม เพื่อเพิ่มอำนาจการต่อรองและความสามารถในการแข่งขัน ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างสูง จนขยายผลมาสู่โครงการ D1 ในการบริหารจัดการซัพพลายเชนภายในประเทศแบบรวมศูนย์ เพื่อให้เกิดมูลค่าสูงสุด โดยคำนึงถึงประโยชน์ร่วมกันของคู่ค้าและผู้ผลิต

“การสร้าง Synergy ในองค์กรขนาดใหญ่ที่มีความหลากหลายทางธุรกิจอย่างกลุ่ม ปตท. ไม่ใช่แค่เรื่องโครงสร้าง แต่เป็นเรื่อง ‘คน’ และ ‘วัฒนธรรม’ ผมโตมา

การค้าระหว่างประเทศของ ปตท. ไม่มี ‘คู่แข่ง’ เรามีแต่ ‘คู่ค้า’ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ Trading





“เราโชคดีที่มีบุคลากรทั้ง ‘เก่ง’ และ ‘ดี’ เพราะฉะนั้นหัวใจสำคัญของเราคือ ทำอย่างไรที่จะรักษาคนเหล่านี้ไว้ และ พัฒนาการเรียนรู้ของเราตลอดเวลา เพราะถ้ายังอยู่กับที่เราคงไม่สามารถ แข่งขันกับระดับโลกได้ พนักงานของเรา จึงต้องมีการอัปเดต/รีสกิลอยู่เสมอ”

นอกจากนี้เขายังมีข้อคิดที่สำคัญที่สุด ถึงคนรุ่นใหม่ที่ต้องการเติบโตใน ปตท. ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในบริษัทที่มั่นคงของประเทศ “อยากให้คิดว่าไม่มั่นคงก่อน เพราะหากคิดว่าองค์กรมีความมั่นคง อยู่แล้ว จะทำให้ขาดแรงผลักดันในการ สร้างความมั่นคงที่แท้จริง” ทั้งยังแนะนำ ให้ลองออกจากคอมฟอร์ตโซนเพื่อไปลอง ทำอะไรใหม่ๆ แสวงหาการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะการเปิดใจรับมุมมองใหม่ ๆ และ พัฒนาความเข้าใจในธุรกิจอยู่เสมอ จะช่วยให้สามารถเติบโตได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

เมื่อพูดถึงการสร้างสมดุลชีวิตส่วนตัว คุณจตุรงค์ให้ความสำคัญเรื่องการ บริหารเวลาอย่างเป็นระบบระหว่างการ ทำงานกับชีวิตส่วนตัว โดยเฉพาะ การดูแลสุขภาพด้วยการวิ่ง ซึ่งเขาบอกว่า ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เป็นช่วงเวลา ที่ได้อยู่กับตัวเองอย่างสงบ และมักเกิด แรงบันดาลใจหรือแนวคิดดี ๆ ระหว่าง การวิ่งอีกด้วย

“ถ้าตัวเราไม่ดูแล แล้วเราจะไปดูแล คนอื่นได้อย่างไร” คุณจตุรงค์กล่าวทิ้งท้าย



จากการ Synergy จนรู้ว่ามันจะสำเร็จได้ ต้องอาศัยสิ่งแรกเลยคือการ ‘trust’ ต้อง สร้างความไว้วางใจกันก่อน แล้วอื่น ๆ ก็จะมาตาม ประการที่สองผู้บริหารต้อง เห็นความสำคัญ และสนับสนุนอย่างจริงจัง รวมถึงปลูกฝังค่านิยมให้แต่ละหน่วยงาน รู้สึกว่าการ Synergy เป็นประโยชน์ ต่อทุกคนและองค์กร ขณะเดียวกันก็ต้อง มีแพลตฟอร์มในการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ ทุกฝ่ายเข้าถึงและเชื่อถือได้ เพื่อให้ การตัดสินใจร่วมกันเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ”

สังคมแห่งการเรียนรู้

คุณจตุรงค์เล่าว่า ตลอดเส้นทางการทำงานที่ ปตท. เขามีปรัชญาสำคัญคือ “โอกาส ถ้าไม่คว้าก็กลายเป็นอากาศ” และด้วยความที่ขบคิดอะไรใหม่ ๆ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม ทำให้เขาเติบโต ในหน้าที่การงานมาจนถึงทุกวันนี้

ในฐานะผู้บริหารเขายึดหลักการ บริหารงานที่สำคัญคือ “ทำงานด้วยความรับผิดชอบ โปร่งใส และยึด ผลประโยชน์ขององค์กรเป็นที่ตั้ง” โดย มองว่าความสำเร็จของงานเกิดจาก การทำงานร่วมกันอย่างมีเป้าหมายและ เข้าใจในภาพรวมขององค์กร ทั้งยังให้

ทำงานด้วยความรับผิดชอบ โปร่งใส และยึดผลประโยชน์ขององค์กรเป็นที่ตั้ง

ความสำคัญเรื่อง “การทำงานเชิงรุกและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ” เพื่อให้ ทุกภาคส่วนสามารถประสานงานกัน ได้อย่างราบรื่น และตอบสนองต่อการ เปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางธุรกิจ ได้อย่างทันท่วงที

เหนือสิ่งอื่นใดเขาบอกว่า บุคลากรคือ “หัวใจสำคัญ” และเป็นทรัพย์สินที่มีค่า ที่สุดขององค์กร จึงเน้นพัฒนาบุคลากร ให้เก่งและดี ผ่านการเรียนรู้จากฐานความรู้ ด้วยระบบ Knowledge Base เพื่อพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพอย่างต่อเนื่อง เน้นการพัฒนาบุคลากรที่ customize ให้เหมาะกับการทำการค้าในระดับสากล มีทีม Trading Academy ทำหน้าที่กำหนด องค์ความรู้ที่จำเป็นของพนักงาน พร้อม เปิดโอกาสให้พนักงานช่วยปฏิบัติงาน (Secondment) ไปยังสำนักงานใน ต่างประเทศที่มีองค์กรอยู่ทั่วโลกเพื่อ สร้างประสบการณ์ตรง

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ผลการดำเนินงาน 9 เดือนแรกของ ปี 2568



ผลการดำเนินงานไตรมาส 3 ปี 2568 เปรียบเทียบกับไตรมาส 2 ปี 2568

ใน 3Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 646,689 ล้านบาท ลดลงจำนวน 30,065 ล้านบาท หรือร้อยละ 4.4 จากไตรมาส 2 ปี 2568 (2Q2568) ที่จำนวน 676,754 ล้านบาท โดยหลักจากรายได้ของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น และกลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกที่ลดลงตามปริมาณขายรวมที่ปรับลดลง ประกอบกับธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีรายได้ลดลง โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ ตามปริมาณขายลูกค้ากลุ่มโรงไฟฟ้าตามความต้องการใช้ไฟฟ้าที่ปรับตัวลดลง รวมถึงมีการนำเข้าไฟฟ้าพลังน้ำจากต่างประเทศที่เพิ่มขึ้น และราคาขายเฉลี่ยที่ปรับลดลงตามราคาก๊าซธรรมชาติ (Pool Gas) ประกอบกับราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับลดลงตามราคาอ้างอิง นอกจากนี้ ธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้ลดลงจากปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ที่ลดลง โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ Propane ตามความต้องการของลูกค้าที่ลดลง รวมทั้งราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคาปิโตรเคมีที่ใช้อ้างอิง

ใน 3Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 85,769 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 7,108 ล้านบาท หรือร้อยละ 9.0 จากใน 2Q2568 ที่จำนวน 78,661 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นโดยธุรกิจการกลั่นเพิ่มขึ้นเนื่องจากในไตรมาสนี้มีกำไรจากสต็อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือ โดยใน 3Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรประมาณ 1,700 ล้านบาท ขณะที่ใน 2Q2568 มีผลขาดทุนประมาณ 7,200 ล้านบาท แม้ว่ากำไรขั้นต้นจากการกลั่น (Market GRM) และปริมาณขายลดลง ขณะที่ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานลดลงเล็กน้อยโดยหลักจากกลุ่มโพลีเอทิลีนส์ ตามส่วนต่างราคาสถิติภัณฑ์กับวัตถุดิบปรับตัวลดลง นอกจากนี้กลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นจากการรับรู้กำไร Mark-to-Market ของสินค้าระหว่างการขนส่งใน 3Q2568 ขณะที่ใน 2Q2568 รับรู้เป็นขาดทุน ประกอบกับมีกำไรจากส่วนต่างของราคาซื้อ-ขายผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้น ขณะที่เดียวกันธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้น โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ และธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ จากต้นทุนที่ลดลงตามราคา Pool Gas แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยและปริมาณขายรวมลดลงตามกล่าวข้างต้น

ใน 3Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 19,784 ล้านบาท ลดลง 1,749 ล้านบาท หรือร้อยละ 8.1 จากใน 2Q2568 ที่จำนวน 21,533 ล้านบาท โดยหลักจากใน 2Q2568 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 4,200 ล้านบาท โดยหลักจาก TOP ที่มีการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าซื้อหุ้นและควมรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเชลล์ในสิงคโปร์ ขณะที่ใน 3Q2568 รับรู้เป็นกำไรประมาณ 900 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ TOP และ GC

ผลการดำเนินงานเก้าเดือนแรกของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

ใน 9M2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 2,023,666 ล้านบาท ลดลงจำนวน 342,414 ล้านบาท หรือร้อยละ 14.5 จากในช่วง 9M2567 ที่จำนวน 2,366,080 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศและกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมี และการกลั่น จากราคาขายเฉลี่ยที่ลดลงตามราคาน้ำมันในตลาดโลก รวมทั้งปริมาณขายเฉลี่ยที่ลดลง นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซ มีรายได้จากการขายลดลงเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซ ที่มีปริมาณขายลดลงจาก New Shippers มีการนำเข้า LNG เพื่อใช้ในโรงไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ประกอบกับราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคา Pool Gas อีกทั้งราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมลดลงตามราคาอ้างอิง รวมทั้งธุรกิจโรงแยกก๊าซ มีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์ลดลง เนื่องจากราคาขายเฉลี่ยลดลงตามราคาอ้างอิงและปริมาณขายลดลง

ใน 9M2568 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 257,957 ล้านบาท ลดลงจำนวน 44,986 ล้านบาท หรือร้อยละ 14.8 จาก 9M2567 จำนวน 302,943 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานลดลงจากราคาขายเฉลี่ยที่ลดลง กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นลดลง โดยธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานลดลงโดยหลักจากกลุ่มอะโรเมติกส์ และกลุ่มโอเลฟินส์ จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่กับวัตถุดิบที่ปรับลดลง ธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลงเนื่องจาก Market GRM ลดลงจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ที่ปรับลดลง รวมทั้งปริมาณขายลดลง ขณะที่ใน 9M2568 มีผลขาดทุนสต็อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือลดลง โดยใน 9M2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนประมาณ 4,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 9M2567 ขาดทุนประมาณ 14,300 ล้านบาท นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซ มีผลการดำเนินงานลดลงจากธุรกิจโรงแยกก๊าซ ที่กำไรขั้นต้นลดลงจากราคาขายเฉลี่ยลดลงตามราคาปิโตรเคมีส่วนใหญ่ที่ใช้อ้างอิง ประกอบกับ EBITDA ของบริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซ ปรับลดลง โดยหลักจากบริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) เนื่องจากมีการลดสัดส่วนการถือหุ้นในโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งที่ 2 (LMPT2) เป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวันที่ 30 เม.ย. 2567 ขณะที่ธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซ มีผลการดำเนินงานดีขึ้น แม้ว่าปริมาณขายรวมลดลง เนื่องจากในเดือนมกราคม 2567 มีการนำค่าปรับจากปริมาณที่ผู้ผลิตก๊าซ ส่งได้ไม่ถึงปริมาณตามสัญญา (Shortfall) ของแหล่งก๊าซ ในอ่าวไทยจำนวน 4,300 ล้านบาท มาคำนวณเป็นส่วนลดราคา Pool Gas ตามคำสั่งคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน (กกพ.)

ใน 9M2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 64,632 ล้านบาท ลดลง 16,129 ล้านบาท หรือร้อยละ 20.0 จาก 9M2567 ที่มีกำไรสุทธิจำนวน 80,761 ล้านบาท จาก EBITDA ที่ลดลงตามกล่าวข้างต้น แม้ว่าใน 9M2568 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 5,000 ล้านบาท โดยหลักจากการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าซื้อหุ้นและควมรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเชลล์ในสิงคโปร์ของ TOP ขณะที่ใน 9M2567 มีกำไรประมาณ 600 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) และกำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ให้บริษัท พีอี แอลเอ็นจี จำกัด (PE LNG) ของ PTTLNG สุทธิกับส่วนแบ่งขาดทุนจากบริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) จากการด้อยค่าสินทรัพย์



อัตราส่วนทางการเงิน 9 เดือนแรกของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	9M2567	9M2568
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำไร			
อัตราทำไรขั้นต้น	ร้อยละ	10.74	10.31
อัตราทำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.32	4.30
ทำไรสุทธิต่อหุ้น			
ทำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	2.83	2.26
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	8.43	8.18
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 67	30 ก.ย. 68
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.81	1.65
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.23	1.10
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.67	0.61

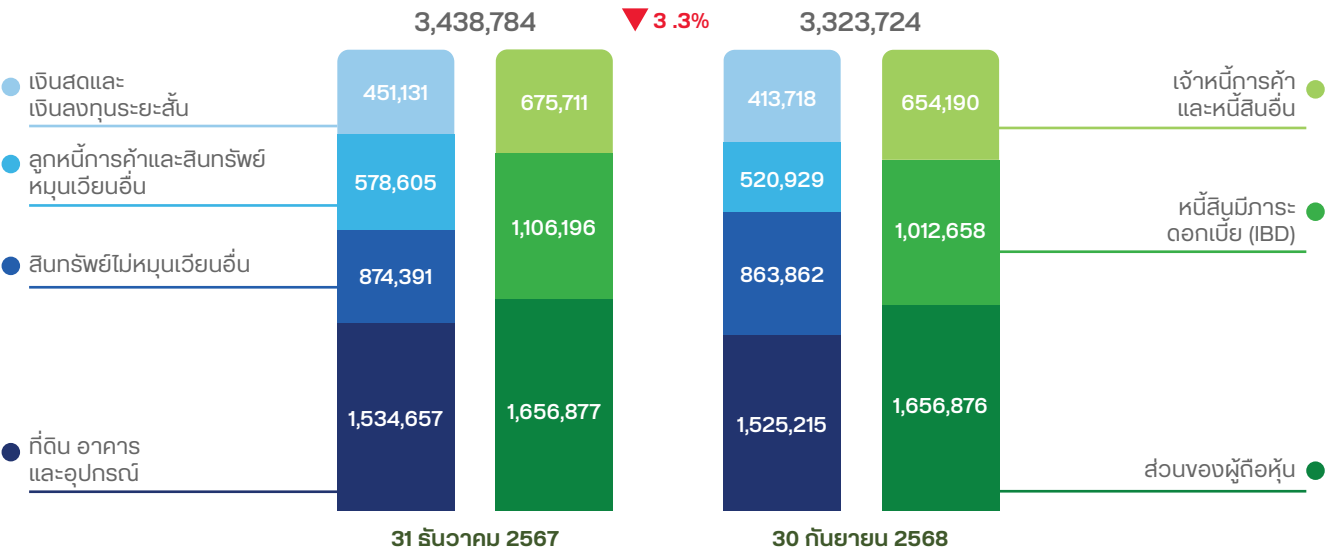
อัตราทำไรขั้นต้น
อัตราทำไรสุทธิ
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย
ทำไรสุทธิต่อหุ้น

- ทำไรขั้นต้น หากรายได้จากการขายและการให้บริการ
- ทำไรสุทธิ หากรายได้จากการขายและการให้บริการ
- ทำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) หาด ต้นทุนทางการเงิน
- ทำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาด จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยระหว่างน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

- สินทรัพย์หมุนเวียน หาด หนี้สินหมุนเวียน
- (เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ลูกหนี้การค้า) หาด หนี้สินหมุนเวียน
- หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาด ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

งบแสดงฐานะทางการเงิน ณ วันที่ 30 กันยายน 2568 (หน่วย : ล้านบาท)

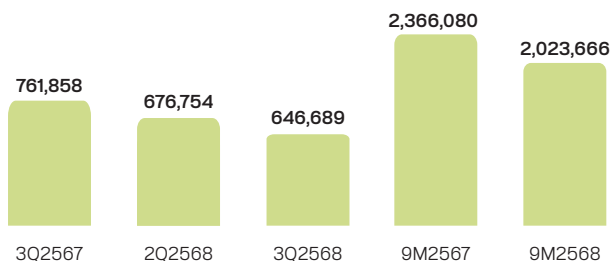


ผลประกอบการประจำไตรมาส 3 ปี 2568

รายได้

หน่วย : ล้านบาท

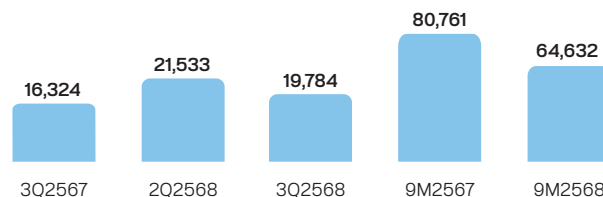
▼ QoQ : 4%
▼ YoY : 15%
▼ YTD : 14%



กำไรสุทธิ

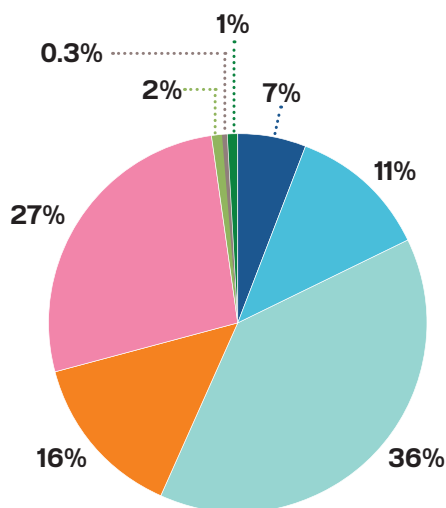
หน่วย : ล้านบาท

▼ QoQ : 8%
▲ YoY : 21%
▼ YTD : 20%



ไตรมาส 3 ปี 2568 และ 9 เดือนแรกของปี 2567

รายได้



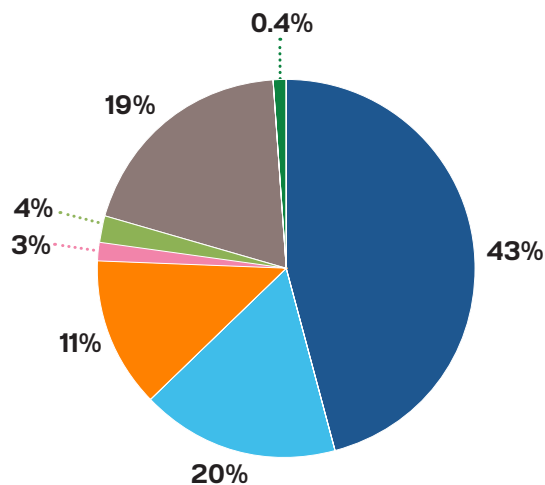
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

อายุยืนขึ้น

เงินต้องอยู่กับเราได้นานขึ้น

วางแผนการเงินอย่างไรในยุค Long Life

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาดามพินนี่)

หากเรามีอายุยืนถึง 90 ปี
ถ้าเริ่มเกษียณตอนอายุ 60 ปี
เราจะใช้ชีวิตหลังเกษียณนาน
ถึง 30 ปี และนั่นคือความจริง
ที่ใกล้ตัวทุกคนมากขึ้นทุกที



ในอดีต คนส่วนใหญ่วางแผนเกษียณเพื่อใช้เงินที่เก็บไว้อีกสัก 15-20 ปี แต่ในปัจจุบัน อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยขยับแตะ 80 ปีขึ้นไปแล้ว และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ไลฟ์สไตล์ และเทคโนโลยีสุขภาพ นี่อาจฟังดูเป็นเรื่องที่น่ายินดี แต่ในทางการเงินการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นก็หมายถึงความเสี่ยงใหม่ที่ต้องบริหารจัดการให้ดี

Longevity Risk : อายุยืนอาจไม่ใช่เรื่องดี ถ้าเงินหมดก่อน

ความเสี่ยงหนึ่งที่มาพร้อมกับอายุที่ยืนยาวก็คือ ความเสี่ยงที่เงินไม่พอใช้ไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต นอกจากนี้ยังมีภาระอื่น ๆ ที่อาจถาโถมเข้ามาในวัยหลังเกษียณ เช่น

- ค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น

- รายได้ที่ลดลงหรือหายไป
 - ภาระในการดูแลพ่อแม่สูงวัยที่ยังมีชีวิตอยู่หลังจากที่เราเกษียณหรือคู่สมรสที่เจ็บป่วย
 - ภาระค่าใช้จ่ายจากการมีคนในครอบครัวที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้แล้วต้องพึ่งพาเรา
- สิ่งเหล่านี้อาจทำให้อายุยืนกลายเป็นภาระ แทนที่จะเป็นโอกาสของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ประเมินอายุขัยของตัวเอง คำนวณเงินที่ควรมี

แนวคิดหนึ่งที่นักวางแผนการเงินมักใช้กันคือ “การวางแผนแบบย้อนกลับ” (reverse planning) โดยเริ่มจากการคาดการณ์ว่าเราน่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอีกกี่ปี การประมาณอายุขัยอาจทำได้จากการพิจารณาประวัติครอบครัว, อายุของ





ญาติผู้ใหญ่ เช่น หากเราคาดว่าจะเกษียณตอนอายุ 60 ปี และอาจมีอายุถึง 90 ปี นั้นหมายความว่าเราต้องวางแผนให้มีเงินใช้เพียงพอตลอด 30 ปีหลังเกษียณ ดังนั้น หากเราอยากใช้ชีวิตหลังเกษียณด้วยค่าใช้จ่ายปีละ 400,000 บาท เราจะต้องมีเงินเตรียมไว้เพื่อใช้จ่ายประมาณ 12 ล้านบาท (400,000 บาท x 30 ปี) ตัวเลขนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นในการวางแผนอย่างคร่าว ๆ เราควรลงรายละเอียดตอนวางแผนจริง และปรับเปลี่ยนได้ตามไลฟ์สไตล์หรือภาระครอบครัว สิ่งสำคัญคือ “ต้องเริ่มต้นประเมิน” และค่อย ๆ ปรับแผนไปให้เหมาะกับชีวิตตัวเอง

ปรับพอร์ตให้เงินอยู่ได้นานเท่าชีวิต

หลายคนคิดว่าเมื่อเกษียณแล้ว ควรถอนการลงทุนทั้งหมดมาเก็บไว้ในรูปแบบเงินฝากเพื่อความปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์

แต่นั่นอาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดในโลกที่เงินเพื่อกักตุนมูลค่าเงินทุกปี

ทางเลือกที่น่าสนใจคือการปรับพอร์ตอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยคำนึงถึงช่วงเวลาการใช้เงินและระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้ เช่น

• แบ่งเงินเป็น กองสั้น-กลาง-ยาว

กองสั้น : เงินสำหรับใช้ 1-3 ปีแรก ควรเน้นสภาพคล่องและความปลอดภัย เช่น เงินฝาก กองทุนตลาดเงิน

กองกลาง : เงินที่คาดว่าจะใช้ในปีที่ 4-10 อาจลงทุนในตราสารหนี้หรือกองทุนผสม

กองยาว : เงินที่ยังไม่จำเป็นต้องใช้ใน 10 ปีแรก ควรลงทุนในสินทรัพย์ที่มีโอกาสสร้างผลตอบแทนสูง เช่น กองทุนหุ้นหรืออสังหาริมทรัพย์

• ทอยยปรับลดความเสี่ยง แทนที่จะหยุดลงทุนทันทีหลังเกษียณ ให้ค่อย ๆ ปรับสัดส่วนการลงทุนเพื่อลดความผันผวน และเพิ่มโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนจากการลงทุน

• ลงทุนให้อยู่ได้นานเท่าชีวิต บางคนเลือกลงทุนในสินทรัพย์ที่สามารถสร้างรายได้ต่อเนื่อง เช่น หุ้นปันผล REIT (Real Estate Investment Trust) หรือวางเงินไว้ในประกันบำนาญ



เทคนิคและกฎง่าย ๆ ที่ช่วยวางแผนการเงินสำหรับ Long Life

• กฎ 25 เท่า ถ้าคุณมีค่าใช้จ่ายปีละ 400,000 บาท คุณควรมีเงินเก็บประมาณ 10 ล้านบาทไว้ใช้หลังเกษียณ เพื่อให้สามารถถอนใช้ปีละ 4 เปอร์เซ็นต์ได้ยาวนานโดยไม่หมดเร็วเกินไป (กฎนี้ยังไม่ได้คำนึงถึงเรื่องเงินเฟ้อ)

• สมดุลระหว่าง “ความปลอดภัย” และ “ทำให้เงินเติบโต” ถ้าปลอดภัยเกินไปไม่ลงทุนเลย เงินอาจไม่พอ แต่ถ้าเสี่ยงเกินไปก็อาจเจ็บหนักเมื่อตลาดผันผวน

• อย่าลืมเรื่องค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพระยะยาว เพราะค่ารักษาพยาบาลในช่วงท้ายชีวิตมักสูงมาก ควรมีแผนรองรับตั้งแต่วันนี้ ลองทบทวนเรื่องแผนประกันสุขภาพหรือเก็บเงินเพื่อลงทุนไว้สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนนี้

Long Life เท่ากับ Long Money Plan

อายุที่ยืนยาวไม่ควรเป็นเรื่องที่น่ากังวล หากเราวางแผนการเงินให้รองรับได้อย่างยืดหยุ่นและรอบคอบ สิ่งสำคัญคือการไม่ประเมินอายุขัยต่ำเกินไป และไม่คิดว่าการเกษียณคือ “จุดจบ” ของการวางแผนการเงิน แต่คือ “จุดเริ่มต้น” ของอีก 20-30 ปีข้างหน้าที่ต้องมีแผนรองรับ

เพราะเราไม่ได้แค่อยากอยู่ได้นาน แต่เราอยากอยู่แบบมีชีวิตที่ดี และมีอิสระในการใช้ชีวิตตามที่ฝันไว้

เข้าใจ กฎหมายใหม่ พ.ร.ก. ป้องกัน อาชญากรรม ทางเทคโนโลยี (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2568

ถูกหลอกลวง ถูกอายัด ทำอย่างไรต่อดี?



ตั้งแต่วันที่ 13 เมษายน 2568 เป็นต้นมา กฎหมายใหม่ที่ชื่อว่า **“พระราชกำหนด มาตรการป้องกันและปราบปราม อาชญากรรมทางเทคโนโลยี (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2568”** ได้มีผลบังคับใช้แล้ว โดยมีเป้าหมายเพื่อป้องกันอาชญากรรมไซเบอร์ ที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การหลอกลวงออนไลน์ (scam) การขโมยข้อมูลส่วนบุคคล การซื้อขายหรือโอนทรัพย์สินดิจิทัลที่ผิดกฎหมาย



กฎหมายฉบับนี้สำคัญอย่างไร

1. เพิ่มความรับผิดชอบของธนาคาร-ค่ายมือถือ-ผู้ให้บริการสินทรัพย์ดิจิทัล

หากมีส่วนเกี่ยวข้องกับการหลอกลวง หรือไม่ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันที่กฎหมายกำหนด เช่น ปล่อยให้มิจฉาชีพใช้บัญชีม้าได้ง่าย หรือปล่อยเบอร์โทรศัพท์ปลอมส่ง SMS หลอกลวงโดยไม่ตรวจสอบ อาจถูกลงโทษร่วมด้วย เช่น หากผู้กระทำความผิดเป็นสถาบันการเงิน หรือผู้ประกอบการธุรกิจตามกฎหมายว่าด้วยระบบการชำระเงิน มีบทลงโทษเพิ่มเติม มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

2. คืนเงินให้ผู้เสียหายได้โดยไม่ต้องฟ้องแพ่ง

หากพิสูจน์ได้ว่าเงินที่สูญหายเกิดจากการหลอกลวงออนไลน์เจ้าหน้าที่สามารถดำเนินการคืนเงินให้ผู้เสียหายโดยตรงผ่านช่องทางธนาคารได้เลย ไม่ต้องไปฟ้องร้องในศาลให้เสียเวลา

3. ผู้ให้บริการต้องเข้มงวดมากขึ้น

ทั้งธนาคาร ผู้ให้บริการ e-Money และค่ายมือถือ ต้องมีระบบตรวจสอบและป้องกันความผิด เช่น การตรวจจับธุรกรรมต้องสงสัย การระงับบัญชีที่เข้าข่ายบัญชีม้า

ถ้าเงินถูกอายัดแล้ว ต้องทำอะไร?

หลายคนอาจเจอสถานการณ์แบบนี้ เช่น เงินในบัญชีถูกอายัดเพราะมีการแจ้งความจากคดีหลอกลวง หรือระบบธนาคารตรวจพบธุรกรรมต้องสงสัย กรณีนี้สามารถดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบสาเหตุการอายัดเงิน

- ติดต่อธนาคารทันที เพื่อสอบถามว่าเงินถูกอายัดจากเหตุใด
- ธนาคารจะชี้แจงว่ามีหนังสือขออายัดจากเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือจากระบบตรวจจับอัตโนมัติของกฎหมายใหม่

2. หากเป็นผู้เสียหายให้รีบแจ้งความ

- ต้องแจ้งความที่สถานีตำรวจในพื้นที่ หรือผ่านระบบออนไลน์ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (เช่น thaipoliceonline.com)
- เตรียมหลักฐาน เช่น สลิปโอนเงิน บันทึกรหัส ข้อความหลอกลวง เพื่อใช้ยืนยันสิทธิขอคืนเงิน

3. หากเป็นเจ้าของบัญชีที่ถูกอายัดแต่ไม่ได้ทำผิด

- ต้องรีบติดต่อธนาคาร พร้อมนำหลักฐานแสดงว่าไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การหลอกลวง เช่น
 - ✓ หลักฐานที่มาของเงิน
 - ✓ สัญญาซื้อขายหรือธุรกรรมจริง
 - ✓ เอกสารยืนยันตัวตน
- ธนาคารจะส่งเรื่องต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือหน่วยงานกลาง (เช่น ศูนย์ป้องกันอาชญากรรมทางเทคโนโลยี) เพื่อพิจารณายกเลิกการอายัด

4. ร้องการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่

- หากตรวจสอบแล้วว่าเป็นผู้เสียหาย หรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง เงินที่ถูกอายัดจะถูกคืนภายในระยะเวลาที่กฎหมายกำหนด (ซึ่งโดยหลักจะเร็วกว่าเดิมมาก ไม่ต้องรอศาลแพ่ง)

5. หากมีข้อโต้แย้ง

- สามารถยื่นคำร้องต่อธนาคาร หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อขอทบทวน
- หากเห็นว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม สามารถยื่นเรื่องต่อ ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) หรือ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ศคง.) หรือ โทร. สายด่วน 1213



จำได้ใช่ไหม!

- หากมีข้อ ความ หรือ เบอร์โทร. ต้องสงสัย อย่า กดลิงก์ อย่า โอนเงิน

- ใช้บัญชีธนาคารของตัวเองเท่านั้น ห้ามให้ใคร ยืมบัญชีหรือรับเงินแทน ผู้อื่น เพราะอาจถูกอายัด หรือเข้าข่ายบัญชีม้า

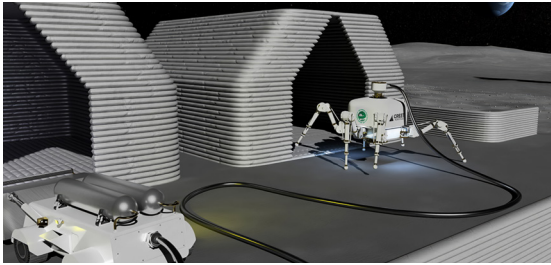
- ตรวจสอบหมายเลขบัญชี ต้องสงสัยได้ที่ เว็บไซต์ศูนย์ PCT (www.thaipoliceonline.com)



สถานะ	สิ่งที่ต้องทำ
เงินถูกอายัด เพราะถูกหลอก	แจ้งความ + ส่งหลักฐาน ให้ธนาคารดำเนินการคืนเงิน
เงินถูกอายัด แต่เราไม่ใช่ บิดาชีพ	ยื่นหลักฐานชี้แจงที่มาของเงิน ขอปลดอายัด
อยากได้ เงินคืนเร็ว	แจ้งเรื่องผ่านช่องทางออนไลน์ + ติดต่อธนาคารโดยตรง
ไม่ได้รับ ความเป็นธรรม	ร้องเรียน ธปท. หรือ ศคง.



Charlotte สร้างบ้านครู จบในวันเดียว



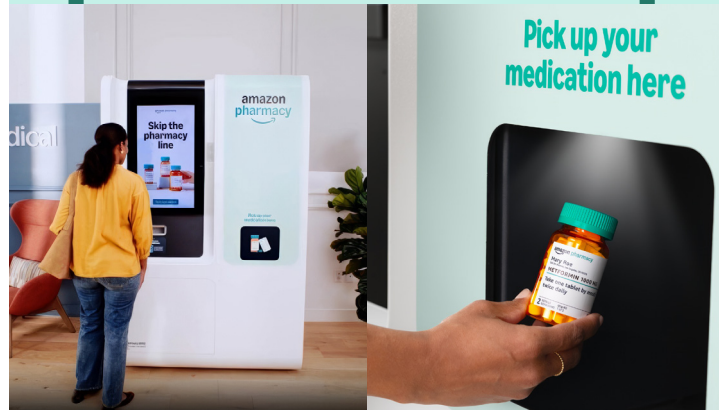
การพัฒนาหุ่นยนต์ก่อสร้างที่ไม่ได้หยุดแค่งานรับเหมาก่อสร้างอาคารบ้านเรือน แต่วางแผนส่งไปไกลถึงไซต์งานในอวกาศ ด้วยความร่วมมือระหว่างบริษัทสตาร์ทอัปด้านวิศวกรรมของประเทศออสเตรเลีย Crest Robotics กับ Earthbuilt Technology ออกแบบหุ่นยนต์อัตโนมัติ Charlotte ที่มีรูปร่างหน้าตาถอดแบบมาจากแมงมุม ซึ่งสามารถใช้ขาคีกรกลทำงานก่อสร้างได้อย่างรวดเร็ว เทียบเท่าแรงงาน 100 คนสร้างบ้านขนาด 200 ตารางเมตรหรือ 2,150 ตารางฟุตให้เสร็จได้ภายใน 1 วัน ด้วยการใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมจากท้องถิ่น เช่น ทราย เศษแก้ว อิฐบด และความสามารถทำงานที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างซับซ้อน เช่น การมัดเหล็กเส้นและการประกอบแผงไม้ รวมถึงระบบอัตโนมัติพิเศษเป็นขั้นโครงสร้างก่อผนังอาคารที่มีประสิทธิภาพได้ด้วยเครื่องเดียว ซึ่งช่วยแก้ปัญหาขาดแคลนแรงงานและความล่าช้าในการก่อสร้างได้เป็นอย่างดี ทั้งยังปลอดภัยกว่าการก่อสร้างแบบมาตรฐานมาก และด้วยขนาดที่เล็กกะทัดรัดของหุ่นยนต์ Charlotte ซึ่งมีน้ำหนักเบาและพับเก็บได้คล่องตัว ทำให้มีโอกาสพัฒนาต่อสำหรับนำไปใช้ในงานก่อสร้างฐานวิจัยบนดวงจันทร์ในอนาคต



<https://newatlas.com>

<https://hwbusters.com>

<https://www.yankodesign.com>



Amazon Pharmacy พลิกโฉมตู้ขายยาอัตโนมัติ

ระบบการจ่ายยาหรือซื้อยาของสหรัฐอเมริกาที่ต้องให้แพทย์ของโรงพยาบาลเป็นผู้สั่งยาและผู้ป่วยเดินทางไปรับที่ร้านขายยาในภายหลังทำให้ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาสหรัฐอเมริกาต้องเผชิญความท้าทายและปัญหาการเข้าถึงยารักษาโรค เพราะมีใบสั่งยาจากแพทย์เกือบ 1 ใน 3 ที่ผู้ป่วยไม่ได้รับยา เนื่องจากร้านขายยาปิดตัวลงจำนวนมาก ทำให้ Amazon เล็งเห็นถึงความสำคัญในการปรับปรุงกระบวนการรับยารูปแบบใหม่ให้มีความสะดวกมากขึ้นด้วยการติดตั้งเครื่องจำหน่ายยาอัตโนมัติ Amazon Pharmacy ในคลินิก One Medical ที่เมืองลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรับยาตามใบสั่งแพทย์ได้ทันทีหลังจากนัดหมาย ผู้ป่วยสามารถเลือกให้ส่งใบสั่งยาไปยัง Amazon Pharmacy และรับยาที่ตู้จำหน่ายยาอัตโนมัติในคลินิกได้ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาสูดพ่น ยาลดความดันโลหิต ยกเว้นยาควบคุมพิเศษและยาที่ต้องแช่เย็น ผู้ป่วยสามารถใช้โทรศัพท์ชำระเงินผ่านแอปพลิเคชัน Amazon และรับยาได้ภายในไม่กี่นาที พร้อมทั้งดูค่าใช้จ่ายเบื้องต้นส่วนลดที่มีอยู่ และค่าใช้จ่ายร่วมประกันโดยประมาณ รวมถึงติดต่อเภสัชกรที่มีใบอนุญาตแล้วปรึกษาผ่านทางวิดีโอหรือโทรศัพท์ได้



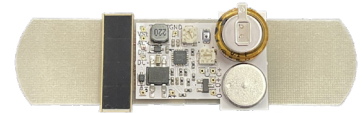
<https://smallbiztrends.com>

<https://techcrunch.com>



Hapt-Aids

สายพิทหมดห่วงเรื่องรังสียูวี



แม้การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง แต่ถ้าใช้เวลาอยู่กลางแจ้งนานเกินไปหรือหักโหมมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เรื่องนี้ทำให้นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคาร์เนกีเมลลอนและมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ได้ร่วมกันคิดค้นอุปกรณ์ติดตามสุขภาพรูปแบบคล้ายแผ่นพลาสติกปิดผิวหนัง แผ่นแปะ Hapt-Aids นี้ไม่ต้องใช้แบตเตอรี่หรือชาร์จไฟฟ้า เพราะสามารถนำพลังงานแสงอาทิตย์และการเคลื่อนไหวมาผลิตพลังงานต่อเนื่อง เช่น การแกว่งแขนขณะเดิน การอแขนระหว่างออกกำลังกาย ไม่ต้องเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนจึงใช้งานได้ง่าย Hapt-Aids มีเซนเซอร์สำหรับตรวจจับแสงอาทิตย์ซึ่งจะส่งแรงสั่นสะเทือนเล็กน้อย เป็นสัญญาณเตือนให้ผู้ใช้ทราบว่าได้ใช้เวลากลางแจ้งนานเกินไปหรือได้รับปริมาณรังสียูวีต่อวันเพียงพอแล้ว พร้อมทั้งฟังก์ชันติดตามกิจกรรมการออกกำลังกาย การใช้เวลาออกกำลังกายและความร้อนของร่างกาย ซึ่งผู้ใช้สามารถปรับแต่งเกณฑ์กิจกรรมได้ เช่น จำนวนก้าวเดินที่ทำให้สั่น ลักษณะของแผ่นแปะนี้มีความยืดหยุ่น สามารถติดผิวหนังได้ดีขณะออกกำลังกาย และน้ำหนักเบาเพียง 2.6 กรัม (ไม่รวมเครื่องเก็บพลังงาน) ซึ่งเบาเมื่อเทียบกับสมาร์ตวอตช์ทั่วไป จึงยังทำให้ Hapt-Aids น่าสนใจในการนำมาใช้งานด้านสุขภาพ



<https://www.techeblog.com>



<https://www.designboom.com>



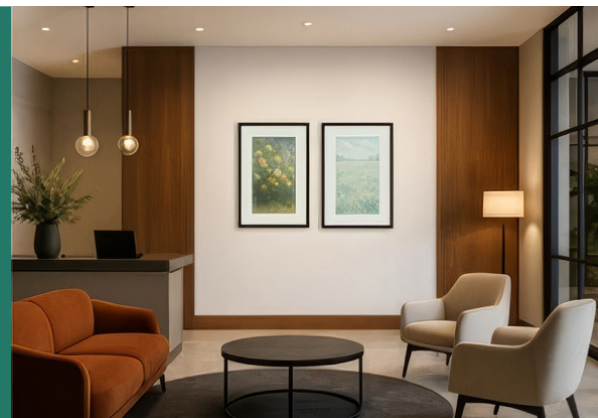
<https://www.yankodesign.com>



Fraimic

งานศิลปะตามสั่ง

เทคโนโลยี AI สร้างรูปภาพตามคำสั่งหรือใช้ prompt ปรับแต่งรูปภาพ บัดนี้ได้รับการพัฒนาเป็นเฟรมภาพดิจิทัล Fraimic ที่ใช้หมึกอิเล็กทรอนิกส์สีแทนแผงหน้าจอแสดงผล LCD หรือ OLED มีทั้งขนาดเล็ก 13.3 นิ้ว และขนาดใหญ่ 31.5 นิ้ว ไม่ต่างกับกรอบรูปจริงที่ติดอยู่บนผนังห้อง กระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะทั้งหมดกินเวลาไม่นานโดยใช้ Open AI เพียงถ่ายทอดจินตนาการที่ต้องการออกมาเป็นคำสั่งเสียงพูดใส่ไมโครโฟนในตัว เท่านั้นก็สามารถเปลี่ยนภาพบนผนังให้เข้ากับสไตล์การแต่งบ้านหรือใช้กับธุรกิจได้ ไม่ว่าจะเป็นใช้ตกแต่งร้านค้า ร้านอาหาร หรือร้านอาหาร ทั้งยังสามารถอัปโหลดภาพถ่ายและงานศิลปะอื่น ๆ ได้ทางเว็บไซต์ของ Fraimic แบตเตอรี่ใช้งานสูงสุด 5 ปีต่อการชาร์จครั้งเดียวผ่าน USB-C สามารถอัปเดตผ่านเว็บอินเทอร์เน็ต ซึ่งเข้าถึงได้โดยตรงผ่านเครือข่าย Wi-Fi ในพื้นที่ ไม่ต้องมีเซิร์ฟเวอร์ ไม่ต้องเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ไม่มีค่าธรรมเนียมการสมัครสมาชิก และไม่ต้องติดตั้งแอปพลิเคชันใด ๆ เมื่อใช้งานแบตเตอรี่หมด ภาพบนผนังจะยังคงอยู่ในเวอร์ชันสุดท้ายที่ใช้งาน



<https://www.techradar.com>



<https://www.notebookcheck.net>



ติโซบ์เต็มเต็ม ลัมผัสรสชาติ

ผลงานการออกแบบที่พิสูจน์คุณค่าของงานดีไซน์ได้มากกว่าความงามและการตอบโจทย์การใช้งาน เพราะยังให้ความรู้สึกกับรูปร่างรสชาติของอาหารได้ด้วย โดยฝีมือของสองนักออกแบบ Zanetta Korsak และ Paweł Lasota จาก Hak Studio ที่ออกแบบเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารในคอลเล็กชัน UMA โดยพัฒนาจากงานวิจัยด้านฟิสิกส์อาหาร (gastrophysics) สาขาประสาทวิทยาเกี่ยวกับสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้รสชาติ ประกอบด้วยจานขนมพอร์ชเลนเคลือบมันวาวลดลายหมุนวน ชวนให้นึกถึงทอฟฟี่หรือลูกอมครีมสตอร์เบอร์รี่ที่มีรสชาติหวานหอม และชามผิวสัมผัสภายนอกหยาบเหมือนผลึกเกลือ แต่ภายในเคลือบเรียบให้ความรู้สึกถึงรสเค็ม โดยได้รับแรงบันดาลใจจากภาษาใส่อาหารของญี่ปุ่นสำหรับใส่ซูชิหรือสตู เพื่อช่วยผู้สูงอายุหรือผู้ที่สูญเสียความรู้สึกรสชาติไปหลังโควิด-19 ศาสตราจารย์ชาลส์ สเปนซ์ นักจิตวิทยาเชิงทดลองที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด กล่าวว่าสมองสร้างความคาดหวังด้านรสชาติก่อนรับประทาน ภาษานี้แบบนั้นจึงช่วยให้สุขภาพดีขึ้นได้โดยลดความต้องการน้ำตาล เกลือ หรือสารเติมแต่งอื่น ๆ



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



VIZZ ยาหยอดตา บอกตาว่าสายตาวาย

เมื่ออายุขึ้นเลข 4 ความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติก็เริ่มมาเยือนดวงตา จากที่เคยมองเห็นระยะใกล้ได้ชัดเจนกลับต้องขยับออกจึงจะเห็นภาพหรือตัวอักษรชัดขึ้น เนื่องจากเกือบทุกคนที่มีอายุมากกว่า 45 ปีกล้ามเนื้อตาจะเสื่อมสภาพและอ่อนล้าลงตามวัย ทำให้เลนส์แก้วตาโฟกัสภาพได้ไม่เหมือนเดิม และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ เมนูอาหาร ป้ายราคาสินค้า ผลากบอกรวันหมดอายุ การขับรถ การใช้โทรศัพท์มือถือ ปัญหาทั้งหมดเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยนวัตกรรมยาหยอดตา Vizz ของบริษัทผู้ผลิตยา LENZ Therapeutics ในสหรัฐอเมริกา เป็นยาหยอดตารายการแรกและหนึ่งในเดียวในกลุ่ม pupil-selective ciliary-sparing miotics ที่ได้รับอนุมัติจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาหรือ FDA ซึ่งทดสอบกับอาสาสมัครจำนวนหลายร้อยคนเป็นเวลานานกว่า 30,000 วัน จากการทดสอบเพียง 30 นาทีอาสาสมัครก็สามารถมองเห็นภาพระยะใกล้ได้ชัดขึ้นและอยู่ได้นาน 8-10 ชั่วโมงต่อการหยอดยา 1 ครั้ง อีกทั้งผลข้างเคียงข้างทั่วไปยังเกิดขึ้นแบบชั่วคราวและไม่รุนแรง เช่น การระคายเคืองเล็กน้อย สายตาพร่ามัว ซึ่งถือว่าปลอดภัยสำหรับการใช้งานประจำวันในระยะยาว



<https://newatlas.com> <https://meobserver.org>
<https://www.ktvu.com>

ปิโตรเคมี

กระบวนการแปรรูปสุดล้ำ ที่ **ใกล้ตัว** เรามากกว่าที่คิด!



ปิโตรเคมี คืออะไร?

ปิโตรเคมี คือ การนำปิโตรเลียม (น้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ) มาแปรรูปสภาพผ่านกระบวนการต่าง ๆ ของโรงกลั่น วัสดุสังเคราะห์ที่ได้จากปิโตรเคมีนั้นจะมีคุณสมบัติทนทาน ยืดหยุ่น น้ำหนักเบา สามารถขึ้นรูปทรงต่าง ๆ ได้ง่าย และหลากหลายตามการใช้งาน อีกทั้งยังสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีกด้วย

3 ขั้นตอนการผลิต

ขั้นต้น

แปรรูปน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติให้เป็นสารตั้งต้นสำคัญในกระบวนการ

ขั้นกลาง

นำผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีขั้นต้นตั้งแต่หนึ่งชนิดขึ้นไปมาผ่านกระบวนการผลิตเพิ่มเติม แต่ยังไม่สามารถนำไปใช้งานได้โดยตรง

ขั้นปลาย

การนำผลิตภัณฑ์ปิโตรเคมีขั้นกลางมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน

นำไปใช้ประโยชน์อะไร?



ผลิตภัณฑ์พลาสติก



เสื้อผ้าเส้นใยสังเคราะห์



อุปกรณ์การแพทย์



ยานยนต์เครื่องใช้ไฟฟ้า



บรรจุภัณฑ์และของใช้

AI

กำลังรีเซตวงการ โปรดักชันอย่างไร เราต้องปรับตัวกันไหม?

เรื่อง : ดร.ปาฐะพีร พัทธินุ (เอไอ)

เทคโนโลยีสร้างวิดีโอด้วย AI กำลังทำให้อุตสาหกรรมสื่อก้าวสู่จุดเปลี่ยนแบบที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน จากงานที่ต้องใช้ทีมโปรดักชันหลายสิบคน เดียวนี้ด้วยข้อความไม่กี่ประโยคก็สามารถกลายเป็นวิดีโอระดับภาพยนตร์ได้ภายในไม่กี่นาที การสร้างวิดีโอด้วย AI ไม่ใช่เรื่องใหม่เพราะมีมานานแล้วแต่วันนี้พัฒนาไปถึงจุดที่เรียกว่าใช้งานได้จริง จนเกิดแรงสั่นสะเทือนครั้งใหญ่ต่อวิธีคิดและวิธีทำงานของทั้งวงการ เมื่อเป็นแบบนี้แล้วใครต้องปรับตัวบ้าง ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจ AI สร้างวิดีโอจากหลากหลายค่ายที่สามารถผลิตงานคุณภาพระดับภาพยนตร์และโฆษณากันก่อน

Sora 2 จาก OpenAI : มาตรฐานใหม่ของ AI สร้างวิดีโอ

Sora 2 ไม่แค่ text-to-video จากสหรัฐอเมริกา ที่หลายคนยกให้เป็นมาตรฐานใหม่ของวงการ ด้วยความสมจริงทางฟิสิกส์ ทั้งแสง เงา มุมกล้อง และการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องลื่นไหล รองรับเสียงพูดและเสียงเอฟเฟกต์แบบซิงก์กับภาพ พร้อมความยาววิดีโอสูงสุด 25 วินาที มากพอสำหรับงานโปรดักชันสั้นๆ แบบมืออาชีพ อีกจุดเด่นคือมีฟีเจอร์ Cameo ให้ผู้นำตัวเองเข้าไปในวิดีโอได้อย่างแนบเนียนอีกด้วย แม้ว่า Sora ยังมีข้อจำกัดเรื่องความยาว แต่คุณภาพที่ได้ก็อยู่ในระดับที่ผู้เชี่ยวชาญหลายคนยอมรับว่า “ใช้ได้จริง” ในงานโปรดักชันเชิงพาณิชย์แล้ว

Veo 3 จาก Google ที่ทำให้ใคร ๆ ก็สร้างวิดีโอได้เหมือนที่จินตนาการ

ท่ามกลางการแข่งขันของเทคโนโลยีสร้างวิดีโอด้วยปัญญาประดิษฐ์ Veo3 จาก Google น่าจะเป็นโมเดลที่ผู้คนทั่วโลกได้ทดลองใช้มากที่สุด ด้วยเหตุผลสำคัญคือใช้งานง่ายผ่าน Gemini และเปิดให้ใช้ได้ฟรี แต่มีโควตาจำกัดต่อวัน ความเข้าถึงง่ายนี้ทำให้ Veo 3 เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการทำวิดีโอด้วย AI ทั้งสำหรับผู้เริ่มต้นและมืออาชีพ อย่างไรก็ตามเมื่อต้องใช้งานอย่างจริงจังค่าใช้จ่ายของ Veo3 จะสูงกว่าหลายโมเดล ในเชิงเทคนิค Veo 3 เข้าใจพรอมต์ (prompt) ชับซ้อนได้ดี ตั้งแต่การกำหนดฉาก ทำทางตัวละคร ไปจนถึงการเคลื่อนไหว มุมกล้อง รองรับอัตราส่วน 16:9 และ 9:16



เหมาะกับการวิดีโอสั้นสมัยใหม่ สามารถสร้างภาพระดับ 4K ระบบแสงเงาและการเคลื่อนไหวแบบภาพยนตร์ ช่วยให้ได้คุณภาพใกล้เคียงงานถ่ายทำจริง มุมภาพที่เคยต้องใช้ทีมถ่ายทำนาน ๆ ตัดต่อกันยาก ๆ หรือใช้งบสูง แม้แต่แอนิเมชันที่เคยทำได้ยากมาก วันนี้สามารถสร้างได้ภายในไม่กี่นาที นอกจากนี้ฟีเจอร์ “ประสมาริมฝีปากหลายภาษา” รวมถึงภาษาไทย ยิ่งทำให้ใคร ๆ ก็สร้างวิดีโอที่สมจริงทั้งภาพและเสียงได้โดยไม่ต้องพึ่งทีมพากย์

Veo 3 จึงไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือสร้างวิดีโอ แต่เป็นตัวเร่งปฏิกิริยาที่ทำให้การผลิตสื่อระดับมืออาชีพเข้ามาอยู่ในมือของผู้คนทั่วไป

อีกด้านหนึ่ง ความก้าวหน้าของการสร้างวิดีโอด้วย AI ที่เกิดขึ้นในตอนนี้ยังเปิดประตูให้ผู้ประกอบการรายย่อยและธุรกิจ SME สามารถสร้างโฆษณาคุณภาพสูงได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งงบประมาณจ้างบริษัทโปรดักชันใหญ่เหมือนในอดีต จึงลดต้นทุนลงอย่างมาก และเพิ่มความคล่องตัวในการทำตลาดอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน





AI สร้างวิดีโอจากจีน

จีนเป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีการพัฒนาโมเดล AI รวดเร็วมาก จนขึ้นมาท้าทาย AI ของสหรัฐฯ และ AI สร้างวิดีโอจากจีนก็เป็นที่นิยม อย่าง Kling AI และ Wan 2.5

Kling AI จาก Kuaishou คือแพลตฟอร์มวิดีโอสั้นรายใหญ่ของจีน Kling AI 2.1 สามารถสร้างวิดีโอความละเอียด Full HD ที่ 30 fps และรองรับความยาวสูงสุดถึง 2 นาที แม้ในทางปฏิบัติ คลิปที่จะมีคุณภาพดีก็ต้องมีความยาวไม่มากเพราะวิดีโอที่ยาวยังมีปัญหาเรื่องความเสถียรและรายละเอียดที่ลดลง จุดเด่นของ Kling คือความสามารถในการเพิ่มเสียงประกอบอัตโนมัติ เช่นเสียงฝนหรือเสียงก้าวเดินที่ซิงก์กับภาพได้อย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมระบบควบคุมมุกกล้อง ทิศทางฉาก และสไตล์ของภาพที่ค่อนข้างยืดหยุ่น อย่างไรก็ตามการสร้างวิดีโอที่ซับซ้อน เช่นมีตัวละครหลายตัว เคลื่อนไหวหลากหลาย หรือมุกกล้องซับซ้อนยังทำได้ไม่เต็มที่นัก

Wan 2.5 เป็น AI สร้างวิดีโอจากจีนอีกตัวหนึ่งที่ได้รับคามนิยม พัฒนาโดย Tongyi Lab ซึ่งอยู่ภายใต้ Alibaba Group จุดเด่นของ AI ตัวนี้คือเปิดเป็นโอเพนซอร์ส ทำให้ผู้ใช้สามารถดาวน์โหลดมาใช้งาน AI

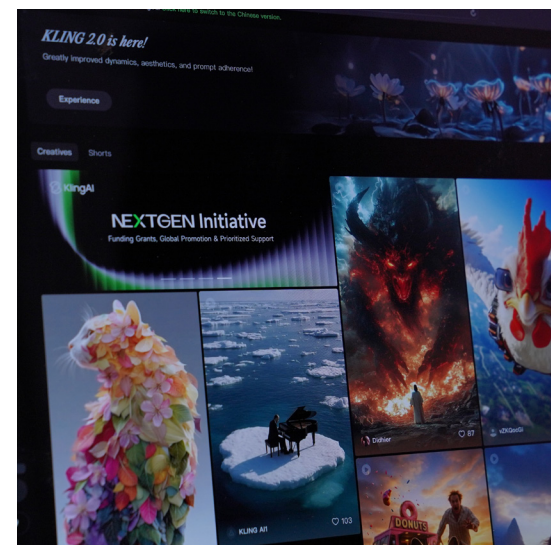
บนคอมพิวเตอร์ของตนเองได้ (แต่กรณีนี้ก็ต้องใช้ฮาร์ดแวร์ที่มีคุณภาพสูงและราคาแพงเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูง) โมเดลนี้รองรับหลายภาษา สามารถใส่ข้อความลงบนวิดีโอได้โดยตรง อย่างไรก็ตามความสามารถด้านการควบคุมมุกกล้องแบบมีอวาตาร หรือทำทางตัวละครที่ซับซ้อนอาจยังไม่สามารถสร้างได้เต็มรูปแบบ

จากผู้สร้างสู่ผู้ควบคุม : เส้นทางใหม่ของวงการโปรดักชัน

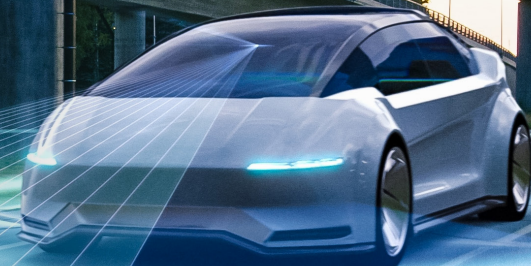
เมื่อ AI ทำให้การสร้างภาพและวิดีโอง่ายขึ้นจนใคร ๆ ก็ทำได้ คนทำงานสายโปรดักชันจำเป็นต้องปรับตัวอย่างจริงจัง อันดับแรกคือเลิกยึดติดวิธีทำงานแบบเดิม และหันมาเพิ่มทักษะด้านการเขียนพรีเซนตัม รวมถึงเรียนรู้การใช้ AI อย่างเข้าใจทั้งเรื่องศักยภาพและข้อจำกัด เพื่อนำความเชี่ยวชาญของมนุษย์เข้าไปปรับปรุงผลงานให้ออกมาสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น เนื่องจากผลงานที่ได้จาก AI มักยังไม่สมบูรณ์แบบที่สุด งานที่สมบูรณ์แบบจะเกิดจากการที่มนุษย์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเข้าไปช่วยปรับปรุงในตอนสุดท้าย บทบาทของมืออาชีพจะขยับจาก “ผู้สร้างทั้งหมด”

ไปเป็น “ผู้ควบคุมและกำกับ” ให้ AI ทำงานบางส่วนเพื่อลดเวลาและต้นทุน ขณะเดียวกันก็ต้องใส่ใจเรื่องลิขสิทธิ์และจริยธรรมการใช้ข้อมูลอย่างรับผิดชอบ คอยติดตามเทคโนโลยีใหม่ ทดลองใช้เครื่องมือใหม่อยู่เสมอ เพราะในยุคที่ AI พัฒนาแบบก้าวกระโดด ความสามารถในการเรียนรู้เร็วจะเป็นกุญแจสำคัญของการอยู่รอดในอุตสาหกรรมนี้

การสร้างวิดีโอด้วย AI พัฒนาไปสู่ระดับที่ “ใช้งานได้จริง” ทั้งแสงเงา ท่าทางตัวละคร มุกกล้อง ไปจนถึงเสียงพูดและเสียงประกอบ จนแทบแยกไม่ออกจากงานถ่ายทำจริง ขณะที่ต้นทุนต่ำลงอย่างมหาศาล ความก้าวหน้านี้ทำให้วงการโปรดักชันต้องเร่งปรับตัว เปลี่ยนบทบาทจากการเป็นผู้สร้างทั้งหมด มาเป็นผู้กำกับและทำงานร่วมกับ AI เพื่อให้ได้งานที่เร็วขึ้น ดีขึ้น และแข่งขันได้ในยุคที่ใคร ๆ ก็สามารถสร้างวิดีโอระดับมืออาชีพได้ด้วย AI ผู้ทำงานโปรดักชันจึงต้องยกระดับขึ้นไปอีกขั้น โดยอาศัย AI เป็นตัวช่วยให้สร้างงานระดับคุณภาพสูงได้เร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเหนือกว่าด้วยการใช้ความชำนาญและความเชี่ยวชาญเฉพาะตนมาทำงานร่วมกับ AI เพื่อให้ได้ผลงานที่เหนือชั้นขึ้นไปอีก จนเกิดความแตกต่าง



เทรนด์ อุตสาหกรรม ยานยนต์โลก ในปี 2026



แนวโน้มสำคัญของอุตสาหกรรมยานยนต์โลก ค.ศ. 2026 รถยนต์รุ่นใหม่เตรียมเปิดตัวพร้อมการใช้ระบบควบคุมด้วยซอฟต์แวร์ SDV (software-defined vehicles), ความก้าวหน้าของระบบการขับเคลื่อนอัตโนมัติ, เทคโนโลยี AI (Artificial Intelligence) และการให้ความสำคัญเรื่องกระบวนการผลิตที่ยั่งยืน

รถยนต์กำลังเปลี่ยนบทบาทจากเครื่องจักรกลเป็นแพลตฟอร์มซอฟต์แวร์เคลื่อนที่อย่างเต็มรูปแบบ การเข้ามาของระบบซอฟต์แวร์ควบคุมการทำงานหลักของรถยนต์ SDV กำลังพลิกโฉมประสบการณ์การขับขี่อย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน หลังจากเริ่มสร้างความคุ้นเคยให้ผู้ใช้งานรถยนต์จากการเปิดอัปเดตระบบผ่านเครือข่ายไร้สาย (over-the-air) หรือ OTA เพื่อเพิ่มฟีเจอร์ใหม่สำหรับการใช้งานของรถยนต์ หรือแก้ไขข้อบกพร่องโดยไม่ต้องเข้าศูนย์บริการ เหมือนการอัปเดตระบบปฏิบัติการสมาร์ทโฟนที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคย และปัจจุบันมีการใช้งานใน Tesla ผู้ผลิตรถยนต์ไฟฟ้าชั้นนำของโลก และอีกหลายแบรนด์จากประเทศจีน

อีกด้านหนึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตรถยนต์มีช่องทางใหม่ในการสร้างรายได้ผ่านระบบสมัครสมาชิก โดยเจ้าของ

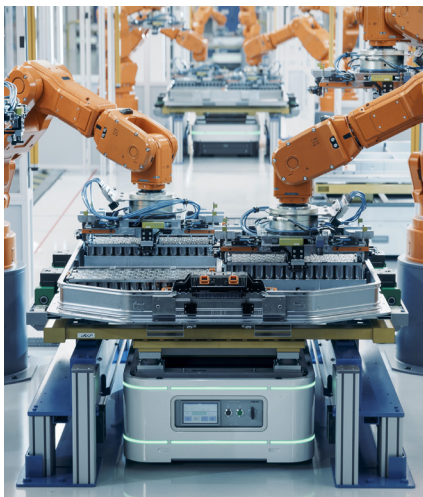


รถยนต์สามารถเลือกซื้อฟีเจอร์เพิ่มเติม เช่น ระบบช่วยเหลือการขับขี่ขั้นสูง, แอปพลิเคชันความบันเทิง หรือแม้แต่การเพิ่มกำลังแรงม้าให้รถยนต์ ถือเป็น การเปลี่ยนแปลงรูปแบบธุรกิจขายรถยนต์แบบดั้งเดิมสู่บริการแบบบอกรับสมาชิก

แต่การที่รถยนต์เชื่อมต่อกับเครือข่ายมากขึ้น ความปลอดภัยทางไซเบอร์เป็นประเด็นสำคัญที่อุตสาหกรรมยานยนต์ต้องให้ความสนใจอย่างจริงจัง การป้องกันการโจมตีจากแฮกเกอร์ และการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลผู้ใช้งานจึงเป็นสิ่งที่ผู้ผลิตต้องลงทุนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รถยนต์ยุคดิจิทัลสามารถขับเคลื่อนได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย

อีกหนึ่งเทคโนโลยีที่กำลังเปลี่ยนแปลงอุตสาหกรรมยานยนต์อย่างรวดเร็วคือระบบขับขี่อัตโนมัติ (autonomous drive) ที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เซ็นเซอร์ความละเอียดสูง เช่น LiDAR (light detection and ranging), เรดาร์ และกล้องรอบคัน ร่วมกับปัญญาประดิษฐ์ (AI) เพื่อวิเคราะห์สภาพถนน และการตัดสินใจแบบเรียลไทม์

การเปลี่ยนผ่านจากระบบขับขี่อัตโนมัติระดับ SAE Level 2 สู่ระดับ 3 ถือเป็นก้าวกระโดดที่สำคัญ หมายถึงผู้ขับขี่



สามารถละลายตาจากถนนในบางสถานการณ์ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อความรับผิดชอบในกรณีเกิดอุบัติเหตุ ทำให้ความรับผิดชอบตกอยู่กับผู้ผลิตรถยนต์แทนที่จะเป็นผู้ขับขี่ ด้วยเหตุนี้ความน่าเชื่อถือของระบบจึงต้องสูงขึ้นอย่างมากทั้งด้านฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์โดยเฉพาะซอฟต์แวร์ที่ใช้ AI และเทคนิคการเรียนรู้เชิงลึกเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการประมวลผลและการตัดสินใจของระบบ

ความก้าวหน้าของ AI ถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนายานยนต์ยุคใหม่ในด้านอื่น ๆ นอกจากระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ

และระบบความปลอดภัย AI สามารถปรับแต่งประสบการณ์ผู้ใช้งานแบบเฉพาะบุคคล ช่วยให้รถยนต์สามารถเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม ความแม่นยำในการตัดสินใจ และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคหนึ่งที่มีความนิยมคือการใช้ convolutional neural networks (CNNs) ในการประมวลผลจากภาพของกล้องรอบคัน เพื่อสามารถตรวจจับวัตถุคนเดินถนน ป้ายจราจร และเส้นทางได้อย่างแม่นยำ ขณะเดียวกัน Transformers ซึ่งเป็นโมเดล AI ที่มีความสามารถในการเข้าใจบริบทและลำดับข้อมูล ก็ถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายแหล่งพร้อมกัน เพื่อช่วยให้ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติสามารถตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาด

ในขณะเดียวกันความยั่งยืนก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อุตสาหกรรมยานยนต์เริ่มหันมาให้ความสำคัญเรื่องหลักการเศรษฐกิจหมุนเวียนมากขึ้น เพื่อรับมือกับความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อม สร้างระบบการผลิตที่ยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญคือการพิมพ์สามมิติ (3D printing) ซึ่งช่วยให้ผู้ผลิตสามารถสร้างชิ้นส่วนที่มีน้ำหนักเบา

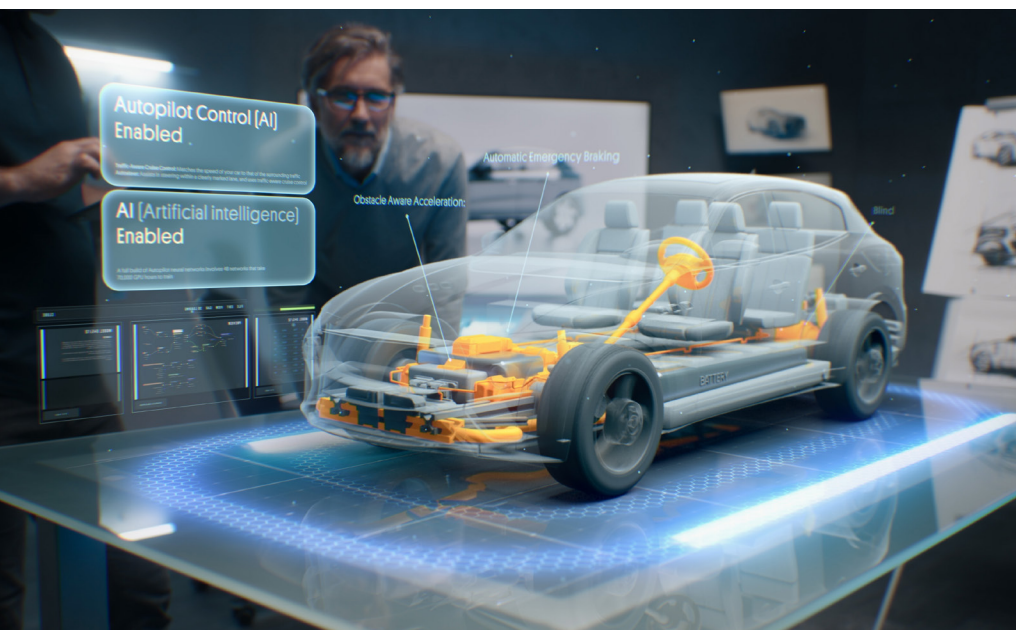


ลดการใช้วัสดุ และลดของเสียจากกระบวนการผลิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัสดุใหม่ที่มีความแข็งแรงแต่เบากว่าเดิมยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของรถยนต์ในด้านการใช้พลังงานและสมรรถนะด้วย

นอกจากนี้การรีไซเคิลและการนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่ก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ได้รับความนิยมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรีไซเคิลแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้า หรือการนำเศษโลหะจากกระบวนการผลิตกลับมาใช้ใหม่ ทั้งหมดนี้ช่วยลดต้นทุน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และลดการพึ่งพาวัตถุดิบใหม่จากธรรมชาติ

ผู้ผลิตรายใหญ่ เช่น Volvo และ BMW กำลังลงทุนสร้างโรงงานที่เป็นกลางทางคาร์บอน (carbon-neutral plants) โดยใช้พลังงานหมุนเวียนในการดำเนินงาน โรงงานเหล่านี้ไม่เพียงลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นต้นแบบของการผลิตที่ยั่งยืนในอนาคต

นับว่าอุตสาหกรรมยานยนต์โลกใน ค.ศ. 2026 จะเข้าสู่การพลิกโฉมครั้งสำคัญ ในหลายด้าน ทั้งการมาถึงของระบบซอฟต์แวร์ควบคุมการทำงานหลักของรถยนต์ ระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ เทคโนโลยี AI และกระบวนการผลิตที่ยั่งยืน ทั้งหมดนี้ไม่เพียงเปลี่ยนวิธีการสร้างรถ แต่ยังเปลี่ยนมุมมองของเราต่อการเดินทางในอนาคตด้วย



EMBRACING Life's Enjoyment

เทคโนโลยีและอุปกรณ์ใหม่ ๆ กทยอยเปิดตัวเพื่อมารองรับการใช้ชีวิตรูปแบบต่าง ๆ ของคนสมัยนี้แบบไม่หยุดพัก สำหรับคนชื่นชอบนวัตกรรมก็เหมือนมีของเล่นชิ้นใหม่มาให้สนุกกันทั้งปี แล้วใครบ้างจะไม่ชอบ

WE ARE REWIND WE-001 (ELVIS PRESLEY LIMITED EDITION BOX SET)



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

เป็นที่ทราบกันดีว่า We Are Rewind คือเครื่องเล่นเทปแคสซีที่ดีที่สุดในการบรรดาเครื่องเล่นทั้งหมด และตอนนี้ได้เปิดตัวเครื่องเล่นเทปแคสซีตพกวารุ่น WE-001 รุ่นพิเศษ (ชุดกล่องรุ่นลิมิเต็ดอิดิชั่นของเอลวิส เพรสลีย์) ซึ่งมาพร้อมแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนและบลูทูธในตัว ช่วยให้ชาร์จผ่าน USB-C และสามารถฟังด้วยหูฟังไร้สายได้เช่นเดียวกับรุ่นมาตรฐาน แต่ความพิเศษของรุ่นนี้คือเพื่อเป็นการยกย่องศิลปินระดับตำนานเอลวิส เพรสลีย์ ตัวเครื่องมีพื้นผิวสีดำด้าน ตกแต่งด้วยรายละเอียดสีทอง ด้านหลังมีชื่อเอลวิสเป็นตัวพิมพ์ใหญ่สีแดง ซึ่งออกแบบตามป้าย "Red ELVIS" ขนาดยักษ์ที่ทำจากหลอดไฟ อันเป็นฉากหลังของการแสดงสดของเอลวิสในรายการ *Comeback Special* ทาง NBC เมื่อ ค.ศ. 1968 นอกจากนี้ยังมาพร้อมกับกล่องสะสมและเทปแคสซีที่ทำขึ้นมาใหม่อีกครั้งของอัลบั้ม *Christmas Album* ของเอลวิส ซึ่งได้รับการรีมาสเตอร์สำหรับการเปิดตัวพิเศษนี้

UNISTELLAR ENVISION

กล้องส่องทางไกลอัจฉริยะ Envision ของ Unistellar คือกล้องส่องทางไกลอัจฉริยะกล้องแรกของบริษัทที่ผสานเทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ากับเลนส์ของ Nikon เพื่อมอบภาพชัดจนแทบเหมือนจริงของสิ่งที่กำลังมองอยู่ เช่น สามารถมองดูเทือกเขาและบอกชื่อต่างๆ ของยอดเขาแต่ละลูก พร้อมระดับความสูงของยอดเขาเหล่านั้น ทั้งยังระบุทะเลสาบ แม่น้ำ เส้นทางเดิน และสถานที่สำคัญอื่น ๆ ได้ด้วย ที่สำคัญ



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://shop.unistellar.com>

ในเวลากลางคืนกล้องยังสามารถระบุดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ ดาวเคราะห์น้อย ดวงจันทร์ และกาแล็กซี เรียกได้ว่ากล้องส่องทางไกลอัจฉริยะ Envision นำข้อมูลความจริงมาผสานเข้ากับเลนส์ระดับพรีเมียมด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย ดังนั้นไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน กลางวันหรือกลางคืนก็เผยให้เห็นรายละเอียดอย่างน่าทึ่ง รับข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและระบบการวางแนวที่แม่นยำเป็นพิเศษ รวมถึงจุดจางจุดที่น่าสนใจนับพันแห่งได้ทันที

LOVEFROM X BALMUDA SAILING LANTERN



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

โคมไฟที่ได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถันสวยงาม ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากการเดินเรือทางทะเล โดยกลุ่มสร้างสรรค์ LoveFrom ร่วมกับ BALMUDA เซอร์โจนี่ ไอพี (อดีตนักออกแบบผลิตภัณฑ์ชื่อดังของ Apple ยาวนานกว่า 2 ทศวรรษ) ผู้ก่อตั้ง LoveFrom ได้ร่วมมือกับเก็น เทราโอ ผู้ก่อตั้ง BALMUDA บริษัทออกแบบและผลิตสินค้าชื่อดังของญี่ปุ่น เพื่อสร้างสรรค์โคมไฟดีไซน์สุดคลาสสิกนี้ขึ้น ผลิตจากกระจกขัดเงาและสเตนเลสสตีล มาพร้อมไฟแอลอีดี 2 ดวง แบตเตอรี่แบบชาร์จไฟได้ และปุ่มควบคุมเพียงปุ่มเดียวที่ควบคุมทั้งความสว่างและอุณหภูมิสี ทางแบรนด์ระบุว่าโคมไฟพกพาที่ออกแบบมาเพื่อให้แสงสว่างที่ให้ความรู้สึกเหมือนเปลวไฟโบราณซึ่งถูกบันทึกในรูปแบบที่ทันสมัย ทั้งโรแมนติกและยั่งยืน ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 1,000 เรือน พกพาสะดวก ออกแบบสายคล้องให้นุ่มและมีโครงสร้างแข็งแรง ทำจากพอลิเอสเตอร์ที่มีพื้นผิวสัมผัสป้องกันเกลือแสงแดด และน้ำมัน สามารถยัดเข้าที่ได้ด้วยปุ่มสเตนเลสป้องกันการกัดกร่อน

NATIVE UNION RETRO POP PHONE FOR SMARTPHONE



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

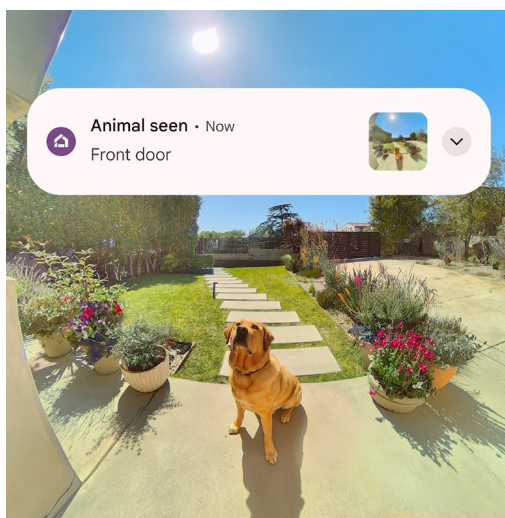
หูโทรศัพท์บ้านสไตล์ย้อนยุคที่ทำงานร่วมกับสมาร์ทโฟนได้โดยไม่ต้องชาร์จ เพียงแค่เสียบสาย USB-C เข้ากับสมาร์ทโฟนก็ใช้งานได้เลย ดูเก๋ด้วยดีไซน์วินเทจยุค 1970 ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล หูโทรศัพท์ออกแบบตามหลักสรีรศาสตร์ให้ความรู้สึกคุ้นเคย ช่วยให้คุยสายได้ยาวนานและสะดวกสบาย อีกทั้งสาย USB-C สามารถรองรับสมาร์ทโฟน แลปท็อป และแท็บเล็ตมาพร้อมไมโครโฟนและลำโพงคุณภาพสูงเพื่อการสนทนาที่ชัดเจน มีปุ่มรับและวางสายในตัวเหมาะที่จะใช้วิดีโอคอลและในการประชุมออนไลน์



NEST DOORBELL

กล้องประตูวิดีโอรุ่นที่ 3 ของ Google มีลักษณะคล้ายคลึงกับรุ่นก่อนหน้าที่เปิดตัวใน ค.ศ. 2022 แต่รุ่นใหม่นี้มีเลนส์และเซนเซอร์ที่ได้รับการปรับปรุง ทำให้สามารถบันทึกวิดีโอ 2K HDR ได้เป็นครั้งแรกและมีมุมมองภาพที่กว้างขึ้น นอกจากนี้ยังมีฟีเจอร์ซูมใหม่ที่ใช้งานง่าย หากมีการแจ้งเตือนเมื่อมีการเคลื่อนไหว กล้องจะซูมเข้าไปยังเป้าหมายไม่ว่าจะเป็นวัตถุ บุคคล หรือสัตว์ ซึ่งเป็นต้นเหตุของการแจ้งเตือน

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://store.google.com>



BODUM ESPRESSO MACHINE WITH BEAN GRINDER

เปลี่ยนตัวเองเป็นบาริสต้าได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ด้วยเครื่องชงกาแฟเอสเปรสโซพรีเมียมแบบเมล็ดกาแฟสุกด้วย พิเศษเฉพาะที่ MoMA (Museum of Modern Art พิพิธภัณฑ์ศิลปะสมัยใหม่) เท่านั้น เป็นเครื่องชงกาแฟเอสเปรสโซสำหรับใช้ในบ้านจาก Bodum ที่ได้รับการปรับโฉมใหม่ด้วยการผสมผสานสีส้มซึ่งสร้างสรรค์ขึ้นเป็นพิเศษเฉพาะของ MoMA เพื่อการบดเมล็ดกาแฟ ชงเอสเปรสโซ และตีฟองนมด้วยเครื่องชงกาแฟประสิทธิภาพสูง ซึ่งสามารถตั้งค่าโปรแกรมหุ่นล้างหน้าและกำหนดเองได้อีกทั้งยังเป็นเครื่องบดเมล็ดกาแฟแบบใบมีดบดสแตนเลสคุณภาพพรีเมียมในตัว มาพร้อมเกจวัดแรงดันสำหรับตรวจสอบประสิทธิภาพการทำงานของเครื่อง รวมทั้งเครื่องอุ่นแก้ว ส่วนถาดรองน้ำหยดสามารถถอดออกได้เพื่อการทำความสะดวกที่ง่ายดาย

ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://store.moma.org>





THE BRIDE

นักแสดง

Christian Bale, Julianne Hough, Jake Gyllenhaal, Peter Sarsgaard, Jessie Buckley
กำกับโดย Maggie Gyllenhaal
กำหนดฉาย 5 มีนาคม 2569



เจ้าสาวของแฟรงเกนสไตน์กลับมาฟื้นคืนชีพอีกครั้งในฉบับรีเมกมาจากภาพยนตร์ *Bride of Frankenstein* (1935) ซึ่งดัดแปลงจากนวนิยายใน

ค.ศ. 1818 ของแมรี เชลลีย์ เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในเมืองชิคาโกช่วงทศวรรษ 1930 เมื่อแฟรงเกนสไตน์รู้สึกโดดเดี่ยวและโหยหาความรัก จึงตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากดอกเตอร์ยูไฟรเนียสให้ชุบชีวิตหญิงสาวมาเป็นคู่รักของแฟรงเกนสไตน์ ซึ่งผลที่ได้รับเกินความคาดหมายไปมาก เพราะเธอช่างเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังอันล้นเหลือ และยังเป็นจุดเริ่มต้นของความรักที่ร้อนแรงท่ามกลางการจับตาของตำรวจและการต่อสู้กับขบวนการทางสังคมหัวรุนแรง ความน่าสนใจของภาพยนตร์เวอร์ชันนี้อยู่ที่การตีความผ่านมุมมองของผู้หญิงคือแม็กกี้ จิลเลนฮอล ผู้กำกับและคนเขียนบทที่มีเชื้อสายรางวัลออสการ์และคว้ารางวัลมาแล้วหลายเวที รวมถึงทีมงานสุดยอดฝีมือ ไม่ว่าจะเป็นลอว์เรนซ์ เชร์ ผู้กำกับภาพ และฮิลเดอ์ กัวนาคอตเตอร์ ผู้ประพันธ์เพลงจากภาพยนตร์เรื่อง *Joker* รวมถึงคาเรนเมอร์ฟี ผู้ออกแบบงานสร้างจาก *Elvis* และแซนดี้ พาวเวลล์ ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกายจากภาพยนตร์ *Cinderella*, *Shakespeare in Love*, *The Favourite*

S E R I E S



CAN THIS LOVE BE TRANSLATED?

นักแสดง Kim Seon-ho, Go Youn-jung, Sota Fukushima, Lee Yi-dam, Choi Woo-sung
กำกับโดย Yoo Young-eun
กำหนดฉาย Netflix
เดือนมกราคม/กุมภาพันธ์ 2569
จำนวนตอน 12 ตอน

ซีรีส์โรแมนติกเกี่ยวกับความรักต่างภาษาถึงพล็อตจะคล้ายกับภาพยนตร์โรแมนติกคอมเมดี้หลายเรื่องที่เคยสร้างความประทับใจ แต่ *Can This Love Be Translated?* ก็ยังเป็นหนึ่งในซีรีส์ Original Netflix ที่มีผู้ชมรอคอยมากที่สุดทั่วโลก เพราะบทบาทใหม่ของคิมซอนโฮซึ่งสละภาพจิตรกรคลั่งรักภรรยาใน *When Life Gives You Tangerines* หรือหัวหน้าช่างผู้มีความสามารถรอบด้านใน *Hometown Cha-Cha-Cha* มายกระดับความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาเป็นล่ามหนุ่ม Joo Ho-Jin ที่แปลได้ทั้งภาษาอังกฤษ ญี่ปุ่น อิตาลี ยกเว้นภาษาหัวใจ โดยเฉพาะเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ล่ามสำหรับซูเปอร์สตาร์สาว Cha Moo-Hee ที่มีความสดใสไร้กังวล ด้วยมุมมองแนวคิดด้านการสื่อสารที่แตกต่างกันอย่างสุดขั้ว แต่ต้องใช้ใช้เวลาด้วยกันท่ามกลางเรื่องราวที่เกิดขึ้นมากมายจนทำให้เข้าใจซึ่งกันและกัน เรื่องนี้ถ่ายทำในหลายประเทศ ทั้งญี่ปุ่น อิตาลี แคนาดา มีนักแสดงร่วมหลายสัญชาติ เช่น นักแสดงหนุ่มชาวญี่ปุ่นไซเตะ ฟูกุชิ จากผลงาน *Kamen Rider Fourze* และ *My Tomorrow, Your Yesterday* พร้อมการันตีคุณภาพและความสนุกจากนักเขียนบทมือทอง Hong Sisters เจ้าของผลงานเรื่อง *Hotel Del Luna*, *A Korean Odyssey*, *My Girlfriend is a Gumiho*

CROSS SEASON 2

นักแสดง Aldis Hodge, Isaiah Mustafa, Alona Tal, Matthew Lillard, Jeanine Mason, Wes Chatham
กำกับโดย Craig Siebels
กำหนดฉาย Prime Video
วันที่ 11 กุมภาพันธ์-18 มีนาคม 2569
จำนวนตอน 8 ตอน



ภาคต่อของซีรีส์แอ็คชั่นแนวอาชญากรรมสุดเข้มข้นที่ได้รับความสนใจจากผู้ชมทั่วโลกสตรีมถึง 40 ล้านคนใน

20 วันแรกที่ออกอากาศ ด้วยความโดดเด่นของคาแรกเตอร์ Alex Cross ที่ถูกดัดแปลงให้ทันสมัยและสมจริงขึ้นจากหนังสือขายดีชุด Alex Cross ของ เจมส์ แพตเตอร์สันซึ่งวางจำหน่ายต่อเนื่อง 30 ปี มากกว่า 30 เรื่อง และยอดขายจำนวนมากกว่า 400 ล้านเล่มทั่วโลก ทั้งยังเคยนำไปสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง *Kiss the Girls* (1997) และ *Along Came a Spider* (2001) ที่สวมบทโดยมอร์แกน ฟรีแมน และ *Alex Cross* (2012) ในเวอร์ชันไทเลอร์เพอร์รี จนถึงล่าสุดที่ Amazon MGM Studios และ Paramount Television Studios ตัดสินใจให้อัลลิส ฮอดจ์เป็นผู้สร้างตำนานบทใหม่ในซีรีส์ *Cross* (2024) และเดินหน้าต่อยักษ์ความสำเร็จในซีซั่นที่ 2 โดยสานต่อเรื่องราวของนักสืบและนักจิตวิทยานิติเวชที่มีชื่อเสียงด้านการวิเคราะห์ความซับซ้อนของจิตใจและความสามารถในการไขคดีที่เกิดขึ้นในกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. พร้อมเพื่อนคู่หู John Sampson ซึ่งภาคนี้จะลงรายละเอียดภูมิหลังและความสัมพันธ์ให้เข้าใจมิติของตัวละครมากขึ้น โดยยังคงเสน่ห์ของการสืบสวนและการคลี่คลายปมปริศนาแบบมีชั้นเชิงให้ติดตาม ร่วมกับสออดแทรกประเด็นทางสังคมไว้อย่างแนบเนียน



BOOK

อิศวรรย์แห่งการเดิน (52 WAYS TO WALK)

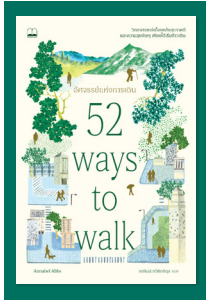
โดย Annabel Abbs

แปลโดย สสลิณี นวักตติกุล

สำนักพิมพ์ BOOKSCAPE

ราคา 375 บาท

หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



หนังสือที่จะช่วยจุดพลังไฟให้สมอง รองเท้าคู่ใจเดินออกนอกบ้าน เพราะได้แรงบันดาลใจจากนักเขียนมือรางวัลชาวอังกฤษที่ตัดสินใจเปลี่ยน

ชีวิตและเติมออกซิเจนเข้าร่างกายให้ตัวเอง ด้วยการทํางานวิจัยและทดลองเดินในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเดินเท้าเปล่า เดินไต่เขา เดินป่า เดินลัดเลาะเลียบบแม่น้ำ เดินถอยหลัง เดินเร็ว แล้วนำวิทยาศาสตร์มาอธิบายกลไกและเหตุผลผสมผสานข้อมูลหลายมิติ ทั้งสุขภาพ สังคมวัฒนธรรม ภูมิปัญญา ความเชื่อ ซึ่งตอกย้ำความสำคัญของการเดินที่ไม่ได้เป็นเพียงการนับก้าวหรือการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังมอบความสุขและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ มิตรภาพความสัมพันธ์ การค้นพบศรัทธาและเสรีภาพ การพัฒนาประสาทสัมผัสต่าง ๆ และช่วยให้เห็นคุณค่าของโลกอันซับซ้อนและสวยงามที่อาศัยอยู่ เนื้อหาในแต่ละบทยังช่วยแนะแนวทางให้ได้ลองวิธีการเดินใหม่ ๆ ด้วยการเรียบเรียงเนื้อหาแต่ละบทเป็นรายสัปดาห์อิงตามปฏิทินและจัดเนื้อหาให้เข้ากับสภาพอากาศหรือตามเหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น รวมถึงเรียบเรียงเนื้อหาไว้เป็นบทสั้น ๆ ให้สามารถเลือกอ่านได้ตามความต้องการ ด้วยความหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณค้นพบความสุขในการเดินและได้รับประโยชน์ด้านสุขภาพที่แข็งแรงตลอดไป

CONCERT / SHOW

THONBURI PHANICH PRESENTS 'LEA SALONGA' LIVE IN ONE BANGKOK

วันที่ 7 มีนาคม 2569

สถานที่ One Bangkok Forum, One Bangkok



โอกาสพิเศษสุดในการกลับมาเยือนเวทีคอนเสิร์ตเต็มรูปแบบที่ประเทศไทยอีกครั้งในรอบ 15 ปีของดีวามบรอดเวย์เสียงทรงพลัง ผู้อยู่เบื้องหลังเพลงประกอบภาพยนตร์ *Reflection* จาก *Mulan* และ *A Whole New World* จาก *Aladdin* ซึ่งได้รับยกย่องให้เป็น Disney Legend และชื่อของเธอถูกจารึกลงบน Hollywood Walk of Fame ในฐานะศิลปินหญิงชาวเอเชียผู้สร้างประวัติศาสตร์ รวมถึงเป็นนักแสดงเอเชียคนแรกที่ได้รับรางวัล Tony Award สาขานักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยมหรือ Best Actress in a Musical จากบท Kim ใน *Miss Saigon* เธอคือผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ศิลปินเอเชียทั่วโลกจากบทบาทการแสดงที่ไม่เคยมีชาวเอเชียได้รับมาก่อนบนเวทีบรอดเวย์และเวสต์เอนด์ เช่น Cosette และ Fantine จาก *Les Misérables*, Grizabella จาก *Cats* ทั้งยังสร้างสรรค์ผลงานเพลงอย่างต่อเนื่องกว่า 20 อัลบั้ม และจัดแสดงคอนเสิร์ตบนเวทีระดับโลก เช่น Sydney Opera House, Carnegie Hall, Royal Albert Hall คราวนี้เธอจะมาสร้างความประทับใจในค่ำคืนพิเศษให้ได้เต็มอิ่มกับเสียงร้องที่สะกิดคนทั้งโลก และการแสดงโชว์ที่ร้อยเรียงเรื่องราวของลีอา ซาลองกาผ่านบทเพลงอมตะไม่ว่าจะเป็น *Miss Saigon*, *Les Misérables*, *Mulan*, *Aladdin* หรืออื่นๆ อีกมากมาย

E V E N T

BANGKOK DESIGN WEEK 2026

วันที่ 29 มกราคม-8 กุมภาพันธ์ 2569

สถานที่ พื้นที่ต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร ย่านเจริญกรุง-ตลาดน้อย, พระนคร, ปากคลองตลาด, เขวราช, บางโพ, พรหมพอชัย, หัวลำโพง, บางลำพู-วัวสาร และพระโขนง-บางนา



งานแสดงศิลปะและความคิดสร้างสรรค์แห่งปีที่สามารถเพลิดเพลินกับการเดินชมเทศกาลงานออกแบบกรุงเทพฯ ทั้งโชว์เคสงานทดลองไปจนถึงผลงานที่ส่งผลด้านธุรกิจและสังคม กิจกรรมเวิร์กช็อป งานเสวนา (Talk) ตลาดรวมไอเดีย งานฝีมือ ซึ่งปีนี้มีมาพร้อมคอนเซ็ปต์ DESIGN S/O/S ออกแบบ ทำให้/รอด S-Secure Domestic ปลูกกระแสตลาดภายในประเทศ O-Outreach Opportunities สร้างโอกาสใหม่ ๆ พร้อมออกสู่เวทีโลก S-Sustainable Future ออกแบบทางรอดใหม่ พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่งไม่ใช่เพื่อวงการออกแบบ แต่เพื่อทุกคนที่ต้องรอด ธุรกิจที่ต้องรุ่ง เพื่อเมืองที่ไม่ทอดทิ้งใคร และเพื่อโลกที่ยั่งยืนกว่าเดิม ภายใต้ความร่วมมือของสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) หรือ CEA ผู้จัดงานภาครัฐและเอกชน สถาบันการศึกษา และองค์กรระหว่างประเทศกว่า 60 หน่วยงาน รวมถึงนักออกแบบและธุรกิจสร้างสรรค์กว่า 2,000 ราย ซึ่งมียอดผู้เข้าชมงานไทยและต่างประเทศรวมกันในแต่ละปีมากกว่า 400,000 คน



สืบสานเครื่องหอมไทย จากภูมิปัญญาโบราณ สู่ความร่วมมือสมัย

เครื่องหอมไทยเปรียบเหมือนศิลปะแห่งกลิ่นที่สอดแทรกอยู่ในวัฒนธรรมไทยมาช้านาน การสร้างสรรค์เครื่องหอมถือเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่สะท้อนถึงความเป็นไทยในวิถีชีวิตของคนไทยซึ่งย้อนกลับไปได้ถึงสมัยสุโขทัย จวบจนยุคปัจจุบันก็ยังคงผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมเข้ากับความร่วมมือได้อย่างลงตัว

การใช้เครื่องหอมนั้นแรกเริ่มเป็นที่นิยมในหมู่สตรีในราชสำนัก มีหลักฐานว่าสตรีสมัยอยุธยานิยมใช้เครื่องหอมเพื่อการดูแลประทีนผิวเพื่อให้ผิวกายผุดผ่องหอมกรุ่น ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 กล่าวได้ว่าเป็นยุคทองของเครื่องหอม เนื่องจากมีการติดต่อกับนานาประเทศมากขึ้นโดยเฉพาะประเทศทางฝั่งยุโรป ทำให้เจ้านายในวังอยากทำเครื่องหอมเหมือนที่เคยเห็นจากชาวต่างชาติ แต่ละตำหนักจึงคิดค้นทำเครื่องหอมที่ให้กลิ่นหอมตรึงใจเป็นสูตรลับเฉพาะตัว หนึ่งในนั้นคือพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าพวงสร้อยสอางค์ พระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ซึ่งเฝ้าพระหัตถ์ในการปรุงเครื่องพระสุคนธ์เป็นที่เลื่องลือมาก ถึงกับได้ทรงทำถวายพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวมาโดยตลอด

สำหรับเครื่องหอมที่คนโบราณนิยมทำหลัก ๆ ก็มี “น้ำอบ” ที่มีขั้นตอนกระบวนการอบรำด้วยควันกำยานหรือเทียนอบ ปรุงแต่งด้วยดอกไม้และสมุนไพรไทย เช่น มะลิ จำปา กฤษณา ใบเตย เปลือกชะลูด ฯลฯ “น้ำปรุง” จะมีการสกัดให้คงความเข้มข้นของกลิ่น จึงให้กลิ่นที่ทนนานกว่า ไกล่เคียงกับน้ำหอมของชาวยุโรป ส่วน “บุหงารำไป”

เป็นเครื่องหอมที่นิยมของชาววัง มีวิธีทำโดยเก็บรวบรวมกลีบดอกไม้หอมที่ตากแห้ง เช่น มะลิ พิกุล กุหลาบมอญ กระดังงา มาอบร่ำควันเทียน พร้อมน้ำปรุงโรยพิมเสน แล้วบรรจุในผ้าลูกไม้หรือผ้าตาข่าย

กาลเวลาผ่านไป ทว่าเสน่ห์ของเครื่องหอมไทยไม่เคยจางหาย และยังคงได้รับการอนุรักษ์สืบสานต่อโดยคนรุ่นใหม่ จากภูมิปัญญาโบราณถูกนำเสนออย่างร่วมสมัยและเป็นสากล มีแบรนด์ไทยไม่น้อยที่สร้างเอกลักษณ์ได้อย่างโดดเด่นจนเป็นที่จับตา หนึ่งในนั้นคือแบรนด์ THANIYA (ฐานิยา) ที่สร้างสรรค์งานคราฟต์อัตลักษณ์ไทยโดยหลอมรวมความงามของงานเซรามิกกับงานเครื่องหอมเข้าไว้ด้วยกันอย่างมีเสน่ห์ ด้วยการนำข้าวหอมมะลิพืชเศรษฐกิจสำคัญที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์มาใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตเทียนหอม บรรจุในภาชนะเครื่องปั้นเซรามิกที่เขียนลายด้วยมือ



ถอดลายโดยดึงจุดเด่นเอกลักษณ์ความเป็นไทย สอดแทรกกลายเส้นกราฟิก และเส้นสายร่วมสมัย เช่น ลายผ้าขิด ลายมัดหมี่ ลายกระดืบ ฯลฯ ใช้ช่างจากหลายชุมชนเพื่อส่งเสริมช่างฝีมือไทย

ด้วยความสร้างสรรค์อันโดดเด่นจึงได้รับเลือกให้เป็นผู้ผลิตของขวัญสำหรับแขกผู้เข้าชมงานแฟชั่นโชว์ของ Chanel Cruise 2019 ซึ่งจัดขึ้นที่กรุงเทพมหานคร และงานแฟชั่นวีคของ Louis Vuitton ในเมืองมิลานและเซี่ยงไฮ้ รวมทั้งได้ร่วมงานกับ Lamborghini และ Van Cleef & Arpels จนเป็นที่รู้จักกว้างขวาง มีการวางจำหน่ายทั้งในประเทศไทย และส่งออกไปกว่า 20 ประเทศทั่วโลก



อีกแบรนด์คือ REUNROM (เร็นรมย์) ที่สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและผลิตภัณฑ์สปาจากบรรยากาศและวิถีชีวิตดั้งเดิมของไทย โลโก้ของแบรนด์เป็นรูปครกบดสมุนไพร เครื่องมือสำคัญที่สะท้อนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การออกแบบกลิ่นของแบรนด์เน้นแนวคิดผ่านประเพณีและสถานที่สำคัญ เช่น ลอยกระทง สงกรานต์ ราชดำริ ฯลฯ ใช้ส่วนผสมและวัตถุดิบเป็นสมุนไพรและพืชพรรณไทย เช่น กานพลู จันทน์เทศ มะลิ ตะไคร้ จำปา ทั้งยังใส่ใจสิ่งแวดล้อมโดยลดการใช้พลาสติกในกระบวนการผลิต และแบ่งปันรายได้ส่วนหนึ่งให้มูลนิธิสาธารณกุศลต่าง ๆ เพื่อความสอดคล้องกับแนวคิดของแบรนด์ที่ว่า กลิ่นที่ดีควรมาพร้อมความรับผิดชอบต่อที่ดีต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และโลกของเรา

ตลอดการเดินทางอันยาวนานของเครื่องหอมไทย นับเป็นเส้นทางแห่งกลิ่นที่ขับเคลื่อนด้วยศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ภูมิปัญญาโบราณนี้สามารถยืนหยัดและจะพัฒนาต่อไปในท่ามกลางโลกยุคใหม่ โดยยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ความเป็นไทยอย่างสง่างาม



THANIYA (ฐานิยา)
ชั้น 3 เทอร์มินอล 21 อโศก 88 ซอยสุขุมวิท 19
ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา
กรุงเทพมหานคร

เปิดทุกวัน
เวลา 10.00-22.00 น.

มีทีวอดสกร
ให้บริการ

09 6536 9598

thaniya1988

REUNROM (เร็นรมย์)
Flagship ถนนทรงวาด แขวงสัมพันธวงศ์
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
นอกจากนี้ยังมีกว่า 20 สาขาที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำ

เปิดวันจันทร์-ศุกร์
เวลา 09.00-19.00 น.
วันเสาร์-อาทิตย์
เวลา 09.00-20.00 น.

ลานจอดรถข้าง
ตงจ้าว Flagship
ราคา 40 บาท
ต่อชั่วโมง

06 3535 7238

reunromofficial

สร้างพื้นที่ แห่งความสุข ในบ้าน



ความรักความผูกพันและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขคือปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัว หากพื้นฐานความสัมพันธ์ในครอบครัวดีเยี่ยมหล่อหลอมให้พวกเขา มีทัศนคติที่ดี และเพื่อแผ่ความรักความปรารถนาดีไปสู่สังคมด้วยเช่นกัน

การสร้างบรรยากาศในบ้านให้อบอุ่น น่าอยู่ นอกจากทำให้บ้านอบอุ่นไปด้วยความรักความห่วงใย ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขแล้ว สมาชิกต่างเจนเนอร์เรชันยังจะมีภูมิทัศน์ที่แข็งแกร่งอีกด้วย โดยเฉพาะสมาชิกรุ่นเยาว์ในบ้านที่เติบโตมาจากความรักความห่วงใยของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และญาติพี่น้อง เขาอาจออกไปสร้างพลังบวก สร้างประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ให้สังคมได้ต่อไป ครอบครัวไหนอยากสร้างพื้นที่แห่งความสุขให้เกิดขึ้นในบ้านเรามีคำแนะนำมาให้ลองทำดู

• ยอมรับและเข้าใจในความต่าง

ครอบครัวจำนวนมากมีสมาชิกต่างวัย หลากหลายเจนเนอร์เรชันอยู่ร่วมกัน จึงมีมุมมองความคิด ค่านิยม และทัศนคติที่ต่างกันเป็นธรรมดา อันมาจากการปลูกฝังและการเติบโตในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมือนกันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม อีกทั้งแต่ละวัยแต่ละคนก็มีความแข็งแรงของสภาพร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน ผู้เยาว์ควรเข้าใจความเชื่อมโยงและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงวัยที่มักส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้

มักวิตกกังวล มีความห่วงใย และชอบดักเตือน ซึ่งบางครั้งอาจบ่อย ช้า และถี่ ด้วยความหลงลืม ส่วนผู้สูงวัยเองก็ควรเข้าใจว่าผู้เยาว์ยังต้องประสบการณ์อยู่ในวัยที่อยากเรียนรู้อยากทดลองด้วยตัวเอง ต่างฝ่ายจึงควรปรับตัวรับฟังกันและกันเพื่อรักษาบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน

• **เห็นคุณค่าและความสำคัญของสมาชิกทุกคนในครอบครัว** ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีคุณค่า จึงควรแสดงออกต่อกันด้วยความเคารพ เช่น ปู่ย่าตายายที่มีประสบการณ์มากกว่า ถึงเกษียณอายุแล้วก็ยังมีความรู้ความถนัดและทักษะติดตัว ในขณะที่เดียวกันลูกหลานรุ่นใหม่ ๆ ก็มีความถนัดเรื่องเทคโนโลยี ทันยุคทันเหตุการณ์ หากสามารถรับฟังคำแนะนำหรือความคิดเห็นของกัน ผู้ใหญ่รับฟังเด็ก เด็กรับฟังผู้ใหญ่ได้ก็เป็นสิ่งดี ที่สำคัญควรให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว

• **ยกย่องและให้เกียรติกัน** ยิ่งมีความใกล้ชิดได้เห็นหน้าพบปะพูดคุยกันทุกวัน อาจทำให้คนเราละเลยเรื่องการสื่อสารโดยใช้วาจาที่ไพเราะอ่อนหวาน การให้คำชม กล่าวคำขอโทษ-ขอบคุณ ฯลฯ กับคนในครอบครัว อาจเพราะเห็นว่าเป็นคนกันเองหรือเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่จำเป็น แต่รู้ไหมว่าคนทุกคนไม่ว่าวัยไหนต่างก็อยากได้ยินคำพูดที่แสดงความห่วงใย ยกย่องให้เกียรติ มีความสุขต่อกัน ดังนั้นนี่จึงเป็นการสร้างความสุขให้คนในครอบครัวอย่างง่าย ๆ วิธีหนึ่ง

• **อยู่เคียงข้างในทุกสถานการณ์ชีวิต** ครอบครัวควรเป็นเหมือนเพื่อนสนิทที่อยู่ด้วยกันเสมอ เมื่อมีความสุขก็ร่วมกันยินดี คอยแนะนำสิ่งดี ๆ ให้แก่กัน ดักเตือนกันเวลาที่ทำผิด ยามทุกข์ก็อยู่เคียงข้างไม่ทอดทิ้ง คอยเป็นที่ปรึกษา เป็นกำลังใจให้กันและกัน ให้สมาชิกทุกคนมั่นใจว่าไม่ว่ายามไหนก็จะมีคนในครอบครัวคอยโอบอุ้มประคับประคองตลอดเวลา

• สนับสนุนให้ทุกคนมีชีวิตที่ดี ความ

อบอุ่นในครอบครัวเกิดจากความรักความเอาใจใส่ต่อกัน หมั่นสังเกตและใส่ใจทุกคนในบ้าน หากเห็นว่าผู้สูงวัยในบ้านรู้สึกเหงา ลูกหลานก็ควรพาท่านไปทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปออกกำลังกาย เยี่ยมญาติ พบปะเพื่อนฝูง หรือไปปฏิบัติธรรม ส่วนผู้สูงวัยเมื่อสังเกตเห็นว่าลูกหลานมีความสุขด้านไหน ในฐานะที่มีความมั่นคงทางการเงินก็อาจให้ทุนทรัพย์ผู้เยาว์ไปเรียนรู้เพิ่มเติม หรือให้เงินขวัญถุงเป็นกำลังใจในโอกาสสำคัญอย่างรับปริญญา แต่งาน รับขวัญสมาชิกเกิดใหม่ ทำธุรกิจเปิดกิจการ เป็นต้น

• **ไม่สร้างปัญหาหนักใจ** พยายามหลีกเลี่ยงทุกปัญหาที่จะนำความหนักใจมาสู่ครอบครัว ไม่นำปัญหาจากภายนอกมาใส่อารมณ์กับคนในบ้าน ควรตั้งสติคิดก่อนพูดและทำทุกเรื่อง หากเกิดความขัดแย้งกระทบกระทั่งกันระหว่างสมาชิกในบ้าน ควรให้ผู้อาวุโสที่สุดในครอบครัวเป็นผู้ตัดสินซึ่งต้องตัดสินด้วยความยุติธรรม เพื่อลดความขัดแย้งยุ่งยากต่าง ๆ และทุกคนควรยอมรับผลการตัดสินนั้น

• **หมั่นแสดงความรักต่อกันและใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ** หาเวลาพูดคุยถามไถ่เรื่องราว บอกรักหยอกล้อ กอด สัมผัส หรือทำกิจกรรม



ต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน เล่นเกม เล่นดนตรี เล่นกีฬา ไปเที่ยว สร้างบรรยากาศที่ร่าเริงรื่นเริงสนุกสนาน เพราะรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความรัก จะทำให้บ้านเต็มไปด้วยความสุข เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแรงภายในครอบครัว

มีตัวอย่างเรื่องราวน่าประทับใจของน้องเพ็ตตัน-เด็กชายภูติศ เจียเจษฎากุล เด็กชายวัย 9 ขวบจากโรงเรียนนานาชาติ ไชโรสเบอร์รี่ (Shrewsbury International School) ที่คิดทำสิ่งดี ๆ ด้วยการให้เทคโนโลยีดิจิทัลที่เด็กในยุคของเขา ค้นเคยสร้างสรรค์แอปพลิเคชัน LAHN MAH ขึ้นมา ด้วยความหวังไม่อยากจะให้อาม่าคนสำคัญในชีวิตของเขาซึ่งอยู่ในวัยใกล้ 80 ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ และอยากให้ผู้สูงวัยทุกคนในโลกมีสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี แอปพลิเคชันนี้จึงออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ผู้สูงอายุโดยเฉพาะ มีฟีเจอร์ที่ใช้งานง่ายอย่างเกมฝึกสมองผ่านรูปภาพ เช่น ผลไม้สัตว์ เพื่อกระตุ้นและชะลอการเสื่อมถอยของความทรงจำ, อัลบั้มภาพดิจิทัลที่รวบรวมภาพถ่ายจากสถานที่ต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นความทรงจำในอดีตและสร้างบทสนทนาที่มีความหมาย และฟีเจอร์บันทึกข้อมูลยา ช่วยเตือนความจำ

ลดภาระความเครียดของผู้ดูแล และส่งเสริมให้ผู้ป่วยดูแลตัวเอง เพ็ตตันใช้เวลา 2 เดือนในการพัฒนาแอปพลิเคชัน โดยมีคุณครูเป็นที่ปรึกษา ผลงานของเขาได้รับรางวัล Best Vision Award จากเวที Tech Kids Grand Prix 2024 ที่ประเทศสิงคโปร์ ซึ่งมีผู้เข้าแข่งขันกว่า 300 คน คณะกรรมการไม่ได้มอบรางวัลนี้ให้เพราะความซับซ้อนทางเทคนิค แต่ด้วยคุณค่าและผลกระทบเชิงบวกต่อสังคม ที่มุ่งช่วยเหลือผู้สูงวัยและผู้ป่วยอัลไซเมอร์ และคนใกล้ตัว เพ็ตตันบอกว่าเขามุ่งมั่นจะพัฒนาแอปพลิเคชันนี้เป็นภาษาไทย และมีความฝันอยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ในอนาคตด้วย

เด็กน้อยที่มีความคิดลึกซึ้งเกินวัย มีความใส่ใจผู้อื่น ไม่เพียงห่วงใยคนในครอบครัวตัวเอง แต่ยังแผ่แผ่ความรักความปรารถนาดีไปสู่สังคมเช่นนี้ น่าจะเป็นผลลัพธ์มาจากการเลี้ยงดูอย่างเอาใจใส่ของครอบครัว ทำให้คนทุกรุ่นทุกวัยในบ้านมีความรักใคร่ปรองดองดังเช่นน้องเพ็ตตันเด็กเจนแอลฟากับอาม่าคนยุคเบบี้บูมเมอร์ ที่แม้จะมีช่องว่างระหว่างวัย ทว่าหัวใจผูกพันใกล้ชิดไม่ห่างกันเลย

ขอบคุณข้อมูลจาก :
Thai PBS Sci & Tech, ผู้จัดการออนไลน์ และ
www.dmh.go.th



LONGEVITY

Where



HEALTH

Meets

WEALTH



อยากมีชีวิตยืนยาว

อย่างมีคุณภาพ...ต้องลงทุน

ไม่ว่าใครต่างก็ฝันถึงอนาคตที่ดีชีวิตมีความสุข
หลายคนจึงพยายามเพ้นหาการลงทุนที่คิดว่าจะให้
ผลตอบแทนสูงสุดเพื่อสร้างความมั่งคั่งทางการเงิน
และฐานะที่มั่นคง ทว่าการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดอาจไม่ใช่
หุ้น ทองคำ อสังหาริมทรัพย์ หรือสิ่งอื่นใด แต่เป็น
สุขภาพของเราเอง





ทำไมการลงทุนกับสุขภาพ จึงคุ้มค่าที่สุด

บางคนอาจมองว่าตัวเลขในพอร์ตการลงทุนหรือทรัพย์สินที่สะสมไว้คือสิ่งที่สะท้อนความมั่งคั่งมั่นคงในชีวิต แต่สำหรับบางคนกลับเห็นว่าการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดคือการลงทุนกับสุขภาพของตัวเอง ซึ่งจะให้ผลตอบแทนระยะยาวในรูปแบบเวลาที่เพิ่มขึ้นสำหรับการใช้ชีวิตพร้อมคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ จากการมีอายุยืนยาว ร่างกายแข็งแรง มีพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ อันเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ทำให้คนสมัยนี้หันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น โดยเน้นความสำคัญเรื่องการดูแลร่างกายอย่างเป็นองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ จนเกิดเป็นเทรนด์ที่คนทั่วโลกให้ความสนใจ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสร้างผลลัพธ์เชิงบวกต่อสังคมในวงกว้าง

Longevity กระแสที่กำลังขับเคลื่อนโลก

คำว่า longevity มีความหมายว่า ชีวิตที่ยืนยาว แต่ปัจจุบันนิยามของ longevity กว้างขึ้น คือหมายถึงการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ซึ่งรวมถึงการมีสุขภาพ

ที่ดีทั้งกายและใจ ยุคสมัยนี้การดูแลสุขภาพจึงไม่ได้เป็นแค่ทางเลือก แต่เป็น “กระแสหลัก” ที่ผู้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจอย่างจริงจัง และพร้อมจะลงทุนเพื่อรอรับผลตอบแทนอันคุ้มค่า แถมยังมีกำไรและได้ปันผลตลอดระยะเวลาการลงทุนอีกด้วย

Global Wellness Institute (องค์กรที่ไม่แสวงหากำไรระดับนานาชาติ ตั้งอยู่ในสหรัฐอเมริกา ทำหน้าที่วิจัย รวบรวม และเผยแพร่ข้อมูลด้านสุขภาพและอุตสาหกรรม wellness economy) ประเมินว่ามูลค่าอุตสาหกรรมสุขภาพและเวลเนสทั่วโลกนั้นอยู่ในระดับสูงกว่า 5 ล้านล้านเหรียญสหรัฐและยังคงเติบโตต่อเนื่อง ส่วนสภาเศรษฐกิจโลก (World Economic Forum 2024) ก็ระบุว่าใน ค.ศ. 2050 จะมีผู้สูงอายุที่อายุเกิน 60 ปีเพิ่มมากกว่า 2.1 พันล้านคน ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า longevity economy ซึ่งหมายถึงเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยความต้องการสินค้าและบริการที่ช่วยให้ผู้คนมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพ

สำหรับประเทศไทย C9 Hotelworks (บริษัทที่ปรึกษาด้านการท่องเที่ยวและการบริการ) รายงานว่า wellness

tourism กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง คาดว่ามูลค่าตลาดจะขยายตัวจาก 31.5 พันล้านเหรียญสหรัฐ ไปแตะระดับกว่า 110 พันล้านเหรียญสหรัฐในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า สะท้อนให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไม่ใช่แค่กระแสที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตไปแล้ว

ดังนั้นใครอยากมีชีวิตที่ดีก็ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงทั้งภายในและภายนอกประกอบกันไป ซึ่งมีวิธีหรือแนวทางให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน (preventive healthcare) การดูแลโภชนาการเฉพาะบุคคล (personalized nutrition) การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อคงความแข็งแรง (active aging) การเสริมสร้างความสมดุลด้านอารมณ์และสังคม (mental wellness) รวมถึงการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้ในการดูแลสุขภาพ (digital health) และนวัตกรรมต่าง ๆ ที่เข้ามาช่วยให้สุขภาพดีเร็วขึ้น เช่น ยากำจัดเซลล์ชรา (senolytics) ฯลฯ



การใช้ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

การมีชีวิตยืนยาวที่กล่าวนี้ไม่ได้หมายถึงการยืดอายุขัยด้วยการรักษาเมื่อเจ็บป่วย แต่มาจาก “การลงทุนรายวัน” ที่สะสมผลตอบแทนแบบค่อยเป็นค่อยไป ดังที่บนเวทีโลกมีการกล่าวถึงแนวคิด Blue Zones (พื้นที่ที่มีประชากรอายุยืนยาว สุขภาพดีกว่าค่าเฉลี่ยทั่วไป โดยเฉพาะผู้มีอายุ 90-100 ปีที่ยังแข็งแรงทั้งกายและใจ) โดยแสดงให้เห็นว่าการมีโภชนาการที่สมดุล การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นกับชุมชนที่อาศัย คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาว สำหรับสังคมไทยปัจจุบัน ผู้คนหันมาให้ความสำคัญเรื่องการกินอาหารที่หลากหลาย นิยมออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งรวมถึงการวิ่งและปั่นจักรยาน นอกจากนี้ยังนิยมฝึกโยคะกันมากขึ้นเพื่อสร้างสมดุลของร่างกายและจิตใจ เหล่านี้คือภาพสะท้อนของการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับกระแสโลก

“สุขภาพ” คือพอร์ตที่คุ้มค่าที่สุด

หากเปรียบเทียบเป็นการลงทุน สุขภาพก็คือ “สินทรัพย์หลัก” ที่ไม่มีอะไรมาทดแทนได้ การตรวจสุขภาพประจำปีก็เหมือนกับการเช็กพอร์ตการลงทุนเพื่อจะได้รู้ความเสี่ยงและวางแผนรับมือการออกกกำลังกายเปรียบได้กับการพัฒนาศักยภาพเพื่อรักษามูลค่าของสินทรัพย์ ผลจากการออกกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็เหมือนกับเงินปันผลที่ได้รับกลับมาทุกวันในรูปพลังงานและความแข็งแรง ส่วนการดูแลสุขภาพและการดูแลตัวเองให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอเปรียบเหมือนการเพิ่มมูลค่าสินทรัพย์เพื่อสร้างผลตอบแทนที่ดีขึ้น

หากมองสุขภาพผ่านมุมมองของนักลงทุน จะเห็นความเชื่อมโยงที่ชัดเจน



ของ “การลงทุนในสุขภาพ” กับ “การลงทุนทางการเงิน” ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

• **การตรวจสุขภาพประจำปี** เปรียบได้กับ **การตรวจสอบพอร์ตการลงทุน** เพื่อเฝ้าติดตามและปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์

ไม่ใช่แค่ตรวจแพ็กเกจพื้นฐาน แต่ต้องเลือกโปรแกรมตรวจโรคเสี่ยงตามวัยด้วย เช่น หัวใจ เบาหวาน หรือมะเร็ง จะได้รู้ความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ และป้องกันก่อนสายเกินไป

• **การออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เปรียบได้กับ **การพัฒนาศักยภาพ** เพื่อชะลอความเสื่อมและรักษามูลค่าของสินทรัพย์

ไม่จำเป็นต้องหักโหม ยกตัวอย่างการเดินเร็ว โยคะ พิลาทิส หรือเวทเทรนนิ่งเบา ๆ สลับกัน จะช่วยเรื่องระบบเผาผลาญ ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย

• **การดูแลอาหารและโภชนาการ** เปรียบได้กับ **การฝากเงินออมเข้าบัญชี** เพื่อสะสมไว้ใช้ในวัยชรา

อาหารที่รับประทานเข้าไปจะถูกสะสมไว้ในร่างกาย ดังนั้นถ้าอยากให้อายุยืนยาว ก็ควรบริโภคของที่มีประโยชน์ ลดอาหารแปรรูปและน้ำตาล แล้วเพิ่มอาหารจากธรรมชาติจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว ปลา เป็นต้น

• **การพักผ่อนและการนอนหลับที่มีคุณภาพ** เปรียบได้กับ **การปิดงบการเงิน** เพื่อตรวจสอบพิจารณาการดำเนินการให้มีการฟื้นฟูอย่างเหมาะสมต่อไป

การนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมงคือการชะลอวัยตามธรรมชาติที่ดีที่สุด ช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซม ฟื้นฟู และลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเรื้อรัง

• **การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี** เปรียบได้กับ **การบริหารจัดการสินทรัพย์** ให้เหมาะสม เพื่อการลงทุนที่ราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยจาก Harvard Study of Adult Development ชี้ว่าความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพคือปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมให้คนเรามีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข

เทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อชีวิตที่ยั่งยืน

ก่อนหน้านี้การดูแลสุขภาพต้องอาศัยวินัยส่วนตัวเป็นหลัก แต่ปัจจุบันมีเครื่องมือและนวัตกรรมล้ำสมัยมากมายเข้ามาช่วยสนับสนุนให้เราดูแลสุขภาพได้อย่างแม่นยำและตรงจุดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ดิจิทัล แอปพลิเคชัน หรืองานวิจัยเชิงลึกต่าง ๆ

• Wearable Health Devices (สมาร์ตวอตช์และแท็กเกอร์สุขภาพ)

- ติดตามอัตราการเต้นหัวใจ ระดับออกซิเจนในเลือด การนอน และการเคลื่อนไหวแบบเรียลไทม์

• Genomic Testing (การตรวจพันธุกรรมเพื่อสุขภาพ)

- วิเคราะห์ความเสี่ยงโรคจากดีเอ็นเอ และให้คำแนะนำเฉพาะบุคคลด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการป้องกันโรค

• AI Health Platforms

- ระบบปัญญาประดิษฐ์ที่ช่วยวิเคราะห์จากข้อมูลสุขภาพจำนวนมากเพื่อวางแผนการดูแลสุขภาพบุคคล

- ใช้ในโรงพยาบาลชั้นนำและเริ่มเข้าสู่บริการเชิงพาณิชย์



• Longevity Supplements & Personalized Nutrition

- อาหารเสริมและวิตามินที่พัฒนาจากงานวิจัยชะลอวัย เช่น NMN, Resveratrol รวมถึงโปรแกรมนิยามเฉพาะบุคคล

• Smart Home for Health

- บ้านอัจฉริยะที่ติดตั้งเซนเซอร์ตรวจจับสุขภาพ เช่น ระบบเตือนการล้ม การวัดคุณภาพอากาศ และการปรับสภาพแวดล้อมให้อยู่สบายเหมาะสมกับร่างกาย

คุณภาพชีวิตที่ดีคือผลตอบแทนการลงทุนที่งดงาม

เมื่อตระหนักแล้วว่าร่างกายของเราคือสินทรัพย์ที่มีความสำคัญที่สุด เราก็จะมองเห็นความคุ้มค่าของการลงทุนกับสุขภาพของตัวเอง ไม่ว่าจะลงทุนด้วยเงิน เวลา หรือความตั้งใจ ก็ล้วนเป็นการรักษามูลค่าของสินทรัพย์เพื่อสร้างประโยชน์และให้ผลตอบแทนในระยะยาว ซึ่งผลจากการลงทุนนี้จะมาในรูปแบบชีวิตที่มีคุณภาพพร้อมสุขภาพที่ดี ไม่ใช่แค่การมีชีวิตที่ยืนยาว แต่หมายถึงการมีชีวิตที่เปี่ยมด้วยพลัง มีคุณค่า และมีความหมาย เป็นความมั่งคั่งที่ไม่อาจมีสิ่งใดมาเทียบได้



แอปพลิเคชันเหล่านี้คือผู้ช่วยส่วนตัวที่จะทำให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่าย สะดวกสบาย ไม่ว่าใครก็เข้าถึงได้

1. LifeDee

ติดตามดัชนีความร้อนและโรคจากสิ่งแวดล้อมแบบเรียลไทม์ เสริมพลัง Geo-Health (นวัตกรรมภูมิสารสนเทศเพื่อสุขภาพ) เพื่อการป้องกันล่วงหน้า

2. Kinaya

ผู้ช่วยด้านโภชนาการติดตามการรับประทานอาหารและให้คำแนะนำด้านอาหารเฉพาะบุคคล

3. Gold by DOP

แอปพลิเคชันสำหรับวัยเกษียณ เชื่อมต่อสิทธิประโยชน์ สวัสดิการข้าราชการ และกิจกรรมที่เสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

4. Doctor Anywhere

แพลตฟอร์ม Telemedicine (การแพทย์ทางไกล) เข้าถึงแพทย์ได้ง่าย ไม่ต้องเดินทาง

5. MorDee (หมอดี)

แอปพลิเคชันดูแลสุขภาพครบวงจร ตั้งแต่พบแพทย์ออนไลน์ จัดยา จนถึงจัดส่งถึงบ้าน

เตรียมตัว ยื่นภาษี เงินได้ติดลบ NEGATIVE INCOME TAX

นับเวลาถอยหลังที่คนไทยทุกคนต้องยื่นภาษีเงินได้ตามแผนปฏิรูปภาษีผ่านระบบ Negative Income Tax (NIT) หรือภาษีเงินได้ติดลบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการจัดสรรสวัสดิการให้เหมาะสมและช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจอย่างเป็นระบบ ซึ่งคาดว่าจะเริ่มนำมาใช้จริงภายใน พ.ศ. 2570



แม้การยื่นแบบภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาจะเป็นหน้าที่ตามกฎหมาย แต่ความจริงที่ปรากฏคือ ยังมีผู้มีเงินได้อีกจำนวนมากที่ไม่ยื่นแบบฯ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีรายได้ไม่ถึงเกณฑ์เสียภาษี ทำให้ภาครัฐขาดข้อมูลรายได้ที่แท้จริงเพื่อพิจารณาการจัดสรรงบประมาณและสวัสดิการ รวมถึงนโยบายการคลังที่ถูกต้องเหมาะสม ด้วยเหตุนี้กระทรวงการคลังจึงเห็นควรให้มีการปฏิรูปโครงสร้างภาษีครั้งใหญ่ โดยมีเป้าหมายให้คนไทยทุกคนเข้าสู่ระบบภาษีภายใต้ชื่อ “ภาษีเงินได้ติดลบ” หรือ Negative Income Tax (NIT)

เปิดแนวคิดภาษีระบบใหม่

ย้อนกลับไปใน พ.ศ. 2505 นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบลชาวอเมริกัน มิลตัน ฟรีดแมน (Milton Friedman) ได้ต่อยอดแนวคิด Negative Income Tax ของนักการเมืองอังกฤษ จูเลียต รัส-วิลเลียมส์ (Juliet Rhys-Williams) แล้วนำหลักการ

นั้นมาใช้ลดความเหลื่อมล้ำในการกระจายรายได้และแก้ปัญหาความยากจนเป็นครั้งแรกในสหรัฐอเมริกา ต่อมาหลักการดังกล่าวได้รับการพัฒนาและนำไปประยุกต์ใช้ในชื่อที่แตกต่างกันในหลายประเทศทั่วโลก เช่น สหราชอาณาจักร สก๊อตแลนด์ แคนาดา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อิสราเอล เกาหลีใต้ โดยยังคงยึดหลักการจัดสรรเงินหรือสวัสดิการให้ผู้มีรายได้ต่ำกว่าเกณฑ์เช่นเดียวกัน

ตัวอย่างการใช้งานในต่างประเทศ เช่น โครงการ Earned Income Tax Credit (EITC) ของสหรัฐอเมริกา ซึ่งให้เครดิตภาษีคืนตามจำนวนบุตร ทำให้สัดส่วนคนจนของครัวเรือนที่ไม่สมรสและมีสมาชิกเด็ก 3 คนลดลงถึง 20.2 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับครัวเรือนที่ไม่สมรสและไม่มีเด็กซึ่งลดลงเพียง 1.5 เปอร์เซ็นต์ โครงการ Workfare Income Supplement (WIS) ของประเทศสิงคโปร์ รัฐบาลให้เงินลูกจ้างในรูปแบบเงินโอนและเงินสมทบในกองทุน

สำรองเลี้ยงชีพ, ส่วนประเทศออสเตรเลีย นำแนวคิด NIT มาใช้ในรูปแบบภาษีสำหรับครอบครัวหรือ Family Tax Benefit (FTB) ช่วยเหลือครัวเรือนรายได้น้อยในการเลี้ยงดูบุตร แต่มีเงื่อนไขที่ซับซ้อนจึงเป็นข้อจำกัดของประชาชนในการเข้าถึงการช่วยเหลือ เช่นเดียวกับประเทศเกาหลีใต้ที่กำหนดหลักเกณฑ์การรับเงิน NIT หรือ EITC ค่อนข้างเข้มงวด ทำให้มีผู้รับเงินเพียงเล็กน้อยและลดความยากจนได้ไม่มาก



จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า Negative Income Tax ไม่ใช่เพียงแนวคิดทางเศรษฐศาสตร์เชิงทฤษฎี แต่เป็นทางเลือกเชิงนโยบายที่มีการใช้จริง และประสบความสำเร็จในหลายประเทศที่ยังคงดำเนินการต่อเนื่อง ส่วนประเทศไทยเราให้ความสนใจศึกษาแนวคิดดังกล่าวมาเป็นเวลากว่าทศวรรษแล้ว และตั้งเป้าว่าจะนำมาใช้อย่างเป็นรูปธรรมใน พ.ศ. 2570

กลไกภาษีเพิ่มรัฐสวัสดิการ

Negative Income Tax (NIT) หรือ ภาษีเงินได้ติดลบ คือระบบที่กำหนดให้ประชาชนทุกคนต้องยื่นแบบแสดงภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา แม้จะมีรายได้ น้อยกว่าฐานที่ต้องเสียภาษีหรือจำนวน 150,000 บาทต่อปี ทั้งนี้ หากมีรายได้ สูงกว่าเกณฑ์ต้องเสียภาษีตามกฎหมาย แต่ถ้าวรายได้ต่ำกว่าเกณฑ์ไม่ต้องเสียภาษี และได้รับเงินช่วยเหลือหรือสวัสดิการจากรัฐแทน

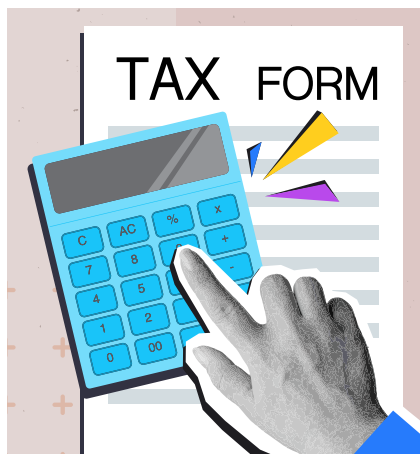
มาดูกันว่าหลังจากเริ่มใช้ระบบนี้แล้ว จะส่งผลต่อประชาชนในกลุ่มรายได้ต่าง ๆ อย่างไรบ้าง

กลุ่มที่เสียภาษีอยู่แล้ว คือกลุ่มที่ยื่นแบบภาษีเป็นประจำ กลุ่มนี้แทบไม่ได้รับผลกระทบอะไรมากนัก เพียงแต่กระบวนการตรวจสอบรายได้จะเข้มงวดรัดกุมมากขึ้น

กลุ่มที่มีรายได้แต่ไม่เคยยื่นภาษี เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบชัดเจน โดยเฉพาะหากรายได้เกินเกณฑ์จะถูกดึงเข้าสู่ระบบ และต้องเสียภาษีตามอัตราที่กำหนดไว้

กลุ่มรายได้น้อย เป็นกลุ่มผู้ได้รับประโยชน์เต็มที่ เพราะรายได้จะถูกบันทึกเข้าในระบบ ทำให้รัฐสามารถจ่ายเงินช่วยเหลือหรือเพิ่มสวัสดิการได้ตรงกลุ่มมากขึ้น

ขณะเดียวกันการยื่นภาษีในระบบ NIT จะส่งผลให้ภาครัฐได้รับข้อมูลตามจริงของคนไทยทุกคน ซึ่งสามารถนำไปใช้คัดกรองสิทธิสวัสดิการที่สอดคล้องกับ



กลุ่มเป้าหมาย ถือเป็นเครื่องมือปฏิรูประบบภาษีและสวัสดิการที่ช่วยลดความซ้ำซ้อนของโครงการช่วยเหลือในปัจจุบัน จากการเชื่อมฐานข้อมูลรายได้ของประชาชนที่มีการบูรณาการข้อมูลทางการเงินและข้อมูลด้านสุขภาพ พร้อมสำหรับนำไปใช้จัดสรรสวัสดิการให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

นอกจากนี้ การรับรู้รายได้จริงของประชาชนยังช่วยให้ภาครัฐสามารถวางนโยบายการคลังได้อย่างเหมาะสม และช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต รวมถึงความมั่นคงทางการเงินของคนไทย ทั้งยังเพิ่มประสิทธิภาพการจัดเก็บรายได้ของรัฐบาลให้มากขึ้นได้โดยไม่ต้องปรับขึ้นอัตราภาษี เช่น ผู้มีรายได้สูงที่ไม่เคยอยู่ในระบบมาก่อน ผู้นำเข้าที่เสียภาษีในอัตราต่ำ แต่รายได้หรือกำไรสูงผิดปกติจะถูกตรวจสอบและดำเนินการตามกฎหมาย ซึ่งเป็นการปิดช่องว่างการหลบเลี่ยงภาษี

อย่างไรก็ตาม การปรับระบบ NIT เพื่อใช้งานจริงในประเทศไทยยังมีปัจจัยสำคัญที่ภาครัฐต้องคำนึงถึง นั่นคือการจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอสำหรับดำเนินโครงการเพิ่มสวัสดิการหรือเงินช่วยเหลือทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งอาจสร้างภาระให้ภาครัฐในการบริหารงบประมาณในอนาคต รวมถึงความน่าเชื่อถือของข้อมูลแสดงรายได้ที่อาจไม่ตรงกับรายได้แท้จริง เพราะต้องการได้รับการจัดสรรสวัสดิการมากขึ้น

ดังนั้น ภาครัฐควรเน้นความสำคัญเรื่องกำหนดวัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการให้ความช่วยเหลืออย่างชัดเจน เช่นเดียวกับกำหนดเกณฑ์รายได้และการช่วยเหลือให้เหมาะสม เนื่องจากการให้สวัสดิการเพิ่มสำหรับผู้มีรายได้ต่ำอาจทำให้คนขาดแรงจูงใจในการทำงานเพื่อสร้างรายได้ จึงต้องทบทวนเกณฑ์ที่กำหนดไว้อย่างสม่ำเสมอให้สอดคล้องกับสภาพสังคมและค่าครองชีพเวลานั้น

ในขณะเดียวกันก็ควรจัดเตรียมงบประมาณสำหรับการดำเนินงาน เพื่อไม่ให้เป็นการทางการคลังและไม่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน เช่น ยกเลิกสวัสดิการที่ซ้ำซ้อนและรวมความช่วยเหลือเป็นระบบเดียว, ผลักดันให้ผู้มีรายได้ถึงเกณฑ์เข้าสู่ระบบภาษี, กำหนดบทลงโทษหรือบังคับใช้อย่างเข้มงวดให้ผู้ยื่นภาษีแสดงข้อมูลรายได้จริง

แม้ปัจจุบันมีบางประเทศที่ยกเลิกการใช้ NIT เนื่องจากข้อจำกัดต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านงบประมาณสำหรับดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง แต่ Negative Income Tax ก็ยังถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิรูประบบภาษีและสวัสดิการ รวมถึงยกระดับมาตรฐานการบูรณาการข้อมูลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการเงินการคลังของประเทศ พร้อมปลดล็อกการรับสิทธิประโยชน์ของคนไทยให้ทั่วถึงและเท่าเทียม



The Beauty MOLECULE

"ย่อนวัย"

ด้วยการลด
การอักเสบ
เสริมพลังงาน
และฟื้นฟูพรรณ

เรื่อง : ชลิดา เทววิชาลิ

ดร.นิโคลัส เพอร์ริโคน (Dr. Nicholas Perricone, M.D.) เจ้าของผลงานหนังสือเรื่อง *The Beauty Molecule* และวิธี "ย่อนวัย" ด้วยการลดการอักเสบ เสริมพลังงาน และฟื้นฟูผิวพรรณ ถือเป็นบิดาผู้บุกเบิกเรื่องอาหารต้านอักเสบเลยก็ว่าได้ แม้ตอนที่เริ่มต้นเรื่องนี้เมื่อ 25 ปีที่แล้ว ไม่ว่าจะโดนต่อต้านคัดค้านหรือมีคนไม่เห็นด้วยอย่างไร คุณหมอก็ยังคงเดินหน้าต่อ จนปัจจุบันแนวการกินอาหารต้านอักเสบเพื่อชะลอวัย และปัจจุบันไปไกลถึงย่อนวัย ได้รับความสนใจและยอมรับในวงการแพทย์ และประชาชนทั่วไปอย่างมาก



แนวคิดหลักของคุณหมอโบลิส

ความอักเสบเรื้อรังเป็นต้นเหตุของโรคทางตะวันตกหลายชนิด ทั้งโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง รวมถึง “โรคแห่งความสุข” นับได้ว่าความอักเสบเรื้อรังเป็นรากฐานของโรคที่มาจากความเสื่อมทั้งปวง

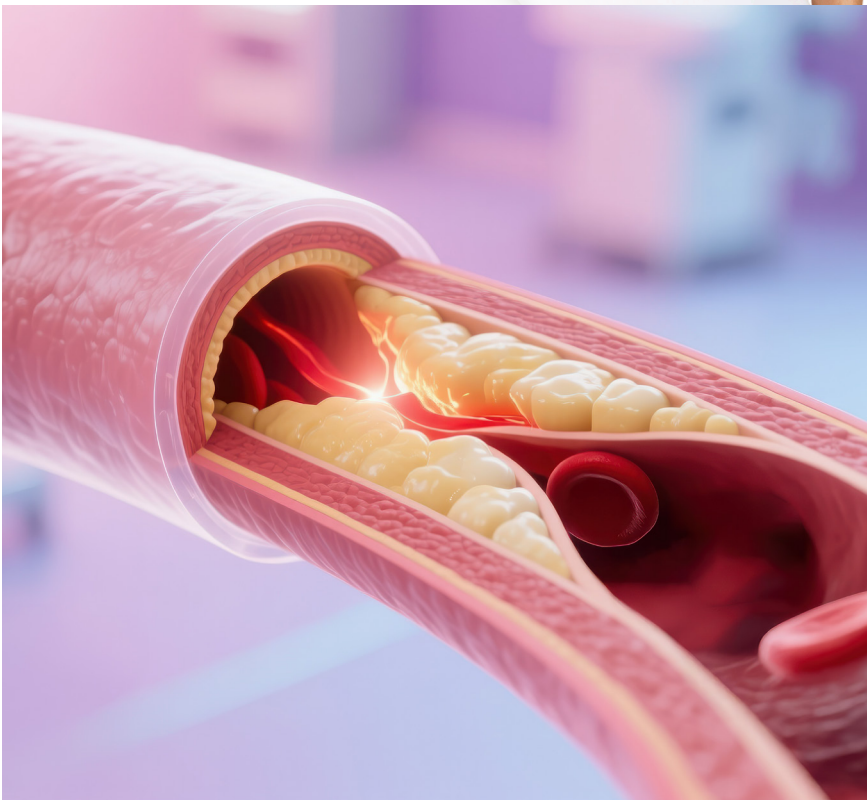
ส่วน beauty molecule หรืออะเซทิลโคลีน (acetylcholine) คือสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญมากในระบบประสาททั้งส่วนกลางและส่วนปลายของร่างกาย มีบทบาทสำคัญในการซ่อมไมโทคอนเดรีย (mitochondria) แหล่งพลังงานของเซลล์ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยลดการอักเสบ และช่วยผิวให้ดูอ่อนเยาว์ ระดับของสารอะเซทิลโคลีนจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้หญิงวัย 50 ขึ้นไป การเพิ่มสารอะเซทิลโคลีนสามารถทำได้ผ่านการกินอาหาร การทำกิจกรรมประจำวัน และการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน



6 กลยุทธ์เพิ่มอะเซทิลโคลีน และลดการอักเสบเรื้อรัง

1. กินโปรตีนคุณภาพสูง

โปรตีนก็คือกรดอะมิโนที่สำคัญต่อการสร้างคอลลาเจน ความยืดหยุ่นของผิว ช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิว และสร้างมวลกล้ามเนื้อ ค่าปกติในการกินโปรตีนที่แพทย์ทั่วไปแนะนำคือ 0.8 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม แต่คุณหมอโบลิสแนะนำว่า ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 64 ปีขึ้นไป ควรกินโปรตีน 1.0-1.2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งมากกว่าคำแนะนำทั่วไป คุณหมอโบลิสให้ความสำคัญเรื่องการกินโปรตีนดีให้เพียงพออย่างมาก และแหล่งโปรตีนที่แนะนำก็ได้แก่ ปลา โดยเฉพาะแซลมอน ไก่ ไก่วง เต้าหู้ ถั่ว และเนื้อวัว คุณหมอยังแนะนำให้กินสารอาหารจำเป็นคือ โคลีน (choline) ที่มีคุณสมบัติคล้ายวิตามิน และบางครั้งถูกจัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบีรวม เพราะทำงานร่วมกับวิตามินบีหลายชนิด เช่น วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และโฟเลต เนื่องจากโคลีนมีหน้าที่สำคัญในการสร้างสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีน ซึ่งช่วยในการส่งสัญญาณประสาท เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ และการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แหล่งสารโคลีนนั้นมีมากในไข่แดง คีนัว ผักตระกูลกะหล่ำ และถั่ว



2. กระตุ้นเส้นประสาทเวกัส

เนื่องจากเส้นประสาทเวกัส (vagus nerve) ช่วยปล่อยอะเซทิลโคลีน ลดการอักเสบและความเครียด มีวิธีฝึกง่าย ๆ ทำเองได้ เช่น หายใจลึก ๆ ทำสมาธิ ยัมเพลง สวดมนต์ ฝึกการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (interval training) ฯลฯ

3. รับแสงแดดอย่างเหมาะสม

แสงแดดเช้าและเย็นจะช่วยกระตุ้นนาฬิกาชีวภาพ (body's internal clock) ที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งอะเซทิลโคลีนและเมลาโทนิน เนื่องจากเมลาโทนินมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและช่วยให้นอนหลับลึก คุณหมอนิโคลัสจึงแนะนำให้โดนแสงแดดในยามเช้าทันทีหลังตื่นและก่อนพระอาทิตย์ตก อาจจะเดินเล่น รับแสงแดด หรือนอนอาบแดดอ่อน ๆ ยามเช้าและเย็นก็ได้



4. ออกกำลังกายและยืดเหยียด

ควรออกกำลังกายแบบยืดเหยียด 20 นาที เวทเทรนนิ่ง 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อลดการอักเสบและเสริมมวลกล้ามเนื้อ แต่ต้องระวังว่าการออกกำลังกายมากเกินไปอาจเพิ่มสารอนุมูลอิสระและเพิ่มการอักเสบ

5. เสริมสารอาหารสำคัญ ทั้งแบบทาผิวและกิน

ควรทาครีมบำรุงที่มีวิตามิน C ester แบบ fat-soluble หรือแบบละลายในไขมันเพื่อซึมผ่านผิวได้ดี นอกจากนี้ยังแนะนำให้ใช้ซีรั่มที่มีส่วนผสมของ alpha-lipoic acid (ALA) และ dimethyl-aminoethanol (DMAE) เพื่อกระตุ้นการสร้างอะเซทิลโคลีน ส่วนอาหารเสริมที่คุณหมอนิโคลัสแนะนำให้กิน ได้แก่ วิตามินบีรวม, วิตามินซี, โคเอนไซม์คิวเท็น, แอลฟาไลโปอิกแอซิด และโอเมกา-3



6. ดื่มน้ำสมไฮโดรเจน

เพราะน้ำสมไฮโดรเจนมีฤทธิ์กดสารก่อการอักเสบ (cytokines) และเพิ่ม nicotinamide adenine dinucleotide (NAD) ที่สำคัญต่อพลังงานเซลล์ มีงานวิจัยบางชิ้นที่บ่งชี้ว่าน้ำสมไฮโดรเจนช่วยลดความเมื่อยล้า และช่วยเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระในเลือดด้วย วิธีดื่มคือหลังใช้เครื่องผสมน้ำกับไฮโดรเจนให้บริบทดื่มภายใน 10 นาที (เพราะไฮโดรเจนสลายเร็ว) ดื่มวันละ 2-3 ครั้ง

“น้ำไฮโดรเจน” (hydrogen water) หมายถึงน้ำที่มีการเติมก๊าซไฮโดรเจน (H_2) เข้าไปในน้ำดื่มธรรมดา เพื่อให้มีโมเลกุลไฮโดรเจนในรูปละลายอยู่ในน้ำ ซึ่งเชื่อว่ามีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระได้

ประโยชน์ที่มีรายงานในงานวิจัยเบื้องต้น

- เสริมสมรรถภาพและลดความอ่อนล้า นักกีฬาบางกลุ่มที่ดื่มน้ำไฮโดรเจนพบว่าความเมื่อยล้าลดลงและการฟื้นตัวหลังออกกำลังกายดีขึ้น
- สนับสนุนสุขภาพสมองและระบบประสาท งานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าอาจลดการอักเสบในสมองและป้องกันการตายของเซลล์ประสาท
- อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด มีการศึกษาขนาดเล็กใน

มนุษย์พบว่าหากดื่มต่อเนื่อง 8-10 สัปดาห์ จะช่วยลดระดับ LDL และปรับระดับกลูโคสได้เล็กน้อย

ข้อควรระวัง

- หลักฐานการวิจัยในมนุษย์ยังมีจำนวนน้อยและขนาดการศึกษาเล็ก
- ปริมาณไฮโดรเจนในน้ำจะลดลงเมื่อเปิดฝากระป๋องหรือขวดไว้นาน
- น้ำไฮโดรเจนไม่ใช่ “ยาวิเศษ” และไม่ควรรีใช้แทนการรักษาทางการแพทย์

วิธีดื่ม

- ดื่มวันละ 300-600 มิลลิลิตร ภายใน 15-30 นาทีหลังเปิดขวด (ประสิทธิภาพของน้ำจะลดลง หากดื่มเกินเวลา)
 - เก็บในภาชนะที่ปิดสนิทและป้องกันแสง
 - มีทั้งแบบบรรจุขวด แบบเครื่องผลิตน้ำไฮโดรเจน และแบบแท่ง (magnesium stick)
- น้ำไฮโดรเจนเป็นแนวคิดใหม่ที่ที่น่าสนใจในแวดวงเวชศาสตร์วิถีชีวิต (lifestyle medicine) และเวชศาสตร์ชะลอวัย (anti-aging) เพราะอาจช่วยลดความเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) และสนับสนุนสุขภาพเซลล์ แต่ยังคงรอการยืนยันจากการทดลองขนาดใหญ่เพิ่มเติม



1. เน้นโปรตีนคุณภาพสูง เช่น แซลมอน ไข่ไก่ อกไก่ เต้าหู้ เนื้อไม่ติดมัน

2. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เพราะมีดัชนีน้ำตาลต่ำ (low-glycemic) เช่น ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ เบอร์รี่สีสด ไม่เน้นแป้งหรือขนมปัง

3. ไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก อะโวคาโด ถั่วเปลือกแข็ง

4. หลีกเลี่ยงอาหารก่อการอักเสบ เช่น น้ำตาล ขนมปัง ขนมอบแปรรูป ของทอด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



“ความอักเสบ = รากของความแก่” และการเพิ่มอะเซทิลโคลีนคือกุญแจสำคัญในการฟื้นฟูพลังงาน ผิว และสุขภาพ ซึ่งทำได้โดยการผสมผสานอาหารต้านการอักเสบ + การดูแลร่างกายและสมอง + อาหารเสริมเมื่อทุกอย่างประสานกันก็จะช่วยชะลอวัยให้ความแก่มาเยือนช้าลง



TRUTH or MYTH

เวลาที่ร่างกายเกิดความผิดปกติ บางครั้งเราไม่ทราบสาเหตุจึงอาจคาดเดาไปต่าง ๆ นานาว่าน่าจะเป็นเพราะเหตุนั้นเหตุนี้ หรือบางทีก็ไม่ทราบว่ามีสิ่งผิดปกติที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนนั้นเกิดจากพฤติกรรมผิด ๆ ที่เรากำลังทำขึ้นนั่นเอง happiness ฉบับนี้ จึงนำคำตอบจากผู้เชี่ยวชาญมาไขความจริงให้ได้รู้กัน

ผิวแห้งบริเวณลำคอมีสีดำ สัญญาณเตือนเบาหวาน

✔ เรื่องนี้ “เป็นความจริง”



การที่ผิวหนังบริเวณลำคอมีสีดำที่เรียกกันว่าคอคาร์บอนหรือคอหนังช้าง เรื่องนี้ไม่ได้เกี่ยวกับซีไคลอะสม แต่เป็นสัญญาณเตือนความเจ็บป่วยอย่างหนึ่ง โรงพยาบาลราชวิถีให้ข้อมูลว่า คอคาร์บอนสามารถบ่งบอกถึงภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 ลักษณะของคอประเภทนี้คือผิวจะหนา หยิบ ขรุขระ มีสีดำ เพราะเมื่ออินซูลินในเลือดสูงเกินไปก็จะกระตุ้นให้เซลล์ผิวแบ่งตัวเยอะขึ้น ผิวจึงหนาและคล้ำขึ้น นอกจากคอแล้วยังพบได้ที่รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับต่าง ๆ สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดคอคาร์บอนนั้นมีทั้งจากกรรมพันธุ์ ความผิดปกติของฮอร์โมน การใช้ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ หรือการใช้ฮอร์โมนบางประเภท รวมทั้งโรคมะเร็งบางชนิด

ฟังดูอาจเป็นเรื่องที่น่าวิตก แต่ นพ.เจษฎ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ได้ให้ข้อมูลที่ช่วยคลายกังวลว่า “เราสามารถดูแลและป้องกันการเกิดคอคาร์บอนได้ เช่น หากเกิดจากภาวะดื้ออินซูลิน หรือโรคอ้วน การควบคุมน้ำหนักและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจะช่วยให้ภาวะคอดำจางลง นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงอาหารหวาน มัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และดูแลทำความสะอาดผิวหนังบริเวณที่เป็นอย่างอ่อนโยน ไม่ให้ผิวหนังระคายเคืองจนอาจทำให้อาการแย่ลง”

หากพบว่าผิวหนังที่ลำคอหรือส่วนอื่นคล้ำขึ้นอย่างรวดเร็ว ควรรีบไปพบแพทย์

หักนิ้วบ่อย ๆ ช่วยบริหารข้อนิ้ว

✗ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”

หลายคนชอบหักนิ้วเป็นประจำ เพราะคิดว่าช่วยบริหารข้อนิ้วให้แข็งแรง แต่การทำเช่นนั้นกลับเป็นการเร่งให้เกิดภาวะข้อเสื่อมเร็วขึ้น เรื่องนี้ ผศ. ดร. นพ.ไพฑูรย์ เบ็ญจพรเลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายผ่านเว็บไซต์รามาแชนแนลว่า เสี่ยงที่ไดยีนขณะหักข้อนิ้วเกิดจากการแตกตัวของฟองอากาศในน้ำไขข้อ ซึ่งช่วยลดแรงเสียดทานระหว่างข้อต่อ การหักนิ้วไม่ได้เป็นอันตรายสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าทำบ่อย ๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะข้อนิ้วอักเสบหรือข้อหลวม เพราะทุกครั้งที่ทำปลอกหุ้มข้อและเส้นเอ็นรอบ ๆ ข้อจะยืดออก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะข้อเสื่อมอยู่แล้วและชอบหักนิ้วจะเร่งให้อาการแย่ลงอีก อาจทำให้การเคลื่อนไหวผิดปกติในระยะยาว

ถ้าต้องการบริหารข้อนิ้วและมือแบบง่าย ๆ รศ. นพ.วสุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย มีท่าที่ถูกต้องมาแนะนำ คือ ทำแบมมือออกนับ 1-3 แล้วจับมือให้ปลายนิ้วแตะรวมกัน พยายามให้นิ้วเหยียดตรง จากนั้นแบมมือกางนิ้วให้แยกจากกันมากที่สุด ทำจับนิ้วแตะปลายนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่น ๆ ทีละนิ้ว โดยให้นิ้วอื่นเหยียดตรง

ท่าเหล่านี้สามารถทำซ้ำได้เรื่อย ๆ นอกจากช่วยลดการเกิดภาวะข้อนิ้วเสื่อมแล้ว ยังช่วยป้องกันนิ้วล็อกได้อีกด้วย



นอนมาก ๆ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าเต็มที่

❌ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”

หลายคนเชื่อว่าหากนอนมาก ๆ เมื่อตื่นแล้วร่างกายจะสดชื่น แต่ความจริงกลับยิ่งทำให้เพลีย และเป็นสัญญาณของโรคง่วงนอนมากผิดปกติ (hypersomnia) ซึ่ง พญ.ชวณนท์ พิมลศรี ผู้เชี่ยวชาญโรคจากการหลับ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ขยายความว่า ผู้ป่วยมักง่วงและงีบหลับระหว่างวัน แม้ตอนกลางคืนจะนอนหลับเพียงพอแล้วก็ตาม สาเหตุอาจมาจากโรคทางกาย โรคทางจิตใจ ความเครียด การใช้ยาบางชนิด ฯลฯ ทำให้ต้องการนอนหลับมากขึ้น แต่ถ้านอนมากไปสมองจะเฉื่อยชา สมาธิและความจำบกพร่อง อ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า ส่งผลต่อเนื่องถึงระบบเผาผลาญของร่างกายที่ลดลง

เพื่อให้หลับอย่างเต็มอิ่ม ตื่นมาพร้อมความกระปรี้กระเปร่า พญ.พัชรนันท์ ศรีพัฒน์วัชร สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน โรงพยาบาลสมิติเวช แนะนำว่า ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมงควรงดอาหารหนัก จัดห้องนอนให้โปร่ง โล่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่มีเสียงรบกวน ตั้งเวลาเข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม เพื่อให้ร่างกายหลังฮอร์โมนช่วยซ่อมแซมตัวเอง และควรตื่นเวลาเดิมเป็นประจำเพื่อให้นาฬิกาชีวิตทำงานเป็นระบบไม่รวน

สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากจะช่วยเรื่องการนอนหลับแล้วยังดีต่อสุขภาพด้านอื่นในระยะยาวด้วย



ดื่มมัทจะช่วยให้สุขภาพดี เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ

❌ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”



มัทจะคือใบชาอบแห้งที่นำมาบดจนเป็นผงละเอียด จัดเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมในปัจจุบัน นอกจากกลิ่นและรสที่หลายคนติดใจ มัทจะยังเปี่ยมด้วยคุณประโยชน์ ผศ. ดร.เอกราช

บำรุงพีชน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาศาสตร์บูรณาการ ได้ให้ความรู้ผ่านรายการทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสว่า มัทจะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่าสารคาเทคิน ซึ่งในสารนี้ยังมีสารแยกย่อยอีก เช่น สารอีจีซีจี ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด การเผาผลาญพลังงาน ควบคุมน้ำหนัก ลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอล ชะลอความเสื่อมของเซลล์

อย่างไรก็ตาม มัทจะยังมีสารสำคัญอีกชนิดคือแทนนิน ซึ่งกรมอนามัยเตือนว่า หากดื่มปริมาณมาก แทนนินจะไปจับตัวกับธาตุเหล็กในลำไส้ ทำให้ประสิทธิภาพการดูดซึมธาตุเหล็กโดยเฉพาะจากพืชผักลดลง เมื่อไม่ได้รับธาตุเหล็กเพียงพออาจนำไปสู่ภาวะโลหิตจาง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ซีดเขียว ขณะเดียวกันมัทจะมีกาเฟอีนสูง ถ้าดื่มมากเกินไปอาจทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ และความดันโลหิตสูง

เพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่ กรมอนามัยแนะนำให้ ควรดื่มมัทจะไม่เกิน 1-2 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ ดื่म्मัทจะให้ห่างมื้ออาหาร 1-2 ชั่วโมงจะได้ไม่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก ส่วนสตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรที่อยากดื่มควรปรึกษาแพทย์ เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการธาตุเหล็กสูงกว่าปกติ

SHIELD YOUR Skin FROM PM2.5

อย่าปล่อยให้
ฝุ่นจิ๋ว
ทำผิวพัง



ช่วงต้นปีเป็นช่วงที่เราต้องเผชิญกับปัญหามลภาวะทางอากาศซึ่งกินเวลานานนับเดือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มลภาวะที่ว่านี้ก็คือฝุ่น PM2.5 (particulate matter) หรือฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ที่เล็กมากจนไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เมื่อละอองฝุ่นขนาดเล็กจำนวนมากสะสมรวมตัวกับหนาแน่นปะปนในสภาพอากาศที่มีความเย็นและลมสงบ บวกกับความกดอากาศต่ำ จะยิ่งทำให้ละอองฝุ่นลอยตัวอยู่ในระดับต่ำ เราจึงเห็นเป็นสภาพอากาศหมกมัวคล้ายหมอกหนา แต่แท้จริงแล้วคือฝุ่นจิ๋วที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการเกิดโรคระบบทางเดินหายใจ และยังส่งผลเสียต่อสุขภาพผิว เช่น ทำให้ผิวระคายเคือง เกิดผดผื่นคัน สิวอุดตัน และความหมองคล้ำได้ง่าย

ทำไมฝุ่น PM2.5 ถึงอันตราย และควรหลีกเลี่ยง

การเกิดฝุ่น PM2.5 มีทั้งสาเหตุจากธรรมชาติและจากการกระทำของมนุษย์ แต่ส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเผาป่าเผาไร่ อุตสาหกรรมการก่อสร้าง การผลิตพลังงานที่ก่อให้เกิดการเผาไหม้เชื้อเพลิงและวัตถุติดต่าง ๆ รวมถึงการเผาไหม้จากเครื่องยนต์ของยานพาหนะที่ใช้เชื้อเพลิงดีเซลและเบนซิน ฝุ่น PM2.5 เมื่อสูดเข้าไปไม่นานก็ทำให้หายใจไม่สะดวก รู้สึกคันคอ หรือคอแห้ง บางคนอาจรู้สึกแสบคันตา น้ำมูกไหล

ด้วยความที่ฝุ่น PM2.5 มีขนาดเล็กจิ๋ว เส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอนนี้ เทียบเท่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผม ฝุ่น PM2.5 จึงกระจายตัวอยู่ในอากาศได้นานกว่า ฝุ่นละอองขนาดใหญ่ และเคลื่อนตัวไป

ได้ไกลถึง 1,000 กิโลเมตร ประกอบกับขนจมูกของเราไม่สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กนี้ได้ ทำให้เราสูดหายใจเอาละอองฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย ลึกลงไปถึงทางเดินหายใจส่วนปลายได้อย่างง่ายดาย และมีโอกาสเข้าถึงถุงลมไปสู่กระแสโลหิต จนส่งผลต่ออวัยวะภายในของร่างกายได้ นอกจากนี้ฝุ่น PM2.5 ยังสามารถจับตัวกับสารเคมีและโลหะต่างๆ โดยเฉพาะสารประกอบคาร์บอนที่มีคุณสมบัติละลายในน้ำมันได้ดี เมื่อสัมผัสกับผิวโดยตรงจึงซึมซาบผ่านผิวหนังชั้นนอกลงไปยังเซลล์ผิวหนังชั้นในได้ เมื่อละอองฝุ่นเหล่านี้ทำปฏิกิริยาออกซิเดชันกับผิว จะก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ เซลล์ผิวเกิดการเปลี่ยนแปลง เสียสมดุล กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารอักเสบ ส่งผลต่อเนื้อเยื่อภายในชั้นผิวในที่สุด จะเห็นได้ว่าฝุ่นขนาดเล็กจิ๋วชนิดนี้มีความสามารถพิเศษในการแทรกซึมเข้าสู่ผิวได้ง่ายกว่าฝุ่นทั่วไปที่มีขนาดใหญ่ จึงเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่สร้างปัญหาให้ผิว โดยไปกระตุ้นให้เกิดกระบวนการอักเสบของเซลล์ผิวหนึ่ง ทำให้เกิดผดผื่นคัน ระคายเคืองง่าย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคผิวหนังอักเสบ ปัญหาสิว ริวรอย และโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังต่าง ๆ

ฝุ่น PM2.5 ทำร้ายผิวของเราได้อย่างไร

สาเหตุที่ฝุ่น PM2.5 สร้างปัญหาโดยตรงกับผิวของเรา เป็นเพราะเจ้าฝุ่นชนิดนี้มีส่วนประกอบที่เป็นทั้งสารเคมีและโลหะหนักที่เป็นอันตราย เมื่อสัมผัสกับผิวหนังจะเกาะติดและอุดตันรูขุมขน





ทำให้เกิดการระคายเคือง อักเสบ เกิดสิวได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำลายเกราะป้องกันผิว ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น เสี่ยงต่อการถูกทำร้ายจากมลภาวะและสารเคมีอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น ปัญหาผิวจากฝุ่น PM2.5 ที่พบบ่อย ได้แก่

• เกิดผื่นคัน รุขริกระคายเคืองง่าย

โดยเฉพาะผู้ที่ผิวบอบบางหรือเป็นโรคผิวหนังอยู่แล้ว เช่น โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง โรคสะเก็ดเงิน โรคผิวหนังเรื้อรัง ลมพิษ อาจมีอาการรุนแรงขึ้นกว่าคนทั่วไป

• เกิดสิวอุดตันหัวสิวอักเสบเพิ่มขึ้น

เพราะฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเข้าไปอุดตันรูขุมขนจนทำให้เกิดการอักเสบบริเวณต่อมไขมันใต้ผิว กระตุ้นให้เกิดสิวลุดตันและสิวนิดอื่น ๆ ตามมา

• ผิวแห้ง ขาดน้ำ แดกเป็นขุย

เพราะฝุ่น PM2.5 ที่เกาะบนชั้นผิวจะดึงความชุ่มชื้นออกไปจากผิว ทำให้ผิวแห้งตึง ผิวลอกเป็นขุย หรือเกิดผดผื่นแดง แม้จะทาครีมบำรุงก็ยิ่งรู้สึกผิวไม่ชุ่มน้ำเหมือนเดิม

• ผิวดูโทรม นมองคล้ำกว่าปกติ

เพราะฝุ่นละอองที่มาพร้อมสิ่งสกปรกจะไปกระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ทำลายเซลล์ผิว ส่งผลให้ผิวหมองคล้ำ และยังเป็นอย่างหนึ่งสาเหตุของจุดด่างดำ กระฝ้าที่ทำให้ผิวดูโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด

• ผิวแห้งก่อนวัย

เพราะฝุ่น PM2.5 ไปลดประสิทธิภาพการทำงานของคอลลาเจนและอีลาสตินใต้ชั้นผิว ทำให้ผิวสูญเสียความกระชับ เกิดริ้วรอยเร็วขึ้น

เห็นไหมว่าถึงจะเป็นเพียงฝุ่นจิ๋วแต่กลับสร้างปัญหาไม่จืดเลยในเมื่อเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้และยังต้องใช้ชีวิตร่วมกับฝุ่นเจ้าปัญหานี้ มาดูกันว่าจะรับมือและหาทางปกป้องผิวของเราอย่างไรได้บ้าง

✔ งดหรือเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่ฝุ่น PM2.5 มีความเข้มข้นเกินค่ามาตรฐาน หากเลี่ยงไม่ได้ต้องสวมหน้ากากและใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดกว่าปกติ

✔ สวมหน้ากากอนามัยคุณภาพดีได้มาตรฐาน สามารถกรองฝุ่น PM2.5 ได้จริง เช่น หน้ากาก N95

✔ ทำความสะอาดผิวทันทีเมื่อกลับถึงบ้าน เพื่อไม่ให้ฝุ่นและสิ่งสกปรกหมักหมมบนผิวนานเกินไป โดยทำความสะอาดผิวหน้า 2 ขั้นตอน (double cleansing) คือใช้สาล์กับผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว (micellar water) เช็ดคราบสิ่งสกปรกออกเป็นอันดับแรก จากนั้นตามด้วยคลีนเซอร์ เพื่อช่วยทำความสะอาดผิวให้หมดจดยิ่งขึ้น

✔ ใช้มอยส์เจอไรเซอร์ช่วยเสริมเกราะป้องกันผิว โดยเลือกที่มีส่วนผสมเซราไมด์, ไฮยาลูรอนิกแอซิด, ในโอซีนาไมด์ เพราะมีคุณสมบัติเด่นเรื่องการเติมความชุ่มชื้นอย่างล้ำลึก ช่วยลดการอักเสบทำให้ผิวแข็งแรงขึ้น

✔ สร้างภูมิคุ้มกันจากภายในด้วยการนอนหลับพักผ่อนและดื่มน้ำให้เพียงพอ เลี่ยงอาหารแปรรูป เน้นรับประทานอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ปรุงสุกใหม่ ผักผลไม้สดที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

✔ ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังเฉพาะทางหากผิวมีอาการระคายเคืองต่อเนื่องเกิน 1 สัปดาห์ไม่ควรทายาหรือรักษาเอง



รู้หรือไม่

• ค่า AQI (Air Quality Index) หรือดัชนีคุณภาพอากาศ คือตัวเลขที่บ่งบอกถึงคุณภาพของอากาศในขณะนั้น โดยคำนวณจากค่าความเข้มข้นของสารมลพิษต่าง ๆ รวมถึงค่าฝุ่น PM2.5 ด้วย จำง่าย ๆ ว่า หากค่า AQI เป็นสีส้ม คือตั้งแต่ 101 ขึ้นไป ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หากค่า AQI เป็นสีแดงเกิน 201 ขึ้นไปจะมีผลกระทบต่อสุขภาพรุนแรง ควรดักกิจกรรมกลางแจ้ง

• เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่น PM2.5 ได้ควรมีแผ่นกรองชนิด HEPA Filter แบบมาตรฐานที่ระบุ "H13" ขึ้นไป หมายถึงแผ่นกรองอากาศประสิทธิภาพสูงที่สามารถกรองอนุภาคขนาดเล็ก 0.3 ไมครอนได้ถึง 99.95 เปอร์เซ็นต์

• น้ำเกลือชนิดปราศจากเชื้อ (sterile) สามารถใช้บรรเทาอาการผิวแพ้ฝุ่นได้เป็นอย่างดี หลังทำความสะอาดผิวหน้าเรียบร้อยแล้วให้หยดน้ำเกลือลงบนสาล์แล้วเช็ดผิวหน้าเบา ๆ ก่อนทามอยส์เจอไรเซอร์ตามปกติ

THE PSYCHOLOGY of Color

เมื่อสีสนำหนดสไตล์การแต่งตัว

เพราะสีไม่ใช่แค่สิ่งที่มองเห็น แต่คือภาษาที่ไร้เสียง เป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด และการรับรู้ทั้งตัวผู้สวมใส่ ไปจนถึงผู้ที่พบเห็น รู้หรือไม่ว่าในโลกแฟชันนั้น จิตวิทยาของสี (color psychology) มีความหมายมากกว่าแค่สี เพราะมันคือกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจว่าเราสามารถกำหนดสไตล์ เสริมสร้างบุคลิก หรือแม้แต่สร้างความประทับใจแรกได้

สีสน...สื่อสารความเป็นตัวตน

สีของเสื้อผ้าที่ทุกคนเลือกใส่ในแต่ละวัน สามารถส่งสัญญาณทางอารมณ์และสื่อบุคลิกภาพออกไปสู่ให้คนอื่นรับรู้โดยไม่จำเป็นต้องเอ่ยคำพูดใด ๆ

กลุ่มสีโทนอุ่น (Warm Colors)

สีแดง สีส้ม และสีเหลือง เป็นกลุ่มสีที่กระตุ้นความรู้สึกและพลังงาน

• **สีแดง (Red) :** สื่อถึงพลัง ความหลงใหล และความมั่นใจ เป็นสีที่ดึงดูดความสนใจได้ดี ใส่แล้วทำให้ดูโดดเด่นและกล้าหาญ เหมาะสำหรับวันที่ต้องการเป็นจุดศูนย์กลางหรือต้องแสดงความเป็นผู้นำ

• **สีส้ม (Orange) :** สื่อถึงความกระตือรือร้น ความคิดสร้างสรรค์ ความมั่นใจ ช่วยดึงดูดความสนใจ และแสดงออกถึงพลังงานที่มั่นใจในตัวเอง

• **สีเหลือง (Yellow) :** บ่งบอกถึงความสุข พลังงาน และการมองโลกในแง่ดี การสวมใส่เสื้อผ้าสีเหลืองสดใสจะช่วยเพิ่มความรู้สึกร่าเริง และสร้างความรู้สึกเป็นมิตรกับผู้ที่ได้พบเห็น



กลุ่มสีโทนเย็น (Cool Colors)

สีน้ำเงิน สีเขียว และสีม่วง เป็นกลุ่มสีที่ช่วยสร้างความสงบและความกลมกลืน

• **สีน้ำเงิน (Blue) :** เชื่อมโยงกับความน่าเชื่อถือ ความสงบ และความมั่นคง เป็นตัวเลือกเบอร์ต้น ๆ สำหรับการประชุมทางธุรกิจ หรือสถานการณ์ที่ต้องการความเป็นมืออาชีพ เพราะช่วยให้ดูสุ่มและน่าเชื่อถือ สังเกตได้ว่าบรรดานักธุรกิจที่ต้องเจรจาต่อรองธุรกิจ มักสวมเสื้อเชิ้ตสีฟ้าคู่กับสูทสีกรมท่า

• **สีเขียว (Green) :** สะท้อนถึงธรรมชาติ ความสมดุล และการฟื้นฟู สีเขียวในโทนที่นุ่มนวลอย่างสีเขียวอ่อนให้ความรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย

• **สีม่วง (Purple) :** ทำให้รู้สึกถึงความลึกลับ น่าค้นหา และมีเสน่ห์ดึงดูด มีสไตล์เฉพาะตัว ดูสง่างาม



กลุ่มสีกลาง (Neutral Colors)

สีดำ สีขาว สีเทา และเบจ เป็นสีพื้นฐานที่มอบความรู้สึกมั่นคงและเป็นสากล

• **สีดำ (Black)** : เป็นสัญลักษณ์ของอำนาจ ความสง่างาม และความซับซ้อน หรือความเจเนจัด เป็นสีที่ทรงพลัง มักถูกใช้เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่เด็ดขาดเป็นทางการ

• **สีขาว (White)** : แสดงถึงความบริสุทธิ์ ความสะอาด และความสงบ ใช้เพื่อสื่อสารความเรียบง่าย และเป็นระเบียบ

• **สีเทา (Grey)** : แสดงถึงความรอบคอบ ความใจเย็น และความมีวุฒิภาวะ เป็นสีที่ไม่โดดเด่น มีความมั่นคง ดูเป็นมืออาชีพ และมีความสุขไปพร้อม ๆ กัน

• **สีเบจ (Beige)** : เป็นสัญลักษณ์ของสไตล์มินิมัล สื่อถึงความหรูหรา เป็นสีที่ให้ความรู้สึกสบายตา ปลอดภัย และเป็นมิตร

จากจิตวิทยาโทนสีสู่การคาดการณ์สีแห่งปี 2026

จากการคาดการณ์ของเหล่าผู้เชี่ยวชาญซึ่งต่างพูดกันเป็นเสียงเดียวกันว่า ค.ศ. 2026 สีของความเป็นธรรมชาติมาแน่นอน เพราะจากการสังเกตเทรนด์สีของแบรนด์ชั้นนำต่าง ๆ เช่น Behr, Valspar และ

Sherwin-Williams มีการใช้พาเลตต์สีธรรมชาติที่สะท้อนถึงความต้องการความสงบ การเชื่อมโยงกับโลกภายนอก และการใส่ใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ทำให้มีการมองว่าโทนสีเขียวและสีเขียวน้ำเงินจะเป็นสีหลักยืนหนึ่ง

นักวิเคราะห์หลายรายมีความเห็นตรงกันว่าสีในตระกูลเขียวหรือเขียวน้ำเงิน (teal) มีโอกาสสูงมากที่จะมาแรง เพราะสีเขียวถูกมองว่าเป็นสัญลักษณ์ของความยั่งยืน ความสมดุล และการเติบโต ซึ่งก็สอดคล้องกับกระแส “Earth-first mindset” หรือการให้ความสำคัญโลกเป็นอันดับแรก แต่สีกลางที่เป็นโทนอบอุ่นอย่างสีน้ำตาลซึ่งมาแรงใน ค.ศ. 2025 นั้น ตามคาดการณ์ก็ยังคงเป็นสีที่ติดอันดับชาร์ตแพนโทนอยู่ เพราะเป็นสีที่คลาสสิกและให้ความรู้สึกอบอุ่นมั่นคง

นอกจากโทนสีกลางแล้ว โทนสีเข้มที่ให้ความรู้สึกลุ่มลึกอย่าง Warm Mahogany สีน้ำตาลอมแดงเข้มที่สื่อถึงความอบอุ่นและมรดกทางวัฒนธรรมก็น่าจะติดชาร์ตสีของปีนี้ด้วย รวมไปถึง Alexandrite (Teal) สีเขียวน้ำเงินที่มีความแวววาวก็น่าจะมาแรงในช่วง Spring/Summer 2026 เช่นกัน



แต่ไม่ว่าจะปีไหน แพนโทนสีแบบไหนหรือสีอะไรจะมาแรง สิ่งที่น่าแน่นอนคือแฟชั่นยังคงเป็นเครื่องมือที่ช่วยแสดงออกถึงความเป็นตัวตนและมุมมองของเรา สีคือการตัดสินใจทางจิตวิทยาที่ซ่อนอยู่ในตู้เสื้อผ้าของคุณ เพราะฉะนั้นอย่าลืมเลือกใช้สีเพื่อบ่งบอกสไตล์การแต่งตัวสื่อสาร “ความเป็นคุณ” ออกไปให้คนอื่นเห็นแบบชัดเจน

ขอบคุณรูปภาพจาก :

<https://shopsmythe.com>, <https://suitsupply.com> และ <https://www.zara.com/uk>

“

เบลอยากทำธุรกิจมานานมาก
แต่บอกตัวเองว่ายังไม่พร้อม
มันบ่มเพาะมานานจนถึงเวลา
ของมัน พอได้ก้าวมาทำจริง ๆ
แค่การได้เริ่มก็เหมือน
เราเข้าเส้นชัยหนึ่งแล้ว
แล้วพอพัฒนาโปรดัคต์
ได้วางขายก็เข้าเส้นชัยสอง
เบลว่าเส้นชัยและเป้าหมาย
ก็มีต่อไปเรื่อย ๆ

”



ความสุขของเบล

เบลล่า-ราณี แคมเปน

ตลอดระยะเวลา 14 ปีในวงการบันเทิง ทุกครั้งที่ปรากฏตัวต่อหน้าสื่อ เรามักจะได้เห็นรอยยิ้มสดใสของเบลล่า-ราณี แคมเปน แบบนอนว่าเส้นทางนี้ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ บางช่วงก็ขรุขระ มีวากหนามและเต็มไปด้วยดราม่า แต่เธอเลือกเดินไปข้างหน้าอย่างมีสติ ฝึกสื่อกี่เป้าหมาย และไม่ลืมเก็บเกี่ยวความสุขระหว่างทาง

happiness ฉบับนี้ถือเป็นโอกาสพิเศษที่เราได้พูดคุยกับเบลล่าแบบยาว ๆ เธอเล่าให้ฟังว่าปีนี้เคลียร์คิวถ่ายละครตั้งแต่ต้นปี จึงจัดสรรตารางให้ตัวเองได้ไปปฏิบัติธรรมและหันมาทำธุรกิจของตัวเองด้วย “ล่าสุดที่เพิ่งจบไป คือละครเรื่องเจ้าคุณพี่กับอินางคำดวง ปี 2569 จะมีถ่ายภาพยนตร์ ตอนนั้นคนน่าจะได้เห็นเบลทางออนไลน์ เพราะมาเอ็กทิฟเรื่องทำคลิป์ในช่อง พลอยกับเบล มีคอนเทนต์ช่วงที่อยู่กับคุณแม่ (ปราณี แคมเปน) พี่พลอย-ผู้จัดการ เพื่อน หรือญาติ ๆ อันนี้เบลชอบมาก เพราะเหมือนเราได้พบปะกันทุกเดือน”

บทบาทนักธุรกิจใหม่

ตั้งแต่ปลายปีเธอทยอยเปิดตัวธุรกิจใหม่และขยายธุรกิจที่ทำอยู่ “ปีนี้เบลหันมาทำธุรกิจเยอะ ไม่ได้ตั้งใจให้ทุกอย่างออกมาพร้อมกัน แต่ไหม้ไลน์มันประจวบเหมาะ เบลอยากทำธุรกิจมานานมาก แต่บอกตัวเองว่ายังไม่พร้อม มันบ่มเพาะมานาน จนถึงเวลาของมัน พอได้ก้าวมาทำจริง ๆ แค่การได้เริ่มก็เหมือนเราเข้าเส้นชัยหนึ่งแล้ว แล้วพอพัฒนาโปรดัคต์ ได้วางขายก็เข้าเส้นชัยสอง เบลว่าเส้นชัยและเป้าหมายก็มีต่อไปเรื่อย ๆ”

หาประสบการณ์ชีวิตก่อนก้าวสู่โลกความจริง

เบลล่าเล่าว่าเธอเริ่มเรียนรู้โลกของการทำงานตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ที่โรงเรียนสาธิตวิทยา โดยขอคุณพ่อ (อาโนลด์ แคมเปน) และคุณแม่ไปทำงานพาร์ตไทม์ “เบลเป็นลูกคนเดียว พ่อแม่มีคอนเซปต์ว่าจะเลี้ยงเบลให้เหมือนเพื่อน เขาเป็นทุกอย่าง ค่อนข้างเปิดกว้างให้เราได้แชร์กับเขาและเขาก็อยากให้เราโต อยากให้เราได้เรียนรู้ ทำอะไรด้วยตัวเอง เขาฝึกเบลมาตั้งแต่เด็กว่าถ้าวันหนึ่งพ่อแม่เป็นอะไรไป ลูกต้องอยู่ได้ด้วยตัวเอง เรื่องทำพาร์ตไทม์ เบลขอคุณแม่พออนุญาตตั้งแต่อายุ 15 ปี ตอนนั้นซัมเมอร์อยู่บ้านไม่มีอะไรทำ เบลอยากลองดูว่าการหาเงินเองจะเป็นอย่างไร เบลอยู่แต่ในโรงเรียน ไม่เคยรู้ว่าโลกข้างนอกเป็นอย่างไร เลยอยากลองสนามซ้อมก่อน

“เริ่มต้นทำพาร์ตไทม์ที่เชอริวิตซ์ อะพาร์ตเมนต์ที่มีแขกต่างชาติ 99 เปอร์เซนต์ซึ่งเป็นที่ทำงานของคุณแม่ เรามีทักษะพูดภาษาอังกฤษ ก็ไปเป็นลูกมือคุณแม่ เขาให้ทำอะไรก็ทำ ได้เห็นภาพแม่ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ตั้งแต่วันนั้นทำให้เราเห็นคุณค่าของเงิน ไม่กล้าขอเงินพร่ำเพรื่ออีก เบลทำงานพาร์ตไทม์



ตั้งแต่ ม.3 จนถึง ม.5 เว้นปีเดียวที่ต้องเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ยิ่งทำก็ยิ่งชินขึ้นเรื่อย ๆ จนพาร์ตไทม์สุดท้ายไปเย็นเป็นเด็กถือเมนูหน้าร้าน ต้องยืนทั้งวัน มีเวลาพักกินข้าว 20 นาที ก็ยังเห็นค่าของเงินและโลกความจริงมากขึ้น มันสอนเราเรื่องความอดทน ความอดทน ความรับผิดชอบ เบลได้เจอคนหลายรูปแบบ ทำให้พอเข้าวงการเบลเลยปรับตัวในการทำงานร่วมกับคนที่หลากหลายได้”

เส้นทางในวงการบันเทิง

เส้นทางในวงการบันเทิงของเบลล่า เริ่มต้นเรียนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน) เป็นงานโฆษณา “ตอนนั้นอยากหาเงินเอง เลยขอพ่อแม่ไปแคสตงาน จำไม่ได้ว่า แคสท์กี่ครั้งกว่าจะได้งานแรก แต่ซ้อม ผิดหวั่นมาเยอะมาก สุดท้ายก็ได้งาน ช่วงนั้นเป็นดรัมเมเยอร์ธรรมศาสตร์ แทบไม่มีวันหยุด จึงต้องบริหารจัดการ ตัวเองให้ดี เพราะต้องเรียน ต้องทำ กิจกรรมมหาวิทยาลัย แล้วก็ต้องทำงานไปด้วย จนช่อง 3 เห็นผลงานโฆษณา จึงติดต่อมา ตอนนั้นเบลล่าอยู่ปี 4 ต้องทำ ทิสส์เลยบอกไปว่าไม่พร้อม แต่มีรุ่นพี่ บอกว่าลองไปแคสท์ดูก่อน ไม่ใช่ทุกคน จะได้งานนะ ก็เลยลองไปแคสท์ดู ผ่านไป 2 สัปดาห์ช่อง 3 โทรมาให้ ทำสัญญา 5 ปี ภายใน 1-2 เดือนนั้น ทุกอย่างเกิดขึ้นเร็วมาก เราคิดว่าโอกาส



มาแล้วก็ลองดูสักตั้ง ตอนนั้นต้องเรียน แอ็กติง เดินสายเจอผู้ใหญ่เกือบทุกค่าย ในช่อง ใช้เวลาเป็นปีกว่าจะได้เล่นละคร เรื่องแรก ช่วงแรกคุณพ่อไม่เห็นด้วย อย่างแรง เขากลัวว่าเราจะหลงแสงสี เหลือง ลืมความเป็นตัวตน พอเราพิสูจน์ ให้เขาเห็นว่าเรายังเป็นคนเดิม ทำทุกอย่าง ด้วยตัวเอง ขับรถไปกองเอง ดูแล ตัวเองได้ เขาก็เริ่มวางใจ พักหลังจาก ตามเชียร์เราแทบทุกอีเวนต์ เพราะพ่อ อยากบั่นทึงภาพนี้เอาไว้”

เธอเริ่มจากบทนางร้ายในละคร รอยมร บทนางรองใน ตะวัน- ยอดรัก ตามด้วยบทนางเอกใน พรหมมอลเวง เป็นที่รู้จักจาก สุภาพบุรุษจุฑาเทพ ตอน คุณชายพุฒิภัทร ฯลฯ และ ภาพยนตร์อีกหลายเรื่อง ละครเรื่อง บุพเพสันนิวาส ทำให้เธอโด่งดังทั้งในประเทศ และต่างประเทศ “ตอนนั้นเบล ทำงานโหด ถ่ายละคร 2 เรื่อง ทำงาน 7 วัน เราเล่นบุพเพฯ ก็ถ่ายทำ ไปพร้อมกับเพ็ญญ์ แล้วก็เรียน

ปริญญาโทด้วย (คณะวารสารศาสตร์ และสื่อสารมวลชน สาขาวิชาการบริหาร สื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เกรดเฉลี่ย 3.50) ไม่รู้ผ่านมาได้ยังไง แต่ช่วงเล่นบุพเพฯ เป็นอะไรที่เต็มเต็ม หัวใจนักแสดงมาก ละครเรื่องนี้มีคุณค่า ถ้าใครได้รับสาร ตั้งแต่ผู้ประพันธ์ (รวมแพง) เราารู้สึกว่ามันต้องดีมากเลย แต่มันเหนือความคาดหมายไปไม่รู้ ก็พันเท่า ดีใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ โพรเจกต์ที่ทำให้คนไทยหันมาสนใจ ประวัติศาสตร์ความเป็นไทย ใส่ชุดไทย เทียวเมืองไทย”

**เบลไม่มีทางแข็งแกร่ง
ขนาดนี้ได้ถ้าไม่ผ่านคำสอน
ของพ่อแม่ ทุกวันนี้คุณแม่
ก็ยังให้กำลังใจ อวยพรเบล
ทุกวัน เตรียมข้าวเตรียมน้ำให้
เหมือนเบลยังเป็นเด็กหญิงเบล
ของคุณแม่อยู่เลย**

ธรรมะในชีวิต

ด้วยความที่เบลสนใจธรรมะเป็นทุนเดิม อยู่แล้ว แต่มาจริงจังช่วงที่ไปปฏิบัติธรรม 1 วันสมัยที่เข้าวงการใหม่ ๆ ในวัย 20 ต้น ๆ “มันเหมือนตกผลึกที่เรา เอาธรรมะมาใช้กับงานของเราได้ ทั้งเรื่อง การอยู่กับปัจจุบัน งานถ่ายละครที่ต้อง เปลี่ยนฉาก 10-20 ฉากต่อวัน อารมณ์ ต้องเปลี่ยนตลอด เราต้องอยู่กับสิ่ง ตรงหน้า ไม่คิดย้อนไปข้างหลัง ต้อง โฟกัสกับสิ่งที่ทำอยู่ อีกอย่างคือการ ปล่อยวาง ก่อนนอนเบลจะทบทวนตัวเอง วันนี้เป็นอย่างไร เล่นอย่างไร แล้ววาง เพราะพรุ่งนี้เราต้องเริ่มใหม่ จนได้มา เรียนรู้ได้อ่านได้ฟังเพิ่มก็เอามาปรับใช้ กับชีวิตมากขึ้น แต่อ่านฟังอย่างเดียว ไม่เท่าเอาตัวเข้าไปปฏิบัติ



“หลัง ๆ ยิ่งรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรม เหมือนการดีท็อกซ์ ได้ล้างของเก่า ของไม่ดีออกไป แล้วมาโฟกัสมาเรียนรู้ ที่จิตใจตัวเอง ธรรมะทำให้โฟกัสที่ตัวเอง มากกว่าโฟกัสที่คนอื่น เราทำตัวเอง ให้ดีขึ้นอย่างนี้ในทุกวัน ธรรมะช่วยเบล ได้มากในเรื่องดราม่าที่เคยเจอ ที่ช่วยได้ดีที่สุดคือตอนคุณพ่อเสีย ตอนนั้นเบล ถ่ายเรื่องบุพเพฯ อยู่ ธรรมะช่วยชีวิตเบล ดึงเบลกลับมาได้มาก ไม่จิ้นเบลคง ไม่มีสติ ไม่สามารถประคับประคอง ตัวเองได้ขนาดนั้น แล้วเบลไม่ทำให้ งานเสีย ตามที่พ่อเคยสอนว่าเราทำงาน กับคนหมู่มากเป็นทีมเวิร์ก อย่าไปทำให้ งานเขาเสีย ต้องรับผิดชอบตัวเองให้ดีที่สุด เบลไม่เอาเรื่องส่วนตัวไปแตะเรื่องงานเลย เสียใจไหม เสียใจ พระพุทธเจ้าทรงสอน ว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมชาติ เราได้เรียนในวิชาพุทธศาสนามาตั้งแต่ อยู่ชั้นประถม เรามองว่าเรื่องนี้อย่างไร ก็ต้องเกิดขึ้น มันเป็นเรื่องธรรมชาติ”



“ทุกวันนี้เบลมีความสุข กับทุกอย่าง มีสุขภาพแข็งแรง เลี้ยงดูที่บ้านได้ แค่นี้ก็พอแล้ว”

สิ่งนี้ที่เบลมีสามารถทำให้มันมีประโยชน์ มากยิ่งขึ้น สิ่งที่เบลถ่ายทอดเรื่องการ แบ่งปัน ไม่ได้อยากอวด แต่อยากเป็น แรงบันดาลใจให้ทุกคน การแชร์แนวคิด หรือวันนี้ที่สัมผัสกับ happiness เบล อยากให้คนได้รับพลังดี ๆ จากการอ่าน เรื่องราวของเบล”

มุมมองต่อประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา จนถึงวันนี้ที่ยืนหยัดในวงการบันเทิงมา ยาวนาน เบลบอกว่า “เบลพอใจนะคะ ไม่ขอเรียกว่าความสำเร็จ เบลขอบคุณ ระหว่างทาง ทุกย่างก้าวที่เราทำ ที่เรา ฝึกฝน อดทน พยายามเรียนรู้ พัฒนา ตัวเองให้ดีขึ้น เบลไม่มีทางแข่งแกร่ง ขนาดนี้ได้ถ้าไม่ผ่านคำสอนของพ่อแม่ ทุกวันนี้คุณแม่อีกยังให้กำลังใจ อวยพรเบล ทุกวัน เตรียมข้าวเตรียมน้ำให้เหมือนเบล ยังเป็นเด็กหญิงเบลของคุณแม่อยู่เลย เพื่อน ๆ ที่ทำให้เบลยังคงเป็นเบลคนเดิม เพราะเขาไม่ได้รู้สึกที่เราเป็นดารา ไม่ได้ ทรยศเราเป็นพิเศษ แฟนคลับ ผู้ใหญ่ และ ลูกค้าทุกท่านที่ซัพพอร์ตและให้โอกาส ทำให้เรามีแรงมาก ๆ

“ทุกวันนี้เบลมีความสุขกับทุกอย่าง มีสุขภาพแข็งแรง เลี้ยงดูที่บ้านได้ แค่นี้ ก็พอแล้ว สำหรับอนาคตเรื่องครอบครัว ตั้งแต่เด็กเบลเคยวางแผนไว้หมด อายุ เท่านั้นควรแต่งงานได้แล้วนะ แต่พอโตมา เบลรู้สึกว่เตี่ยววันเวลาจะจัดสรรเอง เราไม่สามารถไปบังคับได้ว่าจะเกิดขึ้น เมื่อไร ก็ปล่อยให้เป็นเวลาที่เหมาะสม”

Bella & Longevity

ความใส่ใจ ทุ่มเต็มร้อย และมีแนวคิด ดีๆ เพื่อแผ่พลังงานบวกเสมอ ทำให้เบลล่า ยืนอยู่ในใจแฟนคลับมาอย่างยาวนาน “สำหรับเรื่องงานเบลใส่ใจหมดแม้กระทั่งใจเต็มร้อย ไม่ยึดติดกับความสำเร็จ ส่วนเรื่องการดูแลตัวเองก็ต้องขอบคุณ อาชีพนักแสดง เราต้องโชว์รูปร่างหน้าตา ทำงานเลยทำให้เรามีวินัยในการดูแล ตัวเอง กินอาหารครบหมู่ ดื่มน้ำเยอะ ออกกำลังกาย ทำให้ไม่ป่วยง่าย ทุกวัน จะยืดเหยียด ไม่มีเวลาที่ใช้เดินเร็ว หมั่นทำตลอด เห็นผลมาก แล้วก็ต้อง ทาครีมกันแดดซ้ำ ๆ ทุกวัน การรักษา สมดุลร่างกายและจิตใจก็สำคัญ เรามี หลายมิติในชีวิต จะโฟกัสอย่างใด อย่างหนึ่งไม่ได้ เบลต้องแบ่งเวลาให้ ครอบครัว ไปเติมพลังกับเพื่อน ไป ปฏิบัติธรรม จิตใจที่แข็งแรงจะช่วยให้ ผ่านอุปสรรคหรือปัญหาได้ และสุดท้าย เบลเป็นคนในสื่อ มีคนมองเห็นอยู่ตลอด



TULUM

Calling:

A SANCTUARY BETWEEN SEA, SUN AND SERENITY

รีเซตชีวิต

ท่ามกลาง
ความงามบริสุทธิ์
แห่งทะเลแคริบเบียน

เรื่องภาพ | ธีรสินทร์ สุนทรภมรรัตน์



สำหรับเซเลบริตีและนักเดินทางผู้แสวงหาความสมดุลของชีวิต คงไม่มีสถานที่ใดสะท้อนนิยามของ longevity lifestyle ได้ดีเท่ากับตุลุม (Tulum) เมืองตากอากาศที่อยู่บริเวณชายฝั่งทะเลแคริบเบียนในรัฐกินตานาโร (Quintana Roo) ประเทศเม็กซิโก ซึ่งรวมความยิ่งใหญ่ทางประวัติศาสตร์ของอารยธรรมมายากับความงดงามของธรรมชาติเข้าไว้ด้วยกันอย่างน่าตื่นตา พระมิดที่ตั้งตระหง่านบนหน้าผาส่งกลิ่นหอมของทะเลสีเทอร์ควอยส์ โลกใต้น้ำที่ดุจลึกลับน่าค้นหา และการพักผ่อนแบบ bohemian luxe ที่ผสมผสานเสน่ห์แบบชนเผ่าเข้ากับธรรมชาติที่มหัศจรรย์ประณีต ทำให้ตุลุมเป็นจุดหมายในฝันของนักเดินทางทั่วโลก

CENOTE



TULUM RUINS

ร่องรอยอารยธรรมมายา ที่โอบล้อมด้วยมนต์เสน่ห์ แห่งทะเลแคริบเบียน

ย้อนกลับไปราวคริสต์ศตวรรษที่ 13-15 เมืองตุลุมเคยเป็นศูนย์กลางการค้าและเมืองท่าสำคัญริมฝั่งทะเลแคริบเบียนของชาวมายา เดิมชื่อว่า “ซามา” (Zamá) หมายถึงรุ่งอรุณ เนื่องจากเมืองนี้หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ก่อนเปลี่ยนเป็นชื่อ “ตุลุม” ในภาษายูคาเต็ก (ภาษาพื้นเมืองของชาวมายาในคาบสมุทรยูคาเต็ก ทวีปอเมริกากลาง) หมายถึงกำแพงด้วยลักษณะเด่นของตุลุมที่มีกำแพงหินขนาดใหญ่โอบล้อมเมืองด้านที่ติดกับแผ่นดิน ส่วนอีกด้านที่ติดทะเลแคริบเบียนก็มีปราการเป็นหน้าผาสูงชันราว 12 เมตร ทำให้ตุลุมเป็นเมืองหนึ่งในไม่กี่แห่งของชาวมายาที่มีการป้องกันอย่างแน่นหนา

เมื่อจักรวรรดิสเปนเข้ามายึดครองดินแดนแถบนี้ในคริสต์ศตวรรษที่ 16 เมืองท่าที่เคยเจริญรุ่งเรืองก็แปรเปลี่ยนเป็นเมืองร้าง แม้ตุลุมจะเป็นเมืองหนึ่งของชาวมายาที่รอดพ้นจากการล่มสลายของยุคคลาสสิก ทว่าโรคระบาดที่แพร่มา กับชาวสเปนทั้งไข้ทรพิษและโรคหัด (ซึ่งชาวมายาไม่มีภูมิคุ้มกัน) ก็คร่าชีวิตชนพื้นเมืองไปนับแสนคน รวมถึงการรุกรานทำลายเส้นทางการค้าทางทะเล

อันเป็นหัวใจทางเศรษฐกิจของตุลุมในฐานะเมืองท่า ทำให้เมืองนี้ถูกทิ้งร้างตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 16 จนถึงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 17 ก่อนกลับมารุ่งเรืองอีกครั้งในฐานะเมืองตากอากาศช่วงทศวรรษ 1990 โดยการสนับสนุนของรัฐบาล

ตุลุมได้รับความสนใจจากสื่อต่างประเทศอย่างมากในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 ขึ้นชื่อว่าเป็น hidden treasures ในหมู่เซเลบริตีแห่งวงการแฟชั่น ผู้บริหาร และเศรษฐีระดับโลก ในฐานะเมืองตากอากาศสุดชิกริมทะเลแคริบเบียน ด้วยเสน่ห์ของโบราณสถานต่าง ๆ ของชาวมายา หลุมยุบใต้น้ำที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และโปรแกรมท่องเที่ยวแบบเวเลนส์วีริต ทำให้ตุลุมเป็นเหมือนสวรรค์ของคนที่ชอบช้อปปิ้งและเมืองในฝันของผู้ที่แสวงหาการพักผ่อนสไตล์ bohemian luxe

สถานที่ท่องเที่ยวสุดฮิตของตุลุม เมืองตากอากาศในฝัน ของคนรักสุขภาพ

อย่างที่เกริ่นไปตอนต้นว่าตุลุมคือสวรรค์ของคนรักธรรมชาติ ชอบชีวิตเรียบง่าย แต่เปี่ยมด้วยรสนิยม จึงไม่แปลกที่อินฟลูเอนเซอร์สายสุขภาพ แพชั่นนิสตา และผู้บริหารจากทั่วโลกมักจะเลือกที่นี่เป็นจุดหมายเพื่อการรีชาร์จตัวเองจากชีวิตคนเมืองที่รีบเร่ง ดังนั้นเราขอแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวยอดนิยม 4 แห่งและ

กิจกรรมห้ามพลาดไว้เป็นไอเดียสำหรับทุกคนเมื่อมีโอกาสมาเยือนตุลุม ได้แก่

1 TULUM'S ANCIENT WONDERS

ตุลุมไม่ได้มีดีแค่หาดทรายและน้ำทะเลสีเทอร์ควอยส์ แต่ยังเต็มไปด้วยอารยธรรมมายาอันน่าทึ่ง เช่น **โบราณสถานตุลุม (Tulum Ruins)** เมืองโบราณของชาวมายาที่ล้อมรอบด้วยกำแพงหิน ตั้งอยู่บนหน้าผาสูงริมชายฝั่งทะเลแคริบเบียน **พีระมิดชิเชนอิตซา (Chichen Itza)** 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่ และมรดกโลกที่ขึ้นทะเบียนโดยยูเนสโก และ **เอลกัสติโย (El Castillo)** พีระมิดยอดตัดและสถานที่ประกอบพิธีบูชาพระเจ้าล้อมรอบด้วยบันได 4 ด้าน ด้านละ 91 ขั้น รวมทั้งหมด 365 ขั้น เท่ากับจำนวนวันใน 1 ปีตามปฏิทินมายา ทุกปีในช่วงวิษุวัตจะเกิดปรากฏการณ์เงาเทพเจ้างูเลื้อยลงสู่บันไดอย่างน่าอัศจรรย์ พีระมิดแห่งนี้ยังเปรียบเสมือนห้องเรียนดาราศาสตร์และศิลปะของชาวมายาอีกด้วย **โบราณสถานโกบา (Coba Ruins)** เมืองโบราณที่ซ่อนตัวอยู่ในป่าฝน ซึ่งมีพีระมิดสูงที่สุดในคาบสมุทรยูคาเต็กให้ป็นขึ้นไปชมวิวกว้างและทะเลสาบเล็ก ๆ รอบเมือง แล้วคุณจะได้เข้าใจว่าทำไมตุลุมจึงได้ชื่อว่า “เมืองแห่งพระอาทิตย์ขึ้น” นั่นก็เพราะที่นี่คือจุดที่เวลาและธรรมชาติหายใจเป็นจังหวะเดียวกัน





CENOTE

2 THE HIDDEN BLUE SOUL OF TULUM

จากบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ของชาวมายา สุวิหารแห่งการเยียวยาของนักเดินทาง รุ่นใหม่ **เซโนเต (Cenote)** คือบ่อน้ำธรรมชาติซึ่งเกิดจากการยุบตัวของหินปูน ที่เผยให้เห็นความยิ่งใหญ่ของโลกใต้ผืนน้ำ เซโนเตเป็นสัญลักษณ์แห่งความลึกซึ้งและบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ของชาวมายา คำว่า Cenote มาจากภาษามายาโบราณว่า dzonot (โซนอต) หมายถึงบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ หรือหลุมลึกที่มีน้ำผุดจากใต้ดิน ชาวมายาเชื่อว่าเซโนเตเป็นทางเชื่อมระหว่างโลกมนุษย์กับโลกวิญญาณที่เรียกว่าซีบาลบา (Xibalba) หรือ “โลกใต้พิภพของเทพเจ้า” ถ้าได้น้ำบางแห่งยังเชื่อมโยงกันราวกับอาสนวิหารธรรมชาติ คนที่รักการดำน้ำจึงพากันหลงใหลเซโนเตอย่างมาก อีกทั้งสถานที่แห่งนี้ยังเป็นเหมือนพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์สำหรับการเยียวยาจิตใจ เพียงแค่แช่ตัวนิ่ง ๆ ในเซโนเตก็สามารถซึมซับความสงบและพลังของธรรมชาติได้อย่างเต็มอิม



..... Note

แนะนำ Gran Cenote เซโนเตสุดฮิตที่มีน้ำใสเห็นพื้นหินปูน เชื่อมต่อกับถ้ำหินย้อยขนาดใหญ่ ได้น้ำ Cenote Dos Ojos เซโนเตที่งดงามและมีชื่อเสียงมากที่สุด คำว่า Dos Ojos แปลว่าสองดวงตา มีที่มาจากปล่องน้ำคู่ที่เชื่อมต่อกันใต้ทะเลสีเทอร์คอยส์ และ Cenote Calavera จุดดำน้ำสุดดรามามาก ที่เต็มไปด้วยแสงและเงาใต้ผืนน้ำ สำหรับสายชิล Casa Cenote คือสวรรค์กลางป่าชายเลนที่ความนิ่งของน้ำสะท้อนความงามของธรรมชาติได้งดงามเกินบรรยาย



3 THE WELLNESS RITUAL OF TULUM

หลักหนีความวุ่นวายมุ่งหน้าสู่สวรรค์แห่ง bohemian chic ที่ซึ่งความหรูหราแบบ eco-luxury บรรจบกับภูมิปัญญาเก่าแก่ของชาวมายา ตูลุมมีสปาและศูนย์บำบัดที่เน้นแนวคิดเวลเนสรีทริตมากมายหลายแห่ง เริ่มตั้งแต่การตีทอกซ์ร่างกายด้วยเมนูแพลนต์เบส โยคะยามเช้า และคลื่นเสียงบำบัดด้วย crystal bowl ทว่าหัวใจสำคัญของการพักผ่อนที่ตูลุมคือการเข้าร่วมพิธีกรรมเก่าแก่แบบมายา เช่น พิธีเตมาซกัล (temazcal ceremony) คือพิธีกรรมอบไอน้ำแบบดั้งเดิมของชนพื้นเมืองมายา เพื่อจัดการความเครียดและความกังวลในจิตใจ หรือศาสตร์การบำบัดและเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณภายใน ด้วยการดื่มโกโก้แบบชาวมายา (cacao ceremony) ผสานกับการบำบัดขั้นสูงในเวลเนสสปาที่ใช้สมุนไพรท้องถิ่นในการฟื้นฟูผิวพรรณ ปิดท้ายด้วยการลอยตัวบนผิวน้ำในเซโนเต ที่จะพาคุณไปพบกับความสงบสุขในจิตใจ ทั้งยังได้ลิ้มรสอาหารพื้นเมือง farm-to-table สุดประณีต นี่คือการรีเสตชีวิตที่คุณควรกับนักเดินทางผู้แสวงหาความสมดุลของชีวิตอย่างแท้จริง





4 DANCE BAREFOOT UNDER THE STARS

คำคืนที่ตุลุมก็มีเสน่ห์ไม่แพ้กิจกรรมแปลกใหม่ตอนกลางวัน คุณจะได้สัมผัสประสบการณ์สุดพิเศษในปีชดกลับที่มีจังหวะสนุก ๆ ของดนตรีพื้นเมืองผสมผสานกับดนตรีร่วมสมัยอย่าแปลกใจหากคุณต้องถอดรองเท้าเดินรำแบบ barefoot luxury (ความหรูหราที่เท้าเปล่าสัมผัสผืนทราย) มันคือพิธีกรรมแห่งอิสรภาพ (a ritual of release) ที่ปีชดกลับสุดฮิตอย่าง Gitano และ Taboo จัดงานปาร์ตี้ชวนคุณถอดรองเท้าแล้วไปสนุกกับท่วงทำนองใต้แสงดาว รวมไปถึงฟูลมูนปาร์ตี้ที่ Papaya Playa Project หรือ Vagalume และยังมีการจัดเทศกาลดนตรีขนาดใหญ่อย่าง Day Zero หรือ Zamna Festival ในป่าลึกลับของชาวมายาบรรยากาศการเดินรำเท้าเปล่าได้คบไฟและแสงเลเซอร์นั้นน่าตื่นตาตื่นใจมาก



เรื่องนำร่องก่อนจะไปเที่ยวตุลุม

• **การเดินทาง** : ขึ้นเครื่องบินจากกรุงเทพฯ ไปกรุงเม็กซิโกซิตี จากนั้นต่อเครื่องบินภายในประเทศลงที่ Cancun Airport นั่งรถชัตเทิลบัสหรือรถเช่าต่าง ๆ อีกประมาณ 1.5-2 ชั่วโมง ก็จะถึงเมืองตุลุม

• **เที่ยวตุลุมเดือนไหนดี** : ช่วงเดือนพฤศจิกายน-เมษายน คือฤดูกาลที่ดีที่สุดสำหรับการเที่ยวตุลุม หลีกเลียงช่วงฤดูฝนในเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม (บางช่วงอาจมีพายุเฮอริเคน) แต่ข้อดีคือราคาที่ถูกลงและนักท่องเที่ยวน้อยกว่า

• **สกุลเงินที่ใช้** : เปโซเม็กซิโก (MXN) แต่หลายร้านโดยเฉพาะโซนชายหาดนิยมรับสกุลดอลลาร์สหรัฐ (USD) แต่ก็ควรพกเงินสดติดไว้ด้วย เพราะร้านค้าเล็กๆ หรือกิจกรรมเวลเนสบาร์บางแห่งไม่รับบัตรเครดิตหรือทรเวลการ์ด (Travel Card)

• **วิธีเที่ยวในเมืองตุลุม** : นักท่องเที่ยวนิยมเช่าจักรยาน สกูเตอร์ หรือใช้บริการแท็กซี่

• **สถานที่น่าเที่ยวในตุลุม** : เยี่ยมชมโบราณสถานเก่าแก่ของชาวมายา โดยเฉพาะ Tulum Ruins แลนด์มาร์กที่ไม่ควรพลาด แซ่ตัวในเซเนเต ผ่อนคลายกับ sound healing, yoga retreat เช็กอินใน beach club และ café aesthetic



• **ชายหาดที่ตุลุมไม่มีติ๊กสูงเลย** : มีกฎหมายห้ามสร้างอาคารสูงเกินแนวต้นมะพร้าว เพื่อรักษาทัศนียภาพอันสวยงามของธรรมชาติไว้

• **Sound Healing Session ริมทะเล** : สัมผัสประสบการณ์บำบัดด้วยคลื่นเสียงที่ให้ความรู้สึกเหมือนชมงานศิลปะ

• **ดื่มด่ำกับกาแฟพลังแสงอาทิตย์** : ร้านกาแฟบางร้านชงกาแฟด้วยพลังงานจากพระอาทิตย์ เพราะใช้ระบบโซลาร์เซลล์

โลกหมุนเร็วขึ้นทุกวัน บางทีการปรับจังหวะชีวิตให้ช้าลงอาจเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ค้นหา ตูลุมคือสถานที่ในฝันที่ชวนให้เราหยุดพักดื่มด่ำกับจังหวะชีวิตที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยรสนิยม ผ่อนคลายกับโยคะ ริมทะเล สปาสุดหรูใต้แสงแดดอบอุ่นสำรวจความยิ่งใหญ่ของอารยธรรมเก่าแก่ในอดีต ปิดท้ายวันด้วยค็อกเทลแก้วโปรดในปีชดกลับสุดชิค เพราะตุลุมไม่ใช่แค่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นนิยามแห่งการใช้ชีวิตหรูหราอย่างมีสไตล์

อู่ต๋อง - ปิล็อก... จากเหมืองฝืหลอก สู่หมู่บ้านในฝัน

เรื่อง / ภาพ :
สกุลรัตน์ ปรีดาพล



หากพูดถึง “อู่ต๋อง-ปิล็อก” หลายคนคงนึกถึงหมู่บ้านเล็กกลางขุนเขาที่โอบล้อมด้วยสายหมอกและลมนหนาวตลอดปี ส่วนใครที่เคยไปเยือนจะรู้ว่าที่นี่ไม่ได้มีดีแค่ความงามของธรรมชาติ แต่ยังซ่อนเรื่องราวของอดีต ความรุ่งเรือง และความผูกพันของผู้คนไว้ในทุกอณูของดินแร่และหมอกขาว



จุดเริ่มต้น สู่เส้นทางสายหมอก

การเดินทางเริ่มต้นตั้งแต่เช้าตรู่จากกรุงเทพฯ ใช้เวลาราว 6 ชั่วโมง ก่อนถึงหมู่บ้านอิต่องจะเจอจุดชมวิวกม. 15 ซึ่งอยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ ยามเช้าที่นี้เต็มไปด้วยทะเลหมอกสีขาวโพลนล้อมขุนเขา ส่วนยามเย็นเหมาะกับการชมพระอาทิตย์ตกดินแสนโรแมนติก ผังตะวันตกมองเห็นเขื่อนวชิราลงกรณ์ (เขื่อนเขาแหลม) ส่วนฝั่งตะวันตกคือแนวเทือกเขาชายแดนไทย-เมียนมา ถัดไปไม่กี่กิโลยังมีจุดชมวิวกม. 12 ให้แวะพักชมทิวเขาสลับซับซ้อนและผืนน้ำของเขื่อนเขาแหลมอีกด้วย



บ้านอิต่อง



บ้านอิต่อง... เมืองผีหลอก

ขับรถต่ออีกครั้งชั่วโมง ถนนเริ่มแคบและคดเคี้ยวขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง บ้านอิต่อง หมู่บ้านเล็กๆ ในหุบเขาที่เคยเป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมเหมืองแร่ดีบุกและซุลเฟอร์ เมื่อครั้งอดีตที่รุ่งเรืองถึงขีดสุด ก่อนราคาดีบุกจะตกต่ำและเหมืองต้องปิดตัวลง เหลือเพียงเรื่องเล่าของคนรุ่นเก่ากับกลิ่นอายของอดีตที่ยังอบอวลอยู่

ทว่ากาลเวลาได้คืนชีวิตใหม่ให้หมู่บ้านแห่งนี้อีกครั้งในฐานะ “หมู่บ้านท่องเที่ยวกลางขุนเขา” โฮมสเตย์เล็ก ๆ ริมบ่อน้ำใส สะท้อนเงาภูเขากลายเป็นที่พักในฝันของนักเดินทางที่อยากสัมผัสความสงบแบบไม่ต้องปรุงแต่ง

Did You Know?

ว่ากันว่า “ผีหลอก” เพี้ยนมาจากคำว่า “ผีหลอก” เพราะในยุคบุกเบิกนั้นชาวเมียนมาพากันเข้ามาลากลอบขุดแร่ในพื้นที่ซึ่งมีทั้งแร่ดีบุก ซุลเฟอร์ กังสแตน และทองคำ เมื่อเกิดการต่อสู้และโรคภัยซึ่งคร่าชีวิตผู้คนไปมากมาย เหมืองแห่งนี้จึงถูกเรียกว่าเหมืองผีหลอก ก่อนเสียงเล่างานจะเพี้ยนกลายเป็นชื่อผีหลอกอย่างที่รู้จักกันในวันนี้

ในยุครุ่งเรืองที่นี้มีเหมืองใหญ่ 50-60 แห่ง และมีแรงงานหลากหลายทั้งชาวเมียนมาและลาว จนกระทั่ง พ.ศ. 2527-2528 แร่ธาตุราคาถูกลง จึงเริ่มมีการทยอยปิดเหมืองไปจนเกือบหมดใน พ.ศ. 2534 เหลือไว้เพียงตำนานความรุ่งเรืองในอดีต



อุโมงค์ผีหลอก

ตามรอยตำนาน เมืองเก่า

นักท่องเที่ยวยังสามารถเข้าไปเยี่ยมชม **เหมืองลุมปี** (เหมืองแร่ผาแป 2) ที่มีอุโมงค์แร่กว่า 50 ปี ขุดโดยแรงงานชาวเนปาลและชาวเมียนมา ซึ่งภายในมีพิพิธภัณฑ์และเส้นทางให้เรียนรู้กระบวนการทำเหมืองจริง ๆ แต่การเดินทางไปต้องใช้รถไฟรวิไลดริฟท์ของชาวบ้านเท่านั้น (เหมาคันละ 2,000 บาท ไป-กลับใช้เวลาราว ๆ 2-3 ชั่วโมง)

อีกแห่งหนึ่งคือ **เหมืองสมศักดิ์** หรือโฮมสเตย์บ้านป่าเกล็น ที่มีชื่อเสียงจากตำนานรักของเจ้าของเหมือง ผู้เข้าพักจะได้เดินเทรลชมเหมืองเก่า เทียน้ำตกผาแป และชิมเค้กป่าเกล็นของขึ้นชื่อที่นักท่องเที่ยวที่สนใจเข้าพักหรือเยี่ยมชมต้องติดต่อทางโฮมสเตย์ให้มารับด้วยรถไฟรวิไลดริฟท์

ในตัวหมู่บ้านเองก็มี **เหมืองปิ๊ดอก** อันเป็นเหมืองแรกของอิต่อง มีอุโมงค์เหมืองแร่เหมือนกันชื่อว่า “อุโมงค์ผีหลอก” เป็นอุโมงค์เล็ก ๆ ที่ต้องเดินขึ้นไปชมอยู่ระหว่างเส้นทางชมเนินช้างศึก



สำหรับใครที่ไม่มีเวลาพอจะออกไปชมเหมืองช้างนอก ก็เดินชมถ่ายรูปเหมืองปิ๊ดอกที่อยู่ในพื้นที่ของหมู่บ้านได้เลย ไฮไลต์คือบ่อปลาคาร์ปและซากเครื่องมือเก่าที่จัดแสดงไว้ให้ชม ด้านหลังเหมืองมีสระน้ำใส ๆ อีกบ่อที่แลเห็นปลาคาร์ปว่ายวนไปมาดูแล้วคิดถึงสระน้ำของโมเนต์ ที่จังหวัดกิฟู ประเทศญี่ปุ่น

ใกล้ ๆ กันคือ **วัดเหมืองแร่ปิ๊ดอก** จุดชมวิวยาวบนยอดเขา มีพระพุทธรัดนศาภยมนี ศรีทองผาภูมิประดิษฐานอยู่ ใครที่ตื่นแต่เช้าสามารถมารอดักบาตรได้ ตอน 7 นาฬิกา พระจะออกมาบิณฑบาตในหมู่บ้าน พวกร้านอาหารต่าง ๆ มีชุดใส่บาตรขายอำนวยความสะดวกอยู่ เป็นภาพที่ดูอบอุ่นเรียบง่ายตามแบบวิถีชีวิตบนขุนเขา

เนินช้างศึก



เนินช้างศึก บุเภาารอยต่อพรมแดน

เนินช้างศึกแห่งนี้เรียกอีกชื่อว่า **ยอดเขาปิ๊ดอก** เป็นจุดชมวิวมุมสูงมองเห็นวิวแบบ 360 องศา ชมได้ทั้งพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก เห็นชายแดนไทย-เมียนมารวมถึงหมู่บ้านอิต่องด้วย

แสงสีทองของยามเช้าดูอบอุ่นสวยงามน่าตะลึง พระอาทิตย์ขึ้นที่เนินช้างศึกงดงามยิ่งกว่าตอนพระอาทิตย์ตก เพราะมันคือภาพที่ให้ความรู้สึกของการเริ่มต้นใหม่ซึ่งไม่เคยเหมือนเดิมเลยในแต่ละวัน จากเนินช้างศึกเราสามารถมองเห็นบ้านอิต่องได้ ภาพเมืองเล็ก ๆ ที่ถูกโอบล้อมด้วยขุนเขามีสหมอกเคลื่อนไหวออกไปช้า ๆ สวยงามมากจริง ๆ

Did You Know?

การเดินทางไปเนินช้างศึกจะเลือกวิธีเดินเทรลขึ้น (ใช้เวลาประมาณ 45 นาที) หรือใช้บริการรถของชาวบ้านก็ได้ (ใช้เวลาประมาณ 15 นาที) คนละ 50 บาท หรือเหมาทั้งคัน 400 บาท

เหมืองลุมปี





ตลาดอิต่อง



ตะเกียง

ขนมทองเยะ

สัมผัส ความสุข ตลาดอิต่อง

คำคืนในหมู่บ้านอิต่องไม่ได้เรียบง่ายจนเกินไปนัก เพราะโฮมสเตย์ริมน้ำแต่ละหลังเปิดไฟ สีสันที่สะท้อนในบ่อน้ำสวยงามมาก ๆ สามารถออกไปเดินสำรวจซอกปั้งของฝากต่าง ๆ ได้ในตลาดและถนนคนเดิน ส่วนใหญ่เป็นร้านอาหารตามสั่ง หมาล่า ลูกชิ้น ซาบู หมูกระทะที่ขอแนะนำให้ลองเลยคือขนมพื้นบ้านขึ้นชื่อของอำเภอทองผาภูมิ นั่นคือ “ขนมทองเยะ” หรือ “หมี่ลิ” (ชุดละ 20 บาท) เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวกะเหรี่ยง ตัวแบ่งเป็นข้าวเหนียวหนึ่งมัดใส่वाद้าและเกลือ กรอบนิิด ๆ ช้างในเหนียวนุ่ม กินคู่กับนมข้นหวาน

ถนนคนเดินส่วนใหญ่มีสินค้าจากประเทศเมียนมา ซึ่งที่ฮอตมาก ๆ และในตลาดมีขายกันแทบทุกร้านคือตะเกียง (ชุดละ 40 บาท) เลือกได้ว่าจะเอาหลอดลายไหน ความยาวเทียนเท่าไร แบบที่เห็นนี้คือร้านต้องตัดเทียนออกครึ่งเล่ม เพื่อให้แสงเทียนอยู่ในตะเกียงพอดีสำหรับการถ่ายรูป

อีกหนึ่งกิจกรรมยอดนิยมคือเขียนป้ายที่ระลึก (ชุดละ 30 บาท) ที่มีคนนำมาแขวนกันจนกลายเป็นกำแพงป้ายขนาดใหญ่บริเวณทางเข้าหมู่บ้าน ส่งท้ายคำคืนด้วยไฟเย็นกับฉากหมู่บ้านริมน้ำ มุมนี้ทำให้นึกถึงเมืองเล็ก ๆ ของประเทศญี่ปุ่น และอะนิเมะเรื่อง Kimi no Na wa (Your Name)



น้ำตกจ๊อกกระดิ่น

น้ำตกจ๊อกกระดิ่น ธารมรกตแห่งขุนเขา

ก่อนเข้าหรือหลังออกจากหมู่บ้านอย่าลืมนะที่ น้ำตกจ๊อกกระดิ่น ในเขตอุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ เอกลักษณะของน้ำตกจ๊อกกระดิ่นคือน้ำตกชั้นเดียว มีน้ำพุ่งลงมาจากช่องเขาหน้าผาสูงประมาณ 30 เมตร มีแอ่งน้ำสีเขียวมรกตสวยงามขนาดใหญ่ จ๊อกกระดิ่นเป็นภาษาเมียนมา เพี้ยนมาจากคำเดิมว่า “จ๊อกกระด้น” จ๊อกหรือจอกหมายถึงหิน ส่วนคำว่ากระดิ่นหรือกระด้นหมายถึงน้ำตก มีความหมายรวมกันว่า เป็นน้ำตกที่ไหลผ่านซอกหินผามีแหล่งกำเนิดเป็นน้ำที่ผุดขึ้นจากภูเขาอีปูซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่เมืองแร่ทั้งสเดนแล้วไหลผ่านหมู่บ้าน ความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 727 เมตรระยะทางยาวประมาณ 5 กิโลเมตร บริเวณแอ่งมรกตเป็นลานหินกรวดที่มีลักษณะลาดกว้างเหมือนหาดทรายท่ามกลางหุบเขา ถ้าได้เล่นน้ำตกแห่งนี้ก็เหมือนได้อาบน้ำแร่ไปในตัวด้วย ความลึกสุดตรงกลางแอ่งน้ำประมาณ 3-4 เมตร

อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ ฝันที่โอบกอดเวลา

พื้นที่ส่วนใหญ่ของอุทยานเต็มไปด้วยเทือกเขาสลับซับซ้อน เป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาตะนาวศรี มียอดเขาสำคัญหลายแห่ง เช่น เขาช้างเผือกที่ผู้คนนิยมไปเดินพิชิตเขากันทุกปี (ระหว่างเดือนพฤศจิกายน-มกราคม) ที่นี้นักท่องเที่ยวสามารถมานอนกางเต็นท์ชิล ๆ ได้ หรือเลือกนอนบ้านพักบนต้นไม้ที่เรียกว่า “บ้านทาร์ซาน” ก็จะทำให้มองวิมมุมสูงได้แบบไม่มีอะไรบดบังสายตา บ้านทาร์ซานมีให้เลือกหลายหลังทั้งแบบบ้านเดี่ยว บ้านคู่ แต่ไฟฟ้าไม่ได้มีตลอดเพราะอาศัยการปั่นไฟ จึงใช้ไฟฟ้าได้เฉพาะช่วงเวลา 18.00-20.00 น. ก็ได้ฟีลแบบนอนฟังเสียงธรรมชาติดีเหมือนกัน ราคาหลังละ 1,500 บาท นอนได้ 2-3 คน

สำหรับคนที่ไม่ได้พักที่นี้สามารถแวะมาเดินเล่นชมวิวที่ เนินกุดดอย-ช้างเผือกซึ่งมองไปเห็นทะเลสาบเขื่อนเขาแหลมสลับกับขุนเขาและเขาช้างเผือก ช่วงเวลาที่ดีสำหรับการชมวิวที่นี้คือช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น

การมาที่“อิต่อง-ปิล็อก”นี้ความประทับใจอาจไม่ได้แค่เพียงจุดหมาย แต่คือการได้เดินทางผ่านกาลเวลา จากเมืองแร่ในอดีต สู่หมู่บ้านกลางหมอกที่ยังมีชีวิตเมื่อได้ยืนอยู่บนเนินช้างศึก มองเห็นแสงแรกและขอบฟ้าเหนือหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งนี้ คุณจะเข้าใจทันทีว่าทำไมใครหลายคนถึงตกหลุมรักและอยากกลับมาฝากหัวใจไว้ที่นี่อีกครั้ง

เขาช้างเผือก



THE GREEN

Table

plant-based food หนูด้าอาหาร
ไร้เนื้อ ของดีที่ไม่ใช่แค่ “กินคลีน” แต่
คือการกินที่ใส่ใจทั้งตัวเองและโลก
happiness ฉบับนี้พาคุณไปเปิด
ประสบการณ์ใหม่ที่ร้านอาหาร
ยอดนิยม 2 แห่ง ซึ่งทั้งดีต่อร่างกาย
อร่อยลิ้น และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

BROCCOLI
REVOLUTION

Broccoli Revolution ไม่ใช่แค่
ร้านอาหาร แต่เป็นไลฟ์สไตล์ที่ส่งเสริม
การกินเพื่อสุขภาพและความยั่งยืน
ทุกจานปราศจากเนื้อสัตว์ เน้น
ส่วนผสมจากพืชเป็นหลัก (plant-
forward) หลากหลายเป็นวีแกน
ร้อยเปอร์เซ็นต์ รวมถึงปราศจาก
นมและไข่ ทางร้านคัดสรรวัตถุดิบ
คุณภาพสูงผ่านกระบวนการผลิตที่
รักษาคุณค่าทางอาหารไว้ครบถ้วน



บรรยากาศร้าน

มีดีไซน์ที่ผสมผสานระหว่างสไตล์
อินดัสเทรียลด้วยโครงสร้างคอนกรีตเปลือย
กับความอบอุ่นจากไม้และต้นไม้เขียวชอุ่ม
หน้าตาบ้านใหญ่ให้แสงธรรมชาติ
ส่องสว่าง เติมความรู้สึกสดชื่น มีโซนนั่ง
ริมหน้าต่างให้สัมผัสบรรยากาศภายนอก
ที่โปร่งโล่ง ทั้งยังมีพื้นที่ทำงานร่วมกัน
(co-working space) ให้บริการอีกด้วย



เมนูแนะนำ

Broccoli Quinoa Charcoal Burger
เบอร์เกอร์ชิกเนเซอร์ เนื้อเบอร์เกอร์
ทำจากพืช เช่น ถั่วเลนทิลและเห็ด
ให้เนื้อสัมผัสใกล้เคียงเนื้อสัตว์ ด้านบน
มีกัวคาโมเลเพิ่มรสเปรี้ยวและหวานนิด ๆ
เสิร์ฟคู่กับเฟรนช์ฟรายส์มันหวาน พาสตา
ซอสดอกกะหล่ำ เป็นพาสตาครีมซอส
จากดอกกะหล่ำ อ่อนท้อปด้วยเห็ดย่าง
โรยด้วยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ป่นและ
พาร์สลีย์ ให้รสชาติครีมมี่เข้มข้นแต่ไม่
หนักท้องจนเกินไป



อื่นๆ

น้ำผลไม้สกัดเย็น (cold-pressed
juice) สกัดแบบรักษาคุณค่าสูง เช่น
“Immunity Boost” จากขิง แอปเปิลเขียว
ขมิ้น และพริกไทยดำ ช่วยเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกัน

Bowl เพื่อสุขภาพ เช่น Superfood
Bowl และ Quinoa Bowl อัดแน่น
ด้วยธัญพืช ผักสด และโปรตีนจากพืช
เหมาะเป็นมื้อสุขภาพที่คุณค่าครบถ้วน



ที่อยู่

899 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร
โทร. 09 5251 9799 เปิดทุกวัน เวลา 07.00-23.00 น.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับประทานอาหาร 1,200 บาทขึ้นไป (ต่อ 1 บิล)

รับส่วนลด 10% (เฉพาะอาหารไม่รวมเครื่องดื่ม)

ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม-31 มีนาคม 2569

KINA KIND CUISINE

Kina Kind Cuisine มื้ออีแวนออบอุ่น สโตร์โฮมเมด เสิร์ฟความอร่อยแบบ plant-based cuisine ไร้เนื้อสัตว์ ไร้เวย์เปอร์เซ็นต์ ภายใต้คอนเซปต์ “อาหารดีที่กำแบ่งปัน” โดยเชฟปูแป๊ะ ปิยะรัตน์ มุกระ ลูกสาวของเชฟวิชิต มุกระ ที่ตั้งใจทำอาหารวีแกนสำหรับ ครอบครัวและแบ่งปันให้คนรักสุขภาพ ร้านอยู่ในบริเวณบ้านพักซึ่งมีพื้นที่ กว้างขวาง ปลูกข้าว พืชผัก และ สมุนไพรสด ๆ ใช้เอง อบอุ่นเหมือน มาเที่ยวบ้านเพื่อน



บรรยากาศร้าน

ตั้งอยู่ในบริเวณบ้านพักที่จังหวัดชลบุรี บรรยากาศร่มรื่นอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกผ่อนคลายเหมือนได้มานั่งรับประทาน อาหารที่บ้านเพื่อนสนิท ร้านมีพื้นที่ สีเขียวปลูกผักและสมุนไพร เช่น โหระพา กะเพรา พริก และมีกระถางโหล่งพะยะ เห็นนางฟ้าในสวน



Rice Yum

เมนูแนะนำ

Layers (เด็มชื่อ Raw Lasagna)

เล่นให้แห่งความสดชื่น ทำจากซูกินีสด สลับชั้นกับ 3 ซอส ได้แก่ ซอสเพสโตเคล และเพสโตเบซิลใส่ถั่วพิสตาชิโอ, ซอส มะเขือเทศมารินารา และซอสอัลมอนต์ ริดดดตา รับประทานพร้อมมะเขือเทศญี่ปุ่น แล้วลงตัวหอมอร่อย

Rice Yum (ข้าวทอดหนมเห็ด)

หนมจากเห็ดหมักเองเคล้ากับผักสด นานาชนิดและพริกแกงทำเอง รสชาติ จัดจ้าน หอมกลิ่นเห็ดและถั่วคั่วมาก ๆ เหมือนยำหนมปกติถูกใจที่สุด

In The Cloud (ขนมปังเนย)

แบ่งพิพเพสตรียงหลายชั้น รับประทาน คู่กับครีมวานิลลา-แพชชั่นฟรุต ได้รส หวานหอม เนื้อครีมละมุนจนนึกว่า ทำจากผลิตภัณฑ์นมจริง เรียกว่าเปิด ประสบการณ์การรับประทานอาหารวีแกน ได้นำประทับใจมาก



Layers



In The Cloud

อื่น ๆ

เมนูเครื่องดื่ม Kurancha (ชาโคลด์บุร) นำเสนอในรสชาติโดดเด่น เช่น ไฮจีจะ แครนเบอร์รี่ หอมกลิ่นชาและแครนเบอร์รี่ อ่อน ๆ ได้รสเปรี้ยวเล็กน้อย ดื่มแล้วสดชื่น คลายร้อน



ที่อยู่

988 ตำบลหนองปรือ เมืองพัทยา อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
โทร. 06 5151 4228 เปิดทุกวัน เวลา 11.00-20.00 น. (ปิดวันพุธ)

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับส่วนลด 5% (เฉพาะอาหารไม่รวมเครื่องดื่ม)

ตั้งแต่วันที่ 10 มกราคม - 31 มีนาคม 2569

ถึงเวลา เคลียร์ร่อง จัดบ้าน

ปีใหม่มาก็หากมีอะไรรก ๆ เยอะ ๆ ในบ้านก็น่าจะถือโอกาสนี้เคลียร์ออกไปบ้าง ตามหลักจิตวิทยาบ้านที่โล่งโปร่งสบายมีผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้ผ่อนคลาย สงบ มีสมาธิ ลดความเครียด และตามหลักฮวงจุ้ย ความโปร่งโล่งจะเปิดทางให้พลังงานดี ๆ ไหลเวียนไม่ติดขัดและต้อนรับโชคลาภ ดังนั้นมาเริ่มต้นปีใหม่ออย่างสดใสด้วยการจัดบ้านกันเถอะ



- มีเคล็ดลับหนึ่งของมาริเอะ คนโดะ สาวญี่ปุ่นนักจัดบ้านคนดัง เธอบอกว่า ให้เอาของทั้งหมดมากองไว้ เราจะได้เห็นว่าเรามีของไม่จำเป็นอยู่ในบ้านเยอะขนาดไหน จากนั้นคัดของออกไปก่อนจะเก็บเข้าที่วิธีคัดของออกให้เริ่มจากเสื้อผ้า หนังสือ เอกสาร ของจิพาะ และปิดท้ายด้วย “ของที่มีคุณค่าทางใจ” ซึ่งเป็นด่านที่หินที่สุด เพราะถ้าเลือกคัดของที่มีคุณค่าทางใจออกเป็นลำดับแรก เราอาจเสียเวลาไปกับการรำลึกความหลังมากจนไม่ได้จัดบ้าน

- กล้าตัดสินใจทิ้งของไม่จำเป็นให้หมด ไม่ต้องคิดนาน ไม่แน่ว่าส่วนที่ทิ้งนั้นอาจเกินครึ่งของของที่วางรกในบ้านจนแทบไม่เชื่อสายตา ท่องไว้ว่า “ทิ้งแล้วบ้านโล่ง ๆ” สำหรับของที่คัดแยกออกมาจะนำไปทิ้ง ซิงกิไลขาย บริจาค หรือขายต่อในแพลตฟอร์มขายของมือสองก็ได้ทั้งนั้น ที่สำคัญถ้ามีของตั้งใจบริจาคต้องกำหนดวันที่จะนำไปบริจาคเลย อย่าวางไว้ในบ้านโดยไม่มีกำหนด ไม่เช่นนั้นพอปีหน้ามาจัดบ้านอีกก็จะเจอของเหล่านี้วางอยู่ที่เดิม

ตั้งปณิธาน “จัดบ้านไม่ใช้รก”

- ก่อนอื่นคือสะสมแรงบันดาลใจหาไอเดียจัดบ้านสวยจากเว็บไซต์หรือหนังสือแต่งบ้านเก็บไว้
- กำหนดวันจัดบ้านอย่างจริงจัง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง กากบาทไว้ในปฏิทินเลยว่า “วันนี้จัดบ้าน” อาจนัดหมายกับสมาชิกในบ้านหาวันว่างให้ตรงกัน แล้วถือเป็นมหรกรรมประจำครอบครัวมาช่วยกันเคลียร์ของจัดบ้านอย่างพร้อมเพรียง





- หาตัวช่วยเก็บของให้เป็นระเบียบ เช่น ชั้นวางของ กล่องอุปกรณ์ ลิ่นชัก เครื่องเรือนที่มีฟังก์ชันการทำงานหลากหลาย เช่น ชั้นหนังสือที่เลื่อนเก็บได้ โต๊ะที่ขยายได้ เพอร์ริเจอร์ที่มีชั้นเก็บของ ซ่อนจะช่วยให้จัดเก็บได้อย่างมิดชิด แนบเนียน หรือเลือกชั้นวางของแบบปิด เพื่อช่วยอำพรางสิ่งของไม่ให้ดูรกตา
- เมื่อเคลียร์ของและจัดวางเข้าที่เรียบร้อยจนบ้านโล่งแล้ว ก็ถึงเวลาทำความสะอาดกวาดเช็ดถูให้เอี่ยมอ่อง เป็นลำดับสุดท้าย
- ฝึกนิสัยใช้แล้วเก็บเข้าที่ ไม่วางเกะกะ ฟื้นฟูจากทำให้ดูสบายตาแล้ว ยังหาของได้ง่าย บ้านไม่รก ถ้าให้ดีควรเก็บของจัดบ้านบ่อย ๆ เพื่อความสะดวกเป็นระเบียบเรียบร้อย



- เคลียร์ไปที่ละจุด ไม่ต้องรีบ ควรทำเป็นวาระพิเศษครั้งเดียว แต่ไม่จำเป็นต้องทำวันเดียวหรือทำคนเดียวให้เสร็จ อาจทำติดต่อกัน 2-3 วันก็ได้ เริ่มจากห้องเล็ก ๆ ก่อนเพื่อว่าจัดสำเร็จแล้ว จะได้มีกำลังใจขยายไปเคลียร์ห้องอื่น ๆ ในบ้านต่อไป
- จัดของตามลำดับความสำคัญ ของที่ใช้บ่อยให้วางไว้ใกล้มือ เสื้อผ้าที่ใส่บ่อย กางเกงในจุดที่มองเห็นชัด ของที่จำเป็น แต่ไม่ได้ใช้บ่อยก็เก็บเข้ากล่องแปะป้ายให้เห็นชัดเจนว่าเป็นอะไร เวลาต้องใช้งาน จะได้หาเจอได้ง่าย ๆ

อะไรไม่ใช้...ต้องทิ้ง

✓ ของที่ออกมาจากการสั่งสินค้าออนไลน์ อย่างกล่องใส่สินค้า ต้องพับให้แบน เพื่อนำไปทิ้ง หรือหาที่เก็บแล้วไล่ซึ่งก็ไล่ขาย ทำบ่อย ๆ เป็นประจำทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน บ้านจะได้ไม่รกและไม่เป็นแหล่งสะสมฝุ่น

✓ ขวดน้ำพลาสติก เช่นเดียวกับกล่องกระดาษคือหาที่เก็บเป็นถุงใหญ่ ๆ เหยียบขวดให้แบน แยกฝา แยกป้ายพลาสติกที่แปะข้างขวด รอนำไปทิ้งหรือนำไปขาย

✓ เอกสารต่าง ๆ อย่างใบเสร็จเก่า เอกสารสำคัญที่หมดอายุ หากต้องการเก็บไว้เป็นหลักฐาน สามารถเก็บในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ด้วยวิธีสแกนหรือถ่ายรูป จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ในบ้านและค้นหาได้ง่าย

✓ ของหมดอายุอย่าเก็บไว้ ไม่ว่าจะเป็นยา เครื่องปรุงต่าง ๆ เครื่องสำอาง ของในตู้ยา ในครัว ในตู้เย็น อะไรหมดอายุก็เคลียร์ทิ้งให้หมด

การจัดเก็บบ้านเป็นกิจกรรมที่เหนื่อยทั้งกินเวลามากก็จริง แต่เมื่อทำเสร็จคุณจะมีพละกำลังมากขึ้นกับที่ทุ่มเทลงแรงไป เพราะคุณจะได้บ้านที่สะอาด โปร่งโล่ง เป็นระเบียบ ดูสบายตาสบายใจน่าอยู่กลับคืนมา



อัปเดตดวงช่วงเดือน มกราคม - มีนาคม 2569

เรื่อง : อาจารย์อิน มุกกับหมวย (หลัไฉน)



เปิดศักราชใหม่ด้วยพลังแห่งความหวังและโอกาส ปีนี้เป็น “ปีแห่งการเปลี่ยนผ่าน” ใครที่พร้อมปรับตัว จะพบเส้นทางใหม่ที่มั่นคงกว่าเดิม ทั้งด้านการทำงาน การเงิน และสุขภาพ ขอให้ทุกก้าวในปีนี้เป็นไปด้วยความสำเร็จ สุขภาพแข็งแรง และโชคดีตลอดปี ดังนั้นเตรียมเปิดดวงพร้อมรับพลังใหม่ไปด้วยกับ ปีมะเมีย พุทธศักราช 2569 ถือเป็นปีมะเมียธาตุไฟหยาง (ปีม้าไฟใหญ่) ตามดวงจีนถือเป็นปีที่ ไฟกำลังแรง โลกต้องการพลังน้ำและไม้มาช่วยปรับสมดุล ครึ่งปีแรกของมะเมียจะมีพลังของ “ดาวเกือหนุน” ทำให้หลายเรื่องที่เคยชะงักเริ่มขยับได้อีกครั้ง แต่ใครที่ธาตุเด่นไปทาง “ไฟหรือดิน” ต้องระวังความร้อน ความดื้อ ความเร่งรีบ ส่วนคนที่มี “น้ำหรือไม้” ดวงจะรุ่งพุ่งแรงเป็นพิเศษ



ราศีเมษ ธาตุไฟ (14 เม.ย.-14 พ.ค.)

“ไฟเจอไฟ”

ปีที่ต้องระวังการเร่งรีบและใช้พลังเกินตัว

การทำงาน : ไฟเสริมไฟ งานจะเยอะขึ้นอย่างรวดเร็ว ปีนี้คุณมีแรงฮึดใหม่ ได้ไอเดียสร้างสรรค์ โครงการใหม่ อาจเป็นจุดเปลี่ยน แต่ควบคุมอารมณ์และรู้จักวางแผนงานอย่างละเอียด

การเงิน : มีรายได้ดี แต่หมดเร็วเพราะใจร้อนลงทุน

สุขภาพ : ระวังความดัน หัวใจ เรื่องภูมิแพ้ ระบบหายใจ และอาการอ่อนเพลีย ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการทำงานหนักต่อเนื่อง

ดวงจีน : ธาตุไฟ (火) → เสริมด้วยไม้

บูชาเสริมดวง : บูชาพระพิฆเนศ และวางอ่างน้ำล้นเล็ก ๆ ไว้ทางทิศเหนือของบ้าน



ราศีพฤษภ ธาตุดิน (15 พ.ค.-14 มิ.ย.)

“ดินดูดไฟ”

ปีแห่งการเก็บเกี่ยวผลจากความพยายาม

การทำงาน : มีผู้ใหญ่สนับสนุน งานที่ทำมานานเริ่มให้ผล หากคิดจะขยายธุรกิจใหม่ควรศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน

การเงิน : มีเกณฑ์ได้รับเงินปันผลหรือรายได้ที่สะสมมา หรือของมีค่า แต่ควรระวังเรื่องหนี้สินหรือการกู้เพื่ออสังหาริมทรัพย์

สุขภาพ : ระวังระบบทางเดินอาหาร

ดวงจีน : ธาตุดิน (土) → เสริมด้วยไฟ

บูชาเสริมดวง : สักการะพระแม่ลักษมี และวางต้นไม้น้ำไว้ในห้องทำงาน



ราศีเมถุน ธาตุลม/ไม้ (15 มิ.ย.-16 ก.ค.)

“ไฟหนุนไม้”

ปีที่แรงบันดาลใจกลับคืนมา

การทำงาน : โดดเด่นเรื่องการสื่อสาร ความคิดสร้างสรรค์ และการเจรจา ดีสำหรับงานขาย งานบริการ งานด้านการตลาดเติบโตมีชื่อเสียง

การเงิน : มีรายได้เพิ่มจากความคิดสร้างสรรค์ แต่ควรระวังเกี่ยวกับการหลงเชื่อ “การลงทุนสูง ผลตอบแทนเร็ว”

สุขภาพ : ระวังการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ดวงจีน : ธาตุไม้ (木) → เสริมด้วยน้ำ

บูชาเสริมดวง : บูชาพระพิฆเนศ หรือเทพแห่งปัญญา และวางเทียนหอมกลิ่นดอกไม้ไว้ในห้องทำงาน



ราศีกรกฎ ธาตุน้ำ (17 ก.ค.-16 ส.ค.)

“น้ำดับไฟ”

ปีที่ได้ฟื้นฟูใจ และเปลี่ยนเส้นทางชีวิต

การทำงาน : เปลี่ยนทีม เปลี่ยนสถานที่ทำงาน เหมาะที่จะเริ่มสิ่งใหม่ บางคนต้องปรับบทบาท หากรู้จักปรับตัวจะได้รับโอกาสดี

การเงิน : ควบคุมรายจ่ายได้ดี มีเกณฑ์ซื้อของใหญ่หรือตกแต่งที่อยู่อาศัย

สุขภาพ : ระวังระบบน้ำภายในร่างกาย ไต หรือระบบย่อยอาหารอาจมีปัญหา

ดวงจีน : ธาตุน้ำ (水) → เสริมด้วยโลหะ

บูชาเสริมดวง : บูชาพระแม่กาลี หรือเทพคุ้มครองบ้าน และวางแจกันดอกไม้ขาวไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของบ้าน





ราศีสิงห์ ราตุไฟ

(17 ส.ค.-16 ก.ย.)

“ไฟเจอไฟ”

ระวังความรุนแรงและคำพูดที่เดือดดาลเกินไป

การทำงาน : มีโอกาสได้ตำแหน่งใหญ่ขึ้นและรับผิดชอบมากขึ้น แต่ศัตรูก็เยอะขึ้นด้วย

การเงิน : มีรายได้มากขึ้นก็ใช้มาก ควรทำแผนการเงินให้รัดกุม

สุขภาพ : ระวังความดัน หัวใจ ควรตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำ อย่ารอให้มีอาการก่อน

ดวงจีน : ธาตุไฟ (火) → เสริมด้วยไม้

บูชาเสริมดวง : บูชาพระนารายณ์ และแขวนกระเจกแปดเหลี่ยมไว้ที่หน้าบ้านเพื่อขับเป่าพลังร้อน



ราศีกันย์ ราตุดิน

(17 ก.ย.-17 ต.ค.)

“ดินพอฟุ่ม”

ปีแห่งความก้าวหน้าแบบมั่นคง

การทำงาน : มีโอกาสได้เลื่อนตำแหน่ง รับผิดชอบมากขึ้น และเงินเดือนสูงขึ้น

การเงิน : มีเกณฑ์ลงทุนระยะยาว มีโอกาสเก็บออมได้ดี ถ้าคุมรายจ่ายได้ หากเป็นเจ้าของกิจการให้ระวังเรื่องซื้อเครื่องมือหรืออุปกรณ์ราคาแพง

สุขภาพ : ระวังเรื่องลำไส้และกระเพาะอาหาร

ดวงจีน : ธาตุดิน (土) → เสริมด้วยไฟ

บูชาเสริมดวง : บูชาเจ้าแม่กวนอิม และตั้งต้นไม้ใบเขียวในห้องทำงาน



ราศีตุล ราตุลม/ไม้

(18 ต.ค.-16 พ.ย.)

“ไฟหล่อเลี้ยงไม้”

ชะตาเปิดทางรุ่ง

การทำงาน : มีโปรเจกต์ใหม่ หรือได้ร่วมงานกับคนเก่ง ต้องรักษาความสัมพันธ์ระหว่างหน้าที่กับเวลา

การเงิน : โชคลาภดีจากงานสร้างสรรค์หรือคนเสนอให้ร่วมทุน แต่ควรไตร่ตรองให้ดีก่อน

สุขภาพ : สังเกตระบบกระดูกไหล่หรือระบบกล้ามเนื้ออย่ามองข้ามอาการเล็กน้อย

ดวงจีน : ธาตุไม้ (木) → เสริมด้วยน้ำ

บูชาเสริมดวง : บูชาพระแม่อุมาเทวี และจุดเทียนหอมทุกวันพระ



ราศีพิจิก ราตุน้ำ

(17 พ.ย.-15 ธ.ค.)

“น้ำดับไฟ”

ปีแห่งการริเริ่มชีวิตใหม่

การทำงาน : เปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ แต่จะดีกว่าเดิม งานที่ซ่อนอยู่จะได้เป็นที่ประจักษ์ แต่ต้องระวังคู่แข่งหรือคนที่อิจฉา

การเงิน : มีรายจ่ายเพื่อครอบครัว แต่ยังมีเงินไหลเข้ามาตลอด ระวังค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพหรือคนใกล้ตัวควรสำรองเงินไว้เผื่อฉุกเฉิน

สุขภาพ : ไต ระบบเลือด ระบบปัสสาวะ ต้องตรวจสุขภาพเป็นประจำ อย่าปล่อยให้มึนอาการ

ดวงจีน : ธาตุน้ำ (水) → เสริมด้วยโลหะ

บูชาเสริมดวง : สักการะพระแม่ธรณี หรือพระแม่คงคา

เคล็ดลับเสริมพลังพิเศษ
ที่เก๋ไก๋น่าสนใจ

หากรู้ “ธาตุประจำตัว”
จากราศีเกิดแล้วจะสามารถ
เลือกธาตุเสริมที่ช่วย
“ส่งพลังให้ธาตุตัวเอง” ได้ด้วย



ราตุไม้ (木) → เสริมด้วยน้ำ
(เพราะน้ำหล่อเลี้ยงไม้) ของพวกติดตัว :

- หินสีน้ำเงิน เช่น ลาพิสลาซูลี
- อะความารีน ไพลิน
- น้ำหอมกลิ่นทะเล หรือกลิ่นสะอาด
- กระเป๋าสตางค์หรือผ้าพันคอสีฟ้า/กรมท่า



ราตุไฟ (火) → เสริมด้วยไม้
(เพราะไม้ก่อเกิดไฟ) ของพวกติดตัว :

- เครื่องวางไม้หอม เช่น ไม้จันทน์ ไม้กฤษณา
- หินสีเขียว เช่น หยก มาลาไคต์
- ผ้าเช็ดหน้าหรือกระเป๋าสดางค์โทนเขียว/น้ำตาล



ราศีธนู ราตุไฟ (16 ธ.ค.-14 ม.ค.)

“ไฟเจอไฟ”

ปีแห่งการเติบโต แต่ต้องใจเย็น

การงาน : งานต่างประเทศเด่น มีโอกาสได้เดินทางไกล ทำงานข้ามพื้นที่ หรือเรียนต่อ ได้เปิดหูเปิดตา

การเงิน : ดวงเรื่องโชคลาภดี อาจได้ของขวัญหรือมีรายได้จากการเดินทาง แต่ต้องระวังเรื่องค่าเดินทาง และค่าใช้จ่ายแฝง

สุขภาพ : ขา เข้า ข้อต่อ เป็นเรื่องต้องระวังเมื่อเดินทางไกล การออกกำลังกายมากเกินไปก็เช่นเดียวกัน

ดวงจีน : ธาตุไฟ (火) → เสริมด้วยไม้

บุเสริมดวง : บูชาพระตรีมูรติ และติดภาพน้ำตกไว้ในห้องทำงาน



ราศีมังกร ราตุดิน (15 ม.ค.-12 ก.พ.)

“ไฟไห้พลังดิน”

งานเด่น ชื่อเสียงแรง

การงาน : มีผู้ใหญ่สนับสนุน มีโอกาสก้าวหน้า ความพากเพียรจะเริ่มให้ผล งานที่ต่อเนื่องนานมีเกณฑ์ได้รับผลตอบแทน

การเงิน : สถานะการเงินมั่นคงขึ้น เหมาะแก่การลงทุนระยะยาว แต่ควรสำรองเงินไว้สำหรับฉุกเฉินด้วย

สุขภาพ : กระดูก เข้า ข้อต่อ ไต ถ้ามีอาการให้รีบตรวจรักษาทันที

ดวงจีน : ธาตุดิน (土) → เสริมด้วยไฟ

บุเสริมดวง : บูชาพระพุทธรูปประจำวันเกิด และตั้งหินภูเขาไฟหรือคริสตัลไว้บนโต๊ะทำงาน



ราศีกุมภ์ ราตุลม/ไม้ (13 ก.พ.-14 มี.ค.)

“ไฟหล่อเลี้ยงไม้”

พลังสร้างสรรค์กลับมาเต็มที่

การงาน : เริ่มต้นสิ่งใหม่ มีแรงบันดาลใจสูง และเป็นปีที่คุณอาจได้ลองทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ได้เรียนรู้มาก งานสายสร้างสรรค์เหมาะมาก

การเงิน : รายได้เพิ่มจากไอเดียหรือธุรกิจออนไลน์ ดวงโชคลาภโดดเด่น อาจได้รางวัลหรือได้รับมรดก

สุขภาพ : ระวังเกี่ยวกับระบบประสาท เครียด ไม่เกรนนอนไม่เป็นเวลา

ดวงจีน : ธาตุไม้ (木) → เสริมด้วยน้ำ

บุเสริมดวง : บูชาพระอินทร์ และวางต้นไม้ฟอกอากาศไว้ในห้องนอนหรือห้องทำงาน



ราศีมีน ราตุน้ำ (15 มี.ค.-13 เม.ย.)

“น้ำดับไฟ”

สมดุลชีวิตกลับมา

การงาน : งานที่เกี่ยวกับศิลปะ การบำบัด หรือสิ่งที่ต้องใช้ความละเอียดสูงจะเหมาะสม อาจได้รับคำชมจากผลงานเล็กๆ ที่สะสมมา

การเงิน : รายได้เสริมจะดี ได้รับเงินจากความสามารถพิเศษ แต่ระวังการให้ยืมหรือการลงทุนในคอนเซปต์ที่ไม่ชัดเจน

สุขภาพ : ระบบสืบพันธุ์ น้ำเหลือง ระบบไหลเวียนเลือด ควรตรวจสอบสุขภาพเป็นระยะ

ดวงจีน : ธาตุน้ำ (水) → เสริมด้วยโลหะ

บุเสริมดวง : บูชาเจ้าแม่กวนอิม และตั้งแจกันน้ำสี่สันสดใส่ไว้ในบ้าน



ราตุดิน (土) → เสริมด้วยไฟ
(เพราะไฟเผาเกิดดิน) ของพกติดตัว :

- หินสีแดง เช่น หยกแดง โกเมน ทับทิม
- พกของที่มีโลหะผสม เช่น เข็มกลัด หรือจี้ทอง
- เครื่องหอมกลิ่นอบอุ่น เช่น กุหลาบ อบเชย



ราตุน้ำ (水) → เสริมด้วยโลหะ
(เพราะโลหะก่อเกิดน้ำ) ของพกติดตัว :

- เครื่องประดับเงิน ทอง หรือทองคำขาว
- หินสีขาว เช่น ควอตซ์ เพชร ไข่มุก
- พกเหรียญมงคลจีน (เหรียญ 3 เหรียญผูกด้วยด้ายแดง)

ภารกิจพิชิตคู่กับ เพื่อนสี่ขา



ใครที่เคยตั้งปณิธานสำหรับปีใหม่ว่าจะออกกำลังกายให้ได้ทุกวันแต่ไม่เคยทำสำเร็จ ปีนี้หากมีเจ้าสี่ขามาเป็นเพื่อนร่วมทำภารกิจพิชิตเป้าหมายก็น่าจะสนุกและเพิ่มความสนุกได้แบบคูณสอง แล้วการออกกำลังกายของคุณจะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยให้อวัยวะเนื้อเยื่อแข็งแรง ระบบการเผาผลาญทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสำหรับเจ้าเพื่อนสี่ขาจะช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนในสัตว์เลี้ยงหรือ pet obesity เพราะน้ำหนักที่เกินมาตรฐานอาจนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันอุดตันในเส้นเลือด หรือปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูกเสื่อม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยังระบุด้วยว่า การใช้พลังงานอย่างเหมาะสมจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของสัตว์เลี้ยงและ

ลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การเห่ามากเกินไป การทำลายข้าวของ การขุดพื้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเครียด ความเบื่อ หรือมีพลังงานสะสมมากเกินไป นอกจากนี้การออกกำลังกายร่วมกันยังช่วยเสริมสร้างสายสัมพันธ์ ความรักและความผูกพันระหว่างเจ้าของกับสัตว์เลี้ยง ทำให้รู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจกันมากขึ้น

ออกกำลังกายให้เหมาะกับเพื่อนสี่ขา

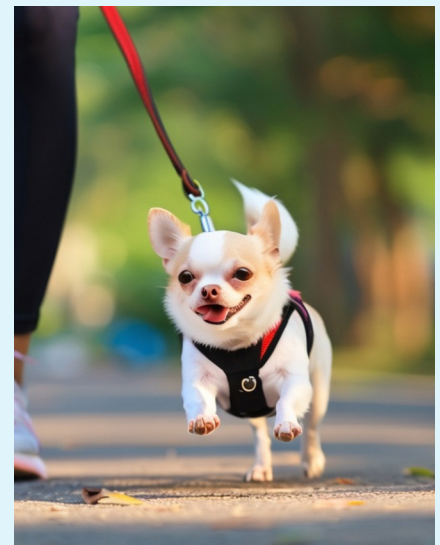
ระดับความฟิตและความต้องการเคลื่อนไหวของสุนัขแต่ละสายพันธุ์แตกต่างกันมาก ดังนั้นเราต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงของเราก่อนจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม สนุก และปลอดภัยที่สุด

• **สุนัขพันธุ์เล็ก** เช่น พอมเมอเรเนียน ชิสุ ชิววา พวกนี้มีความตัวเล็ก ระบบเผาผลาญทำงานเร็ว และทนต่ออากาศร้อนได้ไม่ดี จึงออกกำลังกายหนักไม่ได้ กิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นการเดินเล่นช่วงเวลาสั้น ๆ 2-3 ครั้ง เข้าและเย็น รวมกันวันละ 20-30 นาที ระหว่างนั้น



อาจฝึกให้ทำตามคำสั่งง่าย ๆ เช่น นั่ง รอกกลับบ้าน เพื่อให้สุนัขได้ฝึกใช้สมอง หรือจะยืดเส้นยืดสายด้วยการฝึกโยคะหรือพิลาทิสร่วมกับเจ้าของก็ได้

• **สุนัขพันธุ์กลาง** เช่น บอร์เดอร์คอลลี บีเกิล ค็อกเกอร์สแปเนียล ส่วนใหญ่เป็นพวกพลังงานเยอะ ควรพาออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ปั่นจักรยานช้า ๆ อย่างระมัดระวังโดยให้สุนัขวิ่งด้านข้าง ฝึกวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เล่นดึงเชือก ขว้างของให้คาบ จะช่วยเผาผลาญพลังงานและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเจ้าของกับสุนัขได้ดี



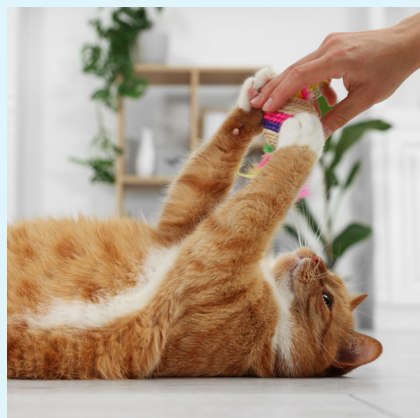
• **สุนัขพันธุ์ใหญ่** เช่น ไชปีเรียนฮัสกี้ ลาปราคอร์รีทรีฟเวอร์ โกลเดนรีทรีฟเวอร์ ต้องการออกกำลังกายระดับปานกลาง ถึงหนักอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง เพื่อเผาผลาญพลังงานและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แต่เนื่องจากน้ำหนักตัวมากจึงควรเลือกกิจกรรมที่ลดแรงกระแทก เช่น วิ่งเบา ๆ สลับเดินเร็วบนพื้นหญ้าหรือสวนสาธารณะ ควรหลีกเลี่ยงพื้นคอนกรีต เพราะอาจทำให้ข้อเท้าบาดเจ็บ ถ้ามีเวลามากพอแนะนำให้ไปสระว่ายน้ำสำหรับสุนัขที่เปิดให้เจ้าของลงน้ำด้วยได้ เพื่อเจ้าของจะได้คอยประคองสร้างความมั่นใจให้สัตว์เลี้ยง สุนัขจะได้สนุกกับการว่ายน้ำมากขึ้น ได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อทุกส่วนโดยไม่ทำให้ข้อต่อบาดเจ็บ เช่น การเล่นโยนของในน้ำโดยเฉพาะสายพันธุ์โกลเดนรีทรีฟเวอร์ที่ชอบเล่นน้ำมาก

กิจกรรมแสนสนุกกับแมวเหมียว

สำหรับเพื่อนซี้รักสงบที่ไม่ชอบออกนอกบ้านอย่างเจ้าเหมียว ลองเปลี่ยนจากการเล่นธรรมชาติเป็นกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน โดยเน้นการเล่นที่กระตุ้นสัญชาตญาณนักล่า ใช้เวลาสั้น ๆ ครั้งละ 10-15 นาที วันละ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและลดภาวะเครียดได้อย่างเช่นการเล่นไม้ตักแมวที่เจ้าของต้องเคลื่อนไหวมือ แขน และช่วงตัวให้ต่อเนื่องเหมือนการเดินช้า ๆ หรือการใช้ลูกบอล

โยนบนพื้นซึ่งเจ้าของต้องขยับเก็บบอล ถ้าในบ้านมีพื้นที่เพียงพออาจหาของเล่นที่แมวสามารถปีนป่ายหรือกระโดดขึ้นลงได้อย่างคอนโดแมวหรือ cat tower ส่วนเจ้าของก็ออกกำลังกายไปพร้อมกันได้ด้วยการย่อตัวและลุกขึ้นตามจังหวะของแมวคล้ายกับการทำสควอตเบา ๆ ทั้งนี้ถ้าเป็นแมวอ้วนหรือแมวอายุเยอะก็ควรเลือกใช้ของเล่นที่เคลื่อนไหวช้า ๆ เพื่อกระตุ้นให้เจ้าเหมียวเคลื่อนไหวร่างกายแบบไม่หักโหม

ส่วนแมวสายขี้อ่อนที่ชอบอยู่ใกล้เจ้าของ เช่น แมวไทย สกอตทิชโฟลด์ น่าจะเหมาะ กับกิจกรรมแนวโยคะหรือยืดกล้ามเนื้อ เช่น การยืดตัวบนพื้นโดยให้แมวนั่งบนตักหรือข้างตัว การได้สัมผัสหรืออยู่ใกล้เจ้าของจะช่วยให้แมวรู้สึกผ่อนคลาย ส่วนเจ้าของก็รู้สึกได้พลังใจจากความน่ารักของสัตว์เลี้ยง



ข้อควรระวัง

ควรพาสัตว์เลี้ยงไปตรวจสุขภาพก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อเช็คโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจหรือปัญหาข้อต่อ ถ้ามีก็ควรปรึกษาสัตวแพทย์โดยเฉพาะสุนัขพันธุ์ใหญ่หรือนำหนักตัวมากต้องระมัดระวังความเสี่ยงโรคสะโพกเสื่อมและข้อต่อกระดูกต่าง ๆ

ในกรณีที่สัตว์เลี้ยงไม่เคยออกกำลังกายจริงจึงมาก่อน ควรเริ่มต้นความเข้มข้นและเพิ่มเวลาแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อมีเวลาปรับตัวช้า ๆ เลือกอุปกรณ์ที่ปลอดภัย เช่น สายจูงที่พอดิตัว ปลอกคอไม่รัดแน่นเกินไป ถ้าจะปั่นจักรยานกับสุนัขควรใช้สายรัดแบบพิเศษป้องกันการดึงกระดูก หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงแดดจัด เพราะอาจเกิดโรคลมแดด (heat stroke) หรือทำให้ไม้จากพื้นซีเมนต์ร้อน ที่สำคัญอย่าลืมพกน้ำสะอาดให้สัตว์เลี้ยงดื่มระหว่างพักด้วย

สิ่งสำคัญในการออกกำลังกายร่วมกับสัตว์เลี้ยง เจ้าของต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยเป็นอันดับแรก หากสังเกตเห็นมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจหอบถี่มาก เดินกะเผลกเงกเหลก น้ลายไหล หรือนั่งนิ่งไม่ขยับ ต้องรีบหยุดพักทันที เพราะหากยังฝืนออกกำลังกายต่อเนื่องอาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่อหัวใจหรือกล้ามเนื้อฉีกได้

ประโยชน์ของ ผักผลไม้ 5 สี เพื่อชีวิตที่ยืนยาว *Game*



สีเขียว

มีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดโอกาสเสื่อมของจอประสาทตา ช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ลดอาการท้องผูกเพราะมีกากใยสูง ผักและผลไม้ที่มีสีเขียว

ได้แก่

บรอกโคลี

สีแดง

มีสารไลโคปีน (lycopene) และเบตาไซซีน (betacycin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ผักและผลไม้ที่มีสีแดง

ได้แก่

สีเหลือง-ส้ม

มีสารลูทีน (lutein) ซึ่งมีส่วนช่วยในการมองเห็นและบำรุงดวงตา และสารเบต้าแคโรทีน (betacarotene) ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล รักษาสุขภาพของหัวใจ หลอดเลือด และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองและสีส้ม

ได้แก่

สีม่วง

มีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้ผนังหลอดเลือด ลดการอุดตันของเส้นเลือด ยับยั้งเชื้อฮิโคลในทางเดินอาหารซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ ผักและผลไม้ที่มีสีม่วง

ได้แก่

สีขาว-น้ำตาล

มีสารแอลลิซิน (allicin) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ สร้างเซลล์ให้แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ ผักและผลไม้ที่มีสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อน

ได้แก่



วิธีเล่น

เกมประโยชน์ของผักและผลไม้ 5 สี เพื่อชีวิตที่ยืนยาว

หาชื่อผักและผลไม้ไปเติมในช่องว่างให้ตรงกับสี โดยดูจากรูปภาพผักและผลไม้ที่กำหนดไว้ให้

เฉลย
Game Club
Vol. 63



1. พะเยา
2. ลำพูน
3. สุโขทัย
4. อุตรดิตถ์
5. นครราชสีมา
6. ขอนแก่น
7. บึงกาฬ
8. บุรีรัมย์
9. สมุทรปราการ
10. ชุมพร
11. กระบี่
12. สตูล

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 64 ขอเชิญผู้ถือหุ้บทุกกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมารวมสนุกกันนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้บทุกกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2569)

1. ปีเตอร์เคบี คืออะไร

ก. การนำแร่ธาตุธรรมชาติ มาแปรสภาพโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ ข. การนำปิโตรเลียม มาแปรสภาพโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ

ค. การนำอินทรีย์วัตถุ มาแปรสภาพโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ ง. ไม่มีข้อถูก

2. วัสดุสังเคราะห์ที่ได้จากปีเตอร์เคบี มีคุณสมบัติอย่างไร

ก. เปราะบาง ไม่ยืดหยุ่น ข. แข็งตัว มีน้ำหนักมาก

ค. แข็งตัว ไม่ยืดหยุ่น ง. ยืดหยุ่น น้ำหนักเบา

3. การผลิตปีเตอร์เคบี มีกี่ขั้นตอน

ก. 2 ขั้นตอน ข. 3 ขั้นตอน

ค. 4 ขั้นตอน ง. 5 ขั้นตอน

4. การผลิตปีเตอร์เคบีขั้นต้น คืออะไร

ก. แปรรูปน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ ข. กักเก็บน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ

ค. แยกส่วนน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ ง. ปลอยทิ้งน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ

5. ปีเตอร์เคบีนำไปใช้ประโยชน์อะไร

ก. ผลิตภัณฑ์พลาสติก ข. เสื้อผ้า เส้นใยสังเคราะห์

ค. ยานยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้า ง. ถูกทุกข้อ

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 63 Oct. - Dec. 2025

1. ก. ลดก๊าซเรือนกระจก 2. ก. เทคโนโลยีดักจับและกักเก็บ CO₂ จากโรงงานแล้วอัดกลับไปเก็บที่ชั้นหินใต้ดิน

3. ง. ถูกทุกข้อ 4. ง. ถูกทุกข้อ 5. ค. ระยะเวลา-ชลบุรี

* จัดส่งซองรางวัลแก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน

รายชื่อผู้โชคดีจากการตอบแบบสอบถามทางไปรษณีย์ตอบรับ 100 รางวัล

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. กัด.....นา | 26. เบญ.....ณานวัฒน์ | 51. ยุพ.....วิญญู |
| 2. ช้อง.....นานนท | 27. ปภา.....เบญจาง | 52. ยุ.....เพ็ชร |
| 3. จารุ.....กิจสินย์ | 28. ประ.....พันธ์ | 53. วิษ.....ภัสทอง |
| 4. จุฑา.....นริศวงศ์ | 29. ปรา.....บุษชัย | 54. รัต.....พันธ์ |
| 5. ชัย.....ปติเลิศ | 30. พนม.....รุ่ง | 55. รัตน์.....พันธ์ |
| 6. ชุตี.....เสวีวงศ์ | 31. พร.....มาศ | 56. รัตน์.....วรกุล |
| 7. ชุตี.....ภรณ์ | 32. พรพน.....เกียรติ | 57. รัต.....ชัยกุล |
| 8. เชิด.....ยะเลิศ | 33. พร.....สือกุล | 58. รุจิ.....ศาลสิน |
| 9. เนร.....แม่ | 34. Pisa.....kum | 59. ลัด.....พฤกษ์ |
| 10. เนฐ.....วรตกุล | 35. พล.....ศรชกุล | 60. วรา.....นาวาณิ |
| 11. เนฐ.....สกล | 36. พัน.....ตามพร | 61. วัน.....ตามพร |
| 12. ดน.....สิงหน | 37. พัน.....สิทธิน | 62. วิธ.....เบญจาง |
| 13. ดาเวท.....วัฒนะ | 38. พิธ.....พยอม | 63. วาส.....ดวงศ์กุล |
| 14. ถนิ.....ธรรม | 39. พิ.....พัทธยา | 64. วิ.....ยากุล |
| 15. ทรง.....ศิริโชติ | 40. เพชร.....วัฒนา | 65. วิภา.....ภากรณ์ |
| 16. ธนะ.....มงคล | 41. ภูธ.....ภิรมย์ | 66. ศิว.....ภิตติ |
| 17. ธนิ.....วงศ์ | 42. มง.....พิทักษ์ | 67. ศริ.....พงษ์ |
| 18. ธัญ.....นิรันดร์ | 43. มน.....รุ่งเรือง | 68. ศริ.....อภิตพั |
| 19. ธาวิ.....ลาธรรม | 44. มณ.....นท | 69. ศริ.....อุทัย |
| 20. นภา.....เขกุล | 45. มาลี.....กิจสินย์ | 70. ศุภ.....อุดม |
| 21. นว.....นาค | 46. มาลี.....จันทร์ | 71. สม.....ติกุล |
| 22. นวล.....นาบุญ | 47. มาลี.....เมธี | 72. สม.....นทชัย |
| 23. นา.....ศรี | 48. มา.....สุวรรณ | 73. สม.....ติเลิศ |
| 24. บุญ.....ลักขณ | 49. มุก.....ภิรมย์ | 74. สม.....ศักดิ์ |
| 25. บุศ.....มงคล | 50. อิว.....เจริญสุข | 75. สม.....พฤกษ์ |

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ

SPECIAL FOR READERS

1. กอง.....ดาพร
2. จำ.....วัฒนานนท์
3. จิร.....พิริยกุล
4. เฉลิม.....รุ่งเรืองกิจ
5. ชู.....แสงพราว
6. ชื่น.....พีระศักดิ์
7. ชูดา.....จากร
8. ดวง.....เจริญ
9. ธง.....วัฒนนันท์
10. ธวัช.....ไพศาล
11. นริศ.....เรืองสกุล
12. นิต.....เรืองโรจน์
13. นิธิ.....วุฒิกุล
14. นุชจ.....ภิญโญ
15. เนาว.....จรัสไพศาล
16. บุษ.....จนากิจ
17. บุษ.....วรรณ
18. ประ.....ธรา
19. พงศ.....ทรัพย์ดำรง
20. พิมพ์.....พิรุณ
21. พิพา.....โรจนกุล
22. เพ็ญ.....เกียรติวงศ์
23. ภัค.....สุทธิรักษ์
24. ภาวิ.....จันทร์
25. มง.....ธานินทร์
26. ยุ.....เพชร
27. รจ.....ประเสริฐ
28. รัตน.....ธนกุล
29. รัต.....สรวศชัย
30. รุจิ.....โสภณ
31. ลัก.....ฤทธิ์
32. วโร.....สุมาลิน
33. วรา.....รัตนาวาณิ
34. วิ.....จารีรักษ์
35. วิมล.....วิกขัมภ
36. วิ.....สรวศชัย
37. วีร.....เจริญศรี
38. สม.....สถิตยสิน
39. สม.....ดีเลิศ
40. สุ.....ลักษณ์
41. สุภา.....ลิ้ม
42. สุภา.....วีรวงศ์
43. สุวรร.....สวัสดิ์
44. เสา.....วรพงศ์
45. อภิญ.....ไญ
46. อร.....ดำรงศักดิ์
47. อัง.....ธนิตกุล
48. อัจ.....เพชร
49. อัจ.....จักรพันธ์
50. อุไร.....วัฒนรักษ์

สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อสอบแบบในคอลัมน์ Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถามในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 64



ปตท.สผ. พร้อมเป็น “พลังให้ทุกพลัง”



กว่า 40 ปีที่ ปตท.สผ. มุ่งมั่นค้นหาและผลิตพลังงาน เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ
ควบคู่ไปกับการลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในทุกกระบวนการผลิต เพื่อส่งมอบพลังงานอย่างเพียงพอ ต่อเนื่อง และสะอาด
เพราะเราเชื่อว่า “พลังงาน” ไม่ได้เป็นเพียงแค่ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต แต่ยังเป็นพื้นฐานให้ทุกคนมีพลังไปทำตามความฝัน
เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจและทุกชีวิตให้เติบโต

วันนี้ ปตท.สผ. พร้อมเป็น “พลังของพลัง” ให้ทุกคนมีพลังสร้างสิ่งที่มีความหมายให้กับชีวิต



สร้างความมั่นคงทางพลังงาน เพื่อเป็นพลังให้ทุกชีวิต