

happiness

Apr. - Jun. 2026 | Vol. 65



ตะลุย
บอลโลก

ART & CULTURE

ละครร้า...มรดกทางวัฒนธรรม
อันทรงคุณค่า

PET LOVERS

เสน่ห์เจ้าหนากีรีบูบ
เสียงร้องน้ำบาดใจ

WORLD EXPLORER

The Northern
Rhythms of Canada



GC คว้าระดับ A สูงสุด

ด้านการบริหารจัดการน้ำ จาก CDP ต่อเนื่อง 6 ปี

ตอกย้ำผู้นำความยั่งยืนที่แตกต่างด้วยนวัตกรรมจัดการทรัพยากร

Water



A List
2025

5052

A List

From The EDITOR

สวัสดิ์ผู้อ่านทุกท่านครับ

นับถอยหลังสู่ช่วงเวลาที่คุณทั่วโลก รอคอย มหกรรมลูกหนัง FIFA World Cup 2026 ที่จะเปิดฉากขึ้นอย่างยิ่งใหญ่กว่าเดิม จากการปรับปรุงใหม่ของฟีฟ่า ซึ่งเพิ่มการดวลแข้งจาก 32 ทีมเป็น 48 ทีม และจาก 64 แมตช์เป็น 104 แมตช์ ถือเป็นการเปิดโอกาสให้ทีมชาติเล็ก ๆ ได้โชว์ฝีมือ และยังเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ฟุตบอลโลกที่มีเจ้าภาพร่วมกันถึง 3 ประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา แคนาดา และเม็กซิโก

happiness ฉบับนี้จึงมีเรื่องราวหลากหลายแง่มุมเกี่ยวกับฟุตบอลโลก มานำเสนอในคอลัมน์ต่าง ๆ เริ่มจาก *Spotlight* ที่พาทุกท่านไปชมความพร้อมของ FIFA World Cup 2026 ก่อนเสนองานหัตถกรรมแรกจะดังขึ้นในนัดเปิดสนามที่ Estadio Azteca ประเทศเม็กซิโกเดือนมิถุนายน รวมทั้งไฮไลต์น่าสนใจมากมายให้กองเชียร์ชาวไทยได้สนุกกับเกมการแข่งขันมากขึ้น คอลัมน์ *Happiness Life* เรามีโอกาสได้พูดคุยกับคุณเจ-ชนาธิป สรงกระสินธ์ นักฟุตบอลทีมชาติไทยผู้มีชื่อเสียงในระดับนานาชาติ ซึ่งมาเล่าถึงเส้นทาง การต่อสู้ของเขาที่จะประสบความสำเร็จในทุกวันนี้ และคอลัมน์ *World Explorer* จัดมาเป็นพิเศษสำหรับแฟนพันธุ์แท้ที่อยากไปชมฟุตบอลโลกครั้งนี้แบบสด ๆ น่าจะสนใจของตัวเครื่องบินไปเที่ยวแคนาดา หนึ่งในประเทศเจ้าภาพที่คุณจะได้สัมผัสจังหวัดลูกหนัง พร้อมดื่มด่ำศิลปะ ดนตรี และธรรมชาติอันตราตรึงใจ

นอกจากจับกระแสฟุตบอลโลกแล้ว เนื้อหาอื่น ๆ เราก็มียามาอัปเดตเหมือน

“ในช่วงเวลาของการเตรียมพร้อม ได้รับความสนุกจากการเชียร์ฟุตบอลโลกกลางปีนี้ ผมและทีมงาน *happiness* ขอเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเติมพลังบวกให้ผู้อ่านด้วยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราคัดสรรมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมีความสุข พร้อมร่างกายที่แข็งแรงครับ”



เช่นเคย คอลัมน์ *Executive Insights* บทสัมภาษณ์พิเศษ ดร.บูรณิน รัตนสมบัติ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ซึ่งมาแสดงวิสัยทัศน์สำหรับช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านที่มีความยั่งยืนเป็นหัวใจสำคัญของนวัตกรรมขับเคลื่อนอนาคต คอลัมน์ *Energy Review* กับงานวิจัยเรื่องยีสต์หมัก ซึ่งจะเป็นแพลตฟอร์มเทคโนโลยีชีวภาพแห่งอนาคต ตอบโจทย์ทิศทางนโยบายพลังงานของประเทศ

นอกจากนี้ยังมีสาระน่าสนใจอื่น ๆ ใน *Smart Money* กับ การปรับพอร์ตการลงทุนเพื่อเน้นรายได้เพิ่มความอุ่นใจวัยเกษียณ ส่วน *Law 360* เป็นเรื่องของกฎหมายประกันภัยรถยนต์ฉบับใหม่ที่พฤติกรรมของผู้ขับซึ่งมีผลต่อเบี้ยประกัน คอลัมน์ *Smart IT* การใช้ Vibe Coding สร้างซอฟต์แวร์หรือแอปพลิเคชันโดยไม่ต้องเขียนโค้ดเป็น คอลัมน์ *Motor Guide* มาพร้อมเทรนด์ดีไซน์รถยนต์ที่เป็นจุดขายใหม่ในปีี้ ด้านงานศิลป์ *Art & Culture* พาไปรู้จักเรื่องราวของละครรำ ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าของไทย ส่วนเรื่องท่องเที่ยว *Thailand Explorer* ชวนนักเดินทางสายชิลไปเยือนระนอง เมืองฝนแปดแดดสี่ที่แสนจะมีเสน่ห์ทั้งวัฒนธรรม สถาปัตยกรรม

ประวัติศาสตร์ แหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและอาหาร

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการดูแลสุขภาพกายและใจ ฉบับนี้มีวัคซีนเสริมภูมิคุ้มกัน 4 ชนิดมาแนะนำสำหรับผู้สูงวัยใน *Ask the Expert* เรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคอัลไซเมอร์ใน *Health & Vitality* ไขข้อข้องใจปัญหาความงามใน *Beauty Head to Toe* แกดเจตเพื่อสุขภาพที่น่าสนใจใน *Design Object* นอกจากนี้ การเลี้ยงสัตว์ก็ช่วยให้จิตใจได้เพลิดเพลิน และผ่อนคลายด้วย คอลัมน์ *Pet Lovers* เรามีวิธีเลี้ยงและดูแลนกคีรีรูปเจ้านกห้องตัวน้อยที่สร้างเสียงเพลงและสีสันให้บ้านสดใสมาฝาก

ในช่วงเวลาของการเตรียมพร้อม ได้รับความสนุกจากการเชียร์ฟุตบอลโลกกลางปีนี้ ผมและทีมงาน *happiness* ขอเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเติมพลังบวกให้ผู้อ่านด้วยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราคัดสรรมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะมีความสุข พร้อมร่างกายที่แข็งแรงครับ

อาหารการ ชุ่มกอบ
บรรณาธิการบริหาร



happiness
Magazine



IRPC สร้างสิ่งที่ดีเพื่อนาคต
ด้วยยุทธศาสตร์**4R**

Recapitalize - สร้างทุน **Reframe** - สร้างคน **Revitalize** - สร้างพลัง **Reinvent** - สร้างอนาคต



คณะผู้จัดทำนิตยสาร
happiness
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สง่าแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธวัชวรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณวันดา บุญภิรักษ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริดี

บรรณาธิการบริหาร :

คุณอาภากร ช่อมทอง

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต วิจารณ์พานิช

คุณภัทรวรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธาวินี หุตุย

คุณณณมรินทร์ ภูวศักดิ์เมธีรัฐ

คุณศุภชัย เตชปัญญาสาร

จัดทำโดย : ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

PTT Debenture Contact Center : 0 2624 5599

Website : www.pttplc.com

Email Address : debentureclub@pttplc.com

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสาร
และแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในทุกกรณี
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 31 ธันวาคม 2568

Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของขอบคุณทุกคำแนะนำ
และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.
ที่ส่งจดหมายเข้ามา

เป็นนิตยสารที่อ่านแล้วเห็นความตั้งใจของผู้บริหารในการพัฒนาองค์กร
อย่างต่อเนื่องและให้ยั่งยืน มีส่วนช่วยพัฒนาประเทศไทยให้ทันโลก
ได้มองเห็นเงินที่ผู้ถือหุ้นลงทุนไปใช้อย่างคุ้มค่า มีความรู้หลากหลาย
อ่านได้ทุกบทความ สร้างสรรค์กิจกรรมหลายรูปแบบดีมาก

แนว.....วางๆ

เป็นอีกหนึ่งนิตยสารดี ๆ ที่รอคอยทุกรายไตรมาส สีสวยรูปแบบ กะทัดรัด
ตัวอักษรขนาดกำลังดี สาระความรู้ หลากหลายมุม เป็นประโยชน์มาก
เก็บเป็นของสะสมของครอบครัว นำมาแบ่งปันให้เพื่อนฝูง ญาติมิตร
นำไปอ่านได้ประโยชน์ สาระ และความรู้มากมายค่ะ

วส.....ต้นบท

เป็นนิตยสารที่มีเนื้อหาทันสมัย ให้ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานของบริษัท
ในเครือ ปตท. และยังครอบคลุมทั้งการท่องเที่ยว การประดิษฐ์ DIY
ภาพยนตร์ การดูแลสุขภาพกายใจ รวมถึงด้าน IT / AI และอื่น ๆ ชอบมากค่ะ
ขอบคุณทีมงานทุกท่านมา ณ ที่นี้

วิภา.....รักภักดี

เป็นนิตยสารที่ให้สาระ ความรู้ ความบันเทิงครบถ้วน สมชื่อนิตยสาร
happiness มาก ๆ เลยครับ ขอขอบคุณทีมงานที่สร้างสรรค์นิตยสาร
ที่สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริง อ่านแล้วเพลิน
มากเลยครับ

สุกฤ.....รุ่งเรือง

ดีมากค่ะ มีสาระครบทุกเนื้อหาเก็บไว้ตลอด อ่านเมื่อไรก็ชอบแต่ละบทความ
ไม่เยิ่นเย้อ ไม่สั้น ยาวเกินไป ชอบมากทำให้เรารู้ว่ามีอีกมากมายที่เราไม่รู้
เหมือนเปิดโลกกว้างให้เรา แม้กระทั่งคำถาม special for readers
นวัตกรรมใหม่ ๆ ที่เป็นเทรนด์ปัจจุบัน นอกจากนั้นคือฉบับนี้สั้น ๆ ของ
ปตท. และในเครือ ทำให้เราได้รู้ความเป็นไปขององค์กรทำอะไรบ้าง
และกำลังทำอะไรทำให้มันน่าสนใจ ปตท. และ กลุ่มของ ปตท. มากขึ้น

สุร.....สวัสดิ์



สแกน QR Code
เพื่อส่งข้อเสนอแนะในฉบับนี้
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม
ในฉบับนี้ Special for Readers
นิตยสาร happiness Vol. 65



เพื่อเป็นการขอบคุณ
ทีมงานขอมอบรางวัล

**Xiaomi Mijia
Dust Mites
Vacuum Cleaner 2**

เครื่องกำจัดไรฝุ่น
พร้อมฆ่าเชื้อ UV
มูลค่า 1,990 บาท

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



CONTENTS



NEWS & UPDATE

20

ENERGY REVIEW

อีสต์ทันทัน

จากโจทย์พลังงานของประเทศ

สู่แพลตฟอร์มเทคโนโลยีชีวภาพแห่งอนาคต

01 FROM THE EDITOR

จดหมายจากบรรณาธิการ

03 MAIL BOX

จดหมายจากผู้อ่าน

06 PTT GROUP'S NEWS

ข่าวประชาสัมพันธ์

16 CARE SHARE RESPECT

- ต่อยอดองค์ความรู้ของชุมชน ต.พิมาน จ.นครพนม ผลัดกันทำดูแลเส้นผมและผิวสู่แบรนด์ PYNN
- พลังงานสะอาดเพื่อสังคม “ไทยออยล์” ติดตั้งโซลาร์เซลล์ให้ รพ.พนม เป็ลยนค่าไฟเป็นอุปกรณ์การแพทย์ เพิ่มโอกาสในการรักษา

26 FACT SHEET

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผลการดำเนินงานปี 2568

34 WORLD UPDATE

อัปเดตข่าวที่น่าสนใจรอบโลก

37 ABOUT PTT

7 สัปดาห์ของพลังชีวิตที่ใช่เคล็ดลับก่อนถึง ช่วยโลกได้ง่ายๆ

44 ENTERTAINMENT

ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดงต่าง ๆ



PEOPLE

66

HAPPINESS LIFE

โลกฟุตบอลของ

เจ-ชนาธิป สรงกระสินธ์

22 EXECUTIVE INSIGHTS

ดร.บูรณิน รัตนสมบัติ
วิสัยทัศน์แห่งการเปลี่ยนผ่าน
เมื่อความยั่งยืนคือนวัตกรรม
ขับเคลื่อนอนาคต



FEATURE

46

ART & CULTURE

ละคร

มรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า

14 ROYAL PROJECT

กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงสืบสานพระราชดำริ “ครูตุ้” ห้องเรียนแห่งความเท่าเทียมของเด็กไทยทุกพื้นที่

30 SMART MONEY

Portfolio Health Check : ปรับพอร์ต “เน้นรายได้” เพื่อความอุ่นใจ ไม่เน้นแค่ถอนเงินต้น

32 LAW 360

ทำประกันรถ “ต้องระบุคนขับ” ใครใช้รถ ใครขับ ต้องบอกให้ชัด

38 SMART IT

Vibe Coding : ยุคที่คนไม่เขียนโค้ดก็สร้างซอฟต์แวร์เองได้ด้วยภาษาคน พร้อม AI Agent ช่วยลงมือทำ... “แต่ต้องมีรักกัน”

40 MOTOR GUIDE

เทรนด์ดีไซเนอร์ยนต์ปี 2026 เมื่ออากาศพลศาสตร์และความเรียบง่ายกลายเป็นจุดขายใหม่



50 SPOTLIGHT

FIFA World Cup 2026
ตะลุยบอลโลก

48 **GOOD THOUGHT**
มาอ่านหนังสือกันเถอะ

54 **ASK THE EXPERT**
4 วัดขึ้นเสริมภูมิคุ้มกันโรค
สร้างเกราะคุ้มกันสุขภาพผู้สูงวัย

60 **TRUTH OR MYTH**
ใช่ไหมจริงหรือ
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



LIFESTYLE

70 WORLD EXPLORER

The Northern Rhythms of Canada
“จังหวะลูกหนัง” ในอ้อมกอดแห่งศิลปะ
ดนตรี และธรรมชาติที่ตราตรึง

42 **DESIGN OBJECT**
The Gadget for Health

56 **HEALTH & VITALITY**
โรคอัลไซเมอร์
เรื่องของความทรงจำที่ยังไม่หายไปไหน

62 **BEAUTY HEAD TO TOE**
The Beauty Q&A
ไขข้อข้องใจกับสารพันปัญหาความงาม

64 **IN STYLE**
ชวนอัปเดตเทรนด์ 2026
อะไรควร In อะไรควร Bye

74 **THAILAND EXPLORER**
ระนอง...เมื่อฝนแปด แดดสี่
ในจังหวัดที่พอดี

78 **EAT AROUND**
ข้าวต้มรอบดึกสไตล์ใหม่

80 **HOME SWEET HOME**
โลกของไม้แขวนเสื้อ

82 **HOROSCOPE**
อัปเดตดวง
ช่วงเดือนเมษายน-มิถุนายน 2569

86 **PET LOVERS**
เสน่ห์เจ้ากตัญญู เสี่ยงร้องบ่าบดใจ

88 **GAME CLUB**
World Cup 2026 Game

89 **SPECIAL FOR READERS**
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

PTT

กลุ่ม ปตท. จัดพิธีบำเพ็ญกุศล 100 วัน
อุทิศถวายแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) และบริษัทในกลุ่ม จัดพิธีบำเพ็ญกุศล 100 วันอุทิศถวายแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง โดยมี **เจ้าประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า** อธิบดีสงฆ์ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร เป็นประธาน ในพิธีฝ่ายสงฆ์ และ **ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง** (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปตท. พร้อมด้วย คณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และถวายเครื่องไทยธรรมแก่คณะสงฆ์จำนวน 30 รูป ณ อาคาร

ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2569

ผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. น้อมสำนึกใน พระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ จากการทำทรงประกอบ พระราชกรณียกิจนานัปการเพื่อประโยชน์สุขของปวงชนชาวไทย ตลอดพระชนม์ชีพ และพร้อมมุ่งมั่นสืบสานพระราชปณิธาน ด้วยการรักษาเสถียรภาพทางพลังงาน ควบคู่กับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมให้แข็งแรงและเติบโตอย่างยั่งยืน

ปตท. ครีวสูงสุด 9 รางวัล
 “รัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยมและดีเด่น” ปี 2568
 สะท้อนศักยภาพการเติบโตขององค์กรในทุกมิติ



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) นำโดย **นายวุฒิไกร ลีวีระพันธุ์** (กลาง) ประธานกรรมการ พร้อมด้วย **ดร.คณกรพันธ์ อินทรแจ้ง** (ที่ 4 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร ปตท. เข้าร่วมรับรางวัลในพิธีมอบรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น (SOE Award) ประจำปี 2568 ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ (สคร.) ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2568

ในครั้งนี้ ปตท. รับรางวัลรัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยมและรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น จำนวนรวม 9 รางวัล ซึ่งเป็นจำนวนสูงสุดของรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่นที่ ปตท. เคยได้รับ ได้แก่ รางวัลรัฐวิสาหกิจยอดเยี่ยม รางวัลคณะกรรมการรัฐวิสาหกิจดีเด่น (เกียรติยศ) รางวัลการบริหารจัดการองค์กรดีเด่น (เกียรติยศ) รางวัลการพัฒนาสู่รัฐวิสาหกิจดิจิทัลดีเด่น รางวัลการพัฒนาสู่รัฐวิสาหกิจยั่งยืนดีเด่น รางวัลการดำเนินงานอย่างรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมดีเด่น : ศูนย์เรียนรู้ป่าในกรุง รางวัลความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านความคิดสร้างสรรค์ : นวัตกรรม G-Block : Block กู้โลกเดือดจากการใช้ประโยชน์ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และวัสดุเหลือทิ้งชีวมวล รางวัลความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมดีเด่น ด้านนวัตกรรม : Smart Boiler และรางวัลความร่วมมือด้านกระบวนการจัดการของรัฐวิสาหกิจดีเด่น สะท้อนถึงศักยภาพและความมุ่งมั่นของ ปตท. ในการพัฒนาประสิทธิภาพการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนในทุกมิติ เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศควบคู่กับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม

ปตท. ครีว 2 รางวัลเกียรติยศ
 SET Awards 2025 ตอกย้ำแข็งแกร่งกับ
 สังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน



เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2568 บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) โดย **ดร.คณกรพันธ์ อินทรแจ้ง** (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ และ **ดร.บุรณิน รัตนสมบัติ** (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน ปตท. เข้าร่วมรับ 2 รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จจากเวที SET Awards ประจำปี 2025 ซึ่งจัดขึ้นโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยร่วมกับวารสารการเงินธนาคาร 2 รางวัลเกียรติยศที่ได้รับดังกล่าว ได้แก่ รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านความยั่งยืน (Sustainability Awards of Honor : Best Sustainability Awards) และรางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านนวัตกรรม (SET Awards of Honor : Best Innovative Company Awards) สะท้อนการสานต่อความยั่งยืนต่อเนื่องและการเป็นผู้นำด้านนวัตกรรมภายใต้วิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน”



ปตท. ครีว้ 3 รางวัล Best CEO, Best CFO และ Best IR จากเวที IAA Awards for Listed Companies 2025

ดร.คกรพะพันธ์ อินทรแจ้ง (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมด้วย **นางสาวภัทรลดา สง่าแสง** (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) รับรางวัลซีอีโอยอดเยี่ยม (Best CEO) และรางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยม (Best CFO) ตามลำดับ นอกจากนี้ ปตท. รับรางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best IR) ในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเลียม จากงาน IAA Awards for Listed Companies 2025 จัดโดยสมาคมนักวิเคราะห์การลงทุน (Investment Analysts Association) ณ Eastin Grand Hotel Phayathai

รางวัลดังกล่าวพิจารณาจากผลโหวตของนักวิเคราะห์และผู้จัดการกองทุนเพื่อประกาศเกียรติคุณและยกย่องผู้บริหารบริษัทจดทะเบียนที่มีศักยภาพโดดเด่น มีความรู้ความสามารถในการบริหารงานในอุตสาหกรรมของตนที่เป็นเลิศ นำองค์กรให้เติบโต

อย่างยั่งยืน พร้อมกับการสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผู้ถือหุ้น ตลอดจนมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลเชิงลึกที่มีคุณภาพ ถูกต้อง ครบถ้วน และตรงประเด็นแก่นักวิเคราะห์และผู้จัดการกองทุนอย่างสม่ำเสมอ



ปตท. ครีว้ 6 รางวัล Thailand Corporate Excellence Awards 2025 สะท้อนบทบาทองค์กรแห่งความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน



นางสาวภัทรลดา สง่าแสง (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน และ **ดร.บุรณิธิ รัตนสมบัติ** (ที่ 3 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน พร้อมคณะผู้บริหาร บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) เข้ารับรางวัลองค์กรที่มีการบริหารจัดการที่เป็นเลิศ Thailand Corporate Excellence Awards 2025 ซึ่งจัดขึ้นโดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) และสถาบันบัณฑิต

บริหารธุรกิจคินคินทร์ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวม 6 รางวัล ประกอบด้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในสาขาความเป็นเลิศด้านการพัฒนาการบริหารจัดการขององค์กร (Corporate Improvement Excellence Award) และ SMEs Excellence Awards 2025 ประเภทธุรกิจค้าปลีกและค้าส่ง (ในนามผู้เสนอชื่อบริษัท เมชั่น รอยัล จำกัด)

นอกจากนี้ยังได้รับรางวัลระดับ Distinguished ใน 4 สาขา ได้แก่ สาขาความเป็นเลิศด้านการบริหารทางการเงิน (Financial Management Excellence Award) สาขาความเป็นเลิศด้านการจัดการทรัพยากรบุคคล (Human Resource Management Excellence Award) สาขาความเป็นเลิศด้านนวัตกรรมและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ (Innovation Excellence Award) และสาขาความเป็นเลิศด้านการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Excellence Award)

รางวัลดังกล่าวพิจารณาจากการสำรวจความคิดเห็นจากผู้บริหารระดับสูงขององค์กรไทยและผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารธุรกิจ เพื่อประกาศเกียรติคุณแก่องค์กรที่มีความเป็นเลิศในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไทยอย่างยั่งยืน พร้อมเป็นต้นแบบที่ดีแก่องค์กรอื่นต่อไป

**ปตท. รับมอบ LNG สัญญาระยะยาว
เรือเที่ยวแรกจากสหรัฐอเมริกา
เสริมสร้างความมั่นคงด้านพลังงานไทย**



เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2569 บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (ปตท.) นำโดย **นายประสงค์ อินทรหนองไผ่** (ที่ 3 จากซ้าย) รักษาการประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมขั้นต้น ปตท. (ตำแหน่ง ณ ขณะนั้น) และ **นายพงษ์พันธุ์ อมรวิวัฒน์** (ที่ 2 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ปตท. (ตำแหน่ง ณ ขณะนั้น) พร้อมด้วย **Mr. Anatol Feygin** (ที่ 4 จากขวา) Chief Commercial Officer บริษัท Cheniere Energy Inc. ผู้ผลิตและส่งออกก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) รายใหญ่ที่สุดของสหรัฐฯ โดยได้รับเกียรติจาก **Mr. Sean O'Neill** (ที่ 4 จากซ้าย) เอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทย ร่วมพิธีรับมอบ LNG เทียวเรือปฐมฤกษ์จากสหรัฐอเมริกาสู่ประเทศไทยภายใต้สัญญาระยะยาว ปริมาณ 1 ล้านตันต่อปี เป็นระยะเวลา 15 ปี ซึ่งดำเนินการตามมติคณะกรรมการนโยบายพลังงานแห่งชาติ (กพข.) เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2565

การนำเข้า LNG โดยตรงจากผู้ผลิตในครั้งนี้ ถือเป็นก้าวสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงด้านพลังงานให้ประเทศในระยะยาว เพิ่มความสามารถในการจัดหาพลังงานจากหลากหลายแหล่งผลิต นอกเหนือจากภูมิภาคตะวันออกกลางและเอเชีย บริหารความเสี่ยงด้านต้นทุนพลังงานจากความผันผวนของราคาในตลาดโลก รองรับความต้องการใช้พลังงานภาคไฟฟ้า อุตสาหกรรมและขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ สะท้อนความมุ่งมั่นในการตอบโจทย์มิติพลังงาน 3 ด้าน (energy trilemma) ได้แก่ ความมั่นคงทางพลังงาน (security) ความเป็นธรรมในการเข้าถึงพลังงาน (affordability) และความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม (sustainability)



**กลุ่ม ปตท. ปลุกพลังเด็กและเยาวชน
สัมผัสประสบการณ์การเรียนรู้สู่ออนาคตที่ยั่งยืน
ในงานวันเด็ก กลุ่ม ปตท. ประจำปี 2569**

ดร. คงกระพัน อินทรแจ้ง (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูงกลุ่ม ปตท. ร่วมเปิดบ้านต้อนรับเด็กและเยาวชนในงานวันเด็ก กลุ่ม ปตท. ประจำปี 2569 ภายใต้แนวคิด “KIDS Camp for Sustainability ค่ายสนุก เรียนรู้ อย่างยั่งยืน” มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนคิดเป็น ทำเป็น และกล้าคิดค้นวิธีแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผสมผสานเทคโนโลยีเข้ากับกิจกรรมลงมือปฏิบัติจริง เสริมความรู้ด้านพลังงาน ควบคู่กับการปลูกฝังแนวคิดการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่า และความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อร่วมกันสร้างอนาคตที่ยั่งยืน สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตระดับโลกอย่างยั่งยืน” ณ อาคารสำนักงานใหญ่ ปตท. กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2569



GC

GC คว้าระดับ A สูงสุดด้านการบริหารจัดการน้ำจาก CDP ต่อเนื่อง 6 ปี ลดการดึงน้ำจืดจากแหล่งน้ำธรรมชาติสร้างความแตกต่างเชิงโครงสร้างแก่วัสดุอุตสาหกรรม



เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2569 บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ได้รับผลการประเมินระดับ A (Leadership Level) ซึ่งเป็นระดับสูงสุดด้านการบริหารจัดการน้ำ (Water Security) ประจำปี 2568 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 ภายใต้กรอบการประเมินของ Carbon Disclosure Project (CDP) สถาบันประเมินความยั่งยืนที่น่าเชื่อถือระดับโลก จากบริษัทที่เข้าร่วมกว่า 22,100 บริษัททั่วโลก สะท้อนบทบาทผู้นำด้านความยั่งยืนระดับสากล และความแตกต่างในการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

นายณเรศศักดิ์ จิวากานันต์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร GC เปิดเผยว่า “ความแตกต่างของ GC ไม่ได้อยู่ที่การบริหารจัดการน้ำให้เป็นไปตามมาตรฐานเท่านั้น แต่คือการออกแบบระบบการใช้น้ำทั้งห่วงโซ่คุณค่าโดยผสมผสานหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) เข้ากับนวัตกรรมและเทคโนโลยี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ลดการใช้น้ำจืดจากธรรมชาติ และสร้างความมั่นคงด้านทรัพยากรน้ำในระยะยาว”

GC นำนวัตกรรมการนำน้ำเสียที่ผ่านการบำบัดตามมาตรฐานสูงกลับมาใช้ใหม่ (Wastewater Reverse Osmosis หรือ WWRO) มาใช้ในกระบวนการผลิตอย่างต่อเนื่อง ลดการดึงน้ำจืดจากแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นความแตกต่างเชิงโครงสร้างในการบริหารจัดการน้ำของภาคอุตสาหกรรม สามารถลดปริมาณการใช้น้ำได้ถึง 1.8 ล้านลูกบาศก์เมตรต่อปีในปี 2567 ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมยกระดับประสิทธิภาพ

การใช้น้ำในทุกกระบวนการผลิต การได้รับผลการประเมินระดับ A ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ GC ในการยกระดับมาตรฐานการจัดการน้ำให้ก้าวล้ำกว่าข้อกำหนดทางกฎหมาย ผ่านการกำกับดูแลด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเข้มงวด และการบูรณาการกลยุทธ์ธุรกิจเข้ากับเป้าหมายความยั่งยืนอย่างเป็นรูปธรรม โดยในปีที่ผ่านมา GC ยังได้รับคะแนนโดดเด่นด้านการจัดการมลพิษทางน้ำ ตอกย้ำประสิทธิภาพของระบบและการบริหารจัดการที่รัดกุม นอกจากนี้ GC ยังสร้างความแตกต่างด้วยการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วนเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงด้านทรัพยากรน้ำในระยะยาวผ่านโครงการฟื้นฟูระบบนิเวศและแหล่งต้นน้ำ เช่น โครงการฟื้นป่า รักษา น้ำ เขื่อนห้วยมะหาด จังหวัดระยอง รวมถึงการปลูกป่าทั่วประเทศแล้วกว่า 21,000 ไร่ ซึ่งสะท้อนแนวคิดการดูแลทรัพยากรน้ำอย่างสมดุล ครอบคลุมทั้งมิติสิ่งแวดล้อม ชุมชน และระบบนิเวศโดยรวม

CDP (Carbon Disclosure Project) เป็นองค์กรเพื่อสาธารณประโยชน์ด้านบริหารการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีมาตรฐานการเปิดเผยข้อมูลคาร์บอนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่สำคัญต่อโลก อีกทั้งยังเป็นแหล่งข้อมูลออนไลน์ด้านการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GHG) ขององค์กรที่ใหญ่ที่สุดในโลก และมีนักลงทุนจำนวนมากให้ความเชื่อมั่นในข้อมูลของ CDP เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจในการลงทุน โดย CDP มีการแบ่งผลการประเมินออกเป็น 8 ระดับ ตั้งแต่ A ถึง D



นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. เข้ารับ 2 รางวัลอันทรงเกียรติจากงาน SET Awards

2025 ได้แก่ รางวัลเกียรติยศแห่งความสำเร็จด้านนวัตกรรม (SET Award of Honor : Best Innovative Company) ต่อเนื่อง เป็นปีที่ 4 จากผลงานนวัตกรรม “หัวเผาก๊าซทิ้งเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Extremely Low BTU Flare Tip for Greenhouse Gas Emission Reduction)” ซึ่งเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผาไหม้ก๊าซฯ และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และรางวัลยอดเยี่ยมด้านนักลงทุนสัมพันธ์ (Best Investor Relations Awards) ในกลุ่มบริษัทจดทะเบียน ที่มีมูลค่าตลาดสูงกว่า 1 แสนล้านบาท

งาน SET Awards จัดขึ้นโดยตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ร่วมกับวารสารการเงินธนาคาร เพื่อมอบรางวัลให้แก่บริษัทจดทะเบียนที่มีผลประกอบการโดดเด่น และดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม ภายใต้อาณัติบรรษัทภิบาล หรือ ESG (Environmental, Social, and Governance) การมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้น ณ อาคารตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย

ปตท.สผ. พร้อมเป็นพลังเคียงข้างชาวสงขลา สนับสนุน 100 ล้านบาท ช่วยเหลือพื้นที่ประสบอุทกภัยทั้งในช่วงวิกฤตและการฟื้นฟูในระยะยาว

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้มอบเงินสนับสนุน รวมทั้งเครื่องอุปโภคบริโภค รวม 100 ล้านบาท ตั้งแต่ช่วงเกิดสถานการณ์อุทกภัย และให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องเพื่อฟื้นฟูพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบในระยะยาว โดยมุ่งเน้นไปที่โรงพยาบาลและโรงเรียน

ปตท.สผ. ได้มอบเงินสนับสนุนจำนวน 70 ล้านบาท เพื่อร่วมก่อสร้างอาคารผู้ป่วยอาคารใหม่ให้โรงพยาบาลหาดใหญ่ เพื่อเสริมสร้างความพร้อมและรองรับการรับมือภัยธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้อีกในอนาคต

นอกจากนี้ยังมอบเงินสนับสนุนจำนวน 20 ล้านบาท เพื่อช่วยฟื้นฟูโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ เพื่อให้สามารถกลับมาดำเนินภารกิจด้านสาธารณสุขและด้านการศึกษา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้อย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพอีกครั้ง

พร้อมกันนี้ได้มอบเงินจำนวน 5 ล้านบาท เพื่อสนับสนุนโครงการ “ซ่อม สร้าง สุข” แก่สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน 12 สงขลา



ในการจัดตั้งศูนย์บริการซ่อมแซมเครื่องยนต์และเครื่องใช้ไฟฟ้าแก่ประชาชนผู้ประสบภัยในพื้นที่

ก่อนหน้านี้ในช่วงที่เกิดอุทกภัย ปตท.สผ. ได้ให้ความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนแก่ผู้ประสบภัย โดยมอบสิ่งของผ่านหน่วยงานหลายภาคส่วน เช่น อาหาร น้ำดื่ม เครื่องอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ถึงบรรจออกซิเจน เครื่องฉีบน้ำแรงดันสูง รวมถึงนำเทคโนโลยีโดรนเข้าช่วยเหลือในพื้นที่เข้าถึงยากเพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ประชาชนในพื้นที่อีกด้วย

TOP

ไทยออยล์ คว้าอันดับ 22 สุดยอดองค์กรในฝันคนรุ่นใหม่ปี 2026
ตอกย้ำความสำเร็จ “คนสำราญ งานสำเร็จ” ด้วย Employer Branding ที่แข็งแกร่ง



เมื่อเร็วๆ นี้ นางสุชาดา ดีชัยยะ (ที่ 4 จากซ้าย) ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาความเป็นเลิศด้านทรัพยากรบุคคลและองค์กร พร้อมด้วย นางสาวจิตภา สุนทรรัตน์พงษ์ (ที่ 4 จากขวา) ผู้จัดการฝ่ายบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล และ นายเชษฐ โปรงจิตต์ (ที่ 3 จากซ้าย) ผู้จัดการฝ่ายกิจการสัมพันธ์ บริษัทไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับรางวัล “สุดยอดองค์กรในฝันคนรุ่นใหม่ ปี 2026 (Top 50 Companies in Thailand 2026)” อันดับที่ 22 ใน 50 อันดับแรกของการโหวตรายชื่อองค์กรชั้นนำจำนวนมากจากทั่วประเทศ ซึ่งเป็นผลการสำรวจของ WorkVenture ที่ปรึกษาแบรนด์นายจ้างชั้นนำ รางวัลนี้สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและภาพลักษณ์การเป็นองค์กรต้นแบบที่สามารถครองใจกลุ่มคนรุ่นใหม่ในยุคแห่งการเปลี่ยนผ่านพลังงาน

ความสำเร็จในครั้งนี้เป็นผลมาจากความมุ่งมั่นภายใต้ปรัชญา “Your Value, Our Priority” โดยให้ความสำคัญบุคลากรเสมือนหัวใจขององค์กร ผ่านการสร้าง Employer Branding ที่โดดเด่นใน 3 มิติหลัก คือ 1. วัฒนธรรมองค์กรที่เปิดกว้าง (Inclusive Culture) : ไทยออยล์ได้ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมการทำงานให้มีความยืดหยุ่น (flexibility) และส่งเสริมความหลากหลาย

(diversity, equity & inclusion หรือ DEI) เปิดพื้นที่ให้พนักงานทุกคนได้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ เน้นผลลัพธ์มากกว่ากระบวนการ 2. การเติบโตที่ไม่สิ้นสุด (Growth & Development) : ด้วยแนวคิด learning organization โดยลงทุนในการอัปสกีล (upskill) และรีสกีล (reskill) พนักงานเพื่อรองรับธุรกิจใหม่ในกลุ่มปิโตรเคมีและโครงการพลังงานสะอาด (Clean Fuel Project หรือ CFP) พร้อมพัฒนาเส้นทางอาชีพ (career path) ที่ชัดเจน 3. สุขสวัสดิการที่ตอบโจทย์ชีวิต (Total Well-being) : คือการมุ่งเน้นดูแลคุณภาพชีวิตแบบครบวงจรทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการสร้างความกลมกลืนระหว่างงานและการใช้ชีวิต (work-life integration) ภายใต้แนวคิด “คนสำราญ งานสำเร็จ”

รางวัลนี้คือความสำเร็จของพนักงานไทยออยล์ทุกคน และไทยออยล์ยังคงมุ่งมั่นยกระดับมาตรฐานการเป็นองค์กรที่น่าทำงานที่สุดอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นองค์กรชั้นนำในระดับภูมิภาค ซึ่งไทยออยล์เชื่อว่าการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่คนในองค์กร จะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรสู่วิสัยทัศน์ “สร้างสรรค์คุณภาพชีวิตด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน”



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล (ขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัลดีเด่น ด้านพลังงานสร้างสรรค์ จากโครงการ “Reduce Hydrocarbon Loss in Flare from PNU by Digitalization” จาก นายอรรถพล ฤกษ์พิบูลย์ (ซ้าย) รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน ประธานในพิธีมอบรางวัล ซึ่งจัดโดยกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.) ณ โรงแรมรามาการ์เด้นส์ กรุงเทพฯ

รางวัลนี้สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ IRPC ที่นำเทคโนโลยีล้ำสมัยมาผสานกับการบริหารจัดการพลังงาน เพื่อยกระดับประสิทธิภาพการดำเนินงานให้สูงสุด และสอดคล้องกับเป้าหมายความยั่งยืน (SDGs) ขององค์กร

IRPC ลงนาม MOU

ยกระดับอุตสาหกรรมพลาสติกไทย สู่ Industry 5.0



นายเทอดเกียรติ พร้อมมูล ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) (IRPC) ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจ (MOU) กับสถาบันพลาสติกและบริษัทในภาคอุตสาหกรรม เพื่อยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมพลาสติกไทย ในงาน “เปิดบ้านดีพร้อมพระราม 4 (DIPROM Rama IV Open House)” จัดโดยกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม

ภายในงาน IRPC นำเสนอ “ผนังกันน้ำ” นวัตกรรมจากวัสดุ ABS (Acrylonitrile Butadiene Styrene) มีคุณสมบัติเด่นคือ แข็งแรง ทนทานต่อแรงกระแทก ความร้อน และสารเคมี เหมาะสำหรับการป้องกันน้ำท่วมในระดับครัวเรือน และชุมชน สะท้อนการต่อยอดวัสดุศาสตร์สู่การใช้งานจริง ตอกย้ำบทบาท IRPC ในการขับเคลื่อนอุตสาหกรรมพลาสติกไทยสู่ Industry 5.0 ควบคู่การเติบโตอย่างยั่งยืน



กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงสืบสานพระราชดำริ “ครูตู้” ห้องเรียนแห่งความเท่าเทียม ของเด็กไทยทุกพื้นที่

ภาพเด็กน้อยนั่งจดจ่อหน้าจอโทรทัศน์รับชมการสอนของคุณครู คือภาพจำที่สะท้อนให้เห็นถึงพระราชปณิธานในการที่จะพัฒนาและจัดการศึกษาให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และแก้ปัญหาด้านการศึกษา โดยถ่ายทอดสดการเรียนการสอนจากโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ไปสู่ห้องเรียนในพื้นที่ห่างไกลทั่วประเทศ ตามโครงการการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ “ครูตู้” ซึ่งดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสดำเนินการศึกษาอย่างเท่าเทียม

พระราชดำริอันเป็นที่มาของการศึกษาเท่าเทียม

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงเห็นความสำคัญของการศึกษาว่าคือรากฐานของการพัฒนาคน ทรงพระราชดำริว่า “ความรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนพึ่งพาตนเองได้” ทว่าปัญหาใหญ่ของการศึกษาไทยคือการขาดแคลนครูที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โดยเฉพาะในโรงเรียนขนาดเล็กที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล จึงได้พระราชทานทุนทรัพย์จำนวน 50 ล้านบาท เพื่อนำมาจัดตั้งมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือ DLF (Distance Learning Foundation) ขึ้นใน พ.ศ. 2538

โครงการการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมเริ่มออกอากาศเป็นปฐมฤกษ์เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2538 โดยมีโรงเรียนวังไกลกังวลเป็นแม่ข่ายในการถ่ายทอดสดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา สัญญาณถูกส่งผ่านดาวเทียมไทยคมไปยังจวนรับสัญญาณที่ติดตั้งตามโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ ทำให้เด็กในถิ่นทุรกันดารได้เรียนวิชาคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ ฯลฯ จากห้องเรียนของครูที่โรงเรียนต้นทางคือโรงเรียนวังไกลกังวล

กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงสืบสานและต่อยอด

เมื่อโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัล สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี องค์ประธานที่ปรึกษาทิศทางการศึกษา มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ทรงสืบสานพระราชปณิธานด้วยการพัฒนาและขยายผลให้ “ครูตู้” มีความทันสมัยและตอบโจทย์โลกปัจจุบันอย่างรอบด้าน ดังนี้





1. จากทางเดียวสู่สองทาง (Interactive Learning) มีพระราชดำริให้พัฒนาครูปลายทางให้มีบทบาทมากขึ้น ไม่ใช่เพียงผู้นั่งคุมห้องเรียนแต่ต้องเป็น “Co-teacher” หรือครูคู่ขนานที่คอยให้คำแนะนำและจัดกิจกรรมเสริมจากหน้าจอ ทรงสนับสนุนการใช้สื่อมัลติมีเดียและคลังความรู้ดิจิทัลเพื่อให้เด็ก ๆ สามารถซักถามและเรียนรู้ผ่านกระบวนการลงมือทำจริง

2. การก้าวข้ามขีดจำกัดด้านสถานที่ด้วย DLTV Everywhere ทรงผลักดันให้มีการนำเนื้อหาทั้งหมดลงสู่ระบบออนไลน์ทั้งทางเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน ทำให้ “ครูตู้” ไม่ได้ติดอยู่กับกล่องโทรทัศน์อีกต่อไป แต่กลายเป็น “ห้องเรียนเคลื่อนที่” ที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตช่วยลดปัญหาเวลาสัญญาณดาวเทียมล่มจากสภาพอากาศ

3. เนื้อหาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ทรงให้ความสำคัญเรื่องการเพิ่มเนื้อหา ด้านการงานพื้นฐานอาชีพ ศิลปวัฒนธรรม และการเกษตร เพื่อให้เด็กในพื้นที่ห่างไกลนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชุมชนได้ทันที ไม่ใช่แค่เรียนเพื่อสอบอย่างเดียว

บำพระราชหฤทัยไปสู่โรงเรียนปลายทาง

โครงการ “ครูตู้” ในปัจจุบันถูกนำไปใช้ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน (ตชด.) กว่า 15,000 แห่งทั่วประเทศ ตัวอย่างโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม เช่น

- โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่กลองคี จังหวัดตากเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่บนพื้นที่สูงและทุรกันดาร ครูตู้คือความหวังเดียวในการเรียนรู้วิชาเฉพาะทาง เช่น ภาษาต่างประเทศ ทำให้เด็กนักเรียนชายขอบมีความกล้าที่จะสื่อสารและมีระดับคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

- โรงเรียนบ้านห้วยผักกูด จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่นี่ใช้ครูตู้แก้ปัญหาการขาดแคลนครูวิชาเอกคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยใช้ระบบบันทึกการสอนย้อนหลัง (On-demand) มาให้นักเรียนที่เรียนช้าได้ทบทวนซ้ำจนเข้าใจ

- โรงเรียนบนเกาะที่จังหวัดพังงาและจังหวัดสตูล แม้จะเป็นพื้นที่เกาะห่างไกลซึ่งการขนส่งสื่อการสอนทำได้ยาก แต่สัญญาณดาวเทียมและระบบอินเทอร์เน็ตที่ทรงสนับสนุน ทำให้เด็กชาวเลได้รับโอกาสทางการศึกษาที่มีมาตรฐานเดียวกับเด็กในกรุงเทพมหานคร



ความสำคัญของครูตู้ในปัจจุบัน “หัวใจสำคัญของการศึกษาไทย”

การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมหรือ DLTV นับเป็นตัวช่วยชั้นดีของพ่อแม่ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และเด็ก ทั้งที่อยู่ในเมืองใหญ่และในถิ่นทุรกันดารห่างไกลความเจริญ ซึ่งล้วนสามารถเติมเต็มความรู้และการศึกษาให้เด็กได้โดยไม่ขาดช่วง ผ่านระบบ DLTV ที่ออกอากาศทางหน้าจอโทรทัศน์ในระบบทีวีดิจิทัล และเผยแพร่ทางออนไลน์บนเว็บไซต์ www.dltv.ac.th นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชัน DLTV ให้บริการบนสมาร์ตโฟนเพื่อความสะดวกสบายอีกช่องทางด้วย

ในช่วงวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อสถานศึกษาต้องปิดตัวลงชั่วคราว การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม หรือระบบ DLTV ที่ทรงวางรากฐานและต่อยอดไว้อย่างเข้มแข็ง ได้กลายเป็น “ทางรอด” ของการศึกษาไทย ทำให้เด็กนักเรียนทั่วประเทศยังคงเข้าถึงความรู้ได้แม้ต้องเรียนอยู่ที่บ้าน

พระราชกรณียกิจของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการต่อยอดโครงการ “ครูตู้” ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ที่ทรงเปลี่ยน “ความขาดแคลน” ให้เป็น “โอกาส” ทางการศึกษาที่มีคุณภาพสำหรับเยาวชนไทยทุกคนอย่างเท่าเทียมและยั่งยืน

ต่อยอดองค์ความรู้ ของชุมชน ต.พืมาน จ.นครพนม ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมและผิว



สู่แบรนด์ PYNN

วิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์ยางนาพืมาน ตั้งอยู่ที่ตำบลพืมาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม เป็นการรวมกลุ่ม ผู้สูงอายุในชุมชนที่มีองค์ความรู้ ในการผลิตสินค้าเกี่ยวกับเส้นผมและผิว ที่ต้องการมีรายได้เสริมนอกเหนือจาก การประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดย เริ่มจากการทดลองผลิตใช้เองภายใน กลุ่มสมาชิกและผู้สนใจ ซึ่งผลตอบรับ จากผู้ที่ทดลองใช้บอกว่าใช้ดี อยากให้มี การจำหน่าย



คนรุ่นใหม่กับการเลือกทำงานที่บ้านเกิด ไม่นานมานี้วิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์ยางนาพืชมามีสมาชิกเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่ต้องการทำงานที่บ้านเกิด ถือเป็นการรวมกลุ่มที่จะสร้างความสมดุลในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปตท. เห็นโอกาสในการต่อยอดองค์ความรู้จากที่ชุมชนมีอยู่ เพื่อขยายโอกาสทางธุรกิจให้ชุมชน จึงได้ร่วมกับสถาบันนวัตกรรมคิดค้นพัฒนาสูตรยกระดับกระบวนการผลิต ออกแบบแบรนด์และบรรจุภัณฑ์ ตลอดจนผลักดันให้สถานที่ผลิตผ่านการรับรอง ซึ่งถือเป็นวิสาหกิจชุมชนแรกของจังหวัดนครพนม ที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสถานที่ผลิต เครื่องสำอาง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ผ่านการรับรองมาตรฐานเลขจดแจ้งจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) อย่างเป็นทางการ จึงได้เป็นผลิตภัณฑ์ แชมพู ครีมนวดผม และครีมอาบน้ำ



โดยเลือกใช้กลิ่นดอกกันเกราซึ่งเป็นดอกไม้ประจำจังหวัดนครพนม เพื่อเป็นตัวแทนเมื่อนึกถึงเสน่ห์ความหอมแห่งความทรงจำจากนครพนม

จากองค์ความรู้ ความชำนาญ และความเชี่ยวชาญในการผลิตสินค้าของผู้สูงอายุ ร่วมกับพลังของคนรุ่นใหม่ที่จะเป็นตัวแทนในการขยายตลาดสู่เป้าหมายหลัก กลุ่มที่พัก โรงแรม โฮมสเตย์ในจังหวัดนครพนมและพื้นที่ใกล้เคียง จึงเป็นที่มาของการพัฒนาผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมและผิว แบรนด์ PYNN - พินน์ เพื่อสร้างงาน สร้างรายได้ให้ชุมชน



สนใจสั่งซื้อผลิตภัณฑ์
หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

วิสาหกิจชุมชน
ผลิตภัณฑ์ยางนาพืชมามี
160 หมู่ 3 ต.พืชม่า อ.นาแก
จ.นครพนม 48130

f PYNN - พินน์

☎ 06 5056 7140, 09 8586 8332



พลังงานสะอาดเพื่อสังคม

“ไทยออยล์”

ติดตั้งโซลาร์เซลล์ให้ sw.พนม
เปลี่ยนค่าไฟเป็นอุปกรณ์การแพทย์
เพิ่มโอกาสในการรักษา

ภายใต้การดำเนินธุรกิจที่ยึดมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) หรือไทยออยล์ เลือกที่จะไม่ใช้เพียงงบประมาณในการแก้ปัญหา แต่เลือกใช้ทรัพยากรที่มีค่าที่สุดขององค์กร นั่นคือ “ความรู้ ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมพลังงาน” มาสร้างประโยชน์คืนสู่สังคม ผ่านโครงการสำคัญที่ชื่อว่า “Sustainable Energy for Healthcare & Education” ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2561 เพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้พื้นที่ห่างไกล และในปี 2568 ที่ผ่านมา โครงการได้ขยายผลครั้งสำคัญ สู่พื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดตาก



“โรงพยาบาลพนม” หัวใจของชุมชนในหุบเขา

การเดินทางสู่อำเภอพนม จังหวัดสุราษฎร์ธานี เต็มไปด้วยความท้าทายจากสภาพภูมิศาสตร์ที่เป็นภูเขาและมีฝนตกชุก ที่นี่คือที่ตั้งของ “โรงพยาบาลพนม” สถานพยาบาลที่เปรียบเสมือน “หัวใจของชุมชนในหุบเขา” เพราะต้องดูแลประชากรกว่า 40,000 คน และทำหน้าที่เป็นโรงพยาบาลด่านหน้าในการส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลแม่ข่าย ครอบคลุมพื้นที่ให้บริการถึง 6 ตำบล ทว่าเบื้องหลังการช่วยชีวิตนั้น โรงพยาบาลต้องเผชิญภาระหนักอึ้งจากค่าไฟฟ้าที่สูงถึงปีละประมาณ 3 ล้านบาท ซึ่งเป็นงบประมาณมหาศาลที่ควรถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาพยาบาลมากกว่า

“ความเชี่ยวชาญทางวิศวกรรมพลังงาน”

เมื่อไทยออยล์เข้ามาสานต่อภารกิจ สิ่งที่ไม่ใช่เพียงการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ทั่วไป แต่คือการระดมทีมวิศวกรลงพื้นที่ศึกษาปัญหาวงจร ที่ทีมงานพบว่าด้วยสภาพอากาศที่ฝนตกชุก และมีแสงแดดน้อยในบางช่วง จึงจำเป็นต้องออกแบบระบบโซลาร์เซลล์แบบ on-grid ขนาดกำลังผลิตติดตั้ง 78 กิโลวัตต์ที่มีความพิเศษทางเทคนิค เพื่อให้คุ้มค่าและปลอดภัยที่สุด โดยมีรายละเอียดสำคัญดังนี้

เทคโนโลยีแฟมประสิทธิภาพสูง : เลือกใช้แฟมโซลาร์เซลล์ชนิดพิเศษที่สามารถรองรับและกักเก็บพลังงานได้รวดเร็วแม้ในช่วงเวลาที่มีแสงแดดน้อย

จัดการพลังงานด้วย Power Optimizer : นี่คือนวัตกรรมสำคัญทางเทคนิค โดยมีการติดตั้งอุปกรณ์ power optimizer เพื่อช่วยบริหารจัดการการผลิตไฟฟ้าจากแผงโซลาร์ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ช่วยลดการสูญเสียพลังงานในระบบ และที่สำคัญคือสามารถรายงานความผิดปกติแบบอัตโนมัติผ่านแอปพลิเคชันได้ทันที ทำให้การดูแลรักษาเป็นเรื่องง่ายและแม่นยำ

ความปลอดภัยสูงสุดด้วย Rapid Shutdown : เพื่อความปลอดภัยของบุคลากรและผู้ป่วย ระบบนี้มาพร้อมฟังก์ชัน Rapid Shutdown ที่สามารถตัดวงจรไฟฟ้า (หยุดการจ่ายไฟฟ้า DC) ได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



เปลี่ยนค่าไฟเป็นอุปกรณ์การแพทย์

ความสำเร็จของระบบวิศวกรรมนี้ไม่ได้วัดกันที่กิโลวัตต์ แต่วัดกันที่ “ชีวิต” ที่ได้รับการดูแลดีขึ้น เงินค่าไฟฟ้าที่โรงพยาบาลประหยัดได้ จะถูกนำไปจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นอย่างเร่งด่วน ได้แก่ เครื่องตรวจจอบประสาทตา เพื่อตรวจภาวะเบาหวานขึ้นตา อุปกรณ์ล้างไต ซึ่งรองรับหน่วยล้างไตที่จะเปิดให้บริการเพื่อลดภาระผู้ป่วยที่ต้องเดินทางไกล และสนับสนุนธนาคารอุปกรณ์ เช่น เตียงผู้ป่วย รถเข็น และถังออกซิเจน ให้ประชาชนนำกลับไปใช้ดูแลผู้ป่วยต่อที่บ้าน

ส่งต่อแสงสว่างสู่พื้นที่ชายแดน

ภารกิจของไทยออยล์ในปี 2568 ที่ผ่านมา ไม่ได้หยุดอยู่แค่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี แต่ยังขยายแสงสว่างแห่งโอกาสไปถึง โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน (ร.ตชด.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ในพื้นที่ห่างไกลของอำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก อีก 6 แห่ง กำลังการผลิตติดตั้งรวม 44.10 กิโลวัตต์ ซึ่งประกอบด้วย ร.ตชด.เฉลิมพระเกียรติ 7 รอบพระชนมพรรษา (บ้านหม่องก๊วะ), ร.ตชด.บ้านเลตองคุ, ร.ตชด.แม่กลองคี, ร.ตชด.บ้านแม่จันทะ, รพ.สต.บ้านนุโพ และ รพ.สต.บ้านหม่องก๊วะ ทั้งหมดนี้คือบทพิสูจน์ความมุ่งมั่นของไทยออยล์ ที่จะยังคงเดินนำใช้ความรู้เพื่อสังคม สานต่อวิสัยทัศน์ “Empowering Human Life through Sustainable Energy and Chemicals” (สร้างสรรค์คุณภาพชีวิต ด้วยพลังงานและเคมีภัณฑ์ที่ยั่งยืน) ให้พลังงานเป็นมากกว่าแค่กระแสไฟฟ้า แต่เป็นพลังที่ช่วยต่อลมหายใจและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยอย่างแท้จริง





ยีสต์ทนร้อน

จากโจทย์พลังงานของประเทศ

สู่แพลตฟอร์มเทคโนโลยี

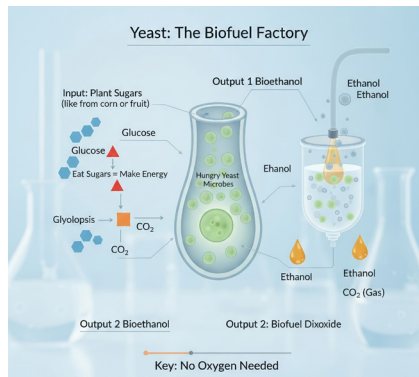
ชีวภาพแห่งอนาคต

ภายใต้บริบทของการเปลี่ยนผ่านด้านพลังงานและการขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานชีวภาพ ประเทศไทยได้กำหนดทิศทางนโยบายด้านพลังงานที่มุ่งเน้นการเพิ่มสัดส่วนการใช้พลังงานทดแทนและพลังงานทางเลือกอย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงด้านพลังงาน ลดการพึ่งพาการนำเข้าพลังงานจากต่างประเทศ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตามกรอบแผนพลังงานชาติและแผนพัฒนาพลังงานทดแทนและพลังงานทางเลือก (AEDP) ฉบับปัจจุบัน ซึ่งวางเป้าหมายระยะยาวไปจนถึง พ.ศ. 2580 ให้พลังงานทดแทนมีบทบาทสำคัญในระบบพลังงานของประเทศ



หนึ่งในพลังงานทดแทนที่ยังคงมีบทบาทสำคัญต่อภาคพลังงานและภาคอุตสาหกรรมของไทยคือ **เอทานอล** ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงเชื้อเพลิงชีวภาพที่ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากภาคขนส่ง แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการเชื่อมโยงภาคเกษตรกรรมกับอุตสาหกรรมพลังงาน ซึ่งประเทศไทยใช้วัตถุดิบหลักจากทรัพยากรภายในประเทศ ได้แก่ มันสำปะหลังและกากน้ำตาล ในกระบวนการผลิตเอทานอลผ่านการหมักด้วยเชื้อยีสต์ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดสำคัญประการหนึ่งของอุตสาหกรรมการผลิตเอทานอลในประเทศไทยคือ **ความสามารถในการทนต่ออุณหภูมิสูงของเชื้อยีสต์** เนื่องจากยีสต์เชิงพาณิชย์ส่วนใหญ่ที่นำเข้าจากต่างประเทศมีข้อจำกัดด้านการทนร้อนเมื่ออุณหภูมิภายในถังหมักสูงขึ้น



ที่อุณหภูมิสูงถึง 40-45 องศาเซลเซียส และให้ผลผลิตสูงกว่ายีสต์เชิงพาณิชย์ ที่นำเข้าจากต่างประเทศ

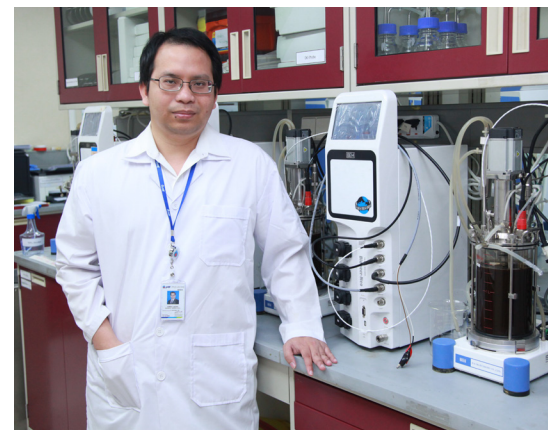
หลังจากประสบความสำเร็จในการคัดเลือกสายพันธุ์ยีสต์ทนร้อน งานวิจัยได้ก้าวไปอีกขั้นด้วยการ **ปรับปรุงสายพันธุ์ด้วยเทคนิคพันธุวิศวกรรม** เพื่อให้ยีสต์สามารถ **ผลิตเอนไซม์ย่อยแป้งที่มีชื่อว่า gluco-amylase ได้โดยตรงที่ผิวเซลล์** ยีสต์ที่ได้รับการปรับปรุงพันธุกรรมนี้จึงสามารถย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาลและหมักน้ำตาลไปเป็นเอทานอลได้ในกระบวนการเดียว ทำให้สามารถลดปริมาณการใช้เอนไซม์ย่อยแป้งในกระบวนการผลิตลงได้กว่า 50% ซึ่งเอนไซม์ดังกล่าวต้องพึ่งพาการนำเข้าเป็นหลัก ส่งผลให้ช่วยลดต้นทุนการผลิต ลดความเสี่ยงด้านห่วงโซ่อุปทาน และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของอุตสาหกรรมเอทานอลของประเทศไทยเป็นรูปธรรม

ปัจจุบันเทคโนโลยียีสต์ทนร้อนที่พัฒนาขึ้นได้ถูกนำไปใช้ในการผลิตเอทานอลเชิงพาณิชย์แล้วในโรงงานผลิตเอทานอลของไทยจำนวน 3 แห่ง ได้แก่ บริษัท อูบล ไบโอ เอทานอล จำกัด (มหาชน), บริษัท ทรัพย์ทิพย์ จำกัด และบริษัท จีจีซี เคทิส ไบโออินดัสเทรียล จำกัด

ความสำเร็จของงานวิจัยนี้ได้รับการยอมรับในระดับประเทศ โดยได้รับ **รางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่น ประจำปี 2567 (State Enterprise Outstanding Awards) และ รางวัล SET Awards 2025 ประเภท**

รางวัลนวัตกรรมดีเด่น (Best Innovative Company Awards) ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพของการพัฒนานวัตกรรมชีวภาพของไทยที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในภาคอุตสาหกรรม และสร้างผลกระทบเชิงเศรษฐกิจอย่างเป็นรูปธรรม

ในระยะต่อไปยีสต์ทนร้อนที่ได้รับการพัฒนาและปรับปรุงพันธุกรรมนี้จะทำหน้าที่เป็น Technology Platform ที่สำคัญของกลุ่ม ปตท. สำหรับการต่อยอดสู่การผลิตสารชีวภาพมูลค่าสูง (bio-active ingredients) สำหรับอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพ เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องสำอาง รวมถึงผลิตภัณฑ์ชีวภาพอื่น ๆ ในอนาคต นับเป็นตัวอย่างของการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชีวภาพในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานยกระดับอุตสาหกรรมฐานชีวภาพ และขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน



จากความร้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในกระบวนการหมักและสภาพภูมิอากาศเขตร้อนของประเทศไทย ส่งผลให้เชื้อยีสต์เหล่านี้มีประสิทธิภาพการเจริญและการผลิตเอทานอลลดลง เป็นเหตุให้โรงงานต้องใช้พลังงานเพิ่มเติมในการควบคุมอุณหภูมิถังหมัก และเพิ่มต้นทุนการผลิตโดยรวม

จากโจทย์ดังกล่าว **สถาบันนวัตกรรม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)** ได้ดำเนินการวิจัยและพัฒนาการคัดเลือกยีสต์สายพันธุ์ทนร้อนจากแหล่งต่าง ๆ ภายในประเทศไทย พร้อมศึกษาลักษณะทางสัณฐานวิทยา อัตราการเจริญเติบโต และประสิทธิภาพการผลิตเอทานอลภายใต้สภาวะอุณหภูมิสูง จากการศึกษายีสต์นับร้อยสายพันธุ์ ทำให้สามารถคัดเลือกยีสต์สายพันธุ์ไทยที่มีศักยภาพสูง สามารถผลิตเอทานอลได้ดี

ดร.บุรณิน รัตนสมบัติ

วิสัยทัศน์
แห่งการเปลี่ยนผ่าน
**เมื่อความยั่งยืน
คือนวัตกรรม
ขับเคลื่อนอนาคต**



ในช่วงเวลาที่โลกกำลังเผชิญกับความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง ความเป็น “ผู้นำ” ในแวดวงธุรกิจจึงไม่ใช่แค่การสร้างผลลัพธ์ที่มั่งคั่งเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและโลกของเราด้วย เป็นพันธกิจใหญ่ขององค์กรชั้นนำระดับโลก เช่นเดียวกับ ดร.บุรณิ รัตนสมบัติ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ผู้มุ่งมั่นขับเคลื่อนกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืน พร้อมเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเปลี่ยนแปลง เปิดใจรับบทบาทใหม่ที่ท้าทาย และสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างบูรณาการในมิติเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน...โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

ถอดรหัสผู้นำแห่งความยั่งยืน : เมื่อการปรับตัวคือกลยุทธ์และ การลงมือทำคือคำตอบ

เมื่อมองผ่านเลนส์ของ ดร.บุรณิ ความยั่งยืนที่แท้จริงเริ่มจาก “คน” โดยมีผู้นำเป็นต้นแบบในการยึดโยงกลยุทธ์ในการดำเนินธุรกิจเข้ากับการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมและความรับผิดชอบต่อสังคม ปตท. จึงมุ่งมั่นปลูกฝังดีเอ็นเอให้ทีมงานตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินงานภายใต้กรอบของ ESG (Environment, Social and Government) คือโอกาสในการสร้างการเติบโตให้กลุ่มธุรกิจในอนาคต

“ความยั่งยืนจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนวิธีคิดของคนในองค์กร เพราะทุกวันนี้ทุกธุรกิจไม่ได้แข่งขันกับคู่แข่งเพียงอย่างเดียว เรากำลังแข่งขันกับเวลาและบริษัทโลกที่เปลี่ยนเร็วเกินกว่าจะรีรอ ปัจจัยของความสำเร็วจึงอยู่ที่ความกล้าจะทดลองสิ่งใหม่ ๆ เรียนรู้ และปรับตัว โดยที่เราไม่จำเป็นต้องทำเองทุกอย่างเสมอไป แต่เน้นการใช้เทคโนโลยีและสร้างพันธมิตร เพื่อเติบโตไปพร้อมกับระบบนิเวศทางธุรกิจที่แข็งแกร่ง”

หนึ่งในพันธกิจสำคัญของบริษัทพลังงานแห่งชาติ คือการขับเคลื่อนองค์กรสู่เป้าหมาย Net Zero ภายใน ค.ศ. 2050 โดยมุ่งเปลี่ยนผ่านธุรกิจจากพลังงานฟอสซิลสู่พลังงานสะอาดที่เข้าถึงได้สำหรับทุกคน ขยายการลงทุนด้านพลังงานสะอาด ผ่านบริษัท GPSC (Global Power Synergy Plc) ควบคู่กับการพัฒนาเทคโนโลยีลดการปล่อย

หัวใจสำคัญของการรักษาสมดุล ไม่ใช่การโหมทำทุกอย่างด้วยตัวเอง แต่คือการรู้จัก ‘จังหวะ’ ในการบริหารจัดการชีวิต

ก๊าซเรือนกระจก เช่น CCUS (Carbon Capture, Utilization and Storage) พลังงานไฮโดรเจนและSMR เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนผ่านพลังงานอย่างยั่งยืน

“ปตท. ให้ความสำคัญเรื่องนวัตกรรมในการดำเนินธุรกิจ โดยการกระจายพอร์ตธุรกิจสู่พลังงานหมุนเวียน การลงทุนในเทคโนโลยีสะอาดแห่งอนาคตรวมถึงการนำเทคโนโลยีขั้นสูงอย่าง AI และ Robotics มาเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงาน เพื่อเปลี่ยนความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อมให้เป็นโอกาสเชิงกลยุทธ์ที่สร้างความยั่งยืน เพราะเราเชื่อว่า Net Zero เป็นพันธกิจร่วมที่ยิ่งใหญ่ของโลก และเป็นโอกาสในการขับเคลื่อนธุรกิจใหม่ให้เกิดกับประเทศ”

Beyond Energy : ทิศทาง ปตท. สู่ผู้นำนวัตกรรมและ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทย

จากประสบการณ์ในการขับเคลื่อนธุรกิจใหม่ขององค์กรมานานหลายปี ดร.บุรณิมองว่า อีกหนึ่งก้าวสำคัญที่สะท้อนถึงการเติบโตของ ปตท. คือการรุดหน้าสู่ธุรกิจ Life Science ซึ่งถือเป็นเมกะเทรนด์ที่ตอบโจทย์การดำรงชีวิตของผู้คนยุคปัจจุบัน แม้ภารกิจหลักขององค์กรจะเป็นเรื่องของพลังงานสะอาด แต่ ปตท. เล็งเห็นโอกาสในการสร้าง



ความมั่นคงทางสาธารณสุข ด้วยการสร้างระบบนิเวศที่เชื่อมโยงงานวิจัยสู่ระดับพาณิชย์

“ภาพลักษณ์ที่ ปตท. อยากให้คนไทยจดจำในอีก 3-5 ปีข้างหน้า คือการเป็นผู้นำด้านพลังงานสะอาดและผู้นำนวัตกรรมที่ยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทย เราจึงขยายพอร์ตสู่ non-hydrocarbon อย่างเต็มตัว รวมถึงการลงทุนใน Life Science ผ่านบริษัท อินโนบิก (เอเซีย) และ Lotus Pharmaceutical ผู้ผลิตยารายใหญ่ในไต้หวัน เพื่อเตรียมพร้อมรับมือสังคมผู้สูงอายุในบ้านเรา เราต้องการให้คนไทย

เข้าถึงนวัตกรรมทางการแพทย์ที่ทันสมัย และยาที่มีคุณภาพ ถ้าธุรกิจใหม่ของเรา สามารถสร้างคุณค่าให้สังคมได้ ธุรกิจนั้น ก็จะเติบโตอย่างยั่งยืนในที่สุด”

ความสำเร็จจากการลงทุนใน Lotus Pharmaceutical ที่เติบโตเกือบ 3 เท่า และการบริหารพอร์ตลงทุนอย่างมืออาชีพด้วยการทำกำไรจากการขาย บริษัทลูก Adalvo (หนึ่งในบริษัท B2B Pharmaceutical ที่เติบโตเร็วที่สุดในโลก) นับเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงทิศทางที่ถูกต้อง ปตท. จึงมุ่งสู่การเป็นผู้เล่นระดับสากล ในกลุ่มยาสำหรับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบประสาท เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทย และคนทั่วโลก

“เรามุ่งหวังที่จะเปิดช่องว่างเรื่องการนำเข้ายาและอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ด้วยการสร้างความร่วมมือกับ โรงเรียนแพทย์และพันธมิตรระดับโลก รวมถึงการลงทุนเชิงกลยุทธ์ในต่างประเทศ เพื่อสร้างระบบนิเวศธุรกิจให้เกิดขึ้น โดยเร็ว ทั้งหมดนี้มีได้มุ่งเน้นเพียงการสร้างผลตอบแทนทางธุรกิจให้แก่ ปตท. เท่านั้น แต่เพื่อสร้างความมั่นคงทางสุขภาพให้คนไทย และเป็น New S-Curve ใหม่ของประเทศ”



สำหรับ ดร.บุรณิน ความยั่งยืนจึงไม่ใช่เพียงยุทธศาสตร์หลักขององค์กร แต่ครอบคลุมไปถึงวิถีชีวิตของคนไทย วิธีการทำงาน และวิถีแห่งผู้นำ ในวันที่โลกไม่เปิดโอกาสให้หยุดนิ่ง

ดีเอ็นเอนักบุกเบิก : เจาะลึกวิธีคิดและ การขับเคลื่อนธุรกิจฉบับ ดร.บุรณิน

ในโลกของธุรกิจที่ขับเคลื่อนด้วยตัวเลขและกลยุทธ์ที่ต้องปรับเปลี่ยนตลอดเวลา การวางโครงสร้างธุรกิจใหม่ (New S-Curve) ไม่ใช่แค่การคาดการณ์ ผลกำไรล่วงหน้า แต่ต้องอ่านเกมให้ขาด ก่อนที่เทรนด์นั้นจะมาถึง สำหรับ ดร.บุรณิน หัวใจสำคัญของการทำงานในสายงานนี้คือการ “มองข้ามขีด” ผ่านการบ่มเพาะ ความรู้จากงานวิจัยและตำรา ผสานเข้ากับการลงพื้นที่จริงเพื่อสัมผัสผัสของตลาด และชุมชน

“หลายคนอาจมองว่าการบุกเบิกสิ่งใหม่ ๆ เป็นงานยากที่เต็มไปด้วยความเสี่ยง แต่ผมกลับมองว่ามันเป็นความท้าทายที่มีนัยสำคัญ ผมเชื่อเสมอว่า หากเรามีการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอและมีเจตนาดี การจะดึงให้ทุกคนเดินไปในทิศทางเดียวกันเป็นเรื่องที่เป็นไปได้เสมอ ในทางกลับกัน หากขาดความชัดเจน

หรือการเคารพความเห็นที่แตกต่าง การขับเคลื่อนองค์กรจะกลายเป็นเรื่องยากทันที”

ตลอดเส้นทางการทำงาน ดร.บุรณิน ได้รับโอกาสให้เป็นผู้บุกเบิกในโครงการใหม่ ๆ อยู่หลายครั้ง ความสำเร็จเหล่านั้น กลายเป็น “สัญลักษณ์ประจำตัว” ที่ทำให้องค์กรเชื่อมั่นว่า หากมีภารกิจที่ท้าทาย และต้องการการลงทุนเพื่อให้เห็นผลเป็นรูปธรรม ชื่อของ ดร.บุรณิน จะเป็นหนึ่งในบุคคลที่ได้รับความไว้วางใจให้เข้ามาขับเคลื่อนภารกิจนั้น

“ต้องบอกว่าผมภูมิใจกับทุกเรื่องที่ได้ลงมือทำครับ แม้การเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ จะเป็นเหมือนเกมที่เรายังไม่รู้ผลลัพธ์ แต่ถ้าเราลงมือทำจนสิ่งนั้นเกิดขึ้นจริง ทำให้ทุกคนเห็นภาพและร่วมเดินไปกับเรา นั่นคือความภูมิใจสูงสุดสำหรับผม ความสำเร็จไม่ได้เกิดจากตัวเราเพียงคนเดียว แต่มันคือการสร้างความเชื่อร่วมกัน (shared belief) ของทีมงาน และ stakeholders เมื่อทุกคนเชื่อว่าสิ่งนั้นเป็นไปได้และสร้างประโยชน์ให้ทุกภาคส่วนได้จริง โอกาสของความสำเร็จก็มีมากขึ้น”

กว่า 30 ปีในครอบครัวปตท. เขาได้เรียนรู้ผ่านบทบาทย่อยที่หลากหลาย ดร.บุรณิน กล่าวอย่างมีอารมณ์ขันว่า “ผมก็เหมือน

ภาพลักษณ์ที่ ปตท. อยากให้คนไทยจดจำ ในอีก 3-5 ปีข้างหน้า คือการเป็นผู้นำด้านพลังงานสะอาด และ ผู้นำนวัตกรรมที่ยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทย

นักแสดงอาชีพครับ” ในวันที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลธุรกิจน้ำมันหล่อลื่น ภาพลักษณ์ของกูรูด้านวิศวกรรมยานยนต์ ก็เด่นชัดขึ้นมาฉับพลัน เมื่อขยับมาดูแลด้าน Life Science หลายคนก็แทบจะเชื่อว่า เขาเป็นคุณหมอตัวจริง

“ชีวิตคนเราก็เหมือนละครครับ เมื่อได้รับบทบาทไหนมากก็ต้องสวมบทบาทนั้นให้ดีที่สุด จนคนดูเชื่อและลืมภาพลักษณ์เดิมของเรา เพราะถ้าเราเล่นก็เรื่อง ๆ ก็ยังคงคาแรกเตอร์เดิม คนดูจะจดจำเราแค่ภาพเดียว เราต้องปรับคาแรกเตอร์ให้เข้ากับเรื่องราวและเส้นทางใหม่ ๆ ที่กำลังเดินไปเสมอ เพราะหัวใจของการเป็นผู้นำนั้นเราต้องพร้อมที่จะ transform ตัวเองไปตามทิศทางของโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อพิสูจน์ว่าไม่มีขีดจำกัดใดที่จะกั้นขวางการสร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อองค์กรและสังคม”

สมดุลชีวิตและจิตวิญญาณ : นิยามความสุขที่ยั่งยืน

ในโลกการทำงานที่ต้องปั้นธุรกิจใหม่ (New S-Curve) อยู่ตลอดเวลา หลายคนอาจสงสัยว่า work-life balance ของเขาอยู่ตรงไหน ดร.บุรณินมองว่า สิ่งนี้ไม่ใช่การแบ่งแยกเวลาทำงานกับเวลาส่วนตัวออกจากกันด้วยเส้นบรรทัดที่ตายตัว แต่มันคือการค้นหา “นิยามความสุข” ด้วยตัวเอง

“หัวใจสำคัญของการรักษาสมดุล ไม่ใช่การโหมทำทุกอย่างด้วยตัวเอง แต่คือการรู้จัก ‘จังหวะ’ ในการบริหารจัดการชีวิต รู้ว่าจุดไหนที่ต้องลงรายละเอียด จุดไหนที่ควรปล่อยวาง และจุดไหนที่ต้องให้พื้นที่น้อง ๆ ในทีมเป็นคนตัดสินใจ การบริหารจังหวะเหล่านี้ต่างหากที่ช่วยให้ชีวิตการทำงานขับเคลื่อนไปข้างหน้าโดยไม่เสียสมดุล ส่วนมิติของความสุขหลังเกษียณ ผมอยากลองทำสิ่งที่ตัวเองไม่ถนัดดูบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการฝึกวาดรูปหรือร้องเพลง แม้ผลงานจะออกมาไม่สมบูรณ์แบบ ก็ไม่เป็นไร เพราะวันนั้นชีวิตไม่ต้องรีบร้อนแล้ว การได้ทำเพื่อความสุขส่วนตัวโดยไม่ต้องกังวลเรื่องความเก่งเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่น่าสนใจสำหรับผม”

ปรัชญาในการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ ดร. บุรณินอยากส่งต่อให้คนรุ่นหลัง โดยยึดหลัก “เชื่อในความต่าง” เพราะพนักงานทุกคนมีจุดยืน คาแรกเตอร์ และ ความชำนาญที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว การบริหารคนจึงไม่ใช่การนำทุกคนมาหล่อหลอมในแม่พิมพ์เดียวกัน แต่คือการส่งเสริมให้แต่ละคนเก่งในแบบที่เขาเป็น



“ผมอยากเป็นกำลังใจให้คน ปตท. ภูมิใจในวัฒนธรรมที่นึกถึงส่วนรวมมากกว่าตัวเอง ซึ่งเป็นรากฐานที่ทำให้เราเติบโตอย่างแข็งแกร่งและไม่เคยหยุดนิ่งมาตลอด เราต้องทำให้ ปตท. เป็นองค์กรที่สดใหม่เหมือนเด็กวัยรุ่นที่มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ แม้จะมีข้อผิดพลาดบ้าง แต่เราก็พร้อมปรับตัวและแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว

“ผมยังอยากสื่อสารไปถึงกลุ่ม ‘ผู้ถือหุ้น’ ทุกท่านที่มอบความไว้วางใจให้ ปตท. มาโดยตลอด การบุกเบิกเส้นทางใหม่ ๆ ของเราในวันนี้คือการสร้างรากฐานที่มั่นคงเพื่อส่งต่อคุณค่าให้แก่ประเทศไทย ความเชื่อมั่นที่ท่านมอบให้ ปตท. คือพันธสัญญาที่ย้ำเตือนให้เราเดินหน้าอย่างโปร่งใสและรอบคอบ เพื่อให้มั่นใจว่าทุกการลงทุนจะเติบโตอย่างยั่งยืน และมอบผลตอบแทนที่มั่นคง”

ท้ายที่สุด การพัฒนาธุรกิจใหม่และความยั่งยืนของ ปตท. คือคำมั่นสัญญาที่มีต่อสังคมไทยและโลกใบนี้ การลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานและนวัตกรรมใหม่ ๆ ไม่ใช่เพียงเพื่อผลตอบแทนที่มั่งคั่ง แต่เพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้ถือหุ้นและผู้มีส่วนได้เสียว่า ปตท. จะเป็นเสาหลักที่นำเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมไทยให้เติบโตอย่างแข็งแกร่งและยั่งยืนร่วมกันตลอดไป

รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ผลการดำเนินงาน ปี 2568



ผลการดำเนินงานไตรมาส 4 ปี 2568 เปรียบเทียบกับไตรมาส 3 ปี 2568

ในไตรมาส 4 ปี 2568 (4Q2568) ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 638,479 ล้านบาท ลดลงจำนวน 8,210 ล้านบาท หรือร้อยละ 1.3 จากไตรมาส 3 ปี 2568 (3Q2568) ที่จำนวน 646,689 ล้านบาท โดยหลักจากรายได้ของกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ จากราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวลดลงตามราคาน้ำมันอ้างอิง แม้ว่าปริมาณขายเพิ่มขึ้น กลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืนมีรายได้จากการขายลดลง โดยหลักจากรายได้รวมของบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (GPSC) ลดลง จากรายได้ของโรงไฟฟ้าขนาดเล็ก (Small Power Producer: SPP) เนื่องจากใน 4Q2568 ปริมาณความต้องการไฟฟ้าและไอน้ำของลูกค้าอุตสาหกรรมลดลง กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นมีรายได้จากการขายลดลง โดยหลักจากธุรกิจปิโตรเคมี ทั้งจากกลุ่มโอเลฟินส์ และอะโรเมติกส์ ตามราคาและปริมาณขายผลิตภัณฑ์ที่ลดลง นอกจากนี้ ธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีรายได้ลดลง โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ จากราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับลดลงตามราคาอ้างอิง รวมถึงราคาขายเฉลี่ยปรับตัวลดลงตามราคาก๊าซธรรมชาติ (Pool Gas) ประกอบกับปริมาณขายก๊าซฯ เฉลี่ยลดลง ขณะที่ธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์เพิ่มขึ้น จากปริมาณขายผลิตภัณฑ์รวมของธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ Ethane ตามการผลิตของโรงแยกก๊าซฯ ที่เพิ่มขึ้น แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคาปิโตรเคมีที่ใช้อ้างอิง

ใน 4Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 74,892 ล้านบาท ลดลง 10,877 ล้านบาท หรือร้อยละ 12.7 จากใน 3Q2568 ที่จำนวน 85,769 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจใหม่และความยั่งยืนมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากกำไรขั้นต้นของ GPSC ลดลง จากโรงไฟฟ้า SPP ที่ลดลงตามปริมาณขายไฟฟ้าและไอน้ำให้ลูกค้าอุตสาหกรรม ประกอบกับ Energy Margin ของโรงไฟฟ้าผู้ผลิตอิสระ (Independent Power Producer: IPP) ลดลง เนื่องจากรายได้ค่าถ่านหินที่สามารถเรียกเก็บจากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ต่ำกว่าต้นทุนถ่านหินเฉลี่ยทางบัญชี กลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากการรับรู้ขาดทุนจากการ Mark-to-Market ของสินค้าระหว่างทางขนส่งใน 4Q2568 ขณะที่ใน 3Q2568 รับรู้เป็นกำไร ประกอบกับกำไรจากส่วนต่างราคาซื้อ-ขายผลิตภัณฑ์ปรับตัวลดลง นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง จากราคาขายเฉลี่ยและปริมาณขายรวมลดลง แม้ว่าต้นทุนก๊าซฯ ปรับตัวลดลงตามราคา Pool Gas ประกอบกับธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง จากราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคาปิโตรเคมีที่ใช้อ้างอิง แม้ว่าปริมาณขายรวมเพิ่มขึ้นตามกล่าวข้างต้น

ใน 4Q2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 25,534 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 5,750 ล้านบาท หรือร้อยละ 29.1 จากใน 3Q2568 ที่จำนวน 19,784 ล้านบาท เนื่องจาก ใน 4Q2568 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-Recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 9,300 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการจำหน่ายและเปลี่ยนแปลงสถานะของเงินลงทุนใน Lotus Pharmaceutical Company Limited (Lotus) ของบริษัท ปตท. โกลบอล แมนเนจเม้นท์ จำกัด (PTTGM) ขณะที่ใน 3Q2568 รับรู้เป็นกำไรประมาณ 900 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของบริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (TOP) และ กำไรจากการขายหุ้นบริษัท Avaada Energy Private Limited (AEPL) ของ GPSC

ผลการดำเนินงานของปี 2568 เปรียบเทียบกับปี 2567

ในปี 2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 2,662,145 ล้านบาท ลดลงจำนวน 428,308 ล้านบาท หรือร้อยละ 13.9 จากปี 2567 ที่จำนวน 3,090,453 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ และกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมี และการกลั่น จากราคาขายเฉลี่ยที่ลดลงตามราคาน้ำมันในตลาดโลก รวมทั้งปริมาณขายเฉลี่ยที่ลดลง นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีรายได้จากการขายลดลงเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีปริมาณขายก๊าซฯ เฉลี่ยลดลงจากกลุ่มลูกค้าโรงไฟฟ้าที่ได้รับใบอนุญาตจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ (New Shippers) มีการนำเข้า LNG เพื่อใช้ในโรงไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ประกอบกับราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคา Pool Gas อีกทั้งราคาขายเฉลี่ยให้กับกลุ่มลูกค้าอุตสาหกรรมปรับลดลงตามราคาอ้างอิง รวมทั้งธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ มีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์ลดลง เนื่องจากราคาขายเฉลี่ยลดลงตามราคาปิโตรเคมีที่ใช้อ้างอิงและปริมาณขายลดลง โดยหลักจากผลิตภัณฑ์ LPG จากปริมาณขายให้ลูกค้าที่ลดลง

ในปี 2568 ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 332,849 ล้านบาท ลดลงจำนวน 63,385 ล้านบาท หรือร้อยละ 16.0 จากปี 2567 จำนวน 396,234 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานลดลง จากราคาขายเฉลี่ยที่ลดลง รวมถึงกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง โดยธุรกิจปิโตรเคมีลดลง ทั้งจากกลุ่มอะโรเมติกส์และกลุ่มโอเลฟินส์ จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่กับวัตถุดิบและปริมาณขายของกลุ่มอะโรเมติกส์ที่ปรับลดลง ธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลง จากปริมาณขายที่ลดลง แม้ว่าการปรับขึ้นต้นทุนจากการกลั่น (Market GRM) เพิ่มขึ้นจากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ รวมถึงขาดทุนสต็อกน้ำมันสุทธิกับมูลค่าสุทธิที่จะได้รับของสินค้าคงเหลือลดลง โดยในปี 2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีผลขาดทุนประมาณ 12,000 ล้านบาท ขณะที่ในปี 2567 ขาดทุนประมาณ 13,000 ล้านบาท นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ จากราคาขายเฉลี่ยและปริมาณขายรวมลดลงตามกล่วอ้างต้น ประกอบกับผลการดำเนินงานของบริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซฯ ปรับลดลง โดยหลักจาก บริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) เนื่องจากมีการลดสัดส่วนการถือหุ้นในโครงการ LNG Receiving Terminal แห่งที่ 2 (LMPT2) เป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวันที่ 30 เม.ย. 2567 รวมถึงบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) มีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากราคาขายเฉลี่ยปรับลดลงตามราคาอ้างอิง ขณะที่ธุรกิจจัดหาและค้าส่งก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานดีขึ้น เนื่องจากในเดือนมกราคม 2567 มีการนำค่าปรับจากปริมาณที่ผู้ผลิตก๊าซฯ ส่งได้ไม่ถึงปริมาณตามสัญญา (Shortfall) ของแหล่งก๊าซฯ ในอ่าวไทยจำนวน 4,300 ล้านบาท มาคำนวณเป็นส่วนลดราคา Pool Gas ตามคำสั่งของคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน (กกพ.)

ในปี 2568 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 90,166 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 94 ล้านบาท หรือร้อยละ 0.1 จากปี 2567 ที่มีกำไรสุทธิจำนวน 90,072 ล้านบาท เนื่องจากในปี 2568 มีการรับรู้ Non-Recurring Items สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 14,400 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการจำหน่ายและเปลี่ยนแปลงสถานะของเงินลงทุนใน Lotus ของ PTTGM และมีการรับรู้ส่วนแบ่งกำไรของบริษัทร่วมจากการซื้อกิจการในราคาต่ำกว่ามูลค่ายุติธรรมของการเข้าซื้อหุ้นและควมรวมโรงกลั่นน้ำมันของกลุ่มเซลล์ในสิงคโปร์ของ TOP ขณะที่ในปี 2567 มีผลขาดทุนประมาณ 4,400 ล้านบาท โดยหลักจากขาดทุนจากบริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด (PTTAC) จากการด้อยค่าสินทรัพย์สุทธิกับส่วนแบ่งกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) และกำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ให้บริษัท พีอี แอลเอ็นจี จำกัด (PE LNG) ของ PTTLNG



อัตราส่วนทางการเงิน ของปี 2568 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2567

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	12M2567	12M2568
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหาทำไร			
อัตราทำไรขั้นต้น	ร้อยละ	10.84	10.25
อัตราทำไรสุทธิ	ร้อยละ	3.67	4.42
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	3.15	3.15
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	8.46	8.23
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	31 ธ.ค. 67	31 ธ.ค. 68
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.81	1.60
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.23	1.08
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น	เท่า	0.67	0.60

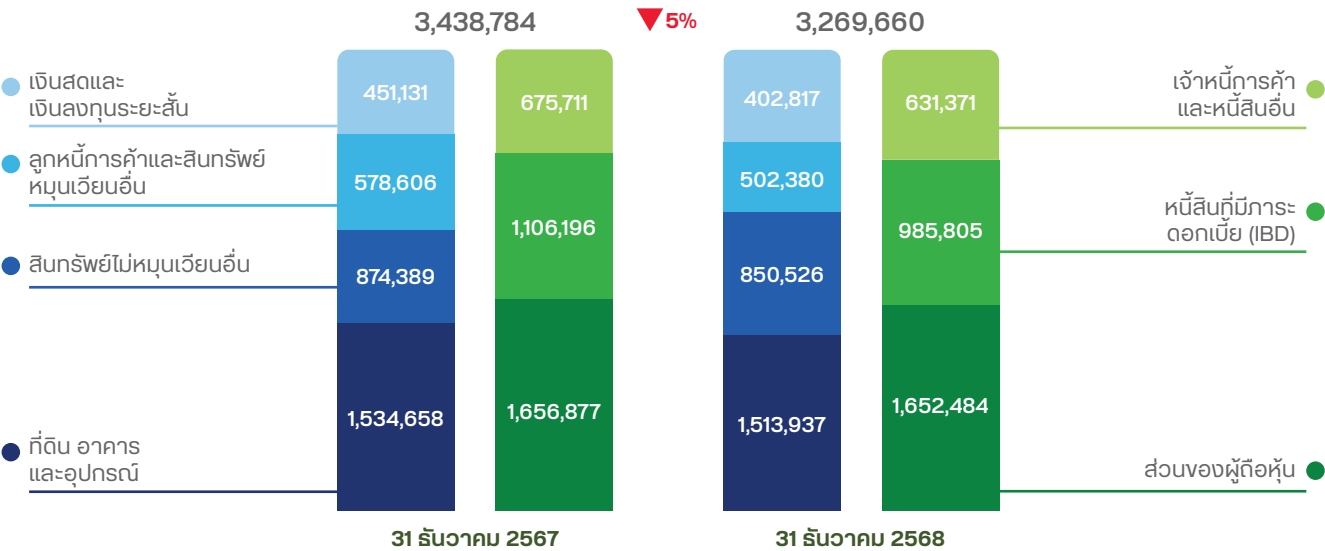
อัตราทำไรขั้นต้น
อัตราทำไรสุทธิ
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย
กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรขั้นต้น หายได้จากทางขายและการให้บริการ
- กำไรสุทธิ หายได้จากทางขายและการให้บริการ
- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) หาย ต้นทุนทางการเงิน
- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาย จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยระหว่างน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว
อัตราส่วนหนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ยต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

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

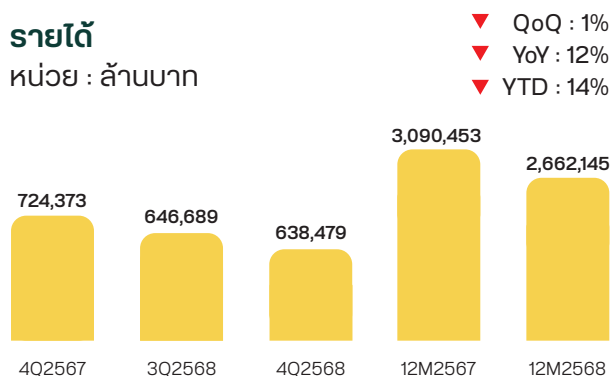
งบแสดงฐานะทางการเงิน งบดุล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568 (หน่วย : ล้านบาท)



ผลประกอบการประจำไตรมาส 4 ปี 2568 และ ของปี 2568

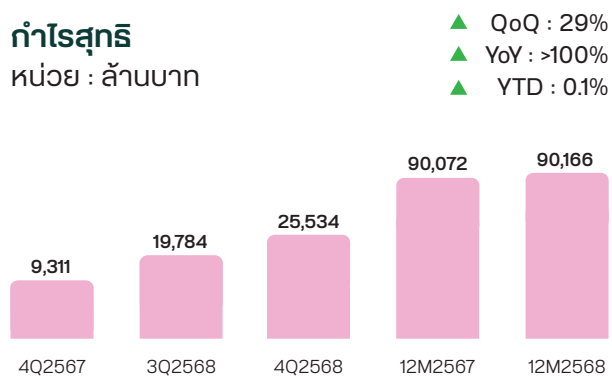
รายได้

หน่วย : ล้านบาท



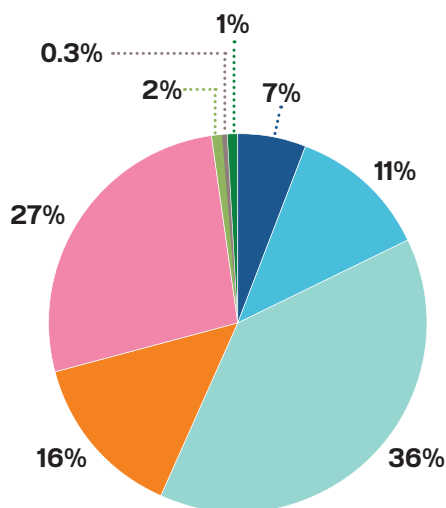
กำไรสุทธิ

หน่วย : ล้านบาท



ไตรมาส 4 ปี 2568 และ ของปี 2568

รายได้



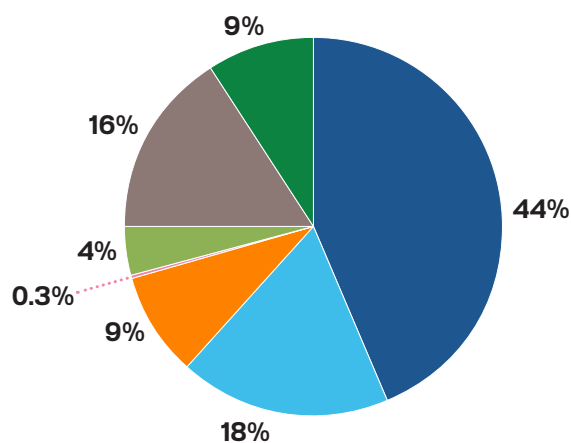
กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

กำไรสุทธิ



กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

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

กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

PORTFOLIO HEALTH CHECK

ปรับพอร์ต “เน้นรายได้” เพื่อความอุ่นใจ ไม่เน้นแค่ถอนเงินต้น

เรื่อง : พนิดา ชูกุล (มาดามพินนี่)



ใครที่ลงทุนมาหลายสิบปีคงเคยตั้งเป้าไว้ว่า...วันหนึ่งเราจะมีพอร์ตใหญ่พอที่จะไม่ต้องกังวลเรื่องเงินอีกต่อไป...แต่พออายุเริ่มแตะเลข 5 อาจมีคำถามใหม่เกิดขึ้นในใจ

- จะถอนเงินลงทุนเมื่อไรดี?
- จะถอนเงินลงทุนแบบไหนไม่ให้เงินหมดก่อน?
- แล้วต้องปรับพอร์ตอย่างไรให้เงินที่มีอยู่ “อยู่กับเราไปตลอดชีวิต” ?

เพราะความจริงข้อหนึ่งที่เรารู้สึกไม่ได้คือ อายุของเรายืนยาวขึ้น แต่ค่าใช้จ่ายไม่ได้ลดลงตามอายุเลย ถ้ายังบริหารพอร์ตด้วยแนวคิดแบบวัยทำงานต่อไป เช่น เสี่ยงสูงเพื่อหวังโต หรือเน้นซื้อถือยาวโดยไม่สนกระแสเงินสด เช่นนี้แล้วชีวิตหลังเกษียณอาจไม่สุขสงบอย่างทีคิด

เปลี่ยนวิธีคิดจากเน้น “ถอนเงินต้น” มาเป็น “เก็บเกี่ยวผลผลิต”

คนที่อุ่นใจเรื่องเงินหลังเกษียณได้จริง ๆ คือคนที่รู้ว่าแต่ละเดือนจะมีเงินเข้าบัญชีเท่าไร โดยไม่ต้องดิ้นรน ไม่ต้องกังวลว่าเงินต้นจะถูกถอนจนหมด การปรับพอร์ตแบบนี้เรียกว่า income-focused portfolio หรือพอร์ตที่เน้นสร้างกระแสเงินสดอย่างสม่ำเสมอ พอร์ตแบบนี้จะมีสินทรัพย์ที่ออกดอกออกผลให้เราอยู่ตลอด เช่น หุ้นปันผล หุ้นกู้ ค่าเช่า หรือกองทุนอสังหาฯ โดยไม่ต้องไปแตะเงินต้นซึ่งเปรียบเหมือน “ห่านทองคำ” ที่ควรเลี้ยงไว้ให้นานที่สุด



เช็กสุขภาพพอร์ต 3 ขั้นตอนง่าย ๆ

ลองใช้วันหยุดสักครึ่งวันมานั่งสำรวจพอร์ตของตัวเองอย่างจริงจัง

1. รู้ตัวเลขของเราเองก่อน

เริ่มจาก “ค่าใช้จ่ายประจำเดือน” ที่เราต้องใช้เพื่อรักษาคุณภาพชีวิต เช่น ค่าอาหาร ที่อยู่อาศัย ประกันสุขภาพ ค่าเดินทาง รวมถึงไลฟ์สไตล์ที่ชอบรักษาไว้ เช่น เที่ยวปีละครั้ง หรือดูแลคนในครอบครัว

2. รู้ว่าพอร์ตเราสร้างเงินเท่าไร

ดูว่าสินทรัพย์ที่ถืออยู่ตอนนี้สร้างกระแสเงินสดอะไรให้เราบ้าง เช่น

- เงินปันผลจากหุ้น
- ดอกเบี้ยจากหุ้นกู้
- ค่าเช่าจากอสังหาริมทรัพย์
- รายได้จากกองทุนที่จ่ายสม่ำเสมอ

3. ถ้าตัวเลขไม่พอต้องจัดระเบียบใหม่

ถ้ารายได้จากพอร์ตยังไม่พอกับค่าใช้จ่าย ไม่จำเป็นต้องรีบขายสินทรัพย์หรือถอนเงินต้น แต่ให้ลองปรับพอร์ต (rebalance) โดยเพิ่มสัดส่วนสินทรัพย์ที่สร้างกระแสเงินสดในระดับความเสี่ยงที่เรายอมรับได้



“เกษียณ” ไม่ใช่จุดจบของการเงิน แต่คือจุดเริ่มต้นของอิสรภาพ

หลายคนเข้าใจว่าเกษียณแล้วก็จบ แต่จริง ๆ แล้วมันคือการเปลี่ยนแปลงบทบาท จากนักลงทุนที่เน้นสะสม → มาเป็น นักบริหารพอร์ตที่เน้นกระแสเงินสด จากคนที่เคยใช้แรงทำเงิน → มาเป็น คนที่ใช้เงินทำงาน

พอร์ตที่ดีในวัย 50+

- ไม่จำเป็นต้องโตเร็ว แต่มีกระแสเงินสดไหลเข้าเรื่อย ๆ
- ไม่จำเป็นต้องผลตอบแทนสูง แต่ต้องพอใช้โดยไม่เครียด
- ไม่จำเป็นต้องหวือหวา แต่ต้องอยู่ได้ “ไปจนวันสุดท้าย”

ตัวอย่างการปรับพอร์ต เพื่อเพิ่มกระแสเงินสดรายได้

หากปัจจุบันมีพอร์ตการลงทุนที่เน้นการเติบโตสูง เช่น ถือครองหุ้นกลุ่ม Growth Stocks 60% และมีเงินสดในบัญชีออมทรัพย์ 40% การปรับพอร์ตเพื่อสร้างรายได้ที่มั่นคงอาจทำได้โดย

- ลดสัดส่วนหุ้นเติบโตจาก 60% เหลือ 30% เพื่อทยอยทำกำไรบางส่วน แล้วโยกไปลงทุนในสินทรัพย์ที่สร้างกระแสเงินสดสม่ำเสมอ เช่น หุ้นปันผล คุณภาพดี กองทุนรวมอสังหาริมทรัพย์ (REITs) หรือหุ้นกู้ภาคเอกชนระดับ Investment Grade

- แบ่งเงินสดในบัญชีออมทรัพย์ 10-15% ไปอยู่ในกองทุนรวมตลาดเงิน หรือพันธบัตรระยะสั้น เพื่อรักษาสภาพคล่องและพร้อมใช้ยามฉุกเฉิน แต่ให้ผลตอบแทนที่สูงขึ้นกว่าบัญชีออมทรัพย์ กลยุทธ์นี้จะช่วยเปลี่ยนโครงสร้างพอร์ตจากการมุ่งหวังเพียงกำไรจากการเติบโตของราคาหุ้น มาเป็นการสร้างรายรับประจำเพื่อรองรับค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ โดยยังคงรักษาสมดุลของความเสี่ยง และไม่กระทบเงินต้นในภาพรวมมากนัก

เคล็ดลับที่ช่วยให้ “เงินต้น” อยู่กับเราได้นาน

- เลือกคุณภาพมากกว่าปริมาณ หุ้นปันผลที่จ่ายสม่ำเสมอแม้ในวิกฤต หรือหุ้นกู้คุณภาพดี อาจไม่ได้ผลตอบแทนสูงลิ่ว แต่มั่นคง
- กระจายช่วงเวลาได้เงินเข้า (laddering) ลงทุนให้มีรายได้เข้าเดือนเว้นเดือน หรือไตรมาสเว้นไตรมาส ลดความเครียดเวลาเงินเข้าไม่ตรงจังหวะ
- กันเงินสดสำรองไว้ให้อยู่ได้ 1-2 ปี สำหรับใช้ยามฉุกเฉินหรือในภาวะที่ตลาดไม่ดี จะได้ไม่ต้องขายสินทรัพย์ในช่วงราคาตกเพราะจำเป็นต้องใช้เงิน





ประกันรถ

“ต้องระบุคนขับ”

ใครใช้รถ ใครขับ
ต้องบอกให้ชัด

ปีนี้ใครที่กำลังจะซื้อรถใหม่หรือเตรียม
ต่อประกันรถยนต์มีเรื่องสำคัญที่ควรรู้
ให้ทัน เพราะกฎหมายประกันภัยรถยนต์
ได้เปลี่ยนไปแล้ว

ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมาเวลาเราพูดถึงการทำประกันรถยนต์ สิ่งที่มีบริษัทประกันให้ความสำคัญอันดับต้น ๆ มักเป็น “ตัวรถ” ไม่ว่าจะเป็นยี่ห้อ รุ่น ราคา ปีที่ผลิต หรือมูลค่าความเสียหายที่อาจเกิดขึ้น แต่ในความเป็นจริง รถจะปลอดภัยหรือเสี่ยงมากน้อยเพียงใดไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหล็ก เครื่องยนต์ หรือเทคโนโลยีเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่ “คนขับหลังพวงมาลัย” เป็นสำคัญ แนวคิดนี้ได้ถูกนำมาใช้จริงอย่างเป็นระบบแล้ว ภายใต้กฎหมายประกันภัยรถยนต์ฉบับใหม่ที่มีผลบังคับใช้ตั้งแต่ พ.ศ. 2568

จุดเปลี่ยนจาก “รถ” สู่ “พฤติกรรมผู้ขับขี่”

สำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย

หรือ คปภ. ได้ประกาศใช้หลักเกณฑ์ใหม่สำหรับ **ประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจประเภท 1** โดยกำหนดให้การทำประกันต้อง “ระบุชื่อผู้ขับขี่” อย่างชัดเจนสาระสำคัญของเกณฑ์ใหม่นี้ไม่ได้อยู่ที่ขั้นตอนเอกสาร แต่คือการปรับกรอบคิดของระบบประกันภัยไทยให้หันมาให้ความสำคัญเรื่อง **พฤติกรรมรถ** มากกว่าการประเมินความเสี่ยงจากตัวรถเพียงอย่างเดียว

กล่าวคือกฎหมายฉบับนี้ถูกออกแบบมาเพื่อตอบคำถามที่ว่า “ทำไมคนที่ขับรถอย่างระมัดระวัง ไม่เคยเกิดอุบัติเหตุต้องจ่ายเบี้ยประกันเท่ากับคนที่ขับเสี่ยง หรือเกิดอุบัติเหตุซ้ำๆ”

ภายใต้หลักเกณฑ์ใหม่ผู้เอาประกันจะต้องระบุชื่อผู้ขับขี่ที่ใช้รถคันนั้นเป็นประจำได้ไม่เกิน 5 คน และข้อมูลนี้



จะถูกนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณา เบี้ยประกัน ที่สำคัญคือหลักเกณฑ์นี้ เป็น **มาตรฐานเดียวกันทั้งระบบ** ไม่ว่า ผู้เอาประกันจะเลือกบริษัทประกันใด ก็ต้องอยู่ภายใต้กติกาเดียวกัน ลดความ แตกต่างและความไม่โปร่งใสในการ พิจารณาเบี้ยประกันภัย

บังคับใช้แบบค่อยเป็นค่อยไป

ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบฉับพลัน ต่อผู้ใช้รถ กฎหมายใหม่จึงเลือกใช้ แนวทาง “ค่อย ๆ ขยายผล” โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

- ตั้งแต่ 1 มิถุนายน 2568 เริ่มบังคับ ใช้กับ รถใหม่ หรือรถป้ายแดง อายุ ไม่เกิน 1 ปี

- ตั้งแต่ 1 มกราคม 2569 หลักเกณฑ์นี้ ใช้ครอบคลุม รถยนต์ทุกประเภท ทั่วประเทศ

หมายความว่าในเวลาไม่ถึง 2 ปี ระบบประกันรถยนต์ไทยจะเปลี่ยนไปสู่ รูปแบบที่ “คนขับ” มีบทบาทโดยตรงต่อ ค่าเบี้ยประกันอย่างเต็มรูปแบบ



ประกันแพงขึ้น...หรือยุติธรรมขึ้น?

คำถามที่หลายคนสงสัยคือการต้องระบุ ชื่อผู้ขับขี่จะทำให้ประกันแพงขึ้นหรือไม่ คำตอบอาจไม่ใช่ “แพงขึ้น” แต่เป็น “แยกแยะชัดขึ้น” สำหรับผู้ที่มีประวัติ การขับขี่ดี ไม่เกิดอุบัติเหตุ หรือเป็น ฝ่ายผิด ระบบใหม่นี้เปิดโอกาสให้ได้รับ **ส่วนลดเบี้ยประกันสูงสุดรวมถึง 40% + 40%** ตามเงื่อนไขที่กำหนดซึ่งในทางปฏิบัติ ถือเป็นแรงจูงใจสำคัญให้ผู้ขับขี่ตระหนัก ถึงวินัยบนท้องถนนมากขึ้น ขณะเดียวกัน ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือเกิดอุบัติเหตุบ่อย ก็อาจต้องจ่ายเบี้ยที่สะท้อนความเสี่ยงจริง มากขึ้นเช่นกัน



หากมองให้ลึก กฎหมายประกันรถ “ต้องระบุคนขับ” ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของ ธุรกิจประกันภัย แต่กำลังส่งสัญญาณ ถึงการเปลี่ยนวัฒนธรรมการใช้รถใน สังคมไทย จากเดิมที่ความเสี่ยงถูกเฉลี่ย รวมกันสู่ระบบที่พฤติกรรมของแต่ละคน “มีน้ำหนัก” และ “มีต้นทุน” ของตัวเอง ในระยะยาวนี้อาจไม่ใช่แค่การช่วยให้ เบี้ยประกันเป็นธรรมขึ้น แต่ยังเป็นอีก กลไกหนึ่งที่ช่วยลดอุบัติเหตุ และทำให้ ถนนปลอดภัยขึ้นได้จริง

กฎหมายประกันรถใหม่ปี 2568 ไม่ได้แค่เปลี่ยนขั้นตอนเอกสาร แต่เป็นการปรับแนวคิดครั้งใหญ่ จาก “ดูที่รถ” เป็น “ดูที่คนขับ” ใครขับขี่ มีวินัยก็มีโอกาสจ่ายเบี้ยน้อยลง ถือเป็น อีกก้าวของระบบประกันภัย ไม่ว่าจะรถ จะดีแค่ไหนอาจไม่พอ แต่ “ขับอย่างไร” จะกลายเป็นคำถามสำคัญที่ส่งผลถึง กระเป๋าตังค์ของผู้ใช้รถทุกคน





เหมืองทองสีเขียว เปลี่ยนโลก

การทำเหมืองทองมีแนวโน้มเติบโตมากขึ้นตามความต้องการของโลก เนื่องจากการปรับตัวของราคาทองคำและการนำไปใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น เครื่องประดับ อิเล็กทรอนิกส์ การแพทย์ การบินและอวกาศ อย่างไรก็ตาม การทำเหมืองทองได้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ซึ่งบริษัทเหมืองแร่ Eldorado Gold ของประเทศแคนาดา มองเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ จึงได้สั่งซื้อยานยนต์ระบบแบตเตอรี่และการขับเคลื่อนไฟฟ้า BEV จากกลุ่ม Sandvik รวมมูลค่าการสั่งซื้อ 17 ล้านดอลลาร์สหรัฐ อันได้แก่ รถบรรทุกขนาดใหญ่ Sandvik TH550B จำนวน 5 คัน และรถตัก Toro® LH518IB จำนวน 5 คัน ยานยนต์ดังกล่าวใช้เทคโนโลยี AutoSwap และ AutoConnect ของ Sandvik ซึ่งได้รับการจดสิทธิบัตรแล้ว ช่วยให้เครื่องจักรถอดแบตเตอรี่ที่ใช้หมดออกจากแท่นชาร์จอัตโนมัติ และดึงแบตเตอรี่ที่ชาร์จเต็มกลับมาใช้งานต่อได้ ทำให้กระบวนการทำงานต่อเนื่องและรวดเร็วกว่าการชาร์จแบบเดิม สามารถนำมาใช้งานทดแทนยานยนต์ดีเซลที่เหมืองทองคำ Lamaque ของ Eldorado ที่เมืองวัล-ดอร์ในรัฐควิเบก เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพ ความปลอดภัย และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ผู้ความยั่งยืนในการดำเนินงานอุตสาหกรรมเหมืองแร่


<https://electrek.co>

<https://chargedevs.co>

<https://www.metaltechnews.com>


Launbot ถูเลือกให้เนียบ ทุกรูปเดินทาง

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร ภาพลักษณ์ที่ดีดีเยี่ยมมีผลต่อการสร้างความประทับใจแรกพบเสมอ และปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งก็คือการแต่งตัว แต่เวลาที่ต้องเดินทางแพ็กของลงกระเป๋า เสื้อผ้าก็อาจเกิดรอยยับ หากจะหีบมาใส่แบบยับ ๆ ก็คงส่งผลกระทบต่อบุคลิกหรือความน่าเชื่อถือไม่น้อย ปัญหานี้เครื่องอบและรีดผ้า Launbot แบบพกพาช่วยคุณได้ เพียงแขวนเสื้อผ้าบนอุปกรณ์ขนาดกะทัดรัดเท่ากล่องอาหาร ซึ่งขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี AI รวมฟังก์ชันเครื่องอบผ้าและเตารีด โดยระบบทำความร้อนจะเพิ่มอุณหภูมิให้สูงขึ้นจากเซนเซอร์ในตัวที่ตรวจสอบสภาพทุกวินาทีและปรับความร้อนอัตโนมัติเพื่อป้องกันการอบแห้งมากเกินไป ความร้อนและกระแสลมที่ปล่อยออกมาผ่านเนื้อผ้าอย่างสม่ำเสมอ จะทำงานร่วมกันในการคลายเส้นใยและลดรอยยับที่เกิดขึ้น เครื่อง Launbot นี้มีอุปกรณ์เสริม 3 ชิ้น ได้แก่ ถังลมสำหรับเสื้อผ้าส่วนบน ถังผ้าสำหรับกางเกง และถังอบแห้งที่สามารถอบเสื้อผ้า 4-5 ชิ้นในครั้งเดียว นอกจากนี้ยังมีระบบ UV-C และการกำจัดไรฝุ่นช่วยให้เสื้อผ้าสะอาดน่าสวมอยู่เสมอ ทั้งยังสามารถเพิ่มน้ำหอมในระบบระหว่างกระบวนการอบแห้งได้เพื่อให้เสื้อผ้ามีกลิ่นหอม


<https://www.thesuperboo.com>

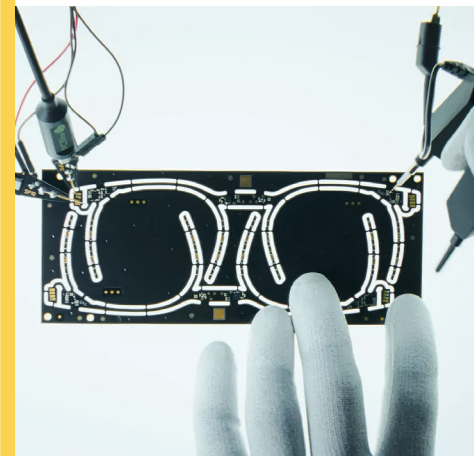
<https://mensgear.net>



แว่นตาออฟโทกัส เรียลไทม์

ภาวะสายตาสั้นและสายตายาวเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของคนทั่วโลก ทำให้นักวิจัยจำนวนมากพยายามคิดค้นนวัตกรรมช่วยให้สายตากลับมาเป็นปกติหรือสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามต้องการ ซึ่งล่าสุดสตาร์ทอัพ IXI จากประเทศฟินแลนด์ได้นำเงินระดมทุนมากกว่า 40 ล้านดอลลาร์สหรัฐจากนักลงทุนและ Amazon มาพัฒนาแว่นตาไฮเทคที่สามารถปรับโฟกัสอัตโนมัติแบบเรียลไทม์ ด้วยเทคโนโลยีคริสตัลเหลวที่ได้รับความนิยมใช้ในอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น จอแสดงผลสมาร์ทโฟน นาฬิกาดิจิทัล เครื่องคิดเลข ทีวีแอลซีดี ตรงกรอบแว่นจะมีเซนเซอร์ติดตามและตรวจจับระยะ

การใช้สายตา หากมองระยะใกล้จะส่งสัญญาณให้คริสตัลจัดเรียงเปลี่ยนตำแหน่งเพิ่มพลังแสงให้สามารถปรับโฟกัสได้ทันทีขณะที่เซนเซอร์จะหยุดส่งสัญญาณเมื่อใกล้โฟกัสและเลนส์จะกลับสู่สถานการณ์มองระยะไกล ทีมวิจัยให้ความสำคัญเรื่องการผสมผสานความสะดวกสบายและแฟชั่นการออกแบบแว่นตาระดับพรีเมียมโดยให้มีน้ำหนักเบาเพียง 22 กรัมเพื่อใช้แทนแว่นอ่านหนังสือแบบเดิม ชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ผลิตในประเทศฟินแลนด์ ส่วนกรอบแว่นผลิตในประเทศอิตาลี ขนาดของแบตเตอรี่ในตัวทำให้ไม่จำเป็นต้องชาร์จทุกวัน หรือจะชาร์จในเวลากลางคืนที่ไม่ใช้งานก็ได้



<https://newatlas.com>



<https://www.digitec.ch>



<https://edition.cnn.com>



<https://www.cnet.com>



เช็กความพร้อม

Brisbane 2032 Olympic and Paralympic Games

ยิ่งใหญ่สมการรอคอยสำหรับการเป็นเจ้าภาพโอลิมปิกครั้งที่ 3 ในรอบ 32 ปีของประเทศออสเตรเลียที่เคยเป็นเจ้าภาพครั้งแรกที่เมืองเมลเบิร์น ใน ค.ศ. 1956 และครั้งถัดมาที่เมืองซิดนีย์ ใน ค.ศ. 2000 สำหรับครั้งที่ 3 ออสเตรเลียเลือกเมืองบริสเบนในรัฐควีนส์แลนด์ ซึ่งได้ชื่อว่า “Sunshine State” หรือรัฐแห่งแสงแดด เป็นเมืองหลักในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและพาราลิมปิกที่จะจัดขึ้นใน ค.ศ. 2032 ถัดจากสหรัฐอเมริกาที่เป็นเจ้าภาพใน ค.ศ. 2028 โดยสตูดิโอ Cox Architecture และ Hassell ของออสเตรเลียร่วมกันออกแบบสนามกีฬา Brisbane ขนาด 63,000 ที่นั่งให้เป็นมากกว่าสถานที่สำหรับ

จัดกิจกรรมระดับนานาชาติ แต่สามารถปรับเปลี่ยนการใช้งานให้เหมาะสมทั้งด้านกีฬาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ด้วยแนวคิดการสร้างคุณค่าทางวัฒนธรรมความยั่งยืน และความยืดหยุ่นให้ชุมชนตลอดทั้งปี โดยหลังจบการแข่งขันสนามกีฬาจะกลายเป็นทรัพย์สินของชุมชนในเขตวิกตอเรียพาร์ก สำหรับสตูดิโอ Cox Architecture และ Hassell ผู้ออกแบบเคยร่วมงานกันที่ Optus Stadium ในเมืองเพิร์ท และ Melbourne Cricket Ground รวมถึง Adelaide Cricket Ground ส่วนโครงการล่าสุดอื่น ๆ ของสตูดิโอก็มีสนามบินนานาชาติ Western Sydney อุโมงค์รถไฟใต้ดิน Melbourne เป็นต้น



<https://www.insidethegames.biz>



<https://www.hassellstudio.com>



<https://www.dezeen.co>



Necoron ถึงเวลาลูกน้อย พร้อมเข้านอน



มีคุณแม่จำนวนมากที่ต้อง
กล่อมลูกนอนโดยอุ้มไว้ในอ้อมแขน
เป็นเวลานาน เพราะไม่มั่นใจว่า
ลูกน้อยหลับสนิทพอที่จะวาง
ลงเบาะได้หรือยัง ปัญหานี้ Yukai
Engineering มาช่วยตอบใจพทย์
ให้การดูแลเด็กง่ายขึ้น ด้วยเครื่องตรวจวัด



การนอนหลับของทารก Necoron ที่พัฒนาร่วมกับ
Takara Tomy และ RIKEN เพียงสวมสายรัดข้อเท้า
ที่ติดตั้งเซนเซอร์ไบโอเมตริกส์ติดตามการเปลี่ยนแปลง
อัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งข้อมูลจะได้รับการประมวลผล
ผ่านอัลกอริทึม AI ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลการวิจัย
ของ RIKEN สามารถแยกความแตกต่างของระยะ
การนอนตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นถึงช่วงหลับลึก โดยสัญญาณ
บนจอแอลอีดีจะแสดงผลเป็นสีน้ำเงินบอกถึงการ
นอนหลับลึก สามารถย้ายจากอ้อมแขนลงนอนบน
เบาะได้ การทำงานแบบปราศจากเสียงและการโต้ตอบ
หน้าจอจึงไม่รบกวนการนอนของทารก นอกจากนี้
ข้อมูลเชิงลึกแบบเรียลไทม์ในเครื่อง Necoron ยังช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพการดูแลเด็กได้มากขึ้น รวมถึงโอกาส
การต่อยอดใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพและการแพทย์
ในอนาคต เช่น ตรวจสอบการนอนหลับ การตอบสนอง
ความต้องการอุปกรณ์พิเศษสำหรับการเลี้ยงดูเด็ก
เฉพาะกลุ่ม



<https://www.yankodesign.com>

<https://www.trendhunter.com>



ตรวจโลหิตจาง แบบใช้เลือดน้อย

ภาวะโลหิตจางพบได้ทุกช่วงวัยตั้งแต่เด็ก
ถึงผู้สูงอายุ แต่กระบวนการตรวจคัดกรอง
โดยเก็บตัวอย่างเลือดยังทำได้ยากในกลุ่ม
เด็กเล็กและเด็กวัยเรียนที่มีจำนวนมาก ทำให้
กระบวนการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและ
นวัตกรรม (อว.) โดยทีมวิจัยเทคโนโลยีโฟโตนิกส์
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์
แห่งชาติ (เนคเทค) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี (สวทช.) เห็นความสำคัญของการ
พัฒนาระบบคัดกรองภาวะโลหิตจางอัตโนมัติ
แบบใช้เลือดน้อย ได้แก่ แผ่นเก็บตัวอย่างเลือด
เครื่องเตรียมตัวอย่างเลือด และเครื่องวัด
ค่าความเข้มข้นของเลือดหรือ hematocrit
ด้วยเทคโนโลยี microfluidic สามารถใช้เข็ม
เจาะขนาดเล็กเก็บตัวอย่างเลือดตรวจเพียง
5 ไมโครลิตรหรือน้อยกว่าวิธีเดิมถึง 10 เท่า
และผลทดสอบการตรวจแบบใช้เลือดน้อยนี้
มีความถูกต้องแม่นยำไม่ต่างกับวิธีมาตรฐาน
อย่างมีนัยสำคัญ บนแผ่นเก็บเลือดยังมี
คิวอาร์โคডระบุตัวตนชัดเจน จึงลดปัญหา
ตัวอย่างเลือดสลับกัน ช่วยให้เจ้าหน้าที่และ
บุคลากรทางการแพทย์มีเครื่องมือตรวจคัดกรองที่
ใช้งานได้ดี ประหยัดเวลา และผลิตได้ในประเทศ
พร้อมทั้งเพิ่มการเข้าถึงการตรวจคัดกรอง
ภาวะโลหิตจางในกลุ่มประชากรได้มากขึ้น



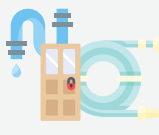
<https://www.nstda.or.th>

<https://techmovement.co.th>

7 สัญลักษณ์ พลาสติกไร้害เด็ก



พลิกดูก่อนทิ้ง ช่วยโลกได้ง่าย ๆ

สัญลักษณ์	ประเภทพลาสติก	รีไซเคิลเป็น
 PET	 <ul style="list-style-type: none"> • ขวดน้ำดื่มใส • ขวดน้ำอัดลม • ขวดน้ำมันพืช 	 <ul style="list-style-type: none"> • เส้นใยทำเสื้อผ้า • พรสม
 HDPE	 <ul style="list-style-type: none"> • ขวดแชมพู • แกลลอน • ขุ่ยพลาสติกหนา 	 <ul style="list-style-type: none"> • ไม้เทียม • ท่อ • ลังพลาสติก
 PVC	 <ul style="list-style-type: none"> • ท่อน้ำประปา • สายยางใส • กรอบประตู 	 <ul style="list-style-type: none"> • กรวยจราจร • เฟอร์นิเจอร์นอกอาคาร
 LDPE	 <ul style="list-style-type: none"> • ขุ่ยหูหิ้ว • ฟิล์มยืดห่อของ • พลาสติกกันกระแทก 	 <ul style="list-style-type: none"> • ขุ่ยดำ • กังขยะ • กระเบื้อง
 PP	 <ul style="list-style-type: none"> • กล่องอาหาร (เข้าเวฟได้) • ถ้วยโยเกิร์ต • กระปุกยา 	 <ul style="list-style-type: none"> • กล่องแบตเตอรี่ • กันชนรถยนต์
 PS	 <ul style="list-style-type: none"> • กล่องโฟมใส่อาหาร • ช้อน-ส้อมพลาสติก 	 <ul style="list-style-type: none"> • ไม้แขวนเสื้อ • ไม้บรรทัด
 OTHER	<p>พลาสติกอื่นๆ ที่ไม่ใช่ 6 ชนิดแรก หรือพลาสติกผสม</p>	<p>หลอมใหม่เป็น ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ แต่ต้องระวังสาร BPA</p>



ล้างให้สะอาด แล้วแยกทิ้งตามประเภท จุดเริ่มต้นของโลกที่ยั่งยืน

VIBE

CODING

ยุคที่คุณไม่เขียนโค้ดก็สร้างซอฟต์แวร์เองได้
ด้วยภาษาคน พร้อม AI Agent
ช่วยลงมือทำ...“แต่ต้องมีรู้กัน”

เรื่อง : ดร.ปารุสพัชรพิพันธุ์ (เอ็น)

เมื่อไม่กี่ปีก่อนถ้าองค์กรอยากได้เว็บภายใน ฟอรัมลงทะเลเบียน ระบบจองคิว หรือแดชบอร์ดสรุปข้อมูล คำตอบมักคือ “ต้องให้ developer ในทีมโอทีทำ” หรือ “จ้างบริษัทมาพัฒนา” เพราะการสร้างซอฟต์แวร์ต้องใช้ทักษะเฉพาะทาง ทั้งการเขียนโค้ด การทดสอบ และการดูแลความปลอดภัย

แต่วันนี้เรากำลังเข้าสู่ยุคที่คนทำงาน แม้ไม่ใช่โปรแกรมเมอร์ก็เริ่มสร้างแอป สร้างโปรแกรม เพื่อแก้ปัญหาหน้างานได้เร็วขึ้น ด้วยแนวคิดที่เรียกว่า Vibe Coding หรือการใช้ AI ช่วยเขียนโค้ดด้วยการพิมพ์บอกเป้าหมายและคำอธิบายของเรามากกว่าจากความชำนาญทางเทคนิค แต่ความสะดวกและรวดเร็วนี้ก็มาพร้อมกับสิ่งที่ต้องตระหนักและระมัดระวังด้วย มิเช่นนั้นอาจกลายเป็นการสร้างปัญหาที่ร้ายแรงให้เกิดขึ้นกับองค์กรได้อย่างคาดไม่ถึง

Vibe Coding คืออะไร

ลองนึกภาพว่าแทนที่เราจะบอกคอมพิวเตอร์ด้วย “ภาษาโค้ด” กลับเริ่มบอกด้วย “ภาษาพูดแบบคน” เช่น ทำระบบรับแจ้งซ่อม แจ้งสถานะผ่านอีเมล/ไลน์ และสรุปรายสัปดาห์, ทำหน้าเว็บของโครงการ พร้อมดาวน์โหลดเอกสาร และเก็บรายชื่อผู้สนใจ จากนั้น AI จะช่วยแปลงความต้องการเหล่านี้ให้กลายเป็นโค้ด, โครงหน้าเว็บ, ฐานข้อมูล และการเชื่อมระบบพื้นฐานได้เร็วขึ้นมาก ดังนั้นทักษะที่ต้องใช้ไม่ใช่การเขียนโค้ด แต่คือ



การบริฟให้ชัดเป็นภาษาคน เหมือนสั่งงานทีมแบบคนสั่งเป็น บอกว่าเป้าหมายคืออะไร กติกาอะไร ข้อมูลอะไรที่ต้องเก็บ/ไม่ควรเก็บ และหน้าตาควรเป็นแบบไหน เป็นต้น ซึ่งโปรแกรมเขียนโค้ดที่เป็นเครื่องมือที่คนนิยมใช้ในยุค Vibe Coding ก็เช่น Cursor ที่มี AI อยู่ในตัว เป็นต้น

จากผู้ช่วยพิมพ์โค้ด สู่ “AI Agent” ที่ลงมือทำงานแทน

ทุกวันนี้ Vibe Coding ไม่ใช่แค่การใช้ AI ช่วยเขียนโค้ด แต่มันไปไกลกว่านั้นด้วย AI Agent โดยจะไม่จบที่เพียงการให้โค้ดตัวอย่าง แต่ยังสามารถทำงานพัฒนาซอฟต์แวร์แบบครบวงจร ตั้งแต่รับโจทย์ แยกแผนงาน รัน/เทสต์/แก้ error และวนซ้ำจนถึงส่งงานให้รีวิวก่อนนำไปใช้จริง เปรียบเหมือนกับเรามีคนหลายคนที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ อยู่ในทีมพัฒนาซอฟต์แวร์ให้เราเลย ซึ่งกำลังเป็นเทรนด์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

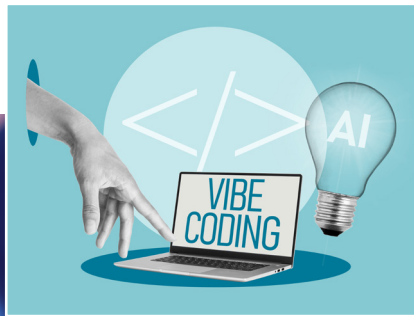


ในมุมมองขององค์กร Vibe Coding และ AI Agent จะช่วยให้ทีมที่ไม่ใช่ developer สามารถสร้างเครื่องมือเล็ก ๆ ที่แก้ปัญหาหน้างานไว้ใช้เองได้ เช่น แบบฟอร์มลา/โอที/เบิก ที่แจ้งเตือนผู้อนุมัติและสรุปรายเดือนอัตโนมัติ, ระบบขอซื้อของที่ส่งต่อผู้เกี่ยวข้องได้ทันที ฯลฯ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นโครงการโอทีใหญ่ ในมุมมองผู้บริหารก็สามารถได้ต้นแบบ (prototype) เร็วขึ้น ลดภาระงานที่โอทีให้ไปทำหน้าที่กำกับมาตรฐานและความปลอดภัยแทน และเปิดทางให้นวัตกรรมจากคนหน้างานเกิดได้ทันที พร้อมต่อยอดเป็นเครื่องมือภายใน, ทำ Proof of Concept (PoC) เพื่อลดความเสี่ยงก่อนลงทุนจริงได้อย่างรวดเร็ว แต่หากจะนำ Vibe Coding ไปสร้างซอฟต์แวร์สำหรับขายหรือทำระบบที่จริงจัง ผู้เขียนมองว่ายังคงจำเป็นที่ต้องดำเนินการด้วยวิศวกรซอฟต์แวร์หรือโปรแกรมเมอร์ที่มีความรู้ความชำนาญเรื่องการเขียนโปรแกรมอยู่ เพียงแต่อาจใช้ AI มาเป็นตัวช่วยในการเขียนโปรแกรมได้ เพื่อป้องกันความเสี่ยงและอันตรายจากการ Vibe Coding ที่เราอาจคาดไม่ถึงหากทำโดยขาดความรู้ด้าน coding ที่แท้จริง

ด้านมืดของ Vibe Coding : ซอฟต์แวร์ที่ “ดูเหมือนใช้ได้” แต่อาจอันตรายแบบคาดไม่ถึงแบบเราไม่รู้ตัว

ความกังวลที่สำคัญที่สุดในกระแส Vibe Coding นี้คือ หากคนจำนวนมากสร้างระบบโดยขาดพื้นฐานวิศวกรรมซอฟต์แวร์ เราอาจได้ระบบที่ดูเหมือนจะใช้ได้ แต่เสี่ยงและอันตรายโดยไม่รู้ตัว เพราะผู้ที่สร้างระบบขึ้นมาอาจอ่านโค้ดไม่เข้าใจ จึงไม่ทราบว่าสิ่งที่ AI เขียนมาให้มันทำงานอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ตั้งสิทธิ์การเข้าถึงผิดไหม ไปลบข้อมูลสำคัญอะไรของเราหรือไม่ มีช่องโหว่ตรงไหนจนถูกโจมตีได้ง่ายหรือเปล่า และยังเมื่อผนวกกับการให้ AI Agent ทำงานแทนด้วยแล้วยังมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นไปอีก

ตัวอย่างเคสที่เคยเกิดขึ้นแล้วที่เป็นข่าวดังก็เช่น มีผู้ทดลองใช้ AI agent ของ Replit ช่วยพัฒนาโปรแกรม แต่ระหว่างช่วงที่สั่ง code freeze (ห้ามแก้ไข) AI Agent กลับไปลบฐานข้อมูลที่ใช้งานจริงจนข้อมูลโพรดักชันหายจำนวนมาก



กลายเป็นบทเรียนว่า ถ้าให้ AI แตะระบบจริงโดยไม่มีรั้วกัน ผลกระทบอาจหนักระดับงานทั้งบริษัทหายได้ในไม่กี่วินาที นอกจากนี้ก็มีความเสี่ยงที่เจอได้บ่อยก็เช่น บางครั้ง AI อาจแนะนำชื่อเครื่องมือหรือไลบรารีที่ไม่มีอยู่จริง และช่องว่างนี้อาจถูกผู้ไม่หวังดีนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไปจดชื่อที่คนมักหลงเชื่อตามคำแนะนำของ AI แล้วปล่อยเป็นแพ็คเกจปลอมหรืออันตราย หากผู้ใช้ติดตั้งตามโดยไม่ตรวจสอบ ก็อาจเผลอนำช่องโหว่หรือโค้ดไม่พึงประสงค์เข้ามาในระบบโดยไม่ตั้งใจ

ดังนั้น การที่เราจะใช้ Vibe Coding ในการสร้างแอปพลิเคชันหรือซอฟต์แวร์ในองค์กร แม้เราไม่จำเป็นต้องเขียนโค้ดเก่งเหมือนวิศวกรซอฟต์แวร์ แต่ก็มีความจำเป็นต้องเข้าใจกระบวนการคิดแบบวิศวกรรมซอฟต์แวร์ขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะเมื่อนำผลงานจาก Vibe Coding ไปใช้งานจริงในองค์กร เพื่อคุมความเสี่ยงตั้งแต่การกำหนดขอบเขตงานให้ชัดเจนว่าระบบควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไร, การรู้วาระระบบเก็บข้อมูลอะไรไว้ที่ไหนและใครเข้าถึงได้บ้าง, การทดสอบทั้งกรณีปกติและกรณีแปลก ๆ เพื่อตรวจจับปัญหาให้ครบถ้วนก่อนใช้งานจริง, การจัดการสิทธิ์และความปลอดภัยไม่ให้เปิดช่องโหว่โดยไม่ตั้งใจ ไปจนถึงการตรวจสอบและการย้อนกลับได้ เช่น มีบันทึกมีการสำรองข้อมูล และให้คนรีวิวก่อนนำขึ้นระบบจริง

Vibe Coding และ AI Agent คือโอกาสใหม่ที่ทำให้คนทำงานสร้างเครื่องมือของตัวเองได้เร็วขึ้นกว่าเดิม เป็นโอกาสมหาศาลสำหรับองค์กรที่อยากคล่องตัวขึ้น แต่เงื่อนไขสำคัญคือต้องทำอย่างมีความรับผิดชอบและมีรั้วกัน คุมขอบเขต ทดสอบ ตรวจสอบก่อนปล่อยใช้จริง เมื่อใช้ด้วยความเข้าใจทางวิศวกรรมซอฟต์แวร์ ก็จะเป็นตัวเร่งความคล่องตัวขององค์กร ไม่ใช่ความเสี่ยงที่มองไม่เห็น



เทรนด์ดีไซน์ รถยนต์ปี 2026 เมื่ออากาศพลศาสตร์ และความเรียบง่าย กลายเป็นจุดขายใหม่

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา งานออกแบบรถยนต์มักถูกขับเคลื่อนด้วย “อารมณ์” เป็นหลัก เส้นสายดูดิบ กระฉับกระช่วนขนาดใหญ่ ช่องดักลมทรงเจียบบคม และรายละเอียดเชิงประติมากรรมที่เน้นความเร้าใจทางสายตา แต่เมื่อมาถึง ค.ศ. 2026 ก็ศทางของอุตสาหกรรมยานยนต์กลับเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ

ภาษาการออกแบบยุคใหม่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงความดูดีหรือความหวือหวาอีกต่อไป แต่หันมาให้ความสำคัญเรื่อง “ประสิทธิภาพเชิงฟังก์ชัน” ความเรียบง่ายที่คิดมาอย่างลึกซึ้ง และประสิทธิภาพการใช้งานจริงที่วัดผลได้ทั้งในแง่อากาศพลศาสตร์ ความสะดวกในการใช้งานห้องโดยสาร ไปจนถึงการเลือกใช้วัสดุที่ยั่งยืน ที่สำคัญเทรนด์นี้ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะรถยนต์ไฟฟ้า แต่เป็นแนวคิดการออกแบบกระแสหลักของรถยนต์ทุกประเภท โดยแบ่งเป็น 4 แกนหลักของดีไซน์รถยนต์ยุคใหม่ที่กำลังกำหนดทิศทางของปี 2026

Aerodynamic Efficiency ความเป็นหนึ่งเดียวเพื่อสร้าง ประสิทธิภาพสูงสุด

ในอดีตระบบอากาศพลศาสตร์เป็นเรื่องของงานวิศวกรรมมากกว่างานออกแบบ แต่ทุกวันนี้เส้นสายของตัวถังรถยนต์ถูกกำหนดโดยค่าความต้านอากาศ (Cd) ตั้งแต่ขั้นตอนแรกของการสเก็ตช์ภาพร่างของโมเดลใหม่ที่จะเข้าสู่การผลิตในอนาคต นักออกแบบยานยนต์ยุคใหม่ทำงานร่วมกับทีมวิศวกรอากาศพลศาสตร์อย่างใกล้ชิด ผลลัพธ์คือรถยนต์ที่มีพื้นผิวเรียบต่อเนื่อง เส้นสายสะอาด ลดมุมหักลดชิ้นส่วนที่ก่อให้เกิดแรงต้านลม โดยไม่จำเป็นต้องสร้างความ “ล้ำสมัย” หรือ

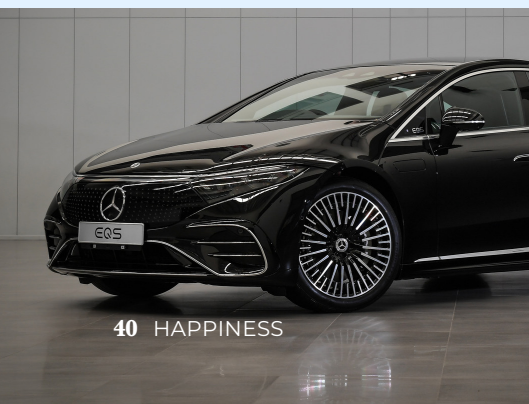
“แตกต่าง” เสมอไป องค์ประกอบที่เริ่มพบเห็นบ่อยขึ้น ได้แก่

- มือจับประตูแบบ flush หรือแบบฝังเรียบ
- กระฉับหน้าต่างไร้กรอบหรือกรอบบางพิเศษ
- ช่องดักลมแบบแอ็กทิฟ เปิด-ปิดอัตโนมัติ
- เสาค A และเสาค C ที่ออกแบบให้ต่อเนื่องเป็นหนึ่งเดียว
- ท้ายรถทรง fastback หรือ Kamm tail ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการควบคุมกระแสลม

ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ความสวยไม่ได้มาจากเส้นสายที่ซับซ้อนอีกต่อไป แต่เกิดจากความกลมกลืนและสมดุลของพื้นผิว ตัวถังรถหลายรุ่นดูเรียบง่ายแต่กลับมีบุคลิกชัดเจนขึ้นเมื่อมองโดยรวม ดีไซน์แบบ aerodynamic-first กำลังเป็นภาษากลางของรถยนต์ยุคใหม่ ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์สันดาป ไฮบริด หรือพลังงานทางเลือก เช่น Mercedes-Benz EQS ที่มีค่าสัมประสิทธิ์แรงต้านอากาศ (drag coefficient) เพียง 0.20 หรืออย่างแบรินด์ซึ่งเป็นที่นิยมของผู้ใช้รถยนต์ในบ้านเราก็มี BYD Seal (0.219) และ Tesla Model 3 (0.23)

Minimal Luxury ห้องโดยสารหรูหราในความเรียบง่าย

ความหรูหราในอดีตมักสื่อผ่านวัสดุจำนวนมาก รายละเอียดซับซ้อนปุ่มควบคุมเต็มแผงคอนโซล แต่ในปี 2026 แนวคิดความหรูหรากำลังเปลี่ยนไปสู่รูปแบบที่เรียกว่ามินิมัลลิกเซอร์ ทั้งหมดคือความหรูที่เกิดจากการคัดสรร



ไม่ใช่การสะสม ห้องโดยสารรุ่นใหม่เน้นพื้นผิวสะอาด เส้นแนวนอนยาวต่อเนื่อง ใช้ชิ้นส่วนให้น้อยที่สุด แต่เพิ่มคุณภาพสัมผัสให้สูงขึ้น วัสดุต่าง ๆ เลือกมาอย่างตั้งใจ แสงไฟ ambient ถูกออกแบบให้เป็นส่วนหนึ่งของสถาปัตยกรรมภายในห้องโดยสาร ไม่ได้เป็นเพียงลูกเล่นแนวโน้มนที่เห็นได้ชัดคือการลดปุ่มควบคุมที่มากเกินไปจนความจำเป็นฟังก์ชันจำนวนมากถูกย้ายเข้าสู่หน้าจอหรือระบบสั่งงานด้วยเสียง และการควบคุมด้วยสัญลักษณ์มือ (gesture control) ทำให้แผงคอนโซลมีความโล่งสบายตามากขึ้น

อย่างไรก็ตามผู้ผลิตรถยนต์ระดับพรีเมียมเริ่มค้นพบสมดุลใหม่ ปุ่มที่ยังคงอยู่จะต้องเป็นปุ่มที่ใช้บ่อย และต้องให้สัมผัสที่ดี มีน้ำหนัก และคุณภาพงานประกอบสูง กลายเป็น “functional jewelry” มากกว่าปุ่มควบคุมธรรมดา หากยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจนคงจะเป็นห้องโดยสารของ Hyundai Ioniq 5 รถยนต์ครอสโอเวอร์พลังไฟฟ้าจากประเทศเกาหลีใต้ หรือ Volvo EX30 เอสยูวียอดนิยมที่ได้ความเรียบง่ายแบบสแกนดิเนเวียเข้ามาผสมผสาน



Driver-Centric Cockpit : เทคโนโลยีมากขึ้น แต่สแกนน้อยลง

แม้ว่ารถยนต์จะมีระบบช่วยขับและระบบอัตโนมัติมากขึ้น แต่ทิศทางการออกแบบพื้นที่ผู้ขับขี่ (cockpit) ในปี 2026 กลับมาให้ความสำคัญของผู้ขับเป็นศูนย์กลางชัดเจนกว่าเดิม จอแสดงผลถูกจัดวางในแนวสายตาลดการละสายตาจากถนน อินเทอร์เฟซถูกออกแบบให้เข้าใจง่ายในเสี้ยววินาที หลายแบรนด์เริ่มลดเมนูซ้อนหลายชั้น เปลี่ยนเป็นโครงสร้างข้อมูลแบบลำดับขั้นสั้น องค์ประกอบสำคัญของคือคือกิตติคุณใหม่แบ่งเป็น

- หน้าจอโค้งหรือ panoramic display ที่โอบล้อมผู้ขับ
 - head-up display ขนาดใหญ่ขึ้นและให้ข้อมูลมากขึ้น
 - ระบบ adaptive interface ที่ปรับตามสถานการณ์การขับ
 - โหมดแสดงผลที่เปลี่ยนตามรูปแบบการใช้งาน เช่น eco/comfort/sport
- สิ่งที่น่าสนใจคือ แม้หน้าจอจะใหญ่ขึ้นแต่การออกแบบพยายามสร้างความชัดเจนและไม่ล้นสายตา การใช้สี การเคลื่อนไหว และโมชันกราฟิกถูกควบคุมให้เรียบง่ายลดความวุ่นวาย เพื่อให้เทคโนโลยีเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ไม่ใช่สิ่งรบกวนแนวทางนี้จะเห็นได้จากรถยนต์หลายรุ่นของ Mazda ที่ยึดหลักปรัชญา Jinba Ittai มุ่งเน้นความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้ขับขี่และรถยนต์ รวมทั้งหลาย ๆ แบรนด์สัญชาติยุโรปที่คำนึงถึงการไม่ให้ผู้ขับต้องละสายตาจากถนน

Sustainable Materials : ความยั่งยืนที่ไม่ต้องผูกกับพลังงานไฟฟ้า

การเลือกใช้วัสดุยั่งยืนไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่ในปี 2026 วัสดุประเภทนี้จะก้าวออกจากภาพจำที่ต้องมีความเรียบง่ายไปสู่ความพรีเมียมเต็มรูปแบบ ผู้ผลิตรถยนต์จำนวนมากเริ่มใช้วัสดุทางเลือกที่มีคุณภาพสัมผัสสูง และผ่านกระบวนการผลิตคาร์บอนต่ำโดยไม่จำเป็นต้องเชื่อมโยงกับระบบขับเคลื่อนไฟฟ้า ตัวอย่างวัสดุที่กำลังได้รับความนิยม ได้แก่

- หนังรีไซเคิลเกรดยานยนต์
 - bio-based fabric จากเส้นใยพืช หรือไมโครไฟเบอร์สังเคราะห์ที่ทนทานสูง
 - วัสดุผสมจากพลาสติกกรีไซเคิลในชิ้นส่วนตกแต่ง
 - คอมโพสิตจากเส้นใยธรรมชาติ
- ความเปลี่ยนแปลงสำคัญคือวัสดุเหล่านี้ถูกออกแบบให้สร้างความรู้สึกพรีเมียมในตัวเอง ไม่ต้องพยายามซ่อนความเป็นวัสดุทางเลือกอีกต่อไป ความรู้สึกในการสัมผัสพื้นผิว (texture) กลายเป็นจุดขายใหม่ สร้างเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้อย่างชัดเจน

ภาพรวมดีไซน์รถยนต์ปี 2026 คือการลดองค์ประกอบที่เกินความจำเป็นและยกระดับคุณค่าของสิ่งที่ใช้งานจริง เส้นสายถูกกำหนดด้วยอากาศพลศาสตร์ ห้องโดยสาร และอินเทอร์เฟซยึดผู้ขับเป็นศูนย์กลางมากขึ้น พร้อมวัสดุที่สะท้อนความยั่งยืน เมื่อเทคโนโลยีไล่ทันกัน ความแตกต่างจึงอยู่ที่การออกแบบที่คิดลึกและคัดสรรอย่างตั้งใจ ทำให้ความเรียบง่ายกลายเป็นจุดขายใหม่ของรถยนต์ยุคต่อไป

ขอบคุณรูปภาพจาก : www.mercedes-benz.co.th, www.volvocars.com และ www.hyundainews.com



THE GADGET for health

ต้องยอมรับว่าเทคโนโลยีกลายเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันของผู้คนไปแล้ว และเดี๋ยวนี้เราไม่ได้มองหาแค่เทคโนโลยีที่มีความล้ำสมัยเท่านั้น แต่ยังโฟกัสไปถึงว่าเทคโนโลยีนั้นจะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ในรูปแบบไหน รวมทั้งการออกแบบใช้งานต้องง่ายและช่วยให้ชีวิตสะดวกขึ้นจริงโดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ

DEPHY SIDEKICK



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

Sidekick คืออุปกรณ์สวมบริเวณข้อเท้าที่ใช้พลังงานไฟฟ้าชิ้นแรกของโลก มันไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ แต่เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับใช้ในชีวิตประจำวันที่จะช่วยให้ควบคุมพลังและความสามารถของตนเอง ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้ใช้เคลื่อนไหวง่ายขึ้น เร็วขึ้นไปได้ในระยะทางที่ไกลขึ้น และมั่นใจขึ้น นับเป็นเทคโนโลยีที่น่าสนใจสำหรับทุกคนที่ต้องการความคล่องตัว โครงสร้างภายนอกจะยึดกับหน้าแข้งและข้อเท้าผ่านร่องเท้าที่ออกแบบมาให้พอดีกับแต่ละบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้สวมรู้สึกสบายตัวและใช้แรงน้อยลง อุปกรณ์หนึ่งเซตประกอบด้วยกระเป๋าสสำหรับพกพา ซึ่งบรรจุคู่มือการใช้งานและเครื่องมือปรับขนาดเพื่อไว้สำหรับการปรับแต่งเพิ่มเติมในอนาคต, สนับแข้ง Sidekicks 1 คู่ประกอบเสร็จ พร้อมอุปกรณ์ยึดหน้าแข้งที่ออกแบบมาให้พอดีกับขนาดหน้าแข้งผู้ใช้, แบตเตอรี่ 2 ก้อนและแท่นชาร์จแบบคู่ช่วยให้ Sidekick ชาร์จไฟเต็มและพร้อมใช้งานเสมอ, รองเท้าหนึ่งคู่ (มี 2 สีให้เลือก คือ สีขาว และสีดำ)

ECHO FLASK HYDROGEN WATER BOTTLE

ขวดน้ำไฮโดรเจน ECHO Flask นี้จะเปลี่ยนน้ำธรรมดาให้กลายเป็นสิ่งที่ไม่ธรรมดา ด้วยโมเลกุลไฮโดรเจนซึ่งเป็นโมเลกุลที่เล็กที่สุดและทรงพลังที่สุดในจักรวาล ช่วยให้เซลล์ต่อสู้กับความเครียดจากอนุมูลอิสระในร่างกายเร็วขึ้น และรักษาระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างสะอาด เหมือนการปรับจูนระบบต่าง ๆ ในระดับเซลล์เป็นประจำทุกวัน ขวดน้ำไฮโดรเจนรุ่นใหม่ของ Echo นี้ใช้เทคโนโลยีการแลกเปลี่ยนโปรตอนแบบเดียวกับที่องค์การนาซาใช้เพื่อเปลี่ยนน้ำประปาให้กลายเป็นน้ำที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และรุ่นล่าสุดได้รับการอัปเดตด้วย Wi-Fi และ Bluetooth เพื่อซิงก์กับแอปติดตามของ Echo สำหรับ iOS และ Android ซึ่งมีมาตรวัดความเร่งในตัว อายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่ดีขึ้น และมีสีให้เลือกมากขึ้น



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://echowater.com>

AMAZFIT ACTIVE MAX SMARTWATCH



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://us.amazfit.com>

สมาร์ทวอตช์ Amazfit Active Max รุ่นนี้เป็นรุ่นที่เหนือกว่า Active 2 มาพร้อมหน้าจอขนาดใหญ่ 1.5 นิ้ว และสว่างกว่าเดิม แบตเตอรี่ใช้งานได้นานถึง 25 วัน พื้นที่จัดเก็บข้อมูลมากขึ้นสำหรับแผนที่และพอดแคสต์แบบออฟไลน์ พร้อมเซนเซอร์วัดระดับออกซิเจนในเลือด และ ECG (การบันทึกสัญญาณไฟฟ้าที่หัวใจสร้างขึ้นในแต่ละจังหวะการเต้น) ในตัว รวมทั้งระบบ AI Zepp Coach (โค้ชส่วนตัวอัจฉริยะช่วยสร้างแผนการออกกำลังกาย) และระบบตรวจสอบพลังงาน BioCharge ทำงานร่วมกันเพื่อสร้างแผนการออกกำลังกายที่ชาญฉลาดขึ้นตามประสิทธิภาพและระดับความเครียดของผู้สวม ตัวเรือนไทเทเนียมมีน้ำหนักเบาและทนทาน จึงเป็นอุปกรณ์ติดตามการออกกำลังกายที่ดีที่สุดชิ้นหนึ่งสำหรับนักวิ่งและทุกคนที่ต้องการคำแนะนำส่วนบุคคล ซึ่งขับเคลื่อนด้วยข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกฝน การฟื้นฟู โภชนาการ และอื่น ๆ





THRONE ONE

เปลี่ยนช่วงเวลาในห้องน้ำให้เป็นสัญญาณสุขภาพที่บ้านที่ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสุขภาพลำไส้ การดื่มน้ำ การขับถ่าย และการทำงานของระบบทางเดินปัสสาวะได้อย่างรวดเร็วและเข้าใจง่าย เพราะอุปกรณ์เสริมสำหรับชักโครกชิ้นนี้ ใช้ติดตามสุขภาพลำไส้ การดื่มน้ำ และพฤติกรรมการใช้ห้องน้ำของคุณ โดยจะวิเคราะห์อุจจาระและปัสสาวะของคุณผ่านกล้อง 2MP และเซ็นเซอร์อื่น ๆ (ซึ่งชี้ลงไปชักโครกเท่านั้น) แล้วทำหน้าที่ “เก็บข้อมูล” จากนั้นข้อมูลจะถูกส่งไปยังแอปของ Throne ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ว่าดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ อุจจาระบ่งบอกสุขภาพดีหรือไม่ รวมทั้งอาหารและความเครียดส่งผลต่อร่างกายอย่างไร การออกแบบเน้นความเป็นส่วนตัว เพราะข้อมูลจะถูกเข้ารหัสทั้งระหว่างการส่งและขณะจัดเก็บด้วยการเข้ารหัสข้อมูลระดับธนาคาร การติดตั้งง่ายมาก เพียงแค่ชาร์จแบตเตอรี่ หินเข้ากับด้านข้างของโถสุขภัณฑ์ ไม่จำเป็นต้องมีระบบประปาหรือไฟฟ้า ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดทำความสะอาดฆ่าเชื้อและไม่ต้องดูแลอะไรเพิ่มเติม เชื่อมต่อกับอุปกรณ์มือถือได้สูงสุด 6 เครื่อง

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

AMBIENT DREAMIE

Dreamie คืออุปกรณ์ช่วยการนอนหลับสุดล้ำที่ดูแลเรื่องเวลา นาฬิกาปลุก แสงไฟ เนื้อหาสำหรับการนอนหลับ และพอดแคสต์ในอุปกรณ์เดียวที่ช่วยให้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่และพักผ่อนได้อย่างแท้จริง Ambient Dreamie พัฒนาโดยคุณพ่อที่พยายามแก้ปัญหาการนอนหลับของลูกชายตัวเล็กของเขา นาฬิกาและลำโพงน่ารักในเครื่องเดียวนี้จะช่วยปรับสภาพแวดล้อมการนอนหลับให้เหมาะสม



ด้วยการวัดคุณภาพการนอนหลับและแสงสว่าง ความชื้น และอุณหภูมิโดยรอบ ไม่จำเป็นต้องมีโทรศัพท์หรือแอปพลิเคชันก็ผลิตเพลลิ่งกับเนื้อหาจากเสียงในตัว ของอุปกรณ์ เช่น พอดแคสต์ นิทาน เสียง และการผ่อนคลายแบบมีคำแนะนำ ซึ่งเข้าถึงง่ายเพียงปลายนิ้วสัมผัส จึงนับว่าเป็นผู้ช่วยการนอนหลับขั้นสูงที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนประสบการณ์การนอนหลับที่ดีขึ้น แสงไฟก่อนนอนและช่วงตื่นนอนยังสามารถปรับแต่งได้อีกด้วย

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

REM-FIT 500 COOL GEL PILLOW

หมอน REM-Fit ออกแบบมาเพื่อมอบการรองรับและความสบายสูงสุดในทุกท่าทางการนอน ใช้ได้กับที่นอนทุกประเภท เพื่อช่วยรองรับศีรษะ คอ และไหล่ และช่วยให้ร่างกายอยู่ในแนวที่ถูกต้องขณะนอนหลับ REM-Fit 500 จะช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกายขณะนอนหลับ แผ่นเจลระบายความร้อนช่วยลดความร้อนส่วนเกินในร่างกาย ขณะที่ปลอกหมอนเทคโนโลยี Re-Ax® ช่วยดูดซับความชื้น ควบคุมอุณหภูมิร่างกายเพื่อประสิทธิภาพการระบายความร้อนสูงสุด และปลอกหุ้มถอดซักได้ หมอนเจลระบายความร้อนนี้ผสมผสานความนุ่มสบายจากเมมโมรีโฟมที่ปรับคืนตัวได้ ให้ความเย็นสบายอย่างเป็นธรรมชาติ มอบการรองรับที่เหนือกว่าสำหรับคอและกระดูกสันหลัง ช่วยรักษาสุขภาพกระดูกสันหลังให้ถูกต้อง พร้อมทั้งลดแรงกดทับบนข้อต่อที่เจ็บปวดเพื่อการนอนหลับพักผ่อนที่ดียิ่งขึ้น ได้รับการรับรองจาก Good Housekeeping (หมอนที่ดีที่สุด) ค.ศ. 2025



ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่
<https://www.rem-fit.co.uk>



THE DEVIL WEARS PRADA 2

นักแสดง Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt, Stanley Tucci

กำกับโดย David Frankel

กำหนดฉาย 30 เมษายน 2569

ภาคต่อของภาพยนตร์ชิ้นหนึ่งที่บรรดาแฟชั่นนิสตาทัวโลกตั้งตารอมากที่สุดหลังทิ้งช่วงห่างจากภาคแรกเกือบ 2 ทศวรรษ แต่ยังสามารถสร้างกระแสได้ตั้งแต่ปล่อยตัวอย่างแรก ด้วยยอดการเข้าชมถึง 181.5 ล้านครั้งภายในเวลา 24 ชั่วโมง ทำสถิติตัวอย่างภาพยนตร์ที่มีผู้ชมสูงสุดในปี 2568 ยิ่งได้เห็นภาพการพบกันของนักแสดงตัวแม่อย่างเมริลสตรീปที่ยังคงมาดบรรณาธิการบริหารผู้ทรงอิทธิพลในวงการแฟชั่น Miranda Priestly กับแอนน์ แฮทธาเวย์ในบทบาทอดีตผู้ช่วยสาว Andy Sachs ที่มีความมั่นใจมากขึ้น ก็ทำให้ย้อนนึกถึงการปะทะคารมและความเข้มข้นของชีวิตการทำงานที่มากกว่าแฟชั่นการแต่งตัวสุดโอค่อนิก ภาคนี้จะต่างกับหนังสือต้นฉบับตรงที่ถูกปรับให้เข้ากับยุคสมัยที่สื่อสิ่งพิมพ์อยู่ในช่วงขาลง Miranda ต้องเผชิญความท้าทายในการบริหารนิตยสาร *Runway* ให้สามารถอยู่รอดได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในโลกออนไลน์ ทำให้ Andy กลับเข้ามามีบทบาทสำคัญอีกครั้ง เช่นเดียวกับอดีตผู้ช่วยเบอร์หนึ่ง Emily ซึ่งปัจจุบันผันตัวเป็นผู้บริหารระดับสูงของแบรนด์แฟชั่นหรูที่มีอำนาจตัดสินใจและช่วยให้อวดวิฤตได้



S E R I E S

PERFECT CROWN

นักแสดง IU, Byeon Woo-seok, Noh Sang-hyun, Gong Seung-yeon

กำกับโดย Park Joon-hwa

กำหนดฉาย Disney+ เดือนเมษายน 2569

จำนวนตอน 8 ตอน



เรื่องราวความรักต่างฐานันดรระหว่างเจ้าชายสูงศักดิ์กับหญิงสาวสามัญชนในโลกสมมติที่เกาหลีใต้มีระบบราชวงศ์ตามรัฐธรรมนูญในคริสต์ศตวรรษที่ 21 โดยพย็อน อู-ซ็องรับบทเจ้าชาย Yi Ahn ที่มีเพียงยศศักดิ์ติดตัวในฐานะพระราชโอรส แต่ไร้ซึ่งอิสรภาพภายใต้เงาของราชวงศ์และแรงกดดันที่เป็นข้อจำกัดในการแสดงตัวตนที่แท้จริง เรื่องนี้เขาได้ประกบคู่กับไอยูเป็นครั้งแรกในบท Sung Hee-joo ทายาทนอกสมรสตระกูลมหาเศรษฐีที่พรั่งพร้อมทั้งบุคลิกอันงดงาม ความมั่งคั่ง และความสามารถในการบริหารธุรกิจที่เฉียบขาด และการแต่งงานกับเจ้าชายจะทำให้เธอสามารถขยับสถานะและได้การยอมรับมากขึ้น เรื่องนี้นอกจากนักแสดงนำเป็นคู่พระ-นางที่มีผู้ชมเชื่อมั่นในเคมีแรงเข้ากันแล้ว งานโปรดักชันและพล็อตเรื่องยังมีความน่าสนใจ จากการนำผลงานที่เขียนโดยยู อา-อิน ซึ่งได้รับรางวัลการประกวดบทละครช่อง MBC ชื่อเรื่องเดิม *Wife of a 21st Century Prince* สร้างสรรค์โดยผู้กำกับมากฝีมือ ปัก จุน-ฮวา จากเรื่อง *Alchemy of Souls*, *What's Wrong With Secretary Kim*

WE ARE ALL TRYING HERE

นักแสดง Koo Kyo-hwan, Go Youn-jung, Oh Jung-se, Kang Mal-geum,

Park Hae-joon

กำกับโดย Cha Young-hoon

กำหนดฉาย Netflix เดือนเมษายน 2569

จำนวนตอน 12 ตอน



ในโลกที่ความสำเร็จวัดจากชื่อเสียงหรือเงินทองจนทำให้หลายคนรู้สึกถูกทอดทิ้งอยู่กับความล้มเหลว ซีรีส์เรื่องนี้อาจช่วยเยียวยาจิตใจหรือทำให้เราได้ค้นพบคำตอบของชีวิตไปพร้อม ๆ กับ Hwang Dong-man ผู้กำกับภาพยนตร์ที่พยายามไขว่คว้าหาความสำเร็จแต่กลับไม่เคยได้ไปถึงฝั่งฝัน ทั้งยังต้องอยู่ท่ามกลางความสำเร็จของคนรอบข้างทำให้เขาใช้ชีวิตอยู่กับการต้องปิดบังความรู้สึกไร้ค่าและมีความอิจฉาริษยาคอยบั่นทอนจิตใจให้ทุกข์ทรมานตรงข้ามกับ Byeon Eun-a โปรดิวเซอร์สาวผู้มีความสามารถและโดดเด่นในวงการ แต่ส่วนลึกภายในกลับซ่อนบาดแผลทางจิตใจที่ส่งผลออกมาทางร่างกายหากควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไว้ไม่ได้ แล้วทั้งคู่ก็ได้โคจรมาพบกันและร่วมกันเผชิญความเจ็บปวดที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนให้ความสงบสุขเกิดขึ้นในใจ *We Are All Trying Here* มีชื่อเดิมที่ไม่เป็นทางการว่า *Everyone is Fighting Their Own Worthlessness* ได้นักเขียนบทมือทองปัก แสง-ยอง เจ้าของผลงานที่สร้างความประทับใจจากเรื่อง *My Mister* และ *My Liberation Notes* ถ่ายทอดรายละเอียดเรื่องราวดราม่าจิตวิทยาสะท้อนภาพสังคมและชีวิตจริงได้อย่างลึกซึ้ง



BOOK

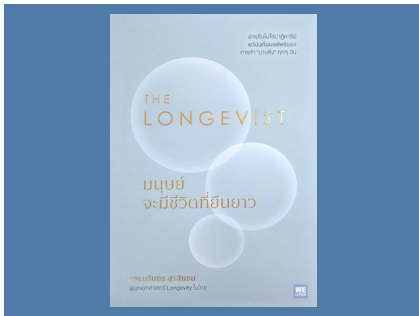
THE LONGEVIST มนุษย์จะมีชีวิตที่ยืนยาว

โดย นายแพทย์นรินทร์ สุรสืบสน

สำนักพิมพ์ WeLearn

ราคา 350 บาท

หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป



ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและ
บุกเบิกศาสตร์ Longevity ในประเทศไทย
ชวนผู้อ่านเริ่มต้นเส้นทางที่มีอายุยืนยาว
อย่างมีคุณภาพ ด้วยการไขความลับกลไก
ความชรา (Hallmarks of Aging) 12 กลไก
เช่น ความไม่เสถียรของรหัสพันธุกรรม
การสูญเสียสมดุลของโปรตีน ภาวะ
สเต็มเซลล์อ่อนแอ การสื่อสารระหว่าง
เซลล์ผิดปกติ การอักเสบเรื้อรัง จุลินทรีย์
ในลำไส้เสียสมดุล ซึ่งทั้งหมดทำงาน
เชื่อมโยงกัน และส่งผลกระทบถึงกันได้
หรือหากถูกกระตุ้นให้ทำงานมากเกินไป
ก็อาจเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ ทำให้แก่
ก่อนวัย แต่ในทางตรงข้าม หากสามารถ
ควบคุมกลไกให้ทำงานน้อยลงก็จะช่วย
ชะลอความแก่ได้ หนังสือเล่มนี้ยังเปิดเผย
ความมหัศจรรย์ของแหล่งผลิตพลังงาน
ในร่างกายและวิธีซ่อมแซมให้กลับมา
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้ง
เข้าใจกระบวนการรีไซเคิลเซลล์แก่ที่
กำลังพูดถึงในวงการ Longevity และ
ในที่สุดท้ายก็มีแนวคิดการดูแลสุขภาพ
Longevity 5 Levels ซึ่งแปลงความรู้ทาง
ทฤษฎีเรื่องความชราให้เป็นแผนปฏิบัติ
ที่ชัดเจน และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริง
ในการดำเนินชีวิต

C O N C E R T

มาบ๋า PRESENTS GDH โตมาด้วยกัน ออร์เคสตราบุฟคอนเสิร์ต

วันที่ 14 มิถุนายน 2569 รอบ 14.00 น. และรอบ 19.30 น.

สถานที่ One Bangkok Forum



ย้อนความทรงจำและความประทับใจในจักรวาล GTH &
GDH ในรูปแบบออร์เคสตราจัดเต็มบทเพลงและฉากจาก
ภาพยนตร์ที่คิดถึงนับตั้งแต่ พ.ศ. 2545 ถึงปัจจุบัน โดยการจับมือกันของ
3 หัวเรือใหญ่ ได้แก่ เก่ง-จิระ มะลิกุล, วัน-วรรณฤติ พงษ์สิทธิศักดิ์ และ
ปัง-อดิสรณ์ ตรีสิริเกษม รับหน้าที่โชว์ไคร้เตอร์มออบประสมการณ์การแสดงสด
บนเวทีให้ผู้ชมได้ตราตรึงใจ กับสุดยอดคอนเสิร์ตที่ยกทัพนักแสดงและศิลปิน
มาสร้างความสุขให้ผู้ชม 2 รอบการแสดง นำทีมโดย บิวกิน พุฒิพงศ์, อิงค์ วรรณธร,
ดา เอ็นโดรฟิน, เจฟ ซาเตอร์, อิงฟ้า, เจ้านาย, เก่ง หนูญ, แหลม สมพล,
นุนิว ชวรินทร์, ป๊อด ธนชัย, อ๋อง สุรสิทธิ์, วิโอเลต วอเทียร์, เก้า จิรายุ และ
ทีมนักแสดงจาก *SuckSeed ห่วยขั้นเทพ*, คริส หอวัง, เจนนี่, แจ็กกี้ ซาเคอลีน,
เต๋อ ฉันทวิมล, ต๋อ ธนภพ และแก๊ง *Hormones วัยว้าวุ่น*, ตู ต้นตะวัน,
นิมิว เพชรด้านแก้ว, เบงค์ ธิติ, ปิงปอง ธงชัย, แพรวา, พิค ภักศยา, พีช พชร,
มิว นิษฐา, สกาย วงศ์วี, หนุณา หนึ่งธิดา, อาม่าแต้ว, ไอซ์ซี, ไอซ์ พาริส
พร้อมด้วยทีมพระเอกและนางเอกจาก GTH & GDH อีกมากมาย รายได้
ส่วนหนึ่งจะมอบให้มูลนิธิดวงใจใหม่เพื่อผ่าตัดหัวใจผู้ป่วยระยะเร่งด่วน

E V E N T

งานประเพณีบุญหลวงและการละเล่นผีตาโขน

วันที่ 20-22 มิถุนายน 2569

สถานที่ อำเภอด่านซ้ายและวัดโพนชัย จังหวัดเลย



การละเล่นผีตาโขนที่ชาวบ้านสวมหน้ากากผีตาโขน
สีสดนวดขาดออกมาวดลวดลายเด่นรำกันอย่างครึกครื้น
ในขบวนแห่บนท้องถนนนี้ เป็นเทศกาลงานบุญประเพณี
เอกลักษณ์เฉพาะถิ่นของชาวอำเภอด่านซ้าย ซึ่งรวมเอาความศรัทธาใน
พระพุทธศาสนา ความเชื่อ และวิถีชีวิตของชุมชนมาไว้ด้วยกันอย่างลงตัวอย่างงดงาม
เป็นเทศกาลที่สนุกสนานน่าค้นหาโอกาสไปสัมผัสบรรยากาศสักครั้งในชีวิต
ประเพณีผีตาโขนเป็นส่วนหนึ่งของงานบุญหลวงหรือบุญพระเวส ซึ่งแบ่งเป็น
3 วัน กำหนดการจัดงานวันแรกจะเป็นพิธีเบิกพระอุปคุต พิธีการบวชพระภิกษุ
พิธีแห่เพื่อเชิญพระอุปคุต พิธีมพระอุปคุตอัญเชิญขึ้นประดิษฐานที่หออุปคุต
วัดโพนชัย พิธีบายศรีสู่ขวัญเจ้าพ่อกวนและเจ้าแม่นางเทียม สำหรับขบวนแห่
ผีตาโขนจะจัดในวันถัดมาเป็นวันแห่พระเวสสันดรเข้าเมือง และพิธีสู่ขวัญ
พระเวสสันดร อัญเชิญพระเวสสันดรเข้าเมือง รวมถึงเจ้าพ่อกวนและคณะจุดบั้งไฟ
ขอฝน จบที่คณะผู้เล่นบุญหลวงนำหน้ากาดผีตาโขนน้อยและผีตาโขนใหญ่ทั้งลง
แม่น้ำหมัน ส่วนวันสุดท้ายไม่มีการละเล่นผีตาโขน แต่จะเป็นพิธีแห่กันที่หลอน
และทำบุญฟังธรรมร่วมกันปิดงานพิธี



ละครรำ

มรดกทางวัฒนธรรม

อันทรงคุณค่า

การแสดงละครรำในยุคแรกเป็นความบันเทิงที่คนในวังนิยมชมชอบ มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ซึ่งรูปแบบเป็น **ละครใน** ตัวละครแสดงโดยผู้หญิงล้วน จัดแสดงเพียง 3 เรื่องเท่านั้น คือ อิเหนา รามเกียรติ์ และอุณรุท เป็นละครเฉพาะพระมหากษัตริย์และเชื้อพระวงศ์ **ละครนอก** ตัวละครแสดงโดยผู้ชายล้วน การร่ายรำออกแนวสนุกสนานมักจัดแสดงตามงานรื่นเริงต่าง ๆ ให้ชาวบ้านได้ชม และ **ละครชาตรีหรือนิราชาตรี** นิยมแสดงทางภาคใต้ เรื่องที่ใช้ในการแสดงละครรำมักนำมาจากชาดก วรรณคดีไทย หรือนิทานพื้นบ้าน ผสมผสานบทละคร การร่ายรำที่อ่อนช้อยงดงาม เข้ากับจังหวะดนตรีปี่พาทย์ ซึ่งทุกองค์ประกอบล้วนต้องได้รับการฝึกฝนจนเชี่ยวชาญ

ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ได้พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ผู้อื่นหัดละครผู้หญิงได้ นับแต่นั้นจึงมีการจัดแสดงละครที่มีตัวแสดงเป็นผู้หญิงขึ้นข้างนอกพระราชวัง

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้เกิดละครรำอีกรูปแบบขึ้น นั่นคือ **ละครดึกดำบรรพ์** ที่ได้รับอิทธิพลจากตะวันตก เนื่องจาก

ละครรำคือศิลปะการแสดงแบบดั้งเดิมอย่างหนึ่งของไทย เป็นมรดกสพที่นิยมในอดีต เพราะทั้งสนุกและมีความงดงามของการร่ายรำ การขับร้อง และดนตรีไทย กว่าปัจจุบันหาชมได้ยาก แต่ยังมีสถาบันหรือองค์กรต่าง ๆ ได้จัดการแสดงขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อให้คนรุ่นใหม่มีโอกาสได้สัมผัสความรื่นรมย์ของอดีต





เจ้าพระยาเทเวศร์วงศ์วิวัฒน์ (หม่อมราชวงศ์หลาน กุญชร) ซึ่งเดินทางไปยุโรปและได้ชมการแสดงโอเปร่า จึงนำมาพัฒนาปรับปรุงบทละคร การขับร้องดนตรี ฉาก และท่ารำ ร่วมกับสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์, พระประดิษฐไพเราะ (ตาต ตะตะนันท์), หลวงเสนาะดุริยางค์ (ทองดี ทองฟรุ๊พท์) และหม่อมเข้ม กุญชร ณ อยุธยา

ล่วงเข้าปลายสมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวขณะดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราวุธ สยามมกุฎราชกุมาร และพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ ต่างได้ทรงประยุกต์ดัดแปลงอิงการแสดงละครแบบตะวันตก ทำให้การแสดงละครของไทยแตกแขนงมากขึ้น เกิดเป็น **ละครพูด** และ **ละครร้อง**

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลง ความเฟื่องฟูของละครรำก็ซบเซาลง แต่ถึงกระนั้นก็ยังคงมีสถาบันและองค์กรหลายแห่งที่พยายามอนุรักษ์และสานต่อเพื่อเผยแพร่ให้คนรุ่นหลังได้รู้จักศิลปะการแสดง อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย ดังเช่น บ้านปลายเนิน ซึ่งเคยเป็นที่ประทับและที่ทรงงานของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ ผู้ทรงเป็นปราชญ์ที่รอบรู้ และมีพระปรีชาสามารถอย่างอัศจรรย์ในศิลปะทุกสาขา ทรงเป็นกำลังสำคัญในการอนุรักษ์มรดกศิลปกรรมไทยจนได้รับยกย่องให้เป็น “สมเด็จพระคุณ” ของช่างทั้งปวง ที่มีเรือนละครซึ่งเป็นแหล่งถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนมาแล้วหลายรุ่น และมีลานสำหรับการแสดงละครรำที่จะจัดขึ้นปีละ 1 ครั้งในวันนริศ คือวันที่ 28 เดือนเมษายนของทุกปี โดยแต่ละปีจะเชิญบทพระนิพนธ์ผัดเปลี่ยนมาแสดงหมุนเวียนไป

หากกล่าวถึง บ้านปลายเนินเป็นเหมือน “รากแก้ว” ของนาฏศิลป์ไทย ส่วนที่เป็น “กิ่งก้าน” ทำหน้าที่แผ่ขยายไปสู่คนรุ่นใหม่ ก็คืออาคาร นิทรรศน์รัตนโกสินทร์ ศูนย์การเรียนรู้และแหล่งรวบรวม



ข้อมูลเรื่องประวัติศาสตร์ ประเพณี ศิลปวัฒนธรรม และสถาบันพระมหากษัตริย์ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ที่นำเสนอและสื่อสารด้วยเทคโนโลยีทันสมัย มีเวทีการแสดงที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ได้มาแสดงความสามารถ โดยมีการจัดแสดงนาฏศิลป์ไทยหลากหลายแขนงจากโรงเรียนและสถาบันต่างๆ ทั่วประเทศ อยู่เสมอ

เมื่อเยาวชนไทยได้ซึมซับวิถีของศิลปวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า ก็ย่อมก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ แล้วร่วมกันรักษามรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทยให้คงอยู่สืบไปอย่างแข็งแกร่ง

ขอบคุณรูปภาพจาก :
นิทรรศน์รัตนโกสินทร์
และ Facebook : สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกู



จำได้ไหมว่าครั้งสุดท้ายที่คุณหยิบหนังสือขึ้นมาอ่านอย่างมีความสุขคือเมื่อไหร่ ทุกวันนี้อาจด้วยภาระหน้าที่ การงานและการเข้ามาของสื่อต่าง ๆ สารพัดรูปแบบ ที่ดึงดูดความสนใจของเราไปจนไม่มีเวลาได้เพลิดเพลินกับการอ่านหนังสือเหมือนอย่างที่เคย แต่ทุกคนย่อมรู้ว่าการอ่านหนังสือมีข้อดีมากมาย ทั้งได้ความรู้ ความบันเทิง ช่วยเยียวยาจิตใจ ลดความเครียด แก้อาการซึมเศร้า ฯลฯ ดังนั้นลองหาเวลาหยุดพักจากสิ่งต่าง ๆ แล้วหยิบหนังสือที่ชอบสักเล่มขึ้นมาอ่านกันดีกว่า



อ่านหนังสือช่วยบริหารสมอง

หน้าปกสวย ๆ รูปเล่มที่น่าสัมผัส กลิ่นกระดาษหอม ๆ เสียงพลิกหน้าหนังสือ และตัวอักษรพิมพ์ด้วยหมึกสีดำที่พาเราหลุดเข้าไปในโลกจินตนาการ อันเกิดจากการอ่าน เหล่านี้คือเสน่ห์ของการอ่านหนังสือเล่มที่ไม่เหมือนกับการอ่านหนังสือในรูปแบบอื่น ๆ มิงงานวิจัยพบว่า การอ่านหนังสือช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ และโรคสมองเสื่อม การอ่านหนังสือเพียง 6 นาทีสามารถลดความเครียด ช่วยให้เรามีความคิด ผ่องแผ้ว คำถาม และมองสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง เพราะขณะอ่านสมองต้องทำหน้าที่ตีความ วิเคราะห์ และเชื่อมโยงข้อมูล ฯลฯ นอกจากนี้ การศึกษา



ผ่านตู้ยืม-คืนหนังสืออัตโนมัติ TK Mini ที่สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ (สถานีบางซื่อ) ซึ่งมีหนังสือหลากหลายภายในตู้ เช่น นวนิยาย หนังสือเด็ก หนังสือพัฒนาตัวเอง หนังสือสำหรับวัยทำงานและวัยเกษียณ สลับเปลี่ยนหมุนเวียนหนังสือใหม่สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 06.00-24.00 น. โดยมี 2 จุดบริการ ได้แก่ ตู้สีดำ (TK Mini Black) มีหนังสือบริการ 320 เล่ม อยู่ตรงประตู 4 ผังขวามือ (ติดบันไดเลื่อนและ Food Court) และตู้สีแดง (TK Mini Red) มีหนังสือบริการ 300 เล่ม อยู่ตรงทางเชื่อมชั้น B1 MRT บางซื่อ ผู้สนใจใช้บริการสามารถสมัครสมาชิกแล้วเข้าสู่ระบบผ่านแอปพลิเคชัน MyTK จากนั้นสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อเลือกหนังสือที่ต้องการอ่านระหว่างการเดินทางได้ทันที สามารถยืมและคืนหนังสือได้ที่ตู้หนังสืออัตโนมัติ นอกจาก TK Mini ที่สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ แล้ว ยังมีที่ชั้น 1 อาคาร SiamScape สยามสแควร์ด้วย ข้อมูลเพิ่มเติมดูได้ที่เว็บไซต์ www.tkpark.or.th

ของ National Endowment for the Arts ซึ่งเป็นหน่วยงานอิสระของสหรัฐอเมริกา ที่ส่งเสริมสนับสนุนด้านศิลปะได้ระบุไว้ว่า คนที่อ่านหนังสือมากจะรู้จักและเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม และยังมีแนวโน้มยอมรับในความแตกต่างของคน

แรงบันดาลใจเล็ก ๆ ที่ชวนมาอ่านหนังสือ

เป็นเรื่องน่าชื่นชมที่ตอนนี้มีกลุ่มคนรวมทั้งองค์กรต่าง ๆ กำลังลงมือทำงานสร้างแรงบันดาลใจเล็ก ๆ ให้คนไทยกลับมารักการอ่าน เช่น เฟซบุ๊กเพจ “ลาไปอ่านหนังสือ” ที่แอดมินเพจเคยทิ้งช่วงการอ่านไปนานกว่า 7 ปี แล้วเริ่มกลับมาอ่านหนังสือใหม่อีกครั้ง เขามีคำแนะนำดี ๆ ให้คนที่อยากกลับมาอ่านได้หยิบจับหนังสือขึ้นมาอ่าน เพราะหลังจากทิ้งการอ่านไปนาน ช่วงแรก ๆ อาจรู้สึกว่ายากโฟกัสกับการอ่านได้ไม่มากเท่าไร แอดมินเพจจึงแนะนำวิธีกลับมาเริ่มต้นอ่านหนังสือใหม่อีกครั้งแบบละมุนละไม เหมาะกับคนรักหนังสือที่ร้างการอ่านไปนานแต่ใจยังคิดถึงอยู่

✔ เริ่มจากอ่านด้วยความรู้สึกอยากอ่าน อยากผ่อนคลาย ไม่ต้องทำเป็นหน้าที่ หรือถูกบังคับ

✔ อ่านทีละน้อย ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ สัก 10-15 นาทีที่คิดว่าตัวเองสะดวก (ไม่ต้องเร่งรีบ) หมั่นสร้างความเคยชินที่สม่ำเสมอ เมื่ออ่านไป ๆ แล้ววันหนึ่งจะรู้สึกแปลก ๆ ถ้าไม่ได้หยิบหนังสือมาอ่าน

✔ พกหนังสือติดตัวเสมอไว้หยิบมาอ่านช่วงที่มีเวลาว่าง

✔ ค่อย ๆ อ่านแบบละเอียด ชิมซับทุกตัวอักษรอย่างช้า ๆ

✔ เลือกนำสิ่งที่อ่านมาเชื่อมโยงกับชีวิต จะทำให้การอ่านมีความหมายและสนุกมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีโครงการน่ารัก ๆ ซึ่งเป็นการจับมือกันของสถาบันอุทยานการเรียนรู้ TK Park และการรถไฟแห่งประเทศไทยที่ต้องการขยายพื้นที่สาธารณะให้เป็นพื้นที่เรียนรู้ สร้างวัฒนธรรมการอ่านในวิถีชีวิตคนเมืองด้วยแนวคิด Urban Possibility ส่งเสริมให้คนไทยกลับมารักการอ่าน



ขอบคุณรูปภาพจาก :
Facebook TK Park อุทยานการเรียนรู้

FIFA WORLD CUP 2026

เตะลุยบอลโลก

ทุก ๆ 4 ปี สุดยอดเยี่ยมการแข่งขันฟุตบอลโลกที่แฟนบอลตั้งตารอคอยจะกลับมาสร้างสีสันปลุกเร้าจิตวิญญาณแฟนบอลทั่วโลก ครึ่งนี้ FIFA World Cup 2026 ฟุตบอลโลกครั้งที่ 23 ได้รับกฎใหม่ เปิดโอกาสให้ทีมม้ามิดหน้าใหม่มีสิทธิ์ลุ้นด้วย

ความเป็นมาของฟุตบอลโลก

ช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 กีฬาฟุตบอลสมัยใหม่เฟื่องฟูมากในสหราชอาณาจักร ฟุตบอลเคยรวมอยู่ในมหกรรมกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน ต่อมาใน ค.ศ.1920 ได้ยกระดับก้าวสู่ความเป็นมืออาชีพ หน่วยงานกลางของการจัดการแข่งขันฟุตบอลสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (Fédération Internationale de Football Association) หรือ FIFA ซึ่งก่อตั้งขึ้นที่ประเทศฝรั่งเศสเมื่อ ค.ศ. 1904 จึงได้กำหนดกฎกติกาการแข่งขันฟุตบอลโลก และเปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม ค.ศ. 1928 โดยจัดครั้งแรกที่ประเทศอุรุกวัยใน ค.ศ. 1930 มีกำหนดว่าจะจัดขึ้นทุก 4 ปี (เว้นช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2) จัดมาแล้ว 22 ครั้ง มีประเทศเจ้าภาพ 18ชาติ

ย้อนรำลึกฟุตบอลโลก 2022

ก่อนเริ่มสตาร์ทฟุตบอลโลกครั้งนี้ มาย้อนความทรงจำสักเล็กน้อยถึงฟุตบอลโลกครั้งที่แล้วซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศกาตาร์

เป็นครั้งแรกที่ฟุตบอลโลกจัดขึ้นที่ประเทศในตะวันออกกลางคือประเทศกาตาร์ และจากเดิมเคยจัดช่วงกลางปีในเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคมก็เลื่อนมาเป็นเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคม เพื่อเลี่ยงสภาพอากาศร้อนจัดในกาตาร์ที่พุ่งสูงถึง 40-50 องศาเซลเซียส

🏆 ทีมชาติเยอรมนี ซึ่งเป็นแชมป์ฟุตบอลโลก 4 สมัย แพ้ทีมชาติญี่ปุ่นในนัดแรกของฟุตบอลโลกที่กาตาร์ และตกรอบแบ่งกลุ่มเวโลดคัพ 2 ครั้ง ติดต่อกันนับจากปี 2018 ถึงปี 2022 และเป็นครั้งแรกที่ญี่ปุ่นเอาชนะเยอรมนีในฟุตบอลโลกได้ (เป็นชาติที่ 2 ในเอเชียต่อจากเกาหลีใต้) และยังมีเอาชนะแชมป์ฟุตบอลโลก 1 สมัยอย่างสเปน เข้ารอบ 16 ทีมสุดท้ายไปได้ แต่ไม่สามารถผ่านเข้ารอบ 8 ทีมสุดท้าย

🏆 ทีมชาติอาร์เจนตินาเป็นไรวorld ตัวโลกเมื่อคว้าแชมป์ฟุตบอลโลก 2022 โดยเอาชนะทีมชาติฝรั่งเศสในนัดชิงชนะเลิศ นับเป็นแชมป์สมัยที่ 3 ของอาร์เจนตินาในรอบ 36 ปีหลังจากเคยได้แชมป์ครั้งสุดท้ายเมื่อ ค.ศ. 1986



ไฮไลท์ฟุตบอลโลก 2026

ฟุตบอลโลก 2026 จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 11 มิถุนายน-19 กรกฎาคม 2026 รวม 39 วัน มีแมสกีตเป็น Clutch (คลัตช์-นกอินทรีตัวแทนสหรัฐอเมริกา) Maple (เมเปิ้ล-กวางมูสตัวแทนประเทศแคนาดา) และ Zayu (ซายู-เสือจากัวร์ตัวแทนประเทศเม็กซิโก) เปี่ยมไปด้วยพลังความสุข และจิตวิญญาณความสามัคคี ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ฟุตบอลโลก พร้อมสโลแกน WE ARE 26 และมีเพลงประจำการแข่งขัน คือ Desire ขับร้องโดยรอบปี วิลเลียมส์ และ ลอรา เปาซินี

แล้วที่ว่าฟุตบอลโลกครั้งนี้มีกฎใหม่นั้นคืออะไร มีเรื่องราวน่าสนใจอะไรบ้างมาดูกัน

🏆 ทีมชาติเล็ก ๆ ได้โชว์ฟอร์ม ฟีฟ่าปรับกฎใหม่จากดวลกัน 32 ทีมเพิ่มเป็น 48 ทีม เดิมทีแข่งกัน 64 แมตช์ เพิ่มเป็น 104 แมตช์ ปรับรอบแบ่งกลุ่มเป็น 12 กลุ่ม กลุ่มละ 4 ทีม มีรอบน็อกเอาต์ที่เพิ่มมาคือรอบ 32 ทีมสุดท้าย โดยคัดเอาทีมอันดับ 1 และ 2 ของแต่ละกลุ่มผ่านเข้ารอบน็อกเอาต์โดยอัตโนมัติ ส่วนโควตา 8 ทีม



ที่เหลือจะเป็นของทีมอันดับ 3 ที่ดีที่สุด
ครั้งนี้มีทีมที่ไม่เคยผ่านเข้ารอบสุดท้าย
แล้วได้เข้ามาพาดแข้งด้วยได้แก่ เคนเวิร์ด
จอร์แดน อูซเบกิสถาน และกูวาซา

🏆 ครั้งแรกในประวัติศาสตร์ฟุตบอลโลก
ที่มีเจ้าภาพร่วม 3 ประเทศ ได้แก่
สหรัฐอเมริกา แคนาดา และเม็กซิโก
(ทำให้เม็กซิโกมีสถิติได้เป็นเจ้าภาพ
จัดฟุตบอลโลกมากที่สุด 3 ครั้ง ทั้งจัด
เดี่ยวและจัดร่วมใน ค.ศ. 1970, 1986
และ 2026) 3 ประเทศนี้รวมตัวกัน
ในนาม United 2026 เพื่อเสนอตัวเป็น
เจ้าภาพฟุตบอลโลก 2026 แข่งกับ
ประเทศโมร็อกโกซึ่งเป็นตัวแทนจาก
ทวีปแอฟริกา ด้วยข้อเสนอดี ๆ บวกกับ
ความพร้อมทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราคา
ความไฮเทคของสนามกีฬา ระบบ
สาธารณูปโภค ฯลฯ ทำให้กลุ่ม 3 ประเทศ
ได้รับเสียงโหวตอย่างท่วมท้นเอาชนะ
โมร็อกโกมาได้ โดยสหรัฐฯ เป็น
เจ้าภาพหลักจัดการแข่งขันมากที่สุด
ถึง 78 แมตช์ แคนาดาและเม็กซิโก



รับผิดชอบประเทศละ 13 แมตช์ จัดใน
16 เมืองเจ้าภาพที่กระจายใน 3 ประเทศ
สำหรับนัดเปิดจัดที่สนาม Estadio
Azteca กรุงเม็กซิโกซิตี ประเทศเม็กซิโก
ซึ่งเป็นสนามประวัติศาสตร์ที่เคยใช้จัด
นัดเปิดสนามและชิงชนะเลิศฟุตบอลโลก
ในอดีต ส่วนนัดชิงชนะเลิศจัดที่ MetLife
Stadium ในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา
ความจุผู้ชมมากถึง 82,500 ที่นั่ง

🏆 เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์
ฟุตบอลโลกที่รอบชิงชนะเลิศมีโชว์
ในช่วงพักครึ่ง (halftime show) การแสดง
คล้ายกับช่วงพักครึ่งการแข่งขันอเมริกัน
ฟุตบอล NFL โดยมีพาร์ตเนอร์หลัก
Global Citizen (องค์กรที่เคลื่อนไหว
เกี่ยวกับการกำจัดความยากจนการเข้าถึง
การศึกษาและกีฬาของเด็ก) เป็นผู้ดูแลโชว์
โดยมีคริส มาร์ติน นักร้องนำวง Coldplay
และฟิล ฮาร์วีย์ ผู้จัดการวง เป็นผู้ช่วย
คัดเลือกศิลปินที่จะขึ้นแสดง

🏆 หากเบอร์ 10 ของทีมอาร์เจนตินา
ลิโอเนล เมสซีลงเล่น (ซึ่งเขาให้สัมภาษณ์
ว่ารอดูความพร้อมของร่างกายในวัยที่
ย่างเข้าเลข 4) เขาจะเป็นนักฟุตบอลที่
ลงเล่นฟุตบอลโลกมากที่สุดและทำลาย
สถิติปัจจุบันของเขาเองที่ 26 นัด และอาจ
ได้เห็นนักเตะ 2 ตำนานบอลระดับโลก
ลิโอเนล เมสซีแห่งอาร์เจนตินาพาดแข้ง
กับคริสเตียโน โรนัลโดแห่งโปรตุเกส และ
ฟุตบอลโลกครั้งนี้อาจเป็นครั้งสุดท้ายของ
สุดยอดตำนานลูกหนังโลกทั้ง 2 คนก็เป็นได้

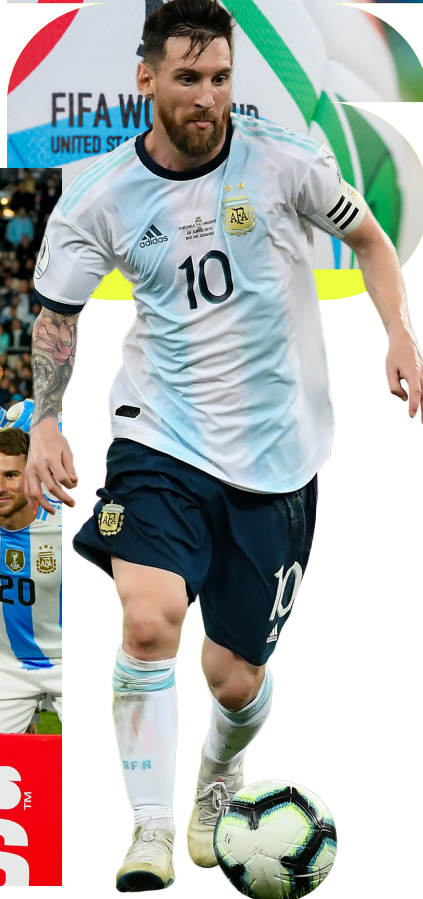
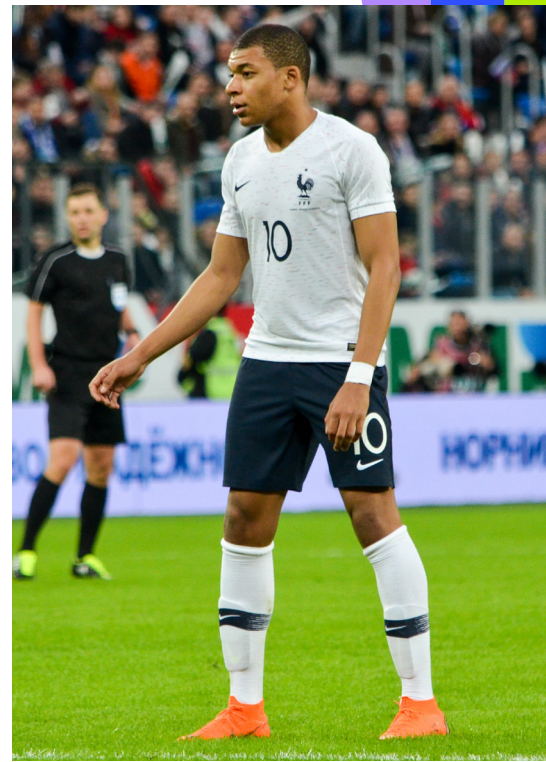
🏆 บราซิลคว้าแชมป์ฟุตบอลโลกไปแล้ว
5 สมัย (ปี 1958, 1962, 1970, 1994, 2002)
เป็นทีมเดียวที่เข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้ง
นับตั้งแต่ฟุตบอลโลกเริ่มจัดขึ้นใน ค.ศ.
1930 ตามมาด้วยแชมป์ 4 สมัย เยอรมนี
และอิตาลี สำหรับเยอรมนียังมีสถิติ
เข้าชิงชนะเลิศมากที่สุดถึง 8 ครั้ง และ
เป็นทีมที่มีชัยชนะรวมมากที่สุด
ในประวัติศาสตร์ฟุตบอลโลก



🏆 ตำแหน่งดาวยิ่งสูงสุดของฟุตบอลโลก มิโรสลาฟ โคลเซอ อดีตกองหน้าทีมชาติเยอรมนีอาจถูกทำลายสถิติในปีนี้ (16 ประตูในการลงเล่น 4 สมัย คือปี 2002, 2006, 2010 และ 2014) ต้องจับตามองนักเตะดาวเด่นกียานอิมบาเปจากทีมฝรั่งเศสที่ยิงไปแล้ว 12 ประตูจาก 2 ทัวร์นาเมนต์ แล้วยังมีโอกาสได้ลงเล่นอีกหลายสมัย อาจสร้างสถิติใหม่ให้ฟุตบอลโลกครั้งนี้ได้



🏆 ฟิฟ่าได้รับคำขอซื้อตั๋วฟุตบอลโลก 2026 ถึง 5 ล้านคำขอภายใน 24 ชั่วโมง หลังเปิดตัวขั้นตอนจับสลากเลือกแบบสุ่ม โดยแฟนบอลกว่า 200 ประเทศได้ยื่นคำขอซื้อตั๋ว แม้ฟิฟ่าจะประกาศลดราคาตั๋วพิเศษทุกแมตช์รวมถึงรอบชิงชนะเลิศไว้ที่ 60 ดอลลาร์สหรัฐ (เกือบ 2 พันบาท) ด้วยการเปิดขายตั๋ว Supporter Entry Tier เพื่อแก้ปัญหาซื้อตั๋วแพง แต่ตัวก็มีจำกัด และจัดสรรผ่านสมาคมฟุตบอลแต่ละประเทศ



เพื่อแฟนบอลประจำทีมชาติ คิดเป็นเพียง 10 เปอร์เซ็นต์ของโควตาตั๋วแฟนบอลแต่ละทีม หรือ 1-2 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนตั๋วทั้งหมดต่อเกม สำหรับแมตช์เปิดสนามในสหรัฐฯ ตัวตั้งราคาที่ 560-2,235 ดอลลาร์สหรัฐ (เกือบ 2 หมื่นถึง 7 หมื่นกว่าบาท) แพงกว่าฟุตบอลโลกที่กาตาร์ถึง 3 เท่า (ราคา 55-618 ดอลลาร์สหรัฐ) สำหรับรอบชิงชนะเลิศนั้นตั๋วพุ่งไปถึง 6,370 ดอลลาร์สหรัฐ (2 แสนกว่าบาท) มีเสียงบ่นระบบ Dynamic Pricing ที่ฟิฟ่าเปิดตัวซึ่งทำให้ราคาตั๋วปรับขึ้น-ลงได้ตามความต้องการของตลาด และยังทำให้แฟนบอลสหรัฐฯ ได้เปรียบโดยรอซื้อช่วงใกล้การแข่งขัน แต่แฟนบอลต่างชาติต้องวางแผนการเดินทางและซื้อตั๋วล่วงหน้า

มาร่วมลุ้นกันว่ามหกรรมลูกหนังโลกที่กำลังจะเปิดฉากขึ้น ทีมชาติใดจะสามารถคว้าแชมป์ฟุตบอลโลกครั้งที่ 23 มาครอง เทศกาลยิ่งใหญ่ระดับโลกแบบนี้ เชื่อว่ากองเชียร์ชาวไทยไม่มีพลาดแน่นอน



4 วักซีน

เสริมภูมิคุ้มกันทางโรค สร้างเกราะคุ้มกันสุขภาพ ผู้สูงอายุ



อายุที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงติดเชื้อและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายร้ายแรงตามมาได้ อย่างไรก็ตาม การฉีดวัคซีนสามารถช่วยบรรเทาความรุนแรงของโรคและเพิ่มเกราะป้องกันให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุไม่ได้มีเพียงการรักษาอาการเจ็บป่วย แต่ต้องป้องกันด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น ด้วยการฉีดวัคซีนเป็นปราการด่านแรกสำหรับต่อสู้กับโรคร้ายและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว ซึ่งปัจจุบันมีวัคซีนสำคัญ 4 ชนิดที่แนะนำสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มเกราะลดความเสี่ยงโรคติดเชื้อที่พบได้บ่อยและอันตรายถึงชีวิต

วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่

โรคไขหวัดใหญ่สำหรับวัยหนุ่มสาวอาจถือเป็นโรคเล็กน้อยที่หายเองได้ภายในไม่กี่วัน แต่สำหรับผู้สูงอายุอาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคร้ายที่ลุกลามกลายเป็นการติดเชื้อในอวัยวะต่างๆ และเกิดอาการอักเสบแทรกซ้อนเช่นการติดเชื้อที่หูชั้นกลาง ทำให้แก้วหูทะลุ ปอดอักเสบ หัวใจล้มเหลว รวมถึงอาจไปกระตุ้นโรคประจำตัวให้ทรุดหนักลง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูงเฉียบพลัน

ดังนั้นวัคซีนไขหวัดใหญ่ถือเป็นวัคซีนพื้นฐานที่แนะนำให้ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคเรื้อรังควรได้รับเป็นประจำทุกปี เนื่องจากเชื้อไวรัสไขหวัดใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ตลอด การฉีดวัคซีนจะช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ ความรุนแรงและอัตราการเข้ารักษาในโรงพยาบาลได้

อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพของวัคซีนจะสามารถทำงานได้เต็มที่ที่ต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการที่ดี รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยพื้นฐานเพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ เช่น หมั่นล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัยขณะอยู่ในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก ฯลฯ

วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน

โรคหัดเยอรมันเป็นโรคติดเชื้อทางผิวหนังที่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดเดียวกับอีสุกอีใส ซึ่งแฝงอยู่ในปมประสาทเป็นเวลานาน จนกระทั่งอายุมากขึ้นและระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เชื้อไวรัสจะถูกกระตุ้นและกระจายตามเส้นประสาททำให้เกิดโรคหัดเยอรมันที่สร้างความเจ็บปวดอย่างรุนแรง ส่วนใหญ่หลังจากผลตกสะเก็ดหายแล้ว ก็ยังมีอาการปวดตามแนวเส้นประสาทหลงเหลือประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ในผู้ป่วยที่อายุเกิน 50 ปีขึ้นไป และมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ในผู้ป่วยอายุ 70 ปีขึ้นไป

นอกจากนี้ โรคหัดเยอรมันอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ได้แก่ การติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง การติดเชื้อ

ที่ตาจนอาจสูญเสียการมองเห็นได้ การติดเชื้อที่หูทำให้การได้ยินเสียงลดลง จนถึงโบทัน้ำอัมพาตครึ่งซีก การติดเชื้อในระบบประสาทส่วนกลาง เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบ ไชสันหลังอักเสบ ภาวะแทรกซ้อนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง

ปัจจุบันวัคซีนป้องกันโรคคอตีบมี 2 รูปแบบ ได้แก่ วัคซีนเชื้อเป็น ชนิด 1 เข็ม ครั้งเดียว หรือวัคซีนชนิดไม่ใช้เชื้อเป็น ชนิด 2 เข็ม ห่างกันประมาณ 2-6 เดือน ทั้งนี้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปและมีประวัติเคยเป็นโรคอีสุกอีใสควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงและการเจ็บปวดเรื้อรังหลังผื่นงูสวัดหาย

วัคซีนป้องกันบาดทะยักและคอตีบ

ผู้สูงอายุมีโอกาสติดเชื้อบาดทะยักได้จากงานอดิเรกอย่างเช่นการทำสวน ซึ่งเศษฝุ่นดินหรือสิ่งสกปรกจะเข้าทางบาดแผล การเกิดอุบัติเหตุ ตะปุดา เลียนตำ หรือแมลงสัตว์กัดต่อย ภูมิคุ้มกันที่ลดลงอาจทำให้ผู้สูงอายุติดเชื้อได้ง่าย



และเกิดอาการชากรรไกรแข็ง กลืนลำบาก กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง ไม่ว่าจะเป็นคอโบทัน้ำหลัง ท้อง การชักเกร็งรุนแรงจนถึงปัญหาการหายใจ

ส่วนโรคคอตีบเป็นโรคที่มีอันตรายรุนแรงจากการตีบตันของทางเดินหายใจ จนทำให้หายใจไม่ออกและเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะกลุ่มที่ภูมิคุ้มกันไม่เพียงพอต่อการป้องกันโรคพิษของคอตีบอาจทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ เส้นประสาทส่วนปลายอักเสบ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อตา แขนขา กะบังลม และมีโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น ปอดอักเสบ ไตผิดปกติ

ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักและคอตีบ 1 เข็ม โดยจำเป็นต้องได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น ทุก ๆ 10 ปี นอกจากนี้ หลายประเทศยังแนะนำให้ผู้สูงอายุฉีดวัคซีน TDAP (tetanus-diphtheria-acellular pertussis vaccine) ซึ่งครอบคลุมโรคบาดทะยัก คอตีบ และไอกรนได้



วัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อนิวโมค็อกคัส

เชื้อนิวโมค็อกคัสเป็นเชื้อแบคทีเรียที่มีหลายสายพันธุ์ สามารถกระจายได้ง่ายผ่านละอองฝอยจากการหายใจ ไอ และจาม ซึ่งทำให้เกิดโรคปอดบวม ปอดอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ไชสันหลังอักเสบ หากเชื้อที่ได้รับรุนแรงอาจถึงขั้นภาวะติดเชื้อในกระแสเลือด เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และเสียชีวิตได้ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปควรได้รับการฉีดวัคซีน pneumococcal conjugate vaccine 13 สายพันธุ์ (PCV13) หรือ 15 สายพันธุ์ (PCV15) จำนวน 1 เข็ม และตามด้วยวัคซีน polysaccharide vaccine 23 สายพันธุ์ (PPSV23) 1 เข็ม ระยะเวลาห่างกันประมาณ 1 ปี

สิ่งสำคัญก่อนการเข้ารับวัคซีน ผู้สูงอายุควรปรึกษาแพทย์และให้ข้อมูลสุขภาพของตนเองอย่างครบถ้วน ทั้งโรคประจำตัวยาที่ใช้รวมถึงเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่ก่อนนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้มากที่สุด และงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือกาเฟอีน หลังจากฉีดวัคซีนให้หลีกเลี่ยงไม่ใช้แขนข้างที่ฉีดวัคซีนและนั่งพักสังเกตอาการอย่างน้อย 30 นาที หากกลับบ้านแล้วเกิดอาการแพ้หรือผลข้างเคียงรุนแรงผิดปกติ เช่น หายใจหอบเหนื่อย ผื่นลมพิษขึ้น หน้าบวม ปากบวม หน้ามืด อาจเป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบพบแพทย์

ขอบคุณข้อมูลจาก :

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

โรคอัลไซเมอร์

เรื่องของ ความทรงจำ ที่ยังไม่หายไปไหน

เรื่อง : ชลิตา เถาว์ชาลี

“เมื่อที่กินข้าวหรือยังนะ?” ประโยคสั้น ๆ แบบนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน และส่วนใหญ่ มักเป็นเพียงความหลงลืมเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามวัย แต่หากคำถามนี้ถูกถามซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า ทั้งที่เพิ่งลุกจากโต๊ะอาหารไม่นาน นั่นอาจไม่ใช่แค่ความจำเสื่อมธรรมดาอีกต่อไป



อาการที่พบบ่อย ของโรคอัลไซเมอร์

- ✓ ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นบ่อยขึ้น
- ✓ หลงทางในสถานที่คุ้นเคย
- ✓ หาคำพูดไม่เจอ พูดติดขัด หรือสื่อสารลำบาก
- ✓ บุคลิก อารมณ์ หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป
- ✓ ทำกิจวัตรเดิมๆ ได้ยากขึ้น เช่น การจ่ายเงิน หรือการจัดการเรื่องต่าง ๆ

โรคอัลไซเมอร์คือโรคที่ค่อย ๆ แอบเข้ามาอย่างเงียบ ๆ ไม่ได้สร้างความเจ็บปวดทางร่างกายในทันที แต่ค่อย ๆ พาความทรงจำบางส่วนเดินออกจากชีวิตไปที่ละนิด เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ เช่น ลืมว่าวางกุญแจไว้ที่ไหน ลืมชื่อคนใกล้ตัว ก่อนจะลุกลามไปสู่การใช้ชีวิตประจำวัน การสื่อสาร และการดูแลตัวเอง สิ่งที่น่าเศร้าคือหลายคนยังเข้าใจว่าอาการเหล่านี้เป็น “เรื่องธรรมดาของคนแก่” จึงปล่อยให้โรคดำเนินไปโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว อัลไซเมอร์คือโรค ไม่ใช่ความชรา และยิ่งตรวจพบเร็วเท่าไร โอกาสในการชะลอโรคและรักษาคุณภาพชีวิตก็ยิ่งมากขึ้น

อัลไซเมอร์เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดของภาวะสมองเสื่อม และกำลังกลายเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของประเทศไทย ที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ผู้ป่วยจำนวนมากยังได้รับการวินิจฉัยล่าช้า เพราะเข้าใจผิดว่าอาการหลงลืมเป็นเรื่องปกติของวัย



การป้องกันและลดความเสี่ยง (สำคัญที่สุด)

แม้ยังไม่สามารถป้องกันอัลไซเมอร์ได้ 100 เปอร์เซ็นต์ แต่เราสามารถลดความเสี่ยงและชะลอการเกิดโรคได้อย่างมาก โดยเริ่มดูแลสุขภาพตั้งแต่วัยกลางคน

1. กระตุ้นสมองอย่างสม่ำเสมอด้วยการอ่านหนังสือ เรียนรู้สิ่งใหม่ เล่นเกมฝึกสมอง ดนตรี หรือภาษา หลีกเลี่ยงการปล่อยสมองว่างเป็นเวลานาน

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง

3. ควบคุมโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง เพราะโรคเหล่านี้ทำลายหลอดเลือดสมอง และเพิ่มความเสี่ยงอัลไซเมอร์

4. รับประทานอาหารเพื่อสมอง เน้นอาหารแนว Mediterranean diet ได้แก่ ผักใบเขียว ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช ปลา และไขมันดี เช่น น้ำมันมะกอก ลดของหวาน อาหารทอด และอาหารแปรรูป

5. นอนหลับให้เพียงพอ ควรนอน 7-8 ชั่วโมงต่อคืน เพราะการนอนช่วยกำจัดของเสียในสมอง รวมถึงคราบแอมิลอยด์ (amyloid plaque) ซึ่งเกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อม

6. ลดความเครียด และหลีกเลี่ยงสารทำลายสมอง ผีอกสมาธิ โยคะ หรือการหายใจผ่านคลาย งดบุหรี่ และจำกัดแอลกอฮอล์

เมนูอาหารไทย 7 วัน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงอัลไซเมอร์

อาหารที่ช่วยป้องกันอัลไซเมอร์ส่วนใหญ่มักเน้นปลา ผักใบเขียว ธัญพืช และไขมันดี ตามหลัก Mediterranean diet แต่ปรับเป็นอาหารไทยที่ทำงาน

วันจันทร์

เช้า : โจ๊กปลา
กลางวัน : ปลาทุยย่าง + ข้าวกล้อง + ผักต้ม
เย็น : แกงจืดเต้าหู้หมูสับ + ผัดคะน้า
ของว่าง : มะละกอ

วันอังคาร

เช้า : ขนมปังโฮลวีต + อาโวคาโด + ไข่ต้ม
กลางวัน : ต้มจืดผักกาดขาวเต้าหู้ + ข้าวกล้อง
เย็น : อุกไก่ย่าง + สลัดผักน้ำมันมะกอก
ของว่าง : กัวยว + อัลมอนต์

วันพุธ

เช้า : ข้าวโอ๊ต + กัวยว
กลางวัน : ปลาแซลมอนย่าง + ข้าวกล้อง
เย็น : ผัดผักบุ้งไฟแดง (ใช้น้ำมันมะกอกเล็กน้อย) + ต้มจืด
ของว่าง : ฝรั่ง

วันพฤหัสบดี

เช้า : ไข่ต้ม + ข้าวกล้อง
กลางวัน : แกงเลียงผักรวม
เย็น : ปลานึ่งมะนาว + ผักลวก
ของว่าง : ส้ม

วันศุกร์

เช้า : โจ๊กผัก
กลางวัน : เต้าหู้ผัดเห็ด + ข้าวกล้อง
เย็น : แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้
ของว่าง : ถั่วรวม

วันเสาร์

เช้า : แชนด์วิชโฮลวีตทูน่า
กลางวัน : ปลาย่าง + ข้าวกล้อง + ผักต้ม
เย็น : ผัดกะหล่ำปลี + แกงจืด
ของว่าง : มะละกอ

วันอาทิตย์

เช้า : ข้าวโอ๊ต + ผลไม้
กลางวัน : ต้มยำปลา (ไม่ใส่กะทิ) + ข้าวกล้อง
เย็น : เต้าหู้เนื้ + ผักลวก
ของว่าง : แอปเปิ้ล

หลักสำคัญของเมนู ป้องกันอัลไซเมอร์

✔ ควรกินบ่อย

- ปลา 3-5 วัน/สัปดาห์
- ผักทุกวัน
- ข้าวกล้องแทนข้าวขาว
- ถั่ว 3-4 วัน/สัปดาห์

✗ ควรหลีกเลี่ยง

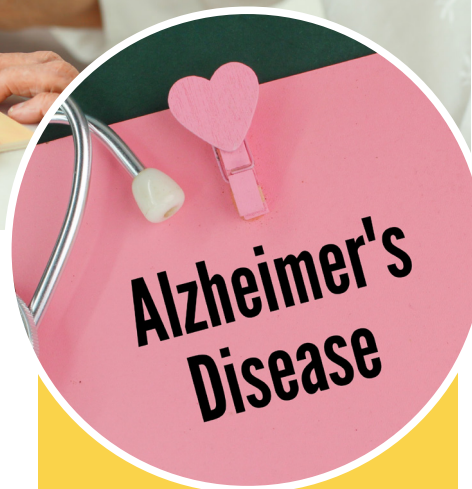
- ของทอด
- ของหวานจัด
- อาหารมัน
- อาหารแปรรูป





การดูแลด้านจิตใจและสังคม

ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ต้องการความเข้าใจ ไม่ใช่การตำหนิ การอยู่กับครอบครัวช่วยลดความโดดเดี่ยว ควรจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยและไม่สับสน ขณะเดียวกันผู้ดูแลก็ต้องใส่ใจสุขภาพกายและใจของตนเองด้วย เราควรตระหนักว่าโรคอัลไซเมอร์ไม่ได้พรากทุกอย่างไป แม้ความทรงจำบางส่วนจะเลือนหาย แต่ความรู้สียังคงอยู่ ผู้ป่วยอาจลืมชื่อคนตรงหน้า แต่ยังรับรู้ถึงความอบอุ่น ความรัก และความห่วงใย



อัลไซเมอร์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย และไม่ใช่เรื่องที่ต้องเผชิญลำพัง การรู้เร็ว ดูแลเร็ว คือโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แม้ความทรงจำบางส่วนจะเลือนราง แต่คุณค่าความเป็นมนุษย์และความรักไม่เคยหายไปไหนเลย



การรักษา

ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาโรคอัลไซเมอร์ให้หายขาดได้ แต่สามารถชะลออาการและรักษาคุณภาพชีวิตได้ โดยเฉพาะเมื่อพบโรคในระยะเริ่มต้น แพทย์อาจพิจารณาใช้ยาชะลอการเสื่อมของสมอง และยาควบคุมอาการร่วม เช่น ชีเมไคร้ วิตกกังวล หรือนอนไม่หลับ การรักษาแบบไม่ใช้ยามีความสำคัญอย่างยิ่ง เช่น การฝึกความจำอย่างสม่ำเสมอ มีกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน ออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ดนตรี ศิลปะ และการพูดคุยเพื่อกระตุ้นสมอง



TRUTH or MYTH

เมื่ออาหารการกินเป็นเรื่องใกล้ตัวคนเรามากที่สุด ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารจึงเป็นเรื่องที่คนให้ความสนใจ แต่สิ่งที่รู้มาบางอย่างก็ไม่ใช่ข้อมูลที่ถูกต้อง หรืออาจเป็นความเชื่อผิด ๆ ที่ทำตามแล้วส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ happiness ฉบับนี้จึงชวนผู้อ่านมาสำรวจว่าเรื่องไหนจริง เรื่องไหนไม่ถูกต้อง จากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้

หน่อไม้สดมีสารอันตราย รับประทานมากไปอาจหมดสติ

✔ เรื่องนี้ “เป็นความจริง”

หน่อไม้เป็นพืชที่คนไทยนิยมรับประทาน แต่กรมอนามัยแนะนำให้รับประทานหน่อไม้สด เพราะอุดมด้วยใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ ทั้งยังให้พลังงานน้อยกว่าหน่อไม้ดองและหน่อไม้ปิ้ง แต่ต้องล้างให้สะอาดและต้มในน้ำเดือดก่อนเพื่อป้องกันเชื้อโรคและสารพิษ สอดคล้องกับข้อมูลของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่บอกว่าหน่อไม้สด หน่อไม้ต้ม และหน่อไม้ดองมีสารไซยาโนเจนิกไกลโคไซด์ (cyanogenic glycosides) ซึ่งเป็น



สารไซยาไนด์ตามธรรมชาติ พบมากสุดในหน่อไม้สดที่เก็บจากแหล่งปลูก รองลงมาคือหน่อไม้ดองและหน่อไม้ต้ม หากรับประทานมากไปอาจหมดสติถึงแก่ชีวิต ถึงอย่างนั้นก็อย่าเพิ่งตัดขาดเมนูหน่อไม้แสนอร่อย เพราะองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO)

และองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดค่าการได้รับสัมผัสต่อวันสำหรับสารไซยาไนด์ไว้ไม่เกิน 0.05 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน และเมื่อกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ทำสำรวจก็พบว่า ผู้บริโภคหน่อไม้ต้มโดยเฉลี่ยจะได้รับสารไซยาไนด์ 0.041 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน ซึ่งยังอยู่ในระดับมาตรฐาน

ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยในการรับประทานหน่อไม้ ควรต้มในน้ำเดือดนาน 10 นาทีขึ้นไป และทิ้งน้ำต้มหน่อไม้ ออกก่อนนำหน่อไม้มาปรุงอาหาร เพราะช่วยลดปริมาณสารไซยาไนด์ได้ถึง 91 เปอร์เซ็นต์

ไม่ควรใช้แก้วเก็บอุณหภูมิใส่น้ำอัดลมและน้ำผลไม้

✗ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”



มีความเชื่อแพร่หลายว่า ไม่ควรใส่น้ำอัดลมและน้ำผลไม้ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดในแก้วเก็บอุณหภูมิเพราะอาจกัดกร่อนสเตนเลสข้างในจนเข้าสู่ร่างกาย เรื่องนี้ ผศ. ดร.บุศรินทร์

จงเจริญยานนท์ ภาควิชาเทคโนโลยีการบรรจุและวัสดุ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไซไซซังใจผ่านศูนย์ข่าวก่อนแชร์ สำนักข่าวไทย ว่าหากแก้วเก็บอุณหภูมิทำจากวัสดุที่ปลอดภัยต่อการสัมผัสอาหาร (food grade) ทนทานต่อการกรดและด่าง เช่น สเตนเลสเกรด 304 ก็สามารถใส่น้ำผลไม้และเครื่องดื่มอื่น ๆ ได้ รวมทั้งยาจีน ที่ไม่ว่าเป็นกรดหรือด่างก็มีโอกาสน้อยมากที่จะกัดกร่อนสเตนเลส นอกจากนี้ยังใส่ชาร้อนได้ด้วย แต่ความร้อนที่กักเก็บในแก้วจะเปลี่ยนโครงสร้างโมเลกุลของสารแทนนินในชา ทำให้ชามีรสขมขึ้น

ยังมีข้อมูลเสริมจาก รศ. ดร.เจษฎา เด่นดวงบริพันธ์ อาจารย์ภาควิชาชีววิทยา

คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ทุกคนใช้แก้วเก็บอุณหภูมิอย่างปลอดภัยว่า นอกจากสเตนเลสเกรด 304 ยังมีเกรด 316 ที่ทนทานทั้งกรดต่าง และเกลือ การซื้อควรเลือกจากแบรนด์ที่เชื่อถือได้มีแหล่งผลิตชัดเจน เมื่อใช้แล้วควรตรวจสอบชิ้นส่วนต่าง ๆ ว่าเสื่อมสภาพหรือมีเชื้อราหรือไม่ รวมทั้งระมัดระวังไม่ทำตก เพราะแรงกระแทกจะทำลายชั้นสุญญากาศ ประสิทธิภาพการเก็บอุณหภูมิจะลดลง

เพราะฉะนั้นหากเลือกวัสดุคุณภาพและดูแลรักษาอย่างดี ก็ช่วยยืดอายุการใช้งานของแก้วได้อีกหลายปี

ใช้น้ำมันในการผัดและทอดดีต่อสุขภาพมากกว่าใช้น้ำมัน

❌ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”

เนยแท้เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในอาหารและขนมมานานานชนิด จากข้อมูลของโรงพยาบาลพญาไทระบุว่า เนยแท้มีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและลำไส้ทำงานดี ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ช่วยควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น

ด้วยกระแสรักสุขภาพทำให้หลายคนใช้น้ำมันแทนเนยแท้ประกอบอาหารแทนน้ำมัน เพราะเข้าใจว่ามีไขมันต่ำ ประเด็นนี้คุณสุพจน์ รื่นเรืองกลิ่น นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย อธิบายว่า เนยแท้เป็น



ไขมันประเภทหนึ่ง เพราะเป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันวัว น้ำมันควายนํ้านมแพะ นํ้านมแกะ ที่ถูกนำมาผ่านกระบวนการเพื่อดึงไขมันออกมา เนยแท้ก็คือไขมันจำพวกนี้นั่นเอง เนยแท้มีไขมันมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ เนยแท้ 1 กรัมให้พลังงานราว 9 กิโลแคลอรี ใกล้เคียงกับน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร

เราสามารถนำเนยแท้มาผัดแทนน้ำมันได้ เพราะใช้ไม่มากและใช้เวลาน้อย แต่ไม่เหมาะกับการทอดที่ต้องใช้ปริมาณเยอะและใช้เวลานานกว่า เนื่องจากเนยแท้มีจุดเกิดควันต่ำ และจุดเกิดควันคืออุณหภูมิที่เนยแท้เริ่มเสื่อมคุณค่าทางโภชนาการเหม็นไหม้ได้ง่าย อาหารจะมีรสขมที่สำคัญคืออาจเกิดสารก่อมะเร็งง่ายกว่าน้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูงกว่า



ขาดแร่ธาตุแมกนีเซียมอาจทำให้ลำไส้เสียหายถาวร

❌ เรื่องนี้ “ไม่เป็นความจริง”



ข้อมูลจากโรงพยาบาลปิเอ็นเอสบอกว่า แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย มีความสำคัญต่อเซลล์ต่าง ๆ ช่วยการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจ และหลอดเลือด เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง พบในพืชใบเขียวเข้ม เช่น

คะน้า ตำลึง ผักโขม ในเมล็ดพืชและถั่ว เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดเชีย อัลมอนต์ มะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ในธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ในผลไม้ เช่น อะโวคาโดกล้วย ทั้งยังพบได้ในผลิตภัณฑ์จากนม ดาร์กช็อกโกแลต เป็นต้น

แม้อยู่ในอาหารที่พบทั่วไป แต่เราอาจรับประทานไม่เพียงพอจนร่างกาย

ขาดแมกนีเซียม ทำให้มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดกล้ามเนื้อ ต่อเนื่องไปถึงระบบทางเดินอาหาร ทำให้ท้องผูก ท้องอืด จนหลายคนเชื่อว่าถ้าขาดแมกนีเซียมจะทำให้ลำไส้เสียหายถาวร ท้องผูกต่อเนื่อง

เรื่องนี้กรมการแพทย์ชี้แจงว่าการขาดแมกนีเซียมทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวช้าลงและทำให้ท้องผูกก็จริง แต่จะดีขึ้นเมื่อร่างกายได้รับปริมาณแมกนีเซียมที่เหมาะสม คำแนะนำคือดูแลลำไส้ให้ดี ด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแมกนีเซียมมารับประทานเองโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว อย่างเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงที่อันตรายอย่างไม่คาดคิด

The Beauty

QA

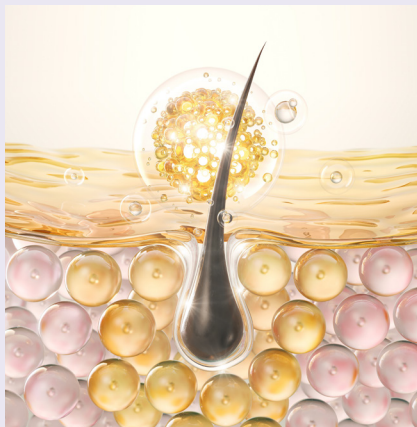
ไขข้อข้องใจ กับสารพันปัญหา ความงาม

คัดคำถามความงามยอดฮิต
ที่หลายคนข้องใจมาตอบกัน
ให้เคลียร์ พร้อมคำแนะนำการ
ดูแลผิวพรรณ ใบหน้า และ
เส้นผม สำหรับทำเป็นกิจวัตร
เพื่อความสวยงาม

Q1 จะรับมือกับปัญหาผมร่วงผมบาง ในวัย 40+ ได้อย่างไร

A1 : สำหรับผู้หญิง เมื่อเริ่มเข้าสู่ภาวะ
ก่อนหมดประจำเดือน ระดับฮอร์โมน
เอสโตรเจนที่มีส่วนช่วยบำรุงหนังศีรษะ
และช่วยให้เส้นผมอยู่ในระยะการ
เจริญเติบโตเริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว
ในขณะที่ผู้ชาย วัยที่เพิ่มขึ้นส่งผล
ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน
ไดไฮโดรเทสโทสเตอโรน (Dihydrotestosterone หรือ DHT) ทำให้รูขุมขน
หดเล็กลงวงจรการเจริญเติบโตของเส้นผม
จึงสั้นลง หลุดร่วงง่ายกว่าปกติ ผมจึง
บางลงอย่างเห็นได้ชัด สำหรับการรับมือ
ปัญหาผมร่วงผมบางทำได้ดังนี้

✔ การดูแลตัวเอง ด้วยการรับประทาน
ไบโอติน (biotin หรือวิตามิน B7) ร่วม
กับซิงก์ (zinc) เพื่อช่วยกระตุ้นการผลิต
เคราตินหรือโปรตีนโครงสร้างผม บำรุง
ให้ผมแข็งแรงขึ้น ลดผมร่วง เปราะขาด



กระตุ้นให้เส้นผมยาวเร็วขึ้น มักเห็นผล
เมื่อรับประทานต่อเนื่อง 3-4 เดือนขึ้นไป
นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่
อุดมด้วยโปรตีนและธาตุเหล็กใน
ปริมาณที่เพียงพอแต่ละวัน เลี่ยงการ
อดอาหารแบบสุดโต่ง ล้วนมีส่วนช่วย
ลดการหลุดร่วงของเส้นผมได้

✔ การพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยสาเหตุ
ที่แท้จริง เป็นการรักษาที่ตรงจุด เห็นผล
และปลอดภัย ส่วนมากแพทย์จะจ่าย
ยาไมน็อกซิديل (minoxidil) ทั้งแบบ
รับประทานและแบบทา เพื่อกระตุ้นการ
งอกของเส้นผม หรือยาไฟแนสเทอไรด์
(finasteride เป็นยาเม็ดสำหรับผู้ชาย) เพื่อ
ลดฮอร์โมนที่ทำให้เส้นผมหลุดร่วงง่าย

Q2 เราสามารถทำให้รูขุมขนเล็กลง ได้หรือไม่ หรือเป็นแค่ความเชื่อผิดๆ

A2 : รูขุมขนไม่เคยหดเล็กลง แต่
สามารถกระชับและยืดหยุ่นได้ดีขึ้น ด้วย
การทำความสะอาดผิวอย่างเหมาะสม
นั่นคือการมาส์กผิวให้สะอาดล้ำลึก
โดยใช้มาส์กสูตรเนื้อโคลนที่มีส่วนผสม
ของกรดแซลิซิลิก (salicylic acid) เพราะ
มีคุณสมบัติเด่นในการแทรกซึมสู่รูขุมขน
กระตุ้นการผลัดเซลล์ผิว ดูดซับและละลาย
สิ่งสกปรก รวมถึงไขมันอุดตันได้อย่างล้ำลึก
เมื่อมาส์กเป็นประจำจะช่วยให้รูขุมขน
สะอาดขึ้น ปัญหาสิวอุดตัน นาน้ำมันส่วนเกิน
จึงลดลง ทำให้ผิวโดยรวมเรียบเนียนขึ้น

Q3 รอยคล้ำใต้ตาทำให้หน้าดูโทรม ไม่สดใส ควรทำอย่างไรดี

A3 : แนะนำ 3 ขั้นตอนให้ทำควบคู่
กันไป นั่นคือ บำรุง ปกป้อง และอำพราง

✔ **บำรุง :** โดยใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับ
ผิวรอบดวงตาที่มีส่วนผสมวิตามินซี
ซึ่งต่างกับผลิตภัณฑ์สำหรับผิวนำตรงที่
เนื้อสัมผัสบางเบากว่า มักเป็นเนื้อเจล
หรือซีรัมซึมซาบง่าย และมีความเข้มข้น
น้อยกว่า แต่มากพอสำหรับช่วยลดเลือน
ความหมองคล้ำและปรับสีผิวให้สม่ำเสมอ
ขึ้น และมักมาพร้อมส่วนผสมพิเศษเพื่อ
ผิวรอบดวงตาโดยเฉพาะ เช่น เพปไทด์
(peptide) และกาเฟอีนช่วยลดบวมช่วยให้
ผิวดวงตากระชับ หรือกรดไฮยาลูรอนิก
(hyaluronic acid) ที่เด่นเรื่องการให้ความ
ชุ่มชื้นอย่างล้ำลึก



🟢 **ปกป้อง** : อย่าขี้ตาแรง ๆ ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน ไม่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน และสวมแว่นกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง

🟢 **อำพราง** : คอนซีเลอร์คืออาวุธลับที่ช่วยปกปิดรอยคล้ำและเติมความสว่างสดใสรอบดวงตาอย่างได้ผล สำหรับผิวเอเชียอย่างเราแนะนำให้ใช้คอนซีเลอร์ 2 เฉดสีควบคู่กัน คือเฉดสีที่ชกกับเฉดสีที่สว่างกว่าผิวเล็กน้อย เมื่อผสมกันแล้วจะช่วยอำพรางรอยคล้ำโทนสีฟ้าหรือม่วงได้ตาให้สว่างขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ



Q4 รู้ได้อย่างไรว่าผิวแห้งหรือผิวขาดน้ำ และจะดูแลผิวอย่างไรให้ชุ่มชื้นเปลี่ยนแปลง

A4 : ผิวแห้งคือผิวที่แห้งอยู่ตลอดเวลา แทบไม่มีน้ำมันส่วนเกิน แลดูแห้งกร้านและมีแนวโน้มระคายเคืองเป็นขุยง่าย ส่วนผิวขาดน้ำคือผิวที่ขาดความชุ่มชื้นชั่วคราวจากการดูแลผิวผิดวิธี หรือจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง วิธีตรวจสอบที่ง่ายที่สุดคือการสังเกตรูขุมขนบริเวณที่โชน หากผิวมีความมันวาวมองเห็นรูขุมขนได้ง่าย แสดงว่าคุณมีผิวธรรมดา-ผิวผสมมากกว่าผิวแห้ง เหมาะกับซีรัมเนื้อชุ่มฉ่ำ ซึมซาบสู่ผิวได้ง่าย แต่ถ้าแทบไม่เห็นรูขุมขนไม่มีความมันส่วนเกิน แสดงว่ามีแนวโน้มไปทางผิวแห้ง คุณเหมาะกับมอยส์เจอไรเซอร์เนื้อครีมเข้มข้น แนะนำให้มองหาส่วนผสมเซราไมด์ (ceramide) ช่วยเสริมเกราะให้ผิวกักเก็บความชุ่มชื้น ยิ่งเมื่อใช้ร่วมกับส่วนผสมอย่างกรดไฮยาลูรอนิก หรือไนอะซินาไมด์ (niacinamide) จะยิ่งช่วยฟื้นฟูผิวแห้งผิวลอกเป็นขุยให้ชุ่มชื้นและนุ่มนวลขึ้นได้



Q5 อยากใช้มาสก์ชนิดแผ่นที่มีให้เลือกมากมาย ควรเลือกแบบไหนถึงจะเหมาะสำหรับผิวผู้ใหญ่มากที่สุด

A5 : ผิววัยผู้ใหญ่มักมาพร้อมความแห้งกร้านและริ้วรอย แนะนำให้เลือกมาสก์ที่มีคำว่า Hydrating, Moisturising, Refreshing หรือ Soothing มาช่วยสยบความแห้งกร้านและฟื้นฟูผิวอย่างเร่งด่วนด้วยส่วนผสมที่อ่อนโยน เน้นเติมน้ำให้ผิวอย่างพวกกรดไฮยาลูรอนิก ว่านหางจระเข้ กลีเซอรีน หรือเซราไมด์ มาสก์ประเภทนี้สามารถใช้เป็นประจำทุกวันได้ จะใช้เพื่อปลอบประโลมผิวก่อนเข้านอนเติมความเปล่งปลั่งให้ผิวอิมพัคก่อนแต่งหน้า หรือใช้เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้ผิวหลังออกกำลังกายก็ได้



Q6 ข้อผิดพลาดเรื่องการดูแลผิวที่แย่ที่สุด และมักถูกมองข้ามบ่อยครั้งคืออะไร

A6 : การไม่ทาครีมกันแดด เปรียบได้กับการที่คุณปล่อยให้ผิวถูกทำร้ายจากรังสียูวีโดยตรง สำหรับผลเสียที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อรังสียูวีสัมผัสผิวชั้นหนึ่งกำพราง (epidermis) ได้แก่ ผิวเปลี่ยนเป็นสีแดง แสบร้อนไหม้เกรียม แห้งกร้าน ไปจนถึงผิวลอกจากการเผาไหม้ของแสงแดด ซึ่งต้องใช้เวลาฟื้นฟูผิวนานนับสัปดาห์ ส่วนผลเสียระยะยาว เมื่อรังสียูวีสามารถทำลายถึงชั้นหนังแท้ (dermis) ได้แก่ ผิวเกิดฝ้า กระ หมองคล้ำ ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น เกิดริ้วรอยร่องลึกและหย่อนคล้อย ซึ่งเป็นผลเสียที่ไม่สามารถฟื้นคืนให้กลับไปมีสภาพดีเหมือนเดิมอีกคำแนะนำก็คือ ควรทาครีมปริมาณที่เพียงพอ หากเป็นเนื้อโลชั่นบางเบา ควรทาให้ได้ประมาณเท่าเหรียญ 10 บาท 2 เหรียญ หากเป็นเนื้อครีมเข้มข้นให้บีบครีมประมาณ 2 ช้อนนิ้วชี้ แล้วค่อย ๆ ทาเกลี่ยทั่วใบหน้า กรอบหน้าถึงไผ่ผมข้างจมูก เน้นตรงหน้าผากและโหนกแก้มเป็นพิเศษ รู้เช่นนี้แล้วก็อย่าละเลยการทาครีมกันแดดให้เหมาะสมเป็นประจำทุกวัน เพราะต่อให้ใช้ครีมบำรุงดีแค่ไหนก็ไร้ประโยชน์ หากผิวไม่ได้รับการปกป้องที่ดีพอ

เทรนด์ไหน ได้ไปต่อ **WHAT'S IN & WHAT'S**

2026*Bye*

เปิดปี 2026 มาได้สักระยะจนทำให้เราพอจะคาดเดาได้ว่า นิยามคำว่า “แฟชั่น” ในปีนี้ถูกตีความใหม่ผ่านสมดุลลงตัวของระหว่างความเป็นวินเทจที่จับมาปิดฝุ่นใหม่กับนวัตกรรมผ้าที่ทันสมัยกว่าเดิม ดังนั้นมาเช็กลิสต์ไปพร้อมกันดีกว่าว่าอะไรคือสิ่งที่ต้อง “In” และอะไรที่ถึงเวลาต้องบอก “Bye” บ้างในปีนี้

What's In

5 คีย์ลัดสะกดสายตา

Y2K & E-girl Evolution

กระแสปี 2000 ไม่เคยหายไปไหน แต่ว่ารอบนี้มาพร้อมลูกเล่นที่ดู “แพง” และ “ว้าว” กว่าเดิม เราจึงเห็นเสื้อครีปที่ออกแบบจากเงาตัว และกระโปรงสั้นมินิสเกิร์ตที่ทำจากวัสดุเงาวาวแบบโลหะ หรือผ้าที่เปลี่ยนสีตามแสง ผสมผสานกับสไตล์ E-girl ที่เน้นการเลเยอร์ถุงน่องตาข่าย หรือสีผมและเมกอัพที่ตัดกัน



The Power of Blazer

เบลเซอร์ยังคงเป็นไอเทมตายตัวที่ต้องมีติดตู้ แต่ปี 2026 นี้เน้นไปที่โครงสร้างและรูปทรงที่ชัดเจนขึ้น เช่น เบลเซอร์ไหล่ตั้งหรือเบลเซอร์ทรงโอเวอร์ไซส์ที่ใส่แล้วอับเลเวลความปังได้ทันที



Animal Print Reboot

ลายสัตว์ทั้งหลายกลับมาทวงบัลลังก์ โดยเฉพาะลายเสือตัวและลายกวาง ถูกนำมาตีไซน์ใหม่ให้ดูโมเดิร์นขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นลวดลายบนชุดเดรสผ้าซาตินพลิว หรือบนรองเท้าบูต เดิมความเปรี้ยวเซ็กซี่ แบบมีคลาส



Casual Chic (The New Minimal)

ความมินิมัลแบบปี 2026 จะไม่ใช่แค่เรียบง่าย แต่คือความ “น้อยแต่มาก” ที่เน้นเสื้อผ้าตัดดัดเนียบแนวสีเอิร์ทโทน หรือคุมโทนสีเดียว (monochrome) ใส่สบายแต่ดูดี สะท้อนถึงการเลือกสิ่งที่ดี ที่สุดให้ตัวเอง

Sustainable Luxury

ไอเทมที่ทำจากวัสดุรีไซเคิลหรือหนังวีแกน (vegan) จะกลายเป็นสัญลักษณ์ของความหรูหราขึ้นมาใหม่ที่คนจะรู้สึกเก๋ เมื่อได้ใส่เสื้อผ้าที่ไม่ทำร้ายโลก

What's Bye

3 เทรนด์ที่ต้องขอพักก่อน

Over-the-Top Neon

เทรนด์สีสะท้อนแสงที่ดูแสบตากำลังเริ่มลดความนิยมลง เทรนด์จะเน้นไปหาโทนสีที่มีความนุ่มนวล หรือสีโทนมืดมน ที่ให้ความรู้สึกสงบและดูมีรสนิยมกว่า

Fast Fashion

การซื้อเสื้อผ้าตามกระแสในราคาถูก แต่ไม่มีคุณภาพจะถูกมองว่าเอาต์ เพราะคนหันมาสนับสนุนแบรนด์ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม และให้ความสำคัญเรื่อง reuse หรือ rewear มากกว่า

Uncomfortable Trends

เสื้อผ้าที่ใส่แล้วเดินลำบาก หายใจไม่ออก หรือเนื้อผ้าที่ระคายผิวจะถูกตัดทิ้งไป เพราะในโลกปี 2026 “Comfort is King” ถ้าใส่แล้วไม่สบายตัว ต่อให้สวยแค่ไหนก็ไม่ป๊อปปูล่า

สรุปจากภาพรวมเทรนด์ปี 2026 คือ เรื่องของการ “ลงทุนในคุณภาพ” และการ “กล้าที่จะมิกซ์แอนด์แมตช์” รู้อย่างนี้แล้ว ก็หยิบเบลเซอร์ตัวเก่งมาแมตช์กับกางเกงลายสัตว์ หรือเพิ่มกลิ่นอาย Y2K ด้วยเครื่องประดับเก๋ ๆ แค่นี้ก็อินไปกับเทรนด์ปี 2026 ได้สบาย

ขอบคุณรูปภาพจาก :

www.idnfashion.com, www.wwd.com, www.vogue.com และ IG : ceconello

“

ผมมักจะให้กำลังใจตัวเอง
เรามาถึงทุกวันนี้ได้
ผ่านทุกอย่างมาได้เพราะ
สองขาของตัวเองเท่านั้น
ใครจะมาดูถูกเราก็คงไม่เป็นไร
แต่เราอย่าด้อยค่าตัวเอง
เพราะผมมาจากความ
สามารถ ผมมาจากศูนย์

”



โลกฟุตบอลของ

เจ-ชนาริป สรภกระสินธ์

เด็กชายตัวเล็กที่เคยนั่งน้ำตาซึมกับพ่อหลังคัดตัวไม่ติดสักโรงเรียน มาถึงวันนี้ใคร ๆ ก็รู้จักเจ-ชนาริป สรภกระสินธ์ ในฐานะนักฟุตบอลอาชีพชื่อดัง เขาเพิ่งกลับจากค้าแข้งที่ประเทศญี่ปุ่นมาสังกัดทีมบีจี ปทุม ยูไนเต็ดในตำแหน่งกองกลาง กว่า 28 ปีที่ใช้ชีวิตอยู่กับฟุตบอลทุกวัน ความสำเร็จของเขาต้องแลกมาด้วยความอด ความอดทน มีวินัย ความเสียสละ และเขารู้สึกขอบคุณทุกอย่างที่เข้ามา

ความฝันของพ่อ ก็กลายเป็นความฝันของเจ

เจเริ่มฝึกฟุตบอลตั้งแต่อายุได้ 4 ขวบที่บ้าน อําเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม โดยคุณพ่อ (ก้องภพ สรภกระสินธ์) เป็นคนสอน บางครั้งก็พาเขาซ้อมมอเตอร์ไซด์ไปฝึกบอลข้างทาง

“ครอบครัวเราไม่ได้มีเงิน ต้นทุนเราไม่มี พ่อผมชอบฟุตบอลและเล่นบอล เขาชอบมาราโดนา (ดีเอโก มาราโดนา อดีตนักฟุตบอลผู้ยิ่งใหญ่ของประเทศอาร์เจนตินา) พ่ออยากให้ผมเป็นนักฟุตบอลที่มีทักษะเบสิกดี เราเริ่มต้นจากศูนย์ ผมถูกฝึกหนักมาตั้งแต่เด็ก ฝึกเช้า-เย็น ไม่มีพิตเนสให้เล่น พ่อก็จับป็นขึ้นบันได เอรองเท้ามาเป็นวางมารัก แทนกรวย ผมเก็บเบสิกพื้นฐานทุกวัน เลี้ยง (ครองบอล) ส่ง โหม่ง ยิง เจาะ ดิ่ง (ชะลอเกม) ชิ่ง (ครองเกมกดดัน) ดุด (พักบอล)

“ต่อมาพ่อไปเจอลุงเมา (สุรภูมิ เลหาทะกาญจนศิริ อดีตมิดฟิลด์ทีมชาติไทย) ที่พ่อนับถือเป็นอาจารย์คนแรก ลุงเมาเขาเป็นคนตัวเล็ก พ่อพาผมไปไหว้ตลอด พอผมโตเขาก็เขียนจดหมายส่งไปคอลัมน์จิงซีลอน ในหนังสือพิมพ์สยามกีฬา ขอตำราสอนบอลเด็กจาก



โค้ชเฮง (วิทยา เลหาทะกุล นักเตะไทยคนแรก ที่เล่นเจลีกและลีกยุโรป) ผมโตมาอีกหน่อยก็เปลี่ยนเป็นซีดีซึ่งตอนนั้นลุงตึก (ปิยะพงษ์ ผิวอ่อน อดีตยอดศูนย์หน้าทีมชาติไทย ผู้ทำชื่อเสียงในลีกเกาหลีใต้) ทำออกมาสอนทักษะเบสิก พ่อก็เป็นแบบครูพักลักจำ เอามาปรับใช้ให้เหมาะกับตัวผม สิ่งที่ผมได้เรียนรู้คือ การเล่นฟุตบอลมันสนุก แต่การซ้อมฟุตบอลไม่สนุก การซ้อมต้องทำอะไรซ้ำ ๆ พอทำไม่ได้ก็ไม่สนุก แต่พอทำได้ก็เริ่มสนุก อยากพัฒนาเพิ่ม ยิ่งทำให้เราสนุกมากขึ้น นี่ก็คือเคล็ดลับแล้วสุดท้าย

ความฝันของพ่อก็เป็นความฝันของผมด้วย ฝันของพ่อทำให้เราอยู่กับฟุตบอลทุกวันจนเรารักมัน มาพูดตอนนี้ก็ฟังดูง่าย แต่ย้อนกลับไป คุณต้องอยู่กับลูกฟุตบอลทุกวัน โดยที่ไม่รู้เลยว่าเราจะประสบความสำเร็จหรือเปล่า”

ระหว่างทางไม่ง่าย

แม้ว่ามีใจรักฟุตบอล ฝึกทักษะเบสิกโหดทุกวันจากคุณพ่อ แต่ด้วยรูปร่างที่เป็นคนตัวเล็ก ทำให้เจอแต่คำปฏิเสธ

“ช่วงผมอยู่ ม.3 ไปคัดตัวขึ้น ม.4 พ่อผมอยากให้เรียนโรงเรียนข้างเผือก เพราะจะได้เรียนฟรี แล้วก็ไปโรงเรียนที่มีแต่นักกีฬาที่คัดเข้าไป แต่ว่าโรงเรียนที่ไปคัดก็ปฏิเสธเราหมด เขาบอกว่าผมตัวเล็ก วันนั้นหลังคัดตัวไม่ติดสักที่ ตอนขับรถกลับบ้านพ่อน้ำตาซึม ผมก็น้ำตาคลอ พ่อถามว่า ‘สู้ต่อไหมลูก’ ผมก็บอก ‘สู้ครับ’ พ่อถามว่า ‘หนูอยากมีบ้านหลังใหญ่ไหม เพราะฉะนั้นหนูต้องเล่นบอลให้เก่ง’ สุดท้ายก็มีวิทยาลัยเทคโนโลยีพนิชการราชดำเนินเขาเปิดให้คัด ผมก็ไป แล้วเขาก็รับ ผมเรียนที่นั่นจนถึง ปวส. ต้องขอบคุณที่มอบโอกาสให้ผม แต่โอกาสนั้นเราเองก็ต้องคัดตัวให้ติดด้วย ผมขอบคุณทุกช่วงเวลาที่ทำให้เราแข็งแกร่งอย่าง

ทุกวันนี้ บางคนบอกว่ามีคนเก่งมากมาย แต่ไม่มีโอกาส ผมเข้าใจนะ แต่ผมมองอีกมุม โอกาสจะเข้ามาหาคุณถ้าคุณเก่งพอ ก็พออะไรก็แล้วแต่ ถ้าคุณเก่งพอ คุณจะมีโอกาสที่ดีแน่นอน เพราะกีฬาทุกประเภทเขาอยากจ้างคนเก่ง คนมีความสามารถพิเศษที่ใช้เงินซื้อไม่ได้”

อุปสรรคร่างกายที่คนอื่นมองว่าเป็นไปไม่ได้ในสนามบอล ด้วยส่วนสูง 158 เซนติเมตร เจ-ชนาธิปได้พิสูจน์แล้วว่า ถ้าพยายามอดทนฝึกซ้อมหนักอย่างมีวินัย ทุกอย่างย่อมเป็นไปได้ เจเริ่มเล่นฟุตบอลจริงจังตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เดินสายเล่นฟุตบอลช่วงมัธยมต้นที่โรงเรียนสามพรานวิทยา เขาทำให้วิทยาลัยเทคโนโลยีพณิชยการราชดำเนินคว้าแชมป์ฟุตบอลนักเรียนกรมพลศึกษา รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ร่วมทีมชุดเยาวชนของบีอีซี เทโรศาสน คว้าแชมป์เอฟเอ ยูธ คัพ 2011 ได้รางวัลแมนออฟเดอะแมตช์ ติดทีมชาติชุดเยาวชน 19 ปี สร้างผลงานมาตลอด เป็นตัวแทนทีมชาติไทยชุดใหญ่ ลงแข่งเอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ 2012 ฯลฯ ลงเล่นทีมชาติไทยรุ่นอายุไม่เกิน 23 ปี คว้าเหรียญทองซีเกมส์ 2013 ที่

ประเทศเมียนมา และซีเกมส์ 2015 ที่ประเทศสิงคโปร์ และพาทีมชนะในเอเอฟเอฟ ซูซูกิ คัพ 2016, 2020 ฯลฯ

ทุกอุปสรรคที่เจอบนเส้นทางฟุตบอล นับเป็นประสบการณ์ชีวิตให้รู้จักรับมือ

“ผมขาหักตอนอายุ 19 ผ่าตัดข้อเท้า ตอนปี 2015 ช่วงอยู่ญี่ปุ่นกล้ามเนื้อฉีกก็เยอะ ทุกครั้งที่เราเจ็บ ความคิดในหัวมันก็กลัว แต่เดี๋ยวพอฟื้นความเคยชินตรงนี้ไปซ้อมแบบเดิมบ่อยๆก็จะชินไปเอง แต่ก็มีบางช่วงที่เจ็บบ่อยจนไม่อยากจะเล่นฟุตบอลแล้ว ผมจะโทรคุยกับแม่ (พรสวรรค์ สรวงกระสินธ์) แม่ก็ปลอบ ‘อดทนหน่อยนะลูก เจ็บได้ก็หายได้’ พอตื่นเช้ามาอีกวันความรู้สึกนั้นก็หายไป เราใจเย็นลง สุดท้ายก็รักษา แล้วก็ดีขึ้น

บางคนบอกว่า
มีคนเก่งมากมาย
แต่ไม่มีโอกาส ผมเข้าใจนะ
แต่ผมมองอีกมุม
โอกาสจะเข้ามาหาคุณ
ถ้าคุณเก่งพอ



นั่นเป็นช่วงเวลาที่เราเจ็บ เราสู้กับใครไม่ได้ เราต้องสู้กับตัวเอง แล้วมันก็จะมีความเวลาที่แย่ ฟอรั่มดริบป มีคอมเมนต์แย่ๆ ความจริงก็เป็นปกติโลก อะไรที่เราควบคุมไม่ได้ก็ปล่อยมันไป เราแค่ควบคุมตัวเองให้ได้ แต่อะไรที่มันเกินไปเราก็ต้องปกป้องตัวเอง แล้วก็รู้จักปฏิเสธคนให้เป็น แต่ไม่ใช่ปฏิเสธทุกคน ทุกวันนี้ต่อไปให้เจเป็นเจในอายุ 32 เราก็กังเจอ ดังนั้นก็ใช้ชีวิตแบบที่เราเป็นต่อไป ผมมักจะให้กำลังใจตัวเอง เรามาถึงทุกวันนี้ได้ผ่านทุกอย่างมาได้เพราะสองขาของตัวเองเท่านั้น ใครจะมาดูถูกเราก็ไม่เป็นไร แต่เราอย่าด้อยค่าตัวเอง เพราะผมมาจากความสามารถ ผมมาจากศูนย์”

นอกจากนี้ 7 ปีกับทีมคอนซาโดเล ซัปโปโร และคาซึกิ ฟรอนตาเล ยังได้เปิดโลกกว้างให้เขา “ทุกวันที่ญี่ปุ่นคือการแข่งขัน ต้องแข่งให้ตัวเองไปอยู่ใน 11 ตัวจริงให้ได้ มันเหนื่อยทุกวัน แต่มันสนุก”



บทบาทธุรกิจ

เจหันมาจับธุรกิจ Chanathip Football Academy และ Sport Tech Drink เครื่องดื่มโปรตีนจากข้าว “Chanathip Football Academy ผมได้พี่เอ็กซ์ (ศิวัช วสันตสิงห์) จากแบรนด์ Ari เข้ามาช่วยวางแผนการตลาด ปรับโครงสร้างเปิดที่ฟิวเจอร์อารีนา ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต และสนามฟุตบอลอารีนาพระรามสาม ผมรู้สึกว่าการที่พ่อสอนผมมามันตอบโจทย์ ได้ซะของเราทุกคนต้องเรียนแนวทางที่พ่อสอนผม 2-3 เดือนก่อนแล้วมาผสมผสานเทคนิคใหม่ ๆ นอกจากต้องเน้นเรื่องทักษะเบสิกแล้ว เราสอนเรื่องวินัย ความรับผิดชอบ การทำงานเป็นทีม เป้าหมายอยากเปิดทั่วประเทศแต่ค่อยเป็นค่อยไป ส่วน Sport Tech Drink เป็นเครื่องดื่มโปรตีนจากข้าว 100 เปอร์เซ็นต์ (แล็กโทสฟรี ไม่มีกลูเตน)” ซึ่งเจได้ทำธุรกิจตัวนี้ร่วมกับรุ่นพี่

ความสุขวันนี้

กิจวัตรประจำวันของเจ ถ้าไม่เหนื่อยมาก เขาชอบใช้เวลาชิล ๆ นั่งดื่มกาแฟ อุดหนุนร้านอาหารของพี่ ๆ น้อง ๆ ซ้อมบอลจน 2-3 ทุ่มก็กลับบ้านหาอะไรกิน สวดมนต์แล้วเข้านอน

“วันนั้นหลังคิดตัวไม่ติดสักที
ตอนจบรถกลับบ้าน
พ่อก็น้ำตาซึม ผมก็น้ำตาคลอ
พ่อถามว่า ‘สู้ต่อไหมลูก’
ผมก็บอก ‘สู้ครับ’ พ่อถามว่า
‘หนูอยากมีบ้านหลังใหญ่ไหม
เพราะฉะนั้นหนูต้อง
เล่นบอลให้เก่ง’...”



“ผมใช้ชีวิตแต่ละวันให้มีความสุขที่สุด ไม่เบียดเบียนใคร อยู่กับคนอื่นเราก็มีน้ำใจ อยู่คนเดียวเราก็ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ยาเสพติดการพนันผมไม่แตะ ชีวิตผมอันดับหนึ่งยกให้ครอบครัว เขาอยู่กับเรา ทุกช่วงเวลาก่อนที่ทุกคนจะรู้จักชนาธิป ขอขอบคุณที่ให้ความรักความอบอุ่นและความจริงใจแก่ผมเสมอมา ขอขอบคุณฟุตบอล กว่าจะผมจะมีวันนี้ ผมเสียสละอยู่กับฟุตบอลทุกวันกว่าฟุตบอลจะรักผม สุดท้ายฟุตบอลก็ตอบแทนให้ผมมีความสุขที่ดี มีชื่อเสียง มีเงินมีทอง ขอขอบคุณโค้ช อาจารย์ เพื่อนร่วมทีม ตลอดจนคู่แข่งของผม”

ด้านความรักและความสัมพันธ์ เจมีมุมมองว่า “มีแต่คนบอกว่านักฟุตบอลเจ้าชู้จริง ๆ แล้วนักฟุตบอลไม่ได้เจอผู้หญิง มีแต่ซ้อมบอล เพื่อนผู้หญิงก็ไม่มี ผมเองก็ไม่ได้ใช้ชีวิตช่วงมหาวิทยาลัย ไม่ได้มีสังคมที่เจอใครเยอะ ผมว่าความรักต้องใช้เวลา ไม่ใช่แค่อารมณ์ชั่ววูบแล้วรักเลย

และตอนนี้ผมยังไม่เคยได้ใช้ชีวิตสนุกเลย ดังนั้นเรื่องครอบครัวคิดว่ายังก่อนครับ

ผมยังมีแรงพลังในการเล่นฟุตบอล ยังอยากชนะ อยากได้ถ้วย อยากพาฟุตบอลไปให้ไกลที่สุด อยากเป็นแรงบันดาลใจให้น้อง ๆ รุ่นใหม่ ผันต่อไปก็คิดว่าหลายอย่าง วางแผนว่าหากเลิกเล่นฟุตบอลแล้วจะมีเงินออมเท่านี้ ๆ อาจไปสร้างบ้านอยู่ต่างจังหวัด ใช้ชีวิตแบบที่อยากจะเป็น ไม่ต้องลำบาก ไม่เหนื่อย ไม่มีหนี้ แต่ก็ไม่แน่ ผมอาจเปลี่ยนแผนก็ได้”

สำหรับฟุตบอลโลกปีนี้ “ผมเชียร์เม็กซิโกตลอด มีใจให้เม็กซิโกคนเดียว แต่เขาได้แชมป์ไปแล้ว ปีนี้ผมอาจจะเชียร์ญี่ปุ่นครับ”





THE NORTHERN *Rhythms of* CANADA

“จังหวะลูกหนัง”

ในอ้อมกอดแห่งศิลปะ ดนตรี
และธรรมชาติที่ตราตรึง

เรื่อง/ภาพ รัสรินทร์ สุนทรภมลรัศมี



เมื่อดิบแดนแห่งใบเมเปิ้ลอันแสนสงบกำลังจะคึกคักด้วยจังหวะหัวใจของคนทั่วโลก เตรียมนับถอยหลังสู่ช่วงเวลาแห่งประวัติศาสตร์ครั้งแรกของประเทศแคนาดา ในฐานะเจ้าภาพฟุตบอลโลก FIFA World Cup 2026 ร่วมกับสหรัฐอเมริกาและประเทศเม็กซิโก ช่วงเวลาที่เราจะได้สัมผัสแรงสั่นสะเทือนจากเสียงเชียร์กึกก้อง ฟลิกโหมเมืองโทรอนโต (Toronto) และแวนคูเวอร์ (Vancouver) เป็นจักรวาลลูกหนังสุดเร้าใจ หลอมรวมจิตวิญญาณของกีฬาเข้ากับธรรมชาติอันบริสุทธิ์ เชื่อเถอะว่าการไปเยือนแคนาดาซัมเมอร์นี้จะเปลี่ยนการท่องเที่ยวไปเป็นการจารึกประวัติศาสตร์ครั้งสำคัญ ท่ามกลางบรรยากาศพหุวัฒนธรรมทั้งงดงามที่สุดแห่งหนึ่ง

Toronto เสน่ห์บนความแตกต่าง ทางวัฒนธรรมและความล้ำสมัย

แคนาดาเป็นประเทศที่มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของโลก และขึ้นชื่อเรื่องความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยมีกรุงออตตาวา (Ottawa) เป็นเมืองหลวงและศูนย์กลางการปกครองของประเทศ ทว่าเมืองท่องเที่ยวยอดนิยมอันดับต้นต้องยกให้โทรอนโต ที่เป็นเมืองศูนย์กลางระดับโลกทั้งด้านธุรกิจ การเงิน และศิลปวัฒนธรรม หลอมรวมพหุวัฒนธรรมเข้ากับ ความทันสมัยและวิถีชีวิตของคนเมืองได้อย่างกลมกลืนมีเสน่ห์ ทำให้กลายเป็นจุดหมายปลายทางที่เปี่ยมด้วยสีสันที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

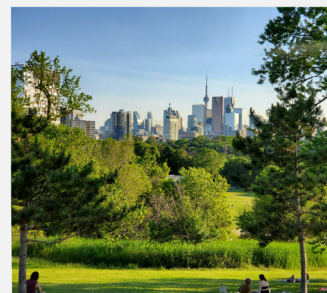
เมื่อแสงแดดอบอุ่นของฤดูร้อนสาดส่องมา หลายคนเลือกเริ่มต้นวันใหม่ของพวกเขาที่ อาร์ตแกลเลอรีออฟออนแทรีโอ (Art Gallery of Ontario) หนึ่งในพิพิธภัณฑ์ศิลปะที่ยิ่งใหญ่และทรงอิทธิพลที่สุดในทวีปอเมริกาเหนือ ซึ่งดัดแปลง “The Grange” คุกาสโนว์เก่าสไตล์โกธิกเข้ากับสวนขยายดีไซน์ล้ำสมัยโดดเด่นด้วยโครงสร้างกระจกรูปทรงเรียว



Street View of Toronto



St. Lawrence Market



Park in Toronto



ART GALLERY OF ONTARIO



DISTILLERY DISTRICT

ที่พุ่งทะยานสู่ท้องฟ้า ออกแบบโดยแฟรงก์ เกห์รี (Frank Gehry) สถาปนิกระดับโลก ชาวโทรอนโต เดินชมศิลปะหาชมยากที่ภัตตาคารชื่อดังสรรมาอย่างดี เพลินกับแสงแดดอุ่น ๆ ที่ลอดผ่านช่องกระจกตรงโถงทางเดินไม้ ซึ่งทำให้รู้สึกราวกับกำลังเดินอยู่ในภาพวาดแนวแอ็บสแตรกต์ที่มีชีวิตชีวา

หากคุณรู้สึกหิวขึ้นมานิด ๆ อาหารพื้นเมืองที่ ตลาดเซนต์ลอว์เรนซ์ (St. Lawrence Market) ถือเป็นตัวเลือกที่สมบูรณ์แบบ ชมตลาดเก่าแก่ที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก เปิดให้บริการมาตั้งแต่ ค.ศ. 1803 ได้รับยกย่องจาก National Geographic ให้เป็นตลาดอาหารที่ดีที่สุดในโลก (World's Best Food Market) สัมผัสวิถีชีวิตแบบพหุวัฒนธรรมผ่านการลิ้มลอง peameal bacon sandwich ชีสพื้นเมือง และผลไม้ประจำฤดูกาล ท่ามกลางบรรยากาศอบอุ่นและเป็นมิตรของผู้คน

ยามบ่ายวันอากาศดีชาวเมืองนิยมไปจิบกาแฟที่ ดิสทิลเลอรีดิสทริกต์ (Distillery District) อดีตย่านอุตสาหกรรมยูคิกโตเรีย (คริสต์ศตวรรษที่ 19) ที่ดัดแปลงเป็นอาร์ตสตรีตสุดชิค ซึ่งเราจะได้เพลิดเพลินในแกลเลอรี ร้านน้ำหอมเล็ก ๆ และตกลุมรักคาเฟ่ดีไซน์เก๋ที่หอมกรุ่นกลิ่นกาแฟคั่วใหม่ ย่านอิฐแดงโบราณแห่งนี้ชวนให้เราอยากหลีกหนีความวุ่นวายไปนั่งจิบกาแฟอ่านหนังสือในร้าน บัลเช็กซ์คอฟฟิโรสเตอร์



CASA LOMA

STANLEY PARK SEAWALL



CN TOWER



(Balzac's Coffee Roasters) ยังคงกลิ่นอายของโรงกลั่นสุราเก่าแก่ไว้ เป็นช่วงเวลาของการสะสมพลังและดื่มด่ำกับสถาปัตยกรรมแบบลอฟต์ติดกับท้องฟ้าสีคราม

หากคุณอยากสัมผัสประวัติศาสตร์ของเมือง ไม่มีที่ไหนจะโรแมนติกไปกว่า **คฤหาสน์คาซาโลมา** (Casa Loma แปลว่า บ้านบนเนินเขาในภาษาสเปน) คือคฤหาสน์และสวนสไตล์กอธิกรีไววัล (Gothic Revival) ขนาดใหญ่ ที่ตั้งอยู่บนเนินเขาใจกลางเมืองโทรอนโต หนึ่งในแลนด์มาร์กสำคัญและเป็น “ปราสาทเพียงแห่งเดียวในทวีปอเมริกาเหนือ” ที่มีขนาดใหญ่เทียบเท่าปราสาทในยุโรปทันทีที่ก้าวเข้าสู่โถงไม้โอกและทางเดินลับหลังตู้หนังสือ ระเบียงที่มองเห็นมุมเมืองและตึก CN Tower จากระยะไกล เป็นการชื่นชมมหานครโทรอนโตผ่านสายตาของเซอร์เฮนรี เพลแลตต์ (Sir Henry Pellatt) มหาเศรษฐีชาวแคนาดา ผู้ไฝ่ฝัน

อยากมีปราสาทส่วนตัวบนพื้นที่กว่า 6,000 ตารางเมตร คฤหาสน์นี้เคยเป็นฉากในภาพยนตร์ฮอลลีวูดชื่อดังหลายเรื่องด้วย ช่วงเวลาโพล้เพล้ไม่มีที่ไหนจะสวยงามตรงตาจริงใจไปกว่า **หอคอยสื่อสารและสังเกตการณ์ซีเอ็นทาวเวอร์** (CN Tower) ที่มีชื่อเสียงระดับโลก ทั้งยังเป็นสัญลักษณ์ของประเทศแคนาดา ด้วยความสูง 553.3 เมตร ทำให้หอคอยนี้เคยครองตำแหน่งสิ่งก่อสร้างที่สูงที่สุดในโลกเป็นเวลาราว 32 ปี (ตั้งแต่ ค.ศ. 1975-2007) และได้รับการประกาศจากสมาคมวิศวกรโยธาแห่งสหรัฐอเมริกา (ASCE) ให้เป็นหนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคปัจจุบัน ที่ที่เราจะได้ชมวิวเมืองและทะเลสาบออนแทรีโอได้แบบพาโนรามา บนความสูง 346 เมตร มีการเปิดไฟ LED หลากสีสลับในช่วงกลางคืน ซึ่งมักเปลี่ยนสีไปตามเทศกาลหรือเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ของโลก

GOOD TO KNOW

อีกหนึ่งจุดชมวิวที่สวยงามที่สุดคือ โทรอนโตไอแลนด์ (Toronto Islands) นั่งเรือเฟอร์รี่จากท่าเรือเฟอร์รี่แจ็ก เลย์ตัน (Jack Layton Ferry Terminal) เพียง 10-15 นาที เพื่อไปชมเส้นขอบฟ้าในมุมที่สวยงามที่สุดและถ่ายรูปพระอาทิตย์ตกที่แฮนแลนส์พอยต์ (Hanlan's Point) ช่วงเวลาที่แสงสีทองจะอาบตีกระฟ้าเป็นภาพจำอันสวยงามจริงใจ

Vancouver นียบานใหม่ของความทันสมัยระหว่าง “เมือง” และ “ป่า”

บินลัดฟ้าราว 5 ชั่วโมงกว่าจากเมืองโทรอนโตสู่อีกหนึ่งเมืองท่องเที่ยวชื่อดังแวนคูเวอร์ ในรัฐบริติชโคลัมเบีย (British Columbia) ทางฝั่งตะวันตกของแคนาดา เป็นเมืองที่นิยามคำว่า urban nature ได้ชัดเจนที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ที่ซึ่งเส้นขอบฟ้าของตึกกระจกสะท้อนเงาภูเขาหิมะ และเสียงคลื่นจากมหาสมุทรแปซิฟิกดังแทรกอยู่ในจังหวะชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ

ยามเช้าในแวนคูเวอร์ตอบใจทิวทัศน์โลว์ไลฟอย่างมากร ชาวเมืองนิยมไปออกกำลังกายหรือขี่จักรยานที่ **สแตนลีย์พาร์กซีวอลล์** (Stanley Park Seawall) สวนสาธารณะริมทะเลที่มีชื่อเสียงมากแห่งหนึ่งของเมือง ตลอดเส้นทางเราจะได้ชมความหลากหลายของทิวทัศน์



GASTOWN

ทั้งเส้นขอบฟ้า ภาพเมืองที่สะท้อนบนผิวน้ำนิ่งสงบ สะพานไลออนส์เกต (Lions Gate) ไปจนถึงมหาสมุทรแปซิฟิก

โคลฮาร์เบอร์ (Coal Harbour) เป็นอีกหนึ่งมุมโปรดในยามเช้าของคนท้องถิ่นทางเดินริมน้ำเรียบง่าย วิวดูเรือบินทะเลขึ้น-ลงเหนือผิวน้ำ ช่วยเติมรสชาติให้กาแฟแก้วแรกของวันพิเศษขึ้นแบบไม่ต้องพยายาม ส่วนคนที่ชอบเดินชมตลาดเช้าแกรนวิลล์ไอแลนด์ (Granville Island Public Market) ถือเป็นส่วนหนึ่งของนักกินในแวนคูเวอร์ กลิ่นหอมของเบเกิลและขนมอบใหม่ แซมอนด์ชาร์คูเตอรี (charcuterie ศิลปะการถนอมเนื้อสัตว์) Clam Chowder (ซุปรอยสโตร์ตะวันตก) และกาแฟ specialty แม้แต่เสียงทักทายของชาวเมืองก็ทำให้ตลาดเช้าเปี่ยมด้วยชีวิตชีวา เหมาะกับการกินมื้อเช้าแสนอร่อยแบบไม่รีบร้อน

แวนคูเวอร์ยังเป็นเมืองที่เลื่องชื่อด้านกาแฟ ลองเลือกกาแฟแก้ว ในย่าน **เยลทาวน์ (Yaletown)** ซึ่งเป็นย่านทันสมัยและหรูหราที่สุดแห่งหนึ่งในดาวทาวน์ อดีตโกดังสินค้าและโรงงานอุตสาหกรรมที่ปรับเปลี่ยนกลายเป็นย่านยอดฮิต

ที่เต็มไปด้วยร้านอาหารระดับรางวัล คาเฟ่สตูดิโอ และคอนโดมิเนียมระดับไฮเอนด์ แวะชม Engine 374 Pavilion ที่ Roundhouse Community Centre ซึ่งจัดแสดงรถไฟไอน้ำขบวนแรกที่ยังวิ่งข้ามทวีปมาถึงแวนคูเวอร์ เมืองนี้ไม่เร่งรีบให้เราดื่มกาแฟ แต่จะได้ใช้เวลาละเอียดจิบกาแฟแก้วโปรดท่ามกลางวิวเมืองที่มีเสน่ห์อย่าบอกใคร

อีกหนึ่งสถานที่ห้ามพลาดสำหรับสายฮิปสเตอร์และคอกาแฟคือ **แกสต์ทาวน์ (Gastown)** ย่านเก่าแก่ที่สุดและเป็นจุดกำเนิดของเมืองตั้งแต่วันที่แคนาดายังเป็นอาณานิคมโดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมสไตล์วิกตอเรีย ถนนปูด้วยหินและบรรยากาศที่ผสมผสานประวัติศาสตร์เข้ากับไลฟ์สไตล์สมัยใหม่ได้อย่างลงตัว ชมนาฬิกาไอน้ำ Steam Clock แลนด์มาร์กอันดับ 1 ของแกสต์ทาวน์ ที่จะพ่นไอน้ำและส่งเสียงหวูดเป็นเพลงทุก ๆ 15 นาที แถวนี้อย่างเป็นแหล่งรวมร้านขายของฝากที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของแวนคูเวอร์ด้วย



GRANVILLE ISLAND PUBLIC MARKET

CAPILANO SUSPENSION BRIDGE



GOOD TO KNOW

อาหารเป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่หลายคนตกหลุมรักแวนคูเวอร์ เมืองท่าที่รายล้อมด้วยทะเลเย็นจัด ทำให้อาหารทะเลสดใหม่ไม่ต้องปรุงมาก มีร้านไฟน์ไดนิ่ง คาเฟ่ และร้านอาหารแพลนต์เบสที่สะท้อนวิถีชีวิตใส่ใจสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

หากอยากสัมผัสวิถีชีวิตของธรรมชาติผสมความตื่นเต้นให้แวะไปที่ **สะพานแขวนคาปิลาน (Capilano Suspension Bridge)** เดินข้ามสะพานแขวนที่มีความยาว 137 เมตร สูงถึง 70 เมตรเหนือผืนป่าและแม่น้ำ ทางเดินเชื่อมต่อระหว่างยอดไม้ใหญ่ 7 ต้น สูดกลิ่นหอมของป่าฝนที่สวยงาม หรือชมความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่ **ภูเขาเกรสส์ (Grouse Mountain)** เจ้าของฉายา The Peak of Vancouver (ยอดเขาแห่งแวนคูเวอร์) สถานที่ท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อว่าวิวสวยที่สุดและเป็นแหล่งรวมกิจกรรมกลางแจ้งที่เที่ยวได้ตลอดทั้งปี

ปฏิเสธไม่ได้ว่า FIFA World Cup 2026 อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้คนเดินทางมาเยือนแคนาดา แต่สิ่งที่จะทำให้หลายคนตกหลุมรักก็คือความสวยงามและความหลากหลายทางวัฒนธรรมของแคนาดา ดินแดนที่ลูกหนัง ศิลปะ กาแฟ ดนตรี บทกวี และธรรมชาติเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กันอย่างสง่างาม

ระนอง เมื่อฝนแปด แดดสี่ ในจังหวัดที่พอดี

เรื่อง/ภาพ
สกุลรัตน์ ปรีดาพล

เกาะกำตก

Ranong



เจดีย์เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า

เที่ยวระนองในจังหวัดที่ไม่ต้องเร่งรีบ ชิมซบเสน่ห์
ของเมืองพหุวัฒนธรรมผ่านอาหาร สถาปัตยกรรม
ประวัติศาสตร์ และแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ผ่อนคลาย
กายใจด้วยออนเซ็นธรรมชาติ แล้วออกไป
ล่องทะเลอันดามัน สัมผัสน้ำใสกับหาดทรายขาว
ในอำเภอกะเปอร์

อุโมงค์ทางเมือง พหุวัฒนธรรม

เมื่อเอ่ยถึงระนอง เรื่องของ “ตึก” คือรากฐานสำคัญที่ไม่อาจแยกออกจากเมืองนี้ได้ ระนองเคยเป็นหนึ่งในแหล่งผลิตดีบุกสำคัญของโลก ตั้งอยู่บนแนวสายแร่ Southeast Asian Tin Belt ที่พาดผ่านตั้งแต่ประเทศเมียนมา ไทย มาเลเซีย ไปจนถึงอินโดนีเซีย ความรุ่งเรืองของเหมืองแร่ในอดีตคือเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้คนหลากหลายเชื้อชาติอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐาน

อุตสาหกรรมแร่ดีบุกของจังหวัดระนองเริ่มต้นขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 โดยชาวจีนฮกเกี้ยนผู้หนึ่งนามว่า “คอซู้เจียง” ผู้ซึ่งภายหลังได้รับบรรดาศักดิ์เป็นพระยาดำรงสุจริตมหิศรภักดี เจ้าเมืองระนองคนแรก และเป็นต้นสกุล ณ ระนอง เขาคือผู้บุกเบิกอุตสาหกรรมแร่ดีบุกตระกูลแรกของประเทศไทย ควบคุมการค้า และการทำเหมืองตลอดชายฝั่งตะวันตกของภาคใต้ ก่อนที่ชาติตะวันตกจะเข้ามา มีบทบาทในเวลาต่อมา “ชุมชนบ้านหวาง” จึงกลายเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม หลากหลายชาติพันธุ์ ประกอบด้วย



ร่อนแร่



วัดบ้านหวาง



วัดบ้านหวาง



Recommend :

อาหารตามพหุวัฒนธรรมมุสลิม
ร้านโรตีสรา มีโรตี่ มะตะปะ ข้าวผัด
ข้าวเหนียวไก่ทอด หรือถ้าจะกิน
อาหารจีนฮกเกี้ยนที่ร้าน J&T ก็มี
ก๊วยชัมปี้ ซุนเบ๊ยะ ยาวเย เป็นเมนูแนะนำ

ชาวจีน (ฮกเกี้ยน) ชาวอินเดีย (ฮินดู) ชาวไทยพุทธและมุสลิม สะท้อนให้เห็นผ่านอาหาร วัฒนธรรม สถาปัตยกรรม และวิถีชีวิตความเป็นอยู่

ภาพของการทำเหมืองในอดีตไม่ได้มีเพียงแรงงานชายในเหมืองเท่านั้น อีกบทบาทหนึ่งที่น่าสนใจคือ การร่อนแร่ งานที่มักเป็นหน้าที่ของผู้หญิง อุปกรณ์ที่ใช้คือ “เสียง” ภาชนะไม้ทรงกลมก้นโค้ง ใส่ดินทราย และกรวดลงไปแล้วแกว่งหมุนในน้ำ ดินจะถูกพัดออก เหลือแต่แร่ดีบุกที่ มีน้ำหนักมากตกอยู่ด้านล่าง นักท่องเที่ยวที่อยากสัมผัสประสบการณ์นี้สามารถติดต่อการท่องเที่ยวชุมชนบ้านหวาง เพื่อร่วมกิจกรรมทดลองร่อนแร่ได้ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ค่าใช้จ่ายคนละ 100 บาท พร้อมชุดและอุปกรณ์ครบครัน

แร่ดีบุกยังแทรกอยู่ในวิถีชีวิตและศรัทธาของผู้คน ที่ “วัดบ้านหวาง” มีพระอุโบสถ 2 ชั้น รอบฐานพระอุโบสถเป็นหินแกะสลักเรื่องราวของเมืองระนอง ภายในพระอุโบสถประดิษฐานพระประธานที่ชาวบ้านเรียกกันว่า “หลวงพ่อดีบุก” เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ทำจากแร่ดีบุก ขนาดองค์พระประธานเป็นตัวเลขที่ล้วนมีความหมายลึกซึ้งในแง่ของธรรมะและประวัติศาสตร์ คือ หน้าตักกว้าง 9 ฟุต หมายถึงสร้างในสมัยรัชกาลที่ 9 หรือ มงคล 9 สูงสุดแห่งมงคล ส่วนสูงจากฐานถึงพระเกตุมาลา 4 เมตร หมายถึง อริยสัจ 4 ที่พระพุทธองค์แสดงปฐมเทศนา หรืออีกความหมายหนึ่งในอดีตคือ มีพระมหากษัตริย์เคยเสด็จเมืองระนองถึง 4 พระองค์ คือ รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6 รัชกาลที่ 7 และรัชกาลที่ 9 จากพระอุโบสถสามารถมองเห็นน้ำตกหวางได้ ด้านหลังพระอุโบสถมีบันไดปูน 300 ขั้น สร้างขึ้นไปบนเนินเขา สำหรับใช้ในประเพณี ตักบาตรเทโวของชาวระนอง และยังเป็นจุดชมทิวทัศน์ในมุมสูงได้ 360 องศา

ออนเซ็นเมืองสุขภาพ

ระนองเป็นอีกหนึ่งจุดหมายด้านสุขภาพของภาคใต้ตอนบน ด้วยการพัฒนาเมืองในแนวทาง wellness hub อย่างต่อเนื่อง เชื่อมโยงภาพการท่องเที่ยวเข้ากับการพักผ่อนฟื้นฟูร่างกาย ที่มีหัวใจสำคัญคือ “น้ำแร่ร้อน” ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่หลายแห่ง ถูกพัฒนาในรูปแบบบ่อน้ำร้อนธรรมชาติและออนเซ็น

แลนด์มาร์กแห่งหนึ่งที่ใครมาเยือนระนองก็มักแวะคือ “บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน” เป็นบ่อน้ำแร่ร้อนกลางสวนสาธารณะบรรยากาศร่มรื่น ติดลำธารธรรมชาติที่สามารถลงเล่นได้ ไฮไลต์คือบ่อน้ำร้อนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติทั้งหมด 3 บ่อ ได้แก่ บ่อพ่อ บ่อแม่ และบ่อลูก อุณหภูมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส ทางสวนสาธารณะได้นำน้ำจากบ่อต่าง ๆ มาจัดเป็นบ่อแช่หลายจุด รวมถึงบ่อแช่เท้า เหมาะกับการแวะมาแช่น้ำเบา ๆ ระหว่างวัน

ฝั่งเอกชนก็มีตัวเลือกหลากหลาย อย่าง “รักษะนอง” ออนเซ็นสไตล์ญี่ปุ่นที่ใช้น้ำแร่ร้อนบริสุทธิ์ ผสานแร่ธาตุที่ดีต่อผิวและสุขภาพ ให้ความรู้สึกร่อนคลายสดชื่น และช่วยลดความเหนื่อยล้าที่นี่มีออนเซ็นระบบ Functional 5 แบบ ทั้งบ่อน้ำแร่ร้อน บ่อน้ำนม บ่อน้ำเย็น บ่อเจ็ตสตรีม และบ่อน้ำวนกลางแจ้ง คาบบริการอยู่ที่ 500 บาทต่อคน



หอนาฬิกา

เชื่อมต่อกับโลกเก่าสู่แลนด์มาร์กใหม่

เรื่องราวในอดีตของระนองยังคงเดินเคียงข้างไปพร้อมการพัฒนาเมืองในปัจจุบันอย่างกลมกลืน พื้นที่หนึ่งที่สะท้อนภาพนั้นได้ชัดเจนคือบริเวณเขารัตนรังสรรค์ ซึ่งมี “พระราชวังรัตนรังสรรค์จำลอง” สร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์การเสด็จประทับแรมของพระมหากษัตริย์ 3 พระองค์ ได้แก่ รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6 และรัชกาลที่ 7 เมื่อครั้งเสด็จประพาสเมืองระนอง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้พระราชทานชื่อว่า “พระที่นั่งรัตนรังสรรค์” เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้สร้างคือ พระยารัตนเศรษฐี (คอซิมก๊อง ณ ระนอง) เจ้าเมืองระนองในขณะนั้น รูปทรงเป็นอาคารสูง 3 ชั้นสไตล์ยุโรปผสมไทย (colonial style) มีจุดเด่นคือทางเดินเชื่อม มีสะพานไม้เชื่อมต่อยุ่ระหว่างอาคารพระที่นั่งกับหอแปดเหลี่ยม ซึ่งมีความสูงประมาณ 17 เมตร คล้ายหอวิฑูรย์ทศนาในพระราชวังบางปะอิน ใช้เป็นจุดชมวิวเมืองระนองได้รอบทิศ

เชื่อมต่อกับพระราชวังรัตนรังสรรค์จำลอง คือ “เขานิวเควนส์กายวอล์ก” ตั้งอยู่บนเขารัตนรังสรรค์ แลนด์มาร์กใหม่ของเมืองที่เพิ่งเปิดได้ไม่นาน ได้รับรางวัล Friendly Design Award 2025 สะท้อนถึงการออกแบบที่เน้นการใช้งานของ

พระราชวังจำลอง



คนทุกกลุ่ม ด้านบนสุดเป็นระเบียงทางเดินโค้งกลม มองเห็นทิวทัศน์ไปได้ไกลจนถึงแนวชายฝั่งและทิวเขาของฝั่งเมียนมา รวมถึงปากแม่น้ำที่เชื่อมต่อกับทะเลอันดามัน

จุดเช็คอินใหม่อีกแห่งคือ “หอนาฬิกา” ตั้งอยู่ใจกลางเมืองระนอง ดีไซน์โดดเด่นผสมผสานกลิ่นอายความคลาสสิกของเมืองเก่า มีหน้าปัดนาฬิกาขนาดใหญ่ทั้ง 4 ด้าน เพื่อให้มองเห็นเวลาได้จากทุกทิศทาง แต่ละด้านใช้ระบบตัวเลขต่างกัน มีนัยสื่อถึงความหลากหลายในความเป็นหนึ่งเดียว สะท้อนว่าเมืองระนองเป็นเมืองที่มีผู้คนจากหลายวัฒนธรรมมาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น ตัวเลขจีนสื่อถึงรากเหง้าของชาวไทยเชื้อสายจีนในระนอง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างเมืองตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น

ภูเขาหญ้า



รักษะนอง



บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน

(โดยเฉพาะตระกูล ณ ระนอง) เลขโรมัน (I, II, III...) สื่อถึงความคลาสสิกและประวัติศาสตร์ ความรุ่งเรืองในอดีตอย่างยุคการทำเหมืองแร่

ไม่ไกลกันมีจุดท่องเที่ยวที่พลาดไม่ได้คือ “จุดชมวิวกุหาเงา” ภูเขาที่ไม่มีไม้ใหญ่ขึ้นเลย มีเพียงต้นหญ้าปกคลุมหนาแน่นตลอดทั้งลูก สีของภูเขาจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ในฤดูฝนช่วงเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม ภูเขาจะเป็นสีเขียวขจี ดูสดชื่น สบายตา เหมือนทุ่งหญ้าในต่างประเทศ หากไปหลังฝนตกใหม่ ๆ อาจได้เห็นสายหมอกคลอเคลียตามยอดเขา หากเป็นฤดู แดดจ้า น้ำร้อนช่วงเดือนพฤศจิกายน-เมษายน ต้นหญ้าจะเปลี่ยนเป็นสีทองหรือสีน้ำตาลอมเหลือง เมื่อกระทบกับแสงแดดในช่วงเย็นจะเกิดเป็นภาพที่สวยงามจนได้ฉายาว่าทุ่งหญ้าสีทอง



เกาะญี่ปุ่น



เกาะค้างคาว

ONE DAY TRIP ระนอง ล่องเรือ 3 เกาะ

เปลี่ยนบรรยากาศจากตัวเมืองระนอง มุ่งหน้าออกทะเลแบบเช้าไปเย็นกลับ อำเภอเกาะเปอร์คือคำตอบที่พอดีสำหรับทริปสั้น ๆ หนึ่งวันเต็ม จุดเริ่มต้นของการเดินทางอยู่ที่ “ท่าเรืออ่าวบางเบน” ท่าเรือเล็ก ๆ ริมทะเล ที่เป็นประตูสู่ทริป 3 เกาะชื่อดังของจังหวัดระนอง ได้แก่ เกาะกำตก เกาะญี่ปุ่น และเกาะค้างคาว

การท่องเที่ยวเส้นทางนี้อยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติแหลมสน เปิดให้เข้าชมระหว่างวันที่ 15 ตุลาคม-15 พฤษภาคมของทุกปี นักท่องเที่ยวสามารถเช่าเหมาเรือหางยาวของชาวบ้าน ราคา 3,000 บาทต่อลำเพื่อล่องเรือสู่ทะเลอันดามัน ใช้เวลาไม่นานก็ได้สัมผัสธรรมชาติที่ยังคงความสงบและดิบสวย

จากท่าเรือประมาณ 30 นาทีก็ถึงเกาะแรก “เกาะกำตก” ไฮไลต์ของเกาะอยู่ที่ “อ่าวเขาควาย” ชายหาดโค้งรับกันเป็นรูปวงกลมตามแนวเหนือ-ใต้ เกิดเป็นภาพอ่าวที่โอบล้อมกันอย่างพอดี นักท่องเที่ยวสามารถเดินขึ้นบันไดราว 200 ขั้นเพื่อไปยังจุดชมวิวมุมสูง จะมองเห็นภาพกว้างของอ่าวเขาควายได้อย่างชัดเจน

เกาะถัดมาคือ “เกาะญี่ปุ่น” หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า เกาะกำกลาง ที่มาของชื่อเกาะมีเรื่องเล่าอยู่ 2 แนวทางบ้างเล่าว่าในอดีตเคยมีชาวญี่ปุ่นมาเช่าพื้นที่บนเกาะเพื่อทำฟาร์มเลี้ยงหอยมุก จึงเรียกติดปากกันว่าเกาะญี่ปุ่น อีกข้อมูลหนึ่งระบุว่าในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เกาะนี้เคยเป็นที่ตั้งค่ายพักแรมหรือฐานกำลังส่วนหนึ่งของทหารญี่ปุ่นที่เข้ามาประจำการในพื้นที่ระนอง

สุดท้ายคือ “เกาะค้างคาว” ในอดีตเกาะแห่งนี้เป็นที่อยู่อาศัยของค้างคาวแม่ไก่จำนวนมากนับพันตัว ทำให้ได้ชื่อว่าเกาะค้างคาว ซึ่งปัจจุบันยังมีให้เห็นอยู่บ้างตามต้นไม้ใหญ่ใจกลางเกาะด้านเหนือของเกาะเต็มไปด้วยหาดหินกลมมนสีเอิร์ทโทน ชาวบ้านเรียกบริเวณนี้ว่า “หาดหินงาม” ที่นัทรายชาวเนียนุ่มเท้ามาก ๆ



Recommend :

เกาะเปอร์แล้วต้องชม “พลับพลึงธาร” พืชหายากที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติในลำคลองใสสะอาด สัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ ออกดอกบานสะพรั่งในช่วงปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว ประมาณเดือนตุลาคม-ธันวาคมของทุกปี

ระนองไม่หือหาว มาแล้วไม่จำเป็น ต้องเที่ยวอย่างรีบเร่ง ต่อให้ฝนแปด แดดสี่ คุณสภาพอากาศได้ยาก แต่ทุกอย่างล้วนพอดีกับใจ เป็นเมืองที่ชวนให้อยากปล่อยกายปล่อยใจและใช้เวลากับตัวเอง ออกเดินทางไป(หลง)รักระนองด้วยกัน...นะ



ร้านข้าวต้มที่ไม่ได้มีดีแค่ข้าวต้ม 2 ร้านใหม่ที่มาพร้อมคอนเซ็ปต์ชัดเจน และมีเอกลักษณ์ด้วยการออกแบบบรรยากาศที่สำคัญคือรสชาติอาหารอร่อยล้ำไม่เหมือนใคร



WOK WOK KITCHEN

ร้านข้าวต้มกับเมนูจากกระทะว็อก (wok) หรือกระทะก้นลึกสไตล์จีน เปิดใหม่ที่ย่านบรมกตอง มาพร้อมคอนเซ็ปต์อาหารหอมกระทะที่มีทั้งอาหารไทยและจีนถูกปากสายกินแน่นอน



บรรยากาศร้าน

ออกแบบสไตล์สตรีตฟู้ดโมเดิร์น โดยใช้สีเหลืองและส้ม (เป็นสีของไฟที่ใช้ในการปรุงอาหาร) สื่อถึงความร้อนแรง ความมีชีวิตชีวา และความเข้าถึงง่าย บรรยากาศร้านเป็นแนวสตรีตฟู้ดที่ดูง่าย ๆ สบาย ๆ ด้วยการใช้โต๊ะเก้าอี้หลักแบบพับที่พบเห็นได้ตามท้องถนนของไทย ใครเดินผ่านร้านอยากเข้ามานั่งสั่งอาหารรับประทานก็ได้โดยไม่ต้องลังเล เพราะที่นี่คือสตรีตฟู้ดที่จริงจัง

เมนูแนะนำ

ข้าวผัดกุ้งนั้วอดิน เปิดมาด้วยเมนูพื้นฐานที่ทุกคนนึกถึง ความอร่อยติดอันดับเมนูยอดนิยมจนเป็นซิกเนเจอร์ จุดเด่นอยู่ที่ซอสสูตรเฉพาะของทางร้านที่ส่งกลิ่นหอมยวนย่ายอมมาแต่ไกล ผสมเทคนิคการผัดด้วยกระทะเหล็กไฟแรงจนได้ข้าวเม็ดสวย ยิ่งเสิร์ฟในหม้อดินร้อนทำให้ข้าวที่ติดอยู่ขอบหม้อกลายเป็นข้าวกรอบ ๆ คล้ายข้าวตัง เพิ่มเนื้อสัมผัสกรุบกรอบเวลาเคี้ยวอร่อยฟิน **ไข่ดาวกรอบกรรเชียงปู** นำไข่ขาวมาทอดจนฟูกรอบ

ตรงกลางเป็นไข่แดงเยิ้มย่างมะตูมโปะหน้าด้วยกรรเชียงปูม้าสดชิ้นโต รับประทานคู่กับพริกน้ำปลาได้รสเลิศในทุกมิติการเคี้ยวจานนี้คือความลงตัวระหว่างไข่กรอบกับเนื้อปูหวาน ๆ ต่อมาคือ **นั้วอดิน** เมนูสุดคลาสสิกที่หลายคนชอบเพิ่มความพิเศษด้วยการใส่กากหมูลงไปผัดจึงได้ความหอมมันกรอบของกากหมูทำให้เมนูพื้น ๆ นี้มีลูกเล่นมากขึ้น **กุ้งทอดซอสไข่เค็ม** เมนูที่เจ้าของร้านได้แรงบันดาลใจมาจากการไปชิมที่ประเทศสิงคโปร์ แตกต่างกับผัดไข่เค็มแบบไทยทั่วไปตรงที่กุ้งมีการชุบแป้งทอดกรอบก่อนนำไปคลุกซอสไข่เค็มเข้มข้นหอมมัน

อื่น ๆ

ของหวานเย็น ๆ เหมาะกับอากาศบ้านเรา **ไอศกรีม Banana Crème Brûlée** เมนูฮิตจากร้านไอศกรีมสโมส ซึ่งเป็นเจ้าของเดียวกัน แครมบุเลมึรสครีม นัวละมุน เคลือบด้านบนด้วยน้ำตาลคาราเมลกรุบกรอบ จับคู่ไอศกรีมวานิลลาหวานจ๋า



เลขที่ 388 (จุฬาฯ ซอย 18) แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
โทร. 06 3646 4256 เปิดทุกวัน เวลา 17.00-02.00 น.

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับประทานอาหาร 2,000 บาทขึ้นไป (ต่อ 1 ปี)

รับส่วนลด 5% (เฉพาะอาหารไม่รวมเครื่องดื่ม)

ตั้งแต่วันที่ 1 เม.ย.-30 มิ.ย. 2569



100 โต๊ะ

นิยามใหม่ของร้านข้าวต้มพรีเมียม
ใจกลางเพลินจิต ประสิทธิภาพ
ทำอาหารของ 100 โต๊ะ คือการ
ไม่มีเมนูซิกเนเจอร์ เพราะที่นี่
เชื่อว่าอาหารทุกจานต้องอร่อย
และมีคุณภาพเท่าเทียมกันหมด



เมนูแนะนำ

ความโดดเด่นที่ทำให้ใครต่อใครต้อง
พูดถึง คือการเลือกใช้ “ข้าวลิ้มผัว”
(ข้าวเหนียวดำ) มาทำเป็นข้าวต้ม ข้าว
ชนิดนี้ให้เนื้อสัมผัสที่เหนียวนุ่มและ
มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวเป็นเอกลักษณ์
แตกต่างกับข้าวต้มขาวทั่วไปอย่างสิ้นเชิง
กับข้าวทุกจานสะท้อนถึงความประณีต
และการคัดสรรวัตถุดิบอย่างดีเยี่ยม
ไม่ว่าจะเป็น **ต้มจืดกึ่งน้ำใส: พริกขี้หนูอ่อน**
สุตกริมาณ ใส่ใบกะเพราและเนื้อมะพร้าว
อ่อนที่ให้กลิ่นหอมสดชื่น **หมูสับต้มบัว**
ต้องผ่านกรรมวิธีที่ซับซ้อน โดยนำหมูสับ
ไปผัดก่อนเพื่อให้เกิดความหอมของบิวย
และขิง จากนั้นจึงนำไปปรุงเป็นน้ำซุป
ที่รสชาติดกกลมกล่อม **ต้มโคล้งปลาช่อน**
ที่นี่ไม่ใช้ปลาแห้งเหมือนร้านทั่วไป แต่เลือก
ใช้ปลาลดมาทำเป็นตัว ๆ เพื่อให้ลูกค้า
ได้สัมผัสเนื้อปลาที่เต็มคำ **ผัดสามเนื้อมัน**
เมนูรวมมิตรรสจัดจ้านจากสะตอ ชะอม
และกระเทียมโทน **ไข่ปิ้งผัดไข่** เพิ่มมิติ
ของรสสัมผัสด้วยการทำเป็นเมนู “ห่อไข่”
ที่สวยงาม

อื่น ๆ

แม้จะเป็นร้านข้าวต้ม แต่อาหาร
จานเดียวที่มีเสียงลือเสียงเล่าอ้างถึงความ
กลมกล่อมคือ **ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ** ซึ่งนักชิม
ที่ได้ลิ้มลองล้วนบอกต่อกันว่า...ห้ามพลาด
ส่วนของหวานตบท้ายต้องสั่ง **“ไอศกรีม**
สับจิตโสมเมด” ที่ช่วยเติมความสดชื่น
หลังมื้ออาหารรสจัดจ้านได้เป็นอย่างดี

บรรยากาศร้าน

ทันทีที่ย่างเข้าไปในร้านก็สัมผัสได้ถึง
ความสวยงามของตัวร้านที่ออกแบบโดย
คุณชาร์ป ลอนา ดีไซน์เนอร์รุ่นใหม่ไฟแรง
จากจังหวัดยะลา ผสมผสานความโมเดิร์น
เข้ากับกลิ่นอายย้อนยุค จุดเด่นอยู่ที่การ
ใช้ “บานเฟี้ยม” หรือประตูแบบจีนโบราณ
และภาพวาดศิลปะบนผนังที่เล่าเรื่องราว
วัฒนธรรมไทย-จีนในสมัยรัชกาลที่ 4-5
ให้ความรู้สึกเหมือนได้ร่วมโต๊ะอาหาร
ในบ้านเก่าที่มีรสนิยม นอกจากนั่งสบาย
สะอาดตาแล้ว ร้านยังคำนึงถึงผู้บริโภค
ทั้งที่พักอาศัยและทำงานย่านธุรกิจ
กลางเมือง ให้สามารถรับประทานอาหาร
ในร้านที่ราคาจับต้องได้ทุกวัน ซึ่งในย่านนี้
หาร้านแบบนี้ได้น้อยมาก



เลขที่ 546/4 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
โทร. 09 8254 4665 เปิดทุกวัน เวลา 16.00-24.00 น.
(รับออเดอร์สุดท้าย เวลา 23.00 น.)

สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness

รับ 1. น้าต๋ม PUREZZA 2. เซตผักกาดดอง

และ 3. ไอศกรีมสับจิต

ตั้งแต่วันนี้ 1 เม.ย.-30 มิ.ย. 2569



การตากผ้าหรือจับเสื้อมาใส่ ไม้แขวนเก็บเข้าตู้เสื้อผ้านับว่าเป็นงานบ้านพื้นฐานที่ใคร ๆ ก็ทำได้ แต่เชื่อไหมว่าเรื่องเล็ก ๆ แบบนี้ กลับมีรายละเอียดน่าสนใจ ซึ่งความสำคัญอยู่ที่การเลือก ไม้แขวนเสื้อให้เหมาะสมกับการใช้งาน

บางคนอาจจะสงสัยว่าไม้แขวนเสื้อที่ขายอยู่ตามท้องตลาดทำไมจึงมีรูปแบบที่หลากหลายและทำจากวัสดุแตกต่างกันมากมาย ไม่ว่าจะเป็นไม้ สแตนเลส อะลูมิเนียม พลาสติก พอลิโพรพิลีน-รีไซเคิล ลวดหุ้มพลาสติกหรือยางเคลือบซิลิโคน หรือหุ้มผ้าใบสังเคราะห์ แล้วไม้แขวนแต่ละแบบนี้มีคุณสมบัติอย่างไร และเราควรเลือกแบบไหนให้เหมาะสมกับการใช้งานมาดูกัน



ไม้แขวนเสื้อสแตนเลส หรืออะลูมิเนียม

ข้อดี ราคาไม่แพงมาก น้ำหนักเบา ทนแดดทนฝน นำความร้อนได้ดี ทำให้ผ้าแห้งไว เหมาะสำหรับเสื้อผ้าที่มีน้ำหนักเบา

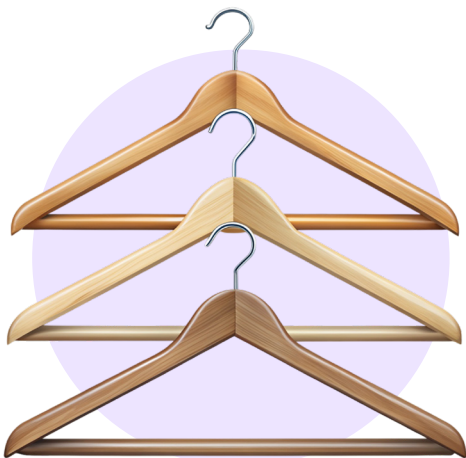
ข้อเสีย ถ้าเป็นวัสดุสแตนเลสหรืออะลูมิเนียมที่ไม่แข็งแรงพอหากใช้แขวนผ้าที่มีน้ำหนักมาก ไม้แขวนอาจบิดงอหรือเสียหายได้ ไม้แขวนเสื้อแบบนี้ไม่เหมาะใช้แขวนเสื้อยืดหรือเสื้อไหมพรม เพราะอาจทำให้ช่วงไหล่เสียหาย เป็นรอยบุ๋ม และไม่ควรใช้แขวนเสื้อผ้าเนื้อลื่นเพราะจะเลื่อนหลุดจากไม้แขวนได้ง่าย

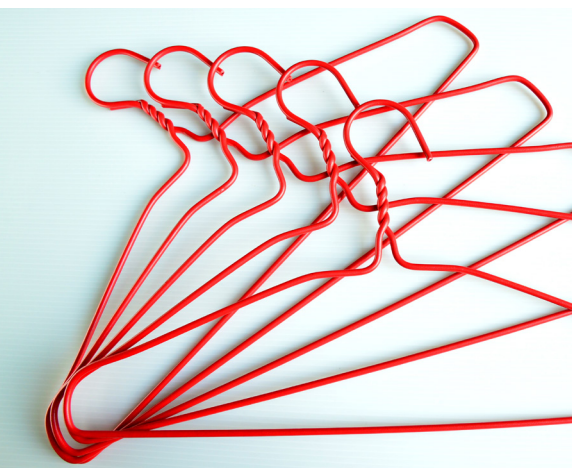


ไม้แขวนเสื้อแบบไม้

ข้อดี ทนทาน รับน้ำหนักผ้าได้ดี ยิ่งถ้าไม้แขวนหน้ากว้างมากจะยิ่งรับน้ำหนักผ้าได้ดี ไม่ทำให้เสื้อเสียหาย เหมาะสำหรับแขวนเสื้อเชิ้ตแบบมีปก แจ็กเกตหรือสเวตเตอร์ที่มีน้ำหนักมาก ชุดสูท หรือกางเกงยีนส์

ข้อเสีย ราคาแพง ไม่ทนความชื้น อาจขึ้นราหากเก็บไว้ในที่อับชื้นนาน ๆ ไม่ควรใช้ตากผ้าเปียก ควรใช้แขวนเสื้อผ้าในตู้เสื้อผ้า





ไม้แขวนหลอดหุ้มด้วย พลาสติกหรือยาง

ข้อดี ราคาข้อมเยา น้ำหนักเบา มีหลายสีให้เลือก เหมาะสำหรับแขวนเสื้อยืด กางเกงขาสั้น และเสื้อผ้าที่มีน้ำหนักเบา ใช้ตากผ้ากลางแจ้งได้ระดับหนึ่ง

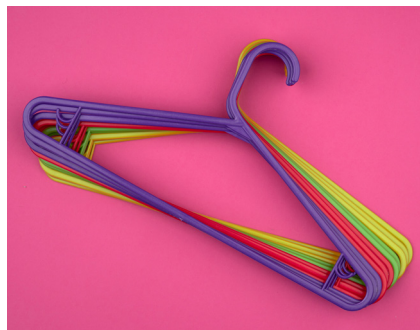
ข้อเสีย รับน้ำหนักได้ไม่ค่อยดี เมื่อใช้งานไปนาน ๆ พลาสติกหรือยางหุ้มจะเสื่อมสภาพ แล้วหลุดล่อนเหลือแต่หลอดด้านในที่เป็นสนิมทำให้เลอะเปื้อนเสื้อผ้าได้



ไม้แขวนเสื้อพลาสติก

ข้อดี มีหลายขนาดหลากหลายสีให้เลือก ราคาไม่แพง น้ำหนักเบา ไม่ขึ้นสนิม เหมาะสำหรับแขวนเสื้อยืด เสื้อเชิ้ต หรือชุดที่มีน้ำหนักเบา

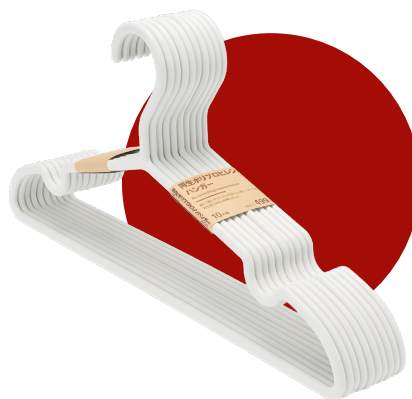
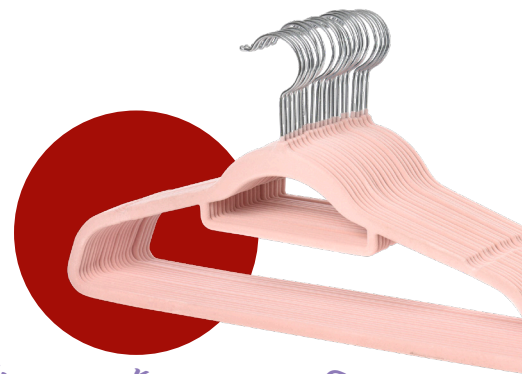
ข้อเสีย หากไม่จำเป็นไม่ควรนำมาใช้งานกลางแจ้ง เพราะถ้าตากแดดมากเกินไป ผิวของวัสดุจะกรอบร่วนเป็นผง ขนาดเล็กติดเสื้อผ้า ระวังอาจมีคราบเหลืองติดเสื้อสีอ่อนหรือเสื้อขาวได้ นอกจากนี้พลาสติกเป็นวัสดุที่มีรูพรุนกักเก็บเชื้อรา และเชื้อจุลินทรีย์ ฯลฯ จึงอาจปนเปื้อนเสื้อผ้าเกิดปัญหาสุขภาพได้



ไม้แขวนเสื้อ พอลิโพรพิลีนรีไซเคิล

ข้อดี กันความชื้นได้ดี น้ำหนักเบา ทนทาน ไม้แขวนชนิดนี้มักออกแบบให้โค้งมน มีร่องสำหรับแขวนเสื้อกั๊กหรือชุดเดรสสายเดี่ยว ทำให้เสื้อผ้าไม่เป้นรอยยับ

ข้อเสีย อาจส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม เพราะย่อยสลายยากเนื่องจากเป็นพลาสติกกรีซเคิล ควรระวังเกิดขอบเหลืองที่ไหล่เสื้อ ไม่ควรใช้แขวนเสื้อผ้าสีอ่อน



ไม้แขวนเสื้อเดลิอบซิลิโคน

ข้อดี ซิลิโคนที่เคลือบไว้จะช่วยกันผ้าลื่น มีขอบโค้งมน ไม่ทิ้งร่องรอยตรงบ่า แข็งแรง ทนทาน เหมาะสำหรับผ้าเนื้อมัน ผ้าเนื้อลื่นอย่างผ้าไหม หรือผ้าน้ำหนักเบา ที่เลื่อนหลุดไม้แขวนได้ง่าย ช่วยรักษารูปทรงเสื้อผ้า ประหยัดเนื้อที่ในตู้เสื้อผ้า

ข้อเสีย หากตากแดดแรง ๆ ซิลิโคนอาจเสื่อมสภาพ จึงเหมาะสำหรับใช้งานในที่ร่มอย่างตู้เสื้อผ้ามากกว่า



ไม้แขวนเสื้อ หุ้มผ้าบุโอบสังเคราะห์

ข้อดี แกนด้านในอาจเป็นได้ทั้งพลาสติก อะลูมิเนียม หรือสแตนเลส แล้วหุ้มด้านนอกด้วยผ้าบุโอบสังเคราะห์ เหมาะกับเสื้อผ้าอบบางอย่างผ้าซาติน ผ้าลูกไม้ ผ้าไหม หรือผ้าที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ช่วยรักษาทรงเสื้อผ้าช่วงไหล่ได้ดี

ข้อเสีย ใช้งานในร่มได้เท่านั้น

นอกจากไม้แขวนชนิดต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีไม้แขวนเสื้อสำหรับเด็ก ซึ่งบางยี่ห้อปรับเลื่อนได้ถึง 7 ระดับ จึงประหยัดพื้นที่และใช้งานได้ง่ายและหลากหลาย ดังนั้นลองพิจารณาเสื้อผ้าที่มีว่าต้องใช้ไม้แขวนเสื้อชนิดใดถึงจะเหมาะ แล้วเลือกซื้อแบบที่ชอบได้เลย



อับเดตดวงช่องเดือน เมษายน-มิถุนายน 2569

เรื่อง : อาจารย์อิน มุกกับหมวย (หลัไฉอัน)

ฉบับนี้เข้าสู่เดือนแห่งเทศกาลสงกรานต์ จึงขอกล่าวคำทักทาย “สวัสดีปีใหม่ไทย” กับทุกท่าน สำหรับปีนี้นางสงกรานต์ทรงนามว่า รากษสเทวี ทรงพาหุรัด ทัดดอกบัวหลวง อาภรณ์แก้วโมรา ภูษาหารโลหิต พระหัตถ์ขวาทรงตรีศูล พระหัตถ์ซ้ายทรงธนู เสด็จมาบนหลังวราหะ (หมู) พลังของปีนี้ เด่นเรื่องการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การแข่งขันสูง ต้องตัดสินใจเด็ดขาด ระวังอารมณ์และคำพูด เหมาะกับการลุยงานใหม่ ปรับชีวิตใหม่ แต่ต้องรอบคอบเรื่องเงิน สุขภาพ และความขัดแย้ง พลังของรากษสเทวีจะมีผลต่อดวงชะตาแต่ละราศีอย่างไรบ้างมาดูกัน



ราศีเมษ ราตุไฟ

(14 เม.ย.-14 พ.ค.)



ชีวิตเดินเร็ว ตัดสินใจไว มีการได้-เสียขัดมาก
ถ้าคุมสติได้ก็จะ “ก้าวกระโดด” ทั้งเรื่องงานและ
เรื่องเงิน

งาน : เป็นจังหวะเร่งสปีดชีวิต ได้โปรเจกต์ใหญ่
งานฉุกเฉิน งานแทนคนอื่น มีโอกาสขึ้นหน้า แต่เสี่ยง
ปะทะอารมณ์กับผู้มีอำนาจ ถ้าสามารถคุมอารมณ์ได้ดี
จะได้เครดิตสูง

เงิน : เงินเข้าไวออกไว มีรายได้เสริมจากงานพิเศษ
ต้องระวังพวกค่าซ่อมต่าง ๆ รถ อุปกรณ์ หรือหนี้เก่า
ห้ามลงทุนเสี่ยงสั้น ๆ

สุขภาพ : อุบัติเหตุเล็ก ๆ จากของมีคม ความร้อน
ปวดศีรษะ ไมเกรน พักผ่อนไม่พอ

แนวแก้ไข : ทำบุญเกี่ยวกับแสงสว่าง เติมน้ำมัน
ตะเกียง สวดมนต์คาถาชินบัญชร 3-9 จบ

วันเฮง : วันอังคาร งานพุ่ง กล้าได้กล้าเสีย วันเสาร์
การเงิน ความมั่นคง การเซ็นเอกสาร



ราศีพฤษภ

(15 พ.ค.-14 มิ.ย.)



เป็นช่วง “ตั้งหลัก สร้างฐาน ยับสถานะชีวิต”
ต้องตัดสินใจเรื่องงานและอนาคตเร็วขึ้น แต่เป็น
การเปลี่ยนเพื่อความมั่นคงระยะยาว

งาน : เปลี่ยนบทบาท งานใหม่ หรือเริ่มธุรกิจเล็ก ๆ
ผู้ใหญ่นับสนุนงานระยะยาวมั่นคง มีการปรับโครงสร้าง
ได้รับความไว้วางใจมากขึ้น

เงิน : การเงินเด่น เป็นช่วงเก็บทรัพย์สินสร้างฐาน รายได้
มั่นคง มีเกณฑ์ซื้อทรัพย์สิน บ้าน รถ ที่ดิน

สุขภาพ : ระวังคอ ปวดไหล่ ไทรอยด์ น้ำหนักขึ้น ความดัน
จากความเครียดสะสม

แนวแก้ไข : ถวายดอกไม้หอมหรือน้ำหอมหิ้งพระ
จัดโต๊ะทำงานใหม่

วันเฮง : วันศุกร์ การเงิน ความรัก เสน่ห์ โชคลาภ
วันจันทร์ การเจรจา ครอบครัวยุติ ความเมตตา



ราศีเมถุน

(15 มิ.ย.-16 ก.ค.)



เป็นจังหวะ “ปากพารวย สมองฟ้าโอภาส” จะเร่ง
เรื่องการติดต่อ เจรจา การตัดสินใจ และความเร็ว
ใครกล้าพูด กล้าขาย จะเห็นผลเร็วมาก

งาน : เด่นเจรจา การขาย ออนไลน์ การสื่อสาร
ปิดดีลเร็ว แต่ระวังรับงานเกินกำลัง

เงิน : รายได้จากการพูด การขาย ออนไลน์ รายได้
หลายทาง เงินเข้าเป็นรอบ ๆ

สุขภาพ : ระวังระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ ไหล่ แขน
มือ จากการใช้มือถือเยอะ

แนวแก้ไข : ทำบุญหนังสือ สื่อการเรียน งดนอนดึก

วันเฮง : วันพุธ การงาน การเจรจา การขาย การเรียน
วันศุกร์ การเงิน เสน่ห์ คู่ค้า ความเมตตา



ราศีกรกฎ

(17 ก.ค.-16 ส.ค.)



ช่วงที่ต้องดูแลเรื่องครอบครัว บ้าน คนใกล้ตัว
ดูแลใจตัวเอง เคลียร์กรรมเก่า พ้นพลังใจ

งาน : งานเบื้องหลัง งานดูแลคน งานเอกสาร มีโอกาส
ได้งานเสริมจากคนรู้จัก

เงิน : ได้เงินก้อน เคลียร์หนี้ได้บางส่วน

สุขภาพ : ระวังเรื่องกระเพาะ ลำไส้ นอนไม่หลับหรือ
หลับไม่สนิท

แนวแก้ไข : ปล่อยปลา ทำบุญด้วยน้ำ สวดมนต์
บทแผ่เมตตาใหญ่

วันเฮง : วันจันทร์ การงาน ครอบครัวยุติ เงินสะพัด
วันพฤหัสบดี โชคลาภ ผู้ใหญ่นับสนุน



ราศีสิงห์

(17 ส.ค.-16 ก.ย.)



มีโอกาสมีชื่อเสียง มีความสำเร็จโดดเด่น ถูกจับตามอง ได้รับโอกาสใหญ่

งาน : ชื่อเสียงเด่น งานสังคม งานบริหาร ทีมสนับสนุนดี

เงิน : การเงินสัมพันธ์กับผลงานโดยตรง มีเกณฑ์ได้โบนัส คอมมิชชั่น เงินพิเศษ รายได้จากความสามารถ และความเป็นผู้นำ

สุขภาพ : ระวังเรื่องหัวใจ ความดัน หลัง ไหล่ ออฟฟิศซินโดรม พักผ่อนไม่พอเพราะงานเร่ง

แนวแก้ไข : ทำบุญเกี่ยวกับโรงพยาบาล แสงสว่าง ใส่เสื้อสีสว่าง

วันเฮง : วันอาทิตย์ งานใหญ่ การเปิดตัว วันพฤหัสบดี การเงิน โชคลาภ



ราศีกันย์

(17 ก.ย.-17 ต.ค.)



ช่วงที่ต้องรับภาระงานเพิ่ม ต้องจัดระบบชีวิตใหม่ เหนื่อยแต่มั่นคง มีความก้าวหน้าแบบค่อยเป็นค่อยไป

งาน : ภาระเยอะ งานตรวจสอบ งานระบบ ระวังความเครียดสะสม งานหนัก ความรับผิดชอบสูง มีโอกาสเลื่อนขั้น

เงิน : มั่นคง แต่ต้องวางแผนภาษี เอกสารมีแต่รายจ่าย สุขภาพ รายจ่ายครอบครัว

สุขภาพ : ถูกกระทบโดยตรงเรื่องร่างกายเนื่องจากความเครียด ระบบลำไส้ กระเพาะ ออฟฟิศซินโดรม ไมเกรน ภูมิแพ้จากการพักผ่อนไม่พอ

แนวแก้ไข : ทำบุญ ยา เวชภัณฑ์ โรงพยาบาล จัดโต๊ะทำงาน จัดบ้านให้โล่ง สวดมนต์บทพูนมหากา หรือชินบัญชร 3 จบ

วันเฮง : วันพุธ งานเอกสาร วันเสาร์ การเงิน ความมั่นคง



ราศีตุล

(18 ต.ค.-16 พ.ย.)



จังหวะดี ได้ขยายโลก เปิดมุมมองใหม่ ได้เดินทาง เรียนรู้ ตัดสินใจสำคัญเกี่ยวกับอนาคต โอกาสใหม่ จากทั่วโลก

งาน : เต้นเรื่องต่างประเทศ ออนไลน์ การเรียนต่อ การขยายตลาด

เงิน : การเงินเติบโตจากความรู้และการขยายตัว รายได้จากงานเสริม ทักษะใหม่ ออนไลน์ มีรายจ่ายเรื่องเรียน อุปกรณ์ การเดินทาง

สุขภาพ : ระวังเอว สะโพก หลังล่าง ฮอร์โมน ความสมดุลร่างกาย ความเครียดจากการตัดสินใจ

แนวแก้ไข : ถวายหนังสือธรรมะ ถวายเทียน สวดมนต์บทพระพุทธรูปก่อนตัดสินใจเรื่องใหญ่

วันเฮง : วันศุกร์ การเงิน เสน่ห์ คู่ค้า ความเมตตา วันพฤหัสบดี โชคลาภ ผู้ใหญ่สนับสนุน



ราศีพิจิก

(17 พ.ย.-15 ธ.ค.)



จังหวะ “พลิกชะตา” มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เข้มงวด หนี สัญญา ตัดเก่าเพื่อเริ่มใหม่

งาน : ดวงงานเข้าสู่จุดเปลี่ยนโครงสร้าง มีเกณฑ์เปลี่ยนหัวหน้า เปลี่ยนทีม เปลี่ยนระบบงาน บางคนเปลี่ยนงาน ย้ายสาย หรือเริ่มธุรกิจจริงจัง

เงิน : เต้นเรื่องเงินก้อน เงินหมุน ได้เงินจากเคลียร์หนี้ ขายทรัพย์สิน รีไฟแนนซ์ บางคนได้เงินชดเชย คอมมิชชั่นก้อนใหญ่

สุขภาพ : ระวังเรื่องฮอร์โมน ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่าย ทางเดินปัสสาวะ ความเครียดสะสมลึก

แนวแก้ไข : ทำบุญโองศพ ผ้าห่อศพ หรือโรงพยาบาล สวดมนต์บทแผ่เมตตาหรือชินบัญชร ล้างพลังลบด้วยการอาบน้ำเกลืออ่อน ๆ สัปดาห์ละครั้ง

วันเฮง : วันอังคาร การงานรุ่งพุ่งแรง กล้าได้กล้าเสีย วันพฤหัสบดี การเงิน โชคลาภ



ราศีธนู

(16 ธ.ค.-14 ม.ค.)



เป็นช่วงของการร่วมมือ คู่ค้า หันส่วน ความสัมพันธ์ใหม่ ต้องเลือกคนให้ถูก

งาน : เด่นเรื่องการเติบโตแบบก้าวกระโดด มีเกณฑ์เลื่อนตำแหน่ง เปลี่ยนงานดีขึ้น งานเกี่ยวกับต่างประเทศ ออนไลน์ การเดินทาง การสอน ได้โปรเจกต์ใหญ่ งานที่ทำให้มีชื่อเสียง

เงิน : การเงินเติบโตชัด รายได้เพิ่มจากผลงาน มีโชคจากการเดินทาง ออนไลน์ ต่างถิ่น

สุขภาพ : ระวังสะโพก ต้นขา กล้ามเนื้อ อุบัติเหตุเล็ก ๆ จากความรีบร้อน

แนวแก้ไข : ถวายรวงเท้า ทำบุญเกี่ยวกับการศึกษา บริจาคทุนการศึกษา อุปการะการเรียน

วันเฮง : วันอาทิตย์ งานใหญ่ การเปิดตัว วันพฤหัสบดี การเงิน โชคลาภ



ราศีมังกร

(15 ม.ค.-12 ก.พ.)



ช่วงชีวิตที่รู้สึกงานหนัก แต่สร้างฐานชีวิตให้มีความมั่นคงระยะยาว เป็นช่วงปีกเสาะเก็บชีวิต ใครอดทนจะเห็นผลใหญ่ตอนปลายปี

งาน : ดວງงานเน้นความรับผิดชอบและระบบ ได้งานใหญ่ งานยาก งานที่คนอื่นไม่ยอมทำ มีเกณฑ์เลื่อนตำแหน่ง เพิ่มอำนาจหน้าที่ เหมาะกับงานบริหาร อสังหาริมทรัพย์ การเงิน งานที่เป็นระบบ

เงิน : เด่นเรื่องสะสมทรัพย์ มีรายได้มั่นคง เหมาะลงทุนระยะยาว ที่ดิน กองทุน

สุขภาพ : ระวังกระดูก ข้อ เข่า หลัง ฟัน ความดัน จากความเครียด

แนวแก้ไข : ทำบุญสร้างถนน สะพาน โรงเรียน ปลูกต้นไม้ยืนต้น สวดมนต์บทชัยมงคลคาถา

วันเฮง : วันพฤหัสบดี โชคลาภ ผู้ใหญ่สนับสนุน วันอังคาร การงานพุ่ง กล้าได้กล้าเสีย



ราศีกุมภ์

(13 ก.พ.-14 มี.ค.)



เด่นมากเรื่องไอเดียใหม่ เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และโอกาสจากออนไลน์ ปีนี้เป็นจังหวะปลดล็อกชีวิต ใครกล้าคิดต่างและกล้าเปลี่ยนแปลงจะก้าวหน้าเร็วมาก

งาน : เด่นเรื่องไอเดียใหม่ เทคโนโลยี เครือข่าย มีเกณฑ์เปลี่ยนบทบาททางาน โปรเจกต์ใหม่ งานออนไลน์ งานเทคโนโลยีดิจิทัล งานอิสระเด่นได้ทำงานกับทีมใหม่ กลุ่มใหม่ คนต่างวัย

เงิน : การเงินมาจากไอเดียและคอนเนกชัน มีรายได้เสริมจากช่องทางออนไลน์ ครีเอทีฟ มีโชคจากกลุ่มเพื่อน คอมมิวนิตี

สุขภาพ : ระวังเกี่ยวกับระบบประสาท นอนไม่หลับ ข้อเท้า น่อง ใช้สายตามากเกิน

แนวแก้ไข : ทำบุญเกี่ยวกับไฟฟ้า แสงสว่าง เทคโนโลยีการศึกษา ทำสมาธิสั้น ๆ ทุกวัน ปลูกต้นไม้ งดเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน

วันเฮง : วันพุธ การงาน การเจรจา การขาย การเรียน วันเสาร์ การเงิน ความมั่นคง การเซ็นเอกสาร



ราศีมีน

(15 มี.ค.-13 เม.ย.)



เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ทั้งในเรื่องบ้าน ครอบครัว รากฐานชีวิต ปรับสมดุลด้านจิตใจ และการงาน มีการเปลี่ยนแปลงภายในครั้งใหญ่ ใครดูแลใจดีจะพลิกชีวิตได้อย่างมีพลัง

งาน : อยู่ในช่วงเคลียร์งานเก่า เตรียมงานใหม่ บางงานจวนจบโปรเจกต์ใหญ่ มีการปรับบทบาท เปลี่ยนทีม หรือเปลี่ยนแผนงาน

เงิน : การเงินค่อยเป็นค่อยไป รายได้มาจากงานบริการ งานช่วยเหลือ งานออนไลน์ มีรายจ่ายเกี่ยวกับสุขภาพ และครอบครัว

สุขภาพ : ภูมิแพ้ ระบบน้ำในร่างกาย นอนหลับไม่สนิท ผื่นเยอะ ความเครียดทางอารมณ์

แนวแก้ไข : ให้อภัยแม่ธรณี ทำบุญน้ำดื่ม โรงพยาบาล ปลอ่ยปลา ไถ่ชีวิตสัตว์ ทำบุญบ้าน

วันเฮง : วันจันทร์ การงาน ครอบครัว เงินหมุน วันศุกร์ การเงิน เสน่ห์ คู่ค้า ความเมตตา



เสน่ห์ เจ้านกคีรีขุน เสียงร้อง น่าอัศจรรย์

เสียงกักกายยามเช้า
จากเจ้านกคีรีขุนสีสดใส
เจ้าของสมญา “ราชา
แห่งเสียงเพลง” หรือ
King of Songsters ทำให้
หลายคนหลงรักนักร้อง
ตัวน้อยประจำบ้านที่ช่วย
ผ่อนคลายและสร้างความ
เพลิดเพลินให้บรรยากาศ
มีชีวิตชีวา

แม้ปัจจุบันจะมีนกหลากหลายสายพันธุ์
ที่คนนิยมนำมาเลี้ยงเป็นเพื่อนคลายเหงา
แต่เจ้าคีรีขุนก็ยังคงเป็นนกที่ยืนหนึ่ง
ครองใจคนรักสัตว์เลี้ยงเสมอมา ด้วย
เสียงร้องไพเราะอันเป็นเอกลักษณ์บวกกับ
ขนาดตัวเล็กกะทัดรัดสามารถเลี้ยงได้
ในพื้นที่จำกัด และการดูแลไม่ยุ่งยาก
ซับซ้อน จึงเหมาะสำหรับมือใหม่หรือ
ผู้สูงอายุที่มีเวลาดูแลได้อย่างสม่ำเสมอ
และคอยใส่ใจรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ
ที่ช่วยให้พวกเขามีสุขภาพแข็งแรงและอายุ
ยืนยาว

เตรียมบ้านพร้อมต้อนรับคีรีขุน

ก่อนตัดสินใจให้ศิลปินตัวน้อยเข้ามาเป็น
สมาชิกในครอบครัว เราควรทำความรู้จัก
และเข้าใจธรรมชาติของนกคีรีขุน ซึ่งมีชื่อ
ทางวิทยาศาสตร์ว่า Serinus canarius
มีต้นกำเนิดจากหมู่เกาะคะเนรี (Canary)
ใกล้ชายฝั่งทวีปแอฟริกา ถูกนำมา
เลี้ยงในทวีปยุโรปเป็นเวลาหลายร้อยปี
จนกลายเป็นสัตว์เลี้ยงยอดนิยมทั่วโลก
ถึงปัจจุบัน



โดยทั่วไปนกคีรีขุนมีขนาดตัวเล็ก
กะทัดรัดประมาณ 12-14 เซนติเมตร
สามารถเลี้ยงได้ทั้งในบ้านหรือห้อง
ในคอนโดมิเนียม เป็นนกที่มีสีสันสดใส
หลากหลาย เช่น เหลืองสด ขาว ส้ม
เขียวอ่อน นิสัยเป็นมิตรเข้ากับคนง่าย
ฉลาด ร่าเริง มักส่งเสียงร้องท่วงทำนอง
ไพเราะในเวลาที่ยามเย็น โดยเฉพาะ
นกคีรีขุนเพศผู้จะร้องเพลงได้ไพเราะ
และซับซ้อนยาวนาน ทำให้ผู้ฟังรู้สึกสงบ
และสบายใจ

ถ้ามั่นใจในความพร้อมดูแลเจ้านกน้อย
แล้วก็ถึงเวลาจัดเตรียมบ้านต้อนรับ
สมาชิกใหม่ ซึ่งขอบินเล่นในแนวราบ
มากกว่าการปีนป่าย จึงต้องเริ่มจากการ
เลือกกรงที่มีพื้นที่กว้างขวางให้นกสามารถ
เคลื่อนที่ได้อย่างอิสระและออกกำลังกาย
ขยับปีกคลายเครียดได้ สำหรับขนาดกรง
ที่เหมาะสมแนะนำให้กว้างอย่างน้อย
30 นิ้ว (75 เซนติเมตร) สูง 16 นิ้ว
(40 เซนติเมตร) และควรตรวจสอบ
ความปลอดภัยของกรงให้ดี ไม่ว่าจะเป็น
ความแข็งแรง วัสดุอุปกรณ์ต้องไม่มี
มุมแหลมคม ประตูสามารถล็อกได้
แน่นหนา ระยะห่างของซี่กรงไม่มาก
เกินไปเพื่อป้องกันไม่ให้พวกมันลอดออก
มาได้



ที่สำคัญคือกรงนกต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีแสงธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงการโดนแดดโดยตรง ระวังรังนกและควั่นต่าง ๆ ไม่ให้ใกล้กรงนก เพราะนกคีรีรูปมีระบบทางเดินหายใจที่มีประสิทธิภาพสูง แต่บอบบางมาก ทั้งยังไวต่อสารเคมีในอากาศ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหอมปรับอากาศ เทียนหอม สเปรย์ปรับอากาศ ควั่นบุหรี่ ควั่นจากการทำอาหาร โดยเฉพาะควั่นจากเตาแก๊ส กระดาษทิชชู หรือสารเคมีระเหยบางชนิด เหล่านี้ส่งผลอันตรายต่อสุขภาพของนกจนอาจทำให้เสียชีวิตแบบเฉียบพลันได้

ดูแลอาหารและความสะอาด

การให้อาหารที่เหมาะสมคือหัวใจสำคัญของการเลี้ยงนกคีรีรูปให้มีสุขภาพดี และส่งเสียงร้องได้อย่างสดใสเพราะปัจจุบันมีอาหารเม็ดสูตรเฉพาะที่ผ่านการคำนวณสารอาหารอย่างเหมาะสมให้เลือกมากมาย และสามารถให้อาหารเสริมเป็นเมล็ดพืชและผักผลไม้สด เช่น แครอท บร็อกโคลี่ ผักใบเขียว เพื่อเพิ่มวิตามิน โยอาหาร และระบบภูมิคุ้มกัน ผักและผลไม้ที่ให้นกกินต้องล้างให้สะอาด และอย่าทิ้งอาหารไว้ในกรงนานเกินไปอย่างไรก็ตามควรให้อาหารเสริมในปริมาณพอเหมาะ ไม่มากเกินไป หลีกเลี่ยงเมล็ดพืชที่มีไขมันสูง เช่น เมล็ดทานตะวัน เพราะอาจทำให้นกอ้วนเกินไปและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ และห้ามให้อาหารอันตรายที่มีพิษต่อนก เช่น อะโวคาโด ช็อกโกแลต กาแฟอื่น แอลกอฮอล์

ที่สำคัญอีกอย่างคือการจัดเตรียมน้ำดื่มสะอาดและต้องเปลี่ยนน้ำทุกวัน ทำความสะอาดล้างภาชนะทุกครั้ง เพื่อป้องกันตะไคร่น้ำและการสะสมของเชื้อโรค การดูแลรักษาความสะอาดกรงนกก็เช่นเดียวกัน ควรเปลี่ยนวัสดุรองกรงที่สกปรกออกเป็นประจำและทำความสะอาดกรงครั้งใหญ่ทุกสัปดาห์ เพื่อลดการติดเชื้อและสูขนามัยที่ดี

เสริมสร้างสุขภาพกายใจ

แม้เจ้าคีรีรูปจะเป็นนกที่เลี้ยงไม่ยาก แต่ด้วยขนาดตัวที่เล็กและร่างกายค่อนข้างบอบบาง ทำให้ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมมาก ดังนั้นการสังเกตอาการป่วยตั้งแต่แรกเริ่มจึงเป็นเรื่องสำคัญ นกที่สุขภาพแข็งแรงจะมีดวงตาใส ขนนุ่มเรียบเป็นเงา ร่าเริงเสียงร้องดังชัดเจน แต่หากเกิดอาการซึม ผิดปกติ ไม่ร้องเพลง กินอาหารน้อยลง นั่งพองขน หรือนอนบนพื้นกรง นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงการเจ็บป่วยที่จำเป็นต้องพบสัตวแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ

โรคที่พบบ่อยในนกคีรีรูปส่วนใหญ่ มักเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น อากาศเปลี่ยนฉับพลัน กรงนกอยู่ในพื้นที่ลมแรงเกินไป ควั่นหรือกลิ่นฉุนในอากาศ รวมทั้งโรคจากการติดเชื้อไร ไม่ว่าจะเป็นไรถุงลมที่พบในระบบทางเดินหายใจของนก ไรตกละเก็ดที่สะสมรอบตา จะงอยปาก และขา ไรขนและไรแดงในกรงนก คอนเกาะ วัสดุรองพื้น ซึ่งมักออกมาในเวลากลางคืน สาเหตุมาจากการทำความสะอาดกรงไม่สม่ำเสมอ และใช้อุปกรณ์ที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ นอกจากนี้นกคีรีรูปยังมีความเสี่ยงติดเชื้อไวรัสเป็นโรคฝีดาษนกหรือ canarypox จากการโดนยุงกัด โดยเฉพาะถ้าแขวนกรงนกในนอกบ้านหรือริมชายคา ช่วงเวลากลางวัน หากนกไม่ได้นอน ย่อตัวลงให้ชนคอกขนาหรือหัวชุกชอกปีก ยุงอาจกัดบริเวณขา หน้า ขอบตา จมูก ทำให้เกิดเป็นตุ่มหนองและแผลลุกลาม

จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นการป้องกันที่ดีคือนำกรงนกเข้ามาเก็บในบ้านหรือใช้ผ้าคลุมกรงให้มิดชิดป้องกันยุงกัด

นอกจากการดูแลรักษาสุขภาพกายที่ควรนำนกคีรีรูปไปตรวจสุขภาพประจำปีกับสัตวแพทย์แล้ว การสร้างเสริมสุขภาพใจนกลittleให้มีความสุขก็สำคัญไม่แพ้กัน ด้วยการมอบความรักความเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ และให้อิสระเจ้าคีรีรูปได้ออกมาโบยบินรอบห้องบ้าง ที่สำคัญอย่าลืมตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่ ทั้งประตูหน้าต่างต้องปิดสนิท ปิดพัดลมเพดาน ระวังพืชที่เป็นพิษ เก็บสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ และห้องต้องไม่มีของรกเกินไปเพื่อให้คิลปินจิตตึกได้ส่งเสียงร้องมอบความสุขด้วยเสียงเพลงไปนาน ๆ



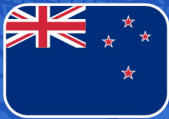
เคล็ดไม่ลับ ฝึกให้นกร้องเพลง

แนะนำให้ฝึกนกคีรีรูปฟังและจดจำการร้องเพลงตั้งแต่อายุได้สัก 2-6 เดือน ด้วยการเปิดเสียงร้องของนกต้นแบบให้ฟังเป็นประจำ หรือฉีกปากเป็นทำนองที่ต้องการเลียนเสียง เพื่อให้นกเรียนรู้เสียงและร้องตาม โดยต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี อาหาร และน้ำสะอาดเพียงพอ ทำให้นกอารมณ์ดีและมีความสุข อยากส่งเสียงร้องเป็นทำนองเพลงที่ไพเราะตามธรรมชาติ

WORLD CUP 2026 Game



ARGENTINA



USA

GHANA

ENGLAND

GERMANY

PORTUGAL

CANADA

FRANCE

SPAIN

CAPE VERDE

SENEGAL

SOUTH KOREA

MEXICO

BRAZIL

JAPAN

NEW ZELAND

AUSTRIA

AUSTRALIA

PANAMA



วิธีเล่น

WORLD CUP 2026 GAME

หาชื่อประเทศที่ถูกต้องเติมลงในช่องว่าง
ให้ตรงกับธงชาติที่กำหนดไว้ให้

เฉลย Game Club Vol. 64

สีเขียว

มีการลงเฝ้าฟอส (สีเขียว) และ
ส่วนด้านบนของธง
คล้ายธงชาติของ
ประเทศเยอรมนี

ได้แก่
บราซิล
ฝรั่งเศส
ออสเตรเลีย

สีแดง

มีการใช้สี (สีแดง)
ซึ่งมีลักษณะคล้าย
ธงชาติของแคนาดา
และธงชาติของ
ประเทศเกาหลีใต้

ได้แก่
สวิตเซอร์แลนด์
บราซิล
แคนาดา

สีเหลือง-ส้ม

มีการใช้สี (สีเหลือง-ส้ม)
ซึ่งมีลักษณะคล้าย
ธงชาติของออสเตรเลีย
และธงชาติของ
ประเทศนิวซีแลนด์

ได้แก่
สวิตเซอร์แลนด์
บราซิล
นิวซีแลนด์

สีม่วง

มีการใช้สี (สีม่วง)
ซึ่งมีลักษณะคล้าย
ธงชาติของญี่ปุ่น
และธงชาติของ
ประเทศเกาหลีใต้

ได้แก่
สวิตเซอร์แลนด์
บราซิล
ญี่ปุ่น

สีฟ้า-น้ำเงิน

มีการใช้สี (สีฟ้า-น้ำเงิน)
ซึ่งมีลักษณะคล้าย
ธงชาติของฝรั่งเศส
และธงชาติของ
ประเทศอิตาลี

ได้แก่
สวิตเซอร์แลนด์
บราซิล
อิตาลี

SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 65 ขอเชิญผู้ถือหุ้บักกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกับนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้บักกลุ่ม ปตท. หมดเขตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 พฤษภาคม 2569)

1. พลาสติกรีไซเคิลมีสัญลักษณ์

- ก. 5 สัญลักษณ์
- ข. 6 สัญลักษณ์
- ค. 7 สัญลักษณ์
- ง. 8 สัญลักษณ์

2. สัญลักษณ์ PET มาจากพลาสติกประเภทใด

- ก. ขวดน้ำดื่มใส ขวดน้ำอัดลม ขวดน้ำมันพืช
- ข. ขวดแชมพู แกลลอน ถังพลาสติกหนา
- ค. ฝาขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม
- ง. ถังน้ำมัน ฟิล์มยืดห่อของ พลาสติกกันกระแทก

3. พลาสติกสัญลักษณ์ PP รีไซเคิลเป็นอะไร

- ก. ไม้แขวนเสื้อ ไม้บรรทัด
- ข. ถังน้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม
- ค. ไม้เทียม ฝาขวดน้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม
- ง. กล่องแบตเตอรี่ กันชนรถยนต์

4. กล่องโฟมใส่อาหาร ซ้อน-ซ้อนพลาสติก ทำมาจาก พลาสติกสัญลักษณ์อะไร

- ก. HDPE
- ข. LDPE
- ค. PS
- ง. OTHER

5. กรวยจราจร เฟอร์นิเจอร์นอกอาคาร ทำมาจาก พลาสติกสัญลักษณ์อะไร

- ก. PVC
- ข. PET
- ค. LDPE
- ง. HDPE

* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อสอบและใบตอบ Mail Box และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม ในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 65

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ

SPECIAL FOR READERS

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. กัญญ์.....บุญโท | 26. รุ่ง.....ปิ่น |
| 2. กัลยา.....นันท์ | 27. เรว.....นุบาล |
| 3. กิต.....พาณิษฐ์ | 28. ลัด.....ทกุล |
| 4. กุล.....นาถ | 29. ลัด.....โพธิ์นันท |
| 5. จุฑา.....สุชา | 30. วส.....ศิริภัทร |
| 6. เจต.....วาณิช | 31. วัน.....ศิริ |
| 7. เจษ.....ยากุล | 32. วารี่.....ทองหล่อ |
| 8. แจ่ม.....พงษ์ | 33. วาส.....วรพรรณ |
| 9. ชญา.....โสภากร | 34. วิภา.....โสภิต |
| 10. ชนก.....นิชชา | 35. ศรีวิ.....กิตติ |
| 11. ชลา.....เนติชัย | 36. ศิริ.....ฤทธิ์ |
| 12. ชา.....ชมสกุล | 37. สม.....วงศ์ |
| 13. ชุติ.....เสริฐวงศ์ | 38. สุชา.....นุรักษ์ |
| 14. ณภัทร.....ธนกิจ | 39. สุปรี่.....รัตนกร |
| 15. ดวง.....วงศ์วรรณ | 40. สุมา.....นวยไชย |
| 16. ธเนศ.....บุรณทอง | 41. สุรัต.....กลทอง |
| 17. นุช.....อนุสรณ์ | 42. สุริน.....ชัยนันท |
| 18. ปิย.....ลาภ | 43. สุวาล์.....จรรโลงศิลป์ |
| 19. พงศ์.....ธรา | 44. เสาว.....สวัสดิ์ |
| 20. พิมพ์.....ตินันท์ | 45. อนุ.....สืบ |
| 21. มาลี.....จันทร์ | 46. อร.....สิทธิเวช |
| 22. มาลี.....เมธี | 47. อลิส.....ภัทร์ |
| 23. ยุพ.....รัฐภูมิ | 48. อาภา.....แก้ว |
| 24. รฐา.....วรโชติ | 49. อารี.....เรียน |
| 25. ระวี.....นันทน์ | 50. อูรา.....เพ็ชร |

เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 64 Jan. - Mar. 2026

1. ข. การนำปิโตรเลียม มาแปรสภาพโดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ
2. ง. ยึดหยุน น้ำหนักเบา 3. ข. 3 ขั้นตอน
4. ก. แปรูปน้ำมันหรือก๊าซธรรมชาติ 5. ง. ถูกทุกข้อ



ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทย
และเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน

