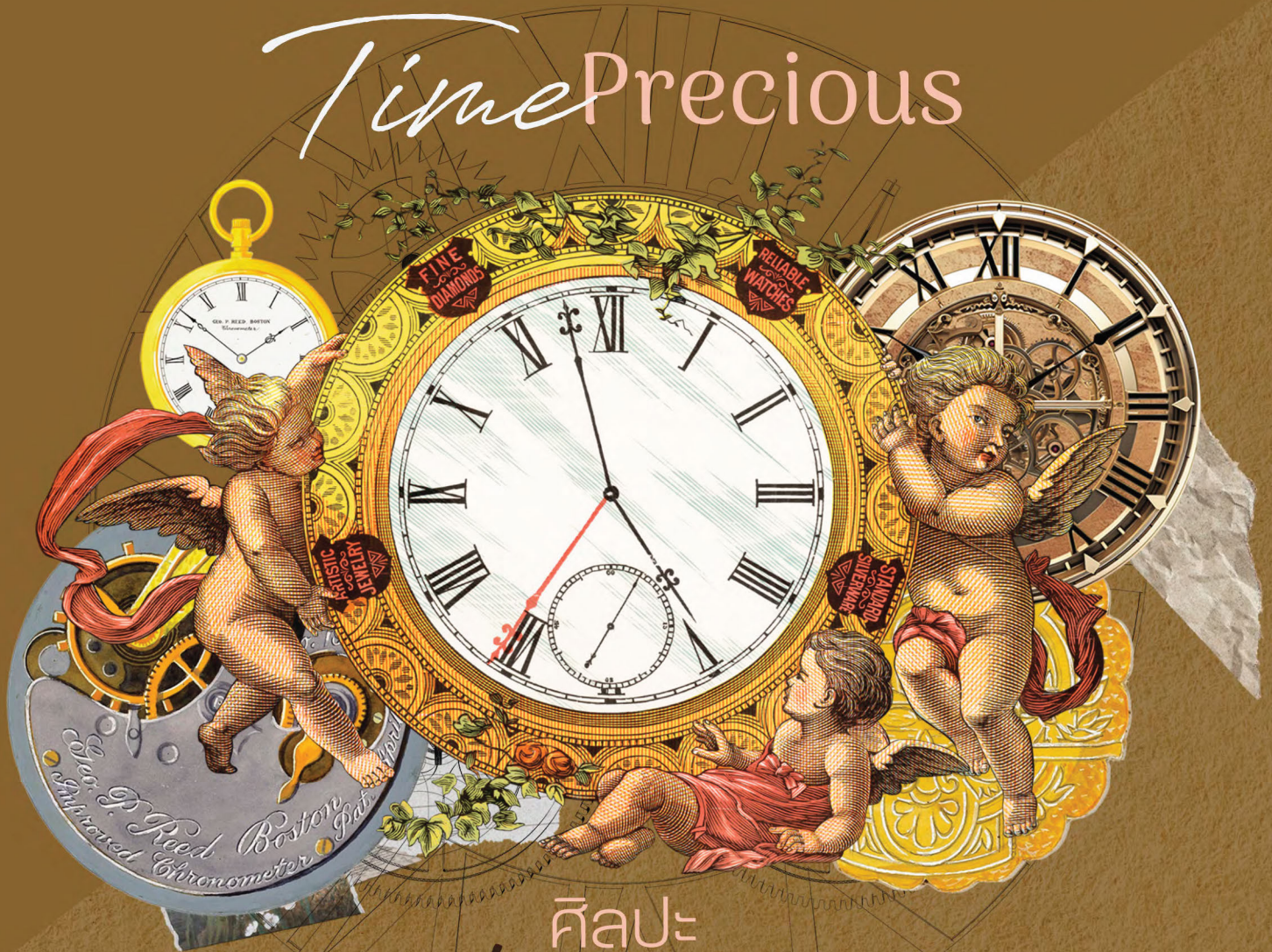


# happiness

Oct. - Dec. 2024 | Vol. 59

## Time Precious



ศิลปะ  
แห่งการบอกเวลา

### ART & CULTURE

บ้านพิพิธภัณฑ์ คุณาวงค์  
หลอมรวมศิลปะเข้ากับวิถีชีวิต

### EAT AROUND

Savoring Thailand :  
Authentic Flavors Thai Bites,  
Local Delights

### WORLD EXPLORER

Kota Kinabalu  
มาเลเซียมุมใหม่เที่ยวได้ไม่รู้จบ



# ครึ่งทศวรรษ ... ยืนหนึ่งในโลก

ขอขอบคุณทุกแรงใจ ที่ร่วมกันดูแลโลกใบนี้ให้ดีขึ้นไปด้วยกัน

เรา仍将มุ่งมั่นเติบโตหน้า  
เพื่อร่วมกันดูแลโลกใบนี้  
ให้ดีขึ้นเพื่อคุณ ดีขึ้นเพื่อโลก

**GC บริษัทหนึ่งเดียวในโลก**

ที่ได้รับการจัดอันดับ Dow Jones Sustainability Indices (DJSI) ใน World Index  
ให้เป็นที่ 1 ในกลุ่ม Chemicals Sector

**ด้วยคะแนนสูงสุด 5 ปีต่อเนื่อง**

โดย S&P Global Corporate Sustainability Assessment (CSA)



# From The *Editor*

ทีมงาน happiness ยังคงมุ่งมั่นตั้งใจนำเสนอเรื่องราวที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจและช่วยเติมเต็มวันพักผ่อนให้ทุกท่านมีความสุขกับกิจกรรมที่เราสรรหามาแนะนำและทริปปักผ่อนหลากหลายรูปแบบขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพและพบกันอีกครั้งในปีหน้าครับ



**happiness**  
Magazine

## สวัสดิ์ศรีรับผู้อ่านทุกท่าน

วันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจนเหลืออีกแค่ไม่กี่เดือนก็จะหมดปี โดยเฉพาะช่วงเวลาแห่งความสุขที่เหมือนจะผ่านไปไวกว่าปกติ แต่ไม่ว่าจะอย่างไรทุกนาทีที่มีค่าและเวลานั้นย่อมเดินไปข้างหน้าเสมอไม่เคยย้อนกลับ คอลัมน์ Spotlight ฉบับนี้เราจึงขอนำเสนอเรื่องราวของศิลปะแห่งการบอกเวลาที่มนุษย์สรรคส์สร้างขึ้นนับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งเกร็ดความรู้สนุก ๆ ของเครื่องบอกเวลาแบบต่าง ๆ เช่น นาฬิกาลูกตุ้มสุดคลาสสิกหรือนาฬิกาเรือนยาวที่อยู่คู่บ้านคู่เรือนคนไทยมาเป็นเวลานาน

ขณะเดียวกันการไม่หยุดนิ่งของเวลาก็เป็นปัจจัยสำคัญให้เราต้องก้าวให้ทันเทคโนโลยีที่พัฒนาไปอย่างรวดเร็วแบบไม่หยุดยั้ง ด้วยการเติมข้อมูลความรู้และอัปเดตเทรนด์ใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น นวัตกรรมทางเลือกผลิตไฟฟ้าในอนาคต ซึ่งเราแนะนำไว้ใน Energy Review การทำความรู้จักกับ AI ให้มากขึ้นในคอลัมน์ Smart IT หรืออัปเดตมาตรการอสังหาริมทรัพย์ปีนี้จากคอลัมน์ Law 360 รวมถึง Ask the Expert ที่ช่วยไขข้อข้องใจเพื่อรับมือภาวะว่าวุ่นในวัยทองได้อย่างสมบูรณ์แบบ

สำหรับคอลัมน์ Executive Insights เราได้รับเกียรติจากคุณณรงค์ศักดิ์ จิวากานันต์ CEO GC คนใหม่ให้โอกาสสัมภาษณ์แบบเจาะลึกถึงวิสัยทัศน์และทิศทางการเติบโตของบริษัท ส่วนคอลัมน์ Happiness Life เป็นเรื่องราวของลำไยไทรทองคำ ศิลปินลูกทุ่งมากความสามารถที่ควงานแน่นตลอดปีทั้งในประเทศและออกทัวร์คอนเสิร์ตต่างประเทศแบบเต็มวง

ส่วนสายเที่ยวที่กำลังมองหาสถานที่น่าสนใจสำหรับใช้เวลาผ่อนคลาย ขอชวนไปชมงานศิลปะพร้อมกับเรียนรู้ประวัติศาสตร์ในรูปแบบที่แตกต่าง ณ บ้านพิพิธภัณฑฯ คุณาวุฒิศ์ แหล่งรวมงานศิลปะหลากหลายแขนงจำนวนกว่า 1,000 ชิ้น ในคอลัมน์ Art & Culture หรือเปิดไกดไลน์แหล่งท่องเที่ยวเมืองไทย Thailand Explorer สัมผัสความสุขในจังหวัดปัตตานี และ World Explorer พาไปเปิดมุมมองใหม่ที่โกตาकिनาบาลู (Kota Kinabalu) ประเทศมาเลเซีย

นอกจากนี้เรายังมีคำแนะนำดี ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ Health & Vitality ใช้ประโยชน์จากน้ำส้มสายชูหมักมาเป็นตัวช่วยในหลาย ๆ ด้าน รวมทั้งการดูแลผิวพรรณในคอลัมน์ Beauty Head to Toe และสำหรับเพื่อนรักสี่ขา คอลัมน์ Pet Lovers เรามีอุปกรณ์เสริมไฮเทคมาช่วยดูแลเพื่อเพิ่มความสุขและทำให้ช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกันมีคุณค่ามากขึ้น

สุดท้ายนี้พวกเราทีมงาน happiness ยังคงมุ่งมั่นตั้งใจนำเสนอเรื่องราวที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจและช่วยเติมเต็มวันพักผ่อนให้ทุกท่านมีความสุขกับกิจกรรมที่เราสรรหามาแนะนำและทริปปักผ่อนหลากหลายรูปแบบ ขอให้ทุกท่านดูแลสุขภาพและพบกันอีกครั้งในปีหน้าครับ

**suwa** ประชาพันธ์  
บรรณาธิการบริหาร



## สร้างสรรค์นวัตกรรม การใช้สุดและพลังงานเพื่อชีวิตที่ลงตัว

IRPC มุ่งมั่นสร้างสรรค์นวัตกรรมและองค์ความรู้  
เพื่อยกระดับวัสดุที่สร้างมูลค่า และตอบโจทย์  
ความต้องการของสังคมยุคใหม่ควบคู่กับ  
การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานแห่งอนาคต  
เพื่อชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับทุกคน



คณะผู้จัดการนิตยสาร  
**happiness**  
สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์ :

คุณภัทรลดา สว่างแสง

ที่ปรึกษา :

คุณธัชชววรรณ เทียนสวัสดิ์

คุณทิตติพงษ์ จุลพรศิริ

คุณวนิดา บุญภิรักษ์

บรรณาธิการบริหาร :

คุณธนพล ประภาพรินทร์

กองบรรณาธิการ :

คุณวิศรุต ใจจนพานิช

คุณสุสดี คุ้มจำเริญ

คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์

คุณธารินี หฤทัย

คุณเฉลิมมิตร ภูวศักดิ์เมธรัฐ

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 และแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในทุกกรณี โปรดติดต่อนายทะเบียนบริษัทผู้ถือหุ้นก่อน

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท แคนดิสต์ แดนดี จำกัด

317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

โทรสาร 0 2612 9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งของรางวัล

โทรศัพท์ 0 2612 9662 3

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียน ซึ่งไม่มีข้อผูกพันกับกลุ่ม ปตท. แต่อย่างใด
- รายชื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. ข้อมูลปรับปรุงล่าสุดวันที่ 30 มิถุนายน 2567

# Mail Box

กับนิตยสาร happiness ของอบคุณทุกคำแนะนำ และความคิดเห็นดี ๆ จากผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. ที่ส่งจดหมายเข้ามา

เป็นนิตยสารที่เราเฝ้ารอเลยล่ะ เพราะมีเนื้อหาที่น่าสนใจหลากหลาย โดยเฉพาะเกี่ยวกับสุขภาพและเทคโนโลยีที่มักจะมีเรื่องใหม่ ๆ มาอัปเดตให้เราได้อ่านกันอยู่เสมอ ๆ

*กำลังใจ กาญจนเลข*

ฉบับนี้คงเป็นฉบับสุดท้ายที่ได้มีโอกาสอ่านแล้ว ได้ส่งคำแนะนำให้นิตยสาร มากี่หลายครั้ง ยิ่งไงก็ขอให้ผลิตนิตยสารดี ๆ เพื่อความ happiness ของผู้ถือหุ้นรูปแบบนี้ตลอดไปนะคะ

*นิศากร เทวโณพงค์*

นิตยสาร happiness มีข้อมูลครบถ้วน รูปเล่มกะทัดรัด มีสาระ และความรู้มากมาย เข้าใจง่าย มีความสุขจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ และยังแบ่งปันเพื่อนบ้านไปอ่าน รวมทั้งนำไปไว้ที่ห้องสมุดได้ด้วย

*เบญจพร เมษะยานนท์*

ตอนนี้เริ่มมารับ Magazine แบบ Digital แล้ว อยากรเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ลดการใช้กระดาษ ลดโลกร้อน รู้สึกว่าทำให้อ่านนิตยสาร Magazine มากขึ้นกว่าตอนเป็นรูปเล่มอีก อยากรให้ทางปตท. สรรหาข้อมูลหลากหลายมานำเสนอเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

*สุมาลี ศรีอำนวยไชย*

ปกติเป็นคนไม่ชอบอ่านหนังสือค่ะ แต่ว่าพอได้อ่านนิตยสาร happiness นี้แล้ว ชอบมากเลยล่ะ รูปเล่มทำได้ดีดูน่าอ่าน มีสาระมีความรู้ อ่านแล้วเพลิดเพลิน ทำให้มีความคิดที่ดี ๆ ใหม่ ๆ และทันสมัยค่ะ

*อัญชลี รักชิตะวัฒนภา*



สแกน QR Code  
เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์  
Mail Box และร่วมสนุกตอบคำถาม  
ในคอลัมน์ Special for Readers  
นิตยสาร happiness Vol. 59



เพื่อเป็นการขอบคุณ  
ที่ทีมงานมอบรางวัล

**PHILIPS  
Toaster**

เครื่องปิ้งขนมปัง  
มูลค่า 1.990 บาท

\* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



# แบบสอบถามความพึงพอใจนิตยสาร happiness ปี 2567 (ฉบับที่ 56-58)



สแกนเลย

**!!ลุ้นรับรางวัล!!** Microbead Neck Pillow หมอนรองคอสุขภาพ 100 รางวัล  
สามารถตอบได้ทั้งแบบ Online และไปรษณีย์ตอบรับ ทำแบบออนไลน์ ง่าย สะดวก ประหยัดเวลา

\*หมายเหตุ\*

- หากต้องการมีสิทธิ์ร่วมจับฉลากลุ้นรับของรางวัล กรุณาระบุรายละเอียด ชื่อ-สกุล ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ให้ครบถ้วน
- ตอบกลับภายในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2567
- ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีได้ที่นิตยสาร happiness ฉบับที่ 60
- จัดส่งของรางวัลให้ผู้โชคดี ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2568
- ส่งวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. เท่านั้น (PTT, PTTEP, GC, IRPC และ TOP)
- แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการวิเคราะห์ พัฒนา และปรับปรุงการจัดทำนิตยสาร happiness สำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. เท่านั้น



• ชื่อ-ที่อยู่ ในการจัดส่งของรางวัล

ชื่อ.....

ที่อยู่.....

.....

มือถือ/โทรศัพท์.....

Microbead neck pillow หมอนรองคอสุขภาพ (คละสี)

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม (กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความต่อไปนี้)

- เพศ  ชาย  หญิง
- อายุ  น้อยกว่า 30 ปี  30-40 ปี  41-50 ปี  51-60 ปี  60 ปีขึ้นไป
- อาชีพ  นักเรียน/นักศึกษา  พนักงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- พนักงานบริษัทเอกชน  เกษียณ  ธุรกิจส่วนตัว
- แม่บ้าน  อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ความพึงพอใจต่อนิตยสาร happiness เพื่อประเมินถึงการคัดสรรเนื้อหา คุณภาพกระดาษ และความสวยงามของรูปเล่ม (1 = น้อยที่สุด/ 5 = มากที่สุด)

2.1 ความพึงพอใจด้านเนื้อหา

- ความชัดเจน ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และข้อมูลมีการปรับปรุงอยู่เสมอ
- 1  2  3  4  5
- ความเหมาะสมและความน่าสนใจของเนื้อหาในแต่ละคอลัมน์
- 1  2  3  4  5

2.2 ความพึงพอใจด้านการออกแบบและคุณภาพรูปเล่มของนิตยสาร

- ขนาดรูปเล่ม ง่ายต่อการอ่านและการใช้งาน
- 1  2  3  4  5
- ขนาดตัวอักษรและรูปแบบตัวอักษร อ่านได้ง่ายและสวยงาม
- 1  2  3  4  5
- ความชัดเจนและความสวยงามของรูปภาพประกอบในเล่ม
- 1  2  3  4  5
- คุณภาพโดยรวมของนิตยสาร
- 1  2  3  4  5



3. การจัดอันดับความนิยมของคอลัมน์ที่ได้รับความสนใจจาก ผู้อ่าน เพื่อนำไปปรับปรุง พัฒนาเนื้อหาให้มีความน่าสนใจ ให้มากขึ้นโปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในคอลัมน์ที่ท่านชอบที่สุดในเล่มมา 10 คอลัมน์

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> From the Editor : จดหมายจากบรรณาธิการ  | <input type="checkbox"/> Good Thought : นำเสนอเรื่องราวดี ๆ ในสังคม                                  |
| <input type="checkbox"/> Mailbox : จดหมายจากผู้อ่าน   | <input type="checkbox"/> Cover Story : เรื่องเด่นประจำเล่ม   |
| <input type="checkbox"/> PTT Group's News : ข่าวประชาสัมพันธ์องค์กร   | <input type="checkbox"/> Ask the Expert : เรื่องแนะนำจากผู้อ่านที่น่าสนใจ                            |
| <input type="checkbox"/> Royal Project : โครงการจากน้ำพระทัยและพระราชกรณียกิจ                               | <input type="checkbox"/> Health & Vitality : นำเสนอบทความสุขภาพ                                      |
| <input type="checkbox"/> Care Share Respect : กิจกรรมเพื่อสังคมของกลุ่ม ปตท.                                | <input type="checkbox"/> Truth or Myth : เล่าถึงความเชื่อที่เคยได้ยิน ใช้นิยาม? จริงหรือ?            |
| <input type="checkbox"/> Energy Review : เทคโนโลยีและความรู้ด้านการพัฒนาพลังงาน                             | <input type="checkbox"/> Beauty Head to Toe : การดูแลสุขภาพความงามตั้งแต่หัวจรดเท้า                  |
| <input type="checkbox"/> Executive Insights : สัมภาษณ์ผู้บริหารกลุ่ม ปตท.<br>วิสัยทัศน์และมุมมองการใช้ชีวิต | <input type="checkbox"/> Instyle : แนะนำแฟชั่นและอัปเดต trend เครื่องแต่งกาย                         |
| <input type="checkbox"/> Smart Money : บทความด้านการเงิน การลงทุน<br>และรูปแบบการลงทุนที่น่าสนใจ            | <input type="checkbox"/> ทั้งคุณผู้ชายและคุณผู้หญิง  |
| <input type="checkbox"/> World Update : อัปเดตเรื่องราวสิ่งที่น่าสนใจรอบโลก                                 | <input type="checkbox"/> Happiness Life : สัมภาษณ์บุคคลที่น่าสนใจ<br>ประสบการณ์ และมุมมองชีวิต       |
| <input type="checkbox"/> About PTT : ข้อเท็จจริงและข้อมูลเผยแพร่ความรู้จากธุรกิจ ปตท.                       | <input type="checkbox"/> Getaway Global : แนะนำแหล่งท่องเที่ยวต่างประเทศ                             |
| <input type="checkbox"/> Law 360 : กฎหมายรอบตัว   | <input type="checkbox"/> Getaway Urban : แนะนำแหล่งท่องเที่ยวในประเทศ                                |
| <input type="checkbox"/> PTT's Group Club : สัมภาษณ์ผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.<br>มุมมองการใช้ชีวิตและการลงทุน    | <input type="checkbox"/> Eat Around : แนะนำร้านอาหาร   |
| <input type="checkbox"/> Smart IT : เทคโนโลยีและความรู้ด้าน IT  | <input type="checkbox"/> Sweet Home : สอนการทำของใช้ในบ้านง่าย ๆ<br>ด้วยตัวท่านเอง พร้อมเคล็ดลับดีใจ |
| <input type="checkbox"/> Motor Guide : ข้อมูลรอบด้านเกี่ยวกับยานยนต์  | <input type="checkbox"/> Gardening : การจัดสวนและวิธีการดูแลต้นไม้พันธุ์ไม้ต่าง ๆ                    |
| <input type="checkbox"/> Design Object : Gadget ของใช้แฟชั่นดีไซเนอร์                                       | <input type="checkbox"/> Home Kitchen : แนะนำเมนูอาหารน่าสนใจทำได้จริง<br>พร้อมเคล็ดลับดีใจ          |
| <input type="checkbox"/> Get Fit : กีฬาที่น่าสนใจทั่วโลก  | <input type="checkbox"/> Horoscope : ดวงชะตาและการเสริมดวงต่าง ๆ                                     |
| <input type="checkbox"/> Men's Forum : เรื่องราวน่าอ่านสำหรับคุณผู้ชาย                                      | <input type="checkbox"/> Pet Lovers : ข้อมูลควรรู้สำหรับสัตว์เลี้ยงแสนน่ารัก                         |
| <input type="checkbox"/> Entertainment : อัปเดตหนัง/ ซีรีส์ เพลง หนังสือ และคอนเสิร์ต                       | <input type="checkbox"/> Game Club : เกมสนุก ๆ ง่าย ๆ ประจำเล่ม                                      |
| <input type="checkbox"/> Art & Culture : แนะนำงานศิลปะวัฒนธรรม<br>และสถาปัตยกรรมที่น่าสนใจ                  | <input type="checkbox"/> Special for Readers : คำถามเกี่ยวกับข้อมูลกลุ่ม ปตท.                        |
| <input type="checkbox"/> Good Old Day : เรื่องราวของสถานที่น่าจดจำจากอดีตสู่ปัจจุบัน                        | <input type="checkbox"/> Fact Sheet : รายงานผลประกอบการ ปตท. รายไตรมาส                               |

4. ท่านคิดว่านิตยสาร happiness ควรปรับปรุงในเรื่องใด โปรดเสนอแนะ

.....

.....

.....

5. หากท่านต้องการให้มีคอลัมน์หรือเนื้อหาเพิ่มเติมจากที่มีในปัจจุบัน โปรดแนะนำ

.....

.....

.....

# CONTENTS



## 20

### ENERGY REVIEW

นวัตกรรมทางเลือกผลิตไฟฟ้าในอนาคต  
เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก

- 01 FROM THE EDITOR  
จดหมายจากบรรณาธิการ
- 03 MAIL BOX  
จดหมายจากผู้อ่าน
- 06 PTT GROUP'S NEWS  
ข่าวประชาสัมพันธ์
- 16 CARE SHARE RESPECT  
• โครงการปรับปรุงภูมิทัศน์  
บนพื้นที่ถนนกำแพงเพชร 6  
(แนวขนานคลองเปรมประชากร)  
• "PTTEP Ocean Data Platform"  
แพลตฟอร์มข้อมูลวิทยาศาสตร์  
เพื่อความยั่งยืนของทะเลไทย
- 34 WORLD UPDATE  
อัปเดตข่าวน่าสนใจรอบโลก
- 37 ABOUT PTT  
ปีโตเรเคิมี่สำคัญมากกว่าที่คิด
- 44 ENTERTAINMENT  
ภาพยนตร์ ซีรีส์ หนังสือ และงานแสดง



## 66

### HAPPINESS LIFE

The Wind Beneath Her Wings  
สายลมใต้ปีก "ลำไย ไททองคำ"

- 22 EXECUTIVE INSIGHTS  
คุณณะรงค์ศักดิ์ จิวากานันต์  
ถอดรหัสวิสัยทัศน์ CEO GC คนใหม่  
กับอนาคตที่น่าจับตามอง



## 46

### ART & CULTURE

บ้านพิพิธภัณฑน์ คุณวางศ์  
หลอมรวมศิลปะเข้ากับวิถีชีวิต

- 14 ROYAL PROJECT  
สิริศิลป์
- 30 SMART MONEY  
เลือกกองทุนอย่างไรให้ยั่งยืน
- 32 LAW 360  
อัปเดตมาตรการอสังหาฯ ปี 2567  
เช็กเงื่อนไขใครได้ประโยชน์?
- 38 SMART IT  
เมื่อ AI กำลังทำให้คนตกงาน  
แต่กลับช่วยให้เราอายุยืนยาวขึ้น
- 40 MOTOR GUIDE  
รวมข้อมูลสื่อยอดฮิตของผู้ใช้รถ  
อย่างไรหนูกหรือผิด





## FEATURE

### 50 SPOTLIGHT

Time Precious ศิลปะแห่งการบอกเวลา

**48 GOOD THOUGHT**  
Sometimes We Can Cry  
ความอ่อนแอที่น่ารักของ Crybaby

**54 ASK THE EXPERT**  
นับถอยหลังสู่ Golden Age  
รู้ทันภาวะร่วงโรยในวัยทอง

**60 TRUTH OR MYTH**  
ใช่ไหมจริงหรือ  
ค้นหาความจริงจากความเชื่อต่าง ๆ



## LIFESTYLE

### 70 WORLD EXPLORER

Kota Kinabalu มาเลเซียมุมใหม่  
เที่ยวได้ไม่รู้จบ

- 42 DESIGN OBJECT**  
New Trendy Gadget
- 56 HEALTH & VITALITY**  
Vinegar น้ำส้มสายชูหมัก ตัวช่วยรอบด้าน
- 62 BEAUTY HEAD TO TOE**  
The Latest Skincare Routine  
#Skincycling เทรนส์ดูแลผิวที่ยังฮิตไม่แผ่ว
- 64 IN STYLE**  
เสริมบุคลิกให้ดูดีได้ทุกวันด้วย “นาฬิกา”
- 74 THAILAND EXPLORER**  
ปัตตานี : The City of Happiness  
แค่เปิดใจมาสัมผัสแล้วจะได้รับความสุข  
ไปเต็ม ๆ

- 78 EAT AROUND**  
Savoring Thailand :  
Authentic Flavors Thai Bites, Local Delights
- 80 HOME SWEET HOME**  
Brilliant Life Hacks  
ชีวิตง่าย ๆ ด้วยของใช้ใกล้ตัว
- 82 HOROSCOPE**  
การโคจรของดาวพฤหัสบดี  
ช่วงเดือนตุลาคม 2567  
ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2568  
ส่งผลต่อลัคนาราศีอย่างไร
- 86 PET LOVERS**  
Gadgets สุดล้ำช่วยดูแลเจ้าสี่ขา  
โดนใจคนรักสัตว์เลี้ยง
- 88 GAME CLUB**  
Math Crossword Puzzles
- 89 SPECIAL FOR READERS**  
ร่วมสนุกตอบคำถามชิงของรางวัล

PTT

กลุ่ม ปตท. ร่วมกับประชาชน พร้อมใจจุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล  
สวนสันติชัยปราการ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา



นายฉัตรชัย พรหมเลิศ (กลาง) ประธานกรรมการ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ดร.คงกระพัน อินทรแจ้ง (ที่ 5 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหาร และพนักงานกลุ่ม ปตท. และประชาชน ทุกหมู่เหล่าที่เข้าร่วมกิจกรรม “สำนึกที่ วารีสมโภช” จุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณโดยพร้อมเพรียงกัน ณ สวนสันติชัยปราการ (ป้อมพระสุเมรุ) ถนนพระอาทิตย์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2567



จุดเทียนชัยถวายพระพรชัยมงคล เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ทั้งนี้ กิจกรรม “สำนึกที่ วารีสมโภช” ดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้ร่วมสัมผัสและเรียนรู้การฟื้นฟูสายน้ำและดูแลสิ่งแวดล้อมเกาะรัตนโกสินทร์ให้กลับมาสดใส ควบคู่กับการพัฒนา

คุณภาพชีวิตของชุมชนริมสองฝั่งคลองให้มีสภาพแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งได้รับการตอบรับจากประชาชนเป็นอย่างดี และมีผู้ร่วมงานตลอด 3 วันรวมกว่า 7,500 คน





กลุ่ม ปตท. ผนึกพลังจงรักภักดี  
จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล  
เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ  
28 กรกฎาคม 2567

ดร.คงกระพันธ์ อินทรแจ้ง (ที่ 4 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงานกลุ่ม ปตท. จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ณ อาคาร ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2567 ในปีนี้กลุ่ม ปตท. ได้จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณประกอบด้วย 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1. โครงการพัฒนาพื้นที่กำแพงเพชร 6, 2. โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนอย่างยั่งยืน โดยพัฒนาการปลูกและการผลิตกาแฟระบบอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ โครงการหลวงเลอตอ อำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก, 3. ปลูกป่า 72,000 ไร่ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, 4. ผลิตหนังสือเฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล และ 5. กิจกรรมแสดงแสง สี เสียง เฉลิมพระเกียรติ “ลำน่านที่ วาริสมโกช” ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 26-28 กรกฎาคม 2567

ดร.คงกระพันธ์ แกลงกลยุทร์  
พร้อมจับเคลื่อน ปตท. ให้แข็งแกร่ง  
ร่วมกับสังคมไทยและเติบโต  
ระดับโลกอย่างยั่งยืน



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

ดร.คงกระพันธ์ อินทรแจ้ง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เผยวิสัยทัศน์ “ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน” (TOGETHER FOR SUSTAINABLE THAILAND, SUSTAINABLE WORLD) มุ่งดำเนินธุรกิจบนหลัก “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” ให้เหมาะกับบริบทขององค์กรทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และการกำกับดูแลกิจการที่ดี เพื่อให้ ปตท. เป็นบริษัทพลังงานแห่งชาติที่สร้างประโยชน์ให้แก่ประเทศไทยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มอย่างสมดุล โดยมีทิศทางและกลยุทธ์ของกลุ่ม ปตท. 5 แนวทาง ได้แก่ 1. ยกระดับความสามารถทางการแข่งขันให้ธุรกิจที่มีอยู่เดิม 2. สร้างการเติบโต หาโอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ 3. สร้างความชัดเจนในแนวทางการดำเนินงานที่ยั่งยืนทุกมิติ 4. สร้างปัจจัยที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม และ 5. รักษาพื้นฐานสำคัญ มุ่งเน้นธรรมาภิบาลและการกำกับกิจการที่ดี รวมถึงการมีความเป็นเลิศทางด้านการเงิน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินธุรกิจ

**ปตท. ครว้าอันดับ 1 บริษัทชั้นนำในไทยและอันดับ 2 ในอาเซียน จากนิตยสารฟอร์จูน**



ดำเนินงานด้านการเงินในปีงบประมาณ 2566 และทิศทางการเติบโตขององค์กร แสดงให้เห็นถึงผลการดำเนินงานและความสำเร็จที่เป็นเลิศในระดับสากล สะท้อนการเป็นบริษัทชั้นนำที่แข็งแกร่งในภูมิภาคอาเซียน



ดร.คองกระพัน อุนรแฉง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ดร.คองกระพัน อุนรแฉง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) กล่าวว่า ปตท. ได้รับการจัดอันดับให้เป็นบริษัทชั้นนำอันดับหนึ่งของประเทศไทย และเป็นอันดับที่ 2 ในภูมิภาคอาเซียน จากการจัดอันดับของนิตยสารฟอร์จูน (Fortune)

นิตยสารธุรกิจ เศรษฐกิจ และการเงิน ที่ได้รับความเชื่อถือจากทั่วโลก โดยได้จัดอันดับบริษัทชั้นนำของโลก 500 อันดับในหลายพื้นที่ สำหรับครั้งนี้เป็นการจัดอันดับบริษัทในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 500 (Fortune Southeast Asia 500) เป็นครั้งแรก โดยประเมินจากผลการ

**ปตท. เผยผลประกอบการ ไตรมาส 1/67 เติบโตขึ้น ตามแผนงานมุ่งพัฒนาสังคม และคุณภาพชีวิตของคนไทย ให้เติบโตอย่างยั่งยืน**

ดร.คองกระพัน อุนรแฉง ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เปิดเผยผลการดำเนินงานไตรมาส 1 ปี 2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 28,968 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 1,113 ล้านบาท หรือร้อยละ 4.0 จากกำไรสุทธิจำนวน 27,855 ล้านบาท ในไตรมาส 1 ปี 2566 โดยกำไรสุทธิส่วนใหญ่มาจากผลการดำเนินงานของบริษัทในเครือ ปตท. ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ประกอบด้วย ธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียม 44% ธุรกิจใหม่และโครงสร้างพื้นฐาน และ



บริษัทย่อยอื่น ๆ 39% กลุ่มธุรกิจน้ำมัน และค้าปลีก 10% และธุรกิจปิโตรเคมี และการกลั่น 5% และมาจากผลการดำเนินงานของ ปตท. คิดเป็น 2% ซึ่งลดลงจากไตรมาส 1 ปี 2566 ทั้งนี้ ไตรมาสแรกของปี 2567 ปตท. ได้มีการลงทุนเพื่อตอบสนองนโยบายภาครัฐ

ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยราว 6,000 ล้านบาท โดยหลักจากการลงทุนในธุรกิจโครงสร้างพื้นฐานทางด้านพลังงาน เช่น ท่อส่งก๊าซธรรมชาติ โรงแยกก๊าซธรรมชาติ นอกจากนี้ไตรมาสแรกของปี 2567 ปตท. นำเงินส่งรัฐในรูปแบบของภาษีเงินได้รวมกลุ่ม ปตท. เป็นจำนวน 10,600 ล้านบาท



ปตท. ครว้า 7 รางวัลยอดเยี่ยม  
แห่งเอเชีย สูงสุดในไทย  
สะท้อนความเป็นเลิศในระดับสากล



นางสาวพรรณนลิน มหาวงศ์ธิกุล (กลาง) อดีตประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน พร้อมด้วย นางนกพร รอดรุ่งเรือง (ขวา) อดีตผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหารชื่อเสียงองค์กร และกิจการเพื่อสังคม และ นายธนพล ปรากฏพันธ์ (ซ้าย) ผู้จัดการฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นผู้แทน ปตท. รับ 7 รางวัลยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย ประจำปี 2567 (14<sup>th</sup> Asian Excellence Award) ประกอบด้วย รางวัลซีอีโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CEO), รางวัลซีเอฟโอยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CFO), รางวัลซีเอสอาร์ยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย (Asia's Best CSR), รางวัลนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Professional), รางวัลความยั่งยืนแห่งเอเชีย (Sustainable Asia Award), รางวัลบริษัทนักลงทุนสัมพันธ์ยอดเยี่ยม (Best Investor Relations Company) และรางวัลสื่อสารองค์กรยอดเยี่ยม (Best Corporate Communications) ทั้งนี้ ปตท. เป็นบริษัทเดียวในไทยที่ได้รับรางวัลครบทุกประเภท ตอกย้ำความเป็นเลิศของผู้นำการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนและมีธรรมาภิบาล พร้อมดูแลชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมในระดับดีเยี่ยม



กลุ่ม ปตท. - มิตซูบิชิ มอเตอร์ส  
ศึกษารุรกิจยานยนต์ไฟฟ้า  
ชูไทยเป็นศูนย์กลางผลิตและ  
ส่งออกป้อนตลาดต่างประเทศ

ดร.ปुरुณิน รัตนสมบัติ (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการกลุ่มธุรกิจใหม่และโครงสร้างพื้นฐาน ปตท. เป็นประธานในพิธีลงนามแสดงเจตจำนงเพื่อศึกษาและพัฒนาความร่วมมือธุรกิจยานยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทย โดยมี นายเชิดชัย บุญชูช่วย (ที่ 2 จากซ้าย) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยนวัตกรรมและธุรกิจใหม่ ปตท. นายมาซาคิ สึเกะโนะ (ที่ 2 จากขวา) เจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท มิตซูบิชิ มอเตอร์ส คอร์ปอเรชั่น พร้อมด้วย นายโนโบรุ สึจิ (ขวา) ประธานคณะกรรมการบริษัท มิตซูบิชิ มอเตอร์ส ประเทศไทย และ นายเอกชัย ยิ้มสกุล (ซ้าย) กรรมการผู้จัดการ บริษัท อรุณ พลัส จำกัด ร่วมลงนาม เพื่อศึกษาและพัฒนาความร่วมมือธุรกิจยานยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทย พร้อมศึกษาความเป็นไปได้ในการพัฒนาศักยภาพอุตสาหกรรมยานยนต์ไฟฟ้าของไทยให้เป็นศูนย์กลางการผลิต จำหน่าย และส่งออกสู่ตลาดยานยนต์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อผลักดันประเทศสู่สังคมคาร์บอนต่ำ





## PTTEP

## ปตท.สผ. จัดงาน Digital Transformation Day 2024

นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (กลาง) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. พร้อมด้วยผู้บริหารระดับสูง ร่วมเปิดงาน Digital Transformation Day 2024 ซึ่ง ปตท.สผ. จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Digital the Future” ณ ศูนย์เอนเนอร์ยีคอมเพล็กซ์ เพื่อนำเสนอเทคโนโลยีดิจิทัลล้ำสมัยที่ช่วยขับเคลื่อนและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้านต่าง ๆ ของบริษัท โดยได้เปิดตัว “EP Digital Platform” ศูนย์รวมโครงการนวัตกรรมดิจิทัลที่ ปตท.สผ. พัฒนาขึ้นเอง และพัฒนาร่วมกับพันธมิตรกว่า 65 โครงการ ซึ่งช่วยเพิ่มขีดความสามารถ ลดระยะเวลา และค่าใช้จ่ายในการปฏิบัติงาน รวมทั้งสร้างประโยชน์ให้แก่ภาคอุตสาหกรรมในระยะยาว



## ปตท.สผ. ครว้ 2 รางวัลเกียรติยศ Money &amp; Banking Awards 2024



นายมนตรี ลาวัลย์ชัยกุล (ซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. รับมอบ 2 รางวัลอันทรงเกียรติจากงานประกาศรางวัล Money & Banking Awards 2024 ได้แก่ บริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย และบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 หมวดธุรกิจพลังงานและสาธารณูปโภค การมอบรางวัลดังกล่าวจัดขึ้นโดยวารสารการเงินธนาคาร โดยรับเกียรติจาก **ดร.เศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ** (กลาง) ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย และ **นายสันติ วิริยะรังสฤษฏ์** (ขวา) ประธานกรรมการบริหาร วารสารการเงินธนาคาร มอบรางวัล ณ โรงแรมไฮแอท รีเจนซี่ กรุงเทพฯ

รางวัลบริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2567 พิจารณาจากการวิเคราะห์ข้อมูลทางธุรกิจของบริษัทจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย 4 ด้าน ได้แก่ ขนาดของขีดความสามารถในการแสวงหากำไร ผลตอบแทนต่อการลงทุน และสภาพคล่องในการลงทุน

ปตท.สผ. - เอไอที  
ร่วมพัฒนางานวิจัยด้านสำรวจปิโตรเลียม  
สร้างบุคลากร ต่อยอดสู่การพัฒนา CCS



นายรังสรรค์ เฟิงพันธ์ (ที่ 3 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานธรณีศาสตร์และการสำรวจ บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. และ ศาสตราจารย์คาซุโอะ ยามาโมโตะ (Prof. Kazuo Yamamoto) (ที่ 3 จากซ้าย) อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย (AIT) ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ ภายใต้โครงการ PTTEP Subsurface University Energy Connect เพื่อพัฒนางานวิจัยทางวิชาการด้านธรณีศาสตร์ วิศวกรรมปิโตรเลียม สร้างบุคลากรด้านการสำรวจและผลิตปิโตรเลียม รวมถึงหาแหล่งกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเทคโนโลยีการดักจับและกักเก็บคาร์บอน หรือ CCS (Carbon Capture and Storage) เพื่อช่วยขับเคลื่อนประเทศไทยสู่เป้าหมายสังคมคาร์บอนต่ำ พิธีลงนามจัดขึ้น ณ สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย จังหวัดปทุมธานี

ภายใต้โครงการ PTTEP Subsurface University Energy Connect ปตท.สผ. ได้ลงนามความร่วมมือกับองค์กรและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ รวม 8 แห่ง ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยมหิดล, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สถาบันวิจัยแสงซินโครตรอน (องค์การมหาชน), มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย



ปตท.สผ. คว่า 3 รางวัล  
ทรงเกียรติด้านธุรกิจ  
สิ่งแวดล้อม และการส่งเสริม  
นวัตกรรมและองค์ความรู้

บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ได้รับ 3 รางวัลทรงเกียรติระดับประเทศและสากล ได้แก่ รางวัล Thailand Top Company Awards 2024 ประเภทกลุ่มอุตสาหกรรมสำรวจและผลิตทรัพยากรธรรมชาติ และสาธารณูปโภค จากนิตยสาร Business+ รางวัล Green World Awards 2024 ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ระดับ Global Silver ประเภท Wildlife and Conservation จากการดำเนินโครงการ ปตท.สผ. ปลูกป่าลดภาวะโลกร้อน การมอบรางวัลจัดขึ้นที่สหพันธ์สาธารณรัฐบราซิล โดย The Green Organization และรางวัล Global Most Innovative Knowledge Enterprise Award 2023 (Global MIKE Award 2023) จากการส่งเสริมการสร้างสรรค นวัตกรรมและองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ การมอบรางวัลจัดขึ้นที่ฮ่องกง โดย The Institute for Knowledge and Innovation Southeast Asia (IKI-SEA) บริษัท ARUP และมหาวิทยาลัย Hong Kong Polytechnic





GC

GC จัดโครงการผู้ถือหุ้นเยี่ยมชมกิจการ ปี 2567

เมื่อเร็ว ๆ นี้ นายณะรงค์ศักดิ์ จิวากานันต์ (ที่ 7 จากซ้าย) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO) และ นาย ทศพร บุญยพิพัฒน์ (ที่ 8 จากซ้าย) ผู้จัดการใหญ่ (President) บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานให้การต้อนรับคณะผู้ถือหุ้น GC จำนวน 200 คน พร้อมบรรยายสรุป-ตอบข้อซักถาม ณ GC Chemical Experience Campus จังหวัดระยอง หลังจากนั้นได้นำคณะผู้ถือหุ้นเยี่ยมชม “เคมีค่ามิวเทียม” มิวเทียมปิโตรเคมีแห่งแรกของประเทศไทย ชมต้นไม้ทรงปลูก ร่วมช้อปปิ้ง ชิม ชิล ตลาดนัดของดีเมืองระยอง



จากร้านค้าชุมชน พร้อมทั้งร่วมกิจกรรม Luffala Body Lotion Workshop ซึ่งใช้กิลิเซอรินจาก GC Group เป็นวัตถุดิบผสมผสานพืชสมุนไพรธรรมชาติที่เป็นภูมิปัญญาของชุมชนหนองแพบ จังหวัดระยอง



GC Chemical Experience Campus

TOP

กลุ่มไทยออยล์ส่งมอบโครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ฯ ให้กับโรงพยาบาลเกาะสีชัง

บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) ได้ส่งมอบ “โครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ระยะที่ 2 ให้กับโรงพยาบาลเกาะสีชัง” โดยมี **ทันตแพทย์หญิงอานะสิทธิ ศัลยพงษ์** (ที่ 2 จากขวา) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกาะสีชัง เป็นผู้รับมอบ พร้อมด้วย **นายธวัชชัย ศรีทอง** (ที่ 4 จากขวา) ผู้ว่าราชการจังหวัดชลบุรี **นายอภิรัต กัญญตานนท์** (ที่ 3 จากขวา) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ให้เกียรติเข้าร่วมในพิธี

ทั้งนี้ไทยออยล์ได้สำรวจ ออกแบบ และติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ขนาดกำลังการผลิตติดตั้ง 52.70 กิโลวัตต์ ให้กับโรงพยาบาลเกาะสีชัง คาดว่าจะสามารถประหยัดค่าไฟฟ้าได้ 300,624 บาทต่อปี และลดก๊าซเรือนกระจกได้ 32.15 ตันต่อปี ซึ่งโรงพยาบาลฯ จะนำผลประหยัด



ค่าไฟฟ้าไปดำเนิน “โครงการลดเสี่ยงลดโรค ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง” ด้วยการจัดซื้อครุภัณฑ์ทางการแพทย์ เพื่อช่วยบรรเทาอาการผู้ป่วยฉุกเฉินที่มีอาการมาจากโรคหลอดเลือดสมอง หรือภาวะที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ หลอดเลือดอุดตัน หรือหลอดเลือดแตก และพัฒนาโครงการผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป



เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 นางสาวนิตา อุตัยสมนภา (ที่ 3 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ พาณิชยกิจ และการตลาด บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) พร้อมคณะผู้บริหาร บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ บริษัท Milliken & Company จัดงาน “Future Forward : Innovating for Sustainability & Energy Efficiency ณ โรงแรม เซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลพลาซ่า เพื่อแบ่งปันแนวทางการพัฒนาธุรกิจให้ ตอบโจทย์กระแสโลก โดยมุ่งเน้นเรื่อง ของ “ความยั่งยืน การรักษาสีสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์และการใช้ทรัพยากรพลังงาน อย่างรู้คุณค่า” ภายในงานมีการจัดแสดง โชว์ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองฉลาก รักษาสิ่งแวดล้อม UL Environmental Claim Validation (ECV) label ในผลิตภัณฑ์ เม็ดพลาสติกพีพี (Polypropylene) “POLIMAXX” 4 เกรด ได้แก่ K4510B,

K4520UB, K4527B และ 1140VC จาก Underwriter Laboratories (UL) ประเทศ สหรัฐอเมริกา

ความสำเร็จดังกล่าวเกิดจากความ ร่วมมือระหว่าง IRPC กับ Milliken & Company ซึ่งเป็นผู้ผลิตและจำหน่าย เคมีภัณฑ์ในอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ที่ร่วมกันพัฒนาผลิตภัณฑ์พอลิโพรพิลีน (พีพี) ด้วยการผนวกสารเติมแต่ง Millad NX8000 และ Hyperform® Nucleator เพื่อพัฒนาคุณสมบัติของเม็ดพลาสติก ที่ช่วยประหยัดพลังงานในการผลิต และช่วยลดปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่สิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ภายในงานได้จัดเวที แลกเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดจาก ผู้เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้ง มีการเสวนาหัวข้อ “Navigating Innovation for Sustainable Plastic Solutions” โดยได้ รับเกียรติจาก นางสาวพรหมพร สิ้นโสทร



ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองฉลาก รักษาสิ่งแวดล้อม

ผู้จัดการฝ่ายอาวุโส ธุรกิจปิโตรเคมีพิเศษ ไออาร์พีซี และ Dr. Zina Zhu, Asia Senior Market Manager บริษัท Milliken & Company ที่กล่าวถึงความร่วมมือ ระหว่างกันในการพัฒนาเม็ดพลาสติกพีพี เกรดที่ให้ความใสมากขึ้นโดยไม่เติมสาร Optical Brightener (OB) เพื่อความ ปลอดภัยในการนำไปใช้สัมผัสอาหาร หรือเกรดที่มีคุณสมบัติอัตราการแปรรูปสูง ทำให้การใช้พลังงานในการผลิตลดลง





# ศิริศิลป์

“งานศิลปะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้าจึงอยากแบ่งปันความสุขให้กับพี่น้องประชาชนชาวไทย”

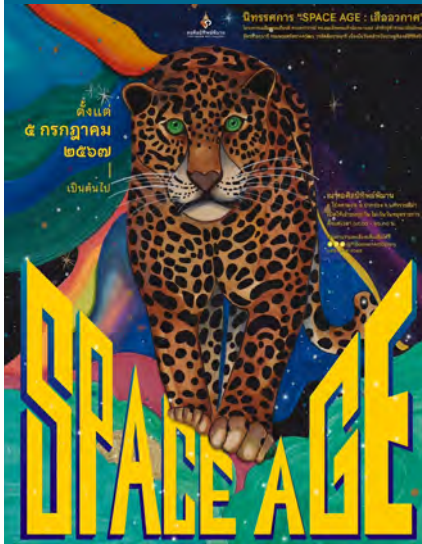
พระดำริส ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี องค์ประธานและนายกสภाराชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เจ้าฟ้าผู้มีพระปรีชาสามารถเป็นเลิศในศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งวิทยาศาสตร์และศิลปะ โดยเฉพาะด้านศิลปะนั้นทรงสร้างสรรคงานศิลปะร่วมสมัยหลากหลายสาขา ทั้งงานทัศนศิลป์ วรรณศิลป์ ดนตรี และงานออกแบบสร้างสรรค์ ซึ่งได้นำไปต่อยอดเพื่อประโยชน์แก่ประชาชนน้านปการกระทรวงวัฒนธรรมโดยคณะกรรมการส่งเสริมศิลปะร่วมสมัย จึงมีมติถวายพระสมัญญา “ศิริศิลป์” มีความหมายว่า “ศิลปินผู้ทรงสร้างสรรคงานศิลปะงดงามหลากหลายแขนง อันเป็นศรีเป็นมิ่งขวัญและเป็นมงคลยิ่ง” แต่พระองค์ เพื่อน้อมสำนึกในพระกรุณาธิคุณที่มีต่อวงการศิลปะร่วมสมัย และเผยแพร่พระเกียรติคุณให้ปรากฏสืบต่อไป



อาจารย์ปัญญา วิจินธนสาร ศิลปินแห่งชาติ สาขาทัศนศิลป์ จิตรกรรม ปี 2557 ผู้อำนวยการหอศิลป์พิমানทิพย์ กล่าวว่า สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี มีความสนพระทัยงานศิลปะมาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ แม้ทรงศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ในระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก แต่ด้วยยังสนพระทัยงานศิลปะมาตลอด วันหนึ่งก็ทรงนึกถึงสิ่งที่ทรงรักและยังไม่ได้ทำ นั่นคือ งานศิลปะ

“พระองค์มีพระภารกิจมากมายและอยู่กับความทุกข์ยากของประชาชนมาตลอด จึงทรงคิดว่าศิลปะจะทำให้ผ่อนคลายได้ จึงกลับมาทรงงานศิลปะอีกครั้ง เมื่อทรงมีความสุขจากงานศิลปะก็ทรงอยากส่งความสุขให้ประชาชนชาวไทย จึงมีพระดำริว่างานศิลปะมีประโยชน์และมีส่วนช่วยประชาชนได้ ด้วยการเปลี่ยน ‘คุณค่า’ ให้เป็น ‘มูลค่า’ จึงพระราชทานผลงานศิลปะมาจัดทำเป็นของขวัญระลึกใน





รูปแบบต่าง ๆ เพื่อนำรายได้ช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งและจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์”

ภาพวาดผีพระหัตถ์ทุกภาพนั้นล้วนมีเส้นสายลายศิลปะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพระองค์ ทรงนำเรื่องราวของธรรมชาติมาประกอบกับสัญลักษณ์ของวิทยาศาสตร์ รวมทั้งสิ่งที่ทรงโปรดปราน รวมกันอยู่ในผลงานศิลปะที่งดงามน่าอัศจรรย์ในรูปแบบงานศิลปะกึ่งแฟนตาซี (fantastic art) ผสมผสานกับลักษณะของงานศิลปะแบบนาอิว (naïve art) หรืองานที่ไม่ใช้หลักทฤษฎีทางวิชาการของศิลปะใด ๆ ทรงรังสรรค์ผลงานด้วย “สรีวิทยาศาสตร์สำเร็จรูป” หรือ “สี่เมจิก” ตามสัญชาตญาณและความรู้สึกทรงใช้ “เสือ” เป็นสัญลักษณ์แทนความหมายของเจ้าป่าหรือพระราชอาเปรียบเหมือนพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงเป็นพระเจ้าแผ่นดินปกครองไพร่ฟ้าด้วยพระเมตตาตลอดรัชกาล

“พระองค์สนพระทัยเขียนภาพเสือเป็นพิเศษ รับสั่งว่า รู้สึกชอบเสือ เป็นความผูกพัน เสือเป็นสัตว์สง่างาม น่าจะเป็นเจ้าป่า เสือของพระองค์ไม่ได้เป็นเสือที่ดุร้ายต้องล่าสัตว์เป็นอาหาร แต่เป็นเสือที่สง่างามและมีความเมตตา โดยเฉพาะในดวงตาของเสือแต่ละภาพจะมีความรู้สึกที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา ซึ่งทรงหมายถึง

ในหลวงรัชกาลที่ 9 เช่น ภาพเสือนอนเอาหัวแนบแผ่นดิน สื่อถึงพระราชาทรงเมตตาหมาพสกนิกร แนบหูกับแผ่นดินเพื่อฟังเสียงพสกนิกร เป็นภาพที่ประทับใจมาก”

สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารีทรงสำเร็จการศึกษาเกียรตินิยมอันดับ 1 ระดับปริญญาเอกในสาขาวิชาทัศนศิลป์ คณะจิตรกรรมประติมากรรม และภาพพิมพ์ มหาวิทยาลัยศิลปากร นับเป็นปริญญาเอกด้านศิลปะ “ใบแรก” นอกเหนือจากปริญญาเอกด้านวิทยาศาสตร์ทั้งหมด 4 ใบ

“หลังสำเร็จการศึกษา พระองค์ก็ทรงงานศิลปะมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะระยะหลังนี้ทรงแบ่งเวลาให้งานศิลปะมากขึ้น และจริงจัง หากไม่ได้เสด็จพระราชดำเนินไปปฏิบัติพระกรณียกิจ ก็จะทรงใช้เวลาว่างทรงงานศิลปะเป็นหลัก รับสั่งว่า ไม่อยากให้เวลาว่างนั้นเปล่าประโยชน์”

หอศิลป์ทิพย์พิมานเป็นหอศิลป์ที่พระองค์มีพระดำริให้จัดสร้างขึ้นที่ตำบลโป่งตาลอง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ได้จัดแสดงผลงานในพระองค์ในหลายโอกาส เช่น นิทรรศการภาพวาดผีพระหัตถ์ ชุด “หลากหลาย หลายชีวิต”, นิทรรศการ “เมตตา” LOVING KINDNESS, นิทรรศการ “ด้วยรักและเมตตา” ฯลฯ ล่าสุดได้จัดแสดงผลงานในพระองค์ นิทรรศการ “SPACE AGE : เสืออวกาศ”

ในการนี้ได้พระราชทานลายภาพวาดผีพระหัตถ์มาจัดทำเป็นผลิตภัณฑ์ที่ระลึกเพื่อการกุศล ทั้งกระเป่า เสื้อ ถุงผ้า หมวก แก้วน้ำเก็บความเย็น ฯลฯ ไม่เพียงเท่านั้น ภาพผีพระหัตถ์ยังนำเข้าสู่โลกของการ

สื่อสารใน “แชตไลน์” โดยอัญเชิญภาพวาดผีพระหัตถ์ “หลากหลาย หลายชีวิต” ภาพ “เสือ” มาต่อยอดเป็น “สติ๊กเกอร์ไลน์” ในชื่อชุด “SIRISINLAPIN Art for Life” รูปแบบ Effect Stickers จำนวน 24 ภาพ สามารถร่วมดาวน์โหลดสติ๊กเกอร์ได้ที่ “SIRISINLAPIN Art for Life”

รายได้จากการจัดจำหน่ายนำเข้ามามูลนิธิศรีสวางควัฒน ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี เพื่อจัดหาทุนสนับสนุนภารกิจต่าง ๆ ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ รวมทั้งช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ในพระอนุเคราะห์ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของราษฎรในทุกถิ่นฐานอย่างยั่งยืน

“งานศิลปะของพระองค์จุดตั้งแต่สิ่งที่ตั้งงาม เกี่ยวเนื่องกับจิตใจ จิตวิญญาณ ความสงบ ความเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นสุนทรีย์ภาพ ความงาม เรื่องบำรุงจิตใจ งานของพระองค์สะท้อนให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของเรื่องเหล่านี้จึงขอเชิญชวนประชาชนเข้ามาชื่นชมงานผีพระหัตถ์ของพระองค์ที่หอศิลป์ทิพย์พิมานไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถเข้าถึงงานศิลปะของพระองค์ได้ และจะเป็นแรงบันดาลใจว่าจริง ๆ แล้วถ้ามีความสนใจเราทุกคนสามารถเริ่มต้นหรือฝึกหัดการเรียนรู้หรือการเขียนงานศิลปะได้ เพราะศิลปะไม่ได้จำกัดเฉพาะศิลปินเท่านั้น” อาจารย์ปัญญาภรณ์กล่าว

งานศิลปะเหล่านี้จะแสดงให้เห็นถึงความรักและความสุขที่สมเด็จพระเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี มีพระประสงค์จะแบ่งปันให้แก่ปวงชนชาวไทย ดังพระดำรัส

“ข้าพเจ้าสร้างสรรคงานศิลปะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านรูปทรงและความหมายของพื้นที่ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าคุ้นเคย ผลงานสามารถส่งต่อความฝัน ความรู้สึกที่เปี่ยมไปด้วยความรักต่อตนเอง ครอบครัว ประชาชนชาวไทยไปจนกระทั่งผู้คนในโลกนี้ได้เต็มที่”



# โครงการปรับปรุง ภูมิทัศน์บนพื้นที่ ถนนกำแพงเพชร 6 (แคว้นนาคลองเปรมประชาการ)

ตลอดระยะเวลา 46 ปี ปตท. ได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องผ่านการดำเนินงานในทุกมิติ ควบคู่กับการดูแลผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างสมดุล โดยมุ่งพัฒนาธุรกิจสู่สังคมคาร์บอนต่ำและเป็นองค์กรที่ดึงองสังคมพร้อมยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยให้เติบโตเคียงข้างกันอย่างมั่นคงและยั่งยืน







และกล้าไม้ เช่น ต้นอโศกศรียะลา ต้นปืบ ต้นพะยุง ต้นประดู่ป่า ต้นรวงผึ้ง ต้นโพธิ์ ฯลฯ รวมกว่า 300 ต้น สลับกับไม้พุ่ม ขนาดกลางรวมพันธุ์ไม้มากกว่า 54 ชนิด ณ ถนนกำแพงเพชร 6 แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร การดำเนินงานดังกล่าวได้มีการตรวจติดตามความก้าวหน้าโดยหน่วยงานของภาครัฐเป็นระยะ ๆ คาดว่าโครงการปรับภูมิทัศน์ @ คลองเปรมประชากร จะเปิดให้ใช้บริการได้ในต้นปี 2568

นับเป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของ ปตท. ในการดำเนินงานบนพื้นฐานของ “ความยั่งยืนอย่างสมดุล” และสร้างความยั่งยืนให้แก่สังคมในทุกมิติ ด้วยการสร้างความแข็งแกร่งร่วมกับสังคมไทยควบคู่กับสร้างการเติบโตทางธุรกิจ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงการกำกับดูแลกิจการที่ดี

**“ปตท. แข็งแรงร่วมกับสังคมไทยและเติบโตในระดับโลกอย่างยั่งยืน”**

เพื่อสนับสนุนเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น ปตท. จึงได้ริเริ่มโครงการปรับปรุงภูมิทัศน์ บนพื้นที่ถนนกำแพงเพชร 6 (แนวขนาน คลองเปรมประชากร) ขึ้น โดยได้จัดสรรพื้นที่ติดคลองเปรมประชากรจำนวน 10 ไร่ สำหรับใช้ในโครงการพัฒนาพื้นที่เพื่อปรับปรุงภูมิทัศน์ถนนกำแพงเพชร 6 ซึ่งพื้นที่สีเขียวแห่งนี้ออกแบบให้เป็นสวนเฉลิมพระเกียรติฯ ภายใต้คำนิยาม “สงบ-เติบโต-ยั่งยืน” ที่บอกเล่าถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10 ต่อประชาชน ผ่านการพัฒนาระบบคลองและสภาพชุมชนตลอดแนวเส้นทางคลองเปรมประชากร



ทั้งนี้เมื่อวันที่ 24 เมษายน ที่ผ่านมา ปตท. ได้ kick-off “โครงการปรับภูมิทัศน์ @ คลองเปรมประชากร” เพื่อร่วมกันสร้างพื้นที่สีเขียวถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 72 พรรษา โดยมีคณะกรรมการ ผู้บริหารและพนักงาน ปตท. กว่า 300 คน ร่วมปลูกต้นไม้ใหญ่



พื้นที่สร้างความ **สงบ**  
 สัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่  
 สร้างการ **เติบโต** ให้เป็น  
 ที่พักผ่อนหย่อนใจของכםเมือง  
 คำนึงถึงระบบนิเวศที่ **ยั่งยืน**  
 พร้อมยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดี  
 ของประชาชน





# PTTEP OCEAN DATA PLATFORM

## แพลตฟอร์มข้อมูล วิทยาศาสตร์ เพื่อความยั่งยืน ของทะเลไทย

ปัจจุบันข้อมูลวิทยาศาสตร์ทางทะเลที่มีความสำคัญต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลมีอยู่ไม่มากนักและยากต่อการค้นหา เนื่องจากข้อจำกัดต่าง ๆ โดยเฉพาะข้อมูลในพื้นที่ไกลฝั่ง บริษัท ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน) หรือ ปตท.สผ. ซึ่งมีพื้นที่ปฏิบัติการส่วนใหญ่อยู่กลางทะเลอันเป็นเสมือนบ้านหลังที่สองที่ต้องดูแลรักษาและปกป้อง จึงได้พัฒนาแพลตฟอร์มข้อมูลวิทยาศาสตร์ทางทะเลของ ปตท.สผ. หรือ PTTEP Ocean Data Platform (<https://oceandata.pttep.com>) เพื่อเติมเต็มคลังข้อมูลทางทะเลในอ่าวไทยส่งเสริมความยั่งยืนของท้องทะเล ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (SDG 14: Life Below Water) รวมถึงเป้าหมายในระดับประเทศและองค์กรอีกด้วย

ข้อมูลวิทยาศาสตร์ทางทะเลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเลของประเทศไทย การจัดทำแผนอนุรักษ์และแผนรองรับสถานการณ์ฉุกเฉิน รวมทั้งระบบเตือนภัยต่าง ๆ การตรวจสอบความถูกต้องของแบบจำลองทางคณิตศาสตร์ การศึกษากระแสหน้าที่กระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศและความหลากหลายทางชีวภาพ การฟอกขาวและการฟื้นตัวของปะการัง เป็นต้น ทั้งยังมีข้อมูลโครงการและกิจกรรมเพื่อการอนุรักษ์ทะเลไทยและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนรอบชายฝั่ง 17 จังหวัด รอบอ่าวไทย ซึ่ง ปตท.สผ. ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องอีกด้วย



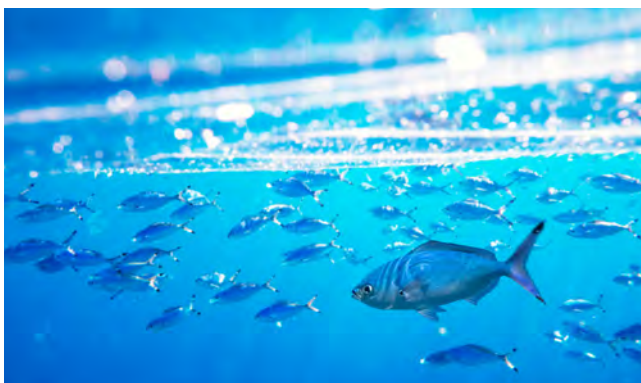


ข้อมูลภายใน PTTEP Ocean Data Platform มาจากการดำเนินงานภายใต้กลยุทธ์ทะเลเพื่อชีวิต เช่น สถานีตรวจวัดทางทะเลแบบโทรมาตร (Telemetry Marine Monitoring Station) ที่สามารถตรวจวัดและส่งข้อมูลการตรวจวัดตามเวลาที่กำหนดไว้ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลด้านอุตุนิยมวิทยา (Meteorological Data) เช่น ความเร็วและทิศทางลม อุณหภูมิอากาศ และข้อมูลด้านสมุทรศาสตร์ (Oceanographic Data) เช่น ความเร็วและทิศทางกระแสน้ำ อุณหภูมิ น้ำ ฯลฯ โดยมีการเก็บข้อมูลที่ระดับความลึกต่าง ๆ จนถึง 30 เมตร จากผิวน้ำ และมีการจัดทำข้อมูลฐานและการตรวจติดตามปริมาณไมโครพลาสติก โดยการเก็บตัวอย่างน้ำทะเลทั้งบริเวณใกล้ฝั่งและไกลฝั่งเพื่อนำไปวิเคราะห์ปริมาณไมโครพลาสติก รวมถึงระบุชนิดและแหล่งที่มาของพลาสติกที่ตรวจพบ

นอกจากนั้นยังมีข้อมูลจากกล้องใต้น้ำและซอฟต์แวร์ปัญญาประดิษฐ์ที่ติดตั้งใต้แท่นผลิตปิโตรเลียม ซึ่งสามารถตรวจติดตามและระบุชนิดสัตว์ทะเลบริเวณขาแท่นฯ เพื่อการอนุรักษ์ความสมบูรณ์ของความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งนี้กล้องบันทึกภาพเคลื่อนไหวใต้น้ำดังกล่าวจะทำงานร่วมกับซอฟต์แวร์ปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งสามารถระบุสายพันธุ์สัตว์ทะเลได้ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 85



การเก็บตัวอย่างน้ำทะเลเพื่อนำไปวิเคราะห์ปริมาณไมโครพลาสติก



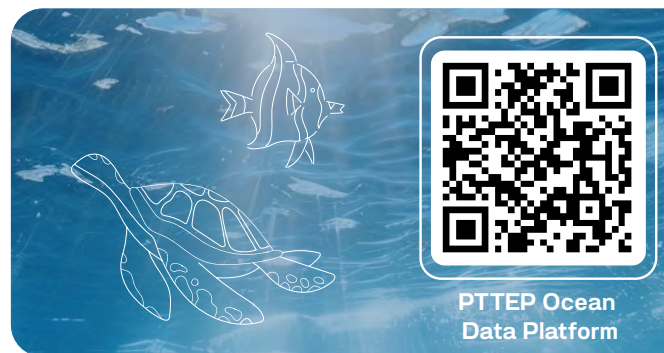
การระบุชนิดสัตว์ทะเลบริเวณขาแท่นผลิตปิโตรเลียมจากการจับภาพของกล้องใต้น้ำและซอฟต์แวร์ปัญญาประดิษฐ์



การจัดทำและพัฒนา PTTEP Ocean Data Platform ดังกล่าว ปตท.สผ. ได้ร่วมมือกับพันธมิตรหลายภาคส่วน โดยเฉพาะหน่วยงานราชการและภาควิชาการ เช่น กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง สถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำ (องค์การมหาชน) และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผ่านโครงการและการดำเนินงานต่าง ๆ ครอบคลุมการศึกษา วิจัย ตรวจสอบ และเผยแพร่ข้อมูลวิทยาศาสตร์ทางทะเล

ปตท.สผ. มีแผนจะขยายการเก็บข้อมูลวิทยาศาสตร์และสุขภาพทางทะเลให้ครอบคลุมแหล่งผลิตอื่น ๆ ทั้งในและต่างประเทศเพิ่มเติมในอนาคต เพื่อสนับสนุนการต่อยอดโครงข่ายข้อมูลของทะเลและมหาสมุทรให้มีมากขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ทางทะเล ส่งเสริมให้เกิดการอนุรักษ์ ตลอดจนการบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นด้วย

ผู้ที่สนใจสามารถเยี่ยมชมหรือค้นหาข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ในการอนุรักษ์ทะเลจาก PTTEP Ocean Data Platform หรือแพลตฟอร์มข้อมูลวิทยาศาสตร์ทางทะเลของ ปตท.สผ. ได้ที่ <https://oceandata.pttep.com>





# นวัตกรรม ทางเลือก ผลิตไฟฟ้าในอนาคต



<https://westinghousenuclear.com/energy-systems/ap300-smr/>

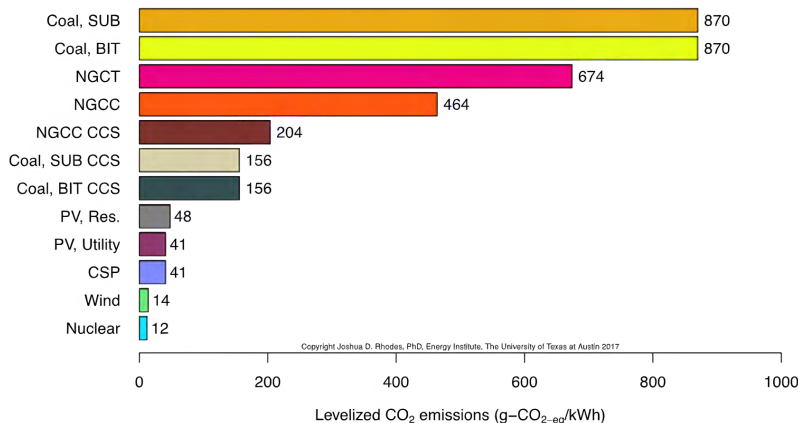
## เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก

จากความต้องการใช้พลังงานและราคาพลังงานที่สูงขึ้น โดยเฉพาะค่าไฟฟ้า ส่งผลกระทบให้ภาคครัวเรือน ภาคธุรกิจ และภาคอุตสาหกรรม ต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น การหาพลังงานทางเลือกที่มีราคาต่ำกว่า ปลอดภัย เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีเสถียรภาพในการผลิต จึงเป็นวาระของชาติที่หลายภาคส่วนให้ความสำคัญ Energy Review ฉบับนี้จะมาเล่าถึงวิวัฒนาการของอีกหนึ่ง นวัตกรรมทางเลือกผลิตไฟฟ้าในอนาคต “เครื่องปฏิกรณ์ นิวเคลียร์ขนาดเล็ก หรือ SMRs (Small Modular Reactors)” ที่หลายประเทศให้ความสนใจ



[https://www.governova.com/news/sites/default/files/2022-09/bwr-300\\_smr\\_rendering.jpg](https://www.governova.com/news/sites/default/files/2022-09/bwr-300_smr_rendering.jpg)

Estimated levelized CO<sub>2</sub>-eq emissions



Credit: Nuclear and wind power estimated to have lowest levelized CO<sub>2</sub> emissions | Energy Institute (utexas.edu)

เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก เริ่มได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เห็นได้จากจำนวนการยื่นขอรับความคุ้มครองสิทธิบัตรที่เพิ่มสูงขึ้น

มากกว่าหนึ่งเท่าตัวภายในเวลาไม่ถึง 20 ปี เนื่องจากพลังงานดังกล่าวผลิตจากเทคโนโลยีพลังงานประสิทธิภาพสูง มีการปลดปล่อยคาร์บอนต่ำเมื่อเทียบกับ

พลังงานหมุนเวียนประเภทอื่น ปัจจุบัน มีโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ SMRs ในประเทศ รัสเซียและประเทศจีนที่สามารถเดินเครื่องผลิตได้แล้ว (ข้อมูล ณ สิงหาคม พ.ศ. 2566)

โดยทั่วไปเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กให้พลังงานอยู่ที่ 10 ถึง 300 เมกะวัตต์ไฟฟ้า (Mwe) เป็นเทคโนโลยีที่ไม่ซับซ้อน จึงสะดวกต่อการติดตั้งและก่อสร้าง ใช้พื้นที่น้อยเมื่อเทียบกับโรงงานประเภทอื่น รวมถึงมีความปลอดภัยสูง เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กดังกล่าวสามารถแบ่งกลุ่มประเภทได้ตามยุคของการพัฒนาเทคโนโลยีซึ่งมี 4 ยุค ได้แก่

ยุคเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กรุ่น I (SMRs Generation I)-เครื่องเชิงพาณิชย์ต้นแบบยุคแรก เกิดขึ้นช่วงคริสต์ศักราช 1950-1960 เป็นเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์แบบห่วงวนความเร็วนิวตรอนด้วยแกลไฟต์ และต่อมาได้มีการพัฒนาเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์โดยใช้สารปรมาณูแพร่หลายมากขึ้นจนกระทั่งเข้าสู่ยุคที่ II



NUWARD  
VUE  
GLOBALE

<https://www.nuward.com/en>

ยุคเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก รุ่น II (SMRs Generation II)-เครื่องแบบน้ำอัดความดัน (Pressurized Water Reactor หรือ PWR) ที่ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำมวลเบา (Light-Water Reactor หรือ LWR) เป็นตัวหน่วงนิวตรอน ซึ่งต่อมาได้มีการพัฒนาเป็นเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์แบบน้ำเดือด (Boiling Water Reactor หรือ BWR) ซึ่งเครื่องปฏิกรณ์ประเภทนี้มีการใช้งานอย่างแพร่หลายและเป็นรุ่นที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน

ยุคเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก รุ่น III (SMRs Generation III)-เครื่องที่พัฒนาจากเครื่องรุ่น II โดยสามารถทำงานด้วยตัวเองมากขึ้น มีการพัฒนาเทคโนโลยีเชื้อเพลิงที่ใช้ภายในเครื่องปฏิกรณ์



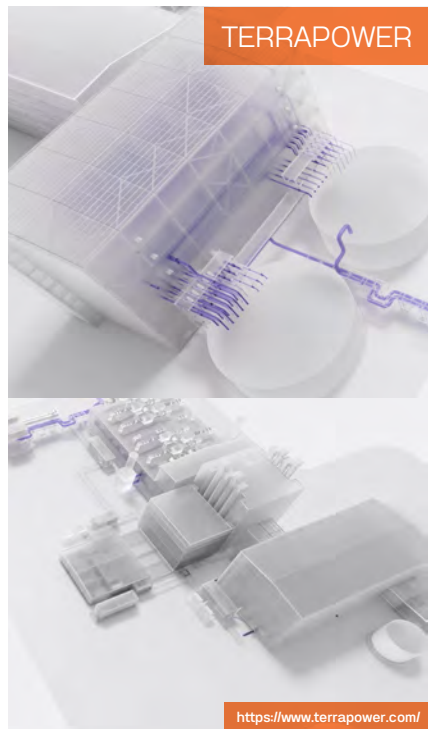
<https://www.global.toshiba/www/products-solutions/nuclearenergy/research/safety-reactor.html>



[https://en.cnn.com/en/2022-07/11/c\\_787840.htm](https://en.cnn.com/en/2022-07/11/c_787840.htm)

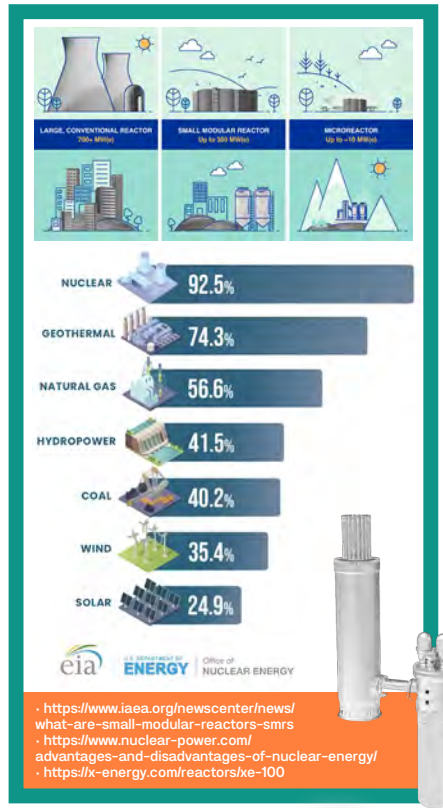
การก่อสร้างแบบมอดูลาร์ (modular) และมีการเพิ่มมาตรการความปลอดภัยในเครื่องปฏิกรณ์น้ำเดือดขั้นสูง (Advanced Boiling Water Reactor หรือ ABWR) หรือเครื่องปฏิกรณ์น้ำที่มีความดันสูง (Advanced Pressurized Water Reactor หรือ APWR) และในยุคนี้นี้ยังมีเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กอีกรุ่นหนึ่งที่เรียกว่า SMRs Generation III plus ซึ่งมีการพัฒนาเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้นไปอีกขั้น เช่น เครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ซึ่งระบายความร้อนด้วยแก๊สอุณหภูมิสูง (high-temperature gas) เพื่อลดความเสี่ยงจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด

ยุคเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็ก รุ่น IV (SMRs Generation IV)-เครื่องรุ่นล่าสุดที่เพิ่งมีการออกแบบขึ้นเมื่อช่วงคริสต์ศักราช 2000 ด้วยการใช้น้ำโลหะ (liquid metal) ก๊าซหรือเกลือหลอมเหลว (molten metal) เป็นสารหล่อเย็นที่แตกต่างไปจากเดิม ทำให้สามารถถ่ายเทความร้อนได้ดีและเสถียรระบบการทำงานไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอก สามารถ



TERRAPOWER

<https://www.terrapower.com/>



<https://www.iaea.org/newscenter/news/what-are-small-modular-reactors-smrs>  
<https://www.nuclear-power.com/advantages-and-disadvantages-of-nuclear-energy/>  
<https://x-energy.com/reactors/xe-100>



<https://interactive.nuclearpower.com/the-global-leader-in-small-modular-reactor-technology/pdf>

รักษาความปลอดภัยได้ในกรณีฉุกเฉิน และลดความเสี่ยงจากการรั่วไหลของสารกัมมันตภาพรังสีได้ดีมากกว่ารุ่นก่อน ด้วยพัฒนาการของเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ขนาดเล็กที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ถูกจับตามองว่าจะเป็นทางเลือกในการผลิตกระแสไฟฟ้าในอนาคต อย่างไรก็ตาม ความเป็นไปได้ของการนำมาใช้ในประเศไทยนั้น ยังเป็นเรื่องที่เราคงต้องรอดูติดตามกันต่อไป





# ณรงค์ศักดิ์ จิวกานันต์

กอดรหัส  
วิสัยทัศน์  
CEO GC  
คนใหม่

กับอนาคต  
ที่น่าจับตามอง



---

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร  
บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน)

เป็นธรรมดาที่นักลงทุนทั่วโลกจะต้องติดตามความเคลื่อนไหวของวงการพลังงานอยู่เสมอ ดังนั้นการที่ บริษัท พิกที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) หรือ GC ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็นเรือธงด้านปิโตรเคมีและเคมีภัณฑ์ของกลุ่ม ปตท. ได้ คุณณระรงค์ศักดิ์ จิวากานันต์ ขึ้นมาดำรงตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO) เมื่อเร็ว ๆ นี้ จึงเป็นที่จับตาในเรื่องกลยุทธ์และวิสัยทัศน์ของผู้นำคนใหม่

happiness ฉบับนี้มีโอกาสได้มาสนทนากับ CEO GC คนใหม่ ซึ่งได้เปิดเผยมุมมองความคิดและตัวตนของเขา ที่มุ่งมั่นขับเคลื่อน GC ให้ก้าวสู่ความเป็นผู้นำกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีที่แข็งแกร่งทั้งในประเทศไทยและระดับโลก

ว่ากันว่า “ถ้าคุณรักในสิ่งที่ทำ คุณจะไม่รู้สึกรำคาญการทำงานเลยสักวัน” คำกล่าวนี้ไม่ใช่เรื่องเกินจริงเลยสำหรับคุณณระรงค์ศักดิ์ ด้วยประสบการณ์ในธุรกิจปิโตรเลียมและปิโตรเคมีกว่า 30 ปี เขาคือหนึ่งในผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อน GC ให้ก้าวขึ้นสู่ความเป็นผู้นำด้านปิโตรเคมี ด้วยผลงานและวิสัยทัศน์ที่ยังเปี่ยมด้วยความรู้ความสามารถในด้านวิศวกรรมโรงงาน ด้านแผนและกลยุทธ์องค์กร การพัฒนาธุรกิจ การบริหารความเสี่ยง การบริหารงานธุรกิจต่างประเทศ รวมไปถึงการทำงานในต่างประเทศเป็นเวลาหลายปี นั่นเองที่ทำให้เขาได้รับความไว้วางใจและมอบหมายให้ดำรงตำแหน่งประธานเจ้าหน้าที่บริหารคนใหม่ ซึ่งมาพร้อมความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างความก้าวหน้าให้องค์กร “GC เร่งเสริมศักยภาพในการแข่งขันในหลายมิติ เพื่อให้เติบโตอย่างยั่งยืนได้ตามกระแสของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว”

### บทบาทของ GC ในกลุ่ม ปตท.

“GC มี 2 ภารกิจหลัก อย่างแรกคือเป็นแพลตฟอร์มหรือเรือธงด้านปิโตรเคมีและเคมีภัณฑ์ของกลุ่ม ปตท. ต่อยอดธุรกิจจากต้นน้ำสู่ปลายน้ำเพื่อส่งต่อไปสู่อุตสาหกรรมปลายทางต่าง ๆ และยังทำหน้าที่ส่งเสริมกลุ่ม ปตท. ในการเติบโตต่างประเทศ อย่างที่สองคือ GC มุ่งสร้าง synergy หรือการสร้างรูปแบบการทำงานที่เราสามารถทำงานกับ

กลุ่ม ปตท. ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องเพื่อสนับสนุนด้านความยั่งยืน (Sustainability) ในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) สังคม (Social) และธรรมาภิบาล (Governance) ที่เรียกรวม ๆ ว่า ‘ESG’”

### วิสัยทัศน์การเติบโต โดยรักษาธุรกิจต้นน้ำและขยายการเติบโตในต่างประเทศ

นอกจากการรักษาความแข็งแกร่งของธุรกิจต้นน้ำซึ่งเป็นฐานสำคัญของ GC แล้ว GC ยังขยายธุรกิจไปใน 2 แขนงคือ ครอบคลุมทั่วโลก และ diversify จากต้นน้ำไปสู่ปลายน้ำมากขึ้น ซึ่งการลงทุนในธุรกิจต่างประเทศนับว่าเป็นหนึ่งกลยุทธ์สำคัญที่ตอบโจทย์ทั้ง 2 แขนงนี้

“เราแสวงหาโอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ มาตลอด เราขยายการลงทุนในต่างประเทศ ทั้งการลงทุนเองแบบ 100% และการลงทุนแบบ Joint Venture กับ Strategic Partner ในต่างประเทศ จนวันนี้ GC มี footprint ใน 29 ประเทศทั่วโลก มีโรงงาน 43 แห่งทั่วโลกและอีก 50 แห่งในประเทศไทย และที่สำคัญเรามีศูนย์ R&D 33 แห่งทั่วโลก”

การลงทุนในต่างประเทศจะแบ่งเป็น 2 กลุ่มธุรกิจหลัก คือ กลุ่มธุรกิจผลิตภัณฑ์ชีวภาพและผลิตภัณฑ์เพื่อความยั่งยืน (Bio/Green) ซึ่ง GC ได้ริเริ่มและดำเนินธุรกิจนี้มานานแล้ว และอีกกลุ่มคือ ผลิตภัณฑ์เคมีภัณฑ์ชนิดพิเศษ (Specialty Chemicals) ซึ่งมีแนวโน้มเติบโตสูง มีความสามารถทางกำไรสูง



ผมเชื่อในแนวคิด Collective Thinking ที่เน้นความหลากหลายของพนักงานที่มีทักษะและความสามารถแตกต่างกันให้มาทำงานร่วมกัน

และความผันผวนต่ำ ทั้งนี้ต้องมีนวัตกรรม (Innovation) ที่ตอบโจทย์เมกะเทรนด์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุตสาหกรรมแห่งอนาคต เช่น EV และอื่น ๆ รวมถึงตอบโจทย์ความต้องการใช้งานที่หลากหลาย

“ผมจะขอยกตัวอย่างการลงทุนของ GC ในต่างประเทศที่เราไปลงทุนแล้วบริหารกลับมาต่อยอดให้พอร์ตโฟลิโอของ GC ไม่เพียงแค่นั้น เรายังนำองค์ความรู้ (Know-how) การวิจัยและนวัตกรรม (R&D) และเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาในประเทศไทย วันนี้เราเล็งเห็นศักยภาพของไทยในการเป็นฐานการผลิตของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในอนาคต

“ในกลุ่มแรกคือ ผลิตภัณฑ์ Bio/Green เรามี NatureWorks (ซึ่ง GC ถือหุ้นร่วมกับ Cargill ในอัตราส่วน 50 : 50) ผู้ผลิตไบโอพลาสติกประเภทโพลีแลกติกแอซิด (PLA) ชั้นนำของโลก ซึ่งเป็นเม็ดพลาสติกชีวภาพชนิดย่อยสลายได้และตอบโจทย์เทรนด์ความยั่งยืน จึงมีความต้องการใช้ ในหลากหลายอุตสาหกรรม เช่น แคนปูลู



กาแพ ฤงชา ผ้าอ้อมเด็กและผู้ใหญ่ และวัสดุสำหรับการพิมพ์ 3 มิติ (3D Printing) NatureWorks มีฐานการผลิตที่สหรัฐอเมริกาและได้ขยายการลงทุนมายังประเทศไทยที่นครสวรรค์ไบโอคอมเพล็กซ์ หรือ NBC (Nakhonsawan Bio Complex) โรงงานมีกำหนดแล้วเสร็จใน พ.ศ. 2568 โรงงานแห่งนี้จะเป็น “Bio Complex” แห่งแรกของประเทศไทย และจะเป็นฐานการผลิตและส่งออกสู่ตลาดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกอีกด้วย

“ในกลุ่มที่สองคือ Specialty Chemicals เรามี allnex (GC ถือหุ้น 100%) เป็นบริษัทชั้นนำของโลกผลิตสารเคลือบผิวสำหรับใช้ในอุตสาหกรรม (Industrial Coating Resins) ซึ่งมีนวัตกรรม (Innovation) เป็นหัวใจที่ตอบโจทย์ Industrial Coating ได้หลากหลายคุณสมบัติที่ต้องการและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เรามุ่งเน้นพัฒนานวัตกรรมมาก ปัจจุบัน allnex มีโรงงานตั้งอยู่ในจังหวัดระยองอยู่แล้ว และมีแผนร่วมกับ GC ต่อยอดและยกระดับศูนย์วิจัยนวัตกรรม Innovation Center ที่จังหวัดระยองร่วมกัน”

**สร้าง Synergy การบริหารธุรกิจ ต่างประเทศและในประเทศ ให้ส่งเสริมกันในทุกมิติ**

“ปัจจุบัน GC มีสัดส่วนธุรกิจในประเทศไทย และต่างประเทศประมาณ 80 : 20 จึงต้องมุ่งหาจุดสร้าง synergy เพื่อให้ธุรกิจเติบโตไปด้วยกันและพนักงานก็เรียนรู้ด้วยกัน ผ่านการแลกเปลี่ยนจุดแข็งระหว่าง GC และ allnex กล่าวคือ GC

มีโรงงานขนาดใหญ่และเชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการโรงงานอันเป็นที่ยอมรับระดับสากล (Operation Excellence) ในขณะที่ allnex มีองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรมขั้นสูง ดังนั้น GC จึงนำองค์ความรู้ด้าน Operation Excellence ให้ allnex ประยุกต์ใช้ ในขณะที่ allnex มีทีมนักวิจัยมาช่วยต่อยอดการวิจัยให้ GC ที่ Innovation Center จังหวัดระยอง โดยสรุปคือ มีการใช้โครงสร้างพื้นฐาน (Infrastructure) ที่ต่างคนต่างมีอยู่แล้ว มาคิดทำโครงการร่วมกันได้มากมายเพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขันทั้งการบริหารต้นทุนและการขยายตลาด”

**GC ส่งเสริมกลุ่ม ปตท. ด้าน Sustainability**

GC ยึดถือและดำเนินการด้าน Decarbonization และ Circularity มานาน ทั้งแนวทางการลดการปลดปล่อยของเสียที่เกิดผลลัพท์เป็นรูปธรรมในการดำเนินธุรกิจและมีการวัดผลอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนสร้างการเติบโตของธุรกิจหรือโซลูชันผลิตภัณฑ์ที่ยั่งยืนควบคู่กัน

“ขอยกตัวอย่าง “โครงการพลาสติกรีไซเคิล” GC มีบริษัท ENVICCO “เป็นโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกรีไซเคิลคุณภาพสูงระดับ Food Grade (สัมผัสอาหารได้) ผ่านการรับรองจากองค์การอาหารและยา หรือ FDA (Food and Drug Administration) ของทั้งสหรัฐอเมริกา สหภาพยุโรป และไทย ทั้งยังเป็นโรงงานมาตรฐานระดับโลกแห่งแรกในไทย และใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ด้วย” ปัจจุบันมีบริษัทชั้นนำหลายราย เป็นลูกค้า ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์อุปโภคบริโภค

“อีกตัวอย่างสำคัญคือ “การสร้างโมเดลทางธุรกิจอัปไซเคิลและรีไซเคิล” ที่ GC ได้ยกระดับการบริหารจัดการขยะครบวงจร และสร้างระบบนิเวศ (Ecosystem) ของธุรกิจที่มีความเชื่อมโยงกัน ซึ่งทำโดยการสร้างความรู้แก่ชุมชนในการนำขยะมาหมุนเวียน เรามีจุดรีไซเคิลพลาสติกใช้แล้ว (Waste Collection) นำกลับมาผ่านกระบวนการให้กลับมาเป็นทั้งเม็ดพลาสติกหรือเส้นใย และสร้างมูลค่าผ่านโครงการ “Upcycling” ด้วยการดัดนำออกแบบแฟชั่นชั้นนำหรือแฟชั่นดีไซเนอร์ให้มาออกแบบเป็นเสื้อผ้าและกระเป๋าที่ทันสมัย และยังมีร้านและช่องทางขายด้วย ซึ่งโครงการนี้ทางกลุ่ม ปตท. เข้ามาช่วยสนับสนุนเยอะมาก เช่น จุดรับขยะพลาสติกตามสถานีบริการน้ำมันของ PTTOR และอื่น ๆ”

อีกสิ่งที่สำคัญ คือ “Decarbonization” ซึ่งกลุ่ม ปตท. ได้ประกาศแนวทาง Decarbonization โดยมี ปตท. เป็นแกนกลาง และมีบริษัทในกลุ่ม ปตท. ใช้จุดแข็งของตนมาส่งเสริมเป้าหมายร่วมกัน ทั้งนี้ GC ได้สนับสนุนด้านเทคโนโลยี มีการศึกษาเทคโนโลยีล่วงหน้าผ่านการลงทุน หรือ Corporate Venture Capital (CVC) ในด้านการดักจับและการกักเก็บคาร์บอน (Carbon Capture and Storage หรือ CCS) ในขณะที่ ปตท.สผ. เชี่ยวชาญด้านการขุดเจาะ ทั้งกลุ่มร่วมกันทำ หากประสบผลสำเร็จก็จะสามารถต่อยอดการสร้างโครงสร้างพื้นฐานในระดับประเทศได้

**ปิโตรเคมีเติบโตอย่างยั่งยืน คู่กับสังคมไทยมาตลอด และเรายังคงพัฒนาต่อ**

“เมื่อ 50 ปีก่อนที่เกิดวิกฤตการณ์พลังงานขึ้น ช่วงนั้น ปตท. หรือการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย มีโจทย์เรื่องความมั่นคงด้านพลังงาน ประเทศไทยได้ค้นพบแหล่งก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทยและ





นำก๊าซขึ้นมาใช้บนบก เกิดโรงแยกก๊าซ ซึ่งนำไปสู่จุดเริ่มต้นของอุตสาหกรรมปิโตรเคมีครั้งแรกในประเทศไทย ภายใต้ชื่อบริษัทปิโตรเคมีแห่งชาติ (National Petrochemical Corporation หรือ NPC) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ GC ในปัจจุบัน” นับจากนั้นธุรกิจก็เติบโตขยายตัวตลอดมา

“อีกความภาคภูมิใจคือ ใน พ.ศ. 2535 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดโรงโหล่พินส์ และทรงปลูกต้นประดู่แดงไว้ ณ ที่นั้น ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้น ปัจจุบันเราได้เคลื่อนย้ายต้นประดู่แดงจากโรงโหล่พินส์มายังพื้นที่แห่งใหม่ GC Chemical Experience Campus เพื่อเป็น ‘สัญลักษณ์’ แห่งการกำเนิดของโรงโหล่พินส์แห่งแรกของประเทศไทย และเป็นกำลังใจให้พวกเราทุ่มเททำงานเพื่อสร้างสรรค์คุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่สังคมและประเทศชาติต่อไป ปัจจุบันเปิดให้หน่วยงานราชการและบุคคลภายนอกได้เข้ามาศึกษาประวัติปิโตรเคมีด้วย”

ปิโตรเคมีมีความสำคัญต่อคนไทยและมีบทบาทควบคู่กับการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ ปิโตรเคมีช่วยสร้างเศรษฐกิจ โดยสร้างรายได้ 800,000 กว่าล้านบาท (คิดเป็นราว 5% ของ GDP) และยังเป็นต้นทางให้อีกหลายอุตสาหกรรมเกี่ยวเนื่องต่าง ๆ ที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน ทั้งบรรจุภัณฑ์ ยานยนต์ ไฟฟ้า

อิเล็กทรอนิกส์ ก่อสร้าง ของใช้ส่วนบุคคล รวมถึงการเกษตร

### GC ให้ความสำคัญเกี่ยวกับคน ในองค์กร “Workplace Happiness : ศิลปะแห่งการสร้างความสุข ในการทำงานอย่างยั่งยืน”

นอกจากจะมุ่งเน้นด้านการบริหารธุรกิจ ให้เติบโตอย่างมั่นคงแล้ว คุณณระรงค์ศักดิ์ ยังให้ความสำคัญเรื่องการบริหารด้าน People and Cultures ขององค์กร โดยเฉพาะการส่งเสริมองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพราะเขาเชื่อว่ากฎแห่งความสำเร็จของธุรกิจมาจากพนักงานทุกคน ที่จะร่วมขับเคลื่อนธุรกิจให้ประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

“GC มี network ทั่วโลก เรามีพนักงานทั้งหมดประมาณหมื่นต้น ๆ มีสัดส่วนพนักงานไทยต่อต่างประเทศ 60 : 40

“ผมให้ความสำคัญเรื่องการเรียนรู้มากครับ เดียวนี้มีองค์ความรู้ใหม่ ๆ เกิดขึ้นเยอะมาก เราจึงส่งเสริมให้พนักงานได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพของตัวเองอยู่เสมอ ผมเชื่อในแนวคิด Collective Thinking ที่เน้นความหลากหลายของพนักงานที่มีทักษะและความสามารถแตกต่างกันให้มาทำงานร่วมกัน เพื่อให้เกิดมุมมองความคิดอันหลากหลายภายใต้เป้าหมายเดียวกัน และความเชื่อนั้นก็เกิดขึ้นจริงครับ มีหลาย ๆ โครงการที่เกิดจากน้อง ๆ ร่วมกันคิดขึ้นมาเอง เช่น เมื่อเจอปัญหาหน้างาน แล้วได้ไปคุยกับ

แผนกต่าง ๆ จนมองเห็นแนวแก้ปัญหา ซึ่งในระดับผู้บริหารเองก็เปิดรับฟังความคิดสร้างสรรค์จากน้อง ๆ โดยในทุกสัปดาห์จะมีเวทีที่เปิดให้น้อง ๆ ได้มาเล่าแนวทางและผลสำเร็จให้ผู้บริหารฟัง จนเกิดการต่อยอดและนำไปใช้กับอีกหลาย ๆ โครงการ”

คุณณระรงค์ศักดิ์ยังสนับสนุนด้าน Knowledge Management เนื่องจาก GC มีองค์ความรู้มากมายทั้งในและต่างประเทศ มีการแลกเปลี่ยนผู้เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ระหว่างกัน การหมุนเวียนเปลี่ยนหน้างาน (Job Rotation) และการวางโอกาสความก้าวหน้าในอาชีพ (Career path) ทั้งยังส่งเสริมให้มีวัฒนธรรม (Culture) ที่หลอมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อสร้างสถานที่ทำงานแห่งความสุขและการเติบโตจากภายใน ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองในการทำงานของเขา นั่นคือ “การบริหารให้ไร้รอยต่อ” และเฟลิดเฟลีนไปกับชีวิตและการทำงาน

“ช่วงที่ผมประจำอยู่สหรัฐอเมริกา 3 ปี ผมต้องทำงานกับทีมในไทยและยุโรปด้วย อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย และค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ แล้วช่วงค่ำผมก็ประสานการทำงานกับทีมในประเทศไทย เพื่อให้การทำงานไร้รอยต่อและไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของไทม์โซน

“อีกสิ่งที่ผมชอบทำคือการพบปะและพูดคุยกับน้อง ๆ ผมไม่ได้มองว่าเป็นหน้าที่ แต่ผมชอบที่จะรับฟังมุมมองความคิดของน้อง ๆ ในหลายครั้งผมก็ได้พลังและไอเดียดี ๆ จากพลังของทีมงานเป็นความสุขอย่างหนึ่งในการทำงาน”

จากวิสัยทัศน์ของ CEO คนใหม่แห่ง GC ทำให้เราได้เห็นถึงความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าของผู้นำที่พร้อมจะขับเคลื่อนธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืนควบคู่กับการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และความสุขในที่ทำงาน โดยให้ความสำคัญทั้งธุรกิจหลัก ขยายธุรกิจใหม่ ตลอดจนดำเนินธุรกิจอย่างรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง



# รายงานผลการดำเนินงาน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

## รายงานผลการดำเนินงานครึ่งแรกของปี 2567



### ผลการดำเนินงานไตรมาส 2 ปี 2567 เปรียบเทียบกับไตรมาส 1 ปี 2567 (QoQ)

ในไตรมาส 2 ปี 2567 (2Q2567) ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคา ต้นทุนทางการเงิน และภาษีเงินได้ (EBITDA) จำนวน 115,334 ล้านบาท ลดลง 3,383 ล้านบาท หรือร้อยละ 2.8 จากในไตรมาส 1 ปี 2567 (1Q2567) ที่จำนวน 118,717 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานลดลงตาม Market GRM ที่ลดลงจาก 7.9 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1Q2567 เป็น 3.0 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 2Q2567 ส่วนใหญ่จากส่วนต่างราคาน้ำมันอากาศยาน น้ำมันดีเซล และน้ำมันเบนซิน กับน้ำมันดิบปรับลดลง แม้ว่าปริมาณขายเพิ่มขึ้น ขณะที่กำไรจากสต็อกน้ำมันของ ปตท. และบริษัทย่อย ใน 2Q2567 ใกล้เคียงกับไตรมาสก่อนที่ประมาณ 3,000 ล้านบาท กลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานลดลง โดยหลักจากธุรกิจโรงแยกก๊าซฯ ตามต้นทุนขายที่เพิ่มขึ้นจากการเริ่มคำนวณราคาก๊าซฯ ตามนโยบาย Single Pool แม้ว่าปริมาณขายและราคาขายเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ขณะที่ธุรกิจจัดหาและจัดจำหน่ายก๊าซฯ มีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นตามรายได้ที่เพิ่มขึ้น รวมถึงต้นทุนค่าเชื้อก๊าซฯ ปรับลดลงตามราคา Pool Gas นอกจากนี้กลุ่มธุรกิจน้ำมันและการค้าปลีกมีผลการดำเนินงานปรับลดลงเช่นกันจากธุรกิจน้ำมันที่กำไรขั้นต้นเฉลี่ยต่อลิตรของเบนซินและดีเซลปรับลดลง อย่างไรก็ตามกลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานดีขึ้น จากปริมาณขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นแม้ว่าราคาขายเฉลี่ยปรับลดลง

ใน 2Q2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 35,469 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 6,501 ล้านบาท หรือร้อยละ 22.4 จากกำไรสุทธิจำนวน 28,968 ล้านบาท ใน 1Q2567 โดยหลักจากผลกำไรจากอัตราแลกเปลี่ยน และตราสารอนุพันธ์เพิ่มขึ้น รวมทั้งใน 2Q2567 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 5,400 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ให้ บริษัท พีที แอลเอ็นจี จำกัด (PE LNG) ของ บริษัท พีทีที แอลเอ็นจี จำกัด (PTTLNG) และกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) (GC) และ บริษัท ไทยออยล์ จำกัด (มหาชน) (TOP) ขณะที่ใน 1Q2567 มีผลกำไรประมาณ 4,500 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน Alvogen Malta (Out-licensing) Holding Ltd. (AMOLH) แม้ว่า EBITDA ปรับลดลง

## ผลการดำเนินงานครึ่งแรกของปี 2567 เปรียบเทียบกับครึ่งแรกของปี 2566 (HoH)

ในช่วงครึ่งแรกของปี 2567 (1H2567) ปตท. และบริษัทย่อยมี EBITDA จำนวน 234,051 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 37,418 ล้านบาท หรือร้อยละ 19.0 จากในช่วงครึ่งแรกของปี 2566 (1H2566) ที่จำนวน 196,633 ล้านบาท โดยหลักจากกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น โดยธุรกิจการกลั่นมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่จากกำไรสต็อกน้ำมันที่เพิ่มขึ้น ซึ่ง ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสต็อกน้ำมันใน 1H2567 ประมาณ 5,000 ล้านบาท ขณะที่ใน 1H2566 มีผลขาดทุนประมาณ 10,000 ล้านบาท อย่างไรก็ตาม Market GRM ลดลงจาก 6.3 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1H2566 เป็น 5.4 เหรียญสหรัฐ ต่อบาร์เรล ใน 1H2567 จากส่วนต่างราคาน้ำมันอากาศยาน น้ำมันดีเซล และน้ำมันเบนซิน กับน้ำมันดิบปรับลดลง รวมทั้งปริมาณขายลดลง ธุรกิจปิโตรเคมีมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยหลักจากกลุ่มโอเลฟินส์ จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์เอทิลีนกับวัตถุดิบปรับตัวสูงขึ้น รวมทั้งปริมาณขายที่เพิ่มขึ้น และกลุ่มอะโรเมติกส์ จากส่วนต่างราคาผลิตภัณฑ์ Benzene (BZ) กับวัตถุดิบเพิ่มขึ้น แม้ว่าปริมาณขายลดลง กลุ่มธุรกิจสำรวจและผลิตปิโตรเลียมมีผลการดำเนินงานเพิ่มขึ้นจากปริมาณขายเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น แม้ว่าราคาขายเฉลี่ยปรับลดลง ผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติปรับตัวเพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยหลักจากธุรกิจ NGV มีผลขาดทุนลดลงจากต้นทุนค่าเชื้อก๊าซ ที่ปรับลดลงตามราคา Pool Gas ประกอบกับราคาขายที่ทยอยปรับเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มลูกค้าและปริมาณขายโดยรวมที่ลดลงตามปริมาณรถ NGV สะสมที่น้อยลงและบริษัทย่อยในกลุ่มธุรกิจก๊าซธรรมชาติมีผลการดำเนินงานดีขึ้น โดยหลักจากบริษัท ปตท. จำกัด ก๊าซธรรมชาติ จำกัด (PTTNGD) มีผลการดำเนินงานดีขึ้นตามต้นทุนก๊าซ ที่ปรับลดลงและราคาขายเฉลี่ยเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามธุรกิจโรงแยกก๊าซ มีผลการดำเนินงานลดลงจากต้นทุนขายที่เพิ่มขึ้นมาก เนื่องจากได้มีการเริ่มใช้นโยบาย Single Pool ในการคำนวณราคาก๊าซ โดยมีผลย้อนหลังตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2567

ใน 1H2567 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิจำนวน 64,437 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 16,475 ล้านบาท หรือร้อยละ 34.4 จาก 1H2566 ที่จำนวน 47,962 ล้านบาท ตาม EBITDA ที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับใน 1H2567 มีการรับรู้รายการที่ไม่ได้เกิดขึ้นประจำ (Non-recurring Items) สุทธิภาษีตามสัดส่วนของ ปตท. เป็นกำไรประมาณ 10,000 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการขายเงินลงทุนใน AMOLH กำไรจากการจำหน่ายสินทรัพย์ให้ PE LNG ของ PTT LNG และกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ GC และ TOP ขณะที่ใน 1H2566 มีผลกำไรประมาณ 200 ล้านบาท โดยหลักจากกำไรจากการซื้อคืนหุ้นกู้ของ GC และ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (PTTEP) แม้ว่ามีผลขาดทุนจากอัตราแลกเปลี่ยนและตราสารอนุพันธ์เพิ่มขึ้น





## อัตราส่วนทางการเงินครั้งแรกของปี 2567 เปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2566

อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	1H2566	1H2567
อัตราส่วนแสดงความสามารถในการหากำไร			
อัตรากำไรขั้นต้น	ร้อยละ	11.20	12.59
อัตรากำไรสุทธิ	ร้อยละ	4.14	5.63
กำไรสุทธิต่อหุ้น			
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาทต่อหุ้น	1.68	2.26
อัตราส่วนวิเคราะห์นโยบายทางการเงิน			
อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย	เท่า	8.83	9.66
อัตราส่วนทางการเงิน	หน่วย	<b>31 ธ.ค. 66</b>	<b>30 มิ.ย. 67</b>
อัตราส่วนสภาพคล่อง			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	1.84	1.76
อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว	เท่า	1.20	1.15
อัตราส่วนทางการเงิน			
อัตราส่วนสภาพคล่อง	เท่า	0.71	0.69

อัตรากำไรขั้นต้น

- กำไรขั้นต้น หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตรากำไรสุทธิ

- กำไรสุทธิ หาร รายได้จากการขายและการให้บริการ

อัตราส่วนความสามารถชำระดอกเบี้ย

- กำไรจากการดำเนินงานก่อนค่าเสื่อมราคาและค่าตัดจำหน่าย หาร ต้นทุนทางการเงินและภาษีเงินได้ (EBITDA) หาร ต้นทุนทางการเงิน

กำไรสุทธิต่อหุ้น

- กำไรสุทธิที่เป็นของผู้ถือหุ้นสามัญ หาร จำนวนหุ้นสามัญที่เฉลี่ยต่อวันน้ำหนักที่ถือโดยบุคคลภายนอกในระหว่างงวด

อัตราส่วนสภาพคล่อง

- สินทรัพย์หมุนเวียน หาร หนี้สินหมุนเวียน

อัตราส่วนสภาพคล่องหมุนเร็ว

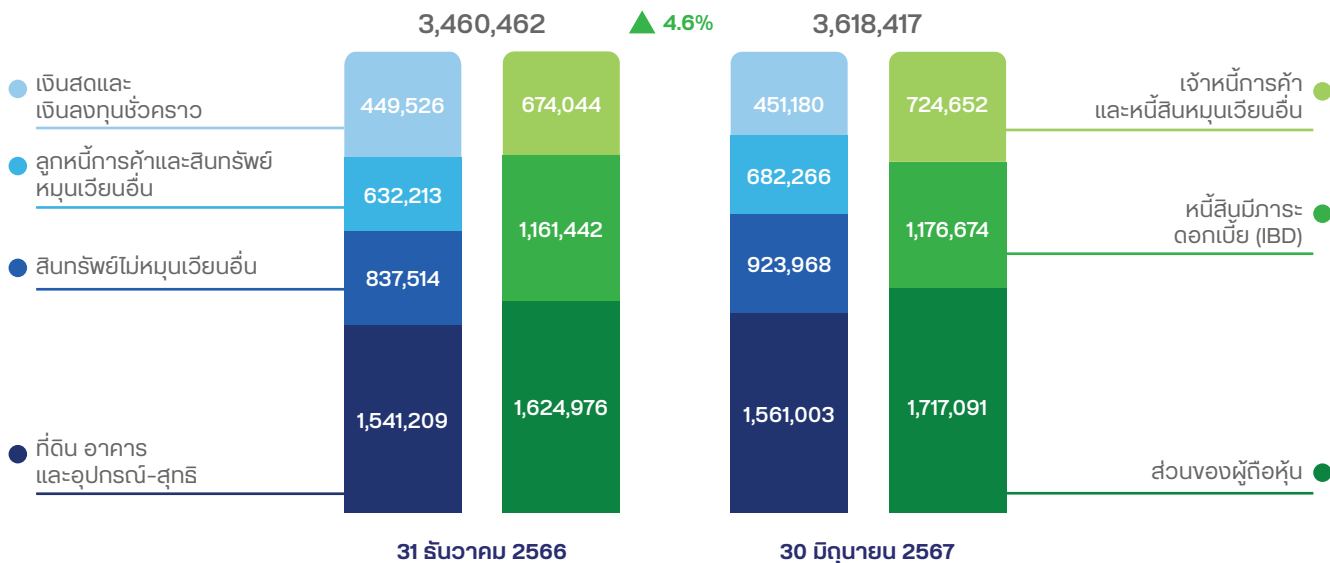
- สินทรัพย์หมุนเวียน หาร หนี้สินหมุนเวียน

- เงินสดและรายการเทียบเท่าเงินสด+เงินลงทุนในสินทรัพย์ทางการเงินระยะสั้น+ ลูกหนี้การค้า หาร หนี้สินหมุนเวียน

อัตราส่วนหนี้สินต่อส่วนของผู้ถือหุ้น

- หนี้สินที่มีภาระดอกเบี้ย หาร ส่วนของผู้ถือหุ้นรวม

## งบแสดงฐานะทางการเงิน งบดุล ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2567 (หน่วย : ล้านบาท)

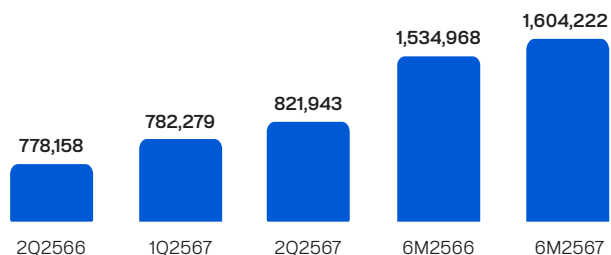


## ผลประกอบการประจำไตรมาส 2 ปี 2567

### รายได้

หน่วย : ล้านบาท

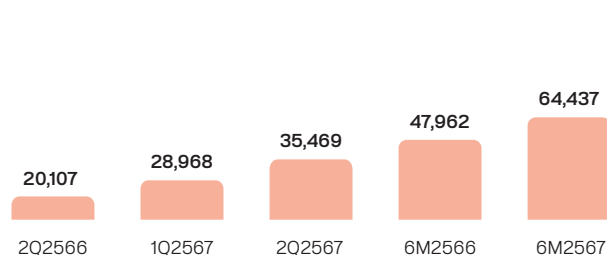
▲ QoQ : +5%  
▲ YoY : +6%  
▲ HoH : +5%



### กำไรสุทธิ

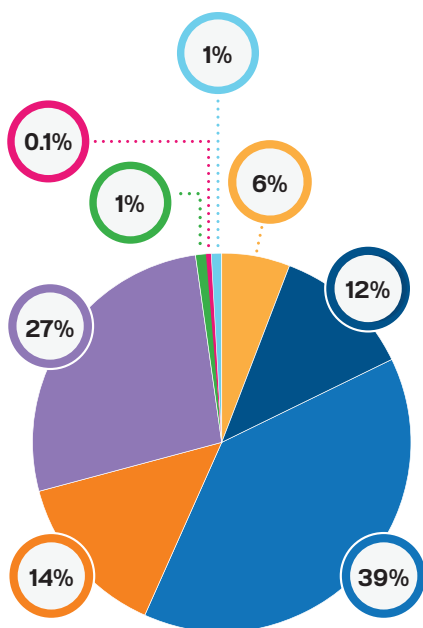
หน่วย : ล้านบาท

▲ QoQ : +22%  
▲ YoY : +76%  
▲ HoH : +34%



## ไตรมาส 2 ปี 2567 และครึ่งปีแรกของปี 2567 (หน่วย : ล้านบาท)

### รายได้



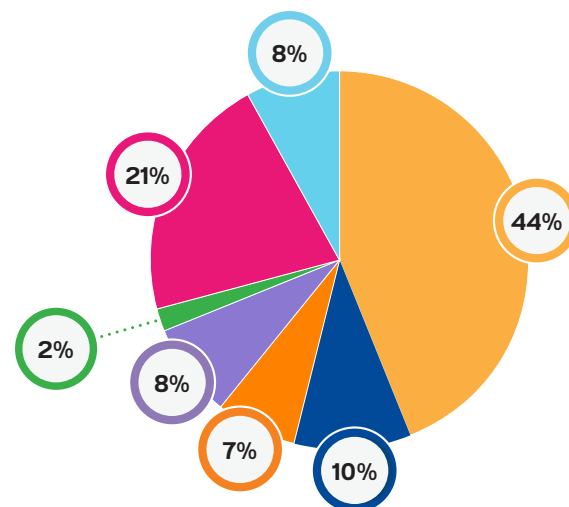
#### กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

- สํารองและผลิตปิโตรเลียม
- ก๊าซธรรมชาติ
- การค้าระหว่างประเทศ
- น้ำมันและคํ้าปลีก
- ปิโตรและการกลั่น
- ไฟฟ้า
- อื่น ๆ

#### กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon

### กำไรสุทธิ



#### กลุ่มธุรกิจ Hydrocarbon & Power

- สํารองและผลิตปิโตรเลียม
- ปตท. (ก๊าซธรรมชาติและการค้าระหว่างประเทศ)
- น้ำมันและคํ้าปลีก
- ปิโตรและการกลั่น
- ไฟฟ้า
- อื่น ๆ

#### กลุ่มธุรกิจ Non-Hydrocarbon

- Non-Hydrocarbon



## เลือกกองทุน อย่างไร

# ให้ยั่งยืน

เรื่อง : คลินิกกองทุน

สำหรับคนที่คิดอยากเริ่มต้นลงทุนในกองทุนรวม เชื่อว่าคำถามที่จะเกิดขึ้นมาเป็นอันดับแรกเลยก็คือ “กองทุนไหนดีที่สุดนะ” หรือ “กองทุนที่เราเลือกนี้ดีที่สุดในแล้วหรือยัง” ซึ่งคงต้องบอกนักลงทุนตรง ๆ ว่า ไม่มีกองทุนไหนดีที่สุดหรือเป็นกองทุนอันดับหนึ่งตลอดกาล

แต่ถ้าอยากลงทุนกับกองทุนแล้วสบายใจหรือมีโอกาสได้ผลตอบแทนที่ดีและสม่ำเสมอด้วยนั้น ต้องลงทุนอย่างมีขั้นตอนที่ถูกต้อง ดังนั้นนักลงทุนท่านใดอยากได้กองทุนแบบที่ว่ามาก็ขอให้อ่านบทความนี้จนจบ เพราะหลังจากนี้จะเป็นการเปิดเผยเคล็ดลับในการเลือกกองทุนแบบง่าย ๆ แต่ใช้ได้จริง

การเลือกกองทุนจริง ๆ แล้วไม่ได้ยาก แต่ก็ไม่ได้ง่ายเกินไปเช่นกัน อย่างไรก็ตามถ้า นักลงทุนยึดหลักการ 3 ข้อนี้ไว้ก็จะช่วยให้เลือกกองทุนได้ดีขึ้น มีความแม่นยำมากขึ้น มีโอกาสได้ผลตอบแทนที่ดี โดยหลักการเลือกกองทุนเพื่อลงทุนระยะยาวดังกล่าวก็คือ

### 1. หากกองทุนที่ให้ผลตอบแทนสม่ำเสมอ

เริ่มต้นจากแค่เรามองหากองทุนที่น่าสนใจและมีโอกาสให้ผลตอบแทนที่ดีในระยะยาว เช่น เราคิดว่าวิเคราะห์แล้วว่ากองทุนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (healthcare) น่าจะเติบโตได้ดีในระยะยาว ก็ให้นำกองทุนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมารวมกัน เน้นเป็นกองทุนสุขภาพที่ให้ผลตอบแทนย้อนหลัง 5 ปี โดยอาจเลือกมาสัก 10-15 อันดับแรก แล้วเราไปหากองทุนสุขภาพ เช่นเดิม แต่ไปดูที่ผลตอบแทนย้อนหลัง 3 ปี จากนั้นทำแบบเดียวกันคือเลือกมาสัก 10-15 อันดับแรก พอเราจับกองทุนที่ลิสต์รายชื่อไว้ทั้ง 3 ปี และ 5 ปีมาเทียบกันแล้ว เชื่อว่าจะมีกองทุนที่เข้ากันอยู่ประมาณ 3-5 กองทุน



กองทุนเหล่านี้เองที่จะเป็นกองทุนซึ่งให้ผลตอบแทนที่ดี และยังมีโอกาสได้ผลตอบแทนที่สม่ำเสมอ เพราะว่าติดอันดับต้น ๆ ทั้ง 3 ปีย้อนหลัง และ 5 ปีย้อนหลัง (คือติด Top 10-15 ทั้ง 3 ปี และ 5 ปีนั่นเอง)

หลายท่านอาจสงสัยว่าทำไมไม่ดูกองทุนย้อนหลัง 1 ปี ด้วยเหตุผลก็เพราะผลตอบแทนย้อนหลังของกองทุนระยะสั้นนั้น อาจไม่ช่วยในการวิเคราะห์กองทุนสักเท่าไร เนื่องจากผู้จัดการกองทุนเวลาลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ ก็มักจะมองที่ผลตอบแทนระยะยาวมากกว่าระยะสั้น และที่สำคัญการที่กองทุนให้ผลตอบแทนดีในช่วงเวลาสั้น ๆ 1 ปี อาจเกิดจากความโชคดีก็เป็นได้ ดังนั้นเราควรหากองทุนที่มีความสม่ำเสมอในระยะยาว

## 2. เข้าใจกระบวนการการลงทุนของกองทุนว่ามีแนวทางในการคัดเลือกสินทรัพย์อย่างไร

กองทุนแต่ละกองทุนนั้นมีสไตล์ในการเลือกสินทรัพย์ที่แตกต่างกัน ผู้จัดการกองทุนบางคนอาจมีนโยบายลงทุนในหุ้นขนาดเล็ก-กลาง บางกองทุนผู้จัดการกองทุนก็มีนโยบายในการเลือกหุ้นใหญ่ แน่แน่นอนว่าหุ้นขนาดต่างกัน ผลตอบแทนก็ย่อมต่างกัน ทั้งนี้กองทุนหุ้นที่ลงทุนในหุ้นเล็ก-กลางในระยะยาวมีโอกาสได้รับผลตอบแทนค่อนข้างสูงเนื่องจากบริษัทยังมีโอกาสที่จะเติบโตสูง

การทราบว่าการลงทุนไหนมีสไตล์อย่างไรจะทำให้เราลงทุนแล้วสบายใจกว่า เพราะว่าได้กองทุนที่ถูกจริต ทำให้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ ที่จะเข้ามากระทบและมีผลต่อผลตอบแทนของกองทุน ในขั้นตอนนี้มีความสำคัญค่อนข้างมาก แต่นักลงทุนส่วนใหญ่ มักมองข้ามไป เนื่องจากข้อมูลค่อนข้างหายาก คือต้องสอบถามไปทาง บลจ. (บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน) ผู้ออกกองทุนเท่านั้นจึงจะทราบรายละเอียดได้ แต่เดี๋ยวนี้ก็ยังนับว่าหาข้อมูลง่ายขึ้นกว่าแต่ก่อน ทั้งในหนังสือที่ชวนส่วนสรุปข้อมูลการลงทุนและเว็บไซต์ต่าง ๆ หรือแม้แต่การรีวิวกองทุนผ่าน YouTube ก็ตาม รวมถึงอีกหลาย ๆ ช่องทางที่ต่างก็พยายามรวบรวมข้อมูลเหล่านี้มาให้นักลงทุนมากขึ้น

## 3. ค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บจากกองทุนไม่สูงเกินไป

ค่าธรรมเนียมกองทุนถือเป็นสิ่งสำคัญในการคัดเลือกอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นต้นทุนที่เราต้องจ่ายออกไปในการซื้อและเป็นค่าบริการจัดการกองทุนด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บจากกองทุน” ซึ่งจะถูกเรียกเก็บเป็นเปอร์เซ็นต์ต่อปี (แต่จะถูกตัดเป็นรายวัน) โดยหักจากราคาหน่วยลงทุนหรือ NAV ณ สิ้นวันไปเลย หมายความว่าในบางครั้งทั้ง ๆ ที่เราอาจยังไม่ได้รับผลตอบแทนกลับมา โดยเฉพาะในภาวะตลาดหุ้นไม่เป็นใจ เราก็ต้องจ่ายค่าธรรมเนียมเหล่านี้ทุกวัน

สุดท้ายนี้ก่อนที่จะเราจะไปเลือกกองทุน เราต้องเลือกสินทรัพย์ที่ดีที่เราจะไปลงทุนด้วย ถ้าจะยกตัวอย่างให้เข้าใจง่าย ๆ สมมุติว่าถ้าเราเลือกกองทุนกลุ่มเทคโนโลยีที่มีการเติบโตสูงหรือกองทุนกลุ่มสุขภาพที่มีแนวโน้มการใช้บริการมากขึ้นจากสังคมผู้สูงอายุ หรือไปลงทุนกับประเทศที่มีการเติบโตทางโครงสร้างประชากรที่ดี เช่น อินเดีย หรือเวียดนาม ก็อาจทำให้เรามีโอกาสได้ผลตอบแทนในระยะยาวจากแนวโน้มการเติบโตของประเทศที่สูงมาก และการลงทุนในสินทรัพย์ที่เติบโตได้ในระยะยาวจะเป็นการลดความเสี่ยงลงไปด้วย

ดังนั้นปัจจัยที่จะมาเป็นตัวกำหนดผลตอบแทนอันดับต้น ๆ ก็คือ สินทรัพย์ที่เราจะลงทุนด้วยต้องมีโอกาสเติบโตได้นั่นเอง ทั้งนี้การลงทุนก็ต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมในสินทรัพย์ประเภทนั้นก่อนทุกครั้ง เพื่อให้เราลงทุนบนสินทรัพย์ที่ดีและได้ผลตอบแทนที่ยั่งยืน





# อัปเดตมาตรการ อสังหาริมทรัพย์ ปี 2567 เช็กเงื่อนไข ใครได้ประโยชน์?

แม้การซื้อบ้านจะเป็นเรื่องที่ไกลจากความคิดของคนรุ่นใหม่ ซึ่งกลายเป็น “Generation Rent” ที่เน้นเช่ามากกว่าซื้อ แต่เชื่อว่าคนที่มีความฝันอยากมีบ้านของตัวเองก็ยังมีอยู่ รัฐบาลปัจจุบันจึงออกมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจผ่านภาคธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ชุดใหม่เพื่อจูงใจคนอยากมีบ้านหลายกลุ่ม จะมีใครได้ประโยชน์บ้างมาดูกัน

## 5 มาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจผ่านภาคอสังหาริมทรัพย์ชุดใหม่ ปลายละเอียดดังนี้

1. ลดค่าธรรมเนียมจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมสำหรับการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ที่เป็นที่อยู่อาศัย มูลค่าไม่เกิน 7 ล้านบาท โดยลดค่าธรรมเนียมการโอน จาก 2% เหลือ 0.01% และลดค่าจดจำนอง จาก 1% เหลือ 0.01% จนถึงสิ้นปี 2567

2. ลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาสำหรับผู้ต้องการปลูกสร้างบ้าน โดยลดหย่อนค่าจ้างก่อสร้างบ้านให้แก่ผู้รับจ้างในทุกจำนวนค่าก่อสร้าง 1 ล้านบาท หักลดหย่อนภาษีได้ 1 หมื่นบาท (รวมแล้วไม่เกิน 1 แสนบาท) ได้ตั้งแต่วันที่ถึง 30 ธันวาคม 2568

3. โครงการสินเชื่อบ้าน Happy Home วงเงิน 2 หมื่นล้านบาท จากธนาคารอาคารสงเคราะห์ (ธอส.) สำหรับผู้มีรายได้ไม่น้อยถึงปานกลาง เพื่อซื้อที่ดินพร้อมอาคารหรือห้องชุด วงเงินต่อราย

สูงสุดไม่เกิน 3 ล้านบาท โดยคิดอัตราดอกเบี้ยคงที่ 3% นาน 5 ปี ระยะเวลากู้สูงสุดไม่เกิน 40 ปี ยื่นคำขอกู้ได้ถึง 30 ธ.ค. 2568

4. โครงการสินเชื่อบ้าน Happy Life วงเงิน 1 หมื่นล้านบาท จากธนาคารอาคารสงเคราะห์ (ธอส.) เพื่อซื้อที่ดินพร้อมอาคารหรือห้องชุด เพื่อต่อเติมขยาย หรือซ่อมแซมอาคาร รวมถึงการไถ่ถอนจำนองจากสถาบันการเงินอื่น โดยคิดอัตราดอกเบี้ยเฉลี่ย 3 ปีแรกอยู่ที่ 2.98% ต่อปี วงเงินต่อรายตั้งแต่ 2.5 ล้านบาทขึ้นไป ยื่นคำขอกู้ได้จนกว่าสินเชื่อเต็ม

5. ส่งเสริมกิจการที่อยู่อาศัยสำหรับผู้มีรายได้น้อย โดยยกเว้นภาษีนิติบุคคล 3 ปี ให้ผู้ประกอบการที่มีโครงการก่อสร้างที่อยู่อาศัยราคาไม่เกิน 1.5 ล้านบาท หรือบ้านบีไอไอ (BOI ย่อมาจาก Board of Investment หรือสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน)





## ใครบ้าง จะได้ประโยชน์ จากมาตรการนี้



### คนจะซื้อขายบ้าน

ได้ประโยชน์จากมาตรการลดค่าธรรมเนียมการโอนเหลือ 0.01% หรือบ้านราคา 1 ล้านบาท ลดไป 10,000 บาท และกรณีขอสินเชื่อเพื่อซื้อที่อยู่อาศัยจะได้ประโยชน์จากค่าจดจำนองในอัตรา 0.01% เช่นเดียวกัน สมมติซื้อบ้านราคา 1 ล้านบาท และขอสินเชื่อด้วย จะได้ลดค่าโอนจาก 20,000 บาท เหลือ 100 บาท ส่วนค่าจดจำนองจาก 10,000 บาท เหลือ 100 บาท เช่นเดียวกัน



### คนมีที่ดินและจะปลูกบ้าน

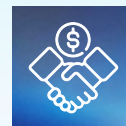
ได้สิทธิลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา เมื่อทำสัญญาจ้างเพื่อสร้างบ้านบนที่ดินเปล่า สามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาทุกจำนวนค่าก่อสร้าง 1 ล้านบาท จะลดหย่อนภาษีได้ 10,000 บาท แต่รวมกันแล้วไม่เกิน 100,000 บาท ยื่นขอใช้สิทธิได้ภายใน 30 ธันวาคม 2568



### ธุรกิจอสังหาริมทรัพย์

สำหรับผู้ประกอบการในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ มาตรการลดค่าธรรมเนียมการโอนและค่าจดจำนอง จะช่วยให้ผู้ประกอบการที่พัฒนาที่อยู่อาศัยขายบ้านที่อยู่อาศัยได้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่เจาะตลาดบ้านและคอนโดมิเนียมระดับราคา 3-7 ล้านบาท จะได้ประโยชน์จากมาตรการฯ นี้

รวมทั้งผู้ประกอบการที่สร้างบ้านราคาไม่เกิน 1.5 ล้านบาท สามารถยื่นต่อสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (บีโอไอ) ขอยกเว้นภาษีเงินได้นิติบุคคลเป็นระยะเวลา 3 ปี ไม่เกิน 100% ของเงินลงทุน (ไม่รวมค่าที่ดินและทุนหมุนเวียน) โดยยื่นขอรับการส่งเสริมได้ภายใน 30 ธันวาคม 2568



### นักลงทุน

สำหรับนักลงทุนในหุ้นหรือกองทุนหุ้นไทย มีโอกาสลงทุนในหุ้นที่เติบโตจากภาคอสังหาริมทรัพย์ รวมทั้งได้รับอานิสงส์จากเศรษฐกิจของไทยเติบโตขึ้น ซึ่งรัฐบาลคาดว่าจากมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจในภาคอสังหาริมทรัพย์ครั้งนี้ จะช่วยเพิ่ม GDP ของไทยได้อีก 1.5%





## 01 Dubai Green Spine ขับเคลื่อนเส้นทางรักโลก

ดูไบเตรียมพลิกโฉมเมืองครั้งใหญ่ในโครงการ Dubai Green Spine โดยบริษัทสถาปัตยกรรม URB ผู้เชี่ยวชาญด้านการวางผังเมืองและพัฒนาเมือง เดินหน้ารับภารกิจเปลี่ยนถนนสายหลัก Sheikh Mohammed Bin Zayed Road หรือทางหลวงสาย E311 ในนครดูไบของสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ ให้เป็นถนนสีเขียวตลอดระยะทาง 64 กิโลเมตร ด้วยการปลูกต้นไม้ต้นเพิ่มพื้นที่สีเขียวสร้างความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม และติดตั้งโซลาร์เซลล์ขนาดใหญ่ผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ 300 เมกะวัตต์ เพื่อขับเคลื่อนระบบกริดไฟฟ้าและการใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนประมาณ 130,000 หลัง รวมถึงเพิ่มระบบขนส่งสาธารณะที่ไม่ใช้เครื่องยนต์ และเชื่อมต่อการเดินทางให้สามารถเข้าถึงสถานที่สำคัญหรือพื้นที่พักผ่อนได้อย่างสะดวกรวดเร็ว โดยการเดินเท้าและจักรยานปลอดภัย เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนของเมือง พร้อมใช้เทคโนโลยีการวางผังเมืองและโครงสร้างพื้นฐานบริหารจัดการจราจรแบบเรียลไทม์และอาคารประหยัดพลังงาน ซึ่งโครงการดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของแผนแม่บทพัฒนาเมืองดูไบ ค.ศ. 2040 ที่มุ่งเน้นปรับปรุงการเดินทางในเมือง ความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ที่ดี และอาจใช้เป็นตัวแบบเมืองทั่วโลกต่อไปในอนาคต

## 02 Smart Soil ดินชั้นน้ำ อัจฉริยะเร่งพืชผลโตติดสปีด

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการเกษตรที่เป็นความหวังของมนุษยชาติ ในการแก้ไขปัญหาขาดแคลนน้ำ และสร้างความมั่นคงทางด้านอาหาร อันสืบเนื่องมาจากจำนวนประชากรทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยเหตุที่เกษตรกรรมแบบดั้งเดิมใช้น้ำจืดมากถึง 70% ของโลก และ 95% สำหรับประเทศกำลังพัฒนาบางประเทศ ทำให้ทีมวิจัย University of Texas at Austin แห่งสหรัฐอเมริกา เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาดินอัจฉริยะหรือ Smart Soil ด้วยการเติมไฮโดรเจลลงในดินที่มีคุณสมบัติการดูดซับและกักเก็บน้ำได้ดี รวมถึงเติมส่วนผสมแคลเซียมคลอไรด์ที่เป็นสารอาหารสำคัญของพืช ส่งผลให้ดินดูดซับไอน้ำจากอากาศและปล่อยอาหารไปยังราก พร้อมเติมสารอาหารให้พืช ซึ่งผลการทดสอบในห้องปฏิบัติการสามารถยืนยันถึงความสามารถของ Smart Soil ที่รักษาความชุ่มชื้นในดินได้เป็นอย่างดี โดยรดน้ำเพียง 40% ของพืชที่ปลูกในดินปกติ แต่เติบโตสูงกว่า 138% จากการวัดความยาวของลำต้นเปรียบเทียบกับพืชในดินปกติ ปัจจุบันทีมวิจัยยังเดินหน้าพัฒนาผสมผสานยูนิตต่าง ๆ และทดสอบอย่างละเอียดเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในพื้นที่เกษตรกรรม และสร้างความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อมในระยะยาว



03

### Moziguard

#### เครื่องไล่ยุงถูกใจสายแคมป์

บรรยากาศเย็นสบายช่วงปลายปีกับความงามของธรรมชาติเข้ายวนชวนให้เดินทางออกนอกเมืองไปสัมผัสอากาศบริสุทธิ์ที่กลางป่าเขา พร้อมเก็บกระเป๋าเตรียมตัวแบบจัดเต็มทั้งเต็นท์ โต๊ะเก้าอี้ อุปกรณ์ทำครัว และไอเทมตัวช่วยที่ “ต้องมี” นั่นคือ เครื่องไล่ยุงแบบพกพา Moziguard ผลงานของบริษัทสตาร์ทอัพ Moziguard ซึ่งได้คิดค้นเทคโนโลยีทำความร้อน MCH (Metal Ceramic Heater) ให้ความร้อนกับแผ่นไล่ยุง ซึ่งสามารถปล่อยสารไล่ยุงออกมาได้อย่างรวดเร็วครอบคลุมพื้นที่ระยะ 3-9 เมตร ด้วยแบตเตอรี่เทียมขนาด 10,000 มิลลิแอมป์ชั่วโมง (mAh) ทำงานป้องกันยุงได้ต่อเนื่อง 13 ชั่วโมง ในโหมดความร้อนสูง (165 องศาเซลเซียส) และ 20 ชั่วโมง ในโหมดความร้อนต่ำ (110 องศาเซลเซียส) ทั้งยังใช้งานเป็นแบตเตอรี่สำรองสำหรับอุปกรณ์อื่น ๆ ได้ และมีฟังก์ชันไฟฉายตั้งค่าแสงสว่างตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงการใช้งานกลางแจ้งและโหมดแสง UV มีจอแสดงผลบอกค่าแบตเตอรี่และอุณหภูมิชัดเจน การออกแบบเน้นความแข็งแรงทนทานต่อสภาพอากาศพร้อมมาตรฐานกันน้ำกันฝุ่น IP65 พกพาสะดวก น้ำหนักเบา และสามารถส่งสัญญาณ SOS แจ้งเหตุฉุกเฉินได้ ช่วยเพิ่มความอุ่นใจด้วยการใช้งานที่หลากหลาย เหมาะสำหรับสายแคมป์ปิ้ง เดินป่า กางเต็นท์นอนนับดาว หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย



<https://backercrew.com>

<https://www.geeky-gadgets.com>



Bent



04

### WPED พลาสติกเทอร์ไฟฟ้า

#### พลังน้ำรักษาแผลเรื้อรัง

นับเป็นความมุ่งมั่นในการพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลได้ในราคาไม่แพงและไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวานที่เกิดบาดแผลเรื้อรัง ซึ่งอาจลุกลามและติดเชื้อแทรกซ้อนจนต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญ ด้วยความซับซ้อนในการรักษาที่ยากกว่าแผลปกติและค่าใช้จ่ายสูงนี้เอง ทำให้นักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยจากหลายสถาบันจับมือกันคิดค้นนวัตกรรมแผ่นปิดแผลพลังน้ำ Water-Powered, Electronics-Free Dressings หรือ WPED ซึ่งติดตั้งแบตเตอรี่ขนาดเล็ก Biocompatible Battery ผลิตพลังงานไฟฟ้าแบบไม่ใช้วงจรหรือชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ ออกแบบให้วัสดุมีความโค้งงอแนบสนิทกับผิวหนังบนแผลและใช้หยดน้ำตาลงบนแบตเตอรี่เพื่อเปิดใช้งาน จากนั้นแผ่นปิดแผลจะปล่อยไฟฟ้าจากขอบแผลไปยังศูนย์กลางของแผลช่วยรักษาแผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ แผ่นปิดแผล WPED นี้เริ่มทดลองใช้กับหนูที่เป็นโรคเบาหวานแล้วเปรียบเทียบกับแผ่นปิดแผลปกติ พบว่า WPED ช่วยให้แผลเรื้อรังหายเร็วกว่า 30% อย่างไรก็ตามที่มวิจัยยังคงเดินทางทดสอบเพิ่มเติม และพยายามปรับปรุงลดความผันผวนของไฟฟ้าพร้อมกับขยายระยะเวลาการทำงาน เพื่อให้เป็นเทคโนโลยีที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนทั่วโลกได้



<https://newatlas.com>

<https://news.ncsu.edu>

<https://www.science.org>



**05** เจ้าตูบโรบอต  
นักเก็บขยะชายหาด

มลพิษจากขยะชายหาดเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมเร่งด่วนอย่างหนึ่งที่ทุกประเทศให้ความสำคัญในการแก้ไข เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศทางทะเล โดยเฉพาะขยะก้นบุหรี่ที่พบมากที่สุดบนชายหาดและเต็มไปด้วยสารพิษต่าง ๆ เช่น นิโคติน ยาฆ่าแมลง สารหนู สารก่อมะเร็งหลายชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อสัตว์น้ำและทำให้มีสารปนเปื้อนตกค้างในทะเล ความยากในการกำจัดก้นบุหรี่ดังกล่าวอยู่ที่การค้นหาเศษซากที่มักถูกฝังกลบในพื้นที่ทราย ทว่าปัจจุบันทำได้ง่ายขึ้นโดยใช้หุ่นยนต์เก็บขยะที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยล่าสุดสถาบันเทคโนโลยีแห่งชาตอิตาลี IIT (Italian Institute of Technology) ได้พัฒนาหุ่นยนต์สุญญากาศ Vacuum-cleaner Equipped Robot หรือ VERO ซึ่งสามารถค้นหาและกำจัดขยะ ด้วยการใช้กล้องและประสาทเทียมตรวจสอบก้นบุหรี่บนพื้น เมื่อพบก็จะใช้หัวฉีดของเครื่องดูดฝุ่นที่ติดอยู่กับขาของหุ่นยนต์ดูดก้นบุหรี่หรือเศษขยะขึ้นมา จากการทดสอบเบื้องต้นในสภาพแวดล้อมที่หลากหลายพบว่า เจ้าตูบโรบอตประสบความสำเร็จในการเก็บก้นบุหรี่ได้เกือบ 90% และกลไกการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติรวมถึงเซนเซอร์พื้นผิวที่แตกต่างกัน ทำให้มีโอกาสพัฒนาการใช้งานหุ่นยนต์นี้มากไปกว่าการทำมาความสะอาดชายหาด เช่น ใช้ในด้านการก่อสร้าง ใช้ตรวจสอบรอยร้าวในอาคาร ใช้ในการพ่นกำจัดวัชพืชในทุ่งนา ฯลฯ



→ <https://spectrum.ieee.org> <https://velsproperty.com>



**06** หมู่บ้านใหญ่ที่สุดในโลก  
จากเครื่องพิมพ์

บริษัทเทคโนโลยีการก่อสร้างในสหรัฐอเมริกา ICON ใช้เครื่องพิมพ์สามมิติ Vulcan สร้างบ้านสำหรับอยู่อาศัยชื่อ Genesis Collection ใน Wolf Ranch ซึ่งเป็นไลฟ์สไตล์คอมมูนิตี้ที่เมืองจอร์จทาวน์ รัฐเท็กซัส สหรัฐอเมริกา มาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ปัจจุบันสิ่งก่อสร้างจำนวนนับร้อยหลังคาเรือนใกล้เสร็จสมบูรณ์กลายเป็นชุมชนที่ใช้เครื่องพิมพ์สามมิติสร้างขึ้นที่ใหญ่ที่สุดในโลก บ้านในโครงการเริ่มมีการขายไปแล้วและได้ผลตอบรับจากผู้ซื้อเป็นอย่างดี ด้วยความเชื่อมั่นในความแข็งแรงทนทานบวกกับระบบการระบายอากาศ ซึ่งใช้เครื่องพิมพ์สามมิติที่มีขนาดความกว้างมากกว่า 13.7 เมตร น้ำหนัก 4.7 ตัน ผลิตผนังคอนกรีตที่ออกแบบมาให้ป้องกันน้ำ เชื้อรา ปลวก และสภาพอากาศที่รุนแรง โดยใช้กระบวนการผสมคอนกรีต น้ำ ทราย และวัสดุอื่น ๆ เข้าไปในเครื่องพิมพ์ให้หัวฉีดปล่อยส่วนผสมคอนกรีตลักษณะคล้ายบีบยาสีพื้นลงบนแปรงสีฟัน ขณะที่เครื่องพิมพ์สร้างชั้นคอนกรีตทีละชั้นตามโปรแกรมที่วางไว้ ส่วนฐานของบ้านและหลังคายังใช้วิธีการติดตั้งแบบเดิม ส่งผลให้การก่อสร้างใช้ต้นทุนการผลิตและแรงงานน้อยลง ได้มาตรฐานในการก่อสร้าง และสามารถกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน เช่น บ้านจำนวน 3-4 ห้องนอน จะใช้เวลาก่อสร้างประมาณ 3 สัปดาห์

→ <https://www.reuters.com>  
<https://learningenglish.voanews.com>  
<https://www.statesman.com>

# ปิโตรเคมี สำคัญมากกว่าที่คิด



## ด้านเศรษฐกิจ



ส่งออก  
กว่า 5.7%  
ของการส่งออก  
ทั้งหมด



กระตุ้นเศรษฐกิจ  
ทดแทน  
การนำเข้า



สร้าง GDP  
กว่า 5.2%



## ด้านสังคม



ชุมชนเข้มแข็ง  
ลดการย้าย  
ถิ่นฐาน



สร้างแรงงาน  
สร้างรายได้



## ด้านสิ่งแวดล้อม



ลดการใช้  
ทรัพยากร  
ธรรมชาติ



ลด  
การตัดไม้  
ทำลายป่า



ช่วย  
ลดมลพิษใน  
สิ่งแวดล้อม





# เมื่อ AI กำลังทำให้คนตกงาน

## แต่กลับช่วยให้เราอายุยืนยาวขึ้น

เรื่อง : ดร.ปารุષะพี รพีพันธุ์



มีใครเคยคิดไหมว่าเราจะมียอายุเกิน 100 ปีได้จากความก้าวหน้าทางการแพทย์ด้วยการช่วยเหลือของปัญญาประดิษฐ์ และเราแทบไม่ต้องทำงานอะไรด้วย เพราะงานเกือบทุกอย่างจะทำโดย AI และหุ่นยนต์ ซีวิตดี ๆ ที่เราศรัทธา แต่ปัญหาก็คือเราจะวางแผนการเงินและชีวิตกันอย่างไร และปัญหานี้กำลังจะใหญ่ขึ้นอีกมากในรุ่นลูกหลานที่รักของเรา

### Urgent Insights :

ทำไมเราทุกคนจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับ ความก้าวหน้าของ AI ตอนนี้เลย

“ปัญญาประดิษฐ์กำลังถล่มตลาดแรงงานราวกับสึนามิ” คริสตาลินา กิออร์เกวา (Kristalina Georgieva) กล่าวไว้เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา เธอเป็นกรรมการผู้จัดการกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (IMF) เธออ้างอิงจากรายงานของ IMF เองที่ออกเมื่อต้นปีนี้ (ค.ศ. 2024) ซึ่งระบุว่า ปัญญาประดิษฐ์ จะกระทบต่อตำแหน่งงาน 40% ทั่วโลก ภายใน 2 ปี และจะกระทบมากถึง 60% ในกลุ่มประเทศที่เจริญแล้ว เพราะปัญญาประดิษฐ์สามารถทำงานที่ซ้ำซ้อน และใช้ความรู้อิสระแทนมนุษย์ได้ ต่างกับระบบอัตโนมัติแบบที่ผ่านมา เธอยังกล่าวอีกว่า “เราเหลือเวลาน้อยมากที่จะเตรียมผู้คนให้พร้อม เตรียมธุรกิจให้พร้อม”

โชคดีที่ประเทศไทยของเรามีผู้ใหญ่หลายท่านที่มองเห็นและเร่งเตรียมการมาหลายปีก่อนหน้านี้แล้ว เรามีโครงการอบรมและพัฒนากำลังคนด้าน AI ให้สามารถเป็นผู้พัฒนาระบบ AI ได้ ไม่ใช่เป็นเพียงผู้ใช้เท่านั้น เช่น โครงการ Super AI Engineer โดยสมาคมปัญญาประดิษฐ์ประเทศไทย ที่มีผู้เข้าร่วมโครงการแล้วกว่า 30,000 คน และโครงการ AI Builders โดยสถาบันวิทยสิริเมธี (VISTEC) ซึ่งจัดตั้งโดยกลุ่ม ปตท. แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่พอยิ่งหากเทียบกับต่างประเทศ เช่นที่อินเดีย Microsoft ได้ประกาศโครงการฝึกอบรมให้ชาวอินเดีย 2 ล้านคน มีทักษะด้าน AI ภายใน ค.ศ. 2025

น่าเสียดายที่ในภาพใหญ่ระดับการบริหารประเทศ เรื่องผลกระทบของ AI ดูจะได้รับการลำดับความสำคัญเป็นรองเรื่องอื่น ๆ อยู่มาก ทั้งที่เป็นเรื่องเร่งด่วนอย่างยิ่ง แต่โชคดีอีกครั้งที่เดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ประเทศไทยมีโอกาสต้อนรับอาจารย์แอนดรูว์ อีง (Andrew Ng) ผู้ทรงอิทธิพลด้าน AI จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งให้เกียรติเดินทางมาเป็นวิทยากรหลักในงานสำคัญงานหนึ่งของวงการ AI บ้านเรา อาจารย์แอนดรูว์ ยังได้พบปะหารือความร่วมมือกับนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ทำให้บรรยากาศ

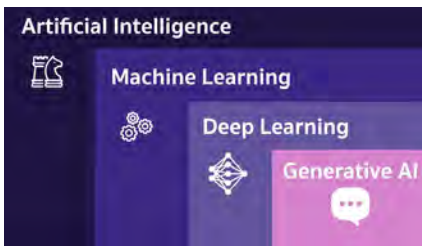
ความตื่นตัวด้าน AI ในแวดวงบริหารของประเทศเราพุ่งสูงขึ้นทันที การมาของอาจารย์ทำให้ทุกคนค่อนข้างตื่นตื่นเพราะทุกคนที่เกี่ยวข้องกับ AI ต่างก็ได้เรียนจากคอร์สออนไลน์ของอาจารย์มาแล้วเกือบทั้งนั้น ผู้เขียนเองก็ยังตื่นตื่นเมื่อทราบว่าตนเองต้องขึ้นพูดเป็นวิทยากรในงานเดียวกับอาจารย์แอนดรูว์ อีง

ตอนนี้ผู้คนเริ่มตระหนักแล้วว่า AI อาจเข้ามาแทนที่มนุษย์ในงานจำนวนมาก แต่เราอาจไม่ต้องตระหนักจนเกินไปเพราะผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน เช่น ดร.โคฟูลี ผู้ทรงอิทธิพลด้าน AI อีกท่านได้กล่าวไว้ตรงกันว่า “AI จะไม่แทนที่คุณ แต่คนที่ใช้ AI ต่างหากที่จะมาแทนที่คุณ” ปัญหาก็คือคนที่ใช้ AI หนึ่งคนสามารถแทนที่คนที่ “ไม่ใช่” AI ได้หลายคนถึงหลายสิบคนนี่สิ แม้แต่บริษัทของผู้เขียนเองก็หยุดรับพนักงานในบางตำแหน่งเพิ่มมาระยะหนึ่งแล้วแม้ว่างานจะเพิ่มขึ้นก็ตาม เพราะน้อง ๆ พนักงานใช้ AI กันเก่งมากทำให้เขาทำงานได้เร็วขึ้น ได้งานมากขึ้น และประสิทธิภาพดีขึ้นด้วย ที่น่าดีใจคือหลังจากผู้เขียนอบรมเบื้องต้นให้เพื่อให้เขาเข้าใจข้อจำกัดของ AI และใช้ได้อย่างถูกต้อง เขายังศึกษาด้วยตนเองต่อและสอนกันเองอีกด้วย เพราะเขารู้ว่าบริษัทคู่แข่งของเราที่ใช้ AI เช่นกัน หากเราไม่ใช้ AI แล้วต้นทุนเราสูงกว่าเขาเราก็อยู่ไม่ได้

## Navigating the AI Landscape :

### ทำความเข้าใจกับ AI กันเถอะ

วันนี้เรารู้แล้วว่าเราต้องศึกษาและพัฒนาทักษะด้าน AI ขาวาคือ AI นั้นพัฒนาขึ้นมาจนถึงจุดที่ใคร ๆ ก็ใช้ประโยชน์ได้ ไม่จำกัดอยู่เฉพาะคนที่จบสายคอมพิวเตอร์หรือเขียนโปรแกรมได้อีกต่อไปแล้ว ยกตัวอย่าง Generative AI อย่าง ChatGPT ก็เป็น AI ที่ทุกคนใช้ได้ง่าย ๆ คุยกับเราได้เลย ไม่ต่างจากแอปทั่วไปที่อยู่ในมือถือของเรา แต่ AI ไม่ได้มีแค่ Generative AI เท่านั้น ที่จริง AI อยู่กับเรามาเนิ่นนานแล้ว



AI หรือ Artificial Intelligence มีมาตั้งแต่เกือบ 70 ปีก่อน เริ่มต้นประมาณ ค.ศ. 1956 ในฐานะสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ที่มุ่งสร้างระบบอัจฉริยะที่สามารถเลียนแบบสติปัญญาของมนุษย์ แต่ AI ในตอนนั้นจะเป็นลักษณะ Rule Based คือเราต้องเขียนโปรแกรมในลักษณะเป็นกฎเกณฑ์ให้ระบบตัดสินใจและปฏิบัติตาม โดยอาศัยความรู้ความเชี่ยวชาญของมนุษย์ในด้านนั้น ๆ เป็นต้นแบบ ซึ่งการทำแบบนี้มีข้อจำกัดสูง การเขียนโปรแกรมซับซ้อนและยุ่งยากมาก ทำให้ต่อมาในราว ค.ศ. 1977 ได้เกิดสาขาย่อยของปัญญาประดิษฐ์ขึ้นมาใหม่ที่หลุดพ้นจากข้อจำกัดและความรู้ของมนุษย์ คือ Machine Learning หรือระบบการเรียนรู้ของเครื่อง ซึ่งช่วยให้ระบบคอมพิวเตอร์สามารถเรียนรู้จากข้อมูลได้เอง ด้วยการป้อนข้อมูลจำนวนมากและเขียนโปรแกรมให้ระบบเรียนรู้และสร้างกฎขึ้นมาเอง โดยการค้นหารูปแบบและความสัมพันธ์ต่าง ๆ ในข้อมูลที่ป้อนให้ เช่นเวลาคุณเล่นเฟซบุ๊ก

ระบบจะเลือกเนื้อหาและโฆษณาที่คิดว่า คุณจะสนใจขึ้นมาให้เสนอ แคมตรงจนน่าตกใจ รู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังอยากได้สิ่งนี้ แอปฟังเราใช้ใหม่! ที่ระบบรู้ว่าคุณสนใจอะไรก็โดยการเรียนรู้รูปแบบพฤติกรรมของผู้ใช้จำนวนมาก และสร้างโมเดล AI ที่สามารถทำนายความต้องการของคุณได้เมื่อคุณมีพฤติกรรมที่ตรงกับรูปแบบที่ระบบเคยพบมาก่อน ธุรกิจต่าง ๆ ก็ใช้ AI ลักษณะนี้ เช่น ธนาคารก็ใช้ Machine Learning เพื่อทำนายความสามารถในการชำระหนี้ของลูกค้า

Machine Learning กลายเป็นรูปแบบหลักของการศึกษาและพัฒนา AI แต่ก็มีการพัฒนาไปค่อนข้างช้า วิทยาการค่อนข้างนิ่ง เพราะการสอนหรือเทรนระบบให้เรียนรู้จากข้อมูลจำนวนมากนั้นต้องใช้กำลังประมวลผลสูงมาก วิธีการใหม่ ๆ ไม่สามารถทำได้หรือไม่คุ้มที่จะทำ แต่ไม่กี่ปีที่ผ่านมาเราได้เห็นว่า AI มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมากเพราะนวัตกรรมใหม่ ๆ ด้านฮาร์ดแวร์ ทำให้ปลดล็อกเทคนิคใหม่ คือ Deep Learning ให้ใช้งานได้จริงจริงในราว ค.ศ. 2017 นี้เอง มันคือเทคนิคการเรียนรู้ของเครื่องที่ใช้เทคนิคโครงข่ายประสาทเทียม (neural networks) หลายชั้น ในการประมวลผลข้อมูลเพื่อสร้างโมเดลจากข้อมูลที่มีขนาดใหญ่และซับซ้อน เช่น รูปภาพ หรือข้อความจำนวนมาก และ Deep Learning ก็ถูกนำมาพัฒนาต่อยอดขึ้นอีกจนเกิด Generative AI ในช่วงราว ค.ศ. 2020

Generative AI คือ AI ที่สามารถ “Generate” หรือสร้างเนื้อหาต่าง ๆ ได้มากมายไม่ใช่แค่ข้อความ แต่สร้างรูปภาพ วิดีโอ แต่งเพลง เขียนโปรแกรมได้ อย่างเช่นภาพประกอบที่เห็นนี้ไม่ใช่ภาพถ่ายของผู้เขียน แต่ถูกสร้างโดย AI โดยนำภาพของผู้เขียนจำนวนมากไปเทรนเพื่อสร้างโมเดลเฉพาะออกมา จากนั้นก็สามารถพิมพ์ข้อความสั่งให้สร้างรูปผู้เขียนในลักษณะใด ๆ ก็ได้ตามต้องการ



ภาพ Generative AI

### Stay Ahead : การเตรียมตัวสำหรับชีวิตที่ยาวนานขึ้น อาชีพการงานที่เปลี่ยนไป และความเสี่ยงทางการเงิน

AI กลายเป็นกระแสหลักของโลก บริษัทขนาดใหญ่ต่างทุ่มงบประมาณมหาศาลเพื่อแข่งขันในตลาด AI จนเดือดระอุ ข้อดีคือการวิจัยในสถาบันการศึกษาทุกสาขาก็ถูกกระตุ้นไปด้วย เพราะ AI สามารถจับกับการวิจัยอะไรก็ได้ ข้ามสายได้แบบสหวิทยาการ เช่นที่สแตนฟอร์ดก็ใช้ AI ทำนายการเกิดโรคสมองเสื่อมล่วงหน้าเพื่อให้เข้าแก้ไขได้ก่อนอีกสถาบันหนึ่งก็สร้างระบบ AI เพื่อทำความเข้าใจกลไกการแก่ชรา (aging) โดยเฉพาะ “aging เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ใหญ่ที่สุดประการเดียวในการพัฒนาของโรคเหล่านี้” Hariharan นักวิจัยที่ The Institute for Experiential AI – Northeastern University กล่าวถึงสาเหตุของโรคที่ทำให้เราเสียชีวิต เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ หรือเบาหวาน “ถ้าคุณสามารถชะลอกลไกการแก่ชราได้ คุณจะมีอายุขัยเพิ่มขึ้น 30 ถึง 35 ปี”

เมื่อทั้งเราและลูกหลานน่าจะอายุยืนขึ้น แต่อาชีพการงานกลับเป็นสิ่งไม่แน่นอน เราทุกคนจึงอาจต้องทบทวนแผนการลงทุนอีกครั้ง และเริ่มปรับตัวเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่ออยู่กับอนาคตที่ซับซ้อนด้วย AI อย่างเท่าทัน





## รวมข้อสงสัยยอดฮิตของผู้ใช้รถ อย่างไหนถูกหรือผิด

เรื่อง : Miu DriveAutoBlog

ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้รถหลาย ๆ เรื่องที่บอกต่อกันมาแบบรุ่นสู่รุ่น บางเรื่องก็มีเค้าความจริงอยู่บ้าง แต่บางเรื่องฟังแล้วถึงกับต้องงมวดคิ้ว ฉบับนี้เราจะมาไล่เรียงข้อสงสัยคาใจที่เจ้าของรถหลายคนแม้ไม่เข้าใจที่มากี่ไป แต่ก็ปฏิบัติตามมาอย่างยาวนานจนเป็นนิสัย และเรายังมีคำตอบให้กระจ่างชัดอีกด้วย

### ก่อนดับเครื่องต้องปิดสวิตซ์ A/C แอร์

ไม่มีความจำเป็นต้องปิดสวิตซ์ A/C แล้วสำหรับรถยุคนี้ที่แอร์เป็นระบบอัตโนมัติ ซึ่งสามารถดับเครื่องยนต์ด้วยการบิดกุญแจหรือกดสวิตซ์ Push Start ได้เลยโดยไม่ทำให้เกิดความเสียหายแก่แผงวงจร เพราะมีสวิตซ์ รีเลย์ (Relay) ควบคุมแรงดันไฟฟ้าอยู่แล้ว การกดสวิตซ์ A/C บ่อยโดยไม่จำเป็นอาจทำให้ตัวสวิตซ์เองที่เสียหายไปก่อนระบบแอร์เสียอีก ส่วนความเชื่อที่ว่า การปิด A/C จะทำให้แอร์ไม่มีกลิ่นอับนั้นไม่มีผลกับคอยล์แอร์ในรถยุคปัจจุบันที่เป็นวัสดุทองแดงผสมอะลูมิเนียม ซึ่งมีคุณสมบัติคายและอมความเย็นได้รวดเร็วกว่าคอยล์ทองแดงยุคเก่า จึงไม่มีหยดน้ำตกค้างที่ครีบบคอยล์แอร์ หรือในกรณีที่รถส่งของจอดรถตากแดด ติดเครื่องยนต์

และเปิดแอร์ทิ้งไว้ทั้งวัน ถ้ามีการควบแน่นของหยดน้ำจากการปะทะกันของความร้อน เมื่อเปิดกระจกนาน ๆ น้ำตกค้างก็ไหลลงตู้แอร์และออกไปทางท่อระบายน้ำอยู่ดี ฉะนั้นต่อไปไม่ต้องปิด A/C ล่วงหน้าแล้วทนอึดอัดอยู่ในรถ เพราะสามารถดับเครื่องในขณะที่ไฟ A/C ยังติดอยู่ได้เลย

### การเปิดกระจกขับรถ ช่วยประหยัดน้ำมันได้

เรื่องนี้ “จริง แต่ไม่แนะนำให้ทำ” เพราะการเปิดกระจกขับรถในความหมายที่คนสมัยก่อนพูดกันคือ เปิดหน้าต่างและปิดแอร์ขับรถ ทำให้รถประหยัดน้ำมันได้เพราะคอมเพรสเซอร์ ซึ่งทำหน้าที่ปั๊มสารทำความเย็นหรือน้ำยาแอร์ให้วิ่งไปตามท่อน้ำยาแอร์ เพื่อไปทำการแลกเปลี่ยนอุณหภูมิที่คอยล์เย็นในระบบทำความเย็นของรถ ตัวคอมเพรสเซอร์จะทำงานตลอดเวลาในการหมุนลูกสูบผ่านลูกรอกสายพาน ทั้งในคอมเพรสเซอร์ระบบลูกปืนและคอมเพรสเซอร์แบบโรทารี ถ้าเปิดกระจกและปิดแอร์ เครื่องยนต์ก็มีภาระเพียงแค่ขับเคลื่อนรถ ไม่ต้องปั่นคอมเพรสเซอร์แอร์ รถก็ประหยัดน้ำมันได้ แต่ที่บอกกว่า “ไม่แนะนำ” นั้นมีเหตุผลหนักแน่นยิ่งกว่า แม้น้ำมันจะราคาสูงขึ้นก็จริง แต่ในยุคนี้เราไม่สามารถเปิด



กระจกขับรถได้ เพราะในอากาศมีมลพิษเยอะมาก ต่อให้ไม่ได้ใช้ชีวิตในเมืองใหญ่ ก็ยังมีหมอกควันจากการเผาไร่ และฝุ่นขนาดเล็กทั้งระดับ PM2.5 ไปจนถึง PM10 ซึ่งเป็นอันตรายต่อระบบหายใจทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าจะเปิดกระจกขับรถเพื่อประหยัดน้ำมันเพียงเล็กน้อย คงไม่คุ้มกับการเอาสุขภาพตัวเองไปเสี่ยงสักเท่าไร

### พ้ามืดเปิดไฟตัดหมอกบับ ผิดกฎหมายมีโทษปรับ

ชื่อบอกอยู่แล้วว่าไฟตัดหมอก จึงควรใช้ในยามมีหมอกหรือฝุ่นเท่านั้น ซึ่งมันไม่เกิดขึ้นบ่อยถ้าไม่อยู่บนดอยสูง แม้ว่าจะรถติดตั้งไฟตัดหมอกไว้ แต่ขอให้ใช้เมื่ออยู่ในสถานการณ์หมอกลงเท่านั้น เพราะหากใช้พร่ำเพื่อจนรบกวนสายตารถที่สวนทางมา





## ลมไนโตรเจนดีจริง หรือแค่โบ

เติมลมไนโตรเจนดีกว่านั้นเป็นเรื่องจริง จากคุณสมบัติทางเคมีที่ดีในเรื่องความเสถียรการขยายตัวของโมเลกุลเกิดขึ้นน้อย แม้จะวิ่งระยะทางไกล ๆ ส่งผลให้ความดันในลมยางค่อนข้างคงที่ อีกทั้งความบริสุทธิ์ของก๊าซไนโตรเจนทำให้พันธะทางเคมีมีความแข็งแรง ลมที่เติมเข้าไปในลมยางได้ดีกว่าลมปกติจากปั๊มลม เพราะในลมปกติหรือลมธรรมชาติจะมีออกซิเจนและความชื้นปนอยู่มาก ยิ่งถ้าเป็นปั๊มลมเก่าที่มีน้ำตกค้างในถังลมก็ยิ่งทำให้ลมสกปรกและมีความชื้น ก่อให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันที่มีผลต่อวัสดุเนื้อยาง และยิ่งเร่งภาวะเสื่อมก็ตกคร่อนในล้อแบบกระทะเหล็กด้วย ข้อดีของลมไนโตรเจนยังมีอีกมากมาย ให้คิดตามง่าย ๆ ว่าขนาดรถแข่งหรือเครื่องบินยังต้องใช้ แต่ข้อเสียคือค่าใช้จ่ายสูง จะฟรีก็ต่อเมื่อเราเปลี่ยนยางชุดใหม่จากร้านยางและได้เติมลมไนโตรเจนฟรีเมื่อกลับไปใช้บริการที่สาขานั้น ๆ

คำถามที่ตามมาหลังจากเติมลมไนโตรเจนแล้วแต่ไปเติมลมธรรมดาเพิ่มเข้าไปจะเป็นอย่างไร คำตอบคือยางรถเหล่านั้นจะกลายเป็นลมธรรมดา เพราะคุณสมบัติลมยางไนโตรเจนบริสุทธิ์ได้สูญหายไปแล้ว แต่การใช้งานรถยังใช้ได้เป็นปกติ หากต้องการใช้ลมไนโตรเจนบริสุทธิ์อีกก็ควรเข้าร้านให้ช่างเคลียร์ลมเดิมในยางล้อก่อน วิธีการเคลียร์ลม

คือปล่อยลมเดิมออกให้หมด ตามด้วยเติมลมไนโตรเจนในรอบแรก จากนั้นปล่อยลมออกอีกครั้งแล้วเติมลมไนโตรเจนอีกเป็นครั้งที่สอง วัดแรงดันให้อยู่ในระดับที่ต้องการก็เรียบร้อย

## ต้องติดเครื่องหรือสตาร์ทรถ

### 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

### เพื่อยืดอายุเครื่องยนต์

ถ้าตอบแบบตำราเก่าก็จะแนะนำว่าให้ติดเครื่อง 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ทุกวันนี้เราไปเที่ยวต่างประเทศหรือบริษัทส่งไปดูงานกันที่นานกว่านั้นอีก ยิ่งนับแต่ช่วงโควิด-19 เป็นต้นมาไม่ได้ออกจากบ้านกันเป็นเดือน แต่พอจะไปธุรกิจติดเครื่องขับได้ปกติดี จึงพูดได้ว่าปัจจุบันการจอดยาวโดยที่ระบบของรถไม่เสียหายคือ 1 เดือน แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าจอดตากแดดด้วยหรือไม่

ดังนั้นถ้าจำเป็นต้องจอดทิ้งไว้นานเป็นเดือนก็ทำได้ เพราะหากจะขอให้ใครมาขับรถช่วงที่เราไม่อยู่คงเป็นเรื่องยาก แต่ในฐานะกูรูก็ยังอยากแนะนำว่า ถ้าตัวยังอยู่ที่บ้าน แม้จะต้องทำงานไม่ค่อยมีเวลาร่างก็ไม่ควรจอดนิ่งเกิน 2 สัปดาห์ ควรขับออกมาสักวันก็ยิ่งดี เพื่อจะได้เช็กลมยางและเติมน้ำมันให้เต็มถึงไว้เผื่อมีเหตุฉุกเฉิน และยังได้ขับรถให้ยางได้เปลี่ยนจุดรับน้ำหนัก ลดความตึงเครียดของแก้มยางในจุดนั้น ๆ เพื่อลดความเสียหายที่จะเกิดกับโครงสร้างยาง

นั่นถือเป็นการกระทำผิดกฎหมายและมีโอกาสถูกจับกุมเมื่อเจ้าหน้าที่พบเห็นข้อนี้ มีระบุไว้ชัดเจนตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 มาตรา 11 ว่า “ในเวลาที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอที่จะมองเห็น คน รถ หรือสิ่งกีดขวางในทางได้โดยชัดแจ้งภายในระยะไม่น้อยกว่าหนึ่งร้อยห้าสิบเมตร ผู้ขับขี่ต้องเปิดไฟหรือใช้แสงสว่างตามประเภท ลักษณะ และเงื่อนไขที่กำหนดในกฎกระทรวง”

ทั้งนี้ การจะเปิดไฟตัดหมอกต้องไม่มีรถอยู่ด้านหน้าหรือสวนมาในระยะของแสงไฟ หรือในระยะ 150 เมตร และให้ใช้หลอดไฟแสงขาวหรือแสงเหลืองที่มีกำลังไฟดวงละไม่เกิน 55 วัตต์เท่านั้น หากมีการใช้ไฟตัดหมอกที่ไม่เป็นไปตามประเภท ลักษณะ และเงื่อนไขที่กำหนดจะมีความผิดต้องชำระค่าปรับไม่เกิน 500 บาท





# NEW Trendy Gadget

แวดวงอุปกรณ์ไอเทคจัดว่าเป็นวงการที่แสนสนุกและมีความสร้างสรรค์แบบไม่รู้จบ วงการหนึ่ง เพราะขยับนำเสนอสารพัดสิ่งน่าสนใจออกมาให้กลุ่มผู้หลงใหลได้ชื่นชม พร้อมความอยากครอบครองเป็นเจ้าของอยู่เสมอ ด้วยเหตุผลสั้น ๆ ว่า “ของมันต้องมี”



**QUBII DUO**

เชื่อว่าคนที่ใช้มือถือต้องเคยเจอปัญหาเมมโมรีเต็มกันมาบ้าง แม้ว่ามือถือรุ่นใหม่ ๆ จะมีหน่วยความจำเพิ่มขึ้นมากมายเพื่อรองรับการใช้งาน แต่ก็ยังหนีไม่พ้นปัญหานี้อยู่ดี และนี่คือตัวช่วย “Qubii Duo” หรือ “น้องเต้าหู้” อุปกรณ์สำรองข้อมูลอัตโนมัติบนมือถือจาก Maktar ผู้นำด้านเทคโนโลยีที่เชี่ยวชาญการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพและความปลอดภัย ซึ่งทำให้การสำรองข้อมูลเป็นเรื่องง่ายและ

สะดวกสบายมาก ๆ โดยทุกครั้งที่ชาร์จมือถือ Qubii Duo จะสำรองข้อมูลอัตโนมัติทันทีโดยไม่ต้องชาร์จของเดิม และไม่จำเป็นต้องใช้ Wi-Fi อินเทอร์เน็ต หรือการเชื่อมต่อบลูทูธ สามารถใช้งานได้กับอุปกรณ์หลากหลาย เช่น สมาร์ทโฟน, ไอโฟน, ไอแพด, เครื่องคอมพิวเตอร์ Mac, แล็ปท็อป และคอมพิวเตอร์ PC

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
Facebook : Maktar Thailand, <https://th.maktar.com>

# FUJIFILM X100VI

Fujifilm X100VI เป็นกล้องดิจิทัลคอมแพคต์ระดับพรีเมียมแบบย้อนยุคสวยสะดุดตา ขนาดกะทัดรัดและน้ำหนักเบา เหมาะสำหรับพกพาติดตัวไว้เพื่อบันทึกความทรงจำดี ๆ มาพร้อมเซนเซอร์ X-Trans CMOS 5 HR ความละเอียด 40.2 ล้านพิกเซล ตัวใหม่ และหน่วยประมวลผลภาพความเร็วสูง X-Processor 5 ที่ให้ภาพคุณภาพสูง มีระบบป้องกันภาพสั่นไหวภายในตัวกล้อง (IBIS) สูงสุด 6 สตอป นอกจากนี้ยังมีโหมด Film Simulation ทั้งหมด 20 รูปแบบ รวมถึงแบบใหม่ล่าสุด “Reala Ace” Film Simulation ที่ให้สีเหมือนจริงในโทนฟิล์มเนกาทีฟมากที่สุด เหมาะสำหรับถ่ายภาพวัตถุและสถานการณ์ที่หลากหลาย และฟังก์ชัน “Advanced Hybrid Viewfinder” ที่สามารถสลับระหว่างช่องมองภาพแบบออพติคัล (OVF) และช่องมองภาพอิเล็กทรอนิกส์ (EVF) ได้อย่างอิสระ โดยยึดตามสไตล์การถ่ายภาพแบบเรจโฟน์เดอร์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
<https://fujifilm-xspace.com>

# MOTOROLA RAZR 2024



Motorola Razr รุ่นล่าสุดเผยโฉมความอัจฉริยะอย่างมีสไตล์ด้วยหน้าจอภายนอกขนาดใหญ่ หน้าจอด้านในแบบ FHD+ pOLED ขนาด 6.9 นิ้ว แสดงผลแบบสว่างสดใส และกล้องคู่ที่สะดวกสบายซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับการถ่ายภาพหมู่และการทำวิดีโอบล็อกพร้อมโต้ตอบ บันทึกและสร้างสรรค์ในรูปแบบใหม่ ทั้งยังมีความทนทานเป็นพิเศษคือกันน้ำได้ยามต้องลุยน้ำ มาพร้อมหน่วยความจำ UFS 2.2 ขนาด 256GB และ RAM LPDDR4X

ขนาด 8GB มีกลไกปรับปรุงภาพเพื่อเพิ่มคุณภาพของภาพถ่าย รวมทั้งการป้องกันภาพสั่นไหวแบบปรับได้เพื่อวิดีโอที่นุ่มนวลขึ้น และโหมด Photo Booth ที่อัปเดตแล้ว ซึ่งทำงานร่วมกับจอแสดงผลทั้งด้านในและด้านนอก ทั้งยังดึงดูดใจด้วยสีสีนที่มีให้เลือก 3 สี ได้แก่ Koala Grey, Beach Sand และ Spritz Orange

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
<https://www.motorola.com>

## BOSE SOUNDLINK MAX



📱 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
<https://www.bose.com>

ลำโพงบลูทูธทรงพลังที่จะทำให้งานเลี้ยงสังสรรค์สนุกสนานยิ่งขึ้น ด้วยเสียงสเตอริโออันยอดเยี่ยมและเบสที่หนักแน่น ภายใต้ดีไซน์กะทัดรัดและหิ้วแบบถอดได้พร้อมสายคล้อง (แยกขายเสริม) พกพาไปได้ทุกที่ให้ผู้รักเสียงเพลงได้เล่นเพลงโปรดของพวกเขา ด้วยแบตเตอรี่ที่ใช้งานได้ยาวนานสูงสุด 20 ชั่วโมง จะทำให้ได้เพลิดเพลินกับช่วงเวลาดี ๆ ตั้งแต่กลางวันจนถึงกลางคืน รองรับการชาร์จไฟผ่าน USB-C รองรับ Codec aptX Adaptive ที่ให้เสียงที่ดีกว่า เสริมด้วยคุณสมบัติพิเศษกันน้ำและฝุ่น ทำให้สามารถใช้งานได้แม้จะโดนน้ำหกใส่หรือในสถานที่กลางแจ้ง ควบคุมเพลงด้วยแอป Bose เพื่อเพิ่มและปรับแต่งประสบการณ์เสียง ซึ่งมีให้บริการบน App Store และ Google Play



## LG CINEBEAM Q 4K UHD HU710PB



สำหรับโพรเจกเตอร์เลเซอร์พกพาอัจฉริยะ LG CineBeam Q 4K UHD HU710PB ตัวนี้จะสร้างความเพลิดเพลินไปพร้อมกับความคมชัดและสีสันที่สมบูรณ์แบบด้วยความละเอียด 4K อันยอดเยี่ยมและหน้าจอขนาดใหญ่ 120 นิ้ว รวมทั้งปรับการจัดตำแหน่งและไฟกัสของหน้าจอโดยอัตโนมัติ ใช้งานง่ายเพียงแควงและกดเล่นเท่านั้น ทั้งยังโดดเด่นด้วยการออกแบบที่สามารถพกพาไปได้ทุกที่ เพราะมีขนาดเล็กมาก ด้วยความยาวเพียง 5.5 นิ้ว สูง 5 นิ้ว และกว้าง 3 นิ้วเท่านั้น น้ำหนักแค่ 3 ปอนด์ หรือประมาณ 1.3 กิโลกรัม มาในรูปทรง

ที่เรียบง่ายเข้าได้กับทุกพื้นที่อย่างมีสไตล์ โดยเฉพาะด้ามจับหมุนที่แสนสร้างสรรค์ ช่วยให้เคลื่อนย้ายได้สะดวก หรือหมุนด้ามจับลงเป็นขาตั้งเพื่อสร้างมุมมองที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการชมภาพยนตร์บนผนังห้องหรือตั้งขึ้นด้านบนเพื่อชมท้องฟ้ายามค่ำคืนบนแพดานสามารถสตรีมซีรีส์ดังและภาพยนตร์ได้โดยตรงจากโพรเจกเตอร์ด้วย webOS ของ LG ที่รองรับแพลตฟอร์มยอดนิยม เช่น Prime Video, Disney+, Netflix, YouTube และ Apple TV

📱 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
<https://www.lg.com>

## NOTHING EAR (A)



เมื่อพูดถึงหูฟังไร้สาย ชื่อของ Nothing Ear (a) คือหนึ่งในหูฟังที่หลายคนนึกถึงและไม่สามารถจะลืมนามได้เลย ด้วยดีไซน์ของ Nothing ที่เป็นชิกเนเจอร์ มีเคสใส่ที่เพิ่มความเป็นเอกลักษณ์สำหรับสายแฟชั่น พกพาติดกระเป๋าไปได้ทุกที่ พร้อมฟังก์ชันการตัดเสียงรบกวนแบบแอ็กทีฟ 45 dB จึง

สามารถใช้งานได้ตั้งแต่ในห้องที่เงียบสงบไปจนถึงถนนที่พลุกพล่านโดยไม่ได้ยินเสียงรบกวนเลย ทั้งนี้การตัดเสียงรบกวนอัจฉริยะแบบแอ็กทีฟจะตรวจสอบเสียงรบกวนระหว่างหูฟังและช่องหูโดยอัตโนมัติ จากนั้นจะทำการตัดเสียงรบกวนเพิ่มเติมเพื่อกำจัดเสียงเหล่านั้น จึงได้รับการตัดเสียงรบกวนที่ดีที่สุด ซึ่งอุปกรณ์จะทำหน้าที่ทุกครั้งที่ใช้งาน อีกทั้งสามารถสลับระหว่างโหมดการตัดเสียงรบกวนถึง 3 ระดับ หรือให้ Ear(a) เป็นผู้ควบคุม เมื่อเลือก "ปรับเปลี่ยน" ในแอป Nothing X แล้ว Ear (a) จะใช้ระดับการตัดเสียงรบกวนที่เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมแบบเรียลไทม์โดยอัตโนมัติ และยังมีไดนามิกที่ทรงพลัง 11 มิลลิเมตร

ให้เสียงที่เหนือชั้นด้วย LDAC รวมทั้งอัลกอริทึมการขยายเสียงเบส และฟังได้นานสูงสุด 42.5 ชั่วโมง เรียกได้ว่าสร้างขึ้นมาสำหรับการใช้งานในทุก ๆ วัน เพื่อคนรักเสียงเพลงเลยทีเดียว



📱 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
<https://th.nothing.tech>





## GLADIATOR II

**นักแสดง** Paul Mescal, Denzel Washington, Pedro Pascal, Joseph Quinn, Connie Nielsen  
**กำกับโดย** Ridley Scott  
**กำหนดฉาย** วันที่ 14 พฤศจิกายน 2567

ภาคต่อของภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ที่เคยมีชื่อเข้าชิงรางวัลออสการ์สูงสุดเป็นประวัติการณ์ถึง 12 รางวัลและสร้างความประทับใจให้ผู้ชมทั่วโลกจากการต่อสู้ในลานประลองโคลอสเซียมที่จัดเต็มโพรดักชันอลังการ ครั้งนี้ผู้กำกับระดับตำนาน Ridley Scott สกอตต์กลับมาคุมโทนภาพและบรรยากาศที่แสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ในยุคสมัยโรมันตามแบบต้นฉบับเดิม แต่เพิ่มองค์ประกอบเรื่องราวที่เข้มข้นซับซ้อนขึ้น พร้อมทีมนักแสดงมากฝีมือบดเพ้ามาร่วมกันสานต่อสุดยอดมหากาพย์หลังจาก Maximus เสียชีวิตลงต่อมา Lucius บุตรชายของ Lucilla อดีตคนรักของ Maximus และยังเป็นหลานชายของ Commodus ตัวร้ายในภาคแรกได้ตัดสินใจเดินตามรอยนักรบผู้กล้าหาญ Gladiator โดยมี Macrinus พ่อค้าที่ร่ำรวยจากการค้าอาวุธและจัดหาอาหารให้กองทัพช่วยดึงพรสวรรค์การต่อสู้ที่มีความแค้นเป็นเบื้องหลังผลักดันให้ Lucius แข็งแกร่งมากขึ้น เพื่อประกาศอิสรภาพและโค่นล้มอำนาจของจักรพรรดิทรราช

## S E R I E S

### DUNE: PROPHECY

**นักแสดง** Emily Watson, Olivia Williams, Travis Fimmel, Jodhi May, Mark Strong, Josh Heuston  
**กำกับโดย** Anna Foerster, John Cameron, Richard J. Lewis  
**กำหนดฉาย** HBO เดือนพฤศจิกายน 2567  
**จำนวนตอน** 6 ตอน

แฟนภาพยนตร์และนักอ่านนิยายไซไฟสุดคลาสสิก Dune บทประพันธ์โดยแฟรงค์ เฮอร์เบิร์ต ไม่ควรวพลาดซีรีส์ในจักรวาลเดียวกัน ซึ่งภาคแยกเวอร์ชันนี้ตัดแปลงจากนวนิยาย Sisterhood of Dune ของไบรอัน เฮอร์เบิร์ต ลูกชายของแฟรงค์ ที่เขียนร่วมกับเควิน เจ. แอนเดอร์สัน โดยย้อนเรื่องราวที่เกิดขึ้นเมื่อ 10,000 ปีก่อนยุคของ Paul Atreides ในช่วงที่ Valya และ Tula สองสาวพี่น้องตระกูล Harkonnen ต้องเผชิญกับกองกำลังที่คุกคามอนาคตของมนุษยชาติ และก่อตั้งสำนักที่รู้จักกันดีในชื่อ Bene Gesserit ซึ่งเป็นกลุ่มสตรีที่มีพลังอำนาจและอยู่เบื้องหลังเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ ซีรีส์ Dune: Prophecy นี้เป็นผลจากการผลิตร่วมกันระหว่าง Max และ Legendary Television โดยเฉพาะ Legendary นั้นเป็นผู้สร้างแฟรนไชส์ภาพยนตร์ Dune ทั้ง 2 ภาคที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงมาแล้ว โดยเฉพาะภาคแรกที่ได้รับรางวัลออสการ์ถึง 6 รางวัล



### SQUID GAME 2

**นักแสดง** Lee Jung-jae, Lee Byung-hun, Wi Ha-joon, Yim Si-wan, Kang Ha-neul  
**กำกับโดย** Hwang Dong-hyuk  
**กำหนดฉาย** Netflix วันที่ 26 ธันวาคม 2567  
**จำนวนตอน** 6 ตอน

ซีรีส์ออร์จินัลสัญชาติเกาหลีแนวระทึกขวัญที่สามารถคว้า 6 รางวัลจากเวที Emmy Awards และสร้างสถิติผู้ชมมากที่สุดในประวัติศาสตร์ช่วงที่เปิดตัวในเดือนกันยายน 2564 ด้วยความเข้มข้นของพล็อตเรื่องที่น่าสนใจในการนำผู้เข้าแข่งขันจำนวน 456 คนเล่นเกมชิงเงินรางวัล 45,600 ล้านวอนเพื่อนำไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่วาดฝันไว้ โดยมีผู้คุมเกมสวมหน้ากากเป็นสัญลักษณ์รูปทรงต่าง ๆ แบ่งตำแหน่งหน้าที่อย่างชัดเจน ได้แก่ สีเหลืองหมายถึงผู้จัดการที่รับคำสั่งจากหัวหน้าใหญ่หรือ Front Man ส่วนสามเหลี่ยมเป็นทหารจัดการผู้เล่นที่ตกรอบและป้องกันเหตุร้าย ขณะที่วงกลมเป็นผู้ใช้แรงงานทั่วไปทำหน้าที่นำทางผู้เล่นและเก็บกวาด ซึ่งซีซั่นก่อนได้ทิ้งปมเรื่องไว้ให้ติดตาม ด้วยตัวละครปริศนาอย่างชายชุดสูทที่ปรากฏตัวขึ้นและการกลับไปเล่นเกมของ Seong Gi-hun เพื่อแก้แค้นผู้อยู่เบื้องหลังการออกแบบเกมสุดโหดที่ใช้ชีวิตเป็นเดิมพันพร้อมเปิดเผยความลับที่ซ่อนอยู่ได้ หน้ากากดำของ Front Man นอกจากนี้ทีมผู้สร้างยังเตรียมเดินหน้าซีซั่น 3 ในปี 2568 เพื่อสานต่อผลงานที่ได้รับความสำเร็จจากผู้ชมทั่วโลกอย่างต่อเนื่อง



# BOOK

## GENTLE POWER

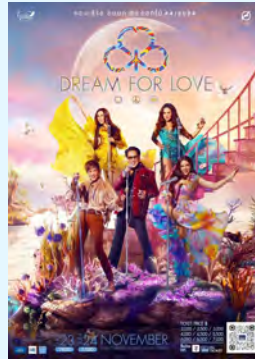
โดย Emilia Elisabet Laht  
แปลโดย ศรสวรรษยา เวชไพฑูริย์  
สำนักพิมพ์ อมรินทร์ How To  
ราคา 295 บาท

### หาซื้อได้ที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

ท่ามกลางสภาพอากาศอันเหน็บหนาวยาวนาน แต่ชาวฟินแลนด์ยังสามารถอยู่รอดได้และครองตำแหน่งประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกต่อเนื่อง ด้วยปรัชญาการใช้ชีวิตแบบซิสู (Sisu) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณแห่งความกล้าหาญเด็ดเดี่ยวอดทน และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค เอมิเลียเอลิซาเบต ลาห์ตี ผู้เขียนซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านซิสูได้ถ่ายทอดปรัชญาแนวคิดของชาวฟินแลนด์ให้เข้าใจแก่นแท้ของการสร้างความเข้มแข็งจากภายในซึ่งกลั่นกรองประสบการณ์เรื่องราวส่วนตัว สมาชิกในครอบครัว ผู้ประกอบการ ครูอาจารย์ เพื่อน และผู้นำทุกประเภท รวมถึงความพยายามเรียนรู้ความรักและอำนาจผ่านการลองผิดลองถูกและความผิดพลาด จนค้นพบคำตอบ พร้อมสร้างความเปลี่ยนแปลงจากการหลอมรวมชีวิตที่แข็งแกร่งและชีวิตความอ่อนโยนสู่รากฐานการเป็นผู้นำที่สามารถฝ่าฟันได้ทุกความยากลำบาก สำคัญที่สุดต้องเริ่มจากการนำตัวเองเป็นด่านแรก นำโดยความเข้มแข็ง ความมั่นคง และอำนาจที่เกิดขึ้นจากความอ่อนโยน และฝึกการใช้ gentle power ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การตัดสินใจ และความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว



# C O N C E R T



## พบกับดอกไม้ ตอน DREAM FOR LOVE

วันที่ 23-24  
พฤศจิกายน 2567  
สถานที่ อิมแพค อารีน่า  
เมืองทองธานี

ย้อนวันวานกับอดีตคู่จิ้น เวิร์ด-ธงไชย แมคอินไตย์ และ ป๊อ-อัญชลี จงคติกิจ โคจรกลับมาพบกัน หลังจากปล่อยเพลง “เราคงจะได้พบกัน” และเกิดกระแสเรียกร้องอยากเห็นทั้งคู่ได้ขึ้นเวทีโชว์ร่วมกันอีกครั้ง และคอนเสิร์ตชนนกับดอกไม้ ตอน Dream For Love ก็ได้สานฝันแฟนคลับสร้างปรากฏการณ์ความรักให้เบ่งบานในหัวใจ ด้วยการจับคู่คู่อุปุเปอร์สตาร์ตลอดกาลกับ 4 ศิลปินสาว ได้แก่ คู่จิ้นหนึ่งเดียวคนนี้ ป๊อ อัญชลี คู่จิ้นประวัติศาสตร์ คริสติน่า อากีล่าร์ คู่จิ้นสุดฤทธิ์สุดเดช ใหม่ เจริญปุระ และคู่จิ้นน้องเล็ก พริกขี้หนู ลีเดีย ศรีธนย์รัชต์ พร้อมเติมความสุขและความทรงจำผ่านภาษาเพลง ภาษาภาพ ภาษาดอกไม้ ภาษามือ และภาษาแฟชั่น ในคอนเสิร์ตครั้งนี้ยังได้แต่งเพลงพิเศษ “รักเธอเท่าไร” สำหรับ 5 ศิลปินร่วมร้องเพลงด้วยกัน โดยเริ่มปล่อยเพลงและมิวสิกวิดีโอให้ได้อุ่นเครื่องเตรียมตัวสนุกกับเพื่อน ช่อม่วงเพลงและขยับตัวตามจังหวะดนตรี ก่อนรับความสุขแบบจัดเต็มบนเวทีคอนเสิร์ต

# E V E N T



## MONEY EXPO 2024

วันที่ 19-22 ธันวาคม 2567  
สถานที่ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

มหกรรมการเงินการลงทุนครบวงจรส่งท้ายปี จัดโดยบริษัท มีเดียแอสโซซิเอตเต็ด จำกัด ผู้ผลิตวารสารการเงินธนาคาร นำทัพสถาบันการเงินและการลงทุนชั้นนำของประเทศ ทั้งธนาคาร บริษัทการเงิน (non-bank) บริษัทประกัน บริษัทหลักทรัพย์ (บล.) บริษัทหลักทรัพย์จัดการกองทุน (บลจ.) บริษัททรอยด์ บริษัทอสังหาริมทรัพย์ หน่วยงานภาครัฐและเอกชน นำเสนอบริการทางการเงินและการลงทุนครบวงจร ไม่ว่าจะเป็นสินเชื่อส่วนบุคคล สินเชื่อเอสเอ็มอี สินเชื่อรถยนต์ เงินฝากดอกเบี้ยสูง สลากออมทรัพย์ ประกันชีวิต ประกันภัย กองทุนรวม บัตรเครดิต ผู้สนใจสามารถเลือกเปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ทางการเงินและการลงทุนที่ตอบโจทย์ความต้องการได้อย่างหลากหลายภายในงาน ซึ่งสามารถขอคำแนะนำและคำปรึกษาที่ช่วยให้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้น รวมทั้งโปรโมชั่นสุดพิเศษและกิจกรรมต่าง ๆ ให้ร่วมสนุก พร้อมงานสัมมนาความรู้ฟรีสำหรับประชาชนและนักลงทุนที่สนใจจัดเต็ม 4 วัน เช่น นวัตกรรมทางการเงินใหม่ กลยุทธ์การลงทุน ทิศทางเศรษฐกิจไทยและเศรษฐกิจโลก ฯลฯ



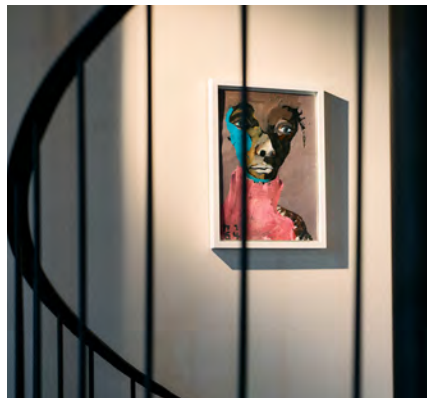


## บ้านพิพิธภัณฑน์ คุณาวงศ์ หลอมรวมศิลปะเข้ากับวิถีชีวิต

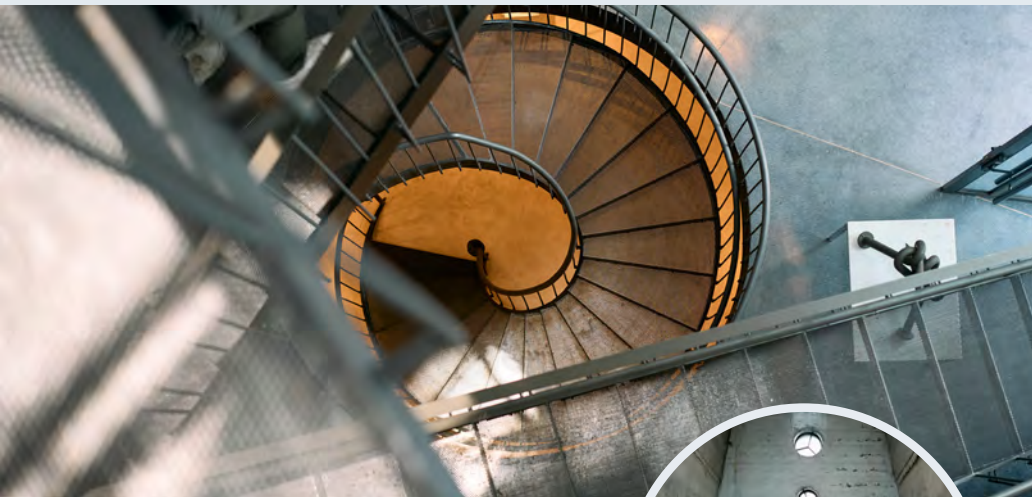
ณ ที่แห่งนี้ พื้นที่แทบทุกส่วนภายในบ้านอันอบอุ่นของครอบครัว ล้วนประดับด้วยผลงานศิลปะซึ่งเป็นความหลงใหลของ **คุณเสริมคุณ คุณาวงศ์** นักสะสมคนสำคัญและเป็นที่รู้จักกันดีในวงการศิลปะไทย และด้วยความที่อยากส่งต่อแรงบันดาลใจทางศิลปะไปสู่คนอื่น ๆ เขาจึง ได้เปิดบ้านส่วนตัวเป็นพิพิธภัณฑน์ในนาม บ้านพิพิธภัณฑน์ คุณาวงศ์ จัดแสดงผลงานศิลปะชิ้นเยี่ยมของศิลปินหลากหลายแขนงที่เกาเสสม มานานกว่า 30 ปี ให้ผู้สนใจเข้าชม ซึ่งแต่ละชิ้นนั้นจัดเป็นงานศิลปะ อันทรงคุณค่าที่หาชมไม่ได้ง่าย ๆ



บ้านพิพิธภัณฑน์ คุณาวงศ์แบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก เริ่มจาก Cubic Building อาคาร สูง 5 ชั้น รูปเหลี่ยมทรงเรขาคณิตเหมือนกับลูกบาศก์คิวบิก ติดตั้งบันไดเหล็กเวียน สูงถึง 21 เมตร ภายในตัวอาคารเต็มไปด้วยผลงานศิลปะแทบทุกแขนง ไฮไลต์ หนึ่งคือ **ครุฑ** ที่ถอดพิมพ์มาจากผลงาน ของศาสตราจารย์ศิลป์ พีระศรี และลูกศิษย์ รายล้อมด้วยเสาไม้แกะสลัก 8 ต้น ผลงานของอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี นอกจากนี้ ยังมีการจัดแสดงผลงานของศิลปินชั้นครู อีกหลายท่าน เช่น ชลูด นิยมเสมอ, อวบ สาณะเสน, สวัสดิ์ ต้นตีสุข, ชำเรือง วิเชียรเขตต์, ปรีชา เกาทอง ฯลฯ








อีกหนึ่งความโดดเด่นที่มีเอกลักษณ์ของตึกนี้คือ คชาเลาจน์ ห้องสิ่งสรรคที่มีซ่างไม้ขนาดใหญ่ซึ่งสลักเสลาอย่างอุลลังการตั้งเด่นเป็นจุดดึงดูดสายตาชั้นลอยประดับงานของชวง มูลพินิจแล้วยังมีประติมากรรมสตนเลสจากโลหะกว่า 10,000 ชิ้น ฝีมือถนอมจิตร ฐ่มวงศ์ ส่วนห้องแกลเลอรีบนชั้น 5 มีการจัดแสดงผลงานของศิลปินรุ่นใหม่ไว้ให้ชมการเปลี่ยนผ่านของยุคสมัย


ส่วนที่สองคือ The Residence บ้านพักของครอบครัวคุณวาศ์ ซึ่งมีผลงานศิลปะประดับอยู่ในทุกพื้นที่ใช้สอยประจำวัน ทั้งโบราณวัตถุ ศิลปะร่วมสมัยที่แสดงถึงจินตนาการสร้างสรรค์แบบคนยุคใหม่ มีภาพเขียนโบราณและภาพผลงานของศิลปินที่มีชื่อเสียงชาวไทย บริเวณห้องอ่านหนังสือตกแต่งด้วยศิลปะไทยที่ดูงามวิจิตรหลายชิ้น ไม่ว่าจะเป็นตู้เก็บหุ่นละคร หัวโขน เครื่องถม ชุดน้ำชาสมัยรัชกาลที่ 4-5 รวมถึงภาพเขียนฝีมืออาจารย์จักรพันธ์ุโปษยกฤตที่ช่วยเติมบรรยากาศไทย ๆ ได้อย่างสมบูรณัละเมียดละไม ผั่งตรงข้ามห้อง


อ่านหนังสือเป็นห้องมรดกไทย จัดแสดงผลงานประณีตศิลป์ไว้ให้ชื่นชมผลงานของช่างฝีมือไทย

ส่วนสุดท้ายที่จะชวนให้มาดื่มด่ำกับงานศิลป์ก็คือ The Garden of Life สวนแห่งชีวิตที่ร่มรื่นด้วยแมกไม้ แทรกแซมผลงานศิลปะ สะท้อนแนวคิดของพุทธศาสนาและหลักธรรมชาต มีประติมากรรมสิงโตซึ่งเป็นผลงานชิ้นเอกของชวง มูลพินิจตั้งอยู่อย่างงามสง่าและมีหอพระหลังคาคอนกรีตทรงจั่วประดิษฐานพระพุทธรูปศิลปะสุโขทัยเป็นพระประธาน ด้านหน้าจัดวางพระพุทธรูปสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ 2 องค์ผลงานของอาจารย์จักรพันธ์ุ โปษยกฤต และอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์


การได้มาเยือนบ้านพิพิธภัณฑ์แห่งนี้คงเรียกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนประสบการณ์ชมงานศิลปะที่ไม่เหมือนแบบเดิม ๆ ที่คุ้นเคย เพราะไม่เพียงได้ยลงานศิลป์อันทรงคุณค่า แต่ยังได้สัมผัสบรรยากาศที่หลอมรวมศิลปะเข้ากับวิถีชีวิตอย่างกลมกลืน ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าชมสมดังที่คุณเสริมคุณตั้งใจไว้จริง ๆ


 บ้านพิพิธภัณฑ์ คุณวาศ์ เลวที่ 33 ซอยลาดพร้าว 54 ถนนลาดพร้าว แขวง/เขตจกทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

 เปิดวันอาทิตย์ 09.30-18.00 น.

 ค่าเข้าชม : • 450 บาท เข้าชมได้ในพื้นที่ Cubic Building, หอพระและสวนแห่งชีวิต • 1,200 บาท เข้าชมได้ในพื้นที่ The Residence, Cubic Building, หอพระ, สวนแห่งชีวิต พร้อมมีผู้่านและบริการ Tea Time

 มีกิจกรรมให้บริการ

 06 1626 4241

 Kunawong House Museum





# Sometimes WE CAN CRY

## ความอ่อนแอที่น่ารักของ Crybaby

“น้ำตา” และการอยากร้องไห้เป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ทุกคน แต่เราพยายามอดกลั้นเอาไว้เพื่อให้คนรอบข้างเห็นว่าเราโอเค สิ่งนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ศิลปินชาวไทยมด-นิสา ศรีคำดี หรือมอลลี่ สร้างสรรค์ผลงาน Crybaby อาร์ตทอยน้องมอลลี่ เด็กไร้เพศแก่บ๊องที่มีน้ำตาเม็ดโตแปะคลออยู่บนแก้มให้ร้องไห้แทนตัวเอง น้องมอลลี่โดนใจใครหลายคน จนกลายเป็นของเล่นฮิตตลาดเอเชีย ยุโรป และไทย ที่ใคร ๆ ก็อยากมีไว้ครอบครอง

### It's OK to Cry ความฝันที่อยากทำ กับความอ่อนแอที่น่ารักน่าซึ้ง

ในวัยเด็กของมอลลี่ เธอหลงใหลในของเล่น การวาดรูป งานปั้น และงานคราฟต์ มีความฝันอยากเป็นนักออกแบบของเล่น เมื่อเติบโตขึ้นเธอเรียนจบสาขาวิชาออกแบบนิเทศศิลป์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จากนั้นได้ทำงานด้านกราฟิกดีไซน์ของบริษัทวางแผนจัดการงานแต่งงานอยู่ 7 ปี

ชีวิตการทำงานของเธอมาถึงจุดเปลี่ยนในปี 2559 เมื่อพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จสวรรคต หน่วยงานต่าง ๆ และสถานประกอบการทุกแห่งได้ให้ความร่วมมือจัดกิจกรรมรณรงค์ทุกประเภทเพื่อความเหมาะสมตามสถานการณ์ ทำให้งานแต่งงานและอีเวนต์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นงานหลักของบริษัทถูกยกเลิก เธอจึงต้องหยุดพักจากงานประจำ แต่สิ่งที่เธอได้มาเติมก็คือเวลาที่เพิ่มมากขึ้น มอลลี่ได้ใช้เวลาช่วงนั้นอยู่กับตัวเองและสิ่งที่เธอรักตั้งแต่วัยเยาว์ โดยลงมือทำต้นแบบของเล่นชิ้นแรก นั่นคือ น้องมอลลี่ Crybaby อย่างมีความสุขตั้งแต่เข้าจนถึงอายุถึง 2 เดือนเต็ม

แรงบันดาลใจการสร้างตัวต้นแบบชิ้นแรกมาจากประสบการณ์สูญเสียสัตว์เลี้ยงแสนรัก “น้องส้มอุณ” สุนัขพันธุ์โกลเด้นรีทรีฟเวอร์ และความหลงใหลในน้ำตาของตัวศิลปิน ซึ่งเธอมักชอบวาดแคร์ิกเตอร์ร้องไห้มาตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษา เก็บไว้ในไดอารีเล่มอ และพัฒนาตัวแคร์ิกเตอร์ตั้งแต่เป็นกระต่ายจนมาถึงตัว Crybaby เด็กไร้เพศที่กำลังร้องไห้ มีน้ำตาเป็นก้อนโต ๆ แปะค้างอยู่บนแก้ม มีผมที่ยาวปกคลุมหูทั้งสองคล้ายหูสุนัข ซึ่งเป็นผลงานการปั้นของเล่นชิ้นแรกที่เป็นตัวต้นแบบ

หลังอัปโหลดไอจีส่วนตัวก็มีนักสะสมของเล่นชาวจีนติดต่อขอซื้ออยู่นานเกือบเดือน ตอนนั้นเธออยากเก็บเอาไว้เอง และยังไม่มีความรู้ทางธุรกิจด้านตลาดของเล่นสะสมเลย แต่ก็ทำให้เกิดไอเดียไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม จนนำมาสู่การทดลองขายในอีกหลายเดือนต่อมา นักสะสมของเล่นชาวจีนคนนั้นได้นำไปโพสต์ลงกรู๊ปแชตที่จีนจนกลายเป็นไวรัลโด่งดังมาเรื่อยๆ กระทั่งเป็นที่รู้จักไปทั่วเอเชีย





Crybaby เหมือนเป็นตัวแทนอารมณ์ ที่เชื่อว่าหลายคนคงรู้สึก แต่ไม่มีใครเปิดเผยมันออกมาอย่างจริงจัง เช่นการแสดงความอ่อนแอที่ต้องเก็บซ่อนไว้ เพื่อให้คนอื่นเห็นว่าเราโอเค ความอ่อนแอของ Crybaby แสดงออกมาในรูปแบบน่ารักน่าชัง ถึงหน้าตาบึ้งตึงแต่ก็ยังมีควมน่ารักน่าหยิก เปรียบเสมือนตัวแทนของตัวศิลปินที่ยังไม่กล้าเผยความรู้สึกด้วยการร้องไห้ในที่สาธารณะ ทั้งที่เรื่องในใจนั้นหนักหนาสาหัสมาก ถ้าได้ร้องไห้ออกมา จะช่วยให้ภายในใจโล่งขึ้น เธอจึงออกแบบให้น้องมอลลี่ร้องไห้แทน

เธอบอกว่ามอลลี่ไม่มีเพศ อาจเป็นได้ทั้งเด็กผู้หญิง เด็กผู้ชาย สุนัข หรือแมว ที่เลือกใช้คำว่า Crybaby เพราะเธอรู้สึกว่าตอนเราเป็นเด็กเราร้องไห้ออกมาได้อย่างจริงใจและซื่อสัตย์ต่อตัวเองที่สุด แต่เมื่อเราเติบโตขึ้นการร้องไห้ของเราจะยิ่งซับซ้อนมากขึ้น ต้องผ่านกระบวนการคิดหลายมิติ แล้วบางครั้งน้ำตาก็ไม่ได้มาจากความเศร้าเท่านั้น มันอาจมาจากความตื่นตัน ตีใจ หรือแม้แต่ในขณะที่มีความสุขก็เป็นได้ และถึงจะเศร้า การที่เราได้ร้องไห้ออกมาให้เวลาตัวเองได้อ่อนไหวได้เข้าใจความรู้สึก ก็อาจช่วยให้เราก้าวผ่านเรื่องนั้น ๆ ไปได้

### เมื่อความชอบกลายเป็นธุรกิจ

แม้ว่าจะไม่ได้นึกถึงการทำธุรกิจแต่แรก เพราะลงมือทำเป็นงานอดิเรกด้วยใจรักล้วน ๆ แต่เมื่อได้ศึกษาอย่างจริงจังประกอบกับศักยภาพที่ได้ปัมเพาะมานานเธอจึงคว้าโอกาสที่มาถึง มอลลี่ได้เปิดตลาดของเล่นสะสมที่จีน เธอเป็นศิลปินน้องใหม่ของวงการสร้างสรรค์

อาร์ตทอยที่ใช้เวลาไม่นานนักก็ได้เป็นศิลปินไทยคนแรกที่ได้เซ็นสัญญากับ POP MART ร้านขายของเล่นสะสมชื่อดังที่จับมือกับศิลปิน นักออกแบบ นักวาดภาพชื่อดังที่กำลังเป็นกระแสจากจีนและฮ่องกงมาร่วมกันออกแบบโมเดลของเล่น โดยศิลปินจะดูแลเรื่องการออกแบบ ส่วนทางร้านรับผิดชอบเรื่องโปรดักชันและวางแผนการตลาดไปทั่วโลก ใช้กลยุทธ์ทางการตลาดแบบกล่องสุ่ม นอกจากจะมีตุ๊กตาหลายคอลเล็กชันแล้ว ทางร้านยังมีแอกเซสเซอรี่อย่างเคส AirPods ที่เก็บสายชาร์จมือถือ พวงกุญแจ ฯลฯ ซึ่งกำลังเป็นที่ฮือฮาในตลาดของเล่นสะสม

Crybaby เป็นที่รู้จักในจีน สิงคโปร์ ไต้หวัน ฮ่องกง ยุโรป และที่กำลังมาแรงมาก ๆ ในช่วง 2 ปีนี้คือตลาดคนไทย เธอได้ร่วมงานกับแบรนด์ระดับโลกและจัดนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกที่เปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้มาแชร์ความเศร้าและร้องไห้ไปด้วยกัน ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างสูง มีแฟนคลับต่อคิวรอเข้าชมตั้งแต่ยังไม่เริ่มงาน ผลงานเกือบ 20 ชิ้นที่มีมูลค่าหลักหมื่นไปจนถึงหลักล้านถูกจับจองเกือบหมดในเวลาไม่ถึงนาทีหลังเปิดนิทรรศการ




ปัจจุบันเธอได้ก่อตั้งบริษัท มอลลี่ แพิกทอรี่ จำกัด และแอบมีความฝันอยากให้ Crybaby เป็นอมตะเหมือนแคร็กเตอร์อย่าง Mickey Mouse หรือ Hello Kitty ไม่ต้องใหญ่โตก็ได้ ขออยู่แบบเล็ก ๆ แต่อยู่ตลอดไป ใคร ๆ ก็เข้าถึงได้ง่าย และเธอยังอยากจะทำยอดขายให้ไกลมากขึ้น คืออยากให้ผลงานศิลปะอื่น ๆ ของตัวเองที่ไม่ใช่เฉพาะอาร์ตทอยเท่านั้น ได้ออกเดินทางไปสู่สายตาคนทั่วโลก

### วันที่เติบโตอย่าลืมดูแลตัวเอง

วันที่มอลลี่เริ่มประสบความสำเร็จเติบโตขึ้นกว่าวันที่ยังทำงานเป็นพนักงานในบริษัทวางแผนจัดการงานแต่งงาน เธอมีเรื่องต้องเรียนรู้คือการให้ความสำคัญตัวเอง ในยุคที่เริ่มทำ Crybaby การทำงานคนเดียวทำให้มอลลี่ต้องทุ่มสุดตัวเรื่องของตัวเองมาที่หลังเรื่องงานเสมอเข้ามาต้องลุกขึ้นเปิดคอมพิวเตอร์ทำงานได้นอนพักวันละชั่วโมง ไม่ยอมกิน ไม่ยอมลุกไปห้องน้ำ มาถึงวันนี้เธอได้รับคำแนะนำว่าหากอยากไปไกลกว่านี้ต้องมีทีมงานช่วยรับผิดชอบในส่วนที่เธอไม่มีเวลาทำเพื่อจะได้เอาเวลาตรงนั้นไปทำเรื่องที่สำคัญกว่า และเธอยังได้เรียนรู้เรื่องที่สำคัญมากคือ อย่าลืมพักผ่อนและต้องไม่ลืมดูแลตัวเอง

เธอยังมีความหวังอีกว่า ในอนาคตแม่เทคโนโลยีจะเข้ามามีส่วนสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มากแค่ไหน เธอก็อยากให้ทุกคนไม่ลืมเรื่องของความรู้สึก

### ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก :

- [www.longtungirl.com](http://www.longtungirl.com), [www.mgonline.com](http://www.mgonline.com), [www.readthecloud.co](http://www.readthecloud.co), [www.thairath.co.th](http://www.thairath.co.th), [www.ellethailand.com](http://www.ellethailand.com), [www.popmart.com/th](http://www.popmart.com/th),  Molly Factory



# TIME *Precious*



## ศิลปะแห่งการบอกเวลา

นับตั้งแต่มนุษย์เริ่มสังเกตเวลาจากการขึ้นลงของดวงอาทิตย์ โลกก็รู้จักนาฬิกาแดดโดยการคิดค้นของชาวอียิปต์โบราณ เมื่อ 3,500 ปีก่อนคริสต์ศักราช จากนั้นวิวัฒนาการของนาฬิกาก็เริ่มตื้นขึ้น มนุษย์แต่ละยุคสมัยได้ประดิษฐ์คิดค้น เครื่องบอกเวลาด้วยความสร้างสรรค์ที่ไม่เคยหยุดนิ่ง พร้อมไปกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยี พัฒนาการของงานดีไซน์ และการเลือกใช้วัสดุชั้นเยี่ยมเพื่อผลิตเป็นนาฬิกาชั้นยอด ทุกองค์ประกอบเหล่านี้ทำให้นาฬิกา ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องใช้สำหรับบอกเวลา แต่ถือเป็นงานศิลปะที่มีเสน่ห์ชวนให้ผู้คนหลงใหล และการมอบนาฬิกาให้เป็นของขวัญก็ยังมีคุณค่าทางใจต่อผู้รับด้วย



## การเดินทางของนาฬิกา และเวลาที่ผ่านไป

มนุษย์สมัยโบราณอาศัยธรรมชาติและสิ่งรอบตัวเป็นเครื่องบอกเวลา ชาวอียิปต์อ่านเงาจากแสงแดดที่ทอดลงบนอุปกรณ์นับเวลา ชาวกรีกใช้นาฬิกา น้ำบอกเวลา ชาวจีนรู้โมงยามที่ล่วงเลยไปจากธูปหรือเทียนที่ถูกเผาไหม้ นักบวชชาวฝรั่งเศสคิดค้นนาฬิกาทราย และเมื่อเวลาผ่านไปถึงคริสต์ศตวรรษที่ 15 เพเทอร์ เฮินไลน์ (Peter Henlein) ช่างทำกุญแจและช่างนาฬิกาจากเมืองนูเรมเบิร์ก ประเทศเยอรมนี ได้ประดิษฐ์นาฬิกาพกซึ่งเป็นการย่อส่วนนาฬิกาแบบตั้งพื้นให้พกพาในกระเป๋าได้ ตัวเรือนมีลักษณะกลมหรือรีขนาดเล็กกะทัดรัดเหมาะสำหรับการพกพา และต่อมาได้มีการคิดทำฝาด้านบนไว้ปิดกันกระแทก เพิ่มเติมด้วยการสลักเป็นลวดลายวิจิตรสวยงามและบางครั้งก็เป็นตราประจำตระกูล ทำให้นาฬิกาพกกลายเป็นเครื่องประดับที่มีมูลค่าบ่งบอกฐานะทางสังคมของผู้ใช้ นาฬิกาพกได้รับความนิยมนอย่างสูงในแถบยุโรป โรงงานผลิตส่วนใหญ่มักตั้งอยู่ที่ประเทศเยอรมนี และประเทศอิตาลี วิธีพกนาฬิกาติดตัวที่นิยม ๆ ยุคนั้นนิยมทำคือใช้โซ่คล้องแล้วเหน็บนาฬิกาไว้ในกระเป๋าเสื้ออก หรือไม่ก็ใส่ไว้ด้านหลังในเสื้อคลุม หากอยากรู้เวลาก็หยิบออกมามดู

อาจกล่าวได้ว่านาฬิกาพกถูกจัดเป็นเครื่องประดับล้ำค่ามาตั้งแต่ยุคแรก ๆ ที่มีการประดิษฐ์ และจนถึงปัจจุบันก็ยัง

เป็นของสะสมที่มีมูลค่าสูงลือลือเช่นเดิม ต่างกันเพียงวิวัฒนาการของนาฬิกาที่พัฒนาไปตามเทคโนโลยีในแต่ละยุคสมัย อย่างการผลิตสมัยแรก ๆ นั้นฟังก์ชันของนาฬิกาพกมีเพียงเข็มบอกชั่วโมงกว่าเข็มนาทีจะตามมาทีหลังเลยไปถึงคริสต์ศตวรรษที่ 17 แล้ว ด้านการทำงานของนาฬิกาที่พัฒนาจากวิธีไขลานด้วยมือสู่ระบบออโตเมติกหรือไขลานอัตโนมัติ นาฬิกาอิเล็กทรอนิกส์ จนมาเป็นนาฬิกาอัจฉริยะในทุกวันนี้ ส่วนรูปแบบและราคาก็มีหลากหลาย ตั้งแต่ระดับหรรหรรราคาแพงลิบไปจนถึงระดับราคาที่คนทั่วไปสามารถเป็นเจ้าของได้



## โลกแห่งนาฬิกา กับจินตนาการสุดบรรเจิด

ความสร้างสรรค์ในโลกของนาฬิกา ก็แจ่มชัดเดียวกับเวลาที่ดำเนินต่อไปไม่เคยหยุดนิ่ง แบรนตผู้ผลิตหรือผู้รังสรรค์นาฬิกาต่างพยายามออกแบบและพัฒนาเทคโนโลยีที่มีความซับซ้อนให้เหนือชั้นกว่าคู่แข่งอยู่เสมอ ดังนั้นมูลค่าหรือราคาของนาฬิกาแต่ละรุ่นจากแต่ละแบรนตจึงขึ้นอยู่กับการนำเสนอนวัตกรรมสุดล้ำ วัสดุที่ใช้ผลิตกรรมวิธีการประดิษฐ์ที่บางแบรนตนับว่าเข้าขั้นงานหัตถศิลป์ เพราะทุกชิ้นส่วนถูกประกอบอย่างประณีตด้วยมือโดยช่างฝีมือผู้ชำนาญ ยกตัวอย่างผลงานการสร้างสรรค์ของแบรนตนาฬิกาสุดหรูอันดับต้น ๆ ของโลกอย่างปาเต็ก ฟิลิปป์ (Patek Philippe) ที่ผลงานสร้างชื่อตั้งแต่ยุคแรกของแบรนตคือ การคิดค้นนาฬิกาที่ใช้ระบบไขลานและใช้เม็ดมะยมในการตั้งเวลาได้โดยไม่ต้องเปิดฝาหลังออกเป็นเรือนแรกของโลก เปิดตัวยิ่งใหญ่ด้วยการออกแบบนาฬิกาพกพาสำหรับผู้หญิงที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 30 มิลลิเมตรประดับตกแต่งอย่างงดงามอ่อนช้อยด้วยเพชรเจียระไนรูปทรงกุหลาบ นำขึ้นถวายแด่สมเด็จพระราชินีนาถวิกตอเรีย หรือนาฬิกาข้อมือเรือนแรกที่สร้างสรรค์







ให้กับเคาน์เตสคอสโควิช (Countess Koscowicz) แห่งฮังการี เป็นเครื่องประดับที่ไม่เคยมีใครมีมาก่อน นาฬิกาข้อมือเรือนนี้ทำด้วยทองคำเหลืองเป็นรูปทรงบาแก็ต ประดับด้วยเพชรเจียระไนทรงกุหลาบวางเป็นรูปดอกไม้บริเวณหน้าปัดและด้านหลังตัวเรือน สายเป็นทองคำขาวที่แกะสลักลวดลายวิจิตรงดงาม ผลงานชิ้นเอกเหล่านี้ทำให้ Patek Philippe เป็นแบรนด์ที่เชื่อพระเจ้าและชนชั้นสูงไว้วางใจและเรียกหาตลอดมา

สำหรับแบรนด์นาฬิกาสัญชาติสวิสที่เก่าแก่ที่สุด วาเชอรอง คองสตองแตง (Vacheron Constantin) หรือ VC ได้เคยนำผลงานศิลปะมาบรรจงรังสรรค์ลงบนหน้าปัดนาฬิกา เช่น นาฬิการุ่น Métiers d'Art Tribute to Great Civilisations ที่จับมือกับพิพิธภัณฑ์ลูฟวร์ในประเทศฝรั่งเศส นำเอาศิลปะการตกแต่งของอารยธรรมโบราณ 4 ยุค ได้แก่ อียิปต์ เปอร์เซีย กรีก และโรมัน ที่เก็บอยู่ในพิพิธภัณฑ์มารังสรรค์ไว้บนหน้าปัดนาฬิกาได้อย่างสวยงามโดดเด่น และ VC ก็เคยร่วมงานกับ The Metropolitan Museum of Art (The Met) นำชิ้นงานศิลปะระดับโลกของศิลปินชั้นนำอย่าง โกลด์ มอนเน (Claude Monet), วินสโลว์ โฮเมอร์ (Winslow Homer), ฟินเซนต์ ฟาน ก็อก (Vincent van Gogh) และ ออگัสตัส เซนต์-กอดเดนส์ (Augustus Saint-Gaudens) มาประดับบนนาฬิกาข้อมือด้วยเทคนิคการเพนต์งานชั้นสูง โดยสร้างมิติของชิ้นงานด้วยการทำเลเยอร์ที่ซับซ้อน ออกมาเป็นชิ้นงานสุดพิเศษสำหรับสวมบนข้อมือ

### ความคลาสสิกของนาฬิกาลูกตุ้ม

ในประวัติศาสตร์ของนาฬิกาช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 16 เครื่องบอกเวลาที่ใช้โดยทั่วไปเรียกว่านาฬิกาลูกตุ้มหรือนาฬิกาเรือนยาว (longcase clock) นับเป็นเครื่องบอกเวลาที่มีความแม่นยำ และนิยมใช้กันมายาวนานกว่า 270 ปี ก่อนถูกแทนที่ด้วยนาฬิกาควอตซ์

แนวความคิดประดิษฐ์นาฬิกาลูกตุ้มนั้นเริ่มขึ้นในคริสต์ศักราช 1584 เมื่อกาลิเลโอ กาลิเลอี (Galileo Galilei) นักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์ผู้มีชื่อเสียงชาวอิตาลี ได้ค้นพบความสมดุลของแรงแกว่งของลูกตุ้มจากการสังเกตการแกว่งของโคมในโบสถ์ ซึ่งเขาพบว่าระยะเวลาในการแกว่งไปและกลับ 1 รอบ จะเท่ากันเสมอ เมื่อกลับมาบ้านเขาก็ทำการทดลองอีกหลายครั้งและได้ตั้งเป็นทฤษฎีชื่อ กฎเพนดูลัม (Pendulum) หรือกฎการแกว่งของนาฬิกาลูกตุ้ม แล้วนำหลักการนี้มาลงสร้างเครื่องจับเวลา ต่อมาภายหลังจากที่เขาเสียชีวิต คริสตีเยน เฮยเคินส์ (Christiaan Huygens) นักคณิตศาสตร์ชาวดัตช์ได้นำทฤษฎีนี้มาสร้างนาฬิกาลูกตุ้มเป็นครั้งแรกในคริสต์ศักราช 1656 แต่ช่วงแรก ๆ ผู้ผลิตนาฬิกาลูกตุ้มมักพบปัญหาการพัฒนาอุปกรณ์ลูกตุ้มที่ไม่สามารถรักษาเวลาได้อย่างแม่นยำ



จนต่อมา “บันไดเลื่อนสมอ” อุปกรณ์ส่วนหนึ่งของนาฬิกาที่นำมาใช้กับลูกตุ้มได้รับการพัฒนา ทำให้เกิดความแม่นยำอย่างมาก เรียกได้ว่าเป็นนาฬิกาที่แม่นยำที่สุดในโลกของยุคนั้น มีใช้กันแพร่หลายในโรงงานอุตสาหกรรม สถานีรถไฟ แม้แต่ในบ้านเรือน สหราชอาณาจักรได้รับยกย่องในฐานะผู้ผลิตนาฬิกาลูกตุ้มที่ยิ่งใหญ่ ช่างนาฬิกาชาวอังกฤษได้ปรับปรุงตัวเรือนจากการใช้โลหะมาเป็นไม้ ที่นิยมกันมากคือ ไม้โอ๊ก ไม้วอลนัท และไม้มะฮอกกานี ตัวเรือนนิยมประดิษฐ์ด้วยมือ โดยนำรูปแบบการตกแต่งสถาปัตยกรรมมาใช้ บางเรือนฝังโลหะประดับเป็นลวดลาย



CHRISTIAAN HUYGENS



LONGCASE CLOCK





นาฬิกาคุณปู่  
ในเมืองไทย

ซึ่งมีคุณภาพดีและคงทน คนไทยยังนิยมเรียกชื่อนาฬิกาชนิดนี้ว่า นาฬิกาไหมซอ ปัจจุบันนาฬิกาปารีสเหล่านี้มีเก็บไว้ในหลายที่ เช่น พิพิธภัณฑ์หอจดหมายเหตุโรงเรียนปรีณสรอยแอสวีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่, หอประวัติศาสตร์คริสเตียน โรงเรียนเจริญราษฎร์ จังหวัดแพร่ ฯลฯ

จนถึงตอนนี้เวลาของโลกยังคงเดินหน้าต่อไปไม่เคยรั้งรอผู้ใด และในทุกวันของโลกแห่งนาฬิกาก็ยังคงมีผู้คิดพัฒนาสร้างสรรค์สุดยอดเครื่องบอกเวลา เพื่อนำมาวัดโฉมให้ผู้หลงใหลนาฬิกาได้ชื่นชมและไขว่คว้ามาครอบครองอย่างไม่หยุดยั้งเช่นกัน



**ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก :**

www.longtunman.com, www.blockdit.com, www.auctionhouse.co.th, www.vogue.co.th, www.thestandard.co, www.crossthetime.com, www.scimath.org, www.dogenithailand.com, www.bareo-isyss.com, คอลัมน์พิเศษาโบราณคดีตอนที่ 196 บัซซสุดสัปดาห์ 2555 โดยเพ็ญสุภา สุวคตะ, www.watchesbysjx.com, www.vacheron-constantin.com, www.timeandtidewatches.com, www.aca.or.th และ Facebook : OMEGA Watch Club

พลิกแพลงตกแต่งทั้งขลิบทอง ลงยาบ้างก็น่าหินอ่อนที่มีลวดลายสวยงามมาใช้ มีทั้งนาฬิกาติดผนัง นาฬิกาตั้งพื้น ส่วนใหญ่ลูกตุ้มมักจะแกว่งหนึ่งครั้งต่อหนึ่งวินาที และแต่ละชั่วโมงจะมีการบอกเวลา บางเรือนตีบอกเวลาทุก ๆ สิบห้านาที

มีเรื่องเล่าสนุก ๆ เกี่ยวกับนาฬิกาเรือนยาวในพจนานุกรม The Oxford Dictionary ว่า สาเหตุมาจากเพลง My Grandfather's Clock ซึ่งเป็นเพลงที่ดังมากในคริสต์ศักราช 1876 ทำให้ใคร ๆพากันเรียกนาฬิกาแบบนี้ว่า นาฬิกาคุณปู่ (Grandfather Clock) เพลงนี้แต่งโดยนักแต่งเพลงชาวอเมริกันซึ่งไปพบนาฬิกาเรือนยาวในโรงแรมที่ประเทศอังกฤษ แล้วนำมาแต่งเป็นบทเพลงจนได้รับความนิยมไปทั่วโลก

**นาฬิกาคุณปู่ในเมืองไทย**

สำหรับประเทศไทย คนไทยรู้จักนาฬิกาคุณปู่ในชื่อนาฬิกาปารีส นาฬิกาลอนดอน นาฬิกาเวียนนา นาฬิกาฮอลแลนด์ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเรียกชื่อตามประเทศที่ผลิตนาฬิกานั้น ๆ

นาฬิกาปารีสนับว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของประเทศไทย โดยเป็นเครื่องสังเค็ด (หมายถึงทานวัตถุ มีตู้พระธรรม โต๊ะหมู่ เป็นต้น ที่เจ้าภาพจัดถวายแก่สงฆ์หรือภิกษุผู้เทศน์หรือชักบังสุกุลในเวลาปลงศพ) ซึ่งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานให้สถานศึกษาหลายแห่งและโบสถ์คริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ ในโอกาสที่มาร่วมพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเมื่อพุทธศักราช 2454 ทั้งนี้ได้ทรงว่าจ้างบริษัทชื่อดังระดับโลก “François Désiré Odobez à Morez depuis 1843” ของประเทศฝรั่งเศส ออกแบบจัดสร้างเป็นการเฉพาะจำนวนกว่า 100 เรือน ตัวโครงทำจากไม้เนื้อแข็ง ได้แก่ ไม้โอ๊ก ไม้วอลนัท และมะฮอกกานี ตู้นาฬิกาเป็นตู้ไม้ทรงสูง ด้านบนสุดเป็นสัญลักษณ์รูปพระเกี้ยวและตราพระปรมาภิไธยย่อ จ.ป.ร. ฐานล่างเป็นแท่งทึบ หน้าปิดเป็นหินอ่อนลงยาฝังตัวเลขโรมันทำด้วยโลหะ ฝาปิดหน้าปิดทำจากกระเบื้องเคลือบ สายถ่วงลูกตุ้มใช้วัสดุชนิดเดียวกับที่ใช้ทำสายไวโอลิน



# นักกอลงษ์ GOLDEN AGE

## รู้ทันภาวะว้าวุ่นในวัยทอง

อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ ล้วนเป็นสัญญาณเตือนถึงการเข้าสู่วัยทองที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง แต่ทุกคนสามารถเตรียมความพร้อมรับมือได้ ด้วยการทำความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับตัวและปรับสภาพจิตใจให้มีความสุขในบั้นปลายชีวิต



จากวัยหนุ่มสาวที่ร่างกายแข็งแรง เมื่อกาลเวลาผ่านไปร่างกายก็เสื่อมถอยลงตามอายุและฮอร์โมนที่ลดลงอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ช่วงวัยทอง ซึ่งไม่ได้ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังกระทบถึงสภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนไปด้วย อาการนี้เกิดขึ้นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่ผู้หญิงวัยทอง (menopause) จะแสดงอาการชัดเจนกว่าตั้งแต่ระยะก่อนหมดประจำเดือนจนถึงประจำเดือนสิ้นสุดถาวร ซึ่งรังไข่หยุดสร้างฮอร์โมนเพศเอสโตรเจน และโพรเจสเตอโรนในช่วงอายุเฉลี่ย 45-55 ปีขึ้นไป

ส่วนผู้ชายวัยทอง (andropause) เกิดจากการสร้างฮอร์โมนเพศชาย เทสโทสเทอโรนลดลงอย่างสม่ำเสมอทุกปีตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี ฮอร์โมนเพศชายที่พร่องไปบางส่วนนี้อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ แทบไม่ต่างจากผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน เพียงแต่การสร้างฮอร์โมนเพศชายไม่ได้หยุดทันทีเมื่ออายุมากขึ้น และอัตราการลดลงของระดับฮอร์โมนเพศชายนั้นน้อยกว่าเพศหญิง ทำให้การเข้าสู่วัยทองของผู้ชายเกิดขึ้นช้า

หรือเร็วไม่เท่ากัน อีกทั้งมีปัจจัยด้านสุขภาพและการใช้ชีวิตมาเป็นตัวเร่งให้เกิดภาวะวัยทองเร็วกว่าปกติด้วย เช่น โรคประจำตัว ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การไม่ออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ฯลฯ

### สัญญาณอาการวัยทอง

ความเปลี่ยนแปลงของผู้หญิงวัยทองเริ่มต้นตั้งแต่ระยะก่อนหมดประจำเดือน (perimenopause) อายุ 40 ปีขึ้นไป โดยประจำเดือนเริ่มมาไม่สม่ำเสมอและเกิดอาการทางร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ เช่น ความรู้สึกร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากเวลากลางคืน นอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย

หลังจากประจำเดือนครั้งสุดท้ายหมดลงครบ 1 ปี จะเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือน (menopause) มีอาการใกล้เคียงกับช่วงแรกที่เป็นความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ จนกระทั่งเข้าสู่ระยะหลังหมดประจำเดือน (postmenopause) ซึ่งนับต่อจากระยะหมดประจำเดือนประมาณ 1 ปี ร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอย เกิดโรคได้ง่ายและประสบปัญหาทางด้านสุขภาพต่าง ๆ เช่น กระดูกพรุน เล็บเปราะบาง ผิวหนังแห้ง มีการอักเสบของช่องคลอด การเผาผลาญพลังงานลดลง ระบบประสาทและความจำไม่เหมือนเดิม

ส่วนอาการของผู้ชายวัยทองอาจไม่ชัดเจนเท่าผู้หญิง แต่ยังสามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ทั้งด้านร่างกายภายนอก กล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกระดูก การเผาผลาญไขมัน ระบบสืบพันธุ์ ระบบประสาทและความจำ รวมถึงด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า น้อยใจ หงุดหงิดโมโหง่าย ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามระดับฮอร์โมนที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง

## รับมือกับความเปลี่ยนแปลง

การเตรียมตัวและเตรียมใจรับความเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ถือเป็นเรื่องสำคัญของผู้ที่กำลังเข้าสู่วัยทอง รวมทั้งคนรอบข้าง โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวควรช่วยกันดูแลอย่างใกล้ชิดด้วยความเข้าใจในธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยใช้เวลาพูดคุยและสนับสนุนสร้างกำลังใจกันอย่างสม่ำเสมอ อาจเพิ่มกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีหรือการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดด้วยก็ได้

ขณะเดียวกันก็ควรใส่ใจดูแลสุขภาพพร้อมกับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้วยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือ 8 แก้วต่อวัน ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะเป็นการบริหารร่างกาย แอโรบิก โยคะ วายนาเดินหรือวิ่งเบา ๆ ก็ได้ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เกิดแรงกระแทกหรือการใช้ข้อเข่ารับน้ำหนักซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้



ด้านโภชนาการอาหารควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ พักทอง กะหล่ำปลี แครร์รอต ข้าวกล้อง เต้าหู้ เนื้อปลา ผลไม้ พร้อมทั้งลดอาหารจำพวกแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด เพราะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงจากภูมิคุ้มกันและความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง ทำให้ต้องระมัดระวังความเสี่ยงเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง โรคอัลไซเมอร์ โรคมะเร็ง รวมถึงอาการทางจิตที่บั่นทอนสุขภาพร่างกายและคนรอบข้าง

ดังนั้นการตรวจสุขภาพประจำปีจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้ป้องกันและวางแผนการรักษาได้ทันเวลา ด้วยโปรแกรมการตรวจสุขภาพที่ครอบคลุมอวัยวะต่าง ๆ อย่างละเอียด เช่น การตรวจความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน ตรวจความหนาแน่นของกระดูก ตรวจภายในเชิงมะเร็งปากมดลูก ตรวจหามะเร็งเต้านม ตรวจระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับวัยทอง ฯลฯ

## วัยทองรักษาได้

ในกรณีที่ภาวะวัยทองมีอาการต่าง ๆ มากผิดปกติ เช่น อารมณ์ร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมากตอนกลางคืน นอนไม่หลับ มีการสูญเสียมวลกระดูก กระดูกพรุน มีอารมณ์แปรปรวนซึ่งมักเกิดขึ้นกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนนั้น สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณารักษาภาวะขาดฮอร์โมนเพศ ด้วยการให้ฮอร์โมนทดแทนที่มีหลายรูปแบบ เช่น ยาเม็ด ยาปรับฮอร์โมน เจลทาผิวหนึ่งเพื่อบรรเทาอาการและปรับสมดุลของร่างกายให้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามการใช้ฮอร์โมนทดแทนอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น น้ำหนักเพิ่ม คลื่นไส้ อาเจียน มีความเสี่ยงเกิดโรคลิ้มเลือดอุดตัน ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง โรคตับนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก โดยเฉพาะหากใช้ปริมาณมากและติดต่อกันนานเกินไป จึงควรได้รับการดูแลติดตามจากแพทย์ผู้ชำนาญการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากการใช้ฮอร์โมน

สิ่งสำคัญควรเริ่มจากการลองปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต โดยให้ความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพ และปรับสภาวะทางอารมณ์ พร้อมทั้งก้าวผ่านทุกความเปลี่ยนแปลงสู่วัยทองอย่างสมบูรณ์และมีความสุข





# VINEGAR

## น้ำส้มสายชูหมัก ตัวช่วยรอบด้าน

เรื่อง : Fitwithplant

น้ำส้มสายชูหมัก (vinegar) เป็นของเหลวที่ได้จากกระบวนการหมักน้ำตาลโดยใช้เชื้อจุลินทรีย์ 2 ชั้นตอน ได้แก่ ชั้นตอนแรกคือการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นแอลกอฮอล์ด้วยยีสต์ และชั้นตอนที่สองคือการเปลี่ยนแอลกอฮอล์ให้เป็นกรดแอซิติก (acetic acid) ด้วยแบคทีเรีย วัตถุประสงค์ที่จะนำมาทำน้ำส้มสายชูหมักนั้นมีหลากหลายทั้งจากผลไม้และพืช ส่วนที่นิยมใช้กันมักเป็นแอปเปิล แต่ไม่ว่าจะทำจากผลไม้ชนิดใดก็ให้สรรพคุณดีเหมือนกัน รวมถึงน้ำส้มสายชูหมักจากข้าว หรือน้ำส้มสายชูหมักแบบ red wine vinegar หรือ white wine vinegar ก็ใช้ได้และมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพหลากหลายแบบครบทุกส่วนตั้งแต่ภายในสู่ภายนอก อยากรู้แล้วใช่ไหมว่าน้ำส้มสายชูหมักให้ประโยชน์อย่างไรบ้างไปดูกัน





## วิธีดื่มน้ำส้มสายชูหมักเพื่อช่วยดูแลรูปร่างและรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

ใช้น้ำส้มสายชูหมักปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 1 ฝา ผสมกับน้ำเปล่า 250 มิลลิลิตร ดื่มก่อนมื้ออาหาร 20 นาที แต่ถ้าดื่มดื่มก่อนมื้ออาหารก็สามารถดื่มหลังอาหารไม่เกิน 20 นาทีได้ หรือจะใช้ผสมลงไป ในอาหารเลยก็ได้ด้วยไอดีง่าย ๆ โดยผสมน้ำส้มสายชูหมักลงในน้ำจิ้มซีฟู้ด แล้วรับประทานกับผักที่ห่อด้วยแป้งแบบอาหารเวียดนาม หรือถ้านัดรับประทานแบบก๋วยเตี๋ยวลุยสวนก็ได้เช่นกัน แต่ที่แนะนำแป้งแบบเวียดนามเพราะมีลักษณะบางเหนียว และใส่ผักได้จุก ๆ หรือใครชอบรับประทานสลัดก็ผสมลงในน้ำสลัดได้เลย เพราะถึงอย่างไรน้ำสลัดส่วนใหญ่ก็ใส่น้ำส้มสายชูหมักเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว แต่ควรเลือกน้ำสลัดที่ไม่ใส่น้ำตาลและน้ำมันเยอะไป

## น้ำส้มสายชูหมัก เข้าไปทำอะไรกับร่างกาย

น้ำส้มสายชูหมักจะเข้าไปช่วยลดการหลั่งของเอนไซม์ย่อยแป้งที่ชื่อ แอลฟาแอมิเลส (alpha-amylase) ผลก็คืออาหารเปลี่ยนเป็นพลังงานน้ำตาลได้ช้าลง เมื่ออาหารถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลและส่งพลังงานให้แก่ร่างกายอย่างช้า ๆ ร่างกายใช้พลังงานได้ทันทีไม่กักเก็บพลังงานไว้ที่พุงมากเกินไปในรูปของไขมันสะสม เมื่อกรดแอสติกจากน้ำส้มสายชูหมักเข้าสู่กระแสเลือดก็จะไปกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสร้างไกลโคเจน (glycogen คือสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่พบได้ในร่างกายของมนุษย์) ได้เร็วกว่าปกติมาก และทำให้กล้ามเนื้อดึงพลังงานไปใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ก็เหมือนกับว่าเราได้เพิ่มเส้นทางการใช้พลังงานน้ำตาลที่เรารับเข้าไปนั่นเอง



### ข้อควรระวัง

เมื่อใช้น้ำส้มสายชูหมักผสมกับน้ำเพื่อดื่ม ควรใช้หลอดดูดและสรงหลอดไปให้ใกล้ลำคอที่สุด เพื่อลดโอกาสที่น้ำส้มสายชูหมักจะสัมผัสกับฟัน เพราะอาจทำลายเคลือบฟันได้



**ดูแลผิวด้วยน้ำส้มสายชูหมัก**

น้ำส้มสายชูหมักมีกรดแอสซิติคซึ่งมีคุณสมบัติเป็นแอนติแบคทีเรียที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนัง อันเป็นสาเหตุหลักของการเกิดสิว การใช้ น้ำส้มสายชูหมักจะช่วยลดปริมาณแบคทีเรียที่สะสมบนผิวหนังและลดการติดเชื้อ เพราะสิวมักจะโตขึ้นเมื่อเจอเชื้อโรคอื่น ๆ เข้าไปร่วมด้วย ดังนั้นการป้องกันไม่ให้สิวดูดเชื้อก็เป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้สิวยุบเร็วขึ้น

น้ำส้มสายชูหมักยังมีคุณสมบัติด้านการอักเสบที่ช่วยลดอาการบวมแดงและอักเสบของสิว ทำให้สิวลดลง และยังช่วยลดเซลล์ผิวเก่า เพราะกรดแอสซิติคในน้ำส้มสายชูหมักจะช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออก ซึ่งช่วยให้รูขุมขนไม่อุดตันและลดการเกิดสิว ผิวจึงดูสดใสขึ้น ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหมักกับน้ำในอัตราส่วน 1 : 3 (น้ำส้มสายชูหมัก 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน จากนั้นใช้สำลีชุบแล้วเช็ดเบา ๆ ทิ้งไว้บนหน้าหลังล้างหน้า)



**ข้อควรระวัง**

การทดสอบความแพ้น้ำส้มสายชูหมัก ด้วยการทาน้ำส้มสายชูหมักลงบนพื้นที่บริเวณเล็ก ๆ ของผิวหนังก่อน เช่น ข้อมือนิ้วโป้ง และคอหรือหลังเฉียง บริเวณรอบดวงตา



**ดูแลระบบย่อยอาหารด้วยน้ำส้มสายชูหมัก**

เพราะในน้ำส้มสายชูหมักประกอบด้วยกรดแอสซิติคซึ่งสามารถกระตุ้นการผลิตกรดเกลือในกระเพาะอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยย่อยอาหาร โดยเฉพาะการย่อยโปรตีนให้เป็นกรดแอมิโนที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่ายขึ้น และนอกจากโปรตีนแล้ว น้ำส้มสายชูหมักยังช่วยย่อยไขมันได้อีกด้วย รวมทั้งปรับสมดุล pH ของกระเพาะอาหาร แม้น้ำส้มสายชูหมักจะเป็นกรด แต่การบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมก็ช่วยปรับสมดุล pH ในกระเพาะอาหารได้ดี



น้ำส้มสายชูหมักจะช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ย่อยอาหารในกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งทำให้การย่อยอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยลดอาการท้องอืดและแน่นท้องหลังรับประทานอาหารได้ด้วย จากประโยชน์ที่อาหารย่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงลดการสะสมของแก๊สและไม่ทำให้ท้องอืด นับว่าเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับคนที่ มีปัญหาแน่นท้องมาก ๆ

### การใช้ น้ำส้มสายชูหมัก ร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ

ซึ่งมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ และช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การผสมน้ำส้มสายชูหมักและขิงในเครื่องดื่มหรืออาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แต่ถ้าใครเริ่มนึกถึงเมนูเต้าหู้ผัดขิงแล้ว จะใส่น้ำส้มสายชูหมักลงไปก็ช้าก่อน ลองเปลี่ยนเป็นรับประทานเต้าหู้ผัดขิง ราดข้าวสวยร้อน ๆ คู่กับเครื่องดื่ม น้ำส้มสายชูหมักผสมโซดา น่าจะได้รับความอร่อยและสดชื่นกว่า



กระเทียมมีสารอัลลิซิน (allicin) ที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านแบคทีเรียและไวรัส การใช้ น้ำส้มสายชูหมักร่วมกับกระเทียมจะเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นครั้งหน้าหากจะทำน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือน้ำพริกที่มีกระเทียมเป็นส่วนผสมอยู่ก็ใส่น้ำส้มสายชูหมักลงไปได้เลย

มาถึงตรงนี้อาจให้ทุกคนได้ลองใช้น้ำส้มสายชูหมักหรือ vinegar เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพ โดยใช้อย่างถูกต้อง และปฏิบัติตามข้อควรระวัง รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เน้นอาหารที่มีกากใยสูง ออกกำลังกาย นอนหลับให้เพียงพอ มีกิจกรรมให้ตัวเองได้ผ่อนคลายเพื่อการจัดการความเครียดบ้าง จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีได้



## TIPS :

### สูตรน้ำส้มสายชู แอปเปิลโซดา 1 แก้วเสิร์ฟ

น้ำใบมินต์ 5 ใบ (อาจใช้ใบสะระแหน่แทนได้) มาขยำให้มีกลิ่นหอม เติมน้ำส้มสายชูแอปเปิล (apple cider vinegar) 1 ช้อนโต๊ะ ใส่เกลือเล็กน้อย ตามด้วยน้ำโซดาค่อนแก้ว คนผสมให้เข้ากัน ใส่น้ำแข็งตามลงไป พร้อมเสิร์ฟ





# TRUTH OR MYTH

ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารส่งตรงถึงเราอย่างรวดเร็วผ่านโซเชียลมีเดีย การตรวจสอบข้อมูลถือเป็นเรื่องจำเป็นอย่างมาก Truth or Myth ฉบับนี้จึงนำเสนอประเด็นใกล้ตัวที่น่าสนใจ โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ทั้งเรื่องไขมันในเลือดสูงเสี่ยงสมองเสื่อมได้อย่างไร สีนํามูกบอกโรคได้หรือไม่ ทำไมนํามูกหรือนํ้ำตาเยิ้มถึงเสี่ยงอาหารเป็นพิษ และไมเกรนคืออาการปวดหัวข้างเดียวจริงหรือ ติดตามกันได้เลย

## ไขมันในเลือดสูงเสี่ยงสมองเสื่อม



สำหรับประเด็นนี้โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ว่า **เป็นความจริง**

ร่างกายของเรามีไขมัน 2 ชนิด คือ คอเลสเตอรอล (cholesterol) และ ไตรกลีเซอไรด์ (triglyceride) ซึ่งระดับไขมันในเลือดที่สูงขึ้นอาจมาจากการรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม ดื่มน้ำหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ หรือเป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงจากต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้ยาบางชนิด เช่น ยาสเตียรอยด์ ยาฮอร์โมน ก็มีผลด้วยเช่นกัน ทั้งยังมีปัจจัยเรื่องกรรมพันธุ์อีกด้วย

เมื่อไขมันในเลือดสูง ไขมันจะไปเกาะตามผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้

หลอดเลือดตีบ เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ไปเลี้ยงหัวใจและสมองไม่เพียงพอ เกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต หากปล่อยไว้นานอาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นภาวะที่สมองขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เซลล์ประสาทเสียหาย จนเกิดภาวะสมองเสื่อมในที่สุด

อาการเริ่มแรกของภาวะสมองเสื่อม คือ ลืมเรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้น จำสิ่งที่ทำเป็นประจำไม่ค่อยได้ นึกคำพูดไม่ค่อยออก ใช้คำผิด ทักชะการสื่อสารและการตัดสินใจแย่ลง จนกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน นานเข้าอาจรู้สึกหงุดหงิด สับสน และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ ดังนั้นทางป้องกันที่ดีคือควรใส่ใจเรื่องการกินและการใช้ชีวิตตั้งแต่ต้น เพื่อเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะนำไปสู่โรคต่าง ๆ



## สีนํามูกบอกโรคได้

สีนํามูกบอกโรคได้จริงหรือ เป็นเรื่องที่หลายคนอาจสงสัย นพ.ธิติวัดมนต์ ศรีประสาธน์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บอกว่าเรื่องนี้ **เป็นความจริง**

คุณหมอธิติวัดมนต์อธิบายไว้ในเว็บไซต์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ว่านํามูกเป็นสารคัดหลั่งที่ออกจากจมูก เพื่อกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่รับเข้ามาจากภายนอกเวลาหายใจให้ออกไปจากร่างกาย แต่เมื่อใดที่ติดเชื้อโรค จมูกก็จะผลิตนํามูกออกมามากกว่าปกติ

นํามูกมีสีใส พอลงบอกได้ว่าเป็นหวัด ภูมิแพ้ เจอฝุ่นละออง ติดเชื้อไวรัส นํามูกสีขาวหรือสีเทา ส่วนใหญ่เป็น



เพราะภูมิแพ้ หรือมีการอักเสบที่เกิดจากติดเชื้อไวรัส นํามูกสีเหลืองหรือสีเขียว อาจเกิดจากติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือไซนัสอักเสบ นํามูกสีแดง อาจเกิดจากเส้นเลือดฝอยบริเวณนั้นแตก ทำให้มีเลือดปนออกมา หรือเป็นภูมิแพ้ หากนํามูกสีดําขุ่นแบบมีฝุ่นผง อาจเกิดจากสูดดมมลพิษ แต่ถ้าเป็นสีดําสนิท อาจเกิดจากติดเชื้อรา

แม้สีนํามูกจะบ่งบอกอาการหรือโรคได้ โดยเฉพาะที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ แต่คุณหมอก็อธิบายว่าสีนํามูกไม่ได้บ่งบอกอาการของโรคทั้งหมด หากมีนํามูกเป็นเวลานานแล้วไม่หาย หรือมีความผิดปกติอื่น ๆ เช่น มีเลือดปนมาก การพบแพทย์จะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

## นำอาหารร้อน ๆ แ่งตู้เย็นก็เสี่ยงอาหารเป็นพิษ

รศ. ดร. ปิตติยา กมลพัฒนะ อาจารย์จาก คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เล่าผ่านรายการข่าววอร์ ก่อนแชร์ของสำนักข่าวไทยว่าเรื่องนี้ เป็นความจริง

การนำอาหารต่าง ๆ สารพัดใส่ในตู้เย็น จนแน่น และการนำอาหารที่ยังร้อนอยู่ เข้าแช่ตู้เย็นทันทีจะทำให้อุณหภูมิใน ตู้เย็นสูงขึ้น คอมเพรสเซอร์ทำงานหนักขึ้น การหมนเวียนอากาศภายในตู้เย็น ไม่ดี อุณหภูมิแต่ละจุดไม่สม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อโรค เช่น จุลินทรีย์ที่สะสมอยู่ในอาหารหรือในตู้เย็น มีโอกาสเจริญเติบโต ทั้งนี้ช่วงอุณหภูมิที่ จุลินทรีย์แบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว คือ 4-60 องศาเซลเซียส

หากรับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ ปนเปื้อนเข้าไปก็อาจทำให้เกิดอาหาร เป็นพิษ สังเกตได้จากอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ถ่ายไม่หยุด และหากเป็นมากก็อาจมีภาวะขาดน้ำ

ดังนั้นเพื่อเลี่ยงอาการไม่พึงประสงค์ เฟซบุ๊กเพจ Mahidol Channel ของ มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า ควรนำอาหาร เข้าตู้เย็นโดยใส่ภาชนะมีดขีด คำนวนให้ แบ่งรับประทานได้ 1 ครั้ง เพื่อให้ความเย็น กระจายในภาชนะอย่างทั่วถึง และควร ตีตฉลากวันที่เตรียมอาหารและวัน หมดอายุ เพื่อจะได้ไม่แช่ในตู้เย็นนาน จนของเสีย และหากต้องการรับประทาน ควรอุ่นที่อุณหภูมิสูงกว่า 74 องศาเซลเซียส เพื่อทำลายจุลินทรีย์



## ไมเกรนคืออาการปวดหัวข้างเดียว

เรื่องนี้ รามา แชนแนล สื่อของคณะ แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี บอกว่า ไม่เป็นความจริง

เรามักเข้าใจว่า ไมเกรนคือการ ปวดหัวข้างเดียว หากเป็นเมื่อไหร่ ก็มักปวดหัวข้างนั้นทุกครั้ง แต่การ



ปวดหัวข้างเดียวเป็นเพียงอาการหนึ่ง ของไมเกรน เพราะไมเกรนสามารถ ปวดหัวได้ทั้ง 2 ข้าง หรือปวดหัว สลับข้าง ไม่จำเป็นต้องเป็นข้างเดียว เสมอไป

อาการของไมเกรนมีทั้งปวดหัวตบ ๆ เป็นระยะ หรือรู้สึกเหมือนถูกบีบ ตรึงขมับ ความปวดจะค่อย ๆ ทวีขึ้น จากระดับปานกลางไปถึงรุนแรง และมักปวดนาน 4-7 ชั่วโมง ระหว่างนี้ อาจมีอาการสายตาพร่ามัว เห็นแสง กะพริบ ๆ คลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดไมเกรนมีทั้ง การเห็นแสงจ้า ได้ยินเสียงดัง ได้กลิ่น อุ่นต่าง ๆ การรับประทานอาหารและ เครื่องดื่มบางชนิด อย่างกาแฟ สุรา สภาพอากาศร้อนหรือหนาวก็มีส่วนสำคัญ และอีกหนึ่งปัจจัยหลัก ก็คือความเครียด

เมื่อถูกไมเกรนโจมตีควรพบแพทย์ เพื่อรับยาที่เหมาะสมพักผ่อนในที่เงียบ และมีอากาศถ่ายเท สูดลมหายใจ



เข้าออกลึก ๆ ใช้นิ้วมือนวดเบา ๆ บริเวณที่ปวด และป้องกันการเกิดซ้ำ ด้วยการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้า โดยสังเกต ตัวเองว่าเป็นไมเกรนเพราะสาเหตุ อะไร รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด พยายามออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพ โดยรวมดีขึ้นได้ด้วย





# The Latest Skincare Routine

## #SKINCYCLING

### เกรנדดูแลผิวยังฮิตไม่แพ้

“Skin Cycling” หรือสกินไซคลิง คือเกรนด์การดูแลผิวในชีวิตประจำวันที่ได้ดังในโลกออนไลน์มาไต่ระยะหนึ่ง และยังมีวีแวนจะแผลงลักนิตหากไม่เชื่อให้ลองเสิร์ชด้วยคำนี้หรือใส่แฮชแท็ก #skincycling คุณจะพบข้อมูลและการรีวิวเกี่ยวกับสกินไซคลิงมากมายนับไม่ถ้วน จะว่าไปเหตุผลสำคัญที่ทำให้สกินไซคลิงกลายเป็นเกรนด์การดูแลผิวที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายก็คือ การนำเสนอกิจวัตรประจำวันในการดูแลผิวโดยทั่วไปที่ใคร ๆ ต่างก็คุ้นเคยดีอยู่แล้ว มาทำให้เป็นขั้นตอนที่น่าสนใจและอยากทำตาม โดยโฟกัสไปที่ส่วนผสมหลักของผลิตภัณฑ์ที่ใช้หมุนเวียนในแต่ละคืน ซึ่งผู้ติดตามบนโซเชียลมีเดียต่างรู้สึกคล้าย ๆ กันว่า ในเมื่อปกติก็ต้องทาครีมก่อนนอนอยู่แล้ว ลองทำตามเกรนด์นี้ก็ไม่น่าจะมีอะไรเสียหาย

จุดเริ่มต้นของสกินไซคลิงเกิดจากการคิดค้นโดย ดร.วิตนีย์ โบว์ (Dr. Whitney Bowe, M.D.) แพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญจากนิวยอร์ก ซึ่งได้อธิบายเกี่ยวกับสกินไซคลิงว่าเป็นการเปลี่ยนหมุนเวียนใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลผิวยามค่ำคืนของเรา โดยแบ่งเป็นทุก ๆ 4 คืน แต่ละคืนจะมีการหมุนเวียนใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่แตกต่างกันไป เพื่อให้ระบบนิเวศของผิวได้มีการพักผ่อนและฟื้นฟู โดยมุ่งเน้นไปที่ผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด ไม่ยุ่งยากหรือสร้างความระคายเคืองให้ผิวน้อยที่สุด เปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายคือ สกินไซคลิงก็เหมือนการจัดตารางการใช้ผลิตภัณฑ์ในแต่ละคืน โดยใช้ active ingredients หรือสารออกฤทธิ์ในผลิตภัณฑ์ 2 คืน และพักผิวอีก 2 คืน เมื่อครบ 4 คืนจึงวนกลับมาเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



### The Four-Night Skin Cycling Routine

#### Night 1 “Exfoliation”

ค่ำคืนแรกของสกินไซคลิงให้โฟกัสไปที่การใช้สครับหรือผลิตภัณฑ์ที่ช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้คือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน หากเป็นสครับก็ควรเลือกชนิดที่มีเม็ดสครับขนาดเล็กและละเอียดมาในรูปแบบเนื้อเจลหรือครีมที่ให้ความชุ่มชื้นไปพร้อมกัน ควรสครับขณะผิวเปียกและนวดวนให้ทั่วใบหน้าอย่างเบามือ หากเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรดซาลิซิลิกหรือกรดไกลโคลิก อย่าง AHAs, BHAs ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่คุ้นเคยหรือเคยใช้อยู่แล้ว หากยังไม่เคยใช้มาก่อนแนะนำให้เริ่มจากความเข้มข้นต่ำ ใช้ปริมาณน้อย หรือเป็นผลิตภัณฑ์ที่แนะนำสำหรับผิวแพ้ง่าย แล้วทามอยส์เชอไรเซอร์ตามเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

## Night 2 “Retinol”

คำคืนแห่งการลดเลือนริ้วรอย โดยบำรุงผิวด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมหลักอย่างเรตินอล หลังจากเสร็จจันขั้นตอนทำความสะอาดผิวตามปกติแล้ว แต่สำหรับคนที่ยังไม่คุ้นกับการใช้เรตินอล ขออย่าว่าควรเลือกใช้เรตินอลที่มีเปอร์เซ็นต์ความเข้มข้นต่ำและใช้ปริมาณเล็กน้อย เนื่องจากเรตินอลอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังได้ง่าย โดยเฉพาะคนที่มีผิวแห้ง ผิวบอบบาง หรือผิวแพ้ง่าย การใช้เรตินอลในรอบการดูแลผิวคืนที่สองนี้จะช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจนใต้ชั้นผิว ส่งผลให้ริ้วรอยและจุดต่าง ๆ แลดูลดเลือนลง สิ่งสำคัญของขั้นตอนนี้คือการได้ประโยชน์จากเรตินอลอย่างเต็มที่โดยใช้ปริมาณพอเหมาะแล้วตามด้วยมอยส์เชอไรเซอร์ประเภทให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเป็นขั้นตอนสุดท้าย

## Night 3 & 4 “Recovery”

คำคืนแห่งการฟื้นฟูผิวอย่างเต็มที่ หลังจากผ่าน 2 คืนแรกมาแล้วก็ได้เวลาของการพักฟื้นผิวในคืนที่ 3 และ 4 ด้วยขั้นตอนปกติที่เริ่มจากทำความสะอาดผิวแล้วตามด้วยมอยส์เชอไรเซอร์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว จะเป็นรูปแบบเนื้อครีม โลชัน หรือซีรัมก็ได้ แต่เน้นไปที่ส่วนผสมหลักเพื่อช่วยปลอบประโลมผิวอย่างล้ำลึก สารสกัดยอเดเนียมที่ใช้ได้กับทุกสภาพผิว ได้แก่ Cica (Centella Asiatica), Hyaluronic Acid และ Ceramide ช่วยสมานผิว เพิ่มความชุ่มชื้น ลดการระคายเคือง ปกป้องผิวจากความแห้งกร้าน และเสริมสร้างความแข็งแรงให้ผิวไปพร้อมกัน



อ่านมาถึงตรงนี้หลายคนอาจเกิดคำถามว่า แล้วสกินไชคลิงจะเหมาะกับเราไหม จะได้ผลลัพธ์ผิวสวยสุขภาพดีอย่างที่เป็ กระแสไวรัลใหม่...ขอตอบว่าสกินไชคลิง เป็นเพียงหนึ่งในหลายวิธีการดูแลผิวที่คุณสามารถทำตามได้ไม่ยาก ทว่า สภาพผิวของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน สำหรับคนที่ไชคดีมีสภาพผิวปกติทั่วไปก็สามารถลองทำตามนี้ได้ แต่ในกรณีบางคนที่มีผิวมันเป็นสิวง่าย ผิวบอบบาง ผิวแห้ง หรือผิวระคายเคืองง่าย อาจใช้สกินไชคลิง เป็นไอดีในการดูแลผิว แล้วปรับเปลี่ยน จำนวนวันและผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับ สภาพผิวได้ ยกตัวอย่างเช่น เพิ่มจำนวนคืน สำหรับพักฟื้นโดยใช้มอยส์เชอไรเซอร์ ให้มากขึ้นเป็น 3 คืน จะเหมาะกับคน ผิวแห้ง ส่วนผิวแพ้ง่ายลองเพิ่มคืนสำหรับ ใช้ผลิตภัณฑ์รักษาผิวเป็นสิวควบคู่กับซีรัม เนื้อบางเบา หรือสลับคำคืนสำหรับการใช้ เรตินอลไว้ระหว่างคืนพักฟื้นก็ได้ จะเห็น ว่าการทำสกินไชคลิงนั้นไม่ได้มีกฎตายตัว เพราะผลลัพธ์การเป็นเจ้าของผิวสวย



## Q&A

**Q : กิจวัตรตอนเช้าของ สกินไชคลิงคืออะไร?**

**A :** ใช้ผลิตภัณฑ์ได้ตามปกติที่เคยใช้ และต้องไม่ลืมทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน ยิ่งใครที่เพิ่งลองใช้เรตินอลยิ่งต้องใช้มอยส์เชอไรเซอร์และครีมกันแดดในช่วงเช้าให้เพียงพอ

**Q : ต้อง 4 คืน ถึงเรียกว่า เป็นสกินไชคลิงหรือ?**

**A :** ไม่จำเป็น อาจเป็น 5 คืน ด้วยการเพิ่มวันพักฟื้นก็ได้ หรือจะสลับวันก็ยังได้ ขอเพียงให้เหมาะกับสภาพผิว และสามารถทำเป็นกิจวัตรได้ต่อเนื่อง

**Q : ทำไมสกินไชคลิงจึงเจาะจงเฉพาะช่วงเวลากลางคืน?**

**A :** เพราะช่วงเวลากลางคืนเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน สกินไชคลิงจึงโฟกัสไปที่การเลือกใช้ active ingredients ในช่วงเวลากลางคืน เพื่อทำให้ผิวได้รับการฟื้นฟู บำรุงอย่างเต็มที่

สุขภาพดีย่อมขึ้นอยู่กับขั้นตอนระหว่างทางของการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตัวเอง บวกกับความสม่ำเสมอที่ต้องใช้เวลาพอสมควรจึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ฉะนั้นอย่าเคร่งเครียดและยึดติดกับขั้นตอนที่ไม่เหมาะกับผิวของคุณ ลองสังเกตและสนุกกับการปรับเปลี่ยนให้ได้รอบเวลาที่เหมาะกับตัวเอง เพื่อจะได้มีความสุขกับกิจวัตรการดูแลผิวและทำได้ต่อเนื่องทุกวันโดยไม่เบื่อ



# เสริมบุคลิกให้ดูดีได้ทุกวันด้วย “นาฬิกา”

ถ้าให้พูดถึงเครื่องประดับอะไรสักอย่าง เชื่อว่า “นาฬิกาข้อมือ” น่าจะเป็นหนึ่งในไอเทมที่ทุกคนต้องมี เพราะนอกจากจะใช้เพื่อบอกเวลาแล้ว นาฬิกาข้อมือยังบ่งบอกบุคลิกและรสนิยมของผู้สวมได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงมีนาฬิกาไว้สวมเป็นเครื่องประดับประจำตัว เพื่อช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ และยังถ้าเลือกแบบนาฬิกาให้เข้ากับบุคลิกของตัวเองด้วยแล้ว ก็จะช่วยให้ดูดีมีสไตล์มากยิ่งขึ้นไปอีก



## ขนาดของนาฬิกา... เรื่องสำคัญที่ต้องใส่ใจ

เพราะข้อมือของแต่ละคนมีขนาดแตกต่างกัน เราจึงต้องเลือกนาฬิกาที่มีขนาดหน้าปัดและรูปทรงตัวเรือนให้เข้ากับข้อมือของตัวเอง ไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป ซึ่งเราสามารถวัดได้จากขนาดข้อมือของเราเอง สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่ที่มีรอบข้อมือไม่เกิน 6 นิ้ว แนะนำให้ใส่นาฬิกาที่มีหน้าปัดเส้นผ่านศูนย์กลาง 30-40 มิลลิเมตร แต่ถ้าใครมีรอบข้อมือตั้งแต่ 6.5-7 นิ้ว สามารถใส่นาฬิกาข้อมือขนาดหน้าปัดตั้งแต่ 32-44 มิลลิเมตร



### Did You Know



คนที่ข้อมือเล็กไม่ควรสวมนาฬิกาหน้าปัดรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า เพราะจะยิ่งทำให้ข้อมือดูเล็กลงไปอีก



## เลือกนาฬิกาให้เหมาะกับสีผิว

สีของนาฬิกาไม่ว่าจะเป็นสีทอง สีเงิน สีโรสโกลด์ หรือสีสังกะสีขนาดต่าง ๆ ควรเลือกให้เข้ากับสีผิวของตัวเอง รวมไปถึงโทนสีเสื้อผ้าที่เราชอบสวมใส่เป็นประจำ ด้วย เพราะการใส่นาฬิกาที่เข้ากับบุคลิกและการแต่งตัวของเราจะช่วยส่งเสริมให้เราดูดีขึ้น ดังนั้นเทคนิคง่าย ๆ ในการเลือกนาฬิกาก็คือ สีไหนใส่แล้วทำให้ผิวของเราดูขาว สดใส ไม่ดูหมองคล้ำ นั่นแหละคือสีที่เหมาะสมกับเราที่สุด

## สายนาฬิกาเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมบุคลิก

การเลือกสายนาฬิกาก็มีความสำคัญที่ต้องใส่ใจในรายละเอียด คือควรให้เหมาะกับบุคลิกภาพ เสื้อผ้า และไลฟ์สไตล์ของ

ตัวเอง ส่วนใหญ่แล้ววัสดุของสายนาฬิกามีอยู่ 4 แบบ ได้แก่ สายหนัง สายสแตนเลส สายเรซิน และสายผ้าไนลอน ซึ่งวัสดุแต่ละแบบก็เหมาะกับการใช้งานที่แตกต่างกัน เช่น คนที่เหงื่อออกง่าย สามารถเลือกใส่นาฬิกาแบบสายสแตนเลสหรือสายเรซินได้ ควรหลีกเลี่ยงนาฬิกาสายหนัง เพราะเวลาเหงื่อออก สายของนาฬิกา จะกลายเป็นจุดสะสมของแบคทีเรีย และความสกปรก ส่วนคนไม่ค่อยระวัง ต้องทำกิจกรรมโลดโผน หรือล้างมือบ่อย ๆ ควรเลือกนาฬิกาแบบสายสแตนเลสหรือสายเรซิน เพราะสามารถโดนน้ำและถอดทำความสะอาดได้ง่าย

นอกจากนี้การใส่นาฬิกาให้เหมาะสมกับโอกาสหรือกาลเทศะก็เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจในรายละเอียดเช่นกัน จะใส่ทุกวัน ใส่ออกงานที่เป็นทางการ ใส่ไปเที่ยว ใส่ไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หากเลือกให้เหมาะสม เข้ากับการแต่งตัวในวันนั้นแล้ว บางครั้งเราอาจไม่จำเป็นต้องใส่เครื่องประดับอื่น ๆ เลยก็ได้

ในวันสบาย ๆ ลองเลือกนาฬิกาดีไซน์เรียบง่าย แต่ดูมีสไตล์ อาจจะมีดีไซน์อายุ ความสปอร์ตนิด ๆ ก็ได้เพื่อช่วยให้อาพรวมดูล้ำลอง ๆ ไม่เคร่งขรึมมากเกินไป

ในวันทำงานการใส่นาฬิกาข้อมือจะมีความเป็นทางการขึ้นมาเล็กน้อย อาจเลือกสวมนาฬิกาที่มีดีไซน์หรูหรา ประดับคริสตัลที่หน้าปัด หรือเลือกนาฬิกาหน้าปัดสีเงิน แบบคลาสสิกพร้อมตัวเลขโรมัน ตัวเรือน



และสายสแตนเลสสตีล เหล่านี้เป็นตัวเลือกที่ลงตัวใช้ได้กับทุกสไตล์การแต่งตัวในวันทำงาน หรือจะเลือกเป็นสายหนังก็ได้เช่นกัน

ในวาระที่เป็นทางการ นาฬิกาดีไซน์คลาสสิกและสง่างาม หน้าปัดทรงกลม เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด แต่ถ้าเป็นโอกาสพิเศษต่าง ๆ อย่างงานเลี้ยงสังสรรค์ เลี้ยงฉลอง หากอยากลองเลือกสนุกกับนาฬิกาแบบอื่น ๆ ที่แตกต่างไปจากนี้ เพื่อให้เข้ากับเสื้อผ้าที่สวมใส่ก็ได้เลย หรือจะเลือกใส่นาฬิกาที่มีคุณค่าทางจิตใจ หรือมีความหมายพิเศษก็ได้เช่นกัน



### เลือกนาฬิกาให้เหมาะสมแล้ว อย่าลืมดูแลรักษานาฬิกา

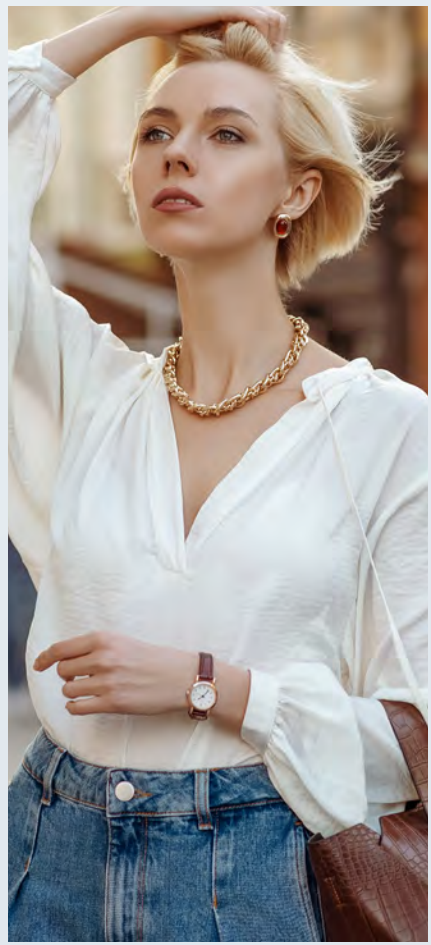
นอกจากจะมีนาฬิกาใจแล้ว การดูแลรักษานาฬิกาเรือนโปรดก็เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำด้วย เพราะจะได้ยืดอายุนาฬิกาให้อยู่กับเราได้ยาวนาน ดังนั้นควรเช็ดทำความสะอาดนาฬิกาอยู่เสมอ เพราะทั้งคราบเหงื่อ ครีมหางผิว ครีมหันแดด หรือมลภาวะต่าง ๆ ล้วนทำให้นาฬิกาเสื่อมสภาพก่อนเวลาได้ทั้งสิ้น

นาฬิกาสายโลหะควรทำความสะอาดด้วยสบู่อ่อน ๆ โดยใช้แปรงสีฟันช่วยขัดตามซอกตามสายนาฬิกา ล้างด้วยน้ำเปล่า จากนั้นใช้ผ้านุ่ม ๆ เช็ดทำความสะอาดอีกครั้งหนึ่ง

นาฬิกาสายยางหรือสายพลาสติกให้ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า จากนั้นใช้ผ้านุ่ม ๆ เช็ดอีกครั้ง

นาฬิกาสายหนังให้ใช้ผ้านุ่ม ๆ เช็ดทำความสะอาด ห้ามใช้ลมร้อนเป่าเด็ดขาด

ลองเอาเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ไปลองปรับใช้กันดู จะได้เป็นตัวช่วยให้เลือกนาฬิกาเรือนโปรดได้ถูกใจมากยิ่งขึ้น



ขอบคุณรูปภาพจาก : [www.watches-of-switzerland.co.uk](http://www.watches-of-switzerland.co.uk)



ถึงแม้บ้านเราจะไม่ค่อยมีเงิน  
แต่แม่กับยายก็สอนหนูไม่ให้  
สร้างหนี้ เรามีน้อยก็กินน้อย  
ไม่ใช้จ่ายฟุ้งเพื่อเกินตัว  
ไม่อิจฉาใคร แค่นี้ชีวิตเรา  
ก็มีความสุขแล้ว



# THE WIND BENEATH

*Her Wings*

## สายลมใต้ปีก “ลำไย ไททองคำ”

ตั้งแต่ปลายปี 2559 เป็นต้นมา ชื่อของนักร้องลูกทุ่งหญิง “ลำไย ไททองคำ” เริ่มโด่งดังเป็นที่รู้จักของคนดูทั่วประเทศ ทั้งท่าเต้นสุดเพี้ยวที่เรียกกระแสไวรัลจากวีดิทัศน์บนเมือง แฟชั่นสไตล์ลำไยที่ท่าเอาสาวไทยหลายคนพากันแต่งตาม การสร้างความสนุกสุดฮาบนเวที แก๊งแดนเซอร์ที่มาสร้างสีสัน ฯลฯ ล้วนครบเครื่องถูกใจผู้ชมอย่างมาก ปีนี้เป็นปีกองอีกปีของเธอ ตารางงานคอนเสิร์ตยังคงอัดแน่นยาวเหยียด บางเดือนมี 31 วัน แต่คือลำไยมีกว่า 55 คิว! และยิ่งยาวไปถึงปี 2570 กว่าจะมีวันนี้ได้ ชีวิตของเธอต้องฝ่าฟันอุปสรรคมาตั้งแต่เด็ก แต่เธอผ่านช่วงเวลานั้น มาได้ด้วยรอยยิ้มและครอบครัวที่คอยอยู่ข้าง ๆ

### จากเด็กหญิงขายลูกอม สู่เส้นทางนักร้องดัง

วัยเด็กที่บ้านเกิด บ้านผักเผ็ด ตำบลน้ำคำ อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด แทบไม่อยู่ในความทรงจำของอ้าย-สุพรรณษา เวชกามา หรือลำไย ไททองคำ นักร้องสาวชื่อดังเลย เธอเล่าว่า

“หนูมีความทรงจำในวัยเด็กที่บ้าน ผักเผ็ดน้อยมาก ๆ เพราะว่าหนูเข้ามาอยู่ กรุงเทพฯ ตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ชีวิตวัยเด็กของหนูอยู่กับยาย (คุณยายแพง) และแม่ (คุณแม่หนูแดง คลั่งมนตรี) หลังโรงเรียนเลิกหนูก็ไปเดินหิวตะกร้าเร่ขายลูกอม ขายถั่วคั่วตามร้านข้าวต้มกับยายและแม่ บางทีหนูก็ตามแม่ไปรับจ้างล้างจานที่ร้านลาบของพี่ทอม ซึ่งพี่ทอมนี้แหละค่ะ ที่เป็นคนสอนพื้นฐานการร้องเพลงให้หนู พออายุได้ 9 ขวบหนูเริ่มฝึกเต้นและรับงานแดนเซอร์ตอนกลางคืนแล้วก็ไปกับแม่สองคน

“ถามว่าตอนนั้นรู้สึกที่ตัวเองลำบากไหม หนูก็รู้สึกมีความสุขตามอัตภาพ เพราะหนู

มีแม่และยายอยู่ด้วย เราทำงานไปด้วยกัน มันก็มีความสุขไปอีกแบบค่ะ พอกลับจากทำงานเหนื่อย ๆ เรามีรอยยิ้มให้กันเสมอ ถึงแม่บ้านเราจะไม่ค่อยมีเงิน แต่แม่กับยายก็สอนหนูไม่ให้สร้างหนี้ เรามีน้อยก็กินน้อย ไม่ใช่จ่ายฟุ้งเพื่อเกินตัว ไม่อิจฉาใคร แค่นี้ชีวิตเราก็มีความสุขแล้ว”

ตอนเรียนชั้นประถมปีที่ 4 เธอช่วยครอบครัวหาเงินด้วยการร้องเพลงและเป็นแดนเซอร์รับงานในวงอิเล็กโทน เดินสายร้องเพลงแสดงตามงานเลี้ยงต่าง ๆ ต่อมาก็กลายเป็นหมอลำซิ่ง ซึ่งเธอเคยเปิดเผยกับสื่อว่า ครั้งแรกที่ร้องเพลง เธอแสดงตั้งแต่สองทุ่มไปจนถึงเที่ยงคืน รวมทั้งหมด 4 ชั่วโมง ได้ค่าจ้าง 150 บาท (ปัจจุบันลำไยรับงานคอนเสิร์ตได้หลักแสนในการแสดง 1.30 ชั่วโมง)

เมื่ออายุได้ 17 ปี อาจารย์ประจักษ์ชัย เนาวรัตน์ เจ้าของค่ายเพลงไททองคำ กำลังตามหานักร้องที่มีแคร์ิกเตอร์ฉีกแนว ตลาดวงการเพลงปัจจุบัน เพื่อคัดสรรคนที่สามารถโชว์และเอนเทอร์เทนได้ หลังได้

ฟังเธอร้องเพลงและแสดงบนเวทีลานเป็ยร์ เขาก็เห็นถึงพรสวรรค์ การร้องการเต้น และการสร้างความบันเทิงให้ผู้ชมบนเวที จึงชวนมาเซ็นสัญญาเป็นศิลปินคนแรกในสังกัดไททองคำ ตั้งชื่อว่า ลำไย ไททองคำ เปิดตัวด้วยเพลง “17 ลิเข้า” ช่วงที่ยังไม่มีชื่อเสียงก็รับงานเล็ก ๆ มาเรื่อย ๆ กระทั่งดังเป็นพลุแตกด้วยเพลง “ผู้สาวขาละละ” แต่งโดยอาม-ชุติมา มียอดวิสูงถึง 400 ล้านวิว ซึ่งมาพร้อมคำวิจารณ์ทำเด่นของเธอแบบสนั่นเมือง

“จุดเปลี่ยนในชีวิตหนูเริ่มจากการที่อาจารย์ประจักษ์ชัยชวนเข้ามาเซ็นสัญญาทำเพลงแล้วได้รู้จักกับน้องอาม ทำให้มีเพลง “ผู้สาวขาละละ” ขึ้นมา พอเพลงเริ่มมีกระแส ก็มีงานจ้างเข้ามา ชีวิตก็เริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ ค่ะ สำหรับเรื่องการวิจารณ์ หนูไม่รับทุกคำวิจารณ์ค่ะ อันไหนที่ไม่ดีหนูพร้อมปรับปรุงตัวเสมอ หนูไม่ได้รับนะค่ะ หนูและทีมงานเต็มที่กับทุกงานและพร้อมปรับปรุงพัฒนาผลงานให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ”



# FF

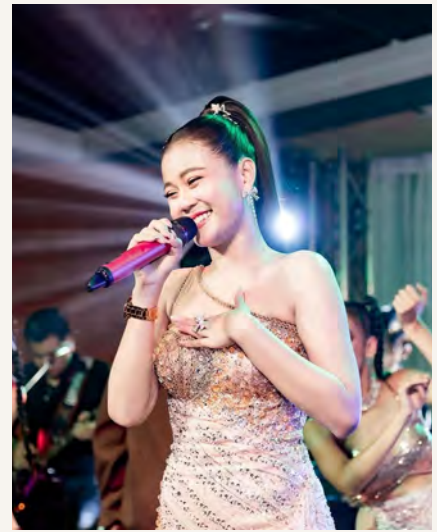
ถามว่าตอนนั้นรู้สึกว่ามีตัวเองลำบากไหม หนูก็รู้สึก มีความสุขตามอัตภาพ เพราะหนูมีแม่และยายอยู่ด้วย เราทำงานไปด้วยกัน มันก็มีความสุขไปอีกแบบค่ะ พอกลับจากทำงานเหนื่อย ๆ เราบิรอยยิ้มให้กันเสมอ

ลำไย ไททองคำโด่งดังมีชื่อเสียงขึ้นเรื่อย ๆ ตามดราม่า และมีผลงานออกมาอีกมาก ผู้สาวขาเขียว, น้องง่ายกับอ้ายผู้เดียว, ใจดีเพ ฯลฯ และได้ร่วม feat. เพลง “ซารีอก ขาเลาะ” กับเสก โลโซ, “หมอล้างดับ” กับเพชร สหรัตน์, “สาธุ” ร่วมกับบูน บูน แคช ฯลฯ ตลอดจนเพลงดังที่ซื่อลิสสิทธิ์จากต้นสังกัดมาอย่าง “ยายแล่ม” ของวงคันไถ รวมทั้งมีผลงานละคร เช่น ลิเกหมอลำ, สูตรรักแซ่ป้อหลี, เจ้าสาวยีนหนึ่ง, ผลงานภาพยนตร์ เช่น อັกแพง, อັกเกิดเทิง,

ผู้สาวขาเลาะ เดอะอินดี้มูฟวี่ ฯลฯ และยังคงรางวัลต่าง ๆ มาแล้วมากมาย เช่น รางวัลศิลปินหน้าใหม่ฝ่ายหญิงยอดเยี่ยม โดยมหานครอวอร์ดส ครั้งที่ 14 ปี 2560, รางวัลนักร้องลูกทุ่งหญิงยอดเยี่ยม และเพลงลูกทุ่งยอดเยี่ยม โดยสยามดารา สตาร์ส อวอร์ดส์ 2018, รางวัลศิลปินฮิตติดกระแสหญิง ปี 2562 และรางวัลมิวสิกวิดีโอลูกทุ่งแห่งปี ประจำปี 2562 และเพลงใจดีเพ ยอดวิมาแรง โดยลูกทุ่งมิวสิกอวอร์ด Hit Station ฯลฯ

### โอดอลของลำไย

อาจารย์ประจักษ์ชัย เนาวรัตน์ เจ้าของค่ายเพลงเคยอ่อยซมเรื่องความรับผิดชอบ มีวินัย และไอดีสร้างสรรค์ของอ้ายไว้ในการสัมภาษณ์ (จากรายการตีสิบเดย์ At Ten Day) ว่า “น้องอ้ายเป็นนักร้องมา 9 ปี ไม่เคยมีแม่...ถึงป่วยไม่สบาย แต่พอเห็นแสงไฟ เห็นไมโครโฟน เห็นคนที่มารอคู น้องก็ทำหน้าที่บนเวทีได้ดีมาก กลับถึงบ้านก็ยังทำการบ้าน ต่อเรื่องเพลง สคริปต์บนเวที ฯลฯ



ช่วยออกใจเดี๋ยวจึงเรื่องการแต่งกาย แม่แต่การดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และเรื่องที่มีแดนเซอร์หนุ่ม ๆ ก็เป็นไอดีของอ้าย น้องบอกว่าวงเราต้องมีอะไร “ว้าว” มากขึ้น ซึ่งมันก็มีผล ทำให้ทีมงานแน่นกว่าเดิม” ส่วนอ้ายเคยให้สัมภาษณ์ว่าการแสดงโชว์ของเธอนั้น จะต้องพยายามหาสิ่งแปลกใหม่แหวกแนวมาให้คนดูตื่นตื่นตาตื่นใจ จะได้มีความสุขและสนุกไปกับโชว์ โดยเฉพาะแดนเซอร์ชายนั้นเธอมีไอดีสร้างแดนเซอร์ที่เต้นไลน์ชายแท้ ดูแข็งแรง ทะมัดทะแมง เพื่อมาช่วยดึงฐานแฟนคลับให้เพิ่มขึ้น แล้วมันก็จริงเพราะแค่เปิดตัวแดนเซอร์ชายวันแรกก็สร้างกระแสฮือฮากลายเป็นไวรัลโด่งดังในโซเชียลทันที

ขณะเดียวกันในเรื่องการทำงาน เธอได้รับคำชมเรื่องความมีวินัยและความรับผิดชอบ เธอตอบว่า “ต้องบอกว่าหนูมีแม่และยายเป็นโอดอลค่ะ ความที่หนูทำงานมาตั้งแต่เล็ก ๆ สิ่งเหล่านี้หนูถูกแม่และยายฝึกฝนมาแบบไม่รู้ตัว พอโตขึ้นจึงได้รู้ว่าเราซึมซับเรื่องวินัยและความรับผิดชอบไปแล้วค่ะ” คุณสมบัติที่แม่และยายปลูกฝังนี้เธอได้ส่งต่อไปยังน้อง ๆ แดนเซอร์ในวง “หนูสอนให้พวกเขาขยัน ซื่อสัตย์ต่ออาชีพของ





เมื่อมีโอกาสเข้ามา  
หนูลือเลือกทำงานก่อน  
เพราะโอกาสดี ๆ มันไม่ได้  
เข้ามาในชีวิตบ่อย ๆ  
ถ้าไม่คว้าไว้เดี๋ยวมันก็หายไป

ตัวเอง อดทน มีวินัย และตรงต่อเวลา” คำสอนของแม่กับยายที่สอนไม่ให้สร้างหนี้ มีน้อยก็กินน้อย ไม่ใช่จ่ายฟุ้งเพื่อเกินตัว ก็ส่งตรงไปถึงลูกทีมด้วย เพราะนอกจากตัวเองที่เงินเก็บจากการทำงานทุกบาท ทุกสตางค์และมอบให้แม่เป็นคนดูแล จนสามารถซื้อบ้านหลังโตที่กรุงเทพฯ ต่อเติมบ้านที่ร้อยเอ็ดให้ครอบครัว และ รื้อบ้านหลังเก่าเพื่อสร้างบ้านใหม่ให้คุณพ่อที่ยโสธร ทีมน้อง ๆ แดนเซอร์ของ ลำไย ไททองคำต่างก็เก็บเงินซื้อบ้านได้เช่นเดียวกัน

ด้านการเรียนที่ขอยุติพักการเรียนระดับมัธยมปีที่ 5 ที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ ตำบลศาลายา จังหวัดนครปฐม จากกระแสดราม่าทำเดินช่วงที่เธอกำลังดังจากเพลงผู้สาวขาละ กระทั่งลาออกเพื่อมารับงานเต็มตัวเพราะเธอบอกว่านี่คือความภาคภูมิใจที่สามารถดูแลครอบครัว

ทำให้ทุกคนที่บ้านมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามเธอก็ให้สัมภาษณ์ว่าจะไม่ทิ้งการเรียนแน่นอน เพราะมีความฝันอยากเป็นครูสอนนาฏศิลป์ จึงไปเรียนต่อจนจบระบบคือการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) เพื่อนำวุฒิไปเรียนต่อระดับอุดมศึกษาด้านนาฏศิลป์ “ความเห็นส่วนตัวหนูนะคะ เมื่อมีโอกาสเข้ามา หนูขอเลือกทำงานก่อน เพราะโอกาสดี ๆ มันไม่ได้เข้ามาในชีวิตบ่อย ๆ ถ้าไม่คว้าไว้เดี๋ยวมันก็หายไป”

### ครอบครัวที่ผูกพัน

ในวันที่ไม่ได้อยู่บนเวที อ้ายก็เป็นแค่เด็กสาวธรรมดา ๆ วัย 25 ปีคนหนึ่งที่มีความสุขง่าย ๆ “หนูเป็นเด็กขี้อ้อนชอบนอนซ้าง ๆ คุณแม่ ชอบให้คุณแม่ทำอาหารอร่อย ๆ ให้กิน”

ฝีมือการทำอาหารของแม่แดงนั้นอร่อยเป็นที่เลื่องลือในกลุ่มแฟนคลับเฟซบุ๊กแฟนเพจและช่องยูทูป “มีตั้งตัวเล็ก ๆ” ของลำไย ช่วงที่โควิด-19 ระบาดใหม่ ๆ ทำให้งานคอนเสิร์ตถูกยกเลิก อ้ายไม่ยอมอยู่เฉย ยังคงมองหาวิธีหาเงินเข้าบ้าน นอกจากยกขบวนแดนเซอร์มาจัดคอนเสิร์ตแบบไลฟ์สดส่งตรงความสุขถึงบ้านแฟนคลับ และทำธุรกิจผลิตเสื้อยืดและยีนส์ขายแล้ว เธอยังสังเกตเห็นว่าแม่แดงมีฝีมือในการทำอาหารพวกหมั่นต้มโปะมะยม, หมั่นต้มโครัง, หมั่นต้มกระดูกอ่อน และไส้กรอกหมู ก็เลยร่วมกับแม่ทำของขายออนไลน์ทางเฟซบุ๊ก ใช้ชื่อว่า “ยายแพงหมั่นต้มโปะมะยม” เหตุที่นำชื่อคุณยายมาใช้เพื่อเป็นนัยว่าเอาฤกษ์เอาชัยให้เฮง ๆ รวย ๆ เพราะคุณยายเป็นคนที่มีฝีมือด้านการขาย

ครอบครัวของอ้ายยังมียายแพงที่เป็นเหมือนแม่คอยเลี้ยงดูเธอมาตั้งแต่เล็ก และคุณตา (คุณตาไสว คลังมนตรี) ซึ่งเสียชีวิตแล้ว ส่วนคุณยายจากไปเมื่อต้นปี 2562 ช่วงที่คุณยายป่วย อ้ายซึ่งกำลังเดินสายคอนเสิร์ต

มักจะหาเวลาเดินทางกลับร้อยเอ็ดไปคอยป้อนข้าวป้อนน้ำคุณยาย มีคลิปน่ารัก ๆ ของคุณยายแพงที่ส่งมาหาหลานสาว พูดด้วยภาษาอีสานว่า “อีหล้าสิมาวะบ้านบ? คั้นมาสิฆ่าไก่ไว้ทำ” (แปลว่า ถ้าโยจะแวะมาหายายหรือเปล่า ถ้ามายายจะได้ทำไก่ไว้รอนะ) ช่วงที่คุณยายล้มป่วย เธอออกเดินสายคอนเสิร์ตหาเงินมารักษาคุณยายอย่างเต็มที่ เธอเคยให้สัมภาษณ์ (รายการ Club Friday Show) ว่า “ตอนที่ยายป่วย หนูเสียใจที่ไม่ได้ไปดูแลใกล้ชิด ถึงจะส่งเงินให้ แต่ยายอาจจะอยากให้อยู่ใกล้ ๆ...วันนี้ถึงแม้ตาก็บยายไม่อยู่แล้ว แต่หนูจะจำคำสอนของตากับยายไว้ที่หนูมีวันนี้ได้เพราะมีครอบครัวสนับสนุน มีตากับยายที่สอนให้หนูสู้กับปัญหาไม่ยอมแพ้”

ทั้งหมดคือลมที่พัดใต้ปีกของอ้าย เต็มพลังให้เธอออกมาโลดแล่นสร้างสรรค์ผลงานที่น่าตื่นตาตื่นใจ และสร้างความสุขให้ผู้ชมต่อไปบนเวทีคอนเสิร์ตของลำไย ไททองคำ





# KOTA KINABALU

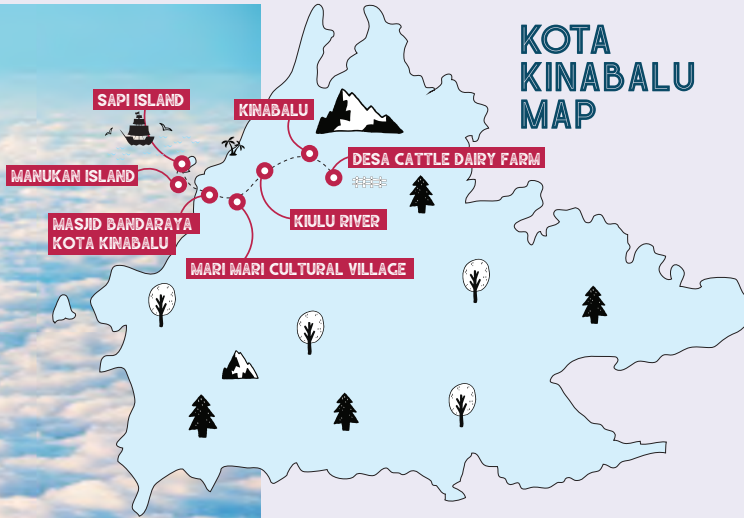
มาเลเซียมุมใหม่ *เที่ยวได้ไม่รู้จบ*

เรื่อง/ภาพ : Go See It ไปให้รู้ ออกไปดูให้เห็น

**โกตากินาบาลู (Kota Kinabalu)** หรือ KK เมืองนอกสายตา มุมมองใหม่สุดอันซีนที่ตอบโจทย์ทั้งสายลุยและสายชิล เปิดแผนที่ปกหมุดเที่ยวอาเซียนที่ให้ความรู้สึกใหม่เที่ยวได้ไม่มีหมด มาเลเซียไม่ได้มีดีแค่เมืองหลวงกัวลาลัมเปอร์และปีนังเมืองสุดคลาสสิกเท่านั้น แต่ยังมีอะไรใหม่ ๆ ให้เราออกเดินทางมาค้นหากันอีกเพียบ

ทีไรนี่เราจะพาทุกคนไปรู้จักกับโกตากินาบาลู เมืองหลวงของรัฐซาบาห์ที่ตั้งอยู่บนเกาะบอร์เนียว ซึ่งพื้นที่บนเกาะแบ่งเขตการปกครองเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นรัฐซาบาห์ และซาราวักของประเทศมาเลเซีย ส่วนที่ 2 เป็นประเทศบรูไนดารุสซาลาม ส่วนที่ 3 เป็นแคว้นกาลีมันตันของประเทศอินโดนีเซีย





โกตากินาบาลูเป็นอีกหนึ่งเมืองท่องเที่ยวของมาเลเซียที่ไม่ควรมองข้ามเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะมียอดเขาสูงเสียดฟ้าติดอันดับต้น ๆ ของโลกแล้วยังเป็นแหล่งชมทรัพย์ธรรมชาติที่สวยงามตระการตา มาก ๆ อีกแห่งหนึ่งด้วย ไม่ว่าจะป็นภูเขาเขียวขจีอันอุดมสมบูรณ์หรือท้องทะเลสีฟ้าครามสดใสที่โกตากินาบาลูก็มีให้ครบให้แบบไม่กั๊กเลยก็ว่าได้ แม้ชื่อเมืองนี้จะไม่ค่อยคุ้นหูเรา ๆ สักเท่าไร แต่ถ้าลองเปิดใจมาเที่ยวดูสักครั้ง รับรองเลยว่า คุณจะไม่นิยมนมาเลเซียแบบเด็ด ๆ อย่างแน่นอน ครั้งนี้เราได้รวบรวมกิจกรรมน่าสนใจที่ไม่ควรพลาดเมื่อไปเที่ยวโกตากินาบาลูมาฝากกันหลายอย่าง ส่วนจะมีที่ไหนบ้างก็มาตามเก็บข้อมูลกันไว้ได้เลย

การเดินทางมาเที่ยวโกตากินาบาลูสะดวกสบายมาก เพราะมีเที่ยวบินตรงจากกรุงเทพฯ ไปยังโกตากินาบาลูซึ่งใช้เวลาเดินทางเพียง 3 ชั่วโมงเท่านั้น การเดินทางท่องเที่ยวในเมืองโกตากินาบาลูเราสามารถเช่ารถขับเที่ยวได้แบบสบาย ๆ ขั้นตอนการเช่ารถก็ไม่ยุ่งยาก สามารถใช้ใบขับขี่สมาร์ตการ์ดได้เลย ไม่ต้องทำใบขับขี่สากล ที่นี่ใช้พวงมาลัยขวาเหมือนประเทศไทยและค่าน้ำมันราคาถูก สามารถเช่ารถได้ที่สนามบินซึ่งมีให้บริการอยู่หลายบริษัท ราคาเช่าไม่แพง

เริ่มต้นประมาณ 1,000 บาท จากสนามบิน เดินทางเข้าไปตัวเมืองไม่เกิน 15 นาที

ประเดิมการท่องเที่ยวโกตากินาบาลู สถานที่แรกด้วยความอลังการ เจ้าของสถิติความสูง 4,095 เมตร นั่นคือยอดเขากินาบาลู (Kinabalu) ปลายทางในฝันของคนทีหลงรักการพิชิตยอดเขาสูงที่จะต้องมาเป็นภูเขากินาบาลูแห่งนี้ ที่นี้มีความสูงประมาณ 4,095 เมตรจากระดับน้ำทะเล ลักษณะของเทือกเขามีสรูปร่างสวยแปลกตาเป็นภูเขาหินแกรนิตสีเทาเข้มอยู่ใจกลางป่าฝนเขตร้อน คอยเชื้อเชิญให้ผู้คนจากทั่วโลกเดินทางมาพิชิตยอดสูงซึ่งต้องใช้เวลาร่วม 2 วัน 1 คืน มีเส้นทางเดินป่าให้ขึ้นไปพิชิตยอดเขาอยู่หลายเส้นทาง และก็มีเส้นทางที่ออกแบบมาให้ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ปีนเขาสามารถไปพิชิตยอดเขาได้ด้วย เรียกว่าเส้นทางเวียเฟอร์ราตา (Via Ferrata) ตลอดเส้นทางนักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสกับธรรมชาติที่สมบูรณ์มาก ๆ แวดล้อมด้วยป่าอันเขียวขจีและดอกไม้แสนน่าพรรณน หากโชคดีก็จะได้เห็นดอกบัวผุด (Rafflesia) ขนาดยักษ์ที่หาชมได้ยากอีกด้วย

นอกจากนี้ยังได้สัมผัสประสบการณ์ยืนอยู่เหนือเมฆ ได้ชมทะเลหมอกแบบ 360 องศา ได้ชมทั้งพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าสุดโรแมนติก และพระอาทิตย์ขึ้นที่น่าประทับใจ ซึ่งเป็นทัศนียภาพที่งดงามตระการตาแบบสุด ๆ เรียกได้ว่าต่อให้ลำบากยากเย็นแค่ไหนระหว่างทาง แต่เมื่อขึ้นไปถึงด้านบนยอดสูงสุดได้เห็นวิวที่สะกดสายตาแบบนี้เป็นต้องหายเหนื่อยทันที สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ [mountkinabalu.com](http://mountkinabalu.com) หรือ [malaysia.travel](http://malaysia.travel)

ติดกับภูเขากินาบาลูเป็นที่ตั้งของฟาร์มนมเดชาแคตเทิล (Desa Cattle Dairy Farm) ซึ่งมีบรรยากาศคล้ายกับประเทศนิวซีแลนด์มาก ด้วยวิวทัศนียภาพที่สวยงาม ทุ่งหญ้าเขียวขจี และอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี ทำให้ฟาร์มแห่งนี้ได้รับฉายาว่าเป็น Little New Zealand



นอกจากได้สัมผัสบรรยากาศที่เหมือนอยู่ในประเทศนิวซีแลนด์แล้ว ภายในฟาร์มโคนมแห่งนี้นักท่องเที่ยวจะได้ทดลองปั่นหญ้า ป้อนนมลูกวัว ได้ชมวิถีเลี้ยงและรีดนมวัว ได้ดื่มนม แต่ที่พลาดไม่ได้และต้องลองเลยคือไอศกรีมอร่อย ๆ จากฟาร์ม หลังจากเที่ยวเต็มตัวกับบรรยากาศอย่างเต็มอิ่มแล้วก็ลองเลือกซื้อสินค้าติดไม้ติดมือกลับไปเป็นของขวัญกันสักหน่อย ซึ่งมีทั้งนม โยเกิร์ต ชีส และเนยที่ผลิตจากนมวัวคุณภาพดีภายในฟาร์มแห่งนี้

ได้ออกกำลังขาทำท่ายตัวเองด้วยการปีนเขาและได้อิมเมจวิวอันแสนสวยงามของยอดเขากินาบалуกันไปแล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศมาพักผ่อนสุดชิล สัมผัสท้องทะเลสีฟ้าสดใสบ้าง โปรแกรมวันนี้ยกให้ทะเลมาเลเซียไปเลย 1 วันเต็ม ๆ กับทริป 2 เกาะ ได้แก่ **เกาะซาปี (Sapi Island)** และ **เกาะมานูกาน (Manukan Island)** เราซื้อเดย์ทัวร์ล่วงหน้ามาจากเว็บ <https://www.mkteamtour.com/day-tours> ราคาต่อคน 130 ริงกิตมาเลเซีย หรือประมาณหนึ่งพันบาทเศษ แจ้งทัวร์ไว้ได้เลยว่าเราพักที่ไหน แล้วตอนเช้าเขาจะมารับถึงหน้าที่พัก ถือว่าสะดวกสบายมากทีเดียว แนะนำให้ทัก WhatsApp ไปจะเร็วหน่อยเพราะคนที่นิยมใช้ช่องทางนี้ในการติดต่อสื่อสาร

**เกาะซาปี (Sapi Island)** มาที่เกาะแรกกันเลยดีกว่า เราจะใช้เวลาอยู่ที่นี้จนถึงบ่ายโมง ทั้งทำกิจกรรมและรับประทานอาหารกลางวันซึ่งบุฟเฟ่ต์มีอีกกลางวันรวมอยู่ในทัวร์แล้ว สำหรับคนชอบกิจกรรมที่นี่มีให้ทำค่อนข้างเยอะทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นดำน้ำตื้น ดูปะการัง หรือเดินชมความงามใต้ท้องทะเลด้วย Seawalking และปิดท้ายด้วยการโหนสลิงซิปไลน์ Coral Flyer ระหว่างเกาะ

**เกาะมานูกาน (Manukan Island)** ไปต่ออีกเกาะที่อยู่ไม่ห่างจากเกาะแรกเท่าไร ใช้เวลาเดินทางไม่เกิน 5 นาที ที่นี่เป็นเกาะขนาดเล็ก ชายหาดค่อนข้างขาวสะอาด น้ำใสมาก ปลาที่เยอะอีกต่างหาก และมีที่พักหรือรีสอร์ทให้บริการด้วยเหมาะแก่การมาเที่ยวพักผ่อนอย่างแท้จริงหรือจะเข้ามาเที่ยวแบบวันเดย์ทริปอย่างเราก็ได้

นอกจากนี้การเรียนรู้วัฒนธรรมชนเผ่าพื้นเมืองที่ **หมู่บ้านวัฒนธรรมมาริมารี (Mari Mari Cultural Village)** ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรพลาด หมู่บ้านแห่งนี้ตั้งอยู่บนเกาะบอร์เนียว ซึ่งเป็นเกาะขนาดใหญ่จึงมีวัฒนธรรมที่เก่าแก่ และมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน หมู่บ้านวัฒนธรรมมาริมารีจะพานักท่องเที่ยวแบบเราย้อนยุคกลับไปสู่สมัยอดีตกาลภายในมีการจำลองบรรยากาศความ



MANUKAN ISLAND



MARI MARI CULTURAL VILLAGE



MARI MARI CULTURAL VILLAGE



SAPI ISLAND




DESA CATTLE DAIRY FARM



เป็นอยู่ในอดีตของชนเผ่าพื้นเมืองหลายชนเผ่า และเราจะได้ใกล้ชิดกับคนในชนเผ่าเหล่านั้นจริง ๆ ได้เห็นทั้งการแต่งกาย ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร ได้เห็นบ้านเรือนวิถีชีวิตความเป็นอยู่ภายในหมู่บ้านซึ่งมีทั้งหมด 5 หมู่บ้านด้วยกัน ได้แก่ กาดาชาน-ดูซุน (Kadazan-Dusun), รุนกุต (Rungus), ลุนดาเยห์ (Lundayeh), บะจา (Bajau) และมูรุต (Murut) แต่ละชนเผ่ามีเอกลักษณ์การแต่งกาย วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมประเพณีที่แตกต่างกัน ทว่าจุดเด่นก็จะอยู่ที่ชนเผ่ามูรุต Murut ซึ่งเป็นชนเผ่าที่โล่งล้ำหัวคนหรือเป็นนักรบนั่นเอง นักท่องเที่ยวจะได้เดินเที่ยวชมรอบ ๆ หมู่บ้าน และได้ร่วมกิจกรรมสนุก ๆ กับคนในหมู่บ้านด้วย บอกเลยว่าแต่ละที่จะมีความสนุกและความน่าสนใจต่างกันไป เอาเป็นว่าถ้าวางแผนมาเที่ยวโกตากินาบาลูหลายวัน เราก็อยากให้มาลองใช้ชีวิตอยู่ในหมู่บ้านแห่งนี้กันสักหนึ่งคืน





## PALAU

Palau คำนี้แปลว่า "เกาะ" ในภาษามาลาเยเซีย ดังนั้นไม่ต้องตกใจถ้าหากมาเที่ยวแล้วเช็กอินเจอคำนี้ เกาะหลัก ๆ ซึ่งเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวแบ่งออกเป็น 5 เกาะที่แยกห่างไปจากตัวเมืองโกตากินาบาลูในระยะไม่เกิน 8 กิโลเมตร ได้แก่ เกาะกายา (Gaya Island) เกาะซาปี (Sapi Island) เกาะมานูกาน (Manukan Island) เกาะมามูติก (Mamutik Island) และเกาะซูลุก (Sulug Island) ข้อดีของการมาเที่ยวเกาะที่นี่คือไม่ต้องนั่งเรือนาน ๆ ให้เหนื่อย เพราะใช้เวลาแค่ 15-20 นาทีก็ถึงเกาะแล้ว



MASJID BANDARAYA KOTA KINABALU

สถานที่ถัดไปที่ขอแนะนำคือ **มัสยิดเมืองโกตากินาบาลู (Masjid Bandaraya Kota Kinabalu)** หรือมัสยิดกลางน้ำที่หลายคนเรียกว่ามัสยิดลอยน้ำ เนื่องจากเป็นมัสยิดที่ตั้งอยู่กลางทะเลสาบ ถูกสร้างขึ้นตามแบบมัสยิดนบาวี (Nabawi Mosque) ในประเทศซาอุดีอาระเบีย นอกจากความงดงามที่เห็นภายนอกแล้ว ภายในก็งดงามไม่แพ้กัน ทั้งลวดลายของผนัง กระจก โคมที่ถูกออกแบบมาอย่างดี เป็นมัสยิดที่สวยงามที่สุดในเมืองโกตากินาบาลู มีความโดดเด่นของสถาปัตยกรรมเป็นอย่างมาก ตั้งอยู่บริเวณปากอ่าวลิกัส (Likas) ปัจจุบันจัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดเยี่ยมที่สามารถเข้าชมภายในได้ทุกวัน ยกเว้นวันศุกร์ มัสยิดแห่งนี้มีคนได้ถึง 12,000 คน สถานที่แห่งนี้จะสวยงามมากเป็นพิเศษในช่วงเย็น ๆ ที่พระอาทิตย์กำลังตกดิน เพราะเราจะเห็นภาพมัสยิดสะท้อนบนผิวน้ำ เหมาะเป็นฉากสำหรับการถ่ายรูปเป็นอย่างมาก ตอนกลางคืนก็มีการเปิดไฟสีส้มสวยงาม ถือว่าเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์กสำคัญของเมืองโกตากินาบาลูที่ต้องมาชมกันให้ได้

ปิดท้ายทริปด้วยที่เที่ยวโดนใจสายลุย **ล่องแก่งคลองคายารันที่แม่น้ำกีลู (Kiulu River)** เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมผจญภัยที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวมาก ๆ เพราะเป็นเส้นทางล่องแพที่ไม่อันตรายอยู่ที่ระดับ 1-2 เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เส้นทางในการล่องแก่งนี้จะมีระยะทางโดยประมาณ 15 กิโลเมตร



KIULU RIVER

ใช้เวลาล่องเรือราว ๆ 2 ชั่วโมง โดยผู้เล่นจะต้องสวมเสื้อชูชีพเพื่อความปลอดภัย ตลอดระยะเวลาในการเล่น นอกจากได้สนุกกับสายน้ำแล้ว ตลอดเส้นทางเราจะได้ชมความงดงามของธรรมชาติป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ด้วย แอ่งอากาศที่เย็นสบายและสดชื่นมาก ๆ น้ำในแม่น้ำเย็นใสสะอาดสามารถลงเล่นได้ และทุกอย่างอยู่ภายใต้การดูแลของเจ้าหน้าที่ รับรองว่าปลอดภัยแน่นอน การเดินทางมาที่นี่ก็แสนจะง่ายดายเพราะขับรถจากในตัวเมืองโกตากินาบาลูมาสัก 1 ชั่วโมงเท่านั้นอยากบอกว่าล่องแก่งที่นี่ดีมาก ได้สนุกสุดเหวี่ยง เพลิดเพลิน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมคลายร้อนที่เราอยากแนะนำจริง ๆ

กิจกรรมและสถานที่เที่ยวสวย ๆ ที่เราลิสต์มาแนะนำเหล่านี้จะว่าไปก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของเมืองโกตากินาบาลูเท่านั้น เพราะที่นี่ยังมีสถานที่สวย ๆ รอให้เราไปสัมผัสอยู่อีกเพียบ ดังนั้นใครที่เป็นสายธรรมชาติ สายกิจกรรมลุย ๆ หรือแม้แต่สายชิล ถ้าได้ลองเปิดใจมาเที่ยวแล้วจะต้องตกหลุมรักเมืองนี้ และนี่จะเป็นอีกหนึ่งเมืองที่คุณต้องเก็บไว้ในลิสต์เที่ยวทริปหน้าอย่างแน่นอน



# ปัตตานี : THE CITY OF HAPPINESS

เรื่องภาพ :  
เพ็ญคนหลงทาง

แค่เปิดใจมาสัมผัสแล้วจะได้รับความสุขไปเต็ม ๆ



“ปัตตานี” เมื่อเอ่ยถึงจังหวัดนี้สำหรับการเดินทางไปเที่ยว เชื่อว่าหลายคนอาจมีความรู้สึกกังวลว่านั่นเป็นพื้นที่สีแดงไม่ใช่หรือ...หากพูดกันตามที่เห็นจากข่าวทั่วไปก็อาจจะใช่ แต่ถ้าพูดตามประสบการณ์ที่ไปสัมผัสด้วยตัวเองมาแล้วก็บอกได้เลยว่า...ไม่ใช่อย่างแน่นอน

ครั้งนี้เรามีโอกาสได้แบกเป้ล่องใต้เดินทางไกลมาถึงจังหวัดปัตตานี บอกได้เลยว่าหนึ่งในจังหวัดชายแดนใต้เนี่ยยังคงใช้ชีวิตแบบปกติสุข ทุกคนมีรอยยิ้มให้กัน ทริปนี้เราได้ตะลอนเที่ยวไปหลาย ๆ จุดที่น่าสนใจ จังหวัดปัตตานีนั้นมีสถานที่ให้เที่ยวหลากหลายสไตล์และครบทุกรสชาติ เพราะเมืองนี้เต็มไปด้วยวัฒนธรรมที่ผสมผสานซึ่งกลายเป็นความลงตัวที่มีเสน่ห์จับใจ ถ้าพร้อมแล้วก็เตรียมเก็บกระเป๋าตามเราไปตระเวนเที่ยวเมืองน่ารักแห่งนี้กันได้เลย



ศาลเจ้าแม่ลิ้มกอเหนี่ยว

## ศาลเจ้าแม่ลิ้มกอเหนี่ยว

เริ่มต้นทริปนี้เราจะไป “ศาลเจ้าแม่ลิ้มกอเหนี่ยว” เป็นลำดับแรก ที่นี่คือสถานที่สำคัญและมีชื่อเสียงมากของจังหวัดปัตตานี เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง เชื่อว่าเป็นที่สถิตของเทพเจ้าแห่งโชคลาภและการค้าขาย ซึ่งชาวไทยเชื้อสายจีนนิยมมากราบไหว้ขอพรเพื่อเป็นสิริมงคลกันไม่ขาดสาย เมื่อเข้ามาภายในศาลเจ้าจะพบว่าแต่ละจุดมีพิธีการไหว้ที่ต่างกัน แต่ก็ไม่ต้องกังวลว่าจะทำอะไรไม่ถูก เพราะที่นี่มีผู้เฝ้าศาลประจำอยู่คอยให้คำแนะนำ

หลังสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์และออกมาจากศาลเจ้าแม่ลิ้มกอเหนี่ยวแล้ว ลองไปเดินเล่นที่ย่านเมืองเก่ารอบ ๆ ศาลเจ้าต่อได้เลย บรรยากาศดีมาก ๆ อาคารบ้านเรือนส่วนใหญ่ที่เห็นเป็นอาคารแบบจีนและแบบจีน-โปรตุเกสหรือชิโนโปรตุกีส ปัจจุบันย่านนี้เป็นที่อยู่อาศัยของทั้งชาวไทยพุทธ ชาวไทยมุสลิม และชาวไทยเชื้อสายจีน ระหว่างทางก็มีภาพวาดสตรีตอาร์ตบอกเล่าเรื่องราวและวิถีชีวิตผู้คนในอดีตของที่นี่ให้ได้ชมกันด้วย

## ปัตตานี SKY WALK

เป็นสกายวอล์กแห่งแรกของจังหวัดปัตตานี ตั้งอยู่ในสวนสมเด็จพระเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทำเป็นเส้นทางเดินชมธรรมชาติ ซึ่งแวดล้อมด้วยป่าโกงกาง ปัจจุบันจุดนี้ถือเป็นแลนด์มาร์กสำคัญของจังหวัดปัตตานีเลยทีเดียว

สกายวอล์กนี้สร้างด้วยเหล็กขนาดใหญ่ มีความสูง 12 เมตร หรือประมาณตึก 3 ชั้น มีนันทนาการและประชาชนจำนวนมากพากันขึ้นไปชมความสวยงามตลอดทั้งวัน โดยเฉพาะช่วงเวลาแดดร่มลมตกพระอาทิตย์ยามเย็นกำลังสวยผู้คนก็ยิ่งคึกคัก เพราะจุดนี้เราสามารถมองเห็นวิวได้แบบ 360 องศา มีความสวยงามของทะเลอ่าวปัตตานีและแหลมตาชีทางทิศตะวันตก ส่วนทิศตะวันออกจะมองเห็นวิวเขาทรายขาวหรือเขารังเกียบ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่หากได้มาเยือนปัตตานีแล้วต้องไม่พลาด



ปัตตานี Sky Walk



มัสยิดกรือเซะ

## มัสยิดกรือเซะ

เป็นมัสยิดเก่าแก่ที่มีอายุหลายร้อยปี สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นช่วงเดียวกับสมัยอยุธยา เนื่องจากชุมชนกรือเซะเคยเป็นที่ตั้งของเมืองปัตตานีและเป็นเมืองท่าสำคัญในการค้าขายในสมัยนั้น กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนมัสยิดกรือเซะเป็นโบราณสถานเมื่อ พ.ศ. 2478 และมีการบูรณะซ่อมแซมเรื่อยมา เพื่อให้มัสยิดแห่งนี้คงสภาพเป็นโบราณสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของเมืองปัตตานี อาคารมัสยิดสร้างด้วยอิฐมีเสาทรงกลม ประตูรูปโค้งแหลม ก่ออิฐถือปูนแบบศิลปะทางตะวันออกกลาง ปัจจุบันมัสยิดกรือเซะยังคงเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวมุสลิมในพื้นที่และเปิดใช้สำหรับการปฏิบัติศาสนกิจ การเที่ยวชมมัสยิดควรสวมใส่และแต่งกายสุภาพ





วัดช้างให้ราชบุรณาราม

## วัดช้างให้ราชบุรณาราม

แม้บัดตานี้จะเป็นเมืองที่เต็มไปด้วยผู้คนที่นับถือศาสนาอิสลามเป็นส่วนใหญ่ แต่ชาวไทยพุทธที่นี่ก็อยู่ร่วมกับชาวไทยมุสลิมได้อย่างมีความสุขเสมอมา ที่มีศาสนสถานทางพระพุทธศาสนาที่น่าเที่ยวก็คือ วัดช้างให้ราชบุรณาราม ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่อายุกว่า 300 ปี มีตำนานที่เล่ากันสืบมาว่า พระยาแก้มดำ เจ้าเมืองไทรบุรีต้องการหาพื้นที่เพื่อสร้างเมืองใหม่ให้น้องสาว ท่านจึงอธิษฐานเสี่ยงทายแล้วปล่อยให้ช้างเดินเข้าไปในป่า ช้างได้มาหยุดตรงที่แห่งนี้แล้วร้องเสียงดังขึ้น 3 ครั้ง พระยาแก้มดำจึงคิดจะสร้างเมืองขึ้นบริเวณนี้

แต่น้องสาวของท่านไม่เห็นด้วยก็เลยเปลี่ยนเป็นสร้างวัดแทน และนี่จึงเป็นที่มาของชื่อวัดช้างให้นั่นเอง ภายในวิหารของวัดนี้มีรูปปั้นหลวงปู่ทวดเทวองค์จริงประดิษฐานอยู่ หลวงปู่ทวดเป็นพระเกจิอาจารย์ชื่อดังและเป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัด หลังจากมรณภาพอัฐิของท่านก็ถูกบรรจุไว้ที่นี่ วัดนี้จึงมีผู้คนมาแวะกราบไหว้เพื่อสิริมงคลและขอพรอยู่เสมอ



ONYX Café & Studio

## ONYX CAFÉ & STUDIO

เปลี่ยนบรรยากาศมาหามุมชิล ๆ นั่งจิบกาแฟในคาเฟ่กันบ้าง เดว่าหลายคนก่อนจะเดินทางมาเที่ยว 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้แบบจริงจัง อาจเคยมีความคิดว่าที่นี่คงเป็นเมืองที่ไม่ได้ทันสมัยมากเหมือนจังหวัดอื่น ๆ ที่เป็นเมืองท่องเที่ยวหลัก หรือเพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ น่าจะทำให้การท่องเที่ยวเหินห่างไปด้วยอะไรทำนองนั้น

แต่ไม่ใช่เลย... เพราะจากที่เห็นคือกรุงเทพฯ แถบชานเมืองมีอะไร บรรยากาศบ้านเมืองที่นี้ก็คล้ายกัน อย่างคาเฟ่ร้านนี้ ตอนเดินเข้ามายังนึกว่ากำลังอยู่แถวถนนทิวหรือปทุมธานีเลยทีเดียว ตกแต่งออกมาดูดีมีสไตล์มาก ๆ เหมาะกับสายคาเฟ่ฮิปที่สุด ๆ แม้ด้านหน้าจะดูเป็นร้านเล็ก ๆ ซ่อนอยู่ในห้องแถว แต่ข้างในคุมโทนสวยงามตามท้องเรื่อง มีมุมถ่ายรูปและอาหารก็ตกแต่งหน้าตาดูน่ากินมากด้วย

## IN.T\_AF CAFE' & GALLERY

อีกหนึ่งคาเฟ่ที่อยากพาทุกคนไปแวะชื่อว่าร้าน "อิน-ตอ-อาฟ คาเฟ่ แอนด์ แกลเลอรี" เป็นร้านแนวเท่ ๆ ดิบ ๆ ปรับปรุงจากอาคารเก่าสไตล์ชิโนโปรตุกีสส่วนหนึ่งที่อยู่บนถนน บัดตานี้ ภิรมย์ในย่านเมืองเก่าของ บัดตานี้ เป็นอาคารเก่าที่ถูกทิ้งร้างมาหลายปีก่อนจะถูกฟื้นคืนชีวิตขึ้นรับรองเลยว่าหากได้มาเยือนแล้วไม่ว่าใครก็ต้องชอบบรรยากาศแบบที่นี่เป็นคาเฟ่ซึ่งมีที่นั่งทั้งแบบโซฟา อินดอร์และเอาท์ดอร์ มีอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายพร้อมเสิร์ฟ และยังเป็นแกลเลอรีพื้นที่สำหรับแสดงไอเดียทางศิลปะ ซึ่งได้รับความสนใจจนกลายเป็นหมุดหมายหนึ่งของนักท่องเที่ยวที่ต้องแวะมาทำให้ย่านเมืองเก่านี้จากชุมชนที่เคยเงียบเหงากลับมาคึกคักด้วยผู้คนอีกครั้ง



In.t\_af Cafe' & Gallery



โกดังโกปี

## โกดังโกปี

ยามค่ำอย่างนี้เรามามหาร้านของหวานอร่อย ๆ กินกันสักหน่อย ใครที่ชอบความวินเทจและอยากหวนคิดถึงเรื่องราวในวัยเยาว์ขอชวนให้มารำลึกความหลังกันที่นี่เลย ร้านโกดังโกปีเป็นร้านของหวานสไตล์ปังเย็น บังปัง กินคู่กับเครื่องดื่มเย็น ๆ ชื่นใจ นอกจากบรรยากาศจะน่านั่ง ดูก็คึกคักอบอุ่นเหมือนเป็นสถานที่ให้มาพูดคุยสนทนาได้ถามสารทุกข์สุกดิบกันแล้ว ภายในร้านซึ่งตกแต่งด้วยของเก่าของสะสมมากมาย รวมทั้งเทปแคสซีตสุดฮิตของนักร้องในยุค 1990 ตลอดจนของเล่นและขนมแบบย้อนยุคที่ประดับประดาอยู่ในตู้โชว์ ยังทำให้รู้สึกตื่นตาตื่นใจคิดถึงช่วงเวลาที่ยังเป็นวัยรุ่นวัยใสอีกด้วย

เชื่อเถอะว่าใครที่เป็นวัยรุ่นยุคนั้น ถ้าเดินเข้าไปในร้านแล้วเห็นอะไรก็มีแต่จะต้องร้องอ้อ เพราะทุกอย่าง เป็นสิ่งที่เราคุ่นเคยดี ลองแวะมาเถอะไม่ว่ารุ่นไหนวัยไหนก็น่าจะถูกใจบรรยากาศร้านนี้แน่นอน



## มัสยิดกลาง

มาปัตตานีทั้งทีถ้าไม่ได้มัสยิดกลางทริปกี่คงไม่สมบูรณ์ มัสยิดกลางจังหวัดปัตตานีตั้งอยู่ที่ถนนยะรัง อำเภอเมือง เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ทัชมาฮาลเมืองไทย” มีต้นแบบจากทัชมาฮาลที่ประเทศอินเดีย อาคารเป็นคอนกรีตเสริมเหล็กสองชั้น ตรงกลางมียอดโดมสีเขียวขนาดใหญ่ ประกอบมุมทั้งสี่ด้วยโดมสีเขียวขนาดเล็ก ด้านหน้ามีสระน้ำรูปทรงสี่เหลี่ยม และมีน้ำพุอยู่กลางสระ บรรยากาศเงียบสงบ ร่มรื่นด้วยต้นไม้ในช่วงเวลาค่ำจะประดับประดาด้วยไฟตกแต่ง ปัจจุบันมัสยิดแห่งนี้ใช้เป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจสำคัญต่าง ๆ ที่นับถือว่าเป็นมัสยิดที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งของภาคใต้ แต่การมาเยือนมัสยิดในตอนกลางวันนั้นหลายคนน่าจะเคยเห็นภาพกันมาเยอะแล้ว ทริปนี้เลยแวะมาเก็บบรรยากาศตอนกลางคืนแทน เพื่อให้ทุกคนได้ชมความงามของมัสยิดยามราตรีซึ่งก็สวยงามไม่แพ้ช่วงเวลาอื่นเลย



มัสยิดกลาง



น้ำตกโผนโผน

## น้ำตกโผนโผน

ลำดับถัดไปเราจะออกเที่ยวแนวธรรมชาติ ๆ ในต่างอำเภอกันบ้าง “น้ำตกโผนโผน” นี้ตั้งอยู่ที่ตำบลปากถ่อ อำเภอโคกโพธิ์ อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติน้ำตกทรายขาว น้ำตกโผนโผนเป็นน้ำตกขนาดกลาง ไหลลดหลั่นลงมาเป็นชั้นบันไดจำนวน 7 ชั้น ตรงที่ราบชั้นล่างสุดมีแอ่งน้ำตกขนาดใหญ่ ถ้ามองขึ้นไปยังผาน้ำตกชั้นบนจะเห็นน้ำตกไหลลงมาเป็นสายน้ำคดเคี้ยวไปตามหน้าผาและโขดหินอย่างสวยงาม บรรยากาศสองข้างลำธารและบริเวณใกล้ ๆ ตัวน้ำตกร่มรื่นเย็นสบายด้วยพรรณไม้นานาชนิด เป็นสถานที่ที่ผู้คนนิยมมาพักผ่อนและเล่นน้ำคลายร้อนกัน



โฮมสเตย์กลางหุบเขา อำเภอกะพ้อ

## โฮมสเตย์กลางหุบเขา อำเภอกะพ้อ

จุดสุดท้ายของทริปเที่ยวปัตตานีเราจะไปเที่ยวชมทะเลหมอกนอนโฮมสเตย์กลางหุบเขากัน หลังจากพัฒนามาเป็นชุมชนท่องเที่ยวที่นี้ก็นับว่าเหมาะมากสำหรับคนที่ชอบเที่ยวแนวธรรมชาติ มีบ้านพักขนาดพอดี ๆ สำหรับนอน 2 คน ราคาเริ่มต้นที่ 400 บาท หรือถ้าใครชอบนอนแบบเดินที่ก็มีเช่นกัน ราคา 200 บาทนอนได้ 2 คน

นอกจากนี้ทางโฮมสเตย์ยังมีบริการนำเที่ยวพาไปชมทะเลหมอกสวย ๆ ณ จุดชมวิวในตอนเช้า และพาเดินพิชิตเขาบูโดด้วย สามารถสอบถามรายละเอียดหรือจองที่พักได้ที่ โทร. 08 5575 2170, 06 5358 6431

ทริปนี้ถือเป็นการพาทุกคนมาสัมผัสอีกมุมหนึ่งของจังหวัดปัตตานีกับแบบพหุหอบปากหอมคอ เพราะจริง ๆ แล้วที่นี่ยังมีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่อีกเยอะ เป็นเมืองที่เต็มไปด้วยความมีชีวิตชีวา มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย หากมีโอกาสก็อยากชวนคุณไปสัมผัสกับ “เมืองแห่งความสุข” แห่งนี้ ชาวปัตตานีพร้อมรอต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยความอบอุ่นอยู่เสมอ



# SAVORING THAILAND:

Authentic Flavors  
Thai Bites, Local Delights

เรื่องราวความอร่อยของวัตถุดิบท้องถิ่นไทยจากไร่สู่จาน สำหรับคนรักชาไทยและขนมหวานที่กำลังมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ฉบับนี้ happiness มีร้านที่น่าสนใจมาแนะนำให้ไปลองเช็กอินกัน 2 ร้าน เป็นร้านที่มีจุดเด่นร่วมคือการให้ความสำคัญเรื่องการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นของไทย ซึ่งไม่เพียงสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เท่านั้น แต่ยังช่วยสนับสนุนเกษตรกรไทยอีกด้วย



## เมนูแนะนำ

On Cloud ชาไทยในรูปแบบเกล็ดน้ำแข็งอ่อนที่อบด้วยหอมม้วน มีเม็ดบุกให้เคี้ยวกรุบ ๆ ด้วย เป็นชาที่รสชาติเข้มข้นและไม่หวานจนเกินไป ซาวด์บับร้อนได้ดี, Black Sesame ชาไทยที่ผสมผสานกับครีมงาดำให้รสชาติเหมือนกำลังรับประทานขนมมากกว่า, Thai Tea Bun ขนมปังชالاเปาสอดไส้ไอศกรีมชาไทย ทอดร้อน ๆ ใหม่สดทุกลูก รับรองว่าอร่อยถูกปาก, Peanut Butter Thai Tea ชาไทยที่ผสมผสานรสชาติของเนยถั่ว และ Dirty Thai Tea สำหรับคนที่ชอบรสชาติเข้มข้น จัดมาแบบด้านล่างเป็นนมเย็นแช่แข็ง ด้านบนเป็นชาไทยเข้มข้น ได้รสกลมกล่อมมาก

## อื่น ๆ

ในอนาคตคุณแพรมีแผนจะขยายพื้นที่ร้านให้มีทั้งส่วนจัดนิทรรศการ ร้านค้าเบเกอรี่ และเวิร์กช็อป เพื่อให้ลูกค้าได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับชาไทย ถูกใจคนรักชาไทยที่กำลังมองหาประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างยิ่ง

## Khiri THAI TEA

คีรี ไทยทีน้ำเสนอประสบการณ์การดื่มชาไทยในมิติใหม่ โดยคุณแพร-มิญชยา บุรณะเศรษฐกุล เจ้าของร้าน ได้คัดเลือกใบชาคุณภาพจากแหล่งปลูกทั่วประเทศไทย ทั้งชาจากจังหวัดเชียงรายและจังหวัดเชียงใหม่ ทางภาคเหนือ ตลอดจนชาจากภาคใต้ ทำให้ลูกค้าได้ลิ้มรสชาติไทยหลากหลายที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปตามแหล่งที่มา



On Cloud



Thai Tea Bun



Black Sesame

## บรรยากาศ

ร้านตั้งอยู่ในอาคารเก่าแก่ที่ได้รับการปรับปรุงตกแต่งอย่างพิถีพิถัน โดยยังคงความเป็นตึกโบราณไว้ ทั้งกระเบื้องคานฉ่า และปูนเปลือย บวกกับเฟอร์นิเจอร์สไตล์มินิมัลโมเดิร์น ให้ความรู้สึกกันเองเหมือนนั่งจิบชาอยู่ที่บ้านเพื่อน



📍 เลขที่ 685 ถ.ตรีมิตร แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ โทร. 08 3469 8529  
ที่อยู่ เปิดทุกวัน (วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-19.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00-20.00 น.)

สำหรับผู้่าน  
ปีเตอร์ HAPPINESS  
รับส่วนลด **10%**  
เฉพาะเมนู CLASSIC MILK TEA เมื่อใช้จ่ายขั้นต่ำ 300 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม - 30 ธันวาคม 2567





# ไส ไส

ด้วยแนวคิดที่น่าสนใจตั้งแต่ชื่อร้าน “ไสไส” สื่อถึงน้ำแข็งไส และความโปร่งใสในการสนับสนุนเกษตรกรไทย เป็นคาเฟ่ น้ำแข็งไสที่นำเสนอเมนูสุดสร้างสรรค์ เลือกใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่นต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย เช่น “เคย” จากจังหวัดฉะเชิงเทรา “ลูกจาก” จากจังหวัดนครศรีธรรมราช “มะแป้ม (มะดินแดง)” จากป่าธรรมชาติ นำมาผสมผสานกับน้ำแข็งไสและขนมหวานแบบดั้งเดิม สร้างสรรค์เป็นเมนูที่มีรสชาติแปลกใหม่

## บรรยากาศ

ตกแต่งโทนอบอุ่น ภายในร้านประดับด้วยภาพผลผลิตทางการเกษตร และภาพเกษตรกรที่ช่วยกันส่งผลผลิตมาประกอบเป็นเมนูสุดชิ้นใจในร้าน

## เมนูแนะนำ

“หวานจาก เค็มเคย” น้ำแข็งไสที่ผสมผสานรสเค็มของเคยจากจังหวัดฉะเชิงเทรากับความหวานของลูกจากเชื่อมโรยด้วยผงผักชียาเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ, “น้ำโตนดเซอะลูซ่า” ใช้ความหวานจากโตนดและกลิ่นหอมของเซอะลูซ่าหรือตะไคร้ต้น เสิร์ฟมาพร้อมโซดาเย็น ๆ มีเมล็ดโตนดเพิ่มความสุขในการเคี้ยว และที่พลาดไม่ได้คือ “เค้กข้าวออร์แกนิก” ที่มีความนุ่มหอมอันเป็นลักษณะเฉพาะของข้าวไทย



หวานจาก เค็มเคย



น้ำโตนด เซอะลูซ่า



เค้กข้าว ออร์แกนิก

## อื่น ๆ

อยากให้ลองชิมเมนูขนมของทางร้าน เช่น เมนูขายดีช่วงสุดสัปดาห์ ฟักทองย่างเคลือบคาราเมลโตนด เสิร์ฟคู่กับไอศกรีมครีมเบิลข้าว, วาฟเฟิลข้าวเหนียวดำกับไอศกรีมครีมเบิลข้าว วาฟเฟิลกรอบนอกนุ่มในเสิร์ฟคู่กับไอศกรีมรสหวานคาราเมลจากน้ำตาลมะพร้าว ใครได้ชิมก็ล้วนติดใจ



ที่อยู่

ตั้งอยู่ใกล้ MRT สามยอด เลวที่ 242, 244 ถ.มหาชัย แขวงสำราญราษฎร์  
เขตพระนคร กรุงเทพฯ โทร. 06 2919 8555 เปิดทุกวัน เวลา 12.00-22.00 น.

สำหรับผู้อ่าน บิตยสาร HAPPINESS

เมื่อรับประทานขนมและเครื่องดื่มต่อ 1 บิล  
ครบ 500 บาท แคมเด็กข้าว 1 รายการ  
ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม-30 ธันวาคม 2567



# BRILLIANT Life Hacks

## ชีวิตง่าย ๆ ด้วยของใช้ใกล้ตัว

รู้แล้วจะทิ้งไปเลย...เชื่อไหมว่าอุปกรณ์ต่าง ๆ รอบตัวเรา แม้จะออกแบบมาเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเรา รู้วิธีหรือลองหัดพลิกแพลงสักหน่อย ของใช้ใกล้ตัวก็จะกลายเป็น อุปกรณ์มัลติฟังก์ชัน ช่วยให้ชีวิตสะดวกและง่ายขึ้นอีกเยอะ

### บอกต่อสูตรเด็ด เคล็ดลับดี ๆ

- **ไม่มีที่เปิดขวดก็เปิดขวดได้** วิธีนี้ ใช้สำหรับขวดฝาจีบ แต่มองหาของใกล้ตัวอย่างหัวเข็มขัด รูลูกบิดประตู ห่วงร้อยพวงกุญแจ ก้นไฟแช็ก ปลายช้อน หนังสือสันหนา ๆ เหล่านี้ ใช้แก้ขัดเวลาไม่มีที่เปิดขวดได้ แต่ถ้าหาอุปกรณ์ที่กล่าวมาไม่ได้เลยสักอย่าง ให้นำขวดฝาจีบสองขวดมาจัดปากกันก็จะเปิดได้ หรือเอาขอบฝาไปขีดกับขอบโต๊ะแล้วออกแรงกระตุก ก็ทำให้ฝาขวดหลุดออกได้

- **แบ่งเค้กด้วยไหมขัดฟัน** เป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกมาก ดีกว่าใช้มีดตัดตรงที่ไม่ต้องเสียเวลาดังมีดที่เลอะครีမ်จากเค้กด้วย

- **ปอกเปลือกขิงด้วยช้อน** ไม่ต้องเสี่ยงถูกมีดบาดจากการปอกขิง



อีกต่อไป แค่นี้ใช้ช้อนด้ามสั้นชุบแป้นเดียว ก็ได้ขิงที่พร้อมใช้งานแล้ว

- **จะเสียเวลาลอกเปลือกกระเทียม ออกทีละกลีบอีกทำไม** แค่แยกกระเทียมเป็นกลีบทั้งเปลือกใส่ซามสแตนเลส แล้วใช้ซามสแตนเลสอีกใบมาประกบ เขย่า ๆ ไปสักพักเปลือกกระเทียมจะหลุดออกอย่างง่ายดาย วิธีนี้ประยุกต์ใช้กับการแกะสละได้เช่นกัน โดยนำสละแต่ละลูกมาใส่กล่องพลาสติกปิดฝาแล้วเขย่า ๆ สักพักหนามแหลมบนเปลือกสละจะหลุดออกจนหมดทำให้ปอกง่ายขึ้น

- **ที่ขูดชีสใช้รูดใบสะระแหน่และผักชี** ถือเป็นเครื่องมือทันท่วงเวลาไม่ต้องมานั่งเด็ดทีละใบ แค่นวดกึ่งสะระแหน่เข้าไปในรูที่ขูดชีสแล้วดึงรูดสวนออกมาอีกทาง ใบสะระแหน่ก็จะลงมากองอย่างเรียบร้อย

### ของกันดารวัสดุสารพัดประโยชน์

- **ใช้ขี้ดภูให้มันวับแบบไม่เปลืองแรง** ยกตัวอย่าง น้ำส้มสายชูนำมาผสมน้ำอัตราส่วน 1:1 ฉีดพ่นบนกระจกประตูหน้าต่าง แล้วใช้กระดาษห่อของขยี้ม ๆ มาขัดถู กระจกจะดูใสวาววับขึ้นทันตา, เบกกิ้งโซดาที่ใช้อบขนมเค้ก นอกจากใช้ล้างผักผลไม้ได้แล้ว ยังใช้ขัดกระเบื้องห้องน้ำให้สะอาดได้แบบแทบไม่ต้องออกแรง แค่ผสมเบกกิ้งโซดากับน้ำส้มสายชูนำมาราดลงบนร่องกระเบื้องที่สกปรก ทั้งไว้สักพักแล้วใช้แปรงสีฟันเก่า ๆ ถู กระจกสกปรกจะหลุดออกอย่างง่ายดาย, กำจัดคราบตะกรันด้วยการโรยเบกกิ้งโซดาบนเปลือกมะนาวแล้วนำไปขัดถูบริเวณที่มีตะกรันจะทำให้ตะกรันหลุดออกง่ายขึ้น, ทำความสะอาดเบียงพลาสติก ด้วยการใช้เกลือป่นโรยแล้วนำมะนาวผ่าครึ่งมาขัดถูให้ทั่ว เบียงจะสะอาดขึ้นทันที







• **ไถ่กลินอัดและกลินไม่พึ่งประสงค์** นำกากชากากกาแฟ มะนาวฝาน มะกรูดฝาน หรือถ่านวางไว้ที่มุมภายในตู้เย็นจะช่วยไถ่กลินอัดขึ้นได้ นอกจากนี้กากชาและกากกาแฟยังใช้ไถ่กลินหมื่นในรองเท้าได้ด้วย ส่วนการแก้กลิ่นเหม็นเอียน ๆ ในไมโครเวฟ ใช้ใบชาใส่ร่อนนำไปเวฟสัก 3 นาที จะทำให้กลิ่นอับ ๆ ในไมโครเวฟหายไป

### ของใช้แล้วรื้อร้างนี้แหละอุปกรณ์มัลติฟังก์ชัน

• **หมวกคลุมผมอาบน้ำแบบใช้แล้วทิ้ง** พกติดไว้ในกระเป๋าเดินทางใช้เป็นถุงคลุมรองเท้าแต่ที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด จะได้ไม่เปื้อนเสื้อผ้าและกระเป๋า

• **แกนทิชชูขนาดใหญ่** เก็บไว้ใส่ในรองเท้าบูตยาวเพื่อให้อ่างเท้าคงรูป, ใช้เป็นที่เก็บสายชาร์จหรือสายไฟได้ โดยม้วนสายชาร์จแล้ววางในแกนทิชชู หรือจะใช้เก็บกระดาษห่อของขวัญ ให้เป็นระเบียบก็ได้

• **กล่องลูกอมสวย ๆ** นำมาใช้เป็นกล่องเก็บก๊ิบติดผม ของอยู่เป็นที่ก็หาง่าย ดูเรียบร้อยสบายตา

• **ไม้แขวนเสื้อ** นำมาดัดปลายสองข้างให้งอใช้ตากรองเท้าได้ สะดวกสุด



นอกจากเคล็ดลับเด็ด ๆ ที่แนะนำนี้ ทุกคนยังสามารถมีไอเดียของตัวเองเช่นกัน แคลองคิดนอกกรอบหยิบจับสิ่งของที่มีมาประยุกต์ใช้กำหนดหน้าที่ที่ต่างไป นอกจากจะได้สนุกกับการทดลองแล้ว บางอย่างอาจเป็นความคิดสร้างสรรค์ที่น่าสนใจให้คนอื่นลองทำตามอีกด้วย



# การโคจรของดาวพฤหัสบดี ช่วงเดือนตุลาคม 2567 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2568 ส่งผลต่อลัคนาราศีอย่างไร

เรื่อง : อาจารย์อิน บูทิพย์ และอาจารย์แพท ไทรสารพันดวงดาว

ดาวพฤหัสบดีขึ้นชื่อว่าเป็นดาวใหญ่ หรือที่เรียกกันว่า ดาวครูบาอาจารย์ อย่างที่ทราบกันก่อนหน้าซึ่งเป็นกระแสทำให้ผู้คนตื่นตัวกันมากคือ เมื่อวันที่ 30 เมษายนที่ผ่านมาดาวพฤหัสบดีย้ายจากราศีเมษ เข้าสู่ราศีพฤษภในเรื่องการเงิน และในช่วงสิ้นปี ดาวพฤหัสบดีจะโคจรวีปรีตในเดือนตุลาคม 2567 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2568 ซึ่งย่อมมีผลกระทบทั้งดีและไม่ดีอย่างแน่นอน แต่ลัคนาราศีต้องเจออะไร แล้วจะเตรียมตัวรับมืออย่างไร แบบไหน ทำบุญกับอะไรมาดูกัน

เวลาเกิด	05.01 - 07.00	07.01 - 09.00	09.01 - 11.00	11.01 - 13.00	13.01 - 15.00	15.01 - 17.00	17.01 - 19.00	19.01 - 21.00	21.01 - 23.00	23.01 - 01.00	01.01 - 03.00	03.01 - 05.00
15 ม.ค. - 12 ก.พ.	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู
13 ก.พ. - 13 มี.ค.	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร
14 มี.ค. - 12 เม.ย.	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์
13 เม.ย. - 13 พ.ค.	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน
14 พ.ค. - 13 มิ.ย.	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ
14 มิ.ย. - 14 ก.ค.	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ
15 ก.ค. - 16 ส.ค.	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน
17 ส.ค. - 16 ก.ย.	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ
17 ก.ย. - 16 ต.ค.	กันย์	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์
17 ต.ค. - 15 พ.ย.	ตุล	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์
16 พ.ย. - 15 ธ.ค.	พิจิก	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล
16 ธ.ค. - 14 ม.ค.	ธนู	มังกร	กุมภ์	มีน	เมษ	พฤษภ	เมถุน	กรกฎ	สิงห์	กันย์	ตุล	พิจิก

\*ลัคนาคือนำวันเกิด เดือนเกิด และเวลาเกิด มาคำนวณตามหลักโหราศาสตร์ไทย ซึ่งจะมั่วจุดที่เป็นลัคนาราศีอยู่



### \* ลัคนาราศีเมษ \*



เป็นช่วงที่พจรลงเท้า มีการเดินทางบ่อย เพื่อนมากลากไปเที่ยว จะเสียทรัพย์จากการท่องเที่ยวและเดินทาง ดังนั้นไปไหนจึงต้องดูเงินในกระเป๋าให้ดี เพราะช่วงเวลานี้เงินของคุณเหมือนล่องหนได้ เข้าปุ๊บออกไปปั๊บ จับต้องไม่ได้เลย

#### เสริมดวงลัคนาราศีเมษ

เป็นเรื่องการเงินโดยตรง ให้ทำบุญด้วยการถวายทองคำเปลวพระพุทธรูป ปิดทองพระ หรือถวายน้ำผึ้งหน้าห้องพระ และอธิษฐานขอพรเรื่องการเงิน ขอเปิดดวงหยิบจับสิ่งใดขอให้เป็นเงินเป็นทอง เป็นข่าวเป็นของตามใจปรารถนา

### \* ลัคนาราศีพฤษภ \*



เป็นช่วงที่ต้องระวังมากที่สุด ในเรื่องสุขภาพอาจมีการเจ็บป่วยแบบกะทันหัน การตกลงเรื่องมรดกของเก่าจะไม่เป็นไปตามแบบแผน หากมีศัตรูจะเป็นผู้ใหญ่กว่าและไม่ได้รับการสนับสนุน ทั้งยังต้องระวังคนในครอบครัวสามี ภรรยา บุตร หรือบริวาร อาจเจ็บป่วยทำให้ต้องเสียทรัพย์ ช่วงนี้ควรตั้งสติดี ๆ ระวังหัวหน้าตำหนิใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจให้หมั่นสังเกตอาการ

#### เสริมดวงลัคนาราศีพฤษภ

ทำบุญใส่บาตรพระด้วยยารักษาโรคทุกวันพฤหัสบดีเป็นเวลา 5 ครั้ง ติดต่อกันจะช่วยให้ผู้ที่เกิดลัคนาราศีพฤษภแคล้วคลาดปลอดภัยบุญรักษาพระคุ้มครอง หรือบริจาคทำบุญโรงพยาบาลสงฆ์ก็ได้

### \* ลัคนาราศีเมถุน \*



เป็นช่วงที่ต้องรับมือกับคนหน้าที่ยากมาย แต่เจ้านายและผู้บังคับบัญชากลับไม่เห็นคุณค่า และยังคงระวังเรื่องการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ไม่ควรเดินทางไกลด้วย

#### เสริมดวงลัคนาราศีเมถุน

ให้เสริมดวงด้วยการร่วมทำบุญที่เกี่ยวกับเรื่องยานพาหนะ ที่ต้องใช้เดินทางเพื่อสาธารณประโยชน์ เช่น รถพยาบาล รถกู้ชีพ เพื่อจะช่วยเสริมดวงให้ขับเคลื่นและก้าวหน้าไปอย่างไม่มีสิ้นสุด

### \* ลัคนาราศีกรกฎ \*



เป็นช่วงที่คุณอยากปลื้กวิเวก เบื่อสังคม เบื่องาน เบื่อคนรอบข้าง อะไรที่เคยได้มาง่าย ๆ วันนี้อันตรายไม่ถ้งง่าย หากมีโอกาสลองหาเวลาไปวิปัสสนากรรมฐานบ้าง ก็คงดี หรือหาเวลา 5 นาทีก่อนนอนนั่งกรรมฐานที่บ้าน ก็ถือเป็นการสะสมบุญเช่นกัน ส่วนคนโสดช่วงเดือนธันวาคมอาจเจอคนถูกใจ แต่ให้ดู ๆ กันไปก่อนไม่ต้องรีบ

#### เสริมดวงลัคนาราศีกรกฎ

ทำบุญถวายวัดหรือบริจาคให้มูลนิธิต่าง ๆ ด้วยน้ำดื่ม ข้าวสาร อาหารแห้ง น้ำตาลทราย และของที่นับปริมาณไม่ได้ อานิสงส์จะส่งให้มีบัจจัยเหลือกินเหลือเก็บแบบนับปริมาณไม่ได้เช่นกัน



★ ลัคนาราศีสিংห์ ★



คุณคือเดอะแบก หลังจากแบกภาระและเหนื่อยมาตั้งแต่ต้นปี ช่วงเวลานี้จะค่อย ๆ เบาลขึ้น แต่ใครที่เป็นหัวหน้างานก็ยิ่งต้องรับผิดชอบกันต่อไป ให้คิดเสียว่าทำเพื่อโบนัส ส่วนคนที่เป็นลูกน้องระวังเจ้านายจะลงมาช่วยเพิ่มงานให้ จงอดทนเอาไว้ ช่วงนี้ระวังผู้ใหญ่ให้โทษ จนบางคนถึงกับอยากออกจากงานหรือเปลี่ยนสายงาน

เสริมดวงลัคนาราศีสিংห์

ให้ทำบุญด้วยการซื้อถ่ายเซียมถวายพระ บริจาคเครื่องไม้เครื่องมืออุปกรณ์การเรียนให้แก่เด็กยากไร้ จะช่วยเรื่องการเงินให้ราบรื่นขึ้น

★ ลัคนาราศีกนิษ ★



เป็นช่วงเวลาที่มือเรื่องให้ต้องย้ายที่อยู่อาศัย ย้ายสถานที่ทำงาน รู้สึกโดดเดี่ยว ซัดที่พึ่ง ผู้ใหญ่เป็นเหตุแห่งการเปลี่ยนแปลง ระวังสุขภาพของพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่เคารพรัก ส่วนปัญหาที่มีเข้ามาเป็นระลอก ๆ ก็ยังคงต้องค่อย ๆ แก้ไปจนถึงสิ้นปี ขอให้ออดทนไว้

เสริมดวงลัคนาราศีกนิษ

ทำบุญด้วยการถวายธูป ถวายรวงเท้าแด่พระสงฆ์ หรือร่วมบริจาคสร้างศาลา ถนง โรงพยาบาล สมทบทุนซื้อที่ดินทราย เพื่อเสริมบารมีให้ตัวเอง อานิสงส์นี้จะส่งผลให้ได้ร่มเงา มีความมั่นคงมั่งคั่งและก้าวหน้า

★ ลัคนาราศีตุล ★



เป็นปีที่ต้องระวังญาติผู้ใหญ่ป่วยตลอดปีและในช่วงนี้ยิ่งน่าเป็นห่วง ต้องหมั่นพาท่านไปตรวจสุขภาพบ้าง ด้านการงานหัวหน้าที่เคยดีกันก็ย้ายไปหมด เหลือแต่หัวหน้าร้าย ๆ ต้องอดทนไว้เพราะเป็นช่วงเวลาที่ต้องสะสมแต้มบุญ

เสริมดวงลัคนาราศีตุล

ให้ทำบุญด้วยการบริจาคโลงศพ เป็นเจ้าภาพงานศพ ทำบุญนำมันเตาเผาศพ สร้างเตาเผาศพ หรือทำบุญใด ๆ ที่เกี่ยวกับความตาย ก่อนหน้านั้นทำอะไรไม่เห็นผลแต่ช่วงนี้กลับดีมาสำหรับชาวลัคนาราศีตุล จะทำให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรืองได้เลย

★ ลัคนาราศีพิจิก ★



ช่วงนี้อยู่ ๆ เจ้านายที่แสนดีก็สวมบทร้ายจนปรับตัวแทบไม่ทัน แต่ก็ยังมีเรื่องให้สุขใจได้บ้าง ไม่ต้องเอาเรื่องเครียดมาใส่ใจ ใครจะดูใครจะว่าอะไรก็ปล่อยไปซิด ๆ ใครที่มีลูกน้องก็ขอให้สวมบทร้ายใส่บ้าง เพราะปีนี้ลูกน้องจะสร้างปัญหาหวั ๆ ส่วนครอบครัวและคนรักคือกำลังใจสำคัญในการก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคในทุก ๆ เรื่อง

เสริมดวงลัคนาราศีพิจิก

ทำบุญเสริมดวงด้วยการถวายตะเกียงไฟคู่ เครื่องหอมหรือถวายดอกไม้สดที่หิ้งพระหรือพระพุทธรูป ชวนคนรักและสมาชิกในครอบครัวไปทำบุญ จะช่วยเสริมดวงให้เจ้านายรักและเมตตา ลูกน้องบริวารมีจิตใจเอื้ออาทร และช่วยเหลือเกื้อกูลคุณอย่างไม่มีข้อแม้



## ★ ลัคนาราศีธนู ★



ตลอดทั้งปีคุณจะมีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้าและผู้บังคับบัญชาเสมอ ใครกำลังตกงานก็จะเป็นปีที่หางานยากสักหน่อย ส่วนคนที่ประกอบธุรกิจก็ไม่เป็นไปตามเป้า มีเรื่องให้ต้องทุกข์ใจ แต่ช่วงเวลานี้จะเป็นตรงกันข้ามคือมีรายได้เข้ามาพอให้ยิ้มและคลายปัญหาที่มีไปได้บ้าง

### เสริมดวงลัคนาราศีธนู

ทำบุญด้วยการถวายมีดโกนแด่พระสงฆ์ หรือของมีคม เช่น กรรไกร จอบ เสียม เพื่อให้ของมีคมช่วยขจัดปัดเป่าอุปสรรคและให้สมปรารถนา

## ★ ลัคนาราศีมังกร ★



ช่วงเวลานี้จะวุ่นวายกับบุตรบริวารคนรอบข้างที่ไม่ได้อย่างใจ ให้ชะลอการลงทุนหรือริเริ่มโปรเจกต์ใหม่ เพราะจะได้ไม่คุ้มเสีย ให้ปฏิเสธไปก่อน ทำได้เฉพาะเรื่องเก่า ๆ ที่เคยตกลงกันไว้เมื่อต้นปีหรือก่อนหน้านั้น

### เสริมดวงลัคนาราศีมังกร

ทำบุญบริจาคให้โรงพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับจิตเวช โรคประสาท หรือกวาดลานวัด ล้างห้องน้ำวัด จะช่วยให้บุตรบริวารเชื่อฟังอยู่ในอโวกา

## ★ ลัคนาราศีกุมภ์ ★



หลังจากเหนื่อยหนักแบกภาระมาทั้งปี ช่วงนี้คุณจะรู้สึกเบาลง แต่ก็ยังวางใจไม่ได้ การเงินสะพัดแบบพัดมาพัดไปยากที่จะเก็บไว้ได้ แต่ไม่แคร์ ถือคตเงินไปเที่ยวเที่ยวก็มาความสะดวสบายต้องมาก่อน ให้ระวังเรื่องดินทรุดที่บ้าน และคอยดูแลผู้ใหญ่ในบ้านเรื่องสุขภาพและการลั่นล้ม

### เสริมดวงลัคนาราศีกุมภ์

ด้วยการถวายต้นไม้หรือบริจาคต้นไม้เพื่อเป็นร่วมเจ้าทำบุญสร้างโบสถ์ สร้างโรงเรียน หรือร่วมบริจาคศาลาการเปรียญ

## ★ ลัคนาราศีมีน ★



เป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายของชาวลัคนาราศีมีน แต่ถึงจะเบื่องานประจำแค่ไหนก็อย่ารีบลาออก ให้อดทนไว้ก่อน เพราะถ้าออกมาแล้วระวังจะตกงานยาว ท่องไว้ว่าลำบากวันนี้สบายวันหลัง ลูกหลานที่กำลังเรียนหนังสือขอให้ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเรียน อย่าท้อ ระวังอย่าคบเพื่อนที่พากันโดดเรียน เพราะจะมีแต่เพื่อนเที่ยวไม่มีเพื่อนแท้

### เสริมดวงลัคนาราศีมีน

ทำบุญด้วยการเติมน้ำมันตะเกียง ห่มผ้าพระประธาน หรือถวายผ้าไตรจีวร จะช่วยให้เจอกลิ่นยามิตรที่ดี

ถ้าไม่ทราบเวลาเกิด  
สามารถดูตามราศีได้

- ♏ ราศีธนู : 16 ธันวาคม - 14 มกราคม
- ♐ ราศีมีน : 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์
- ♑ ราศีกุมภ์ : 13 กุมภาพันธ์ - 14 มีนาคม
- ♒ ราศีมีน : 15 มีนาคม - 12 เมษายน
- ♓ ราศีเมษ : 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม
- ♈ ราศีพฤษภ : 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

- ♉ ราศีเมถุน : 15 มิถุนายน - 14 กรกฎาคม
- ♊ ราศีกรกฎ : 15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม
- ♋ ราศีสิงห์ : 16 สิงหาคม - 16 กันยายน
- ♌ ราศีกันย์ : 17 กันยายน - 16 ตุลาคม
- ♍ ราศีตุล : 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน
- ♎ ราศีพิจิก : 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม





## สุดล้ำช่วยดูแลเจ้าสี่ขา

### โดนใจคนรักสัตว์เลี้ยง

เทคโนโลยีที่ช่วยให้ชีวิตคนเรา สะดวกสบายและง่ายดายมากขึ้นในปัจจุบัน เดี่ยวนี้ได้พัฒนาครอบคลุมมาถึงโลกของสัตว์เลี้ยงซึ่งมีความสำคัญไม่ต่างกับสมาชิกในครอบครัวแล้ว ด้วยอุปกรณ์เสริมอัจฉริยะต่าง ๆ ที่ช่วยให้ชาวทาสสามารถดูแลเจ้าสี่ขาได้อย่างสบายใจ และเพิ่มช่วงเวลาแห่งความสุขร่วมกันได้มากขึ้น



#### ไอเทมรักสะอาด

การดูแลสุนัขขนยาวสัตว์เลี้ยงและพื้นที่อยู่อาศัยจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพกายใจที่ดีแก่ทั้งเจ้าของและเพื่อนรักสัตว์เลี้ยง อย่างการใช้เครื่องดูดฝุ่นพลังสูงที่สามารถกำจัดเศษขนสัตว์ทุกซอกทุกมุม เครื่องฟอกอากาศที่มีตัวกรองพิเศษช่วยดักจับฝุ่นละออง เส้นขน ไรฝุ่น และคุณสมบัติในการดับกลิ่นไม่พึงประสงค์ การฆ่าเชื้อโรค ไวรัส หรือแบคทีเรียต่าง ๆ พร้อมกับช่วยฟอกอากาศให้บริสุทธิ์สดชื่น ทำให้ไม่ต้องกังวลกับฝุ่น PM2.5 แต่อย่าลืมดูแลเปลี่ยนแผ่นกรองอากาศหรือทำความสะอาดเป็นประจำ

ทุกวันนี้มีอุปกรณ์เสริมไฮเทคสำหรับสัตว์เลี้ยงหลายอย่างที่ถูกพัฒนามาเพื่อช่วยให้การดูแลเพื่อนสี่ขาโปรดทำได้ง่ายและสะดวกมากขึ้น โดยเฉพาะไอเทมที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์เลี้ยง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร ความสะอาด ความปลอดภัย และความสุข ซึ่งทาสสายเปย์สามารถเลือกซื้อกันได้ตามความเหมาะสม

#### เครื่องให้อาหารอัตโนมัติ

เป็นอุปกรณ์เสริมพิเศษที่เจ้าของที่ ต้องทำงานนอกบ้าน หรือไม่ค่อยมีเวลาอยู่ให้อาหารสัตว์เลี้ยงเป็นประจำ ควรมีติดบ้านไว้ แนะนำว่าควรเลือกซื้อเครื่องให้อาหารอัตโนมัติที่มีความจุเพียงพอ และสามารถกำหนดปริมาณอาหารให้สอดคล้องกับน้ำหนักตัวของ

สัตว์เลี้ยง ซึ่งเดี๋ยวนี้มีรุ่นที่เพิ่มช่องใส่อาหารแบ่งตามประเภทอาหารเปียก และอาหารแห้งด้วย และควรเลือกรุ่นที่ถนัดล้างทำความสะอาดได้ง่ายจะดีมาก ข้อดีของการใช้เครื่องให้อาหารอัตโนมัติก็คือเจ้าของสามารถให้อาหารสัตว์เลี้ยงได้ตรงตามเวลา และเติมอาหารให้เพียงพอในแต่ละมื้ออาหารได้ ด้วยการตั้งโปรแกรมเวลาและปริมาณการให้อาหารอย่างละเอียดผ่านแอปพลิเคชันบนมือถือ นอกจากนี้เครื่องให้อาหารอัตโนมัติบางรุ่นยังเพิ่มฟังก์ชันตรวจจับใบหน้าป้องกันสัตว์อื่นมากินอาหารสำหรับสัตว์เลี้ยงของเรา ทั้งยังสามารถบันทึกเสียงและติดตั้งกล้องวิดีโอในตัวเพื่อสังเกตพฤติกรรมกรอกินอาหารหรือความผิดปกติที่อาจส่งผลต่อสุขภาพสัตว์เลี้ยงอีกด้วย





นอกจากเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ช่วยเพิ่มความสะอาดสดชื่นให้บ้านแล้ว ในปัจจุบันยังมีไอเทมเสริมดี ๆ ที่ช่วยดูแลสุนัขและสัตว์เลี้ยงอีกต่างหาก เช่น บ้านสัตว์เลี้ยงอัจฉริยะที่สามารถปรับอุณหภูมิอัตโนมัติผ่านเซนเซอร์ตรวจจับการเคลื่อนไหวหรือสั่งการผ่านแอปพลิเคชันเลือกโหมดความร้อนความเย็นได้ พร้อมนวัตกรรมช่วยกำจัดกลิ่น และแผ่นรองนอนที่ระบายอากาศหรือความชื้นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้เจ้าของยังสามารถซื้อเครื่องดับกลิ่นเฉพาะและห้องน้ำสัตว์เลี้ยงเป็นอ็อปชันเสริมได้ แนะนำให้เลือกห้องน้ำแมวที่มีถังเก็บของเสียขนาดใหญ่จะได้ไม่ต้องเปลี่ยนทรายแมวบ่อย มีระบบเซนเซอร์ตรวจจับปริมาณทรายให้พอเพียง การตรวจจับความชื้น ระบบฆ่าเชื้อโรค การกำจัดกลิ่น และฟังก์ชันการเก็บบันทึกประวัติการใช้งานของสัตว์เลี้ยงได้

### GPS ตามตัวไม่กลัวหาย

แม้จะมั่นใจว่าได้ดูแลเอาใจใส่สัตว์เลี้ยงอย่างใกล้ชิดขนาดไหนก็ไม่ควรวางใจ เพราะเหตุการณ์ไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะการพลัดหลง ที่บางครั้งโชคดีก็อาจหาตัวเจอง่าย แต่ถ้าเจ้าตัวไหนที่รักอิสระชอบหนีออกไปเที่ยวเล่นบ่อย



ก็จำเป็นต้องใช้ Pet Tracker หรืออุปกรณ์ติดตามสัตว์เลี้ยง เพื่อเช็คตำแหน่งของเจ้าสี่ขาผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งมีทั้งการเชื่อมต่อผ่านบลูทูธติดตามระยะใกล้ และเครื่องที่ใช้ GPS ติดตามสัตว์เลี้ยงในระยะไกล

หลักการเลือก Pet Tracker สำหรับใส่ปลอกคอควรเน้นเครื่องที่มีความแข็งแรง ทนทาน น้ำหนักเบา ขนาดเล็กกะทัดรัด วัสดุกันน้ำ กันฝน ทำความสะอาดง่าย แบตเตอรี่เปลี่ยนใช้ได้เป็นเวลานาน และสามารถระบุตำแหน่งได้แบบเรียลไทม์ ซึ่งมีหลายรุ่นที่สามารถส่งสัญญาณเสียงหรือไฟกะพริบช่วยค้นหาสัตว์เลี้ยง ระบบแจ้งเตือนแบตเตอรี่เหลือน้อยการแจ้งเตือนเมื่ออยู่นอกพื้นที่ การตรวจสอบประวัติเส้นทางและตำแหน่งของสัตว์เลี้ยง

ยิ่งไปกว่านั้นยังมีรุ่นที่เพิ่มฟังก์ชันดูแลสุขภาพด้วยการวัดค่าต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิร่างกาย ระบบบันทึกกิจกรรม การวิ่ง การเดิน คุณภาพการนอนหลับ และการตรวจจับความผิดปกติของร่างกาย หรือความเจ็บป่วย พร้อมทั้งแจ้งเตือนเจ้าของ สามารถเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนสำหรับเก็บข้อมูลและบันทึกประจวบผลได้

### ผู้ช่วยเติมเต็มความสุข

ของเล่นสำหรับสัตว์เลี้ยงจะช่วยสร้างความสนุกสนานและพัฒนาการของสัตว์เลี้ยงได้มากขึ้น ทั้งด้านอารมณ์และความฉลาดสนธิ์ รวมถึงทำหน้าที่พิถีพิถันดูแลเพื่อนสี่ขาของเรา อย่างหุ่นยนต์สารพัดประโยชน์ที่มีฟังก์ชันเล่นและดูแลความปลอดภัย ซึ่งเจ้าของสามารถสั่งงานบังคับมือให้หุ่นยนต์วิ่งตามคำสั่งหรือเลือกเปิดใช้งานโหมดอัตโนมัติ โดยส่วนใหญ่หุ่นยนต์ที่เลี้ยงจะมาพร้อมกล่องบันทึกภาพวิดีโอและลำโพงสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงได้

นอกจากนั้นเจ้าของยังสามารถเลือกอุปกรณ์เสริมที่ทำให้สัตว์เลี้ยงได้ใช้พลังงานซึ่งจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงมากขึ้น ด้วยของเล่นที่เรียกความสนใจให้สัตว์เลี้ยงเล่นโต้ตอบได้ เช่น ลูกบอลอัจฉริยะเปิดปิดอัตโนมัติ เกมคอนโซลที่มีขนมหรืออาหารจูงใจให้เล่นเกม รวมทั้งแอปพลิเคชันความบันเทิงที่ดาวน์โหลดใช้งานได้ง่ายบนสมาร์ตโฟน ไม่ว่าจะเป็นเกม เพลง เครื่องแปลภาษา ซึ่งช่วยเพิ่มความเพลิดเพลินและช่วงเวลาแห่งความสุขของสัตว์เลี้ยงให้มากขึ้น

ข้อสำคัญในการเลือกซื้ออุปกรณ์เสริมไฮเทคควรศึกษาข้อมูลการใช้งานและข้อควรระวังต่าง ๆ พร้อมคำนึงถึงคุณภาพและมาตรฐานความปลอดภัยที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสัตว์เลี้ยงแสนรักได้ในระยะยาว



# Math Crossword

## Puzzles

Math Crossword Puzzles grid:

				1	x	3	=					7	
				x		x		x				x	
2			x	2	=	6		3					
x				x		=		=				=	
				6				6	x		=	0	
=				=						x			
4	x		=						x	4	=	8	
				x				x		=			
				3	x		=	6		2		x	2
				=				x		=		x	
					x	0	=					5	
				=								=	
					x	10	=						

### วิธีเล่น

### Math Crossword Puzzles

คำนวณตัวเลขใส่ในช่องว่างให้ถูกต้อง

โดย  
Game Club  
Vol. 58



# SPECIAL FOR READERS

happiness Vol. 59 ขอเชิญผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. ร่วมกิจกรรมตอบคำถาม 5 ข้อด้านล่าง เพื่อชิงรางวัลจำนวน 50 ชิ้น โดยคำตอบจะซ่อนอยู่ในเรื่อง “About PTT” หน้า 37 เลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดแล้วสแกน QR Code ด้านล่าง ส่งคำตอบมาร่วมสนุกกับนะคะ (สงวนสิทธิ์เฉพาะผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. หมดเวตร่วมกิจกรรม วันที่ 20 พฤศจิกายน 2567)

## 1. ปีเตอร์เคมี สำคัญในด้านใดบ้าง

- ก. ด้านเศรษฐกิจ
- ข. ด้านสังคม
- ค. ด้านสิ่งแวดล้อม
- ง. ถูกทุกข้อ

## 2. การส่งออกปีเตอร์เคมี คิดเป็นกี่ % ของการส่งออกทั้งหมด

- ก. กว่า 5.5%
- ข. กว่า 5.6%
- ค. กว่า 5.7%
- ง. กว่า 5.8%

## 3. ด้านเศรษฐกิจ ปีเตอร์เคมีสร้าง GDP ที่ %

- ก. กว่า 2.5%
- ข. กว่า 5.2%
- ค. กว่า 5.7%
- ง. กว่า 7.5%

## 4. ปีเตอร์เคมี มีความสำคัญด้านสังคมอย่างไร

- ก. สร้างแรงงาน สร้างรายได้ ลดการย้ายถิ่นฐาน
- ข. มีผลิตภัณฑ์ปีเตอร์เคมีที่หลากหลาย
- ค. กระตุ้นเศรษฐกิจทดแทนการนำเข้า
- ง. ถูกทุกข้อ

## 5. ปีเตอร์เคมี มีความสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมอย่างไร

- ก. ลดการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ
- ข. ลดการตัดไม้ทำลายป่า
- ค. ช่วยลดมลพิษในสิ่งแวดล้อม
- ง. ถูกทุกข้อ

\* จัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ภายใน 15 วัน



### สแกน QR Code

เพื่อส่งข้อเสนอแนะในคอลัมน์ Mail Box และร่วมกิจกรรมตอบคำถาม ในคอลัมน์ Special for Readers นิตยสาร happiness Vol. 59

## รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ

## SPECIAL FOR READERS

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. กันตชาติ ดวงใจ             | 26. เพ็ญจันทร์ ศรีเจริญชัย |
| 2. จอมใจ จุณนอม               | 27. เย็นจิตร สุวีรานนท์    |
| 3. จินตนา คงพิพัฒไชยศิริ      | 28. ลัดดา สุทธิโพธิ์นันท์  |
| 4. จิรศักดิ์ ภัทรกิตติกุลธร   | 29. วรธนา พรฤกษ์งาม        |
| 5. จุรีรัตน์ เอื้อวิศาลสิน    | 30. วราณี อุบลพุลผล        |
| 6. ชนัญญา คงปรีชา             | 31. วราภรณ์ อเรศสกุล       |
| 7. ชิสา เมธรัตน์ารักษ์        | 32. วิไล เกกิงสุขวัฒนา     |
| 8. ชุตติมา เทพา               | 33. วิชิต พันธุ์พานิช      |
| 9. ชุตติมา คงสำราญ            | 34. ศรีนิตย์ ว่องวานิช     |
| 10. ชูเกียรติ พุกกะพานิช      | 35. ศักชัย อรุณศรีศรีเรือง |
| 11. ณัฐพล ไชยพรมมา            | 36. ศิริวรรณ วัชรินทร์กุล  |
| 12. ดวงพร อุณพานิช            | 37. ศุภานัน จารุนากุล      |
| 13. ดิสทัตต์ ศรีพระประแดง     | 38. สมใจ วศิณระพี          |
| 14. ทรงศักดิ์ ชินพีระเสถียร   | 39. สราวุธ รัตนศรีสร้อย    |
| 15. ธนชพงษ์ วัชรวิวัฒน์ศักดิ์ | 40. สาคร วงศ์วัฏญู         |
| 16. นพดล เนตรศิริ             | 41. สิทธิชัย อัศวเบญจาจ    |
| 17. นวพร พินัยทรัพย์          | 42. สุทธิพงษ์ จันทรภักดี   |
| 18. นุสรา ธนกิจเกษม           | 43. สุภา พัฒนกำจรกิจ       |
| 19. นุชชา วัชรภาสกร           | 44. สุภาวดี แซ่ลิ้ม        |
| 20. เบญจวรรณ ตันติวงศ์ธนโชติ  | 45. สุมาลี ภัทรานนท์       |
| 21. ปิยนุช ชินาภิรมย์         | 46. เสาวณีย์ อนันตฤดี      |
| 22. พรไพลิน ธีรจันทรานนท์     | 47. แสงระวี จุวรรณวงศ์     |
| 23. พรทิพา วงศ์สุนพรัตน์      | 48. อติทัต สันต์จิตโต      |
| 24. พัสดิ ด้านพิทักษ์กุล      | 49. อัจฉรี จินดาวิจักษณ์   |
| 25. พิทักษ์ ตั้งชนะชัยอนันต์  | 50. อัมพวัน เสริมสุข       |

### เฉลยคำถามคอลัมน์ SPECIAL FOR READERS

นิตยสาร happiness Vol. 58 Jul. - Sep. 2024

1. ก. การควบคุมการปล่อยมลพิษจากเชื้อเพลิงรถยนต์
2. ง. ถูกทุกข้อ 3. ข. กว่า 24%
4. ค. ลดปริมาณสาร PAHs\* ไม่สูงกว่า 8%
5. ข. ลดปริมาณกำมะถันไม่สูงกว่า 10 ppm





# XTRA SAVE

## สูตรใหม่

# ไปได้ไกลกว่า

ด้วยสาร เพิ่มพลัง  
เครื่องยนต์ มากขึ้น

# 1.5 เท่า\*



ดีเซล Diesel	Gasohol E85	Gasohol E20
Gasohol 91	Gasohol 95	เบนซิน

\* หมายเหตุ: การเพิ่มประสิทธิภาพ โดยค่า 100km ลิตร 2.0 @ 4 คันวิ่งที่ ความเร็ว 90km/h ด้วยน้ำมัน 95 ลิตร 07 คัน