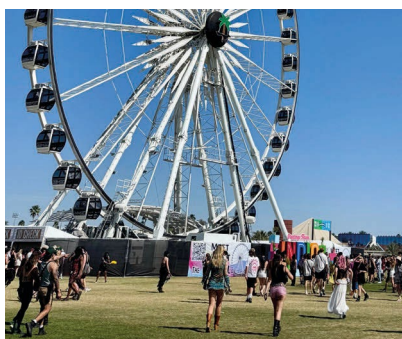
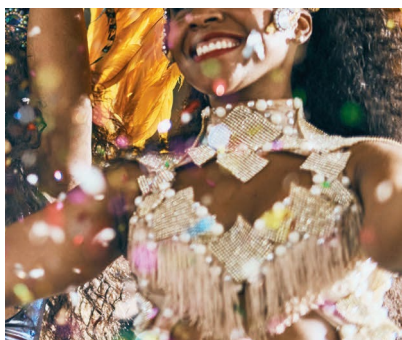
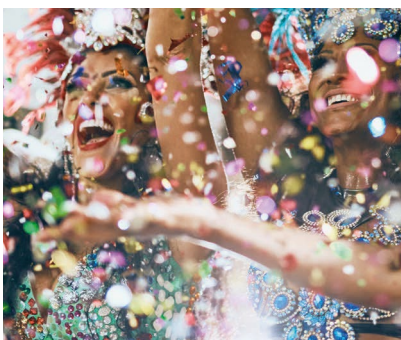
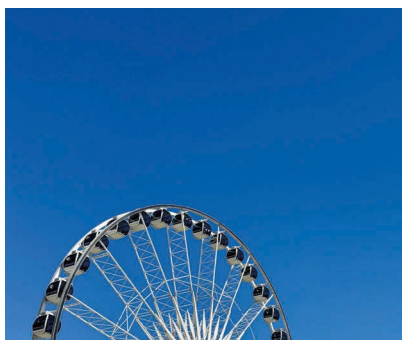


delight

magazine | by **SCG** Debenture Club

October - December 2025



FESTIVAL ECONOMY

หมากสำคัญ ดันเศรษฐกิจเติบโต

SCG INSIGHT

ปรเมศวร์ นิสารksen

AI ทำวสำคัญนำเอสซีจีสู่อนาคต

IDO IDEA

ชวนทำภารกิจที่ไ้

ไว้ใช้ช่วยพรปีใหม่

THE JOURNEY

CRETE ISLAND

สัมผัสธรรมชาติตระการตา

สวัสดีปีใหม่ 2569

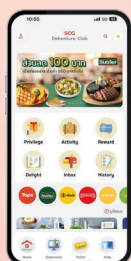


เตรียมพบกับ **ของขวัญปีใหม่สุดพิเศษ** **พัดลมพกพา**

สำหรับสมาชิก เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ



ของขวัญจะถูกจัดส่งออกระหว่างวันที่ 9 - 12 ธ.ค. 68 ผ่านขนส่งไปรษณีย์ไทยแบบ EMS โดยท่านจะได้รับหมายเลขติดตามพัสดุทาง SMS เมื่อของขวัญจัดส่งออก



หากท่านมีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่หรือหมายเลขโทรศัพท์
กรุณาอัปเดตข้อมูล ภายในวันที่ 15 พ.ย. 68
ที่เมนู Profile บนแอปพลิเคชันเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ

เงื่อนไขและหมายเหตุ

- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการมอบของขวัญสำหรับสมาชิกเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ที่มีสถานะสมาชิกฯ ก่อนวันที่ 16 ธ.ค. 68 และมีสถานะสมาชิกฯ ขณะทำการจัดส่ง โดยท่านจะได้รับของขวัญจัดส่งทางไปรษณีย์ไทยแบบด่วนพิเศษ (EMS) ตามที่อยู่ในระบบฐานข้อมูลที่บ้านที่ไว้ก่อน 15 พ.ย. 68
- กรณีที่ท่านไม่ได้รับของขวัญภายในวันที่ 20 ธ.ค. 68 ท่านสามารถตรวจสอบสถานะได้จากระบบไปรษณีย์ไทยหรือติดต่อไปรษณีย์สาขาปลายทาง และกรณีของขวัญจัดส่งไม่สำเร็จ บริษัทฯ จะดำเนินการจัดส่งของขวัญให้ท่านใหม่สูงสุดไม่เกิน 2 ครั้งภายใน 15 ม.ค. 69
- กรณีพัสดุสูญหายเนื่องจากผู้ให้บริการขนส่ง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการจัดของขวัญทดแทนในมูลค่าใกล้เคียงกัน
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือเลือกสีของของขวัญหรือเปลี่ยนเป็นเงินสด



ทุกวันนี้ สิ่งที่ขับเคลื่อนตัวเลขเศรษฐกิจแต่ละประเทศไม่ได้มาจากภาคอุตสาหกรรม ภาคการผลิต หรือภาคการบริการเท่านั้น ปัจจุบันมีเทรนด์ที่เรียกว่า **“Festival Economy”** แนวคิดใหม่ที่เมืองใหญ่ทั่วโลกใช้ส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านการจัดเทศกาลใหญ่ที่สร้างทั้งความสุขและรายได้มหาศาลเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจของประเทศอย่างมีนัยสำคัญ พลิกไปอ่านได้ในคอลัมน์ Feature นะคะ

เข้าสู่ช่วงไตรมาสสุดท้ายปี 2568 แล้ว ฉบับนี้เรามีสถานที่ท่องเที่ยวอยากชวนท่านมาร่วมทริปเพื่อสลดความเหนื่อยล้าเริ่มกันที่ **เมืองโบราณเชียงแสน อาณาจักรล้านนาริมโขง** ชมสถาปัตยกรรมล้านนา นั่งชิลชมวิวพาที่สวยงาม **ตุนิเชียมหัตถกรรมทะเลทรายซาฮาราและแหล่งอารยธรรมโรมัน** ยลความยิ่งใหญ่ดินแดนอิสลาม ต้มตำความงามซาฮารายามเย็น **SCG Smiling: หมอนเม็คโพน้องกันแผลกดทับเพื่อผู้ป่วยเด็ก** ชวนคุณร่วมทำหมอนป้องกันแผลกดทับเพื่อผู้ป่วยเด็ก ปิดท้ายที่ **โครงการหั่นทุเรียนสดใจดีช่วยโรงเรียนของหนู ปี 2568 จังหวัดศรีสะเกษ** ที่จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 13 ชวนท่านร่วมสนับสนุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียนที่ยังขาดแคลนโอกาส

ในโอกาสพิเศษปลายปีเช่นนี้ ทีมงานขอมอบของขวัญปีใหม่ **“พัฒลมพกพา”** สำหรับสมาชิกทุกท่าน และเพื่อให้พลาดโอกาส โปรดติดตามรายละเอียดได้ที่หน้าด้านซ้ายนะคะ

ทีมงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า กิจกรรมที่คัดสรรมาในฉบับนี้จะถูกใจทุกท่านนะคะ ขอให้สมาชิกทุกท่านรักษาสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่วมใช้เวลาอย่างมีคุณค่ากับครอบครัว และคนที่รัก โดยเราขอทำหน้าที่สร้างความทรงจำผ่านกิจกรรมดี ๆ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสุขให้ทุกท่าน ด้วยความรักและความห่วงใย

แล้วพบกันใหม่ปีหน้า 2569 ค่ะ

วิไลนา ฉายประเสริฐ
บรรณาธิการบริหาร

delight

เจ้าของ

แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้
บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)

บรรณาธิการผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา

รวิพร วงศ์พุทธพิทักษ์

บรรณาธิการบริหาร

วิไลนา ฉายประเสริฐ

คณะบรรณาธิการ

กชกร นาคประสิทธิ์
เชมิกา สมิตผลิน
ชนัญญา ศรีสวัสดิ์
นิภาวรรณ สกุลวิริยะธรรม
พรรณรพี สกลาวรี
ภัทรรัตน์ มะโนทัย
อลิสา ด่านกลาง

ทีมงานกองบรรณาธิการ

บรรณาธิการอำนวยการ

ภัทราวรรณ พูลทวีเกียรติ์

บรรณาธิการเล่ม

โชติ โชติโชตินันท์

ศิลปกรรม

อริพันธ์ อัครเชษฐชัย

ช่างภาพ

วิภัทร พันธุ์ราวีกิจ

วรพล ชัดติโยธิน

ศักยะ บุญเสมอ

รีทัช

สมภาพ ศรีโนพันธ์

ซัพพอร์ตเตอร์และพิสูจน์อักษร

จริญญา เมฆธรรม

อรจิรา มีญาณเยี่ยม

ณัตติ เลิศปิติวัฒนา

แทรฟฟิก

เยาวลักษณ์ ทองพูนแก้ว

โปรดักชั่น

นรเศรษฐ์ ปิจชา

จัดทำโดย

แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้
บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)
1 ถนนปูนซิเมนต์ไทย บางซื่อ
กรุงเทพฯ 10800 โทร. 0-2586-2112
โทรสาร 0-2586-4977
อีเมล debentureclub@scg.com

ออกแบบและพิมพ์โดย

บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
โทร. 0-2422-9000 ต่อ 1337, 1338

ขอขอบคุณภาพประกอบคอลัมน์จาก www.amarinhphotobank.com

หมายเหตุ: บทความ ทรรศนะ และสถานที่ที่พิมพ์ในวารสาร delight เป็นความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ประพันธ์ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับบริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) เคารพความเป็นส่วนตัวของท่านสมาชิกเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ และเพื่อให้ท่านเกิดความมั่นใจว่าท่านได้รับความคุ้มครองตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 จึงได้จัดทำนโยบายความเป็นส่วนตัวขึ้น เพื่อแจ้งให้ท่านทราบถึงรายละเอียดของบริษัทในการเก็บรวบรวม ใช้ และเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน โดยท่านสามารถศึกษารายละเอียดนโยบายความเป็นส่วนตัวสำหรับผู้ถือหุ้นเพิ่มเติมได้ที่ https://www.scg.com/th/09legal_privacy/privacy-shareholders.html

Contents

12
SCG Spotlight

18
SCG Insight
อัปเดต Roadmap ด้าน AI ของเอสซีจี
กับคุณปรเมศวร์ นิสากรเสน
กับก้าวสู่อนาคต



24
Member's Stage

30
Talk to Doctor

34
SCGC

38
Economic Overview

44
Biz Trends

50
Home

54
Rebuild
“บ้านไม้เก่า”
อยากปรับปรุงให้น่าอยู่
ต้องรู้อะไรบ้าง

58
Design Space

60
Ido Idea

64
SCGP

66
Did You Know

68
Business Case
Sam Altman กับภารกิจ
ผลักดัน ChatGPT
ให้ไกลสุดขอบโลก

71
Feature

76
The Chef

78
Good Health

84
Parenting

87
Teenager Hits



88
The Next Gen Talk

92
Grooming

94
Must Go

96
Must Have

98
Exotic Thai
เที่ยวกระบี่ในมุม Unseen
ที่ไม่ได้มีแค่ทะเลอันดามัน



105

Merit Room

106

The Journey

114

Reflection of Thought

117

Yesterday

120

Mind & Spirit

122

Charity News

125

Debenture Club

140

Delight Quiz



142

Lifelong Learning

144

Brain Challenge

delight activity



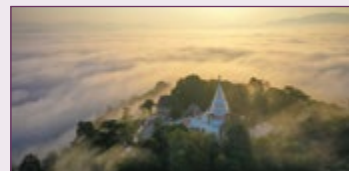
1

โครงการหุ่นกู้แอสซีจี
ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู
ปี 2568 จังหวัดศรีสะเกษ



10

กิจกรรมเวิร์กช็อป
SCG Smiling: หมอนเม็ดโฟม
ป้องกันแผลกดทับเพื่อผู้ป่วยเด็ก



12

เมืองโบราณเชียงแสน
อาณาจักรล้านนาริมโขง



20

ตุนิเซีย
มหัทศจรยัทะเลทรายซาฮารา
และแหล่งอารยธรรมโรมัน

สิทธิประโยชน์ประจำเดือน รับฟรี

เพิ่มสิทธิ์!
เป็น
3,000
สิทธิ์ต่อเดือน*

ตุลาคม 2568

เครื่องดื่ม 1 แก้ว
ในหมวดหมู่ออริจินอล

📍 ชาตรามือ สาขาที่ร่วมรายการ



เริ่ม 1 ตุลาคม 2568

พฤศจิกายน 2568

ซูว์ ช็อกกี้ แพนชี หรือ
สตอว์เบอร์รี่ แพนชี

📍 Swensen's สาขาที่ร่วมรายการ

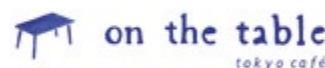


เริ่ม 1 พฤศจิกายน 2568

ธันวาคม 2568

สปาเก็ตตี้ครีมไข่กุ้ง หรือ
ข้าวหน้าหมู หรือ
ข้าวกะเพราเบคอนกรอบไข่ชั้น

📍 On The Table ทุกสาขา



เริ่ม 1 ธันวาคม 2568

รับสิทธิ์ผ่านแอป SCG Debenture Club และใช้สิทธิ์ได้ที่หน้าร้านเท่านั้น

*ดูเงื่อนไขสิทธิประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

Dining Privilege

ส่วนลด
70 บาท

เมื่อมียอดชำระ 350 บาท
ขึ้นไปต่อใบเสร็จ*

 Jones' Salad ทุกสาขา

จำกัด 1,000 สิทธิ์

ระยะเวลารับสิทธิ์: วันที่ 1 ตุลาคม 2568 - 31 มีนาคม 2569



ka·nom



ส่วนลด
30 บาท

เมื่อมียอดชำระ 150 บาท
ขึ้นไปต่อใบเสร็จ

 Kanom สาขาที่ร่วมรายการ

จำกัด 1,000 สิทธิ์

ระยะเวลารับสิทธิ์: วันที่ 1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2568

*ดูเงื่อนไขสิทธิ์ประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) และบริษัทย่อย

คำอธิบายและการวิเคราะห์ของฝ่ายจัดการ

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 2 ปี 2568 และช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568

ภาพรวมธุรกิจ

ผลการดำเนินงานของเอสซีจีในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 และช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 มีดังนี้:

- ไตรมาสที่ 2 ปี 2568 กระแสเงินสดแข็งแกร่ง มี EBITDA อยู่ที่ 17,431 ล้านบาท จากเงินปันผลรับตามฤดูกาลจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) รวมถึงผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นจากไตรมาสก่อนของธุรกิจซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ และธุรกิจแพคเกจจิ้ง
- ในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 EBITDA อยู่ที่ 30,320 ล้านบาท และ EBITDA from Operations อยู่ที่ 23,111 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 20% เมื่อเทียบกับช่วงครึ่งปีหลังของปี 2567 ซึ่งเป็นอานิสงส์จากการบริหารจัดการภายในเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานธุรกิจ
- เงินปันผลรับในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 อยู่ในระดับแข็งแกร่งที่ 8,086 ล้านบาท ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนกระแสเงินสดให้มีความมั่นคง
- กำไรสำหรับงวดสำหรับไตรมาสที่ 2 ปี 2568 อยู่ที่ 17,337 ล้านบาท ซึ่งรวมรายการพิเศษ 15,170 ล้านบาท
- กำไรสำหรับงวดที่ไม่รวมรายการพิเศษ สำหรับไตรมาสที่ 2 ปี 2568 อยู่ที่ 2,167 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 97% จากไตรมาสที่ 1 ปี 2568 โดยผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นในไตรมาสนี้เป็นผลจากเงินปันผลรับตามฤดูกาลจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของธุรกิจซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ รวมถึงธุรกิจแพคเกจจิ้ง
- กำไรสำหรับงวดที่ไม่รวมรายการพิเศษ ไม่รวมผลการดำเนินงานของลองเชนปิโตรเคมีคอลส์คอมเพล็กซ์ และไม่รวมผลขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) 913 ล้านบาท ผลการดำเนินงานของเอสซีจีมีกำไรอยู่ที่ 6,147 ล้านบาท

แผนการดำเนินงานของเอสซีจีส่งผลให้เกิดการประหยัดและเพิ่มประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

- **ปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ** เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในปี 2568 ได้
- **ลดเงินทุนหมุนเวียน** เงินทุนหมุนเวียนสุทธิของเอสซีจีในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 ลดลง 7,164 ล้านบาท จากไตรมาสก่อน
- **ลดภาระหนี้** หนี้สินสุทธิของเอสซีจีในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 ลดลงมาอยู่ที่ 282,139 ล้านบาท ลดลง 8,365 ล้านบาท จากไตรมาสก่อน ต้นทุนทางการเงินในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 เท่ากับ 2,676 ล้านบาท ลดลง 153 ล้านบาท จากไตรมาสก่อน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลการดำเนินงานในไตรมาสที่ 2 ปี 2568

ภาพรวมสถานการณ์โลก ราคาน้ำมันที่ลดลงส่งผลให้ส่วนต่างกำไรของธุรกิจเคมีคอลส์ปรับเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ในช่วงครึ่งปีหลังของปี 2568 เอสซีจีได้เตรียมแผนการดำเนินงาน เพื่อพร้อมสำหรับแนวทางจัดเก็บภาษีของสหรัฐฯ

ภาพรวมสถานการณ์ในประเทศไทย ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้างอยู่ในช่วงโลว์ซีชัน ในขณะที่อุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ในประเทศไทยได้มีการกำหนดให้ปูนคาร์บอนต่ำต้องเป็นไปตามมาตรฐาน (มอก. 2594-2567) ซึ่งมีส่วนช่วยขยายการใช้งานปูนคาร์บอนต่ำ และช่วยส่งเสริมอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ในประเทศ

เอสซีจีเตรียมความพร้อมและกลยุทธ์สำหรับช่วงครึ่งปีหลังของปี 2568

- 1) เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานในอาเซียน:** ใช้ประโยชน์จากการดำเนินงานในอาเซียนจากทุกธุรกิจ
- 2) ธุรกิจเคมีคอลส์:** เตรียมกลับมาดำเนินงานโรงงานลองเชนปีโตรเคมีคอลส์คอมเพล็กซ์ ที่ประเทศเวียดนาม (LSP) ซึ่งจะใช้เวลาเตรียมความพร้อมประมาณ 1 - 1.5 เดือน
- 3) ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง:** เร่งผลักดันปูนคาร์บอนต่ำ Gen 2 และ Gen 3 ต่อเนื่อง รวมถึงขยายปูนคาร์บอนต่ำในอาเซียน
- 4) ด้านการเงิน (Financials):** ให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกในเรื่องการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน รวมถึงลดภาระหนี้ โดยในปี 2568 คาดการณ์งบประมาณรายจ่ายลงทุน และเงินลงทุน จะอยู่ที่ประมาณ 30,000 ล้านบาท โดยมีความยืดหยุ่นในการปรับลด เมื่อเทียบกับ 55,305 ล้านบาท ในปี 2567 ในขณะที่คาดการณ์ EBITDA ในปี 2568 จะยังอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นผลมาจากการบริหารจัดการภายในให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- 5) ด้านการดำเนินงาน (Operations):** เน้นผลิตภัณฑ์และบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง (High Value-Added) หรือ HVA และเพิ่มกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพที่เหมาะสมกับราคา (Smart Value Product)

เงินปันผลระหว่างกาลของปี 2568 เมื่อพิจารณาจาก EBITDA ในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 ที่อยู่ในระดับที่มั่นคง คณะกรรมการบริษัทอนุมัติจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลจากผลการดำเนินงานครึ่งปีแรกของปี 2568 ในอัตรา 2.5 บาทต่อหุ้น เป็นเงินทั้งสิ้น 3,000 ล้านบาท คิดเป็น 92% ของกำไรสำหรับช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 ที่ไม่รวมรายการพิเศษ โดยกำหนดจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลในวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2568 กำหนดวันที่ XD ในวันที่ 13 สิงหาคม พ.ศ. 2568 กำหนดรายชื่อผู้มีสิทธิรับเงินปันผล (Record Date) วันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2568

สรุปผลการดำเนินงานในไตรมาสที่ 2 ปี 2568

ผลการดำเนินงานเอสซีจีในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 เมื่อเทียบกับไตรมาสก่อน

เอสซีจีมี EBITDA แข็งแกร่งที่ 17,431 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 35% สาเหตุหลักมาจากเงินปันผลรับจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ และเอสซีจีพี โดย EBITDA from Operations อยู่ที่ 11,359 ล้านบาท ลดลง 3% สาเหตุหลักจากค่าใช้จ่ายจากการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานของเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) และธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง

กำไรสำหรับงวดอยู่ที่ 17,337 ล้านบาท ซึ่งรวมรายการพิเศษ +15,170 ล้านบาท มาจากรายการปรับโครงสร้างที่เกี่ยวกับ PT Chandra Asri Pacific Tbk. (CAP) รวม +16,712 ล้านบาท และค่าใช้จ่ายปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานรวม -1,542 ล้านบาท กำไรสำหรับงวดที่ไม่รวมรายการพิเศษอยู่ที่ 2,167 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 97% ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากเงินปันผลรับจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ จากการบริหารจัดการภายใน

ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับการปรับราคาสินค้าในประเทศ รวมถึงผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจีพี รายได้จากการขายอยู่ที่ 124,685 ล้านบาท ใกล้เคียงกับไตรมาสก่อน

เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน EBITDA เพิ่มขึ้น 7% เป็นผลมาจากเงินปันผลรับจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ที่เพิ่มขึ้น ผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ จากยอดขายที่ปรับเพิ่มขึ้น การบริหารจัดการภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับการปรับราคาสินค้าในประเทศ

กำไรสำหรับงวดเพิ่มขึ้น 13,629 ล้านบาท หรือ 368% ซึ่งรวมรายการพิเศษ กำไรสำหรับงวดที่ไม่รวมรายการพิเศษ ลดลง 1,541 ล้านบาท หรือ 42% สาเหตุหลักจากค่าใช้จ่ายจากลองเชนปีโตรเคมีคอลส์คอมเพล็กซ์ (LSP) เพิ่มขึ้น (จากค่าเสื่อมราคาและดอกเบี้ย) ประกอบกับในไตรมาสที่ 2 ปี 2568 เอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) มีขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ 913 ล้านบาท ในขณะที่ช่วงเดียวกันของปีก่อน มีขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ 363 ล้านบาท รวมถึงค่าเงินบาทที่แข็งค่าขึ้น และผลการดำเนินงานที่ลดลงของเอสซีจีพี และเอสซีจี สมาร์ทลิฟวิง และเอสซีจี ดิสทริบิวชันแอนด์รีเทล

รายได้จากการขายลดลง 3% ส่วนใหญ่จากทุกธุรกิจ ยกเว้นเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ ที่มียอดขายเพิ่มขึ้นจากปริมาณขายที่เพิ่มขึ้น รวมถึงการปรับราคาสินค้าในประเทศ

ในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 EBITDA อยู่ที่ 30,320 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 5% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน เป็นผลมาจากเงินปันผลรับจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ที่เพิ่มขึ้น และผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ จากยอดขายที่ปรับเพิ่มขึ้น การบริหารจัดการภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับการปรับราคาสินค้าในประเทศ

กำไรสำหรับงวดอยู่ที่ 18,436 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 12,303 ล้านบาท หรือ 201% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน ซึ่งรวมรายการพิเศษ กำไรสำหรับงวดที่ไม่รวมรายการพิเศษ อยู่ที่ 3,266 ล้านบาท ลดลง 2,867 ล้านบาท หรือ 47% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน สาเหตุหลักจากค่าใช้จ่ายจากลองเชนปีโตรเคมีคอลส์คอมเพล็กซ์ (LSP) เพิ่มขึ้น (จากค่าเสื่อมราคาและดอกเบี้ย) ประกอบกับในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568 เอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) มีขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ 1,001 ล้านบาท ในขณะที่ช่วงเดียวกันของปีก่อน มีกำไรจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ 597 ล้านบาท รวมถึงค่าเงินบาทที่แข็งค่าขึ้น

รายได้จากการขายอยู่ที่ 249,077 ล้านบาท ลดลง 1% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน จากยอดขายที่ลดลงจากเอสซีจี สมาร์ทลิฟวิง และเอสซีจี ดิสทริบิวชันแอนด์รีเทล เอสซีจีพี และเอสซีจี เดคคอร์

สรุปผลการดำเนินการด้าน ESG ในช่วงครึ่งปีแรกของปี 2568

Net Zero: เอสซีจีมีการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Scope 1+2) อยู่ที่ 13.81 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์ หากเทียบกับ 34.24 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์ในปี 2563 (ปีฐาน)

Go Green: รายได้จากสินค้า Green Choice อยู่ที่ 131,035 ล้านบาท หรือคิดเป็น 53% ของรายได้รวม

ลดเหลื่อมล้ำ: เอสซีจีมีส่วนร่วมในการลดความเหลื่อมล้ำในสังคม โดยช่วยเหลือผู้คนจำนวน 5,755 คน เทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่ 5,600 คน ซึ่งรวมถึงการส่งเสริมการจ้างงานและการสร้างรายได้ การสนับสนุนการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา และการเสริมสร้างสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน

ยั่งยืนมือ: เอสซีจีมีส่วนร่วมกับภาคส่วนสำคัญเพื่อขับเคลื่อน “Saraburi Sandbox” และดำเนินการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ภาครัฐพลังงาน กระบวนการอุตสาหกรรมและการใช้ผลิตภัณฑ์ การบริหารจัดการขยะ ภาคการเกษตร และการใช้ประโยชน์ของที่ดินและป่าไม้

ข้อมูลผลตอบแทนจากตราสารหนี้และอัตราดอกเบี้ยเงินฝาก
ตารางแสดงผลตอบแทนหุ้นกู้ (ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2568)

หุ้นกู้	อายุคงเหลือ (ปี)	ราคาที่ยกแปลงครั้งสุดท้าย (บาท/หน่วย)	วันที่ยกแปลงเปลี่ยนหุ้นกู้ครั้งสุดท้าย	อัตราผลตอบแทนถึงวันครบกำหนดไถ่ถอน	ส่วนต่างจากราคาหน้าตั๋ว (บาท/หน่วย)
SCC250A ครั้งที่ 2/2564	0.08	1,003.87	16 กรกฎาคม 2568	1.30%	3.87
SCC260A ครั้งที่ 1/2565	1.08	1,026.11	28 สิงหาคม 2568	1.30%	26.11
SCC274A ครั้งที่ 1/2566	1.58	1,027.47	25 สิงหาคม 2568	1.65%	27.47
SCC270A ครั้งที่ 2/2566	2.16	1,036.35	29 สิงหาคม 2568	1.70%	36.35
SCC284A ครั้งที่ 1/2567	2.58	1,047.12	29 สิงหาคม 2568	1.75%	47.12
SCC280A ครั้งที่ 2/2567	3.08	1,047.48	29 สิงหาคม 2568	1.80%	47.48
SCGC264A ครั้งที่ 1/2565	0.58	1,008.07	27 สิงหาคม 2568	2.10%	8.07
SCGP26DA ครั้งที่ 2/2565	1.25	1,023.23	18 สิงหาคม 2568	2.25%	23.23
SCGP27DA ครั้งที่ 1/2567	2.25	1,040.74	29 สิงหาคม 2568	1.80%	40.74
SCGP28DA ครั้งที่ 1/2567	3.25	1,040.24	22 สิงหาคม 2568	2.00%	40.24
SCC294A ครั้งที่ 1/2568	3.58	1,044.81	29 สิงหาคม 2568	2.05%	44.81

* ท่านสามารถตรวจสอบราคาค่าหุ้นกู้ประจำวันได้ที่ www.scg.com

ตารางแสดงอัตราดอกเบี้ยเงินฝากประจำ (ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	ธนาคารกรุงเทพ	ธนาคารกรุงไทย	ธนาคารกสิกรไทย	ธนาคารไทยพาณิชย์
1 ปี	1.10%	1.10%	1.05 - 1.10%	1.10%
2 ปี	1.15%	1.10%	1.15%	1.15%
3 ปี	1.20%	1.10%	1.20%	1.20%

ตารางอัตราผลตอบแทนของพันธบัตรรัฐบาล (ข้อมูล ณ วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	อัตราผลตอบแทน
3 เดือน	1.32%
6 เดือน	1.31%
1 ปี	1.27%
2 ปี	1.12%
3 ปี	1.12%
4 ปี	1.13%



สิทธิประโยชน์ประจำปี

2568



ส่วนลด **100** บาท

เมื่อมียอดชำระขั้นต่ำ 500 บาท

จำกัด 600 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ส่วนลด **20** บาท

เมื่อซื้อเครื่องดื่มเมนูใดก็ได้

จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ฟรี!

เติมลมยางไนโตรเจน

เฉพาะสมาชิก Exclusive Card

สมาชิก Privilege Card รับส่วนลด **50%**

จำกัด 300 สิทธิ์/ปี

ส่วนลด **100** บาท

บริการสลับยาง-ถ่วงล้อ

จำกัด 500 สิทธิ์/ปี

ส่วนลด **100** บาท

บริการตั้งศูนย์ล้อ

จำกัด 500 สิทธิ์/ปี

NEW!



SWENSEN'S

ส่วนลด **40** บาท
เมื่อมียอดชำระขั้นต่ำ 200 บาท

จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ส่วนลด **10** บาท
เมื่อซื้อเครื่องดื่มเมนูใดก็ได้

จำกัด 800 สิทธิ์/เดือน



NEW!

au bon pain.
The Bakery Café

ส่วนลด **50** บาท
เมื่อซื้อเครื่องดื่มเมนูใดก็ได้
ตั้งแต่ 90 บาทขึ้นไป
หรือเมนู Signature Sandwich

จำกัด 800 สิทธิ์/เดือน

Tops **Tops** **Tops**
Food Hall Fine Food

ส่วนลด **100** บาท
เมื่อซื้อสินค้าครบ 1,000 บาท

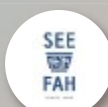
จำกัด 2,500 สิทธิ์/เดือน

B2S

ส่วนลด **100** บาท
เมื่อซื้อสินค้าครบ 500 บาท

จำกัด 160 สิทธิ์/เดือน

พันธมิตรธุรกิจอื่นๆ



Corporate



เอสซีจีแถลงผลประกอบการไตรมาส 2 และครึ่งปีแรก 2568 ปรับตัวดีขึ้นต่อเนื่อง โดยครึ่งปีแรก 2568 กระแสเงินสด (EBITDA) แกร่งขึ้น อยู่ที่ 30,320 ล้านบาท ขณะที่หนี้สินสุทธิลดลงจากสิ้นไตรมาส 1/2568 เกือบหมื่นล้านบาท จากการปรับตัวของทุกธุรกิจ ปรับพอร์ตลงทุน และหยุดธุรกิจไม่ทำกำไร ประเมินเศรษฐกิจไทย อาเซียน และโลกครึ่งปีหลัง 2568 ยังท้าทายสูงจากภาษีนำเข้าสหรัฐฯ ความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์ และราคาพลังงานผันผวน พร้อมเร่งเครื่องเพิ่มขีดความสามารถธุรกิจด้วย 3 กลยุทธ์ 1) ขุดฐานผลิตหลากหลายใน “อาเซียน” และมองหาโอกาสในตลาดศักยภาพสูงอื่น ๆ 2) “ลดต้นทุน” แข่งขันกับผู้ผลิตระดับโลก และ 3) ดัน “สินค้า Smart Value - HVA - Green” รุกตลาดเติบโต



ปาฐกถาพิเศษ ในหัวข้อ “การพัฒนาชุมชนบ้านเกิดในแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง” โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย ประธานคณะกรรมการกิจการสังคมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน SCG และรับฟังประสบการณ์การทำงานของนักพัฒนาชุมชนรุ่นใหม่ “ต้นกล้า Talk” ในงาน “Learn To Earn Talk ถอดบทเรียนต้นกล้าชุมชน สู่ความยั่งยืน” โดย มูลนิธิเอสซีจี



SCG Distribution and Retail

รักเหมาพนัก้าลัง Mango ERP และสินเชื่อไวเวอร์

เปิดตัวโซลูชันครบวงจร เสริมแกร่งผู้รับเหมาไทย

SCG Distribution and Retail เดินหน้าแพลตฟอร์ม

“รักเหมา” หนึ่งในกลยุทธ์หลักธุรกิจ จับมือกับ

พันธมิตร Mango ERP (ระบบบริหารจัดการธุรกิจ)

และ Vyvor (ไวเวอร์) (แพลตฟอร์มสินเชื่อดิจิทัล)

สร้าง One Stop Solution ที่ช่วยให้ผู้รับเหมาไทย

จัดซื้อวัสดุก่อสร้าง บริหารโครงการ และเข้าถึงแหล่งเงินทุนได้ง่ายขึ้นผ่าน Digital Platform

นับเป็นการยกระดับอุตสาหกรรมก่อสร้างไทยอย่างยั่งยืน



SCG Smart Living



เอสซีจีได้รับรางวัล No.1 Brand Thailand 2025 ตอกย้ำความมุ่งมั่น

การพัฒนานวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพการอยู่อาศัยให้ดียิ่งขึ้น

คุณกฤษณ์ จินดาวานิชสกุล Chief Operation Officer บริษัท เอสซีจี

ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด ได้รับรางวัล No.1 Brand Thailand

2025 ในนามของบริษัทเอสซีจี ขอขอบคุณลูกค้าทุกท่านที่มอบ

ความไว้วางใจให้แก่สินค้าและสมรรถนะอย่างต่อเนื่อง

เอสซีจีจะมุ่งมั่นพัฒนานวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพการอยู่อาศัย

ให้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อโลก เพื่อส่งต่อ

อนาคตที่ยั่งยืน

กระเบื้องปูพื้นเอสซีจีรุ่น Comfort นวัตกรรม

ช่วยลดอุณหภูมิพื้นผิว ได้รับสิทธิบัตรการประดิษฐ์

และอนุสิทธิบัตรเรื่องวัสดุสำหรับระบายความร้อน

รายแรกของไทย นายจตุพร บุรุษพัฒน์ รัฐมนตรีว่าการ

กระทรวงพาณิชย์ เยี่ยมชมบูธ SCG ในงาน IP FAIR 2025

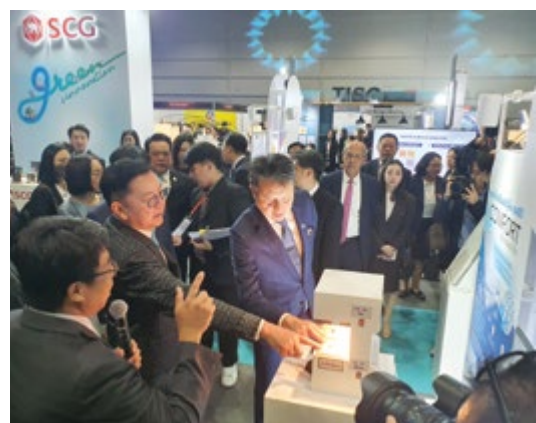
สัมผัสกระเบื้องซีเมนต์ปูพื้น เอสซีจี รุ่น Comfort ที่มี

นวัตกรรม HeatSync ลดอุณหภูมิพื้นผิวได้ถึง 3 - 7

องศาเซลเซียส เมื่อเทียบกับกระเบื้องซีเมนต์ทั่วไป และ

ยังได้รับสิทธิบัตรการประดิษฐ์และอนุสิทธิบัตรเรื่องวัสดุ

สำหรับระบายความร้อนเป็นรายแรกของไทย ยกย่องการใช้ชีวิตและทำกิจกรรมรอบบ้านได้อย่างมีคุณภาพ



SCG Decor

SCGD เผยไตรมาส 2 ปี 2568 แข็งแกร่ง ความสามารถทำกำไรสูงสุด
ในรอบ 5 ไตรมาส ชู 3 กลยุทธ์เข้มข้น

- 1) ปักหมุดเวียดนามเป็นฐานการผลิต - ส่งออก เสริมศักยภาพการแข่งขันในตลาดโลก ด้านต้นทุนการผลิตและด้านการเพิ่มกำลังการผลิตรองรับตลาดเติบโต
- 2) ขยายพอร์ตสินค้าในธุรกิจเกี่ยวเนื่องและธุรกิจที่มีการเติบโตสูงเจาะตลาดทุกเซกเมนต์ด้วยสินค้า HVA ราคาและต้นทุนที่แข่งขันได้
- 3) มุ่งลดต้นทุนการผลิตผ่านการปรับโครงสร้างธุรกิจและลดเงินทุนหมุนเวียนอย่างต่อเนื่อง



SCG Cement & Green Solutions

14



SCG พาร์ทเนอร์ รุกตลาดก่อสร้างญี่ปุ่น ผลักดัน “SCG 3D Printing Mortar” เชิงพาณิชย์ ยกระดับงานก่อสร้างยุคใหม่สู่เวทีโลก ธุรกิจเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ และ Serendix สหกรณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านที่อยู่อาศัยจากญี่ปุ่น ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) เพิ่มขีดความสามารถงานก่อสร้างจากเทคโนโลยี 3D Printing ผสมรวมกับปูนมอร์ตาร์ สูตรเฉพาะสำหรับงานพิมพ์สามมิติ คุณสมบัติเนื้อเนียนสวย ทนทานทุกสภาพและงานก่อสร้างที่ซับซ้อน ผลักดันนวัตกรรมงานก่อสร้างสีเขียว รองรับการพัฒนาอุตสาหกรรมก่อสร้างยุคใหม่ในตลาดญี่ปุ่นสู่เวทีโลกอย่างแข็งแกร่ง ลดคาร์บอน ลดแรงงาน และเพิ่มความเร็ว

SCGJWD Logistics

SCGJWD ตอกย้ำตำแหน่งผู้นำด้านโลจิสติกส์ครบวงจร
รายใหญ่ที่สุดในอาเซียน เข้าร่วมงาน TILOG LOGISTIX 2025
ด้วยแนวคิด “Total Logistics Solutions in ASEAN” ตอบโจทย์
ทุกความต้องการของธุรกิจในทุกภูมิภาคและระดับโลกอย่าง
ครบวงจร ภายในงานนำเสนอ Overseas Logistics บริการโลจิสติกส์

และซัพพลายเชนครบวงจร ครอบคลุม 9 ประเทศในอาเซียนและจีน โฟกัสกลุ่มธุรกิจอาหารและสินค้า
ควบคุมอุณหภูมิ ธุรกิจยานยนต์และอะไหล่ กลุ่มอุตสาหกรรมเคมีภัณฑ์และสินค้าอันตราย กลุ่มอุตสาหกรรม
ซีเมนต์และวัสดุก่อสร้าง Freight Solutions บริการขนส่งสินค้าระหว่างประเทศทั้งทางอากาศและทางเรือ
สะดวกด้วยระบบดิจิทัลตลอดกระบวนการ พร้อมบริการพิธีศุลกากรและเอกสารทุกขั้นตอน



SCGC

SCGC โชว์วิสัยทัศน์ในเวที APIC 2025

นายศักดิ์ชัย ปฏิภาณปรีชาวุฒิ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด (มหาชน) ร่วมแสดงวิสัยทัศน์เรื่อง “Building a Sustainable Future: The Role of the Chemical Industry in a Transformed World” หรือ “สร้างอนาคตที่ยั่งยืน:

บทบาทของอุตสาหกรรมเคมีในโลกที่เปลี่ยนแปลง” ในการประชุมอุตสาหกรรมปิโตรเคมีแห่งเอเชีย 2025 (Asia Petrochemical Industry Conference 2025: APIC 2025) โดยมีผู้ร่วมงานจากอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกว่า 1,500 คน SCGC ยังจัดแสดงนวัตกรรมโซลูชันภายใต้แนวคิด “ProsperWorld” พัฒนาทุกมิติด้วยแนวทาง Low Waste และ Low Carbon



SCGC เดินหน้าภารกิจพิทักษ์ทะเล

มอบนวัตกรรมบ้านปลาปะการัง จำนวน 10 ชุดในงาน “วันทะเลโลก ประจำปี 2568”

(World Oceans Day 2025) บ้านปลาปะการังเป็นโมเดลที่พัฒนาต่อยอดจากบ้านปลา SCGC เพิ่มประสิทธิภาพวัสดุฐานเกาะปะการัง จึงช่วยเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพให้แก่ระบบนิเวศทางทะเลมากยิ่งขึ้น โดย SCGC ได้ร่วมกับสำนักงานทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 (ระยอง) ในการพัฒนานวัตกรรมดังกล่าวตั้งแต่ปีที่ผ่านมา พร้อมทั้งวางบ้านปลาปะการังที่เกาะสะแกต ตำบลมาบตาพุด จังหวัดระยอง



ประกาศผู้ชนะการแข่งขัน Bangkok Business Challenge 2025 Powered by SCGC การแข่งขันแผนธุรกิจสตาร์ทอัประดับโลก รางวัลชนะเลิศ HM The King's Award: MabLab (Harvard University, USA) ผู้พัฒนาแถบทดสอบ 5-in-1 สำหรับตรวจหาสารอันตรายในเครื่องดื่ม โดยมี SCGC เป็นผู้สนับสนุนหลัก เดินหน้าส่งเสริมผู้ประกอบการรุ่นใหม่ในฐานะ Innovation Enabler ด้วยการร่วมพัฒนานวัตกรรมเพื่อความยั่งยืนที่นำไปใช้ได้จริง พร้อมมุ่งหา Insight จากสตาร์ทอัปเพื่อต่อยอดกลยุทธ์องค์กร

SCGP



SCGP แลกผลการทำงานไตรมาส 2 ปี 2568 ทำรายได้จากการขาย 31,557 ล้านบาท EBITDA 4,257 ล้านบาท และกำไรสำหรับงวด 1,010 ล้านบาท จากกลยุทธ์มุ่งขายในประเทศอาเซียน รับแรงหนุนจากการใช้บรรจุกัญชาภายในประเทศที่เพิ่มขึ้น การบริหารต้นทุนวัตถุดิบกระดาษรีไซเคิล ร่วมกับการใช้เทคโนโลยีและ AI เพิ่มประสิทธิภาพจัดการต้นทุน ยกระดับความยั่งยืน

16



SCGP ร่วมกับ LINE MAN Wongnai จับมือเพิ่มช่องทางการจำหน่ายสินค้าบรรจุกัญชากระดาษเพื่อการขนส่งและบรรจุกัญชาอาหารเฟสท์ ผ่านแอปพลิเคชัน “LINE MAN MART” ดิจิทัลแพลตฟอร์มชั้นนำ ครอบคลุมหลายพื้นที่ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ส่งตรงถึงบ้านได้อย่างรวดเร็ว เพื่อเพิ่มความสะดวกและเข้าถึงลูกค้ากลุ่มใหม่ ๆ



SCGP รับรางวัล ASEAN Corporate Governance Scorecard ประจำปี 2024 ประเภทรางวัล Country Top 5 PLCs บริษัทจดทะเบียนที่มีคะแนนสูงสุด 5 อันดับแรกของแต่ละประเทศในอาเซียน และประเภทรางวัล ASEAN Top 50 PLCs บริษัทจดทะเบียนที่มีคะแนนสูงสุด 50 อันดับแรกของอาเซียน จากโครงการกำกับดูแลกิจการของ ASEAN Capital Markets Forum (ACMF) เพื่อมอบให้แก่บริษัทที่มีการกำกับดูแลกิจการที่ดี และมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

SCGP เดินหน้าร่วมมือกับพันธมิตรเพื่อร่วมผลักดันและเปลี่ยนผ่านสู่ความยั่งยืน ชูแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียนผ่านโซลูชันบรรจุภัณฑ์ตลอดห่วงโซ่คุณค่า บนเวทีด้านความยั่งยืน “EARTH JUMP 2025: TRANSITION THRU TURBULENCE”



ฉลองครบรอบ **16 ปี** แจกทองคำ **16 บาท***



สิทธิพิเศษสำหรับ

สมาชิก SCG Debenture Club

1 ตุลาคม - 31 ธันวาคม 2568



เอสซีจี โฮม บ้านเพื่อคุณภาพการอยู่อาศัยอย่างแท้จริง



SCG Insight

เรื่อง: อรรยา จารุบุรณะ ภาพ: ศักยะ บุญเสมอ

AI ก้าวสำคัญ นำเอสซีจีรอดหน้าสู่อนาคต ประเมศวร์ นิสากรเสน

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่-การบริหารกลาง เอสซีจี



Highlights

- Roadmap ด้าน AI ของเอสซีจี มี 3 ระดับ คือ 1) Mass Adoption ทำให้พนักงานคุ้นเคยกับการใช้ AI ในระดับพื้นฐาน 2) พัฒนาให้คนที่ใช้ AI เป็นแล้ว มีความเชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้น รวมถึงปรับปรุงขั้นตอนการทำงานใหม่ที่ดีกว่าเดิม 3) ใช้ AI เพื่อสร้างธุรกิจใหม่ในระดับที่เป็น Business Model
- ส่วนงานบริหารกลางของเอสซีจี มีการพัฒนา AI ให้พนักงานใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายในองค์กร เช่น GINII: SCG Private ChatGPT (คล้าย ChatGPT แต่รักษาข้อมูลภายในขององค์กรไม่ให้ออกสู่สาธารณะ), SA•RA (AI Meeting Summarization ที่ช่วยสรุปรายละเอียดการประชุม ได้อย่างเข้าใจในบริบทของบริษัทอย่างครบถ้วน)
- เอสซีจีพัฒนา 2 หลักสูตร เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ด้าน AI ในกลุ่มพนักงาน คือ AI Spark สำหรับพนักงานใหม่ เพื่อให้ใช้ AI ในการทำงานอย่างมีความรับผิดชอบ, AI Unlocked สำหรับหัวหน้าหน่วยงาน หรือผู้ที่จะเป็น AI Change Agent ให้กับทีม เพื่อการผลักดันให้คนในทีมนำ AI ไปใช้งานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงตั้งเป้าหมายภายในสิ้นปี 2568 ให้พนักงานร้อยละ 60 ใช้ AI ในการทำงาน

เอสซีจีถือเป็นหนึ่งในองค์กรชั้นนำที่มีวิสัยทัศน์นำเทคโนโลยี AI เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์การพัฒนาธุรกิจ ทั้งด้านการผลิต การบริหารจัดการซัพพลายเชน การวิเคราะห์ข้อมูล และการสร้างประสบการณ์ที่ดียิ่งขึ้นให้แก่ลูกค้า ขณะเดียวกันยังมุ่งพัฒนาบุคลากรให้เรียนรู้และนำเทคโนโลยี AI มาใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ ฉบับนี้ คุณปรเมศวร์ นิสากรเสน ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่-การบริหารกลาง เอสซีจี จะเผยให้เห็นถึงการนำ AI มาปรับใช้ในมิติการทำงานภายในองค์กรที่จะกลายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป

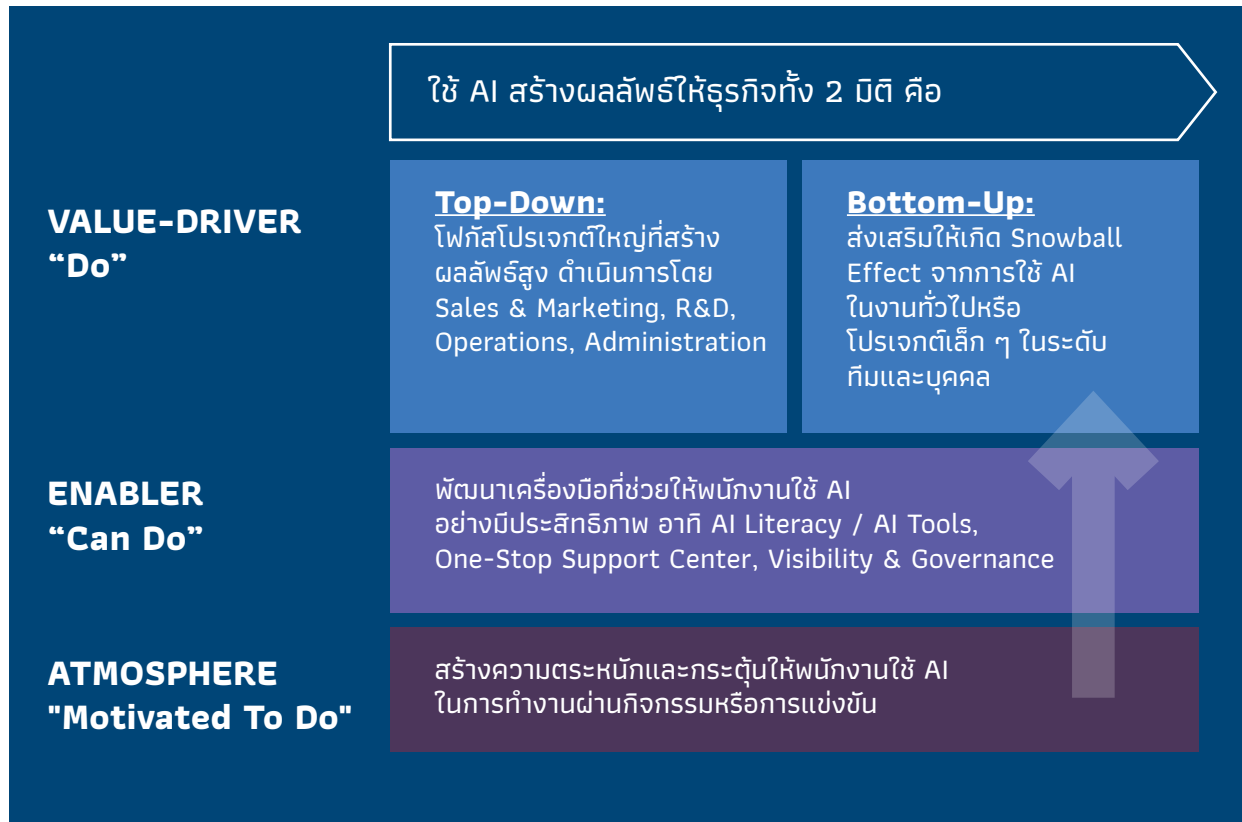
AI ช่วยร่นระยะเวลาพัฒนาผลิตภัณฑ์

เป็นที่ทราบกันดีว่า AI หรือปัญญาประดิษฐ์มีมา 40 - 50 ปีแล้ว แต่สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดด คือ GenAI ที่ทำให้เราเข้าถึง AI ได้ง่ายจนนำไปสู่การใช้งานอย่างแพร่หลาย การทำความเข้าใจ AI จึงเป็นโอกาสพัฒนาองค์กรเพื่อก้าวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

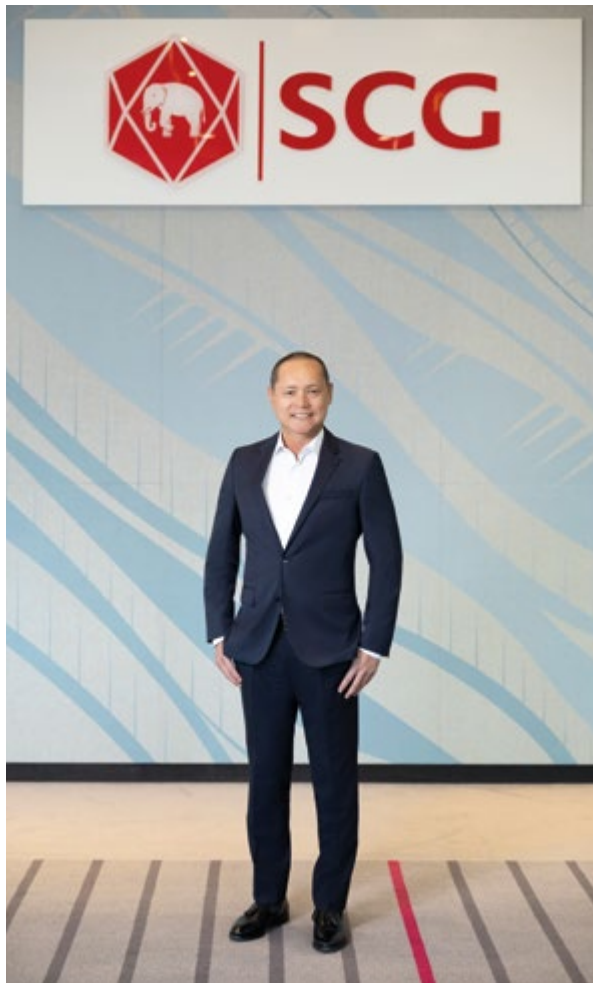
“ตั้งแต่ปี 2567 เอสซีจีมีการวาง Medium Term Plan ที่เกี่ยวข้องกับ AI โดยตรง เราวาง Roadmap การดำเนินงานไว้เป็น 3 ระดับ เริ่มจาก Mass Adoption จะทำอย่างไรให้พนักงานของเอสซีจีเข้าใจและคุ้นเคยกับการใช้ AI ในระดับพื้นฐานได้ ระดับต่อมาคือการพัฒนาให้คนที่ใช้ AI เป็นอยู่แล้ว มีความเชี่ยวชาญมากยิ่งขึ้น ระดับสุดท้ายคือสามารถใช้ AI สร้างธุรกิจใหม่ในระดับที่เป็น Business Model

“หนึ่งในเป้าหมายคือการทำให้เอสซีจีเป็นองค์กรที่ก้าวสู่ความเป็นผู้นำด้วย AI ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถนำศักยภาพ AI มาผสานกับการทำงานได้เต็มศักยภาพอย่างไรบ้าง” คุณปรเมศวร์ กล่าว ก่อนอธิบายเพิ่มว่า แม้เอสซีจีจะเตรียมพร้อมเรื่อง Digital Transformation มาอย่างต่อเนื่อง แต่การเข้ามาของ AI ยิ่งทำให้กระบวนการทำงานต่าง ๆ นั้นเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

แนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพและปรับปรุงรายได้ด้วยการใช้ AI



20



“เดิมเรามีการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ามาช่วยในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อยู่แล้ว โดยเฉพาะการทำ High Value Added Products แต่นวัตกรรมที่นำมาปรับใช้ในปัจจุบัน เป็นนวัตกรรมที่นำ AI เข้ามาช่วยซึ่งทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า ยกตัวอย่าง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ให้ลูกค้า (NPD: New Product Development) ในอดีตกว่าจะพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ได้สักตัว หรือที่เรียกว่า Time to Market อาจต้องใช้เวลามากกว่า 2 ปี ทั้งจากขั้นตอนการทำแบบจำลอง รวมถึงการทำผลิตภัณฑ์ต้นแบบ Prototype ตัวที่ 1, 2, 3 กว่าจะได้ข้อสรุปเป็นผลิตภัณฑ์ที่นำออกสู่ตลาดได้จริง แต่เมื่อนำนวัตกรรมที่เป็น AI เข้ามาใช้ สามารถร่นระยะเวลาขั้นตอนเหล่านี้ให้สั้นลงเหลือเพียง 6 เดือนเท่านั้น ตอบโจทย์ธุรกิจในแง่ของต้นทุนที่ถูกลง นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการตอบคำถามที่ครั้งหนึ่งในอดีต

“

เครื่องมือต่าง ๆ ที่เราพัฒนาขึ้น สามารถตอบโจทย์เป้าหมายทางธุรกิจของเราได้ในหลายแง่มุม หากถามว่า ปัจจุบันธุรกิจต้องการเอาชนะเรื่องอะไรมากที่สุด คำตอบคือต้องการเอาชนะใจลูกค้าให้ได้มากขึ้น ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำคือจะทำอย่างไรให้เรา รู้จักลูกค้ามากกว่าคนอื่น ทำอย่างไรให้เราตอบสนองลูกค้าได้เร็วกว่าคนอื่น และทำให้เราตอบคำถามของลูกค้า ด้วยต้นทุนที่ถูกลง ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมา AI สามารถเข้ามาช่วยได้

”

ไม่สามารถหาคำตอบได้ เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านเทคโนโลยีที่ยังไม่ก้าวหน้าเพียงพอ แต่ปัจจุบันสิ่งเหล่านี้สามารถทำได้แล้ว”

ยกระดับ AI Tool เพื่อเพิ่ม Productivity

ที่ผ่านมาแต่ละหน่วยงานของเอสซีจีมีการพัฒนา AI Tool ของตนเองที่ถือเป็นการยกระดับการทำงานในองค์กร ยกตัวอย่างเช่น GINII: SCG Private ChatGPT สำหรับพนักงานเอสซีจี ที่พัฒนาขึ้นโดยส่วนบริหารกลาง เพื่อให้พนักงานใช้ ChatGPT ได้อย่างปลอดภัย และทำให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ป้อนเข้าไปคุยกับแชทบอต จะไม่ออกไปสู่สาธารณะ เช่น การสอบถามข้อมูลกับส่วนงานทรัพยากรบุคคล แต่เดิมจะเป็นการใช้แชทบอตมาตอบคำถามตามสคริปต์ข้อมูลที่ตั้งไว้ แต่ GINII สามารถสืบค้นข้อมูลในเอสซีจี เพื่อนำมาประมวลผลและตอบคำถามได้อย่างรอบด้านมากยิ่งขึ้น, AILY เป็น AI Bot จาก SCGC ที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่ม Productivity ในการทำงาน สามารถเข้าไปค้นหาความรู้ในองค์กร เพื่อตอบคำถามได้กว้างขึ้น ซ้ำซ้อนขึ้น ส่วน SA•RA เป็น AI Meeting Summarization เครื่องมือที่ช่วยสรุปรายละเอียดการประชุม มีความสามารถในการสรุปการประชุมได้ว่า ใครเป็นผู้รับผิดชอบเรื่องอะไร ทำเรื่องอะไร ข้อตกลงในที่ประชุมคืออะไร เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติงานต่อไปได้อย่างครบถ้วน โดยสามารถ

สรุปการประชุมได้ทั้งสองภาษา (ไทยและอังกฤษ) รวมถึงเข้าใจบริบทการใช้ภาษาไทยที่คล่องแคล่วไปกับภาษาอังกฤษได้อย่างดีเยี่ยมอีกด้วย

“เครื่องมือต่าง ๆ ที่เราพัฒนาขึ้น สามารถตอบโจทย์เป้าหมายทางธุรกิจของเราได้ในหลายแง่มุม หากถามว่า ปัจจุบันธุรกิจต้องการเอาชนะเรื่องอะไรมากที่สุด คำตอบคือต้องการเอาชนะใจลูกค้าให้ได้มากขึ้น ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำคือจะทำอย่างไรให้เรา รู้จักลูกค้ามากกว่าคนอื่น ทำอย่างไรให้เราตอบสนองลูกค้าได้เร็วกว่าคนอื่น และทำให้เราตอบคำถามของลูกค้าด้วยต้นทุนที่ถูกลง ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมา AI สามารถเข้ามาช่วยได้” คุณปรเมศวร์กล่าว

นอกจากจะพัฒนาเพื่อใช้ภายในองค์กร แพลนระยะยาวคือการนำนวัตกรรมเหล่านี้มาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถจำหน่ายให้องค์กรอื่นได้ด้วย ซึ่ง SA•RA เป็นหนึ่งในนั้น

“ความสามารถของ SA•RA คือความเข้าใจในบริบทของเอสซีจี เนื่องจากเราเทรนให้เข้าใจในภาษาและองค์ความรู้ต่าง ๆ ของเรา เรียกว่าเขา รู้จักเราดี จึงสามารถสรุปข้อมูลได้ดีกว่าเปรียบเทียบเหมือนเราต้องการล่ามแปลภาษา

ระหว่างคนที่ไม่เคยทำงานให้เรามาก่อน กับคนที่เคยทำงานให้เรามาแล้ว ความเข้าใจในการแปลของคน ที่คุ้นเคยก็ย่อมต้องดีกว่าคนที่ไม่เคยร่วมงานกันมาก่อนเลย อีกส่วนหนึ่งคือค่าใช้จ่ายที่ถูกลงกว่า การซื้อโปรแกรมจากต่างประเทศ ตอนนี้เป้าหมายของเราคือการพัฒนาให้ SA•RA สามารถใช้งานภายในองค์กรให้เก่งก่อน หากวันหนึ่งสามารถพัฒนาได้มากขึ้น ก็มีโอกาสนะกลายเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสร้างรายได้ให้องค์กรต่อไปได้” คุณปรเมศวร์กล่าว

ผลักดันการใช้ AI ในการทำงาน

ความพยายามที่จะให้ AI เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานภายในองค์กร ต้องเริ่มต้นที่พนักงานเป็นหลัก ปัจจุบันเอสซีจีมีหลักสูตรด้าน AI ทั้ง Internal และ External ให้พนักงานได้เลือกเรียนรู้มากกว่า 150 หลักสูตร รวมทั้งยังมี AI Community ซึ่งเป็น Web-Based ที่ทาง Corporate Innovation Office พัฒนาขึ้น พนักงานสามารถเข้าไปสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ AI โดยจะมีคนและ Bot คอยตรวจสอบข้อมูล และค้นหาคำตอบมาให้ อีกประเด็นที่เราให้ความสำคัญคือ เรื่องการใช้ AI อย่างไรให้ปลอดภัย และมีความรับผิดชอบ เราต้องแน่ใจว่าข้อมูลของเราที่เป็นความลับนั้นยังอยู่ในองค์กร รวมถึงเรื่อง PDPA ข้อมูลในองค์กรยังคงถูกควบคุม”

เมื่อถามว่า แล้วพนักงานของเอสซีจีมีความสนใจ และให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เรื่อง AI มากเพียงใด คุณปรเมศวร์กล่าวว่า ทุกการเปลี่ยนแปลงของธุรกิจย่อมมี Early Adopter ที่เริ่มเรียนรู้และอยากใช้งานเป็นคนแรก ๆ ในขณะเดียวกันก็มีคนที่ยังรีรอ ค่อย ๆ ปรับตัว

“สิ่งที่เราพยายามทำคือ พยายามทำให้ขั้นตอน Adoption Process สั้นที่สุด โดยการพยายามให้องค์ความรู้ และสร้างบรรยากาศให้พนักงานเกิดความรู้สึกว่านี่คือเรื่องสำคัญ และ AI ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากหรือน่ากลัว บางคนอาจตั้งคำถามว่าฉันจะเรียนรู้ AI

“

สิ่งที่เราพยายามจะบอกเสมอคือ AI จะไม่มาแทนที่คุณแน่นอน แต่คนที่ใช้ AI เป็นต่างหากที่อาจเข้ามาแทนที่คุณได้ หาก你还ใช้ AI ไม่เป็น

”

ไปทำไม แล้ว AI จะมาแทนที่ฉันหรือเปล่า มันจึงกลายเป็นความกลัว ดังนั้น สิ่งที่เราพยายามจะบอกเสมอคือ AI จะไม่มาแทนที่คุณแน่นอน แต่คนที่ใช้ AI เป็นต่างหากที่อาจเข้ามาแทนที่คุณได้ หาก你还ใช้ AI ไม่เป็น”

คุณปรเมศวร์กล่าวว่า เอสซีจีตั้งเป้าหมายไว้ว่า ภายในสิ้นปี 2568 พนักงานร้อยละ 60 จากจำนวนทั้งหมด จะต้องนำ AI มาใช้ในการทำงานอย่างสม่ำเสมอในแต่ละสัปดาห์

“ถ้าเราอยากจะทำให้องค์กรพัฒนาไปได้อย่างฉับไว จะต้องมีการบวนการที่ทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราจึงพัฒนาอีก 2 หลักสูตร เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ด้าน AI ในกลุ่มพนักงานอย่างรวดเร็ว คือ AI Spark สำหรับพนักงานใหม่เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้อยากใช้ AI ในการทำงาน และใช้ AI อย่างรับผิดชอบ AI Unlocked สำหรับหัวหน้าหน่วยงาน เพื่อให้มีองค์ความรู้ในการผลักดันให้คนในทีมนำ AI ไปใช้งานอย่างสม่ำเสมอ”

“

เราตระหนักดีว่า AI เป็นสิ่งที่เอสซีจีต้องทำให้ดีให้ได้
เพื่อที่จะนำศักยภาพของ AI มาใช้ต่อยอดองค์ความรู้ของเรา
และสร้างความสามารถในการแข่งขันได้อย่างยั่งยืน
อย่างที่เราจะไปตอนต้นว่า เรานำ AI เข้ามาอยู่ใน Medium Term Plan แล้ว
ซึ่งการวางแผนครั้งต่อไป AI ก็จะไปอยู่ใน Roadmap ระยะยาว
โดยจะมีพัฒนาการมากยิ่งขึ้นอย่างเป็นลำดับแน่นอน

”

ไม่ใช่แค่การทำงาน แต่ AI อยู่ในชีวิตประจำวัน

ในฐานะที่ดูแลเรื่อง AI และสนับสนุนให้พนักงาน
ในองค์กรนำ AI มาใช้ คุณปรเมศวร์เองที่นอกจาก
จะนำ AI มาใช้ในการทำงานแล้ว ก็ยังใช้ AI ในแง่มุมมอง
การดำเนินชีวิตไปด้วยเช่นกัน

“ในการทำงาน ผมมักใช้ AI ในการค้นหาคำตอบ
เช่น การหาข้อมูล องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง
ที่มีการพูดคุยกัน เพื่อให้เราเข้าใจในบริบทของ
เรื่องต่าง ๆ ได้มากขึ้น ส่วนในแง่ของไลฟ์สไตล์ส่วนตัว
ผมมักใช้ AI ในการวางแผนการท่องเที่ยว เป็นผู้ช่วย
ในการจัดทริป อย่างล่าสุดผมไปเที่ยวสวีตเซอร์แลนด์
กับครอบครัว เราก็ป้อนคำสั่ง (Prompt) เข้าไป
ให้ละเอียดว่าเราอยากได้ประสบการณ์แบบไหนบ้าง
ในการไปเที่ยวครั้งนี้ เพื่อให้ AI ช่วยจัดโปรแกรมให้
แล้วเราก็ไปตามนั้น ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ก็ตรงกับที่ต้องการ
จริง ๆ ทำให้สะดวกและประหยัดเวลาในการวางแผน
ทริปท่องเที่ยวได้มาก”

ก่อนจบบทสนทนา คุณปรเมศวร์ได้ฉายภาพทัศน์
ด้าน AI ขององค์กรในวันข้างหน้าให้ฟังว่า

“เอสซีจีไม่เคยหยุดนิ่ง เราพยายามที่จะมองไป
ข้างหน้าเสมอว่า บนเส้นทางของธุรกิจนี้จะเกิดอะไร
ขึ้นได้บ้าง และเราต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อให้

องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป ในส่วนของ AI
เราตระหนักดีว่า AI เป็นสิ่งที่เอสซีจีต้องทำให้ดีให้ได้
เพื่อที่จะนำศักยภาพของ AI มาใช้ต่อยอดองค์ความรู้
ของเรา และสร้างความสามารถในการแข่งขันได้
อย่างยั่งยืน อย่างที่เราจะไปตอนต้นว่า เรานำ AI
เข้ามาอยู่ใน Medium Term Plan แล้ว ซึ่งการวางแผน
ครั้งต่อไป AI ก็จะไปอยู่ใน Roadmap ระยะยาว โดยจะมี
พัฒนาการมากยิ่งขึ้นอย่างเป็นลำดับแน่นอน” 



Member's Stage

เรื่อง: อรรยา จารุบุรณะ ภาพ: ศักยะ บุญเสมอ

ผ่องศรี สุวัฒนพงษ์ หญิงแกร่งแห่ง “โตโยต้าแนนท์” ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักจริง



กว่า 5 ทศวรรษแล้วที่บริษัท โตโยต้านนทบุรี ผู้จำหน่ายโตโยต้าจำกัด หรือที่รู้จักในนาม “โตโยต้านนท์” เปิดดำเนินการในฐานะตัวแทนจำหน่ายรถยนต์โตโยต้า ในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยมีหัวเรือใหญ่อย่างคุณสุวัฒน์ - คุณผ่องศรี สุวัฒน์พงษ์ ประธานบริหาร เป็นผู้บุกเบิกตั้งแต่วันแรกจวบจนปัจจุบัน ช่วงเวลากว่าครึ่งศตวรรษนับเป็นบทพิสูจน์วิสัยทัศน์ที่กว้างไกลของเธอ วันนี้โตโยต้านนท์สามารถขยายสาขาออกไปนับสิบแห่ง ครอบคลุมทุกพื้นที่ในเขตจังหวัด และขับเคลื่อนด้วยพนักงานนับพันชีวิต

จากโรงสีสู่ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์

คุณผ่องศรีเล่าว่า ธุรกิจครอบครัวเธอเริ่มต้นจากโรงสีข้าว (โรงสีไฟไทยอารี) ย่านบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ก่อตั้งมาตั้งแต่รุ่นอากง (คุณพ่อสามี) ซึ่งอพยพมาจากเมืองจีนหลังสงคราม มาถึงวันนี้น่าจะมียุบรวมร้อยปีแล้ว ส่วนธุรกิจรถยนต์ต้องย้อนกลับไปยัง พ.ศ. 2516 ทางโตโยต้ามอเตอร์กำลังมองหาตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ในเขตจังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีเงื่อนไขว่า ผู้นั้นจะต้องมีธุรกิจอยู่ในจังหวัดนี้

“ยังจำได้ตอนที่ประธานโตโยต้าชาวญี่ปุ่นเข้ามาดูงานที่โรงสีเรา พวกเขาตื่นเต้นมากเมื่อได้เห็นข้าวเปลือกเต็มยุ้ง ข้าวสารเต็มโกดัง คนงานเกือบ 100 คน กำลังขนข้าวสารลงเรือไปส่งในกรุงเทพฯ และได้เห็นเจ้าแก่และลูกน้องทำงานร่วมกัน ธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดี สุดท้ายก็อนุมัติให้เราเป็นตัวแทนจำหน่ายรถยนต์โตโยต้า แต่เพียงผู้เดียวในจังหวัดนนทบุรี”

ในปีถัดมา พ.ศ. 2517 โตโยต้านนท์สาขาแรกจึงเปิดตัวบนถนนประชาราษฎร์ ตอนนั้นสองข้างทางยังเป็นสวน เปิดได้ไม่นานก็มีธนาคารไทยพาณิชย์มาตั้งตามอยู่ตรงข้าม

“หลังจากเปิดธุรกิจรถยนต์ดิฉันก็ให้น้องชายของสามีดูแลโรงสีต่อ ตัวเราจะได้มาคุมงานนี้เต็มตัว เพราะต้องแข่งขันกับเจ้าอื่นและเติบโตให้ได้เราได้ลูกค้าทั้งในนนทบุรีและจังหวัดในเขตปริมณฑล ในช่วงแรก ๆ มีพนักงานเพียง 15 คน ซ็อกกับเสียเป็นเจ้าแก่ที่ต้องทำทุกอย่างเอง



ตื่นเช้ามามาก่อนเปิดโชว์รูมก็ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของโชว์รูม รับโทรศัพท์เป็นทั้งพนักงานขาย เป็นทั้งแคชเชียร์คอยรับเงินและรับค่างวดลูกค้าเหนื่อยแต่ก็สนุกมาก” คุณผ่องศรีเล่าด้วยความภูมิใจ

“ตั้งแต่เปิดมาจนถึงปัจจุบัน โตโยต้านนท์ได้รับรางวัลผลการดำเนินงานยอดเยี่ยมในทุก ๆ ปี ทั้งด้านขาย ด้านบริการ หรือด้านอื่น ๆ เราพยายามปรับปรุงคุณภาพการบริการให้ดีขึ้นอยู่เสมอ มีการพัฒนาทักษะความรู้ ความสามารถของพนักงานผ่านการอบรมทั้งภายนอกและภายในบริษัท”

ขยายรับกายากรุ่นสอง

หลังจากดำเนินกิจการมาจนถึง พ.ศ. 2530 ลูก ๆ ของคุณผ่องศรี คุณพัชรินทร์ สุวัฒน์พงษ์ และคุณจุมพล สุวัฒน์พงษ์ ต่างทยอยจบการศึกษา เธอจึงเริ่มขยายกิจการ ด้วยความเจ็บคมในการเลือกทำเลที่ตั้ง ทำให้เธอตัดสินใจซื้อที่ดินผืนงามกว่า 10 ไร่บนถนนรัตนาธิเบศร์ สร้างเป็นโชว์รูมแห่งใหม่และอาคารสำนักงานทันสมัย 9 ชั้น ภายในประกอบด้วยพื้นที่จัดเก็บรถยนต์ในอาคาร 600 คัน ศูนย์บริการมาตรฐานขนาด 50 ช่องจอด ศูนย์บริการซ่อมตัวถังและสี



ขนาด 50 ช่องจอด ริเริ่มธุรกิจค้าส่งอะไหล่ให้แก่ร้านค้าภายนอกและบริษัทประกันภัยชั้นนำ ริเริ่มบริษัทศรีวัฒนสิขิง จำกัด เพื่อให้บริการสินเชื่อเช่าซื้อรถยนต์ ซึ่งต่อมาปรับเปลี่ยนธุรกิจเป็นบริการรถเช่าระยะยาวสำหรับหน่วยงานราชการและเอกชน รวมทั้งจัดตั้งบริษัทโตโยต่านนทบุรี ยูสคาร์ จำกัด เพื่อรับซื้อและจัดจำหน่ายรถยนต์ใช้แล้ว

“ตอนนั้นจังหวัดนนทบุรีเริ่มเจริญมากขึ้น สะพานพระนั่งเกล้าก่อสร้างแล้วเสร็จ ทำให้ความเจริญขยายออกไปเราจึงเริ่มมองหาทำเลใหม่ๆ เพื่อขยายสาขาต่อไป” คุณผ่องศรีกล่าว

จุดแข็งอย่างหนึ่งของโตโยต่านนทบุรีคือ มีสาขาการให้บริการที่ครอบคลุมทุกพื้นที่ในจังหวัด ไม่ว่าจะเป็นสำนักงานใหญ่ ที่ตั้งอยู่บนถนนรัตนธิเบศร์ สาขาบางใหญ่ สาขาแจ้งวัฒนะ สาขาบางบัวทอง สาขาราชพฤกษ์ สาขาไทรน้อย และสาขาอำเภอมืองบนถนนประชาราษฎร์

กลยุทธ์สำคัญคือการบริการ โดยมีลูกค้าเป็นศูนย์กลาง

หลังจากเป็นตัวแทนจำหน่ายเพียงรายเดียวในจังหวัดมาโดยตลอด ราว พ.ศ. 2547 ทางโตโยต้าเปิดรับตัวแทนจำหน่ายแต่ละจังหวัดเพิ่มขึ้น คุณผ่องศรีจึงเปิดบริษัทเพิ่มในนาม “บริษัทโตโยต้าเมืองนนท์จำกัด” บนถนนติวานนท์ โดยให้คุณวิระพงษ์ สุวัฒนพงษ์ กรรมการผู้จัดการ ลูกชายคนเล็กเป็นผู้ดูแล และได้ขยายสาขาเพิ่มอีก 2 แห่ง คือ สาขาสะพานพระราม 5 และสาขาชัยพฤกษ์ แต่การที่มีคู่แข่งเพิ่มมากขึ้นในพื้นที่เดียวกัน ทำให้ต้องปรับกลยุทธ์มุ่งเน้นความพึงพอใจของลูกค้าเป็นสำคัญ

“สมัยก่อนตอนเราเป็นดีลเลอร์เจ้าเดียวในจังหวัด คู่แข่งหลักของเราคือรถยนต์แบรนด์อื่น เมื่อลูกค้าเข้ามาดูรถ หน้าที่เราคืออธิบายว่ารถมีสมรรถภาพอย่างไร จากนั้นเขาอาจไปดูแบรนด์อื่น แต่ถ้าสุดท้ายเขาพิจารณาว่าโตโยต้าดี เขาจะย้อนกลับมาซื้อ แต่พอมีหลายดีลเลอร์ ก็จะมีเรื่องราคาเข้ามาเกี่ยวข้อง เราต้องปรับตัวมากขึ้นโดยมุ่งเน้นไปที่เรื่องการให้บริการ” คุณผ่องศรีกล่าว



“

เรามุ่งเน้นที่การดูแลลูกค้าตลอดอายุการใช้งาน
ตั้งแต่ลูกค้าซื้อรถไปแล้ว จะต้องมีการนำรถเข้ามาเช็คระยะ
เข้ามาซ่อมบำรุงทั่วไป มาซ่อมตัวถังและสี นอกจากนี้ยังต้องมี
การต่อทะเบียน ต่อ พ.ร.บ. ต่อประกันภัย เรามีบริการให้ครบทั้งหมด
เรียกว่าดูแลตั้งแต่ต้นจนจบ

”

บริการหลังการขายเป็นหนึ่งในจุดเด่นของ
โตโยต่านนท์ที่ได้รับการพูดถึงอยู่เสมอจากลูกค้า

กลยุทธ์เรานอกจากขยายการบริการให้ครบ
ทุกพื้นที่ ยังขยายการบริการให้ครอบคลุมความต้องการ
ของลูกค้าด้วย

“เรามุ่งเน้นที่การดูแลลูกค้าตลอดอายุการใช้งาน
ตั้งแต่ลูกค้าซื้อรถไปแล้ว จะต้องมีการนำรถเข้ามา
เช็คระยะ เข้ามาซ่อมบำรุงทั่วไป มาซ่อมตัวถังและสี
นอกจากนี้ยังต้องมีการต่อทะเบียน ต่อ พ.ร.บ.
ต่อประกันภัย เรามีบริการให้ครบทั้งหมด เรียกว่า
ดูแลตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อให้ลูกค้ายังอยู่กับเรา และ
กลับมาหาเราอยู่เสมอ จนกระทั่งลูกค้าต้องการเปลี่ยน
รถคันใหม่ เราก็มียูสตันท์ ยูสคาร์ เข้ามาดูแล
รับซื้อรถคันเก่าด้วย”

ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักจริง

นอกเหนือจากการแข่งขันที่เพิ่มขึ้น การ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ใช้รถและการเข้ามา
ของรถยนต์ไฟฟ้าก็เป็นอีกตัวแปรที่ส่งผลกระทบ
ต่อบริษัทเช่นกัน จุดนี้ทนายทรรุ่นสองอธิบายว่าในอดีต
ลูกค้าจะรักดีต่อแบรนด์รถยนต์ที่ตนเองใช้มา
อย่างยาวนาน แต่ปัจจุบันลูกค้ามีแนวโน้มเปิดใจลอง
แบรนด์ใหม่มากขึ้น โดยเฉพาะแบรนด์รถยนต์จากจีน
ที่เข้ามาทำตลาดด้วยราคาที่แข่งขันได้ และเทคโนโลยี
ที่น่าสนใจ ทำให้ผู้บริโภคมีทางเลือกมากขึ้น ลูกค้าเอง

ก็มีการค้นหาข้อมูลและตัดสินใจซื้อรถยนต์ผ่าน
ช่องทางออนไลน์มากขึ้น มักหาข้อมูลจากเว็บไซต์
รีวิว โซเชียลมีเดีย และเปรียบเทียบราคาก่อนจะไป
เยี่ยมชมที่โชว์รูม

“จากพฤติกรรมลูกค้าที่เปลี่ยนไป เราในฐานะ
ผู้แทนจำหน่ายรถยนต์จำเป็นต้องปรับกลยุทธ์บริษัท
เพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์และขายออนไลน์
เพื่อเข้าถึงกลุ่มลูกค้าใหม่ ๆ จัดไฟแนนซ์ที่ยืดหยุ่น
จัดแคมเปญที่เหมาะสม เรียกว่าต้องเปลี่ยนบทบาท
ไม่ใช่แค่ผู้ให้ข้อมูล แต่ต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ
โซลูชันที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์และรายได้ของลูกค้า
ทั้งยังมุ่งเน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ในระยะยาว
สร้างความน่าเชื่อถือกับลูกค้า และดูแลตลอดอายุ
การใช้งานด้วยบริการที่ครบวงจร ตามสโลแกนของ
บริษัท ‘โตโยต่านนท์ ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักจริง’



“

เราทำงานด้วยความเอาใจใส่ลูกค้า คอยฟังเสียงว่าเขาต้องการอะไร
แล้วจึงนำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อสร้างความพอใจ ให้เขาอยู่กับเรา
เสียงจากลูกค้าที่ได้ยินมาคือ เขาบอกว่าที่นี่มีความจริงใจ
ดูแลอย่างทั่วถึง และไม่ทิ้งกลางคัน

”

“เราทำงานด้วยความเอาใจใส่ลูกค้า คอยฟังเสียง
ว่าเขาต้องการอะไร แล้วจึงนำมาแก้ไขปรับปรุง
เพื่อสร้างความพอใจ ให้เขาอยู่กับเรา เสียงจากลูกค้า
ที่ได้ยินมาคือ เขาบอกว่าที่นี่มีความจริงใจ ดูแลอย่าง
ทั่วถึง และไม่ทิ้งกลางคัน” คุณผ่องศรีกล่าว

ในปีนี ทางบริษัท โตโยต้ามอเตอร์ ประเทศไทย
จำกัด ได้นำรถยนต์ไฟฟ้าเข้ามาจำหน่ายเพื่อตอบสนอง
ต่อความต้องการของลูกค้าที่ต้องการรถยนต์ไฟฟ้า
ทางโตโยต้าเองก็มีการเตรียมความพร้อมเช่นกัน
ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านขาย ด้านบริการ รวมถึง
Facility ต่าง ๆ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

บุคลากรคือหัวใจของความสำเร็จ

สำหรับโตโยต้าเอง บุคลากรคือหัวใจของ
ความสำเร็จ ด้วยความเชื่อที่ว่า ทีมงานที่แข็งแกร่ง
สำคัญต่อการผลักดันองค์กรไปข้างหน้า การปลูกฝัง
ทีมให้มีเป้าหมายเดียวกัน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี
สร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี สร้างสภาพแวดล้อม
การทำงานที่ปลอดภัย ส่งเสริมให้พนักงานเรียนรู้และ
เติบโตให้คุณค่ากับความคิดเห็นที่แตกต่าง จะเป็นการ
สร้างและรักษาบุคลากรที่มีความสามารถไว้กับองค์กร

เชื่อมั่นในหุ้นกู้เอสซีจี

คุณผ่องศรีเป็นหนึ่งในลูกค้าหุ้นกู้เอสซีจีมาตั้งแต่
ยุคเริ่มต้น ด้วยความไว้วางใจประกอบกับคุ้นเคยกับ
ปูนซิเมนต์ไทยมานาน เพราะในอดีตโตโยต้าเอง
เคยมีศูนย์ซ่อมรถตั้งอยู่ภายในสำนักงานใหญ่ของ
เอสซีจี บางชื่อ นานเกือบสองทศวรรษ



การตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ คุณผ่องศรีกล่าวว่า
เธอหมกมุ่นกับการเฝ้าดูในเรื่องการออมเงินอยู่เสมอ

“การทำงานเป็นตัวแทนจำหน่ายรถยนต์ต้องใช้
เงินลงทุนพอสมควร หากมีกำไรจ้อย ๆ ขยายกิจการ
ที่ทุกแปลงที่ตั้งสาขาในปัจจุบัน เราลงทุนซื้อเอง
ทั้งหมด จึงต้องเตรียมเงินสำรองไว้เสมอ หุ้นกู้เอสซีจี
มีความมั่นคงสูง เรามองว่าต้องมีไว้ เพราะสุดท้าย
สามารถส่งต่อให้ลูก ๆ ได้”

การเป็นลูกค้ามานานเปิดโอกาสให้คุณผ่องศรี
ได้ร่วมกิจกรรมมากมาย ทั้งเวิร์กช็อป คอนเสิร์ต
รวมถึงการเดินทางท่องเที่ยว ที่หากมีโอกาสเธอต้อง
หาเวลาเข้าร่วมด้วยทุกครั้ง

“ขอเวลาไปทำกิจกรรมหรือท่องเที่ยวกับ
เอสซีจี นอกจากจะสนุกแล้ว ยังได้พบผู้ถือหุ้น
ที่ทำธุรกิจหลากหลายแขนง ได้พูดคุย แลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นและประสบการณ์กัน รวมถึงนัดสังสรรค์
และสานสัมพันธ์มากขึ้น จนบางทีก็นัดกันไปเที่ยวต่อ”
คุณผ่องศรีกล่าวปิดท้ายอย่างอารมณ์ดี 

สิทธิประโยชน์วันเกิดประจำปี 2568

Birthday Privilege 2025



บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ ร้านกาแฟเตอร์ ยู



มูลค่าใบละ
100 บาท

อายุการใช้งาน 1 ปี
นับจากเดือนเกิดสมาชิก

สมาชิก **Exclusive Privilege**
จะได้รับมูลค่ารวม **500 บาท**

สมาชิก **Privilege**
จะได้รับมูลค่ารวม **300 บาท**



กดรับสิทธิประโยชน์ผ่านแอปพลิเคชัน
ที่เมนู Reward



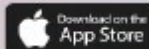
เงื่อนไขการใช้บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ (E-voucher)

บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟเตอร์ ยู มีมูลค่าใบละ 100 บาท สามารถใช้แทนเงินสดได้มากกว่า 1 ใบต่อบิล | รหัสรับสิทธิ์มีอายุ 30 นาที นับตั้งแต่เวลาที่ท่านกดรับสิทธิ์ | บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟเตอร์ ยู มีอายุการใช้งาน 1 ปี นับจากเดือนเกิดสมาชิก | ขอสงวนสิทธิ์มอบบัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟเตอร์ ยู ให้แก่สมาชิกเอสซีจี ดีเบนท์ คลับ ในวันที่ 1 ของเดือนเกิดสมาชิก และต้องกดรับสิทธิ์ที่หน้าร้านผ่านเมนู Reward ในระบบเอสซีจี ดีเบนท์ คลับ โมบาย แอปพลิเคชัน หรือเว็บแอปพลิเคชัน | บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟเตอร์ ยู สามารถใช้แทนเงินสดได้ตามมูลค่าบัตรที่ร้านกาแฟเตอร์ ยู ทุกสาขา ยกเว้น สาขาเซ็นทรัลปาดอง เซ็นทรัลเฟสติวัลภูเก็ต สาขาสนามบินสุวรรณภูมิ และบูธอีเวนท์ | บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟเตอร์ ยู ไม่สามารถ แลก เปลี่ยน โอน หรือถอนเป็นเงินสดได้ ไม่ว่ากรณีใดๆ และต้องใช้ให้หมดตามมูลค่าของบัตรแต่ละใบในครั้งเดียว และไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นหรือการสะสมแต้ม | ขอสงวนสิทธิ์ไม่รับบัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นภาพถ่ายหรือการจับภาพหน้าจอ (Screen Capturing) | ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า | โปรดอ่านเงื่อนไขการใช้บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ก่อนกดรับสิทธิ์ทุกครั้ง | สงวนสิทธิ์มอบเฉพาะสมาชิกที่มีการบันทึกข้อมูล/แจ้งวันเดือนปีเกิดไว้ในระบบฐานข้อมูลของเอสซีจี ดีเบนท์ คลับ แล้วก่อนเดือนเกิด และขอสงวนสิทธิ์ไม่มอบวันเกิดย้อนหลังกรณีนี้เข้ามาเป็นสมาชิกหรือลงทุนในหุ้นกู้เอสซีจี และ/หรือบริษัทในกลุ่ม หรือบันทึกวันเดือนปีเกิดภายหลังจากเดือนเกิดที่ผ่านมาแล้ว



ดาวน์โหลดหรืออัปเดตแอปพลิเคชันได้ที่
โมบาย แอปพลิเคชัน

สำหรับอุปกรณ์ที่รองรับระบบ iOS เวอร์ชัน 12 ขึ้นไป
และ Android เวอร์ชัน 4.1 ขึ้นไป



Talk to Doctor

เรื่อง: แพทย์หญิงณัฐชาพร ประพันธ์
แพทย์อายุรศาสตร์โรคหัวใจ โรงพยาบาลสมิติเวช



30

เช็กอาการและสัญญาณเตือน “คุณเสี่ยงโรคหัวใจแบบไหน?”

โรคหัวใจ (Heart Disease) เป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ
เกิดขึ้นในส่วนของหัวใจที่ต่างกัน โรคหัวใจจึงมีหลายประเภท
แต่ละประเภทมีอาการ และวิธีรักษาที่แตกต่างกัน

โรคหัวใจมีกี่ประเภท

1) โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Disease: CAD) แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ **โรคหลอดเลือดหัวใจชนิดเฉียบพลัน** มีอาการเหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอกช่วงกึ่งกลางหน้าอก โดยจะเจ็บถี่ขึ้น รุนแรง และเกิดได้มากขึ้นแม้ไม่ได้ออกกำลังกาย หากได้รับการรักษาไม่ทันอาจเกิดภาวะหัวใจวายและเสียชีวิตได้ **โรคหลอดเลือดหัวใจชนิดเรื้อรัง** มีอาการแน่นบริเวณกึ่งกลางอกแบบเป็น ๆ หาย ๆ อาจมีอาการแน่นหน้าอกร้าวไปกรามหรือหัวไหล่ซ้าย มักเกิดขณะออกกำลังกาย เดินเร็ว ขึ้นบันได

2) โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ (Cardiac Arrhythmia) ทำให้การสูบฉีดเลือดไม่มีประสิทธิภาพ เพิ่มความเสี่ยงภาวะหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมองอุดตัน เกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างหัวใจ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติแต่กำเนิดและหลอดเลือดหัวใจตีบ โดยอัตราการเต้นหัวใจของคนปกติอยู่ที่ 60 - 100 ครั้งต่อวินาที กรณีหัวใจเต้นผิดจังหวะจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ **หัวใจเต้นช้าผิดปกติ** คือน้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที **หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ** คือเร็วกว่า 100 ครั้งต่อนาที **หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ** เช่น เต้น ๆ หยุด ๆ หรือเต้นเร็วสลับช้า

3) โรคกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ **โรคกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง (Cardiomyopathy)** มาจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ความสามารถในการบีบตัวลดลง อาจมาจากโรคกล้ามเนื้อหัวใจหนาจากพันธุกรรม โรคกล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติที่ไม่ได้เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ความดันในช่องหัวใจสูงขึ้น ทำให้ห้องหัวใจโต ขาบวม เหนื่อยนอนราบไม่ได้ หรือมีภาวะน้ำท่วมปอด **โรคกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ (Myocarditis)** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวลดลงและการนำไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ มักมีอาการเจ็บหน้าอกเหนื่อยง่าย ขาบวม ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว



4) โรคลิ้นหัวใจ (Valvular Heart Disease) แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ **โรคลิ้นหัวใจตีบ (Stenosis)** ภาวะที่ลิ้นหัวใจเปิดและปิดได้ไม่สุด เลือดจึงออกจากห้องหัวใจยากขึ้น ทำให้เกิดความดันและปริมาณเลือดสะสมย้อนกลับไปสู่ห้องหัวใจและหลอดเลือด **โรคลิ้นหัวใจรั่ว (Regurgitation)** ภาวะที่ลิ้นหัวใจปิดไม่สนิท มีรูรั่วหรือขาด ทำให้การไหลเวียนเลือดในหัวใจลดลง หัวใจทำงานหนักขึ้น

5) โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด (Congenital Heart Disease) เป็นความผิดปกติของการพัฒนาโครงสร้างหัวใจตั้งแต่อยู่ในครรภ์ รวมถึงมารดาได้รับยาบางชนิดในช่วงก่อนหรือระหว่างตั้งครรภ์ การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ใช้สารเสพติด ก็มีส่วนทำให้ทารกเป็นโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดได้ โดยทารกจะมีอาการหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว ตื่นนอนน้อย โตช้า เล็บสีม่วงคล้ำ อ่อนเพลีย และเหงื่อออกมาก

สาเหตุของโรคหัวใจ

อายุที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออายุ 40 ปี แต่ปัจจุบันพบมากขึ้นในคนอายุ 30 - 40 ปี ผู้ชายมีโอกาสมากกว่าผู้หญิง แต่ในผู้หญิงจะมีความเสี่ยงมากขึ้นหลังหมดประจำเดือน พันธุกรรม ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจ จะเสี่ยงกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะหากพ่อแม่เป็นโรคหัวใจตั้งแต่อายุน้อย (โดยผู้ชายก่อนอายุ 55 ปี และผู้หญิงก่อนอายุ 65 ปี)

อาการ/สัญญาณเตือนโรคหัวใจ

- เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก อาจร้าวไปที่กราม แขน ไหล่
- เหนื่อยง่าย ใจสั่น หน้ามืด เป็นลม
- นอนราบไม่ได้ ขาบวมทั้งสองข้าง

ผู้ที่ควรเข้ารับการตรวจ

- ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป
- ผู้มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดสมอง
- ผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อ้วน สูบบุหรี่
- พบสัญญาณเตือน เช่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย ผิดปกติ ใจสั่น หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- นักกีฬาหรือผู้ที่ต้องใช้กำลังในการแข่งขัน เพื่อประเมินอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม

การตรวจวินิจฉัยโรคหัวใจ

เริ่มจากการซักประวัติ ตรวจร่างกายโดยละเอียด และทดสอบสมรรถภาพด้วยวิธีดังนี้ **ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Electrocardiogram: EKG)** ตรวจการทำงานของคลื่นกระแสไฟฟ้าบริเวณหัวใจที่ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ **ตรวจสุขภาพหัวใจด้วยการวิ่งสายพาน (Exercise Stress Test: EST)** ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ขณะออกกำลังกาย เพื่อประเมินขณะออกกำลังกายอย่างหนัก สามารถคัดกรองโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เบื้องต้นและภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะจากการออกกำลังกาย ซึ่งให้ผลละเอียดกว่าการตรวจด้วยคลื่นไฟฟ้าหัวใจเพียงอย่างเดียว **ตรวจหัวใจด้วยคลื่นสะท้อนความถี่สูง (Echocardiogram: Echo)** จับภาพการเคลื่อนไหวของหัวใจ เพื่อประเมินประสิทธิภาพกล้ามเนื้อหัวใจและลิ้นหัวใจ การบีบ/การคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจและการไหลเวียนเลือดในหัวใจ **ตรวจหัวใจด้วยการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์**

(Coronary CT Angiography: CT Scan) หาความผิดปกติของหลอดเลือดหัวใจและใช้ติดตามการรักษา หลังการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ **การสวนหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Artery Angiography: CAG)** การใส่สายสวนเข้าไปทางหลอดเลือดแดงบริเวณแขนหรือขาหนีบ และฉีดสารทึบรังสีเพื่อดูภาวะหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน และเพื่อตรวจสอบการบีบตัวของหัวใจ ความดันของห้องหัวใจ และการรั่วของลิ้นหัวใจ



การรักษาโรคหัวใจ

- ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ รับประทานอาหารสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด
- ดูแลโรคประจำตัวให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
- รับประทานยารักษาโรคหัวใจ ตามความเหมาะสมของแต่ละโรค
- การผ่าตัดรักษาโรคหัวใจ ตามชนิดของโรคหัวใจ

โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้น ๆ หากพบสัญญาณเตือนควรรีบพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยระบุประเภทของโรค เพื่อรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการเตือนล่วงหน้า แต่ในบางคนอาจไม่มีสัญญาณเตือนใดเกิดขึ้นเลย ดังนั้น การเข้ารับการตรวจโรคหัวใจจะช่วยคัดกรองความเสี่ยงก่อนเกิดโรคได้ 



#เราไม่อยากให้ใครป่วย



สมิติเวช
SAMITIVEJ

ลดเสื่อม เลี่ยงป่วย
เพื่ออายุยืนยาวและแข็งแรง

มิติใหม่ของการดูแลสุขภาพ
ด้วยการตรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมระดับเซลล์



ประเมินอายุร่างกาย
และแนวโน้มสุขภาพในระยะยาว
ด้วยเทคโนโลยี AI

Personal Health Coach
ดูแลโดยแพทย์

ตรวจซ้ำได้ตลอดปี*

โปรแกรมดูแลสุขภาพ
ค้นหาปัจจัยความเสื่อมชรา
ระดับเซลล์ (Hallmarks of Aging)
Longevity Active

รู้ภาวะสุขภาพ ก่อนเสี่ยง

- ตรวจหาอายุชีวภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น สมอ่ง หัวใจ ปอด ภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ จากการตรวจ Epigenetic Test
- ตรวจหาความสมดุลของสารอาหารต่างๆ และฮอร์โมน เพื่อศึกษาสุขภาพการนำสารเหล่านี้ไปสร้างพลังงานให้กับร่างกาย
- ตรวจหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมระดับเซลล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
Wellbeing Health Center
sw.สมิติเวช ศรีนครินทร์
โทร.0-2378-9306





เปิดกลยุทธ์ SCGC เพิ่มศักยภาพการแข่งขัน

สร้างโอกาสทางธุรกิจ รับตลาดปิโตรเคมี ในภูมิภาคช่วงฟื้นตัวในอนาคต

หลายปีมานี้ สถานการณ์โลกอยู่ในความผันผวนไม่แน่นอนหลากหลายมิติ โดยเฉพาะในประเทศไทย แต่หากมองไปยังนานาประเทศ ก็จะพบความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ส่งสัญญาณเตือนให้ผู้คนและภาคธุรกิจต้องเร่งปรับตัวให้ไวมากขึ้น เพื่อยืนหยัดฝ่าคลื่นลมทั้งในบริบททางสังคมและเศรษฐกิจโลกที่คาดคะเนได้ยากกว่าเดิม

โดยเราได้ถอดรหัสมุมมองจาก นายศักดิ์ชัย ปฏิภาณปรีชาวุฒิ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ SCGC ถึงการปรับตัวของธุรกิจปิโตรเคมีเพื่อรับมือกับสถานการณ์โลกที่เกิดขึ้น

SCGC วางกลยุทธ์รอบด้าน พร้อมรับมือความไม่แน่นอน ทุกสถานการณ์

สถานการณ์ปีโตรเคมีครึ่งปีหลังยังคงมีความผันผวนและแข่งขันรุนแรงต่อเนื่อง มีความท้าทายจากปัจจัยภายนอกหลายด้านที่ส่งผลกระทบ เช่น ความขัดแย้งด้านภูมิรัฐศาสตร์ ภาษีศุลกากรของสหรัฐฯ (US Tariff) การเพิ่มกำลังการผลิตน้ำมันจาก OPEC+ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้อุปสงค์ (Demand) ยังคงชะลอตัว ในขณะที่อุปทาน (Supply) ยังคงเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม พบว่ามีการหยุดผลิตของโรงงานที่มีความสามารถในการแข่งขันต่ำและต้นทุนสูง ซึ่งช่วยชดเชยส่วนของอุปทานที่สูงขึ้น ดังนั้น คาดว่าอุตสาหกรรมปิโตรเคมีได้ผ่านจุดต่ำสุดแล้ว และจะอยู่ในภาวะทรงตัวอีกระยะ โดยพิจารณาได้จากส่วนต่างระหว่างราคาผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ (Spread) ในไตรมาสที่ 2 ของปี 2568 ที่ปรับตัวสูงขึ้นจากไตรมาสแรก

ท่ามกลางความผันผวน แต่ SCGC พร้อมรับมือกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงด้วยความเข้มแข็งทางการเงินจากการบริหารจัดการกระแสเงินสดอย่างระมัดระวัง ประกอบกับแนวทางการดำเนินงานที่เน้นการปรับตัวตอบรับกับสถานการณ์อย่างรวดเร็ว โดยได้ปรับกลยุทธ์เชิงรุกทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน ยกระดับศักยภาพในการดำเนินธุรกิจ และหาโอกาสทางธุรกิจอยู่ตลอดเวลา

SCGC มีกลยุทธ์ระยะสั้น ได้แก่

1. การลดต้นทุนวัตถุดิบ ลดเงินทุนหมุนเวียน และลดค่าใช้จ่ายด้วย Digital และ AI
2. เร่งพัฒนากลุ่มสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง หรือ (HVA: High Value Added Products & Services) รวมไปถึงการพัฒนาพอลิเมอร์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Polymer) ตอบโจทย์เมกะเทรนด์และความต้องการใช้งานของแบรนด์สินค้าและผู้บริโภค
3. เร่งขยายธุรกิจ Service Solutions ครบวงจร
4. การขยายธุรกิจผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจาก PVC (PVC Fabrication)

สำหรับกลยุทธ์ระยะยาว ได้แก่ การเพิ่มวัตถุดิบก๊าซอีเทนที่โรงงาน LSP ประเทศเวียดนาม (โครงการ LSPE) เพื่อลดต้นทุนการผลิต และเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขัน



เดินหน้าเพิ่มขีดความสามารถ ในการแข่งขัน ต่อยอดแข่งขันสำคัญ

การปรับกลยุทธ์ของ SCGC ในครั้งนี้ ได้ดึงเอาจุด
แข็งสำคัญ ๆ มาเสริมความแกร่งและต่อยอดเพื่อ
เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันให้มากยิ่งขึ้น
อาทิ การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมระดับสากลเพื่อ
สร้างสรรค์สินค้าและบริการมูลค่าเพิ่มสูง (HVA :
High Value Added Products & Services) และ
พอลิเมอร์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Polymer)
การนำเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
ตลอดห่วงโซ่อุปทาน (Supply Chain) การขยาย
และต่อยอดธุรกิจใหม่ รวมทั้งการนำผลพลอยได้
จากกระบวนการผลิต (By - product) มาสร้าง
โอกาสทางธุรกิจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

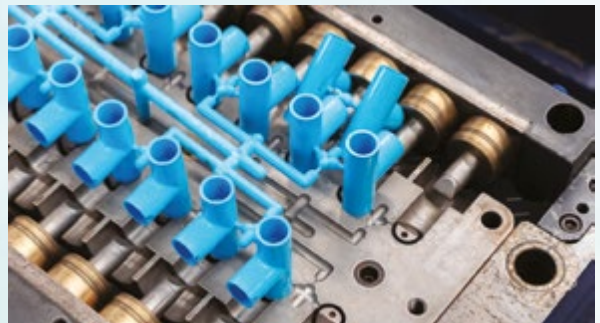
36

1 กระบวนการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม ระดับสากล (Innovation Management)

เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมสินค้าและบริการที่มีมูลค่า
เพิ่มสูง (HVA: High Value Added Products &
Services) รวมถึงพอลิเมอร์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
(Green Polymer) ตอบโจทย์ความต้องการของ
ตลาดโลก โดยได้จัดตั้ง “ศูนย์นวัตกรรมครบวงจร
i2P Center” (Ideas to Products) ซึ่งมีเครือ
ข่ายนวัตกรรมจากทั่วโลก เน้นการทำงานอย่างใกล้ชิด
กับลูกค้า ตั้งแต่การระดมสมอง ค้นหาและต่อยอด
ไอเดียเพื่อสร้างโอกาสทางธุรกิจ



ก่อนนำมาสู่การสร้างนวัตกรรมที่จับต้องได้จริง ด้วย
กระบวนการขั้นรูปผลิตภัณฑ์ต้นแบบที่ทำได้อย่าง
ครบวงจร ครอบคลุมหลายรูปแบบสินค้า จึง
สามารถผลิตสินค้าต้นแบบได้รวดเร็ว นำไปสู่
นวัตกรรมเชิงพาณิชย์จำนวนมาก ทันต่อการ
เปลี่ยนแปลงของเทรนด์ผู้บริโภคและความต้องการ
ของลูกค้า ปัจจุบัน อยู่ระหว่างการวิจัยและพัฒนา
โครงการด้านนวัตกรรมกว่า 100 โครงการ



2 การเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการโรงงานด้วย
เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น AI (Artificial Intelligence)
และระบบ Robotics & Automation เพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพการผลิต (Productivity) และยกระดับ
ความปลอดภัยในโรงงาน เป็นฟันเฟืองที่ขับเคลื่อน
ธุรกิจของ SCGC ให้เดินหน้าอย่างต่อเนื่อง พร้อมรองรับ
ความต้องการของลูกค้า ตัวอย่างเช่น โรงงานของ
บริษัท นวพลาสติกอุตสาหกรรม จำกัด ใน SCGC
ผู้นำด้านธุรกิจท่อในประเทศไทยและอาเซียน ที่ใช้
ระบบ Robotics & Automation เป็นกำลังสำคัญ
ในการผลิต โดยมีสัดส่วนการนำหุ่นยนต์มาใช้
ภายในโรงงาน (Robot Density) ระดับ Best in
Class ของโลก



นอกจากนั้น ยังได้ต่อยอดความเชี่ยวชาญสู่ธุรกิจ Industrial Service Solutions พัฒนาโซลูชัน “**DRS by REPCO NEX**” (Digital Reliability Service Solutions) ดิจิทัลโซลูชันอัจฉริยะ สำหรับภาคอุตสาหกรรมรายแรกของโลก ที่ดูแลประสิทธิภาพการทำงานของเครื่องจักรแบบครบวงจร (Asset Performance Management) ซึ่งช่วยยกระดับการดูแลเครื่องจักรและเพิ่มความสามารถในการผลิต (Productivity) โดยให้บริการลูกค้าในกลุ่มอุตสาหกรรมต่าง ๆ เช่น อุตสาหกรรมโรงไฟฟ้า น้ำมันและก๊าซ อาหารเครื่องดื่ม และสาธารณูปโภค เป็นต้น



3 การนำผลพลอยได้จากกระบวนการผลิต (By-product) มาต่อยอดเพื่อสร้างโอกาสทางธุรกิจ เช่น การนำอะเซทิลีนที่เป็นผลพลอยได้จากกระบวนการผลิตของโรงงานโอเลฟินส์ ไปเป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตอะเซทิลีนแบล็ก (Acetylene Black) ซึ่งเป็นส่วนประกอบนำไฟฟ้าในขั้วแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนสำหรับยานยนต์ไฟฟ้า (EV) สอดรับกับแนวโน้มการเติบโตของอุตสาหกรรมยานยนต์แห่งอนาคต และการนำผลพลอยได้จากกระบวนการผลิตของโรงงานพอลิโอเลฟินส์ ไปเป็นวัตถุดิบสำหรับผลิตสาร Phase Change Material (PCM) ซึ่งนำไปพัฒนาใช้ในโซลูชันด้านการควบคุมอุณหภูมิและประหยัดพลังงานสำหรับธุรกิจคลังสินค้าห้องเย็น อุตสาหกรรมโลจิสติกส์ อาคารสำนักงาน และ data center ภายใต้แบรนด์ “CHILLOX” (ซิลล็อกซ์) ซึ่งนวัตกรรมนี้สามารถช่วยลดต้นทุนการใช้พลังงานให้กับลูกค้า ตอบโจทย์เทรนด์สังคมคาร์บอนต่ำให้กับภาคธุรกิจได้เป็นอย่างดี

จากกลยุทธ์และแนวทางการดำเนินงานที่กล่าวมา สะท้อนให้เห็นได้ว่า SCGC ไม่เคยหยุดนิ่ง แต่ปรับตัวอยู่ตลอดเวลาและพร้อมรับมือกับทุกความท้าทาย ด้วยการขับเคลื่อนธุรกิจที่มุ่งเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน ความพร้อมของทีมงาน ความชำนาญและความเชี่ยวชาญในธุรกิจ เชื่อมั่นว่า SCGC มีความพร้อมและมีศักยภาพในการขับเคลื่อนธุรกิจ เพื่อรับตลาดปิโตรเคมีในภูมิภาคช่วงฟื้นตัวในอนาคตอย่างแน่นอน **D**

Economic Overview

เรื่อง: ศศ. ดร.ธนวรรธน์ พลวิชัย

อธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และประธานที่ปรึกษาศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ



38

แม้จะไม่อยู่ หุรู่าเรึง เศรษฐกิจไทยจะเป็นยังงั้?

เศรษฐกิจกับการเมืองเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สองปีของการบริหารประเทศภายใต้ร่มเงาของพรรคเพื่อไทยที่มีอดีตนายกรัฐมนตรีทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรีคนที่ 23 ของไทย ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ทางการเมืองของพรรคที่หลายคนเชื่อว่า เป็นผู้กำกับดูแลและชี้นำทิศทาง

การบริหารประเทศภายใต้รัฐบาลที่พรรคเพื่อไทยเป็นแกนนำ เศรษฐกิจไทยไม่ได้ดีอย่างที่ประชาชนไทยคาดหวัง เงินทองไม่ได้หาได้คล่องตัวเหมือนกับปี 2544 ถึง 2549 ที่มีพรรคไทยรักไทยบริหารภายใต้รัฐบาลของอดีตนายกฯ ทักษิณ และฟางเส้นสุดท้ายที่ทำให้กระแสนิยมของพรรคเพื่อไทยสั่นลงคือ

กรณีความขัดแย้งระหว่างไทยกับกัมพูชาจนบานปลายสู่สงครามสู้รบ และทำให้นายกรัฐมนตรีคนที่ 31 แพทองธาร ชินวัตร พ้นจากตำแหน่ง โดยตุลาการศาลรัฐธรรมนูญมีมติ 6 ต่อ 3 ตัดสินว่าความเป็นนายกรัฐมนตรีสิ้นสุดลงเฉพาะตัวตามรัฐธรรมนูญ เนื่องจากมีพฤติกรรมอันเป็นการฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานจริยธรรมอย่างร้ายแรง

นายกรัฐมนตรีคนที่ 32 ของไทย

ทั้งนี้ บุคคลที่เข้ามาดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีคนที่ 32 แทนคือ อนุทิน ชาญวีรกูล ที่เข้ามาภายใต้เงื่อนไขที่พรรคภูมิใจไทยได้ทำสัญญาจริงและสัญญาใจกับพรรคประชาชนว่าจะเป็นรัฐบาลเฉพาะกิจที่มีภาระหน้าที่ฟื้นฟูประเทศและแก้ไขรัฐบาลภายในเวลา 4 - 6 เดือน หลังจากแถลงนโยบายของรัฐบาลต่อรัฐสภาแล้ว ต้องยุบสภาเพื่อเลือกตั้งใหม่

และล่าสุด ศาลฎีกาแผนกคดีอาญาของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองมีคำสั่งให้อดีตนายกฯ ทักษิณได้รับการบังคับโทษจำคุก 1 ปี เนื่องจากการเข้าไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลตำรวจนั้นไม่ชอบด้วยกฎหมาย และไม่นับว่าเป็นการบังคับโทษตามกฎหมาย จึงมีคำสั่งให้บังคับโทษจำคุกนายทักษิณ 1 ปี

เหตุการณ์เข้ากับคำพังเพยไทยที่ผมขอแปลงเล็กน้อยว่า “แม้จะไม่อยู่ หนูร่าเริง” เพราะเมื่ออดีตนายกฯ ทักษิณไม่สามารถดำเนินกิจกรรมทางการเมืองได้เพราะต้องรับโทษนั้น ทำให้พรรคเพื่อไทยอ่อนแรงทันทีโดยเฉพาะช่วงที่จะมีการเลือกตั้งใหม่ หากพรรคภูมิใจไทยของนายฯ อนุทินทำผลงานเข้าตาประชาชนอย่างจริงจังในช่วงที่เป็นรัฐบาลบริหารประเทศ แล้วทำให้เศรษฐกิจไทยฟื้นตัวได้อย่างโดดเด่น นายกรัฐมนตรีคนต่อไปคงชื่อ อนุทิน ชาญวีรกูล เหมือนเดิม



เรื่องการเมืองกับเศรษฐกิจเป็นเรื่องที่ผูกพันกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าการเมืองเข้มแข็งมีเสถียรภาพประชาชนคนไทยมีความมั่นใจในรัฐบาล และฝีมือลายมือการทำงานของคณะรัฐมนตรี ผู้คนจะกล้าลงทุนและกล้าใช้จ่ายใช้สอย ซึ่งทำให้เกิดความคึกคักในระบบเศรษฐกิจ เศรษฐกิจจะฟื้นตัวและปรับตัวดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าการเมืองขาดเสถียรภาพ คนไม่มั่นใจในรัฐบาล ไม่มั่นใจในฝีมือของรัฐมนตรี ไม่มั่นใจในนโยบายของรัฐ คนจะไม่กล้าลงทุน ไม่กล้าใช้จ่ายใช้สอย เศรษฐกิจก็จะซบเซาลงเป็นลำดับ นั่นจึงหมายความว่า “การเมืองนำเศรษฐกิจ”

ในลักษณะเดียวกัน ถ้าเศรษฐกิจดี เติบโตอย่างคึกคัก ประชาชนหาเงินได้คล่องตัว เงินเต็มกระเป๋า ความนิยมในรัฐบาลก็จะเพิ่มพูนมากขึ้นเป็นลำดับ การเมืองจะมีเสถียรภาพและมีโอกาสในการกลับมาเป็นรัฐบาลในการเลือกตั้งสมัยหน้า

ในทางตรงกันข้าม หากภาคเศรษฐกิจไม่มีการค้าขายผิดเคียงเงินในกระเป๋าของประชาชนแพลง โอกาสในการกลับมาเป็นรัฐบาลในการเลือกตั้งสมัยหน้าก็จะริบหรี่ลง นั่นหมายความว่า “เศรษฐกิจนำการเมือง” ดังนั้นสองเรื่องนี้ คือเศรษฐกิจและการเมือง จึงมีความสัมพันธ์และผูกพันกันอย่างใกล้ชิด



เร่งทำงาน ก่อนยุบสภาเลือกตั้งใหม่

เช่นเดียวกับสถานการณ์ปัจจุบัน นายกรัฐมนตรีคนที่ 32 คุณอนุทิน ชาญวีรกูล ซึ่งกำลังจัดตั้งรัฐบาลตัวจริงเสียงจริงเฉพาะกิจเฉพาะกาล มีระยะเวลาในการทำงานที่สัญญาไว้กับสภาและประชาชน (ผมหมายรวมถึงพรรคประชาชน) จะทำงานฟื้นฟูเศรษฐกิจและแก้ไขรัฐธรรมนูญไปพร้อม ๆ กัน โดยมีระยะเวลาทำงาน 4 - 6 เดือน หลังจากนั้นจะยุบสภาและเลือกตั้งใหม่ นายกา อนุทินกำลังใช้ “การเมืองนำเศรษฐกิจ” เพื่อให้การเมืองที่มั่นคงมีเสถียรภาพแก้ไขและฟื้นฟูเศรษฐกิจให้ดีขึ้น โดยใช้คนในและคนนอกมาเป็นรัฐมนตรีเพื่อแก้ไขปัญหาของบ้านเมืองและหวังว่า “เศรษฐกิจนำการเมือง” ภายหลัง เพราะเมื่อเศรษฐกิจไทยฟื้นตัวขึ้นอย่างชัดเจน การกลับมาเป็นนายกฯ อีกครั้งคงไม่ใช่เรื่องยาก

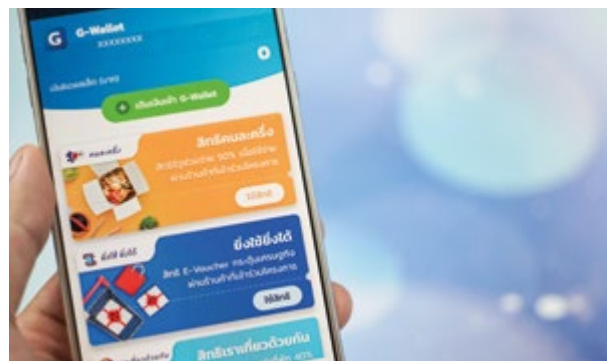
สิ่งที่นายกา อนุทินได้พูดกับสังคมคือ รัฐบาลจะทำงานทันที จะทำงานโดยไม่มีวันหยุด ไม่มีวันพักผ่อน รัฐบาลจะไม่ร่ำรวย จะชกทันทีเพื่อแก้ไขปัญหา 4 ด้าน คือ เศรษฐกิจ ความมั่นคง ภัยธรรมชาติ และภัยสังคม แน่แน่นอนว่าบุคลิกของนายกา อนุทินเป็นคนตรงไปตรงมา พูดจาชัดเจน เป็นคนที่มีความร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีลูกล่อลูกชน อารมณ์ดี และสร้างเสียงหัวเราะให้กับคนรอบข้างได้ง่าย บุคลิกที่โดดเด่นนี้ทำให้สังคมไทยส่วนใหญ่รู้สึกอบอุ่น และมีความหวังกับนายกรัฐมนตรีที่มีประสบการณ์

ที่โดดเด่นทั้งด้านธุรกิจและการเมืองในการพลิกฟื้นประเทศ

ต่อมาเมื่อนายกรัฐมนตรีตั้งคณะรัฐมนตรีก็ดึงรัฐมนตรีคนนอกเข้ามาหลายคนโดยเฉพาะการดึงมืออาชีพที่ได้รับการยอมรับจากสังคมเข้ามาดำรงตำแหน่งที่สำคัญด้านเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงการคลัง กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงพลังงาน และกระทรวงการต่างประเทศ ทำให้คนไทยมีความเชื่อมั่นและความหวังในการบริหารงานของรัฐบาลว่า จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านเศรษฐกิจและธุรกิจเข้ามาแก้ไขปัญหาของประเทศได้ทันที ซึ่งจะทำให้เศรษฐกิจไทยมีโอกาสฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว

คนละครึ่งรีเิกรับ

นายกฯ อนุทินยังเรียกเสียงฮือฮาจากสังคมไทยได้เพิ่มเติมอีก โดยหยิบยกโครงการคนละครึ่งกลับมาดำเนินการ เพื่อจะกระตุ้นกำลังซื้อและกระตุ้นเศรษฐกิจ ทั้งนี้ ปลัดกระทรวงการคลังก็ตอบรับนโยบายนี้ทันทีและพร้อมที่จะดำเนินการได้เลย เนื่องจากระบบแอปพลิเคชัน “เป๋าตัง” และ “ถุงเงิน” มีความพร้อมจะรองรับการลงทะเบียนของประชาชนและร้านค้า ภายใต้เงื่อนไขการใช้จ่ายเดิมหรือปรับปรุงใหม่ได้ทุกกรณี ซึ่งในเบื้องต้นสามารถเริ่มได้ในเดือนตุลาคมนี้ในวงเงิน 25,000 ล้านบาท ซึ่งโครงการคนละครึ่งเป็นโครงการที่ทุกคนให้การยอมรับโดยไม่มีข้อสงสัย เพราะผลงานเป็นที่ประจักษ์ผ่านสายตาของประชาชนและการประเมินผลทางวิชาการ



สรุปได้ว่าโครงการคนละครึ่งสร้างเงินหมุนเวียนให้กับระบบเศรษฐกิจได้อย่างกว้างขวาง ร้านค้าและประชาชนมีความสุข เพราะเป็นการใช้เงินที่ง่ายและใช้ได้อย่างครอบคลุมทั่วประเทศ

ดังนั้น ความสำเร็จของโครงการคนละครึ่งของรัฐบาลใหม่จะเกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหน จะกระตุ้นเศรษฐกิจได้มากน้อยเพียงไรและรวดเร็วแค่ไหน ก็อยู่ที่เงื่อนไขในการทำโครงการนี้ว่า จะใช้งบประมาณรวมทั้งสิ้นเท่าไร และจะให้ประชาชนมีสิทธิใช้เงินในโครงการครอบคลุมคนไทยจำนวนเท่าไร กลุ่มไหนได้เข้ามามีโอกาสในการใช้เงินคนละครึ่งบ้าง และการใช้จ่ายต่อวันสามารถใช้ได้วันละเท่าไร เปิดโอกาสให้ร้านค้าประเภทไหนเข้าร่วมโครงการได้บ้าง ซึ่งคงต้องติดตามรายละเอียดต่อไป

6 มาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจในความเห็นผม

ในความเห็นของผม สิ่งที่รัฐบาลควรจะทำเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจน่าจะมีประมาณ 6 ข้อหลัก ๆ ได้แก่

ประการแรก ใช้นโยบายการคลังในการกระตุ้นเศรษฐกิจ เช่น โครงการคนละครึ่ง หรือการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านการลดหย่อนภาษี 2 เท่าหรือมากกว่า การให้ภาคเอกชนและประชาชนสามารถเดินทางไปประชุมสัมมนาหรือท่องเที่ยวในต่างจังหวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองรองเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในประเทศ ให้คึกคักมากยิ่งขึ้นตลอดจนเร่งเบิกจ่ายงบประมาณปี 2569 ของหน่วยราชการและหน่วยงานของรัฐให้มีการลงทุนและจัดซื้อจัดจ้างโดยเร็ว เพื่อทำให้เกิดการจ้างงานและกระตุ้นให้เงินหมุนเวียนในระบบเศรษฐกิจมากขึ้น

ประการที่สอง ใช้นโยบายการเงินผ่อนคลายผ่านการประสานงานกับธนาคารแห่งประเทศไทยโดยให้อัตราดอกเบี้ยของไทยปรับตัวตามอัตราดอกเบี้ยโลก และผ่อนปรนเงื่อนไขหรือส่งเสริมสถาบันการเงินปรับโครงสร้างหนี้เพื่อลด NPL และปล่อยสินเชื่อบริษัทเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจให้มากขึ้นหลังจากที่การปล่อยสินเชื่อบริษัทได้ฟื้นตัวในอัตราที่ลดลงต่อเนื่องมาหลายไตรมาสแล้ว อีกทั้งกระทรวงการคลังร่วมผลักดันให้สถาบันการเงินเฉพาะกิจ



ของรัฐปล่อยสินเชื่อบริษัทเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจมากขึ้น จะเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจให้มีความคึกคักเพิ่มขึ้นได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ ควรดูแลค่าเงินบาทให้อยู่ในระดับใกล้เคียง 33 บาทต่อดอลลาร์ เพื่อส่งเสริมการส่งออกและการท่องเที่ยวของไทย

ประการที่สาม ผลักดันให้กระทรวงการท่องเที่ยวฯ ร่วมมือกับ ททท. สร้างความมั่นใจและกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวต่างชาติโดยเฉพาะจีนมั่นใจในการกลับมาเที่ยวเมืองไทยและออกแคมเปญกระตุ้นการท่องเที่ยวในช่วงปลายปี เพื่อผลักดันให้นักท่องเที่ยวเข้ามามากกว่า 3 ล้านคนต่อเดือน เพื่อให้จำนวนนักท่องเที่ยวมีโอกาสปรับตัวสูงขึ้นถึง 32 - 34 ล้านคน เพราะแปดเดือนแรกของปีนี้มีนักท่องเที่ยวเข้ามาในประเทศไทยเพียงแค่ประมาณ 22 ล้านคนเท่านั้น การที่นักท่องเที่ยวมีมากขึ้นจะทำให้มีเงินหมุนเวียนในประเทศมากขึ้นตามไปด้วย

ประการที่สี่ ให้กระทรวงพาณิชย์ร่วมมือกับกระทรวงการต่างประเทศทำการตลาดและส่งเสริมให้ไทยสามารถส่งออกสินค้าไปยังประเทศต่าง ๆ ได้มากขึ้น เพื่อให้การส่งออกขยายตัวได้อย่างต่อเนื่องภายใต้ภาวะสงครามการค้า ซึ่งจะช่วยให้ Supply Chain ของประเทศมีเม็ดเงินหมุนเวียนจากการส่งออกและเป็นตัวกระตุ้นเศรษฐกิจได้ดี นอกจากนี้ การเจรจาทางการค้ากับสหรัฐอเมริกา การเจรจา STA กับสหภาพยุโรป และการส่งเสริมการลงทุน (BOI) ควรทำอย่างต่อเนื่อง



ประการที่ห้า ผลักดันให้กระทรวงมหาดไทยประสานงานกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นำงบประมาณมาส่งเสริมให้เกิดการลงทุนในจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ผ่านการสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่ใช้วัตถุดิบ และการจ้างงานในพื้นที่ เพื่อให้เกิดความคึกคัก ในการใช้จ่ายใช้สอยในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ

ประการสุดท้าย สร้างความเชื่อมั่นในเวทีนานาชาติให้กับนักลงทุนต่างประเทศ โดยนำข้อมูล ข่าวสารและทิศทางการพัฒนาเศรษฐกิจไทยในอนาคตมาสื่อสารให้นักลงทุนต่างประเทศได้ทราบว่า เศรษฐกิจไทยมีศักยภาพการเติบโตในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพื้นที่ EEC และการดำเนินการ พัฒนาอุตสาหกรรมภายใต้ 12 S-Curve

ปัจจุบันหลายสำนักวิจัยเศรษฐกิจคาดการณ์ว่า เศรษฐกิจไทยในปีนี้จะเติบโตประมาณ 2% โดย เศรษฐกิจไทยในครึ่งปีแรกเติบโตเฉลี่ย 3% และ คาดว่าจะเติบโตเฉลี่ยประมาณ 1% ในครึ่งปีหลัง ดังนั้น หากรัฐบาลใหม่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจ ได้อย่างเป็นรูปธรรมและรวดเร็ว ผ่านการกระตุ้น กำลังซื้อ เพิ่มอำนาจซื้อให้กับประชาชน การปล่อย สินเชื่อเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจมากขึ้น ส่งเสริมให้ การส่งออกและการท่องเที่ยวขยายตัวได้ดี โอกาสที่ เศรษฐกิจไทยในไตรมาสที่ 4 จะกลับมาขยายตัว ได้ประมาณ 2 - 3% จะมีโอกาสสูงมาก และจะทำให้ ครึ่งปีหลัง เศรษฐกิจไทยมีโอกาสเติบโตได้น้อย

“ หากรัฐบาลใหม่สามารถ กระตุ้นเศรษฐกิจได้อย่าง เป็นรูปธรรมและรวดเร็ว ผ่านการกระตุ้นกำลังซื้อ เพิ่มอำนาจซื้อให้กับประชาชน การปล่อยสินเชื่อเข้าสู่ระบบ เศรษฐกิจมากขึ้น ส่งเสริม ให้การส่งออกและการท่องเที่ยว ขยายตัวได้ดี โอกาสที่ เศรษฐกิจไทยในไตรมาสที่ 4 จะกลับมาขยายตัวได้ประมาณ 2 - 3% จะมีโอกาสสูงมาก

2% ซึ่งโอกาสที่เศรษฐกิจไทยจะขยายตัว 2.0 - 2.5% ก็มีความเป็นไปได้สูงขึ้น ถ้าไม่มีปัจจัยเสี่ยงเข้ามา รุมเร้าเพิ่มเติม

เมื่อ “แม้ว่าไม่อยู่ หนูร่าเริง” เศรษฐกิจไทย มีโอกาสพลิกฟื้นขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรมและ รวดเร็ว คงต้องรอดติดตามฝีมือของรัฐบาลใหม่ กันให้ดีกว่าครับ 





มะเร็งปอด
ไม่ใช่เรื่องไกลตัว

ดูแลอากาศให้ดีเสมอ

ด้วย ONNEX ACTIVE AIR QUALITY



พิเศษ! เฉพาะสมาชิก SCG Debenture Club เท่านั้น

รับส่วนลดค่าสินค้า **10%** ทุกรุ่น ราคาเริ่มต้นเครื่องละ **18,810** บาท (จากปกติ 20,900 บาท)*
สำหรับ **ONNEX ACTIVE AIR QUALITY** รุ่น CM 150o

เงื่อนไขการรับสิทธิ์

- สมาชิกเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ กรุณากดรับสิทธิ์ผ่าน SCG Debenture Club Mobile Application หรือ Web Application เท่านั้น
- และแสดงรหัสรับสิทธิ์ที่ร้านค้า เพื่อรับส่วนลดก่อนชำระเงิน หรือกรอกรหัสรับสิทธิ์ที่ได้รับในช่อง promotion code ที่ SCG Experience, SCG Home*, บุญถาวร*, scghome.com, และ Line: @onnexbyscg (*เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Line: @onnexbyscg) ก่อนชำระเงิน
- สงวนสิทธิ์สำหรับการซื้อสินค้าพร้อมบริการเท่านั้น
- สงวนสิทธิ์ให้บริการติดตั้งฟรีเฉพาะจังหวัดกรุงเทพมหานคร, สระบุรี, เพชรบุรี, ชลบุรี, ระยอง, เชียงใหม่, เชียงราย, ลำพูน, ลำปาง, ตรัง, นครราชสีมา, อุบลราชธานี, อุดรธานี และขอนแก่น จังหวัดอื่น ๆ มีค่าบริการเพิ่มเติม 3,000 บาท
- โปรโมชันนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่น หรือเปลี่ยนแปลงเป็นเงินสดได้
- ระยะเวลาโปรโมชัน 1 มกราคม 2568 – 31 ธันวาคม 2568
- เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



ข้อมูลสินค้าเพิ่มเติม



SCG Contact Center 02-586-2222



www.onnexbyscg.com



@onnexbyscg

Biz Trends

เรื่อง: ผศ. ดร.เอกภัก ภารธนกุล

หัวหน้าภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย /
ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / ที่ปรึกษาด้านแบรนด์ที่มีชื่อเสียง



MARKETING EARTHQUAKE เมื่อแผ่นดินไหวทางการตลาดเขย่าธุรกิจไทย

หากจะหาภาพเปรียบเทียบที่ตรงใจที่สุดสำหรับบรรยากาศธุรกิจไทยในช่วงเวลานี้ คงไม่มีอะไรเหมาะไปกว่าคำว่า “แผ่นดินไหว” สถานการณ์เศรษฐกิจที่สั่นคลอน การเมืองที่ไม่มั่นคง พหุติกรรมผู้บริโภคที่คาดเดาไม่ได้ แรงสั่นไหวส่งผลถึงกิจกรรมทางการตลาดอย่างเลี่ยงไม่ได้ และในสภาวะของ Marketing Earthquake เช่นนี้ ยังเป็นแรงสั่นสะเทือนที่รุนแรงพอจะทำให้ธุรกิจ ทั้งเล็กและใหญ่ยืนไม่มั่น คำถามคือ ความไม่มั่นคงระหว่างแผ่นดินไหวนี้ ธุรกิจควรทำอย่างไร จะวิ่งออกนอกตึกหรือหลบใต้โต๊ะ บทความนี้มีคำตอบ



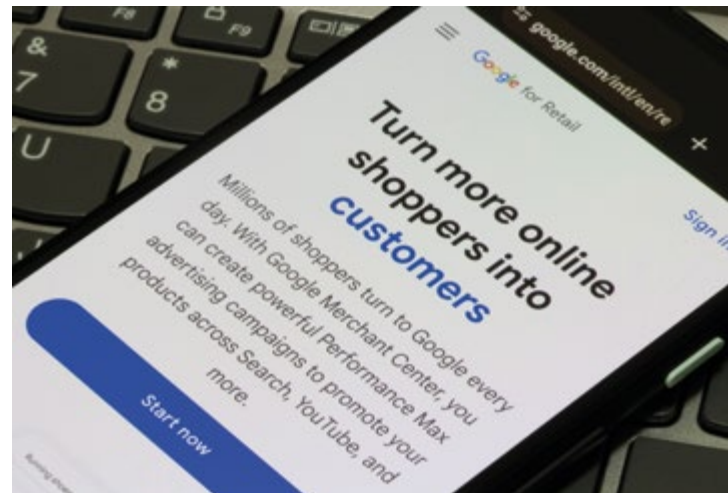
“น้อยแต่มาก” กำแบบประหยัด แต่ให้ผลลัพธ์ขนาดใหญ่

ก่อนจะเริ่มต้นทำสิ่งใด ธุรกิจควร “ถอยหลังก่อนหนึ่งก้าว” เพื่อทบทวนวิธีคิด และเตรียมพร้อมก่อนก้าวไปข้างหน้า

จริงอยู่ที่ในภาวะปกติ นักการตลาดมักเริ่มกระบวนการทางการตลาดจากไอเดีย จากความคิดสร้างสรรค์แล้วถึงคำนวณต้นทุน แต่สำหรับสภาวะ Marketing Earthquake นี้ได้สั่นสะเทือนทุกเม็ดเงินลงทุน นักการตลาดต้องกลับด้านวิธีคิด เริ่มจากต้นทุนที่น้อยที่สุดแล้วค่อยหาวิธีสร้างผลลัพธ์ที่มากที่สุด แม้จะเป็นวิธีที่ไม่ควรทำอย่างยิ่งในสถานการณ์ปกติเลยก็ตาม

ควรโฟกัสไปที่เครื่องมือใหม่ ๆ เช่น การใช้ AI สำหรับยิงแอดโฆษณาอย่าง Performance Max ของ Google หรือนำ AI มาช่วยออกแบบโปสเตอร์ออนไลน์ แทนการจ้างดีไซน์เนอร์ราคาแพง หรือมองหาแพลตฟอร์มการขายสินค้าที่มีค่า GP (Gross Profit) ไม่สูงนัก เช่น Roblox ที่เด็ก ๆ นิยมอย่างมาก หรือแพลตฟอร์มของไปรษณีย์ไทยที่สามารถวางจำหน่ายสินค้าชุมชนได้โดยคิดค่า GP เป็นต้น

ในช่วงเวลาแบบนี้ AI กลายเป็นอาวุธลับราคาประหยัดที่ผู้ประกอบการควรรู้จัก ไม่จำเป็นต้องทุ่มงบจ้างทีมใหญ่ แต่ยังสร้างผลลัพธ์ที่สามารถวัดผลได้จริง ฉะนั้นสิ่งที่ทุกธุรกิจควรทำจึงไม่ใช่การวิ่งไปข้างหน้าแบบไม่ลืมหูลืมตา แต่คือการ “หมอบต่ำ รักษาทุน” แล้วใช้ไอเดียเล็ก ๆ ที่สร้างผลลัพธ์ขนาดใหญ่แทน



“ลึกลับแต่กว้าง” จาก Mass สู่ Niche

ยุคก่อน ใคร ๆ ก็อยากจับตลาดแมส เพื่อขยายกลุ่มเป้าหมายออกไปให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ใน Marketing Earthquake นั้น ความอยู่รอดอยู่ที่การลงลึกไปยังกลุ่มเป้าหมายที่มีความต้องการเฉพาะ (Niche)

ตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจมาก ๆ คือ กรณีของบริษัท Nutty's Adventure ที่อยุธยา โปรแกรมการนำนักท่องเที่ยวที่พิการทางสายตาดูออกเดินทาง และทำให้นักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ “เห็นภาพ” ด้วยการเล่าเรื่องและการสัมผัส จนได้รับรางวัลกินรีทองจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

ธุรกิจต่าง ๆ อาจต้องมองหากลุ่มเป้าหมายที่มีความต้องการเฉพาะอย่างที่เราจะไปเช่น ธุรกิจท่องเที่ยวเคยเจาะกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติแบบกว้าง ๆ ควรลองเจาะเจาะจงลงไปเป็น



46

นักท่องเที่ยวยุโรปที่พิการทางสายตา แล้วออกแบบประสบการณ์ที่ทำให้พวกเขา “เห็น” ด้วยการเล่าเรื่องสัมผัส และฟังเสียงแทน หรือเปลี่ยนเป้าหมายจากกลุ่มคนรักหมาแมว มาเป็นกลุ่มคนรักหมาแมวจรหรือหมาแมวพิการ เป็นต้น ผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่ใช่แค่การจับกลุ่มเล็ก แต่อาจกลายเป็นบันไดต่อยอดสู่ตลาดอื่น ๆ ทั้งในและต่างประเทศได้ด้วย



“ความจริงใจ” กำลังพิสูจน์แบรนด์

ในวันที่ทุกอย่างสั่นสะเทือน สิ่งที่ผู้บริโภคมองหา มากกว่าคำโฆษณาสวยหรูคือ “ความจริงใจของแบรนด์” คล้ายกับสถานการณ์แผ่นดินไหวที่จะทำให้เราได้เห็น “ตัวตนที่แท้จริง” ของคนเจ้านายที่เคยบอกว่ารักลูกน้อง แต่หนีออกประตูเป็นคนแรก คนที่ดูสุขุมนิ่ง แต่สติแตกทันทีเมื่อสถานการณ์จริงมาเยือนเปรียบกับแบรนด์ก็เช่นกัน บางบริษัทเคยโฆษณาว่าใส่ใจสิ่งแวดล้อม แต่พอวิกฤติมาก็รีบตัดงบก้อนนั้นออกเป็นอย่างแรก วิธีคิดแบบนี้จะทำลายภาพลักษณ์ที่สร้างมาทั้งหมดลงอย่างรวดเร็ว

ความจริงใจที่แท้จริงต้องมีความสม่ำเสมอและสื่อสารออกมาอย่างเหมาะสมด้วย เพราะในยุคที่ข่าวลือกระจายไปไว การสื่อสารที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ข่าวลือถูกตีความออกไปอย่างผิด ๆ ทั้งนี้ผลลัพธ์ของความจริงใจไม่ได้แค่ช่วยให้แบรนด์มีภาพลักษณ์ที่ดี แต่ยังเป็นทรัพย์สินที่ต่อยอดได้รอบด้าน ช่วยสร้างคุณค่าที่จับต้องได้จริงถึง 4 ด้านด้วยกัน

1. ลูกค้าที่รักดี แน่แน่นอนว่าความจริงใจของแบรนด์ที่ถูกสื่อสารออกไปนั้น ช่วยให้ลูกค้าอยากซื้อสินค้ามากขึ้น

2. นักลงทุนไว้วางใจ สิ่งหนึ่งในการดึงดูดความสนใจของนักลงทุนที่ดีเข้ามาคือ ความจริงใจ ไม่มีใครอยากลงทุนกับแบรนด์ที่มีภาพลักษณ์ตรงกันข้าม

3. ดึงดูดทีมงานที่มีคุณภาพ องค์กรที่มีภาพลักษณ์ดี มีความจริงใจ มักเป็นเป้าหมายที่คนอยากเข้ามาทำงาน มาเป็นส่วนหนึ่งในทีมที่ดีมากขึ้น

4. ลดต้นทุนทางอ้อม เมื่อองค์กรมีความจริงใจ และอัปเดตภาพนั้นได้ชัดเจนต่อเนื่อง คู่ค้า ซัพพลายเออร์ จะสัมผัสได้ถึงสิ่งนั้น ซึ่งจะช่วยให้การเจรจาธุรกิจการง่ายขึ้น มีข้อเสนอที่ดีร่วมกันต่อไปได้ เช่น ให้ Credit Term ที่ยาวนานขึ้น เป็นต้น



ถอดลูกค้าเก่าแน่น ๆ

กลยุทธ์ในไตรมาสสุดท้ายของปี 2568 ทุกแบรนด์ควรระลึกไว้เสมอว่า คู่แข่งจ้องจะชิงลูกค้าเราอยู่ตลอดเวลา ทุกเม็ดเงินการตลาดควรใช้เพื่อสร้างความผูกพันกับลูกค้าปัจจุบันก่อน ค่อยคิดถึงการหาลูกค้าใหม่ การถอดลูกค้าเก่าให้แน่นคือการทำให้พวกเขารู้สึกอุ่นใจและไปไหนไม่ได้ การใส่ใจเป็นประสบการณ์เล็ก ๆ ที่ทำให้ลูกค้ารู้ว่า เขาสำคัญที่สุด

การใช้งบการตลาดนั้นลงทุนได้ แต่ต้องลงทุนอย่างชาญฉลาด ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เลือกเครื่องมือที่ถูกลงแต่ฉลาดขึ้น เพราะเงินสดนั้นจำเป็นต่อการรับมือความเสี่ยงด้านอื่นด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นภาษีที่อาจมาแบบไม่ทันตั้งตัว ปัญหาสินค้าถูกตีกลับ หรือกำแพงทางการค้ารูปแบบใหม่ ๆ

“

ทุกแบรนด์ควรระลึกไว้เสมอว่า คู่แข่งจ้องจะชิงลูกค้าเราอยู่ตลอดเวลา ทุกเม็ดเงินการตลาดควรใช้เพื่อสร้างความผูกพันกับลูกค้าปัจจุบันก่อน ค่อยคิดถึงการหาลูกค้าใหม่

”



48

แรงสั่นสะเทือนนี้มีความรุนแรงก็จริง แต่ทุกคนผ่านโควิด 19 มาแล้ว ใครที่อยู่รอดมาถึงตอนนี้ได้รอบนี้ถือว่าไม่ได้ยากเกินไป ที่สำคัญคือ ยังมีอุตสาหกรรมที่สามารถเติบโตสวนทางได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจกลุ่ม Wellness & Health กลุ่ม Biotech กลุ่ม Agricultural Tech และธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงคุณภาพที่กำลังเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวอินเดียและอิสราเอลที่เข้ามาเที่ยวแบบระยะยาวเป็นจำนวนมาก รวมถึงธุรกิจการศึกษาในระดับอุดมศึกษาด้วย มีข้อมูลว่าประเทศไทยเป็นจุดหมายของนักศึกษาต่างชาติอย่างเมียนมา อินโดนีเซีย ที่อยากเข้ามาเรียนและใช้ชีวิตในไทยมากขึ้น อาจกลายเป็นโอกาสใหม่ ๆ ที่ธุรกิจไทยควรรับคว้าไว้

ในท้ายที่สุด Marketing Earthquake นั้นไม่ใช่จุดจบ แต่คือบททดสอบทางธุรกิจ ที่หากแข็งแรงพอและปรับตัวเข้ากับโลกใหม่ได้ แผ่นดินไหวครั้งนี้จะเป็นแรงสั่นสะเทือนที่ผลักดันธุรกิจไทยไปสู่รูปแบบใหม่ที่ยั่งยืนกว่าเดิม 



“ ยังมีอุตสาหกรรมที่สามารถเติบโตสวนทางได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจกลุ่ม Wellness & Health กลุ่ม Biotech กลุ่ม Agricultural Tech และธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงคุณภาพที่กำลังเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวอินเดียและอิสราเอลที่เข้ามาเที่ยวแบบระยะยาวเป็นจำนวนมาก ”



1 เม.ย. 2569
เตรียมพบกับส่วนลดน้ำมันบางจาก
รูปแบบใหม่

ผ่านแอป SCG Debuture Club

รับสิทธิ์ง่าย
ไม่ต้องพกบัตร



หมายเหตุ: เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด บริษัทขอสงวนสิทธิ์
ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

Home

แสงแดดในฤดูหนาว อันตรายที่มองไม่เห็น

แสงแดดในฤดูหนาวของเมืองไทยไม่เบาอย่างที่คิด แม้อากาศในช่วงนี้อาจทำให้คุณรู้สึกสบายตัวขึ้นเพราะความชื้นลดลง แต่แสงอาทิตย์ในฤดูหนาวยังมีปริมาณรังสียูวีในระดับสูงอยู่ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่โลกเราจะอยู่ใกล้กับดวงอาทิตย์มากกว่าฤดูกาลอื่น ประกอบกับสภาพอากาศที่เปิดมีเมฆน้อย แสงแดดจะแรงเป็นพิเศษ และยิ่งมาพร้อมกับความร้อนที่แผ่จากดวงอาทิตย์ที่มากขึ้นกัน

หลายคนใส่ใจปกป้องตัวเองจากแสงแดด แต่ลืมไปว่าบ้านหรือคอนโดมิเนียมเองก็เผชิญกับแสงแดดไม่แพ้กันในทุกวันและทุกฤดูกาล โดยแสงแดดและความร้อนไม่ได้ส่งผลแค่ความรู้สึก แต่ยังทำลายบ้านอย่างเงียบ ๆ ทั้งโครงสร้าง วัสดุตกแต่ง และเครื่องใช้ภายในบ้าน ส่งผลถึงค่าไฟที่พุ่งสูงโดยไม่รู้ตัว ลองดูผลกระทบเหล่านี้ เพื่อมองหาวิธีปกป้องบ้านตั้งแต่วันนี้





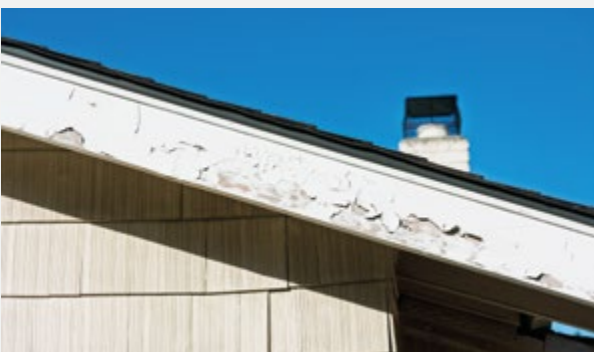
ผลกระทบจากแสงแดด

ความร้อนสะสมในตัวบ้าน

เมื่อแสงแดดส่องลงหลังคา ผนัง และหน้าต่าง ความร้อนจะถูกวัสดุก่อสร้างดูดซับและค่อย ๆ แผ่กลับเข้ามาในบ้าน ส่งผลให้ภายในร้อนอบอ้าว เครื่องปรับอากาศทำงานหนักขึ้น ใช้เวลานานขึ้นกว่าจะเย็น สุดท้ายคุณจะต้องจ่ายค่าไฟที่สูงขึ้นโดยไม่จำเป็น

วัสดุตกแต่งบ้านเสียหายและสีซีดจาง

บริเวณภายนอกบ้านจะโดนรังสียูวีจากแสงแดด ทำให้สีทาบ้านด้านนอกซีดจางและลอกหล่อนเร็ว โดยเฉพาะในพื้นที่ที่รับแดดโดยตรงและส่วนบริเวณภายในบ้าน ส่งผลให้พื้นไม้ ผนังไม้ วัสดุตกแต่งจากธรรมชาติอาจบิดงอ แตก หดตัว



เฟอร์นิเจอร์และสิ่งของภายในบ้านเสื่อมสภาพเร็ว

โดยเฉพาะบริเวณที่ใกล้กระจกหน้าต่างหรือประตู ที่แสงแดดส่องถึง อาจส่งผลให้เฟอร์นิเจอร์เสื่อมเร็วขึ้น แสงแดดที่ส่องเข้าทางหน้าต่างตลอดทั้งวันอาจทำให้ไม้แตก ส่วนที่เป็นผ้าสีซีด วัสดุละลายจากความร้อน รวมไปถึงเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น โทรทัศน์ ลำโพง จอคอมพิวเตอร์ หากวางใกล้หน้าต่างอาจเสื่อมสภาพเร็วขึ้นจากความร้อนสะสม ซึ่งเราสามารถอัปเดตบ้านให้รับมือกับความร้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ช่วยลดผลกระทบจากความร้อนสะสม ปกป้องวัสดุ และยืดอายุการใช้งานของบ้าน ซึ่งแต่ละวิธีมีทั้งข้อดี และข้อควรพิจารณาที่ควรรู้ก่อนตัดสินใจ

วิธีแก้ปัญหาจากแสงแดด

ติดม่านกันแดด/ม่านทึบแสง

วิธีนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย มีให้เลือกหลากหลายสไตล์ตามประเภทการใช้งาน เช่น ใช้น่านทึบแสง (Blackout) ในห้องนอน เพื่อป้องกันแสงรบกวนการนอน และเพิ่มความความเป็นส่วนตัว หรือม่านโปร่งแสง (Sheer) ในห้องนั่งเล่น เพื่อให้แสงธรรมชาติเข้ามาได้บ้าง สร้างบรรยากาศผ่อนคลายในบ้าน

ติดตั้งฉนวนกันความร้อน

บนหลังคาหรือผนัง ลดการถ่ายเทความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน วิธีนี้สามารถช่วยลดอุณหภูมิภายในบ้านได้อย่างชัดเจน และยังช่วยประหยัดพลังงานด้วย ซึ่งต้องติดตั้งโดยช่างผู้เชี่ยวชาญอย่างพิถีพิถันเป็นการลงทุนในระยะยาวที่คุ้มค่าช่วยลดการถ่ายเทความร้อนจากภายนอกเข้าสู่ตัวบ้าน แต่ยังคงเปิดโอกาสให้แสงธรรมชาติส่องเข้ามาได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้บ้านสว่าง สดชื่น และประหยัดไฟในช่วงกลางวัน

ติดตั้งกันสาดหรือชายคายื่น

เพื่อบังแดดเฉพาะจุด เช่น บริเวณที่แดดส่องแรง จะช่วยป้องกันแสงแดดจากภายนอกได้ดี ซึ่งต้องออกแบบให้เหมาะกับทิศทางแดดและอาคาร เป็นการลงทุนที่ต้องใช้วัสดุและช่างผู้เชี่ยวชาญ แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือ การเพิ่มมูลค่าบ้านและความสะดวกสบายในระยะยาว ช่วยบังแดดจากด้านบนหรือด้านข้าง แต่แสงแดดที่เข้าทางหน้าต่างโดยตรงยังคงมีอยู่ จึงอาจต้องใช้ร่วมกับวิธีอื่นเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ปลูกต้นไม้หรือไม้เลื้อย

เพื่อสร้างร่มเงาเพิ่มความเย็นตามธรรมชาติ และช่วยฟอกอากาศ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเจริญเติบโตเพื่อให้ร่มเงา แต่เป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างความร่มรื่น



และเพิ่มความสดชื่นให้แก่บ้านอย่างยั่งยืน รวมทั้งการรดน้ำตัดแต่ง และดูแลต้นไม้ เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลา แต่ก็ยังเป็นโอกาสในการเชื่อมโยงให้เราเข้ากับธรรมชาติและสร้างกิจวัตรที่ผ่อนคลาย

ติดฟิล์มบริเวณกระจก

เพื่อป้องกันรังสียูวีและลดความร้อน เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุด มีค่าใช้จ่ายไม่สูง ดำเนินการได้ทันที ช่วยป้องกันความร้อนจากแสงแดดอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่บดบังทัศนียภาพคงความโปร่งสบายของตัวบ้าน โดยในปัจจุบันแม้จะมีฟิล์มติดกระจกหลายประเภทที่สามารถกรองรังสียูวีได้มากกว่าร้อยละ 99 ก็ตาม แต่ควรเลือกฟิล์มกรองแสงที่ออกแบบมาเพื่อลดความร้อนเข้าสู่ตัวบ้านโดยเฉพาะ มีเทคโนโลยีที่ช่วยสะท้อนรังสีความร้อนก่อนสัมผัสกระจก เพราะฟิล์มทั่วไปบางชนิดอาจแค่กรองแสงจ้า แต่ไม่สามารถกันความร้อนได้จริง

แสงแดดสามารถสร้างปัญหาให้แก่บ้านเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในประเทศเขตร้อนอย่างเมืองไทย ยิ่งในฤดูหนาวที่หลายคนมักคาดไม่ถึง การที่บ้านต้องเผชิญแดดแรงโดยไม่ป้องกัน จะทำให้วัสดุเสื่อมสภาพเร็ว สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซม และกระทบต่อคุณภาพชีวิตโดยตรง การป้องกันและจัดการความร้อนจากแสงแดดอย่างเหมาะสม จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตในบ้านได้อย่างสบายใจ ประหยัดค่าใช้จ่าย และยืดอายุของวัสดุต่าง ๆ ภายในบ้านได้อย่างยั่งยืน 



NEW SOLUTION FOR ENERGY SAVING

ฟิล์มสำหรับติดภายนอกอาคารด้วยเทคโนโลยีใหม่
RADIATIVE COOLING TECHNOLOGY

จบปัญหาบ้านร้อน

ด้วย... RAYCOOL ฟิล์มสะท้อนรังสีความร้อน

นวัตกรรมที่ยกระดับฟิล์มสำหรับติดบ้านและอาคาร ฟิล์มติดบ้านและอาคารภายนอก RAYCOOL มาพร้อมกับ RADIATIVE COOLING TECHNOLOGY ซึ่งเป็นเทคโนโลยีเฉพาะของ RAYCOOL ที่ออกแบบให้แผ่นฟิล์มที่ติดตั้งอยู่ด้านนอกอาคาร เมื่อได้รับความร้อนที่มากับแสงอาทิตย์แล้วตัวฟิล์มจะสามารถสะท้อนและแผ่รังสีความร้อนที่ได้รับมาออกสู่ชั้นบรรยากาศได้อย่างรวดเร็วและบล็อกความร้อนก่อนสัมผัสกระจก



www.raycool.com



FB raycool

Contact Us

นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย : บริษัท เอสซีจี ดิสทริบิวชั่น จำกัด
ที่อยู่ : 1 ถนนพูนพิมมัตไทย บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

☎ SCG Contact Center 02-586-2222

พิเศษ! เฉพาะสมาชิก
SCG DEBENTURE CLUB

• สำร็จหน้างาน **ฟรี!**
(จากราคา ปกติ 599 บาท)

• ค่าสินค้า รวมบริการติดตั้ง

155 บาท*
/ตารางฟุต

(จากราคา ปกติ 199 บาท/ตารางฟุต)

*ณ วันที่ 31 ธ.ค. 2568

สินค้าคุณภาพโดย

SCG
Distribution
& Retail

Rebuild

เรื่อง: บ้านและสวน



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ
พาชมบ้านไม้โบราณ
พร้อมวิธีดูแลรักษา

ลิงก์ปลอดภัย

✓ Verified

ปรับปรุง “บ้านไม้” ให้กลับมามีชีวิตชีวา

การสร้างบ้านของคนไทยในสมัยก่อนจะนิยมใช้ “ไม้” เป็นวัสดุหลัก เพราะแต่ก่อนบ้านเรามีทรัพยากรไม้จำนวนมาก ฉะนั้น บ้านพื้นที่ที่ยังหลงเหลืออยู่ถึงปัจจุบันจึงเป็นลักษณะบ้านไม้หรือบ้านครึ่งปูนครึ่งไม้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหากขาดการดูแลก็จะทรุดโทรม ดังนั้น หากใครมีบ้านไม้เก่าซึ่งเป็นมรดกตกทอดที่มีคุณค่า ควรปรับปรุงให้กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสอดคล้องกับวิถีปัจจุบันโดยไม่ต้องรื้อทิ้งไป ฉบับนี้ Rebuild จะมาแนะนำข้อควรรู้ในการปรับปรุงบ้านไม้ให้กลับมาอยู่อาศัยอย่างมีชีวิตชีวาอีกครั้ง





ทำความเข้าใจโครงสร้างบ้านเก่า

ก่อนจะเริ่มปรับปรุง เราต้องเข้าใจองค์ประกอบหลักของบ้านเก่ากันก่อน ประกอบด้วยองค์ประกอบด้านรูปธรรม (ลักษณะทางสถาปัตยกรรม) และองค์ประกอบด้านนามธรรม (คุณค่าทางประวัติศาสตร์) โดยในส่วนของ การปรับปรุงนี้ เราจะเน้นไปที่องค์ประกอบด้านรูปธรรมเป็นสำคัญ ได้แก่

- **สภาพแวดล้อมโดยรอบ** เพื่อความสัมพันธ์ของบ้านกับบริบทพื้นที่โดยรอบ ตั้งแต่ความเป็นมาของชุมชนและความสัมพันธ์ต่อพื้นที่
- **ที่ตั้ง** เป็นเรื่องลักษณะภูมิประเทศ เช่น ตั้งอยู่บนพื้นที่ริมน้ำหรือพื้นที่น้ำท่วม แสดงถึงขอบเขตความสัมพันธ์ของบ้านที่มีต่อพื้นที่ภายนอก และกฎหมายตามพื้นที่ตั้ง ซึ่งจะมีผลต่อการปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนต่อไป
- **โครงสร้าง** แสดงถึงความแข็งแรงและระบบการก่อสร้าง เช่น ฐานราก เสา คาน โครงสร้างพื้น โครงสร้างหลังคา เพื่อให้การปรับปรุงทำได้อย่างถูกต้อง
- **พื้นผิวอาคาร** วัสดุและการตกแต่งพื้นผิวอาคารทั้งภายนอกและภายใน แสดงถึงเทคนิควิธีการออกแบบ เช่น ผนังที่ใช้ พื้นปูกระเบื้อง การจัดเรียง ลวดลาย ซึ่งอาจมีวิธีการผลิตและติดตั้งที่แตกต่างไปจากปัจจุบัน
- **ระบบอุปกรณ์อาคาร** เช่น ระบบไฟฟ้า ระบบน้ำ ระบบสุขาภิบาล เพราะบ้านเก่าบางหลังอาจไม่มีระบบอุปกรณ์อาคารมาก่อน
- **ผังพื้นที่ว่าง** เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามวิถีชีวิตและรูปแบบการใช้งานของผู้อยู่อาศัย สังเกตได้จากร่องรอยการปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มโครงสร้างใหม่ เข้าไปอย่างการต่อเติมหรือการกันห้อง
- **อุปกรณ์ของอาคาร** เช่น เครื่องเรือน เป็นสิ่งที่แสดงถึงวิถีชีวิตของผู้อาศัย ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามผู้ใช้งานในแต่ละยุค

สำรวจความเสียหายเบื้องต้น

บ้านไม้ที่มีอายุมักเสื่อมสภาพตามธรรมชาติและตามการใช้งานเป็นปกติ ซึ่งการตรวจสอบเบื้องต้นมักจะพบความเสียหายของตัวบ้าน 5 จุด ดังนี้

- **การทรุดตัวของบ้าน** บ้านไม้เก่าที่สร้างในยุคก่อนมักทำฐานรากแบบโบราณ เช่น วางเสาบนก้อนหิน ฐานรากไม้ หรืออาจใช้ระบบเสาเข็มสั้น ซึ่งมีโอกาสทรุดตัวสูง สามารถสังเกตการทรุดตัวได้ด้วยตาเปล่า เปรียบเทียบกับอาคารข้างเคียง หรือหากเดินในบ้านแล้วพบระดับพื้นที่ไม่ได้ระนาบปกติ ควรตรวจสอบด้วยการวัดระดับ และแก้ไขด้วยการยกบ้านให้กลับมาได้ระดับ พร้อมทำฐานรากใหม่ ส่วนการพิจารณาว่าจะทำฐานรากเฉพาะบางส่วนหรือทำใหม่ทั้งหมดขึ้นอยู่กับหน้างานและดุลพินิจของวิศวกร โดยเป็นจุดที่ควรแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนซ่อมแซมส่วนอื่นของบ้าน
- **ความเสียหายของโครงสร้างและวัสดุ** โครงสร้างไม้มักเสียหายจากการเสื่อมสภาพจากการตากแดด ตากฝนเป็นเวลานาน ปลวกทำลาย โครงสร้างเดิมไม่แข็งแรงเพียงพอ แบกรับน้ำหนักมากเกินไปจนเกิดการแตกหัก แอ่นตัว โดยเฉพาะส่วนฐานเสาที่อยู่ใกล้พื้นดิน โครงสร้างภายนอก (เช่น ระเบียง ชาน) โครงสร้างหลังคาและส่วนประกอบหลังคาที่มีการรั่วซึม และไม้ส่วนที่โดนแดดและฝนโดยตรง (เช่น ปันลม เชิงชาย) โดยสังเกตจากคราบน้ำ สีเนื้อไม้ รอยแตก และการผุกร่อนของพื้นผิวไม้



- **ส่วนประกอบอาคาร** เช่น พื้น ผนัง ประตู หน้าต่าง ซึ่งเสียหายจากการใช้งานและการเสื่อมสภาพ หากเสียหายไม่มาก สามารถใช้วิธีขัดพื้นผิวไม้ให้กลับมาสวยงามดังเดิมได้
- **ระบบน้ำและระบบไฟฟ้า** ส่วนนี้โดยมากมักจะต้องทำใหม่ทั้งหมด โดยเฉพาะบ้านเก่าที่มีอายุเกิน 30 ปี ขึ้นไป เพราะอุปกรณ์ต่าง ๆ มักจะเสื่อมสภาพ จำเป็นต้องออกแบบและวางระบบใหม่ทั้งน้ำและไฟฟ้าเพื่อการใช้งานที่ยาวนานขึ้น
- **ความเสียหายจากปลวก** หากขาดการดูแลรักษา ปลวกถือเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่สร้างความเสียหายให้บ้านเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะบ้านไม้ที่ปล่อยร้างทิ้งไว้นาน หากพบปลวกสามารถจัดการด้วยน้ำยากำจัดปลวก พร้อมกับดูแลสภาพแวดล้อมในบ้านไม่ให้อับทึบ ไม่มีเศษกิ่งไม้ใบไม้แห้งที่เป็นแหล่งอาหารของปลวก





วางแผนซ่อมแซมบ้านไม้เก่า

เมื่อสำรวจบ้านไม้เก่าแล้วพบความเสียหาย ควรวางแผนซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของบ้านตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

- 1) **โครงสร้างท่อดั่ว** จุดนี้ถือเป็นสิ่งที่ต้องซ่อมแซมอันดับแรก โดยทำฐานรากใหม่และติดบ้านให้กลับมาได้ระนาบตามเดิม หรือยกบ้านขึ้นตามระดับที่ต้องการ
- 2) **หลังคารั่วซึม** เป็นจุดที่ต้องซ่อมแซมลำดับต่อมา ทั้งยังเป็นจุดที่ต้องซ่อมแซมจนหายขาดอย่างแน่นอน เพราะหากหลังคายังรั่วอยู่ ภายในบ้านก็จะเสียหายไม่รู้จัก
- 3) **ปลวก** ถือเป็นปัญหาใหญ่ของบ้านไม้ (ยกเว้นบ้านที่เป็นไม้สักทั้งหมด) ควรต้องกำจัดปลวกและดูแลในระยะยาว เพราะปลวกอยู่ในดิน เมื่อกำจัดในบ้านเรา ปลวกก็จะย้ายไปบ้านข้าง ๆ แต่เมื่อบ้านนั้นกำจัดปลวกด้วย ปลวกก็มีโอกาสย้ายกลับมาอีกครั้ง แต่หากบ้านหลังนั้นมีคนอยู่และทำบ้านให้ปลอดโปร่งก็จะช่วยได้ โดยการออกแบบบ้านไม้ควรยกพื้นสูง ทำให้อาคารให้มีการระบายอากาศที่ดี มีแสงส่องถึง เพื่อให้เห็นได้ง่ายถ้ามีปลวกเข้ามาอีก

4) **ควรซ่อมแซมจากบนลงล่าง** เพื่อความสะดวกในการทำงาน อีกทั้งบ้านไม้จะไม่มั่ววัสดุปิดผิว แต่คือเนื้อไม้ที่เป็นทั้งโครงสร้างและผิวพื้นผิวไปในตัว จึงเป็นการซ่อมแซม



เนื้อไม้เป็นส่วนใหญ่ ทั้งการปรับปรุงพื้นผิวเนื้อไม้ให้กลับมาดี หรือตัด ต่อ เสริมไม้ใหม่ทดแทน เพื่อให้แข็งแรงดังเดิม

5) **งานระบบน้ำและระบบไฟฟ้า** ต้องตรวจสอบว่ายังใช้งานได้ดีปกติและปลอดภัยหรือไม่ เช่น ท่อแตก น้ำรั่ว มีระบบบำบัดสิ่งปฏิกูลหรือไม่ ไฟฟ้ามีเพียงพอรหรือไม่ หรืออุปกรณ์รองรับเครื่องใช้ไฟฟ้าปัจจุบันได้หรือไม่ ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักต้องเปลี่ยนใหม่ทั้งหมด 

(ขอขอบคุณข้อมูลอ้างอิง: หนังสือการออกแบบโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนการใช้สอยในอาคารเก่า โดย รองศาสตราจารย์ ดร.พริยา บุญประสงค์)

Design Space

เรื่อง: KJ ภาพ: Louis Vuitton, Dib Bangkok

THE LOUIS

ปีที่ผ่านมา Louis Vuitton สร้าง Flagship Store สาขานิวยอร์ก ให้ทุกคนตื่นตาตื่นใจผ่านอาคารรูปทรง Trunk (หีบเดินทาง) หุ้มลายโมนแกรม ปีนี้ความเล่นใหญ่ก็ยังไม่แผ่วเพราะเขาทอดสมอบกในเอเชีย ปักแลนด์มาร์กใหม่ใจกลางเชียงใหม่ ใกล้ทางเข้าห้างสรรพสินค้า HKRI Taikoo Hui เนรมิตคอนเซปต์สเปซเรือสำราญครอบคลุมพื้นที่กว่า 17,000 ตารางฟุต บริเวณถนน Wujiang ภายใต้ชื่อ The Louis

58

The Louis คือผลงานการออกแบบของ Shohei Shigematsu และ OMA สตูดิโอและพาร์ตเนอร์คู่บุญที่ร่วมงานกับ Louis Vuitton มามากมาย ครั้งนี้นำแรงบันดาลใจการออกแบบมาจากประวัติศาสตร์การผลิตหีบเดินทางข้ามมหาสมุทรของ Louis Vuitton เชื่อมโยงกับอัตลักษณ์พื้นที่เชียงใหม่ซึ่งเป็นเมืองท่า จึงเป็นดีไซน์อาคารเรือสำราญ 3 ชั้น ผิวนอกเพิ่มลายโมนแกรมบนโลหะ ทั้งสมอลโลโก้ LV ด้านหน้าลำเรือ



ภายในออกแบบพื้นที่รองรับกิจกรรมไลฟ์สไตล์ ทั้งกิน ช้อปปิง และเที่ยว อวลกลิ่นอาย LV เต็มเปี่ยม เริ่มจากชั้น 1 เป็นพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ Visionary Journeys แบ่งห้องตามธีม ย้อนดูแนวคิดและ DNA ของแบรนด์จากจุดเริ่มต้นสู่ปัจจุบัน นิทรรศการนี้บางคนอาจเคยได้ยืมและเยี่ยมชมที่ LV The Place Bangkok หรือ Osaka World Expo แล้ว แต่ The Louis มีห้องใหม่ที่สร้างพิเศษอย่างเจาะใจเพิ่มอีก 7 ห้อง จึงไม่ซ้ำกับที่เคยเห็นมาแน่นอน โซนชั้น 2 เป็นพื้นที่ร้านค้าของขวัญและแฟชั่น ส่วนชั้น 3 คือ Le Café Louis Vuitton คาเฟ่ที่รังสรรค์เมนูใหม่ผสมศิลปะฝรั่งเศสเข้ากับเชียงใหม่อย่างพิถีพิถัน เสน่ห์อาหารและผลงานศิลปะบนงานของสาขานี้ จึงเป็นเอกลักษณ์ที่น่าลิ้มลองสำหรับนักชิม

ใครที่เป็นแฟนแบรนด์ Louis Vuitton หรือหลงไหลในศิลปะ หากมีโอกาสแวะเที่ยวเชียงใหม่ อยากชวนคุณแวะขึ้นเรือสำราญลำนี้ ชมเรื่องราวเบื้องหลังเมฆระดับตำนานอายุกว่า 170 ปี รับรองว่าปลอดภัยไม่มีวันจม

...แต่ตอนลงกระเป๋าสตางค์อาจเบาแบบไม่รู้ตัวนะ



DIB BANGKOK

โอเอซิสศิลปะระดับโลกแห่งแรก
ในกรุงเทพฯ เตรียมเปิดแล้วช่วง
ธันวาคมนี้!

Dib Bangkok หรือดิบบางกอก
คือพิพิธภัณฑ์ศิลปะร่วมสมัยระดับโลก
แห่งแรกในเมืองไทย บริเวณซอย
สุขุมวิท 40 บนเนื้อที่กว่า 11,000
ตารางเมตร ก่อตั้งโดย คุณภรณ์รัตน์
โอสธานุเคราะห์ (บุตรชายคุณเพชร
โอสธานุเคราะห์) ออกแบบโดย WHY
Architects สตูดิโอสถาปัตยกรรม
ระดับโลก ที่เชี่ยวชาญการออกแบบ
อาคารโดยเฉพาะพิพิธภัณฑ์ โดย
การรีโนเวตโกดังเหล็กเก่ายุค 80
บนพื้นที่เดิม ปรับโฉมและออกแบบ
อาคารใหม่เพิ่มเติม ภายใต้คอนเซปต์
การตื่นรู้ในปรัชญาศาสนาพุทธที่
ผู้ก่อตั้งต้องการนำเสนอ



จากปรัชญาเมื่อสะท้อนผ่านสถาปัตยกรรมที่มุ่งให้เป็น
Raw Natural State รูปลักษณ์จึงมีลักษณะเป็นอาคารสไตล์โมเดิร์น
โซว์ผิวคอนกรีตเปลือยและโครงสร้าง ให้กลิ่นอายอินดัสเทรียล
ชั้นหนึ่งอาคารหลักใช้ฟาซาดกระจกใสตลอดแนว เปิดช่อง
แสงธรรมชาติให้ลอดผ่านเข้าสู่อาคาร สะท้อนให้เราเห็นความจริง
สอดคล้องกับชื่อที่ใช้คำว่า Dib หรือดิบ ซึ่งสื่อถึงเนื้อแท้ ธรรมชาติ
หรือความบริสุทธิ์ในภาษาไทย

Dib Bangkok ประกอบด้วยแกลเลอรี 11 ห้อง และมีไฮไลต์
ที่น่าสนใจเสริมหลายพื้นที่ เช่น The Chapel แกลเลอรีทรงกรวย
กรุด้วยกระเบื้องโมเสกสีขาว เปิดช่องรับแสงธรรมชาติจากด้านบน
สวนประติมากรรมกลางแจ้ง รวมถึงเพนต์เฮาส์ด้านบนเพื่อจัดกิจกรรม
ในโอกาสพิเศษ

นอกจากความน่าสนใจของผลงานจากศิลปินนานาชาติที่
รวบรวมไว้ในสถานที่แห่งนี้แล้ว อีกความพิเศษที่สังเกตเห็นคือ
การวางบุคลาการมีอาชีพที่ในแวดวงศิลปะระดับโลกอย่างคุณ
Miwako Tezuka อดีตผู้อำนวยการแกลเลอรีของ Japan Society
ในนิวยอร์ก มาเป็นผู้อำนวยการพิพิธภัณฑ์ ดังนั้นหากคุณเป็น
คนรักศิลปะ อยากสัมผัสพิพิธภัณฑ์ที่ได้รับการดูแลทั้งการออกแบบ
สถาปัตยกรรม การคัดเลือกผลงาน ซึ่งจัดการจากคนที่เข้าใจศิลปะ
และมีความเป็นมืออาชีพอย่างแท้จริง น่าจะได้รับประสบการณ์ที่ดี
กลับไปอย่างแน่นอน 



Ido Idea

เรื่องและภาพ: บ้านและสวน

WISHING YOU GOOD TIMES!

ชวนทำ “3 การ์ดเก๋ไก๋” อวยพรปีใหม่

กำลังจะเข้าสู่ช่วงเทศกาลปีใหม่แล้ว ฉบับนี้เรามีไอเดียการทำการ์ด 3 รูปแบบที่คุณสามารถครีเอตไอเดียด้วยตัวเอง เพื่อส่งต่อคำอวยพรมงคลแด่คนที่รัก รับรองว่าจะเป็นการ์ดที่เก๋ไก๋สวยงามไม่เหมือนใคร และมีเอกลักษณ์เป็นชิ้นเดียวในโลก



1. การ์ดลายฉลุ

อุปกรณ์

- กระดาษร้อยปอนด์เรียบ
- แบบลายฉลุ (ที่จะใช้เป็นต้นแบบในการฉลุ)
- คัตเตอร์
- กาว

วิธีทำ

1

ลอกลายหรือวางลายที่ถ่ายสำเนามา
ลงบนกระดาษปอนด์



2

ใช้คัตเตอร์กรีดตามลายต้นแบบ

3

พลิกกลับมาอีกด้าน

4

ตกแต่งเพิ่มเติมให้สะดุดตา
ตามใจชอบ





2. การ์ดนุ่มนัม

อุปกรณ์

- ผ้าสักหลาด
- กระดาษ
- เข็ม
- ด้าย
- กรรไกร
- กาว

วิธีทำ

1

ตัดผ้าสักหลาด 2 ชั้น
(ตัดตามขนาดการ์ดที่ต้องการ)

2

เย็บขอบผ้าเพื่อเพิ่มลูกเล่น

3

ตัดกระดาษ
แล้วพับเป็นทบ ๆ
(ตามจำนวนหน้า
ที่ต้องการ) ทากาว
ที่กระดาษ และนำผ้า
ทั้ง 2 ชั้นมาติด

4

ตกแต่งตามไอเดียสร้างสรรค์ที่ชื่นชอบ





3. การ์ดลายสวย

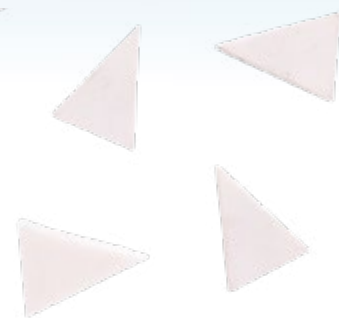
อุปกรณ์

- กระดาษ
ร้อยปอนด์เรียบ
- ยางลบ
- คัตเตอร์
- ดินสอกด
- หมึก

วิธีทำ

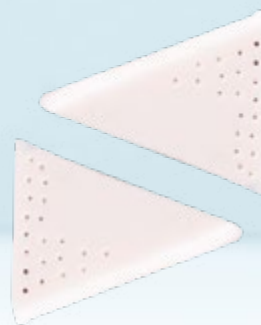
1

นำยางลบมาตัดแบ่งเป็นส่วน ๆ
เช่น ตัดเป็นสามเหลี่ยม
(ตามตัวอย่าง)



2

ใช้ปลายดินสอกดจุ่มที่ยางลบเป็นรู
ให้เป็นลวดลายตามจินตนาการ



3

ใช้คัตเตอร์กรีดที่ยางลบให้เป็นรอย
(อาจกรีดเป็นแนวตรงหรือแนวเฉียง)



4

นำยางลบที่ทำลวดลายเสร็จแล้วไปปั๊มกับหมึก จากนั้นปั๊ม
ลงบนกระดาษปอนด์ และสร้างสรรค์ตามที่ต้องการได้เลย 



รับส่วนลด
สูงสุด 1,500 บาท*

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก
SCG Debenture Club

เมื่อช้อปปิ้งที่ **SCG HOME ONLINE** เท่านั้น

*เมื่อซื้อสินค้าที่รวมรายการต่างๆ 3,000 บาท รับส่วนลด 300 บาท ลดสูงสุด 1,500 บาท



รับสิทธิผ่าน **SCG Debenture Club**
Mobile Application เท่านั้น

วันที่ 1 ม.ค. 2568 - 31 ธ.ค. 2568



SCGP

เรื่องและภาพ: SCGP

Fest Portion Pak

นวัตกรรมเพื่อไลฟ์สไตล์วันนี้

ในยุคที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับสุขภาพและคุณภาพชีวิต การปรุงอาหารสดใหม่ในแต่ละมื้อกลายเป็นเทรนด์ที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ไลฟ์สไตล์ของครอบครัวในปัจจุบันที่มีขนาดเล็กลง ทำให้การซื้อวัตถุดิบในปริมาณมากมักก่อให้เกิดปัญหาสำคัญคือ “อาหารเหลือและสูญเสียเปล่า” ซึ่งส่งผลต่อทั้งค่าใช้จ่ายและสิ่งแวดล้อม

Fest by SCGP จึงพัฒนานวัตกรรมบรรจุภัณฑ์อาหารปลอดภัยที่สามารถตอบโจทย์ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างตรงจุดด้วย “Fest Portion Pak” ภาชนะสำหรับเนื้อสดแช่เย็นแบบแบ่งช่อง ที่ออกแบบมาเพื่อการจัดเก็บวัตถุดิบอย่างเป็นระบบ ใช้งานสะดวกและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



➤ รักษาความสดใหม่ได้ยาวนาน

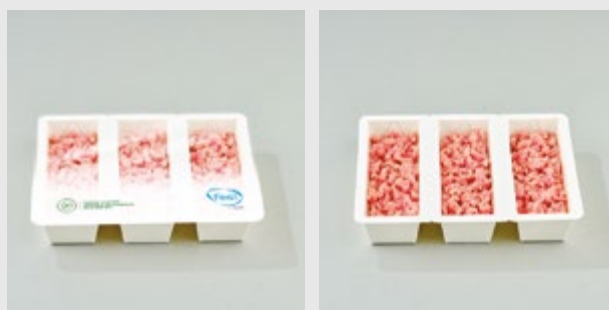
Fest Portion Pak ใช้เทคโนโลยีขึ้นรูปภาชนะที่สามารถซีลด้วยความร้อนได้แน่นสนิททุกมุม ช่วยป้องกันการผ่านของอากาศและความชื้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อาหารยังคงความสดได้นานตามมาตรฐาน นอกจากนี้ ยังสามารถแช่เย็นที่อุณหภูมิ 3-5°C โดยไม่ยุบตัวหรือเสียรูป พร้อมรองรับกระบวนการขนส่งแบบ Cold-Chain Logistics ได้อย่างมั่นใจ

➤ สะดวกต่อการใช้งานจริง

ด้วยการออกแบบที่แบ่งช่องภาชนะเป็นส่วน ผู้บริโภคสามารถหยิบใช้งานในปริมาณพอดีต่อมื้อ ช่วยลดการสูญเสียและเพิ่มความสะดวกในการปรุงอาหาร โดยเฉพาะในครัวเรือนขนาดเล็กที่เน้นความคล่องตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน

➤ ลดขยะอาหารและส่งเสริมความยั่งยืน

การใช้งานแบบแบ่งช่อง สามารถช่วยลด Food Waste และตัวบรรจุภัณฑ์ผลิตจากเยื่อไม้ยูคาลิปตัสอย่างน้อย 80% ซึ่งเป็นวัตถุดิบหมุนเวียน (Renewable Resource) ปลุกทดแทนได้ และเป็นพืชเศรษฐกิจที่ช่วยสนับสนุนเกษตรกรในประเทศ



Fest Portion Pak คือคำตอบของบรรจุภัณฑ์ยุคใหม่ที่ผสานนวัตกรรม ความสะดวกและความยั่งยืนเข้าด้วยกันอย่างลงตัวเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้บริโภคในวันนี้และอนาคตที่ยั่งยืน 



Get to know Fest by SCGP

“Fest by SCGP พร้อมนำเสนอโซลูชันครบวงจร และร่วมมือกับพันธมิตรในการสร้างสรรค์บรรจุภัณฑ์อาหารที่หลากหลายการใช้งาน รวมถึงร่วมมือกับลูกค้าผู้ผลิตอาหารแปรรูปในการร่วมกันออกแบบให้บรรจุภัณฑ์สามารถบรรจุอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเงื่อนไขของกระบวนการผลิต การขนส่ง ตลอดจนถึงมือผู้บริโภค ด้วยโรงงานผลิตที่ได้มาตรฐานระดับสากล อาทิ BRCs Global Standard for Packaging Materials, PEFC (Program for the Endorsement of Forest Certification Scheme) ทำให้ Fest by SCGP สามารถส่งมอบบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ที่ตอบโจทย์ธุรกิจและความยั่งยืน”

สนใจติดต่อได้ที่ : 02-586-5555

Did You Know

เรื่อง: KJ ภาพ: Device/Huh et al, State Grid



ทำไมสระว่ายน้ำ ต้องเป็นสีฟ้า?

เคยสังเกตไหมว่าสระว่ายน้ำส่วนใหญ่มักมีน้ำเป็นสีฟ้าเสมอ เบื้องหลังของเรื่องนี้เกิดจากสามปัจจัยได้แก่หนึ่งคุณสมบัติน้ำในเชิงวิทยาศาสตร์ เมื่อแสงแดดส่องลงบนผิวน้ำ โมเลกุลของน้ำจะกระเจิงแสงสีคลื่นสั้น เช่น สีฟ้าและสีม่วง ได้มากกว่าสีอื่น ทำให้เราเห็นสีฟ้าได้ชัดเจน อีกทั้งน้ำยังมีคุณสมบัติดูดกลืนแสงสีแดงและสีเหลืองได้ดี สีเหล่านั้นจึงหายไปจากการรับรู้ของเรา ส่งผลให้เรามองเห็นน้ำในสระเป็นสีฟ้าอย่างเป็นธรรมชาติ สอง การเลือกใช้กระเบื้องสีฟ้า สระน้ำส่วนใหญ่มักออกแบบโดยปูกระเบื้องสีฟ้า ด้วยเหตุผลทางจิตวิทยาที่สีฟ้าเชื่อมโยงกับความรู้สึกสะอาด ผ่อนคลาย สาม เหตุผลที่สีฟ้าเป็นที่นิยมคือ การเน้นให้มองเห็นวัตถุหรือคนในน้ำได้ชัดเจนขึ้น เพื่อความปลอดภัยกรณีฉุกเฉินนั่นเอง



มีจริงนะ e-tattoo

แจ้งเตือนเมื่อสมองทำงานหนัก

เทคโนโลยียิ่งล้ำ งานยิ่งล้น ความเครียดยิ่งพุ่ง ล่าสุดนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเท็กซัสที่ออสติน คิดค้น e-tattoo รอยสักอิเล็กทรอนิกส์ติดหน้าผาก นวัตกรรมแจ้งเตือนให้รู้ว่าสมองของเรากำลังทำงานหนักเกินไปแล้วแบบเรียลไทม์ ตัวช่วยก่อนเจ็บป่วย โดยรอยสักที่แปะบนผิวงจะทำหน้าที่วิเคราะห์กิจกรรมผ่านคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) และการเคลื่อนไหวของดวงตา (EOG) และส่งข้อมูลเข้าระบบ ผลการทดสอบพบว่า รอยสักตรวจจับการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองเมื่อต้องทำภารกิจที่ยากและต้องใช้ความจำ ปัจจุบันอยู่ระหว่างการพัฒนาสำหรับทำนายภาวะสมองล้า สนนราคา 200 ดอลลาร์สหรัฐ (6,480 บาท) ส่วนเซนเซอร์แบบใช้แล้วทิ้งราคา 20 ดอลลาร์สหรัฐ (648 บาท) ต่อชิ้น ไม่แน่ว่าอุปกรณ์นี้อาจช่วยสร้าง Work Life Balance อย่างเป็นรูปธรรมขึ้น แล้วคุณล่ะอยากให้ออฟฟิศมีสวัสดิการแปะรอยสักนี้กันไหม?

รู้ไหมว่า Fart Walk เกินแล้วตก ดีต่อสุขภาพ

เดี๋ยวนี้มีเทรนด์ใหม่บนโซเชียลอย่าง Fart Walk หรือเดินผายลมหลังอาหารเพื่อสุขภาพ ต้นเทรนด์มาจาก Mairlyn Smith อินฟลูเอนเซอร์ที่ทำคลิปแนะนำ พร้อมบรรยายว่าวิธีนี้ช่วยเพิ่มการดูดซึมกลูโคสจากเลือดสู่กล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวานประเภท 2 แนวคิดนี้ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ยังยืนยันว่ามีประโยชน์ อาทิ เพิ่มการบีบตัวของกล้ามเนื้อในระบบทางเดินอาหาร ลดอาการท้องอืด ลดกรดในกระเพาะอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดัน เสริมสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด ลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปรับการนอนให้มีคุณภาพ ลองมา Fart Walk เพื่อดูแลสุขภาพหลังมื้ออาหาร ทำ 4 - 5 นาทีก็เพียงพอ เพราะเสียงที่เคຍาย อาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายกำลังทำงานได้ดีก็ได้นะ



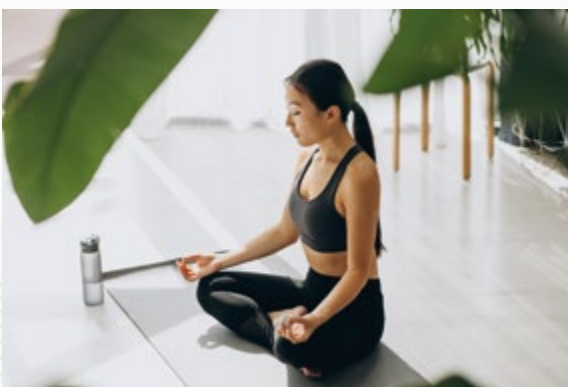


แปลกแต่จริง จีนห่มภูเขาด้วยโซลาร์เซลล์

ฟาร์มโซลาร์เซลล์ที่เคยเห็นมาอาจดูธรรมดาไปเลย เมื่อเทียบกับฟาร์มโซลาร์เซลล์ของจีนที่นำแผงจำนวน 95,648 แผง มาห่มภูเขาทั้งลูกตามแนวเขาในอำเภอหลี่ซู่ย มณฑลเจ้อเจียง ไฮไลต์คือการใช้นวัตกรรมแผง Perovskite Solar Cell ที่เบา ยืดหยุ่น คงทนเหมาะกับสภาพแวดล้อม ปรับมุมเพื่อรับแสงอาทิตย์อย่างมีประสิทธิภาพ ผสานแนวคิด Agrivoltaics (หรือการผสานระบบผลิตพลังงานและการเกษตรเข้าด้วยกัน) ปลูกพืชใต้แผงโซลาร์เซลล์ เว้นช่องว่างเพื่อให้แสงลอดลงมา แล้วยังให้ร่มเงาปกป้องพืชผลและรักษาความชื้นในดินไปในตัว แนวคิดสุดล้ำนี้อาจกลายเป็นต้นแบบการสร้างพลังงานสะอาดที่ยั่งยืน

เชื่อหรือไม่? Silence Therapy ชะล้างจิตใจได้

ทุกวันนี้เราต้องเผชิญกับมลภาวะทางเสียงตลอดเวลา ตั้งแต่เสียงแจ้งเตือน หรือเสียงพูดคุยจากเพื่อนร่วมงาน ซึ่งแรงระดับคอร์ติซอลให้สูงขึ้น เสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเครียด โรควิตกกังวล และรบกวนการนอน นักจิตวิทยาจึงแนะนำ Silence Therapy หรือบำบัดด้วยความเงียบ สอดคล้องกับงานวิจัยว่าการอยู่เงียบๆ เพียง 5 - 10 นาทีต่อวัน ช่วยให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งขึ้น โดยเลือกทำกิจกรรม เช่น นั่งสมาธิ โยคะแบบลำพัง จิบกาแฟ ฯลฯ เพียง 5 - 10 นาที แนวทางนี้แม้แต่ Bill Gates ยังทำเป็นกิจวัตร เช่น การจัดตารางเวลาสำหรับ Think Weeks เดินป่า และอยู่คนเดียวในเคบินปีละ 2 ครั้ง เพื่อใช้ความคิด Silence Therapy จึงไม่ใช่แค่พลังเงียบเพื่อพักใจ แต่เป็นการรีเซ็ตชีวิต กระตุ้นไอเดีย และความโปรดักทีฟควบคู่กันได้อย่างไม่น่าเชื่อ



ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ มนุษย์จะคุม สิ่งของด้วยสมองได้แล้ว

เมื่อพูดถึงการเชื่อมจิตกับสิ่งของ หลายคนอาจนึกถึงหนังไซไฟ แต่ไม่นานมานี้สตาร์ทอัพเทคโนโลยีของอีลอน มัสก์ เปิดตัวชิป Neuralink นวัตกรรมแปลงความคิดจากสมองของผู้สูญเสียการควบคุมร่างกาย ให้สามารถควบคุมเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ แทนการใช้มือและเท้าได้ โดยทดลองปลูกถ่ายในสมองของโนแลนด อาร์บอห์ ผู้ป่วยอัมพาต ซึ่งผลลัพธ์ออกมาน่าทึ่งเพราะโนแลนดฟื้นตัวได้ดี ควบคุมคอมพิวเตอร์ด้วยความคิดโดยขยับเคอร์เซอร์บนหน้าจอได้ และก้าวหน้าถึงขั้นเล่นเกมผ่านสมองได้ด้วย แม้นวัตกรรมนี้จะสร้างความหวังใหม่ แต่ก็เริ่มมีผู้ตั้งคำถามด้านจริยธรรมและความเป็นส่วนตัวว่า ข้อมูลในสมองที่ถูกส่งออกไป จะปลอดภัยต่อผู้ใช้งานเพียงใด ทั้งนี้สถานะโครงการยังอยู่ในขั้นต้นเท่านั้น คงต้องติดตามกันต่อไป 

Business Case

เรื่อง: KJ ภาพ: en.wikipedia.org



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ

ฟัง Sam Altman
พูดถึง
การปฏิวัติ AI
ที่มาถึงแล้ว

SAM ALTMAN กับ ROADMAP ขยาย ECOSYSTEM ที่ไกลกว่า CHATGPT

โลกเคยหมุนจากยุค “ปลาใหญ่กินปลาเล็ก” สู่ “ปลาเร็วกินปลาใหญ่” และวันนี้กำลังก้าวเข้าสู่ “ปลา AI ไล่กินทุกสายพันธุ์” กฎของการอยู่รอดทางธุรกิจวันนี้จึงไม่ใช่แค่เรื่องขนาดหรือความเร็วอีกต่อไป แต่เป็นการมีสมองกลที่ฉลาดกว่า และเรียนรู้ได้เร็วกว่า ซึ่งเมื่อพูดถึงสมรภูมิ AI ที่ร้อนแรงในขณะนี้ ย่อมมีชื่อ OpenAI เจ้าของ ChatGPT เป็นหนึ่งในบริษัทผู้บุกเบิกด้านปัญญาประดิษฐ์ครองพื้นที่ห้วงบน

เบื้องหลังการขับเคลื่อน OpenAI มี Sam Altman เป็น CEO ทำหน้าที่คิดภาพรวม (Big Picture Thinking) มุ่งพัฒนา AI โดยวาง ChatGPT เป็นจุดเริ่มต้น จากนั้นต่อจิ๊กซอว์องค์ประกอบอื่น ๆ ขยาย Ecosystem ให้องค์กรแข็งแกร่ง มุ่งสร้างประโยชน์ต่อผู้คนและปฏิวัติรูปแบบโครงสร้างพื้นฐานของโลกดิจิทัลยุคใหม่ โดยแทรก AI ในทุกมิติ แต่กลยุทธ์วางโครงสร้างระบบนิเวศวันนี้ ก้าวไปถึงไหนและเป็นเช่นไร ลองมาสำรวจไปพร้อมกัน

หัวแถว AI ผู้เรียนไม่จบมหาวิทยาลัย

Sam Altman เป็นนักธุรกิจและนักลงทุนชาวอเมริกันวัย 40 ปี เกิดที่เมืองชิคาโกและย้ายมาเติบโตที่เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา เขาเริ่มสนใจคอมพิวเตอร์ตั้งแต่วัยเด็กและศึกษา

ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

แต่หลังจากเรียนได้เพียง 2 ปี ก็ตัดสินใจลาออก

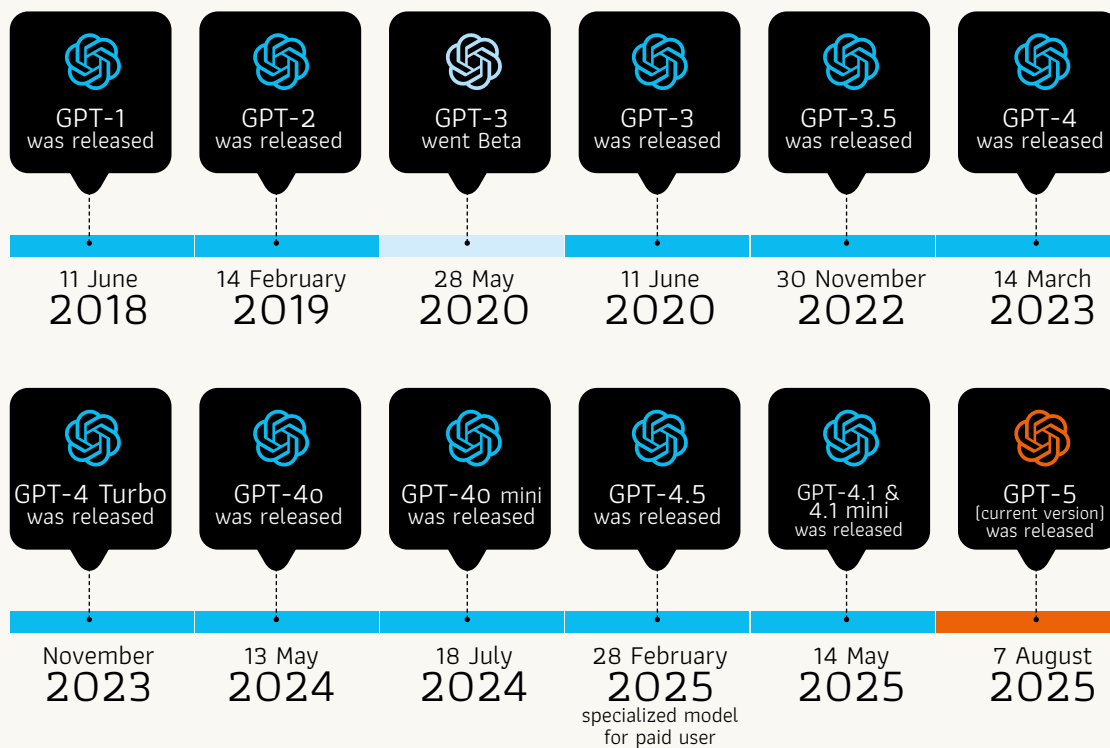
มาพัฒนา “Loopt” แอปพลิเคชันแชตตำแหน่งผ่านมือถือ ด้วยศักยภาพที่โดดเด่นทำให้

Loopt ได้รับการสนับสนุนเงินทุนและ

ทรัพยากรจาก Y Combinator บริษัทปั้นสตาร์ทอัพ กระทั่งในปี 2012 เขาและเพื่อนผู้ก่อตั้งได้ขาย Loopt ให้แก่บริษัท Green Dot Corporation ไปในราคา 43.4 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว 1,403 ล้านบาท)

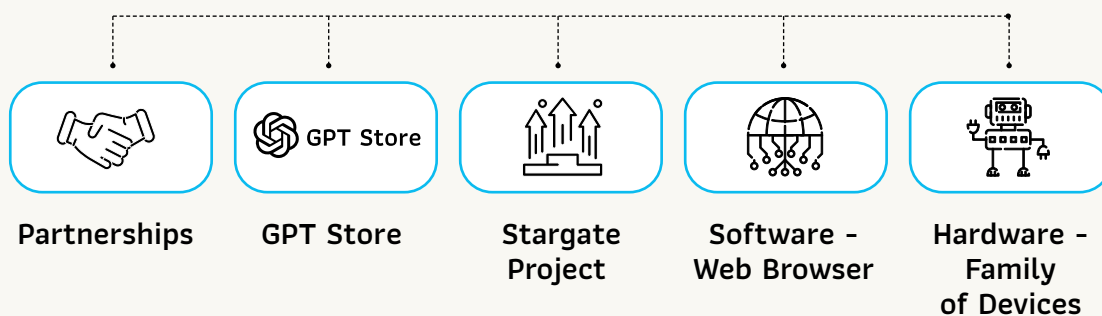
จากประสบการณ์และความสามารถ Sam ได้รับการทาบทามให้ดำรงตำแหน่งประธานของ Y Combinator เขาทำหน้าที่นี้ตั้งแต่ปี 2014 จนถึงปี 2019 ก่อนตัดสินใจก้าวลงจากตำแหน่ง เพื่อมาเป็น CEO ของ OpenAI ทีมวิจัยและพัฒนา AI สู่ผู้ใช้ทั่วโลก สร้าง ChatGPT และกลายเป็นหนึ่งในบุคคลสำคัญของวงการเทคโนโลยียุคนี้

GPT Evolution



Source: <https://help.openai.com/en/articles/6825453-chatgpt-release-notes>

Ecosystem



หากสังเกตจากแผนภาพก่อนหน้านี้ แม้สิ่งที่คนส่วนใหญ่สนใจจะเป็นการอัปเดตเวอร์ชัน ChatGPT ที่เก่งขึ้น แต่เมื่อลงรายละเอียดการดำเนินงานตลอดช่วงที่ผ่านมา จะพบว่าเส้นทางธุรกิจถูกล้อมรั้วขึ้นอย่างแข็งแกร่งจากแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

1) สร้างพันธมิตร คือกลยุทธ์สร้างความยั่งยืนของ OpenAI ปัจจุบันแบ่งเป็น 2 รูปแบบหลัก ได้แก่

- **พันธมิตรต้นน้ำ:** การร่วมมือกับองค์กรเพื่อสร้างนิเวศด้านทรัพยากรที่เข้มแข็ง อาทิ Microsoft เป็นพันธมิตรสนับสนุนแหล่งทุนและเทคโนโลยี, TSMC และ Broadcom สนับสนุนการออกแบบชิปเพื่อวางแผนด้านทรัพยากร ลดการพึ่งพาซัพพลายเออร์รายเดียว (Nvidia) หรือ Google Cloud เป็นพันธมิตรทางโครงสร้างพื้นฐานการประมวลผลข้อมูล ช่วยกระจายการพึ่งพาคลาวด์จากผู้ให้บริการรายเดียว เป็นต้น

- **พันธมิตรปลายน้ำ:** การร่วมมือกับกลุ่มบริษัทที่นำเทคโนโลยีของ OpenAI ไปใช้งานจริงในผลิตภัณฑ์ อาทิ Canva, Duolingo, Microsoft, Moderna เป็นต้น

2) สร้าง Hardware OpenAI ซื้อบริษัท io และนำ Jony Ive อดีตนักออกแบบผลิตภัณฑ์ Apple มาร่วมออกแบบอุปกรณ์ให้ เดิมพันสร้าง “iPhone Moment” ของโลก AI ซึ่งหากทำได้จริง นี่จะไม่ใชการขายเทคโนโลยีแต่เป็นการขาย “ความรู้สึก” สร้าง Customer Loyalty ได้เช่นเดียวกับที่ Apple ทำมาแล้ว

3) สร้าง Software OpenAI พัฒนา Web Browser อัจฉริยะขับเคลื่อนด้วย AI ฝัง Agent ไว้บนเว็บไซต์เพื่อทำงานแทนผู้ใช้ ทำเช่นเจ้าตลาดอย่าง Google Chrome ที่มีข้อได้เปรียบด้านข้อมูลมากกว่า ซึ่งถ้าช่วงชิงผู้ใช้งานได้สำเร็จ จะช่วยลดการพึ่งพาระบบ Google และเข้าถึงข้อมูลผู้ใช้ได้ตรงจุดยิ่งขึ้น

4) สร้างชุมชนผู้พัฒนาด้วยหน้าร้าน AI GPT Store ใน ChatGPT มีฟีเจอร์ Explore GPTs คล้าย App Store สำหรับให้ผู้สมัครสมาชิกเลือกบอตเฉพาะทางมาใช้งาน และเปิดโอกาสให้คนทำ Prompt Engineering ใช้พื้นที่นี้เป็นชุมชนพัฒนาเผยแพร่ผลงาน โดยจะเป็นช่องทางแบ่งปันรายได้แก่ผู้พัฒนาในอนาคต

5) ลงทุนในกลุ่มเทคโนโลยีอื่น OpenAI สนับสนุน 1X Technology บริษัทพัฒนาหุ่นยนต์ Humanoid สำหรับใช้งานในบ้านและภาคอุตสาหกรรม

6) สร้างความเข้มแข็งด้าน AI OpenAI เข้าร่วมโครงการ Stargate ที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลสหรัฐฯ จับมือกับ Softbank, Oracle และ MGX เดินหน้าผลักดันสหรัฐฯ ผู้นำระดับโลกด้าน AI และนำประโยชน์จาก AI มาใช้สร้างอาชีพ เสริมศักยภาพเศรษฐกิจ มอบคุณภาพชีวิตและอนาคตแก่ผู้คน

รายได้ของ OpenAI วันนี้ ดีแค่ไหน?

ปัจจุบันตามรายงานจาก The Information เผยว่า อัตราผู้ใช้งาน ChatGPT ทั่วโลกมีจำนวนเฉลี่ยสูงถึง 700 ล้านคนต่อสัปดาห์ และทำรายได้ต่อปีล่าสุดสูงถึง 12,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (หรือราว 4.3 แสนล้านบาท) เฉลี่ยต่อเดือนราว 1,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่ก้าวกระโดด เพราะเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวในช่วง 7 เดือนแรกของปี 2025

อย่างไรก็ตาม แม้รายได้จะสูง แต่ OpenAI ยังคงเผชิญกับสถานะขาดทุนจากต้นทุนมหาศาลด้านชิปเซิร์ฟเวอร์ บุคลากร และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ส่งผลให้บริษัทต้องคอยปรับโมเดลธุรกิจเพื่อดึงดูดนักลงทุนสำหรับระดมทุนต่อสายป่านต่อไป สุดท้ายแล้ว การสร้างสมดุลระหว่างนวัตกรรม ผลกำไร และคุณค่าต่อสังคมของ OpenAI จะออกมาแบบไหน เราคงต้องเฝ้าติดตาม 

Feature

เรื่อง: Toh.c

FESTIVAL ECONOMY หมากสำคัญ ดันเศรษฐกิจเติบโต

ลองนึกภาพดูว่า งานเทศกาลที่เราไปเดินเล่น ฟังดนตรี หรือเฉลิมฉลองกันนั้น วันนี้ได้กลายเป็นพลังขับเคลื่อนเศรษฐกิจระดับประเทศไปแล้ว — เรากำลังพูดถึง “Festival Economy” แนวคิดใหม่ที่เมืองใหญ่ทั่วโลกกำลังใช้ เพื่อฟื้นฟูการท่องเที่ยว สร้างรายได้ สร้างชื่อเสียงในเวทีโลก เพราะเศรษฐกิจ

ไม่ได้จำกัดแค่ในโรงงาน หน้าคอมพิวเตอร์ แต่กำลังเกิดขึ้นกลางถนน ท่ามกลางเสียงดนตรี แสงไฟ และผู้คนจากทั่วทุกสารทิศ ที่เข้ามาใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ฉบับนี้จะพาคุณไปสำรวจว่า Festival Economy คืออะไร และจะเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจของโลกอย่างไรบ้าง



ตัวอย่างเทศกาลที่มีชื่อเสียงระดับโลก

- **Coachella** (เมษายน, สหรัฐอเมริกา) เทศกาลดนตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในสหรัฐอเมริกา
- **Tomorrowland** (กรกฎาคม, เบลเยียม) เทศกาลดนตรีอิเล็กทรอนิกส์แดนซ์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของโลก
- **Oktoberfest** (กันยายน - ตุลาคม, เยอรมนี) เทศกาลเบียร์ประจำปีที่ใหญ่ที่สุดในโลกของชาวบาวาเรีย
- **Rio Carnival** (กุมภาพันธ์ - มีนาคม, บราซิล) เทศกาลเฉลิมฉลองที่ยิ่งใหญ่ เต็มไปด้วย ขบวนพาเหรด ชุดแฟนซี และหน้ากาก จัดขึ้นก่อนเข้าสู่เทศกาลมหาพรตที่ผู้นับถือศาสนาคริสต์จะถือศีลอดและงดเว้นความบันเทิง
- **Cannes Film Festival** (พฤษภาคม, ฝรั่งเศส) เทศกาลภาพยนตร์ที่เก่าแก่ที่สุดในโลก
- **Formula One: F1** (มีนาคม - ธันวาคม, ทั่วโลก) เทศกาลแข่งขันรถยนต์ทางเรียบที่เร็วที่สุดและได้รับความนิยมสูงที่สุดในโลก
- **Boston Marathon** (เมษายน, สหรัฐอเมริกา) เทศกาลแข่งขันวิ่งมาราธอนประจำปีรายการใหญ่ของโลก
- **EuroPride** (มิถุนายน, ยุโรป) เทศกาลเฉลิมฉลองความหลากหลายและรณรงค์สิทธิของชุมชน LGBTQ ในยุโรป



“เทศกาล” ตัวการกระตุ้นเศรษฐกิจ

Festival Economy คือแนวคิดที่ไม่ได้มองเทศกาลเป็นเพียงกิจกรรมชั่วคราว แต่คือระบบเศรษฐกิจที่สร้างเม็ดเงินผ่านดนตรี อาหาร ศิลปวัฒนธรรม กีฬา ฯลฯ เพื่อสร้างชื่อเสียงให้เมืองและประเทศ ช่วยกระตุ้นการท่องเที่ยว การใช้จ่ายในธุรกิจที่เกี่ยวข้อง และยังช่วยสื่อสาร “แบรนด์ประเทศ” ผ่านประสบการณ์ที่น่าจดจำ

ตลาด Festival Tourism ทั่วโลก มีแนวโน้มที่จะเติบโตขึ้นเป็นลำดับ นี่จึงไม่ใช่แค่เรื่องความบันเทิงอีกต่อไป แต่คือการสร้างเศรษฐกิจเต็มรูปแบบ โดยเทศกาลที่สร้าง Festival Economy ได้ดี มักพบว่าอยู่ใน 5 กลุ่ม คือ



สร้างเปิดเงิน ส่งเสริมเอกลักษณ์

เทศกาลไม่ได้มีข้อดีแค่ความสนุก แต่ยังสร้างมูลค่าเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็น

สร้างการท่องเที่ยว สร้างการจ้างงาน

- **Rio Carnival** ในปี 2024 มีผู้ร่วมงานมากถึง 49 ล้านคน โดยสมาพันธ์การค้าสินค้าบริการและการท่องเที่ยวแห่งชาติบราซิลระบุว่า เทศกาลนี้ช่วยฟื้นฟูอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว สร้างรายได้กว่า 1.84 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ
- **Formula One** ดึงดูดนักท่องเที่ยวได้กว่า 1,500 ล้านคนทั่วโลก แบ่งเป็นผู้ชมติดขอบสนาม 6 ล้านคน ผู้ชมการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ 1,500 ล้านคน และผู้ติดตามในช่องทางโซเชียลมีเดียอีกประมาณ

70.5 ล้านคน โดยในปี 2566 มีรายรับเพิ่มขึ้นจาก 2,573 ล้านดอลลาร์ เป็น 3,222 ล้านดอลลาร์ นั่นจึงทำให้หลายประเทศอยากเป็นเจ้าภาพจัดงาน F1 เพราะช่วยกระตุ้นการท่องเที่ยว สร้างงาน และสร้างเม็ดเงินมหาศาล

- **Tomorrowland Thailand** กำลังจะจัดขึ้นในปี 2569 ประเมินว่าจะสร้างผลกระทบเชิงบวก มีเงินสะพัดเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจจากการจ้างงานและการกระจายรายได้ในพื้นที่จัดงาน และดึงดูดนักท่องเที่ยวหลักแสนคน คาดการณ์ว่าจะดึงเงินเข้าประเทศสูงถึง 12,000 ล้านบาท

ส่งเสริมเอกลักษณ์ของเมือง/ประเทศ

- **Maha Songkran World Water Festival** (เมษายน, ไทย) เทศกาลปีใหม่ไทย ประเพณีสงกรานต์รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ และเล่นน้ำคลายร้อน ซึ่งไทยกำลังผลักดันให้เป็น World's No. 1 Water Festival โดยในปี 2024 เทศกาลสงกรานต์ช่วยสร้างรายได้ในประเทศมากถึง 24,420 ล้านบาท แบ่งเป็นชาวไทยประมาณ 4,299,500 คน สร้างรายได้ประมาณ 15,660 ล้านบาท และนักท่องเที่ยวต่างชาติประมาณ 510,000 คน





- **Phuket Vegetarian Festival** (ตุลาคม, ไทย) เทศกาล ถือศีลกินผัก งดเว้นเนื้อสัตว์ และรักษาศีลของชาวไทย เชื้อสายจีน เพื่อความเป็นสิริมงคล
- **Running of the Bulls** (กรกฎาคม, สเปน) เทศกาล วิ่งวัวกระทิง ประเพณีที่น่าตื่นเต้นกับการวิ่งนำหน้า กลุ่มวัวกระทิงไปตามท้องถนน
- **Harbin Ice Festival** (มกราคม - กุมภาพันธ์, จีน) เทศกาลศิลปะน้ำแข็งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก
- **Hanami Festival** (เมษายน, ญี่ปุ่น) เทศกาลชมซากุระ ในฤดูใบไม้ผลิของญี่ปุ่น อันเป็นที่รักของคนทั่วโลก

ทั้งนี้ รายงานแนวโน้มการท่องเที่ยวปี 2024 ของ Skyscanner เผยว่า พฤติกรรมการท่องเที่ยวของคนยุคใหม่ จะเชื่อมโยงกับเทศกาลมากขึ้น โดยมีกิจกรรมทางวัฒนธรรม ที่ตนเองสนใจเป็นหลัก เช่น ดูคอนเสิร์ต หรือเข้าร่วมเทศกาล ที่สนใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจของ Agoda ปี 2025 พบว่านักท่องเที่ยววางแผนทริปไปยังสถานที่ใหม่ ๆ มากถึง ร้อยละ 71 โดยอิงจากความสนใจส่วนตัวและงานอดิเรก

ผลักดันไทยเป็น “ประเทศแห่งเทศกาล”

คำถามที่ว่า Festival Economy สร้างประโยชน์อะไรให้ไทยบ้าง

คำตอบคือ โอกาสทางธุรกิจมหาศาล ไปจนถึงการผลักดันให้ไทยกลายเป็น “ประเทศแห่งเทศกาล” ที่มีแรงดึงดูดตลอดทั้งปี หนึ่งในเครื่องมือทรงพลังคือการผลักดันนโยบายให้ประเทศเป็น “World Class Event Hub” ผ่านแนวคิด Soft Power และการจัด World Events ตั้งแต่ Music, Sports, Food, Culture เพื่อผลักดันให้ไทยมีชีวิตชีวาที่ทั้งโลกอยากมาสัมผัส โดยหนึ่งในหมุดหมายล่าสุดที่รัฐบาลไทยประกาศคือการเสนอตัวเป็นเจ้าภาพจัดแข่งขัน Formula One (F1) ซึ่งจะเป็นโอกาสในการดึงดูดนักท่องเที่ยว กระตุ้นเศรษฐกิจ และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ประเทศ ซึ่งคาดว่าจะดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ถึง 300,000 คน สร้างรายได้ให้ประเทศ 12,000 ล้านบาท สร้างงานได้กว่า 6,000 ตำแหน่ง

นอกจากนี้ ไทยยังตั้งเป้าปรับภาพลักษณ์และสร้างการรับรู้ถึงเสน่ห์ของประเทศด้วยมุมมองใหม่ในฐานะ “World-Class Film Destination” ล่าสุดได้รับการยอมรับจากกองถ่ายภาพยนตร์ระดับโลกอย่าง Jurassic World: Rebirth ซึ่งมาถ่ายทำที่ภูเก็ต พังงา และกระบี่ ด้วยทัศนียภาพที่งดงาม สถานที่ถ่ายทำหลากหลาย และยังมีมาตรการส่งเสริมจากภาครัฐผ่านการคืนเงิน (Cash Rebate) แก่กองถ่ายต่างชาติในอัตราสูงสุดที่ร้อยละ 30

ทั้งนี้เพื่อผลักดันนโยบายการนำ Soft Power ผ่าน “การท่องเที่ยวเชิงภาพยนตร์ (Film-Induced Tourism)” ดึงดูดนักท่องเที่ยวที่อยากตามรอยฉากในภาพยนตร์ดัง โดยจากข้อมูลกองกิจการภาพยนตร์และวีดิทัศน์ต่างประเทศ กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พบว่าตั้งแต่เมกราคม - กรกฎาคม 2568 ไทยเปิดบ้านต้อนรับกองถ่ายทำภาพยนตร์ต่างชาติมากถึง 322 เรื่อง สร้างรายได้เข้าประเทศได้กว่า 3,333 ล้านบาท



ที่มาภาพ: www.nationthailand.com

ทั้งหมดนี้ไม่ได้มีเป้าหมายแค่ “โซว์ของดี” แต่ยังเพิ่มรายได้เข้าประเทศ โดยไม่ต้องพึ่งพาภาคการผลิต ช่วยสร้างงานใหม่ในกลุ่ม Creative Economy ไปจนถึงยกระดับสินค้าชุมชนให้เป็น Global Product ผ่านเทศกาล ฉะนั้น เมื่อ Soft Power ของไทยจับมือกับ Festival Economy แล้ว ประเทศของเราอาจไม่ได้เป็นเพียงที่เที่ยว แต่จะกลายเป็นศูนย์กลางเทศกาลของอาเซียนและโลกในอนาคตได้อย่างแท้จริง

Festival Economy คือ พลังของประสบการณ์ ไม่ใช่แค่การจับจ่าย แต่ยังสร้างโอกาสทางธุรกิจ สร้างแบรนด์เมือง เต็มชีวิตชีวาให้แก่ชุมชน เทศกาลจะไม่ใช่แค่เรื่องการเฉลิมฉลองอีกต่อไป แต่คือยุทธศาสตร์เศรษฐกิจที่ทั่วโลกกำลังแข่งขันลงทุนเพื่อเปลี่ยนให้กลายเป็น “เครื่องจักรเศรษฐกิจของประเทศในระยะยาว” ที่ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนสามารถร่วมมือกันได้ เพื่อปั้นประเทศให้เป็นเมืองแห่งเทศกาลระดับโลก ที่ทั้งคนไทยและชาวโลกอยากกลับมาเยี่ยมเยือนทุกครั้งไป 

The Chef

สูตร: เชฟซีตรอง - วลาสุระ ณ ลำปาง
แชมป์รายการ MasterChef Thailand Season 6 (MasterChef อาหารไทย)



ขนมทองนพคุณ

ผมได้รู้จักขนมไทยที่ชื่อว่า “ทองนพคุณ” เป็นครั้งแรกจากหนังสือ
“ตำหรับขนมของหวานวังหลวง” ตำราทำขนมไทยโบราณที่ทรงคุณค่า ยิ่งไปกว่านั้น
ยังเป็นผลงานการเรียบเรียงโดยคุณหญิงสุรเสียง มงคลการ ปุชนียบุคคล
ด้านศิลปะการครัวไทย ตำราเล่มนี้พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2511 เป็นฉบับปกแข็ง
และได้รับการยอมรับอย่างสูงในหมู่ผู้สนใจขนมไทยดั้งเดิม

76

ขนมในเล่มนี้มีมากถึง 746 ชนิด
ล้วนแต่เป็นขนมในราชสำนักที่มี
กรรมวิธีละเอียด ประณีต ซับซ้อน และ
มักมีชื่อไพเราะเพราะพริ้งเกินกว่าที่เรา
คุ้นเคยในปัจจุบัน ยกตัวอย่าง ขนมที่
เรารู้จักกันทั่วไปในชื่อว่า “ขนมมุกดา”
แต่ในหนังสือเล่มนี้จะใช้ชื่อว่า “ขนม
มุกดาหาร” ซึ่งให้ความรู้ลึกซึ้งงดงาม
มีความหมายลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ที่มาของขนมทองนพคุณ

สำหรับ “ขนมทองนพคุณ” ตาม
ที่ปรากฏในตำราของคุณหญิงสุรเสียง
นั้น นับได้ว่าเป็นขนมที่มีวิธีการทำ
ยุ่งยากไม่น้อย เริ่มจากการนำถั่วทอง
มาคั่วให้หอม ก่อนจะนำไปบดละเอียด
แล้วจึงผสมเข้ากับส่วนผสมต่าง ๆ จน
ได้เนื้อขนมตามต้องการ จากนั้นจึง
บรรจุลงพิมพ์ขึ้นรูปอย่างสวยงาม





หากไม่นับรวมขนมในหมวดที่เป็นประเภทลอยแก้วหรือแงบวดแล้ว ขนมทองนพคุณนี้ถือว่าเป็นหนึ่งในขนมที่มีลักษณะแตกต่างจากขนมไทยทั่วไปอย่างเด่นชัด เนื่องจากไม่มีแป้งเป็นส่วนผสมเลยแม้แต่น้อย ถือเป็นสิ่งที่แปลกสำหรับขนมไทยที่มักใช้แป้งเป็นโครงสร้างหลัก ขนมทองนพคุณจึงมีรสชาติที่เรียบง่ายแต่โดดเด่นด้วยความหอมของถั่วและกะทิ รวมทั้งเนื้อสัมผัสที่แน่นละมุน

ในส่วนของการชื่อนั้น ผมขออนุญาตสันนิษฐานในฐานะผู้อ่านว่า คำว่า “ทอง” น่าจะหมายถึงสีของขนมที่ได้จากไข่แดง อีกทั้งยังทำให้ขนมจัดอยู่ในตระกูล “ขนมทองมงคล” ซึ่งเป็นกลุ่มขนมที่นิยมใช้ในงานพิธีมงคลต่าง ๆ ส่วนคำว่า “นพคุณ” น่าจะนำมาประกอบเพื่อให้ชื่อขนมฟังดูไพเราะ เป็นสิริมงคล และเข้ากับหลักการตั้งชื่อขนมในแบบราชสำนักที่มักเลือกใช้คำไพเราะ ความหมายดี และสะท้อนคุณค่าเชิงสัญลักษณ์ 

เคล็ดลับ

การทำขนมที่มีไข่เป็นส่วนผสมสำคัญ แม่ของผมเคยสอนเสมอว่า ต้องระวังกลิ่นคาวไข่ โดยเฉพาะในขั้นตอนที่ใช้มือแยกไข่หรือผสมไข่ เพราะหากมือเปียกหรือมีคราบน้ำ อาจทำให้กลิ่นคาวยังคงอยู่จากประสบการณ์ที่ผมทดลองด้วยตนเองพบว่า หากมือแห้งสนิทขณะจับไข่หรือผสมไข่กลิ่นคาวจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังใช้ได้ตราบจนถึงทุกวันนี้ และเนื่องจากขนมทองมงคลไม่ใช่ขนมที่มีรูปลักษณ์ตายตัว จึงสามารถปั้นเป็นก้อนกลมเล็กหรือจะอัดใส่พิมพ์ให้ขึ้นรูปสวยงามตามใจชอบก็ได้ทั้งสิ้น

สูตรขนมทองมงคล

(สูตรดั้งเดิมจากตำรับคุณหญิงสุรเสียง)

วัตถุดิบ

- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำตาลทราย 250 กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว 100 กรัม
- กะทิ 500 มิลลิลิตร
- ถั่วเขียวเราะเปลือกดิบ 250 กรัม
- เกลือ 1/2 ช้อนชา

(สูตรนี้หากใช้แม่พิมพ์ขนาดกลางจะได้ขนมประมาณ 90 ชิ้น สามารถรับรองแขกได้ประมาณ 30 คน)

วิธีทำ

- 1) นำไข่ไก่ตีให้เข้ากัน แล้วผสมกับกะทิ เกลือ น้ำตาลทราย และน้ำตาลมะพร้าว
- 2) นำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟอ่อน หมั่นคนเรื่อย ๆ จนเนื้อเหนียวววด ลักษณะเหนียวคล้ายน้ำลายวูด (คำเรียกโบราณของลักษณะเหนียวหนืดแบบพอดี)
- 3) ยกออกจากเตา แล้วพักไว้ให้เย็น
- 4) คั่วถั่วเขียวที่เราะเปลือกแล้วด้วยไฟกลางจนสุกหอม และมีสีเข้มขึ้นเล็กน้อย จากนั้นนำไปตำจนละเอียด
- 5) นำถั่วที่บดละเอียดมาผสมลงในน้ำเชื่อมที่พักไว้แล้ว
- 6) ปั้นขึ้นรูปตามชอบ จะทำเป็นก้อนกลมหรืออัดใส่พิมพ์ก็ได้
- 7) อบด้วยควันเทียน (ประมาณ 2 ชั่วโมง) เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมแบบขนมไทยโบราณ

Good Health Eat

เรื่อง: นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ [หมอสันต์]

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัวและผู้อำนวยการศูนย์เวลเนส วีแคร์



เจาะลึก “ฟลาโวนอยด์” ทานอาหารฟลาโวนอยด์มาก ลดโอกาสเสียชีวิตจากโรคให้น้อยลง

เมื่อเดือนมิถุนายน 2568 ที่ผ่านมาได้มีการตีพิมพ์งานวิจัยใหม่ขนาดใหญ่ ซึ่งติดตามคนอายุ 40 ปีขึ้นไปจำนวน 124,805 คน โดยติดตามติดอยู่นาน 11.8 ปี เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างการทานผักผลไม้ที่มีโมเลกุลฟลาโวนอยด์สูง พบว่าคนกลุ่มนี้มีโอกาสเสียชีวิตจากสาเหตุต่าง ๆ รวมทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบหายใจ และโรคการเสื่อมของระบบประสาทลดลงถึงร้อยละ 6-20 และยังพบว่ามีสองปัจจัยที่มีผลแยกกัน นั่นคือปัจจัยปริมาณ (คือยิ่งทานมาก ยิ่งอายุยืน) และปัจจัยความหลากหลาย (คือยิ่งทานฟลาโวนอยด์หลายชนิด ทั้งรูปแบบของอาหาร ของว่าง เครื่องดื่ม ยิ่งอายุยืน)

แม้ข้อสรุปเรื่องฟลาโวนอยด์ที่ได้จากงานวิจัยนี้ไม่ได้มีความแปลกใหม่อะไร แต่เนื่องจากเป็นงานวิจัยขนาดใหญ่ และเป็นงานวิจัยระดับสูง คือศึกษาในคนจริง ๆ (ไม่ใช่ทำในห้องทดลอง) จึงมีความเชื่อถือได้ค่อนข้างดี ผมจึงคิดว่าควรจะพูดถึงฟลาโวนอยด์เป็นเรื่องเป็นราวกันสักครั้ง

ฟลาโวนอยด์คืออะไร

ในเชิงเคมีฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) คือชื่อของโมเลกุลในพืชที่มีโครงสร้างพื้นฐานตายตัวว่ามีอะตอมคาร์บอนจับกันเป็นโครง 15 อะตอม และมีหน่วยย่อยที่เรียกว่า Phenol อยู่ภายในโมเลกุลจำนวนหลายหน่วย บางครั้งจึงเรียกโมเลกุลกลุ่มนี้แบบเหมาเชิงว่า Polyphenol เฉพาะที่เรียกว่าฟลาโวนอยด์เองนั้น ยังมีจำนวนชนิดแยกย่อย ๆ ไปได้อีกกว่า 8,000 ชนิด แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ได้ 7 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่ม Anthocyanidins ให้สีแดง ม่วง น้ำเงิน ในพืช เช่น ทับทิม ผลหม่อน องุ่น มะเหมี่ยว ชมพู ลูกไหน มะเกลือ มะเดื่อ (ทั้งไทยและฝรั่ง) หว้า ลูกไทร มันเทศม่วง มะเขือม่วง มะม่วงหาวมะนาวโห่ เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ แอปเปิล มะเขือเทศ เปลือกแก้วมังกร เปลือกมังคุด ดาร์กช็อกโกแลต

2) กลุ่ม Flavanols มักให้สีเหลืองเป็นเอกลักษณ์ในพืช เช่น กล้วย แพร่ พืช แอปเปิล และโมเลกุล Catechin ในชาทุกชนิด และในโกโก้



3) **กลุ่ม Flavonols** ให้สีเหลืองหรือสีใส ในผักใบเขียวต่าง ๆ เช่น ผักเคล หัวหอม บรอกโคลี และผักใบเขียวทุกชนิด

4) **กลุ่ม Flavones** มีกลิ่นรุนแรงเป็นเอกลักษณ์ เช่น ผักชี (ไทย ลาว ฝรั่งเศส) ขึ้นฉ่าย และพืชเครื่องเทศ สมุนไพรต่าง ๆ

5) **กลุ่ม Flavanones** มีสีเหลือง ครีมน้ำขำ ในเนื้อและเปลือกของผลส้มชนิดต่าง ๆ

6) **กลุ่ม Catechin (Flavan-3-ol)** ในน้ำชาทุกชนิด

7) **กลุ่ม Isoflavones** ที่พบในถั่วเหลืองและถั่วอื่นทุกชนิด

นอกจากทั้ง 7 กลุ่มนี้แล้ว Polyphenol บางตัว (เช่น Hydroxytyrosol และ Oleuropein) ซึ่งให้รสขมและกลิ่นฉุนในน้ำมันมะกอกชนิด Extra-Virgin Olive Oil ว่าเป็นสารคล้ายฟลาโวนอยด์ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเช่นกัน

ฟลาโวนอยด์ดีต่อสุขภาพอย่างไร

งานวิจัยดังกล่าวแสดงถึงผลดีของอาหารที่มีฟลาโวนอยด์สูงว่า สัมพันธ์กับการป่วยน้อยลงและเสียชีวิตช้าลง ซึ่งถือว่าเป็นข้อมูลระดับสูง (ศึกษาในคนจริง ๆ) แต่ความดีของฟลาโวนอยด์ที่คนสรรเสริญกันมากมายมานมนานแล้วนั้น เป็นข้อมูลระดับทฤษฎีและการพิสูจน์ทฤษฎีในห้องทดลอง ซึ่งถือว่าเป็นหลักฐานระดับต่ำกว่า

ดังนั้น ผมขอสรุปทฤษฎีและผลวิจัย เพื่อพิสูจน์ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้ท่านเข้าใจเป็นสังเขปว่า ในร่างกายคนเรานี้มักมีเศษเสี้ยวชิ้นส่วนของโมเลกุลที่ไม่สมประกอบเกิดขึ้นหรือได้รับเข้ามาจากภายนอกเสมอ ชิ้นส่วนเหล่านั้นขาดความสมดุลเชิงไฟฟ้าในตัวเอง (เรียกว่าขาดอิเล็กตรอน) ทำให้มีประจุไฟฟ้า และมีความไวที่จะทำปฏิกิริยา จึงเรียกมันว่าเป็น

อนุมูลอิสระ (Free Radicals) เมื่อมันไปอยู่ใกล้โมเลกุลใด มันก็มักไปทำปฏิกิริยา (Oxidation) เพื่อแย่งเอาอิเล็กตรอนจากเขา ทำให้โมเลกุลหรือเซลล์ที่ถูกแย่งเกิดความเสื่อมหรือเสียหาย ปฏิกิริยาที่มันก่อขึ้นก็มักชักจูงให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเข้ามาจัดการเก็บกวาดแก้ไขด้วยกระบวนการที่เรียกว่า การอักเสบ (Inflammation) ซึ่งมักยังผลให้เกิดความเสียหายเฉพาะที่ จนกลายเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ

เพื่อบรรเทาหรือป้องกันการอักเสบไม่ให้เกิดขึ้น ร่างกายจึงผลิตสาร เช่น เมลาโทนิน ขึ้นมาเพื่อดูดซับอิเล็กตรอนจากอนุมูลอิสระ เรียกสารนี้ว่า สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) นอกจากจะผลิตสารนี้ขึ้นใช้เองแล้ว ร่างกายยังอาศัยสารนี้จากอาหารด้วย โดยอาหารที่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้ดีที่สุดคือ อาหารที่มีโมเลกุลชนิดฟลาโวนอยด์นั่นเอง

จะได้ฟลาโวนอยด์มากขึ้นได้อย่างไร

- ทานพืชผักผลไม้ให้มาก ๆ
- ทานพืชผักผลไม้ให้หลากหลาย ทั้งหลากหลายโดยสี สันหลากหลายตามฤดูกาล หลากหลายโดยรสชาติและกลิ่น
- เน้นทานผลไม้และพืชผักจำพวกที่มีสีแดง ม่วง น้ำเงิน เป็นพิเศษ เช่น ทับทิม หม่อน องุ่น มะเหมี่ยว ชมพู่ ลูกไหน มะเกลือ มะเดื่อ ห้ว ไทร มันทะม่วง มะเขือม่วง มะม่วงหาวมะนาวโห่ เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสป์เบอร์รี่ แอปเปิล มะเขือเทศ แก้วมังกร มังคุด
- ทานถั่วทุกชนิดเป็นอาจิม
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีฟลาโวนอยด์สูง เช่น ชา กาแฟดำ น้ำถั่วหลากสีปั่น น้ำผลไม้ปั่นแบบไม่ทิ้งกาก โกโก้ หรือดาร์กช็อกโกแลต เบียร์ (แบบที่ไม่มีแอลกอฮอล์ได้ก็ยิ่งดี) ไวน์แดง (ดื่มเพียงเล็กน้อย เพราะแอลกอฮอล์ที่ติดมาด้วยเป็นของไม่ดี) 

บรรณานุกรม

Benjamin H. Parmenter, Alysha S. Thompson, Nicola P. Bondonno, Amy Jennings, Kevin Murray, Aurora Perez-Cornago, Jonathan M. Hodgson, Anna Tresserra-Rimbau, Tilman Kühn, Aedin Cassidy. High diversity of dietary flavonoid intake is associated with a lower risk of all-cause mortality and major chronic diseases. Nature Food, 2025; DOI: 10.1038/s43016-025-01176-1

Good Health **Lean**

เรื่อง: โค้ชฟ้าใส พึ่งอุดม

ผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนส/โภชนาการและผู้ก่อตั้งสถาบัน Fit Junctions



WEIGHT TRAINING

ใช้แรงต้าน ปั่นกล้ามเนื้อ

การเน้นการลดไขมันโดยยังรักษามวลกล้ามเนื้อไว้ได้ เมื่อเรารู้หลักการออกกำลังกายแบบ Cardio เพื่อเบิร์นไขมันแล้ว ก็มาถึงการออกกำลังกายเพื่อรักษามวลกล้ามเนื้อ นั่นคือ Weight Training หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เล่นเวต เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน ไม่ว่าจะใช้น้ำหนักตัวหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ

ปัญหาส่วนใหญ่ของคนเพิ่งเริ่มเล่นเวตคือ ไม่รู้จะเล่นท่าไหน เล่นกี่ครั้ง ใช้น้ำหนักเท่าไร และเล่นบ่อยแค่ไหน พอออกแบบลองผิดลองถูกสักพักก็บาดเจ็บ เราจึงควรศึกษาพื้นฐานให้แน่นเสียก่อน

ศัพท์พื้นฐานเกี่ยวกับการเล่นเวต

ก่อนจะแนะนำโปรแกรมเวตที่เหมาะสมกับแต่ละคน ขออธิบายศัพท์พื้นฐานที่ควรรู้ เพื่อจะปรับแก้ท่าทาง และจำนวนครั้งที่เล่นให้ถูกต้อง ดังนี้

- 1) **Load:** คือน้ำหนักที่ใช้ การใช้น้ำหนักมาก ย่อมทำให้เรายกได้ไม่กี่ครั้ง ดังนั้น น้ำหนักที่ใช้จะสัมพันธ์กับจำนวนครั้งที่ยกได้
- 2) **Reps:** คือจำนวนครั้งที่เรายกได้ หรือเลือกที่จะยก
- 3) **Set:** เป็นจำนวน “ยก” เช่น ถ้าเรายก 10 Reps แล้วพัก นั่นคือ 1 Set = 10 Reps
- 4) **Rest:** ระยะเวลาในการพักต่อ Set
- 5) **Frequency:** ความถี่ในการฝึก เช่น ฝึกกล้ามเนื้อมัดละ 1 ครั้งต่ออาทิตย์
- 6) **Intensity:** ความเข้มข้นในการฝึก ยิ่งพักน้อย (แปลว่า เราฝึกซ้อมได้มากขึ้น ในเวลาน้อยลง) และใช้น้ำหนักเยอะขึ้น เท่ากับการฝึกซ้อมนั้น ๆ เข้มข้นขึ้น

7) **Volume:** จำนวน หรือปริมาณในการฝึก แต่ละท่าหรือกล้ามเนื้อแต่ละส่วน มีวิธีคำนวณสองแบบหลัก ๆ คือ นับแต่จำนวนครั้งที่ยก เช่น สัปดาห์นี้เล่นกล้ามท้อง 200 Reps หรือจะคำนวณน้ำหนักรวมที่ยก เช่น อาทิตย์นี้เล่น Bench Press 60 กิโลกรัม x 12 Reps x 4 Sets = 2,880 กิโลกรัม ข้อมูลส่วนนี้จะวัดเพื่อแสดงให้เห็นว่าเราเล่นเยอะแค่ไหน เหมาะสำหรับคนที่ต้องการติดตามความก้าวหน้าอย่างจริงจัง (เช่น นักกีฬา)

8) **1RM:** ย่อมาจาก 1 Rep Max คือน้ำหนักที่เรายกได้ 1 ครั้งที่ดีที่สุด โดยเป็นสถิติไว้วัดว่าครั้งต่อไปเราควรจะเล่นน้ำหนักเท่าไร



ถ้ายังไม่เห็นภาพ ขออธิบายเพิ่มโดยใช้นายจอร์จจิ เป็นตัวอย่าง

สมมติ 1RM ของจอร์จจิ สำหรับท่า Bench Press ซึ่งยกได้ 1 ครั้ง (โดยโค้ชไม่ต้องช่วย) อยู่ที่ 40 กิโลกรัม โดยเทรนเนอร์จะนำตัวเลขนี้ไปคำนวณว่าควรให้นายจอร์จจียกเท่าไร (ปกติถ้าอยากกล้ามเนื้อใหญ่ จะฝึกกันที่ประมาณ 75 - 80 เปอร์เซ็นต์ของ 1RM กรณีของจอร์จจิ คือ 24 กิโลกรัม และต้องยกให้ได้ 8 - 12 ครั้ง)

เนื่องจากเป็นมือใหม่ เทรนเนอร์จึงให้นายจอร์จจิ เล่นเวทท่า Bench Press โดยเลือก Load ต่ำ ใช้บาร์เปล่าหนัก 20 กิโลกรัมและเล่น 10 ครั้ง (10 Reps) ถือว่าไม่เลวเลยสำหรับมือใหม่ เขาเล่นทั้งหมด 4 Sets และพัก 90 วินาทีต่อ Set

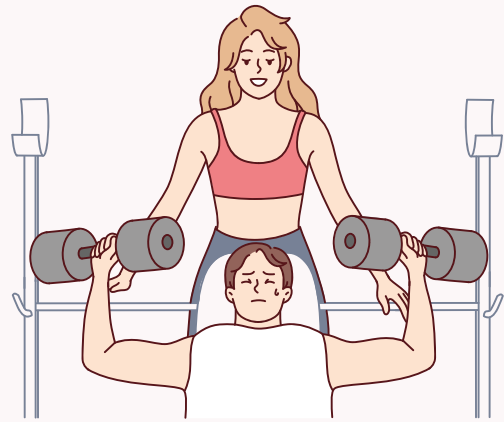
ความถี่ในการซ้อมกล้ามเนื้ออกของจอร์จจิคือ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับมือใหม่ยังไม่ต้องใช้ความเข้มข้น (Intensity) สูงมาก เนื่องจากอาจบาดเจ็บ แต่จะเน้นการทำท่าให้ถูกต้อง และจำนวนครั้งปานกลาง เพื่อให้ทำซ้ำหลายครั้งจนร่างกายจำทำได้และชินกับการฝึก

การออกกำลังกายแบบ Weight Training โปรแกรมรายวัน แบ่งความเข้มข้น 3 ระดับ

จากตัวอย่างข้างต้น เราจะเห็นว่ากว่าจะได้ฝึกแต่ละท่าต้องผ่านการวางแผนและคำนวณมากมาย อาจดูยุ่งยาก แต่ขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายการลดไขมันที่ต้องการทั้งยังป้องกันการบาดเจ็บจากการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายผิดวิธี หรือขยับในมุมที่ไม่ถูกต้อง คราวนี้มาถึงภาคปฏิบัติแล้ว เริ่มจากโปรแกรมออกกำลังกายแบบแรงต้านรายวัน โดยจะแบ่งตามความเข้มข้น ดังนี้

Easy Daily Workout

โปรแกรมนี้นี้จะเน้นการฝึกการควบคุมร่างกายควบคุมข้อต่อที่สำคัญ เพื่อต่อยอดไปเล่นท่ายากขึ้นในโปรแกรม Medium - Hard โดยจะยังไม่ใช้อุปกรณ์ใด ๆ เน้นเรียนรู้การทำงานของร่างกายและการทำท่าทางให้ถูกต้อง ดังนั้นเริ่มจาก 5 ครั้งพอ และเมื่อท่าทำถูกต้องแล้ว ค่อยเพิ่มเป็น 10 ครั้ง เหมาะสำหรับคนที่ยังไม่เข้าใจการควบคุม



ข้อต่อต่าง ๆ ว่าต้องบีบสะบักยังไง กดสะบักยังไง พับสะโพกต่างจากก้มตัวยังไง หรือไม่มีน้ำหนักตัวเยอะ

Medium Daily Workout

โปรแกรมการเล่นเวทระดับกลางนี้จะเน้นการฝึกท่าออกกำลังกายแบบจริงจางขึ้น ควรมีอุปกรณ์ในการฝึก เช่น ดัมเบลและยางยืด ท่าออกกำลังกายในโปรแกรมจะเน้นการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อต่อยอดในโปรแกรม Hard เหมาะสำหรับคนที่พอจะมีพื้นฐานการควบคุมข้อต่อต่าง ๆ บ้างแล้ว แต่ยังไม่มีมั่นใจฟอร์มการเล่นท่าต่าง ๆ หรือคนเน้นออกกำลังกายที่บ้านมีอุปกรณ์ไม่เยอะ ไม่ถนัดไปยิม

Hard Daily Workout

โปรแกรมระดับนี้จะเน้นการสร้างกล้ามเนื้อเต็มทีส่วนใหญ่จะเป็นท่า Compound Movement ซึ่งใช้หลายข้อต่อ ทั้งยังใช้พลังงานเยอะ คนที่ทำตามโปรแกรมนี้นี้ต้องควบคุมร่างกายคล่องแล้ว (คุมข้อต่อสะบัก สะโพกได้ดีในทุกท่าของโปรแกรม Easy) สังเกตได้ว่าโปรแกรมของเราจะเน้นเล่นทั้งตัวมากกว่าการเล่นแค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น แขน ขา หรือหน้าอก เพราะวิธีนี้ช่วยให้ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำ ๆ สัปดาห์ละหลายครั้ง โดยเฉลี่ยแรงไปเล่นกล้ามเนื้อหลายมัดในวันเดียว จึงพักง่ายกว่า 

Good Health

Young



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

มาดูวิธีกินน้อย
ชะลอวัย
สไตลญี่ปุ่น

ท้องหิวนิด ๆ ดีต่อสุขภาพ ช่วยชะลอวัย

รู้ไหมว่า แค່ท้องหิวนิด ๆ ก็สามารถช่วยชะลอวัยได้ Hara Hachi Bun Me หรือ Hara Hachi Bu (腹八分目) คือปรัชญาการทานอาหารแบบญี่ปุ่นที่ทำให้ท้องอืดเพียง 80 เปอร์เซ็นต์ เคล็ดลับการดูแลสุขภาพดีที่ทำงาน ไม่ซับซ้อน ซึ่งส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่นในหมู่เกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น พื้นที่ซึ่งเป็นบลูโซน หรือพื้นที่ที่มีประชากร อายุยืนยาวกว่าอายุขัยเฉลี่ยของโลก

กินไม่อิ่ม ชะลอวัยได้อย่างไร?

Hara Hachi Bu หรือการทานให้อิ่ม 80 เปอร์เซ็นต์ ปล่อยท้องหิว 20 เปอร์เซ็นต์ คล้ายกับแนวคิดการจำกัด แคลอรีที่เรียกว่า Caloric Restriction คือรับพลังงานเข้า ให้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ จะกระตุ้นกระบวนการทำงาน ในร่างกายที่ส่งเสริมการชะลอวัย ดังนี้

- **น้ำหนักลด คีนความเยาว์วัย** ผลการศึกษา จากมหาวิทยาลัยเคโอเผยว่า ภาวะอ้วนลงพุง หรือพบการสะสมของไขมันมากเกินไป คือ หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ร่างกายดูแก่กว่าวัย การทานแบบไม่อิ่มจนเกินไปช่วยให้เราควบคุม สมดุลน้ำหนักและปรับดัชนีมวลกาย (BMI) ให้เหมาะสม และยังทำให้ดูอ่อนวัยลงได้ด้วย
- **ความหิวกระตุ้นยีนซ่อมร่างกาย** ภายใน ร่างกายของเราจะมียีนชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า Sirtuin Gene (เซอร์ทูอิน ยีน) เป็นยีนที่จะได้รับการกระตุ้นให้ทำงานหากร่างกายรู้สึกหิว เมื่อยีนนี้ทำงานจะกระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ

ทำงานดีขึ้น ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และยังกระตุ้นการทำงานของ โกรทฮอร์โมน ฮอร์โมนสำคัญที่อยู่ เบื้องหลังความอ่อนเยาว์

- **ถนอมระบบร่างกาย** การทานอืดเกินไป มักกระตุ้นฮอร์โมนหรือระบบภายใน ร่างกายให้ต้องทำงานหนัก เมื่อปรับลด มาทานในปริมาณพอดี ร่างกายจะไม่ถูก ใช้งานอย่างเกินกำลัง จึงช่วยถนอม และลดความเสี่ยงของโรคของร่างกายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ตีพิมพ์ ในวารสาร Science ที่ทดสอบในหนู พบว่า อายุขัยเฉลี่ยของหนูเหล่านั้น เพิ่มขึ้นถึง 35 เปอร์เซ็นต์ หรือมีอายุยืน ขึ้น 9 เดือนจากอายุขัยปกติ



นอกจากแนวคิดแบบ Hara Hachi Bu แล้ว ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ใช้ความหิวเป็นเครื่องมือชะลอวัย ที่ได้รับความนิยมอื่น ๆ มากมาย เช่น อดอาหาร ในช่วงเวลาที่จำกัดเป็นระยะ (Intermittent Fasting – IF) หรือการจำกัดเวลาการทานอาหาร (Time-Restricted Eating – TRE) เป็นต้น

วิธีการอิม 80 เปอร์เซนต์ ให้ดีต่อสุขภาพ

แม้การทานอิม 80 เปอร์เซนต์ อาจทำได้ยากว่า ต้องทานอะไร ปริมาณเท่าใด เพราะแต่ละคนอาจ ประเมินด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกัน แต่จากข้อมูลที่ ผศ. พญ.ดรณิวัลย์ วโรตมวิจิตร อาจารย์ประจำ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้คำอธิบายผ่าน Mahidol Channel ซีรีส์สังเกตง่าย ๆ ว่า ตามปกติ เมื่อเราทานอาหาร ระดับความรู้สึกจะเริ่มจากหิว > หายหิว > อิ่ม ตามลำดับ ดังนั้น 80 เปอร์เซนต์ จึงเป็นการทานในจุดที่เราารู้สึกว่าหายหิวแต่ยังไม่ถึง กับอิมเท่านั้น ขณะเดียวกัน เมื่อเจาะลึกถึงรายละเอียด การทานเพื่อสุขภาพตามฉบับญี่ปุ่น Keiko Minami นักโภชนาการชาวญี่ปุ่นให้เกร็ดการทาน 80 เปอร์เซนต์ เพื่อสุขภาพที่ดีไว้ ดังนี้

1. ควบคุมปริมาณจากขนาดภาชนะ เมื่อทานข้าวกับครอบครัว กับข้าวจานกลางที่ทานร่วมกัน จะทำให้เราไม่รู้ว่าทานอะไรไปแค่ไหน ดังนั้น ควรมี จานแยกสำหรับตักแบ่งอาหารเหล่านั้นในปริมาณ ที่ต้องการทาน หากเลียงไม่ได้ ควรใช้วิธีเสิร์ฟอาหาร มั่น ๆ ในจานขนาดเล็ก และอาหารแคลอรีต่ำอย่างผัก ในจานขนาดใหญ่

2. สร้างลำดับการทาน ไฟเบอร์-โปรตีน-คาร์บ ในอาหารหนึ่งมื้อมีเมนูที่หลากหลาย ควรเรียงลำดับ การทานในแต่ละมื้อโดยเริ่มจากการทานผักหรือ ไฟเบอร์ ถัดมาคือการทานเนื้อสัตว์หรือโปรตีน แล้วจึง ปิดด้วยคาร์โบไฮเดรต เพราะวิธีนี้จะไม่ทำให้เราเครียด กับการจำกัดปริมาณคาร์โบไฮเดรต แถมยังป้องกัน ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ด้วย



3. ตัดไขมันส่วนเกินเท่าที่เป็นไปได้ ไม่ว่า มื้อไหน ๆ ควรเลือกอาหารที่มีความมันในปริมาณน้อย

4. ทานขนมและของว่างระหว่างมื้อแบบเบา ๆ แม้ว่าของว่างคือความสุข แต่เราควรใส่ใจปริมาณ การทานอย่างเหมาะสม เพราะของว่างบางประเภท ให้แคลอรีสูง หากบริโภคมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อ สุขภาพ

5. เคี้ยวละเอียด จะช่วยให้รู้สึกอิ่มไวขึ้น เพราะ สมอจะได้รับสัญญาณเตือนความอิม หลังจากอาหาร ไปถึงกระเพาะอาหาร 20 นาที

Hara Hachi Bu ไม่ได้เป็นเพียงปรัชญาในการ ดูแลสุขภาพกายเท่านั้น แต่คนญี่ปุ่นยังใช้ปรัชญา เดียวกันนี้ต่อยอดกับการดูแลสุขภาพใจ เพราะเขาเชื่อ ว่าการแบ่งสัดส่วน 80/20 ในการทาน สามารถนำไป ประยุกต์กับแนวคิดการดำเนินชีวิต ที่ไม่ควรยึดติด กับความสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซนต์ตลอดเวลา เรียกง่าย ๆ ว่า ไม่ว่าสิ่งที่เราตั้งใจและวางแผนจะเป็น เช่นไร เราก็ควรเก็บสัดส่วน 20 เปอร์เซนต์สำหรับ เป็นช่องว่างให้ตัวเองได้ยืดหยุ่น เพราะการผัดแพน บางครั้งอาจนำเราไปพบโอกาสใหม่ที่ดีกว่า และ การให้ออกาสตัวเองได้ออกนอกเส้นทางบ้าง ช่วยลด ความตึงเครียดที่เรามีต่อเป้าหมาย และสร้างความสุข ที่เพิ่มขึ้นได้ 

Parenting

เรื่อง: PAMA



ลิงก์ปลอดภัย

✓ Verified

สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

ไขตัวตน Big Five
Personality
Trait ในตัวคุณ



BIG FIVE PERSONALITY TRAIT

“ลูก-หลาน” มีตัวตนแบบไหนใน 5 บุคลิก

ปัจจุบันระบบการศึกษาทั่วโลกให้ความสำคัญกับการออกแบบการเรียนการสอนให้เหมาะกับผู้เรียนแต่ละคน โดยปรับจากอดีตที่ใช้การสอนแบบเดียวกันทุกคนมาเป็นการ “เข้าใจตัวตน” และ “บุคลิกภาพ” เพื่อให้สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็กแต่ละคน แนวคิดนี้ไม่เพียงส่งผลภายในห้องเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งอิทธิพลต่อพ่อแม่ยุคใหม่ที่ต้องการวางรากฐานการศึกษาให้ลูก “ตามตัวตน” หนึ่งในเครื่องมือที่ได้รับความนิยมระดับสากลคือ Big Five Personality Trait

Big Five Personality Trait คืออะไร

Big Five Personality Trait หรือ Five-Factor Model (FFM) คือ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่อธิบายพื้นฐานบุคลิกภาพของมนุษย์ แบ่งเป็น 5 มิติ เรียกว่า “OCEAN” ได้แก่

- 1) **O - Openness** การเปิดรับประสบการณ์และสิ่งใหม่ ๆ มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
- 2) **C - Conscientiousness** การมีจิตสำนึก มีวินัย รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ วางแผนและดำเนินตามเป้าหมาย
- 3) **E - Extraversion** ชอบเข้าสังคม กล้าแสดงออก ร่าเริง เปิดเผยตนเองต่อผู้อื่น
- 4) **A - Agreeableness** ความเป็นมิตร อ่อนโยน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบการร่วมมือและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- 5) **N - Neuroticism** ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อ่อนไหว ซ้ำกังวล มักเก็บความรู้สึกและเครียดได้ง่าย

ลูกคือใครใน O-C-E-A-N

ปัจจุบันเครื่องมือวัดบุคลิกจาก Big Five Personality Traits มักอยู่ในรูปแบบทดสอบที่มีชุดคำถามจำนวนมาก โดยแต่ละข้อเป็นแบบทดสอบการตอบคำถามพฤติกรรมหรือทัศนคติที่สะท้อนถึง 5 มิติหลักของบุคลิกภาพ แบ่งระดับวัดความเห็นตั้งแต่ 5 - 7 ระดับ เช่น เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ปานกลาง / ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แต่สำหรับเด็กเล็กที่ยังไม่สามารถทำแบบทดสอบนี้ได้ พ่อแม่อาจใช้การสังเกตพฤติกรรมและนิสัยของลูกในชีวิตประจำวันเพื่อประเมิน 5 มิติบุคลิกภาพเบื้องต้นจากข้อมูลตารางด้านล่างแทน จากนั้นจึงจดบันทึกและนำมาประเมินร่วมกับนักจิตวิทยา

บุคลิกภาพ (Trait)	หาก “สูง”	หาก “ต่ำ”
O - Openness to Experience ความเปิดกว้างต่อประสบการณ์	- ช่างสงสัย ชอบเรียนรู้ - มีจินตนาการ สร้างสรรค์ - ยอมรับความหลากหลาย	- ยึดติดกับสิ่งเดิม ๆ - ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง - ไม่เปิดรับความคิดใหม่
C - Conscientiousness ความรับผิดชอบ รอบคอบ มีระเบียบ	- มีวินัย ตั้งใจจริง - จัดการเวลาได้ดี - ใส่ใจรายละเอียด	- ละเลยหน้าที่ - ไม่มีวินัย ไม่วางแผน - ทำงานส่งช้า หรือลืมนำ
E - Extraversion ความชอบเข้าสังคม พลังงาน	- ชอบพูดคุย กล้าแสดงออก - สนุกกับกิจกรรมกลุ่ม - เข้ากับคนง่าย	- เก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก - ไม่ชอบสถานการณ์ใหม่ - ขาดการสร้างเครือข่ายเพื่อน
A - Agreeableness ความเห็นอกเห็นใจ เมตตา	- มีน้ำใจ เข้าใจผู้อื่น - ชอบช่วยเหลือ - เป็นมิตรกับคนรอบข้าง	- ดื้อ ไม่ยอมใคร - ไม่สนใจความรู้สึกผู้อื่น - ขาดความร่วมมือ
N - Neuroticism ความมั่นคงทางอารมณ์	- ระมัดระวัง ไม่ประมาท - ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น	- วิตกกังวลง่าย - อารมณ์แปรปรวน - ขาดความมั่นใจ



ปรับสมดุลการเลี้ยงดู เริ่มจากการเข้าใจลูกและเข้าใจตนเอง

เมื่อพ่อแม่เข้าใจว่า ลูกมีบุคลิกลักษณะเด่นหรือด้อย ในมิติใด ก็สามารถวางแผนการเลี้ยงดูและออกแบบ กิจกรรมที่เหมาะสมตามธรรมชาติของลูกได้ เช่น ถ้าลูกมี Extraversion สูง กล้าแสดงออก ชอบเข้าสังคม ควรส่งเสริมให้ลูกได้ใช้พลังนี้สร้างสรรค์ ทำกิจกรรม ด้านการพูดหรือการแสดง ขณะเดียวกันควรฝึกฝนทักษะ ฟังผู้อื่น และเคารพพื้นที่ของผู้อื่นควบคู่กัน เพื่อสร้าง สมดุลที่ดีในการเข้าสังคม

นอกจากการเข้าใจลูกแล้ว การรู้จักลักษณะนิสัยของ ตัวเองในฐานะพ่อแม่ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะบุคลิกพ่อแม่ สัมพันธ์กับสไตล์การเลี้ยงลูกโดยตรง เช่น พ่อแม่ที่มี Conscientiousness สูง มักมีระเบียบและความคาดหวัง สูง แม้จะช่วยให้ลูกมีวินัย แต่ควรระวังไม่ให้เคร่งจนเกินไป และเปิดพื้นที่ให้ลูกได้ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ ถ้าเรียนรู้ จากความผิดพลาดบ้าง

“ นอกจากการเข้าใจลูกแล้ว การรู้จักลักษณะนิสัย ของตัวเองในฐานะพ่อแม่ ก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะ บุคลิกพ่อแม่สัมพันธ์กับ สไตล์การเลี้ยงลูกโดยตรง ”

การเลี้ยงลูกเปรียบเสมือนศาสตร์และศิลป์ ที่ไม่มีกฎตายตัว แต่เป็นการทดลองร่วมกันภายใน ครอบครัว เมื่อพ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของลูกและ ตนเองอย่างแท้จริง จะสามารถพัฒนาการเติบโต ไปด้วยกันอย่างสมดุลในทุกช่วงวัย 

Teenager Hits

เรื่อง: KJ

COFFEE PARTY

เทรนด์แองเฮาต์เข้าสู่ซิลของ GEN Z สายสุขภาพ

ถ้าคุณชอบ Vibe การอยู่ในคลับ เสียงดนตรี ผู้คน แต่ไม่ชอบที่ต้องเมาค้างจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในเช้าวันถัดมา ตอนนี้ในไทยเริ่มมีการจัด Coffee Party หรือปาร์ตี้กาแฟ ที่ไม่ใช่นั่งตามสภากาแฟแบบเดิม แต่เป็นประสบการณ์แองเฮาต์ที่ชวนคุณไปสัมผัสบรรยากาศใหม่ที่ไม่วุ่นวาย ไม่แออัด แต่สนุกสุด ๆ เพราะเขาเสิร์ฟกาแฟและขนม เคล้าเสียงเพลงจาก DJ สุดมัน ให้ขยับตัวโยกกันตั้งแต่เช้าจนถึงหัวค่ำ

Coffee Party หรือ Coffee Rave Party คือเทรนด์การจัดปาร์ตี้แบบไร้แอลกอฮอล์ที่กำลังมาแรงทั่วโลก ในขณะนี้ ก่อตัวภายใต้คอนเซปต์ “Hangouts without the hangover” โดยจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมนี้เกิดขึ้นครั้งแรกในฝั่งอเมริกาเหนือ จากความตั้งใจปฏิบัติปาร์ตี้ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงกลางคืนให้กลายเป็นความสดชื่น สนุก มีพลัง และมีชีวิตชีวาด้วยกาแฟ Specialty สร้างคอมมูนิตีที่ปลอดภัย และปรับช่วงเวลาจัดปาร์ตี้เป็นช่วงเช้าและกลางวันแทน

ด้วยข้อดีที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรักสุขภาพ Coffee Rave Party จึงเริ่มขยายวัฒนธรรมไปในหลายพื้นที่จากตะวันตกสู่เอเชีย (เช่น อินเดีย ฮองกง)

ปัจจุบันเราเริ่มเห็นรูปแบบปาร์ตี้ตาสว่างไร้แอลกอฮอล์ในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นงาน Bangkok's Coffee Party ที่จัดโดย Sawasdee Cup Coffee Party หรืองาน Morning Affair ที่จัดโดย Tictactoe ลักษณะการเข้าร่วมปาร์ตี้จะใช้วิธีซื้อบัตร โดยที่มูลค่าของบัตรจะพ่วงมากับเซตเครื่องดื่มและขนม มีเงื่อนไขการจำกัดอายุผู้เข้าร่วมและตรวจบัตรประชาชน ไม่ต่างจากการเปิดโต๊ะเที่ยวผับบาร์ทั่วไป เมื่อเข้าไปด้านในก็จะพบเวที DJ ที่แยกจุด เปิดเพลงต่างสไตล์ไว้ให้เลือกเดินเข้าไปใช้พื้นที่ขยับตัวกันด้วยฤทธิ์กาเฟอีน

สิ่งที่ขูใจให้วัฒนธรรมนี้เป็นที่สนใจสำหรับ Gen Z คือ การตอบโต้ภัยบริบททางเศรษฐกิจของคนยุคใหม่ ที่มองหาความคุ้มค่า เพราะถ้าเปรียบเทียบราคาตามประเภทเครื่องดื่มแล้ว ราคาของกาแฟจะย่อมเยากว่าการดื่มค็อกเทลสักแก้วที่ต้องสั่งต่อเนื่องเป็นไหน ๆ ถ้าเทียบให้เห็นภาพ ขอยกตัวอย่างงาน Morning Affair ครั้งที่ 4 ที่ผ่านมา ณ EMSPIRE บัตรราคา 490 บาท ได้เครื่องดื่ม 2 แก้ว เข้าได้ 2 เวที ก็สามารถใช้เวลาสนุกได้ยาว ๆ จากเช้าจรดเย็น

Coffee Rave Party เป็นเทรนด์ไลฟ์สไตล์ใหม่ ที่เปลี่ยนผ่านวัฒนธรรมการสังสรรค์ให้กลายเป็นช่วงเวลาที่มีคุณภาพขึ้น พาคุณไปพบประสบการณ์ใหม่กับปาร์ตี้แบบตาสว่าง สดชื่นแต่ไม่จืดจาง ถ้าคุณคือคนหนึ่งที่ไม่ได้ชื่นชอบการดื่มแอลกอฮอล์เป็นพิเศษ ไม่ได้เฝ้าเฝ้าเพื่อสนุกหรือลืมใคร การแองเฮาต์ที่ชวนคุณดื่มเพื่อเชื่อมต่อทั้งความสัมพันธ์และความสนุกอย่างมีสติ ดีต่อสุขภาพ ปลอดภัยแบบ Coffee Rave Party อาจเป็นแนวทางแองเฮาต์ที่ใช้สำหรับคุณ 



The Next Gen Talk

เรื่อง: แก้วใจ จีระวงศ์อร่าม ภาพ: วิภากร พันธุ์ราวีกิจ

88

“SABINA” บนวิถีสร้างแบรนด์
จับใจทุกไลฟ์สไตล์
พีชชา อนุलगกรณ์

ถ้าพูดถึงแบรนด์ชุดชั้นในไทยสำหรับผู้หญิง ต้องมีชื่อของ “Sabina” เป็นหนึ่งในนั้นเสมอ ด้วยภาพลักษณ์ที่สนุกสนาน มีคุณภาพ และไม่เคยตกเทรนด์ ทำให้ทุกเจนเนอเรชัน ทั้งเด็กวัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงวัยมีครอบครัว ล้วนมีชุดชั้นในของ Sabina เคียงคู่ตู้เสื้อผ้าในทุกช่วงเวลา

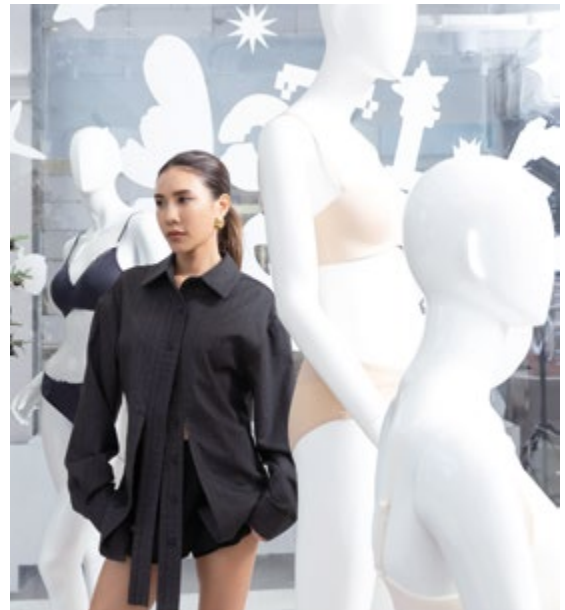
คุณเม - พิชชา ธนาลงกรณ์ ทายาทรุ่นที่ 3 ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการตลาด บริษัท ซาบิน่า จำกัด (มหาชน) หญิงสาวคนสำคัญผู้อยู่เบื้องหลังการสร้างภาพลักษณ์แบรนด์ Sabina จะมาแชร์กลยุทธ์การตลาด แนวคิดการทำงาน และจุดยืนที่ทำให้ Sabina ขึ้นแท่นแบรนด์ชุดชั้นในที่ครองใจทุกไลฟ์สไตล์

กำเนิดแบรนด์ Sabina

ช่วงแรกเริ่ม Sabina เป็นบริษัทที่เน้นรับจ้างผลิตสินค้าให้แก่บริษัทที่จะนำไปขายในแบรนด์ของตนเอง หรือ OEM (Original Equipment Manufacturer) ให้แก่แบรนด์ในต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่ แต่หลังจากที่ตลาดต่างประเทศเริ่มมีการแข่งขันสูงขึ้น บริษัทฯ จึงปรับตัวมาเน้นการทำตลาดในประเทศและการสร้างแบรนด์ จนเป็น Sabina ในทุกวันนี้

“แคมเปญที่ทำให้ Sabina มีชื่อเสียงและเป็นไวรัลคือ แคมเปญ Doomm Doomm ที่เป็นชุดชั้นในคันทรี่ เพราะเป็นแบรนด์แรก ๆ ที่พูดถึงสิ่งนี้” คุณพิชชาเล่าย้อนให้ฟัง โดยหลังจากศึกษาจบด้านแฟชั่นที่ประเทศอังกฤษ คุณพิชชาตั้งใจนำความรู้กลับมาสานต่อธุรกิจ แต่บททดสอบแรกที่ต้องก้าวข้ามกลับเป็นจุดแข็งในอดีต ขณะเดียวกันก็เป็นแรงบันดาลใจในการปั้นแบรนด์จนถึงปัจจุบัน

“ช่วงที่กลับมาใหม่ ๆ เราเข้ามาทำงานด้วยไฟแรงมาก ตอนนั้นอยากทำโปรเจกต์กับอีกแบรนด์หนึ่ง แต่ยังไม่ได้รับการตอบรับ ก็เลยมานั่งคิดวิเคราะห์ จนเห็นชัดว่าภาพลักษณ์ของเรายังไม่แข็งแรงพอ จากวันนั้นเลยตั้งเป้าว่า Sabina ต้องเป็นแบรนด์ที่ใคร ๆ ก็อยากร่วมงานด้วย และทุกวันนี้เราทำสำเร็จแล้ว แบรนด์ที่เคยปฏิเสธ วันนี้กลับมาขอร่วมงานกับเราเอง”



ต่อยอดอย่างไม่หยุดนิ่ง

“เราตั้งใจให้ Sabina เป็น Lifestyle Brand ที่ไม่ได้มีแค่ชุดชั้นใน เพราะดูจากสองปีที่ผ่านมา นอกจาก Innerwear แล้ว เราพยายามทำส่วนของ Non-Innnerwear เช่น ชุดนอน Loungewear ที่ยังเกี่ยวข้องกับ Core Identity ของเรา ซึ่งตอนนี้มีสัดส่วนประมาณร้อยละ 3”

ประโยชน์ของคุณพิชชาสะกิดความสนใจเรา เพราะในสภาวะตลาดชะลอตัว การเพิ่มผลิตภัณฑ์เพิ่มคอลเลกชันอาจหมายถึงความเสี่ยง แต่เมื่อผลลัพธ์ให้ฟัง ทั้งหมดล้วนเป็นเฟืองด้าน Branding ที่ร้อยไว้อย่างแนบแน่น

“สินค้าที่ขายดีที่สุดของเรายังเป็นกลุ่มชุดชั้นในเรียบ ๆ แบบ Seamless ไร้โครง เทียบยอดขายกับกลุ่มแพชั่นจะอยู่ที่ 80:20 คือเบสิก 80 และแพชั่น 20 แน่แน่นอนว่าสุดท้ายเราก็ก็นำสินค้าที่เป็นจุดแข็ง แต่สินค้าแพชั่นก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมี เพราะสร้าง Branding สร้างสีสันให้แบรนด์ได้ ทุกวันนี้เราพยายามออกคอลเลกชันใหม่ทุกเดือน หรือให้ความสำคัญกับการทำ Collaboration Project ทุกไตรมาส เพราะมองว่าการจับมือกับพาร์ทเนอร์จะช่วยให้พูดได้ดังกว่า



พอเราทำแบรนด์แฟชั่น เราไม่สามารถเงยบхайไปได้นาน มันต้องมีอะไรสดใหม่มาเสมอ เพราะคู่แข่งของเราอีกทีที่ตลอดเวลา”

การตลาดไม่จำกัดแบบแผน

ปัจจุบันตลาดชุดชั้นในมีการแข่งขันที่ดุเดือดขึ้นจากผู้เล่นทั้งในและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นด้านดีไซน์และราคา อีกทั้งพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป มีความรักดีต่อแบรนด์น้อยลง ทั้งหมดล้วนเป็นโจทย์ท้าทายที่ทำให้แบรนด์ต้องเลือกใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสม โปรเจกต์ล่าสุดของ Sabina จึงฉีกกรอบการเปิดตัวสินค้า ด้วยการผสมผสานศิลปะและแบรนด์เข้ากันอย่างลงตัว

“ปีนี้เราเพิ่งจัด Exhibition เปิดตัวคอลเลกชัน Braless เพราะอยากสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ลูกค้า โดยไม่ได้เน้นที่การขายอย่างเดียว แต่เป็นการจัดนิทรรศการ Immersive ถ่ายทอดสื่อสารความสบายของชุดชั้นในผ่านบรรยากาศในตึกเก่า 120 ปีของทรงวาด ผลตอบรับดีมาก มีคนเข้าชมกว่า 2,000 คนภายในวันเดียว

“ขณะเดียวกัน ในส่วนการขายเราก็เดินหน้าควบคู่กันไป ผ่านการจัดออฟฟิศ Roadshow เจาะลึกถึงลูกค้าอย่างตรงจุด สร้างทั้งประสบการณ์และยอดขายไปพร้อมกัน”

เมื่อถามถึงเป้าหมายของ Sabina คุณพิชชาชี้ว่า ความตั้งใจระยะยาวยังมุ่งขยายสินค้าสู่ต่างประเทศในตลาด Regional Country ด้วยการใช้แบรนด์ของตัวเอง ในปีนี้เธอจึงตั้งใจจัดสโตร์ไลฟ์แบรนด์ ด้วยการเล่าความเป็นไทยให้โดดเด่นกว่าที่เคยเป็นมา

“ปีนี้เราเน้นการทำ Storytelling ในส่วน Brand Heritage ที่ทำต่อเนื่องมาอย่างสม่ำเสมอให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และโฟกัสเพิ่มเรื่อง Thainess หรือความเป็นไทยของแบรนด์ เพื่อชูเอกลักษณ์ของเราที่แตกต่างจากคู่แข่งในตลาด รวมทั้งจะมีการ Collaboration กับแบรนด์ Local ด้วย”

“

จุดแข็งของเราคือการเป็นแบรนด์ที่ปรับเปลี่ยนตัวเองตามยุคสมัย
โฟกัสความต้องการของคนไทยเป็นหลัก
และปรับให้เข้ากับสิ่งที่ตลาดต้องการ

”

เคล็ดลับความแข็งแกร่ง

การรู้ตำแหน่งแบรนด์เก่าที่ไม่เก่าเลย พารัฐกิจ โตเกินครึ่งศตวรรษเป็นสิ่งที่ทำได้ยากในปัจจุบัน แต่ Sabina ยังคงรักษาตำแหน่งนั้นไว้ได้และยืนหยัดอย่างมั่นคง ด้วยเคล็ดลับสำคัญที่ใช้เสมอมา

“จุดแข็งของเราคือการเป็นแบรนด์ที่ปรับเปลี่ยนตัวเองตามยุคสมัย โฟกัสความต้องการของคนไทยเป็นหลัก และปรับให้เข้ากับสิ่งที่ตลาดต้องการ ยุคก่อนเราใช้วิธีเก็บข้อมูลจากการฟังลูกค้าหน้าร้าน ซึ่งปัจจุบันเรายังคงมีข้อปที่ครอบคลุมประมาณ 500 กว่าแห่ง ทำให้เข้าถึงได้ง่าย ส่วนตอนนี้เทคโนโลยีล้ำสมัยขึ้น เรานำพวก Social Listening มาใช้ เรื่องแคมเปญหรือโปรเจกต์ใหญ่จะทำการทำ Focus Group หรือเพิ่ม Outsource เข้ามาตามความเหมาะสม และอีกส่วนที่ทำให้ Sabina แข็งแรงคือการสื่อสารกับลูกค้า ไม่ว่าจะผ่านการใช้โฆษณา การเลือกใช้ฟรีเซนเตอร์หรืออินฟลูเอนเซอร์ รวมถึงการทำเรียลไทม์คอนเทนต์ทั้งในช่องทางออนไลน์และออฟไลน์ ทำให้แบรนด์ของเรามีความน่าเชื่อถือ Relatable และดูสดใหม่อยู่ตลอดเวลา”

กล้าปรับและจัดทีมดี

“เราไม่กลัวการเรียนรู้หรือลองอะไรใหม่ ๆ หรือการฟังเสียงลูกค้าเยอะ เพราะกลยุทธ์ทุกอย่างมันต้องเริ่มมาจากที่เราเข้าใจตัวตนของแบรนด์เรา เข้าใจตัวตนของลูกค้าเรา และกล้าเสี่ยง บางคนอาจจะเกลียดการวิจารณ์ แต่เรามองว่าการฟังเสียงวิจารณ์ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย ขึ้นอยู่กับว่าจะเอาไปประยุกต์ใช้ยังไง



เพราะทุกข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นช่วยให้เราก้าวไปข้างหน้า

“อีกสิ่งสำคัญที่เราได้เรียนรู้เมื่อโตขึ้นคือการลงทุนในคน การสร้างทีมดีมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะเราไม่สามารถทำทุกอย่างได้ ทุกวันนี้เราสัมภาษณ์ทุกคนที่ทำงานในทีมเอง ดังนั้นทีมจะมี Mindset และสไตล์การทำงานคล้ายคลึงกับเรา ซึ่งมีข้อดีที่ช่วยลดเรื่องปัญหาการสื่อสารหรือเข้าใจไม่ตรงกันได้ และเราให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาคนในทีมทางด้านจิตใจ และให้พื้นที่ในการเติบโตในบริษัทกับเขา เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีค่ะ” คุณพิชชาแซร์ Mindset ทิ้งท้าย

ก่อนจบบทสนทนา ทาง Sabina บอกเราว่า กำลังเตรียมเปิดตัวโปรเจกต์คอลแลบด้าน Sustainability ในเดือนพฤศจิกายนนี้ ใครที่อยากรู้ว่าจะจับมือกับแบรนด์ไหน อย่าลืมติดตามข่าวสารของ Sabina วันนี้ได้แล้วทุกช่องทาง ส่วนใครที่มองหาสินค้าดี ๆ สามารถสั่งซื้อได้ที่ร้านค้าชาบีน่าและ SabinaOnline 

Grooming

“เบลเซอร์” เปลี่ยนวันธรรมดา ให้ชิคขึ้นในพริบตา

ถ้าพูดถึงไอเทมแฟชั่นที่ไม่เคยเอาต์ “เบลเซอร์” ต้องติดอันดับหนึ่งในใจทุกคนแน่นอน! เบลเซอร์ไม่ใช่แค่เสื้อคลุมธรรมดา แต่มันคือเวทมนตร์ที่จะเปลี่ยนคุณจากลุควันธรรมดาให้กลายเป็นสาวมั่นหรือหนุ่มเท่ได้ในพริบตาฉบับนี้เราพาไปดูเบลเซอร์สุดคลาสสิก 5 ประเภทที่ควรมีติดตู้ไว้ พร้อมวิธีสวมใส่ให้เหมาะกับทั้งสาว ๆ และหนุ่ม ๆ กัน



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

แมกซ์ Blazer ยังไง
เสริมลุคให้ดูดี

ลิงก์ปลอดภัย

✓ Verified



1. Single-Breasted Blazer

เบลเซอร์กระดุมแถวเดียว

เบลเซอร์กระดุมแถวเดียวคือคลาสสิกที่สุด มีกระดุม 1 - 2 เม็ด เหมาะกับการสวมใส่ทุกโอกาส

- **ผู้หญิง:** จับคู่กับกางเกงยีนส์สลิมหรือกระโปรงมินิ สวมรองเท้าส้นสูงหรือส้นเก๋ก็ได้ ลุคนี้ทั้งเรียบง่ายและชิคสุด ๆ
- **ผู้ชาย:** ใส่คู่กับกางเกงสแลคและเชิ้ตสีเรียบ อาจเพิ่มไอเทมอย่างเนกไทหรือแว่นตาให้ลุคสุภาพแต่ยังคง

2. Double-Breasted Blazer

เบลเซอร์กระดุมสองแถว

หากอยากเพิ่มความหรูหราและโดดเด่น เบลเซอร์กระดุมสองแถวถือว่าเหมาะสมกับบรรยากาศเช่นนี้

- **ผู้หญิง:** จับคู่กับกระโปรงดินสอหรือกางเกงขาบาน เพิ่มเข็มขัดเส้นเล็กเพื่อบีบเอว ดูดีเรียบหรูและเฟมินีน
- **ผู้ชาย:** ใส่คู่กับกางเกงสแลคสีเข้มและเชิ้ตเรียบ เสริมลุคให้หนุ่ม ๆ แบบที่ไม่มากจนเกินไป

3 Oversized Blazer

เบลเซอร์โอเวอร์ไซส์

เป็นรูปแบบเบลเซอร์ที่กำลังฮอต! สไตล์นี้ให้ลุคสบาย ๆ แบบชิค ๆ

- **ผู้หญิง:** สวมกับเลกกิ้งหรือกระโปรงสั้น ให้ลุคสตรีตแต่ยังคงดูแพง
- **ผู้ชาย:** ใส่กับเสื้อยืดและกางเกงยีน อาจจับคู่กับสนีกเกอร์ได้ลุคเท่แบบสบาย ๆ



4. Longline Blazer

เบลเซอร์ยาว

เพิ่มความเรียบเท่ เหมาะกับฤดูหนาวหรือวันทำงาน

- **ผู้หญิง:** จับคู่กับกางเกงขาบานหรือกระโปรงยาว ลุคนี้ให้ความเรียบหรู แต่ไม่อึดอัด
- **ผู้ชาย:** ใส่กับกางเกงสแลคและเชิ้ต เพิ่มความสุภาพและเท่แบบมีสไตล์

93

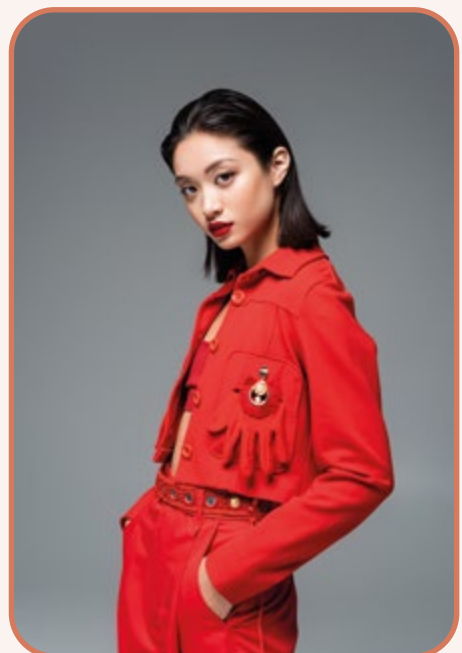
5. Cropped Blazer

เบลเซอร์คอป

เป็นเบลเซอร์แบบที่สั้นกว่าปกติ เพิ่มความสดใสและโมเดิร์น

- **ผู้หญิง:** จับคู่กับกางเกงเอวสูงหรือกระโปรงสั้น ลุคนี้ช่วยเพิ่มความสดใสน่ารัก
- **ผู้ชาย:** ใส่กับกางเกงยีนและเสื้อยืด ลุคสบาย ๆ แต่ดูแพง

เบลเซอร์ไม่ใช่แค่เสื้อคลุม แต่เป็นไอเทมแฟชั่นที่สามารถเปลี่ยนลุคของคุณได้ในพริบตา เลือกเบลเซอร์ที่เหมาะสมกับรูปร่าง สไตล์ และโอกาส แล้วคุณจะพบว่า การแต่งตัวสนุกขึ้นมาก แล้วยังมั่นใจขึ้นอีกด้วย 



Must Go

เรื่อง: BRL, บ้านและสวน

ภาพ: ศุภกร ศรีสกุล, อภิษฎา นรรสโกภาส, ธนายุต วัลลาทัน

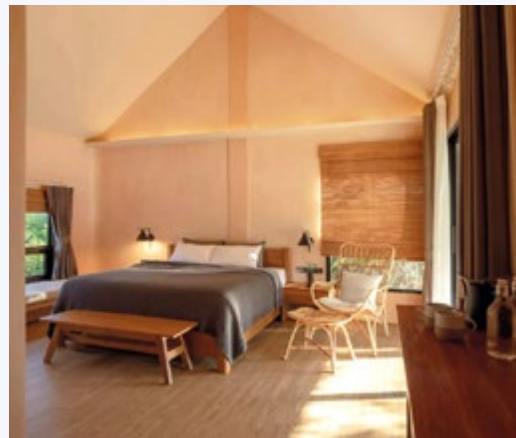
THE LIFE GARDEN BOUTIQUE FARMSTAY



เมื่อก้าวเข้ามาจะพบกับล๊อบบี้และพื้นที่ส่วนกลางที่มีลักษณะเป็นเรือนไม้ มีโซฟาหวายรอต้อนรับ ด้านการออกแบบผังที่พัก วิลลาทั้ง 10 หลังได้รับการออกแบบให้มีรูปลักษณ์สอดคล้องในธีมเดียวกัน ผสมผสานกลิ่นอายบาฮิ และความอบอุ่นเรียบง่ายแบบสแกนดิเนเวีย หลังคาเป็นทรงจั่วเรียบง่าย มุงด้วยไม้ไผ่สีเอร์โททอน ส่วนพื้นที่ภายในออกแบบให้ส่วนพักผ่อนและห้องน้ำเชื่อมต่อกันด้วยเส้นโค้ง จัดองค์ประกอบด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้ ไม้ไผ่ หินขัด และหวาย เพิ่มความรู้สึกอบอุ่นเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

วิลลาแต่ละหลังแยกกันอยู่เป็นสัดส่วน จัดวางอยู่ทั้งสองฝั่งของสระว่ายน้ำทรงพลั่วไหลที่ได้แรงบันดาลใจจากรูปทรงของใบไม้ นั่นจึงทำให้ทุกห้องพักสามารถเข้าถึงวิวสระว่ายน้ำได้เสมอภาคกัน แต่ยังคงความเป็นส่วนตัวด้วยพืชสมุนไพรที่ปลูกแซมตามพื้นที่ช่วยบดบังสายตาให้บรรยากาศสบาย ๆ ไปกับพืชพรรณที่โน้มไหวไปตามแรงลมที่พัดผ่าน

ถือเป็นอีกหนึ่งจุดหมายของนักท่องเที่ยวที่ต้องการมุมพักผ่อนในบรรยากาศธรรมชาติ เพื่อบำบัดร่างกายและจิตใจให้สงบแบบไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก



นี่คือวิลลาพักตากอากาศแนวฟาร์มสเตย์ ออร์แกนิกที่ออกแบบด้วยแนวคิด Boutique Farmstay จุดเริ่มต้นคือ อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพของตัวเองแบบง่าย ๆ ซึ่งจุดเด่นของที่นี่คือ สวนสมุนไพรออร์แกนิกที่ปลูกเพื่อจัดสวนล้อมที่พัก นำมาใช้ปรุงอาหาร และทำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตอบรับคนยุคใหม่ที่เอาใจใส่สุขภาพ และอยากอิงกายไปกับธรรมชาติอย่างผ่อนคลาย

The Life Garden Boutique Farmstay

100 ตำบลหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมืองเพชรบุรี
จังหวัดเพชรบุรี

☎ 08-8994-2563



RAVENSCALE KHAOYAI

ถ้าผ่านมาเส้นเขาใหญ่ อยากให้คุณได้
แวะทอดอารมณ์กันที่นี่ คาเฟ่เล็ก ๆ ที่ซ่อนตัว
อย่างเงียบสงบ โอบล้อมไปด้วยภูเขาหิน
ในบรรยากาศธรรมชาติของใบไม้ที่เปลี่ยนสี
กลางผืนป่าของอำเภอปากช่อง จังหวัด
นครราชสีมา คาเฟ่มีจุดเริ่มต้นจากความ
ผูกพันกับพื้นที่ของเจ้าของ ความหลงใหลใน
แสงแดดรำไร และสีของใบไม้ที่เปลี่ยนไปตาม
ฤดูกาล จนนำมาสู่แรงบันดาลใจว่า พื้นที่นี้
น่าจะเป็นคาเฟ่ที่ว่างล้อมธรรมชาติที่ให้
ความผ่อนคลายผู้ที่เข้ามาสัมผัสได้

การออกแบบพื้นที่อยู่บนแนวคิดที่สร้าง
ความกลมกลืนกับธรรมชาติ เพื่ออยู่ร่วมกับ
ภูมิทัศน์เดิมอย่างสมดุล สอดคล้องกับคำว่า
Scale ที่หมายถึงตาชั่ง/การชั่งตวง ด้วย



Ravenscale Khaoyai

156 ถนนธนบุรีตัดใหม่ ตำบลหนองน้ำแดง
อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.

☎ 09-7951-5131

ลักษณะของอาคารที่สมดุลและสะท้อนถึงสิ่งที่ใช้ดวงปริมาณ
เครื่องดื่มที่แม่นยำ ส่วนคำว่า Raven หมายถึงนกจำพวกอีกา
เสมือนตัวแทนบรรยากาศโดยรอบที่เต็มไปด้วยป่าเขา
ชวนค้นหา จึงกลายเป็นชื่อคาเฟ่ว่า Ravenscale นั่นเอง

จากลานจอดรถ เดินมาจะเจอสะพานที่นำทางเข้าสู่
ตัวคาเฟ่ เดินลัดเลาะความเขียวขจี สดชื่นความเหนื่อยล้าไว้
ข้างทาง ก่อนเข้าสู่ตัวคาเฟ่ที่แบ่งเป็น 3 โซน คือ โซนคาเฟ่หลัก
สำหรับนั่งเครื่องดื่ม มีเคาน์เตอร์กาแฟที่ทำจากคอนกรีต
เปลือยกลมกลืนไปกับสีโหนดหินที่อยู่รายรอบ และโซนที่นั่ง
ภายในเปิดรับวิวผ่านกระจกใสสูงจากพื้นจรดเพดาน มีแสงแดด
เจือจางและเงาไม้ลอดผ่านเข้ามา เพิ่มความผ่อนคลาย
ระหว่างลิ้มรสเครื่องดื่มรสกลมกล่อม ถัดมาคือโซนระเบียง
ด้านนอก พื้นที่เปิดโล่งที่เชื่อมส่วนต่าง ๆ ของคาเฟ่เข้าด้วยกัน
และโซนดาดฟ้า พื้นที่พักผ่อนด้านบนอาคาร มุมสงบสำหรับ
ผู้ที่อยากนั่งชิลล์แบบปลิวว่อน

นั่นจึงทำให้การมาเยี่ยมชมที่นี่ไม่เพียงเป็นการแวะจับ
เครื่องดื่มเท่านั้น แต่ยังเป็นการพักผ่อนที่ได้ชะล้างความ
เหนื่อยล้าและเยียวยาตัวเองอย่างแท้จริง 🍷

Must Have

เรื่อง: KJ



Apple Watch 2026

มีข่าวลือออกมาเผยว่า ปีหน้าเราอาจได้เห็น Apple Watch 2026 รุ่นใหม่ที่ยกเครื่องครั้งใหญ่ที่สุด ทั้งการอัปเดตดีไซน์ใหม่ ปรับรูปลักษณ์ตัวเรือน ฝาหลังใช้วัสดุกระจกโซลาร์เซลล์ เซอร์สุขภาพ 8 ตัว ที่ติดตั้งเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าจากรุ่นก่อน ยกกระดาน การติดตามข้อมูลสุขภาพที่ละเอียดแม่นยำและ เร็วขึ้นกว่าเดิม ภายในฝังชิปใหม่ T8320 สุดทรงพลัง ประมวลผลรวดเร็ว ประหยัดพลังงาน แก้ปัญหา แบตเตอรี่หมดไว และอาจจะเพิ่มฟีเจอร์ Touch ID สำหรับปลดล็อก ช่วยให้มีความปลอดภัยยิ่งขึ้น แม้ข่าวลือจะยังไม่ได้รับการยืนยันอย่างเป็นทางการ แต่ถ้ามาพร้อมคุณสมบัติทั้งหมดนี้จริง Apple อาจจะ ขึ้นแท่นสมาร์ตวอตช์รุ่นเรือธงที่ทำให้ตลาด Wearable ปรับตัวครั้งใหญ่อย่างแน่นอน

PURE.PLANTS

ต้นไม้อพาสติกสุดโมเดิร์นที่ออกแบบโดย Carmelo Zappulla และ External Reference ร่วมกับ LAMÀQUINA เป็นการผสมผสาน ระหว่างการออกแบบกับวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกันอย่างลงตัว โดย นวัตกรรมวัสดุ PURE.TECH มาขึ้นรูปด้วยเทคโนโลยี 3D Printing จนได้ต้นไม้อพาสติกรูปทรงทันสมัย พ่วงมากับคุณสมบัติสุดเจ๋ง ที่สามารถดูดซับ CO₂, NO_x และสารระเหย VOCs มอบฟุ้งกั้น การฟอกอากาศเสมือนต้นไม้จริง ให้บริเวณที่จัดวางกลายเป็นพื้นที่อากาศบริสุทธิ์ แล้วยังดูแลรักษาง่าย เพียงเช็ดทำความสะอาดด้วยสาลิซูปน้ำเปล่าเท่านั้น โดยผลิตภัณฑ์นี้เคยคว้ารางวัล RoPlastic Prize 2023 ก่อนที่จะผลิตและจำหน่ายจริงในปัจจุบัน หากคุณสนใจลองมาเลือกชมได้ที่ LAMÀQUINA Store ราคาเริ่มต้นตั้งแต่ 125 - 550 ยูโร (ราว 4,700 - 20,800 บาท) 



Lei Card Diffuser (Lei03)

เพิ่มความหอมละมุนให้ห้องอย่างมีสไตล์ ด้วย Lei Card Diffuser (Lei03) เครื่องกระจายกลิ่น จากญี่ปุ่น ตัวเครื่องผลิตจากวัสดุอะลูมิเนียมโนโคซ์ และแก้วสองชั้น สวยงาม หูหรา มาพร้อมเทคโนโลยี สิทธิบัตรเฉพาะจากการใช้อะลูมิเนียมดิ่งน้ำมัน กระจายกลิ่นขึ้นสู่ตัวเครื่อง และมีการใช้งานที่น่าสนใจ อย่างการสอดแผ่นกระดาษวาชิทำมือขนาดเท่า นามบัตรในเครื่อง เพื่อกระจายความหอมให้อบอบล ทั่วพื้นที่ นอกจากนี้เมื่อกระดาษวาชิแห้งยังสามารถ ดึงออกมาใช้งานเป็นการดมกลิ่นหอมสดชื่น สอดระหว่าง ผ้าเช็ดหน้าหรือแนบไว้ในกระเป๋าเสื้อตัวเพื่อเป็น อะโรมาติดตัวในชีวิตประจำวันได้ด้วย ใครกำลังมองหา ของตกแต่งห้องมีฟังก์ชันหรือของขวัญช่วงปลายปี ที่ไม่เหมือนใคร Lei Card Diffuser (Lei03) พร้อม วางจำหน่ายแล้วที่ shop.lei-aroma.com ในราคา 2,241 บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง) เข้าไปเลือกหาเป็น ของขวัญแด่คนพิเศษกันได้เลย





สั่งซื้อสินค้าและบริการ
พร้อมรับสิทธิประโยชน์สมาชิก

SCG Debenture Club

ได้ที่ **02-586-2222**

Exotic Thai

เรื่องและภาพ: วรศักดิ์ จรุงรัตนพงศ์





ป่าเขา ใต้เงากระบี่

“กระบี่” ชื่อนี้เป็นที่คุ้นหูของนักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติมาอย่างยาวนาน ด้วยภาพจำของท้องทะเลสีคราม หาดทรายขาว สะอาด และหมู่เกาะน้อยใหญ่ที่กระจายตัว อยู่กลางทะเลอันดามัน แต่กระบี่ไม่ได้มีดี แค่เพียงทะเล เพราะที่นี่คือดินแดนแห่ง เทือกเขาหินปูนกลางผืนป่าดิบอันอุดมสมบูรณ์ โลกของลำธารใส น้ำตกร้อน ถ้ำโบราณ และผืนป่าที่ชวนให้นึกถึงยุคดึกดำบรรพ์ จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ ที่กระบี่จะถูกเลือก เป็นหนึ่งในสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์ *Jurassic World* ภาคล่าสุด

99

การท่องเที่ยวบนผืนของกระบี่ ขอแนะนำให้ เพื่อเวลาอย่างน้อย 2 วัน เพื่อจะได้เที่ยวชม สถานที่สำคัญอย่างครบถ้วน พร้อมทั้ง เปิดประสบการณ์ใหม่กับแหล่งท่องเที่ยวแบบ Unseen ที่ยังไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้าง ครั้งนี้เราจะพาไปสัมผัสเสน่ห์ธรรมชาติ ของกระบี่ในหลากหลายมิติ ชนิดที่ว่าครบรสในทริปเดียว



พายคายัคท่องคลองหรุต

จุดแรกที่ยากชวนไปเริ่มต้นทริปกันคือ “คลองหรุต” หรือที่หลายคนรู้จักในชื่อ “คลองน้ำใส” ซึ่งได้ชื่อนี้มาก็เพราะสายน้ำที่ใสสะอาดไหลผ่านป่าดิบเขียวขจีจนแทบจะมองเห็นพื้นด้านล่าง กิจกรรมห้ามพลาดที่นี่คือการพายคายัคล่องไปตามลำคลอง ท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบ โดยช่วงต้นของเส้นทางจะเป็นบึงกว้าง แล้วค่อย ๆ ลัดเลาะเข้าสู่คลองสายเล็กที่สวยงามจนต้องหยุดถ่ายรูป แนะนำให้มาในช่วงเช้าเพราะอากาศเย็นสบายและคนน้อย เส้นทางพายประมาณ 1 กิโลเมตรใช้เวลาราว 2 - 3 ชั่วโมง สำหรับใครที่ไม่อยากพายเอง บริเวณบ้านแหลมสอม หนองทะเล มีบริการให้เช่าเรือคายัค พร้อมพี่คนท้องถิ่นช่วยพายให้

ถ้ำคลัง อันซีนเมืองกระบี่

ขึ้นเหนือไปยังอำเภออ่าวลึก เราจะพาไปรู้จักกับสถานที่ที่ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักมากนัก แต่สำหรับใครที่หลงใหลในการผจญภัย และสนใจความมหัศจรรย์ทางธรรมชาติ โดยเฉพาะโครงสร้างทางธรณีวิทยา รับรองว่าที่นี่จะไม่ทำให้ผิดหวัง “ถ้ำคลัง” คือถ้ำหินงอกหินย้อยขนาดใหญ่ที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางป่าเขา ภายในมีบ่อน้ำใสสะอาดที่เกิดจากการกรองของชั้นหินตามธรรมชาติ ถ้ำมีความยาวประมาณ 1.2 กิโลเมตร แบ่งเป็นโถงย่อยถึง 13 ห้อง ม่านหินย้อยในแต่ละจุดมีความสวยงาม หลากหลาย และเปราะบางอย่างยิ่ง การเข้าชมจึงต้องอาศัยความระมัดระวัง ทั้งเพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าชม และเพื่อรักษาสภาพหินธรรมชาติให้คงอยู่ การมาเยือนที่นี่จำเป็นต้องมีไกด์ท้องถิ่นพาเข้าไปเท่านั้น โดยเครือข่ายชุมชนท่องเที่ยวอ่าวลึกมีบริการไกด์นำทาง พร้อมหมวกนิรภัยให้นักท่องเที่ยวสวม แนะนำให้เตรียมรองเท้าผ้าใบกับเสื้อผ้านที่พร้อมลุย รับรองว่าการได้เข้าไปสัมผัสถ้ำแห่งนี้ จะเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ล้ำค่าที่ไม่เหมือนที่ไหนแน่นอน



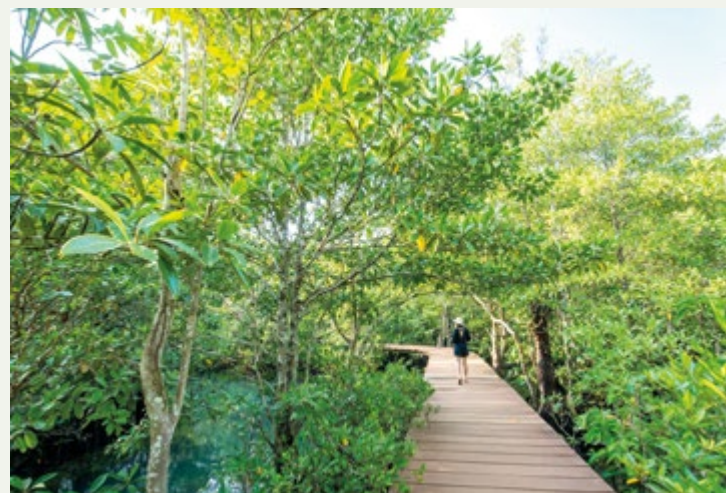


สัมผัสธารกระเจกที่ท่าปอมคลองสองน้ำ

จุดหมายถัดไป เราจะพาไปสัมผัสความร่มรื่น และสายน้ำใสท่ามกลางผืนป่าอีกครั้งที่ “ท่าปอมคลองสองน้ำ” พื้นที่ป่าอันอุดมสมบูรณ์ที่โดดเด่นด้วยลำธารใสสีมรกต ภาพแปลกตาคือไม้ใหญ่ริมตลิ่งที่ทอดรากปกคลุมดูน่าอัศจรรย์

“ท่าปอม” เป็นชื่อที่ชาวบ้านใช้เรียกผืนป่าริมเชิงเขาหนองเคียน โดยมีที่มาจากเรื่องเล่าว่าครั้งหนึ่ง “โต๊ะปอม” เคยนำครอบครัวเข้ามาตั้งถิ่นฐานบริเวณนี้ บ้านเรือนของเขาดังอยู่ริมลำธาร ชาวบ้านจึงเรียกที่นี่ว่า “ท่าปอม” ส่วนคำว่า “คลองสองน้ำ” มาจากลักษณะเฉพาะของแอ่งน้ำที่ไหลลงสู่ทะเลเมื่อถึงเวลาน้ำขึ้น น้ำทะเลจะไหลย้อนกลับขึ้นมาทำให้บริเวณปากคลองกลายเป็นน้ำกร่อย จึงเป็นที่มาของชื่อ “ท่าปอมคลองสองน้ำ”

ปัจจุบันการเที่ยวชมที่นี่สะดวกสบายด้วยทางเดินเลียบลำคลอง ความยาวประมาณ 700 เมตร มีการออกแบบให้กลมกลืนกับธรรมชาติ ไม่รบกวนระบบนิเวศที่เปราะบาง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมพายเรือคายัคให้ได้สัมผัสคลองใสสะอาดราวกระจกอย่างใกล้ชิดอีกด้วย





เขาขนาบน้ำ แลนด์มาร์กเมืองกระบี่

จุดหมายสุดท้ายของวัน ขอพาย้อนกลับเข้าสู่ตัวเมืองกระบี่ เพื่อชมภูเขาที่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ประจำเมืองอย่าง “เขาขนาบน้ำ” ภูเขาหินปูนสองลูกที่ตั้งขนาบข้างแม่น้ำกระบี่ราวกับเป็นประตูธรรมชาติ

นอกจากความงดงามของทัศนียภาพโดยรอบ เขาขนาบน้ำยังเป็นแหล่งโบราณคดีที่สำคัญ ภายในถ้ำของภูเขาแห่งนี้ มีการขุดค้นพบโครงกระดูกมนุษย์โบราณอายุราว 3,000 - 5,000 ปี รวมถึงเครื่องมือหิน ภาชนะดินเผา และหลักฐานอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ในยุคก่อนประวัติศาสตร์

ไม่เพียงเท่านั้น ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เขาขนาบน้ำยังเคยถูกใช้เป็นฐานที่มั่นของทหารญี่ปุ่น เนื่องจากเป็นพื้นที่ยุทธศาสตร์สำคัญในการควบคุมตัวเมือง ปัจจุบันภายในถ้ำมีการจัดแสดงจำลองสภาพความเป็นอยู่ของทหารญี่ปุ่นในช่วงสงคราม เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้จินตนาการถึงเหตุการณ์ในอดีต

การเดินทางไปยังเขาขนาบน้ำสามารถทำได้โดยการเหมาเรือหางยาว (หรือเรือหัวโทง) จากท่าเรือเจ้าฟ้า ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับตัวเมืองกระบี่ เรือจะล่องผ่านป่าชายเลนตามแม่น้ำกระบี่ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ก่อนจะถึงบริเวณเขาขนาบน้ำอันเงียบสงบและเปี่ยมไปด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์



แสงแรกของวันที่ดินแดงดอย

วันที่สองของการเที่ยวกระบี่แนะนำให้ตื่นแต่เช้าตรู่ เพื่อมุ่งหน้าไปชมพระอาทิตย์ขึ้นที่ “ดินแดงดอย” จุดชมวิวบนเนินเขาที่สามารถมองเห็นแสงแรกของวันทอดยาวไปตามทิวเขาหินปูนของจังหวัดกระบี่ เป็นภาพอันงดงามและเป็นบรรยากาศที่ไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง

“ดินแดงดอย” ตั้งอยู่ในพื้นที่บ้านดินแดงน้อย โดยชื่อของที่นี่มาจากลักษณะของดินบนภูเขาที่มีสีแดงเข้มจึงถูกเรียกว่า “ดินแดงดอย” ตามลักษณะทางภูมิประเทศ ที่นี้อยู่ห่างจากตัวเมืองกระบี่ประมาณ 20 กิโลเมตร นักท่องเที่ยวสามารถใช้บริการรถท้องถิ่นจากเชิงดอยเพื่อขึ้นไปยังจุดชมวิวด้านบน ซึ่งมีร้านค้าเล็กๆ ๑ ให้บริการ เหมาะสำหรับการจิบกาแฟร้อน ๆ พร้อมชมวิวกุหลาบและรับลมเย็นในยามเช้า



สระมรกต น้ำตกร้อน มหัศจรรย์แห่งพงไพร

ขยับลงมาทางตอนใต้ของจังหวัดกระบี่ จะพบกับแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมที่โดดเด่นในโซนนี้ ได้แก่ สระมรกตและน้ำตกร้อนคลองท่อม โดยสระมรกตตั้งอยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาประ-บางคราม เป็นสระน้ำอุ่นธรรมชาติที่เกิดจากธารน้ำร้อน มีอุณหภูมิระหว่าง 30 - 50 องศาเซลเซียส เหมาะสำหรับแช่เพื่อผ่อนคลาย



ต้นธารของสายน้ำแห่งนี้มาจากบ่อผุด ซึ่งอยู่ห่างจากสระมรกตประมาณ 500 เมตร เป็นบ่อน้ำผุดกลางป่าที่งดงามแปลกตา สีของน้ำจะเปลี่ยนไปตามแสงแดดในแต่ละช่วงเวลา ทั้งสีเขียวใสและฟ้าเข้มท่ามกลางบรรยากาศเงียบสงบของป่าดิบ บริเวณบ่อผุดไม่อนุญาตให้ลงเล่นน้ำ แต่นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมความงามได้จากทางเดินยกระดับรอบบ่อ

นอกจากการแช่น้ำในสระมรกตแล้ว อีกหนึ่งกิจกรรมยอดนิยมในพื้นที่คือการแช่น้ำตกร้อนที่คลองท่อม ซึ่งอยู่ห่างจากสระมรกตประมาณ 10 กิโลเมตร ตัวน้ำตกมีความสูงประมาณ 5 เมตร มีลักษณะเป็นแอ่งน้ำเล็ก ๆ สามารถลงแช่น้ำอุ่นท่ามกลางความร่มรื่นของธรรมชาติและป่าเขาเหมาะสำหรับการพักผ่อนคลายความเหนื่อยล้า

วัดถ้ำเสือ แสงสุดท้ายยามอาทิตย์อัสดง

จุดหมายสุดท้ายที่อยากแนะนำ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักท่องเที่ยวสายผจญภัย นั่นคือวัดถ้ำเสือ ซึ่งมีจุดเด่นอยู่ที่องค์พระพุทธรูปนาคปรกองค์ใหญ่ที่สามารถ

ไปถึงได้โดยการเดินขึ้นบันไดจำนวน 1,260 ขั้น สู่ยอดเขาสูง เมื่อขึ้นไปถึงด้านบน นักท่องเที่ยวจะได้ชมทิวทัศน์โดยรอบแบบพาโนรามา สุดสายตา ช่วงเวลาที่แนะนำคือตอนเช้า ซึ่งจะได้เห็นสายหมอกบาง ๆ ลอยเคลียไปตามแนวเขา หินปูนอย่างอ่อนโยน หรือหากเลือกขึ้นในช่วงเย็น ก็จะได้ชมแสงสีทองของพระอาทิตย์ตกที่ทอดยาวแตะยอดเขา เป็นภาพความงดงามของธรรมชาติที่ทำให้ความเหนื่อยล้าหายไปในวันพรุ่งนี้

แม้กระป๋องจะขึ้นชื่อเรื่องทะเลและหมู่เกาะอันสวยงาม แต่สำหรับผู้ที่ยังมองหาประสบการณ์ท่องเที่ยวแนวธรรมชาติบนแผ่นดิน กระป๋องยังเต็มไปด้วยจุดหมายที่น่าหลงใหล ด้วยภูมิประเทศที่หลากหลายและอุดมสมบูรณ์ ทั้งป่าเขา โถงถ้ำ น้ำตก สระน้ำธรรมชาติ ไปจนถึงยอดเขาชมวิว ทำให้กระป๋องเป็นปลายทางในฝันของนักท่องเที่ยวสายธรรมชาติที่ต้องการความสงบ ความสดชื่น และความงดงามแปลกตาของผืนป่าอย่างแท้จริง 



Merit Room

เรื่อง: KJ

เงินบริจาคสามารถ
ลดหย่อนภาษีได้
2 เท่า

กองทุนเพื่อพัฒนาการรักษาด้วยภูมิคุ้มกันบำบัด เพื่อผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือด

ข้อมูลสถิติโรคมะเร็งจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ปี 2568 ระบุว่าคนไทยป่วยเป็นมะเร็งรายใหม่ราว 140,000 คน และเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเฉลี่ยสูงถึงวันละ 227 คน

โรงพยาบาลศิริราชมุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน จึงจัดตั้งกองทุนเพื่อพัฒนาการรักษาด้วยภูมิคุ้มกันบำบัด ผ่านศิริราชมูลนิธิ เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดบางชนิดที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาแบบมาตรฐาน หรือมีการกลับมาเป็นซ้ำของโรคที่มีความจำเป็นเร่งด่วน หนึ่งในแนวทางการรักษาคือการนำ CAR-T Cell Therapy ที่ใช้เทคโนโลยีพันธุวิศวกรรมขั้นสูง ดัดแปลงเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ป่วยให้สามารถจดจำและทำลายเซลล์มะเร็งได้อย่างจำเพาะเจาะจง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องดำเนินการในห้องปฏิบัติการชีวภาพ ส่งผลให้ต้นทุนค่าใช้จ่ายสูง การจัดตั้งกองทุนฯ จึงเป็นโอกาสการรักษาที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้

หนึ่งการให้ของคุณคือการมอบโอกาสแก่ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือด ร่วมสนับสนุนการรักษาผ่านการบริจาคทางเว็บไซต์ศิริราชมูลนิธิ (รหัสกองทุน D004321) หรือบริจาคผ่าน Mobile Application ตามช่องทางด้านล่าง 



e-Donation

Billor Name: ศิริราชมูลนิธิ

Billor ID: 099300039694491

- รับสิทธิลดหย่อนภาษีในนามเจ้าของบัญชีเท่านั้น
- ไม่ต้องส่งหลักฐานการโอนเงิน
- ไม่ได้รับใบเสร็จบริจาค



PromptPay

Billor Name: ศิริราชมูลนิธิ

Billor ID: 099300039694484

- รับสิทธิลดหย่อนภาษีให้ท่านใดก็ได้ (แจ้งเลขบัตรประจำตัวประชาชน 13 หลัก ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ โทรศัพท์ ยอดบริจาค)
- ต้องส่งหลักฐานการโอนเงิน เพื่อขอรับใบเสร็จบริจาค



สอบถามรายละเอียดได้ที่

ศิริราชมูลนิธิ ตึกมหิตลบำเพ็ญ (ชั้น 1) โรงพยาบาลศิริราช



0-2414-1414



office@sirirajfoundation.org

The Journey

เรื่องและภาพ: หมอ ๆ ตะลุยโลก



106

CRETE ISLAND ต้นกำเนิดอารยธรรมมิโนอัน และธรรมชาติตระการตา

เมื่อพูดถึงประเทศกรีซ ผมเชื่อว่าภาพจำของคนไทยส่วนใหญ่คงหนีไม่พ้น
สองจุดหมายปลายทางคู่ขวัญ นั่นคือ เอเธนส์ (Athens) มหานครแห่งทวยเทพ
ที่เราต้องไปเยือนวิหารพาร์เธนอนให้ได้สักครั้งในชีวิต และซานโตรินี (Santorini)
เกาะสวรรค์ในฝันที่ภาพโดมสีฟ้าตัดกับอาคารสีขาวบริสุทธิ์และวิวพระอาทิตย์ตกดิน
ที่หมู่บ้านเอีย (Oia) คือภาพแทนความโรแมนติกที่ทุกคนถวิลหา สองสถานที่นี้
คือที่สุดแห่งความคลาสสิก และเป็นเส้นทางสู่กรีซที่สมบูรณ์แบบโดยไม่ต้องสงสัย



แต่ถ้าจะบอกว่า...ท่ามกลางทะเลเอเจียนส์คราม ยังมีอีกหนึ่งเกาะที่ยิ่งใหญ่และเปี่ยมด้วยมนตร์เสน่ห์ ที่แตกต่างซึ่งรอให้เราไปค้นพบ เกาะที่เป็นดังโลก อีกใบซ่อนอยู่หลังภาพจำเหล่านั้น เกาะที่มีตำนาน เก่าแก่กว่าเอเธนส์ มีชายหาดที่สวยงามติดอันดับโลก ชนิดที่ซานโตรินีอาจต้องยอมหลีกทางให้ และมีความ หลากหลายทางภูมิประเทศราวกับย่อโลกทั้งใบมาไว้ในที่เดียว

เกาะนั้นคือ ครีต (Crete) เกาะที่ใหญ่ที่สุดของ กรีซ และเป็นหัวใจของอารยธรรมมิโนอัน (Minoan) อันลึกลับ ผมจะขอพาทุกท่านไปเปิดแผนที่หน้าใหม่ของกรีซ ละทิ้งภาพจำเดิม ๆ แล้วออกเดินทางไป ทำความรู้จักเกาะที่เต็มไปด้วยเรื่องราว ชายหาด

สีชมพู เมืองท่าดั้งเดิมของอาณาจักรเวนิสอันงดงาม ขุนเขาตระการตา และรสชาติของชีวิตที่เข้มข้นยิ่งกว่า เติร์กเมนิสถานให้พร้อม เพราะนี่คือการแนะนำให้คุณรู้จัก กับอีกหนึ่งเพชรเม็ดงามของกรีซ ที่จะทำให้ทริป ครั้งต่อไปของคุณน่าจดจำยิ่งกว่าเดิม

เรื่องราวของเกาะครีต

ประมาณ 2,700 - 1,450 ปีก่อนคริสตกาล ก่อนที่ เอเธนส์จะเรืองอำนาจและโรมจะถูกสร้างขึ้น ครีตคือ ที่ตั้งของอารยธรรมมิโนอัน (Minoan Civilization) ซึ่งถือเป็นอารยธรรมขั้นสูงแห่งแรกของทวีปยุโรป ชาวมิโนอันยังเป็นนักเดินเรือและผู้ควบคุมเส้นทางการค้าทางทะเลในทะเลเอเจียน มีระบบการเขียนเป็น

การเดินทางไปเกาะคริต

จากประเทศไทย การเริ่มต้นที่เอเธนส์เป็นวิธีที่สะดวกที่สุด ท่านสามารถเลือกได้หลายสายการบิน (ปัจจุบันไม่มีเส้นทางบินตรงจากกรุงเทพฯ) หลังจากมาถึงเอเธนส์แล้ว ท่านสามารถเลือกเมืองในเกาะคริตได้สองเมืองที่มีสนามบินอยู่คือ เฮอร์ราคลีออน (Heraklion) หรือ คานีเยา (Chania) ซึ่งจะพาคุณร่อนลงสู่ผืนดินที่โอบล้อมด้วยขุนเขาและท้องทะเล พร้อมสายลมที่พัดพากลิ่นหอมของโรส มะกอก และโอเล็ลลี่ที่รอต้อนรับอยู่



ของตัวเอง (อักษรลีเนียร์ เอ) แต่อารยธรรมอันยิ่งใหญ่นี้กลับล่มสลายลงอย่างกะทันหัน โดยนักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่าอาจเกิดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติครั้งใหญ่ (การระเบิดของภูเขาไฟบนเกาะเธรรา หรือซานโตรินีในปัจจุบัน) หรือการรุกรานโดยชาวไมซีเนียน (Mycenaean) จากแผ่นดินใหญ่ หลังจากยุคมินออล่มสลาย คริตต้องเจอกับประวัติศาสตร์อันยาวนานของการถูกยึดครองโดยมหาอำนาจต่าง ๆ ตั้งแต่โรมัน ไบแซนไทน์ เวนิส และจักรวรรดิออตโตมัน

ตลอดหลายศตวรรษชาวคริตได้ต่อสู้อย่างไม่หยุดหย่อนเพื่ออิสรภาพ จนในที่สุดก็ได้รวมชาติเข้ากับประเทศกรีซอย่างเป็นทางการใน ค.ศ. 1913 ประวัติศาสตร์ทั้งหมดนี้หล่อหลอมให้คริตมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ผสมผสานหลากหลายวัฒนธรรมเข้ากับจิตวิญญาณอันกล้าหาญที่ไม่ยอมแพ้ของตนเอง

ฤดูกาลท่องเที่ยวเกาะคริต

- **พฤษภาคม - มิถุนายน** อากาศอบอุ่น (24 - 28°C) เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการเดินป่าและเที่ยวชายหาด
- **กรกฎาคม - สิงหาคม** เป็นไฮซีซั่น อากาศร้อน (30 - 35°C) นักท่องเที่ยวหนาแน่น มีเทศกาลรื่นเริงมากมาย สวรรค์ของคนชอบทะเล
- **กันยายน - ตุลาคม** อากาศกำลังเย็นสบาย (22 - 28°C) นักท่องเที่ยวน้อยลง น้ำทะเลยังอุ่น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับคนไทย
- **พฤศจิกายน - เมษายน** อากาศค่อนข้างเย็น (12 - 20°C) เป็นโลว์ซีซั่น สงบเงียบ ซึ่งสถานที่ท่องเที่ยวและรีสอร์ทบางแห่งอาจปิดให้บริการ



สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ

เกาะครีตมีความหลากหลายสูง ตั้งแต่โบราณสถานอายุนับพันปี ไปจนถึงชายหาดที่สวยงามติดอันดับโลก และนี่คือไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาด

เฮราคลีออน (Heraklion)

เมืองหลวงและศูนย์กลางที่เปี่ยมด้วยชีวิตชีวา ที่นี่คือที่ตั้งของพิพิธภัณฑสถานโบราณคดี (Heraklion Archaeological Museum) คลังสมบัติแห่งอารยธรรมมิโนอัน และเป็นประตูสู่พระราชวังคนอสซอส (Knossos Palace) ซึ่งมีเรื่องราวของมิโนทอร์อันโด่งดัง

ตามตำนาน กษัตริย์ไมนอส (King Minos) ผู้ปกครองเกาะ ได้ทำหายเทพโพไซดอน จึงถูกสาปให้มเหสีของพระองค์ให้กำเนิดบุตรเป็น “มิโนทอร์” (Minotaur) สัตว์ประหลาดครึ่งคนครึ่งวัว และเพื่อกักขังสัตว์ร้ายตนนี้ไว้ กษัตริย์ไมนอสจึงสั่งให้สร้างเขาวงกต (Labyrinth) ที่ซับซ้อนขึ้นใต้พระราชวัง และบังคับให้เอเธนส์ส่งหนุ่มสาวมาเป็นเครื่องสังเวยทุกปี ไสกนาฏกรรมนี้จบลงเมื่อวีรบุรุษ “ธีซีอุส” (Theseus) แห่งเอเธนส์ อาสาเข้ามาสังหารมิโนทอร์ โดยใช้กลุ่มด้ายของเจ้าหญิงแอรีแอดนี (Ariadne) เพื่อนำทางออกจากเขาวงกตได้จนสำเร็จ เรื่องราวนี้เป็นเพียงตำนานที่มีมานับพันปี จนกระทั่งมีการขุดพบซากพระราชวังคนอสซอสเข้าจริง ๆ โครงสร้างของวังที่ใหญ่โตและวุ่นวายคล้ายเขาวงกต ทำให้เชื่อกันว่าเป็นต้นกำเนิดที่แท้จริงของตำนานมิโนทอร์ ดังนั้น ที่คนอสซอส ประวัติศาสตร์และตำนานจึงหลอมรวมเป็นเรื่องเดียวกัน จนแยกไม่ออก



คาเนีย (Chania)

ทุกมุมเมืองของคาเนียเต็มไปด้วยเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ที่ทับซ้อนกันถึงสองยุคสมัย คือ ยุคเวนิส (Venetian) และยุคออตโตมัน (Ottoman)

- **ท่าเรือเวนิสเก่า (Old Venetian Harbour)** ถูกสร้างขึ้นโดยชาวเวนิสในช่วงศตวรรษที่ 14 เพื่อใช้เป็นฐานทัพเรือและศูนย์กลางการค้าที่สำคัญในการควบคุมเส้นทางเดินเรือในทะเลเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก และประภาคารคาเนีย (Chania Lighthouse) ที่ตั้งตระหง่านอยู่ปากอ่าว ถูกสร้างโดยชาวเวนิสเช่นกัน แต่ได้พังทลายลง ก่อนจะถูกรื้อสร้างขึ้นใหม่ในศตวรรษที่ 19 โดยชาวอียิปต์ (ซึ่งขณะนั้นปกครองกรีซในนามของจักรวรรดิออตโตมัน) ทำให้ประภาคารแห่งนี้มีลักษณะสถาปัตยกรรมแบบหอนาเรตของอิสลามผสมผสานอยู่ด้วย อีกหนึ่งสิ่งที่น่าสนใจมากคือ มัสยิดคุชุก ฮาซาน ปาชา (Küçük Hasan Pasha Mosque) อาคารสถาปัตยกรรมออตโตมันที่เก่าแก่ที่สุดบนเกาะกรีซ สร้างขึ้นใน ค.ศ. 1645 (ไม่นานหลังจากที่จักรวรรดิออตโตมันเข้ายึดครองคาเนียจากชาวเวนิสได้สำเร็จ) มัสยิดแห่งนี้สร้างขึ้นบนซากของโบสถ์คริสต์เก่า เพื่อเป็นสัญลักษณ์



แห่งชัยชนะและการเปลี่ยนผ่านอำนาจจากชาวคริสเตียนเวนิสสู่ชาวมุสลิมออตโตมัน

- **ย่านเมืองเก่า (Old Town)** เครือข่ายตรอกซอกซอยหินที่อยู่ถัดจากท่าเรือ แบ่งออกเป็นย่านต่าง ๆ เช่น ย่านโทปานาส (Topanas) เดิมทีเป็นย่านของชาวคริสเตียนผู้มั่งคั่ง และย่านเอวราอิกิ (Evraiki) หรือย่านชาวยิวเก่า ผังเมืองและอาคารต่างๆ ในย่านนี้คือภาพสะท้อนของการปกครองจากสองยุคสมัย อาคารสไตล์เวนิสจะมีลักษณะเป็นคฤหาสน์หินที่โอ่อ่า มีซุ้มประตูโค้งและลานภายในบ้าน ส่วนอาคารสไตล์ออตโตมันจะมีลักษณะเด่นคือระเบียงไม้ที่ยื่นออกมาและหน้าต่างไม้ที่ปิดทึบ การเดินเที่ยวชมในตรอกเหล่านี้จึงเปรียบเสมือนการเดินทางผ่านสองวัฒนธรรมที่แตกต่างซึ่งเคยอาศัยอยู่ร่วมกันในพื้นที่เดียวกัน





หาดเอลาโฟนีซี [Elafonisi Beach]

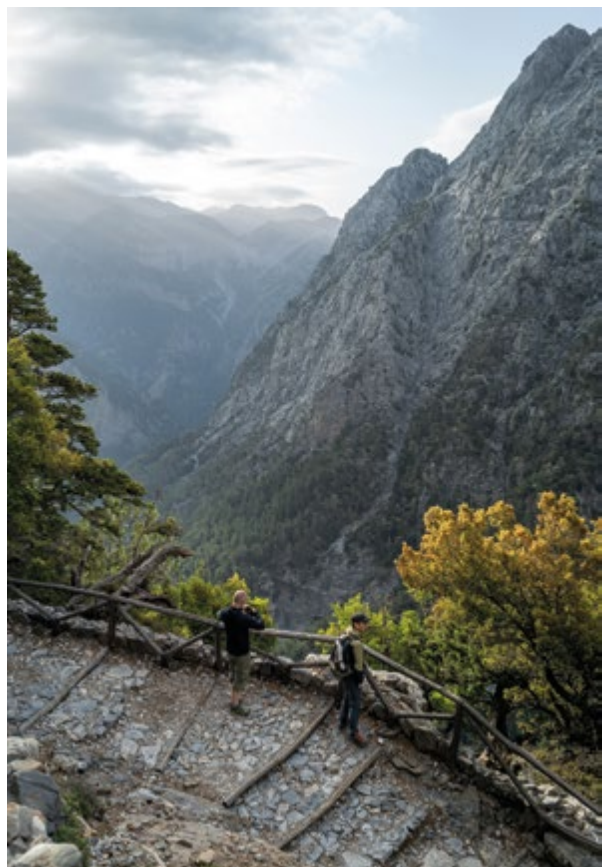
สวรรค์บนดินแห่งหาดทรายสีชมพู เมื่อพุดถึงชายหาดที่สวยงามที่สุดในโลก ชื่อของเอลาโฟนีซี (Elafonisi Beach) จะปรากฏอยู่ในอันดับต้น ๆ เสมอที่นี่ไม่ใช่แค่ชายหาด แต่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นที่สุดของเอลาโฟนีซีคือ หาดทรายที่มีประกายสีชมพูอ่อน ๆ อันเกิดจากเศษเปลือกหอยสีแดงขนาดเล็ก (Foraminifera) ที่ถูกคลื่นซัดมาผสมกับทรายขาวละเอียด เมื่อกระทบกับแสงแดดและน้ำทะเลใสราวกระจก จะเกิดเป็นภาพที่งดงามอย่างน่าอัศจรรย์ ความเข้มของสีชมพูจะแตกต่างกันไปในแต่ละวันและแต่ละฤดู

ช่องเขามาเรีย [Samaria Gorge]

สำหรับผู้รักการผจญภัยและธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ช่องเขามาเรีย (Samaria Gorge) คือประสบการณ์ที่คุณจะไม่มีวันลืม ที่นี่คืออุทยานแห่งชาติและเป็นช่องเขาที่ยาวที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรป เส้นทางเดินเท้ามีความยาวทั้งหมด 16 กิโลเมตร เริ่มต้นจากซีโลสกาโล (Xyloskalo) บนที่ราบสูงโอมาลอส (Omalos) ซึ่งอยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 1,250 เมตร แล้วเดินลงไปตามหุบเขา จนถึงสุดที่หมู่บ้านชาวประมงเกีย รูเมลี (Agia Roumeli)

เรทิมโน [Rethymno]

อดีตเมืองท่าเวนิสที่อยู่กึ่งกลางระหว่างเฮราคลีออนกับคาเนีย เป็นเมืองที่ผสมผสานความเก่าแก่และความมีชีวิตชีวาได้อย่างลงตัว ที่นี่มีบรรยากาศผ่อนคลายและโรแมนติก หัวใจของเรทิมโนคือย่านเมืองเก่าที่เต็มไปด้วยตรอกซอกซอยหินสโตร์เวนิสที่มีขนาดเล็กกว่าคาเนีย แต่ก็มีเสน่ห์ไม่แพ้กัน คุณจะพบกับบ่อน้ำเก่าแก่ น้ำพุโบราณ (Rimondi Fountain) และร้านค้าเล็ก ๆ ที่แสนน่ารัก





แผนการเดินทางที่แนะนำ

- วันที่ 1: เดินทางถึงเฮราคลีออน (Heraklion) เดินเล่นชมเมืองหลวง ป้อมปราการริมทะเล และท่าเรือ
- วันที่ 2: เจาะลึกประวัติศาสตร์มิโนอัน พระราชวังคนอสซอส (Knossos) ตันกำเนิดตำนานมิโนทอร์ ชมสมบัติล้ำค่าจากยุคมิโนอันที่พิพิธภัณฑสถานโบราณคดีเฮราคลีออน
- วันที่ 3: ขับรถชมวิวสู่เรทิมโน เข้าเขารถขับไปยังที่ราบสูงลาซิที (Lassithi Plateau) ชมวิวภูเขาและกังหันลม ช่วงบ่ายเดินทางต่อไปยังเมืองเรทิมโน (Rethymno) เข้าที่พักและพักผ่อน
- วันที่ 4: เดินทางสู่คาเนีย
- วันที่ 5: สวรรค์หาดทรายสีชมพู (Elafonisi)
- วันที่ 6: เดินเท้าที่ช่องเขาซามาเรีย (Samaria Gorge)
- วันที่ 7: อำลาเกาะครีต

ไปที่ไหนต่อ

ภายหลังการเดินทางบนเกาะครีตสิ้นสุดลง ตัวเลือกที่น่าสนใจซึ่งสามารถเดินทางเชื่อมต่อจากเกาะครีตได้อย่างสะดวกสบายมีหลากหลายเส้นทาง การเดินทางต่อไปยังซานโตรินี (Santorini) ถือเป็นตัวเลือกอันดับแรก เกาะแห่งนี้มีชื่อเสียงด้านทัศนียภาพอันงดงามของหมู่บ้านสีขาว ที่ตั้งอยู่บนหน้าผาสูงชันและทิวทัศน์ของทะเลสาบภูเขาไฟ (Caldera) ซึ่งจะให้ประสบการณ์ที่แตกต่างจากครีตเป็นอย่างมาก

ขณะเดียวกัน หากการสำรวจอารยธรรมมิโนอันที่ครีตได้จุดประกายความสนใจในประวัติศาสตร์โบราณ การเดินทางสู่กรุงเอเธนส์ (Athens) ก็ถือเป็นเส้นทางที่ช่วยเติมเต็มเรื่องราวให้สมบูรณ์ การได้เยี่ยมชมอะโครโพลิสและวิหารพาร์เธนอนคือการเชื่อมโยงประวัติศาสตร์จากยุคแรกเริ่มของยุโรปที่ได้สัมผัสบนเกาะครีต สู่ยุคคลาสสิกที่รุ่งเรืองที่สุดของอารยธรรมกรีกบนแผ่นดินใหญ่ 

เอสซีจี โฮม

ตัวจริงด้านสินค้าตกแต่งภายใน และภายนอก หลากหลายสไตล์
ครอบคลุมการทำบ้านครบวงจร จบครบในที่เดียว
ที่ร้าน เอสซีจี โฮม กว่า 30 สาขาทั่วประเทศ

- หลังคา ฝ้า ผนัง
- กระเบื้อง พื้น / ผนัง และวัสดุปิดผิว
- ห้องน้ำ สุญกัณฑ์ และอุปกรณ์
- ห้องครัว และอุปกรณ์
- เครื่องมือช่าง ฮาร์ดแวร์ DIY
- สี เคมีภัณฑ์
- ประตู / หน้าต่าง
- เฟอร์นิเจอร์ และของใช้ภายในบ้าน



สแกน เพื่อดูสาขา



สิทธิประโยชน์เฉพาะสมาชิก SCG Debenture Club

เมื่อซื้อสินค้าทุกกลุ่ม ตั้งแต่ 10,000 บาทขึ้นไป ที่ร้าน เอสซีจี โฮม ทุกสาขา

รับส่วนลด
10%

เงื่อนไขการรับสิทธิ์

- สมาชิก เอสซีจี ดีเบนต์ คลับ กรุณาคัดรับสิทธิ์ผ่าน SCG Debenture Club Mobile Application หรือ Web Application เท่านั้น และแสดงรหัสรับสิทธิ์แก่ร้านค้า เพื่อรับส่วนลดก่อนชำระเงิน
- สงวนสิทธิ์เฉพาะรูปแบบการขายค้าปลีกเท่านั้น
- สินค้ายกเว้นไม่รวมโปรโมชั่น (สินค้า Non Promotion) ได้แก่ กระเบื้องรวมแกล / กระเบื้องตัด Lot, สินค้าราคากลุ่ม Clearance, Wholesale, สินค้าตัวโชว์, สินค้าใบสั่งขายโครงการ สำหรับกลุ่มห้องน้ำ และอุปกรณ์, สินค้าจัดเซตตามช่วงเวลา เช่น จัดชุดเซตประตูพร้อมวงกบ, สินค้าราคาพิเศษชุดกัน, สินค้าแม่สี, สินค้าที่ถูกกำหนดราคายกในตลาด เช่น สายไฟ, ประตู HDF, กระเบื้องครีมนิยบ, ตะปู, ลวดผูกเหล็ก
- ระยะเวลาโปรโมชั่น 1 มกราคม 2568 - 31 ธันวาคม 2568
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า

คัดให้ครบ จบเรื่องบ้าน ที่ร้าน เอสซีจี โฮม ทุกสาขาทั่วประเทศ

Reflection of Thought

เรื่อง: ศุ บุญเลี้ยง

นักคิด นักร้อง นักแต่งเพลง สังกัดสมาชิกวงเจเสียง นักเขียน และเจ้าของนามปากกา สมจัญ เจตนาปุณฺณ



114



ด้วยรักและร่ำมนัย

ตอนอยู่ชั้นประถมราว ๆ ป.4
ยามเย็นพอเลิกเรียน เพื่อนคนหนึ่งเดินกลับบ้าน
ในขณะที่ออกจากถนนซอยโรงเรียนเดินมาตรงโค้ง
ถนนเส้นใหญ่
เขาโดนรถยนต์ชนเสียชีวิต
เพื่อนนักเรียนนัดกันไปงานศพ ตอนนั้นผมเกิด
ความรู้สึกโหวงเหวง

ความเสียใจมีอยู่ แต่ยังไม่เท่ากับงชีวิต
เพื่อนที่เคยนั่งเรียนอยู่ห้องเดียวกัน เพื่อน
เป็นเด็กดี เด็กขยันด้วย แล้วจู่ ๆ เพื่อนก็ตาย
หายลับไปไม่มีวันกลับ
ตั้งแต่นั้นมา ความคิดประหลาดก็ผุดขึ้นในหัว
“ครูบอกว่าจะตั้งใจเรียนเพื่ออนาคตที่ดี...
แต่ถ้าตายก่อนอนาคตจะมาถึงล่ะ? งั้นตั้งใจไป
ก็เสียเปล่าสินะ”

สิ่งที่เด็กอย่างผมคิดได้ตอนนั้นคือ ต่อจากนี้ไป เราไม่น่าจะต้องตั้งใจเรียนให้มากก็ได้ ถ้าเผื่อตายก่อน ก็ตั้งใจเรียนพรีนะสิ รู้จักใช้เวลาไปเล่นให้สนุกสนาน ดึกว่า อาชยานจะต้องท่องไปทำไม เพราะไม่แน่ว่า กว่าที่จะท่องอาชยานได้ อาจจะตกน้ำทะเลตายก่อนก็ได้

ตอนนั้นผมคิดแบบนั้น แต่ไม่กล้าบอกใครหรอก ว่า ฉันจะไม่ตั้งใจเรียนเหมือนเก่าแล้วนะ แต่กรอบความคิดในหัวมันเปลี่ยนไป

คะแนนค่อย ๆ ดิ่งร่วงลงอย่างเห็นได้ชัด เป็นเด็กที่เริ่มงง ชีวิตเหมือนไม่มีเป้าหมายที่จะมุ่งไป เพราะไม่มั่นใจว่าจะรอดตายไปจนโตได้

ลองนึกตามแบบเด็ก ๆ นะครับ ไม่ใช่เด็กแบบผู้ใหญ่ที่มองย้อนไปแล้วเข้าใจอะไรมากขึ้น

จนกระทั่งค่อยมาค้นพบทีหลังว่า แท้จริงแล้ว “การเรียนรู้” มันมีคุณค่าในตัวเอง มันสนุกได้ตั้งแต่ว่างว่างทาง ไม่ใช่แค่ตอนถึงปลายทาง ผมตื่นตื่นเวลามีคนมาบอกว่า เอาอะไรมาใส่ในผงซักฟอกแล้ว รองเท้าผ้าใบจะซักง่าย จะขาวขึ้น หรือว่าเครื่องบินบินได้เพราะแรงลมต้าน วาฟไม่ใช่ปลา แต่คือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ว่ายน้ำอยู่ในทะเล แล้วกลับรู้สึกสนุกขึ้นมาจากการเรียนทั้งในห้องและนอกห้อง

แม้ครูจะบังคับให้ท่องอาชยาน แม้จำผิดพลาด อาจจะต้องทำให้กลับบ้านช้า แต่ผมได้ยืมท่วงทำนองที่ไพเราะของภาษาและเหมือนสรรพเสียงนั้นดังก้องอยู่ในหัวตลอดเวลาในระหว่างเดินกลับบ้าน และเสียงเหล่านั้นส่งผลให้ผมนำมาคลุกเคล้าใช้ในการประพันธ์เพลงในภายหลัง

ผมเริ่มสังเกตว่า ถ้าสิ่งไหนสนุก ผมจะทุ่มเทให้มันเอง กีฬานิใดถ้าสนุก ทั้งรักบี้ ฟุตบอล เทนนิส ปิงปอง ผมจะพยายามไปต่อ หาวิธีจัดการกับการเลี้ยงฟุตบอลเตะฟุตบอล สก๊ตบอล ด้วยความสนุก หากได้เป็นแชมป์ก็ดี ถ้าไม่ได้ก็มีเรื่องให้เสียตาย แต่อย่างน้อยมันก็สนุกตอนที่ได้เล่น ได้วางแผน ได้ลุ้นชัยชนะ

ดนตรีก็คล้ายกัน แค่อัดกีตาร์ดัง ตั้งสายเป็นผมก็ตื่นเดินไปกับความอัศจรรย์ของเสียงแต่งเพลงก็อยากร้องออกมา เป็นท่วงทำนองของตัวเอง ลึก ๆ ก็นึกว่า ถ้าอัดเสียงร้องขายได้ก็ดี

แต่จำได้ว่าขณะบันทึกเสียงช่วงเป็นช่วงเวลาแสนอัศจรรย์ที่เสียงของเราเคล้าคลอไปกับดนตรีซึ่งเรียบเรียงเสียงประสานมาอย่างประณีตอัดเข้าไปเข้ามา ฟังซ้ำ ๆ อย่างรื่นรมย์

ครั้งแรกที่วงดนตรีของเรามีมือเบสเข้ามาแล้วผมได้ยืนเสียงเบสสด ๆ จากเพื่อนนักดนตรีก็รู้สึกว่ามันดีกว่าตีกลองเฉย ๆ จึงเริ่มเข้าใจว่าเจ้ากระบวนการในการเรียนรู้มันแหละ คือความสุข ความหรรษา

ผมเชื่อว่า ถ้าเรารักในกระบวนการเรียนรู้ โอกาสที่เราจะมุ่งมั่นทำจนบรรลุความสำเร็จมันจะตามมา

แต่ถ้าเราอ่อนล้าหรือไม่สนุกที่จะสร้างสรรค์ วัน ๆ มันก็จะน่าเบื่อ

แม้กระทั่งตอนนี้ขณะพิมพ์ตัวอักษรค่อย ๆ เรียงเป็นคำเชื่อมโยงเป็นประโยค ต่อกันเป็นบรรทัดจนได้เป็นย่อหน้าอยู่นี้ ย่อมมีความสำคัญปลายนิ้วและหัวใจ



เมื่อนี้ก็คว้าหยิบหนังสือข้าง ๆ ตัวมาอ่าน
อ่านแล้วส่วนใหญ่ก็ลืมเลือน แต่ตอนอ่านจิตใจ
มันเบิกบานเหมือนพรวนดินให้สมองบางอย่างคงค้าง
สะสมอยู่ในความทรงจำ และจิตใจแปรผันไปจากการ
หล่อหลอมของตัวหนังสือให้เรากลายเป็นคนแบบนี้
แบบที่มีความสุขกับการเขียนการอ่าน

ความอยากเขียนมักโผล่ขึ้นมาแบบไม่ต้องไป
บีบบังคับ สนุกสนานในการเปรียบเปรยอุปมายิ่งตอน
ที่มันไปโผล่อวดตัวบนหน้ากระดาษ อ่านซ้ำใหม่
ยังรื่นเริงใจ

พอพิมพ์เมื่อย หรือหมดแรงเขียน ผมก็จะกลับไป
หยิบหนังสือที่อ่านค้างไว้มาอ่านต่อ

จริงอยู่อยากอ่านให้ได้ความรู้ อยากจะฉลาด
คิดได้หลายแง่หลายมุม เอาไปใช้งานต่อยอด อยาก
เอาไปสอน แต่สำคัญคือ ตอนอ่าน ผมก็มีความสุขแล้ว
ทำให้การอ่านหนังสือพร้อม ๆ กันหลาย ๆ เล่ม

ไม่ใช่ปัญหาแต่สนุกที่จะค้นคว้าและอ่านไปอ่านมา
ให้หนังสือที่มีมากมายหลายสิบมันมีความรู้ทะลุ
มาหากันอย่างน่าอัศจรรย์

มันสนุกที่อ่าน ที่ค้นคว้าหาคำตอบ
มันสนุกที่สงสัย ยิ่งเข้าใจถ่องแท้ ยิ่งปิติยินดี
และยิ่งน่ายินดีเมื่อแนะนำ ต่อยอด ถ่ายทอด
บอกต่อ

เราจึงควรรักในกระบวนการระหว่างทาง
เพราะจุดหมายปลายทางไม่มีใครรู้แน่ว่า
จะไปถึงหรือไม่

แต่อย่างน้อย...ตลอดเส้นทางเราย่อมรื่นรมย์
กับการเดิน และมีแรงอยากก้าวต่อไป 



Yesterday

เรื่อง: ศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์



แม่น้ำและลำคลอง ไม่เคยว่างเรือ

เมื่อราว 40 ปีที่ผ่านมาแล้ว เป็นช่วงที่ระยะปลายของสมัยการขนส่งทางน้ำภายในของไทยมีความรุ่งเรืองมาก จนกระทั่งองค์การสหประชาชาติส่งคณะมาศึกษาระบบการขนส่งภายในทางน้ำ (Inland Water Transport) เพื่อนำไปศึกษาเป็นตัวอย่างที่อาจจะปรับใช้ในประเทศกำลังพัฒนาอื่น ๆ ที่สหประชาชาติจะให้ความช่วยเหลือ เพราะเป็นการขนส่งที่มีค่าใช้จ่ายต่ำหากทำได้อย่างเป็นระบบ ในเรือข่ายที่กว้างขวางอย่างเหมาะสมแล้ว จะมีผลเกื้อกูลทางเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก

ที่ผมว่าเป็นระยะปลายของสมัยการขนส่งทางน้ำภายในก็เพราะเพียงระยะเวลาหลังจากนั้น รวดเร็วราวกับลัดนิ้วมือเดียวของสุครีพไปถอนต้นรังใหญ่ในทวีปอุดร เพื่อเอามาตีกับกุ่มภรรยา การขนส่งทางน้ำก็ได้ถูกการขนส่งทางบกตัดกเวที่ของการมีบทบาทหลักทางเศรษฐกิจไปในชั่วเวลาเพียงสองสามทศวรรษที่ผ่านมา

เมื่อ 40 ปีก่อนหรือกว่านั้นขึ้นไป แม่น้ำใหญ่ทั้ง 4 สาย คือ บางปะกง เจ้าพระยา ท่าจีน และแม่กลอง คือเส้นทางสำคัญของการหลังไหลของทรัพยากรและสินค้าขึ้นล่องอยู่ไม่ขาดระยะ เราเห็นแพซุงของไม้สักและไม้มีค่าอื่น ๆ รวมทั้งไม้ไผ่และไม้รวก ผูกโยงติดกัน เว้นระยะห่างพอสมควร ไหลเอื่อยลงมาตามกระแสน้ำจากปากน้ำโพ บนแพซุงมีกระต๊อบเล็ก ๆ มุงด้วยหญ้าแฝกของคนล่องแพมาสู่โรงเลื่อยที่ส่วนมากตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ เราเห็นเรือยนต์หรือเรือกลไฟที่ชาวบ้านเรียกว่าเรือโยง ลากจูงเรือเอี่ยมจุนลำใหญ่บรรทุกข้าวเปลือกจนเพียบแปล้ เทียวละห้าหล้าโยงต่อกันเป็นขบวนยาวไปสู่โรงสีข้าวที่อยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาตอนล่างของกรุงเทพฯ



และเราได้เห็นขบวนเรือข้าวที่ลอยพันน้ำสูง เพราะ
ถ่ายข้าวเปลือกให้โรงสีไปหมดแล้ว ถูกเรือโยงลากขึ้นไป
ทางเหนือเล่นซ้ำเหมือนเต่าคลานเพราะทวนกระแสน้ำลง

แม่น้ำเจ้าพระยาดูเหมือนจะไม่เคยนอนหลับ
มีเรือยนต์รับส่งคนโดยสารแล่นขึ้นล่องตลอดเวลา
มีบริษัทเรือสองบริษัทที่เดินเรือข้ามจังหวัดในแม่น้ำ
เจ้าพระยาจากกรุงเทพฯ ขึ้นไปอยุธยาจนถึงปากน้ำโพ
ชื่อบริษัทเรือแดงและบริษัทเรือเขียว ชาวบ้านเรียกตาม
สีของเรือ นอกจากนั้นยังมีบริษัทเล็ก ๆ อีกหลายบริษัท

ผมยังจำเหตุการณ์ครั้งหนึ่งได้ มันเกิดเมื่อราว 50 ปี
มาแล้ว มีพระวัดสุทัศน์เทพวรารามรูปหนึ่ง ท่านเป็น
นักเทศน์เสียงดี มีชื่อได้รับนิมนต์ไปเทศน์ที่ต่างจังหวัด
ผมจำจังหวัดไม่ได้ จำได้แต่ว่าท่านเดินทางไปโดยเรือ
ของบริษัทเรือแดงชื่อ “แก้ว 5” เรือออกจากกรุงเทพฯ
ตอนกลางคืนระหว่างทางเกิดฝนตกและมีพายุ ดูเหมือน
จะแถว ๆ ลานเท เรือแก้ว 5 ได้ล่มลง ผู้โดยสารดูเหมือน
จะเสียชีวิตหมด

เพื่อนผมซึ่งเรียนหนังสือมาด้วยกันที่โรงเรียนมัธยม
วัดบพิตรพิมุข เป็นลูกศิษย์ของท่านรูปที่มรณภาพ เพราะ
เรือแก้ว 5 ล่ม จึงหมดผู้อุปถัมภ์ ต้องออกจากโรงเรียน
เขาออกไปเรียนเป็นพนักงานขับรถไฟ จบออกมาเป็น
ช่างไฟที่สองประจํารถจักร ซึ่งระยะเวลานั้นใช้เครื่องจักร
ไอน้ำ เขาเสียชีวิตไปนานแล้ว

แม่น้ำเจ้าพระยาเป็นแม่น้ำที่ไม่เคยหลับ

แม่น้ำหลักทั้ง 4 สายของภาคกลางมีคลองขุด
เชื่อมระหว่างกัน คลองเหล่านี้บางคลองเป็นคลองเก่าแก่
ขุดมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา บางคลองขุดขึ้นในสมัย
กรุงรัตนโกสินทร์ เช่น คลองสำโรง ขุดขึ้นในสมัย
กรุงศรีอยุธยา ตั้งต้นจากแม่น้ำเจ้าพระยาจากตำบลสำโรง
ที่อยู่ใต้ตำบลบางนา ผ่านตำบลบางพลี บางบ่อ
บ้านระกาศ บางพลีน้อย หอมศีล บางวัว และบางสมัคร
ไปออกแม่น้ำบางปะกง ที่ตำบลท่าสะอ้าน

อีกคลองหนึ่งซึ่งต่อเนื่องกับหลายคลอง เริ่มจาก
คลองแสนแสบผ่านบางกะปิ มีนบุรีหนองจอกถึงสามแยก
คลองนครเนื่องเขต ถ้าตรงต่อไปผ่านบางน้ำเปรี้ยว

บางขนาก ออกแม่น้ำบางปะกงที่ปากน้ำโยธะกา
แต่ถ้าเลี้ยวขวามาทางคลองนครเนื่องเขต
ออกแม่น้ำบางปะกง ที่ตำบลท่าไข่

ในคลองแสนแสบมีเรือยนต์เดินรับ
คนโดยสารทั้งใกล้และไกล นอกจากนั้นยังมี
เรือจ้างใช้คนแจวเป็นเรือสำปั้น มีประทุนกันแดด
กันฝน รับส่งคนโดยสารระยะใกล้ ๆ จากท่า
ที่ประตูน้ำ ปทุมวัน ไปมาระหว่างกรุงเทพฯ กับ
บางกะปิหรือมีนบุรี เมื่อผมเกิด ในคลองสำโรง
มีเรือยนต์โดยสารประจำทางเดินประจำจาก
สำโรงไปตำบลบางบ่อและบางเหี้ยอยู่แล้ว
เป็นเรือของบริษัทแม่น้ำมอเตอรืโบ๊ต ชื่อย่อ
เอ็มเอ็มบี MMB เรือทาสีอิฐ ผู้จัดการเป็น
ชาวเยอรมัน สมัยนั้น ถนนสุขุมวิทยังไม่ได้สร้าง
จากกรุงเทพฯ ต้องนั่งรถไฟสายปากน้ำไปลงที่
สถานีสำโรงแล้วต่อเรือจากที่นี่ ขาเข้ากรุงเทพฯ
ก็ทำนองเดียวกัน

บริษัทแม่น้ำมอเตอรืโบ๊ตมีเรือของเขา
เดินในแม่น้ำเจ้าพระยาด้วย

ผมไม่ทราบว่าระยะนั้นมีการให้สัมปทาน
การเดินเรือรับส่งผู้โดยสารและสินค้าแก่บริษัท
เดินเรือให้เดินเรือได้บริษัทเดียวหรือเปล่า แต่
สังเกตว่ามีแต่เรือทาสีอิฐของบริษัทนี้แห่งเดียว
เดินเป็นประจำ ไม่มีเรืออื่นเลย เรือยนต์อื่น ๆ
ที่ไม่ใช่เรือโดยสาร แทบจะไม่เห็นในคลองสำโรง
แถวบ้านผม

นอกจากในโอกาสงานวัดโสธรที่ฉะเชิงเทรา
มีผู้คนเดินทางผ่านคลองสำโรงไปกราบนมัสการ
หลวงพ่อดโสธร ผ่านหน้าบ้านผมมีทั้งเรือยนต์
และเรือแจวมากเป็นพิเศษ

ที่ผมสงสัยว่ามีการให้สัมปทานการเดิน
เรือยนต์โดยสารและสินค้าในคลองสำโรงแก่
บริษัทเดินเรือใดเดินเรือได้แต่เพียงบริษัทเดียว
หรือเปล่าในสมัยนั้น เพราะคนหนุ่มที่ผมรู้จัก
คนหนึ่ง ผ่านการเป็นทหารเกณฑ์มาหมาด ๆ

ทหารที่ถูกเกณฑ์ในจังหวัดสมุทรปราการจะเป็นพลทหารเป็นเวลา 2 ปี เขาเป็นลูกจีน เตี้ยมาจากเมืองจีน มีแม่เป็นไทย มีพี่ชายคนหนึ่ง และน้องผู้หญิงสองคน เตี้ยมีบ้านอยู่ใกล้ตลาดขายของชำ ตัวเขาชื่อเส็ง ผมรู้จักเขา แต่ไม่สนิทนัก

หลังจากปลดประจำการแล้ว เส็งมาอยู่บ้านได้หน่อย เขาก็ซื้อรถยนต์ใหม่เอี่ยมลำหนึ่ง เป็นเรือไม้รูปทรงคล้ายเรือสำปั้น แต่ใหญ่กว่า ลำเรืออ้วน และกราบสูง มีเครื่องยนต์อยู่กลางลำ พวงมาลัยถือท้ายก็อยู่ใกล้กับเครื่องยนต์ มีเก้าอี้ที่นั่งสำหรับคนขับซึ่งดูแลทั้งเครื่องและพวงมาลัย รอบตัวเรือมีไม้พาดเป็นที่นั่งห้อยเท้าหลังพิงแคมเรือได้ มีหลังคาแบน และมีม่านบังแดดสองข้างเรียบร้อย

เส็งใช้เรือนี้รับคนโดยสารและขนสินค้าจากบางบ่อมาถึงสำโรง เส้นทางเดียวกับที่เรือของบริษัทแม่น้ำมอเตอร์โบ๊ตใช้อยู่ เขาเก็บค่าโดยสารถูกกว่าและค่าระวางสินค้าก็คงจะถูกกว่าด้วย

เขาเดินเรือได้สัปดาห์เดียวก็เกิดเรื่องที่แรกคงจะไม่มีผู้เกี่ยวข้องคนใดสนใจ คิดว่าคงเป็นเรื่องธรรมดาเพียงครั้งสองครั้งก็ย้ายไปที่อื่น เมื่อปรากฏว่ามีท่าที่ว่าจะเดินเป็นประจำทุกวัน วันละเที่ยว เขาถูกผู้รักษาสผลประโยชน์ของบริษัทเรือเจ้าเก่าเรียกไปสอบถาม แล้วสั่งให้เลิก เริ่มต้นด้วยการไม่ให้ใช้ท่าซึ่งเป็นของเขาที่สำโรง เส็งก็ย้ายมาจอดที่บ้านริมคลองซึ่งเป็นร้านขายของเล็ก ๆ ห่างออกมา คนโดยสารเรือของเส็งต้องเดินหัวของไกลขึ้นรถไฟต่อที่สถานีสำโรงไปบางกอกหรือไปปากน้ำ แต่เส็งก็จอดที่ใหม่ได้ไม่กี่วัน เจ้าของร้านก็ไม่ให้เขาจอดต่อไป บอกว่ามีคนจากบริษัทเก่ามาสั่งห้าม

เส็งก็ดิ้นรนเปลี่ยนทางเดินเรือใหม่ ใช้เส้นทางคลองพระองค์เจ้าไชยานุชิต มาออกคลองแสนแสบ ใกล้กับตำบลหนองจอก มาออกเมืองมีนบุรี ผ่านบางกะปิ มาจอดที่ประตูน้ำสระปทุม เป็นเส้นทางที่อ้อมและเสียเวลามากกว่าในคลองสำโรง



ที่นี่เขาก็พบปัญหาอีก หาท่าจอดเรือไม่ได้ ท่าเรือที่มีอยู่เป็นท่าส่วนตัวของบริษัทที่เดินเรือประจำในคลองแสนแสบและไกลออกไป แม้เขาจะยอมเสียค่าท่า เขาต้องจอดเรือไกลจากตลาดประตูน้ำซึ่งไม่สะดวกแก่คนโดยสารและขนของที่ร้านค้าในตลาดบางบ่อสั่ง ขณะนั้นเพิ่งเดินเส้นทางใหม่แทบไม่มีใครโดยสาร เพราะไม่มีใครรู้จัก

ตกลงในท้ายที่สุด เขาก็ต้องขายเรือ และเลิกเล่นความพยายามของเขาที่จะเดินเรือบริการในคลองสำโรง หรือคลองพระองค์เจ้าไชยานุชิต ต่อด้วยคลองแสนแสบ เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า เจ้ง!

ผมนิยมความคิดริเริ่มของเขาอยู่ในใจการเดินทางเดินเรือรับคนโดยสารของเขาเป็นประโยชน์แก่ชาวบ้านเพราะคิดค่าโดยสารถูกกว่าครั้งหนึ่งของราคาที่เรือที่เดินประจำอยู่ก่อนเรียกเก็บ การลงทุนลงแรงของผู้ประกอบการรายย่อยไม่มีทางสู้กับอิทธิพลที่ใหญ่กว่าได้!

ผมทราบภายหลังว่า เส็งทะเลาะกับเตี้ยอย่างรุนแรง หลังจากเตี้ยว่าเขาทำกิจการเดินเรือเจ้งเตี้ยต้องขาดทุนเพราะออกเงินซื้อเรือให้ เส็งย้อนว่าเตี้ยไม่ยุติธรรม เตี้ยรักเมียรักลูกเมืองไทยน้อยกว่าเมียลูกทางเมืองจีน เตี้ยส่งเงินไปให้ผ่านโพยก๊วนปีละสองหนเป็นอย่างน้อย ทั้ง ๆ เงินได้ในเมืองไทย เมียและลูกในเมืองไทยได้รับการเหลียวแลอย่างเสียไม่ได้!

เส็งหายหน้าหายตาไปจากบ้านที่บางบ่อ หลังจากนั้นไม่นาน เขาคงไปเผชิญโชคชะตาอย่างตัวคนเดียวในที่ใดที่หนึ่งในเมืองไทย หวังให้เขาประสบความสำเร็จ! 

Mind & Spirit

เรื่อง: cheewajit



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

สวดมนต์ข้ามปี
ต้องเตรียมตัว
อย่างไร?

อานิสงส์ของการสวดมนต์ข้ามปี เพื่อเริ่มชีวิตที่ดีในปีหน้า

ในช่วงสิ้นปีก่อนก้าวเข้าสู่พุทธศักราชใหม่ มาเตรียมตัวต้อนรับปีใหม่ด้วยการสวดมนต์ข้ามปี เพื่อความเป็นสิริมงคลและดึงดูดสิ่งดี ๆ ให้เข้ามาในชีวิตกัน

ความเป็นมาของพิธีสวดมนต์ข้ามปี

เว็บไซต์วัดสระเกศ พระราชกิจจานุเบกษา (เทอด ญาณวชิโร) บอกเล่าถึงประวัติความเป็นมา พิธีสวดมนต์ข้ามปีไว้ว่า การสวดมนต์ข้ามปีหรือ สวดมนต์ปีใหม่เป็นประเพณีนิยมของชาวไทย มาแต่เดิม โดยก่อนสิ้นปีพระสงฆ์จะได้รับอาราธนา ให้ไปเจริญพระพุทธมนต์บทธนพเคราะห์ที่ กรมประชาสัมพันธ์ จากนั้นจะรอเวลาเที่ยงคืน เพื่อเจริญพระพุทธมนต์ “บทชัยมงคลคาถา” ออกอากาศไปทั่วประเทศทางสถานีวิทยุกระจาย

เสียงแห่งประเทศไทย ต่อมาเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ได้นำคณะสงฆ์ วัดสระเกศประกอบพิธีเจริญพระพุทธมนต์ข้ามปี ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ เพื่อให้สอดคล้องกับพระสงฆ์ ที่เจริญพระพุทธมนต์ที่กรมประชาสัมพันธ์ โดยอนุวัติ ตามพระราชประเพณีของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้า เจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) ที่เคยประกอบพิธีช่วงเทศกาล สงกรานต์ การสวดมนต์ข้ามปีจึงถือได้ว่าเริ่มจัดขึ้น ที่วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร และเป็นต้นแบบ การสวดมนต์ข้ามปีจนเป็นที่นิยมแพร่หลาย

บทสวดมนต์ข้ามปี บันดาลมงคลสู่ชีวิต

บทสวดมนต์ข้ามปีที่มหาเถรสมาคม สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประกาศให้ใช้ในการสวดมนต์ ข้ามปี มีดังนี้

- 1) **บทนมัสการพระรัตนตรัย** เป็นการบูชา พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
- 2) **บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า** เป็นการ น้อมใจบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 3) **บทพระไตรสรณคมน์** เป็นบทปฏิญาณตน เข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆอรียเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกสูงสุด
- 4) **บทนมการสัพพัญญู (สัมพุทธะ)** เป็นการ น้อมระลึกถึงและบูชาพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ล่วงมาแล้ว จนถึงปัจจุบัน รวมถึงที่จะอุบัติในอนาคต และอริยฐานะ



ให้การน้อมใจสักการบูชา มีอานุภาพในการขจัด
ข้อขัดข้องให้หมดไป และอันตรายทั้งหลายทั้งปวง
จงพินาศไป

5) บทนมการสิทธิคาถา (โย จักขมา) คาลา
นมัสการพระรัตนตรัย เพื่อให้สำเร็จในสิ่งปรารถนา

6) บทนมการอัฐฐกคาลา บทนอบน้อม
พระรัตนตรัย เพื่อให้เกิดเดชาภาพในการเจริญ
พระพุทธมนต์

7) บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีความสำคัญ
ในฐานะพระธรรมเทศนาถ้อยแรกของพระพุทธเจ้า

8) บทมงคลสูตร พระสูตรว่าด้วยมงคล
แห่งชีวิต เพื่อให้มงคลต่าง ๆ ตามที่ปรากฏในพระสูตร
เกิดขึ้นกับชีวิต และยังมีอานุภาพในการป้องกันภัย
อันตรายอันเกิดจากความไม่เที่ยงธรรมจากเหล่า
คนพาลสันดานหยาบทั้งหลาย

9) บทรัตนสูตร พระสูตรว่าด้วยการน้อมระลึก
ถึงคุณพระรัตนตรัย

10) บทกรณีเมตตสูตร พระสูตรว่าด้วย
อานุภาพแห่งเมตตาจิต เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์
ทรงแนะนำพระภิกษุให้แผ่เมตตาจิตไปในมวล
สรรพสัตว์ ตลอดจนเทพเทวา ภูตผีปีศาจทั้งหลาย

11) บทขันธสูตร พระสูตรว่าด้วยการป้องกัน
อสรพิษและสัตว์เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้พระภิกษุแผ่เมตตาไปในบรรดาตระกูลที่มีพิษ
ดุร้าย เพื่อเป็นการคุ้มครองป้องกันตนเองจากสัตว์ร้าย

12) บทโมรสูตร พระสูตรที่นิกายทองโพนีสัตว์
สาธยายเป็นประจำ กล่าวถึงคุณของพระพุทธเจ้า แล้ว
น้อมพระพุทธคุณมาพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุขดี

13) บทชัคคสูตร ผู้ที่มั่งร้ายจะไม่สามารถ
ทำอันตรายได้

14) บทอาฏานาฏิยสูตร พระพุทธมนต์ที่
สามารถป้องกันอุปัทวันตรายทั้งปวง บางแห่งกล่าวว่า
สามารถป้องกันภัยจากอมนุษย์ ทำให้มีสุขภาพดี
และมีความสุข

15) บทอังกุลิมาลสูตร เป็นบทสวดมนต์สำหรับ
คนท้องโดยเฉพาะ ทำให้คลอดบุตรง่าย

16) บทโพชฌังคสูตร เป็นบทสวดสำคัญ
ที่พระสงฆ์นิยมนำมาสวดในงานบุญ หรือสวดสร้าง
กำลังใจให้แก่ผู้เจ็บไข้ให้มีพลังจิตในการสร้างสติ

17) บทอภยสูตร บทสวดเพื่อขจัดสิ่งอัปมงคล
ทั้งปวง

18) บทสัฏกัถวา ธรรมโอสธขจัดทุกข์ โรคภัย

19) บทนัตถิมา บทสวดบันดาลให้เกิดชัยมงคล

20) บทยังกัญญา บทน้อมระลึกถึงคุณ
พระรัตนตรัย ซึ่งเป็นรัตนะที่มีพละนาภาพสูงส่งกว่า
รัตนะทั้งมวลในโลก เพื่อให้เกิดความสวัสดีมงคล

21) บทโส อตถลัทธโร อวยพรเจ้าภาพให้
เจริญรุ่งเรือง

22) บทรัตนัตถยัปปภาวาทิยาจนคาลา
อานุภาพพระรัตนตรัยคุ้มครองประเทศ

23) บทเทวตายุโยชนคาลา คาลาส่งเทวดา
ใช้สวดเพื่ออัญเชิญเทวดากลับวิมาน

24) บทมงคลจักรวาลใหญ่ นิยมสวดในงาน
มงคลทั่วไป เพื่อความเป็นสิริมงคล

25) บทบรมราชินีนาถาภิกุติปะสิทธิวรทาน
คาลา บทสวดถวายพระพรชัย แด่สมเด็จพระนางเจ้า ฯ
พระบรมราชินีนาถ

26) บทพุทธชัยมงคลคาลา (พาหุงมหากา)
ใช้สวดเพื่อป้องกันภัย และเอาชนะอุปัทวันตราย

27) บทภาตุ สัพ บทสวดที่ขออานุภาพของ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้อำนวยสิ่งที่เป็นมงคล
แก่ตน

28) บทนักขัตตยักษ พระปริตรที่ป้องกันบาป
เคราะห์ ภูตผีปีศาจ ด้วยอานุภาพแห่งพระปริตรที่ได้
สวดมาตั้งแต่ต้นจนจบ

ไม่ว่าจะสวดมนต์ข้ามปีหรือสวดมนต์ในชีวิต
ประจำวัน ล้วนแต่มีอานิสงส์ผลบุญที่ดี มาเริ่มต้น
สวดมนต์กันตั้งแต่วันนี้ แม้ว่าจะเป็นเพียงบทสั้น ๆ
ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี ที่สำคัญคือ การพูดดี คิดดี
ทำดี ชีวิตก็จะมีสิริมงคลในทุกวัน 

Charity News

เรื่องและภาพ: ทีมงาน SCG Debenture Club

โครงการ “หุ้นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” ปี 2568 จังหวัดศรีสะเกษ

โดย เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ

ร่วมแบ่งปันโอกาสทางการศึกษาให้แก่ 5 โรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ

ช่วงเวลาแห่งการแบ่งปันโอกาสทางการศึกษาพร้อมรับลดหย่อนภาษี 2 เท่า ปีที่ 13 กับโครงการ “หุ้นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” ประจำปี 2568 เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือ อุปถัมภ์การศึกษา ปรับปรุงซ่อมแซมอาคารสถานที่ให้แก่โรงเรียนระดับประถมศึกษาขนาดเล็กและขนาดกลางในจังหวัดศรีสะเกษ

เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ได้พิจารณาคัดเลือกช่วยเหลือ 5 โรงเรียน **ในสัดส่วนเงินบริจาคตามลำดับความขาดแคลน* โดยไม่หักค่าใช้จ่ายใด ๆ** ผู้บริจาคจะได้รับใบรับเงินบริจาครวม 5 ฉบับ (เงินบริจาคเป็นไปตามสัดส่วน) คือ **1) โรงเรียนบ้านแซ้** ตำบลแซ้ อำเภอกุทุมพรพิสัย **2) โรงเรียนบ้านอ้อมแก้ว** ตำบลก้านเหลือง อำเภอกุทุมพรพิสัย **3) โรงเรียนบ้านโจดนาท่อมเตือ** ตำบลลือกลิ้ง อำเภอศิลาลาด **4) โรงเรียนบ้านแต้ (ประชาบำรุง)** ตำบลแต้ อำเภอกุทุมพรพิสัย และ **5) โรงเรียนบ้านนนวนหนองแคน** ตำบลจานแสนไชย อำเภอห้วยทับทัน

เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ความช่วยเหลือจากท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเพิ่มโอกาสและพัฒนาคุณภาพทางการศึกษา สุขอนามัย และอื่น ๆ ของนักเรียนในต่างจังหวัดที่ด้อยโอกาสให้ดียิ่งขึ้นต่อไป



โรงอาหารและพื้นที่เอนกประสงค์สำหรับใช้ทำกิจกรรมยังขาดแคลนงบประมาณเพื่อสร้างต่อให้สมบูรณ์



ครุภัณฑ์โรงอาหารชำรุดและไม่เพียงพอ



ครุภัณฑ์ห้องเรียนชำรุด



สนามเด็กเล่นชำรุดเป็นสนิม



ห้องสุขาชำรุด



ห้องเรียนคอมพิวเตอร์ขาดแคลนเครื่องสำหรับการเรียน

โครงการ “หุ้นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” ปี 2568 จังหวัดศรีสะเกษ

โครงการนี้ทำต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 13 เพื่อช่วยเหลืออุปกรณ์การศึกษา
และซ่อมแซมสถานที่ให้โรงเรียนระดับประถมศึกษาที่ขาดแคลน
ให้แก่ 5 โรงเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ ในสัดส่วนเงินบริจาค
ตามลำดับความขาดแคลน* โดยไม่หักค่าใช้จ่ายใด ๆ

รับสิทธิ์
ลดหย่อนภาษี
2 เท่า

ช่องทางโอนเงินบริจาค (บัญชีเดียวเท่านั้น)



บัญชีเงินฝากออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์

บัญชีเลขที่ **408-521080-2**

ชื่อบัญชี “เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ โดย นายพิทยา จันทนภูมิ
และนางสาววิไลศนา ฉายประเสริฐ
และ/หรือ นางสาวรวิพร วงศ์พุทธพิทักษ์”



หรือสแกน PromptPay QR Code

“SCGSCHOOLDONATION”

โอนเงินบริจาคผ่านแอปพลิเคชันได้ทุกธนาคาร

รับบริจาค 1-31 ตุลาคม 2568*

(*วันสุดท้ายสิ้นสุดรับบริจาคเวลา 15.30 น.)

แจ้งข้อมูลผู้บริจาค

แจ้งข้อมูลผู้บริจาคและแนบหลักฐานการโอนเงินส่งไปที่ Google Form QR Code
หรือ อีเมล debentureclub@scg.com (ภายใน 31 ตุลาคม 2568)



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



0-2586-2112



debentureclub@scg.com

*หมายเหตุ สัดส่วนเงินบริจาคที่ 5 โรงเรียนจะได้รับ คือ 1. โรงเรียนบ้านแซ้ว 25%
2. โรงเรียนบ้านอ้อมแก้ว 25% 3. โรงเรียนบ้านโคกนาท่อมเตือ 20%
4. โรงเรียนบ้านแด่ (ประชาบำรุง) 15% 5. โรงเรียนบ้านนาหนองแคน 15%

**เพราะการให้
คือ ความสุขมีรูปร่าง**

อ่านรายละเอียดโครงการได้ที่



เอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ
โมบาย แอปพลิเคชัน
เมนู Activity



Activity ของนิตยสาร delight
ฉบับเดือนตุลาคม - ธันวาคม
พ.ศ. 2568



www.scg.com
เมนู นักลงทุนสัมพันธ์
เลือก หุ้นกู้ เลือก ข้อมูล
สำหรับนักลงทุน/หุ้นกู้
เลือก หุ้นกู้ เลือก
SCG Debenture Club

UPDATE

โครงการ “หุ้นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” ปี 2567 จังหวัดตาก



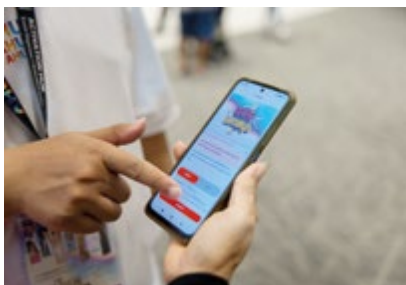
โรงเรียนบ้านทีกะเปือ ตำบลช่องแคบ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ได้ดำเนินการจัดสร้างโดมอเนกประสงค์
สำหรับการทำกิจกรรมนักเรียนแล้วเสร็จเมื่อเดือนกรกฎาคม 2568 และได้ใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์

เพราะการให้ คือ ความสุขมีรูจบ

คอนเสิร์ต The Golden Hour

ศูนย์การค้าสยามพารากอน

วันเสาร์ที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2568











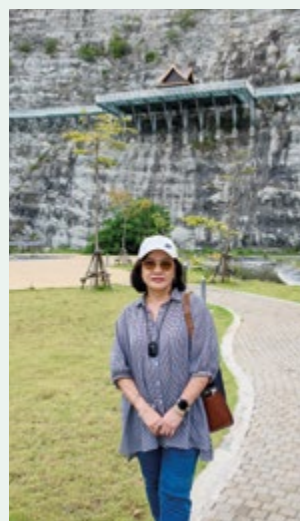


SCG HEIM Factory Tour

วันพุธที่ 6 - วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2568



“สุพรรณบุรี” ย้อนรอยประวัติศาสตร์ ศูนย์กลางแห่งอาณาจักรทวารวดี วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2568



กิจกรรมเวิร์กช็อป Pilates Chair เก้าอี้บำบัด ปรับสมดุลกาย

วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2568



มณฑลซินเจียง ดินแดนแห่งทุ่งหญ้าและขุนเขา

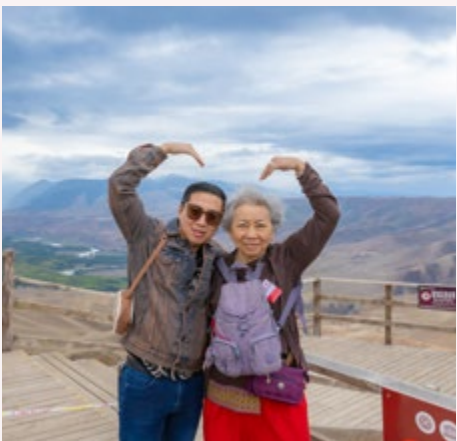
กลุ่มที่ 1 วันพุธที่ 20 - วันพุธที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2568

กลุ่มที่ 2 วันศุกร์ที่ 22 - วันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568





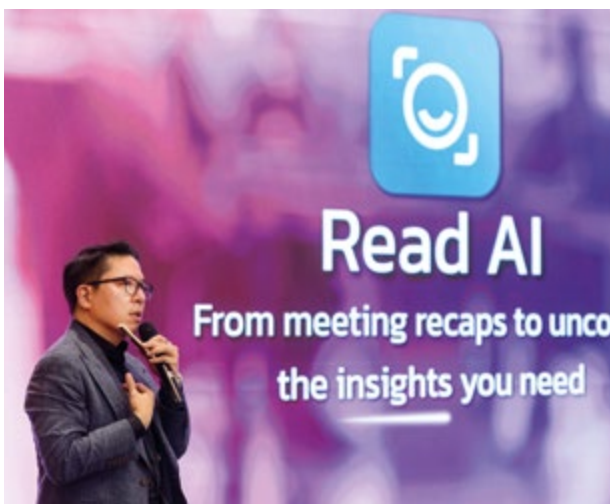




YG Club: Empowering the Next-Gen Leader

วันศุกร์ที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2568

138





Delight Quiz

ผู้โชคดี **25 ท่าน** จะได้รับ “กระบอกน้ำ
เก็บอุณหภูมิ SCG คละสี” มูลค่า 450 บาท

จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล

ซึ่งจะจัดส่งตรงถึงท่านโดยไปรษณีย์ไทยแบบลงทะเบียน
ตามที่อยู่ในระบบฐานข้อมูลเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ที่แจ้งไว้

- กรุณาส่งคำตอบของท่าน ภายในวันที่ **15 ตุลาคม พ.ศ. 2568** ระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขสมาชิก 11 หลัก และหมายเลขโทรศัพท์มือถือของท่านที่ติดต่อสะดวก โดยสแกน QR Code เพื่อตอบคำถาม
- ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร delight ฉบับเดือนมกราคม - มีนาคม 2569
- ขอสงวนสิทธิ์การตอบคำถามเฉพาะสมาชิกเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ที่ตอบเข้ามาตามช่องทาง ภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น
- การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุด และของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลง หรือทดแทนได้ทุกกรณี



*ภาพเพื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น

สแกน QR Code
เพื่อร่วมตอบคำถาม



รายชื่อผู้โชคดีจากฉบับเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2568
จำนวน **30 ท่าน** ที่ได้รับ “กระเป๋าถือ SCG ผ่านาหมื่นศรี”
มูลค่า **290 บาท** จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล

*การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุดและของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. คุณกมล เขียวชัยพงษ์ | 12. คุณพงศ์สันต์ อภินันท์ | |
| 2. คุณกัลยา แสงพงษ์นภา | 13. คุณพรธนาภรณ์ ต้นสกุล | |
| 3. คุณคนึงนิจ โชติวาณี | 14. คุณพาสินี กนกวงศ์จินดา | |
| 4. คุณจารุณี ชัยศุภกิจสินธ์ | 15. คุณลออ บุรณะนิตย์ | 23. คุณสุรสา นิมิตรอภิรักษ์ |
| 5. คุณณัฐธิยา วาจาสิทธิ์ | 16. คุณลิษา เกียรติติลลารัฐ | 24. คุณสุวรรณ แซ่ล่อ |
| 6. คุณธนินี จิตติपालนนท์ | 17. คุณวิกัญญา เจียรดิษฐ์ธำภรณ์ | 25. คุณสุวรรินทร์ สมภพวงศ์สกุล |
| 7. คุณนันทมน ฤกษ์อุดม | 18. คุณศิริลักษณ์ ประวีณวรกุล | 26. คุณสุวิวรรณ์ ปานวัชราม |
| 8. คุณนิธิ คูหะเปรมะ | 19. คุณสมหญิง ชัชวานิชกุล | 27. คุณอรอุมา วิวัฒรางกุล |
| 9. คุณนุชจริย์ มหาสิทธิวัฒน์ | 20. คุณสิริรัตน์ ทองปานดี | 28. คุณอัจฉราพรรณ ยาวะประภาส |
| 10. คุณประเสริฐ บุญรำลึกถนอม | 21. คุณสุดา เสริมศรี | 29. คุณอัญชลี อมรทวีชัย |
| 11. คุณปิยะชาติ กิตติสกุลนาม | 22. คุณสุรเดช ตันตีสิริสมบูรณ์ | 30. คุณอาวีพรรณ ตรังครธรรมกุล |



เฉลยคำถาม DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2568

- | | |
|---|---|
| 1. ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง | 6. ข. 3 โซลูชัน คือ Smart Maintenance / |
| 2. ก. มีประสบการณ์ทำงานกับ PwC บริษัทตรวจสอบบัญชี BIG 4 ของโลก | Digital Transformation / Renewable Energy |
| 3. ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง | Management Platform |
| 4. ค. ให้บริการพลังงานสะอาดครบวงจร ติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้า | 7. ข. การฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัส RSV เป็นวิธีการรักษาเดียว |
| จากพลังงานหมุนเวียน เพื่อผลิตและจำหน่ายไฟฟ้า | สำหรับผู้สูงวัยในตอนนี้ |
| 5. ก. ลำดับชั้นชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม ขยายเวลาเกษียณอายุงาน | 8. ก. Local Server - Script Control - รีโมตประจำบ้าน |
| ผู้สูงวัยจึงเป็นกลุ่มที่มีเงินเหลือเพื่อใช้จ่ายมากกว่ากลุ่มอื่น | 9. ง. หอมณสิการ หอธรรมกลางหุบเขา |
| | 10. ข. ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน |

คำถาม DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2568 โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

- ข้อใดไม่ใช่เหตุผลที่ทำให้สระว่ายน้ำเป็นสีฟ้า**
 - สารคลอรีนที่เติมลงไป ทำให้น้ำในสระกลายเป็นสีฟ้า
 - เพราะน้ำดูดกลืนแสงสีแดงและสีเหลืองได้ดี เราจึงไม่เห็นสีเหล่านั้น
 - สระส่วนใหญ่มักเลือกใช้กระเบื้องสีฟ้า เพื่อความผ่อนคลาย
 - โมเลกุลของน้ำกระเจิงแสงสีคลื่นสั้นอย่างฟ้าและม่วงมากกว่าสีอื่น จึงเห็นสีฟ้าได้ชัดเจน
- “ท่าปอม” เป็นชื่อเรียกของอะไร**
 - เป็นชื่อตำบลหนึ่งในจังหวัดกระบี่ที่มีธรรมชาติงดงาม
 - เป็นชื่อเรียกของครอบครัวหนึ่งที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่ริมลำธารตั้งแต่ยุคแรก ๆ
 - เป็นชื่อเรียกป่าริมเชิงเขาหนองเคียน ซึ่งมีลำธารสีมรกต
 - เป็นชื่อเรียกแอ่งน้ำกร่อยบริเวณคลองหรุต
- ปลาไวโนยดีต่อร่างกายอย่างไร**
 - เป็นอาหารเสริมที่ลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดในสมองและโรคมะเร็ง
 - เป็นโมเลกุลที่อยู่ในอาหารบางชนิด ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
 - เป็นอิเล็กทรอนิกส์ที่ช่วยรักษาสมดุลเชิงไฟฟ้าในร่างกายมนุษย์
 - ถูกทุกข้อ
- เราจะปกป้องตัวบ้านจากแสงแดดและความร้อนจากภายนอกอย่างไร**
 - ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศทุกชั่วโมง เพื่อลดความร้อนสะสมในตัวบ้าน
 - ติดตั้งผ้าม่านโปร่งแสง เพื่อให้แสงธรรมชาติเข้ามาสร้างความผ่อนคลายได้บ้าง
 - ติดตั้งฉนวนกันความร้อนที่ผนังหรือหลังคา เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน
 - รดน้ำต้นไม้ให้แก่สวนรอบบ้าน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นในอากาศ
- บทสวดมนต์ข้ามปีบทใด ที่ป้องกันไม่ให้ผู้ไม่หวังดีมาทำการที่มุ่งร้ายได้**
 - บทนมการสืบทอดาถา
 - บทอังกุสิมาลสูตร
 - บทขันธสูตร
 - บทชัคคสูตร
- หากลูก/หลานมีบุคลิกภาพแบบ “A สูง” มีความหมายอย่างไร**
 - Agree and Action ยอมรับในคำวิจารณ์ และลงมือปรับปรุงตัว
 - Attitude มีทัศนคติที่ดี คิดบวก
 - Agreeableness มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
 - Attribute มีคุณลักษณะของการเป็นคนที่ดี
- ขั้นตอนใดที่ควรทำเป็นลำดับแรก หากต้องการจะซ่อมแซมบ้านไม้เก่า**
 - เริ่มจากการปิดหลังคาที่แตกหัก หรือมีจุดรั่วซึม ให้เรียบร้อย
 - ควรกำจัดปลวกที่กำลังกัดกร่อนบ้าน เพื่อหยุดความเสียหาย
 - วางแผนงานระบบทั้งน้ำและไฟฟ้า เพราะต้องติดต่อหน่วยงานภายนอก
 - ควรซ่อมโครงสร้างก่อน ทำฐานรากใหม่ หรือปรับบ้าน ให้ได้ระดับ
- หากอยากไปเที่ยวที่เกาะคริสต์ จะต้องเดินทางไปประเทศใด**
 - กรีีก
 - กรีซ
 - เอเธนส์
 - ซานโตรินี่
- ทำไมการไม่ทานจนอิ่มร้อยเปอร์เซ็นต์ จึงดีต่อสุขภาพมากกว่า**
 - เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาช้านานของชาวญี่ปุ่น
 - เพราะเป็นสิ่งที่ชาวบลูโซนทุกประเทศทำแล้วมีอายุที่ยืนยาวขึ้น
 - เพราะช่วยกระตุ้นเซโรโทนิน ยิน ให้ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและกระตุ้นโกรทฮอร์โมน
 - ถูกต้องทั้งหมด
- ข้อใดที่คุณจะได้พบ เมื่อเดินทางไป Dib Bangkok**
 - สถาปัตยกรรมโกดังเหล็กเก่ายุค 80
 - อาคารที่ถูกออกแบบอย่างเรียบง่าย สะท้อนปรัชญาเซน
 - แกลเลอรีทรงกรวย กรูด้วยกระเบื้องโมเสกขาว
 - ไม่มีข้อใดถูก

Lifelong Learning



สุขภาพดี วิถีสำหรับไทย

สมาคมภัทราอาหารแห่งประเทศไทย,
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, วิทยาลัยดุสิตธานี
และบริษัทอาโยโมะโมะโตะ (ประเทศไทย) จำกัด

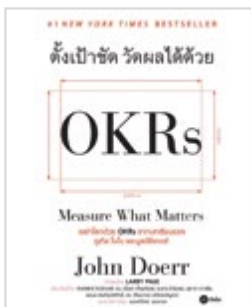
นี่ไม่ใช่แค่หนังสือสูตรอาหารทั่วไป แต่เป็นคู่มือที่จะพาคุณไปสัมผัสเสน่ห์ของอาหารไทยและแนวทางการทานอาหารในรูปแบบสำหรับที่ทั้งอร่อยและครบถ้วนด้วยสารอาหาร จัดทำโดยผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการหลายสถาบัน แล้วคุณจะพบว่าอาหารที่มีโภชนาการและวิธีการทานเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนคุณเองก็สามารถทำได้ไม่ยาก



ฝึกสมองให้มองแต่ความสุข

เคนอิจิโร่ โมจิ

หนังสือเล่มนี้กำลังจะเปลี่ยนชีวิตคุณ มันจะเปลี่ยนความกังวลเป็นความหวัง เปลี่ยนความเครียดเป็นพลังบวก ด้วยเทคนิคฝึกสมองให้มีความสุขจากญี่ปุ่น เพราะถ้าคุณมีกระบวนการสร้าง “สารตั้งต้นของความสุข” นั่นก็เท่ากับว่า คุณได้พิชิตสิ่งท้าทายที่สุดในชีวิตได้แล้ว



ตั้งเป้าชัด วัดผลได้ด้วย OKRs

JOHN DOERR

OKRs คือระบบบริหารจัดการสมัยใหม่ที่จะช่วยขับเคลื่อนองค์กรให้ก้าวไปข้างหน้า ที่สำคัญคือช่วยพาองค์กรให้เติบโตเป็น 10 เท่า ช่วยให้บริษัททำสิ่งสำคัญที่สุดได้อย่างทันเวลา ผู้เขียนจะมาแชร์ว่าแต่ละองค์กรนำ OKRs ไปใช้อย่างไร เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับองค์กรของตนเองได้



ชีวิตดีดี แค่เปลี่ยนวิธีตัดสินใจ

HILLY JANES

เพราะทุกการตัดสินใจสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณได้ ฮิลลี่ เจนส์ กูรูด้านไลฟ์สไตล์ชื่อดังจากอังกฤษ ได้รวบรวมเคล็ดลับการตัดสินใจจากประสบการณ์ข้อเท็จจริง และข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ไว้อย่างเข้าใจง่าย ช่วยพัฒนาการตัดสินใจที่คุณต้องพบเจอในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น และให้ผลลัพธ์ในทางที่ดีขึ้น 

SCG Roof Renovation

หลังคารั่ว รั้วเก่า สีซีดจาง
ทุกปัญหาหลังคามั่นใจให้ SCG ดูแล



ก่อน

หลัง

- ✓ ปัญหาหายขาด โดยช่างผู้เชี่ยวชาญจาก เอสซีจี
- ✓ มั่นใจ ไม่ทิ้งงาน เสร็จตามกำหนด
- ✓ งบไม่บานปลาย บริการเบ็ดเสร็จ ครบวงจร
- ✓ อยู่บ้านได้ ไม่ต้องย้ายออก หน่วยงานสะอาด

รับประกันสูงสุด

2 ปี

ค่าสำรวจ 999.-

จาก 2,000.-

เฉพาะสมาชิก SCG DEBENTURE CLUB

รับส่วนลด สูงสุด 60,000.-

รับส่วนลด 5% เมื่อใช้บริการ ROOF RENOVATION

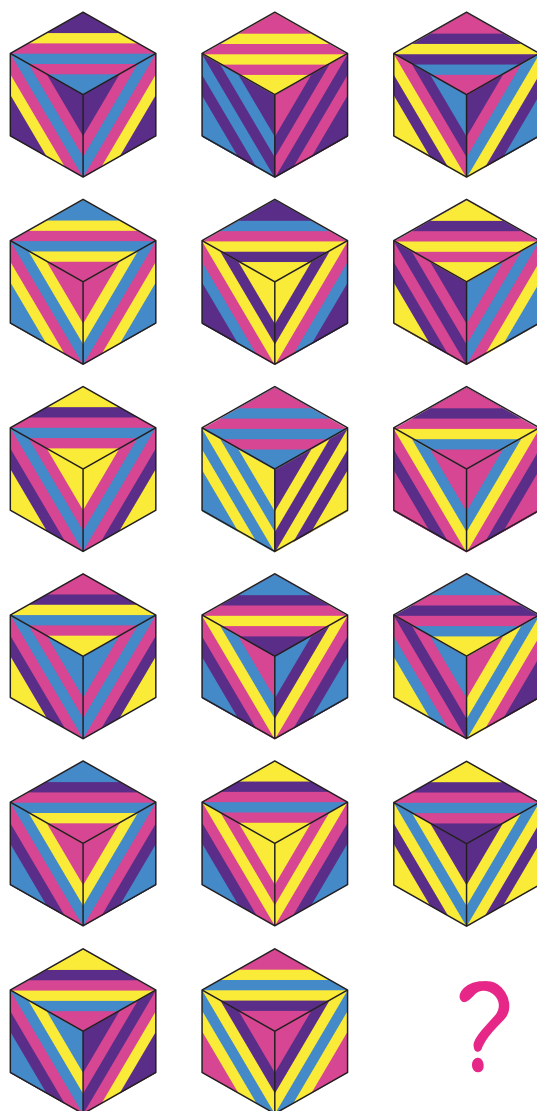
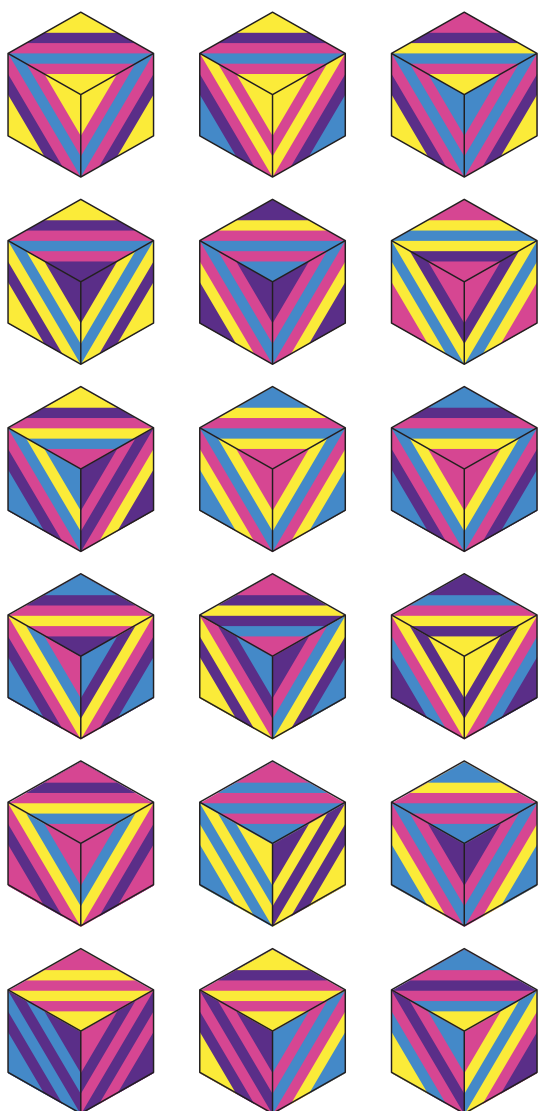
*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

วันที่ 1 ม.ค.- 31 ธ.ค. 68

Brain Challenge

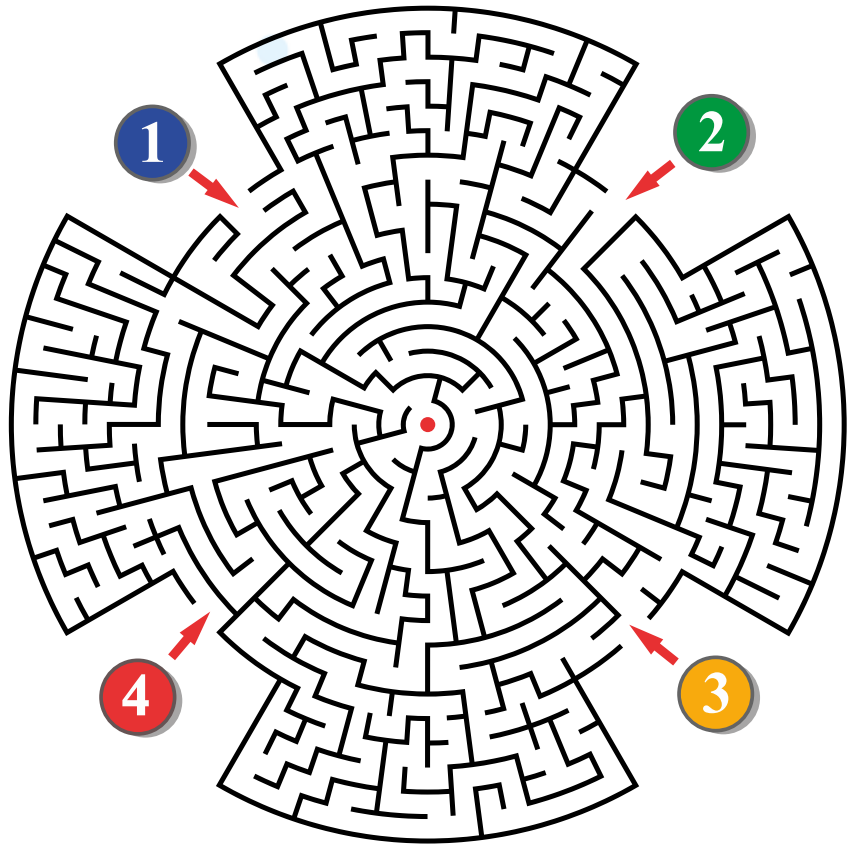
FIND THE MISSING BLOCK

มาหากันว่า บล็อกปริศนาก้อนใดที่หายไป?



CIRCULAR LABYRINTH

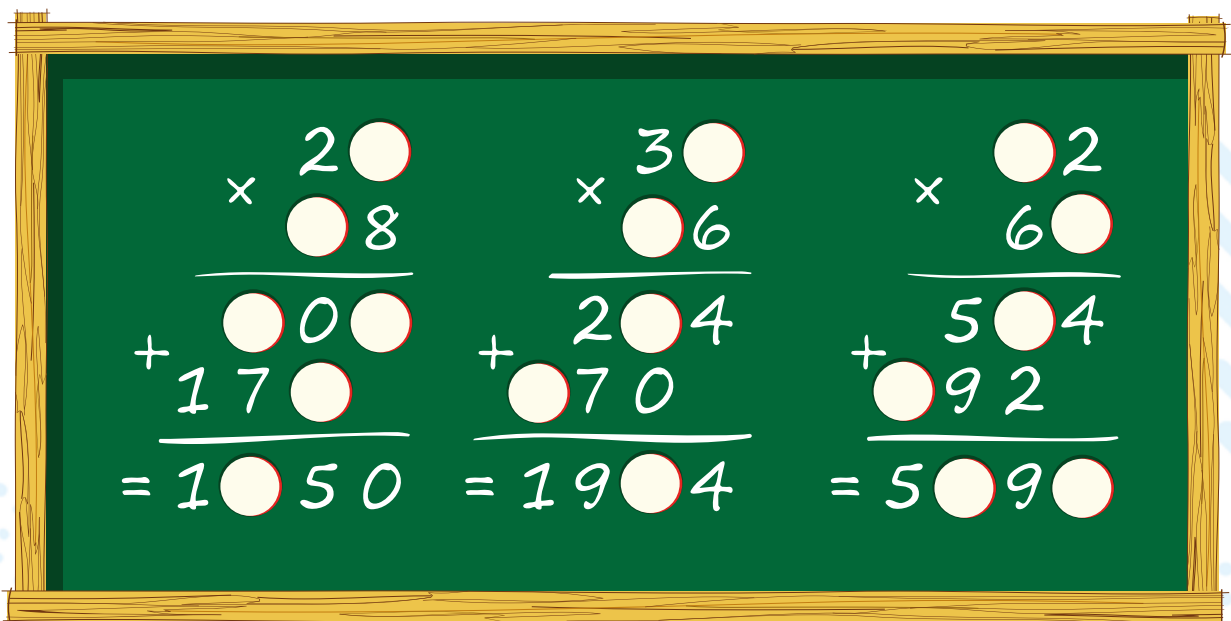
เส้นทางหมายเลขใด
ที่จะนำทางไปสู่
ใจกลางเขาวงกต
ได้สำเร็จ



145

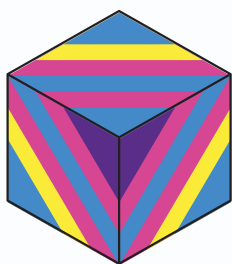
MULTIPLICATION PUZZLE

จงหาตัวเลขที่หายไปในช่วงว่าง ด้วยการไขปริศนาตัวเลขกัน

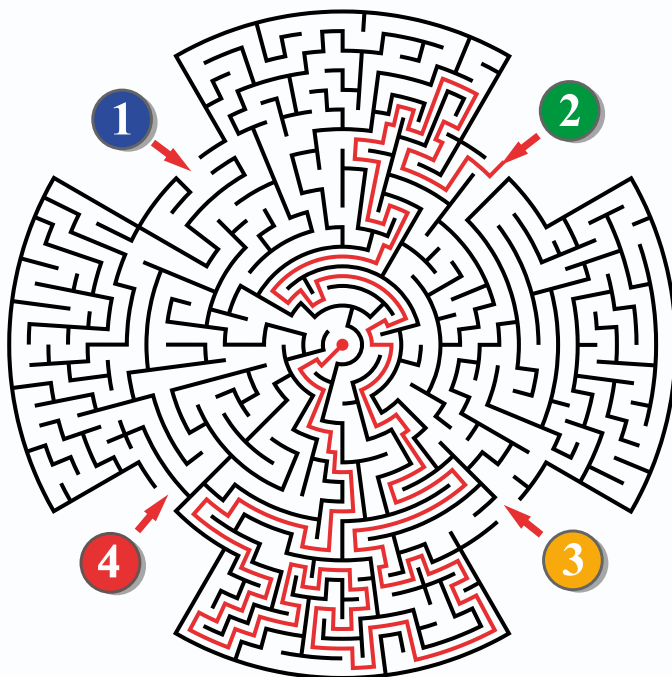


ឆ្លោម BRAIN CHALLENGE

GAME 01



GAME 02



GAME 03

$$\begin{array}{r} \times 25 \\ 78 \\ \hline + 200 \\ 175 \\ \hline = 1950 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \times 34 \\ 56 \\ \hline + 204 \\ 170 \\ \hline = 1904 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \times 82 \\ 67 \\ \hline + 574 \\ 492 \\ \hline = 5494 \end{array}$$