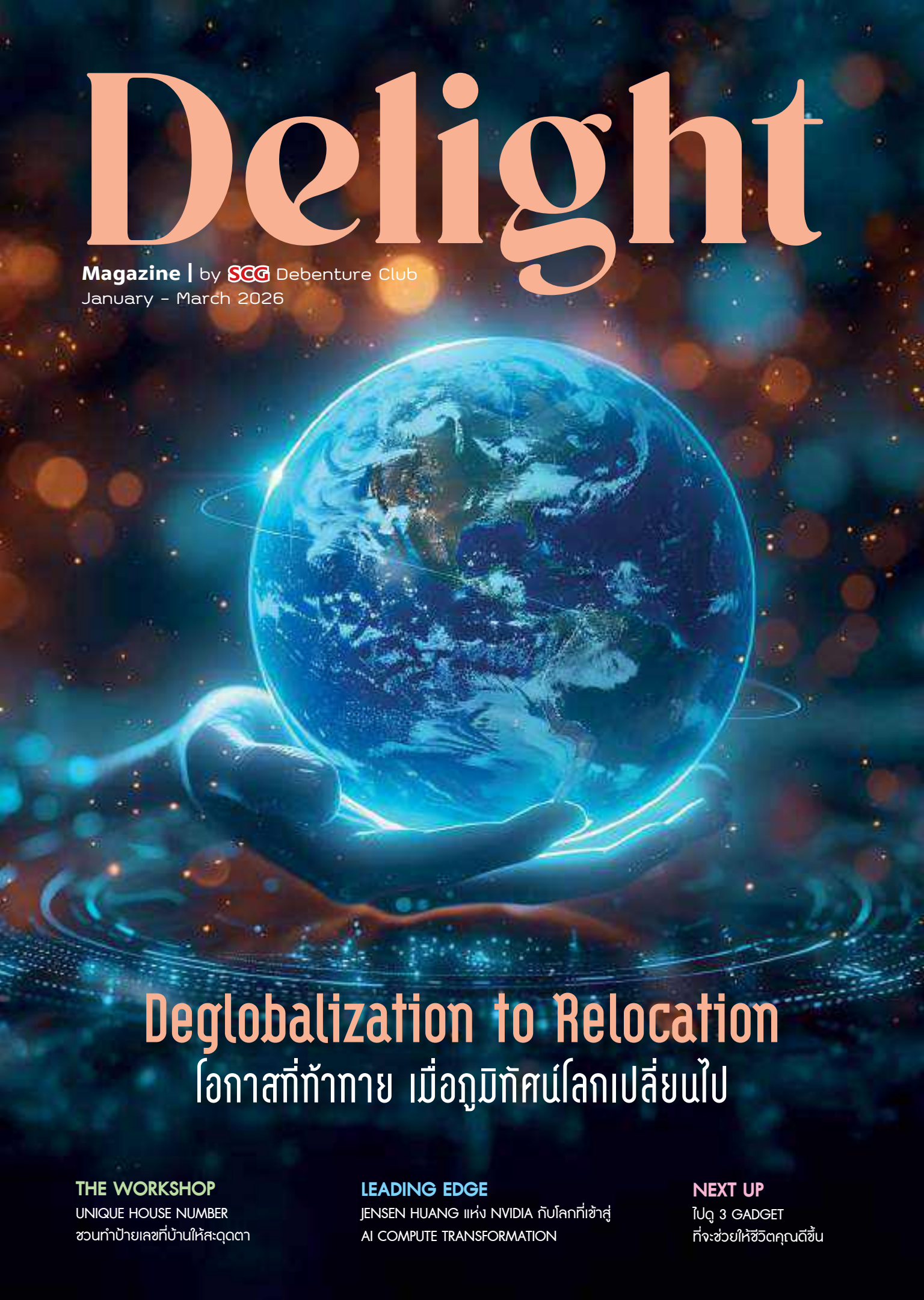


Delight

Magazine | by **SCG** Debenture Club
January – March 2026



Deglobalization to Relocation

โอกาสที่ท้าทาย เมื่อภูมิทัศน์โลกเปลี่ยนไป

THE WORKSHOP

UNIQUE HOUSE NUMBER
ชวนทำป้ายเลขที่บ้านให้สะดุดตา

LEADING EDGE

JENSEN HUANG แห่ง NVIDIA กับโลกที่เข้าสู่
AI COMPUTE TRANSFORMATION

NEXT UP

ไปดู 3 GADGET
ที่จะช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้น

สิทธิประโยชน์ประจำวันเกิด 2569

BIRTHDAY PRIVILEGE 2026

บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ ร้านกาแฟ อเมซอน (Café Amazon)



อายุการใช้งาน 1 ปี นับจากเดือนเกิดสมาชิก

- สมาชิก **Exclusive Privilege** จะได้รับมูลค่ารวม **500** บาท
- สมาชิก **Privilege** จะได้รับมูลค่ารวม **300** บาท



สมาชิกเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ จะได้รับบัตรของขวัญอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟ อเมซอน ใบวันที่ 1 ของเดือนเกิดสมาชิก (ยกเว้นผู้ที่เกิดเดือนมกราคมจะได้รับในวันที่ 16 มกราคม 2569)

กดรับสิทธิประโยชน์ผ่านแอปพลิเคชัน ทีเมบู Reward

เงื่อนไขการใช้บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ (E-Voucher) ร้านกาแฟ อเมซอน (Café Amazon)

บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟ อเมซอน มีมูลค่าใบละ 100 บาท สามารถใช้แทนเงินสดได้ตามมูลค่าบัตรเมื่อมียอดชำระเงินขั้นต่ำสุทธิ 100 บาท ขึ้นไปเท่านั้น ที่ร้านกาแฟ อเมซอน ทุกสาขาที่ร่วมรายการ จำกัดการใช้ 1 คูปอง ต่อ 1 ใบเสร็จ (ตามเงื่อนไขของร้านกาแฟ อเมซอน) | บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์นี้สามารถใช้ซื้อสินค้า Café Amazon ได้เท่านั้น และไม่สามารถใช้ร่วมกับเครื่องดื่มบรรจุขวด หรือน้ำดื่มได้ | บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์นี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นและส่วนลดอื่น เช่น ส่วนลดพนักงาน ส่วนลดจากการนำแก้วมาเองได้ (ส่วนลด 5 บาท) และไม่สามารถใช้ร่วมกับการสั่งผ่านแอปพลิเคชันเดลิเวอรี่หรือการสั่งผ่านระบบพรีออเดอร์ได้ | บัตรของขวัญอิเล็กทรอนิกส์นี้สามารถใช้ร่วมกับการแลกคะแนนสะสม blueplus+ ได้ โดยมูลค่าชำระสุทธิต้องไม่ต่ำกว่ามูลค่าคูปอง | บัตรของขวัญอิเล็กทรอนิกส์นี้มีอายุการใช้งาน 1 ปี นับจากเดือนเกิดสมาชิก | รหัสรับสิทธิ์มีอายุ 30 นาที นับตั้งแต่วันที่ผ่านรับสิทธิ์ | บัตรของขวัญอิเล็กทรอนิกส์ร้านกาแฟ อเมซอน ไม่สามารถ แลก เปลี่ยน โอน หรือถอนเป็นเงินสดได้ ไม่ว่ากรณีใดๆ ต้องใช้ให้หมดตามมูลค่าของบัตรแต่ละใบในครั้งเดียว และไม่สามารถทำการขอคืนเงินได้ทุกกรณี | ขอสงวนสิทธิ์ในการงดรับบัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่ถูกต้องหรือที่เป็นภาพถ่ายหรือการจับภาพหน้าจอ (Screen Capturing) หรือบัตรหมดอายุ | สมาชิกเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ ต้องกดรับสิทธิ์ที่หน้าร้านผ่านเมนู Reward ในระบบเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ ไมบาย แอปพลิเคชัน ต่อหน้าเจ้าหน้าที่หน้าร้านเท่านั้น และแสดงรหัสรับสิทธิ์แก่เจ้าหน้าที่ร้านกาแฟ อเมซอน เพื่อบันทึกการรับสิทธิ์ | บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์การแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขต่างๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า | กรณีมีข้อโต้แย้ง การตัดสินใจของ OR ถือเป็นที่สุด | สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ Contact Center โทร. 1365 | โปรดอ่านเงื่อนไขการใช้บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ก่อนกดรับสิทธิ์ทุกครั้ง | ขอสงวนสิทธิ์มอบเฉพาะสมาชิกที่มีการบันทึกข้อมูล/แจ้งวันเดือนปีเกิดไว้ในระบบฐานข้อมูลของเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ แล้วก่อนเดือนเกิด กรณีบันทึกวันเดือนปีเกิดภายในเดือนเกิด สมาชิกจะได้รับสิทธิ์ในรอบเดือนถัดไป และขอสงวนสิทธิ์ไม่มอบสิทธิ์ประโยชน์วันเกิดย้อนหลัง



ดาวน์โหลดหรืออัปเดตแอปพลิเคชันได้ที่ ไมบาย แอปพลิเคชัน

สำหรับอุปกรณ์ที่รองรับระบบ iOS เวอร์ชัน 12 ขึ้นไป
และ Android เวอร์ชัน 4.1 ขึ้นไป





สวัสดีปีใหม่ 2569 ท่านผู้อ่านทุกท่านเอ๋ย ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกายและใจที่เปี่ยมไปด้วยพลัง เริ่มต้นปีด้วยความเบิกบานในบรรยากาศที่แวดล้อมไปด้วยความรักจากเพื่อนพ้อง ครอบครัว และคนรู้ใจนะคะ

ปีนี้ทีมงานได้ปรับโฉมนิยายสารและปรับคอลัมน์ภายในเพิ่มเติม ตั้งแต่ **Good Health (Fit)** เพิ่มคลิปการออกกำลังกายที่ทำตามง่าย ๆ ที่บ้าน **The Workshop** ให้ท่านเพลินไปกับงานประดิษฐ์ด้วยตัวเอง **Leading Edge** อัปเดตประเด็นน่าสนใจของธุรกิจต่างประเทศ **Next Up** แกดเจ็ตใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตง่ายขึ้น

กิจกรรมฉบับนี้ไม่ผิดหวังแน่นอนค่ะ เริ่มที่ **มนตร์เสน่ห์กระบี่สัมผัสธรรมชาติอันงดงาม** ชมวัดมหาธาตุวรวิหารมรดกโลกถิ่นอายุขุนเขาที่คาเฟ่เขาทองฮิลล์ เดินเล่นที่หาดไร่เลย์ - ถ้าพระนางใครอยากบินข้ามฟ้าต้องทริป **ซีอาน - ลัทธิทางตามรอยเส้นทางสายไหมสู่ราชวงศ์ถัง** เยือนสุสานจีนซีฮองเต้ ถ้าหลงเหมินวัดเล่าหลิน ด้านสิทธิประโยชน์ส่วนลดค่าน้ำมันบางจากเตรียมรับสิทธิรูปแบบใหม่ผ่านเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ โมบายแอปพลิเคชัน ตั้งแต่เมษายนนี้ ส่วนใครที่รักเสียงเพลงกับกิจกรรมคอนเสิร์ตประจำปี โปรดติดตามและสมัครในฉบับหน้าห้ามพลาดค่ะ

ทุกการเดินทางไม่ว่าจะไปพักผ่อนหรือเปลี่ยนบรรยากาศ ล้วนนำมาซึ่งประสบการณ์ที่น่าจดจำและมอบ “มวลแห่งความสุข” ที่เป็นพลังให้ท่าน หลายคนได้ไต่เต้าระหว่างเดินทางไปปรับใช้กับชีวิตและการทำงานได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เพราะชีวิตคือการเดินทาง และทุกการเดินทางมักให้ “คุณค่าและความทรงจำ” แก่เราเสมอ

ขอให้ทุกท่านสุขสันต์ตลอดปี 2569 นะคะ

วิไลนา ฉายประเสริฐ
บรรณาธิการบริหาร

Delight

เจ้าของ	แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้ บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)
บรรณาธิการผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา	วิพร วงศ์พุทธพิทักษ์
บรรณาธิการบริหาร	วิไลนา ฉายประเสริฐ
คณะบรรณาธิการ	กชกร นาคประสิทธิ์ เขมิกา สมิตลิน ชนัญญา ศรีสวัสดิ์ นิภาวรรณ สกุลวิริยะธรรม พรรณรพี สกลวารี ภัทรรัตน์ มะโนทัย อลิสา ด้านกลาง
ทีมงานกองบรรณาธิการ	
บรรณาธิการอำนวยการ	ภัทราวรรณ พูลทวีเกียรติ์
บรรณาธิการเล่ม	โชติ โชติโชตินันท์
ศิลปกรรม	อธิพันธ์ อัครเชษฐชัย
ช่างภาพ	วิภาทร พันธุนารากิจ วรพล ชัตติโยธิน ศักยะ บุญเสมอ
รีทัช	สมภาพ ศรีโนพันธ์
ซัพพลายเออร์และพิสูจน์อักษร	จริญญา เมฆธรรม อรจิรา มีญาณเยี่ยม ณัฏฐิณี เลิศปิติวัฒนา เยาวลักษณ์ ทองพูนแก้ว นรเศรษฐ์ ปิงชา
ธุรกิจสัมพันธ์	แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้ บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)
แตรฟฟิก	1 ถนนปูนซิเมนต์ไทย บางซื่อ กรุงเทพฯ 10800 โทร. 0-2586-2112 โทรสาร 0-2586-4977
โปรดักชั่น	อีเมล debentureclub@scg.com
จัดทำโดย	

ออกแบบและพิมพ์โดย

บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

โทร. 0-2422-9000 ต่อ 1337, 1338

ขอขอบคุณภาพประกอบคอลัมน์จาก www.amarphotobank.com

หมายเหตุ: บทความ ทศนะ และสถานที่ที่พิมพ์ในนิตยสาร Delight

เป็นความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ประพันธ์ มิได้เกี่ยวข้องกับ

บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

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

CONTENTS

12
SCG Spotlight

18
SCG Insight

24
Member's Stage

29
New! Next Up



30
Talk to Doctor
รู้จัก Text Neck Syndrome
ภาวะคอเสื่อมจากสังคมก้มหน้า

34
SCGC

38
Economic Overview

44
Biz Trends
ผู้ประกอบการต้องอ่าน
เกาะติดเทรนด์การตลาด
ในปี 2569

50
Home

54
Rebuild

60
Design Space

62
New! The Workshop

66
SCGP

68
Did You Know

70
New! Leading Edge

73
Feature

78
The Chef
แกงโฮ่พส เมนูไทยโบราณ
ที่ทำทานเองที่บ้านได้

80
Good Health

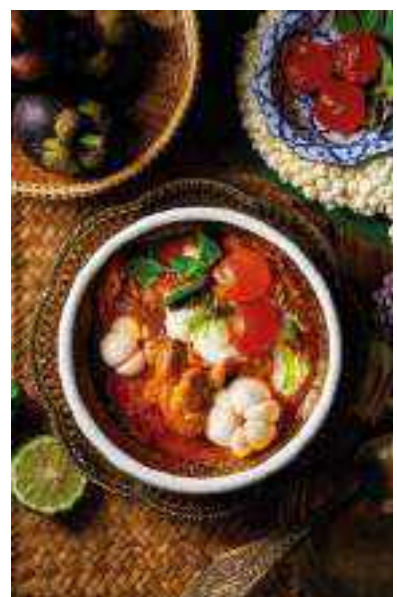


88
Parenting

90
Teenager Hits



92
The Next Gen Talk
โกปีเอี้ยะไถ่เกี๊ แบนด์ตำนาน
ที่เดินทางมาถึงทายาทรุ่น 4





96
Grooming

98
Exotic Thai

104
Merit Room

106
The Journey

113
Reflection of Thought

117
Yesterday

120
Mind & Spirit
การเจริญเมตตา
ช่วยระงับความโกรธเกลียดได้

122
Charity News

124
Debenture Club

142
Delight Quiz

144
Lifelong Learning

146
Brain Challenge

DELIGHT ACTIVITY



1
Workshop:
ร้อยมาลัยแทนใจ...
หัตถศิลป์ไทยทั้งดงาม

3
Xi'an - Luoyang
ตามรอยเส้นทางสายไหม
สู่ราชวงศ์ถัง

13
Krabi
มนตร์เสน่ห์กระบี่
สัมผัสธรรมชาติอันงดงาม

20
วิธีสมัครกิจกรรม

สิทธิประโยชน์ประจำเดือน

SCG debenture club

รับฟรี 3,000 สิทธิ์ต่อเดือน*

เริ่มรับสิทธิ์ได้ทุกวันที่ 1 ของเดือน หากตรงกับวันเสาร์-อาทิตย์
หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ จะเลื่อนเป็นวันทำการถัดไป

มกราคม 2569

รับสิทธิ์วันแรก 5 มกราคม 2569



เต้าทึงน้ำลำไย
รวมญาติ หรือ
น้ำเต้าหู้รวมรัญพืช
📍 น้ำเต้าหู้ปูปลา ทุกสาขา

กุมภาพันธ์ 2569

รับสิทธิ์วันแรก 2 กุมภาพันธ์ 2569



วอปเปอร์® จูเนียร์
📍 Burger King
เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ

มีนาคม 2569

รับสิทธิ์วันแรก 2 มีนาคม 2569



เครื่องดื่มร้อน เย็น
หรือปั่น ทุกรายการ
📍 พันธุ์ไทย ทุกสาขา
ยกเว้น สาขาท่าอากาศยาน

รับสิทธิ์ผ่านแอป SCG Debenture Club และใช้สิทธิ์ได้ที่หน้าร้านเท่านั้น

*ดูเงื่อนไขสิทธิประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

Dining Privilege

ทองสมิท
SIAMESE
BOAT NOODLES



ส่วนลด

100 บาท

เมื่อมียอดชำระ 500 บาท
ขึ้นไปต่อใบเสร็จ *

📍 Thongsmith ทุกสาขา

จำกัด 1,000 สิทธิ์

ระยะเวลารับสิทธิ์: 1 มกราคม 2569 - 30 มิถุนายน 2569

ส่วนลด
100 บาท

เมื่อซื้อเค้ก 2 ชิ้นขึ้นไป
ต่อใบเสร็จ*

📍 Coffee Beans by Dao ทุกสาขา
ยกเว้นสาขา Emsphere

จำกัด 500 สิทธิ์

Coffee Beans
BY DAO



ระยะเวลารับสิทธิ์: 1 มกราคม 2569 - 30 มิถุนายน 2569

รับสิทธิ์ผ่านแอป SCG Debenture Club และใช้สิทธิ์ได้ที่หน้าร้านเท่านั้น

*ดูเงื่อนไขสิทธิ์ประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

คำอธิบายและการวิเคราะห์ของฝ่ายจัดการ ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 3 ปี 2568 และช่วง 9 เดือนของปี 2568

ธุรกิจของเอสซีจีสามารถปรับตัว และรักษาผลการดำเนินงานที่แข็งแกร่ง
แม้เผชิญความท้าทายทางเศรษฐกิจ EBITDA ในช่วง 9 เดือนของปี 2568
อยู่ที่ 44,511 ล้านบาท เมื่อเทียบกับ 38,768 ล้านบาท จากช่วงเดียวกันของปีก่อน
EBITDA ในไตรมาสที่ 3 ของปี 2568 อยู่ที่ 14,191 ล้านบาท

กระแสเงินสด

- **EBITDA ในช่วง 9 เดือนของปี 2568 อยู่ที่ 44,511 ล้านบาท** เมื่อเทียบกับ 38,768 ล้านบาท จากช่วงเดียวกันของปีก่อน เป็นผลมาจากความพยายามในการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจอย่างต่อเนื่อง การรักษาวินัยทางการเงิน การพัฒนาสินค้าผลิตภัณฑ์และบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง High Value-Added หรือ (HVA) การขยายผลิตภัณฑ์กรีน เช่น ปูนคาร์บอนต่ำ การพัฒนาสินค้าราคาคุ้มค่า (Smart Value Products) และการดำเนินงานอื่น ๆ
- **EBITDA ในไตรมาสที่ 3 ของปี 2568 อยู่ที่ 14,191 ล้านบาท** เมื่อเทียบกับ 17,431 ล้านบาท ในไตรมาศก่อน ซึ่งมีเงินปันผลรับตามฤดูกาล แม้เผชิญกับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจที่ท้าทายและปัจจัยกดดันจากภายนอก กระแสเงินสด (EBITDA) ของแต่ละหน่วยธุรกิจส่วนใหญ่อยู่ในระดับมั่นคง



Adjusted Earnings*

- ในไตรมาสที่ 3 ปี 2568 Adjusted Earnings อยู่ที่ 774 ล้านบาท ไม่รวมขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) และรายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ
- ขาดทุนสำหรับงวด (Reported Loss) ในไตรมาสที่ 3 ปี 2568 อยู่ที่ 669 ล้านบาท

หน่วย: ล้านบาท	ไตรมาส 3 ปี 2568	มกราคม - กันยายน 2568
Adjusted Earnings	774	5,041
1) ขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจีซี	(1,348)	(2,349)
2) รายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ	(95)	15,075

* Adjusted Earnings = กำไรสำหรับงวดไม่รวมขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ รายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ และรายการพิเศษ

แผนการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ และด้านการเงิน

เอสซีจีปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งเริ่มต้นช่วงกลางปี 2567 ส่งผลดีต่อการดำเนินงานและการเงิน สรุปลงสำเร็จด้านการเงินในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา (ไตรมาสที่ 3 ปี 2567 ถึงไตรมาสที่ 3 ปี 2568)



ผลการดำเนินงานเอสซีจี ไตรมาส 3 ปี 2568

เมื่อเทียบกับไตรมาสก่อน เอสซีจีมี EBITDA แข็งแกร่งที่ 14,191 ล้านบาท ลดลง 19% สาเหตุหลักมาจากเงินปันผลรับตามฤดูกาล ขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) จากการกลับมาเดินเครื่องโรงงาน LSP ที่เวียดนาม ส่วนต่างราคาสินค้าปิโตรเคมีลดลง ปัจจัยฤดูกาลจากธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง ในขณะที่เอสซีจี เดคคอร์ มี EBITDA เพิ่มขึ้น ขาดทุนสำหรับงวดอยู่ที่ 669 ล้านบาท โดยหลักสาเหตุจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือ และสอดคล้องกับ EBITDA ที่ลดลง ทั้งนี้ หากไม่รวมขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจีซี และรายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ¹ กำไรสำหรับงวดอยู่ที่ 774 ล้านบาท เทียบกับกำไรสำหรับงวด 3,080 ล้านบาทในไตรมาสก่อน

รายได้จากการขายอยู่ที่ 121,793 ล้านบาท ลดลงเล็กน้อย 2% จากปัจจัยฤดูกาลของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง และรายได้จากการขายที่ลดลงของเอสซีจีพี



เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน EBITDA เพิ่มขึ้น 44% เป็นผลมาจากเงินปันผลรับตามฤดูกาลที่เพิ่มขึ้นจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) ประกอบกับการบริหารจัดการภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ รวมถึงผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจีพี และเอสซีจี เดคคอร์

¹ รายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ:

- 1) ไตรมาสที่ 2 ปี 2568 กำไรจากการปรับโครงสร้างที่เกี่ยวกับ PT Chandra Asri Pacific Tbk. (CAP) รวม +16,712 ล้านบาท และค่าใช้จ่ายจากการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานรวม -1,542 ล้านบาท
- 2) ไตรมาสที่ 3 ปี 2568 ค่าใช้จ่ายจากการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจของเอสซีจี สมาร์ทลิฟวิ่ง และเอสซีจี ดิสทริบิวชัน แอนด์ รีเทล รวม 95 ล้านบาท

หากไม่รวมขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจีซี รายการปรับโครงสร้างการดำเนินงาน และธุรกิจ และรายการพิเศษ¹ กำไรสำหรับงวดอยู่ที่ 774 ล้านบาท เมื่อเทียบกับขาดทุนสำหรับงวดในปีก่อน อยู่ที่ 160 ล้านบาท สาเหตุหลักจากการบริหารจัดการภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์ แอนด์กรีนโซลูชันส์ และผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นของเอสซีจีพี และเอสซีจี เดคคอร์

รายได้จากการขายลดลง 5% จากความต้องการที่ปรับลดลงจากธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง ราคาสินค้าที่ปรับลดลงของเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) และรายได้จากการขายที่ลดลงของเอสซีจีพี และ เอสซีจี เดคคอร์

ในช่วง 9 เดือนของปี 2568 EBITDA อยู่ที่ 44,511 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 15% เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน จากเงินปันผลรับตามฤดูกาลที่เพิ่มขึ้นจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) และจากการบริหารจัดการ ภายในให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์

หากไม่รวมขาดทุนจากการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของเอสซีจีซี รายการปรับโครงสร้างการดำเนินงานและ ธุรกิจ และรายการพิเศษ กำไรสำหรับงวดอยู่ที่ 5,041 ล้านบาท ลดลง 6% เมื่อเทียบกับกำไรสำหรับงวด จากช่วงเดียวกันของปีก่อน อยู่ที่ 5,377 ล้านบาท โดยหลักมาจากค่าใช้จ่ายจาก LSP ที่เวียดนามเพิ่มขึ้น (จาก ค่าเสื่อมราคาและดอกเบี้ย) ภายหลังจากเริ่มดำเนินงานอย่างเต็มรูปแบบ (COD) เมื่อวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2567

รายได้จากการขายอยู่ที่ 370,870 ล้านบาท ลดลง 3% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน โดยหลักมาจากความต้องการ ที่อ่อนตัวลงจากเอสซีจี สมาร์ทลิฟวิ่ง และเอสซีจี ดิสทริบิวชั่น แอนด์ รีเทล รายได้จากการขายที่ลดลงของ เอสซีจีพี และเอสซีจี เดคคอร์



¹ รายการพิเศษ: ไตรมาสที่ 3 ปี 2567 รายการเงินสดที่ได้จากสัญญาแลกเปลี่ยนอัตราดอกเบี้ย หรือ Interest Rate Swap (IRS) มูลค่า 2,183 ล้านบาท

ข้อมูลผลตอบแทนจากตราสารหนี้และอัตราดอกเบี้ยเงินฝาก
ตารางแสดงผลตอบแทนหุ้นกู้ (ข้อมูล ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2568)

หุ้นกู้	อายุคงเหลือ (ปี)	ราคาที่ยกเลิกครั้งล่าสุด (บาท/หน่วย)	วันที่ตกลงแลกเปลี่ยนหุ้นกู้ครั้งล่าสุด	อัตราผลตอบแทนถึงวันครบกำหนดไถ่ถอน	ส่วนต่างจากราคาหน้าตั๋ว (บาท/หน่วย)
SCC260A ครั้งที่ 1/2565	0.81	1,019.71	24 พฤศจิกายน 2568	1.47%	19.71
SCC274A ครั้งที่ 1/2566	1.31	1,027.01	2 ตุลาคม 2568	1.28%	27.01
SCC270A ครั้งที่ 2/2566	1.90	1,038.65	16 กันยายน 2568	1.63%	38.65
SCC284A ครั้งที่ 1/2567	2.31	1,050.58	15 ตุลาคม 2568	1.36%	50.58
SCC280A ครั้งที่ 2/2567	2.81	1,046.99	3 ธันวาคม 2568	1.70%	46.99
SCGC264A ครั้งที่ 1/2565	0.31	1,007.67	3 ธันวาคม 2568	1.84%	7.67
SCGP26DA ครั้งที่ 2/2565	0.98	1,024.45	27 พฤศจิกายน 2568	1.89%	24.45
SCGP27DA ครั้งที่ 1/2567	1.98	1,037.83	20 ตุลาคม 2568	1.66%	37.83
SCGP28DA ครั้งที่ 2/2567	2.98	1,041.71	11 กันยายน 2568	1.99%	41.71
SCC294A ครั้งที่ 1/2568	3.31	1,050.24	26 พฤศจิกายน 2568	1.80%	50.24
SCC290A ครั้งที่ 2/2568	3.81	1,036.77	27 พฤศจิกายน 2568	1.82%	36.77

* ท่านสามารถตรวจสอบราคาหุ้นกู้ประจำวันได้ที่ www.scg.com

ตารางแสดงอัตราดอกเบี้ยเงินฝากประจำ (ข้อมูล ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	ธนาคารกรุงเทพ	ธนาคารกรุงไทย	ธนาคารกสิกรไทย	ธนาคารไทยพาณิชย์
1 ปี	0.95%	1.00%	0.90%	0.95%
2 ปี	1.00%	1.00%	1.00%	1.00%
3 ปี	1.00%	1.00%	1.00%	1.00%

ตารางอัตราผลตอบแทนของพันธบัตรรัฐบาล (ข้อมูล ณ วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	อัตราผลตอบแทน
3 เดือน	1.21%
6 เดือน	1.21%
1 ปี	1.22%
2 ปี	1.21%
3 ปี	1.24%
4 ปี	1.30%

สิทธิประโยชน์ประจำปี 2569

SCG Debenture Club



ส่วนลด **100** บาท

เมื่อมียอดชำระตั้งแต่ 600 บาทขึ้นไป/ใบเสร็จ

จำกัด 700 สิทธิ์/เดือน

au bon pain.
The Bakery Café



ส่วนลด **50** บาท

เมื่อมียอดชำระตั้งแต่ 200 บาทขึ้นไป/ใบเสร็จ

จำกัด 800 สิทธิ์/เดือน

ONE TO TWO
COFFEE COMPANY



ส่วนลด **10** บาท

เมื่อซื้อเครื่องดื่มใดก็ได้/ใบเสร็จ

จำกัด 600 สิทธิ์/เดือน

WHITE
Story



ส่วนลด **30** บาท

เมื่อมียอดชำระ
ตั้งแต่ 200 บาทขึ้นไป/ใบเสร็จ

จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน

*
Inthanin



ส่วนลด **10** บาท

เมื่อซื้อเครื่องดื่มใดก็ได้/ใบเสร็จ

จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน

รับสิทธิ์ผ่านแอป SCG Debenture Club และใช้สิทธิ์ได้ที่หน้าร้านเท่านั้น

*ดูเงื่อนไขสิทธิประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

CORPORATE



12

เอสซีจีเผยผลประกอบการไตรมาส 3 ปี 2568 กระแสเงินสดแข็งแกร่งมั่นคง ท่ามกลางเศรษฐกิจโลกและไทยชะลอตัว โดยไตรมาส 3 ปี 2568 มีกำไรที่ไม่รวมการปรับมูลค่าสินค้าคงเหลือของ SCGC

และรายการปรับโครงสร้างธุรกิจ 774 ล้านบาท ขณะที่มีขาดทุนสำหรับงวด 669 ล้านบาท สำหรับช่วง 9 เดือนปี 2568 กระแสเงินสด (EBITDA) แข็งแกร่งที่ 44,511 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 15% จากช่วงเดียวกันของปีก่อน คาดว่าเศรษฐกิจโลกและไทยจะยืดเยื้อจนถึงปี 2569 เร่งเสริมศักยภาพรอบด้านด้วย 4 กลยุทธ์ 1) รักษาวินัยทางการเงินต่อเนื่อง ลดต้นทุนด้วย AI & Robotics 2) รวมศูนย์การผลิตเพื่อลดความซ้ำซ้อน 3) ดันปูนคาร์บอนต่ำและเซรามิก เจาะตลาดเวียดนามดีมานด์สูง ส่งออกตลาดโลก 4) ขยายพอร์ตสินค้าราคาคุ้มค่าคว้าโอกาสช่วงกำลังซื้อชะลอตัว พร้อมเสริมโซลูชัน HVA กรีนเพิ่มรายได้ มั่นใจสร้างภูมิคุ้มกันให้ธุรกิจ



มูลนิธิเอสซีจีจับมือจังหวัดสระบุรี สร้าง “สระบุรีกินได้” โมเดลต้นแบบ Learn to Earn Sandbox ขยายผลพัฒนาคนสู่การมีอาชีพอย่างยั่งยืนที่พร้อมต่อยอดสู่ทุกจังหวัดทั่วประเทศ

SCG SMART LIVING

SCG Smart Living ครองอันดับ 1 Thailand's Most Admired Company ด้วยนวัตกรรมตอบโจทย์ผู้บริโภค และสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อโลก

ล่าสุดคว้าอันดับ 1 ในกลุ่มวัสดุก่อสร้างจากผลวิจัย

2025 - 2026 Thailand's Most Admired Company

โดยได้คะแนนสูงสุดในทุกปัจจัย ทั้ง Innovation,

Business Performance, Corporate Image,

Management และ Sustainable Development ซึ่งตอกย้ำบทบาทของเอสซีจีในฐานะองค์กรไทย

ระดับภูมิภาคที่เติบโตด้วยนวัตกรรมและความยั่งยืน



SCG Roofing ภายใต้ธุรกิจ SCG Smart Living ผ่านการรับรองมาตรฐาน มอก.9999 ยกระดับมาตรฐานการบริหารจัดการองค์กร สานต่อแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงสู่ความยั่งยืน ในภาคอุตสาหกรรม ครบทั้ง 7 โรงงานในจังหวัดสระบุรี ขอนแก่น ชลบุรี ลำพูน และนครศรีธรรมราช การรับรองครั้งนี้สะท้อนการนำหลักปรัชญาหลัก 3 ห่วง (ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน) และสองเงื่อนไข (ความรู้ และคุณธรรม) มาบูรณาการในทุกมิติของการบริหารจัดการองค์กร ทั้งเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรมนุษย์ พร้อมยกระดับกระบวนการผลิตเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พัฒนาศักยภาพบุคลากร และส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับชุมชนรอบโรงงาน

SCG CEMENT & GREEN SOLUTIONS



CPAC-SCG จับมือ Dura Technology ผู้เชี่ยวชาญระดับโลก ขยายศักยภาพงานก่อสร้างสะพานเทคโนโลยี Ultra-High Performance Concrete (UHPC) ยกระดับมาตรฐานโครงสร้างพื้นฐานไทย

ธุรกิจเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ โดยบริษัท ผลิตภัณฑ์และวัตถุก่อสร้าง จำกัด (CPAC) ในเครือเอสซีจี และ Dura Technology Sdn Bhd บริษัทผู้เชี่ยวชาญงานออกแบบ ผลิต ติดตั้งคานาสพานคอนกรีตสมรรถนะสูงพิเศษ (UHPC Bridge Girder) สำหรับงานก่อสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างสะพานระดับโลก ร่วมลงนามสัญญาอนุญาตใช้สิทธิเทคโนโลยี Ultra-High Performance Concrete (UHPC) คอนกรีตสมรรถนะสูงพิเศษ แข็งแรง ทนทาน อายุการใช้งานยาวนาน ช่วยบริหารงานโครงการก่อสร้างได้รวดเร็ว ลดค่าใช้จ่ายบำรุงรักษาระยะยาว ยกระดับมาตรฐานงานโครงสร้างพื้นฐานในประเทศ

เอสซีจีส่งมอบสะพาน 3D Printing

เชื่อมความงาม เดิมเสน่ห์ใหม่ให้คลองโอ่งอ่าง

ธุรกิจเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ ส่งมอบสะพานข้ามคลองโอ่งอ่างให้กรุงเทพฯ ในโครงการพัฒนาปรับปรุงทัศนียภาพและสวนสาธารณะในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามพระราชปณิธาน “สืบสาน รักษา ต่อยอด” เอสซีจีสนับสนุนการออกแบบและก่อสร้างด้วยนวัตกรรม SCG 3D Printing ใช้คอนกรีตกำลังสูงพิเศษแข็งแรงกว่าคอนกรีตทั่วไป และใช้ปูนงานโครงสร้างเอสซีจี คาร์บอนต่ำ เจเนอเรชัน 3 ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้กว่า 30% สะพานนี้จึงเป็นสัญลักษณ์การเชื่อมโยงนวัตกรรมและศิลปะเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง



SCGJWD LOGISTICS

SCGJWD เปิดคลังสินค้าแห่งใหม่ รองรับแคเรียร์ ยกระดับบริหาร

ซัพพลายเชนอย่างยั่งยืน เอสซีจี เจดับเบิลยูดี โลจิสติกส์ (SCGJWD)

ฉลองเปิดคลังสินค้าแบบ Built-to-Suit แห่งใหม่ ให้บริการแคเรียร์ (ประเทศไทย) ณ นิคมอุตสาหกรรมบางกะดี ให้บริการครบวงจร ตั้งแต่การออกแบบ - บริหารคลังสินค้า ขนส่งเครื่องปรับอากาศและอะไหล่ ไปยังดีลเลอร์ - ลูกค้า ไปจนถึงบริการ Fulfillment สำหรับอีคอมเมิร์ซออนไลน์ ช่วยลดต้นทุนขนส่ง มุ่งสร้างการเติบโตอย่างยั่งยืนร่วมกัน



SCGC



SCGC ได้รับรางวัลธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย ประจำปี 2567 จากการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) รวม 24 รางวัล ได้แก่ รางวัลธงขาว-ดาวทอง 11 รางวัล และรางวัลธงขาว-ดาวเขียว 13 รางวัล นอกจากนี้ยังได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณอีก 4 รางวัล ต่อยานนโยบายด้าน ESG ต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญกับมิติด้านสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และการอยู่ร่วมกับชุมชน

15



ครั้งแรกในอาเซียน Unilever ผู้ผลิตสินค้าอุปโภคบริโภครายใหญ่ จับมือ SCGC เปิดตัวบรรจุภัณฑ์รีไซเคิลชนิด Food Grade
 แบรินด์ “คอนอร์” สำหรับผู้ประกอบการมืออาชีพ”
 ที่ผลิตด้วยเทคโนโลยีรีไซเคิลขั้นสูง หรือ Advanced Recycling จาก SCGC GREEN POLYMER™ เปลี่ยนพลาสติกใช้แล้วเป็นวัตถุดิบตั้งต้น (Circular Naphtha) เพื่อผลิตเป็นเม็ดพลาสติกใหม่ (Certified Circular Polyolefin Resin) ซึ่งมีคุณสมบัติเทียบเท่าเม็ดพลาสติกทั่วไป มั่นใจ ได้มาตรฐาน ISCC

“SCGC” จับมือ “มิตรผล” เร่งขับเคลื่อนเศรษฐกิจหมุนเวียน มุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ โดยร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ (MoU) โครงการ “ความร่วมมือบรรจุภัณฑ์หมุนเวียนเพื่อความยั่งยืน (Packaging Circularity Collaboration)” ด้วยนวัตกรรมเม็ดพลาสติกรีไซเคิลคุณภาพสูง (High Quality PCR) จาก SCGC GREEN POLYMER™ นำพลาสติกใช้แล้วในโรงงานอุตสาหกรรมของน้ำตาลมิตรผล กลับมารีไซเคิลและผลิตเป็นฟิล์มห่อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของกลุ่มมิตรผล อาทิ น้ำตาลมิตรผล เฟรชชี ไซร์ป รวมทั้งฟิล์มห่อสำหรับผลิตภัณฑ์น้ำแร่เอโตะ



SCGP



SCGP แลงผลการดำเนินงานไตรมาส 3 ปี 2568
ทำรายได้จากการขาย 30,438 ล้านบาท EBITDA
4,154 ล้านบาท และกำไรสำหรับงวด 953 ล้านบาท
จากปริมาณการขายเพิ่มขึ้นและบรรจุภัณฑ์
เพื่อผู้บริโภคที่เติบโตในอาเซียนตามแผน วางกลยุทธ์
บริหารต้นทุนที่มีประสิทธิภาพ บูรณาการห่วงโซ่
อุปทานของโรงงานในภูมิภาค นำเทคโนโลยีมาใช้
เพิ่มประสิทธิภาพ คาดไตรมาสที่ 4 ได้รับผลบวกจาก
การเติมสต็อกสินค้าช่วงปลายปี การออกมาตรการ
กระตุ้นเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวของรัฐบาล

SCGP ร่วมกับอีปซัมตราซัง ประกาศ
ความสำเร็จเชิงกลยุทธ์ด้านความยั่งยืน
ครั้งสำคัญ ด้วยการพัฒนาระดาศสำหรับผลิต
แผ่นอีปซัมที่ได้รับการรับรองฉลากลดโลกร้อน
(Carbon Footprint Reduction Label: CFR)
สำหรับใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตแผ่นอีปซัม
ตราซัง ซึ่งตัวแผ่นได้รับ “ฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์
ของผลิตภัณฑ์ (CFP)” จากองค์การบริหารจัดการ
ก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ตอบรับ
แนวโน้มการก่อสร้างสีเขียว พร้อมขับเคลื่อน
อุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้างไทยสู่เป้าหมาย Net Zero



IPP Sdn Bhd ใน SCGP ได้รับรางวัล “Supplier Excellence Award – APAC Region” ในสาขา “Contributions in Supply Chain Transformation”
จัดโดย TMS ซึ่งเป็นหน่วยงานบริหารจัดการบริการด้านบรรจุภัณฑ์สำหรับ
แมคโดนัลด์ทั่วโลก จากการคัดเลือกคู่ค้าของ McDonald’s กว่า 120 รายทั่วโลก
ที่มีการดำเนินงานครอบคลุมตั้งแต่การขนส่ง โลจิสติกส์ คุณภาพ การปฏิบัติ
ตามกฎหมาย และกลยุทธ์ด้านบรรจุภัณฑ์

SCGP รับรางวัล “บริษัทยอดเยี่ยมแห่งปี 2568 หมวดธุรกิจบรรจุภัณฑ์”
ในพิธีมอบรางวัล Money & Banking Awards 2025 จากการเป็นบริษัท
จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ที่มีผลประกอบการรวม
ยอดเยี่ยมในหมวดธุรกิจบรรจุภัณฑ์ และมีประสิทธิภาพการบริหาร
จัดการธุรกิจโดยรวม และการเติบโตของ SCGP ภายใต้การดำเนินธุรกิจ
ที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และบรรษัทภิบาล (ESG) พร้อมเดินทาง
ร่วมกับทุกภาคส่วนในการสร้างการเติบโตอย่างยั่งยืน



เตรียมพบกับ คอนเสิร์ตประจำปี 2569

SCG Debenture Club
presents

ปิ๊ด
รนชัย

แอม
เลวลักษณ์

แอสตมปี
อภิวัชร

กบ
กรงสิทธิ์

นนท์
รนนท์

เบน
ชลาทิศ

ธีร์
ไชยเดช

โต๋
ศักดิ์สิทธิ์

และศิลปินรับเชิญพิเศษ

วันเสาร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2569
พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน

รับสมัคร 1 - 20 เมษายน 2569 ผ่านโมบายแอปพลิเคชัน

SCG INSIGHT

เรื่อง: อรรยา จารุบุรณะ ภาพ: วิภัทร พันธุ์ราวิกิจ

นำทัพ CGS สู่เป้าหมาย Net Zero 2050

มนสิช สาริกะภูติ

Chief Innovation and Technology Officer
SCG Cement and Green Solutions



Highlights

- เป้าหมายสำคัญของธุรกิจซีเมนต์และคอนกรีตคือ Net Zero Cement & Concrete 2050 ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สุทธิเป็นศูนย์ ภายใน พ.ศ. 2593
- นวัตกรรมภายใต้แนวคิด Net Zero มีหลากหลาย ได้แก่
 - Low-Carbon Cement & Concrete ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึงร้อยละ 10 - 30
 - 3D Printing ที่พิมพ์โครงสร้างได้อย่างแม่นยำ ลดการใช้แรงงานเวลาการทำงาน และของเสียจากกระบวนการ
 - Ultra High Performance Concrete (UHPC) คอนกรีตสมรรถนะสูง รับแรงอัดสูงกว่าคอนกรีตทั่วไป ซึ่งใช้เนื้อคอนกรีตลดลง และยังทำได้บางยี่ห้อขึ้น
 - Carbon Capture, Utilization, and Storage (CCUS) เทคโนโลยีสำคัญของอนาคต ดักจับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิตเพื่อนำไปใช้ประโยชน์หรือกักเก็บไว้ใต้ดิน

จากวิสัยทัศน์ของเอสซีจีที่มุ่งขับเคลื่อนธุรกิจภายใต้แนวคิด “Inclusive Green Growth” (การเติบโตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง) เพื่อขับเคลื่อนธุรกิจและสังคมไปด้วยกันอย่างยั่งยืนในธุรกิจซีเมนต์และคอนกรีต ซึ่งถือเป็นหนึ่งในกลุ่มธุรกิจหลักของเอสซีจี ได้ตั้งเป้าหมายสำคัญที่ต้องก้าวไปให้ถึงเช่นกัน นั่นคือ “Net Zero Cement & Concrete 2050” ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สุทธิเป็นศูนย์ภายใน พ.ศ. 2593 ทำให้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ กระบวนการ และการดำเนินงานให้เป็น Low-Carbon และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง โดยหน่วยงานที่อยู่เบื้องหลังการพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายดังกล่าวคือ Innovation and Technology ภายใต้การดูแลของคุณมนสิข สาริกะภูติ Chief Innovation and Technology Officer ของ SCG Cement and Green Solutions

คร่ำหวอดงานวิจัยและพัฒนากว่า 3 ทศวรรษ

วันนี้เราเดินทางมายัง Research and Innovation Center ซึ่งเป็นหนึ่งใน R&D Center ภายใต้ Innovation and Technology ตั้งอยู่ในจังหวัดสระบุรี เพื่อพูดคุยกับคุณมนสิข และชมตัวอย่างผลงานต้นแบบที่น่าสนใจนวัตกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่นี้มาประยุกต์ใช้ไม่ว่าจะเป็นอาคาร Co-Working Space รูปทรงแปลกตา ที่ก่อสร้างโดยใช้



เทคโนโลยี 3D Printing รวมทั้งสะพานต้นแบบที่ผลิตจากคอนกรีตสมรรถนะสูงพิเศษ Ultra High Performance Concrete (UHPC) ซึ่งมีความแข็งแรง คงทนสูง และหนาเพียง 1 นิ้วเท่านั้น ทั้งหมดเป็นเพียงส่วนหนึ่งของผลงานอันน่าภูมิใจที่นอกจากจะแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของทีมงานแล้ว ยังเป็นการประกาศก้าวสำคัญที่จะมุ่งสู่เป้าหมาย Net Zero อย่างแท้จริง

“ประเด็นเรื่องโลกร้อนเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญกันมานาน โดยเฉพาะในภาคอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ มีตัวเลขบ่งชี้ว่า ประมาณร้อยละ 7 ของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกปล่อยออกมาทั่วโลก เกิดจากขั้นตอนการผลิตปูนซีเมนต์ ดังนั้น เป้าหมายหลักของเราจึงตั้งธงเรื่อง Net Zero ไว้ภายใน ค.ศ. 2050 แต่ด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบันยังคงต้องใช้ต้นทุนที่สูงมาก ในแง่ธุรกิจที่ยังมีปัจจัยเรื่องกำไรเข้ามาเกี่ยวข้องก็ยังคงดำเนินไปอย่างท้าทาย ดังนั้นในเชิงงานวิจัยเพื่อพัฒนานวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ เราจึงมีโจทย์สำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือการคงคุณภาพและมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ไว้ ในขณะเดียวกันก็ต้องลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย” คุณมนสิขกล่าว

ด้วยความที่คลุกคลีกับงานวิจัยและพัฒนา (Research & Development) ในธุรกิจปูนซีเมนต์ของเอสซีจีมานานกว่า 30 ปี ทำให้คุณมนสิขเห็นการเปลี่ยนแปลงในธุรกิจมานานกว่าใคร แม้จะออกตัวแต่แรกว่า “ประสบการณ์ผมไม่ค่อยมีอะไรน่าตื่นเต้น” เพราะหลังจากเรียนจบระดับปริญญาตรีด้านวิศวกรรมโยธาจาก University of Illinois และระดับปริญญาโทจาก Northwestern University เขาก็ทำงานในสายงานวิจัยและพัฒนาของเอสซีจีมาโดยตลอด แต่เชื่อเถิดว่า เบื้องหลังนวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ทยอยออกมาสร้างปรากฏการณ์ให้แวดวงปูนซีเมนต์ล้วนมาจากความสร้างสรรค์และทุ่มเทของทีมงานวิจัยและพัฒนา ภายใต้การนำทัพของเขาแทบทั้งสิ้น

“ก่อนหน้านี้เราสืบกว่าปีที่แล้ว นอกเหนือจากการพัฒนาซีเมนต์ให้แตกแขนงรูปแบบออกไปเพื่อให้เหมาะสมและตอบโจทย์การใช้งานที่หลากหลายของลูกค้า เช่น ปูนโครงสร้าง ปูนฉาบ ปูนก่อ ปูนมอร์ตาร์ อีกสิ่งหนึ่งที่เรให้ความสำคัญ คือ การนำเอาวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้ หรือการลดขยะในขั้นตอนการผลิต แต่ปัจจุบันการพัฒนาจะมุ่งไปที่ผลิตภัณฑ์คาร์บอนต่ำ ทั้งการพัฒนาปูนซีเมนต์และคอนกรีตคาร์บอนต่ำ Low-Carbon Cement & Concrete รุ่นต่าง ๆ รวมทั้งพัฒนาเทคโนโลยีการก่อสร้าง เช่น นำเทคโนโลยี 3D Printing มาใช้เพื่อลดของเสียและแรงงานหน้างาน การจัดการพลังงานในกระบวนการผลิต”

คุณมนสิขยังอธิบายเพิ่มเติมว่าในแง่ของการจัดการพลังงาน มีทั้งการปรับปรุงกระบวนการผลิตในโรงงานให้ใช้พลังงานสะอาดเพิ่มขึ้น โดยเปลี่ยนมาใช้พลังงานทางเลือก เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ และระบบผลิตไฟฟ้าจากความร้อนทิ้ง เช่นเดียวกับการเปลี่ยนมาใช้เชื้อเพลิงทางเลือก เช่น เชื้อเพลิงชีวมวล (Biomass) จากของเสียทางการเกษตร และเชื้อเพลิงจากขยะ (RDF) เพื่อทดแทนถ่านหิน ขณะเดียวกันยังต้องศึกษาและเตรียมพร้อมสำหรับเทคโนโลยีการดักจับการใช้ประโยชน์ และการกักเก็บคาร์บอนในอนาคตด้วย

สร้างนวัตกรรม เพื่อขับเคลื่อนธุรกิจ

“นวัตกรรมในนิยามของเอสซีจี นอกจากต้องเป็นสิ่งใหม่แล้ว ยังต้องสามารถต่อยอดในเชิงธุรกิจได้ด้วย พุดง่าย ๆ คือ ต้องขายได้ ต้องมีอิมแพกต์ต่อธุรกิจ” คุณมนสิขกล่าว ภายใต้แนวคิดการมุ่งสู่ Net Zero ฝ่าย Innovative and Technology ได้พัฒนานวัตกรรมใหม่ที่นำเสนอใจมากมาย อาทิ

ปูนซีเมนต์คาร์บอนต่ำ ซึ่งได้พัฒนามาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่พ.ศ. 2563 ทำให้ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึงร้อยละ 10 - 30 เมื่อเทียบกับปูนซีเมนต์ปกติ โดยใช้สารทดแทนซีเมนต์ในสูตรปูน และในกระบวนการผลิตได้เปลี่ยนการใช้เชื้อเพลิงจากถ่านหินมาใช้พลังงานสะอาดแทนบางส่วน

“แม้จะมีการเปลี่ยนลักษณะของเชื้อเพลิงที่ใช้และการใช้สารทดแทน แต่มั่นใจได้ว่า คุณภาพของปูนซีเมนต์ที่ได้ยังเต็มไปด้วยมาตรฐาน ปัจจุบันเราพัฒนาปูนซีเมนต์คาร์บอนต่ำที่เรียกว่า LC3 (Limestone Calcined Clay Cement) ที่ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึงร้อยละ 30 และได้ทำการ Soft Launch เมื่อต้นปี 2568 มีลูกค้าที่นำไปใช้ในโครงการแล้ว เช่น Harudot Khaoyai by NANA Coffee Roasters ซึ่งตอบโจทย์ความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม” คุณมนสิขกล่าว

3D Printing คือเทคโนโลยีการก่อสร้างยุคใหม่ที่สามารถพิมพ์โครงสร้างได้อย่างแม่นยำตามแบบ 3D Model ช่วยลดเวลาในการทำงาน ลดการใช้แรงงาน และลดของเสียจากกระบวนการก่อสร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีนี้สามารถประยุกต์ใช้ได้กับอาคารพักอาศัย 1 - 2 ชั้น ร้านค้า รวมถึงงานเฟอร์นิเจอร์และงานตกแต่งต่าง ๆ

“เทคโนโลยีที่ตอบโจทย์ทางด้านสิ่งแวดล้อม จะช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ตามไปด้วย ระหว่างการทำงานไม่มีเศษเหลือทิ้ง เสียงเงียบ และลดเวลาก่อสร้างลงได้มาก ส่วนในแง่ของการออกแบบ จะตอบโจทย์สถาปนิกในแง่ของการสร้างสรรค์รูปทรงที่แปลกใหม่ นอกเหนือจากใช้ในงานก่อสร้างแล้ว เรายังร่วมมือกับกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ใช้เทคโนโลยีดังกล่าวทำปะการังเทียม





นอกจากจะดูกลมกลืนกับธรรมชาติแล้ว ความที่วัสดุเป็น Cement Base และเทคโนโลยีการพิมพ์ที่ทำให้มีพื้นที่ผิวเหมาะสม เมื่อนำไปวางใต้ทะเล จะช่วยให้ปะการังมาเกาะเร็วขึ้นด้วย”

คอนกรีตสมรรถนะสูงพิเศษ หรือ Ultra High Performance Concrete (UHPC) เป็นคอนกรีตที่มีกำลังรับแรงอัดสูงมากกว่าคอนกรีตทั่วไปหลายเท่า และยังสามารถในการรับแรงดึงเหมือนเหล็ก เหมาะสำหรับงานโครงสร้างที่ต้องการความแข็งแรงและความทนทานสูง เช่น สะพาน และทางยกระดับ เป็นต้น โดยความสามารถในการรับแรงที่สูงมาก ทำให้ใช้เนื้อคอนกรีตที่ลดลง บางลง และนำไปสู่การลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้

“ยกตัวอย่างสะพานหน้าอาคารสำนักงานใหญ่ 3 (อาคาร 100 ปี) ที่เอสซีจีบางซื่อ โดยทั่วไปต้องทำเป็นทรงโค้งสูงเพื่อรับแรง แต่ด้วยคุณสมบัติของคอนกรีตชนิดนี้ที่มีความแกร่งและสามารถรับแรงได้มากกว่า จึงสามารถออกแบบเป็นคานยื่นออกจากตลิ่งสองฝั่ง โดยสามารถปรับลดระดับความโค้งของสะพานให้สอดคล้องกับแนวคิดด้านสถาปัตยกรรมได้อย่างลงตัว นับเป็นการประยุกต์ใช้เทคนิคทางวิศวกรรมเพื่อรองรับและตอบสนองต่อความต้องการและความท้าทาย

ทางด้านสถาปัตยกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ วัตรกรรมนี้ได้รับรางวัล TCA Concrete Practice Award ในระดับ Gold และรางวัลชนะเลิศจาก ACI Excellence in Concrete Construction Awards นอกจากนี้ยังสามารถนำไปทำฝาท่อของการไฟฟ้านครหลวงได้ (ใช้ทดแทนฝาท่อเหล็ก) ทำให้ไม่เกิดสนิม” คุณมนสิขธิบาย

Carbon Capture, Utilization, and Storage (CCUS) เป็นเทคโนโลยีที่สำคัญในอนาคตหลัง ค.ศ. 2030 เพื่อปิดช่องว่างในการลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นศูนย์ ดักจับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิตเพื่อนำไปใช้ประโยชน์หรือกักเก็บไว้ใต้ดิน เช่น ในชั้นหิน

“นอกเหนือจากการลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในการผลิต ยังต้องมีระบบการกักเก็บคาร์บอนด้วย ส่วนนี้เรากำลังเตรียมความพร้อมควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพียงพอ” คุณมนสิขกล่าว

งานวิจัยไม่อยู่แค่บนหิ้ง แต่ต่อยอดเชิงธุรกิจได้

การเริ่มต้นนวัตกรรมจากผลงานวิจัยจำเป็นต้องมีการต่อยอดไปสู่ภาคธุรกิจ ดังนั้นหลักการทำงานของทีมงานจึงไม่ได้มุ่งเพียงแค่การพัฒนาวัตรกรรมเท่านั้น แต่ยังคงคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ด้วย

“งานวิจัยในปัจจุบัน นอกจากต้องเก่งและแม่นยำในด้านวิทยาศาสตร์แล้ว ยังต้องมีความเข้าใจในเชิงธุรกิจด้วย ขณะเดียวกันคนทำงานวิจัยยังต้องสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกองค์กรได้ เพราะหลังจากที่เรา



“

เราต้องทำงานและติดตามเทคโนโลยีให้ทันอยู่เสมอ
สำรวจคู่แข่งว่าเขาไปถึงไหนแล้ว ถ้าไม่สามารถเก่งกว่าเขาได้
ก็ต้องรู้วิธีว่าจะร่วมมือกับใครอย่างไร

”

สร้างสรรค์นวัตกรรมให้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการผลิตที่ต้องอาศัยโรงงาน สิ่งที่คุณคิดมานั้นต้องผลิตได้จริง หากไม่ได้คุยกับโรงงานผลิตตั้งแต่ต้น แม้จะคิดสูตรเสร็จสรรพแล้ว แต่ถ้าผลิตไม่ได้ก็เสียเวลาเปล่า นอกจากนี้ผมจะย้ำกับทีมเสมอว่า เราต้องทำงานและติดตามเทคโนโลยีให้ทันอยู่เสมอ สำรวจคู่แข่งว่าเขาไปถึงไหนแล้ว ถ้าไม่สามารถเก่งกว่าเขาได้ก็ต้องรู้วิธีว่าจะร่วมมือกับใครอย่างไร”

มุ่งพัฒนา เกียงคู่ดูแลสิ่งแวดล้อม

“งานด้านการวิจัยและพัฒนา เป็นการลงทุนระยะยาวที่ต้องอาศัยทั้งเวลาและเงินลงทุน ซึ่ง CEO ของเอสซีจีตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันล้วนเห็นความสำคัญและสนับสนุนงานด้านนี้มาโดยตลอด ส่วนหนึ่งเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของบริษัท และเพื่อสร้างอนาคตของธุรกิจให้แข็งแกร่งอย่างยั่งยืน อธิบายง่าย ๆ คือเราพยายามสร้างสรรค์นวัตกรรมหรือเทคโนโลยีที่เชื่อมโยงกับธุรกิจ เพราะความสำเร็จของเราไม่ได้วัดกันที่สิทธิบัตรแต่เราพิจารณาควบคู่ไปกับการตอบโจทย์เชิงธุรกิจด้วย ยกตัวอย่างซีเมนต์ที่มีมานานกว่าร้อยปี และยังมีบทบาทสำคัญในการก่อสร้างจนถึงทุกวันนี้ นอกเหนือจากการพัฒนาคุณสมบัติของซีเมนต์ประเภทต่าง ๆ เรายังคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ซึ่งถ้าหากเราทำได้ดีกว่าคู่แข่ง ความสามารถในการแข่งขันก็จะยิ่งสูงขึ้น และยังเป็นการช่วยโลกไปในตัวด้วย” คุณมนสิขกล่าวก่อนจะตอกย้ำว่า ขอให้ผู้ที่ถือหุ้นกู้เชื่อมั่นว่า ทีมนวัตกรรมและเทคโนโลยีจะยังคงมุ่งมั่นสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาธุรกิจซีเมนต์ของเอสซีจีอย่างดีที่สุด 



MEMBER'S STAGE

เรื่อง: อรรยา จารุบุรณะ ภาพ: วิภัทร พันธุ์ราวิกิจ

เล็ก พรมุกดา มณี เรียนรู้ - ริเริ่ม - ค้นหาโอกาสในทุกวิกฤติ



ในบรรดาธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมยานยนต์ “ธุรกิจชิ้นส่วนอะไหล่” ถือเป็นวงจรสำคัญที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง ตามจำนวนรถยนต์ที่เพิ่มขึ้นและอายุการใช้งานที่ยาวนานขึ้น กว่า 50 ปีที่อยู่ในวงการผู้นำเข้า ผลิต และจัดจำหน่ายสินค้าประเภทเครื่องมือช่าง สกรู นอต และอุปกรณ์อะไหล่รถยนต์ทำให้คุณเล็ก พรหมกตมณี ผู้ก่อตั้งห้างหุ้นส่วนจำกัด โลหะกิจกลการ อิมพอร์ต เข้าใจกลไกของธุรกิจเป็นอย่างดี ทั้งยังเรียนรู้และปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคสมัยจนนำพาบริษัทให้ประสบความสำเร็จและเติบโตอย่างมั่นคงจวบจนปัจจุบัน

ก่อร่างสร้างตัว

คุณเล็กเล่าว่า เขาเกิดและเติบโตที่อำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์ ด้วยความที่คุณพ่อคุณแม่มีลูกถึง 10 คน พออายุได้ราว 18 ปี พี่ชายที่ทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ ได้พาเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ทำงานเป็นลูกจ้างทั่วไปในร้านขายอะไหล่รถยนต์ย่านสวนมะลิ ด้วยความที่เป็นคนขยันและชอบหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ หลังจากทำงานเก็บเกี่ยวประสบการณ์อยู่ราวสิบปี เขาได้นำเงินที่ได้จากโบนัสปีสุดท้าย จำนวนเงิน 30,000 บาท มาเริ่มต้นธุรกิจของตนเอง

“ตอนนั้นผมทำงานทุกอย่าง ทั้งรับออเดอร์จัดหาของ แพ็กของส่งไปให้ลูกค้า เรียกว่าทำจนเราเข้าใจในธุรกิจนี้เป็นอย่างดี ราว พ.ศ. 2520 จึงแยกออกมาทำกิจการของตัวเอง” คุณเล็กเล่าถึงจุดเริ่มต้นของธุรกิจการนำเข้าเครื่องมือช่างและอะไหล่รถยนต์ เช่น สกรู นอต จากต่างประเทศเข้ามาขายในประเทศไทย

“ย้อนกลับไปในยุคนั้น ในวงการอะไหล่รถยนต์จะนำเข้าสินค้ามาจากทางยุโรปและสหรัฐอเมริกาเป็นหลัก จนต่อมาอุตสาหกรรมรถยนต์เริ่มเปลี่ยนมาอยู่โซนเอเชีย เราจึงเริ่มนำเข้าสินค้าจากญี่ปุ่น ไต้หวัน และจีน”

นอกเหนือจากประสบการณ์ในการทำธุรกิจนำเข้า คุณเล็กยังมีวิสัยทัศน์ทางการตลาดที่เฉียบคมเพียง 2 ปีหลังจากที่เริ่มออกมาเปิดกิจการของตนเอง เขาคิดที่จะสร้างแบรนด์สินค้าของตัวเองขึ้นมา ซึ่งหากย้อนเวลากลับไปเมื่อเกือบ 50 ปีก่อน น้อยคนในแวดวงนี้ที่จะกล้าริเริ่มทำเช่นนั้น

“ผมเห็นตัวอย่างจากบริษัทของฝรั่งที่เขามีแบรนด์สินค้าซึ่งเป็นที่รู้จัก จึงอยากนำไอเดียมาทำกับธุรกิจของตนเองบ้าง แบรนด์สินค้าแรกของผมชื่อ **SF BUFO** ซึ่งเป็นสินค้าที่ผลิตในประเทศร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำออกมาช่วงแรก ๆ ขายไม่ได้เลย เพราะร้านอะไหล่ทั่วไปเขาชอบสินค้าที่บอกว่าเป็นแบรนด์แท้จากค่ายรถต่าง ๆ มากกว่า แต่เราก็คอดทนทำไปจนเข้าสู่ปีที่ 5-6 ผมค่อย ๆ ทอยผลผลิตไลน์สินค้าเพิ่มขึ้นเรื่อยมา บังเอิญมีปีหนึ่งสินค้าประเภทอะไหล่รถยนต์ขาดตลาด เนื่องจากโรงงานผลิตชิ้นส่วนรถยนต์ในประเทศ เน้นไปผลิตสินค้าเข้าโรงประกอบรถยนต์เป็นหลัก จึงกลายเป็นจังหวะที่เราได้ขายของ” คุณเล็กเล่า

หลังจากนั้นจึงกลายเป็นว่า หากต้องการหาของทดแทนแบรนด์ชื่อดังทั้งหลาย เหล่าช่างจะคิดถึง **SF BUFO** ก่อนเสมอ เพราะมั่นใจในคุณภาพที่ทดลองใช้แล้วดี จนราว พ.ศ. 2530 นอกจากแบรนด์ที่เพิ่มขึ้น ยังขยายฐานลูกค้าจากเดิมที่มีอยู่เฉพาะในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ไปสู่การขายทั่วประเทศ

ในวิกฤติ เราเจอโอกาส

ช่วงที่ธุรกิจต้องการขยายขยายคลังสินค้า ราว พ.ศ. 2540 คุณเล็กตัดสินใจสร้างสำนักงานแห่งใหม่บนถนนหลานหลวง ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่รัฐบาลประกาศลอยตัวค่าเงินบาท เวลานั้นธุรกิจประเภทเดียวกันล้วนได้รับผลกระทบต่างจากคุณเล็กที่พึ่งพาเงินกู้จากธนาคารไม่มากนัก และในคลังยังมีสต็อกสินค้าเดิมอยู่ ค่าเงินบาทที่เปลี่ยนแปลงไปจึงแทบไม่มีผลกับธุรกิจ



26

“ช่วงนั้นธนาคารปล่อยเครดิตยากมาก แต่โชคดีที่เราเองแทบไม่ต้องกู้ธนาคาร ประกอบกับสต็อกสินค้าเรามีเยอะมากพอ และซื้อขายด้วยเงินสดเป็นส่วนใหญ่ เราจึงทยอยขายสินค้าได้เรื่อยๆ หลังจากนั้นไม่นานคู่แข่งการค้าเริ่มน้อยลง กลายเป็นว่าปีนั้นเป็นโอกาสที่ดีของเราอย่างมาก และตึกสำนักงานใหม่ก็สร้างได้สำเร็จเช่นกัน” คุณเล็กกล่าว

อาคารสำนักงานบนถนนหลานหลวงถือเป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของคุณเล็ก ด้วยความที่ตั้งใจจะใช้เป็นคลังสินค้า ตัวอาคารจึงมีโครงสร้างที่แข็งแรงมาก เรียกว่าในหนึ่งตารางเมตรสามารถรับน้ำหนักได้มากกว่า 3 ตัน รถฟอร์คลิฟต์วิ่งได้สบาย หลังจากสร้างอาคารหลังนี้เสร็จ ยังมีคลังสินค้าที่กระจายอยู่ทั้งในย่านสวนมะลิและถนนประชาอุทิศ เขตราชบุรีบูรณะ เพื่อรองรับการเติบโตของบริษัท

ส่งไม้ต่อ เตรียมพร้อมสู่อนาคต

ในวันที่รถยนต์ไฟฟ้าเข้ามาเปลี่ยนอุตสาหกรรมยานยนต์ทั่วโลก คนทำธุรกิจที่เกี่ยวข้องต้องพร้อมเสมอ “ส่วนหนึ่งเราก็กังวลถึงภาพรวมอุตสาหกรรมที่เปลี่ยนไป และเตรียมคิดถึงแผนรองรับในอนาคต เพราะอะไรที่ผมขายจะเน้นไปที่อะไรช่วงล่างรถทำงาน รถพิกอัพ และรถบรรทุกต่าง ๆ ซึ่งยังไม่ได้รับผลกระทบมาก เท่ากับว่ายังมีเวลาเตรียมพร้อมได้อีกหลายปี แต่อย่างไรก็ดี ต้องคอยติดตามสถานการณ์อย่างไม่ประมาท” คุณเล็กอธิบาย



“

ก่อนจะคิดถึงเงินทองและความร่ำรวย
เราต้องรวยเครดิตก่อน สร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจให้ลูกค้า
แม้แต่เงินสลิ้งเดียวก็ต้องไม่โกง

”

การส่งไม้ต่อให้รุ่นลูกเข้ามาช่วยดูแลกิจการ ก็เป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมพร้อมในอนาคต เช่นกัน คุณพริก - พยิดา เหล่าปราณีชน ลูกสาว คนโตของคุณเล็ก ได้เข้ามาช่วยดูแลในส่วนของ บัญชีและการเงิน ส่วนลูกชายคนเล็ก คุณน็อต - พร้อมพงศ์ พรหมกตามณี เข้ามาดูแลด้านมาร์เก็ตติ้ง และการซื้อ-ขาย

“ราว 20 ปีก่อน ผมเริ่มมองว่าจีนน่าจะเป็น ประเทศหลักที่เราต้องติดต่อด้วย หลังจากที อุตสาหกรรมรถยนต์เริ่มย้ายฐานจากฝั่งยุโรป มาอยู่ในแถบเอเชีย ผมจึงส่งลูกสาวไปเรียนภาษา ที่เมืองจีนตั้งแต่ตอนที่เขาเรียนจบใหม่ ๆ เพื่อที่จะ คอยช่วยประสานงานกับโรงงานคู่ค้าที่จีน สมัยนั้น เพื่อน ๆ ยังทักเลยว่า คุณเล็กนี้หัวสมัยใหม่มาก ให้ลูกสาวไปติดต่อธุรกิจ เพราะส่วนใหญ่ถ้าเป็น

คนจีนจะพาแต่ลูกชายไป แต่ผมตอบเขาไปว่าลูกสาว หรือลูกชายก็เหมือนกัน ถ้าเขาอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ทำงาน ช่วยเหลือตัวเองและครอบครัวได้ก็ยิ่งดี” คุณเล็กกล่าว ทั้งลูกสาวและลูกชายจึงเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญ ในการทำธุรกิจ รวมทั้งยังเริ่มวางแผนงานของบริษัท ในอนาคตอย่างเป็นรูปธรรมด้วย

“ปัจจุบันการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ถือเป็นสิ่งจำเป็นมาก ในธุรกิจ เราพยายามนำเทคโนโลยีและข้อมูลต่าง ๆ มาช่วยในการบริหาร เพื่อให้การทำงานคล่องตัวและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น” คุณพยิดากล่าวเสริม

ก่อนจะรวยเงินทอง ต้องรวยเครดิตก่อน

คุณเล็กให้แง่คิดในการทำธุรกิจของตนเองแบบย่อ ไว้ว่า “ก่อนจะคิดถึงเงินทองและความร่ำรวย เราต้อง รวยเครดิตก่อน สร้างความเชื่อมั่นและมั่นใจให้ลูกค้า แม้แต่ เงินสลิ้งเดียวก็ต้องไม่โกง”

เขาอธิบายว่า ตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน คำว่าอดทนและ ประหยัดเป็นสิ่งสำคัญที่ยึดถือมาโดยตลอด ส่วนการทำ ธุรกิจกับคู่ค้า เขาให้ความสำคัญกับความจริงใจ

“ถ้าเป็นภาษาจีนจะเรียกว่า ‘เหลาซิก’ คือเป็น คนซื่อตรง ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม คู่ค้าก็เชื่อใจ เพราะผมไม่ได้ ไปหลอกลวงเขา เช่น สินค้าคุณภาพดีก็จะบอกว่าดี สินค้า คุณภาพรองลงมา ผมก็จะบอกตามนั้น การทำธุรกิจ แบบนี้ทำให้เราค้าขายกันได้นาน ส่วนใหญ่คู่ค้า ไม่ว่าจะเป็น ลูกค้า หรือ Suppliers ก็จะทำให้ความเชื่อถือเรา ให้คำแนะนำและความรู้เรื่องสินค้ากับเราเสมอ”



“

การเริ่มต้นธุรกิจก็เหมือนกับการสร้างครอบครัว
เราทำการค้าขาย เมื่อได้กำไรมา
หากควบคุมไม่ดี เงินทองก็รั่วไหล

”

เบื้องหลังความสำเร็จทุกอย่างก้าว

การบุกเบิกธุรกิจที่ผ่านมาของคุณเล็กไม่ได้ก้าวไปตามลำพัง แต่มีภรรยา คุณสุจิตรา พรหมตามณี คอยเป็นเบื้องหลังสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้ธุรกิจดำเนินไปอย่างราบรื่น ทั้งช่วยดูแลเรื่องสินค้า บัญชี และการจัดการในบริษัท

“การเริ่มต้นธุรกิจก็เหมือนกับการสร้างครอบครัว เราทำการค้าขาย เมื่อได้กำไรมา หากควบคุมไม่ดี เงินทองก็รั่วไหล เท่ากับเราเหนื่อยฟรี การทำธุรกิจของผมก็ทำคู่กับภรรยาที่คอยช่วยเหลือหลังบ้านเป็นอย่างดี รวมทั้งดูแลลูกอีก 3 คนด้วย ต้องบอกว่าจริง ๆ เขาเหนื่อยกว่าผมมาก”

ทุกวันนี้แม้จะอยู่ในวัยเกษียณ แต่คุณเล็กยังสนุกกับการทำงานเสมอ นอกจากนี้ก็แบ่งเวลาให้กับการทำงานเพื่อสังคมผ่านสมาคมต่าง ๆ ที่เป็นสมาชิก ไปท่องเที่ยวกับภรรยาและลูกหลาน โดยล่าสุดคุณเล็กและภรรยาได้เดินทางไปทริปปูเกต์ที่จัดสำหรับลูกค้าหุ้นกู้เอสซีจี ซึ่งคุณเล็กประทับใจในการดูแลอย่างดี

“ผมจำไม่ได้ว่าเริ่มซื้อหุ้นกู้ของเอสซีจีตั้งแต่เมื่อไร เพราะผ่านมานานมากแล้ว แต่ยังจำสาเหตุที่ตัดสินใจลงทุนกับเอสซีจีได้เสมอ นั่นคือเครดิตของบริษัทที่ดีตลอดมา ทริปนี้ที่ไปภูเก็ตก็สนุกมาก เพื่อนร่วมทริปก็ดีมาก ได้เจอคนวัยใกล้เคียงกัน เกือบทั้งหมด และได้รับการดูแลเป็นอย่างดีทั้งทริป รู้สึกประทับใจมากครับ” คุณเล็กทิ้งท้าย 



NEXT UP

เรื่อง: KJ

Nike Mind

รองเท้าสุดล้ำที่ช่วยให้ผู้สวมใส่เชื่อมต่อระหว่างร่างกายกับจิตใจ นวัตกรรมที่พัฒนาโดยฝ่าย Mind Science บนรากฐานระบบประสาท หลักการทำงานคือ เมื่อสวมใส่ ปุ่มโฟมบนบริเวณพื้นรองเท้าทั้ง 22 จุดที่ออกแบบตามสรีระ จะทำหน้าที่คล้ายลูกสูบ ถ่ายทอดความรู้สึกและการรับรู้ทางประสาทสัมผัสจากแรงกดโดยตรง ส่งไปกระตุ้นบริเวณรับสัมผัสจากสมอง ดึงสมาธิให้จดจ่อ เหมาะกับช่วงฝึกซ้อม แข่งขัน หรือฟื้นฟูร่างกายและจิตใจก่อนลงสนาม มีให้เลือก 2 รุ่น ได้แก่ รุ่น 001 รองเท้าเปิดส้น ราคา 3,400 บาท และรุ่น 002 สนิเกอร์ ราคา 5,400 บาท โดยจะจำหน่ายในเดือนมกราคม 2569 สาวก Nike อย่าพลาด



MICRO LED Beauty Mirror

กระจกอัจฉริยะจาก Samsung เสมือนมีกูรูด้านความงามส่วนตัวในบ้าน ตัวกระจกทำจากจอ MICRO LED 21 นิ้ว จะทำงานร่วมกับกล้องสแกนใบหน้า วิเคราะห์สภาพผิวเพื่อแนะนำผลิตภัณฑ์ และสไตล์การแต่งหน้าที่เหมาะกับแต่ละบุคคลบนกระจกได้ทันที ทั้งยังไปคว้ารางวัล 2025 Best of Innovation in Beauty Tech จากงาน CES 2025 ทั้งนี้ ด้วยฐานข้อมูลความงามที่มาจากเกาหลีใต้ คำแนะนำจึงอิงกับแบรนด์เกาหลีเป็นหลัก แต่เมื่อวางจำหน่ายจริง ระบบจะปรับให้เหมาะกับผู้ใช้และผลิตภัณฑ์ในแต่ละภูมิภาค คาดว่าวางจำหน่ายช่วงกลางปี 2569

29

ECHO Flask Hydrogen Water Bottle

นี่คือนวัตกรรมขวดน้ำไฮโดรเจนพอกา ขนาดความจุ 350 มิลลิลิตร ที่ช่วยเปลี่ยนน้ำธรรมดาให้กลายเป็นน้ำที่มีโมเลกุลไฮโดรเจนเข้มข้นภายในจากการใช้เทคโนโลยีอิเล็กโทรไลซิส ดื่มแล้วบำรุงร่างกายระดับเซลล์ ด้านอนุมูลอิสระ ลดความเครียดจากการออกซิเดชัน ส่งเสริมการทำงานลำไส้ ช่วยให้หลับสบาย ดีไซน์มาในขวดสีดำทรงโมเดิร์นพร้อมจอสัมผัส สำหรับตั้งรอบเวลาการดื่มน้ำ ติดตามสถิติ รองรับการเชื่อมข้อมูลเข้ากับแอปพลิเคชันสุขภาพ อาทิ Apple Health และอื่น ๆ ราคาประมาณ 7,922 บาท สนใจสแกน QR Code ด้านข้างเพื่อดูรายละเอียด ใครสายสุขภาพอยากเริ่มปีด้วยการทำ Gadget ดูแลตัวเอง พกไปยิมหรือทำกิจกรรมนอกบ้าน น่านมไว้สักใบ 



TALK TO DOCTOR



เรื่อง: นายแพทย์ปวิณท์ เกษมพิพัฒน์ชัย (หมอแมก)
ศิษย์แพทย์ด้านกระดูกและข้อและกระดูกสันหลัง
สถาบันกระดูกสันหลัง โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์



TEXT NECK SYNDROME ภัยเงียบจากยุคดิจิทัลที่คุณควรรู้

ในยุคดิจิทัลที่สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรา ปัญหาด้านสุขภาพที่เรียกว่า Text Neck Syndrome (TNS) หรือ “ภาวะคอเสื่อมจากอุปกรณ์ดิจิทัล” กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ภาวะนี้มีลักษณะเฉพาะคือ อาการปวดคอและท่าทางที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเวลานาน ซึ่งกำลังกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลก หากคุณกำลังเผชิญกับอาการปวดคอ ปวดศีรษะ ไหล่ตึง หลังจากใช้โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ บทความนี้คือสิ่งที่คุณควรอ่าน เราจะเจาะลึกถึงสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับ Text Neck Syndrome และวิธีการป้องกัน



Text Neck Syndrome คืออะไร?

Text Neck Syndrome คือภาวะที่เกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้องขณะใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เมื่อคุณก้มหน้ามองโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตเป็นเวลานาน คอของคุณจะอยู่ในลักษณะที่งอลง ทำให้เกิดแรงกดที่กระดูกสันหลังส่วนคอ แรงกดนี้สามารถนำไปสู่อาการต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น อาการปวดคอ ปวดศีรษะ ไปจนถึงสร้างความเสียหายระยะยาวต่อกระดูกสันหลัง

อาการสำคัญของ Text Neck Syndrome

- **อาการปวดคอ:** เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด มักเกิดจากท่าทางที่ศีรษะยื่นไปข้างหน้า (Forward Head Posture: FHP) เป็นเวลานาน
- **ปวดศีรษะและไมเกรน:** ท่าทางที่ไม่ถูกต้องสามารถนำไปสู่อาการปวดศีรษะจากความตึงเครียดและไมเกรนได้
- **ไหล่ตึง:** แรงกดที่กล้ามเนื้อคอ สามารถแผ่ร้าวไปยังไหล่ได้
- **ปวดกราม:** การจัดตำแหน่งที่ไม่ถูกต้องของคอและกระดูกสันหลัง อาจส่งผลกระทบต่อข้อต่อขากรรไกร (TMJ)

ทำไม Text Neck Syndrome ถึงเป็นปัญหาที่น่ากังวลขึ้นเรื่อย ๆ

การใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอย่างแพร่หลายทำให้ Text Neck Syndrome กลายเป็นโรคระบาด ในยุคปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่าร้อยละ 73 ของนักศึกษามหาวิทยาลัย และร้อยละ 64.7 ของผู้ที่ทำงานจากที่บ้าน ประสบปัญหาอาการปวดคอหรือหลัง ซึ่งมักเกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้องขณะใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน





ท่าทางศีรษะยื่นไปข้างหน้า (FHP)

ท่าทางศีรษะยื่นไปข้างหน้า (Forward Head Posture: FHP) เกิดขึ้นเมื่อศีรษะอยู่ในตำแหน่งที่ยื่นไปข้างหน้าไหล่ ทำให้เกิดแรงกดเพิ่มเติมต่อกระดูกสันหลังส่วนคอ ท่าทางนี้พบบ่อยเมื่อใช้อุปกรณ์ดิจิทัล และสามารถนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ

วิธีป้องกัน Text Neck Syndrome

การป้องกันคือวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับ Text Neck Syndrome นี่คือการเคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงภาวะนี้ได้

- **ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานตามหลักสรีรศาสตร์:** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่ทำงานของคุณได้รับการจัดวางเพื่อส่งเสริมท่าทางที่ดี ควรวางหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา และวางแป้นพิมพ์ใกล้กับลำตัว
- **หยุดพักเป็นประจำ:** ควรปฏิบัติตามกฎ 20-20-20 คือ ทุก ๆ 20 นาที ให้ละสายตาจากหน้าจอ และมองไปยังวัตถุที่อยู่ห่างออกไป 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที

- **ออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรง:** มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อคอและไหล่ การยืดเส้นง่าย ๆ และการออกกำลังกายเพื่อปรับท่าทางสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมาก
- **จำกัดเวลาอยู่หน้าจอ:** ระมัดระวังเวลาที่คุณใช้กับอุปกรณ์ดิจิทัล ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อลดเวลาอยู่หน้าจอ

เมื่อไรที่คุณควรไปพบแพทย์?

หากคุณมีอาการปวดคอเรื้อรัง ปวดศีรษะ หรือมีปัญหาในการขยับคอ สิ่งสำคัญคือต้องไปปรึกษาแพทย์ การวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถป้องกันความเสียหายระยะยาวต่อกระดูกสันหลังส่วนคอของคุณได้

Text Neck Syndrome เป็นภาวะที่ป้องกันได้ซึ่งอาจส่งผลกระทบร้ายแรงหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่รักษา การตระหนักถึงท่าทางของคุณและการดำเนินการมาตรการเพื่อลดแรงกดที่คอ จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงภัยเงียบในยุคดิจิทัลนี้ได้ โปรดจำไว้ว่า ท่าทางที่ถูกต้องคือกุญแจสำคัญในการรักษากระดูกสันหลังให้แข็งแรงและสุขภาพโดยรวมที่ดี 

สิทธิพิเศษ

สำหรับสมาชิกและครอบครัว SCG Debenture Club

ตรวจสอบรายละเอียดสิทธิประโยชน์เพิ่มเติม

ได้ที่ SCG Debenture Club Mobile Application

Exclusive Card Member

Privilege Card Member

รับสิทธิ์ ส่วนลดสูงสุด

20% สำหรับห้องพักประเภท **Single Room**

15% สำหรับห้องพักประเภทอื่นๆ
ตามที่โรงพยาบาลฯ กำหนด

15% สำหรับห้องพักประเภท **Single Room**

และห้องพักประเภทอื่นๆ ตามที่กำหนด

15% ค่ายา วิตามินและอาหารเสริม, ค่าตรวจทางห้องปฏิบัติการ, เวชภัณฑ์, เอกซเรย์
เอกซเรย์, เคมีบำบัด, ยาและเวชภัณฑ์บางรายการตามที่กำหนด, แพทย์, ส่วนลดและสิทธิพิเศษอื่นๆ
ส่วนลดค่าห้องพักดังกล่าว ไม่รวมห้องICU รวมทั้งค่าอาหารและค่าบริการอื่นๆ

ส่วนลดพิเศษ สำหรับวันสำคัญ ของคุณ

ส่วนลดพิเศษสำหรับแพ็คเกจตรวจสุขภาพ

พร้อมรับของที่ระลึก เมื่อเข้ารับบริการตรวจสุขภาพในเดือนเกิด

ส่วนลด ดูแลสุขภาพ เชิงป้องกัน

สำหรับแพ็คเกจศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์

DNA All Health ลด **15%** | **CogniFine** ลด **15%** | **IV Treatment** ลด **20%**

สอบถามรายละเอียดโทร **02 066 8899** (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์)

พบประสบการณ์ ดูแลสุขภาพ ที่เหนือระดับ

เข้ารับบริการที่ **NAPA LOUNGE 4 ครั้ง/ปี**

เวลาทำการ จ-ศ 09.00-16.00

หยุดทำการ ส-อา และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เข้ารับบริการที่ **NAPA LOUNGE 2 ครั้ง/ปี**

เวลาทำการ จ-ศ 09.00-16.00

หยุดทำการ ส-อา และวันหยุดนักขัตฤกษ์

สำรองพื้นที่จอดรถ

บริการ**ทำนัดหมาย**และให้ข้อมูลโดย**ผู้ช่วยดูแลสุขภาพ**

เวลาทำการ จ-ศ 09.00-17.00

หยุดทำการ ส-อา และวันหยุดนักขัตฤกษ์

โดยแจ้งขอรับบริการ**ล่วงหน้าอย่างน้อย 2 วัน** โทร **080 058 3280**

สิทธิพิเศษนี้ถึงวันที่ **31 ธันวาคม 2569**

📞 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร **02 011 3111**

👤 ผู้ช่วยดูแลสุขภาพ **080 058 3280**

ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข ยกเลิก โดยมีแจ้งล่วงหน้า *เงื่อนไขเป็นไปตามศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ และ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์กำหนด



SCGC

เรื่องและภาพ: SCGC

กลยุทธ์ขับเคลื่อนธุรกิจของ SCGC “ติดสปีดนวัตกรรม” ฝ่าคลื่นลมแรง

34



ท่ามกลางความไม่แน่นอน วิฤตการณ์โลกผันผวนอย่างหนัก เกิดความท้าทายใหม่ ๆ รอบด้านที่ทุกธุรกิจต่างต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด โดยรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว และทันเกม หนึ่งในธุรกิจที่อยู่ระหว่างการไต่คลื่นลมและมรสุมลูกแล้วลูกเล่า นั่นคือ ธุรกิจปิโตรเคมี ซึ่งในสถานการณ์เช่นนี้ SCGC ผู้คร่ำหวอดในวงการปิโตรเคมีมากว่า 40 ปี ยังคงยืนหยัด และเอาอยู่ กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ พร้อมงดกลยุทธ์สู้ศึกทั้งกลยุทธ์ระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้ผ่านพ้นคลื่นลมแรงนี้ไปได้อย่างปลอดภัยและยั่งยืน

สิ่งสำคัญที่ SCGC ดำเนินการได้อย่างเข้มแข็ง นั่นคือการมีวินัยทางการเงิน และเน้นหนักเรื่องการลงทุนการผลิต พร้อมทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็น การใช้ Digital และ AI มาช่วยลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มศักยภาพในการทำงาน

การขยายธุรกิจผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปจาก PVC (PVC Fabrication) และการขยายธุรกิจด้าน Service Solutions ครบวงจร รวมทั้งการติดสปัตด้านนวัตกรรมด้วยการพัฒนากลุ่มสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง หรือ HVA (High Value-Added Products & Services)

เร่งขยายสินค้าและบริการมูลค่าเพิ่มสูง (HVA) เพิ่มศักยภาพการแข่งขัน

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า จุดแข็งที่ทำให้ SCGC ยืนหยัดได้ในทุกสถานการณ์ นั่นคือ การมีสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง หรือ HVA (High Value-Added Products & Services) ทั้งนี้ ด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมระดับสากล (Innovation Management) SCGC จึงสามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง (High Value Added Products & Services หรือ HVA) รวมถึงพอลิเมอร์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Polymer) ที่ตอบโจทย์ความต้องการของตลาดโลก ทั้งในภาคส่วนอุตสาหกรรมต่าง ๆ และการใช้งานในชีวิตประจำวันของผู้บริโภค อาทิ เม็ดพลาสติกที่แข็งแรง ทนทาน สำหรับยานยนต์แห่งอนาคต และงานโครงสร้างพื้นฐาน หรือเม็ดพลาสติกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม อย่าง SCGC GREEN POLYMER™ สำหรับใช้ในบรรจุภัณฑ์รักษ์โลกต่าง ๆ โดย SCGC ได้เร่งขยายสัดส่วนสินค้า HVA เพิ่มขึ้น เป็น 60%





ใกล้ชิดลูกค้ายิ่งกว่า ด้วยการสร้างความร่วมมือกับลูกค้าผ่าน i2P Center

ในปี พ.ศ. 2562 SCGC ได้ก่อตั้ง ศูนย์นวัตกรรมแบบครบวงจร หรือ i2P Center (Ideas to Products Center) ที่จังหวัดระยอง เพื่อเป็นศูนย์ฯ ที่สร้างความร่วมมือกับลูกค้าและพาร์ทเนอร์ในหลากหลายธุรกิจ โดยมีเครือข่ายนวัตกรรมจากทั่วโลก เพื่อช่วยลูกค้า เจ้าของแบรนด์ หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งพันธมิตรทางธุรกิจในการค้นหาไอเดียและเทรนด์ต่าง ๆ การวิจัยและพัฒนา การออกแบบสินค้า การทดสอบชิ้นรูป ฯลฯ ซึ่งช่วยให้พัฒนาผลิตภัณฑ์และโซลูชันได้อย่างรวดเร็ว สามารถนำสินค้าเข้าตลาดได้ทันทั่วทั้ง

One Stop Service ติดสปีดนวัตกรรม

การสร้างสรรค่นวัตกรรมไม่ใช่เรื่องง่าย แต่จะอย่างไรให้กระบวนการสร้างสรรค์สิ่งใหม่นี้เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและไม่ยุ่งยาก นี่คือโจทย์สำคัญที่ i2P Center นำมาใช้เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับลูกค้า พร้อมให้คำแนะนำ ร่วมคิดและร่วมพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างรอบด้าน โดยทำงานร่วมกับลูกค้าตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนจบกระบวนการ ด้วยสปีดที่ไวที่สุด จากโจทย์ของลูกค้ากลายเป็นโซลูชันใหม่ได้เร็วขึ้น 2-3 เท่า โดยกระบวนการทำงานจะเริ่มตั้งแต่การทำความเข้าใจความต้องการของลูกค้า การระดมสมอง การต่อยอดเพื่อสร้างโอกาสทางธุรกิจ ก่อนนำมาสู่การสร้างสรรค่นวัตกรรมให้เป็นรูปเป็นร่างจับต้องได้จริง ด้วยกระบวนการขึ้นรูปผลิตภัณฑ์ต้นแบบที่สามารถทำได้อย่างครบวงจรในที่เดียว

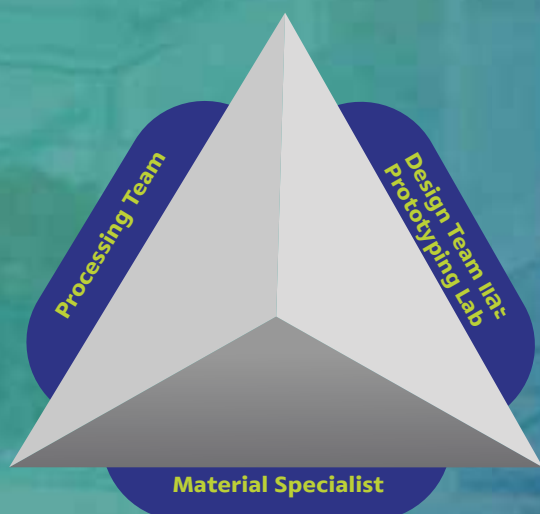
ความร่วมมือของ SCGC และแบรนด์สินค้าชั้นนำ สู่นวัตกรรมที่จับต้องได้เพื่อผู้บริโภคอย่างแท้จริง

ทีมงาน i2P Center ได้พัฒนานวัตกรรมร่วมกับลูกค้าและพาร์ทเนอร์ธุรกิจ ผลักดันสู่นวัตกรรมเชิงพาณิชย์จำนวนมาก โดยปัจจุบัน มีโครงการพัฒนานวัตกรรมเกิดขึ้นกว่า 100 โครงการ และลูกค้าสามารถออกผลิตภัณฑ์ใหม่ได้เฉลี่ยปีละ 25-30 รายการ อาทิ บรรจุภัณฑ์รักษ์โลกสำหรับผลิตภัณฑ์น้ำยาซักผ้าชนิดน้ำ “เปา” จากเม็ดพลาสติกกรีไซเคิลคุณภาพสูงชนิดไร้กลิ่น (High Quality Odorless PCR Resin) สีทาอาคาร JBP SMARTSHIELD-X จากเม็ดพลาสติกกรีไซเคิล

คุณภาพสูงพอลิโพรพิลีน (High Quality PCR PP Resin) ซึ่งเป็นครั้งแรกของอุตสาหกรรมสีในไทยที่นำพลาสติกกรีไซเคิลมาใช้ และฝาขวดน้ำอัดลมที่ผลิตโดยบริษัทหาดทิพย์ ผลิตด้วยเม็ดพลาสติกจากเทคโนโลยี SMX™ ที่ช่วยให้เม็ดพลาสติกมีน้ำหนักเบาลง แต่คงความแข็งแรงและเหนียวเป็นพิเศษ จึงช่วยลดการใช้พลาสติกใหม่และประหยัดพลังงานในการขนส่ง ฯลฯ

และนี่คือส่วนหนึ่งของกลยุทธ์ฝัคลื่นลมของ SCGC โดยเดินหน้าสร้างความสามารถในการแข่งขันด้วยกลยุทธ์เร่งและขยายสินค้า HVA เพื่อสร้างโอกาสให้กับธุรกิจ ต่อยอดสู่การเติบโตที่ยั่งยืนในอนาคต

การทำงานของ i2P Center คือการผสานจุดเด่น 3 ด้านในการพัฒนานวัตกรรม ประกอบด้วย



- **Material Specialist** ที่สามารถให้คำปรึกษาอย่างรอบด้าน ทั้งด้านการเลือกวัสดุ หรือออกแบบสูตรพอลิเมอร์ที่เหมาะสม (Material Formulation) การออกแบบที่ช่วยเพิ่มมูลค่าให้สินค้า การออกแบบเชิงวิศวกรรม (Engineering Design) และการออกแบบผลิตภัณฑ์ (Product Design) เพื่อให้ได้สินค้าที่ตอบโจทย์การใช้งาน
- **Design Team และ Prototyping Lab** สามารถแก้โจทย์ด้านการออกแบบสินค้าได้ตรงใจ โดยใช้เครื่องขึ้นรูป 3D Scanning และ 3D Printer เพื่อขึ้นรูปตัวอย่างต้นแบบสินค้า (Prototyping)
- **Processing Team** เปลี่ยนสินค้าต้นแบบเป็นนวัตกรรมที่พร้อมเข้าสู่กระบวนการผลิต เหนือกว่าแค่การทดสอบในระดับห้องปฏิบัติการ (Lab Scale) แต่เป็นการใช้เครื่องจักรระดับอุตสาหกรรมมาจำลองกระบวนการผลิตให้ใกล้เคียงกับสายการผลิตจริงของโรงงาน เพื่อสร้างความมั่นใจในผลิตภัณฑ์ให้กับลูกค้าก่อนเข้าสู่กระบวนการผลิต

ECONOMIC OVERVIEW



เรื่อง: รศ. ดร.นวนวรรณ พลวิชัย

อธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และประธานที่ปรึกษาศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ

เศรษฐกิจโลกและเศรษฐกิจไทย ในปี 2569

เคยสังเกตไหมว่า เมื่อเราเดินทางไกล บางครั้งเราต้องเจอทางโค้ง ทางลาดชัน หรือแม้แต่ต้องเปลี่ยนเส้นทาง เศรษฐกิจโลกในปี 2569 ก็เหมือนกับการเดินทางครั้งใหญ่ที่เราทุกคนต้องปรับตัวไปด้วยกัน ท่ามกลางสายลมแห่งการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นโครงสร้างการค้าโลกที่กำลังปรับเปลี่ยน ความตึงเครียดระหว่างประเทศที่ยังคงอยู่ และเทคโนโลยีที่พัฒนาก้าวกระโดด สิ่งเหล่านี้ล้วนสร้างทั้งความท้าทายและโอกาสให้แก่เราทั้งสิ้น

สำหรับเศรษฐกิจไทย แม้ว่าเราจะต้องเผชิญกับแรงกดดันจากมาตรการกีดกันทางการค้าที่เริ่มบังคับใช้ตั้งแต่ปี 2568 แต่เรายังมีจุดแข็งและโอกาสมากมาย ไม่ว่าจะเป็นภาคการท่องเที่ยวที่กำลังฟื้นตัว เศรษฐกิจดิจิทัลที่เติบโตแข็งแกร่ง และโอกาสจากการที่ธุรกิจทั่วโลกกำลังมองหาฐานการผลิตใหม่



จับตาเศรษฐกิจโลก 2569

เมื่อพูดถึงเศรษฐกิจโลกในปี 2569 เราต้องยอมรับว่ามันจะไม่ใช่ปีที่วิ่งเต็มสปีด แต่จะเป็นปีที่ต้อง “วิ่งอย่างระมัดระวัง” มากกว่า โดยเศรษฐกิจโลกคาดว่าจะขยายตัวเพียง 2.8% ชะลอตัวลงจาก 3.2% ในปี 2568 เหมือนกับรถที่ต้องชะลอความเร็วเพราะเจอทางโค้งที่คดเคี้ยว สาเหตุสำคัญมาจากสงครามการค้าและมาตรการกีดกันทางการค้าที่เพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณการค้าระหว่างประเทศขยายตัวเพียง 2.3% ลดลงจาก 3.4% ในปีก่อน ลองนึกภาพว่าถ้าสินค้าต่าง ๆ เดินทางระหว่างประเทศช้าลง ธุรกิจทั่วโลกก็ต้องปรับตัวไปด้วย

มาดูตลาดสำคัญที่ส่งผลต่อไทยกันบ้าง สหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นตลาดส่งออกอันดับหนึ่งของเราคาดว่าจะขยายตัว 1.7% ชะลอจาก 1.9% แม้ตลาดแรงงานของเขายังแข็งแกร่ง แต่ภาษีนำเข้าที่สูงขึ้นจะทำให้สินค้าแพงขึ้น กำลังซื้อของผู้บริโภคก็จะลดลงตามไปด้วย จีนคาดว่าจะขยายตัว 4.4% แต่ยังคงเผชิญความท้าทายจากภาคอสังหาริมทรัพย์ที่ยัง

ซบเซา ส่วนยุโรปและญี่ปุ่นคาดว่าจะขยายตัวเพียง 1.2% และ 0.7% ตามลำดับ

หากถามว่าอะไรเป็นประเด็นใหญ่ที่สุดในปี 2569 คำตอบคือมาตรการภาษีตอบโต้ของสหรัฐฯ ไทยต้องเผชิญกับอัตราภาษี 19% สำหรับสินค้าทั่วไป และอาจสูงถึง 25 - 50% สำหรับสินค้าบางประเภท สินค้าส่งออกที่ถูกเก็บภาษีเพิ่มนี้คิดเป็นสัดส่วน 51.6% ซึ่งถือว่าต่ำกว่าเวียดนาม แต่ยังสูงกว่ามาเลเซีย การที่สหรัฐฯ ตรวจสอบถิ่นกำเนิดสินค้าอย่างเข้มงวดนั้นหมายความว่าประเทศที่มีระบบโปร่งใส พิสูจน์ถิ่นกำเนิดสินค้าได้ชัดเจน จะคงความได้เปรียบ การเปลี่ยนเส้นทางการค้าจะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นี่อาจเป็นโอกาสสำหรับไทยในการดึงดูดการลงทุนจากจีนและประเทศอื่นที่กำลังมองหาฐานการผลิตใหม่ และที่น่าสนใจคือสหรัฐฯ ยังทำข้อตกลงการค้าที่ดีกับประเทศพันธมิตร แสดงว่ายังมีพื้นที่สำหรับการเจรจา หากไทยสามารถเสนอข้อตกลงที่เป็นประโยชน์ร่วมกันได้ โดยเฉพาะด้านการค้าบริการ เศรษฐกิจดิจิทัล และการสร้างห่วงโซ่อุปทานที่แข็งแกร่ง

นอกจากสงครามการค้าแล้ว ความตึงเครียดทางการเมืองระหว่างประเทศยังคงสร้างความไม่แน่นอน ความขัดแย้งระหว่างรัสเซียกับยูเครนส่งผลกระทบต่อราคาน้ำมันและสินค้าเกษตร สถานการณ์ในตะวันออกกลางและทะเลจีนใต้ยังเป็นความเสี่ยงต่อเส้นทางการค้ามูลค่า 3 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ผลลัพธ์ของสิ่งเหล่านี้คือธุรกิจทั่วโลกกำลังปรับกลยุทธ์ใหม่ แทนที่จะสร้างห่วงโซ่อุปทานยาวเหยียดไปทั่วโลก พวกเขาเริ่มเน้นการสร้างห่วงโซ่อุปทานใกล้ตลาดปลายทางมากขึ้น และเลือกฐานการผลิตไปยังประเทศพันธมิตร สิ่งนี้เปิดโอกาสให้ไทยกลายเป็นฐานการผลิตสำคัญสำหรับตลาดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก





สัญญาณบวกมากกับการขอส่งเสริมการลงทุน

มาพูดถึงเศรษฐกิจของบ้านเรากันบ้างครับ เศรษฐกิจไทยในปี 2569 คาดว่าจะขยายตัวในช่วง 1.2 - 2.2% โดยมีค่ากลางอยู่ที่ 1.7% ชะลอลงจาก 2.0% ในปี 2568 ปัจจัยหลักที่ทำให้เราเติบโตช้าลงคือผลกระทบจากภาษีตอบโต้ที่ทำให้การส่งออกไปสหรัฐฯ หดตัว 0.3% เทียบกับการขยายตัว 11.2% ในปีก่อน การบริโภคของประชาชนซึ่งเป็นเสาหลักของเศรษฐกิจไทย คาดว่าจะขยายตัว 2.1% ชะลอจาก 2.8% แม้คนไทยจะยังมีงานทำ อัตราการว่างงานต่ำที่ 0.8 - 0.9% แต่หนี้สินครัวเรือนอยู่ที่ 86.8% ของ GDP ซึ่งยังเป็นภาระที่หนักอยู่ เหมือนกับการเดินขึ้นเขาโดยแบกเป้หนักๆ ไว้ ส่วนการลงทุนคาดว่าจะขยายตัว 1.4% โดยการลงทุนของภาคเอกชนชะลอเหลือ 0.9% จาก 2.0% สะท้อนความระมัดระวังของผู้ประกอบการ

แต่สัญญาณที่น่าสนใจคือ การขอรับและออกบัตรส่งเสริมการลงทุนในช่วง 9 เดือนแรกของปี 2568 เพิ่มขึ้น 93.6% และ 40.7% ตามลำดับ นี่เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราปลูกต้นไม้ไว้ในปี 2568 แต่ต้นไม้จะโตเต็มที่ในอีก 1 - 2 ปีข้างหน้า การลงทุนที่ได้รับอนุมัติวันนี้ จะเกิดเป็นโรงงานและการสร้างงานในปี 2569 - 2570 ส่วนการลงทุนของภาครัฐคาดว่าจะขยายตัว 2.9% ชะลอจาก 6.8% ในปีก่อน ดุลบัญชีเดินสะพัดคาดว่าจะเกินดุลที่ 2.4% ของ GDP ลดลงเล็กน้อยจาก 2.8% แต่ยังคงเป็นจุดแข็งสำคัญที่แสดงว่า เรามีพื้นฐานเศรษฐกิจที่แข็งแกร่ง

อัตราเงินเฟ้อคาดว่าจะอยู่ในช่วง 0.0 - 1.0% เพิ่มขึ้นจากติดลบที่ -0.2% ในปี 2568 สาเหตุมาจากฐานราคาต่ำ แต่จะถูกชดเชยบางส่วนจากราคาน้ำมันและอาหารสดที่ยังต่ำ รวมถึงค่าเงินบาทที่แข็งค่าขึ้นเล็กน้อย หรือพูดง่ายๆ คือราคาสินค้าจะเพิ่มขึ้นบ้าง แต่ไม่มากจนเป็นปัญหา

นโยบายการเงินจะยังคงสมดุลระหว่างการสนับสนุนการเติบโตกับการรักษาเสถียรภาพด้วยอัตราเงินเฟ้อที่ต่ำกว่ากรอบเป้าหมาย ธนาคารกลางน่าจะมีพื้นที่ผ่อนคลายนโยบายด้วยการลดดอกเบี้ยหากจำเป็น แต่ต้องคำนึงถึงทิศทางนโยบายของธนาคารกลางสหรัฐ ระดับหนี้ครัวเรือน และเสถียรภาพของค่าเงิน นโยบายการคลังของรัฐบาลเผชิญข้อจำกัดจากหนี้สาธารณะที่ 64.8% ของ GDP ซึ่งใกล้เคียงกับเพดาน อย่างไรก็ตาม การเบิกจ่ายงบประมาณยังคงเป็นเครื่องมือสำคัญ โดยเฉพาะงบลงทุนที่มีเป้าหมายการเบิกจ่ายไม่ต่ำกว่า 75% ความท้าทายในเรื่องนี้จึงเป็นการรักษาสมดุลระหว่างการกระตุ้นเศรษฐกิจกับวินัยทางการคลัง

ภาพใหญ่อาจท้าทาย

แต่บางอุตสาหกรรมรุ่งโรจน์

ข่าวดีของเศรษฐกิจไทยในปี 2569 คือ ตลาดแรงงานไทยยังแข็งแกร่ง อัตราการว่างงานน่าจะอยู่ที่ 0.8 - 0.9% แต่ความท้าทายใหม่คือการขาดแคลนแรงงานโดยเฉพาะในหลายภาคส่วนที่สำคัญ ข้อมูลในไตรมาสที่ 3 ของปี 2568 แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลง โดยคนทำงานในภาคเกษตรลดลง 2.9% ขณะที่นอกภาคเกษตรเพิ่มขึ้น 0.6% โดยเฉพาะในสาขาอุตสาหกรรม การขายส่งและขายปลีก และบริการ ภาคการท่องเที่ยว ก่อสร้าง และอุตสาหกรรมที่ต้องการแรงงานทักษะเฉพาะ เผชิญกับการขาดแคลนแรงงานอย่างรุนแรง สร้างแรงกดดันต่อค่าจ้าง

โดยแรงงานต่างด้าวที่เพิ่มขึ้น 19.4% และคิดเป็น 10.0% ของผู้มีงานทำทั้งหมด ยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาความสามารถในการแข่งขัน โดยเฉพาะธุรกิจ SMEs

แม้ภาพรวมจะดูท้าทาย แต่เรามีจุดสว่างอยู่หลายด้าน เช่น “ภาคการท่องเที่ยวและบริการ” กำลังฟื้นตัวอย่างแข็งแกร่ง จำนวนนักท่องเที่ยวต่างชาติคาดว่าจะเพิ่มเป็น 35 ล้านคน สร้างรายได้ 1.65 ล้านล้านบาท เพิ่มขึ้น 8.6% จากปี 2568 ในขณะที่ “เศรษฐกิจดิจิทัลและบริการเทคโนโลยี” กำลังเติบโตอย่างแข็งแกร่ง โดยการขอรับบัตรส่งเสริมการลงทุนในอุตสาหกรรมดิจิทัลคิดเป็นสัดส่วนกว่า 30% ของการขอรับการส่งเสริมทั้งหมด โอกาสสำคัญอยู่ที่ศูนย์ข้อมูล การพัฒนาซอฟต์แวร์และบริการไอที และเทคโนโลยีทางการเงิน

“รถยนต์ไฟฟ้าและพลังงานใหม่” กำลังกลายเป็นอุตสาหกรรมหลัก การลงทุนจากผู้ผลิตรถยนต์จีนหลายรายกำลังดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง



โอกาสยังครอบคลุมไปถึงการผลิตแบตเตอรี่ สถานีชาร์จไฟฟ้า ระบบไฟฟ้าอัจฉริยะ และการรีไซเคิลแบตเตอรี่ ส่วน “อุตสาหกรรมอาหารและเทคโนโลยีการเกษตร” ที่ยังเป็นจุดแข็งและมีโอกาสยกระดับ ทั้งการเกษตรอัจฉริยะและเกษตรแม่นยำ อาหารจากพืชและโปรตีนทางเลือก และอาหารเสริมสุขภาพที่มีความต้องการสูง รวมถึงการส่งออกผลไม้เมืองร้อน โดยเฉพาะทุเรียน ที่ยังเติบโตแข็งแกร่ง ทั้งหมดนี้คือโอกาสที่เราต้องคว้าไว้



ความท้าทายที่ต้องข้ามให้ผ่าน

สำหรับความท้าทายสำคัญที่ภาคธุรกิจต้องเตรียมรับมือในปีนี้ประกอบด้วย ประการที่หนึ่ง: ต้นทุนการผลิตที่เพิ่มขึ้น ค่าจ้างแรงงานมีแนวโน้มปรับขึ้นต่อเนื่องจากตลาดแรงงานตึงตัว ในขณะที่ราคาพลังงานยังมีความผันผวนสูง การบริหารต้นทุนยิ่งมีความสำคัญ ประการที่สอง: การแข่งขันที่รุนแรงขึ้น สินค้าราคาถูกจากจีน จะทำให้การแข่งขันทวีความรุนแรงขึ้นทั้งตลาดในประเทศและตลาดส่งออก ขณะเดียวกัน ประเทศเพื่อนบ้านอย่างเวียดนามและอินโดนีเซียกำลังยกระดับความสามารถในการผลิตอย่างรวดเร็ว ประการสุดท้าย: การเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบ กฎระเบียบด้าน ESG จะเข้มงวดขึ้น ภาษีคาร์บอนชายแดนของสหภาพยุโรป (CBAM) จะบังคับใช้เต็มรูปแบบในปี 2569 นี้ ขณะที่มาตรฐานด้านความปลอดภัยข้อมูลและความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ก็มีแนวโน้มเข้มงวดมากขึ้น

บทบาทภาครัฐภายใต้รัฐบาลชุดใหม่ที่เศรษฐกิจไทยคาดหวังคือ “ด้านการค้าระหว่างประเทศ” รัฐบาลเร่งเจรจาข้อตกลงการค้ากับสหรัฐฯ และประเทศคู่ค้าสำคัญ ลดหรือยกเว้นภาษีในสินค้าบางประเภท และขยายตลาดส่งออกไปยังภูมิภาคใหม่ “ด้านการสนับสนุนการลงทุน” รัฐบาลควรเร่งรัดให้โครงการที่อนุมัติเกิดขึ้นจริง สร้างความเชื่อมั่นให้นักลงทุนต่างชาติ ใช้ประโยชน์จากการเปลี่ยนเส้นทางการค้าดึงดูดการลงทุนที่หลีกเลี่ยงภาษี “ด้านโครงสร้างพื้นฐาน” ควรพัฒนา



โครงสร้างพื้นฐานด้านการขนส่งและโลจิสติกส์ เพื่อลดต้นทุนการขนส่ง ยกย่องท่าเรือและสนามบินขยายโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล โดยเฉพาะเครือข่าย 5G และอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง พัฒนาระบบพลังงานที่มั่นคง ราคาถูก และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม “ด้านทรัพยากรมนุษย์” รัฐบาลปฏิรูปการศึกษาให้ตรงกับความต้องการของตลาดแรงงาน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะใหม่และยกระดับทักษะเดิม อำนวยความสะดวกในการนำเข้าแรงงานต่างด้าวที่มีทักษะ

ในปี 2569 นี้ จะเป็นปีที่ท้าทายอย่างมาก แต่สำหรับผู้เตรียมพร้อม มีวิสัยทัศน์ และกล้าเปลี่ยนแปลง มันจะเป็นปีแห่งโอกาสที่ยิ่งใหญ่ ทุกครั้งที่โลกเปลี่ยนแปลง ทุกครั้งที่เกิดวิกฤติ มักจะมีผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่เกิดขึ้นเสมอ เพราะพวกเขามองเห็นโอกาสที่คนอื่นมองไม่เห็น สิ่งสำคัญที่สุดคือการมีทัศนคติที่ถูกต้อง ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงหลีกเลี่ยงไม่ได้ และการปรับตัวอย่างรวดเร็วคือกุญแจสู่ความอยู่รอดและเติบโต ความร่วมมือระหว่างภาครัฐกับภาคเอกชนจะเป็นปัจจัยสำคัญให้เศรษฐกิจไทยผ่านพ้นความท้าทายต่าง ๆ ไปได้

สิ่งที่อยากจะฝากไว้สำหรับปีนี้คือ “ต้องปรับตัวและระมัดระวัง แต่ยังมีความหวังที่จะพบเจอแสงสว่าง” สวัสดีปีใหม่ 2569 ครับ 



สร้างบ้านวันนี้ พร้อมรับมือ **PM 2.5**

“บ้านอากาศสะอาด”

สร้างบ้าน **เอสซีจี โฮม** คู่ม **2** ต่อ

☒ **รับฟรี!** แพคเกจดูแลรักษาบ้าน สูงสุด 5 ปี* ☒ **รับ** ส่วนลดค่าสร้างบ้าน

สิทธิพิเศษสำหรับ สมาชิก **SCG Debenture Club** เท่านั้น



เพียงจองสร้างบ้าน ภายใน 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2569

BIZ TRENDS



เรื่อง: ผศ. ดร.เอกก์ ภทรธนกุล

หัวหน้าภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / ที่ปรึกษาด้านแบรนด์ที่มีชื่อเสียง



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
เกาะเทรนด์ธุรกิจ
และการตลาด
ปี 2569

ลิงก์ปลอดภัย

✓ Verified



เปลี่ยน “ความท้าทาย” เป็น “โอกาส” พาแบรนด์ฝ่าเศรษฐกิจ ปี 69

ไม่ว่าเศรษฐกิจจะมีสภาวะแบบใดก็ตาม สภาพแวดล้อมทางธุรกิจยังท้าทาย
ต่อนักการตลาดอยู่เสมอ เพราะงานของนักการตลาดคือภารกิจที่ไม่เคย
มีเซฟโซน และในปี 2569 นี้ ภาพรวมสถานการณ์เศรษฐกิจจะมีแนวโน้มอย่างไร
และมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง มาอัปเดตพร้อมกันกับ BIZ TRENDS
ใน DELIGHT ฉบับแรกของปี 2569 นี้กันครับ

จับสัญญาณธุรกิจ อะไรบวก อะไรลบ แบรนด์ต้องปรับตัวอย่างไร

ในโลกธุรกิจที่เต็มไปด้วยตัวแปรมากมาย ทั้งเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม และภาวะเศรษฐกิจ นักการตลาดมักต้องตอบคำถามอยู่เสมอว่า ในแต่ละช่วงเวลาอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรโฟกัส ในโอกาสนี้เลยขอหยิบยกคำตอบจากการสำรวจผู้บริหารด้านการตลาดสูงสุดของประเทศจำนวน 126 ท่าน เมื่อปลายปี 2568 โดยสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทย ซึ่งได้ข้อสรุปออกมาเป็น 3 ปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนและส่งผลกระทบต่อการตลาดในปี 2569

1) พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

เป็นปัจจัยอันดับหนึ่งที่นักการตลาดต้องอ่านและเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพราะมีตัวแปรหลายอย่างที่ทำให้ Consumer Behavior ซึ่งเป็นเรื่องที่นักการตลาดต้องตามให้เท่าทัน โดยมี 3 เทรนด์ที่นักการตลาดต้องโฟกัส ซึ่งจะกล่าวถึงในลำดับถัดไป



2) ผลการเลือกตั้งในประเทศ

การเมืองในประเทศจะเป็นปัจจัยขับเคลื่อนสำคัญในปี 2569 นี้ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงด้านการบริหาร จะส่งผลถึงนโยบายด้านเศรษฐกิจในภาพรวมอย่างแน่นอน พรรคไหนจะขึ้นมาเป็นรัฐบาล และรัฐมนตรีของแต่ละกระทรวงจะมาจากพรรคใด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นโยบายการบริหารของแต่ละกระทรวง เช่น สาธารณสุข พาณิชย์ หรือพลังงาน

3) เทคโนโลยีดิจิทัล

ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง AR (Augmented Reality) และ AI (ปัญญาประดิษฐ์) เทคโนโลยีเหล่านี้ยังคงเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อการแข่งขันในภาคธุรกิจและไม่ควรมองข้าม



นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจโลกก็ยังมี ความสำคัญอยู่เช่นเคย นโยบายด้านเศรษฐกิจของประเทศมหาอำนาจต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา “เปลี่ยนเร็ว เปลี่ยนไว” เป็นสิ่งที่ต้องจับตามอง

ปรับโฟกัสที่ 3 เทรนด์พฤติกรรมผู้บริโภค

เมื่อมองให้ลึกไปที่พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลง มี 3 เทรนด์หลักที่นักการตลาดต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ

- **การค้าขายออนไลน์ (Online Shopping)**

คือพฤติกรรมแรกที่ต้องจับตามองเป็นพิเศษ ทุกวันนี้เรามักจะเริ่มเห็นพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ยากต่อการคาดเดา เช่น การเห็นสินค้าจากไลฟ์สด แต่ใช้ AI ช่วยค้นหาว่าร้านค้าออนไลน์ใดขายถูกที่สุดถึงจะซื้อ นั่นหมายถึงอาจไม่ได้ซื้อจากร้านที่ไลฟ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงแพลตฟอร์มการซื้อขาย เช่น เด็กรุ่นใหม่หันมาซื้อของผ่าน Roblox หรือการที่ผู้บริโภคยังไม่นิยมกดซื้อสินค้าบน YouTube แม้ว่าแพลตฟอร์มจะพยายามสร้างฟังก์ชันก็ตาม

- **สุขภาพ (Health)** แม้คะแนนจะลดลงจากอันดับ 1 เมื่อปีก่อน แต่เทรนด์สุขภาพยังคงมีความสำคัญมากอยู่

- **คุณภาพ (Quality)** คุณภาพของสินค้าหรือบริการไม่ได้เป็นเรื่องสำคัญอย่างแรกเสมอไปในเชิงพฤติกรรมผู้บริโภค แต่ยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่แบรนด์ “ห้ามละทิ้งเรื่องนี้” โดยเด็ดขาด

“โอกาสที่ซ่อนอยู่” หลังบ้านหมอกเศรษฐกิจ

ในสถานการณ์ที่เศรษฐกิจมีความท้าทายเช่นนี้ การลงทุนที่ผิดพลาดอาจนำไปสู่ความเสี่ยงร้ายแรง สมาคมการตลาดแห่งประเทศไทยเผยว่า ในปี 2569 นี้ เศรษฐกิจไทยมีแนวโน้มจะเติบโตเพียงร้อยละ 0.9 เท่านั้น (คาดการณ์อัตราการเติบโตน้อยกว่าปีก่อน) และได้ชี้เป้าหมายการลงทุนใน 3 อุตสาหกรรมหลัก ซึ่งยังนับเป็น “โอกาสทองที่ซ่อนอยู่”

1) Health & Wellness

อุตสาหกรรมนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่สุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตใจ เช่น การที่คนเริ่มปรึกษานักจิตวิทยามากขึ้น หรือการออกกำลังกายด้วยโยคะ



ที่ช่วยเสริมสุขภาพใจ มากกว่านั้นคือ สุขภาพจิตวิญญาณ เช่น การทำสมาธิ (Meditation) การทำบุญก็เป็นเรื่องที่คนสนใจขณะเดียวกัน คือ สุขภาพเชิงสังคม (Social Wellness) ที่ผู้คนต้องการดีที่อกซจากโซเซียลมีเดียหันมาเข้าสังคมแบบ Physical มากขึ้น แต่มองหาสังคมที่มีคุณภาพและดีต่อสุขภาพ เช่น ปาร์ตี้อาหารเช้าหลังวิ่ง ปาร์ตี้ต้นไม้ที่เล็กก่อนเที่ยงคืน ไปจนถึงปาร์ตี้กาแฟที่ไร่ของมีนเมาอีกด้วย



2) Biotechnology และ Architectural Technology

เทคโนโลยีชีวภาพและเทคโนโลยีทางการเกษตร
อุตสาหกรรมนี้ถูกคาดการณ์ว่าจะเติบโต เนื่องจาก
คนรุ่นใหม่หันมาสนใจอาชีพเกษตร และนำเทคโนโลยี
เข้ามาช่วยทุนแรง ประกอบกับไทยเองเป็นประเทศ
ที่มีฐานเกษตรกรรมอยู่แล้ว เรามีองค์ความรู้
ด้านเกษตรที่ดีเยี่ยมจากสถาบันการศึกษาชั้นนำ
รวมถึงบริษัทเอกชนด้านการเกษตรก็มีการลงทุน
ในเทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างจริงจัง

3) Quality Tourism

การท่องเที่ยวที่มีคุณภาพสูง ซึ่งในที่นี่ไม่ได้หมายถึงการจ่ายแพงเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงจ่ายเงินที่สูง แต่ใช้ทรัพยากรน้อย นักท่องเที่ยวในกลุ่ม Green Tourist ที่มีคุณภาพและให้ความสำคัญกับการชื่นชมคุณค่าของสิ่งแวดล้อม ภูมิปัญญา โดยไม่เข้าไปทำลายพื้นที่หรือทำลายทรัพยากรธรรมชาติ สอดคล้องกับนโยบายที่ภาครัฐให้ความสำคัญอย่างมาก



วัตถุประสงค์ให้ได้ว่าเป็นรูปธรรม

ความท้าทายอีกเรื่องในปี 2569 คือการบริหารงบประมาณ (Budget) ทางการตลาด มีการคาดการณ์ว่า งบประมาณการตลาดโดยรวมจะลดลงถึงร้อยละ 1 ในขณะที่ค่าใช้จ่ายจะสูงขึ้น โดยเฉพาะ “ต้นทุนการขาย” ที่สูงขึ้นมาก เช่น การถูกหักค่า GP เพิ่มขึ้นบนแพลตฟอร์ม E-commerce และยังต้องจ่ายค่าโฆษณาที่แพงขึ้นอีก องค์กรที่บริหารงบประมาณได้ดี จะมีโอกาสเป็นผู้ชนะ ดังนั้น การใช้ AI จึงไม่เพียงแต่ทางเลือก แต่เป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความท้าทายด้านต้นทุน

แบรนด์ควรรำนำ AI ในลักษณะของการทุ่นแรง (Reduce Effort) คือใช้ AI เพื่อลดแรงงานและเวลา เนื่องจากต้นทุนไม่ได้มีแค่ “เงิน” แต่ยังมี “เวลา” และ “แรงงาน” ด้วย เมื่อมีเวลารว่างมากขึ้น คนจะสามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อทำกิจกรรมการตลาดที่ราคาถูกลงได้

ที่สำคัญต้องมีการวัดผล (Measurement) กับเรื่องที่นักการตลาดลงมือทำ การวัดผลต้องชัดเจนในแง่ผลประโยชน์มากกว่าความชื่นชอบและคำชื่นชม เช่น ROI (Return on Investment) หรือ Conversion Rate ที่วัดผลในเชิงที่จับต้องได้และส่งผลกระทบต่อกำไรโดยตรง ทั้งยังต้องเข้าใจหลักการวัดผลทางการตลาดด้วย



AI ไม่ใช่แค่ Tools แต่คือ Team

ในปี 2569 AI จะเข้ามามีบทบาทในภาคธุรกิจทุกขนาด และรูปแบบปัญญาประดิษฐ์ของ Agentive AI จะเปรียบเสมือน Teammate หรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม ไม่ใช่แค่เครื่องมือของคนในทีม

ไม่ใช่แค่สั่งให้ทำ AI จะไม่ใช่เครื่องมือที่คอยรับคำสั่งให้ออกแบบโปสเตอร์หรือสรุปการประชุมเท่านั้น แต่จะเป็นการให้ AI ช่วยระดมความคิดในการหา Key Message ของโฆษณา หรือให้ AI ทำตัวเป็นลูกค้าเพื่อให้เราทดลองเสนอขายสินค้าด้วยวิธีการที่เราใช้ แล้วลองให้ “ลูกค้า AI” ตอบกลับมาว่าควรปรับปรุงจุดไหน

เพราะทุกวันนี้ปัญญาประดิษฐ์ระดับ Agentic AI นั้นสามารถทำหน้าที่เป็นคนกลาง (Agent) ที่ศึกษาข้อมูลมากมายที่มีอยู่ในโลก มาช่วยคิด วิเคราะห์ วิจัย ช่วยทำงานในเชิงสร้างสรรค์ได้มากมาย และจะมีราคาถูกลงเรื่อย ๆ ทำให้แม้แต่ SMEs ก็จะสามารถเข้าถึงได้ง่าย แปรนด์ที่ยังไม่สนใจเรื่องนี้อย่างจริงจังจะตกอยู่ในความเสี่ยงอย่างแน่นอน

Mindset ดี พร้อมรับมือ ความเปลี่ยนแปลง

สุดท้ายสำหรับ Mindset ที่ผู้ประกอบการควรมีในปี 2569 เพื่อรับมือกับสภาพเศรษฐกิจที่มีแต่ความท้าทายมากมายนั้นคือ “ความอดทน ความเข้าใจ” เพราะปีนี้จะมีแต่เรื่อง “ยุ่ง วุ่น วุ่น งง” เข้ามาอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ประกอบการที่สามารถทนทานต่อความยุ่งเหยิง ความวุ่นวาย ความวุ่นวาย และความงงวุ่น และสามารถเดินหน้าต่อไปได้ คือผู้ที่กลายเป็นผู้ชนะในที่สุด





**สั่งซื้อสินค้าและบริการ
พร้อมรับสิทธิประโยชน์สมาชิก**

SCG Debenture Club

ได้ที่ 02-586-2222

HOME

เรื่องและภาพ: Homesmile

50

เรื่องสำคัญต้องรู้! ก่อนสร้าง "หลังคาบ้านโมเดิร์นทรงกล่อง" ให้สวย เรียบหรู

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา “บ้านโมเดิร์นทรงกล่อง” กลายเป็นหนึ่งในแบบบ้านที่เจ้าของบ้านหลายคน เลือกให้เป็นแบบบ้านในฝัน ด้วยเส้นสายที่เรียบ คม สไตล์มินิมอลที่ให้ความรู้สึกทันสมัย และการใช้วัสดุ

ที่สะท้อนรสนิยมอย่างชัดเจน บ้านทรงกล่องไม่เพียง ให้ความงามเชิงสถาปัตยกรรม แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ ของความเรียบหรูแบบ Fast-Forward Lifestyle ที่เข้ากับคนยุคใหม่



แต่ภายใต้ความสวยเรียบเหล่านั้น “หลังคา” กลับเป็นโจทย์สำคัญที่หลายคนมองข้าม เพราะการออกแบบบ้านทรงกล่องต้องใช้หลังคาความชันต่ำ (Low Slope Roof) หรือเกือบเรียบ เพื่อให้มองจากภายนอกแล้ว เส้นหลังคาแทบไม่ปรากฏ ถือเป็นเสน่ห์สำคัญของสไตล์นี้ แต่เบื้องหลังกลับเต็มไปด้วยข้อควรรู้ ทั้งในเชิงโครงสร้าง การกันน้ำ การระบายน้ำ รวมถึงวัสดุที่เลือกใช้

บทความนี้จึงขอพาคุณไปสำรวจ “เรื่องที่ควรรู้ก่อนสร้างหลังคาบ้านโมเดิร์นทรงกล่อง” พร้อมคำแนะนำเรื่องวัสดุหลังคาที่เหมาะสม และเทคโนโลยีใหม่ที่จะช่วยแก้ปัญหาเดิม ๆ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

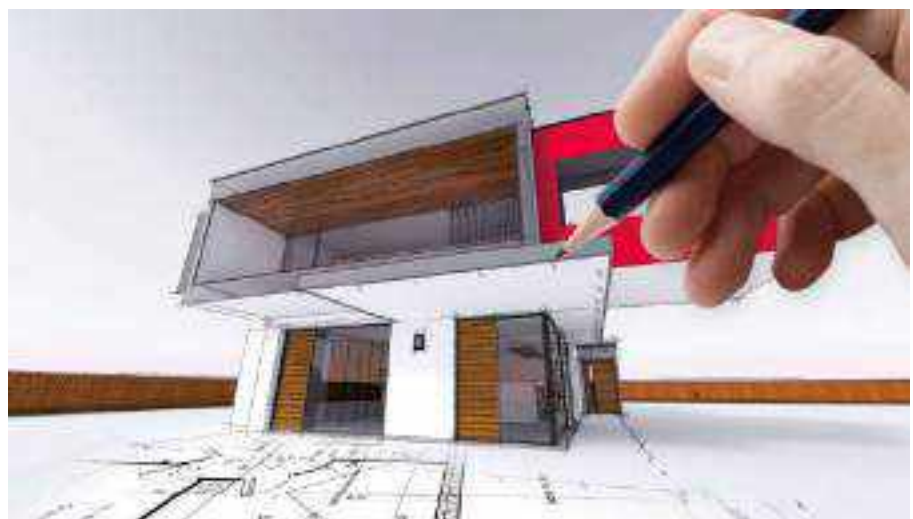
ทำไมหลังคาทรงกล่องถึงสวยถูกใจคนยุคนี้

หลังคาทรงกล่องคือรูปแบบหลังคาที่มีความชันต่ำมาก บางครั้งเพียง 1 - 2 องศา หรือแทบจะราบเรียบ เพื่อให้ตัวอาคารดู “คมกริบ” สไตล์ Modern Box ความโดดเด่นคือ

- เส้นสายหลังคาไม่รบกวนดีไซน์
- ตัวบ้านดูเรียบ สงบ และหรู ในแบบ Modern Luxury
- เพิ่มความรู้สึกโปร่งโล่ง เหมาะกับการเปิดช่องแสงและกระจกบานใหญ่
- ตอบโจทย์บ้านสมัยใหม่ที่เน้นสไตล์มากกว่าความฟุ้งของหลังคา

ข้อดีของหลังคาความชันต่ำ

- ✓ ดีไซน์เรียบหรู จุดเด่นที่สุดคือภาพลักษณ์ของบ้านที่คมชัด และสะอาดตา เส้นหลังคาไม่บดบังดีไซน์ ทำให้บ้านดูโมเดิร์นอย่างแท้จริง
- ✓ เหมาะกับวัสดุเรียบ เช่น เมทัลชีท หรือคอนกรีต สามารถเลือกวัสดุได้หลากหลาย เช่น แผ่นเมทัลชีท หรือระบบคอนกรีตเทหล่อ ทำให้การออกแบบยืดหยุ่นและทันสมัยขึ้น



- ✓ ใช้พื้นที่หลังคาน้อย ลดน้ำหนักโครงสร้าง ด้วยความที่หลังคาลาดเอียงเพียงเล็กน้อย ทำให้ใช้วัสดุน้อยลง จึงช่วยลดน้ำหนักของโครงสร้างได้

ข้อควรระวังที่ต้องรู้ก่อนสร้าง

นอกจากความสวยแล้ว หลังคาทรงนี้ยังมีความท้าทายที่เจ้าของบ้านควรรู้ก่อนตัดสินใจเพราะหลังคาความชันต่ำมีความเสี่ยงมากกว่าหลังคาทั่วไป และนี่คือสิ่งที่เจ้าของบ้านไม่ควรมองข้าม

1) ความเสี่ยงการรั่วซึมสูง หลังคาที่เกือบเรียบทำให้น้ำไหลช้า หากจุดเชื่อมต่อไม่ได้มาตรฐาน หรือวัสดุไม่รองรับการใช้งานแบบ Low Slope อาจเกิดการรั่วได้ง่าย โดยเฉพาะช่วงฝนตกหนัก

2) ระบบระบายน้ำเป็นหัวใจสำคัญ หลังคาชนิดนี้ต้องมีการออกแบบท่อและจุดระบายน้ำอย่างละเอียด ไม่เช่นนั้นจะเกิดน้ำขังและรั่วตามมา

3) วัสดุบางชนิดไม่เหมาะกับความชันต่ำ วัสดุที่มีลอนสูงหรือมีรอยต่อจำนวนมาก มักไม่เหมาะกับหลังคาลาดต่ำ เพราะน้ำไหลย้อนกลับได้ง่าย

4) งานช่างต้องแม่นยำมาก หลังคาแบบนี้ต้องอาศัยความละเอียดสูง ตั้งแต่โครงสร้าง การเชื่อม การซีลรอยต่อ ไปจนถึงการตรวจสอบ มาตรฐานช่างจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ปัจจุบันมีระบบหลังคาเมทัลแบบใหม่ที่มีความลาดชันต่ำเพียง 0.3 องศา มาพร้อมระบบระบายน้ำที่ป้องกันการรั่วได้ร้อยเปอร์เซ็นต์



LumaX Series จากเอสซีจี ระบบหลังคาเมทัลที่จะมาเปลี่ยนโฉมบ้านทรงกล่องใหม่ นวัตกรรมล่าสุดของเอสซีจีที่ออกแบบมาเพื่อแก้ Pain Point ของบ้านโมเดิร์นทรงกล่องโดยเฉพาะ ด้วยความชันต่ำสุดเพียง 0.3 องศา ทำให้ได้เส้นหลังคาที่เรียบ “แทบไม่เห็น” ตรงตามภาพลักษณ์ที่สถาปนิกและเจ้าของบ้านต้องการ แต่สิ่งที่ทำให้ LumaX แตกต่างอย่างแท้จริงคือระบบมาตรฐานที่ครอบคลุมทุกจุดเสี่ยงของหลังคาความชันต่ำ พร้อมติดตั้งโดยทีมช่างผู้เชี่ยวชาญจากเอสซีจีที่ผ่านการอบรมเฉพาะด้าน และมีขั้นตอนตรวจสอบคุณภาพทุกจุด ทำให้มั่นใจได้ว่า หลังคาจะทำงานได้จริงตามที่ออกแบบ

บ้านโมเดิร์นทรงกล่องจะสวยได้ “จริง” เมื่อเข้าใจเรื่องหลังคา บ้านทรงกล่องเป็นหนึ่งในดีไซน์ที่งดงามที่สุดของสถาปัตยกรรมยุคใหม่ การเลือกวัสดุที่ “ใช่” ตั้งแต่ต้น จะช่วยให้บ้านคงความสวยแบบโมเดิร์นได้ยาวนาน พร้อมความแข็งแรง ไม่รั่วซึม

หากคุณกำลังวางแผนสร้างบ้านใหม่ หรือกำลังเลือกวัสดุหลังคาที่ช่วยเติมเต็มดีไซน์บ้านโมเดิร์นให้สมบูรณ์แบบ ระบบหลังคาเมทัล LumaX Series คือตัวเลือกที่ช่วยให้ดีไซน์ “สวยได้จริง ใช้งานได้จริง” และมอบความสบายใจในระยะยาว 

ดูข้อมูลเพิ่มเติม สนใจลงทะเบียนปรึกษาฟรี



สแกนเพื่อลงทะเบียน



สแกนเพื่อดูสินค้า



สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก

SCG Debenture Club

เมื่อซื้อที่ **SCG HOME ONLINE** เท่านั้น

รับส่วนลด
สูงสุด 1,500 บาท*

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



รับสิทธิผ่าน **SCG Debenture Club**
Mobile Application เท่านั้น

ระยะเวลาโปรโมชั่น วันที่ 1 ม.ค. 2569 - 31 ส.ค. 2569

SCG HOME ONLINE : แหล่งรวมสินค้าวัสดุก่อสร้าง และบริการ ครบจบทุกเรื่องบ้าน



REBUILD

เรื่อง: บ้านและสวน

จัดสวนสวยรับปีใหม่ ด้วยไม้มงคล ตามหลักทศมงคล



แม้จะเป็นความเชื่อส่วนบุคคล แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความเชื่อบางอย่างก็อยู่คู่กับมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย หลายคนเชื่อว่า การปลูกต้นไม้ที่มีชื่อพ้องเสียงกับคำมงคล จะนำมาซึ่งความมงคล ยิ่งปลูกต้นไม้มงคลประจำทิศ ด้วยแล้ว ยิ่งจะนำพาเรื่องดี ๆ เข้ามาสู่ชีวิตเจ้าของบ้าน และผู้อยู่อาศัย ฉบับนี้จะพาไปแนะนำไม้ที่เหมาะกับการปลูก ในทิศต่าง ๆ เพื่อเสริมความเป็นสิริมงคลรับปีใหม่อีกกัน

ทิศทั้งแปด ธาตุทั้งห้า

ทิศทั้งแปดหรือยันต์แปดเหลี่ยม คือสัญลักษณ์การทำงานของจักรวาล คล้ายแผนผังชีวิตที่ประกอบไปด้วยเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งครอบครัว ความร่ำรวย ชื่อเสียง ความสัมพันธ์ สุขภาพ การงาน ความเป็นอยู่ การจัดสวนโดยปลูกพรรณไม้ ตามทิศทั้งแปดจึงช่วยเสริมพลังในแต่ละด้าน ทั้งนี้ส่วนที่ดียังต้องมียอดประกอบของห้าธาตุด้วย คือ ธาตุดิน (ดิน) ธาตุน้ำ (น้ำพุ น้ำตก บ่อปลา อ่างบัว) ธาตุไม้ (ต้นไม้) ธาตุไฟ (แสงแดด) และธาตุทอง (ตกแต่งให้สวยงาม ไม่รกรุงรัง)



ไม้มงคลประจำทิศ

มาดูกันว่า สวนในแต่ละทิศควรเลือกปลูกพืชพรรณ หรือไม้ชนิดใดเพื่อเสริมสิริมงคล

1) ทิศเหนือ: เสริมอาชีพ การงาน ความก้าวหน้า

เป็นทิศที่โดนแดดค่อนข้างน้อย ให้เลือกไม้ที่ไม่ชอบแดดจัดหรือชอบแค่แดดรำไร เป็นพืชที่มีโทนสีเขียวชอุ่ม และมีใบสวยงามขนาดใหญ่ อาจตกแต่งเพิ่มด้วยน้ำพุ อ่างน้ำ หินเป็นส่วนประกอบหลัก เน้นสีโทนเข้มจำพวก ฟ้ามุ่ย น้ำเงิน ม่วงเข้ม เป็นองค์ประกอบเพิ่มเติม เพื่อเสริมด้านอาชีพการงานให้ดียิ่งขึ้น

- **ทองอุไร** เจริญรุ่งเรือง ร่ำรวยมั่งคั่ง
- **ชวนชม** เพิ่มเสน่ห์เป็นที่รักของคนรอบข้าง
- **เศรษฐีเรือนนอก** ทำมาค้าขึ้น มีเมตตามหานิยม ปกป้องผู้อยู่อาศัยให้ปลอดภัย
- **เศรษฐีгодทรัพย์** ถ้าปลูกแล้วใบม้วนเป็นหลอด เชื่อว่าจะสำเร็จในสิ่งที่หวัง



| ทองอุไร



| หมากผู้หมากเมีย

2) ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ: เสริมบุคลิกภาพ

เป็นทิศที่โดนแสงแดดปานกลางและได้รับลมในช่วงฤดูหนาว เหมาะสำหรับจัดเป็นมุมเอนกประสงค์ไว้นั่งเล่น อาจตกแต่งด้วยน้ำพุ น้ำตก รูปปั้นหิน พรรณไม้ที่เหมาะสมควรมีสีสดใสใส อาทิ เหลือง ส้ม แดง ชมพู น้ำตาล และเป็นไม้ยืนต้นที่มีใบด้านบนทึบ ด้านล่างโปร่ง เพื่อให้ลมพัดผ่านได้ดี

- **มะลิ** เพิ่มความสุขกายสบายใจ ปิดเป่าความทุกข์ร้อน
- **มะตูม** ขจัดอุปสรรคให้ผลสำเร็จ
- **วาสนา** หากปลูกจนออกดอกได้ เชื่อว่าเป็นผู้มีบุญวาสนาดี
- **หมากผู้หมากเมีย** อยู่เย็นเป็นสุข เสริมเรื่องคู่

3) ทิศตะวันออก: เสริมสุขภาพ สติปัญญา

เป็นทิศที่ได้รับแสงแดดมากในช่วงครึ่งวันเช้า ควรเลือกแต่งสวนด้วยไม้ขนาดใหญ่ หรืออาจเลือกพุ่มไม้ขนาดกลาง เน้นไปที่ต้นไม้ที่ชอบโดนแสงแค่ครึ่งวัน และประดับเพิ่มด้วยโคมไฟขนาดเล็ก เพื่อใช้งานสวนได้หลากหลายเวลา

- **เข็ม** เฉลียวฉลาด เสริมสติปัญญา
- **ไผ่** สติปัญญาเฉียบแหลม
สุขภาพแข็งแรง
- **ทับทิม** ความอุดมสมบูรณ์
แคล้วคลาดจากภัยอันตราย
- **โกสน** สุขภาพแข็งแรงอยู่เย็นเป็นสุข

4) ทิศตะวันออกเฉียงใต้: เสริมความร่ำรวย

เป็นทิศแห่งความมั่งคั่งร่ำรวย ความอุดมสมบูรณ์ และยังเป็นทิศที่โดนแสงแดดค่อนข้างมากเช่นเดียวกัน จึงควรปลูกไม้ยืนต้นที่ทนต่อแสงแดด อาจเพิ่ม น้ำพุ บ่อปลา และของตกแต่งมงคล เช่น ระฆังทอง รูปปั้นเต่า รูปปั้นปลา

- **โป๊ยเซียน** เสริมสิริมงคล เสริมโชคลาภ
- **สารภี** ป้องกันสิ่งชั่วร้าย การงาน
ก้าวหน้า
- **แสงจันทร์** เสริมโชคให้ผู้หญิงในบ้าน
- **พุดศุภโชค** โชคลาภ เงินทองไหลมาเทมา



| ตะโก

5) ทิศใต้: เสริมชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจบารมี

เป็นทิศที่โดนแสงแดดค่อนข้างแรงและกินเวลา ต่อวันนาน ไม้ที่ปลูกควรทนต่อแสงแดดจัดได้ดี เพื่อ สร้างร่มเงาและช่วยลดความร้อนที่จะเข้าสู่ตัวบ้านด้วย

- **ตะโก** มุมานะ ประสบความสำเร็จ
- **หว่า** เจริญรุ่งเรือง เสริมอำนาจ
- **ยอ** ปิดป้องสิ่งไม่ดี เสริมบารมี
คนนิยมสรรเสริญ
- **มะม่วง** มั่งคั่งร่ำรวย ขบไล่สิ่งไม่ดี

6) ทิศตะวันตกเฉียงใต้: เสริมความรัก-สัมพันธ์

เป็นทิศแรกที่ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนทิศ ทั้งจากแสงแดด สายลม ฟ้าฝน ควรเลือกไม้ที่ทนทาน ทุกสภาพอากาศ และควรปลูกต้นไม้พุ่มที่ช่วยสะท้อน ความร้อน รวมถึงอาจจัดเป็นสวนสไตล์เซน สวนสไตล์ ญี่ปุ่น โดยเน้นการใช้หินสีขาวทรงกลมหรือเม็ดกรวด มาตกแต่ง ช่วยเพิ่มความหนักแน่นในความสัมพันธ์

- **ขนุน** มีคนสนับสนุนและสรรเสริญ
- **ประดู่** ครอบครัวรักใคร่สามัคคี
- **กุ่ม** อยู่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน
- **กัลปพฤกษ์** เชื่อว่าหากตั้งจิตอธิษฐาน
ได้ต้นไม้ จะสมปรารถนา



| เล็บครุฑ

7) ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ: เสริมการอุปถัมภ์คำขู

เป็นทิศที่เหมาะสมกับการปลูกไม้ที่ดูแลง่ายจำพวก ไม้ดอกไม้ประดับขนาดเล็กในกระถาง อาจตกแต่งสวน เพิ่มเติมด้วยหินทรงกลมสีขาว บ่อน้ำทรงกลมสีขาว หรือสีสว่าง อ่างน้ำล้นหินกลิ้ง เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตมีความสดชื่นรื่นเริง

- โมก สร้างความสุขปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย
- พะยอม ช่วยให้เป็นที่รักของคนทั่วไป
- เล็บครุฑ ส่งเสริมอำนาจวาสนา มีคนเคารพยำเกรง
- ส้ม เพิ่มเสน่ห์ให้เจ้าของและผู้อยู่อาศัย มีแต่คนรักใคร่

8) ทิศตะวันตก: เสริมความคิดสร้างสรรค์

เป็นทิศที่โดนแสงแดดจัดมากที่สุด ควรเลือกปลูก ไม้ใหญ่ที่ทนแดดจัดได้ดี เพื่อช่วยให้บ้านเย็นขึ้น อาจตกแต่งองค์ประกอบอื่นด้วยสีโทนเย็น เช่น ขาว เทา ดำ เพื่อกระตุ้นจินตนาการ

- มะยม เสริมเมตตามหานิยม และ เสริมดวงให้แคล้วคลาด
- มะขาม เสริมความน่าเกรงขาม ป้องกันภูตผีปีศาจ
- พุทรา ปกป้องจากคุณไสยมนตร์ดำ
- บุนนาค ป้องกันภัยอันตราย ประหนึ่ง มีพญานาคคุ้มครอง 



| มะขาม

ป้องกันฝุ่นร้าย ทำลายปอด ด้วย ONNEX ACTIVE AIR QUALITY

รับส่วนลด **10%** รุ่น Wall Type

เริ่มต้น **17,910 บาท**
(ปกติ 19,900 บาท)



พิเศษ! เฉพาะสมาชิก SCG Debenture Club เท่านั้น

เงื่อนไขการรับสิทธิ์

- สมาชิกเอสซีจี ดิเบนต์คลับ กรุณากดรับสิทธิ์ผ่าน SCG Debenture Club Mobile Application เท่านั้น
- และแสดงรหัสรับสิทธิ์แก่ร้านค้า เพื่อรับส่วนลดก่อนชำระเงิน หรือกรอกรหัสรับสิทธิ์ที่ได้รับในช่อง promotion code ที่ SCG Experience, SCG Home*, บุญถาวร*, scghome.com, และ Line: @onnexbyscg (*เฉพาะสาขาที่ร่วมรายการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Line: @onnexbyscg) ก่อนชำระเงิน
- สงวนสิทธิ์สำหรับการซื้อสินค้าพร้อมบริการเท่านั้น
- สงวนสิทธิ์ให้บริการติดตั้งฟรีเฉพาะจังหวัดกรุงเทพมหานครและปริมณฑล, สระบุรี, เพชรบูรณ์, ชลบุรี, ระยอง, เชียงใหม่, เชียงราย, ลำพูน, ลำปาง, ตรัง, นครราชสีมา, อุบลราชธานี, อุตรดิตถ์ และขอนแก่น จังหวัดอื่น ๆ มีค่าบริการเพิ่มเติม 3,000 บาท
- โปรโมชันนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชันอื่น หรือเปลี่ยนแปลงเป็นเงินสดได้
- ระยะเวลาโปรโมชัน 1 มกราคม 2569 – 31 ธันวาคม 2569
- เงื่อนไขอื่นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



ข้อมูลสินค้าเพิ่มเติม



SCG Contact Center 02-586-2222



www.onnexbyscg.com



@onnexbyscg

DESIGN SPACE

เรื่อง: KJ, ภาพ: Heneghan Peng Architects,
Grand Egyptian Museum, archpaper.com,
artnet.com, dezeen.com

GRAND EGYPTIAN MUSEUM (GEM)



60

ใครที่ชื่นชอบงานดีไซน์และหลงใหลความ
รู้มรดกของวัฒนธรรมอียิปต์โบราณ พิพิธภัณฑ์
อียิปต์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ กรุงไคโร ที่มีทุนสร้าง
กว่า 1 พันล้านดอลลาร์สหรัฐแห่งนี้ คือแลนด์มาร์ก
ที่คุณควรไปเยือนสักครั้งในชีวิต!

เมกะโปรเจกต์บนพื้นที่ 500,000 ตารางเมตร
ออกแบบโดย Heneghan Peng Architects
เริ่มก่อสร้างตั้งแต่ปี 2005 แต่ด้วยปัจจัยการเมือง
เศรษฐกิจ และการแพร่ระบาดของโควิด 19 จึง
ทำให้การก่อสร้างล่าช้าและต้องใช้เวลาราว 20 ปี
จึงสมบูรณ์ และเพิ่งเปิดให้เข้าชมอย่างเป็นทางการ
ในเดือนพฤศจิกายน 2025 ที่ผ่านมา



สถาปัตยกรรมนี้สื่ออัตลักษณ์อียิปต์ไว้อย่างน่าสนใจ
ตัวอาคารแม้อยู่ใหญ่แต่อบอุ่น กลมกลืนกับบริบท
รอบข้าง ตั้งแต่การจัดวางอาคารในตำแหน่งแกนเดียว
กับมหาพีระมิดกิซา 3 องค์ เมื่อมองจากมุมสูงจึงเกิด
รูปทรงสี่เหลี่ยมไม่สมมาตร ประตูทางเข้าได้แรงบันดาลใจ
จากรูปทรงพีระมิดสามมิติ ขณะที่เปลือกอาคารก็ใช้
รูปสามเหลี่ยมในสเกลที่เล็กลงมาตกแต่งทั่วทั้งอาคาร
ซึ่งตัวพิพิธภัณฑ์ยังจำกัดระดับความสูง เพื่อแสดง
ความเคารพต่อพีระมิดโบราณด้านหลัง

บริเวณโถงทางเข้าจัดวางประติมากรรมขนาดใหญ่
ของฟาโรห์รามเซสที่ 2 สูง 13 เมตร คู่กับบันไดหลัก
6 ชั้น ที่ทอดยาวนำไปสู่ห้องจัดแสดงของพิพิธภัณฑ์
ระหว่างชั้นบันไดจัดวางชุดประติมากรรมตามลำดับเวลา
ที่ตั้งใจออกแบบประสบการณ์ให้ทุกการเคลื่อนผ่านพื้นที่
เสมือนการย้อนเวลาสู่อดีต โดยพื้นที่จัดแสดงแบ่งเป็น
อาคารหลักและอาคารรอง มีทั้งนิทรรศการถาวรและ
ชั่วคราว มีไฮไลต์เป็นห้องสมบัติของฟาโรห์ตุตันคาเมน
ซึ่งเปิดให้รับชมเป็นครั้งแรกของโลก

นอกจากนี้ยังมีโซนกิจกรรมอื่น ๆ พร้อมรองรับ
ครบทุกช่วงวัย ทั้งพิพิธภัณฑ์เด็ก ศูนย์ประชุม โซน
มัลติมีเดีย ไปจนถึงสวนกลางแจ้ง หรือถ้าอยากเปลี่ยน
บรรยากาศไปดูพีระมิดกิซาของจริงก็ยังสามารถ
อยู่ห่างออกไปแค่ 2 กิโลเมตรเท่านั้น

ราคาค่าบัตรเข้าชม ผู้ใหญ่ 980 ปอนด์อียิปต์
(671 บาท) เด็กและนักเรียนอยู่ที่ 500 ปอนด์อียิปต์
(342 บาท) ใครสนใจแนะนำให้กดจองตั๋วผ่านเว็บไซต์
โดยวางแผนวันและเวลาให้ดีๆจะได้ไม่พลาด

DUBAI MUSEUM OF ART

นี้อาจเป็นยุคทองของศิลปะในตะวันออกกลาง นอกจากจะมี Grand Egyptian Museum (GEM) เป็นไอคอนิกของไคโรแล้ว ฝั่งดูไบก็ไม่น้อยหน้าส่งภาพของพิพิธภัณฑ์ศิลปะน้องใหม่ Dubai Museum of Art (DUMA) ที่ตั้งอยู่เหนือน้ำใจกลางคลองดูไบ (Dubai Creek) มาปลุกความตื่นตัว พร้อมกับกระแสข่าวว่าเตรียมจะเปิดตัวเร็ว ๆ นี้

DUMA เป็นผลงานของสถาปนิกระดับตำนาน Tadao Ando ที่สร้างขึ้นโดยได้แรงบันดาลใจจากท้องทะเลและไข่มุก มรดกวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวดูไบ ซึ่งดำรงชีพด้วยการทำประมงและงมหอยมุก ฟอรัมอาคารมีลักษณะโค้งบิดคล้ายเปลือกหอย ขณะที่แกนกลางอาคารเปิดช่องแสงทรงกลม รับแสงธรรมชาติที่พัดผ่านสู่ภายในกลางอาคาร ให้ภาพคล้ายประกายแสงแวววาวของไข่มุก



จุดเด่นของผลงานชิ้นนี้คือ การถ่ายทอดภาษาสถาปัตยกรรมตามฉบับของ Ando ที่มีเอกลักษณ์จากการใช้คอนกรีตผิวเรียบ แต่ยกระดับการเลือกวัสดุให้เหมาะกับสภาพพื้นที่ โดยใช้ HPC (High-Performance Concrete) ที่ทนการกัดกร่อน ทั้งยังคงวิธีเจาะช่องแสงทรงเรขาคณิต ดึงแสงธรรมชาติเข้ามาได้ผิวอาคารสร้างเส้นที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงเวลาอย่างมีชั้นเชิง ส่งงานให้บรรยากาศนุ่มนวล เชื่อมต่อระหว่างธรรมชาติกับจิตวิญญาณอย่างลงตัว



ภายในอาคารสูง 5 ชั้น จัดสรรฟังก์ชันตอบโจทยผู้มาเยือนครบครัน ตั้งแต่พื้นที่จัดแสดงศิลปะร่วมสมัย ห้องสมุด และห้องเรียน ไปจนถึงร้านอาหารและลานจ VIP บนชั้นสูงสุด ที่เปิดมุมมองพาโนรามา รับทิวทัศน์เมืองดูไบเต็มสายตา

DUMA จึงไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่นำเสนอผลงานทางศิลปะ แต่อาคารยังทำหน้าที่เป็นงานศิลปะชิ้นเอกที่หลอมรวมรากวัฒนธรรมของดูไบเข้ากับสุนทรียะของ Ando ได้อย่างงดงาม 

THE WORKSHOP

เรื่องและภาพ: บ้านและสวน

62



UNIQUE HOUSE NUMBER

เปิดศักราชใหม่แล้ว อยากชวนทุกคน
มาหยิบจับเครื่องมือเครื่องมือ
แล้วเปลี่ยนป้ายเลขที่บ้านให้เก๋
สะดุดตา ด้วยอุปกรณ์ง่าย ๆ
รับรองเพื่อนบ้านต้องว่า
ส่วนบุญไปรษณีย์และคนส่งของ
ก็จะเห็นบ้านคุณมาแต่ไกลแน่นอน



อุปกรณ์

- แผ่นไม้ยางพาราประสาน (กว้าง 25 - 30 เซนติเมตร / ยาว 40 เซนติเมตร / หนา 1 นิ้ว) หรืออาจใช้ไม้ชนิดอื่นได้ตามที่ต้องการ
- ตะปูเกลียวป้อย (เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร / ยาว 2 นิ้ว) จำนวนที่ใช้ขึ้นอยู่กับเลขที่บ้านหลังนั้น ๆ (โดยนับจากจำนวนรูที่เจาะ)
- สว่าน
- ไขควง
- ไม้บรรทัด
- ดินสอ ยางลบ

ตัวอย่างแหล่งซื้ออุปกรณ์ (สามารถหาจากแหล่งอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม)



แผ่นไม้ยางพาราประสาน



TOA WoodStain



ตะปูเกลียวป้อย



Beger WoodStain

ขั้นตอนการทำ



1

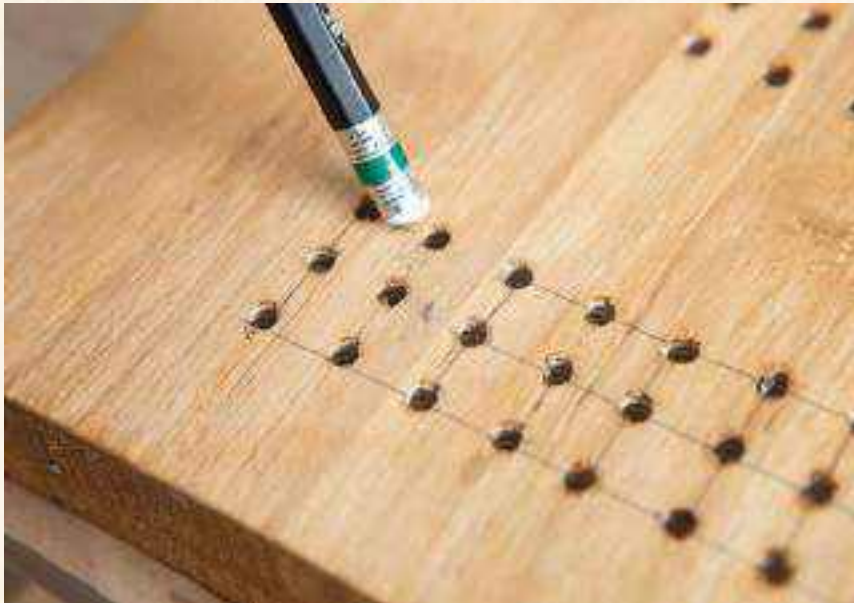
ร่างแบบตัวเลขด้วยดินสอ
แล้วขีดช่องสี่เหลี่ยม
ขนาด 1 x 1 เซนติเมตร
ในแบบที่ร่างไว้



2

ใช้สว่านเจาะรูที่มุมของช่องสี่เหลี่ยม
ให้ครบทุกมุม





3

ลบเส้นดินสอที่ร่างไว้

4

ยัดตะปูเกลียวป้อย
ติดเข้ากับแผ่นไม้



TIP

เพื่อเสริมความคงทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศ (แสงแดด สายฝน)
อาจทาแผ่นไม้ยางพาราประสานด้วยสีเคลือบไม้ภายนอกชนิดยูรีเทน
(Polyurethane Woodstain) เช่น TOA WoodStain หรือ Beger WoodStain

SCGP

เรื่องและภาพ: SCGP

SCGP ร่วมกับ J-MAT

ประกาศผลการประกวดแผนตลาด ระดับประเทศ “J-MAT Award” ครั้งที่ 34



SCGP ร่วมกับ บริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด และสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทย (MAT) ประกาศผลการประกวดแผนตลาดระดับประเทศ “J-MAT Award” ครั้งที่ 34 ภายใต้แนวคิด Packaging Speak out : The Power of Premium Herbs บนโจทย์ธุรกิจจริง ในการพัฒนาแผนการตลาดแบรนด์ยาสีฟัน Hi-Herb พร้อมออกแบบ Connected Packaging สร้างประสบการณ์แบรนด์กับผู้บริโภค โดยในปี 2568 มีนิสิต นักศึกษา เข้าร่วมมากถึง 427 ทีม จาก 52 สถาบัน โดยมีผู้สมัครเข้าร่วมสูงที่สุดตั้งแต่เริ่มจัดโครงการถึง 4,195 คน ด้วยรางวัลมูลค่ารวมกว่า 500,000 บาท พร้อมโล่รางวัลจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเกียรติบัตรจากโครงการ

Get To Know ➡ Connected Packaging

Connected Packaging ส่วนหนึ่งของ Smart Packaging นวัตกรรมจาก SCGP ที่ผสานเทคโนโลยีดิจิทัล Unique QR Code บนบรรจุภัณฑ์ เชื่อมโยงผู้บริโภคและแบรนด์สินค้าเข้าด้วยกัน ผ่านการใช้สมาร์ทโฟนสแกน Unique QR Code เพื่อรับรู้ข้อมูลเฉพาะของสินค้านั้น ๆ เพิ่มเติมจากที่ระบุไว้ในบรรจุภัณฑ์ ที่สำคัญผู้บริโภคยังสามารถตรวจสอบได้ว่าสินค้าเป็นของแท้หรือไม่ สามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มสินค้าอาหารเสริม สกินแคร์ เครื่องสำอาง และแบรนด์ยังสามารถใช้ Unique QR Code ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกค้าผ่านการจัดกิจกรรมส่งเสริมการขาย รวมทั้งสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของลูกค้า และนำไปปรับกลยุทธ์การตลาดต่อไปได้



กับผู้บริโภค สร้างการรับรู้แบรนด์ เพื่อกำหนดเป็นกลยุทธ์การตลาด ในการพัฒนาสินค้าให้ตอบโจทย์ผู้บริโภคอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

นายสุเมธ บุญยธพันธ์ SCGP Inspired Studio and Packaging Solutions Manager กล่าวว่า SCGP เล็งเห็นว่าการประกวดในครั้งนี้ คือพลังความคิดสร้างสรรค์ของนิสิตนักศึกษา โดยเฉพาะการนำ Connected Packaging มาใช้เป็นเครื่องมือส่งเสริมการตลาดของสินค้าโดยใช้ Unique QR Code ไว้ในบรรจุภัณฑ์ซึ่งเป็น Touch Point สำคัญที่แบรนด์จะปฏิสัมพันธ์กับผู้บริโภค เช่น ผู้บริโภคสามารถสแกนตรวจสอบว่าสินค้าเป็นของแท้หรือไม่ แบนด์ยังใช้เป็นช่องทางเก็บข้อมูลรวมถึงทำกิจกรรมการตลาด

“

“Connected Packaging เป็นการเปลี่ยนบทบาทของบรรจุภัณฑ์ในการเชื่อมต่อสินค้าไปยังผู้บริโภคในโลกที่ขับเคลื่อนด้วยดิจิทัล ซึ่งจะเปลี่ยนรูปแบบการตลาดในอนาคต โดยเฉพาะการทำตลาดออนไลน์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายผู้บริโภคที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมากขึ้น”

นายสุเมธ กล่าว ”

”

การประกวดแผนตลาดระดับประเทศ “J-MAT Award” ครั้งที่ 34 ในรอบสุดท้าย (Final round) มี 7 ทีมที่ผ่านเข้ารอบโดยทีมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ คือ ทีม Hello Herbs ที่มาจากการรวมตัวของนิสิต นักศึกษาหลายคนจาก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำเสนอไอเดีย “Power of Hi-Herb อ่อนโยนกว่าที่คิด มั่นใจกว่าที่เคย” เปลี่ยนมุมมองให้ยาสีฟันสมุนไพร ดูทันสมัย ตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์ หนึ่งในแผนการตลาดคือ การออกแบบบรรจุภัณฑ์เน้นความเรียบง่าย อ่อนโยน โทนสีธรรมชาติ และนำ Connected Packaging มาใช้ โดยให้ผู้บริโภคสแกน QR Code ที่ฝาบรรจุภัณฑ์ เพื่อเข้าสู่กิจกรรมต่าง ๆ ของแบรนด์ และสามารถแชร์ลงโซเชียลมีเดีย สร้างการจดจำแบรนด์สร้าง Engagement ใกล้ชิดผู้บริโภค และสร้างกระแสไวรัล เป็นต้น 



Hello Herbs



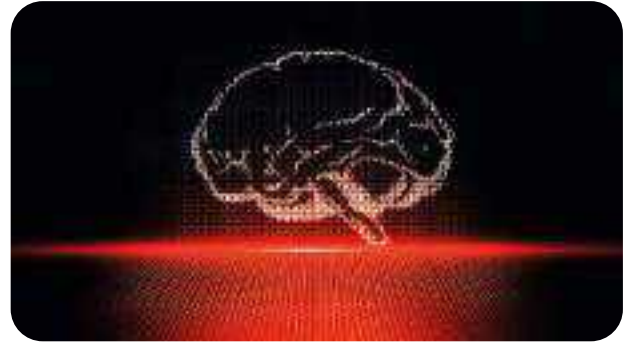
Packaging

DID YOU KNOW

เรื่อง: KJ

ทำไมแมวไม่มิกลิ้น กึ่งที่ใช้น้ำลายแต่งขน

เคยสังเกตไหมว่า ทำไมแมวใช้น้ำลายแต่งขน
ตลอดวัน แต่กลับไม่มีกลิ่นตัว เหตุผลเพราะแมว
มีระบบจัดการกลิ่น ไม่ว่าจะเป็น 1) ต่อมเหงื่อน้อย
มีเฉพาะบริเวณอุ้งเท้าและจมูกเท่านั้น 2) มีลิ้นหนาม
มีปุ่มเล็กคล้ายตะขอจำนวนมาก ทำหน้าที่คล้าย
แปรง เมื่อเลียจะกวาดสิ่งสกปรก และขนที่หลุดร่วง
3) น้ำลายคือสบู่อธรรมชาติ มีเอนไซม์ที่ทำลาย
แบคทีเรียได้ เมื่อเลียแต่งขนถี่ ๆ ก็เหมือนอาบน้ำ
บ่อย ๆ ส่วนกลิ่นหอมบนตัวแมว มาจากช่องว่าง
ระหว่างขนที่ซบกลิ่นได้ดี เมื่อแมวไปนอนอาบแดด
เราจึงได้กลิ่นแดด
หรือนอนกลิ้งบนผ้า
กลิ่น ของ น้ำ ย่า
ปรับผ้านุ่ม อาจ
ติดตัวมาจนแมว
หอมฟุ้งนั่นเอง



รู้หรือไม่ว่า AI ก็สมองเน่า ได้เหมือนคนนะ

Brain Rot (สมองเน่า) คือ ภาวะติดโซเชียล
เสพติดคอนเทนต์ออนไลน์ไร้คุณภาพที่ทำให้จิตใจเสื่อมถอย
ซึ่งภาวะนี้ AI ก็เป็นได้เหมือนกัน ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัย
เท็กซัสและมหาวิทยาลัยเพอร์ดู เผยผลทดลองของ
การนำโมเดล AI แบบ Open Source มาแบ่งฝึกเป็น
2 กลุ่ม กลุ่มแรก ป้อนข้อมูลจากคำที่สร้างด้วยหลัก SEO
เน้นสร้าง Engage สูง แต่ไม่มีสาระ ส่วนกลุ่มที่สอง
ป้อนเนื้อหาคุณภาพ ผลลัพธ์พบว่า AI กลุ่มแรกที่ป้อน
ข้อมูลขยะ มีประสิทธิภาพการให้เหตุผลต่ำลง มีสภาวะ
จิตใจคับแคบ จริยธรรมลดลง และมีนิสัยด้านมืดเพิ่มขึ้น
แม้จะปรับการฝึกใหม่ด้วยการป้อนข้อมูลคุณภาพ
ก็แก้ไขได้เพียงบางส่วน เพราะภาวะสมองเน่าถูกฝัง
ในระบบแล้ว รู้แบบนี้ ใครที่กำลังพึ่งพา AI คั่นคว้าข้อมูล
อย่าเพิ่งเชื่อทุกคำตอบร้อยเปอร์เซ็นต์ ตรวจสอบเช็ค
ความถูกต้องร่วมด้วยจะดีที่สุด

รู้ไหม ยุงมีประโยชน์อย่างไรกับโลก

ยุงเกิดมาทำไม? หลายคนตั้งคำถามนี้ เพราะยุงเป็นพาหะของโรคมามากมาย แต่จริง ๆ แล้ว ยุงที่เป็นพาหะนำโรค
มีเพียงร้อยละ 5 จากยุงกว่า 3,500 ชนิดทั่วโลก การไม่เหลือยุงเลยอาจส่งผลกระทบที่คิด เพราะยุงในระยะตัวอ่อน
(ลูกน้ำ) ช่วยย่อยสารอินทรีย์ในน้ำจากการกินซากพืชซากสัตว์ ส่วนยุงโตเต็มวัยช่วยผสมเกสรดอกไม้ ขยายพืชพรรณ
นอกจากนี้ วงจรชีวิตของมันยังเป็นส่วนหนึ่งของห่วงโซ่อาหารแก่สัตว์อื่น (เช่น ปลากินลูกน้ำ
กบกินยุง) ขณะที่ยุงที่กินเลือดเป็นอาหารใช้ว่าจะเลวร้าย เพราะบริเวณอาร์กติก ผุงยุง
ขนาดใหญ่ที่กินเลือดกวางคาริบูอพยพ คือปัจจัยที่ทำให้เหล่ากวางเปลี่ยนเส้นทาง
เพื่อหลบเลี่ยงพวกมัน ดังนั้น หากเราลบยุงไปจากโลก สิ่งนี้อาจส่งแรงกระเพื่อมมาสู่เรา
ทางใดทางหนึ่งในอนาคตก็เป็นได้



รู้จักกับ “เกาะโลซิน” เกาะเล็กที่สุดในไทย

เกาะโลซิน เป็นเกาะที่เล็กที่สุดของไทย ลักษณะคล้ายกองหินโผล่พ้นน้ำ อยู่ในอำเภอปะนาเระ ห่างจากชายฝั่งปัตตานี 32 ไมล์ทะเล เป็นภูมิรัฐศาสตร์ที่สร้างมูลค่านับแสนล้านบาทให้แก่ไทยทุกปี เหตุผลที่มีมูลค่ามหาศาลเพราะเกาะนี้คือหลักเขตแดนของไทยที่มีผลต่อการคำนวณเส้นเขตเศรษฐกิจทางทะเล (EEZ) ตามอนุสัญญาว่าด้วยกฎหมายทางทะเลที่สามารถขยายเขตเศรษฐกิจจำเพาะออกไปได้อีก 200 ไมล์จากชายฝั่ง ทำให้ไทยขยายสิทธิ์ทางทะเลได้ไกลขึ้นในด้านชีววิทยาเกาะโลซินยังมีแนวปะการังสมบูรณ์ เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำหายาก อย่างไรก็ตาม เกาะโลซินอาจประกันความมั่นคงของไทยได้อีกไม่นาน หากข้อเจรจา JDA สิ้นสุดลงและมาเลเซียยื่นกรรมสิทธิ์ในพื้นที่ทับซ้อนโดยยึดนิยาม “เกาะ” ตามอนุสัญญาสหประชาชาติ สถานะเกาะนี้อาจลดเหลือเพียงกองหิน และเขตอธิปไตยทางทะเลไทยในอนาคตคงถูกร่นระยะและหายไปตลอดกาล



จริง ๆ แล้ว ปลาซาร์ดีน กับปลาแม็กเคอเรลแตกต่างกันนะ

คุณอาจคิดว่า ปลาซาร์ดีนกับปลาแม็กเคอเรลคือปลาชนิดเดียวกัน แต่ความจริงนั้นต่างกัน ปลาซาร์ดีนคือปลาในตระกูลปลาหลังเขียว ตัวเล็ก แบนยาว ลำตัวสีเงิน เนื้อสัมผัสเบา รสหวานกว่า ส่วนปลาแม็กเคอเรลคือปลาในตระกูลปลาทุรูปร่างเรียวยาวลายขวางสีเขียวฟ้า ตัวใหญ่กว่า เนื้อสัมผัสแน่น รสมัน จึงไม่แปลกที่ปลากระป๋องต่างยี่ห้อต่างชนิดปลา จะให้รสสัมผัสที่ต่างกัน ในแง่โภชนาการให้โปรตีนสูงทั้งคู่ แตกต่างกันที่ปลาซาร์ดีนให้แร่ธาตุสูงกว่า ทั้งแคลเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส รวมทั้งมีไขมันและโซเดียมต่ำกว่า ส่วนปลาแม็กเคอเรลมีไขมันสูงกว่าจึงให้โอเมกา 3 สูงกว่า และให้วิตามิน A, B6, B12 มากกว่าเล็กน้อย ใครชอบทานเนื้อสัมผัสและรสชาติแบบไหน ก็เลือกตามใจชอบได้เลย



ดื่มกาแฟมากจะดูจะพรุณจริงหรือ

ผลวิจัยจากแพทย์ชี้ตรงกันว่า การดื่มกาแฟมากเกินไปเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนจริง เพราะในกาแฟมีคาเฟอีนซึ่งขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมและเพิ่มการขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะ โดยเกณฑ์ที่ปลอดภัยคือดื่มไม่เกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือไม่เกิน 2-3 แก้วต่อวัน กลุ่มผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้สูงวัย ผู้มีความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน กระดูกบาง ควรดื่มให้น้อยลง หรือเลือกดื่มเมนูที่มีนมผสมก็เป็นอีกทางเลือกเพื่อชดเชยการสูญเสียแคลเซียมได้ แต่อย่าเติมน้ำตาลและครีมมากเกินไปเพราะอาจเสี่ยงเกิดโรคอื่นแทนได้ 



LEADING EDGE

เรื่อง: KJ



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
NVIDIA VS Google
สงคราม AI
กับการชิงเก้าอี้ผู้นำ

JENSEN HUANG CEO NVIDIA ในยุคที่โลกเข้าสู่ AI Compute Transformation

ท่ามกลางสมรภูมิ AI ที่ดุเดือด NVIDIA คือบริษัทผลิตชิป AI ที่ครองบัลลังก์อยู่เหนือหัวงูโขนี้ ยิ่งผู้เล่นในสนามต้องการพัฒนา AI แคไหน เม็ดเงินก็ยิ่งหลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดสาย วันนี้ NVIDIA ไม่เพียงถูกจับตาในฐานะหนึ่งในหุ้น 7 นางฟ้า แต่ยังถูกมาสร้างตำนานด้วยการเป็นบริษัทมูลค่า 5 ล้านล้านดอลลาร์ (ข้อมูล ณ พฤศจิกายน 2025) ก้าวสู่บริษัทที่มีมูลค่าสูงที่สุดในโลก

อะไรที่ทำให้บริษัทหนึ่งเปลี่ยนตำแหน่งจากจุดตกต่ำไปสู่จุดสูงสุดของโลกได้ในเวลาเพียงไม่กี่ปี? คำตอบนี้ไม่ใช่แค่โชคช่วย แต่เป็นการวางเดิมพันกระดานใหญ่ของ CEO แจ็กเก็ตดำ Jensen Huang ที่อ่านเกมอนาคตอย่างเฉียบคม



NVIDIA



เด็กล้างจานสู่ราชาอาณาจักรล้านล้านดอลลาร์

กว่าจะกลายเป็นราชาโลก AI เส้นทางชีวิตของ Jensen Huang ไม่ได้ราบเรียบนัก เขาเกิดที่เมืองไถหนาน ไต้หวัน ในครอบครัวชนชั้นกลาง แต่ด้วยสงครามเวียดนาม และความไม่สงบทางการเมือง พ่อแม่ต้องส่งเขาและพี่ชาย ไปยังสหรัฐอเมริกา

เมื่อพลัดถิ่น Huang ได้เข้าเรียนที่โรงเรียนดัดนิสัย ใน Kentucky เขาถูกเพื่อนแกล้งและบังคับให้ล้างห้องน้ำ ต้องอดทนผ่านช่วงยากลำบากจนได้ย้ายไปอยู่โรงเรียนใหม่ที่ดีขึ้น ขณะที่เด็กคนอื่นวิ่งเล่น Huang ในวัย 10 ขวบ เริ่มทำงานพาร์ทไทม์ในร้าน Denny's ควบตำแหน่ง เด็กล้างจาน บริกร และล้างห้องน้ำ ทหารรายได้ส่งเสียตัวเอง ในที่สุดเขาก็เรียนจบระดับปริญญาตรี สาขา วิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยรัฐออริกอน และปริญญาโท มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

หลังเรียนจบ Huang เริ่มต้นอาชีพในฐานะ นักออกแบบไมโครชิปที่ Advanced Micro Devices (AMD) จากนั้นย้ายไปทำงานกับ LSI Logic จนเติบโตรับตำแหน่ง ผู้อำนวยการฝ่าย พออายุ 30 ปี เขาตัดสินใจเปิดฉาก มนุษย์เงินเดือน หันมาก่อตั้งบริษัท NVIDIA บุกเบิก การผลิตชิปกราฟิกในปี 1993 ร่วมกับเพื่อน 2 คน (Chris Malachowsky และ Curtis Priem)

เดิมที NVIDIA เริ่มต้นจากการสร้างการ์ดจอที่มีเดีย พื้นฐาน (NV1) จากนั้นจึงบุกเบิกนวัตกรรมฮาร์ดแวร์ ที่เรียกว่า GPU (Graphics Processing Unit) รองรับงาน ที่ต้องใช้พลังการประมวลผลสูง ทั้งด้านกราฟิก การเล่นเกม โดยไม่ต้องพึ่งพา CPU ด้วยศักยภาพ GPU ที่ประมวลผลแบบขนาน (Parallel Processing) ข้อมูลจำนวนมหาศาลได้พร้อมกัน จึงถูกนำไปประยุกต์ ใช้ในด้านอื่น ทั้งการคำนวณ การชุดเหมือนคริปโต งานวิเคราะห์ Big Data และเมื่อทั้งโลกปรับทิศไป ขับเคลื่อนด้วย AI ทั้งสายพานอุตสาหกรรม เทคโนโลยี ยานยนต์ไร้คนขับ หุ่นยนต์ ระบบงานออฟฟิศ จนถึง การใช้ AI เป็นเพื่อนในชีวิตประจำวัน ความต้องการ GPU ก็จะเพิ่มขึ้นอย่างไร้ที่สิ้นสุด จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ NVIDIA เติบโต กวาดรายได้มหาศาลในปัจจุบัน

บริษัทเกือบเจ๊งที่พลิกฟื้นสู่หุ้นร้อยแดง

แม้ภาพ NVIDIA วันนี้จะอยู่ในฐานะลูกรัก นักลงทุน สร้างปรากฏการณ์หุ้นร้อยแดง และ เป็นผู้นำการผลิตนวัตกรรมชิป AI ศักยภาพสูง ที่ยังไม่มีใครทัดเทียม แต่หากย้อนกลับไป NVIDIA ก็เคยเจอมรสุมใหญ่จนเกือบล้มละลาย และ ผ่านการพิสูจน์ผลงานนับครั้งไม่ถ้วน

- **1995:** เกือบล้มละลายจากการผลิต NV1 ชิปสำหรับประมวลผลกราฟิก 3 มิติ ที่ดัดกับ บริษัทเกม SEGA เนื่องจากสภาพยกรรรมของ NV1 ไม่เข้ากับมาตรฐาน จึงแจ้งยกเลิกดีล ทำให้บริษัทขาดสภาพคล่อง ปลดพนักงานออก กว่าครึ่ง
- **1997:** ผลิต RIVA 128 ปรับสถาปัตยกรรม ให้เข้ากับมาตรฐานอุตสาหกรรม พิมพ์รายได้ให้บริษัท
- **1999:** NVIDIA เปิดตัว NVIDIA GeForce 256 GPU ตัวแรกของโลก และจดทะเบียนเข้าสู่ ตลาดหลักทรัพย์ Nasdaq
- **2006:** NVIDIA เปิดตัว CUDA แพลตฟอร์ม ซอฟต์แวร์ที่ช่วยให้นักพัฒนาใช้ประโยชน์จาก GPU อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การประมวลผลโมเดล AI
- **2010:** NVIDIA พัฒนา GPU ที่ออกแบบเฉพาะ สำหรับ Data Center
- **2012:** จุดประกายยุค AI โดยช่วยขับเคลื่อน AlexNet เครือข่าย Neural Network
- **2014:** เปิดตัว NVLink เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกันระหว่าง GPU กับ CPU
- **2018:** วิกฤตฟองสบู่คริปโต เมื่อคริปโต ผันผวนสูง ราคาตก ความต้องการชิป GPU ลดลง จนเหลือสต็อกล้นคลัง
- **2022:** สร้าง Omniverse แพลตฟอร์มโลกเสมือน 3 มิติของ NVIDIA
- **2025:** เปิดตัว NVLink Fusion ระบบเปิด ใช้งาน GPU NVIDIA ร่วมกับชิปต่างค่าย และเปิดตัว Blackwell Ultra GB300 ชิป AI ที่แรงที่สุดของค่าย

ถ้ามองภาพรวมโลกธุรกิจ จุดเปลี่ยนที่ทำให้ NVIDIA โดดก้าวกระโดดมาจาก 2 เหตุการณ์ คือ การชุดเหมือน คริปโต และการเปลี่ยนผ่านสู่โลก AI ที่เป็นตลาดใหม่ เพราะเป็นปัจจัยกระตุ้นให้ GPU เป็นที่ต้องการอย่าง ปฏิเสธไม่ได้ บางคนมองว่านี่เป็นเพียงภาวะสับสน หล่น โศกศีกจากความบังเอิญ แต่ถ้าเจาะลึกจริง ๆ การยึด หัวหาดนี้มาจากวิสัยทัศน์ที่ Huang วางไว้อย่างใจเย็น

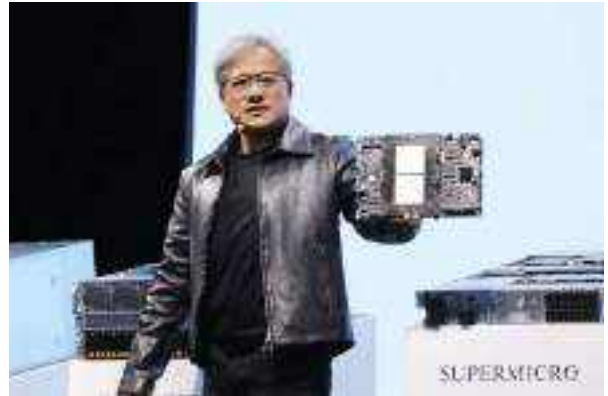
วาง Moat (ปราการ) ที่แข็งแกร่งด้าน AI

“ของดีเทียบชั้นได้ แต่ระบบนิเวศคือกำแพง ยั่งยืน ล้มยาก” ทุกวันนี้แม้คู่แข่งต่างค่ายเร่งพัฒนา ชิป AI เพื่อแย่งส่วนแบ่งตลาด แต่ยังไม่สามารถก้าวข้ามกำแพงนิเวศ ที่ NVIDIA ถักทอโครงสร้างพื้นฐานด้าน AI ไว้แน่นหนา ผ่านทุกองค์ประกอบต่าง ๆ

- ฮาร์ดแวร์ประสิทธิภาพสูงที่พัฒนาให้ ตอบโจทย์ต่อเนื่อง
- ระบบนิเวศที่แข็งแกร่ง NVIDIA ลงทุนพัฒนา CUDA แพลตฟอร์มสำหรับการพัฒนา แอปพลิเคชัน AI และประมวลผลแบบ ขนานมาตั้งแต่ปี 2006 เพื่อให้นักพัฒนา ทั่วโลกใช้ ทำให้เกิด “Vendor Lock-In” หรือผู้ใช้ไม่อยากร้ายทรัพยากรไปเริ่มใหม่ ที่ไหนเพราะมี Switching Cost สูง
- ความร่วมมือแน่นแฟ้นกับนักพัฒนาและ บิ๊กเทคฯ เช่น Microsoft, Google เพื่อ ขยายให้แพร่หลาย

ความท้าทายใหม่ ฟองสบู่ AI? ไหว กังไรจริงหรือภาพมายา?

รายงานผลประกอบการจาก NVIDIA ไตรมาส 3 (ตุลาคม 2025) สร้างสถิติใหม่ด้วยรายได้ 57,000 ล้านดอลลาร์ เพิ่ม 62% จากปีก่อนหน้า และทำกำไร 31,900 ล้านดอลลาร์ เพิ่มขึ้นกว่า 65% แต่ NVIDIA ก็ปิดปลายปี 2025 แบบไม่ราบรื่นนักจากคลื่น ความกังวลของนักลงทุนกับกระแสข่าวที่ซัดใส่



เริ่มจากเหตุการณ์ SoftBank เทขายหุ้น NVIDIA จนเกลี้ยงพอร์ตจนทำให้นักลงทุนตกใจ ประกอบกับการขยับของ Berkshire Hathaway ที่โดดไปซื้อหุ้น Alphabet บริษัทแม่ Google ด้วยมูลค่า 4,930 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งทาง Google กำลังผลิตชิป TPU ใช้เองและทำดีลร่วมกับ Meta และ Anthropic คนส่วนใหญ่จึงมองว่ายักษ์หลักตอนนี้ตื่นกลับมาเป็น ม้ามืดทวงคืนความมั่งคั่งจากตลาด AI แล้ว

อีกประเด็นที่ถูกจับตามองคือ ฟองสบู่ AI และ ข้อมูล AI Money Machine จาก Bloomberg ที่ชวนให้นักลงทุนตั้งคำถามว่า มูลค่าในวงการ AI วันนี้นั้นจริงหรือแค่เลขบนกระดาษ? เพราะถ้า ดูจากฝั่งตามภาพ สถานการณ์เหมือนการหมุน รายได้กันเป็นวงกลมแบบอวัชยาศัยซ้อนมายา เช่น NVIDIA เพิ่มการลงทุนใน OpenAI → OpenAI ไปทำดีลกับ Oracle เพื่อมาใช้ในคลาวด์ → Oracle เป็นพันธมิตรกับ NVIDIA ซื้อชิป NVIDIA มา ขับเคลื่อนบริการคลาวด์ เป็นต้น เงินที่ฉีดเข้าระบบ ก็ดูเหมือนจะกลับมาอยู่ในมือเจ้าของเดิม แต่ ทุกคนได้บันทึกตัวเลขรายรับสวย ๆ กันถ้วนหน้า

จากความท้าทายนี้ คงต้องติดตามใกล้ชิดว่า ปี 2026 NVIDIA จะยังทำกำไรเขียวสดใสเหมือนสีโลโก้ อยู่หรือไม่ และหุ้นที่สวิงลงมาจะเป็นเพียงการพักฐาน หรือมีผู้เล่นหน้าใหม่เข้ามาเลื่อยขาบัลลังก์ 

FEATURE

เรื่อง: Toh.c



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
ยุค Deglobalization
ธุรกิจไทยหาทางรอด
อย่างไร

จาก Deglobalization ถึง Relocation

ในวันที่ภูมิทัศน์โลกเปลี่ยนไป
“ไทย” ต้องปรับตัวอย่างไร

“คุณคิดว่าโลกเราในทุกวันนี้เหมือนเดิมหรือไม่?”
แน่นอนว่าคนที่ได้ยินคำถามนี้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ต้องตอบเหมือนกันว่า
“โลกไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว” แต่คำตอบที่น่าจะตรงกับสถานการณ์ปัจจุบัน
มากที่สุดน่าจะเป็น “โลกกำลังเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง”

โลกเคยอยู่ในยุค Globalization เน้นการเชื่อมโยงอย่างเสรีไร้รอยต่อทางเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนระหว่างประเทศ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความเปลี่ยนแปลงก้าวเข้ามา โลกได้ทวนกลับเป็น Deglobalization เข้าสู่ยุคที่รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างประเทศซับซ้อนและแตกต่างไปจากเดิม เป็นผลจากความเปลี่ยนแปลงของระบบภูมิรัฐศาสตร์ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจ รวมถึงวิกฤติการณ์ความขัดแย้งระหว่างประเทศที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา นั่นจึงทำให้ “โลกปรับโครงสร้างใหม่” เปลี่ยนชีวอำนาจใหม่ มีการย้ายฐานการผลิตครั้งใหญ่และหันมาพึ่งพากันในระดับภูมิภาค ทั้งด้านการค้า การลงทุน และห่วงโซ่อุปทานมากขึ้น ปัจจัยที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์นี้มีหลายแง่มุม Feature ฉบับนี้จะพาไปดูว่ามีมิติใดบ้าง

Unilateral System สู่ Multilateral System

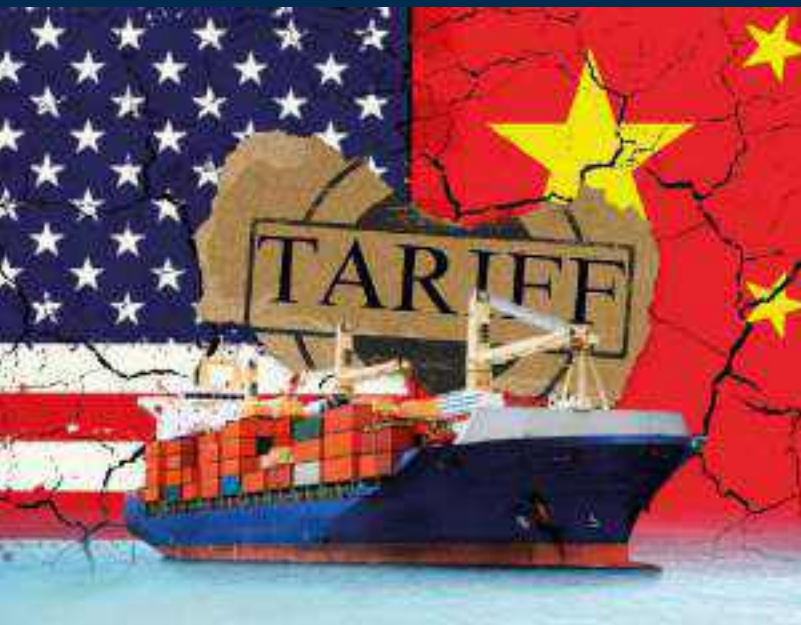
นับเป็นเรื่องใหม่ที่เราทุกคนไม่เคยเผชิญมาก่อน สาเหตุหลักของการเปลี่ยนผ่านครั้งใหญ่นี้ เนื่องจากนโยบายของประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ สหรัฐอเมริกา เปลี่ยนนโยบายการค้าระหว่างประเทศจากระบบการค้าเสรีไปเป็นระบบการค้าแบบตั้งกำแพงภาษี (Reciprocal Tariffs) และจะได้เห็นแนวโน้มการย้ายฐานการผลิตกลับสู่ประเทศ (Reshoring) เพื่อพึ่งพาเศรษฐกิจภายในของ

ตนเองมากขึ้น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมาคือ ระบบห่วงโซ่อุปทานที่เปลี่ยนไป เหล่าประเทศเล็ก (เช่น ประเทศกลุ่มอาเซียน) จะรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างอำนาจต่อรอง อาจเห็นภาพการกระจายฐานการผลิตไปในประเทศที่เป็นพันธมิตรทางการค้า (Friendshoring) และการขับเคลื่อนจะเปลี่ยนเป็นการรวมพลังของแต่ละภูมิภาค (Regionalization) มากยิ่งขึ้น นั่นจะเป็นผลให้โลกเปลี่ยนจากระบบเอกภาคี (Unilateral System) เป็นระบบพหุภาคี (Multilateral System) โดยจะมีชาติผู้นำที่หลากหลายขึ้น ไม่ใช่สหรัฐอเมริกาเพียงชาติเดียวอีกต่อไป

ฐานการผลิตโลกกำลังจะเปลี่ยนไป

เดิมทีเรามี “จีน” เป็นศูนย์กลางการผลิตของโลกที่สามารถผลิตสินค้าได้ในปริมาณมาก และในต้นทุนที่ต่ำ ทว่าปัจจุบันจีนกำลังจะผันตัวสู่การเป็นผู้นำด้านนวัตกรรม (Leader in Innovation) ที่เน้นผลิตสินค้าที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพไม่ได้เน้นที่จำนวนแบบที่เคยเป็นมา ในเมื่อจีนกำลังจะโบกมือลาตำแหน่งโรงงานผลิตหลักของโลกแล้ว ตำแหน่งศูนย์กลางของห่วงโซ่อุปทาน (Centralized Supply Chains) ก็จะต้องแปรเปลี่ยนไปเช่นกัน

ภาพถัดมาคือ “อินเดียและแอฟริกา” จะขึ้นแท่นโรงงานผลิตหลักแห่งใหม่ของโลก เนื่องจากอัตราการเกิดที่ลดลงในหลายประเทศ ไม่ได้เกิดขึ้นกับสองแห่งนี้ ส่งผลให้ฐานการผลิตสินค้าที่เน้นจำนวนมากและต้นทุนต่ำ จะเริ่มย้ายไปที่อินเดียและแอฟริกามากขึ้น ทั้งนี้ในบางเงื่อนไขยังมีมิติเรื่องสิ่งแวดล้อมเพิ่มเข้ามา เปลี่ยนกฎการแข่งขัน จากเดิมที่เน้นแหล่งผลิตที่มีต้นทุนดีที่สุด ไปเป็นแหล่งผลิตที่รักษาสีสิ่งแวดล้อมได้อย่าง “ยั่งยืนที่สุด”





4th Industrial Revolution กำลังเกิดขึ้น

ตัวเร่งสำคัญของการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 คือ การมาถึงของ AI, Blockchain, Humanoid Robots และ MarTech ที่จะเข้ามาเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราทุกคน เริ่มตั้งแต่อำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน โครงสร้างทางธุรกิจ ไปจนถึงเพิ่มศักยภาพการผลิตในระดับมหภาค

ในเวทีการประชุมผู้นำโลก Summer Davos 2025 ครั้งล่าสุด นายหลี่ เฉียง นายกรัฐมนตรีของสาธารณรัฐประชาชนจีน ได้ประกาศนโยบายสำคัญ “AI Plus” เพื่อติดปีกให้ประเทศด้วยการนำ AI มาใช้งานครบทุกมิติได้แก่

- Open Source AI โดย DeepSeek จะอนุญาตให้ทุกกลุ่มอุตสาหกรรมในประเทศสามารถใช้งานได้
- AI Cloud โดย Huawei จะรับหน้าที่ในการสร้าง Cloud
- Data Center โดยรัฐบาลจะอำนวยความสะดวกให้ทุกกลุ่มอุตสาหกรรมสามารถเข้าถึงข้อมูลและนำไปใช้งานได้

เชื่อว่าหากทั้ง 3 มิติดังกล่าวทำงานร่วมกันได้อย่างสมบูรณ์ จะทำให้ทุกอุตสาหกรรมของจีนมีศักยภาพในการแข่งขันที่สูงมาก และจะส่งผลให้การเติบโตของจีนพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแน่นอน

“ไทย” กับโอกาสที่มาพร้อมความท้าทาย

สำหรับประเทศไทยแล้ว ปรากฏการณ์ Deglobalization นำมาซึ่งโอกาสและความท้าทายพร้อม ๆ กัน ไปดูทั้งสองแง่มุมในเรื่องดังกล่าวกัน

1) โอกาสที่มากับ “การย้ายฐานการผลิต (Relocation)” ของนักลงทุนต่างชาติ

นั่นทำให้เรดาร์เริ่มหันมาที่ไทยและอาเซียนที่กำลังกลายเป็นจุดหมายใหม่ ผลสำรวจล่าสุดของ Robert Walters (Thailand) ที่ให้ข้อมูลผ่านกรุงเทพธุรกิจ เปิดเผยว่า ไทยติดอันดับ 3 ของจุดหมายการลงทุนในอาเซียน (รองจากมาเลเซียและสิงคโปร์) โดยกว่าร้อยละ 50 ของบริษัทข้ามชาติที่ตอบแบบสอบถามระบุว่า กำลังพิจารณาที่จะขยายธุรกิจเข้ามายังประเทศไทยภายใน 24 เดือนข้างหน้า



สอดคล้องกับข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน (บีโอไอ) ปี 2568 ในช่วง 9 เดือนแรก พบว่า มีการขอรับการส่งเสริมการลงทุนจากต่างชาติ สูงถึง 2,622 โครงการ เพิ่มขึ้นร้อยละ 23 และมีมูลค่า เงินลงทุนรวมกว่า 1.37 ล้านล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 94 เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปีก่อน โดยตัวเลข การลงทุนจากต่างประเทศ (FDI) ได้ขยายตัวอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งประเทศที่มีมูลค่าขอรับการส่งเสริมสูงสุด 5 อันดับแรก ได้แก่ สิงคโปร์ (359,805 ล้านบาท) ฮองกง (237,264 ล้านบาท) จีน (142,887 ล้านบาท) สหราชอาณาจักร (100,295 ล้านบาท) และญี่ปุ่น (73,754 ล้านบาท) ตามลำดับ

กลุ่มอุตสาหกรรมที่มีการลงทุนมากที่สุดคือ ดิจิทัล โดยเฉพาะในกลุ่มดาตาเซนเตอร์ของบริษัท ขึ้นนำจากยุโรป ญี่ปุ่น สิงคโปร์ จีน ฮองกง และไทย อิเล็กทรอนิกส์และเครื่องใช้ไฟฟ้าอัจฉริยะ กลุ่มนี้ สะท้อนให้เห็นว่า ไทยกำลังขยับจากฐานการผลิต

อิเล็กทรอนิกส์ปกติไปสู่อุตสาหกรรมที่ต้องอาศัย เทคโนโลยีระดับสูง อาทิ แบตเตอรี่ระดับเซลล์สำหรับ ยานยนต์ไฟฟ้า ระบบกักเก็บพลังงาน แผงวงจร อิเล็กทรอนิกส์ (PCB) และวัตถุดิบ PCB ยานยนต์ และชิ้นส่วน กลุ่มนี้มีการลงทุนปรับปรุงสายการผลิต รถยนต์และรถจักรยานยนต์ทั้งแบบ Hybrid และ BEV การผลิตยางล้อ การผลิตและซ่อมอุปกรณ์และ ชิ้นส่วนอากาศยาน และการผลิตชิ้นส่วนรถยนต์ต่าง ๆ การผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงาน แสงอาทิตย์ ลม ชีวมวล นอกจากนี้ยังมีกลุ่ม อุตสาหกรรมเกษตรและอาหาร การแพทย์ และ การท่องเที่ยว ที่มีการขอรับส่งเสริมจำนวนมาก ไม่แพ้กัน ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นถึงคลื่นการลงทุน ที่กำลังเคลื่อนตัวเข้าสู่ประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกิจการโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญ

นอกจากนี้รัฐบาลไทยยังเตรียมเดินหน้าโครงการ “Thailand Fast Pass” เพื่อเร่งปลดล็อกเม็ดเงินลงทุน ที่ค้างอยู่อีกกว่า 4.7 แสนล้านบาท ซึ่งยังไม่สามารถ ดำเนินการได้เนื่องจากติดขัดด้านกฎระเบียบและ กฎหมาย ให้เข้าสู่ระบบเศรษฐกิจโดยเร็ว เพื่อเร่งให้ การลงทุนเดินหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ ภายใต้ นโยบาย “ได้ผลเร็ว แต่ยั่งยืน” (Quick Big Win) โดยกระจายประโยชน์สู่ทุกภาคส่วน บนพื้นฐาน ของวินัยการเงินการคลังที่เข้มแข็ง เพื่อไปให้ถึง เป้าหมายระยะยาว นั่นคือการสร้างรากฐานใหม่ ให้เศรษฐกิจไทยเติบโตได้อย่างยั่งยืน สร้างโอกาสใหม่ ให้แก่ภาคเอกชนและประชาชนทุกกลุ่ม

2) ความท้าทายที่มาพร้อม “มาตรการกีดกันทางการค้า”

แม้จะเต็มไปด้วยโอกาส ขณะเดียวกันความ ท้าทายก็เดินคู่ขนานกันมา เพราะแนวโน้ม การแบ่งแยกห่วงโซ่การผลิตโลกที่สืบเนื่องจาก ความขัดแย้งระหว่างสหรัฐฯ กับจีน จะผลักดันให้ มาตรการกีดกันทางการค้าต่าง ๆ สร้างผลกระทบ

ทำไมบริษัทข้ามชาติถึงสนใจ มาลงทุนในไทย?

- ศักยภาพตลาด **ร้อยละ 54** ระบุว่า การขยายธุรกิจของไทยจะช่วยเพิ่มฐานลูกค้า เนื่องจากยังมีสัญญาณเติบโต เมื่อเทียบกับ ยุโรปหรือญี่ปุ่นที่เศรษฐกิจขยายตัวต่ำ
- ต้นทุนการประกอบธุรกิจ **ร้อยละ 48** ยังเชื่อมั่นการเติบโตทางเศรษฐกิจ และมองว่าไทยเป็นตลาดที่คุ้มค่าด้านต้นทุนที่มีความสามารถในการแข่งขันเมื่อเทียบกับประเทศอื่น
- ตำแหน่งที่ตั้งทางยุทธศาสตร์ที่ได้เปรียบ **ร้อยละ 40** ระบุว่า ไทยมีที่ตั้งเชิงกลยุทธ์ที่ได้เปรียบ และยังสนับสนุนให้ไทยเป็น “ศูนย์กลางระดับภูมิภาค (Regional Hub)” เพราะเชื่อมต่อกับประเทศอื่นได้ง่าย

อย่างมีอาจหลีกเลี่ยงได้ ข้อมูลจากเว็บไซต์ธนาคารแห่งประเทศไทยได้วิเคราะห์ถึงการรับมือต่อความท้าทายดังกล่าวไว้ ดังนี้

- เพิ่มสัดส่วนของการส่งออกสินค้าไทยในตลาดโลก เพื่อชดเชยอัตราการขยายตัวที่ต่ำของการค้าโลก
- ดึงดูดการลงทุนจากความขัดแย้งระหว่างสหรัฐฯ กับจีน ไทยในฐานะประเทศที่เป็นกลาง ควรใช้โอกาสดังกล่าวดึงดูดการลงทุนจากทั้งสองซีก เพราะหากการหาพันธมิตรทางการค้า (Friendshoring) กลายเป็นกติกาใหม่ของการค้าระหว่างประเทศแล้ว ไทยต้องเร่งปรับตัวให้เป็นประเทศที่น่าดึงดูดต่อการลงทุน
- สร้างความยั่งยืนของการท่องเที่ยว โดยเน้นไปที่คุณภาพของนักท่องเที่ยวมากกว่า



ปริมาณ การฟื้นตัวของเศรษฐกิจไทยได้รับอานิสงส์จากการกลับมาของนักท่องเที่ยวต่างประเทศ ที่ช่วยชดเชยการชะลอตัวของการส่งออกสินค้าได้ แต่ทั้งนี้ต้องไม่ลืมนโยบายการดูแลรักษาแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ ด้วยการมียุทธศาสตร์ที่ดี

- กระจายความเสี่ยงไปสู่การส่งออกอื่น การพึ่งพาเครื่องยนต์เศรษฐกิจอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปมีความเสี่ยงเสมอ อีกทั้งภาคบริการอื่น ๆ ก็เป็นเครื่องยนต์ขับเคลื่อนที่สำคัญไม่แพ้กัน เช่น บริการด้านการเงิน บริการด้านไอที และการให้ใช้สิทธิในทรัพย์สินทางปัญญา เป็นต้น

ประเทศไทยยังเป็นหนึ่งในจุดหมายปลายทางที่สำคัญสำหรับการลงทุนของอาเซียน แม้ต้องเผชิญกับความท้าทายจากปรากฏการณ์ต่าง ๆ แต่หากการผนึกกำลังพันธมิตรในระดับภูมิภาค (Regionalization) เดินหน้าได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถสร้างความได้เปรียบจากการย้ายฐานการผลิต (Relocation) ด้วยศักยภาพของผู้ประกอบการและคนในชาติ เมื่อมาผนวกรวมกับนโยบายของภาครัฐที่เน้นปรับปรุงโครงสร้างเพื่อรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจแล้ว ก็เชื่อได้ว่าไทยยังคงเป็นจุดหมายปลายทางที่น่าสนใจสำหรับนักลงทุนต่างชาติในระยะยาวอย่างแน่นอน 

THE CHEF

สูตร: เชฟชัตรอง - วลาสุระ ณ ลำปาง

แชมป์ MasterChef Thailand Season 6

(MasterChef อาหารไทย)

และ Chef Owner ร้านสสสวส (Sapparos)



แกงโสฬส

ในหมวดหมู่อาหารโบราณที่ค่อย ๆ ละลายเลือนจากความทรงจำร่วมของคนไทย “แกงโสฬส” คือหนึ่งในตำรับที่มีเสน่ห์น่าค้นหา ทั้งด้านนามอันวิจิตรและองค์ประกอบที่ประณีต สมชื่อที่หมายถึง “สิบหก” เพราะแกงหนึ่งหม้อนี้ประกอบขึ้นด้วยวัตถุดิบครบถ้วน 16 รายการ ได้แก่ ไก่ตอน กะทิ ไข่จะละเม็ด มังคุด โหระพา ส้มซ่า พริกหยวก พริกแห้ง ข้าว ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม เครื่องเทศ กะปิ น้ำปลา และน้ำตาล

หากพิจารณาให้ลึกลงไปจะพบว่า ความงามของแกงโสฬสไม่ได้อยู่เพียงการจัดหมวดวัตถุดิบ หากแฝงด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิมที่เลือกใช้รสและกลิ่นอย่างสมดุล ไก่ตอนให้รสนุ่มมันตามธรรมชาติ กะทิให้ความละมุน พริกแกงเครื่องเทศทั้งลูกผักชี ยี่หระ ลูกกระวาน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ และพริกไทยขาว ประสานกันจนเกิดความหอมลึก ส่วนมังคุดและส้มซ่าคือไน้ตรสที่ทำให้แกงนี้มีมิติอันเป็นเอกลักษณ์

ในอดีต แกงโสฬสเป็นแกงเผ็ดใส่ไก่และ “ไข่เต่าทะเล” ศัพท์ตำรับเรียกว่า “ไข่จะละเม็ด” ไข่ชนิดนี้มีเปลือกนิ่ม เนื้อไข่ขาวโปร่งใสดูจาง และไข่แดงแน่นเป็นก้อน ถือเป็นของกินที่ปรากฏในหลายพื้นที่ชายฝั่งของไทย



วัตถุดิบ (สำหรับรับประทาน 1 - 2 คน)

- ไข่อ่อนชิ้น 1 ฟอง
- ไข่แดงเค็ม 2 ฟอง
- ไก่ตอน 150 - 180 กรัม
(ส่วนสะโพกหรืออกติดหนัง)
- เนื้อมังคุดสด 3 ผล
- โหระพา 1/4 ถ้วย
- ผีเสื้อส้มซ่าสด 1/2 ช้อนชา
- น้ำส้มซ่าคั้น 1 ช้อนชา
- พริกหยวก (หั่นเฉียง) 2 ชิ้นยาว
- พริกแห้ง (เม็ดใหญ่) 6 - 8 เม็ด
- ข่า 2 แว่น
- ตะไคร้ (หั่นบาง) 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง 3 หัวกลาง
- กระเทียม 6 กลีบ
- ลูกผักชีคั่ว 1/8 ช้อนชา
- ยี่หระคั่ว 1/8 ช้อนชา
- ลูกกระวาน 1 เม็ด
- ลูกจันทน์ป่น 1/8 ช้อนชา
- ดอกจันทน์ 1/4 ดอก
- พริกไทยขาวป่น 1/2 ช้อนชา
- น้ำตาลมะพร้าว 1/2 - 1 ช้อนโต๊ะ
- กะทิ 250 มิลลิลิตร
- น้ำปลา 1 - 1.5 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- กะปิ 1/2 ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงจนเนียน โดยใช้พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะปิ และเครื่องเทศที่คั่วจนหอม
2. นำไก่ตอนสับลงต้มกับหางกะทิ จนเนื้อเริ่มนุ่ม
3. ผัดพริกแกงกับหัวกะทิจนหอมเด่นและนำกลับไปเคี่ยวรวมกับไก่ตอนสับ เพื่อให้รสชาติซึมซาบเข้าเนื้อ
4. เมื่อต้มแกงเข้าที่จึงปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลมะพร้าวและเกลือ
5. ใส่พริกหยวก เนื้อมังคุดสด และน้ำส้มซ่า
6. ตักใส่ชามเสิร์ฟพร้อมไข่อ่อนชิ้นและไข่แดงเค็มที่วางเด่นอยู่กลางชาม สีสนับและความข้นใสของไข่ช่วยผสานภาพรวมของแกงให้สมบูรณ์ดังงานศิลป์บนโต๊ะอาหาร
7. โรยผีเสื้อส้มซ่าและใบโหระพา ตกแต่งปิดท้าย

ในโลกยุคใหม่ที่ต้องให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ จึงมีการประยุกต์ใช้วัตถุดิบอื่นมาทดแทนไข่เต่าทะเล โดยมากนิยมใช้ไข่แดงเค็ม ซึ่งให้เนื้อสัมผัสคล้ายเม็ดทราย และไข่อ่อนชิ้นเพื่อเพิ่มความเหลวของไข่ขาวให้ใกล้เคียงกับจุดเด่นของวัตถุดิบดั้งเดิม วัตถุดิบทั้งสองทำให้รสและสัมผัสของแกงโสหุสยังคงเสน่ห์อันละเอียดอ่อน แม้ปรับตามบริบทยุคสมัยแล้วก็ตาม 

เคล็ดลับ

- เนื้อมังคุดสด ต้องใส่ตอนท้าย (ก่อนปิดไฟ 1 นาที) หากใส่ก่อนอาจทำให้เนื้อเละได้
- กลิ่นหอมสดของส้มซ่า ช่วยเพิ่มมิติให้แกงมีความซับซ้อน หอมหวานและเปรี้ยวจัดแบบที่ไม่มีวัตถุดิบใดทดแทนได้
- ไข่แดงเค็ม ควรใช้ลูกใหญ่ นุ่มมัน สีเข้ม



GOOD HEALTH EAT



เรื่อง: นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัวและผู้อำนวยการศูนย์เวลเนส วีแคร์

ขนมปังทำจากแป้งไรย์ ดีกว่าทำจากแป้งสาลีอย่างไร

มีหลายคนกล่าวว่า สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานนั้น หากอยากทานขนมปังควรทานที่ทำจากแป้งไรย์ (Rye Flour) ดีกว่าทานขนมปังที่ทำจากแป้งสาลี (Wheat Flour) ฉบับนี้จึงอยากชวนพูดคุยกันว่า ขนมปังแป้งไรย์กับขนมปังแป้งสาลีให้ผลที่แตกต่างต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง

โดยสิ่งสำคัญในการเลือกหรือการทำขนมปังมีสามประเด็นสำคัญ คือ

ประเด็นแรก

การใช้แป้งไม่ขัดสี (Whole Wheat) แทนการใช้แป้งขัดขาว (White Flour) เป็นประเด็นสำคัญสูงสุด เพราะแป้งไม่ขัดสีเป็นแหล่งของกากชนิดละลายได้ ซึ่งเป็นตัวชะลอการดูดซึมคอเลสเตอรอลและน้ำตาล นอกจากนี้ยังเป็นอาหารเลี้ยงจุลินทรีย์ชนิดที่ผลิตโมเลกุลสายโซ่ขนาดสั้น (SCFA) เลี้ยงดูเม็ดเลือดขาวของร่างกายด้วย ซึ่งเรื่องนี้แตกเป็นประเด็นย่อยได้อีกสามประเด็น

- 1) การมีฉลากแปะไว้ชัด ๆ ว่าเป็น Whole Wheat (โฮลวีต) ย่อมจะดีกว่าไม่มี
- 2) ต้องดูสิกลงไปถึงเปอร์เซ็นต์ของโฮลวีตด้วยว่ามีกี่เปอร์เซ็นต์ เพราะในบางประเทศถ้าผสมโฮลวีตแค่ 5% ก็ขึ้นป้ายว่าเป็นขนมปังโฮลวีตได้แล้ว ในเมืองไทยขนมปังโฮลวีตเกือบทั้งหมดจะใช้โฮลวีต 18 - 20% แต่ขนมปังที่ดีที่สุดควรมีโฮลวีต 100% ซึ่งไม่มีขายในตลาด เพราะไม่มีใครซื้อเนื่องจากมันแข็ง ผู้ทานจึงต้องเลือกระดับเปอร์เซ็นต์สูงที่สุดเท่าที่ตัวเองจะทนความแข็งได้
- 3) ต้องระวังการใช้คำ เช่น คำว่า Whole Grain หรือโฮลอะไรก็ตามที่ไม่ใช่โฮลวีต เหล่านั้นล้วนเป็นขนมปังขาวทั้งสิ้น หรือคำว่า Multigrain ก็เช่นกัน ล้วนเป็นขนมปังขาวโรยเมล็ดนี้่นั่นบ้างเล็กน้อย แต่ใช้วิธีเรียกชื่อเสียกฎหมาย



ประเด็นที่สอง

วิธีหมักขนมปัง ซึ่งมีสองแบบ

- 1) หมักแบบเร็วไม่ทิ้งชั่วโมงด้วยยีสต์ จะได้ขนมปังปกติ ไม่มีรสเปรี้ยว ที่ทานกันทั่วไป
- 2) หมักด้วยยีสต์คลุกจุลินทรีย์ธรรมชาติ แล้วเลี้ยงไว้ก่อนหลายวัน แล้วเอามาหมักขนมปังอีกหลายสิบชั่วโมง ทำให้ได้ขนมปังรสเปรี้ยวที่เรียกว่าซาวโด (Sourdough) มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลากหลาย มีสารอาหารที่จุลินทรีย์สร้างขึ้นหลายตัว รวมทั้งวิตามินบี 12 ซึ่งไม่มีในขนมปังขาว และยังมีปริมาณกลูเตนต่ำ ดังนั้นหากเลือกได้ ควรเลือกทานขนมปังที่หมักแบบซาวโด จะดีกว่าทานขนมปังแบบธรรมดา



ประเด็นที่สาม

ลำพังตัวขนมปังเองไม่มีผลต่อสุขภาพนัก แต่ของแถมที่ใส่เข้าไปแบบไม่บันยะบันยังเพื่อสร้างรสชาติเอาใจลูกค้า นั้นแหละที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น สารกันบูด น้ำตาล เกลีโอเนยจากนมวัว เป็นต้น ในทางตรงกันข้าม หากใส่ของดี ๆ แกรมเข้าไปก็จะกลับเป็นผลดี เช่น ถั่ว งา นัต เมล็ดพืชที่หลากหลาย เป็นต้น ดังนั้นในการเลือกหรือทำขนมปัง ต้องไม่ใส่ของเสียหรือใส่แต่น้อย แล้วใส่ของดีมาก ๆ

ประเด็นที่สี่

ชนิดของแป้งที่ใช้ทำขนมปัง เช่น แป้งสาลี แป้งไรย์ ซึ่งมีข้อแตกต่างในแง่ของสุขภาพ ดังนี้

- 1) แป้งไรย์มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า หมายความว่าทานแล้วน้ำตาลในเลือดขึ้นช้ากว่าและขึ้นน้อยกว่าแป้งสาลี จึงเหมาะกับผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวาน
- 2) แป้งไรย์มีกากชนิดละลายได้มากกว่าโดยเฉพาะอย่างยิ่งโมเลกุล Pentosan ทำให้ออกจากจะลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่าแล้ว ยังลดไขมันในเลือดได้ดีกว่าด้วย

- 3) แป้งไรย์เลี้ยงดูจุลินทรีย์ที่ดีได้มากกว่า จากงานวิจัยตรวจนับปริมาณโมเลกุลกรดไขมันสายโซ่ขนาดสั้น (SCFA) ที่เป็นผลผลิตของจุลินทรีย์ที่ดี พบว่าทานแป้งไรย์แล้วเกิด SCFA มากกว่าทานแป้งสาลี
- 4) แป้งไรย์มีธาตุอาหารย่อย (Micro-nutrient) ที่แตกต่างจากแป้งสาลีคือ มีวิตามินบี 1 วิตามินบี 6 โพแทสเซียม แมงกานีส สังกะสี และฟอสฟอรัส มากกว่า ส่วนแป้งสาลีจะมีเหล็ก แคลเซียม และซีลีเนียมมากกว่า
- 5) แป้งไรย์มีกลูเตนน้อยมาก (แต่ก็ยังมียู) ทำให้แป้งไรย์แข็ง ไม่ยอมฟู จึงไม่เป็นที่นิยมของผู้บริโภคที่ชอบขนมปังนุ่ม ๆ ฟู ๆ

ผู้ที่ทนความแข็งได้ไม่มากจึงนิยมทำขนมปังโดยการเอาแป้งไรย์มาผสมกับแป้งสาลีตามสัดส่วนที่ตัวเองชอบ ส่วนการซื้อแป้งไรย์ล้วน ๆ ชนิดแข็ง สามารถหาที่นำเข้ามาจากเยอรมนีได้ตามร้านอาหารสุขภาพ (สนนราคาจะสูงกว่าประมาณ 5 เท่าของขนมปังที่ทำจากแป้งสาลี) แต่ในแง่สุขภาพแล้ว แป้งไรย์ดีกว่าแป้งสาลีด้วยประการทั้งปวงครับ 

GOOD HEALTH

LEAN



เรื่อง: โค้ชฟ้าใส พึ่งอุดม

ผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนส/โภชนาการและผู้ก่อตั้งสถาบัน Fit Junctions

EAT SMART 82 อีกระบบทานอาหารให้อร่อยและสุขภาพดี

ฉบับนี้จะพาไปเปิดโลกโภชนาการและสูตรไดเอตต่าง ๆ กันครับ

เรารู้กันดีว่า ลำพังแค่ออกกำลังกายยังไม่พอ ต้อง “ควบคุมอาหาร” แต่คำนี้ชวนให้นึกถึงการสร้างข้อจำกัดต่าง ๆ จนฟังดูเครียดเกินไป เพื่อให้ทำตามสูตรบางอย่าง เช่น คุมอาหารบางชนิด คุมปริมาณอาหารต่อมื้อ และ คุมปริมาณอาหารทั้งวัน ในที่นี้จึงใช้คำว่า “ทานอย่างฉลาด (Eat Smart)” แทน โดยจะเน้นอีกระบบการทานอาหารใหม่อย่างอร่อยและมีความสุข ไม่ต้องกลัวว่าจะโดนห้ามทำนู่นนี่

ในโลกนี้มี “สูตร” ที่จะ “คุม” ให้เราอยู่ในร่องในรอยมากมาย ซึ่งสูตรเหล่านี้เรียกว่า Diet แปลว่า วิธีการทาน หรือพฤติกรรมกรรมการทาน เวลาได้ยินคำว่า “I am on a diet.” เราอาจเข้าใจว่าคำนี้หมายถึง “ฉันกำลังลดไขมัน” ซึ่งจริงๆ แล้วแม้แต่ในหนังสือลือดังก็ใช้คำนี้ผิด “On a diet” ไม่ได้แปลว่ากำลังลดไขมัน แต่แปลว่า “ฉันกำลังทำตามสูตรพวกนี้” ซึ่งมีหลายสูตร โดยแบ่งหมวดหมู่ง่าย ๆ ดังนี้

กลุ่ม A

กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงเวลาการทาน เช่น

- อดอาหารวันละ 16 ชั่วโมง และทานได้ 8 ชั่วโมง
- อดอาหารวันละ 20 ชั่วโมง และทานได้ 4 ชั่วโมง
- ให้ทานอาหารถี่ ๆ ทุก ๆ 2 - 3 ชั่วโมง
- ให้ทานอาหารมื้อใหญ่ ๆ ในช่วงเช้า โดยทานอย่างราชา ส่วนมื้อเย็นทานน้อย ๆ อย่างยาก

กลุ่ม B

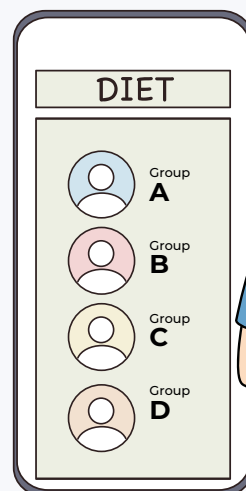
กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงสารอาหาร เช่น

- เลี่ยงแป้งและน้ำตาล
- ทานแป้งน้อย ๆ ในวันที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่ทานแป้งเยอะในวันที่ออกกำลังกายหนัก
- ลดแป้งช่วงมือเย็น (ข้อนี้เป็นลูกผสมระหว่าง A กับ B)
- ทานโปรตีนเยอะ ๆ

กลุ่ม C

กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงชนิดอาหาร เช่น

- ทานผลิตภัณฑ์ทดแทนมื้ออาหาร (Meal Replacement) แทนอาหารหลัก เช่น ผงชงดื่มต่าง ๆ
- เลี่ยงเนื้อสัตว์และทานพืชเป็นหลัก
- ไม่ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ แต่ทานปลาได้
- ทานแต่มันม่วง หรือมะนาวโซดา



กรุป D

กลุ่มที่ใช้สูตรสำเร็จมาครอบเหมือนแม่พิมพ์ เช่น

- กรุปเลือดเอควรทานอาหารบางชนิดและเลี่ยงอาหารบางชนิด
- เกิดราศี X ควรเลี่ยงเนื้อปลา
- รูปร่างแบบลูกพีช มีไขมันสะสมที่ขาเยอะ ควรเลี่ยงแป้ง
- เป็นคนธาตุไฟ ห้ามทานของร้อน

เมื่อเห็นสูตรมากมายขนาดนี้ หลายคนคงสงสัยว่า จะใช้วิธีไหนดี คำตอบสั้น ๆ ง่าย ๆ คือ ไม่ต้องทำสักสูตรก็ได้ ต้องบอกก่อนว่า หลายสูตรก็มีข้อดีจำนวนมาก แต่ไม่ได้แปลว่าเราต้องทำ และถึงวิธีจะดีสำหรับคนเป็นล้าน ๆ ก็ไม่ได้แปลว่าจะได้ผลกับเรา สถาบันสอนโภชนาการและการฟิตหุ่น รวมถึงสถาบันการแพทย์ระดับสากลมักพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่มีสูตรการทานอาหารแบบไหนดีที่สุด” แต่มนุษย์เราก็อ้างสรรพคุณหลักฐานมายืนยันความเชื่อให้ได้ ดังนั้น ถ้าอยาก “Eat Smart” เราก็ใช้ตรรกะเหตุและผล มาคัดกรองสูตรที่ไม่จำเป็นต้องทำก็ได้

กรุป A

กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงเวลาการทาน หลักการทำงานของสูตรไดเอตกลุ่มนี้คือ ช่วยให้เรามีระเบียบการทานดีขึ้น จากคนที่ทานจุบจิบทั้งวันโดยไม่คิด ก็กลายเป็นคนที่สร้างระบบ ตั้งเวลาและกฎเกณฑ์ จนมีพฤติกรรมการทานดีขึ้น เพียงแต่เราไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดกับระบบนี้ จนถึงขั้นหมกมุ่นหรือกลายเป็นลัทธิ

กรุป B

กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงสารอาหาร หลักการทำงานของสูตรไดเอตกลุ่มนี้คือ ช่วยให้เราลดพลังงานส่วนเกินจากสารอาหารบางชนิด เช่น ถ้าทำสูตรที่จำกัดการทานแป้ง แน่นอนว่าเมนูที่เราทานได้ก็หายเพียบ อาหารในเมืองไทยมักมีแป้งและไขมันเป็นส่วนผสมหลัก การจำกัดแป้งจะทำให้ตัวเล็กลงและทานน้อยลงได้ แต่ใช้ว่าจะได้ผลเสมอไป เพราะคำถามคือ ถ้าไม่ทานแป้งแล้วจะให้ทานอะไรล่ะ (ส่วนใหญ่ก็ไปทานไขมันซึ่งอ้วนพอกัน)

กรุป C

กลุ่มที่จำกัดหรือดัดแปลงชนิดอาหาร ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มนี้มักทำเพราะเหตุผลอื่น ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ และศาสนา อาจโดนกดดันให้ซื้อคอร์สอาหารเสริม หรือไปฟังมาจากไลน์กลุ่มที่ส่งต่อกัน แต่ขอตอบสั้น ๆ ว่า การจำกัดอาหารบางชนิดไม่ใช่ตัวแปรหลักที่จะการันตีว่าเราจะหุ่นดี

กรุป D

กลุ่มที่ทำตามสูตรสำเร็จเหมือนแม่พิมพ์ หรือที่เรียกว่า Cookie Cutter สูตรเหล่านี้ใช้วิธีจำแนกคนเป็นกลุ่ม ๆ ตามกรุปเลือดหรือตามหุ่น แต่คำถามคือ คนที่กรุปเลือดเดียวกันมีเป็นล้าน ๆ ให้ใช้สูตรเดียวกันจะได้หรือ? ตอบเลยว่า “ไม่ได้”

สิ่งที่อยากบอกคือ มนุษย์นั้นมีพฤติกรรมการทำงานหลากหลาย เพราะฉะนั้น

- ไม่ต้องทำสูตรเดียวกับคนอื่น (อย่าทำตามเพื่อนหรือไอดอล โดยยังไม่มีข้อมูลหรือการศึกษาที่ถ่วง)
- แต่ละวันไม่ต้องทำสูตรเดิมก็ได้ (วันนี้อทานแป้งน้อย อีกวันทานแป้งเยอะ ก็ได้ผลเหมือนกัน)
- แต่ละช่วงชีวิตอาจมีสูตรที่เหมาะสมต่างกัน (ช่วงงานยุ่ง ๆ อาจไม่เหมาะกับการจัดเวลาทานให้มีระบบ)

ในเมื่อสูตรเหล่านี้ยืดหยุ่นได้ จึงขอย้ำอีกครั้งว่า ไม่ต้องทำสักสูตรก็ได้ แต่เราควรมีความรู้เพื่อให้ปรับสูตรต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง เพราะแต่ละสูตรมีข้อดีข้อเสียต่างกัน ดังนั้น เราควรดัดแปลงให้เหมาะกับตัวเองจะดีที่สุดครับ 

GOOD HEALTH ^{FIT}



เรื่อง: อ. นว.กฤตติณห์ นิ่มศิริเรืองผล

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านกระดูกและข้อ/หน่วยข้อสะโพกและข้อเข่า

ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศูนย์ศรีพัฒน์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นพ.ศิวกร ด้านสีทอง แพทย์แผนกกระดูกและข้อประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครราชสีมา

อายุเพิ่มขึ้นแต่ทำไมมวลกล้ามเนื้อลดลง เรื่องต้องรู้ของ “วัยเก๋า 60+”

สวัสดีครับ มาพบกันด้วยเรื่องการใช้ชีวิตให้มีความสุขและยั่งยืน วันนี้ผมขออนุญาตถอดเสื้อกาวนมา นั่งคุยกันสบาย ๆ ในฐานะลูกหลานและหมอกคนหนึ่งที่ยากเห็นทุกท่านแข็งแรง ไม่ใช่แค่ “อายุยืน” แต่ต้อง “ยืนได้ด้วยตัวเอง” อย่างมั่นคงครับ

เคยสังเกตไหมครับว่า ช่วงหลังมานี้เวลาจะบิดเปิดฝาชวดน้ำทำไมมันยากขึ้น? หรือเวลาจะลุกจากโซฟานุ่ม ๆ ต้องใช้มื่อยืนหรือหาที่เกาะ? หลายคนมักบอกตัวเองว่า “เรื่องธรรมดาที่แก่แล้วนี่นา” แต่ในทางการแพทย์แล้ว ผมอยากบอกว่า “ความอ่อนแรงไม่ใช่เรื่องธรรมดา” มันอาจเป็นสัญญาณเตือนของภัยเงียบที่ชื่อว่า Sarcopenia (ซาร์โคพีเนีย) หรือภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่กว่าแค่แขนขาลีบเล็ก แต่คือ

จุดเริ่มต้นของดอมิโนตัวแรกที่อาจล้มทับสุขภาพระยะยาวของเราได้

ผมเลยอยากชวนทุกท่านมาเจาะลึกว่า ร่างกายเรากำลังเผชิญกับอะไร โดยอ้างอิงข้อมูลวิชาการล่าสุดจากทั่วโลก และเราจะใช้อาหารเป็นยาวิเศษ เพื่อกู้คืนกล้ามเนื้อกลับมาได้อย่างไร โดยเฉพาะในวัย 60+ ครับ

เมื่อร่างกายดื้อและไฟไหม้อย่างเงียบ ๆ

ก่อนจะไปถึงวิธีแก้ หลายท่านคงสงสัยว่า “ฉันก็ทานเหมือนเดิม ทำไมกล้ามเนื้อถึงหายไป?” คำตอบอยู่ที่กลไกธรรมชาติครับ มีงานวิจัยที่น่าสนใจจาก Xu และคณะ (2024) ตีพิมพ์ผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงสาเหตุหลักที่ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ เกิดจาก 2 ปัจจัยร้ายที่ทำงานร่วมกัน คือ

1) ภาวะดื้อต่อการสร้าง (Anabolic Resistance)

เปรียบเหมือนโรงงานในร่างกายเราเริ่มดื้อ สมัยหนุ่มสาวเราทานโปรตีนเข้าไป ร่างกายก็รีบคว้าเอาไปสร้างกล้ามเนื้อทันที แต่พอวัย 60+ เครื่องจักรกลับไม่ยอมทำงาน แม้จะมีวัตถุดิบเข้ามาเท่าเดิม

2) ไฟอักเสบเรื้อรัง (Chronic Low-Grade Inflammation)

นี่คือตัวร้ายครับ เป็นภาวะอักเสบระดับต่ำ ๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย งานวิจัยระบุว่า สารอักเสบในร่างกาย (Inflammatory Cytokines) จะทำตัวเหมือน





(เครดิตภาพ: ดัดแปลงจาก Figure 1: Pathophysiologic mechanisms for development of sarcopenia, Damluji et al., 2023)

ไฟที่คอยเผาผลาญกล้ามเนื้อทิ้งไปทุกวันโดยที่เราไม่รู้ตัว

ผลที่ตามมาคือกล้ามเนื้อไม่ได้แค่ “เล็กลง” แต่ “คุณภาพ” ก็แย่ลงด้วย เปรียบเหมือนเนื้อหมูสันในแน่น ๆ ที่กลายเป็นหมูสามชั้นที่มีไขมันแทรก (Fat Infiltration) ทำให้แรงบีบ แร้งยก และการทรงตัวของเราลดฮวบลง

ผอมแห้งหรืออ้วนแฝงแบบไหนน่ากลัวกว่ากัน?

หลายท่านอาจคิดว่า คนที่มีภาวะกล้ามเนื้อน้อย ต้องผอมแห้งแรงน้อยเท่านั้น...ไม่เสมอไปครับ สิ่งที่เราควรแพทย์ยุคใหม่กังวลมากคือกลุ่มที่เรียกว่า Sarcopenic Obesity หรือภาวะอ้วนแฝงกล้ามเนื้อน้อย ลองนึกภาพคนที่ดูภายนอกตัวใหญ่หรือดูเจ้าเนื้อ แต่จริง ๆ ข้างในคือไขมันล้วน ๆ ส่วนกล้ามเนื้อลีบผ่อ คนกลุ่มนี้แขนขาอาจจะดูเล็ก แต่พุงใหญ่ ซึ่งจากการรวบรวมงานวิจัยโดย Tumma (2023) พบว่า ภาวะนี้อันตรายคูณสอง เพราะไขมันที่มากเกินไปจะยิ่งไปกระตุ้นการอักเสบ ทำให้กล้ามเนื้อยิ่งสลายเร็วขึ้น เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันสูง มากกว่าคนผอมแห้งเสียอีกครับ

ทำไมต้องรีบสร้างกล้ามเนื้อเดี๋ยวนี้?

ถ้าเราปล่อยให้กล้ามเนื้อลดลงเรื่อย ๆ โดยไม่ทำอะไร สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาในระยะยาวไม่ใช่แค่ความสวยงาม แต่คือ “อิสรภาพในการใช้ชีวิต”

มีงานวิจัยระยะยาว (Prospective Study) จากประเทศญี่ปุ่น โดย Kitamura และคณะ (2021) ที่ติดตามผู้สูงอายุจำนวนมาก พบความจริงที่น่าตกใจว่า ผู้ที่มีภาวะ Sarcopenia มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตและความพิการ (Disability) สูงกว่าคนทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะความเสี่ยงในการหกล้มและกระดูกหัก

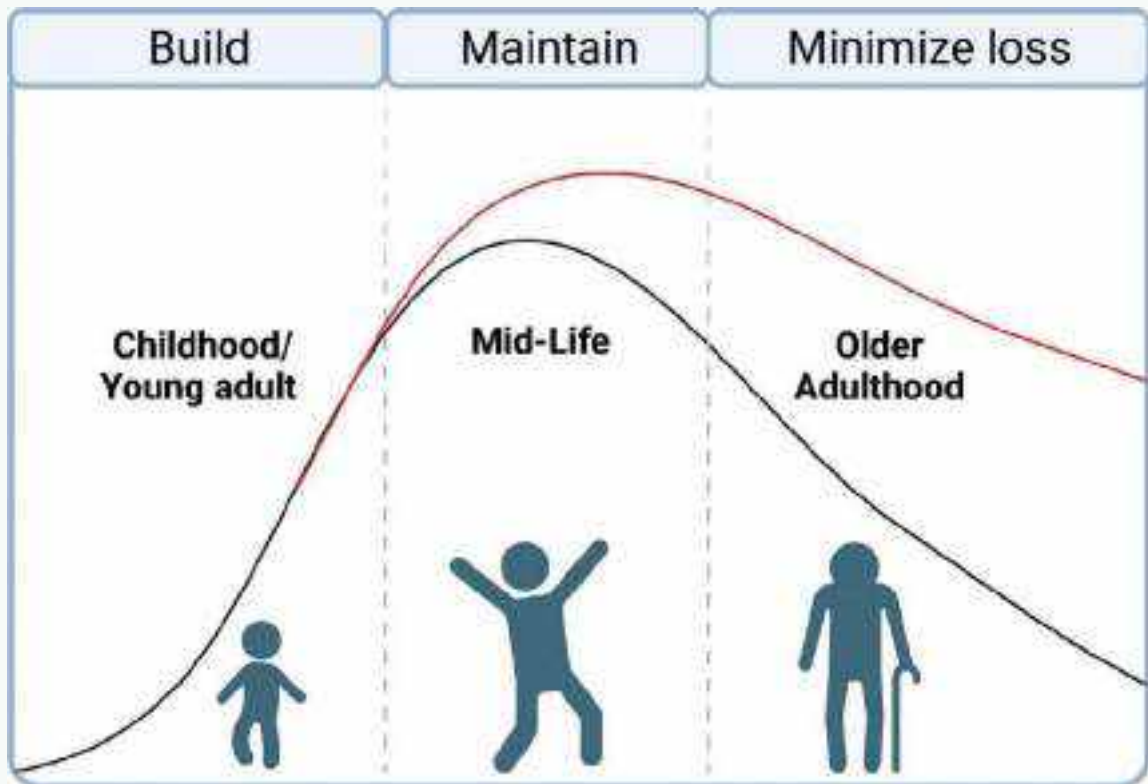
นอกจากนี้ การศึกษาแบบ Meta-Analysis (การวิเคราะห์งานวิจัยหลายชิ้นรวมกัน) โดย Beaudart และคณะ (2017) ยืนยันตรงกันว่า ภาวะกล้ามเนื้อน้อยสัมพันธ์โดยตรงกับการเพิ่มขึ้นของอัตราการเข้าโรงพยาบาลและคุณภาพชีวิตที่ลดลง

2 สัญญาณเตือนว่า กล้ามเนื้อเริ่มหนีเราไป

ก่อนจะไปดูสูตรอาหาร ลองสำรวจตัวเองง่าย ๆ แพทย์เราไม่ได้ดูแค่ขนาดกล้ามเนื้อ แต่ดูที่ “ฟังก์ชันการใช้งาน” ซึ่งงานวิจัยจาก Buchman และคณะ (2021) ชี้ว่า การทำงานของกล้ามเนื้อ (Muscle Function) เป็นตัวทำนายสุขภาพได้แม่นยำกว่าขนาดของกล้ามเนื้อเสียอีก

- **แรงบีบมือ (Grip Strength)** ลองบีบมือลูกหลาน หรือบิดฝาขวดน้ำ ถ้าเริ่มรู้สึกที่ไม่มีแรงบีบ หรือของหลุดมือบ่อย ๆ นี่คือสัญญาณแรก
- **ความเร็วในการเดิน (Gait Speed)** ถ้าท่านเดินช้าลงกว่าเดิมมาก หรือเวลาข้ามถนนแล้วรู้สึกก้าวขาไม่ทันไฟเขียว หรือลุดจากเก้าอี้ลำบาก นี่คือสัญญาณเตือนที่แม่นยำที่สุดครับ





(เครดิตภาพ: ดัดแปลงจาก Figure 3: Lifelong approach to prevent and manage sarcopenia, Calvani et al., 2023)



สร้าง - รักษา - ชะลอ (The Lifelong Trajectory)

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น ผมขอยกกราฟงานวิจัยล่าสุดของ Calvani และคณะ (2023) ให้ดูครับ ลองสังเกตที่เส้นสีแดง (Muscle Mass) และเส้นสีดำ (Strength/Function) จะเห็นว่าร่างกายเราแบ่งเป็น 3 ช่วงวัยชัดเจน

- **วัยเด็ก - หนุ่มสาว (ช่องซ้ายสุด)** คือช่วง “Build” หรือการสร้างสะสม กราฟจะพุ่งขึ้นสูงสุด
- **วัยกลางคน (ช่องตรงกลาง)** คือช่วง “Maintain” หรือการรักษาและประคองระดับไว้
- **วัยสูงอายุ (ช่องขวาสุด)** เป้าหมายของเราคือการ “Minimize Loss” หรือทำให้กราฟตกลงมาให้น้อยและช้าที่สุด ซึ่งถ้ายิ่งเริ่มดูแลเร็ว เส้นกราฟก็จะยิ่งตกลงช้า ทำให้เราแข็งแรงได้นานขึ้นครับ

ทานอย่างไรให้ชนะความแก่

ชาวดีครับแม้ร่างกายจะ “ดื้อ” แต่เราสามารถ “รื้อ” มันได้ ด้วยสูตรโภชนาการที่เจาะจงสำหรับวัย 60+ จากงานวิจัยล่าสุดในปี 2024 และ 2025 สรุปมาให้แล้วว่า “แค่ทานอิมมูโนโฟ...ต้องทานให้ถึงด้วย”

โปรตีนต้อง “ถึง” และ “กระจาย”

(Protein: Quantity & Distribution)

ความเชื่อเดิมที่ว่า “แก่แล้วทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง เดี่ยวจะย่อยยาก” ต้องปรับใหม่ครับ เพราะงานวิจัยจาก Granic และคณะ (2024) ยืนยันว่า ผู้สูงอายุต้องการโปรตีนมากกว่าวัยหนุ่มสาวเสียอีก เพื่อไปสู้กับภาวะดื้ออินซูลินของกล้ามเนื้อ

ปริมาณ แนะนำ 1.2 - 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ต้องการโปรตีน 72 - 90 กรัม)

เทคนิค อย่าอัดมือเดียว แต่ให้ “กระจาย” ทานทุกมื้อ มื้อละ 25 - 30 กรัม เพื่อกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อได้ดีที่สุด

ตามหาขุนพลที่ชื่อ ลิวซีน (Leucine)

ในบรรดากรดอะมิโนทั้งหมดตัวที่เป็นเหมือนกุญแจในการสร้างกล้ามเนื้อคือ ลิวซีน ครับ ข้อมูลจาก Rondanelli และคณะ (2021) แนะนำว่า ผู้สูงวัยควรได้รับลิวซีนอย่างน้อย 3 กรัมต่อมื้อ

แหล่งอาหาร พบมากในเวย์โปรตีน (Whey Protein) ถั่วเหลือง ไข่ ปลา และไข่ไก่

สู้ไฟ้อกเสบด้วยโอเมกา 3 และอาหารต้านอักเสบ

จำเรื่อง “ไฟ้อกเสบ” ที่เล่าตอนต้นได้ไหมครับ? พระเอกที่จะมาช่วยดับไฟนี้คือ กรดไขมันโอเมกา 3 งานวิจัยของ Bird และคณะ (2021) พบว่า โอเมกา 3 ช่วยลดการอักเสบ และช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อโปรตีนได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาล่าสุดในปี 2025 โดย Chen ยังแนะนำอาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน ที่เน้นผักผลไม้หลากสี น้ำมันดี และธัญพืชช่วยลดความเสี่ยงของ Sarcopenia ได้อย่างดีเยี่ยม

วิตามินดี (Vitamin D) ผู้ช่วยที่ขาดไม่ได้

หลายคนรู้ว่า วิตามินดีช่วยเรื่องกระดูก แต่จริง ๆ แล้วมันมีตัวรับอยู่ที่กล้ามเนื้อด้วยครับ งานวิจัยจาก Patel และคณะ (2025) ระบุว่า การเสริมวิตามินดี (ในผู้ที่ขาด) ควบคู่กับโปรตีน ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้จริง

สมการความแข็งแรง = อาหาร + ออกกำลังกาย

สุดท้ายนี้ผมต้องขอย้ำความจริงข้อหนึ่งจากงานวิจัย Meta-Analysis ของ Bao และคณะ (2020) ว่า “อาหารคืออิฐที่ใช้ก่อสร้าง แต่การออกกำลังกายคือคนงานก่อสร้าง”

ถ้าเราทานโปรตีนถึงเป๊ะ ๆ แต่นั่ง ๆ นอน ๆ ดูทีวีทั้งวัน โปรตีนเหล่านั้นก็ไม่ถูกนำไปสร้างเป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรง การศึกษาล่าสุดยืนยันว่า การทานอาหารสูตรข้างต้น จะได้ผลสูงสุดก็ต่อเมื่อทำควบคู่กับ Resistance Exercise หรือการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (เช่น การยกดัมเบลเบา ๆ การใช้ยางยืด หรือการลุกนั่งเก้าอี้)

วัย 60+ ไม่ใช่วัยแห่งการร่วงโรย แต่เป็นวัยแห่งการดูแลอย่างเข้าใจครับ เริ่มต้นปรับจานอาหารในมื้อต่อไป เติมไข่ เติมปลา ขยับร่างกายให้เหงื่อซึม แล้วท่านจะพบว่า อายุเป็นเพียงตัวเลขจริง ๆ และเราสามารถเป็นเจ้าของร่างกายที่แข็งแรงไปได้อีกนานแสนนานเลยครับ 



PARENTING

เรื่อง: PAMA

SELF-REGULATION

สร้างทักษะให้ลูกเท่าทันอารมณ์ตัวเอง



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
สอนลูกหลาน
ให้รู้จัก
ควบคุมตนเอง

88

พ่อแม่ทุกคนคงกลัวประโยคอย่าง “ลูกคุณไม่น่ารักสำหรับทุกคน” ดังนั้นเมื่อลูกดื้อหรือแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่อหน้าคนอื่นหลายคนแก้ปัญหาด้วยการพาลูกกลับบ้าน ปิดกั้นเขาจากโลกภายนอกไว้ชั่วคราว แต่วิธีที่ดีกว่าคือการฝึกให้ลูกมีทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ให้เขาเติบโตเป็นเด็กที่เข้าใจตัวเองและอยู่ร่วมกับสังคมได้ดีขึ้น

Self-Regulation หรือทักษะการควบคุมตัวเอง เป็นการรู้เท่าทันและเลือกวิธีการแสดงออกได้เหมาะสม ไม่ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น แม้ต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้ผิดหวัง สับสน ไม่ได้ดังใจ วิธีนี้ไม่เพียงเป็นการปรับตัวเข้าสู่สังคม แต่ยังเป็นพื้นฐานการสร้างวินัยให้จดจ่อในสิ่งที่ทำเพื่อการบรรลุเป้าหมายด้วย

สอนลูกแบบไหน ให้รู้จักควบคุมตัวเอง

1) สอนลูกตั้งชื่ออารมณ์

รากฐานของการจัดการคือการทำความรู้จักและเข้าใจสิ่งนั้นก่อน Daniel Siegel ศาสตราจารย์คลินิกด้านจิตเวชจาก UCLA School of Medicine แนะนำเทคนิคที่เรียกว่า “Name it to tame it!” หรือเรียก (อารมณ์) ให้ชัดๆ โดยอธิบายว่า การเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นเวลานั้น จะทำให้สมองสงบและกลับสู่สมดุล เช่น เวลาลูกร้องไห้ด้วยความโมโหเพราะถูกสั่งให้เลิกเล่น แทนที่จะรีบบอกให้หยุดร้อง พ่อแม่สามารถใช้ช่วงเวลานี้พูดคุยกับเขาด้วยน้ำเสียงสงบว่า “ลูกกำลังโกรธเพราะอยากเล่นต่อใช่ไหม?” การพูดคุยจะช่วยให้สมองส่วนเหตุผลทำงาน รับรู้เข้าใจ และรู้สึกว่าคุณอยู่ในการควบคุม ส่วนในเด็กเล็กที่ยังพูดได้ไม่คล่อง พ่อแม่อาจปรับ



เป็นการทำบัตรคำรูปสีหน้าต่าง ๆ (ภาพดีใจ โกรธ เสียใจ ฯลฯ) หรือการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเสริมความเข้าใจพร้อมความสนุกในการเรียนรู้

2) ขวนสร้างปุ่มเบรกในใจ

แม้พฤติกรรมจะเป็นปัญหา แต่ความรู้สึกไม่ใช่ปัญหา การสอนลูกจัดการอารมณ์จึงไม่ใช่การห้ามความรู้สึก แต่เป็นการหาที่ทาง เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับปลดปล่อยความรู้สึก อาจชี้แนะวิธีการเพื่อให้เขาได้ทดลองและจัดการ เช่น แนะนำให้หายใจลึก ๆ เพื่อสติ หรือระบายอารมณ์ด้วยการวาดเขียน จดบันทึก เป็นต้น

3) ซ้อมกันวันละนิด

ทักษะนี้เกิดจากการฝึกฝน พ่อแม่สามารถสอนลูกผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น ถ้าลูกเสียใจที่เพื่อนไม่เล่นด้วย คุณแม่อาจพูดกับเขาว่า “แม่เข้าใจว่าหนูรู้สึกเสียใจใช่ไหม เวลาที่เราอยากเล่น แต่เพื่อนไม่สนใจ” จากนั้นค่อย ๆ กอดเบา ๆ แล้วบอกเขาว่า “แม่อยู่ตรงนี้ เราค่อย ๆ ตั้งสติกันนะ” เมื่อลูกสงบจึงเริ่มชวนคุยเหตุผลเพื่อเปิดโอกาสให้ลูกคิด แล้วฝึกแก้ปัญหาโดยแนะนำทางเลือกอื่น เช่น “ถ้าเพื่อนไม่เล่นด้วย ลองชวนเพื่อนคนอื่นดีไหม หรือถ้าอยากเล่นกับเพื่อนคนนี้ เราอาจรอให้เขาเล่นเสร็จก่อน”

4) เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก

เด็กมักเรียนรู้พฤติกรรมจากพ่อแม่ การแสดงออกอย่างเหมาะสมให้ลูกเห็นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ถ้าเราทำผิด เสียงดังใส่ลูกในวันที่เราเหนื่อยล้าโดยไม่ตั้งใจ ก็ใช้การพูดคุยขอโทษลูก และบอกเหตุผลว่าทำแบบนั้นไปเพราะอะไร ถือเป็นบันไดการเรียนรู้ ให้เขากลายอมรับความผิดพลาดและพร้อมปรับเปลี่ยนตัวเอง หากในอนาคตเกิดเหตุการณ์เช่นนี้กับตัวเขา

Mindset พ่อแม่ เพื่อสอนลูกพิชิตอารมณ์

- **ปรับความคาดหวัง** ทักษะการควบคุมอารมณ์เหมือนการฝึกฝนทักษะทางกีฬาหรือปั่นจักรยานที่ต้องค่อย ๆ เรียนรู้จากการลองผิดลองถูก ยิ่งเมื่อลูกอยู่ในวัยเด็ก สมองส่วนควบคุมอารมณ์และเหตุผลที่ยังไม่พัฒนาเต็มที่ อาจทำให้การสอนไม่เห็นผลรวดเร็วอย่างที่คิด พ่อแม่ควรปรับความคาดหวังลงโดยไม่โทษลูกหรือโทษตัวเอง
- **สอนให้เร็วขึ้น คุยให้ช้าลง** เมื่อลูกระเบิดอารมณ์ พ่อแม่มักส่งเสียงดุกลับโดยไม่ตั้งใจ แต่พฤติกรรมนี้ยังเป็นการกดทับที่อาจทำให้ลูกเรียนรู้ว่าความรู้สึกของเขาเป็นสิ่งที่ไม่ควรพูด จนอาจพลาดวิธีการที่แท้จริงได้ ดังนั้น เมื่อลูกระเบิดอารมณ์ ควรคุยให้ช้าลง เปลี่ยนเป็นซักถาม เปิดโอกาสให้เขาได้ทำความเข้าใจอารมณ์ และกลับมาใช้เหตุผล
- **ไม่แทรกแซงการเผชิญปัญหาของลูก** แม้จะมองออกว่า ลูกกำลังเจอปัญหาและอยากรีบบอกลูกแค่นั้น คุณพ่อคุณแม่ควรยับยั้งชั่งใจ ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ก่อน เพื่อให้ลูกได้เผชิญหน้ากับปัญหาด้วยตัวเอง วิธีนี้จะช่วยให้ลูกได้ฝึกฝนการจัดการอารมณ์เพียงลำพัง และสามารถควบคุมตัวเองได้ดีในเวลาที่ไม่มีพ่อแม่อยู่ด้วย
- **จัดสภาพแวดล้อมเหมาะกับการเรียนรู้** จำไว้เสมอว่า สภาพแวดล้อมส่งผลต่อการเรียนรู้วิธีควบคุมอารมณ์ ถ้าเราวางกิจวัตรประจำวัน ความรับผิดชอบมากเกินไป หรือเร่งรัดสอนในสถานะที่ไม่พร้อมต่อการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นความหิว ความเหนื่อย อาจเพิ่มความเครียดและลดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเด็กได้

การสอน Self-Regulation เป็นทักษะการเรียนรู้ที่พ่อแม่และลูกจะได้เติบโตไปพร้อมกัน ผลที่ได้จึงให้ประโยชน์ถึงสองต่อ ไม่ใช่แค่เด็กที่จะเติบโตประสบความสำเร็จในอนาคต แต่พ่อแม่ยังได้ใกล้ชิดและเข้าใจลูกมากขึ้นด้วย ทุกก้าวของการเรียนรู้จึงเป็นก้าวเล็ก ๆ ที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้แก่ทุกคนในครอบครัว 

TEENAGER HITS

เรื่อง: KJ



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
Gen Well
เกร็ดคนยุคใหม่
ที่ธุรกิจต้องใส่ใจ

GEN WELL คืออะไร?

ทำไมคนรุ่นใหม่ถึงใส่ใจสุขภาพกายและใจมากยิ่งขึ้น

ช่วงนี้เราเห็นคนออกกำลังกาย เข้ายิม วิ่ง ใสใจการกิน การนอน ปาร์ตี้แบบไร้แอลกอฮอล์ และดูแลสุขภาพจิตกันมากขึ้น ทั้งที่ไม่มีใครได้มีสัญญาณ ปัญหาสุขภาพ แถมพวกเขายังเป็นกลุ่มคนที่อายุน้อยลงเรื่อย ๆ เพราะนี่คือ “Gen Well” เทรนด์ที่กำลังมาแรงในกลุ่มคนรุ่นใหม่

Gen Well (Generation Wellness) คือกลุ่มคนที่ใส่ใจสุขภาพแบบองค์รวม เชื่อในคุณค่าของการรักตัวเองทุกช่วงเวลา ซึ่งกำลังได้รับความนิยมสูงในกลุ่ม Gen Y และ Gen Z มีแนวคิดให้ความสำคัญกับการอยู่ดี (Well-Being) มากกว่าแค่อยู่รอด รักษาสมดุลกาย ใจ จิตวิญญาณ ควบคู่กับการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกับผู้รอบข้างอย่างลงตัว

เมื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ถูกให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก พฤติกรรม การตัดสินใจ และไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตก็เปลี่ยนตาม วันนี้เราจึงไม่ค่อยเห็นคนรุ่นใหม่โหมทำงานหนัก แต่เลือกขีดเส้นแบ่งแยกระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวอย่างชัดเจน วันลาถูกกดใช้เต็มโควตา เพราะเป็นสิทธิสำหรับเติมเต็มชีวิตด้านอื่น การเปลี่ยนงานก็เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าองค์กรที่อยู่ไม่ตอบโจทย์หรือขาดค่านิยมที่ตรงกัน หรืออะไรที่ดึงดูดใจ Gen Well ก็พร้อมจ่ายเต็มที่ทั้งเงินและเวลา เพื่อสัมผัสประสบการณ์เหล่านั้น ทั้งการใช้นาฬิกาอัจฉริยะติดตามข้อมูลร่างกาย การซื้อคอร์สดูแลสุขภาพ ผิพรรณ ทำกิจกรรมใหม่ ๆ หรือเข้าสู่คอมมูนิตีที่ตัวเองสนใจ

การใส่ใจสุขภาพของคนรุ่นใหม่ไม่ได้เกิดขึ้นแบบชั่วข้ามคืน แต่สั่งสมมาระยะใหญ่แล้ว รายงาน Ever Heard of HealthTok? (2022) ซึ่งจัดทำโดย Ogilvy Health ระบุว่า ใน TikTok หัวข้อสุขภาพเป็นคอนเทนต์ที่มียอดรับชมสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของแพลตฟอร์ม และ #medicaltiktok ที่ใช้กับเนื้อหาความรู้ด้านสุขภาพ ก็มียอดชมรวมสูงกว่า 2.5 พันล้านครั้ง

แม้การลุกมาใส่ใจสุขภาพจะเป็นเรื่องดี แต่ก็สะท้อนทัศนคติคนรุ่นใหม่ที่ลดความคาดหวังต่อการเติบโต ความมั่นคง และระบบสวัสดิการสังคม เมื่อโลกภายนอกไม่เป็นอย่างไร ไม่อาจรับประกันชีวิตที่มั่นคงได้เหมือนยุคพ่อแม่ การรับมือที่ดีที่สุดจึงเป็นการหันมาควบคุมสิ่งที่อยู่ในมือของตัวเอง คือ สุขภาพกาย ใจ และคุณภาพชีวิตปัจจุบันแทน

การลงทุนที่ดีที่สุดคือการลงทุนกับตัวเอง เพราะการรักตัวเอง...ไม่เจ็บเลยสักวัน 



พื้นที่ปลอดภัย... เพื่อคนที่คุณรัก

UNIX พันลัดแรงกระแทกเพื่อผู้สูงอายุ ช่วยลดอุบัติเหตุ
จากการล้มล้ม เดินนุ่ม ปลอดภัย ใส่ใจในทุกก้าว



โปรโมชั่นพิเศษ รับส่วนลด 2 ต่อ

เฉพาะสมาชิก SCG Debenture Club เท่านั้น

ต่อที่ 1

ลด

50%

ค่าบริการสำรวจหน้างาน
เหลือเพียง 500 บาท (ปกติ 1,000 บาท)

ต่อที่ 2

ลดพิเศษ

10%

เฉพาะคำสั่งซื้อพื้นที่ลัดแรงกระแทก
SAF UNIX (จากปกติ 800 บาท / ตร.ม.)



เงื่อนไขการรับสิทธิ์ :

สมาชิก SCG Debenture Club กรุณาได้รับสิทธิ์ผ่าน SCG Debenture Club Mobile Application / สินค้า
ส่งฟรี ทั่วประเทศ (พื้นที่ต่างจังหวัด โปรดตรวจสอบค่าขนส่งอีกครั้ง) / ส่งของสิทธิ์
สำหรับการซื้อสินค้าพร้อมบริการติดตั้งเท่านั้น / สินค้าพื้นที่ลัดแรงกระแทกจำหน่ายยกเว้น / ค่าติดตั้ง 350
บาท/ตร.ม. รวมบัวคิ้ว / งานติดตั้งรับประกัน 1 ปี สินค้ารับประกัน 10 ปี / พื้นที่สินค้าสำหรับบริการติดตั้ง
ตั้งอยู่ที่ 30 ตร.ม. หากพื้นที่ไม่ถึงจำนวน มีราคาส่วนต่างที่ต้องชำระเพิ่ม 300 บาท/ตร.ม. / ค่าสำรวจหน้างาน
ค่าบริการเป็นส่วนลดมูลค่า 500 บาท เมื่อซื้อสินค้าและบริการติดตั้งจาก UNIX / โปรโมชันนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับ
โปรโมชั่นอื่น หรือ เปลี่ยนแปลงเป็นเงินสดได้ / ระยะเวลาโปรโมชัน 1 มกราคม 2569 – 31 ธันวาคม 2569 /
เงื่อนไขไปอ่านกับพนักงาน



Facebook : UNIX



www.unix-space.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
SCG Contact Center 02-586-2222
E-mail: contact@scg.com
LINE ID: @scghome

THE NEXT GEN TALK

เรื่อง: แก้วใจ จิระวงศ์อร่าม ภาพ: วรพล ชัตติโยธิน



สุวิชชาญ คมนารธรรมโกมล

ทายาทรุ่น 4 “โกปีเฮียะไต่กั”

แบรนด์ตำนานที่อยากเคียงข้างพระนครไปถึง 100 ปี

หากพูดถึงร้านอาหารและคาเฟ่ออริจินัลไทย เชื่อว่าทุกคนต้องรู้จักร้านสุดคลาสสิกที่ยืนหยัดข้ามยุคสมัยปรับตัว แต่ยังคงเอกลักษณ์ร้านชัดเจนอย่าง “โกปีเอี้ยะไถ่” หนึ่งในแบรนด์ตำนานของประเทศที่ปัจจุบันกำลังเดินทางเข้าสู่ขวบปีที่ 74 อย่างมั่นคง

อะไรคือเบื้องหลังความสำเร็จและการเติบโต The Next Gen Talk ชวนนั่งพูดคุยกับคุณสุวิชาญ คมนารธรรมโกมล บบโตะกลมและบรรยากาศชวนคิดถึงที่โกปีเอี้ยะไถ่ ณ ประชาธิปไตย

จากร้านโชห่วยตระกูลเอี้ยะ

ย้อนไปสู่จุดเริ่มต้น ร้านโกปีเอี้ยะไถ่ ก่อตั้งครั้งแรกใน พ.ศ. 2495 ดำเนินธุรกิจร้านโชห่วยที่ภายในร้านยังมีแค้โตะกลมเพียง 3 ตัว และกาแฟเป็นเพียงสินค้าหนึ่งของร้าน กระทั่งธุรกิจโมเดิร์นเทรดขยายเข้ามาในไทย ยอดขายสินค้าของชำที่ลดลง สวนทางกับกาแฟที่มีความนิยมเพิ่มขึ้น ทำให้ทายาทรุ่น 2 ปรับทิศทางธุรกิจมาเน้นกาแฟ นำเสนอเมนูร้อนและเย็นด้วยสูตรเฉพาะ รินเสิร์ตไฟนแก้วโบโต ร้านจึงกลายเป็นคอมมูนิตี้เล็ก ๆ ที่ลูกค้ามาปฏิสัมพันธ์ พูดคุยตั้งแต่เรื่องทั่วไปจนถึงมิติการเมืองที่เข้มข้น โตะกลมแต่ละตัวเคยถูกจับจองเก้าอี้จากคอกการเมืองต่างพรรค ถกประเด็นกันอย่างเสรี จนเกิดบรรยากาศที่เรียกว่า “สภากาแฟ” ขึ้น

เวลาต่อมา ทายาทรุ่น 3 ได้ปรับรูปแบบร้านให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตการทานของคนไทย โดยเสริมเมนู “ไข่กระทะ” ซึ่งเป็นการนำเข้ามาในกรุงเทพฯ เป็นเจ้าแรก จนกลายเป็นเมนูฮิต สะดวกทาน อันเป็นภาพจำของร้าน และในยุคของคุณสุวิชาญ คมนารธรรมโกมล ทายาทรุ่น 4 โกปีเอี้ยะไถ่ ได้ก้าวสู่การสร้างพื้นที่ใหม่ที่ไม่เพียงขายอาหารและกาแฟ แต่ยังสร้างประสบการณ์ที่อบอุ่น ส่งต่อเรื่องราว ความสุข และความทรงจำ เพื่อรองรับผู้มาเยือนตั้งแต่เช้าจรดค่ำ

“โกปี” อาจมีหลายแบรนด์
แต่ “โกปีเอี้ยะไถ่”
คือ ร้านกาแฟตระกูลเอี้ยะ เท่านั้น
โกปี (咖啡) แปลว่า กาแฟ
เอี้ยะ (开) เป็น แะ (นามสกุล)
ไถ่ (泰) หมายถึง ไทย
ก๊ (記) คือ ร้าน

74 ปี กับการอยู่เหนือเทรนด์

ในมุมมองของคุณสุวิชาญ ภาพรวมอุตสาหกรรมเครื่องดื่มและอาหารในปัจจุบัน เข้าใกล้ความเป็นแฟชัน มีผู้เล่นหน้าใหม่มากมาย ความต้องการของผู้บริโภคหลากหลายขึ้น ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทุกกระแสที่ผ่านมา ล้วนกระทบต่อธุรกิจ แต่แนวคิดที่โกปีเอี้ยะไถ่ ใช้นามาเสมอคือ การอยู่เหนือเทรนด์



“

คำว่า อยู่เหนือเทรนด์ ไม่ได้แปลว่า เราจะต้องดูตลอดเวลา
แต่มันคือสิ่งที่เราตั้งใจจะเป็น เกณฑ์ของเราคือการมอบ
สิ่งที่เราเชื่อว่าดีที่สุดแก่ลูกค้า

”

“คำว่า อยู่เหนือเทรนด์ ไม่ได้แปลว่า เราจะต้องดูตลอดเวลา แต่มันคือสิ่งที่เราตั้งใจจะเป็น เกณฑ์ของเราคือการมอบสิ่งที่เราเชื่อว่าดีที่สุดแก่ลูกค้าด้วยหลักคิดง่ายๆ ที่ว่า ทุกโปรดัคต์ที่คิดเรากล้าให้ลูกของเรากิน มันสัมพันธ์กับมุมมองที่เราไม่ได้มองว่า โลกข้างนอกต้องการอะไร แต่มองว่าครอบครัวต้องการอะไร คนที่ดื่มเครื่องดื่มเราทานอาหารเรา เขาจะเข้าใจ และรับรู้ได้ถึงสิ่งนั้น ซึ่งมันจะอยู่เหนือเทรนด์

“ผมทำงานบนพื้นฐานของสิ่งที่ตกตะกอนจากสิ่งที่เห็นคุณปู่ทำ ออกมาเป็นคำว่าให้เลือก ‘เก็บสิ่งที่ควรเก็บ เปลี่ยนสิ่งที่ควรเปลี่ยน และปรับสิ่งที่ควรปรับ’ อยู่กับปัจจุบัน ทุกอย่างมีกระแสขึ้น-ลง พอเราอยู่นาน เราจะเห็นภาพและเข้าใจ คำถามคือเราอยากจะเป็นแบบนั้นหรือเปล่า?

“ผมผ่านช่วงเวลาที่คนไม่ได้ให้คุณค่ากับแบรนด์ไทย เราเคยขายกาแฟแก้วละ 50 บาท เขาบอกว่าแพง ทั้งที่แบรนด์ต่างประเทศ ณ เวลานั้นขายแก้วละ 120 บาท เปรียบเทียบคุณภาพไม่ได้แตกต่างกัน ตอนนั้นเป็นช่วงที่เราารู้สึกว่าเหนื่อย แต่ก็ยังเดินหน้าตามที่ตั้งใจ จนผ่านมาอีกยุคที่คนหวนกลับมาให้ความสำคัญ ภาควิชาใจกับแบรนด์ไทยและยินดีง่าย หรือแพ้นั้นการแต่งร้านอาหารและคาเฟ่ เช่น มีช่วงหนึ่งที่ทุกอย่างต้องโมเดิร์น ชาวคลื่นแต่อยู่ ๆ ก็กลายเป็นสีส้ม เทรนด์มันพลิกกลับไปมา และในวันข้างหน้าก็จะเปลี่ยนไปอีก”

เสริมแบรนด์ที่ยั่งยืนด้วยมาตรฐาน

เสน่ห์ดั้งเดิมของโกปีเฮียะไ่ก็คือ ความเข้าถึงง่ายและบรรยากาศสบาย อบอุ่น ที่ไม่เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ส่วนกลยุทธ์ที่คุณสุวิชาญเสริมคือ การวางรากฐานคุณภาพและมาตรฐานเพื่อการเติบโตที่ยั่งยืน

“สิ่งแรกที่เราทำการคือการควบคุมคุณภาพ เริ่มทำครัวกลาง ตั้งแต่คนยังไม่มีคำว่าครัวกลาง ให้เรียก เพื่อควบคุมคุณภาพ ก่อนกระจายออกไปสู่สาขาที่เราขยาย และปัจจุบันเราจัดตั้งทีมเทรนนิ่ง มี Training Center ที่คอย Reskill การทำงานให้มีมาตรฐาน หล่อหลอมให้ทุกคนในองค์กรเห็นภาพเดียวกัน เพื่อมอบบริการที่ตอบโจทย์ลูกค้า สร้างความอบอุ่นในแบบของเราขณะที่ด้านการสื่อสารการรับภาพลักษณ์เรายังคงปรับตัวตลอดเวลา เพื่อให้ลูกค้าเกิดความรู้สึกอยากมาเสพ อยากมาใช้บริการ”

ปัจจุบันโกปีเฮียะไ่ก็มีทั้งสิ้น 7 สาขา โดยยอดขายแต่ละแห่งขึ้นอยู่กับปัจจัยเรื่องโลเคชั่น ปริมาณผู้เข้าใช้ (Traffic) และช่วงเวลา ซึ่งหากเปรียบเทียบจากประเภทสินค้า แม้ความถี่การจำหน่ายเครื่องดื่มจะมากกว่าอาหาร แต่รายได้เมนูอาหารยังนำหน้าเครื่องดื่ม เพราะมีมูลค่าต่อหน่วยสูงกว่า



ตั้งเป้าสู่เบรนด์ 100 ปี

เมื่อถามถึงแนวคิดเบื้องหลังการประสบความสำเร็จและก้าวต่อไปในอนาคตจากเจ้าของกิจการตำนาน 74 ปี คำตอบของเขาน่าสนใจ เพราะทั้งเป้าหมาย นิยาม แนวทาง ยึดหยุ่น เบาสบาย เช่นเดียวกับสโตร์ร้าน

“คำว่า สำเร็จ ขึ้นอยู่กับแต่ละคนตั้งเป้าหมาย ผมมองว่าความตั้งใจของคนทำธุรกิจไม่เหมือนกัน บางคนเขามองว่าธุรกิจมีจุดเข้าและจุดออกเหมือน การเทรดหุ้น แต่โกปีเฮียะไ่ก็ไม่ได้มองจุดเข้า และจุดออก เป้าหมายของเราไม่ใช่จำนวนสาขา หรือ ยอดขาย หรือสเกลของธุรกิจ แต่เป็นการรักษา อัตลักษณ์ เป็นร้านสำหรับคนไทยทุกคนที่มีความสุข ความภูมิใจของคนในชาติ เพื่อมอบสิ่งที่ดีแก่ลูกค้า

“เราเชื่อว่าลูกค้าทุกคนเห็นคุณค่า แต่คุณค่า อาจไม่เท่ากับการใช้ เหมือนที่เราชื่นชอบและภูมิใจ ที่มีโซน แต่ถามว่าคุณไปดูซ้ำบ่อยไหม? โจทย์ผมคือ อยากให้โกปีเฮียะไ่ที่เป็นโซนที่คนยังอยากไปชม ไม่ใช่อยู่ในพิพิธภัณฑ์ แต่อยู่ในชีวิตประจำวันของ ทุกคน ตั้งแต่วันที่เข้ามาทำงาน ผมตั้งใจว่าถ้าเรา ไม่เริ่มวันนี้ 100 ปี มันก็ไม่มา”

“ในแง่ของวิถีคิดการทำงาน ผมเติบโตมากับ กระแสของการ Work Life Balance ที่สื่อโหมให้ ทุกคนต้องตามหา แต่ความโชคดีคือผมเติบโตมากับ การเห็นคุณพ่อคุณแม่ทำงานตลอดเวลามาทั้งชีวิต การได้เป็นคนตรงกลาง ทำให้เรารู้สึกก่อนว่าสุดท้าย ทุกอย่างขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของเรา ถ้าเป็นสิ่งที่กำหนดได้ก็กำหนด แต่ถ้าวันหนึ่งมีเรื่องไม่คาดคิด เกิดขึ้น แคื่อยึดหยุ่นและเข้าไปจัดการก็พอ

“ข้างโตะทำงานของคุณพ่อที่ผมนั่งทำงาน มีประโยคที่ท่านเขียนไว้ว่า ‘เมื่อไม่มีสิ่งที่รัก ให้รัก สิ่งที่มี’ การทำงานอาจมีบางส่วนที่เราไม่ชอบ ไม่ถนัด ไม่อยากทำ แต่เราต้องรักสิ่งที่มี ทำมันด้วยความเข้าใจ และความรัก จะทำให้เดินหน้าต่อไปได้ ทุกปัญหา เหมือนภูเขาที่เราต้องก้าวข้าม ซึ่งมี 3 แบบคือ เตี้ยลง เท่าเดิม สูงขึ้น ไม่ต้องกังวลอะไร เพราะสุดท้ายเรา เลือกได้ว่า จะปีนหรือไม่ปีน

“สิ่งที่ผมทำวันนี้ไม่ได้แปลว่าถูกต้องเสมอไป ความสำเร็จมันก็เป็นอดีตไปแล้ว พ้นจากวันนี้ก็รู้ว่า จะยังใช้อยู่ไหม เพราะฉะนั้นเราแค่มีความตั้งใจ ที่จะทำ และอยู่กับมันอย่างมีความสุข” คุณสุวิษชาญ ทั้งท้าย 

GROOMING

เรื่อง: Nim



MODERN TEAL

คาดว่าในปี 2026 เกรดสีที่กำลังขึ้นมาเป็นคีย์เวิร์ดแห่งความร่วมมือ คือ TRANSFORMATIVE TEAL โทนสีที่อยู่กึ่งกลางระหว่างสีฟ้า กับสีเขียว ให้ความรู้สึกสงบ เท่ และลุ่มลึกในเวลาเดียวกัน สังเกตได้ในหลายรันเวย์ที่เพิ่งผ่านพ้นไป ไม่ว่าจะเป็น ZIMMERMANN, QASIMI หรือ TORY BURCH ที่ต่างเลือกใช้โทนสีเขียวอมฟ้า เพื่อถ่ายทอดภาพลักษณ์เรียบหรู มีรสนิยม และสะท้อนความโมเดิร์น

โทนสี Transformative Teal ยังสามารถแมตช์ได้หลากหลาย ตั้งแต่เรียบง่ายสไตล์มินิมอล ไปจนถึงแฟชั่นจัดเต็ม เพื่อให้ Everyday Look สมบูรณ์แบบมากขึ้น เราจึงรวบรวม 5 ทริค การมิกซ์แอนด์แมตช์ง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณใส่เกรดสีเขียวอมฟ้าได้อย่างลงตัว



1) Head-to-Toe

ลุคโมโนโทนยังคงเป็นความเรียบง่ายที่ทรงพลังเสมอ การแมตช์ไอเทมด้วยสี Transformative Teal ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า โดยเลือกใส่เสื้อเบลเซอร์ กางเกง กระโปรง หรือเดรสในโทนสีเดียวกัน จะช่วยสร้างความไหลลื่นและความกลมกลืนให้กับลุคอย่างง่ายดาย และยังช่วยพรางสายตาให้ดูสูงโปร่งอีกด้วย

2) Key Piece

หากใครอยากเพิ่มความสนุก ลองเลือกไอเทมชิ้นหลักเป็นสี Transformative Teal เพียงหนึ่งชิ้น จะเป็นเสื้อเบลเซอร์โอเวอร์ไซส์ กางเกง หรือกระโปรงก็ได้ จากนั้นแมตช์เข้ากับไอเทมสีอื่น ๆ นอกจากจะได้ลุคที่ดูโมเดิร์นแล้วยังสะท้อนความสดใสที่ซ่อนอยู่ในตัวผู้สวมใส่อีกด้วย

3) Neutral Pairing

การแมตช์สี Transformative Teal กับสีพื้นอย่างขาว ครีม เทา หรือดำ จะช่วยบาลานซ์ความลึกของสีได้เป็นอย่างดี ทำให้ลุคที่ได้ดูสะอาดตา เรียบหรู และง่ายต่อการคุมโทนเหมาะสำหรับใครที่อยากใส่ลุคสีล้วน แต่ยังคงความคลาสสิก



4) Material Mood

ไม่ใช่แค่เพียงคู่สีที่ทำให้ลุคดูมีมิติ แต่การเลเยอร์เนื้อผ้าที่แตกต่างกันก็เพิ่มความน่าสนใจให้กับลุคได้ ลองจับคู่ไอเทมโทนสีเขียวอมฟ้าระหว่างเนื้อผ้าต่างชนิด เช่น เสื้อชีทูกับแจ็คเก็ตไหมพรม หรือเสื้อซาตินกับแจ็คเก็ตหนัง เพียงเท่านั้นก็จะได้ลุคโมเดิร์นที่ตอกย้ำสไตล์สุดฮอตประจำปี

5) Teal Accent

หากใครไม่อยากใส่สี Transformative Teal ทั้งลุค ลองใช้ไอเทมเล็ก ๆ เช่น กระเป๋ารองเท้า เข็มขัด หรือผ้าพันคอในโทนสีเขียวอมฟ้าสร้างจุดเด่นเล็ก ๆ ช่วยเติมเต็มให้ลุคเรียบง่ายดูมีสไตล์มากขึ้น เหมาะกับวันสบาย ๆ ที่ไม่อยากแต่งตัวจัดเต็ม แต่ยังต้องการความซิค 



EXOTIC THAI

เรื่องและภาพ: วรศักดิ์ จรุงรัตนพงศ์

ตามรอยพระบาท สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

เมื่อเอ่ยถึงพระนามของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ภาพแรกที่หลายคนนึกถึงคงไม่เพียงแต่ความงดงาม และพระราชจริยวัตรอันอ่อนโยน หากแต่ยังรวมถึง พระราชกรณียกิจมากมายที่แผ่ขยายไปทั่วทุกภูมิภาค ของแผ่นดินไทย ตั้งแต่ยอดดอยทางเหนือ ป่าฝนเขียวชอุ่ม ทางใต้ จนถึงผืนทะเลกว้างทางตะวันออก

พระราชกรณียกิจของพระองค์สะท้อนถึง พระราชปณิธานอันแน่วแน่ในการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของพสกนิกรไทย ควบคู่ไปกับการอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรมอันเป็น มรดกของชาติ นำมาซึ่งโครงการพระราชดำริ ที่ครอบคลุมทั้งด้านการส่งเสริมอาชีพ การฟื้นฟู ป่าไม้ การอนุรักษ์สัตว์ป่า และการส่งเสริมงาน





ศิลปกรรมโบราณ ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตของประชาชนในทุกมุมของประเทศ

ฉบับนี้จะพาทุกท่านออกเดินทางตามรอยพระราชกรณียกิจในสถานที่ต่าง ๆ ที่ไม่เพียงแต่เป็นจุดหมายการท่องเที่ยว แต่ยังเป็นการเรียนรู้และสัมผัสถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ผ่านสถานที่ที่ทรงพระเมตตาไว้ทั่วผืนแผ่นดิน เพื่อให้เราได้ร่วมกันสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ รวมถึงเข้าใจความสำคัญของการอนุรักษ์ธรรมชาติและวัฒนธรรมที่ทรงอุปถัมภ์

พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ (กรุงเทพฯ)

เริ่มต้นจากกรุงเทพฯ สถานที่ที่อยากแนะนำเป็นแห่งแรกคือ พิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พิพิธภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากพระราชปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ที่ทรงมุ่งอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาหัตถศิลป์ไทยให้คงอยู่คู่แผ่นดิน พระองค์ทรงเล็งเห็นว่า ศิลปะการทอผ้าและงานฝีมือพื้นบ้านเป็นรากเหง้าทางวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ จึงทรงริเริ่ม “มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพ ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรม

ราชินีนาถ” เพื่อเปิดโอกาสให้ราษฎรได้สร้างรายได้ และภาคภูมิใจในฝีมือตนเอง พร้อมทั้งทรงฟื้นฟูศิลปะการทอผ้าและออกแบบ “ชุดไทยพระราชนิยม” เพื่อเผยแพร่ความงดงามของเครื่องแต่งกายไทยสู่สายตาชาวโลก จากพระวิสัยทัศน์อันกว้างไกลนี้ จึงนำไปสู่การก่อตั้งพิพิธภัณฑ์ผ้าภายในพระบรมมหาราชวัง เพื่อรวบรวม อนุรักษ์ และถ่ายทอดเรื่องราวพระราชกรณียกิจด้านผ้าและศิลปาชีพให้คนรุ่นหลังได้ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณและคุณค่าของผ้าไทยอย่างลึกซึ้ง





กิจกรรมแนะนำ

- ชมการจัดแสดงฉลองพระองค์โดยเฉพาะชุดไทยพระราชานิยมและผ้าไทยโบราณประเภทต่าง ๆ
- ชมเครื่องแต่งกายไทยในราชสำนักแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยาจนถึงรัตนโกสินทร์
- ซื้อหาผลิตภัณฑ์ผ้าไหมและหัตถกรรมไทยจากร้านค้าของพิพิธภัณฑ์

สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

สถานที่ถัดไปขอพาขึ้นเหนือสู่จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีจุดหมายอยู่ที่สวนพฤกษศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทยที่เป็นสวนพฤกษศาสตร์มาตรฐานสากล แรกเริ่มสวนแห่งนี้มีชื่อว่า สวนพฤกษศาสตร์แม่สา จัดตั้งขึ้นใน พ.ศ. 2535 โดยองค์การสวนพฤกษศาสตร์ เพื่อเป็นศูนย์กลางการอนุรักษ์ศึกษาวิจัย และรวบรวมพรรณพืชเขตเหนือของประเทศไทย ต่อมาได้รับพระราชทานพระราชนุญาตจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้ใช้ชื่อว่า “สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์” เพื่อเทิดพระเกียรติและน้อมรำลึกถึงพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ในการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้และพรรณพืชไทย พระองค์มีพระราชเสาวนีย์เน้นย้ำให้ประชาชนเห็นคุณค่าของป่าในฐานะแหล่งชีวิต และทรงส่งเสริมการฟื้นฟูพื้นที่ป่าเสื่อมโทรมให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์จึงมีพันธกิจสำคัญในการรวบรวม อนุรักษ์ วิจัย และ





“

พระองค์มีพระราชเสาวนีย์เน้นย้ำให้ประชาชนเห็นคุณค่าของป่า
ในฐานะแหล่งชีวิต และทรงส่งเสริมการฟื้นฟูพื้นที่ป่าเสื่อมโทรม
ให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
จึงมีพันธกิจสำคัญในการรวบรวม อนุรักษ์ วิจัย
และเผยแพร่ความรู้ด้านพฤกษศาสตร์

”

เผยแพร่ความรู้ด้านพฤกษศาสตร์ ผ่านการจัดแสดง
พรรณไม้ในเรือนกระจก เส้นทางศึกษาธรรมชาติ
และกิจกรรมเรียนรู้ เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึง
ความสำคัญของพืชและป่าตามพระราชปณิธาน
แห่งการรักษัธรรมชาติอย่างยั่งยืน

กิจกรรมแนะนำ

- เดินชม “Canopy Walkway” ทางเดินลอยฟ้าเหนือเรือนยอดไม้
- เยี่ยมชมเรือนกระจกพืชเขตร้อนและพืชทะเลทราย
- ถ่ายภาพพรรณไม้ไทยหายากในสวนจัดแสดงกลางแจ้ง

โครงการสวนป่าสิริกิติ์ (ป่าฮาลา-บาลา) (ยะลาและนราธิวาส)

โครงการนี้เป็นหนึ่งในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงเล็งเห็นความสำคัญของผืนป่าฮาลา-บาลา หนึ่งในพื้นที่ป่าดิบชื้นที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดของประเทศไทย และเป็นแหล่งรวมความหลากหลายทางชีวภาพอันล้ำค่า พระองค์ทรงห่วงใยต่อการทำลายป่าและความเสื่อมโทรมของระบบนิเวศ จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการสวนป่าสิริกิติ์ เพื่อฟื้นฟูสภาพป่าธรรมชาติในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ ตลอดจนสร้างความเข้าใจให้ประชาชนเห็นคุณค่าของทรัพยากรป่าไม้ ปัจจุบันพื้นที่โครงการแห่งนี้ไม่เพียงเป็นศูนย์การเรียนรู้ด้านการอนุรักษ์ป่าและสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นสัญลักษณ์แห่งพระราชปณิธานในการรักษผืนป่าของพระองค์ ที่ทรงมุ่งหมายให้ธรรมชาติคงอยู่คู่แผ่นดินไทยอย่างยั่งยืน



กิจกรรมแนะนำ

- ส่องนกเงือกและสัตว์หายากในพื้นที่อนุรักษ์
- พักค้างในโฮมสเตย์ใกล้เขตป่าฮาลา-บาลา
- ชมทะเลหมอกเหนือป่าดึกดำบรรพ์





โครงการสมเด็จพระอนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเล

โครงการที่เกิดขึ้นจากพระราชดำริของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่ทรงห่วงใยต่อการลดจำนวนลงของเต่าทะเลซึ่งเคยชุกชุมตามชายฝั่งไทย พระองค์ทรงเล็งเห็นว่า เต่าทะเลเป็นสัญลักษณ์ความอุดมสมบูรณ์ของท้องทะเลและเป็นส่วนสำคัญของระบบนิเวศ จึงมีพระราชดำริให้จัดตั้งโครงการอนุรักษ์เต่าทะเลขึ้น เพื่อเพาะฟัก ฟักฟู และปล่อยลูกเต่าคืนสู่ธรรมชาติ พร้อมทั้งให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางทะเล โครงการแห่งนี้จึงเป็นทั้งศูนย์เรียนรู้ด้านนิเวศทางทะเลและแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่สะท้อนถึงพระราชปณิธานของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ในการรักษาทะเลไทยและความหลากหลายทางชีวภาพให้คงอยู่คู่แผ่นดินสืบไป

กิจกรรมแนะนำ

- ชมบ่ออนุบาลและบ่อเลี้ยงเต่าทะเล
- ชมนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับเต่าทะเล
- กิจกรรมปล่อยลูกเต่าทะเลคืนสู่ทะเล

การเดินทางตามรอยพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ คือการเดินทางที่เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจ จากผืนป่าทางเหนือ สู่ป่าดิบชื้นทางใต้ และทะเลกว้างทางตะวันออก ทุกแห่งล้วนถ่ายทอดเรื่องราวของการอนุรักษ์ที่มีชีวิต ซึ่งพระองค์ทรงริเริ่มและวางรากฐานไว้ด้วยพระราชหฤทัยอันแน่วแน่ พระราชกรณียกิจเหล่านี้มิได้หยุดอยู่เพียงในยุคใดยุคหนึ่ง หากยังคงเป็นมรดกอันล้ำค่า สืบต่อให้คนรุ่นหลังได้ตระหนักว่า ความงามของธรรมชาติและวัฒนธรรมไทย จะดำรงอยู่ได้ก็ด้วยหัวใจที่รักและหวงแหน เช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงปฏิบัติมาตลอดพระชนม์ชีพ 



MERIT ROOM

เรื่อง: KJ

เงินบริจาคสามารถ
ลดหย่อนภาษีได้
2 เท่า

ทุกวินาทีมีค่า “ให้ทุกหัวใจได้เต้นต่อ” ร่วมกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว

โรคหัวใจเป็นโรคไม่ติดต่อที่คร่าชีวิตผู้คนอันดับต้น ๆ ของโลก ในปี 2568 ตามข้อมูลจากระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (HDC) ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยสะสมโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึง 2.6 แสนคน ขณะที่ยอดผู้เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจสูงถึง 70,000 รายต่อปี หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 8 คน

จากอัตราผู้ป่วยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี โรงพยาบาลบ้านแพ้วซึ่งให้บริการทางการแพทย์ขั้นสูงแก่ผู้ป่วยในเขตบริการสุขภาพที่ 5 จึงเผชิญปัญหาการรองรับผู้ป่วยโรคหัวใจ เพราะแม้ทีมแพทย์จะให้การรักษาอย่างเต็มขีดความสามารถ แต่ผู้ป่วยรายใหม่ยังคงต้องใช้เวลารอคอยการผ่าตัดหัวใจประมาณ 1 - 4 เดือนเสี่ยงต่อการสูญเสีย หรือทำให้โรคพัฒนาและรุนแรงขึ้นกว่าที่ควรเป็น เพื่อแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจึงอยู่ระหว่างการสร้างอาคารโรงพยาบาลหัวใจบ้านแพ้ว เพื่อเพิ่มศักยภาพและลดช่วงเวลารอคอยให้สั้นที่สุด



อย่างไรก็ตาม โรงพยาบาลยังคงขาดแคลนเครื่องมือและครุภัณฑ์ทำเป็นทางการแพทย์ด้านหัวใจเป็นจำนวนมาก จึงจัดตั้งโครงการ “ให้ทุกหัวใจได้เต้นต่อ” ชวนทุกท่านเป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนเครื่องมือและครุภัณฑ์เพื่อรักษาช่วงเวลากอง (Golden Time) แห่งการรักษาไว้ ผ่านการบริจาค 3 ช่องทาง ดังนี้

1. บริจาคด้วยตัวเองได้ที่ศูนย์รับบริจาคโรงพยาบาลบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร
2. บริจาคผ่านบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาบ้านแพ้ว (ประเภทออมทรัพย์)
ชื่อบัญชี ศูนย์ผ่าตัดหัวใจ
โรงพยาบาลบ้านแพ้ว
เลขที่บัญชี 745-057961-8
3. บริจาคผ่านทรูมันนี่วอลเล็ท



ทุกการให้มีความหมาย เพราะหัวใจที่คุณช่วยเหลือไม่ได้ต่อชีวิตเพียงดวงเดียว แต่ยังคืนความหวังให้กับคนที่รักและครอบครัวรอบข้างของพวกเขา “ให้ทุกหัวใจได้เต้นต่อ” 

สอบถามรายละเอียด

ศูนย์รับบริจาค โรงพยาบาลบ้านแพ้ว

ชั้น 1 อาคารสมเด็จย่า 198 หมู่ที่ 1 ถนนบ้านแพ้ว-พระประโทน
ตำบลบ้านแพ้ว อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร 74120



0-3441-9573, 08-2476-2773



@d_bgh (ติดต่อเพื่อลดหย่อนภาษี)



<https://donate.bphosp.or.th>



**HOUSING
EXPERT**
by SCG

ผู้เชี่ยวชาญบริการเรื่องบ้าน ไร้กังวล
► ประเมิน ► แนะนำ ► ถอดแบบ ► รับประกัน



กระเบื้องปูพื้น รั้ว
และวัสดุตกแต่งสวน



บริการงานหลังคา
ครบวงจร



ฝ้า ผนัง
และไม้ตกแต่ง

ครบจบทุกเรื่องการทำบ้าน ที่ Housing Expert by SCG



ปรึกษา



แนะนำ



ถอดแบบ



รับประกัน

สิทธิประโยชน์สมาชิก SCG Debenture Club
บริการมุงหลังคาครบวงจร
(SCG Roof Installation)

รับส่วนลดสูงสุด 100,000 บาท

1 ม.ค. 2569 – 31 ธ.ค. 2569

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด โปรดสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากพนักงานขาย ณ จุดขายอีกครั้ง



ดูข้อมูลเพิ่มเติม



สอบถามข้อมูล

THE JOURNEY

เรื่องและภาพ: หมอ ฤๅ ฤๅ



106

SVANETI

จิกชอว์ชิ้นสุดท้ายที่ทำให้
ทริปจอร์เจียสมบูรณ์แบบ

ช่วง 2 - 3 ปีมานี้ ถ้าไถฟัดโซเซียลมีเดียดู เราจะเห็นเพื่อนคนไทยเช็กอินที่ “จอร์เจีย” (GEORGIA) กันแทบทุกสัปดาห์ ไม่แปลกใจเลยครับ เพราะด้วย อานิสงส์ของ “ฟรีวีซ่า” ค่าครองชีพที่ถูกเหมือนเที่ยวเมืองไทยแต่วิวหลักล้าน และสถาปัตยกรรมยุโรปที่ถ่ายรูปมุมไหนก็สวย ทำให้จอร์เจียกลายเป็นประเทศ เนื้อหอมที่สุดในเวลานี้

การเดินทางไป Svaneti (Mestia)

สำหรับคนไทยแล้ว เมื่อเดินทางมาถึง จอร์เจีย มักจะมาเริ่มต้นที่เมืองหลวง Tbilisi โดยมีวิธีการเดินทางมาเมืองเมสเทีย (Mestia) และ Svaneti ดังนี้



เครื่องบิน (Vanilla Sky):

เร็วและสะดวกสบายที่สุด (45 นาที) แต่จองยากมาก และเสี่ยงถูกยกเลิกสูง หากอากาศปิด (ต้องมีแผนสำรองเสมอ)



รถไฟ + รถตู้:

เป็นวิธีที่นิยมที่สุด คือนั่งรถไฟจาก Tbilisi ไปลงสถานี Zugdidi (มีทั้งรอบเช้า และต้นอน) แล้วต่อรถตู้เข้า Mestia อีก 3 ชั่วโมง



รถตู้สาธารณะ (Marshrutka):

ค่าใช้จ่ายถูกที่สุด แต่อาจเป็นวิธีที่เหนื่อยมากที่สุด เพราะต้องนั่งยาวจาก Tbilisi (9 - 10 ชั่วโมง) หรือ Kutaisi (5 - 6 ชั่วโมง) มีทางโค้งเยอะ (ใครเมารถควรหลีกเลี่ยง) หรือสามารถเหมารถวิ่งในเส้นทางเดียวกันได้



รถ 4WD:

ไป Ushguli ต้องไปตั้งหลักที่ Mestia แล้วเหมารถ 4WD หรือนั่งรถตู้ท้องถิ่นเข้าไป

แต่เชื่อไหมครับว่า ในบรรดานักท่องเที่ยวไทย นับพันนับหมื่นคนที่บินไปลง Tbilisi มีน้อยคนนักที่จะ ดันดันไปถึง “Svaneti” (สวานติ) ดินแดนทางตะวันตกเฉียงเหนือที่ซ่อนตัวอยู่หลังกำแพงภูเขา

คำถามคือ... ทำไม?

และถ้าคุณกำลังวางแผนไปจอร์เจีย ทำไมคุณถึงต้องบรรจุชื่อ Svaneti ลงในแผนการเดินทางเดี๋ยวนี้อ

กำแพงที่ชื่อว่า “ความลำบาก” และ “เวลา”

เหตุผลที่ Svaneti รั้งรามาจากนักท่องเที่ยวไทย ไม่ใช่เพราะมันไม่สวยแต่เพราะ “มันไกล” นักท่องเที่ยวคนไทยส่วนใหญ่มีเวลาจำกัด 5 - 7 วัน ซึ่งแคว้นเที่ยวในเมืองหลวง Tbilisi ไปดูไวน์ที่ Kakheti และขึ้นไปดูโบสถ์สวย ๆ ที่ Kazbegi เวลาก็หมดแล้ว การจะไป Svaneti (เมืองหลักคือ Mestia) คุณต้องแลกมาด้วยการเดินทางอันยาวนาน นั่งรถตู้ฝ่าทางโค้งบนภูเขา กว่า 10 - 12 ชั่วโมงจากเมืองหลวง หรือถ้าเลือกบินด้วยเครื่องบินเล็ก (Vanilla Sky) ก็ต้องวัดดวงกับสภาพอากาศที่อาจโดนยกเลิกไฟลต์ได้ตลอดเวลา

นั่นคือสิ่งที่คนส่วนใหญ่คิดและคือสิ่งที่ทำให้พวกเขาพลาด “หัวใจที่แท้จริง” ของจอร์เจียไปอย่างน่าเสียดาย



บรรยากาศยามเช้าของ Mestia





The Svan Tower of Love



ภายในหอคอย Svan Towers



ช่วงของฤดูใบไม้เปลี่ยนสี

ประวัติศาสตร์ของสวานติ

หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ **“Svaneti” (สวานติ)** คือตู้เซฟนิรภัยที่แข็งแกร่งที่สุดในหน้าประวัติศาสตร์ จอร์เจีย ด้วยภูมิประเทศที่เป็นหุบเขาสูงชันและตัดขาดจากโลกภายนอกเกือบครึ่งปีด้วยหิมะ ทำให้ในอดีต ขณะที่แผ่นดินใหญ่ของจอร์เจียถูกรุกรานและเผาทำลายโดยทัพมองโกล เปอร์เซีย หรือออตโตมัน ดินแดนแห่งนี้กลับรอดพ้นเงื้อมมือข้าศึกมาได้เสมอ กษัตริย์จอร์เจียในยุคหนึ่งจึงมักขนย้ายสมบัติล้ำค่า ทองคำ และคัมภีร์ศาสนา ขึ้นมาซ่อนไว้ที่นี่ ทำให้สวานติกลายเป็นแหล่งเก็บรักษาอารยธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด

สิ่งที่ทำให้สวานติดูลึกลับและน่าเกรงขามที่สุดคือเรื่องราวของ **“หอคอยพันปี” (Svan Towers)** ที่ตั้งตระหง่านอยู่ทั่วหุบเขา หอคอยเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกันข้าศึกภายนอกพร้อม ๆ กันกับข้าศึกภายใน ช่วงยุคกลางที่มี “สงครามระหว่างตระกูล” หรือธรรมเนียมการล้างแค้น (Blood Feuds) ที่ดุเดือด หากใครคนหนึ่งถูกทำร้าย ครอบครัวนั้นจะต้องตามมาเอาคืน ชาวสวานจึงต้องสร้างหอคอยติดบ้านไว้เป็นป้อมปราการส่วนตัวเพื่อขนเสบียงขึ้นไปหลบภัยจากเพื่อนบ้านที่อาจจะกลายเป็นศัตรู

เมื่อจอร์เจียถูกผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสหภาพโซเวียต สวานติก็เริ่มเปลี่ยนแปลงจากดินแดนลี้ลับสู่โลกภายนอก รัฐบาลโซเวียตตัดถนนเส้นแรกเข้าสู่หุบเขา นำไฟฟ้าและระบบการศึกษาเข้ามา ทั้งยังโปรโมตให้ที่นี่เป็น “ศูนย์กลางการปีนเขา” (Alpinism Center) ของสหภาพโซเวียต นักไต่เขาจากทั่วรัสเซียและยุโรปตะวันออกต่างมุ่งหน้ามาที่นี่จนถึงปัจจุบัน

ช่วงเวลาน่าเที่ยวของ Svaneti

- **ฤดูร้อน (กรกฎาคม - สิงหาคม)** เป็นช่วงที่อากาศดีที่สุด ท้องฟ้าเปิด เดินป่าได้ทุกเส้นทาง และนั่งรถไป Ushguli ได้สะดวกที่สุด
- **ฤดูใบไม้ร่วง (กันยายน - ต้นตุลาคม)** เป็นฤดูที่สวยงามที่สุด ใบไม้สีทองตัดกับหิมะ เหมาะกับสายถ่ายรูป แต่อากาศเริ่มหนาว และต้องวัดดวงกับหิมะแรกที่อาจจะพร้อมตกได้ทุกเมื่อ
- **ฤดูหนาว (ธันวาคม - มีนาคม)** ฤดูแห่งสกีและหิมะ เมืองปกคลุมด้วยหิมะสวยเหมือนนิทาน การเดินทางยาก ถนนที่ไป Ushguli มักถูกตัดขาด

- **ฤดูใบไม้ผลิ (เมษายน - พฤษภาคม)** เป็นช่วงที่ควรหลีกเลี่ยง หิมะละลายกลายเป็นโคลน ฝนตกบ่อย และเสี่ยงดินสไลด์

สถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจใน Svaneti

อาจแบ่งการท่องเที่ยวของที่นี่ออกเป็น 2 โซนหลัก คือ โซนเมสเทีย (Mestia) เป็นเมืองเอก ชุมทาง ที่พัก โรงแรม สนามบิน โรงพยาบาล ย่านการค้า และอีกโซนคือ Ushguli (หมู่บ้านมรดกโลก)

โซน Mestia

- **พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์และชาติพันธุ์วิทยา (Svaneti Museum of History and Ethnography)** อย่าเพิ่งเป็นเพื่อนหน้าหิ้งคำว่าพิพิธภัณฑ์ ที่นี่คือ The Must ที่ห้ามพลาดจริง ๆ ภายในเก็บรักษาสมบัติชาติที่ประเมินค่าไม่ได้ ทั้งคัมภีร์ไบเบิลโบราณ เครื่องทอง และไอคอนศาสนาที่วิจิตรบรรจงที่สุดในจอร์เจีย
- **บ้านตระกูลมาร์เกียนิ (Margiani's House Museum)** ที่นี่คือพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิตจริง ๆ เพราะจะพาคุณเข้าไปใน “บ้านคนจริง ๆ เมื่อ 1,000 ปีก่อน”
- **สกีรีสอร์ท Hatsvali (Hatsvali Ski Resort)** ไม่ต้องเล่นสกีก็ขึ้นไปได้ โดยนั่งกระเช้า (Cable Car) ขึ้นไปที่สถานีด้านบนเพื่อจิบกาแฟที่คาเฟ่ชมวิวพาโนรามา

ของยอดเขา Ushba ที่ได้ชื่อว่าเป็น “Matterhorn of the Caucasus”

- **ธารน้ำแข็ง Chalaadi (Chalaadi Glacier)** หนึ่งในเส้นทางเดินเขาที่ทุกคนสัมผัสได้ ไม่ลำบากจนเกินไป จากตัวเมือง Mestia นั่งรถไปจุดเริ่มต้น แล้วเดินเท้าต่อผ่านป่าสนไป 45 นาที - 1 ชั่วโมง คุณจะสัมผัสก้อนน้ำแข็งยักษ์สีฟ้าที่ละลายลงมาเป็นแม่น้ำต่อหน้าต่อตา

- **ทะเลสาบ Koruldi (Koruldi Lakes)** ทะเลสาบอัลไพน์บนยอดเขาที่สะท้อนเงาภูเขา หิมะราวกับกระจกวิวที่นั่นคือที่สุดของ Mestia ต้องเหมารถ 4WD ขึ้นไป หรือเดินเขาขึ้นไป (ใช้เวลา 4 - 8 ชั่วโมง จึงเหมาะกับผู้ที่มีร่างกายค่อนข้างแข็งแรง) แนะนำให้นั่งรถขึ้นไป เพื่อเก็บแรงไว้เดินชมด้านบนจะดีกว่า

- **ยามค่ำคืน (Night Vibes) Mestia** ตอนกลางคืนสวยไม่แพ้กลางวัน เพราะมีการ “เปิดไฟส่องหอคอย” (Illumination) ทั่วเมือง หลังจากทานมื้อเย็นเสร็จ แนะนำให้เดินเล่นไปตามถนนในเมืองท่ามกลางอากาศเย็นจัดกับภาพหอคอยหินเรืองแสง ท่ามกลางความมืดและดาวเต็มฟ้า เป็นภาพที่โรแมนติกและลึกลับอย่างที่สุด





โซน Ushguli (หมู่บ้านมรดกโลก)

- **หมู่บ้าน Chazhashi** หมู่บ้านนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก UNESCO เต็มไปด้วยหอคอยหิน (Svan Towers) กว่า 200 แห่งที่หนาแน่นที่สุด เติมน้ำด้วยรูปปั้นไม้ที่เหมือนหลุดเข้าไปในฉากภาพยนตร์ *The Lord of the Rings* แนะนำให้เดินขึ้นไปชมป้อมปราการราชินีทามาร์ (Queen Tamar's Castle) ด้านบน เพื่อถ่ายภาพมุมสูงของหมู่บ้านที่มีฉากหลังเป็นกำแพงภูเขา Shkhara

- **โบสถ์ Lamaria (Lamaria Church)** โบสถ์เล็กเก่าแก่ที่ตั้งอยู่ฉากหลังสุดของหมู่บ้าน Ushguli โดยมีภูเขา Shkhara (ยอดเขาที่สูงที่สุดในจอร์เจีย) ตั้งตระหง่านอยู่ด้านหลัง

- มาถึงถิ่นนี้ ต้องไม่ลืมชิม Khachapuri (ขนมปังชีส) แบบดั้งเดิม จากนั้นไปลอง “**Kubdari**” (**คุบดารี**) แป้งหนานุ่มยัดไส้เนื้อสัตว์สับปรุงรสด้วยสมุนไพรภูเขาและกระเทียม ถือเป็นอาหารประจำถิ่นของที่นี่

แนะนำที่พักวิวหลักล้าน

สำหรับท่านใดที่มี Mestia และเป็นคู่รักที่ต้องการความโรแมนติกหรือเป็นคนที่ชอบถ่ายภาพสวย ๆ จากที่พัก ไปจนถึงคนที่อยากได้ฟีลลิ่งการพักผ่อนที่เงียบสงบและอบอุ่น แนะนำ **Chalet Sami Mta (ชาเลต์ ซามี มตา)** ที่พักสไตล์บูติกที่ได้รับความนิยมสูงในหมู่นักท่องเที่ยวที่ชอบความเงียบสงบและบรรยากาศอบอุ่นของเมือง Mestia โดยชื่อ Sami Mta ในภาษาจอร์เจียแปลว่า สามภูเขา ซึ่งสะท้อนจุดเด่นของที่นี่





ที่นี่มีวิวหลักล้านเพราะขึ้นชื่อเรื่องวิวที่สวยงามถึงมากที่สุด เนื่องจากตั้งอยู่ในทำเลที่มองเห็นยอดเขาหิมะและ “Svan Towers” (หอคอยสวานติ) ได้แบบพาโนรามาจากกระเบื้องห้องหรือพื้นที่ส่วนกลาง พร้อมบรรยากาศ Cozy & Warm การตกแต่งเน้นงานไม้ให้ความรู้สึกเหมือนบ้านพักตากอากาศ (Chalet) บนเทือกเขาแอลป์ มีเตาผิงไฟ (Fireplace) ในห้องนั่งเล่นส่วนกลางที่นักท่องเที่ยวมานั่งจิบไวน์หรือชาอุ่น ๆ ยามค่ำคืน

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ข้อจำกัดทางภูมิศาสตร์และเส้นทางคมนาคมอันทุรกันดารเปรียบเสมือนปราการด่านแรกที่ทำให้นักท่องเที่ยวหลายท่านเกิดความลังเล แต่สำหรับ Svaneti แล้ว อุปสรรคเหล่านี้คือต้นทุนที่คุ้มค่าในการแลกมาซึ่งประสบการณ์อันประเมินค่ามิได้ เพราะสวรรค์ของการเดินทางมักพิสูจน์ให้เห็นเสมอว่า ความงดงามที่บริสุทธิ์ที่สุด มักซ่อนตัวอยู่ในจุดที่ความสะดวกสบายยังเอื้อมไปไม่ถึง

อย่างไรก็ตาม เราไม่อาจด้านกระแสนรแห่งความเปลี่ยนแปลงได้ ในขณะที่จอร์เจียกำลังก้าวขึ้นเป็นจุดหมายสำคัญบนแผนที่โลก ปัญหาภาวนักท่องเที่ยวล้นเมือง (Overtourism) และการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานสมัยใหม่ กำลังคืบคลานเข้าสู่หุบเขาแห่งนี้ อย่างเงียบเชียบ ภาพวิถีชีวิตดั้งเดิมและความเงียบสงบอันเป็นเอกลักษณ์ อาจค่อย ๆ ถูกเจือจางลงด้วยกระแสนรของโลกาภิวัตน์ในไม่ช้า

ดังนั้น การตัดสินใจเดินทางมาเยือน Svaneti ในห้วงเวลานี้ จึงมีความหมายมากกว่าเพียงการพักผ่อน แต่คือโอกาสสำคัญในการสัมผัสและเป็นสักขีพยานของ “โลกใบเก่า” ที่ยังคงความดิบและแท้จริง ก่อนที่กาลเวลาและกระแสโลกาภิวัตน์จะเปลี่ยนแปลงโฉมหน้า และกลืนกินมนตร์เสน่ห์แห่งคอเคซัสนี้ไปตลอดกาล 

REFLECTION OF THOUGHT



เรื่อง: ศุ บุญเลี้ยง

นักคิด นักเรื่อง นักแต่งเพลง อดีตสมาชิกวงเฉลียง นักเขียน และเจ้าของนามปากกา สมจ๋วย เจตนาสนุก



ติดกระดุมให้คุ้มค่า

คุณอาจจะเคยดูหนังโฆษณาเรื่องหนึ่งซึ่งดูแล้ว น่าประทับใจมาก เขาสร้างตัวละครเป็นคนธรรมดา ให้ทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ตั้งแต่ช่วยเข็นรถ ให้แม่ค้า ให้อาหารหมาจรจัด เอากล้วยไปแขวนหน้า ห้องคุณยาย สละที่นั่งให้กระเป๋ารถเมล์นั่งแทนตัวเอง

ให้เงินขอทานทีละร้อยสองร้อย หรือแม้แต่ เอากระถางต้นไม้ที่วางอยู่บนฟุตพาทไปวางรับ น้ำฝนจากรางน้ำ

ดูเฟิน ๆ แล้วอบอุ่นหัวใจ เห็นคุณค่าความดี ของชายคนนี้เต็มเปี่ยม

แต่ถ้ามองลึกลงไป การทำความดีนั้นก็น่าจะมีด้านที่ต้องคิดต่อ

ตัวอย่างในโฆษณา เด็กขอทานคนหนึ่งได้เงินจากคนใจบุญ จนได้กลับไปเรียนหนังสือ แต่ในชีวิตจริง หากขอทานพาลูกออกมาขอร้องด้วยแล้วได้เงินมากขึ้น เขาอาจจะเอาลูกออกจากโรงเรียนมาขอทานเพิ่มก็เป็นได้

เราต้องมองทั้งระบบ ต้องคิดให้ครบวงจร ไม่ใช่เพียงจุดเล็ก ๆ ที่เรารู้สึกดี

เพราะความตั้งใจดีก็คล้ายการติดกระดุมเม็ดเล็ก ติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดต่อไปย่อมไม่ลงตัว

มันอาจจะดูเป็นคนเรื่องมากและเข้าใจยาก

แต่เราคิดว่า ควรตั้งอกตั้งใจติดกระดุมเม็ดแรกให้ถูกต้อง แล้วเม็ดที่สองที่สามที่ตามมา หลับตาติดก็ยังได้

แต่งงานจำนวนมาก หลับหูหลับตาติดกระดุมเม็ดแรกไปก่อน แล้วค่อยหาคนติดกระดุมเม็ดที่เหลือ ซึ่งปัญหามักจะตามมาไม่จบไม่สิ้น บางทีไปต่อไม่ได้ ต้องฉีกเสื้อผ้ากันเลยทีเดียว

อย่างงานวันภาษาไทยในโรงเรียนมีกิจกรรมมากมาย แต่ส่วนใหญ่มักเป็นการให้เด็กมาแต่งตัวตามตัวละครในวรรณคดี นอกจากเด็กจะไม่ได้ความรู้ ความรักต่อภาษาไทยเพิ่ม เด็กอาจจะกลายเป็นคนบ้าแพชั่น ทั้งชอบประกวดประชันการแต่งตัว แทนที่จะประชันกลอน ซึ่งจะช่วยทำให้ภาษาดีขึ้น

เคยเจอมาแล้วหนหนึ่งในวันเยาวชนแห่งชาติ

ช่วงเช้า โรงเรียนบังคับเด็กนักเรียนให้มาร่วมกิจกรรมวันเยาวชนจากหลายสถาบัน เรียกว่ามากันเป็นคันรถ ผู้คนล้นหลามรอบสนามสุขุขลาคัย แต่ออกแบบกิจกรรมไม่ดีพอ หรือไม่ก็อาจจะจัดใกล้สยามสแควร์จนเกินไป

ตอนบ่าย เยาวชนหายร้อยหรือเกือบเกลี้ยง ไม่มีนักเรียนมานั่งฟังวิทยากรบรรยาย จนทีมผู้จัดบอกว่า หากไม่มีนักเรียนมานั่งฟัง ทางสต๊าฟจะนั่งฟังกันเอง เพื่อให้งานบรรลุเป้า แต่วิทยากรมองอย่างซ้ำเจ้า

มิสามารถบรรยายเรื่องยาเสพติดให้สต๊าฟฟังได้ อายุคนฟัง อายุตัวเอง ต้องขอลับก่อน

แต่ทางผู้จัดบอกว่า ถ้าไม่บรรยาย ผู้จัดงานจะสามารถทำเรื่องเบิกงบประมาณได้ เพราะทำงานไม่ครบตามที่ตกลงกับทางหน่วยงาน เจ้าภาพไว้ จึงขอให้ข้าพเจ้าทำทำเป็นบรรยาย ต่อหน้าไมโครโฟนก็ได้ เพื่อให้ถ่ายภาพประกอบเอกสารการเบิกจ่าย พุดตรง ๆ ตอนนั้นอายุทั้งคนฟังและอายุตัวเอง

เวลางานออกมาไม่เข้าท่า เรามักได้ยินใครบางคนได้เอ่ยไว้ว่า

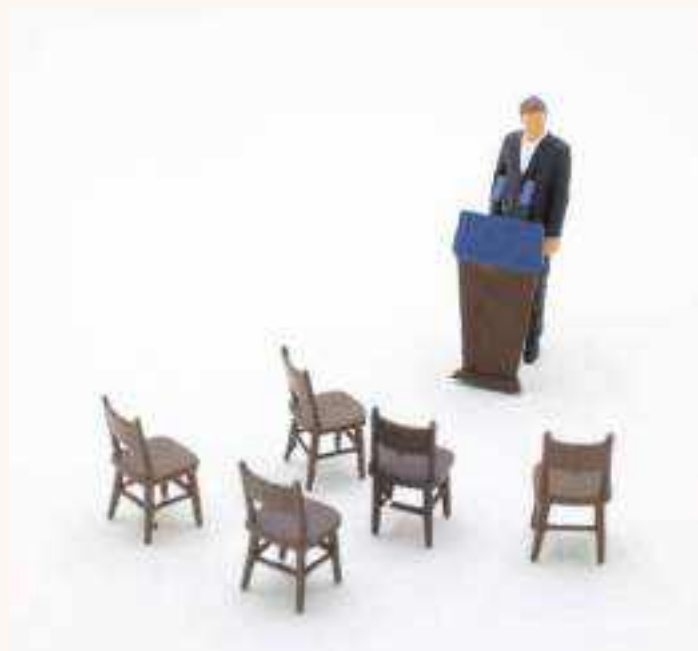
“ในการทำกิจกรรมนั้น แม้ได้ผลกับเด็กสักคนสองคนก็น่าจะโอ (เค) แล้ว”

เราลองกลับมามองประโยคทองประโยคนี้นกันใหม่

ถ้าคุณไปสร้างแรงบันดาลใจแล้ว ในบรรดาคนที่นั่งฟังเหล่านั้นเกิดแรงบันดาลใจลุกขึ้นมาทำอะไรดี ๆ ย่อมน่ายินดี

ถ้าคุณไปส่งเสริมการอ่านแล้ว ในบรรดาเด็กที่นั่งฟังเหล่านั้นเกิดรักการอ่านขึ้นมาสักคน ผลงานนั้นคุณเอ่ยได้ว่า “น่าพอใจ”

หรือ “ทำแล้วดีกว่าไม่ทำ”





ในฐานะฝ่ายค้าน ผมขออภิปรายหน่อยเถอะ
 อ้ายคำว่า “ไม่มากก็น้อย” นี่ส่วนใหญ่จะน้อยนะ
 และบางที “ไม่ทำ” ก็อาจจะดีกว่า

ถ้าทำแล้วเปลืองทั้งบ ทั้งเวลา ทั้งใจ เพราะ
 ของฟรีไม่มีในโลก แม้จะเป็นกิจกรรมจิตอาสาที่มี
 ต้นทุนค่าอาหาร ค่าของว่าง ค่าห้องประชุม มีค่าน้ำ
 ค่าไฟ ค่าแอร์ มีครูที่ปรึกษา ค่าเดินทาง มีรถขนมา
 และมีหัวใจหัวใจของเด็ก ๆ ที่ชนกันมานั่งหน้าสลอน

นับรวมเวลาของเด็ก ๆ ที่ต้องนั่งง่วงนั่งหนาว
 บ่อยหนที่เด็กตาแป๋วต้องกลายเป็นตามัวง่วงงอนนอน
 คอพับคออ่อน เพราะวิทยากรกลายเป็นวิทยาเกิน

บ่อยหนที่ภาพสไลด์ระดมขึ้นจอเจิดจ้า ทว่า
 เต็มไปด้วยข้อมูลอัดแน่นเหล่านิสัยพิเลียงสวมเสื้อยืด
 สตาฟรอกของพลางควบคุมให้กิจกรรมนำร่อง
 บ้างฟาดกลอง ร้องเพลง ที่ขาดไม่ได้คือ การเดิน
 สารพัดท่าที่ออกแบบมาเพื่อละลายพฤติกรรม หรือ
 ทำสันทนากการ

ทุกอย่างดูครึกครื้น แต่กลับไม่มีอะไรตกผลึก
 ทุกกิจกรรมคือการลงทุน

เราจึงไม่อาจจะนำการทำกิจกรรมแบบ
 มักง่ายมาใช้กับเด็ก ๆ ที่เข้าอบรม เพราะในทุก
 โรงงานผลิตหากกระบวนการไม่ดีไร้ประสิทธิภาพ
 ขาดประสิทธิผล ของเสียหรือขยะก็ย่อมเหลือาก
 มาก

กิจกรรมที่ไม่ได้ผล ไม่ได้แค่ “ไม่เกิด
 ประโยชน์” แต่มันยังทิ้งขยะ ละลายทั้งทรัพยากร
 เวลา และใจของผู้คน ดังนั้น ประโยคที่ว่า “ได้ผล
 ไม่มากก็น้อย” จึงอาจไม่ใช่คำปลอบใจที่ควรใช้
 บ่อยนัก

หากใครอยากแย้งว่า อานิสงส์แห่งเจตนาดี
 ที่เราได้กระทำ

หากสมมุติแม้ว่า มีเด็กสักคนที่นั่งฟัง
 เราอบรม ได้เป็นนายกรัฐมนตรีขึ้นมา

เราอาจจะบอกว่า จำได้ไหม เด็ก ๆ ที่เราเคย
 ไปทำกิจกรรมให้เขากลายเป็นนายกรัฐมนตรีแล้ว

มันมีข้อบ่งชี้ตรงไหนหรือว่า การเป็น
 นายกรัฐมนตรีของเขาเกิดจากการอบรมของเรา
 หรือถ้าเขาชอบอ่านหนังสือ เราจะมาบอกว่า

เขาอ่านหนังสือเพราะกิจกรรมส่งเสริมการอ่านของเรา

เพราะเขาอาจจะชอบอ่านมาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กระทั่งพ่อแม่เขาที่ส่งเสริมการอ่านให้เขา ตั้งแต่คลอดออกมา

ก็แบบสอบถามไง บางคนแย้ง

เราก็สอบถามเขา เราก็สัมภาษณ์เก็บข้อมูล เราก็ทำการศึกษามาจากหลักฐานที่เขาบอกกับปากเขาเองว่า

หนูรู้สึกดีมาก ๆ กับกิจกรรมครั้งนี้ ได้ทั้งสาระและความสนุกสนาน

คุณรู้สึกไหมว่า เด็ก ๆ ตอบแบบนี้เกือบทุกครั้ง หลังเดินออกจากห้องร่วมกิจกรรม

บางครั้งคุณยังเชื่ออีกว่า กิจกรรมที่เรียกน้ำตานำมาซึ่งความปลาบปลื้ม

รายงานต่อ ๆ กันมาว่า เด็กร้องไห้กันทั้งโรงเรียนเลย และน้ำน้ำตามาเป็นหน่วยวัดความสำเร็จ

ดังนั้นโดยเจตนาที่ยกมานอกจากจะเตือนตนในการลงทุนทางเวลาและอารมณ์กับกิจกรรมต่าง ๆ

อยากเสนอว่าเราควรหาวิธีประเมินหรือวัดผลการทำงานกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไม่เข้าข้างตัวเองได้แล้ว

อะไรไม่ได้ผลก็ยอมรับเสียแต่โดยดีว่าไม่ได้ผล และรีบหาเครื่องมือสร้างผลผลิตที่ต้องลดขยะจากกิจกรรมที่ทำกัน ส่วนอะไรที่ได้ผลก็นำมาบอกต่อกระจายและพัฒนาเพื่อให้กิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ ได้ส่งผลการเรียนรู้สู่ผู้คนตาแป้ว ๆ

เราต้องมองหาความคุ้มค่าที่ได้ลงมือลงแรงกระทำ แม้มันอาจจะไม่ได้ผลทันตา แต่อย่างน้อยก็ต้องประเมินด้วยสายตาที่เป็นธรรมที่จะสร้างกิจกรรมอันคุ้มค่ากับเวลาและกองทุนที่ทุ่มลงไปของทุกฝ่าย

เราควรเริ่มยอมรับตรง ๆ ว่าอะไรไม่ได้ผลก็ต้องบอกว่า “ไม่เวิร์ก”

อย่าประเมินความสำเร็จจากน้ำตาหรือเสียงหัวเราะชั่วคราว แต่ให้วัดจาก “การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน”

ความดีไม่ได้อยู่ที่ทำเยอะหรือทำบ่อย แต่อยู่ที่เราทำด้วยความเข้าใจและไม่หลงตัวเองว่า “ดีพอแล้ว”

เลิกปลอบใจตัวเองด้วยประโยคทอง แล้วมองที่กองขยะด้วยสายตาอันเที่ยงธรรม

เพราะถ้ากระดุมเม็ดแรกติดผิด

ต่อให้ริดสีดเรียบแค่ไหน

มันก็ยังเบี้ยวอยู่ดี 





YESTERDAY

เรื่อง: ศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์

พุดจาประสาชาวบ้าน

ผมเป็นเด็กบ้านนอก ท้องถิ่นที่ผมอยู่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เท่าไรในระยะทาง แต่รู้สึกเหมือนว่าไกล เพราะขาดความสะดวกในเรื่องการคมนาคม แต่ชาวบ้านทั้งที่เป็นคนไทยเชื้อสายมอญหรือเชื้อสายจีน พุดภาษาไทยด้วยสำเนียงกรุงเทพฯ ชัดเจน การพุดจาในเรื่องปกติธรรมดาของการดำเนินชีวิตโดยพื้นฐานไม่มีความแตกต่างกันมากนักระหว่างชาวเมืองกับชาวบ้าน หรือระหว่างชาวกรุงกับชาวบ้านนอก เพียงแต่คนกรุงมีถ้อยคำสำหรับใช้มากกว่า ซึ่งเป็นผลมาจากชาวกรุงมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมและสภาพทางสังคมที่หลากหลายกว่า ถ้อยคำที่คนเราคิดขึ้นมาเป็นการสะท้อนการใช้ชีวิตทางวัตถุ อารมณ์ความรู้สึกและความคิดทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมของบุคคลในภาวะแวดล้อมหนึ่งในช่วงเวลาอันหนึ่ง

ผมยกตัวอย่างเล็ก ๆ อย่างคำรับหรือคำลงท้ายในการพุดสำหรับคนกรุงมีเยอะ เช่น ผู้ชายพุดว่า ครับ ขอรับ ครับผม ขอรับกระผม และยังมีอย่างสูงกว่านั้นขึ้นไปอีก และผู้หญิงมีคำว่า ค่ะ เจ้าค่ะ ฯลฯ

แต่ของชาวบ้านมีคำเดียว ใช้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย คือ เออ!

เมื่อผมเข้ามาเรียนหนังสือในกรุงเทพฯ เมื่ออายุ ๙ ขวบ ซึ่งก็นับว่าไม่น้อยแล้ว และแม่ก็เคยพาผมมากรุงเทพฯ เยี่ยมญาติพี่น้องหลายครั้ง บางครั้งพักอยู่หลายวัน ผมก็พอรู้ว่าคนกรุงเขาไม่พุดเออไปโรงเรียนวันแรกเมื่อครูพุดกับผม ผมนิ่ง ครูพุดอีกและมองหน้าผม ผมก็ตอบไปว่า “เออ”

มีเครื่องใช้สำหรับประกอบอาหารในครัวไทยอยู่บางอย่างที่นอกจากทำหน้าที่ของมัน ที่ถูกประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่อยู่ในครัวอย่างหนึ่งแล้ว มันยังมีลักษณะพิเศษที่พาตัวมันออกมานอกครัวได้อย่างองอาจในการประกอบที่ให้ความหมายแก่อกักปฏิกิริยาที่บ่งบอกความรู้สึกของอารมณ์ที่ไม่สู้จะสุนทรีย์นักได้อย่างเหมาะสม คำนั้นคือ ตั๊กตะบวย

ตั๊กมีชื่อเรียกอีกสองอย่างคือ จ๊วกและกระจ่า ใช้ในการตักข้าวหรือแกง คล้ายทัพพี ทำด้วยกะลามะพร้าว มีด้ามจับทำด้วยไม้กลม หรือบางทีส่วนปลายของด้ามถือแบนปลายมนและโค้งไปข้างหลังเล็กน้อย ใช้สำหรับคนข้าวที่กำลังหุงในหม้อข้าวที่ทำด้วยดินเผา เพื่อช่วยให้ข้าวสุกทั่วกัน กระจ่าใช้ได้เหมาะในการตักแกงในหม้อตั้งไฟขึ้นมาชิม เพราะกะลาไม่อมความร้อน



ตะบวยหรือกระบวย เป็นภาชนะสำหรับตักน้ำ ทำด้วยกะโหลกของกะลามีด้ามจับ ตะบวยใช้ได้ทั่วไปเหมือนขันหรือจอก แต่โดยนัยแล้วมีสกุลต่ำกว่าขันหรือจอก

ต๋วก เมื่อเอาเข้ามารวมกับตะบวย ถ้าอยู่โดดก็ไม่มี ความหมายอะไรเป็นพิเศษ แต่มันถูกเอามาใช้ในบริบทที่แสดงความรำคาญใจ ความน่าเบื่อ ไม่มีสาระ ไม่มีค่า เช่นว่าเรื่องต๋วกตะบวยอย่างงี้ไม่อย่ากฟัง

ต๋วกหรือจ๋วก คงจะเป็นเพราะรูปไ้ดงอของมัน และตรงที่กะลาผูกมัดอยู่กับด้ามถือมีลักษณะหักเป็นมุมฉาก ชาวบ้านเอามาใช้พูดเปรียบเทียบการแสดงสีหน้าไม่พอใจ เช่นว่า “ถูกดูเข้านิดหน่อยทำหน้าอเป็นต๋วก”

ยังมีอาการกิริยาอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า “ให้ต๋วก” หรือ “ให้มะ هنگ” คือการทำนิ้วมือหงิกทั้งสี่นิ้วของผู้หญิงยกให้ผู้ชายที่มาพูดจาเกี้ยวพาราสี โดยไม่รู้จักหรือเคยพูดจาปราศรัยกันมาก่อน เป็นการปฏิเสธและแสดงความไม่พอใจและมีการส่ำทับว่า “มะ هنگเนาะ!”

เรื่องนี้มีการพูดกันในหมู่ผู้ชายหน้าด่าน ๆ ให้ทองคำถามว่า “สิทธิการิยะ ถ้าผู้หญิงให้ต๋วก ท่านว่าผู้หญิงกั๊กมือ”

คราวนี้ ผมขอพูดถึงเรื่องของต๋วกในชื่อของ “กระจำ” บ้าง เพราะแม่ผมเรียกอย่างนั้น

วันหนึ่ง เวลาตอนกลางวัน ผมเกิดไปหยิบต๋วกหรือกระจำ ที่วางอยู่บนหลังตู้กับข้าว รูปร่างของมันเมื่อจับทางโคนด้ามถือ รอยโค้งของด้ามกับหัวที่เป็นกะลา มีลักษณะคล้ายกับงูเห่าที่กำลังชูคอแผ่แม่เบี้ย ผมทำเสียงขู่ฟ่อ ๆ เหมือนงูเห่าที่กำลังเตรียมจะฉก และผมกระดกกระจำไปข้างหน้าเหมือนกิริยาฉกของงู ผมทำอย่างนั้นหลายครั้งจนแม่เห็นเข้า แม่พูดเสียงเหมือนจะห้ามว่า

“เล่นกระจำ เตี้ยวเถอะ จะเจองูหรือก”

ผมวางกระจำลง เมื่อแม่ห้ามแล้ว ผมก็ไม่เล่น ผมเดินออกประตูหลังบ้านไปได้ไม่กี่ก้าว ก็มีงูเห่าตัวหนึ่งยาวสักสองศอก เลื้อยผ่านหน้าผมไปอย่างรวดเร็ว ผมรีบย้อนกลับเข้าบ้านบอกแม่ว่า “แม่เจอ”

แล้วก็วิ่งต่อไปคว่ำฉมวกที่พึ่งอยู่ข้างฝาอีกด้านหนึ่งของบ้าน แล้ววิ่งกลับมาหลังบ้านที่งูเลื้อยผ่าน

คงเป็นเพราะผมใช้เวลาไปน้อยในการไปหาฉมวก งูมันก็ไปไหนไกลแล้ว

ผมกลับมานั่งงง ๆ ทำไมแม่พูดได้ถูกต้องอะไรปานนั้น แม่นิ่งเงียบไม่พูดอะไรสักคำ ผมก็พูดอะไรไม่ออก ตอนนั้นจำไม่ได้ว่าผมโตแค่ไหนแล้ว นอกจากคิดว่า คงโตพอจะคิดอะไรได้บ้าง หรือเป็นเพราะว่าผมจำเรื่องนี้ได้ติดใจมานานและครุ่นคิดหาเหตุผลมานาน จึงเอาความคิดที่เกิดขึ้นทีหลังว่า เป็นความคิดในตอนนั้น การกระทำอย่างนั้นเป็นลางสังหรณ์บอกให้รู้ล่วงหน้าว่า อะไรจะเกิดขึ้นต่อไปอย่างติดต่อกันหรือเปล่า? เหตุการณ์เช่นนี้เป็นกรณีที่เคยมีมาก่อน จนถือเป็นบรรทัดฐานได้หรือเปล่า หรือเป็นเรื่องบังเอิญที่แม่เห็นผมเล่นกระจำแล้ว หาเรื่องมาพูดขึ้นเพื่อห้ามปรามไม่ให้เล่นต่อไป แล้วมันบังเอิญมีเรื่องเกิดขึ้นเหมือนอย่างแม่พูดจริง ๆ มันเป็นเรื่องบังเอิญธรรมดาเท่านั้น?

ผมยังหาคำตอบที่พอใจไม่ได้จนบัดนี้

มีของอีกอย่างหนึ่งที่ผมเคยใช้มากับมือ เป็นของใช้ในครัวเหมือนกัน สิ่งนั้นคือ เสวียน (ออกเสียงว่า สะเหวียน) พจนานุกรมฉบับมติชนบอกว่า เป็นสิ่งของทำเป็นวงกลมสำหรับรองกันภาชนะหรือสำหรับเช็ดเท้า อาจมีสาแทรกสำหรับหิ้วก็ได้

เสวียนที่บ้านผมใช้สำหรับรองกันหม้อข้าว ทำด้วยหวายเส้นเล็ก ๆ สานเป็นวงกลมสูงประมาณองคุลี มีสายสำหรับหิ้วสองข้าง หม้อข้าวที่ใช้กันตามบ้านนอกสมัยนั้นเป็นหม้อดินเผารูปทรงได้ส่วนสัดสวย ตัวหม้ออวบ คอแคบเรียวและปากบานออก เวลาหุงข้าว เอาข้าวที่จะหุงใส่น้ำล้างเรียกว่า ข้าวข้าว แล้วใส่น้ำสะอาดลงในหม้อข้าวจนท่วม เอาตั้งบนเตาจนข้าวเดือด คณะข้าวกสุกพอดี เอาผ้าพันที่คอหม้อข้าว แล้วเอามือรวบที่คอหม้อยกลงจากเตา วางลงบนเสวียน ยกหม้อข้าวด้วยสายหิ้ววางนอนบนรางรินน้ำในหม้อออก ถ้าไม่มีเสวียน การยกหม้อข้าวลำบากหน่อยเพราะมันร้อน จะหิ้วตรงปากหม้อก็อาจจะแตกหรือบิ่นได้

รินน้ำข้าวออกหมดแล้วการกระทำดังกล่าวนี้เรียกว่า เช็ดน้ำ เอาหม้อข้าวตั้งบนเตาอีกครั้งหนึ่งเอียงหม้ออังไฟในเตา หมุนหม้อไปรอบ ๆ การกระทำ

อย่างนี้เขาเรียกว่า ดง เพื่อให้ น้ำข้าวที่ยังค้างอยู่ทาง
กันหม้อแห้งสนิท ข้าวจะได้ไม่แฉะที่กันหม้อ จะได้
ข้าวสุกเป็นเม็ดสวยทั้งหม้อ

การหุงข้าวต้มแกงของชาวบ้านใช้ไฟจากถ่าน
หรือฟืน ทำให้มีควันและเขม่า หม้อข้าวใหม่มีดินเผา
ทั้งหม้อ บางทีเรียกเป็นสีอิฐก็ได้ เมื่อใช้ไปในเวลา
เพียงไม่นาน ควันหรือเขม่าจากควันไฟก็จะจับกันหม้อ
เป็นสีดำ และสีดำนี้ล้างไม่ออกเสียด้วย

การที่หม้อใหม่กันดำเร็วนี้ ชาวบ้านคงสังเกตได้
จึงเอาไปเป็นคำเปรียบเทียบกับหรือเปรียบเปรยกับ
การทำอะไรไม่ยั่งยืน หรือเลิกร้างไปในเวลาอันรวดเร็ว
เช่น การแต่งงาน ว่า “อยู่กินกันกันหม้อยังไม่ทันดำ
ก็เลิกร้างกันเสียแล้ว”

ที่บ้านผมทางด้านหัวนอนเป็นที่ถมดินสูงหน่อย
ใช้เป็นที่ปลูกพืชผักสวนครัว ถัดออกไปเป็นคูจากคลอง
เข้าไปยังบ่อปลา เลยไปหน่อยเป็นดงจากไม้ใหญ่สัก
อยู่ในเนื้อที่ของเพื่อนบ้าน ในดงจากมีอากาศร่มและ
เย็น แต่มักจะไม่มีสัตว์อาศัยอยู่ประจำ นอกจากพวก
ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว ผมไม่เคยเห็นรังนกหรือ
คราบน้ำในป่าจากเลย

เวลาสายหรือบ่ายอากาศจะเย็นสบาย ผมเคย
นึกว่า เอาเปลเชือกมาผูกนอนกลางวันคงจะหลับ
สบายดี แต่พ่อแม่ห้ามเด็ดขาดไม่ให้ทำ ผู้ใหญ่อื่น ๆ
ที่ผมถามก็บอกเหมือนกันว่า ถ้านอนหลับในป่าจาก
มีหวังเป็นไข้ และจะเป็นไข้ชนิดแรงด้วย ผมก็เชื่อไม่ทำ

ผมเคยสำรวจป่าจากที่ขึ้นเป็นแถวยาวอยู่ในเขต
ที่ของบ้านผมที่ปลายนา ไม่พบนกไม่ว่าชนิดใดแม้แต่
ตัวเดียว บางทีมันอาจจะเป็นเพราะนกเป็นสัตว์ที่มีการ
ระแวดระวังตัวดีมากและมีความคล่องแคล่วในการ
เคลื่อนไหว เห็นคนมาแต่ไกล มันก็บินหนีไปก็ว่าได้

แต่ที่ดงจากเหมือนหัวนอนบ้านผม อาจเป็น
ข้อยกเว้น คือมีนกมาอยู่ในตอนกลางคืน มันมาอยู่
ตรงเวลาตั้งแต่หัวค่ำ จนถึงเวลาตี ๑ มันคงมาจาก
ที่ไหนสักแห่งเฉพาะแต่เวลากลางคืน เมื่อตะวัน
โพล้เพล้ไปแล้ว เพราะเวลากลางวันผมสำรวจดูทั่ว
ดงจาก ไม่มีรังหรือร่องรอยเลย แต่จากดงจากไปเป็น
ดงหญ้ารก ผมไม่กล้าบุกเข้าไปดู

นกตัวนั้นคงเป็นเจ้าประจำตัวเดียว คือนกกะปูด
พจนานุกรมฉบับมติชนบอกว่า เป็นนกชนิดหนึ่ง
ตัวสีดำ ขนปีกสีน้ำตาล ร้องเสียงดัง ปูด ๆ

ครับ มันร้องเสียงดังอย่างที่บอกจริง ๆ

แต่มันมีลักษณะพิเศษนอกเหนือพจนานุกรม
คือ มันมีพฤติกรรมที่น่าน่าเบื่อเหมือนมันเป็นเวอร์
ประจำยาม มันร้องออกมาจากดงจาก ปูด ปูด ปูด
ในที่อื่นอีกหลายแห่ง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นป่าจาก
เท่านั้น จะเป็นที่ไหนก็ได้ ขอให้เป็นที่ริมคลองที่มีน้ำขึ้น
น้ำลงก็แล้วกัน คงมีนกกะปูดเหมือนกัน ความจริง
เรื่องนี้รู้กันทั่วไปว่า นกกะปูดมันร้องเวลาหัวน้ำขึ้น
แน่นอน คือเมื่อได้ยินเสียงมันร้องเหมือนมันร้อง
บอกว่า น้ำจะขึ้นแล้วนะ แล้วน้ำก็ขึ้นจริง ๆ ของมัน

มันร้องบอกเฉพาะเวลาน้ำจะขึ้นเท่านั้น เวลา
น้ำลงมันไม่ร้องหรอก เหมือนไอ้ตังที่โก่งคอขันบอก
เวลาจะสว่าง หรือนกกาเหว่าร้องก่อนตะวันขึ้น

นกกะปูดเป็นยามบอกน้ำถ้าขึ้นช้าออกไปเช่น
ตอนดึก มันก็จะร้องบอกตอนนั้น แต่ถ้าน้ำขึ้นเวลา
กลางวัน มันไม่เข้าเวรกลางวัน จะไม่ได้ยินเสียงมันร้อง
ผมคิดว่าหัวค่ำมันร้องแล้วก็ไป เพราะน้ำไม่ขึ้น
สองครั้งในคืนเดียวกัน ถ้าน้ำขึ้นดึก มันก็มาดึก
ร้องบอกแล้วก็ไป

ผมกับพี่ ๆ พยายามจะดูตัวมันว่ารูปร่าง
ขนาดไหน ตัวสีอะไร แต่ก็ไม่เห็น เพราะเรามีแต่
ตะเกียงรั้ว ไม่มีไฟฉาย แสงสว่างส่องไปพอถึง พอเห็น
มันกระโดดหลบแสงไป

นี่แหละครับคือต้นตอ หรือที่มาของคำว่า “ปูด”
ซึ่งพจนานุกรมฉบับมติชนแปลว่า (ต่างหากจาก
ข้อความอื่น ๆ) เผยความลับเพราะอันไว้ไม่ได้ [และ
บอกว่า (ปาก) คือคำที่เป็นภาษาพูด]

แต่ผมว่าเป็นคำที่ใช้กันแพร่หลายในสื่อมวลชน
แสดงว่าได้รับการยอมรับแล้ว แต่จากความเปลี่ยนแปลง
ทางภูมิศาสตร์กายภาพเมื่อประตูน้ำที่ปลายคลองด่าน
(บางเหี้ยเดิม) สร้างเสร็จแล้ว น้ำก็ไม่ขึ้นไม่ลงตาม
กระแสน้ำทะเล นกกะปูดตัวนั้นมันก็หมดหน้าที่ไม่มา
ร้องบอกข่าวน้ำขึ้นอีกเลย

มันจะรู้สึกเหงา ๆ เหมือนผมหรือเปล่าก็ไม่รู้ 

MIND & SPIRIT

เรื่อง: หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



สแกนหรือ
กดชมวิดีโอ
วิธีเจริญเมตตา
ภาวนาให้ใจร่มเย็น

ดับความโกรธเกลียด ด้วยการเจริญเมตตา

ถ้าคนไข้โมโหอยากให้จิตใจสงบก็ต้อง “เจริญเมตตา”

โทสะกับเมตตามันกลับข้างกัน โทสะมันเราร้อน คิดอะไรก็จะคิดร้ายตลอดเวลา

แต่ถ้าเมตตาเราก็คงคิดบวก คิดในทางดีกับคนอื่น คิดในทางดีกับสิ่งอื่น ทางที่เป็นมิตร เรียกว่าเจริญเมตตา

คำว่า “เมตตา” คำว่า “ไมตรี” คำว่า “มิตร” เป็นคำเดียวกัน รากเหง้าเดียวกัน

การเจริญเมตตาเริ่มจากการเมตตาตัวเองก่อนก็ได้ สิ่งที่เรารักมันทำง่าย เมตตาศัตรู ทำยากที่สุด ถ้าใจไม่ถึงก็ทำไม่ได้ เมตตาไม่ลง นี่ก็อยากให้มันตายไปเร็ว ๆ

บางคนนั่งภาวนาแล้วโมโหตัวเอง เคยเป็นไหม ทำไมมันโง่งอย่างนั้น โง่เจ็ดชั่วโคตร ด่าบรรพบุรุษตัวเองด้วย รู้สึกโมโห

อย่าไปโมโหมัน ให้นั่งสงสารมัน โธ่ น่าสงสาร ทำไมถึงไข้โมโหนัก โมโหที่ก็น่าสงสารทุกที สงสารตัวเรานี้ ถ้ามันดีจริงคงพ้นทุกข์ไปแล้ว น่าสงสาร อย่าไปโหดร้ายกับมัน เมตตามัน

ถัดจากนั้นก็เมตตาคนอื่น เมตตาคนที่เราชอบก่อนเพราะมันทำง่าย แล้วก็เมตตาคนที่กลาง ๆ ไม่ได้รัก ไม่ได้เกลียด ถ้าขั้นสุดเลยคือเมตตาศัตรู ทำได้ไหม ให้ลองนึกถึงคนที่เราเกลียดดูสิ

บางทีเกลียดหมาข้างบ้าน มันชอบเห่า เมื่อไรมันจะถูกวางยาตายซะที เห็นไหมว่าใจเราเกลียด ถ้าเราเห็นใจเราเกลียด ก็จรรู้ว่าใจเราร้อน ใจจะไม่มีความสุข เกลียดเขาแล้วใจเราทุกข์ ข้างน่าสงสาร ตามจริงแล้วเราและสัตว์อื่นต่างก็มีทุกข์กันทั้งหมด พอเรารู้สึกสงสาร มันก็จะเกิดความเห็นอกเห็นใจ แล้วโทสะมันจะหายไป

บางคนเวลาไปวัด ก็เกลียดตุ๊กแก เพราะที่วัดมีตุ๊กแกเยอะ มันเป็นสัตว์ที่อยู่ในป่า ป่ามันถูกทำลายไปมาก สัตว์มันเลยหนีเข้ามาอยู่ในวัด มันร่มเย็น มันสบาย ที่จริงตุ๊กแกมันสวยงามนะ มีสีสันจุดแดง จุดน้ำเงิน บางตัวก็เทา ๆ

“

ถ้าเราเห็นใจเราเกลียด ก็จะมีใจเราอ่อน ใจจะมีความสุข
เกลียดเขาแล้วใจเราทุกข์ ช่างน่าสงสาร ตามจริงแล้ว
เราและสัตว์อื่นต่างก็มีทุกข์กันทั้งหมด พอเรารู้สึกสงสาร
มันก็จะเกิดความเห็นอกเห็นใจ แล้วโทสะมันจะหายไป

”

หลวงพ่อบอกสอนว่า ตึกแกมันก็ลำบากนะ ตึกแกเพลอเมื่อไร แมว
หรือสัตว์อื่นมันก็เอาไปกิน บางทีนกตัวใหญ่ก็เอาไปกิน มันมีชีวิตที่อยู่
ด้วยความยากลำบาก มันพร้อมที่จะตายเมื่อไรก็ได้ พอเรามองมันในมุมที่
น่าเห็นอกเห็นใจเท่านั้น ความเกลียดตึกแก ความโกรธตึกแกก็หายไปเมื่อนั้น
นี่คือวิธีการเจริญเมตตา

ถ้าเจริญเมตตาแล้ว โทสะมันจะหาย แม้เราไม่ได้เจตนาให้มันหาย
แต่มันจะหายเองอัตโนมัติ

ให้ลองนึกถึงสิ่งที่คนเขาเกลียด แล้วลองมองในมุมที่ว่า เขาก็มีความทุกข์
คนที่เราเกลียด เขาก็ทุกข์เหมือนกันนะ ใช่ว่าเขาไม่ทุกข์ พอใจมันเกิด
ความเห็นอกเห็นใจคนอื่นขึ้นมา

โทสะมันดับเลย 

CHARITY NEWS

เรื่องและภาพ: ทีมงาน SCG Debenture Club

โครงการ “หุ้نگุ้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” พ.ศ. 2568 จังหวัดศรีสะเกษ โดย เอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ

เอสซีจีดีเบเนเจอร์ คลับ ขอขอบพระคุณท่านผู้ถือหุ้นกู้เอสซีจีที่ได้ให้การสนับสนุนโครงการนี้เป็นอย่างยิ่งเสมอมา อันถือเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสนับสนุนและพัฒนาศึกษาของประเทศไทยให้ดียิ่งขึ้น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการสนับสนุนจากท่านในโอกาสต่อไป

โครงการฯ ได้รับเงินบริจาคจากท่านผู้ถือหุ้นกู้ ตั้งแต่วันที่ 1 - 31 ตุลาคม พ.ศ. 2568 รวมทั้งสิ้น **3,766,063.95 บาท (สามล้านเจ็ดแสนหกหมื่นหกพันหกสิบบาทเก้าสิบบาทเก้าสตางค์)** โดยโรงเรียนในโครงการฯ ได้รับจัดสรรเงินบริจาคในสัดส่วนตามลำดับความขาดแคลน ดังนี้

โรงเรียน	เงินบริจาคที่โรงเรียนได้รับจัดสรร/โรงเรียน
โรงเรียนบ้านแซ้ และโรงเรียนบ้านอ้อมแก้ว (25%)	941,515.99 บาท (เก้าแสนสี่หมื่นหนึ่งพันห้าร้อยสิบห้าบาทเก้าสิบบาทเก้าสตางค์)
โรงเรียนบ้านโจดนาท่อมเตือ (20%)	753,212.79 บาท (เจ็ดแสนห้าหมื่นสามพันสองร้อยสิบสองบาทเจ็ดสิบบาทเก้าสตางค์)
โรงเรียนบ้านแต่ (ประชาบำรุง) และโรงเรียนบ้านนนวนหนองแคน (15%)	564,909.59 บาท (ห้าแสนหกหมื่นสี่พันเก้าร้อยเก้าบาทห้าสิบบาทเก้าสตางค์)





นอกจากนี้ เอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ ยังร่วมมอบชุดกระเป๋านักเรียนบรรจุอุปกรณ์เครื่องเขียน เครื่องใช้ประจำตัวพร้อมขนมให้แก่นักเรียน จำนวน 664 คน มูลค่ารวมประมาณ 314,854.65 บาท

เมื่อวันที่ 20 - 21 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568 ที่ผ่านมา นางสาวอลิสดา ด่านกลาง ผู้ช่วยผู้จัดการบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้เอสซีจี เป็นตัวแทนเอสซีจี ดีเบเนเจอร์ คลับ ส่งมอบเงินบริจาคโครงการ “หุ้นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู พ.ศ. 2568 จังหวัดศรีสะเกษ” ให้แก่ 5 โรงเรียนข้างต้น โดยมีนายศักดิ์ รักเกลี้ยง ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษเขต 2 และนางสาวประไพรินทร์ นรินาม รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 2 พร้อมด้วยผู้อำนวยการกลุ่มงานในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษเขต 2 ผู้บริหารสถานศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา คณะครู และนักเรียนเข้าร่วมงาน

เอสซีจีจะดูแลการดำเนินการปรับปรุงตามแผนความช่วยเหลือของทั้ง 5 โรงเรียน โดยมีกำหนดปรับปรุงแล้วเสร็จภายในวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2569 โดยจะนำเสนอความคืบหน้าแผนการปรับปรุงให้ท่านทราบในนิตยสาร Delight ฉบับถัดไป

ผู้บริจาคเงินสามารถตรวจสอบข้อมูลการบริจาคเพื่อใช้สิทธิลดหย่อนทางภาษีได้จากเว็บไซต์ของกรมสรรพากร www.rd.go.th ที่เมนู e-Donation ตรวจสอบเงินบริจาคได้ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2568 และเอสซีจีได้จัดส่งเอกสารการบริจาคที่จัดพิมพ์จากระบบ e-Donation ในรูปแบบกระดาษของทั้ง 5 โรงเรียนในสัดส่วนเงินบริจาคตามลำดับความขาดแคลน (รวม 5 ฉบับ) ให้แก่ผู้บริจาคเงินที่แจ้งความจำนงค์ โดยส่งออกทางบริการไปรษณีย์ด่วนพิเศษ (EMS) เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2568 ที่ผ่านมา 

เพราะการให้ คือ ความสุขมีรูจอบ

โครเอเชีย ไข่มุกแห่งทะเลเอเดรียติก

กลุ่มที่ 1 วันพุธที่ 1 - วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2568

กลุ่มที่ 2 วันเสาร์ที่ 4 - วันจันทร์ที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2568









SCG Exclusive Talk 2025

ณ โรงแรมดุสิตธานี กรุงเทพฯ

วันอังคารที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568





กิจกรรมเวิร์กช็อปสร้างสรรค์เพื่อสังคม SCG Smiling: หมอนเบ็ดโฟมป้องกันแผลกดทับ เพื่อผู้ป่วยเด็ก

วันเสาร์ที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568





โครงการ “หุ่นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู” ปี 2568 จังหวัดศรีสะเกษ

โรงเรียนบ้านแอะ



โรงเรียนบ้านอ้อมแก้ว



โรงเรียนบ้านโจดนาห่อมเตื่อ



โรงเรียนบ้านเต่ (ประชานำรุง)



โรงเรียนบ้านนาหนองแคน



GALA Dinner 2025: Colorful Thai Glam

วันเสาร์ที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2568









ภูเก็ต เมืองเทศกาลโลก สืบสานประเพณีถือศีลกินผัก

วันพฤหัสบดีที่ 23 - วันเสาร์ที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2568

138



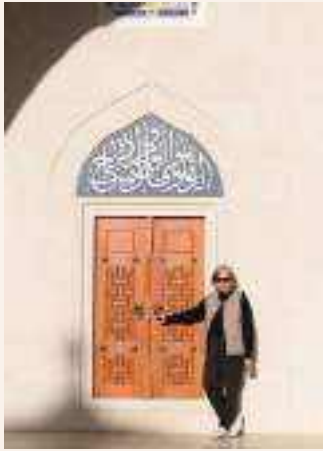


มาซิโดเนียเหนือ - แอลเบเนีย

ดินแดนสี่สັນพหุวัฒนธรรมแห่งคาบสมุทรบอลข่าน

วันพฤหัสบดีที่ 30 ตุลาคม - วันเสาร์ที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568





DELIGHT QUIZ

ผู้โชคดี **30 ท่าน** จะได้รับ

“ซองอเนกประสงค์ SCG” มูลค่า 380 บาท

จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล

ซึ่งจะจัดส่งตรงถึงท่านโดยไปรษณีย์ไทยแบบลงทะเบียนตามที่อยู่ในระบบฐานข้อมูลเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ที่แจ้งไว้

- กรุณาส่งคำตอบของท่าน **ภายในวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2569** ระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขสมาชิก 11 หลัก และหมายเลขโทรศัพท์มือถือของท่านที่ติดต่อสะดวก โดยสแกน QR Code เพื่อตอบคำถาม
- ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร Delight ฉบับเดือนเมษายน - มิถุนายน พ.ศ. 2569
- ขอสงวนสิทธิ์การตอบคำถามเฉพาะสมาชิกเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ คลับ ที่ตอบเข้ามาตามช่องทางภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น
- การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุด และของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลง/ทดแทนได้ทุกกรณี



*ภาพเพื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น

สแกน QR Code
เพื่อร่วมตอบคำถาม



รายชื่อผู้โชคดีจากฉบับเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2568
จำนวน 25 ท่าน ที่ได้รับ

“กระบอกน้ำเก็บอุณหภูมิ SCG กละสี”

มูลค่า 450 บาท จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล



- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. คุณชนัญญา โกสัลลภ์ประไพ | 11. คุณวรุณย์พันธ์ เกียรติติลกรรัฐ |
| 2. คุณชลิตา สุทธิธรรม | 12. คุณวัฒนา อาจหาญศิริ |
| 3. คุณณิชาดา นิรมานสกุล | 13. คุณศรยุทธ ตันสกุล |
| 4. คุณดำรง หุ่นเกษม | 14. คุณศรีสุธา ปิรมณี |
| 5. คุณนวลศรี บำสมบุรณ์ | 15. คุณศศินิกันต์ กิจรุ่งธนไพศาล |
| 6. คุณปรารถนา วิทยไถ่พัฒนการ | 16. คุณสมคิด ศรีมนินทรนิมิต |
| 7. คุณภรณ์ เมฆณารัชชานนท์ | 17. คุณสาธิตา วัฒนานนท์ |
| 8. คุณภัทรเวทย์ ไชยวิรุณเจริญ | 18. คุณสาธิต ชื่นชมรัตน์ |
| 9. คุณมาลี ตันติธีรกุล | 19. คุณสินีธ อัครลิขิตเพชร |
| 10. คุณยุพิน เคหะธนาชัยกุล | 20. คุณสุเมธ เทพเรณู |

*การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุด
และของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

- | |
|-------------------------------|
| 21. คุณสุพิชญา ฉัตรศิรินทร |
| 22. คุณสุวรรณี ชัยศุกกิจสินธ์ |
| 23. คุณสุวรรณี ธีรธำรงวงศ์ |
| 24. คุณสุวัชรา พรหมเอื้อ |
| 25. คุณอชิดา พงศ์บางลี |

เฉลยคำถาม DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนตุลาคม - ธันวาคม 2568

- | | |
|--|---|
| 1. ก. สารคลอรีนที่เติมลงไป ทำให้น้ำในสระกลายเป็นสีฟ้า | 6. ค. Agreeableness มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น |
| 2. ค. เป็นชื่อเรียกป่าริมเชิงเขาหนองเคียน ซึ่งมีลำธารสืมรกต | 7. ง. ควรซ่อมโครงสร้างก่อน ทำฐานรากใหม่ หรือปรับบ้านให้ได้ระดับ |
| 3. ข. เป็นโมเลกุลที่อยู่ในอาหารบางชนิด ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ | 8. ข. กริซ |
| 4. ค. ติดตั้งฉนวนกันความร้อนที่ผนังหรือหลังคา เพื่อลดการถ่ายเทความร้อนเข้าสู่ตัวบ้าน | 9. ค. เพราะช่วยกระตุ้นเซอร์ทูน ยีน ให้ไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและกระตุ้นโกรทฮอร์โมน |
| 5. ง. บทच्छคสูตร | 10. ค. แกลเลอรีทรงกรวย กรุด้วยกระเบื้องโมเสกขาว |

DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนมกราคม - มีนาคม 2569

1. ประโยคนี้ “ปัจจัยฤดูกาลจากธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง” อยู่ในคอลัมน์ใด

ก. คำอธิบายและการวิเคราะห์ของฝ่ายจัดการ

ข. SCG Insight

ค. SCGC

ง. Economic Overview

2. ภาพใดประกอบอยู่ในคอลัมน์ Home

ก.



ข.



ค.



ง.



3. จากภาพ ข้อใดแสดงสิทธิประโยชน์ปี 2569 ไม่ถูกต้อง



ก. Inthanin ส่วนลด 10 บาท

ข. ONE TO TWO ส่วนลด 10 บาท

ค. Fuji ส่วนลด 100 บาท

ง. Au Bon Pain ส่วนลด 30 บาท

4. ร้านอาหาร 5 อันดับแรก ที่ท่านมักไปทานบ่อยที่สุด มีร้านใดบ้าง และเมนูใดในร้านที่ท่านชื่นชอบ (ร้าน/เมนู)

1)

2)

3)

4)

5)

143

5. ภาพนี้คือส่วนหนึ่งของหน้าโฆษณาสินค้าใด



ก. Housing Expert by SCG

ข. ONNEX by SCG

ค. SCG HOME ONLINE / APPLICATION

ง. Q-CHANG

LIFELONG LEARNING



ฉลาดทุกเรื่องยกเว้นเรื่องเงิน

หมอนัก คลินิกกองทุน

ตอบทุกข้อสงสัยเรื่องการใช้เงิน ตั้งแต่พื้นฐานไปถึงระดับวิคิด อะไรที่ผิดที่เราไว้มิให้ร่ำรวยสักที วิคิดแบบไหนที่ต้องเลิก แล้วการเงินถึงจะดีขึ้น หมอนักกูรูด้านการเงินและกองทุนจาก aommoney.com จะมาไขความกระจ่างให้คุณรู้แจ้ง เพราะแม้จะฉลาดทุกเรื่อง แต่ถ้าไม่เข้าใจเรื่องการเงิน ชีวิตก็อาจจะล้ม



คนโง่ คนฉลาด คนเจ้าปัญญา

ไชย ณ พล

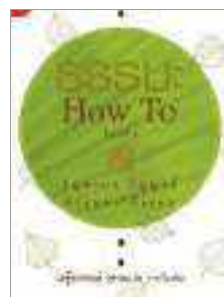
“คนโง่” ชอบเถียง เขาจึงต้องทะเลาะเบาะแว้ง และได้รับความบาดหมางเป็นคำตอบแทน “คนฉลาด” ชอบซักถาม เขาจึงได้ความรู้และมิตรภาพเป็นผลลัพธ์ “คนเจ้าปัญญา” ชอบนำเสนอ เขาจึงได้โอกาสและความเจริญไปต่อยอดชีวิต อ่านเพื่อค้นพบว่า “คุณเป็นคนประเภทไหน?” พร้อมได้แนวทางพัฒนาคุณค่าในตนเอง และเคล็ดลับการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งรอบตัว เพื่อใช้ชีวิตอย่างเหนือชั้นมากยิ่งขึ้น



“เลี้ยงลูกยิ่งใหญ่”

ศ. นพ.วิจารณ์ พานิช

วิธีพัฒนาเด็กผ่านงานวิจัยสมัยใหม่ที่เปลี่ยนแปลงจากความเชื่อเดิม เพราะพัฒนาการของเด็กขึ้นอยู่กับสองปัจจัยคือ ปัจจัยด้านชีววิทยาที่ได้รับพันธุกรรมจากพ่อแม่ และปัจจัยด้านการเลี้ยงดูซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เด็กทุกคนสามารถสมองดีและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ แม้จะเป็นคนที่มีพันธุกรรมด้านสมองทั่วไปก็สามารถมี “สมองดีในบางด้านได้” หากผ่านการปูพื้นฐานและการฝึกฝนด้านสมองอย่างถูกต้อง



SSSU: How To

เสฐียรพงษ์ วรรณปก

ปัญหามา แต่หากมีปัญหาเสียอย่าง อะไรก็ทำลายเราไม่ได้ นำเสนอวิธีแก้ปัญหาดังต่าง ๆ ในชีวิตด้วยหลักธรรมสอดแทรกสัจธรรมอย่างเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อเตรียมรับมืออย่างมีสติ ไปจนถึงเรื่องใกล้ตัว เช่น วิธีแก้ง่วง วิธีแก้เซ็ง ด้วยเคล็ดลับอ่านสนุกที่คัดสรรมาให้ประยุกต์ใช้ได้ทันที 

รายนํ้าฝนไวนิล เอสซีจี

รุ่นสมาร์ท พร้อมบริการติดตั้ง



ร้านค้าที่ร่วมรายการ

- SCG HOME EXPERIENCE
- SCG AUTHORIZED DEALER พื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล

เงื่อนไขการรับสิทธิ์

- บริการติดตั้งขึ้นต่ำ 20 เมตร ขึ้นไป (โดยวัดจากความยาวราง + ความยาวท่อระบายน้ำฝน)
- ความสูงของบ้านไม่เกิน 2 ชั้น สงวนสิทธิ์เฉพาะพื้นที่กทม. และปริมณฑลเท่านั้น
- ลูกค้าต้องชำระค่าสำรวจหน้างาน 1,000 บาท (คืนในใบเสร็จเมื่อต้องการซื้อสินค้า)
- ไม่สามารถใช้ร่วมกับโปรโมชั่นอื่นได้

หมายเหตุ:

ระยะเวลาโปรโมชั่นตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2569 - 31 ธันวาคม 2569

สอบถามรายละเอียด โทร. 02-586-2222 | เว็บไซต์ www.scgsmartliving.com



BRAIN CHALLENGE

SEASONAL WORD SCRAMBLE

มาช่วยเรียงเพื่อค้นหาคำศัพท์ทั้ง 4 ฤดูกาล
เพื่อให้ได้คำศัพท์ที่ถูกต้องสมบูรณ์



Summer Word Scramble

Unscramble the following list of shuffled words to meaningful words!

IUSNESNH	□□□□□□□□
BCAHE	□□□□□
OVCANAIT	□□□□□□□□
EICRCAME	□□□□□□□□
IMSMGWIN	□□□□□□□□
CALSNSAETD	□□□□□□□□□□
UNUNBRS	□□□□□□□
LLPFIOSFP	□□□□□□□□□□
VAEEHWAT	□□□□□□□□
BERECUBA	□□□□□□□□
NFRSIGU	□□□□□□□
DISLEOPO	□□□□□□□□

Fall Word Scramble

Unscramble the following list of shuffled words to meaningful words!

SELAVE	□□□□□□□
SVTARHE	□□□□□□□□
NKUPMIP	□□□□□□□□
RAOCN	□□□□□□
ACORSCREW	□□□□□□□□□□
AELMP	□□□□□□
IRCPS	□□□□□□
NOEIFBR	□□□□□□□□
STAEWR	□□□□□□□□
HLLYCI	□□□□□□□
NORC	□□□□□
EHADRY	□□□□□□□□

Winter Word Scramble

Unscramble the following list of shuffled words to meaningful words!

LEKOWANSF	□□□□□□□□□□
IECLIC	□□□□□□□
SOTRF	□□□□□□
WNOSMNA	□□□□□□□□
DESL	□□□□□
SETIMTN	□□□□□□□□
IGCALRE	□□□□□□□□
ILRCPEFEA	□□□□□□□□□□
SCAFR	□□□□□□
REWINTAOTC	□□□□□□□□□□□□
OLSNBWLA	□□□□□□□□□□
GISNIK	□□□□□□□

Spring Word Scramble

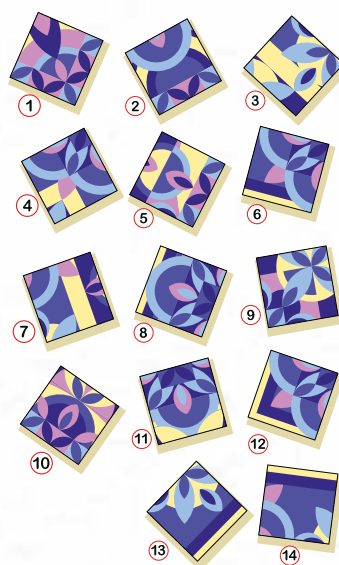
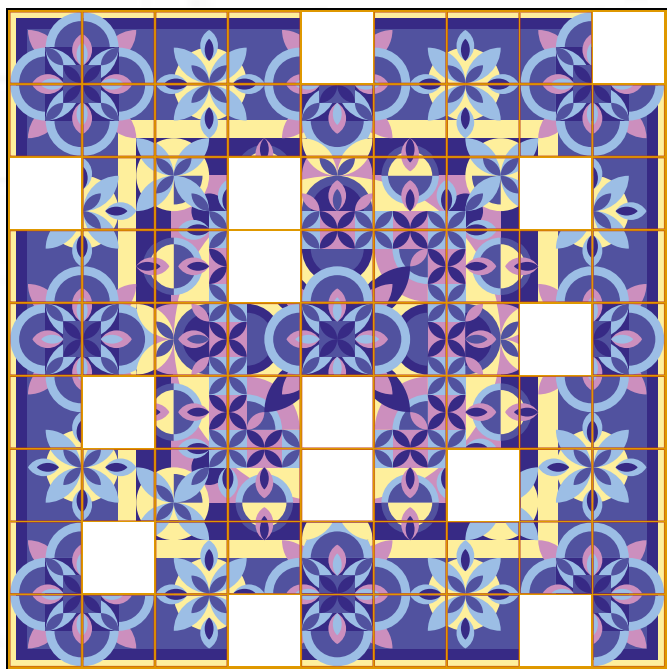
Unscramble the following list of shuffled words to meaningful words!

MOSSOLB	□□□□□□□□
MOOBL	□□□□□□
EGRDNA	□□□□□□□□
PENLOL	□□□□□□□□
ITPUL	□□□□□□
AIFODFLD	□□□□□□□□□□
IARN	□□□□□
ADEWMO	□□□□□□□□
TUBYFLTR	□□□□□□□□□□
RGSSA	□□□□□□
RIAPL	□□□□□□



REPAIR A FLOOR

มาซ่อมแซมผนังด้วยการเติมแผ่นกระเบื้องให้ตรงลายให้สมบูรณ์



147

MATHEMATICAL LOGIC PUZZLE

จากภาพใบ้ (บรรทัดล่างสุด) จงนำไปคำนวณเพื่อ
ไขปริศนาว่า ทั้ง 4 สัญลักษณ์บนการ์ด คือตัวเลขอะไร?



$$\begin{array}{l}
 \begin{array}{c} 6 \\ \spadesuit \end{array} \times \begin{array}{c} 6 \\ \heartsuit \end{array} = \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \spadesuit \end{array} = \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} - \begin{array}{c} 6 \\ \spadesuit \end{array} = \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} - \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \heartsuit \end{array} \times \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} = \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \spadesuit \end{array} + \begin{array}{c} 6 \\ \heartsuit \end{array} = \textcircled{23}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 \begin{array}{c} 6 \\ \spadesuit \end{array} = \text{ } \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \heartsuit \end{array} = \text{ } \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \diamondsuit \end{array} = \text{ } \\
 \begin{array}{c} 6 \\ \clubsuit \end{array} = \text{ }
 \end{array}$$

IQ 101 BRAIN CHALLENGE

SEASONAL WORD SCRAMBLE

Answers

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. Sunshine | 5. Swimming | 9. Heatwave |
| 2. Beach | 6. Sandcastle | 10. Barbecue |
| 3. Vacation | 7. Sunburn | 11. Surfing |
| 4. Ice Cream | 8. Flipflops | 12. Poolside |

Answers

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1. Snowflake | 5. Sled | 9. Scarf |
| 2. Icicle | 6. Mittens | 10. Winter coat |
| 3. Frost | 7. Glacier | 11. Snowball |
| 4. Snowman | 8. Fireplace | 12. Skiing |

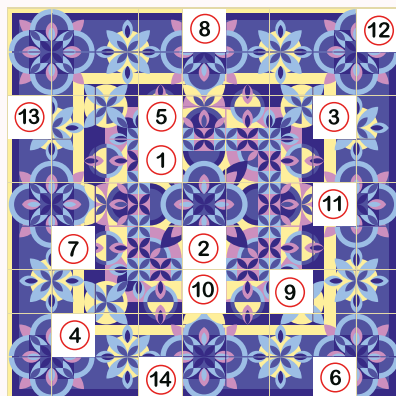
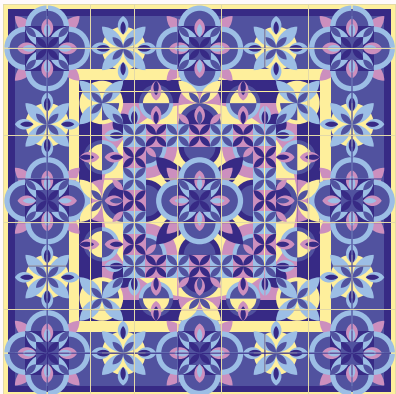
Answers

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 1. Leaves | 5. Scarecrow | 9. Sweater |
| 2. Harvest | 6. Maple | 10. Chilly |
| 3. Pumpkin | 7. Crisp | 11. Corn |
| 4. Acorn | 8. Bonfire | 12. Hayride |

Answers

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1. Blossom | 5. Tulip | 9. Butterfly |
| 2. Bloom | 6. Daffodil | 10. Grass |
| 3. Garden | 7. Rain | 11. April |
| 4. Pollen | 8. Meadow | |

REPAIR A FLOOR



MATHEMATICAL LOGIC PUZZLE

6 ♠	=	2
6 ♥	=	5
6 ♦	=	6
6 ♣	=	10

