

delight

magazine | by SGG Debenture Club

April - June 2025

CSR

เทรนด์ผู้บริโภคยุคใหม่
ใส่ใจโลกยั่งยืน

พิเศษ!

EXECUTIVE INSIGHT

โดยคุณธรรมศักดิ์ เศรษฐอุดม
อัปเดตโอกาสและความท้าทาย
ของเอสซีจีก่อนใคร

BUSINESS CASE

รู้จัก LIANG WENFENG
ผู้สร้าง DEEPSEEK มาสะเทือนวงการ

GOOD HEALTH

กลั่นคนแก่ ชะลออย่างไร
เพื่อคงความมั่นใจ

MIND & SPIRIT

สวดมนต์ตอนจิตใจวอกแวก
จะได้บุญหรือไม่?

สิทธิประโยชน์วันเกิดประจำปี 2568

Birthday Privilege 2025



บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ ร้านกาแฟเตอร์ ยู



มูลค่าใบละ
100 บาท

อายุการใช้งาน 1 ปี
นับจากเดือนเกิดสมาชิก

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

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



กดรับสิทธิประโยชน์ผ่านแอปพลิเคชัน ที่เมนู Reward



เงื่อนไขการใช้บัตรของขวัญวันเกิดอิเล็กทรอนิกส์ (E-voucher)

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



ดาวน์โหลดหรืออัปเดตแอปพลิเคชันได้ที่
โมบาย แอปพลิเคชัน

สำหรับอุปกรณ์ที่รองรับระบบ iOS เวอร์ชัน 12 ขึ้นไป
และ Android เวอร์ชัน 4.1 ขึ้นไป





ทุกวันนี้เวลาออกไปจับจ่ายนอกบ้าน พฤติกรรมที่เราเริ่มเห็นจนคุ้นชินคือ คนส่วนใหญ่พกถุงช้อปปิ้งแบ็กและพกขวดน้ำ/แก้วน้ำส่วนตัวออกไปใช้ นอกจากเรื่องสุขอนามัยที่ควบคุมเองได้แล้ว ยังไม่สร้างพลาสติกเพิ่มเป็นมลภาวะ แนวโน้มนี้กำลังเกิดขึ้นทั่วโลก เพราะทุกคนมองว่าตนเป็นส่วนหนึ่งที่ต้องร่วมรับผิดชอบโลก เทรนด์นี้คือ CnSR ตามไปอ่านกันได้ที่นี่ Feature ค่ะ

ฉบับนี้เรามีกิจกรรมมาฝากอย่างครบรส เริ่มที่คอนเสิร์ตที่ทุกท่านตั้งตาคอย **คอนเสิร์ต The Golden Hour** พบศิลปินคุณภาพระดับแถวหน้าของเมืองไทย พร้อมเสียงเพลงแห่งความคิดถึง **SCG Smiling: ไม้ตามสายน้ำเกลือเพื่อผู้ป่วยเด็ก** เพื่อให้เด็กน้อยคลายกังวลในยามป่วยไข้ **ภูเกิด เมืองเทศกาลโลก สืบสานประเพณีถือศีลกินผัก** สัมผัสประเพณีท้องถิ่นในบรรยากาศศิโน-โปรตุกีส **ร่ายอิง - จันทบูร เส้นทางประวัติศาสตร์ ธรรมชาติที่หลากหลาย** เทียวสองจังหวัดชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกในเชิงประวัติศาสตร์และธรรมชาติ **มาซิโดเนียเหนือ - แอลเบเนีย ดินแดนสีสันพหุวัฒนธรรมแห่งคาบสมุทรบอลข่าน** ต้มตำความยิ่งใหญ่ของจักรวรรดิบูลกาเรียและอารยธรรมในต่างถิ่น ปิดท้ายที่ **มณฑลชินเจียง ดินแดนแห่งทุ่งหญ้า และขุนเขา** พาชมความมหัศจรรย์ของแกรนด์แคนยอน ทุ่งหญ้า และขุนเขา พลิกไปที่ delight activity ได้เลยค่ะ

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูร้อนเต็มตัวแล้วนะคะ ขอให้ทุกท่านรักษาสุขภาพและระมัดระวังเมื่อต้องออกกิจกรรมกลางแจ้ง แต่ถึงร้อนกายก็อย่าได้ร้อนใจ มาผ่อนคลายไปด้วยกันกับกิจกรรมดี ๆ ภายในเล่ม เพื่อให้ฤดูกาลนี้มีแต่ความสนุกและสุขสันต์ของทุกท่านนะคะ

วิไลชญา ฉายประเสริฐ
บรรณาธิการบริหาร

delight

เจ้าของ แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้
บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)

บรรณาธิการผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา รวิพร วงศ์พุทธพิทักษ์

บรรณาธิการบริหาร วิไลชญา ฉายประเสริฐ

คณะบรรณาธิการ กชกร นาคประสิทธิ์
เชมิภา สมิตผลิน
ชนัญญา ศรีสวัสดิ์
นิภาวรรณ สกุลวิริยะธรรม
พรพรรณพี สกลวารีย์
ภัทรรัตน์ มะโนทัย
อลิสา ด่านกลาง

ทีมงานกองบรรณาธิการ

บรรณาธิการอำนวยการ ภัทราวรรณ พูลทวีเกียรติ์

บรรณาธิการเล่ม โชติ โชติโชตินันท์

ศิลปกรรม อธิพันธ์ อัครเชษฐชัย

ช่างภาพ วิภัทร พันธุ์ราวีกิจ
วรพล ชัดตียโยธิน
ศักยะ บุญเสมอ
สมภาพ ศรีโนพันธ์

ริทัช จริญญา เมฆธรรม

ซบเอดิเตอร์และพิสูจน์อักษร อรจิรา มีญาณเยี่ยม
ณัตินี เลิศปิติวัฒนา

ธุรกิจสัมพันธ์ เขียวลักษณ์ ทองพูนแก้ว

แทรฟฟิก นรเศรษฐ์ ปัจจา

โปรดักชั่น แผนกบริหารความสัมพันธ์หุ้นกู้
บริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน)

จัดทำโดย 1 ถนนปูนซิเมนต์ไทย บางซื่อ
กรุงเทพฯ 10800 โทร. 0-2586-2112
โทรสาร 0-2586-4977
อีเมล debentureclub@scg.com

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

ขอขอบคุณภาพประกอบคอลัมน์จาก www.amarinhphotobank.com
หมายเหตุ: บทความ ทรรศนะ และสถานที่ที่พิมพ์ในวารสาร delight เป็นความคิดเห็นและคำแนะนำของผู้ประพันธ์ มิได้เกี่ยวข้องกับบริษัทปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

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

Contents

12
SCG Spotlight

20
SCG Insight

26
Talk to Doctor

30
SCGC

34
Economic Overview
โลกจะเป็นอย่างไร?
ในยุคทศวรรษที่ 2.0

40
Home



44
Rebuild

48
Design Space

50
Ideo Idea

54
SCGP



56
Biz Trends

60
Did You Know

62
Business Case

66
Feature

71
Teenager Hits

72
The Chef

74
Good Health



80
Parenting
รู้จักเด็ก Gen Beta พวกเขาเป็นใคร
และต้องเลี้ยงดูอย่างไร

84
Grooming

86
Must Go

88
Must Have

90

Exotic Thai

97

Merit Room

98

The Journey

ชวนเที่ยว “ซิซิลี” ดินแดนที่อารยธรรม
มาบรรจบกันกับธรรมชาติ

106

Reflection of Thought

109

Yesterday

112

Mind & Spirit

114

Charity News



116

Debenture Club

130

Delight Quiz

132

Lifelong Learning

134

Brain Challenge

delight activity



1

คอนเสิร์ตสุดยิ่งใหญ่แห่งปี
The Golden Hour

4

กิจกรรมเวิร์กช็อป

SCG Smiling: ไม่ตาม
สายน้ำเกลือเพื่อผู้ป่วยเด็ก

6

ภูเก็ต

เมืองเทศกาลโลก
สืบสานประเพณีถือศีลกินผัก

14

รายิ่ง - จันทบุรี

เส้นทางประวัติศาสตร์
ธรรมชาติที่หลากหลาย



22

มาซิโดเนียเหนือ -
แอลเบเนีย

ดินแดนสี่สันพหุวัฒนธรรม
แห่งคาบสมุทรบอลข่าน

34

มณฑลซินเจียง

ดินแดนแห่งทุ่งหญ้าและขุนเขา

44

วิธีสมัครกิจกรรม

สิทธิประโยชน์ประจำเดือน รับฟรี

เพิ่มสิทธิ์!
เป็น
3,000
สิทธิ์ต่อเดือน*

เมษายน 2568

เฟรนช์ฟราย
ไซส์ Mega

 Potato Corner ทุกสาขา



เริ่ม 1 เมษายน 2568

พฤษภาคม 2568

ก๋วยเตี๋ยวเรือหมูน้ำตก
หรือ ก๋วยเตี๋ยวเรือหมูแซ่บแห้ง

 Thongsmith ทุกสาขา



ทองสมิท
SIAMSESE
Boat Noodles

เริ่ม 1 พฤษภาคม 2568

มิถุนายน 2568

ชาไทยการ์นเย็น
หรือ ชาดำเย็น
ขนาด 16oz

 Karun ทุกสาขา



เริ่ม 1 มิถุนายน 2568


รับสิทธิ์ผ่านแอป SCG Debenture Club และใช้สิทธิ์ได้ที่หน้าร้านเท่านั้น

*ดูเงื่อนไขสิทธิประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

Dining Privilege

ส่วนลด
100 บาท

เมื่อมียอดชำระ 500 บาทขึ้นไป
ต่อใบเสร็จ*

 **ไอ้กะจู้ ทุกสาขา**


จำกัด 1,000 สิทธิ์



ส่วนลด
20 บาท

Molto
ARTISANAL GELATO PARLOUR

เมื่อซื้อไอศกรีม หรือ เครื่องดื่มใดก็ได้ *

 **Molto ทุกสาขา**

จำกัด 1,000 สิทธิ์

ระยะเวลารับสิทธิ์: วันที่ 1 เมษายน - 30 กันยายน 2568

*ดูเงื่อนไขสิทธิ์ประโยชน์ได้ที่แอปพลิเคชัน SCG Debenture Club

บริษัทปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) และบริษัทย่อย คำอธิบายและการวิเคราะห์ของฝ่ายจัดการ ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 4 ปี 2567 และสำหรับปี 2567

ภาพรวมธุรกิจ

ในปี 2567 เอสซีจีมีกระแสเงินสดที่แข็งแกร่งจาก EBITDA อยู่ที่ 53,946 ล้านบาท เมื่อเทียบกับ EBITDA ในปี 2566 ซึ่งอยู่ที่ 54,143 ล้านบาท แม้ว่าสถานการณ์โลกยังอยู่ในช่วงที่ท้าทาย และจากอัตรากำไรของธุรกิจปิโตรเคมียังอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้ EBITDA สำหรับปี 2567 เป็นผลมาจากการบริหารจัดการภายใน มาตรการบริหารจัดการต้นทุนให้มีประสิทธิภาพ รวมถึงมีสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง สินค้าปูนซีเมนต์คาร์บอนต่ำ และสินค้า SCGC Green Polymer นอกจากนี้เอสซีจีได้ดำเนินการมาตรการเร่งด่วน ส่งผลทางด้านการเงิน และการเพิ่มประสิทธิภาพ ดังนี้

- **ปรับโครงสร้างการดำเนินงานและธุรกิจ** และการหยุดธุรกิจที่ไม่ทำกำไรในปี 2567 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ซึ่งจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในอนาคต
- **เงินปันผลรับอยู่ในระดับสูง หลัก ๆ จากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment)** ในปี 2567 เอสซีจีมีเงินปันผลรับอยู่ที่ 14,063 ล้านบาท โดยเงินปันผลรับในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 อยู่ที่ 7,671 ล้านบาท หลัก ๆ จากธุรกิจเครื่องจักรกลการเกษตรและธุรกิจยานยนต์
- **ลดเงินทุนหมุนเวียน** เงินทุนหมุนเวียนสุทธิในปี 2567 ของเอสซีจี ลดลงประมาณ 6,200 ล้านบาท จากปีก่อน
- **ลดภาระหนี้** หนี้สินสุทธิของเอสซีจีในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 ลดลงมาอยู่ที่ 295,104 ล้านบาท จาก 311,881 ล้านบาท ในไตรมาสที่ 3 ปี 2567

เมื่อพิจารณาจาก EBITDA ในปี 2567 ที่อยู่ในระดับที่มั่นคง คณะกรรมการบริษัทมีมติให้เสนอที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น เพื่ออนุมัติจ่ายเงินปันผลประจำปี 2567 ในอัตรา 5.0 บาทต่อหุ้น รวมเป็นจำนวนเงิน 6,000 ล้านบาท คิดเป็น 95% ของกำไรสำหรับปี ทั้งนี้บริษัทได้จ่ายเป็นเงินปันผลระหว่างกาลสำหรับครึ่งปีแรกในอัตรา 2.5 บาทต่อหุ้น และจะจ่ายเงินปันผลงวดสุดท้ายในอัตรา 2.5 บาทต่อหุ้น คิดเป็นจำนวนเงิน 3,000 ล้านบาท ซึ่งจะมีการขออนุมัติจากผู้ถือหุ้นในการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นในวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2568

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลประกอบการเอสซีจีในปี 2567: ท่ามกลางความท้าทายในระดับโลกและในระดับภูมิภาคจากหลากหลายอุตสาหกรรม เอสซีจีมีกำไรสำหรับปี 2567 อยู่ที่ 6,342 ล้านบาท

ภาพรวมสถานการณ์โลก ประกอบด้วยหลายปัจจัยจากความตึงเครียดทางด้านภูมิรัฐศาสตร์ อัตรากำไรธุรกิจปิโตรเคมีที่ยังอยู่ในระดับต่ำ ต้นทุนพลังงานที่ยังมีความผันผวน และอัตราดอกเบี้ยที่ยังอยู่ในระดับสูง ในขณะที่เดียวกัน อุตสาหกรรมปิโตรเคมีทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างมากจากอัตรากำไรที่ปรับลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้ประกอบการปิโตรเคมีหลายรายต้องหยุดดำเนินการ

ภาพรวมสถานการณ์ในประเทศไทย มีการฟื้นตัวและการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างค่อยเป็นค่อยไป การเบิกจ่ายงบประมาณรัฐที่ล่าช้าจากปีก่อน อุปสรรคจากหนี้ครัวเรือนที่อยู่ในระดับสูง และความท้าทายจากสินค้าประเทศจีนที่ขยายตลาด รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ นอกจากนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) ได้มีการดำเนินการเชิงพาณิชย์โครงการลองเซ็นปีโตรเคมีคอลส์คอมเพล็กซ์ที่ประเทศเวียดนาม (LSP) ส่งผลทำให้ในปี 2567 มีค่าใช้จ่าย (จากค่าเสื่อมราคาและดอกเบี้ย) ประมาณ 6,000 ล้านบาท ทั้งนี้รายได้จากการขายของเอสซีจีสำหรับปี 2567 อยู่ที่ 511,172 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2% จากปีก่อน

สรุปผลการดำเนินงานในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 และสำหรับปี 2567

ผลการดำเนินงานเอสซีจี ในไตรมาสที่ 4 ปี 2567

ท่ามกลางความท้าทายในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 เอสซีจีมี EBITDA อยู่ที่ 15,178 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 54% จากไตรมาสก่อน สาเหตุหลักจากเงินปันผลรับที่เพิ่มขึ้นจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment)

ในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 ขาดทุนสำหรับงวดอยู่ที่ 512 ล้านบาท เมื่อเทียบกับกำไร 721 ล้านบาทในไตรมาสก่อน สาเหตุจากผลประกอบการของโรงงานปีโตรเคมี LSP และจากการรับรู้ค่าเสื่อมราคาทั้งหมดของโรงงาน LSP ในขณะที่ไตรมาสก่อน มีรายการเงินสดที่ได้จากสัญญาแลกเปลี่ยนอัตราดอกเบี้ย หรือ Interest Rate Swap (IRS) มูลค่า 2,183 ล้านบาท จากเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) รายได้จากการขายอยู่ที่ 130,512 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2% จากไตรมาสก่อน จากปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี)

ผลการดำเนินงานเอสซีจี สำหรับปี 2567

EBITDA อยู่ที่ 53,946 ล้านบาท ใกล้เคียงกับปีก่อน จากเงินปันผลรับที่เพิ่มขึ้นจากการลงทุนในธุรกิจอื่น (SCG Investment) และเป็นผลจากการบริหารจัดการต้นทุนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น จากกลุ่มธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง แม้ EBITDA จะลดลงหลัก ๆ จากเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี)

กำไรสำหรับปีอยู่ที่ 6,342 ล้านบาท ลดลง 76% จากปีก่อน จากผลประกอบการของโรงงานปีโตรเคมี LSP และส่วนแบ่งกำไรจากบริษัทร่วมลดลง ทั้งนี้หากไม่รวมรายการพิเศษ¹ (Profit excluding extra items) ในปี 2566 กำไรสำหรับปีลดลง 52% จากปีก่อน

รายได้จากการขายอยู่ที่ 511,172 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 2% จากปีก่อน จากปริมาณขายที่เพิ่มขึ้นจากเอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) และเอสซีจีพี

ข้อมูลทางการเงินสำหรับในไตรมาสที่ 4 ของปี 2567 และปี 2567

ส่วนแบ่งกำไรจากบริษัทร่วม

ในปี 2567 เอสซีจีมีส่วนแบ่งกำไรจากบริษัทร่วมเท่ากับ 6,529 ล้านบาท ลดลง 22% จากปีก่อน โดยส่วนแบ่งกำไรจากบริษัทร่วมในธุรกิจเคมีคอลส์คิดเป็น 21% ของทั้งหมด หรือเท่ากับ 1,348 ล้านบาท ลดลง 62% จากปีก่อน และมีส่วนแบ่งกำไรจากบริษัทร่วมจากธุรกิจอื่นเท่ากับ 5,181 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 7% จากปีก่อน

¹ รายการพิเศษ หมายถึง รายการที่ไม่เกิดขึ้นเป็นประจำของธุรกิจ ที่เป็นรายการที่ไม่ใช่เงินสด รายการพิเศษในปี 2566 ประกอบด้วย:

1. ขาดทุนจากการด้อยค่าสินทรัพย์ของโรงงานซีเมนต์ในภูมิภาคของเอสซีจี ซีเมนต์แอนด์กรีนโซลูชันส์ = -2,214 ล้านบาท
2. กำไรจากปรับมูลค่ายุติธรรมของเงินลงทุน = 14,822 ล้านบาท

เงินปันผลรับ

เอสซีจีมีเงินปันผลรับในปี 2567 เท่ากับ 14,063 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 22% จากปีก่อน โดยเอสซีจีมีเงินปันผลรับจากบริษัทร่วม (เอสซีจีถือหุ้น 20 - 50%) เท่ากับ 9,680 ล้านบาท และจากบริษัทอื่น (เอสซีจีถือหุ้นต่ำกว่า 20%) เท่ากับ 4,383 ล้านบาท

เงินสดและเงินสดภายใต้การบริหาร

เอสซีจีมีเงินสดและเงินสดภายใต้การบริหารในปี 2567 เท่ากับ 53,331 ล้านบาท ขณะที่ ณ สิ้นไตรมาสที่ 3 ปี 2567 อยู่ที่ 47,880 ล้านบาท จากการบริหารจัดการภายในที่ปรับลดเงินทุนหมุนเวียน

เอสซีจีมีเงินทุนหมุนเวียนสุทธิ 91,338 ล้านบาท ลดลง 13% จากไตรมาสก่อน โดยมีอัตราหมุนเวียนสินค้าคงเหลือต่อต้นทุนขายเท่ากับ 63 วัน เทียบกับ 72 วันในไตรมาสก่อน (ไตรมาสที่ 3 ปี 2567)

หนี้สินสุทธิและต้นทุนทางการเงิน

ในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 เอสซีจีมีหนี้สินสุทธิ 295,104 ล้านบาท ลดลง 16,777 ล้านบาท จากไตรมาสก่อน และมีอัตราส่วนหนี้สินสุทธิต่อส่วนของผู้ถือหุ้นเท่ากับ 0.7 เท่า ซึ่งลดลงจากไตรมาสก่อน แต่สูงขึ้นจากปีก่อน

ต้นทุนทางการเงินของปี 2567 เท่ากับ 11,500 ล้านบาท เมื่อเทียบกับปี 2566 จำนวน 10,297 ล้านบาท และอัตราดอกเบี้ยเฉลี่ยในปี 2567 อยู่ที่ 3.5% ใกล้เคียงกับอัตราดอกเบี้ยเฉลี่ยในปี 2566 ทั้งนี้ ประมาณ 4 ใน 5 ของเงินกู้ยืมระยะยาวของเอสซีจีใช้อัตราดอกเบี้ยคงที่

รายจ่ายลงทุนและเงินลงทุน

8

รายจ่ายลงทุนและเงินลงทุนปี 2567 มีมูลค่าเท่ากับ 55,305 ล้านบาท โดยสัดส่วนการลงทุนเป็นของเอสซีจีพี 53% เอสซีจี เคมิคอลส์ (เอสซีจีซี) 27% กลุ่มธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับซีเมนต์และการก่อสร้าง 17% และส่วนงานอื่น 3%

ในปี 2567 EBITDA เท่ากับ 53,946 ล้านบาท ในขณะที่มีกระแสเงินสดจ่ายทั้งสิ้น 83,468 ล้านบาท ซึ่งประกอบด้วยรายจ่ายลงทุนและเงินลงทุน 55,305 ล้านบาท จ่ายเงินปันผล 10,167 ล้านบาท จ่ายดอกเบี้ย 13,197 ล้านบาท และจ่ายภาษีเงินได้ 4,799 ล้านบาท

สรุปผลการดำเนินการด้าน ESG

Net Zero: ในปี 2567 เอสซีจีมีการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Scope1+2) อยู่ที่ 26.25 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์ ลดลง 23.4% หากเทียบกับ 34.24 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์ในปี 2563 (ปีฐาน)

Go Green: ในปี 2567 รายได้จากสินค้า Green Choice อยู่ที่ 275.6 ล้านบาท หรือคิดเป็น 54% ของรายได้รวม อีกทั้งยังสามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 950,000 ตัน CO₂

ลดเหลื่อมล้ำ: ในปี 2567 เอสซีจีมีส่วนในการลดความเหลื่อมล้ำในสังคมรวม 24,543 คน สนับสนุนผ่านทางการพัฒนาอาชีพ ส่งเสริมโอกาสทางการศึกษา และยกระดับสุขภาวะ เป็นต้น

เข้าร่วมมือ: เอสซีจีร่วมกับผู้แทนจากกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม GCCA และ UNIDO นำเสนอความคืบหน้าและความสำเร็จของโครงการ Saraburi Sandbox ในหัวข้อ Saraburi Sandbox: Leading Thailand's Pathway to a Low-Carbon City ในการประชุมว่าด้วยเรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศแห่งสหประชาชาติ หรือ COP29 ที่กรุงบาฮัว ประเทศอาเซอร์ไบจาน ระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 สะท้อนถึงบทบาทสำคัญของโครงการ Saraburi Sandbox ในการขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเป็นเมืองคาร์บอนต่ำ และเป็นต้นแบบในการแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

**ข้อมูลผลตอบแทนจากตราสารหนี้และอัตราดอกเบี้ยเงินฝาก
ตารางแสดงผลตอบแทนหุ้นกู้ (ข้อมูล ณ วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2568)**

หุ้นกู้	อายุคงเหลือ (ปี)	ราคาที่ตกลง ครั้งล่าสุด (บาท/หน่วย)	วันที่ตกลง แลกเปลี่ยนหุ้นกู้ ครั้งล่าสุด	อัตราผลตอบแทน ถึงวันครบกำหนด ไว้ก่อน	ส่วนต่าง จากราคาหน้าตัว (บาท/หน่วย)
SCC254A ครั้งที่ 1/2564	0.08	1,002.51	16 มกราคม 2568	2.00%	2.51
SCC250A ครั้งที่ 2/2564	0.58	1,004.11	27 กุมภาพันธ์ 2568	2.67%	4.11
SCC260A ครั้งที่ 1/2565	1.58	1,022.89	25 กุมภาพันธ์ 2568	2.10%	22.89
SCC274A ครั้งที่ 1/2566	2.08	1,024.13	24 กุมภาพันธ์ 2568	2.15%	24.13
SCC270A ครั้งที่ 2/2566	2.66	1,023.53	4 กุมภาพันธ์ 2568	2.45%	23.53
SCC284A ครั้งที่ 1/2567	3.08	1,040.47	25 กุมภาพันธ์ 2568	2.22%	40.47
SCC280A ครั้งที่ 2/2567	3.58	1,032.44	28 กุมภาพันธ์ 2568	2.43%	32.44
SCGC264A ครั้งที่ 1/2565	1.08	1,003.77	26 กุมภาพันธ์ 2568	2.80%	3.77
SCGP26DA ครั้งที่ 2/2565	1.75	1,024.21	6 กุมภาพันธ์ 2568	2.50%	24.21
SCGP27DA ครั้งที่ 1/2567	2.75	1,026.50	25 กุมภาพันธ์ 2568	2.60%	26.50
SCGP28DA ครั้งที่ 1/2567	3.75	1,019.84	13 กุมภาพันธ์ 2568	2.93%	19.84

* ท่านสามารถตรวจสอบราคาหุ้นกู้ประจำวันได้ที่ www.scg.com

ตารางแสดงอัตราดอกเบี้ยเงินฝากประจำ (ข้อมูล ณ วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	ธนาคารกรุงเทพ	ธนาคารกรุงไทย	ธนาคารสสิกรไทย	ธนาคารไทยพาณิชย์
1 ปี	1.45%	1.50%	1.45 - 1.50%	1.50%
2 ปี	1.70%	1.90%	1.80 - 1.90%	1.90%
3 ปี	1.75%	1.95%	1.85 - 1.95%	1.95%

ตารางอัตราผลตอบแทนของพันธบัตรรัฐบาล (ข้อมูล ณ วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2568)

ระยะเวลา	อัตราผลตอบแทน
3 เดือน	1.98%
6 เดือน	1.98%
1 ปี	1.96%
2 ปี	1.91%
3 ปี	1.90%
4 ปี	1.95%



สิทธิประโยชน์ประจำปี

2568



ส่วนลด **100** บาท
เมื่อมียอดชำระขั้นต่ำ 500 บาท
จำกัด 600 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ส่วนลด **20** บาท
เมื่อซื้อเครื่องดื่มเมนูใดก็ได้
จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ฟรี!
เติมลมยางไนโตรเจน
เฉพาะสมาชิก Exclusive Card

สมาชิก Privilege Card รับส่วนลด **50%**

จำกัด 300 สิทธิ์/ปี

ส่วนลด **100** บาท
บริการสลับยาง-ตวงล้อ

จำกัด 500 สิทธิ์/ปี

ส่วนลด **100** บาท
บริการตั้งศูนย์ล้อ

จำกัด 500 สิทธิ์/ปี

NEW!



SWENSEN'S

ส่วนลด **40** บาท
เมื่อมียอดชำระขั้นต่ำ 200 บาท

จำกัด 500 สิทธิ์/เดือน



NEW!



ส่วนลด **10** บาท
เมื่อซื้อเครื่องดื่มเมนูใดก็ได้

จำกัด 800 สิทธิ์/เดือน



NEW!

au bon pain.
The Bakery Cafe

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

จำกัด 800 สิทธิ์/เดือน



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

จำกัด 2,500 สิทธิ์/เดือน

B2S

ส่วนลด **100** บาท
เมื่อซื้อสินค้าครบ 500 บาท

จำกัด 160 สิทธิ์/เดือน

พันธมิตรธุรกิจอื่น ๆ



Corporate



เอสซีจีรับรางวัล “หุ่นยั่งยืน SET ESG Rating ระดับ AAA” ปี 2024 จากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นรางวัลระดับสูงสุดที่สะท้อนการดำเนินธุรกิจ โดยคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม พร้อมมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม สังคม ผ่านการกำกับดูแลกิจการที่ดีตามหลักบรรษัทภิบาล (Environmental, Social, and Governance: ESG) สอดคล้องกับเทรนด์การลงทุนอย่างยั่งยืน ด้วยการผลักดันนวัตกรรมกรีน พร้อมขับเคลื่อนเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เติบโตอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน

12



เอสซีจีร่วมกับพันธมิตร เปิดหลักสูตร Net Zero Accelerator Program 2025 สำหรับผู้ประกอบการ - ผู้บริหารภาครัฐ



เน้นเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน เพิ่มกำไร ลดต้นทุนรับมือภาวะโลกเดือด ด้วยความเข้าใจทิศทางและนโยบายของประเทศไทย กลไกการค้าตลาดคาร์บอน กฎหมายและข้อบังคับด้าน Climate Change ตัวอย่างความสำเร็จของการดำเนินการสู่ Net Zero และการเข้าถึงแหล่งเงินทุน ตลอดจนจนสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐกับเอกชน

มูลนิธิเอสซีจีเปิดแนวคิด

Learn to Earn เรียนรู้เพื่ออยู่รอด

ผ่านหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาล
สร้างการอยู่รอดให้เยาวชน
จบไว-มีงานทำ



SCG Distribution and Retail

พร้อมเป็นจุดเริ่มต้นเรื่องบ้านที่ทุกคนต้องการ SCG HOME Experience ปรับโฉมใหม่! ในโซน Home & Living Solution ด้วยวัสดุและนวัตกรรมสุดทันสมัย เช่น SCG Solar Roof, SCG Active AIR Quality, SCG Active AIRflow System และ DECAAR by SCG พร้อมบริการให้คำปรึกษา ออกแบบ ตกแต่ง จบครบในที่เดียว สัมผัสประสบการณ์จริงหรือชม Virtual Store ได้ที่ www.scgexperience.com สอบถามเพิ่มเติม LINE: @scghomeexperience



SCG Smart Living

DECAAR by SCG จับมือ Café Amazon นำเสนอมิติใหม่ของวัสดุตกแต่งงานฟาซาด นำกากกาแฟเหลือใช้และเศษวัสดุจากโรงงานของ SCG ประมาณ 29% มาสร้างเป็นผนังตกแต่งคอลเล็กชันพิเศษ DECAAR by SCG – MODEENA COFF สร้างอัตลักษณ์ใหม่ให้ร้านค้ากาแฟ และช่วยลดขยะจากกากกาแฟที่มีมากกว่า 60% ของปริมาณขยะทั้งหมด (ประมาณ 170 กิโลกรัมต่อเดือนต่อสาขา) จึงมีสีสันทันและผิวสัมผัสที่เป็นธรรมชาติของกาแฟ ทนทาน สามารถใช้ตกแต่งผนังทั้งภายนอกและภายในอาคาร



SCG Smart Living ได้รับการโหวตให้เป็น Thailand's Most Admired Company ในกลุ่มวัสดุก่อสร้าง ปี 2024 - 2025 จาก BrandAge อันดับ 1 บริษัทที่มีความน่าเชื่อถือสูงสุดในกลุ่มธุรกิจวัสดุก่อสร้างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี เพราะให้ความสำคัญกับความต้องการของลูกค้า และนำไปพัฒนาสินค้า บริการ โซลูชันที่ตอบโจทย์และรวดเร็วในราคาที่จับต้องได้ ตามคำมั่นสัญญา Greenovation for Better Living เพราะบ้านหรืออาคารเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับลูกค้า และผู้คนไปอีกนาน

SCG Decor



SCGD เผย ปี 2567 กำไรเพิ่ม 147% จากสินค้ามูลค่าเพิ่ม โดนใจลูกค้า และลดต้นทุนด้วยพลังงานทดแทน มั่นใจ ปี 2568 โตต่อเนื่อง คว่าโอกาสตลาดอาเซียนฟื้น
ลุยส่งออกต่างประเทศ เสริมศักยภาพการแข่งขันโดย
1) พัฒนาและผลิตสินค้ามูลค่าเพิ่มต่อเนื่อง 2) ลงทุนพลังงานทดแทนเพื่อลดต้นทุน 3) ใช้เทคโนโลยี AI และหุ่นยนต์
ปี 2568 ตั้งงบลงทุน 4,000 ล้านบาท ขยายกำลังการผลิตสินค้า HVA เพิ่มช่องทางจำหน่ายทั่วอาเซียน และลุยส่งออกต่างประเทศ ตั้งเป้ารายได้โต 5% จ่ายปันผลต่อเนื่อง

SCG Cement & Green Solutions

14

CPAC อับเลเวลความกรีน เปิดตัวรถไม่
พลังงานไฟฟ้าแห่งแรกในภาคเหนือ “CPAC
EV Mixer Truck” ต้นแบบการขนส่ง Green
Logistics จับมือคู่ธุรกิจ บริษัท อรสิริน โฮลดิ้ง
จำกัด (มหาชน), บริษัท เชียงใหม่ริมตอย จำกัด
(มหาชน) และบริษัท เอ็น.ดี.พี.เอ็นจิเนียริ่ง จำกัด
สะท้อนความมุ่งมั่นและตอกย้ำวิสัยทัศน์
The First Mover Low Carbon Concrete
Business สู่ความยั่งยืน เผยการใช้รถไม่
พลังงานไฟฟ้า 1 คัน ช่วยลดการปล่อย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ลงได้ถึง 212,736
KgCO₂e เทียบเท่าการปลูกต้นไม้ 22,400 ต้น



CPAC ร่วมกับ SUPALAI ขึ้นแท่น No. 1 ผู้นำ
นวัตกรรมก่อสร้างโครงการคอนโดมิเนียม ด้วย
คอนกรีตกำลังอัดสูง CPAC แข็งแรง-ทนทาน
ลดคาร์บอนฯ สูงสุด สู่มาตรฐานใหม่เพื่อ
คุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน เลือก
“CPAC High Strength Concrete” นวัตกรรม
คอนกรีตกำลังอัดสูง ช่วยเติมเต็มประสิทธิภาพ
การทำงาน ตอบโจทย์ความต้องการด้าน
ความแข็งแรง ทนทาน ลดวัสดุเหลือทิ้ง นำมาใช้
ในโครงการคอนโดมิเนียมของ SUPALAI แล้วกว่า
18 โครงการ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและยกระดับ
คุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้อยู่อาศัยครอบคลุมทุกมิติ

SCGJWD Logistics

SCGJWD รุกธุรกิจคลังสินค้าห้องเย็นในมาเลเซีย เพิ่มศักยภาพ
 เชื่อมขนส่งสินค้าในอาเซียน SCGJWD ประกาศความร่วมมือกับ
 SWIFT HAULAGE BERHAD พัฒนาโครงการคลังสินค้าห้องเย็น
 ขนาดใหญ่ บนพื้นที่กว่า 30,000 ตารางเมตร เชื่อมต่อการขนส่ง
 สินค้าจีน - ไทย - มาเลเซีย - สิงคโปร์ โดยในเฟสแรกใช้เงินลงทุน
 287 ล้านบาท สร้างคลังสินค้าควบคุมอุณหภูมิที่ใช้ระบบจัดเก็บ
 และค้นหาข้อมูลสินค้าแบบอัตโนมัติ ภายใต้ชื่อโครงการ GVL Cold
 Chain โดยคาดว่าจะพร้อมเปิดให้บริการได้ภายในมกราคม 2569



SCGC



SCGC รุกพลิก LSP เวียดนาม
 เสริมแกร่งด้วยวัตถุดิบก๊าซฮีเทน
 เพิ่มความสามารถแข่งขัน
 และลดต้นทุนอย่างมีนัยสำคัญ
 ล่าสุด ล็อกก๊าซฮีเทนและ
 เรือขนส่งระยะยาวได้สำเร็จ
 เพิ่มความยืดหยุ่นในการรับ
 วัตถุดิบในการผลิต มั่นใจ
 พร้อมแข่งขัน รับผิดชอบต่อ
 ปีโตรเคมีในภูมิภาคช่วงฟื้นตัว



SCG ร่วมกับสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เปิดโรงงาน SCGC
 ขานผู้ประกอบการสัมผัสนวัตกรรม Low Carbon และเทคโนโลยี
 เพื่ออุตสาหกรรม 4.0 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มุ่งเปลี่ยนผ่าน
 สู่อุตสาหกรรมคาร์บอนต่ำในโครงการ Go Together



SCGC ผนึกกำลัง ทช. เร่งเครื่องจัดการปัญหาขยะทะเล
 พร้อมส่งมอบ “ทุ่นกักขยะลอยน้ำดีไซน์ใหม่” วัสดุใหม่
 จากพลาสติก HDPE เกรดพิเศษ ลดน้ำหนักทุ่นได้กว่า 50%
 อายุการใช้งานนานกว่า 25 ปี แข็งแรง ทนทาน และสามารถ
 รีไซเคิลได้ทั้งหมด พร้อมเพิ่มประสิทธิภาพสามารถรองรับน้ำหนัก
 ขยะได้กว่า 700 กิโลกรัมต่อตัว

SCGP



SCGP แถลงผลการดำเนินงานปี 2567
ทำรายได้ **132,784** ล้านบาท กำไร **3,699**
ล้านบาท พร้อมจ่ายเงินปันผล 0.55 บาทต่อหุ้น
คิดเป็นร้อยละ 63.8 ของกำไร ตั้งเป้าปี 2568
EBITDA 18,000 ล้านบาท เดินหน้า 4 กลยุทธ์
1) รุกตลาดในอาเซียนและสินค้าปลายน้ำ
ต่อเนื่อง 2) เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตด้วย Data
Analytic และ Artificial Intelligence (AI)
เพื่อเพิ่มโอกาสทางธุรกิจและลดต้นทุน
600 ล้านบาท 3) พัฒนานวัตกรรม โซลูชัน
และผลิตภัณฑ์คาร์บอนต่ำ ตอบโจทย์ลูกค้า
และ 4) เดินหน้า ESG เพิ่มการใช้พลังงาน
ทางเลือกเป็นร้อยละ 39



บริษัทกลุ่มสยามบรรจภัณฑ์ จำกัด
โรงงานราชบุรี และบริษัทไทยเคม
เปเปอร์ จำกัด (มหาชน) โรงงาน
กาญจนบุรี ใน SCGP ได้รับรางวัล
“The Prime Minister’s Industry
Award 2024” รางวัลอุตสาหกรรม
ดีเด่น ด้านการเพิ่มผลผลิต ประจำปี 2567
จากกระทรวงอุตสาหกรรม ในฐานะที่เป็น
ผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรมที่มี
ความคิดริเริ่มและมีความวิริยอุตสาหะ
ในการสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ และ
ร่วมขับเคลื่อนอุตสาหกรรมของประเทศ
ให้ก้าวหน้า



SCGP ได้รับโล่เกียรติยศ Thailand’s Top Corporate
Brands 2024 ในฐานะองค์กรที่มีมูลค่าแบรนด์สูงสุดประจำปี
2567 ในหมวดบรรจุภัณฑ์ ด้วยมูลค่าแบรนด์ 100,594 ล้านบาท
ซึ่งจัดขึ้นโดยคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ร่วมกับตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
และสื่อในเครือผู้จัดการ

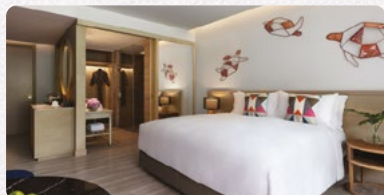
ข้อเสนอพิเศษสำหรับ สมาชิก เอสซีจี ดีเบนต์ คลับ

เปิดประตูสู่การพักผ่อนอย่างแท้จริง
แพ็คเกจที่พัก 3 วัน 2 คืน เริ่มต้นเพียง 7,500 บาท

รวมอาหารเช้า 2 ท่าน



อนันตรา เวเคชั่น คลับ
ณ อวานี พลัส เซาท์

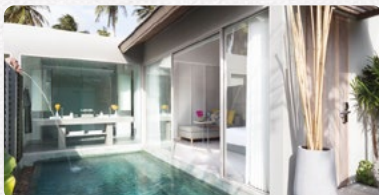


ห้องพรีเมียร์

7,500 บาท

(ราคาปกติ 19,500 บาท / 2 คืน)

อนันตรา เวเคชั่น คลับ
ณ อวานี พลัส สมุย

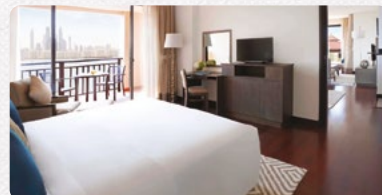


พูลวิลล่า

10,800 บาท

(ราคาปกติ 24,679 บาท / 2 คืน)

อนันตรา เวเคชั่น คลับ
ณ อนันตรา เดอะ ปาล์ม ภูเก็ต



ห้องอพาร์ทเมนท์สวีท
สองห้องนอน

20,800 บาท

(ราคาปกติ 405,354 บาท / 2 คืน)



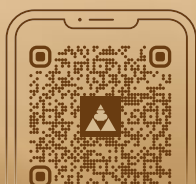
ระยะเวลาการจอง: วันนี้ - 31 พฤษภาคม 2568 | เข้าพักภายใน: 31 กรกฎาคม 2568

จองด่วน!
ภายใน 15 พฤษภาคมนี้



รับบัตรกำนัลเซ็นทรัล
มูลค่า 500 บาท

สแกนจองเลยตอนนี้



ติดต่อเรา:

☎ โทร: 076 609 550 หรือ 076 337 255

✉ อีเมล: preview.avcbk@anantaraclub.com

โก๊ะตุลย์
ผิงผิง

The Golden Song



กัน
นภัทร



สุดา
ชั้นบาน



ลิปตา



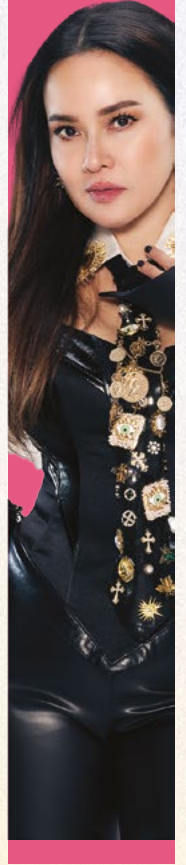
ตุ๋
ภพธ



ตุ๋
นันทิตา



ใหม่
เจริญปุระ



SCG Debenture Club presents
คอนเสิร์ตสุดยิ่งใหญ่แห่งปี

และ
ศิลปินรับเชิญพิเศษ

THE GOLDEN HOUR



วันเสาร์ที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2568
พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5
ศูนย์การค้าสยามพารากอน
รอบที่ 1 เวลา 12.00 - 15.15 น.
รอบที่ 2 เวลา 17.00 - 20.15 น.

รับสมัคร 1 - 20 เมษายน 2568

THE GOLDEN HOUR

คอนเสิร์ต The Golden Hour

📅 วันเสาร์ที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2568

📍 พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน

🕒 รอบ 1: รอบการแสดงสด เวลา 12.00 – 15.15 น. (ประตูเปิดเวลา 11.15 น.)

🕒 รอบ 2: รอบการแสดงสด เวลา 17.00 – 20.15 น. (ประตูเปิดเวลา 16.15 น.)

รับสมัคร 1 – 20 เมษายน พ.ศ. 2568

รายละเอียดกิจกรรม



รองรับจำนวนผู้ชม
ประมาณ 4,200 ที่นั่ง/รอบการแสดง



มาก่อนเวลาเริ่มแสดง
อย่างน้อย 30 นาที



สแกนบัตรจอดรถ
ฟรี 8 ชม.



ไม่อนุญาตให้นำอาหาร
หรือเครื่องดื่มเข้าไปในพื้นที่
ภายในฮอลล์



ขอสงวนสิทธิ์ในการรับฝากของ
หรือรับผิดชอบในการสูญหายหรือเสียหาย
ของสิ่งของที่ท่านไม่ได้นำติดตัวไป

ช่องทางการสมัครกิจกรรมและวิธีการสมัครกิจกรรม

- **เอสซีจี ดีเบนเจอร์ คลับ โมบาย แอปพลิเคชัน เมนู Activity**
(เพื่อประสิทธิภาพการใช้งานสูงสุด ตั้งแต่ปี 2568 เป็นต้นไป บริษัทฯได้หยุดการให้บริการผ่านเว็บแอปพลิเคชัน)
- **ผู้สมัครสามารถเลือกรอบการแสดงที่ต้องการได้สูงสุด 2 ลำดับ**
โดยลำดับที่ 1 คือรอบที่ต้องการมากที่สุด หากเลือกเพียง 1 รอบ ให้ระบุแค่ลำดับที่ 1
- หลังสมัครเสร็จ หน้าจอจะแสดง **"ดำเนินการสำเร็จ"** และสามารถตรวจสอบกิจกรรมที่สมัครได้ที่เมนู **History** ➡ **แท็บ Activity** ท่านจะพบชื่อกิจกรรมที่ท่านดำเนินการสมัครแล้ว

ดาวน์โหลด
แอปพลิเคชัน



SCG Insight

เรื่อง: อรรษา จารุบุรณะ ภาพ: วิภัทร พันธุ์ราวิกิจ



SC

20

บริหารความยั่งยืน ด้วยกลยุทธ์ธุรกิจ บนเป้าหมายเดียวกัน ชนะ ภูมิ

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ - การบริหารความยั่งยืน

ตลอดระยะเวลาที่สิบปีที่ผ่านมา delight ได้มีโอกาสพูดคุยกับคุณชนะ ภูมิ หลายต่อหลายครั้ง โดยเฉพาะบทบาทในธุรกิจซีเมนต์และผลิตภัณฑ์ก่อสร้างที่เจ้าตัวคุณคือและคร่ำหวอดมานานกว่า 30 ปี ก่อนจะเข้ารับตำแหน่ง Vice President - Cement and Green Solution Business ธุรกิจซีเมนต์และผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จวบจนเมื่อราว 2 ปีก่อน คุณชนะได้รับมอบหมายงานที่ท้าทายมากยิ่งขึ้น กับบทบาทใหม่ในฐานะ ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ - การบริหารความยั่งยืน

จุดมุ่งหมายของการทำงานครั้งนี้ไม่ได้อยู่เพียงแค่การเติบโตของธุรกิจ แต่คือการเตรียมความพร้อมเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงในระยะยาว ด้วยแนวทาง Inclusive Green Growth ร่วมสร้างเศรษฐกิจสีเขียวเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม พร้อมส่งมอบนวัตกรรมกรีนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและโลกที่ยั่งยืน

CCG



Highlights

- เอสซีจียกระดับการดำเนินงานด้าน ESG ให้เชื่อมโยงเข้ากับ Roadmap การดำเนินธุรกิจของแต่ละกลุ่ม บริษัท และยังเชื่อมโยงให้ สอดคล้องกับเป้าหมาย Nationally Determined Contributions [NDCs] ของ ประเทศอีกด้วย
- ด้วยแนวคิด Inclusive Green Growth ที่มุ่งสร้างความมั่นคง ระยะยาว ผ่านนวัตกรรมกรีนเพื่อ ลดการปล่อยคาร์บอนในทุกกลุ่ม ธุรกิจ และยังร่วมมือกับทุกภาคส่วน เพื่อสร้างการเติบโตร่วมกัน มุ่งสู่ Net Zero 2050 ที่เอสซีจี วางเป้าหมายไว้
- Regenerative คือตัวขับเคลื่อนที่สำคัญ เพราะหมายถึงการยกระดับ คุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ให้สูงขึ้น ด้วยหลักสำคัญ 3 ประการ คือ 1) มี Net Zero Roadmap ที่ชัดเจน 2) แก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลง สภาพภูมิอากาศ ด้วยกลไกทาง ธรรมชาติ (Nature Climate Solutions) และ 3) ให้ความสำคัญ กับ Inclusive Society หมายถึง การสร้างสังคมที่ทุกคนมีส่วนร่วม ในการพัฒนาและตั้งเป้าหมายไว้ ร่วมกัน

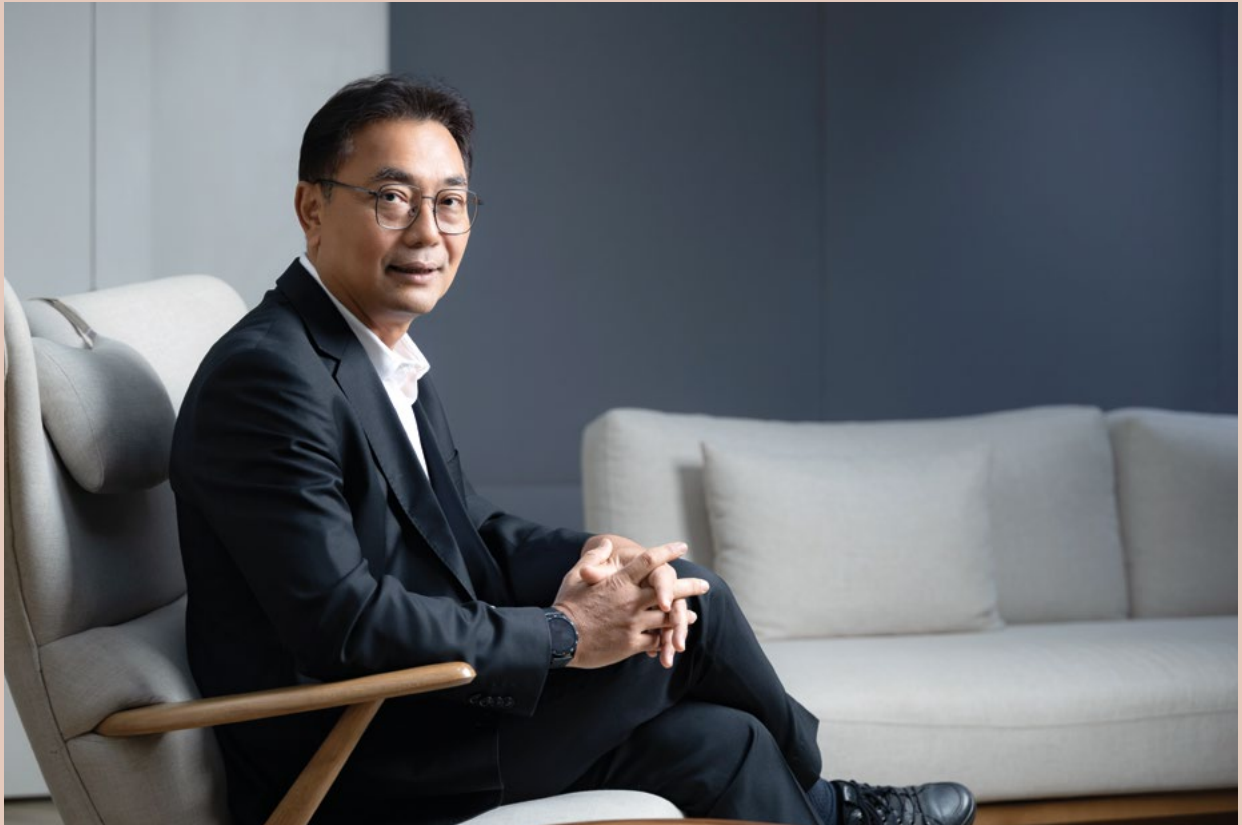


สแกนหรือกด ชมวิดีโอ

คุณชนะ ภูมิ
เล่าเรื่อง Working
Environment
สู่ Adaptation
ในวันที่โลกเดือด

ลิงก์ปลอดภัย

✓ Verified



ESG 4 Plus คู่ Roadmap for Sustainable Development

สภาพแวดล้อมของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นจนก่อให้เกิดภัยพิบัติต่าง ๆ ล้วนเป็นสัญญาณที่โลกกำลังเตือนให้มนุษย์ต้องเริ่มหาหนทางในการอยู่กับโลกอย่างสมดุล เอสซีจีได้เล็งเห็นถึงปัญหาและมีการเตรียมความพร้อมมาโดยตลอด

“แนวคิดนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการก่อตั้งบริษัทเมื่อร้อยกว่าปีก่อนเช่นกัน ช่วงเริ่มก่อตั้ง พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 มีพระราชประสงค์ให้ปูนซิเมนต์ไทย (ชื่อขณะนั้น) เป็นบริษัทที่เป็นหลักในการพัฒนาอุตสาหกรรมของทั้งประเทศ เพื่อลดการพึ่งพาสินค้าจากต่างประเทศ ตามหลักอุดมการณ์ 4 ที่เรายึดมั่นมาโดยตลอด คือ ตั่งมั่นในความเป็นธรรม มุ่งมั่นในความเป็นเลิศ เชื่อมมั่นในคุณค่าของคน และถือนมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม ต่อมายังมีหลัก ESG 4 Plus ที่เน้นการใช้แนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable

Development: SD) เป็นแนวทางการดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ด้วยความเป็นธรรมและโปร่งใส”

อย่างไรก็ตาม กรอบการทำงานด้านความยั่งยืนในช่วงต้นยังไม่แนบสนิทไปกับกลยุทธ์ในการขับเคลื่อนของบริษัท เนื่องจากแต่ละธุรกิจต่างมี Roadmap ที่แยกออกจากกัน เมื่อเข้ามารับหน้าที่บริหารความยั่งยืน คุณชนะจึงต้องยกระดับการทำงาน เพื่อให้การดำเนินการด้าน ESG ผังรากเข้าไปในพฤติกรรมของการทำงาน และเชื่อมโยงกับกลยุทธ์ทางธุรกิจทั้งหมดของเอสซีจี ขณะเดียวกันก็เชื่อมโยงกับเป้าหมาย Nationally Determined Contributions (NDCs) ของประเทศไทยที่ได้ให้คำมั่นสัญญาในระดับนานาชาติ เรื่องการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

Inclusive Green Growth ก้าวสู่สังคมคาร์บอนต่ำไปด้วยกัน

จนถึงวันนี้การเตรียมพร้อมดังกล่าวได้ต่อยอดไปสู่การเชื่อมโยงเข้ากับกลยุทธ์ทางธุรกิจ ภายใต้แนวคิด Inclusive Green Growth ที่มุ่งสร้างความมั่นคงระยะยาว ผ่านนวัตกรรมกรีนด้วย Deep Tech เพื่อลดการปล่อยคาร์บอนในทุกกลุ่มธุรกิจ อีกทั้งเอสซีจียังร่วมกับทุกภาคส่วนใน Supply Chain เพื่อสร้างการเติบโตไปด้วยกันสู่เป้าหมาย Net Zero 2050 ผ่านการขับเคลื่อนใน 4 มิติ ได้แก่ องค์กรคล่องตัว ยืดหยุ่น นวัตกรรมกรีน องค์กรแห่งโอกาส สร้างสังคมคาร์บอนต่ำไปด้วยกัน

“เอสซีจีตั้งเป้าหมายไว้ว่า เราจะลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนให้ได้ 25% ใน 10 ปี (พ.ศ. 2563 - 2573) หรือโดยประมาณ 8 แสนตันต่อปี ในส่วนนี้ไม่ใช่เฉพาะเอสซีจีในประเทศ แต่เป็นภาพรวมของธุรกิจเราที่อยู่ในต่างประเทศด้วย” คุณชนะกล่าว ก่อนเสริมว่า สิ่งที่เป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญของแนวคิด Inclusive Green Growth คือคำว่า Regenerative ที่มีความหมายมากกว่าเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) แต่หมายถึงการยกระดับคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ให้สูงขึ้น

“ยกตัวอย่างเช่น การนำ Waste จากการเกษตรมาใช้ในอุตสาหกรรม หากทำแบบง่ายที่สุดคือการเผาเพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิง แต่ถ้านำไปแปรรูปเป็นพลังงานชีวมวลอัดแท่ง จะทำให้ได้คุณค่าที่สูงขึ้น และหากต้องการให้สูงขึ้นไปอีกต้องทำเป็น Biochemical” โดยการเพิ่มมูลค่าเช่นนี้มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ หนึ่ง ต้องมี Roadmap ที่ชัดเจน สอง ต้องแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ โดยอาศัยกลไกทางธรรมชาติ (Nature Climate Solutions) และสุดท้าย ต้องมองเรื่อง Inclusive Society ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่ ‘การไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง’ แต่ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาและสร้างสังคมที่ตั้งเป้าหมายไว้ร่วมกัน”

สระบุรีแซนด์บ็อกซ์ Low Carbon City แห่งแรกของไทย

สระบุรีแซนด์บ็อกซ์ (Saraburi Sandbox) คือตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมในฐานะพื้นที่นำร่องในการผลักดันคลัสเตอร์อุตสาหกรรมคาร์บอนต่ำ โดยความร่วมมือของภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และภาครัฐในรูปแบบ 4P (Public-Private-People-Partnership) เพื่อก้าวสู่สังคมคาร์บอนต่ำไปด้วยกัน โดยเน้นการทำงานแบบบูรณาการ (Open Collaboration)

Inclusive Society

ชุมชนรอบโรงงาน
ร่วมกับชุมชนและระบบนิเวศให้อุดมสมบูรณ์ รักษาความหลากหลายทางชีวภาพ

คู่ธุรกิจ

ลูกค้า
ส่งมอบนวัตกรรมกรีนชวนทุกคนร่วมลดคาร์บอนในทุกๆ วัน

ดูแลสังคม ลดเหลื่อมล้ำ
เยาวชน ผู้สูงอายุ คนเปราะบาง

- สร้างฝายชะลอน้ำ 150,000 ฝาย ในปี 2030
- ปลูกป่า 1.5 ล้านไร่ ในปี 2050
- เพิ่มมูลค่าสินค้าชุมชน สร้างอาชีพ รายได้ยั่งยืน
- พัฒนาทักษะอาชีพ กีดลาดงขาว 50,000 คน ในปี 2030 เช่น ช่างติดตั้งหลังคาโซลาร์
- ส่งเสริมการเกษตรคาร์บอนต่ำ
- นางเป็ก สลับแห้ง
- โครงการแพทย์ทางไกล สำหรับคนพื้นที่ห่างไกล ด้วยนวัตกรรม DO CARE
- วางน่านปะการังฟื้นฟูระบบนิเวศท้องทะเล
- LEARN to EARN
- ทุนการศึกษาระยะสั้น เรียนรู้เพื่ออยู่รอด มีงานทำ

SCG



คุณชนะเล่าว่า เป้าหมายสำคัญของโครงการนี้คือการเป็น Low Carbon City แห่งแรกในประเทศไทย โดยเลือกใช้วิธี Area-Based Approach ทำการทดลองย่อประเทศไทยมาเป็นจังหวัดสระบุรี ในส่วนของการทำงาน มีการใช้กลไกของภาครัฐที่มีอยู่เดิมซึ่งเป็นกลไกในพื้นที่ที่เข้มแข็งอยู่แล้วมาเป็นส่วนสำคัญ และขอความร่วมมือจากกระทรวงมหาดไทยให้ช่วยสนับสนุนโดยการมอบหมายให้ผู้ว่าราชการจังหวัดทำหน้าที่คล้าย CEO ของโครงการ มีสภาอุตสาหกรรมของจังหวัดสระบุรี และสมาคมอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ไทย เข้าไปช่วยอีกแรง

ปัจจุบันมีหน่วยงานและโครงการต่าง ๆ เข้ามา ร่วมในสระบุรีแซนด์บ็อกซ์เป็นจำนวนมาก เช่น โครงการธนาคารขยะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สนับสนุนชุมชนคัดแยกขยะครัวเรือนตั้งแต่ต้นทาง เพื่อช่วยลดภาระงบประมาณการจัดเก็บและขนย้ายขยะมูลฝอยขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โครงการโรงเรียนไร้ขยะร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ นอกจากนี้ ยังมีการส่งเสริมการปลูกพืชพลังงาน เช่น หญ้าเนเปียร์ เพื่อแปรรูปเป็นเชื้อเพลิงชีวมวลใช้ทดแทนเชื้อเพลิงฟอสซิลในอุตสาหกรรมซีเมนต์อีกด้วย

“โครงการบางอย่างมีความเกี่ยวข้องกับกฎหมาย ที่ต้องอาศัยหน่วยงานรัฐเข้ามาจัดการและเปลี่ยนแปลง เพื่อที่ต่อไปจะสามารถขยายผลไปในระดับประเทศ ได้ ด้วยเหตุนี้การทำงานแบบ Inclusive Society จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อที่ว่าหากมีการถอดบทเรียน และกระบวนการออกมาแล้ว จะสามารถทำให้เป็นมาตรฐานการทำงานที่นำไปเป็นต้นแบบต่อไปได้”

ปรับ Mindset การทำงาน สู่วัฒนธรรม Collaboration

นอกเหนือจากโครงการต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้นมาอย่างเป็นรูปธรรม ในส่วนของคนทำงาน เอสซีจียังมีหลักสูตร Net Zero Accelerator Program (NZP) ที่ช่วยปรับเปลี่ยน Mindset เพื่อให้ทำงานภายใต้แนวคิด Inclusive Green Growth ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านการทำงานและความสัมพันธ์กับผู้คนรอบด้านที่ต้องประสานงานด้วย โดยมีการใช้หลัก 3C ในการทำงาน



COLLABORATIVE MINDSET

ต้องมองว่าทุกคนมีส่วนช่วยในการทำงาน แต่บางคนอาจทำได้ไม่เต็มที่เพราะติดขัดบางอย่าง เช่น โครงการสระบุรีแซนด์บ็อกซ์ อาจติดเรื่องข้อกฎหมายหรือระเบียบ เพราะอำนาจการดำเนินงานของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ต้องเข้าไปช่วยชี้ให้เห็นข้อติดขัดเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา



COLLABORATIVE ACTION

ทุกคนควรทำงานตามที่ได้รับมอบหมายก่อน หากมีข้อติดขัดอันใดค่อยนำมาแลกเปลี่ยนกัน แต่ข้อสำคัญคือ ต้องรับผิดชอบงานของตนเองให้ดี เตรียมตัวมาให้พร้อม



COLLABORATIVE VALUE

คนที่เข้ามาทำงานต้องได้ประโยชน์ร่วมกันด้วย ถือเป็นผลงานจากสิ่งที่ได้ลงแรงไป ไม่ว่าจะหน่วยงานภาครัฐหรือเอกชน

นิยาม Work-Life Balance ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต

หากมีคำถามเกี่ยวกับการจัดสมดุลให้ชีวิตและการทำงาน คุณชนะมักบอกอย่างติดตลกเสมอว่าจริง ๆ แล้วสำหรับเขา Work-Life Balance ไม่ใช่สูตรเฉพาะสำหรับทุกคน

“ผมมองว่าเรื่องนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรามากกว่า สำหรับผมเวลาได้รับมอบหมายสิ่งใดหรือได้ทำงานใหม่ ๆ จะมองว่านี่คือเรื่องของการได้พัฒนาตนเอง เราเป็นคนที่ชอบพัฒนาตนเองอยู่แล้ว ดังนั้นการทำงานจึงเป็นเรื่องสนุก ยิ่งหากเป็นงานที่ใหม่ โดยไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มอย่างไร ยิ่งรู้สึกสนุก เพราะยังสามารถลองผิดลองถูกได้ อีกหนึ่งข้อดีคือ ได้เจอคนเยอะ ทำให้เราได้พัฒนาตนเองร่วมกันกับเขา ถือว่ามีความปฏิสัมพันธ์ที่ดี”

ส่วนเรื่องไลฟ์สไตล์ส่วนตัว คุณชนะเป็นคนง่าย ๆ และชอบอยู่กับธรรมชาติ หากมีเวลาว่าง การได้ปลูกต้นไม้หรือทำสวนถือเป็นกิจกรรมที่เขาโปรดปราน และอีกแง่มุมหนึ่งยังเป็นการผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง เกิดสมาธิ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาตนเอง


“

การบริหารความยั่งยืน
จึงไม่ได้แยกออกจากธุรกิจ
แต่เป็นหนึ่งในเครื่องมือและ
กรอบแนวคิดที่เราจะต้อง
ปฏิบัติ เพื่อให้การทำธุรกิจ
ของเราสอดคล้องไปกับ
บริบทของโลก

”

เติบโตอย่างมั่นคง ยืนหยัดทุกช่วงเปลี่ยนผ่าน

“การดำเนินงานของเอสซีจีนั้นเป็นการบริหารธุรกิจแบบองค์รวม เมื่อเรามองประเด็นเรื่องสภาพแวดล้อมของโลกที่เกิดขึ้น เชื่อมโยงกับการทำธุรกิจ เราจะมองในมุมที่ว่า จะสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ดังนั้นการบริหารความยั่งยืนจึงไม่ได้แยกออกจากธุรกิจ แต่เป็นหนึ่งในเครื่องมือและกรอบแนวคิดที่เราจะต้องปฏิบัติ เพื่อให้การทำธุรกิจของเราสอดคล้องไปกับบริบทของโลก ฉะนั้นการบริหารความยั่งยืนคือการรวมเรื่องกลยุทธ์ การบริหารและการเงินให้เป็นแนวทางเดียวกับที่โลกกำลังดำเนินไป

“แม้บริบทของโลกจะยังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน แต่ด้วยพื้นฐานที่ดีของเอสซีจี ทั้งเรื่องของกระแสเงินสด ตลอดจนเรื่องโอกาสในตลาดที่จะเติบโตไป ไม่ว่าจะเป็นที่อินโดนีเซียและเวียดนามซึ่งเป็นตลาดใหญ่ ทั้งหมดนี้ทำให้เราสามารถขับเคลื่อนต่อไปได้อย่างมั่นคง ซึ่งต้องขอขอบคุณผู้ถือหุ้นทุกท่านที่สนับสนุน และให้ความไว้วางใจเอสซีจีเสมอมา สิ่งเหล่านี้เป็นกำลังสำคัญในการสนับสนุนการเปลี่ยนผ่านของเอสซีจี ผมอยากให้ทุกท่านมั่นใจว่า เราจะไปถึงจุดที่เข้มแข็งและแข็งแกร่งได้มากกว่านี้แน่นอนครับ”
คุณชนะกล่าวปิดท้าย 



Talk to Doctor

เรื่อง: นายแพทย์เอกพจน์ นิ่มกุลรัตน์
อายุรแพทย์ด้านโรคสมองและระบบประสาท โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์



เลือดออกในสมอง ภาวะอันตรายของผู้สูงอายุ



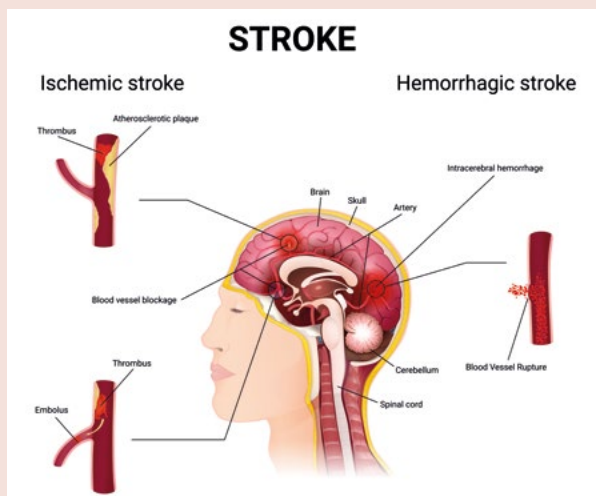
Highlights

- เลือดออกในสมองอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยมีอัตราการรอดชีวิตประมาณ 5 ปี ที่ร้อยละ 26.7
- อาการของภาวะเลือดออกในสมอง เช่น อาการชา อ่อนแรงที่แขน ขา ใบหน้าซีกใดซีกหนึ่งของร่างกายอย่างฉับพลัน ปวดหัวรุนแรงอย่างฉับพลัน คลื่นไส้ อาเจียน สับสน พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว กลืนลำบาก ลึ้นแข็ง การมองเห็นผิดปกติ ซึม หมดสติ
- การป้องกันและลดความเสี่ยงของภาวะเลือดออกในสมอง ทำได้โดยลดการดื่มแอลกอฮอล์และหยุดสูบบุหรี่ ควบคุมความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายที่พอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำตาลในเลือดในผู้ที่ เป็นเบาหวาน

เลือดออกในสมองคืออะไร

โดยปกติแล้วสมองของมนุษย์จะมีเส้นเลือดไปเลี้ยงเพื่อนำออกซิเจนไปสู่สมอง ภาวะเลือดออกในสมองคือภาวะที่เส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองเกิดการฉีกขาด รั่ว ซึม ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ และเลือดที่รั่วซึมออกนอกหลอดเลือดยังสามารถกดเบียดเนื้อสมอง ทำให้สมองขาดเลือดเพิ่มเติม จนไม่สามารถทำงานตามปกติได้

เลือดออกในสมองอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยมีอัตราการรอดชีวิตประมาณ 5 ปี ที่ร้อยละ 26.7 การพยากรณ์โรคขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ความรุนแรงของการตกเลือด และอาการรวม



เลือดออกในสมองแบ่งออกเป็นกี่ประเภท

เลือดออกในสมองสามารถแบ่งเป็นการมีเลือดออกภายในกะโหลกศีรษะและชนิดที่เลือดออกในเนื้อสมองโดยตรง

- เลือดออกภายในกะโหลกศีรษะ เป็นเลือดที่ออกในชั้นเยื่อหุ้มกะโหลกศีรษะซึ่งมีทั้งหมด 3 ชั้น แบ่งเป็นชนิด Epidural, Subdural และ Subarachnoid
- เลือดออกภายในเนื้อสมองแบ่งเป็น Intracerebral Hemorrhage คือการที่เลือดออกในเนื้อสมองโดยตรง และ Intraventricular Hemorrhage คือการที่เลือดออกในโพรงสมอง ซึ่งเป็นที่เก็บน้ำไขสันหลัง

อาการของภาวะเลือดออกในสมอง

อาการของภาวะเลือดออกในสมองขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ชนิด และปริมาณของเลือดที่ออก แต่อาจมีอาการ เช่น

- อาการชา อ่อนแรงที่แขน ขา ใบหน้าซีกใดซีกหนึ่งของร่างกายอย่างฉับพลัน
- อาการปวดหัวรุนแรงอย่างฉับพลัน มักมีอาการปวดมาก ชนิดที่ไม่เคยปวดมาก่อนในชีวิต
- คลื่นไส้ อาเจียน
- สับสน
- วิงเวียน
- พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว กลืนลำบาก ลิ้นแข็ง
- ซึม หหมดสติ
- ชัก
- สูญเสียการทรงตัวหรือการควบคุมร่างกาย
- การมองเห็นผิดปกติ

สาเหตุของการเกิดเลือดออกในสมอง

เกิดจากเส้นเลือดที่นำเลือดไปเลี้ยงสมองเกิดการฉีกขาด รั่ว ซึม ซึ่งอาจมีสาเหตุจาก

- อุบัติเหตุ เช่น รถชน การพลัดตก หกล้ม การเล่นกีฬา
- ในผู้สูงอายุ ผู้ที่มีความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด หรือผู้ที่รับประทานยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาต้านเกล็ดเลือด แต่การกระทบกระแทกหรืออุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย การล้มศีรษะกระแทกก็สามารถทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมองจากการกระทบได้
- การแตกของก้อนไขมันในเส้นเลือด
- ลิ่มเลือดอุดตัน
- มีเส้นเลือดโป่งพองในสมอง (Cerebral Aneurysm)
- การรั่วของเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำที่มีการเชื่อมกันอย่างผิดปกติ (Arteriovenous Malformation: AVM)
- การสะสมอย่างผิดปกติของโปรตีนในหลอดเลือด (Cerebral Amyloid Angiopathy)
- มะเร็งหรือเนื้องอกในสมอง

ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะเลือดออกในสมอง

- ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่มีการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ
- ผู้ที่ใช้ยาต้านเกล็ดเลือด ยาละลายลิ่มเลือด
- การใช้สารเสพติดและสูบบุหรี่

เมื่อไรที่ต้องรีบไปพบแพทย์

ผู้ป่วยที่มีประวัติอุบัติเหตุหรือการกระทบกระเทือนบริเวณศีรษะ ล้มหัวฟาดพื้น หรือมีอาการต่าง ๆ เช่น ปวดหัวรุนแรงฉับพลัน ชา อ่อนแรงครึ่งซีก ปากเบี้ยว พูดไม่ชัดฉับพลัน หมดสติ ไม่รู้สึกตัว ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่ามีภาวะเลือดออกในสมองหรือไม่ เพื่อจะได้ทำการรักษาอย่างทันท่วงที


การฟื้นฟูร่างกายในผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดออกในสมอง

หลังการรักษาทั้งแบบผ่าตัดและไม่ผ่าตัด ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟู อาจมีการปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อฝึกเดิน ฝึกเคลื่อนไหว ฝึกกลืน ฝึกพูด การปรึกษานักอาชีวบำบัดเพื่อการกลับไปทำงานหลังการพักฟื้น รวมถึงการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดเลือดออกในสมองซ้ำ



“ เลือดออกในสมองอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยมีอัตราการรอดชีวิตประมาณ 5 ปี ที่ร้อยละ 26.7 การพยากรณ์โรคขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ความรุนแรงของการตกเลือด และอาการบวม ”

การป้องกันและลดความเสี่ยงภาวะเลือดออกในสมอง

- ลดการดื่มแอลกอฮอล์และหยุดสูบบุหรี่
- ควบคุมความดันโลหิต
- ลดไขมันในเลือด
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายที่พอเหมาะอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำตาลในเลือดในผู้ที่เป็นเบาหวาน
- ป้องกันอุบัติเหตุหรือการพลัดตกหกล้ม
- หากรับประทานยาต้านเกล็ดเลือดหรือยาละลายลิ่มเลือด ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ควรซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางชนิดมีผลทำให้มีความเสี่ยงของเลือดออกเพิ่มมากขึ้นได้ 



#เราไม่อยากให้ใครป่วย



ลดเสื่อม เลี่ยงป่วย
เพื่ออายุยืนยาวและแข็งแรง

มิติใหม่ของการดูแลสุขภาพ
ด้วยการตรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมระดับเซลล์



ประเมินอายุร่างกาย
และแนวโน้มสุขภาพในระยะยาว
ด้วยเทคโนโลยี AI

Personal Health Coach
ดูแลโดยแพทย์

ตรวจซ้ำได้ตลอดปี*

โปรแกรมดูแลสุขภาพ
ค้นหาปัจจัยความเสื่อมชรา
ระดับเซลล์ (Hallmarks of Aging)
Longevity Active

รู้ภาวะสุขภาพ ก่อนเสี่ยง

- ตรวจหาอายุชีวภาพของอวัยวะต่างๆ เช่น สมออง หัวใจ ปอด ภูมิคุ้มกัน และอื่นๆ จากการตรวจ Epigenetic Test
- ตรวจหาความสมดุลของสารอาหารต่างๆ และฮอร์โมน เพื่อดูศักยภาพการนำสารเหล่านี้ไปสร้างพลังงานให้กับร่างกาย
- ตรวจหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมระดับเซลล์

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



SCGC

เรื่องและภาพ: SCGC

30

SCGC ปรับตัว พลิกเกมจับใจ

ลดต้นทุนด้วยนวัตกรรมดิจิทัล
เพิ่มศักยภาพการแข่งขันระยะยาว

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงและความผันผวนของสถานการณ์โลก ส่งผลให้ธุรกิจได้รับผลกระทบเป็นวงกว้าง ซึ่งธุรกิจปิโตรเคมีที่ผ่านมาต้องเผชิญกับผลกระทบจากประเด็นด้านภูมิรัฐศาสตร์ ราคาน้ำมัน รวมไปถึงปริมาณความต้องการของตลาด (Demand) ที่ชะลอตัว ในขณะที่ปริมาณสินค้าในตลาด (Supply) กลับมีค่อนข้างสูง เนื่องจากผู้เล่นรายใหญ่ผันตัวจากการเป็นประเทศนำเข้าสู่การผลิตสินค้าปิโตรเคมีอย่างพลาสติกเพื่อใช้ภายในประเทศและส่งออกไปยังภูมิภาคอื่น ๆ แม้ว่าพลาสติกจะเป็นวัสดุที่จำเป็นต่อการผลิตของภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ ก็ตาม แต่ในสถานการณ์ที่ตลาดโลกชะลอตัวเช่นนี้ การปรับตัวให้เร็วและหลากหลายยิ่งขึ้น ใหม่ๆ มาพลิกเกมจึงเป็นเรื่องที่หลายฝ่ายต่างติดตามอย่างใกล้ชิด

SCGC หนึ่งในธุรกิจปิโตรเคมี ดำเนินธุรกิจมานานกว่า 40 ปี มีฐานการผลิตหลักใน 3 ประเทศ ได้แก่ ไทย อินโดนีเซีย และเวียดนาม ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา SCGC สามารถรับมือกับความท้าทายในทุกช่วง Petrochemicals Low Cycle ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม Petrochemicals Low Cycle ครั้งนี้ ถือเป็นรอบที่ยาวนานกว่าเดิม ตั้งแต่สถานการณ์โควิด ตามด้วยประเด็นปัญหาด้านภูมิรัฐศาสตร์ ราคาน้ำมัน และปัจจัยภายนอกต่าง ๆ อีกมากมายจึงทำให้ Petrochemicals Low Cycle ครั้งนี้มีความท้าทายมากเป็นพิเศษ ซึ่ง SCGC ได้เร่งพลิกสถานการณ์ธุรกิจ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขันโดยเน้นลดต้นทุนการผลิตให้ต่ำลง กระทั่งเกิดเป็น **“โครงการเพิ่มวัตถุดิบก๊าซอีเทนในบริษัทลองเชิน ปิโตรเคมีคอลส์ หรือ LSP”** (โครงการ LSPE) ซึ่งจะช่วยให้ SCGC สามารถแข่งขันได้ในระยะยาว เตรียมพร้อมรับตลาดปิโตรเคมีฟื้นตัวในอนาคต และรับมือกับ Petrochemicals Low Cycle ครั้งต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



พลิกเกมด้วยกลยุทธ์เพิ่มความยืดหยุ่น ในการใช้วัตถุดิบด้วยก๊าซอีเทน

เมื่อมองย้อนกลับไปบนเส้นทางการผลิตปิโตรเคมี “แนฟทา” (Naphtha) วัตถุดิบที่ได้จากน้ำมัน ถือเป็นหนึ่งในวัตถุดิบหลักสำหรับผลิตพอลิเมอร์หรือเม็ดพลาสติก ซึ่งแน่นอนว่าในสถานการณ์ที่ราคาน้ำมันดิบมีความผันผวนรุนแรงต่อเนื่อง ย่อมส่งผลกระทบต่อต้นทุนการผลิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น SCGC จึงมองหาวัตถุดิบอื่น ๆ เพิ่มเติมที่ยังคงทำให้ได้ผลิตภัณฑ์คุณภาพดีเช่นเดิมในราคาที่มีเสถียรภาพ

จนในที่สุดก็มาสู่ Game Changer ครั้งสำคัญ นั่นคือการนำ “ก๊าซอีเทน” (Ethane) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในก๊าซธรรมชาติ มาเป็นทางเลือกใหม่ให้กับโรงงาน LSP เวียดนาม ซึ่งจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในการใช้วัตถุดิบ ช่วยลดต้นทุนการผลิตได้อย่างมีนัยสำคัญกว่า 30% เมื่อเทียบกับแนฟทาในปัจจุบัน และยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากยิ่งขึ้นด้วย

ก่อนหน้านี้ SCGC ได้มีการศึกษาเรื่องการใช้วัตถุดิบก๊าซอีเทนในการผลิตพอลิเมอร์มาโดยตลอดแต่ในช่วงเวลานั้นยังมีข้อจำกัดเรื่องการส่งออกก๊าซและสาธารณูปโภคการรับวัตถุดิบ (Supporting Facilities) ที่เข้ามารองรับการใช้งาน แต่เมื่อเกิดการปลดล็อกในเรื่องนี้ SCGC จึงไม่รอช้าที่จะคว้าโอกาสนี้มาใช้สำหรับการต่อยอดธุรกิจให้เกิดความแข็งแกร่ง โดย SCGC ถือเป็น Fast Follower ที่นำเอาก๊าซอีเทนมาใช้ในกระบวนการผลิต ต่อจากกลุ่มบริษัทปิโตรเคมีชั้นนำระดับโลกที่พิสูจน์ผลการใช้งานจนมั่นใจ



ลุยเจรจาพันธมิตร ปิดดีลสำเร็จรวดเร็ว : สัญญาระยะยาวจัดหาก๊าซอีเทน เรือขนส่งวัตถุดิบ และสร้างถังเก็บวัตถุดิบ

ด้วยความเชี่ยวชาญ ความอดสาหะของทีมงานและผู้บริหาร SCGC ทุกระดับในการเดินเกมและตัดสินใจอย่างรวดเร็วรัดกุม จึงทำให้ SCGC ขับเคลื่อนโครงการ LSPE ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวดเร็ว มีความคืบหน้าอย่างมีนัยสำคัญ ภายในระยะเวลาเพียง 4 เดือน (พฤศจิกายน 2567 – กุมภาพันธ์ 2568) SCGC ได้ลงนามในสัญญาจัดหาวัตถุดิบก๊าซอีเทนจากสหรัฐอเมริกา ประมาณ 1 ล้านตันต่อปี และลงนามในสัญญาเช่าเหมาเรือขนส่งก๊าซอีเทนจำนวน 3 ลำ โดยทั้งหมดเป็นการลงนามสัญญาระยะยาว 15 ปี จึงมั่นใจได้ว่า จะมีวัตถุดิบก๊าซอีเทนจากสหรัฐอเมริกาส่งตรงถึงโรงงาน LSP เวียดนาม อย่างต่อเนื่อง



นอกจากนี้ SCGC ยังได้ลงนามในสัญญาทางวิศวกรรม การจัดหา และการก่อสร้าง (EPC) สำหรับสร้างถังเก็บวัตถุดิบก๊าซอีเทน จำนวน 2 ถัง ที่โรงงาน LSP เวียดนาม ซึ่งเป็นถังแบบ Double Wall Tank ใช้วัสดุผนังและหลังคาคอนกรีตด้านนอกและโลหะเกรดพิเศษ ด้านในถัง มีความจุประมาณ 55,000 ตันต่อถัง และต้องควบคุมอุณหภูมิให้ได้ประมาณ -90 องศาเซลเซียส ในการใช้งาน โดยขณะนี้โรงงาน LSP อยู่ระหว่างดำเนินการเกี่ยวกับสาธารณูปโภคการรับวัตถุดิบ (Supporting Facilities) คาดว่าโครงการฯ จะแล้วเสร็จภายในปลายปี 2027



SCGC เดินหน้า จับมือพันธมิตรระดับโลก

- ลงนามในสัญญาระยะยาวกับ Enterprise Products Partners ผู้จัดหาก๊าซอีเทนชั้นนำจากสหรัฐอเมริกา เพื่อจัดหาวัตถุดิบก๊าซอีเทนประมาณ 1 ล้านตันต่อปี เป็นเวลา 15 ปี
- ลงนามในสัญญาระยะยาวกับบริษัท Mitsui O.S.K. Lines (MOL) ผู้ให้บริการเรือขนส่งวัตถุดิบชั้นนำของโลก เพื่อเช่าเหมาเรือขนส่งก๊าซอีเทน (Very Large Ethane Carriers: VLECs) เป็นเวลา 15 ปี จำนวน 3 ลำ และพร้อมเดินหน้าจัดหาเรือขนส่งก๊าซเพิ่มเติม
- ลงนามในสัญญาทางวิศวกรรม การจัดหา และการก่อสร้าง (EPC) กับกลุ่มบริษัท China Tianchen Engineering Corporation และบริษัท PetroVietnam Technical Service Corporation ในเครือ Vietnam Oil & Gas Group (PetroVietnam หรือ PVN) เพื่อสร้างถังเก็บวัตถุดิบก๊าซอีเทน จำนวน 2 ถัง

ด้วยกลยุทธ์เพิ่มความยืดหยุ่นในการใช้วัตถุดิบด้วยก๊าซอีเทน SCGC เชื่อมั่นว่าจะสามารถเพิ่มศักยภาพการแข่งขันระยะยาว ช่วยลดต้นทุนการผลิต โดยโรงงาน LSP จะสามารถรับก๊าซอีเทนได้มากถึงสองในสามของปริมาณวัตถุดิบทั้งหมดควบคู่ไปกับการใช้ก๊าซโพรเพนและแนฟทา เพื่อให้สามารถเลือกใช้วัตถุดิบได้อย่างเหมาะสมกับราคาในแต่ละช่วงเวลา

จากความสำเร็จในธุรกิจมานานกว่า 40 ปี และศักยภาพของทีมงาน SCGC พร้อมรุกไปข้างหน้าปรับตัวเร่งเครื่องพลิกเกมเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการแข่งขันระยะยาว ลดต้นทุนการผลิต เร่งพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการมูลค่าเพิ่ม (HVA Product & Service) ที่ตอบโจทย์เมกะเทรนด์ ไม่ว่าจะเป็นยานยนต์โครงสร้างพื้นฐาน เครื่องใช้ไฟฟ้า บรรจุภัณฑ์ การแพทย์ และพลังงานทดแทน ซึ่งแน่นอนว่าพอลิเมอร์ หรือพลาสติกยังคงเป็นวัสดุที่ตอบโจทย์ภาคอุตสาหกรรมต่าง ๆ และยังไม่อาจมีวัสดุอื่นที่มาทดแทนได้ รวมไปถึงยังช่วยสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้คนอีกนับไม่ถ้วน จึงเชื่อมั่นได้ว่าธุรกิจปิโตรเคมียังคงเป็นธุรกิจที่มั่นคงและพร้อมเติบโตในระยะยาว

Economic Overview



เรื่อง: ศศ. ดร.ธนวรรณ พลวิชัย
อธิการบดีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย และประธานที่ปรึกษาศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ



ทรัมป์ 2.0 ป่วนโลกป่วนไทย?

ซ็อก ซ็อก ซ็อก ซ็อก ซ็อก ไม่น่าเชื่อว่าคำว่า “ซ็อก” เป็นคำและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกและในประเทศไทยนับตั้งแต่ต้นปี 2568 เป็นต้นมา และถ้าจะระบุให้ชัด ๆ เหตุการณ์ “ซ็อก” ต่าง ๆ เกิดขึ้นหลังจากวันจันทร์ที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2568 ซึ่งเป็นวันที่ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ เข้ารับตำแหน่งประธานาธิบดีคนที่ 47 ของสหรัฐอเมริกาเป็นต้นมา และคำว่า “ซ็อก” คงจะถูกใช้ไปอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี ซึ่งยังคาดการณ์ไม่ได้ว่าจะมากขึ้นหรือน้อยลงรุนแรงขึ้นหรือเบาบางลง จะซ็อกแค่ปีนี้หรือตลอด 4 ปีข้างหน้านับจากนี้



ช็อกที่ 1 เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ประธานาธิบดีทรัมป์ได้ลงนามขึ้นภาษีอย่างเป็นทางการครั้งแรก โดยขึ้นภาษีนำเข้าสินค้าจากเม็กซิโกและแคนาดา 25% (เกินกว่าที่หาเสียงไว้ว่า สหรัฐฯ จะขึ้นภาษีสู่กับประเทศต่าง ๆ ประมาณ 10 - 15%) ยกเว้นสินค้าพลังงานจากแคนาดา ซึ่งจะถูกเรียกเก็บภาษี 10% และขึ้นภาษีสินค้าจากจีน 10% (ต่ำกว่าที่หาเสียงไว้ว่า สหรัฐฯ จะขึ้นภาษีสู่กับประเทศจีน 65%)

การขึ้นกำแพงภาษีกับเม็กซิโกและแคนาดานั้น ทรัมป์ให้เหตุผลว่าเพื่อควบคุมการไหลเข้าของยาเฟนทานิลและผู้อพยพที่ไม่มีเอกสารเข้าสู่สหรัฐฯ ผ่านแดนจากทั้งสองประเทศ แม้ว่านโยบายใหม่นี้ อาจทำให้ผู้บริโภคชาวอเมริกันต้องเสียเงินซื้อสินค้าทั่วไปหลากหลายประเภทในราคาที่สูงขึ้น แต่ถือเป็นการพลิกกลับนโยบายการค้าเสรีระหว่างสามประเทศในอเมริกาเหนือที่ดำเนินมาหลายปี และยังเป็นการขยายสงครามการค้าระหว่างจีนกับสหรัฐฯ ที่ทวีความรุนแรงขึ้น โดยมูลค่าการค้าระหว่างสหรัฐฯ กับสามประเทศคู่ค้านั้นอยู่ที่ราว 2.1 ล้านล้านดอลลาร์ต่อปี หรือประมาณ 71.5 ล้านล้านบาท

ช็อกที่ 2 เกิดขึ้นตามหลังจากช็อกแรกเพียงไม่กี่วัน โดยวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ประธานาธิบดีทรัมป์ประกาศเลื่อนการบังคับใช้มาตรการจัดเก็บภาษีนำเข้าสินค้าของเม็กซิโกและแคนาดาในอัตรา 25% ออกไปเป็นเวลา 1 เดือน หลังจากที่เม็กซิโกและแคนาดาให้สัญญาว่าจะแก้ไขปัญหายาเสพติดดังกล่าว โดยเม็กซิโกจะส่งกองกำลังพิทักษ์ชาติไปเสริมกำลังในพื้นที่ชายแดนอีก 10,000 นายในทันที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการลักลอบขนย้ายยาเสพติดเข้าสู่สหรัฐฯ โดยเฉพาะยาเฟนทานิลที่ถูกใช้เป็นสารเสพติดในสหรัฐฯ ขณะที่แคนาดาสัญญาว่าจะแต่งตั้งเจ้าหน้าที่พิเศษเพื่อแก้ไขปัญหาการลักลอบนำเข้ายาเฟนทานิล และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังพรมแดนระหว่างสองประเทศอย่างถาวร รัฐบาลแคนาดาจะดำเนินตามแผนการภายใต้งบประมาณ 1,300 ล้านดอลลาร์ หรือ 45,000



ล้านบาท ที่ครอบคลุมทั้งการใช้เฮลิคอปเตอร์ใหม่ เทคโนโลยี และการยกระดับความร่วมมือกับสหรัฐฯ รวมถึงวางกำลังเจ้าหน้าที่เกือบ 10,000 คน เพื่อดูแลชายแดนระหว่างสองประเทศ

จากเหตุการณ์ช็อกที่ 1 และช็อกที่ 2 สำหรับมุมมองของผมมองว่าประธานาธิบดีทรัมป์อาจใช้การขึ้นภาษีศุลกากรนำเข้า เป็นเครื่องมือในการเจรจาต่อรองกับประเทศต่าง ๆ เพื่อชั่งจูงกึ่งบังคับให้ประเทศนั้น ๆ ปฏิบัติตามแนวทางที่สหรัฐฯ ต้องการ เพื่อให้ทำให้นโยบาย Make America Great Again ของประธานาธิบดีทรัมป์ประสบความสำเร็จตามที่ได้หาเสียงไว้ เพราะถ้าสหรัฐฯ ต้องการทำสงครามการค้าหรือขึ้นภาษีนำเข้าจริง ๆ จะไม่มีการเจรจาต่อรองใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น การขึ้นภาษีนำเข้าจากจีน ที่ไม่มีข่าวคราวเลยว่ามี การเจรจาต่อรองกัน แต่บังคับใช้ภาษีนำเข้าใหม่ทันทีโดยไม่มีการชะลอ ซึ่งประเทศจีนได้ใช้มาตรการขึ้นภาษีตอบโต้สหรัฐฯ เช่นกัน ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 โดยเก็บภาษีนำเข้าสินค้าสหรัฐฯ 15% สำหรับถ่านหินและ



ก๊าซธรรมชาติเหลว เกือบภาษี 10% สำหรับน้ำมันดิบ เครื่องจักรกลทางการเกษตร และรถยนต์เครื่องยนต์ขนาดใหญ่ นอกจากนี้ จีนยังกำหนดมาตรการควบคุมการส่งออกโลหะหายาก 25 ชนิด ซึ่งบางชนิดเป็นส่วนประกอบสำคัญในการผลิตอุปกรณ์ไฟฟ้าและยูทิลิตี้ทางทหารจำนวนมาก

ข้อที่ 3 เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ประธานาธิบดีทรัมป์ประกาศว่า จะขึ้นภาษีนำเข้าสินค้าเหล็กและอะลูมิเนียมทุกชนิดจากทุกประเทศในอัตรา 25% เพื่อปกป้องอุตสาหกรรมเหล็กและอะลูมิเนียมของประเทศ โดยเฉพาะยูเอส สตีล ซึ่งเป็นบริษัทผลิตเหล็กรายใหญ่ของโลก รวมถึงการสั่งยกเลิกผลิตเหรียญ 1 เซนต์ ด้วยเหตุผลว่าไม่คุ้มทุน

ข้อที่ 4 เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ประธานาธิบดีทรัมป์ประกาศว่ายาสเสพติดจากสองชาติเพื่อนบ้านยังคงเข้ามาที่สหรัฐฯ ในระดับที่สูงอย่างมากและไม่สามารถยอมรับได้ภายหลังจากทรัมป์ประกาศระงับแผนเก็บภาษีแคนาดาและเม็กซิโกชั่วคราว เนื่องจากสองประเทศประกาศเพิ่มมาตรการ

“

ประธานาธิบดีทรัมป์อาจใช้การขึ้นภาษีศุลกากรนำเข้าเป็นเครื่องมือในการเจรจาต่อรองกับประเทศต่าง ๆ เพื่อชกแจงกึ่งบังคับให้ประเทศนั้น ๆ ปฏิบัติตามแนวทางที่สหรัฐฯ ต้องการเพื่อทำให้นโยบาย Make America Great Again ของประธานาธิบดีทรัมป์ประสบความสำเร็จตามที่ได้หาเสียงไว้

”



ความปลอดภัยชายแดน แต่ประธานาธิบดีทรัมป์ มองว่าผลการดำเนินงานไม่เป็นที่น่าพอใจ จึงประกาศ เรียกเก็บภาษีนำเข้าแคนาดาและเม็กซิโกในอัตรา 25% ตามเดิม โดยมีผลบังคับใช้ในวันที่ 4 มีนาคม เป็นต้นไป ขณะเดียวกันสหรัฐฯ ยังประกาศเรียกเก็บ ภาษีนำเข้าจากจีนเพิ่มอีก 10% ซึ่งมีผลในวันที่ 4 มีนาคมเช่นเดียวกัน ทำให้เมื่อถึงวันที่ 4 มีนาคมที่ผ่านมา ซึ่งอัตราภาษีนำเข้าใหม่นี้ถูกบังคับใช้ตลาดหุ้นทั่วโลกต่างพาเหรดกันติดตัวแดง ตกลงแทบทุก ตลาดหุ้นทั่วโลกโดยตกลงประมาณ 1-3% ในวันเดียว

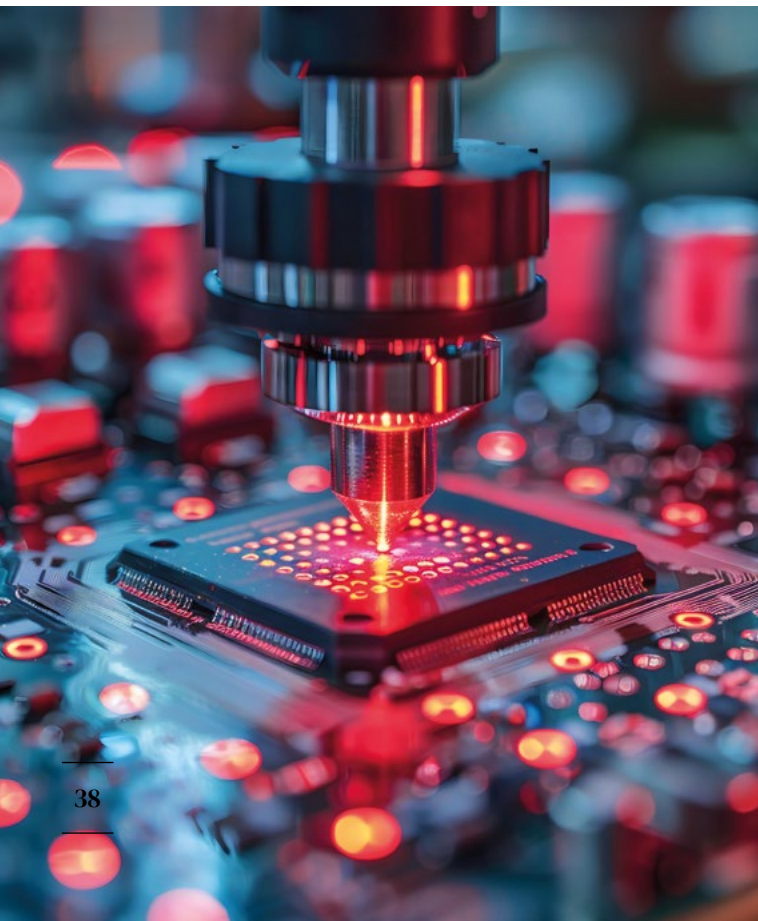
ช็อกที่ 5 คือเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 สหรัฐฯ ประกาศปรับขึ้นอัตราภาษีเหล็กและ อะลูมิเนียมที่นำเข้าสหรัฐฯ เป็น 25% จากอัตราเดิม ที่ระดับ 10% ยกเลิกข้อยกเว้นรายประเทศและ ข้อยกเว้นตามโควตา รวมทั้งยกเลิกการยกเว้นภาษี เฉพาะผลิตภัณฑ์ (Product-Specific Tariff) นับแสน รายการสำหรับโลหะทั้งสองชนิด โดยมาตรการ ดังกล่าวมีผลบังคับใช้ในวันที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2568 ซึ่งส่งผลกระทบต่อประเทศไทยโดยตรงเพราะสหรัฐฯ เป็นตลาดส่งออกเหล็กและผลิตภัณฑ์อันดับ 1 ของไทย และเป็นตลาดส่งออกอะลูมิเนียมและผลิตภัณฑ์

อันดับ 2 ของไทย รองจากจีน โดยปี 2567 ไทยส่งออก เหล็กและผลิตภัณฑ์ไปสหรัฐฯ 1,227.56 ล้านเหรียญ สหรัฐ คิดเป็นสัดส่วน 18.32% ของการส่งออก ทั้งหมดของไทย และสหรัฐฯ นำเข้าเหล็กจากไทยเป็น อันดับ 12 สัดส่วน 1.4% ของการนำเข้าทั้งหมดของ สหรัฐฯ นอกจากนี้ ไทยยังส่งออกอะลูมิเนียมและ ผลิตภัณฑ์ไปสหรัฐฯ 517.68 ล้านเหรียญ คิดเป็น สัดส่วน 15.20% และสหรัฐฯ นำเข้าจากไทย อันดับ 12 คิดเป็นสัดส่วน 1.66%

ช็อกที่ 6 วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 ประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ แถลงว่าเตรียมจะประกาศ การเรียกเก็บภาษีนำเข้าครั้งใหม่ 25% กับสินค้าในกลุ่ม ยานยนต์ ยา และเซมิคอนดักเตอร์ โดยคาดว่าจะออก ประกาศในวันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2568 ซึ่งสร้างความกังวลใหม่ให้กับผู้ผลิตรถยนต์ทั่วโลกรวมทั้ง ผู้ผลิตของไทยด้วย เนื่องจากตลาดสหรัฐฯ เป็นตลาด ส่งออกที่สำคัญของไทยในกลุ่มสินค้ายานยนต์ ชิ้นส่วน รถยนต์ และยางกับผลิตภัณฑ์ยาง

เหตุการณ์ช็อกที่ 5 และช็อกที่ 6 เป็นเรื่องที่สร้างความกังวลให้กับทั่วโลกว่า สงครามการค้าครั้งใหม่ นี้ ไม่ได้มีเฉพาะการขึ้นกำแพงภาษีกับประเทศที่เกิน





ดุลการค้ากับสหรัฐฯ เท่านั้น แต่สหรัฐฯ ยังขึ้นกำแพงภาษีนำเข้ากับสินค้าเฉพาะเจาะจงที่สหรัฐฯ ขาดดุลการค้ากับหมวดสินค้านั้น ๆ ด้วยเพื่อปกป้องผู้ผลิตภายในประเทศและใช้เป็นกลยุทธ์จูงใจให้นักลงทุนย้ายฐานการผลิตมายังสหรัฐฯ ในระยะยาว

ข้อกที่ 7 ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) หรือสภาพัฒน์ แถลงผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) ของไทยในไตรมาสที่ 4 ปี 2567 ขยายตัวเพียง 3.2% ต่ำกว่าที่ตลาดคาดว่า GDP จะโต 3.7 - 4.0% สะท้อนว่านโยบายแจกเงิน 10,000 บาทไปยังกลุ่มเปราะบางจำนวน 1.45 ล้านคน รวมเป็นเงิน 1.45 แสนล้านบาทไม่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจได้อย่างเต็มที่และสะท้อนว่าเศรษฐกิจไทยซบเซามาก อย่างไรก็ตามสภาพัฒน์ยังคงประมาณการเศรษฐกิจไทยในปี 2568ว่าจะขยายตัวได้ 2.3 - 3.3% หรือเฉลี่ย 2.8% เช่นเดิมแม้ว่าอาจจะไม่เกี่ยวข้องกับทรมป์ 2.0 โดยตรง แต่ความกังวลเกี่ยวกับทรมป์ 2.0 ได้เริ่มก่อตัวขึ้น หลังผลการเลือกตั้งในต้นเดือนพฤศจิกายน 2567 เป็นต้นมา

“

นโยบายแจกเงิน 10,000 บาท ไปยังกลุ่มเปราะบางจำนวน 1.45 ล้านคน รวมเป็นเงิน 1.45 แสนล้านบาท ไม่สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจได้อย่างเต็มที่

”





ข้อที่ 8 วันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 คณะกรรมการนโยบายการเงิน (กนง.) ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) เปิดเผยว่า กนง. มีมติ 6 ต่อ 1 ลดอัตราดอกเบี้ย 0.25% จาก 2.25% มาอยู่ที่ 2.00% ต่อปี ถือเป็นการแตะระดับ 2.00% ต่อปีในรอบ 2 ปี เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจไทยให้ขยายตัวดีขึ้น เนื่องจากเศรษฐกิจไทยยังขยายตัวต่ำกว่าที่ประเมินไว้ สะท้อนให้เห็นว่าเศรษฐกิจไทยยังซึมตัว ยังขยายตัวไม่โดดเด่น พุดง่าย ๆ ว่าฟื้นตัวน้อยกว่าที่คิด จึงต้องใช้นโยบายการเงินผ่านการลดอัตราดอกเบี้ย เพื่อเสริมและช่วยนโยบายการคลังที่ผ่านการแจกเงิน ในการกระตุ้นเศรษฐกิจให้ฟื้นตัวเด่นชัดขึ้น

ข้อที่ 8 ข้อที่ผมกล่าวมาข้างต้นนี้ยังไม่นับรวมเรื่องใหญ่ ๆ และเรื่องปลีกย่อยของประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ หรือทรัมป์ 2.0 หลังจากเข้ามาดำรงตำแหน่งประธานาธิบดีคนที่ 47 เพราะเพียงแค่ว่า 2 เดือนกว่า ๆ ก็สร้างความสับสน วุ่นวาย ปั่นป่วนทั่วโลกจากการใช้นโยบาย Make America Great Again คือนั่นผลประโยชน์ของสหรัฐฯ เป็นที่ตั้ง และยกเลิกพันธสัญญาระหว่างประเทศ เช่น ข้อตกลงปารีสเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเพิกเฉย ละเว้น และไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงการค้าเสรีที่สหรัฐฯ ได้เคยสัญญาไว้กับประเทศต่าง ๆ โดยเฉพาะกับแคนาดาและเม็กซิโกในข้อตกลงทางการค้าเสรีในอเมริกาเหนือ (North America Free Trade Agreement: NAFTA) ทำให้เศรษฐกิจโลกและเศรษฐกิจไทย ตลอดจนเศรษฐกิจของประเทศคู่ค้าของไทยต่างมีความเสี่ยงที่จะขยายตัวต่ำไปทั่วโลก เพราะสงครามการค้าทำให้เศรษฐกิจระหว่างประเทศซบเซาลง นักลงทุนชะลอการใช้จ่ายเพื่อรอดูสถานการณ์และความชัดเจนต่าง ๆ นี้ยังไม่นับรวมสงครามการค้าที่สหรัฐฯ อาจตั้งกำแพงภาษีนำเข้ากับประเทศต่าง ๆ มากขึ้นในเดือนถัด ๆ ไป

คงต้องตามติดกันไป แล้วมาอัปเดตกันใหม่ในฉบับหน้าครับ 

Home

เรื่องและภาพ: Homesmile



เคล็ดลับเปลี่ยนบ้านธรรมดาให้ดูพรีเมียม แบบ “MODERN LUXURY”

เสน่ห์ของบ้านที่มีความหรูหราอยู่ที่การเลือกสรรองค์ประกอบที่ลงตัว ทั้งด้านดีไซน์ วัสดุ และฟังก์ชันการใช้งาน ซึ่งหากเลือกใช้วัสดุที่มีคุณภาพ พร้อมดีไซน์ที่ตอบโจทย์ บ้านของคุณก็สามารถดูหรูหราและน่าอยู่ได้ไม่แพ้บ้านระดับไฮเอนด์ ฉบับนี้เรามีเคล็ดลับ 3 ข้อ ที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนลุคเป็น Modern Luxury ได้อย่างง่ายดาย

1) เลือกวัสดุที่ใช้สร้างความหรูหราตั้งแต่หลังคา

วัสดุเป็นหัวใจของ Modern Luxury การเลือกวัสดุที่มีพื้นผิวและสีสันทันทีให้ความรู้สึกหรูหรา จะช่วยยกระดับภาพลักษณ์ของบ้านให้โดดเด่นขึ้น ตั้งแต่พื้นผนัง ไปจนถึงหลังคา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อความสวยงามของบ้านโดยรวมเป็นอย่างมาก

หลังคา: สำหรับบ้านสไตล์ Modern Luxury ควรเลือกใช้หลังคาที่มีพื้นผิวเรียบเนียนและสีสันทันทีให้ความรู้สึกพรีเมียม เช่น หลังคาเมทัลที่สามารถรองรับดีไซน์แบบ Slope ต่ำ ช่วยให้ตัวบ้านดูมีเส้นสายที่เรียบหรู พร้อมกับคุณสมบัติที่ตอบโจทย์การใช้งาน เช่น หลังคาเมทัล เอสซีจี METALUXE ที่มี Noise Shield Technology ช่วยลดเสียงฝนตกกระทบได้ถึงร้อยละ 14 โดยไม่ต้องติดฉนวนกันเสียงเพิ่มเติม สร้างบรรยากาศเงียบสงบและหรูหราภายในบ้าน



วัสดุตกแต่งอื่น ๆ: พื้นไม้แท้หรือกระเบื้องลายหินอ่อน เพิ่มความรู้สึกอบอุ่นและคลาสสิกให้กับบ้าน

กระจกบานใหญ่: ช่วยเพิ่มมิติให้บ้านดูกว้างขวาง และเปิดรับแสงธรรมชาติได้ดี

ผนังลายหินหรือวัสดุเมทัลลิก: ให้ผิวสัมผัสที่หยาบและมีเอกลักษณ์

2) โทนสีคือกุญแจสำคัญ

สีเป็นองค์ประกอบที่กำหนดสไตล์ของบ้านได้อย่างชัดเจน หากต้องการให้บ้านดูหรูหรา ควรเลือกใช้โทนสีที่มีความเป็นกลาง แต่แฝงความพรีเมียม เช่น

สีโมโนโครม (Monochrome): สีขาว สีดำ สีเทา ให้ความเรียบหรูและทันสมัย

สีเอิร์ธโทน (Earth Tone): สีครีม สีน้ำตาลทอง ให้ความรู้สึกอบอุ่นแบบมีระดับ



วัสดุเมทัลลิก: สีทอง สีบรอนซ์ เพิ่มความหรูหราผ่านรายละเอียดที่แวววาว

การผสมผสานโทนสีที่ลงตัวระหว่างพื้น ผนัง และหลังคา จะช่วยให้บ้านของคุณดูโดดเด่นและสะท้อนเอกลักษณ์ของ Modern Luxury อย่างแท้จริง



3) เลือกเทคโนโลยีที่ช่วยให้บ้านอยู่สบายขึ้น


บ้านที่หรูหราไม่ใช่แค่สวยงาม แต่ต้องช่วยให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกสบายมากขึ้นด้วย เทคโนโลยีที่สามารถเสริมประสบการณ์การอยู่อาศัยให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่

ระบบบ้านอัจฉริยะ (Smart Home): ควบคุมแสงสว่าง เครื่องปรับอากาศ และระบบรักษาความปลอดภัยผ่านสมาร์ตโฟน

กระจกกันความร้อน: ช่วยลดการใช้พลังงาน และทำให้บ้านเย็นขึ้น

หลังคาที่ลดเสียงรบกวน: เช่น SCG METALUXE ที่มาพร้อม Noise Shield Technology ลดเสียงฝนตกกระทบหลังคาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บ้านเงียบสงบ เหมาะกับไลฟ์สไตล์คนยุคใหม่ที่ใช้บ้านเป็นที่ทำงานหรือพักผ่อนอย่างแท้จริง

เติมเต็มสไตล์ Modern Luxury ด้วยวัสดุที่ใช้

การเลือกวัสดุที่ดีมีผลต่อทั้งดีไซน์และการอยู่อาศัยในระยะยาว บ้านที่สวยงามควรมาพร้อมกับฟังก์ชันที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ เช่น การเลือกหลังคาที่ช่วยลดเสียงรบกวนจากฝนตก จะช่วยให้บ้านของคุณมีบรรยากาศที่สงบเงียบ และเสริมความหรูหราไปในตัว 



เมื่อเลือกวัสดุที่ตอบโจทย์และมีคุณภาพแล้ว การติดตั้งก็สำคัญไม่แพ้กัน เพื่อให้มั่นใจว่าหลังคาของคุณจะสวยเนียน แข็งแรง และปลอดภัยในระยะยาว เลือกใช้หลังคา SCG METALUXE บริการติดตั้งโดยทีมผู้เชี่ยวชาญ พร้อมการรับประกัน ปรึกษาฟรี! โทร. 0-2586-2222



Tel: 0-2586-2222



LINE: @SCGBrand



Website: <https://www.scgsmartliving.com>

เอสซีจี โฮม



ตัวจริงด้านสินค้าตกแต่งภายใน และภายนอก หลากหลายสไตล์
ครอบคลุมการทำบ้านครบวงจร จบครบในที่เดียว
ที่ร้าน เอสซีจี โฮม กว่า 30 สาขาทั่วประเทศ

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



คัดให้ครบ จบเรื่องบ้าน ที่ร้าน เอสซีจี โฮม ทุกสาขาทั่วประเทศ
SCG Contact Center 0-2586-2222

Rebuild

เรื่อง: ศรายุทธ ศรีทิพย์อาสน์ ภาพ: บ้านและสวน



“กันสาด” เลือกแบบไหน แก้ปัญหาน้ำฝนตามฤดูกาล ให้บ้านสวยมีสไตล์

บ้านพักอาศัยของคนไทยมักต้องเจอกับแสงแดดที่ส่องเข้าบ้านอยู่ทุกวัน
ทั้งยังมีปัญหาน้ำฝนตามฤดูกาลที่มักสาดเข้าตัวบ้านและโรงจอดรถ
ฉบับนี้เรามีข้อพิจารณาการเลือกใช้วัสดุเพื่อต่อเติมเป็นกันสาดและระแนงหลายรูปแบบ
ซึ่งแบ่งตามคุณสมบัติวัสดุและข้อดี/ข้อจำกัดมาฝากกัน



1) ระแนงกรองแสง

ทำหน้าที่ช่วยกรองแสงสว่างให้ส่องเข้าบ้านในปริมาณที่พอดี ไม่มีมืดทึบจนเกินไป สามารถทำได้ทั้งแบบโล่งหรือมุงวัสดุโปร่งแสง เพื่อลดความชื้นแสง ป้องกันฝน ทั้งยังช่วยเพิ่มดีเทลให้บ้านมีสไตล์ที่น่าสนใจยิ่งขึ้น

วัสดุ	คุณสมบัติ	ข้อดี	ข้อจำกัด
อะลูมิเนียม	<ul style="list-style-type: none"> เป็นโลหะที่รีดขึ้นรูปให้มีขนาดหน้าตัดต่าง ๆ อะลูมิเนียมมีหลายเกรด โดยเกรดคุณภาพสูงคือ 6063T6 (หรือ T6) เหมาะกับบ้านทุกสไตล์ โดยเฉพาะสไตล์โมเดิร์น 	<ul style="list-style-type: none"> ทนทานสูง ปลอดภัย น้ำหนักเบา แข็งแรงสูง ใช้หน้าตัดเล็กกว่าวัสดุอื่น จึงคูโมเดิร์น ทำสีและผลิตสำเร็จจากโรงงาน จึงติดตั้งเร็ว 	<ul style="list-style-type: none"> ราคาค่อนข้างสูง ควรติดตั้งโดยช่างผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
ไม้เทียม	<ul style="list-style-type: none"> เป็นวัสดุทดแทนไม้ มีหลายชนิด เช่น ไฟเบอร์ซีเมนต์ WPC (Wood Plastic Composite) มีขนาดมาตรฐานให้เลือกเป็นเส้นหรือแผง เหมาะกับบ้านทุกสไตล์ที่ต้องการลुकอบอ่อนเป็นกันเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ทนทาน มีรุ่นที่พื้นผิวและลวดลายคล้ายไม้ มีทั้งรุ่นที่ทำสีสำเร็จ และมาทำสีหน้างาน มีจำหน่ายทั่วไป ช่างทั่วไปสามารถนำมาตัดแปลงและติดตั้งเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ไม่สามารถรับน้ำหนักได้มาก จึงต้องติดตั้งกับโครงเหล็ก การติดตั้งต้องมีการเจาะ/ตัด จึงต้องเก็บความเรียบร้อยที่หน้างานอีกครั้ง
ไวนิล (หรือ uPVC)	<ul style="list-style-type: none"> เป็นวัสดุสังเคราะห์ที่ฉีดขึ้นรูปและเชื่อมผสานรอยต่อให้เป็นชิ้นเดียวกันได้ เหมาะกับบ้านสไตล์ร่วมสมัย สไตล์ยุโรป 	<ul style="list-style-type: none"> ทนทานต่อสภาพอากาศและความชื้น มีขนาดมาตรฐาน ส่งผลิสำเร็จรูปจากโรงงาน ติดตั้งเร็ว ไม่ต้องทำสี 	<ul style="list-style-type: none"> หากเป็นไวนิลคุณภาพต่ำ เนื้อจะบาง มีโอกาสแตก สีเปลี่ยน และพื้นผิวไม่เรียบ

2) กันสาดโปร่งแสง

มักใช้ในบริเวณที่ต้องการแสงสว่างมากขึ้น แต่ไม่ต้องการให้ฝนสาด โดยมุงด้วยวัสดุโปร่งใสหรือโปร่งแสง ยอดนิยมอย่างพอลิคาร์บอเนต ซึ่งมีทั้งชนิดตันและชนิดมีโพรงอากาศด้านใน



วัสดุ	คุณสมบัติ	ข้อดี	ข้อจำกัด
พอลิคาร์บอเนตแบบตัน	<ul style="list-style-type: none"> เป็นแผ่นแบบโซลิดที่เป็นเนื้อเดียวทั้งชิ้น ไม่เป็นโพรง 	<ul style="list-style-type: none"> แข็งแรง ทนทาน น้ำหนักเบา กันรอยขีดข่วนได้ดี อายุการใช้งานยาวนาน มีความใส แสงผ่านได้ดี เสียงเบาเมื่อฝนตก 	<ul style="list-style-type: none"> ราคาสูง หาซื้อเองได้ยาก
พอลิคาร์บอเนตแบบมีโพรง	<ul style="list-style-type: none"> มีลักษณะคล้ายลูกฟูกที่มีโพรงตรงกลาง 	<ul style="list-style-type: none"> ราคาประหยัด มีหลากสีให้เลือก 	<ul style="list-style-type: none"> อายุการใช้งานจำกัด มักมีสิ่งสกปรกเข้าไปอุดตันในช่อง
แผ่นอะคริลิกโปร่งแสง	<ul style="list-style-type: none"> วัสดุมีผิวเรียบมัน มีทั้งชนิดแผ่นเรียบและชนิดลอน รูปลักษณะทันสมัย เหมาะกับบ้านสไตล์โมเดิร์น มีทั้งรุ่นธรรมดา และรุ่นกรองแสง ป้องกันความร้อนได้มากขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ความใสเทียบเท่ากระจกแต่น้ำหนักเบากว่ามาก เนื้อเหนียว จึงดัดโค้งได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ราคาค่อนข้างสูง
กระเบื้องโปร่งแสงไฟเบอร์กลาส	<ul style="list-style-type: none"> มีทั้งแบบลอนลูกฟูก ลอนคู่ และแผ่นเรียบ มีให้เลือกหลายสี 	<ul style="list-style-type: none"> มีการกระจายแสงดี น้ำหนักเบา ระบายน้ำได้ดี หาซื้อและติดตั้งง่าย โดยช่างทั่วไป 	<ul style="list-style-type: none"> วัสดุอาจเปลี่ยนสีเมื่อใช้ไปนาน ๆ
กระจก	<ul style="list-style-type: none"> ควรใช้กระจกนิรภัย จึงจะมีความแข็งแรง และปลอดภัย นอกจากนี้ยังมีกระจกชนิดพิเศษที่ลดการเกิดคราบและทำความสะอาดตัวเองได้เมื่อฝนตก 	<ul style="list-style-type: none"> เป็นวัสดุที่มีความโปร่งใสที่สุด ทนทาน ดีไซน์ทันสมัย 	<ul style="list-style-type: none"> น้ำหนักมากเมื่อเทียบกับวัสดุโปร่งแสงชนิดอื่น มีโอกาสแตกได้หากถูกกระแทกแรง ๆ

3) กันสาดผ้าใบ

เป็นวัสดุที่มีน้ำหนักเบาที่สุด มีทั้งแบบติดตั้งและแบบที่ม้วนหรือพับเก็บได้ เหมาะกับพื้นที่ที่ต้องการปรับเปลี่ยนการใช้งาน ให้ลุคสบาย ๆ มีหลายชนิด




วัสดุ	คุณสมบัติ	ข้อดี	ข้อจำกัด
ผ้าใบพีวีซี และทาร์โพลีน	<ul style="list-style-type: none"> ใช้สำหรับเดินท์ งานผ้าใบ งานกันสาด กันน้ำได้ดี อายุการใช้งาน 3 - 5 ปี 	<ul style="list-style-type: none"> น้ำหนักเบา บางรุ่นปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ 	<ul style="list-style-type: none"> บางชนิดมีอายุการใช้งานและความแข็งแรงน้อยกว่า เมื่อเทียบกับวัสดุอื่น ๆ ผ้าใบอาจเปลี่ยนสี หรือเป็นคราบได้ หากขาดการดูแล
ผ้าใบอะคริลิก	<ul style="list-style-type: none"> ทอจากเส้นใยอะคริลิก 100% เคลือบสารป้องกันฝุ่นและรังสียูวี เหมาะสำหรับทำกันสาดอัตโนมัติ และกันสาดสำหรับตกแต่ง อายุการใช้งาน 5 - 8 ปี 		
ผ้าใบซันสกรีน	<ul style="list-style-type: none"> ผลิตจากเส้นใยพอลิเอสเตอร์ เนื้อผ้าใบมีรูระบายอากาศ เพื่อให้ลมและแสงแดดผ่านได้เล็กน้อย ไม่ติดไฟ เหมาะสำหรับงานผ้าใบม้วนแนวตั้ง อายุการใช้งาน 5 - 8 ปี 		

4) กันสาดทึบแสง

เหมาะสำหรับการป้องกันแสงแดดส่องเข้าบ้านโดยตรง โดยเฉพาะด้านที่มีแสงแดดแรงอย่างทิศตะวันตกและทิศใต้ สามารถใช้วัสดุคุมหลังคาทั่วไปอย่างกระเบื้องมุงหลังคาชนิดต่าง ๆ นิยมใช้วัสดุที่มีน้ำหนักเบาอย่างเมทัลชีต หลังคาซิงเกิล แผ่นหลังคาไวนิล เป็นต้น

- ข้อดี: ป้องกันแสงแดดได้ดี
- ข้อจำกัด: มักเป็นการก่อสร้างและติดตั้งหน้างาน จึงมีฝุ่นและเสียงดังรบกวน และหากใช้เป็นโครงเหล็กมีโอกาสเกิดสนิมได้



ประโยชน์ของกันสาดหรือระแนงกรองแสง นอกจากจะช่วยให้บ้านเย็นสบายและไม่เปียกلامในหน้าฝนแล้ว หากเลือกวัสดุให้เข้ากับสไตล์บ้านด้วย จะยิ่งช่วยให้บ้านได้ลุคโมเดิร์น แล้วยังสร้างบรรยากาศอบอุ่นของการอยู่อาศัยไปในตัว 

Design Space

เรื่อง: KJ ภาพ: Yanqing Zhu, heatherwick.com, ennead.com, Arch-Exist



THE XI'AN CENTRE CULTURE BUSINESS DISTRICT



48

นับจากนี้เมืองซีอานไม่ได้มีแค่พื้นที่ประวัติศาสตร์ เป็นจุดหมายให้คุณเช็คอิน แต่มีสถาปัตยกรรม ไอคอนิก ผลงานของ Heatherwick สตูดิโอสถาปนิก ที่สร้างผลงานระดับโลก เปิดให้คุณได้เยี่ยมชมแล้ว นี่คือผลงานการออกแบบจากสตูดิโอสัญชาติอังกฤษ ที่เปลี่ยนย่านการค้าขนาด 155,000 ตารางเมตรให้ กลายเป็นโครงการ Mix-Used ที่ผสมผสานระหว่าง อัตลักษณ์ของเมืองกับความร่วมสมัยเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกันอย่างลงตัว ไฮไลท์สำคัญคือ Xi'an Tree สถาปัตยกรรมสวนแนวตั้งที่อยู่ใจกลางพื้นที่ ได้ แรงบันดาลใจจากต้นแปะก๊วยอายุ 1,400 ปีภายใน วัดเจ้าแม่กวนอิม มาสร้างสรรค์อาคารฟอร์มต้นไม้สูง 57 เมตร เด่นด้วยโครงสร้างระเบียงหน้าตาคล้าย ใบแปะก๊วยจำนวน 56 จุด ยื่นแตกแขนงออกจาก แกนกลาง จัดเรียงคล้ายกลีบดอกไม้ซ้อนกัน แต่ละ กลีบได้รับการออกแบบภูมิทัศน์จึงมีฟังก์ชันเป็น

สวนพฤกษศาสตร์แก่อาคาร กลายเป็นจุดชมวิวเมือง และยังสามารถสัมผัสพิพิธภัณฑ์ที่หลากหลายน ส่วนโซนอื่นประกอบด้วยอะพาร์ตเมนต์ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าปลีก สำนักงาน โรงแรม ฯลฯ ออกแบบให้มี ระดับความสูงลดหลั่นกันอย่างกลมกลืน ด้วยการนำ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องทั้งฟอร์มของใบแปะก๊วย ที่ตกแต่งตามพื้นและนำเซรามิกซึ่งเป็นวัสดุสะท้อน อัตลักษณ์ที่เชื่อมโยงถึงกองทัพทหารดินเผาภายใน สุสานจิ้นซี หนึ่งในมรดกโลกของจีนจากเมืองซีอาน มาใช้ตกแต่งทั้งภายในและภายนอกอาคาร แม้จะเป็น ทำเลธุรกิจที่ทันสมัย แต่ก็ยังมีกลิ่นอายประวัติศาสตร์ แทรกซึมอยู่ในทุกตารางเมตร

ใครกำลังวางแผนเที่ยวจีน แต่ยังไม่รู้จะเริ่มต้น ที่ไหน ซีอานมีมุมมองใหม่ที่คุณต้องไปสัมผัสสักครั้ง ด้วยตัวเอง


SHANGHAI ASTRONOMY MUSEUM

แม้ไม่รู้ว่าจะในชีวิตนี้จะมีโอกาสท่องอวกาศไหม แต่ได้ฝันพ้านี้ยังมีสถาปัตยกรรมสะท้อนจักรวาลให้จับต้องได้ ที่นี่คือพิพิธภัณฑ์ดาราศาสตร์เซี่ยงไฮ้ ผลงานการออกแบบของ Ennead Architects ครอบคลุมพื้นที่ขนาด 58,600 ตารางเมตร ซึ่งถูกยกให้เป็นท้องฟ้าจำลองที่ใหญ่ที่สุดของโลกในปัจจุบัน สถาปนิกแทรกรหัสจักรวาลลงไปในงานดีไซน์ รูปทรงอาคารเป็นเส้นโค้ง ไร้เหลี่ยมมุม สะท้อนภาพวงโคจรของดาวเคราะห์และวัตถุบนท้องฟ้าตามหลักดาราศาสตร์ โครงสร้างอาคารหลักแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ The Oculus, The Sphere และ The Inverted Dome สื่อถึงแนวคิดการสังเกตการณ์ทางดาราศาสตร์ที่ให้ฟังก์ชันแตกต่างกัน ดังนี้

- The Oculus พื้นที่ทางเข้าที่ออกแบบให้เป็นช่องเปิด Skylight นำแสงที่เกิดจากการติดตามการโคจรของดวงอาทิตย์เข้าสู่อาคาร แสงเงาที่สะท้อนบนพื้นอาคารจะให้อารมณ์แตกต่างกันตามช่วงเวลา ทำหน้าที่เสมือนนาฬิกาแดด และมีเฉพาะวันครีษมายันช่วงเวลาเที่ยงตรงเท่านั้นที่แสงอาทิตย์จะเต็มเต็มพื้นที่วงกลมด้านล่างกลางจัตุรัสเต็มวง



- The Sphere พื้นที่ท้องฟ้าจำลองทรงกลม ออกแบบด้วยเทคนิคตรึงวัตถุทรงกลมส่วนครึ่งบนกับอาคาร เพื่อสร้างภาพลวงตาเสมือนวัตถุทรงกลมขนาดใหญ่ลอยอยู่ในสภาพไร้แรงโน้มถ่วง ขณะเดียวกันยังจำลองประสบการณ์การมองเห็นของนักบินอวกาศที่ค่อย ๆ มองเห็นดาวเคราะห์จากระยะไกลสู่ระยะใกล้ด้วย
- The Inverted Dome จุดชมวิวส่วนปลายพิพิธภัณฑ์บนยอดอาคาร เป็นพื้นที่เปิดโล่ง ออกแบบด้วยรูปทรงโดมคว่ำผนังด้านข้างทำหน้าที่โอบล้อมบดบังสภาพแวดล้อมระดับสายตา เชื่อมโยงเรากับท้องฟ้าและดวงดาวอย่างใกล้ชิด

ใครที่หลงใหลการเชื่อมโยงกับจักรวาล พิพิธภัณฑ์ดาราศาสตร์เซี่ยงไฮ้คือจุดหมายที่คุณไม่ควรพลาด ที่สำคัญค่าเข้ายังคุ้มค่ามาก (ราคาเพียง 30 หยวน หรือราว 150 บาทเท่านั้น) 



Ido Idea

เรื่องและภาพ: บ้านและสวน

ต้นไม้ DIY สุดคูล ติดโซว์ก็เก๋ ใช้ประโยชน์ก็ได้

50



วันหยุดหน้าร้อนแบบนี้
มาใช้เวลาว่างทำงาน DIY
กันดีกว่า ฉบับนี้ชวนมาทำ
ต้นไม้สุดเก๋ติดผนัง
ที่ไม่ใช่แค่ของตกแต่ง
เพียงอย่างเดียว แต่ยังใช้งาน
และได้ประโยชน์อีกด้วย
วิธีทำก็ไม่ยาก
พอให้ได้ออกแรงเล็กน้อย ๆ
เจาะ ๆ กันเล็กน้อย
ใช้เวลาไม่นาน
ก็ได้ของตกแต่งบ้าน
เพิ่มขึ้นมาอีกชิ้น
ถ้าพร้อมแล้วไปลุยกันเลย

อุปกรณ์

- ไม้โครงยางพารา ยาว 80 เซนติเมตร (ใช้เป็นส่วนลำต้น)
- ไม้ท่อนเล็ก ความยาวตามต้องการ (ใช้เป็นส่วนกิ่งก้าน)
- เดือยไม้
- สว่าน
- แคลมป์ล็อก
- กาวสำหรับงานไม้
- ตะขอเนกประสงค์
- เทปหนามเตย

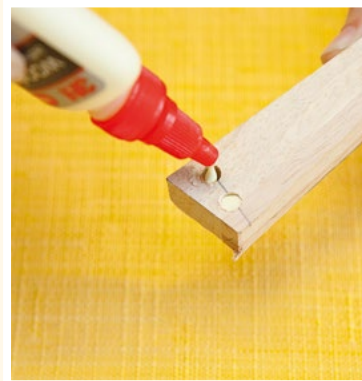


วิธีทำ



1

เจาะรูไม้ที่จะทำเป็นกิ่ง และลำต้นสำหรับใส่เดือยไม้ โดยเจาะกึ่งละ 2 รูคู่กัน เพื่อความแข็งแรง



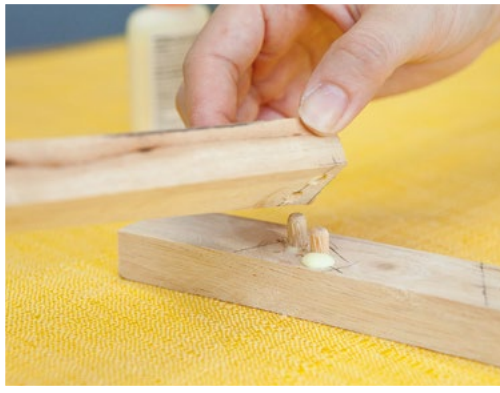
2

หยอดกาวตะปู ลงในรูที่เจาะเตรียมไว้ ทั้งรูในลำต้น และรูที่เป็นกิ่งไม้



3

ใส่เดือยไม้ลงในรู



4

นำกิ่งไม้มาประกอบติดเข้ากับ
ไม้ส่วนที่เป็นลำต้น กัดให้แน่นค้างไว้
(หรือใช้แคลมป์ช่วยในการยึดก็ได้อีก)

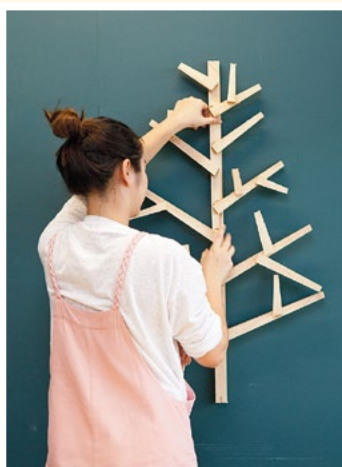


5

ประกอบไม้ให้ครบทุกชั้น โดยเรียงลำดับ
จากก้านเล็กลงมาก้านใหญ่

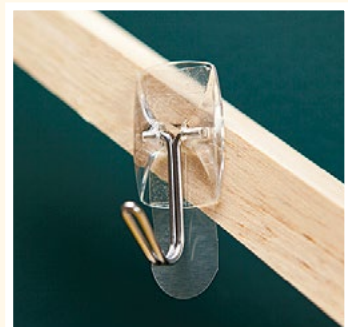
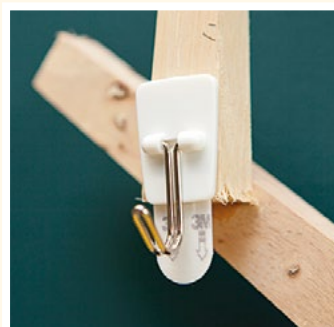
6

ติดเทปหนามเตย
ยาวตลอดแนวที่ด้านหลัง
ของไม้ส่วนลำต้น




7

นำไปติดบนกำแพงในตำแหน่ง
ที่สูงเหนือตู้ หรือโต๊ะเล็กน้อย
เพื่อให้เห็นได้ชัดเจน



8

ติดตะขอแขวนเพิ่มเข้าไปในตำแหน่งต่าง ๆ ตามต้องการ
เพื่อใช้ประโยชน์ในการแขวนสิ่งของต่าง ๆ

เท่านั้นก็ได้ของตกแต่งบ้านที่เก๋ไก๋สไตล์เรา
แถมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย 

SCG Roof Renovation

หลังคารั่ว รั่วเก่า สีซีดจาง
ทุกปัญหาหลังคามันใจให้ SCG ดูแล



ก่อน

หลัง

- ✔ ปัญหาหายขาด โดยช่างผู้เชี่ยวชาญจาก เอสซีจี
- ✔ มั่นใจ ไม่ทิ้งงาน เสร็จตามกำหนด
- ✔ งบไม่บานปลาย บริการเบ็ดเสร็จ ครบวงจร
- ✔ อยู่บ้านได้ ไม่ต้องย้ายออก หน้างานสะอาด

รับประกันสูงสุด

2 ปี

ค่าสำรวจ 999.-

จาก 2,000.-

เฉพาะสมาชิก SCG DEBENTURE CLUB

รับส่วนลด สูงสุด 60,000.-

รับส่วนลด 5% เมื่อใช้บริการ ROOF RENOVATION

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

วันที่ 1 ม.ค.- 31 ธ.ค. 68



SCGP

เรื่องและภาพ: SCGP

SCGP ส่งต่อความยั่งยืน

ตามแนวทางเกษตรฟื้นฟู REGENERATIVE AGRICULTURE
ชู “ยุคาลิปตัส” พืชเศรษฐกิจ ช่วยฟื้นฟูดิน

ในยุคที่เกษตรกรรมต้องเผชิญกับความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อม SCGP ได้นำแนวทาง “เกษตรเชิงฟื้นฟู” (Regenerative Agriculture) มาใช้กับการปลูก “ต้นยุคาลิปตัส” พืชเศรษฐกิจของโลกและวัตถุดิบที่สำคัญในการผลิตกระดาษและบรรจุภัณฑ์ โดยมุ่งเน้นการรักษาสมดุลของดิน เพิ่มผลผลิต และสร้างรายได้ที่มั่นคงให้เกษตรกร

54

การทำความเข้าใจวัตถุดิบ จากต้นกล้าสู่โรงงาน

“ยุคาลิปตัสเป็นพืชเศรษฐกิจ ที่ต้องอาศัยความเข้าใจ
ในสายพันธุ์และระบบนิเวศ”

SCGP ได้มีการวิจัยและพัฒนาพันธุ์ไม้ยุคาลิปตัส
และสร้างนวัตกรรมจากสายพันธุ์ยุคาลิปตัสอย่าง
ต่อเนื่อง โดยใช้เวลาเฉลี่ย 8 - 10 ปี ในการพัฒนา
สายพันธุ์ใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของไทย ซึ่ง
พันธุ์ที่ได้รับการพัฒนา เช่น H32 H44 และ H46 หรือ
สายพันธุ์ใหม่อย่าง H48 และ H50 แต่ละสายพันธุ์มี
คุณสมบัติที่แตกต่างกัน ทั้งด้านความสามารถใน

การต้านทานโรค ความเร็วในการเติบโต และความ
เหมาะสมกับสภาพดินเฉพาะพื้นที่ ทั้งดินแล้งคันทนา
ดินเค็ม ทำให้เกษตรกรสามารถเลือกปลูกพันธุ์ที่
เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของตนเองและได้นำเทคโนโลยี
AI และดาวเทียมมาใช้ในการวิเคราะห์แปลงปลูกเพื่อให้
ได้ข้อมูลที่แม่นยำในการดูแลและพัฒนาแนวทางการ
จัดการที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยบริษัทได้มีการ
บริหารจัดการเกษตรกรในระบบนิเวศอย่างครบวงจร
ตั้งแต่ส่งเสริมการปลูกยุคาลิปตัส ให้ความรู้เกษตรกร



เกี่ยวกับการบริหารดิน การเลือกสายพันธุ์ และเทคนิคการปลูกที่ช่วยให้เกิดการหมุนเวียนธาตุอาหารภายในดิน ทำให้ได้ไม้ยูคาลิปตัสผลผลิตสูง ทนทานต่อโรคและแมลง ช่วยให้เกษตรกรสามารถดูแลได้ง่าย เก็บเกี่ยวและขายได้ตลอดปี ช่วยสร้างรายได้เพิ่มขึ้นจากผลผลิตที่สูงขึ้น สามารถฟื้นฟูพื้นที่เสื่อมโทรมให้กลับมามีคุณค่า สร้างงานและรายได้ตลอดห่วงโซ่การผลิต การปลูกยูคาลิปตัสจึงเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ สร้างความยั่งยืนให้แก่สังคมและสิ่งแวดล้อม

วิธีการปลูก การดูแลยูคาลิปตัส

SCGP จึงได้พัฒนาแนวทางการปลูกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของผลผลิตยูคาลิปตัส ตั้งแต่การปลูกไปจนถึงการเก็บเกี่ยว โดยมีขั้นตอนหลักดังนี้

1. การเตรียมดิน: แนะนำให้ไถพรวนและปรับหน้าดินให้เรียบก่อนปลูก เพื่อช่วยให้รากสามารถเจริญเติบโตได้ดี
2. การปลูกต้นกล้า: ใช้ระยะปลูก 3x3 เมตร หรือ 3x2 เมตร ขึ้นอยู่กับพื้นที่และความต้องการของเกษตรกร
3. การดูแลรักษา: ในช่วง 3 เดือนแรกต้องดูแลเรื่องวัชพืชและให้ปุ๋ยที่เหมาะสม หลังจากนั้นต้นยูคาลิปตัสจะสามารถเจริญเติบโตได้เองโดยอาศัยน้ำฝน
4. วัตถุประสงค์: สุขภาพดิน การลดก๊าซเรือนกระจก และวัตถุประสงค์ที่เกิดขึ้น


อีกทั้งยังมีการนำเทคโนโลยีและเครื่องมือมาใช้ในการประเมินผลกระทบของแนวทางเกษตรเชิงฟื้นฟู โดยพบว่า 1 ไร่ของยูคาลิปตัส สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 4.15 ตันต่อปี นอกจากนี้ยังมีการศึกษาและพัฒนาแปลงทดลอง เพื่อหาวิธีการที่ดีที่สุดในการปลูกยูคาลิปตัสให้เหมาะกับแต่ละพื้นที่



ส่งเสริมเกษตรกรสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน

การปลูกยูคาลิปตัสเป็นรายได้เสริม ส่วนหนึ่งเป็นพืชที่เข้ากับวิถีของการทำนา โดยเกษตรกรหลายรายนำต้นยูคาลิปตัสไปปลูกบริเวณคันนา เพื่อใช้เป็นแหล่งรายได้เสริมซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันการพังทลายของคันนาแล้ว เมื่อครบอายุการเจริญเติบโต 3 - 4 ปียังสามารถตัดขาย สร้างรายได้เพิ่มขึ้น โดยไม่กระทบกับการทำนาหลักอีกด้วย และยังสามารถปลูกยูคาลิปตัสควบคู่กับพืชเศรษฐกิจอื่น ๆ เช่น อ้อยและมันสำปะหลัง เพื่อกระจายความเสี่ยงด้านรายได้

ยูคาลิปตัสจึงกลายเป็นพืชทางเลือกที่ช่วยให้เกษตรกรมีรายได้หมุนเวียนตลอดปี นอกจากนี้ การปลูกยูคาลิปตัสยังช่วยปรับปรุงดินในพื้นที่ โดยใบไม้ที่ร่วงลงสามารถย่อยสลายเป็นปุ๋ยอินทรีย์ ทำให้ดินมีความอุดมสมบูรณ์มากขึ้น

แนวทางเกษตรฟื้นฟู (Regenerative Agriculture) ของ SCGP สามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพของดิน เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังช่วยสร้างโอกาสทางรายได้ให้เกษตรกร สะท้อนถึงความร่วมมือระหว่างภาคเอกชนกับเกษตรกร กุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนเกษตรกรรมไปสู่อนาคตที่ยั่งยืนมากยิ่งขึ้น 

Biz Trends

เรื่อง: ผศ. ดร.เอกภัก ภากรธนกุล

หัวหน้าภาควิชาการตลาด คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย /
ผู้ช่วยอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย / ที่ปรึกษาด้านแบรนด์ที่มีชื่อเสียง

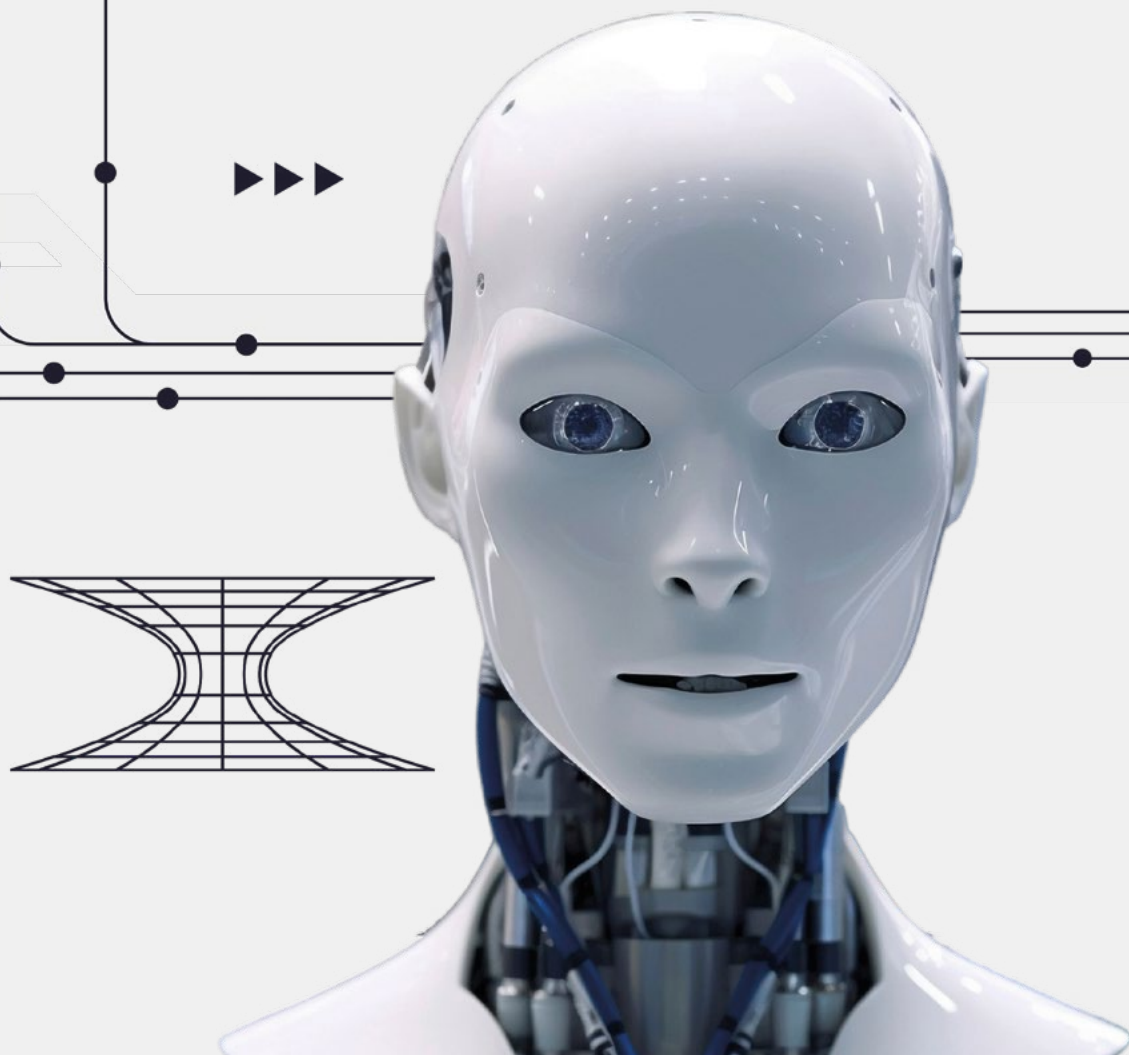


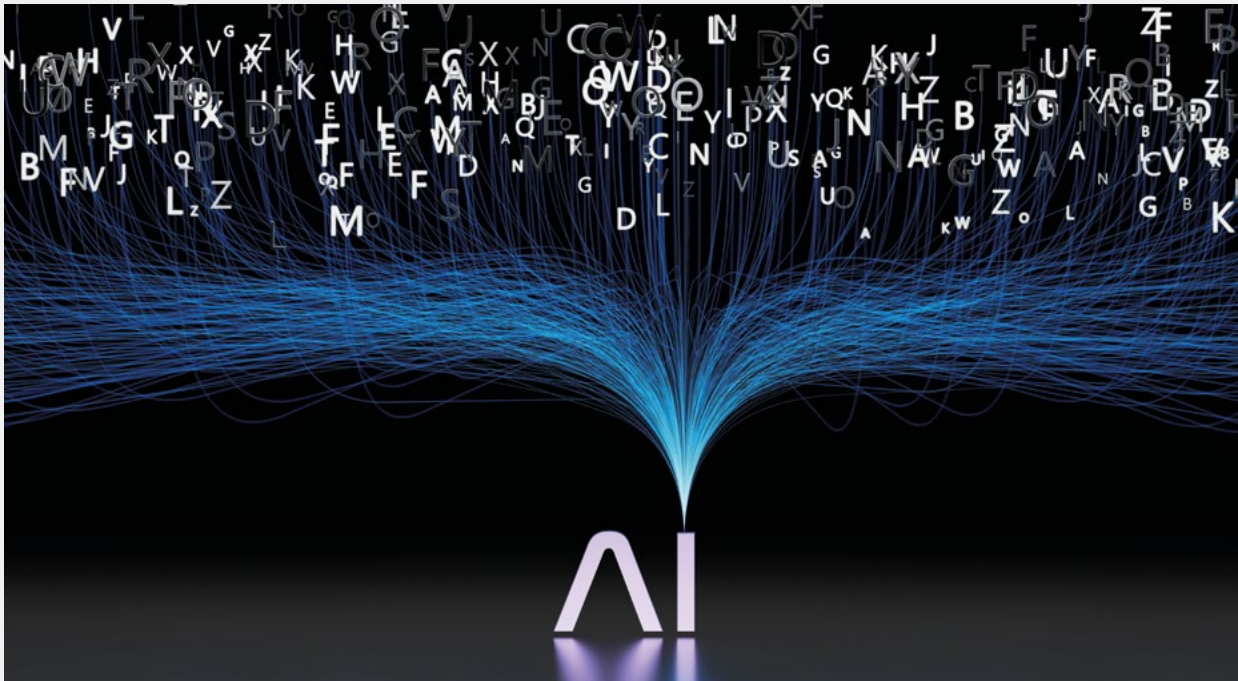
“AGENTIC AI”

การมาถึงของยุคใหม่ เมื่อ GENERATIVE AI กำลังจะล้ำสมัย

ปี 2568 กำลังเดินทางเข้าสู่ไตรมาส 2 เวลาเดินทางผ่านไปอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับความล้ำหน้าทางเทคโนโลยีของ AI หรือปัญญาประดิษฐ์ที่มีการพัฒนา เติบโต และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไม่หยุดยั้ง ฉบับนี้จึงอยากชวนทุกท่านมาจับตามอง AI ประสิทธิภาพใหม่ ซึ่งจะมาเป็นผู้ช่วยในธุรกิจที่ไม่อยากให้ใครมองข้าม

56





AI ก้าวไวในระดับ 10X

ในยุคที่ไม่มีอะไรแน่นอน ซับซ้อน ยุ่งเหยิง แบบ VUCA World หรือ BANI World ก็ตาม แม้แต่ปัญญาประดิษฐ์ยุคใหม่อย่าง Generative AI ก็กำลังจะถูกดิสรัปต์ จากอัตราการเติบโตของ AI ในปัจจุบันที่มีประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วในระดับ 10X หรือ 10 เท่าทุก ๆ ปี นั่นทำให้สามารถคาดการณ์ได้ว่า ในอีก 2 ปีข้างหน้า AI จะฉลาดยิ่งขึ้นกว่านี้อีก 100 เท่า และอาจเป็น 1,000 เท่าในปีถัดไป การเติบโตที่รวดเร็วเช่นนี้ ชี้ให้เห็นว่ายุคสมัยของ Generative AI ที่กำลังถูกพูดถึงอย่างกว้างขวางในตอนนี้อาจไม่เพียงพอสำหรับการใช้งาน

อัตราการเติบโตของ AI

10X

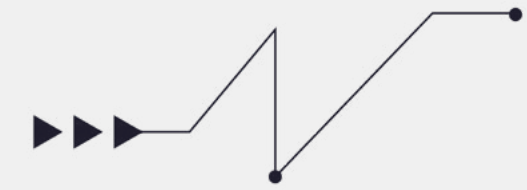
ในอนาคต และอาจถูกแทนที่ด้วย “Agentic AI” คำถามสำคัญคือ Agentic AI แตกต่างจาก Generative AI อย่างไร? ตอบอย่างเข้าใจง่าย ๆ Agentic AI คือปัญญาประดิษฐ์ที่ทำงานโดยใช้ความสามารถในการเสาะหา รวบรวม AI ที่มีความสามารถแต่ละด้านให้เข้ามาทำงานร่วมกัน คือทำหน้าที่ในลักษณะตัวแทน (Agent) ซึ่งเป็นระบบที่ใช้เทคโนโลยี Machine Learning มาพัฒนาให้สามารถทำงานได้ด้วยตัวเอง เรียนรู้จากคำสั่งหรือเป้าหมายที่ได้รับ ตัดสินใจในเรื่องที่ซับซ้อน และปรับตัวตามสภาพแวดล้อมโดยไม่ต้องพึ่งพามนุษย์

ยกตัวอย่าง ก่อนหน้านี้ หากต้องการโฆษณาสินค้าสักชิ้นโดยใช้ AI เรายังต้องคิดว่าจะใช้ AI อะไรบ้างในการมีส่วนต่าง ๆ ของการโฆษณาขึ้นมา เช่น ใช้ Midjourney ในการสร้างรูปภาพ ใช้ Suno AI เพื่อแต่งเพลงประกอบ หรือในกระบวนการอื่น ๆ ที่เรายังต้องทำหน้าที่เลือกใช้ AI ที่มีความถนัดในด้านนั้น ๆ แต่หากเป็น Agentic AI แล้ว มันจะทำหน้าที่ในการเสาะหา รวบรวม AI ด้วยกัน ให้มาร่วมกันทำงาน ชื่อนั้น ๆ ให้สำเร็จ

ปัญญาประดิษฐ์ที่เน้น Solution

สำหรับในมิติธุรกิจ การนำ AI มาใช้ในเวลาก่อนหน้านี้ ยังอยู่ในระดับ Operation คือช่วยให้สิ่งที่ทำอยู่เดิมนั้นรวดเร็วมากขึ้น สะดวกมากขึ้น และราคาถูกลง ตัวอย่างเช่น Midjourney, Microsoft Designer, Meitu, HeyGen, DeepSeek, Gemini หรือ DeepBrain AI เป็นต้น ทั้งหมดนี้อยู่ในกลุ่มของ AI ที่ช่วยสร้างคอนเทนต์ในส่วนต่าง ๆ ทั้งภาพ เสียง วิดีโอ แชนบอต และอื่น ๆ หรือแม้กระทั่งปัญญาประดิษฐ์ยอดนิยมอย่าง ChatGPT ก็ตาม

แต่ในปัจจุบัน AI กำลังเข้ามามีบทบาทมากขึ้นกว่าในระดับ Operation แต่เป็นการเน้นที่ผลลัพธ์ (Result) ยกตัวอย่าง Performance Max ของ Google ที่นอกจากจะทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้แล้ว ยังมีความสามารถด้าน Ads Optimization หรือเพิ่มประสิทธิภาพการโฆษณาให้คนเห็นมากที่สุด และตรงกลุ่มเป้าหมายของสินค้านั้น ๆ มากที่สุด



“

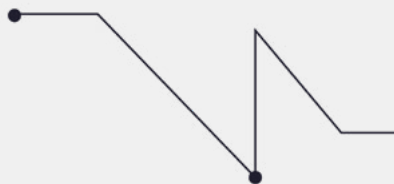
Agentic AI ที่ความฉลาด
ทวีคูณเพิ่มมากขึ้น จะไม่ได้
เน้นแค่ Result เท่านั้น
แต่จะเน้นไปที่ Solution
อีกด้วย

”



นี่คือตัวอย่างของยุคที่ AI ทำงานโดยเน้นที่ Result

ขยับมาที่ยุคของ Agentic AI ที่ความฉลาดทวีคูณเพิ่มมากขึ้น จะไม่ได้เน้นแค่ Result เท่านั้น แต่จะเน้นไปที่ Solution อีกด้วย เช่น หากเราต้องการทำโฆษณาสินค้าให้ผู้บริโภคเห็นมาก ๆ Agentic AI จะรู้ถึงขนาดที่ว่า ในความเป็นจริงนั้น ไม่ใช่เพียงคนดูช่องทางออนไลน์จำนวนมากเพียงอย่างเดียว แต่หากต้องการปิดการขาย AI จะประมวลผลถึงขั้นที่รู้ว่าการทำโฆษณาออนไลน์ในกรณีนี้ไม่คุ้มค่า และการใช้เซลล์แมนแบบปกติอาจให้ผลลัพธ์ที่ตอบโจทย์กว่า จากนั้นจะสร้าง Sell Script หรือวิธีการพูดเพื่อให้ปิดการขายทางออฟไลน์ให้ กล่าวคือสิ่งอย่างหนึ่ง แต่กลับได้ผลลัพธ์อีกอย่างหนึ่งที่ดีกว่า เป็น Solution ใหม่ที่เหมาะสมมากกว่านั่นเอง





AI ผู้ช่วย สู่ AI ผู้บริหาร


ประเด็นความเก่งที่เพิ่มขึ้นในระดับ 10X ทุกปี อาจเปลี่ยน AI ที่เคยเป็นผู้ช่วย ไปสู่การเป็นผู้บริหาร ในองค์กรธุรกิจ จากเดิมที่ AI ทำหน้าที่คล้ายกับผู้ช่วยที่คอยเขียน Speech คอยแปลความหมาย สร้างรูป สร้างพรีเซนเทชันต่าง ๆ เปรียบได้กับมีเลขาคณก่งอยู่ข้างตัว

ในยุคต่อไป Agentic AI จะมีลักษณะเป็นผู้บริหารมากขึ้น นอกจากจะเน้นเรื่อง Solution แล้ว ยังมีความคิดแบบนอกรอบได้ด้วย หากนำตัวอย่างขององค์กรที่ตั้งเป้าหมายไปสู่ Net Zero 2050 หรือ Low Carbon Society การนำ AI เข้ามาใช้ประโยชน์ในเรื่องนี้อาจได้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไปและดีกว่าเดิมได้ เช่น มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งตั้งคำถามว่า การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย มีวิธีการใดบ้างที่ช่วยลด Carbon Footprint ลงได้ คำตอบทั่วไปอาจเป็นลักษณะที่ว่า ให้รณรงค์ปิดแอร์ ใช้ภาชนะที่รีไซเคิลได้ ใช้กระดาษให้น้อยลง ใช้โซลาร์เซลล์

แต่สำหรับ AI ยุคใหม่ อาจได้รับคำตอบในเชิงที่ว่า ควรเปลี่ยนเป็นคลาสการเรียนการสอนออนไลน์ทั้งหมดให้ได้ในอีก 3 ปีข้างหน้า เพื่อจะได้ไม่ต้องเดินทางมาที่มหาวิทยาลัย เพราะ Carbon Footprint

เกิดจากกิจกรรมอื่น ๆ ระหว่างการเดินทางด้วย อีกทั้งทางฝั่งมหาวิทยาลัยเองก็ไม่ต้องเปิดแอร์ จึงไม่ต้องลงทุนกับโซลาร์เซลล์ ดังนั้น Solution ที่ควรทำก่อนคือ สร้างคลาสเรียนออนไลน์ให้มีคุณภาพเทียบเท่ากับคลาสปกติ เป็นต้น

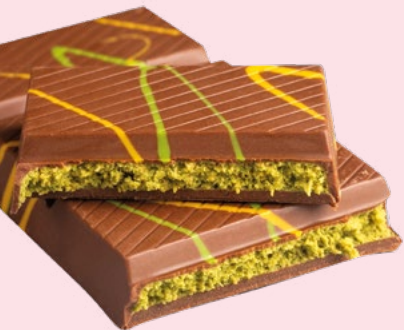
ในแง่ของการใช้งาน จากเดิมที่ต้องเริ่มต้นด้วยการเทรน AI หรือการ Prompt ก็อาจค่อย ๆ ลดความสำคัญลงจนอาจไม่สำคัญอีกต่อไป เพราะเมื่อมี Agentic AI แล้ว ด้วยความฉลาดและเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้อาจเกิดการพัฒนาตัวเองได้เร็วตามไปด้วย

ท้ายที่สุด Agentic AI จะเป็นอีกยุคสมัยหนึ่ง ที่ผ่านเข้ามา ก่อนจะเปลี่ยนผ่านไปยังยุคถัดไปอย่างไม่หยุดยั้ง ในอนาคต เราอาจกำลังเดินหน้าเข้าสู่ยุคที่ AI สามารถแก้ปัญหาในระบบได้ก่อนที่เราจะแจ้งปัญหาเสียอีก หรืออาจเป็น AI ที่จับสัญญาณของปัญหาต่าง ๆ ได้ก่อนที่มนุษย์จะล่วงรู้ ฉะนั้น การปรับมุมมองต่อ AI ว่าเป็นเครื่องมือที่ทรงประสิทธิภาพ ไปจนถึงเรียนรู้การใช้งานให้เท่าทัน คือหนทางที่ดีที่สุดสำหรับการเติบโตของธุรกิจอย่างยั่งยืน 



Did You Know

เรื่อง: KJ



รู้หรือไม่ “ช็อกโกแลตดูไบ” ได้แรงบันดาลใจ จากตอนตั้งครรภ์

ช็อกโกแลตดูไบที่เป็นกระแส มีจุดเริ่มต้นจาก Sarah Hamouda ผู้ก่อตั้ง Fix Dessert Chocolatier ที่อยากทานช็อกโกแลตแปลกใหม่ขณะตั้งครรภ์ เธอจึงทำช็อกโกแลตโฮมเมดและตั้งแบรนด์ขึ้น จุดเด่นคือ ช็อกโกแลตบาร์สอดไส้รสชาติสุดสร้างสรรค์ ใช้วัตถุดิบจากตะวันออกกลางและชายเฉพาะในดูไบเท่านั้น คนจึงเรียกกันว่าช็อกโกแลตดูไบ ต่อมาเมื่ออินฟลูเอนเซอร์สาวนำช็อกโกแลตรส Can't Get Knafeh of It ช็อกโกแลตไส้ครีมพิสตาชิโอผสมเส้น Knafeh มาถ่ายคลิปรีวิวจนกลายเป็นไวรัล ปลูกให้คนทั่วโลกตามหามาลองชิม สร้างปรากฏการณ์รับหัวในราคาสูงลิ่ว แต่ทุกคนที่ได้ชิมต่างยืนยันว่า อร่อยและคุ้มค่า แล้วคุณล่ะได้ลองชิมแล้วหรือยัง?

60



มีจริงนะ! “กลุ่มอาการ ขาอยู่ไม่สุข” เป็นกันทั่วโลก



“เมื่อคืนนอนนอนรู้สึกเหมือนมีแมลงมาไต่ บางทีก็จี้ดเหมือนมีไฟพอร์ต จนต้องขยับขาตลอด” ประโยคนี้อาจฟังดูเหลือเชื่อแต่เป็นเรื่องจริง! โดยเป็นอาการของโรค “กลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุข” (Restless Legs Syndrome: RLS) เป็นภาวะที่ระบบประสาทรบกวนการนั่งหรือนอน ปัจจุบันมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ทั่วโลกราว 7 - 8 เปอร์เซ็นต์ โรค RLS พบได้ในทุกเพศทุกวัย แต่แนวโน้มมักเกิดกับกลุ่มผู้ใหญ่เพศหญิง มีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น ความไม่สมดุลของสารโดปามีน การขาดธาตุเหล็ก การถ่ายทอดทางพันธุกรรม ฯลฯ แม้จะไม่ใช่อันตรายถึงชีวิต แต่คนที่ที่เป็นก็รู้สึกทรมานไม่น้อย เบื้องต้นผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้เลี่ยงสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์ นิโคติน และกาเฟอีนในกรณีที่ไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางที่เกี่ยวข้องกับการนอน เพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด

สัตว์ป่วยเป็น “โรคจิตเภท” เหมือนมนุษย์ได้หรือไม่

เทคโนโลยีสแกนสมองเผยความจริงแล้วว่าสัตว์ก็สามารถป่วยเป็นจิตเภท หรือภาวะการควบคุมอารมณ์ที่ผิดปกติได้เช่นกัน เพียงแต่สื่อสารการแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น การเดินวนวน ตัวสั่น ขนร่วง อาเจียน รวมถึงแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมักเข้าใจว่าเป็นอาการนิสัยเสียและใช้วิธีทำโทษ จึงพัฒนาไปสู่ความรุนแรง ดังนั้น หลักการสังเกตเบื้องต้นผู้เชี่ยวชาญใส่ใจพฤติกรรมของสัตว์โดยปราศจากอคติ จากนั้นลองค่อย ๆ เปลี่ยนแนวทางการเลี้ยงดู ทว่าหากสัญญาณเหล่านี้ยังคงอยู่ แนะนำให้พาพวกเขาไปพบสัตวแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาวินิจฉัยและฟื้นฟูอย่างตรงจุด พวกเขาจะได้กลับมาแฮปปี้มีสุขภาพจิตที่ดีดังเดิม

ทำไมเรียกภาษาจีนกลางว่า “แมนดาริน”


เรื่องนี้มีข้อสันนิษฐาน 3 ทฤษฎีคือ 1) มาจากภาษาโปรตุเกสที่เพี้ยนเสียงจาก mandarin ที่แปลว่าขุนนาง ซึ่งชาวโปรตุเกสใช้คำนี้เรียกขุนนางและภาษาราชการจีน ภายหลังจึงถูกใช้เรียกในชาวตะวันตกอย่างแพร่หลาย 2) การประสมคำใหม่ในภาษาอังกฤษสันนิษฐานว่า George Macartney ทูตชาวอังกฤษเป็นผู้คิดขึ้น จากข้อสังเกตว่าภาษาของราชวงศ์ซึ่งต่างจากภาษาอื่น โดยผสมคำว่า mandate (คำสั่ง) เข้ากับ rin ที่เพี้ยนจาก ren (คน) ในภาษาจีนกลาง รวมเป็น Mandarin หมายถึง การสั่งราชการของจีน 3) เพี้ยนเสียงจากภาษาจีนจากคำว่า หม่านต้าเหริน” (滿大人) หมายถึง ขุนนางแมนจู แม้ปัจจุบันยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน แต่จุดร่วมอย่างขุนนางและราชการคือหนึ่งในหลักฐานว่า แมนดารินคือภาษาราชการ ซึ่งยังคงดำรงอยู่จากอดีตจนถึงปัจจุบัน



แปลกแต่จริง “ภูเขาธารานากิ” ถูกรับรองสิทธิในฐานะมนุษย์

คุณอ่านไม่ผิด ภูเขานี้แหละถูกยกให้เป็นคน! เบื้องหลังเรื่องนี้มาจากการชดเชยการละเมิดสัญญาไวตังกิแก่ชาวเมารี หลังรัฐบาลนิวซีแลนด์ยึดครองพื้นที่ภูเขาธารานากิซึ่งเปรียบเสมือนพื้นที่ทางวัฒนธรรมศักดิ์สิทธิ์และยึดที่ดินกว่าหนึ่งล้านเอเคอร์จากชาวเมารีมาอย่างยาวนานในช่วงทศวรรษปี 1860 การมอบสิทธิทางกฎหมายครั้งนี้ทำให้ภูเขากลายเป็น “เจ้าของตัวเอง” อย่างสมบูรณ์ ป้องกันการบังคับขายที่ดินและช่วยรักษาสภาพแวดล้อม นอกจากนี้ยังเป็นการฟื้นฟูวัฒนธรรมและทำให้คนพื้นเมืองที่เคยเป็นเจ้าของพื้นที่ได้กลับมาใช้งานอีกครั้ง ทั้งยังคืนเกียรติภูมิของพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ นับจากนี้ชื่อต่าง ๆ ทั้งตัวภูเขาและอุทยานโดยรอบจะใช้ภาษาเมารีทั้งหมดและนี่ไม่ใช่ครั้งแรกที่สถานที่ทางธรรมชาติได้รับรองสถานะบุคคล ก่อนหน้านั้นนิวซีแลนด์เคยมีการรับรองป่าในอุทยานแห่งชาติอูเรเวราและแม่น้ำวังกานูยามาแล้วเช่นกัน สะท้อนแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับธรรมชาติในฐานะที่ควรได้รับความเคารพและปกป้อง

งานวิจัยพบ “เดินถอยหลัง” ดีต่อสุขภาพและสมอง

ถ้าเห็นคนเดินถอยหลังอย่าเพิ่งคิดว่าเขาผิดปกติ ข้อมูลผลการวิจัยหลายฉบับเผยว่า การเดินถอยหลัง (Backwards Walking หรือ Retro Walking) มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยควบคุมสมดุลของร่างกาย ลดอาการเจ็บหลัง เพราะร่างกายได้ออกกำลังบริเวณกล้ามเนื้อหลังต้นขาที่ปกติไม่ค่อยได้ใช้ ทั้งยังลดปริมาณไขมันในเลือดได้ เพราะการก้าวลักษณะนี้ต้องใช้พลังงานมากกว่าปกติ นอกจากดีต่อร่างกายแล้ว วิธีนี้ยังดีกับสมองอีกด้วย ผลวิจัยจากนิวซีแลนด์ระบุว่า การเดินถอยหลังกระตุ้นการทำงานของคอร์เทกซ์ที่ทำหน้าที่แก้ปัญหาและจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ต้นตัว ทำงานได้แม่นยำขึ้น หลังทดลองแบ่งผู้ทดสอบเป็น 2 กลุ่ม ให้พวกเขาเดินคละรูปแบบ จากนั้นให้ทำแบบทดสอบ จนพบผลลัพธ์ที่น่าทึ่งว่าผู้ที่เดินถอยหลังทำคะแนนได้ดีและตอบได้รวดเร็วกว่าใครอยากลองเดินถอยหลังเพื่อฝึกสมองก็ลองทดสอบดู แต่ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยด้วยนะ 



Business Case

เรื่อง: KJ



LIANG WENFENG ผู้ก่อตั้ง DEEPSEEK ดาวดวงใหม่ที่ส่องสะท้อนวงการ AI

62

นาที่นี้คงไม่มีใครไม่รู้จัก DeepSeek สตาร์ทอัพจีน เจ้าของ AI โลโก้วาฬน้ำเงิน ที่สร้างปรากฏการณ์ Wake-up Call ให้โลกเทคโนโลยี พร้อมเขย่ามูลค่าหุ้น Tech สหรัฐอเมริการ่วงทันที หลังเปิดตัวโมเดลใหม่ช่วงต้นปีที่ผ่านมา ประเด็นหลักที่ทำให้ DeepSeek อยู่ในสปอตไลท์ ไม่ใช่เพราะมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเท่านั้น แต่เป็นการส่งสารชัดเจนว่า จีนพร้อมขึ้นแท่นเป็นผู้นำด้าน AI ชนิดที่สหรัฐอเมริกาไม่อาจมองข้ามได้อีก และผู้กุมบังเหียนอยู่เบื้องหลังความสำเร็จนี้ คือ Liang Wenfeng ซีอีโอวัย 40 ปี ที่เปลี่ยนความฝันด้าน AI ให้กลายเป็นจริง



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

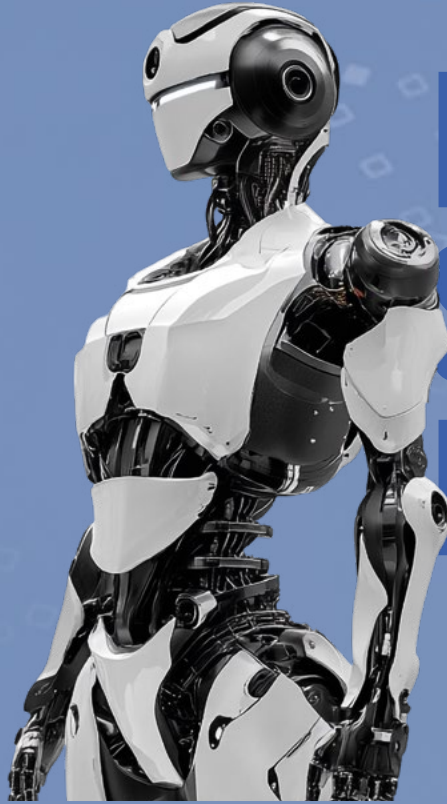
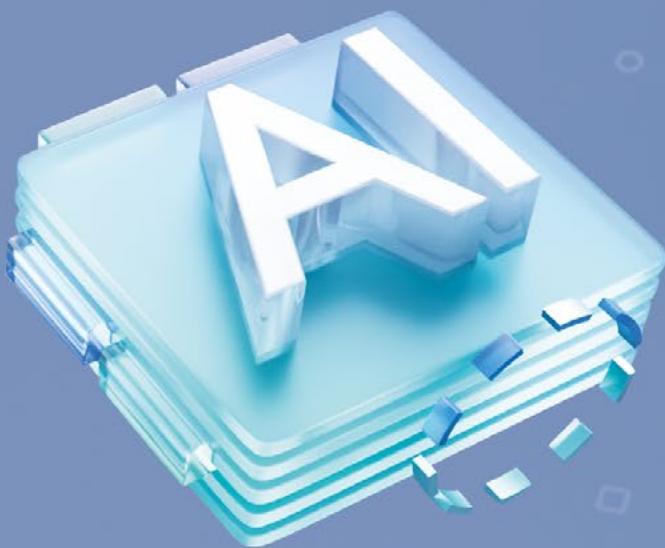
รู้จัก DeepSeek
AI นวัตกรรมที่เข้ามา
เขย่าวงการ



เขาคือใคร?

Liang Wenfeng คือนักธุรกิจวัย 40 ปี ผู้มีภูมิหลังเรียบง่าย เติบโตในครอบครัวชนชั้นกลาง มณฑลกวางตุ้ง มีพ่อเป็นครูประถม ด้วยศักยภาพการเรียนที่โดดเด่น เขาจึงสอบเข้ามหาวิทยาลัยเจ้อเจียง สถาบันชั้นนำของจีนได้ และสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีด้านวิศวกรรมไฟฟ้าและสารสนเทศ ก่อนจะต่อยอดความรู้ในระดับปริญญาโท สาขาวิศวกรรมข้อมูลและการสื่อสาร ที่มุ่งเน้นการวิจัยเกี่ยวกับการมองเห็นของเครื่องจักร (Machine Vision)

หลังเรียนจบ เขาเริ่มต้นอาชีพสายการเงินในปี 2016 โดยร่วมกับเพื่อนก่อตั้งกองทุนเฮดจ์ฟันด์ High-Flyer ที่ใช้แบบจำลองทางคณิตศาสตร์และ AI วิเคราะห์แนวโน้มตลาดเพื่อวางกลยุทธ์การซื้อขาย และด้วยผลงานที่มีประสิทธิภาพทำให้กองทุนเติบโตอย่างรวดเร็ว จนได้รับความไว้วางใจให้บริหารสินทรัพย์มูลค่าสูงถึง 1 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ



DEEP SEEK R1

DeepSeek กับภารกิจพิชิต AGI

เมื่อประสบความสำเร็จจากธุรกิจการเงิน Liang ผู้หลงใหลด้าน AI ได้หันมาทุ่มเทกับการวิจัยในเรื่องนี้ อย่างจริงจัง และก่อตั้งสตาร์ทอัพ DeepSeek ในปี 2023 โดยตั้งเป้าสร้าง Artificial General Intelligence (AGI) ซึ่งเป็น AI ที่มีศักยภาพใกล้เคียงกับมนุษย์

ภายในระยะเวลาสั้น ๆ DeepSeek ปลดปล่อยหมัดฮุคส่ง DeepSeek R1 ทำชน ChatGPT 01 ด้วยความสามารถสูสีและเอาชนะบางหัวข้อของการทดสอบได้ ที่สำคัญคือ ใช้ต้นทุนเพียง 5.576 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ถูกกว่า OpenAI ถึง 20 - 40 เท่า ที่สำคัญยังเป็นการพัฒนาที่ใช้ NVIDIA H800 ชิปเวอร์ชันที่ถูกจำกัดความเร็วสำหรับตลาดจีนจำนวนเพียง 2,000 ตัวเท่านั้น

อะไรคือสูตรสำเร็จที่อยู่เบื้องหลัง DeepSeek มาลองเจาะลึกวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ของ CEO จีนผู้นี้ไปพร้อมกัน

Be Bold วิสัยทัศน์กว้างไกล กล้าคิดใหญ่ ทำใหญ่ Liang เชื่อว่า จีนสามารถขึ้นเป็นผู้นำด้าน AI ได้ เขาวางแผนทยอยสั่งซื้อ GPU จาก NVIDIA สะสมเรื่อยมาตั้งแต่ปี 2015 เพื่อเตรียมสำหรับพัฒนาโมเดล AI แม้ทรัพยากรจะน้อยกว่าบริษัทยักษ์ใหญ่อื่น ๆ ในจีน และหลายคนมองว่าสิ่งที่เขากำลังทำเป็นเพียงงานอดิเรกผินเฟื่อง แต่เขาก็เดินหน้าอย่างต่อเนื่อง จนเปิดบริษัท DeepSeek ขึ้นในปี 2023 จนท้ายที่สุดสามารถสร้างผลงานที่คนทั้งโลกต้องหันมาจับตามอง

Launch Open Source มองเกมยาว DeepSeek นำงานวิจัยล้ำค่ามาแบ่งปันฟรี ไม่เน้นการปิดบังเพื่อสร้างผลกำไร จัดเป็นกลยุทธ์การแข่งขันระยะยาว เพื่อแก้เกมการกีดกันเทคโนโลยีของสหรัฐฯ เนื่องจาก Open Source จะทำหน้าที่เป็นแม่เหล็กดึงดูดนักพัฒนาจำนวนมากให้เข้ามาสร้างคอมมูนิตี ช่วยลดต้นทุนการพัฒนาให้โมเดลฉลาดขึ้น อีกทั้งหากได้รับความนิยมสูง อาจขยายอิทธิพลให้ DeepSeek กลายเป็นมาตรฐาน AI ที่ผู้คนใช้งานอย่างกว้างขวางในอนาคต


Mobilizing Talent บริษัท DeepSeek มีพนักงานเพียง 200 คน แต่กลับสร้างความเปลี่ยนแปลงระดับโลกให้เกิดขึ้นได้ หัวใจสำคัญมาจากแนวคิดคัดสรรบุคลากรระดับหัวกะทิมาร่วมทีม เปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีทักษะศักยภาพ ไม่เน้นอายุหรือประสบการณ์การทำงานมาร่วมงาน และให้ค่าตอบแทนสมน้ำสมเนื้อเพื่อจูงใจ

Bottom-up Company วัฒนธรรมทำงานองค์การแบบล่างขึ้นบน ไม่กำหนดบทบาทลำดับชั้นชัดเจน แต่เน้นการแบ่งหน้าที่ทำงานที่เป็นธรรมชาติ ช่วยให้พนักงานกล้าแสดงศักยภาพเต็มที่และร่วมงานกันอย่างอิสระ



นอกจากกลยุทธ์ภายในที่น่าสนใจ อีกหนึ่งแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้ AI จีนเติบโตอย่างรวดเร็วคือการสนับสนุนจากภาครัฐ (State-backed Innovation) ซึ่งช่วยเสริมทั้งด้านรายได้และนโยบาย เพื่อขับเคลื่อนประเทศ ตามแผนแม่บทที่ประกาศไว้ตั้งแต่ปี 2017 เป้าหมายคือการก้าวขึ้นเป็นผู้นำโลกด้าน AI ภายในปี 2030

ปัจจุบันแม้ข้อมูลรายได้ของบริษัท DeepSeek จะยังไม่ปรากฏแน่ชัด เพราะเป็นสตาร์ทอัพที่เพิ่งก่อตั้งขึ้นในปี 2023 อีกทั้งก่อตั้งในรูปแบบบริษัทเอกชนที่ไม่มีกระแสเงินทุนจากนักลงทุนภายนอก แต่นักวิเคราะห์ประเมินมูลค่าขั้นต่ำของ DeepSeek ว่าอยู่ที่อย่างน้อย 1 พันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ โดยพิจารณาจากศักยภาพโมเดลที่สามารถประยุกต์ใช้งานได้หลากหลายอุตสาหกรรม

สงคราม AI คือการช่วงชิงความเป็นมหาอำนาจในเวทีโลก เพราะผู้เข้าถึง AGI ได้ก่อน จะมีโอกาสครอบครองภูมิรัฐศาสตร์และกำหนดทิศทางอนาคตเศรษฐกิจและนวัตกรรมโลก แต่บทพิสูจน์จาก DeepSeek ก็ชวนให้ฉุกคิดว่า ปลายทางของเส้นชัยนี้อาจไม่ได้วัดกันแค่ความเร็วหรือเทคโนโลยีที่ดีกว่าเพียงอย่างเดียว หากเป็นความสามารถในการรักษาความได้เปรียบอย่างยั่งยืน คงต้องจับตามองกันต่อไปว่า บทสรุปของการแข่งขันนี้จะลงเอยเช่นไร 



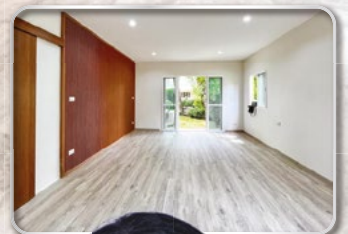
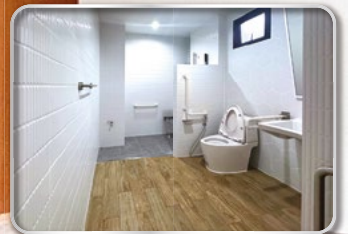
homesmile

เมื่อถึงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง

การเตรียมพร้อมเพื่อคนที่คุณรักคือสิ่งสำคัญที่สุด
เลือกบริการที่ออกแบบมาเพื่อคนที่คุณแคร์

ต่อเติมห้องอเนกประสงค์พร้อมห้องน้ำ

ฟังก์ชันจำเป็นสำหรับผู้สูงวัย โดย **HomeSmile**



ราคาเริ่มต้น

475,500 บาท

**ห้องอเนกประสงค์ยังไม่รวมห้องน้ำ ขนาด 15 ตร.ม.

เฉพาะสมาชิก

SCG Debenture Club

รับส่วนลดสูงสุด

50,000 บาท

ค่าสำรวจ

2,000 บาท

วันที่ 1 ม.ค. 2568 - 31 ธ.ค. 2568

- ✓ ปรับฟังก์ชันห้องได้ตามต้องการ
- ✓ สะดวก อยู่บ้านได้ขณะต่อเติม
- ✓ มีผู้เชี่ยวชาญ SCG ดูแลทุกขั้นตอน
- ✓ รับประกันงานติดตั้ง 1 ปีเต็ม

*โปรดตรวจสอบพื้นที่ให้บริการกับเจ้าหน้าที่โฮมสมายล์อีกครั้ง

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด



Line@homesmile

Ins. 02 587 6661

www.homesmile.co.th

Feature

เรื่อง: Toh.c ภาพ: floetique.com, interface.com

“CnSR” แนวคิดคนยุคใหม่ ที่ธุรกิจต้องใส่ใจ และเทรนด์ “REGENERATIVE BUSINESS” ที่โลกต้องจับตา

แต่เดิมการรณรงค์ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมหลังใช้ มักมาจากพันธกิจของแบรนด์ หรือองค์กรเป็นส่วนใหญ่ แต่ทุกวันนี้เทรนด์เริ่มเปลี่ยนไป เพราะผู้คนอย่าง “พวกเรา” เริ่มหันมาสนใจเรื่องความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อมกันด้วยตัวเองมากขึ้น สะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การพกถุงผ้าไปใส่ของเอง การพกพาขวดน้ำ/แก้วน้ำส่วนตัวไปใช้นอกสถานที่ ไปจนถึงการสนับสนุนแบรนด์ที่แข็งขันในการสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



เทรนด์นี้เรียกว่า Consumer Social Responsibility หรือ CnSR ที่กำลังก่อตัวเป็นแนวคิดของผู้คนทั่วโลก ไม่เพียงเฉพาะฝั่งฝ่ายผลิต แต่ยังคงครอบคลุมไปถึงฝั่งผู้บริโภคด้วย ลองไปทำความรู้จักกัน

CnSR คืออะไร

CnSR ย่อมาจาก Consumer Social Responsibility ใช้เรียกกลุ่มผู้บริโภคที่มีความตระหนักถึงผลกระทบของการบริโภคที่มีต่อโลก และมีแนวคิดรับผิดชอบในเรื่องความยั่งยืน

ทำให้ปัจจุบัน “C” ไม่ได้หมายถึง Corporate อย่างเดียวอีกต่อไป แต่ยังมี “Cn” ที่สื่อถึง Consumer ด้วย

พฤติกรรมของผู้บริโภคกลุ่มนี้จะเลือกสนับสนุนผลิตภัณฑ์หรือบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น สินค้าออร์แกนิก สินค้าที่ลดการใช้ปริมาณพลาสติก สินค้าที่ปล่อยคาร์บอนต่ำ หลีกเลี่ยงสินค้าหรือแบรนด์ที่สร้างผลกระทบทางลบต่อชุมชนและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ด้วยแนวคิดที่ว่าพวกเขาเองก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยรักษาโลก แม้จำเป็นจะต้องจ่ายในราคาที่สูงขึ้นกว่าเดิมก็ตาม ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมและโครงการที่ส่งเสริมเรื่องความยั่งยืน

มาที่ฝั่งของธุรกิจ แน่นอนว่าผู้บริโภคกลุ่มนี้อาจเป็นทั้งโอกาสและวิกฤติของแบรนด์ต่าง ๆ



รายงาน Who Cares? Who Does? ของ Kantar สะท้อนพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้บริโภค ดังนี้

- 74% พกถุงผ้า/ถุงส่วนตัว เมื่อออกไปจับจ่ายสินค้านอกบ้าน
- 72% เลือกซื้อสินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์รีไซเคิล 100%
- 2 ใน 3 พกแก้วน้ำ/ขวดน้ำส่วนตัว ออกไปใช้นอกสถานที่



ในมุมที่เป็นวิกฤติ คือ จะกระทบต่อแบรนด์ที่ยังไม่มีการปรับตัวและให้ความสำคัญกับเรื่องนี้เท่าที่ควร จะได้รับการสนับสนุนจากผู้บริโภคที่น้อยลงไปเรื่อย ๆ ในขณะที่การมาถึงของเทรนด์นี้ยังสร้างโอกาสให้กับแบรนด์ที่พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ไม่สร้างผลกระทบต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กลุ่มหลังนี้จะได้รับการสนับสนุนจากผู้บริโภคมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงแบรนด์ที่ใช้ระบบ “การค้าที่เป็นธรรม (Fair Trade)” ก็เช่นกัน เพราะมีความโปร่งใสในกระบวนการ ช่วยให้เกษตรกรและผู้ผลิตได้ผลตอบแทนที่เหมาะสม ลูกค้าได้รับสินค้าที่มีคุณภาพ กลุ่มผู้บริโภค CnSR จึงมองว่า การสนับสนุนสินค้าที่มาจากการค้าที่เป็นธรรม ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ แต่ยังนำไปสู่ความเท่าเทียมในสังคม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตลอดจนการพัฒนาอย่างยั่งยืนอีกด้วย

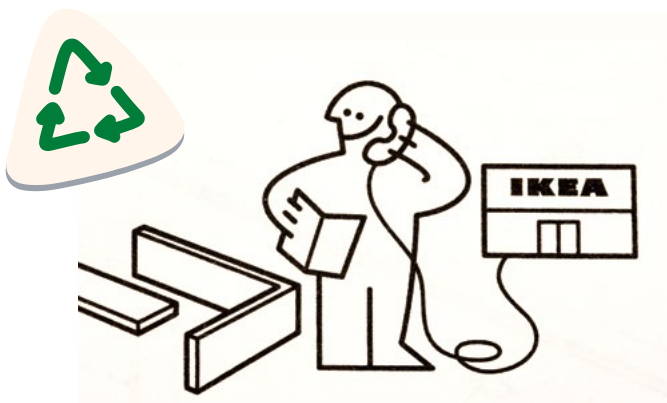


มาลองดูตัวอย่างแบรนด์ที่ให้ความสำคัญเรื่องนี้นัก
IKEA มีการประกาศนโยบาย Net Zero and Beyond ตั้งเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก (GHG) ลงร้อยละ 50 ภายในปี 2030 และตั้งเป้าหมาย Net Zero เป็นศูนย์ภายในปี 2050 ที่สำคัญคือ จะทำโดยไม่พึ่งพาการซื้อคาร์บอนเครดิต แต่จะเน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ คือ การจัดหาวัตถุดิบ การผลิต และการบริหารจัดการ แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของ IKEA ที่อยากสร้างผลกระทบต่อสังคมและโลก

Lululemon แปรณด์ชุดกีฬาและออกกำลังกายที่เพิ่งจัดกิจกรรมระดับโลกขึ้นเมื่อปี 2024 ที่ผ่านมาชื่อว่า โครงการ Together We Grow เพื่อเน้นถึงความสำคัญของสุขภาพจิตและสร้างความเชื่อมโยงระหว่างผู้คน ทั้งนี้ Lululemon ยังจัดกิจกรรมไปในหลายประเทศ เช่น เชียงไฮ้ ประเทศจีน และกรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมาทำกิจกรรมโยคะวิ่ง และออกกำลังกายแบบกลุ่ม ถือเป็นแบรนด์ที่มุ่งมั่นส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น จนกลายเป็นที่ยอมรับในหมู่ผู้บริโภคในฐานะแบรนด์ที่สนับสนุนไลฟ์สไตล์ที่ยั่งยืน

Unilever เริ่มปฏิบัติห่วงโซ่อุปทานมาตั้งแต่ปี 2021 โดยประกาศว่า จะยกระดับมาตรฐานการครองชีพด้วยการรับรองว่า ทุกคนที่จัดหาสินค้าและบริการโดยตรงให้กับ Unilever จะได้รับค่าจ้างหรือรายได้ที่เลี้ยงชีพได้ ทั้งยังดำเนินโครงการ Clean Future ด้วยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการผลิตและบรรจุภัณฑ์ของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด โดยใช้วัตถุดิบจากแหล่งพลังงานหมุนเวียนแทนเชื้อเพลิงฟอสซิลภายในปี 2030 โดยเฉพาะแบรนด์ OMO ที่ปรับสูตรผลิตภัณฑ์ให้มีสารขจัดคราบที่มาจากพืชและใช้บรรจุภัณฑ์ที่รีไซเคิลได้อย่างน้อยร้อยละ 50 และออกผลิตภัณฑ์แคปซูลซักผ้าในประเทศจีนที่ผลิตจากคาร์บอนรีไซเคิล

Doi Chaeng กาแฟดอยช้างที่มีจุดเริ่มต้นจากชาวเขาบนดอยที่น้อมนำพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่9 จนเลิกปลูกฝิ่นและหันมาปลูกพืชเศรษฐกิจอย่างกาแฟสายพันธุ์อะราบิกาแทน ต่อสู้การถูกกดราคาจากพ่อค้าคนกลาง รวมตัวกันพัฒนาสินค้าจนได้มาตรฐานสากล และสร้างชุมชนให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จนได้รับตราสัญลักษณ์ Fairtrade ที่รับรองจากองค์กรอิสระสากลซึ่งมุ่งช่วยเหลือให้ผู้ผลิตหรือเกษตรกรได้รับค่าตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรม เพื่อจะสามารถผลิตสินค้าที่มีคุณภาพได้ในระยะยาว ส่งผลให้เกิดการยกระดับคุณภาพชีวิตเกษตรกรบนดอยช้างให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น



ผลสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภค Voice of the Consumer Survey 2024 จาก PricewaterhouseCoopers ระบุว่า

- 9.7% ยินดีจ่ายราคาสูงกว่าค่าเฉลี่ยสำหรับสินค้าที่ผลิตหรือจัดหาอย่างยั่งยืน และเต็มใจจ่ายที่ราคาสูงกว่าค่าเฉลี่ย 1 - 5% สำหรับสินค้าที่มาจากผู้ประกอบการที่มีชื่อเสียงด้านจริยธรรม เช่น สิกิรมนุชยชน
- 20% เลือกซื้อสินค้าจากผู้ประกอบการที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม
- 17% เลือกซื้อสินค้าจากการมีส่วนร่วมของชุมชน



Floétique นี้คือแบรนด์แฟชั่นไทยหนึ่งเดียวที่ได้ตราสัญลักษณ์ระดับโลกอย่าง Fairtrade ด้วยการใช้วัสดุอย่างแห่ประมงหรือขยะทะเล นำไปผ่านกระบวนการให้เป็น Flocéan™ ได้ออกมาเป็นผ้ารีไซเคิลจากฝรั่งเศส เช่นเดียวกับวัสดุอีกหลายชนิดของ Floétique ที่มาจากทั้งไต้หวัน ญี่ปุ่น หรือคอตตอนรีไซเคิลจากในไทย ซึ่งร้อยละ 10 ของยอดขายจะถูกนำไปช่วยเหลือเด็กที่สูญเสียบิดามารดา กับมูลนิธิเด็กโสสะฯ

Regeneration ไม่ใช่แค่ยั่งยืน แต่ต้องฟื้นฟูให้ดีขึ้น

อันโตนิโอ กูเตอรฺเรส เลขาธิการองค์การสหประชาชาติ (UN) ประกาศว่า “ภาวะโลกร้อนสิ้นสุดลงแล้ว และโลกกำลังเคลื่อนเข้าสู่ยุคโลกเดือดแทน” เป็นสัญญาณเตือนให้ตระหนักถึงวิกฤติโลกที่รุนแรงมากกว่าที่จะจินตนาการได้ มีการคาดการณ์กันว่าแนวคิด Sustainability อาจไม่เพียงพออีกต่อไป เทรนด์ลำดับถัดไปจะเป็นเรื่อง “การฟื้นฟูให้ดีขึ้นกว่าเดิม” ยกเว้นจาก CSR และ ESG ขึ้นไปอีกขั้น โดยมี Regenerative Business ก้าวเข้ามาเป็นแนวคิดในยุคถัดไป

ดร.ศิริกุล เลากัยกุล ผู้อำนวยการ Sustainable Brands (SB) Thailand กล่าวไว้ในงาน Techsauce Global Summit 2024 ถึงแนวคิดนี้ว่า ไม่เพียงรักษาสิ่งที่มีอยู่แต่ยังฟื้นฟูสิ่งที่เสียหายไปแล้วให้กลับคืนมา โดยหลักการ Regenerative มี 7 ข้อ คือ 1) ออกแบบให้อิงกับธรรมชาติ 2) เน้นความหลากหลายทางชีวภาพ 3) มองหาคำกี่ยวภาพ แทนการมองปัญหา 4) แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ 5) คิดและวางแผนระยะยาว 6) สนับสนุนการกระจายผลประโยชน์ และ 7) ส่งเสริมการพึ่งพาชีวิตซึ่งกันและกัน

ในต่างประเทศ มีหลายแบรนด์ที่ให้ความสำคัญและปฏิรูปการทำงานด้วยแนวคิด Regenerative แล้ว ยกตัวอย่างเช่น



Patagonia แบรนด์เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์กลางแจ้งสัญชาติอเมริกัน ถือเป็นหนึ่งผู้นำแนวทางการฟื้นฟูนี้ และยังเป็นสมาชิกผู้ร่วมก่อตั้ง Regenerative Organic Certified™ Program ซึ่งเป็นใบรับรองการเกษตรแบบองค์รวม พวกเขาหันมาทำธุรกิจที่ครอบคลุมสวัสดิภาพสัตว์ในห่วงโซ่ความเป็นธรรมสำหรับเกษตรกรและคนงาน ข้อกำหนดสำหรับสุขภาพดิน และการจัดการที่ดินที่ผสมผสานแนวคิดการฟื้นคืนนิเวศ (Regenerative Agriculture) และเกษตรอินทรีย์

PepsiCo เมื่อก้าวถึงขั้นนี้ ผลลัพธ์แรกที่คนนึกถึงคงเป็นน้ำอัดลม แต่ PepsiCo ยังดำเนินธุรกิจอาหารและขนมขบเคี้ยวด้วย (หนึ่งในแบรนด์เรื่องคือ Lay's) PepsiCo จึงสนับสนุนเกษตรกรผู้ปลูกมันฝรั่งอย่างต่อเนื่อง โดยตั้งเป้าหมายพื้นที่การเกษตรแบบปฏิรูปใหม่ให้ได้ 7 ล้านเอเคอร์ภายในปี 2030 และยังมีโจทย์ใหญ่ที่ต้องเผชิญคือสภาพอากาศที่แปรปรวน ซึ่งส่งผลต่อการปลูกมันฝรั่ง เพราะทำให้แป้งในมันฝรั่งลดลง และระยะเวลาเก็บเกี่ยวที่สั้นลงเรื่อย ๆ จึงต้องนำแนวคิดเกษตรกรรมยั่งยืน (Sustainable Farming Program) มาใช้ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

ปัจจุบัน Net Zero อนาคต Net Positive

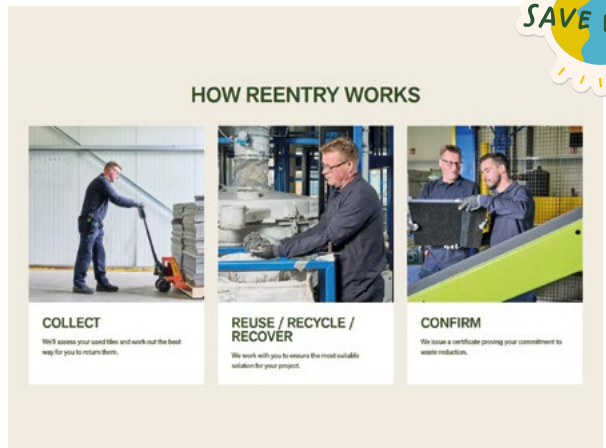
Net Positive หมายถึง การคืนกลับให้โลกมากกว่าที่เราได้ใช้ไป คำศัพท์นี้มีที่มาจากพอล โพลแมน นักธุรกิจและอดีตซีอีโอของ Unilever และ แอนดรู วินสตัน ผู้นำทางความคิดเรื่องธุรกิจยั่งยืน และผู้เขียนหนังสือขายดีด้านเมกะเทรนด์ ทั้งสองเสนอแนวคิดนี้ผ่านหนังสือ *Net Positive: How Courageous Companies Thrive by Giving More Than They Take* กลายเป็นนิยามและแนวคิดใหม่ที่น่าสนใจ เพราะโลกเข้าขั้นวิกฤติ หลายประเทศเริ่มบังคับใช้กฎหมายด้านสิ่งแวดล้อม (เช่น Carbon Tax และพระราชบัญญัติ Climate Change) ซึ่งจะกลายเป็นกติกาใหม่ หากองค์กรใดไม่ปรับตัว ก็ยากที่จะอยู่รอดได้

Net Positive มีแนวคิดในการสร้างสิ่งที่ดีแทนที่ การสร้างความเสียหาย ภายใต้หลักการ 5 ข้อ คือ 1) การรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดจากธุรกิจของบริษัท 2) การยังประโยชน์สู่สังคมในระยะยาว 3) การสร้างคุณค่าแก่ผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม 4) การทำผลกำไรตอบแทนแก่ผู้ถือหุ้นเป็นผลลัพธ์ ไม่ใช่ตัวตั้งต้น และ 5) การสร้างความร่วมมือให้เกิดขึ้นแบบสอดประสาน ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมคือ ไม่ใช่เพียงชดเชยให้คาร์บอนเหลือศูนย์เท่านั้น แต่ต้องกำจัดคาร์บอนในปริมาณที่มากกว่าคาร์บอนที่ธุรกิจเหล่านั้นปล่อยออกมาไปจนถึงการใช้พลังงานหมุนเวียน วัสดุหมุนเวียน และสร้างทุกสิ่งด้วยหลักการหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่อย่างเต็มรูปแบบ โดยปราศจากการซื้อชดเชย นี่จึงเป็นแนวทาง “Regenerative Business” ซึ่งกำลังเป็นเป้าหมายที่องค์กรมากมายต้องการจะไปให้ถึง

22 สิงหาคม 2020 เครือข่ายรอยเท้านิเวศโลก [Global Footprint Network] ได้บันทึกไว้ว่า เป็นวันที่มนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเกินขีดจำกัดที่โลกสามารถฟื้นฟูหรือสร้างขึ้นใหม่ หรือที่เรียกว่า “วันเกินกำลังโลก [Earth Overshoot Day: EOD]”



“ Interface เป็นบริษัทที่ “ไม่มีฝ่ายความยั่งยืน” เพราะทุกแผนกล้วนตระหนักในเรื่องนี้ อย่างแข็งขัน ผ่านวิสัยทัศน์ที่เข้มแข็งขององค์กร

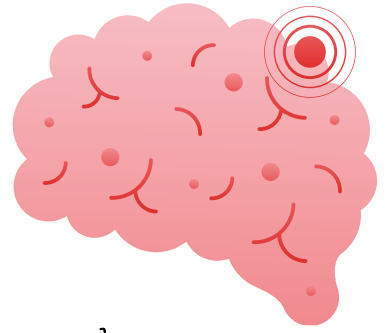


ตัวอย่างธุรกิจที่นำแนวคิดนี้มาใช้คือ Interface บริษัทที่ได้รับการยกย่องเรื่องความยั่งยืนอันดับต้น ๆ ของโลก ผู้นำด้านการออกแบบ ผลิตภัณฑ์ และจำหน่ายพรมแผ่น ซึ่งสอดแทรกความกรีนอยู่ในทุกกระบวนการ ตั้งแต่การจัดหาวัตถุดิบไปจนถึงขั้นตอนปิดวงจรชีวิตผลิตภัณฑ์โดยการนำกลับมารีไซเคิลที่สำคัญ Interface เป็นบริษัทที่ “ไม่มีฝ่ายความยั่งยืน” เพราะทุกแผนกล้วนตระหนักในเรื่องนี้ อย่างแข็งขัน ผ่านวิสัยทัศน์ที่เข้มแข็งขององค์กร

วันนี้จึงถือเป็นจุดเปลี่ยนของการข้ามจาก CSR เป็น CnSR ในระดับบุคคล เปลี่ยนจาก ESG เป็น Regenerative ในระดับองค์กร เท่ากับสังคมโลกเห็นตรงกันว่า ความยั่งยืนและการฟื้นฟูเป็นความรับผิดชอบร่วมกันที่หากทุกคนมุ่งมั่นตั้งใจแล้ว โลกที่น่าอยู่จะอยู่กับเราไปอีกนานเท่านั้น

Teenager Hits

เรื่อง: KJ



BRAIN ROT = สมองเน่า

ศัพท์เก่า 171 ปี ที่หวนกลับมาฮิตยุคดิจิทัลอีกครั้ง

Brain Rot ไม่ใช่คำใหม่แต่เป็นคำเก่าที่ปรากฏขึ้นครั้งแรกในปี 1854 บนหนังสือ WALDEN เขียนโดย Henry David Thoreau โดยนักเขียนชาวอเมริกัน ได้เลือกใช้คำนี้ เพื่อวิพากษ์วิจารณ์สังคมในช่วงเวลาดังกล่าวที่ผู้คนส่วนใหญ่ลดทอนความสำคัญต่อแนวคิดซับซ้อน หรือมุมมองที่ตีความได้หลายรูปแบบ และหันไปใส่ใจกับแนวคิดที่อธิบายได้อย่างเรียบง่ายแทน โดยเนื้อหาที่ใช้นี้สามารถแปลเป็นไทยได้ว่า


“ในขณะที่อังกฤษพยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาโรคมันฝรั่งเน่า แต่กลับไม่มีผู้ใดพยายามรักษาอาการสมองเน่าที่แพร่ระบาดและร้ายแรงกว่ามากกระนั้นหรือ”

จากบริบทที่ใช้ในเนื้อหาข้างต้น เมื่อย้อนกลับมามองภาพผู้คนในยุคดิจิทัล หลายคนรู้สึกโดนใจกับคำนี้เข้าอย่างจัง เพราะอธิบายสถานการณ์และปัญหาที่ผู้บริโภคกำลังเผชิญได้อย่างถึงแก่น จึงยกมาใช้เป็นสแลงบนโลกออนไลน์ตั้งแต่ปี 2020 ในเชิงตลกขบขัน ขณะที่พจนานุกรม Oxford Dictionary ก็ปรับนิยามความหมายให้เข้ากับยุคสมัย คำว่า Brain Rot จึงมีความหมายว่า **“สภาพเสื่อมถอยทางสติปัญญา และจิตใจของคุณ เมื่อเสพเนื้อหาคุณภาพต่ำมากเกินไป โดยเฉพาะในโลกออนไลน์”**



ทั้งนี้ การเลือกกล่าวโทษเฉพาะเนื้อหาคุณภาพต่ำอย่างเดียว อาจเป็นแนวคิดที่ไม่ตรงกับความจริงนัก เพราะการเสื่อมถอยของสติปัญญาและจิตใจสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้านอื่นร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นอาการกลัวตกกระแส (FOMO) ที่ทำให้ผู้คนเร่งเสพทุกอย่างแบบผิวเผิน ทำให้สมาธิสั้น การใช้เวลากับหน้าจอานาน ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน เพิ่มความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ นักจิตวิทยาจึงเสนอแนวทางสำหรับรับมือและฟื้นฟูภาวะความเสื่อมถอยนี้ไว้ 4 ข้อ ได้แก่

- 1) **โคเอตคอนเทนต์ที่ดีต่อใจ** จำไว้ว่า อัลกอริทึมคอยติดตามว่าเราชอบคอนเทนต์แนวไหน เพื่อเสิร์ฟสิ่งนั้นให้ เราจึงควรจัดสัดส่วนเนื้อหาบนฟีดแบ่งเป็น 80:20 ให้อ้อยละ 80 เป็นคอนเทนต์สร้างสรรค์ ส่วนอีกร้อยละ 20 เป็นคอนเทนต์ความบันเทิงชั่วคราวเพื่อฮิลใจ
- 2) **จัดสรรเวลาใช้หน้าจอ** สร้างสมดุลระหว่างโลกจริงกับโลกดิจิทัล เพื่อดูแลสุขภาพ
- 3) **เชื่อมต่อกิจกรรมแอนะล็อก** ควรหาเวลาเข้าร่วมงานอดิเรกแบบออฟไลน์ แบ่งปันเวลากับครอบครัวหรือดื่มด่ำกับธรรมชาติ เพราะการเว้นวรรคจากโลกดิจิทัลช่วยเพิ่มสมาธิและสร้างความสงบได้
- 4) **ฝึกกลับสมองเพิ่มความยืดหยุ่น** ทำทายสมองด้วยการฝึกคิดวิเคราะห์ เช่น การเล่นเกมวางแผน ลงเรียนหลักสูตรระยะสั้น หรือเสพข้อมูลเชิงลึก แล้วลองลงมือสรุปเนื้อหา

ใครที่รู้สึกว่าช่วงนี้คิดอะไรก็ตื้อไปหมด หรือตัดสินใจได้ไม่ยืดหยุ่นเช่นเคย ลองกลับมาสังเกตหน้าจอโซเชียลส่วนตัวและจัดระเบียบตามข้อแนะนำดูไม่แน่ว่าไอเดียที่เคยตีตันอาจกลับมาพรั่งพรูอีกครั้งก็ได้ 

The Chef



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



กะปิคั่ว

หนึ่งในเครื่องจิ้มยอดนิยมที่ปรากฏในหนังสือตำราอาหารโบราณหลายเล่ม ไม่ว่าจะเป็น “ชีวิตในวัง” ของหม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์ หรือ “ตำรากับข้าว” ของคุณจิบ บุณนาท ที่เพิ่มความพิเศษให้กะปิคั่วด้วยการใช้ปลารอบ โดยนัยแล้วน่าจะตีความได้ว่า กะปิคั่วเป็นเครื่องจิ้มสามัญประจำบ้าน ที่หมูนเวียนกันมาเป็นศูนย์กลางสำหรับอาหารของคนไทยในสมัยนั้น และน่าจะเป็นเพราะกะปิคั่วมีรสชาติ หอมมัน เค็มหวาน ไม่เผ็ดจัดเหมือนน้ำพริก หรือมันกะทิเหมือนหลนทั่วไป จึงทำให้ทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ส่วนผสม


กะทิ	1.5	ถ้วยตวง
กุ้งแห้งป่น	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแกงแดง	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2.5	ช้อนโต๊ะ
กระชายดำละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	หยิบ
น้ำตาลมะพร้าว	1	ช้อนชา
แตงกวา		
ชมพู		
ขมิ้นขาว		
มะเฟือง		
มะเขือ		



วิธีทำ

- 1) แบ่งกะทิครึ่งหนึ่ง ใส่กระทะตั้งไฟกลาง เคี่ยวจนแตกมันใสแยกเป็นขี้ได้
- 2) นำพริกแกงแดงลงผัดกับขี้ได้จนสุก
- 3) เติมกะปิ กระชาย กุ้งแห้งป่น ลงผัดให้สุก
- 4) ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ชิมให้ออกรสเค็มนำหวานตาม หากยังไม่ได้รสที่ต้องการจึงเติมเกลือทีละนิด
- 5) ผัดจนแตกมันดี แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมผักสด เช่น แตงกวา ชมพู มะเฟือง ขมิ้นขาว และมะเขือ

เคล็ดลับ

- กะปิแต่ละจังหวัด แต่ละยี่ห้อ จะมีความเค็มแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวิธีการหมัก เกลือ และเคยที่ใช้ทำ เช่น กะปิจันทบุรีจะสีเข้มสวย รสจัด ส่วนกะปิระนองจะสีอ่อน มองเห็นตาเคย รสชาติไม่จัดมาก ฉะนั้นก่อนปรงเกลือ ควรชิมรสก่อนทุกครั้ง
- กะปิสูตรของผมจะไม่ปรงรสด้วยน้ำปลา เพราะไม่อยากจะให้กลิ่นน้ำปลาไปกวนกลิ่นกะปิหอม ๆ
- สูตรเด็ดเคล็ดลับของบ้านผมคือ การเนมด้วยผักสดและผลไม้ฉ่ำน้ำอย่างชมพู มะเฟือง หรือแม้กระทั่งฝรั่ง รับรองได้ว่าจะช่วยชูโรงให้กะปิคั่วถ้วยนี้อร่อยขึ้นอีกเท่าตัว 

Good Health Eat



เรื่อง: นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ [หมอสันต์]
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัวและผู้อำนวยการศูนย์เวลเนส 5 แคร้

เปลี่ยนอาหาร ปั่นจักรยาน น้ำตาลลด ความดันลด แต่ไขมันทำไมไม่ลด

ฉบับนี้มีเคสมาแล้วสู่กันฟังครับ ในผู้ที่มีอายุ 59 ปี สูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 69 กิโลกรัม เมื่อไปพบแพทย์ ได้ตรวจพบเบาหวาน 233 ไขมัน LDL 165 HDL 37 Triglyceride 184 จึงปรึกษากับแพทย์ว่า เพื่อทดลองลดเบาหวานด้วยตนเองก่อน ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาทานพืชเป็นหลัก ประุงอาหารโดยไม่ใช้น้ำมัน ไม่ใส่น้ำตาล และออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ทางไกลวันละ 2 ชั่วโมง

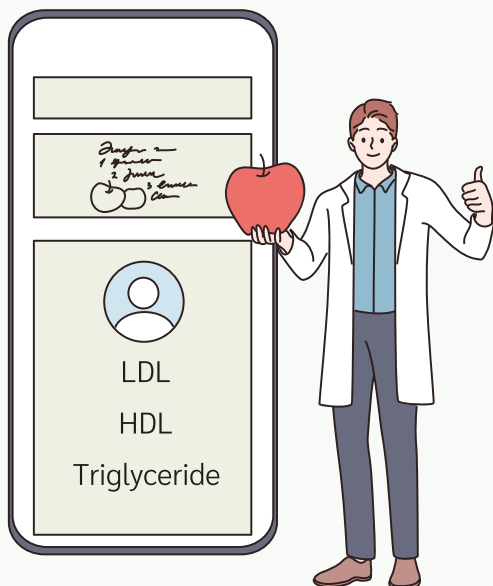
เมื่อปฏิบัติครบ 3 เดือน น้ำหนักลดเหลือ 61 กิโลกรัม น้ำตาลสะสมลดจาก 9 เหลือ 7 น้ำตาลปลายนิ้วลดจาก 233 เหลือ 130 แต่ LDL จากเดิม 165 เพิ่มขึ้นเป็น 200 แพทย์จึงให้ลดต่ออีก 3 เดือน (เป็น 6 เดือน) เมื่อครบกำหนดตรวจอีกครั้งพบว่า น้ำหนักตัวลดเหลือ 57 กิโลกรัม น้ำตาลสะสมคงที่ น้ำตาลปลายนิ้วเหลือ 120 ความดันเลือดจากเดิมอยู่ที่ 140 - 150 (ไม่ไชยา) ลดเหลือ 120 ค่าไตและค่าตับดีขึ้น ในขณะที่ LDL กลับขึ้นมาเป็น 202

เหตุใดไขมันไม่ดีจึงสูงขึ้น ทั้งที่ควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ กรณีที่ยังไม่ยอมทานยาควรทำอะไร? ก่อนเข้าเรื่อง ผมอยากชี้ให้เห็นว่า เมื่อคุณเปลี่ยนวิถีใช้ชีวิตด้วยการเปลี่ยนอาหารและออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลลัพธ์สามอย่าง

- น้ำตาลหลังอดอาหาร (FBS) ลดจาก 233 เหลือ 120 คือการเปลี่ยนจากผู้ป่วยโรคเบาหวานมาเป็นไม่ใช่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- น้ำหนักลดลงทั้งสิ้น 12 กิโลกรัม (17 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว) คือการเปลี่ยนจากผู้ป่วยโรคอ้วนสมบูรณ์แบบ (BMI 30.6) มาเป็นผู้มีน้ำหนักเกิน (BMI 25.3)
- ความดันลดลงจาก 150 เหลือ 120 คือเปลี่ยนจากผู้ป่วยความดันเลือดสูง เป็นผู้มีความดันปกติ

ในเมื่อเปลี่ยนวิถีใช้ชีวิตจนน้ำหนักลด ความดันลด น้ำตาลลด แต่ไขมันในเลือดยังสูง ประเด็นนี้มีความเป็นไปได้ 4 ข้อ

ความเป็นไปได้ที่ 1 ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายยังมีเยอะ ไขมันในเลือดจึงไม่ยอมลด ข้อสันนิษฐานนี้มีหลักฐานว่า แม้ดัชนีมวลกายจะลดลงจาก 30 เหลือ 25 แต่ยังคงมาไม่ถึงระดับปกติ (งานวิจัยในคนเอเชียพบว่าดัชนีมวลกาย 23 - 25 ถ้าเป็นชาวตะวันตกจะถือว่าปกติ



และมีความเสี่ยงต่ำ ขณะที่คนเอเชียยังมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังสูงกว่า) นั่นจึงทำให้องค์การอนามัยโลกตั้งค่าปกติของดัชนีมวลกายคนเอเชียว่าไม่ควรเกิน 23 ส่วนการพิสูจน์สมมุติฐานข้อนี้คือ เดินหน้าลดน้ำหนักต่อไป แล้วเจาะไขมันในเลือดเพื่อตรวจสอบว่าข้อสันนิษฐานนี้เป็นจริงหรือไม่


ความเป็นไปได้ที่ 2 แม้อาหารที่ท่านจะเป็นพืชเป็นหลัก แต่ยังให้แคลอรีสูง คำว่า อาหารให้แคลอรีมีสองกลุ่มคือ ไขมันกับคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตขัดสีไม่เหลือกาก (เช่น ข้าวขาว ขนมปังขาว) ซึ่งส่งผลสองอย่างคือ (1) ไขมันแทนที่จะลงกลับขึ้นเพราะได้ไขมันจากอาหาร (2) สมดุลของแคลอรีเข้า/ออกยังสูสีกัน แม้ออกกำลังกายมาก แต่น้ำหนักตัวไม่ได้ลดลง การพิสูจน์สมมุติฐานที่ 2 นี้ ให้สำรวจอาหารที่ท่านอย่างละเอียดว่าอาหารใดให้พลังงานเกินความจำเป็นและการทานแป้งขัดสี เช่น ข้าวขาว ให้เปลี่ยนเป็นข้าวกล้องแทน รวมถึงทานผัก ผลไม้ ที่มีแคลอรีต่ำให้มาก เพื่อให้น้ำหนักลดลง จากนั้นให้ไปเจาะเลือดตรวจดูจะพิสูจน์สมมุติฐานข้อนี้ได้

ความเป็นไปได้ที่ 3 ลำไส้ไม่มีจุลินทรีย์ที่จะช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ ปัจจุบันนี้วงการแพทย์มีความรู้ใหม่ว่าจุลินทรีย์ในลำไส้บางพวกมีเอนไซม์ Cholesterol Dehydrogenase ช่วยย่อยคอเลสเตอรอลไปเป็นสารพวกสแตนอลชื่อ Coprostanol ซึ่งดูดซึมเข้าลำไส้ไม่ได้ ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดลดลง การพิสูจน์สมมุติฐานข้อนี้มีวิธีเดียวคือต้องทานอาหารที่ทำให้จุลินทรีย์ในลำไส้มีปริมาณมากขึ้น ให้ทานอาหารเพื่อเอาไปเลี้ยงจุลินทรีย์ (Prebiotic) เช่น อาหารที่มีกากใยสูง และทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ตัวเป็น ๆ (Probiotic) เช่น นมเปรี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ถั่วเน่า เป็นต้น

ในเรื่องการเพาะเลี้ยงจุลินทรีย์ในลำไส้นี้ ผมมีข้อเสนอแนะสองข้อ คือ

1) กรณีที่คุณมีนิสัยชอบทานขนมปังเป็นอาหารเช้า แนะนำให้เปลี่ยนเป็นขนมปังชัวร์โดที่ทำจากแป้งโฮลวีตเป็นสัดส่วนสูง (อย่างน้อย 40 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป) ได้ทั้งกากที่เป็นอาหารจุลินทรีย์คราวละมาก ๆ ได้ทั้งตัวจุลินทรีย์ซึ่งถูกหมักขึ้นมาในเนื้อของขนมปังชัวร์โดที่ถึงแม้ตัวตายแล้ว ก็ยังมีผลเพิ่มจุลินทรีย์ในลำไส้ได้

2) สร้างนิสัยทานนมโยเกิร์ตทุกวัน มีงานวิจัยราว 147 ชิ้นที่ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการทานนมโยเกิร์ต (ทั้งนมวัวหรือจากถั่วเหลือง ทั้งใส่และไม่ใส่น้ำตาล) กับการลดความเสี่ยงเบาหวานลง เมื่อเปลี่ยนอาหารเพื่อไปเพาะเลี้ยงจุลินทรีย์ในลำไส้ได้สัก 3 เดือน ให้เจาะเลือดตรวจอีกครั้ง หากไขมันลดลงแสดงว่าข้อสันนิษฐานนี้ถูกต้อง

ความเป็นไปได้ที่ 4 คุณอาจมีพันธุกรรมไขมันในเลือดสูง (Familial Hypercholesterolemia) มาตั้งแต่เกิด ซึ่งงานวิจัยพบว่า คนกลุ่มนี้มักเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดมากกว่าคนทั่วไป แต่เนื่องจากการพิสูจน์สมมุติฐานข้อนี้ต้องใช้การตรวจหาลำดับพันธุกรรมซึ่งยุ่งยาก จึงให้ลองด้วยวิธีสามแบบข้างต้นก่อน หากทำแล้วไขมันในเลือดยังสูง ความเป็นไปได้ว่าคุณมีพันธุกรรมนี้ทางออกคือใช้ยาลดไขมันช่วย เพราะไม่เช่นนั้นจะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ดังนั้นการใช้ยาลดไขมันในขนาดต่ำพอให้ไขมันในเลือดลดลงมาปกติ จึงเป็นวิธีที่ปลอดภัยกว่าที่จะยีนกระต่ายขาเดียวไม่ยอมใช้ยาครับ 

บรรณานุกรม

1. Redinbo MR. The Microbiome Revolution Turns to Cholesterol. Cell Host Microbe. 2020 Aug 12;28(2):154-156. doi: 10.1016/j.chom.2020.07.011. PMID: 32791107.
2. Salas-Salvadó J, Guasch-Ferré M, Díaz-López A, Babio N. Yogurt and Diabetes: Overview of Recent Observational Studies. J Nutr. 2017 Jul;147(7):1452S-1461S. doi: 10.3945/jn.117.248229. Epub 2017 Jun 14. PMID: 28615384.

Good Health Lean

เรื่อง: โควิดฟ้าใส พั่งอตุม



เตรียมตัวให้พร้อม ก่อนออกกำลังกาย

ร่างกายเราพร้อมแค่ไหน? มาเช็กลิสต์ก่อนเริ่มออกกำลังกายกันครับ

การเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญ เราจะพาทำแบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire Form หรือ PAR-Q) ถ้าตอบใช้อย่างน้อย 1 ข้อ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

โปรดอ่านคำถาม 7 ข้ออย่างละเอียดและตอบคำถามตามความเป็นจริง (ทำเครื่องหมาย / ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”)	ใช่	ไม่ใช่
1) แพทย์เคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจหรือภาวะความดันโลหิตสูง		
2) ท่านรู้สึกเจ็บหรือแน่นบริเวณหน้าอกระหว่างทำกิจกรรมประจำวัน หรือขณะออกกำลังกายหรือไม่		
3) ท่านสูญเสียการทรงตัวเนื่องจากอาการวิงเวียน หรือเป็นลมหมดสติในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ (โปรดเลือก “ไม่ใช่” หากการวิงเวียนศีรษะมาจากอาการหายใจเร็วกว่าปกติ รวมถึงระหว่างออกกำลังกายในระดับหนัก)		
4) ท่านเคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ (นอกเหนือจากโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูง) หรือไม่ โปรดระบุอาการ:		
5) ปัจจุบันท่านทานยาเพื่อรักษาโรคเรื้อรังหรือไม่ โปรดระบุอาการและยาที่ใช้รักษา:		
6) ปัจจุบันท่านกำลังมี (หรือเคยมีในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา) ปัญหาที่กระดูกข้อต่อ หรือเนื้อเยื่ออ่อน (กล้ามเนื้อ เอ็นกระดูก หรือเอ็นกล้ามเนื้อ) ซึ่งอาการจะแย่ลงหากออกกำลังกายหนักขึ้นหรือไม่ โปรดเลือก “ไม่ใช่” หากไม่มีปัญหาดังกล่าว และปัญหาดังกล่าวไม่ได้จำกัดศักยภาพการออกกำลังกายของท่าน โปรดระบุอาการ:		
7) แพทย์เคยบอกหรือไม่ว่า ท่านควรออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น		

ข้อแนะนำ

- ท่านควรเริ่มออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มความหนักขึ้น
- ปฏิบัติตามแนวทางการออกกำลังกายตามระดับความสามารถในช่วงอายุของท่าน
- ท่านสามารถเข้าร่วมการประเมินสุขภาพและสมรรถภาพทางกายได้
- หากท่านอายุมากกว่า 45 ปี และไม่ชินกับการออกกำลังกายแบบเข้มข้นหรือเพิ่มความสามารถ โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายระดับเข้มข้น
- หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เพิ่มเติม โปรดติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลากหลายประเภท ถ้าอยากลดไขมันแบบรักษามวลกล้ามเนื้อเราต้องออกกำลังกายให้ครบทั้งสามรูปแบบ ได้แก่

1) Cardio คือ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ทำติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เราอึดขึ้น ช่วยให้สุขภาพจิตดี และช่วยเผาผลาญพลังงานมากขึ้นในแต่ละวัน แกรมทำให้เกิด Deficit มากขึ้นด้วย

2) Resistance Training คือ การออกกำลังกายที่มีแรงต้าน ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัว (Body Weight) หรือใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ช่วยให้เราฝึกกล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรง รวมถึงมีอัตราการเผาผลาญดีขึ้น ซึ่งช่วยลดไขมันง่ายขึ้น

3) Stretching คือ การยืดกล้ามเนื้อ ช่วยให้เรามีร่างกายยืดหยุ่น ไม่บาดเจ็บง่าย และเคลื่อนไหวดีขึ้น ถ้ากล้ามเนื้อตึง เรามักหลังค่อมและไหล่ห่อ ทำให้หายใจได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ เหนื่อยง่าย พอเหนื่อยง่ายจะทำให้ Cardio ได้ไม่ดี ดังนั้น การยืดกล้ามเนื้อก็ส่งผลต่อการ Deficit เช่นกัน

อุปกรณ์การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน


• **เสื่อออกกำลังกาย** อุปกรณ์ชิ้นแรกที่คุณควรมีติดบ้านคือ เสื่อออกกำลังกาย เพราะช่วยซับแรงกด/แรงกระแทกได้ และป้องกันการลื่นเวลาออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ



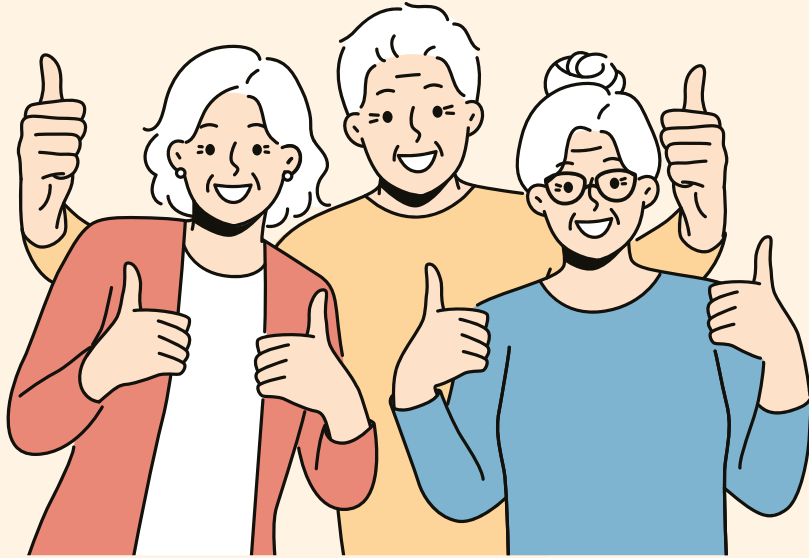
• **ดัมเบล** อุปกรณ์พื้นฐานที่ควรมี (ถ้าซื้อดัมเบลที่ต่อเป็นบาร์เบลได้จะสะดวกมาก) เราไม่อาจระบุน้ำหนักที่ต้องใช้ในการออกกำลังกายแต่ละท่าได้ เนื่องจากแต่ละคนมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน จึงควรเลือกน้ำหนักที่ยกตามจำนวนครั้งได้ครบ เช่น 12 ครั้ง ควรทำได้จนเกือบหมดแรงจนถึงครั้งสุดท้ายที่ 12 ครั้ง หากเหลือแรงและยกต่อได้ลองค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนัก แต่หากหมดแรงก่อนครั้งที่กำหนด เช่น จะหมดแรงครั้งที่ 8 - 10 ให้ลดน้ำหนักที่ใช้ลง (ผู้หญิงควรเริ่มที่น้ำหนัก 2.5, 5, 10 กิโลกรัม ส่วนผู้ชายควรเริ่มที่น้ำหนัก 5, 10, 15 กิโลกรัม)

• **บาร์เบลแบบปรับน้ำหนัก** ส่วนใหญ่ใช้ในการเพิ่มพลังกำลัง เนื่องจากเพิ่มน้ำหนักได้มาก และทำที่บริหารเป็นการใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ มัด (Compound Movement) พร้อมกัน ช่วยให้เพิ่มกล้ามเนื้อทั้งร่างกายได้ดี แต่เพราะมีน้ำหนักมากและมักใช้กับท่าออกกำลังกายที่ซับซ้อน ควรเริ่มฝึกฝนจากน้ำหนักเบา ก่อนเพื่อไม่ให้เสี่ยงบาดเจ็บ ผู้ชายสามารถเริ่มจากบาร์ขนาดมาตรฐานที่ 20 กิโลกรัม ส่วนผู้หญิงควรเริ่มที่ 1/5 ของน้ำหนักตัว สมมติน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม จะใส่น้ำหนักทั้งหมดโดยรวม น้ำหนักของบาร์ที่ 10 กิโลกรัม หากเหลือแรงยกต่อได้ลองค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนัก แต่หากหมดแรงก่อนครั้งที่กำหนด เช่น จะหมดแรงครั้งที่ 8 - 10 ให้ลดน้ำหนัก

• **ชุดยางยืดออกกำลังกายแบบท่อ** พกพาสะดวก ทั้งยังมีอุปกรณ์เสริมในเซตที่ช่วยยึดกับประตูมี้อจับให้เล่นท่าต่าง ๆ ได้หลากหลาย โดยใช้เล่นท่าที่ใช้กับเคเบิลได้เลย เช่น Lat Pulldown ฯลฯ

• **ชุดยางยืดออกกำลังกาย** มีแรงต้านหลายระดับ ข้อดีคือ น้ำหนักเบา พกพาสะดวก เวลาเล่นแนะนำให้เลือกความหนาที่เหมาะสม หรือเราอาจนำมาผูกเป็นวงกลม เพื่อเล่นท่าที่เน้นช่วงล่าง เช่น Band Squat ฯลฯ 

Good Health Young



“กลืนแแก้” ชะลออย่างไร ไม่ให้เกิดไว

ทำไมผู้สูงวัยถึงมีกลิ่นกายเฉพาะตัว ที่มักถูกเรียกว่า “กลิ่นคนแก่”

กลิ่นนี้มีจริงหรือคิดไปเอง? เมื่ออายุมากขึ้น จะมีกลิ่นนี้ทุกคนหรือไม่? หากมีต้องแก้อย่างไร? นี่คือชุดคำถามโลกแตกที่มักถามไถ่กัน แน่แน่นอนว่าคงไม่มีใครอยากมีกลิ่นนี้ติดตัว แล้วจะแก้กลิ่นแแก้อย่างไร ไปหาคำตอบกัน

“กลิ่นแแก้” มีจริงหรือคิดไปเอง?

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีความเปลี่ยนแปลง ทั้งภายในและภายนอก สิ่งหนึ่งที่หลายคนพบเจอคล้ายกันคือ เรื่องกลิ่นกายที่เกิดเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยกลิ่นที่ว่ามีมักเกิดขึ้นกับผู้มีอายุ 40 ปีขึ้นไป สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งหญิงและชาย และเป็นกลิ่นเฉพาะที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล โดยต้นตอของกลิ่นมาจากหลายสาเหตุ ยกตัวอย่างเช่น

กลไกธรรมชาติของช่วงวัย เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น สารต้านอนุมูลอิสระที่ผิวจะค่อย ๆ ลดลง ทำให้เวลาที่ต่อมไขมันผลิตไขมันออกมา จะไปทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศได้มากขึ้น เกิดเป็นสารที่เรียกว่า Nonenal ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของกลิ่นแแก้ที่ติดทนบนเสื้อผ้าได้ดี ซึ่งเจ้าสาร Nonenal ที่ว่านี้มีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ การอาบน้ำจึงไม่ช่วยให้กลิ่นนี้หายไป เพราะไม่ได้เกิดจากความสกปรกหรือการไม่รักษาความสะอาดแต่เป็นกลิ่นที่เกิดจากกลไกตามธรรมชาติ

การเปลี่ยนแปลงของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ยิ่งอายุมากขึ้น ภูมิคุ้มกันโดยรวมของร่างกายจะค่อย ๆ ลดลงสวนทางกับโรคประจำตัวที่ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยในร่างกายมีกรดไขมันอิสระ ซึ่งกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์จะมีกรดไขมันอิสระที่มีความเข้มข้นสูงกว่าคนปกติ เมื่อกรดไขมันอิสระเกิดปฏิกิริยา ก็จะทำให้เกิดสาร Nonenal ที่มีความเข้มข้นสูง ทำให้กลิ่นยิ่งชัดเจนขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงของเมตาบอลิซึม ที่ค่อย ๆ เสื่อมลง ความสามารถในการต่อต้านอนุมูลอิสระที่ถดถอย เมื่อมารวมกับเหงื่อไคลที่มักสะสมบริเวณผิวหนัง ก็อาจเป็นสาเหตุของกลิ่นแฉะได้เช่นกัน

ยังไม่แก่ แต่เริ่มมีกลิ่นคนแก่

แม้จะเชื่อว่ากลิ่นคนแก่ แต่กลิ่นนี้ก็สามารถเกิดขึ้นกับคนที่ยังไม่ได้ล่วงเข้าเขตสูงวัยได้เช่นกัน สาเหตุอาจมาจากร่างกายและพฤติกรรมที่ส่งผลให้มี “กลิ่นผิวที่แก่ก่อนวัย” ไม่ว่าจะเป็น


- แบคทีเรียบางชนิดบนผิวหนัง (โดยเฉพาะในคนที่ผิวหนังเริ่มผลิตน้ำมันได้ลดลง) ทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตจนเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ นำไปสู่การผลิตสารที่ทำให้เกิดกลิ่นได้ในที่สุด
- สุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น อาบน้ำและรักษาความสะอาดไม่ทั่วถึง จนเกิดกลิ่นกายที่คล้ายกับกลิ่นคนแก่ได้
- การรับประทานอาหารและยาบางชนิด เช่น กระเทียม หัวหอม อาจทำให้กลิ่นตัวเปลี่ยนจนกลายเป็นกลิ่นเฉพาะตัวที่คล้ายกับกลิ่นคนแก่
- สภาพสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคตับ อาจทำให้กลิ่นกายเปลี่ยนแปลงไป ในบางคนจึงมีกลิ่นคล้ายกลิ่นคนแก่



แก้กลิ่นแฉะด้วยวิธีธรรมชาติ

กลิ่นไม่พึงประสงค์ที่ใคร ๆ คงไม่อยากมี แต่กลิ่นเหล่านี้สามารถขจัดให้เบาบางลงได้ด้วยวิธีธรรมชาติ ดังนี้

- ลดการรับประทานเนื้อสัตว์และไขมัน เพราะไขมันในเนื้อสัตว์จะกระตุ้นให้ต่อมผลิตไขมัน ขับความมันส่วนเกินออกมามากขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงทุกประเภทเพื่อลดการเกิดกลิ่น และยังช่วยให้สุขภาพดีขึ้นด้วย
- ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายที่มีสารสกัดจากลูกพลับหรือส่วนผสมของสารส้ม โดยตามตำราแพทย์แผนจีนโบราณ ถือว่าสารส้มเป็นยาดับกลิ่นที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อตามธรรมชาติ
- พกทิชชูเปียกที่ระงับกลิ่นได้ติดตัวอยู่เสมอ เมื่อเกิดเหงื่อไคลให้หมั่นซับ โดยเฉพาะรอยพับของผิวหนัง เช่น ใต้แขน ขาหนีบ และข้อพับเข่า ซึ่งเป็นแหล่งสะสมเหงื่อและแบคทีเรีย ให้หมั่นเช็ดทำความสะอาดอยู่เสมอ
- อาบน้ำร้อน เพราะน้ำร้อนจะช่วยให้รูขุมขนขยาย นำพาเอาเหงื่อและสิ่งสกปรกไปกับการชำระล้าง
- ทำความสะอาดเครื่องใช้และเครื่องนอนอย่างสม่ำเสมอ ซักผ้าเช็ดตัวและผ้าปูที่นอนเป็นประจำ ช่วยขจัดกลิ่นอับขึ้นได้

การมีกลิ่นไม่พึงประสงค์เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องทำความเข้าใจ เพราะมักส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกอาย ความประหม่าอยากแยกตัวออกจากสังคมจนสูญเสียความสัมพันธ์ จนนำไปสู่ผลเสียต่อจิตใจ อารมณ์ และคุณภาพชีวิตที่ลดลง ในเมื่อเป็นเรื่องธรรมชาติของช่วงวัยที่ต้องเผชิญ “ทัศนคติเชิงบวกและการเข้าใจกลไกของร่างกาย” จะช่วยให้เราปรับตัวอย่างถูกวิธีเช่นเดียวกับกลุ่มคนที่อยู่ในวัย 40 - 50 ปี ควรเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ รวมถึงใส่ใจในเรื่องสุขอนามัย เพื่อที่จะได้รับมือกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้อย่างปกติสุข 

Parenting

เรื่อง: PAMA



สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

พบกับ Gen Beta
และอนาคต
ที่จะเปลี่ยนไป

รู้จักเด็กยุค “BETA”

เจเนอเรชันใหม่และทิศทางการเลี้ยงดู



ครั้งหนึ่งเราทุกคนต่างเคยเป็นเด็ก เราจดจำช่วงเวลาที่เคยโตและตั้งใจว่า
สักวันหากได้เป็นพ่อแม่จะเลี้ยงลูกในแบบที่ตัวเองเคยต้องการ แต่ข้อเท็จจริงคือ
โลกที่เราและลูกเผชิญนั้นแตกต่างกัน การเป็นพ่อแม่ยุคใหม่จึงต้องปรับตัว
เปิดใจเรียนรู้ โดยคำนึงถึงบริบทแวดล้อม

ปี 2024 ที่ผ่านมา ถือเป็นปีที่เพิ่งสิ้นสุดยุค Alpha และเริ่มต้นในปีนี้
ด้วยการประกาศพลเมือง Gen ใหม่ที่ชื่อว่า “Beta” (ค.ศ. 2025 - 2039)
เพื่อต้อนรับการมาถึงของ Gen ใหม่ ฉบับนี้จึงนำข้อมูล ลักษณะพื้นฐาน
และแนวทางการเลี้ยงดูลูกจากนักจิตวิทยาแม่แบ่งปันกัน



Generation Beta คือใคร

Gen Beta คือเด็กที่เกิดระหว่าง ค.ศ. 2025 - 2039 จุดเด่นของพวกเขาคือการเติบโตมาในยุคที่มี AI และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีขั้นสูง เขาจึงบูรณาการเปลี่ยนความรู้สู่การลงมือทำได้ รวมทั้งเข้าถึงโลกดิจิทัลที่มีมิติซับซ้อน เพราะสามารถปรับแต่งการเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ

สิ่งที่น่าสนใจคือแม่ Gen Beta จะเติบโตมากับเทคโนโลยีเช่นเดียวกับ Gen Alpha แต่ทักษะการรับมือของ Gen Beta จะเหนือกว่า ทั้งแง่การควบคุมอารมณ์และลักษณะนิสัยเชิงบวก เนื่องจากการได้รับการดูแลและวางแผนอนาคตแบบองค์รวมจากพ่อแม่ คือชาว Gen Y และ Gen Z โดยเฉพาะกับกลุ่มชาว Gen Z ที่ได้รับผลกระทบจากโซเชียลมีเดีย

ทำไมต้อง Beta? ชื่อนี้มาจากไหน

McCrimble องค์กรผู้เชี่ยวชาญด้านการวิเคราะห์สังคมและประชากรศาสตร์เผยว่า ชื่อ “Beta” คือการนำอักษรกรีกลำดับ 2 ต่อจาก Alpha (ลำดับ 1) มาใช้ และการเลือกใช้อักษรกรีกสื่อความหมายโดยนัยถึงการเริ่มต้นของโลกใหม่ยุคที่ผู้คนจะเติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีที่แตกต่างจากเดิมไปอย่างสิ้นเชิง

“

สิ่งที่น่าสนใจคือ
แม่ Gen Beta จะเติบโต
มากับเทคโนโลยี
เช่นเดียวกับ Gen Alpha
แต่ทักษะการรับมือของ
Gen Beta จะเหนือกว่า

”

ทั้งด้านบวกและลบตั้งแต่เด็ก ประกอบกับมีความเชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี พวกเขาจึงให้ความสำคัญกับการจัดสมดุลเวลาหน้าจอและวางแผนการเลี้ยงดูเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางกายและใจแก่ลูก

ในแง่บุคลิกลักษณะ เมื่อพิจารณาตามนิเวศวิทยา Zishan Khan จิตแพทย์เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ที่ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการของ Mindpath Health ชี้ว่า Gen Beta อาจเติบโตมาพร้อมลักษณะเฉพาะเหล่านี้

- มีจิตสำนึกทางสังคม การเข้าถึงโซเชียลมีเดียและอุปกรณ์สื่อสารขั้นสูง ทำให้พวกเขาเชื่อมต่อกับสังคมอื่น ข้ามขอบเขตทางวัฒนธรรมและภูมิศาสตร์ เรียนรู้วิถีปฏิบัติต่อกลุ่มคนในสังคมอย่างเหมาะสม
- ให้คุณค่าหลากหลายและความเท่าเทียม เทคโนโลยีที่เชื่อมโลกเผยให้เห็นความแตกต่างทางแนวคิด วัฒนธรรม และการแสดงออก บวกกับการเติบโตท่ามกลางสังคมที่โอบกอดความหลากหลาย Gen Beta จึงเคารพความต่าง ให้คุณค่าความเท่าเทียมและความเสมอภาค
- มีจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อม การเติบโตท่ามกลางวิกฤติความเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ กระตุ้นจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อด้านธรรมชาติ และให้ความสำคัญกับความยั่งยืน

4 แนวทางการเลี้ยง Gen Beta จากนักจิตวิทยา


- 1) ปลูกฝังการรอคอย** ควรปลูกฝังแนวคิดการรอคอย ไม่ตอบสนองสิ่งที่ลูกต้องการทันทีในครั้งแรก ชี้ชวนให้เขาสำรวจความต้องการที่แท้จริง สอนให้รู้จักการแบ่งปันและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เช่น กรณีร้องไห้เพื่อขอของเล่น ควรถามเขาว่า ทำไมเขาถึงอยากได้ของเล่นชิ้นนี้ หรือแนะนำให้แบ่งปันของเล่นนี้กับผู้อื่น
- 2) ให้คุณค่ากับความเพียรพยายาม** บ่มเพาะนิสัยความเพียร ฝึกความอดทน มุมนานะ มีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่ทำ เมื่อเขาทำสิ่งที่ตั้งไว้จนสำเร็จ อย่าลืมชื่นชม เพื่อให้เขารับรู้และรู้สึกภูมิใจ รวมถึงให้คุณค่าแทนการชื่นชมเฉพาะวัตถุภายนอก
- 3) ปกป้องจากการคุกคามในโลกออนไลน์** ปกป้องลูกจากนอกบ้านและอย่าลืมปกป้องเขาจากการใช้ชีวิตบนหน้าจอ ผู้ปกครองควรติดตามการใช้งานของลูกบนโลกออนไลน์ สอนหรือชี้แนะให้เขาระมัดระวังความปลอดภัยในการใช้งาน เพราะบนโลกเสมือนนี้เต็มไปด้วยหลุมพรางมากมาย อาจมีการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล ช่มชู้หรือหลอกลวงได้
- 4) จัดเวลาสำรวจโลกและเรียนรู้การสร้างสรรค์** แม้เทคโนโลยีจะจำลองสิ่งต่าง ๆ มาไว้ตรงหน้าได้ แต่ก็แตกต่างจากประสบการณ์จริง การจัดสรรเวลาชีวิตในโลกออฟไลน์ จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ขณะเดียวกันเมื่ออยู่บ้านควรชวนทำกิจกรรมไร้หน้าจอร่วมกัน เพื่อสร้างทักษะทางสังคมจากการมีปฏิสัมพันธ์



วางแผนการเงินเพื่อ Gen Beta

อีกสิ่งสำคัญที่ผู้ปกครองไม่ควรละเลยคือการวางแผนการเงินเพื่ออนาคตลูก จากการศึกษาเรื่อง Generation Beta: Redefining Life, Longevity, and Retirement ที่จัดทำโดย Prudential เผยไลฟ์สไตล์ 3 ด้านของ Gen Beta ที่ต้องเผชิญความท้าทายทางการเงินไว้ ดังนี้

- 1) การเลือกใช้ชีวิตที่เน้นเลี้ยงสัตว์เลี้ยงมากกว่ามีลูก จึงขาดผู้ดูแลในวัยชรา
- 2) อายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น จากเทคโนโลยีด้านสุขอนามัยที่ก้าวหน้า
- 3) สังคมขยายอายุเกษียณ แต่เสี่ยงว่างงานสูงขึ้น เพราะการมาถึงของ AI

เพื่อรองรับการใช้ชีวิตในอนาคตที่อยู่ยาว แต่ต้องอยู่ยาวนานขึ้น ผู้ปกครองควรวางแผนการลงทุนให้ตอบโจทย์ เช่น วางแผนทำประกันสุขภาพและวางแผนการลงทุน เพื่อเป็นการออมให้ลูกได้รับผลตอบแทนเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในอนาคต และเมื่อเขาเติบโตขึ้น ผู้ปกครองควรเสริมทักษะความรู้ทางการเงิน (Financial Literacy) เพื่อให้เขาใช้ชีวิตได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน 

สิทธิพิเศษสำหรับ สมาชิก **SCG** Debenture Club

ส่วนลดพิเศษ เมื่อสร้างบ้านกับเอสซีจี โฮม
มูลค่าสูงสุด **5.4 ล้านบาท***

เพียงจองสร้างบ้านภายใน 1 เมษายน-มิถุนายน 2568



Grooming

เรื่อง: Nim

“Oversized Bag” กระเป๋าใบใหญ่ที่กำลังครองรันเวย์

หากนึกถึงเทรนด์กระเป๋าในอดีต หลายคนอาจคุ้นตากับ “Micro Bag” กระเป๋าใบจิ๋วที่เป็นเหมือน แอ็กเซสเซอรีส์ เพราะมีไว้เพิ่มความเก๋ให้กับลุคเท่านั้น แต่ด้วยฟังก์ชันที่จุสัมภาระได้น้อย คงไม่ถูกใจสายแบกเท่าไร แต่เทรนด์ตอนนี้กำลังเปลี่ยนไป! เมื่อรันเวย์แบรนด์ดัง เช่น Bottega Veneta, Chloé, Balenciaga และ Coach เริ่มนำเสนอ “Oversized Bag” หรือแฟชั่นกระเป๋าใบใหญ่ในหลายวัสดุและดีไซน์ ฉบับนี้ขอพาทุกคนไปอัปเดตไอเทม ที่ครบทั้งฟังก์ชันและแฟชั่นจาก 4 รันเวย์กัน

Bottega Veneta

คนรักงานคราฟต์ต้องไม่พลาด Bottega Veneta ในคอลเล็กชัน Summer 25 ที่ผ่านมาได้นำเสนอกระเป๋าใบใหญ่ในหลายดีไซน์ ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋าถือ กระเป๋าสะพาย และคลัทช์ โดยแต่ละใบ ยังคงเทคนิคอินเทรcciato (Intrecciato) การใช้เส้นหนังมาสาน ที่ละเส้น เพื่อให้เกิดลวดลาย ตามเอกลักษณ์ประจำแบรนด์

Balenciaga

สำหรับรันเวย์คอลเล็กชัน Fall 25 จาก Balenciaga คงยกให้ใบไหนไปไม่ได้ ถ้าไม่ใช่ “Bel Air Bag” กระเป๋าใบยักษ์ที่นอกจาก ความโดดเด่นของขนาดที่มีถึงไซส์ XL แล้ว ยังมาพร้อมกับเทรนด์เข็มขัดคาดบนกระเป๋าที่กำลังฮิตในช่วงนี้ เรียกว่าใบเดียว เก็บครบทุกเทรนด์เลยทีเดียว นอกจากนี้ยังมี “Rodeo Bag” ที่มาในไซส์ ขนาดใหญ่กำลังพอดี ดีไซน์เรียบง่ายเหมาะกับการใช้ป็น Everyday Bag






Chloé

เริ่มต้นด้วยความเฟมินีนบนรันเวย์ Spring/Summer 2025 จาก Chloé ที่นำเสนอเสื้อผ้าสไตล์ผ้าลูกไม้ ซีฟอง และลายพิมพ์ดอกไม้ชวนให้รู้สึกถึงความนุ่มนวลและเรียบง่าย เข้ากันได้ดีกับกระเป๋าใบใหญ่ที่มีตั้งแต่ดีไซน์ Fluffy เสริมความหวัดด้วยอะไหล่สีทอง ไปจนถึง “Large Camera Bag” กระเป๋าสะพายที่พัฒนาดีไซน์มาจากรุ่นไอคอนิกอย่าง Paddington Bag ซึ่งมีทั้งสีดำและน้ำตาล

Coach

ปิดท้ายด้วยความสดใสจากรันเวย์คอลเล็กชั่น Spring/Summer 2025 จาก Coach ที่นำความน่ารักมาถ่ายทอดลงบนกระเป๋า Tabby รุ่นไอคอนิก ซึ่งปรับดีไซน์เป็น “Chain Tabby 26” ให้ซิลลูเอตใหญ่สะดุดตามากขึ้น มาพร้อมรูปทรงหัวใจ ไดโนเสาร์ และลูกหมี ที่รับรองว่าจะช่วยเปลี่ยนลูคัสมดาให้โดดเด่นขึ้นแน่นอน 



Must Go

เรื่อง: KJ

ภาพ: Aman Nai Lert Bangkok, Khao Lak
Marriott Beach Resort & Spa

AMAN NAI LERT BANGKOK

Summer is calling! ฤดูร้อนนี้ใครกำลังโยกย้ายการพักผ่อนที่น้ำจืดจาง แต่ไม่อยากเดินทางไกลข้ามประเทศ แนะนำให้ใช้เวลาเต็มตัวกับการพักผ่อนเหนือระดับ ส่วนตัว เจียบสงบที่ Aman Nai Lert Bangkok โอเอซิสแห่งล้ำสุดใจกลางกรุงเทพฯ

โรงแรมอัลตราลักซ์วี่ย่านลุมพินี ห้อมล้อมด้วยพื้นที่ประวัติศาสตร์และธรรมชาติจากบ้านปาร์คนายเลิศ ออกแบบโดย Jean-Michel Gathy สถาปนิกจากบริษัท Denniston Architects ผู้ออกแบบโรงแรมหรูชั้นนำของโลกที่ใช้แนวทางผสมผสานความล้ำสมัยและมรดกวัฒนธรรมไทยที่เป็นเอกลักษณ์มาบรรจบกัน

พื้นที่ไฮไลต์คือโถงกลางอาคารที่น่าอัศจรรย์อย่างต้นสมพงษ์อายุ 100 ปีประจำสวนนายเลิศ มาใช้ร่วมในการออกแบบ โดยดีไซน์เป็นประติมากรรมรากไม้ขนาดใหญ่ทางทะลุฝ้าเพดาน ติดตั้งลอยเหนือพื้น สะท้อนสัญลักษณ์เสมือนรากฐานและต้นกำเนิดของโรงแรม

ห้องพักประกอบด้วยห้องสวีต 52 ห้อง ตั้งอยู่ชั้น 11 - 18 แบ่งเป็น 6 รูปแบบ ได้แก่ Deluxe Suite, Premier Suite, Corner Suite, Premier Corner Suite, Terrace Suite และ Aman Suite ด้วยระดับความสูงของห้องพัก ประกอบกับการออกแบบหน้าต่างที่ใช้กระจกบานยาวจากพื้นจรดเพดาน ผู้เข้าพักจึงรื่นรมย์กับทิวทัศน์มหานครคู่เคียงความเขียวชอุ่มของสวนเบื้องล่างได้ในแบบพานอรามา



ภายในยังเติมเต็มมิติการพักผ่อนด้วย Spa & Wellness ขนาด 1,500 ตารางเมตร พร้อมดูแลสุขภาพองค์รวมทั้งกายและใจ ร้านอาหารเลิศรสมากมายทั้ง Arva, 1872 Lounge Bar รวมถึงบาร์ริมสระ ฯลฯ ที่คุณสามารถสัมผัสประสบการณ์ได้ครบจบในแห่งเดียว

Aman Nai Lert Bangkok

แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

☎ : 0-2254-0555

📘 Aman Nai Lert Bangkok



KHAO LAK MARRIOTT BEACH RESORT & SPA

หากหัวใจเรียกร้องการพักผ่อน ร่างกายต้องการรับแรงปะทะจากคลื่น สายลม แสงแดด และคิดถึงการทำสปาบำบัดที่เตรียมเก็บกระเป่าพุดด้วยน้ำตัวโปรดและปักหมุดการพักผ่อนไปที่ Khao Lak Marriott Beach Resort & Spa รีสอร์ทน้องใหม่เครือ Marriott ในจังหวัดพังงา ที่เพิ่งเปิดบ้านต้อนรับนักท่องเที่ยวช่วงปลายปีที่ผ่านมากันได้เลย

ห้องพักของที่นี่ออกแบบตกแต่งในสไตล์ทรอปิคัลกลมกลืนธรรมชาติไล่เรียงระดับตามเนินเขาเพื่อมอบความสงบ ผ่อนคลาย และความเป็นส่วนตัว ขณะเดียวกันด้วยจุดเด่นด้านทำเลที่ใกล้หาดบางหลูดเพียงไม่กี่ก้าว ทำให้สามารถรับชมวิวทะเลและฟ้าสีครามได้จากห้องพักตั้งแต่ลิ้มตา และเมื่อไรที่ต้องการทำกิจกรรมริมทะเล ก็สามารถเดินไปเพลิดเพลินได้ตลอดวัน

ด้านอาหารและเครื่องดื่ม ยังคงเอกลักษณ์ความเป็น Marriott ด้วยห้องอาหารและบาร์หลากหลายสไตล์ให้เพลิดเพลินไม่ว่าจะเป็น Goji Kitchen & Bar สำหรับอาหารนานาชาติ, Thai Curry Sala เสริ์ฟรสจัดจ้านตำรับอาหารไทยถิ่นใต้, Lido Beach Restaurant & Lounge กับเมนูอิตาเลียน-เมดิเตอร์เรเนียน นอกจากนี้ยังมีพื้นที่กิจกรรมหลากหลาย อาทิ Great Room & Bar





พื้นที่ลานจ็อกเนกประสงค์สำหรับสังสรรค์ สระว่ายน้ำ ฟิตเนส Kids Club และสปาพรีเมียม เพื่อใช้ผ่อนคลายในทุกอิริยาบถได้อย่างเต็มที่

มาออกเดินทางไปพบรักกับโมเมนต์สุดประทับใจในทุกวันนี้ที่ Khao Lak Marriott Beach Resort & Spa 

Khao Lak Marriott Beach Resort & Spa

1/111 หมู่ที่ 2 ตำบลบางม่วง อำเภอตะกั่วป่า
จังหวัดพังงา 82190

 : 0-7642-8077

 Khao Lak Marriott Beach
Resort & Spa

Must Have

เรื่อง: KJ

Lenovo ThinkBook Plus Gen 6

โน้ตบุ๊กรุ่นล่าสุดจากค่าย Lenovo ที่เปิดตัวมาแบบขโมยซีนในงาน CES 2025 จากการนำเทคโนโลยีจอ OLED ม้วนมาใช้ขยายจอครั้งแรกของโลก สั่งการด้วยปุ่มบนคีย์บอร์ดหรือการสแกนมือ มอเตอร์ขนาดเล็กในตำแหน่งบานพับจะค่อย ๆ คลี่ขยายแผ่นจอที่ม้วนซ่อนใต้คีย์บอร์ดออกมา เพิ่มขนาดจอจากปกติ 14 นิ้วให้เป็น 16.7 นิ้วในแนวตั้ง นอกจากนี้ความโดดเด่นของจอแล้ว ความแรงของสเปกเครื่อง



ก็น่าสนใจ ขับเคลื่อนด้วย Intel Core Ultra (HX-SKU) ที่เพิ่มประสิทธิภาพด้านการประมวลผล GPU Intel Arc Xe 2, Ram 32GB และ SSD สูงสุด 1TB ตัวดีไซน์เครื่องบางเบาพร้อมพกพา น้ำหนัก 1.69 กิโลกรัม ใครที่อยากครอบครอง Lenovo ThinkBook Plus Gen 6 ประกาศวางจำหน่ายในเดือนมิถุนายนนี้ สนนราคา \$3,499 (ราว 117,615 บาท)

88

Aurzen ZIP

สร้างปรากฏการณ์ใหม่เพื่อคนรักความบันเทิง ด้วยการส่งโปรเจกเตอร์ 3 พับ (Tri-Fold) รุ่นแรกของโลก ขนาดเล็กเท่ากระเป๋าสตางค์และมีน้ำหนักเท่า iPhone มาพร้อมเทคโนโลยีระดับโปรทั้ง DLP (Digital Light Processing Projector) แสดงภาพคมชัด ลื่นไหล Zero Lag Auto Focus ปรับภาพอัตโนมัติ แก้ปัญหาการฉายภาพเบี้ยว มีฟีเจอร์ Vertical Full-Screen ที่ใช้งานง่าย เพียงตั้งตะแคงโปรเจกเตอร์ ก็ให้รรถรสดูคลิปแนวตั้งได้เต็มจอไร้ขอบ แม้มีข้อดีแต่มีจุดอ่อนด้านแบตเตอรี่ที่ใช้งานได้ 1.5 ชั่วโมงต่อการชาร์จ 1 ครั้ง ซึ่งเขาก็ชดเชยด้วย

การออกแบบให้รองรับการชาร์จเร็ว 24W ผ่าน USB-C ถ้าสนใจแนะนำให้สั่งซื้อผ่าน Kickstarter ตอนนี้เลย เพราะราคาจำหน่าย Super Early Bird เริ่มต้นที่ \$249 จำนวนเป็นราคาไทยที่ 8,376 บาท



EarFun Air Pro 4+

ยุคนี้หูฟังเสียงอย่างเดียวไม่พอ ต้องมี AI ในตัวด้วย นี่คือนวัตกรรมหูฟังไร้สายเรือธงคู่ใหม่ มีเทคโนโลยี AI สำหรับแปลภาษาแบบเรียลไทม์ รองรับการใช้งานสำหรับนักเดินทางและคนทำงานมืออาชีพที่ต้องทำงานหลายภาษา มาพร้อมไมค์ 6 ตัว ทำงานร่วมกับ AI cVc™ 8.0 ช่วยตัดเสียงรบกวนแม้อยู่ในพื้นที่ที่ลุกพล่าน นอกจากฟีเจอร์ AI แปลภาษาที่อัปเดตมาให้เหนือกว่ารุ่น EarFun Air Pro 4 แล้ว ในด้านระบบเสียงยังเทพขึ้นโดยเลือกใช้สถาปัตยกรรมอะคูสติก Nano Side-Fitted Acoustic Architecture (NSAA™) ให้เสียงธรรมชาติและมิติกว้างขึ้น ระบบไดรเวอร์แบบคู่ (Dual-Unit Driver Configuration) ผสาน Balanced Armature กับ Dynamic Driver 10 มิลลิเมตร ให้เสียงเบสหนักแน่นและเสียงแหลมคมชัด และรองรับการใช้งาน Auracast ใครกำลังมองหาหูฟังใหม่ เดือนพฤษภาคมนี้ไปซื้อที่ myearfun.com แล้วมาว่าราคาเปิดตัวอยู่ที่ \$99.99 หรือ 3,365 บาท

รับส่วนลด

สูงสุด 1,500 บาท*

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก

SCG Debenture Club

เมื่อชอปปที่ **SCG HOME ONLINE** เท่านั้น

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



รับสิทธิผ่าน SCG Debenture Club
Mobile Application เท่านั้น

วันที่ 1 ม.ค. 2568 - 31 ธ.ค. 2568



Exotic Thai

เรื่องและภาพ: วรศักดิ์ จรุงรัตนพงศ์

ภาพสลันธุ์ ถิ่นไถโนเสาร์

ภาพสลันธุ์ เมืองแห่งลุ่มน้ำชีที่อุดมสมบูรณ์ด้วยสายน้ำและป่าเขา ที่นี่จึงเป็นแหล่งอารยธรรมเก่าแก่ สืบย้อนไปได้นับพันปี มีหลักฐานการตั้งถิ่นฐานของผู้คนมาอย่างต่อเนื่อง แต่จุดเปลี่ยนสำคัญของดินแดนแถบนี้อยู่ที่เหตุการณ์ขัดแย้งทางการเมืองของอาณาจักรล้านช้างเมื่อ 200 กว่าปีก่อน ทำให้เกิดการอพยพย้ายถิ่นของผู้คนจากกรุงเวียงจันทน์เพื่อหนีภัยการเมืองมายังดินแดนลุ่มน้ำชีแห่งนี้ ภาพสลันธุ์จึงกลายเป็นชุมชนใหญ่จนกระทั่งได้รับการยกสถานะเป็นเมืองภาพสลันธุ์เมื่อราว พ.ศ. 2336 จากเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ จึงไม่น่าแปลกใจที่วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้คนที่ภาพสลันธุ์จะมีความใกล้ชิดแนบแน่นกับผู้คนในแถบล้านช้างแห่งลุ่มน้ำโขง ทั้งวัดวาอาราม รวมถึงงานประเพณีต่าง ๆ



การท่องเที่ยวเมืองกาฬสินธุ์นอกจากจะเป็น การเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมแล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งศึกษา โลกดึกดำบรรพ์ เนื่องจากมีการค้นพบฟอสซิล ไดโนเสาร์จำนวนมาก และปัจจุบันการขุดค้นยังคง ดำเนินต่อไปเพื่อไขปริศนาในโลกอดีต การมาเยือน กาฬสินธุ์จึงนับเป็นการมาสัมผัสเรื่องราวอัน หลากหลาย ทั้งพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ที่น่าตื่นตาตื่นใจ วิถีวัฒนธรรมของชาวอีสานอันโดดเด่น และธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ของเมืองแห่งลุ่มน้ำชีนี้

กาฬสินธุ์ มีสมญานามที่เรียกขานกันว่า “เมืองน้ำดำ” ทั้งนี้ก็มาจากคำว่า “กาฬ” ที่แปลว่าดำ และสินธุ์ที่แปลว่า “น้ำ” ทั้งนี้คำว่าเมืองน้ำดำ มิใช่หมายถึงสิ่งอัปมงคล แต่มีความหมายถึงแหล่งน้ำอันใสบริสุทธิ์ จนสามารถมองเห็นดินดำเบื้องล่าง ที่เป็นผืนดินอันอุดมสมบูรณ์ได้





พิพิธภัณฑ์สิรินธร แหล่งขุดค้นไดโนเสาร์แห่งภูคุ่มข้าว

พิพิธภัณฑ์สิรินธร หรือที่คนทั่วไปเรียกว่า “พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ภูคุ่มข้าว” เป็นพิพิธภัณฑ์ที่จัดแสดงนิทรรศการด้านธรณีวิทยาและธรรมชาติวิทยาในยุคดึกดำบรรพ์ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย ภูคุ่มข้าวได้ชื่อว่าเป็นแหล่งค้นพบไดโนเสาร์ไทยที่สมบูรณ์ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ฟอสซิลไดโนเสาร์ที่ค้นพบส่วนใหญ่อยู่ในยุคครีเตเชียสตอนต้น (อายุประมาณ 130 ล้านปี) สิ่งที่น่าตื่นตะลึงคือการค้นพบฟอสซิลไดโนเสาร์ชนิดกินพืชอยู่ด้วยกันมากกว่า 7 ตัว และยังพบฟอสซิลของภูเวียงโกซอรัส สิริธรเน (Phuwiangosaurus sirindhornae) ไดโนเสาร์สายพันธุ์กินพืชที่ค้นพบในประเทศไทยอยู่ในสภาพสมบูรณ์มาก

ภายในอาคารพิพิธภัณฑ์สิรินธรมีการจัดแสดงที่น่าสนใจ เป็นแหล่งเรียนรู้ที่เล่าเรื่องราวตั้งแต่จุดกำเนิดจักรวาล ยุคสมัยของสิ่งมีชีวิต ทั้งสัตว์เลื้อยคลานไดโนเสาร์ จนถึงยุคสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นอกจากนี้ยังจัดแสดงโครงกระดูกจำลองของไดโนเสาร์สายพันธุ์ที่ค้นพบในประเทศไทย รวมถึงหลุมขุดค้นจริงที่นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมซากฟอสซิลที่ค้นพบที่ภูคุ่มข้าวได้อีกด้วย



จุดหมายสำคัญภายในพิพิธภัณฑ์สิรินธร

- **กระดูกไดโนเสาร์ภูเวียงโกซอรัส สิริธรเน**
ภายในหลุมขุดค้น พบกระดูกไดโนเสาร์ที่มีความสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่เคยขุดค้นพบในประเทศไทย
- **ห้องจัดแสดงโซน 4 มหายุคมิโซโซอิก**
จัดแสดงโครงกระดูกจำลองไดโนเสาร์สายพันธุ์ที่มีการค้นพบในประเทศไทย

วัดพุทธนิมิต (ภูค่าว) สักการะพระไสยาสน์กลางดงไม้

หลังจากได้สัมผัสโลกในยุคดึกดำบรรพ์ที่พิพิธภัณฑสถานสิรินธรแล้ว จุดหมายถัดไปที่อยากแนะนำคือ ภูค่าว ที่ห่างออกไปเพียง 10 กิโลเมตร บนยอดภูแห่งนี้เป็นที่ตั้งของวัดพุทธนิมิต (ภูค่าว) โดดเด่นด้วยพระมหาธาตุเจดีย์สูงใหญ่ที่สร้างขึ้นจากหินทราย สามารถมองเห็นได้แต่ไกล บนยอดเจดีย์ประดับด้วยทองคำ น้ำหนักถึง 30 กิโลกรัม (หรือคิดเป็นมูลค่าถึง 25 ล้านบาท) ภายในองค์พระมหาธาตุบรรจุด้วยพระบรมสารีริกธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นำมาจากประเทศเนปาล



อย่างไรก็ตาม จุดหมายหลักของพุทธศาสนิกชนที่มาเยือนวัดพุทธนิมิตอยู่ที่ภาพสลักพระพุทธรูปไสยาสน์อายุนับพันปี บริเวณผาหินด้านตะวันตกของวัด พระพุทธรูปไสยาสน์นี้มีลักษณะตะแคงซ้าย ไม่มีเกตุมาลา สันนิษฐานว่าเป็นภาพสลักพระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธเจ้า พระพุทธรูปไสยาสน์องค์นี้เป็นที่เลื่อมใสของชาวภาพสินธุ์เป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากผู้คนที่มาสักการะกันอย่างไม่ขาดสาย

อีกหนึ่งสิ่งก่อสร้างที่น่าสนใจคือพระอุโบสถของวัดแห่งนี้ที่มีลักษณะเป็นพระอุโบสถไม้ มีการแกะสลักลวดลายเป็นเรื่องราวพุทธประวัติ ความน่าสนใจอยู่ที่ไม้ที่นำมาก่อสร้างพระอุโบสถ ล้วนเป็นไม้ที่นำมาจาก การสร้างเขื่อนลำปาวที่อยู่ห่างไปไม่กี่





เขื่อนลำปาว

ชมทะเลสาบเหนือเขื่อน

เขื่อนลำปาวเป็นเขื่อนดินที่สร้างกั้นลำน้ำปาว วัตถุประสงค์หลักคือเก็บกักน้ำเพื่อการเกษตรและเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ เกิดเป็นอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่ที่มีทัศนียภาพสวยงาม จนกลายเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของชาวกาฬสินธุ์ โดยเฉพาะบริเวณสะพานเทพสุดา สะพานคอนกรีตที่สร้างทอดข้ามลำน้ำปาวบริเวณเหนือเขื่อนที่สามารถเห็นความสวยงามของลำน้ำกว้างไกลและวิถีชีวิตของผู้คนริมฝั่งน้ำ เป็นจุดแวะพักถ่ายภาพยอดนิยมอีกแห่งหนึ่ง



วัดสว่างหัวนาคำ ชมอุโบสถสิมอีสานไม้พันชาติ

วัดสว่างหัวนาคำเป็นวัดเก่าแก่ของอำเภอยางตลาด สร้างขึ้นราว พ.ศ. 2272 มีความโดดเด่นที่สิมหรือพระอุโบสถของวัดที่สร้างขึ้นใหม่จากไม้พันชาติเพื่อทดแทนพระอุโบสถหลังเก่าที่ทรุดโทรมลง โดยเริ่มสร้างเมื่อ พ.ศ. 2552 ใช้เวลาถึง 9 ปีกว่าจะแล้วเสร็จ การสร้างโบสถ์แห่งนี้แสดงให้เห็นถึงความร่วมแรงร่วมใจของคนในชุมชน เพราะไม้พันชาติที่นำมาสร้างได้จากการบริจาคของชาวบ้านในชุมชน บวกกับฝีมือช่างของสล่าไม้ชาวอีสานและชาวเหนือ จึงทำให้โบสถ์แห่งนี้โดดเด่นด้วยการผสมผสานศิลปะล้านช้างและล้านนาเข้าด้วยกันอย่างลงตัว



พันชาติ มิได้หมายถึงความเก่าแก่เป็นพันชาติ แต่เป็นชื่อพรรณไม้ชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกอีกชื่อคือ ต้นซาก พบได้มากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นไม้เนื้อแข็งขนาดใหญ่ มีความทนทานมาก ในอดีตนิยมนำมาทำเป็นไม้หมอนรางรถไฟ และเสาอาคารบ้านเรือน




วัดอุดมประชาราษฎร์ ชมอุปแต้มฝีมือช่างอีสานพื้นถิ่น

เรียกได้ว่าเป็น Unseen ของกาฬสินธุ์ที่ไม่ผิดนักสำหรับวัดอุดมประชาราษฎร์ วัดเล็ก ๆ ที่น่าสนใจตรงความเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะท้องถิ่น ตั้งแต่ตัวอาคารสิมหรือพระอุโบสถที่มีการผสมผสานศิลปะแบบช่างญวน ทั้งลักษณะโครงสร้างและลวดลายมังกรที่ประดับอยู่บริเวณหน้าบัน แต่สิ่งที่โดดเด่นของสิมแห่งนี้อยู่ที่อุปแต้ม หรือจิตรกรรมฝาผนังที่แสดงให้เห็นถึงความเรียบง่ายแต่มีชีวิตชีวาของภาพจิตรกรรมบนผืนปูนฝีมือช่างท้องถิ่น อุปแต้มที่แต่งแต้มรอบอาคารบอกเล่าเรื่องราวพระเวสสันดรชาดก โดยมีการสอดแทรกสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในดินแดนอีสานเมื่อกว่า 100 ปีก่อนไว้อย่างลงตัว



วัดวังคำ ชมศิลป์ล้านช้างอันวิจิตร

วัดแห่งนี้ถึงแม้จะอยู่ไกลจากตัวเมืองจนเกือบจะเข้าเขตจังหวัดมุกดาหาร แต่นับว่าคุ้มกับการเดินทางไปเยือนเป็นอย่างยิ่ง เพราะที่วัดวังคำอันเป็นศูนย์กลางของชุมชนชาวภูไทแห่งนี้ เป็นที่ตั้งของศิลปปะล้านช้างที่ได้รับอิทธิพลมาจากสิมวัดเชียงทองที่เมืองหลวงพระบาง สปป.ลาว โดยมีขนาดย่อมลงมาจากสิมวัดเชียงทองเล็กน้อย แต่ยังคงไว้ซึ่งความอ่อนช้อยของหลังคาโค้งลาดต่ำและงานลงรักปิดทองอันวิจิตร นับเป็นศิลปปะล้านช้างที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งในแดนอีสานเลยทีเดียว

ภาพสินธุ์อาจไม่ใช่จุดหมายหลักของนักท่องเที่ยว แต่หากใครกำลังมองหาเมืองที่มีสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลาย วัฒนธรรมอันโดดเด่น และพิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ระดับประเทศ ที่นี่คือคำตอบที่รอให้คุณมาสัมผัส 

Merit Room

เรื่อง: KJ

เงินบริจาคสามารถ
ลดหย่อนภาษีได้

2 เท่า

ให้หัวใจทุกดวงได้เติบโต

สมทบทุนพัฒนาศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลหาดใหญ่




ในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ทุกวินาทีมีค่า ชีวิตของผู้ป่วยจำนวนมากขึ้นอยู่กับความรวดเร็วและความพร้อมของระบบสาธารณสุข เหตุการณ์การส่งตัวผู้ป่วยหลังวินิจฉัยอาการจากโรงพยาบาลทั่วไปหรือสถานพยาบาลปฐมภูมิไปยังโรงพยาบาลใหญ่ที่มีอุปกรณ์และบุคลากรพร้อมต่อการรักษามากกว่า จึงเป็นสิ่งที่เราพบเห็นอยู่เสมอ

แต่ในความเป็นจริงแล้ว การส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลใหญ่อาจไม่ได้เพิ่มโอกาสรอดชีวิตเสมอไป หากโรงพยาบาลปลายทางยังต้องเผชิญปัญหาขาดแคลนอุปกรณ์และทรัพยากรเช่นกัน

ปัจจุบันโรงพยาบาลหาดใหญ่คือหนึ่งในโรงพยาบาลศูนย์ภาคใต้ที่ให้บริการรักษาผู้ป่วยระดับซับซ้อนด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง และรับหน้าที่ดูแลเครือข่ายโรงพยาบาลใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง ได้แก่ ตรัง พัทลุง สตูล สงขลา ปัตตานี นราธิวาส และยะลา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางด้านโรคหัวใจและหลอดเลือดที่ให้การดูแลผู้ป่วยอย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่องยาวนาน

อย่างไรก็ตามด้วยอัตราผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้หออภิบาลผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีจำนวน 8 เตียง ไม่สามารถรองรับความต้องการรักษาได้เพียงพอ รวมทั้งอุปกรณ์การแพทย์หลายรายการที่เริ่มเสื่อมสภาพ จึงเป็นอุปสรรคต่อการรักษา เพื่อป้องกันอัตราการสูญเสียจากปัญหาดังกล่าว มูลนิธิโรงพยาบาลหาดใหญ่จึงจัดตั้ง “กองทุนพัฒนาศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลหาดใหญ่” เพื่อระดมทุนพัฒนาศูนย์โรคหัวใจ โดยตั้งเป้าหมายเพิ่มจำนวนเตียงอีก 16 เตียง และจัดทำห้องปฏิบัติการตรวจสวนหลอดเลือดหัวใจ เพื่อขยายการรักษาให้ครอบคลุมผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งเด็กและผู้ใหญ่

จะดีแค่ไหน หากการแบ่งปันของเราจะช่วยมอบแสงแห่งความหวังแก่ผู้ป่วยโรคหัวใจ มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้แล้ววันนี้ 



ร่วมสมทบทุนบริจาคเงินได้ที่

ชื่อบัญชี กองทุนพัฒนาศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลหาดใหญ่
ธนาคารกสิกรไทย สาขาถนนเพชรเกษม หาดใหญ่ (บัญชีออมทรัพย์)
เลขที่บัญชี 263-1-08544-2

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

มูลนิธิโรงพยาบาลหาดใหญ่ 182 ถนนรัตการ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

โทร. 09-8670-2374

The Journey

เรื่องและภาพ: หมอ ๆ ตะลุยโลก



SICILY

“ซิซิลี” ตามรอย มนตร์เสน่ห์อารยธรรมโบราณ

ซิซิลี (Sicily) เป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ที่นี่มีเสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวด้วยประวัติศาสตร์อันยาวนาน ทัศนียภาพที่สวยงามตระการตา และวัฒนธรรมที่มีชีวิตชีวา ไม่ว่าคุณจะสนใจเรื่องไหน ที่นี่มีครบทุกอย่าง ทั้งโบราณสถาน เมืองชายทะเลที่สวยงาม อาหารรสเลิศ และชายหาดที่คนทั้งโลกหลงรัก ซิซิลีจึงเป็นจุดหมายปลายทางที่เหมาะสมกับทุกคน

ประวัติโดยย่อของซิซิลี

ประวัติศาสตร์ของซิซิลีมีความซับซ้อนและน่าสนใจไม่แพ้ภูมิภาคของประเทศของที่นี่ เกาะแห่งนี้เคยตกอยู่ภายใต้การปกครองของหลายอารยธรรม ทั้งกรีก โรมัน อารบิก นอร์มัน และสเปน แต่ละชนชาติได้ทิ้งร่องรอยทางวัฒนธรรมไว้มากมาย ทั้งในแง่สถาปัตยกรรม ประเพณี และอาหารการกิน เราสามารถเห็นร่องรอยเหล่านี้ได้ชัดเจนในสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ เช่น หุบเขาวิหารที่อากริเจนโต (Agrigento) และโรงละครกรีกโบราณที่ทาออร์มินา (Taormina) ซึ่งยังคงสภาพสมบูรณ์จนถึงปัจจุบัน เส้นผ่าของซิซิลีอยู่ที่ความหลากหลาย ตั้งแต่ถนนที่คึกคักในเมืองปาแลร์โม ไปจนถึงชายหาดที่เงียบสงบในเมืองเซฟาโล่ว วัฒนธรรมที่นี่เป็นการผสมผสานที่ไม่เหมือนใครระหว่างยุโรป แอฟริกา และตะวันออกกลาง สร้างความน่าสนใจให้แก่ทุกมุมของเกาะ



ลิงก์ปลอดภัย

Verified

สแกนหรือกด
ชมวิดีโอ

ยลโฉม
ความงดงาม
ของซิซิลี
อิตาลีตอนใต้



ฤดูกาลที่ดีที่สุดสำหรับการท่องเที่ยว

ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการเที่ยวซิชิลีคือ ฤดูใบไม้ผลิ (เมษายนถึงพฤษภาคม) และฤดูใบไม้ร่วง (กันยายนถึงตุลาคม) เพราะอากาศดี (ไม่ร้อนสำหรับคนไทย) นักท่องเที่ยวไม่พลุกพล่านและธรรมชาติสวยงาม สำหรับคนที่ชอบเล่นทะเลและชายหาด ฤดูร้อน (มกราคมถึงสิงหาคม) เป็นช่วงที่ดีที่สุด แต่ต้องเตรียมใจเรื่องอากาศร้อน (สำหรับคนไทย) และนักท่องเที่ยวที่หนาแน่นมาก ส่วนฤดูหนาว (พฤศจิกายนถึงมีนาคม) เป็นช่วงนอกฤดูกาลท่องเที่ยว เหมาะสำหรับคนที่ชอบความเงียบสงบและราคาที่เป็นมิตร

การเดินทางจาก ประเทศไทยไปซิชิลี

เนื่องจากไม่มีไฟลต์บินตรงจากประเทศไทย การเดินทางจากกรุงเทพฯ จำเป็นต้องต่อเครื่องอย่างน้อย 1 ครั้ง เส้นทางที่สะดวกที่สุดคือ บินจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิไปยังเมืองใหญ่ของอิตาลีก่อนอย่างโรมหรือมิลาน จากนั้นจึงต่อเครื่องไปยังสนามบินหลักของซิชิลี ซึ่งมีอยู่สองแห่งคือ ปาล์มโร (Palermo) และคาตานิเย (Catania) อีกทางเลือกหนึ่งคือ บินไปยังเมืองใหญ่ในยุโรป เช่น เวียนนา (Vienna) แล้วจึงต่อเครื่องไปซิชิลี เช่น สายการบิน Austrian Airlines หรือ Emirates เป็นต้น

วีซ่า

ซิชิลีเป็นส่วนหนึ่งของประเทศอิตาลี การเดินทางมาที่นี่ต้องมีวีซ่าเชงเก้นก่อน ซึ่งสามารถทำได้ผ่าน VFS Italy



สถานที่ท่องเที่ยวที่ห้ามพลาด

- **ปาแลร์โม (Palermo)** เป็นเมืองหลวงและศูนย์กลางทางวัฒนธรรมของซิซิลี ผู้มาเยือนไม่ควรพลาดโบสถ์ปาละทีน (Palatine Chapel) ที่อยู่ภายในพระราชวังนอร์มัน (Norman Palace) ซึ่งมีชื่อเสียงด้านงานโมเสกแบบไบแซนไทน์อันวิจิตร นอกจากนี้ยังมีมหาวิหารปาแลร์โม (Palermo Cathedral) ที่รวมสถาปัตยกรรมหลากหลายรูปแบบเข้าไว้ด้วยกัน ตั้งแต่แบบนอร์มัน อิสลาม กอทิก บาโรก ไปจนถึงนีโอคลาสสิก การเดินเล่นที่จัตุรัส Quattro Canti ซึ่งเป็นจัตุรัสสไตล์บาโรกที่ประดับประดาด้วยน้ำพุและรูปปั้นอันงดงาม ถือเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจ สำหรับผู้ที่



สนใจของแปลกตา สามารถเยี่ยมชมสุสานใต้ดินของนิกายคาปูชิน (Catacombe dei Cappuccini di Palermo) ที่เก็บรักษามัมมี่และโครงกระดูกเก่าแก่นับศตวรรษไว้อย่างดี โดยเฉพาะการเก็บร่างของเด็กสาวที่ชื่อว่า Rosalia Lombardo ที่ร่างถูกรักษาไว้อย่างดีในชื่อของ Sleeping Beauty

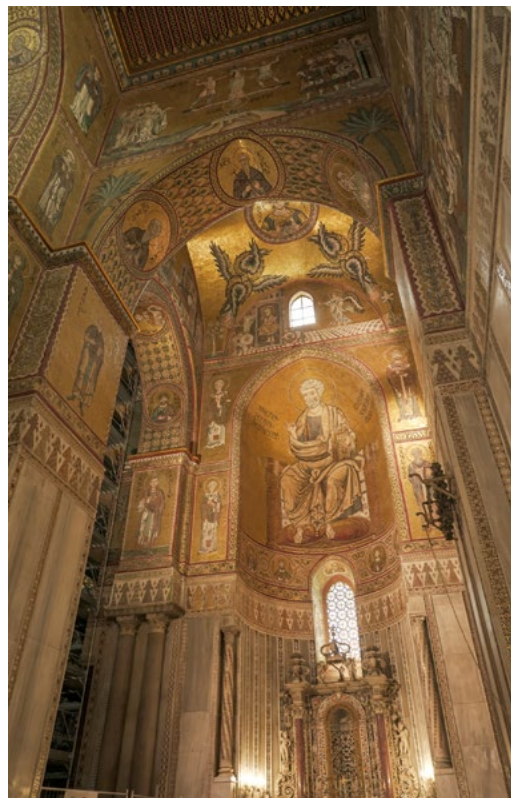
- **หุบเขาวิหารอากริเจนโต (Agrigento)** เป็นหนึ่งในแหล่งโบราณคดีที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกและได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดยองค์การยูเนสโก ไฮไลต์ของที่นี่คือวิหาร Temple of Concordia ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นวิหารกรีกที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้ดีที่สุดแห่งหนึ่งนอกประเทศกรีซ

- **ทาออร์มินา (Taormina)** ตั้งอยู่บนเนินเขาที่มองเห็นทะเลไอโอเนียน เมืองนี้โดดเด่นด้วยการผสมผสานระหว่างความงามตามธรรมชาติกับเสน่ห์ทางประวัติศาสตร์ได้อย่างลงตัว สถานที่สำคัญที่สุดของเมืองนี้คือ โรงละครกรีกโบราณ (Teatro Antico di Taormina) ที่นี้คุณสามารถชมวิวยุคโบราณของภูเขาไฟเอตนาและชายฝั่งทะเล นอกจากนี้ยังมีถนนคนเดินสุดน่ารักที่ทุกคนจะตกหลุมรัก Corso Umberto ที่เรียงรายไปด้วยร้านบูติก ร้านขายของแบรนด์เนม คาเฟ่ และร้านอาหารน่ารักมากมาย
- **ภูเขาไฟเอตนา (Etna)** ตั้งตระหง่านอยู่ทางฝั่งตะวันออกของซิซิลี เป็นภูเขาไฟที่ยังคุกรุ่นที่สูงที่สุดในยุโรป และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก สามารถนั่งกระเช้าขึ้นไปบนยอดเขาได้ เพื่อชมปล่องภูเขาไฟและทุ่งลาวาได้อย่างใกล้ชิด ในฤดูหนาวบางส่วนของภูเขาไฟเอตนาจะกลายเป็นรีสอร์ตสกี ทำให้เป็นจุดเล่นกีฬาฤดูหนาวที่ไม่เหมือนใครของอิตาลีได้ ปิดท้ายด้วยการลองชิมไวน์ที่ผลิตจากไร่องุ่นบริเวณนี้ ซึ่งดินภูเขาไฟทำให้ไวน์มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์





- **เซฟาโล (Cefalù)** เมืองชายฝั่งทางตอนเหนือของซิซิลี เมืองนี้มีเสน่ห์ดึงดูดนักท่องเที่ยวด้วยถนนที่มีกลิ่นอายยุคกลาง เมื่อเดินเล่นในเมืองนี้ คุณจะรู้สึกเหมือนได้ย้อนเวลากลับไปในอดีต ชม Duomo di Cefalù สร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าโรเจอร์ที่ 2 ภายในประดับประดาด้วยงานโมเสกที่งดงาม นอกจากนี้ยังมีโรงซักผ้ายุคกลางหรือที่เรียกว่า Lavatoio Medievale ซึ่งเป็นสถานที่ที่แสดงให้เห็นวิถีชีวิตผู้คนในอดีต
- **ซีราคิวส์ (Syracuse)** เคยเป็นนครรัฐกรีกที่ทรงอำนาจในอดีต เมื่อเดินเที่ยวในเมืองนี้ คุณจะรู้สึกเหมือนได้ย้อนเวลาไปในอดีต ไฮไลท์ของที่นี่คือการเดินข้ามสะพานไปยังเกาะออร์ติเจีย (Ortigia) คุณจะพบกับมหาวิหารแห่งซีราคิวส์ (Cathedral of Syracuse) ที่มีความแปลกไม่เหมือนใคร เพราะเป็นโบสถ์ที่ถูกสร้างทับบนพื้นที่ของวิหารกรีกในอดีต ซึ่งเสาเดิมของวิหารกรีกถูกใช้เป็นกำแพงโบสถ์ในปัจจุบัน




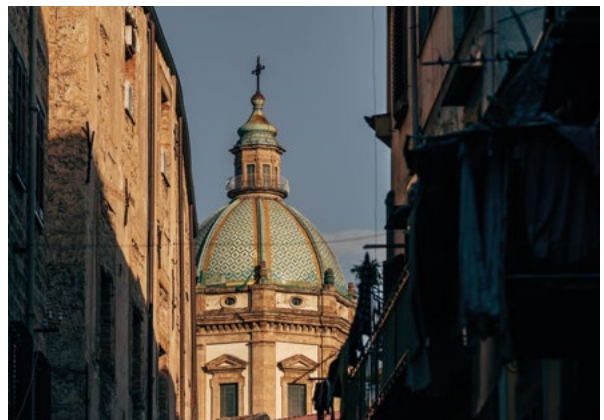
แนะนำแผนการเดินทาง

- วันที่ 1: ถึง Palermo เทียวในเมือง (พัก Palermo)
- วันที่ 2: เทียว Palermo และแควะ Monreale (พัก Palermo)
- วันที่ 3: เดินทางไป Cefalù และต่อไป Taormina (พัก Taormina)
- วันที่ 4: ทิวทัศน์ภูเขา Etna และเมือง Catania (พัก Catania)
- วันที่ 5: เทียว Syracuse และ Ragusa (พัก Ragusa)
- วันที่ 6: เดินทางผ่าน Villa Romana del Casale ไป Agrigento (พัก Agrigento)
- วันที่ 7: เดินทางไป Trapani (พัก Trapani)
- วันที่ 8: กลับ Palermo



หลังจากซิซิลี ไปไหนต่อได้

หลังจากจบทริปในเกาะซิซิลีแล้ว เราสามารถเลือกจุดหมายต่อไปได้หลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางต่อไปยังตุนิเซีย เพื่อชมเรื่องราวที่ต่อเนื่องกันทางประวัติศาสตร์ หรือจะข้ามไปยังประเทศมอลตาที่มีเรื่องราวที่น่าสนใจ หรือสามารถข้ามไปยังภาคใต้ของประเทศอิตาลี ก็ได้เช่นกัน 





สั่งซื้อสินค้าและบริการ
พร้อมรับสิทธิประโยชน์สมาชิก

SCG Debenture Club

ได้ที่ **02-586-2222**

Reflection of Thought

เรื่อง: ศุ บุญเลี้ยง



พูด

แปลกดีที่ผมกำลังจะเขียนเรื่องการพูด

คิดไปคิดมา ผมว่าการพูดนี้สำคัญมาก ไม่ใช่เฉพาะการขึ้นไปพูดบนเวทีต่อหน้าสาธารณชน แต่หมายถึงการพูดคุยกันในชีวิตประจำวันนี้แหละ คุณลองคิดดู

ถ้ามีคนมาถามคุณว่า “กินข้าวหรือยัง”

แล้วคุณก็ตอบว่า “กินแล้วจ๊ะ”

แค่นี้ก็ตอบตรงคำถามแล้วใช่ไหม

แต่เชื่อไหม มีครูแนะนำว่า ถ้าจะให้ดีเราไม่ควรอยู่ในสมการการพูดที่ถาม 1 แล้วตอบ 1

แต่ควรเป็นสมการที่ว่า ถาม 1 แล้วตอบ 2 ตัวอย่างเช่น

ถาม 1 : “กินข้าวหรือยัง”

ตอบ 1 : “กินแล้ว”

แล้วตอบ 2 คืออะไร

ตอบ 2 : “กินอาหารปักษ์ใต้ หน้าปากซอย อร่อยเชียวนะ”

แทนที่จะบอกแค่ว่ากินแล้ว แต่มีเติมอีกหน่อยว่าเป็นอาหารปักษ์ใต้ร้านไหน และถ้าจะให้ดี ถามกลับไปด้วยว่า



เธอเคยกินร้านนี้ไหม
นี่จะทำให้บทสนทนาสั้นไหล และสัมพันธ์ภาพ
เชื่อมโยงดีกว่าถามคำ ตอบคำ

สำหรับคำถามก็เช่นกัน เขาบอกว่า มันจะมี
ทิศทางในการถาม ถามไปในทางรูปธรรมหรือ
นามธรรม ถามตรงประเด็นหรือไม่ตรงประเด็น

สมมุติเราเดินไปเจอนักร้องคนโปรด
ถ้าเราถามว่า “วันนี้อากาศดีจังเลยนะคะ”

เขาก็อาจจะตอบว่า “ครับ”

แล้วจบการสนทนาได้

การถามว่า “เขานี้กินอะไรมาคะ”

อย่างนี้คือตรงประเด็น

เขาอาจจะตอบว่า “กินแกงไตปลา” เราได้คำตอบมา
แต่ไม่ค่อยมีประโยชน์

ถ้าถามตรงประเด็นคือเขาเป็นนักร้อง เราก็ควร
ถามถึงเพลงหรือการแสดงดนตรี

ถ้าเราถามว่า “ชอบเล่นคอนเสิร์ตไหมคะ” ก็จะ
เป็นคำถามที่ตรงประเด็น แต่เป็นนามธรรม

ที่นี้จะตรงประเด็นและเป็นรูปธรรม ก็คือถามว่า
“คอนเสิร์ตครั้งต่อไป มีเมื่อไหร่คะ”

อันนี้ตรงประเด็นและเป็นรูปธรรม คนที่ได้รับ
คำถามก็จะตอบง่าย

ถ้าเราบอกไปว่า “คอนเสิร์ตหนล่าสุดก็ได้ไป
ชมมานะคะ”

ถ้าเขาเกิดถามกลับว่า “คอนเสิร์ตครั้งล่าสุด
ไปดูมาแล้วเป็นยังไงบ้างครับ”

ที่นี้ในการสะท้อนหรือตอบก็ไม่ง่าย

เราบอกว่า “จองบัตรยากจัง แก้อัไม่ดีเลย
นั่งดูแล้วบัง เล่นไม่ตรงเวลา กลับบ้านช้า”

อันนี้คือเหตุการณ์จริง ความยากคือไม่ใช่ที่เรา
จะบอกข้อเสียไม่ได้ เราไม่ต้องโกหกว่าทุกอย่าง
ดีไปหมด



เพียงแต่มีคำแนะนำว่า ควรสะท้อนด้วย 2 ชอบ
ก่อน แล้วค่อย 1 อยาก เช่น

“เพลงเพราะมากถูกใจ แกรับเชิญก็ดี แต่อยาก
ให้เริ่มตรงเวลา”

ชอบ 1 คือเพลงเพราะ ชอบ 2 แกรับเชิญดี

แล้วค่อย 1 อยาก คืออยากให้เริ่มตรงเวลา

เราจะไม่บอกว่า “คอนเสิร์ตยาวไป” แต่เราบอกว่า
“อยากให้คอนเสิร์ตกระชับกว่านี้”

เราไม่บอกว่า “คอนเสิร์ตแพงจัง” แต่เราบอกว่า
“อยากให้บัตรราคาต่ำกว่านี้”

เราไม่ได้ว่าเขา เราแค่อยาก

และก่อนที่เราจะบอกความอยาก ควรบอก
ความชอบเสียก่อน 2 ชอบ ก่อน 1 อยาก

อัตราส่วนในการสะท้อนจึงจะสมดุล

หากมีเวลาพูดคุยเจรจางาน

ก็ต้องพยายามพูดในสิ่งที่คนเขาอยากจะคุย

ส่วนใหญ่เรามักจะพูดในเรื่องที่เราสนใจ

โดยไม่ค่อยได้สนใจว่า เขาจะสนใจในเรื่องนั้น
หรือไม่

เขาอาจจะถามเป็นพิธี เพราะเห็นเราบอกว่า
ไปต่างประเทศมา



แต่เราตอบลงไปในรายละเอียด ไปเมืองไหน กับใคร ก็วัน กินอะไรมั้ง เขาอาจจะไม่ได้อยากฟังขนาดนั้น

การรับฟังแล้วไม่รีบพูดแทรกนี่ก็เป็นสิ่งที่ยากสุด ๆ เรามักจะเห็นดี เห็นด้วย หรืออยากเสริมเรื่องของเราเข้าไป เพราะกลัวว่าเดี่ยวไม่แทรกตอนนี้จะลืมนะ แต่ก็ช่างมันเถอะ ถ้าจะลืมนะก็ลืมนะไป ดีกว่าแทรกเขากลางคัน

แต่บางคนก็เมามัน เล่าอยู่นั่น ไม่เปิดโอกาสให้อีกคนพูดบ้าง

หยิบฉวยการสนทนามาเป็นของตัวเอง สร้างเรื่อง สร้างวงล้อม ราวกับประวัติชีวิตตนนั้นสำคัญราว วีรบุรุษที่มีโลกหมุนรอบตัวเขาเอง อย่างนี้เราก็อาจจะต้องรีบเดินจากมา ไม่ต้องไปสนทนาให้เสียเวลา

เคยเห็นหลายคนพูดวน คุยกันเป็นชั่วโมง เขาไม่ได้รู้จักคนอื่น ๆ เพิ่มเติม เพราะสนใจแต่เรื่องตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ประสบการณ์ของคนอื่น ๆ นั้น ล้วนแล้วแต่บรรจุสิ่งที่ควรค่าต่อการเรียนรู้ หากสามารถ พลิกผันการสนทนาให้ต่อเนื่อง สลับกันไปมา เหมือน คู่เต้นรำที่ผลัดกันนำ ผลัดกันตาม

ในห้วงเวลาที่เดินทางออกนอกบ้าน เราอาจจะ บังเอิญเจอบางคนที่สนทนากันแล้วสนุกสนาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์

มีเรื่องเล่าว่า ชายหนุ่มคนหนึ่งไปป็นภูเขามา พบคนสูงวัยกว่านั่งติดกันบนเครื่องบิน

ชายหนุ่มเล่าตลอดตั้งแต่เครื่องบินขึ้นจนลง เพราะประสบการณ์ปีนเขาของเขานั้น มันช่าง น่าตื่นเต้น ไร้อใจ

จนกระทั่งเครื่องบินลงจอด

ชายหนุ่มกำลังลุกจากไป เขาจึงสอบถามชื่อ ผู้สูงวัยที่นั่งฟังเขามาตลอด

“ผมชื่อ นีล อาร์มสตรอง ครับ” เขาแนะนำตัว สั้น ๆ แต่แค่นั้นใครที่เกิดทันคงพอรู้ว่า เขาคือผู้ชาย ที่ได้ขึ้นยานอวกาศไปเหยียบดวงจันทร์เป็นคนแรกของโลก

น่าเสียดาย เขาไม่ได้เล่าให้ชายหนุ่มฟังเลย เพราะนักปีนเขามัวแต่อยากเล่าเรื่องตัวเองผจญภัยมา อย่างน่าเสียดาย **D**

Yesterday

เรื่อง: ศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์



ทอดกฐิน กินข้าวนกก เก็บข้าวตก

ผมรักที่ราบกว้าง

แลไปโดยรอบไกลสุดถึงเส้นขอบฟ้าครอบคลุมมาบอกการสิ้นสุดของอาณาเขตของโลก มีแมกไม้ที่ปลูกใกล้บ้านของชาวนากระจายอยู่เป็นหย่อม ๆ มีทิวป่าจากพาดเป็นเส้นขวางหลายจุดที่ช่วยให้สังเกตเห็นได้ถึงมิติด้านลึกของภูมิทัศน์ มีไม้ใหญ่ขึ้นแซมอยู่บ้างเป็นจุด มองเห็นใหญ่และเล็กตามความไกลหรือใกล้ช่วยในการแลเห็น ไม่ดูอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวจนเกินความจริงไป ความกว้างของความเว้งว้างนั้น อัดแน่นด้วยความว่างเปล่าจนเอาจินตนาการของคนเข้าไปใส่เท่าไรก็ไม่เต็ม

ผมไม่แน่ใจว่าการเคลื่อนที่ของกาลเวลากับการโยกย้ายภูมิลำเนาจะมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนทัศนคติ หรือความคิดที่คนเรามีต่อช่วงระยะเวลาอันหนึ่งของชีวิต



หรือว่า มันเป็นเพียงความคิดที่เกาะติดอยู่กับความทรงจำอันหนึ่งที่ตรึงตราอยู่ในจิต แล้วถูกซ่อนทับด้วยความรู้สึกและความคิดอันใหม่อย่างเป็นกระบวนการที่แน่นอนอันหนึ่ง

งานกฐินนับเป็นงานสำคัญประจำปีงานหนึ่งของชาวบ้าน ทุกวัดจะต้องมีงานทอดกฐินเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ผมเคยไปร่วมงานทอดกฐินวัดที่ใกล้บ้านคือวัดบางบ่อ และวัดบางเหี้ย ก็ได้รับความสนุกสนานเป็นอันดี แต่มีคราวหนึ่ง ผมไปในงานทอดกฐินที่วัดสุคันธศีลาราม หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า วัดหอมสิน ซึ่งอยู่ในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ไกลจากอำเภอบางบ่อไปหน่อย แต่ไปทางคลองสำโรง ผ่านตำบลบ้านระกาศและบางพลีน้อย เป็นเขตติดต่อกันการเดินทางโดยขบวนเรือระยะทางไกลหน่อย ผมไปกับแม่ เราอยู่ในเรือใหญ่ที่มีองค์กฐิน ลากด้วยเรือมาดสามแจวสองลำ มีเรือใหญ่เรือเล็กตามขบวนอีกหลายลำ มีเรือลำหนึ่งบรรทุกลูกกวาดตัดไปทั้งวงเสียงเพลงและเสียงกลองร่ำมะนาดังครึ้มไปทั้งสองฝั่งคลอง

ผมหาที่นั่งตอนหัวเรือเพื่อจะได้ฟังเพลงลำตัด ได้ถนัดหน่อย แต่ก็ฟังได้ไม่ครบถ้วน เพราะกระแสลมพัดเอาเสียงร้องไปเสียก่อนมันจะมาถึงผม เสียงกลองรำมะนาและเพลงลูกคู่เท่านั้นที่ได้ยินชัดหน่อย

โดยเหตุที่เดินทางยาว ทางเจ้าภาพจัดข้าวห่อบรรจุทุกมาเต็มในเรือสำปั้นใหญ่ลำหนึ่ง สำหรับชาวบ้านแล้ว เมื่อมีงาน การเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญก่อนเพื่อน คนมาร่วมงานท้องจะต้องอึดหรือเกินอึดถึงจะเป็นหน้าเป็นตาของเจ้าของงาน

ข้าวห่อถูกส่งไปตามเรือต่าง ๆ ด้วยมือ บางทีก็มีการโยนข้ามหัวกันบ้าง ไม่ถือกัน

ผมได้รับมาห่อหนึ่ง เป็นห่อด้วยใบบัวหลวงผูกด้วยเชือกกล้วยแน่น กันไม่ให้แตกเวลาโยนสูง ๆ ผมแก้ห่อออกดู ในนั้นมีข้าวสุกกับมีน้ำพริกมะขามสด มีผักบุงและผักกระถินสด มีไข่เค็มครึ่งใบ และปลาช่อนแห้งปิ้งสุกสองชิ้น

ผมแปลกใจที่ข้าวในห่อไม่เหมือนข้าวทั่ว ๆ ไป ข้าวในห่อเป็นเม็ดกลม ๆ ในเนื้อข้าวมีเส้นสีแดงและสีม่วงเส้นเล็ก ๆ อยู่ด้วย กินแล้วรสไม่อร่อยเหมือนข้าวสารเม็ดยาวที่ขาวทั้งเม็ดไม่มีสีปน ผมทราบภายหลังว่าข้าวเม็ดกลม ๆ เล็ก ๆ นี้ ชาวบ้านเรียกว่า “ข้าวนก” คือเป็นข้าวสำหรับนกกิน คนไม่กิน นอกจากไม่มีเม็ดข้าวยาวจะกิน แต่ความจริงผมว่าก็พอกินได้ไม่อร่อยหรือถึงขนาดแค้นคอกินไม่ลงอะไรเทือกนั้น

ผมรู้ต่อมาภายหลังด้วยว่า ข้าวชนิดนี้โรงสีไม่ซื้อและไม่รับสีด้วย คนมีข้าวชนิดนี้ต้องตำข้าวกินเอง



ผมเมื่อยังเด็กอยู่กับธรรมชาติมากกว่าอยู่กับผู้คน และที่อยู่ที่พบปะกันก็เป็นอย่างผิวเผิน ตามปกติธรรมดาที่อยู่กันอย่างบ้านใครบ้านมัน เมื่อได้รู้รส “ข้าวนก” ในงานกฐินคราวนั้นแล้ว ผมจึงรู้ว่าข้าวนาที่ว่าจน ๆ นั้น ต่ำลงไปกว่านั้น ยังมีข้าวนาที่จนจริง ๆ อีก จะมีมากเท่าไรไม่รู้ แต่มีแน่ พวกเขาจนจนไม่มีข้าวพันธุ์ที่ตลาดต้องการจะเอามาปลูก เขาอาจจะไม่มีที่ดินของตนเอง ต้องเช่าที่นาเขาทำด้วยซ้ำไป

หลังจากการเกี่ยวข้าวซึ่งเป็นงานที่มีการ “ลงแขก” อีกครั้งหนึ่งของระบบการผลิต ข้าวถูกมัดเป็นพ่อนขนลงเรือไปยังลานสำหรับนวดคือการทำเมล็ดข้าวให้หลุดจากรวง ด้วยการใช้ควายย่ำหรือฟาดรวงข้าวกับคานไม้ยาวสูงประมาณเอว ซึ่งคนเป็นคนทำแล้วยังต้องทำการ “ผัดข้าว” คือเอาข้าวในกองที่หลุดจากรวงแล้ว ใส่กระดิ่งใหญ่ ผัดให้เศษฟางหรือสิ่งปะปนอื่น ๆ หลุดออกไปจนเหลือแต่เมล็ดข้าว จึงเอาเก็บขึ้นยุ้งได้

แต่ในท้องนา หลังจากเกี่ยวแล้วยังมีข้าวตกหล่นจากการเกี่ยวด้วยเคียวหลงเหลืออยู่ จึงมีงาน “เก็บข้าวตก” ซึ่งเป็นงานเบา ๆ สำหรับผู้หญิงและเด็ก ปริมาณข้าวที่เก็บได้มากน้อยขึ้นอยู่กับงานเก็บเกี่ยวว่าถี่ถ้วนและเอาใจใส่เวลาเกี่ยวแค่ไหน เจ้าของบางรายไม่สนใจเรื่องนี้ เกี่ยวแล้วก็แล้วกัน

สำหรับเรา ผมเป็นคนทำหน้าที่นี้เสมอ เพราะมันเป็นงานปนเล่น บางทีแม่ว่างแม่ก็มาเก็บด้วย และแม่ไม่ว่าสักคำ เมื่อผมเก็บบ้างเล่นเอาเศษดินข่วนกเล็ก ๆ สีเทาปนดำสองสามชนิดหากินตามพื้นดิน ไม่ทราบว่ามันกินเมล็ดข้าวหรือหาแมลงตัวเล็ก ๆ เช่น จิ้งหรีดเป็นอาหาร เป็นการซ่อมฝีมือในการข่วนสนุก ๆ และเคราะห์ดีที่ผมไม่ได้ทำบาป เพราะฝีมือข่วนต่ำมาก ไม่ถูกนกสักตัว

วันหนึ่งมีผู้หญิงคนหนึ่ง พายเรือมาจอดหน้าบ้าน แต่เช้า บอกว่า ขอมารับข้าวตกที่นาของเรา ผู้หญิงคนนั้นอยู่ในวัยสาวใส่องอบและมีผ้าคลุมหน้า ด้านข้างทั้งสองด้าน เอาชายมาผูกไว้ใต้คาง เปิดหน้าต่าง จมูก และปาก สวมเสื้อสีดำแขนยาว และนุ่งผ้าโจงกระเบนสีดำ เครื่องแต่งตัวทั้งหมดอยู่ในสภาพกลางเก่ากลางใหม่ มีกระบุงย้อม ๆ ใบหนึ่งมาด้วย ผมถามแม่ แม่บอกอนุญาต ผู้หญิงคนนั้นบอกขอให้ช่วยดูหมาด้วย ผมบอกว่าบ้านเราไม่มีหมาหรอก

ก่อนนั้นบ้านผมเคยเลี้ยงหมา เลี้ยงแมว เลี้ยงทั้งเปิดและไก่ แต่ตอนหลังเมื่อเพิ่มรายได้ด้วยการทำบ่อปลาและวิดปลาใส่เรือไปขายสะพานปลากรุงเทพฯ และรอนจนโรงเรียนเปิดเทอมใหม่ เป็นเวลาราวสัปดาห์หนึ่ง ทิ้งบ้านไว้โดยไม่มีคนเฝ้า สัตว์เลี้ยงเหล่านี้ก็ลำบาก ไม่มีคนให้อาหารกิน จะเอาไปฝากเพื่อนช่วยเลี้ยงก็เกรงใจเขา ไม่เหมือนควายมีลำพังตัวเดียวไม่ยุ่งยากอะไร พอฝากฝังกันได้เลยเลิกเลี้ยงหมา แมว เปิด ไก่ หมัด




ผู้หญิงที่มาเก็บข้าวตก กลับไปเมื่อไรไม่รู้ ตอนบ่ายออกมาดู เรือลำเล็กของแกหายไปแล้ว

แล้วก็มีวันหนึ่งตอนบ่าย ผมเห็นคนนั่งอยู่ที่ปลายนา ผมเดาว่า คนคนนี้น่าจะเป็นผู้หญิงมาแอบเก็บข้าวตก คงจะไม่กล้ามาขออนุญาตเพราะอาย เนื่องจากการไปขอเก็บข้าวตกในนาของคนอื่น ๆ นั้นถือว่าเป็นเรื่องแสดงความตกต่ำของฐานะของตน คนที่ซัดสนจริง ๆ ไม่มีทางเลือกอื่นแล้วจึงต้องทนอาย ยอมเสียหน้า

ผมบอกแม่ให้ออกมาดู แม่ดูแล้วบอกว่าช่างเขาเถอะ แล้วก็รีบเข้าบ้าน เหมือนเกรงว่าเขาจะอายเมื่อมีคนรู้ว่าเขามาเก็บข้าวตก

บางทีการเก็บข้าวตกก็ไม่ได้อะไรมาก เมื่อเทียบกับเวลาที่เสียไป เพราะข้าวมักจะร่วงเรียรายกระจายห่าง ๆ ในที่กว้าง และที่เป็นปลายข้าวในรวงที่ลืบก็แยะ เจ้าของเองถ้าไม่มีแรงงานเหลือก็จะไม่สนใจเพราะไม่คุ้ม

แต่สำหรับคนจน การก้มเก็บทีละเมล็ดยังมีความหมายแก่ชีวิตของเขาอยู่ 

Mind & Spirit

ที่มา: cheewajitmedia

หากจิตใจวอกแวกขณะสวดมนต์ จะยังได้อานิสงส์จากการสวดมนต์อยู่ไหม?



112

เวลาที่เราสวดมนต์ ถ้าใจเราคิดนั้นคิดนี้ จะได้อานิสงส์จากการสวดมนต์อยู่หรือไม่? แม้พยายามไม่คิด แต่ใจมันก็ไหลไปเรื่อยเพราะ กำลังทุกข์มาก ยิ่งนั่งสมาธิ ยิ่งฟุ้งซ่าน พยายามอ่าน วิธีการเจริญภาวนาและทำตามแต่ก็ไม่สำเร็จ จนรู้สึก ท้อใจ สถานการณ์เช่นนี้คงเกิดขึ้นกับใครหลายคน ที่กำลังมีใจที่เป็นทุกข์

การที่สวดมนต์แบบไม่มีสมาธิ มีจิตซัดส่าย จะได้อานิสงส์น้อยและได้ผลทางอ้อม กล่าวคือ แคได้

สวดเพื่อคล่องปากเท่านั้น แต่ไม่ได้อานิสงส์โดยตรง คือการที่จิตเป็นสมาธิ เนื่องจากกำลังทุกข์ จิตย่อม ไม่เป็นสมาธิ ถ้าต้องการสวดมนต์เพื่อช่วยให้ ผ่อนคลายความทุกข์ จะต้องไม่ปล่อยให้จิตไหล มิเช่นนั้นจะไม่เกิดประโยชน์ทั้งสิ้น ถ้าทุกข์ก็ควร พิจารณาให้เห็นความทุกข์ของตัวเองเสียก่อน โดยการตั้งสมมติฐานว่า ความทุกข์ของเรานั้นมีสาเหตุ มาจากอะไร ทำไมต้องทุกข์ หาสาเหตุให้เจอ แล้วไป แก้ที่ต้นเหตุ นั่น ๆ จะดีกว่า

ทั้งนี้ควรทราบว่า จุดประสงค์หลักของการ สวดมนต์นั้นมี 3 ประการด้วยกัน คือ

หนึ่ง สวดมนต์เพื่อต้องการให้จิตเป็นสมาธิ หมายถึง เมื่อเราเปล่งวาจาสาธยายบทสวดมนต์ แต่ละครั้ง สิ่งหนึ่งที่เราจะได้รับประโยชน์โดยตรงคือ การมีสติ มีใจจดจ่อ ย่อมส่งผลให้จิตเกิดสมาธิ จิตมีความแน่วแน่ มีความนิ่งสงบ และเป็นสุข จิต จะอึมเิบ เรียกว่าสติได้ทำหน้าที่ สมาธิได้ทำงาน ปัญญาได้ความรู้แจ้ง ทั้งสามส่วนได้ทำงานร่วมกัน อย่างเป็นระบบ จึงได้ชื่อว่าได้อานิสงส์จากการ สวดมนต์โดยตรง


สอง สวดมนต์เพื่อต้องการจดจำพระพุทธพจน์ เป็นประโยชน์แก่การเข้าใจ จดจำง่าย และสามารถ นำไปแนะนำหรือสั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้ การสวดมนต์ ได้ชื่อว่าเป็นหัวใจหลักของการทำให้คำสอนใน พระพุทธศาสนาไม่เสื่อม ไม่คลาดเคลื่อน หรือถูก ทำให้เลอะเลือนได้ง่าย เพราะยังมีคนที่สามารถรู้

“ การที่สวดมนต์แบบไม่มีสมาธิ มีจิตซัดสาย จะได้อานิสงส์น้อย และได้ผลทางอ้อม กล่าวคือ แคได้สวดเพื่อคล่องปาก เท่านั้น แต่ไม่ได้ได้อานิสงส์ โดยตรง คือการที่จิตเป็นสมาธิ เนื่องจากกำลังทุกขี จิตย่อม ไม่เป็นสมาธิ ”



เข้าใจ และขยายผลได้ต่อเนื่องด้วยนั่นเอง ถือเป็น องค์ความรู้ชนิดหนึ่งได้เช่นกัน ดังนั้น การมีความรู้ จำต้องเกิดประโยชน์แก่คนทั้ง 2 ฝ่าย คือ เกิด ประโยชน์แก่ผู้รู้และผู้อื่น ความรู้นั้นจึงจะมีค่า มี ราคา และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

สาม สวดมนต์เพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนา การสวดมนต์นั้นช่วยขยายคำสอนของพระพุทธเจ้า จากรุ่นสู่รุ่นโดยไม่ขาดสาย เมื่อคำสอนถ่ายทอด ผ่านการจดจำจากผู้คนมากมาย จะเกิดประโยชน์ ด้วยการนำเอาคำสอนเหล่านั้นมาปฏิบัติตามด้วย ย่อมเป็นอานิสงส์และผลดีแก่ชีวิตของผู้ปฏิบัติ โดยตรง ผู้ปฏิบัติจึงได้ชื่อว่าต่ออายุพระพุทธศาสนา

อีกประการหนึ่ง หากประสบปัญหาว่า ยิ่งนั่ง สมาธิ ยิ่งฟุ้งซ่าน นั้นเพราะว่ากำลังจัดการบริหาร ในการปฏิบัติจิตภาวนาไม่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติถูกต้อง จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จึงควรไปเริ่มต้นเรียนจากครูสอน กรรมฐาน หรือพระวิปัสสนาจารย์โดยตรงก่อน ความฟุ้งซ่านจึงจะถูกแก้ไขให้ผ่อนคลายลงได้ 

Charity News

เรื่องและภาพ: ทีมงาน SCG Debenture Club

โครงการ “หุ่นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู ปี 2567 จังหวัดตาก”

ตามที่โครงการ “หุ่นกู้เอสซีจี ใจดีช่วยโรงเรียนของหนู ปี 2567 จังหวัดตาก” ได้จัดสรรและส่งมอบเงินบริจาคให้แก่โรงเรียนที่ได้เข้าร่วมโครงการทั้ง 3 แห่งเมื่อปลายปี 2567 ที่ผ่านมาแล้วนั้น คือ โรงเรียนบ้านอู่หู่ ตำบลแม่ต๋าน อำเภอท่าสองยาง จังหวัดตาก โรงเรียนบ้านขุนห้วยนกแล ตำบลพระธาตุ อำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก และโรงเรียนบ้านที่กะเป๋อ ตำบลช่องแคบ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ขณะนี้โรงเรียนทั้ง 3 แห่งกำลังปรับปรุงตามแผนความช่วยเหลือใกล้แล้วเสร็จครบถ้วน โดยส่วนที่เหลือจะให้เสร็จสมบูรณ์ภายในเดือนมิถุนายน 2568

114

โรงเรียนบ้านอู่หู่

รายการปรับปรุงแล้วเสร็จ



ปรับปรุงและจัดซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์



ปรับปรุงห้องสุขา



ปรับปรุงห้องเรียน

รายการอยู่ระหว่างดำเนินการ



ปรับปรุงโรงอาหาร



เสริมแนวปูนกันดินทรุดของอาคารห้องสมุดและห้องเรียนอนุบาล

- อื่น ๆ เช่น ปรับปรุงและจัดซื้ออุปกรณ์ห้องสุขาอนุบาล จัดซื้ออุปกรณ์กีฬา

โรงเรียนบ้านขุนห้วยนกล

รายการปรับปรุงแล้วเสร็จ



ต่อเติมปรับปรุงห้องเรียนประถมศึกษา

รายการอยู่ระหว่างดำเนินการ



พื้นที่ปรับปรุงต่อเติม
ห้องสมุด



ปรับปรุงห้องสุขา



ปรับปรุงห้องเรียนและจัดซื้อ
เครื่องคอมพิวเตอร์



ติดตั้งโทรทัศน์สำหรับ
การเรียนการสอน
ในชั้นเรียน



ติดตั้งพัดลมในห้องเรียน

โรงเรียนบ้านทีกะเปอ

รายการปรับปรุงแล้วเสร็จ



ปรับขยายพื้นที่โรงอาหาร

รายการอยู่ระหว่างดำเนินการ



ปรับปรุงห้องสมุด

- อื่น ๆ เช่น โดมอเนกประสงค์สำหรับการทำกิจกรรม นักเรียน จัดซื้อสื่อสำหรับห้องสมุด หลังคาสนามเด็กเล่น อนุบาล

เพราะการให้ คือ ความสุขมิรู้จบ

SCG Delight Trip 2024: อุทยาน

กลุ่มที่ 1 : วันพุธที่ 11 - วันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2567

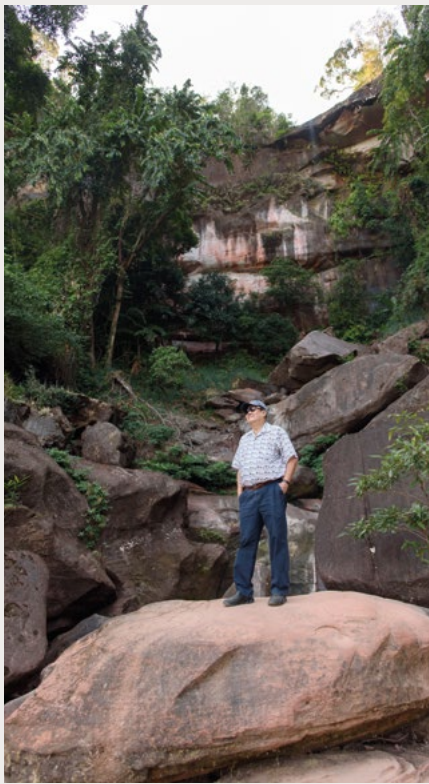
กลุ่มที่ 2 : วันพฤหัสบดีที่ 12 - วันเสาร์ที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2567





บึงกาฬ มหัศจรรย์นครบาดาล

วันพฤหัสบดีที่ 19 - วันเสาร์ที่ 21 ธันวาคม พ.ศ. 2567





สัมมนา แลกมอง เปิดโปงมิจฉาชีพ

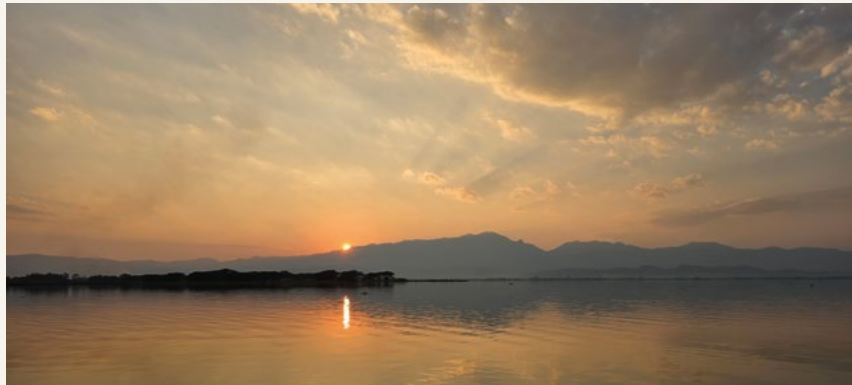
วันเสาร์ที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568





พะเยา - เชียงราย มนต์เสน่ห์อารยธรรม และธรรมชาติ

วันอังคารที่ 7 - วันศุกร์ที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2568





Gala Dinner “The Light of Oriental”

วันเสาร์ที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2567









SCG Exclusive Talk 2024

วันพุธที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2567





Delight Quiz

ผู้โชคดี **30 ท่าน** จะได้รับ

“เก้าอี้พับ TIGER BRAND” มูลค่า 490 บาท

จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล

ซึ่งจะจัดส่งตรงถึงท่านโดยไปรษณีย์ไทยแบบลงทะเบียน
ตามที่อยู่ในระบบฐานข้อมูลเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ส คลับ ที่แจ้งไว้

- กรุณาส่งคำตอบของท่าน **ภายในวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2568** ระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขสมาชิก 11 หลัก และหมายเลขโทรศัพท์มือถือของท่านที่ติดต่อสะดวก โดยสแกน QR Code เพื่อตอบคำถาม หรือส่งคำตอบมาที่อีเมล: debentureclub@scg.com
- ประกาศรายชื่อผู้โชคดีในนิตยสาร delight ฉบับเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2568
- ขอสงวนสิทธิ์การตอบคำถามเฉพาะสมาชิกเอสซีจี ดีเบนต์เจอร์ส คลับ ที่ตอบเข้ามาตามช่องทางภายในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น
- การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุด และของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทุกกรณี



*ภาพเพื่อการประชาสัมพันธ์เท่านั้น

สแกน QR Code
เพื่อร่วมตอบคำถาม



รายชื่อผู้โชคดีจากฉบับเดือนมกราคม - มีนาคม 2568

จำนวน 35 ท่านที่ได้รับ “เสื้อยืดมหาเศรษฐี” ขนาดฟรีไซส์

จาก SCG DEBENTURE CLUB ท่านละ 1 รางวัล

*การคัดเลือกของเอสซีจีถือเป็นที่สุดและของที่ระลึกไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

1. คุณกัปพล จารุกำจร
2. คุณจัสมีน ปายัน
3. คุณจิตตภาภา โคววิกภัย
4. คุณชญญา ตระการสัตยกุล
5. คุณณภัทร กัมมาระบุตร
6. คุณณัฐนิช นทเกล้า
7. คุณธีระชัย สิริธัญญานนท์
8. คุณณภัสร พิศาลายน
9. คุณนุชจรรย์ มหาสิทธิวัฒน์
10. คุณปภาวีน ประวีณวรกุล
11. คุณประภิตต์ โสธนนันท์
12. คุณมณฑนา โชคทวีภิรมย์
13. คุณมานิดา ฉายเพชรกร
14. คุณเมธวีดี ปราภณาสัตย์
15. คุณยุพดี เตโชเสถียร
16. คุณรัชนิกร คูปรีดีชาติ
17. คุณวรรณทิพย์ ตั้งสถิตพร
18. คุณวัชรารณ วัชรระสัมพันธ์
19. คุณวันดี บุญขวัญ
20. คุณวันวิสาข์ ศิวชาติ
21. คุณวิภา ศรีปัญญา
22. คุณศุภกิจ ศุภมิตรกิจจา
23. คุณสุษาดา กุลงามเนตร
24. คุณสุนันท์ ศักดิ์ทิววงศ์
25. คุณสุนีย์ ศรีทิพวรรณ
26. คุณสุพร เลิศธีรปัญญาวงศ์
27. คุณสุพร วิมลมฤทธิกุล
28. คุณสุวรรณา กิจาฆานนท์
29. คุณสุวัชระ สุขภิรมย์เกษม
30. คุณอติกา ดิลกวัฒน์คุณ
31. คุณอภิชาติ ยวงนิชัย
32. คุณอรพรรณ ปัญจอนนท์
33. คุณอัจฉรา อิศราธิกุล
34. คุณอาภาวรรณ นิตพงษ์สกุล
35. คุณอารยา พรฉิม

เฉลยคำถาม DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนมกราคม - มีนาคม 2568

1. ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง
2. ค. อาหารพืชเป็นหลัก (Plant-Based Diet)
3. ค. บูลลี่ทางสังคม (Social Bullying) ใช้สื่อโซเชียลกลั่นแกล้ง เช่น คอมเมนต์ ส่งภาพ คลิปวิดีโอ ประจานให้อับอาย
4. ข. Video Generation
5. ข. ประดูบานเทียม เพราะสามารถพับทบกัน เปิดออก ด้านข้างทั้งสองฝั่งได้ค่อนข้างกว้าง
6. ค. การจับกลุ่มแฟนคลับที่เป็นตลาดกลุ่มผู้ใหญ่ (AFOLs)
7. ง. ขับเคลื่อนธุรกิจ Green Polymer ด้วยการใช้เคิลเชิงกล (Mechanical Recycling) และการรีไซเคิลเชิงเคมี (Chemical Recycling)
8. ข. Biopsychosocial Approach
9. ค. สัมผัสวิถีชีวิตและทำกิจกรรมกับชาวเผ่ามาไซ
10. ง. ทั้งหมดกล่าวถูกต้อง

คำถาม DELIGHT QUIZ ฉบับเดือนเมษายน - มิถุนายน 2568 โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

1. อาการใดคือหนึ่งในข้อบ่งชี้ว่า คุณอาจอยู่ในภาวะเลือดออกในสมอง
 - ก. ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียนเป็นเลือด
 - ข. ตาพร่า เวียนศีรษะ เนื่องจากสายตาปรับโฟกัสไม่ได้
 - ค. เป็นลมหมดสติ เพราะฮีทสโตรก
 - ง. ปวดศีรษะอย่างรุนแรงฉับพลัน แบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
2. บุคคลใดมีโอกาสเกิด “กลิ่นคนแก่” น้อยที่สุด
 - ก. จอย 38 ปี ชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง และมักผลอหลับก่อนจะอาบน้ำ
 - ข. เปรม 55 ปี มีโรคประจำตัว แต่อาบน้ำวันละ 4 ครั้ง
 - ค. ศรี 60 ปี มีนิสัยรักความสะอาด ชอบพ่นแอลกอฮอล์ทุกสิ่งที่หยิบจับ
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
3. หากอยากไปสัมผัสฤดูหนาวของ “ซิซิลี” ต้องไปในช่วงใด
 - ก. พฤศจิกายนถึงมีนาคม
 - ข. เมษายนถึงพฤษภาคม
 - ค. มิถุนายนถึงสิงหาคม
 - ง. กันยายนถึงตุลาคม
4. “ข้าววนก” หมายถึงอะไร
 - ก. ข้าวที่นกกิน คนไม่กิน
 - ข. ข้าวที่ผ่านการผัดข้าว เหลือติดอยู่ตามร่องกระด้ง
 - ค. ข้าวที่ใช้สำหรับทำข้าวห่อเพื่อแจกจ่ายในเทศกาลสำคัญทางศาสนา
 - ง. เป็นการเรียกเพี้ยนเสียงจาก “เก็บข้าวตอก” มาเป็น “เก็บข้าววนก”
5. ข้อใดนิยามถึง Gen Beta ได้ถูกต้อง
 - ก. โดมากับยุค AI จึงเข้าใจความซับซ้อนของเทคโนโลยี แต่รับมือได้ไม่เท่า Gen Alpha
 - ข. เคารพในความหลากหลาย ความเสมอภาค และความเท่าเทียม
 - ค. เป็นพี่น้องกับ Gen Z และ Gen Alpha
 - ง. ไม่มีข้อใดผิด
6. ข้อใดคือความหมายของ “สมองเนา” เมื่อครั้งอดีตที่คำนี้กำเนิดขึ้นมา
 - ก. สมองที่ขาดการพัฒนา เพราะไม่เจริญสติ ไม่ทำสมาธิ
 - ข. การลดความสำคัญต่อแนวคิดที่ซับซ้อน หันไปตีความแนวคิดเรียบง่ายแทน
 - ค. การเสพเฉพาะคอนเทนต์ไม่ประเทืองปัญญาในโลกออนไลน์
 - ง. การเสื่อมถอยของสติปัญญาและจิตใจของคนยุคปัจจุบัน
7. ใน 4 คนนี้ ใครมีโอกาสไขมันในเลือดสูงกว่าคนอื่นแม้ปรับพฤติกรรมแล้วก็ตาม
 - ก. ปาล์ม วิ่งจ็อกกิ้งทุกเช้า และชอบทานข้าวกล้อง
 - ข. เทพ อดน้ำหนักร้อยวัน งดขนมหวานทุกชนิด 23
 - ค. จูน ชอบทานขนมปังขาวโรต และทานโยเกิร์ตทุกวัน
 - ง. ต้น มีพันธุกรรมไขมันในเลือดสูง จึงควบคุมอาหารเพราะไม่ทานยาลดไขมัน
8. ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายหลักของ “เกษตรกรเชิงฟื้นฟู” ในการปลูกยุคดิจิทัล
 - ก. เพื่อให้ผลผลิตที่สูงขึ้น ทนทานต่อโรคและแมลง
 - ข. รักษาสมดุลของดิน ฟื้นฟูพื้นที่เสื่อมโทรม
 - ค. สร้างรายได้ที่มั่นคงให้เกษตรกร ตลอดจนห่วงโซ่การผลิต
 - ง. เป้าหมายเพื่อสร้างผลลัพธ์ทางธุรกิจของเอสซีจี
9. เทรนด์ CnSR มีต้นตอมาจากข้อใด
 - ก. เป็นการวิวัฒนาการจาก CSR เปลี่ยนมาเป็น CnSR
 - ข. คอนเซ็ปต์ที่ต่อยอดจาก ESG คือการใส่ใจสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล
 - ค. แนวคิดที่ผู้คนมองว่า ตนเองมีส่วนรับผิดชอบต่อความยั่งยืนของโลก
 - ง. มาจากพันธกิจและกลยุทธ์ของแบรนด์ที่มุ่งรับผิดชอบต่อความยั่งยืนของโลก
10. ข้อใดถูกต้องเมื่อกล่าวถึง Agentic AI
 - ก. AI ที่มีความสามารถในการเติบโตรวดเร็วระดับ 10X
 - ข. Agentic AI ยอดนิยม เช่น Midjourney, DeepSeek, ChatGPT
 - ค. AI ที่ไม่ได้เน้นให้เฉพาะผลลัพธ์ แต่ยังคิดต่อยอดและหาโซลูชันให้ด้วย
 - ง. ถูกต้องทั้งหมด

Lifelong Learning



TREND 2025: BEYOND IMAGINATION

[TCDC]

ตามติดให้เท่าทันเทรนด์โลกกับหนังสือที่จะพาคุณไปสำรวจ 4 ประเด็นสำคัญ 1) ประชากร (Population) เทรนด์การทำงานในอนาคต สุขภาพ ความเป็นอยู่ 2) สังคมและวัฒนธรรม (Social & Culture) วิถีทางสังคม การออกแบบเมือง การสร้างแบรนด์ 3) เทคโนโลยี (Technology) การประยุกต์ใช้ AI 4) สิ่งแวดล้อม (Environment) การรักษาสีงแวดล้อม กำลังเป็นเทรนด์ใหญ่ของโลก เกาะติดทุกแนวโน้มไว้ เพราะความเปลี่ยนแปลงมาไวกว่าที่คิด



ประวัติศาสตร์โลก [ฉบับสมบูรณ์]

[อนันตชัย จินดาวงศ์]

คอประวัติศาสตร์ต้องกดไลก์ กับหนังสือที่ร้อยเรียงประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ วิวัฒนาการสืบมาจนเกิดเป็นอารยธรรม เดินทางข้ามกาลเวลาจนมาถึงยุคสงครามโลกครั้งต่าง ๆ อ่านเพลินและยังได้เห็นภาพรวมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน แล้วคุณจะรู้ว่ามนุษย์เราเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกาลเวลาในประวัติศาสตร์ที่แสนยาวนาน



กล้วยไม้ในกลุ่มป่าภูเขว-น้ำหนาว


[สำนักงานหอพรรณไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้ และพันธุ์พืช]

รวบรวมความหลากหลายของกล้วยไม้กว่า 100 ชนิด ในกลุ่มป่าภูเขว-น้ำหนาวมาไว้ในเล่มเดียว มีทั้งภาพถ่าย ชื่อทางวิทยาศาสตร์ การออกดอก การกระจายพันธุ์ อัดแน่นด้วยข้อมูลที่มีประโยชน์นำไปอ้างอิงทางวิชาการก็ได้ หรืออ่านเพื่อศึกษาเอง



เล่าเรื่องเมืองไทย ในวิถีชุมชน

[การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย]

เทรนด์การท่องเที่ยวแนวชุมชนกำลังกลับมาอีกครั้ง เล่มนี้จะพาคุณไปเที่ยวชิล กับ 100 ชุมชนทั่วไทย ที่มีดีทั้งแหล่งท่องเที่ยว สินค้าท้องถิ่น อาหารพื้นบ้าน และวัฒนธรรมประเพณี นับเป็นการท่องเที่ยวเชิงสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นที่น่าประทับใจ 

อากาศภายนอกเลือกยาก

อากาศในบ้าน คุณเลือกได้ !

ด้วย **SCG ACTIVE AIR QUALITY**



พิเศษ! เฉพาะสมาชิก **SCG Debenture Club** เท่านั้น

รับส่วนลดค่าสินค้า **10%** ทุกรุ่น ราคาเริ่มต้นเครื่องละ **18,810** บาท (จากปกติ 20,900 บาท)*
สำหรับ SCG Active AIR Quality รุ่น CM 150o

เงื่อนไขการรับสิทธิ์

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



ข้อมูลสินค้าเพิ่มเติม



SCG Contact Center 02-586-2222



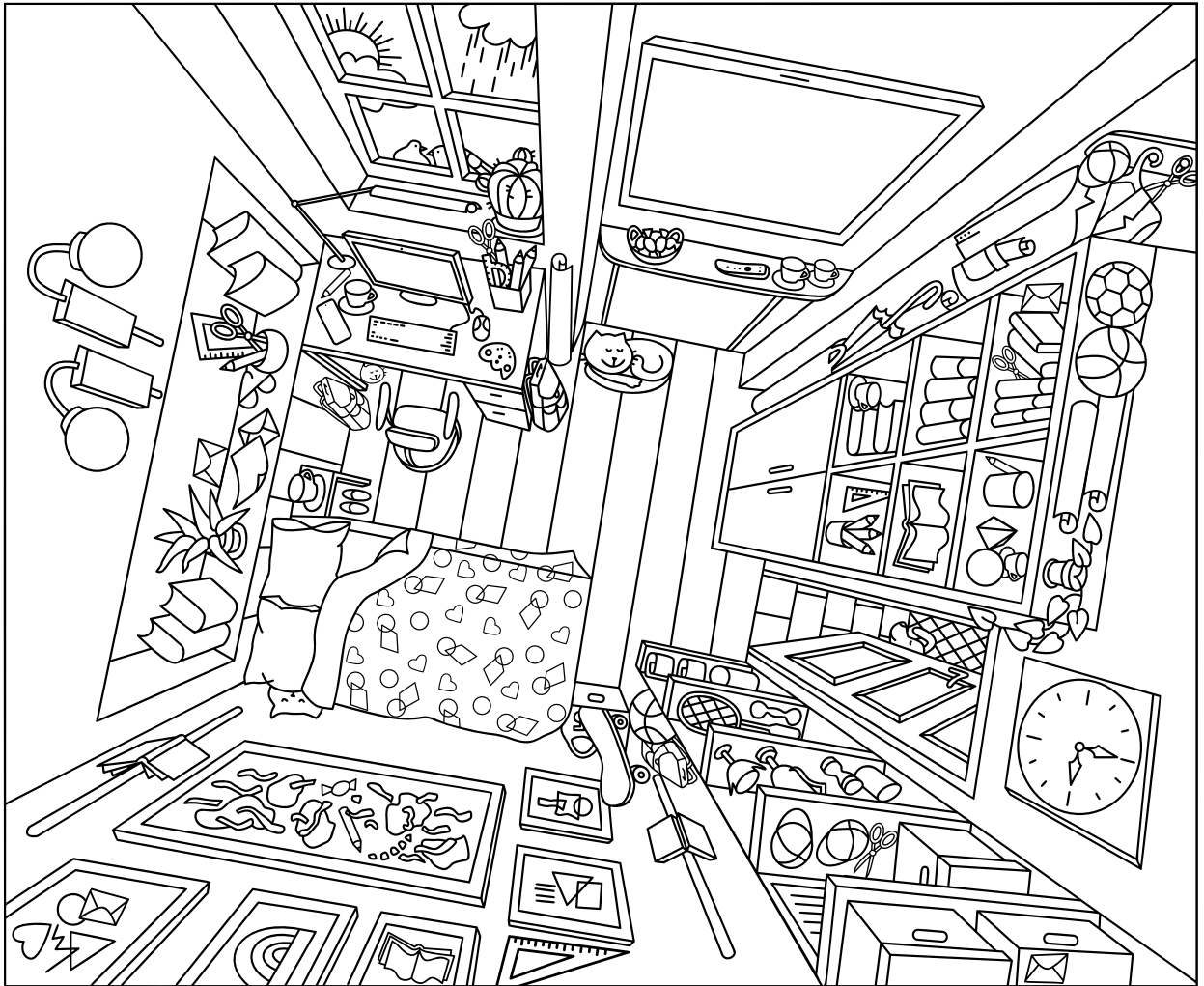
www.onnexbyscg.com



@onnexbyscg

Brain Challenge

134

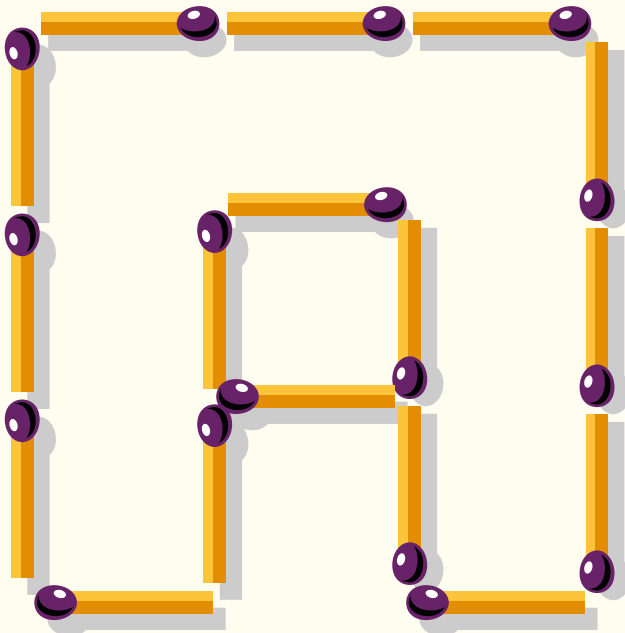


FIND THE HIDDEN OBJECTS

ค้นหาไอเท็มต่อไปนี้ที่ซ่อนอยู่ให้เจอ

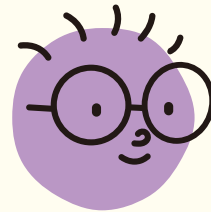
- ดินสอ 10 แท่ง
- กระดาษ 5 ม้วน
- ไม้บรรทัดสามเหลี่ยม 3 อัน
- ถ้วย 6 ใบ
- กรรไกร 5 เล่ม
- แมว 3 ตัว
- สุนัข 1 ตัว
- เป้ 3 ใบ
- นก 2 ตัว
- ซองจดหมาย 5 ซอง
- หมวก 3 ใบ
- กล้อง 4 ใบ





MOVE MATCHSTICKS TO MAKE SQUARES

คุณสามารถย้ายที่ก้านไม้ขีด
ได้เพียง 5 ก้าน เพื่อสร้าง
สี่เหลี่ยม 6 อัน จะทำได้หรือไม่?



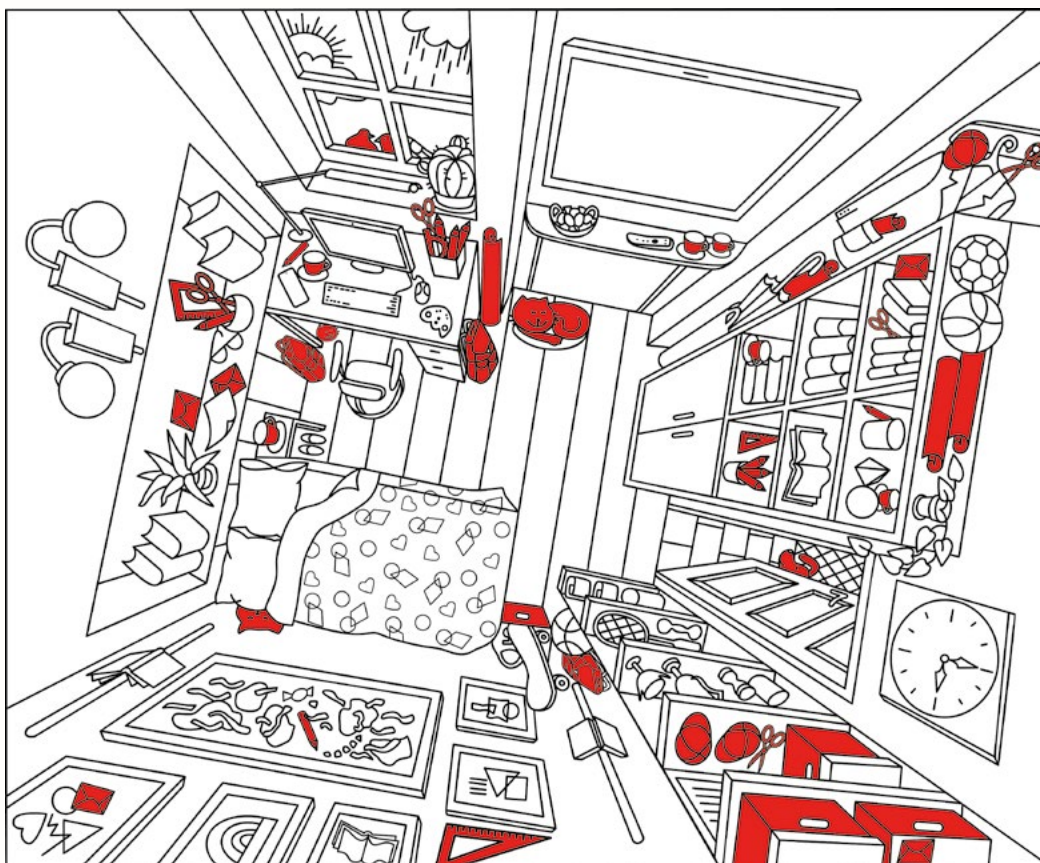
CRACK THE CODE WORD PUZZLE

มาถอดรหัส
คำศัพท์ปริศนา
[หมวดฤดูใบไม้ร่วง]
กันเถอะ!

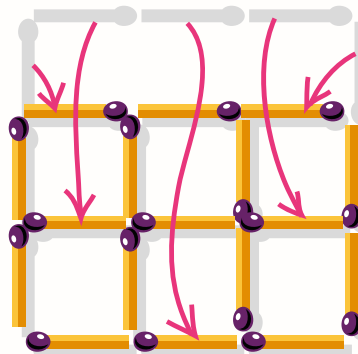


រោង BRAIN CHALLENGE

GAME 01



GAME 02



GAME 03

RAIN, SEPTEMBER, UMBRELLA, CLOUDS,
PUDDLE, SWEATER, OCTOBER, HARVEST,
CHESTNUT, ACORN, WIND, NOVEMBER