

Free Copy and Magazine Online

www.greenlifeplusmag.com

GREEN *Life*



NO. 9 VOL. 102 25 FEBRUARY 2025 - 24 MARCH 2025

ISSN : 2539-5602



MOL TRUST

แนวคิดพัฒนาแรงงานทุกมิติ
รุกขยายตลาดต่างประเทศ
ยกระดับกระทรวงแรงงาน

นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์

ปลัดกระทรวงแรงงาน

อ่านต่อหน้า **3**



EDITOR'S NOTE

ก้าวสู่ 1 ทศวรรษ "Green Life Plus"

ผ่านไปอย่างรวดเร็วสำหรับการดำเนินงานตลอด 1 ทศวรรษ ของนิตยสารและออนไลน์ภายใต้ชื่อ "Green Life Plus" หมุดหมายแรกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบันที่มียังคงมุ่งมั่นเป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยงโอกาสให้กับภาคธุรกิจในช่วงที่อุปทานก้าวสู่สังคมคาร์บอนต่ำและบรรลุเป้าหมาย Net Zero ผ่านการส่งเสริมและสนับสนุนในการดำเนินธุรกิจตามกรอบแนวคิด ESG ให้กับทุกภาคส่วน

ก้าวเดินจากนี้สู่ทศวรรษที่ 2 สำหรับเป้าหมายที่ทีมงานยังคงหนักแน่น ในขณะที่เดียวกันจะขยายผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการเป็นแกนกลางในการสร้างความยั่งยืนมิติต่างๆ แล้วพบกับกิจกรรมต่างๆ ในปีนี้จาก นิตยสารกรีนไลฟ์พลัส "Green Life Plus"

ทีมผู้บริหารและทีมงาน
นิตยสาร Green Life Plus ทุกคน



10 CONTENTS



FREE MAGAZINE No.9
25 FEBRUARY 2025 - 24 MARCH 2025
VOL. 102

ABOUT & CONTACT

บรรณาธิการบริหาร : บุรินทร์ ลาดคล้าย
บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : ชัยการ ภูสะเทียน
กองบรรณาธิการ : วรวิทย์ บุญศรี, พงศธร ภูสะเทียน,
กราฟิกดีไซน์เนอร์ : เบญจพล กิตติปกรณ์
ฝ่ายภาพ : ยุทธนากร ศิริกุลสุนทร
พิสูจน์อักษร : อำนวย สุวรรณฉวี
ควบคุมการผลิต : พชรเดช บุญพร้อม

เจ้าของ : บริษัท พร้าว คอร์ปอเรชั่น จำกัด
ประธานที่ปรึกษา : ดร.ธีรพันธ์ โล่ห์ทองคำ
ที่ปรึกษา : จาตุรันต์ วิวัฒน์ประทีป, วรณนา ศิริวัชรกุล
ประธานกรรมการบริหาร : บุรินทร์ ลาดคล้าย
กรรมการผู้จัดการ : อนันต์กรณ์ เวสวัชรวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ทริปเฟลด์ กรุ๊ป จำกัด

Facebook Fanpage :
Green Life plus Magazine

สำนักงาน : เลขที่ 898/37
หมู่บ้านอิโค สเปซ ถ.ประเสริฐมุนีกิจ
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม 10240
โทร.&แฟกซ์ : 0-2001-6817
E-mail : gl.greenlife888@gmail.com
www.greenlifeplusmag.com

ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา : นันทนิตย์ แสงแก้ว



WHERE TO FIND



ติดต่อโฆษณา

099-125-5789, 089-123-4450

COVER STORY

MOL TRUST

แนวคิดพัฒนาแรงงานทุกมิติ รุกขยายตลาดต่างประเทศ ก้าวสำคัญยกระดับ กระทรวงแรงงาน เป็นกระทรวงเศรษฐกิจ



กระทรวงแรงงานภายใต้การนำของ นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน พร้อมด้วย นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์ ปลัดกระทรวงแรงงาน ให้ความสำคัญกับบทบาทการบริหารจัดการแรงงาน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาแรงงานให้มีศักยภาพเพียงพอต่อการแข่งขันในเวทีโลก อีกทั้งพัฒนาความรู้ฝีมือ และทักษะในการปฏิบัติงานควบคู่ไปกับการคุ้มครองแรงงาน ให้ได้รับสิทธิประโยชน์อย่างเป็นธรรม มีหลักประกันในการดำรงชีวิตที่มั่นคง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อบรรลุวิสัยทัศน์กระทรวงแรงงาน ที่ต้องการให้แรงงานมีศักยภาพสูง มีงานทำและมีหลักประกันทางสังคมที่ดี

แนวคิด MOL TRUST กับการพัฒนาแรงงานทุกมิติ

กระทรวงแรงงานเป็นหน่วยงานที่ให้บริการประชาชน ทั้งนายจ้างและลูกจ้างทุกระดับชั้น จึงต้องสร้างความไว้วางใจ เพิ่มความเชื่อมั่น และทำให้บุคลากรในสังกัดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ภายใต้นโยบายของ นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ที่มุ่งเน้นนโยบาย “หลักประกันทางสังคมเด่น เน้นทักษะทันสมัย คนไทยมีงานทำ สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย เศรษฐกิจ แรงงานไทยมั่นคง” เพื่อใช้ในการพัฒนาแรงงานในทุกมิติ สอดคล้องกับการบริหารงานภายใต้แนวคิด MOL TRUST ครอบคลุมแรงงานที่เป็น Unity เดียวกัน ของ นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์ ปลัดกระทรวงแรงงาน ประกอบด้วย แนวปฏิบัติ



นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์
ปลัดกระทรวงแรงงาน



เทคโนโลยีสารสนเทศที่ก้าวหน้าทันสมัย เพื่อให้เป็นองค์กรที่ “ยอมรับ เชื่อมั่น ไว้วางใจ” เสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับพี่น้องแรงงานทุกภาคส่วน จึงเป็นแรงผลักดันให้มีการขับเคลื่อนนโยบายกระทรวงแรงงานไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

MOL Overseas Matching ขยายตลาดแรงงานเชิงรุก

ในปี 2568 กระทรวงแรงงานมีเป้าหมายจัดส่งแรงงานไทยไปทำงานในต่างประเทศ จำนวน 100,000 คน โดยจัดกิจกรรม MOL Overseas Matching ซึ่งเป็นการขยายโอกาสการมีงานทำของแรงงานไทยตามที่กระทรวงแรงงานได้ทำข้อตกลงไว้กับประเทศปลายทางต่างๆ นับเป็นการขยายตลาดแรงงานเชิงรุก และบูรณาการร่วมกันของทุกกรม/สำนักงานในสังกัดกระทรวงแรงงาน โดยมีการดำเนินงานเริ่มจากประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศนำร่อง หรือเรียกว่า “ญี่ปุ่นโมเดล” โดยเป็นประเทศที่อยู่ในภาวะขาดแคลนแรงงานจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นได้ออกมาตรการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยการปรับเพิ่มสาขาอาชีพใหม่ในระบบรับผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค และเปิดรับแรงงานทักษะเฉพาะใน 16 สาขาอาชีพเพิ่มเติม ทั้งยังได้ประมาณการความ



สำคัญ คือ T: Teamwork ทำงานเป็นทีมเดียวกัน R : Reform ปฏิรูปองค์กรสู่ “กระทรวงแรงงานยุคใหม่” U : Unity มีความเป็นหนึ่งเดียว S : Smart & Smile บุคลากรกระทรวงแรงงาน ส่งางามด้วยบุคลิกภาพที่ดี T : Technology มีระบบ

ต้องการแรงงานทักษะเฉพาะตั้งแต่เดือนเมษายน 2567 ถึง 5 ปีข้างหน้า จำนวน 820,000 อัตรา

ด้วยเหตุนี้ กระทรวงแรงงาน จึงเล็งเห็นความสำคัญของการขยายตลาดแรงงานไทยเชิงรุกในประเทศญี่ปุ่น โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้องค์กรผู้ส่งไทยและองค์กรกำกับดูแลญี่ปุ่นได้พบปะเจรจาพูดคุยจนนำไปสู่การจัดทำข้อตกลงภายใต้ระบบผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและการจ้างแรงงานไทยเพิ่มมากขึ้น และยังมีบรรยายเกี่ยวกับสถานการณ์แรงงานไทยในต่างประเทศ





ความพร้อมในการจัดส่งแรงงานไทยจากผู้แทนกรมการจัดหางาน และแบ่งปันประสบการณ์ความประทับใจการจ้างแรงงานไทยของนายจ้างญี่ปุ่นโดยองค์กร JITCO ผู้ร่วมจัดงาน รวมทั้งมีการออกบูธแนะนำภารกิจที่เกี่ยวข้องของทุกกรมสำนักงานสังกัดกระทรวงแรงงาน เพื่อให้องค์กรผู้ส่งไทยและองค์กรกำกับดูแลญี่ปุ่นได้รับความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนและถูกต้องเกี่ยวกับการจัดส่งแรงงานไทยจากหน่วยงานภาครัฐ



การจัดงาน MOL Overseas Matching ณ ประเทศญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้องค์กรผู้ส่งไทยและองค์กรกำกับดูแลญี่ปุ่นที่มาเข้าร่วมงานได้มีโอกาสพบปะเจรจา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการขยายตลาดแรงงานไทยและการจ้างแรงงานไทยมาทำงานในประเทศญี่ปุ่นเพิ่มมากขึ้น โดยมีองค์กรผู้ส่งไทยเข้าร่วมงานในครั้งนี้ จำนวน 21 บริษัท และองค์กรกำกับดูแลของญี่ปุ่น จำนวน 24 บริษัท ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์สนับสนุนจากสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว และองค์กรความร่วมมือระหว่างผู้ฝึกงานและแรงงานฝีมือนานาชาติแห่งประเทศไทย รวมถึงได้รับเกียรติจากผู้แทนหน่วยงานภาครัฐญี่ปุ่นเข้าร่วมงาน ได้แก่ ผู้แทนสำนักงานบริหารตรวจคนเข้าเมืองญี่ปุ่น ผู้แทนกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการญี่ปุ่น ผู้แทนองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ และผู้แทนองค์กรความร่วมมือระหว่างผู้ฝึกงานและแรงงานฝีมือนานาชาติแห่งประเทศไทย

มากไปกว่านั้นญี่ปุ่นมีความต้องการแรงงานไทยสูงถึง 2,027 อัตรามากที่สุด คืองานบริการ โรงแรม ร้านอาหาร อุตสาหกรรม และก่อสร้าง ตามลำดับ ซึ่งภายหลังการจัดงาน กระทรวงแรงงานได้รับคำชื่นชมจากผู้ร่วมงานเป็นจำนวนมากและขอให้กระทรวงแรงงานจัดงานเช่นนี้ในปีต่อไป รวมถึงให้จัดกิจกรรมนี้ เพื่อขยายตลาดแรงงานเชิงรุกต่อไปในเขตบริหารพิเศษฮ่องกงและบริหารพิเศษมาเก๊า ในเดือนกุมภาพันธ์ 2568 และประเทศไต้หวันในช่วงเดือนมีนาคม 2568 รวมทั้งมีแผนที่จะดำเนินการไปยังประเทศอื่นๆ ในอนาคตต่อไป เช่น เกาหลีใต้ ไต้หวัน มาเลเซีย ฮ่องกง มาเก๊า และอิสราเอล เป็นต้น

ก้าวสำคัญยกระดับกระทรวงแรงงานเป็นกระทรวงเศรษฐกิจ

เชื่อมั่นว่า ผลสำเร็จของงาน ต้องอาศัยความสามัคคี ร่วมแรงร่วมใจ เป็นหนึ่งเดียวของทุกคนในองค์กร เพื่อให้องค์กรเป็นที่ยอมรับ เชื่อมั่นไว้วางใจ ในการพัฒนาแรงงานในทุกมิติ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย เสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับพี่น้องแรงงานทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็แรงงานในระบบ แรงงานนอกระบบ ผู้ประกอบการ หรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อพัฒนาแรงงานให้เป็นผู้มีศักยภาพสูง มีงานทำ มีรายได้ และมีหลักประกันทางสังคมที่ดี อันจะเป็นก้าวสำคัญในการยกระดับกระทรวงแรงงานให้เป็นกระทรวงด้านเศรษฐกิจต่อไป



เปิดกรณต์ CSR ปี 2025

เมื่อวันนี้ไม่ใช่แค่กิจกรรม แต่ต้องเป็นกลยุทธ์ธุรกิจที่ยั่งยืน



ในปี 2025 แนวโน้มของ CSR (Corporate Social Responsibility) กำลังพัฒนาไปสู่แนวทางที่ให้ความสำคัญกับ "ผลกระทบที่เป็นรูปธรรม" (Impact-Driven CSR) มากขึ้น โดยองค์กรต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่เพียงแค่การทำกิจกรรมเพื่อภาพลักษณ์เท่านั้น หรือที่เราเรียกกันในเรื่อง "Greenwashing" โดยวันนี้ที่ทีมงานขอสรุปเทรนด์ CSR ในปี 2025 ที่สำคัญ ดังนี้



- **Net Zero & Carbon Reduction** CSR องค์กรต้องมีมาตรการที่ชัดเจนเกี่ยวกับการลดคาร์บอนและสร้างความยั่งยืน เช่น การเข้าร่วม Science-Based Targets initiative (SBTi) หรือโครงการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกแบบ Scope 3 ซึ่งรวมถึงห่วงโซ่อุปทาน ตลอดจนการลงทุนใน Carbon Offset & Nature-Based Solutions

- **ESG-Integrated CSR** โดย CSR ไม่ได้ถูกมองว่าแยกจาก ESG (Environmental, Social, and Governance) อีกต่อไป แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์ธุรกิจ เช่น โครงการที่สอดคล้องกับ SDGs ของ UN รวมถึงการเปิดเผยข้อมูลผลกระทบของ CSR ผ่าน ESG Reporting เป็นต้น

- **Tech-Driven CSR & AI for Good** และการใช้เทคโนโลยี เช่น AI, IoT, Blockchain เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในโครงการ CSR เช่น AI วิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อม เช่น การเฝ้าระวังมลพิษทางน้ำ และ Blockchain ใช้ติดตามการบริจาคเพื่อความโปร่งใส



Successful CSR-Driven Impact Investments



- **Community-Driven & Social Impact CSR** องค์กรให้ความสำคัญกับการสร้างอิทธิพลทางสังคมที่ยั่งยืน ผ่านการพัฒนาทักษะและการศึกษาในชุมชน (Reskilling & Upskilling) และโครงการร่วมมือกับ Social Enterprise

- **Circular Economy & Sustainable Supply Chain CSR** การดำเนินธุรกิจโดยลดของเสียและส่งเสริมการหมุนเวียนทรัพยากร เช่น การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ที่ย่อยสลายได้ และการใช้วัสดุรีไซเคิล และพัฒนาห่วงโซ่อุปทานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ฉะนั้นแล้ววันนี้กิจกรรม CSR ไม่ใช่แค่ "กิจกรรม" แต่ต้องเป็น "กลยุทธ์ธุรกิจที่ยั่งยืน" ดังนั้นองค์กรที่สามารถบูรณาการ CSR ให้เป็นส่วนหนึ่งของกลยุทธ์ธุรกิจจะเป็นผู้นำในด้านความยั่งยืน และได้รับความเชื่อมั่นจากผู้บริโภค นักลงทุน และพนักงาน



ย้ายบ้านมาอยู่กับออมสิน ด้วย



ดอกเบี้ยคงที่

ปีแรกเริ่มต้น **1.99%** ต่อปี

วงเงินกู้สูงสุด **110%**

ยื่นขอสินเชื่อได้ที่ธนาคารออมสินทุกสาขา

• ปัจจุบัน MRR เท่ากับ 6.595% ต่อปี (ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป) ทั้งนี้ อัตราดอกเบี้ยลอยตัวสามารถเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ • อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริง (Effective Rate) อยู่ระหว่าง 1.990% - 6.345% ต่อปี • อัตราดอกเบี้ยที่แท้จริงตลอดอายุสัญญา (EIR) กรณีวงเงินกู้สินเชื่อต่ำกว่า 1.50 ล้านบาท อยู่ระหว่าง 4.913% - 5.396% จำนวนจากวงเงินกู้ 1.00 ล้านบาท ระยะเวลา 20 ปี แบบผ่อนชำระเท่ากันทุกงวด กรณีวงเงินกู้สินเชื่อตั้งแต่ 1.50 ล้านบาทขึ้นไป อยู่ระหว่าง 4.751% - 5.387% จำนวนจากวงเงินกู้ 1.50 ล้านบาท ระยะเวลา 20 ปี แบบผ่อนชำระเท่ากันทุกงวด • สนับสนุนจดจำนอง ตามที่จ่ายจริง ไม่เกินรายละเอียด: 30,000 บาท (สำหรับลูกค้าที่วงเงินกู้สินเชื่อตั้งแต่ 1.50 ล้านบาทขึ้นไป และเลือกอัตราดอกเบี้ยกรณีสนับสนุนค่าจดจำนอง) • หลักเกณฑ์เงื่อนไข ใดๆ เป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

รายละเอียดเพิ่มเติม



• ระยะเวลาโปรโมชั่นตั้งแต่วันที่ 16 มกราคม - 15 เมษายน 2568 อนุมัติและจัดทำนิติกรรมสัญญาภายในวันที่ 15 พฤษภาคม 2568

#เป็นลูกค้าเราเท่ากับช่วยสังคม

www.gsb.or.th | GSB Contact Center 1115



เปิดแนวโน้มธุรกิจไฟฟ้า พลังงานหมุนเวียนในไทย



ในช่วงปี 2568 - 2571 ความต้องการใช้ไฟฟ้าในประเทศไทยมีแนวโน้มเติบโตต่อเนื่อง ตามทิศทางการขยายตัวของเศรษฐกิจ โดยสัดส่วนการผลิตไฟฟ้าจากระบบจะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการผลิตไฟฟ้าใช้เองจากพลังงานหมุนเวียน ซึ่งประเมินว่า การใช้ไฟฟ้าทั้งในและนอกระบบจะเติบโตเฉลี่ย 2.5% YOY ในปี 2568 และขยายตัวเฉลี่ย (CAGR) 3.0% ในช่วงปี 2569 - 2571 จากการเพิ่มขึ้นของโครงการ Direct PPA และ IPS นอกจากนี้ คาดว่า ค่าไฟฟ้าในปี 2568 จะคงอยู่ในใกล้เคียงระดับ 4.1 - 4.2 บาทต่อหน่วย เช่นเดียวกับปี 2567 อันเป็นผลมาจากนโยบายลดค่าพลังงานของรัฐบาล

ด้านข้อมูลจากศูนย์วิจัยกสิกรไทย ประเมินว่า ในปี 2568 ความต้องการรับซื้อไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียนมีทิศทางเพิ่มสูงขึ้นทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน โดยปริมาณไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียนที่ขายให้ภาครัฐคาดว่าจะอยู่ที่ 23,555 GWh และภาคเอกชนคาดว่าจะอยู่ที่ 4,177 GWh เพิ่มขึ้น 2% และ 15% ตามลำดับ โดยไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียนที่ผู้ประกอบการจำหน่ายมากที่สุด ในปี 2568 ได้แก่ไฟฟ้าชีวมวลและแสงอาทิตย์ ตามลำดับ มีสัดส่วนรวมกันเป็น 78% ของไฟฟ้าที่จำหน่ายให้ภาครัฐ และ 96% ของไฟฟ้าที่จำหน่ายให้ภาคเอกชน

ในปี 2568 โรงไฟฟ้าชีวมวล คาดว่าจะมีรายได้เพิ่มขึ้นทั้งจากการขายให้ภาครัฐและเอกชน รวมทั้งอัตรากำไรขั้นต้นก็มีแนวโน้มเติบโต ในขณะที่เดียวกัน สำหรับธุรกิจไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ รายได้ต่อหน่วยในการขายไฟให้ภาครัฐจะขึ้นอยู่กับราคารับซื้อ ซึ่งมีแนวโน้มลดลง ขณะที่รายได้รวมจากการขายไฟให้ภาคเอกชน มีแนวโน้มขยายตัว



ตามความต้องการที่เพิ่มขึ้น สำหรับไทยชีวมวล ยังคงถูกใช้ในการผลิตไฟฟ้ามากที่สุด เนื่องจากมีความเสถียรและยืดหยุ่นด้านการผลิตมากกว่าเชื้อเพลิงหมุนเวียนประเภทอื่นๆ รวมถึงยังมีความพร้อมทางด้านวัตถุดิบ เพราะประเทศไทยเป็นแหล่งผลิตสินค้าเกษตร ขณะเดียวกัน พลังงานแสงอาทิตย์ ก็มีแนวโน้มเติบโตอย่างมาก ตามเป้าหมายในร่าง AEDP พ.ศ. 2567-2580 ที่ตั้งเป้าให้ 68% ของไฟฟ้าพลังงานหมุนเวียนในปี 2580 มาจากพลังงานแสงอาทิตย์

แต่อย่างไรก็ตามการผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนมีความเสี่ยงทั้งในระยะกลางถึงยาวเช่นกัน โดยปัจจุบันผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนยังไม่สามารถขายไฟฟ้าตรงให้ผู้ใช้งานผ่านโครงข่ายภาครัฐ โดยรัฐวิสาหกิจซึ่งเป็นเจ้าของโครงข่ายไฟฟ้า ยังไม่อนุญาตให้เอกชนเข้าใช้เนื่องจากความกังวลด้านความมั่นคงและเสถียรภาพของระบบไฟฟ้า ทำให้ปัจจุบันยังไม่มีกรณี Third Party Access (TPA) หรือการอนุญาตให้ผู้ผลิตไฟฟ้าเอกชนหรือผู้ให้บริการพลังงานรายอื่นเข้าถึงและใช้โครงข่ายสายส่งไฟฟ้าของรัฐอย่างเสรี





FOR SUSTAINABLE FUTURE

ก้าวต่อไปอย่างยั่งยืน

UAC GLOBAL PLC.
Since 1995



Trading



Energy



Chemicals

Petroleum



กิจกรรม Green Travel 2025 สัปดาห์แห่งความรัก ปลูกป่าทำความดี ส่งเสริมท่องเที่ยวชุมชนสีเขียว วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2568 ณ ตำบลโคกงาม อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร



นางมยุรี ประกอบแสง
เกษตรอำเภอเมือง จ.สมุทรสาคร



น.ส.ณัฐพรรณ ศรีโคชา
ผู้อำนวยการ กองส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย



นายลอฟพงษ์ จันทอง
ประธานวิสาหกิจชุมชนสหกรณ์
หมู่ 3 โคกงาม





ทำความเข้าใจ Cloud Sustainability



ปฏิเสธไม่ได้ว่าในปี 2025 เทคโนโลยียังคงเป็นกุญแจสำคัญในการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในด้าน AI, การประมวลผล และการผสมผสานเทคโนโลยีกับมนุษย์ ฉะนั้นแล้วองค์กรต่างๆ จำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับมือทั้งด้านการลงทุน การพัฒนาบุคลากร และการจัดการความเสี่ยงต่างๆ อย่างมีความพร้อมเพื่อสร้างความได้เปรียบและแสดงถึงความพร้อมที่ต้องรับกับความท้าทายใหม่ได้อย่างเหมาะสมและมีศักยภาพ โดยหนึ่งในเทคโนโลยีที่สำคัญ คือ "Cloud Sustainability"

"Cloud Sustainability" คืออะไร? แนวคิดและแนวทางปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้การใช้ระบบคลาวด์ (Cloud Computing) เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยลดผลกระทบด้านพลังงานและคาร์บอนฟุตพริ้นต์ที่เกิดจากศูนย์ข้อมูล (Data Centers) และโครงสร้างพื้นฐานของระบบคลาวด์ซึ่งเกี่ยวข้อง

กับการจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและการใช้พลังงานสะอาด

สำหรับองค์ประกอบหลักของ "Cloud Sustainability" ประกอบไปด้วย การใช้พลังงานสะอาด (Renewable Energy) โดยผู้ให้บริการคลาวด์รายใหญ่ เช่น AWS, Google Cloud และ Microsoft Azure ลงทุนในพลังงานหมุนเวียน เช่น พลังงานลมและพลังงานแสงอาทิตย์ เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก พร้อมกันนี้ยังรวมถึงการจัดการข้อมูลอย่างยั่งยืน (Sustainable Data Management) ในรูปแบบที่ลดการใช้พื้นที่และพลังงาน ตลอดจนการคำนวณและชดเชยคาร์บอน (Carbon Footprint Measurement & Offsetting) ผ่านการลงทุนในโครงการ Carbon Offsetting เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ทั้งนี้ "Cloud Sustainability" ไม่ได้เป็นเพียงแค่แนวคิดเพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ยังช่วยสร้างคุณค่าเชิงธุรกิจและเศรษฐกิจในระยะยาว



ไม่ว่าจะเป็น ลดต้นทุนด้านพลังงาน (Cost Efficiency in Energy Use) รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินธุรกิจ (Operational Efficiency & Scalability) และที่สำคัญ คือ สนับสนุนเป้าหมายด้าน ESG และความยั่งยืน (ESG & Sustainability Goals) โดยเฉพาะในมิติช่วยให้องค์กรปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านสิ่งแวดล้อมที่เข้มงวดขึ้น เช่น Carbon Neutrality & Net-Zero Emission Goals

องค์กรที่ต้องการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมสามารถนำ Cloud Sustainability มาใช้ผ่านแนวทางต่างๆ เช่น เลือกใช้ผู้ให้บริการคลาวด์ที่มีนโยบายพลังงานสะอาด ออกแบบแอปพลิเคชันที่ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงจัดการข้อมูลและเวิร์กโหลดให้เหมาะสมเพื่อลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น ฉะนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า "Cloud Sustainability" จึงเป็นแนวทางสำคัญสำหรับองค์กรที่ต้องการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน ในขณะที่ยังคงใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อความได้เปรียบทางธุรกิจ



OUR WAY IN ENERGY



The Versatile Energy Company Innovating to Address the Energy Trilemma.



GREEN MARKETING

โดย | วิรุฬ สวรรค์พิทักษ์
CMO Eminent Air (Thailand)



มาจับฉลากกันเถอะ



ชวนมาจับฉลากที่มีความหมายตามราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ที่ว่า (๑) [ฉลาก] น. สิ่งเช่นตัว ตัว หรือแผ่นกระดาษเล็กๆ ซึ่งทำเป็นเครื่องหมายกำหนดไว้เนื่องในการเสี่ยงโชคเสี่ยงทายเป็นต้น หรือ (๒) น. ป้ายบอกชื่อยา ใช้ปิดขวดยารักษาโรค เรียกว่า ฉลากยา หรือ (๓) น. สลาก กิ่ว หรือ (๔) (กฎ) รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่ภาชนะหรือหีบห่อบรรจุสินค้า เช่น ฉลากยา ฉลากเครื่องสำอาง. ดังนั้นคำว่าฉลากที่ติดอยู่บนผลิตภัณฑ์ใช้คำนี้จะเหมาะสมกว่าคำว่าสลากดังความหมายที่ ๔ นั่นเอง



ก่อนจะกลายเป็นคอลัมน์ภาษาไทยไป อยากชวนท่านผู้อ่านมาทำความเข้าใจเรื่องฉลากสิ่งแวดล้อม (Eco Labeling) กันในเล่มนี้ครับ ฉลากสิ่งแวดล้อม เกิดขึ้นจากเครือข่ายฉลากสิ่งแวดล้อมโลก (Global Eco-labeling Network) หรือ GEN เมื่อปี ค.ศ. 1994 มีเป้าหมายเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อมผ่านการรับรองฉลากสิ่งแวดล้อมต่างๆ (Eco-label) ให้แก่ผลิตภัณฑ์และบริการที่มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีการกำหนดวันฉลากสิ่งแวดล้อมโลก (World Eco-label Day) ไว้ในวันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนตุลาคม

ฉลากสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 เป็นฉลากแสดงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่รับรองโดยองค์กรอิสระ เป็นฉลากที่รับรองสินค้าที่มีองค์ประกอบกระบวนการผลิตการใช้ตลอดจนการกำจัด ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในประเภทเดียวกัน เช่น ฉลากเขียว ประเภทที่ 2 เป็นฉลากที่ผู้ผลิต ผู้จัดจำหน่าย หรือผู้ส่งออก เป็นผู้บ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ของตนเอง โดยไม่มีองค์กรกลางในการดูแล แต่ต้องมีหลักฐานในการอ้างอิงเมื่อถูกตรวจสอบ และประเภทที่ 3 เป็นฉลากที่แสดงผลกระทบของผลิตภัณฑ์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีหน่วยงานอิสระหรือองค์กรกลางในการตรวจสอบความถูกต้อง และประเภทที่ 4 ฉลากประเภทอื่นๆ พัฒนาขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะในการแสดงเจตนาเพื่อสื่อหรือจูงใจให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการเลือกใช้สินค้าหรือบริการนั้นๆ เช่น ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 ฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์

ฉลากที่ผู้บริโภคคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี ได้แก่ ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5 เป็นฉลากที่ออกมาเพื่อแจ้งข้อมูลของระดับการใช้ไฟฟ้า และข้อมูลเบื้องต้นต่างๆ ของเครื่องใช้ไฟฟ้า รวมถึง ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้านั้นๆ จุดประสงค์เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ง่ายขึ้น รับทราบถึงข้อมูลเบื้องต้น และค่าไฟฟ้าที่จะต้องจ่ายต่อปี สำหรับฉลากเบอร์ 5 ใหม่ที่เพิ่งประกาศใช้มีการเพิ่มดาว จากเดิม 1 - 3 ดาว ให้เป็น 1 - 5 ดาวแทน เพื่อให้ข้อมูลของประสิทธิภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ละเอียดยิ่งขึ้น และที่สำคัญมีการแสดงข้อมูลของการลดการปล่อย Co2 ระบุเอาไว้ด้วย ซึ่งค่าที่แสดงนั้นจะเป็นค่าตลอดช่วง



การใช้งาน รวมถึงมีการเพิ่มสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Circular Economy)

ส่วนอีกตัวที่กำลังมาแรง และสายรักษ์โลกอย่างพวกเราควรรู้จักไว้คือ EPD (Environmental Product Declaration) คือ เอกสารที่ระบุผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดที่พัฒนาให้อยู่ภายใต้มาตรฐาน ISO (ISO 14025, ISO 14040, ISO 14044, ISO 21930) และ EN (EN 15804, EN 15942) โดยคำนวณจากการวิเคราะห์วงจรชีวิต (Life Cycle Assessment: LCA) EPD จึงเปรียบเสมือนฉลากที่บอกส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ในมุมมองของผลกระทบที่มีต่อสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตลอดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ตั้งแต่การได้มาของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การขนส่งสินค้า การใช้งาน และการจัดการซาก EPD จัดเป็นฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 3 ที่ต้องมีหน่วยงานมาตรวจสอบความถูกต้องนั่นเอง

ฉลากสิ่งแวดล้อมไม่ได้มีไว้เพียงแค่วิวเท่ๆ หรือเป็นจุดเด่นของสินค้าเท่านั้น แต่กำลังถูกใช้เป็นเครื่องมือในการทำการค้าโดยเฉพาะกับประเทศที่มีการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม นับเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้ประกอบการทั้งขนาดใหญ่ และขนาดเล็กต้องมีควมรู้และเริ่มปรับตัวครับ





deco

มอเตอร์ไซค์ไฟฟ้า DECO ทางเลือกที่ใช้ของคนรุ่นใหม่

ขานรับนโยบายภาครัฐ ส่วนลด

18,000 บาท



47,900.-
28,640.-
1000W Sofia

47,900.-
28,640.-
1000W Luciano

49,900.-
30,640.-
1000W Hannah

62,900.-
43,640.-
2000W SuperAce

79,900.-
60,640.-
2000W G-Five

79,900.-
60,640.-
2000W Vigor

79,900.-
60,640.-
2000W DoubleAce

82,900.-
63,640.-
3000W Susu



ทำไมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศถึงสำคัญ?

ปฏิเสธไม่ได้ว่า "ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ" กลายเป็นเทรนด์สำคัญโดยเฉพาะในมิติของการสร้างการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน ซึ่งเมื่อเร็วๆ นี้ Booking.com หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ของโรงแรม และที่พักทั่วโลกได้เผยแพร่การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวโน้มการท่องเที่ยวทั่วโลกในปี 2568 การท่องเที่ยวเชิงนิเวศยังคงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเมื่อผู้เดินทางเริ่มให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ตั้งแต่ที่พักที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมจนถึงตัวเลือกการเดินทางที่ชดเชยคาร์บอน โดยปักหมุดให้เป็นโอกาสและความท้าทายการท่องเที่ยวไทยในการปรับตัว

สำหรับความหมายของ "ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ" หรือ (Ecotourism) เป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวในปัจจุบันที่นานาประเทศให้ความสำคัญเพื่อการมุ่งไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศและนานาชาติ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (Environmentally Sustainable Development) โดยให้ความสำคัญแก่การให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรือมุ่งเน้น

ให้เกิดการอนุรักษ์มากกว่าการจัดการลดหรือปราศจากผลกระทบและนักท่องเที่ยวพึงพอใจเท่านั้น แต่การท่องเที่ยวเชิงนิเวศจะต้องเป็นการท่องเที่ยวที่มีความรับผิดชอบต่อแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ มีการจัดการรักษาสิ่งแวดล้อม และให้การศึกษแก่นักท่องเที่ยว

ขณะที่ องค์การสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Environment Programme - UNEP) สมาคมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ (Ecotourism Society) และองค์การการท่องเที่ยวโลก (World Tourism Organization) ให้คำนิยามว่า "การท่องเที่ยวที่ไม่เป็นการรบกวนลักษณะทางธรรมชาติมุ่งหวังในด้านการศึกษา มีความพอใจต่อทัศนียภาพพืชพรรณ และสัตว์ตามธรรมชาติ มีความเข้าใจต่อวัฒนธรรม ประวัติความเป็นมาของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยไม่เป็นการรบกวนต่อระบบนิเวศ ในขณะที่เดียวกันก็สร้างโอกาสทางเศรษฐกิจที่จะทำให้เกิดการอนุรักษ์ต่อทรัพยากรของประชากรในท้องถิ่น"

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศสามารถทำได้ในลักษณะต่างๆ เช่น การเดินป่า การขี่จักรยานลัดเลาะไปตามไร่สวนและชนบท การชมถ้ำ น้ำตก น้ำพุร้อน การไต่เขา ปีนหน้าผา การนั่งเรือหรือล่องแพ การดำน้ำดูปะการัง การเยี่ยมชมวิถีชีวิตของชุมชนในท้องถิ่น เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะทำให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้สัมผัสกับธรรมชาติอย่างแท้จริง ได้เรียนรู้และเห็นคุณค่าของแหล่งท่องเที่ยวและพร้อมที่จะเป็นนักท่องเที่ยวที่ดี สำหรับในประเทศไทย



"ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ" มีหลากหลายแห่งไม่ว่าจะเป็นอุทยานใต้ทะเลเกาะขาม จังหวัดชลบุรี, อ่างเก็บน้ำทรายทอง จังหวัดนครนายก, ศูนย์ธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคด-โป่งก้อนเส้า จังหวัดสระบุรี และสวนพฤกษศาสตร์ระยอง จังหวัดระยอง เป็นต้น

อย่างไรก็ดี การท่องเที่ยวในลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการขับเคลื่อนท่องเที่ยวไทยจาก ททท. ภายใต้กรอบแนวคิด "เสน่ห์ไทย" ที่มีความหมายในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม 3 เสาหลักแห่งความยั่งยืน ฉะนั้นแล้วเทรนด์ดังกล่าวผู้ประกอบการด้านการท่องเที่ยว จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายและเปลี่ยนแปลงของนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะการสร้างประสบการณ์ที่ยั่งยืนและมีเอกลักษณ์ ถือเป็นหัวใจสำคัญของเทรนด์การท่องเที่ยวปี 2568





GREEN TALK

โดย | ดร.วิจารย์ สิมาฉายา
ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

ประเทศไทยอุณหภูมิ

อาจจะแตะ 35-37 องศาเซลเซียส พร้อมแบบทุกภาคส่วนต้องร่วมมือปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



เริ่มต้นปี เรื่องของสิ่งแวดล้อมก็ร้อนระอุหลายเรื่อง ทั้งเรื่องมลพิษทางอากาศฝุ่น PM2.5 ที่ในปีนี้เป็นค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ไปมาก โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานครและภาคเหนือ และเรื่องของไฟป่าที่เผาใหญ่ก็เป็นอีกหนึ่งเรื่อง ที่กระทบกับวงการสิ่งแวดล้อม ดังนั้นหากถามว่า สิ่งแวดล้อมในปี 2568 และอนาคตจะไปทิศทางไหน อะไรที่เราต้องเฝ้าจับตาเป็นพิเศษ

ในปีที่ผ่านมา (2567) ทั้งโลกและประเทศไทย ต้องเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีทั้งปัญหาเก่า สะสม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) ที่เกิดขึ้นในช่วงต้นปีทุกปี ในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและภาคเหนือ ปัญหาขยะมูลฝอย ที่มีปริมาณ 27 - 28 ล้านตันต่อปี แต่การบริหารจัดการท้องถิ่นที่เป็นภาคส่วนหลักในเรื่องการจัดการ

มูลฝอยซึ่งมีสองพันแห่ง แต่จัดการถูกต้องตามหลักวิชาการมีเพียง 18% รวมไปถึงขยะพลาสติกที่เกิดขึ้นในประเทศและมาทางทะเลจากพื้นที่อื่น ๆ โดยเฉพาะพื้นที่ท่องเที่ยวชายฝั่งทะเลและพื้นที่เกาะ ขณะที่ปัญหาสิ่งแวดล้อมใหม่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นทางจังหวัดเชียงรายและภาคใต้ และปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นก็คืออุณหภูมิโลกที่สูงขึ้นส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิของน้ำทะเลที่สูงขึ้นทำให้เกิดปรากฏการณ์ฟอกขาว ภูเขาทะเลตาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศและนำมาซึ่งความสูญเสียต่อความหลากหลายทางชีวภาพที่เสื่อมโทรม ดังกรณีของพะยูนที่ตายจำนวนมาก เพราะขาดแหล่งอาหาร

สำหรับในปี 2568 และอนาคตเรื่อง PM2.5 และขยะพลาสติกก็ยังคงเป็นภัยคุกคามต่อทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งในปีเตรียมประกาศใช้สนธิสัญญาพลาสติกโลก หรือ “Global Plastic Treaty” โดยทั่วโลกมีความหวังที่จะแก้ไขปัญหาขยะพลาสติกเนื่องจากข้อตกลงดังกล่าวจะมีโครงสร้างที่ครอบคลุมวงจรชีวิตของพลาสติก โดยกำหนดให้มีมาตรการในแต่ละขั้นตอน ตั้งแต่การผลิต การออกแบบผลิตภัณฑ์ การใช้งาน การรีไซเคิล การจัดการขยะ การฟื้นฟูพื้นที่ปนเปื้อน และการเปลี่ยนผ่านที่เป็นธรรมสำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือได้รับผลกระทบแล้ว



อีกเรื่องหนึ่งต้องให้ความสำคัญและจับตาเป็นพิเศษก็คือเรื่องของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและโลกร้อน เนื่องจากปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศยังคงเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งจากภาวะโลกร้อนส่งผลการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และสำหรับในปี 2568 คาดการณ์ว่าจะเกิดลักษณะคล้ายกับปีที่ผ่านมา คือ การเกิดเอลนีโญอุณหภูมิในหลายพื้นที่ของไทย อาจะสูงถึง 35-37 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะในภาคเหนือและลานีญาจะมีฝนมากกว่าปกติ แต่ไม่ได้รุนแรงมากนัก แต่ก็ต้องเฝ้าระวังและรับมือ การจัดการภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วมและภัยแล้ง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เกษตรกรต้องเตรียมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง เช่น การเลือกปลูกพืชที่ทนทานต่อภัยแล้งและน้ำท่วมและการใช้ทรัพยากรน้ำอย่างเหมาะสมคุ้มค่าตามกาลเวลา

ทั้งนี้ในมุมมองของดร.วิจารย์ สิมาฉายา ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย มองว่าทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกัน รวมทั้งภาคเอกชนที่จะต้องปรับตัวตามมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมระหว่างประเทศ เช่น การลดขยะ การจัดการน้ำเสียคาร์บอนเครดิตหรือภาษีคาร์บอน และการจัดการทั้งระบบห่วงโซ่อุปทาน เพราะปัญหาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนในการปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบเพื่อรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสำหรับอนาคตที่ยั่งยืน



GREEN HEALTHY

โยงหัส เพียวมัทฉะ ทำโมกกลายเป็นเมนูยอดฮิตเพื่อสุขภาพ



ชาเขียว หนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยมของทั้งคนไทยและทั่วโลก เพราะมีรสชาติที่อร่อย กลิ่นหอม กินแล้วให้ความรู้สึกสบาย รู้สึกตื่นตัว สามารถกินแทนกาแฟได้ โดยชาเขียวเป็นหนึ่งในอาหารยอดนิยมของคนไทยมานานหลายปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปีที่ผ่านมากระแสความนิยมเพิ่มสูง วันนี้ทางทีมจึงขออาสาทุกคนรู้จักกับ "โยงหัสเพียวมัทฉะ" ทั้งในแง่ของประโยชน์และคุณลักษณะพิเศษในการสร้างสุขภาพที่ดี

ชาเขียวมัทฉะ (Matcha) คือ ใบชาคุณภาพดี ที่ได้รับการปลูกอย่างประคบประหงม ผลิตออกมาเป็นผง โดยจะนำใบชาไปอบ จากนั้นเมื่อแห้งจะเข้าสู่ขั้นตอนการทำให้เป็นผงละเอียด ชาเขียวมัทฉะนั้นเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ถูกนำไปใช้ในพิธีชงชาสไตล์ญี่ปุ่น เป็นเครื่องดื่ม หรือพบเห็นในรูปแบบขนมหวานประเภทต่าง ๆ โดยมัทฉะนั้นจะเริ่มแตกต่างตั้งแต่ขั้นตอนการเลี้ยงดูเลยทีเดียว ก่อนการเก็บเกี่ยวประมาณ 20 - 30 วัน มัทฉะจะถูกคลุมด้วยตาข่ายที่ช่วยป้องกันแสง เพื่อเป็นการทำให้ใบชาผลิตคลอโรฟิลล์และสารประกอบภายในมากขึ้น

ชาเขียวมัทฉะ ยังมีสารสำคัญเช่นเดียวกับที่พบในชาเขียว โดยเฉพาะสารอีพิกัลโลคาเทชินกัลปีเลต ทำให้สามารถต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งอุดมไปด้วยวิตามิน A, วิตามิน C และวิตามิน E ที่ช่วยชะลอวัยทำให้ดวงตาและผิวพรรณสดใส ทั้งนี้มัทฉะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า คาเทชิน อยู่ค่อนข้างสูงเลยทีเดียว สูงมากกว่าในชาเขียวทั่วๆไปถึง 137 เท่า และมากกว่าในชาเขียวอย่างดีชนิดอื่นๆถึง 3 เท่าเลยทีเดียว แต่ที่น่าสนใจกว่าก็คือ มีการศึกษาพบว่า ชาเขียวนี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ โดยมีผลช่วยในการลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ซึ่งทราบกันดีว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ปัจจุบัน เพียวมัทฉะ เมนูยอดฮิตที่ผู้คนให้ความสนใจ เมนูเครื่องดื่มที่สายรักสุขภาพหรือสายชอบความเข้มข้นหันมาดื่ม ตัวผงมัทฉะผสมกับน้ำโดยไม่เติมน้ำผึ้งหรือน้ำตาล สามารถสร้างแอนเนอจี



ความสดชื่นได้ไม่แพ้กาแฟ แถมหลายคนยังสังเกตว่าสุขภาพตัวเองดีขึ้นอีกด้วย ซึ่งแน่นอนว่าหากปราศจากน้ำตาลครีมเทียม คุณจะได้รับประโยชน์จาก มัทฉะไปเต็มๆ แบบเพียวๆ ฉะนั้นแล้วจึงไม่น่าแปลกใจว่า เมื่อดังกล่าวจากใบชาเขียวมัทฉะจึงกลายเป็นทางเลือกสายสุขภาพในวันนี้



Save the Tigers

 **B.GRIMM**
SINCE 1878

*Without our help,
these majestic animals
don't have much time left.*



Harald Link

“ KEEPING NATURE IN BALANCE ”

bgrimmgroup.com

จริงจังกับภัย จริงใจกับคุณ



ทิพยประกันภัย

DHIPAYA INSURANCE

ภาครัฐเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่

เรื่องรถ หมดห่วง



TIP SMART ASSIST

มาไว ใส่ใจ ไม่มากเรื่อง

ดูแลทุกประกันภัยรถยนต์



ประกันภัยรถยนต์ชั้น 1

เบี้ยเริ่มต้น **4,900** บาท ต่อปี



ซื้อออนไลน์



TIPINSURE.COM

☎ 1736

หมายเหตุ : เงื่อนไขเป็นไปตามที่กรมธรรม์กำหนด ผู้ซื้อควรศึกษาข้อมูลก่อนทำประกันภัยทุกครั้ง