Free Copy and Magazine Online
www.greenlifeplusmag.com

GREEN Life+

NO. 10 VOL. 122 25 OCTOBER 2026 - 24 NOVEMBER 2026
ISSN : 2539-5602

FREE! COPY

กทบ

ก้าวสู่ยุคใหม่ กองทุนหมู่บ้าน

ซ่อม สร้าง เสริม กับภาพลักษณ์ที่ทันสมัยด้วย Innovation

คุณชาญกิจ ไตรรัตนานนท์
ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้าน
และชุมชนเมืองแห่งชาติ

อ่านต่อหน้า 3



EDITOR'S NOTE

คืนพลังให้ชีวิต ต่อลมหายใจให้โลก

มนุษย์เรามักมองหาการเยียวยาก็ต่อเมื่อแบตเตอรี่ชีวิตใกล้จะหมด แต่วิธีรับมือกับโลกที่หมุนไว อาจเป็นการกล้าที่จะ "ชะลอจังหวะ" เพื่อทบทวนความเหนื่อยล้าของตัวเอง เมื่อเราปล่อยให้ตัวเองเดินทางช้าลง ฟื้นฟูสุขภาพให้ลึกถึงระดับเซลล์ เปลี่ยนวิถีธุรกิจให้เกื้อกูลธรรมชาติ และหันมาสร้างพลังงานด้วยตัวเอง เราจะค้นพบความจริงที่ว่า เราไม่อาจดูแลโลกใบนี้ได้เลย หากร่างกายและจิตใจของเรายังคงอ่อนล้า การพลิกฟื้นโลกทั้งใบ... แท้จริงแล้วจึงต้องเริ่มต้นจากการกลับมาฮีลตัวเองให้แข็งแรงก่อนเสมอ

ทีมผู้บริหารและทีมงาน
นิตยสาร Green Life Plus ทุกคน



CONTENTS


17


8


12


14





16


15

FREE MAGAZINE No.10
25 OCTOBER 2026 - 24 NOVEMBER 2026
VOL. 122

ABOUT & CONTACT

บรรณาธิการบริหาร : บุรินทร์ ลาดล่าย
บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : ชยากร ภูสะเทียน
กองบรรณาธิการ : วรวิทย์ บุญศร, พงศธร ภูสะเทียน,
กราฟฟิกดีไซเนอร์ : เบญจพล กิตติปกรณ์
ฝ่ายภาพ : ยุทธนากร ศิริกุลสุนทร
พิสูจน์อักษร : อำนาจ สุวรรณฉวี
ควบคุมการผลิต : พชรเดช บุญพร้อม

เจ้าของ : บริษัท พราว คอร์เปอเรชั่น จำกัด
ประธานที่ปรึกษา : ดร.ธีรพันธ์ โล่ห์ทองคำ
ที่ปรึกษา : จาตุรันต์ วัฒนประทีป, วรรณา ศิริวัชรกุล
ประธานกรรมการบริหาร : บุรินทร์ ลาดล่าย
กรรมการผู้จัดการ : อนันต์กรณ์ เวสารัชวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ทริปเพิ้ล กรุ๊ป จำกัด

Facebook Fanpage :
Green Life plus Magazine

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

ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา : นันทนิตย์ แสงแก้ว

WHERE TO FIND

Cafe Amazon · true coffee · mezzo · D'ORO EST. 1999 · au bon pain · Inthanin

ติดต่อโฆษณา
089-123-4450

ก้าวสู่ยุคใหม่ กองทุนหมู่บ้าน

ชูแนวคิด "ซ่อม สร้าง เสริม" ยกระดับเศรษฐกิจฐานรากด้วยนวัตกรรม



เปิดมุมมองการพัฒนากองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองในยุคใหม่ ผ่านแนวคิด "ซ่อม สร้าง เสริม" มุ่งยกระดับการบริหารจัดการ พัฒนาศักยภาพชุมชน และประยุกต์ใช้นวัตกรรมเพื่อสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ พร้อมวางรากฐานการเติบโตอย่างยั่งยืน จาก**นายชาญกิจ ไตรรัตนานนท์ ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.)**

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองเป็นหนึ่งในกลไกสำคัญที่ช่วยให้ประชาชนในระดับชุมชนเข้าถึงแหล่งเงินทุน นำไปประกอบอาชีพ พัฒนาคุณภาพชีวิต และสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจในท้องถิ่น แต่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี บทบาทของกองทุนหมู่บ้านในวันนี้กำลังเผชิญโจทย์ใหม่ที่ท้าทายยิ่งกว่าเดิม

เพราะการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากในอนาคตอาจไม่ใช่เพียงการทำให้ประชาชนเข้าถึงเงินทุนได้มากขึ้นเท่านั้น แต่ยังต้องตอบคำถามสำคัญว่าจะทำอย่างไรให้กองทุนหมู่บ้านสามารถบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกมีศักยภาพในการสร้างรายได้ และชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างมั่นคงในระยะยาว

นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดการยกระดับกองทุนหมู่บ้านสู่ยุคใหม่ โดยให้ความสำคัญกับการปรับปรุงระบบงานเดิม การสร้างโอกาสใหม่ และการเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชน ผ่านแนวทาง "ซ่อม สร้าง เสริม" ควบคู่กับการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาสนับสนุนการดำเนินงาน



นายชาญกิจ ไตรรัตนานนท์
ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.)







นายชาญกิจ ไตรรัตนานนท์
ผู้อำนวยการสำนักงานกองทุนหมู่บ้าน
และชุมชนเมืองแห่งชาติ (สทบ.)





"ซ่อม สร้าง เสริม" จากการแก้ปัญหา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

การเปลี่ยนผ่านสู่กองทุนหมู่บ้านยุคใหม่ จำเป็นต้องเริ่มจากความเข้าใจสภาพการดำเนินงานจริงของกองทุนแต่ละแห่ง เพราะแต่ละชุมชนมีบริบท ศักยภาพ และความท้าทายแตกต่างกัน การพัฒนาจึงไม่สามารถใช้แนวทางเดียวกันได้ทั้งหมด โดยแนวคิด "ซ่อม สร้าง เสริม" สามารถนำมาใช้เป็นกรอบการพัฒนาที่เชื่อมโยงตั้งแต่การแก้ไขปัญหาเดิมไปจนถึงการสร้างโอกาสในอนาคต

"ซ่อม" คือการกลับมาทบทวนและปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระบบบริหารจัดการ กระบวนการดำเนินงาน การติดตามผล หรือข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนากองทุน โดยมุ่งให้แต่ละกองทุนมีความพร้อมและสามารถดำเนินงานได้อย่างโปร่งใส ตรวจสอบได้ และตอบสนองความต้องการของสมาชิก



"สร้าง" คือการต่อยอดจากฐานเดิมไปสู่โอกาสใหม่ ทั้งการพัฒนาทักษะอาชีพ การสร้างรายได้ การส่งเสริมกิจกรรมทางเศรษฐกิจของชุมชน และการนำองค์ความรู้หรือเทคโนโลยีมาเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์และบริการในท้องถิ่น เพื่อให้กองทุนหมู่บ้านมีบทบาทมากกว่าการเป็นแหล่งเงินทุน แต่สามารถสนับสนุนการเติบโตทางเศรษฐกิจของชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

ขณะที่ **"เสริม"** คือการเพิ่มความเข้มแข็งให้กับบุคลากร คณะกรรมการกองทุน สมาชิก และเครือข่าย ความร่วมมือ เพื่อให้ชุมชนมีความรู้ ความสามารถ และเครื่องมือที่เหมาะสมในการบริหารจัดการทรัพยากรของตนเอง รวมถึงสามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

ทั้งสามแนวคิดจึงไม่ใช่กระบวนการที่แยกออกจากกัน แต่เป็นการพัฒนาที่เชื่อมโยงกันตั้งแต่การแก้ไขจุดอ่อน การต่อยอดจุดแข็ง ไปจนถึงการสร้างระบบที่สนับสนุนให้ชุมชนเติบโตได้ด้วยศักยภาพของตนเอง









กองทุนหมู่บ้านยุคใหม่ ต้องทันสมัยด้วย Innovation

ในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามาเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินธุรกิจและการใช้ชีวิต การบริหารกองทุนหมู่บ้านจำเป็นต้องปรับตัวเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะการนำเทคโนโลยีดิจิทัลและข้อมูลมาใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการทำงาน

การพัฒนาฐานข้อมูลที่เป็นระบบ การเพิ่มประสิทธิภาพการจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล การติดตามผลการดำเนินงาน ตลอดจนการส่งเสริมช่องทางสื่อสารที่เข้าถึงสมาชิกได้สะดวกขึ้น ล้วนเป็นแนวทางที่สามารถช่วยยกระดับประสิทธิภาพการบริหารจัดการกองทุนหมู่บ้านในระยะยาว

สิ่งสำคัญคือการพัฒนาเทคโนโลยีต้องดำเนินควบคู่กับการพัฒนาคน เพราะแม้จะมีระบบงานที่ทันสมัยเพียงใด หากผู้ใช้งานยังขาดความรู้และทักษะที่จำเป็น เทคโนโลยีก็อาจไม่สามารถสร้างประโยชน์ได้เต็มศักยภาพ

ดังนั้น การขับเคลื่อนกองทุนหมู่บ้านยุคใหม่จึงต้องให้ความสำคัญกับทั้ง Digital Transformation และ People Development เพื่อให้การพัฒนาเกิดขึ้นได้จริงในระดับพื้นที่

ยกระดับภาพลักษณ์ จากแหล่งเงินทุนชุมชน สู่กลไกสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ

อีกหนึ่งประเด็นสำคัญของการพัฒนากองทุนหมู่บ้าน คือการสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับบทบาทขององค์กร ให้ประชาชนมองเห็นว่ากองทุนหมู่บ้านไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการสนับสนุนเงินทุนหมุนเวียน แต่ยังสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจและศักยภาพของชุมชนได้

ฉะนั้นการเปลี่ยนภาพลักษณ์จึงควรเริ่มจากการเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิก ให้เห็นว่ากองทุนหมู่บ้านมีความสะดวก เข้าถึงง่าย มีระบบบริหารจัดการที่น่าเชื่อถือ และพร้อมเป็นกลไกสนับสนุนโอกาสทางเศรษฐกิจในอนาคต



อนาคตกองทุนหมู่บ้าน เริ่มจากการสร้างความเข้มแข็งให้คนและชุมชน

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและเทคโนโลยี กองทุนหมู่บ้านยังคงมีโอกาสพัฒนาบทบาทให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนยุคใหม่ โดยอาศัยจุดแข็งสำคัญคือความใกล้ชิดกับชุมชน ความเข้าใจบริบทพื้นที่ และเครือข่ายความร่วมมือที่มีอยู่ การก้าวสู่ยุคใหม่ของกองทุนหมู่บ้านจึงไม่ได้หมายถึงการละทิ้งบทบาทเดิม แต่คือการนำประสบการณ์และรากฐานที่สั่งสมมาต่อยอดให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พร้อมเปิดรับแนวคิด เทคโนโลยี และรูปแบบการทำงานใหม่ ๆ

จาก **“ซ่อม” เพื่อแก้ไขและปรับปรุง “สร้าง” เพื่อเปิดโอกาสและต่อยอด และ “เสริม” เพื่อเพิ่มศักยภาพให้คนและชุมชน** ทั้งหมดนี้คือกรอบแนวคิดที่สามารถนำไปสู่การพัฒนากองทุนหมู่บ้านให้มีความทันสมัย เข้มแข็ง และพร้อมรองรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต

เพราะท้ายที่สุด ความสำเร็จของกองทุนหมู่บ้านยุคใหม่ไม่ได้วัดจากการมีเทคโนโลยีทันสมัยเพียงอย่างเดียว แต่ต้องสะท้อนผ่านคุณภาพชีวิตของสมาชิก โอกาสในการสร้างรายได้ และความสามารถของชุมชนในการเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน





ESG in Action



ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา คำว่าความยั่งยืนกลายเป็นกระแสหลักที่ทุกภาคส่วนต่างให้ความสำคัญ แต่เมื่อโลกเผชิญกับวิกฤตสภาพภูมิอากาศที่รุนแรงและผันผวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง การตั้งเป้าหมายเพียงแค่ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกหรือพยายามสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุดอาจไม่ใช่คำตอบที่เพียงพออีกต่อไป เทรนด์ความยั่งยืนที่กำลังถูกพูดถึงและกลายเป็นเข็มทิศทางธุรกิจใหม่ในระดับสากลขณะนี้ คือการก้าวข้ามจากการแค่รักษามาตรฐานเดิม ไปสู่แนวคิดที่ล้ำหน้ากว่าอย่าง Regenerative Business หรือการดำเนินธุรกิจเชิงฟื้นฟู ซึ่งมุ่งเน้นการคืนคุณค่าและฟื้นฟูระบบนิเวศให้กลับมาอุดมสมบูรณ์มากกว่าตอนที่เริ่มต้น

แนวคิดธุรกิจเชิงฟื้นฟูนี้ไม่ได้มองทรัพยากรธรรมชาติเป็นเพียงวัตถุดิบที่ใช้แล้วหมดไป หรือคิดแค่การรีไซเคิลเพื่อลดขยะ แต่มองลึกไปถึงการออกแบบวงจรธุรกิจที่เอื้อต่อการเยียวยาโลกตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ ยกตัวอย่างเช่น ในภาคอุตสาหกรรมอาหารและแฟชั่นที่เริ่มเปลี่ยนผ่านไปสู่การสนับสนุนการเกษตรเชิงฟื้นฟู ซึ่งไม่เพียงแต่มุ่งเน้นความปลอดภัยไร้สารเคมีแบบเกษตรอินทรีย์ทั่วไป แต่ยังครอบคลุมไปถึงการบำรุงรักษาหน้าดิน เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และดึงคาร์บอนในอากาศกลับมากักเก็บไว้ใต้ดิน หรือแม้แต่อุตสาหกรรมเทคโนโลยีที่เริ่มออกแบบศูนย์ข้อมูลให้สามารถปล่อยพลังงานสะอาดหรือน้ำบริสุทธิ์กลับคืนสู่ชุมชนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าองค์กรสามารถสร้างผลกำไรและเติบโตได้ โดยเปลี่ยนบทบาทจากผู้กอบโกยมาเป็นผู้รักษาที่ช่วยต่อลมหายใจให้กับสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยเร่งให้เทรนด์นี้เติบโตอย่างรวดเร็วคือพลังของผู้บริโภคยุคใหม่ที่ตื่นรู้ พวกเขาไม่ได้พึงพอใจแค่กับสินค้าที่ติดฉลากสีเขียวหรือแคมเปญบริจาคเงินอีกต่อไป แต่ต้องการความโปร่งใสและผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่ตรวจสอบย้อนกลับได้จริง การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงไม่ได้ถูกแยกส่วนออกมาเป็นเพียงกิจกรรมพิเศษเพื่อสร้างภาพลักษณ์ แต่ถูกหลอมรวมเข้าเป็นแกนกลางของกลยุทธ์บริษัท เทคโนโลยีสมัยใหม่ถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อติดตาม





ห่วงโซ่อุปทานอย่างเข้มงวด ทำให้มั่นใจได้ว่าความสำเร็จของธุรกิจจะไม่ถูกสร้างขึ้นบนความทุกข์ของธรรมชาติหรือการเอารัดเอาเปรียบแรงงานในพื้นที่

ท้ายที่สุดแล้ว การขับเคลื่อนองค์กรสู่ความยั่งยืนเชิงฟื้นฟูไม่ได้เป็นเพียงทางเลือกเพื่อสร้างความโดดเด่นทางการตลาด แต่คือตั๋วผ่านทางสู่การอยู่รอดในระยะยาว เมื่อธรรมชาติคือผู้ถือหุ้นรายใหญ่ที่สุดที่ไม่มีองค์กรใดสามารถเพิกเฉยได้ ธุรกิจที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าการดำรงอยู่ของบริษัทช่วยทำให้โลกใบนี้เจริญงอกงามขึ้นได้อย่างไร จะเป็นธุรกิจที่ได้รับความไว้วางใจจากสังคมและเติบโตได้อย่างมั่นคงที่สุด การตั้งคำถามว่าองค์กรของเราจะคืนชีวิตให้โลกมากกว่าทรัพยากรที่ยืมมาใช้ได้อย่างไร จึงเป็นก้าวแรกที่ทรงพลังที่สุดในการสร้างอนาคตที่ทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน

อยากมีบ้านใหม่ เริ่มต้นอย่างไร

การมี “บ้านเป็นของตัวเอง” คือหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของหลายคน แต่พอเริ่มคิดจริงจัง คำถามก็มักตามมาอีกมากมาย ทั้ง **ควรซื้อบ้านราคาเท่าไร? ต้องเตรียมเงินแค่ไหน? หรือจะผ่อนบ้านไหวตลอดทางหรือเปล่า?**

เพราะการซื้อบ้านไม่ได้จบแค่วันที่เซ็นสัญญา แต่เป็นการวางแผนทางการเงินระยะยาว การเตรียมตัวให้พร้อมตั้งแต่ก่อนซื้อ จึงช่วยให้บ้านหลังใหม่กลายเป็นความสุขได้โดยไม่สร้างภาระเกินตัว

เริ่มจากรู้ว่า “บ้านราคาเท่าไร” ที่เหมาะกับเรา

ก่อนออกไปเลือกบ้าน ลองกลับมาสำรวจสถานะทางการเงินของตัวเองก่อน ทั้งรายรับ ค่าใช้จ่ายประจำ ภาระหนี้ที่มีอยู่ และเงินสำรองในแต่ละเดือน เพื่อดูว่าเราสามารถแบ่งเงินมาผ่อนบ้านได้เท่าไร โดยไม่กระทบกับการใช้ชีวิต

เพราะบ้านที่เหมาะกับเรา ไม่จำเป็นต้องเป็นบ้านราคาสูงที่สุดที่สามารถซื้อได้ แต่ควรเป็นบ้านที่ **สามารถผ่อนต่อเนื่องได้อย่างสบายใจในระยะยาว**

ค่างวดน้อย ไม่ได้แปลว่าจ่ายน้อยกว่าเสมอไป

หลายคนเลือกผ่อนบ้านให้นานที่สุดเพื่อให้ค่างวดต่อเดือนลดลง ซึ่งช่วยให้บริหารค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนได้ง่ายขึ้น แต่สิ่งที่ควรรู้คือ **ยิ่งเลือกระยะเวลาผ่อนนาน ดอกเบี้ยที่จ่ายตลอดอายุสัญญาก็มีโอกาสเพิ่มขึ้น**

ในทางกลับกัน หากเลือกระยะเวลาผ่อนที่สั้นลงและยังอยู่ในระดับที่รับไหว ก็จะช่วยประหยัดดอกเบี้ยได้มากขึ้น ดังนั้น เวลาวางแผนสินเชื่อบ้านจึงควรมองทั้ง “ค่างวดต่อเดือน” และ “ระยะเวลาผ่อน” ควบคู่กันไปและหากในอนาคตมีรายได้เพิ่มขึ้น การชำระเงินมากกว่าค่างวดที่กำหนด ก็สามารถช่วยลดเงินต้นคงเหลือ ทำให้มีโอกาสปิดหนี้ได้เร็วขึ้นอีกด้วย

อย่าลืมเตรียมเงินสำหรับค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากราคาบ้าน

นอกจากเงินสำหรับซื้อบ้านและค่างวดในแต่ละเดือนแล้ว ยังมีค่าใช้จ่ายอื่นที่ควรวางแผนล่วงหน้า เช่น **ค่าประเมินราคาหลักทรัพย์ ค่าจดจำนอง ค่าอากรแสตมป์ และค่าเบี้ยประกันภัยที่เกี่ยวข้อง**

การรู้ค่าใช้จ่ายเหล่านี้ตั้งแต่ก่อนซื้อ จะช่วยให้เราจัดสรรเงินได้ครบ และไม่ต้องกังวลกับรายจ่ายที่เกิดขึ้นเพิ่มเติมในวันที่เริ่มต้นเป็นเจ้าของบ้าน

ผ่อนบ้านให้สบาย เริ่มจากมีวินัยทางการเงิน

สินเชื่อบ้านคิดดอกเบี้ยจากเงินต้นคงเหลือแบบ **ลดต้น ลดดอก** ดังนั้น การชำระค่างวดอย่างสม่ำเสมอและตรงตามกำหนดจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ก่อนตัดสินใจขอสินเชื่อ ลองวางแผนให้ค่างวดบ้านกลายเป็นหนึ่งในค่าใช้จ่ายประจำที่สามารถดูแลได้อย่างต่อเนื่อง พร้อมกันเงินสำรองไว้สำหรับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพียงเท่านี้เส้นทางการมีบ้านก็จะมั่นคงและสบายใจมากขึ้น

บ้านใหม่ ผ่อนสบาย เริ่มต้นด้วยสินเชื่อที่เหมาะกับคุณ

เมื่อเตรียมความพร้อมแล้ว สินเชื่อเคหะจากธนาคารออมสิน เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำหรับผู้ที่กำลังวางแผนมีบ้าน ดอกเบี้ยคงที่เริ่มต้น 1.79% ต่อปี (4 เดือนแรก) หรือผ่อนเริ่มต้นปีแรกล้านละ 2,900 บาทต่อเดือน พร้อมสนับสนุนค่าประเมินราคาหลักทรัพย์ สูงสุด 5,000 บาท และสนับสนุนค่าจดจำนองสูงสุด 200,000 บาท โดยวงเงินกู้ยืมและอัตราส่วนวงเงินกู้ยืม สูงสุดไม่เกินร้อยละ 110 ต่อหลักประกัน (ขึ้นอยู่กับจำนวนของสัญญาที่อยู่อาศัย) สามารถเลือกระยะเวลากู้ได้สูงสุด 40 ปี ทั้งนี้ เมื่อรวมอายุผู้กู้กับระยะเวลากู้แล้วต้องไม่เกิน 70 ปี พร้อมรูปแบบการผ่อนชำระรายเดือนและคิดดอกเบี้ยแบบลดต้นลดดอกตามยอดเงินต้นคงเหลือ ทั้งนี้ กรณีกู้เพื่อชำระค่าเบี้ยประกันชีวิตให้กู้ได้ไม่เกินจำนวนเบี้ยประกันชีวิตที่จ่ายจริง โดยเงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด

เพราะการมีบ้านที่ดี ไม่ได้เริ่มต้นแค่จากการเลือก “บ้านที่ใช่” แต่เริ่มจากการเลือก **แผนการเงินที่เหมาะกับชีวิตของเรา**



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม GSB Contact Center 1115



พลิกโฉมพลังงาน สู่ยุคที่ทุกคนคือ "ผู้สร้าง"



ท่ามกลางความผันผวนของสภาพอากาศโลกที่ทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ การเปลี่ยนผ่านสู่ยุคพลังงานสะอาดไม่ได้เป็นเพียงเป้าหมายระยะยาวขององค์กรขนาดใหญ่หรือนโยบายระดับชาติอีกต่อไป แต่กำลังแทรกซึมเข้าสู่วิถีชีวิตประจำวันของเราอย่างรวดเร็ว ภาพจำเดิมๆ ที่เราเป็นเพียงผู้บริโภคที่คอยเสียบปลั๊กรอรับกระแสไฟฟ้าจากโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่กำลังถูกทลายลงด้วยเทรนด์ใหม่ที่น่าจับตามองอย่างก้าวกระโดด นั่นคือการกระจายศูนย์กลางทางพลังงาน หรือ Decentralization ที่เปิดโอกาสให้ภาคประชาชนและภาคธุรกิจขนาดเล็กก้าวขึ้นมาเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนโลกใบนี้

เทรนด์ที่กำลังพลิกโฉมหน้าประวัติศาสตร์และสร้างความตื่นตัวอย่างมากในขณะนี้ คือการก้าวเข้าสู่ยุคของ "Prosumer" หรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคพลังงานในเวลาเดียวกัน ด้วยนวัตกรรมแผงโซลาร์เซลล์ที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น มีดีไซน์ที่กลมกลืนไปกับสถาปัตยกรรม ควบคู่กับราคาที่เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้หลังคาบ้านและอาคารทั่วไปสามารถทำหน้าที่เป็นแหล่งผลิตพลังงานสะอาดชั้นยอด ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนาเทคโนโลยีแบตเตอรี่กักเก็บพลังงาน (Energy Storage System) แห่งอนาคตที่มีความปลอดภัยและจุพลังงานได้มากขึ้น ยังช่วยลบจุดอ่อนของพลังงานหมุนเวียน ทำให้เรามีไฟฟ้าสะอาดใช้ได้อย่างเสถียรตลอดทั้งวันแม้ในเวลากลางคืนหรือยามที่ไม่มีแสงแดด

ความน่าสนใจของเทรนด์นี้ไม่ได้หยุดอยู่แค่การผลิตเพื่อใช้เองภายในครัวเรือน แต่คือการก้าวไปสู่อีกขั้นด้วยการหลอมรวมเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) เข้ากับระบบโครงข่ายไฟฟ้าอัจฉริยะ (Smart Grid) ก่อให้เกิดแนวคิด "โรงไฟฟ้าเสมือนจริง" หรือ Virtual Power Plant (VPP) ที่เชื่อมโยงแหล่งผลิตพลังงานขนาดเล็กจากบ้านแต่ละหลังเข้าด้วยกัน หากบ้านหลังไหนผลิตไฟได้เกินความจำเป็น ระบบอัจฉริยะจะทำการคำนวณและบริหารจัดการเพื่อส่งต่อ แบ่งปัน หรือแม้แต่ซื้อขายพลังงานเหล่านั้นไปยังเพื่อนบ้านในชุมชนโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้ การเติบโตของยานยนต์ไฟฟ้า (EV)



ยังได้สร้างนวัตกรรม Vehicle-to-Grid (V2G) ซึ่งเปลี่ยนรถยนต์ที่จอดไว้เฉยๆ ให้กลายเป็นแบตเตอรี่สำรองเคลื่อนที่ที่สามารถจ่ายไฟย้อนกลับเข้าสู่ตัวบ้านในยามฉุกเฉินหรือช่วงที่ความต้องการใช้ไฟฟ้าพุ่งสูงปรี๊ด สิ่งเหล่านี้ทำให้ระบบนิเวศทางพลังงานมีความยืดหยุ่นและพึ่งพาตนเองได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ท้ายที่สุดแล้ว ทิศทางของพลังงานสะอาดในยุคปัจจุบันจึงไม่ใช่แค่เรื่องของการลดคาร์บอนฟุตพรินต์เพื่อเยียวยาสิ่งแวดล้อมเพียงมิติเดียว แต่คือการสร้าง "ประชาธิปไตยทางพลังงาน" ที่คืนอำนาจและอิสระในการบริหารจัดการทรัพยากรกลับมาสู่มือของผู้คน การเปลี่ยนแปลงที่เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ อย่างหลังคาบ้านเรือน เมื่อนำมาเชื่อมร้อยต่อกันผ่านเทคโนโลยี ย่อมสร้างโครงข่ายที่มั่นคงและทรงพลังมหาศาล พลังงานสะอาดในยุคนี้จึงเป็นทั้งนวัตกรรมที่ล้ำสมัย และเป็นกุญแจสำคัญที่พาเราก้าวสู่โลกแห่งอนาคต โลกที่ทุกคนมีส่วนร่วมในการเป็นผู้สร้างแสงสว่างและความยั่งยืนให้แก่กันและกันอย่างแท้จริง

การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
EXPRESSWAY AUTHORITY OF THAILAND

SMART EXPRESSWAY
BETTER LIFE

กทพ. พัฒนาระบบ
การขอใบเสร็จรับเงิน ใบกำกับภาษีอิเล็กทรอนิกส์
(e-Tax Invoice & e-Receipt)
ออนไลน์ผ่าน EXAT Portal



ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

เพื่อความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
รองรับทั้งบุคคลธรรมดาและนิติบุคคล

ขั้นตอนการขอเอกสาร ผ่าน App EXAT Portal

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ลงทะเบียนขอรับเอกสารทางอิเล็กทรอนิกส์



เลือกเมนู : บริการ
บริการออนไลน์ลูกค้า
Easy Pass



เลือกเมนู :
ระบบภาษีและเอกสาร
ธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์



เลือกเมนู : ลงทะเบียน/แก้ไข
การขอรับเอกสาร
ทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail)

การขอรับ ใบเสร็จ / ใบกำกับภาษี ผ่าน App EXAT Portal



เลือกเมนู : บริการ
ใบเสร็จรับเงิน / ใบกำกับภาษี



เลือกค้นหา / ดาวน์โหลดเอกสาร
ใบเสร็จรับเงิน / ใบกำกับภาษี
อิเล็กทรอนิกส์ (PDF) ได้ทันที

ดาวน์โหลดเลย
EXAT Portal

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

เดินทางสะดวก ชีวิตดีขึ้น

ETERNITY

โครงการหัวใจสีเขียว ผลงานคุณภาพจากบ้านสถาพร



"บ้านที่ดีควรได้รับการออกแบบให้รองรับการใช้ชีวิตในระยะยาว ไม่ใช่เพียงตอบโจทย์ในวันที่ซื้อ แต่ต้องช่วยให้ผู้อยู่อาศัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกวัน"มุมมองสำคัญจาก **คุณสุนทร สถาพร ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท สถาพร เอสเตท จำกัด** โดยแนวคิดดังกล่าวถูกถ่ายทอดผ่านแบรนด์ ETERNITY ซึ่งให้ความสำคัญกับการออกแบบบ้านให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ทั้งทิศทางลม แสงแดด ช่องเปิด และพื้นที่สีเขียว เพื่อช่วยลดความร้อนภายในบ้าน เพิ่มความสบายในการอยู่อาศัย และลดการใช้พลังงานโดยไม่กระทบกับรูปแบบการใช้ชีวิต

Green Living ที่เริ่มตั้งแต่การออกแบบ

คุณสุนทร กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้ ETERNITY แตกต่าง คือการนำแนวคิดเรื่องความยั่งยืนมาใช้ตั้งแต่ต้นทาง ไม่ว่าจะเป็นการวางผังโครงการ การออกแบบตัวบ้าน การเลือกวัสดุ ไปจนถึงการผสานเทคโนโลยี Smart Home และระบบบริหารพลังงานเข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการอยู่อาศัย สำหรับสถาพร เอสเตท คำว่า "Green" จึงไม่ได้หมายถึงเพียงการมีต้นไม้หรือสวนภายในโครงการ แต่หมายถึงการสร้างบ้านที่ทำงานร่วมกับธรรมชาติและเทคโนโลยีได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยรู้สึกถึงความแตกต่างได้จริงในชีวิตประจำวัน

เทคโนโลยีที่ต้องตอบโจทย์การใช้ชีวิต

อีกหนึ่งทิศทางสำคัญ คือการนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยยกระดับทั้งความสะดวก ความปลอดภัย และการประหยัดพลังงาน โดยเน้นว่าทุกนวัตกรรม



คุณสุนทร สถาพร
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
บริษัท สถาพร เอสเตท จำกัด

ต้องมีประโยชน์ต่อผู้อยู่อาศัยจริง ไม่ใช่เพียงสร้างภาพลักษณ์ของความทันสมัย แนวคิดนี้สอดคล้องกับปรัชญา PASSION FOR LIVING WELL ที่สถาพร เอสเตทยึดถือมาอย่างต่อเนื่อง และถูกพัฒนาให้ชัดเจนขึ้นผ่านแนวทาง SE Green Innovation ในปัจจุบัน

บ้านที่ดี ต้องคิดเผื่อไปถึงอนาคต

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมผู้บริโภค ต้นทุนพลังงาน และความใส่ใจด้านสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น คุณสุนทรมองว่า ผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ต้องคิดไกลกว่าการสร้างบ้านให้เสร็จ แต่ต้องคิดถึงชีวิตของผู้อยู่อาศัยหลังจากนั้นด้วย

เพราะท้ายที่สุด คุณค่าของบ้านอาจไม่ได้วัดเพียงจากขนาดหรือราคา แต่คือการตอบคำถามง่าย ๆ ว่า บ้านหลังนี้ทำให้คนที่อยู่ “อยู่ดีขึ้น” ได้มากแค่ไหน และนี่คือแนวคิดที่ทำให้ ETERNITY เป็นมากกว่าโครงการที่อยู่อาศัย แต่เป็นอีกหนึ่งผลงานที่สะท้อนความตั้งใจของบ้านสถาพรในการสร้างบ้านวันนี้ ด้วยมุมมองที่คิดไปถึงอนาคต

จากแนวคิด Green Living สู่รางวัลการันตีบ้านประหยัดพลังงาน

ความมุ่งมั่นในการพัฒนาที่อยู่อาศัยอย่างยั่งยืนของสถาพร เอสเตท ไม่ได้สะท้อนผ่านแนวคิดการออกแบบเท่านั้น แต่ยังได้รับการยอมรับจากหน่วยงานด้านพลังงานอย่างต่อเนื่อง โดยโครงการ The Eternity Greenwood รังสิต–วงแหวน ได้รับ 4 รางวัลจากเวที Thailand Energy Awards 2023 ซึ่งจัดโดยกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงาน รวมถึงการ



ได้รับรางวัลบ้านประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5 จากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ในปี 2024 สะท้อนถึงความสำเร็จในการออกแบบที่อยู่อาศัยที่ให้ความสำคัญกับการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ล่าสุดในปี 2026 สถาพร เอสเตท ยังได้รับรางวัลและการรับรองมาตรฐานบ้านและอาคารเบอร์ 5 จาก กฟผ. เพิ่มอีก 3 โครงการ ได้แก่ The Crown Residences, The Shade Sathon 1 และ ETERNITY Verdure พระราม 9–วงแหวน ตอกย้ำแนวทางการพัฒนาโครงการภายใต้แนวคิด Green Living และ SE Green Innovation ที่ผสานการออกแบบเข้ากับนวัตกรรมประหยัดพลังงาน









เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ลดการใช้พลังงาน และสร้างการอยู่อาศัยอย่างยั่งยืนในระยะยาว

จากแนวคิดสู่โครงการที่เกิดขึ้นจริง

ปัจจุบัน สถาพร เอสเตทมีโครงการที่เปิดขายรวม 7 โครงการ ครอบคลุมทั้งคอนโดมิเนียม บ้านเดี่ยว และทาวน์โฮม โดยในกลุ่มคอนโดมิเนียมมี The SHADE Sathorn 1 คอนโด Low-rise 8 ชั้น บนทำเลสาทร-พระราม 4 และ The Crown Residences คอนโดมิเนียมระดับลักชัวรีบนทำเลพระราม 4–สาทร จำนวน 178 ยูนิต

ขณะเดียวกัน ยังมีโครงการแนวราบภายใต้แบรนด์ ETERNITY อีก 5 โครงการ กระจายอยู่ในทำเลศักยภาพ ได้แก่ รามอินทรา–วัชรพล พระราม 9–วงแหวน สายไหม–พหลฯ รังสิต–วงแหวน และวัชรพล–สายไหม ซึ่งสะท้อนการต่อยอดแนวคิด Living Well ให้ครอบคลุมรูปแบบการอยู่อาศัยและความต้องการที่หลากหลายมากขึ้น

"เมื่อ "บ้าน" ไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่อยู่อาศัย แต่ต้องตอบโจทย์ทั้งคุณภาพชีวิต ความสะดวกสบาย และการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ แนวคิดนี้จึงกลายเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาโครงการ ETERNITY โดย สถาพร เอสเตท" คุณสุนทร กล่าวทิ้งท้าย

Data Center: โอกาสใหม่ของเศรษฐกิจดิจิทัล กับโจทย์ด้านพลังงานและความยั่งยืน



การเติบโตอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัล ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ระบบ Cloud และบริการออนไลน์ กำลังทำให้ "Data Center" กลายเป็นหนึ่งในโครงสร้างพื้นฐานสำคัญของเศรษฐกิจยุคใหม่ โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสำหรับจัดเก็บประมวลผลและรับส่งข้อมูลจำนวนมหาศาล เพื่อรองรับกิจกรรมทางธุรกิจและการดำเนินชีวิตที่พึ่งพาระบบดิจิทัลมากขึ้น

ในมุมเศรษฐกิจ การลงทุนใน Data Center สามารถช่วยยกระดับโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัลของประเทศ สนับสนุนการเติบโตของธุรกิจเทคโนโลยี และสร้างระบบนิเวศต่อเนื่องในหลายอุตสาหกรรม ไม่ว่าจะเป็นระบบไฟฟ้า ระบบทำความเย็น โครงข่ายโทรคมนาคม Cybersecurity ตลอดจนงานด้านวิศวกรรมและการบริหารจัดการอาคาร นอกจากนี้ Data Center ที่ตั้งอยู่ภายในประเทศยังช่วยเพิ่มความพร้อมในการรองรับบริการดิจิทัล ลดข้อจำกัดด้านการเชื่อมต่อ และเพิ่มศักยภาพในการดึงดูดการลงทุนจากผู้ให้บริการเทคโนโลยีระดับโลก

อย่างไรก็ตาม การเติบโตของ Data Center มาพร้อมกับความท้าทายสำคัญ โดยเฉพาะด้านพลังงาน เนื่องจาก Data Center ต้องใช้ไฟฟ้าอย่างต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เพียงเฉพาะเซิร์ฟเวอร์และอุปกรณ์ IT แต่ยังรวมถึงระบบทำความเย็น ระบบสำรองไฟ และอุปกรณ์สนับสนุนอื่น ๆ ทำให้การเพิ่มขึ้นของ Data Center อาจสร้างความต้องการใช้ไฟฟ้าจำนวนมากในบางพื้นที่ และจำเป็นต้องพิจารณาความพร้อมของโครงข่ายไฟฟ้าและกำลังผลิตให้เหมาะสม

อีกประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญคือการใช้น้ำ โดยเฉพาะ Data Center ที่ใช้ระบบระบายความร้อนด้วยน้ำ แม้ว่าเทคโนโลยีสมัยใหม่จะสามารถลดการใช้น้ำได้ผ่านระบบ Closed-loop Cooling, Air Cooling หรือ Waterless Cooling แต่การเลือกเทคโนโลยีและพื้นที่ตั้งยังคงต้องพิจารณาความเหมาะสมกับทรัพยากรน้ำและบริบทของชุมชนโดยรอบควบคู่กัน

นอกจากนั้น ยังมีประเด็นด้าน Carbon Footprint และผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการใช้ไฟฟ้า หากพลังงานที่ใช้ยังมาจากเชื้อเพลิงฟอสซิลในสัดส่วนสูง รวมถึงผลกระทบจากระบบไฟฟ้าสำรอง เสียง ความร้อน และการใช้พื้นที่ ดังนั้น แนวโน้มการพัฒนา Data Center ในอนาคตจึงไม่ได้มุ่งเพียงเรื่องประสิทธิภาพทางเทคโนโลยี แต่ยังให้ความสำคัญกับแนวคิด "Green Data Center" มากขึ้น ทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ลดการใช้น้ำ และจัดหาพลังงานหมุนเวียนให้ครอบคลุมความต้องการไฟฟ้า





สำหรับอุตสาหกรรมพลังงาน การเติบโตของ Data Center ถือเป็นทั้งโอกาสและความท้าทาย โดยเฉพาะผู้ผลิตพลังงานหมุนเวียน เนื่องจากผู้ประกอบการ Data Center รายใหญ่จำนวนมากมีเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและต้องการใช้ไฟฟ้าจากแหล่งพลังงานสะอาดอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดโอกาสในการพัฒนารูปแบบการจัดหาไฟฟ้าสะอาดระยะยาว เช่น Renewable Power Purchase Agreement (PPA) ตลอดจนการผสมผสานแหล่งพลังงานหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นพลังงานแสงอาทิตย์ พลังน้ำ และระบบกักเก็บพลังงาน

ในอนาคต ความสำเร็จของการพัฒนา Data Center จึงไม่ได้วัดเพียงจากขนาดหรือความสามารถในการประมวลผลข้อมูล แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างสมดุลระหว่าง Digital Growth, Energy Security และ Sustainability หากสามารถบริหารจัดการทั้งด้านพลังงาน น้ำ และผลกระทบต่อชุมชนได้อย่างเหมาะสม Data Center จะสามารถเป็นทั้งโครงสร้างพื้นฐานสำคัญของเศรษฐกิจดิจิทัล และเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดการลงทุนด้านพลังงานสะอาดและโครงสร้างพื้นฐานที่ยั่งยืนในระยะยาว





วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 องค์การบริหารส่วนตำบลระบำ โดยนางแก้วใจ สารสุวรรณ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลระบำ พร้อมด้วย สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลระบำ นายอนุพันธ์ สารสุวรรณ์ กำนันตำบลระบำ ผู้ใหญ่บ้านตำบลระบำ และหน่วยงานราชการภายในพื้นที่ตำบลระบำ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมชาดามีเรื่องเล่า EP.2 ฟื้นฟูถิ่นอาศัยสัตว์ป่ากับชาดา ไทยเศรษฐ์ โดยได้รับเกียรติจาก นายชาดา ไทยเศรษฐ์ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดอุทัยธานี เขต 2 เป็นประธานในการจัดกิจกรรม

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสัตว์ป่า ฟื้นฟูแหล่งอาหารและถิ่นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า ตลอดจนสร้างความรู้ความเข้าใจและปลูกจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ให้แก่เยาวชนและประชาชน เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลรักษาผืนป่าและการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับสัตว์ป่าอย่างสมดุลและยั่งยืน

สำหรับกลุ่มเป้าหมายในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนระดับชั้น ปีที่ 5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนลานสักวิทยา ซึ่งถือเป็นเยาวชนที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในอนาคต







การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง จะช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสัตว์ป่า ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอดให้กับครอบครัวและชุมชนได้

กิจกรรมวันนี้ ประกอบด้วย

1. การพัฒนาแปลงพืชอาหารสัตว์ป่าเพื่อเป็นแหล่งอาหารในฤดูแล้ง
2. การจัดทำโป่งเทียมเพื่อช่วยบรรเทาปัญหาสัตว์ป่าออกนอกพื้นที่อนุรักษ์
3. การวางทุ่นแสดงแนวเขตห้ามล่าสัตว์ป่าห้วยทับเสลา-ห้วยระบำ

เพราะการอนุรักษ์เริ่มต้นได้จากเยาวชน ร่วมกันรักษาผืนป่า สร้างบ้านให้สัตว์ป่า เพื่อธรรมชาติที่ยั่งยืน



ชะลอวัยถึงระดับเซลล์ เทรนด์สุขภาพยุคใหม่ ที่ไม่ใช่แค่ไม่ป่วย

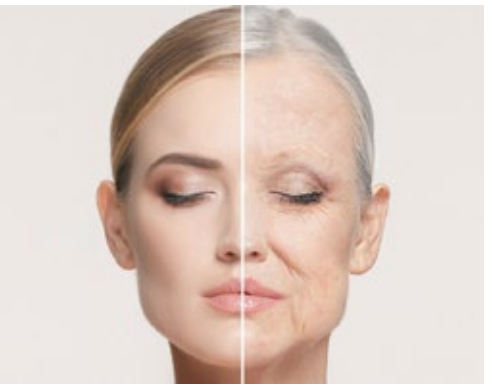


ในยุคที่ผู้คนหันมาใส่ใจดูแลตัวเองกันมากขึ้น นิยามของสุขภาพดีได้ก้าวข้ามการแค่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ หรือการออกกำลังกายเพื่อความสวยงามภายนอกไปไกลแล้ว เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงปลายปี สัญญาณการดูแลตัวเองรูปแบบใหม่กำลังกลายเป็นกระแสหลักที่น่าจับตามอง นั่นคือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการฟื้นฟูเชิงลึกระดับเซลล์ หรือที่เรียกกันว่า Longevity & Cellular Health ผู้คนยุคนี้ไม่ได้ต้องการเพียงแค่การมีอายุที่ยืนยาวเท่านั้น แต่ต้องการความอ่อนเยาว์และสมรรถนะของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงในทุกช่วงวัย เพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ที่เต็มไปด้วยพลังและปราศจากความเสื่อมถอยก่อนวัยอันควร

เทรนด์สุขภาพที่กำลังได้รับความสนใจอย่างแพร่หลายในขณะนี้ คือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อชะลอความชราจากภายในโดยเน้นไปที่การดูแลไมโทคอนเดรียซึ่งเปรียบเสมือนโรงงานผลิตพลังงานของเซลล์ และการส่งเสริมกระบวนการกลืนกินตัวเองของเซลล์ หรือ Autophagy ที่ร่างกายจะทำการรีไซเคิลและกำจัดส่วนประกอบที่เสื่อมสภาพออกไป สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ผ่านเทคนิคการปฏิบัติตนที่กลายเป็นวิถีใหม่ของคนรักสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการทำ Intermittent Fasting (IF) อย่างถูกวิธี การทำ Biohacking ด้วยการใช้นวัตกรรมติดตามการทำงานของร่างกายแบบเรียลไทม์ เช่น แหวนหรือนาฬิกาอัจฉริยะที่ตรวจวัดคุณภาพการนอนหลับและความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ รวมไปถึงการเลือกรับประทานอาหารแบบ Plant-based enrichment ที่เน้นพืชพรรณธรรมชาติอันอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระระดับเข้มข้น

นอกจากเรื่องของกายภาพแล้ว สุขภาพจิตใจและระบบประสาทก็ถูกยกให้เป็นหัวใจสำคัญของเทรนด์การดูแลตัวเองยุคใหม่เช่นกัน การฟื้นฟูร่างกายผ่านการนอนหลับคุณภาพสูง หรือ Sleep





Optimization กำลังกลายเป็นวาระแห่งชาติของคนทำงาน ด้วยการปรับสภาพแวดล้อม ปรับอุณหภูมิ และการจัดสรรเวลาพักผ่อนเพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วง Deep Sleep ได้สมบูรณ์ที่สุด ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมนมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและล้างสารพิษในสมอง การผสมผสานเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ากับศาสตร์ธรรมชาติบำบัดอย่างลงตัวนี้ กำลังเปลี่ยนการดูแลสุขภาพจากการรักษาเมื่อเจ็บป่วย มาเป็นการลงทุนเพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดให้กับตัวเองในระยะยาว

บทสรุปของสุขภาพในยุคใหม่จึงไม่ได้วัดกันที่อายุขัยตามปฏิทิน แต่วัดกันที่ Biological Age หรืออายุจริงของเซลล์ภายในร่างกาย การหันมาฟังเสียงของร่างกาย ทำความเข้าใจกลไกตามธรรมชาติ และใช้เทคโนโลยีช่วยปรับสมดุลชีวิตในแต่ละวัน คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้เรามีพลังงานเปี่ยมล้นในการใช้ชีวิต มีความคิดที่แจ่มใส และก้าวสู่อนาคตด้วยความแข็งแรงอย่างยั่งยืนจากภายในสู่ภายนอก



ไฮซีซันฉบับใหม่ เที่ยวให้ช้าลง สัมผัสให้ลึกขึ้น



เมื่อลมหนาวเริ่มพัดมาเยือน สัญญาณของช่วงเวลาไฮซีซันส่งท้ายปีก็เริ่มต้นขึ้นอย่างเป็นทางการ หลายคนคงกำลังวางแผนแพ็คกระเป๋าออกเดินทางเพื่อชาร์จพลังให้กับตัวเองหลังจากลุยงานหนักมาตลอดทั้งปี แต่ภาพจำของการท่องเที่ยวปลายปีที่ต้องเบียดเสียดผู้คนตามสถานที่ฮิตต่างๆ กำลังถูกปรับเปลี่ยนไปด้วยเทรนด์การเดินทางรูปแบบใหม่ที่เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ และให้ความสำคัญกับความรู้สึกระหว่างทางมากกว่าแค่การไปให้ถึงจุดหมาย

เทรนด์ที่กำลังมาแรงและน่าจับตามองในช่วงปลายปีนี้ คือการเดินทางแบบเนิบช้าที่ชวนให้เราลดจังหวะชีวิตลง สวนทางกับค่านิยมเดิมๆ ที่ต้องตื่นเช้าตะลอนเก็บแต้มเช็คอินให้ได้มากที่สุดในเวลาจำกัด นักเดินทางยุคใหม่เริ่มมองหาหมุดหมายที่สงบเงียบ แฝงตัวอยู่ตามชุมชน หรือเลือกที่จะขลุกตัวใช้เวลาในสถานที่ใดสถานที่หนึ่งให้นานขึ้นเพื่อซึมซับบรรยากาศอย่างแท้จริง ลองจินตนาการถึงภาพที่เราไม่ต้องรีบตั้งนาฬิกาปลุก แต่ตื่นมาสูดอากาศยามเช้า เช่าจักรยานปั่นลัดเลาะไปชิมอาหารพื้นถิ่นดั้งเดิม แวะเวิร์กชอปทำงานคราฟต์เล็กๆ กับคนในชุมชน หรือนั่งจิบกาแฟสโลว์บาร์ที่ใช้เมล็ดกาแฟของเกษตรกรในพื้นที่ การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนรอยยิ้มกับชาวบ้าน กลายเป็นประสบการณ์ล้ำค่าที่ทำให้การพักผ่อนมีชีวิตชีวามากขึ้น

รูปแบบการเดินทางเช่นนี้ยังสอดรับกับวิสัยทัศน์ของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ที่กำลังผลักดันแนวคิด "Meaningful Travel" หรือการเดินทางที่มีความหมาย ควบคู่ไปกับการโปรโมท "เมืองน่าเที่ยว" หรือเมืองรองต่างๆ เพื่อกระจายรายได้สู่ฐานราก การที่เราเลือกใช้เวลาลึกซึ้งกับชุมชนใดชุมชนหนึ่ง ไม่เพียงแต่เป็นการหลีกหนีความวุ่นวายและเปิดโหมดดูแลสุขภาพจิตใจของตัวเราเองเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจท้องถิ่นโดยตรง ทำให้เม็ดเงินหมุนเวียนไปถึงมือผู้ประกอบการรายย่อย และช่วยรักษาเสน่ห์ของวิถีชีวิตดั้งเดิมเอาไว้ได้อย่างยั่งยืน





ท้ายที่สุดแล้ว ความสมบูรณ์แบบของการเดินทางอาจไม่ได้วัดกันที่จำนวนสถานที่ที่เราไปถึง แต่วัดกันที่ความทรงจำและพลังงานบวกที่เราได้รับกลับมา ไฮซีซันปลายปีนี้ ลองเปลี่ยนแผนจากการวิ่งตามตารางเที่ยวที่อัดแน่น มาเป็นการปล่อยใจให้ไหลไปตามจังหวะของสถานที่ ปล่อยให้ตัวเองได้พักผ่อนอย่างแท้จริง แล้วคุณจะพบว่าการเที่ยวให้ช้าลง ไม่เพียงแต่เปิดโอกาสให้เราได้สัมผัสความสุขที่ลึกซึ้งขึ้น แต่ยังเป็นการเดินทางที่สร้างความหมายดีๆ ให้กับทั้งตัวเราและชุมชนที่ไปเยือนอีกด้วย



GREEN MARKETING

โดย | วีรพล สวรรค์พิทักษ์
CMO Eminent Air (Thailand)



Go Get Em Tiger



อยู่อเมริการอบนี้มีเรื่องเล่าอีกแล้วครับ โดยปกติผมเป็นคอกาแฟคนหนึ่งที่ชอบการดื่มกาแฟดริปหรือ Specialty coffee พอมาที่อเมริกาที่นิยมการดื่มกาแฟมากกว่าประเทศไทย แต่ส่วนมากจะเป็นกาแฟแบบเข้มๆ หนักๆ เลยต้องเสาะหาร้านที่เค้าว่าทีเด็ดกันสักหน่อย Go Get Em Tiger (GGET) เป็นแบรนด์ร้านกาแฟสเปเชียลตี้ชื่อดังระดับไอคอนิกจากเมืองลอสแอนเจลิส (Los Angeles) ประเทศสหรัฐอเมริกา ก่อตั้งขึ้นในปี 2013 โดย Kyle Glanville และ Charles Babinski ทั้งคู่เป็นระดับแชมป์ชงกาแฟของอเมริกา เดี๋ยวเล่าความเด็ดให้ฟังครับ

Go Get Em Tiger ชื่อเตะหูดังโพล๊ะ ก็แปลได้ประมาณว่า “ไปลุยกันเลยไอ้เสือ” เป็นร้านกาแฟสเปเชียลตี้และโรงคั่วกาแฟที่มาแรงทีเดียว มีชื่อเสียงด้านคุณภาพกาแฟระดับเวิลด์คลาส และนวัตกรรมการคัดสรรความสดใหม่ คือ แนวคิด "Time after Harvest" ที่ให้ความสำคัญกับการเก็บรักษาความสดของเมล็ดกาแฟจากแหล่งปลูก เล่าแบบนี้ครับ ปกติเวลาเราไปซื้อของกินก็จะดูวันผลิตวันหมดอายุใช่ไหมครับ เมล็ดกาแฟก็เช่นกัน เรามักจะดูวันที่คั่ว (Roast date) ถ้าคั่วมานานก็มักจะไม่ค่อยชอบ (ปกติจะดูประมาณ 1เดือน) แต่ในความเป็นจริง Time after Harvest เราไม่รู้เลยว่า กว่าจะเก็บเกี่ยวเมล็ดกาแฟ ตากแดด และผ่านกรรมวิธีแปรรูปจนได้ความชื้นที่เหมาะสม กลายเป็นสารกาแฟ (Green Beans) บรรจุกระสอบ รอการจัดส่ง รอพิธีการศุลกากร เดินทางขนส่ง เมื่อถึงที่หมายก็ยังถูกเก็บในคลังสินค้าเพื่อรอวันนำไปคั่ว ระยะเวลาตรงนี้เราไม่รู้จริงๆ บางทีเพิ่งคั่วมาแล้วแปะวันที่แต่อาจจะเก็บสารกาแฟไว้นานหลายเดือนหรือเป็นปีก็มี

GGET จึงสร้างโมเดลใหม่ของวงการกาแฟ เรียกว่า Roasted at Origin เรียกง่ายๆ ว่า ได้สารกาแฟปุ๊บ คั่วเลยทันทีทำให้เซลล์ของกาแฟยังมีพลังงานและความสมบูรณ์สูงสุด พูดถึงตรงนี้รับรองว่าคอกาแฟจินตนาการกลิ่นหอมโชยมาได้ทันที หลายคนก็สงสัยต่อว่าแล้วกว่าจะมาถึงมือผู้บริโภคล่ะยังจะดีไหม GGET ใช้แพ็กเกจจิ้งล็อคแก๊สขนส่งด่วนไปสู่ผู้บริโภค เทคโนโลยีบรรจุภัณฑ์สมัยใหม่ (One-way Valve + Nitrogen Flushing) ถุงกาแฟที่คั่วแล้วจะกลายเป็นแคปซูลกาลเวลาในขณะขนส่งทาง เมื่อเดินทางไปถึงมือผู้บริโภค จะกลายเป็นช่วงเวลาพอเหมาะพอดีสำหรับการดื่มด่ำ

นอกจากกาแฟสดใหม่แล้วดีอย่างไร GGET ถ่ายโอนเทคโนโลยีการคั่วไปไว้ที่ประเทศต้นทาง สามารถสร้าง Value - Added ให้อยู่กับเกษตรกร เพราะการย้ายกระบวนการคั่วและบรรจุภัณฑ์กลับไปที่ต้นทาง ทำให้รายได้จากมูลค่าที่เพิ่มขึ้นตกไปอยู่กับแรงงานและเศรษฐกิจในประเทศผู้ผลิต(ที่มักจะเป็นประเทศรายได้น้อย)โดยตรง ไม่ใช่อยู่กับพวกโรงคั่วด้วยเครื่องมือราคาแพงในประเทศปลายทาง เรื่องนี้ได้ประโยชน์ด้าน Sustainability ไปเต็มๆ ส่วนด้านสิ่งแวดล้อมแม้จะยังไม่มีตัวเลขออกมาชัดเจน แต่การคั่วที่แหล่งกำเนิดทำให้น้ำหนักในการขนส่งลดลง รวมถึงการย่นระยะเวลาในซัพพลายเชนเพราะไม่ต้องจัดเก็บนาน เรื่องนี้น่าจะได้ประโยชน์ในการลดคาร์บอนฯอีกด้วย บริษัทตั้งเป้าหมายให้กาแฟที่คั่ว ณ ประเทศต้นทางมีสัดส่วน 20% ของการคั่วทั้งหมดภายในสิ้นปี 2026 และ 70% ภายในสิ้นปี 2027 เรียกว่าเอาจริงเอาจังเลยล่ะครับ



ถ้าจะให้ผมแนะนำเมนูเจ๋งๆของเค้า ผมแนะนำ LIL’ SWEETIE กาแฟเอสเปรสโซผสมวานิลลาหอมหวานและนม เขย่าให้เย็นฉ่ำ เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง และปิดท้ายด้วยโฟมนมนุ่มละมุน เมนูนี้หอมวานิลลามาก มากับนมนุ่มๆ และหวานละมุนที่คนอเมริกันช่วงนี้นิยมดื่มแบบมี Sweet cream on top และอีกเมนูคือ BUSINESS AND PLEASURE เอสเปรสโซช็อตเข้มข้นจากเมล็ดกาแฟ Single Origin สำหรับด้านจริงจังของชีวิต จับคู่กับคาปูชิโนเย็นนมอัลมอนด์ผสมแมคคาเดเมียที่เขย่าจนเนียนนุ่ม เพื่อเติมความสุขให้วันของคุณ ชื่อ Business and Pleasure เล่นกับสำนวนภาษาอังกฤษที่หมายถึง “เรื่องงานและเรื่องความสุข” ที่น่าจะหมายถึงการทำธุรกิจของ Go Get Em Tiger ได้เป็นอย่างดี

GGET มีสาขาหลายแห่งในลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา (ยังไม่มีสาขาเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการในประเทศไทย) แต่แนวคิดแบบนี้กลายเป็นที่ยอมรับในวงการนักดื่มกาแฟได้อย่างรวดเร็ว น่าสนใจใช่ไหมครับ เอาล่ะไปลุยกันเลยไอ้เสือ!!!



GREEN TALK
โดย I ดร.วิจารย์ สิมาฉายา
ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

ถอดบทเรียนน้ำท่วมกรุง ชี้ไทยต้องเร่งปรับตัวรับมือวิกฤตโลกรวน

จากเหตุการณ์ฝนตกหนักและน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่ของกรุงเทพมหานครในช่วงที่ผ่านมา สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (TEI) ได้สะท้อนมุมมองและถอดบทเรียนสำคัญ โดยชี้ให้เห็นว่าวิกฤตครั้งนี้แตกต่างจากมหาอุทกภัยปี 2554 และเป็นสัญญาณเตือนว่าทุกภาคส่วนต้องเร่งเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ที่จะทวีความรุนแรงขึ้นและเกิดวิกฤติที่คาดการณ์ได้ยากขึ้น

สาเหตุหลักของน้ำท่วมกรุงเทพฯ ในระลอกนี้ เกิดจากปริมาณฝนที่ตกหนักในพื้นที่ (Local Rain) ประกอบกับลักษณะทางกายภาพของบางย่านที่เป็นพื้นที่ต่ำ เช่น รามคำแหง และบึงกุ่ม ซึ่งต่างจากปี 2554 ที่เกิดจากมวลน้ำเหนือไหลบ่า นอกจากนี้ยังมีปัจจัยเรื่องน้ำทะเลหนุนสูง และปัญหาแผ่นดินทรุด ที่เกิดจากการเจาะแซะน้ำบาดาลในพื้นที่ทำให้พื้นที่ต่ำ การระบายน้ำออกสู่คูคลอง และทะเลทำได้ยากจึงทำให้เกิดการท่วมขังยาวนาน แม้ปัจจุบันจะมีอุโมงค์ระบายน้ำหรือโครงการแก้มลิงบางส่วน แต่ยังไม่เพียงพอจึงเป็นความท้าทายที่คือการประเมินศักยภาพการรับน้ำให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริง รวมถึงการบำรุงรักษา หรือดูแลระบบคูคลองและประตูระบายน้ำให้เชื่อมต่อกันและมีการบริหารจัดการเป็นระบบอย่างมีประสิทธิภาพ



การศึกษาวิจัยและการคาดการณ์ในอนาคตบ่งชี้ว่าในอีก 10 - 20 ปีข้างหน้า กรุงเทพมหานครอาจต้องเผชิญกับปัญหาน้ำท่วมที่หนักหน่วงกว่าเดิม จากภาวะโลกร้อนที่ทำให้น้ำแข็งบริเวณเนปาลและทิเบตละลาย ส่งผลให้ระดับน้ำทะเลเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับน้ำทะเลหนุนเป็นช่วงๆ ประเทศไทยจึงจำเป็นต้องเรียนรู้จากประเทศที่ประสบปัญหาลักษณะเดียวกัน เช่น ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ หรือเนเธอร์แลนด์ ที่มีการลงทุนด้านโครงสร้างทางวิศวกรรมเพื่อป้องกันน้ำทะเลหนุนอย่างเป็นระบบ และมีระบบการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน

อีกหนึ่งบทเรียนสำคัญจากวิกฤตครั้งนี้คือเรื่อง "ระบบเตือนภัย" ฝนที่ตกหนักแบบฉับพลันสะท้อนให้เห็นว่าระบบพยากรณ์และแจ้งเตือนของเรายังขาดความแม่นยำและรวดเร็ว ทำให้ประชาชนจำนวนมากไม่ทราบล่วงหน้าและตั้งรับไม่ทัน จนเกิดความสูญเสียทางทรัพย์สินมหาศาล โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางที่มักจะได้รับผลกระทบหนักที่สุด หากระบบเตือนภัยของไทยได้รับการพัฒนาให้เชื่อถือได้เทียบเท่ามาตรฐานสากล ความสูญเสียเหล่านี้จะลดลงอย่างมาก

ในมุมมองว่า สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (TEI) เน้นย้ำว่านอกจากการพึ่งพาโครงสร้างพื้นฐานแล้ว การแก้ปัญหาโดยอาศัยธรรมชาติเป็นพื้นฐาน (Nature-based Solutions: NbS) เป็นแนวทางที่ต้องนำมาปรับใช้ควบคู่กัน การรักษาพื้นที่ริมน้ำและพื้นที่แก้มลิงตามธรรมชาติให้คงอยู่ จะช่วยลดความรุนแรงของภัยพิบัติได้ทั้งจากน้ำท่วมและแล้ง

วิกฤตสภาพภูมิอากาศเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้อีกต่อไป ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนต้องหันมาร่วมกันวางแผนรับมืออย่างเป็นระบบ ทั้งเรื่องเส้นทางอพยพ การจัดหาเสบียง และการบริหารพื้นที่เสี่ยง เพื่อเป้าหมายสำคัญคือการ **"ปรับเพื่ออยู่ รู้เพื่อรอด"** ให้สังคมไทยสามารถก้าวผ่านและอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน





Green Journal

บางเรื่องราวไม่ได้จบที่ผู้เล่า
แต่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของใครอีกหลายคน



พลังที่คุณส่งออกไปมีผลทั้งต่อตัวคุณเอง และคนที่ได้รับ ให้เลือกคำพูดอย่างมีสติ จงอยู่กับปัจจุบัน เพราะวันนี้สำคัญที่สุด

อัษฎา พานิชกุล (Utt)
Producer Actor Host
@whatheutt



คนซื่อสัตย์ กตัญญู เงยหน้าไม่อายฟ้า ก้มหน้าไม่อายดิน ไม่ต้องรอชาติหน้า ทำชาตินี้ให้ดีที่สุด

ดร.ป๊อป ณัฐพงศ์ นำศิริกุล
ผู้ประกาศข่าว สื่อมวลชน และนักธุรกิจ
Drpop.nuttapong
Nuttapong Namsirikul



พิมเชื่อในการนำด้วยความเข้าใจ ความสำเร็จ ที่แท้จริงคือการเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง และกล้าก้าวไปได้ไกลกว่าที่เคยจินตนาการ

พัฒนียา อุชชิน (พิม)
Boutique Manager, Boucheron
Mommypimincommand



กระแสอาจเปลี่ยนไปทุกวัน แต่สไตล์และตัวตนที่ชัดเจนจะไม่มีวันหายไป สร้างในสิ่งที่เชื่อมั่น แล้วผลงานจะทำหน้าที่บอกเล่าเรื่องราวของคุณ

โชคชัย ณ ระนอง (เอก)
Managing Director WhiteFoxGMM + G&LDH GMM Music
aekk



บางครั้งเราอาจไม่รู้เลยว่า สิ่งที่เราทำผ่านมากำลังกลายเป็นแสงสว่างนำทางให้ใครบางคน ซึ่งทุกเรื่องราวมีคุณค่าในตัวเอง และบางเรื่องราวก็มีพลังมากพอที่จะเปลี่ยนชีวิตใครอีกหลายคน

ศศิวิมล ดารารัตนโรจน์ (แก้มแหม่ม)
Gammam Sasi

Editors' Note

บางครั้ง เรามัวแต่พยายามพิสูจน์ว่าตัวเองถูก จนลืมไปว่าไม่ใช่ทุกเรื่องต้องเอาชนะ ลองถอยออกมาสักก้าว ปล่อยให้เวลาได้คลี่คลายบางอย่าง การไม่โต้ตอบไม่ได้หมายความว่าเราแพ้ แต่คือการรู้ว่าเรื่องไหนควรสู้ เรื่องไหนควรปล่อยผ่าน เพราะชีวิตไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้ง แค่รักษาเวลาและพลังใจไว้ให้กับสิ่งที่สำคัญกับเราจริง



Mike
ถิระวัฒน์ วัฒนวณิชยกุล



Poone
ปุญญามาลย์ สุบรรณ ณ อยุธยา

ABSOLUTE RENEW
CLEAN ENERGY · SUSTAINABLE FUTURE

SOLAR ROOFTOP
SOLUTIONS
บริการครบ จบ เรื่องโซลาร์เซลล์
094 - 226 - 9085
www.absoluterenew.co.th

Tanzo

deco

LIFE MOVES WITH YOU

ทุกโมเมนต์... ไปได้ไกลกว่าเดิม



MOTOR	BATTERY	MAX SPEED	MAX DISTANCE	ราคา EV3.5
3000W PEAK POWER 5500W	72V30AH	85 KM/H	70 KM	59,200.-

ทิพยประกันภัย
DHIPAYA INSURANCE
ภาครัฐเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่

ทิพย ประกันภัย

มีภัย ไม่มี เพลีย



#จริงจังกับภัยจริงใจกับคุณ

1736
TIPINSURE.COM