

www

LOVE YOU
MOM

เรื่องคิ้วต๊ตๆ
ของแม่-ลูกคนด๊ว



NE NE

*BonBon
Girls 303*

ISSN 0125-6858
0.8>
9 770125 685925

contents

สิงหาคม 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 973

NENE COVER



P.46

ปก + สัมภาษณ์พิเศษ : “เนเน่-พรนับพัน พรเพ็ญพิพัฒน์”
แฟนเซตพิเศษ พร้อม
บทสัมภาษณ์ครั้งแรก!
เรื่องราวของไอดอลสาว
ชาวไทยที่ยืนหนึ่งในจีน



P.12

BEAUTY SCOOP

รวมเคล็ดลับสวย : ความสวยยนิ:
ของเหล่าคุณแม่คนดี

P.30

FASHION SCOOP : THE FASHIONABLE MOM

ครีเอตอัพลุค
ส่องลิสต์ไอเท็ม
สุดฮิตให้เหล่า
แม่ๆ สายแฟชั่น



P.68

PRAEW CHARITY 2021

“แพรวแชนริตี้ 2021” มหกรรมช้อปปิ้งการกุศล โดยเหล่าเซเลบริตี้ใจบุญ
ที่พร้อมใจกันมอบกระเป๋าสานไปโปรดเพื่อหาทุนช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก
โควิด-19 เตรียมมิดกันให้หนัก โปรดติดตามทาง www.praew.com เร็วๆ นี้



P.119

Win It

CENTRAL

มูลค่า 50,000 บาท

นเนนเนน contents

สิงหาคม 2564 • ปีที่ 42 ฉบับที่ 973

YIN & WAR COVER



P.1

ปก + สัมภาษณ์พิเศษ : “หยีน & วอร์” แท้คือทีมเสิร์ฟ
ความฟินในแฟชั่นทุกฤดู และบทสัมภาษณ์ทุกมุมในชีวิต
พร้อมด้วยเรื่องราวความรักๆ ระหว่างเขากับคุณแม่



P.36

SCOOP : Me & Super Mom เรื่องราวความน่ารักสนิทสนม
ของ 5 คู่แม่-ลูกคนดัง ที่จะทำให้คุณอมยิ้ม
และอยากกอดแม่แน่นอนๆ



NENE COVER

- 4 **กัททาย**
- 12 **BEAUTY SCOOP :** How to be a Hot Mom
- 22 **BEAUTY SECRET :** Patty Pretty Mommy
- 26 **FASHION INSIGHT :** What's Your Identity?
Louis Vuitton : Men Fall - Winter 2021
- 30 **FASHION SCOOP :** The Fashionable Mom
- 36 **FASHION JOURNEY :** The Journey of
Louis Vuitton 200 ปี มร.หลุยส์ วิตตอง
และการเดินทางบนโลกแฟชั่น
- 40 **FASHION STORY :** ชุมทุกดีเทลสุดเอกซ์คลูซีฟ
Vespa 946 Christian Dior
- 44 **FASHION REPORT :** Dazzling Spirit of
Saint Laurent Fall 21 Collection
- 46 **FASHION COVER :** The Dream Chaser
- 62 **สัมภาษณ์พิเศษ :** Nene BonBon Girls 303
Super Girl
- 68 **แพรวแชนริตี้ :** Praew Charity 2021
"Go Together"
- 86 **SPECIAL STORY :** เมื่อวิถีชีวิตสร้างโอกาส
สู่การส่งต่อน้ำใจ มูลนิธิมาตามแม๊ว
"ตัวแทน" ของการให้เพื่อสังคม
- 90 **DIGITAL ASSET TALK :** Women & Digital Assets
ZIPMEX เพื่อนคู่คิดของผู้หญิงในโลกการเงินดิจิทัล
- 92 **BE HEALTHY, BE HAPPY :** Healthy Family,
Happy Life
- 96 **LUXURY LIVING :** Classic Style
เรือนหอสุดอลังการ รมพล-กมลพร แต่ใสภาพษ์
- 104 **GOOD STORIES :** โอกาสทางการศึกษา = โอกาสที่อยู่
- 112 **แพรวพยากรณ์**
- 118 **ใบสมัครสมาชิก**
- 119 **PRAEW WIN IT**

YIN & WAR COVER

- 1 **FASHION COVER :** Keep You Warm
- 20 **สัมภาษณ์พิเศษ :** Yin + War Always
- 36 **SCOOP :** Me & Super Mom
- 56 **สัมภาษณ์ :** Love Conquers All
"จิรารัตน์ ล่องจ๋า" แม่และครูของเด็กพิเศษ
- 62 **NEWCOMER :** วฤกต์ ตรีโสภา
Interior Designer
- 64 **THE FOCUS :** Ice Panuwat
Don't Give up
- 66 **ครั้งหนึ่ง :** "สู้มเร็ว! ต่อมน้ำเหลือง" เพื่อ "เรา"
พาณิต ลิ้มสวัสดิวงศ์
- 70 **แพรวชวนชิม :** Pleasure Food Pleasure Mind



เมื่อวิกฤติสร้างโอกาส สู่การส่งต่อน้ำใจ มูลนิธิมาดามแปง “ตัวแทน” ของการให้เพื่อสังคม

วันนี้เมื่อวิกฤติโควิด-19 ทำให้โลกไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ส่วผลกระทบต่อวิถีชีวิต ธุรกิจ รายได้ รวมไปถึงจิตใจ สิ่งสำคัญที่มนุษย์พึงกระทำต่อกันในยามยากนี้ คือการแสดงผลแห่ง “การให้” ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ หรือความช่วยเหลือในรูปแบบเงินบริจาค อาหาร และข้าวของจำเป็นต่างๆ อย่างที่คุณแปงในฐานะซีอีโอบริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) มุ่งมั่นคืนกำไรทางใจกลับไปสู่สังคมในรูปแบบ “มูลนิธิมาดามแปง”

สัญญาณเตือนจากวิกฤติ

โดยส่วนตัวแปงมองว่าวิกฤติโควิด-19 นี้เป็นเหมือนสัญญาณ Wake up Call ที่ถูกส่งไปยังคนทั้งโลกด้วยการใช้โรคระบาดเป็นสื่อกลาง ที่ผ่านมามีโรคระบาดเกิดขึ้นมาตลอด พ่อของแปง (คุณโพธิพงษ์ ล่ำซำ) อายุ 87 ปี ท่านทำงานที่โลกหรือธรรมชาติก็ส่งสิ่งเหล่านี้มา เหมือนเมื่อกว่าร้อยปีที่แล้วโลกก็ได้ให้ไวรัสสเปนที่พรากชีวิตผู้คนเป็นจำนวนมาก ฉะนั้นอย่าได้กลัวจนเกินไป เพราะเกิดก็ย่อมต้องเกิด

ขณะนี้วิกฤติโควิด-19 เกิดขึ้นกับคนทั่วโลกจนถึงระลอก 3 หรือบางคนบอกว่าจะระลอก 4 แล้ว แต่สิ่งที่ทุกคนมองเหมือนกัน นอกจากจะกลัวติดโรคแล้ว ยังกลัวไม่ได้ตรวจ กลัวไม่ได้รับการรักษา และที่สำคัญยังต้องกลัวงาน กลัวไม่มีรายได้ และในวันนี้ก็ต้องยอมรับว่า Pandemic ครั้งนี้ขยายขอบเขตกว้างมากจริง ๆ

“สิ่งนี้จึงช่วยย้ำความคิดของแปงที่ว่า ความไม่แน่นอนคือความแน่นอน สิ่งที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ และไม่รู้ว่าจะความไม่แน่นอนนี้จะจบลงอย่างไร ในมุมของธุรกิจ ในฐานะที่เป็นซีอีโอบริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) แน่ใจว่าวิกฤติย่อมสร้างความสูญเสีย เหมือนกดปุ่มหยุดชั่วคราวให้ธุรกิจที่เคยมุ่งแต่ผลกำไรทางธุรกิจได้มองเห็นกำไรทางสังคมมากขึ้น และสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพอีกด้านของทุกหน่วยงานในองค์กร ในการสร้างความร่วมมือเพื่อช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้ผู้คนในสังคม เพราะโควิด-19 กำลังเรียกร้องให้เกิดความร่วมมือกันในทุกๆระดับ เพื่อเสริมกำลังกันฝ่าฟันวิกฤติครั้งนี้ไปได้”

มูลนิธิมาดามแปง ทุกวันคือการทำงาน

“มูลนิธิมาดามแปงก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2564 ด้วยต้องการมีส่วนร่วมในการส่งเสริม สนับสนุน และสร้างความเข้มแข็งให้สังคมไทย มุ่งหวัง



สร้างสังคมแห่งการให้ เพื่อมอบกำลังใจสู่สังคมอย่างยั่งยืน ภายใต้แนวคิด ‘ส่งต่อ น้ำใจคนไทยไม่ทิ้งกัน’ ซึ่งแบ่งขอบเขตแก่นี้นี้มาก เพราะแบ่งบอกความตั้งใจของเราได้เป็นอย่างดี ด้วยวัตถุประสงค์สำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุน ช่วยเหลือและสงเคราะห์ผู้ประสบภัยพิบัติต่างๆ การสนับสนุนด้านการสร้างอาชีพ การส่งเสริมงานด้านการพัฒนาชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย

“แม่แป้งจะก่อตั้งมูลนิธิได้ไม่นาน แต่มาถูกช่วงเวลา เราทำงานอย่างหนักตั้งแต่วันแรก เรียกได้ว่าแทบไม่ได้หยุดเลย ทุกอย่างดำเนินไปอย่างรวดเร็วตามสถานการณ์จริง โดยเฉพาะเรื่องการช่วยเหลือเยียวยาในวิกฤติการณ์หรือเหตุไม่คาดฝันต่างๆ อย่างน้ำท่วม ไฟไหม้ เราเข้าไปช่วยเหลือหมด เพราะผู้คนได้รับความลำบากเดือดร้อนกันจริงๆ”

“ซึ่งเราไม่ได้ทำคนเดียว แต่ได้รับน้ำใจเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่กิจกรรมแรก ‘Sharing Your Happiness Auction’ การประมูลของรักของแม่แป้ง ทำให้ได้เงินตั้งต้นสำหรับทำกิจกรรมราว 30 ล้านบาท นอกจากนี้มูลนิธิมาตามแป้งยังเป็นสะพานบุญ ได้รับเงินบริจาคที่หลังไหลมาตลอดจากเพื่อนพ้องในวงการทั้งภาคธุรกิจ รวมถึงประชาชนที่เห็นการทำงานอย่างจริงจังของมูลนิธิ ทำให้เรามีกำลังในการทำงานที่หลากหลายและเป็นไปตามวัตถุประสงค์

“ตลอด 5 เดือนที่ผ่านมา ความช่วยเหลือของมูลนิธิมาตามแป้งเดินทางไกลไปทั่วประเทศผ่านอุปกรณ์การแพทย์ที่จำเป็น ซึ่งถือเป็นการสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ที่อยู่ด่านหน้าช่วยเหลือประชาชน ลดปัญหาการขาดแคลน และช่วยรักษาชีวิตผู้ป่วยวิกฤติ โดยได้ส่งมอบอุปกรณ์การแพทย์แล้วทั่วประเทศ อาทิ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, โรงพยาบาลเพชรบูรณ์, โรงพยาบาลกำแพงเพชร, โรงพยาบาลสมุทรสาคร, โรงพยาบาลบ้านโป่ง ราชบุรี, โรงพยาบาลแม่สอด, โรงพยาบาลอำนาจเจริญ, โรงพยาบาลอุทัยธานี, โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา ฯลฯ รวมเป็นเงินกว่า 10,000,000 บาท

“นอกจากนี้แป้งคิดว่า การส่งเสริมอาชีพให้ทุกคนพึ่งตัวเองไปต่อได้ในยามวิกฤติเป็นเรื่องจำเป็น โดยเฉพาะผู้หญิง ที่วันนี้ต้องยอมรับว่ายังมีความเหลื่อมล้ำอยู่มาก จึงกลายเป็นหนึ่งภารกิจที่มูลนิธิมาตามแป้งให้ความสำคัญตั้งแต่วันแรกของการก่อตั้ง โดยให้ทุนประกอบอาชีพแก่กลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ผ่านการอบรมด้านอาชีพจากศูนย์การเรียนรู้การเกษตรและครอบครัว กรมกิจการสตรีและครอบครัว รวม 55 คน เป็นเงิน 1,100,000 บาท ซึ่งพอได้เห็นคำสัมภาษณ์ของคุณแม่ทุกคนแล้ว เราก็ภูมิใจ บางคนร้องไห้ด้วยความดีใจ เพราะมีภาระต้องเลี้ยงลูก 3 คนด้วยความยากลำบาก เมื่อได้รับการอบรมด้านอาชีพ สามารถทำที่บ้านและเลี้ยงลูกได้สำหรับคนตกงาน สิ่งนี้สามารถช่วยหล่อเลี้ยงชีวิตของเขาและครอบครัวได้จริงๆ”



ครีมาดาบ จุดไฟ จุดพลังน้ำใจ

“ถ้าพูดถึงครีมาตาม หลายคนคงนึกถึงหน้าแป้งไปเข้าโรงครัวทำอาหาร แป้งขอออกตัวก่อนเลยนะแป้งทำกับข้าวไม่เป็นเลย แต่ใช้ชื่อครีมาตามเพื่อให้สื่อสารได้ตรง ๆ และจดจำง่าย ซึ่งคนที่แป้งแม่ครัวตัวจริงคือพี่บ้าน้อาอาสาสมัครในชุมชนที่คงจะหลิวมาช่วยกันตลอดวิกฤติโควิดที่ผ่านมา

“ต้องเล่าถึงจุดแรกเริ่มว่า ครีมาตามเริ่มจุดไฟในเตาตอนต้นปี 2563 โดยเมืองไทยประกันภัย ตอนนั้นวิกฤติโควิดมาจากไหนไม่รู้ เป็นเรื่องใหม่ที่คนไทยไม่ทันได้ตั้งรับ ไม่มีความพร้อมใดๆ บรรดาโรงงานและบริษัทใหญ่ปิดตัวเพราะไปต่อไม่ได้ จึงมีคนตกงานเป็นจำนวนมาก

“ตอนนั้นแป้งนึกถึงคนในชุมชนคลองเตยก่อนเป็นอันดับแรก เพราะแป้งเป็นประธานสโมสรการทำเรือ เอฟซี จึงมีความใกล้ชิดผูกพันกับแฟนบอลซึ่งทีมคลองเตย เราช่วยส่งวัตถุดิบ ของสด ของแห้ง เครื่องปรุงรสไปให้ชุมชนทุกปีก่อนจะตัดสินใจตั้ง ‘ครีมาตาม’ เติมรูปแบบขึ้นมา กระจายตั้งครัวใน 43 ชุมชนย่านคลองเตย ทำกันจริงจังจนมีห้างร้าน หน่วยงาน และประชาชนทั่วไปอยากมาบริจาคด้วย แต่แป้งไม่ขอรับบริจาคเป็นเงิน เพราะคิดว่าอาจมีปัญหาในอนาคตขอรับเป็นของสด ข้าวสาร ไข่ไก่ เครื่องปรุงรส ที่ศูนย์รับบริจาควัดคลองเตย แล้วจัดการกระจายไปยังจุดที่ได้รับความสะดวก



“เมื่อทดลองเตยอ้อมท้อง แต่พื้นที่อื่นทำห่าจะแย่ เราจึงตัดสินใจขยายครัว
 ขยายไปยังเขตอื่น ๆ ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤติ โดยประสานกับผู้นำท้องถิ่น
 เชื่อมกับอาสาสมัครชุมชน จนสามารถขยายไปยัง 25 เขต 131 ชุมชนทั่วกรุงเทพฯ
 ในเวลา 2 เดือน เรามอบข้าวกล่อง 25,000 กล่อง และถุงยังชีพอีกกว่า
 7,000 ถุง ข้าวของทั้งหมดนี้สามารถบรรเทาทุกข์มากหรือน้อยไม่สำคัญเท่ากับ
 ใจจากทุกคนที่อยากช่วยแบ่งปัน เหมือนเราไปต่อกันได้ด้วยพลังนี้จริง ๆ”

อาสาสมัครใหม่ ตัวแทนเพื่อสังคม

“สิ่งสำคัญที่สุดในการทำงานของแป้ง ไม่ว่าจะในบทบาทใดก็ตามคือ การ
 สร้างคน สร้างให้เขาเข้าใจ มองเห็น และมีเป้าหมายเดียวกันเป็น One Team
 เมื่อ 9 ปีที่แล้ว เราเริ่มต้นทำโครงการอาสาสมัครใหม่กับพนักงานใหม่ของเมืองไทย
 ประกันภัยทุกคน เพราะอยากเริ่มปลูกฝังแนวความคิดเพื่อสังคมให้อยู่ในโมเดล
 ขององค์กร โดยรูปแบบการทำงานจะเป็นการรวมกลุ่ม วางแผน ประสานงาน
 และลงมือทำด้วยทุนสนับสนุนกิจกรรมกลุ่มละ 10,000 บาท ณ เวลานั้นเรามีกลุ่ม
 อาสาสมัครใหม่ถึง 65 รุ่น และมีพนักงานเข้าร่วมกว่า 1,200 คนที่จะออกไปทำ
 หน้าที่ทุกเดือนด้วยความเข้มแข็งและความตั้งใจของพนักงานทุกระดับ ถือเป็น
 ความภาคภูมิใจที่เราจุดไฟติด ซึ่งไม่ใช่เฉพาะภายในองค์กร แนวคิดนี้ยังได้รับการ
 ถ่ายทอดต่อไปยังเพื่อนและครอบครัวของพวกเขาด้วย กลายเป็นเครือข่ายอาสา
 สมัครทำเพื่อสังคมต่อไปเรื่อย ๆ

“เมื่อมองไปยังภาพใหญ่ของสังคม การสร้างคนให้มีจิตสาธารณะเป็นการ
 ตอบโจทย์อย่างยิ่ง ยกตัวอย่าง ประเทศเรามีลูกไก่ที่มีประสิทธิภาพซ่อนอยู่ ซึ่ง

เป็นพลังเงียบ แต่ช่วยขับเคลื่อนในระดับชุมชนได้เป็นอย่างดี นั่นคืออาสาสมัคร
 สาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีกระจายอยู่ทั่วประเทศ เช่นเดียวกันกับการทำงาน
 ของมูลนิธิ ซึ่งมีภารกิจหลักในการลงหน้างานจริงเป็นส่วนใหญ่ เพื่อช่วยเหลือ
 เยียวยาในยามเกิดภัย เช่น โครงการที่ผ่านมาอย่างครัวฉลาด ซึ่งเคลื่อนที่เร็วไปทั่ว
 ประเทศ”

หาเพื่อนร่วมทางหัวใจอาสา

“วันนี้แป้งต้องการแรงจากเพื่อนร่วมทางเพิ่ม แรงจากผู้ที่มีหัวใจอาสาเหมือน
 กันกับเรา ซึ่งอยู่ในटीเอ็นเอของคนไทยอยู่แล้ว แป้งเชื่อว่าพลังของทุกคนในทุก
 พื้นที่คือพลังสำคัญ และเป็นฟันเฟืองเล็ก ๆ ที่จะผนึกกันเข้าเป็นเครือข่ายใหญ่ที่
 ช่วยสังคมได้ จึงเปิดโอกาสให้ทุกคนที่พร้อมเข้ามาร่วมเป็นครอบครัวอาสา ซึ่งเรา
 ต้องการขยายให้มีเครือข่ายทั่วประเทศ เพราะวิกฤติเกิดขึ้นทุกวันในชุมชนต่าง ๆ
 ทุกคนจะได้เข้ามาเป็นตัวแทนในการช่วยเหลือดูแลสังคมร่วมกับเรา ซึ่งปัจจุบันมี
 ผู้สมัครเข้ามาแล้วกว่า 600 ราย กระจายอยู่ตามภูมิภาคต่างๆ โดยเราเปิดรับ
 สมัครตลอดปี 2564 นี้ มีมูลนิธิมาตามแป้ง (โทร. 0-2665-4000 ต่อ 4838) ซึ่ง
 มูลนิธิวางแผนจะจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการทำงานทั้งกับตัวอาสาเ
 ขยายให้เป็นประโยชน์ต่อการทำงานเพื่อชุมชนและสังคมต่อไป

“แป้งไม่รู้ว่สิ่งที่ทำอยู่เยอะแคะไหน แต่ในวงกลมชีวิตตอนนี้คุณกลมสวย
 ด้วยส่วนประกอบที่ลงตัวและความสุขที่ได้ทำ จึงไม่คิดว่าสิ่งนั้นจะสร้างความ
 เปลี่ยนแปลงได้ในระดับไหน แต่ที่แน่ ๆ มันเข้ามาเปลี่ยนในใจเราให้พยายาม
 ทำมากขึ้นอยู่เสมอ ไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อคนอื่น และเพื่อสังคม”

Women & Digital Assets

ZIPMEX เพื่อนคู่คิดของ ผู้หญิงในโลกการเงินดิจิทัล

ถ้าคุณเป็นผู้หญิงคนหนึ่งที่มีเงินเก็บจำนวนหนึ่งแล้วยังไม่รู้ว่าจะไปทำอะไร อยากลงทุน แต่ไม่กล้า แนะนำให้ลองศึกษาช่องทางใหม่ๆ จากคอลัมน์นี้ค่ะ คุณอาจได้พบทางที่น่าทึ่ง เพราะโลกสินทรัพย์ดิจิทัลไม่ยากอย่างที่คิด เหมือนที่ **คุณพราว ลิมพวงศ์พันธุ์** ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ฝ่ายกลยุทธ์และการตลาดของบริษัทซีบีเบ็กซ์ เอเชีย บอกว่า ตอนเริ่มมาน เธอก็ไม่มีความรู้ด้านนี้เลย แต่ปัจจุบันจัดเต็ม! ขอแค่เพียงเปิดใจ คุณเองก็เรียนรู้ได้เช่นกัน



เรื่อง Tomalin ภาพ อธิศักดิ์

Q : บทบาทของผู้หญิงในโลกสินทรัพย์ดิจิทัล

“เวลาพูดถึงคนในวงการคริปโตเคอร์เรนซีหรือฟินเทค (Fintech : Financial Technology) เรามักนึกถึงผู้ชายและกลุ่มวัยรุ่น แต่ในซีบีเบ็กซ์มีพนักงานผู้หญิงมากถึง 75 เปอร์เซ็นต์กระจายอยู่ในทุกตำแหน่งเลย ตั้งแต่พนักงานต้อนรับ ผู้จัดการไปจนถึงผู้บริหาร เรียกว่าบริษัทเรามีผู้หญิงเยอะที่สุดในวงการฟินเทคแล้วค่ะ (หัวเราะ) ความจริงไม่ได้ตั้งใจจะหาผู้ร่วมงานผู้หญิง แต่เรามองหาคนเก่งๆ ที่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ เทคโนโลยีและเทรนด์ต่างๆ ในอนาคต ซึ่งปรากฏว่าเป็นผู้หญิงหมดเลย (หัวเราะ) แต่ไม่มีใครมีความรู้เรื่องคริปโตเคอร์เรนซีมาก่อนเลยนะค่ะ พราวเองก็ไม่มีความรู้เรื่องนี้ ต้องมาเทรนใหม่ทั้งหมด ใช้ชีวิตค่อยๆ เรียนรู้ไปที่ละเรื่องจน

ครบคลุม สิ่งที่สำคัญคือพอรู้เรื่องนี้แล้วจะสามารถไปเรียนรู้เกี่ยวกับอุตสาหกรรมใหม่ๆ ในอนาคตได้ง่ายมาก เพราะนี่เป็นพื้นฐานที่จะต่อยอดไปยังโลกอนาคต ตอนที่พนักงานในไทยของเรา 200 คนมีความรู้เรื่องคริปโตเคอร์เรนซีเช่นเดียว กับลูกค้าของซีบีเบ็กซ์ที่ปัจจุบันมีผู้หญิงถึง 1 ใน 4 ของลูกค้าที่ “พราวจึงมั่นใจว่าผู้หญิงเราก็มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องคริปโตเคอร์เรนซีและฟินเทคได้ไม่แพ้ผู้ชาย แค่ก่อนหน้านั้นยังไม่ค่อยมีเท่านี้เอง หากเพียงวางแผนการเงินและธนาคาร ก็จะเห็นว่าผู้หญิงอยู่เยอะ เพียงแต่สายฟินเทคและเทคโนโลยีมาเกี่ยวข้อง จึงอาจจะมีผู้หญิงไม่มากเท่าไร แต่เชื่อว่าไม่ยากที่จะเรียนรู้และจะเติบโตได้อีกแน่นอนค่ะ”

Q : โปรดักต์ของ ZIPMEX ที่คุณสาว ๆ ต้องลอง

“ด้วยความที่ชิปเม็กซ์ไม่ได้เข้ามาในตลาดนี้เป็นรายแรกๆ จึงมองในมุมที่คนนอกออกไป ไม่ได้มองแค่ลูกค้ากลุ่มผู้ชายอย่างเดียว ประกอบกับพราวเองเป็นคนที่เข้ามาทำด้านกลยุทธ์และการตลาดให้ชิปเม็กซ์ เมื่อศึกษาข้อมูลแล้วพบว่า หนึ่งในประเทศไทยมีผู้หญิงทำงานและเป็นเจ้าของกิจการมากเป็นอันดับหนึ่งเอเชียเลยนะคะ ส่วนใหญ่จึงมีรายได้และเงินออม แต่มักเก็บไว้เฉยๆ สองผู้หญิงใช้จ่ายเยอะกว่าผู้ชาย แม้กระทั่งกลุ่มผู้หญิงที่ไม่ได้ทำงาน แต่เป็นคุณแม่ที่หาที่ตัดสินใจและดูแลค่าใช้จ่ายของครอบครัว สาม เมื่อดูผลเซอร์เวย์ของภาคโลกก็พบว่า กว่า 97 เปอร์เซ็นต์ของผู้หญิงมีแรงจูงใจจากการวางแผนการเงินระยะยาว และสนใจในคริปโตเคอร์เรนซี พราวจึงเลือกที่จะหาระเบิดกลุ่มลูกค้าของชิปเม็กซ์ให้เจาะไปที่ผู้หญิงมากขึ้น โดยดูจากพฤติกรรม แล้วออกแบบโปรดักต์ของเราให้ตอบโจทย์กลุ่มลูกค้า ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ได้บิลด์ตัวเองว่าเป็น Exchange เพื่อเน้นคู่คิดทางการเงินที่พร้อมจะมอบประสบการณ์ที่ดีให้ลูกค้า เราจึงมีทั้งการเทรด (ซื้อขายเหรียญคริปโตเคอร์เรนซี) การออม และการ Spend (ใช้จ่าย)

ซึ่งปรากฏว่าได้รับการตอบรับค่อนข้างดี ลูกค้าผู้หญิงส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่เพื่อเก็บออมมากกว่าจะเทรดไปมา เพราะเขาเห็นโปรดักต์ของเราแล้วรู้ว่ามันเป็นต้องซื้อขายตลอดเวลาได้ แต่ยังมีการเก็บออมผ่านโปรแกรม ZipUp ซึ่งคล้ายบัญชีออมทรัพย์ และ ZipLock คล้ายการฝากประจำ โดยจะได้โบนัสเป็นเหรียญที่เขาซื้อและเข้าโปรแกรมกับเราไว้เป็นผลตอบแทนทุกวัน โดยคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ตามที่เราระบุไว้ อย่างช่วงที่ราคาคริปโตเคอร์เรนซีตกลงไปมากถึง 50 เปอร์เซ็นต์ลูกค้าเราส่วนใหญ่ก็ไม่ขาย Cut Loss นะคะ แต่เขาจะถือไว้ยาวๆ เพราะคิดว่าราคาเข้าสู่ขึ้นก็จะได้ทั้งโบนัสและกำไรจากราคาเหรียญที่ขึ้น หรือผู้หญิงบางคนก็เห็นเป็นช่วง On Sale ราคาลดแล้วต้องรีบซื้อ (หัวเราะ) โดยเฉพาะบิทคอยน์ที่เขาเชื่อว่าวันหนึ่งราคาจะขึ้น และบริษัทใหญ่ๆ หลายแห่งก็สนใจในบิทคอยน์ “ส่วนลูกค้ากลุ่ม Spend ที่เน้นใช้จ่ายก็มีจำนวนมากขึ้น จากการที่ชิปเม็กซ์พาร์ทเนอร์กับหลายบริษัทในหลายธุรกิจ ทำให้สามารถใช้คริปโตเคอร์เรนซีซื้อสินค้าจริงๆ ได้เลย โดยไม่ต้องเปลี่ยนเป็นเงินบาท ไม่ว่าจะเป็นรถลัมโบร์จินี รองเท้าแฟชั่นไฮเอนด์ หรือรถเทสลา (วสุภากรู๊ป) บริษัทก่อสร้างหรือห้างสรรพสินค้า 1.6 ตีเวลีออปมันต์ หรือการซื้อบัตรชมภาพยนตร์ในเครือเมเจอร์ๆ และในอนาคตเราจะเพิ่มโปรดักต์ใหม่เป็น ประสบการณ์ มามอบให้อีก เป็นอะไรที่น่าตื่นเต้นมากของเรอดิตตามคะ”

Q : กำไรผู้หญิงควรลงทุนในสินทรัพย์ดิจิทัล

“ความจริงคือผู้หญิงทุกคนควรลงทุนไม่ว่าจะรูปแบบไหนก็ตาม เพราะดีกว่าเก็บเงินไว้เฉยๆ แน่แน่นอน เพียงแต่สินทรัพย์ดิจิทัลนั้นน่าตื่นเต้นกว่า เพราะขึ้นเร็ว ลงเร็ว ไม่ช้าเหมือนการลงทุนตราสารหนี้ที่กว่าจะเห็นผลออกเลยต้องใช้เวลารอนานมาก ความเสี่ยงก็จะมีมากกว่าเช่นกัน จึงจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจกับคริปโตเคอร์เรนซีก่อนตัดสินใจลงทุน

“อย่างไรก็ตาม พราวมองว่าการเรียนรู้คริปโตเคอร์เรนซีเป็นการต่อยอดความรู้เกี่ยวกับโลกการเงินและโอกาสทางธุรกิจใหม่ๆ ในอนาคต อย่างพอเข้ามาลงทุนแล้ว เราก็ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการทำงานของเหรียญต่างๆ ว่าบิทคอยน์คืออะไร มีคุณสมบัติเป็น Store of Value (เก็บไว้เพื่อรักษามูลค่า คล้ายคุณสมบัติของทองคำ) และเป็น Payment คือใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนในบางกลุ่มธุรกิจได้ เหมือนที่เราทำกับพาร์ทเนอร์ของเรา ส่วน Ethereum นั้นเป็นเหมือน App Store ของบล็อกเชน เปิดให้คนเข้ามาทำแอปของตัวเองได้ ซึ่งถ้าเราเข้าใจการทำงานของแต่ละเหรียญ ก็จะกลายเป็นโอกาสให้สามารถหยิบจับไอเดียของเทคโนโลยีนี้ไปใส่ในองค์กรตัวเองได้ด้วย อาจจะพัฒนาธุรกิจเข้าไปอยู่ใน Ethereum

ก็ได้” ดังนั้นการเข้ามาทำความเข้าใจกับคริปโตเคอร์เรนซีจึงไม่ใช่แค่การลงทุนอย่างเดียว แต่สามารถนำไปต่อยอดการทำงานของคุณในอนาคต หรือจะนำเหรียญคริปโตเคอร์เรนซีไปใช้ในการซื้อของในธุรกิจของคุณก็ได้ เพราะสามารถโอนให้กันได้ โดยมีค่าธรรมเนียมต่ำ แถมยังเร็วมากเหมือนโอนเงิน เป็นต้น”



ZipWorld เปิด “ประสบการณ์” ฝากดิจิทัลกับสิทธิพิเศษสุดเอ็กซ์คลูซีฟ

“ที่มาของโปรดักต์นี้คือ พราวอยากทำให้แพลตฟอร์มของเราเป็นทั้งแหล่งทำรายได้และใช้จ่ายที่สามารถ ‘สร้างประสบการณ์’ ที่แปลกใหม่ได้ด้วย แต่ลูกค้าของเราถือ ZMT ที่นอกจากมีโบนัสให้แล้วจาก ZipLock และ ZipUp ยังสามารถมีสิทธิได้รับอเนก สิทธิพิเศษ สิทธิเอ็กซ์คลูซีฟ และไลฟ์สไตล์เหนือระดับทาง ZipWorld Platform ที่ชิปเม็กซ์จัดสรรมาให้เป็นพิเศษสำหรับลูกค้าโดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อ Zipmex Football Jersey ที่ทำขึ้นมาจำนวนจำกัด โดย 10 ตัวแรกจะมีลายเซ็นของคุณต้น-นฤปดินทร์ วีรวัฒโนดม ดาวเตะทีมชาติไทย สโมสรบุรีรัมย์ ยูไนเต็ด หรือของที่ระลึกจาก 3 ตัวแทนนักกีฬาทีมชาติไทยที่ไป Tokyo Olympics 2020 พร้อมลายเซ็นสด-ฉัตรชัยเดชา บุตรดี นักกีฬามวย, ปอปอ-ทรัพย์ศิริ แด่รัตนชัย และบาส-เดชาพล พิววรานุเคราะห์ นักกีฬาแบดมินตันคู่ผสม โดยรายได้ครึ่งหนึ่งจะนำไปมอบให้มูลนิธิ COVID Relief Funds

“นอกจากนี้เรายังประสานกับหลายๆ แพลตฟอร์ม ทีมสายกีฬา บันเทิง และท่องเที่ยว อย่างเวลามีคอนเสิร์ตของนักร้องดัง ลูกค้าที่ถือ ZMT จะสามารถแลกไปนั่งฟรีคอนเสิร์ตหรือเข้าหลังเวทีได้ หรือเวลาไปพักผ่อนที่โรงแรมห้าดาวก็จะได้ไปนั่งรับประทานอาหารพิเศษแบบ 360 องศา เราพยายามสร้างประสบการณ์จากกิจกรรมที่สนุกและสินค้าที่หลากหลายให้ลูกค้าเลือก หัวใจของเราคือใจลูกค้า ทีมผู้ขายและผู้หญิงเลยคะ”



Healthy Family, Happy Life

จันทิมา ตริยะวัชรพวงศ์

ภาพ อธิศักดิ์ บุญปราศภัย
ผู้ช่วยช่างภาพ ภาค ขจรฤทธิ์
สไตลิสต์ up_kamphoo
ผู้ดิสทริบิวต์ วนัสสินท์ ธีรวิฑูร
แตงหน้า เบนระตรี สิมพันธ์วงศ์
ทำผม ตรีน ติณ

“ตั้งแต่แต่งงานมีลูก ชีวิตของหลัก็เหมือนคุณแม่หลายท่าน คือมีพาร์ตของงาน (ผู้บริหารบริษัทสามพรานฟู้ดส์ จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ แอปเปิ้ลเมท) กับอีกพาร์ตคือเป็นแม่ของลูกๆ ทั้งสาม (พุด-พุดธิลักษมณ 15 ปี, ทิมมี่-ภริดา 13 ปี และเคน-ภูริวัฒน์ 11 ปี) รวมถึงการเป็นภรรยาดูแลสามี (คุณหวั - สมหวั เลิศสกุลเจริญ กรรมการผู้จัดการแบรนด์ไร่ทิพย์)



“สำหรับหลัง เราจะทำงานได้ดี ครอบครัวยังต้องมีความสุข สุขภาพดี หลังจึงให้ความสำคัญเรื่องอาหารเป็นอันดับหนึ่ง ด้วยการลงมือทำอาหารเองตั้งแต่ลูกยังเล็กจนถึงตอนนี้ ซึ่งหลักของหลังคือทุกมื้อต้องมีผัก จะเป็นผัดผักหรือสลัดก็ได้ ส่วนแม่บ้าน ช่วงแรกหลังให้เขาช่วยเตรียมวัตถุดิบกับคอยดูแลหลังทำอาหารอยู่ 2 ปี จากนั้นจึงปล่อยให้ช่วยทำมื้อเช้าบ้างค่ะ”

เมื่อลูกน้อยเข้าสู่วัยรุ่น

“ตอนนี่ลูก ๆ เริ่มโต พุดกับกิมมีแยกไปมีห้องส่วนตัว เหลือแค่เคนที่ยังติดแม่มาก จึงยังนอนห้องเดียวกัน

“หลังสารภาพเลยว่าความที่ทำงานยุ่งทั้งวัน พอกลับถึงบ้านก็หมดแรงแล้ว น้อยครั้งที่จะได้เล่นให้ลูกฟังในช่วงก่อนนอน เพราะฉะนั้นช่วง Golden Time คือตอนไปรับ - ส่งลูก ๆ ที่โรงเรียนค่ะ เนื่องจากบ้านเราอยู่บางใหญ่ ขณะที่โรงเรียนลูกอยู่บางนา ใช้เวลาอยู่บนรถรวมไป - กลับประมาณวันละ 6 ชั่วโมง จึงใช้เวลานั้นให้เป็นประโยชน์ ตอนเช้าหลังไฮเปอร์มาก เพราะนอนเต็มที บวกกับลูกเพิ่งตื่นนอน ยังมีสมาธิช่วงที่เขายังเด็ก หลังจะเล่นให้ทานบ้าง เล่นประวัติของพ่อแม่ ประสบการณ์การทำงานของเรา จนกว่าจะมึนวันนั้นบ้าง บางครั้งก็เปิดการ์ตูนที่ให้แง่คิดดี ๆ แต่พอลูกโตขึ้น จะเปิดการ์ตูนให้ดูเหมือนเดิมคงไม่ได้ ก็ใช้วิธีพูดคุยกับเขาแทน นอกจากนี้อะไรที่ติดต่อเขาก็จะส่งเสริม เช่น สนับสนุนให้พุดบวชเณรตอนอายุ 11 ปี เพราะอยากให้เขาได้รับประสบการณ์ที่ดีในชีวิต รวมถึงฝึกเรื่องการอยู่ง่าย กินง่าย

“ถ้าโรงเรียนมีวันหยุดยาว เรามักจะพาลูก ๆ ไปเที่ยว เช่น พาพุดกับเคนไปเรียนซัมเมอร์ที่ต่างประเทศบ้าง ยกเว้นกิมมีที่มีปัญหาสุขภาพ ซึ่งหลังสัมผัสได้ว่าไม่เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เขาโตขึ้นมาก สำหรับหลัง หลักการเลี้ยงลูกคือให้เขามีความสุขในปัจจุบัน ทำทุก

สิ่งให้ดีที่สุดค่ะ”

คุณพ่อคุณลูกสายเนื้อ VS คุณแม่สายผัก

“การดูแลอาหารสำหรับครอบครัว หลังเชื่อว่าเป็นเรื่องใหญ่ของคุณแม่ทุกคนในบ้านหลัง คุณหวังยังกินเนื้อสัตว์บ้าง แต่พื้นฐานเรื่องอาหารของเขาค่อนข้างดีเพราะโตมาในบ้านที่เน้นข้าวกล้อง น้ำพริก ผักสะอาดที่วางขาย คุณหวังกินได้สบาย ที่สำคัญบ้านเขาไม่ใช่เครื่องปรุงรสมากเกินไปและไม่ใช้น้ำมันหอย เรื่องนี้หลังเรียนรู้จากเขาเลยนะว่าแค่ใช้เกลือ พริกไทย กระเทียม และรากผักชีปรุงรสก็ทำอาหารให้อร่อยได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้อะไรเยอะแยะ สำหรับคุณหวัง ที่ผ่านมาก็ไม่ต้องห่วงเรื่องอาหารมากนัก แคว่ว่าตอนนี้พออายุมากขึ้น โรคตามวัยก็มีบ้าง เช่น ปวดท้องเพราะมีแก๊ส หลังจึงลวกกระเจี๊ยบ 3 ผักให้เขากินทุกเช้า เพราะ

มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการปวดท้องได้ ปรากฏว่าดีขึ้นมาก

“ส่วนลูก ๆ ยังกินเนื้อสัตว์เหมือนพ่อ ใจหลังคิดว่าเด็ก ๆ ไม่จำเป็นต้องกินเนื้อสัตว์เลยนะ ถ้าลองเปรียบเทียบให้เห็นภาพ นมถั่วเหลืองกับนมวัวขนาด 200 มิลลิลิตรเท่ากัน โปรตีนของนมถั่วเหลืองมีมากกว่า แถมยังไม่ไขมันอิ่มตัวหรือคอเลสเตอรอลเท่านมวัว แต่ความคิดเห็นของแม่และพ่อไม่ตรงกัน เพราะคุณหวังยังอยากให้ลูกกินเนื้อสัตว์ เราจึงเจอกันตรงกลาง คือทุกมื้อต้องมีผัก

“โดยหลังพยายามให้ลูกได้สารอาหารหลากหลาย ทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ สลับสับเปลี่ยนกันไป นอกจากหลักที่แม่ยึด ก็ต้องดูสไตล์การกินของลูก ๆ ด้วยคะ ซึ่งแต่ละคนต่างกัน เริ่มจากพุด กินง่ายมาก ไม่รู้ว่าเพราะเคยบวชหรือเปล่า แม่ทำอะไรให้ก็กินหมด เช่น ข้าวต้มใส่สารพัดผัก เขาก็กินเกลี้ยงไม่เหลือ แต่เขาชอบนมวัวมาก แม้จะแพ้ เพราะมีนมมีผงขึ้นตลอด ใจจริงหลังไม่อยากจะให้ลูกดื่มเลย เพราะกังวลเรื่องการฉีดฮอร์โมนเร่งผลิตน้ำนม แต่ก็ไม่ได้ห้าม ซ้อมนมถั่วเหลืองและนมอัลมอนด์หลากหลายรสชาติแล้วเลือกให้เขา บวกกับทานนมถั่วเหลืองด้วยตัวเองไว้ให้ด้วย ซึ่งถ้าเขาเปิดตู้เย็นหยิบเอง เขาก็ยังคงหยิบนมวัว อันนี้หลังเข้าใจนะ เพราะเขาชิน จึงต้องใช้วิธีแทนนมถั่วเหลืองเย็นของแม่สิริฟให้เอง ซึ่งเขาก็ยอมตามใจแม่คะ

“สำหรับกิมมีไม่ค่อยแข็งแรง ป่วยเป็นโรคหัวใจตั้งแต่เกิด จึงกินน้อย เพราะย่อยไขมันได้ไม่ค่อยดี แต่ความที่เขาไม่นิสัยชอบกินตามแม่บ้าง หลังจึงใช้ตรงนี้ให้เป็นประโยชน์ เช่น หลังชอบ Nutritional Yeast (รสชาติคล้ายชีส สำหรับคนทานวีแกน) กิมมีจึงชอบตาม แล้วของโปรตีนก็มีคือขนม หลังจึงพยายามเลือกชนิดที่มีประโยชน์ติดบ้านไว้ เช่น ซีเรียลข้าวโอ๊ต ไรซ์เค้กบิ๊อบ ถ้าเป็นคุกกี้จะซื้อแบบ Pure Butter ไม่ให้มีส่วนผสมของมาร์การีน เขาเคยขอซื้อขนมถุงกรุบกรอบบ้าง หลังก็ไม่ถึงกับห้าม เพราะถ้าบอกว่าอย่ากิน จะยิ่งเหมือนกระตุ้นเขาจะใช้วิธีพูดว่า ระวังหนอยนะลูก อันนี้เค็ม แต่ตอนนั้นเขาเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เริ่มรักสวยรักงาม รู้แล้วว่าถ้ากินแบบไหน ร่างกายจะเป็นแบบนั้น ซ้อมลสพวกนี้เราเล่าให้ลูกฟังได้ เช่น กิมมีชอบดิ่มนม หลังก็เทียบนมวัวกับนมถั่วเหลืองให้ฟังอย่างที่เขาเข้าใจข้างต้น บวกกับเขาเองก็รู้สึกว่ามีนมวัวแล้วท้องอืด ทุกวันนี้จึงหันมาดิ่มนมถั่วเหลืองมากกว่า

“ส่วนเคนยากที่สุด เลือกกินมากกว่าที่ ๆ ที่สำคัญนอกจากชอบเนื้อสัตว์ยังไม่ชอบผักด้วย แม้เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน เขายังกินผักในปริมาณที่ใช้ได้ แต่ก็ต้องคอยเตือนว่า กินหมูได้ แต่ผักต้องหมดด้วยนะลูก ถ้าหลังเห็นว่ากินผักไม่หมด หลังก็ยอมลงทุนบิ๊อบเลยนะ เพราะเขาติดเกม รีบกิน รีบไปเล่น พอบิ๊อบปรากฏว่ากินหมด แถมยังขอเดิมอีก แปลว่าถ้าให้กินจริง ๆ ผักก็อร่อย กินได้ แต่ขึ้นอยู่กับว่า ณ เวลานั้นเขาอาจให้ความสำคัญกับอย่างอื่นมากกว่า

“สำหรับหลังซึ่งเป็นคนเดียวในบ้านที่กินแบบ Plant Based Whole Food ไม่กินเนื้อสัตว์ เมื่อก่อนชดน้ำแกงที่มีเนื้อหมูได้ แต่ตอนนี้หลังไม่อยากจะกินไขมันสัตว์แล้ว เวลาทำอาหารจะทำให้ลูกและสามี 1 ชุด กับของตัวเองอีก 1 ชุดแยกไปเลย ซึ่งมักจะเป็นเมนูเรียบง่ายคะ เช่น แกงใส่ผัก เติมน้ำมันกับผักลวก หรือแกงถั่ว ฉะนั้นหลัก ๆ ในบ้านจะมีผัก เติมน้ำมัน ถั่วต้มสุกในขวดแก้ว ถั่วกระป๋อง ผักโขม แซ่แซ่ไว้ติดบ้านตลอด เพื่อให้มีวัตถุดิบที่ดีทำอาหาร สุขภาพจะได้แข็งแรง

“บางครั้งลูกก็ทำให้ปลื้มโดยที่เขาไม่รู้ตัว อย่างเช่น บางมื้อหลังทำอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ลูก ๆ และสามีก็กินอย่างอร่อย โดยที่เขาไม่ทราบว่ามีไม่มีเนื้อสัตว์ มีบ้างบางมื้อที่เขาไม่ชอบ ก็ไม่เป็นไรคะ ไม่ยอมแพ้ ด้วยความเป็นแม่ก็จะทำอาหารสุขภาพดีมีประโยชน์ต่อไป”

+ ผักทุกมื้อ...สูตรสุขภาพดียกบ้าน

“แม้หลังจะกินต่างจากคนอื่นในบ้าน แต่เราไม่เคยทะเลาะกันเรื่องอาหาร เพราะใช้วิธีเจอกันครึ่งทางอย่างที่บอก คือทุกมื้อต้องมีผัก หลังจะเตือนทุกคนเสมอว่าถ้าไม่กินผัก โรคอะไรก็แล้ว โรคอ้วน โรคเบาหวานจะถามหาเพราะถ้า

กินแต่เนื้อสัตว์อย่างเดียวจะไม่มีไฟเบอร์ช่วยดูดซับสิ่งที่ตกค้าง ออกจากลำไส้ เพราะฉะนั้นถ้าเมนูหลักเป็นแซลมอนอย่างซีวี่ว หลังจากทำผัดผักกับน้ำซุป์มิโซะใส่สาหร่าย หรือถ้าวันไหนทำลุดัง นอกจากใส่ทมูสไลซ์ซึ่งเป็นของโปรดเด็ก ๆ หลังจะเพิ่มกะหล่ำ สาหร่ายวากาเมะ เห็ด ฯลฯ

“ที่บ้านเราไม่มีกฎตายตัว เช่น ห้ามซื้อน้ำอัดลม เพราะไม่ดื่มกันอยู่แล้ว อย่างโรงเรียนลูกก็ไม่มียาอัดลมหรือน้ำหวานขาย เขาจึงไม่เคยเรียกร้องให้ซื้อเข้าบ้าน แต่ความเป็นวัยรุ่น บางทีเขาก็อยากกินเหมือนเพื่อน หรืออยากให้เราพาไปกินตามร้านที่ฮิต ๆ กันบ้างนาน ๆ ครั้ง เช่น โก้ทอดเกาหลี หลังพาไป 2 ครั้ง หลังจากนั้นบอกเขาว่า ถ้าอยากกิน แม่ทอดให้ แม่ลูกจะแย้งว่า แม่ทอดไม่เหมือนก็ตาม (หัวเราะ) เราก็จะอธิบายถึงส่วนผสม ให้ฟังว่าถ้าอยากกินเหมือนร้านเบ๊ะ ๆ เขานำไปซุบแป้งทอด แล้วคลุกกับซอสที่มีผงชูรสและมีส่วนผสมของครีมเทียมด้วยนะ และน้ำมันก็ทอดไปกี่ครั้งแล้วก็ไม่รู้ เขาก็จะเริ่มคิดถึงข้อเสียต่าง ๆ หรือเวลาลูกอยากกินเบอร์เกอร์ หลังจะซื้อวัตดูดิบมาทำเอง นอกจากมะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ และผักที่ใส่ในเบอร์เกอร์แล้ว หลังจะเตรียมผักสลัดจานกลางแยกต่างหากไว้ให้ด้วย หรือถ้าเขาอยากกินบะหมี่เกาหลี ก็ซื้อมาแยกใช้แค่เส้น ไม่ใช้ผงปรุงรสในซอง แล้วใช้พริกแกงไทยแทน ปรุงด้วยเกลือหิมาลายัน และน้ำตาลเล็กน้อย แค่นี้ก็อร่อยติดใจกันแล้วค่ะ

“แต่แน่นอนว่าเขามีความอยากลองตามวัย บางครั้งก็ต้องยอมให้ซื้อขนมที่เขาอยากกิน บางเรื่องถ้าเราพูดมากหรือตึงเกินไป เขาอาจจะไม่ฟัง บางเรื่องต้องให้เขาได้เรียนรู้ถึงผลไม่ดีที่แม่เตือน เช่น เคนกินขนมขบเคี้ยวแล้วปรากฏว่าแพ้ผงชูรส เป็นผื่นแดงรอบปาก ก็ม่มีก็แพ้หนัก มีผื่นขึ้นตามตัว พอเป็นอย่างนั้นเขาก็เริ่มระวัง บางทีเขาก็จะเจอกันครึ่งทาง เช่น เวลาซื้อขนมถุงจะให้เขาเลือกแบบอบ เพราะไขมันน้อยกว่าแบบทอด ยกเว้นว่าที่บ้านมีปาร์ตี้ ก็จะอนุญาตให้เขากินขนมทั่วไปบ้าง หรือถ้าลูกอยากกินบิ๊อปคอร์น หลังถึงขั้นไปซื้อเครื่องทำบิ๊อปคอร์น ด้วยนะ เพราะไม่ต้องใช้น้ำมัน จนตอนนี้เขาทำกันเก่งแล้ว มีทำคาราเมลกันเอง ใส่เนยสด น้ำตาลทรายแดง เกลือหิมาลายัน ซึ่งไว้ใจได้ว่าวัตดูดิบทุกอย่างเราเลือกมาแล้ว ของกินเล่นอย่าง ผลไม้สด ผลไม้อบแห้งแบบพรีซดราย ก็ซื้อติดบ้านไว้เป็นขนมที่มีประโยชน์เหมือนกันค่ะ”

เมนูโปรดของครอบครัว

“เมนูสุขภาพที่บ้านหลังชอบมากรวมไปถึงญาติ ๆ ด้วยคือ ‘เคสตีญา’ ค่ะ ใช้แผ่นแป้งตอร์ติญา ใส่เทมเป้ อะโวคาโด หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ไข่ต้มผ่าน และชีส ประกอบด้วยแป้งอีกแผ่น จีบกระดาษให้กรอบ ก็ม่เคยชมว่าแม่ทำของมีประโยชน์ให้อร่อยได้จริง ๆ อีกเมนูคือ ‘แกงกะหรี่ญี่ปุ่น’ ของโปรดของคุณหวังและลูก ๆ ทำไม่ยาก แถมยังใส่สารพัดผักในซอสได้ด้วย แค่เปลี่ยนจากหมูทอดเป็นหมูย่างแทน ส่วนหลังกินแบบแกงกะหรี่ผัก เพิ่มโปรตีนด้วยเทมเป้ย่าง แค่นี้ก็อร่อยแล้วค่ะ บางวันทำแกงเขียวหวานใส่ถั่วลูกไก่และเทมเป้ ไม่ลืมเพิ่มจานกลางอื่น ๆ เช่น สลัดผัก ผัดผัก และผักลวก

“ทำงานแถมอิมอร้อยได้ทั้งบ้าน” ☺

Menu Recommended



HEALTHY QUESADILLA

ส่วนผสม

- แป้งตอร์ติญา 2 แผ่น
- เทมเป้ Chickpea ผสมคีนัว HappyMate 1 แผ่น
- หอมหัวใหญ่
- อะโวคาโด
- มะเขือเทศ
- ผักชีและโหระพา
- มอซซาเรลลาและเชดดาร์ชีส
- เกลือชมพูหิมาลายัน
- พริกไทย

วิธีทำ

วางเทมเป้ หอมหัวใหญ่ อะโวคาโด และมะเขือเทศบนแผ่นแป้งตอร์ติญา สลับไปทีละชิ้น พอถึงขั้นสุดท้ายใส่วามอซซาเรลลาและเชดดาร์ชีส โรยเกลือ พริกไทย ผักชีและโหระพา แล้วนำแป้งตอร์ติญาอีกแผ่นประกบด้านบน จากนั้นนำไปใส่ในกระทะให้แป้งกรอบทั้งสองด้าน เป็นอันเสร็จเรียบร้อย พร้อมตัดเสิร์ฟค่ะ

**สำหรับใครที่กินวีแกนแบบหลวม อาจเปลี่ยนจากชีสเป็น Hummus (อาหารประเภท เครื่องจิ้มหรือไอทา) ทำได้ง่ายๆ โดยใช้ถั่วลูกไก่ HappyMate Macadamia Paste น้ำมันงา เกลือ พริกไทย นำปลาล้างเล็กน้อย บดให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ ใช้ทาบนแผ่นแป้ง ก่อนจวกรวรสต่างๆ อร่อยได้ประโยชน์ไปอีกแบบ

โอกาส ทางการศึกษา = โอกาสสู้ต่อ

ตอนที่คิดถึงริม “นักสู้” ที่มาด้วยงาน “**แพรว ทอล์ค**”

(แม้ว่าด้วยสถานการณ์การระบาดของโควิด-19

จะทำให้ต้องเลื่อนการจัดงานออกไปก่อน)

วันนั้น **แพรว** คิดไปถึงความสำคัญทางการศึกษาที่ถือเป็นจุดเริ่มต้น

และเป็นปัจจัยสำคัญของการที่ใครสักคนจะมีโอกาสได้สู้

ในสิ่งแวดล้อมชีวิตจริง โดยเฉพาะเด็ก ๆ ยากไร้

เมื่อส่งข่าวไปถึงบรรดา “ผู้ใหญ่ใจดี” เหล่านี้

น้ำใจและโอกาสดีๆ จึงเกิดขึ้น



Give a Chance

สิริภัสรา สุทธิบุญฤทธิ์

SVP Corporate Communications and Online Acquisition

KTC เป็นหนึ่งในองค์กรพันธมิตรของ แพรว ที่มีความชัดเจนในการอุทิศตน
ทำประโยชน์เพื่อสังคมเสมอมา

ความรู้ที่หายไป

“การศึกษาและการแชร์ความรู้ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เรายึดถือและทำมาอย่าง
ต่อเนื่อง เช่น การให้ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์ทางการเงิน สินเชื่อ วิธีการใช้เงิน
ในชีวิตประจำวัน โดยส่งผู้บริหารออกไปแชร์ความรู้ให้น้อง ๆ นักศึกษา ซึ่ง
มักจะบอกเราว่าปกติไม่มีใครมาสอนว่าเขาควรจะใช้จ่ายอย่างไร หรืออย่างไรในช่วงนี้
เราเน้นทำเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ความรู้มากขึ้น เช่น ควรใช้บัตรเครดิตอย่างไร
เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเป็นหนี้สิน

“สำหรับเรื่องการศึกษาในบ้านเรา เดิมก็มีปัญหาพอสมควร แต่ปัจจุบัน
เห็นความเหลื่อมล้ำมากขึ้น อย่างเด็ก ๆ ที่ไม่สามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้
เพราะเมื่อมีสถานการณ์โควิดแล้วต้องปรับตัวไปเรียนออนไลน์ ก็น่าเป็นห่วงว่าเขาจะ
สามารถเรียนได้ผลเหมือนเดิมไหม ด้วยอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ ที่ขาดแคลน

“และอีกอย่างวันนี้เราเติบโตขึ้นกระทั่งทำงาน เราใช้เวลาในการสร้างความ
เป็นตัวตนของเราจากการพบปะพูดคุยหรือมีความสัมพันธ์กับผู้คน ตั้งแต่อนุบาล
ประถม จนถึงมหาวิทยาลัย การทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมให้เราฝึกทักษะในการ
ใช้ชีวิต โอกาสแบบนี้ของเด็ก ๆ ก็จะน้อยลงด้วย เพราะทุกอย่างเกี่ยวเนื่องกับการ

ใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเรื่องการตัดสินใจ การแก้ปัญหา หรือการเป็นผู้นำ แม้
กระทั่งบุคลิกภาพหรือมารยาทในสังคม เด็ก ๆ จะเรียนเรื่องพวกนี้จากไหน เพราะ
เราเรียนรู้จากคนรอบข้าง จากสังคมในโรงเรียน จากเพื่อนร่วมชั้น ร่วมรุ่น แล้ว
พอต้องเปลี่ยนมาเรียนออนไลน์ เรื่องพวกนี้ก็น่าจะกระทบ หรือฟากฝั่งคุณครู
จะปรับหลักสูตรหรือการเรียนการสอนอย่างไร อาจต้องเป็นหน้าที่หนักของคุณพ่อ
คุณแม่ที่ต้องคิดว่าจะทำอย่างไรเพื่อทดแทนความรู้ที่หายไป กับต้องคอยสอดส่อง
สิ่งที่เขาเสพด้วย บ้านที่มีปู่ย่าตายาย มีพี่น้องอาจจะไม่เท่าไร แต่ถ้าอยู่กับสามคน
พ่อแม่ลูก ใช้ชีวิตแบบคนเมืองคงลำบากหน่อย”

ส่งต่อโอกาส

“ส่วนใหม่ของความขาดแคลน ก็ต้องหวังให้สังคมช่วยหยิบยื่นบ้าง อย่าง
ครั้งนี้ต้องขอบคุณ แพรว ที่ทำให้เราได้มีส่วนร่วมในการช่วยเด็กยากไร้ให้มีโอกาส
ได้เรียน โดยมี แพรว เป็นสื่อกลางที่เชื่อมเราไปถึงเขา ก็หวังว่าจะเป็นการมอบ
โอกาสในชีวิตดี ๆ ให้เขา และหวังว่าจะเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เขาใช้ชีวิตอย่าง
มีความสุข มีความหวัง มีการเรียนที่ดีขึ้น ทำให้ชีวิตเขาดีและกลายเป็นบุคคลที่
มีคุณภาพของประเทศ

“ยินดีอย่างยิ่งที่มีส่วนส่งมอบโอกาสดี ๆ ตรงนี้ค่ะ”

เรื่อง **เบญจพร, จิตตะวัน** ภาพ **อิทธิศักดิ์**



“การให้” ความสุขที่ไม่สิ้นสุด

ดร.อชณีย์ มหาภักดิ์ สโณทัย

แม่ทัพหญิงแห่งบริษัทคิง ฟู้ด กรุ๊ป จำกัด ผู้นำเข้าแบรนด์อาหารและขนมชื่อดังจากทั่วโลกมาให้คนไทยได้ชิมความอร่อย ไม่ว่าจะเป็นคริสบี้ คริม, ซินนาบอน, บูลโกกิ บราเธอร์ส, พาย เฟสท์, แลมบาร์ จูซ และไอชอป ในฐานะประธานบริษัท “คุณตุ๊ก” พร้อมนำทัพวีทกฤติครั้งสำคัญของโลก

ปรับตัวรับมือธุรกิจวิถีใหม่

“ตลอด 2 ปีที่ผ่านมา โลกได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 เป็นอย่างมาก ซึ่งก่อนหน้านี้บริษัทเราตั้งใจจะขยายธุรกิจ แต่เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ก่อนซังกายต่อการบริหารและวางแผนการตลาด จึงขอทำสิ่งที่มีประโยชน์ให้ดีที่สุดก่อน และเราได้เรียนรู้จากเรื่องนี้ว่า ความแน่นอนคือความไม่แน่นอน อะไรก็เกิดขึ้นได้ จึงต้องเตรียมพร้อมรับมือเสมอ

“ทุกวันนี้เราต้องปรับกลยุทธ์ทางการตลาดหลายอย่างเพื่อจะได้ผ่านวิกฤตินี้ไปได้ โดยพยายามไม่ให้เกิดผลกระทบต่อพนักงาน ฉะนั้นบริษัทจึงต้องแบกรับหลายเรื่อง ทั้งราคาต้นทุนการผลิตที่เพิ่มขึ้น การส่งสินค้าถึงมือผู้บริโภคโดยใช้ช่องทางกระจายผ่านแอปพลิเคชัน ที่ทุกวันนี้ต่างทราบกันดีว่าจะถูกหักเปอร์เซ็นต์ค่อนข้างสูง หรือแม้แต่การขยายหน้าร้านก็มีต้นทุนเพิ่มขึ้นเช่นกัน จากการจัดหาแอลกอฮอล์ ถุงมือ หน้ากากอนามัย รวมถึงการจัดหาวัคซีนโควิด-19 ให้พนักงานทุกคน เพื่อสร้างความมั่นใจ และเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้ลูกค้าและพนักงาน”

ภารกิจแบ่งปันเพื่อสังคม

ตั้งแต่เปิดบริษัทจนถึงวันนี้กว่า 12 ปี คุณตุ๊กและบริษัทคิง ฟู้ด กรุ๊ป จำกัด ยังคงทำหน้าที่การเป็น “ผู้ให้” ด้วยการส่งมอบเงินบริจาค อาหาร และขนมให้ผู้ด้อยโอกาสเสมอมาตลอด

“เรานำเงินและอาหารไปมอบให้บ้านเด็กกำพร้าและสถานสงเคราะห์อย่างน้อยเดือนละครั้ง รวมทั้งมีการส่งพนักงานจิตอาสาไปเลี้ยงอาหารกลางวัน พร้อมทั้งเยี่ยมเยียนพูดคุยกับคุณตาคุณยายที่บ้านพักคนชราในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร นละบริเวณเขตละประจำ สืบเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่มีคุณลุงท่านหนึ่งซึ่งมีอาการของโรคซึมเศร้า พลาดตกจากชั้น 7 ของห้างสรรพสินค้าลงมายังร้านคริสบี้ คริม ชั้น 1 ตุ๊กจึงหันมาให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เพราะหลายท่านมีอาการของโรคซึมเศร้า

“ตุ๊กได้เริ่มโครงการ ‘Super 60’ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้มาเป็นพนักงานของร้านคริสบี้ คริม โดยเริ่มจากเปิดรับคุณพ่อคุณแม่

ของพนักงานในบริษัทมาร่วมโครงการ แต่ละท่านสามารถเลือกวันและระยะเวลาในการทำงานได้ด้วยตัวเอง ผ่านไปสักเดือนสองเดือนเริ่มมีคุณลุงคุณป้ามาสมัครที่หน้าร้านเป็นจำนวนมาก เรียกว่าเสียงตอบรับดีมาก ทุกคนต่างบอกว่าการได้ออกมาทำงาน นอกจากจะมีรายได้แล้ว ยังรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความหมาย ไม่ต้องเหงาอยู่บ้านคนเดียว และเริ่มมีลูกหลานพาคุณพ่อคุณแม่มาสมัครทำงานด้วย ผลที่ได้จากโครงการนี้ไม่ได้ส่งผลแค่คนสูงอายุเท่านั้น แต่พนักงานที่เป็นรุ่นลูก รุ่นหลานภายในร้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กต่างจังหวัด เขารู้สึกอบอุ่นที่มีผู้ใหญ่คอยอยู่เคียงข้างและให้คำปรึกษา ถือเป็นเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทั้งสองเจนเนอเรชัน

“แต่เมื่อเกิดวิกฤติโควิด-19 ด้วยความเป็นห่วงสุขภาพคุณลุงคุณป้า จึงต้องพักโครงการนี้ไปชั่วคราว รวมถึงการนำของไปบริจาคก็ปรับเปลี่ยนเป็นการส่งเงินบริจาคของบริษัท รวมทั้งเงินบริจาคสมทบจากพนักงานที่อยากร่วมบุญ 10 บาท 20 บาท ตามกำลังทรัพย์ไปบริจาคแทน ตุ๊กเชื่อเสมอว่ายอดเงินไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญ เท่ากับความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ แล้วพนักงานก็จะรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น เพราะเขาทำงาน สุขภาพแข็งแรง และยังสามารถแบ่งปันให้คนอื่นได้ด้วย

“นอกจากนี้เรายังจัดส่งโดนัทคริสบี้ คริม ไปมอบให้โรงพยาบาลต่าง ๆ เป็นประจำ และตั้งแต่โควิด-19 ระบาดในระลอกแรก ที่หน้าร้านก็มีโครงการให้บุคลากรทางการแพทย์สามารถไปรับโดนัทคริสบี้ คริม ฟรี เพื่อเป็นกำลังใจให้พวกเขาอีกทางหนึ่ง และส่วนใหญ่เมื่อมารับที่หน้าร้านก็จะมีกรถ่ายภาพและติดแฮชแท็กคริสบี้ คริม กันคึกคักว่าได้รับคริสบี้ คริม แล้วจ้า” (ยิ้ม)

สนับสนุนการศึกษาเยาวชนไทย

เพราะเป็นคุณแม่ของลูกวัยเรียนทั้งสาม ความช่วยเหลือทางด้านการศึกษาของเด็กไทยจึงมีความสำคัญสำหรับเธอไม่แพ้กัน

“ตุ๊กมองว่าการช่วยเหลือด้านการศึกษาถือเป็นเรื่องที่ดีมาก เห็นได้จากลูก ๆ เมื่อได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่ เขาก็มีพัฒนาการที่ดี เช่น ลูก ๆ พูดได้หลายภาษา ไทย จีน อังกฤษ ฟิลิปปินส์ และสเปน ทุกปีตุ๊กจึงมอบทุนการศึกษาให้เด็กนักเรียนที่มีความประพฤติดีและเรียนดีของโรงเรียนโคกตาพรหม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งมีหนึ่งมอบให้ไม่ต่ำกว่า 60 คน เพื่อให้พวกเขาได้มีโอกาสเรียนต่อจนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

“มีปีหนึ่งตุ๊กและพนักงานบริษัทไปมอบทุนการศึกษา พร้อมกับนำขนมไปแจกน้อง ๆ แล้วมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่งหลังจากรับขนมไปหนึ่งชิ้นก็เดินกลับมาถามตุ๊กว่า หนูขออีกชิ้นได้ไหมคะ ตุ๊กนึกว่าเขาคงอยากกินอีก แต่เขาบอกว่าเขาจะเอากลับไปให้คนที่บ้าน ซึ่งมีทั้งหมด 5 คน แต่ขอแค่ชิ้นเดียว เพราะกลัวจะไม่พอแจกให้เพื่อน ๆ เด็กอายุเท่านี้ยังรู้จักแบ่งปันและคิดถึงผู้อื่น

“สำหรับตุ๊ก ความสุขของการเป็นผู้ให้มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการให้มากหรือให้น้อย แต่คิดว่าอยากที่จะให้ ก็ถือว่าคิดดีแล้ว เมื่อสามารถทำจนสำเร็จ ก็ยิ่งดีขึ้นไปอีก เป็นความสุขใจที่มีมากกว่าค่ะ”

เรื่อง กิตานันท์ สุกเสงทา, กัสนันท์ ประสูรวงศ์
ภาพ อธิสัทธ์ บุญปราศรัย



โอกาสสร้างคน

ปฐมพงศ์ สิริชัยรัตน์

จากที่เคยได้รับโอกาสทางการศึกษา วันนี้ คุณปฐมพงศ์ สิริชัยรัตน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทโมโน เน็กซ์ จำกัด (มหาชน) จึงยินดีมอบโอกาสทางการศึกษาให้เด็ก ๆ ยากไร้

“ย้อนไปปี 2545 เคยเกิดจุดเปลี่ยนในชีวิต ผมประสบอุบัติเหตุรถคว่ำ ทำให้ไม่สามารถใช้ขาได้เหมือนปกติ ตอนแรกกังวลว่าจะเดินไม่ได้ไปตลอดชีวิต แต่ต่อมาอาการดีขึ้น ผมจึงกลับไปทำงาน (รองผู้จัดการแผนกไอที บริษัท Mono Technology ก่อนจะเปลี่ยนเป็น Mono Next) แต่การเดินทางไปทำงานค่อนข้างลำบาก เนื่องจากผมต้องนั่งรถ ต่อเรือกับรถไฟฟ้ากว่าจะถึงที่ทำงาน จึงเปลี่ยนวิธีให้คุณแม่ช่วยขับรถรับ - ส่ง แต่ไป - กลับใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง หมดเวลาไปกับการเดินทางเยอะ ทำให้ผมรู้สึกว่าตัวเองทำงานไม่เต็มที่ เหมือนกินแรงคนอื่นเต็ม จึงตัดสินใจลาออก

“ตอนที่เข้าไปยื่นใบลากับคุณพิชญ์ โพธารามิก ท่านถามผมว่าจะไปทำอะไร ซึ่งผมตอบไปตามความจริงว่าผมสงสารคุณแม่ จึงมองหางานใกล้บ้าน หรืออาจใช้เงินเก็บไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ คุณพิชญ์ถามต่อว่าจะไปประเทศอะไร ผมตอบท่านว่ามีญาติอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย จึงอยากไปเรียนที่นั่น

“ท่านบอกว่าถ้าให้ทุนไปเรียนแล้วกลับมาทำงาน ผมโอเคไหม ฟังแล้วอึ้งเลย เพราะผมทำงานกับโมโนแค่ 3 ปี แต่กลับได้รับโอกาสที่ดีมาก ไม่คิดเลยว่าจะมีใครเห็นคุณค่าของผมมากขนาดนี้

“จากที่คิดจะเปลี่ยนไปทำงานใกล้บ้าน กลายเป็นว่าผมมุ่งมั่นที่จะสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยที่ประเทศออสเตรเลีย ย้อนกลับไปสมัยเรียนปริญญาตรีที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดว่าผมเรียนได้กลาง ๆ แต่ครั้งนี้ผมตั้งใจมาก เพื่อโอกาสสำคัญตรงหน้า ซึ่งหลังจากที่ผ่านการทดสอบ ผมได้เข้าศึกษาปริญญาโทด้าน Software Engineering ในมหาวิทยาลัย UTS หรือ University of Technology, Sydney เรียนประมาณปีครึ่ง ก็กลับมาทำงานต่อ

“การไปเรียนที่นั่นผมรู้สึกดีมาก ได้เปิดโลกทัศน์ใหม่ ภาษาอังกฤษดีขึ้น มีความคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ รู้จักแก้ไขปัญหาต่างๆ มีทักษะในการต่อรองกับคนต่างชาติ ซึ่งทุกวันนี้หน้าที่การงานและความก้าวหน้าล้วนได้มาจากสิ่งที่ผมเรียนรู้จากที่นั่น พอนึกย้อนกลับไป โอกาสนั้นช่วยพลิกชีวิตของผมเลยทีเดียว

“พอทราบว่ามีคนสาร แพรว ต้องการหาทุนไปช่วยเหลือด้านการศึกษา ให้เด็กยากไร้ ผมและบริษัทจึงอยากมอบโอกาสอย่างที่ทำมาโดยตลอด ผมอยากบอกกับน้อง ๆ ด้วยครับว่า ขอให้ขยัน ตั้งใจ ให้คิดเสมอว่าความทุ่มเทที่ผ่านมานั้นจะต้องมีคนเห็น อยากให้รักษาไว้ ขณะเดียวกันในอนาคตถ้ามีโอกาสแบ่งปันหรือมอบโอกาสให้คนอื่น ก็ขอให้ช่วยกันส่งต่อออกไปด้วยนะครับ”

เรื่อง unnpw ภาพ วรสันต์



KEEP IT REAL

สุณี เสรีภานุ

คุณสุณี เสรีภานุ ผู้ถือหุ้นใหญ่และรองประธานกรรมการ บริษัท แม็คกรุ๊ป จำกัด (มหาชน) เจ้าของแบรนด์แม็คคีนส์ (Mc) แบรินด์ที่อยู่คู่กับคนไทยมา 46 ปี เป็นอีกหนึ่งผู้ใหญ่ใจดีที่เห็นความสำคัญของการศึกษา รวมถึงการส่งต่อหัวใจไปรอบ ๆ ตัว

“ดิฉันให้ความสำคัญเรื่องการศึกษาและสุขภาพเพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สำคัญการศึกษาเป็นพื้นฐานของทุกอย่างในชีวิต ที่ผ่านมาก็ให้ทุนเรียนดีกับลูกหลานของพนักงาน พร้อมทั้งบริจาคให้โรงเรียนที่อยู่ในหน่วยงานของภาคธุรกิจหรือทอมเป็นประจำ เช่น โรงเรียนแดงเป้า เขตลาดกระบัง ที่สอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมัธยม ส่วนตัวดิฉันเองได้มอบทุนการศึกษาปีละ 10 - 20 ทุนอย่างต่อเนื่อง และในส่วนของบริษัทเองก็ได้มอบทุนเรียนดีให้ลูกของพนักงานบริษัททุก ๆ ปี และจากที่ลงพื้นที่ท่องเที่ยวหลายครั้งได้คุยกับผู้อำนวยการโรงเรียนรวมถึงครูบางท่าน พบว่านักเรียนที่นี่ไม่มีความพร้อมหลายด้าน เช่น พ่อแม่ทำอาชีพหาเช้ากินค่ำ หรือไม่ก็งานก่อสร้าง เด็กส่วนใหญ่เรียนหนังสือไม่ผ่าน จึงลองไปสอบถามโรงเรียนอื่น ๆ ที่มีอัตราเด็กสอบผ่านสูงกว่าว่ามีวิธีการสอนอย่างไร ก็พบว่าเรื่องครูสำคัญมาก คือต้องมีปริมาณครูที่เพียงพอกับจำนวนเด็ก ขณะที่โรงเรียนแดงเป้า ครู 1 คนดูแลเด็กประมาณ 60 - 100 คน ซึ่งไม่พอจึงได้ทดลองว่าจ้างครูอาสาสมัครที่เรียนจบจากด้านครุศาสตร์มาสอนเพิ่มเติมด้วย อยากให้ที่นี่เป็นโรงเรียนนำร่องต้นแบบ ก็ต้องดูว่าในอนาคตจะเป็นอย่างไรต่อไป

“นอกจากนี้เรายังคำนึงถึงเด็กพิการ อย่างการร่วมสนับสนุนงบประมาณสร้างห้องฟื้นฟูเด็กพิการที่มีปัญหาทางสายตาร่วมกับทางโรงพยาบาลศิริราช โดยเราจัดคอนเสิร์ตใหญ่ ชวนเพื่อนฝูงมาร่วมทำบุญกันมากมาย ได้เงินทำบุญกว่า 2 ล้านบาท ดีใจมากค่ะ ที่สุดได้เปิดห้องฟื้นฟูเด็กพิการทางสายตาไปเรียนร้อยเมื่อปลายปีที่แล้ว

“แม็คกรุ๊ปให้ความสำคัญเกี่ยวกับการสร้างอาชีพด้วยค่ะ โดยจัดเป็นโครงการ ‘แม็คกรุ๊ปฝึกสอนเย็บผ้าพัฒนาอาชีพ’ ส่งพนักงานระดับหัวหน้าไปสอนเย็บผ้าให้ชุมชนเขตประเวศซึ่งอยู่ใกล้กับออฟฟิศเราต่อเนื่องมา 5 รุ่นแล้ว ถ้าผลงานของใครออกมาดี เราจะได้รับพิจารณาให้มาเป็นพนักงานในออฟฟิศของแม็ค (ยิ้ม) ซึ่งที่ผ่านมาก็มีหลายคนเข้ามาทำงานกับเรา ขณะที่บางคนก็รับงานไปทำที่บ้าน ถือเป็นการสร้างอาชีพให้เขาอีกทางหนึ่ง

“ตัวอย่างของการได้รับโอกาสเหล่านี้มีความหมายกับผู้รับมาก ดิฉันเองทราบดี เพราะกว่าจะมีวันนี้ เราเคยเป็นบริษัทเล็ก ๆ ที่ต้องดิ้นรนเอาตัวรอดมาก่อน โชคดีที่มีพนักงานคอยช่วยผลักดันจนบริษัทสามารถเข้าตลาดหลักทรัพย์ได้ และต้องขอบคุณผู้มีอุปการะคุณสูงสุดของเรา คือลูกค้าทุกท่านค่ะ

“ดิฉันเชื่อว่าการทำงานดีไม่เกี่ยวกับว่าทำมากหรือน้อย แต่ควรทำทันทีและทำต่อเนื่อง อย่างเหตุการณ์ระเบิดที่โรงงานกิ่งแก้วซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับบริษัทเรา พอทราบเรื่อง สิ่งแรกที่ทำได้ก็คือส่งอาหารไปให้ทีมกู้ภัยและทีมแพทย์ทันที

“เริ่มทำจากเรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว แล้วค่อย ๆ ต่อยอดไปค่ะ”

เรื่อง ปาริย์



เรื่อง ทิลาปัทม์ สุตสเมทา
ภาพ อธิษฐ์ศักดิ์ บุญปรากฏชัย

My Great Girl วีรินธรา สังกวิมล

“เคลลี่” สาวน้อยวัย 6 ขวบ ทายาทคนแรกของครอบครัวสงหวิมล ที่ได้
รับการปลูกฝังสิ่งดี ๆ จากคุณพ่อวีรยุทธ - คุณแม่กฤตติ สงหวิมล มาตั้งแต่เล็ก

รู้จัก “ไอ้” คือพื้นฐานสำคัญ

“ด้วยความที่น้องเคลลี่เป็นลูกคนแรก เราจึงซื้อเสื้อผ้าให้เยอะ พอถึงเวลา
ที่ใส่ไม่ได้ และไม่ได้มีน้องผู้หญิง จึงสอนเขาว่าเสื้อผ้าเหล่านี้ที่ลูกใส่ไม่ได้แล้ว
ยังมีประโยชน์กับคนอื่นได้อีก แล้วให้เขามีสวนเลือกชุดที่จะบริจาคแบ่งปันให้คนอื่น
รวมถึงที่โรงเรียน Shrewsbury International School City Campus ก็สอน
นักเรียนตั้งแต่ Year 1 เรื่อง Sharing เคลลี่จึงมีน้ำใจกับเพื่อนเสมอ คอย
ใส่ใจดูแล อย่างเวลาเห็นเพื่อนหกล้ม เขาก็อาสาพาไปห้องพยาบาล จนได้รับ
การโหวตจากเพื่อนๆ ให้เป็นหัวหน้าห้อง

“เมื่อทราบว่า แพรว จัดงาน Praew Talk 2021 ทั้งสร้างแรงบันดาลใจ
และเพื่อหาทุนการศึกษาให้เด็กด้อยโอกาส ครอบครัวเราจึงขอร่วมสนับสนุน
โครงการดี ๆ อย่างนี้ เพราะการศึกษาเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ เด็ก
ทุกคนควรได้รับการศึกษาที่ดี เพื่อเขาจะได้เติบโตเป็นคนดีและสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ
ให้ประเทศในอนาคต”

สนับสนุนลูกท้าว = เกือบสวรรค์

“สมัยเด็กเคลลี่ค่อนข้างขี้อาย เราจึงคิดหากิจกรรมเพื่อให้เขากล้าแสดงออก
มากขึ้น กระทั่งเขาได้เรียนร้องเพลงกับครูปาน - กัญภัส ชยานุวัฒน์ ซึ่งเวลาสอน
ร้องเพลง ครูปานจะเล่นเปียโนไปด้วย คงเป็นสิ่งที่จุดประกายให้น้องเคลลี่สนใจ
เล่นเปียโน และได้เข้าคอร์สเรียนที่โรงเรียน Shrewsbury จนได้มาเป็นลูกศิษย์ของ
ครูคริส (D.M.A. Christopher Janwong McKiggan) ซึ่งเป็นนักเปียโนที่มีชื่อเสียง
พอดีตรงกับช่วงโควิด-19 ระบาด จึงต้องเรียนออนไลน์เสียส่วนใหญ่ แล้วฝึกซ้อม
ด้วยตัวเองที่บ้านทุกวันอย่างน้อย 45 นาที ซึ่งน้องมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ถือเป็น
จุดเริ่มต้นในการแข่งขันเปียโนในระดับโลกเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา

“ความที่เราไม่ได้คาดหวังรางวัล แต่อยากรู้ว่าลูกเล่นเปียโนได้ระดับไหน
นอกจากจะทราบว่าน้องเคลลี่สามารถเล่นเปียโนได้ในระดับที่เกินอายุถึง 2 ปีแล้ว
ยังคว้ารางวัล First Prize ควบกับรางวัลพิเศษ Exceptional Young Talent
จาก International Music Competition Bonn Grand Prize Virtuoso อีกทั้ง
ได้รับเชิญให้ไปเล่นเปียโนที่ Beethoven House เมืองบอนน์ ประเทศเยอรมนี
แต่เนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 จึงไม่สามารถเดินทางไปได้ จากนั้นก็ได้ชัย
3 รางวัลจาก 3 รายการใหญ่ สำหรับปีนี้น้องเคลลี่กำลังเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน
เปียโนทั้งหมด 6 รายการ

“สิ่งสำคัญที่สุดคือให้เขาทำในสิ่งที่มีความสุข สำหรับอนาคตทางด้านเปียโน
ถ้าเป็นไปได้เราก็อยากสนับสนุนเขาไปให้สุดทาง แต่ถ้าโตขึ้นแล้วมีความชอบ
อย่างอื่นก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยก็จะมีพื้นฐานด้านเปียโนเป็นวิชาชีพติดตัวให้เขา
นำไปต่อยอดได้ในอนาคต”

#YourActionsMatter...

ทุกการกระทำของคุณมีความหมาย

ดร.ณัฐกิตติ์ ถีวพูลสินธนา



เรื่อง กิดานันท์ สุดแสนภา ภาพ อธิวิสิทธิ์ บุญปราศภัย

ตลอดเวลาที่ผ่านมาพิสูจน์แล้วว่า ความสำเร็จมากมายของบริษัท เซ็นทรัลพัฒนา จำกัด (มหาชน) จนถึงวันที่ก้าวเข้าสู่ปีที่ 40 ไม่ได้เกิดจากแผนการตลาดที่แสวงหาผลกำไรเพียงอย่างเดียว แต่คำนึงถึง “การให้” ที่ถือเป็น **The New Mindset in a Changing World**

ดร.ณัฐกิตติ์ ตั้งพูลสินธนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่สายงานการตลาด หัวเรือใหญ่ด้านการตลาดแห่งเซ็นทรัลพัฒนา บอกเล่าถึงเมืองหลังความสำเร็จที่มาพร้อมการให้ตลอด 4 ทศวรรษ

“ความสำเร็จของเซ็นทรัลพัฒนานั้นวันนี้และในอนาคตไม่ใช่เพียงแค่การได้รางวัลจากเวทีระดับโลก แต่คือการเติบโตและพัฒนาไปอย่างยั่งยืนร่วมกับผู้ประกอบการ ชุมชน สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม โดยนับตั้งแต่เริ่มต้นสถานการณ์โควิด-19 เราวางโรดแมปเพื่อช่วยเดินหน้าและประคับประคองเศรษฐกิจ รวมไปถึงมอบพื้นที่ศูนย์การค้าเป็นหน่วยบริการร่วมจัดวัคซีนภาคประชาชนรวม 23 ศูนย์ทั่วประเทศ

“ล่าสุดเราร่วมกับกลุ่มเซ็นทรัลและพันธมิตร ช่วยกันกระตุ้น ‘วัดชิ้นเศรษฐกิจ’ ช่วยลดค่าครองชีพ ประคองทุกธุรกิจ ด้วยแคมเปญ ‘ชั๊กไทย ไทยช่วยไทย รวมใจช้อป’ ขึ้น แต่ความหมายลึกซึ้งที่แฝงอยู่ในแคมเปญนี้ไม่ใช่แค่แคมเปญกระตุ้นเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เราตีความคำว่า ‘ชั๊กไทย’ ด้วยอีกมุมมองหนึ่งที่น่าสนใจ เพราะเบื้องหลังการทำแคมเปญรณรงค์นี้ต้องการสะท้อนว่าแบรนด์เซ็นทรัลพัฒนานั้นแตกต่าง เรามีวัตถุประสงค์ในการมีอยู่คู่สังคมไทย เราทำแคมเปญต่าง ๆ ออกมาแล้วจะมีประโยชน์หรือส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนอย่างไรบ้าง เราอยากทำแคมเปญที่ช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงหรือเกิด Call to Action ได้จริง ๆ

“วันนี้จึงอยากเชิญชวนคนไทยมา HugThai บอกรักประเทศไทย ผ่านการกระทำ ไม่ใช่แค่เพียงคำพูด เพื่อให้เราทุกคนก้าวผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกัน แคมเปญรณรงค์ #YourActionsMatter #เราทำเพราะรักไทย #HugThai นี้ ได้ทำหน้าที่ช่วยเตือนและตอกย้ำเราทุกคนว่าเวลานี้ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เล็กหรือใหญ่ จะกิน เที่ยว ช้อป ใช้ หรือฉีดวัคซีน ก็ล้วนเป็นการช่วยเหลือกัน ดังนั้นทุกการกระทำของคุณมีความหมาย

“เซ็นทรัลพัฒนาได้หยิบเอาแง่มุมจากคนตัวเล็ก ๆ หลากหลายสาขาอาชีพที่รักประเทศไทยด้วยใจจริงออกมาช่วยสังคมในช่วงที่ยากลำบาก ซึ่งการกระทำของพวกเขาสอดคล้องตรงกับความเชื่อและค่านิยมของเซ็นทรัลพัฒนาในเรื่อง Positivity และ Community at Heart เราต้องขอบคุณพวกเขาอย่างมากที่ทำให้เกียรติมาเป็นเสมือนตัวแทนของคนไทยที่เป็นตัวอย่างที่ดี เชิญชวนคนไทยทุกคนออกมาทำสิ่งที่ดีด้วยตัวของคุณเอง

“เรามุ่งมั่นในการเป็นแบรนด์ที่มีอยู่เพื่อสร้างการพัฒนาไปพร้อมกับสังคมไทย เราพร้อมเป็นพลังบวกที่ช่วยขับเคลื่อนประเทศในทุก ๆ ด้าน เรายังได้รับคัดเลือกให้เป็นบริษัทหอสังหาริมทรัพย์รายเดียวในประเทศไทยที่เป็นสมาชิกด้านความยั่งยืน Dow Jones Sustainability Index สะท้อนให้เห็นว่าหน้าที่สำคัญคือการช่วยเหลือเศรษฐกิจ ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ก่อนหน้านั้นเราริเริ่มโครงการตลาดจริงใจ (Farmers' Market) เพื่อให้เกษตรกรมีตลาดค้าขายสินค้า รวมถึงการเป็นศูนย์การค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ติดตั้งโซลาร์เซลล์และ EV Charger ช่วยให้สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้มากถึง 145.3 ตันต่อเดือน

“เพราะเราเชื่อว่าทุกการกระทำแม้เพียงเรื่องเล็กน้อย ย่อมส่งแรงกระเพื่อมสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นได้จริง ๆ และนี่คือวิถีคิดของเซ็นทรัลพัฒนาครับ”

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดพระนครเหนือ
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร

