



JANUARY 2024
ISSUE 78 (ไทย/ENG)
www.halalinsight.org

HALAL INSIGHT

THE NEWSLETTER FOR HALAL SCIENCE

ฮาลาลอินไซด์



HALAL HIGHLIGHT

‘เรียนรู้การเป็นผู้ประกอบการ จากรายการโทรทัศน์’

Learn to be an entrepreneur from television program

อ่านต่อหน้า 15



SCAN ME
WWW.HALALINSIGHT.ORG

โดย กองบรรณาธิการฮาลาลอินไซด์
ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EDITOR'S TALK



ถอดบทเรียนจากผู้มีประสบการณ์ด้านธุรกิจในรายการ Shark Tank Thailand
สวัสดิ์ดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่าน

ในยุคปัจจุบันที่เศรษฐกิจมีความไม่แน่นอน ทำให้หลายคนนอกจากจะทำงานประจำแล้ว ยังสนใจที่จะทำธุรกิจอื่นๆ เพื่อเป็นอีกช่องทางของรายได้ในครอบครัว แต่การที่จะประสบความสำเร็จทางธุรกิจนั้นจะต้องใช้เวลาหรือประสบการณ์มากในระดับหนึ่งจึงจะมีความมั่นคงในธุรกิจนั้นๆ ในทางกลับกัน การเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ก็ถือเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่นำไปสู่ความสำเร็จได้เช่นกัน Halal Highlight ฉบับนี้จึงได้พูดถึงหนึ่งในรายการโทรทัศน์ที่น่าสนใจ นั่นก็คือ Shark Tank Thailand รายการที่น่าสนใจอย่างไร สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในฮาลาลอินไซด์ฉบับนี้ได้เลยคะ ฮาลาลอินไซด์ฉบับนี้ยังอัปเดตข่าวสารต่างทั้งในและต่างประเทศ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านทุกท่านนะคะ

Lessons learnt from business veterans with Shark Tank Thailand

Hello, all readers

In the current era of economic uncertainty, many people, in addition to their regular jobs, are interested in starting other businesses to create additional sources of income for their families. However, to be successful in business, it requires a significant amount of time or experience to establish stability. On the other hand, learning from experienced individuals is another pathway leading to success. This edition of Halal Highlight talked about one interesting television program titled Shark Tank Thailand. How interesting this program was, all readers could read more in this issue of Halal Insight. This issue of Halal Insight also provides updates on news from both locally and internationally. I sincerely hope that it will be beneficial to all of you. Thank you.

ดร.นัจวา ยานยา สันติวรกุล
Dr. Najwa Yanya Santiworakul
บรรณาธิการ/Editor

BOARD OF CONSULTANTS

(ที่ปรึกษาของบรรณาธิการ)

ศด.ดร.วินัย ดะห์ลัน
Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan
ผศ.ดร.วนิดา นพพรพันธุ์
Assist. Prof. Dr. Vanida Nopponpunth
ผศ. นิฟาริด ระเด่นอาหมัด
Assist. Prof. Nifarid Raden Ahmad
ผศ.ดร. ปราดร สุรีย์พงษ์
Assist. Prof. Dr. Pradorn Sureephong
คุณมนัส สืบสันติกุล
Mr. Manat Suebsantikul
คุณสุลิดา หวังจี
Ms. Sulida Wangchi
คุณสมพล รัตนากิบาล
Mr. Sompol Rattanabhibal
คุณต่อศักดิ์ สุทธิชาติ
Mr. Torsak Suthichart
นางสาวมณฑุดี เข็มคำ
Ms. Monruedee Khemtham

บรรณาธิการ/EDITOR

ดร.นัจวา ยานยา สันติวรกุล
Dr. Najwa Yanya Santiworakul

กองบรรณาธิการ/EDITORIAL TEAM

ดร.พรพิมล มะหะหมัด Dr. Pornpimol Mahamad	นางสาวเนตรนภา อ้นเต่า Ms. Netnapa Ontao
ดร.อาณัฐ เด่นยิ่งโยชน์ Dr. Anat Denyingyhot	นางสาวชรีน นีการัตน์ Ms. Shereen Niparat
นางสาวซูไอนี มาหะมะ Ms. Sunainee Mahama	นางสาวซุนนุรฮัยย์ ซิเดะ Ms. Zunnur I Seede
นางสาวยูอาบ่าร์ นุงอาห์ลี Ms. Uarna Nungarlee	นางสาวอินทิสรา สุขสุโอม Ms. Inthira Suksuchom
นายอิสรฟิน แวะหะมะ Mr. Erfun Waehama	นายฮาซิม เจะบากอ Mr. Hasam Chebako
นางสาวจัสมีน มณี Ms. Jasmin Manee	

CONTENTS

ISSUE 78 JANUARY 2024

4 ACADEMIC GURU

อาหารฐานพืช (Plant-based diet) เสริมสุขภาพหัวใจช่วยยืดอายุ
Plant-based diet promotes heart health and prolongs life.

6 INDUSTRY CORNER

การส่งเสริมผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยสู่ตลาด
ต่างประเทศ
Promoting Thai herbal products entrepreneurs for foreign
markets

8 HEALTH&BEAUTY

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใกล้ตัว
Care for the elderly near you

10 NEWS

ข่าวสารศูนย์ฯ

15 HALAL HIGHLIGHT

เรียนรู้การเป็นผู้ประกอบการจากรายการโทรทัศน์
Learn to be an entrepreneur from television program

20 HALAL TALK

คอนเทนต์ครีเอเตอร์รุ่นใหม่ สายชิว รีวิวิฮาลาล By Halal Haroi
New-generation content creator, Chill Vibes, Halal Review
By Halal Haroi

24 GLOBAL UPDATES

15 สถิติทางเศรษฐกิจฮาลาลของไทยและของทั่วโลกที่น่าสนใจ
15 interesting halal economic statistics in Thailand and
around the world

26 TECHNOLOGY REVIEW

ประโยชน์ของ ChatGPT ในทางการแพทย์
Benefits of ChatGPT in Healthcare

28 HALAL JOURNAL

การรับประทานผักและผลไม้ร่วมกับ Synbiotic
ให้ผลดียิ่งขึ้นในการลดน้ำหนัก
Consumption of fruits and vegetables with
synbiotic had better results in weight loss

30 HALAL DATA CENTER

นวัตกรรมคือเศรษฐกิจฐานรากของนวัตกรรม
การท่องเที่ยวประเทศไทย
Nawatwithi is the economic foundation
of tourism innovation in Thailand

34 HALAL LANNA

มนต์เสน่ห์เมืองเชียงใหม่ ขวัญใจชาว Digital Nomad
A Charm of Chiang Mai City – a favourite to Digital
Nomads

38 HALAL PAKTAI

ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ส่งมอบน้ำใจสู่ผู้ตกภัยสามจังหวัดภาคใต้
The Halal Science Center Chulalongkorn
University In support of victims on flooding
in three southern provinces

สำนักงานกองบรรณาธิการ

ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 11-13
ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 02-2181053-4 แฟกซ์ 02-2181105

254 CU Research Bldg., Fl 11-13, Phayathai Rd., Wangmai, Pathumwan, Bangkok 10330

ติดตามวารสาร ฮาลาลอินไซด์ ทาง Facebook Fanpage ได้ที่ [f HALAL Insight - ฮาลาล อินไซด์](#)

E BOOK



READ ME

ออกแบบกราฟิก/GRAPHIC DESIGNER

นายบาเกีย บินดอลา
Mr. Bakeeya Bindoloh

พิสูจน์อักษร/PROOF READING

นางสาวมธุรดา ณะเรืองเดช
Ms. Mathurada Kraduangdet
นางสาวกุนทิสรา સાલે
Ms. Kunthira Salae

ประสานงาน/COORDINATOR

นางสาวซูไหวนิะ สะอิ
Ms. Suwainah Sa-i
นางสาวนารีญา วาเล้า
Ms. Nareeya Waloh



บทความโดย รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน
Written by Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan

อาหารฐานพืช (Plant-based diet) เสริมสุขภาพหัวใจช่วยยืดอายุ

Plant-based diet promotes heart health and prolongs life.



“อาหารฐานพืช” (Plant-based diet)

หมายถึง อาหารที่ใช้อัตถุดิบทั้งหมดจากพืช
ความหมายคล้ายคลึงกับ

“อาหารมังสวิรัต” (Vegetarian diet) ที่หมายถึง
อาหารที่ไม่มีผลิตภัณฑ์จากสัตว์เจือปน จะว่าเป็น
อาหารมังสวิรัตกลุ่มหนึ่งก็คงไม่ผิด สิ่งที่แตกต่าง
คืออาหารฐานพืชเลียนแบบอาหารปกติ
ที่มีทั้งพืชและสัตว์ (omnivores diet)
โดยตกแต่ง รส กลิ่น สี
ให้คล้ายคลึงอาหารจากพืชและสัตว์

อาสาสมัครที่ใช้ในการศึกษาเป็นฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน
จำนวน 22 คู่ แบ่งฝาแฝดแต่ละคู่ออกเป็นสองกลุ่ม ทำให้อาสาสมัคร
ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันทางพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมของ
การเลี้ยงดู จากนั้นศึกษาผลของโภชนาการที่ให้กับอาสาสมัครทั้งสอง
กลุ่มนี้นาน 8 สัปดาห์ กลุ่มแรกได้รับอาหารฐานพืชที่ให้โภชนาการ
ครบถ้วน มีทั้งผัก ผลไม้ ธัญพืช กลุ่มที่สองเป็นอาหารปกติหรือมีทั้ง
พืชและสัตว์โดยมีเนื้อสัตว์จากสัตว์ปีก เนื้อสัตว์บก ไข่ นม เนยแข็ง
เป็นองค์ประกอบ อาหารทั้งสองกลุ่มมีพลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต
ไขมันเท่ากัน โดยลดน้ำตาลและแป้งขัดสีสูงลง ทั้งสองกลุ่มจึงได้รับ
อาหารที่มีคุณภาพดีและครบถ้วนในเชิงโภชนาการ

รู้กันอยู่ว่าการไม่บริโภคผลิตภัณฑ์จากสัตว์ให้ผลดีต่อ
สุขภาพ เพียงแต่ผลการศึกษายังให้ข้อมูลไม่ชัดเจนนัก เนื่องจาก
ยังมีผลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเข้าไปเกี่ยวข้องในงาน
การศึกษา หากต้องการให้ได้ผลดีและถูกต้องในงานวิจัยประโยชน์
ของอาหารฐานพืช งานวิจัยควรใช้อาสาสมัครที่เป็นฝาแฝดจาก
ไข่ใบเดียวกัน (identical twin) ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีพันธุกรรม
เหมือนกัน ได้รับการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน อาสาสมัคร
ลักษณะนี้จึงนับเป็นกลุ่มประชากรที่ดีที่สุด เหตุนี้เองที่มิจวิจัยจาก
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซานฟรานซิสโก
สหรัฐอเมริกาจึงทำการศึกษามผลของโภชนาการสองแบบคือมังสวิรัต
หรืออาหารฐานพืชเปรียบเทียบกับอาหารที่มีทั้งพืชและเนื้อสัตว์
โดยศึกษาในกลุ่มประชากรที่เป็นฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน นำผล
การศึกษาค้นคว้าตีพิมพ์ในวารสาร JAMA Network Open ปลายเดือน
พฤศจิกายน 2023



Plant-based diet promotes heart health and prolongs life.

“Plant-based diet” means a diet based on all plant’s ingredients. The meaning is similar to “Vegetarian diet” of which meant food without any products of animal adulteration. It would not be wrong to be grouped in vegetarian food. The difference is that plant-based diets imitate normal diets of both plants and animals (omnivores diet) by resembling taste, smell, and color as plant and animals.

It has been well aware that having no animal products consumed is beneficial to health. However, the result of the study was yet to be clear due to effects of genetics and environment had been involved in the study. To get good results and accuracy in researching the benefits of plant-based foods, it should be used by volunteers who are identical twins from the same egg of genetically identical raised in the same environment. This type of volunteer is considered the best. For this reason, the research team from the Faculty of Medicine Stanford University, San Francisco, USA, had studied the effects of two diets: a vegetarian or plant-based diet compared to a diet that included both plants and meat. The study was done in a population of twins from the same egg. The results of the study will be published in the journal JAMA Network Open in late November 2023.

การศึกษาได้ผลว่ากลุ่มที่ได้รับอาหารฐานพืช มีระดับคอเลสเตอรอลในแอลดีแอล (LDL-C) ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับอาหารปกติอย่างมีนัยสำคัญหมายถึงสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดดีกว่า มีระดับอินซูลินในเลือดต่ำกว่ากัน 20% หมายถึงความเสี่ยงต่อเบาหวานและโรคอ้วนน้อยกว่า ทั้งนี้น้ำหนักตัวลดลงมากกว่าหมายถึงการมีสุขภาพที่ดีกว่า อีกทั้งยังคาดด้วยว่าเทโลเมียร์ของโครโมโซม (Chromosomal telomeres) มีความยาวมากกว่าหมายถึงกลุ่มที่บริโภคอาหารฐานพืชหรือมังสวิรัตินี้จะมีอายุยืนกว่า ทีมวิจัยจึงแนะนำให้ผู้ที่อายุมากขึ้นหันมาบริโภคมังสวิรัตินี้หรืออาหารฐานพืชมากขึ้นเพื่อให้มีสุขภาพชีวิตที่ดีขึ้น สรุปออกมาอย่างนั้น



The volunteers in the study were 22 pairs of conjoined twins. Each pair was divided into two groups. Therefore, the two groups of volunteers were not different in genetics and their upbringing environment. The study later was on the results of the nutrition provided to those two groups of volunteers for 8 weeks. The first group received a plant-based diet of complete nutrition, including vegetables, fruits, and grains. The second group received a normal diet of both plants and meats including components of poultry, meat, eggs, milk, and cheese. Both groups had the same amount of energy, protein, carbohydrates, and fat, but lower sugar and refined flour, and both received foods of good quality and full nutrition.

The study found that the group that received a plant-based diet had significantly lower LDL cholesterol (LDL-C) levels than those in the normal diet-group, meaning better cardiovascular health, having 20% lower blood insulin levels of which meant a lower risk of diabetes and obesity and moreover, more weight loss meaning healthier. It was also expected longer telomeres of chromosomes meaning those who consumed plant-based or vegetarian diet would live longer. The research team therefore recommended older people turn to more vegetarian or plant-based diets for healthier lives. That was the conclusion.





เรียบเรียงโดย อาซีเยาะ ลาเตะ
Compiled by Arseeeyoh Lateh

การส่งเสริมผู้ประกอบการ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย สู่ตลาดต่างประเทศ

จากความนิยมของผู้บริโภคที่หันมาสนใจดูแลสุขภาพและความงามมากขึ้นโดยการเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ได้จากธรรมชาติ ทั้งสมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร อาทิเช่น อาหารเสริม ยา เครื่องสำอาง อาหารและเครื่องดื่ม ส่งผลให้ความต้องการบริโภคผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี จากข้อมูลของ Euromonitor พบว่าในปี พ.ศ. 2564 ตลาดผลิตภัณฑ์สมุนไพรในโลกมีมูลค่ารวมกันประมาณ 54.96 พันล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ โดยภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

มีมูลค่าสูงที่สุดถึง 31.93 พันล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ ในส่วนของประเทศไทยพบว่า ตลาดผลิตภัณฑ์สมุนไพรในประเทศไทยมีมูลค่าสูงถึง 45.65 พันล้านบาท และคาดการณ์ว่าจะเติบโตขึ้นทุกปี โดยจะมีมูลค่าตลาดสูงถึง 59.5 พันล้านบาทภายในปี พ.ศ. 2569 [1] ซึ่งประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรที่สามารถนำไปแปรรูปในเชิงอุตสาหกรรม Health and Wellness โดยการนำสมุนไพรไปใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง ยา และอาหารเสริม ที่ทั่วโลกกำลังต้องการ จึงนับเป็นโอกาสของผู้ประกอบการไทยในการตอบสนองความต้องการบริโภคสมุนไพรในตลาดโลกได้ โดยคาดว่าธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรจะมีมูลค่าตลาดประมาณ 166 พันล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐภายในปี พ.ศ. 2573 [2]

ปัจจุบันภาครัฐโดยคณะกรรมการนโยบายสมุนไพรแห่งชาติได้มีการขับเคลื่อนนโยบายผ่านแผนปฏิบัติการด้านสมุนไพรแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2566 – 2570) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาผู้ประกอบการสมุนไพรของประเทศไทยให้มีโอกาสเข้าถึงตลาดผลิตภัณฑ์สมุนไพร ด้วยการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับธุรกิจพืชสมุนไพรไทย ส่งเสริมผู้ประกอบการผลิตสมุนไพรให้มีศักยภาพด้านการผลิตที่ได้มาตรฐาน ส่งเสริมด้านการตลาดให้มีความเชื่อมั่นต่อคุณภาพผลิตภัณฑ์ อีกทั้งได้มีการกำหนดสมุนไพร Herbal Champions ที่จะพัฒนาออกสู่ตลาดจำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มสมุนไพรที่มีความพร้อมตามห่วงโซ่การพัฒนาสมุนไพร Herbal Champions ประกอบด้วย 3 ชนิด ได้แก่ ฟ้ายางลายใจร ชมิ้นชัน และกระชายดำ และกลุ่มสมุนไพรที่มีศักยภาพในการผลักดันให้เป็นสมุนไพร Herbal Champions 12 ชนิด ได้แก่ กระชาย มะขามป้อม ใพล กวาวเครือขาว ชิง กระท่อม ว่านหางจระเข้ บัวบก มะระขี้นก กัญชง กัญชา และเพชรสังฆาต ทั้งนี้เพื่อให้มีการต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร และทำให้เกิดการยอมรับด้านคุณภาพของสมุนไพรไทยทั้งในและต่างประเทศ [3, 4]



นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์/วัตถุดิบจากสมุนไพรส่วนใหญ่ถือเป็นผลิตภัณฑ์ที่ฮาลาลโดยธรรมชาติยกเว้นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากพืชที่มีพิษหรือทำให้มีเมามา หากผู้ประกอบการสามารถควบคุมกระบวนการแปรรูปตามหลักการศาสนาบัญญัติอิสลาม ก็สามารถที่จะขอการรับรองฮาลาลต่อไปได้ เป็นการขยายตลาดไปยังต่างประเทศและกลุ่มประเทศมุสลิมได้อีกด้วย





Promoting Thai herbal products entrepreneurs for foreign markets

Due to the popularity among health and beauty conscious consumers who go for natural products be it herbs and herbal products such as dietary supplements, medicines, cosmetics, food and beverages resulted in higher demand on herbal products continued every year. According to Euro monitor in 2021, the world herbal products market had a combined value of approximately 54.96 billion US dollars. In Thailand alone was found that the domestic herbal products market was valued at 45.65 billion baht and is expected to grow every year. It is expected to have a market value of up to 59.5 billion baht in 2026. (1). Thailand is considered a country with abundance of herbal raw materials that could be processed industrially to produce cosmetics, medicines and dietary supplements for health and wellness the whole world is seeking for. It is therefore considered an opportunity for Thai entrepreneurs to respond to the high demand for herbal consumption in the world market.

At present, the government sector by the National Herbal Policy Committee has driven policy through the 2nd National Herbal Action Plan (2023 - 2027) to promote and develop Thai herbal entrepreneurs to have the opportunity to access the herbal products market and to add value of Thai medicinal plant business as well as to promote herbal production entrepreneurs of their potential to produce products with standards met. To promote marketing to gain more confidence in product quality, two groups of Herbal Champions have been determined to be developed into the market, one is groups of herbs ready for development according to Herbal Champions herbal development chain, consisting of three types: green chiretta, turmeric, and krachaidum, and a group of herbs with high potential to be developed including 12 types : Krachai, Gooseberry, Phlai, White Kwao Krua, Ginger, Kratom, Aloe Vera, Gotu Kola, Bitter Gourd, Hemp, Cannabis, and Devil's backbone. The purpose is for increasing value added to herbal products leading to an acceptance of the quality of Thai herbs both domestically and internationally. [3, 4]. In addition, most herbal products/raw materials are considered Halal by nature, except those obtained from poisonous plants and or intoxicating.

Should the business operators control the processing process to be complied with Islamic requirements on halal, they could continue to apply for Halal certification, and ready to expand the markets to foreign countries especially Muslim countries.

References

- [1] Department of International Trade Promotion. Herbs and herbal products [internet] Bangkok: Service Business Development and Promotion Office; 2022 [Retrieved on 20 November 2023]. From: https://www.ditp.go.th/contents_attach/777079/777079.pdf
- [2] Kasikorn Research Center. Thai herbs: a business opportunity that must be seized. [internet]. Bangkok: Kasikorn Bank; 2020 [Retrieved on 20 November 2023]. From: <https://www.kasikornresearch.com/th/analysis/k-social-media/Pages/Herb-FB-25-11-20.aspx>
- [3] Online Manager. The Cabinet approves the draft National Herbal Action Plan No. 2, 2023-70, creating standards to increase value. [internet] 2023 [Retrieved 21 November 2023] From: <https://mgronline.com/politics/detail/9660000009722>
- [4] Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. Herbal Champions [Internet] 2023 [Retrieved on 21 November 2023]. From: <https://www.dtam.moph.go.th/images/PR/pr1933-29032566.pdf>



เรียบเรียงโดย อาซีเยาะ ลาเตะ
Compiled by Arseeoyh Lateh



ดูแลสุขภาพผู้สูงวัยใกล้ตัว

Care for the elderly near you

จากสถานการณ์จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศไทยที่เพิ่มสูงขึ้น โดยในปี 2564 มีประชากรสูงอายุจำนวน 12.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของจำนวนประชากรรวมทั้งประเทศ ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ และคาดการณ์ในอีก 20 ปีข้างหน้าประชากรสูงอายุจะเพิ่มเป็น 20.5 ล้านคน ในปี 2583 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 31.4 ของจำนวนประชากรทั้งหมด [1] ดังนั้น การเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพและพฤติกรรมของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อเตรียมพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุหรือดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี



ผู้สูงวัยจะมีภาวะการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายที่เสื่อมและถดถอย ความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดลง ระบบฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง และร่างกายเริ่มทรุดโทรมตามอายุที่มากขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุบางรายอาจมีโรคเรื้อรังที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไชมันโนเลือดสูง เป็นต้น โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุที่สามารถพบได้ยกตัวอย่างเช่น ผิวหนังแห้งบางและเหี่ยวย่น ทำให้เกิดอาการคันและรอยฟกช้ำหรือแผลได้ง่าย ฟันหลุดและหักง่ายทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ส่งผลให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก ความสามารถในการมองเห็นลดลงโดยเฉพาะในเวลาากลางคืน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย มีอาการหูตึง และมีปัญหาด้านกระดูกที่เปราะและหักง่าย เป็นต้น เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล เครียด อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจตามมา อาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้า อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย บุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดจึงควรหมั่นสังเกตและมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง

ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดูแลเอาใจใส่และสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยได้ [2] ซึ่งการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ดูแลควรเอาใจใส่ทั้งการจัดอาหารตามหลักโภชนาการที่ดี จัดอาหารที่มีลักษณะอ่อนและย่อยง่าย สดส่วนและปริมาณเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างง่ายและเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ หมั่นตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน ดูแลสุขภาพดวงตา หู จมูก เท้า และช่องปากของผู้สูงอายุ ดูแลสุขภาพสมองเพื่อป้องกันโรคความจำเสื่อม ดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้อารมณ์ดีและมีความสุข จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยให้ถูกสุขลักษณะ สะอาด และให้ความรู้สึกปลอดภัยเมื่อใช้งาน รวมถึงสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมพบปะสังคมนอก เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสมกับวัยได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม [3]



Care for the elderly near you



The elderly population in Thailand is expected to be increased to 12.5 million in 2021, accounting to 19 percent of the country's total population which points out that Thailand has been entering aging society and predicted to be increased to 20.5 million in 2040 which is accounted to 31.4 percent of the population. (1). Thus, a study on physical characteristics and behavior of elderly people is hence important to cope with the elderly and how to take care of them in the family for good quality of life.

Elderly people would have deterioration in functioning of various body systems. The various organs were not well functioned and gradually decreased in ability. Hormonal system changes and the body begins to deteriorate with increasing age, and some might have chronic diseases that require constant treatment, such as diabetes, cardiovascular disease and heart disease, high blood pressure, high cholesterol, etc. Physical changes in the elderly including dry skin, thin and wrinkled caused itching and easy bruises or wounds; Teeth fall out and break easily, making difficulty in chewing food completely, resulting in a heavy workload for the digestive system; Vision abilities are particularly reduced during nighttime which could cause accidents easily; presbycusis; and bones problems of easily brittle and broke. When there are health problems, the elderly might become anxious, stressed, and might affect their mental well-being, potentially causing depressive symptoms. Moreover, hormonal changes may result in mood swing and easily irritated. Children or those close to them should be carefully attentive and understanding of these changes to provide care, support, and assistance in their daily activities. [2], Taking care of and promoting the health of the elderly is important. Caregivers should pay attention to nutritive food that is soft and easily digested. Food proportion and quantity are also appropriate to the elderly. To encourage physical movement by having the elderly exercise softly and suitably regularly is also important. Regular health check-up of the elderly at nearby healthcare facilities are necessary. As well as taking care of the health of eyes, ears, nose, feet, and oral hygiene of the elderly. Taking care of the health of their brains to prevent cognitive decline. Taking care of their mental health to keep them happy and always in a good mood. Creating an environment conducive to the lives of elderly including hygienic, clean, and safe ones. Moreover, encouraging the elderly to participate in outside social activities would make the elderly feel self-worth for being able to do various activities suitable for their age that would lead to a good quality of life encompasses physical, mental, and social well-being [3].

References

- [1] สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๔ [อินเทอร์เน็ต]. มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.); 2564 [สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2565]. จาก: https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/05/Elderly-Situation-2021-20220725_compressed.pdf
- [2] รศ.ดร.จิราพร เกศพิชญพัฒนา และคณะ. คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต]. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.); 2561 [สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2565]. จาก: <https://bitly.ws/YxUQ>
- [3] ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มีสุขภาพดี [อินเทอร์เน็ต]. กรมกิจการผู้สูงอายุ; 2564 [สืบค้นเมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2565]. จาก: <https://www.dop.go.th/th/know/15/409>



ศอ. ร่วมจัดบูทแสดงผลงานวิชาการ ด้านวิทยาศาสตร์และนวัตกรรมฮาลาล ในงาน Thailand Mega Fair 2023 ณ กรุงริยาด ราชอาณาจักรซาอุดีอาระเบีย

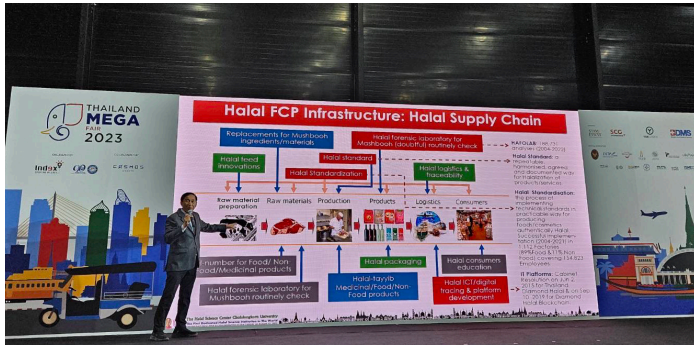
ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศอ.) ได้รับเชิญจาก สถานอัครราชทูต ณ กรุงริยาด และ บริษัท อินเด็กซ์ ครีเอทีฟ วิลเลจ จำกัด (มหาชน) ให้เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงาน Thailand Mega Fair 2023 ระหว่างวันที่ 13 - 16 ธันวาคม 2566 เพื่อจัดนิทรรศการแสดงผลงานวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมฮาลาล พร้อมประชาสัมพันธ์ผลงานด้านวิทยาศาสตร์ฮาลาลในเวทีโลก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นต่อภาพลักษณ์ด้านคุณภาพฮาลาลของประเทศไทย อีกทั้งเป็นการเพิ่มโอกาสทางธุรกิจ ช่องทางการตลาด ของธุรกิจฮาลาลของไทย รวมถึงขยายเครือข่ายความร่วมมือวิชาการ ระหว่างไทยกับซาอุดีฯ

งาน Thailand Mega Fair จัดโดยบริษัท อินเด็กซ์ ครีเอทีฟ วิลเลจ จำกัด (มหาชน) ร่วมกับสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย โดยมีสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงริยาด กระทรวงการลงทุนซาอุดีฯ และสำนักงานการค้าต่างประเทศซาอุดีฯ ร่วมสนับสนุน จัดขึ้นที่ The Arena Riyadh กรุงริยาด ราชอาณาจักร ซาอุดีอาระเบีย

โดยเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 66 พิธีเปิดงานได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ นายปานปรีย์ พหิทธานุกร รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศเป็นประธานในพิธีเปิด และมีรัฐมนตรีกระทรวงแรงงาน รัฐมนตรีพาณิชย์ซาอุดีฯ

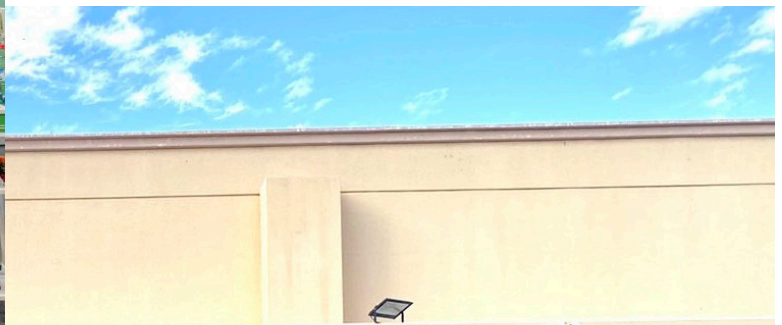
รัฐมนตรีลงทุนซาอุดีฯ ประธานหอการค้าไทย และประธานหอการค้าซาอุดีฯ เป็นส่วนหนึ่งของผู้ทรงเกียรติที่เข้าร่วมงาน ซึ่งตัวแทนของศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาลที่เข้าร่วมงานครั้งนี้ ได้แก่ รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ผู้อำนวยการ นางสาวมณฑิณี เข็มทำ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ดร.อาณัฐ เด่นยิ่งโยชนีย์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ นางสาวมธุรดา กระตือองเดช หัวหน้ากลุ่มบริหารคลังและพัสดุ และนายสาริน เขาวสุธีรนนท์ เจ้าหน้าที่บริการวิทยาศาสตร์ พร้อมด้วย คุณสามารท มะลูลีม ที่ปรึกษา คณะกรรมการอำนวยการ ศอ.

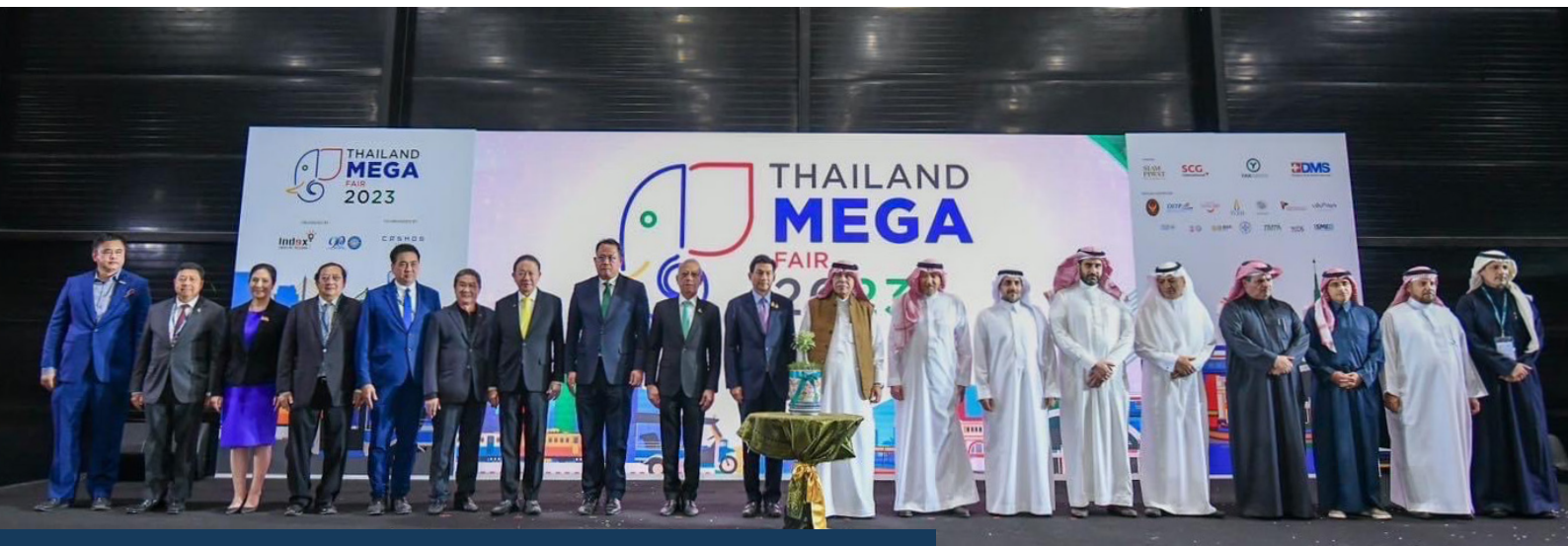




ในวันที่ 14 ธ.ค. 66 เวลา 18.00 น. รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับเชิญจากสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงริยาด และบริษัท อินเด็กซ์ ครีเอทีฟ วิลเลจ จำกัด (มหาชน) บรรยายพิเศษในหัวข้อ เรื่อง Mission on Halal Science Researches and Innovations โดยได้บรรยายเกี่ยวกับการพัฒนางานวิทยาศาสตร์ฮาลาลในประเทศไทยที่ดำเนินมามากกว่า 20 ปี ไม่ว่าจะเป็นงานทางห้องปฏิบัติการเพื่อตรวจวิเคราะห์สิ่งปนเปื้อน งานนวัตกรรมฮาลาลต่างๆ ภายในงานสัมมนา มีฯ พลฯ นายตามพ์ บุญธรรม เอกอัครราชทูต ณ กรุงริยาด พร้อมด้วยคุณสามารถ มะลูลีม ร่วมฟังสัมมนาในครั้งนี้ด้วย ซึ่งหลังจากการบรรยายเสร็จมีผู้สนใจฝั่งซาอุดีฯ มาสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจวิเคราะห์เจลาตินและงานทางนิติวิทยาศาสตร์เพิ่มเติม ซึ่งเป็นโอกาสดีในการสร้างเครือข่ายและขยายความร่วมมือด้านวิทยาศาสตร์ฮาลาลระหว่างประเทศไทยและซาอุดีฯ ต่อไป

งานในครั้งนี้ถือว่าเป็นงานแสดงสินค้าและบริการของไทยคุณภาพสูงที่ใหญ่ที่สุดในซาอุดีอาระเบีย โดยมีผู้ประกอบการไทยกว่า 120 บริษัทจากสาขาต่างๆ มาเข้าร่วม ทั้งด้านอาหารและเครื่องดื่ม การรักษาและดูแลสุขภาพ การท่องเที่ยว การเกษตร เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการเปิดโอกาสสำคัญสำหรับภาคเอกชนไทยในการเจาะตลาดซาอุดีฯ และภูมิภาคตะวันออกกลาง อีกทั้งยังเป็นโอกาสให้ได้สร้างเครือข่ายกับนักธุรกิจรวมทั้งถ่ายทอดเทคโนโลยีวิชาการของไทย ส่งเสริมความร่วมมือในอนาคตอีกด้วย





HSC joined Thailand Mega Fair2023 at Riyadh, Royal Kingdom of Saudi Arabia For exhibition on academic performances in Halal science and Innovation

The Halal Science Center Chulalongkorn University was invited by the Royal Thai Embassy in Riyadh and Index Creative Village Public Company Limited to participate in an exhibition of Thailand Mega Fair 2023 during 13 - 16 December 2023 to organize an exhibition on academic performances in Halal science technology and innovation and as well to publicize scientific works in the world stage for the purpose of creating more confidence in quality of Thailand Halal. It was as well for business opportunities in having more markets for halal business including expanding network on halal academic cooperation and collaboration between Thailand and Saudi Arabia.

Thailand Mega Fair organized by Index Creative Village Public Company Limited in collaboration with the Thai Chamber of Commerce and co-sponsored by the Royal Thai Embassy in Riyadh, Saudi Ministry of Investment, and Saudi Foreign Trade Office, was held at The Arena Riyadh, Riyadh in the Royal Kingdom of Saudi Arabia.

On December 13, 2023, the opening ceremony was presided over by His Excellency Mr. Panpree Phitthanukorn, Deputy Prime Minister and Minister of Foreign Affairs along with His Excellency Mr. Pipat Racakitprakarn, Minister of Labor of Thailand, attended as well His Excellency Saudi Minister of Commerce, His Excellency Saudi Minister of Investment, honorable president of Thai Chamber of Commerce and honorable president of Saudi Chamber of Commerce, representatives from the Halal Science Center Chulalongkorn University, Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan, the Founding Director, Ms. Monrudee Khemtham, Administrative Director, Dr. Anat Denyingyhot, Assistant Director, Ms. Mathurada Kraduengdet, Head of Administrative Officer, Mr. Sarin Chaowasuthiranont, Scientist, and Mr. Samart Maluleem, advisor to HSC Executive Committee.

On December 14, 2023, at 6:00 p.m., Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan, Director of the Halal Science Center, Chulalongkorn University, was invited by the

Royal Thai Embassy in Riyadh and Index Creative Village Company. Co., Ltd. (Public) to deliver a special lecture on the topic: Mission on Halal Science Researches and Innovations, on the development of Halal science in Thailand which has been being operated more than 20 years be it forensic laboratory to analyze various contaminations in halal products, Halal innovations and so on, also attended the seminar were Honorable Mr. Damp Buntham, Ambassador to Riyadh, and Mr. Samart Maluleem. Later after the lecture, it was crowded with many people who were interested to ask for information about gelatin analysis and some other forensic laboratory works which indicated how good opportunity for Thailand to build a network and further expand cooperation on halal science with Saudi Arabia.

This event was considered the largest exhibition of high-quality Thai products and services in Saudi Arabia. There were more than 120 Thai entrepreneurs of both food and beverages from various fields joined the event as well as health and wellness care, tourism, agriculture, etc. which was believed to be an important opportunity for Thai private sectors to penetrate the Saudi market and other countries in the Middle East region. It was also a good opportunity to create network with business people including academic technology transfer to be uplifted for further cooperation in the future.



รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน เข้าร่วมบรรยาย ในงาน Jakarta Halal Festival 2023 ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย

รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายในงาน Jakarta Halal Festival 2023 ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย

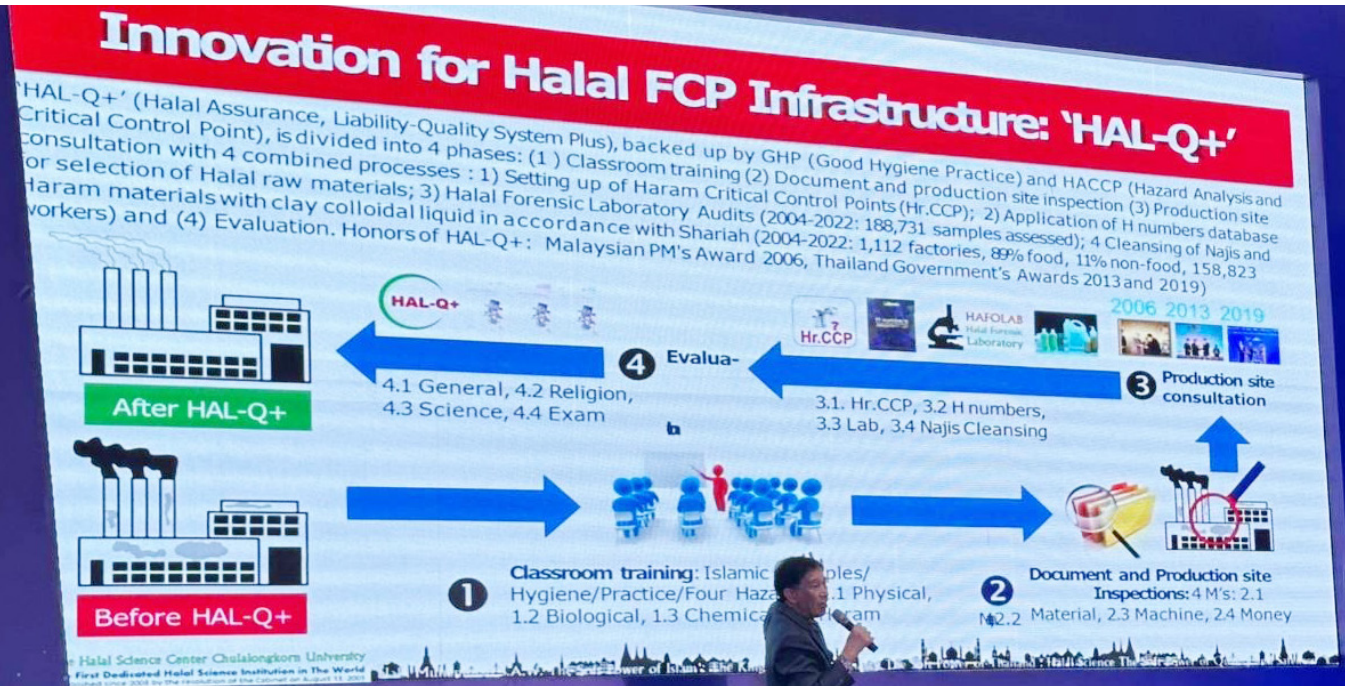
ในวันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2566 เวลา 11.00-12.00 น. รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ได้รับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายในงาน Seminar on Halal Industry หัวข้อเรื่อง Success story of Developing Halal Industry in Thailand ร่วมกับ President of MUSIAD Indonesia, Mr.Halit Kaymak

รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน ได้แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของประเทศไทย ในการใช้วิทยาศาสตร์ฮาลาลในการวิเคราะห์ ตรวจสอบสภาพฮาลาลของผลิตภัณฑ์ในประเทศ non-Muslim และนำเสนออนาคตการผนวกเทคโนโลยีเข้ากับกระบวนการตรวจสอบสภาพฮาลาลของสินค้าผ่านโครงข่าย Blockchain และ NFT



ทั้งนี้หัวข้อดังกล่าวได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมเป็นอย่างมาก และมีผู้เข้าร่วมฟังประมาณ 60 คน นอกจากนี้ผู้แทน ศวส. ได้แก่ ดร.เกษิณี เกตุพาน์ นักวิจัย นางสาวบัตดารีย๊ะ ไล๊ะสันสะ เจ้าหน้าที่บริการวิทยาศาสตร์ และนางสาวอชิรญาณ์ ยะรังวงษ์ เจ้าหน้าที่สำนักงาน ยังได้จัดแสดงนิทรรศการนวัตกรรมฮาลาลด้านต่าง ๆ อาทิ อาหาร เครื่องสำอาง ชุดทดสอบสัตว์ต้องห้าม HAL-Q แอปพลิเคชัน Halal route เป็นต้น เพื่อประชาสัมพันธ์การดำเนินงานของศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล ให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางขึ้นในต่างประเทศ





Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan attended a lecture at Jakarta Halal Festival 2023 in Jakarta, Indonesia

Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan, the Founding Director of the Halal Science Center, Chulalongkorn University, was invited to be a speaker at Jakarta Halal Festival 2023 in Jakarta, Indonesia.

On Saturday, December 23, 2023, time 11:00- 12:00 AM Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan was invited as a speaker at the Seminar on Halal Industry with the topic "Success story of Developing Halal Industry in Thailand" together with President of MUSIAD Indonesia, Mr. Halit Kaymak.

Assoc. Prof. Dr. Winai Dahlan demonstrated Thailand's success in using Halal science to analyze Halal status of products and presented the future use of integrating technology into verification process of Halal status of products through Blockchain and NFT networks.

The topic received high attention from approximately 60 participants in the room. In addition, representatives from HSC including Dr. Kasinee Katelekha, Researcher, Ms. Baddariyah Sohsansa, Scientist and Ms. Achiraya Yarangwong, Personnel Office Officer joined in exhibition on



Halal innovations of various fields such as food, cosmetics, HAL-Q prohibited animal testing kits, Halal route applications, etc., and as well to publicize the work performances of the Halal Science Center for widely known overseas.



เขียนและเรียบเรียงโดย อินทิรา สุขสุโฉม
Written and Compiled by Inthira Suksuchom

เรียนรู้การเป็นผู้ประกอบการ จากรายการโทรทัศน์

Learn to be an entrepreneur from television program



เขียนโดย ดร.เกษิณี เกตุเลขา
Written by Dr. Kasinee Katelekha

ผู้เขียนคิดอยู่มากว่าจะเสนออะไรดีในฉบับแรกของปี 2567 นี้ คิดไปคิดมาจึงคิดถึงเรื่องที่กำลังสนใจตอนนี้ อาจเป็นเรื่องใกล้ตัวสักหน่อย แต่คิดว่าเป็นประโยชน์หากเราจะเปิดใจ**เรียนรู้การเป็นผู้ประกอบการ**เพื่อต่อยอดนวัตกรรมจากห้องปฏิบัติการ

ต้องออกตัวก่อนเลยว่าผู้เขียนมีอาชีพเป็นนักวิจัย เรียนและทำงานในห้องปฏิบัติการมาเสียเป็นส่วนใหญ่ ในฐานะของนักวิจัยมุมมองทางด้านธุรกิจเรายังอ่อนหัดในขณะที่หน่วยงานภาครัฐผลักดันให้พนักงานด้านวิจัยและนวัตกรรมเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่า ใช้ประโยชน์ได้จริงออกสู่ท้องตลาด



ด้วยความที่ชอบหาอะไรอ่าน หาอะไรฟัง ช่วงนี้ติดใจรายการโทรทัศน์ Shark Tank Thailand ซึ่งผู้เขียนติดตามจากทางช่องทางยูทูป (YouTube) แต่ต้องให้เครดิตช่อง 7 ที่ให้เวลาสำหรับรายการดีๆ เช่นนี้ อาศัยฟังไปเพลินๆ ระหว่างขับรถ ก็ช่วยให้ได้เรียนรู้วิถีคิดของนักลงทุน ทั้งการเจรจาต่อรอง การประเมินความเสี่ยงหรือโอกาสของการลงทุน รวมถึงศัพท์แสงทางธุรกิจและบัญชีที่คิดว่านักวิจัยหรือนักพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างเรา ๆ จำเป็นต้องมีความรู้กันไว้บ้าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ หรือหากมีโอกาสออกไปนำเสนอโปรเจกต์กับนักลงทุนจะได้สามารถเตรียมตัว เตรียมข้อมูลไว้พูดคุยภาษาเดียวกันได้

Shark Tank Thailand เป็นรายการที่รวมเอาผู้ประกอบการชั้นนำของประเทศ 4-5 ท่าน สลับหมุนเวียนกัน มานั่งทำหน้าที่เป็นฉลามออกล่าโครงการหรือธุรกิจของผู้ประกอบการที่มองว่ามีศักยภาพในการลงทุนต่อ ต่างจาก Angel Fund ที่ให้ทุนกับผู้ประกอบการแบบไม่ (ค่อย) คาดหวังการเติบโต ออกแนวให้โอกาสแบบนางฟ้าเสียมากกว่า การเข้าหานักลงทุนประเภทนี้ ผู้ประกอบการต้องนำเสนอผลิตภัณฑ์ นวัตกรรม หรือ เทคโนโลยีที่ตัวเองมี แล้วบอกความต้องการให้ชัดเจนว่าต้องการให้ Shark เข้ามามีส่วนร่วมในธุรกิจกี่เปอร์เซ็นต์พร้อมกับจำนวนเงินลงทุนเท่าไร เช่น บริษัท A ต้องการเงินลงทุน 15 ล้านบาท แลกกับหุ้น 25 เปอร์เซ็นต์ (a) เป็นต้น ซึ่งสามารถเจรจาต่อรองได้ตามความเหมาะสมและทุกฝ่ายมีสิทธิที่ทั้งตอบรับและปฏิเสธ ซึ่งในช่วงของการเจรจานี้เป็นช่วงเวลาสำคัญที่เราจะได้เห็นมุมมองของนักลงทุนต่อธุรกิจ นวัตกรรมในแง่มุมต่างๆ และสามารถสกัดองค์ความรู้ วิถีคิด จากช่วงนี้ได้มาก จึงอยากแบ่งปันให้พวกเราเข้าใจที่มาของตัวเลขต่างๆ ในทางธุรกิจ เพื่อเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย

(a) บริษัท A
ต้องการเงินลงทุน 15 ล้านบาท
แลกกับหุ้น 25 เปอร์เซ็นต์
หมายความว่า
บริษัทมีมูลค่า 60 ล้านบาท

P/E (Price to Earnings Ratio) มี 2 รูปแบบ คือ

- P/E ย้อนหลัง (Trailing P/E) เป็นการคำนวณโดยใช้กำไรในอดีต
- P/E ล่วงหน้า (Forward P/E) เป็นการคำนวณโดยใช้กำไรในอนาคต

ซึ่ง P/E จะสะท้อน “ความคาดหวัง” ของนักลงทุนว่าจะยอมซื้อหุ้นแพงกว่าเป็นที่เท่าของ “กำไรสุทธิ”

ยกตัวอย่างเช่น

หุ้นบริษัท A มีมูลค่าบริษัทอยู่ที่ 60 ล้านบาท และมีกำไรสุทธิ 4 ไตรมาสล่าสุดอยู่ที่ 2 ล้านบาท

ดังนั้น หุ้น A จะมี P/E อยู่ที่ 30 เท่า หมายความว่า P/E ของบริษัทที่เราอยากดู ไปเทียบกับบริษัทอื่น ๆ ในอุตสาหกรรมเดียวกันหรือค่าเฉลี่ย P/E ของทั้งอุตสาหกรรม เพื่อดูว่าราคาของหุ้นที่เรากำลังพิจารณา มี P/E สูงหรือต่ำกว่า เมื่อเทียบกับหุ้นตัวอื่น ๆ หรือมีราคาถูกหรือแพงนั่นเอง



กำไรขั้นต้น(GrossProfit) และกำไรสุทธิ(NetProfit)

กำไรขั้นต้น (Gross Profit) = รายได้ (revenue) - ต้นทุนขาย (Cost of Goods Sold : COGS)

ในส่วนนี้อาจ เป็นตัวช่วยบอกเราได้ว่า สินค้าและบริการของบริษัท สามารถตั้งราคาขายได้สูงกว่าต้นทุนมากน้อยเพียงใด ซึ่งก็จะมี ปัจจัยในหลายเรื่องเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ชื่อเสียง คุณภาพสินค้า หรือ ส่วนแบ่งทางการตลาด เป็นต้น

กำไรสุทธิ(NetProfit)

กำไรสุทธิ (Net Profit) = รายได้ทั้งหมด - ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ในส่วนของกำไร(ขาดทุน) สุทธิ จะเป็นการสะท้อนภาพการกำไรรวม (ขาดทุน) ของบริษัทในช่วงเวลานั้นๆ เช่น

ยกตัวอย่างเช่น กำไรสุทธิ = รายได้ - ต้นทุนขาย - ค่าใช้จ่ายในการขายและบริหาร - ค่าใช้จ่ายดอกเบี้ย - ภาษี

References

1. รายการ Shark Tank Thailand ผลิตจาก บริษัท มีเดีย แท็งค์ จำกัด ออกอากาศทางช่อง 7 HD
2. <https://www.longtunman.com/37011วันที่25มี.ค.2022>



Learn to be an entrepreneur from television program

I have been thinking quite some time about what to present in the first issue of 2024 as an author. Later, a topic of wide interest came to my mind though seemed far-fetched, but it could be beneficial to all should we learn how to be an entrepreneur to enhance innovations from laboratory to commercial.

I must admit that my career as a researcher has always been mostly educated and worked in a laboratory, thus less experience on business and its perspective while the government agencies have been pushing to make research and innovations uplifted to be real products for commercial markets.

Due to my personal interest in reading and listening, lately I've been fascinated with one television program "Shark Tank Thailand" which I have been following on YouTube and would like to give a credit to Channel 7 for having a good program. It was really a pleasure listening to a useful program while driving. It helped me learn investors' mindsets and how they dealt their businesses on negotiations of investment assessment, investment risks, and opportunities including businesses and accounting jargon that researchers and/or product developers like us need to know for use in product design, etc. And should there be an opportunity to present the project to investors, it could be prepared in the right manner and could be discussed in the same language.

Shark Tank Thailand is a program that brings together 4-5 of the country's leading entrepreneurs on a rotating basis. Come sit and act as a shark, hunting for projects or businesses of entrepreneurs who are considered to have potential for further investments. This is different from Angel Fund, which provides capital to entrepreneurs without (rarely) expecting growth. It's more of an angel-like opportunity. Approaching this type of investors, entrepreneurs must present their own products, innovations, or technologies, and then clearly state your needs: what percentage you want shark to participate in the business along with the amount of investment. For example, Company A wants an investment of 15 million Baht in exchange for 25 percent of shares (a), etc., which could be negotiated appropriately. All parties had the right to both accept and reject during this negotiation period. It was an important time for us to see investors' perspectives on innovative businesses in various aspects and extracted a lot of knowledge and ideas during this time. That was what we would like to share for us to understand the origin of various figures in business which was to be more/less useful for us.

(a) Company A wants an investment of **15 million baht** in exchange for **25 percent** equity, meaning the company is valued at **60 million baht.**



P/E (Price to Earnings Ratio) has 2 forms:

- Trailing P/E is calculated using past profits.
- Forward P/E is calculated using future profits.

The P/E will reflect the “expectations” of investors that they will be willing to buy shares more expensive of how many times of the “net profit”

For example,

Company A's shares had company value of 60 million Baht and net profit for the last 4 quarters was 2 million baht. Therefore, share A would have a P/E of 30 times. Take the P/E of the company we desire to know and compare with other companies in the same industry or the average P/E of the entire industry to see if a price of a share we were considering had a higher or lower P/E and compared to other shares should it be cheaper or more expensive

Gross Profit and Net Profit

Gross Profit = Revenue - Cost of Goods Sold (COGS)

This part would help tell us how much higher we could set selling price of the products and services than its costs. There would be many factors involved, such as reputation, product quality or market share, etc.

Net Profit

Net Profit = Total Income - Total Expenses

In terms of net profit (loss), it reflects the profit (loss) of the company during that period, such as:

For example: net profit = income - cost of sales - selling and administrative expenses - interest expenses - taxes



ทุกๆวันพุธ
ทุกสัปดาห์
และทุกๆเดือน

พบกับ

THA ACADEMY

“ แหล่งเรียนรู้ช่องทางใหม่
เพื่อการอัปเดต
และเสริมสร้างศักยภาพ ”

- วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีฮาลาล
- การตลาดและธุรกิจฮาลาล
- การศึกษาและพัฒนาทักษะแห่งอนาคต
- ประวัติศาสตร์อิสลาม





คอนเทนต์ครีเอเตอร์รุ่นใหม่ สายชีว รีวิฮาาล By Halal Haroi

“สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านครับ เริ่มต้นปี 2024 คอลัมน์ Halal Talk ครั้งนี้เรามีนัดพูดคุยกับเจ้าของเพจ Halal Haroi เพจที่รวบรวมคอนเทนต์ที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกินที่ฮาาล ไปจนถึงพาเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆที่น่าสนใจ กลายเป็นช่องทางให้กับผู้อ่านอย่างเรา ต้องไม่พลาดกับเนื้อหาต่างๆ ที่ทางเพจได้นำเสนอเลยครับ จะมีอะไรที่น่าสนใจบ้าง ต้องไม่พลาดกับคอลัมน์นี้กันนะครับ”

Q : อัสลามุออลัยกุม ๗ ครับ แนะนำตัวให้กับคุณผู้อ่านสักนิดนึงครับ

A : อะอะลัยกุมมุสลามครับ ผมชื่อวาริต สว่างตระกูล แอดมินเพจ Halal Haroi ครับ อัลดฮัมดุลิลลาฮินดีและเป็นเกียรติมากๆที่ทาง วารสาร HALAL INSIGHT ได้ให้ผมมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของคอลัมน์ Halal Talk ครับ ขอขอบคุณนะครับ

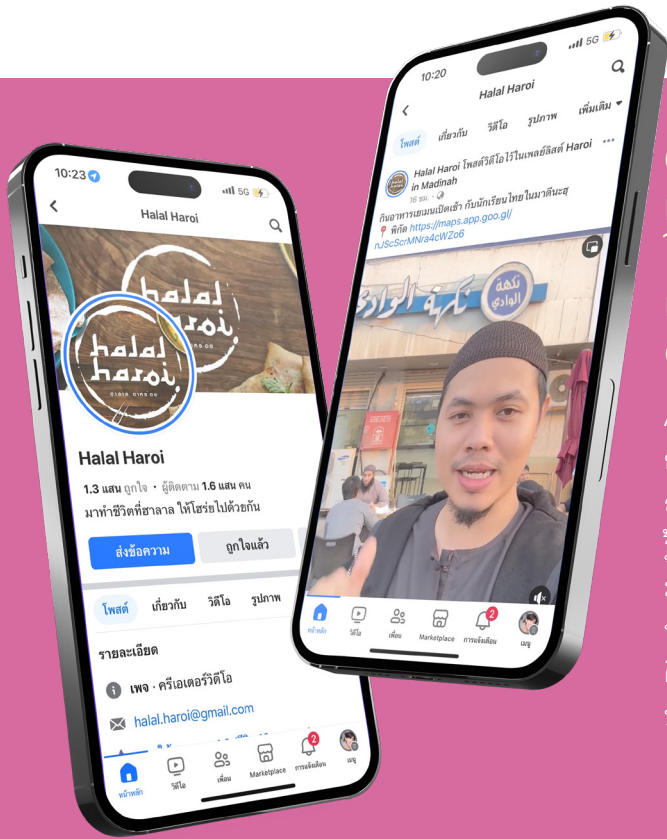
Q : ผมติดตามเพจ Halal Haroi มานานมาก ก่อนอื่นชื่อเพจ Halal Haroi ในภาษาไทยเราต้องอ่านยังไงนะครับ และจุดเริ่มต้นในการทำเพจนี้ เริ่มมาได้ยังไงครับ ?

A : เอาจริงๆช่วงหลังผมเองก็ไม่มั่นใจแล้วเหมือนกันว่า Haroi มันควรจะอ่านว่ายังไง 5555 เพราะบางคนที่อ่านฮะรอย บ้างก็ว่าสะโรย หรือสะรอย ครั้งแรกที่ผมคิดไว้คือคอนเทนต์หลักๆเป็นเรื่องของการแนะนำอาหารฮาาลให้กับผู้ติดตามซึ่งคำว่า ฮาาล ทุกคนน่าจะเข้าใจกันอยู่แล้ว เลยอยากหาอีกคำที่สื่อไปถึง



อาหาร เลยนึกถึงคำว่าฮะรอย ที่นี้ฮาาล กับฮะรอย สองคำนี้มันสามารถเล่นคำให้อ่านได้แบบสนุกและจำง่าย เลยออกมาเป็น Halal Haroi จนถึงทุกวันนี้ครับ (มีความ Gat Pat เชื่อมโยงมัยครับ 5555) เพราะงั้นใครจะอ่านว่า ฮะโรย ฮะรอย ได้หมดเลย สำหรับผมเวลาได้ยินคนอื่นพูดชื่อเพจเราในแบบสำเนียงหรือความเข้าใจของเค้า มันเป็นความน่ารักของคนที่อ่านที่ทำให้ผมแอบยิ้มตามเหมือนกันครับ

เพจ Halal Haroi จุดเริ่มต้นมาจากครอบครัวผมเลยครับ พอถึงวันหยุดหรือมีเวลาได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาด้วยกัน ก็จะชวนกันออกไปกินข้าวนอกบ้านหาร้านนั้น ลองร้านนี้ไปเรื่อย พอหลายร้านเข้า ก็เลยมาคุยกันว่า ถ้าเราเปิดเพจ แล้วหาร้านที่เราได้ไปกินมาบอกต่อให้กับคนอื่น มันจะเป็นประโยชน์มากๆเลยนะ เพราะในช่วง 6 ปีที่แล้ว จำนวนเพจแนะนำอาหารฮาาลยังมีน้อย แต่ร้านมุสลิมที่คนยังไม่รู้จักยังมีอีกเยอะมาก ก็เลยตัดสินใจเริ่มเปิดเพจกัน ในครอบครัวผมมีพี่น้องทั้งหมด 4 พี่สาว 1 คนที่ถ่ายรูปได้ ผมเป็นคนี่ 2 มีน้องสาวคนที่ 3 ที่แต่งรูปเซ็ครูป และน้องชาย คนที่ 4 ทุกคนแบ่งงานกันทั้งๆที่ผมและพี่สาวทำงานประจำและน้องๆยังเรียนอยู่ ส่วนพ่อผมคือผู้ที่ซัพพอร์ตทุกอย่างทั้งอุปกรณ์กล้อง ไม้ค้ำให้กับลูกๆเต็มที 5555 พอลงโพสต์ไปได้เรื่อยๆ ก็เริ่มมีผู้ติดตามเยอะขึ้นๆ อัลดฮัมดุลิลลาฮ์ครับ



Q : ปัจจุบัน ยอดผู้ติดตามเพจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตอนนี้ มีจำนวนผู้ติดตามอยู่เท่าไรครับ และอะไรคือความยาก ในการเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์ครับ เพื่อมีน้องๆ หรือ ผู้ที่สนใจ จะนำไปปรับใช้หรือสร้างคอนเทนต์ในแบบของ ตัวเองบ้างครับ?

A : อัลฮัมดุลิลลา ตอนนี้อยู่ประมาณ 160,000 กว่าคนครับ ในปัจจุบันเราอยู่ใน ยุคของสังคมออนไลน์ การโพสต์อะไร หรือทำอะไรบนสื่อโซเชียล ย่อมมีผลกับ สังคมไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะเราเองที่แสดงตัวชัดเจนว่าเราคือมุสลิม ผมเคย รู้สึกว่าการทำคอนเทนต์แต่ละชิ้นของผม คือการเป็นตัวตนของเราในแบบมุสลิม มารยาทต่างๆทั้งการพูด การปฏิบัติต่อผู้อื่น เรามีแบบอย่างที่ดีงามจากท่าน นบีของเรา โอเคเดียวการคิดผลิตคอนเทนต์ส่วนตัวผมไม่ใช่เรื่องยากครับ สิ่งที่ยาก คือการทำคอนเทนต์ยังไงให้คนที่ดูเราหรือติดตามเราเค้าได้รับเรื่องราวดีๆหรือ ประโยชน์สักนิด ที่ไม่ใช่ความสนุกอย่างเดียวมากกว่าครับ

Q : สุดท้ายนี้ คุณวาริด มีอะไรจะฝากถึงคุณผู้อ่าน หรือจะแนะนำผู้ที่สนใจ ที่อยากผันตัวมาทำงานใน สายคอนเทนต์ครีเอเตอร์ บ้างครับ?

A : สำหรับผมไม่ว่าใครอยากจะทำสื่อคอนเทนต์อะไรที่เป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์ ทำเลยครับ หรือจะมาเป็นสายรีวิวอาหารก็ได้ 5555 มาช่วยกันทำให้อาหารฮาลาล เป็นที่รู้จักมากขึ้นไม่ใช่แค่ในกลุ่มมุสลิมอย่างเดียว แต่รวมไปถึงเพื่อนต่างศาสนิก ด้วยครับ ซึ่งก่อนอื่นอยากให้เราถามความรู้สึกเหตุผลตัวเองจริงๆว่า เราอยากทำ จริงๆใช่ไหม เป้าหมายในการทำคอนเทนต์ของเราคืออะไร เพราะทันทีเมื่อเรา ได้เริ่มทำไปแล้ว แน่แน่นอนว่าเราต้องรับผิดชอบในทุกๆคอนเทนต์ของเรา ยิ่งเรื่องของอาหารฮาลาลที่มีความละเอียดอ่อน ต้องกลั่นกรองมากขึ้นด้วย และ ทำายสุดโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราต้องรับผิดชอบในทุกๆคอนเทนต์ของเราต่ออัลลอฮ์ ในวันตอบแทนเช่นกันครับ อินชาอัลลอฮ...



ช่องทางการติดต่อ | Contact channels

Facebook : Halal Haroi

Instagram : Halal Haroi



สัมภาษณ์และเรียบเรียงโดย อีรฟัน แวะหะมะ
Interview and edited by Erfun Waehama

New-generation content creator, Chill Vibes, Halal Review By Halal Haroi

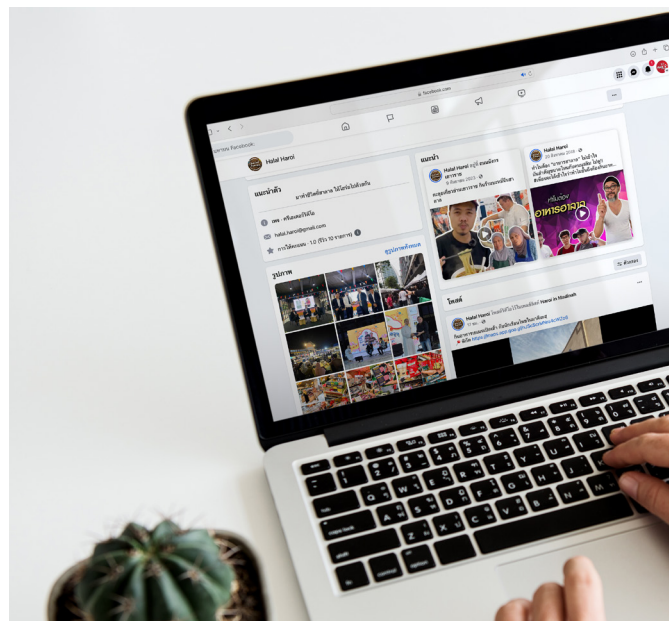
Hello readers. Halal Talk column started the year 2024 with a talk with an editor of a page called “Halal Haroi”, the page of many interesting contents be it Halal foods and various fascinating places of which became the channel of contents could not be missed. We would start with our conversations with the admin page, please follow me:

Q: Assalamualaikum krub could you please introduce yourself to our readers

A: Wa alaikumussalam my name is Warid Sawangtrakul admin page of “Halal haroi”. Alhamdulillah, It is indeed an honor to have an opportunity to take part in “Halal Talk” column today. Thank you for that

Q: I have been following your page quite long. First of all, please tell us how to pronounce your page name in Thai and how it was started.

A: Honestly, lately I'm not sure how Haroi should be pronounced hahaha, some read Haroi, some read “harow” or haroy. At first, I only thought of recommending contents about Halal food to followers, of which the word “Halal” already known to all hence I wanted to find some other words referring to food and to be easily remembered. The word “delicious” came to my mind and both two words of Halal and delicious referred to food. The two words could be played for fun in pronouncing and easy to remember and eventually it came with the word “Halal haroi” till today. (Any gut pat connection? Haha) Therefore, either harow or haroi was acceptable all right and to me when heard people said the name of our page in different cute accent, it was quite amusing and made me secretly smile.



The Halal Haroi page originated from my family that we loved to get together during holidays or when time permitted for eat-out, looking for restaurants here and there. Due to many Halal restaurants we had been acquainted with, we later had an idea should we open a page about Halal foods to tell people where we could find good Halal restaurants which would be very useful as numbers of pages on Halal foods were still small in the last 6 years and that many Halal restaurants were still unknown. We started at first among my family of 4 siblings, my elder sister as a good photographer, me the 2nd, the 3rd my younger sister as photos editor, and the 4th is my younger brother. Everyone had their individual responsibilities though my elder sister and I myself are working full time and the younger brother and sister are still studying whilst my father has been supporting financially and equipment such as camera etc. The first starting of posting, we had followers and gradually increasing more and more.

Alhamdulillah





Halal Haroi

Halal Haroi : Diwan Restaurant (Al Meroz Hotel) 44 รายการ	Thailand Halal Assembly 2017 46 รายการ	The Noof's Cafe 21 รายการ	TIS A' bistro&cafe 15 รายการ	ศูนย์อาหารฮาลาล รามคำแหง 59 31 รายการ	O-Bento 18 รายการ
Halal Haroi : กินเที่ยววันเนเจอร์กรุงธนบุรี 21 รายการ	Halal Haroi : KOPi7 (ถนนเพชรบุรี) 21 รายการ	Halal Haroi : เช็ควิน กินเที่ยวที่ภูเก็ต 21 รายการ	Halal Haroi : ย่านฮาลาล : ย่านฮาลาล : ย่านฮาลาล 37 รายการ		



Q; Followers on the page were steadily increasing. How many followers are following your page now? Do you have any difficulty as a content creator? Should it be the lesson for young people followers to create contents of their own styles.

A: Alhamdulillah, there are now approximately 160,000 followers. we are now in online society that a message posted might have a greater or lesser effect to society especially it showed our Muslim identity of which various etiquettes including speaking, how to treat others we must think of. We have a great example from our Mr. B. The idea of producing personal content is not difficult for me, the difficulty is how to create contents to attract on lookers to follow and get good stories to be at least a little benefit for them of which is not just fun.

Q: Lastly, Khun Warid, what would you like to say to readers or any recommendations to interesting on lookers should they were interested to change their careers to be content creators?

A: For me, it was nice should anyone want to create any media content and I supported them to start it now or becoming a food reviewer. We must help make Halal foods more well-known not only to Muslims but to non-Muslims as well starting from non-Muslims near us such as friends. First of all, I would like to ask how seriously one wanted to start doing this with reasons to support. Do we really want to do it? What is our goal in creating contents? Because as soon as we had started doing it, we had definitely to be responsible for the contents especially on halal foods which required a lot of regulations and as well responsibility of contents to be judged by Allah almighty on the Day of Judgment. Inshallah...

15 สถิติทางเศรษฐกิจฮาลาลของไทย และของทั่วโลกที่น่าสนใจ



เรียบเรียงโดย พิทักษ์ อาดมะเร๊ะ
Compiled by Pitak Ardmar

ตลาดฮาลาลเป็นหนึ่งในตลาดที่สำคัญของเศรษฐกิจโลก สถิติล่าสุดของข้อมูลเกี่ยวกับแนวโน้มตลาดฮาลาลและอุตสาหกรรมฮาลาลที่น่าสนใจ เพื่อให้ได้ข้อมูลข่าวสารและการพัฒนาทางด้านฮาลาลที่เกี่ยวข้องจาก 15 ข้อมูลสถิติทางเศรษฐกิจฮาลาลของไทยและของโลกที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

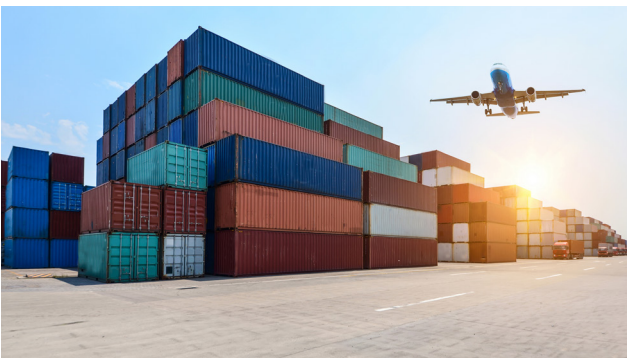
1. อุตสาหกรรมฮาลาลเป็นอุตสาหกรรมที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยมูลค่าตลาดโลกคาดว่าจะสูงถึง 3.2 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ภายในปี 2573



2. ปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนการเติบโตของอุตสาหกรรมฮาลาล ได้แก่ ประชากรมุสลิมทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยคาดการณ์ว่า ภายในปี 2573 จะสูงถึง 2.2 พันล้านคน

3. ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศที่มีศักยภาพในการเติบโตในอุตสาหกรรมนี้ โดยเป็นประเทศผู้ผลิตและส่งออกสินค้าฮาลาล รายใหญ่อันดับ 9 ของโลก

4. สินค้าและบริการฮาลาลไทย 5 หมวดหมู่นี้มีโอกาสเติบโตได้ดีในอุตสาหกรรมฮาลาลโลกปี 2567 ได้แก่ อาหารฮาลาล แนวโน้มเพิ่มขึ้น 7.5% เครื่องสำอาง เพิ่มขึ้น 6.5% แพชั่นฮาลาล เพิ่มขึ้น 5.5% การท่องเที่ยว เพิ่มขึ้น 8% และผลิตภัณฑ์ยา และการดูแลสุขภาพฮาลาล เพิ่มขึ้น 7% คิดเป็นมูลค่ารวม 360,000 ล้านบาท [1]



5. ส่วนแบ่งการตลาดในระดับภูมิภาคของเศรษฐกิจฮาลาล ตะวันออกกลางและแอฟริกาเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารฮาลาล รองลงมาคือ ภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกและยุโรป

6. ขนาดของตลาดอุตสาหกรรมอาหารฮาลาลมีมูลค่า 624.52 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี 2563-2567

7. ภายในตลาดผู้บริโภคฮาลาลอาหารและเครื่องดื่ม เป็นภาคส่วนชั้นนำที่มีมูลค่าการใช้จ่ายทั่วโลกมากกว่า 1.17 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งจะเพิ่มขึ้นเป็น 1.38 พันล้านดอลลาร์สหรัฐภายในปี 2567

8. ปี 2562 มูลค่าการส่งออกเครื่องสำอางฮาลาลของฝรั่งเศสไปยังประเทศต่างๆ (OIC) มีมูลค่า 2.5 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ตามมาด้วยสหรัฐอเมริกาหรับเอมิเรตส์ 1.8 พันล้าน ดอลลาร์สหรัฐ

9. ปี 2562 ตลาดนำเข้าเครื่องสำอางฮาลาลที่ใหญ่ที่สุด คือ อินเดีย ซึ่งมีมูลค่าเกือบ 6 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ



10. มูลค่าการส่งออกยาฮาลาลของเยอรมนีไปยังประเทศต่าง ๆ ใน OIC มีมูลค่า 5.2 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ ตามมาด้วยฝรั่งเศสซึ่งมีมูลค่า 4.6 พันล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2562

11. ตลาดนำเข้าเภสัชภัณฑ์ฮาลาลที่ใหญ่ที่สุดคือ ตุรกี ซึ่งมีมูลค่าเกือบหมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2562 [2]

12. การใช้จ่ายด้านการท่องเที่ยวของชาวมุสลิมในปี 2565 มีนักท่องเที่ยวมุสลิม 110 ล้านคน ในปี 2566 มีนักท่องเที่ยว 140 ล้านคน และคาดการณ์ว่าในปี 2567 จะมีจำนวนนักท่องเที่ยวมุสลิมสูงถึง 230 ล้านคน คิดเป็นมูลค่าการท่องเที่ยว 225 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ

13. มาสเตอร์การ์ดและเครสเซนต์เรตติ้ง ได้จัดทำรายงานดัชนีการท่องเที่ยวมุสลิมทั่วโลก ปี 2023 (GMTI 2023) จากกรอบประเมินการเดินทางที่เป็นมิตรของชาวมุสลิม 4 ด้าน คือ การเดินทางเข้าประเทศ การสื่อสารที่เข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเดินทาง และการบริการ ประเทศอินโดนีเซียและประเทศมาเลเซียร่วมกันครองตำแหน่งสูงสุดอันดับ 1

14. ประเทศไทยได้รับการจัดอันดับอยู่ในอันดับที่ 4 ดัชนีการท่องเที่ยวมุสลิมทั่วโลกปี 2566 (GMTI 2023) ของประเทศที่ไม่ใช่สมาชิกองค์การความร่วมมืออิสลาม (OIC) รองจากประเทศสิงคโปร์ สหราชอาณาจักรและไต้หวัน [3]

15. ปี 2566 มีนักท่องเที่ยวจากประเทศมาเลเซียเดินทางเข้าไทยมากที่สุดเป็นอันดับ 1 จำนวน 4,439,480 คน ตลาดการท่องเที่ยวฮาลาลหรือการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรสำหรับมุสลิม ยังเป็นตลาดที่สำคัญของประเทศไทย [4]



15 interesting halal economic statistics in Thailand and around the world

The Halal market is considered one of the most important markets of the global economy. We could obtain the latest statistics and information on Halal market and Halal industry of Thailand and the world as well as their trends based on fifteen statistics information as follows:

1. Halal industry is a constantly growing industry with its expected global value to reach USD 3.2 trillion by 2030.
2. One of important factors driving the growth of Halal industry was a high growth rate of Muslim populations around the world of which expected to be 2.2 billion populations by 2030.
3. Thailand is one of the high growth potential countries as the 9th largest producer and exporter of Halal products in the world.
4. categories of Thai Halal products and services with good opportunities for growth in the global Halal industry in 2024, including Halal foods as a trend to be increased by 7.5%, cosmetics increasing by 6.5%, Halal fashion increasing by 5.5%, tourism to be increased by 8% and halal pharmaceutical and health care products to be increased by 7%, with a total value of 360,000 million baht [1].
5. The highest regional market share of Halal economy was in the Middle East and Africa on Halal food products, followed by Asia Pacific and Europe regions.
6. The market size of the Halal food industry was USD 624.52 billion in 2020-2024.
7. Foods and beverages were the leading sector in halal consumer market with global spending of more than US\$1.17 billion and expected to be increased to US\$1.38 billion by 2024.
8. The value of French Halal cosmetics exported to OIC countries in 2019 was USD 2.5 billion followed by the United Arab Emirates of 1.8 billion US dollars.

9. The largest imported halal cosmetics market in 2019 was India, valued nearly USD 6 billion.

10. The value of exported Halal medicine in 2019 from Germany to OIC countries was US\$5.2 billion, followed by France with US\$4.6 billion.

11. The largest import market for Halal pharmaceuticals in 2019 was Türkiye worth nearly US\$10 billion [2].

12. Muslim tourists in 2022 were 110 million, 140 million in 2023, expected to increase to 230 million in 2024 worth US\$225 billion.

13. MasterCard and Crescent Ratings had a report on the Global Muslim Tourism Index 2023 (GMTI 2023) based on a framework for evaluating Muslim-friendly travel in 4 areas: traveling into the country; accessible communications, environment conducive to travel and services: Indonesia and Malaysia shared the top spot.

14. Thailand was ranked 4th in the Global Muslim Tourism Index 2023 (GMTI 2023) among non-OIC countries after Singapore, United Kingdom and Taiwan [3]

15. Malaysian tourists topped as incoming tourists to Thailand in 2023 accounting for 4,439,480. Halal tourism or Muslim friendly tourism is still considered an important tourism market for Thailand.

References

- [1] ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานเชียงใหม่. อุตสาหกรรมฮาลาล โอกาสทางธุรกิจที่ไม่ควรพลาด. สืบค้นเมื่อวันที่ 16/01/67 จาก <https://www.facebook.com/photo?fbid=408018651559106&set=a.232939859066987>
- [2] wehalal. 34 Important Halal Statistics for 2023 [Online]. [cited 2024 Jan 16]. Available from: <https://wehalal.co/blog/halal-statistics/>
- [3] The Mastercard-Crescent Rating. 2023. Global Muslim Travel Index 2023 [Online]. [cited 2023 Jul 23]. Available from: <https://www.crescentrating.com/.../global-muslim-travel...>
- [4] กรมประชาสัมพันธ์. นักท่องเที่ยวต่างชาติเที่ยวในประเทศไทยปี 2566 สะสมกว่า 27 ล้านคน. สืบค้นเมื่อวันที่ 16/01/67 จาก <https://shorturl.at/INS24>



เขียนและเรียบเรียงโดย บัดดารีหะยะ โส๊ะสันสะ
Written and Compiled by Baddariyah Sohsansa.

ประโยชน์ของ ChatGPT ในทางการแพทย์

Benefits of ChatGPT in Healthcare

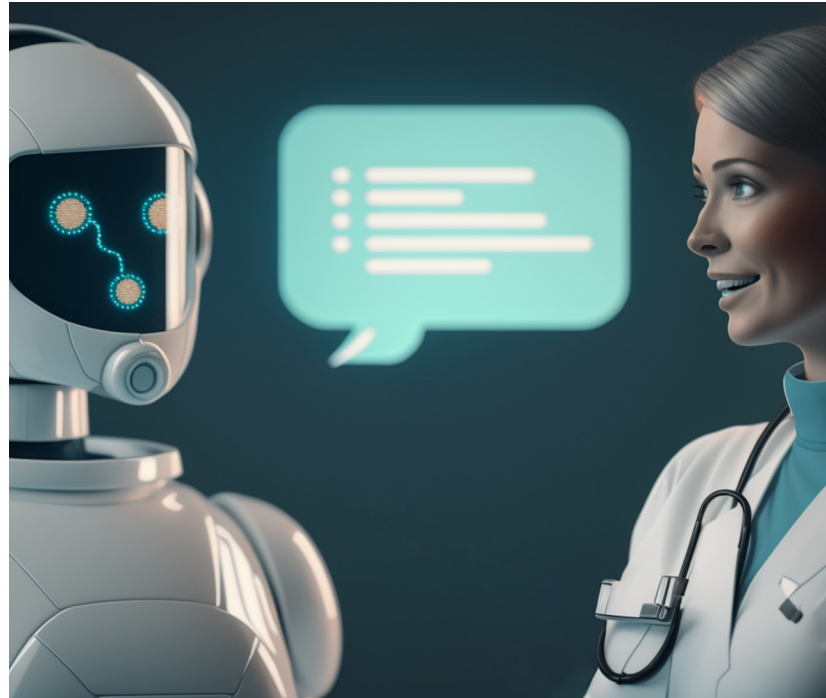
ปัจจุบันทุกคนเริ่มคุ้นเคยกับ ChatGPT มากขึ้น จะสังเกตได้ว่าเมื่อช่วงปี 2564 มีกระแสของ Metaverse และ VR ต่อมาปลายปีที่ผ่านมา (ปี 2566) มีการพูดถึงกันมากขึ้นและเข้ามามีบทบาทสำคัญในกลุ่มแวดวงการศึกษา การวิจัย ตลอดจนกระทั่งด้านการแพทย์โดยแอปพลิเคชัน ChatGPT (Generative Pretrained Transformer) เป็นเทคโนโลยี Chatbot ที่บริษัท OpenAI (Parent company: OpenAI, LLC) [1] เป็นผู้พัฒนาขึ้นซึ่งมีฐานข้อมูลขนาดใหญ่หรือเรียกได้ว่าเป็นสมองกลที่เลียนแบบการทำงานของสมองมนุษย์ในการอ่านฟังภาษามนุษย์ได้เข้าใจ อ่านออก และจดจำได้ (Artificial Neural Network) จนสามารถโต้ตอบกับผู้ใช้งานแบบวิธีการตอบคำถามและแปลภาษาได้อย่างรวดเร็ว [2,3] จะเห็นได้ว่าขณะนี้ได้นำมาประยุกต์ใช้ในงานหลายๆด้าน เช่น การคำนวณ การแนะนำไอเดีย สร้างคอนเทนต์ การเขียนโปรแกรม การวางแผน ทริปท่องเที่ยว การแต่งเพลง การคิดแคปชั่น คำโฆษณา หรือแม้กระทั่งการเขียนบทความในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวิชาการหรือด้านการแพทย์ก็เริ่มมีการนำมาใช้เช่นเดียวกันโดยเป็นการให้ข้อมูลด้านการวินิจฉัยโรค

และอาการของโรคบางชนิดได้ แต่อย่างไรก็ตามยังมีรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ChatGPT น้อยมากเพื่อกำหนดความแม่นยำ ความถูกต้อง และความเหมาะสมทางจริยธรรมได้ วันนี้ผู้เขียนจะขอเล่าในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยโรคกันนะคะ โดยมีรายงานวิจัยของ Casey Schukow และคณะได้เขียนอธิบายเกี่ยวกับ ChatGPT ต่อการวินิจฉัยโรคไว้ว่าอย่างไรบ้างมาดูกันค่ะ โดยแบ่งออกเป็นข้อดีและข้อเสีย ดังนี้ [3]

ข้อดี	ข้อเสีย
สามารถสรุปข้อมูลด้านพยาธิวิทยาได้อย่างรวดเร็ว และอธิบายรายละเอียดได้ ตัวอย่างเช่นการอ่านผลการตรวจชิ้นเนื้อของรอยโรคปอดและไทรอยด์ ด้วยวิธี IHC stains และ BerEp4 ได้	ไม่สามารถจำแนกระดับของโรคมะเร็ง melanoma ได้
สามารถตอบคำถามที่จำเพาะของความผิดปกติของ goblet cell adenocarcinoma ได้	ยังขาดข้อมูลอ้างอิงต้นฉบับ
สามารถวินิจฉัยและให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับ mixed dermal inflammatory infiltrate ได้	ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงข้อมูลการวินิจฉัยโรคและการคาดคะเนโรคเพิ่มเติมได้โดยไม่มีข้อจำกัด
สามารถวินิจฉัยที่จำเพาะมากที่สุดเช่น reactive vs. mesothelioma	ไม่สามารถตรวจสอบความแตกต่างของกลุ่มประชากรผู้ป่วยที่มีท้องถิ่นแตกต่างกันได้
สามารถสรุปข้อมูลเกี่ยวกับอาการของโรคที่หายากได้ เช่น อาการ Von Hippel-Lindau syndrome (VHL)	

Benefits of ChatGPT in Healthcare

At present, everyone is becoming more familiar with ChatGPT with its sign as a trend in 2021 of Metaverse and VR, and later at the end of 2023 played a crucial role in the group of educational, research and medical. The ChatGPT (Generative Pretrained Transformer) is an application of chatbot technology developed by the company OpenAI (Parent company: OpenAI, LLC) which had a large database or could be called an imitation machine brain of humans in reading and listening to human languages to understand, read, and remember (Artificial Neural Network) until it could quickly interact with users in the forms of swift answering questions and translating languages.



It could be seen that it has been now applied in many areas of work, such as calculations, suggesting ideas for creating contents, programming, travel planning, songs composing, captions creating, advertisements, or even writing articles in various forms, especially starting to be used in academic or medical fields to provide information for being able to diagnose diseases and symptoms of certain diseases. However, there is not much research about ChatGPT to determine its accuracy, validity, and ethical suitability. Now, the author would like to elaborate on a part related to disease diagnosis. There was research reported by Casey Schukow and his team explaining how ChatGPT affected disease diagnosis. Let's have a look on its advantages and disadvantages as follows:

Advantages	Disadvantages
Able to quickly summarize pathological information with its details. For example, reading biopsy results of lung and thyroid lesions using IHC stains and BerEp4	he grade of melanoma could not be classified
Could answer specific questions on goblet cell adenocarcinoma abnormalities	original references still missing
Able to diagnose and provide preliminary guidance on mixed dermal inflammatory infiltrate	Patients can access additional information on disease diagnosis and prognosis without limitations
Able to have a very specific diagnoses such as reactive vs. mesothelioma	Unable to detect differences in population group of patients having different localities
Could summarize information on symptoms of rare diseases, such as Von Hippel-Lindau syndrome (VHL)	

References

- [1] About Open AI. Accessed January 5, 2024. <https://openai.com/about/>
- [2] Sallam M. (2023). ChatGPT utility in healthcare education, research, and practice: systematic review on the promising perspectives and valid concerns. *Healthcare*. 887(11), 1-20.
- [3] DO, Casey Schukow, et al., (2024). Application of ChatGPT in Routine Diagnostic Pathology: Promises, Pitfalls, and Potential Future Directions. *Advances In Anatomic Pathology*. 31(1), 15-21.



เขียนโดย ดร.มาริสมา มารนแพ
Written by Dr. Marisa Marnpae



การรับประทานผักและผลไม้ ร่วมกับ **Synbiotic** ให้ผลดียิ่งขึ้นในการลดน้ำหนัก



ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพหนึ่งที่มีอัตราเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ภาวะนี้นอกจากจะเกิดการสะสมของไขมันในร่างกายแล้ว การเปลี่ยนแปลงหนึ่งที่สำคัญคือ การเสียสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ (Dysbiosis) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภาวะต่างๆ ที่ตามมา เช่น การอักเสบในร่างกาย การสะสมไขมันในเซลล์ไขมันภาวะคืออินซูลินเป็นต้น อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดภาวะน้ำหนักเกินได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีใยอาหารอย่างเช่น ผักและผลไม้ ซึ่งประกอบไปด้วยสารพิษเคมีต่างๆ และใยอาหารที่ทำหน้าที่เป็นพรีไบโอติกส์ให้กับจุลินทรีย์ในลำไส้ ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ และมีผลในการลดการสะสมไขมันด้านการอักเสบ และความอ้วน [1] นอกจากนี้อาหารที่มี ซินไบโอติก (Synbiotic) ซึ่งประกอบด้วยทั้งพรีไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์ (จุลินทรีย์ตัวดี และอาหารของจุลินทรีย์ตัวดี) ก็สามารถให้ผลในการลดน้ำหนักโดยผ่านกลไกในการปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้เช่นกัน [2] คำถามที่น่าสนใจคือ แล้วถ้าบริโภคทั้งผักและผลไม้และซินไบโอติกจะมีผลอย่างไรกับการลดน้ำหนัก

จากงานวิจัยนี้เห็นได้ว่าการเพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อให้ได้รับใยอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เป็นวิธีง่ายๆ ที่มีประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักและลดความเสี่ยงต่อภาวะเมแทบอลิกซินโดรม และหากมีการเสริมซินไบโอติกส์ร่วมกับการรับประทานผักและผลไม้ จะยิ่งเสริมฤทธิ์กันในการช่วยลดน้ำหนักได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เราสามารถเลือกทานซินไบโอติกจากผลิตภัณฑ์อาหารแทนการใช้ยาเสริมได้ และอย่าลืมคำนึงถึงการบริโภคอาหารกลุ่มอื่นที่ทำให้เกิดความเสี่ยงของภาวะน้ำหนักเกิน เช่น คาร์โบไฮเดรตขัดขาวด้วยนะค่ะ

งานวิจัยในปี 2023 [3] มีการศึกษาผลของการรับประทานซินไบโอติกส์ร่วมกับผักผลไม้ต่อภาวะเมตาบอลิกซินโดรมและองค์ประกอบของจุลินทรีย์ในลำไส้ในอาสาสมัครชาวจีนฮ่องกงที่มีภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน การศึกษาเป็นแบบ randomized clinical trial โดยแบ่งอาสาสมัครจำนวน 55 คนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ทานซินไบโอติก กลุ่มที่ 2 ทานผักผลไม้ (มีใยอาหาร 30 กรัม/วัน) และกลุ่มที่ 3 ทานผักผลไม้ร่วมกับซินไบโอติก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ 2 และ 3 มีการลดลงของน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มที่ 3 ที่รับซินไบโอติก ร่วมกับผักผลไม้ได้ผลลัพธ์ที่ดีในการลดน้ำหนัก รวมถึงการลดน้ำตาลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์ และตัวบ่งชี้ภาวะคืออินซูลิน นอกจากนี้ กลุ่มที่ 3 ยังมีการลดลงของจุลินทรีย์ในลำไส้บางชนิดที่เกี่ยวข้องกับไตรกลีเซอไรด์ การอักเสบ และมวลไขมันในร่างกาย ด้วย ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผลลัพธ์ที่พบนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของจุลินทรีย์ในลำไส้

References

1. Luo, J., Lin, X., Bordiga, M., Brennan, C., & Xu, B. (2021). Manipulating Effects of Fruits and Vegetables on Gut Microbiota – A Critical Review. *International Journal of Food Science & Technology*, 56(5), 2055-2067.
2. Hadi, A., Alizadeh, K., Hajianfar, H., Mohammadi, H., & Miraghajani, M. (2020). Efficacy of Synbiotic Supplementation in Obesity Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(4), 584-596.
3. Lauw, S., et al. (2023). Effects of Synbiotic Supplementation on Metabolic Syndrome Traits and Gut Microbial Profile among Overweight and Obese Hong Kong Chinese Individuals: A Randomized Trial. *Nutrients*, 15(19), 4248.

Consumption of fruits and vegetables with synbiotic had better results in weight loss

Being overweight or obese is a health problem whose incidence rate is continually increasing. In addition to the accumulation of fat in the body, this condition also causes a change of dysbiosis, which is associated with various conditions such as inflammation in the body, accumulation of fat in fat cells, insulin resistance, etc. Food is an important factor that will help reduce overweight conditions, especially foods rich in dietary fiber such as vegetables and fruits. These foods contain various phytochemicals and dietary fiber which act as a prebiotic for the gut bacteria in the intestines, help to balance gut microbiota, reduce fat accumulation, combat inflammation, and address obesity. [1] In addition, synbiotic-rich foods, comprising both probiotics and prebiotics (beneficial bacteria and their food), could contribute to weight loss by regulating gut microbiota balance [2]. An interesting question is, what is the impact of consuming both vegetables and fruits, along with synbiotics, on weight loss?

A study conducted in 2023 [3] on the effect of synbiotics consumption together with fruits and vegetables on metabolic syndrome and gut microbiota composition in overweight and obese Chinese volunteers from Hong Kong. This study was a randomized clinical trial in which 55 volunteers were divided into 3 groups: Group 1 taking synbiotics, Group 2 taking fruits and vegetables (containing 30 grams of dietary fiber/day), and Group 3 taking fruits and vegetables together with synbiotics for a period of 8 weeks. The research findings indicated significant weight reduction in Groups 2 and 3. Group 3 who took synbiotics with fruits and vegetables showed the best outcome in weight loss including reductions of blood sugar, triglycerides and insulin resistance indicators. Besides, group 3 had reductions in certain gut microbiota associated to triglycerides, inflammation and body fat mass, suggesting that the results found were significantly related to changes in intestinal microbiota.

From this research, it is evident that increasing the intake of fruits and vegetables to obtain sufficient dietary fiber is a simple and effective way for weight loss and reducing metabolic syndrome risk. Furthermore, a supplementation of synbiotic with the intake of fruits and vegetables enhances their synergistic effect in weight loss. Apart from synbiotic supplementation, a functional food product with synbiotics can be a choice for synbiotic. However, consumption of some types of food that may cause a risk of being overweight, such as refined carbohydrates, should also be considered





เรียบเรียงโดย ฮาซัม เจะบากอ
Compiled by Hasam Chebako



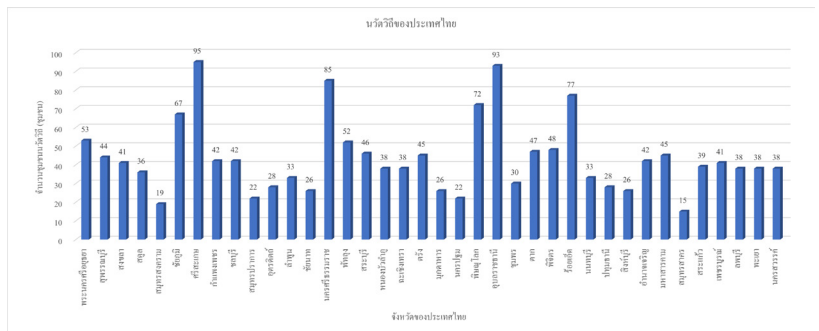
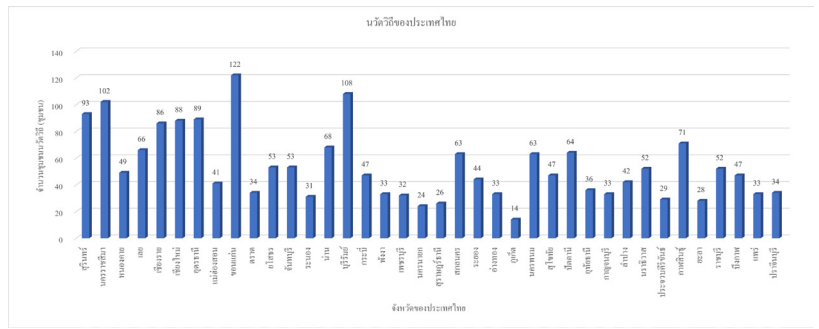
นวัตกรรมคือเศรษฐกิจฐานราก ของนวัตกรรมการท่องเที่ยวประเทศไทย

คำว่า **นวัตกรรม** หมายถึง สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ และความคิดสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม ส่วนคำว่า **วิถีชีวิต** หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้คนในชุมชนท้องถิ่นนั้นๆ โดยการสะท้อนพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงทัศนคติ ค่านิยม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปกรรม และคุณธรรมจนกลายเป็นแบบแผนกฎเกณฑ์ที่สามารถร่วมกันปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ส่วนคำว่า **“นวัตกรรมวิถี”** เกิดจากการนำคำว่า **“นวัตกรรม”** ผสมกับคำว่า **“วิถีชีวิต”** ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวที่เน้นส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยไม่ใช่การนำสินค้าที่มีความโดดเด่นของชุมชนออกไปวางเสนอขายนอกแหล่งชุมชนอย่างที่เคยมีมา แต่เป็นการนำผู้คนจากข้างนอก เข้าไปสัมผัสวิถีชีวิต เรียนรู้วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ อาหารการกิน และแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนนั้นๆ กระบวนการทำงาน คือ ดึงเสน่ห์ชุมชนที่มาจากต้นทุนต่างๆ เช่น แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ต้นทุนด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ปรับปรุงสินค้าให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายนักท่องเที่ยว สินค้า บริการ และอาหารรสชาติพื้นถิ่น และเชื่อมโยงกับแหล่งท่องเที่ยวในชุมชนของจังหวัดโดยสร้างนวัตกรรมที่ให้นักท่องเที่ยวเข้าถึงชุมชน มีผลดีต่อชุมชน สามเรื่อง คือ ปรับสินค้าให้มี **“นวัตกรรม”** เน้นอัตลักษณ์ และภูมิปัญญาพื้นบ้าน สร้างสรรค์ให้มีรูปแบบสินค้าที่ระลึกเพิ่มขึ้น ไม่ต้องเดินทางออกไปขายของนอกบ้าน โดยเพิ่มมูลค่า **“เสน่ห์ชุมชน”**



ทั้งแหล่งท่องเที่ยว วัฒนธรรม ภูมิปัญญา สร้างการเป็น “เจ้าบ้านที่ดี” ดึงคนมาใช้จ่ายในบ้านและสร้างช่องทาง การตลาดที่เชื่อมโยงกับการท่องเที่ยว แต่ละชุมชน เป็น “แอ่งเล็ก” ที่มีเสน่ห์เพียงพอนในการดึงดูดนักท่องเที่ยว ให้มา “เช็คอิน” ได้ตลอดทั้งปี ตัวอย่างท่องเที่ยวด้วย แนวคิดการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ที่นักท่องเที่ยว ลงมือปฏิบัติ เช่น บ้านศรีดอนมูล จังหวัดลำปาง ที่มีความโดดเด่นเรื่องแหล่งน้ำแร่ธรรมชาติ ตั้งอยู่ใกล้ อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน, บ้านหนองบัวชุม จังหวัด กาฬสินธุ์ ชุมชนใกล้เขื่อนลำปาว มีกิจกรรมล่องแพ เมนูเด็ดปลาต้มที่ทำจากปลาชนิดสด ๆ จากเขื่อนลำปาว, บ้านพุดแค จังหวัดสระบุรี ชุมชนเมืองสมุนไพร ใกล้กรุงเทพมหานคร และบ้านทุ่งห้วยเพ็ง ชุมชน ประมงบนเกาะลันตา จังหวัดกระบี่ ที่สามารถเที่ยวชม ธรรมชาติได้อีกด้วย



จากข้อมูลสำนักส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิสาหกิจชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ประเทศไทยมีชุมชนนวัตวิถีมากถึง 3,680 ชุมชนทั่วประเทศไทย สามารถกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยว ของประเทศ ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวิถีชุมชน สร้างรายได้ให้กับชุมชน สร้างความเข้มแข็งของชุมชนและ เศรษฐกิจฐานราก โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของประชาชน ส่งเสริมและพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนฐานรากให้มีความมั่นคง และมีเสถียรภาพ รวมทั้งเสริมสร้างความสามารถและความเข้มแข็งของชุมชน

References

[1] สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ. (2549). สูดยอดนวัตกรรมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.

[2] วรณพร อนันตวงศ์. (2561). วิถีชีวิตและอัตลักษณ์ของชุมชนศิวิล. วารสารการประชุมชนขนาดใหญ่วิชาการระดับชาติ และนานาชาติ, 9(1), 30.

[3] สำนักส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิสาหกิจชุมชน, OTOP นวัตวิถี คืออะไร, 2564, ค้นหาววันที่ 12 มกราคม 2567 จาก <https://cep.cdd.go.th/>

[4] กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, กระตุ้นเศรษฐกิจ ชวนเที่ยวไทยวิถีใหม่ กับสุดยอด ๑๐๐ ชุมชน OTOP นวัตวิถี, 2022, ค้นหาววันที่ 12 มกราคม 2567 จาก <https://www.otoptravel.net/>





Nawatwithi is the economic foundation of tourism innovation in Thailand

The word innovation refers to new things arising from the use of knowledge, creativity that are beneficial to economy and society, while the word way of life refers to the way of life of people in that local community reflecting various behaviors that represent attitudes, values, culture, traditions morality and ethics and become a pattern of rules continuously practiced in that community.

As for the word “Nawatwithi”, was created by combining the words “innovation” and “way of life” referring to tourism that focused on promoting local wisdom by not taking products in the community to outside markets but inviting people from outside into communities to experience the way of life and to learn about the culture, lifestyle, foods, and tourist attractions in communities. The work process was to draw out the charm of communities on various sources such as natural tourist attractions, culture and wisdoms having been improved to be suitable products, services and local-flavored cuisine for targeted tourist groups and linking with tourist attractions in communities of provinces, by creating innovations that would allow tourists to access the communities. There were three positive effects on communities: adjusting products to be “innovative”, emphasizing identity and local wisdom; creating more styles on souvenir products. There was no need for products to be outside communities for sale but could add value “community charm” including tourist attractions, culture, wisdom by being a “good host” and could draw people to spend inside instead and could create marketing channels linking to tourism. Each community was a “small basin” that had enough charm to attract tourists to “check in” throughout the year. An example of tourism with the concept of organizing activities to promote learning that tourists could do was Ban Sri Don Mun, Lampang Province, Located near Chae Son National Park which was notable for its natural mineral water source, Ban Nong Bua Chum Kalasin Province Community near Lam Pao Dam which was good for rafting activity, a delicious pickled fish menu made from fresh tilapia from Lam Pao Dam, Ban Phu Khae, Saraburi Province, herbal City Community near Bangkok and Ban Thung Yee Peng Fishing community on Koh Lanta Krabi Province that visitors could also visit the Crab Bank.





According to information from the Office of Local Wisdom and Community Enterprise Promotion Department of Community Development Ministry of Interior, Thailand had 3,680 Nawatwithi communities throughout the country which could stimulate the country's tourism economy and promote community tourism creating income for the communities and strengthening communities on the grassroots economy with the participation of all sectors under the philosophy of Sufficiency Economy as well as could promote the learning process and public participation. It could promote and develop the grassroots community economies to be stable including strengthening the ability and strength of communities.



เรียบเรียงโดยมาลาริน ศรีมูลคำ
Compiled by Malarin Srimoonkham

มนต์เสน่ห์เมืองเชียงใหม่ ขวัญใจชาว Digital Nomad

A CHARM OF CHIANG MAI CITY – A FAVOURITE TO DIGITAL NOMADS

“หลาย ๆ ท่านอาจจะยังคงสงสัยกับคำว่า **Digital Nomad คืออะไร** แล้วทำไมเมืองเชียงใหม่ถึงกลายเป็นเมืองที่มี Digital Nomad เยอะเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ ในคอลัมน์นี้เราจะมาอธิบายให้เข้าใจกันค่ะ”



Digital Nomad คือผู้ที่ทำงานออนไลน์และสามารถทำงานได้ทุกที่ที่มีอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งในยุคสมัยปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ว่าคนหันหลังให้กับการเป็นมนุษย์เงินเดือน เพื่อก้าวสู่นหนทางของอาชีพอิสระมากขึ้น ในเมื่อเรามีสิ่งอำนวยความสะดวกให้ทำงานนอกบ้านมากมาย ไม่ว่าจะเป็น Co-Working Space สัญญาณอินเทอร์เน็ตแรงๆ คอมพิวเตอร์พกพาที่พร้อมทำงานได้ทุกที่ รวมถึงโปรแกรมทำงานต่างๆ ทำให้เราสามารถทำงานได้ทุกที่ เกิดเป็นไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่ที่เรียกว่า Digital Nomad ขึ้นมา

หากแปลตรงตัว Digital Nomad จะแปลว่า “**ชนเผ่าเร่ร่อนในยุคดิจิทัล**” โดยคำว่า Nomad คือวิถีชีวิตแบบชนเผ่าเร่ร่อนสมัยโบราณ เมื่อบวกกับคนยุคดิจิทัล ก็เท่ากับคนที่ดำเนินชีวิตประจำวันไม่ติดอยู่กับที่ อาศัยเทคโนโลยีและสัญญาณอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการทำงานเท่านั้น พุดง่าย ๆ คือทำงานที่ไหนก็ได้ ขอแค่มีคอมพิวเตอร์กับอินเทอร์เน็ตแรงๆ ก็พอ เราจึงมักเห็น Digital Nomad นั่งทำงานตามร้านกาแฟหรือคาเฟ่เป็นประจำ



ประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่มี Digital Nomad เลือกที่จะมานั่งทำงานที่นี่ ไม่เพียงแต่กรุงเทพมหานครเท่านั้น เชียงใหม่ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ติดอันดับสถานที่ยอดนิยม กระทั่งชาวต่างชาติเคยสร้างคู่มือการใช้ชีวิตแบบ Digital Nomad ในเชียงใหม่มาแล้ว โดย “Nomad list” เว็บไซต์สถานที่ยอดนิยมสำหรับ Digital Nomad ทำการสำรวจกลุ่ม Digital Nomad มากกว่า 250,000 คนทั่วโลก โดยใช้เกณฑ์ในการพิจารณาหลากหลายสาขา เช่น ค่าครองชีพ ความปลอดภัยจราจร สัญญาณอินเทอร์เน็ต สภาพอากาศ การใช้ภาษาอังกฤษของคนในพื้นที่ แหล่งท่องเที่ยว กระทั่งความเป็นมิตรของผู้คน ผลสำรวจล่าสุดพบว่า เชียงใหม่ติดอันดับที่อุปแทนเคียงคู่ภูเก็ตและกรุงเทพฯ โดยมีคะแนนสูงเกือบทุกหมวด โดยเฉพาะค่าครองชีพ สภาพอากาศ และคุณภาพชีวิต



ด้วยมนต์เสน่ห์เมืองเชียงใหม่ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้กับ Digital Nomad เช่น Co-Working Space ที่มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นร้านกาแฟมูมเจียบๆ หรือจะเป็นคาเฟ่ในสวน Working Space ที่สามารถทำงานศิลปะได้ หรือใครที่ชอบบรรยากาศแบบติดเขา ติดแม่น้ำก็สามารถเลือก Co-Working Cafe ที่ตรงกับไลฟ์สไตล์และเหมาะกับการทำงานของตนเองได้ บวกกับในยุคปัจจุบันที่ธุรกิจมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคดิจิทัลมากขึ้น ลักษณะการทำงานของพนักงานรุ่นใหม่จึงต้องมีการปรับตัวให้ทันท่วงที โดยเฉพาะ Digital Nomad ที่ส่วนใหญ่ต้องนั่งหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์ และทำกิจกรรมทุกอย่างผ่านทางอินเทอร์เน็ต เช่น การประชุมออนไลน์ การทำงานร่วมกันผ่านโปรแกรม การแชร์ไฟล์ข้อมูลเพื่อให้เพื่อนร่วมงานเข้าถึงข้อมูลได้ทุกที่และทุกเวลา ฉะนั้นเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ต จึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งนี้ข้อมูลจากมูลนิธิสถาบันวิจัยนโยบายเศรษฐกิจการคลังกล่าวว่า ประเทศไทยมีระบบอินเทอร์เน็ตมือถือที่เข้าถึงง่าย ไม่ต้องลงทะเบียนขั้นตอนนี้เลยให้ยุ่งยาก สามารถเลือกซื้อซิมการ์ดกับแพ็คเกจอินเทอร์เน็ตตามร้านสะดวกซื้อได้ทันที จึงเป็นที่ถูกอกถูกใจ Digital Nomad ชาวต่างชาติเป็นอย่างมาก รวมไปถึงอินเทอร์เน็ตไวไฟที่เปิดให้บริการฟรีตามร้านกาแฟ ที่พวกเขาสามารถเปิดคอมพิวเตอร์ได้ทุกที่ ทุกเวลา และอีกหนึ่งเหตุผลของ Digital Nomad ที่เลือกเชียงใหม่เป็นออฟฟิศชั่วคราว คือการมีค่าครองชีพที่ถูกมากๆ เมื่อเทียบกับเมืองอื่น โดย Nomad list เคยคำนวณค่าครองชีพในเชียงใหม่คร่าวๆ ไร่ราว 913 ดอลลาร์/เดือน ถูกกว่าเมืองอันดับ 1 อย่างเมืองคังกู บาห์ลี อินโดนีเซีย ที่มีค่าครองชีพ 1,080 ดอลลาร์/เดือน และถูกกว่ากรุงเทพฯ ที่สูงถึง 1,236 ดอลลาร์/เดือน จึงไม่แปลกใจเลยที่ Digital Nomad สายประหยัด ที่ต้องการความมั่นคงทางการเงิน เพื่อที่เขาจะสามารถรักษาวิถีชีวิตแบบ Digital Nomad ต่อไป



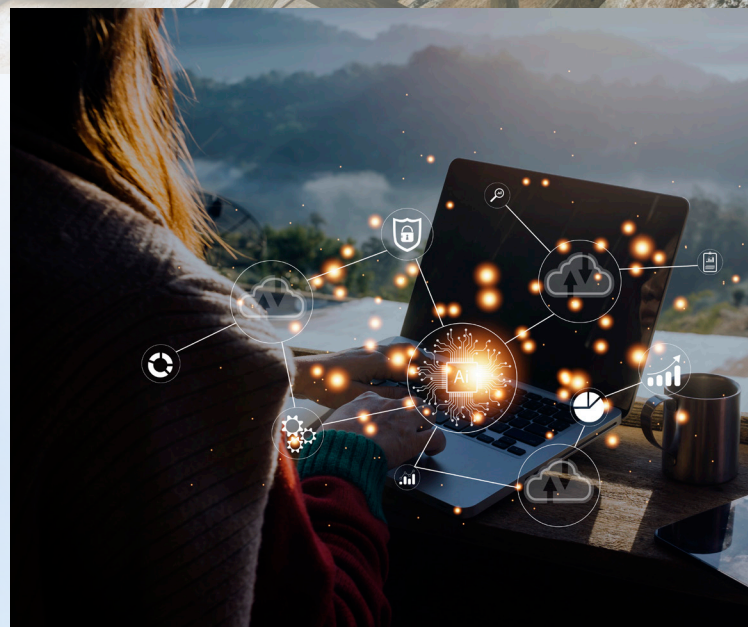
การทำงานของคนรุ่นใหม่ที่มีความสำคัญกับการจัดสมดุล Work-Life Balance เป็นหลัก จึงมีจำนวนคนที่เป็น Digital Nomad มากขึ้นเน้นทำงานผ่านคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก โดยมีข้อมูลน่าสนใจจากการสำรวจสถิติแรงงานของสหรัฐอเมริกาที่คาดการณ์ไว้ว่า ในปี 2020 จะมีคนทำงานอิสระมากถึง 60 ล้านคน หรือมากกว่า 40% ของแรงงานทั้งหมด และคาดว่าในปี 2035 อาจมี Digital Nomad ทั่วโลกกว่า 1 พันล้านคน เท่ากับว่า คนทำงานอิสระจะกลายเป็นอนาคตของตลาดแรงงานของโลกเลยทีเดียว ซึ่งการเพิ่มขึ้นของ Digital Nomad เท่ากับว่าอนาคตเมืองเชียงใหม่จะมีแนวโน้มกลายเป็นฮับของ Digital Nomad ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อย่างแน่นอน

References

1.] DIGITAL NOMAD: ทำไมเชียงใหม่กลายเป็นฮับของคนพเนจร, [ออนไลน์], March 8, 2018, [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2567] จาก : <https://thematter.co/brandedcontent/digital-nomad/47134>
 [2.] Chiang Mai, Thailand: A Digital Nomad Guide, [ออนไลน์], [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2567] จาก : <https://www.goatsontheroad.com/digital-nomad-guide-living-chiang-mai/>
 [3.] Go nomad Join a global community of remote workers living and traveling around the world, [ออนไลน์], November 1, 2016, [สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มกราคม 2567] จาก : <https://nomadlist.com>

A CHARM OF CHIANG MAI CITY – A FAVOURITE TO DIGITAL NOMADS

Many of you may still be wondering what the word Digital Nomad is and why Chiang Mai has become the city with the highest number of Digital Nomads in the country. In this column, we will elaborate this.



Digital Nomad is a person working online anywhere should there be internet access and computer device. Nowadays in this era, it cannot be denied that people have turned their backs on salaried work and moved to a new path of more independent careers. When there were facilities equipped for working outside, be it a Co-Working Space or a strong internet signal, portable computers would be ready to work anywhere appropriate. Furthermore, various work programs allowed us to work anywhere. This new generation's lifestyle was born of the so-called Digital Nomad.

Should it be translated word by word, digital Nomad means “nomadic tribe in digital age”. The word Nomad is the way of life of ancient nomadic tribes combined with people in digital age. It was in the same character as people going about their daily lives, not always in the same place. They relied only on technology and internet signals as tools to work. Simply put, one could work anywhere. All in need was a computer and strong internet. We often see Digital Nomads working regularly in coffee shops or cafes.



Thailand was another choice for Digital Nomad to work. Not only Bangkok but Chiang Mai is another city of their choice which topped in the list one of popular destinations. Even more some foreigners had created a guidebook how lead a life Digital Nomad way in Chiang Mai. “Nomad list,” a website reviewing popular places for Digital Nomads, surveyed more than 250,000 Digital Nomads around the world using criteria to consider various fields, such as cost of living, traffic, safety, internet signal, weather conditions, and English speaking by local residents, tourist locations and local people’s friendliness. The result of the latest survey found that Chiang Mai was ranked in the top ten together with Phuket and Bangkok with high scores in almost all categories especially on cost of living, weather and quality of life.

Chiang Mai had a unique charm with various facilities for Digital Nomad such as many Co-Working Spaces, be it coffee shops at quiet corners, or cafe in the garden could it be a working space for arts creations. Some preferred to mountain or near a river, all of which could be working spaces to their favor and to individual lifestyle and suited to their work characters. Today’s era of digital age made most businesses change to digital which suited work styles of new generations. Businesses thus need to be adjusted in a timely manner especially for Digital Nomads who mostly had to be in front of computer devices almost all the time with an internet such as online meeting, co-work via program, sharing data files to be accessed by all parties in the group anywhere anytime. The Internet was hence very important. According to Fiscal Policy Research Institute Foundation, Thailand had a high potential on easy access to mobile internet system. There was no need to register any complicated steps. SIM cards could be bought inclusive with internet packages at convenience stores as and when needed. Therefore, Digital Nomad was very popular among foreigners including free Wi-Fi available almost at every coffee shop which made digital nomads could turn on their computers and work immediately at the spot anywhere, anytime. Another reason why Digital Nomad chose Chiang Mai as their temporary office is due to the very cheap cost of living compared to other cities. Nomad had surveyed a list of cost of living in Chiang Mai roughly at us\$913/month of which cheaper than Canggu, Bali of Indonesia at us\$1080/month, particularly cheaper than Bangkok at us\$1,236.-/month. It was thus no surprise that Digital Nomad was a frugal person who thought of financial stability to maintain his/her Digital Nomad lifestyle.

The new generation gave great importance to work-life balance. Hence people of Digital Nomad had been increasing in numbers, and they would focus on working primarily through computers and the internet. According to the United States Labor Statistics Survey, it was estimated many as 60 million Digital Nomads or more than 40% of the total workforce and estimated it would be increased to over 1 billion by 2035 globally. This information indicated that an independent workforce would become the future of the world’s labor market. The increase of Digital Nomads implied that Chiang Mai would have an unavoidable tendency to become a Digital Nomad hub in the near future.



ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่งมอบน้ำใจสู่อุทกภัยสามจังหวัดภาคใต้

สถานการณ์อุทกภัยในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ผ่านมา ถือได้ว่าเป็นครั้งที่หนักที่สุดในประวัติศาสตร์ โดยเฉพาะในพื้นที่โซนจังหวัดนราธิวาส ปัตตานีและยะลา เกิดน้ำท่วมฉับพลันและดินสไลด์ ทำให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง ส่งผลกระทบในหลายหมู่บ้านที่ได้รับความเดือดร้อนจากสถานการณ์อุทกภัยในครั้งนี้ ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานปัตตานี ร่วมกับมูลนิธิพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมฮาลาล นำโดย ผศ.นิพัทธ์ ระเด่นอาหมัด รองผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล ลงพื้นที่พูดคุยกับเจ้าหน้าที่และผู้ประสบภัยในพื้นที่ เพื่อส่งมอบน้ำดื่ม นมพร้อมดื่ม อาหารแห้ง และปัจจัยยังชีพพื้นฐาน ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น ศูนย์ประสานงานช่วยเหลืออุทกภัยเมืองสาย อ.สายบุรี จ.ปัตตานี กลุ่มเยาวชนบ้านเฉลิม อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส หมู่บ้านลูโบะการะ อ.เรือเสาะ จ.นราธิวาส และหมู่บ้านในต.ปะกาชะรัง จ.ปัตตานี จำนวนมากกว่า 40 ครั้งเรือน เพื่อนำส่งต่อไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ต่าง ๆ

ทั้งนี้ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักงานปัตตานี ยังคงติดตามสถานการณ์ เตรียมพร้อมเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอย่างต่อเนื่องให้ผ่านพ้นภาวะอุทกภัยร้ายแรงในครั้งนี้





The Halal Science Center Chulalongkorn University
In support of victims on flooding in three southern provinces

The flood situation in the three southern border provinces recently was considered the worst in history, especially in the 3 most southern provinces including Pattani, Yala and Narathiwat. Flash floods and landslides in Pattani and Yala caused widespread damage affecting local people in many villages who had been suffering from this bad situation. The Halal Science Center Chulalongkorn University Pattani Office in collaboration with the Science Development Foundation Halal technology and innovation, led by Asst. Prof. Nifarid Raden Ahmad, Deputy Director of the Halal Science Center Chulalongkorn University along with its staff had visited the victims in the area and delivered drinking water, ready-to-drink milk, dry food and basic sustenance to relevant agencies such as the Muang Sai Flood Assistance Coordination Center, Sai Buri District, Pattani Province, Ban Chaloeam Youth Group, Ba Cho District, Narathiwat Province, Lubokara Village, Rueso District, Narathiwat Province, and villages in Pakaharang Subdistrict of Pattani Province, of more than 40 households, and to be further forwarded to flood victims in various areas.

The Halal Science Center Chulalongkorn University Pattani Office still kept follow-up the situation in the area and well-prepared as to be a part of continuous assistance and support till the end of this severe flooding situation.



เขียนและเรียบเรียงโดย **ซุนนุรอัณน์ ซีเดะ**
Written and Compiled by Zunnur-I Seede



โดย ศูนย์วิทยาศาสตร์ฮาลาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิถีรอมฎอนปี 10

DR.WINAI EXCLUSIVE | HALAL INSIGHT | HALAL HIGHLIGHT | HALAL ROUTE



“ดิจิทัลฮาลาล นวัตกรรมสู่สังคม”

● ON AIR

ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 11 มีนาคม ถึง วันอังคารที่ 9 เมษายน 2567

ออกอากาศทาง  HD1 เวลา 4.00 – 4.30 น.



SCAN ME