

LIVING SMART

ดร. โสมใส กุลติลก

เจ้าของผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพจาก ของในท้องถิ่น

สมัยนี้ผู้หญิงหลายคนเลือกที่จะทำงาน
หลายอย่าง ตามแบบฉบับเวิร์กทิงกูแมน
ตัวจริงที่มีความสามารถหลากหลาย
และเธอก็ทำงานหลายอย่างเช่นกัน
บนพื้นฐานการผลิตแบบใช้ของในท้องถิ่น
เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

'คุณจ๊ก-ดร. โสมใส กุลติลก' ผู้หญิงทำงานยุคใหม่
จบปริญญาเอกด้าน Human Behavior ผู้ผลิตน้ำดื่มมะพร้าว
สกัดเย็นไร้กลิ่นที่แรกในโลกชื่อ Palma De Coco โดยได้
สิทธิบัตรอย่างเป็นทางการจากกระทรวงสาธารณสุข
นอกจากนี้ คุณจ๊กยังเป็นผู้ก่อตั้งและผู้บริหาร SJK Gems
International ออกแบบจิวเวลรี่ และเป็นอาจารย์พิเศษ
อีกด้วย แม้จะทำงานหลายอย่างแต่เธอก็ไม่ลืมให้เวลา
กับการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

Her Work

"ตอนนี้รู้จักช่วยพี่สาวทำน้ำมันมะพร้าวชื่อ Palma De Coco ตำแหน่งแบรนด์เนมเนเจอร์ ช่วยโปรโมตโปรดัคต์ คือพี่สาวทำตัวนี้มา 13 ปีแล้ว พัฒนามาเรื่อยๆ แต่เพิ่งมาเริ่มทำแบรนด์ที่เป็น Cooking Oil ออกสู่ตลาด เนื่องจากตอนนี้ยังไม่มีใครทำน้ำมันมะพร้าวแบบนี้เลย พี่สาวเป็นคนแรกที่ได้อิทธิบัตรในการสกัดกลั่นออกมาเป็นที่แรกของโลกด้วย เป็นแบบสกัดเย็นและไม่มีการกลั่นมะพร้าว แล้วก็จุดเดือดต่ำจึงสามารถนำมาทำอาหารได้ดี และเป็นน้ำมันที่ไม่ตกค้างในร่างกายด้วย"

Her Profile

"รู้จักเรียนจบปริญญาตรีในเทศา ที่เอแบคแล้วไปทำงานอยู่เอเจนซี จากนั้น ไปเรียนต่อปริญญาโทที่อังกฤษด้านการจัดการ พอกลับมาก็ไปทำงานเป็นที่ปรึกษาด้าน HR จากนั้น ไปเรียนต่อปริญญาเอกด้านพฤติกรรมผู้บริโภค ทำรีเสิร์ชเกี่ยวกับการบริโภคอย่างมีจริยธรรม พอกลับมาทำงานที่บริษัท Index Creative Village อยู่หนึ่งปีแล้วค่อยมาช่วยพี่สาวทำน้ำมันมะพร้าว และเดือนสิงหาคมที่จะถึงนี้จะไปเป็นอาจารย์สอนที่คณะนิเทศศาสตร์ เอแบคตอนนี้ตัวเองก็ทำเรื่องจิวเวลรี่ด้วย กำลังจะลอนช์เร็วๆ นี้ค่ะ"

Her Day

"ระหว่างวันจะทำหลายอย่างมาก เตรียมการสอนเตรียมเรื่องน้ำมันมะพร้าว แล้วก็ทำจิวเวลรี่ และมีออกแบบบ้าง วันหนึ่งจะโฟกัสเป็นเรื่อยๆ ไป เช่นวันนี้จะทำน้ำมันมะพร้าว วันนี้จะอ่านหนังสือเพื่อเตรียมการสอน อีกวันหนึ่งก็จิวเวลรี่"

Her Motto

"Stay Humble ถ่อมตน ชยัน ไม่รังเกียจที่จะเริ่มจากศูนย์แล้วได้ขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องอดทนแล้วก็แฮปปี้กับมัน มีแพชชั่นในสิ่งที่ตัวเองทำ อย่างน้ำมันมะพร้าวเริ่มจากเราเป็นคนครูปฐม อาม่าอาจงปลูกมะพร้าวที่บ้านก็จะได้กินแกงมะพร้าวหรือขนมเงินน่ายาตลอดเวลา ส่วนพี่สาวเรียนจบปริญญาเอกทางด้าน Food Engineering สามารถสร้างเครื่องจักรขึ้นมาเพื่อที่จะผลิตอาหาร เราก็เลยคุยกันว่าเอาของที่เรามีเออะทีนครปฐมมาทำดีกว่า เพราะมะพร้าวมันมีประโยชน์ พี่สาวก็เลยไปศึกษาเรื่องมะพร้าวอย่างจริงจัง"

Her Lifestyle

"ไลฟ์สไตล์เป็นคนชอบกิน เมื่อก่อนเป็นเด็กอ้วนแต่พอมีช่วงหนึ่งไปเรียนแล้วผอมได้ ก็เลยรู้สึกว่าจะต้องคงไว้ให้ได้แบบนี้ แต่เราก็ยังชอบกินอยู่และก็ออกกำลังกายไปด้วย แล้วด้วยเหตุที่ชอบกินจึงทำให้สนใจว่ามือโรสมอยูบ้าง บางคนบอก Low Fat เราจะไม่ใช่ เพราะบางที Low Fat



แว่นกันแดด
 "ชอบสีชมพู ใส่ตลอดเพราะช่วงศึกษาสาขา"

จิวเวลรี่
 "ใส่ต่างหู สร้อย แหวน แต่งตัวโรซบแต่ใส่จิวเวลรี่เยอะค่ะ"

ลิปสติก
 "จริงๆ ใส่น้อย แต่งหน้า จะทาบปาก นิดหน่อย จะได้อู๋ ใ้ไปบ้าง เนื้อก็กินอะไรแล้วก็เชิขสวางได้เลง"

น้ำมันมะพร้าว
 "ชอบนำมากัง เลือ่งค่าง นือทาตามคอก เพราะช่วงที่ผิวแห้ง"

สมุดโน้ต
 "ชอบจด คิดหรือเห็นอะไรก็จด พอทำจิวเวลรี่ก็จะวาดรูปไปด้วย"

ชุดออกกำลังกาย และรองเท้าฟิลาทิส
 "ใช้สีสว่างเช่นฟิลาทิสกับวิ่งค่ะ"

Her items

Living smart
 Living Smart ในแบบ 'จิก'
 "เน้นการบริโภคอย่างมีจริยธรรม คือการใช้อย่างไม่เบียดเบียนใคร คือเราไม่ได้ใช้อย่างเดียว แต่เราใช้อย่างรู้คุณค่าของสินค้าด้วย เราต้องซาชับซึ่งทุกอย่าง ปลาตัวหนึ่งกินแล้วก็ชอบคุณที่ตายให้รากิน"

แต่อาจจะไม่ Low Sugar ก็ได้ ก็เลยจะชอบดูฉลากและชอบออกกำลังกายทุกวัน ไปเล่นฟิตเนสหรือโยคะที่ชอบที่สุดคือฟิลาทิส เพราะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว แล้วก็ต่อมด้วย"

Her Outfit

"แต่งตัวแบบเรียบง่าย ไม่ค่อยมีสีส้มมาก สีที่ชอบจะเป็นสีขาว ตา น้ำเงิน ใส่อยู่แค่นี้ แต่ก็พยายามจะซื้อสีสดใสบ้าง แต่พอจะใช้จริงก็มาหยิบสีขาว-ตาอยู่ดี ชอบแนวทะมัดทะแมง ไม่ค่อยใส่กระโปรง แต่ถ้าเป็นวันธรรมดาจะชอบใส่ชาลัน ส่วนวันทำงานก็จะใส่ชวยาว เป็นสไตล์เวิร์กก็งูแมนค่ะ"

Her Goal

"อยากจะให้ธุรกิจของที่บ้านสามารถสร้างงานและสร้างรายได้ให้คนไทยและชุมชน เพราะว่ามะพร้าวก็เป็นผลผลิตของบ้านเราเอง ถ้าเกิดไปตีตลาดเมืองนอกได้ ไปสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยได้ทำให้บ้านเมืองดีขึ้น ก็จะรู้สึกดีมาก"