

แจกฟรี!!  
FREE COPY



ส่งความสุขทุกเดือน

# DAD MAGAZINE

ความรู้ในงานศูนย์ราชการ

NO. 11 / JULY 2021



LINE Official Account

Add ได้ทั้ง iOS และ Android

ศูนย์ข้อมูล COVID-19 โทร 1111

WWW.DAD.CO.TH

DAD MAGAZINE

# LET'S GO

## ชีวิตต้องดำเนินต่อไป



### ไปกันต่อ รอไม่ได้แล้ว!

**ความจริง** ที่ปฏิเสธไม่ได้ก็คือ ณ วันนี้ “โควิด-19” จะยังดำรงคงอยู่ไปอีกนาน **อ่านต่อ 03**

“จงเตรียมทั้งหมดให้สมบูรณ์พร้อมเสียก่อน แล้วค่อยลงมือกระทำการ” **อ่านต่อ 03**

## 6 ขั้นตอน การกึ่งหน้ากวมามัยให้ถูกวิธี



**1**  
ถอดหน้ากาก  
(ห้ามสัมผัสด้านใน  
และด้านนอกหน้ากาก)



**2**  
พับ หรือม้วนหน้ากาก  
(เก็บส่วนที่สัมผัสร่างกาย  
ไว้ด้านใน)



**3**  
สายรัดพันไว้  
รอบหน้ากาก



**4**  
ใส่ถุง มัดปากถุงให้แน่น  
และเขียนที่ถุงว่า “ขยะติดเชื้อ”



**5**  
ทิ้งลงในถังขยะติดเชื้อ  
(ถังสีแดง)



**6**  
ล้างมือให้สะอาด  
ด้วยน้ำและสบู่



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
กระทรวงมหาดไทย

www.dla.go.th

0 2241 9000

ท้องถิ่นไทย






**ทรงพระเจริญ**  
๒๕ กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา

**พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร**  
**พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว**

ประมุข บรมนาถบพิตร	กษัตริย์
อัครราชทูต	ทูต
เสนาบดี	ข้าราชการ
เจ้าพนักงาน	พนักงาน
พระประมุข	ประมุข
พระบรมราชินี	ราชินี
พระบรมราชโอรส	โอรส
พระบรมราชธิดา	ธิดา
พระบรมราชปนัดดา	ปนัดดา
พระบรมราชโอรส	โอรส
พระบรมราชธิดา	ธิดา
พระบรมราชปนัดดา	ปนัดดา

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง  
บริษัท ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจ

# Editor's talk

ในที่สุดเราก็เข้าสู่ระลอก 4 การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทย ขณะที่รัฐบาลก็ดำเนินการทุกอย่างควบคู่กันไปทั้งการปูพรมฉีดวัคซีนที่มีอยู่แล้วขณะนี้ ทั้ง Sinovac, AstraZeneca และ Sinopharm ทั้งยังอนุมัติ Moderna และ Pfizer ตามมาติด ๆ พร้อมกันนั้นยังได้นำร่อง “ภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์” (Phuket Sandbox) เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจด้านการท่องเที่ยวไปพร้อมกัน และเป็นโมเดลที่ดีจะเป็นความหวังเพื่อให้การดำเนินชีวิตแบบ New Normal สามารถไปต่อได้ และหาหนทางต่อสู้เพื่อเอาชนะโควิด-19 ไปพร้อมกัน

ถึงตอนนี้ไม่มีใครสามารถคาดเดาได้ว่า ทำயที่สุดแล้วเราจะอยู่ต่อไปกับโควิด-19 ในลักษณะไหน จะสามารถทำแบบเดียวกับเชื้อโรคอื่น ๆ คือกระตุ้นภูมิคุ้มกันทุกปีแต่ยับยั้งการแพร่ระบาดได้ค่อนข้างแน่นอน หรือค้นพบวัคซีนชนิดที่ฉีดครั้งเดียวและป้องกันการติดเชื้อชนิดนี้ได้ 100% ไปตลอดชีวิต

แต่ไม่ว่าปลายทางจะเป็นอย่างไร **“ความหวัง”** คือพลังที่สำคัญที่สุดของการเดินต่อ และภายใต้ความหวังนั้น เราทุกคนจำเป็นต้องมีมาตรการที่เข้มขันในการร่วมกันลดการติดเชื้อและแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่ว่าจะได้รับวัคซีนแล้วหรือไม่ก็ตาม เพราะอย่างที่รู้กันว่า แม้ได้รับวัคซีนครบ 2 เข็ม ยังมีโอกาสติดเชื้อได้ เพียงแต่จะลดความรุนแรงและลดโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่า

เรายังคงต้องยกการ์ดสูงกันต่อไป การใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เลี่ยงพื้นที่เสี่ยง ยังเป็นเรื่องที่ต้องตระหนักและร่วมกันลงมือทำอย่างจริงจังต่อไป เพราะปลายทางนั้นเราต่างชัดเจนว่าเราต้องการ **“รอดไปด้วยกัน”**

ขอส่งกำลังใจถึงทุกท่าน ดูแลตนเองและคนรอบข้าง ขอให้เชื่อมั่นในกันและกันว่าเราจะจับมือรอดไปด้วยกัน...

กองบรรณาธิการ

เจ้าของ : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ 120 อาคารธนพิพัฒน์ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ : 0 2142 2233 , 0 2142 2203 โทรสาร : 0 2143 8889 อีเมล : info@dad.co.th

## Executive Visions

ในฉบับเดือนกรกฎาคมนี้ ผมอยากลองนำแนวคิดของ ศาสตราจารย์สิกมา ราโอ ที่บอกว่าคนเรามักอ้างกับตัวเองว่า **“เราต้องมีสิ่งนั้น สิ่งนี้ ก่อนเราจึงจะมีความสุข หรือ IF - THEN Model”** มาเล่าให้ฟัง

**รูปแบบ IF - THEN คือ : ถ้า A เกิดขึ้น เราก็จะมี B (ซึ่งในที่นี้ก็คือ ความสุขนั่นเอง) เช่น**

- ถ้าฉันได้งานที่ดีขึ้น ... ฉันก็จะมีความสุข
- ถ้าฉันมีเงินมากขึ้น ... ฉันก็จะมีความสุข
- ถ้าเจ้านายขี้นของฉันหายไป ... ฉันก็จะมีความสุข
- ถ้าฉันได้แต่งงาน ... ฉันก็จะมีความสุข หรือ
- ถ้าฉันได้แยกทาง ... ฉันก็จะมีความสุข
- ถ้าฉันมีลูก ลูกของฉันจะโตขึ้นและได้เข้าโรงเรียนดี ๆ ... ฉันก็จะมีความสุข

ไม่สำคัญว่ามันจะเป็นอะไร ความคิดทั้งหมดคือ ถ้าสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว ฉันจึงจะมีความสุข

แต่สิ่งที่อาจารย์ราโอ สรุปผลการศึกษาคือ **“ในความเป็นจริง ไม่มีอะไรที่คุณต้องทำ ต้องเป็น หรือต้องมีมันเสียก่อน แล้วชีวิตจึงจะมีความสุข เพราะความสุขคือสิ่งที่ธรรมชาติสร้างให้คุณมาแต่กำเนิด มันอยู่ในความคิดของคุณ และมันเป็นส่วนหนึ่งของ DNA ของคุณ”**

อ่านมาถึงตรงนี้ บางคนอาจจะแอบคิดว่า **“ถ้าความสุขคือธรรมชาติที่มีมาแต่กำเนิดของฉัน ทำไมฉันกลับไม่เคยรู้สึกมีความสุขเลย หรือทำไมชีวิตฉันมันห่วยแบบนี้”**

และคำตอบนั้นคือ **“เพราะเราใช้เวลาทั้งชีวิตในการเรียนรู้ที่จะไม่มีความสุข”** ขอย้ำอีกครั้งว่า **“เพราะเราใช้เวลาทั้งชีวิตในการเรียนรู้ที่จะไม่มีความสุข และวิธีที่เราเรียนรู้ที่จะไม่มีความสุขก็คือ การที่เราเองตั้งเงื่อนไขให้กับตัวเองว่า เราต้องเป็นนั่นเป็นนี่ มีเงินเท่านั้นเท่านั้น**

# โมเดลความสุข



**มีสิ่งของหรือมีคนห้อมล้อมแบบที่เราคิดหวัง ชีวิตเราจึงจะมีความสุข”**

แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนอาจจะลืมไปคือ **เจ้าเงื่อนไขที่เราตั้งมันมักจะเปลี่ยนไปตลอดเมื่อเวลาผ่านไป** เพราะถ้าเป็นเมื่อสิบปีที่แล้ว เราอาจจะคิดว่า **“ถ้าฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ฉันจะมีความสุข”** พอเราสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้ว **เจ้าเงื่อนไขก็กลับเปลี่ยนเป็น “ถ้าฉันได้เข้าทำงานบริษัทดี ๆ ฉันจะมีความสุข”** แต่พอเราได้ทำงานแล้ว **เจ้าเงื่อนไขก็กลับเปลี่ยนเป็น “ถ้าฉันมีเงินเก็บสัก 20 ล้าน ฉันจะมีความสุข”** ฯลฯ

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า โมเดล IF - THEN - หรือแนวคิดที่ว่า **“ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ฉันจะมีความสุข”** จึงมีข้อบกพร่องอยู่ตลอด เพราะเราเองมักจะเปลี่ยนเงื่อนไข (IF) ทุกครั้งที่สถานการณ์เปลี่ยนไป เราจึงไปไม่ถึงความสุขจริง ๆ สักที ... ใช่ไหมครับ?

**ทางออกของปัญหาคือ เราต้องทำความเข้าใจว่า**

- 1) หากการมีชีวิตอยู่ของเราในวันนี้เพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเราทำหลายอย่าง เพื่อให้ได้มาของสิ่งที่เราต้องการ ไม่ว่าจะหน้าที่ยางาน การเงิน ครอบครัว และสุขภาพที่ดี
- 2) เมื่อเราตั้งเงื่อนไข (IF) อะไรก็ตาม เราต้องการเห็นความเปลี่ยนแปลงหรือความก้าวหน้า ระยะเวลาที่จะไปถึงจุดหมาย หรือเป้าหมาย ใช่หรือไม่?
- 3) แต่ **“การกระทำอยู่ในการควบคุมของคุณ ในขณะที่ผลลัพธ์นั้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ”** ใช่ไหม?

หลายคนมีเป้าหมาย และเริ่มทำมัน แต่บางครั้งคุณก็ไม่บรรลุเป้าหมายของคุณ หรือบางครั้งสิ่งที่คุณได้รับ คือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่คุณต้องการ

ดังนั้น **“ผลลัพธ์หรือเส้นชัย จึงไม่ใช่ความสุข”** เสมอไป เพราะการคาดหวังกับ **“ผลลัพธ์”** อาจมีได้ทั้ง **“สมหวัง”** และ **“ผิดหวัง”** แต่หากว่า **“ความสุข คือการกระทำ”** ทุกครั้งที่คุณ **“ลงมือทำ”** มันก็ทำให้ชีวิตเราเคลื่อนที่ไปข้างหน้า จะดี จะร้าย ย่อมดีกว่าหยุดอยู่นิ่ง ๆ และเมื่อคุณทำเช่นนั้น คุณจะพบว่าทุกวันเป็นวันที่มีความสุขได้ ไม่ต้องรอเงื่อนไข หรือ IF

เช่น เปลี่ยนจาก **“ถ้าไวรัสโควิด-19 หายไป ชีวิตฉันจะมีความสุข”** เป็น **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัย ... ในทุกวัน”** หรือ เปลี่ยนจาก **“ถ้าฉันมีเงิน 20 ล้าน ชีวิตฉันจะมีความสุข”** เป็น **“ทำงานที่มีอยู่ตรงหน้าให้ดี ... ในทุกวันก่อนเออะ (ครับ)”** ฯลฯ แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้า สวัสดีครับ

Dr.T





## LET'S GO ชีวิตต้องดำเนินต่อไป >>

ต่อจากหน้า 01

ณ วันนี้ “โควิด-19” ยังคงอยู่กับ “โลก” และ “เรา” ไม่เพียงแค่ว่ายังคงอยู่ หากแต่ยังมีพัฒนาการ และปรับเปลี่ยนตัวเองในทุกขณะ

“โลก” และ “เรา” พยายามอย่างเต็มที่ เพื่อรับมือกับ “โควิด-19”

ทั้งความพยายามในการ “ป้องกัน” ผ่านการ “วิจัย” และ “คิดค้น” จนปรากฏ “วัคซีน” นานาชนิด ทั้งความพยายามในการ “รักษา” ผ่านการ “วิจัย” และ “คิดค้น” เพื่อให้ได้ “ยารักษาโรค” ที่สามารถจัดการกับ “โควิด-19” ได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ทว่า ! ทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ ยังต้องการเวลาเพื่อสัมฤทธิ์ผล ซึ่งยังไม่อาจรู้ได้ว่า จะต้องใช้อีกยาวนานเพียงใด กระนั้น ! “โลก” และ “เรา” ก็ต้องดำเนินต่อไป

จริงอยู่ว่า “โควิด-19” จะยังคงดำรงอยู่ไปอีกยาวนาน จนกว่าจะมี “วัคซีน” และ “ยารักษาโรค” ที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ เพื่อให้ “โลก” และ “เรา” สามารถกลับมาสู่ภาวะปกติเหมือนที่เคยเป็นมา

ทว่า ! “โลก” และ “เรา” ก็ต้องดำเนินต่อไป ไม่ว่าจะอย่างไร “ชีวิต” ก็ต้องดำเนินต่อไป แม้ว่า ทุก ๆ ประการในสภาวะปัจจุบัน ยังไม่อาจกลับคืนสู่สภาวะปกติเหมือนที่เคยเป็นมา

“โลก” และ “เรา” แทบอยู่ใน “สถานะหยุดนิ่ง” อย่างยาวนาน หลังการมาถึงของ “โควิด-19”

“โลก” และ “เรา” พยายามอย่างเต็มที่กำลัง เพื่อรับมือและจัดการกับ “โควิด-19” ให้จบสิ้นลง

เป็นความจริงว่า ณ เวลานี้ “โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่ โดยไม่อาจคาดการณ์ได้ว่า จะไปยุติจบสิ้นลงได้อย่างไร และเมื่อไร

เป็นความจริงว่า ณ เวลานี้ “วัคซีน” และ “ยารักษาโรค” ยังไม่มีผลสัมฤทธิ์อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

ทว่า ! “โลก” และ “เรา” ก็ได้ “เรียนรู้” ที่จะ “รับมือ” และ “อยู่ร่วม” กับ “โควิด-19” ได้อย่าง “รู้เท่า” และ “รู้ทัน”

ณ วันนี้ “โลก” และ “เรา” ต้องดำเนินต่อไป

ณ วันนี้ “ชีวิต” ต้องดำเนินต่อไป



ไม่ว่าอย่างไร ทั้งหลายทั้งปวง ก็ต้องดำเนินต่อไป แม้ว่า “โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่ และแม้ว่า จะยังคงต้องมี “เงื่อนไข” และ “เงื่อนไขเวลา” ภายใต้ “ข้อจำกัด” บางประการ หรือหลายประการ

ไม่ใช่เรื่องเกินจริง ที่ “โลก” และ “เรา” จะ “เปิดตัวเอง” กลับไปมี “ปฏิสัมพันธ์” ต่อกันเหมือนที่เคยเป็นมา

ไม่ใช่เรื่องเกินจริง ที่ “ชีวิต” ต่อ “ชีวิต” จะ “เปิดตัวเอง” กลับไปมี “ปฏิสัมพันธ์” ต่อกันเหมือนที่เคยเป็นมา

ภายใต้ “เงื่อนไข” และ “เงื่อนไขเวลา” ตลอดจน “ข้อจำกัด” ที่จำเป็นต้องมีบางประการ หรือหลายประการ

แน่นอนว่า นี่จำเป็นต้องมี “แผนงาน” อย่างเป็น “ระบบ” ภายใต้การ “บริหาร” และ “จัดการ” อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง “ความรับผิดชอบ” ที่ต้องมีส่วนร่วมกันจากทุกภาคส่วนอย่างเคร่งครัด

ณ วันนี้ “โลก” และ “เรา” ต้องดำเนินต่อไป

ณ วันนี้ “ชีวิต” ต้องดำเนินต่อไป

เมื่อศึกนี้ยังไม่จบง่าย ๆ ก็ต้อง “รับมือ” และ “อยู่ร่วม” ให้ได้ อย่าง “รู้เท่า” และ “รู้ทัน” !!!

## ไปกันต่อ รอไม่ได้แล้ว ! >>

ต่อจากหน้า 01

ใครหลาย ๆ คน อาจจะเคยได้ยินคำกล่าวข้างต้น และยึดถือเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติ เพื่อเป็นหลักประกันถึงความสำเร็จ

ต้องยอมรับว่า โดยหลักการเป็นเช่นนั้นจริง โดยเฉพาะเมื่อทั้งหลายทั้งปวง ดำเนินไปอย่างปกติและธรรมดา

แต่อาจไม่ใช่โดยสิ้นเชิง กับสภาวะที่ไม่เป็นไปอย่างธรรมดาและปกติ

สถานการณ์ “โควิด-19” ที่ “โลก” และ “เรา” ต้องเผชิญอยู่ในห้วงเวลาปัจจุบัน และอาจต่อเนื่องถึงอนาคตข้างหน้าอย่างยาวนาน คล้ายกับว่า ไม่เปิดโอกาสให้ดำเนินการเช่นนั้น

ห้วงเวลาที่ผ่านมา “โลก” และ “เรา” หยุดนิ่ง และ “ปิดล้อมตัวเอง” เพื่อ “รับมือ” กับ “โควิด-19” อย่างสุดกำลัง เราผ่านห้วงเวลาเช่นนี้มายาวนาน ทั้งต่อสู้ ทั้งสะกดกัน ฯลฯ แต่ความจริงก็คือ จนถึงวันนี้ “โควิด-19” ก็ยังคงอยู่ และไม่เพียงยังคงอยู่ หากแต่ยังมีพัฒนาการ และการปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อดำรงคงอยู่อย่างต่อเนื่อง

“โลก” และ “เรา” คาดหวังต่อการทำลายล้าง “โควิด-19” ให้หมดไป เพื่อกลับไปสู่วิถีเดิมที่เป็นมา



ทว่า ! ณ วันนี้ “โควิด-19” ยังคงอยู่กับ “โลก” และ “เรา” และยังน่าเชื่อได้ว่า “โควิด-19” น่าจะอยู่ร่วมกับ “โลก” และ “เรา” ไปอีกยาวนาน

นี่เป็น “เงื่อนไข” และ “ข้อจำกัด” ที่ยังคงดำรงคงอยู่ภายใต้ “เงื่อนไขเวลา” ที่ยังดำเนินต่อไป

และแน่นอนว่า นี่ย่อมเป็น “คำถามสำคัญ” ทั้งต่อ “โลก” และ “เรา” ที่จำเป็นต้องมี “คำตอบ” อย่างแท้จริง

ระหว่างการรอให้ทั้งหมดยุติจบสิ้นลงอย่างสมบูรณ์พร้อมกับความพยายาม “เดินหน้า” ไปต่อไปพร้อม ๆ กัน ภายใต้ “ข้อจำกัด” และ “เงื่อนไข” กับ “เงื่อนไขเวลา” ที่ดำรงคงอยู่

ความจริงก็คือ การทำ “สงคราม” กับ “โควิด-19” ผ่าน “วัคซีน” และ “ยารักษาโรค” ยังต้องทำอย่างต่อเนื่อง

และความจริงก็คือ ไม่ว่า “โควิด-19” จะหมดไป หรือยังคงอยู่ ทั้ง “โลก” และ “เรา” ก็จำเป็นต้อง “เปิดตัวเอง” และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ออกไปจากการ “ปิดล้อมตัวเอง” อย่างหยุดนิ่งมายาวนาน

“โลก” และ “เรา” นิ่งเฉยชะงักงันรออยู่กับที่ไม่ได้อีกแล้ว !

แน่นอนว่า ณ วันนี้ “โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่ แต่พร้อม ๆ กับการดำรงคงอยู่ของ “โควิด-19” ทั้ง “โลก” และทั้ง “เรา” ก็ยังต้องดำรงคงอยู่เช่นกัน

ไม่ว่าอย่างไร “ชีวิต” ก็ต้องดำเนินต่อไป

เมื่อทั้งหลายทั้งปวงยังไม่สามารถไปถึงจุดที่สมบูรณ์พร้อมสิ่งทั้ง “โลก” และ “เรา” ต้องคิดและดำเนินการก็คือ จะ “ปรับ” และ “เปลี่ยน” อย่างไร เพื่อให้สามารถ “อยู่ร่วม” กับมัน และ “เดินหน้า” ไปได้อย่างดีที่สุด

โดยเฉพาะเมื่อต้องตกอยู่ภายใต้ “ข้อจำกัด” และ “เงื่อนไข” กับ “เงื่อนไขเวลา” อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

นี่เป็น “ความท้าทาย” ของ “มนุษยชาติ” อย่างยิ่ง และ “หมดเวลา” ที่จะหยุดนิ่งอยู่กับที่แล้วจริง ๆ ...

# 5 ขั้นตอนในการขออนุญาต ตกแต่งพื้นที่ภายในหน่วยงาน

หากต้องการตกแต่งปรับปรุงพื้นที่ภายในสำนักงาน ภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ จะต้องดำเนินการตามขั้นตอนของ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ดังนี้



ส่งหนังสือแจ้ง ธพส.



ยื่นเอกสารรายละเอียดแบบงาน



ชำระค่าธรรมเนียมการเข้าตกแต่งและต่อเติมพื้นที่เช่า



อบรมความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน



อนุญาตเข้าตกแต่งพื้นที่



หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติการใช้อาคารและสถานที่ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เรื่องอื่น ๆ สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.governmentcomplex.com](http://www.governmentcomplex.com)





**ถวายพระพรชัยมงคล**

ดร.นาฬิกาอดิภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด นำคณะผู้บริหารระดับรองกรรมการผู้จัดการ กล่าวถวายราชสดุดีถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2564 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิจัยโทรทัศน์แห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์



**ตรวจเยี่ยม**

พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีตรวจเยี่ยมศูนย์ฉีดวัคซีนตัวเลือก ชิโนฟาร์ม ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เปิดให้บริการวันแรกสำหรับการฉีดวัคซีนพระราชทานใน ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี แก่ประชาชน โดยมี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิธิ มหานนท์ เลขาธิการ ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ให้การต้อนรับ โดยงานนี้ นายธีรช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ได้เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว ณ ชั้น 1 บมจ. ไทคอมนามคนแห่งชาติ สำนักงานแจ้งวัฒนะ



**ลงพื้นที่**

นายยุทธนา หิมาการณ อธิบดีกรมธนารักษ์ และ ดร.นาฬิกาอดิภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมคณะ ลงพื้นที่ก่อสร้างโครงการบูรณาการสวัสดิการที่พักอาศัยกับสถานที่ทำงานและศูนย์บริการของข้าราชการพลเรือนสามัญทั้ง 4 แปลง เพื่อติดตามความคืบหน้าการดำเนินงานของโครงการฯ



**ริเริ่ม**

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ ธพส. ผู้บริหารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ริเริ่มใช้ระบบ Gamification มาส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมวันธรรมมาภิบาลประจำปี 2564 หรือ CG Day 2021 ในรูปแบบออนไลน์ ภายใต้แนวคิด ชื่อสัตย์ โปร่งใส ใสใจสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นรายแรก ๆ ของประเทศ โดยมี นายยุทธนา หิมาการณ ประธานกรรมการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด เป็นประธานกล่าวเปิดงาน



**ส่งมอบ**

นายธีรช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมคณะผู้บริหาร เป็นตัวแทนส่งมอบอุปกรณ์จราจร ให้กับสถานีตำรวจนครบาลทุ่งสองห้อง เพื่อนำไปใช้อำนวยความสะดวกให้กับประชาชน และเพื่อเป็นการช่วยลดปัญหาจราจร โดยมี พันตำรวจโท สติธย์ วงษ์กันหา รองผู้กำกับการจราจร สถานีตำรวจนครบาลทุ่งสองห้อง และคณะเป็นผู้รับมอบ ณ โถงหน้าห้องประชุม 4 - 5 อาคารธนพิพัฒน์



**สวนเพื่อชุมชน**

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ ธพส. ดำเนินการปรับปรุงภูมิทัศน์รอบอาคารทรงกลมภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ ให้เป็นสวนเพื่อชุมชน ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนในเมืองภายใต้แนวคิด Healthy City และเพิ่มพื้นที่ใช้สอยที่หลากหลายเพื่อรองรับกิจกรรมต่าง ๆ พร้อมบูรณะศาลองค์ท่าวมหาพรหม โดยคาดว่าจะปรับปรุงแล้วเสร็จในช่วงเดือนตุลาคม 2564





# แสงสว่างในศูนย์ราชการ

**“แสงสว่าง”** เป็นสิ่งกระตุ้นทางกายภาพในกระบวนการที่ซับซ้อนเกือบจะเหนือจินตนาการที่ทำให้เรามองเห็น เข้าใจ และตอบสนองต่อโลกที่อยู่รอบตัว แสงสว่างชนิดแรกที่มีมนุษย์รู้จักคือ **“แสงจากดวงอาทิตย์”** แต่การพึ่งพาแสงธรรมชาติเพียงอย่างเดียวทำให้บางช่วงเวลาเราต้องอยู่ในความมืดมิด ดังนั้นหากจะพูดถึงแสงสว่างก็ต้องหมายรวมถึงประวัติศาสตร์ของการเรียนรู้ ศิลปะ และเทคนิคของการสร้างแสงสว่างแบบต่าง ๆ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน

ในสมัยโบราณ หลักฐานการสร้างไฟตามบันทึกในประวัติศาสตร์สามารถย้อนไปได้ถึงประมาณ 10,000 ปีก่อนคริสตกาลในยุคนีโอลิธิค (Neolithic) โดยมีการค้นพบร่องรอยของมนุษย์คนหนึ่งในยุคนี้ในธารน้ำแข็งแถบเทือกเขาแอลป์ (Alpine Glacier) พร้อมอุปกรณ์ในการสร้างไฟ ต่อมาเป็นยุคของการใช้น้ำมันในตะเกียง ประมาณ 4,500 ปีก่อนคริสตกาล ทางตอนใต้ของเมโสโปเตเมีย (Mesopotamia) ซึ่งปัจจุบันคือประเทศอิรัก น้ำมันในยุคนี้ทำมาจากมะกอกและเมล็ดพืชต่าง ๆ แม้ว่ายุคถัดมาเป็นยุคของการคิดค้นเทียน โดยชาวอียิปต์เริ่มใช้เทียนมาตั้งแต่ 3,000 ปีก่อนคริสตกาล ด้วยการใช้กระดาษปาปิรุส (Papyrus) จุ่มลงในไขมันหรือขี้ผึ้ง การใช้ตะเกียงในยุคต่อมาได้มีการพัฒนาเชื้อเพลิงเป็น มีเทน เติลีน และเคโรซีน แล้วจึงเป็นตะเกียงก๊าซและตะเกียงที่ใช้ไฟฟ้าในช่วงปี ค.ศ.1800 จนกระทั่งในช่วงปี ค.ศ.1830 ถึง ค.ศ.1840 ก็มีการค้นพบหลอดไฟฟ้าขึ้น

แสงไฟจากหลอดไฟฟ้าเป็นหนึ่งในสิ่งอำนวยความสะดวกที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตเรามากที่สุด แต่ไม่ได้ถูกประดิษฐ์ขึ้นในปี ค.ศ. 1879 โดย **โทมัส อัลวา เอดิสัน (Thomas Alva Edison)** อย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่เอดิสันได้เครดิตในเรื่องนี้เนื่องจากเขาเป็นคนแรกที่คิดค้นหลอดไส้ในเชิงพาณิชย์ได้เป็นคนแรก และหลอดไฟของเขาทำผลงานได้ดีกว่าหลอดไฟอื่น ๆ โดยสามารถส่องสว่างได้นานถึง 13 ชั่วโมงครึ่ง และถัดจากนั้นอีก 1 เดือน เอดิสันก็ค้นพบเส้นใยจากถ่านไม้ไผ่ ที่ทำให้หลอดไฟของเขาสว่างได้ถึง 1,200 ชั่วโมงจากการค้นพบนี้ทำให้ไฟฟ้าเป็นแหล่งพลังงานหลักด้านแสงสว่างทั้งภายในและภายนอกอาคาร

**“หลอดไส้”** ครอบคลุมความเป็นหนึ่งในโลกเรื่องของแสงสว่างจนกระทั่ง **แดเนียล แมคฟาร์แลน มัวร์ (Daniel McFarlan Moore)** คิดค้นหลอดฟลูออเรสเซนต์ในปี ค.ศ. 1904 และแม้ว่าหลอดในยุคแรกจะใช้ความต่างศักย์ที่สูงมากและใช้ต่อแบบที่ไม่ค่อยใช้กัน แต่กลับมีประสิทธิภาพสูงมากทำให้ความนิยมพุ่งพรวด จน GE ผู้ผลิตหลอดไส้รายใหญ่ต้องพัฒนาผลิตภัณฑ์โดยใช้เส้นใยทั้งสแตน และ **ปีเตอร์ คูเปอร์ ฮิววิตต์ (Peter Cooper Hewitt)** ผลิตหลอดไฟที่ใช้ไอปรอทที่มีประสิทธิภาพสูงและเข้ากับอุปกรณ์ไฟฟ้ามาตรฐานในยุคนี้

ศตวรรษที่ 20 เป็นยุคของหลอดปล่อยอนุภาคความเข้มสูง (High Intensity Discharge lamps : HID) หลอด HID เป็นที่นิยมและประสบความสำเร็จที่สุด หลอดประเภทฟลูออเรสเซนต์ หลอดไอปรอท หลอดความดันโซเดียมสูง และหลอดเมทัลฮาไลด์ หลอดเหล่านี้ใช้เทคโนโลยีประเภทเดียวกันคือ หลอดไฟจะทำงานโดยการส่งกระแสไฟฟ้าระหว่างขั้วโลหะอิเล็กโทรดผ่านหลอดแก้วที่บรรจุด้วยก๊าซเฉื่อยจึงทำให้เกิดแสงสว่างออกมา

เทคโนโลยีอีกอย่างหนึ่งในศตวรรษนี้ก็คือหลอดไฟ LED (Light Emitting Diode) ซึ่งถูกประดิษฐ์ขึ้นครั้งแรกโดยนักวิทยาศาสตร์ของ GE ชื่อ **นิค โฮลอนยัค (Nick Holonyak)** ในช่วงทศวรรษที่ 60 โดย LED เป็นหลอดไฟที่ให้แสงสว่างโดยไม่ต้องมีหลอดแก้วสุญญากาศหรือหลอดบรรจุก๊าซเฉื่อย LED สร้างแสงสว่างโดยอาศัยแค่การแปลงกระแสไฟฟ้าจากสารกึ่งตัวนำ (Semiconductor) มีข้อดีที่มากกว่าหลอดไฟฟ้าในยุคก่อนในเรื่องการประหยัดพลังงาน แม้ว่าหลอด LED ในยุคแรกให้แสงสว่างที่น้อย แต่ก็มีการพัฒนาด้านประสิทธิภาพ ความคงทน ขนาดที่เล็กลง ตลอดจนรูปแบบของหลอดที่หลากหลาย จนในที่สุดก็สามารถใช้แทนหลอดไฟทดแทนของเดิมได้ ในปัจจุบันยังคงมีการพัฒนาประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นในราคาที่ถูกลงเรื่อย ๆ ซึ่ง LED สมัยใหม่มีอายุการใช้งานที่มากขึ้น 2 - 4 เท่า โดยให้แสงที่มีคุณภาพดีและประหยัดพลังงานมากขึ้น

ในฐานะเป็นผู้บริหารโครงการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ซึ่งเป็นอาคารขนาดใหญ่มีการใช้พลังงานค่อนข้างสูงจากระบบแสงสว่าง ธพส. ได้ร่วมมือกับกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน และการไฟฟ้านครหลวง ดำเนินการเปลี่ยนหลอดฟลูออเรสเซนต์เป็นหลอด LED ในพื้นที่ส่วนกลางรวมไปถึงบริเวณถนนภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ โดยยังคงยึดหลักการติดตั้งที่ให้ค่าความสว่างที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ใช้งาน เป็นไปตามกฎหมายหรือหลักวิชาการที่เกี่ยวข้อง เช่น กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549 หรือข้อแนะนำของค่าความส่องสว่างที่เหมาะสมของประเทศไทยของสมาคมไฟฟ้าแสงสว่างแห่งประเทศไทย เป็นต้น โดยหลอดไฟที่ ธพส. ดำเนินการเปลี่ยนมีดังนี้ 1) โคมไฟส่องถนน LED ขนาดไม่เกิน 120 W 2) หลอด LED Tube ขนาด 120 เซนติเมตร ขนาดไม่เกิน 20 W 3) หลอด LED Tube ขนาด 60 เซนติเมตร ขนาดไม่เกิน 10 W และ 4) หลอด LED Down Light ขนาดไม่เกิน 15 W จำนวนรวมทั้ง 4 ประเภทอยู่ที่ 38,017 หลอด ซึ่งหลังจากติดตั้งแล้วเสร็จในปี 2560 ได้มีการตรวจวัดค่าความส่องสว่างตามมาตรฐานที่กล่าวมา

แม้ว่าหลอด LED จะเพิ่งมีประมาณ 60 ปี แต่เทคโนโลยีของ LED ก็พัฒนามาไกลมากและยังคงพัฒนาไปอย่าง



ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นรูปทรงใหม่ ๆ การใส่ฟังก์ชันร่วมกับลำโพงหรือการเปลี่ยนสีของไฟได้ หรือแม้กระทั่งมี Solar Cell ติดตั้งในตัว รวมไปถึงการเชื่อมต่อกับ Bluetooth ระบบ IoT (Internet of Things) และการค้นพบล่าสุดคือการนำเทคโนโลยีของ LED ไปใช้กับการส่งต่อข้อมูลในชื่อ Li-Fi สิ่งที่น่าสนใจที่สุดคือการประหยัดพลังงานเพิ่มขึ้นไปอีก เคยตั้งคำถามกันไหมว่า อยากเห็นคุณสมบัติอะไรเพิ่มเติมอีกในหลอด LED ในยุคอนาคต ?

Mr. Prinzeohm

ที่มา :

- โครงการส่งเสริมพลังงานทดแทนและปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงานในพื้นที่ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
- David DiLaura; Optics & photonics News, September 2008, "A Brief History of Lighting"
- <https://www.bulbs.com/learning/history.aspx>
- <https://www.traditionalbuilding.com/product-report/history-lighting>
- [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/fcc56555-d52e-4bb4-ba2c-057292a8f1f4/the%20history%20of%20light%20\(Turkey\).pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/fcc56555-d52e-4bb4-ba2c-057292a8f1f4/the%20history%20of%20light%20(Turkey).pdf)
- <https://www.stouchlighting.com/blog/the-historical-evolution-of-lighting>
- <http://hqdesigns.de/en/interior-guide/history-of-lighting/>
- <https://www.sciencemuseum.org.uk/objects-and-stories/everyday-wonders/electric-lighting-home>



# หลายประเทศคุม COVID-19 อยู่หมัด ไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัยแล้ว



หลังจากทั้งโลกต้องอยู่กับ COVID-19 มาเกือบ 2 ปี มาถึงวันนี้สถานการณ์ในหลายประเทศกลับมามีชีวิตชีวาอย่างรวดเร็วด้วยอานิสงส์จากการระดมฉีดวัคซีนที่มีประสิทธิภาพได้ทันทั่วทั้งที่ เริ่มมีการคลายมาตรการสกัดการแพร่ระบาดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยกเลิกการสวมหน้ากากอนามัย



### อิสราเอล

เป็นประเทศที่ฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ในสัดส่วนสูงที่สุดในโลก จากข้อมูลของ Bloomberg Vaccine Tracker พบว่า 56.9% ของประชากร 9.3 ล้านคนที่ได้รับวัคซีน Pfizer/BioNTech ครบทั้งสองโดสแล้ว อิสราเอลจึงมีรายงานการติดเชื้อและตัวเลขผู้เสียชีวิตลดลงอย่างรวดเร็ว ความสำเร็จนี้มีที่มาจากหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นคือการเร่งหาวัคซีนตั้งแต่เนิ่น ๆ และระดมฉีดอย่างรวดเร็ว

วัคซีนได้เปลี่ยนชีวิตในอิสราเอล ในช่วงกลางเดือนมกราคม มีผู้ติดเชื้อรายใหม่สูงสุด 10,000 รายต่อวัน แต่ขณะนี้ไม่มีผู้ติดเชื้อประมาณ 200 รายต่อวัน

ด้วยเหตุนี้เมื่อกลางเดือน เม.ย.ที่ผ่านมา อิสราเอลจึงยกเลิกการบังคับสวมหน้ากากอนามัยกลางแจ้งและเปิดโรงเรียนอย่างเต็มที่ โดยอัตราการติดเชื้อรายใหม่ยังคงอยู่ในระดับต่ำ แม้ว่าจะเริ่มให้นักเรียนกลับไปเรียนแบบตัวต่อตัว และมีการคลายข้อจำกัดในบาร์ ร้านอาหาร และการพบปะสังสรรค์ในร่ม

และเมื่อวันที่ 15 มิ.ย. ชาวอิสราเอลไม่ต้องสวมหน้ากากอนามัยขณะอยู่ในตัวอาคารแล้ว ยกเว้นในสถานบริการทางสาธารณสุขสำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ให้บริการที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนในบ้านพักผู้สูงอายุ และบุคคลที่กำลังเดินทางไปกักตัวหรือโดยสารเครื่องบิน



### สหรัฐอเมริกา

ขณะนี้ชาวอเมริกันกว่า 317 ล้านคนได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 แล้ว โดย 53.3% ของชาวอเมริกันได้รับวัคซีนแล้วอย่างน้อย 1 เข็ม และ 45.1%

ได้รับครบโดสแล้ว รัฐบาลกลางและหลายรัฐจึงเริ่มผ่อนคลายนโยบายการเว้นระยะห่างทางสังคมรวมทั้งการสวมหน้ากากอนามัย หลังจากรัฐบาลกลางประกาศให้สวมหน้ากากอนามัยมากกว่า 1 ปี ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ (CDC) ประกาศว่าผู้ที่ฉีดวัคซีนครบโดสแล้วคือ หลังจากฉีดเข็มที่ 2 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยเข้าร่วมกิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมในร่มบางอย่าง และไม่ต้องเว้นระยะห่างทางสังคมอีกต่อไป

อย่างไรก็ดี CDC ยังแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยในสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่านในตัวอาคาร ซึ่งรวมถึงในโรงพยาบาล เรือบิน เครื่องบิน รถไฟ รถโดยสารประจำทาง และสนามบิน

ส่วนในระดับท้องถิ่นมีหลายรัฐที่ผ่อนคลายนโยบายการสวมหน้ากากอนามัย อาทิ รัฐนิวยอร์กและแคลิฟอร์เนียที่ถือฤกษ์ดีวันที่ 15 มิ.ย. ตามเวลาที่ท้องถิ่น ประกาศยกเลิกมาตรการควบคุมโรคเกือบทั้งหมดแล้ว หลังจากต้องล็อกดาวน์เพื่อควบคุมโรคมาเป็นเวลานานถึง 15 เดือน และบรรลุเป้าหมายฉีดวัคซีนให้ประชากร

วัยผู้ใหญ่แล้วอย่างน้อย 1 โดสได้มากถึง 70% ซึ่งเป็นระดับที่หน่วยงานสาธารณสุขของรัฐกำหนดให้ยกเลิกมาตรการต่างๆ ได้



### อังกฤษ

เป็นหนึ่งในประเทศที่กำลังเจอศึกหนักจาก COVID-19 สายพันธุ์กลายพันธุ์เดลต้าที่พบครั้งแรกในอินเดีย ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดได้รวดเร็วและยังลดประสิทธิภาพของวัคซีนบางยี่ห้อ แม้อังกฤษจะฉีดวัคซีนไปกว่า 55.4% ของประชากรทั้งหมด โดย 47% ได้รับวัคซีนครบโดสแล้วก็ตาม

จากเดิมที่ตั้งเป้าว่าจะคลายล็อกดาวน์ขั้นสุดท้ายวันที่ 21 มิ.ย.นี้ เพราะตัวเลขผู้ติดเชื้อเริ่มลดลงหลังระดมฉีดวัคซีนได้ระดับหนึ่ง แต่กลับต้องเลื่อนออกไปอีกอย่างน้อย 1 เดือนไปจนถึงวันที่ 19 ก.ค. เพราะเจอพิษสงของสายพันธุ์เดลต้าที่ดันให้ตัวเลขผู้ติดเชื้อในอังกฤษเพิ่มขึ้น 50% ตั้งแต่เดือน พ.ค. ที่ผ่านมา

### เนเธอร์แลนด์



ตัวเลขผู้ติดเชื้อของเนเธอร์แลนด์ลดลงต่ำสุดเป็นประวัติการณ์ในรอบ 9 เดือนหลังจากระดมฉีดวัคซีนได้ราว 39.7% ของประชากรทั้งหมด 17.5 ล้านคน ทำให้เมื่อต้นเดือน มิ.ย. ที่ผ่านมา เนเธอร์แลนด์สามารถกลับมาเปิดบาร์และร้านอาหารได้อีกครั้ง

ล่าสุด นับตั้งแต่วันที่ 26 มิ.ย. ทางกรเนเธอร์แลนด์ยกเลิกมาตรการสวมหน้ากากอนามัย และยกเลิกการจำกัดจำนวนผู้เข้าใช้บริการในร้านค้า บาร์ และร้านอาหาร หรือการรวมกลุ่มกันตรวบไต่ที่ยังมีการเว้นระยะห่างกันได้อย่างน้อย 1.5 เมตร หรือแสดงหลักฐานการฉีดวัคซีนหรือมีผลตรวจหา COVID-19 เป็นลบ ยกเว้นในรถขนส่งสาธารณะและในสนามบินซึ่งเว้นระยะห่างไม่ได้

อย่างไรก็ดี นายกรัฐมนตรี มาร์ค รุตเตอร์ เตือนให้ชาวดัตช์ระมัดระวัง เนื่องจาก COVID-19 อาจกลับมาระบาดอีกครั้งในช่วงฤดูใบไม้ร่วง หรืออาจเกิดสายพันธุ์กลายพันธุ์สายพันธุ์ใหม่ในประเทศ

## Global Trend

การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ส่งผลกระทบไปยังทุกภาคส่วน รวมทั้งวงการศึกษาที่ต้องปิดโรงเรียนชั่วคราวเลื่อนเปิดเทอม ไปจนถึงขั้นให้ทำการเรียนการสอนออนไลน์ โดยทุกแนวทางดังกล่าวล้วนเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในช่วงแรก เนื่องจากสถานการณ์ผันผวนจนเกินคาดเดา แต่ครั้นเวลาเดินหน้ามาเป็นแรมปี จนก้าวเข้าสู่ปีที่สอง แคมยังไม่มียี่แววว่าโควิด-19 จะหายไปจากโลกนี้ จึงทำให้วงการศึกษากว่าโลกเริ่มตระหนักแล้วว่า การเรียนออนไลน์ไม่ใช่แค่การศึกษาทางเลือกอีกต่อไป แต่จะกลายเป็นรูปแบบหลักของการเรียนการสอนต่อจากนี้ไปอีกหลายปี

ปัจจุบัน หลายประเทศทั่วโลกปรับตัวเข้าสู่รูปแบบการเรียนออนไลน์อย่างจริงจัง โดยประเทศที่ทำได้ดีอย่างโดดเด่น คือ ประเทศจีน ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจ เนื่องจากจีนมีการพัฒนาด้านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างก้าวหน้ามาตลอด อีกทั้งมีประสบการณ์รับมือกับการแพร่ระบาดของไวรัสได้ดีกว่าชาติอื่น ๆ

ในขณะที่บางประเทศสะท้อนภาพที่ชัดเจนว่า ต้องการยกระดับ “ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล” หรือ Digital Literacy ของบุคลากรด้านการศึกษาอย่างเร่งด่วน ในขณะเดียวกัน ภาพความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคมก็ถูกฉายออกมาชัดเจน เนื่องจากเด็กบางกลุ่มมีโอกาสเข้าถึงอินเทอร์เน็ต และมีคอมพิวเตอร์สำหรับการเรียนที่บ้าน ในขณะที่เด็กอีกจำนวนไม่น้อย เข้าไม่ถึงปัจจัยเหล่านี้ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนออนไลน์

# เมื่อการเรียนออนไลน์ ไม่ใช่แค่การศึกษาทางเลือก



ข้อจำกัดด้านการเดินทางและจำกัดระยะห่างทางสังคมทำให้เกิดการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อการสื่อสารทางธุรกิจ เช่น Zoom Meeting, Google Meet ซึ่งยังถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนการสอนออนไลน์ ทำให้ช่องทางการเชื่อมต่อระหว่างผู้เรียนและผู้สอนมีความสะดวกขึ้น

อย่างไรก็ตาม ยังมีแพลตฟอร์มอื่นในระดับโลก ที่ให้บริการด้านการศึกษาออนไลน์โดยตรง ที่ไม่ใช่เป็นเพียงช่องทางการสื่อสารระหว่างครูและเด็กนักเรียนเท่านั้น เช่น BYJU'S

แอปพลิเคชันสัญชาติอินเดีย ที่เติบโตและมีผู้ใช้งานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับผู้เรียนทุกช่วงวัย มีคอร์สการเรียนที่หลากหลาย มีรูปแบบการนำเสนอที่ทำให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย และสอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของคนรุ่นใหม่

ฝั่งประเทศจีน ก็จะมี Tencent Classroom บริษัทไอทียักษ์ใหญ่ระดับโลก ที่มีโซลูชันคลาวด์อัจฉริยะครบวงจร ที่เรียกว่า Tencent Online Education Solutions ที่รวมเอาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์มาช่วย โดยมีเป้าหมายสร้าง Smart Education ที่จะเชื่อมโยงนักเรียนครู และผู้ปกครองให้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก

อย่างไรก็ตาม หัวใจสำคัญที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียน การสอนออนไลน์ไม่ใช่เพียงแค่ความฉลาดของแพลตฟอร์มเท่านั้น เพราะบทความด้านการศึกษาหลายชิ้นได้กล่าวถึงขีดความสามารถในการใช้เครื่องมือของครูผู้สอน และกลไกสำหรับสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการศึกษาออนไลน์

แน่นอนว่านับจากนี้ต่อไป ธุรกิจการศึกษาต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด ซึ่งจะส่งผลอย่างมากต่อรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ ดังนั้น ประเทศ สังคม หรือหน่วยงานที่ปรับตัวได้เร็ว ก็จะได้ประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้





## 89 ปี เมืองไทยประกันภัย ก้าวต่อไปเพื่อคืนกำไรทางใจ... สู่อสังคม

“มาตามเป็ง” นवलพรรณ ล่ำซำ  
CEO บมจ. เมืองไทยประกันภัย



**20 มิถุนายน** ก้าวแรกสู่บริษัทประกันวินาศภัยระดับแนวหน้าของประเทศไทย ภายใต้ชื่อ **บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)** โดยมีจุดเริ่มต้นจากการก่อตั้งขึ้นในปี 2475 ผ่านยุคบุกเบิก มุ่งสู่ยุคพัฒนา และก้าวเข้าสู่ยุคแห่งการเติบโตอย่างต่อเนื่องแบบไม่หยุดนิ่ง ด้วยประสบการณ์อันยาวนานของ 2 ผู้นำแห่งการบริการด้านประกันวินาศภัยชั้นนำ ผนึกกำลังครั้งประวัติศาสตร์ของธุรกิจประกันวินาศภัย เกิดการควบรวมระหว่าง บริษัท ภัทรประกันภัย จำกัด (มหาชน) และ บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2551 ถือว่าเป็นวันรวมใจเป็นหนึ่ง เพื่อเพิ่มความแข็งแกร่ง และศักยภาพในการแข่งขันทางธุรกิจและการให้บริการ โดยได้ผสมผสานจุดเด่นของทั้ง 2 บริษัทได้อย่างลงตัว ด้วยเอกลักษณ์เน้นการบริหารงานด้วยความโปร่งใส ยึดหลักธรรมาภิบาล ให้ความใส่ใจสังคม ทำให้การบริหารและการดำเนินงานเป็นไปได้ตามจุดมุ่งหมายที่มีศักยภาพ และมั่นคงจึงนำพาให้ บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) เติบโต และเติบโตอย่างมั่นคงแบบต่อเนื่องมุ่งมั่นอย่างเต็มที่เพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืนในยุคดิจิทัล สู่บริษัทประกันวินาศภัยระดับแนวหน้าของประเทศต่อไป

ตลอดระยะเวลา 89 ปีที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ปี 2564 บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) เราได้มุ่งมั่นตั้งใจดำเนินธุรกิจบนเส้นทางแห่งการเป็น **“ธุรกิจที่คอยให้ความช่วยเหลือและเยียวยาสังคมไทย”** เราได้ทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยแบ่งเบาภาระให้แก่ผู้ประสบภัย เพื่อให้ทุกคนในสังคมไทยผ่านพ้นวิกฤตและเติบโตอย่างมั่นคงไปพร้อมกับเรา ซึ่งบนเส้นทางแห่งนี้เราไม่ได้ยึดแค่การทำกำไรทางธุรกิจ แต่เราได้ยึดหลักการทำธุรกิจแบบเคียงคู่สังคมไทย ด้วยการทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม อาทิ โครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการไทย โครงการอาสาสมัครกู้ภัย การสนับสนุนฟุตบอลทีมชาติไทย ผู้สนับสนุนหลักสโมสรท่าเรือ เอฟ.ซี. โครงการคลองเตยดีดี และโครงการครัวมาดาม... ส่งต่อหัวใจคนไทยไม่ทิ้งกัน เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้เรารู้สึกว่าการทำธุรกิจก็สามารถช่วยเหลือสังคมได้ จนก่อเกิดคำว่า กำไรทางใจ... สู่อสังคม

ดังสโลแกนที่ว่า **“เมืองไทยประกันภัย... ยิ้มได้ เมื่อภัยมา”**





# ภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์...

## ความหวังของไข่มุกอันดามัน

**ข**าวคราวของ “ภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์” (Phuket Sandbox) ผ่านสื่อต่าง ๆ ดูจะร้อนแรงไม่น้อย เพราะนี่เป็นหนึ่งในหมุดหมายของรัฐบาลที่จะใช้เป็นแนวทางในการเดินทางด้านเศรษฐกิจควบคู่ไปกับการต่อสู้กับการแพร่ระบาดของโควิด-19

ภาพของเรือยอร์ชที่จอดเรียงรายนับร้อยลำ ดูเป็นภาพสวยงามหากแต่แฝงความเศร้าเอาไว้ นั่นเพราะหากเรือจอดหมายถึงไม่มีนักท่องเที่ยวนั่นเอง ดังนั้น “ภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์”



จึงเป็นการจุดประกายแห่งความหวังให้แก่ผู้ประกอบการท่องเที่ยวโดยใช้ “ภูเก็ต” เป็นจังหวัดนำร่อง เริ่มตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2564 ภายใต้มาตรการด้านสาธารณสุขที่เข้มข้นเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19

แนวทางการเปิดประเทศเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว เริ่มตั้งแต่การระดมปูพรมฉีดวัคซีนให้ประชาชนชาวภูเก็ตกว่า 70% ต่อด้วยการกำหนดมาตรการของชาวต่างประเทศที่จะเดินทางเข้ามายังประเทศไทยผ่านจังหวัดภูเก็ต ที่หลัก ๆ ต้องเดินทางมาจากประเทศที่มีความเสี่ยงต่ำหรือความเสี่ยงปานกลาง และต้องได้รับวัคซีนตามกำหนดของประเทศไทยครบ 2 เข็ม หรือตามข้อกำหนดของแต่ละวัคซีน อย่างน้อย 14 วันก่อนการเดินทาง และมีเอกสารรับรองการได้รับวัคซีน (Vaccine Certificate) รวมทั้งต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ยืนยันว่าผู้เดินทางไม่มีเชื้อโรคโควิด-19 (Medical certificate with a laboratory result indicating that COVID-19 is not detected) โดยวิธีการ RT-PCR โดยมีระยะเวลาไม่เกิน 72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง ที่สำคัญต้องมีกรมธรรม์ประกันภัยครอบคลุมในวงเงินไม่น้อยกว่า 100,000 ดอลลาร์สหรัฐ

นักท่องเที่ยวที่ปฏิบัติตามข้อกำหนดเมื่อเดินทางถึงภูเก็ตแล้ว ต้องเข้าพักในโรงแรมที่ได้รับมาตรฐาน SHA+ (SHA Plus)



ในจังหวัดภูเก็ตเป็นระยะเวลา 14 คืน จึงสามารถเดินทางออกนอกจังหวัดภูเก็ตเพื่อท่องเที่ยวในจังหวัดอื่นได้ กรณีเข้าพักไม่ถึง 14 คืน ต้องเดินทางออกนอกราชอาณาจักรเท่านั้น โดยสัญลักษณ์ SHA+ (SHA Plus) แสดงว่าเป็นธุรกิจที่ผ่านการรับรองไม่เพียงแต่ตรงตามเกณฑ์การรับรอง SHA จาก

ททท. เท่านั้น แต่ยังคงรวมถึงพนักงานโรงแรมอย่างน้อย 70% ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ครบโดส โดยมีภูเก็ตเป็นจังหวัดนำร่อง นอกจากนั้น นักท่องเที่ยวยังต้องดำเนินกิจกรรมทางการท่องเที่ยว และใช้บริการสถานประกอบการที่ได้รับมาตรฐาน SHA+ (SHA Plus) ภายใต้มาตรการ D-M-H-T-T-A อีกด้วย

ขณะเดียวกันถ้าเป็นคนไทยหรือชาวต่างชาติที่อยู่ในประเทศไทยและต้องการเดินทางไปท่องเที่ยวยังจังหวัดภูเก็ต ก็มีมาตรการเข้มข้นที่คล้ายกันนั่นคือ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ครบ 2 เข็ม หรือครบโดสตามจำนวนวัคซีนแต่ละชนิด หรือได้รับวัคซีนชนิด AstraZeneca จำนวน 1 เข็มมาแล้วเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 14 วัน และได้รับการตรวจหาเชื้อโควิด-19 ด้วยวิธีการ RT-PCR หรือวิธีการ Antigen Test ไม่เกิน 7 วัน นับแต่วันที่ได้รับการตรวจ พร้อมกันนั้นต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน “หมอชนะ” บนสมาร์ตโฟน และยินยอมเปิดเผยตำแหน่งที่ตั้ง (Location) ตลอดระยะเวลาที่อยู่ในจังหวัดภูเก็ต

มาตรการหลัก ๆ อาจจะมีเพียงเท่านี้ แต่ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่นักท่องเที่ยวจำเป็นต้องศึกษาให้ละเอียด เพราะมีเช่นนั้นอาจจะได้รับการปฏิเสธไม่ให้เข้าจังหวัดภูเก็ตนั่นเอง ซึ่งถ้าจะว่ากันไปแล้วมาตรการที่เข้มข้นเหล่านี้ก็เป็นไปเพื่อความปลอดภัยของชาวภูเก็ตและชาวไทยทั่วประเทศ เพราะไม่ว่ากฎเกณฑ์จะตั้งไว้เข้มข้นแค่ไหน หากผู้ปฏิบัติไม่เคร่งครัดแล้วก็คงเปล่าประโยชน์ งานนี้จึงได้แต่ส่งกำลังใจให้แก่ชาวภูเก็ตให้ “ภูเก็ตแซนด์บ็อกซ์” สามารถเป็นต้นแบบแก่พื้นที่ท่องเที่ยวอื่น ๆ ของประเทศในอนาคตได้

เพราะถ้าภูเก็ตสตาร์ทดีด อีกหลายธุรกิจก็มีโอกาสฟื้นตัว...



## “ดวงรายเดือน 12 ราศี” กรกฎาคม 2564 นมอริ์ โฟนิบิ



### ราศีมิงกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

**การงาน :** เตรียมรับมือกับงานที่ต้องแบกยอด หรือแบกตัวเลขที่ต้องทำให้ตรงตามเป้า คนว่างงาน ยังอยู่ในขั้นตอนการเจรจา ค่าตอบแทนได้ไม่ตรงตามที่ต้องการ ธุรกิจส่วนตัว ระวังเรื่องการหมุนเงินในการลงทุน ต้นทุนอาจหายหรือลดลง **การเงิน :** กว่าจะได้เงินแต่ละบาทแลกมากับความเหนื่อย แกรมไม่ค่อยได้ใช้เอง มีคนมาช่วยใช้เงินมากกว่า **ความรัก :** คนโสด ระวังเสียเงินให้กับคนที่เข้ามาหวังผลประโยชน์ คนมีคู่ เอาแต่ทุ่มเทวัตถุ ความรักจางหาย



### ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

**การงาน :** มีเกณฑ์ได้รับโอกาสใหม่ ๆ งานใหม่ ความรับผิดชอบที่โตขึ้นไปในทางที่ดีมาก ๆ คนว่างงาน ได้ขยับขยายงาน ได้งานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสสร้างกำไรจากธุรกิจได้เป็นอย่างดี **การเงิน :** มีเกณฑ์ได้รับการเจรจาเรื่องเงินทอง ได้เงินจากคนอายุมากกว่า และได้โอกาสช่องทางใหม่ ๆ **ความรัก :** คนโสด ผิดคนใหม่ที่เข้ามาดูเจ้าระเบียบ ตรงเป๊ะจนอาจทำให้อึดอัด คนมีคู่ มีเกณฑ์ให้ต้องตัดสินใจร่วมกัน เช่น การเซ็นสัญญาซื้อที่ดิน



### ราศีบิน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

**การงาน :** อยู่ในความรู้สึกเบื่อหน่าย เกิดอาการเซ็งกับหน้าที่ที่รู้สึกทรมานมากเกินไป คิดตอบแทน แต่ทำอะไรไม่ได้ คนว่างงาน ยังต้องจำกับชีวิตว่างงานไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว สถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ทำให้ธุรกิจต้องปรับไปก่อน ไม่มีกำไร **การเงิน :** ต้องทำบัญชีรายรับรายจ่ายไว้บ้าง ใช้จ่ายมือเติบพอสมควร เดี่ยวจะไม่เหลือเงินเก็บ **ความรัก :** คนโสด มีคนมาหลอมนมาทำความรู้จัก คนมีคู่ ต่างหาช่องทางโอกาสในการสร้างรายได้มากกว่าเดิมความหวาน



### ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

**การงาน :** ทำได้แค่คิดวางแผน เสนองานอะไรไปก็ถูกดอง ถูกบอกให้รอก่อน ไม่มีคนฟังความคิดเห็นจากคุณมากนัก ทำได้แค่รอเวลา คนว่างงาน อย่ามัวแต่คิดว่าอยากทำอะไร แต่ให้ลงมือทำสักที ธุรกิจส่วนตัว คงต้องดูสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ไปก่อน ลงทุนอะไรเพิ่มมีแต่เจ็บตัว เจ็บหนัก **การเงิน :** ยังต้องหาเงินหารายได้เพื่อเคลียร์หนี้สินที่แบกรับเพียงลำพัง **ความรัก :** คนโสด ระวังสับรางไม่ทัน คุยเป็น ๆ ดึกว่านะ คนมีคู่ อย่าริอาจคิดมีคนอื่น คนรักจับได้แน่นอน



### ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

**การงาน :** ระวังการแสดงความคิดเห็นที่อาจเกิดการปะทะกับเพื่อนร่วมงานได้ง่าย ทำให้งานสะดุด คนว่างงาน ต้องแข่งขันแย่งงานอย่างสูง ธุรกิจส่วนตัว เจอคู่แข่งขายสินค้าเหมือนกัน จนอาจตัดราคากัน **การเงิน :** ระวังการถูกหยิบยืมเงินแล้วไม่ได้คืน ทั้งที่ตัวเองการเงินก็ไม่ใช่จะดี **ความรัก :** คนโสด ต้องตัดสินใจ ต้องเลือกกับความสัมพันธ์ครั้งนี้ คนมีคู่ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีความสุข มีดมมหาทางออกของปัญหาไม่ได้



### ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

**การงาน :** เกิดความกดดันจากหัวหน้า ทำให้เครียด เกร็งกับการทำงานไปหมด คนว่างงาน เกิดความเครียด ยังไม่มีโอกาสที่ดีเข้ามา ธุรกิจส่วนตัว ต้องจำกัดรายจ่ายต่าง ๆ เซฟเงินทุน **การเงิน :** วางแผนการใช้จ่ายเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าจะลงทุนธุรกิจเพิ่มควรไตร่ตรองมาก ๆ **ความรัก :** คนโสด ระวังรักซับซ้อน เป็นกิ๊กคนอื่น คนมีคู่ ความสัมพันธ์ลับ ๆ จะถูกเปิดเผยสร้างความเดือนร้อน



### ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

**การงาน :** มีเกณฑ์ได้เริ่มอะไรใหม่ ๆ โปรเจกต์ใหม่ที่ท้าทาย ยากเย็น กว่าจะสำเร็จเล่นเอาพลังความคิด พลังกายหมด คนว่างงาน ชาวดีเรื่องงานมาแล้ว ธุรกิจส่วนตัว เตรียมรับมือเดือรี่ ๆ ได้เลย **การเงิน :** รู้สึกกดดันกับรายได้ รายจ่ายที่ยังบริหารไม่ได้อย่างที่ต้องการมากนัก **ความรัก :** คนโสด เจอคนที่มองแต่ผลประโยชน์มากกว่าความรักที่ดี คนมีคู่ ดูแลด้วยการให้วัตถุสิ่งของแต่ไม่ดูแลจิตใจ



### ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

**การงาน :** เตรียมการพิธีเซ่นหรือการทำงานกับผู้ใหญ่ ต้องเจรจาขอยางให้ได้ กว่าจะสำเร็จก็ทำเครียดมาก ๆ คนว่างงาน เจอผู้ใหญ่เข้ามาเจรจายื่นข้อเสนอเรื่องงาน ธุรกิจส่วนตัว มีเกณฑ์ต้องเจรจาต่อรองค้าขาย หรือรับออเดอร์ **การเงิน :** ระวังเกิดหนี้สินโดยที่ไม่ได้สร้างขึ้นเอง ระวังการรับเงินที่ไม่มีสัญญาอะไร **ความรัก :** คนโสด ออกหัก เจอความผิดหวัง คนมีคู่ ไปกันไม่ได้ เจอการทะเลาะ และลงเอยที่แยกทาง



### ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

**การงาน :** ตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีแต่ความผิดพลาดทำให้เสียความมั่นใจ ทำอะไรก็ไม่ถูกใจ หมดไฟ คนว่างงาน ยังต้องตงงานไปอีกสักระยะ ยังไม่มีข่าวดี ธุรกิจส่วนตัว ล้มไม่เป็นทำ ยิ่งทำยิ่งจม **การเงิน :** ไม่สู้ดีเอามาก ๆ มีแต่รายจ่ายสารพัด **ความรัก :** คนโสด ออกหัก ความสัมพันธ์จบลงแล้ว คนมีคู่ มีแต่เรื่องให้ทุกข์ใจ ไม่มีความสุข



### ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

**การงาน :** เตรียมเข้าสู่สถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ท้าทาย ต้องปรับตัว ปรับใจให้ทำมันให้ได้ แม้จะไม่ถนัดเอามาก ๆ คนว่างงาน ชาวดีเรื่องงานมีเข้ามาบ้าง ธุรกิจส่วนตัว อย่าทำอะไรที่ขาดการยั้งคิดค่อย ๆ เริ่มต้น อย่ารีบร้อน **การเงิน :** ยังดีที่มีคนหยิบยื่นความช่วยเหลือเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ให้ค่าปรึกษาที่ดี **ความรัก :** คนโสด อยู่ในอดีต ผิดหวังอย่างมาก คนมีคู่ ระวังความสัมพันธ์จบลง



### ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

**การงาน :** ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำได้แค่เพียงยอมรับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าและทำหน้าที่ที่ได้รับให้ดีที่สุด ไม่มีคนยอมรับความคิดเห็นคุณมากนัก คนว่างงาน อึดอัดกับสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ธุรกิจส่วนตัว ยังต้องปรับไปก่อน แม้ว่าจะเริ่มหมดแรง **การเงิน :** ยังถือว่า มีเงินใช้คล่องอยู่ แต่ก็มีรายจ่ายเกี่ยวกับค่าเช่าที่ หรือที่ดินเพิ่มขึ้น **ความรัก :** คนโสด ได้เริ่มต้นความรักใหม่แล้ว คนมีคู่ ต่างเริ่มสิ่งดี ๆ ด้วยกัน เข้าใจกันมากขึ้น



### ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

**การงาน :** ระวังข่าวลือมากกระทบให้เกิดความวิตกกังวลใจ ทำงานไม่ได้ บริวารสร้างปัญหาให้แก่ใจไม่จบ คนว่างงาน ยังต้องต่อสู้กับการหางานไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว ระวังมีปัญหากับลูกจ้าง จนทำธุรกิจติดขัดอย่างมาก **การเงิน :** มีเกณฑ์เข้าเจรจากับสถาบันการเงินต่าง ๆ หรือหาช่องทางให้การเงินราบรื่น **ความรัก :** คนโสด เจอแต่คนวุ่นวายความรัก ไม่ส่วนตัว คนมีคู่ ระวังคนรอบข้างเอาเรื่องเดือดร้อนมาให้

หากอยากเช็คดวงดี ๆ ตามเรามาที่ “นมอริ์ โฟนิบิ”

Facebook : [www.facebook.com/mortea.tarot](http://www.facebook.com/mortea.tarot) หรืออยากเช็คดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

## บันการดี

ให้ “การอภัยผู้จากไป” เปลี่ยนเป็น “การให้ออกาสคนเป็น”



หริศกรดาชริไซเคิล รูปทรงหนังสือ เพื่อแสดงความอภัยต่อผู้ล่วงลับ และนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย ไปซื้อหนังสือใหม่ตามความต้องการของโรงเรียน ชุมชน เรือนจำ ห้องสมุด ที่ขาดแคลน เพื่อเป็นการพัฒนาสังคมในระยะยาว

ส่งฟรีในพื้นที่กรุงเทพฯ



@PUNKANDIBOOK



PUNKANDIBOOK



06 3223 2291



หลังจากโควิด-19 อาละวาดหนักไปทั่วโลกเมื่อปีที่แล้ว ทำให้ทัวร์นาเมนต์กีฬาใหญ่ ๆ ต้องยกเลิกหรือเลื่อนกันระนาว หนึ่งในนั้นคือฟุตบอลยูโร 2020 ซึ่งเลื่อนมาแข่งในปี 2021 แต่ยังมีชื่อรายการว่า “ยูโร 2020” เช่นเดิม

ศึกยูโร 2020 มีความพิเศษกว่าครั้งที่ผ่าน ๆ มา โดยเนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 60 ปี ของการแข่งขัน สหพันธ์ฟุตบอลยุโรป (ยูฟ่า) จึงจัดแบบกระจายการแข่งขันออกไปยังเมืองต่าง ๆ ในทวีปยุโรป รวมทั้งสิ้น 11 เมือง 11 ประเทศ จากเดิมที่จะมีเจ้าภาพเพียง 1 หรือ 2 ชาติเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ทุกคนจับตามองมากที่สุดในศึกยูโรครั้งนี้คือ การจัดการแข่งขันในสถานการณ์ที่โควิด-19 ยังคงแพร่ระบาดอยู่ ซึ่งหลาย ๆ ชาติในยุโรปยังมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นหลักพัน หรือหลักหมื่นต่อวัน

ในแง่ของตัวนักเตะ สตาร์ฟิโด้ช และเจ้าหน้าที่ของแต่ละทีม ส่วนนี้ไม่มีปัญหามากนัก เพราะทุกคนที่เข้าร่วมจะต้องได้รับการฉีดวัคซีน และมีการตรวจโควิด-19 อย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการเก็บตัวอยู่ใน “บับเบิ้ล” ตลอดทัวร์นาเมนต์ และถ้าใครถูกตรวจพบว่าติดเชื้อก็จะถูกแยกออกไปกักตัวทันที ส่วนผู้เล่นที่เหลือก็ยังคงแข่งขันต่อไปได้

นอกจากนี้ สิ่งที่ทุกคนจับตามองคือเรื่องของผู้ชม ซึ่งยูฟ่าเปิดให้แฟนบอลเข้าชมแต่ละแห่งได้ในจำนวนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความจุสนามและมาตรการโควิด-19 ของประเทศนั้น ๆ อย่างเช่น สนามอัลลิอันซ์ อารีนา ของเยอรมนี ความจุ 70,000 คน แฟนบอลเข้าชมได้ 20% หรือ สนามเวมบลีย์ ของอังกฤษ ความจุเกือบ 90,000 คน ก็เปิดให้แฟนบอลเข้าได้ 25%

ในขณะที่เดียวกัน สนามปูลกัส อารีนา กรุงปาดาเปสต์ ประเทศฮังการี ความจุกว่า 67,000 คน ยูฟ่าและรัฐบาลฮังการีเปิดไฟเขียวให้แฟนบอลเข้าได้ 100% เพิ่มความจุสนาม ซึ่งถ้าใครที่ได้ติดตามชมการถ่ายทอดสดจะเห็นว่า แฟนบอลที่ฮังการี

# ยูโร 2020



## ศึกลูกหนังซึ่งไม่ยอมแพ้โควิด



ซึ่งมาตรการนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละสนาม และสถานการณ์ รวมถึงข้อกำหนดของรัฐบาลแต่ละประเทศ

เห็นได้ว่า “ยูโร 2020” อาศัยความร่วมมือร่วมใจ ตั้งแต่องค์กรหรือหน่วยงานที่กำกับดูแลอย่างยูฟ่า และรัฐบาลประเทศต่าง ๆ ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย นักเตะ สตาร์ฟิโด้ช ไปจนถึงแฟนบอลจนทำให้ดำเนินการ

ก็เข้ามาอัดแน่นเต็มสนามจริง ๆ เล่นเอาทั่วโลกทิ้งไปตาม ๆ กัน สาเหตุนั้นเป็นเพราะที่ฮังการีมีการฉีดวัคซีนไปแล้วเกือบ 60% ของประชากรทั้งประเทศ และแฟนบอลต้องมีเอกสารยืนยันว่าได้รับวัคซีนครบแล้ว จึงจะสามารถเข้าชมได้ นอกจากนี้ ยังมีมาตรการอื่น ๆ ที่นำมาบังคับใช้ควบคู่กันไป

แข่งขันไปได้ภายใต้สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 น่าเชื่อว่า ศึกยูโร 2020 ครั้งนี้จะเป็นอย่างที่ติให้กับทัวร์นาเมนต์กีฬาอื่น ๆ ในการจัดการแข่งขันให้ออกมาราบรื่น ปลอดภัย และลุล่วงไปได้ด้วยดี

# 5 กลุ่มโรคที่มาพร้อมหน้าฝน



เมื่อเข้าสู่ฤดูฝนของทุกปี ประเทศไทยอากาศจะเริ่มเย็นลงและมีความชื้นสูงขึ้น เป็นสาเหตุให้โรคหลายชนิดแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว โดยมี 5 กลุ่มโรคในหน้าฝนที่พบมาก และจำเป็นต้องระมัดระวังกันเป็นพิเศษ

### กลุ่มโรคที่ 1 โรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร

โรคในระบบทางเดินอาหาร เกิดจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคทำให้เกิดโรค อาทิ ท้องเสีย โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเหลวเป็นน้ำ อาจมีไข้ ปวดบิดในท้อง และหากติดเชื้อบิดอาจมีมูกหรือเลือดปนอุจจาระได้

เชื้อไวรัสตับอักเสบบีติดต่อจากการกินอาหารปนเปื้อนเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ทำให้ผู้ป่วยมีอาการตับอักเสบ มีไข้ อ่อนเพลีย ตัวเหลือง ตาเหลือง หรือดีซ่านคลื่นไส้ อาเจียน

### กลุ่มโรคที่ 2 โรคติดเชื้อทางบาดแผลหรือเยื่อผิวหนัง

โรคไข้ฉี่หนู หรือเลปโตสไปโรซิส ผู้ป่วยมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะ มักปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและโคนขาอย่างรุนแรง ตาแดง ร้อยละ 5-10 ของผู้ป่วยอาจมีอาการรุนแรงเช่น ดีซ่าน ไตวาย หรือช็อกได้

ผิวหนังอักเสบ หน้าฝนที่ซังตามพื้นถนนนาน ๆ จะเน่าเหม็นเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค หากสัมผัสผิวหนังก็มีโอกาสเสี่ยงต่อผิวหนังอักเสบได้ ยิ่งไปกว่านั้นน้ำสกปรกยังอาจทำให้แผลติดเชื้อ เกิดเชื้อรา คัน เกิดตุ่มหนองและฝีได้ ดังนั้น แนะนำให้ล้างมือล้างเท้าบ่อย ๆ



### กลุ่มโรคที่ 3 โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ

ปอดอักเสบหรือปอดบวม ปัจจุบันมีการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิดเอ H1N1 และโรคไข้หวัดนก ระวังป้องกันนอกเหนือการดูแลสุขภาพของตนเองแล้ว การฉีดวัคซีนก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยป้องกันและทำให้มั่นใจมากขึ้นอีกด้วย

### กลุ่มโรคที่ 4 โรคติดต่อที่เกิดจากยุง

ไข้เลือดออก มียุงกลายเป็นพาหะ ในระยะแรกจะมีอาการเหมือนการติดเชื้อไวรัสทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีอาการปวดกระตุกมาก ไข้สูงประมาณ 2-7 วัน หลังจากนั้นไข้จะ

ลดลง อาจมีเลือดออกผิดปกติ มือเท้าเย็น หรือช็อกได้

ไข้สมองอักเสบ มียุงรำคาญเป็นพาหะ มักแพร่พันธุ์ในแหล่งน้ำตามทุ่งนา ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน หลังจากนั้นจะมีอาการซึมลงหรือชัก อาจเสียชีวิตหรือพิการหากไม่ได้รับการรักษา

ไข้มาลาเรีย มียุงก้นปล่องเป็นพาหะ ผู้ป่วยจะมีไข้สูงหนาวสั่นสลับ เนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตก หากเป็นชนิดรุนแรงอาจมีอาการไตวาย ตับอักเสบ ปอดผิดปกติ

### กลุ่มโรคที่ 5 เยื่อตาอักเสบ หรือโรคตาแดง

เยื่อตาอักเสบ หรือโรคตาแดง เป็นการติดเชื้อไวรัส

อย่างเฉียบพลัน ติดต่อกับการสัมผัสโดยตรงจากมือสู่ตาหรือทางอ้อมจากสระว่ายน้ำ พบผู้ป่วยจำนวนมากช่วงฤดูฝน และพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ อาการที่พบคือเริ่มแดงข้างใดข้างหนึ่งก่อนแล้วจึงลามไปอีกข้างหนึ่ง คันตา รู้สึกระคายเคืองคล้ายผงเข้าตา เจ็บตา อาจมีอาการหนังตาบวมร่วมด้วย มีขี้ตาตอมน้ำตาไหลแสบแสบตาและคันตา

การป้องกันโรคที่มากับหน้าฝนสามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงสวมเสื้อผ้าเพื่อรักษาร่างกายให้อบอุ่น ล้างมือ ล้างเท้าบ่อย ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด กินอาหารที่สุกใหม่ สะอาด และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ดูแลตนเองให้ปลอดภัย และใส่แว่นตากันแดดทุกครั้งไปพร้อมกัน เป็นเกราะอีกชั้นในการป้องกันทุกกลุ่มโรคได้อย่างดี







อักษร  
สราย



...ความจริง...

๑ สรรพสัตว์เวียนว่ายและว่ายเวียน  
โลกทดสอบด้วยความเพียรที่มาสู่  
เราท่านทั้งหลายสายตาดู  
เพื่อสงบในครุชณะใจ

๑ พระมหาเจดีย์ชเวดากอง  
อร่ามแห่งสีทองสว่างไสว  
เพื่อเห็นแจ้งจากภายนอกสู่ภายใน  
เห็นความจริงอันยิ่งใหญ่ด้วยใจตน !

นายทิวา

เมืองดากอง ย่างกุ้ง เมียนมา

# ศูนย์ข้าวเพื่อหมอ Food For Fighters สู่มั่ถอย !!!

นับตั้งแต่การแพร่ระบาดของโควิด-19 ระลอกแรก กลุ่มร้านอาหารนำโดย “พันธนะ วัฒนเสถียร” นายกษมาคม ท่องเที่ยวเขาใหญ่ เจ้าของร้านอาหาร “เป็นลาว” และผู้ก่อตั้งโครงการ “ข้าวเพื่อหมอ” Food For Fighters ได้ระดมทุนแบบ Crowd Funding นำเงินไปจ้างร้านอาหารต่าง ๆ ทำข้าวกล่องปรุงสุกเพื่อส่งให้บุคลากรทางการแพทย์ตามโรงพยาบาลซึ่งเป็นศูนย์รักษาผู้ป่วยโควิด-19 ทั่วประเทศ มีร้านในเครือข่ายเข้าร่วมกว่า 100 ร้าน ส่งให้โรงพยาบาลต่าง ๆ กว่า 30 แห่ง เป็นทางเลือกทางรอดที่ผู้ประกอบการร้านอาหารก็ยังพอมีรายได้และบุคลากรทางการแพทย์ก็ได้กินอาหารปรุงสุกทุกวัน

จนกระทั่งเกิดการระบาดระลอกใหม่ Food For Fighters จึงรวมตัวกันอีกครั้ง โดยได้ร่วมกับ “สมาคมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” จัดตั้ง “ศูนย์ข้าวเพื่อหมอ” ณ ที่ทำการสมาคมฯ ใจกลางกรุงเทพฯ ตั้งแต่ 7 พฤษภาคม 2564 เป็นต้นมา ซึ่งตั้งใจกันว่าจะมีระยะเวลา 1 เดือน โดยการระดมทุนและบริหารจัดการข้าวกล่องรวมทั้งวัตถุดิบสิ่งของจำเป็นไปพร้อมกัน ข้าวกล่องกระจายไปยังโรงพยาบาลและชุมชนแออัดต่าง ๆ เช่น ชุมชนย่านคลองเตย วัตถุประสงค์จัดส่งไปยังครัวกลางของชุมชนที่สามารถจัดพื้นที่ปรุงอาหารได้เอง สิ่งของจำเป็นนำไปจัดทำเป็นถุงยังชีพส่งให้ครอบครัวในชุมชนแออัดที่พอจะหุงหาอาหารได้เอง

“จากวันแรกของการตั้งศูนย์ฯ ความต้องการอยู่ที่ 1,000 - 1,500 กล่อง/วัน (2 มือ มือกลางวันมือเย็น) แต่ในปัจจุบันพุ่งสูงไปถึง 10,000 - 20,000 กล่อง/วัน ไม่นับรวมถุงยังชีพที่ทางศูนย์ฯ ได้รับการบริจาคข้าวสาร อาหารแห้ง ยาสามัญประจำบ้าน ที่จัดส่งทุกวันกระจายไปยังชุมชนต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 300-400 ชุด/วัน



การลงพื้นที่จริงทำให้ได้รับฟังปัญหาทั้งจากการบอกเล่าโดยตรง และบางครั้งก็มาในรูปแบบของจดหมายน้อยที่เขียนมาขอความช่วยเหลือ ซึ่งทำให้รู้ว่าวิกฤติครั้งนี้สาหัสมากจริง ๆ” พันธนะบอกเล่าสถานการณ์

ในที่สุด Food For Fighters จึงตกลงร่วมกับสมาคมฯ ว่าจะยังคงเดินหน้า “ศูนย์ข้าวเพื่อหมอ” ต่อไป เพื่อให้คนที่แข็งแรงกว่าได้ร่วมสนับสนุนคนที่ต้องการความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตินี้ โดยยังคงต้องการผู้สนับสนุนข้าวกล่องปรุงสุก อาหารแห้ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวสาร เครื่องปรุง นม และวัตถุดิบในการนำมาจัดทำอาหาร รวมถึงเครื่องอุปโภคบริโภค สามารถจัดส่งได้ที่ “ศูนย์ข้าวเพื่อหมอ” Food For Fighters ณ ที่ทำการสมาคมฯ นิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดทำการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุด เวลา 9.00-17.00 น. หรือ ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนได้ที่บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่ 729 -233242-7 ชื่อบัญชี :

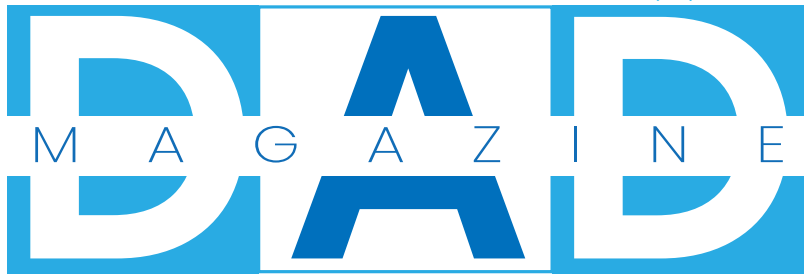
มูลนิธิควานันท์ (ลดหย่อนภาษีได้/ส่งข้อมูลทางไลน์ ID : @silvervoyage)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณแมค (09 6991 6363) คุณพีช (08 6564 0957) คุณเตเต้ (09 2645 5464) และ Call Center 0 2016 9910 ทุกวัน 9.00-17.00 น. สามารถติดตามความคืบหน้าการช่วยเหลือต่าง ๆ ได้ที่ Facebook : FoodForFightersTH





ส่งความสุขทุกต้นเดือน



ความรื่นรมย์ในศูนย์ราชการ

WWW.DAD.CO.TH



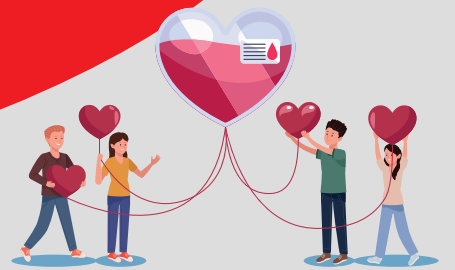
ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการฯ

Call Center บริษัท สนาธิกพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

โทร. 0 2142 2222 และ 0 2142 2203

info@dad.co.th

# วิกฤติ COVID-19 โลหิตขาดทั่วประเทศ ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิต



ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย

จันทร์ - ศุกร์ เวลา 07.30 - 19.30 น.  
เสาร์, อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์  
เวลา 08.30 - 15.30 น.



ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ  
12 แห่งทั่วประเทศ



โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั่วประเทศ



หน่วยเคลื่อนที่รับบริจาคโลหิต



สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์และจัดหาผู้บริจาคโลหิต โทร. 0 2256 4300 [www.blooddonationthai.com](http://www.blooddonationthai.com)



ยิ้มได้ เมื่อภัยมา

## ประกันสุขภาพ HEALTH ME

ทำงานหนัก...  
ทัก Health ME

ดูแลคุณ ยามเจ็บป่วย  
ด้วยค่าห้องสูงสุด 15,000 บาท/วัน



กิน เที่ยว หนัก...  
ทัก Health ME

วางแผนค่าใช้จ่ายได้  
แลมคุ้มครองค่ารักษาโรคร้ายแรง



ห่วงคนที่รัก...  
ทัก Health ME

ดูแลคน Happy ทุก Gen  
ตั้งแต่อายุ 6-70 ปี ต่ออายุได้ถึง 80 ปี



#จ่ายหนักทักHealthME

รายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขเป็นไปตามที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ประกันภัย  
[www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com) Call Center 1484

SCAN ME

