

แจกฟรี  
**FREE COPY**




# DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 23 | JULY 2022

สหภาพยุโรป (EU) มีมติยอมรับ  
Thailand Digital Health Pass  
บน "หมอพร้อม"



LINE Official Account  
Add like iOS or Android



WWW.DAD.CO.TH f DAD MAGAZINE



**GO GO GO !!!**  
เดอะ ไซร์ มัส โท ออน

## “ทางสายกลาง” สติ สมารี ปัญญา

**“ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ต้องไปให้สุดทาง”**

สำนวนที่ว่านี้ มี “ความหมาย” อย่างลึกซึ้ง ไม่เฉพาะใน “บริบท” ของ “การแสดง” บนเวทีใด ๆ หากแต่ยังหมายรวมถึงทุก ๆ “การแสดง” ใน “ชีวิตจริง” อ่านต่อ 03

“สติ” คือ ความตั้งมั่น “สมารี” คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน  
“ปัญญา” คือ ความรู้ชัดเห็นชัด อ่านต่อ 03

**สสว.** สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจ  
ขนาดกลางและขนาดย่อม

**ขอเชิญลงทะเบียนเพื่อเข้ารับบริการกับ สสว.**  
รับสิทธิประโยชน์และข้อมูลข่าวสาร เพื่อพัฒนารัฐกิจของท่าน

### สิทธิประโยชน์สำหรับผู้ประกอบการ



- ✓ เพิ่มผลิตภาพและลดต้นทุน
- ✓ ขยายช่องทางการตลาด
- ✓ เชื่อมโยงแหล่งเงินทุน



สแกน  
QR Code  
ลงทะเบียน



### แม่ของแผ่นดิน

เฉลิมพระเกียรติ  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  
พระบรมราชินีนาถ  
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
เนื่องในโอกาส  
เฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา  
12 สิงหาคม 2565



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงมีพระนามเดิมว่า หม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร พระราชสมภพเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม พ.ศ. 2475 ทรงเป็นสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2562 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงมีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมเฉลิมพระนามาภิไธยว่า “สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง”

พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
ถวายพระพรทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ไทยทั้งปวงน้อมดวงจิตอธิษฐาน  
สาธุการแช่ซึ้งก้องเกริกไกร



### ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ  
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

น้อมประเคน ถวายพรชัยมงคล  
ส ปากกล้า ชาวประชา พาสราญ  
เฉลิมพระชน-บ พชษา ส่างโผ  
ราชครูเริงร้อย ก้อยจงรัก ถักจจี  
บนพระไตรรัตน์ เทวะเสก  
เสกสฤบดิ์ พิสิษฐ์ล มงคลบวร

ส ปากเกล้า เสด็จกรีงไกร เกริกไพศาล  
พระภูบาล ชาญปรีชา ยิ่งบารมี  
พระทรงชัย จอมกษัตริย์ สวัสดิ์ศรี  
เกิดกักคิ กวโบาย ถวายพระพร  
พระประเสริฐ จงประสิทธิ์ สโมส  
นิรันดร ขอพระองค์ "ทรงพระเจริญ"

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง  
บริษัท สยามริชชีพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

เจ้าของ : บริษัท สยามริชชีพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๙๐ 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

## Editor's talk

เราทุกคนต่างรู้ว่าสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ยังไม่น่าไว้วางใจ แต่นานที่นี้เชื่อว่าหลายคนต่างเห็นตรงกันว่า เราจำเป็นต้องก้าวไปข้างหน้าด้วยการเผชิญกับข้อเท็จจริง เตรียมพร้อมรับมือและแก้ปัญหาต่อทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างเต็มกำลัง และสิ่งสำคัญที่สุดคือการเชื่อมั่นในกันและกันว่า พวกเราทุกคนจะสามารถผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้อย่างแน่นอน ขอส่งพลังแรงใจให้ทุก ๆ คน ...

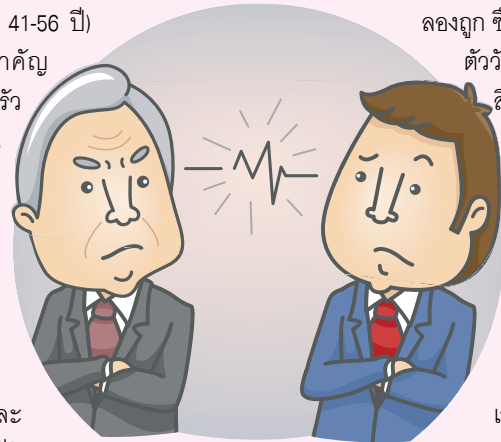
กองบรรณาธิการ

## ต่างรุ่น ผ่านโลก จุดร่วมคือคำตอบ

● Gen X (เกิดปี 1965-1980 อายุ 41-56 ปี) มีความรับผิดชอบ สูงงาน ให้ความสำคัญและดูแลสุขภาพของตัวเองและครอบครัวมากกว่ารุ่นก่อนหน้า และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง

● Gen Y (เกิดปี 1981-1996 อายุ 25-40 ปี) มีความมั่นใจ เป็นตัวของตัวเอง มีตัวเลือก ไม่ชอบถูกบังคับ และพร้อมที่จะปฏิเสธสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ

● Gen Z (เกิดปี 1997-2012 อายุ 24-29 ปี) เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว กล้าแสดงออกและไม่ชอบถูกบังคับ มีความอดทนต่ำ มองโลกในแง่ดี ไม่ยึดวิธีการหรือกรอบ กังวลกับความไม่แน่นอนของอนาคตและโลก



ลองดู ซึ่งโอกาสที่เขาได้เลือกนั้น ต้องกำกับด้วยตัววัดค่าความสำเร็จ เพื่อให้เขาได้รู้ด้วยว่าสิ่งที่เขาเลือกนั้นถูกหรือผิด

ช่องว่างระหว่างวัยในองค์กร ต้องมาจากทั้งสองฝั่ง ฝั่งผู้น้อยต้องมองความแตกต่างด้านความคิด เห็นเป็นเรื่องท้าทายในการสื่อสารหาจุดร่วมในการแก้ปัญหา (Growth Mindset) พยายามเข้าใจว่า ฝั่งผู้ใหญ่ติดเรื่องอะไร มีเงื่อนไขอะไรที่เราไม่รู้หรือเปล่า (Empathy) จากนั้นปรับมุมมองทางความคิดในการนำเสนอด้วย

รูปแบบใหม่ ๆ

ในขณะที่เดียวกัน ฝั่งผู้ใหญ่ก็ต้องยอมรับความแตกต่างทางความคิด ให้ความเคารพคนรุ่นใหม่ รับฟังการแก้ปัญหา สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ทำให้ทั้งสองฝ่ายกล้าถกประเด็นต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มองหาจุดแข็งของแต่ละฝ่ายในการทำงาน และนำมาปรับใช้เพื่อสร้างความสำเร็จร่วมกันในที่สุด

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยลดความแตกต่างระหว่างวัย ก็คือ “ความเข้าใจใจอีกฝ่าย” (Empathy) ปัญหาต่าง ๆ ที่มีเริ่มต้นแก้ไขได้ ด้วยการหันหน้าคุยกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา จากนั้นจึงจัดการแก้ไขปัญหาย่างให้ถูกจุด

หากครอบครัวหรือองค์กรได้รู้ และเข้าใจที่มาที่ไปของ Generation Gap นอกจากจะช่วยสร้างครอบครัวหรือองค์กรให้เติบโตแล้ว ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ภายในให้เข้มแข็งอีกด้วย แล้วพบกันใหม่ในเดือนหน้า สวัสดีครับ ...

Dr.T

## Executive Visions

ทำไมอยู่ที่ทำงานเดียวกัน แต่บางครั้งเรารู้สึกห่างเหินเหมือนไม่ใช่พวกเดียวกัน ?

ปัญหาเรื่องช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป หากเราเข้าใจว่า การหาจุดร่วมทางความคิดที่แตกต่างกันของคนต่างวัย คือทางออก

มีกรูหลายท่านพยายามที่จะอธิบายความหมายของช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) ด้วยช่วงเวลาการเกิดที่ต่างกัน และกำหนดนิยามของคนในแต่ละรุ่น (ที่มา : ช่องว่างระหว่างวัย Generation Gap, TK DreamMakers 2021) เช่น

● Gen B/ Baby Boomers (เกิดปี 1946-1964 อายุ 57-75 ปี) คือ คนรุ่นที่เชื่อในเรื่องการทำงานหนัก ขยัน อดออม เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง และริเริ่มการคิดนอกกรอบมากขึ้น

**GO GO GO !!! เดอะ โชว์ มัส โท ออน >>**

ต่อจากหน้า 01

ทั้งใน “เวทีชีวิต” ของ “ปัจเจกบุคคล” แต่ละคน และทั้งใน “เวทีสังคม” ของ “สังคมเรา” และ “สังคมโลก”

ทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ ไม่ได้มีความหมาย เพียงแค่การให้กำลังใจ เพื่อให้สามารถก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง

หากแต่ “ความหมาย” ที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือ “ไม่ว่าอย่างไร ก็ต้องเดินต่อไป”

The show must go on !!!

นาที่นี้ ไม่มีคำอธิบายใด ๆ ต่อ “สภาพการณ์” ที่ “เป็นมา” และ “เป็นอยู่” รวมถึงที่กำลังจะ “เป็นไป” ได้อย่างชัดเจนเท่าคำนี้อีกแล้ว

ถึงวันนี้ทั้ง “เรา” และ “โลก” อยู่ร่วมกับ “โควิด-19” มามากกว่า 2 ปี

ความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ก็คือ จนถึงวันนี้ ทั้ง “เรา” และ “โลก” ก็ยังไม่สามารถเอาชนะ “โควิด-19” ได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

และความจริงที่จริงยิ่งกว่าก็คือ จนถึงวันนี้ ทั้ง “เรา” และ “โลก” จะสามารถทำได้

ก็มีเพียงความพยายามอย่างถึงที่สุด เพื่อที่จะ “ใช้ชีวิต” อยู่ร่วมกับ “โควิด-19” ให้ได้อย่างดีที่สุดเท่านั้น

ถึงนาที่นี้ ทั้งหมดชัดเจนอย่างยิ่งว่า การ “ปิดล้อมตัวเอง” และการ “ปิดล้อมโลก” ไม่ได้ช่วยให้ “เรา” และ “โลก” สามารถรอดจาก “โควิด-19” ได้

“ความจริง” บอกให้รู้ได้ว่า “การปิดล้อม” ไม่เพียง ไม่ช่วยให้รอดจาก “โควิด-19”

หากแต่ “การปิดล้อม” เช่นว่านั้น ยังแทบจะทำให้ ทั้ง “เรา” และ “โลก” ก้าวเข้าสู่ “วิกฤติ” ของ “ชีวิต” และ “สังคม” ในเชิง “โครงสร้าง”

กระทั่งแทบไปสู่ “ปลายทาง” ของ “ความล่มสลาย” ทั้งองค์ภาพ

ทั้งจาก “วิกฤติ” ด้าน “เศรษฐกิจ”

ทั้งจาก “วิกฤติ” ด้าน “สังคม”



ทั้งจาก “วิกฤติ” ด้าน “การเมือง - การบริหาร - การจัดการ” ฯลฯ

ทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ นำไปสู่สารพัดวิกฤติโดยรอบด้าน เช่นว่า วิกฤติด้านอาหาร วิกฤติด้านพลังงาน วิกฤติด้านการเกษตร วิกฤติด้านอุตสาหกรรม วิกฤติด้านการส่งออก วิกฤติด้านการบริการ ฯลฯ

ทั้งหมดนี้ อาจพิจารณาได้ จาก “ตัวเลขเศรษฐกิจ” ทั้งหมด ทั้งของ “โลก” และของ “เรา”

ทั้งหมดนี้ อาจพิจารณาได้ จาก “คุณภาพชีวิต” ณ ปัจจุบัน ทั้งของ “โลก” และของ “เรา”

ณ นาที่นี้ ชัดแจ้งแล้วว่า “หมดเวลา” สำหรับ “การปิดล้อม” ทั้ง “โลก” และทั้ง “เรา” โดยสิ้นเชิง

เวลานี้ มีเพียงคำว่า “The show must go on” และการ “รับผิดชอบตัวเอง” และ “ดูแลตัวเอง” อย่างดีที่สุด

และไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ต้องไปต่อไปให้สุดทาง !!!

**“ทางสายกลาง” สติ สมาธิ ปัญญา >>**

ต่อจากหน้า 01

ข้างต้นนี้ เป็น “คำสอน” ใน “พระพุทธศาสนา” ที่สามารถนำมาปรับใช้ได้กับทุก ๆ เรื่อง โดยเฉพาะเรื่องของ “ชีวิต” และ “สังคม”

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เมื่อใดก็ตาม ที่เกิด “ปัญหา” เราก็มักจะต้องแสวงหา “ที่พึ่งทางจิตใจ”

และถ้ายิ่ง “ปัญหา” ที่ว่านั้น ยืดเยื้อและดำรงคงอยู่อย่างยาวนาน เราก็มักอ่อนแอ เคืองคว้าง และต้องการ “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ” มากขึ้นเป็นทวีคูณ

ในทาง “พระพุทธศาสนา” จึงมี “คำสอน” ให้มองถึงและเข้าใจถึง “เหตุ” ของ “ความทุกข์”

เพื่อที่จะ “ดับทุกข์” ได้ที่ “ต้นตอ” ของมัน ต้องยอมรับความจริงที่ว่า ณ วันนี้ “โลก” และ “เรา” ต้องอยู่กับ “ความทุกข์” ที่แสดงตนในชื่อของ “โควิด-19” มายาวนานมากกว่า 2 ปีแล้ว

“ความทุกข์” จาก “โควิด-19” ไม่สามารถดับลงได้โดยสิ้นเชิง เพราะทั้ง “โลก” และ “เรา” ยังคงไม่สามารถเอาชนะมันได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด

“โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่ และไม่เพียงแค่นับดำรงคงอยู่ หากแต่ยังส่ง “ผลกระทบ” เป็น “ลูกโซ่” ต่อทุกกลไกของสังคม โดยเฉพาะเมื่อทั้ง “โลก” และ “เรา” พยายามจะปิดล้อมมัน



แต่ ณ วันนี้ ชัดเจนอย่างยิ่งว่า ทั้ง “โลก” และ “เรา” ต้องอยู่ร่วมกับ “โควิด-19”

ณ วันนี้ หมดเวลาโดยสิ้นเชิง สำหรับ “การปิดล้อม” เพื่อ “ทำสงคราม” ที่ไม่สามารถรู้คำตอบที่แท้จริงได้เลยว่า จะสามารถเอาชนะมันได้จริง ๆ โดยเบ็ดเสร็จเด็ดขาดหรือไม่

นาที่นี้ ทั้ง “โลก” และ “เรา” จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเอาตัวเองออกจากวงล้อมของตัวเอง

ถึงเวลาที่จะต้องอยู่ร่วมกันมัน เพื่อเผชิญหน้า และก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างเข้มแข็งและมั่นคงต่อไป

ที่ “โลก” และ “เรา” ต้องทำก็คือ “ดูแลตัวเอง - รับผิดชอบตัวเอง” ด้วย “สติ” คือ ความตั้งมั่น

ด้วย “สมาธิ” คือ ความไม่ฟุ้งซ่าน และด้วย “ปัญญา” คือ ความรู้ชัดเห็นชัด

ชัดเจนว่า ณ เวลานี้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ทั้ง “โลก” และ “เรา” ก็จำเป็นต้องเดินหน้าไปต่อให้สุดทาง

ทว่า ! การเดินหน้าไปต่อให้สุดทางที่ว่านั้น จะต้องเป็นการเดินหน้าด้วย “สติ - สมาธิ - ปัญญา” ในแนวทางของ “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “ทางสายกลาง”

ชัดเจนว่า ต้องไม่ตั้งเกินไป

ชัดเจนว่า ต้องไม่หย่อนเกินไป

ทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ ก็เพื่อ “การเดินหน้า” อย่าง “รู้เท่า” และ “รู้ทัน” และเพื่อที่จะสามารถบรรลุ “เป้าหมาย” ของการ “ดับทุกข์” ในทุก ๆ “เหตุ” ได้อย่างแท้จริง

ซึ่งทั้งหมดนี้ ล้วนมี “คำตอบ” อยู่ที่ “โลก” และ “เรา” ทุกคน...

**กิจกรรมบริจาคโลหิต กับสภาอากาศไทย**

ที่ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ฯ ประจำปี 2565

**วันที่ 17-18 ตุลาคม 2565**  
อาคารราชบุรดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

**วันที่ 19-21 ตุลาคม 2565**  
อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)

เวลา 09.00 - 15.00 น. ณ ลานอเนกประสงค์ชั้น 2 ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

**มาตรการป้องกันเพื่อสร้างความมั่นใจ ให้แก่ผู้บริจาคโลหิต**

- จุดบริการแอลกอฮอล์
- ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ผู้ประสงค์บริจาคโลหิต
- งดใช้หน้ากากตัวผู้บริจาคโลหิต
- พินฆ่าเชื้อโรค และอบไอน้ำ บริเวณสถานที่รับบริจาคโลหิต



### ถวายพระพรชัยมงคล

**ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนธิ** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วย **ดร.ธีธัช สุขสะอาด** และ **นายประณต เลิศมีมงคลชัย** รองกรรมการผู้จัดการ และคณะผู้บริหาร บันทึกเทปกล่าวถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565 เพื่อแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์



### เยี่ยมชม

**นายธีรชัย อัตวานิช** รองปลัดกระทรวงการคลัง ด้านบริหาร เข้าเยี่ยมชมอาคารสำนักงานกองประเมินราคาทรัพย์สิน กรมธนารักษ์ โดยมี **ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนธิ** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development และ **นายกรานต์ ฉายาวิจิตรศิลป์** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหารให้การต้อนรับและพาเยี่ยมชม โดยอาคารดังกล่าว DAD ได้เป็นผู้ดำเนินการออกแบบ และก่อสร้าง เพื่อให้เป็นอาคารสำนักงานประหยัดพลังงาน มีความสูง 4 ชั้น พร้อมอาคารจอดรถ



### 24 ปี กกต.

**ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนธิ** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมคณะผู้บริหาร เข้าร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันสถาปนาสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ครบรอบ 24 ปี และได้ร่วมมอบเงินบริจาคเข้ากองทุนพัฒนาศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน โดยมี **นายแสวง บุญมี** เลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุม 201 ชั้น 2 สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ถนนแจ้งวัฒนะ



### แสดงความยินดี

**ดร.ทวารัฐ สุตะบุตร** ประธานกรรมการบริหาร พร้อมคณะกรรมการบริหาร และ **ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนธิ** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ร่วมแสดงความยินดีกับ **นางบุษกร ปราภณศักดิ์** เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่ง ที่ปรึกษา ด้านพัฒนาการประเมินราคาอสังหาริมทรัพย์ กรมธนารักษ์ ณ อาคารสำนักงานกองประเมินราคาทรัพย์สิน กรมธนารักษ์ ซอยพหลโยธิน 11 กรุงเทพมหานคร



### ร่วมแก้ปัญหาจราจร

**กรุงเทพมหานคร** บูรณาการความร่วมมือกับ **บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development** ผู้บริหารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ จัดเตรียมงบประมาณกว่า 45 ล้านบาท ก่อสร้างและปรับปรุงเส้นทางเชื่อมทางข้ามทางรถไฟจากถนนวิภาวดีรังสิตขาออกเข้าสู่ถนนเฉลิมพระเกียรติจุฬารักษ์ (ถนนหมายเลข 8) พร้อมเร่งเดินหน้าโครงการก่อสร้างถนนเชื่อมต่อศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ กับถนนประชาชื่น (ถนนหมายเลข 10) เพื่อแก้ไขปัญหาการจราจรติดขัดบริเวณถนนแจ้งวัฒนะ



### พัฒนาชุมชน

**บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development** จัดกิจกรรมพัฒนาชุมชน (ตัดผม) ปี 2565 ครั้งที่ 1 โดยมีช่างตัดผมจากโรงเรียนคุณใจมาให้บริการตัดผมฟรีแก่ประชาชน ณ เทศบาลตำบลหลักสี่ ซอยแจ้งวัฒนะ 5 กรุงเทพมหานคร



ตลอดหลายปีที่ผ่านมา การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานกลายเป็นประเด็นที่สำคัญขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกภูมิภาคของโลก สาเหตุมาจากปัญหาภาวะโลกร้อน (Global Warming) ที่ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น จึงกลายเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้หลายคนเริ่มหันมาสนใจในเรื่องประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน รวมถึงการออกแบบเพื่อการอนุรักษ์พลังงานมากยิ่งขึ้น

**ประสิทธิภาพการใช้พลังงาน (Energy Efficiency)** กล่าวอย่างง่ายคือ การใช้พลังงานที่น้อยลงในการทำสิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำโดยยังได้ผลลัพธ์เหมือนเดิม โดยในระหว่างที่ดำเนินการเช่นนั้น ค่าใช้จ่ายด้านพลังงานรวมถึงมลพิษที่เกิดขึ้นก็จะลดลง แต่ทุกวันนี้กระบวนการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันยังคงใช้พลังงานมากกว่าที่ควรจะเป็น ทั้งการให้ความร้อน ความเย็น และใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดในการลดการสิ้นเปลืองพลังงานและค่าใช้จ่ายด้านพลังงาน และยังเป็นวิธีที่คุ้มค่าที่สุดในการสู้กับปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ทำให้อากาศที่เราหายใจสะอาดขึ้น ทั้งยังช่วยครัวเรือนและธุรกิจต่าง ๆ ในการควบคุมค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย



## การบริหารจัดการพลังงานของ DAD

ประโยชน์ของ **“การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน”** มีหลายด้าน เช่น ด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งไฟฟ้าแสงสว่างและไฟฟ้าของเครื่องใช้ไฟฟ้ามาจากโรงไฟฟ้า โดยในประเทศไทยยังใช้พลังงานพวกฟอสซิล (ทั้งก๊าซธรรมชาติและถ่านหิน) เป็นแหล่งกำเนิดไฟฟ้า ผลลัพธ์จากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิลเหล่านี้คือการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ หรือกลุ่มก๊าซอันตราย เช่น NO<sub>x</sub> หรือ SO<sub>x</sub> ออกสู่ชั้นบรรยากาศซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ก๊าซเรือนกระจกเหล่านี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ทั่วโลกกำลังหาทางช่วยจำกัดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และหนึ่งในวิธีที่เราทำได้ง่าย ๆ คือการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานนั่นเอง

การประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน เห็นได้ชัดจากการบริหารจัดการอาคาร ไม่ว่าจะเป็นระบบไฟฟ้า ระบบการทำความเย็น หรือกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก หากลดการใช้พลังงานลงได้ ค่าใช้จ่ายก็จะลดลงเช่นกัน แม้ว่าบางครั้งค่าใช้จ่ายในตอนแรกที่ซื้อ

อุปกรณ์บางชนิดอาจมีราคาสูงกว่าในแบบเดียวกัน เช่น หลอดไฟ LED หรือเครื่องปรับอากาศ เครื่องสูบน้ำระบบ Inverter เป็นต้น แม้ว่าราคาตอนซื้ออุปกรณ์เหล่านี้จะสูงกว่าอุปกรณ์แบบธรรมดา แต่สุดท้ายค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นรายเดือนจะประหยัดกว่า และคุ้มค่ากับการลงทุนในระยะยาวเมื่อเทียบอายุการใช้งาน

ตัวอย่างของการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานในชีวิตประจำวัน ให้ลองนึกภาพตามว่าที่ไหนที่มีการใช้พลังงาน ที่นั่นย่อมมีโอกาสที่จะลดการใช้พลังงานได้ เช่น หลอดไฟ LED ที่ใช้พลังงานน้อยกว่าแต่ให้ความสว่างของแสงเท่ากับหลอดไฟแบบเดิม หรือระบบควบคุมพลังงานของคอมพิวเตอร์ ที่เราเลือกตั้งเวลาให้ **“Sleep”** เมื่อเราไม่ใช้งานในเวลาที่กำหนด หรือผลิตภัณฑ์บางอย่างอาจไม่ได้ใช้พลังงานโดยตรงแต่ก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานและเพิ่มความสะดวกสบายในการใช้งาน อย่างกระจกหน้าต่างแบบ Double Low-e Glazing ที่ช่วยลดอุณหภูมิความร้อนที่เข้าอาคารแต่ไม่ลดทอนแสงสว่าง ความร้อนจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบปรับอากาศ และแสงสว่างก็จะส่งผลกระทบต่อปริมาณการใช้ไฟฟ้าแสงสว่างภายใน หรือแม้แต่กระทั่งฉนวนกันความร้อนในเปลือกอาคารและหลังคา ก็ช่วยลดอุณหภูมิที่เข้าสู่อาคารที่จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบปรับอากาศเช่นกัน

นอกจากนั้นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าในอาคาร คือการเลือกใช้พลังงานทดแทน (Renewable Energy) เป็นแหล่งพลังงานเสริม โดยหนึ่งรูปแบบของพลังงานทดแทนที่เป็นที่นิยมและเหมาะสมกับอาคารของประเทศไทยคือพลังงานแสงอาทิตย์ การติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์จะช่วยลดการใช้ไฟฟ้าในอาคารอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นไฟฟ้าแสงสว่าง เครื่องใช้ไฟฟ้า หรือเครื่องจักรเครื่องกลต่าง ๆ

**DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ** ตระหนักถึงผลกระทบจากการใช้พลังงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้ดำเนินการต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงานตั้งตั้งแต่ขั้นตอนการออกแบบอาคารและภายหลังอาคารสร้างเสร็จ ไม่ว่าจะเป็นการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ช่วยประหยัดและส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน เช่น การออกแบบอาคารให้มีความเอียง การออกแบบให้มีน้ำรอบอาคาร เพื่อลดความร้อน

ที่เข้าสู่ตัวอาคาร การติดตั้งกระจกแบบ Double Low-e Glazing และการติดตั้งฉนวนกันความร้อนในเปลือกอาคารและหลังคาอาคาร รวมถึงการติดตั้ง Window Exhaust ในทิศใต้และทิศตะวันตกที่ได้รับความร้อนในตอนบ่าย เพื่อช่วยลดการทำงานของระบบปรับอากาศ การติดตั้งหลอดไฟ LED ในพื้นที่ส่วนกลาง การเลือกใช้เครื่องสูบน้ำ เครื่องปรับอากาศชนิดประหยัดพลังงาน รวมไปถึงการติดตั้งระบบการควบคุมและบริหารจัดการการใช้พลังงาน (Building Automation System / Building Management System) นอกจากนี้ยังมีการติดตั้ง Solar Roof Top ตามอาคารต่าง ๆ ทั่วศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ขนาดรวม 2.2 MW เพื่อลดการใช้พลังงานในพื้นที่ส่วนกลาง นอกจากนี้ยังมีโครงการศึกษาเพิ่มพื้นที่ในการติดตั้ง Solar Roof Top เพิ่มเดิมอีกด้วย

**การเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้พลังงาน เป็นวิธีที่ง่ายและคุ้มค่าที่สุดในการต่อสู้กับปัญหาการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ และเป็นการดำเนินการที่ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมและมีส่วนช่วยในการดำเนินการได้โดยเริ่มจากตัวเองที่บ้าน และขยายผลไปยังสังคมและประเทศต่อไป**

Mr. Prinzeohm



### ที่มา

- <https://aeroseal.com/air-duct-sealing-blog/energy-efficient-building-design/>
- [https://energy.ec.europa.eu/topics/energy-efficiency/energy-efficiency-targets-directive-and-rules\\_en](https://energy.ec.europa.eu/topics/energy-efficiency/energy-efficiency-targets-directive-and-rules_en)
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Energy\\_management\\_system](https://en.wikipedia.org/wiki/Energy_management_system)
- [https://www.energystar.gov/about/about\\_energy\\_efficiency](https://www.energystar.gov/about/about_energy_efficiency)
- <https://www.energy.gov/eere/energy-efficiency>
- <https://www.bmuv.de/en/topics/climate-adaptation/energy-efficiency/what-does-energy-efficiency-mean>
- <https://www.sciencedirect.com/topics/engineering/energy-management-system>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780750616911500095>

# ถอดบทเรียนศรีลังกาในวันที่เศรษฐกิจ

ในที่สุดเศรษฐกิจของศรีลังกาซึ่งเคยเข้มแข็งที่สุดในเอเชียใต้ก็ล่มสลายอย่างสิ้นเชิงหลังเผชิญวิกฤตครั้งรุนแรงที่สุดในรอบกว่า 7 ทศวรรษ เหตุเงินเฟ้อพุ่งทุบสถิติราคาอาหารทะยาน เงินกำลังจะหมดคลัง

## "ล่มสลายอย่างสิ้นเชิง"



### คำถามคือเกิดอะไรขึ้นกับศรีลังกา?

สงครามกลางเมืองที่ยืดเยื้อยาวนานตั้งแต่ปี 1983-2009 ทำให้เศรษฐกิจของศรีลังกาได้รับผลกระทบหนัก สินค้าส่งออกสำคัญมีเพียงชา สิ่งทอ และอัญมณี ขณะที่ต้องนำเข้าสินค้าจำเป็นเป็นส่วนใหญ่ รวมทั้งอาหารและเชื้อเพลิง ศรีลังกาจึงขาดดุลการค้าต่อเนื่อง เงินตราต่างประเทศจึงเริ่มร่อยหรอ

รัฐบาลศรีลังกาแก้ปัญหาด้วยการกู้เงินจากต่างประเทศนับตั้งแต่ปี 2014 หนี้ต่างประเทศของศรีลังกาพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็วต่อเนื่อง จนถึงปี 2019 มีสัดส่วนถึง 42.9% ของจีดีพี หรือราว 33,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งเป็นการเพิ่มภาระหนักอึ้งในการหาเงินมาชำระหนี้คืน

ภาวะเศรษฐกิจถดถอยทั่วโลกจากการระบาดของ COVID-19 ทำให้สถานการณ์เศรษฐกิจของศรีลังกาแยกลงไปอีก โดยปี 2021 หนี้ต่างประเทศของศรีลังกาพุ่งไปถึง 101% ของจีดีพี ส่งผลให้เศรษฐกิจกำลังจะพังทลาย

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายปัจจัย อาทิ การท่องเที่ยวอุตสาหกรรมท่องเที่ยวของศรีลังกา มีสัดส่วน 10% ของจีดีพี และเป็นแหล่งของเงินตราต่างประเทศที่ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศ แต่มาตรการจำกัดการเดินทางเพื่อสกัด COVID-19 ส่งผลกระทบกับอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวอย่างหนัก จากข้อมูลของ Trading Economics พบว่า ปีที่แล้วรายได้จากภาคการท่องเที่ยวของศรีลังกาลดลงเหลือเดือนละ 2 ล้านดอลลาร์สหรัฐ จากที่เคยสูงถึง 450 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เมื่อ 3 ปีก่อน

เมื่อขาดแหล่งรายได้จากเงินตราต่างประเทศ เงินสำรองระหว่างประเทศก็ลดลงเหลือเพียง 2,800 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เมื่อเดือนกรกฎาคมปีที่แล้ว จากที่มี 7,500 ล้านดอลลาร์สหรัฐเมื่อปี 2019 และเงินจำนวนนี้เพียงพอนำเข้าสินค้าจำเป็นเพียง 2 เดือนเท่านั้น

อีกทั้งยังเกิดภาวะเงินเฟ้อซึ่งเกิดจากการพิมพ์ธนบัตรของรัฐบาลเพื่อนำมาชำระหนี้ทั้งในประเทศและพันธบัตรต่างประเทศ และแล้วศรีลังกาก็ดำเนินมาถึงจุดที่วิกฤตที่สุดในรอบ 73 ปี เมื่อประธานาธิบดีราชปักษาต้องประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินทางเศรษฐกิจในวันที่ 30 สิงหาคม 2021 หลังจากมูลค่าเงินรูปีศรีลังการ่วงหนักจนทำให้ราคาสินค้าอุปโภคบริโภคพุ่งสูงขึ้น

อีกสาเหตุหนึ่งคือ คำสั่งห้ามใช้สารเคมี เนื่องจากรัฐบาลต้องการให้ทำเกษตรแบบออร์แกนิก 100% ทว่าการเปลี่ยนแปลงวิธีการเพาะปลูกกะทันหันโดยไม่ได้เตรียมดินอย่างเหมาะสมส่งผลให้ผลผลิตที่ได้ลดลงถึง 50% โดยเฉพาะชาและอัญมณีพืชอื่น ๆ ทำให้อาหารขาดแคลนและนำมาสู่วิกฤตด้านอาหารในที่สุด นอกจากนี้

เกษตรกรที่ทำฟาร์มแบบออร์แกนิกยังต้องเจอกับต้นทุนที่เพิ่มขึ้นเป็น 10 เท่า ขณะที่ผลผลิตลดลงครึ่งหนึ่ง เกษตรกรส่วนหนึ่งจึงไม่กล้าลงทุนต่อเพราะกลัวขาดทุน

เมื่อความสามารถในการหารายได้ของประเทศถูกกระทบ ศรีลังกาก็ขาดเงินตราต่างประเทศที่จะชำระหนี้ รวมถึงที่จะใช้จ่ายเพื่อซื้อสินค้านำเข้า เมื่อเงินขาดมือรัฐบาลจึงต้องกู้เงิน

การล่มสลายทางเศรษฐกิจของประเทศศรีลังกา กลายเป็นกรณีศึกษาให้ทุกประเทศตระหนักถึงวิธีการดำเนินแผนเศรษฐกิจในสภาวะเศรษฐกิจผันผวนและมีความเสี่ยงอย่างระมัดระวังมากขึ้น โดยเฉพาะไทยที่ต้องพึ่งพารายได้จาก การท่องเที่ยวเหมือนศรีลังกา

## Global Trend

ความผันผวนของราคาน้ำมันที่มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ รวมไปถึงการสัญจรของผู้คนทั่วโลก ที่ต่างตระหนักในการมองหาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อมาลดภาระการพึ่งพิงน้ำมันให้ได้มากที่สุด

ความนิยมต่อ "ยานยนต์ไฟฟ้า" หรือ "รถ EV" หนึ่งในพาหนะทางเลือกที่กำลังได้รับความนิยมอย่างสูงในตลาดรถยนต์ทั่วโลก เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่ามนุษย์กำลังเร่งแสวงหาและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง บริษัทรถยนต์ต่าง ๆ หันมาผลิตรถยนต์ไฟฟ้ากันมากขึ้น ก่อนเกิดเป็นนวัตกรรมของยานพาหนะที่น่าสนใจซึ่งนอกจากจะเป็นทางเลือกใหม่แล้ว ยังส่งผลต่อการช่วยลดมลภาวะควบคู่กัน นอกจากนี้หลายคนยังมองว่าการใช้รถยนต์ไฟฟ้ายังช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านการใส่ใจสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ปัจจุบัน "รถยนต์ไฟฟ้า" ได้รับความสนใจมากขึ้น ด้วยราคาที่ไม่แพงอย่างที่คิดสามารถจับต้องได้เมื่อเทียบกับในอดีต รวมทั้งยังมีมาตรการการส่งเสริมรถยนต์ไฟฟ้าจากรัฐบาลเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งการลดอากรขาเข้าและลดภาษีสรรพสามิต รวมถึงการสนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐหันมาใช้รถยนต์ไฟฟ้ามากขึ้น และการเตรียมเพิ่มสถานีชาร์จไฟฟ้าให้ครอบคลุมทุกพื้นที่

นอกจากรถยนต์ไฟฟ้าแล้ว "รถยนต์ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์" เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากเช่นกัน ด้วยการกักเก็บพลังงานจากแผงโซลาร์เซลล์

## ยานพาหนะพลังงานทางเลือก



บนฝากระโปรงรถและหลังคา ซึ่งว่ากันไปแล้วก็เหมาะจะนำมาใช้ในประเทศไทยของเราซึ่งมีแดดแรงเกือบตลอดทั้งปีอย่างมาก ยิ่งไปกว่านั้นรถยนต์ประเภทนี้ยังสามารถชาร์จไฟฟ้าปกติได้ด้วย

ยานพาหนะทางเลือกอีกประเภทที่น่าสนใจไม่แพ้กัน คือ "รถยนต์พลังงานไฮโดรเจน" ซึ่งจริงแล้วก็เป็นรูปแบบหนึ่งของรถยนต์พลังงานไฟฟ้า เพียงแต่เป็นการใช้พลังงานแบบเซลล์เชื้อเพลิงที่ใช้พลังงานจากไฮโดรเจนในการสร้างพลังงานให้กับ

มอเตอร์ไฟฟ้า โดยมีน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของพลังงานไฮโดรเจนนั่นเอง

เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ขึ้นในโลก เรามักจะเห็น "นวัตกรรม" ต่าง ๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ และเป็นที่น่ายินดีว่าการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันต่างตระหนักถึงการพัฒนาและความยั่งยืนอันเป็นการดูแลรักษาโลกไปพร้อมกัน และนั่นย่อมนำไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง...



# 29 กรกฎาคม วันภาษาไทยแห่งชาติ

คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันอังคารที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2542 เห็นชอบให้วันที่ 29 กรกฎาคมของทุกปี เป็น “วันภาษาไทยแห่งชาติ” และนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา หน่วยงานต่างๆ ก็มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมในการสร้างความตระหนักต่อคุณค่าและความสำคัญของภาษาไทยอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกคนมีความภาคภูมิใจต่อภาษาประจำชาติ ทั้งยังเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมที่สามารถสืบทอดให้คงอยู่อย่างสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย

หลายคนอาจจะทราบอยู่แล้วว่าการที่รัฐบาลประกาศให้วันที่ 29 กรกฎาคม ให้เป็น “วันภาษาไทยแห่งชาติ” มีจุดเริ่มต้นที่สำคัญ โดยเมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2505 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้เสด็จพระราชดำเนินไปเป็นประธาน และทรงร่วมอภิปรายในการประชุมทางวิชาการของชุมนุมภาษาไทย ที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทรงเปิดอภิปรายหัวข้อ “ปัญหาการใช้คำไทย” ผู้ร่วมเข้าประชุมในครั้งนั้นต่างประทับใจและประจักษ์ถึงพระปรีชาสามารถและความสนพระราชหฤทัยในภาษาไทย

พระราชดำรัสในครั้งนั้นมีใจความตอนหนึ่งว่า **“เรามีโชคดีที่มีภาษาของตนเองแต่โบราณกาล จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะรักษาไว้ ปัญหาเฉพาะในด้านรักษาภาษาก็มีหลายประการ อย่างหนึ่งต้องรักษาให้บริสุทธิ์ในทางออกเสียง คือให้ออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน อีกอย่างหนึ่งต้องรักษาให้บริสุทธิ์ในวิธีใช้ หมายความว่าวิธีใช้คำมาประกอบประโยค นับเป็นปัญหาที่สำคัญ ปัญหาที่สามคือความร่ำรวยในคำของภาษาไทย ซึ่งพวกเรานึกว่าไม่ร่ำรวยพอ จึงต้องมีการบัญญัติศัพท์ใหม่มาใช้... สำหรับคำใหม่ที่ตั้งขึ้นมีความจำเป็นในทางวิชาการไม่น้อย แต่บางคำที่ง่าย ๆ ก็ควรจะมิ ควรจะใช้คำเก่า ๆ ที่เรามีอยู่แล้ว ไม่ควรจะมีคำศัพท์ใหม่ให้ยุ่งยาก...”**



นอกจากนี้ พระอัจฉริยภาพในการใช้ภาษาไทยและความรอบรู้ในภาษาอื่น ๆ ยังเป็นที่ประจักษ์ผ่านพระราชนิพนธ์ซึ่งแพร่หลายต่อสาธารณชน อาทิ พระราชนิพนธ์แปลเรื่องนายอินทร์ผู้ปิดทองหลังพระ พระราชนิพนธ์แปลตีโต และพระราชนิพนธ์เรื่องพระมหาชนก เป็นต้น การจัดกิจกรรมวันภาษาไทยแห่งชาติทุกปีจึงเกิดขึ้น เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร

มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ผู้ทรงห่วงใยและได้พระราชทานแนวคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการใช้ภาษาไทย ทุกวันนี้คนไทยยังคงใช้ภาษาไทยเป็นภาษาประจำชาติแม้กาลเวลาจะล่วงผ่านและมีการเปลี่ยนแปลงด้านการสื่อสารไปตามยุคสมัย แต่การรอบรู้ภาษาไทยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดสิ่งสร้างสรรค์ และทำให้ภาษาไทยยังคงเป็นเอกลักษณ์สำคัญที่นำความภาคภูมิใจมาสู่คนไทยทุกคนตลอดไป

# ไหว้พระธาตุประจำวันเกิด

## เสริมบุญหนุนดวง @นครพนม



มาตรการคลายล็อกจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในเมืองไทย ทำให้ผู้คนเริ่มออกเดินทางกันมากขึ้น การไปสักการะ “พระธาตุประจำวันเกิด” ที่จังหวัดนครพนม ตามศรัทธาของคนท้องถิ่นจึงเป็นหนึ่งในทางเลือกของการเสริมสร้างกำลังใจให้ก้าวเดินไปข้างหน้าอย่างเข้มแข็ง และส่งเสริมการเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไปพร้อมกัน หากใครอยากทำบุญเสริมดวง เพิ่มกำลังใจในการใช้ชีวิตด้วยการไหว้พระธาตุประจำวันเกิดครบทั้ง 7 วัน ตามมาเสริมความเป็นสิริมงคลกันได้เลย

### พระธาตุประสิทธิ์

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันพฤหัสบดี

ประดิษฐานอยู่ที่อำเภอนาหว้า เชื่อกันว่าหากใครได้ไปกราบไหว้พระธาตุแห่งนี้ ผู้นั้นก็จะประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ก้าวหน้าสมปรารถนา



### พระธาตุนคร

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันเสาร์

ประดิษฐานอยู่ที่วัดมหาธาตุ อำเภอเมืองนครพนม ริมฝั่งโขง ผู้ที่ไปสักการะพระธาตุแห่งนี้จะช่วยเสริมบุญบารมี มีอำนาจวาสนา เป็นเจ้าคนนายคน



### พระธาตุท่าอุเทน

พระธาตุประจำวันเกิด วันศุกร์

ตั้งอยู่ในวัดท่าอุเทน อำเภอท่าอุเทน เป็นที่เลื่องลือกันว่าผู้ที่ไปนมัสการจะได้รับอานิสงส์ส่งผลให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งโรจน์ เปรียบเหมือนพระอาทิตย์ขึ้นยามรุ่งอรุณ

### พระธาตุเรณูนคร

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันจันทร์

พระธาตุสี่ชมพู ประดิษฐาน ณ วัดพระธาตุเรณู อำเภอเรณูนคร เชื่อกันว่าผู้ที่ไปกราบไหว้จะได้อานิสงส์ให้มีวรรณงดงามผ่องใสดังแสงจันทร์



### พระธาตุมรุกขนคร

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันพุธ (กลางคืน)

ประดิษฐานที่วัดมรุกขนคร อำเภอธาตุพนม องค์พระธาตุมีลักษณะรูปทรงที่คล้ายองค์พระธาตุพนม ใครมาสักการะจะส่งผลให้มีแต่ความเจริญ เพิ่มความรัก ความสามัคคี



### พระธาตุมหาชัย

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันพุธ (กลางวัน)

อยู่ที่อำเภอปลาปาก อานิสงส์จากการมาไหว้พระธาตุแห่งนี้จะส่งผลให้ประสบชัยชนะในชีวิต ค้าขายร่ำรวย ถือเป็นปูชนียสถานที่สำคัญ เพราะเป็นที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุและพระอรหันตธาตุ



### พระธาตุศรีคุณ

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันอังคาร

ตั้งอยู่ที่อำเภอนาแก เชื่อกันว่าผู้ที่ได้มานมัสการพระธาตุแห่งนี้จะได้รับอานิสงส์ให้มีศักดิ์ศรี โชคลาภเป็นทวีคูณ และเสริมพลังให้มีจิตใจเข้มแข็ง



### พระธาตุพนม

พระธาตุประจำวันเกิด  
วันอาทิตย์

สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่มือเมืองจังหวัดนครพนม ประดิษฐานอยู่ที่วัดพระธาตุพนม วมหาวิหาร อำเภอธาตุพนม เชื่อกันว่าใครได้มานมัสการพระธาตุครบ 7 ครั้ง จะถือว่าเป็น “ลูกพระธาตุ” ได้รับอานิสงส์บุญบารมี ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรือง





## “ดวงรายเดือน 12 ราศี” กรกฎาคม 2565 นมอธีร์ ไพย์ปิติ



### ราศีมีถ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

**การทำงาน :** ภาพรวมการทำงานในเดือนนี้ชวนให้อึดอัด ชวนให้หมดไฟ คนว่างงาน สถานการณ์ไม่เป็นไปอย่างที่คิด ธุรกิจส่วนตัวต้องปรับระดับระบองไปก่อน ระวังเกิดปากเสียงกับหุ้นส่วน

**การเงิน :** มีเงินให้ใช้จ่ายไม่ขาดมือ มีโชคลาภ หรือมีลาภลอยเข้ากระเป๋าแบบแน่น ๆ

**ความรัก :** คนโสด เจอรักแบบรวดเร็ว ตั้งตัวไม่ทัน อยู่ ๆ ก็พบรักจากการเดินทาง คนมีคู่ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องสนใจอะไรรวดเร็ว



### ราศีจุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

**การทำงาน :** มีโอกาสได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ หรือถูกผลักดันให้รับผิดชอบงานโปรเจกต์ใหญ่ คนว่างงาน ได้งานเกี่ยวกับบริษัทต่างชาติ หรือต้องประสานงานกับคนต่างชาติ ธุรกิจส่วนตัว เต็มโต มีโอกาสได้ช่องทางสร้างกำไรให้ธุรกิจเพิ่ม

**การเงิน :** ระวังการใช้จ่ายที่ไม่คาดคิด ระวังถูกโกงเงิน หรือมีเรื่องให้ต้องเสียเงิน หรือต้องเสียเงินไปกับค่าต่อประกันชีวิต ประกันรถยนต์

**ความรัก :** คนโสด มีแนวโน้มเจอคนไม่อายุ น้อยกว่ามากก็อายุมากกว่าไปเลย คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักเอาแต่ให้อ้อเอาแต่ใจจนเหนื่อยหน่าย



### ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

**การทำงาน :** ถือว่ามีโอกาสที่ดี มีโชคเรื่องงานประจำและงานเสริมสร้างรายได้ คนว่างงานเตรียมรับข่าวดี มีงานแล้ว ธุรกิจส่วนตัว ราบรื่น แถมได้โชคจากการลงทุน

**การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับเรื่องการลงคอร์สเรียนเพิ่มทักษะ หรือมีเกณฑ์ใช้เงินไปกับการต่อวีซ่า หรือเดินทางไปต่างประเทศ

**ความรัก :** คนโสด เจอหนุ่มสาวในเครื่องแบบมาขายขนมจีบ คนมีคู่ มีแนวโน้มต้องเข้าไปพัวพันคดีความสัญญาต่าง ๆ



### ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

**การทำงาน :** มีแต่เรื่องเข้ามาให้ต้องเกิดความวิตก เกิดความกังวล ไม่มั่นใจในการทำงาน คนว่างงาน รู้สึกหดหู่ ไม่มีความสุข ไม่มีงานที่ต้องการเข้ามา ธุรกิจส่วนตัว ปรับตัวไม่ได้ก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียดอย่าเอาแต่ยึดติดต้องรู้จักปรับธุรกิจเพื่อให้อยู่รอด

**การเงิน :** ภาวะทรงตัว ยังมีให้ใช้จ่าย ไม่ติดขัด

**ความรัก :** คนโสด เอาแต่เป็นฝ่ายทุ่มเท เปรี้ยว จนรู้สึกเหน็ดเหนื่อยใจกับความสัมพันธ์ คนมีคู่ ไม่มีเวลาทุ่มเท ดูแลคนรัก



### ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

**การทำงาน :** ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้ายทำอะไรก็มีปัญหาที่แก้ไม่ได้ คนว่างงาน ตกงานว่างงาน หรือเสียตำแหน่ง ธุรกิจส่วนตัว ไม่ดีเอามาก ๆ ระวังถูกโกง ถูกหักหลัง ต้องปิดกิจการไปก่อน

**การเงิน :** ใช้เงินตามใจตัวเองมากจนไม่นึกถึงว่าพุงนี้จะมีเงินใช้ไหม

**ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า หรือเจอคนต่างชาติ คนมีคู่ คนรักเอาแต่กดดัน อึดอัดไปหมด



### ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

**การทำงาน :** เป็นเดือนแห่งการริเริ่ม เริ่มต้นงานใหม่ ได้ใช้ไอเดียใหม่ ๆ คนว่างงานยังคงอิสระในการรับงาน โดยเฉพาะคนทำฟรีแลนซ์ ธุรกิจส่วนตัวไม่มีแบบแผนในการทำธุรกิจ ปล่อยปละละเลยไป ระวังธุรกิจสะดุดได้

**การเงิน :** ใช้เงินไม่คิดวันอื่น ใช้ตามอารมณ์ และใช้เงินฟุ่มเฟือย มีแต่เรื่องให้เสียเงิน

**ความรัก :** คนโสด เจอความรักที่ตรงใจ มีความสุขเอามาก ๆ คนมีคู่ มีข่าวดีหรือได้รับข่าวมงคลต่าง ๆ



### ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

**การทำงาน :** เตรียมรับมือกับงานท้าทาย ความสามารถได้เลย มีจังหวะที่ดีเกี่ยวกับเรื่องงาน คนว่างงาน ได้โอกาสใหม่ ๆ ได้งานใหม่ที่ชอบ

**การเงิน :** ธุรกิจส่วนตัว ใครทำอะไรก็เหมือนมีคนรู้จักเพิ่มมากขึ้น

**การเงิน :** มีโชคเรื่องเงิน ลาภลอยเข้ามาให้ชื่นใจ ดวงเฮง แต่ต้องรู้จักเก็บออมบ้าง

**ความรัก :** คนโสด ได้พบรักแท้ หรือรักที่ตรงใจเอามาก ๆ คนมีคู่ หวานมากจนคนรอบข้างอิจฉาริษยา



### ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

**การทำงาน :** ได้ทำงานตามที่คิด ที่หวัง แต่มักใช้อารมณ์ในการตัดสินใจมากกว่าเหตุผล คนว่างงาน มัวแต่เลือกงานที่ชอบ จนอาจพลาดงานที่ดี

**การเงิน :** ธุรกิจส่วนตัว ใครขายของออนไลน์เกี่ยวกับตุ๊กตุ๊ก หรือของสวยงาม ได้กลุ่มลูกค้าใหม่ ๆ

**การเงิน :** ใช้เงินเท่าที่มี ดีกว่าใช้เกินตัวจนเป็นหนี้ มีแนวโน้มใช้เงินไปกับเรื่องทำบุญ ช่วยเหลือคนอื่น

**ความรัก :** คนโสด มีแนวโน้มไปเป็นแฟนน้อยคนอื่น คนมีคู่ อย่าคิดมีกิ๊ก หรือมีคนอื่นจะดีหรือร้อนเปล่า ๆ



### ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

**การทำงาน :** เกิดความวิตก รู้สึกไม่มั่นคงกับงานที่ทำ คนว่างงาน หดหู่ ไม่มีไฟในการทำงาน

**การเงิน :** อยากรออยู่หนึ่ง ๆ ธุรกิจส่วนตัว ไม่เป็นอย่างที่หวัง ยิ่งทำยิ่งไม่ราบรื่น มีแต่ปัญหา

**การเงิน :** เงินที่หามาได้ เอาไปให้คนอื่นใช้ หมดตัวเพราะคนอื่น

**ความรัก :** คนโสด เจอคนที่ทำอะไรด้วยเหตุผล หรือเจอคนในเครื่องแบบมาตามจีบ คนมีคู่ มีเกณฑ์ต้องสะสางสัญญาที่ร่วมกันเซ็นหรือยื่นกู้ไว้



### ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

**การทำงาน :** ไม่มีงานท้าทาย รู้สึกเบื่อหน่ายหมดไฟในการทำงาน คนว่างงาน ยังไม่มีพลังใจหางานใหม่

**การเงิน :** ธุรกิจส่วนตัว อยู่ในภาวะทรงตัว ยังต้องปรับระดับระบองไปก่อน

**การเงิน :** มีแต่เรื่องให้ต้องเสียเงิน ระวังถูกโกง โดนหลอก หรือกระเป๋าเงินหาย

**ความรัก :** คนโสด อยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุข เป็นรองคนอื่น คนมีคู่ รู้สึกต้องอดทน ทนอยู่ทั้ง ๆ ที่มีปัญหา แต่หาทางจบไม่ได้



### ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

**การทำงาน :** ได้ริเริ่ม หรือได้งานที่ท้าทายความสามารถเอามาก ๆ คนว่างงาน มีโอกาสที่ดีเข้ามาให้เริ่มต้นใหม่

**การเงิน :** ธุรกิจส่วนตัว ได้ช่องทางใหม่ ๆ ทำให้ธุรกิจเป็นที่รู้จักมากขึ้น

**การเงิน :** หนี้สินที่เคยมีมา หาเงินปิดได้ อย่าพยายามสร้างหนี้เพิ่ม

**ความรัก :** คนโสด ออกหักถูกเท เจอรักที่ไม่เป็นอย่างที่หวัง คนมีคู่ ระวังเกิดการสูญเสียหรือเสียของรัก คนรัก



### ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

**การทำงาน :** ได้ทำงานที่ถนัดแต่ก็ใช้อารมณ์จนอาจกลายเป็นปัญหาได้

**การเงิน :** คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานใหม่ ได้งานที่ถูกใจเอามาก ๆ

**การเงิน :** ธุรกิจส่วนตัว ยังราบรื่นดี แต่อย่าลงทุนอะไรที่คาดการณ์จากความรู้สึกเด็ดขาด

**การเงิน :** มีโชคเรื่องเงินทองเข้ามาให้ชื่นใจ เสียดวงนิดหน่อยก็ได้มาทำให้จ่ายค่างงอีกนิด

**ความรัก :** คนโสด เจอแต่ความผิดหวัง เจอรักที่ทำให้เจ็บเข้ามา ๆ คนมีคู่ ระวังเปิดปากเสียง จนต้องหยุดความสัมพันธ์ที่ดี

หากอยากเชื่อดวงดี ๆ ตามเรามาที่ "นมอธีร์ ไพย์ปิติ" Facebook : [www.facebook.com/mortea.tarot](https://www.facebook.com/mortea.tarot) หรืออยากเช็คดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

## บ้านการดี

# นำรายได้จากคริสต์ ร่วมสนับสนุนหนังสือใหม่ มอบให้ โรงเรียนบ้านเขาขาว จ.ลพบุรี

คริสต์ ราคา 1,000 บ. บริจาคหนังสือ 1 เล่ม | คริสต์ ราคา 2,000 บ. บริจาคหนังสือ 3 เล่ม

เริ่มตั้งแต่วันนี้ จนครบ จำนวน 100 เล่ม

☎ 063 223 2291
📞 @PUNKANDIBOOK
📘 PUNKANDIBOOK
📷 PUNKANDIBOOK

# สวยสังหาร! รู้จัก “น้องปุ้ม-พญาหงส์”



ขอคุณภาพจาก Facebook : Ayothaya Fight Gym - อโยธยาไฟท์ยิม

## แชมป์ K-1 หญิงคนแรกของไทย

เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2565 ที่ผ่านมา โดยสามารถเอาชนะนักชกเจ้าถิ่นคือ **มิโอ สีมูระ** และ **มียู ชูกาวาระ** ในรอบรองฯ และรอบชิงชนะเลิศ ตามลำดับ

นั่นทำให้เธอสร้างประวัติศาสตร์ เป็นนักชกหญิงไทยคนแรก และเป็น

นักชกไทยคนที่ 4 ที่คว้าแชมป์ K-1 ต่อจากกำปั้นหนุ่มไทย 3 คน ที่ได้แชมป์ก่อนหน้านี้คือ **บัวขาว บัญชาเมฆ** **แก้ว วีระศักดิ์เล็กกิม** และ **ก้องนภา วีระศักดิ์เล็กกิม**

เส้นทางกำปั้นของ **“พญาหงส์”** เธอเริ่มชกมวยตั้งแต่ 9 ขวบ เนื่องจากอยากหารายได้ช่วยครอบครัว ซึ่งหลังจากนั้นเธอพัฒนาฝีมือและเก็บเกี่ยวประสบการณ์มากขึ้นเรื่อยๆ จนคว้าแชมป์สำคัญมาครองได้มากมาย อาทิ เหรียญทองมวยไทยสมัครเล่นเยาวชนชิงแชมป์โลก แชมป์สหพันธ์มวยไทยอาชีพโลก (WPMF) แชมป์มวยไทยอาชีพแห่งประเทศไทย กระทั่งผลงานกระหึ่มล่าสุดคือแชมป์ K-1 ครั้งนี้นั่นเอง

ปัจจุบัน **“น้องปุ้ม - พญาหงส์”** เป็นนักชกในสังกัดอโยธยาไฟท์ยิม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กำลังศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่วนเป้าหมายต่อไปคืออยากมาศึกษาเพิ่มเติมแชมป์ไว้ให้ได้มากที่สุด ซึ่งเบื้องต้นคาดว่าเธอจะต้องเดินทางไปป้องกันแชมป์ครั้งแรกที่ประเทศญี่ปุ่นในช่วงปลายปีนี้

**“พญาหงส์”** มีเกร็ดข้อมูลที่น่าสนใจคือ เธอมีนามสกุลเดียวกันกับศิลปินซูเปอร์สตาร์ระดับโลก **“ลลิตา มโนบาล”** หรือ **“ลิซ่า BLACKPINK”** โดย **“น้องปุ้ม”** เผยว่าเป็นญาติห่างๆ แต่ยังไม่เคยได้เจอหน้ากัน เนื่องจาก **“ลิซ่า”** ไปใช้ชีวิตที่ต่างประเทศตั้งแต่เด็ก

นับเป็นอีกครั้งที่นักชกไทยไปสร้างชื่อบนเวทีระดับโลกอย่าง K-1 ซึ่งคราวนี้เป็นผลงานสุดยอดของกำปั้นสาวนามว่า **“น้องปุ้ม - พญาหงส์ อโยธยาไฟท์ยิม”** หรือชื่อจริง ๆ คือ **“จันทกานต์ มโนบาล”** นักชกสาววัย 19 ปี จากจังหวัดบุรีรัมย์

**“พญาหงส์”** ผงาดคว้าแชมป์ K-1 มาครองได้สำเร็จ หลังจากได้แชมป์ K-1 คิกบ็อกซิ่ง เวิลด์ กรังด์ปรีซ์ รุ่นอะตอมเวท 45 กิโลกรัม ในรายการ Ring of Venus ที่กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น



# โรคภัยยุคใหม่...ใกล้ตัวผู้หญิง



แม้ว่าการปวดท้องจะเป็นสิ่งที่เกิดกับผู้หญิงจนกลายเป็นเรื่องเคยชินโดยเฉพาะช่วงเป็นประจำเดือน แต่กลับเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม เพราะนั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนถึงความผิดปกติของมดลูกและรังไข่ก็เป็นได้ โดยปัจจุบันโรคเกี่ยวกับมดลูกและรังไข่ที่พบบ่อย ได้แก่ **เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก (Leiomyoma)** **ถุงน้ำรังไข่** หรือ **ซิสต์ (Cyst)** **เนื้องอกรังไข่** และ**ถุงน้ำคล้ายเนื้องอก**

**เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก (Leiomyoma)** เป็นรอยโรคทางเนื้องอกที่พบบ่อยที่สุดและเป็นสาเหตุของการผ่าตัดมดลูกมากที่สุด พบได้ 50% ของสตรี ส่วนมากไม่มีอาการ ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของเนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูกซึ่งแบ่งตามตำแหน่ง ดังนี้

**เนื้องอกนอกมดลูก** เริ่มแรกไม่มีอาการ มักพบตอนมีขนาดใหญ่ และไปกดเบียดอวัยวะอื่น เช่น กดกระเพาะปัสสาวะทำให้ปัสสาวะบ่อย หรือกดลำไส้ใหญ่ทำให้เกิดอาการท้องผูก

**เนื้องอกที่กล้ามเนื้อมดลูก** ตัวการขัดขวางการบีบรัดตัวของมดลูก มักมีขนาดใหญ่หรือใกล้โพรงมดลูก ทำให้ปวดท้องประจำเดือนมาบ่อย หรือทำให้มดลูกโตเบียดอวัยวะอื่น ๆ

**เนื้องอกมดลูกที่โพรงมดลูก** พบในกล้ามเนื้อได้เยื่อโพรงมดลูก ส่งผลให้พื้นผิวในโพรงมดลูกไม่เรียบ มีเลือดออกผิดปกติ ประจำเดือนกะปริดกะปรอย เป็นสาเหตุหลักของภาวะมีบุตรยาก

**ถุงน้ำรังไข่ หรือซิสต์ที่รังไข่ (Cyst)** เป็นของเหลวที่สะสมอยู่ในรังไข่เป็นถุงน้ำ เกิดขึ้นได้จากการทำงานตามปกติของรังไข่ เพื่อสร้างไข่ที่เป็นเซลล์สืบพันธุ์ของฝ่ายหญิง โดยจะเป็นถุงน้ำที่โตขึ้นเองจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และหลังจากนั้นถุงน้ำก็จะค่อย ๆ ยุบตัวไปเอง

**เนื้องอกรังไข่** แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เนื้องอกชนิดที่ไม่ร้ายแรง (ไม่ใช่ชนิดเดียวกับมะเร็ง) และชนิดร้ายแรง (ชนิดเดียวกับมะเร็ง) โดยมากเนื้องอกแต่ละชนิดจะมีลักษณะเฉพาะที่แพทย์สามารถระบุได้ว่าเป็นเนื้องอกชนิดใด อาทิ Dermoid Cyst หรือถุงน้ำเดอร์มอยด์ ซึ่งภายในถุงน้ำมักจะมีน้ำ ไขมัน เส้นผม รวมทั้งกระดูกและฟัน ตรวจพบได้ด้วยการเอกซเรย์หรือตรวจ

อัลตราซาวด์ ส่วนเนื้องอกชนิดที่มีมะเร็งบางชนิดจะมีการสร้างสารเคมีที่ตรวจพบว่ามีปริมาณสูงมากในกระแสเลือดได้ เช่น CA 125 ก็ทำให้แพทย์สามารถวินิจฉัยล่วงหน้าถึงโอกาสที่จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้

**ถุงน้ำที่มีลักษณะคล้ายเนื้องอก** คือถุงน้ำอันเกิดจากเยื่อโพรงมดลูกที่เจริญผิดที่ เกิดขึ้นที่รังไข่ เมื่อมีรอบเดือนเยื่อโพรงมดลูกที่เกาะอยู่ที่รังไข่จะทำให้รังไข่อักเสบ กลายเป็นถุงน้ำที่มีของเหลวภายในคล้ายเลือดเก่า สีเข้ม คล้ายช็อกโกแลต ทำให้เรียกกันว่า **“ช็อกโกแลตซิสต์ (Chocolate Cyst)”**

อาการที่ **“เหมือนกัน”** ของทั้งถุงน้ำรังไข่ เนื้องอก และมะเร็งรังไข่นั้นคือ **“ไม่มีอาการ”** แต่ตรวจพบได้จากการตรวจอัลตราซาวด์ แม้แต่มะเร็งรังไข่ในระยะเริ่มต้นก็อาจไม่มีอาการใด ๆ เลยได้ นั่นเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยมะเร็งรังไข่จำนวนมากได้รับการวินิจฉัยเมื่อโรคลุกลามแล้ว นอกจากนี้ยังมีอาการที่พบทั่วไป คือ ปวดท้องน้อย ท้องอืด แน่นท้อง หนองท้องน้อย ซึ่งอาจสัมพันธ์กับประจำเดือนหรือไม่ก็ได้ รวมถึงการปัสสาวะบ่อยขึ้น หากก้อนกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ บางรายมีประจำเดือนผิดปกติ อีกทั้งยังมีอาการจากภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ปวดท้องน้อยอักเสบรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดบิดจากถุงน้ำรังไข่บิดขี้ หรือถุงน้ำรังไข่แตก โดยสัญญาณเตือนความเสียหายรวมถึงหน้าท้องโตขึ้นผิดปกติ เริ่มมีอาการปวดท้องน้อย ประจำเดือนมาบ่อย หรือมากะปริดกะปรอยผิดปกติ หรือมีอาการปวดที่รุนแรงมากขึ้นทุกเดือน

ปัจจุบันมีทางเลือกใหม่ในการรักษา **“กลุ่มโรคมดลูก-รังไข่”** มีการรักษาแบบใช้ยา โดยฉีดยา GnRH agonist เพื่อลดขนาด และการใช้ยาคุมอื่น เช่น ยาคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด สามารถช่วยได้ในเรื่องของอาการประจำเดือนมา แต่บางการศึกษากลับพบว่าเป็นการกระตุ้นให้ก้อนเนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูกโตขึ้น

นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาโดยการผ่าตัด แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ **การส่องกล้องทางโพรงมดลูก (Hysteroscopy)** สามารถใช้ในการผ่าตัดรักษาเนื้องอกมดลูกที่อยู่ในโพรงมดลูก หรือที่มีการเบียดโพรงมดลูก ไม่มีแผลผ่าตัดเพราะจะสอดกล้องผ่านช่องคลอด ปากมดลูกเข้าสู่โพรงมดลูก และใช้ลวดไฟฟ้าในการตัดเนื้องอกกล้ามเนื้อ

เนื้องอกมดลูก ทำให้พื้นตัวเร็ว และ **การส่องกล้องทางช่องท้อง (Laparoscopy)** ที่จะมีแผลผ่าตัด 0.5-1 ซม. 3-4 แผล

ขึ้นกับความยากง่ายของการผ่าตัด ส่วนสำคัญคือการนำเนื้องอกออกจากช่องท้องหลังจากผ่าตัด โดยเฉพาะก้อนที่มีขนาดใหญ่ ปัจจุบันการใช้เครื่องมือบดชิ้นเนื้อต้องทำในถุงชนิดพิเศษเท่านั้น เพื่อป้องกันการกระจายของเนื้องอกไปฝังตัวในช่องท้องตามแห่งอื่น การผ่าตัดส่องกล้องจะช่วยให้ผู้ป่วยใช้เวลาฟื้นตัวน้อยกว่า เจ็บแผลน้อย ทำให้กลับสู่วิถีประจำวันได้อย่างรวดเร็ว

ส่วนในกรณีพบถุงน้ำที่รังไข่อาจไม่ต้องกังวลใจจนเกินไป เพราะส่วนใหญ่แล้วจะเป็นแค่ถุงน้ำธรรมดาที่สามารถยุบเองได้ เป็นช็อกโกแลตซิสต์ หรือเป็นเนื้องอกธรรมดาที่ผ่าตัดรักษาให้หายได้ ซึ่งปัจจุบัน **การผ่าตัดส่องกล้องเพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับรังไข่ (Laparoscopic Surgery)** เป็นเทคนิคการผ่าตัดที่เป็นมาตรฐานและได้รับการยอมรับทั่วโลก ที่เกิดแผลเล็ก เจ็บน้อย ฟื้นตัวและกลับไปทำงานได้เร็วขึ้น ช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน และโรคแทรกซ้อน นับว่าปลอดภัยกว่าการผ่าตัดแบบเปิดช่องท้อง ซึ่งแพทย์ที่ทำการผ่าตัดพิจารณาเลือกเคสที่เหมาะสมว่าจะสามารถทำการผ่าตัดส่องกล้องแล้วได้ประโยชน์มากกว่าการทำผ่าตัดแบบปกติ รวมถึงต้องดูที่ความต้องการของคนไข้ด้วย ดังนั้น จึงต้องมีการสรุปแผนระหว่างแพทย์และคนไข้ก่อนเสมอ ทั้งนี้ข้อจำกัดของการผ่าตัดส่องกล้อง คือยังไม่สามารถใช้วิธีนี้กับผู้ป่วยในบางราย ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีโรคปอดและหัวใจขั้นรุนแรง และผู้ที่เคยผ่าตัด หรือมีพังผืดในท้องจำนวนมาก

แม้ว่าถุงน้ำรังไข่จะไม่ค่อยแสดงอาการทำให้หลายคนไม่รู้ตัว แต่วิธีการที่ดีที่สุดคือการตรวจภายใน โดยแนะนำให้ตรวจในผู้หญิงที่อายุเกิน 30 ปี หรือแต่งงานแล้ว การตรวจสุขภาพประจำปี ตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูก และอัลตราซาวด์ผ่านทางช่องคลอดมีความแม่นยำกว่าการทำอัลตราซาวด์ผ่านทางหน้าท้อง โดยสามารถเช็ครังไข่และมดลูกได้อย่างละเอียด



# อักษร สราญ

## ...ครุ่นคิด...

๐ อดีตปัจจุบันไม่ผันผ่าน  
ซ้อนด้วยตำนานและความฝัน  
ซ้อนกาลเวลาและคืนวัน  
จริงไม่จริงเช่นนั้นขณะใจ

๐ บนกำแพงเมืองซีอาน  
อนาคตมองผ่านซ้อนภาพไหว  
อาจบางที่ครุ่นคิดข้างนอกข้างใน  
อาจบางที่ไม่, ยังไม่คิด !.

นายทิวา  
บนกำแพงเมืองซีอาน  
สาธารณรัฐประชาชนจีน

ประกันสุขภาพ

# HEALTH ME+

เมืองไทย  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE  
ยิ้มได้ เมื่อภัยมา

ยกระดับความคุ้มครอง ตอบโจทย์ทุกคน ทุกความต้องการ

คุ้มครองค่ารักษา ผู้ป่วยใน

**เหมาจ่ายต่อครั้ง\***  
สูงสุด 10 ล้านบาท

เลือกเพิ่มความคุ้มครองเสริมได้ตามต้องการ  
ทั้งผู้ป่วยนอก เขตขยายรายได้  
หรือโรคร้ายแรง

**ออกแบบได้ตามใจ**  
ทั้งแบบมีหรือไม่มีความรับผิดส่วนแรก  
(Deductible)

คุ้มครอง**ค่าห้อง** ค่าอาหาร ค่าบริการ  
ผู้ป่วยใน  
สูงสุด 15,000 บาท/วัน

**ลดหย่อนภาษี**  
สูงสุด 25,000 บาท

**ไม่ปฏิเสธการต่ออายุ**  
คุ้มครองยาวถึงอายุ 80 ปี\*

**ไม่ต้องสำรองจ่าย**

เมื่อเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลในเครือ ทั่วประเทศไทย

\*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ลูกค้านควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครอง  
และเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



www.muangthaiinsurance.com



Call Center 1484



@MuangThaiInsurance





ความสุขในศูนย์ราชการ WWW.DAD.CO.TH



# DAD

ASSET DEVELOPMENT

## วิสัยทัศน์

องค์กรสมัยใหม่ในการพัฒนาและบริหารทรัพย์สินของรัฐ  
ให้เกิดมูลค่าเพิ่มเพื่อการเติบโตอย่างยั่งยืน



“ส่งมอบความพึงพอใจ  
เพื่อความสุขที่ยั่งยืน”

## พันธกิจ

พัฒนา และบริหารทรัพย์สินของรัฐ  
ให้เกิดมูลค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจ  
สังคม และสิ่งแวดล้อม

พัฒนา องค์กรด้วยนวัตกรรม  
และการบริหารจัดการสมัยใหม่

พัฒนา ธุรกิจใหม่ เพื่อเพิ่มช่องทาง  
การหารายได้ที่หลากหลายและ  
สร้างประโยชน์ แก่รัฐ

พัฒนา ศูนย์ราชการให้ทันสมัย  
และบริหารจัดการให้เกิดความสมดุล

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.)  
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ ๓๒๐ อาคารธนพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ถนนแจ้งวัฒนะ  
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐ โทรศัพท์: ๐๒-๑๔๒-๒๒๓๓, ๐๒-๑๔๒-๒๒๐๓ โทรสาร: ๐๒-๑๔๓-๘๘๘๘ อีเมล: info@dad.co.th



# เชื่อแบบ “ประกันภัยนะ”

## เชื่อ... เมืองไทยประกันภัย



ยึดได้ เมื่อภัยมา

ประกันภัย  
อุบัติเหตุและสุขภาพ



ประกันอสังหาริมทรัพย์



“มาตามแบบ”

นवलพรรณ ลำซำ

กรรมการผู้จัดการ และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO)  
บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ประกันภัยรถยนต์



CallCenter  
1484

