

DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 59 | JULY 2025

A WORLD WORTH SHARING

ส่งต่อโลกที่ควรค่าแก่การแบ่งปัน



วันที่ 11 กรกฎาคมของทุกปี คือ “วันประชากรโลก” เป็นช่วงเวลา
สำคัญที่โลกรำลึกและเน้นย้ำประเด็นด้านประชากร | หน้า 03

เทศกาล “เข้าพรรษา”
เที่ยวรับแต้มบุญ หมุนทันโลกยุคใหม่
| หน้า 07

ล่องแก่งสุดมันส์
สนุกกันสุดเหวี่ยง
| หน้า 08



ทรงพระเจริญ

๒๘ กรกฎาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

น้อมบังคม บรมเบศรี เดชบพิตร
ธ อารัง ยงบุญญา บารมี
ทศพิธ พิจิตรคุณ การณหล้า
เฉลิมพระชน ม พรพชา พระทรงชัย
ขอมุมิ ปรีดีเปรม เกษมสถิตย์
เทวพัฒน์ สวัสดิ์ดล มงคลบวร

ภูวริศ พิธิษฐศักดิ์ จักรศรี
ราชภัฏสุดดี แซ่ซ้อง ก้องเกียรติไกล
เอกฉัตร ราชารธรรม ล้ำวิสัย
นบพระไตร อำไพฤทธิ์ ประสิทธิ์พร
สุชสฤษดิ์ จิตจรัส ประภัสสร
นิรันดร์ ขอพระองค์ "ทรงพระเจริญ"

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง
บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

Editor's talk

ผ่านพ้นครั้งแรกของปี 2568 กันไปแล้ว

เดือนกรกฎาคมเริ่มต้นครึ่งหลังของปี บ้านเมืองของเรามีเรื่องราว
และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย

ขณะเดียวกันสถานการณ์โลกที่มีเหตุการณ์ให้ต้องติดตาม เพื่อเชื่อมโยง
ผลกระทบในมิติต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อสังคมไทยของเราเช่นกัน

ในมิติสังคมโลก เดือนนี้ตรงกับ **“วันประชากรโลก”** หรือ **World Population Day** ขณะที่ประเทศไทยอวดไปด้วยเทศกาลงานบุญของ
“วันเข้าพรรษา”

ท่ามกลางเรื่องราวมากมาย อย่างน้อยเราก็ยังได้เห็นสังคมแห่งการแบ่งปัน
อยู่ร่วมกันอย่างเอื้ออาทรที่สืบทอดมายาวนานของวิถีชีวิตไทย ที่น่าจะเป็น
ความหวังในการส่งต่อสังคมแห่งความสุขให้แก่คนรุ่นต่อไป

**ขอส่งพลังแรงใจให้ทุกคน มองเห็นโอกาสและแง่มุมของการ
การเปลี่ยนแปลง**

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

เมื่อประเทศทั่วโลกก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างไม่เคย
เกิดขึ้นมาก่อน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร
ก็ตามมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างแรงงาน
และความท้าทายในการปรับตัว

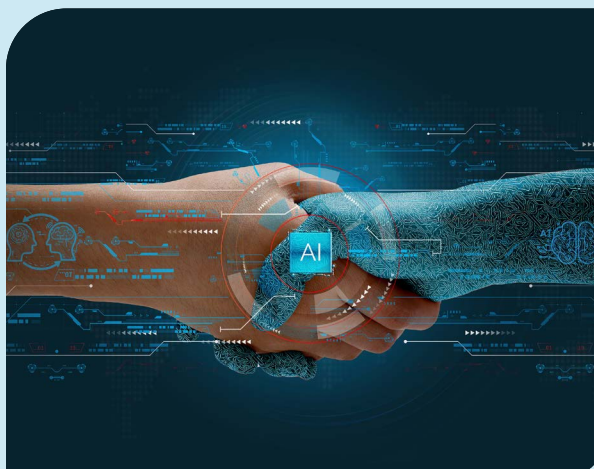
คำถามจึงเกิดขึ้นว่า องค์กรหรือออฟฟิศที่ทำงานใน
อนาคตจะปรับตัวกันอย่างไร? บทบาทของปัญญาประดิษฐ์
หรือ AI ที่เราพูดกันว่าจะมาช่วยปฏิวัติการทำงานของมนุษย์
นั้นจะอยู่ที่ตรงไหน? และชุดคุณค่าทางความคิดแบบใดที่จะ
เหมาะสมกับอนาคตของโลกที่หน้าตาเปลี่ยนไป? นี่คือการ
ฉากทัศน์ของอนาคตที่อาจเป็นคำตอบ

จำนวนแรงงานวัยทำงานที่ลดลงในสังคมสูงวัยนำ
มาซึ่งความท้าทายหลายด้าน อาทิ การขาดแคลนแรงงาน
ความต้องการบริการด้านสุขภาพและสังคมที่เพิ่มขึ้น
และความเสี่ยงด้านประสิทธิภาพการผลิต

ในอนาคต นโยบายเกื้อหนุนอายุการทำงานอาจจะ
เปลี่ยนไป องค์กรอาจจะส่งเสริมให้พนักงานสูงวัยทำงานต่อ
มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ตามมา ตั้งแต่
นโยบายทรัพยากรบุคคล การออกแบบสถานที่ทำงาน และ
วัฒนธรรมองค์กร ทีมงานที่มีคนหลากหลายวัยจะกลายเป็น
เรื่องปกติ และจะต้องมีวิธีการสื่อสารและบริหารงานแบบใหม่
ที่เชื่อมโยงระหว่างรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หนึ่งในแนวทางสำคัญที่ตอบสนองต่อสังคมสูงวัย
ก็คือ รูปแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น พนักงานสูงวัยอาจ
ต้องการการทำงานพาร์ทไทม์ ทำงานจากที่บ้าน หรือมีชั่วโมง
การทำงานที่ลดลง องค์กรจึงต้องปรับโครงสร้างการจ้างงาน
ให้ยืดหยุ่นมากขึ้น และเน้นการประเมินจากผลงานแทน
เวลาทำงาน

ฉากทัศน์ของโลกการทำงาน เมื่อโครงสร้างประชากรเปลี่ยนไป



นอกจากนี้ **“การเรียนรู้ตลอดชีวิต”** จะกลายเป็นแกนหลัก
ของออฟฟิศองค์กรต่าง ๆ พนักงานสูงวัยต้องอัปเดตทักษะ
ของตัวเอง สถาบันการศึกษาจะต้องร่วมกันพัฒนาโปรแกรม
การฝึกอบรมที่เข้าถึงได้ง่าย และเหมาะกับคนทุกวัย

บทบาทของ AI จะช่วยบรรเทาผลกระทบจากการ
ขาดแคลนแรงงาน โดยเฉพาะประเภทงานที่ต้องทำซ้ำ ๆ หรือ
ใช้แรงมาก AI และหุ่นยนต์จะเข้ามาทำหน้าที่แทน ช่วยให้มนุษย์
โดยเฉพาะผู้สูงวัย สามารถมุ่งเน้นไปที่งานความคิดสร้างสรรค์
งานวิเคราะห์ และงานที่ใช้ประสบการณ์ได้

ในภาคสาธารณสุข เราจะมี AI ที่ช่วยในการวินิจฉัยโรค
หุ่นยนต์ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ช่วยเสมือน ซึ่งจะช่วยลดภาระ
งานของบุคลากรทางการแพทย์และเพิ่มประสิทธิภาพการดูแล

ส่วนในภาคอุตสาหกรรมนั้น AI จะช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพ
การทำงาน อย่างระบบจัดตารางอัจฉริยะ การจัดการ
เครื่องจักร และระบบสนับสนุนการตัดสินใจ

แต่การใช้ AI ก็มีความเสี่ยงเช่นกัน หากไม่มีการออกแบบ
อย่างรอบคอบ เทคโนโลยีอาจสร้างความเหลื่อมล้ำมากขึ้น
การนำ AI มาใช้จึงต้องตั้งอยู่บนหลักการความเป็นธรรม
ความโปร่งใส และการทำงานร่วมกันระหว่างมนุษย์กับ
เครื่องจักร

นโยบายภาครัฐจะมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุน
การเปลี่ยนแปลงสู่สถานที่ทำงานในสังคมสูงวัย เช่น
การปรับอายุเกษียณ การปรับระบบประกันสังคมให้เหมาะสม
กับอายุที่ยาวนานขึ้น รวมถึงการให้สิทธิประโยชน์ทางภาษี
เพื่อจูงใจให้องค์กรจ้างงานผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การวางแผน
แรงงานที่เชื่อมโยงระหว่างรุ่นจะสามารถนำไปสู่นวัตกรรมทาง
สังคมที่น่าสนใจ เช่น โปรแกรมพี่เลี้ยงระหว่างคนรุ่นใหม่
กับคนรุ่นเก่า และพื้นที่ทำงานร่วมที่เปิดกว้าง

การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรอาจนำ
ความท้าทายมาสู่ระบบนิเวศของการทำงาน แต่ก็เป็นโอกาส
ในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ด้วยการนำเทคโนโลยีมาสนับสนุน
มนุษย์เพื่อให้ศักยภาพของคนทุกวัยถูกใช้ได้อย่างเต็มที่

การออกแบบการอยู่ร่วมกันที่มีความครอบคลุม
และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ เราจะสามารถ
สร้างอนาคตของการทำงานที่ยืดหยุ่น (Resilience)
ให้ทุกคนได้.

A World Worth Sharing ส่งต่อโลกที่ควรค่าแก่การแบ่งปัน

ต่อจากหน้า 01

ปี 2025 นี้ อัตราการเกิดทั่วโลกยังคงเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจในระดับสื่อและสาธารณะ หลายประเทศกำลังเผชิญกับอัตราการเกิดที่ลดลงต่อเนื่องจนกลายเป็นภาวะประชากรถดถอย (Population Collapse)

สมมติฐานที่มักถูกตั้งขึ้นก็คือ “คนรุ่นใหม่ตั้งใจที่จะไม่มีลูก” บ่อยครั้งผู้หญิงจะถูกตำหนิว่าเป็นต้นเหตุของการไม่มีเด็กเกิดใหม่และจำเป็นต้องได้รับแรงจูงใจ

หลายรัฐบาลในโลกกำหนดเป้าหมายด้านอัตราการเกิดและออกมาตรการกระตุ้น รวมถึงการให้สิ่งจูงใจเพื่อกระตุ้นให้คนหนุ่มสาวมีลูกมากขึ้น

รายงานสถานการณ์ประชากรโลกล่าสุด “The 2025 State of World Population” โดย กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) เผยให้เห็นความเป็นจริงที่ซับซ้อนมากขึ้นว่า วิกฤตแท้จริงซึ่งโลกกำลังเผชิญอยู่นั้นหาใช่ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางประชากรไม่ แต่คือ **Crisis of Reproductive Agency** หรือวิกฤติความสามารถในการกระทำและตัดสินใจในเรื่องการเจริญพันธุ์ของแต่ละบุคคลต่างหาก

รายงานสถานการณ์ประชากรโลกได้ทำการสำรวจใน 14 ประเทศ ซึ่งรวมกันแล้วมีประชากรร้อยละ 37 ของประชากรโลกพบว่าคนจำนวนมากยังต้องการมีลูกในจำนวนมากกว่าที่พวกเขาสามารถมีได้ ข้อค้นพบสำคัญต่าง ๆ ได้แก่

- เกือบ 20% ของผู้ใหญ่เชื่อว่าตนจะไม่สามารถมีลูกตามจำนวนที่ต้องการได้
- เกือบ 1 ใน 3 เคยเผชิญกับการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ
- 39% ระบุว่าปัญหาการเงินเป็นอุปสรรคต่อการมีลูก
- เกือบ 1 ใน 5 กังวลเรื่องอนาคตของโลก เช่น ภาวะโลกร้อน สงคราม โรคระบาด
- เกือบ 1 ใน 4 เคยรู้สึกว่าจะไม่สามารถมีลูกในเวลาที่ต้องการได้



สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการตัดสินใจว่าจะมีลูกหรือไม่ เมื่อไร และกับใครนั้น กำลังถูกจำกัด บั่นทอน หรือแม้แต่ถูกปฏิเสธโดยสิ้นเชิงในหลายกรณี

“การแก้ปัญหาประชากร” หรือ “การวางแผนครอบครัว” ที่ไม่ยึดหลักสิทธิในการตัดสินใจเจริญพันธุ์เป็นศูนย์กลางนั้น พิสูจน์แล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่าไม่ประสบความสำเร็จ ข้อเสนอของ UNFPA ก็คือ เป้าหมายนั้นไม่ควรเป็น **การควบคุมหรือการกำหนดอัตราการเกิด**

แต่ควรเป็น **การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการตัดสินใจมีลูกอย่างมีเสรีภาพและมีความรับผิดชอบ** ด้วยข้อมูล เครื่องมือ และระบบสนับสนุนที่เหมาะสม

สิ่งที่จำเป็นเหล่านั้นได้แก่ ระบบสุขภาพที่มีคุณภาพ คู่ชีวิตที่แบ่งเบาภาระกันและกัน ความมั่นคงทางการเงิน และความร่วมมือระหว่างคนต่างรุ่น (Solidarity Between Generations)

การแก้ปัญหาวิกฤติประชากรจึงไม่ใช่แค่การเพิ่มตัวเลข แต่คือการสร้าง “โลกที่ควรค่ากับการส่งต่อ” ให้ลูกหลานเป็นโลกที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้มีชีวิตตามแบบที่ตนเลือก โดยไม่ถูกจำกัดด้วยความกลัว อุปสรรค หรือระบบที่ไม่ยุติธรรม

โลกที่เด็กทุกคนเกิดมาในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย เท่าเทียม และเอื้ออาทร



สถานการณ์ประชากรไทย วิกฤติที่กำลังมาถึง

ข้างหน้า ไทยอาจเหลือประชากรไม่ถึง 56 ล้านคน

การลดลงของประชากรนั้นส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญ นั่นก็คือ **“การบริโภคร่วงลงของครัวเรือน”** ลดลงตามจำนวนประชากร โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุไม่ได้มีกำลังซื้อสูง

“การลงทุนภาคเอกชน”

ถูกกดดันจากต้นทุนแรงงานที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากแรงงานลดลง รวมถึง **“ภาระของภาครัฐ”** เพิ่มขึ้นในด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ

ที่น่าเป็นห่วงก็คือ ระบบประกันสังคมของไทยถูกประเมินว่าอาจเผชิญปัญหาทางการเงินครั้งใหญ่ในอีก 30 ปีข้างหน้า เนื่องจากกลุ่มผู้จ่ายเงินสมทบเริ่มลดลง ขณะที่ภาระในการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ภาพที่รออยู่ในอนาคตอันใกล้ก็คือ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society)

หรือมีสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปเกิน 20% ของประชากรทั้งหมดภายในปี พ.ศ. 2572

ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุมากเป็นอันดับ 4 ของเอเชีย รองจากญี่ปุ่น เกาหลีใต้ และฮ่องกง

แต่เมื่อเทียบกับประเทศเหล่านั้นแล้ว เรามีความพร้อมน้อยกว่าเป็นอย่างมาก ซึ่งรวมถึงการมีโครงข่ายความปลอดภัยทางสังคม (Social Safety Net) ที่น้อยกว่า

ภาษาชาวบ้านเรียกว่า **“เรากำลังจะแก่ก่อนรวย”** นั่นเอง ข้อเสนอสำคัญของ UNFPA ในการแก้ปัญหาประชากรระดับโลก คือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการตัดสินใจมีลูกอย่างมีเสรีภาพและมีความรับผิดชอบ ด้วยข้อมูล เครื่องมือ และระบบสนับสนุนที่เหมาะสม

ทั้งหมดที่ว่ามานี้ ยังเป็นการประคับประคองสังคมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็ง และมีคุณภาพไปพร้อมกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเพิ่มสมาชิกใหม่ให้แก่โลกใบนี้

เพราะคำถามที่หลายคนถามตัวเองเมื่อคิดจะมีลูกไม่ใช่แค่ **“เราพร้อมหรือยัง?”** แต่คือ **“โลกใบนี้พร้อมหรือยัง?”**

องค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่า ภายในปี ค.ศ. 2030 ประชากรของโลก 1 ใน 6 จะมีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยมีจำนวน 1.4 พันล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2020 ที่มีจำนวน 1 พันล้านคน และภายในปี 2050 ประชากรทั่วโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า คิดเป็น 2.1 พันล้านคน

ส่วนในประเทศไทยนั้น วิกฤติประชากรเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน!

ปี พ.ศ. 2567 ประเทศไทยมีเด็กเกิดใหม่ต่ำกว่า 5 แสนคน เป็นปีแรกในรอบ 75 ปี หากแนวโน้มนี้ดำเนินต่อไป ในอีก 50 ปี



เปิดนิทรรศการ

สถาบันพระปกเกล้าจัดนิทรรศการ “100 ปี บรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว” โดยมี นายวิฑูรย์ ชัยภาคภูมิ เลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า เป็นประธาน และ ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้าร่วมเปิดนิทรรศการ โอกาสนี้ยังได้เยี่ยมชมบูธนิทรรศการ ณ ชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



22 ปี อพท.

ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วยผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมแสดงความยินดีในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) หรือ อพท. ครบรอบ 22 ปี โดยมี นายศิริภรณ์ เขียวสมุทร ผู้อำนวยการ อพท. ให้การต้อนรับและรับมอบเงินบริจาคสมทบทุนมูลนิธิศรีสว่างวัฒนา ณ สำนักงานใหญ่ อพท. ชั้น 4 อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



คว้ารางวัล

นางกรศิริ พิณรัตน์ กรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้ารับ 2 รางวัลระดับ Bronze ได้แก่ รางวัลด้าน Learning : Best Learning and Development Programme มอบให้องค์กรที่มีโครงการเรียนรู้และพัฒนาดีเด่น และรางวัลด้าน Engagement : Best Employee Feedback and Listening Strategy มอบให้องค์กรที่มีกลยุทธ์ในการรับฟังและนำเสนอข้อเสนอแนะที่ดีที่สุดให้กับพนักงาน จากงาน Employee Experience Awards 2025 จัดโดยสถาบันที่ปรึกษาด้านทรัพยากรบุคคลในเอเชีย Human Resources Online ประเทศสิงคโปร์ ณ โรงแรม ดิ แอทธินี โฮเทล แบงค็อก



ต้อนรับ

ดร.นาฬิกาติศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วยผู้บริหาร ให้การต้อนรับ นายประเสริฐ จันทรวงทอง รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในโอกาสเข้าทำงานวันแรกในสำนักงานแห่งใหม่ของกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ณ ชั้น 10 อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



รับรางวัลด้านความปลอดภัย

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development เข้ารับ 2 รางวัล ได้แก่ รางวัลระดับเงิน โครงการรณรงค์ลดสถิติการประสบอันตรายจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2568 (Zero Accident Campaign 2025) และรางวัลสถานประกอบกิจการต้นแบบด้านความปลอดภัย ภายใต้โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อขับเคลื่อนวัฒนธรรมความปลอดภัยอย่างยั่งยืน จาก นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ซึ่งจัดขึ้นในงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 37 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



แสดงความยินดี

นางสาวภคพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วยพนักงาน ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ครบรอบ 27 ปี โดยมี นายแสวง บุญมี เลขาธิการคณะกรรมการการเลือกตั้ง (กกต.) ให้การต้อนรับ และรับมอบเงินบริจาคสมทบทุนมูลนิธิศรีสว่างวัฒนา ณ ชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ

“ขยะไม่ได้เป็นเพียงของเหลือใช้ แต่คือทรัพยากรที่ยังไม่ถูกจัดการอย่างเหมาะสม
องค์การสหประชาชาติ (UNEP, 2023)”

ในยุคที่ทรัพยากรโลกมีอยู่อย่างจำกัด แต่ปริมาณขยะกลับเพิ่มขึ้นต่อเนื่องทุกปี การจัดการขยะจึงกลายเป็นวาระสำคัญของประเทศ รายงานของธนาคารโลกระบุว่า โลกผลิตขยะมากกว่า 2,240 ล้านตันต่อปี และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 3,400 ล้านตันในปี 2050 หากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (World Bank, 2024) ดังนั้น การบริหารจัดการทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งตั้งแต่หน่วยเล็กที่สุดของชุมชนอย่างครัวเรือน ไปจนถึงระดับองค์กรและเมือง เพื่อส่งผลลัพธ์ไปถึงระดับประเทศในที่สุด



รีไซเคิลคือพลัง พลิก “ขยะ” กลายเป็นคุณค่าใหม่

แนวทางการคัดแยกขยะ จุดเริ่มต้นของการรีไซเคิลที่ได้ผลจริง

การคัดแยกขยะที่ต้นทาง คือหัวใจสำคัญของระบบรีไซเคิลที่ยั่งยืน โดยทั่วไปสามารถจำแนกขยะออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ 1. ขยะทั่วไป เช่น เศษอาหาร บรรจภัณฑ์เปื้อนมัน ถุงพลาสติก 2. ขยะรีไซเคิล เช่น ขวดพลาสติก แก้ว โลหะ กระดาษสะอาด 3. ขยะอันตราย เช่น เศษผัก ผลไม้ กากกาแฟ และ 4. ขยะอันตราย เช่น แบตเตอรี่ หลอดไฟ สเปร์ย ซึ่งหากไม่มีการคัดแยกอย่างถูกต้อง ขยะรีไซเคิลจะถูกปนเปื้อน และไม่สามารถทำให้น้ำกลับมาใช้ใหม่ได้ ทำให้ต้นทุนของระบบจัดการขยะโดยรวมสูงขึ้นอย่างไม่จำเป็น

เทคโนโลยีและแนวทางรีไซเคิลในระดับนานาชาติ

เพื่อยกระดับการจัดการขยะอย่างมีประสิทธิภาพ หลายประเทศได้นำเทคโนโลยีและระบบนวัตกรรมมาปรับใช้ทั้งในระดับเมืองและองค์กร ดังนี้

ญี่ปุ่นบังคับใช้กฎหมายแยกขยะตั้งแต่ปี 2000 โดยแยกขยะมากกว่า 10 ประเภทย่อย ตามพระราชบัญญัติการรีไซเคิลของเสีย (Container and Packaging Recycling Law) มีระบบรับซื้อคืนจากผู้ผลิต (Producer Responsibility Scheme) และสร้างโรงแปรรูปที่สามารถเปลี่ยนพลาสติกใช้แล้วให้กลายเป็นเชื้อเพลิง (RDF) หรือผลิตภัณฑ์อื่น เช่น เสื้อผ้าใยสังเคราะห์ นอกจากนี้ เมืองคามาคุชิ จังหวัดโทคุชิมะ ยังตั้งเป้าเป็น “เมือง Zero Waste” ภายในปี 2030 โดยคัดแยกขยะออกเป็น 45 ประเภท และมีโรงแปรรูปขยะตั้งอยู่ในชุมชนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ขายกลับเข้าสู่ตลาด (JETRO, 2022)

เยอรมนีใช้ระบบแยกถังขยะตามสี พร้อมเทคโนโลยีการคัดแยกอัตโนมัติในศูนย์กลางกำจัดขยะ โดยมีเครื่องแยกแบบ Optical Sorting และแขนกลอัจฉริยะที่สามารถแยกพลาสติกตามชนิดได้อย่างแม่นยำ ซึ่งช่วยเพิ่มอัตราการรีไซเคิลจาก 56% เป็นมากกว่า 65% ในบางภูมิภาค และโครงการ “Recycling 4.0”

ของรัฐบาลกลางยังสนับสนุนการสร้างโรงงานต้นแบบที่มีระบบเซนเซอร์และ ERP เชื่อมต่อกับข้อมูลการผลิตและวัสดุ เพื่อวางแผนรีไซเคิลตั้งแต่ขั้นตอนออกแบบผลิตภัณฑ์ (Fraunhofer Institute, 2023)

สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีพื้นที่จำกัด จึงเน้นการลดปริมาณขยะก่อนฝังกลบผ่านการใช้เตาเผาพลังงานสะอาด (Waste-to-Energy) ร่วมกับระบบ NEA Smart Waste Bin ที่ใช้เซนเซอร์ตรวจวัดระดับขยะในถังแบบ Real-Time ช่วยวางแผนเส้นทางเก็บขยะและลดการปล่อยคาร์บอนจากรถเก็บขยะ และยังมีโครงการอย่าง Semakau Landfill ที่รองรับขยะที่ผ่านการเผาแล้ว และให้เป็นพื้นที่เรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมสำหรับนักเรียน (NEA, 2023)

การประยุกต์สู่รับของ DAD ระบบรีไซเคิลในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ

DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เล็งเห็นว่าระบบคัดแยกและรีไซเคิลขยะอย่างเป็นระบบ ไม่เพียงช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ยังส่งเสริมบทบาทองค์กรในฐานะผู้นำด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน จึงได้ขับเคลื่อนโครงการเกี่ยวกับการคัดแยกและรีไซเคิลขยะหลายโครงการ โดยมีผลการดำเนินงานที่ชัดเจนและถูกเผยแพร่บนช่องทางสาธารณะ ดังนี้

โครงการ “แยกขวด สู้ภัยโควิด” ที่เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2565 โดยจัดตั้งจุดรับบริจาคขวด PET ในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อนำขวดมาแปรรูปทำชุด PPE สำหรับพระสงฆ์ใช้ในการปฏิบัติศาสนกิจ และนำมาขวดพลาสติกที่ใช้แล้วมารีไซเคิลเป็นผ้าฝ้าย เพื่อเป็นการช่วยลดปัญหาการแยกขยะ การหมุนเวียนพลาสติกที่ใช้แล้ว และการส่งเสริมการรีไซเคิลขยะให้เกิดมูลค่า ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อมและถือเป็นงานด้านกิจกรรมเพื่อสังคม

กิจกรรมรับขยะกำพร้าสัญจร จัดขึ้น ณ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ซึ่งเป็นโครงการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ภายในอาคาร และรอบศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ โดยเป็นโครงการที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2564

เพื่อเก็บรวบรวมขยะพลาสติกที่ไม่สามารถรีไซเคิลได้ และเป็นขยะที่ร้านรับซื้อของเก่าไม่รับซื้อ เช่น เศษผ้า พลาสติก และที่นอนเก่า อย่างเป็นระบบ

โครงการณรงค์ “ลดการใช้พลาสติก” ซึ่งเป็นโครงการที่ดำเนินการตั้งแต่ปี 2561 และมีการบูรณาการร่วมกับหน่วยงานอื่น ๆ เป็นระยะ ๆ โดยเป็นการเชิญชวนชาวศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ร่วมลดขยะพลาสติกสู่เป้าหมายลดก๊าซเรือนกระจกและขยะมูลฝอยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้น

สำหรับขยะเศษอาหารนั้น DAD ได้ลดปริมาณขยะที่จะนำไปฝังกลบ โดยมีการติดตั้งเครื่องกำจัดเศษอาหารให้กลายเป็นปุ๋ยขนาด 600 กิโลกรัมต่อวัน ที่อาคารพักขยะ ซึ่งในปัจจุบันสามารถผลิตปุ๋ยอินทรีย์และได้แจกจ่ายให้กับประชาชนชนและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้บำรุงรักษาต้นไม้และพื้นที่สีเขียว ช่วยฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ และเสริมสร้างความมั่นคงด้านสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

DAD มุ่งมั่นที่จะยกระดับคุณภาพสิ่งแวดล้อมในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ และลดปัญหาการจัดการขยะต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการกำหนดเป้าหมายและกำหนดแผนงานโครงการในการลดปริมาณขยะอย่างต่อเนื่อง และ DAD มีแผนศึกษาการใช้เทคโนโลยีนวัตกรรมใหม่ ๆ มาเป็นเครื่องมือในการเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการขยะให้มากยิ่งขึ้น สำหรับ DAD ระบบรีไซเคิลที่ดีจึงเป็นมากกว่าการลดของเสีย แต่มันคือการเพิ่มประสิทธิภาพองค์กร สร้างความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม และสะท้อนความรับผิดชอบต่อสังคมในทุกระดับ เพื่อเป้าหมายสำคัญที่จะส่งมอบความพึงพอใจและความสุขที่ยั่งยืนให้กับชาวศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ชุมชน และสังคมต่อไป

Mr. Prinzeohm

ที่มา

- World Bank. Solid Waste Management Brief (2024).
- MOE Japan. Plastic Resource Circulation Act (2022).
- Core77. Kamikatsu Zero-Waste 45 Categories (2023).
- Fraunhofer. Sensor-Based Waste Sorting Reduces Battery Fires (May 2025).
- NEA / NUS. Zero Waste Campus by 2030 – Bin Fill Sensors (2022)



2568 เป็นปีสำคัญแห่งการเฉลิมฉลองในโอกาสครบรอบ 170 ปีของ “การสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-สหราชอาณาจักร” หลังจากการลงนามในสนธิสัญญาเบาว์ริง เมื่อวันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2398 ระหว่าง พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 กับ เซอร์จอห์น เบาว์ริง ผู้บัญชาการอาณานิคมฮ่องกงของอังกฤษในขณะนั้น

สนธิสัญญาเบาว์ริงนับเป็นสนธิสัญญาการค้าฉบับแรกของสยามที่มีกับชาติตะวันตก เป็นสนธิสัญญาสำคัญที่นำสยามเข้าสู่ระบบการค้าเสรียุคใหม่ที่เป็นสากล ทำให้สยามในยุคหนึ่งมีการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว

สหราชอาณาจักรเข้ามามีความสัมพันธ์กับไทยตั้งแต่สมัยอยุธยา แต่ความสัมพันธ์ขาดตอนไปช่วงหลังรัชกาลสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ถึงช่วงต้นรัตนโกสินทร์มีความพยายามติดต่อกันใหม่ สหราชอาณาจักรส่งตัวแทนมาเจรจากับไทยหลายครั้ง ตั้งแต่ “จอห์น ครอว์เฟิร์ด” เมื่อปี 2364 “ร้อยเอกเฮนรี เบอร์นี” เมื่อปี 2367 และ “เซอร์เจมส์ บรูค” ในปี 2393 แต่ตกลงกันไม่ได้ มาสำเร็จเรียบร้อยในยุคเซอร์จอห์น เบาว์ริง

ความสัมพันธ์ระหว่างไทยและสหราชอาณาจักรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากการค้าแบบฮาร์ดพาวเวอร์สู่ยุคซอฟต์แวร์ที่เน้นความร่วมมือด้านวัฒนธรรม การศึกษา และการค้า โดยในปี 2567 ทั้งสองประเทศได้ลงนามความร่วมมือภายใต้ความเข้าใจหุ้นส่วนทางยุทธศาสตร์ไทย-สหราชอาณาจักร (Thailand-UK Strategic Partnership Roadmap) ที่ครอบคลุมหลายด้าน รวมถึงการส่งเสริมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษและการพัฒนา ด้านเทคโนโลยีการศึกษา ส่งผลให้สหราชอาณาจักรเป็นหุ้นส่วนเชิงยุทธศาสตร์ของไทยเป็นประเทศแรกในยุโรป



170 ปี สัมพันธ์ไทย-สหราชอาณาจักร

จากสนธิสัญญาเบาว์ริงสู่ซอฟต์แวร์

ในโอกาสครบรอบ 170 ปีนี้ มีการออกแบบตราสัญลักษณ์ “The Unity of Elephant and Lion Relations” มีความโดดเด่นด้วยตัวเลข “170” ที่ได้รับการออกแบบให้ผสมผสานกับช้างและสิงโตซึ่งเป็นสัตว์ประจำชาติของทั้งสองประเทศ ช้างเป็นตัวแทนของภูมิปัญญา ความแข็งแกร่ง และความซื่อสัตย์ของประเทศไทย ในขณะที่สิงโตเป็นสัญลักษณ์ของความกล้าหาญ อำนาจ และความยืดหยุ่นของสหราชอาณาจักร เมื่อรวมกันแล้วสิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงมิตรภาพอันลึกซึ้ง และความเคารพซึ่งกันและกันระหว่างทั้งสองประเทศ

สีที่ผสมผสานจากสีแดงและสีน้ำเงิน เป็นสัญลักษณ์ของความสามัคคีและความผูกพันอันแน่นแฟ้นที่หลอมรวมไทยและสหราชอาณาจักรเข้าไว้ด้วยกันมาเกือบสองศตวรรษ

ตราสัญลักษณ์นี้มีชื่อว่า “ความสัมพันธ์ที่กลมเกลียวของช้างและสิงโต” แสดงถึงความงามของความหลากหลายและความร่วมมือระหว่างกัน การสานหัวช้างและแผงคอสิงโตเข้าด้วยกันอย่างลงตัวภายในเลข “170” สะท้อนภาพลักษณ์ของความสามัคคีและคุณค่าที่มีร่วมกันของทั้งสองประเทศ

การเฉลิมฉลองครั้งนี้จึงไม่เพียงแต่เป็นการรำลึกถึงประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน แต่ยังสะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาความร่วมมือระหว่างสองประเทศให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไปในอนาคตอีกด้วย



Global Trend

อย่ารอให้ปัญหามา! เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิตด้วย

“Proactive Mindset”



ใคร ๆ ก็อยากประสบความสำเร็จในชีวิตกันทั้งนั้น แต่จะประสบความสำเร็จได้นอกจากฝึกฝนและพยายามแล้ว สิ่งที่ต้องมีคือ Mindset หรือระบบความคิดที่เรียกว่า “Proactive Mindset” ซึ่งเป็นแนวทางที่พูดถึงกันมากในปัจจุบัน

“Proactive Mindset” คือการมีนิสัยกระตือรือร้น ชอบวางแผนล่วงหน้า พร้อมรับมือกับอนาคตทุกรูปแบบ ตรงข้ามกับ “Reactive” ที่ถนัดตั้งรับและรอคอยโชคชะตา

“Proactive” ไม่ได้หมายถึงคนบ้าพลัง ทำงานตลอดเวลาโดยไม่พัก แต่เป็นเรื่องของความคิดและการมองโลก คนประเภทนี้มักจะคิดแบบเชิงรุก มองการณ์ไกล และชอบวางแผน ไม่รอให้ปัญหามาถึงแล้วค่อยแก้ แต่จะพาตัวเองไปสำรวจดูว่าอาจมีปัญหาคืออะไรที่เกิดขึ้นบ้างในอนาคต เพื่อคิดหาวิธีรับมือหรือป้องกันไว้ล่วงหน้า

ลักษณะนิสัยแบบ “Proactive” และ “Reactive” อาจตอบโจทย์ชีวิตในรูปแบบที่ต่างกัน บางคนสบายใจและปลอดภัยที่จะตั้งรับปัญหาและอยู่ในพื้นที่ของตัวเอง บางคนรู้สึกกระตือรือร้นที่จะจินตนาการถึงอนาคตและชอบวางแผน

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร “Journal of Applied Psychology” รายงานว่า บุคลิกเหล่านี้เกิดขึ้นจากพันธุกรรม 40% ส่วนอีก 60% นั้นเกิดจากสภาพแวดล้อมที่หล่อหลอมเรามา นั่นหมายความว่าเราทุกคนสามารถเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนแบบ “Proactive” ได้ โดยการค่อย ๆ ฝึกฝนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฝึกคิดมุมใหม่ เป็นการหวนเมสจิตพันธุ์แห่งความคิดที่จะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่ดีในชีวิตทุก ๆ ด้าน โดยการเป็นนักวางแผนเป็นลักษณะเฉพาะสำคัญของผู้ที่มีความ “Proactive”

งานวิจัยยังกล่าวถึงคนที่มีความ “Proactive” ว่า มักจะประสบความสำเร็จมากกว่าในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะในโลกของการทำงาน ส่วนในมุมของชีวิตและจิตใจ คนลักษณะนี้มักจะไม่ค่อยเครียดและรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นมากกว่า เนื่องจากชีวิตในปัจจุบันนี้เป็นผลของแบบแผนที่เราสร้างขึ้น แต่ขณะเดียวกันก็ยังระลึกเสมอว่า สิ่งไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้เสมอ การวางแผนไม่ได้หมายความว่าเราจะทำตามแผนนั้นได้ทั้งหมด แต่เน้นให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เราควบคุมได้แทน

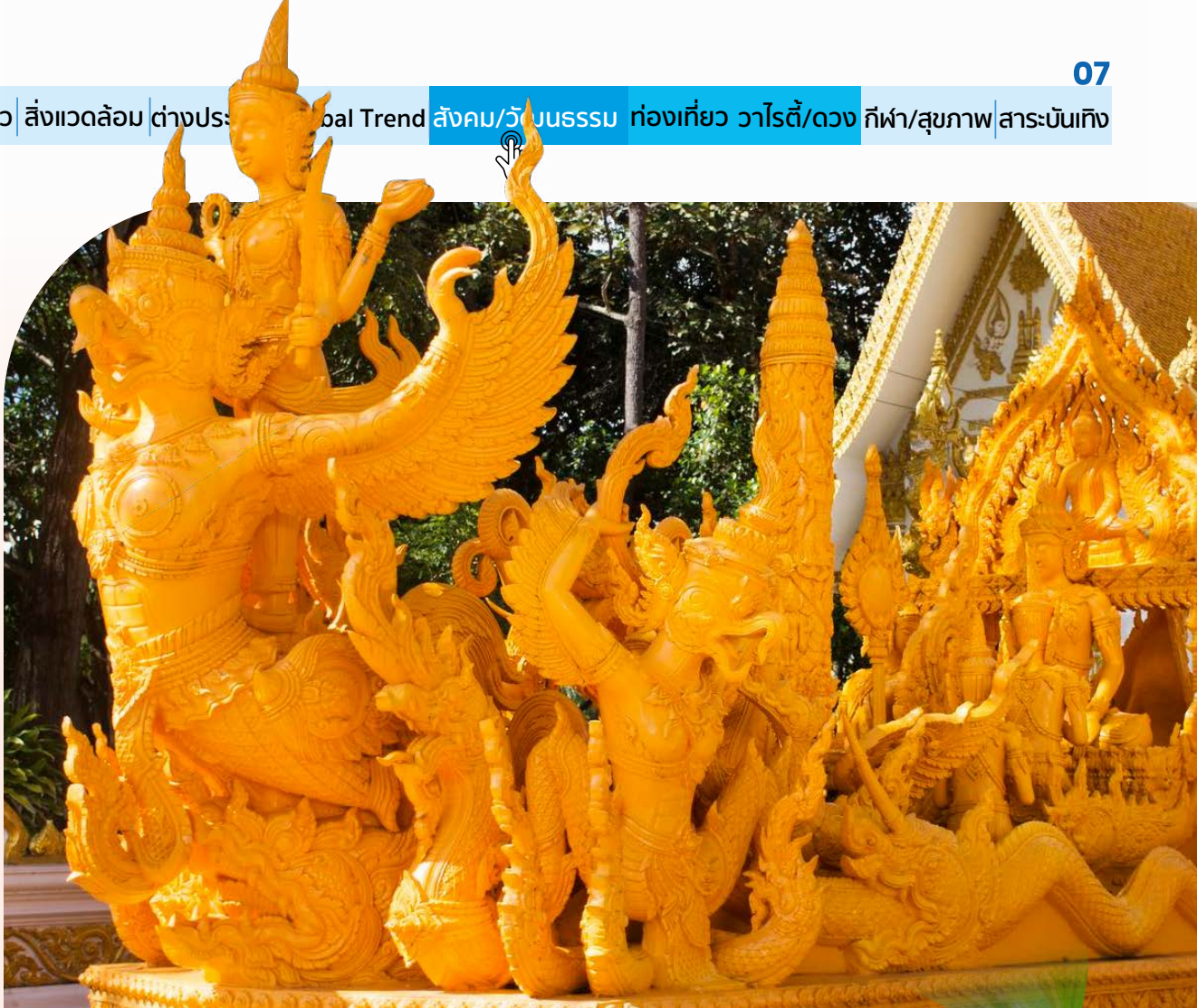
คนที่มีความ “Proactive” ยังเปิดกว้างพร้อมรับการเรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มเติม เพราะการเปิดใจรับสิ่งใหม่ จะทำให้เห็นความเป็นไปได้ในวิถีหลายแบบ ได้เห็นมุมมองที่ต่างออกไปจากเดิม รวมทั้งยังมี “ความอดทน” เมื่อแผนที่วางไว้ไม่เป็นไปตามที่หวังนำไปสู่ “การปรับตัว” ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ให้สามารถลองผิด ลองถูกได้เสมอ เพราะความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ตราบดีที่ยังคงยึดมั่นในเป้าหมายและแบบแผน ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ให้ไปถึงเป้าหมายได้ตลอดเวลา

การเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคน “Proactive” จึงเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนวันละนิดละหน่อย เพราะการเปลี่ยนความคิดและมุมมองไม่อาจทำได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ คล้ายกับการลงทุนที่ต้องเก็บเล็กผสมน้อย ค่อย ๆ เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ นั่นเอง.

ภาพบรรยากาศประเพณี “แห่เทียนพรรษา” สุดคลาสสิกในหลาย ๆ จังหวัด พร้อมกลับมาให้ได้สัมผัสกันอีกครั้งใน “เทศกาลเข้าพรรษา” วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ต่อเนื่องจากวันอาสาฬหบูชา (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8) นับเป็นห้วงเวลา 3 เดือนในฤดูฝนที่พระสงฆ์จะพักประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่งตามพระธรรมวินัยบัญญัติไว้ โดยไม่ไปค้างแรมที่อื่น เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี และสิ้นสุดลงในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 หรือวันออกพรรษา

หากย้อนถึงความสำคัญของวันเข้าพรรษา ถือเป็นช่วงที่พระสงฆ์จะได้หยุดพักผ่อน หลังเดินทางไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นเวลากว่า 9 เดือน ประกอบกับในอดีตชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำไร่ทำนา พอกำหนดให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติธรรมสำหรับตนเอง ศึกษาพระธรรมวินัย เพื่อเตรียมการเทศน์สอนชาวบ้านในวันออกพรรษา ช่วยให้พันธุ์พืชต้นกล้าไม่ได้รับความเสียหายจากการเดินธุดงค์นั่นเอง

ประชาชนทั่วไปมักถือโอกาสอันดีบวชให้กับบุตรหลาน ผู้มีอายุครบบวช รวมถึงการทำบุญตักบาตร หล่อเทียนพรรษา ถวายผ้าอาบน้ำฝน ถวายจุตุปัจจัยไทยธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา ฟังพระธรรมเทศนา และงดเว้นอบายมุข เห็นได้จากแคมเปญโฆษณาคุ้นหูอย่าง “งดเหล้าเข้าพรรษา” ช่วยสร้างใหม่มีการพักดับ บอกรณรงค์สุขภาพร่างกายในช่วงวัดใจประจำปี



เทศกาล “เข้าพรรษา”

เที่ยวรับแต้มบุญ หมุนทันโลกยุคใหม่



สำหรับวันเข้าพรรษาในปี 2568 ตรงกับ “วันที 11 กรกฎาคม” หลายพื้นที่ต่างเตรียมจัดกิจกรรมทางศาสนา พิธีถวายเทียน งานวัด และประเพณีแห่เทียนพรรษาสุดตระการตา ดึงดูดผู้คนจากทุกสารทิศมาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง



พื้นที่ไฮไลต์ระดับประเทศคือ “งานประเพณีแห่เทียนพรรษา จ.อุบลราชธานี” ปีนี้จัดยิ่งใหญ่ขบวนแห่เทียน 2 วัน 3 คืน ตั้งแต่วันที่ 9-11 กรกฎาคม 2568 โดยวันแรก (9 กรกฎาคม) เริ่มเวลา 18.00 น. เป็นต้นไป แห่เทียนภาคกลางคืน ภายใต้นกขเสปต์ “คืนรวมเทียน (โฮมเทียน โฮมใจ)” บริเวณรอบทุ่งศรีเมือง ส่วนวันที่ 10-11 กรกฎาคม จัดแห่ทั้งภาคกลางวัน และกลางคืน เฉพาะช่วงกลางวัน ตั้งแต่เวลา 08.30-13.00 น. มีให้ชม 4 จุดการแสดง ได้แก่ หน้าวัดศรีอุบลรัตนาราม หน้าศาลากลางหลังเก่า (ลานขวัญเมือง) หน้าธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาอุบลฯ และหน้าปั้มน้ำมันบางจาก (เอสโซ่) กิโลเมตร 5 ส่วนแห่เทียนภาคกลางวัน ประกอบแสง สี เสียง ตั้งแต่เวลา 19.00 น. มี 2 จุดการแสดง ได้แก่ หน้าวัดศรีอุบลรัตนาราม และหน้าลานขวัญเมือง

“งานประเพณีแห่เทียนพรรษาทางน้ำ จ.นนทบุรี” ตั้งแต่วันที่ 5-9 กรกฎาคม ณ วัดโตนด หลวงพ่อสำเริง จ.วัดชลอ อ.บางกรวย และสองฝั่งคลอง คลองบางกอกน้อย คลองอ้อมนนท์ คลองขุดมหาสวัสดิ์ ร่วมสัมผัสเสน่ห์อันทรงคุณค่าของพิธีหล่อเทียนพรรษา บรรยากาศขบวนแห่เทียนทางน้ำสุดอลังการด้วยเรือประดับตกแต่งงดงามเปี่ยมเอกลักษณ์ และการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน พร้อมช้อปปิ้งของกินของฝากกันภายในงานไม่หวาดไม่ไหว

อีกงานที่ห้ามพลาดคือ “งานประเพณีตักบาตรดอกเข้าพรรษา และถวายเทียนพรรษาพระราชทาน ณ วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี” ตั้งแต่วันที่ 9-11 กรกฎาคม ถือเป็นประเพณีตักบาตร “ดอกเข้าพรรษา” ที่มีหนึ่งเดียวในโลก! ซึ่งรู้จักกันในชื่อ

ดอกหงส์เหิน หนึ่งปีออกดอกเพียงครั้งเดียวในช่วงเข้าพรรษา โดยวันที่ 9 กรกฎาคม ตามกำหนดเวลา 16.00 น. จะมีขบวนเทียนพรรษาพระราชทาน ขบวนพยุหยาตรา และขบวนบุปผชาติ ก่อนจะเริ่มพิธีเปิดงานในเวลา 18.00 น. ตามด้วยพิธีล้างเท้าพระสงฆ์ วันที่ 10-11 กรกฎาคม มีพิธีตักบาตรดอกเข้าพรรษา 2 รอบ และพิธีล้างเท้าพระสงฆ์ รอบเช้า เวลา 09.00 น. และรอบบ่าย เวลา 15.00 น. ใครสนใจงานประเพณีแห่เทียนพรรษาในจังหวัดไหน เก็บเข้าลิสต์เดินทางวันหยุดยาวนี้กันได้เลย

แม้ปัจจุบันหลายคนจะยังนิยมไปทำบุญตักบาตร รับศีลรับพรจากพระสงฆ์ และเที่ยวงานเทศกาลเข้าพรรษาที่วัด แต่เมื่อเข้าสู่ “ยุคดิจิทัล” วิธีการทำบุญเริ่มเปลี่ยนไป มีความสะดวกสบายยิ่งขึ้นสำหรับคนที่ตัวอยู่ไกล แต่ใจอยากทำบุญตักบาตรกับวัดอีกหลาย ๆ แห่ง นอกจากสามารถโอนเงินผ่านโมบายแบงก์กิ้งเพื่อทำบุญบริจาคให้วัดและสามารถนำไปยื่นลดหย่อนภาษีได้แล้ว ยังมีนวัตกรรมการส่งแกงถุงออนไลน์จากพ่อค้าแม่ขายร้านข้าวแกง ฝากใส่บาตรให้พระสงฆ์ได้อีกด้วย

ด้านการจัดหาอาหารคาวหวานตักบาตรในยุคใหม่ แนะนำเลือกอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและดีต่อสุขภาพพระสงฆ์ ด้วยเมนูลดหวาน ลดเค็ม ลดมัน และเสริมด้วยเมนูปลา หรือโปรตีนคุณภาพดีแต่มีไขมันต่ำ เมนูผักหลากหลาย รวมถึงข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชต่าง ๆ และนม

เชื่อว่าเทศกาลเข้าพรรษาปี 2568 น่าจะได้เห็นวิธีทำบุญยุคใหม่ และข่าวของที่น่ามาถวายพระสงฆ์ตอบใจโยโลกหมุนเร็วเข้าทำนอง... คนถวายสุขใจ คนรับนำไปใช้ได้จริง!



ล่องแก่งสุดมันส์ สนุกกันสุดเหวี่ยง

สายฝนที่โปรยปราย ก็ไม่อาจหยุดยั้งนักท่องเที่ยวสายแอดเวนเจอร์ได้ หนึ่งในการท่องเที่ยวผจญภัยสุดฮิตในหน้าฝนก็คือ “ล่องแก่ง” กิจกรรมวัดความกล้าและท้าทายของสายน้ำ แต่ที่จะโหด มันส์ เร้าใจแค่ไหน เตรียมตัวกับความกล้า แล้วก้าวขาออกไปลุยด้วยกัน



แก่งก๊ิด จังหวัดเชียงใหม่

สายแอดเวนเจอร์
ต้องไม่พลาดที่จะ
ลองไปวัดใจล่อง
แก่งมันส์ ๆ ที่

“แก่งก๊ิด” ตำบลก๊ิดช้าง อำเภอมะแมง จังหวัดเชียงใหม่ เส้นทางผจญภัยที่มีมากกว่า 14 แก่ง ใส่ระดับความยากง่ายตั้งแต่ระดับ 2 ไปจนถึงระดับ 5 ทั้งแก่งน้ำตก แก่งลดระดับ แก่งโค้งหน้าผา ที่โอบล้อมไปด้วยธรรมชาติที่สวยงาม ป่าไม้หลากหลายพันธุ์ตลอดระยะทางกว่า 10 กิโลเมตร ใช้เวลาในการล่องประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าใครยังไม่พร้อมล่องแก่งวัดใจ ก็สามารถไปขี่ช้าง เลี้ยงช้าง หรือจะเดินป่า ปั่นจักรยาน ก็สนุกสุด ๆ ได้เช่นกัน

ขอบคุณภาพจาก f แก่งก๊ิด ล่องแก่ง



แก่งภูเกาะ จังหวัดสระบุรี

นอกจากกรุงเทพฯ มาไม่ไกลก็มีแหล่งผจญภัยให้ได้วัดใจกันแล้ว ที่ “แก่งภูเกาะ” อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี บรรยากาศเย็นสบาย สายน้ำมีความสวยงาม นอกจากจะได้ตื่นตากับการพิชิตเกาะแก่งกว่า 10 แก่งที่มีระดับความยากง่ายสลับกันไปบนสายน้ำแล้ว ยังได้สัมผัสความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ฟังเสียงนกนานาชนิด ที่มีอยู่ตลอดทางกว่า 3 กิโลเมตร ใช้เวลาในการล่องประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งนอกจากล่องแก่งแล้วยังมีกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวได้สนุกสนานอีกมากมาย เช่น ขับรถ ATV ขี่เสือภูเขา กระโดดหอ เป็นต้น

ขอบคุณภาพจาก f สระบุรีล่องแก่งภูเกาะและเอทีวี มินิออฟโรด



มาตรฐานระดับความยากง่ายของแก่ง

- ระดับ 1** ง่ายมาก มีแก่งเล็กน้อย สายน้ำไหลเอื่อย ๆ คนทั่วไปพายได้
- ระดับ 2** ธรรมดา น้ำไหลแรงขึ้น มีแก่งที่ต้องใช้เทคนิคหรือทักษะพอสมควร
- ระดับ 3** ปานกลาง เริ่มมีแก่งน้ำตื้นตื้น เทคนิคการพายสูงขึ้น
- ระดับ 4** ยาก มีแก่งใหญ่ กระแสน้ำไหลแรง ต้องใช้เทคนิคและทักษะในการพาย
- ระดับ 5** ยากมาก น้ำไหลเชี่ยว มีแก่งหินใหญ่และกระแสน้ำลดระดับ ต้องใช้เทคนิคและประสบการณ์การพายสูงและต้องมีความระมัดระวัง
- ระดับ 6** อันตราย มีแก่งขนาดใหญ่ กระแสน้ำรุนแรง ลดระดับเป็นน้ำตก ไม่เหมาะสำหรับการล่องแก่ง



แก่งหนานมดแดง จังหวัดพัทลุง

อีกหนึ่งเส้นทางวัดใจที่ได้รับความนิยมจากนักผจญภัยสายน้ำ คือ ล่องแก่งหนานมดแดง จังหวัดพัทลุง ตั้งอยู่ในตำบลลานซ้อย อำเภอป่าพะยอม ที่มีน้ำไหลตลอดทั้งปี มีระยะทางให้ผจญภัยประมาณ 6.5 กิโลเมตร ใช้เวลาล่องราว ๆ 2 ชั่วโมง ความสนุกอยู่ที่ความแรงของกระแสน้ำและแก่งหินต่าง ๆ ที่ไม่ยากจนเกินไป อยู่ในระดับ 2 หรือ 3 มีทั้งช่วงที่ทำลายและช่วงที่ได้พักความตื่นเต้นเพลิดเพลินกับธรรมชาติที่สวยงาม ส่วนใครที่เป็นมือใหม่หรือพายเรือคายังไม่เป็นที่นี่มีเจ้าหน้าที่บริการพายเรือให้ สนุกได้ทั้งครอบครัว

ขอบคุณภาพจาก f ล่องแก่งหนานมดแดง พัทลุง



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” กรกฎาคม 2568 หมอธีร์ ไพย์ปสี



ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : เป็นเดือนที่มีโชคเรื่องการทำงาน ได้รับแรงผลักดันที่ดี คนว่างงาน ได้งานใหม่ หรือมีงานเข้ามาให้เลือก ธุรกิจส่วนตัว ไปได้ดีมาก มีโชคในทุกด้าน **การเงิน :** ต้องไตร่ตรองให้ดีในการใช้จ่ายเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ อย่าไว้ใจใครให้หยิบยืม **ความรัก :** คนโสด ครองโสด อยู่กับตัวเอง คนมีคู่ ต้องประคับประคองความสัมพันธ์



ราศีทaurus (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : มีที่ปรึกษาในเรื่องงาน ได้รับความช่วยเหลือให้งานประสบความสำเร็จ คนว่างงาน มีคนชักชวน หรือทาบทามร่วมงาน ธุรกิจส่วนตัว ยังดีที่มีที่ปรึกษาเรื่องธุรกิจให้อยู่รอดได้ **การเงิน :** มีช่องทางหาเงินใหม่ ๆ ให้ได้เรียนรู้ หรือต่อยอดสร้างรายได้มากขึ้น **ความรัก :** คนโสด เจอความรักทางไกล เป็นคนต่างชาติ คนมีคู่ ระวังเรื่องภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เข้าใจ คู่กันไม่ได้



ราศีเมถุน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่การทำงานประสบความสำเร็จ เติบโตไปอีกขั้น คนว่างงาน ได้รับข่าวดีเกี่ยวกับงานประจำ ธุรกิจส่วนตัว ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ ธุรกิจเติบโต **การเงิน :** ระวังเรื่องการหยิบยืม หรือมีคนมาขอให้ช่วยเรื่องเงิน **ความรัก :** คนโสด ไม่มีใครมาผูกมัดความสัมพันธ์ คนมีคู่ ต่างคนต่างอิสระให้เวลาตัวเอง



ราศีคนคู่ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องบริหารจัดการงานทุกหน้าที่ ทำทุกขั้นตอน คนว่างงาน มีคนทาบทามงานใหม่ ๆ มาเสนอให้ ธุรกิจส่วนตัว อย่าชะล่าใจอย่าประมาท จะลงทุนอะไรเพิ่มเกี่ยวกับธุรกิจต้องมีที่ปรึกษา **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับค่าเดินทางที่มากขึ้น หรือค่าที่พัก ต่อเติมบ้าน **ความรัก :** คนโสด อิสระมากขึ้น โสดมีความสุข ไม่พร้อมเริ่มต้น คนมีคู่ ต่างคนต่างให้เวลาตัวเอง ระวังความรักบ้านทอนได้



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องทำเองทุกอย่างทุกขั้นตอน เหนื่อยกว่าจะสำเร็จ คนว่างงาน มีคนชักชวนให้ร่วมงานด้วย แต่ต้องระวังมิฉะนั้น ธุรกิจส่วนตัว ทำเองทุกขั้นตอน แต่ผลลัพธ์ทางธุรกิจเติบโต **การเงิน :** มีแนวโน้มจ่ายค่าเดินทางมากขึ้น ต้องแบ่งเงินมาใช้ตรงนี้เพิ่มเติม **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า เข้ามาสานความสัมพันธ์ที่ดี คนมีคู่ มีข่าวดีจากคนรัก คนรักให้กำลังใจ



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่มีโอกาสใหม่ ๆ ความสำเร็จใหม่ ๆ เข้ามาให้ได้ชื่นชม คนว่างงาน มีงานใหม่ หรือได้งานประจำที่ตรงกับทักษะ ธุรกิจส่วนตัว มีแนวโน้มเติบโตมากขึ้น ออกเอร์เข้ามาเร็ว ๆ **การเงิน :** ใช้จ่ายเงินช่วงนี้ต้องวางแผนการเงินให้รอบคอบ มีค่าเดินทางที่มากขึ้น **ความรัก :** คนโสด ไม่มีความสุขในความสัมพันธ์ ไม่ชัดเจนในสถานะ คนมีคู่ เกิดความกังวลในความสัมพันธ์ ลองหันหน้าคุยกันบ้าง



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : ช่วงเดือนนี้ต้องรับมือกับปัญหาเดิม ๆ หรือเจออุปสรรคในเรื่องการทำงาน ทำให้ทำงานยากมากขึ้น คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานที่ต้องเป็นงานประสานงาน ธุรกิจส่วนตัว ใครค้าขายเกี่ยวกับสังฆทานมีทิศทางที่ดี **การเงิน :** มีโชคเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ มีลาภลอยเข้ามาให้ได้เก็บออม **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุน้อยกว่าเข้ามาทำให้ใจหวนไหว คนมีคู่ ต่างคนต่างทำงานหนักมาก ไม่ค่อยมีเวลาให้



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องทุ่มเททั้งแรงกายแรงใจในการทำงาน จะเห็นความสำเร็จ คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานจากคนที่สนิทมาก ธุรกิจส่วนตัว ต้องลงมือทำเองหมดทุกขั้นตอน **การเงิน :** ใช้จ่ายกับค่าเดินทางที่มากขึ้น ต้องบริหารจัดการการเงินให้ดี **ความรัก :** คนโสด ต้องคอย ๆ ตัดสินใจกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น คนมีคู่ มีเรื่องให้ต้องตัดสินใจร่วมกัน



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : เข้าสู่ช่วงที่รู้สึกหมดไฟในการทำงาน เจองานที่ต้องรับผิดชอบเพียงลำพัง ไม่มีคนช่วยเหลือ คนว่างงาน ยังอยู่ในสถานะการว่างงาน ยังไม่ได้งานที่ตอบโจทย์ ธุรกิจส่วนตัว ต้องประคับประคองไปให้ผ่านพ้นช่วงนี้ไปได้ **การเงิน :** ใช้เงินตามที่มี อย่าใช้จ่ายเกินตัว ไม่งั้นมีหนี้เพิ่ม **ความรัก :** คนโสด เจอความรักครั้งใหม่ที่สุดใสมาก คนมีคู่ ได้ทำอะไรร่วมกันมากขึ้น เติมความสัมพันธ์ที่ดี



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : เดือนนี้มีแนวโน้มที่อาจได้รับความเสี่ยงถูกเลิกจ้าง หรือต้องหยุดทำงานไปสักระยะ คนว่างงาน ตกงาน หรืออยู่ในสถานะว่างงานมาก ธุรกิจส่วนตัว ระวังถูกโกง หรือถูกยกเลิกกิจการ **การเงิน :** มีแนวโน้มได้รับเงินก้อนโตเข้ามาให้เก็บออม ใช้เงินอย่างประหยัด **ความรัก :** คนโสด เจอความรักครั้งใหม่เป็นคนต่างชาติ คนมีคู่ ระวังเรื่องภาวะทางอารมณ์ที่เป็นขวนขวายทะเลาะ



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : เริ่มเข้าสู่ช่วงเดือนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วมากขึ้น มีเกณฑ์โยกย้ายงาน คนว่างงาน ชีพจรลงเท้า ได้งานฟรีแลนซ์เรื่อย ๆ ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ต้องปรับตัวให้ทันตามภาวะทางเศรษฐกิจ **การเงิน :** ใช้เงินต้องมิดชิดให้มาก อย่าใช้เงินตามอารมณ์ **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์หรือแฟนเก่ากลับมา คนมีคู่ ระวังเรื่องเดิม ๆ ปัญหาเดิม ๆ เข้ามาให้ต้องทะเลาะ



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ทำงานแล้วไม่ได้รับการยอมรับ หรือถูกเพิกเฉยจากคนรอบข้าง ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือ คนว่างงาน ได้งานเบื้องหลัง หรืองานที่ต้องซัพพอร์ตทีมอื่น ธุรกิจส่วนตัว มีแนวโน้มที่ต้องเจรจาและอาจเสียผลประโยชน์ทางธุรกิจ **การเงิน :** มีแนวโน้มให้ต้องใช้จ่าย หรือเสียเงินก้อนโต **ความรัก :** คนโสด ได้เจอความรักใหม่ ได้เริ่มต้นอีกครั้ง คนมีคู่ ต่างคนต่างหากิจกรรมใหม่ ๆ มาสานความสัมพันธ์

หากอยากเช็กดวงดี ๆ ตามเรามาที่ “หมอธีร์ ไพย์ปสี”

Facebook : <https://www.facebook.com/mortea.tarot/> หรืออยากเช็กดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

บันทึบดี

นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน

กิจกรรมส่งเสริมความรู้เพื่อผู้ป่วยและผู้ดูแล โดย มูลนิธิเครือข่ายมะเร็ง

☎ 063 223 2291
LINE @PUNKANDIBOOK
f PUNKANDIBOOK
Instagram PUNKANDIBOOK



ช่วงนี้ฟุตบอลลีกดังของยุโรปได้รู้ดำนปิดฤดูกาลลงแล้ว อย่างไรก็ตาม ฟุตบอลยังมีทัวร์นาเมนต์สำคัญให้ติดตามเชียร์ และอาจเรียกได้ว่าเป็นฟุตบอลรายการใหญ่ที่สุดแห่งปี นั่นคือ **ศึกฟุตบอลชิงแชมป์สโมสรโลก หรือ FIFA Club World Cup 2025** ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ระหว่างวันที่ 14 มิถุนายน - 13 กรกฎาคม 2025

ศึกชิงแชมป์สโมสรโลกเป็นการนำเอาทีมแชมป์จากแต่ละทวีปมาดวลแข้งกัน ซึ่งในปีนี้มีค่าน่าสนใจว่าปีนี้ผ่าน ๆ มา เนื่องจาก **สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (ฟีฟ่า)** ได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการแข่งขันครั้งใหญ่ จากเดิมที่จะจัดขึ้นทุกปี เปลี่ยนมาเป็นจัดทุก ๆ 4 ปี รวมทั้งเพิ่มทีมเข้าร่วมเป็น 32 ทีม จากเดิมที่มีอยู่แค่ประมาณ 7 ทีมเท่านั้น

จำนวน 32 ทีมที่ว่า ฟีฟ่าแบ่งโควตาทีมจากค่าสัมประสิทธิ์ของแต่ละทวีป ซึ่งสโมสรจากยุโรปได้มากที่สุด 12 ทีม ส่วนทวีปอื่นก็ลดหลั่นกันลงไป ส่วนเกณฑ์การคัดเลือกทีมเข้าแข่งขัน ทีมแชมป์ของแต่ละทวีปในช่วง 4 ปีหลังสุด (2021-2024) จะได้สิทธิโดยอัตโนมัติ ส่วนโควตาที่เหลือ ฟีฟ่าจะพิจารณาจากผลงานในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา และจะจำกัดโควตาให้ชาติละไม่เกิน 2 ทีม

ขณะที่รูปแบบการแข่งขันก็จะคล้ายคลึงกับฟุตบอลโลก โดยเริ่มต้นตั้งแต่รอบแบ่งกลุ่ม จากนั้นเป็นรอบน็อกเอาต์ ประทับคู่เตะแบบแพ้คัดออกไปจนกระทั่งได้ทีมแชมป์ในที่สุด ซึ่งรายการนี้มีเงินรางวัลรวมสูงถึง 1 พันล้านเหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 3.3 หมื่นล้านบาท

ศึกชิงแชมป์สโมสรโลก 2025 นั้น มีแข่งขันรวมทั้ง 63 นัด กระจ่ายไปแข่งขันใน 11 เมืองของสหรัฐ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยและคาดการณ์ว่าจะมีแฟนบอลเข้าชมในสนามรวมกว่า 3.7 ล้านคน รวมไปถึงอีกหลายล้านคนจากการถ่ายทอดสดไปทั่วโลก

ฟุตบอลชิงแชมป์สโมสรโลก 2025 ทัวร์นาเมนต์ลูกหนังสุดยิ่งใหญ่แห่งปี



ขณะเดียวกัน ฟีฟ่าและองค์กรการค้าโลก (WTO) คาดว่าฟุตบอลรายการนี้จะช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจได้มหาศาล ช่วยเพิ่มการจ้างงานได้มากกว่า 1 แสนตำแหน่ง และสร้างมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) ของสหรัฐได้มากถึง 9,600 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 3.2 แสนล้านบาทเลยทีเดียว

นอกจากนี้ ฟุตบอลชิงแชมป์สโมสรโลก 2025 ยังเหมือนเป็นทัวร์นาเมนต์อุ่นเครื่องให้กับสหรัฐอเมริกาได้ทดสอบเตรียมความพร้อม ก่อนที่พวกเขาจะทำหน้าที่เป็นเจ้าภาพ **“ฟุตบอลโลก 2026”** ซึ่งสหรัฐอเมริกาเป็นเจ้าภาพร่วมกับแคนาดาและเม็กซิโก

แต่เชื่อว่าฟุตบอลรายการนี้จะเป็นที่ถูกอกถูกใจของทุกฝ่าย เพราะมีบางส่วนที่ไม่ค่อยปลื้มสักเท่าไร โดยเฉพาะสโมสรยักษ์ใหญ่ ซึ่งมองว่าการเพิ่มจำนวนเป็น 32 ทีม และเปลี่ยนช่วงเวลาจากเดิมแข่งขันปี มาเป็นช่วงกลางปี ส่งผลให้นักเตะกราศึกหนักจนเกินไป และไม่มีเวลาได้พักในช่วงปิดฤดูกาล เพราะในช่วงฤดูกาลปกติ นักเตะเหล่านี้ต้องผ่านการลงสนามมาอย่างหนักหน่วงอยู่แล้ว ทั้งในระดับสโมสรและทีมชาติ

ตอนที่ท่านกำลังอ่านคอลัมน์นี้อยู่ เชื่อว่าน่าจะได้อ่านชื่อ 4 ทีมสุดท้ายที่เข้ารอบรองชนะเลิศแล้ว ลองมาลุ้นกันว่าทีมที่ท่านกำลังเชียร์หรือคาดว่าจะได้แชมป์สุดยิ่งใหญ่ขึ้นหรือเปล่า

เตือนภัยสาขากินดิบ!

อร่อยเสี่ยงตาย



ยุคนี้วัฒนธรรมการกินดิบเป็นที่นิยมอย่างหลากหลาย ทั้งจากกระแสอาหารญี่ปุ่น เช่น ซาชิมิ หรืออาหารพื้นบ้านที่เป็นของโปรดคนไทยอย่าง ลาบ ก้อย ซอยจู้ หมูกระทะแบบ กุ้งกิ้งกิ้งดิบ รวมไปถึงหอยนางรมสดกับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสแซ่บ ถึงแม้จะอร่อยถูกปาก แต่น่ามัย อาจถูกลิ้ม เพราะอาหารเหล่านี้แฝงด้วยเชื้อโรค พยาธิ และสารพิษที่อาจนำไปสู่โรคร้ายแรง โดยที่เราไม่รู้ตัว

วันนี้ชวนมาเปิดลิสต์เมนูเสี่ยง อาหารจานที่ควรระวัง และข้อมูลที่คนรักการกินดิบ ควรอ่านให้จบก่อนตักคำต่อไปเข้าปาก

หมูดิบ เสี่ยงหูดับจากเชื้อแบคทีเรีย

แม้หมูกระทะจะเป็นมือสุดโปรดของใครหลายคน แต่ถ้ารีบกินก่อนสุก อาจนำเชื้อ Streptococcus Suis เข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเชื้อมักพบในหมูที่ปนเปื้อน โดยสามารถเข้าสู่กระแสเลือดและทำให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ อาการเริ่มต้นอาจคล้ายไข้หวัด ปวดหัว แต่ถ้ารุนแรงอาจนำไปสู่ภาวะหูหนวกถาวร หรือถึงขั้นเสียชีวิต

เนื้อวัวควายดิบ เสี่ยงแอนแทรกซ์และพยาธิ

ลาบ ก้อย ซอยจู้ เมนูพื้นบ้านสุดแซ่บเหล่านี้อาจพ่วงมาด้วยเชื้อ Bacillus Anthracis ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคแอนแทรกซ์ โดยเฉพาะในวัวควายที่ตายผิดปกติ และบางครั้งยังมีพยาธิต่าง ๆ ที่ยังมีชีวิตแฝงตัวอยู่ เช่น พยาธิตัวดีด และพยาธิในกล้ามเนื้อ เมื่อเข้าสู่ร่างกาย อาจทำลายระบบทางเดินอาหารและสมอง

หอยนางรมสด หอยดิบ เสี่ยงติดเชื้อในกระแสเลือด

หลายคนชอบกินหอยนางรมสดคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ด แต่รู้ไหมว่าหอยเป็นสัตว์ที่กรองของเสียจากน้ำทะเล ซึ่งอาจมีเชื้อ Vibrio Vulnificus แฝงอยู่ โดยเฉพาะในผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ เบาหวาน หรือโรคตับ การติดเชื้ออาจนำไปสู่ภาวะติดเชื้อในกระแสเลือดรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต

ผักสด ล้างไม่สะอาด เสี่ยงสารเคมีและแบคทีเรีย

แม้การกินผักสดจะดีต่อสุขภาพ แต่อาจมีสารเคมีตกค้างจากยาฆ่าแมลง หรือปนเปื้อนแบคทีเรีย E.coli, Salmonella และ Listeria ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และสตรีมีครรภ์

ปลาดิบ เสี่ยงพยาธิในตับและลำไส้

ซาซิมิ ซูชิ เมนูฮิตจากปลาดิบ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่ไม่ได้ผ่านการแช่แข็งอย่างถูกวิธี เสี่ยงติดพยาธิใบไม้ในตับ และพยาธิตัวจิ๋ว ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการคัน ปวดท้อง หรือร้ายแรงถึงขั้นพยาธิไชเข้าสมอง



ทำอย่างไรให้ “กินดิบ” อย่างปลอดภัยมากขึ้น?

- เลือกแหล่งวัตถุดิบที่สะอาด ได้มาตรฐาน
- ตรวจสอบว่าเนื้อสัตว์ผ่านการแช่แข็งตามอุณหภูมิที่ฆ่าพยาธิได้
- ล้างผักผลไม้ให้สะอาดโดยใช้ด่างทับทิม น้ำส้มสายชู หรือวิธีปลอดภัยที่เหมาะสม
- สังเกตอาการผิดปกติหลังรับประทาน หากมีไข้ ปวดหัว อาเจียน หรืออาการแปลก ควรรีบพบแพทย์

จริง ๆ แล้วการกินดิบไม่ได้ผิด แต่ต้องรู้เท่าทันความเสี่ยง หากป้องกันอย่างถูกวิธีและใส่ใจสุขภาพในคุณค่าที่กิน ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้ แถมอร่อยถูกใจ ไม่ต้องไปโรงพยาบาล



ขอเชิญร่วมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๓ พรรษา ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๘

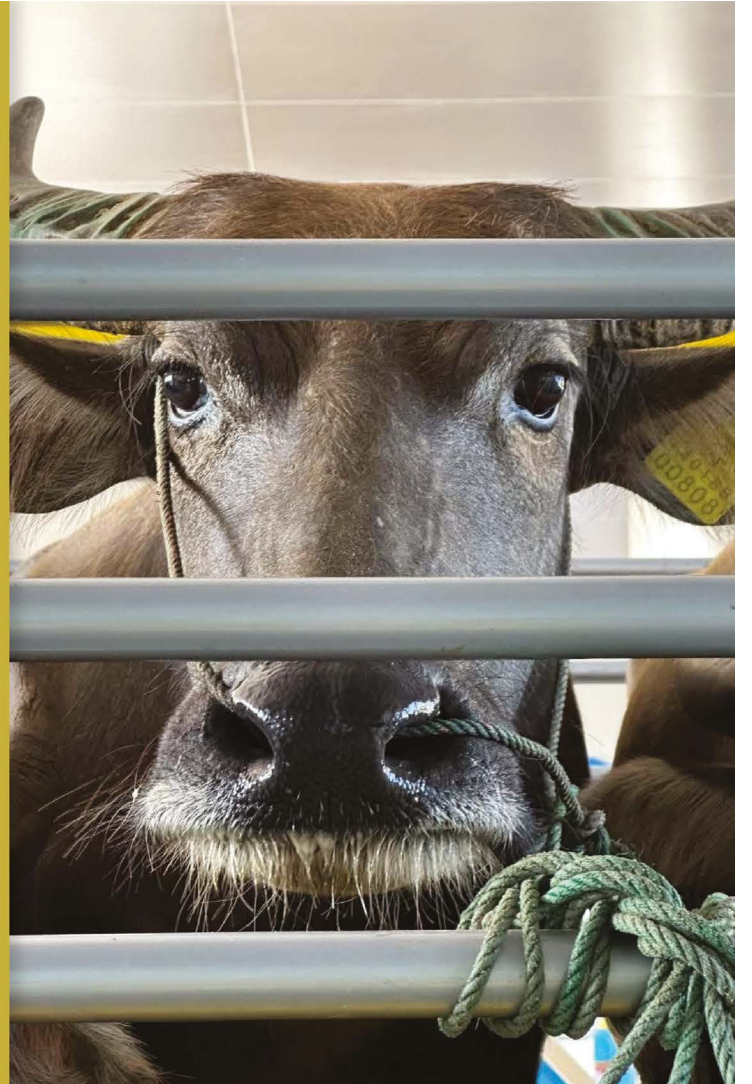
โครงการ ธพส. ร่วมใจไถ่ชีวิตโค-กระบือ (ครั้งที่ ๔) ประจำปี ๒๕๖๘

วันพฤหัสบดีที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๘
ระหว่างเวลา ๐๗.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.

ณ บริเวณด้านหน้าประตูทางเข้า ๔ ชั้น ๒ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
ร่วมบุญและส่งมอบโค-กระบือ ให้แก่ กรมปศุสัตว์
นำเข้าโครงการธนาคารโค-กระบือเพื่อเกษตรกรตามพระราชดำริ



ร่วมบุญได้ตามกำลังศรัทธา ในวันและเวลาที่กำหนดข้างต้น

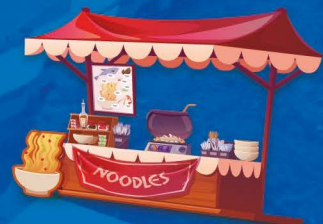


อักษร
สรายุ

ถึงเดือนแปดเข้าพรรษามหากุศล
ประชาชนร่วมเกื้อหนุนสร้างบุญใหญ่
ถวายเทียนแทนส่องทางสว่างใจ
สืบรอยไทยประเพณีความดีงาม
ศาลาไทย

ครบถ้วน 2568

กิจกรรมบนลานอเนกประสงค์ ชั้น 2



งานประกวดการอนุรักษ์พระบูชา พระเครื่อง และเหรียญคุณจารย์

📍 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 7.00 – 18.00 น.



งาน "เกษตรปลอดภัยและของดีจังหวัดลำพูน"

📍 อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 7.00 – 18.00 น.

งาน ROADSHOW OTOP MAEKLONG 2025

📍 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 7.00 – 18.00 น.



งานแฟร์ "Tribe Camping Market"

📍 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 7.00 – 18.00 น.



งานแฟร์ "Green Market"

📍 อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 7.00 – 18.00 น.

งานมหกรรมวิถีพลังไท 3

"พลังองค์กรชุมชน เปลี่ยนประเทศไทย"

📍 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 7.00 – 18.00 น.



สนใจจัดงานติดต่อ คุณนิล (ฝ่ายการตลาด) : 06 2592 7002



<https://ereservation.dad.co.th>

บริหารจัดการโดย บริษัท ธารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

