

DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 62 | OCTOBER 2025

From Soft Power to Zero Hunger

ครัวไทยสู่ครัวโลก

ทุกวันที่ 16 ตุลาคม คือ “วันอาหารโลก” (World Food Day) ที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) กำหนดขึ้น เพื่อย้ำเตือนสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนในการเข้าถึงอาหาร ที่เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ | หน้า 03

“กินอาหารเป็นยา” ตำนานโรค เติมนุญประโยชน์ ลดโทษตัวเอง | หน้า 07

เสน่ห์ไทยไม่มีหมด กิน-เที่ยว ทุกภาค ครบทุกรสชาติ | หน้า 08



Editor's talk

เดือนตุลาคมก้าวสู่ปีงบประมาณใหม่ ภายใต้รัฐบาลชุดใหม่ที่กำลังสานต่อความหวังของคนไทย ผ่านนโยบายต่าง ๆ ที่กำลังทยอยกันออกมาให้ประชาชนรับทราบอย่างต่อเนื่อง

เดือนนี้ยังมี “วันอาหารโลก” (World Food Day) เพื่อให้ทั่วโลกร่วมตระหนักถึงเป้าหมาย SDG 2 : Zero Hunger ความมั่นคงทางอาหาร

และสุขภาพที่ดีของประชาชน ซึ่งประเทศไทยของเราเป็นหนึ่งในแหล่งทรัพยากรทางอาหารที่สำคัญ ถึงขนาดที่เราสามารถผลักดันแคมเปญ “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ให้แพร่หลายผ่านพลังของทุนวัฒนธรรม มรดกภูมิปัญญาที่หล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตวิญญาณของผู้คนมาช้านาน

“อาหารไทย” ในวันนี้จึงไม่ใช่เพียงการสืบทอดรากเหง้าแห่งรสชาติ แต่เป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและโอกาสของประเทศไทยในเวทีโลก ด้วยการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า และแบ่งปันอย่างเท่าเทียมเพื่อหล่อเลี้ยงผู้คนและสร้าง “เศรษฐกิจแห่งความยั่งยืน” ไปพร้อมกัน

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

ทุกวันนี้โลกผลิตอาหารมากเกินไปสำหรับทุกคน แต่กลับมีอาหารจำนวนมหาศาลที่ถูกทิ้งไปโดยไม่ได้บริโภคจริง

รายงานของสหประชาชาติระบุว่า ทุกปีโลกสูญเสียหรือทิ้งอาหารกว่า 900 ล้านตัน หรือเกือบหนึ่งในสามของอาหารที่ผลิตทั้งหมด การทิ้งอาหาร 1 กิโลกรัม เท่ากับการปล่อยก๊าซเรือนกระจกราว 1.5-2.5 กิโลกรัม เพราะทุกขั้นตอนตั้งแต่เพาะปลูก ขนส่ง ไปจนถึงการปรุง ล้วนใช้พลังงาน น้ำ และทรัพยากร

เมื่ออาหารลงถังขยะโดยไม่ถูกกินจริง จึงกลายเป็น Carbon Footprint ที่มองไม่เห็น และในขณะเดียวกันยังมีผู้คนกว่า 700 ล้านคนทั่วโลก ที่หิวโหยหรือทุพโภชนาการ

ปัญหา Food Waste จึงไม่ใช่แค่เรื่องเศษอาหาร แต่สะท้อนถึงความไม่เท่าเทียม และการใช้ทรัพยากรที่ไร้ประสิทธิภาพ แนวคิดที่ช่วยลดปัญหานี้ ได้แก่ 3Rs (Reduce, Reuse, Recycle) โดยเน้น “ลดตั้งแต่ต้นทาง” เป็นสำคัญ Circular Economy ที่มองว่าเศษอาหารยังมีคุณค่า นำกลับมาใช้ได้ เช่น ทำปุ๋ยหรือพลังงานชีวภาพ Nudge Theory ที่ใช้การออกแบบพฤติกรรมเล็ก ๆ เช่น ตั้งขนาดจานเล็กเป็นค่าเริ่มต้น Systems Thinking ที่มองปัญหาแบบองค์รวม ตั้งแต่การจัดซื้อจนถึงการจัดการเศษเหลือทั้งหมดนี้ช่วยให้เราเห็นว่า Food Waste คือภาพสะท้อนของระบบบริโภคทั้งวงจร

หลายองค์กรทั่วโลกเริ่มจัดการปัญหานี้อย่างจริงจัง เช่น Winnow พัฒนา AI วิเคราะห์เมนูที่ถูกทิ้ง เพื่อปรับการผลิตอาหาร LeanPath ใช้ระบบชั่งและบันทึกข้อมูลสร้างแรงจูงใจให้เชฟลดการทิ้ง และ Food Bank Partnerships อย่าง FareShare ในอังกฤษ รับประทานอาหารส่วนเกินไปช่วยผู้ด้อย



FOOD WASTE REVOLUTION WORKPLACE ที่ไม่ทิ้งกัน ไม่ทิ้งอาหาร

โอกาส โมเดลเหล่านี้พิสูจน์ว่า การลด Food Waste ไม่ใช่แค่ CSR แต่ช่วยลดต้นทุนและเปลี่ยนพฤติกรรมของคนทำงานได้จริง

ในประเทศไทย การเริ่มต้นในองค์กรอาจทำได้ง่าย ๆ เช่น ชั่งและบันทึกเศษอาหารเพื่อดูแนวโน้มการทิ้ง ให้พนักงานเลือกขนาดอาหารหรือจองล่วงหน้า จัด “มุมอาหารส่วนเกิน” ให้หยิบกลับบ้านฟรี หรือร่วมมือกับองค์กรอย่าง SOS Thailand และ BKK Food Bank เพื่อส่งต่ออาหารปลอดภัยไปยังผู้ที่ต้องการ หากเป็นองค์กรขนาดใหญ่ ก็สามารถลงทุนระบบเก็บข้อมูล Food Waste เพื่อปรับปรุงระยะยาว

ในระดับนโยบาย ภาครัฐสามารถสนับสนุนมาตรการลด Food Waste เช่น กำหนดให้รายงานปริมาณขยะอาหาร

ในองค์กรใหญ่ จัดแรงจูงใจทางภาษีสำหรับผู้บริจาคอาหาร ออกกฎหมายคุ้มครองผู้บริจาค (Good Samaritan Law) และสนับสนุนโครงการแปรรูปเศษอาหารเป็นปุ๋ยหรือพลังงาน รวมถึงบรรจุแนวคิดนี้ไว้ในนโยบายจัดซื้อจัดจ้างภาครัฐ

ปัญหา Food Waste ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของเศษอาหาร แต่คือการเคารพในทรัพยากร แรงงานของผู้ผลิต และสิทธิในการเข้าถึงอาหารของทุกคนบนโลก

การเริ่มต้นลดการทิ้งแม้เพียงเล็กน้อยในแต่ละองค์กร คือก้าวสำคัญของ Workplace ที่ไม่ทิ้งกัน ไม่ทิ้งอาหาร เพื่ออนาคตที่ยั่งยืนของเราทุกคน

.....

From Soft Power to Zero Hunger คราวไทยสู่ครัวโลก

ต่อจากหน้า 01

วันอาหารโลกจึงไม่ใช่เพียงพิธีกรรมเชิงสัญลักษณ์ หากแต่คือ “การเขย่าความทรงจำของโลก” ให้ตระหนักว่า ยังมีผู้คนนับร้อยล้านคนที่หิวโหย ในขณะที่อีกนับร้อยล้านคน กลับทิ้งอาหารอย่างไม่ไยดี

รายงาน State of Food Security and Nutrition in the World (SOFI 2024) ระบุว่า ปัจจุบันมีประชากรราว 673 ล้านคน หรือ 8% ของประชากรโลก ที่ยังเผชิญภาวะหิวเรื้อรัง แม้จำนวนลดลงเล็กน้อยหลังยุคโควิด-19 แต่ยังคงสูงกว่าก่อนเกิดวิกฤติ สาเหตุสำคัญคือสงครามและความขัดแย้ง ภัยแล้ง น้ำท่วม ภูมิอากาศสุดขั้ว ราคาพลังงานและอาหารที่พุ่งสูง ยังรวมถึงการลดลงประมาณครึ่งหนึ่งของความช่วยเหลือระหว่างประเทศ โลกจึงยังอยู่ห่างไกลจากเป้าหมาย “ปลอดความหิว”

“John Rawls” เสนอแนวคิด *Distributive Justice* ชี้ว่า ปัญหาความหิวไม่ใช่เพราะอาหารไม่พอ แต่เพราะ “การจัดสรรไม่เป็นธรรม” ส่วน “Elinor Ostrom” เจ้าของรางวัลโนเบลเศรษฐศาสตร์ มองผ่านกรอบ *Commons Theory* ว่าการจัดการทรัพยากรร่วมที่ล้มเหลว คือรากของระบบอาหารที่เปราะบางเกินเยียวยา

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ข้อที่ 2 (SDG2: Zero Hunger) กำหนดไว้ว่า ภายในปี 2030 โลกต้องยุติความหิว และทุพโภชนาการทุกรูปแบบ สร้างระบบเกษตรที่มั่นคง และยั่งยืน แต่รายงานติดตามผลปี 2024 ชี้ว่า โลกกำลังถอยหลัง หลายตัวชี้วัดกลับแย่ลง ทั้งจำนวนเด็กขาดสารอาหาร ความยากจนของเกษตรกรรายย่อย และภัยภูมิอากาศที่คุกคามความมั่นคงทางอาหาร

ในขณะที่บางพื้นที่ยังต่อสู้กับความหิว โลกกลับสูญเสียหรือทิ้งอาหารถึง 25-40% ของการผลิตทั้งหมด



รายงาน UNEP Food Waste Index 2024 พบว่า ประเทศไทยรายได้ต่ำและปานกลาง สูญเสียอาหารในขั้นตอนหลังเก็บเกี่ยว (Post-Harvest Loss) ส่วนประเทศไทยได้สูงถึงมากในระดับผู้บริโภคและค้าปลีก หลายประเทศเริ่มแก้ปัญหาด้วยระบบ Cold Chain กฎหมายบริจาคอาหารเหลือ และแพลตฟอร์มดิจิทัลที่เชื่อมร้านอาหารกับธนาคารอาหาร

ถึงเวลาที่ทุกคนพึงตระหนักร่วมกันว่า Food Waste ไม่ใช่แค่ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ แต่คือ “ความไม่เป็นธรรม” ทุกมือที่ถูกต้องคือโอกาสที่หายไปของใครบางคนที่ยังหิว

ประเทศไทยของเราคือหนึ่งในผู้ส่งออกอาหารรายใหญ่ของโลก ทั้งข้าว น้ำตาล ผลไม้ และอาหารทะเล ด้วยอุตสาหกรรมแปรรูปที่แข็งแกร่ง และวัฒนธรรมอาหารที่หลากหลาย “Kitchen of the World” จึงไม่ใช่เพียงคำขวัญสวยหรู หากแต่มีรากฐานจากทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ท่าเลเชื่อมภูมิภาค และมีมือการปรุงอาหารที่ได้รับการยอมรับระดับโลก

อาหารไทยไม่เพียงเป็นพลังเศรษฐกิจ แต่ยังเป็น Soft Power ที่ทรงพลัง ร้านอาหารไทยทั่วโลก คือ “ทูตวัฒนธรรม” ที่เผยแพร่รสชาติและเอกลักษณ์ของความเป็นไทย จากต้มยำกุ้ง

แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น ผัดไทย ผัดกะเพรา ส้มตำ ไปจนถึงข้าวเหนียวมะม่วง

ทุกจานล้วนบอกเล่าเรื่องราวความเป็นมา และวิถีชีวิตของผู้คนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันอุดมสมบูรณ์ จนถูกเรียกขานว่า “สุวรรณภูมิ” และอาจเป็นส่วนหนึ่งของคำตอบ ในการต่อสู้กับ “ความหิวของโลก”



ทางเชื่อมของ Soft Power ไทย กับ Zero Hunger

เมื่อเราพูดถึง Soft Power ของอาหารไทย คำถามสำคัญอยู่ที่เรากำลังช่วยลดความหิวของโลกด้วยหรือไม่?

ปัจจุบันแนวทาง Soft Power ของไทยยังคงมุ่งเน้นด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็นการผลักดันเชฟไทย การจัดเทศกาลอาหาร หรือการสร้างแบรนด์สินค้าอาหารแปรรูป ทั้งหมดนี้ช่วยสร้างชื่อเสียงและรายได้ให้ประเทศ แต่หากมองผ่านมุมของ SDG 2 : Zero Hunger การเชื่อมโยงกับเป้าหมายการขจัดความหิวโหยยังมีไม่มากนัก

ในความเป็นจริงแล้ว ประเทศไทยของเรามีศักยภาพบางด้านที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว การส่งออกข้าวและอาหารหลักของไทย ช่วยเสริมความมั่นคงทางอาหารในภูมิภาคเอเชีย องค์ความรู้ด้านการเกษตรเขตร้อน และการถนอมอาหารสามารถถ่ายทอดไปยังประเทศกำลังพัฒนา เพื่อลดการสูญเสียอาหาร ขณะเดียวกัน สมุนไพรและอาหารสุขภาพแบบไทย ก็มีผลช่วยแก้ปัญหาทุพโภชนาการในบางพื้นที่ได้จริง

หากแต่ข้อจำกัดที่ยังคงอยู่คือ Soft Power อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมุ่งสู่ตลาดระดับกลางถึงพรีเมียม ไม่ได้เข้าถึงผู้ขาดแคลนอาหารขั้นพื้นฐาน อีกทั้งยังขาดการบูรณาการกับ SDG 2 และระบบจัดการ Food Waste ในประเทศก็ยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ

การเพิ่มศักยภาพของ Soft Power ด้านอาหาร ให้มีบทบาทจริงในการลดความหิว อาจทำได้ด้วยการขยายแนวคิดสู่ “อาหารเพื่อมนุษยชาติ” โดยใช้อาหารไทยเป็นสัญลักษณ์แห่งความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม ส่งออกผลิตภัณฑ์โภชนาการไปยังพื้นที่วิกฤติ ควบคู่กับการสร้างภาพลักษณ์อาหารไทยว่า ไม่เพียงอร่อยและสร้างสุขเท่านั้น แต่ยังสามารถเปิดโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงได้

การถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเกษตร และการจัดการอาหาร ให้ประเทศเพื่อนบ้าน ก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างระบบอาหารที่เข้มแข็งร่วมกัน พร้อมทั้งสนับสนุนนวัตกรรมอาหารเพื่อสังคม เช่น โปรตีนทางเลือก อาหารเสริมราคาประหยัด หรือเทคโนโลยีลดการสูญเสียอาหาร

ในเวลาเดียวกันนั้น การให้ความสำคัญกับการลด Food Waste ภายในประเทศ เพื่อยกระดับบทบาทจาก “Kitchen of the World” สู่ “Kitchen of Sustainability” ไปสู่การรับผิดชอบต่อทรัพยากรของโลกอย่างแท้จริง

อาหารไทยในฐานะ Soft Power อาจเริ่มจากความอร่อยและวัฒนธรรม แต่หากสามารถเชื่อมโยงกับการกิจระดับโลกอย่าง Zero Hunger ได้อย่างลึกซึ้ง ไทยจะไม่เพียงเป็น “ครัวของโลก” เท่านั้น หากแต่จะเป็น



“พลังอาหารเพื่อมนุษยชาติ” ที่สะท้อนการแบ่งปันความยั่งยืน และความหวังร่วมกันของผู้คนทั่วโลก





แสดงความยินดี

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนธิ กรรมการผู้จัดการ **ดร.ธีธัช สุขสะอาด** รองกรรมการผู้จัดการ และ **นายกรานต์ ฉายาวิจิตศิลป์** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดี **ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ** อดีตประธานกรรมการ เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่งรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ณ ห้องงาช้าง อาคาร 150 ปี กระทรวงการคลัง



27 ปี สถาบันพระปกเกล้า

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนธิ กรรมการผู้จัดการ **ดร.ธีธัช สุขสะอาด** รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันสถาปนาสถาบันพระปกเกล้าครบรอบ 27 ปี โดยมี **รองศาสตราจารย์ ดร.อิสระ เสรีวัฒนวุฒิ** เลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า และ **นางสาวสุพรรณิ จามวุฒิกุล** ผู้ช่วยเลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสนับสนุนเพื่อขับเคลื่อนและพัฒนางานด้านการส่งเสริมความเป็นพลเมืองของสถาบันพระปกเกล้า ในกองทุนส่งเสริมภาคพลเมือง ณ สถาบันพระปกเกล้า ชั้น 5 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



เคารพธงชาติไทย

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ **นางสาวกฤษมา ทรงแสกุ** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ **นางสาวมณฑิ ชูติมาสกุล** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย ประจำปี 2568 เพื่อเป็นการสร้างความภาคภูมิใจของคนในชาติ และน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานธงไตรรงค์เป็นธงชาติไทย ซึ่งตรงกับวันที่ 28 กันยายน ของทุกปี ณ บริเวณเสาธงชาติ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



รางวัลระดับเอเชียแปซิฟิก

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนธิ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development นำผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานรับ 2 รางวัลระดับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก จากเวที Asia Pacific Enterprise Awards (APEA) 2025 ได้แก่ **รางวัลผู้นำองค์กรดีเด่น (Master Entrepreneur Award)** มอบให้แก่ **ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนธิ** กรรมการผู้จัดการ ผู้มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กร ด้วยวิสัยทัศน์ และกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศ และ **รางวัลองค์กรยอดเยี่ยม (Corporate Excellence Award)** ที่มอบให้แก่ **บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด** สะท้อนศักยภาพและความสำเร็จของ DAD ในฐานะองค์กรชั้นนำด้านการพัฒนาและบริหารทรัพย์สินของรัฐอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน จัดโดย Enterprises Asia ณ โรงแรม ดิ แอทธินี โฮเทล ประเทศไทย



9 ปี กระทรวงดิจิทัลฯ

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ **นายมนตรี พงศ์สุวรรณ** ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 2 และผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ครบรอบ 9 ปี โดยมี **ดร.ณัฐพล ญัฏฐสมบุญ** รองปลัดกระทรวงฯ และ **นางสาวยุพภรณ์ ศิริกิจพาณิขกุล** ผู้ช่วยปลัดกระทรวงฯ ให้การต้อนรับและรับมอบเงินสนับสนุน เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสถานการณ์ชายแดนไทย-กัมพูชา ณ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



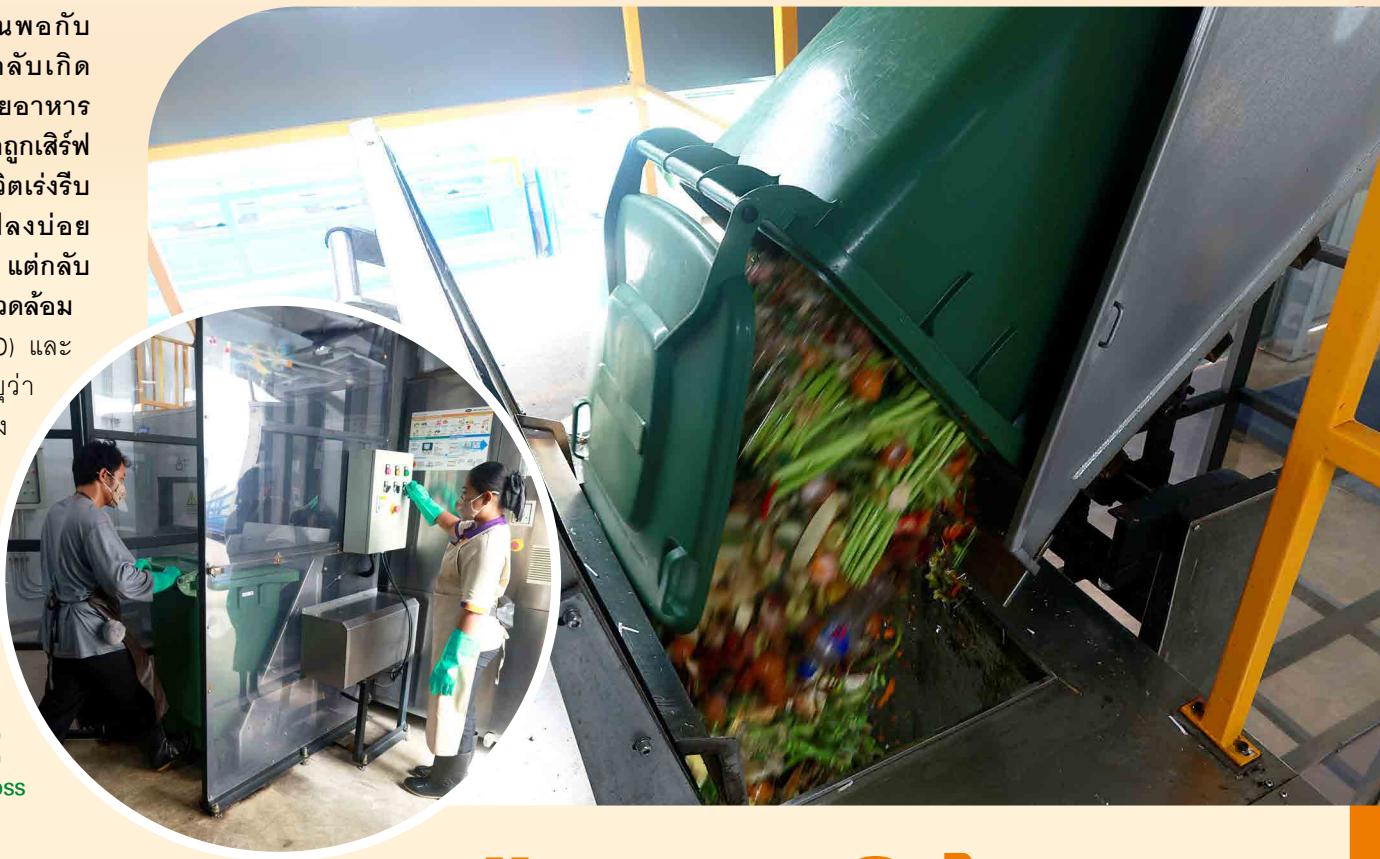
เปิดทำการ

นายชยพล ลาภศิริ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายการตลาด และผู้ปฏิบัติงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีและมอบของที่ระลึกในโอกาสธนาคารออมสิน สาขาศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (อาคาร C) เปิดทำการวันแรก โดยมี **นางสาวเอมฤดี นาคบาตร** ผู้จัดการธนาคารออมสิน สาขาศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (อาคาร C) ให้การต้อนรับและรับมอบ ณ อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ

แม้ว่าโลกจะสามารถผลิตอาหารได้มากเกินพอกับความต้องการของประชากรมนุษย์ทั้งหมด แต่กลับเกิดปรากฏการณ์ที่น่าเศร้าขึ้นทุกวัน นั่นคือการสูญเสียอาหารจำนวนมหาศาลก่อนที่จะถูกบริโภค หรือแม้แต่หลังจากถูกเสิร์ฟเพียงไม่นาน โดยเฉพาะในเขตเมืองขนาดใหญ่ ที่ชีวิตเร่งรีบและผู้บริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงบ่อย การทิ้งอาหารจึงกลายเป็นเรื่องปกติที่เราอาจไม่รู้ตัว แต่กลับส่งผลกระทบทั้งในมิติทรัพยากร เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ (UNEP) ระบุว่าประมาณ 1 ใน 3 ของอาหารทั้งหมดในโลกที่ถูกทิ้งในแต่ละปี คิดเป็นน้ำหนักกว่า 1.3 พันล้านตัน ซึ่งเพียงพอสำหรับเลี้ยงประชากร 2 พันล้านคน อีกทั้งขยะอาหารยังเป็นต้นเหตุของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกมากถึง 8-10% ของทั้งหมดในโลก ทั้งจากการผลิต การขนส่ง และการย่อยสลายหลังจากถูกทิ้ง

ขยะอาหารไม่ใช่ปัญหาของร้านอาหารใหญ่ โรงแรมหรู หรือสายพานซูเปอร์มาร์เก็ตเท่านั้น แต่ยังฝังตัวอยู่ในครัวบ้าน สำนักงาน ฟู้ดคอร์ท และห้องประชุมที่เราได้อยู่ทุกวัน ขยะอาหาร (Food Waste) มี 2 กลุ่มหลัก ได้แก่ **Food Loss**



กินให้หมด หรือคิดให้มาก

เมื่อ FOOD WASTE กลายเป็นศัตรูที่มองไม่เห็น



ขยะอาหารโดยเฉพาะ เช่น เครื่องแปรรูปเป็นปุ๋ย (Food Digesters) หรือระบบเก็บและแปรรูปเศษอาหารเป็นพลังงาน และในโครงการใหม่ ๆ ยังต้องออกแบบระบบครัวรวมและจุดแยกขยะแบบอัตโนมัติ

ญี่ปุ่น ใช้แนวคิด “Mottainai” (แปลว่า “เสียดาย”) ฝังรากลึกในระบบวัฒนธรรม จึงมีระบบแยกขยะระดับครัวเรือนที่เข้มงวด และส่งเสริมการนำขยะอาหารไปผลิตเป็นอาหารสัตว์ หรือปุ๋ยผ่านระบบภาษีและการจูงใจทางเศรษฐกิจ

ในโลกธุรกิจ AI และ IoT ก็เข้ามามีบทบาท

สำคัญ เช่น ระบบ Winnow ที่วิเคราะห์ขยะอาหารสำคัญ เช่น ระบบ Winnow ที่วิเคราะห์ขยะอาหารในครัวโรงแรมและร้านอาหาร เพื่อนำเสนอวิธีลดขยะจากการเสิร์ฟ หรือการจัดเก็บวัตถุดิบ การใช้กล้องและปัญญาประดิษฐ์ช่วยให้เจ้าของร้านเห็นชัดเจนว่าขยะส่วนใหญ่เกิดจากอะไร และสามารถตัดสินใจเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีข้อมูลรองรับ ขณะเดียวกันแอปพลิเคชันอย่าง Too Good To Go ในยุโรป ก็ช่วยให้ร้านอาหารนำอาหารที่ยังดีอยู่แต่ใกล้หมดวัน มาจำหน่ายในราคาถูกแก่ผู้บริโภคทั่วไป ลดขยะได้อย่างเป็นระบบ ขยายรายได้ และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่แบรนด์

ในโลกที่กำลังเปลี่ยนผ่านสู่เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ขยะอาหารถูกยกระดับจาก “ของเสีย” ไปสู่ “ทรัพยากร” เมืองอย่างอัมสเตอร์ดัม หรือโคเปนเฮเกน วางผังเมืองให้มีระบบเก็บและหมุนเวียนเศษอาหารจากครัวเรือน ร้านอาหาร และตลาดสด ไปยังศูนย์ BioHub ซึ่งแปรรูปเป็นก๊าซชีวภาพ ปุ๋ย หรือโปรตีนทางเลือก เช่น แมลง โดยนำกลับมาใช้ในระบบเกษตรเมือง เกิดเป็นวงจรอาหารที่ลดการพึ่งพาทรัพยากรดั้งเดิม แนวทางเหล่านี้ได้รับการสนับสนุนภายใต้เป้าหมาย SDG 12.3 ขององค์การสหประชาชาติ ที่เรียกร้องให้ทุกประเทศลด Food Waste ลงอย่างน้อย 50% ภายในปี 2030 และนับเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญในการบรรลุเป้าหมายด้านการลดโลกร้อน

ในบริบทของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ที่มีร้านอาหารมากกว่า 80 ร้าน ฟู้ดคอร์ทขนาดใหญ่ ศูนย์ประชุมและอาคารสำนักงานหลายหลัง การบริหารจัดการขยะอาหารไม่ใช่เรื่องรอง แต่คือหัวใจของการพัฒนาอย่างยั่งยืนที่ DAD ได้เริ่มดำเนินการขับเคลื่อนแล้วไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงจุดแยกขยะอาหารภายในศูนย์ราชการ การรณรงค์ส่งเสริมการคัดแยกขยะก่อนทิ้ง สร้างความตระหนักรู้ในประเด็นการบริโภคอย่างรับผิดชอบ มีป้ายรณรงค์เชิญชวนให้สั่งอาหารแต่พอดีรับประทาน อันจะช่วยลดปริมาณขยะอาหาร (Food Waste) การติดตั้งเครื่องเปลี่ยนเศษอาหารให้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ขนาด 600 kg/วัน ที่อาคารพักขยะ โดยรองรับขยะเศษอาหารจากอาคารต่าง ๆ มาผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์ และใช้พลังงานที่ได้จากโซลาร์เซลล์ในการผลิต ซึ่งปุ๋ยอินทรีย์ที่ผลิตได้จะเป็นปุ๋ยที่มีคุณภาพสูง มีค่า C/N Ratio อยู่ที่ 22:1 เหมาะสมกับการใช้ปรับปรุงดินเพิ่มจุลินทรีย์ และส่งเสริมความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ระบบนิเวศในดินได้เป็นอย่างดี โดย DAD ได้นำปุ๋ยอินทรีย์ไปใช้กับพื้นที่สีเขียวของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ และส่งต่อให้โรงเรียนและหน่วยงานราชการใกล้เคียง เป็นหนึ่งใน CSR-in-Process ด้านสิ่งแวดล้อมของ DAD และเป็นการต่อยอดการเป็นองค์กรต้นแบบในการบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน ส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ลดการเกิดมลภาวะ ตามเจตนารมณ์ของ DAD ที่จะมุ่งมั่นในการส่งมอบความพึงพอใจ เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของประชาชนชาวศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ

Mr. Prinzeohm

ที่เกิดขึ้นระหว่างการเก็บเกี่ยว แปรรูป และกระจายสินค้า และ Food Waste ที่เกิดจากผู้บริโภค ร้านอาหาร หรือครัวเรือนที่ทิ้งอาหารโดยไม่จำเป็น ไม่ว่าจะเป็นเพราะทำมากเกินไป บริโภคไม่หมด หรือหมดอายุเพราะลืม ในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษระบุว่า ขยะอินทรีย์มีสัดส่วนกว่า 60% ของขยะทั้งหมด และขยะอาหารคือกลุ่มหลักในจำนวนนั้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพฯ ที่มีเศษอาหารจากบ้าน ร้านอาหาร และสำนักงานจำนวนมหาศาลต่อวัน ซึ่งส่วนใหญ่ยังไม่ได้รับการจัดการเฉพาะทาง

เมื่ออาหารเหล่านี้ถูกฝังกลบในหลุมขยะโดยไม่มีการแยก จะเกิดกระบวนการย่อยแบบไร้อากาศ ซึ่งปล่อยก๊าซมีเทน (CH₄) ที่มีศักยภาพในการสร้างปรากฏการณ์โลกร้อนสูงกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 25 เท่า และเมื่อคูณด้วยปริมาณหลายล้านตันต่อปี เราจะพบว่าอาหารที่ถูกทิ้งส่งผลกระทบต่อโลกไม่ต่างจากการขับรถยนต์ล้านคันตลอดปี

ท่ามกลางวิกฤตอาหารและสิ่งแวดล้อม หลายประเทศได้ลงมือจัดการปัญหา Food Waste อย่างเป็นระบบและสร้างสรรค์ โดย **สิงคโปร์** ถือเป็นหนึ่งในประเทศที่จริงจังที่สุด ได้ประกาศนโยบาย “Zero Waste Masterplan” กำหนดให้ห้างร้าน ร้านอาหาร และโรงงานแปรรูป ต้องติดตั้งเครื่องจัดการ

ที่มา

- UNEP (2021). Food Waste Index Report
- FAO. The State of Food and Agriculture
- Winnow Solutions – <https://www.winnowsolutions.com>
- Too Good To Go – <https://toogoodtogo.com>
- Singapore NEA – Food Waste Management in Singapore
- Ellen MacArthur Foundation – Cities and Circular Economy for Food
- World Bank (2023). Reducing Food Loss and Waste

สำนักงานควบคุมทรัพย์สินต่างประเทศ (OFAC) ภายใต้กระทรวงการคลังสหรัฐอเมริกา ใช้มาตรการคว่ำบาตรต่อเครือข่ายศูนย์สแกมเมอร์ขนาดใหญ่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

หลังเครือข่ายเหล่านี้ได้หลอกลวงโมเงินมูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์สหรัฐจากชาวอเมริกันผ่านการบังคับใช้แรงงานและความรุนแรง โดยคำสั่งดังกล่าวมีผลต่อเป้าหมาย 10 แห่งที่กำลังปฏิบัติการอยู่ในเมืองชเว็กโก จังหวัดเมียวดี รัฐกะเหรี่ยง ประเทศเมียนมา และฐานปฏิบัติการอีก 10 แห่งที่ตั้งอยู่ในเมืองสีหนุวิลล์ จังหวัดพระสีหนุ ประเทศกัมพูชา

จอห์น เค. เฮอร์ลีย์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการคลังของสหรัฐอเมริกา ดูแลงานด้านการก่อการร้ายและข่าวกรองทางการเงิน กล่าวในแถลงการณ์ว่า อุตสาหกรรมการหลอกลวงทางไซเบอร์ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไม่เพียงคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีและความมั่นคงทางการเงินของชาวอเมริกันเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้คนหลายพันคนตกเป็นทาสสมัยใหม่ด้วย

สหรัฐอเมริกา คว่ำบาตร

แก๊งสแกมเมอร์ในอาเซียน



รายงานระบุว่า ในปี 2024 มีฐานปฏิบัติการหลอกลวงเพิ่มจำนวนมากขึ้นถึง 66% จากปีก่อนหน้า โดยองค์กรที่ถูกคว่ำบาตรในกัมพูชา เช่น T C Capital เป็นบริษัทในสีหนุวิลล์ ประเทศกัมพูชา ซึ่งเป็นเจ้าของอาคารหลายแห่ง รวมถึง Golden Sun Sky Casino and Hotel มีการหลอกลวงให้ลงทุนในสกุลเงินเสมือนและกิจกรรมที่มีผิดกฎหมายอื่น ๆ โดยบางครั้งดำเนินการโดยเหยื่อค้ำมนุษย์

ส่วนในเมียนมา ได้แก่ **เจเอ จีเอเจีย** นักธุรกิจชาวจีนสัญชาติกัมพูชา จากกลุ่มทุน Yatai International Holding Group ที่ลงทุนในพื้นที่ที่ควบคุมโดยกองกำลัง KNA เปลี่ยนโฉมจากหมู่บ้านเล็ก ๆ ริมแม่น้ำเมย ตรงข้ามอำเภอแม่สอด และอำเภอแม่ระมาด จังหวัดตากของไทย ให้กลายเป็นเมืองตากอากาศสำหรับการพนัน การค้ายาเสพติด การค้าประเวณี และศูนย์กลางการหลอกลวงทางไซเบอร์ที่พุ่งเป้าไปยังผู้คนทั่วโลก

ผลจากการคว่ำบาตรนี้ทำให้ทรัพย์สินและผลประโยชน์ในทรัพย์สินทั้งหมดของบุคคลที่ถูกกำหนด หรือถูกบล็อกที่อยู่ในสหรัฐอเมริกา อยู่ในครอบครองหรือการควบคุมของบุคคลในสหรัฐอเมริกา จะถูกอายัดและต้องรายงานต่อ OFAC นอกจากนี้ นิติบุคคลใด ๆ ที่ถูกถือหุ้นโดยตรงหรือโดยอ้อม โดยรวมกัน 50% หรือมากกว่าก็จะถูกอายัดด้วย

ทั้งยังห้ามทำธุรกรรมทั้งหมด โดยบุคคลในสหรัฐอเมริกา หรือภายใน (หรือผ่าน) สหรัฐอเมริกา ที่เกี่ยวข้องกับการทรัพย์สินผลประโยชน์ในทรัพย์สินของบุคคลที่ถูกอายัดเว้นแต่จะได้รับอนุญาต

การคว่ำบาตรแก๊งสแกมเมอร์ในกัมพูชาของสหรัฐอเมริกา ส่งผลดีต่อไทยอย่างมีนัยสำคัญ อาทิ ตัดเส้นเลือดสำคัญของกลุ่มอาชญากรรมไซเบอร์ในกัมพูชา ซึ่งเชื่อมโยงกับธุรกิจผิดกฎหมายและมีเครือข่ายล้าลึก ทั้งยังเป็นการกดดันกลุ่มทุนเทาและนักธุรกิจที่มีความสัมพันธ์กับแก๊งสแกมเมอร์ในกัมพูชา

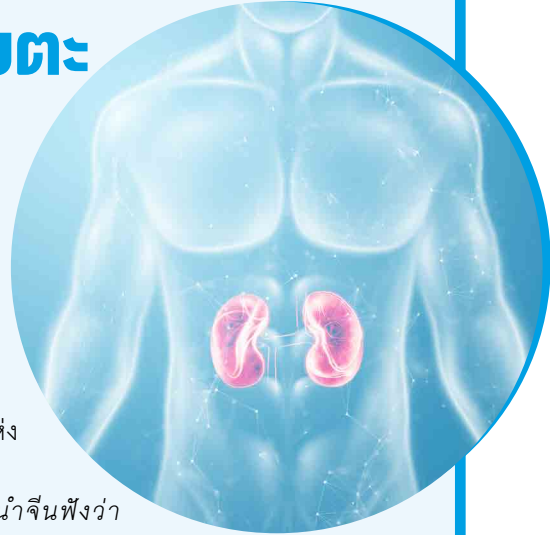
นอกจากนี้ยังช่วยลดโอกาสที่ไทยจะถูกใช้เป็นฐานปฏิบัติการหรือทางผ่านของเครือข่ายสแกมเมอร์เหล่านี้ เพราะฐานปฏิบัติการบางแห่งตั้งอยู่ใกล้ชายแดนไทย และมากกว่านั้นคือส่งเสริมความร่วมมือระหว่างไทยกับสหรัฐอเมริกา รวมถึงประเทศในภูมิภาคเพื่อรับมือกับอาชญากรรมไซเบอร์และแก๊งสแกมเมอร์อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและการปฏิบัติการร่วมกันในหลายด้าน

เพราะท้ายที่สุดแล้วการร่วมมือกันกวาดล้างเครือข่ายสแกมเมอร์ก็คือหนทางหนึ่งในการขจัดอาชญากรที่เป็นภัยต่อประชารชนนั่นเอง



Global Trend

“ปลูกถ่ายอวัยวะ” สู่ความเป็นอมตะ



เป็นไปได้หรือไม่ที่มนุษย์เราจะปลูกถ่ายอวัยวะเพื่อความเป็นอมตะอย่าง “สีจิ้นผิง” และ “ปูดิน” คุยกัน?

ประเด็นนี้ได้รับความสนใจอีกครั้งหลังมีเสียงสนทนาระหว่างประธานาธิบดี “สีจิ้นผิง” ของจีน และประธานาธิบดี “วลาดิเมียร์ ปูติน” ของรัสเซีย หลุดออกมา ขณะทั้งคู่ร่วมงานสวนสนามเนื่องในวันแห่งชัยชนะที่กรุงปักกิ่ง ประเทศจีน

ล่ำม่ายทอดคำพูดของปูตินให้น่าสนใจฟังว่า “ด้วยการพัฒนาเทคโนโลยีชีวภาพ อวัยวะของมนุษย์สามารถปลูกถ่ายได้อย่างต่อเนื่อง และผู้คนสามารถมีชีวิตที่อ่อนเยาว์ลงเรื่อย ๆ จนถึงขั้นที่อาจบรรลุความเป็นอมตะได้”

ขณะที่ล่ำม่ายของสีจิ้นผิงกล่าวว่า “มีการคาดการณ์ว่าในศตวรรษนี้ มนุษย์อาจมีโอกาใช้ชีวิตถึงอายุ 150 ปีได้”

ในต่างประเทศการปลูกถ่ายอวัยวะสามารถช่วยชีวิตมนุษย์ได้ เช่น ในสหราชอาณาจักร ประชาชนกว่า 100,000 คน รอดชีวิตด้วยการปลูกถ่ายอวัยวะในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา และด้วยความก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้น ทำให้อวัยวะที่ปลูกถ่ายมีอายุการใช้งานยาวนานขึ้นมากเมื่อปลูกถ่ายในมนุษย์

ผู้ป่วยบางรายได้รับการปลูกถ่ายไตที่ใช้งานได้ต่อไปได้นานกว่า 50 ปี โดยอายุขัยของอวัยวะจะใช้ได้นานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับสุขภาพของผู้บริจาคและผู้รับ รวมถึงการดูแลด้วย เช่น ไตใหม่จากผู้บริจาคที่มีชีวิตจะมีอายุการใช้งาน 20-25 ปี แต่หากเป็นไตจากผู้บริจาคที่เสียชีวิตแล้ว อายุการใช้งานจะลดลงเหลือ 15-20 ปี

ชนิดของอวัยวะก็มีผลต่ออายุการใช้งานเช่นกัน งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Medical Economics ระบุว่า ดับอาจมีอายุการใช้งานราว 20 ปี หัวใจใช้ได้ประมาณ 15 ปี และปอดใช้ได้เกือบ 10 ปี

“สีจิ้นผิง” และ “ปูดิน” อาจกำลังคุยกันเรื่องการปลูกถ่ายอวัยวะและอาจหมายถึงการปลูกถ่ายหลายครั้ง แต่การเข้ารับการผ่าตัดหนึ่งครั้งคือการรับความเสี่ยงครั้งใหญ่ ทุกครั้งที่เข้ารับการผ่าตัด เท่ากับเป็นการเสี่ยงชีวิต

นอกจากนี้ ปัจจุบันผู้ที่ได้รับอวัยวะใหม่ต้องรับประทานยากดภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิตเพื่อไม่ให้ร่างกายต่อต้านอวัยวะใหม่ ซึ่งอาจมีผลข้างเคียง เช่น ความดันโลหิตสูง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และแม้ผู้ป่วยจะรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็อาจยังปฏิเสธอวัยวะได้เช่นกัน

ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์กำลังพัฒนาอวัยวะที่ร่างกายไม่ปฏิเสธ โดยใช้อวัยวะหมูที่ผ่านการดัดแปลงพันธุกรรม ด้วยเครื่องมือตัดต่อยีนชื่อ CRISPR เพื่อตัดยีนบางส่วนออก และเพิ่มยีนของมนุษย์บางส่วนเข้าไปเพื่อให้อวัยวะนั้นเข้ากันได้ดีขึ้น

อีกแนวทางหนึ่งที่นักวิทยาศาสตร์กำลังศึกษาวิจัยคือ การเพาะสร้างอวัยวะใหม่จากเซลล์ของมนุษย์เอง โดยอาศัย “สเต็มเซลล์” ซึ่งมีความสามารถในการพัฒนาไปเป็นเซลล์หรือเนื้อเยื่อได้ทุกชนิดในร่างกาย แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ชี้ว่า ความก้าวหน้าเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อรักษาโรค มากกว่าการทำให้มนุษย์มีชีวิตยืนถึง 150 ปี

นอกจากนี้ แม้อวัยวะที่เสียหายหรือเจ็บป่วยจะสามารถปลูกถ่ายเปลี่ยนได้ แต่ร่างกายของมนุษย์มีความสามารถในการรับมือกับความเครียดทางกายภาพลดลงอย่างมากเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า “เมื่ออายุมากขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะตอบสนองต่อการติดเชื้อได้ช้าลง ร่างกายจะเปราะบางมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะบาดเจ็บง่าย และฟื้นตัวหรือซ่อมแซมตัวเองได้ช้าลง ความเครียด ความบอบช้ำ และผลกระทบจากการผ่าตัดปลูกถ่ายอวัยวะ รวมถึงการเข้ายากดภูมิคุ้มกันอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันการปฏิเสธอวัยวะอาจรุนแรงเกินไปสำหรับผู้ป่วยสูงอายุที่มีอายุมาก”

ด้วยเทคโนโลยีและขีดจำกัดในขณะนี้ แทนที่เราจะมุ่งเน้นไปที่การยืดอายุขัย เราควรให้ความสำคัญกับการมีชีวิตที่มีสุขภาพดีไม่ดีกว่าหรือ...

ถ้าต้องเลือกระหว่าง “กินอาหารเป็นยา” กับ “กินยาเป็นอาหาร” เป็นคุณ...จะเลือกอะไร?

เชื่อว่าหลายคนน่าจะอยากเลือกกินอาหารเป็นยา แต่สิ่งยั่วยุรอบตัวก็มีมากเกินไปจนทำให้เลือกกินอาหารไม่เหมาะสม ไร้สมดุลด้านโภชนาการ ทั้งยังขาดการออกกำลังกาย ใช้ชีวิตกันอย่างเร่งรีบ รวมถึงความเครียดสะสมจากการทำงานหรือปัญหาสุขภาพทางการเงินรุมเร้า ทำให้เราละเลยการดูแลสุขภาพ เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพิ่มขึ้นมาก เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และโรคมะเร็ง ซึ่งต้องกินยาในแต่ละมื้อแต่ละเดย์ไม่ต่างจากอาหาร ถ้าได้เริ่มป่วยโรคพวกนี้แล้ว การหยุดยานับเป็นเรื่องลำบาก

เอาจริง ๆ แล้วประเทศไทยโดดเด่นเรื่อง “อาหารเพื่อสุขภาพ” เป็นอย่างมาก ไม่เกินเลยนักหากจะเคลมว่ากินอาหารเป็นยาได้ เพราะมีภูมิปัญญาด้านอาหารและการเกษตรที่ยังรากลึก เพียงต้องยึดหลักการบริโภคที่เหมาะสมและเพียงพอ ไม่ปนเปื้อนสารพิษ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ และสมุนไพรหลากชนิด มีงานวิจัยรองรับว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน มีสารต้านอนุมูลอิสระ และลดความเสี่ยงในการเกิดโรค NCDs ได้

การกินอาหารเป็นยา จึงไม่ต่างจากการลงทุนแบบเน้นคุณค่าให้กับสุขภาพ ที่ไม่ใช่แค่เรื่องเงิน แต่หมายถึงการลงทุนเรื่องเวลา ลงแรงหาข้อมูลความรู้ว่า ควรเลือกกินอาหารตัวไหนถึงจะเหมาะสมกับสุขภาพของเรามากที่สุด เพราะเมื่อสุขภาพดี



“กินอาหารเป็นยา” ต้านโรค

เติมคุณประโยชน์ ลดโทษตัวเอง



หรือการบริโภคอาหารที่มี “กระเทียม” เป็นส่วนผสม ช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ “หอมแดง” นอกจากจะช่วยแก้หวัดคัดจมูก ขับเสมหะ ขับปัสสาวะได้แล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ บำรุงโลหิต และบำรุงหัวใจ เรียกได้ว่าสารพัดคุณประโยชน์อย่างยิ่ง

ส่วนผักผลไม้อื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น “อะโวคาโด” เมื่อกินในปริมาณที่เหมาะสม สามารถช่วยลดความดันโลหิต และลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ “เคล” อุดมด้วยสารต้านมะเร็ง หรือแม้แต่ผักพื้นบ้านอย่าง “ผักตำลึง” และ “ผักเชียงดา” ก็ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้



ย่อมมีภาษีไปอีกชั้น ไม่ต้องคอยกังวลภายหลัง สามารถใช้ชีวิตได้ยืนยาวและทำความฝันได้อย่างเต็มที่! และที่สำคัญ...ไม่ต้องเสียเงินไปกับเรื่องยาโดยใช่เหตุ

ยกตัวอย่างการเลือกกิน “สมุนไพรร” ที่มีฤทธิ์เป็นยา อาทิ “ขิง” ซึ่งเป็นสมุนไพรมีฤทธิ์ร้อน นอกจากจะช่วยบรรเทาอาการท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อย กระตุ้นการทำงานของลำไส้ อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังช่วยบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน กำเริบ รวมทั้งยับยั้งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับอาการอักเสบ และช่วยรักษาอาการไขข้ออักเสบ มีการศึกษาค้นพบว่า ผู้ที่มีอาการโรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรครูมาตอยด์ อาการจะลดลงเมื่อทานขิงผงเป็นประจำ นอกจากนี้ ขิงยังช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

ขณะที่ตระกูลมะเขือทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็น “มะเขือยาว” ซึ่งนิยมนำมาเผาทำน้ำพริก ชุบไข่ทอด หรือทำแกง ก็อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ มีเส้นใยช่วยเรื่องการขับถ่าย และช่วยรักษาหลอดเลือดหัวใจ ป้องกันความดันโลหิตสูงได้ ส่วน “มะเขือเปราะ” ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยการขับถ่าย ย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ ด้านมะเขือ และ “มะเขือพวง” ที่มักนำมาแกงหรือจิ้มกับน้ำพริก มีเส้นใยเพคตินมากกว่ามะเขือชนิดอื่น ๆ และเป็นเส้นใยอาหารละลายน้ำได้ ช่วยเคลือบผิวลำไส้ ชะลอการดูดซึมน้ำตาลและคอเลสเตอรอล ทำให้อัตราน้ำตาลในเลือดคงที่ ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน และยังช่วยเพิ่มกากใยอาหารกระตุ้นการขับถ่าย

ทั้งนี้ใช่ว่าต้องทานผักผลไม้เป็นยาเพียงอย่างเดียว สำหรับคนโหยโปรตีน การทานเนื้อสัตว์อย่าง “ปลาทะเล” ที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 ก็สามารถลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ส่วนโปรตีนจากพืชก็มีให้เลือกมากมาย ทั้ง “ถั่วเหลือง” ที่มีกรดอะมิโนไลซีนสูง ช่วยป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุน “เนยถั่ว” อุดมไปด้วยโปรตีนและไขมันดี ช่วยให้อิ่มท้องนาน “ควินัว” ดีต่อลำไส้และการขับถ่าย “บักวีท” ช่วยลดระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด และ “งาดำ” ช่วยป้องกันสารอนุมูลอิสระไปทำลายตับ ขณะที่ “โยเกิร์ต” เมื่อกินเป็นประจำ สามารถลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย แต่ต้องระวังปริมาณน้ำตาลต้องไม่ให้มากเกินไป

การกินอาหารเป็นยาจึงไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่หลายคนคิด เพียงแค่พิถีพิถันในการเลือกกินเป็นพิเศษ เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารที่มีประโยชน์ จะได้ไม่ต้องโทษตัวเองเมื่อเจ็บป่วยภายหลัง ว่ารู้อย่างนี้...กินอาหารเป็นยา แทนการกินยาเป็นอาหารก็คงดี!

เสน่ห์ไทยไม่มีหมด

กิน-เที่ยว ครบทุกรสชาติ

“ประเทศไทย” ดินแดนที่เต็มไปด้วยความหลากหลาย ทั้งวิถีชีวิต ผู้คน สถานที่ท่องเที่ยว และอาหารรสเลิศ ไม่ว่าจะเดินทางไปภาคไหน ก็จะได้พบกับเสน่ห์เฉพาะตัวที่ต่างกัน อิ่มเอมทั้งรสชาติอาหาร และเพลิดเพลินไปกับความงดงามของธรรมชาติและวัฒนธรรม รอให้คุณได้ค้นหาและหลงรักไม่มีวันหมด



พนมรุ้ง จังหวัดบุรีรัมย์ เทียวชมวิถีชีวิตท้องถิ่น ผสมผสานหลากหลายวัฒนธรรม ลิ้มลองอาหารอีสาน บ้านเฮาสมาชิกท้องถิ่นแท้ ๆ ทั้งเมนูตำและยำรสแซ่บ ปลาร้าจัดจ้าน

“อาหารอีสาน” ส่วนใหญ่จะมีลักษณะแห้ง เข้มข้น มีน้ำแบบขลุกขลิก และไม่นิยมใส่กะทิ แต่จะมีปลาร้าเป็นส่วนผสม

หลักในเกือบทุกเมนู รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลักกับผักที่หาได้ตามพื้นบ้าน ซึ่งเมนูอาหารขึ้นชื่อมีหลากหลายอย่าง เช่น ส้มตำ ลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ ไส้กรอก มีวัตถุดิบหลากหลายชนิดอาจไม่เป็นที่นิยมทั่วไป แต่จะนิยมรับประทานเฉพาะที่ภาคอีสาน เช่น ไช้ผัดแดง แม่งกุดจี ปูนา กบ เขียด อึ่ง แง้ งู หนูนา เป็นต้น

เที่ยวใกล้เมืองกรุงกับสถานที่ท่องเที่ยวใน “ภาคกลาง” มีครบทั้งธรรมชาติสวยงาม วัฒนธรรมวิถีชุมชนต่าง ๆ ทั้งชุมชนประวัติศาสตร์ ชุมชนริมแม่น้ำ หรือชุมชนริมทางรถไฟ เป็นแหล่งอยู่ชิวๆที่น่ารักของไทย เนื่องจากสภาพภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองตัดผ่านหลายสาย จึงทำให้ภาคกลางกลายเป็นแหล่งกำเนิดการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุดิบที่สำคัญของประเทศ

“อาหารภาคกลาง” รสชาติมีความโดดเด่น แตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่น ๆ เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติ ทั้งจีน อินเดีย ลาว เขมร พม่า เวียดนาม รวมไปถึงประเทศในแถบชาติตะวันตกที่เข้ามานับตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยา มีความวิจิตรบรรจงโดยได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากอาหารในวัง อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลาย ทั้งในเรื่องของกรรมวิธีการปรุงและรสชาติ เมนูยอดนิยม เช่น ผัดไทย ต้มยำ แกงเขียวหวาน แกงกะทิรสจัดจ้าน พะแนง มัสมัน น้ำพริกกะปิ ข้าวแช่ เป็นต้น

หากลองไปทาง “ภาคใต้” ยามล่องใต้ ก็คงจะนึกถึงทะเลสวย ฟ้าใส หาดทรายที่ทอดยาว หมู่เกาะต่าง ๆ เป็นอันดับแรก ทั้งทะเลอ่าวไทย และอันดามันที่ขนานห่าง 2 ผัง แผ่นดินภาคใต้ของไทย เยี่ยมชมวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตอันเป็นเอกลักษณ์ที่ผสมผสานทั้ง



ความเป็นไทย จีน มลายู สัมผัสเสน่ห์ชายแดนใต้ ทิวเขาและป่าอันอุดมสมบูรณ์ หรอยแรงปึกใจไปกับอาหารปักษ์ใต้รสเผ็ดจัดจ้าน

เอกลักษณ์ของ “อาหารปักษ์ใต้” อยู่ทั้งการผสมผสานวัฒนธรรมต่าง ๆ เนื่องจากพื้นที่ทางภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางในการเดินเรือเพื่อใช้ค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีน และชาว ทำให้ร่องรอยทางวัฒนธรรมของชาวต่างชาติ โดยเฉพาะชาวอินเดียได้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหาร ยังคงหลงเหลืออยู่ในปัจจุบัน จนออกมาเป็นเอกลักษณ์อันโดดเด่นสารพัดจานเด็ดรสเผ็ดร้อน เครื่องแกงที่อัดแน่นไปด้วยสมุนไพรนานาชนิด นอกจากนี้ยังมีผักสารพัดชนิดที่เรียกว่า ผักหนะ พืชพื้นบ้านที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น



เช่น สะตอ ลูกเหมียว ยอดกระถิน นมทาน รวมน้ำเพื่อที่จะต้มน้ำ

ของอาหาร ตัวอย่างเมนูยอดนิยม เช่น สะตอผัดกะปิ ต้มกะทิใบเหลียง แกงเหลืองปลา เป็นต้น

เสน่ห์ไทยไม่มีหมด กิน-เที่ยว ทุกภาค ครบทุกรสชาติ อยากรู้ต้องไปดู ไปลองเองนะจ๊ะ



เมื่อไป “ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ” หรือ “ภาคอีสาน” ก็จะได้สัมผัสกับธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ที่อุทยานแห่งชาติในหลายจังหวัด และปรากฏการณ์แสนมหัศจรรย์อย่าง บั้งไฟพญานาคแห่งแม่น้ำโขง พระอาทิตย์พนมรุ้งที่แสงอาทิตย์ส่องผ่าน 15 ช่องประตูของปราสาท



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” ตุลาคม 2568 หมอธีร์ ไพย์ปรี



ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน หรือต้องใช้ไอเดียความ креативที่มากขึ้น คนว่างงาน อย่ามัวแต่เพ้อฝัน ลงมือทำงานได้แล้ว ธุรกิจส่วนตัว มีไอเดียมากเกินไป อาจไม่ได้ลงมือทำเลยสักอย่าง **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น ทั้งภายในและภายนอก **ความรัก :** คนโสด ระวังรถไฟชนกัน เจ้าชู้มากมีทุกข้มาก คนมีคู่ ต่างคนต่างซัพพอร์ตความคิด เป็นพลังที่ดี



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : มีแต่เรื่องเก่า ๆ หรือปัญหาเก่า ๆ ที่กลับมาให้ต้องรับมือหาทางออก คนว่างงาน มีแนวโน้มกลับไปทำงานที่คุ้นเคย ธุรกิจส่วนตัว ไม่เป็นไปตามที่วางแผน ปัญหาเกิดให้ต้องรับมือ **การเงิน :** มีแต่เรื่องให้เสียเงินแบบไม่คาดคิด ระวังเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ **ความรัก :** คนโสด อย่าไปคาดหวังอยู่กับตัวเอง ให้ดี คนมีคู่ พาทำบุญเสริมความเป็นสิริมงคล



ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้ทำอะไรหลากหลายมากขึ้น ต้องปรับตัวและปรับใจ คนว่างงาน มีตัวเลือกให้ตัดสินใจ มีทางเลือกมากขึ้น เลือกดี ๆ ธุรกิจส่วนตัว มีช่องทางสร้างธุรกิจมากขึ้น หรือมีลูกค้ามากขึ้น **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการดูแลคนรัก หรือมีแนวโน้มได้รับของขวัญจากคนใกล้ตัว **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์รักเพศเดียวกัน คนมีคู่ ระวังเจอคนปั่นหัวให้ต้องทะเลาะกัน



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องรับมือกับงานที่จุกจิก งานที่ต้องทำตามคำสั่ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง ใครว่างงาน อยู่ในขั้นตอนที่ต้องเจรจา หรือหาข้อตกลงร่วมกัน ธุรกิจส่วนตัว ต้องเร่งเพิ่มกลยุทธ์ หรือต้องลงไปจัดการเอง **การเงิน :** ต้องคิดให้มาก ๆ ก่อนจะเอาเงินเก็บมาใช้จ่าย หรือผู้สินเชื่อเพิ่ม **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า จิตใจดี มาสานความสัมพันธ์ คนมีคู่ อย่ามัวแต่ช่วยเหลือคนอื่น แต่ดูแลตัวเองไม่รอด



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : เดือนนี้โดนเพ่งเล็งจากผู้ใหญ่ หรือถูกกดดันให้ต้องทำงานที่มีกฎระเบียบแน่นอน คนว่างงาน มีแนวโน้มได้เจรจา หรือตกลงเรื่องสัญญาจ้าง ธุรกิจส่วนตัว จะขายอะไรเพิ่มเติมต้องศึกษาหาข้อมูลให้ดี ๆ **การเงิน :** ใช้เงินตามอารมณ์เป็นหนังก่อนโตได้ไม่รู้ตัว **ความรัก :** คนโสด ระวังถูกหลอกให้รัก ออกหัก คนมีคู่ เจอเรื่องไม่คาดคิดสร้างปัญหาใหญ่



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : ต้องรับมือกับปัญหาเดิม ๆ งานที่ต้องลงมือจัดการ รีเช็กอย่างรอบคอบ ระวังใครไม่ได้ คนว่างงาน ได้งานที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ หรือฝ่ายประสานงานให้ข้อมูล ธุรกิจส่วนตัว ยังไปได้ดี หรือได้ลูกค้า ออกเตอร์ พอให้ธุรกิจเดินต่อไปได้ **การเงิน :** ได้เงินก้อน หรือได้รับการซัพพอร์ตเรื่องเงินทองจากคนรัก คนหวังดี **ความรัก :** คนโสด เจอคนอบอุ่นใจ คนที่คาดหวังแต่งงานด้วยกัน คนที่มีคู่ มีข่าวดีเข้ามาให้ชื่นใจ ข่าวมงคลดี ๆ



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : มีโอกาสได้งานที่มีความท้าทาย ได้จัดประสบการณ์ ฝีมือมาพิสูจน์ตัวเอง คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานสายครีเอทีฟ การใช้ความคิดสร้างสรรค์ ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสหรือพบช่องทางใหม่ ๆ ให้ธุรกิจเดินต่อไปได้ **การเงิน :** ใครที่ขอสินเชื่อไว้ มีโอกาสได้รับการอนุมัติ หรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ได้ **ความรัก :** คนโสด ไม่เจอกันอีกต่อไป มีคนรักแล้ว คนมีคู่ ได้ทำอะไรใหม่ ๆ ร่วมกัน เริ่มต้นใหม่กันอีกครั้ง



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : เตรียมรับมือกับการเจรจา การต่อรองในเรื่องการทำงานที่มีผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานใหม่สายที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์ เช่น สถิติ ดาต้าต่าง ๆ **การเงิน :** มีแต่คนมาชวนขายกับเงิน ๆ ทอง ๆ มาขอหยิบยืมแล้วไม่ได้คืน **ความรัก :** คนโสด ได้เจอคนที่พร้อมจะซัพพอร์ตชีวิต คนมีคู่ คนรักเอาอกเอาใจกันเป็นอย่างดี



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : ไม่ว่าจะกระดิกตัวทำอะไร มีแต่ช่วย หรือมีแต่ปัญหา ทำอะไรก็ผิดไปหมด มีสติให้มาก ๆ ทำหน้าที่ให้ดี คนว่างงาน ตกงาน หรือโดนมิชชันพหลกลงทุน ไม่ได้ทำงานจริง ธุรกิจส่วนตัว ระวังถูกโกง หรือถูกหลอกจนทำให้สะดุด จนอาจต้องพักกิจการ **การเงิน :** ยังดีที่การใช้จ่ายคล่องตัว มีเงินให้หมุนในยามจำเป็น **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุน้อยกว่า ชอบเอาชนะ ตามตื้อเก่ง คนมีคู่ คนรักเอาแต่ใจ ทำให้เบื่อหน่าย



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : เตรียมเริ่มต้นกับการทำงานสถานการณ์สภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ต้องเอาชีวิตรอดตลอดเวลา คนว่างงาน มีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องงานเข้ามาให้ชื่นใจ มีพลังที่ดี ธุรกิจส่วนตัว ได้ริเริ่มทำธุรกิจใหม่ อย่างประมาท เพราะการเริ่มต้นมักยากเสมอ **การเงิน :** ใช้จ่ายคล่องตัว มีรายได้เสริมเข้ามาให้ได้เก็บออม ไม่มีหนี้เพิ่ม **ความรัก :** คนโสด เจอคนที่หวังผลประโยชน์เข้ามาให้ดูใจ คนมีคู่ ช่วยคิด ช่วยกันทำ จับมือผ่านอุปสรรคไปได้



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องฟันฝ่ากับอุปสรรคในการทำงาน มีโปรเจกต์หินที่กว่าจะผ่านได้ ถ้าใจไม่สู้ก็ถูกเมิน คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานใหม่แต่ต้องผ่านกระบวนการคัดเลือกเยอะ ธุรกิจส่วนตัว ต้องไม่ท้อ ต้องลุย สู้ และไม่ประมาทในการทำธุรกิจ **การเงิน :** มีเงินใช้คล่องตัว แถมยังมีลาภลอยเข้ามาให้ได้เก็บออม หรือลงทุนขึ้น **ความรัก :** คนโสด เจอคนใจดี มีเสน่ห์เข้ามาทำให้หัวใจพองโต คนมีคู่ คนรักเอาใจ เป็นที่ปรึกษาที่ดีมาก



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่หมดไฟในการทำงาน เสนอหรือทำอะไรถูกเมินเฉย ไม่ได้รับการยอมรับ คนว่างงาน ได้งานประสานงาน หรืองานเบื้องหลัง ธุรกิจส่วนตัว ระวังเรื่องการสื่อสารที่ทำให้เข้าใจผิด จนเกิดการยกเลิกออเดอร์แบบรว ๆ ได้ **การเงิน :** มีแต่เรื่องให้ต้องใช้เงิน มีหนี้แบบไม่ทันตั้งตัว ไม่คาดคิด **ความรัก :** คนโสด ได้พบรักครั้งใหม่ ไม่ต้องรีบ ค่อย ๆ ศึกษา คนมีคู่ มีแนวโน้มได้ทำอะไรใหม่ ๆ ร่วมกัน ไปได้ดี

หากอยากเช็ควงศ์ 7 ตามเราได้ที่ “หมอธีร์ ไพย์ปรี”

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

บันการดี

นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน

กิจกรรม "อ่านได้ อ่านดี" โดยมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก

☎ 063 223 2291
LINE @PUNKANDIBOOK
f PUNKANDIBOOK
IG PUNKANDIBOOK

ในเดือนตุลาคมนี้มีทัวร์นาเมนต์กีฬาระดับนานาชาติที่น่าสนใจ นั่นคือมหกรรมกีฬาเยาวชน “เอเชีย ยูธ เกมส์ 2025” Asian Youth Game 2025 ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 22-31 ตุลาคม 2568 ที่กรุงมานามา ประเทศบาห์เรน

ศึกเอเชีย ยูธ เกมส์ 2025 ถือเป็นการแข่งขันครั้งที่ 3 ต่อจากปี 2009 และ 2013 ซึ่งจริง ๆ แล้ว กีฬาเอเชีย ยูธ เกมส์ จะต้องจัดแข่งขันครั้งที่ 3 ตั้งแต่ปี 2017 แต่มีปัญหาเกี่ยวกับชาติเจ้าภาพ สภาโอลิมปิกแห่งเอเชีย (OCA) จึงยกเลิกการแข่งขัน และเลื่อนออกไปเป็นปี 2021

พอมาถึงปี 2021 ก็เป็นช่วงที่ทั่วโลกเผชิญวิกฤตการณ์โควิด-19 ทำให้ต้องเลื่อนอีกครั้งมาเป็นปี 2025 ซึ่งคราวนี้ไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรค และพร้อมจัดการแข่งขันแน่นอน เอเชีย ยูธ เกมส์ 2025 ครั้งนี้ มีนักกีฬาเยาวชนอายุระหว่าง 14-18 ปี จาก 45 ชาติทั่วเอเชีย ร่วมชิงชัยทั้งสิ้น 223 เหรียญทองจาก 24 ชนิดกีฬา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกีฬาสากลที่มีแข่งขันในเอเชียนเกมส์หรือโอลิมปิกเกมส์ แต่ในขณะเดียวกันก็มีกีฬาแปลก ๆ อย่างกีฬา “ซีอูรู” ซึ่งเป็นที่นิยมในชาติอาหรับ ถูกบรรจุเข้ามาเป็นครั้งแรกเช่นกัน

ขณะที่ทีมชาติไทยส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันครั้งนี้ถึง 333 คน แบ่งเป็นชาย 184 คน และหญิง 149 คน ซึ่งมีการประเมินว่า ทักษะกีฬาไทยมีลุ้นคว้าเหรียญทองจาก 13 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา แบดมินตัน อีสปอร์ต ยูยิตสู จักรยาน วูตวู เทควันโด ไตรกีฬา มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก เทคบอล มวยสากล และมวยไทย



ผลงานของทีมชาติไทยในเวทีเอเชีย ยูธ เกมส์ ถือว่าอยู่ในลำดับต้น ๆ โดยการแข่งขันครั้งที่แล้ว ที่เมืองหนานจิง ประเทศจีน เมื่อปี 2013 ไทยคว้ามาได้ 6 เหรียญทอง 15 เหรียญเงิน 16 เหรียญทองแดง รั้งอันดับ 4 ของตารางเหรียญ เป็นรองเพียง จีน เกาหลีใต้ และญี่ปุ่นเท่านั้น

ส่วนการแข่งขันครั้งนี้ในปี 2025 มีความเป็นไปได้สูงที่นักกีฬาไทยจะคว้าเหรียญรางวัลกลับบ้านได้มากกว่าครั้งที่แล้ว เนื่องจากมีจำนวนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันมากขึ้นเกือบเท่าตัว รวมไปถึงชนิดกีฬาที่จัดแข่งขันมากขึ้นจากเดิม 16 มาเป็น 24 ชนิดกีฬา

ความสำเร็จในรายการนี้อาจจะไม่ได้มองเพียงแค่เหรียญรางวัลเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงโอกาสในการเสริมกระดูกและสร้างประสบการณ์ให้กับนักกีฬาเยาวชนที่จะได้พิสูจน์ฝีมือในเวทีระดับโลก เพื่อกลับมาพัฒนาตัวเองให้แข็งแกร่งขึ้นต่อไป

ที่ผ่านมา มีนักกีฬาไทยหลายคนที่เคยผ่านทัวร์นาเมนต์นี้ ก่อนจะก้าวไปสู่ระดับโลกได้ ในเวลาต่อมา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ “เทนนิส” พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ ซึ่งเคยออกหักแพ้ในรอบชิงชนะเลิศ คว้าเหรียญเงินเทควันโด เอเชีย ยูธ เกมส์ เมื่อปี 2013 แต่หลังจากนั้น พาณิภัคยังคงมุ่งมั่นและสามารถยกระดับตัวเองขึ้นมาจนประสบความสำเร็จสูงสุด ด้วยการสร้างประวัติศาสตร์คว้าเหรียญทองโอลิมปิก 2 สมัยติดต่อกันได้อย่างยิ่งใหญ่

เชิญชวนมาช่วยส่งเสริมเชียร์ให้นักกีฬาเยาวชนไทยใน “เอเชีย ยูธ เกมส์ 2025” ไปด้วยกัน



เข้าใจ WELLNESS

ศาสตร์เก่ากับสุขภาพคนยุคใหม่

เมื่อชีวิตเริ่มล่า...คนเมืองจึงหันกลับมาหา “ศาสตร์เก่า” ต้องยอมรับว่าคนเมืองในปัจจุบันมีไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบ คลุกคลีกับมลภาวะ เผชิญความเครียด และกำลังเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว บางคนนอนไม่หลับ ปวดหัวบ่อย และสิ่งเหล่านี้ก็ค่อย ๆ เรื้อรัง หลายคนจึงหันมาพึ่งร่างกายให้มากขึ้น จนเกิดเป็นเทรนด์ดูแลสุขภาพที่ถูกนิยามว่า “Wellness”

แพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก กับวิถี Wellness ของคนรุ่นใหม่

ไม่กี่ปีมานี้คำว่า Wellness กลายเป็นเทรนด์ในโซเชียลมีเดีย เห็นบ่อยในคำโฆษณา ด้านสุขภาพ และกลายเป็นแนวทางการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน และคนเมืองที่เริ่มมองสุขภาพองค์รวมมากกว่าการไม่มีโรค โดยเริ่มใส่ใจทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ พร้อมเลือกที่จะดูแลตัวเองตั้งแต่วินาทีเพื่อลดความเสี่ยงการเจ็บป่วย ตามทฤษฎีเวชศาสตร์เชิงป้องกัน

ศาสตร์ที่เคยถูกมองว่าโบราณอย่าง “แพทย์แผนไทย” และ “แพทย์ทางเลือก” จึงกลับมาได้รับความสนใจในฐานะทางเลือกที่ยั่งยืนและเข้าใจธรรมชาติของร่างกายอย่างลึกซึ้ง เราจึงได้เห็นคนหันมาฝึกสมาธิบำบัด ฝึกหายใจ ดื่มน้ำสมุนไพร เข้าอบไอน้ำสมุนไพรพอบ ๆ กับการไปยิม ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เพราะอยากอินเทรนด์ แต่เพราะเราเริ่มรู้แล้วว่า “สุขภาพดี” ไม่ใช่เรื่องของยาเม็ด แต่คือวิถีชีวิตที่สมดุลในแบบของตัวเอง

แพทย์ไทยในมุมมองคนรุ่นใหม่

แพทย์แผนไทยมีจุดแข็งที่สอดคล้องกับแนวคิด Wellness อย่างชัดเจน เพราะเป็นศาสตร์ที่เน้นการปรับสมดุลของธาตุเจ้าเรือน (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ผ่านการกิน การนอน การใช้ชีวิต และการใช้สมุนไพรอย่างเหมาะสม ไม่ใช่การรักษาแบบเร่งรัด แต่เป็นการเข้าใจธรรมชาติของร่างกายเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค

บริการแผนไทยหลายอย่างที่เคยถูกมองว่าเฉพาะทาง เช่น การนวดประคบ การอบไอน้ำสมุนไพร การใช้ลูกประคบแห้ง กำลังกลายเป็นกิจกรรมของคนวัยทำงาน ทั้งเพื่อผ่อนคลาย ฟุ้งจากอาการออฟฟิศซินโดรม ไปจนถึงเสริมภูมิคุ้มกันแบบไม่ต้องใช้ยา แม้แต่แนวคิด “กินอาหารเป็นยา” หรือน้ำสมุนไพรอย่างกระเจี๊ยบ มะตูม ใบเตย ก็ทำให้ดื่มง่าย บรรจุกินที่ทันสมัย และขายในร้านคาเฟ่สุขภาพ เชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมให้เข้ากับไลฟ์สไตล์คนยุคดิจิทัล

อะโรมาเธอราปี การบำบัดตามแพทย์ทางเลือก

อีกด้านที่กำลังได้รับความนิยมคือ ศาสตร์แห่งจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการแพทย์ทางเลือก เช่น สมาธิบำบัด การใช้กลิ่นหอมบำบัด (Aromatherapy) หรือแม้แต่การฝึกหายใจ เพื่อปลดปล่อยความเครียด สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงเทรนด์ฮิปปสเตอร์ แต่สะท้อนว่าคนรุ่นใหม่กำลังแสวงหาวิธีบำบัดตนเองจากภาวะเรื้อรังทางใจ เช่น ความเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ และความเหนื่อยล้าจากชีวิตเร่งรีบในเมือง ทำให้กลิ่นหอมจากน้ำมันระเหยที่สกัดจากสมุนไพรไทย เช่น ไซลิส ตะไคร้หอม การบูร ยูคาลิปตัส ถูกนำมาใช้ร่วมกับการทำสมาธิ หรือนวดตัว เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายลึกระดับประสาท เป็นอีกหนึ่งวิธีดูแลตัวเองแบบเรียบง่าย แต่ทรงพลัง

บริบทใหม่ของแพทย์ในสังคมไทย

กระทรวงสาธารณสุขได้พัฒนาแนวทางการแพทย์แบบบูรณาการ ส่งเสริมการใช้แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกควบคู่กับแผนปัจจุบันอย่างมีมาตรฐาน โรงพยาบาลหลายแห่งมีบริการนวดแผนไทย ผิงเข็ม อบสมุนไพร และจ่ายยาสมุนไพรในกลุ่มผู้ป่วยที่เหมาะสม ภายใต้การดูแลของแพทย์แผนไทยที่ได้รับใบอนุญาต

วันนี้ศาสตร์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก จึงไม่ใช่แค่ทางเลือกเสริมในระบบสุขภาพ แต่กลายเป็น “ทางเลือกของชีวิต” ที่คนรุ่นใหม่กำลังหยิบมาใช้เพื่อดูแลทั้งกายและใจ...อย่างสมดุลและยั่งยืน




**อักษร
สรายุ**

จัดสำหรับกับข้าวของควหาวน
สอดผสานภูมิปัญญามานับเนื่อง
สืบอดีตสู่ปัจจุบันอันรุ่งเรือง
โลกลือเลื่องล้วนสิ่งดีวิถีไทย

We gather dishes, savory and sweet,
Where time and wisdom softly meet.
From roots of past to shining days,
The world now honors Thai timeless ways.

ศาลาไทย

**ลอย
รักย์โลก
ลอยออนไลน์**

นพมาศ จามต้องตา ไต้ฟ้า ศูนย์ราชการฯ
MISS NOPPAMAS
Government Complex

ขอเชิญร่วมงานประกวดนางนพมาศ
5 พฤศจิกายน 2568 เวลา 17.00-21.00 น.
ณ สวนหน้าอาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ประตู 1
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

**มาลอยออนไลน์
มาทึน มาช้อป
ชมการประกวด**

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในคำคืนแห่งความงาม
แล้วพบกัน ไต้ฟ้าศูนย์ราชการฯ

พบกับ พ่อเอื้อใจกล้า ฟาโรห์ ไอริณ Sellvivor

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 08 6191 7130, 06 2128 4833 หรือ Line ID @NoppamasGC

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด
ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรม



บริจาคโลหิตกับสภาอากาศไทย

วันที่ 14 ตุลาคม 2568

อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

วันที่ 15 ตุลาคม 2568

อาคาร C

วันที่ 16-17 ตุลาคม 2568

อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)

ครั้งที่

๕

เวลา 09.00 - 15.00 น.

ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
The Government Complex Commemorating His Majesty
The King's 80th Birthday Anniversary, 5th December, B.E. 2550 (2007)

กิจกรรมลานอเนกประสงค์ เดือนตุลาคม 2568

วันที่	งานกิจกรรม
6 - 10 ต.ค.	งานแฟร์ "The Happy Village" 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 07.00 - 18.00 น.
20 - 21 ต.ค.	งาน Job and Market Fair 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 07.00 - 18.00 น.
27 - 31 ต.ค.	งาน PATHUM FESTIVAL 2025 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 07.00 - 18.00 น.
28 - 30 ต.ค.	งานโครงการตรวจสอบสุขภาพ 1 ล้านคนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร 📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศเหนือ) 🕒 07.00 - 18.00 น.
29 - 31 ต.ค.	งานแฟร์ "อิม เพลลิน เติ้น ซ็อบ @2025" 📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 07.00 - 18.00 น.