

แจกฟรี
FREE COPY




DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 21 | MAY 2022

หมอพร้อม

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



LINE Official Account
Add like iOS or Android



WWW.DAD.CO.TH  DAD MAGAZINE

ใส่ใจโลก

(EVERY) DAY

เราช่วยโลก
โลกช่วยเรา

“โลกร้อน”
เย็นได้ด้วยเราทุกคน !!

ความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ก็คือ ณ เวลานี้ “โลก” มี “สัญญาณอันตราย” อันเนื่องมาจาก “โลก” จะ “ร้อน” เกินกว่าที่จะ “ควบคุม” ได้ [อ่านต่อ > 03](#)

ภาวะ “โลกร้อน” วันนี้ ต้องยอมรับจริง ๆ ว่า เกินกว่าที่ใครคนใดคนหนึ่ง จะสามารถแก้ไขได้โดยลำพัง [อ่านต่อ > 03](#)

สสว.  สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

ขอเชิญลงทะเบียนเพื่อเข้ารับบริการกับ สสว.
รับสิทธิประโยชน์และข้อมูลข่าวสาร เพื่อพัฒนาธุรกิจของท่าน

สิทธิประโยชน์สำหรับผู้ประกอบการ



- เพิ่มผลิตภาพและลดต้นทุน
- ขยายช่องทางการตลาด
- เชื่อมโยงแหล่งเงินทุน



สแกน
QR Code
ลงทะเบียน



แม่ของแผ่นดิน

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา 12 สิงหาคม 2565



วันที่ 11 พฤษภาคม 2522 องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ทูลเกล้าฯ ถวาย “เหรียญเซเรส” ในฐานะที่พระองค์ทรงเป็นสตรีดีเด่น ทรงอุทิศพระองค์พัฒนาสตรีและประชาชนในชนบท และทรงสนับสนุนพระราชโอรยาบายในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในการเกษตรและที่ดินทำกิน

วันที่ 14 พฤษภาคม 2536 มหาวิทยาลัยจอร์จทาวน์ สหรัฐอเมริกา ทูลเกล้าฯ ถวายปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขามนุษยศาสตร์

วันที่ 26 พฤษภาคม 2536 มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล “สตรีแห่งปี 1993” ในฐานะที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมเสมอมา

วันที่ 5 พฤษภาคม 2562 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระบรมราชโองการเฉลิมพระนามาภิไธย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



คือมีขวัญใจไทยทั้งผอง พระเกียรติก็เกริกไกรแม่ไพศาล พระกรณียกิจเรื่องเรื่องตระการ ทุกถิ่นย่านขึ้นจ้าน้ำพระทัย

เจ้าของ : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ 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

มีบางคนบอกว่า “คิดบวก” ก็เกิด “พลังบวก” ดังนั้นในช่วงนี้เรื่องที่เราควรคิดบวกอย่างที่สุด คงไม่มีประเด็นไหนเกินสถานการณ์ “โควิด-19” กำลังตีขึ้นทั่วโลก

ประเทศไทยเริ่มเปิดรับนักท่องเที่ยวอีกครั้ง กระแส “ข้าวเหนียวมะม่วง” จุดประกายเรื่อง “Soft Power” ให้ได้รับการผลักดันอย่างจริงจัง นับเป็นนิมิตหมายอันดีเพราะเราต่างก็รู้แก่ใจว่า ทูตทางวัฒนธรรมของเรานั้นมีอยู่มากมาย แต่จำเป็นต้องมีสะพานแห่งการสร้างสรรค์พัฒนาสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดเป็นมูลค่าตามแนวทาง Creative Economy

ขณะเดียวกันสถานการณ์สิ่งแวดล้อมของโลกก็นับว่าน่าเป็นห่วงไม่น้อย แต่หาก “คิดบวก” ก็ต้องบอกอย่างน้อยผู้คนจำนวนมากก็ตระหนักถึงเรื่องนี้มากขึ้น อาจจะไม่สายเกินไปที่จะช่วยฟื้นคืนความอุดมสมบูรณ์และความสมดุลให้กลับคืนมา เพียงแต่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจ ลงมือทำอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่เพียงนโยบายที่จางหายไปกับสายลม

ทั้งหมดทั้งสิ้นล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยการลงมือทำของ “มนุษย์” ที่อยู่บนโลกนี้ เป็นภารกิจที่ไม่อาจละเลย เพราะท้ายที่สุด “โลก” ก็คือบ้านหลังใหญ่ที่พวกเราทุกคนต้องดูแลร่วมกัน...

กองบรรณาธิการ

Executive Visions

เจ้านายแบบไหน ที่ลูกน้องไม่อยากทำงานด้วย? คำตอบหนึ่งจากการสำรวจพบว่า ลูกน้องส่วนใหญ่ไม่ชอบทำงานกับคนที่หยาบคาย เอาแต่ใจตนเอง ไม่มีความเข้าใจผู้อื่น ทั้งในด้านความคิด มุมมอง และความรู้สึก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกัน

ทักษะเรื่อง Empathy คือ ความเข้าใจคนอื่น รู้จักเคารพคนอื่น จึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการเข้าสังคม ซึ่งหากเรานำมาปรับใช้กับการทำงานก็จะช่วยให้การทำงานของเราเป็นไปอย่างราบรื่น เพราะจะลดความขัดแย้ง และการไม่เข้าใจกันในการทำงานร่วมกันเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ ทักษะเรื่อง Empathy ยังสามารถใช้ได้กับการบริการ การบริหารงาน และการแสดงความคิดเห็นได้อีก เราลองมาดูกันครับว่าสามารถใช้ได้อย่างไรบ้าง เช่น

● Empathy กับการบริการ หากเราเข้าใจความต้องการของลูกค้า จะทำให้เราสามารถสร้างความประทับใจแก่ลูกค้า และสร้างความรู้สึกดี ๆ ได้ง่ายขึ้น

● Empathy กับการบริหารงาน แม้จะเป็นชิ้นงานเดียวกันแต่คนทำงานแต่ละคนก็จะมีวิธีที่ถนัดในการทำงานให้สำเร็จแตกต่างกันไป การมองจากมุมมองของเขา ก็จะทำให้เราสามารถมอบหมายงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

● Empathy กับการแสดงความคิดเห็น จะช่วยลดความขัดแย้งลงได้ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในองค์กรเล็กหรือใหญ่ เราต่างต้องพึ่งพาซึ่งเพื่อนร่วมงานในฝ่ายตัวเอง และฝ่ายอื่น ๆ

นักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จหลายคน ใช้ทักษะเรื่อง Empathy ในการโน้มน้าวใจคน เช่น คุณรวีต หาญอุตสาหกรรม CEO เครื่องสำอางแบรนด์ศรีจันทร์ ให้ความเห็นว่า

● เวลาจะโน้มน้าวใจคนมักจะมีคนถามว่า ทำอย่างไรให้อีกฝ่ายประทับใจในตัวเรา เทคนิคหนึ่งที่ย่างมาก ๆ นั่นคือ ‘การฟัง’ ดังนั้น ‘Active Listening’ จึงสำคัญมาก

● Active Listening เป็นวิธีการฟังที่ตกผลึกระหว่างสนทนา

ทำงานกับคน ต้องเข้าใจคน



เก็บข้อมูล จัดการความสัมพันธ์ รวมไปถึงฟังวิเคราะห์ลึกซึ้งไปว่า มีสิ่งไหนซ่อนอยู่ในน้ำเสียงของประโยคฝ่ายตรงข้ามเวลาพูดกับเรา

● บางครั้งเราจะพบว่าลูกค้าพูดแบบหนึ่ง แต่จริง ๆ แล้วความต้องการลึก ๆ อาจจะเป็นอีกแบบหนึ่ง ดังนั้นการฟังรวมถึงการใช้ประสาทสัมผัสอย่างอื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญในการเข้าใจการสื่อสารระหว่างทั้งสองฝ่าย

ขณะที่ คุณเรืองโรจน์ พูนผล แห่ง กลสิกร บิสซิเนสเทคโนโลยี กรุ๊ป (KBTG) กล่าวว่า

● สิ่งที่คุณจำเป็นต้องมีในการปรับเปลี่ยนองค์กร คือ ต้องมีความเอาใจใส่ และสำหรับการ Transformation แล้ว เมื่อเป้าหมายปลายทางยิ่งไกล ผู้มายิ่งต้องมี Empathy มากเท่านั้น

● และไม่ใช่แค่ Empathy กับลูกค้าเท่านั้น แต่ต้องมี Empathy กับพนักงานด้วย ผู้นำต้องถอดหมวกของตำแหน่งออก แล้วนั่งฟังพนักงานในฐานะคนคนหนึ่ง รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นว่าจะเอาสิ่งที่พนักงานเสนอไปพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่สำคัญ คือการที่ผู้นำต้องใส่ใจ ตั้งใจ เชื่อใจ และทุ่มเทใจเพื่อพนักงานทุกคน

แล้วเราจะสามารถพัฒนาทักษะ Empathy ให้กับทุกคนในองค์กรได้อย่างไร?

1. ฝึกฝน Empathy ด้วยการนึกถึงคนอื่น สามารถทำได้ด้วยวิธีการใช้ Empathy Mapping ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ตัวเองในบทบาทของคนอื่น ในจุดที่คนอื่นเป็น โดยในที่ทำงานคุณอาจใช้เวลาเพื่อที่จะสวมบทบาทเป็นใครสักคน เพื่อนร่วมงานแผนกอื่น ลูกค้า หรือคนที่เรารู้จักแล้วลองนึกถึงสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับเขาดูว่า ในเหตุการณ์หนึ่งเขามีลักษณะอย่างไร

2. ฝึกฝนทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ช่วยให้เข้าใจคนอื่นว่าเขารู้สึกอย่างไรจากการฟัง และสร้างบรรยากาศของการเป็นผู้ฟังที่ดี การฟังคนอื่นไม่ใช่เป็นเพียงการทำความเข้าใจคนอื่นเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้คนที่มีความทุกข์ใจได้รับการเยียวยา และระบายออกมาด้วย ทั้งนี้เมื่อหัวหน้าหรือผู้จัดการมีทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และสามารถเข้ากับลูกน้องหรือสมาชิกในทีมแล้ว จะทำให้ความไว้วางใจระหว่างทีมสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น

นอกจากนั้น ยังมีการฝึกทักษะระหว่างบุคคล (Interpersonal Skills) ที่มีความละเอียดซับซ้อนขึ้นไป ซึ่งท่านผู้อ่านที่สนใจสามารถค้นคว้าและเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวเราได้ แต่สิ่งที่บทความนี้ต้องการจะกระตุ้นเตือน คือ ในการทำหน้าที่ดูแลคนหรือสื่อสารกับคน ที่สำคัญคือ ต้องเข้าใจใจของคนอื่น เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของงานให้ทุกคนเห็น เพื่อที่จะให้งานออกมาดี

ทักษะเรื่อง Empathy จะเป็นทักษะการทำงานแห่งศตวรรษที่ 21 ที่ทุกคนสามารถฝึกฝนและเรียนรู้ได้เพื่อรับมือโลกการทำงานที่มีการแข่งขันสูงขึ้น อันจะทำให้พนักงานมีความสุข ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานกับทีมได้ด้วยเช่นกัน

แล้วพบกันใหม่ครับ ด้วยความปรารถนาดีจาก Dr.T

EARTH (EVERY) DAY เราช่วยโลก โลกช่วยเรา >>

ต่อจากหน้า 01

และ “โลก” ที่ “ร้อน” ขึ้น จนเกินกว่าจะ “ควบคุม” ก็อาจส่งผลให้ “อารยธรรม” ของ “มนุษยชาติ”

“ล่มสลาย” โดยไม่อาจหวนคืนกลับได้

นี่เป็นผลจาก “การกระทำ” ของ “เรา” ที่ร่วมกัน “ทำร้าย” และ “ทำลายโลก” อย่างต่อเนื่อง

นี่เป็นผลจากความพยายามเอาชนะธรรมชาติอย่างถึงที่สุด

ในนาม “มนุษยชาติ” ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า การกระทำ เช่นว่านี้ ส่งผลให้ “หายนะ” มารอเราอยู่ในอนาคตอันใกล้

ทั้งหมดนี้ ไม่ได้เป็นเพียงคำพูดลอย ๆ หากแต่มี

ผลการศึกษายืนยันอย่างชัดเจน

โดยเฉพาะจากรายงาน เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศปี 2021 : ข้อมูลพื้นฐานวิทยาศาสตร์ที่เป็นรูปธรรม”

ของ “คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ” หรือ “ไอพีซีซี” (IPCC : The Intergovernmental Panel on Climate Change) ของ “องค์การสหประชาชาติ” หรือ “ยูเอ็น”

รายงานฉบับนี้ มีความยาวรวม 10,000 หน้า

รายงานของ “ไอพีซีซี” ใน “ส่วนแรก” เผยแพร่เมื่อเดือนสิงหาคม ปี 2021 โดยการส่งคำเตือน “สัญญาณอันตราย” จากภาวะ “โลกร้อน” เกินกว่าที่จะควบคุมได้

ตามมาด้วย รายงาน “ส่วนที่ 2” เผยแพร่เมื่อ

เดือนกุมภาพันธ์ ปี 2022 ซึ่งให้เห็นว่า โลกที่ร้อนขึ้น อาจส่งผลให้ “อารยธรรมมนุษย์ล่มสลาย แบบไม่อาจหวนคืนกลับ”

และล่าสุด รายงาน “ส่วนที่ 3” จำนวน 2,800 หน้า เผยแพร่เมื่อเดือนเมษายน ปี 2022 ที่พยายามบอก “วิธีการ” อย่างเป็นทางการ

เพื่อให้โลกใบนี้ “สามารถอยู่อาศัยได้” ใน “อนาคต”

แต่ที่สำคัญที่สุดก็คือ ทั้งหลายทั้งปวงที่วันนี้ ต้อง “เริ่มทำทันที” เพื่อหลีกเลี่ยง “หายนะ”

ความจริงก็คือ วันนี้ “โลก” พยายามอย่างยิ่งที่จะส่งเสียงดัง ๆ เพื่อบอกกับ “เรา” อย่างถึงที่สุด

“โลก” ไม่ได้ต้องการทำร้ายและทำลาย “เรา” ตรงกันข้าม “โลก” พยายามจะ “สื่อสาร” กับ “เรา” เพื่อให้ “เรา” หยุด

การทำร้ายและทำลาย “โลก”

เสียก็แต่ว่า “เรา” ยังไม่ได้ยิน สิ่งที่ “โลก” กำลังบอกกับ “เรา”

อาจบางที คงเป็นเพราะว่า “เรา” เอาแต่พูด ๆ ๆ และ พูดโดยไม่คิดที่จะหยุดสักครู่หนึ่ง เพื่อรับฟัง

“เรา” ไม่ได้ยินเสียงของ “โลก”

และ “เรา” ก็ไม่ได้ยินแม้กระทั่งเสียงของ “เรา” เอง

วันนี้ “โลก” พยายามอย่างยิ่ง ที่จะส่งเสียงดัง ๆ เพื่อบอกกับ “เรา” อย่างถึงที่สุดว่า ถึงเวลาที่ “เรา” ต้องร่วมกัน “เริ่มทำ”



หลาย ๆ สิ่งที่ต้อง “ทำทันที”

เพื่อหลีกเลี่ยง “หายนะ” ของ “มนุษยชาติ” ที่กำลังรอ “เรา” อยู่ในอนาคตอันใกล้

ถึงเวลาที่ “เรา” ต้องร่วมกัน “ช่วยโลก” อย่างถึงที่สุด ถึงเวลาที่ “เรา” ต้อง “ช่วยโลก” อย่างถึงที่สุด เพื่อให้

“โลก” กลับมา “ช่วยเรา” อย่างถึงที่สุดเช่นกัน !!

“โลกร้อน” เย็นได้ด้วยเราทุกคน !! >>

ต่อจากหน้า 01

นี่เพราะ “สถานการณ์โลกร้อน” วันนี้ หนักหนาสาหัส ถึงขั้น “หายนะ”

โดยเฉพาะถ้าเราทุกคนยังเลือกที่จะเมินเฉย และยังไม่คิดที่จะ “เริ่มต้น” ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ เพื่อหยุดยั้ง “วิกฤติโลก”

ที่จะสร้าง “วิกฤติเรา” จน “มนุษยชาติ” อาจล่มสลายได้ในที่สุด

รายงานล่าสุด เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศปี 2021 : ข้อมูลพื้นฐานวิทยาศาสตร์ที่เป็นรูปธรรม”

ของ “คณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ” หรือ “ไอพีซีซี” (IPCC : The Intergovernmental Panel on Climate Change) ของ “องค์การสหประชาชาติ” หรือ “ยูเอ็น” มีคำตอบชัดเจน

โดยเฉพาะการระบุถึง “วิธีการ” อย่างเป็นทางการ “รูปธรรม” เพื่อให้ “โลก” ใบนี้ ยัง “สามารถอยู่อาศัยได้” ใน “อนาคต” อย่างยั่งยืน

วันนี้ “โลก” จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องร่วมกัน “จำกัด” การปล่อย “ก๊าซเรือนกระจก” และลดการปล่อย “ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์”

วันนี้ “โลก” จำเป็นต้องหา “พลังงานทดแทน” เพื่อลดการใช้พลังงานจาก “ฟอสซิล”

และ “เรา” ก็จำเป็นต้องเปลี่ยนไปใช้ “พลังงานสะอาด” เพื่อลดการปล่อย “ก๊าซเรือนกระจก” ให้เป็น “ศูนย์” หรือ “เน็ตซีโร่”

รวมถึงการลด “ความต้องการพลังงาน” จากฝั่ง “ผู้บริโภค” เช่น การกินอาหารจากพืชเป็นหลัก การใช้รถยนต์ไฟฟ้า

การคมนาคมโดยไม่ใช้รถยนต์ การสื่อสารทางไกล การสร้างอาคารที่ทนต่อสภาพอากาศ ฯลฯ

นี่ยังไม่รวมถึงการดูดซับ “คาร์บอนไดออกไซด์” ออกจาก “ชั้นบรรยากาศ”

ไม่ว่าจะเป็นการ “ปลูกป่า” หรือการใช้เครื่องมือทางเคมี ในการแยกคาร์บอนไดออกไซด์จากอากาศ

“ไอพีซีซี” ระบุว่า การจะหยุด “อุณหภูมิโลก” ไม่ให้สูงเกิน 1.5 องศา ตามเป้าหมาย จำเป็นต้องลงทุนใน “อุตสาหกรรมไฟฟ้า” สูงถึง 2.3 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ

หรือราว 76 ล้านล้านบาทต่อปี ระหว่างปี 2023-2052



แต่หากเป้าหมายอยู่ที่ 2 องศา งบประมาณจะลดลงมาอยู่ที่ 1.7 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือ 56.9 ล้านล้านบาทต่อปี

ขณะที่ตัวเลขจริงของงบประมาณที่ “โลก” ลงทุนกับ “พลังงานสะอาด” ในปี 2021 ที่ผ่านมา

มีตัวเลขอยู่ที่แค่ 750,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐเท่านั้นเอง นี่จึงไม่ใช่ “ภารกิจ” ในการ “ปฏิบัติการ” ของใครคนใด

คนหนึ่งโดยลำพัง

หากแต่เป็น “ภารกิจ” ที่ทุกคน ทุกฝ่าย ทุกองค์กร ทุกประเทศ ทั่วทั้งโลก ต้อง ร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ เพื่อร่วมกัน

“ปฏิบัติการ” จึงจะอาจเห็นผลได้

“โลก” ร้อนขึ้นทุกขณะ เพราะ “เรา”

และก็มีเพียง “เรา” เท่านั้น ที่จะสามารถ “ร่วมกัน” เพื่อ “ลดความร้อน” ให้กับ “โลก” ได้

เพื่อให้ “โลก” ใบนี้ ยัง “สามารถอยู่อาศัยได้” ใน “อนาคต” อย่างยั่งยืนจริง ๆ...

ตารางรถโดยสารพลังงานไฟฟ้าให้บริการฟรี ที่ศูนย์ราชการฯ

เวลา	เส้นทาง
06.00 - 09.00 น. (ระยะเวลาจอดรถ 8 - 10 นาทีต่อ 1 คัน)	สาย 1 : ปากซอยแจ้งวัฒนะ 7 - อาคาร B
09.00 - 11.00 น. (ระยะเวลาจอดรถ 30 นาทีต่อ 1 คัน)	สาย 2 : ปากซอยแจ้งวัฒนะ 7 - อาคาร B - อาคาร A
11.00 - 13.00 น. (ระยะเวลาจอดรถ 15 - 20 นาทีต่อ 1 คัน)	สาย 2 : อาคาร A - ปากซอยแจ้งวัฒนะ 7 - อาคาร B
13.00 - 15.00 น. (ระยะเวลาจอดรถ 30 นาทีต่อ 1 คัน)	สาย 2 : อาคาร B - อาคาร A - ปากซอยแจ้งวัฒนะ 7
15.30 - 18.30 น. (ระยะเวลาจอดรถ 8 - 10 นาทีต่อ 1 คัน)	สาย 1 : อาคาร B - ปากซอยแจ้งวัฒนะ 7





ให้กำลังใจ

นายชัยวุฒิ ธนาคมานุสรณ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ให้การต้อนรับ นายสุทิน บัวตม ผู้จัดการทีมฟุตบอลทีมชาติไทย พร้อมด้วยคณะนักฟุตบอลทีมชาติไทย หลังจากพาทีมชาติไทยคว้าแชมป์ AFF Futsal Championship 2022 ณ ห้องรับรอง ชั้น 9 กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ในการนี้คณะนักฟุตบอลทีมชาติไทยได้ขอกำลังใจเพื่อไปแข่งขันในศึกซีเกมส์ ที่กำลังจะจัดขึ้นที่เวียดนามในเดือนพฤษภาคมนี้

147 ปี กระทรวงการคลัง

นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง พร้อมคณะผู้บริหารระดับสูง ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์เนื่องในวันสถาปนากกระทรวงการคลังครบรอบ 147 ปี โดยมี ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัทธนาคารพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development (DAD) ร่วมพิธี ณ ห้องโถงวายุภักษ์ ชั้น 1 กระทรวงการคลัง



ร่วมหารือ

นายตติยะ ชินตระกูล รองผู้อำนวยการ สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) หรือ GISTDA และทีมงาน ให้การต้อนรับ นางสาวราพรรณ ชัยชนะศิริ ผู้อำนวยการกองมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม และคณะ ในการร่วมหารือและรวบรวมความคิดเห็น เพื่อเตรียมจัดทำข้อมูลภูมิสารสนเทศด้านมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม หรือ Intangible Cultural Heritage: ICH ในภาพรวมของประเทศ โดยเลือกกรุงเทพฯ เป็นพื้นที่นำร่อง



มอบทุน

นายสมคิด จันทมฤก อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เป็นประธานกิจกรรมการมอบทุนอุปการะเด็กของกองทุนพัฒนาเด็กชนบท ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อช่วยเหลือเด็กที่ยังขาดโอกาสและยากจนมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ และสร้างโอกาสในสังคมแก่เด็กและเยาวชน ณ ที่ว่าการอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี



สื่อสารสร้างสำนึก

สถาบันพระปกเกล้า ร่วมกับ สำนักงานกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ โดย ศาสตราจารย์วุฒิสาร ตันไชย เลขาธิการสถาบันพระปกเกล้า และ นายธนกร ศรีสุขใส ผู้จัดการกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ ลงนามข้อตกลงความร่วมมือการจัดทำสื่อสร้างสำนึกพลเมืองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข เพื่อพัฒนาและเผยแพร่สื่อที่สร้างสำนึกพลเมืองให้มีคุณภาพ ปลอดภัยและสร้างสรรค์ ด้วยการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตเนื้อหาที่สร้างสรรค์สังคมให้มากยิ่งขึ้นแก่เยาวชนอันเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการเป็นพลังของประเทศ



พบแพทย์ออนไลน์

นายแพทย์เจด็จ ธรรมธัชชารี เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ดร.ชาลี อัครวิระธรรม รองผู้จัดการใหญ่อาวุโส ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มงาน Digital Banking ธนาคารไทยพาณิชย์ และ นายแพทย์สุทธิชัย โชคกิจชัย ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ บริษัท กู๊ดด็อกเตอร์ เทคโนโลยี (ประเทศไทย) ร่วมกันจัดแถลงข่าว การดูแลผู้ติดเชื้อโควิด-19 สี่เขียว ด้วยระบบการแพทย์ทางไกล “พบแพทย์ผ่านออนไลน์ จัดส่งยาถึงบ้าน ตามแนวทางเจอ แจก จบ” เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าถึงบริการและได้รับยาอย่างรวดเร็ว ณ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



CSR IN PROCESS

สวนเพื่อชุมชนในมิติความยั่งยืน

Q เมื่อกล่าวถึงความยั่งยืน (Sustainability : SD) หลายคนยังเข้าใจผิดว่าความยั่งยืน คือ บริบทด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเดียว แต่ความจริงแล้วความยั่งยืน หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพในการรักษาหรือสนับสนุนให้กระบวนการต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงเวลา ในบริบทของการดำเนินธุรกิจหรือในบริบทเชิงนโยบาย ความยั่งยืนจะพุ่งเป้าไปที่การคำนึงถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การป้องกันการเสื่อมถอยของทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อให้ทรัพยากรเหล่านั้นคงอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้น

แนวคิดเรื่องความยั่งยืนแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ (Economic) (2) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental) และ (3) องค์ประกอบด้านสังคม (Social) หรืออาจเรียกอย่างไม่เป็นทางการว่า องค์ประกอบด้านผลกำไร ด้านโลก และด้านคน

องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ จะคำนึงถึงการนำหลักปฏิบัติด้านการทำธุรกิจแบบยั่งยืน ซึ่งรวมไปถึงการกำกับดูแลกิจการที่ดี และการกำกับปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎหมาย กฎ ระเบียบ โดยนำไปปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดผลกำไรในระยะยาว

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่ถูกให้ความสำคัญมากที่สุดในการวัดสามองค์ประกอบ องค์ประกอบด้านนี้จะรวมถึงการดำเนินการหลาย ๆ อย่างขององค์กรในการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และการลดรอยเท้าคาร์บอน (Carbon Footprint) ตัวอย่างที่พบได้ทั่วไป เช่น การลดของเสียจากบรรจุภัณฑ์ การลดการใช้น้ำ การนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่ และการใช้แหล่งพลังงานทดแทน เป็นต้น

องค์ประกอบด้านสังคม เป็นองค์ประกอบที่มุ่งเน้นการรับรู้และการยอมรับจากผู้มีส่วนได้เสีย พนักงาน และชุมชนสังคมรอบข้าง หลักใหญ่ใจความสำคัญของความยั่งยืนขององค์กรอยู่ที่การอุทิศตนขององค์กรในการดูแลทั้งผู้คนภายในองค์กรและผู้คนนอกองค์กร

อีกคำหนึ่งที่อาจจะคุ้นหูและสร้างความสับสนกับเรื่องความยั่งยืนก็คือคำว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility; CSR) ซึ่ง CSR เป็นแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมภายในและภายนอกองค์กร ที่คำนึงถึงผลกระทบต่อสังคม ด้วยการให้ทรัพยากรที่มีอยู่ในองค์กรหรือทรัพยากรจากภายนอกองค์กรเพื่อทำให้สังคมนั้นอยู่อย่างมีความสุข CSR กับความยั่งยืนมีความคล้ายกันคือทั้งคู่มุ่งเน้นไปที่ความพยายามขององค์กรในการพยายามสร้างผลกระทบเชิงบวก ทั้งในเชิงสิ่งแวดล้อมและสังคม แต่ก็มีความแตกต่างกันเล็กน้อยตรงที่ CSR จะมุ่งเป้าไปที่การสร้างเชื่อมั่นในภาพลักษณ์ขององค์กรโดยมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน ในขณะที่ความยั่งยืนจะมุ่งเน้นการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อในระยะยาว เพื่อโลก สังคม เศรษฐกิจที่ดีขึ้น สำหรับคนรุ่นถัดไป

ส่วน CSR in Process คือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรที่มุ่งเน้นการใช้กระบวนการภายใน การดำเนินงานขององค์กรในการดูแลสังคมเสมือนหนึ่งเป็นลูกค้าองค์กร ตัวอย่างการทำ CSR in Process ในด้านการดำเนินงานโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม เช่น เป็นองค์กรที่มีการผลิตหรือการดำเนินงานที่มี Carbon Footprint ต่ำ การกำจัดขยะอย่างถูกวิธี การบำบัดน้ำเสียก่อนปล่อยสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ เป็นต้น

ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงการคำนึงถึงความยั่งยืน (Sustainability : SD) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Corporate Social Responsibility; CSR) ของ ธพส. ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ คือการบูรณาการแนวคิดแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นระบบ โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินงานตามแนวทาง CSR in Process ด้วยการมุ่งสร้างพื้นที่เพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน โดยการสร้างสวนเพื่อชุมชน ขนาด 5.7 ไร่ รอบอาคารทรงกลม เพิ่มพื้นที่ใช้สอยที่หลากหลายรองรับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมและสนันทนาการต่าง ๆ

ต้นไม้ภายในสวนเพื่อชุมชนแห่งนี้มาจากการล้อมย้ายต้นไม้บริเวณที่ทำการก่อสร้างอาคาร Depot จำนวน 386 ต้น ทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ ประกอบด้วยไม้ยืนต้นนานาชนิด เช่น กัลปพฤกษ์ ขนุน เหลืองปรีดียาธร ประดู่ ยางนา สาเก สักทอง อินทผลัม และมะฮอกกานี เป็นต้น วัสดุปลูกเป็นแบบชนิดมีรูพรุน เพื่อเพิ่มการระบายน้ำไม่ให้น้ำเกิดการกักขังในพื้นที่ เป็น “สวนหลังศาล” ที่เหมาะสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจและทำกิจกรรมต่าง ๆ นับเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของชุมชน ตามแนวคิด Healthy City ไปพร้อมกัน

Mr. Prinzeohm

ที่มา

<https://www.investopedia.com/terms/s/sustainability.asp>
<https://www.unboxedtechnology.com/blog/the-difference-between-sustainability-and-corporate-social-responsibility/>
[https://www.thaicr.com/2006/06/CSR In Process .html?m=0](https://www.thaicr.com/2006/06/CSR%20In%20Process.html?m=0)
<https://www.popticles.com/branding/types-of-csr/>

จักรระแผล "ข้าวเหนียวมะม่วงฟีเวอร์"

เรียกได้ว่าดังดังปัง เมื่อศิลปินไทยคนแรกอย่าง มิลลิ ดนุภา คณาธิรกุล แร็ปเปอร์สาวไทยวัย 19 ปีได้ขึ้นเวทีเทศกาลดนตรีระดับโลกอย่าง Coachella 2022 ที่สหรัฐอเมริกา นอกจากการโชว์ทักษะการแร็ปที่น่าทึ่งตลอด 6 นาทีบนเวทีแล้ว มิลลิยังทำให้คนทั่วโลกได้รู้จัก "ข้าวเหนียวมะม่วง" เมนูขึ้นชื่อของไทย โดยการกินโชว์บนเวที ทำให้อาหารหวานจานนี้ได้รับกระแสตอบรับเป็นอย่างดีทั้งในไทยเองและในต่างประเทศ



พลัง Soft power ของ "มิลลิ"



ภาพจาก: Youtube Coachella

สถานเอกอัครราชทูตสหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทย ตามกระแสเช่นนี้เช่นกัน โดยในเพจเฟซบุ๊กโพสต์ภาพตัดต่อของภูเขาหิมอร์ซึ่งมีรูปสลักใบหน้าของอดีตประธานาธิบดีสหรัฐ 4 คน คือ จอร์จ วอชิงตัน, โธมัส เจฟเฟอร์สัน, จีโอดอร์ รูสเวลต์ และอับราฮัม ลินคอล์น พร้อมคำบรรยายว่า "สุดปัง! กระแส #ข้าวเหนียวมะม่วง ดังไกลจาก Coachella ขนาดอดีตประธานาธิบดีทั้ง 4 ยังอยากทดลองชิม"

เอกอัครราชทูตสวีเดนประจำไทย โจน อัสโตรม โกรนดาห์ล ทำคลิปวีดิโอข้าวเหนียวมะม่วงลงในเพจเฟซบุ๊กของสถานทูต โดยให้คะแนนความอร่อยที่ 9 จาก 10 คะแนน

ทางเพจของ **คณะผู้แทนสหภาพยุโรป (อียู) ประจำประเทศไทย** ได้โพสต์ภาพพร้อมระบุข้อความว่า "วันนี้เพื่อน ๆ หลายคนน่าจะกลับเข้ามาทำงานแล้วหลังจากหยุดยาวในช่วงสงกรานต์และอีสเตอร์เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา สหภาพยุโรปขอชวนเพื่อน ๆ มาเพิ่มความสดชื่นระหว่างวันด้วยการพักผ่อนรับประทาน #ข้าวเหนียวมะม่วง สุดปัง อุพุดตของเราทานแล้ว ต้องยกนิ้วให้ว่า 'อร่อยมาก ๆ ครับ!' "

กระแสนี้หนุนให้ยอดสั่งซื้อมะม่วงและยอดขายข้าวเหนียวมะม่วงในสหรัฐเพิ่มสูงขึ้น เจ้าของบริษัทนำเข้าผลไม้สดชาวไทยในลอสแอนเจลิสรายหนึ่งเผยกับสำนักข่าว VOA ว่านำเข้ามะม่วงในตลาดไทยของที่นี่เพิ่มสูงขึ้นเท่าตัว จากปกตินำเข้า 600-700 ลังต่อเดือน

สำนักข่าว VOA ยังสัมภาษณ์ชาวต่างชาติที่ได้ลิ้มลองเมนูข้าวเหนียวมะม่วง ซึ่งถูกคำหญิงชาวฟิลิปปินส์รายหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า "ฉันมาจากฟิลิปปินส์ซึ่งมีมะม่วงเยอะมาก ข้าวเหนียวมะม่วงทำให้คิดถึงบ้าน มันหวานมาก เป็นส่วนผสมที่ลงตัวระหว่างข้าวเหนียวซึ่งเป็นคาร์บและกะทิ อาหารจานนี้ลงตัวทุกอย่าง ทั้งความหวาน ทั้งคาร์บ และรสชาติของภูมิประเทศเขตร้อน"

ลูกคำหญิงผิวสีอีกรายหนึ่งบอกว่า "ข้าวเหนียวมีเนื้อสัมผัสที่ดีและเข้ากับมะม่วงได้ดี"

ส่วนในเฟซบุ๊กของสำนักข่าวต่างประเทศที่รายงานข่าวการกินข้าวเหนียวมะม่วงของมิลลิก็มีชาวชุมชนออนไลน์เข้ามาแสดงความคิดเห็นมากมาย อาทิ **เจ้าของบัญชีเฟซบุ๊ก Angel Ngo** คอมเมนต์ว่า "ข้าวเหนียวมะม่วงควรอยู่ในรายชื่อมรดกทางวัฒนธรรมของยูเนสโก! มันวิเศษมากที่ฉันได้ทาน 2 ครั้งตอนไป

เที่ยวเมืองไทยเมื่อปี 2010 ครั้งที่ 2 คนชายที่อยู่บนเรือบอกว่าข้าวเหนียวหมด พวกเราเลยได้ทานแต่มะม่วง"

Queen Bea บอกว่า "พวกเราทานเมื่อสองสามสัปดาห์ก่อนตอนกักตัวตอนที่เราเดินทางไปถึงไทย มะม่วงไทยหวานแม้จะยังไม่สุกดังนั้นเมื่อสุกแล้วทานกับข้าวเหนียวจะยิ่งอร่อยขึ้นไปอีก"

Bandana Tamang บอกว่า "ถ้าฉันได้ไปเที่ยวเมืองไทย ฉันจะลองทานแน่นอน"

Claire Elise คอมเมนต์ว่า "ฉันไม่แปลกใจเลย ข้าวเหนียวมะม่วงคือที่สุด!!! ฉันคิดถึงมันแล้วละ"

China Rebel บอกว่า "ฉันรักข้าวเหนียวมะม่วง มันดีมากและอร่อยมาก"

Denise McDermott Reyes บอกว่า "ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นหนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดเลยที่เดียว"

ขณะที่ข้อมูลการส่งออกมะม่วงจากกรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศพบว่า การส่งออกมะม่วงสดของไทยไปตลาดคู่ FTA 18 ประเทศของไทย ได้แก่ อาเซียน จีน ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อินเดีย ซิลิ แปรู และฮ่องกง ขยายตัวต่อเนื่อง โดยในช่วง 2 เดือนแรกของปี 2565 มีมูลค่าการส่งออกถึง 11 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ขยายตัว 15% จากช่วงเดียวกันของปี 2564

ตัวเลขดังกล่าวส่งผลให้ไทยส่งออกมะม่วงมากเป็นอันดับที่ 2 ในอาเซียน และอันดับ 7 ของโลก รวมมูลค่ากว่า 95 ล้านดอลลาร์สหรัฐ !!!

Global Trend

PLANT-BASED PROTEIN

ชีวิตวิถีใหม่ เอาใจสายสุขภาพ

เมื่อไม่นานมานี้ ร้านขายไก่ทอดเจ้าดังระดับโลกรายหนึ่งไปโหมตเมนู "ไก่จากพืช" ที่ไม่มีส่วนผสมของไก่ ตอบรับกระแสปัจจุบันที่ผู้คนให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหารและใส่ใจเรื่องการรักษาสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งด้วยผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 และความนิยมของผู้คนที่มุ่งเน้นเรื่องการดูแลใส่ใจรูปร่างไปจนถึงเทรนด์การลดน้ำหนักที่นำไปสู่การควบคุมรายละเอียดของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อเลยทีเดียว

เมนูดังกล่าวทำมาจาก Plant-Based Protein หรือ โปรตีนจากพืช ซึ่งเป็นหนึ่งในสิ่งที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างมากและรู้จักกันดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นิยมกินผัก ด้วยข้อมูลที่ว่าโปรตีนจากพืชมีคอเลสเตอรอลและไขมันต่ำกว่าโปรตีนจากสัตว์ และยังไม่มีเบอรัที่เหมาะสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก รวมถึงช่วยเรื่องระบบขับถ่ายอีกด้วย

ทั้งนี้ โปรตีนในชีวิตประจำวันที่มีปริมาณ มีอยู่ 2 ประเภท คือ Animal-Based Protein หรือ โปรตีนจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ และนม ที่รับประทานกันอยู่ประจำ และ Plant-Based Protein หรือ โปรตีนจากพืช ที่กำลังมาแรง โดยได้มาจาก พืชตระกูลถั่ว ข้าวบางชนิด และธัญพืชต่าง ๆ ซึ่งในเมืองไทยที่นิยมกันมานานแล้วก็คือ โปรตีนเกษตรนั่นเอง และด้วยความก้าวหน้าด้านการผลิตอาหารของโลกทำให้ Plant-Based Protein ได้รับ



การพัฒนาตามพฤติกรรมผู้บริโภค มีรสชาติ กลิ่น สี สันเหมือนผลิตภัณฑ์จากสัตว์ จนทำให้กระแสการรับประทานโปรตีนจากพืชได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว

จุดเด่นสำคัญที่ทำให้โปรตีนจากพืชเป็นที่นิยมในหมู่คนรักสุขภาพคือช่วยเสริมโปรตีนแก่ร่างกายให้กับคนที่มีความผิดปกติของลำไส้หรืออาการแพ้แลคโตส นอกจากนั้นโปรตีนจาก

พืชยังช่วยผู้สูงอายุเรื่องการดูดซึมอาหาร เพราะเมื่ออายุมากขึ้นประสิทธิภาพการดูดซึมสารอาหารของผู้สูงอายุน้อยลง โปรตีนจากพืชบางชนิดยังช่วยเสริมสร้างการทำงานของกล้ามเนื้อ มีใยอาหารช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและลดอาการท้องผูกอีกด้วย

ถึงแม้ว่าโปรตีนจากพืชจะมีประโยชน์ ช่วยทดแทนโปรตีนจากสัตว์ และได้รับความนิยมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะกลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนัก แต่ไม่ได้หมายถึงการละทิ้งการรับประทานโปรตีนจากสัตว์ทั้งหมด นั่นเพราะโปรตีนจากพืชส่วนใหญ่จะไม่ได้มาพร้อมกับกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนเท่าเนื้อสัตว์ โปรตีนแต่ละชนิดต่างจึงมีประโยชน์และจุดเด่นที่แตกต่างกันไป

สิ่งสำคัญที่สุดจึงอยู่ที่การปรับสัดส่วนของสารอาหารต่างๆ ให้สมดุลและตรงกับความต้องการของร่างกาย การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างมาก เพราะร่างกายไม่ได้ต้องการแค่เพียงโปรตีนเท่านั้น รวมทั้งการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เสริมสร้างสุขภาพจิต และสุขภาพกายให้แข็งแรงไปพร้อมกัน ก็ถือเป็นความรับผิดชอบต่อตนเองของทุกคน ... You are what you eat. นั่นเอง

ชู "5F" SOFT POWER

ผลักดันอุตสาหกรรมสร้างสรรค์

เรื่องราว "ข้าวเหนียวมะม่วงพีเวอร์" ของ "มิลลิ-ตัญญา คณาธิริกิจ" ซึ่งโชว์กิน "ข้าวเหนียวมะม่วง" บนเวที "Coachella" เทศกาลดนตรีระดับโลก ยังไม่จางหาย ทั้งยังปลุกกระแส "Soft Power" ให้กลับมาลุกโชนอีกครั้ง

ความหมายของ "Soft Power" หมายรวมไปถึงการแผ่ขยายอิทธิพล โดยไม่ต้องใช้อำนาจบังคับ แต่สามารถทำให้คนมีส่วนร่วม นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตัวอย่างของ "Soft Power" ที่เห็นได้ชัดและมักได้รับการหยิบยกมาเป็นตัวอย่างอยู่เสมอ คือ "เกาหลีใต้" ทั้งกระแส K-pop และซีรีส์เกาหลีที่สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจได้อย่างมหาศาล

ประเด็นเกี่ยวกับ "Soft Power" ไม่ใช่โจทย์ใหม่ของรัฐบาลไทย เพราะรัฐบาลมีนโยบายสนับสนุน Soft Power และอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ (Creative Economy) ของไทยให้เป็นที่รู้จักทั่วโลก โดยมุ่งส่งเสริมวัฒนธรรม "5 F" ที่เป็น Soft Power ของไทยให้กลายเป็นสินค้าส่งออกทางวัฒนธรรมสำคัญของไทย ได้แก่

1 Food

อาหาร



3 Fashion

การออกแบบแฟชั่นไทย



2 Film

ภาพยนตร์และวดีทัศน์



5 Festival

เทศกาลประเพณีไทย



4 Fighting

ศิลปะการป้องกันตัวแบบไทย



สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทั่วโลกกำลังเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยของเราเริ่มเปิดประเทศอย่างเป็นทางการเต็มรูปแบบแน่นอนว่ากระแส "Soft Power" และทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่เดิมของเรา ย่อมกลายเป็นเรื่องถูกที่ถูกลูก หากได้รับการผลักดันอย่างจริงจัง การฟื้นฟูเศรษฐกิจของประเทศให้กลับมาเข้มแข็งด้วย "5 F" จึงไม่น่าจะใช่เรื่องยาก หากคนไทยทุกคนทุกฝ่ายร่วมมือกัน

เที่ยวลุ่มร้อน (ผลไม้) รุดปัง!!!



เมื่อเร็ว ๆ นี้ ปรากฏการณ์ “ข้าวเหนียวมะม่วงพีเวอร์” เป็นข่าวโด่งดัง หลังรีปเปอร์สาวไทย “มิลลิ-ตัญญา คณาธิรกิจ” โซว์กิน “ข้าวเหนียวมะม่วง” เมนูอาหารไทย ยอดนิยม สไตล์แซ่บ ๆ บนเวทีงานเทศกาลดนตรีระดับโลก Coachella ปลุกพลัง Soft Power ผลไม้ไทยให้ฮือฮาไกลไปทั่วโลก แต่เชื่อว่าผลไม้ไทยจะมีดีแค่มะม่วงเท่านั้น วันนี้เราเลยชวนพาไปลุยสวน ตามหาผลไม้ไทยสุดปัง ยิ่งในช่วงนี้ผลไม้รสเลิศหลากหลายชนิดกำลังแข่งกันออกผลให้เราได้ชิมกัน มีสวนไหนรออยู่บ้าง ตามไปลุย!!



สวนเอเดน ออร์แกนิกส์

#ทุเรียนปากช่องต้องสวนเอเดน คือแซ่บแท้ที่แนะนำตัวได้อย่างชัดเจน สวนเอเดน ออร์แกนิกส์ สวนทุเรียนต้นแบบแห่งอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา แต่เมื่อพูดถึงทุเรียน เชื่อว่าหลายคนคงยังไม่คุ้นชินกับ “ทุเรียนปากช่อง” มากนัก จุดเด่นของทุเรียนปากช่องที่สวนเอเดน ออร์แกนิกส์ คือที่นี้คัดเลือกสายพันธุ์ทุเรียนตัวท็อปจากจังหวัดนนทบุรีมาปลูกแบบสวนเกษตรอินทรีย์ในพื้นที่แนวภูเขาไฟ อุดมไปด้วยแร่ธาตุจากธรรมชาติที่อำเภอปากช่อง ซึ่งเป็นแหล่งที่มีออกซิเจนดีที่สุดใน

7 แห่งของโลก เพียงแค่นี้ก็คงอยาก จะลอง ลิ้มชิมรส “ทุเรียนปากช่อง” กันแล้วแน่นอน

f : สวนเอเดน ออร์แกนิกส์ ปากช่อง



ไร่จูงงูญา

สถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรในอำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี แหล่งเรียนรู้ธรรมชาติที่เปิดต้อนรับนักท่องเที่ยวให้ไปสัมผัสกับความงดงามของธรรมชาติกันแบบฟรี ๆ ไม่เสียค่าเข้าชม ภายในไร่จูงงูญามีองุ่นหลากหลายพันธุ์ให้นักท่องเที่ยวได้เลือกตัดเองสด ๆ จากต้น นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์แปรรูปจากองุ่นให้ได้เลือกซื้อไปเป็นของขวัญของฝากมากมาย เช่น น้ำองุ่นสด พายองุ่น องุ่นกวน ไวน์องุ่น องุ่นอบแห้ง เป็นต้น

ลองแวะชิมไร่จูงงูญา เซลฟี่เก๋ ๆ กับผลองุ่นตก ๆ แล้วคุณจะไม่ฟินแบบตะโกนแน่นอน

f : ไร่จูงงูญา อ.สวนผึ้ง



สวนของจัน My garden

สวนส้มสายน้ำผึ้งแห่งเดียวท่ามกลางทิวเขาแห่งอำเภอม่อนแจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ที่นี้ปลูกส้มสายน้ำผึ้งมากกว่า 10 ปี มีส้มให้เก็บตลอดทั้งปี เปิดให้ผู้มาเยือนได้มาถ่ายรูปเช็คอินกับวิวสวย ๆ และเก็บส้มสด ๆ ด้วยตัวเองเป็นของฝากติดมือกลับบ้าน นอกจากสวนส้มแล้วยังมีมุมต่าง ๆ ที่ทางสวนตกแต่งให้นักท่องเที่ยวได้มาถ่ายรูปแบบชิค ๆ ราวไม่ถึงความสุขไฮดรอนเียที่ออกดอกอรอดต้นรับ และหากถูกใจขอไหนก็ซื้อกลับบ้านได้ ถ้าเดินชมสวนจนหมดแรง ที่นี่มีไอศกรีมรสสุดพิเศษ กาแฟน้ำส้ม ตลอดจนอาหารคาวให้เติมพลังก่อนกลับ ใครได้ไปสัมผัสกลับออกมาต้องพูดเป็นเสียงเดียวว่า สวนส้มม่อนแจ่ม มันแจ่มมาก

f : สวนของจัน My garden - ม่อนแจ่ม



สวนละไม

“อาณาจักรผลไม้...ท่ามกลางขุนเขา”

สวนผลไม้ท่ามกลางป่าไม้ธรรมชาติบนพื้นที่กว่า 500 ไร่ ในอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ไฮไลต์ของที่นี่นอกจากบรรยากาศของธรรมชาติที่แสนจะงดงามแล้ว สิ่งที่น่าทึ่งคือเรียกนักท่องเที่ยวให้หลงใหลเข้ามาเยี่ยมชมที่นี้ตลอดทั้งปีคือ “บุฟเฟ่ต์ผลไม้” หลากหลายชนิด โดยเฉพาะช่วงนี้ห้ามพลาดกับ “บุฟเฟ่ต์ทุเรียน” และเมื่ออิ่มท้องกับบุฟเฟ่ต์ผลไม้แล้ว ยังมีบริการรถรางพาเที่ยวชมฟาร์มและให้นักท่องเที่ยวสัมผัสน้องแกะอย่างใกล้ชิด ถ่ายรูป ป้อนอาหารได้เต็มที่

f : สวนละไม / Suan Lamai





"ดวงรายเดือน 12 ราศี" พฤษภาคม 2565 นมอริ์ ไพ่ยิปซี



ราศีมีถ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : มีโอกาสได้ข่าวดีเกี่ยวกับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง คนว่างงาน เตรียมรับโอกาสได้เลย ได้รับการติดต่อ ธุรกิจส่วนตัว เริ่มขยับเติบโตขึ้น แต่ต้องระวังเรื่องการเจรจา ต้องละเอียดกับการรับเอกสารสินค้า ใบรับเงิน **การเงิน :** มีเงินเข้าออกให้ใช้จ่าย คล่องตัวมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด ครองโสด ไม่อยากรักใคร คนมีคู่ จูงมือทำบุญ เดิมสิ่งที่ดีร่วมกัน



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : ได้ใช้ความคิด ต้องค้นคว้าหาข้อมูลมากขึ้น ไม่มีความท้าทาย แต่ได้ใช้ความคิดกับงานที่มี คนว่างงาน มีแต่งงานฟรีแลนซ์ ธุรกิจส่วนตัว ภาวะทรงตัว ต้องปรับระดับไปมาตามสถานการณ์ก่อน **การเงิน :** เกิดความวิตกกังวลกับรายรับ รายจ่าย ใช้คล่องแต่กลัวการใช้ **ความรัก :** คนโสด พบรักแบบบังเอิญ คนมีคู่ คนรักให้โชค



ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : ได้เริ่มอะไรใหม่ ๆ ต้องปรับตัวไปตามสถานการณ์ คนว่างงาน มีข่าวดี ได้รับการติดต่อ ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาส มีจังหวะเริ่มเข้าที่เข้าทาง **การเงิน :** หยอดเงินไปกับค่ายานพาหนะ ค่าเดินทาง **ความรัก :** คนโสด ใช้ชีวิตโสดได้อิสระบ้างแล้ว คนมีคู่ ต่างคนต่างเดินทางตามเส้นทางตัวเอง



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : รับมือกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้เลย ทำได้แค่ต้องมีสติในการทำงานอย่างตั้งใจ คนว่างงาน คงต้องรอการติดต่อไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว รอดูสถานการณ์ พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนอย่างมีสติ **การเงิน :** กังวลกับรายจ่ายที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นจนทำการเงินสะดุด **ความรัก :** คนโสด มีคนเก่ามาขยันทนเจ็บ คนมีคู่ คนรักกดดันจนอึดอัด ไม่มีความสุข



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : มีโชคเรื่องงาน มีโอกาสใหม่เข้ามาให้พัฒนา หรือพิสูจน์ตัวเอง คนว่างงาน เตรียมชุดทำงานใหม่ได้เลย มีโอกาสดี ๆ ธุรกิจส่วนตัวไปได้สวย ขายออนไลน์มีลูกค้าเพิ่ม **การเงิน :** ได้เงินเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง ได้เงินเพิ่มเติมมาใช้จ่ายค่างวด **ความรัก :** คนโสด เจอรักที่อบอุ่นใจ อายุมากกว่ามาก ๆ คนมีคู่ อบอุ่น ต่างให้กำลังใจในวันหมองหม่น



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : รับมือกับความเครียดกับโปรเจกต์ยักษ์ รู้สึกกดดัน คนว่างงาน ได้รับการติดต่อ หรือได้งานราชการ ธุรกิจส่วนตัว ถือว่าเติบโตอีกนิด แต่ต้องรับมือกับการแข่งขัน **การเงิน :** ใช้เงินอิสระเกินตัว เอาที่พอดี เงินทองหายาก **ความรัก :** คนโสด โดนหลอก ออกหักแบบไม่ทันตั้งตัว คนมีคู่ ระวังมีปัญหาเกิดการทะเลาะรุนแรง



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : เตรียมรับมือกับการถูกกดดัน หรือการถูกเพ่งเล็ง คนว่างงาน ได้งานราชการ หรืองานเกี่ยวกับต่างประเทศ ธุรกิจส่วนตัว ทำธุรกิจขายกับคนต่างชาติ ถือว่ามีจังหวะที่ดี **การเงิน :** ระวังกระแสเงินหาย หรือเสียเงินก้อน ทำงานหล่นหาย ให้ใครยืมไม่ได้คืน **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คนมีคู่ ซ้ำพอรลงเท้าอยู่ไม่ติดที่ ไม่ค่อยได้เจอ



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : ได้ริเริ่มงานใหม่ ๆ งานอิสระ ทั้งงานหลัก งานเสริม คนว่างงาน เตรียมเริ่มงานใหม่ ได้รับการติดต่อ ธุรกิจส่วนตัว เริ่มฟื้นฟูดีขึ้น มีจังหวะหาลูกค้า **การเงิน :** มีเรื่องให้ต้องควักเงินใช้จ่าย หรือต้องเสียเงินต่อวิชา ลงเรียนคอร์สภาษา **ความรัก :** คนโสด เจอรักที่สมหวัง มีความสุข คนมีคู่ ต่างเข้าอกเข้าใจ มีข่าวดี



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : ได้งานที่ต้องค้นคว้า หรือหาข้อมูลเยอะจนปวดหัว คนว่างงาน ทำสิ่งที่ทำได้ไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว ต้องระมัดระวังให้ผ่านช่วงนี้ไปก่อน **การเงิน :** ใช้เงินตามอารมณ์จนเป็นหนี้สินมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด เจอรักที่อบอุ่นมาก ๆ คนมีคู่ ได้รับข่าวดีข่าวมงคล



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : ตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อึดอัด ทำงานเคร่งเครียด ปรึกษาใครไม่ได้ คนว่างงาน เกิดความเครียด ยังไม่ได้งานที่ใช้ธุรกิจส่วนตัว ไม่เป็นอย่างที่หวัง มีแต่ปัญหา **การเงิน :** ยังดีที่ได้รับความช่วยเหลือ การเงินยังใช้จ่ายได้คล่อง แม้จะไม่คล่องตัวมาก **ความรัก :** คนโสด พบรักกับคนต่างชาติ คนมีคู่ ระวังเรื่องการใช้อารมณ์จนทะเลาะ



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : รับมือให้ได้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด มีแต่ปัญหา คนว่างงาน ตกงาน ว่างงาน ธุรกิจส่วนตัว ระวังหุ้นส่วนหักหลัง **การเงิน :** ระวังเงินสูญหาย หรือถูกชักดาบ เป็นหนี้ **ความรัก :** คนโสด คนอายุมากกว่ามาสานสัมพันธ์ คนมีคู่ ได้รับข่าวดีข่าวมงคล



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : ระวังได้ชองขาว หรือเจอสถานการณ์ไม่คาดคิด คนว่างงาน ยังต้องว่างงานไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว อย่าเพิ่งลงทุนเพิ่มเติมขาด **การเงิน :** มีโอกาสได้เงินก้อน ระวังการลงทุนช่วงนี้ **ความรัก :** คนโสด พบรักชาวต่างชาติ หรือคนชอบกีฬา คนมีคู่ อย่าเอาอารมณ์ตัวเองมาทำให้คนรักบั่นทอน

หากอยากเชื่อดวงดี ๆ ตามเราที่ "นมอริ์ ไพ่ยิปซี"

Facebook : www.facebook.com/mortea.tarot หรืออยากเช็คดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02



นำรายได้จากคริสต์ ร่วมสนับสนุนหนังสือใหม่ มอบให้ โรงเรียนวัดดอนเจดีย์ สิงห์บุรี

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

เริ่มตั้งแต่วันที่ จนครบ จำนวน 100 เล่ม

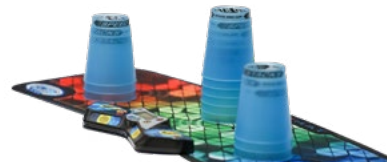




☎ 063 223 2291
LINE @PUNKANDIBOOK
f PUNKANDIBOOK
IG PUNKANDIBOOK



STACK



สแต็ค...กีฬาเรียงแก้วธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

จุดกำเนิดของ “สแต็ค” เริ่มต้นขึ้นที่สหรัฐอเมริกา เมื่อราว 40 ปีก่อน โดยเริ่มแรกเป็นกิจกรรมเพื่อให้เด็ก ๆ ได้เล่นเพื่อความสนุกสนานและฝึกสมาธิเท่านั้น ก่อนที่จะเริ่มแพร่หลายจนมีการจัดแข่งขันอย่างจริงจัง และรูปแบบการเล่นที่พัฒนามาเรื่อย ๆ จนถึงปัจจุบัน โดย “สแต็ค” เป็นที่นิยม

มาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในระดับเยาวชน ซึ่งได้มีการคัดเลือกเป็นตัวแทนประเทศไทยไปแข่งขันในเวทีระดับนานาชาติ และสามารถคว้ารางวัลมาครอง สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยมาแล้วหลายครั้ง

หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ “สแต็ค” ได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากเป็นกีฬาที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้พละกำลัง ทำให้เล่นกันได้ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งใช้อุปกรณ์เพียงไม่กี่อย่าง ได้แก่ แก้วพลาสติกที่ออกแบบมาเพื่อเล่นสแต็คโดยเฉพาะ แผ่นรอง และอุปกรณ์จับเวลาเพียงเท่านั้น ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้สามารถหาซื้อได้ไม่ยากในร้านค้าออนไลน์

นอกจากนี้ “สแต็ค” เป็นกีฬาที่ปลอดภัย ไม่มีการปะทะ ไม่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ จึงเหมาะกับเด็ก ๆ เป็นอย่างมาก และที่สำคัญ “สแต็ค” ช่วยเสริมสร้างสมาธิได้เป็นอย่างดี อีกทั้งมีงานวิจัยระบุว่าช่วยเสริมเรื่องปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) และพัฒนาทักษะการประสานงานระหว่างดวงตาและมือ (Eye-Hand Coordination) อีกด้วย

ได้รู้จักกีฬาสแต็คเบื้องต้นกันไปแล้ว จะรอช้าอยู่ไยไปเรียงแก้วกันเลย !!!

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีภาพยนตร์ไทยเรื่อง FAST & FEEL LOVE จากค่าย GDH ซึ่งใช้กีฬา “สแต็ค” เข้ามาเป็นบทบาทสำคัญในการดำเนินเรื่องราว จนทำให้หลาย ๆ คนเริ่มให้ความสนใจกับกีฬานี้ วันนี้เลยชวนมาลองทำความรู้จักกีฬานี้ให้มากขึ้นกัน

“สแต็ค” คือกีฬาเรียงแก้วพลาสติกให้ออกมาตามรูปแบบที่กำหนด ซึ่งรูปแบบนั้นมีหลากหลายแตกต่างกันไป แต่ทำให้อธิบายคร่าว ๆ เข้าใจง่าย คือการเรียงแก้วตั้งจากล่างขึ้นบนเป็นลักษณะแบบพีระมิด จากนั้นก็เก็บแก้วจากบนลงล่าง ซึ่งการตัดสินใจผลแพ้-ชนะจะวัดกันที่ความเร็ว และต้องไม่มีข้อผิดพลาดด้วย



ในหลายประเทศจนมีการก่อตั้ง “สมาคมกีฬาสแต็คโลก” ขึ้นมา และได้จัดแข่งขันระดับชิงแชมป์โลก แกมยังมี การบันทึกสถิตินักกีฬาที่ทำเวลาได้เร็วที่สุด เป็น “สถิติโลก” อย่างจริงจัง เหมือนกีฬาชนิดอื่นกันเลยทีเดียว

ในบ้านเรามี “สมาคมกีฬาสแต็คประเทศไทย” และจัดทัวร์นาเมนต์แข่งขัน

ขอบคุณภาพจาก Facebook : สมาคมสแต็คประเทศไทย TSSA - Thailand Sport Stacking Association

รู้จัก Evusheld ภูมิคุ้มกันสำเร็จรูป

นับเป็นข่าวดีในวงการแพทย์ หลังปรากฏความหวังใหม่ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 เมื่อแอสตราเซนเนกา เผยผลทดลองระยะที่ 3 ของ Evusheld (เอวูเชลด์) ว่าสามารถป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อโควิด ซึ่งก่อนหน้านั้นในเดือนธันวาคม 2564 คณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐฯ (FDA) ไฟเขียวยา Evusheld ต้านโควิด-19 ของแอสตราเซนเนกาเป็นกรณีฉุกเฉินในกลุ่มผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งต่อมากลางเดือนมีนาคม 2565 องค์การยาแห่งยุโรป (EMA) ประกาศคำแนะนำให้ใช้ยา Evusheld ในกลุ่มผู้ใหญ่และวัยรุ่นอายุ 12 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เคยติดเชื้อโควิด ในขณะที่ยุโรปกำลังเผชิญกับยอดผู้ติดเชื้อที่พุ่งสูงและอัตราการฉีดวัคซีนในผู้ใหญ่ที่ไม่ดีนัก

จากนั้นสหภาพยุโรป (EU) อนุมัติใช้ยา Evusheld หลังผลการทดลองในเฟส 3 บ่งชี้ว่ายาดังกล่าวช่วยลดความเสี่ยงล้มป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญ และสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้อย่างน้อย 6 เดือน โดยผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า Evusheld ลดความเสี่ยงที่จะล้มป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้ 77% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้ยาหลอก และอัตรานี้จะเพิ่มขึ้นเป็น 83% หลังจากผ่านไปแล้ว 6 เดือน นอกจากนี้ ยาดังกล่าวยังสามารถรักษาประสิทธิภาพในระดับเดิมสำหรับการป้องกันสายพันธุ์ย่อย BA.2 ของโอมิครอน ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่มีการแพร่ระบาดมากในยุโรปสำหรับประเทศไทย Evusheld จึงเป็นตัวเลือกใหม่ที่น่าจับตาเช่นกัน

Evusheld คืออะไร?

Evusheld เดิมชื่อ AZD7442 คือแอนติบอดีออกฤทธิ์ยาว (Long-acting Antibody-LAAB) ที่ผสมยา LAAB สองชนิด (คือแกเทล) ได้แก่ Tixagevimab และ Cilgavimab ซึ่งมาจากปีเซลล์ที่ได้รับการบริจาจากผู้ที่เคยป่วยจากเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ถูกค้นพบโดยศูนย์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิลท์ ไมเนโคลลอน แอนติบอดีของมนุษย์ 2 ตัวนี้จะมีเฉพาะที่ต่างกัน เพื่อจับกับโปรตีนหนามของเชื้อไวรัสโควิด หรือ SARS-CoV-2 ในคนละจุด และถูกพัฒนาต่อโดยแอสตราเซนเนกา

ข้อมูลแรกจากการค้นคว้าในสิ่งมีชีวิต โดยคณะแพทยศาสตร์

แอนติบอดีแบบใหม่สกัดโอมิครอน



มหาวิทยาลัยยอชิงตัน แสดงให้เห็นว่า Evusheld ของแอสตราเซนเนกา สามารถลดปริมาณไวรัสของสายพันธุ์ย่อยของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์โอมิครอนทั้งหมดในปอดได้ โดยจากการทดสอบการยับยั้งฤทธิ์ไวรัสโดยใช้ไวรัสที่มีชีวิต ชี้ว่า Evusheld สามารถยับยั้งเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์โอมิครอนที่เกิดขึ้นใหม่และระบาดอย่างรวดเร็วอย่างเชื้อไวรัสสายพันธุ์ย่อย SARS-CoV-2 BA.21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังบ่งชี้อีกว่าสามารถยับยั้งเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์โอมิครอน BA.1 และ BA.1.1 ได้ นอกจากนี้ จากการค้นคว้าในหนูที่ติดเชื้อจากสายพันธุ์โอมิครอน BA.1, BA.1.1 และ BA.2 แสดงให้เห็นว่าการใช้ Evusheld สามารถลดปริมาณเชื้อไวรัสลงได้เป็นอย่างมาก และจำกัดการอักเสบในปอดที่ติดเชื้อมาจากสายพันธุ์ย่อยทั้งสามสายพันธุ์ ซึ่งปริมาณเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 มีความเกี่ยวข้องกับความรุนแรงของโรคและอัตราการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นรวมถึงสภาวะหลังโควิด (Long COVID)

ผลการศึกษาล่าสุด (21 เมษายน 2565)

แอสตราเซนเนกา เปิดเผยว่า ผลการทดลองใช้ยา Evusheld เพื่อป้องกันการติดเชื้อก่อนการสัมผัสโรค สามารถลดความเสี่ยงของการติดเชื้อโควิด-19 แบบมีอาการ โดยไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการ

รุนแรง หรือเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 หลังได้รับยา ทั้งนี้ ข้อมูลดังกล่าวได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร New England Journal of Medicine เผยผลการศึกษาระยะที่ 3 PROVENT ในการป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อไวรัสก่อโรค พบว่ายา Evusheld สามารถลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคโควิด-19 แบบมีอาการได้ร้อยละ 77 จากการวิเคราะห์เบื้องต้น และร้อยละ 83 จากการวิเคราะห์มีสัญญาณที่ระยะเวลา 6 เดือน เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก

การทดลองนี้พบว่าไม่มีผู้ป่วยอาการร้ายแรง หรือการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ตลอดการติดตามผลในระยะเวลา 6 เดือน มากกว่าร้อยละ 75 ของจำนวนผู้เข้าร่วมการศึกษา PROVENT มีโรคประจำตัว ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่รุนแรง ซึ่งรวมถึงผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องและอาจมีภูมิคุ้มกันตอบสนองไม่เพียงพอต่อการรับวัคซีน นอกจากนี้ ข้อมูลจากเภสัชจลนศาสตร์ยังแสดงให้เห็นอีกว่า ความเข้มข้นของยา Evusheld ยังคงอยู่ในระดับที่สูงเป็นระยะเวลา 6 เดือน หลังการได้รับยา ซึ่งสนับสนุนว่าการฉีดยาครั้งเดียวก็สามารถให้การป้องกันการติดเชื้อไวรัสก่อโรคโควิด-19 ได้อย่างน้อย 6 เดือน

จากการติดตามผลในระยะเวลา 6 เดือน ในกลุ่มผู้เข้าร่วมรับยาดังกล่าว ไม่พบผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงจากโรคโควิด-19 ไม่พบผู้ที่ติดเชื้อในระดับที่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 ทั้งนี้ ยังคงมีผลข้างเคียงที่ยอมรับได้ โดยเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่พบบ่อยที่สุดคือปฏิกิริยาบริเวณที่ฉีดวัคซีน ซึ่งเกิดขึ้นในร้อยละ 2.4 ของผู้รับยา

ในประเทศไทย ที่ปรึกษาด้านการสื่อสาร ศบค. ระบุว่า ศบค. ชุดใหญ่มีนโยบายให้เปลี่ยนวัคซีนแอสตราเซนเนกา ในสัญญาที่เหลือเป็นแอนติบอดีแบบใหม่ (Evusheld) ซึ่งฉีดครั้งหนึ่งอยู่ได้นาน 6-12 เดือน โดยคาดว่าจะสามารถดำเนินการนำเข้าได้ทันทีเพื่อลดการเสียชีวิตของกลุ่มเสี่ยง โดยกลุ่มเป้าหมายคือกลุ่ม 608



**อักษร
สราญ**

...ทะเลไม่เหมือนกัน...

- ใครว่าทะเลที่ไหนก็เหมือนกัน
ไม่จริงทั้งนั้นมันไม่เหมือน
เกลียวคลื่นความผันสะท้านสะเทือน
แต่ละเกลียวที่มาเยือนเคลื่อนทั้งนั้น
- ต่างย่อมรู้แก่ใจว่าไม่เหมือน
ทุกทะเลล้วนเคลื่อน, ตามคลื่นผัน
ทะเลที่ไหนก็ไม่เหมือนกัน
คลื่นและเราล้วนเปลี่ยนแปลง, ไม่เหมือนเดิม !.

นายทิวา
เกาะมัลดีฟส์ สาธารณรัฐมัลดีฟส์

ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล

PA สุขสันต์ 555

เจ็บเล็ก เจ็บใหญ่ เมืองไทยจ่ายให้

คุ้มครองแบบ Cover

คุ้มครองค่ารักษาพยาบาล และเงินชดเชยรายได้

คุ้มครองแบบ Unlimit

ไม่จำกัดจำนวนครั้งในการรักษา

คุ้มครองการรักษาจากอุบัติเหตุ

ทั้ง IPD และ OPD

คุ้มครอง 555 บาท/ปี
เบี้ยประกันเพียง

เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ลูกค้านควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



ยิ้มได้ เมื่อภัยมา





ความสุขในศูนย์ราชการ WWW.DAD.CO.TH



ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการ
Call Center บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด
โทร. 0 2142 2222 โทรสาร 0 2142 2203
✉ info@dad.co.th



ส่งมอบความพึงพอใจ เพื่อความสุขที่ยั่งยืน
DELIVER SATISFACTION FOR SUSTAINABLE HAPPINESS

DAD

ASSET DEVELOPMENT

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

ผู้บริหารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐

“พัฒนางานบริการ
เพิ่มความสุข ให้ประชาชน”



บริหาร
พื้นที่



เทคโนโลยี
ล้ำสมัย



ใส่ใจบริการ
ประชาชน

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.)
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ ๑๒๐ อาคารธนทิพัฒน์ 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 “ประกันกันนะอะ” เชื่อ... เมืองไทยประกันภัย



ประกันภัย
อุบัติเหตุและสุขภาพ



ประกันอสังหาริมทรัพย์



“มาตามแป้ง”
นवलพรรณ ลำซำ
กรรมการผู้จัดการ และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO)
บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ประกันภัยรถยนต์



CallCenter
1484

