

DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 58 | JUNE 2025



ขณะที่เราฝ่าควันพิษไปทำงานในตอนเช้า ฝ่าฝนลุยน้ำกลับบ้านในตอนค่ำ นับถ้าวบน
สมารถออกชก่อนเข้านอน เชื่อเถอะว่าทุกคนต่างคิดถึงการมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี
และมีความสุขไปกับคนรอบข้าง | หน้า 03

บริจาคโลหิต
“การให้” ที่ยิ่งใหญ่
| หน้า 07

เที่ยวละไม
บำบัดใจ ฟันฟูกาย
| หน้า 08




ทรงพระเจริญ

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี

๓ มิถุนายน ๒๕๖๘

คุณเพชรผ่อง ส่องสกา พรพรพรพรพรพร ราชินี รุจิพรรณ พรหมฉาย จอมพล ศุภมิตร ปิ่นภิมุข เฉลิมพระชนมพรรษา สราญพระทัย ขอเดชะ บารมี พระตรีรัตน์ คลเทวี เกษมสันต์ นิรันดร์	เรื่องร้องเลิศ เชิดฉันท ปานจันทร์ฉาย แพรวประกาย พรายพิสิษฐ์ เกริกฤตยกุล บันดาลสุข ทุกถิ่นแดน แสนสดใส ไทยเทิดไท้ น้อมดวงใจ ถวายพระพร เสกสวัสดิ์ พิพัฒน์พร บวรดิศ ปวงนิกร ขอพระองค์ ทรงพระเจริญ
---	---

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

Editor's talk

เดือนมิถุนายน “Pride Month” ทั่วโลกต่างเฉลิมฉลองโอบรับความหลากหลาย รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย สี่รัฐอันสดใสสะท้อนถึงความหลากหลาย ทั้งยังบ่งบอกถึงการยอมรับตนเอง และเปิดพื้นที่ยอมรับผู้อื่นไปพร้อมกัน

ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การส่งเสริมการยอมรับยังเชื่อมโยงไปถึงการสนับสนุนให้เกิดการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียม เพื่อให้มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่ม มีโอกาสได้พัฒนาตนเองในทุกมิติเพื่อเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมโลก

การสร้างสังคมแห่งความสุขเป็นความปรารถนาของผู้คนจำนวนมาก หากเริ่มต้นจากการเปิดใจและเชื่อมั่นในความหลากหลาย ย่อมจะเป็นพลังอันเข้มแข็งที่ส่งเสริมให้เกิดสังคมแห่งความสุขไปด้วยกัน...

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

ในยุคที่ความเครียดจากงานและความไม่แน่นอนของโลกกลายเป็นเรื่องปกติ “สุขภาพ” ไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไป นายจ้างและองค์กรต่าง ๆ ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของคนทำงานอย่างรอบด้าน เพราะสุขภาพที่ดีคือพื้นฐานของชีวิตการทำงานที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพ

เมื่อส่องดูเทรนด์สุขภาพในที่ทำงานจากทั่วโลกในวันนี้ เราจะพบเทรนด์ที่คล้ายกัน โดยเทรนด์สำคัญเหล่านี้ช่วยให้เราเห็นถึงทิศทางใหม่ของชีวิตมนุษย์งานในอนาคต

“สุขภาพแบบองค์รวม กาย-ใจ ไปด้วยกัน”

แนวคิดที่โดดเด่นอันเป็นที่มาของเทรนด์นี้คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Wellness) ที่รวมเอาทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) เข้าไว้ด้วยกัน ไม่เพียงแต่ให้การประกันสุขภาพกับคนทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกาย เช่น สนับสนุนค่าสมาชิกฟิตเนส ให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ และจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่ทำงาน ปัจจุบันหลายองค์กรในประเทศซีกโลกเหนือ อย่างแคนาดา เยอรมนี และญี่ปุ่น ลงทุนในโปรแกรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างจริงจัง ด้วยเชื่อว่าสุขภาพที่ดีส่งผลโดยตรงต่อผลงานและความผูกพันของคนทำงานต่อองค์กร

“องค์กรมีจิต คบมีจิตใจ”

ก่อนหน้านี้ “สุขภาพจิต” เคยเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยถูกพูดถึงในที่ทำงาน แต่นี่สิ่งที่เคยเป็นเรื่องเงียบกลายเป็นหนึ่งในหัวข้อหลักที่องค์กรทั่วโลกให้ความสำคัญ โดยเฉพาะหลังจากวิกฤตโควิด-19 ที่ทำให้ผู้คนเผชิญกับความวิตกกังวลและความโดดเดี่ยว แนวทางดูแลสุขภาพจิตที่องค์กร

ส่องเทรนด์สุขภาพเพื่อมนุษย์งาน



ยุคใหม่นิยมใช้มีหลายอย่าง อาทิ การจัดหาบริการนักจิตวิทยาหรือที่ปรึกษาสุขภาพจิตให้คนทำงาน การจัดหา Employee Assistance Program (EAP) ซึ่งเป็นโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานโดยการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาชีวิต หรือกระทั่งการกำหนดให้มี “Mental Health Day” ให้พนักงานหยุดพักเพื่อดูแลใจตัวเอง เทรนด์นี้อาจเริ่มต้นในกลุ่มประเทศร่ำรวย แต่ขณะนี้เริ่มเติบโตออกมาในประเทศกำลังพัฒนาอย่าง อินเดีย บราซิล และแอฟริกาใต้ด้วยท่ามกลางทรัพยากรที่จำกัด

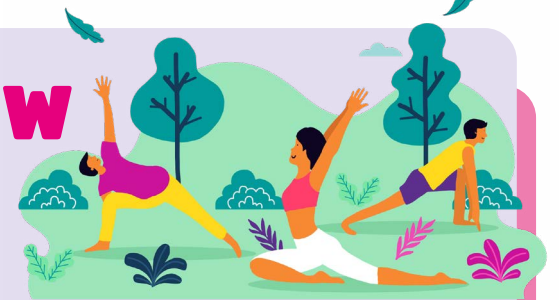
“Telehealth จะใกล้หรือไกล ดูแลกันได้ทุกที่”

ในโลกการทำงานแบบไฮบริดหรือรีโมต เทคโนโลยีเข้ามาช่วยให้คนทำงานดูแลสุขภาพได้สะดวกขึ้นผ่านบริการ Telehealth หรือการแพทย์ทางไกล เช่น การปรึกษาแพทย์ผ่านวิดีโอคอล การเข้าถึงแอปดูแลสุขภาพจิตหรือฟิตเนสออนไลน์ ระบบจัดการนัดหมายและเวชระเบียนผ่านมือถือ ปัจจุบันการนำบริการเหล่านี้ไปรวมอยู่ในสิทธิประโยชน์ของพนักงานกลายเป็น New Normal แล้วทั่วโลก

“Dear Your Family แต่ครอบครัวอันเป็นที่รัก”

อีกหนึ่งเทรนด์ที่เติบโตอย่างรวดเร็วคือ การสนับสนุนชีวิตครอบครัว เช่น การให้สิทธิลาคลอด/ลาไปทำหน้าที่พ่อแม่แบบได้รับค่าจ้าง การจัดห้องให้นมแม่ในที่ทำงาน การจัดโปรแกรมดูแลสุขภาพสำหรับคนกลุ่ม LGBTQ+ เป็นต้น องค์กรที่ใส่ใจในความเป็นครอบครัวที่มีความหลากหลายและเท่าเทียมจะออกแบบสวัสดิการที่ตอบโจทย์พนักงานทุกกลุ่ม นอกจากจะส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนทำงานโดยตรงแล้ว ยังช่วยส่งเสริมทักษะด้านความเข้าใจ ความแตกต่างและกระบวนคิดข้ามวัฒนธรรมของสมาชิกในองค์กรอีกด้วย

การให้ความสำคัญกับสุขภาพของพนักงานอย่างเท่าเทียมจึงไม่ใช่เพียงแค่ “สิ่งที่ควรทำ” แต่เป็น “กลยุทธ์สำคัญ” สุขภาพไม่ใช่เรื่องรอง แต่คือ “หัวใจ” ของการทำงานในโลกยุคใหม่



Happy Healthy Together สุขภาพดีไปด้วยกัน

ต่อจากหน้า 01

เรากำลังอยู่ในยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลงด้านการดูแลสุขภาพซึ่งขับเคลื่อนด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทำให้คนอายุยืนยาวมากขึ้น ลองไปดูสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกวันนี้กัน

รายงาน World Health Statistics 2025 ของ องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ฉายภาพว่า ระหว่างปี ค.ศ. 2000 - 2019 อายุคาดเฉลี่ยของชีวิตที่มีสุขภาพดี (Healthy Adjusted Life Expectancy: HALE) ทั่วโลกเพิ่มขึ้น 5.4 ปี สาเหตุมาจากการลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคติดต่อในเด็กและจากโรคไม่ติดต่อในผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทั่วโลกส่งผลให้ HALE ลดลงอย่างรุนแรงในช่วงปี 2019-2021 และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คน

WHO ยังระบุว่า เป้าหมายด้านสุขภาพหลายประการตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ยังไม่บรรลุ เพราะการขยายความครอบคลุมด้านประกันสุขภาพถ้วนหน้ายังไม่เพียงพอ และโลกเราต้องให้ความสำคัญกับการสร้างความเท่าเทียมในการเข้าถึงภูมิคุ้มกันโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ยากจน ชนบท พื้นที่ขัดแย้ง และต้องแก้ไขความเหลื่อมล้ำทางเพศไปด้วย

ในประเทศไทย เทรนด์สุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังในปีนี้เป็นตามข้อมูลของ “ThaiHealth Watch 2025” โดยกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มี 7 ประการ เริ่มจากวิกฤตโลกเดือดซึ่งประเทศไทยเสี่ยงจากผลกระทบสภาพภูมิอากาศเป็นอันดับ 9 ของโลก โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางคือกลุ่มเสี่ยงที่สุด

ต่อมาคือ **ปัญหาฝุ่นพิษ** ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทย โดยขณะที่ตัวเลขผู้ป่วยภาวะโรคใด แต่นโยบายก้าวตามไม่ทัน ในเวลาเดียวกัน **ปัญหาสุขภาพจิต** ก็ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ด้วยความตระหนักว่าสุขภาพจิตนั้นส่งผลอย่างมากต่อคุณภาพชีวิต



ถัดมาคือผลกระทบจาก **การติดจอ** ของคนต่างวัย อาทิ ปัญหาการเรียนรู้และการพัฒนาการในกลุ่มเด็ก อาชญากรรมออนไลน์และการล่อลวงกลุ่มวัยรุ่น,

ในขณะเดียวกัน **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง** ก็กำลังเพิ่มขึ้น และทำลายสุขภาพของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของกำลังแรงงานไทย

ส่วน **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** ในกลุ่มเยาวชนก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง นอกจากนี้ บุหรี่ไฟฟ้าที่ใช้การตลาดภาพหวานเหมือนขนมก็เป็นภัยที่ต้องเฝ้าระวัง เนื่องจากยาสูบนั้นเป็นสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องจำนวนมากในประเทศไทย

ข่าวดีก็คือ เราอยู่ในโลกที่มี **นวัตกรรมทางสุขภาพ** ที่มีความก้าวหน้ามากขึ้นทุกปี และวันนี้การเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัล

ในด้านการดูแลสุขภาพกำลังเกิดขึ้นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทย

เรายังมีความหวัง เพราะเชื่อว่ากำลังอยู่ในยุคสมัยที่การดูแลสุขภาพขับเคลื่อนด้วยความก้าวหน้าด้าน AI มีทั้ง เทคโนโลยีสวมใส่ เทคโนโลยีพันธุกรรม และการดูแลที่มีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

ทว่าความก้าวหน้าใด ๆ จะไม่สามารถสร้างโลกที่ทุกคนอยู่อย่างสุขภาพดีมีความสุขไปด้วยกันได้ หากคนมากมายถูกทิ้งไว้กับทรัพยากรที่ไม่พอเพียงในยามเจ็บป่วย ลองจินตนาการว่า มีเพียงคน 1% เท่านั้นที่สามารถจ่ายเงินซื้อนวัตกรรมการรักษา

มะเร็งด้วยยามุ่งเป้า (Targeted Therapy) ได้ ในขณะที่คนอีก 99% ของโลกไม่มีทางเลือกเท่าไร

ใช่หรือไม่ว่าความเหลื่อมล้ำเป็นหนึ่งในสิ่งที่พาดูคนไปสู่วิทยาศาสตร์เทียม และความยากจนคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้โรคติดต่อแพร่กระจายได้ไวและไกล

เมื่อเรารู้จักใครสักคนที่อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากในยามเจ็บป่วย เราอาจตื่นมาในตอนเช้า นับชั่วโมงที่นอนหลับบนสมรรถทอท์ และคุยกับ AI ว่า

เราจะสร้างโลกที่ Happy Healthy Together ได้อย่างไร หากหัวใจของเราไม่ได้เริ่มต้นจากการยอมรับ และสร้างโลกที่เท่าเทียมไปด้วยกัน

.....

นวัตกรรมสุขภาพดี

โลกมีนวัตกรรมทางสุขภาพที่ก้าวหน้ามากขึ้นทุกปี เมื่อเราอยู่ในยุคสมัยที่การดูแลสุขภาพขับเคลื่อนด้วยความก้าวหน้าด้าน AI และในปี 2568 นี้ มีนวัตกรรมด้านสุขภาพที่น่าจับตามองและน่าตื่นตาตื่นใจมากมาย

การรักษาที่แม่นยำและจำเพาะเจาะจง (Precision Medicine) ใช้ข้อมูลพันธุกรรมและไลฟ์สไตล์เพื่อรักษาได้อย่างจำเพาะและมีประสิทธิภาพ ขณะที่ AI และ Machine Learning ช่วยให้การวินิจฉัยโรคแม่นยำขึ้น

การวิจัยจีโนมหรือข้อมูลพันธุกรรมขั้นสูง ที่ช่วยออกแบบการรักษาเฉพาะบุคคลได้ดียิ่งขึ้น

ตามมด้วย **การดูแลสุขภาพทางไกล (Telehealth)** ที่ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าถึงแพทย์จากระยะไกลผ่านเทคโนโลยี ลดความเสี่ยงจากการเดินทาง อีกทั้ง **เทคโนโลยีการดูแลสุขภาพจิต (Mental Health Tech)** เช่น AI และ VR ก็ช่วยให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเข้าถึงการบำบัดได้สะดวก



ถัดมาคือ **อุปกรณ์สวมใส่เพื่อติดตามสุขภาพ (Wearable Tech)** ที่ถูกพัฒนาให้วัดค่าต่าง ๆ ได้ละเอียดและหลากหลายมากขึ้น ขณะเดียวกัน การวิจัยด้านสุขภาพล้ำใสและไม่ใคร่โบโอม ก็กำลังขยายตัวเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ส่งเสริมสุขภาพ

และเทรนด์ที่กำลังมาแรงคือ **การดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืนและมีจริยธรรม** ส่งผลให้ผู้คนหันมาใช้ของที่เป็นมิตร

ต่อสิ่งแวดล้อม ส่วนแนวทาง **สุขภาพแบบองค์รวมและบูรณาการ** นั้นก็กำลังได้รับความนิยม นอกจากนี้ยังมีแนวคิด **Health Gamification** ที่ทำให้การดูแลสุขภาพกลายเป็นเรื่องสนุกอีกด้วย

ในขณะที่วิทยาศาสตร์และนวัตกรรมทางสุขภาพก้าวหน้าไป วิทยาศาสตร์เทียมหรือ Pseudoscience ก็เป็นหนึ่งในอุปสรรคสำคัญที่สร้างความเสียหายให้สุขภาพผู้คนเป็นวงกว้าง

ปัจจุบันขบวนการวิทยาศาสตร์เทียมเติบโตอย่างต่อเนื่อง โดยมีแรงขับเคลื่อนจากแพลตฟอร์มดิจิทัล ความไม่ไว้วางใจในสถาบันหลักต่าง ๆ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีไซเบอร์สมัยเดียวถูกใช้เป็นช่องทางหลักในการเผยแพร่ข้อมูลเท็จอย่างแพร่หลาย ตั้งแต่การควบคุมอาหารแบบผิดวิธีไปจนถึงแนวทางการรักษาโรคภัยที่ไม่ปลอดภัย โดยเนื้อหาที่สร้างโดย AI และดีฟเฟก (Deepfake) ทำให้ข้อมูลเท็จดูน่าเชื่อถือและตรวจสอบได้ยาก แนวโน้มที่น่าสังเกตก็คือ มีการใช้แนวคิด Conspiracy Theory ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่าง Conspiracy Theory และ New Age Spirituality ในการชักชวนผู้คนให้เข้าร่วมมากขึ้น

แม้ว่าเรากำลังอยู่ในยุคสมัยของการเปลี่ยนแปลงซึ่งขับเคลื่อนด้วยความก้าวหน้าด้าน AI แต่เราก็ต้องไม่ลืมว่าต้นทางทั้งหมดเกิดขึ้นจาก **“มนุษย์”** ท้ายที่สุดแล้วการตัดสินใจต่อทุกสิ่งทุกอย่างว่าจะไปต่อ หรือพอแค่นี้ในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนา ย่อมอยู่ที่วิจรณ์ญาณของ **“มนุษย์”** ทั้งสิ้น

.....



ถวายพระพร

ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมคณะผู้บริหาร ร่วมบันทึกเทปถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 3 มิถุนายน 2568 ณ สถานีโทรทัศน์แห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์ (NBT)



92 ปี กรมธนารักษ์

ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมธนารักษ์ครบรอบ 92 ปี โดยมี ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ อธิบดีกรมธนารักษ์ และคณะผู้บริหารให้การต้อนรับและเป็นผู้แทนรับมอบเงินบริจาคเพื่อสมทบเข้ากองทุนสวัสดิการกรมธนารักษ์ ณ กรมธนารักษ์ เขตพญาไท กรุงเทพฯ



ต้อนรับ

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ให้การต้อนรับและแสดงความยินดีกับ นายณกรณ์ ตรรกวิรพัท ผู้อำนวยการองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก หรือ TGO ในโอกาสเข้ารับตำแหน่ง และใช้โอกาสนี้หารือแนวทางการดำเนินงานด้านการบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก และการประเมินการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระดับองค์กร หรือคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร (Carbon Footprint for Organization : CFO)



แสดงความยินดี

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงาน ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานสถิติแห่งชาติ ครบรอบ 62 ปี โดยมี นายภูษพงศ์ โนนไธสง ผู้อำนวยการสำนักงานสถิติแห่งชาติ ให้การต้อนรับและรับมอบเงินบริจาคสมทบทุนมูลนิธิจุฬาภรณ์ เพื่อรักษาผู้ป่วยยากไร้ในพระอนุเคราะห์ ณ ชั้น 4 สำนักงานสถิติแห่งชาติ อาคารรัฐประศาสนภักดี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



อินโดนีเซียศึกษาอุทก

นายมนตรี พงศ์สุวรรณ รักษาการผู้อำนวยการฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 2 พร้อมเจ้าหน้าที่ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ให้การต้อนรับคณะผู้แทนด้านพลังงานจากประเทศอินโดนีเซีย โดยได้เยี่ยมชมอาคาร C และรับฟังการบรรยายด้านเทคโนโลยีระบบผลิตความเย็นจากส่วนกลาง (District Cooling System: DCS) พร้อมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ร่วมกัน ณ อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



ส่งมอบปุ๋ย

นางพรณี นิตติสรุฒิ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายแผนและบริหารความเสี่ยง รักษาการตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายธรรมาภิบาลและความยั่งยืน นางสาวกพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 1 พร้อมพนักงานและลูกจ้าง บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมส่งมอบปุ๋ยที่ได้จากเศษขยะและเศษอาหาร จำนวน 12,000 กิโลกรัม โดยมี นางสุพร ตริณรินทร์ เลขานุการคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (กปร.) ให้การต้อนรับและรับมอบปุ๋ยในครั้งนี้ ณ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ

นวัตกรรมจัดการน้ำเสีย ทางรอดแห่งอนาคต

๖๖

ในทุกหยดที่เราองข้าม
อาจซ่อนโอกาสในการเยียวยาโลกไว้เสมอ
การจัดการน้ำเสียอย่างยั่งยืน
จึงไม่ใช่จุดจบ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของ
การหมุนเวียนอย่างมีประสิทธิภาพ

๖๖

ในโลกปัจจุบันที่การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และภาวะแห้งแล้งรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ การจัดการน้ำเสียจึงไม่ใช่แค่การ “กำจัด” แต่คือการ “บำบัดและนำกลับมาใช้ใหม่อย่างมีคุณค่า” ทำให้องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนทั่วโลกต้องเร่งปรับตัว นำนวัตกรรมและเทคโนโลยีล้ำสมัยมาบริหารจัดการ และผนวกเข้ากับวิถีคิดแบบหมุนเวียน (Circular Thinking) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลให้มากยิ่งขึ้น

เทคโนโลยีจัดการน้ำเสีย : จากระบบดั้งเดิม สู่ระบบบริหารจัดการอย่างอัจฉริยะและยั่งยืน

1. MBR – Membrane Bioreactor น้ำเสียที่สะอาดพอจะกลับมาใช้ได้

ในอดีต ระบบบำบัดน้ำเสียแบบตะกอนเร่ง (Conventional Activated Sludge) ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง มักต้องใช้พื้นที่ขนาดใหญ่และให้ผลผลิตน้ำที่ยังมีของแข็งละลายปนอยู่ในปริมาณค่อนข้างสูง ทำให้ไม่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้อย่างปลอดภัย แต่เทคโนโลยี MBR ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญด้วยการผสมผสานการบำบัดทางชีวภาพกับเมมเบรนที่มีการกรองระดับไมโครนาโน ทำให้น้ำที่ผ่านการบำบัดสะอาดใกล้เคียงระดับน้ำประปา โดยใช้พื้นที่น้อยกว่า 50% และสามารถรีไซเคิลน้ำเพื่อใช้ในอาคารในประเภทที่ไม่ได้สัมผัสโดยตรงกับมนุษย์ โดยมีกรณีศึกษาจากที่ต่าง ๆ ดังนี้

กรณีศึกษา 1 สนามบินมิวนิก (Munich Airport) ประเทศเยอรมนี ได้นำระบบ MBR มาใช้ตั้งแต่ปี 2010 เพื่อรีไซเคิลน้ำจากห้องน้ำและอ่างล้างมือสำหรับใช้ในระบบสุขาภิบาลและระบบทำความเย็น ส่งผลให้ลดการใช้น้ำจากระบบประปาสูงกว่า 30% และลดค่าใช้จ่ายรายปีได้หลายล้านยูโร

กรณีศึกษา 2 โครงการ NEWater ของประเทศสิงคโปร์ โดยการประปาสิงคโปร์ (PUB) ใช้ระบบ MBR ร่วมกับการกรองระดับนาโนและ UV disinfection เพื่อนำน้ำเสียกลับมาใช้ในภาคอุตสาหกรรม ทำให้สิงคโปร์ลดการพึ่งพาน้ำจากต่างประเทศลงได้อย่างมีนัยสำคัญ และสามารถผลิตน้ำใหม่ได้ถึง 430 ล้านลิตรต่อวัน

2. Constructed Wetlands การคืนพลังให้ธรรมชาติจัดการตัวเอง

Constructed Wetlands (CW) คือการออกแบบพื้นที่ชุ่มน้ำจำลอง เช่น บ่อพืชน้ำ ร่องพืชกรองน้ำ หรือพื้นที่ชะลอการไหลแบบธรรมชาติ เพื่อให้พืชและจุลินทรีย์ช่วยย่อยสลายสารอินทรีย์และกรองสารพิษ โดยใช้พลังงานน้อยหรือแทบไม่ต้องใช้เลย เหมาะอย่างยิ่งกับเมืองที่ต้องการลดภาระระบบบำบัดขนาดใหญ่ และเพิ่มพื้นที่สีเขียว โดยมีกรณีศึกษาจากที่ต่าง ๆ ดังนี้

กรณีศึกษา 1 โครงการพัฒนาพื้นที่ชุ่มน้ำแหลมผักเบี้ย จังหวัดเพชรบุรี ประเทศไทย เป็นตัวอย่างของระบบบำบัดน้ำเสีย

ตามธรรมชาติที่ใช้แนวคิดพื้นที่ชุ่มน้ำเทียม โดยมีพื้นที่กว่า 1,135 ไร่ รับน้ำเสียจากเทศบาลเมืองเพชรบุรี ประสิทธิภาพบำบัดน้ำเสียมากกว่า 90% ก่อนปล่อยน้ำที่บำบัดแล้วกลับคืนสู่ธรรมชาติ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเรียนรู้และท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่ได้รับความสนใจจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ

กรณีศึกษา 2 โครงการ “Water Square Benthemplein” เมืองรอตเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมภูมิทัศน์กับระบบบริหารจัดการน้ำในเมือง โดยพื้นที่แห่งนี้ได้รับการออกแบบให้ทำหน้าที่เป็นพื้นที่สาธารณะในสภาพอากาศปกติ และเปลี่ยนหน้าที่เป็นแหล่งรองรับและหน่วงน้ำฝนเมื่อเกิดฝนตกหนัก โดยสามารถรองรับน้ำฝนได้ประมาณ 1.7 ล้านลิตร น้ำที่ถูกเก็บจะถูกปล่อยและนำกลับไปใช้ในกิจกรรมสาธารณะ เช่น รดน้ำต้นไม้ ล้างถนน หรือกรองผ่านระบบธรรมชาติเพื่อเติมน้ำใต้ดิน นอกจากนี้ โครงการนี้ยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยรอบ เป็นจุดนั่งเล่น ออกกำลังกาย และเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมในบริบทเมือง

กรณีศึกษา 3 สวนสาธารณะ King's Cross Pond Club ในใจกลางกรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร เป็นตัวอย่างนวัตกรรม “Natural Swimming Pool” และเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิด “Urban Ecology” ที่ผสมผสานสภาพภูมิทัศน์กับระบบนิเวศเมืองผ่านการใช้ระบบบำบัดน้ำเสียตามธรรมชาติผ่านการใช้พืชน้ำหลากหลายชนิด ไม้พุ่ม และระบบกรองหินและทรายหลายชั้น โดยไม่ใช้สารเคมีหรือคลอรีนในการฟอกน้ำ โดยสระน้ำขนาดประมาณ 40 เมตรแห่งนี้ สามารถรองรับผู้ใช้งานต่อวันอยู่ที่ 163 คน เพื่อรักษาสมดุลของระบบบำบัดน้ำตามธรรมชาติ

3. IoT + AI + SCADA= Smart Water Management

ระบบเซนเซอร์น้ำอัจฉริยะ (Smart Water Monitoring) ถูกออกแบบมาใหติดตั้งในถังเก็บน้ำ ท่อระบายน้ำ หรือบ่อพัก เพื่อวัดพารามิเตอร์สำคัญ เช่น ค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH), ความขุ่น (Turbidity), ปริมาณสารเคมีตกค้าง ฯลฯ แล้วส่งข้อมูลแบบเรียลไทม์ให้ผู้ดูแลผ่านแอปพลิเคชัน และเมื่อเชื่อมโยงกับ AI ระบบจะสามารถวิเคราะห์ความผิดปกติล่วงหน้า ร่วมกับการใช้ระบบ SCADA (Supervisory Control and Data Acquisition) ที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์บัญชาการกลาง ควบคุมการทำงานของระบบทั้งหมดได้จากระยะไกลแบบอัตโนมัติ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อมลภาวะและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นล่วงหน้า โดยมีกรณีศึกษาจากที่ต่าง ๆ ดังนี้

กรณีศึกษา 1 กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ได้ใช้ระบบ Smart Water Grid ทั่วทั้งเมืองเพื่อควบคุมการจ่ายน้ำของเมืองหลวงซึ่งมีประชากรมากกว่า 9 ล้านคน โดยใช้ระบบเซนเซอร์ตรวจวัดแรงดันและคุณภาพน้ำตลอดเส้นทางท่อ พร้อมส่งข้อมูลเข้าสู่ศูนย์กลางที่ควบคุมด้วย AI และ SCADA ที่สามารถสั่งการปิดท่อ-เปิดบ่อระบายน้ำ-ปรับการบำบัดแบบอัตโนมัติจากข้อมูลที่ประมวลผลด้วย AI ทำให้สามารถควบคุมคุณภาพน้ำในเมืองได้อย่างแม่นยำในทุกฤดู ลดการรั่วไหลของน้ำในระบบได้กว่า 25% และเพิ่มประสิทธิภาพการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉิน

กรณีศึกษา 2 โครงการ “Digital Water City” ของกรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ซึ่งเป็นโครงการภายใต้การสนับสนุนของ EU Horizon 2020 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาโซลูชันดิจิทัล เช่น เซ็นเซอร์อัจฉริยะและ AI เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของระบบน้ำในเมือง โดยมีเป้าหมายลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากระบบท่อระบายน้ำ และเพิ่มความสามารถในการบริหารจัดการน้ำเสียได้อย่างแม่นยำ ช่วยลดปัญหาน้ำเสียรั่วไหลและเพิ่มประสิทธิภาพของระบบท่อและบ่อบำบัดทั้งเมือง



DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เห็นว่าการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำอย่างมีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่สะท้อนความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างคุณค่าให้แก่สังคม และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ใช้อาคารทุกภาคส่วนอย่างยั่งยืน ถึงแม้ว่า DAD จะได้รับรางวัลอาคารราชการต้นแบบในการจัดการน้ำเสียในระดับทองมาแล้วตั้งแต่ปี 2563 แต่ไม่หยุดพัฒนาและยกระดับการจัดการน้ำให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการในพื้นที่ชุ่มน้ำจำลองผสมผสานไปกับการบริหารจัดการพื้นที่สีเขียวของอาคารจอร์จ D หรือการนำเทคโนโลยีนวัตกรรมต่าง ๆ มาเพิ่มประสิทธิภาพของโรงบำบัดน้ำเสียของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เช่น การใช้เซ็นเซอร์ตรวจวัดค่าพารามิเตอร์ของน้ำเสีย ทั้งน้ำเสียขาเข้าและขาออก เพื่อช่วยควบคุมคุณภาพในการบำบัดน้ำเสีย ลดการใช้พลังงาน หรือการใช้ระบบ SCADA เพื่อควบคุมการบำบัดน้ำเสียด้วยระบบอัตโนมัติ นอกจากนี้ DAD ยังมีโครงการศึกษาการใช้ AI ร่วมกับเซนเซอร์ต่าง ๆ และระบบ SCADA เพื่อยกระดับการบำบัดน้ำเสียและการบริหารจัดการน้ำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นไปอีก

ในโลกที่น้ำสะอาดเริ่มกลายเป็นทรัพยากรหายาก การนำนวัตกรรมต่าง ๆ เข้ามาใช้ร่วมกับการบูรณาการพลังของธรรมชาติ คือหนทางสู่ความมั่นคงด้านน้ำอย่างยั่งยืน และเป็นโอกาสสำคัญสำหรับ DAD ในการแสดงบทบาทผู้นำด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืน ผ่านการส่งมอบความพึงพอใจ เพื่อส่งมอบความสุขที่ยั่งยืนให้กับอนาคตของสังคมต่อไป

Mr. Prinzeohm

ที่มา

- Berliner Wasserbetriebe. (2022). Digital Water City – Berlin Use Case. Retrieved from <https://www.digital-water.city>
- De Urbanisten. (2013). Benthemplein Water Square. Retrieved from <https://www.urbanisten.nl>
- German Water Partnership. (2022). Sustainable Water Management at Munich Airport. Retrieved from <https://www.gwp.org>
- King's Cross Pond Club. (2015). Natural Swimming Pool Project. Retrieved from <https://www.kingscross.co.uk>
- Korea Water Resources Corporation (K-water). (2021). Smart Water Grid in Seoul. Retrieved from <https://www.kwater.or.kr>
- PUB Singapore. (2023). NEWater Technology and Strategy. Retrieved from <https://www.pub.gov.sg>
- สถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและการเกษตร (องค์การมหาชน). (2566). รายงานการติดตามประสิทธิภาพระบบบำบัดแหลมผักเบี้ย
- กรมควบคุมมลพิษ. (2565). คู่มือระบบบำบัดน้ำเสียโดยธรรมชาติ: กรณีศึกษาแหลมผักเบี้ย

พระคาร์ดินัลโรเบิร์ต ฟรานซิส ฟริวสท์ ได้รับเลือกให้เป็นพระสันตะปาปาองค์ใหม่องค์ที่ 267 นับเป็นพระสันตะปาปาองค์แรกจากสหรัฐฯ โดยทรงเลือกใช้พระนามว่า “เลโอที่ 14”

สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 เกิดเมื่อวันที่ 14 กันยายน ค.ศ. 1955 ที่เมืองชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ของสหรัฐฯ ในครอบครัวชาวอเมริกันเชื้อสายอิตาลี เข้าร่วมคณะเยซุอิตในปี 1978 และได้รับการบวชเป็นบาทหลวงในปี 1985 ทรงมีประสบการณ์การทำงานในหลากหลายบทบาท ทั้งในสหรัฐฯ และต่างประเทศ โดยเฉพาะในเปรู ที่เคยดำรงตำแหน่งอธิการคณะเยซุอิตในภูมิภาคนั้นระหว่างปี 1999-2004

ปี 2014 ได้รับแต่งตั้งเป็นบิชอปแห่งเขตศาสนปกครองชียากาเมกานาในเปรู และปี 2021 สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส ทรงแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าสมณกระทรวงเพื่อบิชอป (Dicastery for Bishops) ซึ่งมีหน้าที่ดูแลการคัดเลือกบิชอปทั่วโลก

แม้สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 จะเกิดที่ชิคาโก แต่พระองค์ใช้เวลาส่วนใหญ่ในวาติกัน และทำงานในเมืองตรูฮิลโลของเปรูนานถึง 10 ปี นอกจากนี้ พระองค์ยังพูดภาษาสเปนและอิตาลีได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งเห็นได้จากการกล่าวสุนทรพจน์ต่อสาธารณชนครั้งแรกที่จัตุรัสเซนต์ปีเตอร์

คริสโตเฟอร์ แลมป์ ผู้สื่อข่าว CNN ประจำวาติกันเผยว่า “พระสันตะปาปาฟรานซิสผู้ลี้ลับ ‘เคารพ และชื่นชม’ พระองค์ (สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14) มาก เห็นได้ชัดว่าสมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิสมองเห็นบางสิ่งบางอย่างในตัวสมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิสทรงมองว่าสมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 เป็นผู้นำที่มีความสามารถ”



รู้จัก “โป๊ปเลโอที่ 14”

พระสันตะปาปาชาวอเมริกันคนแรกในประวัติศาสตร์

ก่อนหน้านี้ สมเด็จพระสันตะปาปาองค์สุดท้ายที่ใช้พระนามว่า “เลโอ” คือ “สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 13” ดำรงตำแหน่งตั้งแต่ ค.ศ. 1878-1903 ทรงเป็นสมเด็จพระสันตะปาปาที่อยู่เคียงข้างคนยากจนและยืนหยัดเพื่อคนงาน ดังนั้นการที่สมเด็จพระสันตะปาปาองค์ใหม่เลือกใช้พระนามว่า “เลโอ” จึงเป็นการแสดงเจตนารมณ์ที่ชัดเจนในการสนับสนุนคนยากจนและแรงงาน

สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 สำเร็จปริญญาตรีนิติศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวิลลาโนวาในรัฐเพนซิลเวเนีย และได้รับประกาศนียบัตรด้านเทววิทยาจากสหภาพเทววิทยาคาทอลิกแห่งชิคาโก ต่อมาถูกส่งไปศึกษากฎหมายศาสนาในกรุงโรม และในช่วงหลังของชีวิตการทำงาน พระองค์ก็ทรงสอนกฎหมายศาสนาในโรงเรียนเซมินารี (สถาบันการศึกษาฝึกบวชเพื่อเตรียมบวชเป็นบาทหลวง) ที่เมืองตรูฮิลโล ประเทศเปรู โดยนอกจากจะถือสัญชาติอเมริกันแล้ว สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 ยังถือสัญชาติเปรูด้วย โดยได้รับสัญชาติเปรูในเดือนสิงหาคม 2015

“ข้าพเจ้าถือว่าตัวเองเป็นนักเทนนิสสมัครเล่น ตั้งแต่จากเปรูมา ข้าพเจ้าก็มีโอกาสฝึกซ้อมน้อยมาก จึงตั้งตารอที่จะได้กลับไปเล่นอีกครั้ง” สมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 ตรัส พระองค์ยังตรัสอีกว่า ในเวลาว่างพระองค์ชอบอ่านหนังสือ เดินเล่น และเดินทางไปยังสถานที่ใหม่ ๆ เพื่อเปิดประสบการณ์ที่หลากหลาย

การขึ้นเป็นประมุขคริสตจักรโรมันคาทอลิกของสมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 เกิดขึ้นท่ามกลางความท้าทายมากมายของคริสตจักร รวมถึงการถกเถียงเรื่องการปฏิรูปศาสนจักร เช่น สิทธิของกลุ่ม LGBTQ+ และความขัดแย้งทางการเมืองระหว่างกลุ่มอนุรักษ์นิยมและกลุ่มก้าวหน้าในวาติกัน อีกทั้งการเป็นชาวอเมริกันอาจทำให้สมเด็จพระสันตะปาปาองค์ที่ 267 ต้องเผชิญกับความท้าทายด้านภาพลักษณ์ในบางภูมิภาคที่มองสหรัฐฯ ในแง่ลบ

ความสามารถในการบริหารและประสบการณ์ในระดับนานาชาติที่สั่งสมมาของสมเด็จพระสันตะปาปาเลโอที่ 14 ทำให้หลายฝ่ายมองว่าพระองค์จะสามารถนำคริสตจักรผ่านช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอย่างดี



Global Trend

ยานยนต์อัจฉริยะ “ผู้ช่วยอัจฉริยะ” ที่รู้ใจ และปลอดภัยบนท้องถนน

ปัจจุบันการขับขี่รถยนต์ไม่ได้จำกัดอยู่แค่การควบคุมพวงมาลัยอีกต่อไป แต่ได้พัฒนาสู่ยุคของการขับขี่อัจฉริยะ (Smart Driving) ที่สามารถ “คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และโต้ตอบ” กับผู้ขับขี่ได้แบบเรียลไทม์ โดยผสมผสานเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) และระบบอัตโนมัติขั้นสูงเข้ามาเป็น “ผู้ช่วย” สำคัญของผู้ขับขี่

หนึ่งในเทคโนโลยีที่ถูกพูดถึงมากที่สุดคือ “รถยนต์ไร้คนขับ” หรือ

Autonomous Vehicle ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดคือ รถยนต์ที่สามารถเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้โดยไม่ต้องพึ่งพาการควบคุมของมนุษย์เลยแม้แต่น้อย

นอกจากนี้ยังมี “ระบบช่วยจอดอัตโนมัติ” ที่ช่วยให้การจอดรถในเมืองใหญ่สะดวกและปลอดภัยยิ่งขึ้น บางรุ่นสามารถควบคุมการจอดได้ทั้งพวงมาลัย ความเร็ว และการหยุดรถโดยอัตโนมัติ บางรุ่นยังรองรับระบบ “Remote Smart Parking Assist” ที่ให้ผู้ขับสั่งจอดรถผ่านสมาร์ทโฟนหรือกุญแจรีโมต โดยไม่ต้องนั่งอยู่ในรถเลย ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งกับช่องจอดที่แคบจนเปิดประตูไม่ได้

ระบบจอดรถอัตโนมัตินี้ไม่เพียงเป็นฟีเจอร์ที่เสริมความสะดวก แต่ยังสะท้อนถึงทิศทางของการพัฒนารถยนต์อัจฉริยะในอนาคต ที่มุ่งเน้นให้ผู้ขับ “ไม่ต้องขับ” จริง ๆ เมื่อเทคโนโลยีเหล่านี้ผนวกเข้ากับระบบขับเคลื่อนอัตโนมัติ ก็จะทำให้รถสามารถขับออกจากบ้าน ไปยังจุดหมาย และหาช่องจอดพร้อมจอดเองได้อย่างสมบูรณ์แบบโดยไม่ต้องมีใครอยู่หลังพวงมาลัย

แม้ว่าการใช้งานจริงของรถไร้คนขับแบบเต็มรูปแบบยังคงจำกัดอยู่ในบางพื้นที่หรืออยู่ในระยะทดลอง แต่ระบบช่วยขับขี่อัตโนมัติในระดับต่าง ๆ ก็เริ่มถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายแล้ว เช่น ระบบ Adaptive Cruise Control ที่รักษาระยะห่างจากรถคันหน้าโดยอัตโนมัติ ระบบ Lane Keeping Assist ที่ช่วยประคองรถให้อยู่ในเลน ระบบ Traffic Jam Assist ที่สามารถขับเคลื่อนและเบรกเองในช่วงที่รถติด หรือระบบ Automatic Emergency Braking ที่ช่วยหยุดรถในกรณีที่พบวัตถุขวางหน้าแบบฉุกเฉิน

อีกหนึ่งความก้าวหน้าที่สำคัญคือ ระบบการเชื่อมต่อระหว่างรถยนต์และอุปกรณ์ภายนอก (V2X) ซึ่งรวมถึงการเชื่อมต่อระหว่างรถกับรถ (V2V) รถกับโครงสร้างพื้นฐาน (V2I) และรถกับคนเดินถนน (V2P) ระบบนี้ช่วยให้รถยนต์สามารถรับรู้ถึงสถานการณ์ที่อยู่รอบขอบเขตการมองเห็นของเซนเซอร์ เช่น รถที่กำลังวิ่งมาจากทางแยกที่มองไม่เห็นด้วยสายตา หรือสัญญาณไฟจราจรที่กำลังจะเปลี่ยนสี เทคโนโลยีนี้จะช่วยลดอุบัติเหตุ และเตรียมความพร้อมสำหรับการขับขี่อัตโนมัติในระดับที่สูงขึ้นในอนาคต

นอกจากนี้ การโต้ตอบระหว่างคนขับกับรถเองก็มีการพัฒนาอย่างน่าทึ่ง ระบบสั่งงานด้วยเสียงในรถยนต์ยุคใหม่สามารถควบคุมฟังก์ชันได้หลายอย่าง เช่น การปรับอุณหภูมิ การเปิด-ปิดหน้าต่าง การตั้งค่าเส้นทาง GPS การอ่านข้อความ หรือแม้แต่การถามสภาพอากาศและข่าวสารแบบเรียลไทม์

อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายหลายประการ โดยเฉพาะในประเทศไทย เช่น สภาพถนนที่หลากหลาย ป้ายจราจรไม่ชัดเจน มีการก่อสร้างหรือซ่อมแซมบ่อยครั้ง รวมถึงการมีสัตว์เลื้อยหรือรถจักรยานยนต์บนถนน ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ซับซ้อนและท้าทายต่อระบบเซนเซอร์และปัญญาประดิษฐ์ของรถยนต์ไร้คนขับ นอกจากนี้ กฎหมายยังไม่รองรับการใช้งานรถยนต์ไร้คนขับอย่างเต็มรูปแบบ และเทคโนโลยีอาจยังไม่พร้อมใช้งานในทุกพื้นที่

แต่ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่ายานยนต์ในยุคปัจจุบันไม่ใช่แค่พาหนะ แต่กำลังกลายเป็นแพลตฟอร์มเทคโนโลยีที่ผสานเข้ากับชีวิตประจำวันของผู้คนอย่างแนบเนียน เทคโนโลยียานยนต์อัจฉริยะไม่เพียงยกระดับความสะดวกสบายในการเดินทาง

นี่คือก้าวสำคัญในการเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และการเชื่อมโยงของระบบขนส่งในภาพรวมอีกด้วย



บริจาคโลหิต

"การให้" ที่ยิ่งใหญ่

"เพราะทุกชีวิตมีความหมาย" การบริจาคโลหิตจึงเป็นหนึ่งใน **"การให้"** ที่ยิ่งใหญ่ นำไปช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีการเสียเลือดมาก ทั้งในการรักษา ผ่าตัด เสียเลือดจากอุบัติเหตุ หรือผู้ป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถสร้างเม็ดเลือดได้เอง นี่คือความสำคัญของ **"วันผู้บริจาคโลหิตโลก"** (World Blood Donor Day) ตรงกับ **วันที่ 14 มิถุนายนของทุกปี** เป้าหมายคือการรณรงค์ให้ประชาชนทั่วไปอย่างเรา ๆ เข้าใจแก่นแท้ของการให้ ว่าไม่ใช่แค่เรื่องเงินทองเสมอไป แต่เราสามารถบริจาคโลหิตเพื่อมอบโอกาสให้เพื่อนมนุษย์อีกจำนวนมากได้ใช้ชีวิตต่อไป

การกำหนดให้วันที่ 14 มิถุนายนของทุกปีเป็นวันผู้บริจาคโลหิตโลก เพราะเป็นวันคล้ายวันเกิดของ **"ดร.คาร์ล ลันด์สไตเนอร์"** (Karl Landsteiner) แพทย์ชาวออสเตรีย-อเมริกัน ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1868-1943 ในจักรวรรดิออสเตรีย-ฮังการี ซึ่งประสบความสำเร็จในการจำแนกหมู่โลหิต A B และ O ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนำมาสู่การค้นพบว่าการถ่ายโลหิตให้กับผู้ที่มีหมู่โลหิตเดียวกันไม่ทำให้เซลล์เม็ดเลือดถูกทำลาย ต่อยอดนวัตกรรมต่าง ๆ ในวงการแพทย์มาจนถึงทุกวันนี้ ส่งผลให้ **ดร.คาร์ล** ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยา หรือแพทยศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1930

องค์การอนามัยโลก (WHO) สหพันธ์สภาภาษาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC) สหพันธ์ผู้บริจาคโลหิตระหว่างประเทศ (FIOODS) และสมาคมบริการโลหิตระหว่างประเทศ (ISBT) ได้ขอความร่วมมือให้สภาภาษาชาติทั่วโลกจัดกิจกรรมขอบคุณผู้บริจาคโลหิต พร้อมส่งเสริมงานบริการโลหิตให้เป็นที่แพร่หลายในวันผู้บริจาคโลหิตโลก โดยเริ่มครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 2004

ร่างกายคนเรานั้นมีปริมาณโลหิตประมาณ 17-18 แก้วน้ำ แต่ร่างกายจะใช้เพียง 15-16 แก้วเท่านั้น ส่วนที่เหลือสามารถบริจาคให้ผู้อื่นได้ ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริจาค เนื่องจากร่างกายมีการสร้างเม็ดโลหิตและส่วนประกอบของโลหิตมาทดแทนส่วนที่เสียไป ไช้กระดูกจะมีบทบาทสำคัญในการสร้างเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนให้มีปริมาณโลหิตในร่างกายเท่าเดิม หากไม่ได้บริจาค ร่างกายจะขับเม็ดโลหิตที่สลายตัวเพราะหมดอายุ โดยมีคำแนะนำว่าสามารถร่วมบริจาคโลหิตเป็นประจำทุก 3 เดือน

กระบวนการบริจาคโลหิต ใช้เวลาเพียง 20 นาทีโดยประมาณเท่านั้น โลหิตจะถูกเก็บบรรจุในถุงพลาสติก (Blood Bag) ประมาณ 350-450 มิลลิลิตร ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของผู้บริจาค นอกจากนี้ได้ทำบุญ ยังถือเป็นโอกาส **"ตรวจสุขภาพ"** ไปในตัว เพราะก่อนบริจาคจะต้องทำการวัดความดันโลหิต การตรวจภาวะโลหิตจาง

นอกจากจะช่วยต่อชีวิตให้กับผู้อื่นแล้ว การบริจาคโลหิตยังเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวผู้บริจาคเองอีกด้วย ทำให้ร่างกายของเรามีระบบไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง ผิวดี มีน้ำมีนวล หน้าใสตามมา โดยที่ผ่านมามีการวิจัยพบว่าการเจาะโลหิตออกเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาล และทำให้สัดส่วนไขมันดีต่อไขมันเลวดีขึ้นได้ในคนที่มักมีอาการทางเมตาบอลิก ซึ่งจะมีความดันสูง น้ำตาลสูง และไขมันสูง

ผลการศึกษายังพบด้วยว่าการบริจาคโลหิตมีส่วนลดความเสี่ยงจากมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งคอหอย และยังทำให้ผู้บริจาคโลหิตมีแนวโน้มอายุยืน หรือมีโอกาสตายจากโรคต่าง ๆ น้อยกว่าผู้ที่ไม่บริจาคโลหิต ขณะเดียวกันผู้บริจาคโลหิตจำเป็นต้อง **"รักษาสุขภาพ"** ดูแลตัวเอง งดเว้นพฤติกรรมเสี่ยงต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบดี

ซีฟิลิส และเอดส์ เพื่อประโยชน์ต่อทั้งผู้บริจาคเองและความปลอดภัยต่อผู้รับ

ผู้สนใจบริจาคโลหิตต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนบริจาค เริ่มจากการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และที่สำคัญสุขภาพต้องแข็งแรง รู้สึกสบายดี หากอยู่ระหว่างรับประทานยาโรคประจำตัว จำเป็นต้องแจ้งแพทย์และพยาบาลทุกครั้งในช่วงตรวจคัดกรองสุขภาพ ต้องงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนบริจาคอย่างน้อย 24 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ก่อนมาบริจาคโลหิต 6 ชั่วโมง และไม่ลืมนำบัตรประชาชน 3-4 แก้วก่อนบริจาค 30 นาที ซึ่งเท่ากับปริมาณโลหิตที่เสียไปในการบริจาค ช่วยลดภาวะการเป็นลมหลังบริจาคได้ และงดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค 1 ชั่วโมง

สถานการณ์บริจาคโลหิตในประเทศไทยปัจจุบัน **"ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย"** ได้ให้ข้อมูลเชิงสถิติที่น่าสนใจเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2567 ว่าสถิติการเบิกขอใช้โลหิตของโรงพยาบาลทั่วประเทศ 1 เดือนย้อนหลัง พบว่ามีการเบิกขอใช้โลหิตเฉลี่ยวันละ 7,305 ยูนิตต่อวัน แต่สามารถจ่ายโลหิตได้เฉลี่ยวันละ 3,237 ยูนิตต่อวัน หรือคิดเป็น 44% เท่านั้น แสดงให้เห็นว่าโลหิตคงคลัง **"เริ่มขาดแคลนทั่วประเทศ"** หรืออยู่ในระดับสีแดง

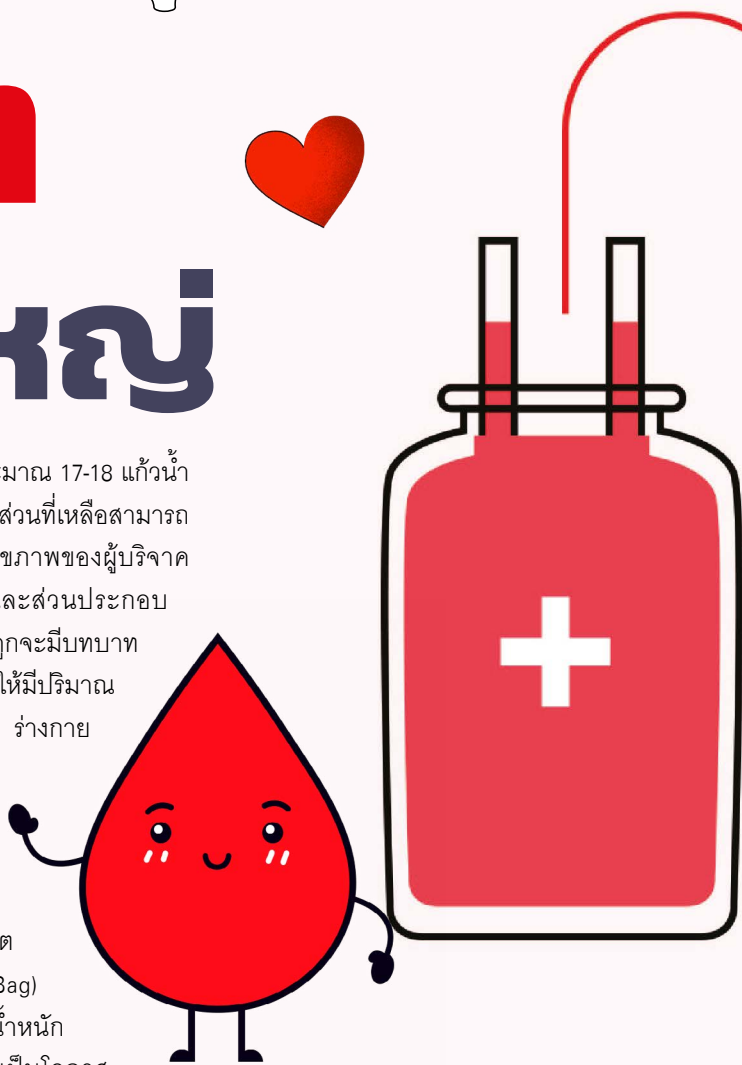
ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติจึงขอเชิญชวน **"ผู้ใจบุญที่มีสุขภาพดี"** มารวมพลังกันเพื่อเปลี่ยนสัญญาณโลหิตคงคลังให้อยู่ในระดับสีเขียว มีปริมาณเพียงพอในการสำรองจ่าย เพื่อนำไปช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไป

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด
ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรม

บริจาคโลหิตกับสภากาชาดไทย

วันที่ ๒๑-๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๘ อาคารราชบุรีรัตนฤกษ์ (อาคาร ๓)	วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๘ อาคารราชบุรีรัตนฤกษ์ (อาคาร ๓)
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘ อาคาร ๓	วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๘ อาคาร ๓
วันที่ ๒๔-๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘ อาคารโรงพยาบาลเมทิตี (อาคาร ๓)	วันที่ ๑๖-๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๘ อาคารโรงพยาบาลเมทิตี (อาคาร ๓)

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.
ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



เที่ยวไหน บำบัดใจ ฟันฟูกาย

เทรนด์การท่องเที่ยวที่กำลังได้รับความนิยมและเป็นที่นิยมมากขึ้นในปัจจุบันคือ “การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” ลองจัดสรรเวลาพาตัวเองและคนที่รักหลักหนีสังคมที่วุ่นวาย ไปใช้ชีวิตที่เรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติที่สงบ ได้พักผ่อนฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย พร้อมเยียวยาสุขภาพใจ ปรับสมดุลให้กับชีวิต เพื่อเติมความสุขให้มากกว่าเดิม

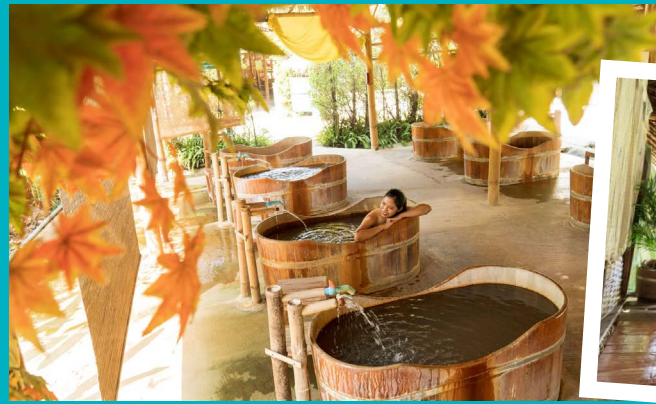


อาบน้ำแร่บ่อน้ำพุร้อนผาง จังหวัดเชียงใหม่

บ่อน้ำพุร้อนที่ซ่อนตัวอยู่ในอุทยานแห่งชาติดอยผ้าห่มปก อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่มีความอัศจรรย์ของบ่อน้ำพุร้อนที่เกิดขึ้นจากหินร้อนเหลวใต้เปลือกโลก ทำให้น้ำบาดาลที่ไหลผ่านชั้นหินร้อนมีอุณหภูมิสูงขึ้น และดันขึ้นผ่านรอยแยกของหินมาบนพื้นผิวโลก กลายเป็นน้ำพุร้อนธรรมชาติที่มีอุณหภูมิสูงถึง 40-88 องศาเซลเซียส มากกว่า 50 บ่อ ซึ่งน้ำร้อนในบ่อมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์มากมาย ทางอุทยานเปิดให้ผู้มาเยือนได้อาบน้ำแร่แช่น้ำร้อนผ่อนคลายให้ร่างกายหายตึงเครียด และยังช่วยรักษาโรคผิวหนัง บรรเทาไขข้ออักเสบ เลือดไหลเวียนได้ดีอีกด้วย เปิดทุกวัน เวลา 07.30-19.00 น.



(ขอบคุณภาพจาก <https://portal.dnp.go.th>)



เขื่อนเขื่อนแม่กาษา จังหวัดตาก

“อโรคยาศาลโป่งคำราม” หรือ “บ่อน้ำแร่โป่งคำราม” อยู่ในหมู่บ้านแม่กาษา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก แหล่งอาบน้ำแร่ถึงไม่ไอ้คแบบสไตส์ญี่ปุ่นท่ามกลางธรรมชาติ ต้นไม้ร่มรื่น โดยใช้กอกไม้ไผ่สูบน้ำแร่ที่ไหลมาจากแหล่งธรรมชาติใต้ดิน แยกโซนชาย-หญิงอย่างชัดเจน น้ำแร่ที่นี่อุณหภูมิประมาณ 60-70 องศาเซลเซียส เต็มไปด้วยแร่ธาตุที่ดีต่อสุขภาพ เชื่อว่าสามารถรักษาโรคภัยและอาการปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้มีบ่อน้ำร้อนให้นักท่องเที่ยวได้ลงไปแช่ฟิน ๆ แล้ว ใครที่ปวดเมื่อยที่มี “เขื่อนอโรคยา” บริการนวดแผนไทยและสปาขัดผิวให้ได้ผ่อนคลายกัน เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 06.00-20.00 น.

(ขอบคุณภาพจาก <https://thai.tourismthailand.org/>)

ศาสตร์แพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี

“พิพิธภัณฑ์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร” คลังความรู้ด้านยาสมุนไพรไทย ตั้งอยู่ในโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี โดดเด่นด้วยอาคารที่เป็นสถาปัตยกรรมมยุรคาโรก (Baroque) แบบยุโรปที่สวยงาม ซึ่งทางโรงพยาบาลได้จัดทำพิพิธภัณฑ์ให้เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับ



สมุนไพรไทย ตำรายาไทย และภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย ผู้สนใจสามารถเข้าไปศึกษากันแบบฟรี ๆ นอกจากจะได้ความรู้แล้ว ยังมีบริการทางการแพทย์ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งคลินิกแพทย์แผนไทย การฟื้นฟูสุขภาพด้วยสมุนไพร การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เช่น บริการอโรมาเธอราพี การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เปิดทุกวัน เวลา 08.30-16.30 น.

สปาโคลนร้อนคลองมะรุ่ย จังหวัดพังงา

“สปาโคลนร้อน” แห่งเดียวในประเทศไทย หรือที่เรียกกันว่า “หาดน้ำร้อน” ตั้งอยู่ในคลองมะรุ่ย บ้านโคกไคร รอยต่อระหว่างอำเภอทับปุด จังหวัดพังงา และอำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ เกิดจากรอยแยกของเปลือกโลกทำให้ความร้อนใต้ดินผุดขึ้นมาบนผิวดิน เกิดปรากฏการณ์ธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์ คือ หาดทรายร้อน น้ำเค็มร้อน และโคลนร้อน ซึ่งชาวบ้านได้นำมาใช้บำบัดโรคเหน็บชา บรรเทาอาการปวดเมื่อย และลดการอักเสบได้ ใครที่ได้ลองหมักโคลนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ผิวนุ่มเนียนขึ้น ใครอยากมาลองต้องเช็กดี ๆ เพราะใน 1 เดือน สามารถทำได้ 10 วันช่วงน้ำลดเท่านั้น สอบถามโทร. 08 7886 0465

(ขอบคุณภาพจาก https://www.facebook.com/ท่องเที่ยวชุมชนบ้านโคกไคร_พังงา)



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” มิถุนายน 2568 หมอธีร์ ไพย์ปชี



ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่มีโอกาสหลากหลายเข้ามาให้แสดงความสามารถ ประสบความสำเร็จ คนว่างงาน มีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องงานประจำ ธุรกิจส่วนตัว หยิบจับทำอะไรก็มีโอกาสทางธุรกิจมากขึ้น แต่อย่าประมาทนะ **การเงิน :** ระงับการเจรจาเรื่องเงินเรื่องทอง อาจเสียผลประโยชน์ได้ ระงับการถูกเอาชื่อไปค้าประกัน **ความรัก :** คนโสด เดือนนี้ได้เจอความสัมพันธ์ที่ดี แต่อายุห่างกันมาก



ราศีพฤษภ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การทำงาน : นอกจากต้องบริหารจัดการงานตัวเองแล้วยังต้องช่วยเหลืองานคนในทีมให้ผ่านไปอย่างราบรื่นด้วย ผู้ใหญ่ให้การช่วยเหลือดี คนว่างงาน มีคนส่งต่องานให้ หรือมีคนมาชักชวนทำงาน ธุรกิจส่วนตัว ยังดีที่ได้รับการซัพพอร์ตจากลูกค้าที่มากขึ้น **การเงิน :** ใช้จ่ายช่วงนี้ต้องเข้มงวด ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น มีโอกาสได้เงินจากพ่อ **ความรัก :** คนโสด เนื้อหอม มีแต่คนเข้ามา มีเสน่ห์หรือแรงมาก คนมีคู่ คนรักเอาอกเอาใจดี ซัพพอร์ตทุกเรื่อง



ราศีมิถุน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่ต้องระวังเรื่องการทำงาน มีแต่ปัญหาที่ชวนให้เกิดความเครียดได้ง่าย หรือทำงานไม่ราบรื่น คนว่างงาน ยังไม่ได้รับการติดต่อเรื่องงานใด ๆ ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ค้าขายไม่เป็นอย่างที่คิด ไม่ราบรื่นมาก ๆ **การเงิน :** มีแนวโน้มเงินเข้าออกมาให้ใช้คล่องตัว แต่หมดไปกับค่าเดินทางที่มากขึ้น **ความรัก :** คนโสด ค่อย ๆ ตัดสินใจกับความสัมพันธ์ครั้งนี้ คนมีคู่ จะเห็นเอกสารอะไรร่วมกันต้องระมัดระวัง



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่อาจต้องว่างงาน หรือได้รับผิดชอบงานที่น้อยลง ไม่มีอะไรท้าทาย อาจเกิดความเบื่อหน่าย คนว่างงาน เปลี่ยนมารับงานฟรีแลนซ์มากขึ้น ธุรกิจส่วนตัว จะริเริ่มอะไรต้องดูสถานการณ์ อย่าทำอะไรตามใจตัวเอง **การเงิน :** ใช้เงินระมัดระวังช่วงนี้ อย่าฟุ่มเฟือยกับเรื่องไร้ประโยชน์ **ความรัก :** คนโสด เป็นมือที่สามของความรักคนอื่น คนมีคู่ ระวังมีคนอื่นเข้ามาแทรกกลางความรัก



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่เบื่อหน่ายกับการทำงาน หมดไฟในการทำงานมาก ไม่มีความสุข คนว่างงาน ต้องปรับประคองจิตใจในช่วงนี้ ยังไม่มีงานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว ต้องปรับประคองธุรกิจให้ผ่านช่วงนี้ไปให้ได้ **การเงิน :** รายได้ยังเข้ามาให้ใช้จ่าย แต่ส่วนใหญ่เป็นรายได้จากความสามารถเฉพาะ **ความรัก :** คนโสด เจอรักแบบสายฟ้าแลบ ความสัมพันธ์ที่ดี คนที่มีคู่ ช่วงนี้ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเท่าไร



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่คาดเดาอะไรไม่ได้เลย ต้องปรับตัวไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งใจทำหน้าที่ ทำงานให้ดี คนว่างงาน จะตัดสินใจอะไรต้องไตร่ตรองให้รอบคอบ ธุรกิจส่วนตัว จะลงทุนเพิ่มต้องดูเศรษฐกิจด้วยไม่ใช่ทำตามอารมณ์ ไม่ศึกษา **การเงิน :** ต้องระมัดระวังรายได้ รายจ่ายให้ดี อย่าใช้ฟุ่มเฟือย **ความรัก :** คนโสด เจอรักจากการเดินทาง หรือเจอคนต่างชาติดูดี คนมีคู่ ระวังเรื่องอารมณ์ที่ไร้ร้อนทำรักสั้นคลอนไ้



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การทำงาน : มีโอกาสที่ดีเข้ามาให้ได้เริ่มต้น หรือมีหน้าที่ความรับผิดชอบใหม่ หรือได้รับตำแหน่งใหม่ คนว่างงาน มีโอกาสได้ทำงานประจำ หรือได้งานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว ริเริ่มอะไรก็ดูราบรื่นดี ไม่มีปัญหา **การเงิน :** ระวังเรื่องการหยิบยืมเงิน แบบไม่ได้คืนแน่ ๆ ต้องใจแข็งไว้ **ความรัก :** คนโสด จะเดินหน้าต่อหรือพอแค่นี้ตัดสินใจจากเหตุผล คนมีคู่ มีเรื่องให้ต้องตัดสินใจร่วมกัน ต้องเจรจาหาข้อตกลงที่ดีร่วมกัน



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่ได้ทำสิ่งที่ถนัด ตรงกับความสามารถ หรือได้รับคำชื่นชมในงาน คนว่างงาน มีโอกาสได้ข่าวดีเกี่ยวกับงานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว ค้าขายเกี่ยวกับเครื่องประดับมีโอกาสได้รับการตอบรับจากลูกค้า **การเงิน :** มีโชคเรื่องเงินเรื่องทอง ได้เงินก้อนโตมาเก็บ หรือมาใช้จ่ายอย่างที่ต้องการ **ความรัก :** คนโสด ระวังถูกมิชฌาชีพหลอกให้รัก คนมีคู่ ระวังความสัมพันธ์ที่น่าเบื่อ ปัญหาซ้ำซาก



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่จะมีโอกาสได้ทำงานที่ไม่เจอความกดดัน หรือเจอปัญหาเหมือนที่ผ่านมา คนว่างงาน ได้งานที่ชอบ หรือตามที่ต้องการ ธุรกิจส่วนตัว จะริเริ่มอะไรควรเริ่มจากเล็ก ๆ ไปก่อน **การเงิน :** เกิดความกังวลในเรื่องรายได้ รายจ่ายที่ต้องบริหารจัดการอย่างรัดกุม **ความรัก :** คนโสด มีเสน่ห์มาก ๆ ระวังรถไฟชนกัน คนมีคู่ คนรักเอาใจใส่ ให้กำลังใจ มีอะไรเซอร์ไพรส์ให้ดี



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การทำงาน : เข้าสู่ช่วงที่ได้ทำอะไรอิสระ แต่ต้องระวังการแสดงความคิดเห็นที่อาจถูกหมั่นไส้จากเพื่อนร่วมงานได้ง่าย คนว่างงาน ไม่เลือกงาน ไม่ยากจน โอกาสมาก็คว้าไว้ ธุรกิจส่วนตัว อย่าทำธุรกิจที่ไม่ศึกษาอะไรเลย **การเงิน :** ใช้จ่ายต้องรัดเข็มขัด ต้องมีวินัยให้มากในเดือนนี้ **ความรัก :** คนโสด คนรักเก่าติดต่อกลับมาพูดคุย คนมีคู่ ปัญหาเดิม ๆ วกกลับมาให้ทะเลาะ



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่ต้องบริหารจัดการงานให้ออกมาเรียบร้อย ถูกกดดัน ถูกเพ่งเล็ง คนว่างงาน ได้รับการชักชวน หรือมีงานให้ทำ ธุรกิจส่วนตัว ยังดีที่มีที่ปรึกษาทางธุรกิจที่ดีช่วยเหลือ **การเงิน :** มีโชคเรื่องเงินทอง ใช้จ่ายได้คล่องตัวมาก ๆ **ความรัก :** คนโสด พบรักใหม่ที่มีความสุข สดใสมาก ๆ คนมีคู่ มีข่าวดีจากคนรัก



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การทำงาน : เป็นเดือนที่อิสระ ไม่มีความกดดัน หรือปัญหามาเป็นอุปสรรคในการทำงาน คนว่างงาน พักการทำงานประจำ เข้าสู่โหมดฟรีแลนซ์ ธุรกิจส่วนตัว หากคิดจะริเริ่มธุรกิจ มีความรู้หรือยัง **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการเดินทางที่มากขึ้น ต้องบริหารจัดการดี ๆ **ความรัก :** คนโสด ไม่คาดหวังก็จะไม่ผิดหวังในเรื่องรัก คนมีคู่ อย่าคิดว่าความลับไม่มีในโลกนะ

หากอยากเช็ควงศ์ 7 ตามเราที่ “หมอธีร์ ไพย์ปชี”

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

บันทึบดี

นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน

กิจกรรมส่งเสริมความรู้เพื่อผู้ป่วยและผู้ดูแล โดย มูลนิธิเครือข่ายมะเร็ง

☎ 063 223 2291
LINE @PUNKANDIBOOK
f PUNKANDIBOOK
IG PUNKANDIBOOK



หากพูดถึง “ฟุตบอล” เชื่อว่าแฟนกีฬาส่วนใหญ่ต้องนึกถึงทีมฟุตบอลชายทีมชาติไทย ซึ่งสร้างผลงานทั้งในระดับทวีป ไปจนถึงระดับโลกมาแล้วมากมาย

ส่วน “ทีมฟุตบอลหญิง” ผลงานที่ผ่านมาอาจยังไม่โดดเด่น และไม่ได้ถูกพูดถึงสักเท่าไร แต่ล่าสุด “ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทย” สามารถสร้างชื่อให้แฟนบอลบ้านเรา ได้ปลื้มไปตาม ๆ กัน ในศึกฟุตบอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย 2025 ที่ประเทศจีน เมื่อช่วงกลางเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา

“แข้งสาวไทย” ภายใต้การคุมทีมของ “โค้ชโอ” ธนาธร สันทนาประสิทธิ์ ออกสตาร์ทรอบแบ่งกลุ่มด้วยผลงานชนะ 2 เสมอ 1 และไม่แพ้ใครเลย ตีตั๋วผ่านเข้าสู่อันดับรองชนะเลิศในฐานะแชมป์กลุ่มซี ก่อนจะไล่ถล่มฮังการี 5-2 ในรอบ 8 ทีมสุดท้าย

ต่อมารอบรองชนะเลิศ ทีมฟุตบอลสาวไทยเจอด่านหินอย่างเจ้าภาพ ทีมชาติจีน แต่พวกเธอก็รวมพลังสู้จนเฉือนเอาชนะไปได้ 3-2 ทะลุเข้าสู่อันดับรองชนะเลิศไปพบกับทีมชาติญี่ปุ่น

ในรอบชิงฯ แข้งสาวไทยปะทะญี่ปุ่นได้อย่างสูสีตั้งแต่ต้น เสมอกันในเวลาปกติ 2-2 จากนั้นต่อเวลาก็ยังเสมอกันอีก 3-3 ทำให้ต้องตัดสินชี้ขาดด้วยการดวลจุดโทษ ผลปรากฏว่าญี่ปุ่นยิงได้แม่นยำกว่า เอาชนะไปแบบระทึกใจ 3-2 คราวแชมป์ไปครองได้สำเร็จ

แม้จะแพ้แต่ทีมฟุตบอลสาวไทยก็ชนะใจแฟนบอล และการจบด้วยตำแหน่งรองแชมป์ถือเป็นผลงานที่ดีที่สุดของพวกเธอในรายการนี้ หลังจากเคยได้อันดับ 3 มาแล้ว 2 ครั้ง เมื่อปี 2015 และ 2018

ที่สำคัญ ตำแหน่ง “รองแชมป์เอเชีย” ส่งผลให้ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยได้สิทธิ์ไปลุยศึก “ฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลก 2025” ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 21 พฤศจิกายน - 7 ธันวาคม 2568 ที่ประเทศฟิลิปปินส์



นี่คือทัวร์นาเมนต์ฟุตบอลหญิงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก ซึ่งสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (ฟีฟ่า) จัดขึ้นเป็นครั้งแรก โดยมี 16 ทีมระดับประเทศจากทุกทวีป ที่ได้ผ่านเข้ามาดวลแข้งกัน ได้แก่ อาร์เจนตินา, บราซิล, โคลอมเบีย, แคนาดา, ปานามา, โมร็อกโก, แทนซาเนีย, นิวซีแลนด์, อิตาลี, โปแลนด์, โปรตุเกส, สเปน, ญี่ปุ่น, อิหร่าน, ไทย และเจ้าภาพ ฟิลิปปินส์



หลังจากนี้ ต้องรอลุ้นว่าทีมฟุตบอลสาวไทยจะจับสลากได้อยู่ในกลุ่มเดียวกับคู่แข่งทีมไหนบ้าง ซึ่ง “โค้ชโอ” ธนาธร สันทนาประสิทธิ์ เผยว่า แข้งสาวไทยยังมีข้อบกพร่องจากทัวร์นาเมนต์ที่ผ่านมา ซึ่งต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข และเตรียมวางแผนกับตัวฝึกซ้อม เพื่อให้ทีมมีความพร้อมมากที่สุด ก่อนลุยศึกฟุตบอลโลก ซึ่งคู่ต่อสู้ล้วนเป็นของแข็งทุกทีม

ถึงตรงนี้ แม้ยังไม่รู้ว่าแข้งสาวไทยจะทำผลงานได้ดี

แค่ไหนในศึกฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลก แต่อย่างน้อย การทะลุเข้ามาเป็น 1 ใน 16 ทีมสุดท้าย ถือเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยกำลังเดินมาถูกทางแล้ว ขอเชิญชวนชาวไทยมาส่งกำลังใจให้พวกเธอกันเถาะ!

จับมักจะประโยชน์เบอะ อินเทรนด์ได้ สุขภาพดี



หนึ่งในเครื่องดื่มที่เป็นสัญลักษณ์ของไลฟ์สไตล์ยุคใหม่และคนรุ่นใหม่ที่กำลังสุขภาพสนใจคือ “มักจะ” ที่ดีทั้งในแง่ร่างกายและจิตใจ ทำให้ความนิยมของมักจะขยายวงกว้างในระดับโลก จากการผสมผสานกันอย่างลงตัวของวัฒนธรรม โภชนาการ และภาพลักษณ์

“มักจะ” คือผงชาเขียวบดละเอียดที่ได้จากใบชาอ่อนคุณภาพสูงซึ่งปลูกในร่มแล้วนำมาเนย อบแห้ง ก่อนจะบดเป็นผงละเอียด ที่เราสามารถดื่มได้แค่ละลายผงนี้ในน้ำ ทำให้ได้รับสารอาหารจากใบชาทั้งใบ จึงอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ คาเฟอีน และ L-theanine สูงกว่าชาเขียวทั่วไปที่เราคุ้นเคย

จุดเด่นของมักจะอยู่ที่คุณค่าทางโภชนาการ ผงมักจะเพียง 1 ช้อนชาอัดแน่นไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะสารกลุ่มโพลีฟีนอล เช่น EGCG ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในชาเขียว แต่ในมักจะจะมีในปริมาณที่สูงกว่าหลายเท่า ซึ่ง EGCG มีคุณสมบัติช่วยต้านการอักเสบ เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และมีบทบาทในการปกป้องเซลล์จากความเสียหายที่เกิดจากความเครียดออกซิเดชัน จึงไม่แปลกใจที่หลายคนเริ่มหันมาเลือกดื่มมักจะแทนกาแฟ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง

นอกจากสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว มักจะยังมีกรดอะมิโนชื่อว่า แอล-ธีอะนีน (L-theanine) ช่วยเพิ่มระดับคลื่นสมองแบบอัลฟา ผู้ดื่มจะรู้สึกผ่อนคลายแต่ยังคงมีสมาธิ เป็นความรู้สึก “ตื่นแต่ไม่ตึง” ซึ่งแตกต่างจากคาเฟอีนในกาแฟที่อาจทำให้บางคนรู้สึกกระวนกระวายใจสั้น หรือหงุดหงิดง่าย จึงไม่น่าแปลกใจที่มักจะมีคนเลือกดื่มมักจะเพื่อการฝึกสมาธิในวัฒนธรรมญี่ปุ่นมาตั้งแต่โบราณ โดยเฉพาะในพิธีชงชาซึ่งเป็นศิลปะแห่งสติและความสงบ

แม้มักจะจะมีประโยชน์มากมาย แต่ไม่ได้หมายความว่าเหมาะสำหรับทุกคน หรือควรบริโภคในปริมาณมากโดยไม่ระวัง เพราะด้วยปริมาณคาเฟอีนที่ยังค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับชาประเภทอื่น มักจะอาจทำให้บางคนมีอาการนอนไม่หลับ ปวดหัว หรือมีกรดไหลย้อน โดยเฉพาะหากดื่มในช่วงบ่ายแก่หรือเย็น

นอกจากนี้ยังมีประเด็นเรื่องคุณภาพของผงมักจะ ซึ่งมีหลายเกรดตั้งแต่ Ceremonial Grade ที่ใช้ในพิธีการ ไปจนถึง Culinary Grade ที่ใช้ทำขนมหรือผสมในอาหาร ที่มีราคาแตกต่างกันอย่างชัดเจน รวมถึงคุณค่าทางอาหารก็เช่นกัน เราจึงควรระวังในการเลือกซื้อ เพราะมักจะมีราคาถูกบางยี่ห้ออาจมีการเจือปนของผงสี สารปรุงแต่ง หรือแม้แต่โลหะหนักหากปลูกในดินที่ปนเปื้อน

อีกประเด็นที่มักถูกมองข้าม คือรูปแบบของการบริโภคมักจะในยุคปัจจุบัน แม้เราจะเห็นภาพมักจะในแก้วที่ดูสะอาดตาและสุขภาพดี แต่ในความเป็นจริง มักจะที่ขายในรูปแบบเครื่องดื่มปรุงสำเร็จตามร้านกาแฟหรือในขวดพร้อมดื่มจำนวนมาก มักมีการเติมน้ำตาล นมผง หรือครีมเทียม ซึ่งส่งผลให้เครื่องดื่มนี้กลายเป็นของหวานแคลอรีสูงมากกว่าจะเป็นชาสุขภาพ

การเลือกดื่มมักจะเพราะหวังผลดีต่อร่างกายจึงควรใส่ใจในวัตถุดิบ วิธีการชง และปริมาณการบริโภคด้วย เพื่อไม่ให้ประโยชน์กลายเป็นโทษโดยไม่ตั้งใจ



ศูนย์อาหารอาคาร C เปิดให้บริการแล้ววันนี้

ชั้น 1 อาคาร C
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ

เวลา 07.00–16.00 น.

พบกับ **ร้านเด็ด**
หลากหลาย เมนูอร่อย

1. บาร์น้ำ กาแฟสด
2. รสนิยม หมูแดงหมุกรอบ
3. ส.ตามสั่ง อาหารตามสั่ง
4. ก๋วยเตี๋ยว ชูย หมูต้มยำ
5. แม่มีข้าวซอย
6. ก๋วยจั๊บญวน ป.พิบูล
7. ข้าวมันไก่ จีฬาไ
8. ราดหน้ายอดผักสูตร 40 ปี
(ศาลเจ้าพ่อเสือ)
9. ข้าวราดแกง SuperFood



บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

ห้องเทเบิลเทนนิส

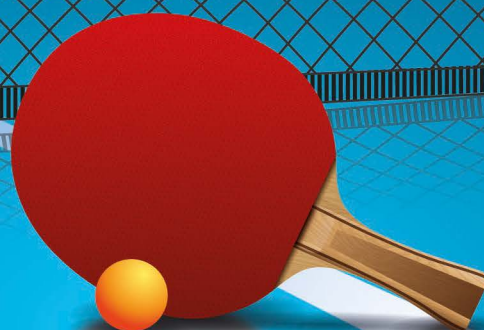
เปิดให้บริการ

ทุกวันจันทร์ – ศุกร์
เวลา 16.00 – 19.00 น.

ณ ห้องเทเบิลเทนนิส ชั้น 4 ประตู 1
อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



Scan QR Code
ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม



*สงวนสิทธิ์สำหรับข้าราชการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการ
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ อาคารรัฐประศาสนภักดี อาคาร C และอาคารศาลปกครอง เท่านั้น

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ☎ 0 2142 2204



บริหารงานโดย : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด