

แจกฟรี
FREE COPY




DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 19 | MARCH 2022

สภากายโรป (EU) มีมติดยอมรับ
Thailand Digital Health Pass
บน "หมอพร้อม"



LINE Official Account
Add ได้ทั้ง IOS และ Android



WWW.DAD.CO.TH  DAD MAGAZINE

HAPPINESS !!!

ความสุข
ส่ง
ความสุข



ไม่มีสุขใด
เสมอด้วยความสงบ

"ความสุข" เป็น "เป้าหมายพื้นฐาน" ของ "มนุษย์" ในการ "ดำรงชีวิต"
ทุกคนต้องการ "ความสุข" และทุกคนก็ไม่ต้องการ "ความทุกข์" [อ่านต่อ > 03](#)

หลาย ๆ คน มักมี "คำถาม" เสมอ ๆ ว่า "ความสุข"
คืออะไร? [อ่านต่อ > 03](#)

เปิดรับฟังความคิดเห็น

ร่างพระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ...
และร่างประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม - 20 มีนาคม 2565



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย

 www.dla.go.th

 0 2241 9000

 ท้องถิ่นไทย



แม่ของแผ่นดิน

เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา 12 สิงหาคม 2565

วันที่ 14 มีนาคม 2528 สมาคมเอเชีย (Asia Society) ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลด้านมนุษยธรรม (Humanitarian Award) เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ในฐานะที่ทรงอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน และช่วยยกฐานะของสตรีไทย

วันที่ 29 มีนาคม 2533 ศูนย์ศึกษากาโรพพ ณ กรุงวอชิงตัน ดีซี สหรัฐอเมริกา (The Center for Migration Studies) ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล ความช่วยเหลือผู้ลี้ภัยประจำปี (The Center for Migration Studies Immigration and Refugee Policy Award 1990) ด้วยทรงส่งเสริมด้านมนุษยธรรมแก่ผู้ลี้ภัยที่ลี้ภัยเข้าสู่ประเทศไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2518

น้ำพระทัยจ๋าชื่นทั่วผืนหล้า ปวงประชาร่มเย็นเป็นสุขสานต์ ๕ เสด็จทั่วแดนวันแดนกันดาร สรรค์สร้างงานศิลปาชีพชุบชีพชน



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

กองบรรณาธิการ

Editor's talk

เดือนมีนาคมเป็นเดือนที่มี “วันความสุขสากล” หรือ “International Day of Happiness” และยังมีวันสำคัญอื่นๆ อีกหลายวัน

ในช่วงเวลาเช่นนี้แม้ว่าเรื่องราวของ COVID-19 และข่าวคราวการสู้รบ อาจจะทำให้ “ความสุข” ลดน้อยถอยลง แต่มนุษยชาติก็ไม่เคยละทิ้ง “ความหวัง” ที่ปรับเปลี่ยนไปสู่ “พลังใจ” คอยเติมเต็มให้แก่กันและกัน

ผู้คนส่วนใหญ่เริ่มดำเนินแนวทาง “ชีวิตวิถีใหม่” กันอย่างชัดเจนมากขึ้น นาที่นี้คงไม่มีสิ่งใดจะสำคัญไปกว่าการหันหน้าเข้าหากัน ยิ้มให้กัน และจับมือเดินไปข้างหน้าด้วยกัน เพราะตราบเท่าที่เรายังมีความหวัง สังคมของเราก็จะมีความหวัง และโลกนี้ก็จะมีความหวังเช่นเดียวกัน

ขอส่ง “พลังใจ” เพื่อก้าวไปข้างหน้า ร่วมสร้างสรรค์ความสุขและสันติสุขไปด้วยกันอีกครั้ง...

Executive Visions

“อยู่กับที่ เท่ากับถอยหลัง” คำกล่าวนี้ ยิ่งเป็นจริงขึ้นเมื่อโลกปัจจุบันถูกถาโถมด้วยความเปลี่ยนแปลงหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น สภาวะแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ทั้งจากเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของธุรกิจ และการบริหารองค์กร การเชื่อมต่อกันแบบไร้พรมแดนของเศรษฐกิจทั้งโลก ซึ่งส่งผลให้ภาพรวมของเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถจะคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต

องค์กรในปัจจุบันที่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง (Change) จะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการไร้เสถียรภาพขององค์กร ดังนั้นธุรกิจจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนและพัฒนาองค์กรเพื่อไม่ให้ถูกดิสรัปชัน หรือทดแทนด้วยธุรกิจใหม่ ซึ่งแนวคิด VUCA จึงเป็นคำที่นำมาเรียกธุรกิจที่มีการปรับเปลี่ยนทั้งในระดับ องค์กร ผู้นำธุรกิจ และทีมงาน อันประกอบไปด้วย

ระดับองค์กร

V (Vision) การมีวิสัยทัศน์ในการตัดสินใจของผู้นำองค์กร องค์กรธุรกิจต้องตั้งเป้าหมายและกำหนดทิศทางในการวางแผนการดำเนินธุรกิจให้ชัดเจน และมีความท้าทายมากยิ่งขึ้น แต่สามารถบรรลุผลและทำได้จริง โดยใช้การสื่อสารที่ชัดเจนกับทุกคนในองค์กร ให้เข้าใจทิศทางของธุรกิจ แล้วกระตุ้นให้ก้าวไปพร้อมกันได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อให้ทุกคนในองค์กรมองเห็นเป้าหมายเดียวกัน ที่ตอบโจทย์การทำธุรกิจยุคใหม่และมีค่านิยมองค์กรเดียวกัน และให้ทุกคนในองค์กรรู้สึกถึงความหมายของการทำงานมากยิ่งขึ้น เช่น การกำหนดเป้าหมายของธุรกิจในระยะสั้น และในระยะยาว 3-5 ปี โดยทำเป็น Roadmap ช่วยให้ทุกคนรับรู้ขั้นตอนและระยะเวลาไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน

ปรับตัวใหม่ ไล่ให้ทันยุค 2022

ระดับเจ้าของธุรกิจ หรือผู้นำธุรกิจ

U (Understanding) ความเข้าใจในการบริหารธุรกิจ ภายในองค์กรและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stake Holder)

ผู้นำเป็นผู้ที่จะทำให้องค์กรมีความก้าวหน้าหรือถดถอย องค์กรใดมีผู้นำที่มีประสิทธิภาพเท่ากับองค์กรนั้นสามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว และสามารถนำองค์กรผ่านวิกฤตและอุปสรรคที่มีการแข่งขันที่สูงในโลกธุรกิจนี้ได้

นอกจากนี้ ผู้นำธุรกิจในยุคนี้ ที่ทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก ต้องมีทักษะการทำความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นความสามารถในการทำความเข้าใจผู้อื่น ไม่โอ้อวด ไม่เอาตัวเองมาเป็นศูนย์กลาง ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก เพื่อสร้างให้มีวัฒนธรรมองค์กรที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ โดยต้องเริ่มจากตัวผู้นำธุรกิจที่ยอมรับฟังความคิดเห็นของทีมงาน นำข้อเสนอที่ได้มาปรับใช้จริงเพื่อให้ทีมงานเห็นว่าทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในทิศทางของธุรกิจได้

C (Clarify) คือ ความชัดเจนในการทำงาน

ผู้นำธุรกิจ เป็นผู้ที่กำหนดเป้าหมายให้กับองค์กรและสื่อสารกับบุคลากรเพื่อให้เดินหน้าไปในทิศทางทางเดียวกัน ซึ่งทักษะที่จำเป็นของในยุค VUCA นอกจากการมีวิสัยทัศน์กว้างไกลแล้วยังต้องเร่งพัฒนา Soft Skill ที่จำเป็นเข้ามาช่วยในการบริหาร

ผู้นำธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ต้องมีแนวทางบริหารจัดการด้วยความเป็นเหตุเป็นผล ปราศจากการใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง และเข้าใจแก่นแท้การบริหารจัดการอย่างแท้จริง เช่น การสื่อสารกับทีมงานเป็นสิ่งที่ผู้นำธุรกิจต้องนำมาปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับทีมงาน

A (Agility) ความว่องไวและเท่าทัน

หัวใจของธุรกิจอยู่ที่คน โดยคนที่เป็นกำลังสำคัญของธุรกิจ ไม่ใช่เจ้าของธุรกิจหรือผู้นำธุรกิจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นทีมงาน

ที่คอยขับเคลื่อนธุรกิจให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง ถ้าทีมประกอบไปด้วยพนักงานที่มีประสิทธิภาพสูง ก็จะทำให้ธุรกิจไปได้ไกล ในทางกลับกันหากในทีมมีแต่คนที่มีความสามารถทั่วไป ไม่โดดเด่น อาจทำให้ธุรกิจเติบโตได้ช้า จนไม่สามารถแข่งขันต่อไปได้ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้

ทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กับทีมงาน มีทั้งเรื่องความยืดหยุ่นในการปรับตัว (Adaptability) เพื่อให้ทันโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การเพิ่มทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ใช้ความรู้ที่มีในการแก้ปัญหาให้กับธุรกิจอย่างสร้างสรรค์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น (Collaboration) เพื่อให้การทำงานเป็นทีมมีประสิทธิภาพมากกว่าแค่การทำงานเพียงคนเดียว และต้องมีวิธีคิดที่เปิดกว้าง (Growth Mindset) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ทีมมีพลังในการทำงาน มีวิธีคิดที่ช่วยให้บรรยากาศในการทำงานเป็นบวก แล้วคอยสนับสนุนธุรกิจให้มีพลังในการผ่านวิกฤตและเติบโตไปข้างหน้าได้

ดังนั้น การเพิ่มสปีดในการปรับตัวขององค์กร เพื่อรักษาภาพและเร่งประสิทธิภาพออกมาให้ได้มากที่สุดนั้น ต้องอาศัยความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงในทุกระดับชั้น ซึ่งอาจต้องใช้เวลาและต้นทุนในการดำเนินงานพอสมควร แต่สุดท้ายแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยยกระดับธุรกิจ ไม่ใช่แค่เพียงการรักษาการอยู่รอด แต่ต้องเติบโตไปอีกขั้น รักษาการเป็นธุรกิจแถวหน้าต่อไป

เรื่องนี้ต้องอ่านมาแล้วให้ฟัง เพราะไม่ว่าองค์กรขนาดเล็ก หรือใหญ่ วันหนึ่งข้างหน้าย่อมหนีไม่พ้นการเปลี่ยนแปลงที่กำลังวิ่งไล่หลังเรามาอย่างปฏิเสธไม่ได้จริงๆ ครับ

แล้วพบกันใหม่ สวัสดี

Dr.T

ขอบคุณแหล่งข้อมูล : Krungsri Business Empowerment

HAPPINESS !!! ความสุขส่งความสุข >>

ต่อจากหน้า 01

ความจริงนี้เป็นเรื่องง่าย ๆ แต่เรื่องง่าย ๆ เช่นนี้ กลับเป็นเรื่องยากเสียเหลือเกิน โดยเฉพาะถ้าเรายังไม่ทำความเข้าใจ กับนิยามของคำว่า “ความสุข” อย่างแท้จริง

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า “ความสุข” เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะส่งผลต่อการใช้ชีวิต

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า “ความสุข” เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง ต่อความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์

ทว่า ! ท่ามกลางสภาพสังคมของการแก่งแย่งแข่งขัน ช่งชิง ซึ่งดีชิงเด่น ฯลฯ โดยอ้างอิงดัชนีชี้วัดสถานะ เพื่อยกระดับทางเศรษฐกิจและสังคม

ผนวกเข้ากับแรงกดดันรอบด้าน ที่ประเดประดังเข้ามาพร้อม ๆ กับสารพัดปัญหาที่เลือนไหลไม่หยุดนิ่ง

“ความสุข” ก็ยิ่งไกลห่างออกไปทุกขณะ เราต้องการ “ความสุข” แต่เรากลับมองข้าม “ความสุข”

เราต้องการ “ความสุข” แต่เรากลับลืมที่จะหา “ความสุข” ให้กับตัวเรา

และเราก็ลืมมอง “ความสุข” ของคนรอบข้าง รวมทั้งยังลืมคิดถึงการ “มอบความสุข” ให้แก่คนอื่น ๆ ในสังคม

เราลืมไปว่า ด้านตรงข้ามของ “ความทุกข์” ก็คือ “ความสุข”

เรายังมี “ความทุกข์” เราก็ยิ่งเพิ่ม “ความทุกข์” แทนที่จะลดทอน “ความทุกข์” โดยการแสวงหา “ความสุข”

นี่อาจเป็นเพราะ “มาตรฐาน” ของ “ความสุข” ที่ใช้เศรษฐกิจหรือความร่ำรวยทางวัตถุ มาเป็นตัวตัดสิน

ซึ่งต่างกับประเทศ “ภูฏาน” ที่เป็นประเทศที่มี “ความสุข” มากที่สุดในโลก

และติดอันดับ 1 ในการวัดความรุ่งเรืองของชาติ และความสำเร็จทางสังคม หรือ “ดัชนีมวลรวมความสุข” (Gross National Happiness Index) ที่ให้ความสำคัญกับองค์รวมของจิตใจที่ดีของประชาชนและชุมชนมากกว่าวัตถุ

แนวทาง “ความสุข” ของประเทศ “ภูฏาน” ได้รับการยอมรับจาก “สหประชาชาติ” และที่ประชุมของ



“สหประชาชาติ” ก็ได้มีมติ เมื่อวันที่ 12 ก.ค. 2555

กำหนดให้วันที่ 20 มี.ค. ของทุกปี เป็น “วันความสุขสากล” (The International Day of Happiness)

ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ทุกคนร่วมเฉลิมฉลอง และตระหนักถึง “ความสุข” อันเป็น “เป้าหมายพื้นฐาน” ของ “มนุษยชน” รวมถึง “แรงบันดาลใจ” ในการใช้ชีวิต

ความจริงก็คือ “ความทุกข์” ไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงพ้น

โดยเฉพาะกับโลกวันนี้ ที่เต็มไปด้วยสารพัดสารพัน “ความทุกข์” ในห้วงเวลาปัจจุบัน

แต่ก็เป็นความจริงเช่นกัน ที่เราสามารถรับมือกับ “ความทุกข์” ได้ โดยการเพิ่มพื้นที่ของ “ความสุข” ไปทดแทน

ที่สำคัญก็คือ ต้องรู้จัก “ความทุกข์” จึงรู้จัก “ความสุข” ที่สำคัญก็คือ ต้อง “รู้เหตุแห่งความทุกข์” จึง “รู้ผลแห่งความสุข”

และที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องทำตัวเองให้มี “ความสุข” และพร้อมที่จะ “ส่งมอบความสุข” ให้กับผู้อื่นด้วย

“ความสุข” เป็นเรื่องง่าย ๆ ถ้าเราไม่ทำให้ “ความสุข” เป็นเรื่องยาก

ที่เหลือก็แค่ทำตัวเองให้ “มีความสุข” และ “ส่งมอบความสุข” ให้กันและกัน !!!

ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ >>

ต่อจากหน้า 01

คำถามถึง “ความสุข” ที่ว่านี้ มี “คำตอบ” อย่างหลากหลาย โดยขึ้นอยู่กับระดับชั้นของการตอบคำถามว่า จะมุ่งหมายให้ไปถึงความหมายอย่างไร

บ้างก็หมายถึง “ความสุข” ทาง “กาย” และบ้างก็หมายถึง “ความสุข” ทาง “ใจ”

แต่ไม่ว่าจะหมายถึงอย่างไร “ความสุข” ก็ยังมี “ความหมาย” ตรงตัวถึง “ความสุข”

เพราะไม่ว่าจะเป็น “ความสุข” ทาง “กาย” หรือ “ความสุข” ทาง “ใจ” ก็ล้วนแล้วแต่เพื่อ “ตอบใจത്യ” ของ “ความสุข” ที่เป็นด้านตรงข้ามของ “ความทุกข์” ทั้งสิ้น

ที่แตกต่างก็อาจเป็นแค่เรื่องของความยั่งยืน หรือชั่วคราวชั่วครวเท่านั้น

“พระไพศาล วิสาโล” เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งกระจ่างจังหวัดชัยภูมิ ได้ระบุถึงความแตกต่าง ระหว่าง “ความสุข” จาก “สิ่งเร้าที่เข้ามาตกกระทบ” กับ “ความสุข” จาก “ความสงบภายใน”



“ความสุข” จาก “สิ่งเร้า” ที่เข้ามากระตุ้น “ผัสสะ” ทำให้ชีวิตต้องดิ้นรนแสวงหาไม่มีหยุด

ได้มาแล้วก็พอใจเพียงชั่วครว ไม่นานก็อยากได้อีก และอยากได้มากขึ้นกว่าเดิม จึงต้องดิ้นรนแสวงหาอีก เศรษฐีพันล้านจึงไม่เคยพอใจกับเงินที่มี ทั้ง ๆ ที่ใช้ทั้งชาติก็ไม่มีวันหมด

ต่างกับ “ความสุข” อีกประเภทหนึ่งที่ผู้คนไม่ค่อยรู้จัก คือ “ความสุข” ที่เกิดจาก “ความสงบภายในใจ”

“ความสุข” ประเภทแรกต้องการความตื่นเต้นเร้าใจ แต่ “ความสุข” ประเภทที่สองกลับตรงกันข้าม ยังมีสิ่งเร้าน้อยเท่าไรใจก็ยิ่งสงบ และสัมผัสกับความสงบที่ลึกซึ้ง

“พระไพศาล วิสาโล” บอกว่า “ความสงบที่แท้จริง” อยู่ที่ “ใจ” “ใจ” ที่ “สงบ” เกิดขึ้นได้จากการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เริ่มจากการไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบใคร ทำให้ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ จากนั้นก็ก้าวไปสู่การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อผู้อื่น ทำให้เรามีความสุขตามไปด้วย

ถึงที่สุดแล้ว “ความสุข” ของเรา ก็อยู่ที่ “ใจ” เป็นสำคัญ ถ้าใจกังวลลัดดก ลุ่ม กินอะไรก็ไม่อร่อย เพลงจะเพราะแค่ไหนก็ติดอยู่ที่หูไม่ถึงใจ

“ชีวิต” ที่มี “ความสุข” จึงไม่ได้อยู่ที่มีเงินล้นเหลือ เพราะถึงอย่างไรก็ต้องประสบความพลัดพรากสูญเสีย ความไม่สมหวัง ความแก่ ความเจ็บ และความตาย

ผู้คนทั้งหลายยกลัดดก ลุ่มใจก็เพราะสิ่งเหล่านี้ แต่ความจริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องทุกข์ใจเลยก็ได้

ถ้าตระหนักถึง “สัจธรรม” ที่ว่า “ชีวิตนั้นไม่เที่ยง” ความปรวนแปรเป็นเรื่องธรรมดา

“ใจ” ที่รู้จัก “ปล่อยวาง” ไม่ว่าจะประสบความพลัดพราก สูญเสีย ความเจ็บป่วย ล้มเหลว หรือคำกล่าวร้าย ก็ยังมีความสุขได้อยู่ได้

ทั้งนี้ ก็เพราะเข้าถึง “สัจธรรม” ของ “ชีวิต” และ “โลก” และ “ปัญญา” ที่เข้าถึง “สัจธรรม” ดังกล่าว ย่อมทำให้ “จิตเกิดความสงบ” อย่างแท้จริง

“ความสุข” ที่ประเสริฐสุด “ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ” จริง ๆ ...

วิธีตรวจสอบเบอร์โทรมิจฉาชีพ

เช็กก่อน!! เบอร์แปลก ๆ โทรเข้ามา

เบอร์โจร หลอกโอนเงิน หลอกขโมยข้อมูลหรือไม่?

 <p>1. ค้นหาเบอร์ใน Google</p> <p>นำเบอร์โทร ค้นหาใน Google เช็คว่าเคยถูกแจ้งความ ข้อหาฉ้อโกง หรือ มีผู้ลงข้อมูลไว้ว่าเป็นมิจฉาชีพหรือไม่</p>	 <p>2. ค้นหาเบอร์ใน Facebook</p> <p>กรณีเบอร์โทร เคยผูกไว้กับบัญชี Facebook จะพบผู้ใช้ เบอร์โทรดังกล่าว หรืออาจมีผู้โพสต์เตือนภัยไว้ว่าเป็นมิจฉาชีพ</p>	 <p>3. ค้นหาเบอร์ผ่าน LINE</p> <p>เข้าไปที่ "เพิ่มเพื่อน" เลือก "ค้นหา" เลือก "หมายเลขโทรศัพท์" กรอกเบอร์โทร ก็จะพบว่า ผู้ใช้เบอร์โทรนั้น คือใคร เป็นอวตารหรือไม่</p>	 <p>4. ใช้แอปพลิเคชัน WHOSCALL</p> <p>แอปพลิเคชันที่ใช้ตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ โดยแอปฯ WHOSCALL จะบันทึกเบอร์โทรศัพท์ที่ผู้ใช้รายอื่นได้บันทึกไว้ว่าเป็นเบอร์ของมิจฉาชีพหรือไม่</p>
--	--	--	---

"ไม่เชื่อ ไม่รับ ไม่โอน"

ที่มา : กองบัญชาการตำรวจสอบสวนกลาง และ PCT POLICE



เหรียญที่ระลึก

กรมธนารักษ์ กระทรวงการคลัง จัดทำเหรียญษาปณ์ที่ระลึกเนื่องในโอกาสครบ 75 ปี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ เพื่อน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และเพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณให้แผ่ไพศาลไปทั่วประเทศ จำหน่ายตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2565 เป็นต้นไป ที่กองบริหารเงินตรา หน่วยรับและจ่ายแลกเปลี่ยนเหรียญษาปณ์ (ถนนจักรพงษ์) หน่วยจ่ายแลกเปลี่ยนเหรียญษาปณ์ (ถนนพระรามที่ 6) สำนักงานธนารักษ์พื้นที่ทั่วประเทศ Call Center 0 2059 4999



ต่ำกว่าราคากลาง 522 ล้านบาท

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด จัดพิธีลงนามสัญญาจ้างโครงการพัฒนาพื้นที่ส่วนขยายศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C งานก่อสร้างกลุ่มอาคารด้านทิศใต้ มูลค่า 3,964 ล้านบาท ต่ำกว่าราคากลาง 522 ล้านบาท ระหว่าง ดร.นาฬิกาอดิศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด และ นายสมชาย ศิริเลิศพานิช ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร นายจิรเมธ พหุสูตร กรรมการผู้จัดการ บริษัท ชินเทค คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ SYNTEC ณ อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



กระตุ้นเศรษฐกิจ

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด เดินหน้ากระตุ้นเศรษฐกิจไทยท่ามกลางวิกฤตให้ดำเนินต่อโดยไม่สะดุด ด้วยรูปแบบการดำเนินธุรกิจที่แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มหลัก คือ 1. การลงทุนพัฒนาโครงการ 2. การบริหารทรัพย์สิน 3. การบริหารโครงการ และ 4. การร่วมทุนกับเอกชน ทำให้ช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่ผ่านมามีจนถึงปัจจุบันนั้นเปรียบเสมือนบทพิสูจน์ความพร้อมในการรับมือและการวางแผนกลยุทธ์ของ ธพส. ไม่ต่างจากองค์กรธุรกิจอื่น ๆ



ประกาศเกียรติคุณ

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด จัดพิธีมอบประกาศเกียรติคุณให้แก่บุคลากรผู้มีความตระหนักรู้ด้านการบริหารความเสี่ยงและควบคุมภายใน โดย ดร.นาฬิกาอดิศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ ได้มอบใบประกาศเกียรติคุณ เพื่อยกย่องการเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริหารความเสี่ยงตามแนวทางปฏิบัติของ COSO 2017 และคำนึงมองต่อไป



ร่วมมือ

นายประยูร รัตนเสนีย์ อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (สถ.) กระทรวงมหาดไทย เป็นประธานเปิดการฝึกอบรมหลักสูตร “นายกองค์การบริหารส่วนตำบล รุ่นที่ 1” ณ ห้องอบรม ชั้น 2 อาคาร 1 สถาบันพัฒนาบุคลากรท้องถิ่น โดยการฝึกอบรมฯ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-15 มีนาคม 2565 มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 71 คน มุ่งเน้นการยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) พร้อมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ 10 กลุ่มเป้าหมายเปราะบาง



ส่งเสริมการออม

นายสมคิด จันทมฤก อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน เป็นประธานเปิดกิจกรรมประกาศวาระชุมชน ในโอกาสครบรอบ 48 ปี กลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต ส่งเสริมการออมภาคประชาชน 7 มีนาคม 2565 ณ ห้องสัมมนา 3003 ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้ด้านการส่งเสริมการออม รวมทั้งประชาสัมพันธ์งานกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิตแก่ประชาชนทั่วไป โดยมีผู้แทนธนาคาร ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ธนาคารไทยเครดิตเพื่อรายย่อย และธนาคารออมสิน พร้อมด้วยอดีตผู้บริหารและผู้บริหารกรมการพัฒนาชุมชน ที่ปรึกษาอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ตัวแทนกลุ่มออมทรัพย์เพื่อการผลิต และข้าราชการในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชนร่วมกิจกรรม



“ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ” เดินหน้าสู่เมืองต้นแบบสีเขียว

“พื้นที่สีเขียว” ตามนิยามของสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง พื้นที่ธรรมชาติ หรือพื้นที่ที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือกำหนดขึ้นในเมืองหรือชุมชนปกคลุมด้วยพืชพรรณเป็นองค์ประกอบหลัก มีประโยชน์เพื่อสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศการดำรงชีวิต และคุณภาพชีวิตของประชาชน

ขณะที่ “พื้นที่สีเขียวยั่งยืน” หมายถึง พื้นที่สีเขียวที่มีพืชพรรณที่มีความหลากหลาย ทั้งชนิดและปริมาณ โดยมีไม้ยืนต้นขนาดใหญ่เป็นองค์ประกอบหลักและได้รับการดูแลบำรุงรักษาให้คงอยู่อย่างยั่งยืน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสมดุลทางระบบนิเวศ เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี สวยงาม ร่มเย็น น่าอยู่ และเพิ่มองค์ประกอบของการใช้ประโยชน์ที่ดินทั้งทางตรงและทางอ้อม แก่การยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรในเมืองและชุมชนผู้มาเยือน ตลอดจนเสริมสร้างเศรษฐกิจของชุมชน

คำว่า “พื้นที่สีเขียว” รวมไปถึง พื้นที่สวนหลังคา สวนสาธารณะ และทางน้ำต่าง ๆ เป็นพื้นที่สถานะที่มีความสำคัญมากในเขตเมือง พื้นที่เหล่านี้เป็นทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของเขตเมือง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัย อีกทั้งพื้นที่สีเขียวในเขตเมืองยังมีประโยชน์ในเชิงสังคมและเศรษฐกิจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ไม่ว่าจะเป็นในมุมมองของการแก้ปัญหาคุณภาพอากาศ การจัดการความเป็นเมืองที่ยั่งยืน รวมถึงการอนุรักษ์ธรรมชาติ

งานวิจัยในเชิงวิทยาศาสตร์จำนวนมากน้อยแสดงให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและพื้นที่สีเขียวในเขตเมืองเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการปัญหาด้านสุขภาพของคนในเมือง จากคำว่า “Biophilia” ซึ่งหมายถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่โหยหาความเป็นธรรมชาติ ต้องการสัมผัสกับธรรมชาติ เพื่อให้ชีวิตผ่อนคลายเกิดความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ และคำนี้กลายเป็นหลักการสำคัญที่วงการแพทย์และการวางผังเมืองใช้กันมากขึ้น โดยพื้นที่สีเขียวจะเป็นการสร้างโอกาสและมีพื้นที่ให้คนได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างพละนาถมิให้แข็งแรงปราศจากโรคภัย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน รวมทั้งการพบปะพูดคุย และ

พักผ่อนคลายความเหนื่อยล้า ความตึงเครียด อากาศชื้นเคร้า และปัญหาด้านจิตใจต่าง ๆ มีกรณีศึกษาจำนวนมากแสดงผลพบว่าการมีพื้นที่สีเขียวจะช่วยลดอาการซึมเศร้าและหอบหืดลง 25-30% และทำให้ผู้คนใช้เวลาในการออกกำลังกายมากขึ้นกว่าเดิม 3 เท่า

ภาวะเกาะเมือง (Urban Heat Island : UHI) หรือ ภาวะ UHI เกิดขึ้นจากฝีมือมนุษย์ โดยความร้อนที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การขนส่ง ร้านค้า หรือการดำเนินการต่าง ๆ ถูกสะสมในถนน คอนกรีต และโครงสร้างของอาคาร โดยไม่สามารถลอยออกสู่ชั้นบรรยากาศได้ ผลที่เกิดขึ้นคืออุณหภูมิจะสูงขึ้น 3-4 องศาเซลเซียส เมื่อเทียบกับเขตนอกเมือง โดยการมีพื้นที่สีเขียวสามารถลดปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้พื้นที่สีเขียวยังทำหน้าที่เป็นปอดให้กับเมือง โดยการช่วยกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (Carbon Sequestration) และคายก๊าซออกซิเจน ดูดซับฝุ่น และสารมลพิษ ช่วยลดอุณหภูมิให้แก่เมือง ช่วยบรรเทาปัญหาหมอกพิษทางเสียงและสายตา เป็นพื้นที่ชะลอน้ำ เป็นเส้นทางระบายน้ำ ช่วยบำบัดน้ำ เป็นพื้นที่ให้น้ำไหลซึมกลับลงดินเพื่อเติมแหล่งน้ำใต้ดินอีกทางหนึ่ง

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) หรือ DAD Asset Development (DAD) ในฐานะผู้นำด้านการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ภาครัฐ และผู้บริหารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ มีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการบริหารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ่มวิวัฒนะ ให้เป็นเมืองต้นแบบคาร์บอนต่ำ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และขับเคลื่อนการใช้พลังงานสะอาด รวมถึงการลงทุนก่อสร้างอาคารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในระดับสากล พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตแก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่าย ให้ได้รับความพึงพอใจอย่างดีที่สุด

โครงการที่เกิดขึ้นภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ให้มีความสำคัญกับพื้นที่สีเขียว ไม่ว่าจะเป็นโครงการพัฒนาพื้นที่สวนขยายศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ โชนสี โครงการอาคารจอดรถและศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot) ที่ออกแบบให้มีพื้นที่สีเขียวยั่งยืน พื้นที่สีเขียว และพื้นที่สีเขียวบนหลังคา รวมไปถึงการปรับปรุงภูมิทัศน์รอบอาคารทรงกลมเป็นสวนเพื่อชุมชน ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนในเมืองภายใต้แนวคิด Healthy City



โครงการทั้งหมดที่เกิดขึ้นภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ จะเป็นการต่อยอดการเป็นเมืองต้นแบบสีเขียว เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน และเป็นเมืองที่สร้างความสุขให้กับทุกคนอย่างแท้จริง

Mr. Prinzeohm

ที่มาของข้อมูล :

- “พื้นที่สีเขียว”, <https://www.onep.go.th/พื้นที่สีเขียว/>
- “Green Spaces: An Invaluable Resource for Delivering Sustainable Urban Health”, <https://www.un.org/en/chronicle/article/green-spaces-invaluable-resource-delivering-sustainable-urban-health>
- “Why we need green spaces in cities”, <https://www.nhm.ac.uk/discover/why-we-need-green-spaces-in-cities.html>
- “Urban Green Spaces Are Our Most Effective Tool to Improve Urban Life”, <https://www.urbanet.info/urban-green-spaces-improve-urban-life/>

สงครามรัสเซีย-ยูเครน

สะท้อนการฟื้นตัวเศรษฐกิจโลกและไทย



การบุก "ยูเครน" ของ "รัสเซีย" ส่งแรงกระเพื่อมมหาศาลต่อเศรษฐกิจโลกซึ่งยังไม่ทันฟื้นตัวจากการบาดเจ็บจาก COVID-19 ที่ทำให้เศรษฐกิจโลกมีจุดอ่อน 2 จุดคือ อัตราเงินเฟ้อสูงและตลาดการเงินที่นักลงทุนเกิดความหวุ่นวิตก และ "ออฟเตอร์ช็อก" จากสงครามยูเครนมีสิทธิ์ทำให้จุดอ่อนทั้งสองนี้แย่ลงไปอีก

แค่เพียงช่วงแรกที่รัสเซียบุกก็ส่งผลกระทบต่อตลาดการเงินโลก ทั้งราคาหุ้น น้ำมัน ทองคำ โลหะมีค่าต่าง ๆ และค่าเงินดอลลาร์เกิดความผันผวน จะยิ่งไปกดดันเงินเฟ้อให้แย่ลงไปอีก

รัสเซียครอบครองทรัพยากรธรรมชาติถึง 1 ใน 3 ของทั้งโลก โดยครอบครองแหล่งสำรองก๊าซธรรมชาติรายใหญ่ที่สุดของโลก ครอบครองแหล่งสำรองน้ำมันรายใหญ่อันดับ 8 ของโลก ครอบครองแหล่งสำรองหินน้ำมันรายใหญ่ที่สุดของยุโรป เป็นผู้ส่ง

ก๊าซธรรมชาติรายใหญ่เป็นอันดับ 1 และผลิตก๊าซธรรมชาติเป็นอันดับ 2 ของโลก

ผลกระทบต่ออย่างแรกที่เราเห็นคือราคาน้ำมัน ทันทีที่รัสเซียเปิดฉากรุกรานยูเครน ราคาน้ำมันดิบเบรนท์พุ่งทะลุระดับ 100 ดอลลาร์สหรัฐต่อบาร์เรล เป็นครั้งแรกนับตั้งแต่ปี 2014 ขณะที่ราคาก๊าซธรรมชาติในยุโรปทะยานขึ้นไปถึง 62%

นักวิเคราะห์หลายคนมองว่าหากสงครามยืดเยื้อก็ยังมีความเสี่ยงที่ราคาน้ำมันจะทะลุไปถึง 150 ดอลลาร์สหรัฐ

ต่อบาร์เรล เป็นระดับที่สูงที่สุดเป็นประวัติการณ์ ราคาพลังงานที่เพิ่มขึ้นนี้จะทยอยมีผลกระทบต่อราคาสินค้าและบริการไปจนถึงอัตราเงินเฟ้อของแต่ละประเทศซึ่งสูงขึ้นในช่วงที่กำลังฟื้นตัวจาก COVID-19 อยู่แล้ว อาทิ ในสหรัฐฯ และอังกฤษ เศรษฐกิจจะชะลอตัว และเงินเฟ้อปรับตัวสูงขึ้นสูง เนื่องจากพึ่งพาการนำเข้าพลังงานและน้ำมันในระดับสูง

เราอาจจะโล่งใจไปได้เปลาะหนึ่งว่า สงครามอาจไม่ทำให้ราคาน้ำมันพุ่งสูงนัก เนื่องจากสหรัฐฯ ได้แสดงไว้อย่างชัดเจนว่า มาตรการคว่ำบาตรจะไม่มีผลกระทบต่อการผลิตพลังงาน โดยเจ้าหน้าที่อาวุโสของกระทรวงการต่างประเทศสหรัฐฯ บอกกับนักข่าวว่า "มาตรการคว่ำบาตรที่บังคับใช้ในวันนี้และในอนาคตอันใกล้ไม่ได้กำหนดเป้าหมายและจะ

ไม่กำหนดเป้าหมายการเคลื่อนไหวของน้ำมันและก๊าซ"

ทั้งนี้ หากสงครามยืดเยื้อจนตะวันตกออกญาแรงกว่านี้ก็จะยิ่งกระทบเป็นวงกว้างซึ่งไทยไม่น่าจะเลี่ยงได้ เช่น ถ้าสหรัฐฯ และพันธมิตรเข้ามาแทรกแซงว่าบาตรรัสเซียอย่างเต็มพิกัด อย่างห้ามทำการค้ากับรัสเซียเหมือนที่ทำกับอิหร่าน ทุกประเทศที่ค้าขายกับรัสเซียก็จะได้รับผลกระทบเหมือนกัน หรือถ้าใช้มาตรการจำกัดการส่งออกสินค้าที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี เช่น เซมิคอนดักเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ประเทศที่ส่งออกสินค้าเหล่านี้ไปรัสเซียก็จะได้รับผลกระทบ

อย่างไรก็ดี "กิตตินันท์ ยิ่งเจริญ" ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ กรุงมอสโก มองว่าทุกครั้งรัสเซียถูกคว่ำบาตร รัสเซียมักจะตอบโต้ อย่างครั้งที่รัสเซียเข้ายึดไครเมีย นานาชาติก็คว่ำบาตรรัสเซีย แต่รัสเซียตอบโต้ด้วยการไม่นำเข้าสินค้าเกษตรและอาหารจากยุโรปตะวันตก ซึ่งเป็นโอกาสของสินค้าไทยที่เข้าไปขายตลาดในรัสเซีย ทั้งอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง น้ำผลไม้

สงครามเป็นสิ่งที่ไม่คาดเดาไม่ได้ และผลลัพธ์ที่แท้จริงน่าจะยุ่งเหยิงกว่าที่ใคร ๆ คาดการณ์ไว้ ความผันผวนที่รุนแรงในตลาดการเงินทั่วโลกในวันที่ 24 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ซึ่งกดดันค่าเงินบาทให้เห็นถึงความไม่แน่นอนนั้นได้อย่างดี

ผลกระทบของความขัดแย้งที่ส่งไปยังเศรษฐกิจโลกจะยิ่งใหญ่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับระยะเวลาและขอบเขตของสงคราม ความรุนแรงของมาตรการคว่ำบาตรจากตะวันตก และความเป็นไปได้ที่รัสเซียอาจจะมาตรการตอบโต้กลับมา ซึ่งเราต้องจับตาดูกันต่อไป

Global Trend

โลกยุค Touchless Society

สิ่งมาพร้อมกับ COVID-19 และได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วอย่างหนึ่งคือ "อุปกรณ์อัตโนมัติ" ทั้งหมดทั้งสิ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ร่างกายของเราไปสัมผัสกับอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด เพื่อช่วยลดการแพร่ระบาดของโรค ส่งผลให้เทคโนโลยีเช่นเซอร์และเทคโนโลยีการสั่งงานด้วยเสียงได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้น และนำพาโลกยุคใหม่เข้าสู่ "Touchless Society" หรือ "สังคมไร้การสัมผัส"

ก่อนหน้านี้เทรนด์ของ "Touchless Society" ได้รับความนิยมในอนาคตอันใกล้ เพราะเป็นสิ่งที่แสดงถึงการพัฒนาด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี รวมถึงอำนวยความสะดวกสบายให้แก่มนุษย์ แต่เมื่อ COVID-19 มาเยือน "สังคมไร้การสัมผัส" จึงกลายเป็นเรื่องจำเป็นโดยปริยาย

ก่อนหน้านี้การใช้ Internet Banking ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อระบบการเงินให้เข้าสู่ยุค "Cashless Society" หรือ "สังคมไร้เงินสด" เฉพาะในประเทศไทยจำนวนบัญชี Mobile Banking เมื่อ 10 ปีก่อน มีอยู่ราว 5 แสนบัญชี แต่ข้อมูลล่าสุดถึงมิถุนายน 2564 อยู่ที่ 75 ล้านบัญชี การใช้งานระบบชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-Payment) เพิ่มขึ้นจาก 17 ครั้งต่อคนต่อปี เป็น 251 ครั้งต่อคนต่อปี หรือเพิ่มขึ้น 15 เท่า

ทุกวันนี้ Application ที่ใช้ในการสั่งอาหารบางแพลตฟอร์มมีตัวเลือกการ Contactless Delivery โดยให้คนส่งอาหารวางอาหารไว้ในจุดรับ-ส่งของเพื่อเลี่ยงการสัมผัส การใช้ e-Wallet หรือการสแกน QR Code ได้รับความนิยมมากขึ้น เพราะไม่ใช่แค่ความสะดวก



แต่ด้วยเหตุผลด้านสุขอนามัย บัตรและข้อมูลต่าง ๆ ถูกจัดทำให้อยู่ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ แทบทุกอย่างในชีวิตประจำวันสามารถทำผ่านโทรศัพท์มือถือ และนำการใช้ Two-Factor Authentication (2FA) เพื่อความปลอดภัยที่มากกว่าแค่ Usernames และ Passwords ที่ค่อนข้างคาดเดาง่าย การใช้ "อุปกรณ์อัตโนมัติ" และ "Cashless Society"

อาจนำมาซึ่งความสะดวกและสุขอนามัย แต่สิ่งที่จะต้องระวังไปคือสุนทรียะแห่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพราะหากทุกสิ่งทุกอย่างเต็มไปด้วยคำว่า "อัตโนมัติ" อาจส่งผลให้การให้คุณค่าต่อความเป็นมนุษย์ระหว่างกันลดน้อยถอยลงไปเรื่อย ๆ อย่างน้อยคนเราก็มีอารมณ์ ความรู้สึก และมีหัวใจอันละเอียดอ่อน น่าเชื่อว่าถึงตอนนี้คงยังไม่มีเทคโนโลยีใดสามารถหยั่งถึงได้ทั้งหมด...

“วันน้ำโลก” World Water Day 2022

GROUNDWATER - MAKING THE INVISIBLE VISIBLE



UN WATER
22 MARCH
WORLD
WATER
DAY

2022 Groundwater

เมื่อ ค.ศ. 1992 สมัชชาสหประชาชาติ ได้ประกาศให้วันที่ 22 มีนาคม ของทุกปีเป็น “วันน้ำโลก” หรือ “World Water Day” เพื่อระลึกถึงความสำคัญของน้ำ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลก อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในหมู่มวลมนุษยชาติด้านการอนุรักษ์น้ำและพัฒนาแหล่งน้ำ และองค์การสหประชาชาติจะกำหนดธีมหรือหัวข้อประเด็นของวันน้ำโลกในแต่ละปีแตกต่างกันออกไป

ในปี ค.ศ. 2022 นี้ ธีมของ “วันน้ำโลก” ให้ความสำคัญกับ “น้ำบาดาล” หรือ “Groundwater” โดยเผยแพร่ผ่าน www.worldwaterday.org ว่า **World Water Day 2022 : Groundwater - Making The Invisible Visible**

มนุษย์ใช้ประโยชน์จากน้ำในการอุปโภคบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิต ทั้งยังใช้ในภาคการเกษตรและอุตสาหกรรม ปัจจุบันมีความต้องการใช้น้ำมากขึ้นในทุกภาคส่วน ปัญหา Climate Change ส่งผลกระทบต่อวัฏจักรของน้ำบนโลกนำไปสู่วิกฤตความมั่นคงด้านน้ำ

หลายพื้นที่ในประเทศไทยของเราประสบปัญหาการขาดแคลนน้ำเพื่อใช้ในการเกษตร โดยเฉพาะประเทศไทยมีปริมาณน้ำฝนปีละ 8 แสนล้าน ลบ.ม. แต่เก็บน้ำไว้ใช้ได้เพียง



8 หมื่นล้าน ลบ.ม. หรือแค่ 1 ใน 10 เท่านั้น น้ำส่วนใหญ่อีกกว่า 7 แสนล้าน ลบ.ม. ถูกปล่อยทิ้งลงทะเลและแม่น้ำโขง ขณะที่พื้นที่การเกษตร 130 ล้านไร่ อยู่ในเขตชลประทาน 30 ล้านไร่ทำให้น้ำใช้ตลอด แต่อีก 100 ล้านไร่อยู่นอกเขตชลประทาน

หนึ่งในตัวอย่างการจัดการน้ำของชุมชนขนาดเล็กที่สามารถแก้ปัญหาในฤดูแล้งให้ชุมชนสามารถทำการเกษตรได้ อยู่ในสรุปผลการศึกษาเรื่องการจัดการระบบแหล่งน้ำใหม่เพื่อท้องถิ่นพึ่งพาตนเอง เกี่ยวกับการทำ “ฝายแกนดินซีเมนต์” หรือ “Soil Cement Weir” ของ “คณะกรรมาธิการการแก้ปัญหา

ความยากจนและลดความเหลื่อมล้ำ” วุฒิสภา ที่มี “ดร.สังศิต พิริยะรังสรรค์” เป็นประธาน และ “อภิชาติ โตดิลกเวชช์” อธิบดีอธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน เป็นรองประธานฯ

“ฝายแกนดินซีเมนต์” เป็นฝายที่มีแกนเป็นร่องลึก โดยฝังลงไปใต้ดินลึก 4 เมตร และแผ่ออกด้านข้างอีกข้างละ 4 เมตร สามารถกักเก็บและสะสมน้ำในชั้นใต้ดิน ทำให้ได้ปริมาณน้ำมากกว่าฝายแบบทั่วไปที่ไม่มีแกน ภายในแกนดินซีเมนต์ประกอบด้วยเม็ดดินที่ยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา น้ำที่อยู่ระดับใต้ดินฝายจะถูกร่องแกนกักเก็บสะสมไว้ และถูกดูดซับให้ซึมผ่านเข้าสู่ชั้นใต้ดิน และลาดตลิ่งด้านข้าง เมื่อเข้าสู่ฤดูแล้งน้ำที่ถูกดูดซับไปเก็บกักภายในชั้นดินก็จะซึมออกมาเติมลงไปด้านล่าง ทำให้มีน้ำใช้ตลอด

ฝายแกนดินซีเมนต์เรียกได้ว่าเป็น “นวัตกรรมชาวบ้าน” มีตัวอย่างเชิงประจักษ์อยู่ที่ แม่น้ำชี ต.หนองแวง อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ สร้างเมื่อปี 2558 สภาพการใช้งานยังดีแม้จะผ่านมาเกือบ 7 ปีแล้ว ต่อมา อบจ.แพร่ เล็งเห็นประโยชน์ได้นำไปดำเนินการทันที โดยก่อสร้างฝายดินซีเมนต์ลำน้ำแม่หลาย หมู่ 1 ต.แม่หลาย อ.เมืองฯ จ.แพร่ ขนาดความกว้าง 60 เมตร สูง 2 เมตร สามารถกักเก็บน้ำได้ 60,000 ลบ.ม. ถ้าเทียบปริมาณน้ำจะเท่ากับการขุดสระน้ำขนาด 7.5 ไร่ลึก 5 เมตร โดยการก่อสร้างฝายใช้ระยะเวลาเพียง 1 เดือนก็เสร็จ นับได้ว่าใช้เวลาสั้นงบประมาณน้อย แต่เก็บน้ำได้ปริมาณมหาศาล



นี่เป็นเพียงตัวอย่างของการจัดการน้ำในระดับชุมชนที่ตระหนักถึงปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมเป็นหลัก ก่อนหน้านี้หลายคนอาจคิดว่าทรัพยากรน้ำจะไม่มีความขาดไป แต่อาจจะลืมคิดไปว่า น้ำอาจจะไม่หมดแต่ในเวลาที่ต้องการก็อาจจะไม่มี ปัญหาการขาดแคลนน้ำจึงเกิดขึ้น ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องช่วยกันใช้ทรัพยากรน้ำอย่างเหมาะสม และรู้คุณค่า ทั้งการประหยัดน้ำ การหมุนเวียนน้ำกลับมาใช้ใหม่ รวมถึงการป้องกันการเกิดมลพิษในแหล่งน้ำ เพื่อให้เรามีทรัพยากรน้ำไว้ใช้ได้อย่างเพียงพอและยั่งยืนตลอดไป



WORLD WATER DAY 2022 : GROUNDWATER - MAKING THE INVISIBLE VISIBLE

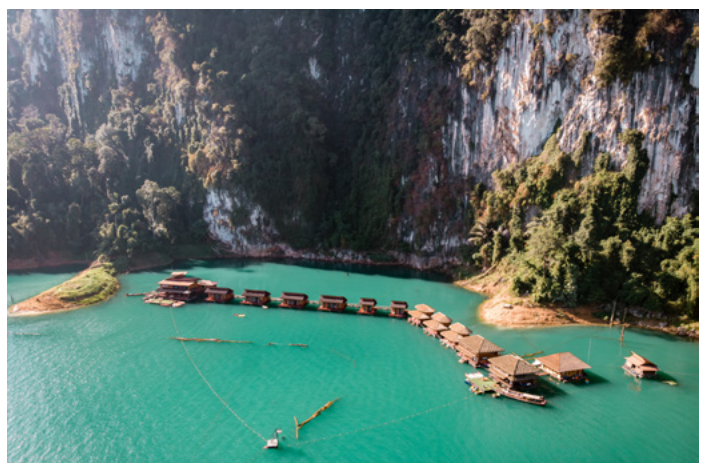
Groundwater is invisible, but its impact is visible everywhere. Out of sight, under our feet, groundwater is a hidden treasure that enriches our lives.

Almost all of the liquid freshwater in the world is groundwater. As climate change gets worse, groundwater will become more and more critical. We need to work together to sustainably manage this precious resource.

Groundwater may be out of sight, but it must not be out of mind.

เที่ยวเมืองไทยสไตล์ เมืองนอก

วันนี้คนทั้งโลกยังคงต้องใช้ชีวิตท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้การเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศไม่สะดวก ภายสบายใจเหมือนก่อน ระหว่างรอสถานการณ์คลี่คลาย เราจึงอยากชวนไปเที่ยวเมืองไทยสไตล์เมืองนอก แต่ละสถานที่ที่เลือกมารับรองว่า ไปแล้วได้รูปสวยปังเหมือนไปต่างประเทศเป๊ะ แถมประหยัดเวลาเดินทาง ประหยัดสตางค์ในกระเป๋า บ้ายบายวีซ่า อ่าลาพาสปอร์ต แล้วถอดกระเป๋าก้าวตามเรามาได้เลย



เที่ยวจีนยูนนานไทยแลนด์

หมู่บ้านรักไทย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

“หมู่บ้านของชาวจีนยูนนาน” อยู่ที่ตำบลหมอกจำแป่ อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นชาวจีนฮ่อที่ยังคงใช้ชีวิตแบบดั้งเดิม จึงทำให้หมู่บ้านรักไทยอบอวลไปด้วยเสน่ห์ของชาวจีนยูนนาน มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย โอบล้อมไปด้วยทิวเขา พันธุ์ไม้ที่อุดมสมบูรณ์ รวมถึงบ้านเรือนที่สวยงาม มีเอกลักษณ์ ไฮไลต์ของหมู่บ้านนี้คือ บรรยากาศหมอกกลอยเหนือผืนน้ำท่ามกลางแสงเช้าราวกับภาพในฝัน งดงามเกินบรรยาย อีกสิ่งที่ไม่ห้ามพลาดคือการไปลิ้มลองรสชาติอาหารยูนนานขึ้นชื่ออย่าง “ชาหมูหมั่นโถว” มาที่นี่ อิ่มกายอิ่มใจทีเดียว



แอ่วแกรนด์แคนยอนล้านนา

ผาช่อ จังหวัดเชียงใหม่

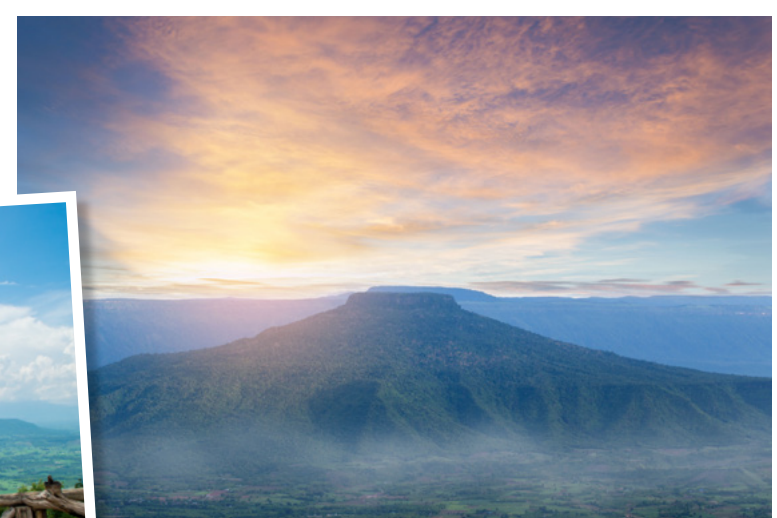
ใครอยากสัมผัสความยิ่งใหญ่ของแกรนด์แคนยอน ไม่ต้องเดินทางข้ามทวีปไปถึงอเมริกา แค่ว่าที่ “ผาช่อ” ในเขตอุทยานแห่งชาติแม่เงา อำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ ก็จะมีพบกับเส้นทางศึกษาธรรมชาติท่ามกลางภูเขาหินรูปร่างแปลกตา ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ โดยสันนิษฐานว่าบริเวณนี้เคยเป็นเส้นทางไหลของแม่น้ำ ต่อมาเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสัณฐานธรณี ทำให้บริเวณนี้ถูกดันตัวขึ้นเป็นพื้นที่เนินเขาและที่ลาดชัน กลายเป็นประติมากรรมธรรมชาติที่น่าทึ่งและสวยงามเลยได้รับฉายาว่า “แกรนด์แคนยอนเมืองไทย” ใครที่ได้มาเยือนต้องตื่นตาตื่นใจกับความอลังการของธรรมชาติแน่นอน



ฟูจิซังผิงเมืองเลย

ภูป่าเปาะ จังหวัดเลย

สถานที่ Unseen อีกแห่งในเมืองไทย “ภูป่าเปาะ” อยู่ที่บ้านผาห้วย ตำบลปวนพูน อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย จุดเด่นที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวไปเยี่ยมชมไม่ขาดสายก็คือ การไปชมทิวทัศน์แบบ 360 องศา บนยอดภูป่าเปาะ โดยเฉพาะ “ภูหอ” ภูเขาอดตัดหรือภูเขาอดปราบที่มีรูปร่างคล้ายภูเขาไฟฟูจิยามาแห่งประเทศญี่ปุ่นอันโด่งดัง จึงเรียกกันว่า “ฟูจิเมืองเลย” ซึ่งนี้อาจจะยังไม่ค่อยคุ้นเคย แต่ในวันที่ต้องการพักผ่อน ลองไปเยือนความงดงามสไตล์ญี่ปุ่นในดินแดนอีสานสักครั้ง เดิมพลังกันได้เต็ม ๆ เลย





“ดวงรายเดือน 12 ราศี” มีนาคม 2565 นมอริ์ ไพ่ยิปซี



ราศีมังกร (14 ม.ค. – 12 ก.พ.)

การงาน : เกิดความวิตกกังวลกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มีความสุข ทำอะไรไม่ราบรื่น ติดขัด คนว่างงาน อยู่ในช่วงที่ไม่มีโอกาสใหม่ ๆ ธุรกิจส่วนตัว สถานการณ์รอบข้างทำให้เครียด ขายของไม่ได้

การเงิน : เกิดการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว มีเรื่องให้ต้องใช้จ่าย

ความรัก : คนโสด ความสัมพันธ์ที่มีจบลง คนมีคู่ ปัญหาที่เกิดขึ้นเริ่มคลี่คลายแล้ว



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. – 12 มี.ค.)

การงาน : ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ มีโอกาสเติบโต หรือได้ตำแหน่งใหม่ คนว่างงาน เตรียมรับสาย เปิดเมล มีนัดสัมภาษณ์งาน ธุรกิจส่วนตัว มองหาหุ้นส่วน หรือพาร์ทเนอร์ ก็มีโอกาสร่วมงาน ร่วมทุน

การเงิน : ใช้จ่ายค่างวดตัวมาก ๆ มีเงินเก็บ หรือมีลาภลอยก้อนโต

ความรัก : คนโสด ติดอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุข แต่สลัดออกไม่ได้ คนมีคู่ ความรักไม่หวาน ต้องทนอยู่



ราศีมิน (13 มี.ค. – 12 เม.ย.)

การงาน : รู้สึกเหมือนทำงานไปวัน ๆ ไม่มีอะไรใหม่ ๆ เข้ามาทำให้ใช้ทักษะความสามารถ คนว่างงาน อะไรที่พอทำได้อยากให้รีบทำไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว อยู่ในภาวะทรง ๆ ต้องประคับประคองไปก่อน

การเงิน : ต้องรัดเข็มขัดการใช้จ่ายเงิน มีเกณฑ์เสียเงินก้อนโต

ความรัก : คนโสด ยังไม่สดใส ยังไม่เจอความรักที่ต้องการ คนมีคู่ รักกันดี แต่ไม่หวือหวา รักแบบเงียบ ๆ



ราศีเมษ (13 เม.ย. – 14 พ.ค.)

การงาน : เตรียมรับสิ่งใหม่ ๆ การเริ่มต้นใหม่ ๆ ได้เลย มีโชคเรื่องงาน คนว่างงาน ได้งานประจำ หรือได้เซ็นสัญญาว่าจ้าง ธุรกิจส่วนตัว บังมากช่วงนี้ มีแต่ออเดอร์เข้ามารัว ๆ

การเงิน : เครียดกับรายจ่ายที่อยู่ ๆ ก็ออกออกมาแบบไม่ทันตั้งตัว

ความรัก : คนโสด ได้เจอรักแท้ รักที่ถูกใจมาก คนมีคู่ หวานจนใครต่างอิจฉา



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. – 15 มิ.ย.)

การงาน : รู้สึกกดดัน เจอหัวหน้าจับผิด หรือเข้มเรื่องการทำงาน คนว่างงาน มีโอกาสได้งานเกี่ยวกับการประสานงานต่าง ๆ ธุรกิจส่วนตัว เป็นเดือนที่ต้องเจอจากลูกค้ามากขึ้น

การเงิน : ภาวะทรงตัว ยังดีที่มีรายได้หล่อเลี้ยงให้ใช้จ่าย

ความรัก : คนโสด เจอคนอายุน้อยกว่าเข้ามาทำใจหวั่นไหว คนมีคู่ คนรักดูแลดีมาก ระวังทำอะไรไม่เป็นเลย



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. – 15 ก.ค.)

การงาน : ไปรเจ็ดจบลงได้ตามเป้า เตรียมรับมือโปรเจกต์ใหม่ ๆ ที่เข้ามาได้เลย คนว่างงาน เตรียมเริ่มงานใหม่ มีจังหวะดีแล้ว

การเงิน : เริ่มฟื้นตัว มีสัญญาณที่ดีขึ้น ให้ก้าวต่อ

ความรัก : ใช้จ่ายช่วงนี้แต่เรื่องให้เสียเงิน ระวังลูกหนี้ชักดาบ

ความรัก : คนโสด พบรักใหม่อีกครั้งที่ทำให้หัวใจสั่น คนมีคู่ ไปโรมันหวานไม่มีวันลดน้อยลง



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. – 15 ส.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ทำงานได้ราบรื่น ปัญหาไม่มีเข้ามาทวงใจ จัดการได้ คนว่างงาน มีอะไรให้ทำไปก่อน ไม่เลือกงานไม่ยากจน

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว ระบายหนี้ แต่ยังไม่เรียบร้อย ๆ

การเงิน : หยอดเงินไปกับการเอาใจคนอื่น เปย์ลูกเดียวจนไม่เหลือใช้เหลือเก็บ

ความรัก : คนโสด ได้เริ่มต้นความรักครั้งใหม่ สละโสดสักที คนมีคู่ มีจังหวะได้ทำอะไรใหม่ ๆ ด้วยกันมากขึ้น



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. – 16 ก.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องปรับตัว ปรับจิตใจ ต่อสภาวะแวดล้อมที่มีแต่ปัญหา มองบวกเข้าไว้ แก้ไขเท่าที่ทำได้ คนว่างงาน ยังคงต้องยื่นใบสมัครไปก่อน ยังไม่มีจังหวะถูกเรียกคุย

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว ราบรื่นดี ยังไปได้เรื่อย ๆ แต่ไม่หวือหวา

การเงิน : อยากได้เงินที่ถูกยืมไป คงต้องรอจนเปื้อนหาย ใช้เงินไม่คล่องตัว

ความรัก : คนโสด ระวังรถไฟชนกัน อย่าเจ้าชู้ให้มาก คนมีคู่ อย่าคิดมีกิ๊ก เพราะคนรักจับได้แน่นอน



ราศีกันย์ (17 ก.ย. – 17 ต.ค.)

การงาน : ได้ทำงานที่ชอบที่ถนัดมาก มีผลงานให้คนรอบข้างยอมรับก็คราวนี้

การเงิน : คนว่างงาน เตรียมรับข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องงานได้เลย มีโอกาสดี ๆ เข้ามา

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว ใครขายของออนไลน์ก็ยังมีลูกค้าสนับสนุนสั่งสินค้ารัว ๆ

การเงิน : บังมากเรื่องการเงิน ใช้ค่างวด แถมมีโชคลากก้อนโต

ความรัก : คนโสด เจอรักใหม่แบบบังเอิญ คนมีคู่ คนรักให้โชคลาก ลากลอยก่อนงาม



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. – 15 พ.ย.)

การงาน : ต้องใช้พลังสมอง พลังความคิดสารพัดมากกว่างานจะผ่านไป

การเงิน : คนว่างงาน มีแต่งานใช้แรง ไม่ปฏิเสธรายได้ก็มี

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้เหนื่อยเอาการต้องจัดการทุกขั้นตอน

การเงิน : มีโอกาสได้เงินคืน หรือลูกหนี้เอาเงินมาใช้แล้ว

ความรัก : คนโสด เจอคนอายุมากกว่า ออบอุ่น ใจดี คนมีคู่ คนรักเอาใจดีมาก และมีข่าวมงคล



ราศีพิจิก (16 พ.ย. – 15 ธ.ค.)

การงาน : ตกอยู่ในสถานการณ์เคร่งเครียด รู้สึกกดดัน หรือถูกคาดหวังมาก

การเงิน : คนว่างงาน ได้งานที่เกี่ยวข้องกับงานราชการ งานเอกสาร

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว มีเกณฑ์ต้องเจอจากลูกค้าหรือพาร์ทเนอร์

การเงิน : ใช้จ่ายค่างวดตัวมาก ๆ ไม่ขาดมือ มีเกณฑ์ได้โชคลากเข้ามา

ความรัก : คนโสด ความสัมพันธ์จบลง เลิกกรา คนมีคู่ ระวังปัญหาเดิม ๆ กลับมาทำให้ต้องทะเลาะ



ราศีธนู (16 ธ.ค. – 13 ม.ค.)

การงาน : เตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น คาดเดาไม่ได้เลย ทำหน้าที่ให้ดีกว่าพอ

การเงิน : คนว่างงาน คงต้องรอจนหากอยากได้งานที่ตรงความสามารถ

การเงิน : ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสดี ๆ เข้ามา หรือมีลูกค้าเพิ่มขึ้น ขายของได้ดีขึ้น

การเงิน : รายได้เข้ามาหลายทางให้ใช้ให้เก็บออม

ความรัก : คนโสด เจอรักอายุมากกว่า มากเข้ามาสานสัมพันธ์ คนมีคู่ อย่าเอาแต่ใจมาก คนรักเบื่อง่าย

หากอยากเช็ควงดี ๆ ตามเรามาที่ “นมอริ์ ไพ่ยิปซี”

Facebook : www.facebook.com/morte.tarot หรืออยากเช็ควงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02

นำรายได้จากคริสต์ ร่วมสนับสนุนหนังสือใหม่ มอบให้ โรงเรียนวัดดอนเจดีย์ สิงห์บุรี

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

เริ่มตั้งแต่วันนี้ จนครบ จำนวน 100 เล่ม

063 223 2291 @PUNKANDIBOOK PUNKANDIBOOK PUNKANDIBOOK

เมื่อเร็วๆ นี้ แฟนกีฬาได้ปลื้มกับความสำเร็จของนักกีฬาไทยอีกครั้ง นั่นคือ **"มิ่งค์ สระบุรี"** หรือชื่อจริง **"ณัชชาธรรณ์ วงศ์หฤทัย"** จอมแม่นสาววัย 22 ปี ซึ่งไปผงาดคว้า **"แชมป์โลก"** สนุกเกอร์หญิงที่ประเทศอังกฤษ ได้อย่างยอดเยี่ยม และสร้างประวัติศาสตร์เป็นจอมแม่นสาวไทยคนแรกที่ก้าวขึ้นไปถึงตำแหน่งแชมป์โลก

ที่ผ่านมา เรามักเห็นนักสนุกเกอร์ชายที่ออกไปโชว์ฝีมือในเวทีระดับอินเตอร์มากกว่า กระทั่งล่าสุด นักสนุกเกอร์หญิงของไทยก็ได้สร้างชื่อในเวทีโลกบ้าง

"มิ่งค์" เกิดและเติบโตที่ จ.สระบุรี โดยมีคุณแม่ทำงานเป็นแคชเชียร์ที่สนุกเกอร์คลับแห่งหนึ่ง นั่นทำให้เธอได้คลุกคลีกับกีฬาชนิดนี้ และเริ่มหัดเล่นตอนอายุประมาณ 10 ขวบ พร้อมกับฝีมือที่เก่งกาจขึ้นเรื่อย ๆ

หนึ่งในเหตุผลที่ทำให้เธอพัฒนาฝีมือได้อย่างรวดเร็ว เป็นเพราะเจ้าของสนุกเกอร์คลับที่คุณแม่ของน้องมิ่งค์ทำงานอยู่นั้นคือ **"ประจิดร มหิทธิ"** ซึ่งเป็นคุณพ่อของ **"บ๊ิก สระบุรี"** หรือ **"อรรถสิทธิ์ มหิทธิ"** นักสอยคิวทีมชาติไทย ดีกรีแชมป์สมัครเล่นโลก ซึ่ง **"บ๊ิก สระบุรี"** ก็เปรียบเสมือนโค้ชจริงจังก่อนที่คอยสอนคอยแนะนำ ตั้งแต่พื้นฐานไปจนถึงลงสนามแข่งขันจริงได้

"มิ่งค์" เริ่มฉายแววจนฝีมือไปเข้าตาผู้ใหญ่ในสมาคม และถูกเรียกตัวติดทีมชาติครั้งแรกตอนอายุแค่ 15 ปีเท่านั้น และค่อย ๆ เก็บเกี่ยวความสำเร็จในเวทีนานาชาติเรื่อยมา อาทิ เหรียญทองกีฬาเอเชียอินดอร์ และมารีเซียลอาร์ตเกมส์ 2017 แชมป์สนุกเกอร์ 6 แดงสมัครเล่นชิงแชมป์โลก และแชมป์เยาวชนโลกหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 21 ปี ถึง 3 สมัย

"มิ่งค์ สระบุรี" จากลูกแคชเชียร์โต๊ะสนุกเกอร์สู่แชมป์โลกหญิงคนแรกของไทย



ขอบคุณภาพจาก Facebook : Nuchart Wongharuthai

ด้วยฝีมือที่โดดเด่น ทำให้ **"มิ่งค์"** ยกระดับตัวเองขึ้นมาแข่งขันในระดับสนุกเกอร์อาชีพ ซึ่งไม่จำกัดอายุนักกีฬา และดาวรุ่งสาวไทยคนนี้ก็เกือบได้สัมผัสตำแหน่งแชมป์โลกมาแล้วเมื่อปี 2019 แต่ไปพ่าย **"เรย์นาร์ อีแวนส์"** จากอังกฤษ ในรอบชิงชนะเลิศ จึงออกหักได้เพียงรองแชมป์ไปครอง กระทั่งในที่สุด ปี 2022 ก็เป็นปีทองของเธอ โดย **"มิ่งค์ สระบุรี"** ทะลุเข้าถึงรอบชิงชนะเลิศ ศึกชิงแชมป์โลกอีกครั้ง และสามารถเฉือนชนะ **"เวนต์ แจนส์"** จากเบลเยียม อย่างระทึกใจ 6-5 เฟรม ชนิดที่ต้อง **"ชิงดำ"** กันถึงลูกสุดท้ายกันเลยทีเดียว

จากตำแหน่ง **"แชมป์โลกหญิง"** ดังกล่าว ทำให้เธอจะได้สิทธิลงแข่งขันสนุกเกอร์อาชีพพร้อมกับนักสอยคิวชาย 2 ฤดูกาลติดต่อกัน ในซีซั่น 2022-2023 และ 2023-2024 ซึ่งต้องติดตามดูกันต่อไปว่า เธอจะทำผลงานได้ยอดเยี่ยมแค่ไหน เมื่อได้รับโอกาสแสดงความแม่นยำกับนักสนุกเกอร์ชายฝีมือระดับโลกที่ท็อป ซึ่งไม่แน่ว่า ชื่อของ **"มิ่งค์ สระบุรี"** อาจจะมีชื่อในวงการสนุกเกอร์โลกอีกครั้งก็เป็นได้ ใครจะไปรู้

LONG COVID รอยโรคที่ส่งผลกระทบระยะยาวกว่า การติดเชื้อ COVID-19

เรื่องที่สร้างความกังวลไปทั่วโลกซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ล่าสุดค้นตัวเลขสร้าง **"นิวไฮ"** ของประเทศไทยกับสายพันธุ์ **"โอมิครอน"** แม้จะลดความรุนแรงของการเจ็บป่วยและเสียชีวิต แต่เป็นที่ยืนยันแล้วว่า หลังหายจากการติดเชื้อ COVID-19 ผู้ป่วยอาจมีร่างกายไม่แข็งแรงเท่าเดิม โดยเฉพาะความผิดปกติของปอดและหัวใจที่ทำงานได้ไม่ดีเหมือนก่อน

Long COVID ของฝากจาก COVID-19

COVID-19 เป็นโรคที่ส่งผลกระทบต่อทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพราะหลังจากรักษาหายแล้ว หลายคนยังรู้สึกเหมือนยังไม่หายดี เนื่องจากกระหว่งการติดเชื้อ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาเพื่อไปจับกับเซลล์โปรตีนของบางอวัยวะ ทำให้เกิดการอักเสบในร่างกาย เป็นผลให้อวัยวะนั้น ๆ ได้รับความเสียหาย ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น อาการปอดบวม หรือเนื้อปอดถูกทำลาย โดยระดับความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการรักษา และการกำจัดเชื้อโควิดในร่างกาย เราเรียกภาวะนี้ว่า **"Post COVID Syndrome"** หรือ **"Long COVID"** โดยกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่าสามารถพบได้ถึง 30-50% สาเหตุหลักมาจากเครียดสะสม หรือเป็นผลข้างเคียงของยาที่ใช้ เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ โรคแฝงหรือบางรายอาจติดเชื้อ COVID-19 ซ้ำแต่คนละสายพันธุ์

อาการที่พบมากใน Long COVID

แม้หายจากอาการป่วย แต่ร่างกายยังสามารถเกิดการอักเสบอย่างต่อเนื่อง หรือยังฟื้นฟูร่างกายได้ไม่เต็มที่ โดยอาการที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ เหนื่อยล้าอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ สมองล้า หมดแรง หายใจลำบาก หายใจไม่อิ่ม การรับรสชาติและการรับกลิ่นเปลี่ยนไป เจ็บหน้าอก หายใจถี่ ปวดตามข้อ ไอ ท้องร่วง กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีภาวะสมองล้า นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือโรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง

สำรวจกลุ่มเสี่ยงภาวะ Long COVID

กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อภาวะ Long COVID ได้แก่ ผู้สูงอายุ เพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้ที่มีภาวะโรคอ้วน ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด เบาหวาน ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ ส่วนในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการไม่หนัก หรือผู้ป่วยติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการ ก็สามารถมีโอกาสเกิดอาการ Long COVID ได้ แต่จะไม่พบในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันจากการรับวัคซีน

ป่วยเป็น COVID-19 หายแล้ว ต้องดูแลตนเองอย่างไร?

หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอมาก เหนื่อยง่าย หรือรู้สึกอาการแย่ลง ควรรีบกลับมาพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษา เช่น ติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ลิ้มเลือดในปอดอุดตัน

ผู้ป่วยที่มีเชื้อลงปอด นอนโรงพยาบาลนาน ได้รับออกซิเจนหรือใช้เครื่องช่วยหายใจ ต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องจากทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือพบโรคประจำตัวใหม่ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ ควรเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

ผู้ป่วยที่ยังไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 หรือยังฉีดไม่ครบตามกำหนด ควรรับการฉีดวัคซีนภายใน 1-3 เดือน หลังจากหายป่วย

ผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง หรือมีอาการเล็กน้อย เมื่อหายจากการติดเชื้อแล้วควรสังเกตอาการของตนเอง หากรู้สึกว่าร่างกายยังไม่ฟื้นตัว การฟื้นฟูตัวได้ไม่เท่าเดิม แนะนำตรวจสุขภาพ ตรวจเลือด เพื่อดูความผิดปกติของตับ ไต สารบ่งชี้การอักเสบต่างๆ เอกซเรย์ปอด เพื่อแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติโดยเร็ว



วิธีฟื้นฟูร่างกายหลังหายจาก COVID-19

การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายเบา ๆ สม่ำเสมอ การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้าลึก ๆ ให้อากาศเข้าสู่ปอดและค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ จนสุด ทำสัปดาห์ละ 5-6 ครั้ง วันละ 3 เซต นอกจากนั้น ยังต้องมีการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหากต้องนอนรักษาเป็นเวลานาน แรกเริ่มควรใช้การบริหารร่างกายเบา ๆ ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อแขนและขา หรือการฟื้นฟูกล้ามเนื้อด้วยนักรกายภาพบำบัด

อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นสารอาหารที่สำคัญอย่างโปรตีน เนื้อแดง เพื่อช่วยสร้างเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

วิตามิน C ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย และต้านการอักเสบ เช่น ส้ม ฝรั่ง พริกหยวก

วิตามิน D3 ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไข้หวัด โดยสามารถรับได้จากแหล่งพลังงานหลักจากแสงแดด จึงควรตากแดดช่วงเช้าเป็นประจำวันละ 15-30 นาที

สังกะสีลดการติดเชื้อในร่างกาย พบได้จากอาหารทะเล เต้าหู้ ข้าวกล้อง เห็ด ผักโขม งาดำ เนื้อสัตว์ ถั่ว

โพรไบโอติกแบคทีเรีย ที่เป็นแบคทีเรียตัวดีในร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของลำไส้ได้ดีขึ้น ช่วยทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายและเพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยพบได้จากโยเกิร์ต กิมจิ นัตโตะ ผักดองต่างๆ ที่ผ่านการดองที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ และพรีไบโอติก ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียตัวดี เพื่อฟื้นฟูสภาพแวดล้อมในลำไส้ พบได้จากหอมหัวใหญ่ หอมแดง อาหารมีกากใยต่าง ๆ เป็นต้น



อักษร สราญ

...สัมผัสใจ...

- ปัดตานี-สัมผัส-ปัดตานี
สัมผัสใจที่นี้มีความฝัน
สัมผัสผ่านความจริงของคืนวัน
ความจริงที่ยืนยันสัมผัสใจ
- รอยยิ้มยังยิ้มเห็นเต็มตา
ยิ้มได้ทุกเวลาที่ยิ้มให้
สัมผัสจากข้างนอกถึงข้างใน
ระหว่างใครต่อใครระหว่างกัน !.

นายทิวา
ปัดตานี



ยิ้มได้ เมื่อภัยมา

ประกันภัยรถยนต์ ชั้น 1 แบบซ่อมอู่ OK Type 1

คุ้มครองเต็มแมกซ์แบบชั้น 1
ในราคาที่คุณ... โอเค

- โอเค... ครอบคลุม เจ็บทั้งเรื่องรถและเรื่องคน
- โอเค... ครอบคลุม เหตุจากภัยก่อการร้าย และคุ้มครองอุปกรณ์ตกแต่งรถยนต์
- โอเค... ในราคาที่คุณสบายกระเป๋า

เบี้ยฯ เริ่มเพียง **13,500** บาท/ปี



CallCenter
1484



ความสุขในศูนย์ราชการ

WWW.DAD.CO.TH



ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการฯ

Call Center บริษัท สารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

โทร. 0 2142 2222 โทร. 0 2142 2203

info@dad.co.th



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย

กระทรวงมหาดไทยร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขับเคลื่อน โครงการสัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัย จากโรคพิษสุนัขบ้า ตามพระปณิธาน ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี

- การประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจให้กับประชาชน
- สนับสนุนงบประมาณให้เทศบาล และ อบต. เพื่อสำรวจและจัดหาวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า วงเงิน 396 ล้านบาท
- เทศบาล และ อบต. ออกเทศบัญญัติ/ข้อบัญญัติท้องถิ่นเพื่อควบคุมการเลี้ยงหรือปล่อยสัตว์ จำนวน 6,291 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 80.94
- บูรณาการความร่วมมือระหว่างภาคีเครือข่าย เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานโรคพิษสุนัขบ้าในท้องถิ่น เช่น การจัดประกวดโครงการ Thailand Rabies Awards 2022
- จัดให้มีสถานสงเคราะห์สัตว์ หรือศูนย์พักพิงสุนัข จำนวน 38 แห่ง ทั่วประเทศ



www.dla.go.th

02 241 9000

ท้องถิ่นไทย

เชื่อแป้ง “ประกันภัยนะเดะ” เชื่อ... เมืองไทยประกันภัย



ยึดได้ เมื่อภัยมา

ประกันภัย
อุบัติเหตุและสุขภาพ



ประกันอสังหาริมทรัพย์



“มาตามแป้ง”

นวลพรรณ ล่ำซำ

กรรมการผู้จัดการ และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร (CEO)
บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ประกันภัยรถยนต์



CallCenter
1484

