

แจกฟรี!!
FREE COPY



ส่งความสุขทุกต้นเดือน

DAD MAGAZINE

ความรู้ในศูนย์ราชการ

NO. 12 / AUGUST 2021



LINE Official Account

Add ได้ทั้ง iOS และ Android

ศูนย์ข้อมูล COVID-19 หมายเลข 1111

WWW.DAD.CO.TH

DAD MAGAZINE

MOVE ON TOGETHER !!!

ไปให้รอด - ไปด้วยกัน

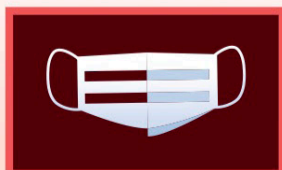
มองโลกให้เห็น โลกแห่งความเป็นจริง

นับตั้งแต่ต้นปี 2563 ที่โรคอุบัติใหม่ “โควิด-19” ปรากฏขึ้น จนถึงวันนี้ สถานการณ์ก็ยังไม่มีความโน้มเอียงว่าจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ [อ่านต่อ 03](#)

“โลก” มี “สองด้าน” เสมอ ถ้าเราเลือกที่จะ “มองโลก” ในแบบที่ “เรา” เลือก [อ่านต่อ 03](#)

การจัดการขยะติดเชื้อชุมชน

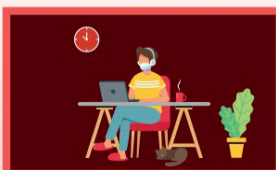
รณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนคัดแยกมูลฝอยติดเชื้อชุมชน เช่น หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า ชุดตรวจ Antigen Test Kit ขยะที่ปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่งจากการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) และการแยกกักตัวในชุมชน (Community Isolation) โดยคัดแยกใส่ถุงต่างหาก แล้วทิ้งในถังขยะสีแดง หรือ จุดรวบรวมเฉพาะ



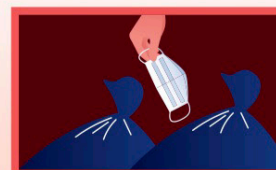
หน้ากากอนามัย



ชุดตรวจ Antigen Test Kit



Home Isolation
Community Isolation



คัดแยกขยะ



ถังขยะสีแดง



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย



www.dla.go.th



0 2241 9000



ท้องถิ่นไทย




ทรงพระเจริญ
๑๒ สิงหาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

พระเพ็ชรแพรวุ๊ว แพรวพิลา ไทโยธินรัตน์
พิสุทธิ์พรราว ผ่องฟ้า ส่องธานี
ศุภกมล เอลิมพระชนม พสสรยา
มงคลหล้า เผ่าธนา ประชาไทย
กราบไตรรัตน์ จรัสชัย วิลาลัย
อภิบาล พระพนปี เบื้องนิรันดร

พระพิพัฒน์ ผนุงประชา สวัสดิ์ศรี
พระพนปี ศรีวิสิฐ เกริกกฤตย์ไทร
นบพระบาท ราชมารดา บุญญาสมัย
น้อยดวงใจ กัดดีเกิดโก อภิวันท์
พสประเสริฐ จงประสิทธิ์ วิจิตรสรรค์
พระแม่ขวัญ ของปวงชน ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ข้าราชการ พนักงาน และผู้ประกอบการ
โครงการพัฒนาพื้นที่สวนขยาย ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C

Editor's talk

สถานการณ์ตอนนี้ เชื่อว่าอาจจะทำให้หลายคนหายใจไม่ทั่วท้อง เพราะตัวเลขผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้นจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทย แต่ขณะเดียวกันแนวทางในการจัดการลดการแพร่ระบาด และรักษาผู้ป่วยก็ค่อนข้างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

เราได้เห็นภาพหน้าใจคนไทยทุกพื้นที่ออกมาเป็นจิตอาสาในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเด่นชัดมากยิ่งขึ้น ทั้งการส่งข้าวปลาอาหาร การส่งยารักษาเบื้องต้นอย่าง “ฟ้าทะลายโจร” ให้แก่ผู้ติดเชื้อที่เลือกแนวทาง “รักษาที่บ้าน” หรือ Home Isolation หรือแม้กระทั่งชุมชนต่าง ๆ ที่ลุกขึ้นมาทำ Community Isolation หรือศูนย์พักคอยชุมชน เพื่อช่วยกันแยกผู้ติดเชื้อออกจากสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนให้ได้มากที่สุด ด้วยความเชื่อที่ว่าถ้าเราป้องกันการแพร่เชื้อได้มากเท่าไร ก็เท่ากับลดความเสี่ยงในการเพิ่มจำนวนผู้ติดเชื้อได้มากขึ้น และแน่นอนว่าถ้าจำนวนผู้ติดเชื้อน้อยลง หรือติดเชื้อแล้วสามารถเข้าสู่ระบบการรักษาได้ตั้งแต่ระยะแรก ก็จะสามารถลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์ลงได้ และนั่นก็จะนำไปสู่การจัดการต่อการแพร่ระบาดได้อย่างชัดเจนนั่นเอง

การตั้งเป้าหมายว่า “เราจะรอดไปด้วยกัน” ดูจะเป็นหนทางซึ่งกันและกันที่ช่วยส่งพลังต่อกันได้อย่างมากมายมหาศาล ทุกคนต่างทำหน้าที่ตามความถนัดเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในภาวะวิกฤติเช่นนี้ ซึ่งจะไปแล้วนี่เป็นอุปนิสัยดั้งเดิมของคนไทยที่มีมาอย่างยาวนาน และกลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ต่อสู้กับโควิด-19 ในครั้งนี้ได้อย่างเข้มแข็ง

แน่นอนว่าตัวเลขผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตอาจจะยังไม่ลดลงในเร็ววัน แต่เราก็เห็นแสงสว่างรำไรอยู่ข้างหน้าแล้วว่า ถ้าเราสามารถตัดวงจรการระบาดได้ ด้วยการร่วมมือร่วมใจกัน แม้ว่าจะมีความยากลำบากและอุปสรรคอีกมากมายรออยู่ แต่เราก็ยังมีหนทางรอด

ยกการ์ดสูง ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ เลี่ยงพื้นที่เสี่ยง แยกคนป่วยออกจากคนไม่ป่วย ยังเป็นเรื่องที่ต้องตระหนักและร่วมกันลงมือทำอย่างจริงจังต่อเนื่อง ควบคู่กับการส่งพลังความหวังกำลังใจ ให้ทุกคนมีร่างกายแข็งแรง มีกำลังใจเข้มแข็ง ในการช่วยเหลือดูแลตนเองและคนรอบข้างเพื่อให้เรา “รอดไปด้วยกัน”

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 เรามาสร้างรอยยิ้มและความสุข

คุณผู้อ่านเชื่อหรือไม่ว่า การบริหารคนด้วยความใส่ใจ ในความสุข ความสบายใจ และเสียงหัวเราะของพนักงานเป็นเรื่องสำคัญมาก และเป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการจัดการงานให้ประสบความสำเร็จได้

Zina Sutch และ Patrick Malone สองผู้เขียนหนังสือชื่อว่า “Leading With Love And Laughter” บอกเล่าความสำคัญของการบริหารคนโดยใช้ความเห็นอกเห็นใจ ความสุข ความสนุกสนาน และเสียงหัวเราะเป็นเข็มทิศนำทาง และนำเสนอแนวคิดที่ว่า ผู้นำที่มีความเห็นอกเห็นใจและอารมณ์ดี จะทำให้ลูกน้องรู้สึกเชื่อใจมากกว่า และหัวหน้าแบบนี้เองที่ลูกน้องมักจะยกให้เป็น Role Model ในการทำงาน

แต่ก่อนจะเป็นหัวหน้าแบบนี้ได้ ผู้นำจำเป็นต้องยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองก่อน เพราะถ้าคุณสามารถโอบกอดตัวตน มองเห็นความผิดพลาดของตัวเองและหาหนทางแก้ไข คุณจะยอมรับในข้อเสียหรือความไม่สมบูรณ์แบบของพนักงานหลาย ๆ คนได้ดีขึ้น รวมถึงสามารถส่งต่อพลังงานดี ๆ ไปให้กับลูกน้องได้ด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ผู้บริหารบางคนมักมองพนักงานเป็นแค่ทรัพยากรบุคคล และคิดว่าตำแหน่งหัวหน้าที่ได้มาเป็นแคหน้าที่ พวกเขาเลยบริหารคนโดยใช้การกำหนดเป้าหมาย การกำหนดเดดไลน์ และการวางกฎเกณฑ์เป็นหลัก แต่กลับใช้ความเป็นมนุษย์น้อยกว่าที่ควรจะเป็น

เมื่อเป็นแบบนี้ พนักงานเลยรู้สึกอึดอัด กัดดัน เคร่งเครียด ทำให้ขาดความคิดสร้างสรรค์ หดเฟิ่ในการทำงาน และอาจต้องลาป่วยอยู่บ่อย ๆ เพราะทำงานหนักเกินไป หรือหมดใจกับการทำงาน ที่สำคัญ จำนวนคนลาออกก็อาจจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ในที่ทำงานให้มากขึ้นกันดีไหม ?



- คุณพูดคุยแบบมีความเข้าอกเข้าใจกับพนักงานครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่
- คุณยิ้มหรือหัวเราะบ่อยแค่ไหนในช่วงการทำงาน
- รวมถึงลองขอให้พนักงานให้คะแนนว่าคุณมีความเป็นกันเอง และเข้าถึงง่ายระดับไหน

ทั้งนี้ ถ้าสถานการณ์โควิดดีขึ้นและได้กลับไปทำงานที่ออฟฟิศเมื่อไหร่ ให้ลองฟังดูว่าพนักงานแต่ละคนพูดคุยอะไรกัน และทิศทางเรื่องเหล่านั้นเป็นแง่บวกหรือแง่ลบ รวมถึงสังเกตดูว่าในแต่ละวันพนักงานรู้สึกอะไร เพราะสัญญาณเหล่านี้เองที่จะทำให้คุณรู้ว่าควรปรับเปลี่ยนอะไรในองค์กรหรือเปล่า

ผู้เขียนทั้งสองเลยแนะนำว่า คุณควรบริหารคนโดยมองว่าพนักงานก็เป็นเพื่อนมนุษย์คนหนึ่งไม่ใช่เครื่องจักรที่คอยรับงานตามคำสั่ง เพราะทุกคนย่อมอยากได้รับความเอาใจใส่ ความสุข ความสบายใจเหมือนกับในความสัมพันธ์อื่น ๆ

ซึ่งถ้าพนักงานแต่ละคนได้ยิ้มหรือหัวเราะมากขึ้น พวกเขาจะรู้สึกสบายใจ และค่อย ๆ เปิดใจพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ทำให้พวกเขาสนิทและเชื่อใจกัน ซึ่งพลังบวกเหล่านี้จะส่งผลให้งานออกมาดีขึ้นตามไปด้วย

ดังนั้น ลองใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อสำรวจตัวเองดูว่า คุณมีส่วนทำให้บรรยากาศการทำงานเป็นไปในทิศทางไหน

- คุณคิดว่าตัวเองรู้สึกห่วงใยลูกน้องในทีมจากใจจริงไหม

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนยังแนะนำให้ระวังเรื่องกาลเทศะ เพราะถ้ามุ่งแต่จะสร้างเสียงหัวเราะในที่ทำงานมากเกินไปก็อาจทำให้บางคนรู้สึกอึดอัดได้ โดยเฉพาะถ้ามีคนเปลือยใช้มุกตลก หรือพูดหยอกล้ออะไรโดยไม่ทันได้คิดดี ๆ ก่อน และบางบริบทของธุรกิจ ความตึงเครียดจริงจังก็เป็นสิ่งจำเป็น

ทั้งนี้ ต้องขอขอบคุณ ช่องพอดแคส แปะบรทัดครั้งที่ 1 มักสรุปประเด็น และแนวคิดเรื่องการบริหารงานดี ๆ แบบนี้จากหนังสือแนวธุรกิจมาเล่าให้ฟังแบบง่าย ๆ ซึ่งผมก็ขอนำมาเล่าให้ฟังต่อในเดือนสิงหาคมนี้ เพื่อให้บรรยากาศในการทำงานทุกหน่วยงานมีความสุข ความสบายใจ และเสียงหัวเราะของพนักงานมากกว่าที่เป็นอยู่

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ศรีรับ

Dr. T



MOVE ON TOGETHER !!! ไปให้รอด - ไปด้วยกัน >>

ต่อจากหน้า 01

ทั้งกับสังคมโลก และทั้งกับสังคมเรา
 ณ เวลานี้ โรคอุบัติใหม่ “โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่
 พร้อม ๆ กับพัฒนาการในการปรับตัว เพื่อดำรงคงอยู่อย่าง
 เข้มแข็งและยาวนาน
 กล่าวเฉพาะสังคมไทย การ “เผชิญหน้า” กับ
 “โควิด-19” ในระลอกแรก ไม่สู้จะหนักหน่วงนัก
 เราไม่เพียงสามารถรับมือได้อย่างเท่าทันและทันท่วงที
 หากแต่ยังป้องกันได้ในระดับที่ไม่แพ้ชาติใดในโลก
 แต่นั่นเป็นเพียงแค่ระลอกแรก ไม่ใช่กับระลอกที่สอง
 และระลอกที่สาม ที่ยังทยอยซ้ำเติมในอีกหลายระลอก
 ณ เวลานี้ โรคอุบัติใหม่ “โควิด-19” ยังดำรงคงอยู่
 พร้อม ๆ กับพัฒนาการในการปรับตัว เพื่อดำรงคงอยู่อย่าง
 เข้มแข็งและยาวนาน
 จากจุดเริ่มต้น “เมืองอุฮั่น” สาธารณรัฐประชาชนจีน
 “โควิด-19” พัฒนาการและปรับตัว เป็นสายพันธุ์ “อัลฟา”
 จากสหราชอาณาจักร
 ต่อด้วยสายพันธุ์ “เบตา” จากแอฟริกาใต้ และ
 สายพันธุ์ “แกมมา” จากบราซิล
 กระทั่งถึงสายพันธุ์ “เดลตา” จากอินเดียที่ “กลายพันธุ์”
 จนระบาดอย่างรวดเร็วและร้ายแรงทั่วโลก
 ความจริงที่ต้องยอมรับก็คือ จนถึงวันนี้ “วัคซีน”

ที่โลกมีอยู่ ยังไม่สามารถป้องกันได้ 100%
 ความจริงที่ต้องยอมรับก็คือ จนถึง
 วันนี้ โลกยังไม่มี “ยารักษาโรค” สำหรับ
 “โควิด-19” โดยเฉพาะ
 สถานการณ์ “โควิด-19” ปิดล้อม
 “โลก” และ “เรา” อย่างต่อเนื่องและ
 ยาวนาน และจนถึงวันนี้ “โลก” และ “เรา”
 ก็ยังไม่สามารถตีฝ่าวงล้อมออกไปได้
 การปิดล้อมของ “โควิด-19” ไม่ได้คลายลง ตรงกันข้าม
 กลับบีบ “กระชับพื้นที่” เข้ามาทุกขณะ
 ตัวเลขผู้ติดเชื้อที่เพิ่มมากขึ้น อาการของผู้ติดเชื้อที่
 หนักหน่วงมากขึ้น และผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นตลอดเวลา
 ทั้งหมดที่วุ่น ไม่ต่างอะไรกับ “สัญญาณ” ของภาวะ
 “วิกฤติ” ที่ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น
 ณ เวลานี้ ปัญหาของโรคอุบัติใหม่ “โควิด-19” ไม่ใช่
 เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยลำพัง
 ณ เวลานี้ ปัญหาของโรคอุบัติใหม่ “โควิด-19”
 เป็นเรื่องของ “เรา” ทุกคน !
 หมดเวลาแล้ว ที่จะเลือกมองปัญหาแบบ “โลกสวย”
 โดย “มุมมองด้านบวก” และหมดเวลาแล้ว ที่จะเลือกมอง
 ปัญหาแบบ “โลกเลวร้าย” โดย “มุมมองด้านลบ”



ณ เวลานี้ จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ “โลก” และ “เรา”
 ต้องมองปัญหาแบบ “โลกจริง” จาก “ความเป็นจริง”
 จำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้อง “ยอมรับความจริง” อย่างตรงไป
 ตรงมา เพื่อแก้ปัญหาที่เป็นอยู่จริงได้อย่างตรงไปตรงมา
 และที่สำคัญก็คือ ทั้งหลายทั้งปวงที่วุ่น จะไม่ใช่
 แค่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น
 หากแต่เป็นเรื่องของทุกคนและทุกฝ่าย ที่ต้องร่วมมือ
 ร่วมใจ และ ร่วมกัน สู้กับปัญหาอย่างเต็มกำลัง
 มีแต่ต้อง “รวมพลัง” เพื่อ “ก้าวไปข้างหน้า” ด้วยกัน
 “โลก” และ “เรา” จึงจะรอดไปได้ด้วยกัน
 ใช่ ! บางอย่างอาจจะมาช้าเกินไปบ้าง แต่ไม่ว่า
 อย่างไร ก็ไม่มีอะไรสายเกินไป
 และเมื่อยังมี “ความหวัง” ก็ย่อมต้องมี “หนทาง”
 แน่نون !!!

มองโลกให้เห็นโลกแห่งความเป็นจริง >>

ต่อจากหน้า 01

ด้านหนึ่ง อาจเป็น “ด้านบวก”
 ด้านหนึ่ง อาจเป็น “ด้านลบ”
 “เรา” ที่ “มองโลก” ใน “ด้านบวก” ก็ย่อมที่จะเห็นเป็น
 “โลกสวย” ใน “แง่ดี”
 เช่นเดียวกับ “เรา” ที่ “มองโลก” ใน “ด้านลบ” ก็ย่อม
 ที่จะเห็นเป็น “โลกทรมาน” ใน “แง่ร้าย”
 ทว่า ! “โลก” ไม่ได้มีเพียงแค่ “สองด้าน” และ “สองด้าน”
 ที่ถูกอ้างถึงก่อนหน้านี้ ไม่ว่าจะทั้ง “ด้านบวก” หรือ “ด้านลบ”

ก็สามารถเป็นได้ทั้ง “ความจริง” และ “ความลวง”
 ทั้งหลายทั้งปวงที่วุ่น ล้วนขึ้นอยู่กับ “มุมมอง” ที่ “เรา”
 เลือกที่จะ “มอง” ทั้งสิ้น !
 “เรา” ที่ “มองโลกแง่ดี-ด้านบวก” จะมอง “น้ำครึ่งขวด”
 โดยเห็นว่า “เหลือครึ่งขวด”
 “เรา” ที่ “มองโลกแง่ร้าย-ด้านลบ” จะมอง “น้ำครึ่ง
 ขวด” โดยเห็นว่า “เหลือแค่ครึ่งขวด”
 แต่ไม่ว่า “น้ำครึ่งขวด” ที่ว่านั้น จะ “เหลือครึ่งขวด”
 หรือ “เหลือแค่ครึ่งขวด”
 ความจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้
 ก็คือ นั่นเป็น “น้ำครึ่งขวด”
 นี่เป็นปัญหาอันว่าด้วย
 “มุมมอง” ที่ทำปฏิกิริยา
 แปรผกผันโดยตรง กับ “เรา”
 ความจริงก็คือ “เรา” มัก
 เลือก “มอง” ใน “มุมมอง” ของ
 “เรา” แทนที่จะมองจาก
 “ความเป็นจริง” ที่เราเห็น
 และ “ยอมรับความจริง” ใน
 สิ่งที่เราเห็น
 อาจบางที่ไม่มีความจริง
 ไต ๆ ต้อง “มองโลกในแง่ดี”
 และอาจบางที่ ก็ไม่มี
 ความจำเป็นใด ๆ เช่นกัน ที่
 ต้อง “มองโลกในแง่ร้าย”
 “โลก” มีอีกหลาย
 “มุมมอง” ให้ “เรา” มอง
 และหลาย “มุมมอง” ของ
 “โลก” ก็สะท้อน “ความเป็น
 จริง” ต่อสายตาของ “เรา”
 เพื่อให้ “เรา” มองเห็นถึง
 “ความเป็นจริง”



อย่างแท้จริงและตรงไปตรงมา เพื่อรับรู้และดำเนินการ
 ต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา
 ไม่จำเป็นต้อง “ปลอมประโลมใจ” ไต ๆ
 และไม่จำเป็นต้อง “ทำร้ายจิตใจ” ไต ๆ
 มีแต่การมอง “โลกจริง” ด้วย “ความเป็นจริง” และ
 “ยอมรับความจริง” อย่างตรงไปตรงมาเท่านั้น จึงจะดำเนินการ
 ทั้งหลายทั้งปวง ให้ลุล่วงไปได้อย่างแท้จริง
 จริงอยู่ที่ “โลก” มี “ด้านบวก”
 และจริงอยู่ที่ “โลก” มี “ด้านลบ”
 แต่ไม่ว่าจะเป็น “ด้านบวก” หรือ “ด้านลบ” ก็มี “เนื้อแท้”
 แห่ง “ความเป็นจริง” วางอยู่เป็น “แก่นกลาง” ทั้งสิ้น
 และที่มากกว่านั้นก็คือ “โลก” ยังไม่ได้มีแค่ “สองด้าน”
 หากแต่ยังมีอีก “หลายด้าน” ที่ประกอบกันเป็น “โลกจริง”
 เพื่อสะท้อน “ความเป็นจริง” อย่างแท้จริง
 จำเป็นอย่างยิ่งที่ “เรา” ต้อง “พูดจริง-ทำจริง” และ
 “มองโลก” เพื่อให้ “เห็นโลก” แห่ง “ความเป็นจริง”
 เพราะ “ความจริง” เท่านั้น ที่จะช่วย “เรา” และ
 “โลก” ได้อย่างแท้จริง...

สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ร่วมกับศูนย์บริการสาธารณสุข 53 กุ้งสองห้อง สำนักงานเขตหลักสี่
 และบริษัท ธารักษ์พัฒนาสินธุวิทย์ จำกัด (swa.)

**ตั้งศูนย์คัดกรอง
 โควิด-19 เชิงรุก**

30 นาที
 รู้ผล

ให้แก่ ประชาชนกลุ่มเสี่ยง
 ด้วยชุดตรวจ แอนติเจน อินสั กิณ (Antigen Test Kit : ATK)

วันที่ 6-31 สิงหาคม 2564
 (ไม่เว้นวันหยุดราชการ)

ณ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ
 ให้บริการตรวจชั้น 1 อาคารจอกคน BC เวลา 08:00-15:00 น.

เตรียม!

- บัตรประชาชนตัวจริง พร้อมสำเนา
- ปากกาส่วนตัว (เพื่อป้องกันการสัมผัส)

รับเฉพาะคนไทย วันละ 1,000 คน



ถวายพระพร

ดร.นาฬิกาอดิภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด นำคณะผู้บริหารระดับรองกรรมการผู้จัดการ กล่าวอาเศียรวาทถวายพระพรชัยมงคล สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2564 เพื่อแสดงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย กรมประชาสัมพันธ์



เยี่ยมชม

ศ.นพ.นิธิ มหานนท์ เลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เยี่ยมชมงาน วัคซีนตัวเลือกซิโนฟาร์ม พร้อมให้กำลังใจผู้พิการที่มาเข้ารับบริการฉีดวัคซีนโควิด-19 โดยมี ดร.นาฬิกาอดิภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) พร้อมคณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับ ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



ให้กำลังใจ

นายจตุติ ไกรฤกษ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เข้าร่วมงานวัคซีนตัวเลือกซิโนฟาร์มพร้อมให้กำลังใจผู้พิการที่มาเข้ารับบริการฉีดวัคซีน โดยมี ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์หญิงโสมศรี โฆษิตชัยวัฒน์ อธิการบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์ และ นายประณต เลิศมีมงคลชัย รองกรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหาร บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) ให้การต้อนรับ ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

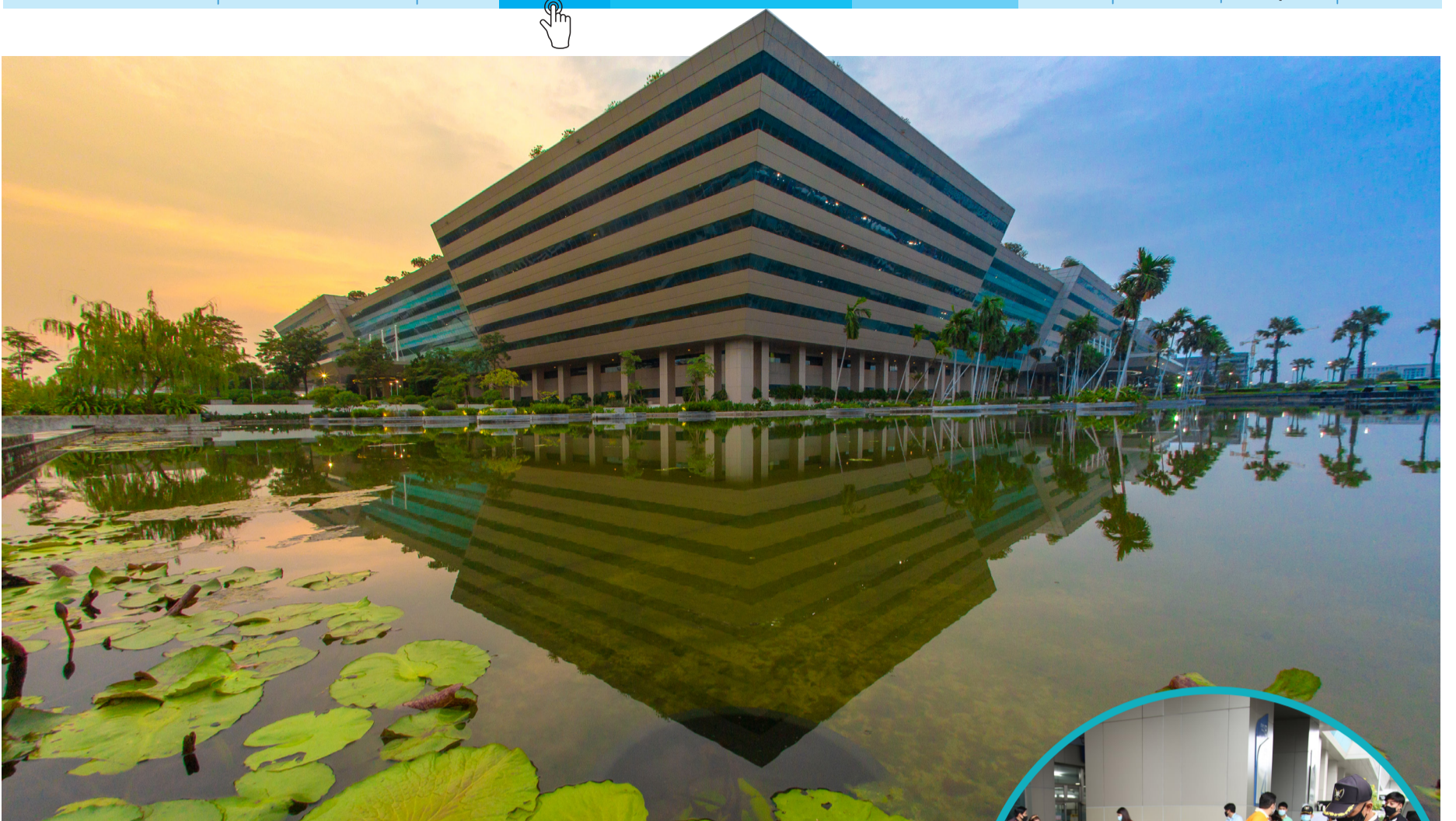
ตรวจความพร้อม

นายกรณต์ ฉายาวิจิตรศิลป์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ พร้อมคณะผู้บริหาร บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) ให้การต้อนรับ ศาสตราจารย์คลินิก แพทย์หญิงโสมศรี โฆษิตชัยวัฒน์ อธิการบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์ และคณะ ลงพื้นที่ตรวจความพร้อมของสถานที่เพื่อให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 ให้แก่ผู้พิการ ณ ลานชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



ขานรับนโยบาย

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ ธพส. ผู้บริหาร ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ ขานรับนโยบาย Work From Home เต็มสูบ หลังศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) ออกมาตรการควบคุมพื้นที่สูงสุด พร้อมประสานความร่วมมือกับ สปสช. และ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดตั้งศูนย์ตรวจคัดกรองโควิด-19 ให้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง



DISINFECTION

ฆ่าเชื้อให้ปลอดภัยในศูนย์ราชการฯ

Dีเชื้อโรคอยู่ที่ใดบ้าง??? คำตอบคือ ทุกที่ เชื้อโรคเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรา มีอยู่ทุกที่ไม่ว่าจะเป็นในน้ำ ในอากาศ ในดิน ในอาหาร ในพืช ในสัตว์ รวมถึงบนตัวเรา เชื้อโรคมีอยู่หลายรูปแบบ หลายขนาดและหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย ไวรัส ฟังไจ โปรโตซัว หรือพยาธิ บางชนิดก็มีประโยชน์ เช่น จุลินทรีย์ในระบบบำบัดน้ำเสีย ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมก็ช่วยจัดการน้ำเสียให้ดีขึ้น แต่บางชนิดก็เป็นอันตรายและก่อให้เกิดโรคภัย แม้ว่าจะระบบภูมิคุ้มกันในตัวมนุษย์ก็สามารถจัดการได้เป็นส่วนใหญ่ แต่บางที่เชื้อโรคบางชนิดก็เป็นศัตรูตัวร้ายเพราะมันจะคอยกลายพันธุ์จนทำลายระบบภูมิคุ้มกันของเราได้ กรณีล่าสุดที่ร้ายแรงมากในตอนนี้นี้ก็คือ COVID-19 สายพันธุ์ Delta ที่กำลังสร้างความเสียหายและความสูญเสียมากมายที่มนุษยชาติกำลังเผชิญอยู่

วิธีการจัดการกับเชื้อโรคเหล่านี้ก็คือ การฆ่าเชื้อ (Disinfection) ซึ่งการฆ่าเชื้อคือการใช้กลไกทางฟิสิกส์หรือเคมีในการลดปริมาณจุลินทรีย์ให้เหลือในระดับที่ยอมรับได้ (ยกเว้นสปอร์ของแบคทีเรียที่ไม่สามารถจัดการได้) ซึ่งจะต่างจากการทำให้ปราศจากเชื้อ (Sterilization) ตรงที่การทำให้ปราศจากเชื้อจะเป็นการทำลายจุลินทรีย์ทั้งหมด (รวมทั้งสปอร์ของแบคทีเรีย) ทั้งที่ดีและไม่ดี โดยในสถานการณ์ทั่วไปเราไม่ได้ต้องการระดับความเข้มข้นของการจัดการเชื้อโรคขนาดนี้ ประสิทธิภาพของการฆ่าเชื้อจะขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสิ่งที่ทำการฆ่าเชื้อ ระยะเวลาสัมผัส อุณหภูมิ ชนิดของจุลินทรีย์ ความขุ่นและความเข้มข้นของสารแขวนลอย (กรณีฆ่าเชื้อโรคในน้ำ)

สารเคมีที่ใช้ในการฆ่าเชื้อโรคหลายอย่างที่เรารู้จัก เช่น แอลกอฮอล์ คลอรีนและสารประกอบของคลอรีน ฟอर्मัลดีไฮด์

ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และสารประกอบของไอโอดีน บางตัวเราอาจจะไม่คุ้นเคยในชีวิตประจำวันมากนัก แต่ก็สามารถใช้ฆ่าเชื้อโรคได้ในวงการแพทย์หรือวงการอุตสาหกรรม เช่น แอมโมเนียมไฟเพอรินชัน กรดเปอร์อะซิติก สารประกอบฟีนอล กลูตารัลดีไฮด์ หรือ ออร์โท-พาราลดีไฮด์ เป็นต้น การเลือกใช้สารเคมีแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับว่าเราจะจัดการเชื้อประเภทไหน แต่ละชนิดก็มีความสามารถไม่เหมือนกัน การเลือกใช้สารเคมีผิดประเภท และ/หรือ เลือกใช้ความเข้มข้นที่ไม่ถูกต้องเป็นการสิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณโดยไม่จำเป็น ในขณะที่เดียวกัน ผู้ใช้งานก็จำเป็นต้องอ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด และสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตามสมควรเพราะสารเคมีบางตัวส่งผลต่อสุขภาพของผู้ใช้งานด้วย

วิธีการทางฟิสิกส์ที่ใช้ในการฆ่าเชื้อโรคแม้วิธีการอาจจะฟังดูแล้วชวนสับสน แต่วิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่เราคุ้นหูกันเป็นอย่างดี และพบเจอในชีวิตประจำวันเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ความร้อน รังสียูวี (Ultraviolet Radiation : UV) พาสเจอร์ไรส์ (Pasteurization) รังสีไมโครเวฟ รังสีอินฟราเรด (Infrared Radiation) หรือการใช้โอโซน (Ozonation) ซึ่งวิธีการฆ่าเชื้อโรคจะใช้หลักการคล้ายกันคือการทำลายโครงสร้างเซลล์หรือทำลายนิวเคลียสของเซลล์ ทำให้เชื้อโรคสลายตัว แต่ก็เช่นเดียวกับการเลือกใช้สารเคมี ปัจจัยที่ควรคำนึงถึงในการเลือกใช้วิธีการ คือ ชนิดของเชื้อโรคที่ต้องการกำจัด สิ่งที่ต้องการฆ่าเชื้อ (อาหาร อากาศ หรือน้ำ) สภาพแวดล้อมประกอบ เป็นต้น

รพส. ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ได้จัดให้มีระบบการฆ่าเชื้อโรคในหลายมิติและหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการใช้คลอรีนน้ำในระบบ Reuse น้ำของระบบบำบัดน้ำเสีย ก่อนปล่อยลงสู่บ่อน้ำรอบอาคารเพื่อให้น้ำที่เติมลงไปจากระบบบำบัดน้ำเสียปลอดภัย ไม่เพิ่มเชื้อโรคใน



สภาพแวดล้อม ส่วนการบริหารจัดการอาคารก็เริ่มตั้งแต่การใช้เครื่องจ่ายเจลแอลกอฮอล์ในการฆ่าเชื้อบริเวณมือที่จุดต่าง ๆ ในอาคาร ไม่ว่าจะเป็นทางเข้าอาคาร บริเวณบันไดเลื่อน โถงลิฟต์ชั้น 1 และ 2 บริเวณประตูทางเข้าศูนย์อาหาร และยังมีพรมเช็ดเท้าที่พรมน้ำยาฆ่าเชื้อโรคก่อนเข้าอาคาร รวมไปถึงการจัดเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อบริเวณจุดรับส่งพัสดุออนไลน์ก่อนเข้าอาคาร นอกจากนี้ยังมีเครื่องอบฆ่าเชื้อด้วยยูวีภายในศูนย์อาหาร และระบบปรับอากาศที่มีการฆ่าเชื้อด้วยระบบไอโซน

ทั้งหมดนี้เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้อาคารใน ช่วงที่มีการระบาดหนักของ COVID-19 นอกจากนั้น รพส. ก็ยังเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้ใช้อาคารด้วยการฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อบริเวณพื้นที่ส่วนกลางเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำงานพร้อมกับกำหนดมาตรการต่าง ๆ ในการดูแลพื้นที่อย่างเข้มข้นขึ้นอีกด้วย

Mr. Prinzeohm

ขอบคุณข้อมูลจาก :

<https://medlineplus.gov/cleaningdisinfectingandsanitizing.html>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289>

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/index.html>

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/disinfection>

ยุโรปเจอน้ำท่วมหนัก ในรอบหลายศตวรรษเพราะโลกร้อน?

ฝนตกหนักเมื่อช่วงกลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ส่งผลให้ตอนกลางของยุโรปเผชิญกับน้ำท่วมครั้งรุนแรงที่สุดในรอบหลายศตวรรษและสร้างความเสียหายเป็นวงกว้าง ขณะที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตรวมทั้งยุโรปสูงถึง 216 ราย

ประเทศเยอรมนีได้รับผลกระทบหนักที่สุด โดยเฉพาะในรัฐนอร์ทไรน์-เวสต์ฟาเลียและรัฐไรน์ลันด์-พัลซ์ทางตะวันตก ที่มีปริมาณฝนถึง 150 ลิตรต่อตารางเมตรในช่วง 24 ชั่วโมง หรือคิดเป็นปริมาณน้ำฝนที่ควรจะตกในเวลา 2 เดือน แต่กลับตกลงมาพร้อมกันในเวลาเพียง 2 วันเท่านั้น ส่งผลให้แม่น้ำที่เคยสงบนิ่งเซาะตลิ่งเข้าท่วมบ้านเรือนประชาชนนับพันคนตั้งตัวกันไม่ทัน ถือเป็นหนึ่งในอุทกภัยครั้งใหญ่ที่สุดของเยอรมนีในรอบกว่า 70 ปี ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตอย่างน้อย 180 ราย

ขณะที่ประเทศเบลเยียมได้รับความเสียหายรองจากเยอรมนีมีผู้เสียชีวิตอย่างน้อย 37 ราย จนนายกรัฐมนตรี อเล็กซานเดอร์ เดอ โกร ถึงกับเชื่อว่าอุทกภัยครั้งนี้รุนแรงที่สุดเท่าที่เคยมีมา

ส่วนประเทศลักเซมเบิร์ก นายกรัฐมนตรี ซาวิเยร์ เบตเตล ประกาศภาวะภัยพิบัติทางธรรมชาติ และเผยว่าลักเซมเบิร์กไม่เคยพบน้ำท่วมสูงระดับนี้ในรอบ 100 ปีที่ผ่านมา เช่นเดียวกับประเทศเพื่อนบ้านอย่างเนเธอร์แลนด์ สวิตเซอร์แลนด์ และฝรั่งเศส ที่มีบางพื้นที่ได้รับผลกระทบ

ภัยพิบัตินี้ทำให้ประเด็นภาวะโลกร้อนและการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศถูกพูดถึงอีกครั้ง โดยเฉพาะในการหาเสียงเลือกตั้งผู้นำคนใหม่ที่กำลังจะมีเกิดขึ้นในวันที่ 26 กันยายนที่จะถึงนี้ หลังจากนายกรัฐมนตรี อังเกลา แมร์เคิล อยู่ในตำแหน่งนาน 16 ปี

แมร์เคิลเองเผยระหว่างลงพื้นที่ตรวจความเสียหายในรัฐไรน์ลันด์-พัลซ์ว่า “เหตุการณ์ทั้งหมดที่เราเห็นใน



เยอรมนีและความรุนแรงที่เกิดขึ้น ทั้งหมดนี้บอกเราว่า มันเกี่ยวข้องกับเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ”

เช่นเดียวกับประธานาธิบดี แฟรงก์ วอลเตอร์ ชไตน์ไมเออร์ ของเยอรมนีที่บอกว่า “เยอรมนีจะจับสถานการณ์สภาพอากาศสุดขีดได้ก็ต่อเมื่อเรามีความมุ่งมั่นในการต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศเท่านั้น” และ ฮอร์สต์ ซีโฮเฟอร์ รัฐมนตรีกระทรวงกลาโหมเยอรมนีที่เผยว่า “สภาพอากาศสุดขีดนี้เป็นผลพวงของการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ”

แม้การวิเคราะห์ว่าเหตุการณ์จากลมฟ้าอากาศเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศหรือไม่จะต้องใช้เวลา แต่นักวิทยาศาสตร์เคยเตือนมาก่อนหน้านี้แล้วว่าสภาพอากาศสุดขีดเช่นนี้มีโอกาสเกิดขึ้น และเป็นไปได้ที่จะเกี่ยวข้องกัน และขณะนี้มันเกิดขึ้นเร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ เนื่องจากอุณหภูมิของ

โลกเพิ่มขึ้นเกิน 1.2 องศาเซลเซียส จากยุคก่อนการปฏิวัติอุตสาหกรรม และยิ่งอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้น โอกาสที่สภาพอากาศสุดขีดจะเกิดรุนแรงขึ้นและบ่อยขึ้นก็ยิ่งมีมากขึ้น

สำหรับยุโรปนั้นผลการศึกษาล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสาร Geophysical Research Letters เมื่อวันที่ 30 มิถุนายนที่ผ่านมาระบุว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนพายุขนาดใหญ่ที่เคลื่อนตัวช้า ซึ่งสามารถลอยอยู่เหนือพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่งได้นานขึ้นและทำให้เกิดน้ำท่วม

เช่นที่เกิดที่เยอรมนีและเบลเยียม

จากการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์จำลองสถานการณ์พบว่า เมื่อชั้นบรรยากาศอบอุ่นขึ้นอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ชั้นบรรยากาศจะเก็บความชื้นขึ้นไว้มากขึ้น นั่นหมายความว่าเมื่อเมฆฝนแตกตัว ปริมาณฝนจะมากขึ้น และภายในปี 2100 พายุฝนในลักษณะนี้จะเกิดบ่อยขึ้น 14 เท่าในยุโรป หรือจะพูดง่าย ๆ ก็คือ อุทกภัยครั้งร้ายแรงครั้งนี้ได้ส่งสัญญาณเตือนว่า การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศทำให้สภาพอากาศทั่วโลกเลวร้ายยิ่งขึ้นไม่เฉพาะกับยุโรปเท่านั้น

หนทางที่จะช่วยบรรเทาความเสียหายนี้คือ เราต้องช่วยกันลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นต้นตอของภาวะโลกร้อนให้เร็วที่สุด แม้ไม่สามารถหยุดยั้งสภาพอากาศสุดขีดได้ทันทีก็ตาม

Global Trend

โลกดิจิทัลเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ทั้งยังมีอัตราเร่งเพิ่มมากขึ้น สืบเนื่องจากการแข่งขันทางเทคโนโลยีที่เข้มข้น ทำให้มีการเข้าถึงและใช้งานอุปกรณ์ที่เชื่อมต่อบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตมากยิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อมีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่ตัดขาดหรือลดทอนการเชื่อมต่อทางกายภาพของหลายกิจกรรม ทำให้คนจำนวนมากจำเป็นต้องเชื่อมต่อกันทางไซเบอร์มากยิ่งขึ้น

การต้องปรับแผนเฉพาะหน้าของหลายกิจกรรม แบบไม่มีเวลาเตรียมตัว ทำให้การเชื่อมต่อผ่านระบบไซเบอร์เพิ่มปริมาณขึ้นอย่างมหาศาล โดยยังมีผู้ใช้งานจำนวนมากที่ขาดความรู้ทางเทคนิคในการใช้งาน แต่นั่นก็ยังไม่น่าห่วงเท่าการที่มีผู้ใช้งานอีกจำนวนไม่น้อย ไม่เคยรู้และไม่เคยเข้าใจมาก่อน จนมีโอกาสตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมทางไซเบอร์ได้ ซึ่งอาจจะมาในรูปแบบของ แรนซัมแวร์ (Ransomware) มัลแวร์ (Malware) ฟิชชิ่ง (Phishing) หรือการคุกคามในรูปแบบอื่น ๆ

แม้ว่าเรื่องของ อาชญากรรมไซเบอร์ หรือ อาชญากรรมทางคอมพิวเตอร์ หรือ Cybercrime ถูกกล่าวถึงมาก่อนหน้านี้ที่จะมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 หลายปี แต่ก็ยังคงเป็นเรื่องที่ให้ความสำคัญกันเฉพาะกลุ่มธุรกิจ หรือองค์กรขนาดใหญ่ที่มีข้อมูลมีมูลค่าสูง หากถูกโจมตีทางไซเบอร์ก็จะส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อธุรกิจหรือองค์กรได้

ปัจจุบันนี้ หลายกิจกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ต้อง

CYBER SECURITY

ความปลอดภัยที่ต้องมี เมื่อโลกกำลังเปลี่ยนไป

ดำเนินผ่านโลกไซเบอร์มากขึ้น เช่น การจับเก็บข้อมูลดิจิทัล การรับ-ส่งอีเมล การดำเนินธุรกรรมทางการเงินผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การใช้งานโซเชียลมีเดีย การประชุมออนไลน์ การเรียนออนไลน์ หรือแม้แต่การซื้อ-ขายสินค้าบนตลาดออนไลน์ ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดล้วนมีโอกาสที่จะถูกโจรกรรมข้อมูล มีโอกาสสูญเสียเงินในบัญชี และมีโอกาสถูกคุกคามได้โดยไม่รู้ตัว

จินตนาการง่าย ๆ ว่า หากผู้ไม่ประสงค์ดีสามารถเข้าถึงข้อมูลของเราได้ ทั้งภาพถ่าย ชื่อ นามสกุล เลขที่บัตรประชาชนที่อยู่ เบอร์โทร และอีเมลแอดเดรส ย่อมจะสามารถสร้างความเสียหายหรืออันตรายกับเราได้

เรื่องของ Cyber Security จึงถูกยกระดับความสำคัญมากขึ้นในยุคนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริษัทหรือองค์กรขนาดใหญ่ จะลงทุนเพื่อพัฒนาระบบรักษาความปลอดภัยให้สูงยิ่งขึ้น ในขณะที่เดียวกันประชาชนทั่วไปก็มีความจำเป็นต้องรู้เท่าทันเทคโนโลยี และเรียนรู้วิธีการที่จะป้องกันภัยอันตรายทางไซเบอร์ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น การส่งเสริมความรู้เท่าทันเทคโนโลยีของหลายประเทศ จึงบรรจุเรื่องความปลอดภัยทางไซเบอร์เข้าไปด้วย อีกทั้งยังมีแนวโน้มว่าจะส่งเสริมให้เป็นหนึ่งในทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 อีกด้วย



สำหรับประชาชนทั่วไป ก็มีความจำเป็นที่ต้องทำความเข้าใจ เปิดใจเรียนรู้ และยอมปรับตัว เพื่อลดโอกาสในการตกเป็นเหยื่อ ตัวอย่างเช่น การใส่พาสเวิร์ดและปรับเปลี่ยนอย่างสม่ำเสมอ การตั้งค่าความปลอดภัยให้มีการตรวจสอบข้อมูลและยืนยันตัวตนก่อนจะโอนเงิน รวมถึงการพิจารณาให้รอบคอบก่อนที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวผ่านสื่อออนไลน์ด้วยความระมัดระวัง

พึงระลึกไว้เสมอว่าในทุกสังคมมีทั้งคนดีและคนไม่ดีปะปนกันอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสังคมจริง หรือสังคมในโลกออนไลน์ก็ตาม

8 สิงหาคม "เมี้ยว...เมี้ยว"

วันสำคัญของเจ้าเหมียว

"วันแมวสากล" (International Cat Day) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "วันแมวโลก" ตรงกับตรงกับวันที่ 8 สิงหาคมของทุกปี กองทุนระหว่างประเทศเพื่อสวัสดิการสัตว์ (International Fund for Animal Welfare) ได้กำหนดให้เป็นวันสำคัญ เมื่อ ค.ศ. 2002 เพื่อกระตุ้นความตระหนักรู้เกี่ยวกับแมว และเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือและพิทักษ์รักษาแมว

เหล่าบรรดาสาวกเหมียวทั้งหลายอาจจะแย้งว่า ไม่ได้มีแค่ "วันแมวโลก" (World Cat Day) เท่านั้น แต่ในหลายประเทศยังมี "วันแมวแห่งชาติ" ด้วยนะ อย่างเช่น ประเทศรัสเซียมี "วันแมวแห่งชาติ" (National Cat Day) ตรงกับวันที่ 1 มีนาคม หรือประเทศสหรัฐอเมริกา มีทั้ง "วันแมวสากล" และยังมี "วันแมวแห่งชาติ" ในวันที่ 29 ตุลาคม อีกด้วย

ขณะที่ในประเทศไทยปีนั้น วันสำคัญเกี่ยวกับแมวตรงกับวันที่ 22 กุมภาพันธ์ มีการเผยแพร่ภาพและคลิปวิดีโอน่ารัก ๆ ของน้องเหมียวกันอย่างคึกคัก สร้างสีสันบรรยากาศช่วยลดทอนความตึงเครียดจากหลายเรื่องราวในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้เป็นอย่างดี

สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้คนจำนวนมากต้อง Work From Home และใช้เวลาอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่ ใครมีน้องเหมียวเป็นเพื่อนก็น่าจะช่วยผ่อนคลายได้ไม่น้อย ใครที่ยังไม่เคยเป็นทาสแมวก็อาจจะตกหลุมรักเจ้าคราวนี้แหละ ... จริงมั๊ย



แต่ไม่ว่าอย่างไรก็อย่าลืมรักษาสุขอนามัยกันมากๆ ใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ เพื่อให้ทุกคนแข็งแรง ปลอดภัย ผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกันจ้า ... เมี้ยว...เมี้ยว

COMMUNITY ISOLATION

ศูนย์พักคอยชุมชน ... เพื่อทุกคน

เราคงได้ยินคำว่า "ศูนย์พักคอยชุมชน" (Community Isolation) หรือ "CI" ผ่านทางสื่อต่างๆ อยู่บ่อยๆ นอกเหนือไปจาก "HI" หรือ Home Isolation ซึ่งล้วนแล้วแต่หมายถึงการแยก "ผู้ติดเชื้อ" ออกจากสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชน เพื่อตัดวงจรของการแพร่ระบาดตั้งแต่ต้นทาง

แน่นอนว่ากระบวนการในการจัดตั้ง "ศูนย์พักคอยชุมชน" หรือ "Community Isolation" ไม่ได้เกิดขึ้นโดยง่าย ต้องผ่านกระบวนการที่ต้องคำนึงถึงทั้ง สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และสำคัญที่สุดคือการจัดการด้านสุขอนามัยที่ต้องเชื่อมั่นได้ว่าปลอดภัยทั้งผู้ติดเชื้อที่มาอยู่ในศูนย์พักคอยฯ และบุคลากรที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ ภายในศูนย์พักคอยฯ นั้น

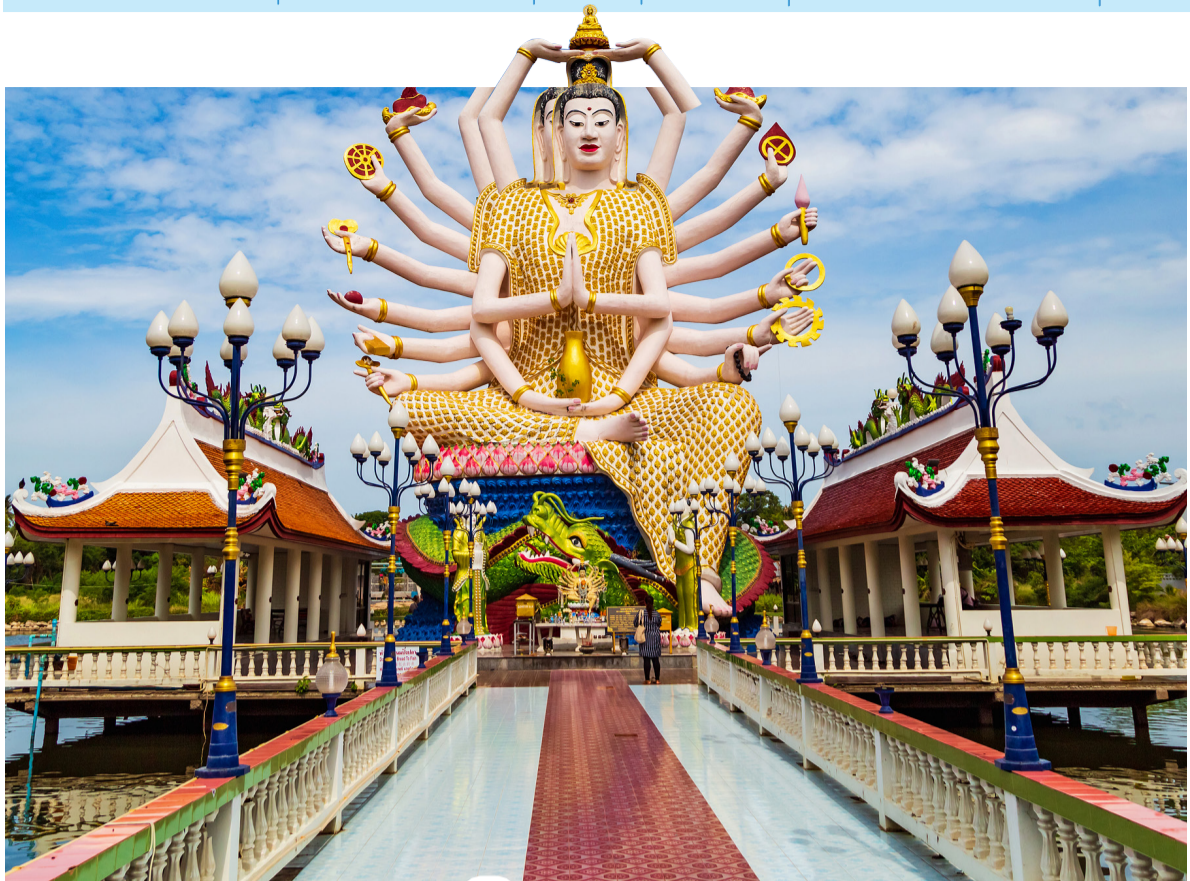
ยิ่งสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 รุนแรงมากขึ้น มีจำนวนผู้ติดเชื้อมากขึ้นตามข้อมูลการรายงานที่มีอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ความจำเป็นของการจัดตั้ง "Community Isolation" ก็ยิ่งสำคัญและมีความต้องการมากยิ่งขึ้นไปด้วย นั่นเพราะหลายครอบครัวไม่สามารถจัดการให้สมาชิกเข้าระบบ Home Isolation ได้ ด้วยข้อจำกัดของลักษณะที่อยู่อาศัย จึงต้องใช้ Community Isolation เป็นที่พึ่ง



Community Isolation จึงเป็นภาพสะท้อนของความร่วมมือร่วมใจ และการแสดงความรับผิดชอบร่วมกันของชุมชน เป็นการรวมพลังในการคัดกรองและแยกผู้ติดเชื้อออกมาให้ได้ รับการรักษาตั้งแต่ช่วงแรกๆ ที่เรียกกันว่า "ผู้ป่วยสีเขียว" เพื่อลดความเสี่ยงของอาการที่จะรุนแรงขึ้น ลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลสนามและโรงพยาบาลหลักที่กำลังรักษาผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงกว่า และนอกจากจะช่วยตัดวงจรการระบาดแล้ว ยังจะช่วยดูแลผู้ติดเชื้อและแก้ปัญหาผู้ติดเชื้อที่ยังตกค้างตามบ้านได้อีกด้วย



นับว่า Community Isolation เป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญที่จะช่วยลดการระบาดและต่อสู้กับโควิด-19 ในครั้งนี้ของประเทศไทยที่สามารถดำเนินการได้ในทุกชุมชน ขอเพียงทุกคนเข้าใจและร่วมมือร่วมใจอย่างเข้มแข็ง มีการจัดระบบข้อมูล การสื่อสาร การส่งต่อเชื่อมกับระบบบริการหลัก ทั้งโรงพยาบาลหลัก และโรงพยาบาลสนาม ให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เราก้าวผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปด้วยกันได้ที่สุด...



สมุยพลัสโมเดล

อีกหนึ่งความหวังท่องเที่ยวไทย

หลายคนคงได้ยินได้ฟังเรื่องราวของ “สมุยพลัสโมเดล” หรือ “SAMUI Plus Model” ต่อเนื่องจาก “ภูเก็ต แซนด์บ็อกซ์” (Phuket Sandbox) โมเดลการนำร่องเปิดประเทศรับนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศให้สามารถเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวได้ บนพื้นที่เกาะสมุย เกาะพะงัน และเกาะเต่า ภายใต้มาตรฐานความปลอดภัยด้านสาธารณสุข แม้ว่าจะอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

“สมุยพลัสโมเดล” เปิดตัวโครงการไปเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2564 ที่ผ่านมา โดยรูปแบบของ Samui Plus Model เป็นการเปิดพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นหมู่เกาะเช่นเดียวกับภูเก็ต เพื่อให้สะดวกต่อการจำกัดพื้นที่ท่องเที่ยวและควบคุมการเข้า-ออก รวมทั้งสามารถจัดการเดินทางท่องเที่ยวได้แบบมีเงื่อนไขในเส้นทางหรือพื้นที่ที่กำหนด หรือ Sealed Route เท่านั้น

ก่อนหน้านี้มีการเตรียมพร้อมในพื้นที่ ภายใต้เงื่อนไขประชากรในพื้นที่ทั้ง 3 เกาะ คือ เกาะสมุย เกาะพะงัน และเกาะเต่า ได้รับการฉีดวัคซีนไม่ต่ำกว่า 70% มีการเตรียมความพร้อมด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ SOP (Standard Operation

Procedures) อาทิ พนักงานขับเรือ/รถ ร้านอาหาร บริษัทนำเที่ยว กิจการ Wellness พนักงานโรงแรมส่วนหน้า ซึ่งล้วนแล้วแต่ต้องผ่านมาตรฐาน “SHA Plus” นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติ Command Center จำนวน 4 ศูนย์ ทั้งในระดับจังหวัดและอำเภอ รวมทั้งกำหนดมาตรฐานในการเดินทาง กำหนดท่าเทียบเรือไม่ใช้ร่วมกับเรือสาธารณะ จำนวน 3 ท่าเทียบเรือ คือ ท่าเทียบเรือหน้าพระลาน ท่าเทียบเรือท้องศาลา และท่าเทียบเรือบ้านแม่หาด นอกจากนี้ยังได้เตรียมแผนเผชิญเหตุไว้ 3 ระดับ คือ รุนแรงน้อย กรณีพบการติดเชื้อในพื้นที่มากกว่า 20 ราย รุนแรงปานกลาง กรณีพบกระจายเชื้อ 3 คลัสเตอร์ ที่เกี่ยวเนื่องภายใน 2 สัปดาห์ ซึ่งจะมีมาตรการด้านสาธารณสุขในการปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนด และรุนแรงสูงสุด คือ กรณีนักท่องเที่ยวติดเชื้อจากโครงการมากกว่า 40 คน ภายใน 2 สัปดาห์ และมีการระบอดวงกว้างต่อการควบคุมให้กลับสู่สภาวะการณปกติ ก็จะมีการยกเลิกโครงการ

ทั้งนี้เป้าหมาย “สมุยพลัสโมเดล” ได้คาดการณ์เบื้องต้นว่า 1 เดือน คือ ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม 2564 จะมีนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้าสู่สมุยประมาณ 1,000 คน สร้างรายได้ประมาณ 180 ล้านบาท ซึ่งจะช่วยพยุงเศรษฐกิจในท้องถิ่นผ่านการท่องเที่ยวซึ่งเคยเป็นรายได้หลักมาโดยตลอด

ส่วนหลักเกณฑ์ในการเปิดรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาจากต่างประเทศ เพื่อเข้าโครงการ “สมุยพลัสโมเดล” นั้นค่อนข้างรัดกุม เพราะต้องมาจากประเทศหรือพื้นที่ที่ได้รับอนุมัติจาก ศบค. ซึ่งพิจารณาจากหลักเกณฑ์ประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ที่ผ่านการเสนอจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และ ททท. ต้องมีหนังสือรับรองว่าเป็นบุคคลที่เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักรได้ (COE) ต้องมีใบรับรองแพทย์ยืนยันว่าปลอดเชื้อโควิด-19 โดยวิธี RT - PCR ไม่เกิน 72 ชั่วโมงก่อนการเดินทาง ต้องมีกรมธรรม์ประกันภัยที่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและรักษาพยาบาล หรือหลักประกันอื่นใด ซึ่งรวมถึงกรณีโรคโควิด-19 ในวงเงินไม่น้อยกว่า 100,000 เหรียญสหรัฐฯ และต้องมีเอกสารหรือหลักฐานรับรองการรับวัคซีนครบตามเกณฑ์ที่ผู้ผลิตวัคซีนกำหนด ไม่น้อยกว่า 14 วัน



ก่อนเดินทาง สำหรับผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ไม่อยู่ในเกณฑ์การได้รับวัคซีนต้องเดินทางมาพร้อมกับผู้ปกครองหรือผู้ดูแล และให้มีใบรับรองแพทย์

ทั้งนี้ เมื่อนักท่องเที่ยวเดินทางมาถึงประเทศไทยจะต้องถูกตรวจคัดกรองโดยวิธี RT - PCR อีก 3 ครั้ง ครั้งแรก ในวันที่เดินทางมาถึง ครั้งที่ 2 ในวันที่ 6 - 7 และครั้งที่ 3 ในวันที่ 12 - 13 เมื่ออยู่ครบ 14 วัน จึงจะเดินทางไปพื้นที่อื่นของประเทศไทยได้ ส่วนนักท่องเที่ยวที่ต้องการออกจากประเทศไทยก่อนอยู่ครบ 14 วันไม่สามารถทำได้ นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดในรายละเอียดเงื่อนไขการเข้าพักที่ต้องเข้าพักในโรงแรมที่ Samui Extra Plus Hotels ซึ่งเป็นโรงแรมระดับมาตรฐาน AQ (แควีเอ คออรันทีน) บนเกาะสมุยเท่านั้นในช่วง 7 วันแรก และหลังจาก 7 วันจึงสามารถเข้าพักในโรงแรมที่ได้มาตรฐาน SHA+ (SHA Plus) โดยปัจจุบันมีผู้ประกอบการโรงแรมบนเกาะสมุย เกาะเต่า และเกาะพะงัน ที่ได้รับเครื่องหมาย SHA Plus รวม 160 แห่ง

แม้ว่าเส้นทางของ “ภูเก็ต แซนด์บ็อกซ์” (Phuket Sandbox) จากข่าวคราวจะไม่ได้สวยหรูตามที่ตั้งเป้าไว้ และ “สมุยพลัสโมเดล” ก็ยังไม่เห็นผลตอบรับที่ชัดเจนมากนัก แต่ทั้งหมดก็คือความพยายามที่จะขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ผ่านเครื่องมือที่เคยเป็นนำพารายได้มหาศาลให้แก่ผู้คนที่สองพื้นที่ และสร้างชื่อเสียงให้ประเทศไทยมายาวนาน ควบคู่ไปกับการใช้มาตรการต่างๆ ในการแก้ปัญหาและหยุดยั้งการระบาดของโควิด-19 ไปพร้อมกัน และทั้งหมดคงสำเร็จไม่ได้หากขาดความร่วมมือร่วมใจจากทุกคนทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน ในขณะนี้ นั่นคือ “เราจะรอดไปด้วยกัน”





“ดวงรายเดือน 12 ราศี” สิงหาคม 2564 หมอธีร์ ไพย์พิศ



ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : มีเกณฑ์ที่ต้องโยกย้าย หรือจำใจ ต้องย้ายความรับผิดชอบ ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากไป แต่จำใจต้องทำเสียไม่ได้ คนว่างงาน ต้องย้ายที่พัก หรือโยกย้าย ธุรกิจส่วนตัว ต้องปิดกิจการชั่วคราว หรือต้องหยุดสิ่งที่ทำไปสักระยะ **การเงิน :** อยากมีเงินเยอะ อยากใช้คล่อง แต่ไม่มีเข้ามาเลย แถมยังต้องขอความช่วยเหลือ หยิบยืมคนอื่น **ความรัก :** คนโสด เจอรักครั้งใหม่ให้กำลังใจ คนมีคู่ ให้กำลังใจกันและกันดี



ราศีพฤษภ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องรับมือกับการทำงานที่จุกจิก ทุกวินาทีคือการทำงานให้ได้ตามเป้า และการใส่ใจ การระวังเรื่องรายละเอียดเป็นสิ่งที่ต้องมี แล้วจะผ่านไปไม่ได้ คนว่างงาน อย่าเอาเงินที่มีมาทุ่มกับการทำงานอิสระในสถานการณ์ไม่ปกติ ธุรกิจส่วนตัว ต้องเซฟค่าใช้จ่าย ไม่เงินกำไรไม่เหลือ **การเงิน :** ใช้จ่ายอะไรต้องดูสถานการณ์ด้วย มีเงินสดออมไว้ดีกว่า **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์ชัดเจนขึ้นแล้ว คนมีคู่ เติบโต จับมือไปด้วยกัน



ราศีมิถุน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : เดือนนี้ต้องใช้พลังอย่างมากในการรับมือกับทุกสิ่งทุกอย่าง บริวารเอาแต่ใจไปบ้าง คนว่างงาน ทำเท่าที่ทำได้ เลือกไม่ได้เลย ธุรกิจส่วนตัว ต้องใช้มันสมอง คิดไอเดียขายของตลอดเวลา ไม่ได้หยุดพัก **การเงิน :** อยาใจอ่อนกับโปรโมชั่น หรือป้าย Sale หลอกล่อใจ **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์ไม่คืบหน้าเอาเสียเลย คนมีคู่ มัวแต่คิดเรื่องหาเงินเพิ่ม ลืมคนรัก



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : ยังเป็นไปอย่างราบรื่น แต่ได้งาน จิปาถะมารับผิดชอบเพิ่ม ดูแลสรรพทุกงาน ช่วยทุกคน คนว่างงาน ยังได้งานจากผู้ใหญ่พิเศษมาทำไปบ้าง ธุรกิจส่วนตัว ได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ให้ธุรกิจระคองไปได้ก่อน **การเงิน :** คงต้องรัดเข็มขัดในการใช้จ่ายสักหน่อย คงได้เป็นการดี ใครยืมบอกเลยไม่มีเงินแล้ว **ความรัก :** คนโสด เกิดอาการลังเล อารมณ์รักที่เสียคายน้อง คนมีคู่ เป็นผู้นำต้องกล้าตัดสินใจแก้ปัญหา



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้ทำสิ่งที่ชอบ ที่ถนัด แต่ก็ต้องรับมือกับเพื่อนร่วมงานที่มีความหลากหลาย ความคิด รองรับอารมณ์บ้าง คนว่างงาน ได้งานใหม่ ได้งานที่ชอบแล้ว ธุรกิจส่วนตัว ถือว่าไปได้ดี ได้โอกาสที่ดีเพิ่มอีกนิด **การเงิน :** ใช้จ่ายอะไรอย่าสร้างหนี้ ดูสถานการณ์ด้วย อย่าประมาทเด็ดขาด **ความรัก :** คนโสด มีตัวเลือกเยอะ จนตัดสินใจไม่ได้ คนมีคู่ เกิดความสับสนกับการแก้ปัญหาหัวใจ



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : ต้องเจอสถานการณ์ที่ทำให้การทำงานหมดความมั่นใจ หรือการตัดสินใจที่ผิดพลาดทำให้หมดความเชื่อมั่นที่จะทำ คนว่างงาน มีดมมไม่มีตัวช่วย อยากมีงานแต่โอกาสไม่มา ธุรกิจส่วนตัว เกิดความลังเลจะหยุดหรือเดินหน้าต่อ สถานการณ์ไม่แน่นอนอย่าประมาท **การเงิน :** ใช้จ่ายกับสิ่งที่พื้นฐานของชีวิตจะดีกว่า อย่าฟุ่มเฟือยไปเลย **ความรัก :** คนโสด อยาตัวตัดสินใจ ล้มเลิกความสัมพันธ์ที่ดี คนมีคู่ ความมูทะลุ เอาแต่ใจทำให้เกิดปัญหา



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : เตรียมรับมือความท้าทายครั้งใหม่ โปรเจกต์ใหม่ทำให้ได้รู้จักคนมากขึ้น คนว่างงาน มีข่าวดีเรื่องงาน ได้โอกาสแล้วนะ ธุรกิจส่วนตัว ถือว่าฟื้นตัวขึ้นมาบ้าง ไม่ได้หนักหนากว่าที่ผ่านมา เริ่มหายใจได้ดี **การเงิน :** ชยันเข้าไว้แล้วเงินจะมาเอง อยาหมิ่นเงินน้อย อยาคอยวาสนา **ความรัก :** คนโสด มีคนมาให้เลือกเยอะ สายเปย์ทั้งนั้น คนมีคู่ อยาเอาแต่ให้เงินทอง แต่ไม่ให้ความรัก



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : อยู่ในสถานการณ์ที่มีแต่เรื่องชวนให้หงุดหงิด ไม่ได้ตั้งใจ ทำอะไรก็ไม่ราบรื่นอย่างที่หวังเอาไว้ คนว่างงาน ไม่มีใครได้อะไรตั้งใจ ได้โอกาสแล้วทำไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว เกิดความผิดพลาดเยอะขึ้น หวังแต่ไม่เป็นอย่างหวัง **การเงิน :** เกิดความลังเล เกิดความวิตกกังวลกับรายจ่ายที่ไม่พอ เพราะสถานการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัว **ความรัก :** คนโสด ได้เจอรักใหม่ อยามากกว่า เป็นชาวต่างชาติ คนมีคู่ อยาเจ้าระเบียบมาก อยาเครียดมาก คนรักหนีได้



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : เดือนนี้ดวงการงานถือว่า ปังมาก สำหรับ ราศีกันย์ มีโอกาสที่ดีมากขึ้นแล้วนะ ทำให้เต็มที่ คนว่างงาน ได้งานใหม่ ได้เริ่มต้นชีวิตใหม่สักที ธุรกิจส่วนตัว ถือว่ามีโชคกับเขาบ้างแล้ว ทำให้ดีละ **การเงิน :** ต้องทุ่มเทพลังทุกด้านกว่าจะได้เงินแต่ละบาท ระวังหมดไปกับคนอายุน้อยกว่า หรือบริวาร **ความรัก :** คนโสด เรื่อย ๆ เจื่อย ๆ ไม่ได้ร้อร้อนในความสัมพันธ์ คนมีคู่ มัวแต่รับผิดชอบสิ่งที่ต้องทำมากกว่า ไม่ค่อยมีเวลาให้



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : เข้าสู่สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว การปรับตัวในการทำงานที่ต้องอัปเดตความรู้ตลอดเวลา ถือเป็นช่วงที่เคร่งเครียดพอตัว คนว่างงาน จะได้เข้าสู่สถานการณ์ใหม่ ๆ รับมือดี ๆ ธุรกิจส่วนตัว ถือว่าเปลี่ยนแปลงเร็วแต่ไปในทางที่ดีขึ้น **การเงิน :** หมดไปกับการเพิ่มความรู้ เพิ่มสติการทำงานมากกว่า ไม่ค่อยได้มีรายจ่ายจนให้ปวดหัว **ความรัก :** คนโสด ได้เจอคนที่ชอบอุ่น แม้อายุจะมากกว่า คนมีคู่ ต่างยังดูแลจิตใจกันและกันดี



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องรับมือกับสถานการณ์ข่าวลือ ข่าวต่าง ๆ เข้ามาทำให้เสียสมาธิงานไม่เดิน บริวารสร้างปัญหา คือต้องงานสะดุด คนว่างงาน ต้องแข่งขันหางานสักหน่อย ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ถือว่าต้องใจสู้ แต่อย่าลงทุนเพิ่ม ไม่แน่นอน **การเงิน :** ใช้จ่ายหมดไปกับคนรักเสียมากกว่า เก็บออมบ้าง หรือหัดวางแผนแบ่งออม **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน คนมีคู่ เหมือนทนอดอึด ทนอยู่



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : เกิดอาการเบื่อหน่าย เกิดความแข็งกับการทำงาน หรือสภาพแวดล้อมที่น่าเบื่อมาก ๆ คนว่างงาน ยังจำเจอกับสิ่งเดิม ๆ แต่ทำอะไรไม่ได้ ธุรกิจส่วนตัว ไม่ค่อยดีขึ้น ได้เท่าทุน ผลลัพท์ อาจต้องทบทวนการหยุดชั่วคราว **การเงิน :** ต้องเคร่งครัดในการใช้เงิน ต้องสุขุมในการใช้จ่าย เพราะอาจหาเงินไม่ได้เท่านี้อีกแล้ว **ความรัก :** คนโสด เจอความรักที่เต็มเต็มใจ คนมีคู่ ยังจับมือฝ่าฟันสถานการณ์ไปด้วยกัน

หากอยากรู้เรื่องดวงดี ๆ ตามเรามาที่ “หมอธีร์ ไพย์พิศ”

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

ปันการดี

ขอร่วมสนับสนุนการพัฒนาวัคซีนเพื่อคนไทย โดย ไบยา ไฟโตฟาร์ม



บริจาครายได้จากการจำหน่ายหนังสือตั้งแต่ บัดนี้ - 31 กันยายน 2564
หนังสือราคา 1,000 บาท บริจาค 200 บาท | หนังสือราคา 2,000 บาท บริจาค 500 บาท

ส่งฟรีในพื้นที่กรุงเทพฯ



@PUNKANDIBOOK



PUNKANDIBOOK



06 3223 2291

ถอดบทเรียนเหรียญทองโอลิมปิกสุดระทึก ของ เทนนิส - พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ

ในสถานการณ์ที่ยากลำบากจากโควิด-19 คนไทยยังมีเรื่องราวดี ๆ เข้ามาเป็นพลังบวกให้กับหัวใจอยู่บ้าง นั่นคือผลงานของนักกีฬาไทยในมหกรรมกีฬาโอลิมปิก 2020 ที่ประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะ "เทนนิส - พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ" ที่ผงาดคว้าเหรียญทองเทควันโด รุ่น 49 กก. หญิง ได้แบบระทึกใจ

ในรอบชิงชนะเลิศ พาณิภัคโคจรมาเจอกับ อาเดรียนา เซเรโซ่ อีเกลเซียส ดาวรุ่งจากสเปน ซึ่งทั้งคู่สู้กันได้อย่างสูสี จนมาถึงยกสุดท้าย อีเกลเซียสทำคะแนนนำอยู่ 10 - 9 และการแข่งขันก็ทำท่าว่าจะจบลงด้วยความผิดหวังของจอมเตะสาวไทย

แต่แล้ว ในขณะที่เหลืออีกแค่ 7 วินาทีสุดท้าย พาณิภัคได้จังหวะเตะทำแต้มพลิกนรกกลับมาคว้าชัยชนะด้วยคะแนน 11 - 10 กลายเป็นเหรียญทองแรกในประวัติศาสตร์ของทีมเทควันโดไทยที่ทำได้ในสังเวียนโอลิมปิก

แน่นอนว่านี่คือความสำเร็จครั้งสำคัญ ซึ่งสร้างความสุขให้กับทุกคน แต่ในขณะเดียวกันเหรียญทองโอลิมปิกเหรียญนี้ก็เป็นอย่าง และ



เป็นบทเรียนให้ทุกคนได้เป็นอย่างดี ไม่ใช่เฉพาะแต่นักกีฬาเท่านั้น สิ่งแรกที่ชัดเจนคือ เรื่องหัวใจ หัวใจนักสู้ของพาณิภัค ซึ่งไม่ยอมแพ้จนวินาทีสุดท้าย เหมือนกับวลีที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ ว่า "สงครามยังไม่จบ อย่าเพิ่งนับศพทหาร" เพราะในสถานการณ์นั้น หากเธอถอดใจเพราะเห็นว่าเหลือเวลาอีกแค่ไม่กี่วินาที เธอคงไม่

สามารถระงับความหิวของเหรียญทองโอลิมปิกกลับมาให้คนไทยปลื้มกันแน่นอน

ขณะเดียวกัน ความสำเร็จในวันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากพาณิภัคไร้ซึ่งความมุ่งมั่นตั้งใจและอุทิศตัวให้กับการฝึกซ้อมแบบสุดชีวิต โดยจอมเตะสาววัย 24 ปี จาก จ.สุราษฎร์ธานี เผยว่า เธอเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างหนักมาตลอด ภายใต้การดูแลของโค้ชเซ ยอง ซ็อก

หลายครั้งที่เหนื่อยจนแทบขาดใจ หลายครั้งที่เธอเสียน้ำตาจากการฝึกอันเข้มข้นและหนักหน่วงที่สุดในชีวิต แต่สุดท้ายแล้ว มันก็นำมาซึ่งผลลัพธ์ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ

บทเรียนที่ขาดไม่ได้เลยคือ การเรียนรู้จากความผิดพลาด โดยก่อนหน้านีพาณิภัคเคยผ่านเวทีโอลิมปิกมาแล้วเมื่อปี 2016 ที่บราซิล โดยในรอบ 8 คนสุดท้ายเธอทำแต่ม้นำ คิม โซฮยู จากเกาหลีใต้ 4 - 2 ในขณะที่เหลือเวลาอีกแค่ 4 วินาที แต่มาพลาดโดน คิม โซฮยู เตะเข้าศีรษะและพลิกเอาชนะไปได้อย่างน่าเจ็บใจ 6 - 5 ซึ่งนั่นเป็นโมเมนต์ที่พาณิภัคจำฝังใจ และเก็บมาเป็นบทเรียน จนกระทั่งสามารถถล่ม "ฝันร้าย" นั้นลงได้สำเร็จในศึกโตเกียวเกมส์

นี่คือสารพัดบทเรียนต่าง ๆ ที่อยู่เบื้องหลังเหรียญทองโอลิมปิกประวัติศาสตร์เหรียญนี้ !

Top 5 สมุนไพร ความหวังคนไทยปราบโควิด-19



สถานการณ์โควิด-19 ระลอก 3 สร้างสถิตินิวไฮรายวัน ก่อความหวุ่นวิตกให้ประชาชน แต่วิกฤตินี้ยังปรากฏเรื่องดีให้คนไทยได้ดีใจอยู่บ้าง นั่นคือเรื่องของ "สมุนไพรไทย" จุดประกายความหวังในการรักษา รวมทั้งสร้างเกราะป้องกันเสริมภูมิคุ้มกันต้านไวรัสร้ายนี้

ข้อมูลด้านการแพทย์พุ่งเป้าไปที่สมุนไพรตำรับยาไทยจากมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าและสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งมีทั้งสมุนไพรที่ผ่านการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขแล้วว่าสามารถใช้ในการรักษาผู้ป่วยโควิดได้จริง และที่กำลังเร่งศึกษาวิจัยเพื่อใช้ให้ทันกับสถานการณ์ โดย Top 5 สมุนไพรความหวังคนไทยปราบโควิด-19 ได้แก่

ฟ้าทะลายโจร

สารสกัดฟ้าทะลายโจรมีสารแอนโดรกราโฟไลด์ ที่แพทย์กระทรวงสาธารณสุขรับรองแล้วว่าช่วยรักษาโรคโควิดได้ และถูกนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยควบคู่กับการให้ยาฟาวิพิราเวียร์ โดยการวิจัยพบว่า ฟ้าทะลายโจรมีผลยับยั้งเชื้อไวรัส และมีฤทธิ์ต้านการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส จึงถูกนำมาใช้ร่วมรักษากับการแพทย์แผนปัจจุบันในผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงน้อย (ไม่มีภาวะปอดอักเสบ) ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้นตามลำดับ และแทบไม่พบผลข้างเคียง แต่ไม่สามารถป้องกันโควิดได้

กระชายขาว

สารเพนตาไฮดรอกซีควิโนน และฟิโนสโตรบิน ในกระชายขาวมีฤทธิ์ต้านไวรัสทั้งในระยะก่อนและหลังการติดเชื้อ ยับยั้งการทำงานของเชื้อเอชไอวี ต้านไวรัสไข้เลือดออก และเป็นอีกความหวังในการรักษาโควิด ซึ่งงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดล และ TCELS ที่ได้คัดกรองสารสกัดและสารประกอบธรรมชาติจากพืชสมุนไพรไทยในท้องถิ่น 122 ชนิด พบสารสกัด 6 ชนิด มีศักยภาพยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อก่อโรคไวรัสโคโรนา (SARS-CoV-2) ที่ปริมาณความเข้มข้นของยาในระดับน้อยๆ และไม่เป็นพิษต่อเซลล์ โดยสารสกัดจากกระชายมีฤทธิ์แรงที่สุด



ขิง

รสเผ็ดร้อนของขิงทำให้เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมากินแก้หวัด ซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่า ในขิงมีสารสำคัญคือ Zingerol และ Gingerol ที่สามารถยับยั้งกับตำแหน่ง Main Protease จึงช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาได้

ขมิ้นชัน

สมุนไพรอายุขุมทรัพย์แห่งเอเชีย พบว่าเคอร์คูมินอยด์ในขมิ้นชันสามารถช่วยต้านอาการอักเสบ บรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ยับยั้งเซลล์มะเร็งหลายชนิด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสได้ดี ที่สำคัญสารสำคัญในขมิ้นชัน และ Demethoxycurcumine

สามารถแย่งจับกับตำแหน่งของไวรัสโคโรนาที่จะเข้าสู่เซลล์ปอด และตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

มะขามป้อม

สรรพคุณใช้เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ ในทางพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด หอบหืด ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยสารสำคัญในมะขามป้อมสามารถจับกับขาโปรตีนของไวรัสโคโรนาและตัวรับ ACE2 ซึ่งมีบทบาทการผ่านเข้าเซลล์ปอด และยังเข้าจับกับเชื้อในหลายตำแหน่งที่มีผลต่อการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสได้

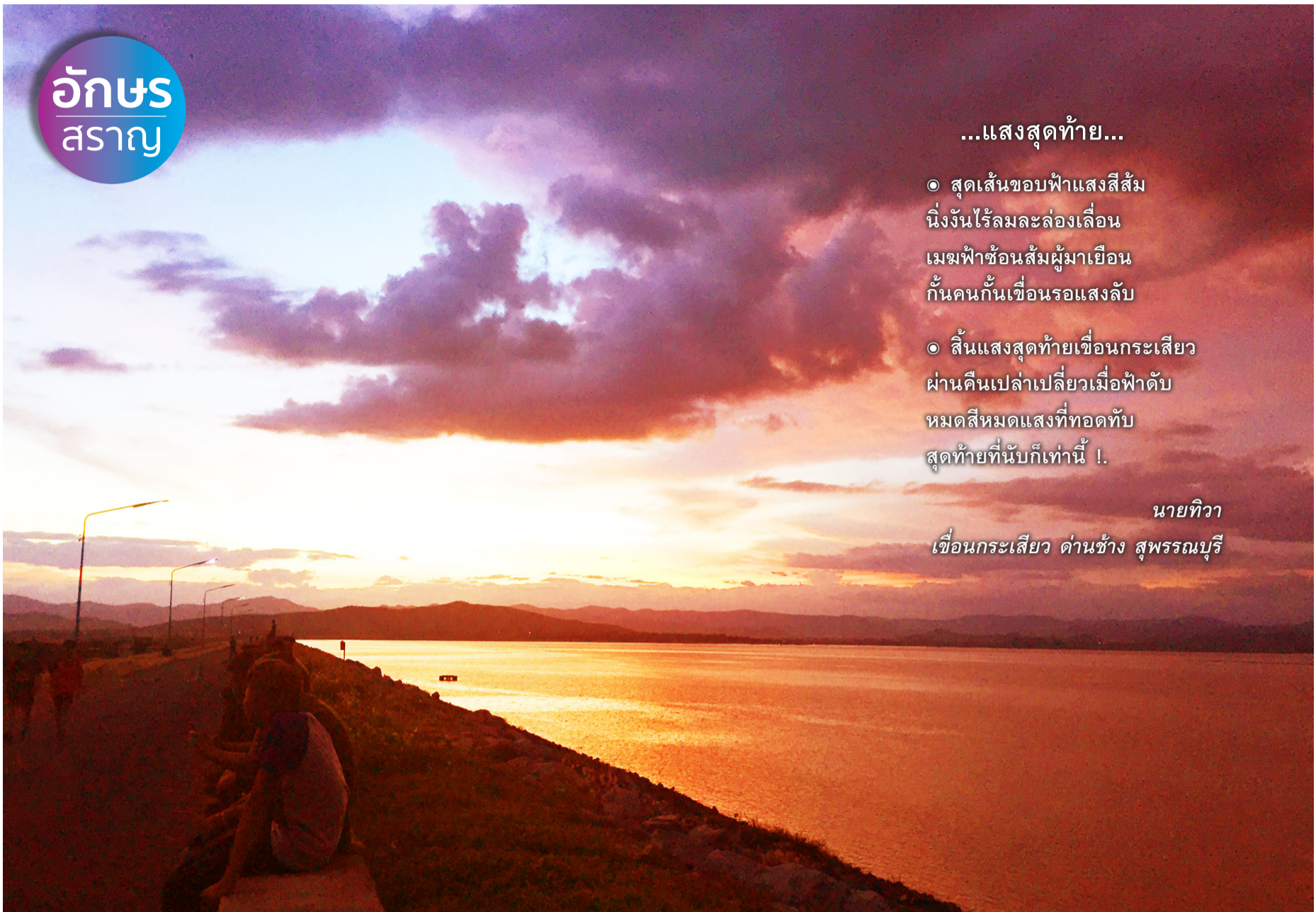
Tips : "น้ำดื่มสมุนไพร" ป้องกันโควิดได้จริงหรือ?

สมุนไพรไทยอย่างหอมแดง กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ มีสารสำคัญ อาทิ เควอซิติน, เคมเฟอรอล, อัลลิซิน, จินเจอร์รอล ช่วยต้านการอักเสบและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน จากคุณสมบัติข้างต้นจึงมีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่ของการบรรเทาอาการหวัด หลอดลมอักเสบ และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าช่วยป้องกันจากโควิด-19 ได้

นอกจากนี้ การบริโภคสารสำคัญที่มีในวัตถุดิบมากเกินไปก็มักจะทำให้เกิดโทษเช่นกัน และอาจผลเสียเมื่อนำมาปรุงแต่งเป็นเครื่องดื่มผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ดังนั้น หากเปลี่ยนสมุนไพรเหล่านั้นให้มาเป็นส่วนประกอบหนึ่งในอาหารเพื่อเพิ่มกลิ่นรสสัมผัสที่ดีให้กับอาหาร ร่วมกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่ครบถ้วน ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดีได้



**อักษร
สราญ**



...แสงสุดท้าย...

- สุดเส้นขอบฟ้าแสงสีส้ม
นิ่งงันไร้ลมละล่องเลื่อน
เมฆฟ้าซ้อนส้มผู้มาเยือน
กันคนกันเขื่อนรอแสงลับ
- สิ้นแสงสุดท้ายเขื่อนกระเสียว
ผ่านคืนเปล่าเปลี่ยวเมื่อฟ้าดับ
หมดสีหมดแสงที่ทอดทับ
สุดท้ายที่นับก็เท่านั้น !.

นายทิวา
เขื่อนกระเสียว ด้านข้าง สุพรรณบุรี



ประกันภัยโรคมะเร็ง
Cancer 2
ดูแลคุณ
ทุกระยะ **X** Care

คุ้มครองมะเร็งทุกระยะ ครอบคลุมทุกช่วงวัย

Care 1 + **Care X 2**
ตรวจเจอเนื้องอก รับเงินก้อน + รับเพิ่มอีก เมื่อตรวจเจอ 5 โรคมะเร็งยอดฮิต

คุ้มครองสูงสุดถึง 2,000,000 บาท

เบี้ยประกันภัย **4** บาท
เริ่มเพียงวันละ 4 บาท
พ่อนเบี้ยฯ ฟันบัตรเครดิต สูงสุด 6 เดือน



เมื่อไรเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ถูกจำกัดความรับผิดในบางกรณีของโรคภัยและเงื่อนไขที่แนบมาฉบับนี้ไว้เป็นประโยชน์แก่ผู้ถือประกันภัยทุกข้อ

ส่งความสุขทุกต้นเดือน



ความรื่นรมย์ในศูนย์ราชการ

WWW.DAD.CO.TH



ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการฯ

Call Center บริษัท สนาธิกพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

โทร. 0 2142 2222 และ 0 2142 2203

info@dad.co.th

ผู้ติดเชื่อโควิด-19

ท่านใดที่เข้าระบบดูแลที่บ้าน (HOME ISOLATION) แล้ว
แต่ยังไม่ได้รับการติดต่อเกิน 48 ชั่วโมง
หรือผู้ติดเชื่อโควิด-19 รายใหม่ ที่ต้องการเข้าระบบการดูแลที่บ้าน



กรอกข้อมูล/ลงทะเบียนได้ที่
<https://crmsup.nhso.go.th>
หรือสแกน QR CODE



หรือเข้าทาง LINE
โดยเพิ่มเพื่อน @NHSo
กดเมนู บริการโควิด-19 ได้เช่นกัน



ท่านจะได้รับ

- ✔ ประเมินอาการด้วยวิดีโอคอลวันละ 2 ครั้ง
- ✔ อาหาร 3 มื้อ
- ✔ ส่งปรอทวัดไข้แบบดิจิทัลและเครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้วให้
- ✔ ยาฟ้าทะลายโจรและยาพื้นฐานอื่น ๆ
- ✔ ประสานส่งต่อรักษาหากอาการแยลง พร้อมยาฟ้าวิพีราเวียร์
ประกอบอาหารก่อน

ขอบคุณข้อมูลจาก สปสช.

เมืองไทย
ประกันภัย

ฮันนี่ เมืองภัย

Me and Mom

บอก รักแม่ ด้วยประกันภัยที่พร้อมดูแล

ชื่อประกันสุขภาพ

- Health Me • Mobile Syndrome • Cancer 2 Care



หรือ ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล

- PA Simple • PA Trust • PA สุขสันต์ 555

จับคู่ชื่อ 2 กรมธรรม์ เบี้ยประกันภัยรวม 3,000 บาทขึ้นไป

รับ



บัตรกำนัล Tesco Lotus
มูลค่าสูงสุด 500 บาท

ตั้งแต่วันที่ 2 สิงหาคม - 31 สิงหาคม 2564

สแกนชิงรางวัล



"ขอบคุณเมือง" มอบพรสม สำหรับ
คุณแม่ เมืองภัย