

DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 60 | AUGUST 2025



NO DEMAND DRUGS

ภูมิคุ้มกันยาเสพติด



ปัญหายาเสพติดในประเทศไทยไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นวิกฤติที่ฝังรากลึกอยู่ในสังคมไทยมายาวนาน | หน้า 03

'SMART MOM'
กฎเหล็กคุณแม่มือใหม่
เลี้ยงลูกให้เติบโตใหญ่ ในวันที่โลกหมุนเร็ว!
| หน้า 07

สิงหาพาเพลิน...
เที่ยวสนุกสุขใจ
| หน้า 08




ทรงพระเจริญ

๑๒ สิงหาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

คุณวราภรณ์ พัทธมพร วาวิชัย	เลศวิสิฐ วิจิตรเจต ฉายเจตฉัตร
เรืองวิ ฐิวัฒน์ ฉัตรราชันย์	ลำลาวรรณ พระพันปี จักรกานต์
พระผดุง จรุงรัฐ จรัสกล้า	พระเมตตา การฤกษ์ ปสกคานต์
เฉลิมพระชน ม พรรษา พาสราญ	น้อยมัสการ ขานเกียรติกิจ เกียรติอมร
นบไตรรัตน์ สวัสดิ์เดช วิเศษฤทธิ์	เสกประสิทธิ์ สัมฤทธิ์พร บวรดิศ
ถวายให้ แทบพระบาท ราชมารดร	ปวงนิกร ขอพระองค์ "ทรงพระเจริญ"

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง
บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

Editor's talk

“สิงหาคม” สำหรับคนไทยคือเดือนแห่ง “วันแม่” เพื่อย้ำเตือนให้ร่วมระลึกถึงพระคุณของผู้ให้กำเนิด ทั้งยังหมายรวมไปถึงสายใยความรัก ความผูกพันของครอบครัว ที่เป็นทั้งพลังพิเศษผลักดันความมุ่งมั่นหวังตั้งใจ ขณะเดียวกันก็เป็นเกราะกำบังไม่ให้สิ่งเลวร้ายมาใกล้กาย

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก บริบทของสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้ “ครอบครัว” อาจมีความหมายที่มากกว่าแค่ความสัมพันธ์ทางสายเลือด แต่ยังรวมถึงจิตใจของผู้คนที่ยึดโยงด้วยความผูกพัน และปรารถนาดีต่อกัน ดูแลกันและกันทั้งในยามทุกข์และสุข เพื่อสร้างพื้นที่รอบตัวให้งดงาม เพื่อครอบครัวและตัวเราเอง

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

ลองนึกภาพตัวเองในวันที่ “เลิกงาน” แล้ว แต่ใจยังไม่เลิกคิดเรื่องงาน มียังเปิดอีเมลอยู่ที่ร้านอาหาร หรือไม่ก็กำลังปั่นพรีเซนตอยู่คนเดียวก่อนนอน บางคนอาจเรียกมันว่า “ความรับผิดชอบ” หรือ “ความขยัน” แต่บางทีมันอาจกำลังใกล้เคียงกับคำว่า “เสพติด”

ยินดีต้อนรับเข้าสู่โลกของ Workplace Addiction หรือ “การเสพติดในที่ทำงาน” ซึ่งกำลัง Trending อยู่บนดาวโลกใบนี้ การเสพติดในที่ทำงานไม่ได้หมายถึงแค่เสพติดสารเสพติดในที่ทำงานเท่านั้น แต่หมายถึง พฤติกรรมที่เราทำซ้ำ ๆ จนควบคุมไม่ได้ และส่งผลเสียต่อร่างกาย-จิตใจ แม้มันจะดูเหมือนเรื่องธรรมดาหรือแค่แต่น่าขำขื่น

Addiction แบบไม่รู้ตัวเริ่มขึ้นตรงไหน? ในยุคที่วัฒนธรรม Hustle Culture เฟื่องฟู และ Productivity กลายเป็นค่านิยมหลัก คนทำงานจำนวนไม่น้อยเริ่มนิยามคุณค่าตัวเองผ่าน “สิ่งที่ทำได้” หรือ “สิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ”

จุดที่น่ากลัวคือ เราอาจไม่รู้ตัวเลยว่าเราเสพติดงาน เพราะมันได้รับการยอมรับจากสังคม ใครทำงานหนักก็มักได้ค่าชม ใครตอบไลน์ลูกค้าเที่ยงคืนก็กลายเป็น “มีอาชีพ” และใครที่รู้สึกผิดเมื่อลาพักผ่อน ก็อาจเป็นหนึ่งในเหยื่อของกับดักนี้

รูปแบบของการเสพติดในที่ทำงาน มีตั้งแต่

“Workaholism - เสพติดงาน” ทำงานตลอดเวลา แม้ในเวลาส่วนตัว รู้สึกผิดเมื่อไม่ได้ทำงาน พักผ่อนแล้วรู้สึกกระวนกระวาย ไม่สามารถปฏิเสธงานใหม่ได้

“Digital Addiction - เสพติดจอ เสพติดแจ้งเตือน” เช็กอีเมลทุก 5 นาทีแม้ไม่มีแจ้งเตือน ตื่นมาก็เปิดแชตงานก่อนแปรงฟัน ใช้มือถือหรือแล็ปท็อปแม้ในเวลาที่เราควรพักผ่อน

“Success Addiction - เสพติดความสำเร็จ” ต้องการความสำเร็จ/คำชมอย่างต่อเนื่อง เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นตลอดเวลา รู้สึก “ไม่พอ” แม้จะประสบความสำเร็จแล้วก็ตาม

WORKPLACE ADDICTION

เสพติดงาน เสพติดจอ เสพติดความสำเร็จ?



“Substance Dependence - เสพติดสารกระตุ้น” ต้องดื่มกาแฟหลายแก้วถึงจะเริ่มวันได้ ใช้แอลกอฮอล์หรือยานอนหลับเพื่อ “ดับสวิตช์” หลังเลิกงาน กระทั่งใช้ยาเสริมสมาธิหรือยากระตุ้น Productivity

ทำไมยุคนี้คนทำงานจึงมีความเสี่ยงมากขึ้น? นั่นก็เพราะโลกของเรากำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว “Work from home = Always at work” เส้นแบ่งระหว่างเวลางานกับเวลาส่วนตัวหายไป ในขณะที่ “เทคโนโลยี = ทำงานได้ตลอดเวลา” มาในรูปแบบแอปประชุม แชตงาน และอีเมล ติดตัวเราเหมือนเงา ส่วน “Social media = แข่งขันไม่รู้จบ” ก็ฉายภาพทุกคนให้ดูสำเร็จ ทุกคนดูยุ่ง เราเลยรู้สึกต้องเร่งตามให้ทัน และ “Cultural pressure = ถ้าไม่เหนื่อย แปลว่าไม่พยายาม” นั่นก็เป็นความเข้าใจผิด ๆ ที่ทำให้ “การล้มเหลว” เป็นสิ่งน่าอายมากกว่าสุขภาพพัง

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังเสพติด? ลองถามตัวเองตรง ๆ ว่า “สิ่งที่เราทำอยู่ เป็นเรื่องจำเป็น หรือเป็นแค่สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้?”

และเช็กสัญญาณเหล่านี้ดูว่า

- คุณรู้สึกผิดถ้าไม่ได้ทำงานแม้จะป่วยหรือเหนื่อย
- คุณรู้สึกเครียดหรือหงุดหงิดเมื่อไม่มีแจ้งเตือนเข้ามา
- คุณไม่สามารถหยุดทำงานได้ แม้ในช่วงวันหยุด
- คุณเริ่มรู้สึกว่าไม่มีเวลาให้กับครอบครัวหรือสิ่งที่ตัวเองรัก

ถ้าคำตอบคือ “ใช่” หลายข้อ อาจถึงเวลาหยุดมองว่ามันคือ “ความขยัน” แล้วลองคิดใหม่ ว่านี่คือกับดักที่เราติดอยู่หรือเปล่า?

ทางออกไม่ได้แปลว่าต้องลาออก Workplace Addiction ไม่ใช่ปัญหาที่ต้องรอชีวิตใหม่ แต่เริ่มจาก “การรู้เท่าทัน” พฤติกรรมของตัวเอง แล้วค่อย ๆ ปรับสมดุลให้ชีวิตตัวเอง

สิ่งเล็ก ๆ ที่ช่วยได้ ก็คือ ตั้งเวลาหยุดเช็กอีเมลหลังเลิกงาน สร้าง Boundary ระหว่างเวลางานและเวลาส่วนตัว ลองไม่ทำอะไรเลยซัก 15 นาทีโดยไม่รู้สึกผิด และถ้าจำเป็นจริง ๆ ก็อย่าลืมนึกถึงเป้าหมายชีวิตหรือหน้าที่คุณ

ที่สำคัญที่สุด จำไว้ว่ามนุษย์ไม่จำเป็นต้อง Productive ตลอดเวลา เพื่อพิสูจน์ว่าตัวเองมีคุณค่า

Workplace Addiction ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนผิด แต่มันคือผลผลิตของระบบการทำงานและค่านิยมที่บิดเบี้ยว... การหยุดพัก และบอกกับตัวเองว่า “พอแล้วสำหรับวันนี้” อาจเป็นการปฏิบัติเล็ก ๆ ที่เริ่มต้นจากตัวคุณเอง

ใครจะไปรู้ บางทีความสำเร็จที่แท้จริงอาจไม่ได้อยู่ที่ปลายทางของความเหนื่อยล้า แต่อยู่ที่การใช้ชีวิตโดยไม่ปล่อยให้มันเสพติดเรา จนลืมว่าเราเป็นมนุษย์.

No Demand. No Drugs. ภูมิคุ้มกันยาเสพติด

ต่อจากหน้า 01

แม้ภาครัฐจะดำเนินมาตรการปราบปรามอย่างเข้มข้น พื้นที่อย่างจริงจัง และป้องกันอย่างต่อเนื่อง แต่จำนวนผู้เสพกลับเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งปัญหาที่ทวีความซับซ้อนและท้าทาย

ผลการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) พบว่าปี 2567 ที่ผ่านมานั้น ประเทศไทยมีผู้ใช้สารเสพติดช่วงอายุ 12-65 ปี กว่า 3.8 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นกลุ่มผู้ใช้ยาบ้ามากที่สุด 1.9 ล้านคน

ผลวิจัยนี้สะท้อนถึงการแพร่ระบาดที่ยังไม่สามารถควบคุมได้ สอดคล้องกับข้อมูลรายงานของสำนักงานสหประชาชาติว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรม (UNODC) ล่าสุดซึ่งระบุว่า ประเทศไทยมีคนติดยาบ้าราว 1.6 ล้านคน ผู้ใช้กัญชาราว 1.5 ล้านคน โดยสองกลุ่มนี้เป็นคนกลุ่มใหญ่ที่เข้ารับการบำบัดในปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ UNODC ยังพบด้วยว่า ขณะที่ผู้เสพเพิ่มจำนวนขึ้น ความต้องการในตลาดและประสิทธิภาพการบังคับใช้กฎหมายของเจ้าหน้าที่ก็สูงขึ้นเช่นกัน

รายงานของ UNODC ยังพบสิ่งที่น่ากังวล กล่าวคือ กลุ่มผู้เสพไทยมีแนวโน้มใช้สารเสพติดหลายชนิดร่วมกัน และอายุของผู้เริ่มเสพนั้นก็ลดลงอย่างน่าตกใจ

ส่วนการเข้าถึงยาเสพติดผ่านช่องทางออนไลน์ก็กลายเป็นความท้าทายใหม่ของทั้งเจ้าหน้าที่และครอบครัว

ผลกระทบจากยาเสพติดไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว ประเทศไทยสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านผลกระทบจากยาเสพติดมากถึง 1 ล้านล้านบาทต่อปี ซึ่งครอบคลุมถึงค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุข ระบบยุติธรรม การควบคุมตัวผู้ต้องขัง ตลอดจนต้นทุนทางเศรษฐกิจจากแรงงานที่หายไป

ยิ่งไม่รวมว่าการเสติดนั้นทำลายประสิทธิภาพของแรงงานและลดความสามารถในการแข่งขันของประเทศโดยรวมมากแค่ไหน ในมิติทางสังคมนั้น การใช้ยาเสพติดมีความสัมพันธ์โดยตรงกับอาชญากรรม ความรุนแรงในครอบครัว และอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน ทั้งยังบั่นทอนศีลธรรมจรรยาในสังคม



ในมิติครอบครัว ผู้ติดยาเสพติดมักมีปัญหาในการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว หลายครอบครัวต้องสูญเสียทรัพย์สิน แบกรับหนี้สิน กระทั่งเสียสมาชิกที่กลายเป็นผู้ต้องหา ผู้ป่วยทางจิต หรือเสียชีวิตจากการเสเกินขนาด การแก้ปัญหา ยาเสพติดจึงไม่ใช่เรื่องของ “คนผิดคนเดียว” แต่เป็นผลสะท้อนที่พัดพาไปถึงทุกชีวิตรอบข้าง

นโยบายยาเสพติดของไทยในระยะหลังได้ปรับแนวทางจาก “สงครามยาเสพติด” มาสู่ “สันติวิธี” ที่เน้นการบำบัด

ฟื้นฟู และป้องกันมากขึ้น ตัวอย่างเช่น แผนยุทธศาสตร์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดปี 2568 ที่เน้นการสกัดกั้นยาเสพติดตามแนวชายแดน สนามบิน ท่าเรือ การปราบปรามเครือข่ายค้ายาเสพติดทั้งในและต่างประเทศ การยึดทรัพย์สินของผู้กระทำผิด การบำบัดรักษาผู้เสพตามระบบสาธารณสุข การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดตามเครือข่าย

ล่าสุดเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา รัฐบาลประกาศนโยบาย “No Drugs No Dealer” ผนึกกำลัง ชุมชนปลอดยาเสพติด และใช้แนวทางสากลของ UNODC ที่ส่งเสริมให้มอง “ผู้เสพ” เป็น “ผู้ป่วย” ที่สมควรได้รับการดูแล ไม่ใช่การลงโทษเพียงอย่างเดียว

ในวันนี้ที่ปัญหายาเสพติดมีปัจจัยที่ซับซ้อนตามโลกที่เปลี่ยนแปลงไป แนวคิดสำคัญในการสร้างสังคมที่ห่างไกลยาเสพติดก็คือ “การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม”

การต่อสู้กับยาเสพติดไม่ใช่แค่เรื่องของเจ้าหน้าที่รัฐเท่านั้น เราจำเป็นต้องอาศัยกลไกทางสังคมในทุกระดับ

อีกทั้งหนทางไปสู่การเป็นสังคมปลอดยาเสพติดยังอีกห่างไกล แต่เป็นจริงได้หากทุกองคาพยพของสังคมไทยร่วมด้วยช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม

เมื่อไม่มีผู้ซื้อ ก็ไม่มีผู้ขาย No Demand - No Supply นั่นเอง

.....

ร่วมสร้างภูมิคุ้มกันสังคม

ห่างไกลยาเสพติด

“การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม” เพื่อต่อสู้กับยาเสพติด ต้องอาศัยกลไกทางสังคมในทุกระดับเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ชุมชนและเยาวชน

นับจากการปลูกฝังความรู้ตั้งแต่ในครอบครัวและโรงเรียน - เสริมพลังชุมชนให้มีบทบาท - ให้โอกาสผู้พลัดถิ่นกลับคืนสู่สังคม - สื่อสารอย่างสร้างสรรค์และจริงจัง

หน้าตาของการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และจริงจังนั้นคือการณรงค์ที่สร้างแรงบันดาลใจให้คนหันมาใช้ชีวิตที่มีเป้าหมาย มีคุณค่า และมีทางเลือกนอกเหนือจากสารเสพติด

ไม่ใช่การสื่อสารด้วยท่าทีข่มขู่อย่างที่เคยเป็นมาในอดีต การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และจริงจังนั้นเมื่อรวมพลังกับกลไกอื่น ๆ ก็จะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้คนที่เปราะบางได้ จะทำสิ่งเหล่านี้ได้ เราจำเป็นต้องเปลี่ยนมุมมองต่อผู้คนที่เปราะบาง ผู้เสพ และผู้เคยเสพ ด้วยการสวมใส่แว่นตาของความเป็นมนุษย์และแว่นตาของความเท่าเทียม

เมื่อนั้นจะทำให้เราไม่ละเลยข้อเท็จจริงที่ว่า ผู้เสพจำนวนมากมีจุดเริ่มต้นจากปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาในโรงเรียน ปัญหาในที่ทำงาน

ส่วนเยาวชนจำนวนไม่น้อยก็มีจุดเริ่มต้นจากการหลุดออกจากระบบการศึกษา สิ่งเหล่านี้คือภาพสะท้อนปัญหาในเชิงโครงสร้างของสังคมไทยที่มีมายาวนาน

ดังนั้นแล้ว หากจะพูดประโยคอาจฟังดูคลุมเครือว่า **“สังคมปลอดยาเสพติดต้องเริ่มจากการเปลี่ยนความคิด”** ก็คงไม่ผิดนัก

ปัญหายาเสพติดเป็น **“วิกฤตซ้ำซ้อน”** (Double Crisis) ที่เกี่ยวข้องทั้งมิติทางสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม พร้อมทั้งมีการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องในการตอบสนองต่อปัญหา การปราบปรามเพียงอย่างเดียวไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยั่งยืน

วันนี้ทางการไทยได้รับเอาแนวทางสากลที่เปลี่ยนผู้เสพให้เป็นผู้ป่วยมาใช้ ขณะที่หลายหน่วยงานเฝ้าจับตามองการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม



ส่วนภาคประชาสังคมก็ทำงานในระดับชุมชนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เช่นนี้แล้ว แม้ปัญหาจะหนักหนา แต่เรากำลังอยู่บนเส้นทางที่มีความหวัง

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยคนล่าสุด กล่าวไว้ในวันเริ่มปฏิบัติการกวาดล้างยาเสพติด **“No Drugs No Dealer”** ว่า

“อยากขอความร่วมมือทุกท่าน ผมไม่เชื่อว่าพลังของคนไทยทั้งหมด จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ อยู่ที่ว่าพวกเราพร้อมจะเอาจริงกับปัญหานี้หรือไม่”



ถวายสัตย์ปฏิญาณ

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วย ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ นายประณต เลิศมีมงคลชัย รองกรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน เข้าร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจที่ดีและเป็นพลังของแผ่นดิน เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ วันที่ 28 กรกฎาคม 2568 ณ อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



เยี่ยมชมโครงการ

ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ลงพื้นที่เยี่ยมชมการดำเนินงาน และการบริหารจัดการสนามกอล์ฟบางพระ จังหวัดชลบุรี ซึ่งอยู่ในความดูแลของ DAD โดยมี ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ DAD ให้การต้อนรับ และ นายวิชา เบ้าพิมพ์า กรรมการผู้จัดการ บริษัท เกษลัน เอสซีเด็นส์ จำกัด นำชมพื้นที่ต่าง ๆ พร้อมเยี่ยมชมโครงการบูรณาการสวัสดิการที่พิกัดอาศัยกับสถานที่ทำงานและศูนย์บริการของข้าราชการ พลเรือน แพลงพระโขนง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นหนึ่งในอาคารที่ DAD ดำเนินการก่อสร้าง และบริหารจัดการอีกด้วย



ถวายพระพรชัยมงคล

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วย ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ นายประณต เลิศมีมงคลชัย รองกรรมการผู้จัดการ และคณะผู้บริหาร ร่วมบันทึกเทป ถวายพระพรชัยมงคล พร้อมกล่าวอาเศียรวาทเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ประจำปี พุทธศักราช 2568 ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร



ร่วมยินดี

ดร.นาฬิกาติภัก แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ และ นายมนตรี พงศ์สุวรรณ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารศูนย์ราชการ 2 บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมพิธีเปิดอาคารสำนักงานสรรพสามิตพื้นที่กรุงเทพมหานคร 5 พร้อมแสดงความยินดี โดยมี ดร.กฤษยา ตันติเดมิท อธิบดีกรมสรรพสามิต และ นางอรสา ทองบุญรอด สรรพสามิต พื้นที่กรุงเทพมหานคร 5 ให้การต้อนรับ ณ ชั้น 1 อาคาร C ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ



คว้า 3 มาตรฐาน ISO

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (DAD Asset Development) ได้รับใบรับรองมาตรฐาน ISO จากบริษัท บูโร เวอร์ริทัส เซอทิฟิเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด 3 มาตรฐาน ได้แก่ ISO/IEC 27001:2022 ระบบบริหารจัดการความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูล ISO 22301:2019 ระบบบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ และ ISO 45001:2018 ระบบบริหารจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สะท้อนถึงความมุ่งมั่นของ DAD ในการยกระดับการบริหารจัดการองค์กรให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล ตอบรับต่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน และเสริมความแข็งแกร่งในทุกมิติของการดำเนินงาน



67 ปี การไฟฟ้านครหลวง

ดร.ธีธัช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development พร้อมด้วย นายรัฐพงศ์ พันธุ์ติยะ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารอสังหาริมทรัพย์ และผู้ปฏิบัติงาน ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ 67 ปี โดยมี นางสาวสุชา ลิ้มโพธิ์ทอง รองผู้อำนวยการการเงิน การไฟฟ้านครหลวง (MEA) ให้การต้อนรับและรับมอบเงินบริจาคสมทบทุนเพื่อการกุศลให้แก่มูลนิธิอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ การไฟฟ้านครหลวง สำนักงานใหญ่ คลองเตย กรุงเทพมหานคร

GREEN & WELLNESS BUILDING

อนาคตใหม่ของอาคารที่ดูแลชีวิต

ในโลกที่ทุกการหายใจ
และทุกการเคลื่อนไหวมีความสำคัญ
อาคารไม่ได้เป็นเพียงที่อยู่อาศัย
แต่คือพื้นที่ที่หล่อเลี้ยงชีวิต
และสร้างแรงบันดาลใจ

ในยุคที่เมืองเติบโตอย่างรวดเร็วและเต็มไปด้วยความหนาแน่น ผู้คนต้องเผชิญกับความเครียดและมลภาวะ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนวคิดของการสร้างอาคาร จึงต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นมากกว่าแค่ที่พักอาศัยหรือสถานที่ทำงาน แต่ต้องเป็นพื้นที่ที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้อยู่อาศัยอย่างแท้จริง หรือที่เรียกว่า Green & Wellness Building ซึ่งผสมผสานระหว่างการออกแบบที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม (Green Building) และการออกแบบที่มุ่งเน้นสุขภาพ (Wellness Design) เข้าไว้ด้วยกัน ดังนี้



1 แสงธรรมชาติและ Biophilic Design
พลังแห่งธรรมชาติที่ฟื้นฟูใจคน

การออกแบบที่เน้นการนำธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของอาคาร (Biophilic Design) คือหัวใจสำคัญของอาคารเพื่อสุขภาพที่ดี แนวคิดนี้มีรากฐานจากจิตวิทยาและชีววิทยา ซึ่งพบว่า มนุษย์มีความสัมพันธ์ในเชิงวิวัฒนาการกับธรรมชาติ และสุขภาพของเราจะดีขึ้นเมื่อได้สัมผัสสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการได้เห็นต้นไม้ ได้รับแสงธรรมชาติ หรือแม้กระทั่งการสัมผัสกับวัสดุจากธรรมชาติ

การใช้แสงธรรมชาติเข้ามาภายในอาคารไม่เพียงช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้า แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของผู้คน เช่น อาคาร SwissTech Convention Center สวิตเซอร์แลนด์ ใช้ช่องแสงบนหลังคา (Skylight) ที่ผลิตไฟฟ้าได้ โดยช่วยให้มองเห็นทัศนียภาพนอกได้ตามปกติพร้อมกับการผลิตกระแสไฟฟ้าให้กับอาคาร ซึ่งนับเป็นตัวอย่างที่ดีของนวัตกรรมที่ผสมผสานทั้งความยั่งยืนและสุขภาพเข้าด้วยกัน

นอกจากนี้ การเลือกใช้วัสดุจากธรรมชาติ เช่น ไม้ หิน หรือ ผิวดินสัมผัสจากดิน ช่วยสร้างความอบอุ่นและความรู้สึกผ่อนคลาย ขณะที่โทนสีธรรมชาติ เช่น สีเขียวมะกอก น้ำตาลอบอุ่น หรือฟ้าเทา ช่วยสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและมั่นคงทางจิตวิทยา แสงธรรมชาติที่สม่ำเสมอ (Daylighting) ยังช่วยลดความล่าช้าในการมองเห็น กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง สดชื่น และคิดบวก

2 อากาศดี น้ำสะอาด ระบบหมุนเวียนอัจฉริยะ เพื่อสุขภาพจากภายใน

คุณภาพอากาศและน้ำในอาคารเป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและใจ โดยเฉพาะในอาคารปิด เช่น สำนักงาน หรือศูนย์ราชการ การมีระบบกรองอากาศอัจฉริยะที่สามารถตรวจจับและกำจัด PM 2.5 แบคทีเรีย และสารระเหยต่าง ๆ ได้ จึงเป็นรากฐานสำคัญของอาคารสุขภาพที่ดี

เทคโนโลยีอย่าง HEPA และ Carbon Filter ช่วยดักจับฝุ่นและกลิ่นไม่พึงประสงค์ ระบบ Demand-Controlled Ventilation จะตรวจวัดค่าคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) และปรับการระบายอากาศแบบอัตโนมัติ ขณะที่ UVGI ใช้แสงอัลตราไวโอเลตฆ่าเชื้อในระบบส่งลม เพื่อลดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจ

ด้านการจัดการน้ำ อาคารสมัยใหม่ เช่น สนามบินมิวนิก เยอรมนี มีการติดตั้งระบบบำบัดน้ำเสียรูปแบบใหม่

“เมมเบรนไบโอรีแอคเตอร์” (MBR) ที่สามารถรีไซเคิลน้ำใช้ในระบบสุขาภิบาลหรือระบบทำความเย็นได้ ทำให้ช่วยลดการใช้น้ำประปาได้อย่างมีนัยสำคัญ พร้อมทั้งมีระบบ IoT ตรวจสอบคุณภาพน้ำแบบ Real-Time แจ้งเตือนเมื่อพบความผิดปกติ



ในอาคารที่ได้รับ WELL Certification ในระดับ Platinum เช่น สำนักงานใหญ่ของ Google หรือ Bloomberg มีการวัดอุณหภูมิ ความชื้น สารระเหย และจุลชีพอย่างต่อเนื่อง และปรับค่าทั้งหมดด้วยระบบอัตโนมัติเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดสำหรับผู้อยู่อาศัย

3 อาคารอัจฉริยะเพื่อชีวิตอัจฉริยะ IoT และ AI ที่ใส่ใจสุขภาพ

การใช้เทคโนโลยี IoT และ AI ในอาคาร ไม่เพียงเพิ่มความสะดวกสบาย แต่ยังช่วยปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละบุคคลโดยเฉพาะ ด้วยการวัดข้อมูลแบบเรียลไทม์ ทั้งอุณหภูมิ ความชื้น แสง ผ่านเซ็นเซอร์ในตัวอาคาร แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์และประมวลผลด้วย AI เพื่อปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมโดยอัตโนมัติ เช่น ระบบ SCADA (Supervisory Control and Data Acquisition) ที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการทำงานของอาคารจากระยะไกล สามารถบริหารจัดการพลังงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยระบบจะเรียนรู้พฤติกรรมของผู้อยู่อาศัย เช่น ช่วงเวลาที่ต้องการแสงมากที่สุด หรือระดับความเย็นที่ต้องการในแต่ละโซน อีกตัวอย่างหนึ่งคือ Smart Circadian Lighting ซึ่งควบคุมแสงให้เปลี่ยนตามช่วงเวลาเพื่อรักษานาฬิกาชีวิต (Circadian Rhythm) ซึ่งมีผลต่อสมรรถนะในการทำงาน



The Edge อัมสเตอร์ดัม ใช้ระบบ IoT และ AI เชื่อมโยงกับแอปพลิเคชันส่วนตัวของผู้ใช้งาน เพื่อให้แต่ละคนสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมในพื้นที่ของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นแสง อุณหภูมิ หรือแม้แต่ระบบเสียงในห้องประชุม อีกทั้งยังสามารถใช้ข้อมูลร่วมกับระบบสุขภาพส่วนบุคคล (Personalized Health Dashboard) เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพได้แบบเจาะลึก และสามารถป้องกันปัญหาสุขภาพได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

4 พื้นที่สีเขียวแนวตั้ง : ฟาร์มในอาคาร เพื่อทั้งใจและท้อง

การสร้างพื้นที่สีเขียวภายในอาคารไม่ใช่เพียงเรื่องของความสวยงาม แต่เป็นกลยุทธ์เชิงระบบที่ช่วยลดผลกระทบจากสภาพแวดล้อมเมือง เช่น ปัญหาเกาะความร้อน (Urban Heat Island) มลภาวะทางอากาศ และความเครียดจากชีวิตในเมือง

อาคารสีเขียวสมัยใหม่มักใช้ระบบ Vertical Garden, Hydroponics หรือ Aquaponics เพื่อปลูกพืชในพื้นที่จำกัด

โดยสามารถเป็นได้ทั้งแหล่งอาหารและพื้นที่พักผ่อน เช่น การมีแปลงผักกินได้ (Edible Landscape) บนชั้นดาดฟ้าหรือริมทางเดิน นอกจากนี้กิจกรรมอย่างการปลูกผัก เลี้ยงผึ้ง หรือทำปุ๋ยจากเศษอาหาร ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของผู้อยู่อาศัยกับอาคารให้เกิดความรู้สึก “เป็นเจ้าของพื้นที่” มากกว่าการเป็นเพียงผู้เช่า



กรณีศึกษาที่ประสบความสำเร็จ เช่น Bosco Verticale ในมิลาน ที่มีต้นไม้กว่า 900 ต้นปลูกอยู่ในอาคารซึ่งช่วยลดอุณหภูมิภายในอาคารได้มากกว่า 3°C และลดการใช้พลังงานลง 30% หรือ Greenery Mall ในไคโรที่สร้างระบบอาหารภายในอาคารครบวงจร ล้วนแสดงให้เห็นว่าการปลูกธรรมชาติในเมืองไม่ใช่เพียงเรื่อง “ทำได้” แต่เป็นสิ่งที่ “ควรทำ”

แนวคิด Green + Wellness Building ไม่ได้เป็นเพียงอุดมคติของนักออกแบบอีกต่อไป หากแต่นำไปใช้จริงในอาคารชั้นนำทั่วโลก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า “อาคารที่ใส่ใจชีวิต” สามารถเป็นไปได้และให้ผลลัพธ์ที่จับต้องได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพผู้อยู่อาศัย ประสิทธิภาพการใช้พลังงาน หรือความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม

DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างพื้นที่ที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้อยู่อาศัยอย่างยั่งยืน จึงนำนวัตกรรมต่าง ๆ มาปรับใช้ เช่น (1) การใช้แผงโซลาร์เซลล์เพื่อเป็นแหล่งพลังงานสะอาดครอบคลุมทั่วทั้งศูนย์ราชการฯ (2) การวางแผนออกแบบอาคาร ธรณีพิพัฒน์ให้เป็นอาคารต้นแบบ Net Zero Energy Building (3) การปรับปรุงอาคารเดิมให้เป็น Wellness-Oriented Building เช่น การเปลี่ยนระบบกรองอากาศ การติดตั้งม่านอากาศ และการตรวจวัดคุณภาพอากาศประจำปี (4) การติดตั้งเครื่องทำอาหารให้กลายเป็นปุ๋ยอินทรีย์ (5) การใช้เซ็นเซอร์และระบบ SCADA ในการควบคุมระบบบำบัดน้ำเสียให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (6) การใช้เทคโนโลยี Smart Building ร่วมกับการใช้ IoT และ AI เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมการใช้พลังงาน แล้วนำมาวิเคราะห์และปรับปรุงบริการให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้งาน (7) พัฒนาพื้นที่สีเขียวกลางศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ภายใต้แนวคิด Green and Walkable City เพื่อให้เป็น Wellness Park ในการเป็นพื้นที่พักผ่อนและจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพต่าง ๆ

การสร้างอาคารที่เน้นสุขภาพและสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เพียงแค่กระแส แต่คือการลงทุนที่สำคัญสำหรับอนาคต การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมเข้ามาใช้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้พลังงานสะอาด การจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ หรือการสร้างพื้นที่ที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้คน ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเมืองที่น่าอยู่และยั่งยืน DAD ตอกย้ำถึงแนวคิดนี้ผ่านการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อส่งมอบความพึงพอใจและความสุขที่ยั่งยืนให้กับชาวศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ชุมชน และสังคมต่อไปในอนาคต

Mr. Prinzeohm

ที่มา

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2018). The Impact of Natural Light on Mental Health and Productivity
2. International WELL Building Institute. (2023). WELL Building Standard v2
3. World Green Building Council. (2022). Building a better future: The Business Case for Health & Wellbeing in Green Buildings
4. Foster + Partners. (2021). Bloomberg London HQ – Integrated Design for WELL and Sustainability
5. Stefano Boeri Architetti. (2020). Bosco Verticale Project Profile
6. Deloitte. (2019). The Edge: Smartest Building in the World Case Study

ในที่สุดประธานาธิบดี “โดนัลด์ ทรัมป์” ของสหรัฐอเมริกา ประกาศอัตราภาษีศุลกากรตอบโต้ (Reciprocal Tariffs) สำหรับประเทศไทย โดยเรียกเก็บจากไทย 19% จากเดิม 36% ซึ่งเป็นอัตราเดียวกับเพื่อนบ้านกัมพูชา มาเลเซีย และอินโดนีเซีย โดยจะมีผลในอีก 7 วันหลังจากวันลงนามคำสั่ง

“พิชัย ชุณหวชิร” รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังเปิดเผยประเด็นนี้ว่า ประกาศ Tariff Rate ที่ 19% สะท้อนถึงมิตรภาพและความเป็นพันธมิตรที่แน่นแฟ้นระหว่างประเทศไทยกับสหรัฐอเมริกา ช่วยให้ไทยยังคงแข่งขันได้ในเวทีโลก สร้างความเชื่อมั่นต่อนักลงทุน และเปิดประตูสู่การขยายตัวทางเศรษฐกิจ รายได้ และโอกาสใหม่ๆ ให้กับประเทศไทย

ทั้งนี้ ข้อเสนอที่ประเทศไทยได้ยื่นไปคำนึงถึงแนวทางที่เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย ในลักษณะ วิน-วิน ไม่ว่าจะเป็นกรณีลดภาษีนำเข้าซึ่งไม่ใช่เรื่องใหม่ เพราะไทยทำข้อตกลงการค้าเสรี (FTA) กับประเทศอื่นเกือบทั่วโลก ดังนั้นการลดภาษีนำเข้าให้สหรัฐอเมริกาเพิ่มอีกประเทศจึงไม่แตกต่าง

แต่การยกเว้นภาษีนำเข้าสินค้าจากสหรัฐอเมริกา อาจเป็นการแก้ปัญหาหนึ่ง แต่จะสร้างอีกปัญหาตามมา ไทยจะเจอกับภาวะ “Twin Influx” สินค้าจากสหรัฐอเมริกาจะทะลัก ขณะสินค้าจีนท่วม ทำให้สินค้าไทยโดยเฉพาะกลุ่มยานยนต์และภาคการเกษตรสู้ไม่ได้ทั้งตลาดบนตลาดล่าง

ในท้ายที่สุด ภาวะ “Twin Influx” อาจบั่นทอนขีดความสามารถในการแข่งขัน และส่งผลกระทบต่อภาคการผลิตในประเทศ โดยเฉพาะภาคเกษตรกรรมที่มีการจ้างงานถึง 28.6% ของกำลังแรงงานในปี 2567



ทรัมป์ เก็บภาษีไทย 19% ดังเศรษฐกิจไทยรอด?

ทางรอดของไทยในมุมมอง “สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์” ประธานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) คือ ไทยต้องใช้จุดแข็งเศรษฐกิจด้านอื่น เช่น ภาคบริการที่ไทยทำได้ดีมากในการท่องเที่ยว โดยหากเข้าไปแก้ปัญหาให้การท่องเที่ยวฟื้นตัว และนักท่องเที่ยวคุณภาพเข้ามามากขึ้นจะสร้างการเติบโตในอนาคต

ขณะที่ “ดร.อมรเทพ จาวะลา” ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ผู้บริหารสำนักวิจัย ธนาคาร ซีไอเอ็มपी ไทย มองว่าประเทศไทยยังมีโอกาสภายใต้ภาษีสหรัฐอเมริกาที่ต่ำลง เมื่อเทียบกับเพื่อนบ้าน การส่งออกของไทยอาจหดตัวน้อยกว่าคาด ทำให้สินค้าไทย “พอจะแข่งขันได้มากขึ้น” อาทิ อิเล็กทรอนิกส์ ชิ้นส่วนยานยนต์ ยางรถยนต์ อาหารแปรรูป ชิ้นส่วนโทรศัพท์มือถือ

การเติบโตด้านส่งออกของไทยน่าจะหดตัวในช่วงครึ่งปีหลัง เพราะสหรัฐอเมริกาจะลดการนำเข้าโดยรวม จากการเร่งสต็อกล่วงหน้า และเศรษฐกิจจะลดลงจากเงินเฟ้อที่จะขยับขึ้น ซึ่งจะทำให้ภาคการผลิตของไทยชะลอตัว การจ้างงาน ชั่วโง่งการทำงานและการบริโภคเสี่ยงขยายตัวต่ำในช่วงครึ่งหลังของปี แต่ข่าวดีคือ ยังน่าพอประคองตัวได้ ไม่หดตัวจนกรณีถูกจัดเก็บภาษีในอัตราที่สูง

ดร.อมรเทพ ยังมองว่า อัตราภาษีทรัมป์ช่วยลดความเสี่ยงจากการ “สวมสิทธิ” ส่งออก ภาษีสหรัฐอเมริกาที่เข้มงวดทำให้สินค้าที่ต้องส่งด้วยสวมสิทธิส่งออกผ่านไทย (Transshipment) เพื่อเลี่ยงภาษี จะถูกบวกภาษีเพิ่มไปอีก 40% แต่ประเทศไทยต้องระวังเนื่องจากสินค้าที่มี Import Content สูง อาจถูกมองว่าไม่ได้ผลิตจริงในประเทศไทย ทางแก้ก็คือประเทศไทยต้องเร่งสร้างฐานการผลิตในสินค้าสำคัญ โดยเฉพาะสินค้าที่ใช้เทคโนโลยีสูง เน้นกลุ่มอิเล็กทรอนิกส์ เซมิคอนดักเตอร์

บทสรุปของการเปลี่ยนแปลงด้านภาษีครั้งนี้ ไม่มีประเทศใดไม่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงกฎกติกาการค้าครั้งใหม่ ดังนั้นประเทศไทยต้องเตรียมพร้อมและทบทวนสิ่งที่ดำเนินการ อย่างเช่นมาตรการลดต้นทุนการผลิตให้แข่งขันคู่แข่งได้ โดยเฉพาะสินค้าที่ต้องพึ่งพาการนำเข้าบางส่วน รวมทั้งการเสริมสร้างขีดความสามารถของ SME ให้ปรับตัวและแข่งขันได้ ที่สำคัญคือการแก้ไขกฎเกณฑ์และกฎระเบียบเพื่อส่งเสริมการค้าให้เกิดขึ้น



Global Trend

ลิขสิทธิ์ทางปัญญา ปรับตัวอย่างไรเมื่อ

AI ครองโลก

ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ก้าวเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน วิถีชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว AI สามารถสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบต่าง ๆ เช่น งานศิลปะ ดนตรี และบทความ

ตัวอย่างที่เห็นชัดเจนคือ ความสามารถของ AI ที่ก้าวกระโดด จากยุคที่มนุษย์วาดเขียนด้วยสองมือ จนในปัจจุบันเราสามารถพิมพ์คำสั่งลงในกล่องข้อความ เพื่อให้ AI สร้างภาพที่เราต้องการออกมาได้แล้ว โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะการวาดรูปด้วยซ้ำ

กรณีหนึ่งที่โดดเด่นคือ ภาพงานศิลปะ ชื่อว่า *Thtre d'Opra Spatial* ที่สร้างจากแอปพลิเคชัน Midjourney ถูกส่งเข้าประกวดในงานแฟร์รัฐโคโลราโด (Colorado State Fair) เมื่อปี พ.ศ. 2565 ที่ผ่านมา จนคว้ารางวัล กลายเป็นผลงานจาก AI ชิ้นแรกของโลกที่ชนะการประกวดศิลปะ จนเกิดเสียงวิจารณ์ตามมาอย่างหนักหน่วงว่านี่มันโกงกันชัด ๆ

ยังมีกรณีที่เป็นไวรัลคือ ภาพ AI สไตล์ Studio Ghibli ที่เอกลักษณ์อยู่ที่ลายเส้นที่นุ่มนวล และเป็นธรรมชาติ สีสันที่อบอุ่นและละเอียดอ่อน จากหลังที่พิถีพิถันและสมจริง โดยผู้คนทั่วโลกต่างสร้างรูปถ่ายของตัวเองด้วย ChatGPT ให้เป็นภาพการ์ตูนระดับตำนาน

กระแสที่เกิดขึ้นหลังจาก “แซม อัลต์แมน” ซีอีโอของ OpenAI เปลี่ยนภาพโปรไฟล์ของตัวเองในแพลตฟอร์ม X เป็นภาพการ์ตูนที่ชวนให้นึกถึง “สไตล์ Ghibli” อย่างชัดเจน แม้จะไม่ได้ใช้ตัวละครใดของ Studio Ghibli โดยตรง แต่เส้นสาย สี และอารมณ์ สะท้อนได้ว่าได้รับแรงบันดาลใจจากผลงานของ “มียาซากิ ฮายาโอะ” ผู้ก่อตั้ง “สตูดิโอจิบลิ”

เหตุการณ์นี้ได้จุดประกายการถกเถียงที่สำคัญเป็นวงกว้าง เกี่ยวกับการบรรจบกันระหว่าง ปัญญาประดิษฐ์ และกฎหมายลิขสิทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อแบบจำลอง AI อาจได้รับการฝึกฝนจากเนื้อหาที่มีลิขสิทธิ์โดยไม่ได้รับอนุญาต

ความเสี่ยงสำคัญคือ การที่ AI สามารถทำให้บริษัทเทคโนโลยีจำนวนมากแอบอิงผลประโยชน์บนความคิดสร้างสรรค์ของศิลปินโดยไม่มีต้นทุน อย่างภาพไวรัลของอัลต์แมน ไม่เพียงแต่เรียกกระแสเท่านั้น แต่สร้างผู้ใช้งานใหม่ให้ ChatGPT กว่า 1 ล้านคนภายในชั่วโง่งเดียว โดยไม่ปรากฏว่ามีการจ่ายค่าลิขสิทธิ์หรือแบ่งปันผลประโยชน์ใดให้กับ Studio Ghibli ทั้งสิ้น

คำถามสำคัญจึงไม่ใช่เพียงว่า “ผิดกฎหมายหรือไม่” แต่คือ “ระบบกฎหมายที่มีอยู่ยังสะท้อนความเป็นธรรมในระบบเศรษฐกิจดิจิทัลหรือไม่” เพราะสไตล์ที่ศิลปินพัฒนาขึ้นผ่านความพยายามและระยะเวลา กลายเป็นช่องว่างที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่ไม่ได้มีส่วนสร้างสรรค์สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางธุรกิจได้อย่างมหาศาล และสามารถนำไปต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เชิงพาณิชย์ได้อย่างไม่จำกัด

ทำให้เกิดคำถามตามมาว่าหากผู้สร้างต้นฉบับอย่าง Studio Ghibli ไม่สามารถควบคุมหรือรับผลประโยชน์ใดจากการที่ AI นำสไตล์ของตนไปใช้ได้ แล้วใครจะยังมีแรงจูงใจในการพัฒนาสไตล์ใหม่ ๆ ที่โดดเด่นขึ้นมาอีก

มากไปกว่านั้น เมื่อการฝึกฝน AI ต้องใช้ชุดข้อมูลมหาศาลที่ไม่อาจขออนุญาตจากเจ้าของได้ การเรียกร้องให้มีการควบคุมดูแลความเป็นธรรมให้กับศิลปินหรือเจ้าของผลงานจึงเกิดขึ้น

เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2568 ที่ผ่านมา รัฐสภายุโรปผ่านกฎหมายว่าด้วยปัญญาประดิษฐ์ “Artificial Intelligence Act” เป็นกฎหมายควบคุมดูแล AI ฉบับแรกของโลก

มาตรา 105 ของกฎหมายฉบับนี้ตอนหนึ่งระบุว่า ต่อจากนี้ “การใช้เนื้อหาที่ได้รับคุ้มครองลิขสิทธิ์ใด ๆ ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของสิทธิ์ที่เกี่ยวข้อง เว้นแต่มีข้อยกเว้นและข้อจำกัดลิขสิทธิ์ที่เกี่ยวข้อง” และยังมีอีกหลายมาตราที่กำหนดให้ผู้สร้าง AI เหล่านี้ต้องปฏิบัติตามกฎหมายลิขสิทธิ์ของสหภาพยุโรป

ภาพรวมถึงตอนนี้ AI ไม่เพียงเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต แต่ยังท้าทายระบบกฎหมายลิขสิทธิ์ที่มีอยู่ ทำให้ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการปรับตัวและหาวิธีจัดการผลกระทบเหล่านี้ให้เหมาะสมในอนาคต



บนเส้นทางแห่งการสร้าง “ความเท่าเทียม” เพื่อเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้น บทบาทของ “ผู้หญิงยุคใหม่” อัดแน่นด้วยความโดดเด่น ทรงพลัง และก้าวหน้าไปอย่างมาก เรื่องราวของผู้หญิงตัวเล็กแต่ใจใหญ่ ไปจนถึงระดับผู้นำองค์กร ล้วนสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตให้กับคนทุกเพศวัย

ในอดีตบางสายอาชีพ เช่น ตำรวจ ทหาร แพทย์ นักการเมือง และนักธุรกิจ เคยมีภาพจำว่าเป็นอาชีพที่ส่วนใหญ่ผู้ชาย มักจะทำงาน แต่ปัจจุบันผู้หญิงได้รับการยอมรับในสายอาชีพ เหล่านี้มากขึ้น ขณะเดียวกันภาพจำเก่า ๆ ว่าผู้หญิงต้องแต่งงาน เพื่อพึ่งพาผู้ชายก็ค่อย ๆ เลือนหายไป เมื่อหลายคนต่างแสดงให้เห็นว่าผู้หญิงสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่ต้องง้อใคร

แถมความคิดแบบอนุรักษ์นิยม ชายเป็นใหญ่ในสังคมไทย เช่น เมื่อแต่งงานกับผู้ชายแล้ว ผู้หญิงต้องรับจอบ ดูแลทั้งงานบ้าน และเลี้ยงลูก ก็กำลังถูกวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น ด้วยทัศนคติของคนรุ่นใหม่มองว่านี่คือความรับผิดชอบร่วมกัน ในเมื่อตกลงปลงใจสร้างครอบครัวด้วยกันแล้ว การแบ่งเบาภาระทั้งเรื่องดูแลงานบ้านและการเลี้ยงลูก เป็นจุดสมดุลของครอบครัว ที่ต้องช่วยกันหาให้เจอ ทั้งหมดก็เพื่อเป้าหมายการรักษา ความสัมพันธ์ให้ยั่งยืน

เมื่อผู้หญิงได้เป็น “แม่” แล้ว ว่ากันว่านี่คืออาชีพที่ลาออก ไม่ได้! ยิ่งในปัจจุบันการเลี้ยงลูกสักคนให้เติบโตอย่างดี มีความเชื่อว่ามีแค่การทุ่มเทพลังกายพลังใจเท่านั้น แต่ยังคงต้อง



‘SMART MOM’ กฎเหล็กคุณแม่ยุคใหม่ เลี้ยงลูกให้เติบโตใหญ่ ในวันที่โลกหมุนเร็ว!



วางแผนทางการเงินให้รอบด้านมากที่สุดอีกด้วย เพราะลูกคือ สิ่งที่มีค่าที่สุด คนเป็นแม่ก็อยากจะทำสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูกเช่นกัน

แต่ “สิ่งที่ดีที่สุด” ในความหมายของแม่กับลูก บ่อยครั้ง มองต่างกัน การเลี้ยงลูกยุคใหม่ในฐานะ “SMART MOM” จึงกลายเป็นเรื่องยากและท้าทายอย่างมาก ทั้งยังมี “กฎเหล็ก” ที่ต้องท่องให้ขึ้นใจ ว่าอย่าทำแบบนี้เป็นอันขาด ไม่เช่นนั้น ช่องว่างระหว่างแม่กับลูก อาจห่างกันมากกว่าเดิม!

จริง ๆ แล้วความต้องการของคนเป็นลูก ไม่ได้มีอะไร ซับซ้อนไปกว่าพื้นฐาน “ความเข้าใจ” เพราะในโลกที่เต็มไปด้วย การแข่งขัน มีโอกาสสูงมากที่คุณแม่อาจเผลอ “เปรียบเทียบ” ลูกตัวเองกับลูกบ้านอื่น! แน่นอนว่าแม่ทุกคนล้วนคาดหวังให้ ลูกเติบโตเป็นคนดี ประสบความสำเร็จด้านการเรียนการงาน แต่ความคาดหวังนั้นจะต้องบาลานซ์ให้ดี ไม่กดทับการใช้ชีวิต

หรือสร้างแรงกดดันจนเกินไป เพราะลูกอาจแบกรับไม่ไหว เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตตามมาได้ โดยเฉพาะการนับถือและ เห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) ที่อาจหายไป

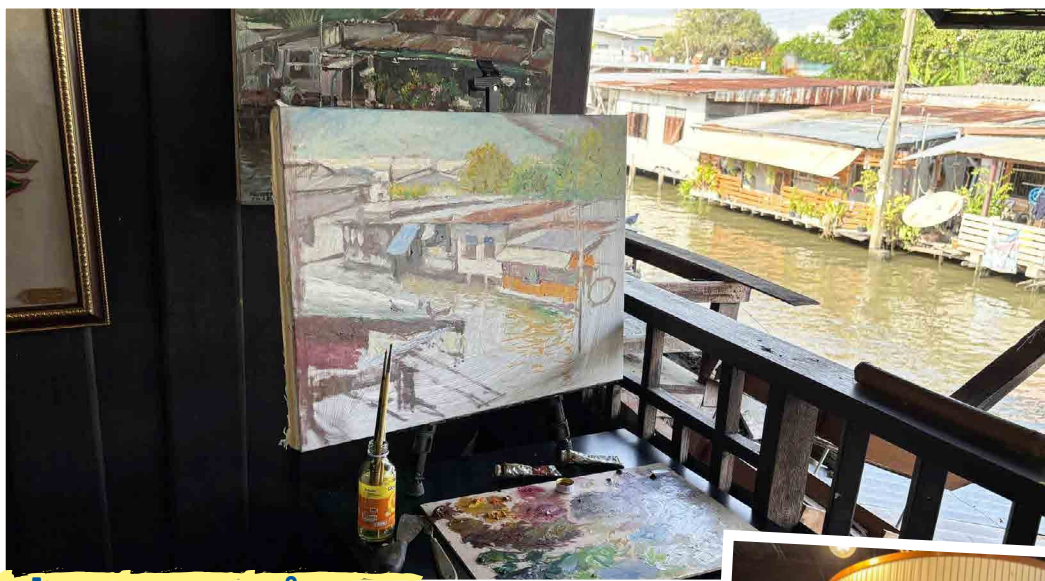
อีกจุดที่สำคัญคือ “ฟังให้เป็น เย็นให้พอ” ไม่ใช่เหตุผล นำอารมณ์ เวลาเกิดปัญหากับลูก คุณแม่ต้องรับฟังให้จบก่อน อย่าเพิ่งแทรกขึ้นมาว่าสิ่งที่ลูกคิดมันไม่ต่อนั่นอย่างนี้ เพราะลูกอาจไม่เปิดใจยอมเล่าอะไรให้คุณฟังอีกเลยก็ เป็นได้ หากลูกทำผิดพลาด ก็ขอให้สงบอารมณ์ ตั้งสติ อธิบายเหตุผลอย่างใจเย็น ไม่ใช่คำพูดรุนแรงทำร้ายจิตใจ หรือทำให้เขารู้สึกว่าถูกลดทอนคุณค่า หากจำเป็นต้องทำโทษ ก็ขอให้ใช้วิธีการอื่น เช่น หักค่าขนมเล็กน้อย อย่าใช้ความรุนแรง เด็ดขาด ส่วนวน “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” น่าจะใช้ไม่ได้ ในยุคนี้แล้ว

นอกจากนี้ หนึ่งในพฤติกรรมที่คุณแม่มักจะเผลอทำบ่อย ๆ ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ คือการหยิบปมด้อยของลูกมาพูดล้อเลียน ให้ดูเป็นเรื่องตลก ทั้งที่คนโดนล้อเขาไม่ตลกด้วย โดยเฉพาะ เรื่องรูปลักษณ์ อ้วน ผอม ผิวคล้ำ ตาดี หน้าเป็นสิ่ว หรือแม้แต่ การวิจารณ์ตัวตน ขนาดเพื่อนลูกเป็นคนล้อหรือ Make Fun ทำให้ เป็นเรื่องซ้ำชั้น เรายังหัวร่อนโกรธแทนลูกเลย เพราะฉะนั้นคุณแม่ห้ามเผลอทำเรื่องไม่น่ารักเสียเอง หากเรื่องเหล่านี้หลุดจาก ปากคุณแม่เองเมื่อไร ลูกคงรู้สึกแย่นักเข้าไปอีก และอาจทำให้ ลูกสูญเสียความมั่นใจได้

“การละเมิดความเป็นส่วนตัว” ของลูก เป็นอีกหนึ่ง กฎเหล็กเช่นกัน เพราะไม่ว่าใครต่างก็อยากมี “พื้นที่” (Space) หรือช่องว่างระหว่างกัน การเคารพความเป็นส่วนตัวของลูกจึง สำคัญมาก หากคุณแม่มีความคิดจะเข้าไปรื้อค้นของภายใน ห้องนอน หรืออยากรู้ความเป็นไปของลูกมากเกินไป ทั้งที่บาง อย่างลูกต้องการสงวนไว้ อาจจะไม่ใช่ว่าความลับขั้นสุดยออะไร ก็แค่ไม่อยากรบอกรับใครรู้เท่านั้น ขอให้คุณแม่ล้มเลิกความคิด ที่จะเข้าไปยุ่งย้อมเกินควร เพราะหากลูกคุณรู้เข้า ระวังเขาจะ ไม่กล้าแชร์เรื่องราวในชีวิตทั้งทุกข์สุขร้ายดีให้คุณฟังอีกเลย

เพราะ “ชีวิตลูกเป็นของลูก ไม่ใช่ของเรา” นี่คือการรอคอย ที่คนเป็นแม่ต้องท่องให้ขึ้นใจ! การเป็นคุณแม่ที่ดีและเลี้ยงลูก ด้วยวิธีชาญฉลาดสไตล์ “SMART MOM” จึงหนีไม่พ้นการ เริ่มสำรวจพฤติกรรมตัวเอง ว่าเผลอทำเรื่องไม่น่ารักเหล่านี้กับ ลูกหรือเปล่า? แล้วปรับเปลี่ยนเพื่อให้ลูก ๆ รู้สึกว่ามีคุณแม่เป็น เพื่อน พร้อมรับฟังเขาจริง ๆ ไม่ใช่อาจารย์ฝ่ายปกครองจอมดู คอยเจ้ากี้เจ้าการทุกเรื่องในชีวิต

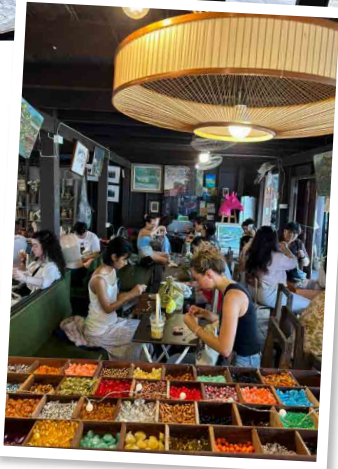
ทั้งหมดนี้ก็เพื่อคุณแม่และคุณลูกจะได้ใช้เวลาแห่ง ความสุขร่วมกันมากที่สุดนั่นเอง



ย้อนความทรงจำ ณ “คลองบางหลวง”

ไปย้อนวันวานที่ “ชุมชนคลองบางหลวง” ชุมชนเก่าแก่ริมคลองบางกอกใหญ่ ย่านสถานีรถไฟบางลำบัว “บ้านศิลปินคลองบางหลวง” บ้านหลังเก่าของตระกูลรักสำรวจ ตระกูลช่างทองเก่าแก่ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เจ้าของคนปัจจุบันได้เนรมิตให้กลายเป็นพื้นที่ของคนรักศิลปะ สถานที่เที่ยวเชิงวัฒนธรรมในกรุงเทพฯ เสน่ห์ของที่นี่คือวิถีชุมชนคนริมคลอง เพลิดเพลินเดินเล่นงานศิลป์ในบ้านไม้เก่า ชมการแสดงศิลปะพื้นบ้าน ชิมขนมไทยโบราณฝีมือชาวบ้านในชุมชน

ขอบคุณภาพจาก f บ้านศิลปิน คลองบางหลวง Artist House Bangkok



สงบใจใน “สวนโมกข์”

พาคุณแม่หลักหนีความวุ่นวายไปพักใจในสถานที่เงียบสงบอย่าง “สวนโมกข์กรุงเทพ” หรือ “หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ” ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่นริมสวนรถไฟ (สวนวชิรเบญจทัศ) เขตจตุจักร ที่เต็มไปด้วยความสงบทางใจ จะมาเดินเล่นชมธรรมชาติ อ่านหนังสือธรรมะ ศึกษาคำสอนของพระศาสนา หรือจะนั่งสมาธิให้ใจได้หลุดพ้นความวุ่นวายจากโลกภายนอกไปชั่วขณะ ทำให้วันธรรมดากลายเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขจากความสงบอย่างแท้จริง

ขอบคุณภาพจาก f หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ - สวนโมกข์กรุงเทพ



สิ่งงามมาเมื่อนั้น...เที่ยวสนุกสุขใจ

สิงหาคม...เดือนที่อบอุ่นไปด้วยบรรยากาศของความรักความห่วงใย ลองชวนคุณแม่หรือคนในครอบครัวออกไปเปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นที่เที่ยวธรรมชาติสบาย ๆ เดินเล่นในสวนดอกไม้ หรือจะไปสัมผัสวิถีชีวิต ช้อปชิมของอร่อย ย้อนรอยความทรงจำวัฒนธรรมวัยเยาว์ หรือจะไปหาความสงบทางใจ DAD Magazine ฉบับนี้เราจึงคัดสรรสิ่งดี ๆ ให้คุณลูกได้พาคุณแม่ไปเติมเต็มความสุขในช่วงวันหยุดกัน



อร่อยปลอดภัยที่ “ตลาดสุขใจ”

สุขใจเล่าจะเท่าสุขจากการได้กินของอร่อย ยิ่งได้กินอาหารปลอดสารพิษด้วยแล้วยิ่งฟินมากขึ้น “ตลาดสุขใจ” สวนสามพราน จังหวัดนครปฐม จำหน่ายสินค้าจากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ปลูกผักแบบปลอดสารเคมี มีทั้งผักสด ๆ ผลไม้ (ตามฤดูกาล) ข้าวสาร อาหารแปรรูป อาหารปรุงสุก และสินค้าท้องถิ่น ให้เลือกช้อปปิ้งมากมายในราคากันเอง เดินเลือกของช้อปปิ้งจนจุใจแล้ว ก็มานั่งพักที่คาเฟ่กลางสวนสีเขียวที่เต็มไปด้วยต้นไม้ร่มรื่นให้หายเหนื่อย เรียกว่ามาที่นี่ทั้งสุขใจและได้อิ่มท้องแบบอุ่นใจปลอดภัยไร้กังวลแน่นอน

ขอบคุณภาพจาก f ตลาดสุขใจ สวนสามพราน



ปั่นวัดพลัง “คู้บางกะเจ้า”

คุณแม่ใครเป็นสายลุย ยังฟิตแอนด์เฟิร์มพลังกายยังเหลือล้น ลองชวนกันไปปั่นจักรยานสูดอากาศดี ๆ ท่ามกลางบรรยากาศสีเขียวที่ “คู้บางกะเจ้า” อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังมีกิจกรรมสนุก ๆ รอให้ทำอีกเพียบ ไม่ว่าจะเป็นล่องคลองแพ ชมอุโมงค์ดินจาก ทำผ้ามัดย้อมจากสีธรรมชาติ ปลูกหอมไฉยง ทำลูกประคบสมุนไพร หรือจะไปสักการะหลวงพ่อวัดบางน้ำผึ้ง เพื่อความเป็นสิริมงคลก่อนกลับแวะเติมพลังด้วยของอร่อยมากมายที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ฟินสุด ๆ

ขอบคุณภาพจาก f บางกะเจ้า Bangkokchao



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” สิงหาคม 2568 หมอธีร์ ไพย์ปช



ราศีมังกร (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องทำงานสารพัด ต้องลงไปทำทุกขั้นตอน คนว่างงานได้รับการชักชวนให้ทำงาน ธุรกิจส่วนตัว ต้องลงไปติดตัวตัวเองทุกด้าน **การเงิน :** ใช้เงินไปกับค่าเดินทาง หรือไปพักผ่อนมากขึ้น **ความรัก :** คนโสด ได้เจอความรักที่อบอุ่นใจ คนมีคู่ ได้รับข่าวดี ความมงคลของครอบครัว



ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : เป็นช่วงที่ต้องรับผิดชอบงานโปรเจกต์ใหญ่ กดดันมากขึ้นแต่โตมากขึ้น คนว่างงาน ได้งานเกี่ยวกับการสื่อสาร การเจรจา ธุรกิจส่วนตัว ต้องลุยธุรกิจอย่างรอบคอบ **การเงิน :** มีเรื่องให้ต้องเสียเงินก้อน หรือเจออุบัติเหตุ เจ็บป่วย **ความรัก :** คนโสด ได้เจอความสัมพันธ์ที่ไม่คุ้นเคย คนมีคู่ ระวังมีคนเข้ามาแทรก ความสัมพันธ์



ราศีมีน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : เดือนนี้ได้รับการช่วยเหลือเรื่องงานจากผู้ใหญ่ให้ทำงานราบรื่นมากขึ้น คนว่างงาน ได้งานจากคนรู้จัก หรือสนิทสนม ธุรกิจส่วนตัว มีคนเข้ามาช่วยคิดให้ธุรกิจราบรื่นดี **การเงิน :** กว่าจะได้เงินมาต้องทุ้มเทกว่าที่ผ่านมา แต่คุ้มค่ามาก **ความรัก :** คนโสด เจอความรักที่ดี สดชื่น มีความสุข คนมีคู่ คนรักเอาใจใส่มากขึ้น



ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : เป็นช่วงที่ต้องรับมือกับเพื่อนร่วมงานที่เข้ามาก่อความวุ่นวายให้งานสะดุด คนว่างงาน เจอเรื่องงานมีแนวโน้มราบรื่นดี ธุรกิจส่วนตัว ยังไม่เหมาะที่จะลงทุนอะไรเพิ่มเติม **การเงิน :** ใช้เงินไปกับการดูงาน หรือเดินทางไกล ไปจนถึงพักผ่อน **ความรัก :** คนโสด ได้เริ่มต้นความรักอีกครั้ง คนมีคู่ ได้ทำอะไรที่สร้างรายได้ที่ดีต่อกัน



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : ถือว่ามีโชคเรื่องงานมากขึ้น ได้รับโอกาสที่ดี คนว่างงาน มีแนวโน้มได้เริ่มงานใหม่ ธุรกิจส่วนตัว มีโชคให้ได้ออเดอร์ หรือธุรกิจเติบโตสวนกระแส **การเงิน :** มีแต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น ต้องบริหารเงินให้ดี ๆ **ความรัก :** คนโสด มีแต่คนมาวนเวียนเรื่องรักทำให้ไม่มีความสุข คนมีคู่ คนรอบข้างเอาปัญหามาให้ทุกข์



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : เป็นช่วงที่ต้องทำงานเกี่ยวกับตัวเลขที่เพิ่มมากขึ้น ต้องละเอียดรอบคอบให้มาก คนว่างงาน ได้งานที่ต้องใช้เช็กข้อมูลหรือทำงานเอกสารการเงิน ธุรกิจส่วนตัว จะลงทุนอะไรต้องหาที่ปรึกษา ศึกษาให้ดี **การเงิน :** เตรียมรับเงินก้อนโต ทั้งจากรายได้เสริม ลาภลอย **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือเจอรักเพศเดียวกัน คนมีคู่ คนรักเอาใจใส่ดูแลดีจนคนรอบข้างอิจฉา



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : เตรียมรับโอกาสที่ดีเกี่ยวกับเรื่องงาน การเริ่มต้น หรือปรับโครงสร้างการทำงานใหม่ คนว่างงาน ยินดีด้วยได้งานใหม่แล้ว ธุรกิจส่วนตัว ถือว่ามีโอกาสหลากหลายเข้ามาให้เลือก ไตร่ตรองให้ดี **การเงิน :** มีแนวโน้มคนมาขอหยิบยืมเงิน และอาจไม่ได้คืน **ความรัก :** คนโสด เจอรักไม่สมหวัง ถูกหลอก คนมีคู่ เกิดปากเสียง ทะเลาะรุนแรง



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : เป็นช่วงที่ต้องอดทน ใจเย็นกับปัญหาที่คาราคาซัง จะค่อย ๆ คลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น คนว่างงาน ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ตัดสินใจเลือกงาน ธุรกิจส่วนตัว ปัญหาเริ่มมีทางออกมากขึ้น ธุรกิจเริ่มเดินได้ **การเงิน :** มีแนวโน้มเสียเงินไปกับปัญหาเก่า ๆ หนี้สินเดิม ๆ **ความรัก :** คนโสด ไม่เจอคนอายุมากกว่าก็เจออายุน้อยกว่า คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักไม่ค่อยมีเวลาให้



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องเจรจากับผู้คนมากขึ้น หรือต้องลงพื้นที่ในการทำงานมากขึ้น คนว่างงาน ได้งานที่เกี่ยวกับการสื่อสาร งานคอนเทนต์ ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้มีโอกาสได้เจรจา หรือออกบูธสินค้า **การเงิน :** มีรายได้เข้ามาให้ได้ใช้จ่าย โอกาสของการสร้างรายได้เพิ่ม **ความรัก :** คนโสด ไม่มีเวลาเปิดใจรับรักใคร่ คนมีคู่ มัวแต่ตั้งหน้าตั้งตาหาเงิน ไม่เติมหวานเลย



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่มีแต่ปัญหาที่แก้ไม่ได้ เจอแต่เรื่องเดิม ๆ วนกลับมาให้เบื่อหน่าย หมดไฟ คนว่างงาน ไม่มีงาน ไม่มีความหวัง รู้สึกล้มเหลว ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ประคับประคองธุรกิจไปดีกว่าลงทุนเพิ่ม **การเงิน :** มีแต่รายจ่ายที่ต้องแบกรับจัดการเพียงลำพัง ไม่มีคนช่วย **ความรัก :** คนโสด เจอคนใจดี อบอุ่น เข้ามาให้อุ่นใจ คนมีคู่ คนรักมีเรื่องมาเซอร์ไพรส์



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ต้องรับมือกับคนหลากหลายอารมณ์ ทำงานยากขึ้น คนว่างงาน ได้เจอคนรู้จักชักชวนทำงานด้วย ธุรกิจส่วนตัว อย่าประมาท ช่วงนี้ต้องประคับประคองไปก่อน **การเงิน :** มีหนี้สินเดิม ๆ วนกลับมาให้ต้องควักเงินจัดการ **ความรัก :** คนโสด มีแต่คนมาจี้ก็จัดการความรัก ไม่มีความสุข คนมีคู่ คนรอบข้างเอาแต่ปัญหามาทำให้ความสัมพันธ์ลั่นคลอน



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : ช่วงนี้ต้องวางแผนการทำงานมากขึ้น หลากหลายขั้นตอน ละเอียดมาก คนว่างงาน อย่ามัวแต่คิด ลงมือทำได้แล้ว ธุรกิจส่วนตัว อยู่ในช่วงนี้ต้องหาข้อมูลการทำธุรกิจเพิ่มเติม อย่ารีบร้อน **การเงิน :** มีเรื่องให้ต้องเสียเงินไปกับการดูแลคนรัก คนในครอบครัว **ความรัก :** คนโสด เสน่ห์แรงมากช่วงนี้ มีแต่คนสนใจ คนมีคู่ คนรักเซอร์ไพรส์เก่งมาก

หากอยากเช็กดวงดี ๆ ตามเรามาที่ “หมอธีร์ ไพย์ปช”

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



นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน กิจกรรม "อ่านได้ อ่านดี" โดยมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก



ในเดือนสิงหาคมนี้ ประเทศไทยเตรียมทำหน้าที่เจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก นั่นคือศึก “FIVB Women's Volleyball World Championship” หรือ “วอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก 2025” ระหว่างวันที่ 22 สิงหาคม - 7 กันยายน 2568 โดยจะกระจายการแข่งขันออกไปใน 4 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ภูเก็ต และนครราชสีมา

นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ไทยได้เป็นเจ้าภาพวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก และเป็นชาติที่ 3 ของเอเชียต่อจากญี่ปุ่น และจีน ที่ได้รับความไว้วางใจให้จัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก โดยในปี 2025 นี้มีทีมที่ผ่านควอลิฟายเข้ามาทั้งหมด 32 ทีม ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นทีมระดับท็อปของโลกทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น “แชมป์เก่า” เซอร์เบีย อิตาลี บราซิล สหรัฐอเมริกา โปแลนด์ ญี่ปุ่น ตุรกี จีน และอีกหลายทีมจากทุกทวีป รวมถึง ทีมชาติไทย ในฐานะเจ้าภาพ

สาเหตุที่สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ (FIVB) เลือกไทยเป็นเจ้าภาพในครั้งนี้มาจากเหตุผลหลายอย่างประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นความพร้อมด้านสนามแข่งขัน ที่พัก การเดินทาง บุคลากร และที่ขาดไม่ได้คือเรื่อง “ความนิยม” ซึ่งแฟน ๆ ชาวไทยให้ความสนใจและติดตามวอลเลย์บอลหญิงเป็นเบอร์ต้น ๆ ของโลกเลยทีเดียว

การแข่งขันในรอบแรก ทีมนักตบลูกยางสาวทีมชาติไทย ภายใต้การนำทัพของ “โค้ชช็อต” เกียรติพงษ์ รัชตเกรียงไกร อยู่ในกลุ่มเอ ร่วมกับเนเธอร์แลนด์ สวีเดน และอียิปต์ แข่งขันที่อินดอร์ สเตเดียม หัวหมาก โดยจะแข่งขันแบบพบกันหมดภายในกลุ่ม และคัดเอาทีมอันดับ 1 และ 2 ผ่านเข้าสู่รอบน็อกเอาต์ 16 ทีมสุดท้ายต่อไป

ไทยเตรียมพร้อมเป็นเจ้าภาพศึกวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก 2025



ผลงานที่ผ่านมา ทีมชาติไทยเคยผ่านศึกวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลกมาแล้ว 6 ครั้ง โดยทำผลงานที่ดีที่สุดคือ “อันดับ 13” ซึ่งต้องมาลุ้นดูว่าการแข่งขันปีนี้ ไทยจะเข้ารอบไปได้ถึงขนาดไหน และจบด้วยอันดับดีกว่าครั้งที่ผ่าน ๆ มาหรือไม่

การที่ประเทศไทยได้รับหน้าที่เป็นเจ้าภาพครั้งนี้ ความสำคัญไม่ได้อยู่เพียงแค่เกมการแข่งขันในสนามเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของประชาสัมพันธ์และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับประเทศ โดยเฉพาะเรื่องการท่องเที่ยว เนื่องจากการแข่งขันได้กระจายออกไปใน 4 จังหวัดหลักในภูมิภาคต่าง ๆ รวมถึงการสร้างเชื่อมั่นว่าประเทศไทยมีศักยภาพมากพอที่จะจัดอีเวนต์ระดับโลกเช่นนี้ได้

ขณะเดียวกัน การเป็นเจ้าภาพศึกวอลเลย์บอลหญิงชิงแชมป์โลก 2025 ไทยใช้งบจัดการแข่งขันประมาณ 1,124 ล้านบาท แต่คาดว่าจะสามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจได้สูงถึง 8,500 ล้านบาท ทั้งรายได้จากการใช้จ่ายของนักท่องเที่ยว นักกีฬา เจ้าหน้าที่และผู้เกี่ยวข้อง การจ้างงาน การถ่ายทอดสด ตลอดจนมูลค่าการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทั่วโลก ซึ่งคาดว่าจะเข้าถึงผู้ชมมากกว่า 1.3 พันล้านคนเลยทีเดียว

โอกาสสำคัญมาถึงอีกครั้ง มาร่วมกันเชียร์ทีมนักตบสาวไทย และร่วมกันเป็นเจ้าบ้านที่ดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ส่งเสริมภาพลักษณ์ของประเทศไทยในเวทีโลกไปด้วยกัน



อย่าให้ยุงเปลี่ยนชีวิต

ฉีดไขว่ฉกด้วยวัคซีน

เบื้องหลังความชุ่มชื้นของหน้าฝน คือน้ำขังที่กลายกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ชั้นดีของ “ยุงลาย” พาหะนำ “โรคไข้เลือดออก” ที่คร่าชีวิตผู้คนมาแล้วนับไม่ถ้วน โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุที่อยู๋บ้านตอนกลางวัน อีกทั้งยังเป็นโรคที่ระบาดหนักและกลายเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขในทุก ๆ ปี

“ไข้เลือดออก” เกิดจาก “เชื้อไวรัสเดงกี” ซึ่งมีทั้งหมด 4 สายพันธุ์ เมื่อยุงลายที่มีเชื้อกัดคน เชื้อไวรัสจะเข้าสู่ร่างกายและเริ่มแสดงอาการภายในไม่กี่วัน อาการเริ่มต้นอาจคล้ายไข้หวัดทั่วไป เช่น ไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ผื่น จุดเลือดออก หากปล่อยให้อาการลุกลามโดยไม่รู้ตัวอาจเกิดภาวะเกล็ดเลือดต่ำจนเลือดออกภายใน หรือเกิดภาวะช็อกและถึงขั้นเสียชีวิตได้

ปัจจุบันโรคนี้ยังไม่มียารักษาเฉพาะ และยังไม่มียาต้านไวรัสที่รักษาไข้เลือดออกได้ การดูแลผู้ป่วยจึงเน้นที่การรักษาตามอาการ เช่น การให้สารน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน และเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อน หากมีอาการรุนแรง เช่น เกล็ดเลือดต่ำมาก หรือมีเลือดออกต้องนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลและได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

การหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัดยังคงจำเป็นและเป็นวิธีการป้องกันไข้เลือดออกที่ดีที่สุด ซึ่งทำได้โดยใส่เสื้อผ้ามิดชิด ใช้ยาทากันยุง นอนในมุ้ง รวมถึงกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายรอบบ้าน เช่น ภาชนะเก็บน้ำ เตาชั่งในจานรองกระถางต้นไม้ และปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้สนิท

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ได้พัฒนา “วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก” ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเกราะสำคัญที่จะช่วยลดความรุนแรงของโรคนี้ลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยในประเทศไทยมีวัคซีนไข้เลือดออก 2 ชนิด ได้แก่

- **วัคซีน CYD-TDV (Dengvaxia)** เป็นวัคซีนที่ผลิตจากไวรัสไข้เลือดออกเป็นแกนผสมกับไวรัสเดงกีทั้ง 4 สายพันธุ์ เหมาะสำหรับผู้ที่เคยติดเชื้อมาแล้ว หากฉีดในผู้ที่ไม่เคยติดเชื้อ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการรุนแรงภายหลัง มีประสิทธิภาพในการป้องกันราว 66% ฉีดทั้งหมด 3 เข็ม ห่างกัน 6 เดือน เหมาะสำหรับผู้มีอายุ 6-45 ปี
- **วัคซีน TAK-003 (Qdenga)** วัคซีนรุ่นใหม่ที่ใช้ได้กับผู้ที่เคยหรือไม่เคยติดเชื้อมาก่อน ผลิตจากเชื้อไวรัสเดงกีสายพันธุ์ 2 เป็นแกนผสมกับไวรัสอีก 3 สายพันธุ์ เหมาะสำหรับผู้มีอายุ 4-60 ปี ฉีดทั้งหมด 2 เข็ม ห่างกัน 3 เดือน มีประสิทธิภาพในการลดการติดเชื้อ 80% ลดอัตรานอนโรงพยาบาลกว่า 90% และลดความรุนแรงของโรคได้ถึง 85%

แม้วัคซีนทั้งสองชนิดจะมีความปลอดภัยสูง แต่ก็ยังมีข้อควรระวัง โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ที่ใช้ยากดภูมิ ผู้ป่วยมะเร็ง หรือ HIV สตรีมีครรภ์ สตรีให้นมบุตร หรือผู้ที่เคยแพ้ส่วนประกอบของวัคซีนอย่างรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับวัคซีนทุกครั้ง

ในยุคที่โรคระบาดมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีไว้ก่อนเป็นสิ่งสำคัญ การฉีดวัคซีนร่วมกับการป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไข้เลือดออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยปกป้องสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ในระยะยาว

อย่าให้ยุงลายตัวเดียวเปลี่ยนชีวิต มาป้องกันไข้เลือดออกก่อนจะสายเกินไปด้วยวัคซีนกันดีกว่า



โอบกอดความรักความห่วงใย
เป็นเกราะป้องภัยภัยในโลกหล้า
แบ่งปัน...เชื่อมั่นด้วยศรัทธา
สร้างสังคมที่ดีกว่า...เพื่อทุกคน
ศาลาไทย

อักษร
สราญ



DAD เพิ่มเวลา Sky Running

ถึง 4 ทุ้ม รองรับนักวิ่งหนีฝุ่น PM 2.5

ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เพิ่มเวลาเปิดให้บริการสู่วิ่ง
Sky Running อาคาร B ถึง 4 ทุ้ม เอาใจนักวิ่งออกกำลังกาย
ในช่วงฝุ่นละออง PM 2.5 บุกกรุงเทพฯ

เปิดบริการทุกวัน (ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)

เวลา 06.00-22.00 น. ณ สู้วิ่ง ชั้น 4 อาคาร B ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ



สิงหาคม 2568

กิจกรรมบนลานอเนกประสงค์ ชั้น 2

4-8

ส.ค.

งาน OTOP D-Avenue ผลิตภัณฑ์ทรงคุณค่าจากภูมิปัญญาชุมชน

📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B) 🕒 7.00 - 18.00 น.

18-22

ส.ค.

งานแฟร์ CONNECT EXPO "ตลาดทันสมัย เชื่อมต่อ ทุกสไตล์"

📍 ณ อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคาร B ทิศใต้) 🕒 7.00 - 18.00 น.

27-29

ส.ค.

งานแฟร์ "งานวัด ย้อนยุค มหาสนุก ชะชะซ่า"

📍 ณ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคาร A) 🕒 7.00 - 18.00 น.

☎ สนใจจัดงานติดต่อ คุณนิล (ฝ่ายการตลาด) : 06 2592 7002

🌐 <https://ereservation.dad.co.th>

บริหารจัดการโดย บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด



กฎใหม่ POWER BANK



ขึ้นเครื่องบิน อัปเดตปี 2568



- ❌ ไม่อนุญาตให้ใช้งานหรือชาร์จแบตเตอรี่สำรองตลอดระยะเวลาเดินทาง
- ✅ ถือขึ้นเครื่องเท่านั้น (ห้ามโหลดพร้อมสัมภาระใต้ท้องเครื่อง)
- ✅ เก็บในช่องเก็บของด้านหน้าหรือใต้ที่นั่งเท่านั้น (ห้ามเก็บในกระเป๋าบนช่องเก็บสัมภาระเหนือศีรษะ)

Power Bank ที่นำติดตัวขึ้นเครื่องบินได้

ความจุไฟฟ้าไม่เกิน **20,000 mAh** นำขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน **20** ชิ้น

ความจุไฟฟ้า **20,001-32,000 mAh** นำขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน **2** ชิ้น

ความจุไฟฟ้า **32,000 mAh** ขึ้นไป **ไม่สามารถนำขึ้นเครื่องทุกกรณี**

สำหรับผู้เดินทางไปจีน

- Power Bank ทุกก้อนที่นำขึ้นเครื่องบินไปจีน จะต้องมียี่ห้อ "CCC" (China Compulsory Certification) เท่านั้น!
- ห้ามโหลด Power Bank พร้อมสัมภาระใต้ท้องเครื่อง ต้องพกติดตัวขึ้นเครื่องเท่านั้น

