

DAD *Magazine*

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 56 | APRIL 2025

Summer Time

HAPPINESS

ความสุขในฤดูร้อน

“ฤดูร้อน” ทำให้คนทั่วโลกส่วนใหญ่มีความสุขมากขึ้น เพราะแสงแดดกับ
อากาศที่อบอุ่น ทำให้รู้สึกสดใส | หน้า 03

“สงกรานต์” เฟสทิวัลแห่งปี
ซอฟต์แวร์พาเวอร์سادความสนุก
สุขสไตลไทย | หน้า 07

เกาะสวรรค์
หาดลับ ๆ รับซัมเมอร์ | หน้า 08



ทรงพระเจริญ

๒ เมษายน
วันคล้ายวันพระราชสมภพ

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร พนักงาน และลูกจ้าง
บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด



Editor's talk

“ฤดูร้อน” เวียนมาอีกครั้ง กลิ่นอายแห่งทะเลสีฟ้า ไอแดด และกิจกรรม กลางแจ้งสนุก ๆ หวนกลับมาให้ทบทวนความสุขกันอีกครั้ง

ช่วง “ฤดูหนาว” ที่ผ่านมา ประเทศไทยของเราอุณหภูมิลดต่ำติดต่อกัน หลายวัน จนใคร ๆ ต่างบอกว่าเป็น “หน้าหนาวที่สมศักดิ์ศรี”

แน่นอนว่า “ฤดูร้อน” ปีนี้ ก็อาจคาดเดาได้ว่าเป็น “หน้าร้อนที่ สมศักดิ์ศรี” พระอาทิตย์ทำงานเต็มที่ไม่มีหย่อนยานแน่นอน

ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็ขอให้คำนึงถึงความปลอดภัย ดูแลรักษา สุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง และหวังให้ทุกช่วงเวลาของ “ฤดูร้อน” ปีนี้ ของทุก ๆ คน เต็มไปด้วยความสุข และความทรงจำที่งดงามอีกครั้ง

Happy Summertime

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

ในฤดูร้อนที่อุณหภูมิสูงขึ้นทุกปีแบบนี้ นอกจาก สุขภาพกายที่ต้องระวังแล้ว สุขภาพจิตก็ต้องได้รับการดูแลเช่นกัน อากาศร้อนทำให้คนทำงานด้วย ประสิทธิภาพลดน้อยลง มีความอดทนน้อยลง และบ่อยครั้งเราก็พบว่าตัวเองหรือคนรอบข้างนั้น “หัวร้อน” ง่ายตามอุณหภูมิไปด้วย

อาการ “หัวร้อน” หรือ “ความโกรธ” นั้นอยู่คู่กับ มนุษย์มาทุกยุคสมัย นักจิตวิทยาอธิบายว่าความโกรธ ของคนเรานั้นมีที่มาจาก 3 สิ่งใหญ่ ๆ นั่นก็คือ เมื่อเรา ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อเรารู้สึกถูกคุกคาม และเมื่อเราพยายาม ช้อนอารมณ์อื่น อย่างเช่น ความกลัวหรือความเศร้า

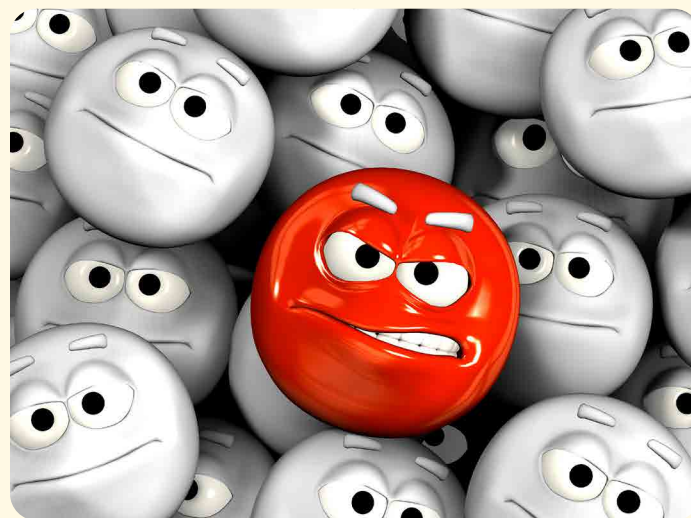
ในขณะที่นักประสาทวิทยาได้อธิบายว่า ความโกรธ เริ่มต้นที่สมองของเรา มันเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากการถูก กระตุ้นเร้าบางอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่พบได้ในสัตว์เลี้ยงลูก ด้วยนมทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ถูกคุกคาม

ความโกรธนั้นยังเป็นอารมณ์ทางสังคม หรือ Social Emotion อีกด้วย เนื่องจากมีทั้งผู้กระทำโกรธ และผู้ถูก กระทำโกรธ อย่างไรก็ดี บางทีผู้กระทำโกรธอาจไม่ใช่ คนอื่น แต่เป็นสถานการณ์ หรืออาจเป็นผู้ถูกกระทำโกรธ เองก็ได้

ความโกรธนั้นมีหน้าที่ของมันอยู่ แต่ถ้าเกิดบ่อย ๆ ก็ไม่ดี และนี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงไม่ควรหัวร้อนบ่อย ๆ

“ความหัวร้อนทำให้เราใจลง” เนื่องจากเวลาโกรธ เส้นเลือดในสมองเราจะขยายตัว สมองเราอาจทำงานได้ ช้าลง เราจึงเห็นบ่อย ๆ ว่าคนที่กำลังโกรธนั้นจะใช้เหตุผล ได้ไม่ดีนัก ขาดการคิดไตร่ตรอง และนำไปสู่การแก้ปัญหา ที่ไม่ดี

อากาศร้อน หัว(ไม่)ร้อน



“ความหัวร้อนทำให้สุขภาพของเราแย่ลง” เมื่อเราโกรธ ร่างกายเราจะหลั่งฮอร์โมนในกลุ่มความเครียด เช่น อะดรีนาลิน และคอร์ติซอล เร่งอัตราการเต้นของหัวใจ เกิดการเกร็ง ของกล้ามเนื้อ และความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้แล้ว ในระยะยาว ความโกรธยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือด ทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกันแย่ลง และส่งผล ต่อสุขภาพจิตอีกด้วย

“ความหัวร้อนทำให้เราเสียมิตรภาพ” เมื่อเราโกรธ และขาดความยับยั้งชั่งใจ เราก็จะพูดจาหรือมีพฤติกรรมทำร้าย คนรอบข้าง ทั้งในบ้าน ที่ทำงาน หรือที่ไหน ๆ โดยไม่ทันได้คิด และสูญเสียมิตรสหายไปแบบไม่รู้ตัว รวมทั้งทำลายบรรยากาศ โดยรวมอีกด้วย ไม่ว่าจะบรรยากาศในบ้านหรือที่ทำงาน

อย่างไรก็ดี ความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ ทางสังคมที่สำคัญอย่างมาก และมีประโยชน์ เมื่อใช้ได้ถูกที่ถูกเวลา ความโกรธสามารถเพิ่มความเยียบคมในมุมมองเชิงวิพากษ์วิจารณ์และ ความคิดสร้างสรรค์ได้ หลายครั้งการแสดงออก ซึ่งความโกรธก็สามารถกระตุ้นคนที่เพิกเฉยต่อ ความยุติธรรมให้ลุกขึ้นมาทำอะไร แต่ความโกรธ ที่รุนแรงและยาวนานหรือมุ่งเป้าไปที่ผู้อื่นมากเกินไปอาจส่งผลเสียทั้งบุคคลและสังคมได้เช่นกัน

ในสังคมสมัยใหม่เช่นทุกวันนี้มีปรากฏการณ์ ทางสังคมอย่างหนึ่งซึ่ง ดร.เจเรมี เซอร์แมน เรียกว่า **Maddiction** หรือ “การเสพติดอาการ หัวร้อน” หมายถึง การเสพติดความโกรธเพราะ

ถือดียึดตนเป็นไม้บรรทัด เชื่อว่าตัวเองเป็นคนดีที่กำลังพิทักษ์ คุณธรรม ยิ่งได้แสดงความโกรธใส่ผู้อื่นมากเท่าไรก็ยิ่งรู้สึกดี กับตัวเอง และความหัวร้อนของคนผู้เสพติดก็เกิดขึ้นได้จาก สาเหตุตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงเรื่องใหญ่

มนุษย์เรานั้นจะว่าไปก็เหมือนยืนอยู่บนริมผาทาง อารมณ์ที่อาจพลัดลึกลงไปในห้วงเหวของ Maddiction ได้ตลอดเวลา การฝึกให้ตัวเองตระหนักรู้ทางอารมณ์ รู้เท่า ทันตัวเอง จึงสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

อากาศร้อนเช่นนี้ หากเทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิ อากาศกันแล้ว อย่าลืมหาเครื่องมีวัดอารมณ์ของ ตัวเองกันด้วยนะ



Summertime Happiness ความสุขในฤดูร้อน

ต่อจากหน้า 01

กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราออกจากบ้านไปทำใน “ฤดูร้อน” ช่วยปลดปล่อยร่างกายและจิตใจของเราได้ หลายคนเลือก “ใกล้ชิดกับธรรมชาติสีเขียว” ด้วยการอาบป่า ช่วยลดความเครียดของเราได้

นอกจากนี้ การอยู่ใกล้ “พื้นที่สีเขียว” อย่างเช่น ทะเล แม่น้ำ ลำธาร หรือน้ำพุ ก็มีผลดีต่อบำบัดจิตใจ คนจำนวนมากมายังรัก “ฤดูร้อน” ที่ทำให้ได้ใช้เวลาใกล้ชิดกับธรรมชาติมากกว่าฤดูกาลอื่น ๆ

ยิ่งไปกว่านั้น “ฤดูร้อน” เป็นช่วงเวลาที่มนุษย์ทั่วโลกใช้เวลาเข้าสังคมหรือพบปะกับเพื่อน ๆ มากที่สุด ความสัมพันธ์เชิงบวกที่เกิดขึ้นนี้ เป็นพลังที่ทำให้คนจำนวนมากอยู่ได้ใน “ฤดูฝน” ที่หม่นหมองและ “ฤดูหนาว” ที่เย็นชา จนกว่า “ฤดูร้อน” จะวนกลับมาอีกครั้ง

ประเทศไทยของเรามี “ฤดูร้อน” ที่ยาวนานกว่าฤดูอื่น และมีกิจกรรมมากมายให้ทำตลอดทั้งปี คนไทยเราแทบจะไม่มีช่วงเวลาที่ต้องปิดประตูหน้าต่างหนีความหนาวหอบอยู่ในความมืดเลย

ยกตัวอย่างเช่น เทศกาลฤดูร้อนของประเทศไทย ภายใต้ธีม “7 เดือน 7 สิ่งมหัศจรรย์” ซึ่งเป็นไฮไลต์ของการท่องเที่ยวที่ประเทศไทยโปรโมตในปี 2568 นี้

เดือนมีนาคม เราเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน MotoGP - PT Grand Prix of Thailand 2025 ที่บุรีรัมย์ เทศกาลดนตรีที่พัทยา เทศกาลดนตรีนานาชาติ PELUPU 2025 ที่ชลบุรี

เดือนเมษายน มีเทศกาลมหาสงกรานต์โลก ซึ่งจัดขึ้นทั่วทุกภาคของประเทศไทย

เดือนพฤษภาคม เป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลองที่หลากหลาย เรามีเทศกาลอาหาร ดนตรี กีฬา และวัฒนธรรมมากมายในหลายจังหวัด เช่น เทศกาลบุญบั้งไฟที่ยโสธร พิธีในวาระอภินิหารที่พัทลุง เทศกาลอาหารที่ชลบุรี เทศกาลผล



ไม้และอาหารที่ระยอง งานวิ่งที่บางแสน ยะลา สุราษฎร์ธานี และบุรีรัมย์

เดือนมิถุนายน คือเดือนแห่งความภาคภูมิใจ เรามีงาน River Pride of Bangkok 2025 และงาน Pride ในเมืองต่าง ๆ หนึ่งในไฮไลต์สำคัญในเดือนนี้คืองาน Splash International Soft Power Forum 2025

เดือนกรกฎาคม มีงานประเพณีทางจิตวิญญาณในหลายจังหวัด อาทิ งานแห่เทียนพรรษาที่อุบลราชธานี นครราชสีมา และบุรีรัมย์ เทศกาลเข้าพรรษาทางน้ำที่อยุธยา และพิธีบูชาพญาศรีสัตตนาคราชที่นครพนม

เดือนสิงหาคม เป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลองความคิดสร้างสรรค์และความหลากหลายทางวัฒนธรรมทั่วประเทศ เรามีเทศกาลปลาร้าและหมอลำที่ขอนแก่น เทศกาลศิลปะและวัฒนธรรมโลกอีสานที่มหาสารคาม เทศกาลสุขสันต์ภาคใต้ที่ชุมพร และงาน Summer Sonic Bangkok 2025 ที่กรุงเทพมหานคร

เดือนกันยายน คือช่วงเวลาอันยิ่งใหญ่ เรามีงานจัดแสดงพระอาทิตย์ขึ้นที่อุทยานประวัติศาสตร์พนมรุ้ง บุรีรัมย์ และมีกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ อาทิ การแข่งขันเรือยาวที่พิจิตร พิธีอุ้มพระดำน้ำที่เพชรบูรณ์ และประเพณีตานก๋วยสลากในภาคเหนือ

ใน “ฤดูร้อน” ที่คนไทยเราสาดน้ำในเทศกาลสงกรานต์ คนในประเทศอื่น ๆ ก็สนุกสนานกับเทศกาลสาดอื่น ๆ เช่นกัน อาทิ เทศกาลปามะเขือเทศที่เมือง Buñol ประเทศสเปน เทศกาลสาดไวน์ที่เมือง Haro ประเทศสเปน หรือเทศกาลโคลนที่เมือง Boryeong ประเทศเกาหลีใต้

สงกรานต์ยังเป็นวัฒนธรรมร่วมของไทยกับประเทศเพื่อนบ้านอย่างลาว กัมพูชา พม่า จีน มาช้านาน นอกจากนี้ เกาหลีใต้ โปแลนด์ เช็ก สโลวาเกีย และยูเครน ก็มีประเพณีสาดน้ำคล้าย ๆ กันด้วย

“ฤดูร้อน” มาเยือนอีกครั้งแล้ว อย่าลืมวางแผนกันไว้ล่วงหน้าให้รอบคอบ แล้วออกไปเก็บเกี่ยวความสุขความสดใสในช่วงเวลาแห่งความสุขนี้ด้วยกัน...

.....

รักเรา รักชีโลภ ทุกฤดูกาล

วิทยาศาสตร์อธิบายไว้ว่า “แสงแดด” นั้นมีผลต่อนาฬิกาชีวิตของเรา ส่งผลต่อการหลั่งของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายเรา

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เมลาโทนิ” ซึ่งมีผลต่อการนอนหลับ และ “เซโรโทนิน” สารสื่อประสาทในสมองซึ่งมีหน้าที่ควบคุมอารมณ์

เมื่อเราอยู่ในฤดูที่มีแสงแดดที่พอดีจะทำให้ร่างกายสร้างและคงสารสองตัวนี้ในภาวะสมดุล ส่งผลให้เรานอนหลับดี และสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสุขนั่นเอง

ถัดมาคือ “วิตามินดี” หรือวิตามินแห่งแสงแดด ที่คนในประเทศแห่งแสงแดดจำนวนไม่น้อยขาดอย่างไม่น่าเชื่อ เพราะวิถีชีวิตที่อยู่กับโต๊ะทำงานทั้งวันทำให้มนุษย์ออฟฟิศไม่ค่อยได้รับแสงแดดกันเท่าไร

“ฤดูร้อน” เป็นโอกาสดีที่เราจะได้ออกไปรับเจ้าวิตามินดีนี้ โดยประโยชน์ของวิตามินดีนั้นมีมากกว่าที่เราคิด มันช่วยลดความเครียด ด้านภาวะซึมเศร้า กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน และช่วยให้เรานอนหลับดีขึ้นด้วย

แต่ “ฤดูร้อน” ของโลกเรากำลังเปลี่ยนไป...

แสงแดดที่เคย “อบอุ่น” ในหลายพื้นที่ ตอนนี้กลายเป็นแสงที่ “แผดเผา” ภาวะโลกร้อน หรือ Global Warming นั้นทำให้

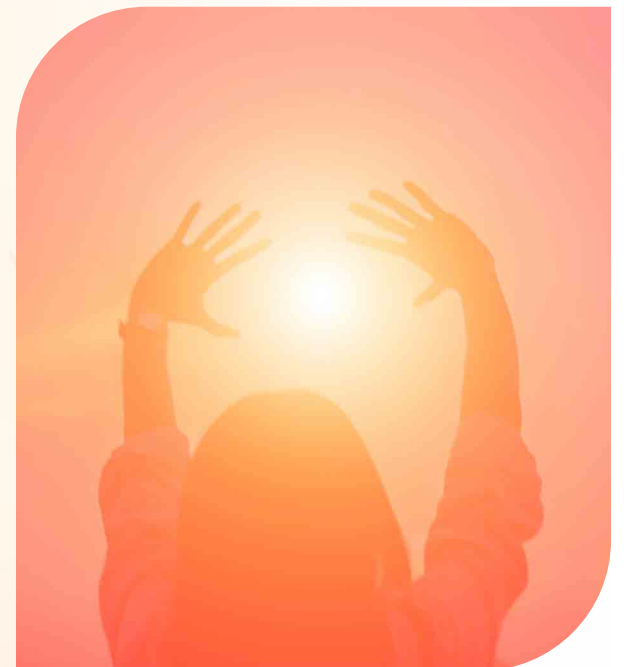
“ฤดูร้อน” ของโลกเราในวันนี้มีความร้อนสุดขีดเกิดขึ้นบ่อยและรุนแรงขึ้น มีคลื่นความร้อนในมหาสมุทร มีฝนตกหนัก มีความแห้งแล้งทางการเกษตรและระบบนิเวศ มีอัตราส่วนการเกิดพายุหมุนเขตร้อนที่รุนแรง และผลกระทบอื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่เอื้อต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์และสรรพสิ่งบนโลกนี้

นอกจากนี้ ยังมีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับภาวะ Summer Depression เพราะอากาศที่ร้อนมากเกินไปกระทบกับการหลั่งของเมลาโทนิและเซโรโทนิน นำไปสู่อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวน ซึมเศร้า หดหู่ ท้อแท้ จนเกิดความรู้สึกไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ขึ้นมาได้ กลายเป็น Summer Depression ในที่สุด

เมื่อ “ฤดูร้อน” ไม่เป็นเหมือนเคย เหมือนก่อน เหมือนเก่า เราจะทำอย่างไร?

“ภาวะโลกร้อน” ที่เกิดจากฝีมือมนุษย์นั้นต้องแก้ด้วยมือมนุษย์ นั่นคือเราต้องจำกัดการปล่อย “ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์” สะสมและลดให้ปริมาณสุทธิเหลือศูนย์เป็นอย่างน้อย นอกจากนี้ยังต้องลดการปล่อย “ก๊าซเรือนกระจก” อื่น ๆ เช่น ก๊าซมีเทน ให้เหลือน้อยที่สุดด้วย

หากมนุษย์สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้เหลือน้อยหรือน้อยมากได้ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงแตกต่างของอุณหภูมิพื้นผิวโลกในระยะเวลาประมาณ 20 ปี



ก่อนจะถึงวันนั้น ในระหว่างนี้ เรายังคงสามารถมีความสุขกับ “ฤดูร้อน” ได้ตามฤดูกาล รับประทานผลไม้ไทยที่มีมากมายใน “ฤดูร้อน” ดื่มน้ำให้เพียงพอ ฝึกควบคุมอารมณ์ไม่ให้เหวี่ยงไปตามอุณหภูมิโลก และออกเดินทางท่องเที่ยวไปตามที่ต่าง ๆ ที่ตั้งใจ

ที่อยากฝากไว้เพียงแค่ว่า หันกลับมาทบทวน แล้วเริ่มลงมือทำกิจกรรมทุกอย่าง อย่างคน “รักชีโลภ” เราเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลกันและกันได้แล้ว



ศึกษาดูงาน

ดร.ทวารัฐ สุตตะบุตร กรรมการบริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ปาฐกถาพิเศษในหัวข้อ Smart & Learning Cities : Building Sustainable Urban Development ในงาน The Nova Expo 2025 โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงาน บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ร่วมศึกษาดูงาน ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร



G - Green

นายจตุพร บุรุษพัฒน์ ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในพิธีเปิดงานประกาศเกียรติคุณตราสัญลักษณ์ G-Green ระดับประเทศ โดยมี **ดร.พิรุณ สัยยะสิทธิ์พานิช** อธิบดีกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม กล่าวรายงานฯ พร้อมด้วย **นางสุวรรณา เตียรธสุวรรณ** ผู้อำนวยการ BEDO **นายวิชาญ สุขสว่าง** ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากร และผู้บริหาร ทส. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมงาน ณ โรงแรมเซ็นทารา ไทฟ์ ศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ



เสริมแกร่ง SME

นางสาวปณิดา ชินวัตร รองผู้อำนวยการสำนักงาน รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) เป็นประธานในงานแถลงแผนงาน “SME Privilege” จัดเต็มสิทธิพิเศษจากพันธมิตรกว่า 50 หน่วยงาน ตลอดปี 2568 ส่วนลดสินค้าและบริการ ช่องทางตลาดใหม่ งานแสดงสินค้า เจรจากรัฐกิจ ที่ปรึกษาด้านการเงิน ระดมทุน คอร์สอบรมนวัตกรรมพัฒนาธุรกิจ มุ่งเสริมแกร่ง SME ทุกมิติ



รับเหรียญพระราชทานฯ

นายพรพจน์ เพ็ญพาส อธิบดีกรมที่ดิน ร่วมพิธีรับเหรียญที่ระลึกพระราชทานฯ และการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อบรรณนโยบายสำคัญของรัฐบาลและกระทรวงมหาดไทยให้แก่ผู้บริหารกระทรวงมหาดไทย ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดจังหวัด หัวหน้าสำนักงานจังหวัด และนายอำเภอ ณ ห้องรอยัล จูบิลี บอลรูม ศูนย์การแสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี



พัฒนาศักยภาพ

นายสยาม ศิริมงคล อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เป็นประธานเปิดการประชุมโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายอาชีพ และผู้ผลิต ผู้ประกอบการ หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ โดยมี **นายสุรพล แก้วอินธิ** ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิสาหกิจชุมชน กล่าวรายงานวัตถุประสงค์โครงการฯ ในการนี้ ผู้บริหารกรมการพัฒนาชุมชน และเจ้าหน้าที่ เข้าร่วมโครงการฯ ณ โรงแรมไมด้า ดอนเมืองแอร์พอร์ต เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร



แสดงความยินดี

นายรัฐพงศ์ พันธุ์ติยะ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารอสังหาริมทรัพย์ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ DAD Asset Development ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงยุติธรรม ครบรอบ 134 ปี โดยมี **นางอุษา จันทพลอย บุญเปี่ยม** ผู้ช่วยปลัดกระทรวงยุติธรรม ให้การต้อนรับและรับมอบเงินบริจาคสมทบทุนสวัสดิการสำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม ณ บริเวณชั้น 2 อาคารกระทรวงยุติธรรม ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

นวัตกรรมการ REUSE และ RECYCLE น้ำ



น้ำเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของโลก แต่ปัจจุบันหลายประเทศกำลังเผชิญกับวิกฤตน้ำที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจากภาวะโลกร้อน การขยายตัวของเมือง และการใช้น้ำที่ไม่มีประสิทธิภาพ องค์การสหประชาชาติระบุว่า ภายในปี 2050 ประชากรโลกกว่าครึ่งจะอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำ ซึ่งทำให้แนวคิด Reuse และ Recycle น้ำ กลายเป็นกลยุทธ์สำคัญในการจัดการทรัพยากรน้ำของโลก

หลายประเทศเริ่มเปลี่ยนแนวทางจากระบบน้ำแบบใช้แล้วทิ้ง (Linear Water Management) มาเป็นระบบเศรษฐกิจหมุนเวียนของน้ำ (Circular Water Economy) ซึ่งช่วยให้น้ำที่ผ่านการใช้แล้ว กลับมาบำบัดและนำไปใช้ซ้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีการบำบัดน้ำ เช่น Reverse Osmosis (RO), Microfiltration และ UV Disinfection ได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ทำให้หลายเมืองสามารถลดการใช้น้ำจากแหล่งธรรมชาติและเพิ่มปริมาณน้ำรีไซเคิลได้มากขึ้น

แนวโน้มนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน หลายประเทศได้ริเริ่มโครงการนวัตกรรมที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำ ซึ่งไม่เพียงช่วยลดการใช้น้ำดิบ แต่ยังเป็นการวางรากฐานสำหรับการจัดการทรัพยากรน้ำในอนาคต

กรณีศึกษาการ Reuse และ Recycle น้ำ จากประเทศชั้นนำ

1. สิงคโปร์: NEWater และการก้าวสู่ระบบการใช้น้ำหมุนเวียนเต็มรูปแบบ

สิงคโปร์เป็นหนึ่งในประเทศที่มีข้อจำกัดด้านทรัพยากรน้ำมากที่สุดในโลก ด้วยพื้นที่ที่จำกัดและการพึ่งพาน้ำจากประเทศเพื่อนบ้านเป็นเวลานานหลายทศวรรษ สิงคโปร์จึงมุ่งเน้นการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านน้ำที่ยั่งยืน ซึ่งรวมถึงการรีไซเคิลน้ำเสีย โครงการ NEWater เปิดตัวครั้งแรกในปี 2003 และกลายเป็นหนึ่งในโครงการรีไซเคิลน้ำที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในโลก ปัจจุบัน สิงคโปร์สามารถรีไซเคิลน้ำเสียได้มากกว่า 55% ของปริมาณน้ำที่ใช้ทั้งหมด และมีเป้าหมายเพิ่มเป็น 80% ภายในปี 2060 ซึ่งในปี 2023 สิงคโปร์ได้เปิดตัว NEWater 2.0 โดยการนำเทคโนโลยี Membrane Bioreactor (MBR) เข้ามาเสริมในกระบวนการบำบัดน้ำเสีย ร่วมกับกระบวนการสำคัญอื่น ๆ ได้แก่

1. Microfiltration (MF) กระบวนการกรองสิ่งสกปรกขนาดใหญ่
2. Reverse Osmosis (RO) กระบวนการกรองสารที่มีขนาดเล็กและมลพิษต่าง ๆ และ
3. UV Disinfection กระบวนการฆ่าเชื้อโรคที่อาจยังคงหลงเหลือหลังจากกระบวนการกรอง เพื่อให้ได้น้ำ

ที่มีคุณภาพสูงพอสำหรับใช้ในภาคอุตสาหกรรม และสามารถนำกลับไปเติมในแหล่งน้ำดิบ เพื่อผลิตเป็นน้ำดื่ม ความสำเร็จของโครงการนี้ช่วยให้สิงคโปร์สามารถลดการพึ่งพาน้ำจากแหล่งภายนอกและเพิ่มความมั่นคงด้านน้ำได้อย่างยั่งยืน

2. เนเธอร์แลนด์ : Water Square และแนวคิดเมืองจัดการน้ำอัจฉริยะ

เนเธอร์แลนด์เป็นประเทศที่เผชิญกับปัญหาน้ำท่วมอย่างต่อเนื่อง เพราะมีพื้นที่ราบต่ำและระดับน้ำทะเลที่เพิ่มสูงขึ้น ด้วยเหตุนี้เมืองต่าง ๆ เช่น รอตเตอร์ดัม และอัมสเตอร์ดัม จึงพัฒนา Water Square ซึ่งเป็นพื้นที่สาธารณะที่สามารถรองรับและกักเก็บน้ำฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Water Square ทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งกักเก็บน้ำและพื้นที่เล่นน้ำสำหรับเด็กและประชาชน โดยออกแบบให้สามารถรองรับน้ำฝนในช่วงฝนตกหนัก ลดปริมาณน้ำที่ไหลลงสู่ระบบระบายน้ำ และป้องกันน้ำท่วมในเมือง นอกจากนี้ ระบบระบายน้ำแบบอัจฉริยะยังช่วยกระจายน้ำไปยังพื้นที่สีเขียวและแหล่งกักเก็บน้ำสำรองของเมือง โครงการนี้ยังได้รับการขยายไปยังเมืองอื่น ๆ เช่น โคเปนเฮเกนและอัมบูร์ก ซึ่งกำลังนำแนวคิดนี้ไปปรับใช้เพื่อพัฒนาเมืองให้เป็น Smart Water Cities ที่สามารถจัดการน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

3. สหรัฐอเมริกา: โครงการรีไซเคิลน้ำดื่มของ OCWD

รัฐแคลิฟอร์เนียเผชิญกับภาวะภัยแล้งและการขาดแคลนน้ำอย่างรุนแรง ทำให้ต้องมีการพัฒนาโครงการรีไซเคิลน้ำเพื่อสร้างความมั่นคงด้านน้ำในระยะยาว Orange County Water District (OCWD) โดยได้ดำเนินโครงการ Groundwater Replenishment System (GWRS) ซึ่งเป็นระบบรีไซเคิลน้ำเสียให้กลายเป็นน้ำดื่มที่ใหญ่ที่สุดในโลก ปัจจุบันสามารถผลิตน้ำรีไซเคิลได้มากถึง 150 ล้านแกลลอนต่อวัน GWRS ใช้กระบวนการบำบัดน้ำขั้นสูง เช่น กระบวนการกรองน้ำด้วยการใช้ตัวกรองที่มีรูพรุนขนาดเล็ก Microfiltration (MF) กระบวนการบำบัดน้ำที่ใช้แผ่นกรองที่มีรูพรุนขนาดเล็กมาก Reverse Osmosis (RO) และกระบวนการที่ใช้สารออกซิแดนท์ เช่น โอโซน (O_3), ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ (H_2O_2) หรือการผสมผสานกับ UV เพื่อสร้างสารออกซิแดนท์ที่มีพลังสูงในการทำลายสารมลพิษที่มีอยู่ในน้ำ เช่น สารพิษที่ย่อยสลายยากหรือสารเคมีอันตราย UV/Advanced Oxidation Process (AOP) เพื่อให้ได้น้ำที่มีคุณภาพสูงและปลอดภัยต่อการบริโภค ในปี 2024 โครงการได้เพิ่มขีดความสามารถด้วยการใช้ Nano-Filtration (NF) เพื่อกำจัดสารปนเปื้อนขนาดเล็ก ทำให้คุณภาพน้ำที่ได้ใกล้เคียง

กับน้ำดื่มบรรจุขวด โครงการนี้ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อมของสหรัฐฯ และเป็นต้นแบบให้กับเมืองอื่น ๆ เช่น ลอสแอนเจลิส และซานดีเอโก ที่กำลังศึกษานำแนวทางนี้ไปปรับใช้

4. นิวซีแลนด์: การจัดการน้ำเพื่อความยั่งยืนในภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม

แม้ว่านิวซีแลนด์จะมีแหล่งน้ำธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ แต่การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและความต้องการน้ำที่เพิ่มขึ้นในภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมทำให้ต้องมีการบริหารจัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ โครงการ Taupo Water Reuse Project เป็นหนึ่งในโครงการสำคัญที่ใช้ Biochar Filtration ในการบำบัดน้ำเสียจากภาคเกษตรกรรมและโรงงานแปรรูปอาหาร โดยใช้ถ่านชีวภาพช่วยดูดซับสารอินทรีย์และโลหะหนัก ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่ โครงการนี้ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำรีไซเคิลในภาคเกษตรได้มากกว่า 30% และลดปริมาณสารเคมีที่ปล่อยลงสู่แหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยลดการใช้น้ำจากแหล่งธรรมชาติ แต่ยังช่วยรักษาสมดุลของระบบนิเวศอย่างยั่งยืน



DAD ในฐานะผู้บริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำมาโดยตลอด ผ่านการนำนวัตกรรม Reuse และ Recycle น้ำ ร่วมกับแนวทาง Zero Discharge ที่จะไม่ปล่อยน้ำออกสู่ภายนอก ทำให้ DAD สามารถบริหารจัดการน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงฤดูฝนและฤดูแล้ง โดยมีบ่อน้ำกระจายอยู่ตามพื้นที่ต่าง ๆ ในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อทำหน้าที่เก็บกักน้ำในฤดูแล้ง หรือบ่อน้ำไม่เพิ่มภาระน้ำท่วมให้แก่ถนนแจ้งวัฒนะในกรณีฝนตกหนัก นอกจากนั้นน้ำเสียที่ผ่านการบำบัดด้วยระบบ Sequential Batch Reactor (SBR) ร่วมกับการใช้ Ultrafiltration (UF) และ Chlorination ร่วมกับการใช้เซนเซอร์ตรวจสอบค่ามาตรฐานแบบ Real Time ได้ถูกส่งกลับมาใช้สำหรับการชำระล้างในสุขภัณฑ์ที่อาคารธนพิพัฒน์ ซึ่งเป็นอาคารสำนักงานใหญ่ของ DAD

DAD ไม่หยุดมุ่งมั่นที่จะพัฒนาโซลูชันทันสมัย และนำมาปรับใช้กับการบริหารจัดการอาคารรวมถึงพื้นที่โดยรอบ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนทั้งด้านสิ่งแวดล้อม สามารถส่งมอบความพึงพอใจและมอบความสุขที่ยั่งยืนให้กับชุมชนชาวศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ

Mr. Prinzeohm

ที่มา

- PUB Singapore (2024). "NEWater: Singapore's Advanced Water Reuse System."
- Deltares (2024). "Water Squares: Innovative Urban Flood Management."
- OCWD (2024). "Groundwater Replenishment System: The Future of Water Sustainability."
- NIWA (2024). "Wastewater Reuse in New Zealand: Challenges and Opportunities."

กระทรวงประสิทธิภาพรัฐบาล (DOGE) ของสหรัฐอเมริกา ในรัฐบาลของ “โดนัลด์ ทรัมป์ 2.0” มีเป้าหมายในการลดคน ลดจำนวนข้าราชการ เพื่อลดภาระงบประมาณของรัฐบาล มีกำหนดเวลาทำงานจนถึงเดือนกรกฎาคม 2026

เมื่อ “อีลอน มัสก์” ก้าวเข้าสู่บทบาทสำคัญ ในฐานะ “ที่ปรึกษาอาวุโสของประธานาธิบดี” เป็นหัวหน้าทีม DOGE จึงนับเป็นการเข้าระบบราชการของสหรัฐฯ อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน

“อีลอน มัสก์” ระบุว่าภารกิจของเขาคือการประหยัดเงินของผู้เสียภาษี และลดหนี้สาธารณะของสหรัฐฯ ซึ่งมีอยู่ที่ 36 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ โดยมีเป้าหมายการว่ารัฐบาลทรัมป์ จะลดการขาดดุลงบประมาณได้ถึง 1 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ในปีหน้า

มากไปกว่านั้น “อีลอน มัสก์” ยังสนับสนุนการลดการใช้จ่ายภาครัฐในวงกว้าง เรียกร้องให้ตัดงบประมาณของรัฐบาลถึง 2 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐฯ และมีแนวคิดจะยุบหน่วยงานหลายแห่งที่ทำงานซ้ำซ้อนกัน แต่ความเคลื่อนไหวที่สร้างผลกระทบใหญ่โต และเป็นที่จับตามองจากทั้งฝ่ายสนับสนุนและฝ่ายต่อต้านคือ การปิด องค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐฯ (USAID) ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักของสหรัฐฯ ในการให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมในต่างประเทศ ซึ่งเขามองว่าเป็นการใช้จ่ายงบประมาณที่ไม่จำเป็น



USAID เป็นผู้บริจาครายเดียวที่ใหญ่ที่สุดในโลก โดยในปีงบประมาณ 2023 สหรัฐฯ ได้แจกจ่ายความช่วยเหลือทั่วโลก 72,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ คิดเป็น 42% ของความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมทั้งหมดที่องค์กรสหประชาชาติติดตามในปี 2024

การระงับความช่วยเหลือชั่วคราวส่งผลให้องค์กรที่ทำงานด้านสิทธิมนุษยชนในไทย โดยเฉพาะชายแดนไทย-เมียนมาหลายแห่งและเครือข่ายภาคประชาสังคม (เอ็นจีโอ) บางกลุ่มต้องระงับหรือลดการให้บริการในด้านต่าง ๆ ลง ในปีที่ผ่านมาประเทศไทยได้รับเงินสนับสนุนจาก USAID มากกว่า 20.4 ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ตามข้อมูลของกระทรวงการต่างประเทศสหรัฐฯ

ไม่เพียงเจ้าหน้าที่ขององค์กรเหล่านี้ที่จะ “ไม่ได้รับเงินเดือน” และไม่รื้อขนาดตึกในหน้าที่การงานของตัวเอง แต่คำสั่งของผู้นำสหรัฐฯ ยังส่งผลกระทบโดยตรงต่อการให้บริการด้านสาธารณสุขและการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานในค่ายผู้ลี้ภัยจำนวน 9 แห่งตามแนวชายแดน

ล่าสุดกระทรวงการต่างประเทศสหรัฐฯ ระบุว่า มีโครงการของ USAID ถูกตัดทิ้งราว 5,200 โครงการ จากทั้งหมด 6,200 โครงการ หรือคิดเป็น 18% ที่จะได้รับเงินสนับสนุนต่อไป อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีรายละเอียดว่าโครงการที่รอดจากการถูกตัดมีโครงการใดบ้าง

ขณะที่ DOGE ของ “อีลอน มัสก์” กำลังเผชิญกับอุปสรรคหลายอย่าง บางคนกังวลว่าเขาอาจใช้ตำแหน่งใน DOGE เพื่อเอื้อประโยชน์ให้บริษัทของตัวเอง เนื่องจากบริษัทของเขามีสัญญามูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ กับรัฐบาลสหรัฐฯ อย่างไรก็ตาม ทั้ง “โดนัลด์ ทรัมป์” และ “อีลอน มัสก์” ต่างย้ำว่าปัญหานี้จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ แต่ขณะเดียวกัน อัยการสูงสุดหลายรัฐได้ยื่นฟ้อง DOGE และรัฐบาล โดยกล่าวหาว่าพวกเขา กำลังแทรกแซงงบประมาณที่ได้รับการอนุมัติจากสภาองเกรส ซึ่งอยู่นอกเหนืออำนาจของประธานาธิบดี

แม้จะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์มากมาย แต่ “อีลอน มัสก์” ยังคงเดินหน้าผลักดัน DOGE ต่อไป ผลกระทบของโครงการนี้ในระยะยาวยังคงเป็นคำถามที่ต้องติดตามต่อไป หาก DOGE ประสบความสำเร็จ เราอาจได้เห็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในโครงสร้างรัฐบาลสหรัฐฯ ที่ส่งผลกระทบไปทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย

...แต่หากล้มเหลว ผลกระทบอาจรุนแรงจนกลายเป็นหนึ่งในโครงการที่ถูกจารึกว่าเป็นความผิดพลาดครั้งใหญ่ของรัฐบาลทรัมป์ 2.0



Global Trend

เทรนด์ฮิต “No Buy Year”

ชวนคนหยุดซื้อ ใช้เท่าที่จำเป็น กินไม่หรู อยู่อย่างประหยัด

“ของมันต้องมี” วลีติดปากนี้อาจใช้ไม่ได้อีกต่อไปแล้ว เมื่อเทรนด์ในปี 2025 การใช้จ่ายแบบ “Low Buy Year” และ “No Buy Year” กำลังมาแรงในต่างประเทศโดยเฉพาะในสหรัฐฯ ที่คนอเมริกันไม่เชื่อว่าเศรษฐกิจจะดีขึ้น แม้ “โดนัลด์ ทรัมป์” จะรับปากว่าจะลดค่าครองชีพก็ตาม

แม้จะเรียกว่า “No Buy 2025” แต่แท้จริงแล้วเทรนด์นี้ไม่ได้หมายถึงการหยุดซื้อของทั้งหมด แต่เป็นการซื้อเฉพาะของที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำมัน และค่าใช้จ่ายพื้นฐานอื่น ๆ ควบคู่กับการกำหนดหมวดหมู่การใช้จ่ายที่ต้องหลีกเลี่ยงหรือจำกัดการซื้อของที่ไม่จำเป็นให้มากที่สุด โดยสินค้าที่มักอยู่ในลิสต์ “No Buy” ได้แก่ เสื้อผ้าใหม่ เครื่องสำอาง หรือของที่ซื้อโดยไม่ไดวางแผนขณะเดินห้าง แนวคิดนี้มาจากกลุ่มคอนเทนต์ครีเอเตอร์อเมริกันที่พากันออกมาทำแคมเปญ “No Buy 2025” และ “Low Buy Year” กลายเป็นการจุดกระแสเลิกซื้อของเกินความจำเป็นหรือสินค้าฟุ่มเฟือย

No Buy Year คือการงดซื้อสินค้าที่ไม่จำเป็นทั้งหมดเป็นเวลาหนึ่งปี โดยจะซื้อเฉพาะของจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น เช่น ค่าเช่าบ้าน อาหาร ค่าเดินทาง ค่ารักษาพยาบาล ส่วน Low Buy Year คือการตั้งเป้าหมายลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลง เช่น จำกัดการซื้อกาแฟ ไม่ใช้แอปสั่งอาหาร ไม่ซื้ออุปกรณ์ครัวที่ไม่จำเป็น ลดการใช้บริการสตรีมมิ่ง หรือเลือกใช้บริการฟรีแทน เช่น ยืมหนังสือจากห้องสมุด โดยยังคงซื้อของที่จำเป็นอยู่

คนที่ทำได้ตามเป้าหมายนี้ออกมาเล่าว่าพวกเขาทำอะไรสำเร็จบ้าง อาทิ “รีเบคกา ไชว์เดน” จากรัฐแคลิฟอร์เนียเล่าว่า เดือนมกราคมที่ผ่านมาเธอเข้าร่วมแคมเปญ No Buy 2025 ไม่ซื้อสินค้าเกินความจำเป็นในชีวิตประจำวันเลย ทำให้ประหยัดเงินได้ถึง 4,272 ดอลลาร์สหรัฐฯ

อินฟลูเอนเซอร์ชื่อ Kay เจ้าของบัญชี @adventuringwithkayla บน TikTok เล่าในวิดีโอของเธอว่า ประหยัดเงินไปแล้ว 10,000 ดอลลาร์สหรัฐฯ จากการตั้งเป้าหมายไม่ซื้อของในปี 2024 เช่น เสื้อผ้าใหม่ เครื่องประดับ และของตกแต่งบ้าน แต่ซื้อของมือสองเป็นครั้งคราว และบอกว่าจะใช้เป้าหมายนี้อีกในปี

จากกระแส No Buy 2025 กลายเป็นที่มาของคำค้นหาหรือแฮชแท็กหลายอย่างที่ส่งเสริมกระแสนี้ เช่น คำว่า “No Spend Challenges” ถูกค้นหบบน Google พุ่งสูงสุดเป็นประวัติการณ์ โดยเพิ่มขึ้น 40% เมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา

สาเหตุที่เทรนด์เหล่านี้ได้รับความนิยม มาจากภาวะเงินเฟ้อและค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้หลายคนหันมามองหาทางลดค่าใช้จ่ายและควบคุมการเงิน ทั้งยังเป็นแนวทางลดความเครียดทางการเงิน เพราะการใช้จ่ายเกินตัวนำไปสู่หนี้สินและความวิตกกังวล ดังนั้นการจำกัดการซื้อจึงช่วยลดภาระทางจิตใจ

การใช้จ่ายอย่างมีสติยังช่วยให้รู้สึกพึงพอใจกับตัวเองมากขึ้น และที่สำคัญส่วนหนึ่งเป็นการต่อต้านการตลาด ผู้บริโภคหลายคนเริ่มตั้งคำถามกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่กระตุ้นให้เกิดการบริโภคเกินความจำเป็น และต้องการที่จะหลุดพ้นจากวังวนของการซื้อที่ไม่สิ้นสุด

เทรนด์นี้ยังมีผลกระทบเชิงบวกอย่างมากต่อความยั่งยืนและสิ่งแวดล้อมด้วย เสื้อผ้าเป็นหนึ่งในกลุ่มของใช้ที่หลายคนซื้อเกินความจำเป็น มีรายงานว่า การซื้อเกินจำเป็นมีส่วนทำให้เกิดขยะสิ่งทอประมาณ 30% การศึกษาในปี 2023 พบว่าผู้บริโภคซื้อเสื้อผ้ามากขึ้น 60% เมื่อเทียบกับ 15 ปีที่แล้ว ซึ่งนำไปสู่ขยะที่เพิ่มขึ้น อิทธิพลของแฟชั่นแบบเร็ว (Fast Fashion) ทำให้อัตราการทิ้งเสื้อผ้าเพิ่มขึ้น 50% ตั้งแต่ปี 2000

การบริโภคอย่างพอเพียงเป็นตัวขับเคลื่อนหลักของการเสื่อมสภาพของสิ่งแวดล้อม มีส่วนทำให้เกิดมลพิษ การใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลือง และการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ด้วยการลดการบริโภค เราสามารถลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนได้อย่างมีนัยสำคัญ และช่วยต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่นับวันมีแต่จะรุนแรงขึ้นด้วย



ความยิ่งใหญ่ของ “ซอฟต์พาวเวอร์” (Soft Power) ประเพณี “สงกรานต์” ในเดือนเมษายน 2568 ตอกย้ำเสน่ห์ของประเทศไทยผู้ถือครองมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติจากยูเนสโก (UNESCO) พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้าร่วมเฉลิมฉลองเทศกาลความสุข

ในปีนี้นหน่วยงานภาครัฐและเอกชนต่างระดมสรรพกำลังยกระดับเทศกาลสงกรานต์สู่เวทีระดับโลก มุ่งหมายผลักดันให้ประเทศไทยติดอันดับหนึ่งใน 10 ประเทศสุดยอดด้านเทศกาลวัฒนธรรมภาคการท่องเที่ยวเป็นเครื่องจักรสำคัญ บั่นรายได้การท่องเที่ยวจากตลาดในและต่างประเทศรวม 3.5 ล้านล้านบาท ตามเป้าหมายของรัฐบาลในปี 2568 ที่มีซอฟต์พาวเวอร์เป็นตัวชูโรง



สงกรานต์ เฟสตีวัลแห่งปี

ซอฟต์พาวเวอร์สร้างความสนุก สุขสไตล์ไทย



สำหรับไอเท็มลับที่ขาดไม่ได้ในช่วงสงกรานต์ของทุกปี ต้องยกให้ “เสื้อลายดอก” แฟชั่นฮิตตลอดกาล ช่วยเติมเต็มความสดใส สัญลักษณ์ของซัมเมอร์เฟสติวัลทั่วเมืองไทย ใครใส่แล้วเป็นอันเข้าใจตรงกันว่าพร้อมลุยกับการสาดน้ำอย่างแน่นอน นอกจากนี้ยังมีกางเกงลายช้างเป็นอีกไอเท็มโปรดของคนไทย และนักท่องเที่ยวต่างชาติ ด้วยเนื้อผ้าเบา ใส่แล้วรู้สึกโปร่งโล่งสบาย แห้งง่าย ออกไปสนุกกับการสาดน้ำได้ทุกที่แบบไม่ต้องคิดเยอะ และที่สำคัญต้องไม่ลืมพกปืนฉีดน้ำ ชันน้ำ และซองกันน้ำใส่ของออกไปด้วยทุกครั้ง เพื่อเพิ่มอัตราความสนุกดับร้อนแบบเต็มขั้น

นอกเหนือจากไฮไลต์งานสงกรานต์ในพื้นที่สุดฮิต เช่น ถนนข้าวสาร และย่านสีลมแล้ว ยังมีอีกหลายงานกระจายทั่วทุกภูมิภาค ภายใต้ธีมหรือแนวคิดอันเป็นเอกลักษณ์ ยกตัวอย่างงาน “มหาสงกรานต์ เวิลด์ วอเตอร์ เฟสติวัล 2025” (Maha Songkran World Water Festival) จัดระหว่างวันที่ 11-15 เมษายน ณ ถนนราชดำเนินกลาง บริเวณท้องสนามหลวง กรุงเทพฯ ปีนี้จัดเต็มความประทับใจและความสนุกสนาน ด้วยขบวนแห่คาร์นิวัล รดสงกรานต์ Soft Power จำนวน 8 คัน ได้แก่ ขบวนสายน้ำบันดาลสุข สีลันแห่งฤดูกาล สมบูรณ์พูนสุข ช้างไทยแสนรู้ เชิดชูค่าปลากัดไทย มหรสพวิถี ลีลาสยาม ตึกตึก รถม้าหมอลำซิ่ง และสงกรานต์วัยใส พร้อมแห่ในวันที่ 12-13 เมษายน ขณะเดียวกันยังมีการแสดงทางวัฒนธรรมและการแสดง

ร่วมสมัย โชนลานน้ำพุและเล่นน้ำ การแสดงโขนแปรอักษร และกิจกรรมสงกรานต์ รัชสิริมงคลในวันปีใหม่ไทย

ด้านกระทรวงวัฒนธรรมได้ร่วมบูรณาการกับ 28 หน่วยงานจัดงาน “เย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์” ทั่วประเทศ ภายใต้แนวคิด “สงกรานต์บ้านฉัน สีสันแบบไทย สุขไกลทั่วโลก Once in a Lifetime : Experience Songkran in Thailand” ในพื้นที่ 17 จังหวัด ได้แก่ “5 เมืองอัตลักษณ์” ประกอบด้วย ประเพณีป่าเวณี ปีใหม่เมือง จ.เชียงใหม่, วิถีชีวิตชาวอีสาน ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น, อัตลักษณ์วิถีชีวิต Pattaya Old Town จ.ชลบุรี, อัตลักษณ์วิถีชีวิตชุมชนมอญ จ.สมุทรปราการ และเทศกาลมหาสงกรานต์ แห่ทางดานเมืองนคร จ.นครศรีธรรมราช

รวมทั้ง “12 เมืองน่าเที่ยว” จาก 4 ภาคของไทย ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงราย น่าน และนครสวรรค์ ส่วนภาคกลาง ได้แก่ กาญจนบุรี และลพบุรี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ นครราชสีมา บุรีรัมย์ หนองคาย และสุรินทร์ ขณะที่ภาคใต้ ได้แก่ สงขลา พัทลุง และภูเก็ต และพื้นที่ “กรุงเทพฯ 4 จุด” ได้แก่ สยาม-สามย่าน ถนนสีลม ห้างแฟชั่นไอส์แลนด์ และวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของงานเทศกาลประเพณีสงกรานต์ทั่วประเทศเท่านั้น ยังมีอีกหลายงานอัดแน่นไปด้วยเอกลักษณ์น่าสนใจรอให้คุณไปร่วมสนุก อยู่ที่ไหนทั่วเมืองไทยก็ร่วมเฉลิมฉลองเทศกาลแห่งความสุขนี้ไปด้วยกันได้ ... Happy World Water Festival จำ

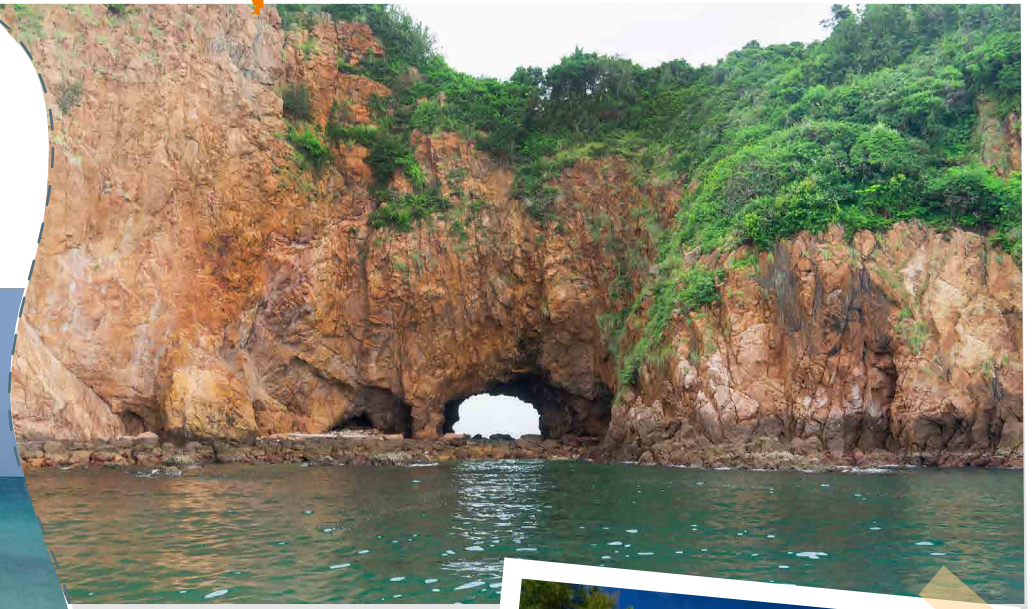
เกาะสวรรค์ หาดลับ ๆ กับซัมเมอร์

แสงแดดแผดไอร้อนมายังโลกเพิ่มมากขึ้น ส่งผลสัญญาณว่าเราได้เข้าสู่ช่วงฤดูร้อน ได้เวลาออกไปสัมผัสความงดงามของท้องทะเลแบบจ๋า ๆ กันอีกแล้ว หลายคนอาจจะยังไม่รู้จะปักหมุดหมายไปที่ไหน เรามีเกาะสวรรค์ หาดลับ ๆ มากมายบอกกัน แม้อาจจะไม่ใช่ตัวเลือกในใจอันดับแรก ๆ ที่นักผจญทะเลส่วนใหญ่จะนึกถึง แต่รับรองว่าสวยงามไม่แพ้กัน ใครที่อยากจะหลีกเลี่ยงความวุ่นวายในเมือง ความสงบของธรรมชาติบนเกาะรอต้อนรับตลอดเวลา



เกาะไม้ จ.ชลบุรี

ห่างจากเกาะล้าน อ่าวพัทยา จังหวัดชลบุรี ไปทางตะวันตกประมาณ 10 กิโลเมตร ก็จะได้ขึ้นชมความงามของ “เกาะไม้” ที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติไว้อย่างดี ปัจจุบันเกาะไม้อยู่ในความดูแลของกองทัพเรือ แม้ว่าจะไม่อนุญาตให้พักค้างคืนที่เกาะแห่งนี้ แต่สามารถไปพักผ่อนชิลล์ ๆ แบบ One Day Trip ได้ ไม่ว่าจะไปถ่ายรูปเช็คอินชมวิวยามเช้าที่สวยงาม เดินเล่นบนหาดทรายสีขาว หรือจะลงเล่นน้ำทะเล ชมปะการัง พายเรือคายัค เรียกว่าสนุกกันได้แบบเต็ม ๆ



เกาะทะเล จ.ประจวบคีรีขันธ์

แหล่งท่องเที่ยวอันซีนแห่งทะเลฝั่งอ่าวไทย “เกาะทะเล” อยู่ในอำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เป็นเกาะขนาดเล็ก แต่มีความมหัศจรรย์ที่ไม่เล็กกับปรากฏการณ์ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางธรรมชาติของลมและน้ำทะเล ที่กัดเซาะผาหินทะเลเป็นช่องจนสามารถมองเห็นทะเลอีกด้านหนึ่งอันเป็นที่มาของชื่อเกาะแห่งนี้ นอกจากนี้ได้ตื่นใจกับความมหัศจรรย์ที่ธรรมชาติรังสรรค์แล้ว ยังตื่นตาไปกับภาพน้ำทะเลใสหาดทรายสวย ปะการังน้ำตื้นหลากหลายนิสัน ที่สร้างความประทับใจกลับไปแน่นอน



เกาะช้าง จ.ระนอง

เมื่อเอ่ยถึง “เกาะช้าง” หลายคนคงนึกถึงเกาะยอดฮิตในจังหวัดตราด แต่ “เกาะช้าง” ที่ภูมิใจนำเสนอนี้ เป็นเกาะที่อยู่ฝั่งทะเลอันดามันในจังหวัดระนอง อยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะระนอง ชื่อของเกาะถูกตั้งตามลักษณะเนินเขาบนเกาะที่มีรูปร่างคล้ายช้างหมอบ และเป็นเกาะที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของจังหวัดระนอง รอบเกาะโอบล้อมด้วยป่าไม้ที่สมบูรณ์ มีหาดทรายให้ผู้นมาเยือนได้เดินชมธรรมชาติ

ลงเล่นน้ำคลายร้อน ดำน้ำดูปะการังน้ำตื้นที่สวยงาม พายเรือแคนูชมฝูงปลา หรือใครที่ต้องการความสงบ สัมผัสกับวิถีชีวิตของผู้คนท้องถิ่นที่เรียบง่าย ชาวบ้านบนเกาะแห่งนี้รอต้อนรับทุกคนด้วยรอยยิ้มอยู่เสมอ



เกาะลังกาจิว จ.ชุมพร

เกาะเล็ก ๆ อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะทะเลชุมพร อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร ได้รับสัมปทานในการทำนากุ้งเพราะมีนกนางแอ่นมาอาศัยในถ้ำจำนวนมาก ด้วยเหตุนี้จึงเปิดให้ขึ้นไปเที่ยวบนเกาะได้เฉพาะเวลา 08.00-17.00 น. และที่นี่ยังนับว่าเป็นเกาะที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ ในอดีตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เคยเสด็จประพาสเพื่อทอดพระเนตรการเก็บรังนกบนเกาะนี้ และได้ทรงจารึกพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ไว้บนผืนหินปากถ้ำทางด้านใต้ “เกาะลังกาจิว” มีชายหาดสวยงาม น้ำทะเลใสสะอาด แนวปะการังชายฝั่งมีสภาพสมบูรณ์ มีต้นไม้ขึ้นปกคลุมอยู่เต็มเกาะ ใครต้องการให้ธรรมชาติช่วยบำบัดใจ เกาะแห่งนี้เป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ไม่ควรพลาด



“ดวงรายเดือน 12 ราศี” เมษายน 2568 หมอธีร์ ไพย์ปชี



ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : มีโอกาสที่ดีในเรื่องการทำงาน หรือได้รับโอกาสใหม่ ๆ เข้ามาแสดงฝีมือ คนว่างงานได้รับข่าวดีเรื่องงานประจำ ได้รับการติดต่อ ธุรกิจส่วนตัวมีแนวโน้มเริ่มธุรกิจ หรือมีโปรเจกต์ใหม่ที่ได้รับการสนับสนุนจากลูกค้า **การเงิน :** เดือนนี้ต้องไตร่ตรองการใช้จ่ายให้ดี ๆ อาจมีเรื่องภาษี เอกสารการเงินให้ต้องจัดการ **ความรัก :** คนโสดระวังกลายเป็นแฟนน้อย ผัวน้อยได้ เช็กคนที่เข้ามาให้ดี ๆ คนมีคู่ ระวังมีคนเข้ามาบ้านทอน ทำความรักลั่นคลอน



ราศีทaurus (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้รับการผลักดัน ได้รับคำชื่นชม ประสบความสำเร็จในเรื่องงาน คนว่างงานมีโอกาสด้านใหม่ เป็นงานที่ถนัดตรงทักษะ ธุรกิจส่วนตัวประสบความสำเร็จ หรือมีโอกาสดำเนินการให้พัฒนาต่อ **การเงิน :** ระวังกระแสเงินสด หรือมีเหตุให้ต้องเสียเงิน เช่น เรื่องเจ็บป่วย สุขภาพ **ความรัก :** คนโสด ได้เจอความรักที่อบอุ่นใจ หรือเจอคนอายุมากกว่ามาสานความสัมพันธ์ คนมีคู่ เป็นช่วงที่คนรักอาจมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ พยายามทำความเข้าใจกันดี



ราศีเมษ (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : เดือนนี้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือเจอสถานการณ์ที่เลวร้ายจนทำให้เกิดความเครียดได้ คนว่างงาน ตกงาน หรือถูกหลอกให้ทำงานฟรี ธุรกิจส่วนตัว ระวังถูกหักหลัง ถูกโกงได้ **การเงิน :** มีโอกาสหารายได้จากหลากหลายช่องทาง แต่ต้องระวังเรื่องใช้จ่ายฟุ่มเฟือย **ความรัก :** คนโสด เจอคนอายุมากกว่า หรือไม่ก็อายุน้อยกว่า คนมีคู่ ช่วงนี้เกิดความเครียด เพราะไม่มีเวลาให้กันเท่าไร



ราศีเมถุน (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : ตกอยู่ในสถานการณ์ตึงเครียด หรือเจอปัญหาที่ไม่คาดคิด หรือเจอข่าวร้ายที่ต้องมีสติให้มาก คนว่างงาน ตกงาน ไม่มีงานเข้ามาเลย ว่างงานยาว ธุรกิจส่วนตัว ระวังติดลบ หรือถูกโกงจนต้องปิดกิจการชั่วคราว **การเงิน :** มีแต่เรื่องให้ต้องเสียเงิน แคมเปญไหนไม่คืนเงิน จนอาจจะขาดสภาพคล่องได้ **ความรัก :** คนโสด มีเสน่ห์ มีคนมาล้อมลอบสานความสัมพันธ์ คนมีคู่ ยังได้รับกำลังใจ ได้รับการซัพพอร์ตจากคนรัก



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้รับการผลักดัน ได้รับความสำเร็จ มีพลังดี ๆ จากคนรอบข้างมาสนับสนุนมากขึ้น คนว่างงาน เริ่มต้นทำงาน ได้ทำงานบริษัทที่มีชื่อเสียง ธุรกิจส่วนตัว ประสบความสำเร็จระดับหนึ่ง มีโอกาสตอนโต **การเงิน :** ต้องบริหารจัดการเรื่องการเงิน การใช้จ่ายที่ต้องดูแลคนอื่นให้มาก **ความรัก :** คนโสด ต้องตัดสินใจอย่างรอบคอบเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ คนมีคู่ มีเรื่องเอกสาร หรือเรื่องสัญญาที่เกี่ยวข้องกฎหมายมาให้อึดใจช่วยกันไตร่ตรอง



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : เตรียมรับโอกาสที่ดี ได้เลื่อนตำแหน่ง หรือมีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น คนว่างงาน มีแนวโน้มได้งานที่เกี่ยวกับงานราชการ ธุรกิจส่วนตัว ไตร่ตรองให้รอบคอบในเรื่องเอกสารทางธุรกิจ **การเงิน :** มีโชคเรื่องการเงิน มีรายได้หลากหลายช่องทางให้ใช้คล่องตัว **ความรัก :** คนโสด เจอความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความเครียด คนมีคู่ เกิดความกังวลในความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ ยังหาทางออกไม่ได้



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : มีโชคเรื่องงาน ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนรอบข้าง ผู้ใหญ่เอ็นดูทำอะไรก็ราบรื่น คนว่างงาน มีข่าวดี มีโอกาสได้เป็นฝ่ายเลือกงาน ได้เจรจาตามที่ต้องการ ธุรกิจส่วนตัว มีโชคเรื่องธุรกิจ ได้ออเดอร์หรือทำอะไรก็มีโอกาสทางธุรกิจมากขึ้น **การเงิน :** ใช้จ่ายอะไรช่วงนี้ต้องระมัดระวัง อย่ายืมเงินมือเติบ **ความรัก :** คนโสด ไตร่ตรองให้ดีก่อนจะตัดสินใจเดินหน้าในความสัมพันธ์ คนมีคู่ ต้องจัดการหรือสะสางในเรื่องเอกสารที่ทั้งคู่เกี่ยวข้อง



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่มีแต่เรื่องเข้ามาทำให้เกิดความกังวลในเรื่องงาน จะทำอะไรก็มีสติมากกว่าอารมณ์ คนว่างงาน ยังคงไม่ได้รับการติดต่อ หรือนัดสัมภาษณ์จากที่ไหน ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ต้องระวังสถานการณ์ที่อาจไม่เป็นไปอย่างที่คิด **การเงิน :** ต้องบริหารการเงินในช่วงนี้ให้ดี จะใช้อะไรต้องคิดไตร่ตรองให้เยอะ ๆ **ความรัก :** คนโสด ตัดใจไม่ได้ เจอความสัมพันธ์ที่คาราคาซัง คนมีคู่ เหมือนรู้สึกอดทนไปวัน ๆ เมื่อเหนื่อยกับพฤติกรรมเดิม ๆ



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่มีโอกาสที่ดีที่ได้ทำหน้าที่ หรือได้รับผิดชอบงานหลากหลาย เจอเพื่อนร่วมงานใหม่ ๆ คนว่างงาน ได้รับการติดต่อสัมภาษณ์ ถือเป็นงานที่ถนัด ธุรกิจส่วนตัว ใครริเริ่มธุรกิจใหม่ ๆ มีจังหวะที่ดีที่มีโอกาสได้เริ่มต้น **การเงิน :** จะใช้จ่ายช่วงนี้ต้องกังวล จะเจอเหตุการณ์ให้ต้องรับมืออย่าให้ใครหยิบยืม **ความรัก :** คนโสด ได้เจอคนใหม่ เข้ามาสานสัมพันธ์ที่ดี ได้เริ่มต้นความรัก คนมีคู่ มีข่าวดี ข่าวมงคล เข้ามาให้เห็นใจ



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : เป็นเดือนที่ไม่มีความท้าทาย เรื่องงานเข้ามาให้รู้สึกสนุก เกิดความเบื่อหน่ายได้ คนว่างงาน เปลี่ยนมารับงานฟรีแลนซ์ รู้สึกสนุกมากกว่า ธุรกิจส่วนตัว จะริเริ่มอะไรในช่วงนี้ต้องศึกษาให้ดี หรือเป็นจังหวะที่ได้ทดลอง **การเงิน :** เดือนนี้ต้องบริหารการจัดการเรื่องเงินให้ดี เพราะมีส่วนต้องดูแลคนอื่น หรือคนในครอบครัวด้วย **ความรัก :** คนโสด เจอรักข้ามประเทศ หรือเจอผ่านแอปหาคู่ คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักหึงหวง หรือเอาแต่กดดันให้ใจเกิดความบั่นทอน



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : ช่วงเดือนนี้ต้องรับมือกับปัญหาเดิม ๆ ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องมีสติในการรับมือกับปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ คนว่างงาน มีโอกาสด้านงานที่เกี่ยวกับการเจรจา การสื่อสารมากขึ้น ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ต้องคอยศึกษาธุรกิจ อย่าทำอะไรที่ไม่มีความรู้ **การเงิน :** มีโชคเรื่องเงิน มีโอกาสได้เงินก้อนโตมาใช้จ่าย แต่ต้องเก็บออมไว้บ้าง **ความรัก :** คนโสด มีโอกาสที่คนรักเก่าจะกลับมาติดต่อ คนมีคู่ ระวังปัญหาเดิม ๆ มาเป็นชนวนให้เกิดการทะเลาะกันได้



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : สภาพแวดล้อมการทำงานชวนให้เกิดความกังวลใจ เบื่อหน่าย ไม่มีไฟในการทำงาน คนว่างงาน ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ยังไม่มีงาน ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ไม่เป็นไปอย่างที่คิด ธุรกิจมีแต่ปัญหา ต้องรับมืออย่างมีสติ **การเงิน :** มีเงินใช้จ่ายคล่องตัว แต่ต้องระวังการใช้จ่ายที่ซื้อความสุขเกินตัวเกินไป **ความรัก :** คนโสด เจอความรักซ้ำซ้อน ระวังเป็นมือที่สามไม่รู้ตัว คนมีคู่ มีคนที่สามเข้ามาก่อวนความรัก

หากอยากเช็ควงศ์ 7 ตามเราที่ “หมอธีร์ ไพย์ปชี”

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

บันทึกรู้

นำรายได้จากการจำหน่ายหรือ ร่วมสมทบทุนสนับสนุน

โครงการอ่านสร้างชาติ มูลนิธิกระจกเงา เพื่อนิทานภาพเล่มใหม่

☎ 063 223 2291
LINE @PUNKANDIBOOK
f PUNKANDIBOOK
IG PUNKANDIBOOK

ปลายปีนี้ “ประเทศไทย” เตรียมทำหน้าที่เจ้าภาพจัดการแข่งขันมหกรรมกีฬา “ซีเกมส์ ครั้งที่ 33” ระหว่างวันที่ 9-20 ธันวาคม 2568 โดยจะจัดการแข่งขันใน 3 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพฯ ชลบุรี และสงขลา ซึ่งชัยทั้งสิ้น 574 เหรียญทอง ใน 50 ชนิดกีฬา

ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างเดินทางมาทำงานกันอย่างขะมักเขม้น ความคืบหน้าล่าสุดเรียกเสียงฮือฮา และเหล่าแฟนกีฬาให้ความสนใจกันอย่างมา นันก็คือ “สถานที่จัดพิธีเปิด-ปิดการแข่งขัน” โดยคณะกรรมการจัดการแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 33 มีมติกำหนดให้ “สนามหลวง” เป็นสถานที่จัดพิธีเปิดการแข่งขัน ในวันที่ 9 ธันวาคม 2568 และให้ “ราชมิ่งคลากกีฬาสถาน” เป็นสถานที่จัดพิธีปิด ในวันที่ 20 ธันวาคม 2568

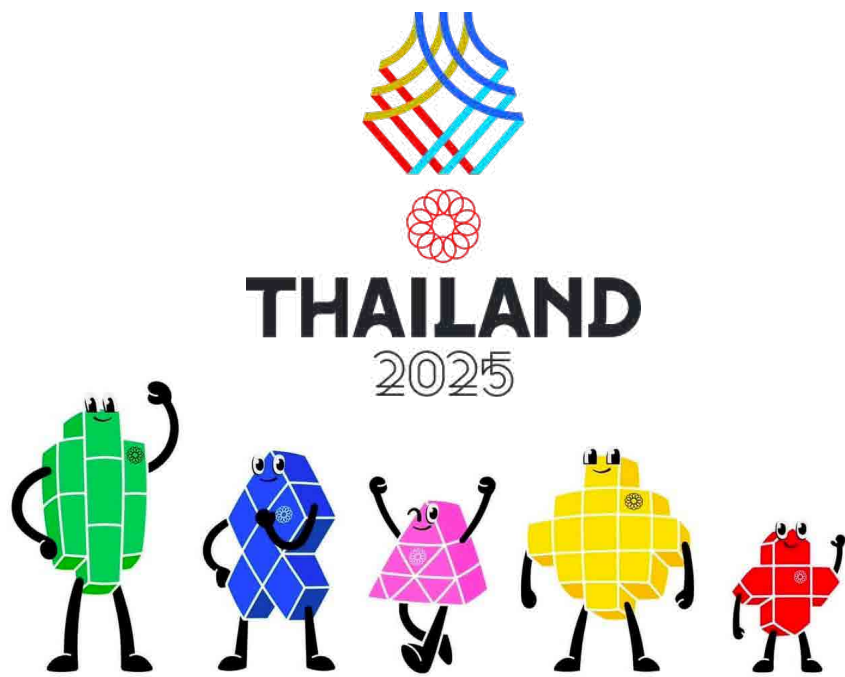
พิธีเปิดที่สนามราชมิ่งคลากกีฬาสถานนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเกินความคาดหมายแต่อย่างใด เพราะนี่คือสนามกีฬาความจุมากที่สุดในประเทศไทย และใช้รองรับการแข่งขันกีฬาทั่วรั้วมาเนิ่นนานใหญ่ ๆ มาแล้วมากมาย

แต่การปักหมุดให้ “สนามหลวง” เป็นสถานที่จัดพิธีเปิด ถือว่าเซอร์ไพรส์แฟนกีฬาไม่น้อย เพราะนี่เป็นครั้งแรกของประเทศไทยที่จะจัดพิธีเปิดซีเกมส์นอกสนามกีฬา โดยก่อนหน้านี้เราเคยทำหน้าที่เป็นเจ้าภาพซีเกมส์มาแล้ว 6 ครั้ง และจัดพิธีเปิดในสนามกีฬาทั้งหมด

น่าสนใจว่าฝ่ายจัดการแข่งขันจะเนรมิตพื้นที่บริเวณท้องสนามหลวงให้ออกมาเป็นอย่างไร โดยเบื้องต้น นายสรพงศ์ เทียนทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ระบุว่าได้กำชับให้ออกแบบทุกองค์ประกอบให้สวยงามและสมเกียรติที่สุด เนื่องจากสนามหลวงเป็นสถานที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของไทย อีกทั้งเป็นโอกาสดีที่จะได้เผยแพร่เอกลักษณ์ความเป็นไทยออกไปสู่สายตาคนต่างชาติอีกด้วย

“ซีเกมส์ ไทยแลนด์ 2025”

สนามหลวงจัดพิธีเปิด - ราชมิ่งฯ จัดพิธีปิด



น่าเชื่อว่าพิธีเปิดมหกรรมกีฬาซีเกมส์ที่สนามหลวงน่าจะสร้างความประทับใจให้กับผู้ชมได้ไม่ยาก ลองจินตนาการภาพแสงสีเสียงสุดยิ่งใหญ่ตระการตา พร้อมกับมีฉากหลังเป็นวัดพระแก้วอันวิจิตรงดงาม รับรองเลยว่าน่าจะสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับผู้ชมได้แน่นอน

นอกจากเรื่องพิธีเปิดและปิดแล้ว ยังมีความคืบหน้าเกี่ยวกับเรื่องบัตรเข้าชมการแข่งขัน โดยซีเกมส์ครั้งนี้จะเปิดให้เข้าชมฟรีเกือบทุกชนิดกีฬา เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้มากที่สุด แต่อาจจะมียางชนิดกีฬาที่ผู้ชมให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ซึ่งจำเป็นต้องขายบัตรเพื่อความปลอดภัยในการจำกัดจำนวนผู้ชมในสนาม

หลังจากฝ่ายจัดการแข่งขันกำหนดชัดเจนว่าจะมีกีฬาชนิดใดบ้างที่ต้องซื้อบัตรเข้าชม รวมถึงรายละเอียดอื่น ๆ เช่น ราคาบัตร วัน-เวลาและสถานที่จำหน่าย ก็จะประกาศให้แฟนกีฬาได้ทราบกันอีกครั้ง

ปลายปีนี้เชิญชวนพี่น้องประชาชนชาวไทยกันล่วงหน้า ร่วมส่งแรงใจเชียร์นักกีฬาไทย และร่วมเป็นเจ้าภาพมหกรรมกีฬาแห่งอาเซียนไปด้วยกัน



โลกร้อนทำคนแก่เร็ว! เปิดเทคนิคชะลอชะราับซัมเมอร์

ปี 2025 โลกจะเผชิญกับอากาศร้อนจัดทุบสถิติอีกครั้งเพราะผลพวงจากปัญหาโลกร้อน โดยองค์การอุตุนิยมวิทยาโลก (WMO) เตือนว่า อุณหภูมิที่สูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ทั้งในเรื่องสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) และสุขภาพ ซึ่งหนึ่งในผลกระทบที่น่ากลัวก็คือโลกร้อนเร่งให้ร่างกาย “แก่เร็ว”

ผลการวิจัยล่าสุดที่เผยแพร่ในวารสาร Science Advances ระบุว่า อุณหภูมิที่สูงขึ้นจากวิกฤตโลกร้อนยังเป็นสาเหตุเร่งกระบวนการแก่ชราของร่างกาย โดยพบว่าคนที่อยู่ในเขตร้อนจะมีอายุทางชีววิทยา (Biological Age) เพิ่มขึ้นถึง 14 เดือน เมื่อเทียบกับคนที่อยู่ในเขตอากาศเย็นกว่า ตามการเปลี่ยนแปลงของ DNA (Epigenetics) ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยควบคุมการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย

การป้องกันไม่ให้โลกร้อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้เราแก่เร็วขึ้น ควรเริ่มจาก “การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก” โดยการใช้พลังงานสะอาด เช่น พลังงานแสงอาทิตย์หรือพลังงานลม รวมถึงการเลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน เพื่อลดมลพิษและช่วยให้สภาพอากาศไม่ร้อนจัดเกินไป นอกจากนี้ การเลือกใช้การขนส่งมวลชน การเดิน หรือการใช้จักรยานแทนการขับรถยนต์ส่วนตัว ยังช่วยลดการปล่อยมลพิษจากการเผาไหม้ฟอสซิล ซึ่งเป็นต้นเหตุของโลกร้อน

นอกจากนี้ การเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค เช่น การลดการกินเนื้อสัตว์ หันมากินอาหารที่มาจากพืชมากขึ้น และกินให้หมดจานเพื่อลดขยะอาหาร (Food Waste) ลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ การปลูกต้นไม้และรักษาป่า ก็เป็นวิธีที่ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์และทำให้โลกเย็นลง รวมถึงลดการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง (Single-use) และสนับสนุนการรีไซเคิลเพื่อนำทรัพยากรกลับมาใช้ให้คุ้มค่า สุดท้ายคือการปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงจะช่วยให้เราสามารถลดผลกระทบจากโลกร้อนและรักษาสุขภาพได้ยาวนานขึ้น

การปรับตัวและดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อน ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราแข็งแรงและสดชื่นขึ้นในระยะสั้น แต่ยังเป็นการลงทุนในสุขภาพระยะยาวที่ทำให้เราสามารถรับมือกับความร้อนและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างยั่งยืน พร้อมรักษาความสดใสทั้งร่างกายและจิตใจให้ยืนยาวในทุกฤดูกาล

How to ดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันการขาดน้ำจากอากาศร้อนและรักษาความสมดุลในร่างกาย รวมถึงช่วยให้ผิวยืดหยุ่นและลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัย
- หลีกเลี่ยงการออกแดดช่วงกลางวัน เวลา 10.00-16.00 น. เพราะมีรังสียูวีที่ทำลายผิวและเร่งการแก่ชรา
- สวมเสื้อผ้าที่ป้องกันแดด เช่น เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี หรือมีสารป้องกันแสงแดด (SPF) ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด
- ทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 ขึ้นไป เพื่อป้องกันผิวจากรังสียูวี ลดการเกิดริ้วรอยและชะลอการแก่ชรา
- ออกกำลังกายในช่วงเช้าหรือเย็น เป็นช่วงอากาศไม่ร้อนเกินไป ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและฟื้นฟูเซลล์ในร่างกาย
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้และผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างบลูเบอร์รี่ ทับทิม มะเขือเทศ และผักใบเขียว เพื่อปกป้องผิวจากการถูกทำลาย
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยฟื้นฟูเซลล์ร่างกายให้แข็งแรงและลดความเครียดจากความร้อน
- ใช้เครื่องปรับอากาศหรือพัดลม หากอากาศร้อนเกินไปควรใช้เครื่องปรับอากาศหรือพัดลมเพื่อช่วยให้เย็นสบาย ลดความตึงเครียดของร่างกาย



อักษร สร่าย

๑ หาดทรายสายลมผสมผสาน
 ขั้วขานคลื่นเห่ทะเลกล่อม
 ผืนฟ้าแผ่นน้าเ้าใจยอม
 ธรรมชาติโอบล้อมหลอมหนึ่งเดียว
 ศาลาไทย

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด
 ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรม



บริจาคโลหิตกับสภากาชาดไทย

วันที่ ๒๑-๒๒ เมษายน ๒๕๖๘
 อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

วันที่ ๒๓-๒๕ เมษายน ๒๕๖๘
 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)

วันที่ ๒๑-๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๘
 อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๘

อาคาร C
 วันที่ ๒๔-๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘
 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)

วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๘

อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๘

อาคาร C

วันที่ ๑๖-๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๘
 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)



เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ณ บริเวณลานอเนกประสงค์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

ไฮไลท์เทศกาล สงกรานต์ 5 ภาค

ภาคเหนือ

ประเพณีมหาสงกรานต์และขบวนดี้อาเภเชียงของ ประจำปี 2568
ลานท่าผา ตำบล ระเบียบริมโขงเชียงของ จ.เชียงราย

งานมหาสงกรานต์ ณ กราบพะยา
ลานอนุสาวรีย์พ่อขุนงำเมือง
ถนนเลียชชายกราบพะยา จ.พะเยา

ประเพณีสงกรานต์เชียงใหม่ ปีใหม่เมือง จ.เชียงใหม่

งานสรงหลวง กลองใหญ่ ปีใหม่เมือง จ.ลำปาง

ประเพณีสงกรานต์ลือลายดอก
ถนนข้าวดอก จ.สุโขทัย

ภาคกลาง

ประเพณีสงกรานต์อัญชลีลบุรี จ.กาญจนบุรี

ประเพณีสงกรานต์กรุงเก่า เล่นน้ำกับช้าง
จ.พระนครศรีอยุธยา

งานประเพณีสงกรานต์องค์พระปฐมเจดีย์
และสงกรานต์ถนนต้นสน (ถนนข้าวหมูแดง)
บริเวณโดยรอบองค์พระปฐมเจดีย์ และถนนต้นสน
จ.นครปฐม

- งาน SIAM SONGKRAN Music Festival 2025 กรุงเทพฯ
- งาน ไอคอนสยาม มหกรรม เจ้าพระยา มหาสงกรานต์ กรุงเทพฯ
- งาน Central World Songkran Festival กรุงเทพฯ
- งาน Waterbomb Bangkok กรุงเทพฯ

งานประเพณีสงกรานต์พระประแดง
จ.สมุทรปราการ

ภาคใต้

งานสงกรานต์เมืองเก่าตะกั่วป่า ประจำปี 2568
ณ ถนนสายวัฒนธรรมเมืองเก่า ต.ตะกั่วป่า
อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา

งาน ANDAMANDA Songkran Festival จ.ภูเก็ต

เทศกาลมหาสงกรานต์แห่นางดาน เมืองนครศรีธรรมราช
ประจำปี 2568 จ.นครศรีธรรมราช

สงกรานต์นครตรัง จ.ตรัง

งานหาดใหญ่ มิดไนท์สงกรานต์
Hatyai Midnight Songkran 2025
จ.สงขลา

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

งานมหาสงกรานต์อีสานหนองคาย
สงกรานต์ผ้าขาวม้า สมาหลวงพ่อพระใส
ณ วัดโพธิ์ชัย พระอารามหลวง จ.หนองคาย

งานสาดน้ำสิดอกจาน สงกรานต์เมืองอุดร
ทุ่งศรีเมืองอุดรธานี บริเวณโดยรอบ
หนองประจักษ์ศิลปาคม จ.อุดรธานี

สงกรานต์ถนนข้าวปุ้น จ.นครพนม

งานประเพณีสวดสงกรานต์อีสาน
เทศกาลดอกคูณเสียงแคน และถนนข้าวเหนียว
จ.ขอนแก่น

สงกรานต์ ถนนข้าวหอมมะลิ จ.ร้อยเอ็ด

งานถนนสายน้ำและดอกไม้ ถนนหน้า
ศาลหลักเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

งาน Elephant Songkran Festival
จ.สุรินทร์

ภาคตะวันออก

สงกรานต์แปดริ้ว จ.ฉะเชิงเทรา

งานสงกรานต์ ถนนหลักเมือง จ.ตราด

ประเพณีสงกรานต์ "ควายเพลิง
เร่สงกรานต์ ตำนานทองทั่ว"
วัดทองทั่ว จ.จันทบุรี

งาน Rayong Durian Splash Fest
ถนนสตาร์ สาย 4 (ถนนทุเรียน) จ.ระยอง

ประเพณีสงกรานต์วันไหล จ.ชลบุรี

