



SKY RUNNING

ลู่วิ่งลอยฟ้า
ชั้น 4 อาคาร B
ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ
เปิดบริการทุกวัน
06.00-20.00 น.

ส่งความสุขทุกต้นเดือน

DAD MAGAZINE

ความรักในศูนย์ราชการ

VOL. 01 / SEPTEMBER 2020

OTOP NEXT Normal 2020

OTOP ก่อไทย
ช้อปได้ทุกวัน
ไม่รอให้คนอื่น

11 ก.ย. - 9 ธ.ค. 63
<https://shopee.co.th/otop>

QR Code

โค้ดส่วนลด : OTOP20

WWW.DAD.CO.TH

DAD MAGAZINE



เปิด
แล้ว!!!

โกลเด้น เพลซ

สาขาศูนย์ราชการฯ

ภายใต้แนวคิด

อาคารอนุรักษ์พลังงาน

และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

โดย รวส.

เปิดบริการทุกวัน

06.00-20.00 น.

NEXT NORMAL

NEXT STATION 'คนเมือง'



การมาถึง ของ “โควิด-19” ไม่เพียงทำให้ “วิถีโลก” เปลี่ยนไปแทบจะ
สิ้นเชิง หากแต่ยังส่งผลโดยตรงต่อ “วิถีเรา” อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

“โควิด-19” ทำให้เราต้องเรียนรู้คำว่า “ปกติใหม่” หรือ “New Normal”
เพื่อปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้
โดยวิถีของ “ปกติใหม่ฉบับชั่วคราว”

ที่จนถึงวันนี้ น่าเชื่อเหลือเกินว่า น่าจะยาวนานกว่าที่คาดการณ์ไว้ และ
น่าจะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการไปสู่ “วิถีชีวิตใหม่” แบบ “Next Normal”
หรือ “ปกติใหม่ฉบับระยะยาว” แน่ๆ

“Next Normal” คือ แนวทางการใช้ชีวิต ที่จะเปลี่ยนไปในหลากหลายมิติ
อย่างมีนัยสำคัญ ใน “3 วิถีชีวิตใหม่” ที่ส่งผลกระทบถึง “ระบบความคิด” และ
“วิถีปฏิบัติ” เพื่อ “ความอยู่รอด” ของมนุษย์ในรุ่นถัดไป

อ่านต่อ 03

NEW MEDIA

‘วิถีเปิด’ ทางรอด ‘วิถีเรา’

โลกเปลี่ยนไปแทบจะสิ้นเชิง หลังการเข้ามา
ทักทาย ของ “โควิด-19” แล้วไม่ยอมจากไปเสียที
และนับตั้งแต่เวลานั้น เราก็เปลี่ยนไปแทบจะสิ้นเชิง
เช่นกัน

เราเปลี่ยนโลก โลกเปลี่ยนเรา และ เรากับโลก ก็ต้อง
เปลี่ยนไปด้วยกัน

อ่านต่อ 03





Editor's talk

ความสุข...

สำหรับคนที่มีความสุขอยู่เป็นปกติ อาจเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ แต่สำหรับอีกหลายคน “ความสุข” นับเป็นเรื่องพิเศษ และเช่นกัน “ความสุข” ของแต่ละคนก็หลากหลายแตกต่างกันไป

ท่ามกลางเรื่องราวมากมาย เราต่างผ่านพบเรื่องราวความสุขและความทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมาของวิกฤติการณ์โควิด-19 นั้น เราไม่อาจชี้ชัดผลกระทบมหาศาลที่อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตใครหลายคนไปตลอดกาล แต่สิ่งหนึ่งที่เชื่อว่าหลายคนได้ค้นพบด้วยตัวเองคือ การสร้างความสุขจากเรื่องเล็กน้อยใกล้ตัว เพื่อลอบประโลมสร้างกำลังใจแก่ตนเอง ทั้งยังสามารถส่งผ่านกำลังใจเหล่านั้นไปยังผู้รอบรอบ

ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ สถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยความหลากหลายของผู้คนนับหมื่นในแต่ละวัน เรื่องราวของรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และน้ำตา เกิดขึ้นที่นั่นมากกว่าสิบปี เกิดเหตุการณ์ที่อยู่ในความทรงจำของผู้คนซึ่งก้าวผ่านสถานที่แห่งนี้นับไม่ถ้วน

DAD Magazine ฉบับปฐมฤกษ์นี้ เกิดขึ้นเพื่อตั้งใจส่งผ่าน “ความสุข” จากสถานที่แห่งนี้ สู่เรื่องราวต่างมุมมอง ไปยังผู้คนที่ได้พบปะ แลกเปลี่ยน แบ่งปัน กันที่นี้ และส่งผ่านไปยังคนอื่นๆ ที่ห่างไกลออกไป ให้รับรู้ได้ว่าเราได้ส่งผ่านความสุขเพื่อเป็นกำลังใจแก่ทุกๆ คน

พบกับเรื่องราวแห่งความสุขนี้ได้ทุกต้นเดือน เพื่อก้าวผ่านทุกสถานการณ์ไปด้วยกัน

กองบรรณาธิการ

ผู้จัดทำ : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ 120 อาคารณพิพัฒน์ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210
โทรศัพท์ : 0-2142-2233 , 0-2142-2203 โทรสาร : 0-2143-8889 อีเมล : info@dad.co.th

Agile Organization

การปรับตัวขององค์กรในโลกยุคใหม่

Kากตั้งคำถามว่า โควิดทำเศรษฐกิจพังจริงหรือไม่? คงไม่มีใครปฏิเสธ แต่หากย้อนกลับไปก่อนจะมีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 หลายประเทศต่างได้รับผลกระทบจากเศรษฐกิจโลกเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อเกิดการระบาดอย่างรวดเร็ว ส่งผลถึงชีวิตของผู้คนจำนวนมาก ทั้งยังสร้างข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตและการเดินทางจึงยิ่งส่งผลกระทบต่อ

เศรษฐกิจมากยิ่งขึ้น หลายธุรกิจได้รับผลกระทบถึงขั้นต้องปิดกิจการ ในขณะที่เดียวกันบริษัทห้างร้านอีกไม่น้อยต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอด แต่เชื่อเหลือเกินว่า ถึงเวลานี้ทุกองค์กรยังคงกังวลกับอนาคตที่คาดเดาได้ค่อนข้างยาก การปรับตัวอย่างถูกทิศทางและรวดเร็ว จะเพิ่มโอกาสในการอยู่รอดขององค์กร และถ้าโชคดีกว่านั้น ยังสามารถสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันอีกด้วย

รูปแบบของความสำเร็จในอดีต อาจใช้ไม่ได้อีกต่อไปกับการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วและเกินคาดเดาของปัจจัยแวดล้อมรอบด้านในปัจจุบัน แนวคิด “Agile Organization” จึงถูกนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้องค์กรมีความคล่องตัว สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยการลดขั้นตอนการทำงานต่างๆ ลดขั้นตอนเอกสาร และมุ่งเรื่องการสื่อสารในที่มามีประสิทธิภาพ ตัวอย่างชัดๆ เช่น การอนุมัติงานต่างๆ ผ่านช่องทางออนไลน์แทนงานเอกสาร กระตุ้นผู้ร่วมงานทุกคนให้เกิดการตื่นตัวตลอดเวลา กล้าคิด กล้าทำสิ่งใหม่ๆ กล้าเสี่ยงโดยไม่ยึดติดกับโมเดลความสำเร็จแบบเดิม ในขณะที่เดียวกันทุกคนก็ต้องพร้อมปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ซึ่งแน่นอนว่านี่คือโมเดลในฝันของคนรุ่นใหม่ไฟแรงหลายๆ คน

แต่ช้าก่อน หากใครกำลังฮึกเหิมและบอกกับตัวเองว่า ฟรุ้งๆ เราจะเปลี่ยนองค์กรหรือบริษัทของเราให้เป็น



“Agile Organization” เพราะหลักการนี้อาจไม่ได้เหมาะกับทุกองค์กรหรือทุกบริษัท หากกระบวนการขั้นตอนต่างๆ ยังคงมีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ขององค์กร รวมถึงหากบุคลากรระดับสูงขององค์กรยังไม่พร้อมเปิดรับความคิดและมุมมองใหม่ๆ และบุคลากรขององค์กรยังคงขาดความกระตือรือร้นในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่

ความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และที่อาจจะมาถึงแบบคาดเดาไม่ได้ จะเป็นแรงผลักดันให้ทุกองค์กรต้องปรับตัวอย่างแน่นอน ดังนั้นหากเลือกจะเป็นผู้อยู่รอด สิ่งแรกจึงต้องเริ่มจากการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท หมั่นพัฒนาตน และฝึกฝนให้มีความรู้และทักษะที่สอดคล้องกับการพัฒนาของยุคสมัย ย่อมเป็นคำตอบที่ดีสุด ...



Next Normal >>

นั่นก็คือ “ทักษะ”, “รอยเท้า” และ “จิตใจ”

ความจริงข้อแรกก็คือ แม้ว่าคุณจะมีเงินเก็บ มีการลงทุน ฯลฯ “โควิด-19” ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า มันส่งผลกระทบต่อทุกคนทั้งสิ้น ทั้งตำแหน่งงานประจำ หุ่นในพอร์ต เงินสะสม ฯลฯ ทั้งหมดอาจหายวับไปกับตาได้ในพริบตา

วิธีการปรับตัวของคนที่จะอยู่รอดหลังจากนี้ มีเพียงวิธีเดียว นั่นก็คือการมี “ทักษะเปิด” หรือ “Multitasking” ต้องสามารถทำหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน เพื่อกระจายความเสี่ยง และปรับตัวเพื่อหารายได้จากหลากหลายทาง

อย่าได้แปลกใจเลยว่า นับจากนี้ “ลูกเปิด” ที่โดน “บูลลี่” ในอดีตว่าทำได้หลายอย่างแต่ไม่เก่งสักอย่าง ณ วันนี้ จะกลายเป็น “ผู้อยู่รอด” ในยุคหลัง “โควิด-19” ได้ ในสถานะ “ตัวจริง”

ความจริงข้อถัดมา ชัดเจนเหลือเกินว่า ปี 2020 เป็นปีแห่ง Internet of Things (IoT) ฉบับสมบูรณ์แบบ ตลอด 24 ชั่วโมงของเรานั้น ได้เกี่ยวโยงกับทุกๆ อย่างที่เป็น “ออนไลน์” ตั้งแต่ โซเชียลมีเดีย การเงิน การส่งของกิน การออกกำลังกาย โปรแกรมสุขภาพ ไปจนถึงการทำมาหากิน

นี่เป็น “ไฟล์ทบังคับ” ให้เรายอมเปิดเผยตัวตนให้ข้อมูล และสูญเสีย หรือเปิดเผย “ความเป็นส่วนตัว” ทาง “โลกออนไลน์” มากยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อถึงจุดหนึ่ง เราจะเริ่มแยกไม่ได้ ระหว่าง “โลกออฟไลน์” กับ “โลกออนไลน์” “วิถีความคิด” และ “พฤติกรรม” ของคนในยุคหลัง “โควิด-19” จะตระหนักถึง “รอยเท้าดิจิทัล” หรือ “Digital Footprint” ในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมากขึ้น

นี่เพราะอะไรก็ตามที่ไปอยู่บนอินเทอร์เน็ตแล้ว จะไม่สามารถถอยออกมาได้ และจะคงอยู่กับโลกตลอดไป ความจริงข้อที่สาม คือ ฟิวเจอร์เทคส์ แล็บ (Future



Tales Lab by MODC) วิเคราะห์ว่า ผลกระทบจาก “โควิด-19” ได้สร้างความสูญเสียสมดุลทางความคิดและอารมณ์ ต่อผู้คนและเด็กๆ ที่กำลังเติบโต เนื่องจากต้องเผชิญกับความยากลำบาก ไม่สามารถกด จับ สัมผัสสิ่งต่างๆ อย่างไว้วางใจ หรือแม้กระทั่งสูญเสียอิสรภาพในการเดินทาง

นี่ส่งผลให้ “จิตใจ” ของคนหลังยุค “โควิด-19” มีความเป็นปัจเจก เอกเทศ ปลีกวิเวก และอยู่ติดบ้านมากขึ้น และที่สำคัญคือ ยังอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและห่วงใยต่อตัวเองมากกว่าผู้อื่น เมื่อเปรียบเทียบกับในอดีตว่าไปแล้ว เรื่องเหล่านี้ ไม่ได้ทำให้จิตใจของผู้คนสงบลงได้ และยังน่าเชื่อว่า สิ่งที่จะรุนแรงกว่า “โควิด-19” สำหรับวิถีชีวิตแบบ “Next Normal” ก็อาจเป็นเรื่องปัญหาของ “สุขภาพจิต” มากยิ่งขึ้นด้วย

นี่เป็น “Next Station” ของ “คนเมือง” ภายใต้อันตราย “ทักษะ”, “รอยเท้า” และ “จิตใจ”

Are you ready? สถานะหน้า พร้อมแล้ว ไปกันต่อไปด้วยกัน !!!

ต่อจากหน้า 01

NEW MEDIA >>

ต่อจากหน้า 01

ณ วันนี้ เราทุกคนต่างมี “สถานะหน้า” ที่ต้องไปให้ถึง ภายใต้กรอบของ “วิถีชีวิตใหม่” แบบ “Next Normal” โดยกระบวนการที่ต้องถึงพร้อมด้วย “แก้ว 3 ประการ” อันประกอบด้วย “ทักษะ รอยเท้า จิตใจ”

ไม่ใช่เรื่องน่าขำ ถ้าจะต้องยืนยันอีกครั้งว่า ถึงเวลาที่เรากำลังเรียนรู้ความเป็น “เปิด” อย่างเอาใจจริงเอางัง

เราต้องเป็น “เปิด” ในสถานะของ “ผู้ใช้”

ไม่ใช่ “เปิด” ที่เป็นได้แค่ “ผู้เล่น”

โลกหลัง “โควิด-19” เข้ามาท้าทาย และไม่ยอมจากไปง่ายๆ ได้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ทั้งกับโลกและกับเรา

โลกวันนี้ ไม่ใช่โลกที่ต้องพบกัน ใน “โลกจริง” ตลอดเวลา แต่เป็นโลกที่สามารถพบกันได้ทุกเวลา ใน “โลกเสมือนจริง”

หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ “โลกเสมือนจริง” ของ “สื่อใหม่ - NEW MEDIA” ที่เป็นเสมือน “ของเล่น”



ได้แปรสถานะกลับมาเป็น “ของจริง” ใน “โลกจริง”

ทั้งต่อวิถีส่วนตัว วิถีส่วนรวม ในทุกโครงสร้างที่มีอยู่ ไม่ว่าจะเป็น เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และการเมือง

“สื่อใหม่ - NEW MEDIA” อาทิ FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER, LINE, YOUTUBE ไปจนถึง TIKTOK และอื่นๆ อีกมากมาย ไม่ใช่แค่ “ของเล่น” ใน “โลกเสมือนจริง” อีกแล้ว

ณ วันนี้ “สื่อใหม่ - NEW MEDIA” เหล่านี้ เป็น “ของจริง” ใน “โลกจริง” ที่ “ส่งสัญญาณ” ให้เราต้อง “ปรับตัว” และ “เรียนรู้” โดย “ทักษะอย่างเปิด” เพื่อเอาตัวรอดให้ได้นับจากนี้

“สื่อใหม่ - NEW MEDIA” ณ วันนี้ ไม่ใช่แค่ความบันเทิงส่วนตัว หากแต่เป็น “ที่มา” ของ “รายได้”

และที่สำคัญก็คือ ยังเป็น “สถานะหน้า” ของทุก “platform” เพื่อ “การสื่อสาร” อย่างเข้าถึงต่อทุก “โครงสร้างของสังคม” อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

นี่เป็น “โลก” และ “เรา” ที่จะเปลี่ยนโฉมหน้าไปอย่างสิ้นเชิง ในยุคของ “Next Normal”

นี่เป็น “โลก” และ “เรา” ที่จะเข้าสู่ “การแข่งขันใหม่” ภายใต้อันตราย “สื่อใหม่ - NEW MEDIA” อันเป็น “วิถีทางรอด” ทั้งของ “โลก” และของ “เรา”

และคำถามที่ต้องถามอีกครั้งก็คือ วันนี้ คุณพร้อมที่จะเป็น “เปิด” แล้วหรือยัง !!!



บันไดหนีไฟ ความปลอดภัยของทุกคน

▲ ความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญของคนทุกคน หลายเรื่องจึงต้องป้องกันไว้เป็นดีที่สุด เราจึงมีกติกา ข้อกำหนด และกฎหมายต่างๆ รวมทั้งกฎหมายควบคุมอาคาร ที่กำหนดให้อาคารสูง หรืออาคารที่มีพื้นที่ใช้งานตามกฎหมายกำหนด ต้องมีบันไดหนีไฟที่ปลอดภัย คือต้องมีความกว้าง และความลาดชันที่ได้มาตรฐาน ต้องมีชานพักแต่ละชั้น

ส่วนประตูที่เชื่อมต่อไปบันไดหนีไฟ ต้องมีป้ายบอกทางอย่างชัดเจน และประตูฉุกเฉิน ก็ต้องเป็นวัสดุทนไฟ ต้องมีช่องระบายอากาศได้สะดวก และห้ามไม่ให้มีสิ่งกีดขวางใดๆ ทั้งสิ้น

ว่าไปแล้ว กฎหมายที่กำหนดไว้ ก็ป้องกันอันตรายไว้รอบรอบ เหลือแต่ตัวผู้ใช้งาน ที่ต้องตระหนักถึงความสำคัญ และเรียนรู้การใช้งานอย่างถูกต้องร่วมกัน เพราะบันไดหนีไฟมีความสำคัญต่อชีวิตของทุกคน และบันไดหนีไฟไม่ใช่มุมแอบสูบบุหรี่นะจ๊ะ ☺



16 ปี swl.

18 สิงหาคม 2563 นายยุทธนา หิมาการณ ประธานกรรมการ ธพส. เป็นประธานในพิธีทำบุญครบรอบ 16 ปี บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด พร้อมด้วยคณะกรรมการ ธพส. และ ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหาร

พนักงาน ลูกจ้าง ธพส. เข้าร่วมงาน โดยในเวลา 09.09 น. มีพิธีสักการะองค์ที่วามหาพรหมประจำศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ต่อด้วยพิธีทำบุญครบรอบ 16 ปี ธพส. พิธีสงฆ์และทำบุญถวายปัจจัยไทยธรรม ถวายภัตตาหาร โดยมี พระเทพสิทธิโมลี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศราชวรวิหารเป็นประธานเจริญพระพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ผู้เข้าร่วมงาน ณ อาคารธนพิพัฒน์ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ๔๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐



swl. ร่วมลงนาม MOU โครงการบูรณาการสวัสดิการที่พักอาศัยผู้สูงอายุ รามา-ธนารักษ์ และบ้านพักข้าราชการ

เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2563 นายสันติ พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานในพิธีลงนามบันทึกข้อตกลง และแถลงข่าวโครงการบูรณาการสวัสดิการที่พักอาศัยผู้สูงอายุ รามา-ธนารักษ์ และบ้านพักข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 โดยในพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงในครั้งนี้ ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) ได้ร่วมลงนามกับกรมธนารักษ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ณ ห้องประชุมชั้น 8 อาคาร 72 ปี กรมธนารักษ์



swl. มอบตุ๊กตาผ้าให้กับโรงเรียนทุ่งสองห้อง

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2563 นายธีรช สุขสะอาด รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) เป็นประธานมอบตุ๊กตาผ้าจำนวน 9 ตัว ให้แก่ โรงเรียนทุ่งสองห้อง (คุปตะราษฎร์อุทิศ) เพื่อให้ทางโรงเรียนได้นำไปใช้ประโยชน์ในการจัดเก็บอุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ถือเป็นหนึ่งในโครงการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนโดยรอบศูนย์ราชการฯ แจ่งวัฒนะ โดยมี นางสาวสุธาสินี ชันธสอน ผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นผู้รับมอบพร้อมกันนี้ นายธีรชยังได้แจกไอศกรีมแก่นักเรียนระดับชั้นอนุบาลถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ณ โรงเรียนทุ่งสองห้อง (คุปตะราษฎร์อุทิศ) เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



swl. เปิดเวทีรับฟังความคิดเห็นครั้งที่ 2

โครงการพัฒนาพื้นที่ศูนย์ราชการฯ โซน C สรุปผลการศึกษาด้านสิ่งแวดล้อมโครงการ

เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2563 ดร.นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุมรับฟังความคิดเห็นของประชาชน ครั้งที่ 2 โครงการพัฒนาพื้นที่ส่วนขยาย ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ๔๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C ซึ่งมีหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนเข้าร่วมการประชุมกว่า 100 คน ณ ห้องประชุมออดิทอเรียม ชั้น 2 อาคารศูนย์ประชุมทรวงกลม โรงแรมเซ็นทารา บาย เซ็นทารา ศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แจ่งวัฒนะ



โคก หนอง นา โมเดล

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการขับเคลื่อนพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ประยุกต์สู่โคก หนอง นา โมเดล กิจกรรม ฝึกปฏิบัติการเชื่อมโยงเครือข่าย ในพื้นที่ทั้ง 7 ภาค การบูรณาการการทำงานแบบมีส่วนร่วมในรูปแบบการช่วยเหลือกันและกันผ่านกิจกรรมเอามื้อสามัคคี ณ ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนอุดรธานี



นับถอยหลังสู่งานวิ่งวิถีใหม่

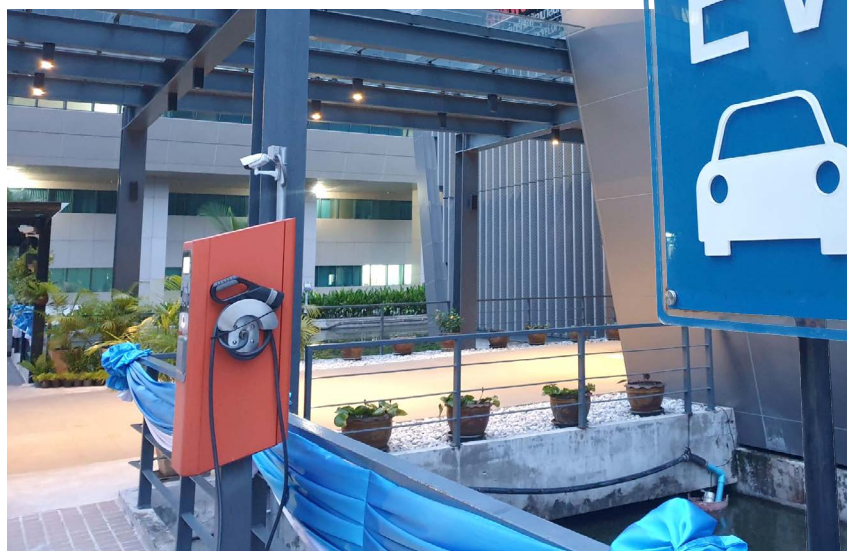
ดร.สุปรिता อุดลยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส. ร่วมเสวนา “Back To Thailand Running Boom นับถอยหลังสู่งานวิ่งวิถีใหม่” พร้อมเปิดตัวคู่มือ 2 เล่ม คือ คู่มือ “การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง” เพื่อเตรียมร่างกายก่อนกลับสู่สนาม และคู่มือมาตรฐานการจัดงานวิ่ง “The Next Normal of Road Race Manual” สิ่งที่ต้องรู้กับมาตรการที่ต้องทำ สามารถดาวน์โหลดคู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ได้ทาง <http://ssss.network/gsidp> และดาวน์โหลดคู่มือจัดการแข่งขันวิ่งบนถนนและมาตรการจัดการแข่งขันภายใต้การแพร่ระบาด COVID-19 ได้ทาง <http://ssss.network/8085i> ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



“อาคารธนพิพัฒน์” ต้นแบบอาคารประหยัดพลังงาน สะท้อนความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างยั่งยืน

เมื่อปลายปี 2562 “นาฬิกาอติภักดิ์ แสงสนธิ” กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด หรือ ธพส. เข้ารับรางวัล “Energy Efficiency Award” จากการประกวดเทคโนโลยี “การใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพและการนำพลังงานหมุนเวียนกลับมาใช้ภายในอาคาร” โดยใช้เทคโนโลยีเยอรมัน (Made in Germany) และใช้เกณฑ์มาตรฐานอาคารยั่งยืน (DGNB) เป็นเกณฑ์ตัดสินการประกวด “อาคารธนพิพัฒน์” อาคารสำนักงานของ ธพส. ซึ่งได้รับรางวัลนับเป็นสำนักงานแห่งแรกในประเทศไทยและในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ได้รับการรับรองให้ผ่านเกณฑ์มาตรฐานอาคารยั่งยืนระดับแพลตินัม (DGNB Certificate in Platinum) จากสภาอาคารยั่งยืนของเยอรมัน (German Sustainable Building Council-DGNB) โดยมีจุดเด่นหลักคือการใช้พลังงานสะอาดด้วยพลังงานแสงอาทิตย์จากแผงโซลาร์เซลล์ คนทั่วไปคุ้นชินกับการเรียกอาคารในลักษณะนี้ว่า “อาคารเขียว” (Green Building) ที่เกิดจากการก่อสร้างและการใช้ประโยชน์จากอาคารให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาในการใช้ประโยชน์ของอาคาร ที่จะต้องรักษาสุขภาพอากาศและสภาพแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ความโดดเด่นของอาคารหลังนี้เริ่มตั้งแต่การออกแบบด้วยแนวคิดนำรูปทรงปีกนกมาประยุกต์เป็นโครงของตัวอาคาร สื่อถึงกระทรวงการคลังและกรมธนารักษ์ การเลือกใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและประหยัดพลังงานทั้งอาคาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์ใช้ประโยชน์



จากธรรมชาติควบคู่กับเทคโนโลยีที่ช่วยประหยัดพลังงาน

หลังคาของอาคารเป็น Metal Sheet ติดฉนวนใยแก้ว รวมไปถึงฉนวนฝ้าเพดาน เพื่อป้องกันความร้อนเข้าสู่ตัวอาคาร ส่วนของผนังเป็นคอนกรีตมวลเบาฉาบปูน ผังบังแดดเป็นระแนงปรับองศาอัตโนมัติ ตามทิศทางของแสงแดด ป้องกันความร้อนจากรังสีของดวงอาทิตย์ ทั้งยังใช้กระจก Low-E หลอดไฟ LED ที่มีระบบเปิด-ปิดไฟอัตโนมัติ เพื่อช่วยประหยัดพลังงานและให้ระดับความสว่างที่เหมาะสม ทำให้สามารถลดการใช้พลังงานในระบบปรับอากาศและระบบไฟฟ้าส่องสว่างได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

นอกจากนั้นยังมีการใช้ระบบปรับอากาศแบบรวมศูนย์ นำความเย็นจากอากาศที่ปล่อยทิ้ง

จากการทำความเย็นในอาคารมาแลกเปลี่ยนพลังงานกับอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกอาคาร ที่เรียกกันว่า Energy Recovery Wheel มีการใช้พลังงานแสงอาทิตย์พร้อมระบบควบคุมและบันทึกค่าพลังงานในการควบคุมการใช้พลังงาน มีสถานีชาร์จไฟฟ้า (สถานี EV) อยู่บริเวณด้านหน้าอาคาร รองรับและส่งเสริมการใช้รถยนต์ไฟฟ้า และมีแผนขยายจุดบริการเพิ่มเติมในอนาคตอีกด้วย

การตระหนักถึงการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่กระบวนการออกแบบ การก่อสร้าง ไปจนถึงการใช้งานอาคาร ทำให้ “อาคารธนพิพัฒน์” ได้รับรางวัลระดับโลก เป็นศูนย์การเรียนรู้อาคารอนุรักษ์พลังงานสำหรับภาครัฐ ภาคเอกชน และสถาบันการศึกษา รวมทั้งเป็นต้นแบบของอาคารภาครัฐต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น เพื่อใช้ทรัพยากรต่างๆ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างยั่งยืน

สงครามการค้าและการโต้ตอบกันไปมาด้วยนโยบายขึ้นภาษีแบบหมัดต่อหมัดระหว่างจีนและสหรัฐที่ยืดเยื้อมาตลอด 2-3 ปีที่ผ่านมา นำมาสู่สงครามเทคโนโลยีโดยที่ฝ่ายสหรัฐเดินหน้าแบนทั้งเทคโนโลยีทั้งแอปพลิเคชันสัญชาติจีนไปหลายเจ้า เพื่อพยายามรักษาความเป็นเจ้าแห่งเทคโนโลยีไว้ไม่ให้ตกไปอยู่ที่จีนที่รุดหน้าขึ้นมา

หลังจากสองมหาอำนาจต่างตอบโต้กันด้วยการตั้งกำแพงภาษีมาตั้งแต่ปี 2018 เรื่อยมาจนถึงปี 2019 และยังไม่สามารถเจรจาหาข้อสรุปกันได้ ประธานาธิบดี โดนัลด์ ทรัมป์ ของสหรัฐ ออกหมัดหนักด้วยการลงนามในคำสั่งพิเศษของประธานาธิบดี (Executive Order) ในเดือนพฤษภาคม 2019 แบน Huawei ซึ่งเป็นผู้นำเครือข่าย 5G จากจีนด้วยการขึ้นบัญชีดำ ส่งผลให้บริษัทที่จะทำธุรกรรมการค้าใดๆ กับ Huawei ต้องได้รับใบอนุญาตจากทางการสหรัฐก่อน

ทรัมป์มองว่า Huawei เป็นภัยต่อความมั่นคงของชาติ โดยอ้างว่า Huawei อาจถูกใช้เป็นเครื่องมือของรัฐบาลจีนในการล้วงหรือสอดแนมข้อมูลของชาวอเมริกัน รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงของชาติ ขณะที่ Huawei ปฏิเสธข้อกล่าวหาที่มาโดยตลอด

นอกจากสหรัฐจะแบนแล้ว ยังมีการลอบบี้ชาติพันธมิตรไม่ให้ใช้เทคโนโลยี 5G ของ Huawei จนในที่สุดรัฐบาลอังกฤษก็เดินตามรอยสหรัฐ แม้ว่าทางอังกฤษจะออกตัวว่าไม่ได้แบนเพราะถูกสหรัฐกดดัน แต่หนังสือพิมพ์ The Observer ของอังกฤษแฉว่ารัฐบาลอังกฤษแจ้งกับ Huawei ว่าที่ต้องแบนเพราะได้รับแรงกดดันจากสหรัฐ

และเมื่อเร็วๆ นี้ สงครามเทคโนโลยีได้ลุกลามมาถึงแอปพลิเคชัน ยอดฮิตจากจีน ทรัมป์ใช้ Executive Order (อีกครั้ง) ห้ามบุคคลหรือบริษัทในสหรัฐทำธุรกรรมกับบริษัท ByteDance เจ้าของแอปพลิเคชันยอดนิยมอย่าง TikTok และบริษัท Tencent ที่เป็นเจ้าของแอปพลิเคชันรับส่งข้อความ WeChat นับตั้งแต่วันที่ 20 กันยายนนี้เป็นต้นไป นอกจากนี้ทั้งสองบริษัทจะขายกิจการ TikTok และ WeChat ในสหรัฐให้กับบริษัทสัญชาติอเมริกัน

เหตุผลที่แบนก็หนีไม่พ้นข้ออ้างเดิมคือ เป็นภัยต่อความมั่นคงชาติ โดยทั้งสองบริษัทอาจนำข้อมูลผู้ใช้ไปให้รัฐบาลจีนนำมาใช้ในการแบล็กเมลสหรัฐในภายหลัง ซึ่งจนถึงตอนนี้ก็ยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่ามีการส่งข้อมูลตามที่รัฐบาลสหรัฐกล่าวอ้าง

ทำไมสหรัฐต้องกลัวจีน?

สหรัฐครองตำแหน่งเจ้าโลกมาตลอด แต่อีกไม่นานจีนกำลังจะแซงหน้าสหรัฐทั้งในแง่ของเศรษฐกิจและเทคโนโลยี (ด้านเทคโนโลยีอาจจะแซงไปแล้ว) สหรัฐมีขนาดเศรษฐกิจที่ใหญ่



สงครามเทคโนโลยี ปะทุแย่งชิงจีน-สหรัฐ

ที่สุดในโลกมาตั้งแต่ปี 1871 แต่ล่าสุด IHS Economics คาดการณ์ว่าจีนจะมีจีดีพีสูงกว่าสหรัฐภายในปี 2024

ส่วนความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีนั้น นอกจากจีนจะนำหน้าทั่วโลกในเรื่อง 5G ไปแล้ว การคุมเข้มการใช้อินเทอร์เน็ต (Great Firewall) ของรัฐบาลจีน ทำให้คนจีนต้องพัฒนาแอปพลิเคชันขึ้นมาใช้กันเอง ไม่ว่าฝั่งสหรัฐจะมีแอปพลิเคชันอะไรออกมาจีนก็จะมิแอปพลิเคชันคู่แข่งคล้ายๆ กันตามมาเช่นกัน

หลายแอปพลิเคชันของจีนได้รับความนิยมไม่แพ้แอปพลิเคชันฝั่งตะวันตก อย่างกรณีของ Tiktok ที่เติบโตอย่างรวดเร็วและได้รับความนิยมไปทั่วโลก เฉพาะในสหรัฐมีผู้ใช้ถึง 30 ล้านคน และ 800 ล้านคนทั่วโลก

หากปล่อยให้จีนแซงหน้าได้ ความเป็นผู้นำโลก ความยิ่งใหญ่ ความได้เปรียบของสหรัฐทั้งเศรษฐกิจและเทคโนโลยีที่เคยมีมาก็จะลดลงไป ด้วยเหตุนี้สหรัฐจึงต้องหาทางเบรกไว้ก่อน

ไม่เพียงเท่านั้น ล่าสุดสหรัฐยังกีดกันไม่ให้ Huawei เข้าถึงเทคโนโลยีอุปกรณ์ชิปของอเมริกัน และยังขึ้นบัญชีดำบริษัทในเครือ

Huawei อีก 38 แห่งใน 21 ประเทศ รวมทั้งในไทย โดยอ้างว่าบริษัทเหล่านี้เป็นความเสี่ยงอย่างมาก เนื่องจากอาจดำเนินการที่ขัดกับผลประโยชน์ด้านความมั่นคงแห่งชาติสหรัฐในนามของ Huawei

นอกจากนี้ ยังคาดการณ์กันว่าสงครามเทคโนโลยีอาจลามไปถึงบริษัทสัญชาติจีนยักษ์ใหญ่อย่าง Alibaba ของ แจ็ก หม่า เมื่อไม่กี่ พอมเพโอ รัฐมนตรีต่างประเทศสหรัฐเยือนถึง Alibaba ระหว่างที่เตือนให้บริษัทอเมริกันเปลี่ยนเอาบริษัทให้บริการเทคโนโลยีที่ “ไม่น่าไว้วางใจ” ออกจากเครือข่ายดิจิทัลของบริษัท

อย่างไรก็ดี บริษัทสหรัฐจะพลอยถูกหางเลขจากการแบนบริษัทเทคโนโลยีจากจีนด้วย ตัวอย่างเช่น หาก Apple ถูกสั่งให้นำแอปพลิเคชันของ ByteDance หรือ Tencent ออกจาก AppStore ในจีน คนจีนอาจจะไม่สนใจ iPhone ก็เป็นไปได้ เพราะสำหรับคนจีน WeChat แทบเป็นทุกอย่างในชีวิต เนื่องจากมีทั้งระบบเรียกรถแท็กซี่ ธนาคาร โรงพยาบาล บริการสั่งอาหาร รวมอยู่ในนั้น

และสำหรับไทยที่อาจจะต้องถูกดึงเข้าไปอยู่ในสงครามครั้งนี้ด้วย ควรจะเดินเกมถ่วงดุลระหว่างทั้งสองมหาอำนาจให้ดี

Kinetic Energy เสียเหงื่อทั้งที ต้องได้ทั้งสุขภาพดี และมีไฟฟ้าใช้

“ทางนี้เลยจ้า มาเสียเหงื่อ กันทางนี้ ได้ทั้งสุขภาพดี แถมมีไฟฟ้าใช้!” ถ้ายิม หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ ตะโกนร้องเชิญชวนลูกค้าด้วยประโยคนี้ เราคงได้งวยกับการสร้างจุดขายของเขาอย่างแน่นอน แต่ประโยคที่ว่านั้นในสมัยนี้กลายเป็นเรื่องจริงไปแล้ว เพราะตอนนี้มีเทคโนโลยีที่สอดคล้องกับเทรนด์รักษ์โลก และเป็นยุคที่พลังงานหมุนเวียนยังคงเป็นเป้าหมายของมวลมนุษยชาติ ทำให้บรรดานักคิดนักวิจัยพากันหาวิธีการใหม่ๆ ที่จะผลิตไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียน ซึ่งหนึ่งในแนวคิด คือการแปลงพลังงานจลน์ (Kinetic Energy) ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของมนุษย์ให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า (Electricity Power) ประจวบเหมาะกับการดูแลสุขภาพกำลังมาแรงในช่วงหลายปีมานี้ จึงมีนักคิดหัวใส จับเอาทั้งสองเรื่องมารวมกันซะ จนกลายเป็นจุดขายของอุปกรณ์หรือสถานที่ออกกำลังกาย ในแบบฉบับของ “Eco Gym” หรือ “Green Fitness Center” โดยมีหลักการพื้นฐานคือ การออกแบบอุปกรณ์ที่รองรับการออกกำลังกายทั่วไป เช่น การปั่น, การวิ่ง, การโยก, การหมุน แล้วส่งแรงจากกิจกรรมเหล่านั้นเข้าไปยังอุปกรณ์กำเนิดไฟฟ้าที่ติดอยู่ในเครื่องออกกำลังกาย และเมื่อผลิตรกระแสไฟฟ้าได้แล้วก็ส่งไปเก็บไว้ในแบตเตอรี่ คราวนี้ถ้ามีเจ้าเครื่องออกกำลังกาย

แบบนี้หลายๆ เครื่อง ก็สามารถต่อไฟเข้ามาได้ด้วยกัน ทำให้ผลิตไฟฟ้าได้มากขึ้น สามารถต่อเข้ากับระบบควบคุม แล้วนำไปเป็นพลังงานไฟฟ้าเสริมในอาคารได้ ช่วยให้ประหยัดพลังงานไฟฟ้า และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม แถมเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

ถ้าจะว่ากันตามจริงแล้ว การกักเก็บพลังงานไฟฟ้าจากการเคลื่อนไหวของมนุษย์นั้น ไม่ใช่เรื่องใหม่ ของวงการวิทยาศาสตร์และวงการพลังงาน แม้แต่ในกองทัพสหรัฐเองก็เคยมีโครงการประดิษฐ์รองเท้าบู๊ตที่เก็บสะสมพลังงานจากการเดินเท้าของทหาร ในอังกฤษก็มีในศตวรรษที่ชื่อว่า Bar Surya ติดตั้งพื้นสำหรับเดินที่สามารถเก็บเกี่ยวพลังงานไฟฟ้าได้ เมื่อนักเดินขึ้นไปเหยียบให้เกิดการเคลื่อนไหว หรือแม้แต่นาฬิกาคินดิก ที่อาศัยการขยับของมือและแขนเป็นตัวทำให้ชิ้นส่วนเคลื่อนที่ และสะสมพลังงานไว้ในแบตเตอรี่ ส่วนการนำเอาการเคลื่อนไหวจากการออกกำลังกายมาผลิตกระแสไฟฟ้านั้น น่าจะเกิดขึ้นครั้งแรกปี 2008 ที่ Green Microgym เมือง Portland



รัฐ Oregon ต่อมาก็มี The Cadbury House Gym ตั้งขึ้นในอังกฤษเช่นกัน

ถึงตรงนี้ หลายคนคงสงสัยว่า ถ้าดีขนาดนี้ ทำไมเราจึงไม่ได้เห็นแพร่หลายในทุกประเทศ คำตอบก็เพราะว่าราคาที่ค่อนข้างสูงนั่นเอง แต่ละตัวก็ราคาเป็นแสนบาท ปัจจุบันนี้จึงมียิม หรือฟิตเนสเซ็นเตอร์ที่มีอุปกรณ์แบบนี้ไม่กี่แห่งบนโลก ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ที่อเมริกา และบางประเทศในยุโรปเท่านั้น

เอาเป็นว่า ถ้าราคายังจับต้องไม่ได้สำหรับเรา ตอนนี้ก็แค่ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ควบคู่ไปกับการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่าก็พอแล้ว...



ปลูกผักในเมือง เรื่องที่ใครๆ ก็ทำได้



“มุมมองชีวิตเชิงบวก” ทำให้หลายคนมีความหวังว่าจะกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนช่วงก่อนที่จะมีการแพร่ระบาดของ COVID-19 แต่ข้อมูลทางการแพทย์ก็ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าเชื้อร้ายนี้จะหายไปจากโลกในเร็ววัน

เราจึงยังคงต้องดำเนินชีวิตไปข้างหน้าด้วยความหวัง ใช้ชีวิตแบบ New Normal ที่กำลังกลายเป็น Next Normal มีวิถีใหม่ๆ เกิดขึ้นจนกลายเป็นเรื่องคุ้นชิน

หลายคนมีเวลาอยู่กับตัวเอง อยู่กับครอบครัว และอยู่บ้านมากขึ้น มีโอกาสทำกิจกรรมสร้างสรรค์หลายๆ อย่าง บางคนค้นพบช่องทางทำมาหากินใหม่ในตลาดออนไลน์

ในขณะที่บางคนมีความสุขกับการปลูกต้นไม้ อยู่ที่บ้าน และหนึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายไม่แพ้กัน นั่นก็คือการลงมือ “ปลูกพืชผักสวนครัว” ไว้กินเองที่บ้าน

จะว่าไปแล้ว กิจกรรมนี้นอกจากจะสร้างสรรค์ จรรโลงใจแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อรายจ่ายในครอบครัว ไปจนถึงเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเลยทีเดียว

หลายครอบครัวหันมาปลูกผักกินเอง ช่วยประหยัดเงินค่ากับข้าวไปได้ไม่น้อย คิดดูอย่างง่ายๆ ว่า ถ้าครอบครัวหนึ่งต้องจ่ายเงินซื้อผักจากตลาด 50 บาท / วัน ดังนั้น แล้วเราปลูกผักกินเองได้ แต่ละเดือนเราประหยัดค่าเงินจากค่ากับข้าวไปได้ถึง 1,500 บาท แล้วถ้านับกันทั้งปีก็รวม 18,000 บาท ไม่น้อยเลยเชียวนะ

ถ้าคิดในภาพใหญ่ ครอบครัวคนไทยทำแบบเดียวกันมากขึ้นก็จะได้ประโยชน์มากขึ้น ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2561 บอกว่าทุกวันนี้เรามีกินราว 20 ล้านครัวเรือน ลองจินตนาการว่า แค่ 1 ใน 10 หรือประมาณ 2 ล้านครัวเรือนปลูกผักกินเอง ประหยัดเงินค่ากับข้าวรวมกันทั้งปีมากถึง 36,000 ล้านบาท !!!

ลองคิดดูว่าจะเอาเงินมากมายขนาดนี้ไปทำอะไรได้บ้าง เอาที่เป็นชาวครีกโครมอยู่ตอนนี้ก็ได้



นี่แค่เพียงมูลค่าที่มองเห็นเป็นตัวเลขเท่านั้น ยังไม่นับรวมกับประโยชน์เรื่องอื่นๆ ที่จะตามมาอีก ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความสามัคคีที่จะเกิดขึ้นจากการได้ทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ

ยิ่งถ้ามีการแบ่งปันกัน แลกเปลี่ยนผลผลิตกัน ก็จะส่งเสริมสังคมแห่งการเกื้อกูลมากยิ่งขึ้น แถมถ้าเราปลูกผักกินเอง ก็ลดความเสี่ยงในการได้รับสารพิษสะสม ปลูกผักที่อยากกิน กินผักที่ปลูกเอง ปลอดภัยสุดๆ

ที่ว่ามาทั้งหมด หลายคนอาจจะขมวดคิ้วว่าเป็นเรื่องยากสำหรับคนเมือง ต้องบอกว่านี่ การปลูกผักในเมืองเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยาก อยู่ที่ว่าจัดการพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่โลกออนไลน์มีข้อมูลแทบทุกเรื่อง

แม้จะเป็นคนที่ไม่เคยปลูกผักมาก่อนเลยในชีวิต หรือคนที่พักอาศัยอยู่ในพื้นที่ซึ่งเคยเข้าใจว่าเป็นข้อจำกัดในการปลูกผัก ก็สามารถหาวิธีปลูกผัก สามารถทดลองทำเองได้ และมีทางเลือกมากมาย

ถ้ามีเวลา วันนี้ก็เริ่มกันเลย ลองมาปลูกผักได้กินเองดูบ้าง รับรองได้เลยว่า ความสุข ความสนุก ความอึดอเมใจ เรื่องแปลกๆ ใหม่ๆ รออยู่ใกล้ๆ นี่เอง ...

แฟชั่นผ้าไทย เก๋ได้ร่วมสมัย ไม่เชยจ๋า !!!



พอบอก “ผ้าไทย” ใครต่อใครพากันคิดถึง “ผ้าไหม” ที่ตัดเย็บอย่างประณีตงดงาม ราคาแพง และสวมใส่กันในวาระพิเศษ ทำให้ยากต่อการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จริงๆ ขอบอกว่า ไม่จริงเลยจ๋า...

ใครว่าใส่ “ผ้าไทย” แล้วเชยเชิบได้ เห็นทีจะต้องคิดกันใหม่ เพราะ “ผ้าไทย” ไม่ได้มีแค่ “ผ้าไหม” แต่ผ้าไทยมีอยู่ทุกท้องถิ่น และเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนชนชาติที่เรียกว่า ไปไหนๆ ก็มี “ผ้าไทย” ให้เลือกใส่ได้ไม่ซ้ำ

ผ้าฝ้าย ผ้าขิด ผ้ายก ผ้าชาติพันธุ์ และอื่นๆ สารพัด หลากเทคนิค หลากสีล้น นำไปออกแบบตัดเย็บด้วยดีไซน์ล้ำๆ บอกเลยว่าสุดปังจนใครๆ ต้องเหลียวหลังกันเลยทีเดียว

แถมทุกวันนี้ผู้ประกอบการที่เลือกช่องทางออนไลน์ในการจำหน่ายผ้าไม่ว่าจะเป็น Facebook หรือ Line ไปจนถึงแพลตฟอร์มร้านค้าอย่าง Lazada หรือ Shopee ก็มีให้เลือกมากมาย

ที่สำคัญราคาจับต้องได้ มีตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักล้าน ดังนั้นถ้าบอกว่าหาซื้อยากแล้วละก็ แนะนำให้ลองไปเสิร์ชดูตัวอย่างสินค้า อาจจะอดใจไม่ไหว ต้อง CF กันเดี๋ยวนั้นเลย

ล่าสุดรัฐบาลยังมีมติ รม. วรรณศิริใช้และสวมใส่ผ้าไทยอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 วัน ขอความร่วมมือไปยังหน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจ รวมถึงประชาชนคนไทยทั่วประเทศ

งานนี้อย่าเพิ่งขมวดคิ้ว เพราะอย่างที่บอก “ผ้าไทย” ไม่ได้มีแค่ “ผ้าไหม” แบบเก่าๆ ดีไซน์ใหม่ๆ มีให้เลือกมากมาย คนขายผ้าที่นี้ต้องบอกเลยว่า พร้อมมาก !

ยิ่งกว่านั้นถ้าลองไปรอบๆ ตัว

สถานการณ์โลกทุกวันนี้เป็นแบบนี้ ช่วยกันกินของไทย ใช้ของไทย เลือกใส่ผ้าไทย ไปเที่ยวทั่วเมืองไทย เป็นทางเลือกทางรอดของประเทศไทยได้แน่นอนจะ





“เขาใหญ่” อยากเที่ยวก็ไปได้ เมื่อหัวใจยังเดินทาง

5 กฤตการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วนอย่างมากมาย และยังไม่มียี่หว่าจจะคลี่คลายในเวลาอันใกล้ หากแต่เมื่อเทียบกับข่าวคราวของประเทศอื่นๆ ในโลก ประเทศไทยจะมีทิศทางที่ดีกว่าอยู่มาก

แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อภาคการท่องเที่ยวของไทยก็ทำให้ผู้ประกอบการจำนวนมากได้รับความเดือดร้อน การปรับตัวเพื่อก้าวเดินไปข้างหน้า เป็นทางเลือกที่ถูกบังคับให้เลือกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นาที่นี้ “ไทยเที่ยวไทย” จะเป็นคำตอบที่ลงตัวที่สุดหลังสายการบินภายในประเทศเปิดทำการ สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ เริ่มเปิดให้บริการ และแรงหนุนจากนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวของรัฐบาล

รอยยิ้มและเสียงหัวเราะเริ่มคืนกลับมาอีกครั้ง หลายคนเริ่มผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากช่วงก่อนหน้านี้

คล้ายเป็นการเติมเต็มกำลังใจให้เดินต่อไป

“เขาใหญ่” เป็นอีกหนึ่งจุดหมายใกล้กรุงที่ดูจะเป็นทางเลือกซึ่งตอบโจทย์การท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี ด้วยการเดินทางราวสองชั่วโมงจากกรุงเทพฯ เพื่อพบกับผืนป่าอุทยานแห่งชาติมรดกโลกอันอุดมสมบูรณ์

สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งโอโซน อากาศดี ติดอันดับโลก มาพร้อมกับทัศนียภาพงดงาม และน้ำใจไมตรีของผู้คนที่พร้อมต้อนรับผู้มาเยือน

หลากหลายความประทับใจ ชุกซ่อนอยู่ในพื้นที่แห่งนี้ไม่ว่าจะเป็น “สวนซ่อนศิลป์” สำหรับผู้ชื่นชอบศิลปะ ได้พักกาย พักใจ ชิมซับพลังจากป่าให้ช่วยเยียวยา ค้นพลังเพื่อกลับไปใช้ชีวิต และสู้กับการกิจต่างๆ

“ไร่่องุ่นไวน์ กราน-มอนเต้” แหล่งผลิตไวน์ชั้นเยี่ยมของไทยที่มีชื่อเสียงระดับโลก ขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทาง

ภูมิศาสตร์ “ไวน์เขาใหญ่” เพลิดเพลินกับกิจกรรมต่างๆ และการทัวร์ไร่่องุ่นไวน์บนพื้นที่กว่า 100 ไร่

“สวนเอเดน ออร์แกนิกส์” แหล่งปลูกทุเรียนปลอดสารพิษของปากช่อง และผลไม้อื่นๆ ทั้งน้อยหน้า อะโวคาโด ไปจนถึงมะละกอ ที่พร้อมเปิดสวนให้เรียนรู้การทำสวนผสมแบบเกษตรทฤษฎีใหม่

หิวเมื่อไหร่ก็อิ่มอร่อยได้หลากหลาย ทั้งรสชาติแซ่บสะอาดที่ “เป็นลาว” ร้านอาหารขึ้นชื่อของ



เขาใหญ่ ที่มาพร้อมเมนูอาหารอีสานรสจัดจ้าน และบริการอย่างเป็นกันเอง หรือเลือกไปชิมอาหารไทย จีน และอาหารร่วมสมัยที่ “น่านน้ำ” ร้านอาหารริมน้ำร้านแรกของอำเภอปากช่องและเขาใหญ่ รื่นรมย์ริมน้ำลำตะคอง

ปิดท้ายด้วยที่พักหลาสดสไตล์ให้เลือก ไม่ว่าจะเป็น “น่านน้ำ คันทรี โฮม รีสอร์ท” คันทรีคอร์ทเทจริมน้ำ หรือ “เดอะเปียโน รีสอร์ท” มิวสิคัล รีสอร์ท ที่นำคุณค่าของดนตรีมาผสมผสานในทุกบริการ คืนความสดชื่นให้ร่างกายและจิตใจด้วยดนตรี

ที่ว่ามานี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งของย่าน “เขาใหญ่” ที่อยากเที่ยวเมื่อไหร่ ก็แพ็คกระเป๋าไปได้เลย อีกหนึ่งทางเลือกบนเส้นทางสายมิตรภาพที่ยังคงอบอุ่นเสมอ เพียงแค่ถามหัวใจว่าพร้อมจะออกเดินทางหรือยัง...

"ดวงรายเดือน 12 ราศี" กันยายน 2563

นโมธรี ไพย์ชี

ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.) **การทำงาน :** ชาวราศีเมษ คงต้องระวังเรื่องการทำงานที่ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ หรือตามใจตัวเองมากเกินไป อาจเกิดความผิดพลาดได้ง่าย โดยเฉพาะงานที่มีรูปแบบแผน หรือเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง การเจรจาลูกค้ายังเป็นไปอย่างราบเรียบ คนว่างงาน มีแนวโน้มที่คุณจะได้ทำงานที่ถนัดมาก ในระยะสั้นๆ หรือคนคุ้นเคยสนิทกันมากมาชวนทำงาน ดูข้อเสนอดีๆ สำหรับธุรกิจส่วนตัว เดือนนี้มีโอกาสได้ลูกค้าใหม่ หากขายทางออนไลน์ก็ดูจะเป็นที่รู้จักมากขึ้นแล้วนะ **การเงิน :** ยังคงมีรายจ่ายที่ยังไงก็ต้องจ่ายเสมอ หักเสียงไม่ได้มากเหมือนที่ผ่านมา และมีแนวโน้มหมดเงินไปกับการถูกยืมแล้วไม่ได้คืน อย่าใจอ่อนให้มาก เพราะตอนนี้คุณเองก็ลำบากเหมือนกัน และระวังเสียเงินไปกับค่านายหน้าต่างๆ ทางที่ดีอะไรติดต่อ จัดการเองได้ควรจัดการเอง **ความรัก :** คนโสด มีความสุขในช่วงโสด คุณรับมือได้ทุกสถานการณ์ ทุกความรู้สึก ใครเข้ามาก็พร้อมสร้างมิตรภาพที่ไม่ใช่แค่ในรูปแบบคนรักได้ดี คนมีคู่ เดือนนี้ชาวราศีเมษ เตรียมรับสิ่งดีๆ กำลังใจดี ทุกอย่างราบรื่นดีจนคนรอบข้างอิจฉา

ราศีเมถุน (13 ก.พ. - 12 มี.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีเมถุนมีแนวโน้มได้รับมิตรชอบงานราชการ หรือโปรเจกต์สั้นๆ เรื่องความละเอียด ความเนียบ คุณต้องมีให้มากขึ้น เพราะนั่นหมายถึงผลตอบแทนที่คุณจะได้รับ หรือโอกาสในการก้าวสู่ตำแหน่งใหม่ๆ กลับมาด้วย และยังเป็นเดือนที่คุณต้องไตร่ตรองด้วยสติในการตัดสินใจ ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับโปรเจกต์ใหม่ๆ หรือเปิดโอกาสในการทำงานใหม่ๆ อีกด้วย คนว่างงาน ยังอยู่ในช่วงที่คุณต้องตัดสินใจว่าจะทำงานที่เลี้ยงชีพ หรือทำงานที่รัก สำหรับธุรกิจส่วนตัว ยังเป็นเดือนที่ต้องระวังเรื่องการเงินการประสานงาน เอกสารต่างๆ หรือการติดต่อหน่วยงานราชการ ดูรายละเอียดดีๆ จะได้ไม่เสียเปรียบเรื่องผลประโยชน์ **การเงิน :** ราบเรียบ และยังบริหารจัดการได้ดีสำหรับคนที่เงินเดือนลดในช่วงสถานการณ์ที่ไม่ปกติแบบนี้ แถมคุณยังเตรียมหาที่ปลื้มใจเพื่อเติมแรงบันดาลใจ โดยใช้เงินให้น้อยที่สุด **ความรัก :** คนโสด มีแนวโน้มได้เจอคนที่อายุมากกว่า มีลักษณะพร้อมทุ่มเทให้คุณ คนมีคู่ ช่วงนี้เหนื่อยกับการแบกรับภาระความรับผิดชอบต่างๆ และยังคงมาเหนื่อยกับคนที่บ้าน ใจเย็นๆ สักหน่อยให้ผ่านช่วงนี้ไปก่อนนะ เดี่ยวอะไรก็ดีขึ้น

ราศีมิถุน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.) **การทำงาน :** เตรียมรับข่าวดี ข่าวใหม่ได้เลยสำหรับชาวราศีมิถุน โดยเฉพาะเรื่องงาน มีโอกาสที่คุณจะได้เริ่มต้นกับโปรเจกต์ใหม่ๆ หรือได้รับการสนับสนุนจากเจ้านายให้รับผิดชอบงานที่ไว้วางใจ ยังรวมไปถึงหากคิดจะเสนองานขายลูกค้าก็มีแนวโน้มที่ลูกค้าจะ Say Yes คนว่างงาน มีโอกาสดีๆ เข้ามาให้คุณได้ชื่นใจ ถูกเรียกสัมภาษณ์ หรือได้งานทำแล้ว สำหรับธุรกิจส่วนตัว เป็นเดือนที่เริ่มต้นได้ดี มีเรื่องดีๆ เกิดขึ้น การเจรจาต่อรอง การค้าขายมีทิศทางที่ดี **การเงิน :** อยู่ในช่วงเปลี่ยนแปลงไปสู่สถานการณ์ที่ดีขึ้น จากที่ก่อนหน้านี้การเงินบริหารติดขัด มาตอนนี้เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ ใครที่ทำงานเสริมสร้างรายได้ เงินเริ่มทยอยได้คืนให้หมุนเงินคล่องมือพอสมควร แต่ก็ยังมีแนวโน้มใช้จ่ายไปกับการเดินทาง **ความรัก :** คนโสด มีแนวโน้มที่คุณจะได้เจอครั้งใหม่ที่หัวใจพอได้อีกครั้ง คนมีคู่ แสบป่วนๆ ให้กำลังใจกันดี แถมยังมีโอกาสออกทริปเติมความหวานด้วย แต่ควรวางแผนดีๆ จะได้ไม่กระทบกับสิ่งที่ต้องรับผิดชอบ

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีเมษยังต้องเจอปัญหาที่แก้ไม่จบไม่สิ้น งานค้างคาไม่จบสักที หรือโปรเจกต์ที่ทำยังต้องส่งงานให้จบ กว่าจะผ่านไปได้ก็ทำเอาคุณเกิดความเครียด และยังเป็นเดือนที่ต้องตั้งรับกับการทำงานที่ไม่มีรูปแบบแผน จนอาจทำให้งานเกิดการติดขัดได้ง่ายๆ จะเจรจากับผู้เกี่ยวข้องไม่ราบรื่นอย่างที่ต้องการมากนัก คนว่างงาน ยังเป็นช่วงที่คุณต้องอดทนรองานใหม่ไปก่อน อะไรทำได้ตอนนี้ก็ต้องทำไปก่อน อย่าคิดเยอะ สำหรับธุรกิจส่วนตัว ปัญหาเก่ายังไม่จบ ปัญหาใหม่มาอีกแล้ว ใครขายของออนไลน์ช่วงนี้มีโอกาสเจอลูกค้าที่ปิดการขายไม่ได้ง่ายๆ **การเงิน :** ระวังมีรายจ่ายที่เกี่ยวข้องกับคดีความ หรือเจอใบสั่งตามเรียกเก็บ เดือนนี้คงต้องทำบัญชีรายรับรายจ่ายดูสถานะการเงินสักหน่อย เพราะมันจะไม่คล่องอย่างที่ต้องการ แถมยังมีแนวโน้มว่าจะเสียค่าดำเนินการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานราชการเพิ่มเติม **ความรัก :** คนโสด ระวังเข้าไปพัวพันกับความรักที่บอกใครไม่ได้ ไม่มีความสุขอย่างที่คิด คนมีคู่ ความลับไม่มีในโลกหรอกนะ ทางที่ดีอย่าคิดที่จะปิดบัง เพราะสุดท้ายแล้วคนรักก็รู้ว่าคุณเปลี่ยนไป ระวังมือที่สามเข้ามาทำให้รักสั่นคลอนในเดือนนี้

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีพฤษภเหนื่อยเอาการกับความรับผิดชอบ ในหน้าที่ การทำงานที่ใช้แรง ลงพื้นที่ หรือออกทำงานนอกพื้นที่ ไม่ค่อยได้เข้าออฟฟิศนั่งทำงานตากแอร์สบายๆ ถือได้ว่าใช้พลังร่างกายมากเหลือเกิน หาเวลาดูแลสุขภาพบ้าง และเดือนนี้ระวังการเจรจา ระวังเรื่องของการอารมณ์ร้อน ซี้ไม่โง่งง ใครทำอะไรก็ขัดหูขัดตาจนคุณอาจเกิดเวียงไม่รู้ตัว ไม่เป็นผลดีต่อคุณแน่ๆ ทางที่ดีท่องไว้ ใจเย็นๆ คนว่างงาน มีโอกาสได้ทำงานติดต่อกับคน อยู่ฝ่ายประสานงาน หรืองานที่ต้องใช้ภาษาต่างประเทศเป็นหลัก สำหรับธุรกิจส่วนตัว เป็นเดือนที่ต้องวิ่งเต้นหาลูกค้าเพื่อทำยอดขายได้อย่างที่ตั้งเป้าไว้เหนื่อยเลยทีเดียว แต่ความสำเร็จรอคุณอยู่ **การเงิน :** เดือนนี้คุณไม่สามารถคาดการณ์รายจ่ายได้เลย อยู่ๆ ก็เข้ามา ทั้ง รถเสีย เงินหาย หรือเงินที่มีอยู่ต้องจ่ายแบบไม่ทันตั้งตัว ทางที่ดีแบ่งเงินไว้เป็นเงินสำรองฉุกเฉินไว้บ้าง จะได้ไม่สติแตกเวลาเจอปัญหาที่ต้องจำใจควักเงินจ่าย **ความรัก :** คนโสด ยังติดอยู่ในวังวนคนเดิมๆ Move on ไม่ได้สักที คนมีคู่ ระวังความสัมพันธ์เก่าๆ กลับมาสร้างปัญหาให้คนปัจจุบันต้องน้อยใจ และเกิดปัญหาเยอะขึ้นในที่สุด

ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีเมถุนไม่มีความสุขกับการทำงาน หรือสิ่งที่ได้รับมิตรชอบมากเท่าที่ควร มีแต่ปัญหาจุกจิกมาให้แก้ไข ทำอะไรก็ดูไม่มีพลังในการทำงาน รู้สึกหดหู่ ไม่มีกำลังใจ ทางที่ดีอย่าให้อารมณ์อยู่เหนือทุกสิ่งจนคุณทำมันออกมาไม่ได้ดี และสุดท้ายก็เกิดปัญหา อะไรที่

ผ่านมาแล้วก็ให้ผ่านผ่านไป เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ คนว่างงาน รอคอยงานใหม่อย่างใจจดใจจ่อ แต่ไม่ได้อย่างที่ ต้องการ สำหรับธุรกิจส่วนตัว เดือนนี้มีแต่ปัญหามาให้แก้ไข ไม่ราบรื่น พยายามหาช่องทางอื่นๆ เพื่อเพิ่มรายได้ก็ยังไม่ถึงเป้าหมาย เกิดอาการท้อจนคุณอาจทุกอย่าง ใจเย็นๆ แล้วค่อยทำนะ **การเงิน :** ใช้จ่ายอะไรช่วงนี้คงต้องรัดกุม ทำบัญชีรายรับรายจ่ายสักหน่อย เพราะคุณมีแนวโน้มให้ต้องควักเงินไปกับเรื่องที่คุณเองก็ไม่คาดคิด หรือไม่ได้อยู่ใน Plan ที่วางเอาไว้ **ความรัก :** คนโสด รู้สึกกังวลกับความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน ไม่มีความสุข สุขไม่สุด คนมีคู่ ช่วงนี้เกิดวิกฤตกังวลขึ้นมาซะงั้น คนในไม่ตั้งใจฟังสิ่งที่เขาพูด แต่ดันไปฟังคนนอกที่ไม่รู้ปัญหาอย่างแท้จริง

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.) **การทำงาน :** ชาวราศีกรกฎ รู้สึกเฉื่อยเฉื่อยไม่ค่อยกระตือรือร้นกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากนัก ความรับผิดชอบน้อย หรืองานไม่มากเหมือนที่ผ่านมา จนอาจทำให้คุณรู้สึกเบื่อ คิดในมุมมองบวกลองแบ่งเวลาหาคอร์สเรียนสั้นๆ หรือหาเรียนออนไลน์ในช่วงนี้ไปก่อน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่มีให้มากขึ้น คนว่างงาน งานที่สมัครไปยังเงียบ ไม่ถูกเรียกสัมภาษณ์สักที สำหรับธุรกิจส่วนตัว อยู่ในสถานการณ์ทรงตัว ไม่เจ็บตัว ไม่ได้กำไรอย่างที่ตั้งเป้าไว้ เดือนนี้กับระดับประคองไปก่อน **การเงิน :** มีโอกาสได้เงินก้อนโต หรือมีโชคลาภก้อนโตเข้ามาให้คุณได้หมุนคล่องตัว ทางที่ดีอย่าใจใหญ่ควักเงินไปกับสิ่งที่ไม่ได้มีประโยชน์ต่อตัวคุณมากนัก หมั่นเก็บออมไว้บ้างเพื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน **ความรัก :** คนโสด มีโอกาสเจอคนอายุมากกว่า ที่มีลักษณะไม่ค่อยได้แสดงออกว่าสนใจคุณมากนัก ยังอยู่ในช่วงศึกษาดูกัน คนมีคู่ ช่วงนี้เหนื่อยหน่อยนะ ดูคนรักจะจนแค้น และอย่าเอาเรื่องนอกบ้านเข้าในบ้านจนทำให้เกิดปัญหา

ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.) **การทำงาน :** เดือนนี้ชาวราศีสิงห์มีโอกาสได้ทำงาน หรือได้รับความรับผิดชอบใหม่ๆ ที่มีความถนัดมากขึ้น แถมเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้าให้การช่วยเหลือดี เป็นเดือนที่ทำอะไรก็ราบรื่นดี แถมมีโอกาสได้งานเสริมเพิ่มเติมด้วย คนว่างงาน มีโอกาสได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ มีคนแนะนำงานใหม่ๆ มาให้ สำหรับธุรกิจส่วนตัว ราบรื่น หุ่นส่วนพร้อมลงทุนเพิ่ม **การเงิน :** มีโอกาสได้เงินก้อนโตมาบริหารจัดการ คล่องมือเลยทีเดียว **ความรัก :** คนโสด คนที่เข้ามาอายุน้อยกว่า มีลักษณะเป็นคนชอบวางแผน ละเอียดกับทุกเรื่อง คนมีคู่ ช่วงนี้เร่งหาเงิน หรือหาช่องทางเพิ่มรายได้ทั้งคู่เลย

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีกันย์ตกอยู่ในสถานการณ์ที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออกกับสิ่งที่ต้องอดทนรับผิดชอบ รู้สึกเบื่อหน่าย เหน็ดเหนื่อยแต่ก็ไม่สามารถบอกใครหรือปรึกษาใครได้ เป็นช่วงที่คุณต้องใช้พลังร่างกายในการทำงานที่มีแต่ปัญหาตามมาจริงๆ ทางที่ดีหาเวลาเพิ่มพลังใจให้กลับมา มีพลังในการทำงานไว้บ้างนะ คนว่างงาน ช่วงนี้ยังไม่มียานไหนที่คุณรู้สึกจะถูกใจและอยากทำ สำหรับธุรกิจส่วนตัว ระวังมีปัญหากับหุ้นส่วน หรือการเจรจาที่ไม่เข้าใจจนเกิดปัญหาที่กว่าจะแก้ไขได้ ยุ่งยากจนเกิดความเครียดได้ **การเงิน :** งานไม่ราบรื่น แต่การเงินของชาวราศีกันย์ถือว่ายังดีอยู่ ไม่มีปัญหาหากวนใจมากนัก บริหารจัดการได้ดีอยู่ เพราะคุณไม่ได้มีรายได้น้อย แต่การใช้จ่ายก็ระมัดระวังให้ดี **ความรัก :** คนโสด รู้สึกกังวลกับความไม่ชัดเจนของคนเข้ามา อยู่ๆ ก็กลายเป็น Topic ในวงสนทนาของคนอื่น คนมีคู่ ช่วงนี้ระวังความไม่สบายใจที่คุณไม่ทันหน้าคุยกัน กลายเป็นจุดเล็กๆ ที่สร้างความบั่นทอนในความรัก

ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีตุลย์คงต้องระมัดระวังการทำงาน หรือทำงานเกี่ยวกับเอกสารทางราชการที่ต้องตีความให้เข้าใจ อาจเกิดความผิดพลาดได้ง่ายๆ และหากมีงานมากก็ควรใช้หลักเหตุผลในการตัดสินใจรับทำมากกว่าใช้อารมณ์ในการพิจารณาเป็นหลัก ผู้ใหญ่ หรือเจ้านายยังให้การช่วยเหลือสนับสนุนในความคิดคุณดี คนว่างงาน คุณเข้าใจสถานการณ์ตอนนี้เป็นอย่างดี และควรทำสิ่งที่มีไปก่อน อย่าเพิ่งมองไปไกล สำหรับธุรกิจส่วนตัว เดือนนี้ราบเรียบ ต่อให้มีปัญหาคงก็มีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลืออยู่ **การเงิน :** ราบรื่นมีใช้จ่ายคล่องมือดี ถือได้ว่าเป็นเดือนที่คุณมีสภาพการเงินที่คล่องตัว หมุนเงินได้ดี มีโอกาสที่ผู้ใหญ่จะหยิบยื่นให้ความช่วยเหลือ **ความรัก :** คนโสด มีโอกาสได้พบรักครั้งใหม่ คนใหม่ที่ทำให้หัวใจมีความสุขและอบอุ่น คนมีคู่ หวานจนน้ำตาลเรียกพี่ ทำสิ่งดีๆ ร่วมกันจนออกมาดีมาก

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ชาวราศีพิจิกต้องระมัดระวังการทำงานที่ต้องเข้าไปเจรจา ต่อรอง หรือเป็นฝ่ายประสานงาน อาจเกิดความผิดพลาดจนเดือดร้อนได้ ช่วงนี้จะรับปาก หรือรับงานเอกสารอะไรให้ดีๆ มีแนวโน้มโดนเพื่อนร่วมงานกลั่นแกล้ง ให้ทำงานไม่ราบรื่น ติดขัดไปเสียหมด ใจเย็นๆ ไว้หน่อยช่วงนี้ เพราะไม่เกิดผลดีเลย คนว่างงาน ระวังทำงานแล้วไม่ได้ค่าจ้าง ถูกเบี้ยว สำหรับธุรกิจส่วนตัว เป็นช่วงที่ต้องระวังเรื่องการเงินการคลัง เช่นเอกสารร่วมลงทุน หรือซื้อขายต่างๆ อาจเสียผลประโยชน์ **การเงิน :** มีแนวโน้มเสียเงินไปกับค่าเดินทาง หรือออกทริปพักผ่อน วางแผนบริหารการจัดการเงินดีๆ แต่ก็มีรายได้เข้ามาหลายทางให้หมุนคล่องตัว **ความรัก :** คนโสด มีคนเข้ามาจีบทำให้คุณรู้สึกดีมากๆ อบอุ่นใจในความสัมพันธ์ครั้งนี้ คนมีคู่ เป็นเดือนที่คนรักอาจมีข่าวดีให้คุณชื่นใจ

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.) **การทำงาน :** เป็นเดือนที่ ชาวราศีธนู เบื่อหน่าย สิ้นหวังกับสิ่งเดิมๆ งานเดิมๆ ที่ต้องรับผิดชอบ เพราะสถานการณ์ไม่สามารถควบคุมได้อย่างที่ต้องการ ระวังมีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือลูกค้า การเจรจาต่อรองคุณมีโอกาสเสียเปรียบ ตอนนี้ระดับประคองให้ผ่านพ้นเดือนนี้ไปก่อนนะ อดทนไว้ คนว่างงาน เป็นช่วงที่ยังอยู่ในช่วงที่ไม่มีงานอะไรติดต่อมาเลย หันไปทางไหนก็ไม่มีหนทาง แต่เชื่อเถอะ มีสติเยอะๆ และดูอะไรที่ทำได้ก็ทำไปก่อนนะ ดีกว่าอยู่เฉยๆ **การเงิน :** มีเกณฑ์โชคลาภเข้ามา หรือมีลาภลอยได้มาแล้วก็จัดสรรการใช้เงินดีๆ อย่าสุรุ่ยสุร่าย **ความรัก :** คนโสด คนที่เข้ามาทำให้คุณเชื่อมั่นในความรักรีกครั้ง คนมีคู่ เป็นช่วงที่คุณมีความสุข ต่างให้กำลังใจกันและกันเป็นอย่างดี ไม่มีปัญหาหากวนหัวใจ



ปฏิบัติการป้องกันแชมป์ของ ‘หงส์แดง’ ลิเวอร์พูล

แม้จะผ่านไปสักพักใหญ่ๆ แล้ว แต่เชื่อว่ายังมีสาวกเดอะค็อปหลายคนยังปลื้มไม่หายกับการผงาดครองแชมป์ลีกสูงสุดได้เป็นครั้งแรกในรอบ 30 ปีของทีม “หงส์แดง” ลิเวอร์พูล

อย่างไรก็ตาม หลายคนต้องเคยได้ยินวลีที่ว่า “การได้แชมป์ว่ายากแล้ว แต่การป้องกันแชมป์นั้นยากยิ่งกว่า” ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่ลิเวอร์พูลจะต้องเผชิญในฤดูกาลต่อไป

สำหรับศึกฟุตบอลพรีเมียร์ลีก อังกฤษ มีกำหนดออกสตาร์ทฤดูกาลใหม่ 2020-2021 ในวันที่ 12 ก.ย.นี้ ซึ่งนำติดตามเหลือเกินว่าขุนซือเจอร์เก้น คล็อปป์ จะสามารถพาลูกทีมโซฟิฟอร์เมอร์เบิดเบิดเทิงเหมือนซีซั่นที่ผ่านมาได้อีกหรือไม่ เพราะนี่จะเป็นครั้งแรกในรอบ 3 ทศวรรษที่พวกเขาจะเปลี่ยนสถานะจาก “ผู้ไล่ล่า” กลายมาเป็น “ผู้ถูกล่า” จากบรรดาทีมคู่แข่งแย่งแชมป์ ไม่ว่าจะเป็นแมนเชสเตอร์ ซิตี้, แมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด, เชลซี, อาร์เซนอล หรือ สเปอร์ส ซึ่งต่างจ้องกระชากหงส์แดงลงมาจากบัลลังก์ให้ได้

หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อการลุ้นแชมป์ของลิเวอร์พูลคือการเสริมทัพนักเตะใหม่

ถึงแม้ซัมเมอร์กำลังซด ปัจจุบันจะค่อนข้างแข็งแกร่ง

อยู่แล้ว แต่ก็ยังมีบางจุดที่พวกเขาต้องปรับปรุง โดยเฉพาะตำแหน่งเซนเตอร์แบ็ก ซึ่งมี เฟอร์กิล ฟาน ไดจ์ค ที่พอจะไว้ใจได้เพียงคนเดียว จึงต้องรอลุ้นกันว่ายอดทีมจากถิ่นแอนฟิลด์จะได้แข้งดังคนไหนเข้ามาผนึกกำลังกับตัวหลักชุดปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็น เทรนต์ อเล็กซานเดอร์ อาร์โนลด์, จอร์แดน เฮนเดอร์สัน, ซาดิโอ มาเน่ และโมฮาเหม็ด ซาล่าห์ ที่ยังอยู่กันครบ

ขณะเดียวกัน พรีเมียร์ลีกได้ประกาศโปรแกรมนัดเปิดฤดูกาลใหม่ออกมาแล้ว โดยลิเวอร์พูลเตรียมออกสตาร์ทด้วยการเปิดแอนฟิลด์พบกับ “ยูงทอง” ลีดส์ ยูไนเต็ด ทีมน้องใหม่ ซึ่งได้เลื่อนชั้นกลับสู่พรีเมียร์ลีกเป็นครั้งแรกในรอบ 16 ปี ในวันที่ 12 ก.ย. เวลา 21.00 น.

อดใจรออีกไม่นาน แล้วมารอดูกันว่า “หงส์แดง” จะยังคงสยายปีกบินสูงต่อไปได้หรือไม่!!



“ความหวาน” คือหนึ่งในรสชาติที่คนเราโปรดปราน และไม่ได้มีแค่ในขนมเท่านั้น แต่ยังมีในอาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งทำให้หลายคนเสพติดความหวานโดยไม่รู้ตัว นำไปสู่ผลร้ายต่อสุขภาพ และตัวการก่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างโรคเบาหวาน ที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตและร้ายแรงกว่าที่คิด

สำหรับของหวานในกระแสที่ฮิตไม่หยุดคือไม่อยู่ในหมู่สวิตชีสเค้ก ตั้งแต่ในช่วงที่มีสถานการณ์โควิด-19 ยาวจนถึงปัจจุบัน คงต้องยกให้กับ “Basque Burnt Cheesecake” ชีสเค้กหน้าไหม้สัญชาติสเปน ด้วยสีส้มและหน้าตาน่ากิน อีกทั้งรสชาติที่หอมหวานมัน จึงทำให้เป็นที่หลงใหลกันได้ง่ายๆ ทว่าในบรรดาวัตถุดิบที่ใช้ทั้งครีมชีส น้ำตาล แป้งเค้ก และครีมสดล้วนทำให้ชีสเค้กก้อนนี้มีปริมาณแคลอรีและน้ำตาลที่มากเกินไปจนความต้องการ โดยชีสเค้ก 1 ชิ้น (200 กรัม) มีโปรตีน 24.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 11.3 กรัม ไขมัน 75.1 กรัม และน้ำตาล 5 กรัม ซึ่งหากเรากินชีสเค้กเพียง 1 ชิ้น ก็จะได้รับพลังงานทั้งหมดราว 800 กิโลแคลอรี!!

ด้านเครื่องดื่มยอดนิยมก็ยังคงเป็น “ชาวมะขาม” ข้อมูลทางโภชนาการระบุว่าชาวมะขาม 1 แก้ว ให้พลังงาน 240-360 กิโลแคลอรี (ขึ้นอยู่กับระดับความหวานที่เลือก) มีคาร์โบไฮเดรต 45-62 กรัม ไขมัน 0-14 กรัม โปรตีน 0.4-2 กรัม ซึ่งชาวมะขามที่อยู่ในชาวมะขามนั้นผลิตจากแป้งมันสำปะหลัง จัดอยู่ในอาหารหมวดย่อยกับแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะเม็ดชาวมะขาม 30 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี รวมแล้วชาวมะขาม 1 แก้วจึงให้พลังงานเทียบเท่ากับการกินกล้วยเขียว 1 ขาม, น่องไก่ทอด 3 ชิ้น, เม็ดขนุน 10 เม็ด, ทุเรียนหมอนทอง 1 เม็ด หรือเท่ากับการกินอาหารปกติ 1 มื้อเลยทีเดียว



ส่องเกราะของหวาน กับระดับน้ำตาลในเลือด



ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า ปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ได้รับในแต่ละวัน ชื่อนี้แนะนำในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยระบุไว้ชัดเจนว่า น้ำมัน เกลือ น้ำตาล ให้กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น และได้มีการกำหนด “ปริมาณน้ำตาลในแต่ละวัน” ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี, ไม่เกิน 6 ช้อนชา สำหรับวัยรุ่นหญิงอายุ 14-25 ปี และผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000

กิโลแคลอรี และไม่เกิน 8 ช้อนชา สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,400 กิโลแคลอรี โดยได้มีการเผื่อไว้สำหรับการได้รับน้ำตาลจากอาหารอื่นโดยไม่ทราบปริมาณ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้จดจำได้ง่ายและเกิดความเข้าใจตรงกัน จึงมีการแนะนำปริมาณน้ำตาลสำหรับคนทั่วไปไว้ว่า ในแต่ละวันไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม (น้ำตาล 1 ช้อนชา จะเท่ากับประมาณ 4 กรัม) โดยให้คำนึงถึงสุขภาพและโรคประจำตัวของแต่ละบุคคล

การสำรวจของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลมากถึงวันละ 20 ช้อนชา เกินกว่าปริมาณแนะนำถึงกว่า 3 เท่า ในขณะที่สถิติผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วนก็พุ่งสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือแม้แต่ว่าจะดื่มนม พ่อแม่ก็ยังซื้อนมรสหวานให้ เด็กไทยในยุคนี้จึงมีภาวะน้ำหนักเกิน และพบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น



ANA and OTOP ครั้งที่ 2

7-11 กันยายน 2563

อาคาร บี ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ

จัดโดย เครือข่าย OTOP ภาคกลาง

Logos: ANA, OTOP, and a circular logo with Thai text.

Green Market

Feel Good Food, Feel Good Fashion, Feel Good Shopping, Feel Good Family

23-25 ก.ย. 63

อาคาร A ชั้น 2

ศูนย์ราชการ แจ้งวัฒนะ:4

(เวลา 7.00 น.-17.00 น.)

ช้อปในงานรับฟรี

สินค้าพรีเมียม และสินค้าของรางวัลอีกมากมาย

NEW NORMAL

App GovComplex

แอปพลิเคชัน ศูนย์ราชการฯ แจ้งวัฒนะ
ที่ช่วยท่านได้มากมาย

สามารถดาวน์โหลดได้แล้วทั้ง
iOS และ Android

Available on the App Store | Get it on Google play

GO TO GOVCOMPLEX APP

วัชรสร

...คิดถึง...

● เสียงเกลียวคลื่นเสียงหัวใจ
ได้ยินไหมใครเรียกหา
ไกลไกลอยู่ไกลใกล้สบสายตา
กระซิบเบาเบาว่าคิดถึงกัน

● เสียงคลื่นเสียดสีกับผืนทราย
อบอุ่นไม่รู้หายหัวใจฝัน
สายลมฝากข่าวพ้อรำพัน
คิดถึงเธอคิดถึงฉันคิดถึงทะเล ฯ

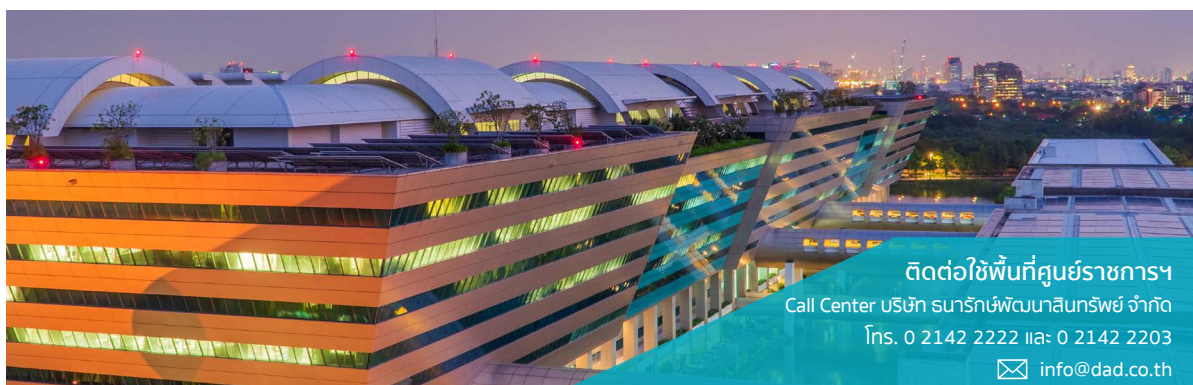
นายทิวา
หาดพระนาง, กระบี่

ส่งความสุขทุกต้นเดือน



ความรื่นเริงในศูนย์ราชการ

WWW.DAD.CO.TH



ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการฯ

Call Center บริษัท ธนาคารพัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

โทร. 0 2142 2222 และ 0 2142 2203

info@dad.co.th



RMITT
www.rmutt.ac.th
ราชภัฏนครปฐม

SME
สมาพันธ์เอสเอ็มอีไทย



สสว. >>



ISMED
สถาบันพัฒนาวิชาชีพทางสุขภาพและนวดไทย

มหกรรมสินค้า **SME**
คัดสรรคุณภาพ
จากทั่วประเทศ

ยกร้าน **ONLINE**
มาให้ช้อปของจริง
กว่า 200 ร้านค้า



สสว. >>
CONNEXT



Live shopping

10-15 กันยายน 2563
เวลา 11.00 - 22.00 น.
ณ แกรนด์ฮอลล์ เดอะมอลล์ บางกะปิ



Live สด ทุกวัน

ช้อปสนั่นกับนาทีทอง
แจกคูปองส่วนลดตลอดงาน

