

บ้าน



HEART



HEALTH



HOME

เมล็ดพันธุ์แห่งความยั่งยืน



ซีพี...เพื่อความยั่งยืน

JANUARY-APRIL 2025
ISSUE 28

ผ่านจั่ว

มหันตภัยเงียบ
ใกล้ตัวคุณ

สแกนเพื่ออ่าน e-book



หน้ากากกรองอนุภาคนาขนาดเล็ก

POR-DEE หน้ากากกรองฝุ่น PM 2.5 ประสิทธิภาพสูง ออกแบบให้เข้ากับหน้ากากไทย หายใจไม่อึดอัด

ตรวจสอบอากาศแบบ Real Time ด้วย AI

สตาร์ทอัพสัญชาติเยอรมัน พัฒนาเซ็นเซอร์ตรวจสอบคุณภาพอากาศ วิเคราะห์ และแจ้งข้อมูลแบบเรียลไทม์ แจ้งเตือนอัตโนมัติ เมื่อสภาพอากาศแย่เกินเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด

ประเทศอากาศสะอาดสุดในโลก 2024

ประเทศเอสโตเนีย ได้คะแนนอากาศสะอาด สิ่งแวดล้อมดีที่สุดในโลกแห่งปี 2024 โดยใช้พลังงานหมุนเวียน จัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน

ฝุ่นจิ๋ว... มหันตภัยเงียบใกล้ตัวคุณ

ปัญหาฝุ่น PM 2.5 ยังเป็นเรื่องใหญ่ที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันหาแนวทางแก้ไข ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ทั้งการเผาในที่ป่าซึ่งเป็นจุดหลักในการเกิดฝุ่น การปล่อยควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ การจราจร และกระบวนการผลิตในภาคอุตสาหกรรม ฯลฯ

อากาศของฝุ่นพิษนี้ ไม่เพียงบ่อนทำลายสิ่งแวดล้อม แต่ยังกัดเซาะสุขภาพของผู้คนในทุกระดับ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่ทุกภาคส่วนต้องเดินทางหาทางออกอย่างจริงจัง ทางคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและเครือเจริญโภคภัณฑ์เล็งเห็นถึงความสำคัญนี้ จึงได้พัฒนาหน้ากาก “POR-DEE” เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 โดยเฉพาะ ซึ่งออกแบบเป็นพิเศษให้พอดีกับใบหน้าของคนไทย

โดยเกราะป้องกันบนใบหน้าที่ว่านี้ ถือเป็นปราการสำคัญที่จะช่วยกรองฝุ่นที่ “ไร้สี” “ไร้กลิ่น” และ “มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า” ถ้าหากไม่เกิดการรวมตัวกันจนหนาแน่นจริง ๆ

หน้ากาก “POR-DEE” จึงเป็นคำตอบให้กับคำถาม “หนีไม่พ้น (ฝุ่น PM 2.5) แบบนี้ แล้วต้องทำอะไร?” นี่คือนวัตกรรมป้องกันตัวเองที่ดีและง่ายที่สุด เพื่อให้เราสามารถใช้ชีวิตตามปกติต่อไปได้ท่ามกลางฝุ่นควันที่ยังไม่จางหายไป

ทุกวันนี้ หน้ากากอนามัยยังไม่ได้มีบทบาทแค่เพียงป้องกันระบบทางเดินหายใจจากเชื้อโรคต่าง ๆ แต่เรียกได้ว่าเป็น “อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล” ที่คอยดูแลสุขภาพของผู้คนจากการสูดดมมลพิษที่เป็นอันตราย

ไม่เพียงเท่านั้น ทางเครือซีพียังหาแนวทางแก้ปัญหาฝุ่น PM 2.5 ตั้งแต่ต้นตอด้วยการออกนโยบายชัดเจนว่าไม่รับซื้อข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ที่มาจากเผาแปลงเกษตรและบุกรุกป่า รวมไปถึงการมีระบบตรวจสอบย้อนกลับ พร้อมทั้งมีการส่งเสริมเกษตรกรให้ปลูกพืชทดแทนการเผา ซึ่งเป็นการสร้างอาชีพทางเลือกใหม่ ฟื้นฟูรายได้และที่ทำกินให้กับเกษตรกรอีกด้วย

ดังนั้น นอกจากการป้องกันแล้ว สำคัญคือการร่วมแรงร่วมใจในทุกภาคส่วนที่จะช่วยกันแก้ปัญหาตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ เพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีอย่างยั่งยืน

ดร.ยุทธ
บรรณาธิการ



โลกจะยั่งยืนได้ต้องอาศัยความร่วมมือในการขับเคลื่อน
ภายใต้กรอบ

3Hs HEART-HEALTH-HOME

-  **HEART** มุ่งมั่น...ทำธุรกิจด้วยใจที่ยั่งยืน
-  **HEALTH** มุ่งมั่น...สร้างสังคมยั่งยืน
-  **HOME** มุ่งมั่น...เพื่อสิ่งแวดล้อมยั่งยืน

บรรณาธิการบริหาร

ดร.ธีระพล ถนอมศักดิ์ยุทธ (ดร.ยุทธ)

คณะบรรณาธิการ : สำนักยุทธศาสตร์ข้อมูลและการสื่อสาร เครือเจริญโภคภัณฑ์

เจ้าของ : สำนักยุทธศาสตร์ข้อมูลและการสื่อสาร บริษัท เครือเจริญโภคภัณฑ์ จำกัด

อาคารทิวาเวอร์ ชั้น 27 เลขที่ 18 ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ : 0-2858-6286, 0-2858-6254

อีเมล : prcpgroup@cp.co.th

จัดพิมพ์โดย : บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด

เลขที่ 113/13 ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-3653, 0-2434-6850

ร่วมสร้างสรรค์เนื้อหาและศิลปกรรมโดย :

บริษัท เพนนิชูลาร์ แอสโซซิเอตส์ จำกัด

โทรศัพท์ : 0-2270-1123-4

โทรสาร : 0-2270-1125

อีเมล : smethailandclub@gmail.com

GREENPRINT CARBON NEUTRAL

เครือเจริญโภคภัณฑ์มีความตระหนักถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม จึงเลือกผลิตวารสารเล่มนี้ผ่าน “นวัตกรรมกรีนพริ้นท์สีเขียว” ที่มีส่วนช่วยลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากกระบวนการผลิต เทียบเท่าการปิดหลอดไฟ 1 ชั่วโมงในการรณรงค์ลดโลกร้อน จำนวน 2,712 ดวงต่อวารสาร 3,000 เล่ม และในส่วนที่ไม่สามารถลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกได้จัดทำคาร์บอนเครดิตมาชดเชยเท่ากับศูนย์ จากปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด 0.56 ตัน เพื่อให้ได้หนังสือคุณภาพดีและเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้โลกยั่งยืน

ฝุ่นจิ๋ว⁺ มหันตภัยเงียบ ใกล้ตัวคุณ

จากปัญหาฝุ่น PM 2.5 ที่ได้คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลก
ไปกว่า 7.8 ล้านคน หรือคิดเป็นกว่า 90% ของการ
เสียชีวิตจากมลพิษทางอากาศทั่วโลกในปี 2021 โดย
ตัวเลขจากรายงานสภาวะอากาศโลกประจำปี 2024
(State of Global Air : SoGA) กำลังชี้
ให้เห็นว่า โลกไม่อาจนิ่งเฉยต่อการถูกคุกคาม
โดยฝุ่นจิ๋วนี้ได้อีกต่อไป แล้วจะรับมืออย่างไร?
วารสารฉบับานฉบับนี้ ขอนำทุกท่านมาหาคำตอบไป
ด้วยกัน...



ฝุ่น PM 2.5 เล่นงานทั่วโลก

ที่ผ่านมาหลายประเทศล้วนเคยตกอยู่ภายใต้หมอกควันมรณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นมหาอำนาจอย่างจีน ที่เคยติดอันดับประเทศที่ก่อมลภาวะสูงสุดของโลก คุณภาพอากาศเคยแย่มากถึงขั้นเป็นอันตรายติดอันดับโลกในปี 2013 มาแล้ว หรือจะเป็นที่อังกฤษ ก็เคยประสบปัญหาฝุ่น PM 2.5 อย่างหนัก โดยเฉพาะในกรุงลอนดอนที่มีค่าฝุ่นสูงเกินมาตรฐานในช่วง 8 ปีที่ผ่านมา หรืออย่าง กรุงโซลแห่งเกาหลีใต้ ที่เคยถูกจัดให้ติดอันดับเมืองที่มีมลพิษสูงสุดในทวีปเอเชียเมื่อปี 2017 เป็นรองแค่เพียงปักกิ่งของจีนและเดลีของอินเดียเท่านั้น

ขณะที่ไทยเองก็หนีไม่พ้นเงื้อมมือของฝุ่นขนาดเล็กนี้เช่นกัน โดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) หรือสภาพัฒน์ เผยว่าจากรายงานคุณภาพอากาศโลก ปี 2024 ของ IQAir ประเทศไทยมีค่ามลพิษทางอากาศ (ค่า AQI) อยู่ในอันดับที่ 33 จาก 141 ประเทศทั่วโลก ถือว่าคุณภาพอากาศแย่กว่าปี 2023 ที่ไทยอยู่ในอันดับที่ 36 ของโลก และเป็นอันดับที่ 3 จากทั้งหมด 9 ประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 เฉลี่ยรายปีที่ 24 มคก./ลบ.ม. เพิ่มขึ้นจากปี 2023 ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 เฉลี่ยรายปีอยู่ที่ 23 มคก./ลบ.ม. โดยสูงเกินค่ามาตรฐานเฉลี่ยรายปีของค่าฝุ่น PM 2.5 ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ถึง 4.8 เท่า (WHO กำหนดให้ฝุ่น PM 2.5 ค่าเฉลี่ยต่อปีต้องไม่เกิน 5 มคก./ลบ.ม. และค่าเฉลี่ยต่อ 24 ชั่วโมงไม่เกิน 15 มคก./ลบ.ม.)

ส่องมาตรการจัดการฝุ่น!

จีน

ปิดโรงงานไฟฟ้าถ่านหิน, ตั้งโรงไฟฟ้าพลังงานก๊าซธรรมชาติ, ส่งเสริมการใช้น้ำมันไฟฟ้า, ตั้งหน่วยตำรวจสิ่งแวดล้อม และเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเมือง



= ลดค่าฝุ่น PM 2.5 ได้กว่า 42%



อังกฤษ

เก็บค่าธรรมเนียมรถที่วิ่งเข้าเขตลอนดอน, เปลี่ยนรถเมล์ให้เป็นรถไฮบริดและรถพลังงานไฟฟ้า

= ลดมลพิษทางอากาศจากเครือข่ายรถเมล์ได้ 30%

เกาหลีใต้

ห้ามรถยนต์ดีเซลรุ่นเก่าเข้ากรุงโซล, ยกเลิกรถเมล์ดีเซล, ออกบัตร Climate Card โดยสารขนส่งสาธารณะฟรีสำหรับคนรอซื้อรถใหม่, ทายอดปิดโรงไฟฟ้าถ่านหินเก่าทั่วประเทศ



= ลดฝุ่น PM 2.5 ได้กว่า 70%



ไทย

ยกระดับการแก้ปัญหาฝุ่น PM 2.5 เป็นวาระแห่งชาติ, เดินหน้าร่าง พ.ร.บ. อากาศสะอาด, ไม่รับซื้ออ้อยเผา, เข้มงวดตรวจจับควันดำ-มลพิษจากรถบรรทุกทุกและพื้นที่ก่อสร้าง, ให้ Work from Home, ใช้รถไฟฟ้า BTS และ MRT ฟรี และแจกหน้ากากอนามัยให้กลุ่มเปราะบาง

= ตั้งเป้าลดจุดความร้อนได้มากกว่าปีที่แล้ว 25%



อย่างไรก็ตาม การเดินทางสู่การเป็นประเทศที่มีอากาศบริสุทธิ์นั้น ไม่ใช่จะเป็นไปไม่ได้ หลายประเทศได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การมีมาตรการจัดการที่ดีและดำเนินการอย่างเคร่งครัดทั้งองคาพยพ สามารถฟื้นคืนอากาศที่เป็นพิษให้ไร้ฝุ่นได้

โดยดัชนีวัดผลการดำเนินการด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Performance Index : EPI) ได้จัดอันดับให้



“เอสโตเนีย”
เป็นประเทศที่อากาศสะอาด
ที่สุดในโลกในปี 2024
ทั้งที่ก่อนหน้านี้ เคยเป็นผู้ปล่อย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ต่อหัวที่ใหญ่
เป็นอันดับ 2 ในสหภาพยุโรป

ปัจจัยหลักที่ทำให้เอสโตเนียมาถึงจุดนี้ได้คือ การที่สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลงได้ 40% ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ด้วยการเปลี่ยนจากการเผาไหม้หินน้ำมันหรือน้ำมันที่เกิดจากการทับถมของซากพืช-ซากสัตว์ที่อยู่ใต้ชั้นหินดินดาน เพื่อผลิตไฟฟ้า มาเป็นพลังงานที่สะอาดกว่า นอกจากนี้ ยังเดินทางร่างข้อเสนอ เพื่อให้บรรลุความเป็นกลางด้านคาร์บอนไดออกไซด์ และสร้างเครือข่ายการขนส่งสาธารณะที่มีความเป็นกลางทางคาร์บอนไดออกไซด์ในเมืองใหญ่ ๆ ภายในปี 2040 รวมถึงวางแผนพัฒนาพลังงานของประเทศเพื่อลดจำนวนการเสียชีวิตก่อนกำหนดของคนในเอสโตเนียอันเนื่องมาจากมลพิษลง 50% ภายในปี 2030 อีกด้วย



10 อันดับ ประเทศอากาศสะอาด สิ่งแวดล้อมดีที่สุดในโลก แห่งปี 2024

1 เอสโตเนีย

75.7

คะแนน

ใช้พลังงานหมุนเวียน จัดการ
ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน

2 ลักเซมเบิร์ก

75.1

คะแนน

ลดการปล่อยก๊าซเรือน
กระจก ส่งเสริมการใช้
พลังงานสะอาด

3 เยอรมนี

74.5

คะแนน

พัฒนาเทคโนโลยีสีเขียว
จัดการขยะอย่างมีประสิทธิภาพ

4 ฟินแลนด์

73.8

คะแนน

อนุรักษ์ความหลากหลาย
ทางชีวภาพ การจัดการป่าไม้

5 สหราชอาณาจักร

72.6

คะแนน

ลดมลพิษทางอากาศ ส่งเสริม
การใช้พลังงานหมุนเวียน

6 สวีเดน

70.3

คะแนน

จัดการทรัพยากรน้ำ ลดการ
ปล่อยก๊าซเรือนกระจก

7 นอร์เวย์

69.9

คะแนน

ใช้พลังงานหมุนเวียน อนุรักษ์
ทรัพยากรธรรมชาติ

8 ออสเตรีย

68.9

คะแนน

จัดการขยะ ส่งเสริมการใช้
พลังงานสะอาด

9 สวิตเซอร์แลนด์

67.8

คะแนน

จัดการทรัพยากรน้ำ
ลดมลพิษทางอากาศ

10 เดนมาร์ก

67.7

คะแนน

ใช้พลังงานหมุนเวียน จัดการ
ขยะอย่างยั่งยืน

GISTDA ชี้! “ร่วมแรง ร่วมใจ สยบภัย ฝุ่น PM 2.5 ได้”

เป็นเวลากว่า 2 ทศวรรษที่ สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยี อวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) หรือ GISTDA ได้ใช้ดาวเทียมในการติดตามสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ในประเทศไทย โดย ดร.ปกรณ์ เพ็ชรประยูร ผู้อำนวยการ สำนักพัฒนานวัตกรรมภูมิสารสนเทศของ GISTDA ถ่ายภาพ ให้เห็นว่า ค่าฝุ่นจะมีการแปรผันไปตามสภาพอากาศ และ ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ช่วงเอลนีโญหรือแล้งมาก ๆ ฝุ่นจะเยอะ หรือช่วงลานีญาก็มีฝนและความชื้นสูง จะมีฝุ่น และจุดความร้อนไม่มาก



“จากความร่วมมือของ GISTDA และ นาซาในโครงการ ASIA-AQ ที่ส่งเครื่องบิน วิจัยทำการบินเก็บฝุ่นในประเทศไทยช่วง เดือนมีนาคมในปีที่ผ่านมา จะเห็นว่าฝุ่นของ บ้านเราส่วนใหญ่เกิดจากฝีมือมนุษย์ โดยการ เผาชีวมวล (Biomass Burning) คือสาเหตุ หลักของการเกิดฝุ่นในภาคเหนือ ส่วน ในกรุงเทพฯ มาจากการจราจรและการเผา ในที่โล่ง ซึ่งช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงมกราคม ถือเป็นฤดูฝุ่นของเมืองหลวง พอพ้นจาก กุมภาพันธ์เรื่อยต่อไปเดือนมีนาคม ฤดูฝุ่นจะ ย้ายไปภาคเหนือแทน”

แม้ทางนักวิทยาศาสตร์และทางการแพทย์จะรู้จักฝุ่นจิ๋วนี้มาเป็นเวลานาน สวน ทางกับภาคประชาชนที่เพิ่งจะตื่นตัวในระยะ หลังมานี้ ดร.ปกรณ์ แสดงทัศนคติว่าเป็นเพราะ อยู่ในช่วงเริ่มต้นของการรับรู้

“การตื่นตัวเป็นสิ่งที่ดี สมัยก่อนที่คนยังไม่ตื่นตัว อาจเป็นเพราะยังไม่รู้ว่าฝุ่น PM 2.5 เนื่องจากเราใช้ค่าฝุ่น PM 10 เป็นตัวชี้วัด คุณภาพอากาศ แต่พอปรับมาเป็นฝุ่น PM 2.5 มาตรฐานสูงขึ้นและวัดละเอียดมากขึ้น และ ยิ่งปัจจุบันยังมีการปรับค่าเฉลี่ยฝุ่น PM 2.5 ที่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพว่าต้องไม่เกิน

37.5 มคก./ลบ.ม. จากเดิมอยู่ที่ 50 มคก./ลบ.ม. ยิ่งสร้างการรับรู้และการตื่นตัวมากขึ้น นั่นเอง”

ดังนั้น เมื่อคนตระหนักกันมากขึ้น สิ่ง ที่ GISTDA จะเดินหน้าแก้ไขฝุ่นพิษต่อไปคือ การกำหนดขอบเขตภูมิศาสตร์ของฝุ่น (Airshed) หรือ แอ่งฝุ่น เพื่อให้ทราบว่า ณ ช่วงเวลานี้ สถานการณ์นี้ ฝุ่นมาจากไหน เช่น มาจากการเผาภายในพื้นที่หรือต่างพื้นที่ เป็นต้น ซึ่งการรู้ถึงขอบเขต Airshed ของฝุ่น จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ถูกที่ ถูกเวลา แต่ ทั้งนี้ทั้งนั้น ต้องอาศัยการเข้าใจอย่างถ่องแท้ เช่น องค์ประกอบของฝุ่น ณ จุดนั้น ขณะนั้น และผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมา

อย่างไรก็ดี ดร.ปกรณ์ยังฝากด้วยว่า การแก้ปัญหาฝุ่น จำเป็นที่ทุกภาคส่วนต้อง ร่วมมือกัน ทั้งในระดับประเทศและภูมิภาค ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็น การป้องกัน การบังคับห้ามเผา การส่งเสริม ความรู้ให้กับเกษตรกร การทำ CSR ของภาค เอกชน และการวิจัยใหม่ ๆ ที่สามารถเข้ากับ บริบทของประเทศได้

“สุดท้ายเป็นเรื่องของพื้นฐานที่เราต้อง รู้ ต้องเข้าใจร่วมกันและตรงกัน เพราะเมื่อ

“
เรามีหน้าที่ต้องป้องกัน
ตัวเราเอง โดยการ
ใส่หน้ากากอนามัย
เป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุด
เพราะมันไม่ใช่ป้องกัน
แค่เรื่องของฝุ่น トラบไค
ที่ยังมีโรคและเชื้อต่าง ๆ
ล่องลอยอยู่ในอากาศ

”

ทุกคนมองเห็นภาพเดียวกัน มองเห็นปัญหา เหมือนกัน จะทำให้มุ่งไปทางเดียวกัน ไม่แตก กันไปคนละทิศละทาง ซึ่งถ้าเราร่วมมือกัน และใส่ใจกันแบบที่เป็นอยู่นี้ เชื่อว่าในอนาคต เราจะสามารถแก้ปัญหาฝุ่นนี้ได้ อากาศน่าจะมีดีขึ้น เพียงแต่อาจจะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง”

ผอ.ทั้งทำถึงประชาชนว่า “เรามีหน้าที่ ต้องป้องกันตัวเราเอง โดยการใส่หน้ากาก อนามัยเป็นหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุด เพราะมัน ไม่ใช่ป้องกันแค่เรื่องของฝุ่น トラบไคที่ยังมี โรคและเชื้อต่าง ๆ ล่องลอยอยู่ในอากาศ”

ฝุ่น PM 2.5 ศัตรูตัวฉกาจ บ่อนทำลายสุขภาพ

แน่นอนว่า การมีอยู่ของฝุ่น PM 2.5 นั้น ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของทุกคน โดย รศ.นพ.ฉันทชัย สิกิริพันธุ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคระบบทางเดินหายใจ คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ชี้ให้เห็นว่า ฝุ่น PM 2.5 เป็นเหมือน ดั่งสารแปลกปลอมที่เข้าไปในร่างกาย ก่อให้เกิดอันตรายได้มากกว่าที่คิด



“เราจะต้องมี
หน้ากากที่ป้องกันฝุ่นได้
ใส่สบาย มีประสิทธิภาพดี
และใช้ได้ในชีวิตประจำวัน
ในราคาที่เข้าถึงได้”



“การได้รับฝุ่น PM 2.5 ระดับสูงในช่วงระยะสั้น จะก่อให้เกิดอาการระคายเคือง น้ำตาไหล คันตา คัดจมูก ไอ และทำให้คนที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด หัวใจ หลอดลมโป่งพอง มีอาการกำเริบได้อย่างเฉียบพลัน ส่วนในระยะยาว เปรียบเหมือนกับการตายผ่อนส่ง แม้ว่าจะได้รับในปริมาณที่ไม่สูงมาก แต่หากต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มโรค NCDS หรือ Non-communicable Diseases ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น สมอเสื่อม อัลไซเมอร์ เบาหวาน และกระดูกพรุน รวมถึงโรคที่เกี่ยวข้องทางเดินหายใจอย่างมะเร็งปอดได้”

โดยความน่ากลัวของฝุ่นจิ๋วนี้ ไม่ได้จำกัดอยู่ที่เฉพาะการลงสู่ปอดเท่านั้น แต่ยังสามารถกระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ก่อให้เกิดการอักเสบเรื้อรังของเส้นเลือด และเป็นต้นเหตุของการเกิดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งแน่นอนว่า “จะอย่างไร ให้สภาพแวดล้อมของเรามีฝุ่นน้อยที่สุด” นั้น คือโจทย์ที่เราต้องไปให้ถึง

“หลักการสำคัญที่สุดคือ อากาศที่หายใจเข้าไปนั้นต้องเป็นอากาศที่ปลอดภัย แน่นอนว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่มีฝุ่น PM 2.5 ได้ตลอดเวลา เช่น อยู่แต่ในบ้าน หรือในสถานที่ที่มีเครื่องฟอกอากาศ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องป้องกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากที่มีประสิทธิภาพสูง เพื่อลดการรับเอาฝุ่นนี้เข้าสู่ร่างกาย”

ด้วยเหตุนี้เอง คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จึง

ได้ร่วมมือกับเครือเจริญโภคภัณฑ์ โดยบริษัท ซีพี โซเชียลอิมแพคท์ จำกัด ในการพัฒนา หน้ากากอนามัย “POR-DEE (พอร์ดี้)” เพื่อให้คนไทยได้เข้าถึงหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5 ที่มีประสิทธิภาพและหายใจได้อย่างปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

“เราจะต้องมีหน้ากากที่ป้องกันฝุ่นได้ใส่สบาย มีประสิทธิภาพดี และใช้ได้ในชีวิตประจำวันในราคาที่เข้าถึงได้ เพื่อใช้ต่อสู้กับฝุ่นที่สำคัญ ต้องเลิกยึดติดกับหน้ากาก N95 ที่แม้ว่าจะมีคุณภาพสูง แต่ใส่แล้วแน่นเกินไป อึดอัด ไม่สบาย”

ทั้งนี้ การเกิดขึ้นของหน้ากาก “POR-DEE” เป็นตัวอย่างให้เห็นถึงความร่วมมือของภาครัฐ และเอกชนในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ เพื่อรับมือกับฝุ่นร้ายนี้ได้เป็นอย่างดี

ถึงตรงนี้ รศ.นพ.ฉันทชัยได้ให้แนวทางว่า การสร้างนวัตกรรมไม่สามารถที่จะใช้หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งได้ เอกชนเองก็มีความรู้ด้านเทคโนโลยีการผลิต ของเราก็รู้

โจทย์และสามารถที่จะดีไซน์ผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ขึ้นมา ดังนั้น ถ้าเอาความสามารถของทั้งสองฝ่ายมารวมกัน จะทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ สำคัญคือ ทำอย่างไรให้ไปสู่ประชาชนและสามารถนำไปใช้ได้จริง





“POR-DEE”

นวัตกรรมใหม่ หน้ากากพอดิหน้า สวมใส่สบาย ป้องกัน PM 2.5

ด้วยสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ที่เข้ามาเยือนทุกปี ทำให้ ศ.นพ.รังสรรค์ ถกษนิมิตร ผู้ช่วยอธิการบดี ด้านนวัตกรรม และผู้อำนวยการศูนย์นวัตกรรมทางการแพทย์และการประกอบการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ เล็งเห็นว่า การสร้างหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น โดยเฉพาะ จะช่วยป้องกันคนที่ได้รับมลพิษในพื้นที่ต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น

“เราต้องการสร้างหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นโดยเฉพาะ เนื่องจากหน้ากากอนามัยทั่วไปไม่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่หน้ากาก N95 แม้จะป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี แต่มีให้เลือกเพียงขนาดเดียว มีข้อจำกัดเรื่องความอึดอัด ความไม่สะดวกในการใช้งาน และมีราคาที่ประชาชนทั่วไปเข้าถึงได้ยาก เพราะถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันเชื้อโรคมากกว่า ป้องกันฝุ่น PM 2.5”

จึงเป็นที่มาของการพัฒนานวัตกรรมหน้ากาก “POR-DEE” ที่มีความกระชับกับใบหน้าของคนไทยโดยเฉพาะ ซึ่งนอกจากจะป้องกันฝุ่น ยังสามารถป้องกันแบคทีเรีย

สปอร์ รา และไวรัสได้ในระดับสูงใกล้เคียงกับ N95 และมีการเพิ่มพื้นที่ให้ผู้สวมใส่สามารถหายใจและพูดได้คล่องขึ้นโดยไม่อึดอัด

“โครงสร้างใบหน้าของคนแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน โดยเฉพาะคนไทยและคนเอเชียที่มีโครงสร้างจมูกที่ไม่โด่งและมีโหนกแก้มสูง เราจึงทำการดีไซน์หน้ากากให้เฉพาะ เพื่อรองรับกับรูปหน้าของแต่ละคนได้อย่างพอดี แบ่งออกเป็น 4 ไซส์ คือ S M L และ XL หน้ากากรุ่นนี้ยังมาพร้อมกับสายคล้องหูแบบนุ่มพิเศษ ช่วยลดแรงกด ไม่ระคายเคืองแม้ใส่เป็นเวลานาน และยังสามารถหายใจสะดวก แม้ต้องสวมใส่ตลอดทั้งวัน”



ทั้งนี้ ศ.นพ.รังสรรค์ยังแนะนำว่า การใส่หน้ากากอนามัยท่ามกลางฝุ่น PM 2.5 ถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะกับกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุ เด็ก และคนที่มีโรคทางเดินหายใจ ฉะนั้น การใส่หน้ากากป้องกันในระยะที่มีค่าฝุ่นสูง ๆ จึงสำคัญมาก และอย่าลืมว่า ฝุ่น PM 2.5 นี้ยังอยู่กับเรา และจะมาเยือนเราในทุก ๆ ปี

“คนไทยและคนเอเชีย มีโครงสร้างจมูกที่ไม่โด่ง และมีโหนกแก้มสูง เราจึงทำการดีไซน์หน้ากากให้เฉพาะ เพื่อรองรับกับรูปหน้าของแต่ละคนได้อย่างพอดี”

”

หน้ากากคุณภาพ พอดีหน้าคนไทย

การร่วมมือกันพัฒนาหน้ากากอนามัย “POR-DEE” ของจุฬาฯ-ซีพีครั้งนี้ คือสิ่งที่ **ดร.ธีระพล ถนอมศักดิ์ยุทธ** ประธานคณะผู้บริหาร ด้านความยั่งยืนองค์กรและการพัฒนากลยุทธ์ เครือเจริญโภคภัณฑ์ เชื่อว่าสอดคล้องกับนโยบายของทางเครือฯ ในการสนับสนุนการแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนที่ได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง

ที่ผ่านมาซีพีโดยดำริของคุณธนินท์ เจียรวนนท์ ประธานอาวุโส เคยจัดตั้งโรงงานผลิตหน้ากากอนามัยในช่วงวิกฤตโควิด-19 และแจกฟรีให้แก่โรงพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์และประชาชนกลุ่มเปราะบางไปแล้วกว่า 89 ล้านชิ้น

“วันนี้เครือซีพีได้นำประสบการณ์นั้นมาต่อยอดสู่ ‘POR-DEE’ ซึ่งเป็นหน้ากากที่ออกแบบภายใต้การดูแลของแพทย์ มีมาตรฐานสูงสุด และจำหน่ายในราคาที่เข้าถึงได้ง่าย โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายคืนสู่โรงพยาบาลจุฬาฯ ตามเจตนารมณ์เดิมของประธานอาวุโสเครือเจริญโภคภัณฑ์”

ด้าน **คุณภูมิชัย ตรียตลานนท์** กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีพี โซเซียลิมแพคท์ จำกัด กล่าวเสริมว่า หน้ากากอนามัย “POR-DEE” ได้พัฒนาจากหน้ากากรุ่นเดิมที่เป็น Surgical Mask หรือหน้ากากทางการแพทย์ โดยหยิบเอา Pain Point จากการใช้งานที่มีช่องให้ฝุ่นหลุดรอดมาได้ มาพัฒนาออกแบบใหม่ให้หน้ากากสามารถใส่ได้กระชับ โดยได้ศึกษารูปหน้าของคนเอเชีย

และทำการออกแบบให้หน้ากากมีความพอดีกับรูปหน้าของคนเอเชียในผู้หญิง ผู้ชาย เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ

นอกจากการจัดวางหน้ากากและชั้นผ้าทั้ง 4 ชั้นให้มีโครงสร้างที่เหมาะสม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ หน้ากาก “POR-DEE” ยังมีการนำจุดแข็งของ Surgical Mask ที่มีการผสมผสานและเคลือบสารสกัดธรรมชาติ Aloe Vera และวิตามินอี เพื่อบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ลดผื่นคัน และด้านอนุมูลอิสระมาใช้ในหน้ากากรุ่นนี้ด้วย

“หน้ากาก POR-DEE สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ถึง 99% และผ่านการทดสอบ Particle Filtration Efficiency (PFE) ตามมาตรฐานสากล มีจุดเด่น คือ พอดีกับใบหน้าคนไทยและชาวเอเชีย สามารถใส่ในชีวิตประจำวันได้ แม้แต่ขณะออก



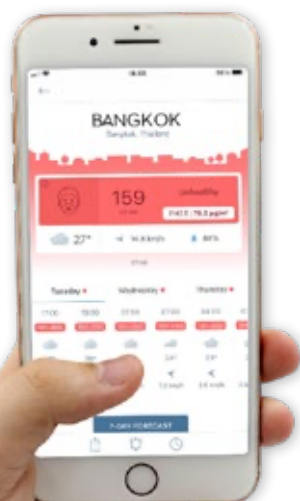
หน้ากากกันฝุ่นพิษ สยบฝุ่น PM 2.5

	โครงสร้าง 4 ชั้น กรองฝุ่น PM 2.5 ได้ 99%
	ผ่านการทดสอบ Particle Filtration Efficiency (PFE)
	“POR-DEE” พอดีกับใบหน้าคนไทยและชาวเอเชีย
	รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่าย มอบให้โรงพยาบาลจุฬาฯ และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

กำลังกาย ให้ความกระชับ ลดช่องว่างที่ฝุ่นจะเล็ดลอดเข้าไป จึงทำให้มั่นใจได้ว่าผู้ใช้จะได้รับการป้องกันสูงสุด”

หน้ากาก “POR-DEE” พร้อมวางจำหน่ายแล้ววันนี้ที่ ร้านจุฬาแคร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ในราคากล่องละ 75 บาท (5 ชิ้น/กล่อง) โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้โรงพยาบาลจุฬาฯ และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาฯ

อ้างอิง :
<https://www.youtube.com/watch?v=0lc0vi2W1M>
<https://www.youtube.com/watch?v=ovzxPthUnOc>
<https://www.youtube.com/watch?v=vwKJvMMzkrY>
<https://www.wearecp.com/cpxcu-por-dee-2025-02-14/>
<https://www.youtube.com/watch?v=lrGbJu2A4R4>
https://www.stateofglobalair.org/sites/default/files/documents/2024-06/sogo-2024-report_0.pdf
<https://epi.yale.edu/measure/2024/EPI>



CU-CP สาขพล้งหนุณเกษตรกร ลดแอมอดวันยังยั้ง



จากความร่วมมือในการพัฒนาหน้าาก “POR-DEE” สู่การลงพื้นที่จังหวัดน่านของ จุฬาฯ-ซีพี ในการช่วยเกษตรกรลดการเผา และสร้างอาชีพทางเลือกให้ใหม่

โดยโครงการสบขุนโมเดลที่ อ.ท่าวังผา จ.น่าน เป็นโครงการพัฒนาต้นแบบที่ทางเครือ ซีพีได้ดำเนินการมากกว่า 5 ปี เพื่อส่งเสริมการ เปลี่ยนพื้นที่เพาะปลูกข้าวโพดเชิงเดี่ยวให้ กลายเป็นแหล่งเพาะปลูกกาแฟที่มีมูลค่าสูงขึ้น ซึ่งไม่เพียงช่วยลดการเผาพื้นที่เกษตร แต่ยังเป็น การสร้างรายได้ที่มั่นคงให้แก่เกษตรกร ในพื้นที่ด้วย

ทั้งนี้ ทางเครือฯ ได้ส่งเสริมเกษตรกรให้ ปลูกพืชทางเลือกแทนการเผา โดยเฉพาะ กาแฟ ซึ่งถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สามารถสร้าง รายได้สูงและช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศ โดย 1 ไร่ของกาแฟสามารถให้รายได้เทียบ เท่ากับข้าวโพด 7 ไร่ ลดการใช้พื้นที่เกษตร และเพิ่มมูลค่าอาชีพ ซึ่งโครงการนี้ส่งเสริมให้

เกษตรกรรวมตัวเป็นวิสาหกิจชุมชน และพัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น กาแฟคั่ว กาแฟสำเร็จรูป ปุ๋ยหมัก และชาดอกกาแฟ และยังเปิดร้านกาแฟบ้านสบขุน ซึ่งบริหารโดย คนในชุมชน

ปัจจุบันโครงการสบขุนโมเดลช่วยให้ พื้นที่ป่ากลับคืนมา 60% หรือกว่า 5,551 ไร่ และสามารถสร้างรายได้ให้เกษตรกรในพื้นที่ ได้มากกว่า 1.6 ล้านบาท

นอกจากนี้ ทางจุฬาฯ และซีพียังได้เยี่ยม ชมฟาร์มโคเนื้อในโครงการพัฒนาเครือข่าย ธุรกิจชุมชนร่วมโคเนื้อ ต.เมืองจัง อ.ภูเพียง จ.น่าน ซึ่งเป็นโครงการภายใต้การสนับสนุน ของสำนักวิชาการทรัพยากรการเกษตร จุฬาฯ ที่มุ่งพัฒนาการเลี้ยงโคเนื้อของเกษตรกร ให้สามารถผลิตโคเนื้ออย่างมีคุณภาพ ตรงตามความต้องการของตลาด และสามารถ สร้างรายได้ที่ดีให้กับเกษตรกรเพื่อนำไปสู่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหา ฝุ่นละอองอย่างยั่งยืนของทางจุฬาฯ และเครือซีพี รวมถึงสร้างความมั่นคงทางการเกษตรไทย และยกระดับคุณภาพชีวิตของเกษตรกรได้ อย่างเป็นระบบ



ตรวจสอบสภาพอากาศ

แบบ Real Time ด้วย AI สุดล้ำ

ปัญหาสภาพอากาศนับว่าเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลกที่ส่งผลกระทบในวงกว้าง ทั้งสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตประจำวันที่มีข้อจำกัดมากขึ้น รวมถึงผลกระทบในแวดวงธุรกิจ ทำให้ต้องคอยติดตามข่าวสารและพร้อมรับมืออยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ทำให้เกิดการนำนวัตกรรม AI เข้ามาช่วยในการประเมินสภาพอากาศให้รวดเร็วและแม่นยำมากยิ่งขึ้น

Breeze Technologies บริษัทเทคโนโลยีน้องใหม่สัญชาติเยอรมัน เห็นถึงปัญหาจึงเดินหน้าพัฒนาเซ็นเซอร์ตรวจสอบคุณภาพอากาศที่ทำงานร่วมกับ AI สามารถตรวจสอบสภาพอากาศได้มากกว่า 10 รายการ เช่น อุณหภูมิ, ความชื้น, คาร์บอนไดออกไซด์, ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 10 / PM 2.5)

และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เป็นต้น โดยสามารถนำไปปรับใช้ได้หลายสถานที่ทั้ง บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน ไปจนถึงโรงงานอุตสาหกรรม



การทำงานของ Breeze Technologies จะวัดค่าสภาพอากาศผ่านเครื่องเซ็นเซอร์และส่งต่อข้อมูลไปที่ Environmental Intelligence Cloud ระบบจะทำการวิเคราะห์และแจ้งข้อมูลแบบเรียลไทม์ พร้อมให้คำแนะนำปรับปรุงสภาพอากาศให้เหมาะสมในแต่ละสถานที่ โดยอ้างอิงจากข้อมูลในระบบที่มีข้อมูลชั้นมากกว่า 3,500 รายการ นอกจากนี้ ยังมีระบบแจ้งเตือนอัตโนมัติเมื่อสภาพอากาศมีแนวโน้มแย่ลงเกินเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด

ที่มา : www.breeze-technologies.de

Take a Brake!

ทุกครั้งที่ยหยุด มลพิษต้องเท่ากับ 0

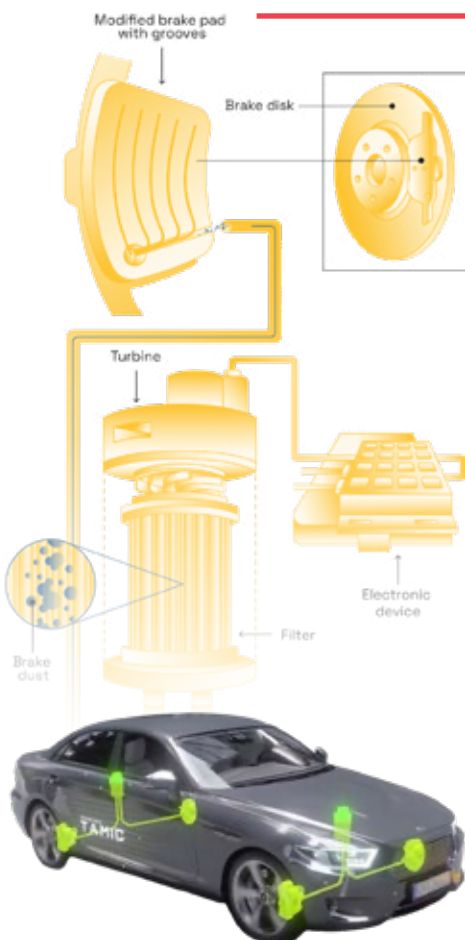
อีกหนึ่งสาเหตุสำคัญของการเกิดมลพิษทางอากาศมาจากยานพาหนะและระบบคมนาคมขนส่ง ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและยากที่จะหลีกเลี่ยง แม้ช่วงที่ผ่านมามีการหันมาใช้ยานยนต์ไฟฟ้าเพื่อลดการปล่อยมลพิษจากเครื่องยนต์ แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่สร้างมลพิษทางอากาศได้ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ แคการเหยียบเบรกสามารถสร้างฝุ่นละอองอนุภาคขนาดเล็ก มากกว่าท่อไอเสียถึง 6 เท่า หรือราว 30 มิลลิกรัมต่อกิโลเมตร

เพื่อปิดจบปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กที่สร้างผลกระทบขนาดใหญ่ Tallano Technologies บริษัทวิศวกรรมสัญชาติฝรั่งเศส ตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหการปล่อยอนุภาคขนาดเล็กของเบรก (ฝุ่น PM 10 และ

PM 2.5) ด้วยการคิดค้นระบบ TAMIC นวัตกรรมที่สามารถดักจับอนุภาคขนาดเล็กที่ปล่อยออกมาเมื่อรถเบรก การทำงานของระบบจะผสมผสานเข้ากับคาลิเปอร์เบรก ประกอบด้วยระบบควบคุมอิเล็กทรอนิกส์ ระบบดูด และกรอง ช่วยให้งักเก็บอนุภาคขนาดเล็กไว้แทนที่จะกระจายไปในอากาศ

TAMIC สามารถลดการปล่อยอนุภาคขนาดเล็กได้ถึง 85% และเพื่อรองรับการใช้งานที่ครอบคลุมจึงได้รับการออกแบบมาให้ปรับใช้ได้กับยานพาหนะหลายชนิด เช่น รถยนต์ รถบรรทุก ไปจนถึงรถไฟ นอกจากนี้ ยังใช้งานง่าย ไม่ต้องบำรุงรักษาภายนอก เปลี่ยนไส้กรอง

ที่มา : www.tallano-technologies.com/en/



จับกระแส ไอเทมสู่ฝุ่น สุดฮิตแห่งยุค

ช่วงที่ผ่านมามากคนเริ่มตระหนักแล้วว่า วิกฤตฝุ่น PM 2.5 นั้นน่ากลัวแค่ไหนด้วยความรุนแรงของระดับฝุ่น ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การใช้ชีวิต ทำให้เกิดกระแสตื่นตัวเพื่อหาวิธีป้องกันตัวเองจากมลพิษอันตราย PM 2.5 นี้ มาดูกันว่า จากกระแสที่เกิดขึ้น ทำให้สินค้าประเภทไหนกลายเป็นไอเทมสุดฮิต ที่ต้องมีติดบ้าน ติดตัว เรียกว่าขาดไม่ได้เลยก็ว่าได้

1 หน้ากากกรองอนุภาคขนาดเล็ก

ในวิกฤตฝุ่น PM 2.5 หน้ากากอนามัย กลายเป็นไอเทมแห่งยุคและเปรียบเสมือนอวัยวะที่ 33 ของคนเราไปเรียบร้อยแล้ว แต่หน้ากากอนามัยธรรมดาอาจมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอที่จะป้องกันมลพิษทางอากาศได้ จำเป็นต้องใช้หน้ากากที่มีคุณสมบัติในการกรองอนุภาคขนาดเล็กได้ดี ยกตัวอย่าง หน้ากากชนิด N95 ถูกจัดว่าเป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่น PM 2.5 ได้มากเป็นอันดับต้น ๆ หรือจะเป็นหน้ากาก KN95, KF94, FFP1 และ FFP2 ที่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ปัจจุบันยังมีหน้ากาก POR-DEE ที่ถูกพัฒนาขึ้นโดยความร่วมมือระหว่าง คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และเครือเจริญโภคภัณฑ์ หรือซีพี ซึ่งออกแบบมาให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันฝุ่น PM 2.5 อีกทั้งยังพอดีกับโครงหน้าคนไทย ทำให้ผู้สวมใส่สามารถหายใจและพูดได้คล่องขึ้นโดยไม่อึดอัด

สอดคล้องกับเทรนด์การตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคที่จะคำนึงถึงวัสดุที่มีผิวสัมผัสอ่อนโยนต่อผิว ระบายอากาศได้ดี สายคล้องหูมีความนุ่ม แข็งแรง สามารถปรับสายได้ที่สำคัญคือ รูปทรงของหน้ากากที่เหมาะสมกับใบหน้า ทำให้หน้ากากทรง 3D, ทรงตัว V และทรงถ้วย กลายเป็นดีไซน์ยอดนิยม

Did You Know

ตลาดหน้ากากอนามัยทั่วโลก
ปี 2024 มีมูลค่า

11,000

ล้านดอลลาร์สหรัฐ

หรือประมาณ 3.7 แสนล้านบาท
และคาดว่าจะเติบโต 25.6% ในช่วง
ปี 2025-2033



2 เครื่องฟอกอากาศดาวรุ่งวงการเครื่องใช้ไฟฟ้า

ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ถือเป็นอีกไอเทมที่หลายคนต้องมี นั่นก็คือ เครื่องฟอกอากาศ แถมยังกลายเป็นพระเอกหน้าใหม่ในหมวดเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านอีกด้วย หากย้อนกลับไปหลายปีก่อนเครื่องฟอกอากาศจะเป็นไอเทมที่ไม่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต มักพบเห็นได้เฉพาะตามโรงแรม หรือเป็นที่นิยมใช้ในต่างประเทศมากกว่า แต่ปัจจุบันเครื่องฟอกอากาศกลายเป็นสินค้าขายดีจนขาดตลาด ต้องพรีออร์เดอร์ข้ามเดือน และมีแนวโน้มความต้องการสูงขึ้นเรื่อย ๆ อีกทั้งยังได้เห็นนวัตกรรมใหม่ของเครื่องฟอกอากาศที่พัฒนาออกมาให้สามารถฆ่าเชื้อและฟอกอากาศ PM 2.5 ได้อย่างดี

โดยเทรนด์ความต้องการของผู้บริโภคส่วนใหญ่ในการเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศจะมองจากหลาย ๆ ปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็น ขนาดและดีไซน์ที่เหมาะสมกับพื้นที่ ฟังก์ชันการใช้งานที่หลากหลาย เทคโนโลยีที่ทันสมัย รวมถึงมีมาตรฐานรับรองความปลอดภัย และการกรองฝุ่นละอองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Did You Know

คาดการณ์เครื่องฟอกอากาศทั่วโลกมีมูลค่าสูงถึง 18,340 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ

6 แสนล้านบาท

ในปี 2025 และปี 2034 จะเติบโตถึง 34,090 ล้านดอลลาร์สหรัฐหรือประมาณ 1 ล้านล้านบาท โดยเติบโตเฉลี่ย 7.13% ต่อปี

3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สร้างภูมิคุ้มกันสู่ฝุ่น

ถ้าคิดว่าการป้องกันฝุ่นจากภายนอกอย่างเดียวคงเพียงพอแล้ว นั่นอาจเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะอีกหนึ่งกำลังสำคัญที่ทำให้เราสามารถสู้กับมลพิษทางอากาศได้คือ การสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกาย ทั้งจากการพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการเพิ่มสารอาหารที่ดีให้กับร่างกายด้วยอาหารเสริมวิตามิน เช่น NAC, วิตามิน B Complex และวิตามิน C ที่มีประสิทธิภาพช่วยลดการอักเสบของร่างกายและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

สำหรับเทรนด์ความต้องการของผู้บริโภคในการมองหาอาหารเสริม จะเป็นเรื่องของความน่าเชื่อถือและมาตรฐานของผู้ผลิต สารสกัดที่มาจากธรรมชาติ และฟอรั่มของวิตามิน ตลอดจนแนวโน้มความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีนั่นเอง

Did You Know

ตลาดอาหารเสริมทั่วโลกปี 2023 มีมูลค่า

5,900 ล้านดอลลาร์สหรัฐ

หรือประมาณ 1.9 แสนล้านบาท และมีอัตราการเติบโตต่อเนื่องที่ 6.64% โดยคาดว่าจะมีมูลค่าเกิน 1 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 3 แสนล้านบาทในปี 2032

4 สกินแคร์ปกป้องผิวจากฝุ่น

เพราะการต้องออกไปพบเจอกับมลพิษทางอากาศในทุก ๆ วัน แม้จะป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองได้โดยการสวมใส่หน้ากากอนามัย หากแต่การสัมผัสกลับกลายเป็นสิ่งที่ยากจะป้องกันได้ โดยเฉพาะผิวหนังที่มักจะได้รับผลกระทบมากกว่าส่วนอื่น ๆ และยังเป็นบริเวณที่ผิวอ่อนโยนและไวต่อการตอบสนอง ทำให้สกินแคร์ที่มีส่วนผสมของสารสกัด อาทิ วิตามินอี,ไฮยาลูรอนิก,เซราไมด์ และไนอะซินาไมด์ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบและฟื้นฟูผิวจากมลภาวะ กลายเป็นอีกสินค้าขายดีในช่วงวิกฤตฝุ่น PM 2.5

ทั้งนี้ สะท้อนได้จาก การปรับตัวของหลาย ๆ แบรนด์ที่เริ่มหันมาพัฒนาสกินแคร์ที่เพิ่มสารสกัดเหล่านี้ลงไป เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคนั่นเอง และนอกจากความต้องการด้านสารสกัดที่ช่วยป้องกันผิวจากฝุ่นแล้ว ผู้บริโภคยังคงให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัย ปราศจากสารเคมี และเนื้อสัมผัสอ่อนโยนต่อผิวอีกด้วย

Did You Know

ตลาดผลิตภัณฑ์ดูแลผิวป้องกันมลพิษทั่วโลก มีการขยายตัวเพิ่มขึ้น

และคาดว่าจะมีมูลค่าสูงถึง 81,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ

2 ล้านล้านบาท ในปี 2025

5 เครื่องวัดคุณภาพอากาศแบบเรียลไทม์

ยุคนี้จะมีโรงฟั่งรายงานสภาพอากาศจากข่าวหรือเว็บไซต์อย่างเดียวยังคงไม่พอ เพราะข้อมูลส่วนมากจะมาในรูปแบบของภาพรวมกว้าง ๆ ของแต่ละพื้นที่ ทำให้เกิดการนำเครื่องตรวจวัดคุณภาพอากาศมาใช้ในบ้าน หรือออฟฟิศ เพื่อเข้าถึงข้อมูลแบบเรียลไทม์ จากแต่เดิมที่การติดตั้งเครื่องตรวจวัดคุณภาพอากาศจะนิยมใช้ในบางสถานที่เท่านั้น

สำหรับเทรนด์ความต้องการของผู้บริโภคที่น่าจับตามองอยู่ที่ความหลากหลายของฟังก์ชันการวัดอากาศ เช่น อุณหภูมิ, ความชื้น, ค่าฝุ่นละออง (PM 1.0/PM 2.5/PM 10), ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นต้น รวมถึงเทคโนโลยีการตรวจวัดที่แม่นยำ การแจ้งเตือนอย่างรวดเร็ว เมื่อ คุณ ภาพ อากาศ อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่ามาตรฐาน อีกทั้งความสวยงามของดีไซน์ที่สามารถแมตช์ได้กับทุกสถานที่

Did You Know

ตลาดเครื่องตรวจวัดคุณภาพอากาศทั่วโลกปี 2024 เติบโต

5,800

ล้านดอลลาร์สหรัฐ

หรือประมาณ 1.9 แสนล้านบาท มีแนวโน้มขยายตัวต่อเนื่องอยู่ที่ 7.56% คาดปี 2034 มูลค่าตลาดจะสูงถึง 12,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 4 แสนล้านบาท

ลอนดอนเร่งเก็บค่าปรับ

ผู้ขับขี่ในเขตปล่อยมลพิษต่ำ



โฆษกของ Transport for London (TfL) เผยข้อมูลผู้ขับขี่ในลอนดอนในเขตปล่อยมลพิษต่ำพิเศษ (Ulez) มีการจ่ายเงินค่าปรับไปแล้วกว่า 70 ล้านปอนด์ หรือประมาณ 2,900 ล้านบาท ในช่วง 6 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากใช้ยานพาหนะที่ไม่ตรงตามมาตรฐานการขับขี่ในเขตปล่อยมลพิษต่ำ โดยเงินจำนวนดังกล่าวจะถูกนำไปลงทุนในเครือข่ายขนส่งสาธารณะ รวมถึงการปรับปรุงเส้นทางรถประจำทางในเขตนอกกรุงลอนดอน โดยโครงการ Ulez ส่งผลทำให้มีอากาศที่สะอาดขึ้น ระดับฝุ่นละออง (PM 2.5) ลดลงอย่างต่อเนื่อง และประชาชนหันมาใช้ยานพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น พิสูจน์ได้จากข้อมูลล่าสุด ยานพาหนะมากกว่า 96% ที่เห็นขับอยู่ใน Ulez เป็นไปตามข้อกำหนด และคาดว่าในปี 2027 Ulez จะยุติการสร้างรายได้เนื่องจากทุกคนเปลี่ยนมาใช้ยานพาหนะที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษ

ที่มา : <https://www.bbc.com/news/articles/cx2pj7e0wyno> , <https://www.london.gov.uk/>



ญี่ปุ่นฟุด

The Chiba Project

ลดการปล่อยมลพิษทางอากาศ

ประเทศญี่ปุ่นนับเป็นอีกหนึ่งเมืองที่มีปริมาณของโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะจังหวัดชิบะ เป็นที่ตั้งของโรงงาน โรงกลั่น และโรงไฟฟ้าพลังความร้อนจำนวนมาก ส่งผลให้เป็นพื้นที่ที่มีการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สูงที่สุดใน 47 จังหวัดของญี่ปุ่น ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลและภาคอุตสาหกรรมได้ร่วมมือกันจัดตั้งโครงการ The Chiba Project โดยมีเป้าหมายที่จะกักเก็บการปล่อยมลพิษของจังหวัดให้ได้ 2% ภายในปี 2030 ซึ่ง The Chiba Project เป็นเพียง 1 ใน 9 โครงการ Carbon Capture and Storage (CCS) องค์กรความมั่นคงด้านโลหะและพลังงานแห่งญี่ปุ่น (JOGMEC) ที่ทุ่มงบประมาณ สำหรับโครงการ CCS อยู่ที่ 23,900 ล้านเยน (ประมาณ 5 พันล้านบาท)

ที่มา : <https://www.japantimes.co.jp/environment/2025/01/26/energy/carbon-capture-projects/>

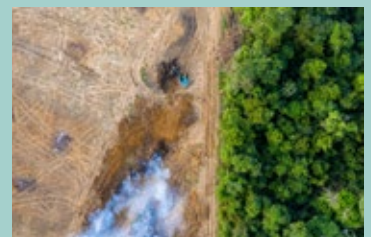
EUDR กฎหมายคุ้มครองป่าไม้

ที่ผู้นำเข้า-ส่งออกต้องรู้

พามาทำความรู้จักกับ กฎหมายสินค้าปลอดการตัดไม้ทำลายป่า (EUDR : EU Deforestation-free Regulation) ซึ่งเป็นกฎหมายที่สหภาพยุโรปจัดตั้งขึ้น เพื่อจัดการกับปัญหาการล่าสัตว์ป่า และการตัดไม้ทำลายป่า โดยกฎหมาย EUDR ได้กำหนดไว้ว่า ต่อจากนี้ไป 7 กลุ่มสินค้าที่จะส่งออก หรือนำเข้าของตลาด EU ได้แก่ ยางพารา ปาล์มน้ำมัน วัว ไม้ กาแฟ โกโก้ และถั่วเหลือง รวมถึงผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสินค้าเหล่านี้ ต้องผ่านเงื่อนไขสำคัญทั้ง 3 ข้อ นั่นคือ ต้องปลอดการตัดไม้ทำลายป่า, กระบวนการผลิตถูกต้อง

ตามกฎหมาย และได้รับการตรวจสอบและประเมินพิถีพิถันทางภูมิศาสตร์ วันเวลาการผลิต โดยกฎหมายนี้จะมีผลบังคับใช้ในประเทศสมาชิกสหภาพยุโรป และประเทศที่ไม่ได้เป็นสมาชิกทั่วโลก และจะเริ่มมีผลบังคับใช้สำหรับกลุ่มผู้ค้าขนาดใหญ่ในวันที่ 30 ธันวาคม 2568 และกลุ่มธุรกิจขนาดเล็กในวันที่ 30 มิถุนายน 2569

ที่มา : <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20241111IPR25340/eu-deforestation-law-parliament-wants-to-give-companies-one-more-year-to-comply> https://environment.ec.europa.eu/topics/forests/deforestation/regulation-deforestation-free-products_en



ปักหมุด 7 ประเทศ อากาศสะอาด ปี 2024



1

ไอซ์แลนด์

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

3.4

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

2

เกรเนดา

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

3.8

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

4

เปอร์โตริโก

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

4.3

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

6

เอสโตเนีย

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

4.9

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

3

ออสเตรเลีย

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

4.2

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

5

นิวซีแลนด์

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

4.8

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

7

ฟินแลนด์

ระดับ PM 2.5
เฉลี่ยต่อปี อยู่ที่

5

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร

*ค่าเฉลี่ย

PM 2.5 ภายใน
24 ชั่วโมง
ต้องไม่เกิน

37.5

ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์
เมตร

*ค่าเฉลี่ย

PM 2.5 ราย 1 ปี
จะต้องไม่เกิน

15

ไมโครกรัมต่อ
ลูกบาศก์เมตรที่มา : <https://ceoworld.biz/>

Harmony of Nature, Innovation, and Sustainable Rhythms

สมดุลธรรมชาติ

นวัตกรรม

และจังหวะชีวิตที่ยั่งยืน

ท่ามกลางความท้าทายของวิกฤตฝุ่น PM 2.5 ที่ส่อเค้าว่าอนาคตอันใกล้เราอาจไม่มีอากาศสะอาดให้หายใจอีกต่อไป เราจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของชีวิต การงาน และสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องส่งผลถึงกันและกัน ยิ่งกว่าที่เคยเป็นมา การนำคุณค่ามาสร้างมูลค่า เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาดั้งเดิม ปกป้องธรรมชาติที่เป็นต้นกำเนิดชีวิต จะช่วยให้เรามีอากาศสะอาดให้หายใจต่อไป



Rikuoh วิ่งสุดใจ ไปสุดฝัน

ซีรีส์ญี่ปุ่นที่ออกฉายมาตั้งแต่ปี 2017 กลับมาฉายอีกครั้งทาง Netflix เล่าเรื่องราวของ โคฮาเซยะ โรงงานผลิตทาปี (ถุงเท้าแบบดั้งเดิม) ที่ดำเนินกิจการมานานกว่าร้อยปี ผ่านการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ปรับลดขนาดกิจการเพื่อความอยู่รอด จนปัจจุบันอยู่ในมือของทายาทรุ่นที่ 4 ส่วนพนักงาน 20 คนที่เหลืออยู่ก็มีอายุเฉลี่ย 57 ปี ธุรกิจกำลังอยู่ในสภาวะขาดทุน จากยอดขายที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ขณะที่โรงงานทาปีอื่นทยอยปิดตัวไปแล้ว โคฮาเซยะ ตัดสินใจพัฒนารองเท้าวิ่งแบรนด์ Rikuoh จากต้นทุนเดิมคือภูมิปัญญาการผลิตรองเท้าทาปีแบบญี่ปุ่น ทักษะดั้งเดิมของช่างฝีมือ แนวคิดของ Tabi ช่วยให้นิ้วเท้าและฝ่าเท้าเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติ พื้น

รองเท้าช่วยรองรับแรงกระแทก โดยไม่จำกัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเท้า ทำให้หนักวิ่งลดโอกาสบาดเจ็บ ใช้วัสดุจาก เส้นใยสังเคราะห์พิเศษ ที่ช่วยให้รองเท้ามีอายุการใช้งานนานขึ้น ทักษะการตัดเย็บด้วยมือทำให้รองเท้ามีความแข็งแรงและทนทานกว่ารองเท้าที่ผลิตจากเครื่องจักร มีความกระชับสวมใส่สบาย และแก้ปัญหาการบาดเจ็บจากการวิ่ง นำเทคโนโลยีดั้งเดิมมาประยุกต์ใช้นวัตกรรมใหม่พื้นรองเท้าที่ผลิตจากวัสดุใหม่ ที่เหมาะสมมากขึ้น

นอกจากเรื่องราวเกี่ยวกับธุรกิจเล็ก ๆ ที่สืบทอดมาหลายรุ่น การพลิกฟื้นกิจการ แรงแบบดาลใจจากการพยายามเอาชนะอุปสรรค ยังมีเรื่องนวัตกรรม ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ที่นำมาผสมผสานกับทักษะช่างฝีมือที่เป็นจุดแข็ง พัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ที่จะช่วยแก้ปัญหา ขั้นตอนการสร้างนวัตกรรมใหม่ต้องใช้ทั้งเงินทุน เวลา ความพยายาม ความอดทนและความร่วมมือจากหลายฝ่าย นอกจากนี้ ยังมีมุมมองของทายาทธุรกิจ คนรุ่นใหม่ที่ยังเรียนจบมาโดยไม่มีเป้าหมายชีวิต ผิดหวังซ้ำแล้วซ้ำเล่ากับการทำงานทำ และสิ่งเลวร้ายที่จะเข้าไปรบกวนวงจรการครอบครัวยิ่งดูเหมือนไม่มีอนาคต

ว่าการเข้าสู่ตลาดรองเท้ากีฬาเต็มไปด้วยอุปสรรคมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเงินทุน เทคโนโลยี และการแข่งขันกับบริษัทยักษ์ใหญ่ที่ครอบครองตลาดอยู่ ในฐานะมือใหม่ในตลาด ธุรกิจเล็ก ๆ ที่ไม่มีสายป่านจะทำได้หรือไม่ ถือเป็นซีรีส์ที่ให้แรงบันดาลใจและเหมาะกับคนทุกวัย โดยเฉพาะคนที่กำลังเผชิญความท้าทายในชีวิตหรือการทำงาน

ลมหายใจในป่าเมฆ : ดอยอินทนนท์ The Breath of the Cloud Forest : Doi Inthanon

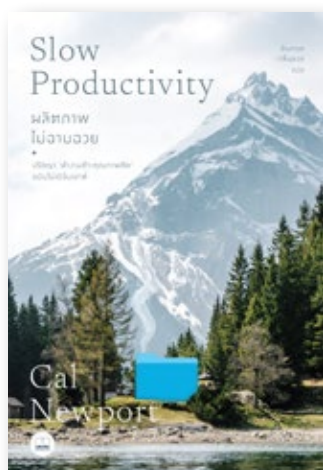
ดอยอินทนนท์ ไม่ได้เป็นเพียงภูเขาสูงที่สุดในประเทศไทย หากเป็นป่าต้นน้ำสูงสุดที่ชุกซ่อนความหลากหลายทางชีวภาพทั้งสัตว์ป่าและพืชพรรณไว้มากมาย เป็นบ้านของสัตว์ป่าหายาก รวมถึงระบบนิเวศที่เปราะบาง โดยบริเวณที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ถูกเรียกขานว่า ป่าเมฆ คอยกักเก็บความชื้นและโอบอุ้มสิ่งมีชีวิตนานาชนิด เป็นแหล่งศูนย์กลางระดับโลกที่มีมากกว่า

500 ชนิด หนังสือเล่มนี้จัดทำโดย มูลนิธิไทยรักษ์ป่า ร่วมกับสองช่างภาพ ธรรมชาติ สุวรรณรงค์ และ ธเนศ งามสม โดยใช้เวลา 2 ปีติดตามชีวิตและการเติบโตของกวางผา ซึ่งเป็นสัตว์ป่าที่โดดเด่นของดอยอินทนนท์ พร้อมถ่ายทอดเรื่องราวของสัตว์และพืชพรรณอื่น ๆ ที่มีความเชื่อมโยงกันในป่าเมฆ เช่น นกกินปลีหางยาวเขียว ชะนีมือขาว ปาดดอยอินทนนท์ เป็นภาพถ่ายอันทรงคุณค่าที่หาได้ยาก



ของสัตว์ป่าและพืชพรรณที่เปรียบเสมือนลมหายใจของป่า ถ่ายทอดความงดงามและความเชื่อมโยงของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศป่าเมฆ ตั้งแต่หมอกที่ปกคลุมต้นไม้ ไปจนถึงสัตว์ป่าที่อาศัยอยู่ในมดที่มนุษย์แทบไม่เคยสัมผัส ภาพของกวางผาที่ยืนตระหง่านบนหน้าผา นกกินปลีหางยาว หรือดอกกุหลาบพันปีที่ผลิบานท่ามกลางความหนาวเย็นที่เปลี่ยนแปลงไปในฤดูกาลต่าง ๆ ของปี ทุกภาพสะท้อนถึงความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่เปราะบางและควรค่าแก่การปกป้อง

ป่าเมฆแห่งนี้กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงจากปัญหาสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะฝุ่น PM 2.5 ซึ่งกลายเป็นวิกฤตใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศของดอยอินทนนท์ ฝุ่นละอองขนาดเล็กเหล่านี้เกิดจากการเผาป่าเพื่อทำการเกษตร ควันจากการจราจร และมลพิษทางอากาศที่พัดมาจากพื้นที่อื่น เมื่อสะสมอยู่ในอากาศไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์ แต่ยังส่งผลต่อสิ่งมีชีวิตในป่าโดยตรง ในวันข้างหน้าป่าเมฆอาจเปลี่ยนแปลงไป หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์และธรรมชาติ ที่ช่วยบันทึกภาพความงดงามของป่าในช่วงเวลานี้ รายได้ทั้งหมดจากการจำหน่ายจะนำไปสนับสนุนภารกิจของมูลนิธิไทยรักษ์ป่าเพื่อการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่าต้นน้ำ เพื่อให้ป่าเมฆยังคงเป็นป่าต้นน้ำแห่งชีวิต และเป็นพื้นที่แห่งความสมดุลของระบบนิเวศ ท่ามกลางความเปราะบางของธรรมชาติ



Slow Productivity พลัฒภาพไม่ฉาบฉวย

เขียน Cal Newport | แปล กิณกฤต กลิ่นหวล | สำนักพิมพ์ Bookscape

BOOK

เราทำงานหนักเกินไป เครียดเกินไป และแทบไม่มีความสุขเลย เราพยายามเอื้อมไปแตะเพดานที่มีแต่จะขยับสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนหวั่นไหวการทำงานขับเคลื่อนด้วยเส้นตาย การงานล้นมือร้อยแปดอย่าง เหนื่อยล้าสะสมจนแทบหมดไฟ โหหนจะเทคโนโลยีที่ทำให้พื้นที่ทำงานและพื้นที่ส่วนตัวพร่าเลือน เพื่อไล่ตามหาคำว่า “พลัฒภาพ” ผู้เขียนค้นพบว่าคำตอบของปัญหาแห่งยุคสมัยซ่อนอยู่ในวิถีชีวิตของเหล่าอัจฉริยะในห้วงประวัติศาสตร์ ซึ่งสรุปออกมาเป็นแนวคิด “พลัฒภาพบนความเมื่อยล้า” มีหลักสำคัญ ได้แก่ ทำงานให้น้อยอย่าง เลือกทำเฉพาะงานที่มีความหมายและสำคัญ เพื่อให้สามารถทุ่มเททรัพยากรและความสนใจได้เต็มที่ ทำงานตามจังหวะที่เป็นธรรมชาติ ปรับจังหวะการทำงานให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตนเอง ไม่เร่งรีบเกินไป เพื่อรักษาความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว และหลงใหลในคุณภาพ มุ่งเน้นการสร้างผลงานที่มีคุณภาพสูง แทนการเน้นผลิตผลงานปริมาณมาก พร้อมแนวทางปฏิบัติที่ปรับใช้กับการทำงานได้หลากหลาย การนำแนวคิดนี้มาปรับใช้จะช่วยให้คุณสร้างผลงานที่มีคุณภาพ รักษาสมดุลชีวิต และป้องกันภาวะหมดไฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีความหมาย โดยไม่สูญเสียสุขภาพและคุณภาพชีวิต เพราะว่าการทำงานที่ยั่งยืน ไม่ใช่การทำงานให้เร็วที่สุด มากที่สุด แต่คือการงานที่ได้สร้างคุณค่าสมดุล ได้ดูแลชีวิตและโลกไปพร้อม ๆ กัน

เครือซีพี ติดอันดับความยั่งยืนระดับโลก

ต่อเนื่องปีที่ 4 จาก S&P Global

เครือซีพีเดินทางสร้างผลลัพธ์เชิงบวกสู่โลกและสังคม ล่าสุด S&P Global จัดอันดับให้ซีพีอยู่ใน The Sustainability Yearbook 2025 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ติด Top 5% ของโลก โดยได้คะแนนสูงสุดในมิติด้านสังคม และได้คะแนนเต็มใน 9 หมวดจากการประเมินของ S&P Global ได้แก่

1. การกำกับดูแลด้านความยั่งยืน
2. จริยธรรมทางธุรกิจ
3. การมีส่วนร่วมต่อการกำหนดนโยบาย
4. การบริหารห่วงโซ่อุปทาน
5. การจัดการทรัพยากรน้ำ
6. กลยุทธ์ด้านสภาพภูมิอากาศ
7. ความหลากหลายทางชีวภาพ
8. สิทธิมนุษยชน
9. การบริหารความสัมพันธ์กับลูกค้า สะท้อนความมุ่งมั่นด้าน ESG และ

ความยั่งยืนในระดับสากล

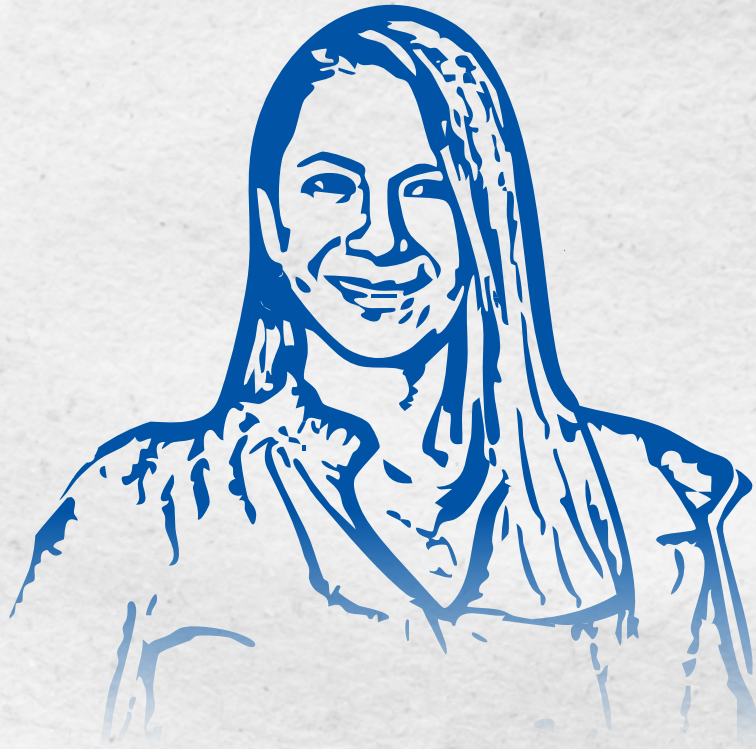


มูลนิธิสานอนาคตการศึกษา คอนเน็กซ์อีดี

เปิด “โครงการผู้นำเพื่อการพัฒนาการศึกษาที่ยั่งยืน ปี 68”

มูลนิธิสานอนาคตการศึกษา คอนเน็กซ์อีดี โดย นายศุภชัย เจียรวนนท์ ประธานกรรมการมูลนิธิสานอนาคตการศึกษา คอนเน็กซ์อีดี และประธานคณะกรรมการเครือเจริญโภคภัณฑ์ พร้อมด้วยผู้บริหาร วิทยากรจากองค์กรเอกชนเครือข่ายมูลนิธิฯ เปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้นำเพื่อการพัฒนาการศึกษาไทยที่ยั่งยืน ประจำปี 2568 หรือ School Partner Workshop 2025 ที่จัดขึ้นต่อเนื่องเพื่อเสริมศักยภาพ School Partner ทั้งทักษะความเป็นผู้นำ การสื่อสาร และการคิดวิเคราะห์ ซึ่งช่วยให้การทำงานร่วมกับโรงเรียน

อย่างมีประสิทธิภาพ โดยครั้งนี้ มีผู้นำรุ่นใหม่ หรือ School Partner ซึ่งเป็นพนักงานจิตอาสาจากองค์กรภาคเอกชน ร่วมการอบรมทั้งหมดกว่า 500 คน ซึ่งล้วนเป็นกลไกสำคัญในการร่วมขับเคลื่อนการศึกษาไทย โดยจะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อำนวยการและครู นำข้อมูลจากระบบ School Management System มาคิดวิเคราะห์ ประเมินจุดอ่อนจุดแข็ง เพื่อผลักดันให้เกิดโครงการพัฒนาคุณภาพโรงเรียนตามบริบทพื้นที่ ติดตามการดำเนินงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย ครอบคลุมทุกด้านสอดคล้องตามยุทธศาสตร์หลักของมูลนิธิฯ



“ BREATHING CLEAN AIR
IS UNDENIABLY ESSENTIAL FOR
EVERYONE TO LIVE ,

and essential for the right
to a healthy environment.

Therefore, governments and businesses
must take pending urgent action
to implement effective measures to
guaranteeing it. ”

“อากาศที่บริสุทธิ์ ถือเป็นสิทธิที่ทุกคนพึงได้รับ
ทุกภาคส่วนจึงต้องร่วมกันขับเคลื่อน...
เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่เป็นจริง”

Astrid Puentes Riaño

ผู้รายงานพิเศษแห่งสหประชาชาติว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
ในการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

ที่มา : WHO



สามเณร
ปลูกปัญญาธรรม



กตัญญู คือ ความดี



ร่วมเรียนรู้หลักธรรม น้อมนำสู่ “ความกตัญญู”

กับ ๑๒ ยุวชน ในเรียลลิตี้ธรรมะถ่ายทอดสด

ณ สถานปฏิบัติธรรม ธรรมะ จ.นครราชสีมา

เริ่ม ๒๐ เมษายน ถึง ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๘

รับชมได้ทาง

true visions

และ



www.truelittlemonk.com



สามเณรปลูกปัญญาธรรม

