

The logo consists of the letters 'M', 'L', and 'V' in a bold, sans-serif font. The 'M' is blue, the 'L' is green, and the 'V' is red. They are set against a white background within a rounded rectangular frame.

MLV

ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 / เดือน มกราคม 2566

Two red lanterns with gold trim and tassels are positioned on either side of the main text.

Happy New Year

2023



INSPIRATION

“

“Instinct is a marvelous thing. It can neither be explained nor ignored.”

สัญชาตญาณเป็นสิ่งมหัศจรรย์ ไม่สามารถอธิบายหรือเพิกเฉยได้



“Everything must be taken into account. If the fact will not fit the theory - let the theory go.”

ทุกอย่างจะต้องนำมาพิจารณา ถ้าความจริงไม่เข้ากับทฤษฎี - ก็ปล่อยทฤษฎีไป

“Never tell all you know-not even to the person you know best.”

ห้ามบอกทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณรู้ ไม่แม้แต่คนที่คุณรู้จักดี

“To every problem, there is a most simple solution.”

สำหรับทุกปัญหา จะมีทางออกที่ง่ายเสมอ

“Words are such uncertain things, they so often sound well but mean the opposite of what one thinks they do.”

คำพูดเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ถึงแม้จะฟังดูดี แต่กลับมีความหมายตรงกันข้ามกับสิ่งที่คิด

-Agatha Christie-

นักเขียนนิยายแนวสืบสวนสอบสวน เจ้าของสถิติกินเนสส์บุ๊ก นักเขียนที่มียอดขายหนังสือมากที่สุดในโลก

”



จิตสำนึกกับการรักองค์กร จะทำให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้จริงหรือ?

เปิดฉบับนี้มาก็เริ่มต้นแบบทำให้ ตื่นเต้นกันอีกแล้ว... จิตสำนึก คืออะไร? และจิตสำนึกรักองค์กรจะมีหน้าตา เป็นอย่างไร ช่วยอะไรองค์กรได้บ้างกับ ภาวะเศรษฐกิจถดถอยเช่นนี้

ผู้เขียนมีคำถามต่อเรื่องดังกล่าวที่ อยากจะเขียนออกมา เพื่อถ่ายทอดให้ ผู้อ่านซึ่งเป็นทั้งผู้ประกอบการและ เจ้าหน้าที่ในระดับบริหาร ระดับปฏิบัติการ ที่เป็นพนักงานในองค์กร ซึ่งหากท่าน ทั้งหลายหันกลับมา มี "จิตสำนึก" ที่ดี ในเชิงบวกกับองค์กรและครอบครัว ท่าน ก็จะสามารถช่วยเหลือหรือฟื้นฟูเศรษฐกิจ ของชาติ (ครอบครัว) ให้กลับมาดีและ เข้มแข็งขึ้นมาดังเช่นแต่ก่อนได้

แล้วต้องปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะเรียกว่า มีจิตสำนึก? ผู้เขียนขอตั้งคำถามว่า มันจะ มาเกี่ยวข้องกับอะไรในเรื่องนี้ เพราะ จิตสำนึกในทางปฏิบัติงานบนสถานการณ์ วิกฤตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน หากท่านและ ผู้นำองค์กรไม่มีจิตสำนึก องค์กรของท่าน



ก็คงมาไม่ถึงจุดนี้ ในขณะที่เมื่อมอง ตรงกันข้าม องค์กรที่มาไม่ถึงจุดนี้ได้ ก็ต้องปิดตนเองไปก่อน เพราะทีมงาน และพนักงานในองค์กรขาดซึ่งจิตสำนึก เชิงบวก ในการร่วมมือกันปฏิบัติงาน องค์กร จึงมีสภาพไปไม่รอดและต้องจากไปแบบ ไม่มีวันกลับมาใหม่ แล้วอะไรที่จะมา ช่วยเหลือองค์กรของท่านได้?

ดังนั้น หากพนักงานทุกคนในองค์กร มี "จิตสำนึก" ในหน้าที่ของตนเองเชิงบวก ร่วมกันแล้ว ท่านก็จะสามารถช่วยองค์กร (ประเทศชาติ) ให้ฟื้นคืนกลับมาได้ดังเดิม ลองมาดูก่อนครั้นว่า จิตสำนึกแท้จริงนั้น มันคืออะไรกันแน่ อาจจะคิดเอาเองและ เข้าใจกันว่า จิตสำนึก คือ ความนึกคิดที่ดี ของตนเอง ดีแต่คิดได้ หรือได้แต่คิด

SMART SECRET



แต่ทำจริงไม่ได้ ผู้เขียนขอพาท่านผู้อ่าน มาทำความเข้าใจคำจำกัดความตามทฤษฎี ของจิตสำนึกกันหน่อยว่า **จิตสำนึก (Conscious)** แท้ที่จริงนั้น คืออะไร?

- **จิตสำนึก** คือ ความรู้สึกหรือระดับ ความตระหนักที่มีอยู่ภายในตัวตนของความ เป็นมนุษย์
- **จิตสำนึก** คือ สภาวะที่มีสติ รู้ตัว รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่หรือกำลังจะทำอะไรต่อไป
- **จิตสำนึก** คือ การรู้สึก การระลึกได้ เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ ของตนเอง



ในโครงสร้างของสังคมว่า ตนเองควรทำอะไร และไม่ควรทำอะไร

จาก 3 คำจำกัดความในเบื้องต้น ตามทฤษฎีของความหมายของ**จิตสำนึก** นั้น ท่านผู้อ่านจะเห็นได้ว่า แท้ที่จริงแล้ว **จิตสำนึก** ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้ตัวเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยมีสติระลึกถึง ณ ขณะนั้นและขณะต่อไป

เป็นอาการที่จิตนึกคิดขึ้นมาได้ ถึงกระบวนการ การกระทำ ที่ทำ ที่คิด ที่พูดอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน ที่จะเชื่อมต่อไปในอนาคต ในอิริยาบถต่างๆ ของการใช้ชีวิตและ ปฏิบัติงานในหน้าที่ หากคนเราขาดสติ (การระลึกได้) หรือไม่มีสติขณะทำงาน หรือ ใช้ชีวิต ก็จะทำให้เกิดปัญหาชีวิต รวมไปถึง อุบัติเหตุในการปฏิบัติงานตามมาอีก มากมาย ดังเช่น การปฏิบัติงานในหน้าที่ ของตนเองกับเครื่องจักรในขณะทำงาน หากขาดสติสัมปชัญญะขณะปฏิบัติงาน

ก็จะก่อให้เกิดความผิดพลาดและเกิด อุบัติเหตุต่อร่างกายหรือทรัพย์สินของ องค์กรได้ อาจจะทำให้เกิดความเสียหาย เล็กน้อยไปถึงขั้นบานปลาย เสียหาย อย่างหนัก หรือเสียชีวิตกันไปด้วย

ดังตัวอย่างเช่น เหตุการณ์เพลิงไหม้ โรงงานที่เกิดขึ้นหลายแห่ง จนก่อให้เกิด ความเสียหายหลายสิบล้าน จากการ

สอบสวนหาสาเหตุที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ มักจะเกิดจากความผิดพลาด และ ความสะพร่าของพนักงานผู้รับผิดชอบ กับ หัวหน้างาน ผู้ที่ต้องมาควบคุมกำกับดูแล ในส่วนงานนั้น ซึ่งบกพร่องต่อหน้าที่ (ละเลย) แต่ความหมายของคำว่าบกพร่องต่อหน้าที่ ก็คือ การขาดจิตสำนึกของตนเองในความ ใส่ใจและรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย เพียงเพราะพนักงานผู้รับผิดชอบ ขาดจิตสำนึกในการทำงานกับขาดสติ (แกล้งลืม/ขี้เกียจ) อันเป็นสาเหตุหลัก ที่เกิดอุบัติเหตุขึ้นมา ซึ่งตนเอง (พนักงาน/ หัวหน้างาน) ขาดความรอบคอบ ขาด ความเอาใจใส่ในหน้าที่ที่พึงกระทำ อยู่เป็นประจำ แต่ละเว้นไม่ปฏิบัติตาม จนทำให้เกิดอุบัติเหตุและสร้างความ เสียหายลูกกลมใหญ่โต ทำให้องค์กรต้อง ปิดกิจการ เพียงเพราะผู้ปฏิบัติงานไม่มีสติ (ขาดจิตสำนึกในหน้าที่) ที่จะมาประกอบ การงานของตนให้รอบคอบ เพราะ การกำหนดลักษณะงานเอาไว้ คือวิธีการงาน เพื่อความปลอดภัยตามหลักสากล ในการปฏิบัติงานกับเครื่องจักร แต่พนักงาน กลับละเลย ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอน

จิตสำนึก จึงถือได้ว่ามีความสำคัญ ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่ต้องทำงาน และมีความรับผิดชอบในการอยู่ร่วมกับ คนอื่นในสังคม โดยเริ่มต้นจากหน่วยของ สังคมขนาดเล็ก ก็คือ ครอบครัว (สามี/ ภรรยา/บุตร) ที่ต้องมาอยู่ร่วมกัน พักอาศัย กินนอนด้วยกันกับบุคคลอื่นตั้งแต่เยาว์วัย จนเติบโตขึ้นและต้องออกมาอยู่ร่วมกับ สังคมภายนอกที่มีความหลากหลาย

SMART SECRET



“

จิตสำนึก ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้ตัวเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยมีสติระลึก ึ ณ ขณะนั้นและขณะต่อไป เป็นอาการที่จิตนึกคิดขึ้นมาได้ ถึง กระบวนการ การกระทำ ที่ทำ ที่คิด ที่พูดอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน ที่จะเชื่อมต่อไป ในอนาคต ในอริยาบทต่างๆ ของการใช้ชีวิต และปฏิบัติงานในหน้าที่

”

เช่น มีคุณครู มีเพื่อนในโรงเรียน ใน มหาวิทยาลัย ในที่ทำงานที่ต้องมาใช้ชีวิตด้วยกันต้องมีการสื่อสารประสานงาน(พูดคุย) ในการทำงาน ให้ผลของงานประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ซึ่งจะมีคนอยู่รอบข้างในชีวิตมากมาย แต่หากท่านหรือเพื่อนร่วมงานขาดจิตสำนึกหรือขาดสติสัมปชัญญะในการทำงานแล้ว ผลของอุบัติเหตุกับความเสียหายจะตามมา ในหลายๆ ด้าน ที่จะมารวมเราทำให้ภารกิจ และหน้าที่ของท่านต้องพบกับความเสียหาย ดังข่าวที่พบเห็นกันอยู่บ่อยๆ

เช่น ข่าวรถตู้บรรทุกผู้โดยสารมาเต็มคัน มุ่งหน้าจะเข้ากรุงเทพฯ ได้พุ่งข้ามเกาะกลาง ถนนชนประสานงากับรถพ่วง 18 ล้อ ทำให้มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตหลายศพ สาเหตุมาจากคนขับรถตู้หลับใน จากอุบัติเหตุดังกล่าว เพราะคนขับขาดจิตสำนึก ในความรับผิดชอบ ที่จะต้องขับรถรับ-ส่ง ผู้โดยสารด้วยความปลอดภัย ซึ่งคนขับรถ จะต้องดูแลร่างกายของตนเองและพักผ่อน ให้เพียงพอ ก่อนจะมาขับรถโดยสาร จากเหตุการณ์ข้างต้นหากคนขับรถตู้มีจิตสำนึก ในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน การขับรถรับ-ส่งผู้โดยสารในครั้งนี้ก็จะต้องถึงยังที่หมายได้อย่างปลอดภัย ซึ่งก็มีการกำหนดข้อบังคับในการปฏิบัติเอาไว้ ก่อนแล้ว แต่พอคนขับละเลย ก็เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นตามมาอย่างที่เห็นข่าวกันทั่วไป

นี่เป็นเพียงตัวอย่างที่อยู่ในชีวิตประจำวัน แบบใกล้ตัว และที่ผู้เขียนได้เจอและพบเห็น เป็นประจำในการปฏิบัติงานของผู้คนในสังคม ที่มีแง่มุมหลากหลาย ซึ่งอาจจะยังไม่เกี่ยวกับองค์กรของท่านสักเท่าไร จึงขอเสนอ

อีกหนึ่งตัวอย่าง ที่จะเป็นเรื่องของการปฏิบัติงานในฝ่ายผลิตภายในโรงงาน ที่ต้องมีการทำงานร่วมกับเครื่องจักร ในการแปรรูปวัตถุดิบให้กลายเป็นสินค้าสำเร็จรูป เพื่อนำออกจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภค

ซึ่งโดยปกติทั่วไป การปฏิบัติงานในสวนงานนี้จะต้องมีการกำหนดขั้นตอนของการปฏิบัติงานอย่างชัดเจน โดยก่อนที่จะทำการเดินเครื่องผลิตนั้น จะต้องตรวจสอบเครื่องจักรทางกายภาพทั่วไวก่อนก่อน รวมถึงการตรวจระบบส่งกำลังและหล่อลื่น ตลอดจนระบบระบายความร้อนของเครื่องจักรก่อนการเดินเครื่องแบบเต็มประสิทธิภาพเพื่อการผลิตจริง แต่ด้วยความมักง่ายและขาดจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อกรปฏิบัติหน้าที่ ทั้งหัวหน้างาน และพนักงาน ก็ไม่ได้มีการตรวจสอบเครื่องจักรภายนอกทั่วไปก่อนการเดินเครื่องเลย ซึ่งทั้ง 2 ฝ่าย คือทั้งพนักงานคุมเครื่องจักร และหัวหน้างานที่รับผิดชอบ ก็ละเว้นหน้าที่ มักง่าย และเคยชินกับการปฏิบัติงานแบบเดิมทุกวันจนคิดเป็นนิสัย

เมื่อมาถึงโรงงานก็เปิดเครื่องจักรทำงาน โดยไม่ได้ตรวจสอบ ผลปรากฏว่าเครื่องจักรร้อนและมีอุณหภูมิสูงขึ้น มีการเสียดสีจากการสึกหรอเพราะขาดการเติมน้ำมันหล่อลื่น พร้อมกับระบบระบายความร้อนของเครื่องจักรเกิดการอุดตัน และมีน้ำล้นออกจากระบบจนระบบหล่อเย็นขาดน้ำ (ไม่มีน้ำเพียงพอในระบบ) ทำให้ระบบน้ำหล่อเย็นไม่มีน้ำเพียงพอในการหมุนวนเพื่อระบายความร้อน เป็นสาเหตุทำให้เครื่องจักรเกิดความร้อนสูง จนเครื่องทนต์ไหม้ และ



SMART SECRET



เกิดการระเบิดอย่างรุนแรง ทำให้พนักงานที่คุมเครื่องจักรเสียชีวิต แรงระเบิดและประกายไฟได้กระจายและกระเด็นไปติดกับสารไวไฟ ทำให้เกิดเพลิงไหม้เป็นวงกว้าง ไม่สามารถควบคุมเพลิงได้ ความรุนแรงของเปลวไฟได้เผาทุกสิ่งที่อยู่ในส่วนของการผลิตจนเสียหาย ใหม้เกรียม เป็นเหตุให้มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวนหนึ่ง

จากการเกิดอุบัติเหตุดังกล่าว ถือได้ว่าเป็นโศกนาฏกรรมของกรณีโรงงานระเบิดที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพราะองค์กรมักจะหลงลืมและไม่ให้ความสำคัญในการสร้างและปลูกจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของพนักงานทุกคน ทุกระดับ ด้วยการรณรงค์การปฏิบัติงานตามขั้นตอนของการทำงานอย่างเคร่งครัด เพื่อดำรงไว้ซึ่งความปลอดภัยของโรงงาน และชีวิตพนักงานทุกคนซึ่งมีค่าต่อองค์กร

จากกรณีเรื่องเล่าข้างต้น ท่านผู้อ่านจะเห็นได้ว่าความผิดพลาดและความเสียหายที่เกิดขึ้นในโรงงานอย่างหนัก จนธุรกิจ (โรงงาน) ต้องปิดกิจการ หรือขาดทุน จนไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้ ถึงแม้โรงงานจะทำประกันอัคคีภัยไว้ แต่ผลที่ได้ก็ไม่คุ้มกับความเสียหายที่เกิดขึ้น ทั้งต่อชีวิตพนักงานและทรัพย์สิน (เครื่องจักร) ที่ได้สูญหายไปนกองเพลิง เพราะความสะเพร่าของพนักงานกับหัวหน้างาน ที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความประมาทและขาดจิตสำนึกต่อหน้าที่ของตน ที่องค์กรได้กำหนดและไว้วางใจให้ปฏิบัติงาน จนทำให้เกิดความผิดพลาดและเกิดความเสียหายดังกล่าว



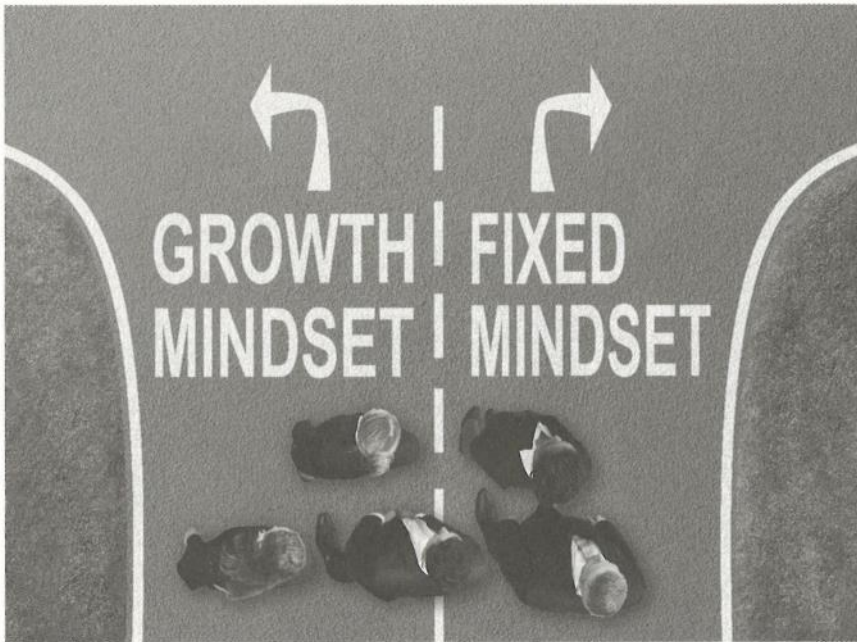
“
ความหมายของคำว่าภร่องต่อหน้าที่
 ก็คือ การขาดจิตสำนึกของตนเองใน
 ความใส่ใจและรับผิดชอบต่อหน้าที่
 ที่ได้รับมอบหมาย เพียงเพราะพนักงาน
 ผู้รับผิดชอบขาดจิตสำนึกในการทำงาน
 กับขาดสติ (แก้งลั้ม/ขี้เกียจ) อันเป็น
 สาเหตุหลักที่เกิดอุบัติเหตุขึ้นมา

“
 ดังนั้น บทเรียนขององค์กร (โรงงาน)
 ในครั้งนี้ มีราคาแพงจนถึงขั้นต้องปิดกิจการ
 ก็เพราะจิตสำนึกของพนักงานขาดหายไป
 หลายองค์กรคงจะลืมไปว่าในการปฏิบัติงาน
 ทุกปี องค์กรมีความจำเป็นจะต้องทำ
 โครงการปลูกจิตสำนึกภร่องต่อกรในเชิงบวก
 เพื่อเป็นการตอกย้ำและย้ำเตือนจิตใต้สำนึก
 ของพนักงานในทุกระดับให้มีความตระหนัก

และภร่องต่อกรตลอดเวลา ทั้งยังจะต้อง
 สร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อหน้าที่
 ของตนอย่างเข้มแข็ง และเคร่งครัด
 ให้ตระหนักและนึกถึงกระบวนการขั้นตอน
 การปฏิบัติงานอย่างแม่นยำ ซึ่งในองค์กร
 ของประเทศที่เจริญแล้วอย่างญี่ปุ่น
 ได้มีการกำหนดกฎเกณฑ์ วิธีการปฏิบัติ
 เอาไว้อย่างชัดเจน โดยพนักงานทุกคน
 ตั้งแต่ระดับบริหารจนถึงระดับปฏิบัติงาน
 จะต้องระลึกถึงขั้นตอนการปฏิบัติงาน
 อย่างเคร่งครัด

ดังนั้น ในโรงงานผลิตรถยนต์ โตโยต้า
 ประเทศไทย กระบวนการและขั้นตอน
 การปฏิบัติงานของพนักงานในไลน์ผลิต
 และหัวหน้างาน ได้มีการทบทวนตรวจสอบ
 ขั้นตอนการปฏิบัติงานและการตรวจ
 อุปกรณ์การผลิต ทั้งก่อนผลิต ระหว่างผลิต
 และหลังจากการเลิกใช้งานในการผลิต
 อย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้ขณะปฏิบัติงาน

SMART SECRET



ในการผลิตประจำวัน ไม่เกิดการหยุดชะงัก และเครื่องจักรเสียหาย ทำให้สามารถลดต้นทุนการสูญเสียและของเสียลงได้ในขณะปฏิบัติงานการผลิต เพราะมีการตรวจสอบอุปกรณ์ อะไหล่รถยนต์ ก่อนนำมาประกอบการผลิตก่อน เมื่อส่งเข้าไลน์ผลิตจึงทำให้ไม่มีของเสียและการสูญเสียเกิดขึ้นเลย หรือถ้ามีก็มีน้อยมาก จนไม่มีผลกระทบต่อต้นทุนในการผลิตที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ (Sunk Cost) โดยมีจำนวนน้อยครั้งที่จะเกิดความเสียหายถึงขั้นต้องหยุดการผลิตหรือเลิกการผลิตประจำวัน

ต่างกับองค์กรโรงงานแบบครอบครัว ที่เจ้าของธุรกิจไม่ให้ความสนใจหรือตระหนักต่อกระบวนการสร้างจิตสำนึกในองค์กร เพราะคิดว่าไม่มีประโยชน์และไม่ช่วยลดต้นทุนใดๆ ได้จริง จึงไม่สนใจทำโครงการและปล่อยให้มีการดำเนินงานการผลิตแบบเป็นไปตามกรรม ซึ่งเกิดปัญหาเป็นประจำทุกวัน นั่นก็คือ การส่งมอบสินค้า

ให้ลูกค้าไม่ทัน ก็ไม่เคยรู้และเข้าใจว่าปัญหานั้นมาจากจิตสำนึกของพนักงานที่รักษาระเบียบวินัยไม่มี ตั้งแต่ระดับผู้จัดการโรงงาน ลงมาถึงพนักงานปฏิบัติงาน เพราะพนักงานและหัวหน้างานถือว่าเป็นเหตุการณ์ปกติที่ส่งมอบสินค้าไม่ทัน เพราะพวกเขาคิดว่าสาเหตุมาจากออเดอร์มาก จึงผลิตสินค้าส่งไม่ทัน ไม่เคยลงไปดูปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากจิตสำนึกของคนที่เข้ามาเป็นผู้จัดการ ไม่ใส่ใจในหน้าที่ของตนเอง ไม่ได้มีการกวดขันในการดูแลบำรุงรักษาเครื่องจักรตามวงจร (Preventive Maintenance) ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันไม่ให้เครื่องจักรเสียในระหว่างผลิตนั่นเอง


เพราะเหตุนี้ เป็นสาเหตุในการผลิตสินค้าที่ส่งมอบให้ลูกค้าไม่ทัน และมักเกิดจากสาเหตุเครื่องจักรเสียระหว่างผลิต วัตถุประสงค์ มีไม่เพียงพอต่อการผลิตในล็อตนั้น อุปกรณ์เสริมสำคัญในการผลิตก็หมดก่อน

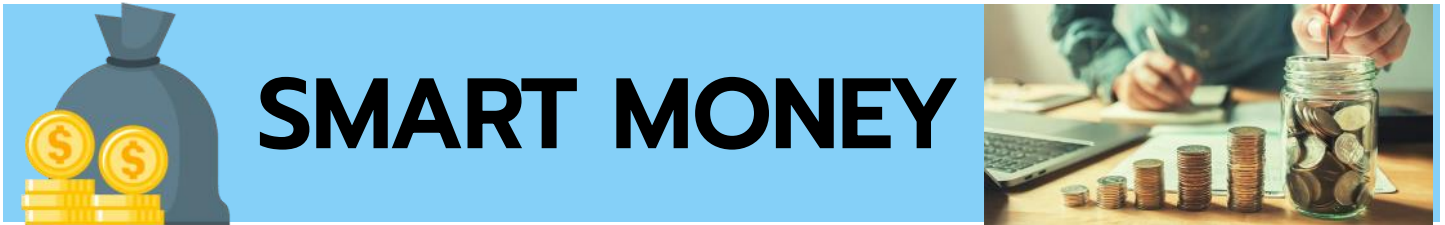
“

แต่หากท่านหรือเพื่อนร่วมงานขาดจิตสำนึก หรือขาดสติสัมปชัญญะในการทำงานแล้ว ผลของอุบัติเหตุกับความเสียหายจะตามมาในหลายๆ ด้าน ที่จะมารุมเร้าทำให้ภารกิจ และหน้าที่ของท่านต้องพบกับความเสียหาย ถึงขั้นที่พบเห็นกันอยู่บ่อยๆ

”

จบการผลิต ไม่มีแผนการตรวจเช็คสต็อกวัตถุดิบก่อนการผลิต ขาดการวางแผนนำวัตถุดิบเข้ามาเตรียมการก่อนการผลิต และขาดการวางแผนการผลิตแบบมีการบริหารเครื่องจักรในการผลิตกับออเดอร์ ให้มีความสัมพันธ์กัน ไม่มีการบริหารจัดการเครื่องจักรในการผลิตเพื่อขจัดปัญหาออเดอร์แทรก ซึ่งเป็นสาเหตุต้นๆ ของการผลิตและส่งผลให้ลูกค้าได้ทัน

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือปัญหาที่มาจากองค์กรที่ขาดการปลูกจิตสำนึกให้พนักงานรักองค์กร และมีความคิดกับองค์กรในเชิงบวกโดยสิ้นเชิง หากองค์กรให้ความสำคัญในเรื่องนี้สักนิด ต้นทุนของการผลิตและของเสีย กับเวลาที่สูญเสียก็จะลดลงน้อยมาก และไม่มีผลต่อกำไรขององค์กรเลย แต่หากพนักงานไม่มีจิตสำนึกในการรักษาระเบียบวินัยในเชิงบวกแล้ว องค์กรไม่มีทางจะเดินหน้าและผ่านวิกฤตเศรษฐกิจถดถอยนี้ไปได้แน่นอน 



สรุปรายการ ลดหย่อนภาษี ปี 2565

ปี 2565 มีรายการลดหย่อนภาษีอะไรบ้าง บทความนี้จะมาอัปเดตให้อ่านกันครับ...

ถึงเวลาปลายปีแบบนี้ หลายคนคงสงสัยว่ามีรายการลดหย่อนภาษีอะไรบ้าง ผมขอถือโอกาสมาสรุปรายการลดหย่อนภาษีประจำปี 2565 ทั้งหมดนี้ให้อ่านกัน เราเริ่มที่รูปนี้ แล้วดูรายละเอียดไปพร้อมๆ กันครับ

TAX KNOWLEDGE

บล็อกภาษีจาก
TAXBugnoms

สรุปรายการลดหย่อนภาษี ปี 2565

การะติดตัวคุณ	กระตุ้นเศรษฐกิจ
ส่วนตัว: 60,000 บาท	ดอกเบี้ยบ้าน: 100,000 บาท
คู่สมรส: 60,000 บาท	เงินลงทุนในสหกรณ์ (เพื่อสังคม): 100,000 บาท
บุตร (คนที่ 2 เป็นต้นไป): 30,000 บาท (เพิ่ม 30,000 บาท)	ข้อปดี่มีถิ่น (1 ม.ค. - 15 ก.พ. 65): 30,000 บาท
ค่าฝากครรภ์และคลอดบุตร: 60,000 บาท	
พ่อแม่ (คนละ): 30,000 บาท	
ผู้พิการ/กพรพลาภาพ: 60,000 บาท	
ประกันและลงทุน	
ประกันสังคม*: 6,300 บาท	<p>ใกล้สิ้นปีแล้ว อย่าลืมวางแผนภาษี และบริหารการเงินให้ทันนะครับ</p> <p>คุณรักพรรคการเมือง</p> <p>บริจาคพรรคการเมือง: 10,000 บาท</p> <p>เรื่องบริจาคตอบแทนสังคม</p> <p>การศึกษา กัฬา สังคมต่างๆ และโรงพยาบาลรัฐ: 2 เท่าของค่าใช้จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าเสียจ่ายและค่าลดหย่อน</p> <p>บริจาคอื่นๆ: ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้หลังหักค่าเสียจ่ายและค่าลดหย่อน</p>
ประกันสุขภาพพ่อแม่: 15,000 บาท	
ประกันชีวิตทั่วไป หรือเงินฝากที่มีประกันชีวิต: 100,000 บาท	
ประกันสุขภาพตัวเอง: 25,000 บาท	
รวมแล้วต้องไม่เกิน 100,000 บาท	
เรื่องบริจาคตอบแทนสังคม	
เบี้ยประกันชีวิตนำบ้าน: 15% ของเงินได้ ไม่เกิน 200,000 บาท	
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ / กบข. / กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (RMPF): 15% ของเงินได้ ไม่เกิน 500,000 บาท	
กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF): 30% ของเงินได้ ไม่เกิน 500,000 บาท	
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (กบข.): 13,200 บาท	
กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF): 30% ของเงินได้ ไม่เกิน 200,000 บาท	
รวมแล้วต้องไม่เกิน 500,000 บาท	

UPDATE 25 ตุลาคม 2565

ค่าลดหย่อนกลุ่มการะติดตัวคุณ

1. ค่าลดหย่อนส่วนตัว จำนวน 60,000 บาท เป็นค่าลดหย่อนสำหรับคนมีเงินได้ทุกคนที่ยื่นภาษี
2. ค่าลดหย่อนคู่สมรส จำนวน 60,000 บาท เป็นค่าลดหย่อนของคู่สมรส (ตามกฎหมาย) กรณีที่คู่สมรส (สามีหรือภรรยา) ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย และไม่มีเงินได้ หรือมีเงินได้และเลือกยื่นแบบแสดงรายการรวมกันในการคำนวณภาษี เราจะได้สิทธิค่าลดหย่อนส่วนเพิ่มเติมจากส่วนนี้ทันทีครับ
3. ค่าลดหย่อนบุตร จำนวน 30,000 บาท โดยคำว่า "บุตร" หมายถึงบุตรโดยกฎหมายหรือบุตรบุญธรรม สามารถนำมาหักลดหย่อนได้คนละ 30,000 บาท ในกรณีที่บุตรโดยกฎหมาย สามารถหักได้ไม่จำกัดจำนวนคน แต่ในกรณีที่บุตรบุญธรรม หรือมีทั้งบุตรบุญธรรมและบุตรชอบด้วยกฎหมาย จะหักได้สูงสุดไม่เกิน 3 คน (นับเฉพาะที่มีชีวิตอยู่) โดยมีเงื่อนไขดังนี้



SMART MONEY



- บุตรต้องมีอายุไม่เกิน 20 ปี
- ถ้าอายุอยู่ระหว่าง 21-25 ปี ต้องศึกษาในระดับ ปวส. ขึ้นไป

• บุตรต้องมีเงินได้ในปีไม่เกิน 30,000 บาท (ยกเว้นกรณีเงินปันผล)

สำหรับศาลดหย่อนบุตรจะมีสิทธิประโยชน์เพิ่มเติมให้คนที่มิบุตรคนที่ 2 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2561 เป็นต้นไป จะได้รับสิทธิเพิ่มอีก 30,000 บาทต่อคน รวมเป็น 60,000 บาท อีกด้วย

4. ค่าลดหย่อนฝากครรภ์และคลอดบุตรตามที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกิน 60,000 บาท โดยมีเงื่อนไขดังนี้

- ต้องจ่ายเป็น “ค่าฝากครรภ์” และ “ค่าคลอดบุตร” ที่จ่ายให้กับสถานพยาบาลของรัฐหรือเอกชน

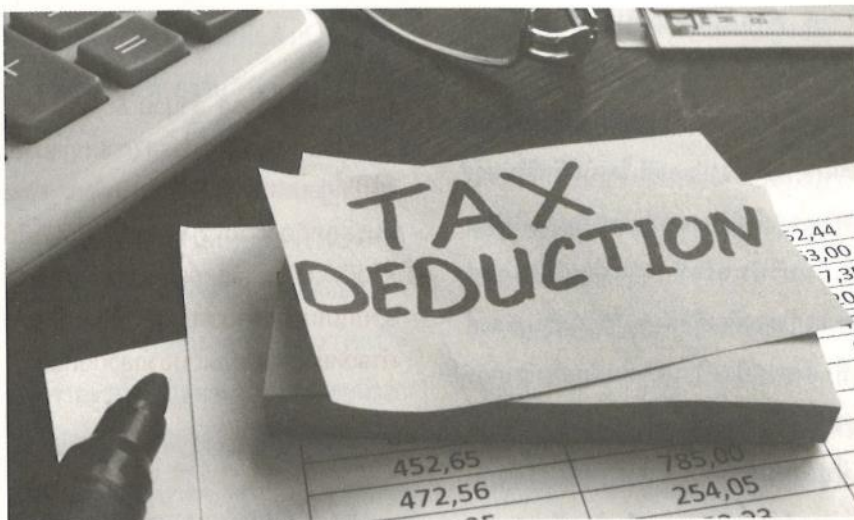
- จำนวนเงินสูงสุดต่อครรภ์ คือ 60,000 บาท คิดเป็นต่อครรภ์ไม่ใช่คน

- ถ้าจ่ายสำหรับการคลอดบุตรคนเดิม แต่จ่ายมากกว่า 1 ปี (ทั้งปีนี้ คลอดปีหน้า) ให้ลดหย่อนตามปีที่ใช่ แต่รวมกันต้องไม่เกิน 60,000 บาท

- กรณีสามีภรรยาต่างฝ่ายต่างยื่นภาษี ให้ถือว่าค่าลดหย่อนตัวนี้เป็นของภรรยา แต่ถ้าภรรยาไม่มีเงินได้ จึงสามารถถือเป็นค่าลดหย่อนของสามีได้

- เอกสารหลักฐานที่ใช้ลดหย่อนคือ ใบเสร็จรับเงินและใบรับรองแพทย์จากสถานพยาบาล

5. ค่าเลี้ยงดูพ่อแม่เราและพ่อแม่คู่สมรส คนละ 30,000 บาท ถ้าหากเราหรือคู่สมรสมีคุณพ่อคุณแม่ที่อายุมากกว่า 60 ปี และมีรายได้ทั้งปีไม่เกิน 30,000 บาท



ก็จะมีสิทธิหักลดหย่อนค่าเลี้ยงดูได้ คนละ 30,000 บาท นั้นหมายความว่า ถ้าเราเลี้ยงดู 4 คน ก็จะได้รับสิทธิสูงสุดถึง 120,000 บาท ครับ (โดยคำว่า พ่อแม่ = พ่อแม่แท้ๆ ไม่ใช่พ่อแม่บุญธรรม) แต่ในกรณีที่เรานำพ่อแม่ของคู่สมรสมาลดหย่อนนั้น ต้องเริ่มจากเงื่อนไขว่าคู่สมรสของเราต้องไม่มีรายได้ และเรานำคู่สมรสมาลดหย่อนภาษี โดยที่คนในฝั่งครอบครัวของคู่สมรสนั้น ไม่ได้ใช้สิทธิลดหย่อนพ่อแม่ด้วยนะครับ

ส่วนเรื่องเอกสารหลักฐานนั้น คุณพ่อคุณแม่จะต้องลงลายมือชื่อในหนังสือรับรอง (แบบ ลย.03) ว่าลูกคนไหนเป็นคนเลี้ยงดู และสิทธิในการเลี้ยงดูนั้นจะสามารถใช้สิทธิได้เพียงครั้งเดียว เช่น พี่น้อง 2 คน คนโตใช้สิทธิลดหย่อนเลี้ยงดูพ่อ คนเล็กก็ไม่สามารถใช้สิทธิเลี้ยงดูพ่อแล้วครับ สามารถใช้สิทธิลดหย่อนได้เฉพาะแม่ หรือถ้าคนโตใช้สิทธิ ทั้งคุณพ่อคุณแม่ ลูกคนเล็กก็ไม่มีสิทธิแล้วครับ

6. ค่าลดหย่อนผู้พิการหรือคนทุพพลภาพ จำนวน 60,000 บาท ถ้าเราเป็นผู้ดูแลคนพิการตามกฎหมาย

ว่าด้วยการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ หรือคนทุพพลภาพ ที่มีใบรับรองแพทย์เราสามารถนำมาหักลดหย่อนได้คนละ 60,000 บาท โดยมีเงื่อนไขว่า คนพิการหรือคนทุพพลภาพที่นำมาลดหย่อนนั้นต้องมีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปีด้วย

และในกรณีที่คนพิการหรือคนทุพพลภาพเป็นพ่อแม่-บุตร-คู่สมรสของเรา เราสามารถใช้สิทธิได้ทั้ง 2 ส่วน เช่น คู่สมรสไม่มีรายได้และพิการ ก็สามารถนำมาลดหย่อนได้สูงสุด 120,000 บาท (คำนวณจาก 60,000 + 60,000 บาท)

ค่าลดหย่อนกลุ่มกระตุ้นเศรษฐกิจ

1. ดอกเบี้ยกู้ยืมเพื่อซื้อที่อยู่อาศัย ตามที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกินจำนวน 100,000 บาท ที่เราจ่ายไปเพื่อซื้อบ้านหรือคอนโดเพื่ออยู่อาศัย โดยสามารถหักได้ตามที่จ่ายไปจริง และในกรณีที่เป็นการกู้ร่วมกันหลายคน ให้แบ่งดอกเบี้ยคนละเท่าๆ กัน แต่รวมกันแล้วต้องไม่เกิน 100,000 บาท



SMART MONEY



2. ค่าลดหย่อนเงินลงทุนวิสาหกิจ เพื่อสังคม จำนวน 100,000 บาท รายการ ค่าลดหย่อนตัวนี้เป็นรายการที่มีอัปเดต ในปี 2564 ช่วงปลายปี โดยให้สิทธิในการ ลดหย่อนสำหรับคนที่มีการลงทุนในกิจการ ที่เป็นบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล ที่เป็น "วิสาหกิจเพื่อสังคม" ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อสังคมเป็นเป้าหมายหลักของกิจการ และได้รับการจดทะเบียนเป็นวิสาหกิจ เพื่อสังคมตามกฎหมาย โดยการลงทุน ที่ว่าจะต้องเป็นการลงทุนในหุ้นหรือการเป็น หุ้นส่วนเพื่อการจัดตั้งหรือเพิ่มทุน

3. ค่าลดหย่อนข้อปฏิบัติมีคิน จำนวน 30,000 บาท เป็นการซื้อสินค้าและบริการ ตามภาษีมูลค่าเพิ่ม หนังสือและอีบุ๊ก และสินค้าไอทีที่อุปตามที่กฎหมายกำหนด (ไม่ได้สิทธิสำหรับบางรายการ) ซึ่งเกิดขึ้นใน ช่วงวันที่ 1 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ 2565 ที่ผ่านมา โดยหลักฐานที่ใช้ในการลดหย่อนภาษี คือใบกำกับภาษีแบบเต็มรูปแบบที่มีชื่อผู้ซื้อ ระบุไว้ กรณีที่ซื้อจากผู้ประกอบการ จดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่ม (VAT) และ ใบเสร็จรับเงินที่มีชื่อผู้ซื้อระบุไว้ กรณีที่ซื้อจาก ผู้ประกอบการสินค้าไอทีอุปและหนังสือครบ

ค่าลดหย่อนกลุ่มประกันและการลงทุน

1. ประกันสังคม สามารถใช้สิทธิ ลดหย่อนภาษีตามที่จ่ายจริง แต่สูงสุด ไม่เกิน 6,300 บาท เนื่องจากในปี 2565 นี้ มีการปรับอัตราเงินสะสมประกันสังคม หลายครั้ง จึงทำให้สิทธิสูงสุดเหลือเท่านี้
2. เบี้ยประกันชีวิตทั่วไปตามที่จ่ายจริง สูงสุดไม่เกินจำนวน 100,000 บาท

“ ค่าลดหย่อนคู่สมรส จำนวน 60,000 บาท เป็นค่าลดหย่อนของคู่สมรส (ตามกฎหมาย) กรณีที่คู่สมรส (สามีหรือภรรยา) ที่จดทะเบียน สมรสถูกต้องตามกฎหมายและไม่มีเงินได้ หรือมีเงินได้และเลือกยื่นแบบแสดงรายการ รวมกันในการคำนวณภาษี เราจะได้สิทธิ ค่าลดหย่อนส่วนเพิ่มเติมจากส่วนนี้ทันที ”

และในกรณีที่คู่สมรสไม่มีรายได้ การหัก ค่าเบี้ยประกันสำหรับคู่สมรสจะหักได้สูงสุด 10,000 บาท แต่ถ้าหากคู่สมรสมีรายได้ จะหักสูงสุดได้ถึง 100,000 บาทครับ

3. เบี้ยประกันสุขภาพตนเอง ตาม ที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกินจำนวน 25,000 บาท และเมื่อรวมกับประกันชีวิตทั่วไป หรือเงินฝากแบบมีประกันชีวิตแล้ว ต้อง ไม่เกิน 100,000 บาท

4. เบี้ยประกันสุขภาพพ่อแม่ ตามที่ จ่ายจริงสูงสุดไม่เกินจำนวน 15,000 บาท ตรงนี้เน้นว่า ต้องเป็นเบี้ยประกันสุขภาพของ คุณพ่อคุณแม่เท่านั้นครับ โดยเราสามารถ ใช้ สิทธิลดหย่อนภาษีเบี้ยประกันสุขภาพตัวนี้ ได้ในกรณีที่คุณพ่อคุณแม่มีรายได้ไม่เกิน 30,000 บาทต่อปี (คุณพ่อคุณแม่ไม่จำเป็น ต้องมีอายุ 60 ปีขึ้นไป) และค่าเบี้ยประกัน สุขภาพนี้ สามารถหารแบ่งกันสำหรับ ลูกหลายๆ คนได้ด้วย

5. เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญ สามารถใช้สิทธิลดหย่อนภาษีได้ 15% ของเงินได้ ตามที่จ่ายจริงสูงสุดไม่เกิน จำนวน 200,000 บาท

สำหรับเงื่อนไขประกันชีวิตแบบบำนาญนั้น จะมีเรื่องของระยะเวลาคุ้มครองตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป ทำกับบริษัทประกันชีวิตในประเทศไทย และมีการจ่ายผลประโยชน์เป็นรายงวด อย่างสม่ำเสมอ และกำหนดช่วงอายุของ การจ่ายผลประโยชน์ เมื่อเรามีอายุตั้งแต่ 55-85 ปี หรือมากกว่านั้น รวมถึงต้อง จ่ายเบี้ยประกันครบก่อนได้รับผลประโยชน์ อีกด้วยครับ

สำหรับประกันชีวิต ประกันสุขภาพ และประกันบำนาญ ผมแนะนำให้สอบถาม ทางตัวแทนประกันชีวิต หรือบริษัทประกันชีวิต เพิ่มเติม เพื่อเช็ครายละเอียดอีกครั้ง

6. กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ (RMF) นำมาลดหย่อนได้ 30% ของเงินได้ที่ต้อง เสียภาษีตามที่จ่ายจริง และสูงสุดไม่เกิน จำนวน 500,000 บาท โดยกองทุน RMF มีระบุเงื่อนไขเพิ่มเติมไว้ตามนี้

- ต้องซื้อติดต่อกันทุกปี (แต่ถ้า ผิดเงื่อนไขสามารถผิดได้ 1 ปี)
- ต้องซื้อเป็นจำนวนขั้นต่ำ 3% ของเงินได้ ที่ต้องเสียภาษี หรือ 5,000 บาท (เงื่อนไข นี้ ถูกยกเลิกในปี 2563)
- ต้องถือหน่วยลงทุนในกองทุนรวมไว้ ไม่น้อยกว่า 5 ปี และอายุครบ 55 ปี จึงจะ สามารถขายได้

7. กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/กบข./ กองทุนสงเคราะห์ครูโรงเรียนเอกชน สามารถนำมาลดหย่อนภาษีได้ตาม จำนวนที่จ่ายจริง โดยมีจำนวนสูงสุดไม่เกิน 500,000 บาท ซึ่งเราสามารถสะสมเพิ่มได้ โดยขอเปลี่ยนแปลงเพอร์เซ็นต์ที่กำหนดกับ นายจ้างไว้ รวมถึงเลือกแผนการลงทุนได้



SMART MONEY



ตามใจของเราที่ต้องการ (ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของแต่ละกองทุน)

8. กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
ตามที่จ่ายจริง แต่สูงสุดไม่เกินจำนวน 13,200 บาท อันนี้เป็นกองทุนอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ภาครัฐกำหนดให้เพื่อเป็นช่องทางการออมขั้นพื้นฐานให้กับคนที่ยังไม่ได้มีการวางแผนจัดการเรื่องนี้ ให้ได้รับผลประโยชน์ในรูปแบบของบำนาญ

9. กองทุนรวมเพื่อการออม (SSF)
นำมาลดหย่อนได้ 30% ของเงินได้ที่ต้องเสียภาษีตามที่จ่ายจริง และสูงสุดไม่เกินจำนวน 200,000 บาท โดยกำหนดเงื่อนไขในการถือครองหลังจากซื้อไม่น้อยกว่า 10 ปี (เต็ม) และสามารถซื้อได้ตั้งแต่ปี 2563-2567

อย่าลืม!! (อ่านตรงนี้ด้วยนะครั้บ เพราะสำคัญมาก) สำหรับกลุ่มค่าลดหย่อนประกันชีวิตและการลงทุน จะมีเงื่อนไขเพิ่มเติม คือ ยอดรวมของ RMF + กบข./กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ/กองทุนสงเคราะห์ครูเอกชน + กองทุนการออมแห่งชาติ + ประกันชีวิตแบบบำนาญ และกองทุนรวม

SSF เมื่อรวมกันทั้งหมดแล้วต้องไม่เกิน 500,000 บาท ด้วยครั้บ

ค่าลดหย่อนกลุ่มคุณรักพรรคการเมือง

สำหรับใครที่เป็นบุคคลธรรมดาที่มีการสนับสนุนพรรคการเมือง จะได้สิทธิเอามาใช้เป็นค่าลดหย่อนภาษี หรือมาใช้เป็นรายจ่ายของธุรกิจได้ตามกฎหมาย โดยนำมาลดหย่อนภาษีได้สูงสุดตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10,000 บาท

ค่าลดหย่อนกลุ่มเรื่องบริจาคตอบแทนสังคม

โดยค่าลดหย่อนเกี่ยวกับการบริจาคนี้ จะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ส่วนที่ลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า กับ 1 เท่า โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มบริจาคแล้วลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า

สำหรับกลุ่มนี้จะประกอบด้วย เงินบริจาคเพื่อสนับสนุนการศึกษา การกีฬา สถานพยาบาลรัฐ สถาบันอุดมศึกษาที่มีศักยภาพสูง กองทุนเพื่อความเสมอภาค

ทางการศึกษา และช่วยเหลือสังคม รวมถึงการบริจาคให้กับสภาการศึกษา (ปัจจุบันมีวิธีการใหม่ๆ ที่ให้สิทธิลดหย่อนภาษีเพิ่มเติม เช่น ผ่านระบบ e-Donation ของสรรพากร หรือรายชื่อผู้บริจาคใหม่ๆ เกิดขึ้นได้ต้องคอยติดตามข้อมูลครั้บ)

โดยทั้งหมดนี้สามารถหักลดหย่อนได้ 2 เท่าของเงินที่ได้จ่ายไปจริง แต่ต้องไม่เกิน 10% ของเงินได้พึงประเมินหลังจากหักค่าใช้จ่าย และค่าลดหย่อนอื่นๆ อย่างที่ว่าไว้ตามหลักการข้างต้นครั้บ

กลุ่มบริจาคลดหย่อนภาษีตามปกติ

สำหรับกลุ่มเงินบริจาคทั่วไป สามารถหักลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 10% ของเงินได้พึงประเมินที่เหลือหลังหักค่าใช้จ่าย ค่าลดหย่อน และเงินบริจาคในกลุ่มที่เป็น 2 เท่าแล้วครั้บ โดยคำว่าเงินบริจาคทั่วไป จะเป็นเงินที่เราบริจาคให้แก่วัดวาอาราม สภาการศึกษา สถานพยาบาล สถานศึกษา ต่างๆ รวมถึงมูลนิธิที่เป็นองค์กรสาธารณกุศล ทั้งหมดนี้คือรายการค่าลดหย่อนภาษี 2565 ที่เราทุกคนควรรู้ครั้บ คำแนะนำสั้นๆ คือ ลองมองเป้าหมายการเงินของเราว่ามีอะไรบ้าง แล้วค่อยมองหาสิทธิประโยชน์ทางภาษีที่จะช่วยเราได้อีกทอดหนึ่ง

เพราะไม่ว่าเราจะเลือกรายการลดหย่อนภาษีแบบไหน มันก็สามารถช่วยลดภาษีได้เหมือนกัน แต่สิ่งที่ทำให้ต่าง มันคือวัตถุประสงค์ที่เราได้รับนอกเหนือจากการลดหย่อนภาษีมากกว่าครั้บ

สำหรับฉบับนี้คงต้องลากันไปก่อน ไว้พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครั้บ





ประกันสังคม



หลังเกษียณสุขใจ...ตัดสินใจให้ได้ กับการรับเงินบำนาญชราภาพ กองทุนประกันสังคม

อันวามของทุกปี สถานประกอบการหลายแห่งมีลูกจ้างเกษียณอายุ บ้างก็อายุ 55 ปี บ้างก็อายุ 60 ปี และผลของการเกษียณอายุทำให้ลูกจ้างได้รับประโยชน์หลายประเภท เช่น เงินชดเชยตามกฎหมายคุ้มครองแรงงาน เงินสำรองเลี้ยงชีพที่ลูกจ้างสะสมไว้ในกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุสำหรับลูกจ้างที่มีอายุ 60 ปี หรือประโยชน์อื่นๆ ในฐานะเป็นผู้สูงอายุที่จะได้รับความคุ้มครองจากรัฐ

สำหรับในฐานะเป็นผู้ประกันตนที่ได้รับ ความคุ้มครองจากกองทุนประกันสังคม การออกจากงาน เช่น เลิกจ้าง เกษียณอายุ หรือ Early Retire จะทำให้ความเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 สิ้นสุดลง และเป็นผลให้มีสิทธิได้รับ "เงินชราภาพ" จากกองทุนประกันสังคม หากผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม ตั้งแต่ 1 เดือน ถึง 179 เดือน ต้องรับเงินบำเหน็จชราภาพ หากผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม ตั้งแต่ 180 เดือนขึ้นไป ต้องรับเงินบำนาญชราภาพ โดยไม่มีสิทธิเลือก และ ณ ปัจจุบันนี้ ลูกจ้างที่เกษียณอายุ



จะได้รับเงินบำนาญชราภาพส่วนใหญ่ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เกษียณต้องรู้ และเตรียมตัวให้พร้อมที่จะรับเงินชราภาพ เพื่อไม่ให้เสียสิทธิที่พึงได้ตามกฎหมาย ดังนี้

1. ผู้เกษียณจะต้องตรวจสอบสิทธิของตนเองว่า มีระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมมาแล้วกี่ปี

เนื่องจากระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบจะทำให้ผู้เกษียณรู้ว่าจะได้รับเงินบำเหน็จหรือเงินบำนาญ และสามารถวางแผน

การดำเนินการในเรื่องอื่นๆ ได้ ยิ่งกว่านั้น นายจ้างต้องแจ้งการออกจากงานของผู้เกษียณโดยเร็ว หรือตามเวลาที่กฎหมายกำหนด คือ ภายในวันที่ 15 ของเดือนถัดจากเดือนที่ลูกจ้างเกษียณอายุ ผู้เกษียณจะได้รับเงินชราภาพโดยเร็ว และหากนายจ้างค้างชำระเงินสมทบก็สมควรที่จะเร่งรีบชำระเงินสมทบให้ครบถ้วน เพราะจำนวนเงินชราภาพจะคำนวณจากจำนวนเงินสมทบที่ได้นำส่งเข้ากองทุนแล้วเท่านั้น



ประกันสังคม



2. ผู้เกษียณมีเวลา 6 เดือนในการตัดสินใจว่า หลังเกษียณจะสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 หรือไม่

ผู้เกษียณหลายคนอาจใช้สิทธิการรักษาพยาบาลของราชการ เนื่องจากบุคคลในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา หรือบุตรที่เป็นข้าราชการ หรืออาจเลือกใช้สิทธิการรักษาพยาบาลจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สปสช.) หรืออาจเลือกสมัครคุ้มครองสุขภาพจากบริษัทเอกชน

การสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 เป็นสิทธิประการหนึ่งของผู้ที่เกษียณอายุหรือผู้ที่ไม่ได้เป็นลูกจ้างในสถานประกอบการแล้ว และในขณะที่เป็นลูกจ้างหรือเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 ได้จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน (ติดต่อกันหรือไม่ก็ได้) โดยต้องยื่นคำขอสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 ภายใน 6 เดือน นับแต่เกษียณอายุ ซึ่งผู้ประกันตนมาตรา 39 จะได้รับประโยชน์ทดแทนเช่นเดียวกับการเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 ยกเว้นกรณีว่างงาน โดยจ่ายเงินสมทบเองเป็นประจำทุกเดือนตามอัตราที่กฎหมายกำหนด และส่วนมากผู้ที่เลือกสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 คือ ผู้ที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ณ โรงพยาบาลตามสิทธิหรือผู้ที่มีโรคภัยแรงจำเป็นต้องเข้ารับบริการทางการแพทย์ เป็นต้น

สำหรับการใช้สิทธิรักษาพยาบาลจากสปสช. มีข้อแตกต่างกับระบบประกันสังคมกล่าวคือ "สถานพยาบาล" ที่มีหน้าที่ให้บริการทางการแพทย์ในระบบประกันสังคม

“กฎหมายประกันสังคมกำหนดให้ผู้ที่ประสงค์จะสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 สามารถแสดงความจำนงได้ภายใน 6 เดือน นับแต่วันที่ความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง และภายใน 6 เดือนดังกล่าวนี้ กฎหมายประกันสังคมยังคงให้ความคุ้มครองต่อไปอีก 4 กรณี คือ กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย กรณีคลอดบุตร กรณีเสียชีวิต และกรณีทุพพลภาพ

”ต้องเป็นสถานพยาบาลตามที่ผู้ประกันตนเลือกและสำนักงานประกันสังคมกำหนดให้เป็นสถานพยาบาลตามสิทธิ แต่การใช้สิทธิจากสปสช. ต้องเข้ารับบริการทางการแพทย์ที่โรงพยาบาลชุมชนของรัฐหรือโรงพยาบาลเครือข่ายในพื้นที่ และการใช้สิทธิการรักษาพยาบาลของราชการ เนื่องจากบุคคลในครอบครัวเป็นข้าราชการ จะต้องเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลของรัฐได้ทุกแห่ง

3. ผู้เกษียณที่มีสิทธิได้รับเงินบำนาญหากประสงค์จะสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 ต่อไป ต้องตัดสินใจว่า ควรสมัครภายในช่วงเวลาใด

มีข้อกฎหมายสำคัญที่ต้องรู้ คือ

3.1 กฎหมายประกันสังคม กำหนดให้ผู้ที่ประสงค์จะสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 สามารถแสดงความจำนงได้ภายใน 6 เดือน นับแต่วันที่ความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง และภายใน 6 เดือนดังกล่าวนี้ กฎหมายประกันสังคมยังคงให้ความคุ้มครองต่อไปอีก 4 กรณี คือ กรณีประสบอันตราย

หรือเจ็บป่วย กรณีคลอดบุตร กรณีเสียชีวิต และกรณีทุพพลภาพ

3.2 กฎหมายประกันสังคม กำหนดระยะเวลาการยื่นคำขอรับเงินชราภาพหรือประโยชน์อื่นๆ ตามที่กฎหมายประกันสังคมกำหนดว่า ให้ผู้ประกันตนหรือผู้มีสิทธิยื่นคำขอได้ภายใน 2 ปี นับแต่วันที่มิสิทธิเว้นแต่กรณีมีเหตุผลจำเป็นที่ไม่สามารถยื่นได้ทันภายใน 2 ปี จะยื่นหลังจากนั้นก็ไม่ได้แต่ต้องชี้แจงเหตุผลนั้นด้วย

3.3 กฎหมายประกันสังคม กำหนดวิธีการคำนวณเงินบำนาญชราภาพ โดยใช้ฐานค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบ ก่อนความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง โดยฐานค่าจ้างสูงสุดของผู้ประกันตนมาตรา 33 คือ 15,000 บาท และผู้ประกันตนมาตรา 39 คือ 4,800 บาท

3.4 กฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการระยะเวลา และอัตราการจ่ายประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพพ.ศ. 2550 กำหนดว่า ผู้เกษียณที่ได้รับเงินบำนาญเป็นรายเดือนเมื่อกลับเข้าเป็นผู้ประกันตน จะถูกงดจ่ายเงินบำนาญรายเดือน และจ่ายเงินสมทบในฐานะเป็นผู้ประกันตนต่อไป จนกว่าความเป็นผู้ประกันตนจะสิ้นสุดลง และเมื่อความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง การคำนวณเงินบำนาญจะใช้ฐานค่าจ้างเดิมก่อนกลับเข้าเป็นผู้ประกันตน

ดังนั้น กรณีที่สมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 เมื่อลาออกจากการเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 จะคำนวณเงินบำนาญชราภาพจากฐานค่าจ้างเดิมก่อนเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 คือ ฐานค่าจ้าง



ประกันสังคม



15,000 บาท ซึ่งจะได้รับเงินบำนาญมากขึ้น แต่ถ้าวางเกษียณสมัครเป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 ต่อเนื่องกับการเป็นผู้ประกันตน มาตรา 33 ค่าเฉลี่ยที่นำมาเป็นฐาน ในการคำนวณเงินบำนาญจะลดลง เนื่องจาก มีฐานค่าจ้าง 4,800 บาท ดังนั้น ผู้เขียนจึงมี ข้อเสนอแนะให้ผู้เกษียณขอรับเงินบำนาญก่อน แล้วจึงสมัครเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 ภายในเดือนที่ 5 หรือเดือนที่ 6 นับจาก เกษียณอายุ เพราะช่วงเดือนที่ 1-4 ยังคง ได้รับความคุ้มครองจากกองทุนประกันสังคม และเมื่อเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 แล้ว ต่อมาลาออก จะได้รับเงินบำนาญมากขึ้น

4. ลูกจ้างที่ Early Retire ทำให้ความเป็น ผู้ประกันตนสิ้นสุดลง ถ้า Early Retire ก่อนอายุ 55 ปี ควรสมัครเป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 หรือกลับเข้าเป็นผู้ประกันตน มาตรา 33

สิทธิในการรับเงินบำเหน็จหรือบำนาญ จากกองทุนประกันสังคม นอกจากความเป็น ผู้ประกันตนสิ้นสุดแล้ว ยังต้องมีอายุ 55 ปี บริบูรณ์ ดังนั้น กรณีที่ Early Retire หรือ ออกจากงานก่อนอายุ 55 ปีบริบูรณ์ จึง ยังไม่มีสิทธิรับเงินชราภาพ แต่มีสิทธิรับเงิน ว่างาน มีสิทธิได้รับความคุ้มครอง 6 เดือน นับแต่ Early Retire มีสิทธิสมัครเป็น ผู้ประกันตนมาตรา 39 หรือถ้าเป็นลูกจ้างใน สถานประกอบการอีกในขณะที่อายุไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ กฎหมายบังคับให้ต้องเป็น ผู้ประกันตนมาตรา 33 ซึ่งการเป็นผู้ประกันตน จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย ประกันสังคม และจะได้รับเงินชราภาพ

เมื่อความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง

กรณีผู้ Early Retire ที่ไม่ได้เป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 หรือมาตรา 33 จะมีสิทธิขอรับ เงินบำเหน็จหรือเงินบำนาญจากกองทุน ประกันสังคม เมื่อมีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ แต่หากถึงแก่ความตายในช่วงเวลาก่อนอายุ จะครบ 55 ปีบริบูรณ์ ผู้มีสิทธิ เช่น บิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร หรือผู้ที่ผู้ประกันตน ทำหนังสือระบุไว้ให้มีสิทธิรับเงินชราภาพ หรือหากไม่มีบิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร หรือผู้ที่ผู้ประกันตนทำหนังสือระบุไว้ พี่น้อง ร่วมบิดา มารดา หรือร่วมบิดา หรือมารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ตามลำดับ สามารถยื่นคำขอรับเงินบำเหน็จได้ทันที

5. ผู้เกษียณสามารถส่งประกันสังคม ต่อได้อีกที่ปี ถ้ายกเลิกการส่งต่อ จะได้รับเงินบำนาญเมื่อใด

ผู้ที่เกษียณอายุ 55 ปี หรือ 60 ปี สามารถ ส่งประกันสังคมต่อ โดยเป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 คือ ต้องยื่นสมัครเป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 ภายใน 6 เดือนนับแต่เกษียณอายุ และสามารถเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 ได้ตลอดไปโดยไม่จำกัดอายุ และหากเลิก



การเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 เช่น ลาออก ขาดส่งเงินสมทบ 3 เดือนติดต่อกัน หรือ ภายใน 12 เดือนไม่ได้ส่งเงินสมทบ 9 เดือน ถือว่าความเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 สิ้นสุดลง จึงสามารถขอรับเงินชราภาพได้ทันที

6. ผู้เกษียณเติบโตจากสถานเลี้ยงเด็ก กำพร้า ไม่มีบุตร ไม่มีบิดา มารดา สามี หรือภรรยา และไม่มีญาติพี่น้อง และ อยู่อาศัยร่วมบ้านเดียวกับเพื่อน หากถึงแก่ความตายก่อนรับเงินชราภาพ ใครจะเป็นผู้มีสิทธิรับเงินชราภาพ

ถ้าในเวลาที่ถึงแก่ความตาย ไม่มีทายาท ผู้มีสิทธิตามที่กฎหมายประกันสังคมกำหนด ถือว่าไม่มีทายาทที่จะรับเงินชราภาพ แต่กรณีนี้กฎหมายประกันสังคมเปิดโอกาส ให้ผู้ประกันตนทำหนังสือระบุชื่อบุคคลก็ได้ ให้เป็นผู้มีสิทธิรับเงินชราภาพได้ เช่น เพื่อน ผู้มีอุปการะเลี้ยงดู ฯลฯ ดังนั้น ในระหว่างที่ ยังมีชีวิตจึงควรทำหนังสือระบุชื่อผู้มีสิทธิ รับเงินชราภาพไว้ โดยการทำหนังสือไม่ได้ มีรูปแบบเฉพาะ แต่ต้องเขียนข้อความ ให้ครบถ้วนถูกต้อง เช่น ชื่อ-สกุล ผู้ประกันตน และผู้รับเงิน ลงลายมือชื่อผู้ประกันตน โดยไม่จำเป็นต้องมีพยาน และที่สำคัญต้อง ระบุข้อความชัดเจนว่า "รับเงินชราภาพ จากกองทุนประกันสังคม"

ตามกฎหมายประกันสังคม กำหนดทายาท ผู้มีสิทธิรับเงินชราภาพไว้ คือชุดที่ 1 บิดา มารดา สามีหรือภรรยา บุตร และบุคคล ที่ผู้ประกันตนทำหนังสือระบุไว้ให้มีสิทธิ ได้รับเงินชราภาพ โดยบิดา มารดา สามี หรือภรรยา บุตร จะต้องชอบด้วยกฎหมาย



ประกันสังคม



และให้เฉลี่ยตามส่วนที่กฎหมายกำหนด หากไม่มีทายาทผู้มีสิทธิคนใด ให้เอามาเฉลี่ยจ่ายให้กับทายาทที่มีชีวิตอยู่ และหากไม่มีทายาทผู้มีสิทธิดังกล่าว หรือมีแต่ไม่ใช่ทายาทโดยชอบด้วยกฎหมาย ให้จ่ายเงินบำเหน็จชราภาพให้กับทายาทผู้มีสิทธิชุดที่ 2 คือ พี่น้องร่วมบิดา มารดา หรือร่วมบิดาหรือมารดาปู่ย่าตายายลุงป้าน้าอา ตามลำดับ หากไม่มีทายาทผู้มีสิทธิ ทั้งชุดที่ 1 และชุดที่ 2 ถือว่าไม่มีทายาทผู้มีสิทธิ เจ้าหน้าที่ยของสำนักงานประกันสังคม จึงไม่สามารถจ่ายเงินชราภาพให้กับบุคคลใด

7. เคยเขียนหนังสือระบุผู้มีสิทธิไว้แล้ว จะยกเลิกได้หรือไม่ หรือถ้าจะเขียนเพิ่มอีก 1 ฉบับ ได้หรือไม่

การเขียนหนังสือระบุผู้มีสิทธิรับเงินบำเหน็จ เป็นสิทธิของผู้ประกันตน และการยกเลิกเป็นสิทธิของผู้ประกันตนเช่นกัน ดังนั้น ผู้ประกันตนจึงยกเลิกเมื่อใดก็ได้ และจะทำหนังสือไว้หลายฉบับก็ได้ ถือว่าผู้มีสิทธิมีหลายคน และการจ่ายเงินบำเหน็จต้องเฉลี่ยจ่ายให้กับผู้มีสิทธิทุกคน

8. หลังจากผู้เกษียณได้รับเงินบำนาญแล้ว ต่อมาถึงแก่ความตาย กองทุนประกันสังคม จะจ่ายเงินให้กับทายาทผู้มีสิทธิต่อไปหรือไม่ จำนวนเท่าใด

กรณีที่ได้รับเงินบำนาญแล้วถึงแก่ความตาย ทายาทจะได้รับเป็นเงินบำเหน็จชราภาพ โดยปัจจุบันการจ่ายเงินบำเหน็จในกรณีที่ผู้รับเงินบำนาญถึงแก่ความตาย เป็นไปตามกฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ

“ ผู้เกษียณที่ได้รับเงินบำนาญเป็นรายเดือน เมื่อกลับเข้าเป็นผู้ประกันตน จะถูกงดจ่ายเงินบำนาญรายเดือน และจ่ายเงินสมทบในฐานะเป็นผู้ประกันตนต่อไป จนกว่าความเป็นผู้ประกันตนจะสิ้นสุดลง และเมื่อความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง การคำนวณเงินบำนาญจะใช้ฐานค่าจ้างเดิมก่อนกลับเข้าเป็นผู้ประกันตน

ระยะเวลา และอัตราการจ่ายประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติมโดย (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2565 ใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 29 เมษายน 2565 กำหนดไว้ ดังนี้

(1) ผู้รับเงินบำนาญถึงแก่ความตายภายใน 60 เดือน นับแต่เดือนที่มีสิทธิได้รับเงินบำนาญ ทายาทผู้มีสิทธิได้รับเงินบำเหน็จเป็นจำนวนเงินเท่ากับจำนวนเงินบำนาญที่ได้รับเดือนสุดท้าย ก่อนถึงแก่ความตาย คุณด้วยจำนวนเดือนที่เหลือหลังจากผู้รับเงินบำนาญถึงแก่ความตายจนครบ 60 เดือน เช่น รับเงินบำนาญมาแล้ว 3 เดือน จะคำนวณเงินบำเหน็จจาก 57 เดือน \times จำนวนเงินบำนาญที่ได้รับเดือนสุดท้าย

(2) กรณีผู้รับเงินบำนาญแล้วได้กลับเข้าเป็นผู้ประกันตนอีก และต่อมากลายเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลงเพราะถึงแก่ความตาย ถ้าได้รับเงินบำนาญมาแล้วไม่เกิน 60 เดือน ทายาทผู้มีสิทธิได้รับเงินบำเหน็จเป็นจำนวนเงินเท่ากับจำนวนเงินบำนาญที่ได้รับเดือนสุดท้ายก่อนถึงแก่ความตาย

คุณด้วยจำนวนเดือนที่เหลือหลังจากผู้รับเงินบำนาญถึงแก่ความตายจนครบ 60 เดือน และรวมกับเงินบำเหน็จที่คำนวณจากเงินสมทบที่ผู้ประกันตน และ/หรือนายจ้างจ่ายสมทบในช่วงที่กลับเข้าเป็นผู้ประกันตน ขึ้นอยู่กับว่าช่วงหลังนี้จ่ายเงินสมทบกี่เดือน ถ้าจ่ายเงินสมทบตั้งแต่ 1-11 เดือน จะได้เงินบำเหน็จจากจำนวนเงินที่ผู้ประกันตนจ่ายสมทบเท่านั้น แต่หากจ่ายเงินสมทบตั้งแต่ 12 เดือนขึ้นไป จะได้รับเงินบำเหน็จจากจำนวนเงินสมทบของผู้ประกันตนร่วมกับส่วนที่นายจ้างจ่ายร่วมกับผลประโยชน์ทดแทนที่รัฐจ่ายให้เช่นรับเงินบำนาญมาแล้ว 3 เดือน สมัครงานเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 และต่อมากลาออกจากมาตรา 39 จะคำนวณเงินบำเหน็จจาก 57 เดือน \times จำนวนเงินบำนาญที่ได้รับเดือนสุดท้าย ก่อนเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 และรวมกับเงินบำเหน็จที่คำนวณได้จากการส่งเงินสมทบในขณะที่เป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 เป็นต้น

ข้อควรรู้ ตามที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นคำถามที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในช่วงสิ้นปี เนื่องจากลูกจ้างหลายคนเกษียณอายุ ดังนั้น ผู้เกษียณอายุจึงต้องศึกษาและใช้สิทธิให้ถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากประสงค์จะสมัครงานเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 ก็ขอให้ยื่นขอรับเงินบำนาญก่อน เพื่อให้การคำนวณเงินบำนาญใช้ฐานค่าจ้างเดิมก่อนเป็นมาตรา 39 ตามที่ได้อธิบายไว้แล้วในข้อ 3 และถ้าไม่มีทายาทผู้มีสิทธิตามที่กฎหมายประกันสังคมกำหนด จำเป็นต้องทำหนังสือระบุชื่อผู้รับเงินไว้ตามที่ได้อธิบายไว้ในข้อ 6

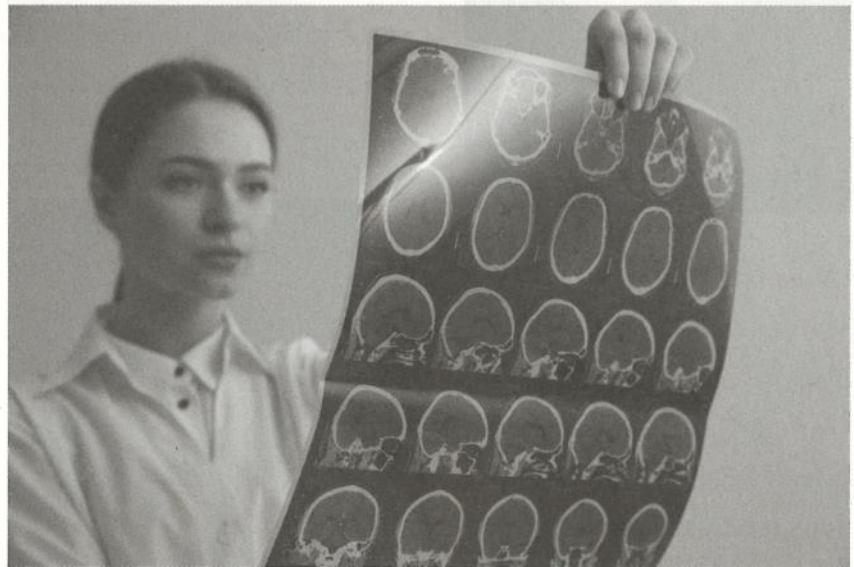
LIKE สาธารณะ



อายุน้อยก็เป็น “อัลไซเมอร์” ได้

อาการหลงๆ ลืมๆ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องปกติ ที่ใครก็เป็นกัน เพราะบางครั้งอาจเป็นสัญญาณเตือนที่ผิดปกติ บางคนคิดว่าโรคอัลไซเมอร์จะเกิดขึ้นเฉพาะคนสูงวัยเท่านั้น แต่มีน้อยคนที่จะรู้ว่าคนอายุน้อยก็เป็นโรคสมองเสื่อมได้ ลองมาเช็กอาการที่เข้าข่ายว่าน่าจะเป็นโรคสมองเสื่อมกันค่ะ

จากคำจำกัดความพฤติกรรมซ้ำๆ ธรรมดา กับโรคอัลไซเมอร์ อาการค่อนข้างแตกต่างกันชัดเจน โดยโรคอัลไซเมอร์ จะไม่สามารถจำได้ว่าเพิ่งหยิบของมาหรือเพิ่งทำอะไรไปก่อนหน้านี้ เช่น จำไม่ได้ว่ากินข้าวหรือยัง ทั้งที่เพิ่งกินข้าวไปเมื่อไม่นานจากนี้ อาจมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่ายโดยไม่มีสาเหตุ หรืออยู่ดีๆ ก็หัวเราะยิ้มขึ้นมาเอง ทั้งที่ไม่ได้มีเรื่องอะไรให้ยิ้มหรือหัวเราะ อาการเหล่านี้คนใกล้ชิดต้องคอยสังเกตแล้วละ เพราะนี่คือภาวะของคนเป็นโรคสมองเสื่อมแล้ว



สัญญาณเตือนโรคอัลไซเมอร์

เริ่มมีอาการหลงๆ ลืมๆ ย้ำคิดย้ำทำ ชอบถามอะไรซ้ำๆ บ่อยๆ แสดงอาการหลงทิศหลงทาง สับสนเรื่องเวลา มีพฤติกรรมและอารมณ์ที่เปลี่ยนไป ซึมเศร้าง่าย หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว มักพูดจาไม่ค่อยรู้เรื่อง มีการเรียงลำดับการใช้คำพูดที่ผิดไปจากเดิม การใช้สติปัญญาต่ำลง คิดเรื่องยากๆ หรือแก้ปัญหาเองไม่ค่อยได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้

สามารถแก้ปัญหาเองได้ตามปกติ มักวางของผิดที่ เช่น เอาโทรศัพท์มือถือไปไว้ในตู้เย็น หรือในตู้เสื้อผ้า โดยที่ไม่คิดว่าตัวเองจะวางผิดที่ ทำงานซับซ้อนไม่ได้ วางแผนงานลำดับงานไม่ได้ หรือแม้กระทั่งเลขง่ายๆ ก็ไม่สามารถคิดได้ บุคลิกภาพเปลี่ยน มักไม่ค่อยชอบเข้าสังคม มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปโดยไม่มีสาเหตุ

LIKE สาธารณะ



อายุน้อยก็เป็นอัลไซเมอร์ได้

โรคอัลไซเมอร์มักเกิดในวัย 40 ปีขึ้นไป แต่มีปัจจัยอื่นที่จะทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมในคนอายุน้อยได้ เช่น ปัจจัยเสริมผู้ที่มีโรคประจำตัว ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ป่วยเบาหวาน หลอดเลือดต่างๆ โรคตับ โรคไตเรื้อรัง มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จัด ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ไม่ออกกำลังกาย นั่งทำงานไม่ค่อยขยับตัว เกิดความเครียด นอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ย่อมเพิ่มโอกาสโรคอัลไซเมอร์ได้เร็วขึ้นนั่นเอง

ความเสี่ยงที่สามารถทำให้เป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ มีดังนี้

1. ขาดวิตามินบางตัว เช่น วิตามินบี 12 และวิตามินอี
2. ได้รับสารพิษจากสิ่งแวดล้อม สารเสพติด หรือยาบางชนิด

3. ติดเชื้อจำพวกซิฟิลิส หรือเชื้อไพรอน CJD ที่เป็นโรคเรื้อรัง ไวรัส HIV

4. ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ

5. โรคโพรงน้ำในสมองโต

6. เนื้องอกในสมอง

7. เกิดอุบัติเหตุจุดจนสมองได้รับความกระทบกระเทือน

นอกจากนี้ โรคอัลไซเมอร์สามารถเพาะเชื้อในร่างกายได้ตั้งแต่อายุยังน้อย และค่อยแสดงอาการตอนอายุมาก โดยที่เราไม่รู้ตัว

ทำอย่างไรให้ห่างไกลอัลไซเมอร์

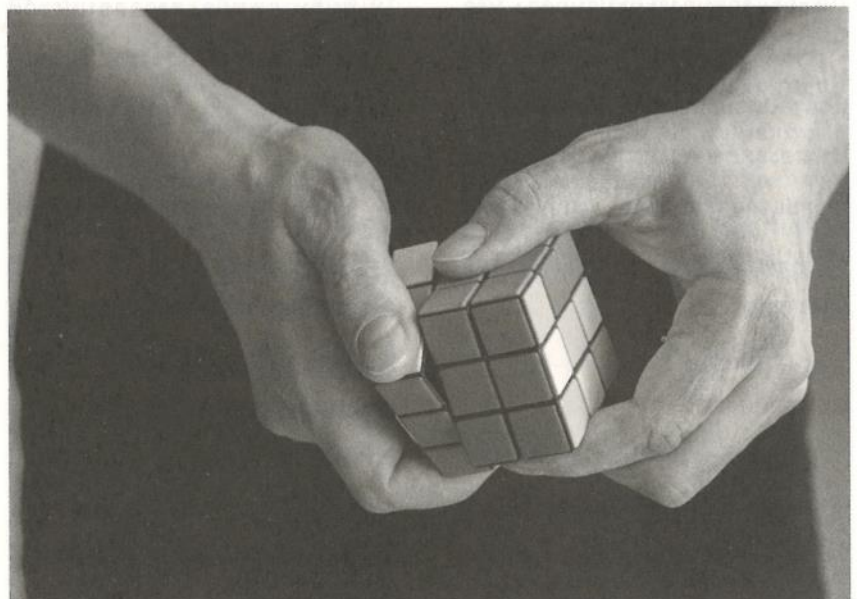
1. เล่นเกมฝึกสมอง เพื่อให้สมองได้มีการฝึกฝนตลอดเวลา
2. ออกกำลังกาย เพราะอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นระหว่าง 60-85% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

3. กินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ช่วยบำรุงเซลล์สมอง เช่น ผลไม้ถั่วจากใบแปะก๊วย จมูกข้าว ข้าวกล้อง ไข่แดง และผักใบเขียว ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปโซเดียมสูง หวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองอันจะส่งผลเสียต่อเซลล์สมองและภาวะอัลไซเมอร์

4. งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ เพราะปัจจัยเหล่านี้เสริมให้เกิดโรคต่างๆ และเร่งให้เกิดโรคอัลไซเมอร์เร็วขึ้น

อัลไซเมอร์รักษาอย่างไร

หากคุณและคนในครอบครัวได้รับการวินิจฉัยว่า ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ สามารถช่วยให้ใช้ชีวิตได้ตามปกติ แบบไม่ต้องพึ่งพาใครให้มากที่สุด โดยมีการรักษาด้วยยา เพื่อช่วยบรรเทาให้ดีขึ้นชั่วคราว และช่วยชะลอการลุกลามของ



LIKE สาระ



โรคไม่ให้อารมณ์แรงมากขึ้น เช่น ยา Donepezil ยา Galantamine และยา Rivastigmine ทำหน้าที่ยับยั้งเอนไซม์ Acetylcholinesterase ในสมอง (Ache inhibitors) อาจถูกนำมาใช้กับผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ตั้งแต่เริ่มรักษาในระยะแรกจนถึงระยะปานกลาง หรืออาจจะสั่งยา Memantine สำหรับคนที่เป็นโรคในระยะปานกลาง หรือใช้กับผู้ป่วยโรคระยะสุดท้าย ยาเหล่านี้สามารถสั่งจ่ายได้โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ แพทย์ประสาทวิทยา และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญผู้สูงอายุ

ผลข้างเคียงของยา

ยา Donepezil Galantamine และ Rivastigmine ทำให้รู้สึกไม่สบาย ปวด วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ท้องร่วง

กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ปวดเกร็ง กล้ามเนื้อ ส่วนอาการที่พบบ่อยคือ หัวใจเต้นช้าลง ผลข้างเคียงเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้ในช่วงแรกของการรักษา หรือเมื่อปรับปริมาณยาให้เพิ่มขึ้น แพทย์จะตรวจสอบประวัติเพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องของปริมาณยาและความเสี่ยงที่จะเกิดปฏิกิริยาต่อยาที่กินอยู่

อีกวิธีคือการดูแลและการรักษาประคับประคองอาการ เช่น พบนักกิจกรรมบำบัดเพื่อระบุปัญหาหรือพื้นที่ไม่ปลอดภัยในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ช่วยแนะนำแนวทางการแก้ไข หรือใช้เครื่องมือต่างๆ ในการจัดการปัญหาเหล่านี้ โดยอาจใช้วิธีการกระตุ้นความจำ เช่น การเขียนไดอารี่หรือจดตารางปฏิทินการใช้เทคโนโลยี

เข้ามาช่วย หรือจะเป็นการบำบัดทางจิตวิทยา ช่วยกระตุ้นเรื่องความจำ ทักษะการแก้ปัญหา และความสามารถทางภาษา

เคล็ดลับดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์

1. ควรเก็บบันทึกประจำวันติดตัวไว้เสมอ และเขียนสิ่งที่ต้องการจดจำลงไปในผนัง เพื่อให้เห็นได้ชัด
2. ติดตารางงานประจำสัปดาห์ไว้บนผนัง เพื่อให้เห็นได้ชัด
3. เก็บพวงกุญแจไว้ในที่มองเห็นชัด
4. จดบันทึกชื่อ เบอร์โทรศัพท์ของคนอื่นๆ ไว้ในโทรศัพท์
5. ติดป้ายชื่อตามลิ้นชัก ให้รู้ว่าด้านในมีอะไรบ้าง

6. เขียนเตือนความจำตนเอง เช่น ติดกระดาษโน้ตใบเล็กๆ ไว้ที่หน้าประตูว่า อย่าลืมกุญแจก่อนออกจากบ้าน

7. ติดตั้งอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย เช่น ตัวตรวจจับควัน ตัวตรวจจับแก๊สรั่วรอบๆ บ้าน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

8. ระยะแรกที่ยังมีอาการไม่รุนแรง ควรปรึกษาแพทย์และครอบครัวเกี่ยวกับอนาคต เพื่อวางแผนให้ครอบครัวจะได้ไม่กระทบกับการรักษา เช่น งบประมาณที่ต้องใช้ การมอบอำนาจต่างๆ ทางกฎหมาย การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ซึ่งหมายถึง การสนับสนุนหรือการดูแลสิ่งต่างๆ ให้กับผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสะดวกสบายเท่าที่จะเป็นไปได้



แนะนำ ATK - สังเกตอาการ หลังเที่ยวปีใหม่ ป้องกันโควิดระบาดซ้ำรอยเทศกาล

กรมอนามัย แนะนำประชาชนที่เดินทางท่องเที่ยว เดินทางไกล หรือกลับภูมิลำเนาในช่วงวันปีใหม่ ให้สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามีความเสี่ยงให้ตรวจ ATK ก่อนเริ่มกลับเข้าทำงาน เพื่อความปลอดภัย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ช่วงเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมาประชาชนส่วนใหญ่จะเดินทางไปท่องเที่ยว กลับภูมิลำเนา และเข้าไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก ดังนั้น ก่อนกลับเข้าทำงาน ขอให้ประชาชนเฝ้าระวังตนเอง โดยสังเกตอาการหากไอ เจ็บคอ มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อ มีน้ำมูก ปวดศีรษะ หายใจลำบาก ให้ตรวจ ATK เพื่อความมั่นใจและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขจะประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวังแล้ว

หากตรวจพบว่าติดเชื้อก็ยังคงแนะนำให้แยกตัวเพื่อรักษาตนเองเป็นเวลา 5 วัน เพราะหากเกิดการระบาดเป็นวงกว้างอาจส่งผลกระทบต่อการทำงาน ผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างาน จึงสามารถพิจารณาให้พนักงานที่ป่วยหรือเสี่ยงทำงานที่บ้านได้

กรณีตรวจแล้ว แต่ขึ้น 1 ซีด หรือ ผลพบว่าไม่ติดเชื้อ หากมีความกังวลใจเพราะเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงเมื่อกลับเข้าทำงานก็สามารถป้องกันตนเองและผู้อื่นได้โดย

- สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสถานที่ทำงาน
- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์
- หมั่นทำความสะอาดของใช้ส่วนตัว เช่น โทรศัพท์ โต๊ะทำงาน
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม เป็นต้น
- เว้นระยะห่างกับผู้ร่วมงานอย่างเหมาะสม

ส่วนสถานที่ทำงานยังสามารถปฏิบัติตามสุขอนามัยขั้นพื้นฐาน ได้แก่ จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ เช่น ทางเข้า-ออก หนี้อลิฟต์ ห้องอาหาร ห้องน้ำ มีทำความสะอาดบริเวณพื้นที่ส่วนกลาง สำนักงาน อุปกรณ์ เครื่องใช้ ตรวจสอบถังขยะประเภทต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี รวมทั้งทำความสะอาดระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันโรคโควิด-19 แล้ว ยังสามารถป้องกันโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจอื่นๆ ด้วย

มีอาการโควิด19 ครบแต่ตรวจ ATK ไม่ขึ้น แปลว่าไม่ติดเชื้อ ? หรือป่วยโรคอื่น?

ตรวจแต่ไม่ติด! แต่อาการมาครบ อาจจะไม่ได้ติดโควิด-19 แต่ป่วยด้วยโรคอื่นที่มีอาการคล้ายคลึงกัน

อากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ทำให้หลายคนมีอาการหวัด ที่คล้ายคลึงกับ โควิด-19 จึงได้ซื้อชุดตรวจ ATK มาตรวจแต่ผลยังคงออกมาเป็นลบ “มีอาการแต่แค่ยังไม่ติด” จึงเกิดไม่มั่นใจและเกรงว่าจะเชื้อจะแฝงและเป็นพาหะนำไปติดคนอื่นได้ แล้วเราควรทำอย่างไรเมื่อเป็นเช่นนั้น ?

ไม่ได้ติดโควิด 19 แต่อาจป่วยด้วยโรคอื่น ๆ ที่มีอาการคล้ายกัน

ไข้หวัด เป็นโรคติดเชื้อที่พบได้บ่อย เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งมีหลายสายพันธุ์ มักพบในช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง ความรุนแรงของโรคไม่มาก และสามารถหายเองได้ภายในไม่กี่วัน

ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา (Influenza Virus) แบ่งเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล เป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่พบกันมานานแล้ว อาการมักจะไม่รุนแรง และไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่ปัจจุบันได้กลายเป็นไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลที่พบปะปนกับสายพันธุ์ต่าง ๆ ทั่วไป มีไข้สูงติดกันหลายวัน , ปวดศีรษะ, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ไอแห้ง ๆ, จาม, เจ็บคอ, บางครั้งมีน้ำมูก อาการจะคล้ายกับการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ค่อนข้างมาก แต่ที่แตกต่างคือมักจะไม่มีอาการทางเดินหายใจส่วนล่าง

ภูมิแพ้ทางอากาศ โรคภูมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากการตอบสนองของร่างกายที่ไวต่อสารก่อภูมิแพ้มากกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการผิดปกติกับอวัยวะที่สัมผัสสารก่อภูมิแพ้นั้น ๆ ซึ่งผู้ป่วยโรคนี้นั้นแต่ละคนจะมีอาการแตกต่างกันและความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะชนิดของสารก่อภูมิแพ้ที่ได้รับและการตอบสนองของร่างกายแต่ละบุคคลต่างกัน อาการของผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จะเกิดตามอวัยวะที่มีการอักเสบจากการกระตุ้นของสารก่อภูมิแพ้ ได้แก่ ผื่นคัน คันจมูก จาม มีน้ำมูก คัดจมูก ไปจนถึงไอ หอบ แน่นหน้าอก หายใจไม่คล่อง เป็นต้น

ติดโควิดแล้ว แต่ตรวจ ATK เป็นลบ

เชื้อกำลังรอพักตัว ดังนั้นถ้าเพิ่งสัมผัสคนติดโควิดมา 1-2 วัน แล้วมาตรวจ ATK เลย อาจจะยังไม่เจอเชื้อ

ติดเชื้อโควิด 19 มาสักพัก ทำให้เชื้อหลงเหลืออยู่น้อย

ตรวจ ATK ผิดวิธี เช่น หยดยกไม่ถูกต้อง ไม่อ่านผลในช่วงเวลาที่กำหนด



สำหรับคนที่รู้ตัวว่าเสี่ยง แอ้มมีอาการ ทว่าตรวจ ATK แล้วเป็นลบตลอด

ควรแยกกักตัวทันที

หากอยู่ร่วมกับคนอื่นให้เว้นระยะห่าง และควรสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

รอดตรวจ ATK ในวันที่ 5 และวันที่ 10 หลังสัมผัสผู้ติดเชื้อมา

ตรวจหาเชื้อด้วยวิธี RT-PCR ซ้ำที่โรงพยาบาลอีกครั้ง

การป้องกันโรคที่ดีที่สุด คือ ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือไปสัมผัสหน้าตา หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีคนแออัดในช่องที่มีการระบาด เว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ในผู้สูงอายุและเด็กควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละ 1 ครั้ง และฉีดวัคซีนโควิดเข็มกระตุ้นเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน



เปิดเทรนด์ยาเสพติดวัยรุ่นไทย-ตลาดยาเริ่มค้าผ่านสกุลเงินดิจิทัล

แม้ "เคนมผง" จะกลายเป็นยาเสพติดที่คร่าชีวิตนักเสพยาเข้ากลุ่มหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ แต่ ป.ป.ส. เชื่อว่ายาบ้ายังคงเป็นยาเสพติดที่กลุ่มวัยรุ่นนิยมใช้ และผู้ติดยาบ้ายังคงครองสถิติผู้เข้ารับการรักษาบำบัดสูงสุด ขณะที่การใช้ยาเสพติดแบบผสมกันหลายอย่างเป็นรูปแบบการเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในปัจจุบัน ที่สามารถซื้อยาเสพติดทางออนไลน์ได้ โดยใช้คริปโตเคอร์เรนซีหรือสกุลเงินดิจิทัล

นายธนกร คัยนันท์ รองเลขาธิการ ป.ป.ส. ให้ข้อมูลว่า จากสถิติของการเข้ารับการรักษาบำบัดยาเสพติดผ่านศูนย์บริการและหน่วยงานต่าง ๆ พบช่วงอายุของผู้ที่เข้ารับการรักษาบำบัดมากที่สุด คือตั้งแต่ 15-24 ปี โดยกลุ่มวัยรุ่นยังคงเป็นกลุ่มผู้เสพยาที่ต้องจับตา เฝ้าระวัง แนะนำผู้ปกครองให้สังเกตพฤติกรรมของบุตรหลาน และนำเข้าสู่ระบบการบำบัดอย่างพร้อมใจ

จากข้อมูลของผู้เข้ารับการรักษาบำบัดของ ป.ป.ส. ในรอบปีที่ผ่านมา มีประมาณ 194,184 คน โดย 37,640 คนอยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี คิดเป็นกว่า ร้อยละ 19.38 ขณะที่รองลงมา เป็นช่วงอายุ 25-29 ปี และ 30-34 ปี ตามลำดับ

เมื่อพูดถึงการระบาดของยาเสพติด คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะกล่าวถึงสถานการณ์ผลิต โดยมีพื้นที่ "สามเหลี่ยมทองคำ" ซึ่งเป็นรอยต่อของสามประเทศ คือ ไทย เมียนมา และลาว ยังคงเป็นแหล่งการผลิตที่สำคัญของโลก แม้ว่าในช่วงการระบาดของโควิด-19 จะทำให้การผลิตบริเวณชายแดนยังเป็นไปด้วยความยากลำบาก ด้วยการกวดขันของเจ้าหน้าที่ แต่นายธนกรบอกว่า "เขายังมีขีดความสามารถในการผลิตได้อย่างไม่จำกัด ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของการนำเข้า ไอซ์ และก๊อปปี้ ๆ จะมีส่วนของเคตามีนเข้ามาด้วย ส่วนเฮโรอีนก็มี"

รองเลขาธิการ ป.ป.ส. กล่าวว่ายาเสพติดที่ลักลอบนำเข้าสู่ประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายเพื่อส่งต่อไปยังประเทศที่สามผ่านทางภาคใต้ ก่อนที่จะลำเลียงไปแถบออสเตรเลีย ได้หวัน และตกลงเพื่อการใช้ในประเทศจำนวนหนึ่ง

ยาบ้าที่อุปถัมภ์หนึ่ง

นายธนกร กล่าวว่า ภาพรวมโดยทั่วไป "ยาบ้า" และสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนยังคงเป็นยาเสพติดยอดนิยมที่วัยรุ่นใช้ อาจจะมีราคาซึ่งไม่แพงมาก รองลงมาคือ "ยาไอซ์" ซึ่งเป็นสารเสพติดในกลุ่มเดียวกัน แต่มีความบริสุทธิ์สูงราว 95% จึงทำให้ยาเสพติดชนิดนี้ได้รับความนิยมไม่ต่างกัน เนื่องจากออกฤทธิ์ได้เร็วและรุนแรงกว่า

อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการเสพยาในปัจจุบันของวัยรุ่นนั้น มักไม่นิยมการเสพยาเพียงชนิดเดียว แต่จะใช้รูปแบบการเสพยาที่เรียกว่าการผสมผสาน โดยมีการทดลองผสมยาเสพติดเองและเปลี่ยนสูตรไปเรื่อยๆ อย่างที่พบในกรณีของเคนมผง

"พวกที่ใช้ยาบ้าคือจะไม่ใช่ว่าลักษณะชนิดเดียว ใช้สารหลายตัวผสมกัน ทั้งออกฤทธิ์กระตุ้น ทั้งออกฤทธิ์กดประสาท พฤติกรรมของวัยรุ่นก็ชอบลองของใหม่ของแปลกไปเรื่อย โดยที่บางทีก็มั่นใจว่ามีอันตราย อย่างเช่นเคนมผง จริง ๆ จากการชันสูตรศพสารหลายตัวในเลือด มีทั้งเฮโรอีน มีทั้งกลุ่มยาไอซ์ มีทั้งของโคเคอีนแอมเฟตามีนด้วย แต่มันก็จะต่างในแต่ละคน ทีนี้เราก็สันนิษฐานว่ากลุ่มเหล่านี้ก็จะเสพยาสารก่อกวนประสาท มีนเมา พอถึงเวลาใช้ยาไอซ์ก็มั่นใจว่าอันนี้คือเคนมผงอย่างที่รู้จักก็ซัดเข้าไปเต็มที่ พอซัดเข้าไปเต็มที่ก็ปรากฏว่ามั่นใจไปกดการหายใจและก็ไหลตาย"

เช่นเดียวกับการใช้พืช "กระท่อม" หรือที่คุ้นเคยกันว่า ยาเสพติดสูตรสี่คูณร้อย ก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้ผสมกับสารอื่น ๆ ของวัยรุ่นทางภาคใต้ แม้ว่าปัจจุบันจะไม่ค่อยพบเห็นการจับกุมจำนวนมาก แต่การลักลอบนำเข้ามาจากประเทศเพื่อนบ้านอย่างมาเลเซีย ก็ยังคงปรากฏอย่างต่อเนื่อง ยิ่งกว่านั้นขณะนี้มีการขยายไปยังกลุ่มแรงงานข้ามชาติ โดยเฉพาะในพื้นที่ จ.สมุทรสาคร ที่มีการซื้อขายกันในกลุ่ม

"ในแรงงานของพี่น้องเมียนมาก็คือกระท่อมบดผง ซึ่งเข้ามาทาง จ.ประจวบคีรีขันธ์ และก็นำมาใช้ในลักษณะผสมน้ำร้อน ต้มแบบน้ำชา อันนี้คล้ายๆ เป็นวัฒนธรรมหรือพฤติกรรมการบริโภคของพี่น้องเมียนมา เขาจะไม่เคี้ยวใบสดหรือผสมสูตรเหมือนกับทางใต้"

แม้ข้อมูลการเข้ารับการรักษาบำบัดในปัจจุบันจะลดลงเมื่อเทียบกับช่วงที่ผ่านมา จากสถิติปี 2563 มีผู้เข้ารับการรักษาบำบัด 194,184 ราย ลดลงกว่าปี 2562 ซึ่งมีผู้เข้ารับการรักษาบำบัดกว่า 240,547 ราย

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าอัตราการระบาดจะลดลง รองเลขาธิการ ป.ป.ส. อธิบายว่า นี่อาจเป็นผลจากสถานการณ์ของโรคระบาดที่ทำให้การเข้าถึงการบำบัดยากลำบากขึ้น บางสถานพยาบาลก็ต้องปรับลักษณะของการจัดกิจกรรมบำบัด ไม่สามารถจัดกิจกรรมบำบัดแบบรวมกลุ่มได้

ครอบครัวตัวกรองชนิด

"พฤติกรรมของเขา การใช้จ่ายเงิน ของทรัพย์สินในบ้านมันมีอะไรที่หายไปไหน และก็ดูจากแววตา หรือการสบตา เพราะโดยส่วนใหญ่พวกเขาจะไม่ค่อยกล้าสู้ สบตา กับคนโดยทั่วไป ยกเว้นพวกที่ใช้ยาบ้า มันกระตุ้นประสาทแล้วก็แหม่ นันตาขวางเลยนะครับ ก็คนละลักษณะ ทีนี้ก็จะดูจากตรงนี้ เช่น เก็บตัว หมกหมุ่น ไม่สูงส่งกับใคร ใช้เวลานานหลับมากกว่าปกติ อะไรพวกนี้ก็จะมีการสังเกตได้ การดูแลตัวเองก็ไม่ดูแล หมายถึงอาบน้ำ ปล่อยให้ร่างกายสกปรก"

ข้อเสนอแนะเหล่านี้เป็นข้อยืนยันจากนายธนกรที่ว่า ครอบครัวมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การระบาดในกลุ่มวัยรุ่นลดลงได้ อีกทั้งยังเป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้การบำบัดประสบความสำเร็จ ซึ่งการสังเกตเป็นวิธีการเบื้องต้นที่ทุกคนทำได้



สำหรับข้อกังวลอย่างหนึ่งของผู้ปกครองที่ว่า หากนำบุตรหลานเข้าสู่กระบวนการบำบัดแล้วจะต้องรับโทษตามกฎหมายหรือไม่นั้น รองเลขาธิการ ป.ป.ส. กล่าวว่า ผู้เสพยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัด และไม่มีประวัติอาชญากรรม ตามกฎหมายถือว่าบุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ป่วย สามารถเข้ารับการบำบัดตามปกติ

"ประการสำคัญอยู่ตรงนี้ครับ ถ้าสมมติลูกคิดยา ต้องคุยกับเขาก่อนนะครับ ไม่ใช่จับหรือบังคับไปบำบัด ต้องทำความเข้าใจ และก็ค่อยๆ ผมใช้คำว่าตะล่อมเขานะครับ แล้วก็พาเข้าสู่สถานบำบัด ถ้าใช้ระบบจับหรือบังคับเขาไปบำบัด กลับมาก็เหมือนเดิมแล้วก็นั่นจะเกิดการต่อต้าน"

ซื้อขายโดยใช้เงินสดดิจิทัล

เมื่อเทคโนโลยีพัฒนาขึ้น การซื้อขายทางออนไลน์ก้าวหน้า ยาเสพติดก็ไม่ใช่ออกเว่นเช่นกัน ดังที่ปรากฏโดยทั่วไปตามสื่อสังคมออนไลน์ที่พบว่าหลายครั้งผู้ซื้อและผู้ขายอาจไม่เคยรู้จักกันมาก่อน จุดนี้เป็นอุปสรรคในการทำงานของเจ้าหน้าที่ ทำให้การติดตามจับกุมเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก โดยเฉพาะในกรณีที่มีการใช้ยูอาร์แอล (ตัวชี้แหล่งในอินเทอร์เน็ต) ที่ไม่สามารถระบุตัวตนได้ ขณะที่การจัดส่งยาเสพติดนั้นทำทางไปรษณีย์

ความนิยมที่เพิ่มสูงขึ้นของคริปโตเคอร์เรนซี หรือสกุลเงินดิจิทัล ก็เป็นการเปิดช่องทางใหม่ของการซื้อขายยาเสพติด ซึ่งทำให้เจ้าหน้าที่ทำงานได้ยากขึ้น ป.ป.ส.เองต้องเร่งพัฒนาองค์ความรู้ของเจ้าพนักงานเพื่อนำหน้าหรือเท่าทันในส่วนนี้

"มีแล้วครับ มีที่ ป.ป.ส. ภาค 5 เราจับผู้ต้องหาได้แล้วก็ตรวจเจอว่าเขาใช้คริปโตเคอร์เรนซีแล้วก็มีการสืบสวนสอบสวน แต่วงเงินมันยังไม่สูงมาก แต่เจอแล้วครับในประเทศไทย... เป็นลักษณะของผู้ค้า เพราะว่าเราตามในลักษณะยึดทรัพย์ อาจจะไม่ใช้ลักษณะที่ยึดเป็น 200-300 ล้าน ไม่ถึงขนาดนั้น แต่ก็มีการใช้สกุลเงินดิจิทัลและ ทาง ป.ป.ส. ภาค 5 ก็ดำเนินการต่อ"

เสพกัญชา เคี้ยวกระท่อมยังผิดกฎหมาย

นายธนากร ยังกล่าวถึงประเด็นความสับสนที่เกิดขึ้นต่อกรณีพืชกระท่อมและกัญชา ที่ยังคงอยู่ระหว่างการพิจารณาและบังคับใช้กฎหมาย แต่ด้วยการนำเสนอผ่านสื่อก็มีการทำให้ประชาชนบางส่วนเข้าใจคลาดเคลื่อน คิดว่าสามารถใช้โดยไม่ผิดกฎหมายแล้ว ทั้งที่ในความเป็นจริงยังไม่สามารถทำได้ อีกทั้งในการปลูก ซื้อขาย หรือใช้ประโยชน์นั้น ก็ต้องอยู่ภายใต้การอนุญาตของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และเพื่อประโยชน์ทางการแพทย์เป็นหลัก ยังไม่ได้มีการกล่าวถึงการใช้เพื่อสันทนาการแต่อย่างใด

อย่างกรณีของใบกระท่อม เมื่อปลายเดือน ม.ค.ที่ผ่านมา สภาฯ มีการพิจารณา ร่างพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่...) พ.ศ.... เพื่อปลดล็อกพืชกระท่อมออกจากยาเสพติดให้โทษ ซึ่งมีการปรับแก้ในมาตรา 2 ที่จะบังคับใช้กฎหมายหลังจากประกาศราชกิจจานุเบกษาแล้ว 90 วัน เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องออกระเบียบรับรองก่อนการบังคับใช้ และให้มีเวลาชี้แจงทำความเข้าใจกับประชาชนก่อน

ในขณะที่กัญชานั้น ภายหลังการออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และประกาศในราชกิจจานุเบกษาแล้ว เรื่องที่จะปลดล็อกส่วนของกัญชา และกัญชงให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้โดยไม่จัดเป็นยาเสพติด โดยมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 15 ธ.ค. 2563 นั้น ยังมีข้อยกเว้นในส่วนของการขุดดอก และเมล็ดกัญชา เนื่องจากตามอนุสัญญายาเสพติดระหว่างประเทศยังคงควบคุมเป็นยาเสพติด แต่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ได้ อีกทั้งการดำเนินการทั้งหมดจะต้องผ่านการขออนุญาตจาก อย. ตามข้อกำหนดอีกด้วย

"ตอนนี้มันมีความสับสน ถ้ามว่าในขณะนี้นั้นมันทำได้ไหม... ไม่ว่าจะกัต้นก็ถือว่าผิด ถ้าจะปลูกก็ต้องขออนุญาต ก่อนจะขออนุญาตก็ต้องไปร่วมกับวิสาหกิจชุมชน แล้วตรงนี้ไปขออนุญาตจาก อย. หรือสาธารณสุขจังหวัด เพื่อที่จะปลูก การที่จะเอาใบมาปรุงอาหาร ตอนนี้อยู่ อย. กำลังดำเนินการในเรื่องของการแก้กฎกระทรวง แก้กฎหมายเขาอยู่ เพราะฉะนั้นจะไปแบบที่อยู่ ๆ ปลูกหนึ่งต้นแล้วเอาใบมาทำเป็นทอดไข่ อันนี้ก็ถือว่ายังผิดอยู่นะ"



SAFETY for Life

MCLS ASIA



ขอเชิญ
"SAFETY DAY"
วันแห่งความ

27 มกราคม 66

13:00 - 17:00 น.

หน้าอาคาร Starch Warehouse



มีอะไรบ้าง ?



- ➔ **ประกาศความปลอดภัย**
- Show VDO Safety Family.**
- ➔ **ประกาศ Mr. & Miss. Safety MCLS**
- ➔ **ตอบคำถาม เล่นเกมส์ ลุ้นรับของรางวัล**
- ➔ **นิทรรศการให้ความรู้**
- Beverage drink drank drunk**





By Production Control

PLANT ACTIVITIES MASTER PLAN Y2023

Details		Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
5S & F-movement													
1	Daily Cleaning												
2	Monthly Cleaning												
3	Big Cleaning												
4	Monthly Self Improvement												
5	5S Best Area Competition												
Kaizen													
6	Monthly Kaizen Reward (by Mgr.)												
7	On the job improvement approval (by TMM)												
8	Best Kaizen Competition												
Energy													
9	EMC Meeting												
10	Internal Audit												
11	External Audit												
12	Management Review												
13	Official Report Sending												
14	Energy management training												
15	Energy Puzzle												
Activities Rewards Transfer													
16	All Activities Rewards Transfer												



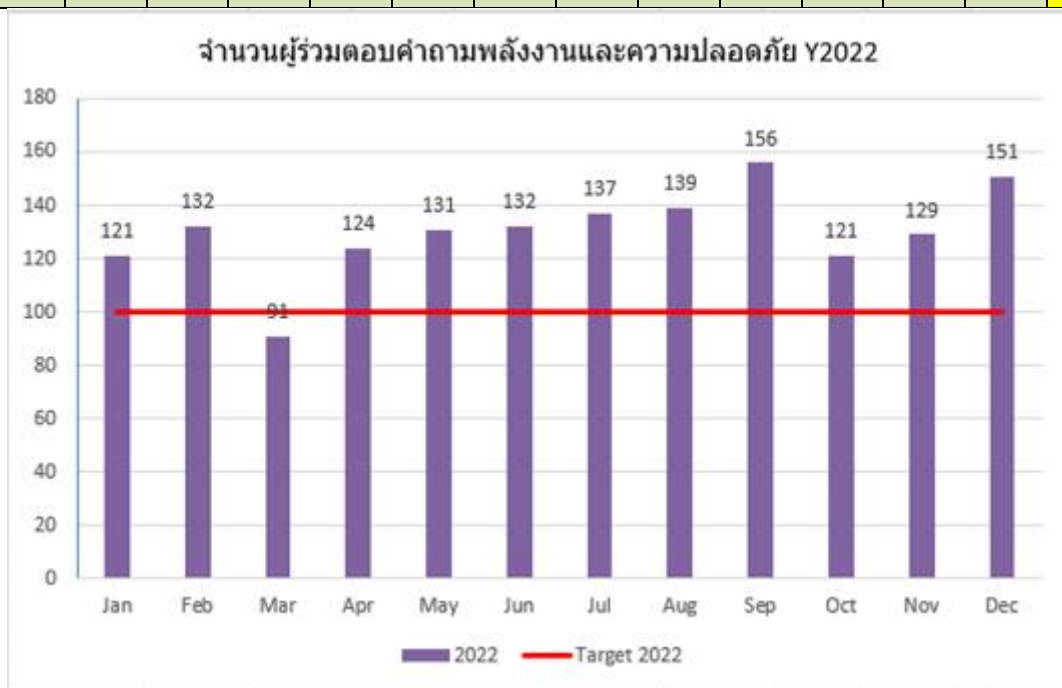
ENERGY FOCUS



By Production Control

Summary Energy & Safety Puzzle 2022

Department	Total Emp.	2022												Total	Month
		Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec		
Prod. 1	41	17	17	2	23	26	15	16	28	33	19	19	25	240	61%
Prod. 2	33	2	3	2	1	1	5	3	4	4	5	3	5	38	15%
UTT	15	6	9	1	4	6	4	6	11	5	1	8	3	64	20%
MT & GCME	20	5	7	9	11	8	9	10	8	4	5	7	11	94	55%
QC	17	16	16	15	17	17	16	17	16	16	16	16	17	195	100%
TD	7	4	3	2	2	5	5	6	5	6	6	6	6	56	86%
PC	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	55	100%
AC	6	2	3	5	3	6	5	3	4	2	4	4	3	44	50%
PM	5	1	2		1		1	1	2		1	1	1	11	20%
LG	7	1	3	3	1	1	3	4	3	5	3	2	3	32	43%
HRGA	7	5	7	4	6	7	7	7	6	3	2	3	2	59	29%
QEHS	11	9	9	6	8	9	8	10	10	8	8	9	9	103	82%
Guard+Nurse	8	6	7	8	6	7	7	7	5	5	4	4	5	71	63%
SLC	54	28	24	15	12	13	21	23	14	31	14	15	25	235	46%
SKT	13	8	7	5	8	5	7	4	6	13	9	10	12	94	92%
Subcontractors	20	8	10	10	16	15	15	16	12	16	19	17	19	173	95%
Total (Persons)	269	121	132	91	124	131	132	137	139	156	121	129	151	1564	130



**การตอบคำถามพลังงานในวารสาร MLV ประจำเดือน เป็นกิจกรรมส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน

(ขั้นตอนที่ 5 ของการอนุรักษ์พลังงาน) ได้มีการตั้งเป้าหมายจำนวนผู้เข้าร่วมตอบคำถามเฉลี่ยเดือนละ 100 คน**

KAIZEN FOCUS

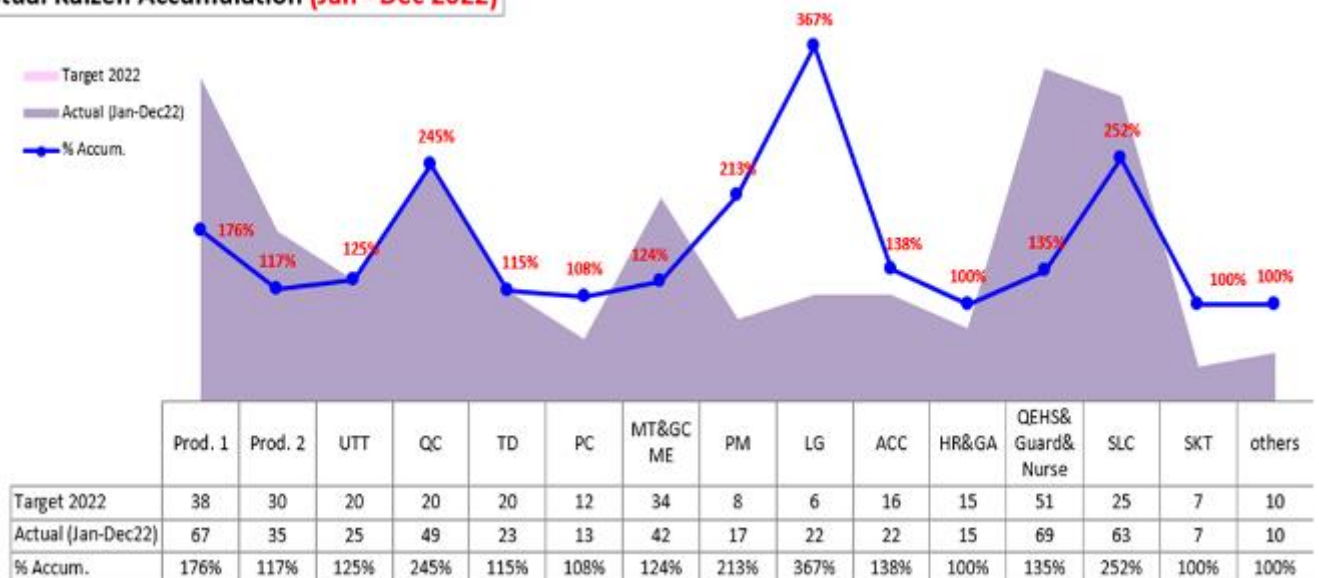


By Production Control

Kaizen Summary 2022

Section	Kaizen A					Kaizen B	Total
	5S	Energy	Productivity	Safety &	Food Safety		
PD 1	43	0	7	10	6	1	67
PD 2	21	0	5	1	6	2	35
UTT	13	0	6	4	2		25
QC	29	0	16	3	0	1	49
TD	7	1	8	5	0	2	23
PC	7	0	4	0	2		13
MT & GCME	5	0	19	13	4	1	42
LG	3	0	10	4	3	2	22
PM	5	0	10	0	0	2	17
ACC	14	0	8	0	0		22
HR & GA	6	0	8	1	0		15
QEHS & Guard	65	0	1	2	0	1	69
SLC	47	0	7	6	3		63
SKT	5	0	0	2	0		7
Subcontractors	9	0	0	1	0		10
SUM	279	1	109	52	26	12	479

Actual Kaizen Accumulation (Jan - Dec'2022)



5S FOCUS



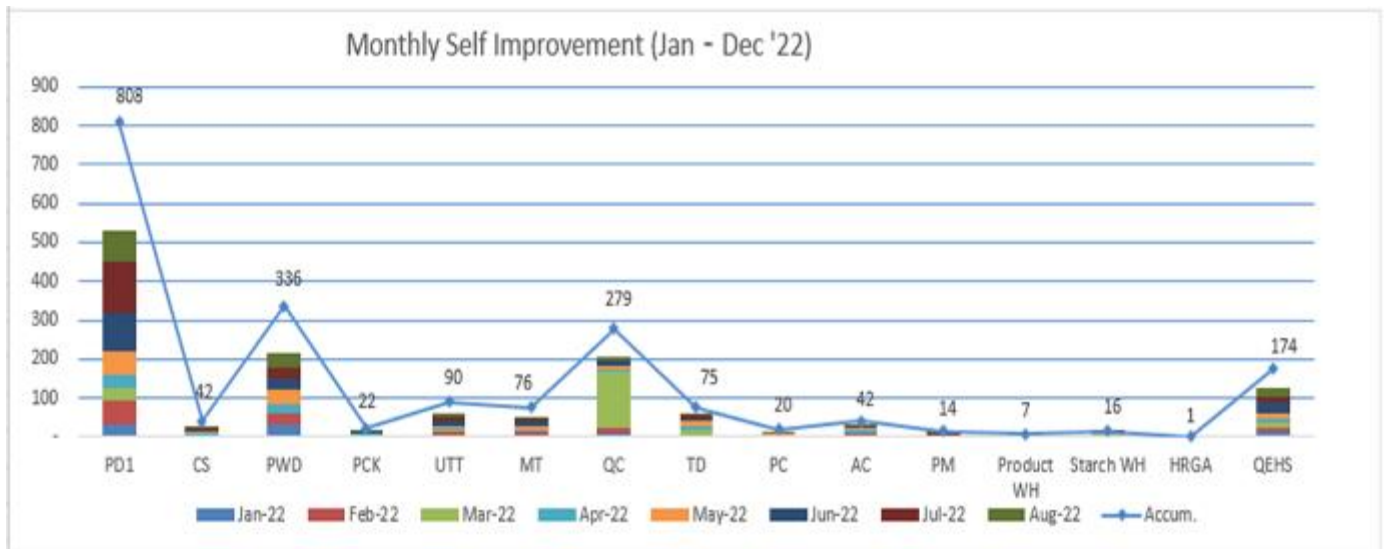
By Production Control

Summary Monthly Self Improvement 2022

Monthly Self Improvement 2022

4-Jan-23

Section	Jan-22	Feb-22	Mar-22	Apr-22	May-22	Jun-22	Jul-22	Aug-22	Sep-22	Oct-22	Nov-22	Dec-22	Accum.
PD1	33	61	31	34	61	100	132	77	121	94	31	33	808
CS	4	2	-	3	3	7	2	1	4	7	4	5	42
PWD	31	31	1	22	36	30	26	38	32	35	33	21	336
PCK	1	1	4	2	1	4	2	1	2	4	-	-	22
UTT	6	7	4	4	6	14	11	11	7	14	6	-	90
MT	5	9	-	6	10	10	5	6	10	11	-	4	76
QC	8	13	146	5	9	14	1	12	35	17	6	13	279
TD	3	3	11	11	13	8	7	6	12	-	-	1	75
PC	3	2	-	1	2	1	-	2	3	4	1	1	20
AC	4	3	4	7	4	5	3	4	4	4	-	-	42
PM	1	-	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	14
Product WH	1	1	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	7
Starch WH	2	3	3	2	3	1	2	-	-	-	-	-	16
HRGA	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
QEHS	12	10	14	12	13	27	15	25	16	30	-	-	174
Total	114	146	220	112	163	222	208	187	248	221	82	79	2,002



ENERGY TIPS



By Production Control

พลังงานสะอาด
เชื้อเพลิงจากธรรมชาติ เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พลังงานสะอาด (Green Energy)

- ได้จากธรรมชาติ
- เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- ใช้ได้ไม่มีวันหมด

พลังงานสะอาดมีอะไรบ้าง ?

- แสงอาทิตย์ → โซลาร์เซลล์
- ลม → กังหันลม
- น้ำ → กังหันน้ำ
- ความร้อนใต้พิภพ → กังหันไอน้ำ
- ก๊าซธรรมชาติ → LNG
- ชีวมวล → วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร

ประโยชน์ของพลังงานสะอาด

- ผลิตไฟฟ้า
- ผลิตเชื้อเพลิงอุตสาหกรรม
- ผลิตเชื้อเพลิงรถยนต์
- แหล่งท่องเที่ยว

ข้อมูลจาก อาคารอนุรักษ์พลังงานเฉลิมพระเกียรติ, สำนักงานวิชาการ รัฐบาลไทย, วารสารสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, กระทรวงพลังงาน, กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน, สำนักความปลอดภัยธุรกิจก๊าซธรรมชาติ และ ปตท.

พลังงานสะอาด คืออะไร

พลังงานสะอาด หรือ พลังงานสีเขียว (Green Energy) คือ พลังงานที่ได้มาจากธรรมชาติ เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดมลพิษที่เป็นอันตรายเหมือนกับพลังงานชนิดอื่น ๆ ซึ่งอาจจะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิต แปรรูป การนำไปใช้ประโยชน์ และจัดการกากหรือของเสีย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะโลกร้อน และพลังงานจากธรรมชาติก็ยังสามารถนำมาใช้ได้ไม่มีวันหมด แตกต่างจากเชื้อเพลิงที่ได้จากฟอสซิลอย่างน้ำมันดิบและถ่านหินที่มีทรัพยากรอย่างจำกัด ใช้แล้วอาจหมดไปได้ในวันหนึ่ง และยังมีปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมาในระหว่างการเผาไหม้อีกด้วย

ที่มา : www.kapook.com



ระบบการตรวจสอบสายการผลิต เพื่อคุณภาพและความปลอดภัยของ ผลิตภัณฑ์อาหาร

เมื่อผู้บริโภคให้ความสนใจต่อความปลอดภัยและคุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหารที่บริโภค จึงส่งผลให้ผู้ผลิตต้องพิจารณาและมีการตรวจติดตามในแต่ละขั้นตอนของระบบการผลิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน ระบบการผลิต (Production system) หมายถึง การผลิตเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้นมาจากการใช้ทรัพยากรหรือปัจจัยการผลิตที่มีอยู่ การดำเนินการผลิตจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการกระทำก่อนหลัง กล่าวคือ จากวัตถุดิบที่มีอยู่จะถูกแปรรูปสภาพให้เป็นผลผลิตที่อยู่ในรูปตามต้องการ เพื่อให้การผลิตบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวนั้น จึงจำเป็นต้องมีการจัดการให้อยู่ในรูปของระบบการผลิต

ระบบการผลิต ประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 3 ส่วน คือ ปัจจัยการผลิต (Input) กระบวนการแปลงสภาพ (Conversion process) และ ผลผลิต (Output) ที่อาจเป็นสินค้าหรือบริการ การผลิตที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านปริมาณ คุณภาพ เวลา และราคา ซึ่งทั้งหมดนี้จะต้องนำมารวมไว้ในระบบการผลิต โดยมีการวางแผนและควบคุมการผลิตเป็นแกนกลาง กิจกรรมต่างๆ ที่อยู่ในระบบการผลิตนั้นสามารถจำแนกได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Planning) การดำเนินงาน (Operation) และการควบคุม (Control)

- การวางแผน เป็นขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีอยู่ โดยวางแผนการใช้ทรัพยากรให้ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในแผนการผลิตจะกำหนดเป้าหมายย่อยไว้

Translated and Compiled by: สุกิตติมา นิตราศรีสมุทร



Sukittima Nitrasrisamoot
Writer
Food Focus Thailand Magazine
editor@foodfocus-thailand.com

ในแผนกต่างๆ ในระยะเวลาที่กำหนดไว้ก่อนล่วงหน้า และจากเป้าหมายย่อยๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นเหล่านั้น ถ้าประสบผลสำเร็จก็จะส่งผลไปยังเป้าหมายที่ต้องการได้

- การดำเนินงาน เป็นขั้นตอนของการดำเนินการ ซึ่งจะเริ่มต้นได้ก็ต่อเมื่อรายละเอียดต่างๆ ในขั้นตอนการวางแผนได้ถูกกำหนดไว้ในแผนการผลิตเรียบร้อยแล้ว



วัฒนธรรมความปลอดภัย

- **การควบคุม** เป็นขั้นตอนของการตรวจตราให้คำแนะนำและติดตามผลเกี่ยวกับการดำเนินงาน โดยใช้การป้อนกลับของข้อมูล (Feedback information) ในทุกๆ ขณะที่ดำเนินงานก้าวหน้าไป ผ่านกลไกการควบคุม (Control mechanism) โดยที่กลไกนี้จะทำหน้าที่ปรับปรุงแผนงาน และเป้าหมายเพื่อให้แน่ใจได้ว่าจะบรรลุเป้าหมายหลัก ซึ่งในการผลิตโดยทั่วไปจะประกอบไปด้วย 3 ส่วนด้วยกัน คือ

- **ปัจจัยการผลิต (Input)** ได้แก่ คน (Man) วัตถุดิบ (Materials) เครื่องจักร (Machines) พลังงาน (Energy) เงิน (Money) และข่าวสารข้อมูล (Information)

- **ส่วนกระบวนการผลิต (Process)** ได้แก่ การเตรียมวัตถุดิบต่างๆ การนำส่วนประกอบต่างๆ เข้าด้วยกัน การสร้างรูปทรง การตกแต่งรูปทรง ตลอดจนการบรรจุผลิตภัณฑ์เพื่อการจำหน่าย

- **ส่วนที่เป็นผลผลิต (Output)** ได้แก่ ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป (Products) ซึ่งผลผลิตจะออกมาในรูปแบบของสินค้าหรือบริการ

ขั้นตอนที่ควรตรวจสอบในกระบวนการผลิต

1. **วัตถุดิบในอาหาร** เมื่อใดก็ตามที่ตรวจสอบโรงงานอาหาร ให้เน้นการประเมินวัตถุดิบในอาหารเฉพาะกรณีที่มีโอกาสเกิดการเปื่อยเน่าหรือใช้ผิดวิธี หรือการใช้ในปริมาณที่ผิดแล้วจะเกิดปัญหาความปลอดภัยในอาหาร การตรวจสอบเบื้องต้นที่ควรทำเป็นประจำให้ครอบคลุมวัตถุดิบ 2 ประเภท คือ

- 1.1 วัตถุดิบที่ไม่ได้รับอนุญาตและมีกฎหมายที่กำหนดไว้ในรายการวัตถุดิบอาหารของ TFDA (Safrole และ Thiourea เป็นต้น) และ

- 1.2 วัตถุดิบที่ถูกจำกัดปริมาณการใช้ตามที่กำหนดในผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

ข้ออื่นๆ ที่ต้องพิจารณาในลำดับถัดไป เช่น วัสดุของบรรจุภัณฑ์ สารเคลือบผิวและสารเคมีที่มีการใช้ในผักและผลไม้สด และสารแต่งกลิ่นรสสังเคราะห์และส่วนประกอบของสารแต่งกลิ่นรส ยกเว้นสารที่ถูกห้ามใช้ตามกฎหมาย

2. **การควบคุมคุณภาพ** วัตถุประสงค์ของการควบคุมคุณภาพคือ การทำให้มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ที่ผลิตมีคุณภาพตามมาตรฐานกำหนด โดยผู้ตรวจสอบผลิตภัณฑ์เป็นระยะ ผู้ตรวจสอบควรมี หรือหาหลักฐานและวัดผลว่า ระบบการควบคุมคุณภาพของบริษัทเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มีการกำหนดผู้รับผิดชอบเพื่อปฏิบัติงานเฉพาะในระบบควบคุมคุณภาพหรือไม่ มีการกำหนดจุดควบคุมที่เป็นจุดสำคัญด้านความปลอดภัยในผลิตภัณฑ์สุดท้ายหรือไม่ เป็นต้น

2.1 ระบบการตรวจสอบ

- ตรวจสอบว่า มีการควบคุมการตรวจสอบสำหรับวัตถุดิบและขั้นตอนการผลิตอย่างไร การตรวจสอบนี้อาจต่างกันไปตั้งแต่การตรวจสอบทางสายตาแบบง่าย ๆ จนกระทั่งการทดสอบทางประสาทสัมผัสซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อน

- ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบ เช่น สายพานที่ใช้ในการตรวจสอบ สายพานที่ใช้ในการคัดเลือก โต๊ะคัดเกรด ไฟ UV เป็นต้น ตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ การบำรุงรักษา หรือการปรับแต่ง

- ตรวจสอบว่าได้มีการใช้งานเครื่องจักร และอุปกรณ์ตรวจสอบตามคำแนะนำของบริษัทผู้ผลิตตามที่ได้รับไว้

- ประเมินความมีประสิทธิภาพของผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ทำการตรวจสอบ รวมถึงความเพียงพอของเครื่องมือตรวจสอบ

- ตรวจสอบการจัด การจัดการกับของเสียที่ไม่เหมาะสมสำหรับการผลิตอาหารหรืออาหารสัตว์



2.2 การทดสอบทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจสอบว่ามี การทดสอบหรือการตรวจสอบที่ทำเป็นประจำ โดยห้องปฏิบัติการของบริษัทและบันทึกที่ต้องเก็บไว้

- ตรวจสอบว่ามีเครื่องมืออะไรบ้างที่อยู่ในห้องปฏิบัติการ และเครื่องมือเหล่านั้นเหมาะสมตามวัตถุประสงค์การใช้งานหรือไม่ ถ้าหากว่าทางบริษัทให้บริการห้องปฏิบัติการภายนอก ให้ตรวจสอบว่ามี การทดสอบอะไรบ้างและทดสอบบ่อยแค่ไหน

- ทวนสอบบันทึกของห้องปฏิบัติการ ในรอบระยะเวลาที่ทำการตรวจสอบ 



วัฒนธรรมความปลอดภัย



IN-LINE INSPECTION SYSTEM FOR QUALITY AND SAFETY OF FOOD PRODUCTS

Consumers' concerns about the safety and quality of food products have prompted manufacturers to closely monitor and inspect the whole production system in which something is created using the available resources or inputs. And more often than not, it turns out that there are several complicated steps involved in transforming raw materials into the desired product. A reliable production system is therefore required to achieve such goals.

In general, a production system consists of three major components: inputs; conversion processes; and outputs, which can be goods or services. To become more efficient, many factors must also be considered and integrated, including quantity, quality, time, and prices. Besides that, production planning and control are at the core of the system, with the following three necessary steps: planning, operation, and control.



- **Planning** is the process of analyzing existing data and planning the use of resources to meet the desired goals effectively. But also make sure that sub-goals that are involved in achieving a larger goal are established in advance and followed through step by step.

- **Operations** are the steps in the process that can begin only after the details of the planning process have been defined in the production plan.

- **Control** is the process of monitoring, giving advice, and following up on operations by using feedback information as the work progresses. The control mechanism is responsible for improving the plan, and its main objective is to be reassured that the main goal will be met. Usually, production control is divided into three parts:

- **Input** (e.g., labor, raw materials, machines, energy, money, and information)

- **Processing or production activities** (e.g., the preparation of various raw materials, blending and mixing ingredients, shaping, and packaging)

- **Output** (e.g., finished products or services)

What should be checked during the production process?

1. Food Additives Whenever inspecting a food factory, emphasize the assessment of food additives only if there is a possibility of deviation, misuse, or using the wrong amount that will cause food safety problems. Preliminary inspections that should be performed regularly cover two types of additives:

1.1 Unauthorized and illegal additives as defined in TFDA's list of food additives (Safrole and Thiourea, etc.); and

1.2 Additives that are restricted to use as specified in the finished product.

Things that should be considered next include packaging materials, coatings, chemicals used in fresh fruits and vegetables, synthetic flavoring agents, flavoring components, except those prohibited by law.

2. Quality Control The objectives of quality control are to ensure that manufactured products meet the required quality standards by randomly checking the products periodically. Auditors should have or find evidence and measure whether the company's quality control system meets the stated objectives. They should also check if there are any assigned people to carry out quality assessments or any critical control points for the safety of the end product, and so on.

2.1 Inspection System

To improve the inspection system, consider the following matters:

- Verify how audit controls are carried out for raw materials and production procedures. This examination can vary from a simple visual examination to a sensory test, which is a complex matter.

- Inspect inspection equipment such as inspection belts, selection belts, grading tables, UV lights, etc. Check the effectiveness of the equipment and maintain or customize it as needed.

- Check that the machine is being used and the inspection equipment is operating according to the manufacturer's instructions.

- Evaluate the effectiveness of those assigned to handle the monitoring tasks as well as the availability of inspection tools.

- Examine how waste is handled and remove waste that is unfit for food or feed production.

2.2 Laboratory Inspection

What should be done during a laboratory inspection includes:

- Review if there are routine tests or audits performed by the company's laboratory or any records that need to be kept.

- Check what tools are in the laboratory and whether the tool is suitable for its intended use. If the company uses external laboratory services, check what tests are being performed and how often.

- Review laboratory records during the period of inspection.





“ไทยซื้อขายคาร์บอนเครดิตโครงการ “T-VER” โตขึ้นมากกว่า 400%”

ภาวะและแนวโน้มตลาดซื้อขายคาร์บอนเครดิตที่ประเทศไทยได้เข้าร่วมโครงการ T-VER เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยช่วง 8 เดือนแรก ปี 2565 โต 425% คิดเป็นเพียง 0.3% ของก๊าซเรือนกระจกจากประเทศไทยปล่อยทั้งหมดต่อปี

ประเทศไทยซื้อขายคาร์บอนเครดิตโครงการ “T-VER” 8 เดือนแรกปี 2565 โต 425% เมื่อเทียบกับปริมาณทั้งปี 2564 แม้ว่าตลาดซื้อขายคาร์บอนในไทยยังมีขนาดเล็กในช่วง 8 เดือนแรกปี 2565 คิดเป็นเพียง 0.3% ของก๊าซเรือนกระจกจากประเทศไทยปล่อยทั้งหมดต่อปี

ภาวะและแนวโน้มตลาดซื้อขายคาร์บอนเครดิตที่มีการเข้าร่วมโครงการ T-VER เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2564 ออก. ได้รับรองปริมาณก๊าซได้รับรองปริมาณก๊าซเรือนกระจกภายใต้โครงการ T-VER กว่า 3 ล้านตัน คาร์บอนไดออกไซด์ เทียบเท่า เพิ่มขึ้น 18% เมื่อเทียบกับงวดเดียวกันของปีก่อน

สำหรับการซื้อขายคาร์บอนเครดิตในไทยขยายตัวในระดับสูงโดยใน 2564 มีปริมาณการซื้อขายคาร์บอนเครดิตเพิ่มขึ้น 61% ขณะที่ในช่วง 8 เดือนแรกของปี 2565 ก็เพิ่มมากถึง 425% เมื่อเทียบกับปริมาณทั้งปี 2564 เมื่อหากพิจารณาในเชิงมูลค่าพบว่าในช่วง 8 เดือนแรกของปี 2565 มีมูลค่า 124.8 ล้านบาท ขยายตัวสูงถึง 1,228% เมื่อเทียบกับทั้งปี 2564 หลังจากราคาคาร์บอนเครดิตปรับตัวสูงขึ้นมากกว่าปี 2564 ที่เฉลี่ย 34 บาทต่อตันคาร์บอนฯ เป็น 107 บาทต่อตันคาร์บอนฯ ในปี 2565

ที่มา :สปริงนิวส์



CARBON CORNER



ในช่วง 8 เดือนแรกของปี 2565 ก็คิดเป็น 99.6% ของทั้งปี 2564 แล้ว อย่างไรก็ตามหากดูข้อมูลทั้งปี 2564 พบว่าปริมาณก๊าซเรือนกระจกในโครงการ T-VER คิดเป็นเพียง 0.9% ของก๊าซเรือนกระจกที่ไทยปล่อยทั้งหมดต่อปีสะท้อนว่ายังมีโอกาสที่จะเติบโตได้อีกมาก ทั้งนี้ในช่วงปี 2558 ถึงสิงหาคม 2565 โครงการ T-VER ส่วนใหญ่กว่า 63% คือโครงการพัฒนาพลังงานทดแทน เช่น โครงการผลิตพลังงานชีววมลมิตรผล (ด้านช้าง) โดย บริษัท มิตรผล ไบโอเพาเวอร์ จำกัด (ด้านช้าง) และโครงการผลิตไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์ ที่นครสวรรค์ ประเทศไทย โดย บริษัท อีเอ โซล่า นครสวรรค์ จำกัด

อย่างไรก็ตามตลาดซื้อขายคาร์บอนในไทยยังมีขนาดเล็ก โดยในปี 2564 คิดเป็นเพียง 0.1% และในช่วง 8 แรกของปี 2565 คิดเป็นเพียง 0.3% ของก๊าซเรือนกระจกที่ประเทศไทยปล่อย ทั้งหมดต่อปีตามลำดับ ซึ่งต่ำกว่ามาตรการ ด้านราคาคาร์บอนในต่างประเทศอยู่มาก เช่น ระบบ Emissions Trading Scheme (ETS) ของยุโรปที่ครอบคลุม 36% ของปริมาณก๊าซเรือนกระจกทั้งหมดในยุโรป 2 ขณะที่งานวิจัยของ World bank ล่าสุดชี้ว่ามาตรการด้านราคา คาร์บอน ทั้งการเก็บภาษีคาร์บอน และระบบ ETS ในปัจจุบันมีขึ้นครอบคลุม 23% ของก๊าซเรือนกระจกทั่วโลก

ที่มา :สปริงนิวส์

ข่าวสาร การผลิต

Production Update

ปริมาณการผลิตเดือนธันวาคม 2565 เทียบกับ แผนการผลิตเดือนธันวาคม 2565

Product type	Plan (Dec.22)	Result (Dec.22)
MT80 (Dst)	2,910.40	2,856.33
SOH (Dst)	315.90	306.94
SO2H (Dst)	-	-
CM+CMFP (Ton)	1,180.63	1,008.275

ปริมาณการผลิตสะสมจากเดือน เม.ย. 65 – ธ.ค. 65 เทียบกับ
Production BG FY2022

Product type	Result (Dst)	Budget (Dst)	% vs Budget
Starch (Ton)	27,676.15	35,833.15	77.24
MC80	25,547.08	32,760.00	77.98
MT80	25,198.96	32,998.80	76.36
SOH	2,969.23	4,060.00	73.13
MT96	13,397.86	19,021.01	70.44
MT99	19,091.11	25,974.21	73.50
SO1	2,902.51	4,036.24	71.91
SO2	1,416.22	1,844.37	76.79
SO4	231.38	300.00	77.13
MT-90R	426.55	450.00	94.79
Lesys+ Lesys D (Ton)	10,566.86	14,868.54	71.07
CMFP (Ton)	734.22	1,216.00	60.38
SO2-H	964.06	980.00	98.37
Amalty 70/60	1,390.33	1,120.00	124.14

กิจกรรมตอบคำถามพลังงานและความปลอดภัย

ประจำเดือน มกราคม 2566 จำนวน 70 รางวัล (รางวัลละ 100 บาท)

สแกนคำถามได้จาก QR Code ด้านล่างค่ะ



<https://forms.gle/Qxx69rX9EtrsaAWz8>

หากมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้งาน QR Code ปรบกวนติดต่อแผนก PC ค่ะ

