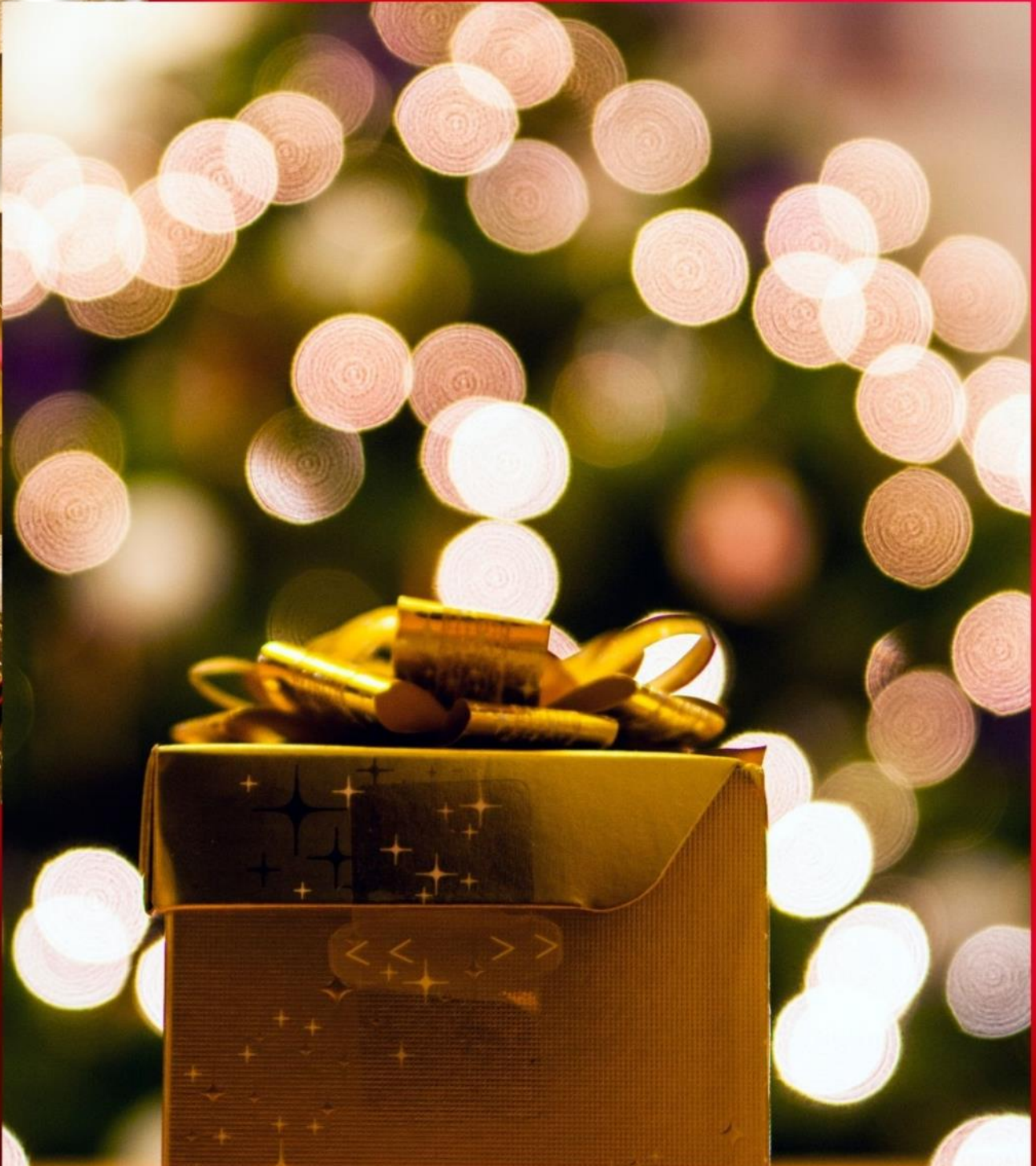


MLV

MCLA LITTLE VOICE

DECEMBER
2023



Inspiration
Smart Secret
Smart Money
ประกันสังคม
Like สาระ
Safety for Life
Energy / Kaizen / 5S / Carbon Corner

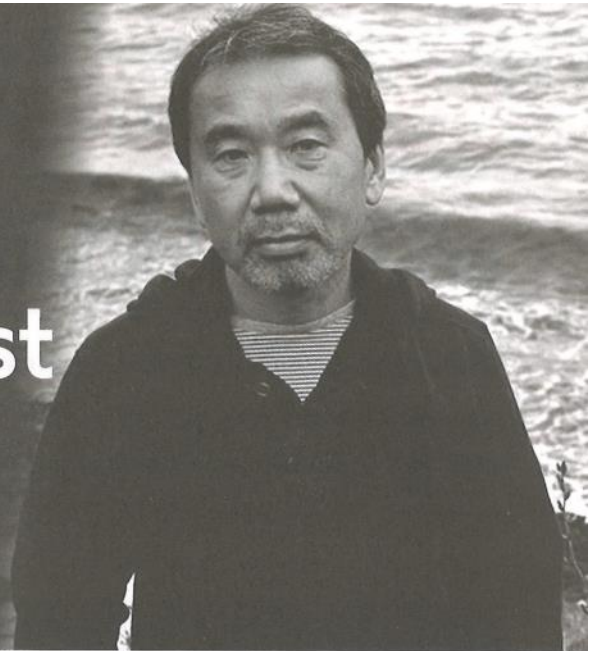
-Haruki Murakami -
วิธีคบเพื่อน ที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า
ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย แก้ปัญหาใช้เงินเปลือง
คำนวณเงินบำนาญชราภาพ
ร่างกายคุณเป็นแบบนี้หรือเปล่า



“

Concentration is one of the happiest things in my life.

สมาธิเป็นหนึ่งในความสุขที่สุดในชีวิตผม



If you want to talk about something new, you have to make up a new kind of language.

ถ้าคุณอยากพูดเรื่องอะไรใหม่ๆ คุณก็ต้องพูดด้วยภาษารูปแบบใหม่

Whenever I write a novel, I have a strong sense that I am doing something I was unable to do before. With each new work, I move up a step and discover something new inside me
ตอนที่ผมเขียนนิยาย ผมรู้สึกว่าการทำอะไรบางอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน ผลงานใหม่แต่ละชิ้น ทำให้ผมก้าวขึ้นไปอีกขั้น และค้นพบสิ่งใหม่ในตัวเอง

I've been running a full marathon every year for more than 20 years, and my record is getting worse. Getting older, getting worse. It's natural.

ผมลงแข่งฟูลมาราธอนทุกปี นานกว่า 20 ปี และสถิติของผมก็แย่ลงเรื่อยๆ ยิ่งอายุมากขึ้น ยิ่งแย่ลง มันเป็นเรื่องตามธรรมชาตินะ

-Haruki Murakami-

นักเขียนชาวญี่ปุ่นที่สื่อยกย่องให้เป็นหนึ่งใน "นักเขียนผู้ยิ่งใหญ่ที่ยังมีชีวิตอยู่"

I have no models in Japanese literature. I created my own style, my own way.

ผมไม่มีต้นแบบในวรรณกรรมญี่ปุ่น ผมสร้างสไตล์แบบของผมขึ้นด้วยวิธีของผมเอง

”

วิธีคบเพื่อน

ที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน บทความตอนที่แล้วเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะของการเป็นผู้ชนะในทุกสถานการณ์ ทำให้เราสามารถเป็นผู้ชนะได้อย่างสมเกียรติ สำหรับบทความในตอนนี้มาเรียนรู้แนวทาง "คบเพื่อน" เพื่อให้เจริญก้าวหน้า เรามาเริ่มอ่านกันเลยนะครับ

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน บทความตอนที่แล้วเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะของการเป็นผู้ชนะในทุกสถานการณ์ ทำให้เราสามารถเป็นผู้ชนะได้อย่างสมเกียรติ สำหรับบทความในตอนนี้มาเรียนรู้แนวทาง "คบเพื่อน" เพื่อให้เจริญก้าวหน้า เรามาเริ่มอ่านกันเลยนะครับ

ณ ห้องประชุมของบริษัท ตอนนี้เป็นเวลา 10 โมงเช้าพนักงาน 5 คนกำลังนั่งรอการตัดสินใจของหัวหน้างาน เรื่องแอปเล่นเกมพนันในสตรี

พนักงานทั้ง 5 คน นั่งรอผู้จัดการส่วนผู้จัดการฝ่ายบุคคล และผู้จัดการโรงงาน เพื่อมาพิจารณาคดีความที่เกิดขึ้น ขณะนั้นในห้องเงียบสงัดได้ยินแต่เสียงลมหายใจของกันและกัน ไม่ก็อึดใจ ผู้จัดการทั้งสามก็เดินเข้ามาในห้อง

"เอ๊ยด!" เสียงเปิดประตูดังขึ้น ผู้จัดการทั้ง 3 คนเดินเข้ามาในห้องด้วยสีหน้าเรียบเฉย เมื่อทั้งสามนั่งเรียบร้อยแล้ว ผู้จัดการฝ่ายบุคคลก็ถามด้วยน้ำเสียงแข็งกร้าวว่า



"หัวหน้าของน้องๆ เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้พี่ฟังหมดแล้ว แต่ตอนนี้พี่อยากจะฟังจากปากของน้องๆ เอง พี่อยากรู้ว่าใครเป็นคนเล่นไพ่บ้าง?"

หลังจากผู้จัดการฝ่ายบุคคลพูดจบ ผู้กระทำผิดก็เริ่มเผยตัวตน

"ผมยอมรับว่าผมเล่นไพ่จริงๆ ครับ" พจนี คนที่เป็นเจ้ามือก้มหน้าแล้วตอบเป็นคนแรกด้วยเสียงแผ่วเบา

"หนูยอมรับค่ะว่าหนูเล่นไพ่จริงๆ" แหม่ม ผู้หญิงคนเดียวที่ร่วมกระทำความผิดก้มหน้าตอบด้วยน้ำเสียงสั่นเครือเหมือนคนกำลังร้องไห้

"ผมยอมรับครับ ว่าผมก็เล่นไพ่จริงๆ ครับ" พัฒน์ ผู้ร่วมกระทำความผิดอีกคนรีบตอบทันที

"ผมยอมรับครับ ว่าผมเล่นไพ่จริง" ใจัก พนักงานที่ไม่ค่อยจะตั้งใจทำงานสักเท่าไร เงยหน้าแล้วตอบ



“ผมยอมรับครับ ว่าผมก็เล่นไพ่กับเขาด้วยครับ” ปกรณ์ มองหน้าผู้จัดการทั้งสามแล้วตอบด้วยเสียงเข้ม

ผู้จัดการโรงงานได้ยืนดั่งนั้นก็พูดขึ้นมาด้วยความโกรธว่า “แน่ใจนะว่าพวกคุณทุกคน ขอเน้นย้ำนะว่าทุกคนไปเล่นไพ่กันที่สโมสรเมื่อวานนี้”

“ครับค่ะ” พนักงานทั้ง 5 คน ตอบพร้อมกัน

ผู้จัดการโรงงานได้ยืนดั่งนั้นก็เอามือตบโต๊ะเสียงดัง “ปัง!” หลายคนตกใจนั่งตัวสั่นด้วยความกลัว บรรยากาศตอนนั้นตึงเครียดทุกคนในห้องเงียบกริบเพราะปกติผู้จัดการโรงงานท่านนี้เป็นคนใจดี พวกเขาไม่เคยเห็นท่านแสดงพฤติกรรมโกรธแบบนี้มาก่อนตั้งแต่ทำงานมากกว่า 10 ปี

วันนี้ผมมีเรื่องเสียใจอยู่ 2 เรื่อง เรื่องแรกคือ พนักงานทำผิดกฎบริษัท แอบเล่นการพนันซึ่งถือเป็นความผิดร้ายแรงผิดทั้งกฎบริษัทและผิดกฎหมายด้วยเราจะดำเนินการลงโทษทางวินัยของบริษัท

ทันที ซึ่งผู้จัดการฝ่ายบุคคลจะอธิบายให้ฟังหลังจากที่ผมพูดจบ

ส่วนเรื่องที่สอง คือ คนที่รักเพื่อนจนทำให้ตนเองเดือดร้อน เต็มผมจะพูดเรื่องการคบเพื่อนให้พวกคุณฟัง และหลังจากที่ผมอธิบายจบ ผมจะถามพวกคุณอีกครั้งว่า “ตกลงแล้วใครบ้างที่แอบเล่นไพ่เมื่อวานนี้”

พูดจบผู้จัดการโรงงานก็เดินไปที่กระดานแล้ววาดรูปเพื่อน 3 ประเภท จากนั้นเริ่มอธิบายต่อ

ภาพที่ผมกำลังวาด เป็นภาพที่อาจารย์ที่ปรึกษาของผมสมัยตอนที่เรียนปริญญาตรีเมื่อ 25 ปีที่แล้วท่านวาดให้ผมดูแล้วก็สอนผมและภาพนี้เป็นหนึ่งในความทรงจำที่ผมจำไม่มีวันลืม

เรื่องก็มีอยู่ว่า ตอนปี 3 ขณะที่ผมกำลังสอบวิชาสถิติขั้นสูงเพื่อการวิจัย ซึ่งวิชานี้มีสูตรคำนวณจำนวนมาก จำกันหัวแทบแตก ต้องใช้เวลาศึกษาทบทวนนานมาก ทำแบบฝึกหัดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นสิบๆ รอบ

ทำแล้วก็จำ จำหน้า ลืมหลัง มั่นยากมากในตอนนั้น แต่ด้วยความเมตตาของอาจารย์ท่านอนุญาตให้นักศึกษาสามารถนำกระดาษขนาด A5 ก็คือครึ่งหนึ่งของ A4 เข้าไปในห้องสอบได้คนละ 1 แผ่นซึ่งกระดาษแผ่นเล็กๆ แค่นั้นช่วยอะไรไม่ได้มาก แต่ผมคิดว่าก็ยังดีกว่าไม่มีเมื่อถึงเวลาสอบจริงๆ ผมแทบไม่ต้องพึ่งกระดาษแผ่นนั้นเลย เพราะผมจำได้หมดนั้นไม่ใช่ว่าผมเก่งนะ แต่เป็นเพราะผมทำจนจำสูตรเข้าเส้นเลือดเลย

ผมจำได้ดี ในวันสอบอาจารย์ที่สอนท่านไม่สบาย จึงมอบหมายให้อาจารย์ที่มาบรรจุใหม่ กับเจ้าหน้าที่ของภาควิชา มาช่วยคุมสอบ บรรยากาศการสอบก็ดูปกติ ผมก้มหน้าก้มตาทำข้อสอบแบบไม่ลืมหูลืมตา ทำแบบไม่ได้ดูนาฬิกาเลย เพราะกลัวทำข้อสอบไม่ทัน ซึ่งตอนสอบผมก็ไม่ได้มองเพื่อนรอบข้างเลย เพราะมัวแต่จดจ่อกับการเขียนข้อสอบ

“

เพื่อนประเภทแรก คือ “คนรู้จัก” คนที่เคยเห็นหน้า อาจรู้จักหรือไม่รู้จักชื่อ เคยเห็นผ่านๆ เพื่อนต่างแผนกที่เราเคยเห็นหน้า เพื่อนที่อยู่แถวบ้าน เพื่อนที่โรงเรียนเก่า หรือคนเคยคุ้นหน้าแถวๆ ที่ทำงาน เป็นต้น เรายังไม่รู้ประวัติของเขาดีพอ เมื่อเจอกันก็กล่าวทักทาย พูดคุยกันได้ไม่เสียหาย เพราะเราถือคติที่ว่า “สร้างมิตรดีกว่าสร้างศัตรู”

”

หลังจากสอบเสร็จไปไม่กี่วัน อาจารย์ท่านก็สั่งให้เจ้าหน้าที่ภาควิชามาเชิญผมเข้าไปพบที่ห้องทำงาน เมื่อผมไปถึงห้องทำงานของท่าน ผมพบกับเพื่อนสนิทของผม 3 คน นั่งที่โซฟาข้างๆ โต๊ะอาจารย์ ตอนนั้นผมงงมาก ไม่รู้ว่ามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น? ทำตัวไม่ถูกเลย

เมื่อผมนั่งลงบนเก้าอี้ไม่ที่อยู่ข้างหน้าโต๊ะอาจารย์แล้ว ท่านก็พูดขึ้นว่า "เธอลอกข้อสอบกับเขาด้วยหรือไม่?"

ตอนนั้นตกใจมาก ทำอะไรไม่ถูก หน้าซีดเป็นไต้้มเลย ผมรีบหันไปมองหน้าเพื่อนสนิททั้งสาม ซึ่งเพื่อนก็พยักหน้า "หึ๊งๆ" เหมือนส่งสัญญาณให้ผมยอมรับว่าผมลอกข้อสอบกับเพื่อนด้วย ด้วยความที่เป็นวัยรุ่นและความรักเพื่อน กลัวเพื่อนโกรธเกลียด แล้วไม่คบ ผมจึงหันหน้ากลับไปหาอาจารย์แล้วตอบกลับไปว่า "ผมลอกครับอาจารย์"

ตอนนั้นผมเห็นอาจารย์โกรธจนหน้าแดงด้วยความโมโหท่านตบโต๊ะเสียงดัง "ปัง" จากนั้นท่านก็ตะโกนเรียกชื่อของผม เหมือนดังสติผมให้กลับมาแล้วท่านก็ถามผมอีกครั้งว่า "เธอตอบมาดีๆ นะ ว่าร่วมลอกข้อสอบกับทั้ง 3 คนนั้นด้วยหรือไม่?"

ผมหันหน้าไปมองเพื่อน คราวนี้เพื่อนผมทำตรงข้าม คือ สายหน้าไปมา เหมือนส่งสัญญาณว่าอย่ารับผิดชอบ ผมรีบหันหน้ากลับแล้วตอบอาจารย์ไปว่า "ผมไม่ได้ลอกใครเลยครับอาจารย์ ผมทำข้อสอบเองทั้งหมดครับ และผมก็ไม่ได้ให้ใครลอกข้อสอบด้วย ผมทำเองคนเดียวจริงๆ ครับอาจารย์"

อาจารย์ถอนหายใจ จากนั้นท่านก็พูดขึ้นมาว่า "ดีมาก ครุติใจที่เธอพูดความจริง ครุติกระดาคำตอบของเธอก็รู้แล้วว่าเธอไม่ได้ลอก แต่ที่ครูเรียกเธอมาที่นี้เพราะเจ้าหน้าที่บอกว่า เห็นเธอนั่งใกล้ๆ กับพวกเขา 3 คน จึงไม่แน่ใจ กลัวว่าจะลอกข้อสอบกัน ครูจึงเรียกเธอมาถาม"

เมื่ออาจารย์อารมณ์เย็นลง ท่านก็เรียกเพื่อนผมทั้ง 3 คน มานั่งล้อมวงที่โต๊ะทำงานของท่าน จากนั้นก็พูดว่า "สรุปว่ามีคนลอกข้อสอบ 3 คน ซึ่งครูจะตัดคะแนนเธอให้เป็นศูนย์ในการสอบเก็บคะแนนครั้งนี้ และเธอจงจำไว้ว่า สังคมไม่ต้องการคนที่มีนิสัยคดโกง หรือประพฤติผิดกฎหมาย หรือกฎระเบียบ จารีตประเพณี เมื่อทำผิดต้องได้รับการลงโทษ และเธอยอมรับไหม?"

เพื่อนผมทั้ง 3 คน ยกมือไหว้แล้วกล่าวคำขอโทษอาจารย์ และสัญญาว่าจะไม่ทำผิดอีก

เมื่อขอโทษอาจารย์เสร็จแล้ว ท่านก็สอนพวกเราเรื่องการเลือกคบเพื่อน โดยท่านหยิบกระดาคำขึ้นมา 1 แผ่น แล้วอธิบายเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อน 3 ประเภท ซึ่งผมจะเล่าให้พวกคุณฟัง

เพื่อนประเภทแรก : คนรู้จัก คนที่เคยเห็นหน้า อาจารย์รู้จักหรือไม่รู้จักชื่อ เคยเห็นผ่านๆ เพื่อนร่วมงานต่างแผนกที่เราเคยเห็นหน้า เพื่อนที่อยู่แถวบ้าน เพื่อนที่โรงเรียนเก่า หรือคนเคยคุ้นหน้าแถวๆ ที่ทำงาน เป็นต้น เรายังไม่รู้ประวัติของเขาดีพอ เมื่อเจอกันก็กล่าวทักทาย พูดคุยกันได้ ไม่เสียหาย เพราะเรารู้จักชื่อที่ "สร้างมิตรดีกว่าสร้างศัตรู" และเราจะเรียกเขาเป็นเพื่อนก็ได้ ไม่เสียหาย เพื่อนในกลุ่มนี้เมื่อเรารู้จักเขาแล้ว เราก็ต้องเคารพและให้เกียรติพวกเขาด้วย

สำหรับเพื่อนกลุ่มนี้หากเราคบไประยะหนึ่งแล้วพิจารณาพฤติกรรม นิสัยใจคอ และการกระทำของเขาให้ดี ถ้าพวกเขาเป็นคนดี มีความประพฤติที่ดี เราก็อาจพิจารณาเลื่อนขั้นให้เขาเป็นเพื่อนเล่น หรือเพื่อนแท้สามารถพึ่งพาอาศัยกันได้ในอนาคต แต่ถ้าเพื่อนคนนี้เป็นคนไม่ดี ประพฤติเรื่องที่เสื่อมเสีย และชักชวนเราไปในทางที่ตกต่ำ เช่น ชวนไปเล่นการพนัน หรือชวนไปทำร้ายผู้อื่น คดโกงผู้อื่น เราต้องรีบหนีห่างให้ไวที่สุด มิฉะนั้นจะโดนคนกลุ่มนี้ชักพาเราไปทำเรื่องเสียหายหรือเลวร้ายได้

คนรู้จัก



เพื่อนเล่น



เพื่อนแท้



รูปแสดง ประเภทของเพื่อน

“

การเลือกคบคนต้องพิจารณาให้ดี อยากรู้เป็นคนดีต้องคบคนดี มีเพื่อนที่ดี และเราก็ต้องประพฤติตนเป็นคนดีด้วย นอกจากนี้ ยังต้องหลีกเลี่ยงที่จะไปคบค้าสมาคมกับคนที่ประพฤติตัวไม่ดี เป็นคนพาล

”

สำหรับคนรู้จักนี้จะมีจำนวนกี่คนก็ได้ เพราะเราสามารถทำความรู้จักกับคนได้ทุกคน เจอหน้าก็ยิ้มให้ได้หมด

เพื่อนประเภทที่สอง : เพื่อนเล่น
เพื่อนกลุ่มนี้จะพัฒนามาจากเพื่อนกลุ่มแรก คือ เรารู้จักมาก่อนบ้างแล้ว อาจเป็นเพื่อนวัยเด็ก เพื่อนแถวบ้าน หรือญาติ เพื่อนที่เคยทำงานร่วมกันมาก่อน โดยเมื่อเราได้คบค้าสมาคม ได้ทำงานร่วมกัน กินข้าว ไปเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกันไปได้สักพักหนึ่งแล้ว เราก็มาพิจารณานิสัยใจคอของคนคนนั้น

ดูสิว่า เขาประพฤติตนอย่างไร เป็นคนดีไหม เขาเปรียบเราไหม มีความซื่อสัตย์ สุจริต หรือไม่ จริงใจต่อเรามากน้อยเพียงใด และเขาชักพาเราไปทำในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ ตัวอย่าง เช่น ถ้าเขาพาเราไปทำงาน ขวนไป ออกกำลังกาย ขวนไปทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือชวนไปเรียนต่ออบรม ขวนไปสอบเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่ง เพื่อนแบบนี้ถือว่าดี แต่ถ้าชวนกันไปปลุกเลิกขโมยน้อย เล่นการพนัน

กินเหล้าเมายา เสพยาเสพติด ไปทำร้าย หรือกลั่นแกล้งคนอื่น เพื่อนประเภทนี้เราต้องตีตัวออกห่างอย่างรวดเร็ว มิฉะนั้นเมื่อเขาทำผิด เราจะติดร่างแหกับเขาไปด้วย สำหรับเพื่อนกลุ่มนี้จะมีจำนวนน้อยกว่าเพื่อนกลุ่มแรก เพราะเราเริ่มให้ความสำคัญกับเขามากขึ้นนั่นเอง

เพื่อนประเภทที่สาม : เพื่อนแท้
หรือจะเรียกว่าเพื่อนตายก็ได้ เพื่อนกลุ่มนี้จะพัฒนามาจากเพื่อนเล่น ซึ่งเมื่อเราคบไปได้ระยะหนึ่งแล้วพบว่า เพื่อนคนนี้เป็นคนดี ประพฤติดี ซักชวน ชี้นำ สนับสนุน เกื้อกูลเรา และพาเราไปพบแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่สร้างปัญหา ไม่ทำให้เราเดือดร้อน มีปัญหา ก็คอยช่วยเหลือ ไม่ทิ้งเรา หรือเรียกว่า **“มีสุขข่วมเสพ มีทุกข์ข่วมต้าน”** เหมือนที่จอมยุทธในภาพยนตร์กำลังภายในนิยมพูดกัน สำหรับพฤติกรรมของเพื่อนแท้หรือเพื่อนตาย มีดังนี้

1. ไม่เอาเปรียบเพื่อน
2. ไม่คุยโว ใ้อวด หรือขี้ไม้

3. ไม่อิจฉาริษยา เห็นเพื่อนได้ดีก็ต้องดีใจด้วย
4. ไม่ถือตัว ไม่คิดว่าเขาเหนือกว่าเรา
5. ขวนไปในทางที่ดี ทางที่ถูกต้อง
6. ช่วยตักเตือน แก้ไข ให้กำลังใจ เมื่อเราผิดพลาด
7. ไม่สร้างปัญหาหรือนำความเดือดร้อนมาให้
8. ไม่ซ้ำเติมหรือทำให้เราขายหน้า
9. ปากกับใจตรงกัน ซื่อสัตย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
10. ไม่นินทาว่าร้าย ไม่ใส่ร้ายป้ายสีเรา
11. ไม่มีเรื่องเสียหายเกี่ยวกับเงินๆ ทองๆ
12. ทำตัวดี ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม เช่น ไม่เจ้าชู้ ไม่ดื่มสุราจนเสียนาน ไม่เล่นการพนันจนหมดตัว
13. ไม่มีนินสยหาเรื่องคนอื่นไปทั่วหรือเป็นคนพาล
14. มีความรับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของตน
15. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ทิ้งกัน





เอาละ เรื่องเพื่อนผมเล่าจบแล้ว คราวนี้ผมขอถามอีกครั้งว่า “ตกลงใครบ้างที่แอบเล่นไฟเมื่อวานนี้”

พจนี แหม่ม พัฒน์ ใจิก ยกมือขึ้นแล้วยกมือไหว้ขอโทษในสิ่งที่ทำผิด และสัญญาว่าจะไม่ทำผิดอีก ส่วนปกรณ์ นั่งนิ่งเงียบ

ผู้จัดการโรงงานเห็นแล้วก็ยิ้ม จากนั้นก็ถามปกรณ์ว่า “ทำไมคุณถึงมายอมรับว่าคุณเล่นไฟ ทั้งๆ ที่คุณไม่ได้ร่วมเล่นกับพวกเขาล่ะ?”

ปกรณ์ก้มหน้าแล้วตอบเสียงในลำคอว่า “เพราะผมกลัวเพื่อนโกรธและเกลียดครับ กลัวไม่มีเพื่อนครับ”

“ปกรณ์ คุณเหมือนผมสมัยก่อนเลย” ผู้จัดการโรงงานยิ้มแล้วพูด จากนั้นก็อธิบาย

ต่อว่า “ผมอยากเตือนสติพวกคุณทุกคน 3 เรื่อง

เรื่องแรก ชีวิตคนมันสั้นต้องรีบทำความดี เกิดมาต้องคิดดี พูดดี ทำดี

เรื่องที่สอง การเลือกคบคนต้องพิจารณาให้ดี อยากรเป็นคนดีต้องคบคนดี มีเพื่อนที่ดี และเราก็ต้องประพฤติตนเป็นคนดีด้วย นอกจากนี้ ยังต้องหลีกเลี่ยงที่จะไปคบค้าสมาคมกับคนที่ประพฤติตัวไม่ดี เป็นคนพาล

เรื่องที่สาม คนเราเมื่อผิดแล้วยอมรับผิดนั้นดี แต่จะดีที่สุด คือ เมื่อผิดพลาดแล้วต้องไม่กลับมาผิดซ้ำไปเรื่อยๆ ชีวิตจะไม่พัฒนา เราต้องนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนที่ดีขึ้นและเก่งขึ้น

เอาละ สำหรับพวกที่กระทำผิด ผมจะดำเนินการตามกฎหมายของบริษัท ซึ่งฝ่ายบุคคลจะเป็นผู้ที่จัดการต่อไป

หลังจากผู้จัดการทั้งสามออกจากห้องไป ผู้กระทำผิดทั้ง 4 คน ก็เดินมาขอโทษที่ชวนปกรณ์ไปนั่งดูพวกเขาเล่นไฟ ทำให้ติดร่างแหกับเขาไปด้วย ทั้งๆ ที่ตนเองไม่ได้ทำผิดใดๆ แถมยังเอามาพูดว่าตนเองร่วมเล่นด้วย เพราะกลัวเพื่อนจะโกรธอีก หลังจากทำความเข้าใจกันแล้ว พวกเขา ก็แยกย้ายกลับไปทำงาน และตั้งแต่นั้น เป็นต้นมาพวกเขาก็ประพฤติตนเป็นคนดี เป็นเพื่อนรักกันตลอดไป

เป็นอย่างไรบ้างครับสำหรับบทความเรื่องการคบเพื่อนในตอนนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหานี้จะช่วยกระตุ้นแนวคิดสำหรับการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ การทำงานราบรื่น เจริญเติบโต ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปนะครับ

สุดท้าย ขอฝากคมคิดสะกิดใจจากมงคล 38 ประการ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสสอนว่า **“คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”** โชคดีนะครับ 🙏

“
คนเราเมื่อผิดแล้วยอมรับผิดนั้นดี แต่จะดีที่สุดคือ เมื่อผิดพลาดแล้วต้องไม่กลับมาผิดซ้ำไปเรื่อยๆ ชีวิตจะไม่พัฒนา เราต้องนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียนเพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้นและเก่งขึ้น
 ”

วิธีทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย แก้ปัญหาใช้เงินเปลือง

ก่อนหน้านี้ผมเขียนบทความแชร์วิธีทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายด้วยตัวเองจากประสบการณ์จริงไปแล้ว พบว่าอีกหนึ่งปัญหาที่หลายคนเจอคือการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายที่ทำให้ห่อใจและรู้สึกไม่ไหวจะทำต่อ เพราะเห็นเงินที่ใช้ไปในแต่ละเดือนก็เศร้าใจ จึงเลิกทำไปซะงั้น

จากปัญหาที่เจอมาของหลายคนพบว่าทางแก้ของเรื่องนี้ไม่ใช่การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายตามปกติ แต่ให้เพิ่มเทคนิคลับนั่นคือ การทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายล่วงหน้าแทนครับ

แต่ก่อนจะไปทำ ขอแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายโดยปกติที่เราคุ้นเคย แบ่งได้ 2 มุม คือ

- การบันทึกรายรับ-รายจ่ายย้อนหลัง เหมือนเป็นการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา เพื่อรวบรวมข้อมูลการใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงของเรา ส่วนนี้จะใช้สำหรับการวิเคราะห์พฤติกรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้น



ในอดีต เพื่อให้เรารู้ว่าสถานะที่ผ่านมานั้นเป็นอย่างไร

- การบันทึกรายรับ-รายจ่ายล่วงหน้า หรือเรียกว่า **งบประมาณรายรับ-รายจ่าย** เพื่อให้เรามองเห็นอนาคตข้างหน้าในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น 6 เดือน

หรือ 12 เดือน จากการประมาณการข้อมูลที่มี และวางแผนรองรับสำรองกระแสเงินสดที่อาจจะต้องใช้ในอนาคต

ซึ่งบัญชีรายรับ-รายจ่ายในครั้งแรกผมได้แชร์ไว้ในบทความก่อนหน้านี้แล้ว ดูเพิ่มเติมได้ที่ bitly.ws/WV7c

แต่อย่างทีบอกครับ หลายคนมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายแบบแรก เนื่องจากไม่สามารถบันทึกได้ตามต้องการบันทึกแล้วรู้สึกแยกับตัวเอง รุนววยในชีวิตที่ทำให้เรื่องนี้ไม่ค่อยสะดวก แต่ก็อยากแก้ไขตัวเอง เพราะรู้สึกที่ใช้เงินเปลือง

หากท่านรู้สึกแบบนี้ ต้องบอกว่าการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายแบบงบประมาณรายรับ-รายจ่าย จะเหมาะกว่าครับ เพราะทำให้เราสามารถวางแผนการเงินล่วงหน้าได้

และหากทำงบประมาณตัวเองได้ดี บางทีอาจจะไม่ต้องทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายแบบแรกก็ได้ครับ

เริ่มสนใจแล้วใช่ไหม ลองมาดูวิธีทำกันเลยครับ

อันดับแรก เริ่มต้นจากการทำตารางโดยแบ่งเป็นรายจ่าย 3 ส่วน คือ **ออม (ลงทุน) หนี้สิน และค่าใช้จ่าย** โดยรายจ่ายทั้ง 3 ส่วน ให้เราเลือกกรอกข้อมูลตามความสำคัญ (แบบประมาณการ) และประมาณการจำนวนเงินล่วงหน้าไว้ เช่น

- **ออมเงิน/ลงทุน** เราวางแผนที่จะเก็บเงินอะไรบ้างในแต่ละเดือน จากตัวอย่างวางแผนเก็บเงินฉุกเฉิน กับ กองทุนลดหย่อนภาษี ประมาณ 7,000 บาทต่อเดือน

- **หนี้สิน** ในแต่ละเดือนมีหนี้สินที่ต้องจ่ายเท่าไร (เริ่มจากหนี้ที่เราู้จำนวนแน่ๆ ว่าต้องจ่าย) ไม่ว่าจะเป็น หนี้บ้าน หนี้รถ ที่กำหนดว่าต้องจ่ายในแต่ละเดือน หรือใครมีหนี้มากกว่านี้ที่ต้องจ่าย ก็กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน จากตัวอย่าง มีหนี้ทั้งหมดเดือนละ 13,000 บาท

Monthly Detail	2023							
	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug
กระแสเงินสดจ่าย - ออมเงิน/ลงทุน	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000
เงินฉุกเฉิน	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
กองทุนลดหย่อนภาษี SSF/RMF	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
กระแสเงินสดจ่าย - หนี้สิน	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000
หนี้บ้าน	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000
หนี้รถ	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
กระแสเงินสดจ่ายผันแปร	15,000	15,000	45,000	65,000	15,000	15,000	15,000	15,000
ประกัน								
ดูแลครอบครัว	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
ค่าเทอมลูก				50,000				
ใช้จ่ายส่วนตัว	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
ท่องเที่ยว			30,000					
กระแสเงินสดจ่ายสุทธิ	35,000	35,000	65,000	85,000	35,000	35,000	35,000	35,000



“ การบันทึกรายรับ-รายจ่ายล่วงหน้า หรือเรียกว่า งบประมาณรายรับ-รายจ่าย เพื่อให้เรามองเห็นอนาคตข้างหน้า ในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เช่น 6 เดือน หรือ 12 เดือน จากการประมาณการข้อมูลที่มี และวางแผนรองรับ สำรองกระแสเงินสด ที่อาจจะต้องใช้ในอนาคต

- **ค่าใช้จ่าย (ผันแปร) ค่าใช้จ่ายตัวนี้** หากใครมีข้อมูลรายรับ-รายจ่ายเท่าก็สามารถประมาณการได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าไม่มี ก็ให้ประมาณการใกล้เคียงกับความจริงให้มากที่สุด (ยิ่งละเอียดยิ่งดี) โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เราต้องจ่ายในแต่ละช่วงของเวลา และหน้าที่ความรับผิดชอบ จากตัวอย่าง จะเห็นว่าทั้งประกัน ค่าเทอม ท่องเที่ยว ฯลฯ เมื่อลิสต์ทุกอย่างออกมาแล้ว เราจะเห็นว่ารายจ่ายต่อเดือนที่ต้องจ่ายไม่เท่ากัน บางเดือนอาจจะมากหรือน้อยแตกต่างกัน ใครที่ช่องจำนวนเงินรวมทั้งหมดในแต่ละเดือน ไม่มากกว่ารายได้ที่ทำได้ ก็แปลว่าเราน่าจะ

สบายๆ ไม่ต้องกังวลเท่าไร เช่น จากข้อมูลในตัวอย่าง หากว่ามีรายได้เดือนละ 100,000 บาท แบบนี้ก็สบายครับ เพราะไม่น่าจะเกินที่เราจ่าย และถ้าเป็นแบบนี้อาจจะวางแผนเก็บออมหรือลงทุนเพิ่มได้อีกด้วย แต่ถ้าคำตอบคือ ไม่ใช่ ก็ต้องไปต่อครับ โดยสิ่งที่ต้องดูเพิ่มเติมจากเรื่องนี้คือ "รายรับ" หรือรายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือน

ซึ่งตัว "กระแสเงินสดสุทธิ" จะทำให้เราเห็นภาพต่อว่า แล้วเราจะทำอะไรต่อดีในเดือนที่กระแสเงินสดติดลบ จากตัวอย่างคือ เดือนเมษายน ที่เราต้องจ่ายมากกว่ารายได้ที่หาได้ซึ่งจะเห็นว่าหากเราวางแผนดีๆ ก็จะเดือนใจได้ว่าในเดือนมีนาคม แม้เราจะมีรายได้สูงกว่ารายจ่ายมาก แต่มีบางส่วนต้องสำรองไว้สำหรับเดือนเมษายนเพื่อให้เพียงพอ

ได้ง่ายขึ้น ซึ่งหากใครทำออกมาแล้วติดลบหลายเดือน อาจจะต้องกลับมาทบทวนความสามารถของตัวเองอีกครั้ง ในเรื่องของค่าใช้จ่ายหนี้สิน และลงทุนในแต่ละเรื่อง ประกอบกับมองภาพรวมของการหารายได้เพิ่มเพื่อสุดท้ายแล้วกระแสเงินสดสุทธิเป็นบวกจะได้ไม่ต้องกังวลใจกับการใช้จ่ายของตัวเอง

Monthly Detail	2023							
	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug
สภาพคล่องต้นงวด								
กระแสเงินสดรับ								
เงินเดือน	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000
โบนัส			90,000					
ฟรีแลนซ์				20,000			20,000	
กระแสเงินสดรับสุทธิ	45,000	45,000	135,000	65,000	45,000	45,000	65,000	45,000

เมื่อเราเปรียบเทียบงบประมาณระหว่าง "รายได้ที่ได้รับ" กับ "รายจ่ายที่ต้องจ่าย" ทำให้เราเห็น "กระแสเงินสดสุทธิ" ในบรรทัดสุดท้ายละครับ

แบบนี้ก็จะช่วยให้เรารู้ตัวและวางแผนได้ง่ายขึ้นเช่นกัน โดย "งบประมาณรายรับ-รายจ่าย" ล่วงหน้า จะช่วยให้เรามองเห็นสถานการณ์

หวังว่าบทความในเดือนนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับคนที่ต้องการวางแผนจัดการการเงินนะครับ หรือดูรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ที่ bitly.ws/WVjf แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ 📰

Monthly Detail	2023							
	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug
กระแสเงินสดรับ								
เงินเดือน	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000	45,000
โบนัส			90,000					
ฟรีแลนซ์				20,000			20,000	
กระแสเงินสดรับสุทธิ	45,000	45,000	135,000	65,000	45,000	45,000	65,000	45,000
กระแสเงินสดจ่าย - ออมเงิน/ลงทุน	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000
เงินฉุกเฉิน	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
กองทุนลดหย่อนภาษี SSF/RMF	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
กระแสเงินสดจ่าย - หนี้สิน	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000	13,000
หนี้บ้าน	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000
หนี้รถ	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
กระแสเงินสดจ่ายผันแปร	15,000	15,000	45,000	65,000	15,000	15,000	15,000	15,000
ประกัน								
ดูแลครอบครัว	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
ค่าเทอมลูก				50,000				
ใช้จ่ายส่วนตัว	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
ท่องเที่ยว			30,000					
กระแสเงินสดจ่ายสุทธิ	35,000	35,000	65,000	85,000	35,000	35,000	35,000	35,000
กระแสเงินสดสุทธิ	10,000	10,000	70,000	(20,000)	10,000	10,000	30,000	10,000
สภาพคล่องปลายงวด	10,000	10,000	70,000	(20,000)	10,000	10,000	30,000	10,000

คำนวณเงินบำนาญชราภาพ ให้ถูกต้องด้วย...ครับ?

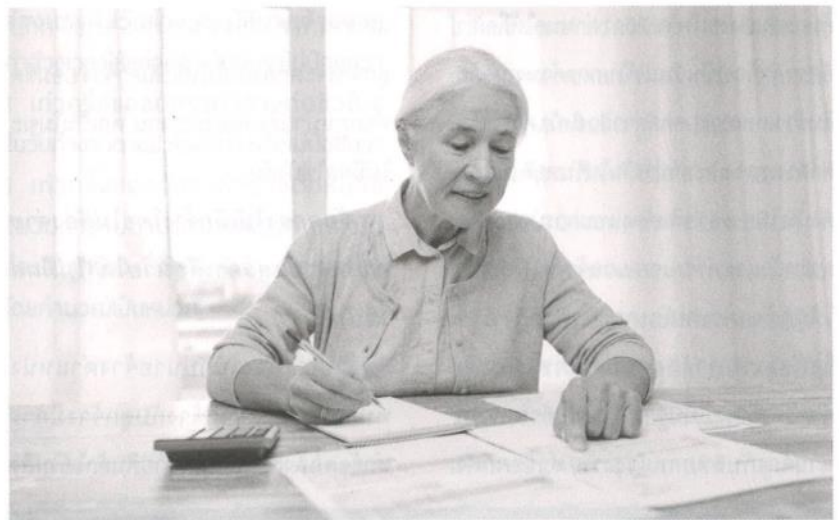
ผู้ประกันตนในระบบประกันสังคมหลายคนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคำนวณเงินบำนาญชราภาพ ว่า...

ทำไม? สำนักงานประกันสังคมต้องนับระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเพื่อคำนวณเงินบำนาญชราภาพ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ทั้งที่ผู้ประกันตนได้เริ่มจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมมาตั้งแต่เริ่มแรกที่มีการจัดตั้งกองทุนประกันสังคม (ปีพ.ศ. 2533)

ถือว่า เป็นการตัดสิทธิการนับระยะเวลาการส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมหรือไม่

ทำไม? สำนักงานประกันสังคมต้องนำจำนวนเงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบของผู้ประกันตนตามมาตรา 39 มาเฉลี่ยเพื่อคำนวณเงินบำนาญชราภาพ

เพราะ...เงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบของผู้ประกันตน ต้องมาจาก "ค่าจ้าง" ของผู้ประกันตนมาตรา 33 เท่านั้น เมื่อมาตรา 39 ไม่ใช่ "ค่าจ้าง" จึงนำมาใช้คำนวณไม่ได้



และแล้ว...ปัญหาดังกล่าวก็ได้ถูกนำไปฟ้องเป็นคดีต่อศาลแรงงาน

แต่ก่อนที่จะนำคำวินิจฉัยของศาลมาเล่าสู่กันฟัง ผู้เขียนขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนสำคัญในการฟ้องคดีต่อศาลแรงงาน ดังนี้

ขั้นตอนแรกต้องยื่นคำขอรับประโยชน์ทดแทนต่อเจ้าหน้าที่ : เมื่อผู้ประกันตนมีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีต่างๆ ตามที่กฎหมายกำหนด เช่น สิทธิรับ

เงินชราภาพ สิทธิรับค่าคลอดบุตร สิทธิรับเงินสงเคราะห์บุตร ฯลฯ จะต้องยื่นคำขอรับประโยชน์ทดแทนภายใน 2 ปี นับแต่วันที่มีสิทธิ แต่กรณีที่ยื่นคำขอไม่ทันภายใน 2 ปี ก็สามารถแสดงเหตุความจำเป็นที่ไม่อาจยื่นคำขอได้ทันตามเวลา เพื่อให้เจ้าหน้าที่พิจารณารับคำขอไว้ได้ เช่น การขอรับเงินชราภาพ กฎหมายประกันสังคมกำหนดว่า ผู้ประกันตนจะเป็นผู้มีสิทธิได้รับเงินชราภาพ เมื่อครบเงื่อนไข

ทั้ง 2 ประการ คือ (1.) ไม่ได้เป็นผู้ประกันตน มาตรา 33 หรือมาตรา 39 และ (2.) อายุครบ 55 ปีบริบูรณ์

วันที่มีสิทธิ คือ วันที่ครบตามเงื่อนไข 2 ประการ

กรณีขอรับเงินบำเหน็จชราภาพ จะต้อง มีระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุน ประกันสังคม ไม่ครบ 180 เดือน (ตั้งแต่ 1-179 เดือน) และกรณีขอรับเงินบำนาญ ชราภาพ จะต้อง มีระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม ตั้งแต่ 180 เดือนขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 2 ยื่นคำอุทธรณ์ต่อ คณะกรรมการอุทธรณ์ : เมื่อยื่นคำขอ ต่อเจ้าหน้าที่และเจ้าหน้าที่ได้วินิจฉัยแล้ว แต่ไม่พอใจคำวินิจฉัย เช่น ไม่ได้รับประโยชน์ทดแทนตามที่ขอ หรือเห็นว่าเจ้าหน้าที่วินิจฉัยไม่ถูกต้องเพราะเหตุใดๆ ก็ตาม ผู้ยื่นคำขอนั้นก็มีสิทธิที่จะยื่นคำอุทธรณ์ เป็นหนังสือ เพื่อให้คณะกรรมการอุทธรณ์ พิจารณาทบทวนและมีคำวินิจฉัยใหม่ โดยต้องยื่นคำอุทธรณ์ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ได้รับคำวินิจฉัยของเจ้าหน้าที่ ตามขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่สาม ฟ้องคดีต่อศาลแรงงาน: ในกรณีที่ไม่พอใจคำวินิจฉัยของคณะกรรมการ อุทธรณ์ ผู้ยื่นคำขอสามารถยื่นฟ้องต่อศาล แรงงานได้ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ได้รับ คำวินิจฉัยของคณะกรรมการอุทธรณ์และ ถ้าไม่พอใจคำพิพากษาของศาลแรงงาน สามารถอุทธรณ์ต่อศาลอุทธรณ์และฎีกา ต่อไปได้อีก (หากเป็นปัญหาข้อกฎหมาย หรือตามที่ศาลอนุญาต) และจะถือเป็นที่สุด

“

ทำไม? สำนักงานประกันสังคมต้องนำ จำนวนเงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณ เงินสมทบของผู้ประกันตนตามมาตรา 39 มาเฉลี่ยเพื่อคำนวณเงินบำนาญชราภาพ ก็เพราะ...เงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณ เงินสมทบของผู้ประกันตน ต้องมาจาก “ค่าจ้าง” ของผู้ประกันตนมาตรา 33 เท่านั้น เมื่อมาตรา 39 ไม่ใช่ “ค่าจ้าง” จึงนำมาใช้ คำนวณไม่ได้!

”



ในศาลฎีกา

หลักการสำคัญในการฟ้องคดีต่อศาล แรงงาน คือ จะต้องมีการดำเนินการตาม ขั้นตอนที่ 2 ก่อน ถ้าไม่ได้ยื่นอุทธรณ์ ต่อคณะกรรมการอุทธรณ์ ศาลแรงงาน จะไม่รับคดีไว้พิจารณา

กรณีตามปัญหาที่กล่าวไว้แล้วข้างต้น...

ศาลฎีกาวินิจฉัยไว้อย่างไร?

ข้อเท็จจริง คือ นาย ก. ทำงาน เป็นลูกจ้างบริษัทมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531

และเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 ตั้งแต่ พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 ใช้บังคับ โดยจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุน ประกันสังคมตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2534 ต่อมาเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554 ได้เป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 และปี พ.ศ. 2555 กลับเข้าเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 อีก และเดือนตุลาคม พ.ศ. 2555 เป็นผู้ประกันตน มาตรา 39 ต่อมาได้ลาออกโดยความเป็น ผู้ประกันตนมาตรา 39 สิ้นสุดลงในวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2559 และมีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 (ถือว่าครบตามเงื่อนไขที่จะยื่นคำขอรับ เงินชราภาพ) รวมระยะเวลาการจ่าย เงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม 281 เดือน ซึ่งเกิน 180 เดือน โดยได้รับค่าจ้าง 15,000 บาท จำนวน 59 เดือน และค่าจ้าง 4,812 บาท จำนวน 1 เดือน

นาย ก. ยื่นคำขอรับเงินชราภาพ (ขั้นตอน ที่ 1) และสำนักงานประกันสังคมวินิจฉัยว่า นาย ก. ได้จ่ายเงินสมทบเพื่อการให้ ประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพเป็นจำนวน 188 เดือน (โดยเริ่มนับระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม 2541) และคำนวณ เงินบำนาญชราภาพจากค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือน ก่อนความเป็นผู้ประกันตน สิ้นสุดลง ดังนี้

(1.) จากฐานค่าจ้าง 4,800 บาท จาก การเป็นผู้ประกันตนมาตรา 39 จำนวน 54 เดือน

(2.) จากฐานค่าจ้าง 15,000 บาท จากการเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 จำนวน 6 เดือน

จึงมีค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนก่อนความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง จำนวน 5,820 บาท และเมื่อคุณอัคราบำนาญร้อยละ 20 ตามกฎกระทรวง นาย ก. จึงมีสิทธิได้รับเงินบำนาญชราภาพ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 (เดือนที่มีสิทธิได้รับเงินชราภาพ) เดือนละ 1,164 บาท

นาย ก. ไม่พอใจคำวินิจฉัยดังกล่าว เนื่องจากเห็นว่า (1.) สำนักงานประกันสังคม ้นระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคม ไม่ถูกต้อง และ (2.) การนำฐานค่าจ้างของผู้ประกันตนมาตรา 39 มารวมหาค่าเฉลี่ย 60 เดือน ไม่ถูกต้อง

จึงยื่นอุทธรณ์ต่อคณะกรรมการอุทธรณ์ (ขั้นตอนที่ 2) โดยคณะกรรมการอุทธรณ์มีคำวินิจฉัยยืนยันตามคำวินิจฉัยของเจ้าหน้าที่

นาย ก. จึงนำคดีไปฟ้องต่อศาลแรงงาน ขอให้ศาลแรงงานมีคำพิพากษาเพิกถอนคำสั่งของสำนักงานประกันสังคม และคำวินิจฉัยของคณะกรรมการอุทธรณ์ที่จ่ายเงินบำนาญชราภาพ ให้เดือนละ 1,164 บาท โดยให้ศาลมีคำพิพากษาให้สำนักงานประกันสังคมจ่ายเงินบำนาญชราภาพ ให้ถูกต้องตามกฎหมาย

คดีนี้ ศาลแรงงานกลางมีคำพิพากษายกฟ้องและศาลอุทธรณ์คดีชำนาญพิเศษ แผนกคดีแรงงานพิพากษายืน (คือ เห็นด้วยกับความเห็นของสำนักงานประกันสังคม) นาย ก. จึงยื่นฎีกาโดยได้รับอนุญาตจากศาลฎีกา

คำพิพากษาศาลฎีกา ที่ 3616/2564 วินิจฉัยไว้ มีสาระสำคัญ 3 ประเด็น คือ

ประเด็นที่ 1 สิทธิในการรับประโยชน์



ทดแทนกรณีชราภาพ เริ่มตั้งแต่เมื่อใด

ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า ต้องนับแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2541 เป็นวันเริ่มการจัดเก็บเงินสมทบ เพื่อการให้ประโยชน์ทดแทนกรณีชราภาพ การที่สำนักงานประกันสังคมและคณะกรรมการอุทธรณ์กำหนดให้คำนวณจ่ายเงินบำนาญชราภาพให้แก่โจทก์ (นาย ก.) โดยคำนวณระยะเวลาการส่งเงินสมทบตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2541 จึงชอบด้วยกฎหมายแล้ว

โดยศาลฎีกาให้เหตุผลไว้ว่า แม้โจทก์ (นาย ก.) จะเป็นผู้ประกันตนตั้งแต่พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 ใช้บังคับก็ตาม แต่โจทก์จะมีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีต่างๆ นั้น ต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดไว้ตามกฎหมายดังกล่าว โดยเรื่องประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ ตามพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 มาตรา 76 กำหนดไว้อย่างชัดแจ้งว่า

ผู้ประกันตนมีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพต่อเมื่อผู้ประกันตนได้จ่ายเงินสมทบแล้วไม่น้อยกว่า 180 เดือน และมาตรา 104วรรคสองกำหนดว่าการจัดเก็บเงินสมทบเพื่อการให้ประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพจะเริ่มดำเนินการเมื่อใดให้ตราเป็นพระราชกฤษฎีกา แต่ต้องไม่ช้ากว่าวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2541 และ มาตรา 3 ของพระราชกฤษฎีกา กำหนดระยะเวลาเริ่มดำเนินการจัดเก็บเงินสมทบเพื่อการให้ประโยชน์ทดแทนกรณีสังเคราะห์บุตรและกรณีชราภาพ พ.ศ. 2541 กำหนดให้จัดเก็บเงินสมทบเพื่อการให้ประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ ตั้งแต่วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2541 เป็นต้นไป และบทบัญญัติดังกล่าวไม่ใช่เป็นการตัดสิทธิการนับระยะเวลาส่งเงินสมทบเพื่อการได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ และมีผลเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงหรือเลื่อนกำหนดระยะเวลาในการจัดเก็บเงินสมทบเพื่อการให้ประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพแต่อย่างใด

ประเด็นที่สอง จำนวนเงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณจ่ายเงินบำนาญชราภาพ ต้องคำนวณจากเงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบของผู้ประกันตน มาตรา 39 (จำนวน 4,800 บาท) ด้วยหรือไม่

ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า ค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย ที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบเพื่อจ่ายเงินบำนาญชราภาพ หมายถึง ค่าจ้างของผู้ประกันตนตามมาตรา 33 ที่ได้รับจากนายจ้าง ที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบ และจำนวนเงิน

ที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบของผู้ประกันตนตามมาตรา 39 ซึ่งไม่มีนายจ้าง คือ 4,800 บาท (ตามมาตรา 39 วรรคสอง และข้อ 1 ของกฎกระทรวง ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2538))

โดยศาลฎีกาให้เหตุผลไว้ว่า ผู้ประกันตนที่มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ อาจเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 33 หรือมาตรา 39 ก็ได้ การคำนวณจ่ายเงินบำนาญชราภาพจึงต้องคำนวณจากจำนวนเงินที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมของผู้ประกันตนในแต่ละกรณี หรือทั้ง 2 กรณี ประกอบกัน ไม่ใช่คำนวณจากค่าจ้างเฉพาะที่เป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 เท่านั้น มิฉะนั้น การเป็นผู้ประกันตนเฉพาะแต่เพียงมาตรา 39 ซึ่งไม่ใช่ลูกจ้างที่ได้รับเงินจากนายจ้าง ก็ไม่อาจได้รับเงินบำนาญชราภาพ เนื่องจากไม่มีค่าจ้างที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณจ่ายเงินบำนาญชราภาพ

ประเด็นที่สาม อะไรคือเหตุผลที่ต้องนำค่าจ้างที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบ

ของผู้ประกันตนมาตรา 33 และมาตรา 39 มารวมหาค่าเฉลี่ยเพื่อคำนวณจ่ายเงินบำนาญชราภาพ

ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า เพราะกฎหมายประกันสังคม มาตรา 42 บัญญัติว่า ให้มีระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบตามมาตรา 33 และ/หรือมาตรา 39 ทุกช่วงเข้าด้วยกัน เพื่อก่อให้เกิดสิทธิการรับประโยชน์ทดแทนของผู้ประกันตน (หมายถึง สิทธิประโยชน์ตามที่กฎหมายประกันสังคมกำหนดไว้ในทุกกรณี)

สำหรับกรณีเงินชราภาพ กฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ ระยะเวลา และอัตราการจ่ายประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพ พ.ศ. 2550 ข้อ 2 วรรคหนึ่ง กำหนดให้จ่ายเงินบำนาญชราภาพเป็นรายเดือนในอัตราร้อยละ 20 ของค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย ที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบก่อนความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง ดังนั้น การที่โจทก์ (นาย ก.) เป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 และมาตรา 39 ในช่วง 60 เดือนสุดท้าย ก่อนความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง

จึงได้รับประโยชน์ตามมาตรา 42 จึงต้องนำค่าจ้างที่ใช้เป็นฐานในการคำนวณเงินสมทบตามมาตรา 33 และฐานค่าจ้างตามมาตรา 39 ซึ่งเสมือนเป็นค่าจ้าง มารวมเฉลี่ยเพื่อคำนวณเงินบำนาญชราภาพเป็นรายเดือนให้โจทก์ (นาย ก.)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การที่เริ่มคำนวณมีระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบเพื่อคำนวณเงินบำนาญชราภาพตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2541 เพราะกฎหมายประกันสังคมให้เริ่มดำเนินการจัดเก็บเงินสมทบเพื่อการจ่ายประโยชน์ทดแทนในกรณีชราภาพตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2541 และฐานค่าจ้างในการคำนวณเงินสมทบของผู้ประกันตนมาตรา 39 ถือเสมือนเป็น “ค่าจ้าง” เมื่อกฎหมายให้คำนวณเงินบำนาญชราภาพจากค่าเฉลี่ยของฐานค่าจ้างที่ใช้ในการคำนวณเงินสมทบในช่วง 60 เดือนสุดท้าย ก่อนความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง ถ้าในช่วง 60 เดือนนั้น ผู้ประกันตนมีสถานะเป็นทั้งมาตรา 33 และมาตรา 39 จึงต้องถูกนำมานับรวมกันทั้งหมดตามที่กฎหมายประกันสังคมมาตรา 42 กำหนดไว้ ด้วยเหตุนี้ การได้รับเงินบำนาญชราภาพจำนวนน้อย จึงเป็นผลมาจาก “บทกฎหมาย” ที่บัญญัติให้นำ “ฐานค่าจ้างของมาตรา 39” มาคำนวณด้วยนั่นเอง... จึงต้องรอกการแก้ไขกฎหมายทั้งพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 และกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้อง ในอนาคตอันใกล้นี้ต่อไป 🇹🇹



ร่างกายคุณเป็นแบบนี้หรือเปล่า

ไม่มีใครรู้จักร่างกายดีเท่าตัวเรา เมื่อใดที่ร่างกายมีความผิดปกติบางอย่าง อาจจะมาจกสาเหตุที่คุณไม่เคยรู้มาก่อน

หาไม่หยุด

ถ้าได้นอนเต็มอิ่ม พักผ่อนเพียงพอ แต่ก็ยังหาไม่หยุด เป็นไปได้ว่าสมองของคุณกำลังต้องการออกซิเจนมากขึ้น และถ้าตอนนั้นคุณท่องเที่ยวในสถานที่ที่ระดับความสูงมาก เช่น แขงกรีล่า ทีเบต อากาศหาวบ่อยๆ จะบอกได้ว่าร่างกายคุณต้องการออกซิเจนมากกว่านี้หรืออาจจะเป็นเวลาทีบอกว่าคุณมีอุณหภูมิสูง เพราะการหาจะเป็นกระบวนการสร้างความเย็นแก่สมอง การหาใจเข้าลึกๆ ในขณะที่หา จะนำอากาศเย็นเข้าทางปาก ช่วยลดอุณหภูมิภายในสมองได้

Did you know?

ฮิปโปเครติส (Hippocrates)

แพทย์ชาวกรีกและบิดาแห่งการแพทย์ เป็นคนสร้างคำว่ามะเร็ง หรือ Cancer ขึ้น โดยนำคำว่า คาร์ซิโนส (Carcinos) และคาร์ซิโนมา (Carcinoma) ในภาษากรีก มาใช้อธิบายเนื้อร้าย และเรียกโรคมะเร็ง ว่า คาร์คิโนส (Karkinos)



น้ำตาคลอตลอดเวลา

ตามศาสตร์แพทย์แผนจีนถือว่า ตับเป็นหน้าตาของดวงตา ฉะนั้น หากเกิดความผิดปกติต่อดวงตา เช่น อยู่ๆ ก็มีน้ำตาคลอตลอดเวลาโดยไม่มีเรื่องเสียใจ หรือมีฝุ่นผงเข้าตา อาจแปลได้ว่าตับของคุณกำลังส่งสัญญาณร้องขอความช่วยเหลือ ซึ่งตับอาจจะทำงานได้ไม่เต็มที่ มีความร้อนสะสมอยู่ในตับสูง แก้โดยดื่มน้ำให้มาก งดกินของทอด และนอนหลับให้สนิท

ได้ตาดำคล้ำ

สาเหตุไม่ได้มาจากคุณมีอาการของโรคภูมิแพ้เสมอไป แต่การที่ขอบตาดำคล้ำ เป็นร่องหมี่แพนด้า อาจเกิดจากเส้นเลือดดำ

ใต้ตาและโพรงจมูกไหลเวียนไม่สะดวก ถ้าเป็นเยอะๆอย่าชะล่าใจ ควรปรึกษาแพทย์ดูอาการ

6 วินาที

คือ เวลาเฉลี่ยที่เราใช้ในการหาแต่ละครั้ง

เป็นพดพื้นที่ตันเขน

อาการแบบนี้มาจากการแพ้กดูเตน ซึ่งเป็นโปรตีนที่อยู่ในข้าวสาลีจะพบ 10-15% ของคนที่แพ้กดูเตน และจะเกิดขึ้นหลังจากกินขนมประเภทเบเกอรี่ หรืออาหารที่ทำจากข้าวสาลีเป็นหลัก บางคนผดผื่นแบบนี้ อาจจะขึ้นที่สะโพกหรือที่หัวเข่าด้วย

EP2. การโจรกรรมข้อมูลบนอีเมลผ่าน Phishing Mail

แนวทางการป้องกัน

ใครส่งอีเมลมา: การติดต่อสื่อสารในการทำงานนั้นเป็นไปได้ที่จะมีเบอร์โทรแปลกที่ไม่ได้บันทึกไว้ มีอีเมลของใครต่อใครที่ส่งเข้าสู่กล่องข้อความของเราได้ แต่สำหรับการติดต่องานรูปแบบจริงจังนั้น กรณีสำหรับประเทศไทยการทำงานส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบคู่ขนานระหว่าง แอปพลิเคชันแชท กับการติดต่อผ่านอีเมล ทำให้เป็นการง่ายที่จะสอบถามเจ้าของอีเมลว่าเป็นตัวตนของเขาจริงหรือเปล่านั้นจะช่วยให้แน่ใจว่าสิ่งที่ส่งมาเป็นของจริง



ภาษาและข้อความ: จุดประสงค์หนึ่งของการส่งอีเมลมาหลอกลวงนั้น ทำไปเพื่อการได้ข้อมูลของเหยื่อ ได้รหัสผ่าน เพื่อกำการโจรกรรมด้วยจุดประสงค์ต่างๆ รวมถึงการหลอกลวงทางการเงิน ทำให้หลายครั้งการหลอกลวงจะเป็นไปในการให้ตั้งรหัสผ่านใหม่อีกครั้ง กรอกเลขบัตรเครดิตอีกครั้ง โดยมีรูปแบบหน้าแสดงผลคล้ายกับเจ้าของเช่น เปลี่ยนแปลงบัญชี Paypal เปลี่ยนรหัสผ่าน Facebook หรือบางครั้งจะมาในนามของไฟล์ที่ให้ดาวน์โหลดแบบฟอร์มเองก็มีเช่นเดียวกัน แต่ลักษณะที่มีร่วมกันของการกระทำเหล่านี้คือ ต้องการให้รีบตัดสินใจทำ รีบตัดสินใจแก้ หมดอายุภายในวันนี้ ถ้าไม่ทำจะเกิดผลอย่างนั้นก็เป็นได้

Reply Reply All Forward IM



Thu 19/10/2023 10:20 AM

Mail Delivery System <info@delmonintl.com>

[SPAM]-Email Notification: You have (3) pending messages

To: Wichai Kornkaew

If there are problems with how this message is displayed, click here to view it in a web browser.

Message from wichaik@mclsasia.com server

Messages Delivery Failure

The delivery of messages was stopped by the mclsasia.com Mail-Server.
You have 3 pending messages that could not be sent as of 10/19/2023 5:19:31 a.m.

Click to [Review](#) or [Delete](#) pending outgoing e-mail messages.

Thanks,
Mail Administrator

STRONG QC & QA

แนวทางการตรวจติดตาม การปนเปื้อนข้ามในไลน์การผลิตอาหาร

การปนเปื้อนข้าม (Cross-contamination) เป็นหนึ่งในปัญหาหลักของอุตสาหกรรมอาหารและธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารนั้นๆ การปนเปื้อนข้ามไม่ได้จำกัดเฉพาะเชื้อจุลินทรีย์เท่านั้น แต่ยักรวมถึงสิ่งไม่พึงประสงค์อื่นๆ ที่อาจปนเปื้อนลงสู่อาหารอย่างไม่ได้ตั้งใจ เช่น สารเคมีตกค้างหรือสารก่อภูมิแพ้ ดังนั้น การปนเปื้อนข้ามจึงสามารถเกิดขึ้นได้จากหลากหลายแหล่งที่มา เช่น สุขลักษณะของผู้ปฏิบัติงาน (Man) เครื่องจักรที่ไม่เหมาะสม (Machine) วัตถุดิบที่ถูกจัดเตรียมไม่ดี (Material) กระบวนการล้างทำความสะอาดที่ไม่ถูกต้อง (Method) และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม (Environment) เป็นต้น

สำหรับมาตรฐานการผลิตอาหาร โดยเฉพาะมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับระบบการดำเนินการ หรือการจัดการการผลิตที่ดีและการจัดการด้านความปลอดภัยทางอาหารในระดับนานาชาติ ได้มีการกำหนดหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับ “การตรวจติดตามการปนเปื้อนในไลน์ผลิต” ให้เป็นหนึ่งในข้อกำหนดของมาตรฐานต่างๆ อาทิ

1. ระบบมาตรฐานการรับรองความปลอดภัยสำหรับการผลิตอาหาร (FSSC 22000 Version 6) ได้มีการกำหนดไว้ใน “ข้อกำหนดเพิ่มเติมที่ 2.5.7 การตรวจติดตามสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน” ว่าองค์กรจะต้องมีโปรแกรมการตรวจติดตามสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ก่อโรค จุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย และจุลินทรีย์บ่งชี้อื่นๆ ตามความเสี่ยง และต้องมีการกำหนดมาตรฐานการปฏิบัติงานในการประเมินประสิทธิภาพของมาตรการที่ใช้ในการควบคุมเกี่ยวกับการป้องกันการปนเปื้อนข้ามจากสภาพแวดล้อมในการผลิตทั้งหมด

2. ระบบมาตรฐานสากลเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร BRCGS (British Retail Consortium Global Standard issue 9) ได้มีการพูดถึงการตรวจติดตามสภาพแวดล้อมในการผลิตในข้อกำหนดที่ 4.11.8 ไว้ว่าองค์กรจะต้องมีการกำหนดแผนการตรวจติดตามสภาพแวดล้อมในการผลิต ที่เกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ก่อโรค จุลินทรีย์หรือสิ่งมีชีวิตที่ทำให้อาหารเสื่อมเสียตามความเสี่ยง



พงศธร กมลเพชร

Pongsathorn Kamonpet
Food Auditor
Bureau Veritas Certification (Thailand) Limited
pongsathorn.kamonpet@bureauveritas.com

โดยเฉพาะในพื้นที่ผลิตอาหารพร้อมรับประทานทั้งหมดหรือพื้นที่ผลิตอาหารที่ยังไม่ถูกบรรจุในบรรจุภัณฑ์ปิดสนิท

3. หลักเกณฑ์ทั่วไปของสุขลักษณะในการผลิตอาหาร (General Principles of Food Hygiene Revised in 2020) บทที่ 1 สุขลักษณะที่ดี (Good Hygiene Practices) หัวข้อที่ 5.1.3 การตรวจติดตามประสิทธิภาพของการทำความสะอาด ได้ระบุไว้ว่า ควรใช้มาตรการในการสุ่มเก็บตัวอย่างและทดสอบสภาพแวดล้อมในการผลิตรวมถึงพื้นผิวที่สัมผัสอาหาร เพื่อช่วยทวนสอบว่าแผนการทำความสะอาด และการฆ่าเชื้อมีประสิทธิภาพและถูกประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า การติดตามการปนเปื้อนข้ามในพื้นที่การผลิตอาหารมีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้ การออกแบบโปรแกรมการตรวจติดตามจึงต้องมีความเหมาะสม เพื่อให้การตรวจติดตามการปนเปื้อนในไลน์การผลิตมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดวัตถุประสงค์ – การออกแบบโปรแกรมการตรวจติดตามการปนเปื้อนในไลน์ผลิต ควรเริ่มจากการตั้งวัตถุประสงค์ของการตรวจติดตามนั้นๆ เช่น การตรวจติดตามเพื่อทวนสอบประสิทธิภาพของการทำความสะอาด การฆ่าเชื้อเครื่องจักรอุปกรณ์และพื้นที่การผลิตอาหาร หรือการตรวจติดตาม เพื่อทวนสอบความเหมาะสมของสภาวะแวดล้อมในการผลิต รวมถึงการตรวจติดตามเพื่อหาสาเหตุหรือเฝ้าระวังการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ก่อโรค เพื่อกำหนดทิศทางการดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดพื้นที่ – การกำหนดบริเวณหรือพื้นที่ที่ใช้ในการสุ่มตรวจติดตามนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากบริเวณหรือพื้นที่ดังกล่าวจะต้องเป็นตัวแทนของพื้นที่หรือสภาพแวดล้อมในการผลิตอาหารทั้งหมด ดังนั้น การเลือกพื้นที่หรือบริเวณที่ใช้ในการสุ่มสามารถกำหนดพื้นที่ตามการประเมินความเสี่ยงจากโอกาสที่จะเกิดการปนเปื้อนข้ามในการผลิตอาหาร โดยแบ่งพื้นที่ที่ใช้ในการตรวจติดตาม ได้ดังนี้

- 1. บริเวณที่มีความเสี่ยงสูง (High risk area)** คือ พื้นที่ที่มีความอ่อนไหวต่อการปนเปื้อนสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณพื้นผิวสัมผัสอาหารโดยตรง เช่น สายพานลำเลียงอาหาร อุปกรณ์และเครื่องจักรที่ใช้ในการผลิต รวมถึงมือพนักงานที่สัมผัสกับอาหารโดยตรง
- 2. บริเวณที่มีความเสี่ยงปานกลาง (Medium risk area)** คือ พื้นที่ที่มีความอ่อนไหวต่อการปนเปื้อนระดับปานกลาง ซึ่งครอบคลุมถึงพื้นผิวที่มีความใกล้ชิดและมีโอกาสสัมผัสกับพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงได้ เช่น โครงสร้างของสายพานลำเลียงอาหาร ปุ่มกดเพื่อควบคุมเครื่องจักรหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิตและที่จับรถเข็น เป็นต้น
- 3. บริเวณที่มีความเสี่ยงต่ำ (Low risk area)** คือ บริเวณอื่นๆ ในพื้นที่การผลิตอาหารที่มีโอกาสต่ำที่จะทำให้เกิดการปนเปื้อน เช่น พื้น ท่อเดิน ผนัง เพดาน ล้อรถเข็น เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดตัวชี้วัด – การกำหนดตัวชี้วัดหรือเกณฑ์การชี้วัดต้องสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการตรวจติดตาม เช่น ตัวชี้วัดของการตรวจติดตามการปนเปื้อนจุลินทรีย์ก่อโรคอาจใช้เป็นเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคตามความเสี่ยงโดยธรรมชาติของอาหารนั้นๆ เช่น *L.monocytogenes*, *Salmonella* ssp. และ *S.aureus* เป็นต้น หรือ

ตัวชี้วัดสำหรับการตรวจติดตามความสะอาดในพื้นที่ผลิตอาหารอาจใช้เป็นปริมาณของเชื้อจุลินทรีย์ทั้งหมด (Total plate count; TPC) และโคลิฟอร์มแบคทีเรีย เป็นต้น ซึ่งการกำหนดตัวชี้วัดนี้จะต้องมีการกำหนดเกณฑ์ของการทดสอบที่เหมาะสม โดยอ้างอิงกับแหล่งที่มาที่มีความน่าเชื่อถือ เช่น ประกาศของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เรื่อง เกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหาร

ขั้นตอนที่ 4 เลือกวิธีการทดสอบ – การเลือกวิธีการทดสอบที่เหมาะสมนั้นต้องคำนึงถึงความแม่นยำและการเบี่ยงเบนของผลการทดสอบ ตลอดจนความน่าเชื่อถือจากการอ่านค่าในผลการทดสอบแบบรวดเร็ว และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการตรวจติดตามการปนเปื้อน โดยวิธีการทดสอบที่ใช้อย่างแพร่หลาย คือ การทดสอบแบบ Swab test ร่วมกับวิธีการเลี้ยงเชื้อจุลินทรีย์แบบดั้งเดิมเพื่ออ่านผลการทดสอบ ทั้งนี้ ยังมีวิธีการทดสอบอื่นที่ถูกพัฒนาขึ้นตามความต้องการ เช่น การใช้ ATP Swab ในการทดสอบความสะอาดของพื้นผิวสัมผัสอาหารและ Swab test เพื่ออ่านผลโดยอาศัยปฏิกิริยาทางจุลชีวเคมี

ขั้นตอนที่ 5 ความถี่และช่วงเวลาในการสุ่ม – ช่วงเวลาในการสุ่มตรวจควรสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการตรวจติดตาม เช่น หลังทำความสะอาดอุปกรณ์เพื่อทวนสอบการทำความสะอาด ก่อนเริ่มการผลิตเพื่อทวนสอบความพร้อม หรือระหว่างการปฏิบัติงานสำหรับการสุ่มตรวจติดตามการปนเปื้อนข้ามของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค โดยความถี่ที่เหมาะสมอาจจะประเมินจากความเสี่ยงของพื้นที่หรือตำแหน่งที่ทำการสุ่มทดสอบ

การตรวจติดตามการปนเปื้อนอย่างเหมาะสมนั้น จะช่วยปรับปรุงกระบวนการผลิตและสุลักษณะในการผลิตอาหารให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนสร้างความมั่นใจได้ว่า อาหารที่ผลิตจะมีคุณภาพและความปลอดภัยเป็นไปตามที่กำหนดไว้ **4CUS**



More Information



Service Info C009

SARAYA
★HACCP
Ensuring clean and safe food manufacturing

SANISTAR
Pure Sanitation from the Tap
เครื่องผลิตน้ำยาเช็ดโรคร

ลักษณะเด่น

1 ข่ายเช็ดโรคร

2 รักษาความสะอาดของวัตถุดิบ

3 ไม่มีกลิ่นและปลอดภัยต่อผู้ใช้

4 ป้องกันการเกิดเชื้อราและสปีม

5 ลดต้นทุนการผลิต

Saraya International (Thailand) Co., Ltd.
23/21, 12th Floor, Sorachai Bldg., Sukhumvit 63, Sukhumvit Rd., Klongtonnua, Wattana, Bangkok 10110
Tel. 0-2714-3263-64 | E-mail: info_sit@global.saraya.com

Service Info **B 2 0 0**

6

ระวัง

โรคภัย...ที่มาก พร้อมหน้าหนาว



1

โรคไข้หวัด/ไข้หวัดใหญ่



ไข้หวัด : คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม

ไข้หวัดใหญ่ : ปวดศีรษะมาก มีไข้สูง
ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน

วิธีรักษา : ไข้หวัด ให้ออนพัก เช็ดตัว กินยา
ไข้หวัดใหญ่ ให้รีบพบแพทย์

โรคปอดบวม

2

อาการ : ไอ แน่นหน้าอก มีไข้สูง และหายใจหอบ
มักพบหลังจากไข้หวัดเรื้อรัง
หรือรุนแรง



วิธีรักษา : ควรพบแพทย์ทันที

3

โรคหัด

อาการ : มีไข้ และผื่นขึ้นหลังไข้ประมาณ 4 วัน
น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง อาการแรกเริ่ม
จะเริ่มขึ้นประมาณ 10 วันหลังติดเชื้อ

วิธีรักษา : ควรพบแพทย์ และกินยาลดไข้



โรคหัดเยอรมัน

4

อาการ : มีไข้ต่ำ - ปานกลาง มีผื่นกระจายทั่วไป
ระยะฟักตัว หลังจากได้รับเชื้อ 14-24 วัน

วิธีรักษา : กินยาลดไข้ ทุยยาแก้ผื่นคัน
หากพบในหญิงตั้งครรภ์
ระยะ 3 เดือนแรก ควรพบแพทย์



5

โรคอีสุกอีใส

อาการ : เริ่มจากมีไข้ต่ำๆ ต่อมาจะมีผื่นแดง
ตุ่มพองใสจากนั้น จะเป็นตุ่มหนอง

วิธีรักษา : รักษาตามอาการผู้ป่วย
ส่วนใหญ่จะหายจากอาการป่วย
ในเวลาไม่นาน



โรคอุจจาระร่วง

6

อาการ : ถ่ายเป็นน้ำ และอาเจียน



วิธีรักษา : พสมสารละลาย
น้ำตาลเกลือแร่
จิบบ่อยๆ หากไม่ดีขึ้น
ควรพบแพทย์



6 โรคที่ควรระวัง ในช่วงหน้าหนาว



กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



ผู้ที่มีโรค
ประจำตัว

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ



ปิดปาก ปิดจมูก
ทุกครั้ง ไอหรือจาม



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
หรือใช้เจลแอลกอฮอล์



เลี่ยงการสัมผัส
หรือใกล้ชิดผู้ป่วย
เลี่ยงสถานที่แออัด



หยุดงาน หยุดเรียน
หยุดกิจกรรม
กับคนหมู่มากเมื่อป่วย





เมื่อลมหนาวพัดผ่าน

8 วิธีดูแลสุขภาพ

1

กินอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่



2

ดื่มน้ำอุ่น
หรือน้ำสมุนไพร
เดือดร้อน ช่วยเพิ่ม
การไหลเวียนโลหิต



3

กินผัก บลไม้
และสมุนไพรรสเปรี้ยว
บรรเทาอาการไอ
ทำให้ชุ่มคอ



4

กินอาหาร
ที่เป็นประโยชน์
"ครบ 5 หมู่"



5

ออกกำลังกาย
และพักผ่อนให้เพียงพอ



6

สวมเสื้อผ้าหนาๆ
หรือหมวก ช่วยเพิ่ม
ความอบอุ่น
ให้ร่างกาย



ข้อเสถอแนะ

7

ระวังการก่อไฟ
นิงไฟ เพราะอาจเกิด
อุบัติเหตุได้



8

ไม่ควร
ดื่มเหล้าแก้หนาว
เพราะ หัวใจวาย
เสียชีวิตได้





กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

เตือนภัย “สมองฝ่อถาวร”

อันตรายจากสารระเหย

ผลิตภัณฑ์ที่มีสารระเหยเป็นส่วนประกอบ



ทินเนอร์



แอลกอฮอล์



ลูกโป่งวิทยาศาสตร์



กาวยาง

พิษระยะเฉียบพลัน

1. ตื่นเต้น รำเริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
2. ตาไวต่อแสง หูแว่ว ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

พิษระยะเรื้อรัง

1. ไซตระบบทางเดินหายใจ
2. ไซตมะเอ็งปอด
3. กาททำงานของหัวใจผิดปกติ
4. ไซตมะเอ็งเม็ดเลือดขาว
5. สมองเสื่อมกลายเป็นโรคสมองฝ่อถาวร



สายด่วนยาเสพติด
1165



โรงพยาบาลธัญญารักษ์
เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน
ขอนแก่น อุดรธานี
สงขลา ปัตตานี

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ
บรมราชชนนี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



www.pmindat.go.th

สารระเหยเป็นสิ่งเสพติดที่มีความร้ายแรงมาก เสพติดง่าย ทำให้เกิดโรคสมองฝ่อถาวร ข้อมูลทางการแพทย์พบว่ายังไม่มียา หรือวิธีการใดๆ ที่จะรักษาให้หายเป็นปกติ

ENERGY ACTIVITY



By Production Control

ภาพบรรยากาศการฝึกอบรม เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2566

หลักสูตร - เทคนิคการอนุรักษ์พลังงานในส่วนสำนักงาน

(ภาคเช้า)



-เทคนิคการอนุรักษ์พลังงานมอเตอร์ ระบบสูบน้ำ / พัดลม และเทคนิคการนำความร้อนทิ้ง กลับมาใช้ใหม่

(ภาคบ่าย)



ENERGY FOCUS



By Production Control



5.2 แผนการฝึกอบรมและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน

ตารางที่ 5.4 แผนการฝึกอบรมการอนุรักษ์พลังงาน ประจำปี 2566

ลำดับที่	หลักสูตร	กลุ่มผู้เข้าอบรม	จำนวนผู้เข้าอบรม	เดือน												ผู้รับผิดชอบ	
				ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
1	เทคนิคการอนุรักษ์พลังงานในส่วนสำนักงาน (ภาคเช้า)	พนักงาน, ผู้รับเหมา	20 คน														การุณ, วิชัย
2	เทคนิคการอนุรักษ์พลังงานมอเตอร์ ระบบสูบน้ำ / พัดลม และเทคนิคการนำความร้อนทิ้งกลับมาใช้ใหม่ (ภาคบ่าย)	พนักงาน, ผู้รับเหมา	20 คน														

ตารางที่ 5.5 แผนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน ประจำปี 2566

ลำดับที่	กิจกรรม	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	เดือน												ผู้รับผิดชอบ	
				ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.		
1	ตอบคำถามพลังงานในวารสารบริษัท	พนักงาน, ผู้รับเหมา	เฉลี่ย 100 คน/เดือน														สุกัลยา, ปิ่นแก้ว, อุเทน
2	กิจกรรมไคเซ็นด้านการประหยัดพลังงาน	พนักงาน, ผู้รับเหมา	1 เรื่อง/ปี														สุกัลยา, ปิ่นแก้ว, อุเทน

หมายเหตุ : ผู้รับผิดชอบ หมายถึง บุคคลที่รับผิดชอบหลักสูตร/กิจกรรม

ENERGY FOCUS



By Production Control

การจัดการพลังงาน 8 ขั้นตอน ประจำปี 2566

ได้ดำเนินการถึง ขั้นตอนที่ 6 การจัดอบรมพลังงาน การตอบคำถามพลังงานประจำเดือน และการเขียนไคเซ็นเกี่ยวกับพลังงาน ได้ดำเนินการตามแผนที่ตั้งไว้แล้ว

และขั้นตอนต่อไปคือ ขั้นตอนที่ 7 การตรวจติดตาม และประเมินระบบการจัดการ จากทีม คณะผู้ตรวจประเมินการจัดการพลังงานภายในองค์กรของบริษัท กำหนดวันตรวจติดตาม วันไหน จะแจ้งให้ทราบต่อไปค่ะ

****ทุกท่านสามารถติดตามข้อมูลพลังงานได้ที่ บอร์ดพลังงาน (บริเวณที่ ขึ้น/ลง รถตู้)**

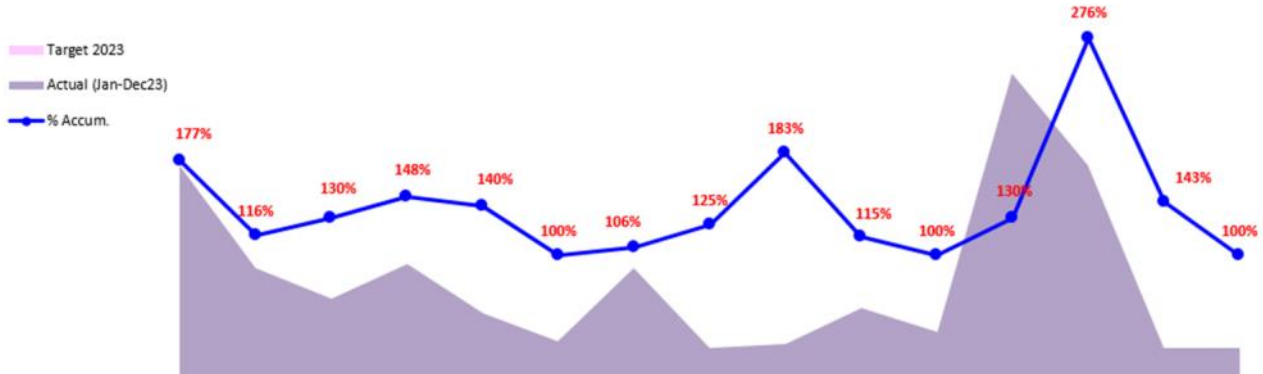
บอร์ดประชาสัมพันธ์อาคารสำนักงานฝ่ายผลิต และ MLV ค่ะ

KAIZEN FOCUS



By Production Control

Actual Kaizen Accumulation (Jan - Nov' 2023)



	Prod. 1	Prod. 2	UTT	QC	TD	PC	MT&GC ME	PM	LG	ACC	HR&GA	QEHS& Guard& Nurse	SLC	SKT	others
Target 2023	39	31	20	25	15	12	34	8	6	20	15	76	25	7	10
Actual (Jan-Dec23)	69	36	26	37	21	12	36	10	11	23	15	99	69	10	10
% Accum.	177%	116%	130%	148%	140%	100%	106%	125%	183%	115%	100%	130%	276%	143%	100%

หลักการการทำไคเซ็น คือ การลดหรือเลิกขั้นตอนส่วนเกิน ส่วนที่ไม่จำเป็น ด้วยการเปลี่ยนวิธีการทำงาน เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทีละเล็กทีละน้อย ที่สามารถทำได้อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง และต้องอาศัยการพลิกแพลงเพื่อให้หลุดพ้นจากข้อจำกัดในความเป็นจริงต่าง ๆ เช่น งบประมาณ เวลา อุปกรณ์ เทคโนโลยี ฯลฯ



ไคเซ็นจากงานตัวเองก่อน เพราะเรารู้จักงานของตัวเองดีที่สุด และเริ่มเปลี่ยนเพียงบางส่วน เพราะการเปลี่ยนทั้งหมดเป็นเรื่องยาก !!

ไคเซ็น (Kaizen) คือการลดขั้นตอนส่วนเกิน แต่ลดจากเรื่องที่ไม่จำเป็น ด้วยการเปลี่ยนวิธีการทำงาน ทำด้วยความตั้งใจจริง

ไคเซ็น คือ

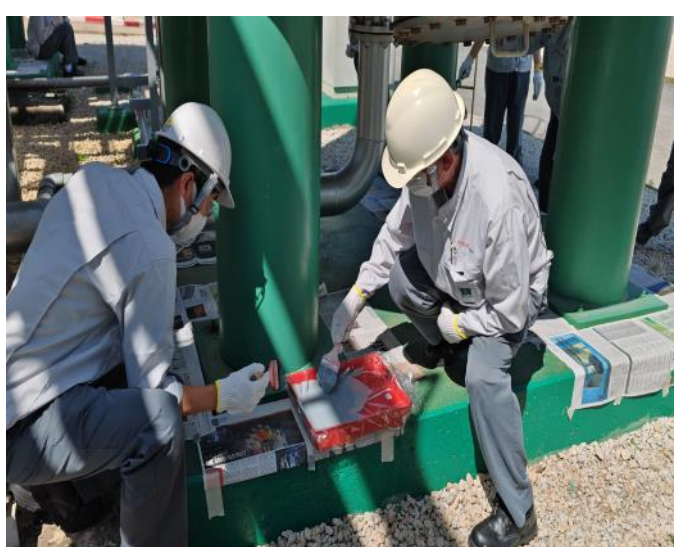
- เปลี่ยนวิธีการ...เปลี่ยนวิธีการทำงาน ลดขั้นตอนส่วนที่ไม่จำเป็นออก
- เปลี่ยนเรื่องเล็ก...เปลี่ยนเรื่องเล็ก ๆ หรือปัญหาที่พบเห็นในแต่ละวัน
- รับมือกับความเป็นจริง...ทำเรื่องที่ทำได้ก่อน รับมือกับความเป็นจริงที่มีข้อจำกัด การทำไคเซ็นปรากฏให้เราได้เห็นกันทุกที่ ไม่ใช่แค่ในโรงงาน เพราะไม่ว่าจะเป็นใน สายการผลิต ในสำนักงาน หรือแม้แต่ใน ชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำไคเซ็นได้เหมือนกัน



5S FOCUS

By Production Control

ขอขอบคุณทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรม Big Cleaning Day #3/2023

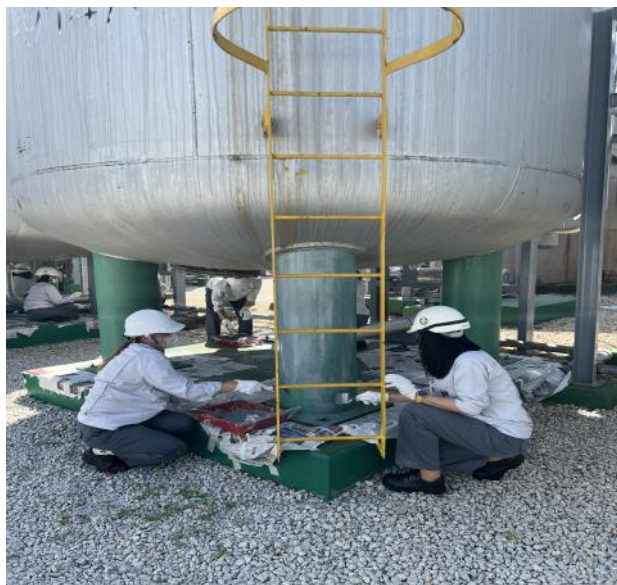




5S FOCUS

By Production Control

ขอขอบคุณทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรม Big Cleaning Day #3/2023



ENERGY TIPS



By Production Control

เทคนิคง่ายๆของการอนุรักษ์และประหยัดพลังงานใน ระบบอัดอากาศ



การอนุรักษ์พลังงานและประหยัดพลังงานใน ระบบอัดอากาศ ในภาคอุตสาหกรรมนั้น มีหลากหลายวิธี โดยทั่วไปการอัดอากาศจะใช้พลังงานไฟฟ้าประมาณ 10% – 30% ของการใช้ไฟฟ้าทั้งหมดในโรงงาน โดยส่วนใหญ่ระบบอัดอากาศจะนำมาใช้งาน ดังต่อไปนี้

- อุปกรณ์และเครื่องจักรต่างๆที่ใช้อากาศอัด (Pneumatic)
- เครื่องมือวัดที่ใช้อากาศอัด

ข้อควรรู้ ก่อนอนุรักษ์และประหยัดพลังงานในระบบอัดอากาศ

ปัจจัยหรือสิ่งที่ควรรู้เป็นอย่างน้อยเพื่อที่จะสามารถคำนวณหรือปรับปรุงระบบอัดอากาศให้สามารถประหยัดพลังงานได้มีดังนี้

- อัตราส่วนประสิทธิภาพของเครื่องอัดอากาศ (Efficiency)
- ขนาดท่อลม
- ตัวกรองอากาศอัด (Air Filter)

ENERGY TIPS



By Production Control

สาเหตุหลักของการสูญเสียพลังงานในระบบอัดอากาศมีอะไรบ้าง

- ใช้เครื่องอัดอากาศผิดประเภทของการใช้งาน
- การสูญเสียแรงดันในระบบอัดอากาศ
- ขาดการบำรุงรักษา

เทคนิคที่ช่วยอนุรักษ์และประหยัดพลังงานในระบบอัดอากาศ

ซึ่งในภาคอุตสาหกรรมมีการเติบโตและด้านการอนุรักษ์พลังงาน เทคนิคง่ายๆ คือ การบำรุงรักษาและการดูแลเบื้องต้น (House Keeping) สามารถช่วยอนุรักษ์พลังงานได้มากขึ้น

1. ลดการรั่วไหลของระบบอากาศอัด

ตรวจสอบก่อนการใช้งานของอุปกรณ์ที่ใช้ตามจุดต่างๆของโรงงาน เช่น จุดต่อสาย ช้องอต่างๆ หากอุปกรณ์ดังกล่าวมีการเสื่อมสภาพจะก่อให้เกิดการสูญเสียจากอากาศรั่วไหล ที่ส่งผลให้เครื่องอัดอากาศทำงานหนักกว่าปกติและสูญเสียพลังงานไฟฟ้าโดยเปล่าประโยชน์ โดยมาตรฐานแล้วจะยอมให้มีอากาศอัดรั่วไหลได้ไม่เกิน 5% ของปริมาณอากาศอัดที่ผลิตได้ทั้งหมด

2. การลดอุณหภูมิอากาศ

ก่อนเข้าปั๊มลมในการผลิตอากาศอัด ควรติดตั้งปั๊มลมในบริเวณที่มีการถ่ายเทอากาศได้ดี เพราะจะทำให้ปั๊มลมนำความร้อนเข้าไปในระบบอัดอากาศ ทำให้ได้ปริมาณอากาศน้อยกว่าการอัดอากาศที่อุณหภูมิต่ำ ส่งผลให้ปั๊มลมทำงานหนัก

3. การปรับปรุงท่อเมนส่งจ่ายอากาศอัด

ในการเดินท่อลมที่ดีควรมีการเดินท่อลมแบบวงแหวน เพื่อให้ลมอัดจากส่วนที่มีการใช้งานน้อยไปชดเชยลมส่วนที่มีการใช้งานมาก เพื่อลดปัญหาความดันตกโดยไม่จำเป็น ส่งผลให้เกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายในการผลิตอากาศอัด

ENERGY TIPS



By Production Control

4. ตรวจสอบการปิดวาล์วลมหลังเลิกใช้งาน

การใช้ระบบเปิด-ปิดวาล์วลมแบบธรรมดา (Manual) ส่วนมากผู้ปฏิบัติงานมักจะลืมปิดวาล์วลมหลังใช้งานเสร็จ ทำให้เครื่องจักรทำงานตลอดเวลา ดังนั้นควรใช้ระบบควบคุมการเปิด-ปิดวาล์วลมแบบอัตโนมัติ สามารถป้องกันปัญหานี้ได้ดีกว่าและทำให้ประหยัดพลังงานได้มากขึ้น

5. การเลือกใช้เครื่องอัดอากาศให้เหมาะสมกับปริมาณการใช้ลม

เนื่องจากจะเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกินความจำเป็นแล้ว ยังช่วยยืดอายุการใช้งานของเครื่องอัดอากาศในโรงงานอุตสาหกรรม

6. การใช้เทคโนโลยีควบคุมเครื่องอัดอากาศ

เนื่องจากเทคโนโลยีที่ทันสมัยสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบอัดอากาศของโรงงานอุตสาหกรรม

ที่มา : Premium Equipment & Engineering

CARBON CORNER



สถานการณืก๊าซเรือนกระจก

ฉลาดเลือก ฉลาดใช้ ใส่ใจโลกร้อนด้วย ฉลากคาร์บอน



ตอนที่ 1

โลกร้อนคืออะไร

CARBON CORNER

สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก

ฉลาดเลือก ฉลาดใช้ ใส่ใจโลกร้อนด้วย ฉลากคาร์บอน

โลกร้อนเกิดขึ้นได้จริงหรือ?

หลักฐานและปรากฏการณ์มากมายที่เกิดขึ้นทำให้นักวิทยาศาสตร์นับพันคนทั่วโลกได้ร่วมกันศึกษา วิจัย และติดตามผลอย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี ซึ่งได้ผลยืนยันที่แน่ชัดว่า โลกร้อน หรือ Global Warming กำลังเกิดขึ้นจริงๆ! ก๊าซเรือนกระจกที่ทำให้เกิดโลกร้อนมีความเข้มข้นสูงสุดในชั้นบรรยากาศสูงสุดเท่าที่เคยบันทึกมาในประวัติศาสตร์โลก และพบว่าได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศทั่วโลก เช่น พายุเฮอริเคน พายุไต้ฝุ่น โคลนถล่ม อุทกภัย คลื่นความร้อน ภัยแล้ง แสดงให้เห็นถึงความอ่อนไหวของสภาพแวดล้อมโลกที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ และสังคมของเราทั้งแหล่งอาหารและน้ำ ระบบนิเวศ ความหลากหลายทางชีวภาพ



ที่มา : องค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก องค์กรมหาชน

CARBON CORNER

สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก

ฉลาดเลือก ฉลาดใช้ ใส่ใจโลกร้อนด้วย ฉลากคาร์บอน

สาเหตุของโลกร้อน

โลกร้อนเกิดขึ้นจากกิจกรรมของมนุษย์ที่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกขึ้นไปบนชั้นบรรยากาศ ก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญมีหลายชนิด ได้แก่ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซมีเทน ก๊าซไนตรัสออกไซด์ ก๊าซซัลเฟอร์เฮกซะฟลูออไรด์ ก๊าซโอโซน สารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน และฮาโลคาร์บอน ก๊าซเหล่านี้มีความสามารถในการเก็บกักรังสีความร้อนจากผิวโลกแล้วคายรังสีความร้อนกลับลงมาส่งผลให้อุณหภูมิของผิวโลกร้อนขึ้นกว่าเดิมเปรียบได้กับห้องกระจกที่เก็บกักรังสีความร้อนไม่ให้ออกไปนอกโลก จึงเรียกกันว่าเป็น “ปรากฏการณ์เรือนกระจก หรือ Greenhouse effect” และเรียกการปล่อยก๊าซเรือนกระจกซึ่งมีหลายชนิดว่าเป็นการปล่อยคาร์บอนรวมทั้งวัดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกหลายชนิดให้ออกมาในรูปหน่วยคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า



ที่มา : องค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก องค์กรมหาชน

CARBON CORNER

สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก

ฉลาดเลือก ฉลาดใช้ ใส่ใจโลกร้อนด้วย ฉลากคาร์บอน

ผลกระทบจากโลกร้อน



อุณหภูมิโดยรวมของโลกที่เพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้เกิดผลกระทบในวงกว้าง นักวิทยาศาสตร์คาดการณ์ผลกระทบจากอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น ดังนี้¹

- อุณหภูมิสูงขึ้น 0.8 องศาเซลเซียสทุก 10 ปี

ทำให้น้ำแข็งที่ขั้วโลกเหนือละลาย ระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้พื้นที่เพาะปลูกลดน้อยลง แต่ทะเลทรายเพิ่มขึ้น และเกิดความแห้งแล้งในภูมิภาคต่าง ๆ มากขึ้น น้ำแข็งบนเกาะกรีนแลนด์และทวีปแอนตาร์กติกากำลังละลาย หากไม่ควบคุม ระดับน้ำทะเลจะเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 7 เมตร

- กระแสน้ำอุ่นในมหาสมุทรแอตแลนติกที่ไหลช้าลง เปลี่ยนทิศทาง หรือหยุดไหล ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างสูงในยุโรป และทำให้ระบบการไหลเวียนของมหาสมุทรผิดปกติ

ที่มา : องค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก องค์กรมหาชน

CARBON CORNER

สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก

ฉลาดเลือก ฉลาดใช้ ใส่ใจโลกร้อนด้วย ฉลากคาร์บอน

- ส่งผลให้สภาพภูมิอากาศมีการเปลี่ยนแปลงโดยในภูมิภาคที่เป็นเขตอบอุ่น ฤดูหนาวจะสั้นลง ฝนตกมากขึ้น ฤดูร้อนจะยาวมากขึ้น อากาศจะร้อนและแห้งแล้ง ในขณะที่ภูมิภาคเขตร้อน จะเกิดความแห้งแล้งมากขึ้น ดินเสื่อมคุณภาพมากขึ้น พื้นที่ที่มีความชุ่มชื้นจะมีฝนมากขึ้น เกิดพายุรุนแรงและเกิดอุทกภัยบ่อยขึ้นนอกจากนี้ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น อาจทำให้บริเวณหาดทรายหรือเกาะต่าง ๆ จมหายไปได้น้ำ เกิดภาวะน้ำท่วม ปัญหามลพิษทางน้ำ ความเสี่ยงในการเกิดสภาพอากาศรุนแรง เช่น คลื่นความร้อน ความแห้งแล้ง และน้ำท่วม ในปัจจุบันความแห้งแล้งทั่วโลกได้เพิ่มสูงขึ้นมากกว่าใน 30 ปีที่ผ่านมา 2 เท่า

- ผลผลิตทางการเกษตรลดลงหรือต้นทุนการผลิตสูงขึ้น เพราะสภาพดินฟ้า อากาศ และพื้นที่ไม่เอื้ออำนวย ความเหมาะสมลดลง มีการระบาดของแมลงศัตรูพืชมากขึ้น เกิดความเสียหายทางการเกษตร อาหารจะขาดแคลน ทำให้มีการเคลื่อนย้ายพื้นที่เพาะปลูกไปยังพื้นที่ที่เหมาะสม

- ธารน้ำแข็ง ปะการัง ป่าชายเลน ระบบนิเวศถูกคุกคามอย่างรุนแรง สัตว์สายพันธุ์ต่างๆ เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์มากขึ้น และเกิดความสูญเสียด้านความหลากหลายทางชีวภาพ สิ่งมีชีวิตหลายชนิดอาจถูกสูญพันธุ์ไปจากโลก

- เนื่องจากความร้อนที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยจะทำให้เป็นมะเร็งที่ผิวหนังมากขึ้น รวมถึงผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคต่าง ๆ เช่น มาลาเรียและ ไข้เลือดออก

โลกร้อน ส่งผลกระทบต่อวงกว้าง
ถ้าเราไม่ร่วมกันแก้ไขอย่างเร่งด่วน
จะทำให้เกิดความเสียหาย
ที่ไม่สามารถย้อนกลับคืนได้

อ่านต่อ ฉบับหน้า

ที่มา : องค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก องค์กรมหาชน

ข่าวสาร การผลิต

Production Update

ปริมาณการผลิตเดือนพฤศจิกายน 2566 เทียบกับ แผนการผลิตเดือนพฤศจิกายน 2566

Product type	Plan (Nov.23)	Result (Nov.23)
MT80 (Dst)	2,953.20	2,877.12
SOH (Dst)	449.40	449.05
SO2H (Dst)	280.80	306.33
CM+CMFP (Ton)	1,613.16	1,426.16

ปริมาณการผลิตสะสมจากเดือน เม.ย. 66 – พ.ย. 66 เทียบกับ
Production BG FY2023

Product type	Result (Dst)	Budget (Dst)	% vs Budget
Starch (Ton)	23,756.62	34,004.30	69.86
MC80	21,718.87	31,088.00	69.86
MT80	22,019.69	30,944.40	71.16
SOH	2,898.90	3,508.00	82.64
MT96	13,439.08	17,649.37	76.14
MT99	18,804.28	24,093.99	78.05
SO1	3,102.88	3,526.88	87.98
SO2	1,561.89	1,716.12	91.01
SO4	177.09	120.00	147.58
MT-90R	394.69	180.00	219.27
Lesys+ Lesys D (Ton)	10,176.40	13,792.23	73.78
CMFP (Ton)	701.36	736.00	95.29
SO2-H	1,117.10	1,716.12	65.09
Amalty 70/60	1,072.56	1,680.57	63.82

กิจกรรมตอบคำถามพลังงานและความปลอดภัย

ประจำเดือน พฤศจิกายน 2566 จำนวน 70 รางวัล (รางวัลละ 100 บาท)

สแกนคำถามได้จาก QR Code ด้านล่างค่ะ



<https://forms.gle/7ACYVA3iBKtsUgDg7>

หากมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้งาน QR Code รบกวนติดต่อแผนก PC ค่ะ

