

Free Copy and Magazine Online

www.greenlifeplusmag.com

GREEN Life

NO. 10 VOL. 109 25 SEPTEMBER 2025 - 24 OCTOBER 2025

ISSN : 2539-5602



Green SEA Games

ก้าวใหม่ของกีฬาไทย
สู่ความยั่งยืนที่เป็นรูปธรรม

ดร.ก้องศักด ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

อ่านต่อหน้า

3



EDITOR'S NOTE

สังคมที่ยั่งยืนเริ่มจากการมองเห็นปัญหาร่วมกัน

ในวันนี้ เราอาจมองเห็นความสะอาดสวยงามรอบตัว แต่ขณะเดียวกันก็ไม่อาจปฏิเสธได้ว่ามีร่องรอยของวิกฤตสิ่งแวดล้อมอยู่ทุกหนแห่ง ตั้งแต่มลพิษทางอากาศ ขยะพลาสติกที่ล้นเมือง ไปจนถึงสภาพอากาศที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องไกลตัว หากแต่กำลังสะท้อนกลับมาที่คุณภาพชีวิตของเราทุกคนอย่างชัดเจน

การสร้างสังคมที่ยั่งยืนจึงไม่ใช่หน้าที่ของใครคนเดียว แต่คือการร่วมมือกันของทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาชนเล็กๆ อย่างเรา การลดการใช้พลาสติก การเลือกพลังงานสะอาด หรือแม้แต่การตัดสินใจใช้ขนส่งสาธารณะ ล้วนเป็นการส่งสัญญาณว่าพวกเราเห็นปัญหา และพร้อมจะลงมือแก้ไข โลกและสังคมจะเปลี่ยนได้ก็ต่อเมื่อเราเลือก "เริ่มต้น" จากจุดเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน

ทีมผู้บริหารและทีมงาน
นิตยสาร Green Life Plus ทุกคน

● FREE
MAGAZINE
No.10
25 SEPTEMBER 2025 - 24 OCTOBER 2025

VOL.
109

ABOUT & CONTACT

บรรณาธิการบริหาร : บุรินทร์ ลาตล่าย
บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา : ชยากร ภูสะเทียน
กองบรรณาธิการ : วรวิทย์ บุญศรี, พงศธร ภูสะเทียน,
กราฟฟิคดีไซน์เนอร์ : เบญจพล กิตติปณณ
ฝ่ายภาพ : ยุทธนากร ศิริกุลสุนทร
พิสูจน์อักษร : อำนาจ สุวรรณฉวี
ควบคุมการผลิต : พชรเดช บุญพร้อม

เจ้าของ : บริษัท พร้าว คอร์ปอเรชั่น จำกัด
ประธานที่ปรึกษา : ดร.ธีรพันธ์ โล่ห์ทองคำ
ที่ปรึกษา : จาตุรันต์ วัฒนประทีป, วรณา ศิริวัชรกุล
ประธานกรรมการบริหาร : บุรินทร์ ลาตล่าย
กรรมการผู้จัดการ : อนันต์กรณ์ เวสสารวิทย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ทริปเพิ้ล กรุ๊ป จำกัด

Facebook Fanpage :
Green Life plus Magazine

สำนักงาน : เลขที่ 898/37
หมู่บ้านอีโค สเปซ ถ.ประเสริฐมนูกิจ
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม 10240
โทร.&แฟกซ์ : 0-2001-6817
E-mail : gl.greenlife888@gmail.com
www.greenlifeplusmag.com

ผู้จัดการฝ่ายโฆษณา : นันทนิตย์ แสงแก้ว



WHERE TO FIND



ติดต่อโฆษณา

099-125-5789, 089-123-4450



Green SEA Games

ก้าวใหม่ของกีฬาไทย สู่ความยั่งยืนที่เป็นรูปธรรม



“ซีเกมส์ครั้งที่ 33 - ก้าวใหม่ของวงการกีฬาไทยสู่ความยั่งยืน - ในปี 2568 ประเทศไทยได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 33 และอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 13 ซึ่งไม่เพียงเป็นมหกรรมกีฬาระดับภูมิภาคที่คนไทยเฝ้ารอ แต่ยังเป็นโอกาสครั้งสำคัญในการนำเสนอวิสัยทัศน์ใหม่ของประเทศไทยต่อโลก ด้วยแนวคิด “Green SEA Games” และ “Sustainable Paralympics” ที่ให้ความสำคัญกับความยั่งยืนในทุกมิติ โดยมุ่งสู่การเป็นการแข่งขันกีฬาในรูปแบบ Carbon Neutral หรือการปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ การแข่งขันในครั้งนี้จึงไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อชัยชนะของนักกีฬาไทย แต่ยังสะท้อนถึงความมุ่งมั่นของประเทศไทยในการเป็นผู้นำด้านกีฬาและสิ่งแวดล้อมในระดับภูมิภาค” ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) เผยแนวคิดการจัด SEA Games

Green SEA Games: ความพร้อมที่มากกว่าแค่สนามแข่งขัน

ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี เล่าถึงความพร้อมของการเป็นเจ้าภาพซีเกมส์ครั้งนี้ว่า ประเทศไทยได้เตรียมสถานที่ในแข่งขันรวมถึงที่พักเพื่อรองรับนักกีฬารวมถึงทีมงานและผู้ติดตามพร้อมเป็นเจ้าบ้านที่ดีที่จะต้องดูแลด้านความสะดวกสบาย รวมถึงความปลอดภัยในระหว่างการแข่งขันสำหรับอาเซียนพาราเกมส์ ภายใต้งบประมาณ 2,055 ล้านบาท โดยมีการบูรณาการกับภาครัฐ ภาคเอกชน และหน่วยงานในท้องถิ่นเพื่อให้การแข่งขันครั้งนี้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ



ดร.ก้องศักดิ์ ยอดมณี
ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)



“แต่สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการที่ กกท. ได้นำแนวคิด “Green SEA Games” มาใช้จริงอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมการใช้ขนส่งสาธารณะและระบบรถไฟฟ้า การเดินทางร่วม (Carpooling) การใช้พลังงานสะอาด เช่น พลังงานแสงอาทิตย์และพลังงานลม ไปจนถึงการใช้วัสดุที่สามารถย่อยสลาย รีไซเคิล หรือ rius ได้ในการจัดงาน เรามุ่งเป้าหมายไปที่การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ เพื่อสะท้อนว่า กีฬาไม่จำเป็นต้องทำลายสิ่งแวดล้อม แต่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน” ดร.ก้องศักด กล่าว

ความยั่งยืนกับกีฬา: เป้าหมายระยะยาวของ กกท.

“สำหรับ กกท. การจัดซีเกมส์ในครั้งนี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบ ที่จะขยายสู่ทุกกิจกรรมด้านกีฬาในอนาคต โดยมีเป้าหมายหลัก

คือ การผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางของกีฬาและการท่องเที่ยวเชิงยั่งยืนในภูมิภาคอาเซียนในแง่ของนโยบาย กกท. ตั้งเป้าให้การแข่งขันกีฬาในอนาคตต้องมีแนวทางจัดการด้านสิ่งแวดล้อมควบคู่ไปด้วย เช่น การลดการใช้ทรัพยากร การจัดการขยะ การใช้พลังงานสะอาด รวมถึงการวัดผลและรายงานด้านสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง แนวทาง Green & Clean Sport คือสิ่งที่เราต้องยึดถือ ไม่ใช่แค่เพื่อการแข่งขันในวันนี้ แต่เพื่ออนาคตของวงการกีฬาไทย” ผู้ว่า กกท. กล่าวเสริม

ส่งเสริมตัวตนนักกีฬาไทย: มากกว่าคำว่า ‘ฮีโร่’ หลังจบการแข่งขัน

อีกหนึ่งประเด็นที่ ดร.ก้องศักด ให้ความสำคัญอย่างยิ่ง คือเรื่อง “การสร้างตัวตนให้นักกีฬา” โดยมองว่าไม่ควรปล่อยให้นักกีฬาเป็นที่รู้จักเฉพาะช่วงที่คว้าเหรียญหรือมีผลงานโดดเด่นเท่านั้น



“เราต้องเริ่มตั้งแต่ต้นทาง สร้างความเข้าใจในตัวนักกีฬาทุกประเภท ให้มีพื้นที่ มีการรับรู้ และมีภาพลักษณ์ที่มั่นคง ไม่ใช่เฉพาะตอนที่พวกเขาตั้งหรือประสบความสำเร็จแล้วถึงจะได้รับการยอมรับ” ดร.ก้องศักด เน้นย้ำ

กกท. จึงได้วางแผนพัฒนานักกีฬาอย่างรอบด้าน ไม่ใช่แค่ในสนาม แต่รวมถึงเรื่องการศึกษา การสื่อสารบุคลิกภาพ และการสร้างบทบาทให้เป็น Influencer ทางสังคม เพื่อให้นักกีฬาไทยเป็น “ต้นแบบ” ที่น่าภาคภูมิใจในทุกช่วงเวลาของอาชีพ

รวม 12 กีฬาเด่น และนักกีฬานำจิบตาแห่งปี 2025!

ซีเกมส์ครั้งนี้ 12 ชนิดกีฬาน่าสนใจที่แฟนกีฬาชาวไทยห้ามพลาด! ไม่ว่าจะเป็นกีฬายอดฮิตอย่างวอลเลย์บอล ฟุตบอล แบดมินตัน และมวยไทย





ที่สร้างชื่อเสียงระดับนานาชาติ ไปจนถึงกีฬา ná ลุ่น อย่างยิ่บป็น บัณจัลลิต ระบำได้นำ อีสปอร์ต และยูยิตสู (Ju-Jitsu) ที่กำลังมาแรง! โดยในปีนี้มีนักกีฬา ยูยิตสูดาวรุ่งที่น่าจับตามอง ได้แก่ “มุก” ลลิตา ยืนนาน และ “พลับ” วราวุฒิ แสงศรีเรือง สองนักสู้ทีมชาติไทยที่กำลังเตรียมความพร้อมเต็มที่ เพื่อคว้าเหรียญให้กับประเทศไทย มาร่วมส่งแรงใจเชียร์ทัพนักกีฬาไทยให้คว้าชัย สร้างความภูมิใจให้คนไทยทั้งชาติไปด้วยกันแบบแมตช์ต่อแมตช์



Green SEA Games - มากกว่าการแข่งขัน คือพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง

ซีเกมส์ครั้งที่ 33 และอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 13 คือหมุดหมายสำคัญที่สะท้อนถึงความสามารถของประเทศไทยในการจัดการแข่งขันระดับนานาชาติอย่างมีคุณภาพ โปร่งใส และยุติธรรม ภายใต้แนวคิด Green & Clean Sport แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าชัยชนะ คือการวางรากฐานให้กีฬาไทยเป็น “พลังของความยั่งยืน” ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม นักกีฬา และภาพลักษณ์ประเทศ

“เราต้องการให้โลกเห็นว่ากีฬาไทยไม่ได้แข่งขันเพื่อวันนี้เท่านั้น แต่เรากำลังสร้างระบบที่ยั่งยืนสำหรับคนรุ่นต่อไป” ดร.ก้องศักดิ์ กล่าวทิ้งท้าย



CSR ยุคใหม่: นวัตกรรม เพื่อสังคมที่เปลี่ยนจาก "การให้" สู่ "การร่วมสร้าง"



ในอดีต CSR (Corporate Social Responsibility) มักถูกมองว่าเป็นกิจกรรมเสริมภาพลักษณ์ หรือ การบริจาคเพื่อสังคม แต่ในยุคปัจจุบันและอนาคต CSR ได้พัฒนาเป็นกลยุทธ์หลักขององค์กรที่ต้อง ตอบโจทย์ความยั่งยืนระยะยาว ไม่ใช่แค่ให้ แต่ต้อง สร้างคุณค่าร่วม (Shared Value) และนวัตกรรม ก็กลายเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อน CSR ให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม ทั้งต่อสังคม สิ่งแวดล้อม และธุรกิจเอง



1. จากกิจกรรม CSR สู่ CSR 5.0: เมื่อ เทคโนโลยีมาเชื่อมสังคม

หลายองค์กรระดับโลก เช่น Microsoft และ IBM นำเทคโนโลยี AI และ Big Data มาพัฒนาระบบ การฝึกทักษะอาชีพให้กับกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้พิการและแรงงานข้ามชาติ โดยใช้แพลตฟอร์ม ออนไลน์ที่เข้าถึงง่าย ช่วยลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำ ทางดิจิทัลและอาชีพ

2. Thailand: CSR ที่เชื่อมชุมชนและความคิด สร้างสรรค์

ตัวอย่างจากโครงการ “พลังงานร่วมใจ พัฒนา ชุมชน” โดยบริษัทด้านพลังงานในไทย ที่ไม่ได้ มุ่งแค่สร้างโรงเรียนหรือบริจาคสิ่งของ แต่พัฒนา “ห้องเรียนรู้พลังงาน” ที่ใช้แผงโซลาร์เซลล์จริง พร้อมกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมและ นวัตกรรมพลังงานหมุนเวียนให้เด็กและคนในชุมชน อีกตัวอย่าง คือ โครงการของ Unilever ประเทศไทย



ที่เปลี่ยนขยะพลาสติกจากครัวเรือนให้กลายเป็น วัสดุสำหรับทำม้านั่งในโรงเรียน ผ่านระบบแลกขยะ - รับแต้มบนแอปพลิเคชัน

3. นวัตกรรมด้านการมีส่วนร่วม (Stakeholder Co-Creation)

องค์กรยุคใหม่ไม่ทำ CSR แบบสั่งการจากบน ลงล่างอีกต่อไป แต่นำแนวคิด “ร่วมสร้าง” (co-creation) มาใช้ เช่น การให้ชุมชนร่วมออกแบบกิจกรรมหรือ ผลิตภัณฑ์ในโครงการ ตัวอย่างเช่น IKEA's “Better Living” ซึ่งเปิดแพลตฟอร์มให้ครอบครัวลูกค้าและ ชุมชนร่วมเสนอวิธีลดขยะในบ้าน แลกกับรางวัล ด้านส่วนลดและเครดิตพลังงาน

นวัตกรรมใน CSR ไม่จำเป็นต้องใช้เทคโนโลยี ล้ำสมัยเสมอไป แต่อยู่ที่การคิดใหม่ ทำใหม่ และ สร้างผลกระทบที่ยั่งยืนได้จริง CSR ยุคใหม่คือการ ลงทุนระยะยาวขององค์กร ที่มอง “ผลตอบแทน ทางสังคม” และ “คุณค่าร่วมทางธุรกิจ” ไปพร้อมกัน เมื่อองค์กรเปิดรับนวัตกรรมและเสียงของผู้มีส่วน ได้เสียอย่างจริงจัง CSR จะไม่ใช่เพียงกลยุทธ์เสริม ภาพลักษณ์อีกต่อไป แต่เป็นพลังในการสร้างสังคม ที่ดีขึ้นอย่างแท้จริง

อันดับ

1 เรื่องปวดเมื่อย

สุงกายะ
Sukaya

ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสมุนไพร



น้ำมันนวดสุงกายะ “สูตรวัดโพธิ์” เจ้าผู้ผลิต



@tv999



Sukaya Official



02-016-0000

GREEN ENVIRONMENT



เศรษฐกิจหมุนเวียน เปลี่ยนขยะให้มีค่า



ในยุคที่ "ขยะ" ไม่ใช่แค่ปัญหาสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป แต่กลายเป็นโอกาสทางเศรษฐกิจที่สำคัญ ปี 2025 เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ได้ก้าวขึ้นมาเป็นแนวทางหลักในการจัดการทรัพยากรอย่างยั่งยืน โลกกำลังก้าวออกจากโมเดลเศรษฐกิจเส้นตรงสู่ระบบที่ออกแบบให้ลดการสูญเสีย เพิ่มการนำกลับใช้ และสร้างคุณค่าใหม่ๆ ให้วัสดุเหลือใช้

1. เทคโนโลยี AI และ IoT สำหรับจัดการขยะอัจฉริยะ

นวัตกรรม "Internet of Waste" ผสาน AI และ IoT เพื่อตรวจสอบระดับขยะในถังแบบเรียลไทม์ เช่น โครงการในยุโรปช่วยลดต้นทุนการเก็บขยะลง 20% และลดการปล่อยคาร์บอนได้อย่างมีนัยสำคัญ

2. ช่องทางการใช้วัสดุกลับ (Upcycling & Remanufacturing)

บริษัทใน UK อย่าง Circular Computing แปลงโน้ตบุ๊กมือสองให้ผลลัพธ์เทียบเท่าของใหม่ โดยลดการปล่อยคาร์บอนได้ถึง 94% และอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจำนวนมหาศาล ในไทย แนวคิด Upcycling กำลังขยายในแวดวง BCG Economy โดยธุรกิจต่างๆ ใช้วัสดุเหลือใช้สร้างผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่า เช่น เครื่องจักรหรือเฟอร์นิเจอร์จากวัสดุรีไซเคิล

3. ระบบตรวจสอบย้อนกลับ (Digital Product Passports)

หลายองค์กรทั่วโลกและในไทยเริ่มนำแนวคิด Digital Product Passport มาใช้ เพื่อสร้างความโปร่งใสตลอดวงจรชีวิตสินค้า ตั้งแต่การออกแบบ การผลิต การใช้ไปจนถึงการรีไซเคิล

4. กรณศึกษาไทย: BCG Economy และความร่วมมือภาครัฐ - เอกชน

รัฐบาลไทยได้ผลักดันโมเดล Bio-Circular-Green (BCG) เพื่อผสมผสานเศรษฐกิจชีวภาพ เทคโนโลยี และเศรษฐกิจหมุนเวียนเข้าด้วยกัน ธุรกิจไทยกำลังพัฒนาโมเดลแพ็คเกจผลิตภัณฑ์ให้อยู่ในวงจรปิด ลดของเสียและสร้างรายได้จากวัสดุเหลือใช้



เศรษฐกิจหมุนเวียนไม่เพียงเป็นทิศทางที่ตอบโจทย์สิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังสร้างโอกาสใหม่ทางธุรกิจ ลดต้นทุน เพิ่มรายได้ และสร้างคุณค่าเศรษฐกิจในระยะยาว เทคโนโลยีใหม่อย่าง AI, IoT, Blockchain และแนวคิด Upcycling-Remanufacturing กำลังพลิกโฉมวิธีการผลิตและบริโภค เพื่อให้ทรัพยากรหมุนเวียนใช้งานได้เต็มศักยภาพ ประเทศไทยกำลังก้าวไปสู่บทบาทสำคัญในเวที Circular Economy ของอาเซียน หากภาครัฐ ภาคธุรกิจ และสังคมร่วมมือกัน ขยะอาจกลายเป็นทรัพยากร และเศรษฐกิจหมุนเวียนมีศักยภาพเปลี่ยนโลกได้จริง



โครงการ CSR สัญจร “บวชป่าค้ำไม้มีค่าสู่ชุมชน”

เปิดเส้นทางสายท่องเที่ยวสายบุญ

“บวชป่า สืบชะตาหลวง

ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม”

วันที่ 17-19 ตุลาคม 2568





สมัคร/เติมเงินขั้นต่ำ
บัตร Easy Pass
จ่ายเพียง 300 บาทเท่านั้น

สมัครได้ที่อาคารด่านเก็บค่าผ่านทางทุกสายทาง

พิเศษเฉพาะลูกค้า Easy Pass

สะสมแต้มได้แล้ววันนี้

ผ่าน  @exatsociety



scan me

EXAT Reward

ใช้ 99 easy point แลก
McDonald's มูลค่า

แต้มที่ 1

ใช้บัตร Easy Pass
ทุกๆ 5 บาท

ได้รับ 1 คะแนน

แต้มที่ 3

สิทธิพิเศษอื่นๆ อีกเพียบ
เพียงโหลด

แอป EXAT PORTAL

แต้มที่ 2

สะสมครบ 5,000 คะแนน
แลกรับเงินคืน Easy Pass

ได้รับ 100 บาท

โหลดเลย! EXAT PORTAL



เงื่อนไข เป็นไปตามที่ กทพ. กำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข ยกเลิกได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

EXAT Call Center
1543

ทุกการเดินทางของคุณ
Take Every Journey Special
App Store Google Play



เบรกโลกโลกร้อน: เทคโนโลยีพลังงานใหม่ในประเทศไทย 2025

โฉมหน้าของพลังงานในไทยกำลังเข้าสู่ยุคเปลี่ยนผ่านอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง - จากฟอสซิลสู่นวัตกรรมสะอาด ปี 2025 จึงเป็นปีทองของเทคโนโลยีพลังงานที่ขยับตัวอย่างจริงจัง ทั้งระดับนโยบายและภาคธุรกิจ รายงานล่าสุดเผยแนวทางและโครงการที่น่าสนใจ เช่น การสร้างตลาดซื้อขายพลังงานสะอาด, เทคโนโลยีแบตเตอรี่ EV แบบถอดได้, การฝึกลึก (deep learning) เพื่อใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำรวจโมเดลโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ขนาดเล็ก (SMRs)

Clean Energy Trading Pilot รัฐบาลไทยเตรียมเปิดตัวโครงการ ตลาดซื้อขายพลังงานสะอาด (Clean Energy Trading Pilot) โดยตั้งเป้าการค้า

ไฟฟ้าสะอาดสูงถึง 2,000 เมกะวัตต์ ผู้ขับเคลื่อนหลักคือคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุนและหน่วยงานพลังงาน โดยคาดว่าจะเริ่มดำเนินการในปี 2024-2025 เพื่อดึงดูดการลงทุนจากต่างชาติและส่งเสริม PPA ที่ยั่งยืน นอกจากนี้ ในปี 2025 สถาบัน ABB พบว่า 77% ขององค์กรพลังงานในไทยคาดว่าจะการใช้พลังงานทดแทนจะเติบโตเกิน 20% ภายใน 5 ปีข้างหน้า และ 74% เรียงงบลงทุน (CAPEX) เพิ่มมากกว่า 10% เพื่อรองรับเปลี่ยนผ่านเหล่านี้

Thailand BattSwap: แบตเตอรี่ EV ถอดเปลี่ยนได้ องค์กรพลังงานนิวเคลียร์และเทคโนโลยี (ENTEC) เดินหน้าโครงการ Thailand BattSwap เพื่อวางมาตรฐาน quóc gia ในแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้า

ที่สามารถถอดเปลี่ยนได้นวัตกรรมนี้ใช้วัสดุในประเทศ เสริมความปลอดภัย มีอายุการใช้งานยาวนาน ลดการนำเข้า และเสริมความมั่นคงพลังงานภายใน

งานวิจัย Deep Learning เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงาน ในเชิงวิชาการ งานวิจัยล่าสุด (พฤษภาคม 2025) นำเสนอการใช้ Deep Learning เช่นเทคนิค Non-Intrusive Load Monitoring ที่ช่วยตรวจวัดและบริหารพลังงานในบ้านอย่างชาญฉลาด รวมถึงการใช้ Deep Reinforcement Learning เพื่อปรับการชาร์จ EV ให้เหมาะสม ช่วยลดการใช้พลังงานซ้ำซ้อน และลดปริมาณคาร์บอนโดยรวม

แนวคิด SMRs: โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ขนาดเล็ก ภาครัฐเสนอให้ไทยศึกษาการนำ SMRs (Small Modular Reactors) มาใช้เพื่อกระจายแหล่งพลังงาน ลดความขึ้นต่อก๊าซธรรมชาติ เป้าหมายคือให้พลังงานหมุนเวียนครองสัดส่วน 50% ของการผลิตไฟฟ้าภายในปี 2040 เทคโนโลยีนี้มีต้นทุนต่ำกว่าโรงไฟฟ้านิวเคลียร์แบบเดิม แต่ยังต้องประเมินความคุ้มค่าในระยะยาว

ปี 2025 ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของการเปลี่ยนผ่านพลังงานในไทย ไม่ว่าจะเป็น ตลาดซื้อขายพลังงานสะอาด ที่สร้างโอกาสด้านการลงทุน, Battswap EV ที่เพิ่มความยืดหยุ่นด้านโครงสร้างไฟฟ้า, AI เพื่อประสิทธิภาพพลังงาน ในภาคครัวเรือนและขนส่ง, หรือ SMRs ที่กำลังเป็นหนึ่งในทางเลือกด้านพลังงานยุคใหม่ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นแค่ไอเดีย แต่กำลังเกิดขึ้นจริง และน่าจะเป็นโครงสร้างพื้นฐานของระบบพลังงานไทยในอีก 10 - 20 ปีข้างหน้า





เที่ยวไทยยุคใหม่: สู่ความยั่งยืนที่สัมผัสได้

ประเทศไทยกำลังก้าวสู่ยุคของ การท่องเที่ยวที่ยั่งยืน (sustainable tourism) ซึ่งไม่ใช่แค่เทรนด์ แต่เป็นการปรับตัวเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน ช่วงปี 2025 มีหลายแนวทางใหม่ที่กำลังได้แรงหนุนทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนท้องถิ่น ที่มุ่งสร้างประสบการณ์ท่องเที่ยวที่เคารพธรรมชาติ วัฒนธรรม และช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชนอย่างยั่งยืน

Thailand Green Tourism Collections: เส้นทางสีเขียวภายในประเทศ วันที่ 29 กรกฎาคม 2568 การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (TAT) เปิดตัวโครงการ Thailand Green Tourism Collections รวบรวม 20 เส้นทางท่องเที่ยวที่ยั่งยืน ใน 10 เมืองสีเขียว (Green Cities) โดยมุ่งสู่เป้าหมายความยั่งยืนของการท่องเที่ยวในปี 2030 และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ "The New Thailand Vision 2026"



โมเดล "Thailand Model": คุณค่าเหนือจำนวน ในงาน Thailand Tourism Forum 2025 มีการเปิดเผยกลยุทธ์ห้าประการ (five-pronged strategy) ที่เรียกได้ว่าเป็น Thailand Model for Tourism โดยเน้นเปลี่ยนจากการเพิ่มจำนวนผู้มาเยือนเป็นการสร้างคุณภาพประสบการณ์ และเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

จุดหมายสีเขียวและต้นแบบนำร่อง โครงการด้านสีเขียวยังรวมถึงการผลักดันเมืองในโครงการ Green Destinations โดย เมืองเก่าฉะเชิงเทรา (Nan Old Town) ได้รับรางวัลระดับ Gold Award แห่งเอเชีย และ Krabi Prototype ถูกพัฒนาระบบท่องเที่ยวคาร์บอนต่ำ (low-carbon tourism model) เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจ

เทคโนโลยี + วิถีชีวิต: สู่เมืองอัจฉริยะอย่างยั่งยืน ที่เชียงใหม่ โครงการ Mobike In ได้นำจักรยานอัจฉริยะ (smart bikes) ไปวางกระจายใจกลางเมือง เช่น บริเวณประตูท่าแพ อุทยานสามกษัตริย์ สนับสนุนการสัญจรที่ไม่ใช้รถยนต์ รักษาสิ่งแวดล้อม และเป็นส่วนหนึ่งของทิศทาง Thailand 4.0 - Smart City

จุดหมายสงบ สะท้อนวิถีชุมชนอย่างแท้จริง เช่น เกาะพะงัน (Koh Phangan) ที่ได้รับการผลักดันเป็น "Green Island" โดยชุมชนและภาคประชา



สังคม ร่วมมือกับภาครัฐ ดูแลธรรมชาติ ฟาร์มออร์แกนิก และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงชุมชนอย่างเท่าเทียม

ประเทศไทยกำลังแปรโฉมสู่การท่องเที่ยวที่ยั่งยืนด้วยความหลากหลาย ทั้งเส้นทางสีเขียว (Green Tourism Collections), โมเดลการท่องเที่ยวคุณค่า (Thailand Model), ตัวอย่างเมืองคาร์บอนต่ำ (Green Destinations), เทคโนโลยีเมืองอัจฉริยะ (Smart City initiatives), และการเน้นท่องเที่ยวชุมชนจริงใจ เช่น เกาะพะงัน และ Khao Yai Art Forest เหล่านี้คือหนทางใหม่ของการท่องเที่ยวในไทยที่ไม่เพียงพาคุณเดินทาง แต่ยังเดินไปพร้อมกับช่วยโลก ชุมชน และส่งต่อคุณค่าตลอดเส้นทาง



กทพ. จัดกิจกรรม POWER GREEN DESTINATION 2025

“จุดหมายปลายทางที่ยั่งยืน คือการเดินทางที่เต็มไปด้วยความหมาย” ภายใต้โครงการ EXAT Power Green



เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2568 การทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.) จัดกิจกรรม POWER GREEN DESTINATION 2025 “จุดหมายปลายทางที่ยั่งยืน คือการเดินทางที่เต็มไปด้วยความหมาย” ภายใต้โครงการ EXAT Power Green ณ พระราชินีเวศน์มฤคทายวัน โดยมี นายรัชนัย เปรมปราคิน ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ เป็นประธานในพิธี



นายรัชนัย เปรมปราคิน
ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ
ประธานในพิธี



ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมฯ ในครั้งนี้ กทพ. เชื่อมั่นว่าการเดินทางที่มีคุณค่าในวันนี้ จะเป็นพลังสร้างคุณค่าในการอนุรักษ์ธรรมชาติ ในอนาคต อีกทั้ง เป็นการขอบคุณลูกค้าที่ใช้บริการ บัตร Easy Pass โดย กทพ. ได้คัดเลือกผู้ใช้บัตร Easy Pass ผ่านกิจกรรมในเพจ Facebook: การทางพิเศษแห่งประเทศไทย จำนวน 40 คู่ รวม 80 ท่าน ร่วมเดินทางสัมผัสประสบการณ์





เชิงอนุรักษ์และศึกษาประวัติศาสตร์ของพระราช
นิเวศน์มฤคทายวัน ที่สร้างขึ้นในรัชสมัยพระบาท
สมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) พร้อม
ทำกิจกรรมที่หลากหลาย อาทิ “One Rose,

One Promise” ปลุกกุหลาบในสวนมัทนะพาธา
“Tea & Natural” จิบชาท่ามกลางธรรมชาติ
และ “Nature Walk & Learn” เดินชมระบบนิเวศ
และเรียนรู้ประวัติศาสตร์พระราชนิเวศน์มฤคทายวัน



นอกจากนี้ ระหว่างการเดินทางยังมีกิจกรรม
สอดแทรกความรู้ให้กับผู้ร่วมเดินทางได้สนุกสนาน
พร้อมรับความรู้เกี่ยวกับภารกิจของ กทพ. รวมถึง
การให้ข้อมูลการใช้งานแอปพลิเคชัน EXAT Portal
และระบบ EXAT Reward ที่ผู้ใช้ Easy Pass สามารถ
สะสมแต้มเพื่อแลกกับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ได้

การทางพิเศษฯ ขอขอบคุณสมาชิก Easy Pass
ทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ และเลือกใช้บริการ
ทางพิเศษเสมอมา พร้อมยืนยันจะเดินหน้าพัฒนา
และสร้างความคุ้มค่าให้กับผู้ใช้บริการ Easy Pass
อย่างต่อเนื่อง





GREEN TALK

โดย | ดร.วชิรย์ สิมายา
ผู้อำนวยการสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย

ขยะอาหาร: วิกฤตบนจานที่เปลี่ยนเป็น โอกาสทองได้



ในยุคที่ชีวิตเร่งรีบ ศูนย์อาหารตามสถานที่ต่างๆ ได้กลายเป็นแหล่งฝากท้องที่มอบความสะดวกสบายให้แก่ผู้คนนับไม่ถ้วน ไม่ว่าจะเป็นในอาคารสำนักงาน โรงพยาบาล หรือแหล่งชุมชน ท่ามกลางความสะดวกสบายนี้ มีสิ่งหนึ่งที่เติบโตอย่างเงียบๆ นั่นคือ ขยะอาหาร (Food Waste) ที่เกิดขึ้นตลอดทั้งวัน และกลายเป็นปัญหาใหญ่ระดับประเทศ

สถานการณ์ขยะเศษอาหารของโลกทำให้สูญเสียทรัพยากรและก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกมากกว่า 3% ของเหลืออื่นๆ และสำหรับประเทศไทยนั้นน่าเป็นห่วงไม่น้อย โดยครองอันดับ 1 ของปริมาณขยะทั้งหมด ด้วยปริมาณสูงถึง 10 ล้านตันต่อปี โดยในจำนวนนี้กว่า 40% เป็นอาหารที่ยังรับประทานได้ แต่ยังขาดการบริหารจัดการก่อนที่จะหมดอายุกลายเป็นขยะอาหาร สำหรับขยะจากศูนย์อาหารที่เราคุ้นเคย ก็มีตั้งแต่เศษข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ ไปจนถึงส่วนที่กินไม่ได้อย่างกระดูก ก้างปลา และเปลือกผลไม้ โดยประมาณกว่า 50% เป็นประเภทคาร์โบไฮเดรต หากขยะเหล่านี้ไม่ถูกจัดการอย่างถูกวิธี ก็จะเป็นการทิ้งทรัพยากรที่มีค่าและก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกมหาศาล

ด้วยเหตุนี้ สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (TEI) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรมควบคุมมลพิษ (คพ.) จึงดำเนินโครงการส่งเสริมป้องกันและลดการเกิดขยะอาหารจากแหล่งกำเนิดเพื่อเปลี่ยน "ปัญหา" ให้กลายเป็น "โอกาส" สร้างต้นแบบการจัดการขยะอาหารที่ยั่งยืน โดยมีหัวใจสำคัญคือการป้องกัน ลด และคัดแยกตั้งแต่ต้นทาง เมื่อร้านค้าภายในศูนย์อาหารร่วมกันตั้งแต่ต้นทาง เช่น การรับประทานอาหารให้หมด และการแยกขยะอาหารออกจากขยะประเภทอื่นอย่างชัดเจน ขยะอาหารที่เคยถูกมองว่าไร้ค่าก็จะกลายเป็นสิ่งที่มีค่าและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้ โดยโครงการได้สร้าง

เครือข่ายเชื่อมโยงขยะอาหารเหล่านี้ไปยังผู้ที่ต้องการใช้ประโยชน์โดยตรง แนวทางแรกคือ ลดขยะอาหารทานให้หมด บอกผู้ขายขอข้าวน้อยและเมื่อเป็นขยะก็นำไปใช้ประโยชน์โดยเปลี่ยนเป็นอาหารสัตว์ ซึ่งขยะอาหารกลุ่มโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจะถูกส่งต่อไปยังกลุ่มเกษตรกรและฟาร์มเลี้ยงสัตว์ เพื่อใช้เป็นอาหารคุณภาพดี ช่วยลดต้นทุนให้เกษตรกร คิดเป็นสัดส่วนถึง 28% ของขยะที่นำไปใช้ประโยชน์ ส่วนอีก 72% จะถูกนำไปแปรรูปเป็นสารบำรุงดิน ผ่านกระบวนการหมักทำปุ๋ย กลายเป็นสารบำรุงดินชั้นเลิศสำหรับภาคเกษตรกรรม ช่วยคืนธาตุอาหารกลับสู่ดินและลดการใช้ปุ๋ยเคมี รวมทั้งลดต้นทุนในการจัดการขยะอีกทางหนึ่งด้วย

จากการดำเนินงานอย่างจริงจัง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นไม่ใช่แค่ตัวเลขในกระดาษ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สร้างผลกระทบเชิงบวกอย่างแท้จริง โครงการนี้สามารถสร้างต้นแบบที่ทำให้ปริมาณขยะอาหารที่ต้องนำไปฝังกลบลดลงไม่น้อยกว่า 20% ในพื้นที่นำร่อง ซึ่งหมายความว่าภาระของบ่อขยะลดลงอย่างเห็นได้ชัด ยิ่งไปกว่านั้น การนำขยะอาหารไปใช้ประโยชน์แทนการฝังกลบยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ไม่น้อยกว่า 5 ตันคาร์บอนไดออกไซด์

"การจัดการขยะอาหารตั้งแต่ต้นทางเป็นก้าวสำคัญในการต่อสู้กับภาวะโลกร้อน ความสำเร็จนี้ยังสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านการจัดการขยะอาหาร ระยะที่ 1 (พ.ศ. 2566 - 2570) ของประเทศไทย ที่มุ่งจัดการขยะอาหารอย่างยั่งยืนตามเป้าหมาย SDG 12 (การผลิตบริโภคที่ยั่งยืน) ของสหประชาชาติ โดยมีเป้าหมายใหญ่คือจัดการขยะอาหารตามวิถีการบริโภคที่ยั่งยืน มุ่งสู่ความมั่นคงทางอาหาร ลดขยะอาหารในระดับครัวเรือนและผู้บริโภคลงครึ่งหนึ่งภายในปี 2573 เพื่อการจัดการและการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน"



โดยในช่วงที่ผ่านมาได้มีการสร้างความตระหนักรู้ปลูกจิตสำนึก และสร้างความร่วมมือเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้บริโภคและแนวปฏิบัติของผู้จำหน่ายอาหารและผู้ประกอบอาหาร ในการป้องกันลดและจัดการขยะอาหาร อีกทั้งมีการสนับสนุนและผลักดันให้มีการจัดการอาหารก่อนหมดอายุ เช่น บริจาคให้ผู้ยากไร้ การคิดแยกขยะแบบแยกประเภท โดยแยกอาหารออกจากขยะทั่วไป มีการเก็บขนขยะ จัดระบบการจัดการขยะมูลฝอย เช่น นำขยะไปหมักเป็นพลังงานไฟฟ้า และสารปรับปรุงดิน รวมถึงในด้านการพัฒนาระบบข้อมูลขยะและสร้างแพลตฟอร์มในการบริหารจัดการร่วมกัน การดำเนินการดังกล่าวต้องต่อเนื่องและวัดผลได้ตามเป้าหมายพัฒนาที่ยั่งยืน

"หากวันนี้เริ่มเปลี่ยนมุมมองใหม่ ป้องกันไม่ให้เกิดขยะอาหารตั้งแต่ต้นทาง จัดการอาหารเหลือ หมดอายุก่อนรวมทั้งผู้ประกอบการเลือกใช้วัตถุดิบอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดขยะอาหาร ผู้บริโภครับประทานอาหารโดยเหลือขยะอาหารให้น้อยที่สุด ส่วนศูนย์การค้าและศูนย์อาหารควรมีการคัดแยกขยะอย่างเป็นสัดส่วนที่ชัดเจน จะทำให้เกิดการจัดการได้อย่างเป็นระบบและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ในขณะเดียวกันการจัดการขยะภายในบ้านก็สามารถทำได้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม ทั้งการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหารอย่างเพียงพอต่อการรับประทานภายในบ้าน การถนอมอาหาร การดัดแปลงเมนูจากอาหารส่วนเกิน เพื่อให้เกิดการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ลดปริมาณของเสียและมลพิษ"

นี่จึงเป็นสิ่งที่ตอกย้ำได้ว่า "ขยะอาหาร" ไม่ใช่สิ่งที่ต้องถูกทิ้งอย่างไร้ค่า เพียงแต่ต้องมองเห็นถึงประโยชน์ด้วยความเข้าใจ โดยป้องกันที่ต้นทาง และนำไปใช้ประโยชน์ที่ปลายทาง ดังนั้นทุกคนไม่ว่าจะเป็นต้นทางและปลายทางต่างต้องผสานความร่วมมือกันเพื่อสร้างโลกสีเขียวและสิ่งแวดล้อมที่ดี



GREEN MARKETING

โดย | วิสวา สวรรค์พิทักษ์
CMO Eminent Air (Thailand)



Season Change ฤดูที่แตกต่าง (และไม่เหมือนเดิม)



อดทนเวลาที่ฝนพราว อย่างน้อยก็ทำให้เราได้เห็นถึงความแตกต่าง ไซ้ครับแตกต่างจากอดีตมากๆ ตอนนี้อากาศว่าประเทศไทยเป็นฤดูอะไร หลายท่านคงบอกว่าไม่แน่ใจเลยแะเดียวก็ร้อนจัด แบบสเปคจิ๊ดๆ เดียวก็ฝนเทกระหน่ำ แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว สภาพภูมิอากาศในประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปมากจริงๆ

“การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หมายถึงการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิและรูปแบบของสภาพอากาศในระยะยาว การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ แต่ตั้งแต่ปี 1800 การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศเป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์โดยส่วนใหญ่” (องค์การสหประชาชาติในประเทศไทย) สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) หรือ GISTDA ได้ร่วมมือกับกรมการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อม (สส.) ในการใช้ข้อมูลจากดาวเทียมและระบบภูมิสารสนเทศเป็นกลไกสนับสนุนเชิงนโยบาย และได้สรุปการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของประเทศไทยที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตออกมาได้ 6 ประการ

ประการที่ 1 อุณหภูมิเฉลี่ยรายปี (Average Annual Temperature) ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อนาคตโลกคาดการณ์ว่าอุณหภูมิเฉลี่ยของไทยจะสูงขึ้นประมาณ

1 - 2 องศาเซลเซียส การที่อุณหภูมิสูงขึ้นนี้ทำให้เกิดความร้อนจัด รวมถึงคลื่นความร้อน (Heat wave) ที่มีความรุนแรงและความถี่มากขึ้น คนไทยเองอาจยังไม่คุ้นชินกับคำว่า Heat wave หรือปรากฏการณ์คลื่นความร้อน คือ ภาวะที่อุณหภูมิสูงสุดประจำวัน เกินค่าอุณหภูมิเฉลี่ยของพื้นที่นั้นในช่วงเวลาเดียวกันของปีประมาณ 5 องศาเซลเซียสติดต่อกันเป็นระยะเวลา 5 วัน ตอนผมอยู่ที่อังกฤษเค้าจริงจังเรื่องนี้มาก ตอนที่ Heat wave เกิดขึ้นถึงกับพื้นรันเวย์สนามบินละลาย คนแหกกันไปซื้อพัดลมจนเกลี้ยงห้างเลยครับ

ประการที่ 2 อุณหภูมิสูงสุดและต่ำสุด (Maximum and Minimum Temperature) ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งสองตัวที่น่าสนใจคือ อุณหภูมิกลางวันสูงขึ้นมากกว่าอุณหภูมิกกลางคืน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของมนุษย์ (และอันที่จริงก็สัตว์ต่างๆ ด้วยแหละครับ) ลองคิดดูก็จริงนะ สมัยก่อนตอนกลางวันร้อนๆ เราก็ผ่านช่วงแดดร้อนลมตกลมตอนเย็นอากาศเย็นลงในตอนกลางคืนเหมือนโลกคลายความร้อนได้ แต่เดี๋ยวนี้กลางวันก็ร้อนอยู่เหมือนโลกคลายความร้อนไม่ทันซะอย่างนั้น จะนอนเปิดหน้าต่างก็ไม่ไหวต้องเปิดเครื่องปรับอากาศช่วยดับร้อน

ประการที่ 3 ระดับน้ำทะเล (Sea Level) มีแนวโน้มที่ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นประมาณ 10 - 20 เซนติเมตรภายในปี 2050 ส่งผลกระทบต่อการกัดเซาะชายฝั่ง และน้ำท่วม รวมถึงการรุกตัวของน้ำทะเลในพื้นที่เกษตรกรรมและแหล่งน้ำจืดประเทศอินโดนีเซีย กรุงจาการ์ตาเป็นเมืองที่ทรุดตัวเร็วที่สุดในโลก และเกิดน้ำท่วมใหญ่ทุกปี จนรัฐบาลต้องหาทางออกด้วยการสร้างเมืองหลวงใหม่บนเกาะบอร์เนียว

ประการที่ 4 ปริมาณฝนตกหนัก (Heavy Rainfall Events) มีแนวโน้มที่ปริมาณฝนตกหนักจะเกิดขึ้นบ่อยและรุนแรงขึ้น และอาจมีความถี่ผันผวน ส่งผลกระทบ



ต่อความเสี่ยงน้ำท่วมฉับพลัน (Flash flush) และการทรุดตัวของดิน ตัวอย่างนี้เห็นได้บ่อยขึ้นในประเทศไทย ชาวบ้านนอนอยู่ดีๆ น้ำท่วมพัดบ้านหายไปเลยก็มีครับ

ประการที่ 5 ความถี่และความรุนแรงของภัยแล้ง (Drought Frequency and Severity) มีแนวโน้มภัยแล้งเกิดบ่อยขึ้นและยาวนานขึ้น โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่งผลกระทบต่อการเกษตรและการบริหารจัดการน้ำของประเทศ

ประการที่ 6 ความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2 Concentration) มีแนวโน้มความเข้มข้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดภาวะเรือนกระจกและภาวะโลกร้อน ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในระยะยาว

ทั้ง 6 ประการนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ เป็นเรื่องที่ทุกท่านอาจจะทราบดีอยู่แล้ว แต่หากเรายังคงใช้ชีวิตปกติ มีพฤติกรรมแบบปกติ แน่ใจว่าเหตุการณ์ทั้ง 6 จะเกิดขึ้นในยุคสมัยเราอย่างแน่นอน

“We are the first generation to feel the impact of climate change and the last generation that can do something about it.” - Barack Obama



สุขภาพสีเขียว: ชีวิตแข็งแรง เมืองยั่งยืน

เมื่อ "สุขภาพดี" เติบโตกับ "โลกสีเขียว" เราไม่ได้แค่ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง แต่ยังลดมลพิษและการปล่อยก๊าซเรือนกระจกด้วย แนวคิด Green Healthy คือการใช้ชีวิตที่เชื่อมโยงโภชนาการ การเดินทาง เมืองสีเขียว และสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกัน โดยหลักฐานล่าสุดจากงานวิจัยและรายงานสาธารณสุข ชี้ชัดว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมเล็ก ๆ ของเราให้ "เป็นมิตรกับโลก" ส่งผลดีต่อสุขภาพแบบเป็นรูปธรรมและวัดได้มากขึ้นทุกปี

กินอย่างยั่งยืน สุขภาพดีและลดรอยเท้าคาร์บอน หลักโภชนาการสมัยใหม่กำลังบูรณาการ "สุขภาพคน + สุขภาพโลก" เช่น แนวทางของ WHO ที่ย้ำว่าอาหารเพื่อสุขภาพยังต้องคำนึงถึงความยั่งยืนของระบบอาหาร - เพิ่มสัดส่วนพืชผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนจากพืช ลดอาหารแปรรูปจัดและของหวานน้ำตาลสูง ซึ่งมี "ต้นทุนสิ่งแวดล้อม" สูงกว่าและสัมพันธ์กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หลายชนิด

สำหรับประเด็น "ไมโครพลาสติก" ก็เป็นสัญญาณเตือนใหม่ของสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม งานวิจัยล่าสุดชี้ว่าการสัมผัสผัสดจากภาชนะและเครื่องดื่มบางชนิดยังต้องติดตามใกล้ชิด ขณะที่ WHO แนะนำให้พัฒนาระบบเฝ้าระวังและลดการสัมผัสโดยไม่ตื่นตระหนกเกินจริง (เช่น เลี่ยงการใช้ภาชนะพลาสติกกับความร้อนสูง เลือกรับประทานสดแทน)

เดิน - ปั่น - ขนส่งสาธารณะ: ได้ทั้งหัวใจ ปอด และอากาศเมือง การขยับจากรถส่วนตัวสู่ "การเดิน - ปั่นจักรยาน - ขนส่งสาธารณะ" ให้ผลลัพธ์สองด้าน: เพิ่มกิจกรรมทางกาย ลดความเสี่ยงหัวใจ เบาหวาน และโรคระบบทางเดินหายใจ พร้อมลดมลพิษอากาศและก๊าซเรือนกระจก งานทบทวนเชิงระบบปี 2024 ระบุสหประโยชน์ (co-benefits) ของมาตรการส่งเสริมการเดินทางเชิงรุกอย่างชัดเจน ทั้งต่อสุขภาพ ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ในขณะที่แบบจำลองผลกระทบด้านสุขภาพยืนยันแนวโน้มเดียวกัน โดยรายงาน



Lancet Countdown 2024 ยังตอกย้ำว่าการเร่งเปลี่ยนผ่านด้านคมนาคมและพลังงานคือ "วัคซีนระดับระบบ" ต่อความเสี่ยงสุขภาพจากสภาพอากาศที่รุนแรงขึ้นทั่วโลก

เมืองสีเขียว พื้นที่สีเขียว และสุขภาพจะจิตใจ การเพิ่มร่มเงาต้นไม้ สวนสาธารณะ และโครงข่ายทางเขียวในเมือง มีหลักฐานเพิ่มขึ้นว่าช่วยลดการตายก่อนวัยอันควร ลดความเครียดและซึมเศร้า พร้อมจูงใจการเดินทางและปั่น งานวิจัยปี 2024 ชี้ว่า "พื้นที่สีเขียวที่มีขนาดใหญ่และรูปทรงต่อเนื่อง" มักสัมพันธ์กับผลลัพธ์สุขภาพที่ดีกว่าเมืองที่มีพื้นที่เขียวแยกส่วนเล็กๆ ขณะที่ทริวี่เชิงหลักฐานใหม่ ๆ ก็สรุปประโยชน์ต่อสุขภาพมนุษย์จากป่าชุมชนเมืองอย่างหลากหลาย

การเลือกใช้ชีวิตแบบ Green Healthy คือการดูแลสุขภาพไปพร้อมกับดูแลโลก ทุกก้าวเล็ก ๆ ที่เราปรับเปลี่ยน ไม่ว่าจะเป็นการกิน การเดินทาง หรือการใช้พื้นที่สีเขียว ล้วนช่วยให้เราแข็งแรงขึ้น และทำให้โลกยั่งยืนขึ้นในเวลาเดียวกัน



vietjet
Air.com



บินตรง เส้นทางเปิดใหม่ กับเวียตเจ็ทตัวจริงสุวรรณภูมิ

โอซาก้า

Bangkok - Osaka
เริ่มเดินทาง 1 ธ.ค. 68 เป็นต้นไป

โซล

Bangkok - Seoul
เริ่มเดินทาง 1 ต.ค. 68 เป็นต้นไป

โตเกียว

Bangkok - Tokyo
เริ่มเดินทาง 15 ธ.ค. 68 เป็นต้นไป



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

จองเลย vietjetair.com

ติดตามข่าวสาร และโปรโมชั่นได้ที่



Vietjet



ThaiVietjet



ทิพยประกันภัย
DHIPAYA INSURANCE

ภาครัฐเป็นผู้ถือหุ้นใหญ่

ESG

TIPGOGREEN

ทิพยประกันภัย ร่วมสร้างฐาน
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน