



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.50 | JUNE 2021

Editor's Talk

ตอนนี้ทั่วโลกต่างให้ความสำคัญและมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 เพราะยังไม่มีทีท่าเลยว่าเราจะควบคุมโรคนี้ได้อย่างไร และเมื่อไหร่ นอกจากการรณรงค์ให้ประชาชนของแต่ละประเทศฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ ลดการแพร่ระบาดและทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต

ประเทศไทยเองก็เช่นกัน ในเดือนมิถุนายนนี้วัคซีน COVID-19 จะเริ่มฉีดให้พี่น้องประชาชนทั่วไปที่ได้ลงทะเบียนไว้ตามสถานที่ต่าง ๆ ที่แต่ละจังหวัดได้จัดเตรียมไว้ให้ ถือว่าเป็นการร่วมมือกันของคนไทยอีกครั้ง เพื่อให้เราทุกคนสามารถข้ามผ่านวิกฤตนี้ไปได้ ลดจำนวนตัวเลขของผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิต เรามา “ฉีดวัคซีนหยุดเชื้อ เพื่อชาติ” กันค่ะ

เชื้อโรคร้ายก็ว่าน่ากลัวแล้ว ดูได้จากยอดผู้เสียชีวิตทั่วโลกที่ยังคงพุ่งสูงขึ้นในทุกวัน แต่ภัยพิบัติร้าย ๆ จากธรรมชาติที่แอบแฝงมาแบบเราไม่รู้ตัวยิ่งน่ากลัวกว่า อากาศที่แปรปรวน ภาวะโลกร้อน ฝุ่นควัน PM2.5 น้ำเน่าเสีย ภัยแล้ง สารพิษตกค้าง ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้น แต่มันสะสมมานานจนแสดงอาการให้มนุษย์บนโลกได้รับรู้ การละลายของภูเขาน้ำแข็งขั้วโลก ภาวะภัยแล้งขั้นวิกฤต หรือบางประเทศอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลัน อยู่ ๆ พื้นที่ทะเลทรายยังมีหิมะไปตกได้ ... ไม่ใช่เพราะอะไร ทุกอย่างเกิดจากฝีมือมนุษย์ล้วน ๆ ที่ไปทำลายสิ่งแวดล้อมทั้งแบบที่ตั้งใจและแบบไม่ตั้งใจ

วันที่ 5 มิถุนายน เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก Life & Metro จึงอยากร่วมรณรงค์ให้ทุกคนหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพื่อลูกหลานของเราในอนาคต เลิกการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ไม่ทิ้งสิ่งปฏิกูลลงไปในแม่น้ำ ลำคลอง ปลูกต้นไม้สร้างออกซิเจนด้วยการเพิ่มพื้นที่สีเขียว และหันมาใช้รถโดยสารสาธารณะ เพื่อลดจำนวนฝุ่นควันบนท้องถนน ฯลฯ

เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ใกล้ ๆ ตัว เมื่อทุกคนร่วมมือกันและให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น โลกใบนี้ก็จะกลับมาสดใสอีกครั้งได้อย่างยั่งยืน

กองบรรณาธิการ



14



22

Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 50 มิถุนายน 2564

04 MRTA Scoop

08 MRTA News

10 Go Green

12 Around the World

14 Special Scoop

22 Eating Out

24 Health

26 Beauty

27 Love & Relation

28 Gadget

30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** สิริธิดา ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พินนภา เพชรศรี, จริญญา พร้อมสมบูรณ์ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภูฏ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชำนาญธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิณี เลิศวิทย์วรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วรารุจ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าผามานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าผามานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุด มหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี
๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

ทรงพระเจริญ

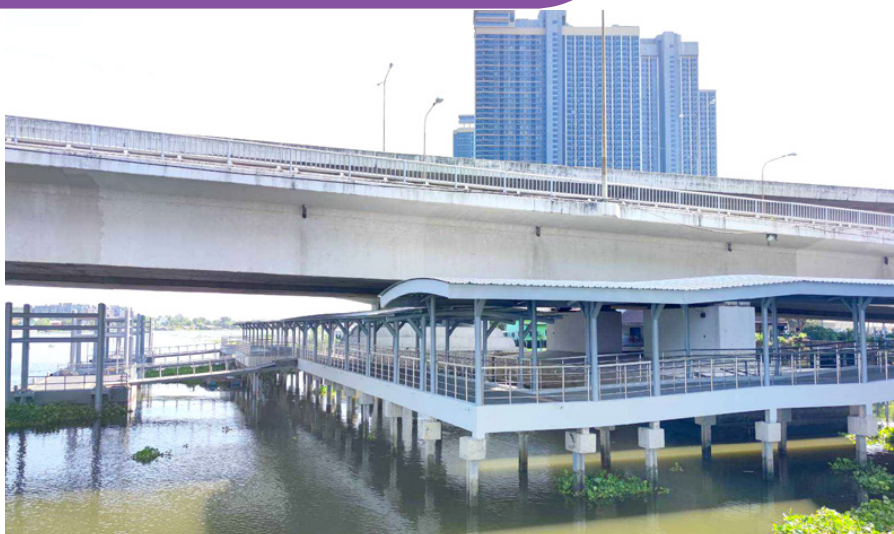
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

เช็กความพร้อม “ท่าเรือพระนั่งเกล้า” เชื่อมต่อการเดินทางระบบขนส่งมวลชน

เพราะการเดินทางเชื่อมต่อ คือสิ่งสำคัญที่จะพาทุกท่านไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และยกระดับคุณภาพชีวิต การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. หน่วยงานรัฐวิสาหกิจภายใต้สังกัดกระทรวงคมนาคม ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวและมุ่งเน้นการพัฒนาจุดเชื่อมต่อการเดินทางระหว่างรถไฟฟ้ากับระบบขนส่งมวลชนอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม หนึ่งในนั้นคือการเดินหน้าก่อสร้างท่าเรือพระนั่งเกล้า ภายใต้โครงการพัฒนาลำน้ำอ่าวความสะอาด เพื่อการเชื่อมต่อการเดินทางบริเวณสถานีรถไฟฟ้าสะพานพระนั่งเกล้า โครงการรถไฟฟ้าข้ามหอนคร สายฉลองรัชธรรม (รถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง) ซึ่ง รฟม. ได้บูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร กรมการขนส่งทางราง กรมเจ้าท่า และองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) เพื่อพัฒนาสถานีรถไฟฟ้าสะพานพระนั่งเกล้า เป็นจุดเชื่อมต่อการเดินทางที่สำคัญของระบบขนส่งมวลชน 3 ระบบ ได้แก่ ทางราง (รถไฟฟ้า) ทางถนน (รถโดยสารประจำทาง) และทางน้ำ (เรือโดยสาร) สอดคล้องตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคม พร้อมทั้งพัฒนาลำน้ำอ่าวความสะอาดเพิ่มเติมในบริเวณท่าเรือพระนั่งเกล้า เพื่อตอบสนองความต้องการและอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน



ภายในโครงการฯ ประกอบด้วย อาคารผู้โดยสารท่าเรือ 2 ชั้น มีลักษณะโปร่งโล่ง ระบายอากาศได้ดี มีพื้นที่ประมาณชั้นละ 600 ตารางเมตร โดยชั้นล่างเป็นโถงผู้โดยสาร สามารถรองรับผู้โดยสารจากสถานีสะพานพระนั่งเกล้าได้ประมาณ 4,500 คนต่อวัน ชั้น 2 เป็นพื้นที่ใช้งานอเนกประสงค์ โปะเทียบเรือจำนวน 5 โปะ แบ่งเป็น โปะพระนั่งเกล้า 4 โปะ และโปะไทรมา 1 โปะ สามารถรองรับจำนวนผู้โดยสารสูงสุด 70 คน/โปะ ซึ่ง รฟม. ได้รับการสนับสนุนข้อมูลจากกรมเจ้าท่าเพื่อใช้ในการออกแบบก่อสร้างโปะเรือให้เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย



ส่วนบริเวณด้านหน้าอาคารผู้โดยสาร ได้ก่อสร้างเป็นอาคารร้านค้า 1 ชั้น จำนวน 2 อาคาร เพื่อใช้เป็นพื้นที่พัฒนาเชิงพาณิชย์ในอนาคต พร้อมทั้งจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน เพื่อรองรับการใช้งานของผู้ใช้บริการทุกประเภท อาทิ ห้องน้ำแยกชายหญิงและห้องนำคนพิการ ที่จอดรถสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ ทางลาดสำหรับคนพิการ พื้นผิวต่างสัมผัส บันได ราวจับ ราวกันตก และแผนที่สำหรับคนพิการทางสายตาแบบมีปุ่มกดคำโพงเสียง รวมถึงเครื่องบริการถ่ายทอดสื่อสารสาธารณะ หรือ ตู้ TTRS สำหรับคนพิการทางการได้ยิน ซึ่งเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่ รฟม. ได้จัดหาเพิ่มเติมและนำมาใช้เป็นโครงการแรกของ รฟม. โดยได้รับการสนับสนุนตู้ TTRS จากสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.)

นอกจากนี้ รฟม. ได้จัดทำทางเดินเชื่อมระหว่างสถานีรถไฟฟ้าและท่าเรือ โดยมีหลังคาคลุมกันแดดและฝน ซึ่งผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าสามารถเดินทางเชื่อมต่อจากสถานีสะพานพระนั่งเกล้า ประตูทางออกที่ 3 ไปยังท่าเรือพระนั่งเกล้าได้ โดยมีระยะทางประมาณ 100 เมตร พร้อมกันนี้ รฟม. ได้จัดทำสะพานลอยคนเดินข้ามระหว่างสถานีสะพานพระนั่งเกล้ากับถนนสนามบินน้ำ เพื่อให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าและประชาชนทั่วไปสามารถ



ใช้สะพานลอยเดินข้ามถนนเพื่อเข้าถึงบริการระบบขนส่งสาธารณะได้โดยสะดวกและปลอดภัย รวมถึงดำเนินการปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณโดยรอบท่าเรือ และติดตั้งระบบกล้องวงจรปิดเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้บริการและประชาชนทั่วไป

สำหรับประชาชนที่ต้องการจะเดินทางต่อด้วยรถโดยสารประจำทาง รฟม. ได้จัดทำจุดจอดรถโดยสารประจำทาง พร้อมอาคารสำนักงาน ตั้งอยู่บริเวณใต้สถานีสะพานพระนั่งเกล้า ซึ่งสามารถจอดรถโดยสารได้ทั้งหมด 20 คัน โดย ขสมก. ได้เตรียมนารถโดยสารประจำทาง 2 สาย เข้ามาให้บริการ ได้แก่ สาย 63 เส้นทาง รฟม. พระนั่งเกล้า - อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ และสาย 114 เส้นทาง รฟม. พระนั่งเกล้า - แยกลำลูกกา

ปัจจุบัน รฟม. ได้ดำเนินงานก่อสร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว และอยู่ระหว่างการตรวจสอบเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับเปิดให้บริการอย่างเต็มรูปแบบต่อไป ซึ่งจะทำให้บริเวณนี้กลายเป็นจุดเชื่อมต่อการเดินทางที่สำคัญ สามารถรองรับการเดินทางทุกรูปแบบ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพระบบขนส่งสาธารณะทั้งทางบก ทางราง และทางน้ำ อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มทางเลือกในการเดินทางที่สะดวก รวดเร็ว ให้แก่ประชาชน ไม่ต้องเผชิญกับการจราจรติดขัดบนท้องถนนซึ่งเคยเป็นทางเลือกเพียงทางเดียวอีกต่อไป และยังเป็นโอกาสสำหรับธุรกิจใหม่ ๆ หรือเศรษฐกิจสร้างสรรค์โดยรอบพื้นที่ซึ่งมีโครงข่ายรถไฟฟ้าเกิดขึ้น [lem](#)



สพม. จัดกิจกรรม “กล่องกันใจเต็มความสุขให้ประชาชน” ช่วยเหลือร้านอาหารตามแนวสายทางโครงการ รถไฟฟ้า สพม. ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19



เป็นเวลาเกือบ 1 ปี ครั้ง ที่ประเทศไทยของเราต้องประสบปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของทุกคน ทั้งในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องปฏิบัติตามมาตรการการควบคุมโรค การเรียนหรือการทำงานที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบเป็นระบบออนไลน์ รวมไปถึงการค้าขายที่ต้องมีมาตรการเว้นระยะห่าง และควบคุมเวลาเปิดปิดเพื่อช่วยกันลดความแออัด และความเสี่ยงของโรค

“ร้านอาหาร” จัดเป็นหนึ่งในธุรกิจที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 อย่างหนักหน่วง ด้วยมาตรการโดยตรงที่ทำให้ลูกค้าเข้ามารับประทานอาหารได้ยากขึ้น ทำให้ยอดขายอาหารลดลง จนมีร้านอาหารน้อยใหญ่พากันปิดตัวลงไปอย่างน่าเสียดาย

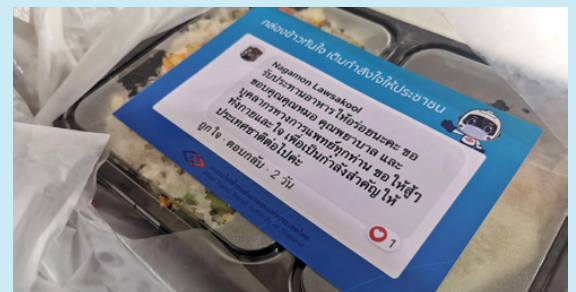


การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จึงขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือร้านอาหารที่อยู่บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า รฟม. ได้แก่ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ในการสนับสนุนร้านอาหารภายใต้กิจกรรม “กล่องตั้งใจเติมความสุขให้ประชาชน” ด้วยการซื้ออาหารจากร้านค้า จำนวน 7,650 กล่อง เพื่อนำไปมอบให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และประชาชนที่รักษาตัว ณ สถานพยาบาลต่าง ๆ จำนวน 13 แห่ง ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ได้แก่ 1. โรงพยาบาลรามาริบัติ 2. ทัณฑสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์ 3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย 4. สถาบันการแพทย์จักรินฤพดินทร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล 5. โรงพยาบาลสนามธรรมศาสตร์ 6. โรงพยาบาลสิรินธร 7. โรงพยาบาลวชิรพยาบาล 8. โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร 9. โรงพยาบาลกลาง



10. ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 11. สถาบันบำบัดคนราตุร 12. โรงพยาบาลสนามเอราวัณ 3 และ 13. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงปลายเดือนพฤษภาคมไปจนถึงกลางเดือนมิถุนายน 2564

ซึ่งอาหารกล่องนี้ ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ได้ร่วมกันเขียนคำอวยพรบนฝากล่อง ให้บุคลากรทางการแพทย์มีกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อสู้กับ COVID-19 และให้ประชาชนที่รักษาตัว หายป่วยในเร็ววัน และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติอีกครั้ง



รฟม. หวังเป็นอย่างยิ่งว่ากิจกรรม “กล่องตั้งใจเติมความสุขให้ประชาชน” จะช่วยเหลือเลี้ยงร้านอาหารเหล่านี้ ให้เปิดขายอาหารอร่อย ๆ ต่อไปได้ จนกว่า COVID-19 จะหมดไปจากประเทศไทย

จนกว่าทุกคนจะกลับมายิ้มพร้อมกันอีกครั้ง *Len*



สฟม. ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนฯ เพื่อช่วยเหลือและบรรเทาสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้แก่โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ และมูลนิธิดวงประทีป

เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2564 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร เป็นผู้แทน รฟม. มอบเงินบริจาคสมทบทุนเพื่อจัดหาอุปกรณ์การแพทย์ และช่วยเหลือผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้แก่ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ (โรงพยาบาลสนามเขตบางแค) โดยมี นายแพทย์สุรितต แสงทองพานิชกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ เป็นผู้รับมอบเงินบริจาค ณ อาคารสมเด็จพระสังฆราช ชั้น 5 และมอบให้แก่ มูลนิธิดวงประทีป (เขตคลองเตย) ซึ่งเป็นศูนย์พักคอยสำหรับรองรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในชุมชนคลองเตย โดยมี นางประทีป อึ้งทรงธรรม ฮาตะ เลขานุการมูลนิธิดวงประทีป เป็นผู้รับมอบเงินบริจาค ณ หน้าอาคารชั้น 1 มูลนิธิดวงประทีป

MRTA Quiz

ประจำเดือนมิถุนายน 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน
ร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“กระเป๋าผ้า Eco Life with MRTA”
จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม หากต้องการเดินทางไปยังท่าเรือพระนั่งเกล้า จะต้องใช้ทางออกจาก MRT สถานีสะพานพระนั่งเกล้า ทางออกใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันที่ - 27 มิถุนายน 2564



สฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคุณจะถูกรับเป็นที่ยอมรับ
**พนักงาน สฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤษภาคม 2564

คำถาม ในเดือนพฤษภาคม 2564 นี้ นิตยสาร Life & Metro ครอบคลุมกี่ปี? และหน้าปกนิตยสาร Life & Metro ฉบับแรก เป็นภาพอะไร?

เฉลยคำตอบ ในเดือนพฤษภาคม 2564 นี้ นิตยสาร Life & Metro ครอบคลุม 4 ปี และหน้าปกนิตยสาร Life & Metro ฉบับแรก เป็นภาพสถานีสยาม

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล
“บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT
มูลค่า 300 บาท” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณสุดารัตน์ ศรีสำราญ
2. คุณชนาพร สีลาจรัสกิจ
3. คุณสงกรานต์ แก่นแก้ว
4. คุณชญานนท์ บุญเรือง
5. คุณจิระพงศ์ สืบแจ้ง

และ “Flash Drive Card ความจุ 16 GB” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณจามร มีศรี
2. คุณปัทมา อรุณวิริยะกิจ
3. คุณนพพร จันทะลัม
4. คุณวิทย์ธิดา สมสุข
5. คุณพิรพงษ์ ศรีมาฤทธิ์
6. คุณโอภาส เทียงฤกษ์
7. คุณวรรณศรี ไหลประดิษฐ์
8. คุณอรุณศรี ทำบุญ
9. คุณพิพัฒน์พงษ์ ศรีนวล
10. คุณลัดดา เขมทานนท์

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



MRT ดูแลผู้โดยสารที่มีเที่ยวโดยสารหมดอายุ จากผลกระทบ COVID-19 ระลอกใหม่



ผู้โดยสารที่มีเที่ยวโดยสารในบัตร MRT และ MRT Plus

- เที่ยวโดยสาร ประเภท 30 วัน ที่หมดอายุตั้งแต่ 18 เม.ย. - 31 พ.ค. 64
- เที่ยวโดยสาร ประเภท 60 วัน ที่หมดอายุตั้งแต่ 18 เม.ย. - 30 มิ.ย. 64

สามารถขอเปลี่ยนเที่ยวโดยสารที่หมดอายุ
เป็นคูปองเดินทางตามจำนวนเที่ยวโดยสารที่คงเหลือ

ผู้โดยสารต้องขอรับสิทธิ์เที่ยวโดยสารที่หมดอายุก่อนเติมเที่ยวโดยสารใหม่

นำบัตรโดยสารไปติดต่อขอรับคูปองตามประเภทของเที่ยวโดยสารที่หมดอายุ
ได้ที่ห้องออกบัตรโดยสาร MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วงทุกสถานี
ตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน - 31 ธันวาคม 2564

เงื่อนไขการใช้งาน

1. คูปองเดินทางมีอายุการใช้งาน 60 วัน นับจากวันที่ได้รับคูปอง
2. คูปองเดินทางไม่สามารถซื้อ ขาย แลกเปลี่ยน หรือคืนได้ทุกกรณี
3. เงื่อนไขการใช้เดินทางเป็นไปตามที่ รฟม. และ BEM กำหนด



“MRT พร้อมอยู่เคียงข้างดูแลประชาชน เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน”



WWW.BEMPLC.CO.TH



MRT BANGKOK METRO



MRT BANGKOK METRO



MRT_BANGKOK



การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย

Go Green

TEXT: Oam-Am

1 กำแพงวิถีใหม่ ใช้ทำปุ๋ยปะการังเทียม!



สู่ยุค New Normal ที่การจัดการศพแบบทางเลือกได้รับความนิยมมากขึ้น โดยมีหลายบริษัทในต่างประเทศมีวิธจัดการศพที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการนำร่างไปทำปุ๋ย การเผาเตาไม้ โรงศพจากเห็ดรา โรงศพแคปซูลดินเป็นปุ๋ยต้นไม้ และล่าสุด แปลงเป็นปะการังเทียมเพื่อนำไปวางไว้ใต้ท้องทะเล

จากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้หลายคนต้องสูญเสียคนรักทั่วโลก ขณะเดียวกันก็ทำให้หลาย ๆ คนได้คิดถึงวิธีการเลือกการจัดการศพมากขึ้น และบริการเหล่านี้ก็ได้รับความนิยมมากขึ้น หนึ่งในนั้นคือ Eternal Reefs บริษัทในฟลอริดาที่ได้ทำการจัดการศพโดยแปลงเป็นปะการังเทียมเพื่อนำไปวางไว้ใต้พื้นมหาสมุทร ด้วยการผสมเอ็กกระดูกเข้ากับคอนกรีตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีผู้คนสนใจมากขึ้นแทนที่วิธีการฝังหรือเผาแบบทั่วไป



นอกจากนี้ ยังมี Recompose บริษัทในซีแอตเทิล ที่ใช้เทคโนโลยีนำศพมนุษย์มาทำปุ๋ย ผ่านกระบวนการเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่า เป็นพืชน้อยกว่า ใช้พลังงานต่ำกว่า และปล่อยก๊าซคาร์บอนน้อยกว่าเมื่อเทียบกับการเผา หรือฝังแบบปกติ โดยเปิดบริการในซีแอตเทิลแล้ว หลังจากที่รัฐวอชิงตันได้เป็นที่แรกของสหรัฐอเมริกาในการอนุญาตให้ใช้ร่างศพทำปุ๋ยธรรมชาติได้อย่างถูกกฎหมายที่เรียกว่า Human Composting เมื่อปีที่ผ่านมา วิธของ Recompose คือการนำร่างของผู้เสียชีวิตนำเข้าแคปซูลหมุ่หมุ่ พร้อมกับวัสดุธรรมชาติต่าง ๆ อย่างไม้สับ ฟางข้าว และมีการควบคุมอุณหภูมิสภาพก๊าซต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับการย่อยสลาย ตัวเครื่องจะหมุ่หมุ่ร่างให้เกิดกระบวนการย่อยสลายตามธรรมชาติ โดยกระบวนการจะเสร็จสิ้นในระยะเวลาประมาณ 4-7 สัปดาห์ กลายเป็นปุ๋ยออกมานำไปใส่ต้นไม้ได้

ช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้คนในอเมริกาและยุโรป ใช้บริการ ยอมรับเทคโนโลยีในภาคส่วนนี้มากขึ้น อย่างกรณีการใช้บริการ Live Streaming งานศพ เนื่องจากมีการจำกัดจำนวนผู้คนที่สามารถร่วมงานจริง ๆ ได้ นอกจากนี้วิธเหล่านี้แล้ว ปัจจุบันยังมีการย่อยสลายร่างศพแบบอื่น ๆ เช่น โรงศพแคปซูลต้นไม้โดยชาวอิตาลีที่เรียกว่า Capsula Mundi ชุดเห็ดย่อยศพ Mushroom Burial Suit หรือโรงศพจากเห็ดรา Living Coffin

ถือเป็นอีกหลากหลายวิธเลือกโลกทางเลือก ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะแม้เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกวิธโลกนี้ไป โดยสร้างประโยชน์เป็นครั้งสุดท้ายได้

Photo: religionnews.com

Green Quote

“คนรุ่นใหม่เป็นพลังที่สำคัญในการรักษาสิ่งแวดล้อม ถ้าทุกคนมีความคิดสีเขียว รักสิ่งแวดล้อม คอยส่งต่อความคิดดี ๆ ให้กับคนรอบข้าง โดยเริ่มจากเพื่อนและญาติพี่น้อง จากนั้นเพื่อน ๆ ก็จะส่งต่อไปอีกทีหนึ่ง มันก็จะขยายออกเป็นวงกว้างขึ้น แล้วสุดท้ายทุก ๆ คนก็จะหันมาใส่ใจให้ความสำคัญ และช่วยกันอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกันมากขึ้น”

พลอยชมพู - ญานนิน ภารวี ไวเกล
ศิลปิน นักร้อง กล่าวไว้

2 รู้จัก 3 พลังงานทดแทน ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

สาเหตุหลักของการทำลายสิ่งแวดล้อมและภาวะโลกร้อน มาจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงจากพลังงานพวกน้ำมัน ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติและการปล่อยก๊าซที่เป็นมลพิษต่าง ๆ

โลกจึงหันมาใช้พลังงานทดแทนที่ไม่กระทบกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น พลังงานทดแทนเป็นพลังงานสะอาดจากธรรมชาติ เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสามารถใช้ได้ไม่มีวันสิ้นสุดอีกด้วย มีอะไรบ้างไปดูเลย

- **พลังงานแสงอาทิตย์** แผล่งพลังงานความร้อนใหญ่ที่สุดที่นำมาเปลี่ยนรูปเป็นพลังงานไฟฟ้าและพลังงานความร้อนได้โดยใช้แผงโซลาร์เซลล์เป็นตัวกลาง ซึ่งเหมาะกับประเทศไทย เพราะพื้นที่ตั้งของไทยใกล้เส้นศูนย์สูตรจึงทำให้ได้รับแสงอาทิตย์อย่างเพียงพอตลอดปี
- **พลังงานน้ำ** โลกมีปริมาณน้ำ 2 ใน 3 ส่วน เมื่อเทียบกับพื้นที่ทั้งหมดและมีการหมุนเวียนตลอดเวลาตามวัฏจักร ทำให้เราสามารถนำพลังงานของน้ำที่เคลื่อนที่มาใช้ได้หลายรูปแบบ เช่น พลังงานคลื่นทะเล พลังงานน้ำขึ้นน้ำลง และพลังงานจากเขื่อนหรือน้ำตก ซึ่งหลังจากนำพลังงานน้ำไปใช้ประโยชน์ น้ำก็ยังมีคุณภาพเดิม นำกลับไปใช้ประโยชน์ได้อีก
- **พลังงานลม** แผล่งกำเนิดลมมาจากมวลอากาศที่เคลื่อนที่จากบริเวณที่มีความกดอากาศสูงมายังบริเวณที่มีความกดอากาศต่ำ ยิ่งต่างกันมากยิ่งส่งผลต่อความแรงของลม ซึ่งลมเป็นพลังงานหมุนเวียนที่ใช้เครื่องจักรกลสำคัญอย่างกังหันลมเป็นตัวกลาง หลักการทำงานเริ่มจากพลังงานจลน์จากลมถ่ายทอดให้ใบพัดของกังหันลมหมุนรอบแกน เกิดเป็นพลังงานกลและจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้าเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

Photo: nordicstabilitystudies.com

3 บริการเช่าเฟอร์นิเจอร์อ่อน ลดปัญหาลูกโตแล้วทิ้ง!

MUJI แบรินดีไลฟ์สไตล์และแฟชั่นของญี่ปุ่น ผุดไอเดียริชโลกลาเล่นแก่แกมยังช่วยเซฟเงินในกระเป๋าเหล่าคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ เปิดให้บริการเช่าเตียงและเฟอร์นิเจอร์สำหรับเด็กแบบรายเดือน โดยตั้งข้อดีที่ว่าเฟอร์นิเจอร์สำหรับเด็กนั้นส่วนใหญ่พ่อแม่จะใช้ในระยะสั้น ๆ เมื่อลูกน้อยโตขึ้นก็มักจะถูกทิ้ง แม้วามันจะยังใช้ได้อยู่



ด้วยความต้องการที่จะลดปัญหาขยะล้นโลก MUJI จึงได้เปิดบริการให้เช่าเฟอร์นิเจอร์ต่าง ๆ สำหรับเด็กได้ใน 20 ร้านค้าในประเทศญี่ปุ่น ผลิตภัณฑ์ทั้งหมดผลิตจากวัสดุที่คงทน และมีดีไซน์ที่เรียบง่ายสวยงาม ดูดีตามคอนเซ็ปต์ของแบรนด์ เมื่อหมดสัญญาแล้ว คุณพ่อคุณแม่สามารถนำเฟอร์นิเจอร์นี้มาคืนได้ โดยทาง MUJI จะนำไปเช็กสภาพ นำกลับมาใช้ใหม่ และจะมีการบำรุงรักษา หรือเปลี่ยนส่วนต่าง ๆ หากเสียหาย เพื่อที่จะนำมาใช้ได้อีกครั้ง

นอกจากนี้ เมื่อปีก่อนหน้า MUJI ได้เปิดบริการให้เช่าเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ และของตกแต่งภายในบ้านที่มีราคาถูก ทั้งรายเดือนและรายปี เหมาะสำหรับผู้ที่ย้ายในญี่ปุ่นชั่วคราว ผู้ที่อยู่ในหอพัก ผู้ที่ต้องการเช่าเฟอร์นิเจอร์ใช้ในออฟฟิศ หรือในช่วงที่ผู้คนที่ต้องทำงานจากที่บ้านชั่วคราว ซึ่งถือเป็นไอเดียริชโลกที่น่าปรบมือให้รัว ๆ

Photo: muji.com



Did You Know?

หยุด! กินถึงกินขว้าง สร้างขยะเศษอาหาร สาเหตุโลกร้อน

ในแต่ละปี มีเศษอาหารเหลือทิ้งที่ต้องถูกฝังกลบประมาณ 1,300 ล้านตัน ขยะอาหารที่กองทับถมรวมกันนั้นจะคายก๊าซมีเทนออกมาระหว่างกระบวนการย่อยสลาย สร้างมลพิษ คิดเป็น 8% ของก๊าซเรือนกระจกทั้งหมดที่ปล่อยสู่ชั้นบรรยากาศ!

การเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจกนั้น ส่งผลให้ชั้นบรรยากาศมีความสามารถในการกักเก็บรังสีความร้อนได้มากขึ้น ทำให้เกิดโลกร้อน (Global Warming) ก๊าซมีเทนจากการเน่าเสียของอาหารนี้ละ มีอำนาจพรุนแรงกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 25 เท่า และสามารถคงอยู่ในชั้นบรรยากาศโลกได้ราว 12 ปี ซึ่งถือว่ามียุขสั้นที่สุดในบรรดากลุ่มก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด แต่มีเทนมีคุณสมบัติในการกักเก็บความร้อนได้ดีกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 84 เท่า!

โอ! แม่เจ้า

Photo: freepik.com

Green Fact

เปลี่ยนกำแพงผนังว่าง ๆ เป็นสวนผักแนวตั้งใกล้ครัว

การปลูกสวนผักแนวตั้งนอกจากไว้เป็นแหล่งอาหารแล้ว สวนเหล่านี้ยังเป็นหนึ่งไอเดียของการตกแต่งบ้านหรือห้องพัก ให้เขียวสวยสบายตาน่าอยู่ ช่วยลดความร้อนให้กับตัวบ้าน และยังให้อะไรกับเราและโลกอีกหลายอย่าง

ผนังแบบไหนที่ปลูกได้ดี

ควรเป็นผนังหรือกำแพงที่มีแสงแดดส่องถึง มีโครงสร้างสูงที่สุดเท่าที่เราระจะเข้าถึงได้ นอกจากนี้ยังต้องสามารถรดน้ำได้ง่าย และสามารถเก็บผักหรือเด็ดยอดที่อยู่สูงที่สุดได้ง่าย ผนังที่จะใช้รองรับการปลูก จะต้องทนความชื้นได้มาก อาจใช้ฝ้าพลาสติกชนิดโพลีเอทิลีนทนความร้อนมากั้นระหว่างกำแพงกับขาชนปลูก เพื่อกันความชื้นที่จะมีผลกับผนัง



เลือกปลูกอะไรดี?

ผักที่เหมาะสมกับการปลูกในสวนแนวตั้ง ควรเป็นผักที่ต้นไม่สูง ใช้พื้นที่น้อย หรือเป็นไม้เลื้อย สามารถปลูกได้หลากหลายชนิด ควรเลือกผักที่ตัวเองชอบกิน ใช้บ่อย และใช้ครั้งละจำนวนไม่มาก เช่น ผักสลัดต่าง ๆ เคล คื่นห้าน ผักกาด วอเตอร์เครส ต้นหอม กระเทียม ขึ้นฉ่าย มะเขือพวงต้นเตี้ย พริก พริกไทย ฯลฯ ผักสวนครัว สมุนไพร เช่น กะเพรา โหระพา ผักชีลาว ตะไคร้ ว่านหางจระเข้ โรสแมรี่ ฯลฯ ผักหัว เช่น แครอท หัวไชเท้า เป็นต้น

ไอเดีย DIY สวนแนวตั้งที่คุณเลือกได้

- **สวนขวด** ใช้ขวดพลาสติกขนาด 1.5 ลิตรขึ้นไป นำมาเจาะรู ยึดติดกับผนังด้วยแผ่นไม้ หรือร้อยเชือก เหมาะกับการปลูกผักประเภทกินใบต้นเล็ก ๆ
- **สวนแบบราง** ใช้รางน้ำฝนหรือท่อพีวีซีขนาดใหญ่ เจาะรูระบายน้ำที่ด้านล่าง เหมาะกับการปลูกผักประเภทผักกาด ผักสลัด ผักเคล คื่นห้าน
- **สวนไม้พาเลทหรือไม้ไผ่** ใช้เศษไม้หรือไม้ไผ่มาต่อขึ้นเป็นโครง แล้วนำกระถางพลาสติกหรือถุงปลูกผักมาวางนอนเรียงเป็นชั้น ไว้ปลูกผักต่าง ๆ
- **สวนระแนงเชือก** ใช้ไม้ขึ้นโครงกับกำแพงหรือผนัง แล้วใช้เชือกมัดโยงเป็นตาข่าย เพื่อให้ผักเลื้อยเกาะ เหมาะสำหรับการปลูกผักชนิดเลื้อยอย่างถั่วฝักยาว หรือมะเขือเทศ
- **ติดตะแกรงแขวนกระถาง** หาดตะแกรงมาผูกติดกับราวระเบียง แล้วใช้กระถางแบบแขวนผนังมาแขวนขึ้นไปเป็นชั้น ๆ สำหรับปลูกผักต้นเล็กหรือแบบเลื้อย



Photo: pinterest.com

Around the World

TEXT: จีจุงรา

1 เมืองลอย (น้ำ) ทะเลแห่งแรกของโลก

ปี 2050 นี้ คาดการณ์ว่า เกาะ 1,000 เกาะของประเทศมัลดีฟส์ จากทั้งหมด 1,190 เกาะ มีความเสี่ยงที่จะจมน้ำ เนื่องจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ จากสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง และตัวมัลดีฟส์เองก็มีปัญหาที่จะจัดการงบประมาณในการสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่จำเป็นเพื่อรับมือกับสถานการณ์นี้

ชุมชนชายฝั่งในประเทศมัลดีฟส์ เป็นอีกหนึ่งชุมชนหลัก ๆ ของโลกที่จะได้รับผลกระทบจากน้ำทะเลที่สูงขึ้นจากภาวะโลกร้อนแน่นอน สถาปนิกจากหลายแห่งจึงออกไอเดีย ผุดนวัตกรรมเพื่อปกป้องชุมชนเหล่านี้มากมาย หนึ่งในนั้นคือ นวัตกรรม “เมืองลอยน้ำ” (Maldives Floating City หรือ MFC) เมืองแรกในมัลดีฟส์ ซึ่งทางรัฐบาลได้ประกาศอย่างเป็นทางการแล้ว และคาดหวังว่าโปรเจกต์นี้จะเป็นโปรเจกต์ต้นแบบให้ประเทศทั่วโลกที่ประสบปัญหาเดียวกันนำไปปรับใช้

งาน “เมืองลอยน้ำ” สร้างสรรค์โดยทีมสถาปนิก Dutch Docklands ในเนเธอร์แลนด์ ประเทศที่มีการจัดการน้ำที่ดีเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก ตัวเกาะจะสร้างห่างจากมาลี เมืองหลวงของมัลดีฟส์ไม่กี่กิโลเมตร แผนผังของเมืองลอยน้ำนี้คือสิ่งปลูกสร้างภายในที่จะสร้างต่อกันเป็นรูปทรงหกเหลี่ยม เชื่อมกันไปเรื่อย ๆ คล้ายกับปะการังสมอง ร่องเล็กที่เป็นตัวแบบสำหรับโครงสร้างเหล่านี้ ภายในจะมีทั้งบ้านพักที่อยู่อาศัยริมน้ำ มีสนามบาส สนามหญ้า ร้านอาหาร โรงเรียน โรงพยาบาล ทำเทียบเรือสำหรับการสัญจรทางน้ำ และอีกหลายอย่างเหมือนเมืองทั่วไป ซึ่งที่พักอาศัยริมน้ำที่มีขนาด 92.2 ตารางเมตร จะมีราคาประมาณ 250,000 ดอลลาร์ หรือประมาณเกือบ 8 ล้านบาท

สิ่งของอำนวยความสะดวกภายในเมือง สร้างจากการผสมผสานนำนวัตกรรมสีเขียวที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมาอยู่ในเมือง เพื่อช่วยให้คนในเมืองรอดจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น และไม่ทำลายโลกในเวลาเดียวกัน ซึ่งเกาะทั้งหมดจะครอบคลุมพื้นที่ 1,250 ไร่ โดยระบบเมืองลอยน้ำถูกเชื่อมเข้ากับพื้นดินจริงเดิมของเกาะมัลดีฟส์



และจะมีเกาะธรรมชาติที่ล้อมรอบเมืองลอยน้ำนี้อีกที ทำหน้าที่เหมือนปราการธรรมชาติ ช่วยเป็นกำแพงลดแรงกระแทกจากคลื่นลมได้

โครงการ MFC คาดว่าจะเริ่มสร้างในปี 2022 และจะเป็นอีกเมืองแห่งนวัตกรรมที่จะเป็นโมเดลสำหรับเมืองอื่น ๆ ที่พยายามต่อสู้กับปัญหาโลกร้อน จากผู้ลี้ภัยทางวิกฤติสภาพอากาศ มัลดีฟส์อาจกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสร้างนวัตกรรมปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศก็ได้

Photo: maldivesfloatingcity.com

Quote



“วันนี้เราโตแล้ว การเป็นมืออาชีพคือสิ่งสำคัญ ถ้าเรารักอาชีพนี้ (นักแสดง) ก็ต้องให้เกียรติอาชีพนี้ แล้วผลลัพธ์ที่ตอบกลับมาก็จะดีกับเราเอง ถ้าเราแบบตั้งใจเล่น กุเมกกรีนเชื่อว่าสุดกายมันก็ดีค่ะ”

กรีน - อัญญาพร สิริวัฒน์ธนกุล นักแสดง นางแบบ กล่าว่าไว้



2 แซนด์บอร์ดภูเขาไฟ เอ็กซ์ตรีมสุดฟิน เสียว พอง

แม้กระแสเซิร์ฟสเก็ตกำลังมาแรง แต่แซนด์บอร์ด ที่นิยมเล่นในพื้นที่ทะเลทรายหรือพื้นที่ชายฝั่งที่มีเนินทราย ชายหาดก็ยังถือเป็นหนึ่งในสุดยอดกิจกรรมเอ็กซ์ตรีมที่ไม่ค่อยพบบ่อย

แซนด์บอร์ด (Sandboarding) กีฬาที่คล้ายสโนว์บอร์ด กิจกรรมนันทนาการแนวเอ็กซ์ตรีมที่เล่นกันบนเนินทรายแทนภูเขาที่มีหิมะปกคลุม ซึ่งปกติผู้เล่นมักจะเลือกสถานที่เล่นตามทะเลทรายหรือชายฝั่งทะเลที่มีเนินทราย

ชายหาดเป็นสโลปสูงชัน แต่การเล่นแซนด์บอร์ดที่ Cerro Negro ประเทศนิการากัวถือเป็นสิ่งไม่ธรรมดา ชาวเอ็กซ์ตรีมต่างรู้จักกันดีในนาม “แซนด์บอร์ดภูเขาไฟ” คุณสามารถเล่นแซนด์บอร์ดได้สนุกและเสียวซึ้นกว่า! ด้วยการสไลด์บอร์ดไม้ลงมาจากบริเวณใกล้ปล่องภูเขาไฟที่ยังไม่สงบ ณ ความสูงกว่า 2,300 ฟุต โดยจะต้องเดินเท้าและปีนขึ้นไปที่ยอดเขาเสียก่อน เมื่อเตรียมตัวพร้อมด้วยชุดและหน้ากากกันความร้อน ก็ไถบอร์ดลงมาด้วยความเร็ว 50 ไมล์/ชั่วโมง ท่ามกลางความสูงชันและไอร้อนของหินกรวดทรายที่ยังคุกรุ่นตลอดเวลา

กว่าจะถึงดินเขาเล่นเอาทั้งพองแน่ ๆ เลย!

Photo: vivetravels.com



Quote

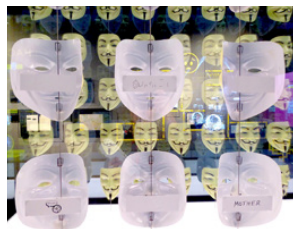
“เอาจริง ๆ คนเรายังมีความกลัวการวิจารณ์ของคนอื่นอยู่ แต่เราต้องกล้าที่จะยอมรับ บางทีมันมันกอนจิตใจที่คนไม่รู้จักเรามาตัดสินเรา ซึ่งก็ไม่ควรสนใจ แต่ที่นี้คนไม่ใช่หิน มันก็มีบ้างที่แบบโอเค...ไม่เป็นไร”

ก๊อต - จิรายุ ตันตระกูล
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้

3 สวมวิญญาณสายลับ กับสพายมิวเซียม

พิพิธภัณฑ์ ถือเป็นหนึ่งในสถานที่ยอดนิยมของบรรดานักท่องเที่ยวเวลาไปเยือนต่างประเทศ... แต่ที่ SPYSCAPE ตั้งอยู่ในย่านมิดทาวน์แมนฮัตตัน มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ต่างจากพิพิธภัณฑ์อื่น ๆ ตรงที่พร้อมมอบสีสันและประสบการณ์สนุกประทับใจไม่ซ้ำแบบ โดยผู้เข้าชมจะได้รับสายรัดข้อมือแบบดิจิทัล ก่อนเช็คอินเพื่อเข้าไปทดสอบทักษะการเป็นสายลับของตัวเอง

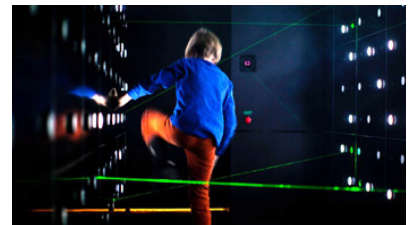
ภายในฮอลล์ธีมма พื้นที่ 60,000 ตารางฟุต ผนังคอนกรีตสีเข้ม พื้นคอนกรีตขัดเงา แสงไฟ LED และภาพเคลื่อนไหวแสดงข้อมูลเทคโนโลยีขั้นสูง จะทำให้คุณเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของภาพยนตร์



สายลับไม่ผิดเพี้ยน ซึ่งสายลับ

มือสมัครเล่นจะได้เข้าร่วมกิจกรรม “การทดสอบความเป็นสายลับ” ที่สนุกระทึกใจไม่ซ้ำแบบใคร ได้แก่ การหลอกลวง การเข้ารหัส การเฝ้าระวัง การแฮคข้อมูล การทดลองสติปัญญา สงครามไซเบอร์และการปฏิบัติการพิเศษ คุณจะได้ทำกิจกรรมที่ทำหายเกี่ยวกับสืบสวนสอบสวน ได้ทดลองเครื่องจับเท็จเพื่อเก็บความลับที่ต้องซ่อนไว้ ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีบททดสอบเคลื่อนที่หลบแสงเลเซอร์ แนว ๆเดียวกับหนัง “Mission Impossible” รวมทั้งไฮไลท์อื่น ๆ ได้แก่ ห้องสังเกตการณ์ ที่จะได้เห็นภาพมุมมอง 360 องศา จากกล้องวงจรปิดที่ถ่ายทอดสดและที่บันทึกไว้ล่วงหน้า เพื่อทดสอบการเฝ้าระวังแบบเรียลไทม์ หรือจะเรียนรู้เรื่องราวสายลับในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง เป็นเรื่องที่น่าทึ่งและน่าอัศจรรย์ที่สุดในประวัติศาสตร์ของการสอดแนม

Photo: theislandnow.com



4 ประเทศ (ไม่) ทิพย์ ของเหล่าสายฮิป สายอาร์ต

สาธารณรัฐอุซุพิช (Republic of Užupis) ประเทศจำลองขนาดจิ๋ว ตั้งอยู่ในเมืองไบรินาวิลนิอุส (Vilnius) ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกของลิทัวเนีย (Lithuania) ประเทศเล็ก ๆ ริมทะเลบอลติก ในทวีปยุโรป อดีตหนึ่งในสาธารณรัฐของสหภาพโซเวียต ประกาศตั้งเป็นประเทศในปี 1997 มีธงชาติ และสกุลเงินเป็นของตัวเอง ประธานาธิบดีคนปัจจุบันคือ Romas Lileikis ซึ่งตัวเขาเองก็เป็นที่รักแห่งกลอน นักดนตรี ผู้กำกับภาพยนตร์ และนักดื่มตัวพ่อ

ประเทศจำลองนี้สามารถเรียกตัวเองได้เต็มปากว่าเป็นดินแดนแห่งศิลปินจริง ๆ เพราะมีประชากรส่วนใหญ่เป็นพวกสายฮิป สายอาร์ต และใน 7 คน ยังเป็นศิลปินถึง 1 คน ความน่ารักของรัฐสมมติ เมืองจำลองเล็ก ๆ ที่อยู่ในเมืองหลวงของลิทัวเนียแห่งนี้ คือการที่มีคุณลุงขึ้นมาเป็นประธานาธิบดี มีทหารคอยป้องกันเมือง 12 คน และมีวัน April Fools' Day เป็นวันชาติ นอกจากนี้ที่นี่ยังปกครองด้วยกฎหมายรัฐธรรมนูญ 41 ข้อ ที่อ่านแล้วชวนงง เพราะแฝงไปด้วยปรัชญาและความตลกร้าย เช่น ทุก ๆ คนมีสิทธิ์ที่จะเป็นคนที่ไม่มีอะไรพิเศษและไม่มีที่รู้จัก หรือแม้ไม่ได้ถูกบังคับให้รักเจ้าชอง! *Can*

Photo: galloparoundtheglobe.com



Photo: galloparoundtheglobe.com

“สิ่งแวดล้อมโลก”

ปัญหาใหญ่ใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำรงชีวิตในสภาพเศรษฐกิจชะลอตัว และต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยความระมัดระวังกับโรคระบาดที่ยังไม่มีใครมั่นใจได้ว่าจะยุติลงได้เมื่อไร อีกทั้งยังต้องระแวดระวังว่าจะมีการกลายพันธุ์อุบัติใหม่ในอนาคตตามมากวีคุณความรุนแรงขึ้นหรือไม่ ด้วยประสบการณ์ตรงที่เราได้สัมผัสกับสถานการณ์อันเลวร้ายที่ถือว่าเป็นภัยใกล้ตัวแบบจับต้องได้อย่างจริงจังดังนี้ เราจึงมีความตื่นตระหนกตกใจกลัว และจำเป็นต้องเร่งปรับตัวเพื่อความอยู่รอดในทันทีอย่างไม่อาจเผลอ โดยเราอาจลืมไปว่าในโลกนี้ยังมีภัยพิบัติใหญ่ในระดับโลกอื่น ๆ อีก ที่อาจทำให้สิ่งมีชีวิตทั้งหมดต้องสูญพันธุ์ได้เช่นกัน และได้ก่อปัญหาสืบคลานอย่างช้า ๆ มาเนิ่นนานแล้ว จนเรามองข้ามไม่ได้ใส่ใจเพราะคิดว่าไม่ใช่ภัยใกล้ตัว แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันกำลังส่งผลกระทบให้ทุกคนกำลังตายแบบผ่อนส่ง คุณภาพชีวิตแยลงเรื่อย ๆ จากรุ่น สู่รุ่น ซึ่งนั่นก็คือปัญหาสภาวะแวดล้อมโลกที่เป็นพิษภาวะเรือนกระจกที่ส่งผลให้โลกร้อน น้ำแข็งขั้วโลกละลาย ซึ่งในไม่ช้าก็อาจจะกลายเป็นน้ำท่วมโลก ที่เราก็คเคยได้ยินมา แต่กลับคิดว่าทำไมต้องตื่นตระหนก มันอาจดูตลกในความรู้สึกของบางคน ทำให้คิดไปว่าจะใส่ใจไปทำไม ไม่จำเป็นไปได้ และไม่ใช่วิธีเรื่องใกล้ตัว...



ในวันที่ 5 มิถุนายนของทุกปี เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก โดยที่ผ่านมา เราอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับวันนี้มากนัก แต่สำหรับสถานการณ์ในเวลานี้ จากบทเรียนที่มีวิกฤติการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เราควรตระหนักได้แล้วว่ามนุษย์เราเปราะบางอย่างไรที่เราไม่เคยคาดคิดกันมาก่อน เพราะแม้แต่เพียงไวรัสตัวเล็ก ๆ ที่เล็กจนเราไม่สามารถมองด้วยตาเปล่าเห็น ก็เกือบจะทำให้มนุษย์สูญสิ้นเผ่าพันธุ์กันได้ แล้วทำไมเรื่องใหญ่ ๆ อย่างธรรมชาติรอบตัว จะก่อให้เกิดปัญหาที่อาจจะหนักหนาสาหัส เป็นภัยพิบัติที่ใหญ่กว่านี้ไม่ได้ นี่จึงนับว่าได้เวลาแล้วที่เราทุกคนควรเปลี่ยนทัศนคติ ทำความเข้าใจกันใหม่ให้ได้ว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในโลก มีใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป แต่มันอยู่ในชีวิตเรา อยู่กับเรา มาทั้งชีวิต อยู่มาก่อนที่จะมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 และอาจจะยังอยู่ส่งผลกระทบต่อเราไปเรื่อย ๆ จนถึงวันหนึ่งที่อาจกลายเป็นวิกฤติการณ์เลวร้ายที่ใหญ่มากจนยากจะแก้ไข ถ้าเรายังไม่ตระหนักถึงผลร้ายตั้งแต่ในวันนี้ และเร่งร่วมมือกันหาทางแก้ไข ในอีกไม่นาน มันอาจจะกลายเป็นวิกฤติการณ์ระลอกใหญ่ที่แม้แต่ COVID-19 ก็เทียบไม่ได้ ใครจะรู้?





พืชผักธรรมชาติทั่วไป แต่ก็คุ้มค่าต่อสุขภาพตัวเรา ที่จะไม่ให้สารพิษตกค้างในร่างกายให้ก่อโรคร้ายใน ภายหน้า และยังช่วยรักษาระบบนิเวศไปในตัว ไม่ให้มีสารเคมีตกค้างทั้งในดิน น้ำ และอากาศ พืช ผักผลไม้ที่ได้ก็สดใหม่รสชาติดี เพราะมีการเติบโต ในฤดูกาลที่เหมาะสม สำหรับวิธีสังเกตอาหาร ออแกนิกในเมืองไทยนั้น มีข้อกำหนดให้ประทับ เครื่องหมาย Organic Thailand หรือมาตรฐาน เกษตรอินทรีย์ (มกท.) IFOAM ACCREDITED ที่รับรองมาตรฐานการผลิตตามกระบวนการ ธรรมชาติ โดยหน่วยงานมาตรฐานสินค้าเกษตร และอาหารแห่งชาติ ซึ่งการรับรองนี้จะต้องผ่าน การตรวจสอบตั้งแต่ขั้นตอนการเพาะปลูก การ เก็บเกี่ยว การขนส่ง และการบรรจุเพื่อจัดจำหน่าย ว่าปราศจากสารเคมี 100% เท่านั้นถึงจะผ่าน หากใส่ใจกับอาหารเพื่อสุขภาพแล้ว เราก็ควร ตรวจสอบสักนิดว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผ่านการ รับรองมาตรฐานแล้วหรือไม่ โดยสังเกตได้จาก เครื่องหมายนี้

การร่วมมือกันรักษ โลกนั้นความจริงไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไม่ได้ยุ่งยากห่างไกลต้องเดินทาง ไปรวมกิจกรรมทำอะไรที่ไหนให้เสียเวลา เพราะเราสามารถปฏิบัติได้เลยจากกิจวัตรประจำวัน ของเรานี่แหละ และถ้าทุกคนทำได้ ก็เท่ากับทั้งโลกกำลังให้ความร่วมมือกันสร้างสรรค์ให้ โลกเราเปลี่ยนแปลงได้จริง เพื่อไม่ให้เกิดการพูดเรื่องนี้ต้องตีวงกว้างไกลห่างไปจากตัว เราเริ่มด้วยการหันมาดูปัจจัย 4 ในชีวิตเรากันแล้วกัน ..เราส่งเสริมการทานอาหารปลอดสารเคมี ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในทุกขบวนการผลิตหรือไม่ ..เราใช้เครื่องนุ่งห่มที่ ส่งเสริมการรักษาโลกหรือเปล่า ..เราประหยัดพลังงานการใช้ น้ำ ไฟ ฯลฯ ในที่อยู่อาศัย เราเพียงพอต่อการรักษาโลกแล้วหรือเปล่า ..เราหลีกเลี่ยงการใช้เคมีภัณฑ์ต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวันอันส่งผลร้ายให้สิ่งแวดล้อมหรือเปล่า ..เราได้ศึกษาหาความรู้รอบตัว บ้างมั๊ยว่าเราควรปรับปรุงการดำเนินชีวิตเราอย่างไรให้เป็นการรักษาสิ่งแวดล้อมโลก ไว้ให้อยู่ในสภาพดีมีความยั่งยืนตลอดไป ฯลฯ

เรามาเริ่มกันที่ปัจจัยแรก คือ **“อาหาร”** ซึ่งเราทุกคนต้องบริโภคกันทุกวัน และ **อาหารออแกนิก** ก็เป็นทางเลือกอันดับต้น ๆ สำหรับคนรักโลกและรักสุขภาพ เพื่อสุขภาพ ที่ดี และไม่มีพิษภัยหลังจากการบริโภค อาจมีความสับสนระหว่างอาหารปลอดสารพิษ กับอาหารออแกนิกว่าเหมือนกันหรือต่างกันตรงไหน ก็คือว่าอาหารออแกนิกถือเป็นอาหาร ปลอดสารพิษ แต่อาหารปลอดสารพิษไม่ใช่อาหารออแกนิกเสมอไป ในนิยามของความ แตกต่างนั้นนั่นก็คือ เช่น ผักปลอดสารพิษ คือพืชผักที่ไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์กำจัดศัตรู พืชในการเพาะปลูก ผลผลิตที่ได้จึงปราศจากยาฆ่าแมลงเจือปน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะปราศจากสารเคมีอย่างหมดจด เพราะอาจมีการใช้ปุ๋ยเคมีเร่งการเจริญเติบโต หรือผ่าน การตัดต่อพันธุกรรม แต่พืชผักออแกนิก เพาะปลูกด้วยวิธีธรรมชาติ 100% คำว่า “พืช ออแกนิก” หมายถึง พืชที่เพาะปลูกบำรุงรักษาแบบเกษตรอินทรีย์ ไม่ใช้สารเคมีสังเคราะห์ ในทุกขั้นตอนของการเพาะปลูก และจะต้องเพาะปลูกตามฤดูกาลที่เหมาะสมของพืชแต่ละ ชนิด เพื่อให้พืชเจริญงอกงามได้ดีตามธรรมชาติ โดยสามารถใช้สมุนไพรต่าง ๆ แทนสารเคมีกำจัดศัตรูพืช และใช้ปุ๋ยหมักอินทรีย์แทนปุ๋ยเคมี ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการ ตัดแต่งพันธุกรรม หรือ GMO ต้องเป็นสายพันธุ์ดั้งเดิมตามธรรมชาติเท่านั้น การขนส่ง และจัดจำหน่ายก็ต้องคำนึงถึงความสดใหม่และปลอดสารเคมีด้วย ดังนั้น ด้วยขั้นตอนที่ พิถีพิถัน ทำให้ต้นทุนการผลิตต้องมากขึ้น อาจทำให้ราคาของพืชผักออแกนิกสูงกว่า

ที่มา >> <https://www.naturalandorganic.com/feature/organic-food/>



นอกจากการประกอบอาหารทานเองแล้ว เรามีตัวอย่างร้านอาหารอแกนิกที่น่าทานมาแนะนำสำหรับท่านที่ไม่ถนัดการปรุงอาหารเองมาฝากกัน

ปทุม (Patom) คาเฟ่อแกนิก ที่รายล้อมไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ บรรยากาศเงียบสงบ นั่งทำงาน อ่านหนังสือ หรือนั่งชิลเฉย ๆ ก็เหมาะ มีเมนูให้เลือกทานมากมายไม่ว่าจะเป็นสลัดผัก ซา กาแฟอแกนิก และน้ำผลไม้ ออแกนิกสกัดเย็น **การเดินทาง** นั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วเดินไปยังซอยสุขุมวิท 49 ไม่ไกลนัก ร้านอยู่ฝั่งตรงข้ามกับ รพ.สมิติเวช www.facebook.com/patom.organics



Be Organic ร้านอาหารเพื่อสุขภาพในเครือเลมอนฟาร์ม ทางร้านเลือกใช้วัตถุดิบอแกนิกที่มีคุณภาพมาเป็นส่วนประกอบหลักในการปรุงอาหาร มีการแนะนำให้ลูกค้าปรับร่างกายโดยการดื่มน้ำเพื่อสุขภาพก่อนการทานอาหาร เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น **การเดินทาง** นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสามย่าน แล้วข้ามถนนเข้าสู่ศูนย์การค้าสามย่านมิตรทาวน์ www.facebook.com/lemonfarmcafe



Farm to Table ร้านไอศกรีมโฮมเมดผักผลไม้อแกนิกจาก เชียงราย และกาแฟคุณภาพจากยอดดอย ในบรรยากาศที่อบอุ่น **การเดินทาง** นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสนามไชย เดินมาทาง สน.พระราชวัง ซ้ำมคลองรอบกรุง เลี้ยวซ้ายเข้าถนนอัษฎางค์ ข้ามถนนไปอีกฝั่ง ร้านอยู่ในชอกตึกแถว ใช้เวลาไม่เกิน 7 นาที

www.facebook.com/FarmToTableOrganicCafe



Salada Organic Kitchen ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีบอร์ดเกร็ดความรู้เกี่ยวกับผักปลอดสารพิษที่มีประโยชน์แต่ละชนิด มีสลัดผักออร์แกนิกเสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดโฮมเมด เป็นเมนูเด่นที่เหมาะกับสาว ๆ ที่ชอบทานอะไรเบา ๆ มีทั้งหมด 5 สาขา แต่เราขอแนะนำสาขาตลิ่งชันเพราะสะดวกเพราะอยู่ห่างจากรถไฟฟ้า MRT สถานีพลโยธิน ประมาณ 15 นาที สามารถนั่งรถแท็กซี่ต่อมาได้

www.facebook.com/SaladaOrganicKitchen





จบจากตัวอย่างเรื่องอาหาร ทีนี้เราก็ดูปัจจัยที่ 2 ของชีวิตมนุษย์ นั่นคือ “เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มแนวรักษ์โลก” ซึ่งมีทั้งแนวอแกนิก และแนวรีไซเคิลของเหลือใช้ นำไปผลิตกลับมาใช้ใหม่ เพื่อไม่ให้กลายเป็นขยะล้นโลก เช่น ผ้าฝ้ายอแกนิก ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีที่เราจะพูดถึง ก็คล้าย ๆ กับขั้นตอนการปลูกพืชเพื่อทำอาหารนั่นแหละ ที่ต้องใช้ดินฝ้ายธรรมชาติไม่ผ่านการตัดต่อพันธุกรรม ห้ามใช้สารเคมีสังเคราะห์ใด ๆ ในระหว่างการเพาะปลูกเด็ดขาด กระบวนการย้อมสีก็ต้องใช้สีธรรมชาติเท่านั้น ในขั้นตอนการผลิตจนกว่าจะออกมาเป็นเสื้อผ้าสำเร็จรูป ก็ต้องมีขบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างที่ดีที่มีอยู่ในเมืองไทยหลายแห่ง เช่น ที่โรงงานสิ่งทอธนไพศาล (<https://www.facebook.com/enzeasetextile/posts/1904369726498839/>) ได้มีการเปลี่ยนวิธีการผลิตผ้าแบบเดิมที่เคยใช้วิธีลอกแบ่งออกจากผ้าฝ้ายหลังการทอเสร็จด้วยเอนไซม์โซดาไฟและสบู่อุตสาหกรรมมาเป็นเวลานาน และการฟอกสีด้วยเคมี ซึ่งขบวนการเหล่านี้ใช้เวลานาน สิ้นเปลืองพลังงาน และต้องใช้น้ำในปริมาณมาก ทำให้มีน้ำเสียปนเปื้อนเคมี ซึ่งเป็นการไม่ติดต่อสิ่งแวดล้อม ขั้นตอนการบำบัดก็ยุ่งยาก ทางโรงงานจึงได้เปลี่ยนมาใช้ไบโอเทคโนโลยี โดยใช้จุลินทรีย์ธรรมชาติในการลอกแบ่ง ไขมัน และสิ่งสกปรกบนผ้าฝ้ายแทนสารเคมีทั้งหมดแบบสำเร็จได้ใน



ขั้นตอนเดียว ซึ่งนอกจากจะประหยัด ไขมัน และสิ่งสกปรกได้ดีกว่าสารเคมีแล้ว วิธีการนี้ยังทำให้ได้ใยผ้าที่แข็งแรงมากขึ้น ย้อมสีได้ง่าย ใช้เวลาน้อยลง ลดการใช้พลังงาน ลดการใช้น้ำลงถึง 50% และน้ำที่ผ่านขบวนการผลิตนี้ก็ไม่มีสารเคมีปนเปื้อน ทำให้ง่ายต่อการบำบัด เป็นการติดต่อสิ่งแวดล้อม วิธีการใช้จุลินทรีย์ชนิดนี้ยังถูกนำไปใช้ในชุมชน ศูนย์การเรียนรู้การย้อมผ้าหม้อห้อม จ.แพร่ และบ้านครามธรรมชาติแม่ขี้ตา จ.สกลนคร ด้วย

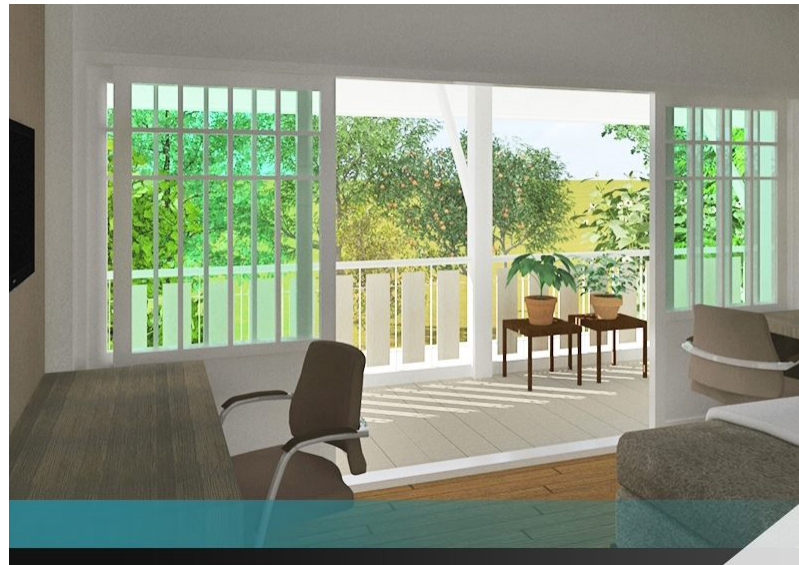
ส่วนแบรนด์ใหญ่ ๆ ในตลาดโลก ไม่ว่าจะเป็น Nike และ H&M ฯลฯ หลายปีมานี้ก็ได้มีการจัดซื้อหาผ้าฝ้ายอแกนิกในปริมาณมหาศาล เพื่อช่วยผลักดันโครงสร้างการรักษาสีสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืนในระยะยาวเช่นกัน ดังนั้นเวลาซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูปไม่ว่ายี่ห้อใดก็ตาม อย่าลืมสังเกตป้ายว่าผลิตด้วย Organic Cotton หรือเปลา เพื่อที่เราจะได้มีส่วนร่วมในการรักษาสภาพแวดล้อมโลกกับเค้าด้วย อีกด้านหนึ่งของเครื่องนุ่งห่มที่ส่งเสริมการรักษ์โลกก็คือ การผลิตด้วยวัสดุดีไซเคิล เช่น โครงการ Re-Nylon ของแบรนด์ Prada ใช้พลาสติกจากตาข่ายดักปลาที่ทิ้งไว้ในทะเลมารีไซเคิลเป็นสินค้าใหม่ ไม่ว่าจะเป็น หมวก เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า สาวโตะใช้แบรนด์เนมโครงการนี้ ก็นับว่าเป็นหนึ่งในวิธีที่รักษ์โลกได้

สำหรับแบรนด์ Uniqlo ก็ไม่น้อยหน้า เพราะมีโครงการให้นำเสื้อผ้าเก่าไปบริจาคที่ร้าน เพื่อไปผ่านการแยกส่วนประกอบรีไซเคิลเป็นเสื้อผ้าใหม่ไปบริจาคผู้ขาดแคลนเช่นกัน





ผ่านจากเรื่องเสื้อผ้าที่มาสู่ปัจจัยที่ 3 คือ **“ที่อยู่อาศัย”** อันนี้คงเป็นเรื่องใหญ่ที่ใครมีบ้านอยู่แล้วแต่ดั้งเดิม ก็คงจะเปลี่ยนแปลงให้เป็นบ้านรักษ์โลกรักษ์สิ่งแวดล้อมแบบ 100% เต็มได้ยาก แต่เราจะหันมาดูในเรื่องการใช้พลังงาน ตัวอย่างต่อไปนี้ถือเป็นวิธีประหยัดพลังงานในที่อยู่อาศัยให้เราใช้เป็นแรงบันดาลใจในการปรับปรุงบ้านของเราเท่าที่สามารถทำได้ บ้านรักษ์โลก หรือ Ecology House คือออกแบบภายใต้แนวคิดประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ดีต่อใจผู้อยู่อาศัย เหมาะสมกับอากาศในเมืองไทย เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ไม่ทำลายระบบนิเวศ การออกแบบคำนึงทิศทางลม และแสงธรรมชาติ เพื่อการประหยัดไฟ เรียบง่าย เน้นประโยชน์ใช้สอยมากกว่าความสวยงาม ปลุกต้นไม้ในบริเวณบ้านถ้าทำได้ ใช้โซน Open air ให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ สำหรับท่านที่กำลังจะสร้างบ้านสามารถค้นหาแบบบ้านประหยัดพลังงาน แจกฟรีของกรมโยธาธิการ หรือ กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน กระทรวงพลังงานได้ที่ www.facebook.com/dedehomeofthailand/



 แบบบ้านประหยัด 1	 แบบบ้านประหยัด 2	 แบบบ้านประหยัด 3
 แบบบ้านประหยัด 1	 แบบบ้านประหยัด 2	 แบบบ้านประหยัด 3
 แบบบ้านประหยัด 1	 แบบบ้านประหยัด 2	 แบบบ้านประหยัด 3
 แบบบ้านประหยัด 4	 แบบบ้านประหยัด 1	 แบบบ้านประหยัด 2

12 แบบบ้าน **DED HOME** ประหยัดพลังงาน

ติดต่อสอบถาม โทร. 02-010-1234






ปัจจัยที่ 4 ปัจจัยสุดท้ายที่จำเป็นในชีวิตเรา คือ “**ยารักษาโรค**” ในที่นี้เราคงไม่ได้พูดถึงยารักษาโรคแบบออแกนิก สมุนไพร ไม่เอายาเคมีภัณฑ์แผนปัจจุบันตรง ๆ แต่ประการใด เพราะไม่ใช่ความรู้ในระดับบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่แพทย์ เภสัชกร หรือนักเคมีมืออาชีพจะเข้าถึงได้ แต่เราจะมาพูดถึงเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเรานี้แหละ จริง ๆ แล้วเทรนด์เครื่องสำอางออแกนิก หรือเครื่องสำอางที่สกัดจากธรรมชาติและใช้บรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเป็นที่นิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพมานานแล้ว มีหลายแบรนด์ที่ผลิออกมาตอบโจทย์นี้ โดยมีคอนเซ็ปต์ของแบรนด์ต่างกันไปแต่ก็ใช้จุดร่วมเดียวกันคือต้องเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม แบรนด์ดัง ๆ ที่เป็นภาพลักษณ์ด้านนี้ อาทิ **Origins** เป็นแบรนด์อิมพอร์ตจากอเมริกาที่เข้ามาเปิดตัวในเมืองไทยนานแล้ว โดดเด่นในเรื่องของผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เน้นวัตถุดิบการผลิตจากธรรมชาติเป็นสำคัญ **Yves Rocher** แบรนด์นำเข้ามาจากฝรั่งเศสที่เข้ามาเปิดตัวในเมืองไทยนานมากแล้วเช่นกัน มีผลิตภัณฑ์ดูแลผิว บำรุงผิว เครื่องสำอางแต่งหน้า ทาเล็บ น้ำหอม ครีมอาบน้ำ ครบ ในราคาที่พอซื้อหาจับต้องได้ไม่ยากนัก จุดเด่นที่นอกจากจะใช้สมุนไพรในการผลิตแล้ว แบรนด์นี้เคร่งครัดในการไม่ทดลองสินค้ากับสัตว์โดยเด็ดขาด **Nature Republic** แบรนด์เกาหลี ที่นิยมที่สุด การันตีความเป็นธรรมชาติขนานแท้ด้วยผลิตภัณฑ์บำรุงผิวสารพัดในราคาที่เหมาะสม เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงได้โดยง่าย มาแนะนำแบรนด์ไทยกันบ้าง **Znya Organics** เจ้าของแบรนด์มีประสบการณ์จากการเป็นเชฟปรุงแต่งผลิตภัณฑ์ดูแลผิวด้วยวัตถุดิบธรรมชาติ ได้รับรางวัลนวัตกรรมเพื่อสุขภาพจากการประกวดมาถึง 24 ประเทศ มีสินค้าหลากหลาย เช่น แชมพู สบู่ สครับ ยาสีฟัน (www.facebook.com/ZnyaOrganics)





ขอแถมท้ายอีกนิดกับเรื่อง **“การคมนาคมระดับโลก”** การเดินทางของผู้คนทั่วโลกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในแต่ละวันนั้นเป็นการใช้พลังงานมากที่สุดในโลกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไปยังชั้นบรรยากาศโลกเป็นอันดับต้น ๆ ทำให้เกิดสภาวะเรือนกระจก โลกร้อน ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการแปรปรวนทางสภาพภูมิอากาศ และยังเป็นสาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM2.5 ที่เราต้องเผชิญในช่วงฤดูหนาวของทุกปี โดยเห็นได้ชัดจากเมืองใหญ่หรือพื้นที่ที่มีสภาพการจราจรหนาแน่น มักมีคุณภาพอากาศและปริมาณฝุ่นที่เลวร้ายถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

แต่ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งทั่วโลกได้มีมาตรการล็อกดาวน์ในเมืองใหญ่ ๆ หลายพื้นที่ ทำให้ปริมาณการจราจรในพื้นที่ต่าง ๆ ลดลง ส่งผลให้เห็นคุณภาพอากาศในเมืองดีขึ้นอย่างชัดเจน ทุกประเทศที่ได้เห็นผลนี้ จึงเกิดการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชากรหันมาใช้บริการเดินทางโดยขนส่งสาธารณะ มากกว่าการใช้รถยนต์ส่วนตัว และส่งเสริมการใช้เชื้อเพลิงชีวภาพ เช่น น้ำมันแก๊สโซฮอล์ และน้ำมันไบโอดีเซล เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ได้ส่งเสริมให้ใช้พลังงานที่ไม่ต้องมีการเผาไหม้ให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย โดยเฉพาะการใช้รถไฟฟ้า อันถือว่าเป็นพลังงานที่สะอาดและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในเมืองมากที่สุดเท่าที่เทคโนโลยีของเรามีอยู่ในขณะนี้

จริง ๆ แล้ว สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในช่วงเกือบ 2 ปีมานี้ มีทั้งวิกฤต และเป็นโอกาสให้เราได้มองเห็นว่าธรรมชาติสามารถฟื้นตัวได้ หากเราร่วมมือกันหยุดพฤติกรรมทำลายสิ่งแวดล้อม ให้เวลาธรรมชาติได้ฟื้นตัว ทำทุกอย่างที่คำนึงถึงสภาวะแวดล้อมให้มากขึ้น เพราะธรรมชาติเป็นเรื่องของทุกคน โดยเริ่มจากตัวเรา สังคมของเรา กับสิ่งง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ปลุกฝังทัศนคติการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด ให้กลายเป็น **“วิถีชีวิตปกติใหม่”** ให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ และอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน *lev*



Eating Out

TEXT : ธันวา ทયાง



Yuzu Suki ชาบูรสจัดจ้านย่านสยาม

อาหารญี่ปุ่นรสจัดจ้าน คุณภาพจัดเต็ม อีกหนึ่งในเครือเดียวกันกับ Omakase, Yuzu Ramen, Yuzu Sushi และ Yuzu Shabu Omakase ที่เปิดมาเอาใจคนรักชาบูชาบู หรือสูกี้ ด้วยการเน้นไปที่วัตถุดิบชั้นดี คุณภาพเด่น ทั้งเนื้อวัวและเนื้อหมูตัวท็อประดับโลก หาทานยาก นำมาสร้างความประทับใจให้กับลูกค้าได้ลิ้มรสสัมผัสกันแบบลิ้มกลิ่น ณ ที่นี่เป็นที่แรก



เริ่มกันที่เนื้อวัวตัวท็อปสุดพรีเมียม Omi Wagyu A5 เนื้อวัวที่ได้รับการยอมรับว่าดีที่สุดในโลก ซึ่งได้รับการเลี้ยงในจังหวัดชิงะ “โอมิกิว” เป็นเนื้อวัวที่เก่าแก่ที่สุดในญี่ปุ่น เป็น 1 ใน 3 ที่คนให้การยอมรับเหมือนกับเนื้อวัวโกเบและเนื้อวัวมัตสึซากะ ด้วยจุดเด่นที่มีกลิ่นหอมและไขมันละลายหินอ่อนกินเข้าไปแล้วจะละลายในปาก ผู้สร้างแบรนด์รับประกันว่าเนื้อวัวโอมิของ Yuzu Suki ได้รับใบ Certificate รู้แหล่งที่มา





เข้ามา สามารถกินดิบจิ้มโชยุเป็นซาซิมิได้ ส่วนเนื้อวัวอีกงานที่สายเนื้อพลาดไม่ได้เลยคือ **Kagoshima Wagyu** เนื้อวากิวจากสายพันธุ์วัวดำเก่าแก่ของญี่ปุ่นที่เลี้ยงกลางธรรมชาติในเขตทาโกชิม่า ทางตอนใต้ของเกาะคิวชู เนื้อลายหินอ่อนระดับ A5 นุ่มที่สุด ละลายในปากในราคาที่เข้าถึงได้มากขึ้นอีกหน่อย แต่สำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อวัว ทางร้านก็มีเมนูที่ให้ความพรีเมียมไม่แพ้กัน ต้องสั่งเลย **Iberico Pork** หมูดำสายพันธุ์ที่เลี้ยงในสเปนและโปรตุเกส เป็นหมูที่มีรสชาติดีที่สุด มีไขมันแทรกในเนื้อประมาณ 25% ซึ่งเป็นไขมันดี มีโอเลอิคสูงเหมือนในน้ำมันมะกอก คอเลสเตอรอลต่ำ ได้ทั้งความอร่อยและสุขภาพดีไปพร้อม ๆ กัน น้ำซุปรองนี้ มีทั้งน้ำซุปลูกียากี้ น้ำซุปรดาชิ น้ำซุปรทงคัตสึ ที่ใช้เวลาในการเคี่ยวนานถึง 10 ชั่วโมง น้ำซุปรเต้าหู้ที่มีความเข้มข้นกลมกล่อมเข้ากับทั้งผักและเนื้อ หรือถ้าชอบแนวเผ็ดร้อนก็ต้องน้ำซุปรหมาล่า ทานคู่กับผักต่าง ๆ และเครื่องเคียงที่ทางร้านทำเอง ในส่วนของน้ำจิ้มของที่นี่มีความเด่นคือหอมกลิ่นส้มยูสุ ตรงตามชื่อร้านเลย โดยเฉพาะยูซุพอนสี หรือน้ำจิ้มงาก็จะกลิ่นหอมของน้ำมันพริกเล็กน้อย ให้รสชาติจัดจ้านถูกปากคนไทย ส่วนท่านที่ไม่ทานเนื้อวัวและหมู ทางร้านยังมี Jumbo Taraba ปูทาราบายะ และอาหารทะเลอื่น ๆ ให้เลือกอีกด้วย พร้อมเมนู Sushi Sashimi และข้าวหน้าต่าง ๆ อีกมากมาย [Low](#)



Yuzu Suki

- 📍 ชั้น 2 Siam Center
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.30 - 22.00 น.
- ☎ โทร. 02-077-5905
- 📱 @yuzusuki_th

การเดินทาง

- นั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสามย่าน สามารถต่อรถโดยสารประจำทาง หรือแท็กซี่ มาที่สยามเซ็นเตอร์ได้ ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที หรือนั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสวนจตุจักร แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS ลงที่สถานีสยาม



Health

TEXT : หนูมันนี่

1 เตรียมตัวอย่างไร ก่อน-หลังฉีดวัคซีน COVID-19

วัคซีนป้องกัน COVID-19 ก็เหมือนกับวัคซีนอื่น ๆ ที่ไม่ได้ให้ผลในการป้องกัน 100% ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของวัคซีนและการตอบสนองของแต่ละบุคคล โดยประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้ออยู่ที่ 60-90% แล้วแต่ประเภทของวัคซีน แต่คุณสมบัติสำคัญของวัคซีน COVID-19 ทุกตัวสามารถลดความรุนแรงของการป่วยหลังการติดเชื้อและการเสียชีวิตได้เกือบ 100% ซึ่งจะทำให้การต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลและการสูญเสียชีวิตลดลงได้อย่างมาก

เพื่อให้การรับวัคซีนได้ประโยชน์สูงสุด และป้องกันหรือลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เราจึงจำเป็นต้องเตรียมตัว เตรียมสุขภาพ เพื่อให้พร้อมสำหรับการฉีดวัคซีน

ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือมียาประจำที่ต้องรับประทาน ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวเสียก่อน
- ก่อนเข้ารับการฉีดวัคซีน 2 วัน ให้งดออกกำลังกายหนัก ๆ และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำใจสบาย ๆ หากเจ็บป่วย มีไข้ ไม่สบาย ให้เลื่อนการฉีดวัคซีนออกไปก่อนอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 500-1,000 CC (ประมาณ 3-5 แก้ว) ในช่วง 12 ชั่วโมง ก่อนฉีดวัคซีน เพื่อช่วยให้หลอดเลือดขยาย และงดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานอาหารให้เรียบร้อย หากมียารักษาโรคประจำตัวก็รับประทานได้เลย



ระหว่างเข้ารับการฉีดวัคซีน COVID-19

- สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด และเว้นระยะห่าง
- เตรียมเอกสารที่ต้องใช้ในการเข้ารับการฉีดวัคซีนให้พร้อม เช่น บัตรประชาชน ข้อมูลการลงทะเบียน เพื่อความสะดวกรวดเร็ว
- เจ้าหน้าที่ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย ความดันโลหิต และค่าออกซิเจนในเลือด

ก่อนรับการฉีดวัคซีน

- แนะนำให้ฉีดแขนข้างที่ไม่ค่อยถนัด สวมใส่เสื้อผ้าที่สะดวกต่อการฉีดวัคซีน หากมีโรคประจำตัว หรือมียาที่ต้องรับประทานประจำ ควรแจ้งพยาบาลก่อนรับการฉีดวัคซีน



หลังรับการฉีดวัคซีน COVID-19

- พักรอดูอาการที่โรงพยาบาลหรือจุดที่ฉีดวัคซีน 30 นาที หากมีอาการผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการรุนแรง เช่น ชักครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่และพบแพทย์ทันที
- พยายามอย่าเกร็งแขนข้างที่ฉีดวัคซีน หรือใช้แขนยกของหนัก ๆ อย่างน้อย 2 วัน
- ถ้ามีไข้ หรือปวดเมื่อยมาก ให้รับประทานยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม ได้ 1 เม็ด และรับประทานซ้ำได้โดยห่างกัน 6 ชั่วโมง (ห้ามรับประทานยาพวก Brufen, Arcoxia, Celebrex เด็ดขาด)
- เมื่อพักรอดูอาการครบ 30 นาที เจ้าหน้าที่จะทำการวัดความดันโลหิตอีกครั้งก่อนกลับบ้าน และเมื่อกลับบ้านแล้วยังต้องสังเกตอาการของตัวเองต่ออีก 48-72 ชั่วโมง
- หากพบอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ชักครึ่งซีก แขนขาอ่อนแรง ปากเบี้ยว ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

จากเข็มหนึ่งสู่เข็มที่สอง

หลังจากได้รับวัคซีนเข็มแรกแล้วก็ยังคงต้องเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับฉีดวัคซีนเข็มที่สองกระตุ้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการติดเชื้อหรืออาการป่วยรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เป็นเพียงปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อวัคซีนเท่านั้น และแม้ว่าจะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันต่อไปอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และล้างมือบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เรากลายเป็นผู้แพร่เชื้อแบบไม่มีอาการ ที่อาจจะเริ่มต้นเหตุให้ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน หรือผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อจากเราได้

Photo: pexels.com

Did You Know?



7 โรคควรรวัง! ที่มากับหน้าฝน

หน้าฝนมาเยือนอีกแล้ว นอกจากจะต้องตั้งการ์ดไม่ให้ตกเพื่อระวังโควิด-19 โรคติดต่อประจำฤดูฝนที่สามารถแพร่ระบาดได้ง่ายและรวดเร็ว ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในช่วงฤดูนี้เช่นกัน ซึ่งได้แก่

- โรคไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ไข้หวัดใหญ่
- โรคไข้หวัดธรรมดา เกิดจากแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ
- โรคต่อมทอนซิลอักเสบ ติดเชื้อทางระบบหายใจที่เกิดจากเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย
- โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการกินอาหารที่ไม่สะอาด มีสารปนเปื้อน
- โรคเยื่อตาอักเสบ การติดเชื้อไวรัสทำให้ตาแดง มีน้ำตาไหล
- โรคฉี่หนู ติดต่อกับบาดแผลและมีน้ำเป็นตัวนำพา จึงไม่ควรเดินในน้ำขัง
- โรคไข้เลือดออก มีุงกลายเป็นพาหะ แพร่พันธุ์ได้อย่างรวดเร็วในฤดูนี้



Photo: pexels.com

2 ลุยน้ำ ลุยโคลน อย่าประมาท! อาจติดเชื้อ “เมลิออยโดสิส”

เข้าหน้าฝนแบบจริงจัง บางวันฝนตกหนักจนถึงขั้นน้ำท่วม หลายคนต้องย่ำน้ำ ย่ำโคลน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนอาจเป็นอันตรายจากการติดเชื้อ “โรคมะลิออยโดสิส”



“โรคมะลิออยโดสิส” คืออะไร?

เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่พบในดินและน้ำช่วงหน้าฝน เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณมือและเท้าที่มีบาดแผล ส่วนกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อนี้ได้ง่ายคือ ชาวสวน คนหาปลา เกษตรกร รวมทั้งคนทั่วไปที่ออกไปทำงานช่วงหน้าฝน และคนที่ชอบปลูกต้นไม้ ต้องสัมผัสดินโคลน ย่ำน้ำเป็นเวลานาน โดยเฉพาะคนที่โรคประจำตัว ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

อาการเด่น ๆ ของโรคนี้นี้ ได้แก่ มีไข้สูงติดต่อกันเป็นเวลานานหลายวัน หายใจไม่สะดวก หอบ เหนื่อยง่าย บางคนมีอาการคล้ายปวดบวม หรือวิมโรค

แนวทางการป้องกัน

1. เลี่ยงสัมผัสดินและน้ำ เมื่อมีบาดแผลตามร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณมือและเท้า
2. สวมรองเท้าบูท ภูมิยาง กางเกงขายาว เมื่อต้องลุยน้ำ ลุยโคลน หรือปลูกต้นไม้
3. ล้างมือ ล้างเท้า อาบน้ำและฟอกสบู่ทันที หลังสัมผัสดินและน้ำ
4. ถ้ามีไข้ติดต่อกัน 5 วัน หรือมีแผลอักเสบเรื้อรัง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

Photo: mwg.aaa.com, gardeningknowhow.com

3 หยุด! “ติดจอ” สักแป็บ มาบริหารดวงตาไม่ให้เสื่อมก่อนวัย

จากรายงานสถิติ Thailand Digital Stat 2021 ของ We Are Social ฉบับล่าสุด พบว่า คนไทยใช้เวลาท่องอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยจากการใช้ทุกอุปกรณ์ประมาณ 9 ชั่วโมง/วัน จัดเป็นอันดับที่ 5 ของโลก และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ เพราะประชากรไทยมีโอกาสเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากขึ้นทุกปี ที่น่าเป็นห่วงมากกว่านั้นก็คือ “สุขภาพดวงตา” ที่แย่ง ๆ และเสื่อมเร็วกว่าอายุ เพราะถูกใช้งานอย่างหนัก พังหน้าจอก่อนเวลานาน ๆ

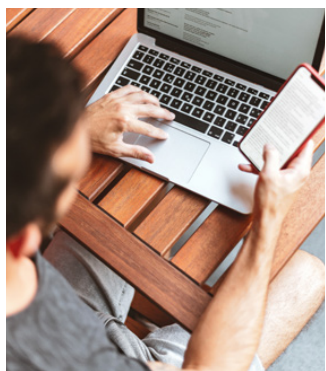
ใครรู้ตัวที่กำลังติดโซเชียล ใช้ชีวิตติดจอมากเกินไป 5 ชั่วโมงต่อวัน แค่นี้ก็ปวดตาสายตาทุก ๆ 30-45 นาที เพื่อช่วยลดอาการล้าของดวงตาอาจไม่เพียงพออีกต่อไป ลองใช้วิธีบริหารดวงตาแบบง่าย ๆ เพื่อเสริมกำลังช่วยชะลอความเสื่อม ลดความเสี่ยงการเกิดต้อกระจก วัณโรคตาเสื่อม จอประสาทตาเสื่อม เริ่มจาก

- ประคบน้ำอุ่นที่ดวงตาสัก 5-10 นาที หรืออาจใช้แผ่นเจลเย็นปิดตาสลับกันก็ได้
- นวดผ่อนคลายดวงตาเป็นวงกลม ช่วยแก้กล้ามเนื้อรอบดวงตาได้ผ่อนคลาย
- เพิ่มพื้นที่สีเขียวรอบ ๆ ตัว การมองต้นไม้ใบหญ้าจะช่วยลดความเครียดเหนื่อยล้า
- มองระยะไกล หยุดพักสายตาที่หน้าจอ มองออกไปนอกหน้าต่างจนสุดสายตา

แล้วหลับตาสักครู่ จะช่วยให้ดวงตาผ่อนคลาย

- จิบกลางวัน พักสายตากลางมือเที่ยงสัก 10-20 นาที มีประโยชน์ในการรีเฟรชสายตา สมอง และร่างกายได้เป็นอย่างดี
- กินผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีสูง มีประโยชน์ช่วยดูแลสุขภาพดวงตาโดยเฉพาะ

Photo: pexels.com



Health
Tips

คুমน้ำหนักสโตไลไทย ๆ ด้วย “เม็ดแมงลัก”

เม็ดแมงลัก สมุนไพรที่หลายคนรู้จัก มีลักษณะกลมยาว สีดำ เมื่อนำไปแช่น้ำจะสามารถพองตัวได้ถึง 45 เท่า และมีเมือกห่อหุ้ม มักนำมาใส่ในขนม น้ำแข็งไส วุ้น น้ำเต้าหู้ และเครื่องดื่มต่าง ๆ อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่างด้วย

- เป็นยาระบาย ช่วยในเรื่องของลดการท้องผูก หรือมีปัญหาในการขับถ่าย เนื่องจากเปลือกของเม็ดแมงลักเป็นสารเมือกหลังแช่น้ำ และยังมีกากอาหารที่หนาแน่น ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อุดจากระไม่เกาะลำไส้ ทำให้การขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

- เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน การพองตัวของเม็ดแมงลักจะทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลได้ช้าลง หมายความว่าร่างกายจะดูดซึมน้ำตาลได้น้อยลง

- เม็ดแมงลักช่วยขับคอเลสเตอรอลไม่ออกจากร่างกาย เม็ดแมงลักมีเส้นใยที่ช่วยดูดซับไขมันได้ เมื่อร่างกายไม่สามารถย่อยกลายไขมันได้ ไขมันไม่ตีจะถูกขับออกมาพร้อมกับเส้นใยของเม็ดแมงลัก และจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ด้วย

- เม็ดแมงลักสามารถช่วยควบคุมน้ำหนักได้ เพราะเม็ดแมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน พองตัวได้นาน ทำให้กินแล้วอิ่มท้องนานขึ้น และกินอาหารอื่น ๆ ได้น้อยลง

วิธีกินเม็ดแมงลักให้ได้ประโยชน์

ใช้เม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 แก้วใหญ่ แยกเม็ดพองเต็มที่ ถ้าจะกินเพื่อลดน้ำหนัก ให้กินก่อนอาหาร แนะนำให้กินในมื้อเย็น แต่ถ้าใช้เป็นยาระบายให้กินก่อนนอน จะทำให้การขับถ่ายดีในตอนเช้า

ข้อควรระวังในการกินเม็ดแมงลัก

- การแช่เม็ดแมงลักจะต้องแช่ให้พองตัวเต็มที่ หากกินเม็ดแมงลักที่ยังพองตัวไม่เต็มที่เข้าไป จะทำให้เม็ดแมงลักไปดูดซับน้ำในกระเพาะ ทำให้มีปัญหาเรื่องการย่อยอาหารและทางเดินอาหาร เม็ดแมงลักอาจจับตัวเป็นก้อนอุดตันในลำไส้ ทำให้เกิดลำไส้อุดตันและมีอาการท้องผูกได้

- ไม่ควรกินเม็ดแมงลักทุกมื้อ จะทำให้เราได้รับสารอาหารอื่น ๆ ไม่เพียงพอ แนะนำให้กินวันละ 1 มื้อ

- คนที่ลดน้ำหนักด้วยการกินเม็ดแมงลัก ต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารด้วย เนื่องจากเม็ดแมงลักไม่ได้ช่วยเรื่องการเผาผลาญแต่อย่างใด *(ew)*

Photo: wellness-trends.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 Beauty Tips & Tricks ใช้ครีมกันแดดแล้วทำไมยังหน้าคล้ำ ผิวเกรียม?

แม้จะเป็นหน้าฝน แต่กลางวันก็ยังแดดเปรี้ยงสุด ๆ สาว ๆ อย่าลืมทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านทุกวันให้เป็นกิจวัตรที่ควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพผิวที่ดีด้วยล่ะ... แต่มีหลายคนสงสัยว่าทำไมทาแล้วผิวก็ยังดูหมองคล้ำ บางรายถึงขั้นเหี่ยวแห้งไหม้เกรียม เนื่องจากถูกแดดเผา ไม่ได้ผลตามที่บอกไว้ในฉลาก ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ ที่มักทำให้การทาครีมกันแดดของคุณไม่ได้ผลก็คือ

- **ครีมกันแดดเสื่อมคุณภาพ** เช่น ทิ้งไว้นานเกิน 2 ปี ทำให้สารที่ช่วยในการต่อต้านรังสียูวีเสื่อมสภาพ ดังนั้นควรเก็บครีมกันแดดหลังเปิดใช้แล้วไม่เกิน 2 ปี หรือตรวจสอบว่าทางร้านเก็บผลิตภัณฑ์ก่อนขายมานานเท่าไร ดูได้จากวันเดือนปีที่ผลิตก่อนซื้อมาใช้
- **จัดเก็บครีมกันแดดไม่ถูกวิธี** บางคนเก็บครีมกันแดดไว้ในที่มีอุณหภูมิสูงเกินไป หรือในที่ที่มีความร้อนหรือแสงแดดส่องเข้ามาถึง ทำให้ครีมกันแดดนั้นเสื่อมสภาพเร็วกว่ากำหนด เมื่อนำมาใช้จึงไม่ปกป้องผิวได้ดีเท่าที่ควร
- **ทาครีมกันแดดไม่ถูกวิธี** บางคนทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านทันทีโดยที่เนื้อครีมยังไม่ซึมสู่อินซันผิวหนัง เมื่อถูกแดดเผาสารที่ช่วยป้องกันก็ระเหยออกไปหมดและไม่สามารถปกป้องผิวจากแสงแดดนั้นได้ ดังนั้นจึงควรทาครีมกันแดดก่อนออกแดดอย่างน้อย 30-40 นาที



- **เลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF ไม่เหมาะกับผิว หรือการใช้งาน** สาวบางคนคิดว่าการเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ๆ จะช่วยให้ปกป้องผิวจากรังสียูวีได้ดี ขณะที่ชีวิตประจำวันไม่ได้ออกไปเจอแสงแดดแรง ๆ จึงไม่เกิดประโยชน์อะไร และอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองของสารเคมีบนผิวหนังได้ จนทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองได้ง่าย นอกจากนี้การเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ๆ ไม่เหมาะกับผู้ที่ผิวบอบบาง และคนที่ผิวมีเหงื่อออกมาก ๆ หรือชอบเล่นกีฬา ควรจะใช้ครีมกันแดดที่กันน้ำได้จะดีที่สุด

Photo: pinterest.com



2 Beauty on Instagram โชว์ผิวงามฉ่ำว้าว! ฝรั่งพรวาละองฝน



Renée Loiz @reneeloizmakeup เซเลบริตี้เมคอัพอาร์ติสต์ชื่อดังแห่งลอสแอนเจลิส กล่าวในเว็บไซต์ Who What Wear ว่า เทรนด์การเผยผิวจริงเหมาะสมมากสำหรับสาวเอเชียในช่วงซัมเมอร์นี้ โดยให้ความสำคัญกับขั้นตอนการดูแลผิว ด้วยเทคนิคการทำความสะอาดแบบสามชั้น เพื่อสร้างผิวที่ดูใสสะอาด เริ่มจากลงคลีนซิ่งแล้วนวดให้ซึมสู่อินซันผิวโดยไม่ต้องล้างออก จากนั้นเพิ่มสครับและนวดโดยเน้นที่จมูก คาง และหน้าผาก ที่มีมลพิษอุดตันเครื่องสำอางสะสมอยู่จำนวนมาก จากนั้นใช้มาร์กแบบติที่ออกซ์ช่วยขจัดสิ่งสกปรกออกไป ทำให้ผิวนุ่มและชุ่มชื้น

เคล็ดลับง่าย ๆ คือ ทิ้งผลิตภัณฑ์ทั้งสามไว้ 5 นาทีแล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำเย็น และซับหน้าให้แห้ง รีเฟรชผิวด้วยสเปรย์ฉีดหน้า ปิดท้ายด้วยการลงน้ำมันบำรุงผิวหน้าแล้วกดเบา ๆ ลงบนผิวเพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและการดูดซึม ทำแบบนี้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อผิวที่ดีที่สุดในโดยไม่ต้องแต่งหน้า

Photo: Instagram, pexels.com



3 Beauty Secrets เสกดวงตาใส สวยปัง! ดังหญิงอินโนเซนส์

สถานการณ์โรคระบาดทำให้ต้องใส่หน้ากากเป็นส่วนใหญ่ ดวงตาจึงยิ่งกลายเป็นจุดสนใจที่หลายคนให้ความสำคัญ และโดดเด่นมากที่สุด

สาว ๆ สามารถสนุกกับการเลือกเขียนอายไลเนอร์และมาสคาร่าตามหลักการแต่งหน้าโดยรวมได้ ไม่ว่าจะเป็นการเขียนอายไลเนอร์เส้นใหญ่เขียนแบบกราฟิก หรือเขียนทั้งขอบตาบนและล่างแบบยุค 90s ไปจนถึงการใช้อายไลเนอร์และมาสคาร่าสีสันสดใส รวมทั้งการปิดมาสคาร่าเพียงอย่างเดียวโดยไม่เขียนอายไลเนอร์ สำหรับผู้ที่ต้องการลุคแบบธรรมชาติ อีกหนึ่งเทรนด์ที่น่าจะมีให้เห็นมากขึ้นเรื่อย ๆ คือการลงกลิตเตอร์บริเวณขอบตาล่าง

ส่วนทริคง่าย ๆ ที่จะช่วยให้ดวงตาดูสดใสยิ่งขึ้น คือการใช้วาสลีน (ที่เราใช้ทาปากนี่แหละ) ทาบาง ๆ ทัวเปลือกตาได้ลุคที่เปลือกตาดูฉ่ำ ๆ วาว ๆ ตาจะดูเฟรชขึ้นอัตโนมัติ...ลองดูค่ะ

Photo: pinterest.com





4 Hair Talk! ไทร้ผมสวยเป๊ะ โนแคร์ แม้วันฝนตก

หน้าฝนแบบนี้สาว ๆ มักมีปัญหาในการไทร้ผมให้อยู่ทรงมากกว่าปกติ ไทร้เสร็จไม่ทันเท่าไรก็พองชี้ฟูเป็นสิงโต ที่เป็นแบบนี้เพราะเส้นผมของเรามีความอ่อนไหวต่อการเปลี่ยนแปลงจากความชื้นในอากาศ เส้นผมจะดูดความชื้นในอากาศ ทำให้เส้นผมพองขึ้น และเหนียวเหนอะ ไม่เรียบสลวย

- **ให้ไทร้ผมโดยการค่อมอง** การไทร้ขึ้นจะทำให้ผมฟู วิธีเป่าก็คือไทร้ไปในทิศทางเดียวกัน แต่ไม่ควรไทร้ด้วยความร้อนตลอดเวลา มันยิ่งทำให้ผมแห้งและฟูหนักกว่าเดิม ลองเป่าด้วยลมร้อนสัก 5 นาที จากนั้นค่อยจบด้วยไทร้เย็น แค่นี้ก็ลดปัญหาผมชี้ฟูได้ระดับนึงแล้ว
- **ต้องแน่ใจว่าผมแห้งสนิทจริง ๆ** หากไทร้ผมไม่แห้งสนิท ยังมีความชื้นเหลืออยู่ ผมจะลึบตัวและเริ่มชี้ฟู ควรใช้นิ้วลูบเส้นผมให้ทั่วเพื่อเช็คอีกที พร้อมกับลือกผมจากความชื้นด้วยเซรั่มที่ช่วยจัดแต่งผมให้เรียบตรงไม่ชี้ฟู ช่วยเคลือบบำรุงเกล็ดเส้นผมให้แข็งแรง เส้นผมยาวตรงเรียงเส้นสวยสุขภาพดี
- **คลุมผมไม่ให้เปียก** เวลาอาบน้ำให้ใส่หมวกอาบน้ำเพื่อรักษาทรงผมเอาไว้ หรืออาจจัดแต่งทรงอีกครั้งด้วยการโรยแชมพูแบบแห้งที่โคนผม หรือไทร้เพิ่มด้วยการใช้หวีแปรงบวมวนกับไทร้เป่าผม

- **ใช้สเปรย์ฉีดผมเบา ๆ แล้วปล่อยให้แห้ง** อย่าใช้นิ้วสางหรือหวีผมซ้ำลงไปอีก จะทำให้ผมเสียการสปริงตัวและทำให้ผมดูเปียกขึ้นได้
- **อย่าแคะต้อง** กฎหนึ่งข้อสำหรับการรักษาทรงผมที่ไทร้แล้วคือ อย่าเอามือไปจับอีก หลายคนคงปลื้มใจที่มีผมเรียบสลวยเข้ารูปจนเผลอลูบล้างผมบ่อย ๆ แต่คุณควรระวังใจไว้ดีกว่า เพราะมือของคุณจะทำให้ผมมันเยิ้มและเสียทรงได้ง่าย ๆ
- **แต่งเติมเสริมทรง** เพื่อรักษารูปทรงผมให้สวยอยู่ทรงได้หลาย ๆ วัน คุณต้องแต่งเติมทรงผมเป็นระยะ ๆ เส้นผมด้านหน้าเป็นส่วนที่จะเสียทรงหรือยุ่งเหยิงได้ง่ายกว่าส่วนอื่น ลองใช้ที่รีดผมเพื่อทำให้ผมส่วนที่เริ่มม้วนงอหรือหยิกยุ่งดูเรียบขึ้น และก่อนการไทร้ผมครั้งต่อไป อย่าลืมใช้เครื่องรีดผมกับผมบริเวณกระหม่อมกลางศีรษะด้วย หากต้องการให้ผมของคุณดูสวยเนียนอยู่หลายวัน

Photo: freepik.com

5 อยู่กับฉันทาน ๆ หน้อยนะ เครื่องสำอางจ๋า

ผู้หญิงกับความงามถือเป็นของที่ติดมาคู่กัน จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมสาว ๆ ถึงชอบซื้อและใช้เครื่องสำอางมาบำรุงปรุงแต่งความงามให้ตัวเองเป็นประจำแทบจะทุกวันมิเว้นว่าง

แต่ในช่วงสถานการณ์แบบนี้ ประหยัดรายจ่ายอะไรได้ก็ควรประหยัด การใช้ของอย่างคุ้มค่าคุ้มราคา สาว ๆ จึงควรใส่ใจในการเก็บรักษาเครื่องสำอางสุดเลิฟของคุณให้คงคุณภาพและใช้ประโยชน์ได้เนิ่นนานไว้ด้วย


- เปิดฝาต่อเมื่อต้องการใช้เท่านั้น และหลังจากเปิดใช้แล้ว ปิดฝาให้สนิททุกครั้ง
 - หากพบว่าผลิตภัณฑ์มีรอยแตก ต้องรีบใช้ให้หมด
 - ถ้าเนื้อผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีหรือกลิ่นเปลี่ยนไป โยนลงถังขยะได้เลย
 - ถ้าขึ้นไธเป็นประเภทที่หมดอายุเร็ว ควรเก็บรักษาไว้ที่เย็น แห้ง และมีดแทนนั้น
 - หรือนำเครื่องสำอางไปผสมน้ำให้เจือจาง หรือนำผลิตภัณฑ์สองชนิดมาผสมกัน ยกเว้นผลิตภัณฑ์บางชนิดผสมได้ เมื่อมีการระบุเอาไว้ในฉลาก
 - อย่าสัมผัสเนื้อครีมหากไม่ได้ล้างมือเด็ดขาด ควรใช้ช้อนเล็ก ๆ ตัก
 - เมคอัพประเภทมาสคาร่าและอายไลเนอร์ เวลาใช้อย่าดึงแปรงเข้า-ออกจากขวดซ้ำ ๆ จะทำให้อากาศเข้าไปข้างใน หมดอายุไวยิ่งขึ้น
 - อุปกรณ์แต่งหน้าทุกอย่าง ไม่ว่าจะ พังค์ ฟองน้ำ แปรงหรือฟู่กัน ควรให้สะอาดอยู่เสมอ หมั่นทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือแชมพูอ่อน ๆ และผึ่งลมให้แห้งก่อนนำมาใช้
- ถ้าอยากมีเครื่องสำอางดี ๆ เพิ่มความสวยให้เราไปอีกนาน ๆ ก็ควรปฏิบัติจนเป็นนิสัยนะจ๊ะ 

Photo: freepik.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe



“ชม” แบบไหนให้รื่นหู ไร้ศัตรู สร้างมิตร

ในสังคมก้มหน้า รักขาระยะห่าง ท่ามกลางความเครียดแบบนี้ เพียง “คำชม” และคำ “ขอบคุณ” ง่าย ๆ ก็สามารทำให้ผลลัพธ์ดีเกินคาดในการสร้างความสงบสุขและโลกที่สวยงามขึ้น นี่คือเคล็ดลับที่จะช่วยให้การชมและรับคำชมสร้างผลดีทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ

- **มีความจริงใจ** ถ้าไม่ชอบจริง ๆ อย่าพูดอะไรเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ การชมทุกคนรวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า จะทำให้คำขมนั้นดูเบาหวิวไร้แก่นสาร
- **หาประโยคเหมาะ ๆ** ถ้าเพื่อนถามว่าเธอดูเป็นยังไงสำหรับเสื้อผ้าลูนี่ ขณะที่คุณไม่ชอบชุดของเธอ ให้เปลี่ยนมาแสดงความเห็นในสิ่งที่คุณชอบแทน เช่น “ทรงผมสวยดี” เป็นต้น
- **รับคำชมแบบเดียวกับการรับของขวัญ** มีใครบ้างที่ปฏิเสธของขวัญ ดังนั้นถ้าใครสักคนมีน้ำใจให้คำชมเขยแก่คุณ ก็อย่าทำให้ความมีน้ำใจของเค้าเป็นสิ่งที่ไร้ค่า ก็แค่บอกไปว่า “ขอบคุณจ้า” จบ!
- **คำชมไม่ใช่ขุมเมอแรง** เมื่อมีใครสักคนชมคุณ ก็เป็นธรรมดาที่คุณอาจจะอยากตอบแทนเขากลับไปบ้าง แต่จริง ๆ ไม่จำเป็นหรอก การตอบกลับทำนอง “คุณก็สวยเหมือนกัน” จะฟังดูแสบแสร้ง แม้คำพูดนั้นจะเต็มไปด้วยความจริงใจแค่ไหนก็ตาม
- **รับคำชมแบบไม่จริงใจด้วยรอยยิ้ม** ถ้าให้แสบอยู่ก็อาจจะ “ยิ้มด้วยตา” พร้อมกับเอียงคอพยักหน้ารับคำเขา ๆ มีใครบ้างไม่เคยได้รับคำชมหวานหูที่อาบด้วยยาพิษชวนให้คุณปรืดแตก ทางออกที่ดีที่สุดคือแค่ยิ้มรับและกล่าวขอบคุณให้จบ ๆ ไป

ระวังความหวังดีจาก “ช่วย” จะกลายเป็น “เผือก” ซะจั้น!

ร้อน ๆ แบบนี้ โปรระวังไว้ชนิดนี้ ก่อนจะยุ่งเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่นหรือแม้แต่กลุ่มเพื่อนของเราเอง นี่คือนิสัยที่ควรใส่ใจเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองหน้าแตก!



- ใช้หมองตรองดูว่าสถานการณ์นั้นเหมาะจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับหรือไม่ หยุดคิดแป๊บ 2-3 นาที ว่าเรื่องที่เรากำลังจะไปช่วยเค้า นั้นนะ เจ้าตัวเค้าสามารถทำหรือแก้ปัญหาเองได้หรือเปล่า อันนี้สำคัญมาก
 - ไม่ขัดข้องที่จะรับฟังปัญหาของคนอื่น トラบเท่าที่เราสามารถห้กห้ามใจที่ไม่แนะนำพวกเขาว่าควรทำอะไร ยิ่งง ฝายใดฝายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายอาจรู้สึกดีขึ้นเพียงแค่ว่าเราคอยรับฟังเฉย ๆ แต่ระวังพวกที่เอาแต่บ่นและมัวนั่งมเพื่อหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาด้วยละ
 - โบายเรื่องให้คนที่เกี่ยวข้องจัดการกันเอง พาตัวเองออกมาจากตรงนั้นซะด้วยการนิกขึ้นมาได้อย่างกะทันหันว่าเราเองมีสิ่งที่จะต้องทำค้างอยู่ ขอชิงนะจ๊ะ
 - รอดูท่าทีอยู่ห่าง ๆ และยินดีถ้าพวกเขาจะหาทางออกได้ด้วยวิธีของตัวเอง รวมทั้งปล่อยให้เค้าอยู่กับปัญหานั้นสักพัก
 - การห้ามใจไม่ยุ่งเรื่องชาวบ้านอาจทำให้รู้สึกอึดอัดได้ในบางครั้ง แต่มันก็จะผ่านพ้นไป และคนอื่นก็จะชอบใจเราที่ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้
- บางทีการอยู่เฉย ๆ บ้างก็ช่วยให้ชีวิตไม่วุ่นวาย แถมจิตใจสบายได้เหมือนกันนะ

สิ่งที่ต่อไปนี้ อย่าหากำ! ยามทะเลาะกับคนรัก

แม้ผู้เชี่ยวชาญจะยืนยันว่า เราสามารถทะเลาะกับคนรักได้ทุกอย่างเพื่อช่วยชาร์จแบตเตอรี่ความรัก แต่เทคนิคร้าย ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ควรนำมาใช้ในยามที่ทะเลาะกันเลยเด็ดขาด ดีไม่ดีเรื่องจิบ ๆ อาจกลายเป็นเรื่องถึงขั้นแตกหักกันเลยทีเดียว

- โยนความผิดให้เขา
- ยกเอาจุดอ่อนหรือปมด้อยของเขาขึ้นมาพูด
- ขุดเรื่องเก่าขึ้นมาพูดเป็น “ครั้งที่ล้าน”
- คำหึงกลับปกลับไปกลับมา
- อาละวาดโยนหรือทุ่มข้าวของใส่กัน
- ใช้คำหยาบคาย ต่ำละ
- ไม่ยอมมีเซ็กซ์ด้วย
- พาดพิงไปถึงพ่อแม่ญาติพี่น้องหรือเพื่อนของเขา
- มินใส่ ไม่พูดด้วย
- พยายามทำตัวเป็นผู้เสียสละ (มันไม่ได้ผลหรอก คุณก็รู้)

อย่าให้บทสรุปของความรักจบลงที่การแตกหักด้วยเรื่องเล็ก ๆ เลยนะ... *Love*

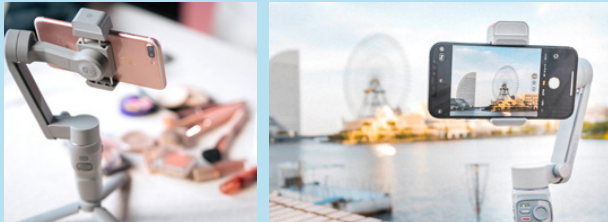


ไม้กันสั่น เพิ่มไฟสว่าง ถูกใจสายเซลฟี่

Zhiyun Smooth Q3 ครั้งแรกที่ไม่กันสั่นมีไฟใส่มาให้ สามารถปรับได้ถึงสามระดับ เพิ่มความสว่างให้หน้าเสื่อก ออรัมาเต็ม! เอาใจสายทำคอนเทนต์ สายรีวิว สายบิวตี้ยุคนี้ ช่วยให้ถ่ายได้ทั้งแนวตั้ง แนวนอน แกลมในแอปฯ ยังมีโหมดให้เลือกเพียบ

Smooth Q3 ไม้กันสั่นรุ่นใหม่ล่าสุดของ Zhiyun แบนด์ที่คลุมวางใจในเรื่องอุปกรณ์เสริมในการถ่ายบันทึกภาพด้วยสมาร์ตโฟน เปิดตัวมาด้วยการผสมผสานข้อดีของแต่ละรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการเก็บแบบสไลด์ของรุ่น SmoothXS การทำงานสามแกนของ Smooth Q2 และยังเพิ่มออปชั่นให้สามารถรับน้ำหนักและขนาดของโทรศัพท์ได้เยอะขึ้น พร้อมทั้งเพิ่มไฟ LED ที่สามารถหมุนได้รอบตัว และปรับกำลังไฟได้ ในราคา 3,100 บาทที่สามารถเข้าถึงกันได้ทุกคน

Photo: fotonordic.fi



4 แพลตฟอร์ม "Smart Farmer" นักปลูกสายกรีนห้ามพลาด!

ในช่วงสถานการณ์วิกฤตโควิด-19 อยู่บ้านนาน ๆ ไม่ค่อยได้ออกไปไหน หลายคนหันมาลงมือปลูกผัก บางคนถึงขั้นเบนเข็มไปเป็นเกษตรกรมือใหม่ สายดิจิทัล เรามี 4 แพลตฟอร์มที่น่าสนใจ เพื่อความยั่งยืนของเกษตรกรรมไทย โดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) หรือ NIA มาฝาก

1. เนเจอร์ฟู้ด Nature Food

จากแนวความคิด "Organic is the Future" ทำให้แบรนด์ เนเจอร์ฟู้ด ใส่ใจกับอาหารที่มีการผลิตแบบดูแลทั้งระบบ หรือ From Farm to Table เริ่มตั้งแต่การปลูก เก็บเกี่ยว แปรรูป ไปจนถึงบรรจุ ก่อนส่งถึงผู้บริโภคให้ได้มาตรฐานปลอดภัยจากสารเคมีและสารพิษ ลดการทำลายสมดุลธรรมชาติ เพื่อความสุขและสุขภาพที่ดีของทั้งเกษตรกรและผู้บริโภค

2. บินดีอะกริเทค

หมดปัญหาภาพถ่ายที่ดินแบบเก่า ๆ ไม่คมชัด ด้วยภาพถ่ายจากการบินโดรนของบินดีอะกริเทค บริการทำแผนที่ความสมบูรณ์ของพืช ซึ่งจะช่วยให้เกษตรกรทราบถึงปัญหาภายในแปลงก่อนที่ปัญหาจะลุกลามได้เหมือนเห็นด้วยตา บริหารงานโดยวิศวกรที่วิจัยโดรนขึ้นเอง และให้บริการด้วยบุคลากรที่มีประสบการณ์ ทำให้สามารถบริหารจัดการแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยขอนแก่นในการพัฒนา AI เพื่อประมวลผลจากภาพแผนที่ออกมาเป็นข้อมูล เพื่อการประเมินจำนวนผลผลิตได้อย่างแม่นยำ และปริมาณความหวานได้



3. Smart Organic Greenhouse

เทคโนโลยีบริหารจัดการโรงเรือนอัจฉริยะเกษตรอินทรีย์ ที่จะช่วยให้เกษตรกรสามารถทราบได้ว่าควรปลูกพืชชนิดใดที่เหมาะสมกับตนเอง ทำให้ปลูกพืชได้ง่าย ปราศจากสารเคมี ลดแรงงาน นำเสนอข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงเชื่อมโยงข้อมูลและควบคุมระบบในโรงเรือนผ่านแอป

4. Herbs Starter

แพลตฟอร์มตอบโจทย์ความต้องการเกษตรกรครบวงจร ต่อยอดจาก "Hub of Herbs" มาพร้อมรูปแบบบริการ 4 ด้าน คือ การประเมินศักยภาพและความพร้อมในการทำธุรกิจ การวางแผนและพัฒนาผลิตภัณฑ์ การทำข้อมูลและสร้างเรื่องราวของชุมชนให้มีอัตลักษณ์ที่น่าสนใจ และการตลาดประชาสัมพันธ์ และช่องทางการจัดจำหน่าย ไปจนถึงการรับรองมาตรฐานอินทรีย์ ในประเทศและต่างประเทศได้ ใครสนใจสตาร์ทอัพไหนอย่าลืมหาคัดติดตาม!!! *Lea*

Photo: smartfarmingconference.com

สาวก Apple Music ฟังเพลงกระหน่ำกับ Lossless

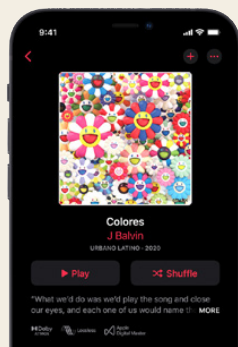


Apple ประกาศเปิดตัวคุณภาพเสียงระดับขั้นแนวหน้าของวงการสำหรับสมาชิก Apple Music โดยการเพิ่มระบบเสียงตามตำแหน่ง หรือ Spatial Audio พร้อมการรองรับ Dolby Atmos ขณะเดียวกันเป็นการเปิดโอกาสให้ศิลปินได้สร้างสรรค์ประสบการณ์ด้านเสียงที่เต็มอ้อมสมจริงสำหรับแฟนเพลงด้วยเสียงแบบหลายมิติที่ชัดเจนทุกรายละเอียด

นอกจากนี้สมาชิก Apple Music ยังสามารถฟังเพลงกว่า 75 ล้านเพลงจากแคตตาล็อกในเสียงแบบ Lossless อย่างที่ศิลปินตั้งใจสร้างสรรค์ในห้องบันทึกเสียง โดยที่สมาชิกจะได้พบกับคุณสมบัติใหม่ ๆ เหล่านี้ได้ตั้งแต่เดือนมิถุนายนเป็นต้นไป โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม นอกจากนี้ Apple ยังใช้ ALAC (Apple Lossless Audio Codec) เพื่อรักษาทุกรายละเอียดของไฟล์เสียงต้นฉบับไว้อย่างสมบูรณ์แบบ ทำให้สมาชิก Apple Music สามารถเต็มอ้อมกับเสียงเพลงอย่างเต็มที่ที่ศิลปินได้สร้างสรรค์ไว้ในห้องบันทึกเสียงทุกประการ

อย่างไรก็ดี ในช่วงเปิดตัวจะมีแทร็คในระบบเสียงตามตำแหน่งพร้อม Dolby Atmos ให้ฟังหลายพันแทร็ค และจะมีแทร็คใหม่เพิ่มขึ้นอีกเรื่อย ๆ

Photo: technado.com



Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษช่วงนี้ทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือให้การสนับสนุน อยากไปท่องเที่ยวแต่ก็ยังไม่ไปไหนได้ไม่สะดวก **การงาน** เป็นช่วงของการสื่อสารทางออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ ผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบหมายงานให้รับผิดชอบ ติดต่อกับทางไกลระวังอาจมีปัญหาทางด้านการสื่อสาร **การเงิน** มีเกณฑ์ของการซ่อมแซมรถยนต์ยานพาหนะ หรือออกรถใหม่ มีโชคลาภจากเลขรถ/เลขบ้านที่อาศัย **ความรัก** คนโสดจะมีคนชักชวนมาให้ได้เรียนรู้ศึกษานิสัย คนมีคู่ ออกมาปรับปรุงบ้านใหม่หรือวางแผนจะซื้อบ้านใหม่ขยับขยายที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ จุกเสียดแน่น



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเป็นช่วงที่ต้องทำอะไรแทนผู้หลักผู้ใหญ่ตามคำไหว้วาน หรือตามคำสั่ง มีเกณฑ์เดินทางระยะสั้น ๆ ค่อนข้างบอย **การงาน** การติดต่อประสานงานจะได้ปฏิวัติเข้ามาช่วยเหลือและจะนำโอกาสหรือช่องทางใหม่ ๆ มาให้ ติดต่อผ่านผู้หญิงหรือให้ผู้หญิงช่วยจะรวดเร็วขึ้น **การเงิน** ได้มากี่จ่ายออกไปในเดือนนี้ แต่ก็ยังคงหมุนเวียนไปได้ ยังไม่มีเหลือเก็บเท่าไร บางท่านก็อาจจะมียาได้เพิ่มเติมมากขึ้นมากกว่าเดิม **ความรัก** คนโสด คนที่คุย ๆ กันอยู่มีโอกาสนพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่ วางแผนจะทำธุรกิจหรือลงทุนร่วมกัน **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เป็นเวลาเพราะอาจทำให้เวียนศีรษะ บ้านหมุน ปวดเมื่อย



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนคิดอยากลงทุนหรือร่วมหุ้นทำธุรกิจกับรุ่นน้องคนรู้จัก มีเกณฑ์ของการซื้อรถใหม่ หรือนำรถไปเช่าศูนย์ **การงาน** มีเกณฑ์การขยับขยายเปลี่ยนแปลง คุณมีสิทธิ์จะได้ทำงานที่ใหม่ตามที่ตั้งใจไว้ **การเงิน** จะใช้จ่ายไปกับเรื่องภายในบ้าน คนใกล้ชิดจะนำปัญหามาให้ ทำให้ต้องมาร่วมกันรับผิดชอบ **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนหรือคนรักเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน และอาจมีโอกาสได้สานสัมพันธ์กัน คนมีคู่ อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ที่เคยไป **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเมื่อยข้อเท้า ความดัน



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้มีโครงการตั้งใจอยากเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ มากกว่าหนึ่งอย่าง คนรักหรือคนใกล้ชิดคอยสนับสนุน **การงาน** จะได้รับการติดต่อหรือการสนับสนุนจากลูกค้าเก่าที่เคยติดต่อ มีเกณฑ์เรื่องเอกสารสัญญาต่าง ๆ **การเงิน** มีโชคมีลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ เลขที่บ้าน การติดต่อเจรจาจะสำเร็จราบรื่น จะได้รับเงินจากทางไกล **ความรัก** คนโสดจะได้เจอคนถูกใจ อาจเป็นคนอายุมากกว่า หรือเคยแต่งงานมาแล้ว คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ครอบครัวยุ่กันพร้อมหน้าพร้อมตา จะได้รับข่าวดีจากบุตรบริวาร **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์สิ่งที่คิดที่ตั้งใจไว้สำหรับโปรเจกต์งานต่าง ๆ จะได้เริ่มต้นทำในเดือนนี้ พิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ มีโอกาสของการเซ็นเอกสารสัญญา **การงาน** ตำแหน่งหรืองานที่ตั้งใจทำจะราบรื่น แต่ก็ต้องใช้ความละเอียดในการตรวจสอบงานอีกครั้งว่าครบถ้วนเรียบร้อยดีหรือไม่ **การเงิน** ระวังการใช้จ่ายของตัวเองสักนิด อาจมีค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า อย่าพึ่งมันใจกับเงินที่ยังไม่ได้อยู่ในมือ **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจ ดวงอุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน คนมีคู่ คนรักจะนำสิ่งที่ดีหรือให้การสนับสนุน **สุขภาพ** เคืองตา ปวดเมื่อยตามข้อ ปวดหลัง ปวดเอว



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์อาจมีความรู้สึกกดดันจากผู้หลักผู้ใหญ่ จะทำอะไรก็ไม่สะดวก อย่างไรก็ตามต้องการ คงต้องรอเวลาสักนิด **การงาน** จะได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน งานจะราบรื่นขึ้นจากการช่วยเหลือของบริวารที่อายุน้อยกว่าชักชวน **การเงิน** เดือนนี้รายรับอาจยังไม่เป็นที่น่าพอใจ อาจต้องมองหาช่องทางใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มรายได้ ท่านที่ติดต่อกับธุรกรรมด้านการเงินจะสำเร็จดีแต่จะได้อุดหนุนที่หวังไว้เล็กน้อย **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระวังอารมณ์กันสักหน่อย มีปัญหาควรหันหน้าพูดคุยปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** ปัญหาปวดหลังจากการนั่งทำงานนาน ๆ ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีความคิดได้ไอเดียใหม่ ๆ มาแต่ก็ยังไม่ลงตัว ยังคงต้องรอไปอีกสักพัก ช่วงนี้สิ่งของอะไรไปควรอ่านข้อมูลให้รอบคอบก่อน เพราะอาจได้ของไม่ตรงตามความต้องการ **การงาน** เป็นช่วงติดตามผลงาน ยังไม่เห็นผลชัดเจนเกิดความลังเลใจไม่กล้าพูดกล้าคุย **การเงิน** การติดต่อธุรกรรมทางการเงินจะราบรื่น มีเกณฑ์ของการตกลงทำสัญญาร่วมลงทุน **ความรัก** คนโสดยังลังเลไม่กล้าตัดสินใจหรือยังไม่แน่ใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หรืออาจเกิดความเข้าใจผิดกัน มีปัญหาควรหันหน้าพูดคุยกันจะดีกว่า **สุขภาพ** คิดมาก กังวล นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยเอว ปวดข้อเข่า



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกจะทำอะไรไม่ควรรีบร้อนเกินไป หากเกิดไอเดียใหม่ ๆ ก็ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วนถี่หรือขอคำปรึกษากับคนภายในครอบครัวก่อนจะได้ทางออกที่ดีมาก **การงาน** มีเกณฑ์ต้องเดินทางเพราะงาน หรือการติดต่อกับทางไกล การเดินทางปลอดภัยแต่ก็อย่าประมาท **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับบุตรบริวารหรือลูกน้อง ว่าจะไม่ให้หรือไม่ช่วย สุดท้ายก็จะใจอ่อนกับคนที่มาขอหยิบยืม **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุยใกล้ชิดสนิทสนม คนมีคู่ มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีเวลาให้กันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะที่หัวไหล่



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูช่วงนี้จะทำอะไรจะได้คนรักหรือคนใกล้ชิดคอยสนับสนุนช่วยเหลือ แต่ให้คนภายในบ้านระมัดระวังตัวกันสักหน่อย ไปไหนมาไหนอย่าไว้ใจใคร เพราะโควิดกำลังระบาดหนัก **การงาน** เป็นช่วงรอจังหวะและโอกาส ไม่ควรรีบร้อนตัดสินใจอะไรอีกสักนิดจะดีมาก **การเงิน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน จะได้รับการอุปถัมภ์โดยไม่ต้องทำอะไร มีคนคอยจัดการให้ทุกอย่างเรียบร้อย **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ของการสละเสียด คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็ต้องรักษาระยะห่างด้วยนะ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่น วิตกกังวลใจ



ราศีมีถกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมีถกรจะได้พบผู้หลักผู้ใหญ่ที่นับถือโดยบังเอิญ มีเกณฑ์ของการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย จะเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนควรตรวจสอบให้รอบคอบ **การงาน** งานที่ติดขัด หรือยังคิดไม่ออกก็จะมีคนมาให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อหาหนทางแก้ไข **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ ควรขอคำปรึกษากับผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี **ความรัก** คนโสดช่วงนี้เหมือนจะเข้าหน้าใครไม่ติด ไม่ถูกใจ คนมีคู่ พ้อแฉงแฉงกันเสมอ ให้ลดทิฐิลงลงมาบ้าง เพื่อความรักที่ราบรื่น **สุขภาพ** ปัญหาสุขภาพผม คันศีรษะ คออักเสบ ปวดเมื่อย




ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์อยู่ในช่วงของการตัดสินใจ อันนี้ก็อยากได้ อันนี้ก็จำเป็น แต่เดือนนี้จะคุยอะไร ส่งของหรือเอกสารเช็คที่อยู่ให้ชัดเจนเพราะอาจส่งผิดคน **การงาน** มีเกณฑ์ของการต้องเดินทางออกนอกสถานที่ แม้ไม่อยากจะเดินทางก็ต้องจำใจเพราะสถานการณ์บังคับ **การเงิน** การลงทุนต่าง ๆ จะได้รับการสนับสนุน ผู้หญิงจะนำช่องทางรายได้หรือโชคลาภมาให้ในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดจะได้รับการแนะนำให้ได้รู้จักกันจากผู้ใหญ่ คนมีคู่ คู่ไหนที่มีปัญหาหนักอยู่ก็จะปรับความเข้าใจกันได้ คนรักเอาใจดี **สุขภาพ** ผดผื่นคันตามผิวหนังจากความอับชื้น ปวดหลัง ปวดเอว



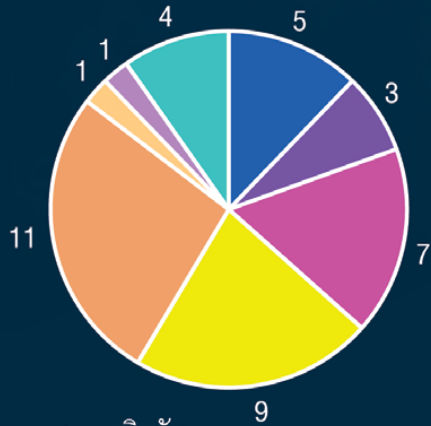
ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนเป็นเดือนของการทดลอง หรือกำลังศึกษาหาช่องทางใหม่ ๆ จะมีคนมาชักชวนให้ลงทุนหรือทำอะไรก็ควรพิจารณาไตร่ตรองให้ละเอียดรอบคอบเสียก่อน **การงาน** งานที่มุ่งมั่นตั้งใจทำอยู่ จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและบริวารงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี **การเงิน** ในเดือนนี้ให้ระวังเรื่องการใช้จ่ายสักนิด เพราะเงินที่เข้ามาอาจยังไม่ตรงตามเป้าที่ตั้งไว้ **ความรัก** คนโสด ยังไม่พบเจอคนถูกใจที่คบ ๆ ไว้เป็นเพื่อนแก้เหงาเท่านั้น คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เวลาไม่ค่อยตรงกัน **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ปวดเมื่อยขา อ่อนเพลีย 

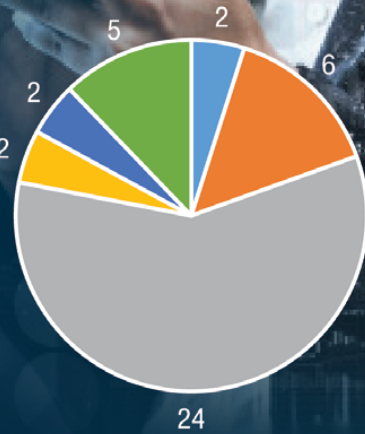
สถิติการขอข้อมูลข่าวสารของ รฟม.ตามมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ระหว่างเดือนตุลาคม 2563 - มีนาคม 2564

รฟม. ให้ข้อมูลอะไรไปแล้วบ้างนะ?

จำนวนคำขอข้อมูลข่าวสารแยกตามโครงการรถไฟฟ้า



- สายเฉลิมรัชมงคล
- สายฉลองรัชธรรม
- สายสีชมพู ช่วงแคราย -มีนบุรี
- สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว -สำโรง
- สายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมฯ -มีนบุรี (สุวินทวงศ์)
- สายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ -ศูนย์วัฒนธรรมฯ
- สายสีม่วง ช่วงเตาปูน -ราษฎร์บูรณะ
- การขอข้อมูลอื่นที่ไม่ใช่ข้อมูลตามโครงการรถไฟฟ้า

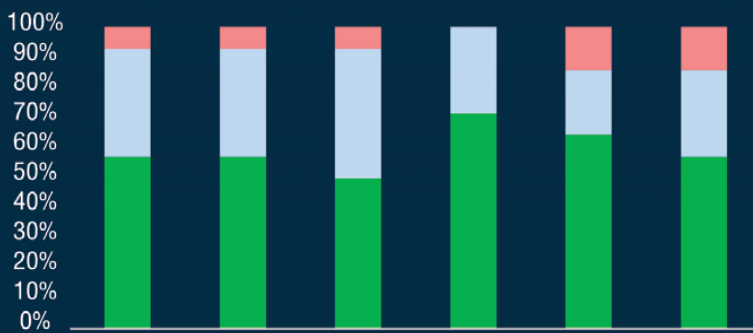


ประเภทการขอข้อมูลข่าวสาร

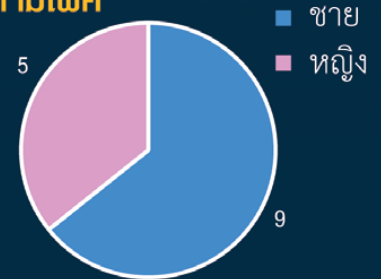
- หนังสือเชิญทำสัญญารับเงินค่าทดแทน / สัญญารับเงินค่าทดแทน
- ใบสำคัญจ่ายเงินค่าทดแทน / เอกสารการจ่ายเงินค่าทดแทน
- แบบแปลนการก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้า / แบบแนวเขตทางการก่อสร้าง
- ผลคะแนนสอบข้อเขียนเข้าเป็นพนักงานของ รฟม.
- ข้อกำหนดการเวนคืนที่ดินเพื่อก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า
- อื่น ๆ

หมายเหตุ : อื่น ๆ ได้แก่ การขอเอกสารแจ้งบอกเลิกสัญญาจ้างก่อสร้างอาคารเก็บเอกสาร รฟม. แผนการประชาสัมพันธ์และกิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชน แผนการดำเนินงานและแผนการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า ภาพจากกล้องโทรทัศน์วงจรปิด และข้อมูลการทุจริตตัวของอาคารที่พักอาศัย

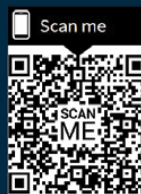
สรุปผลความพึงพอใจในการให้บริการข้อมูลข่าวสาร ณ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.



สถิติการให้บริการข้อมูลข่าวสารแบ่งตามเพศ



ขั้นตอนการขอรับข้อมูลข่าวสาร
ความถูกต้องของข้อมูล
การให้บริการของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ
ความสะดวกสบายในการติดต่อศูนย์ฯ
ภาพรวมต่อการให้บริการของศูนย์ฯ



อยากขอข้อมูลข่าวสารกับ รฟม.
สามารถสแกนแบบฟอร์มคำขอข้อมูลข่าวสารของราชการ
ตาม QR Code นี้ได้เลยนะครับ



ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
ณ ศูนย์ราชการสะดวก อาคาร 1 ชั้น 1
เลขที่ 175 ถนนพระราม 9
แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310
โทร. 0 2716 4044 โทรสาร 0 2716 4019



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)
ขอเชิญประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ทุกท่าน
ร่วมตอบแบบสำรวจความพึงพอใจและประเด็นความคาดหวัง
ที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีต่อการดำเนินงานของ รฟม.



หมายเหตุ : ข้อมูลจากแบบสำรวจดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ในการจัดทำ
รายงานความยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ 2563 ของ รฟม.

Illustration of a survey form with several horizontal lines representing text input fields and a column of six checkboxes on the right side. The checkboxes are arranged in two columns of three, with the top-left, middle-right, and bottom-left checkboxes marked with a checkmark.

