FREE

Life & Metro

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.49 | MAY 2021

Special Scoop

รู้ก่อนฉีดกับ "วัคซีน COVID-19"

ฉบับครบรอบ 4 ปี

www.mrta.co.th

Editor's Talk

...และแล้วการระบาดของไวรัสโควิด-19 ระลอกใหม่ในประเทศไทยก็เกิดขึ้นอีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้มีการกระจายของเชื้อไปอย่างรวดเร็ว และเชื้อก็ติดง่ายขึ้น เพราะเป็นสายพันธุ์อังกฤษ ซึ่งติดเร็วกว่าสายพันธุ์เดิมถึง 1.7 เท่า ฉะนั้นการป้องกันและระมัดระวังตนเองก็ต้องมากกว่าเดิมเช่นกัน

เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว เราไม่ต้องหันมาโทษกัน เพียงแต่ต้องเฝ้าระวัง และปฏิบัติตนไม่ให้ไปอยู่ในพื้นที่สุ่มเสี่ยงที่จะนำเชื้อโรคมาสู่คนในครอบครัวของเรา หรือหากรู้ตัวเองว่าไปสัมผัสกับผู้ติดเชื้อ หรือไปในสถานที่ที่อาจได้รับเชื้อมา ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล อย่าปกปิดข้อมูล มิเช่นนั้นแค่การกระทำของคุณเพียงคนเดียวก็อาจจะมีผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัวและเจ้าหน้าที่ รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้รับรู้กับการกระทำของคุณเลย

ความหวังของคนทั้งโลก ณ ตอนนี้อยู่ที่ "วัคซีน COVID-19" ยิ่งประเทศไหนฉีดให้ประชาชนได้เร็วและมากเท่าไหร่ อัตราการป่วยและเสียชีวิตก็จะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อาทิ ประเทศอิสราเอล ที่ปัจจุบันจำนวนคนติดเชื้อจาก 4 หลัก ลดลงเหลือเพียง 2 หลักต่อวันเท่านั้น ทำให้ในหลายประเทศต่างระดมจัดหาซื้อวัคซีนมาฉีดให้กับประชาชนของตนเอง เพราะตอนนี้วัคซีนถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด

ถ้าจำนวนผู้ป่วยลดลง การใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์ต่าง ๆ ในการช่วยชีวิตก็จะลดลง ไม่จำเป็นต้องมีโรงพยาบาลสนามเพราะโรงพยาบาลมีสถานที่ที่รองรับการรักษาอย่างพอเพียง เราทุกคนจะได้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติในวิถีชีวิตแบบ New Normal เศรษฐกิจของประเทศก็จะกลับมาฟื้นตัว ... ทุกอย่างเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เพียง **"คนไทยทุกคนต้องช่วยกัน ต้องมีจิตสำนึก ความรับผิดชอบ และมีวินัย มาตรการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมเท่านั้น"** ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดี คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวไว้

แล้วเราจะข้ามผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันอีกครั้ง!!!

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 49 พฤษภาคม 2564

03 MRTA News
06 MRTA Scoop
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, ณัฐรัชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พิณนภา เพชรศิริ, จริญา พร้อมสมบูรณ์ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, ธุชรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัฏฐ์ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวุฒิ เลิศวิทย์วรเทพ, วรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :
รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028

GREEN **วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม**

รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ 2 เมษายน 2564

เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2564 **นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รฟม.** ร่วมลงนามถวายพระพรสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ 2 เมษายน 2564 ณ พระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร โดยมี **นายวีรศักดิ์ หวังศุภกิจโกศล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม** นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพร ในโอกาสดังกล่าว

รฟม. ร่วมพิธีวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงคมนาคม ครบรอบ 109 ปี

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2564 **นางณฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ (การเงิน) รฟม.** เข้าร่วมพิธีวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงคมนาคม ครบรอบ 109 ปี ณ อาคารสโมสรและหอประชุมกระทรวงคมนาคม กระทรวงคมนาคม และร่วมบริจาคสมทบทุนเพื่อการกุศล โดยมี **นายอธิรัฐ รัตนเศรษฐ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม** เป็นประธานในพิธี

รฟม. จัดพิธีสักการะท้าวมหาพรหม เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ ประจำปี 2564

เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2564 **นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** นำคณะผู้บริหารร่วมสักการะท้าวมหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ สรงน้ำพระพุทธรูป และสักการะพระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 9 และ รัชกาลที่ 10 เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ ประจำปี 2564 ณ บริเวณอาคารสำนักงาน รฟม.

รฟม. เปิดแล้ว! ที่จอดรถอัตโนมัติ “Robot Parking” นำร่องสถานีสามย่านเป็นที่แรก เพื่อเพิ่มที่จอดรถและอำนวยความสะดวกให้ประชาชน

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2564 **นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม.** เป็นประธานในพิธีเปิดให้บริการที่จอดรถอัตโนมัติ “Robot Parking” แห่งแรกของรถไฟฟ้า MRT ณ สถานีสามย่าน สำหรับระบบที่จอดรถอัตโนมัติ หรือ Robot Parking นั้น เป็นเทคโนโลยีใหม่ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของพื้นที่จอดรถที่มีอยู่อย่างจำกัด โดยเมื่อผู้ใช้บริการนำรถเข้ามาจอด จะมีเครื่องกลทำหน้าที่เสมือนหุ่นยนต์รับรถขึ้นไปจอดในลักษณะซ้อนกันในแนวดิ่ง ทำให้จอดรถได้มากขึ้น อีกทั้งใช้เวลาเฉลี่ยในการรับ - ส่งรถเข้าและออกจากที่จอดรถเพียงคันละ 90 วินาที และหากรถจอดชั้นไกลที่สุดจะใช้เวลาเพียง 3 นาทีเท่านั้น ซึ่งผู้ใช้บริการไม่ต้องเสียเวลาวนหาที่จอดรถ นับเป็นการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ประหยัดเวลา และเพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้บริการ นอกจากนี้ รฟม. ยังได้ติดตั้งและตรวจสอบระบบที่จอดรถอัตโนมัติดังกล่าวให้มีความปลอดภัยตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ใช้บริการ โดยยังคงคิดอัตราค่าบริการที่จอดรถตามปกติ (กรณีผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าคิดอัตราค่าจอดรถ 15 บาทต่อ 2 ชั่วโมง และผู้ไม่ใช้บริการรถไฟฟ้าคิดอัตราค่าจอดรถ 50 บาทต่อ 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ใช้บริการที่จอดรถรายเดือน คิดอัตราค่าจอดรถ 2,000 บาทต่อเดือน) ทั้งนี้จะสามารถรองรับรถยนต์ในลานจอดรถสถานีสามย่านทั้งหมดจำนวน 46 คัน นอกจากนี้ รฟม. ได้เตรียมดำเนินการติดตั้งที่จอดรถอัตโนมัติเพิ่มเติมบริเวณลานจอดรถสถานีห้วยขวาง และลานจอดรถอื่น ๆ ในเส้นทางรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินเป็นลำดับต่อไป เพื่อเพิ่มพื้นที่จอดรถให้เพียงพอต่อความต้องการและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้บริการ ตลอดจนเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนหันมาใช้บริการขนส่งสาธารณะแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัวมากยิ่งขึ้น รวมถึงเพื่อช่วยลดฝุ่นละออง PM 2.5 ตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคม

รฟม. จัดกิจกรรม “MRT MARKET ตลาดนัดผลิตภัณฑ์ชุมชน ประจำปี 2564”

เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2564 **นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม.** เป็นประธานเปิดงาน **“MRT MARKET ตลาดนัดผลิตภัณฑ์ชุมชน ประจำปี 2564”** โดยมี **นายไชยวัฒน์ จันทร์ผ่อง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) และนางพิณ นพกุลสถิตย์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตห้วยขวาง** ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดงาน โดยกิจกรรมตลาดนัด “MRT MARKET” มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการสร้างโอกาส และรายได้ให้แก่ชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. กับชุมชนและผู้ที่มีส่วนได้เสียของ รฟม. โดย รฟม. ได้นำผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ชุมชนที่อยู่ในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน และสายสีม่วง นำอาหารรสเด็ด สินค้าอุปโภค รวมทั้งสิ้น 25 ร้านค้า มาจัดจำหน่ายภายในงาน ณ บริเวณลานหน้าอาคารจอดแล้วจร สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤษภาคม 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **“บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT มูลค่า 300 บาท”** จำนวน 5 รางวัล และ **“Flash Drive Card ความจุ 16 GB”** จำนวน 10 รางวัล

ลุ้นรับของรางวัล

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

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันนี้ - 27 พฤษภาคม 2564

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด

**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนเมษายน 2564

คำถาม คุณสมบัติต่อไปนี้ คือ MRT สถานีใด?
1. MRT สถานีภาษีเจริญ เชื่อมต่อกับท่าเรือใดบ้าง?

เฉลยคำตอบ ท่าเรือเพชรเกษม 35 และ ท่าเรือรางบัว

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ผู้ที่ได้รับรางวัล

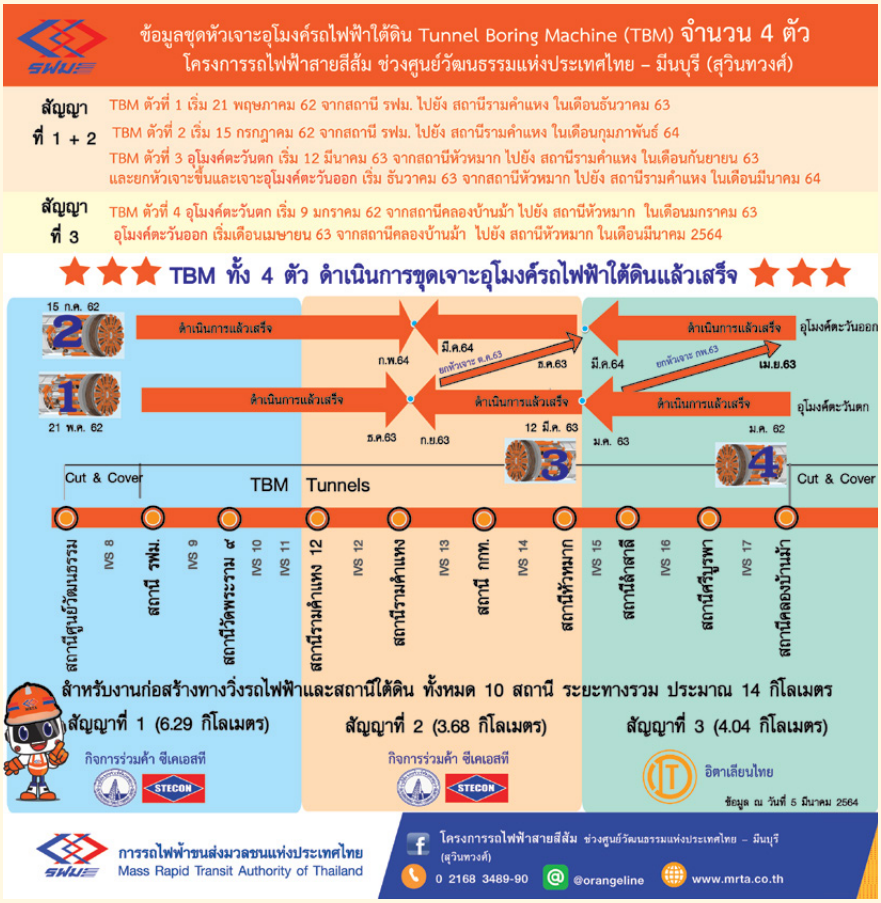
“กระเป๋าผ้า Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณพุทธางกูร หุ่นสะดี
2. คุณประชารัฐ ศรีอริยะนันท์
3. คุณภูวรัตน์ สุโพธิ์ทอง
4. คุณพิชญะ ยอดจิตร์
5. คุณส่องแสง จงพินิจใจ
6. คุณจิรพรรณ อะมริต
7. คุณณัฐมณฑน์ บัวบาน
8. คุณบุญฤทธิ์ ดุษฎี
9. คุณทัศนีย์ ใหลสกุล
10. คุณปัทมา วงษ์ศรีเผือก

เรียบเรียงโดย สุจิรา หล้ากาศ สำนักสื่อสารองค์กร รฟม.

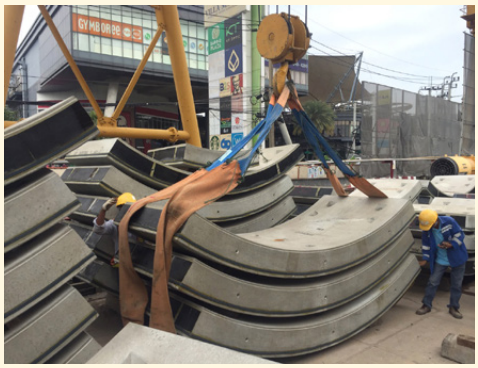
รฟม. ฉลองความสำเร็จของงานขุดเจาะอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดิน โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ส่วนตะวันออก) ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย – มีนบุรี (สุวินทวงศ์)

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ส่วนตะวันออก) ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) เป็นโครงการก่อสร้างเส้นทางรถไฟฟ้าในระบบรถไฟฟ้ามหานคร ที่อยู่ในความรับผิดชอบของแนวตะวันออก เริ่มต้นจากสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ซึ่งเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สายสีน้ำเงิน) ตัดเข้าพื้นที่ของ รฟม. เข้าสู่แนวถนนพระราม 9 เลี้ยวซ้ายแยกรามคำแหง ไปตามแนวถนนรามคำแหง ผ่านสี่แยกลำสาลี แยกบ้านม้า โดยแนวเส้นทางจะเปลี่ยนเป็นแบบยกระดับ บริเวณใกล้หมู่บ้านสัมมากร ข้ามแนวถนนกาญจนาภิเษก ผ่านแยกมิสทีน แยกลาดบัวขาว และไปสิ้นสุดบริเวณถนนรามคำแหงตัดกับถนนสุวินทวงศ์ โดยโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ เริ่มก่อสร้างตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2560 มีทั้งโครงสร้างใต้ดินและยกระดับ ประกอบด้วยสถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี รวมระยะทางประมาณ 22.57 กิโลเมตร



ปัจจุบันงานก่อสร้างอุโมงค์ของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ฯ ได้ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้วนับว่าเป็นความสำเร็จในการก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินของ รฟม. อีกหนึ่งโครงการ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ฯ มีหัวขุดเจาะอุโมงค์ Tunnel Boring Machine (TBM) จำนวน 4 หัวเจาะ แบ่งเป็นหัวเจาะหัวที่ 1 ถึง 3 ดำเนินการโดย กิจการร่วมค้าซีเคเอสที ผู้รับจ้างงานโยธาอุโมงค์ทางวิ่งและสถานีใต้ดิน สัญญาที่ 1 ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - รามคำแหง 12 และสัญญาที่ 2 ช่วงรามคำแหง 12 - หัวหมาก เริ่มเจาะอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินจากสถานี รฟม. ถึงสถานีหัวหมาก และหัวเจาะที่ 4 ดำเนินการโดย บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวล็อปเมนต์ จำกัด (มหาชน) ผู้รับจ้างก่อสร้างงานโยธาอุโมงค์ทางวิ่งและสถานีใต้ดิน สัญญาที่ 3 ช่วงหัวหมาก - คลองบ้านม้า เริ่มเจาะอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินจากสถานีหัวหมาก ถึงสถานีคลองบ้านม้า

- หัวขุดเจาะที่ 1 “หัวเจาะบูรพาชัย” ดำเนินการขุดเจาะจากสถานี รฟม. - สถานีรามคำแหง เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2562 - 20 ธันวาคม 2563
- หัวขุดเจาะที่ 2 “หัวเจาะบูรพาโชค” ดำเนินการขุดเจาะจากสถานี รฟม. - สถานีรามคำแหง เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2562 - 26 กุมภาพันธ์ 2564



- หัวขุดเจาะที่ 3 “หัวเจาะบูรพาทรัพย์” ดำเนินการขุดเจาะจากสถานีหัวหมาก - สถานีรามคำแหง เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563 - 6 มีนาคม 2564
- หัวขุดเจาะที่ 4 ดำเนินการเจาะทีละฝั่งแบ่งเป็น

- อุโมงค์ตะวันตก ดำเนินการขุดเจาะจากสถานีคลองบ้านม้า - สถานีหัวหมาก เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2562 - 16 มกราคม 2563
- อุโมงค์ตะวันออก ดำเนินการขุดเจาะจากสถานีคลองบ้านม้า - สถานีหัวหมาก เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2563 - 4 มีนาคม 2564

นอกจากนี้ การก่อสร้างอุโมงค์โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ฯ ยังถือเป็นสถิติที่ดีที่สุดของการก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินในประเทศไทย โดยหัวขุดเจาะที่ 3 “หัวเจาะบูรพาทรัพย์” ได้สร้างสถิติการประกอบผนังอุโมงค์ความยาว 1.4 เมตร ได้ถึง 34 วงต่อวัน คิดเป็นระยะทาง

47.6 เมตร ตั้งแต่สถานีหัวหมากไปยังสถานีรามคำแหง และหัวเจาะอุโมงค์ตัวที่ 4 สามารถเจาะอุโมงค์แล้วเสร็จก่อนแผนงาน 118 วัน ตั้งแต่สถานีหัวหมากไปยังสถานีคลองบ้านม้า การเจาะอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ยังได้นำหัวเจาะอุโมงค์ที่ใช้เทคโนโลยีจากต่างประเทศรวมถึงระบบสนับสนุนการเจาะต่าง ๆ ที่เป็นนวัตกรรมล่าสุดในการขุดเจาะอุโมงค์มาใช้งานอีกด้วย โดยลักษณะของหัวเจาะอุโมงค์มีขนาดความยาว 9.6 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง 6.58 เมตร น้ำหนัก 370 ตัน สามารถขุดเจาะอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางภายใน 5.70 เมตร ในระดับความลึก 20 - 30 เมตร ด้วยสมรรถภาพการขุดเจาะเฉลี่ยวันละ 10 - 15 เมตร หรือเดือนละ 350 เมตร โดยหัวเจาะอุโมงค์ถูกออกแบบและปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพสูงเพื่อใช้สำหรับการขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดินในกรุงเทพมหานครโดยเฉพาะ

ทั้งนี้ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) มีความก้าวหน้าก่อสร้างงานโยธาในภาพรวม ณ สิ้นเดือนมีนาคม 2564 คิดเป็นร้อยละ 79.44 และมีกำหนดเปิดให้บริการในปี 2567 ถือเป็นโครงการรถไฟฟ้าสายแรกที่เชื่อมโยงกรุงเทพฝั่งตะวันออกสู่ใจกลางเมือง อีกทั้งยังเป็นเส้นทางที่จะเติมเต็มโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ด้วยรูปแบบการเดินทางหลักที่สร้างความสะดวกสบายให้กับประชาชน ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญยังช่วยแก้ไขปัญหาจราจรในกรุงเทพฯ และปริมณฑลได้อย่างยั่งยืนต่อไป

รฟม. กับโครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office)

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าในช่วงหลายปีที่ผ่านมานั้น ปัญหาขยะล้นเมืองเริ่มกลายเป็นหนึ่งในปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมที่หลายประเทศต้องเผชิญ ด้วยประชากรโลกที่เพิ่มขึ้น การขยายตัวของความเป็นเมือง การขยายตัวทางเศรษฐกิจ และพฤติกรรมการซื้อสินค้า ส่งผลให้ปริมาณขยะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมไปถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ทำให้เกิดปริมาณขยะที่ไม่จำเป็นเพิ่มขึ้น ทั้งจากการใช้สินค้าแบบครั้งเดียวทิ้งเพื่อป้องกันเชื้อโรค และการกักตุนสินค้าที่ไม่จำเป็น ซึ่งสวนทางกับความพยายามในการลดการใช้งานพลาสติกที่เคยมีการรณรงค์กันก่อนหน้านี้เป็นอย่างมาก

ประเทศไทยก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากปริมาณขยะที่เพิ่มมากขึ้น ด้วยการบริหารจัดการขยะทั้งจากภาครัฐ และภาคประชาชนที่ไม่เข้มแข็ง ทำให้ปัญหาจากมลพิษขยะกลายเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ทุกคนต้องช่วยกันแก้ไข โดยในปี 2562 ข้อมูลสถิติจากกรมควบคุมมลพิษ พบว่า ในประเทศไทยมีการสร้างขยะถึงวันละ 78.6 ตัน หรือเท่ากับ 1.18 กิโลกรัมต่อคน คิดเป็นปริมาณขยะทั้งหมด 28.71 ล้านตันต่อปี ซึ่งปริมาณขยะเหล่านี้ มีปริมาณเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 3 จากปี 2561

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. เองก็เช่นกัน ในแต่ละวัน พนักงานและผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. จำนวน 1,500 คน มีการทิ้งขยะเฉลี่ยถึงวันละ 265.11 กิโลกรัม คิดเป็น 64.15 ตันต่อปี ซึ่งขยะใน รฟม. เหล่านี้จะถูกแยกประเภทตามถังขยะซึ่งได้แก่ ถังขยะเปียก ถังขยะทั่วไป และถังขยะรีไซเคิล เพื่อรวบรวมให้กรุงเทพมหานครนำไปกำจัดด้วยการฝังกลบ หรือเผาเป็นพลังงานต่อไป

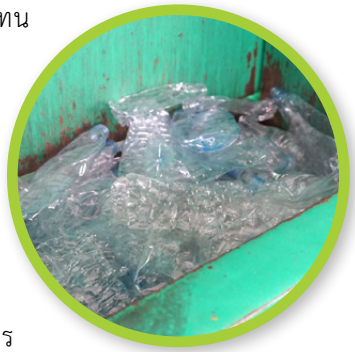
จากปัญหาปริมาณขยะที่กล่าวมาข้างต้นนี้ พบว่า ขวดน้ำพลาสติก และถุงพลาสติกใส่อาหาร เป็นขยะที่มีปริมาณมากที่สุด ดังนั้น รฟม. จึงได้จัดทำโครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ขึ้น

เพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงาน และการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ผ่านกระบวนการลดใช้พลังงาน ลดขยะและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า โดยนำหลัก 3R ซึ่งได้แก่ Reuse การใช้ซ้ำ Reduce การลดการใช้ และ Recycle การนำกลับมาใช้ใหม่ มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

โดยในปี 2562 และ 2563 โครงการ Green Office ได้รณรงค์ให้พนักงาน รฟม. ใช้ภาชนะของตนเองในการบรรจุอาหารและเครื่องดื่มจากร้านค้าในโรงอาหาร ยกเลิกการใช้ถุงพลาสติกขุ่นในการใส่ถุงอาหาร และให้พนักงานช่วยกันรวบรวมขวดพลาสติกที่มีการใช้งานภายในสำนักงาน รฟม. มาแลกเป็นคะแนนเพื่อเลือกโหวตนำเงินไปสนับสนุนแก่โรงเรียนและมูลนิธิที่อยู่ตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า รฟม. ได้แก่ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ซึ่งได้มีการบริจาคเงินให้แก่หน่วยงานต่างๆ ไปแล้วเป็นมูลค่ากว่า 400,000 บาท ส่วนขวดพลาสติกที่รวบรวมได้จากโครงการจำนวน 15,000 ขวด ได้ถูกนำไปมอบให้แก่ วัดจากแดง จ. สมุทรปราการ เพื่อนำไปแปรรูปเป็นจีวรพระสงฆ์กว่า 1,000 ผืน

ซึ่งในปี 2564 นี้ โครงการ Green Office จะมีการปรับรูปแบบให้เข้มข้นขึ้น โดยการนำขวดพลาสติกที่มีการใช้งานภายในสำนักงาน รฟม. มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่พนักงาน รฟม. สามารถใช้งานได้ในที่ทำงาน โดยการนำขวดพลาสติก แยกฉลาก แยกฝา ไปแปรรูปเป็นเม็ดพลาสติกเพื่อผลิตเป็นสินค้า ได้แก่ เสื้อยืด หมวก และถุงผ้า ส่งกลับคืนให้แก่พนักงาน นอกจากนี้ รฟม. จะมอบถุงเท้าและเสื้อนักเรียนให้แก่นักเรียนที่ขาดแคลนตามปริมาณขวดพลาสติกที่พนักงาน รฟม. นำมาเข้าร่วมโครงการ เช่น ขวดพลาสติก จำนวน 4 กิโลกรัม รฟม. จะมอบถุงเท้า 1 คู่ เป็นต้น

นอกจากนี้ โครงการ Green Office ยังจะเปิดรับสมัครพนักงาน เพื่อเป็นตัวแทนในการเรียนรู้วิธีกำจัดขยะในหน่วยงาน การอนุรักษ์พลังงานและการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้กับเพื่อนพนักงาน ในนาม “Green Office Hero” และจะมีการจัดกิจกรรม “Green Office Day” เพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้แก่พนักงาน และสรุปผลการดำเนินงานของโครงการทั้งปีด้วย



ซึ่ง รฟม. คาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการทั้งหมดนี้ จะช่วยลดปริมาณขยะในหน่วยงาน และเป็นการนำขยะกลับมาใช้ใหม่อย่างคุ้มค่า เพื่อสิ่งแวดล้อมที่เราทุกคนต้องช่วยกันดูแลต่อไป

Go Green

TEXT: Oam-Am

1 ดูแลโลก ลดมลพิษ ช่วงโควิดระบาด

ขณะที่ทุกคนกำลังตระหนักถึงวิถีชีวิต New Normal ในช่วงที่ COVID-19 กำลังระบาด การดูแลรักษ์โลก ลดมลพิษก็มิอาจละเลย!!!

Green Fact

แม้เราจะไม่สามารถหยุดผลกระทบของภาวะโลกร้อนได้ทันที แต่เราก็สามารถปรับการใช้ชีวิตเพื่อลดการทำลายสิ่งแวดล้อมได้ มาดูกันดีกว่าว่าเราสามารถเริ่มช่วยโลกของเราเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้อย่างไรบ้าง

1. ใช้กระดาษรีไซเคิล นำกระดาษที่ใช้งานแล้วกลับมาใช้งานใหม่ โดยทำเป็นสมุดจด หรือใช้หน้าหลังก็ได้ วิธีนี้สามารถลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ประมาณ 2.5 กิโลกรัมต่อกระดาษ 1 รีมเลยทีเดียว

2. ทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศของเครื่องปรับอากาศ ถ้าเราทำความสะอาดสม่ำเสมอ จะช่วยลดการใช้ไฟฟ้าได้ รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่ถ้าทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เกิดการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพเช่นเดียวกัน

3. อาบน้ำให้เร็วขึ้นด้วยฝักบัว บางคนมักติดนิสัยการอาบน้ำนานหรือการใช้ขันอยู่ แต่รู้ไหมว่า กระบวนการในการผลิตน้ำทุกขั้นตอนล้วนต้องใช้พลังงานทั้งสิ้น และหากเราช่วยกันลดเวลาในการอาบน้ำและเปลี่ยนมาใช้ฝักบัวที่ลดปริมาณการใช้น้ำ จะช่วยลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ประมาณ 160 กิโลกรัมต่อปี

4. ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ เนื่องจากการเสียบปลั๊กทิ้งไว้ก็ยังมีการจ่ายไฟอยู่ตลอดเวลา และเรามักจะมีเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กค้างไว้อยู่มากมาย การไม่เสียบปลั๊กทิ้งไว้สามารถช่วยลดปริมาณของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ได้ประมาณ 450 กิโลกรัมต่อปี

5. ลดการใช้ถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง คนไทยใช้ถุงพลาสติกมากถึง 5,300 ตันต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณที่เยอะมาก ดังนั้นหากเรานำถุงพลาสติกมาใช้ซ้ำ คุณจะสามารถช่วยลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 500 กิโลกรัมต่อปี

ยังไม่สายเกินไปที่พวกเราจะช่วยโลกของเราด้วยการลดมลพิษที่เกิดขึ้นจากฝีมือมนุษย์ให้น้อยลง หากทุกคนตระหนักถึงการใช้พลังงานและช่วยกันลดปริมาณขยะด้วยการใช้ซ้ำหรือการนำกลับมาใช้ใหม่

Photo: pexels.com

Green Quote

"ทุกคนสวยได้ โดยไม่ต้องทำลายโลก รักษาสิ่งแวดล้อมไปด้วยกันได้ง่าย ๆ เพียงแค่คิดก่อนซื้อ เป็นต้นว่า เลือกใช้แบรนด์ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมทุกกระบวนการผลิต แพคเกจจิ้งทำมาจากพลาสติกรีไซเคิล 100% เพื่อช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกจำนวนมากที่ไม่สามารถย่อยสลายได้เอง ซึ่งเป็นภาระแก่โลกของเรา"

ใหม่ ดาวิกา โฮร์เน่
นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้

2 สีทาบ้านจากมูลวัว! ไร้กลิ่น เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

"สีจากมูลสัตว์" อาจจะเป็นสิ่งฟังดูแปลก แต่จริง ๆ แล้ว ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ คนโบราณเองก็ใช้สิ่งนี้ในการวาดภาพฝาผนังกันมาก่อน

บริษัท Khadi Prakritik Paint ในอินเดียเริ่มหันกลับมาใช้วิธีแบบดั้งเดิมอีกครั้ง ล่าสุด พวกเขาได้คิดค้นนวัตกรรมใหม่ที่นำมูลวัวมาทำเป็นสีทาบ้าน ออร์แกนิคของจริง เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีสารเคมีปนเปื้อน และที่สำคัญไม่มีกลิ่น นอกจากนี้การนำมูลวัวมาเป็นส่วนประกอบหลักของสี ยังมีคุณสมบัติในการต้านเชื้อราและแบคทีเรียได้ดีด้วย

ที่ผ่านมา อินเดียก็เคยนำมูลวัวมาใช้ทำผลิตภัณฑ์บ้างแล้ว เช่น ในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในอุตสาหกรรมก่อสร้าง หรือแม้กระทั่งเครื่องสำอาง รวมถึงสบู่ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป แต่สีใหม่ของบริษัทนี้เป็นสีที่ต่างจากเดิม เพราะเป้าหมายของเขาคือต้องการช่วยให้ชาวนาสามารถนำมูลวัวที่เขาเลี้ยงมาขายเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเองได้ และแปลงสินค้าออร์แกนิคจากชุมชนนี้ให้เป็นที่ต้องการของทั่วโลกด้วยราคาที่คุ้มค่าและไม่มีกลิ่นไม่พึงประสงค์ แถมได้รับการรับรองคุณภาพจาก Bureau of Indian Standards

ถึงแม้จะทำจากมูลวัว แต่มันก็ผ่านการทดสอบแล้วว่าแห้งเร็วกว่าสีอื่นถึง 4 ชั่วโมง มีผิวที่เรียบเนียนและสม่ำเสมอ สามารถทาได้ทุกผนัง ทั้งผนังภายในและภายนอกบ้าน สามารถนำไปพัฒนาเป็นสีเฉดใดก็ได้ด้วยการผสมสีที่เหมาะสมเข้าไป (สีพื้นของมันคือสีขาว) ยิ่งกว่านั้นสีมูลวัวยังเป็นฉนวนกันความร้อนธรรมชาติชั้นดี

ใครอยากพิสูจน์คงต้องรอไปสัมผัสกลิ่นที่อินเดีย

Photo: indianexpress.com

3 เมื่อสองยักษ์ใหญ่รองเท้ากีฬา หันมารักษ์โลก

ขณะที่สังคมเริ่มตระหนักถึงผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมในทุกวงการ สายแฟชั่นรองเท้ากีฬาชั้นนำระดับโลกก็พร้อมใจกันตอบรับเทรนด์สปอร์ตรักษ์โลกเป็นอย่างดี

เริ่มจากทางฝั่ง **ไนกี้ (Nike)** ต้อนรับฤดูร้อนปี 2021 ด้วยการออกแคมเปญ Move to Zero นำรองเท้าไลฟ์สไตล์ และรองเท้ากีฬาหลายรุ่นมาออกแบบใหม่ ตอบโจทย์การออกแบบแบบหมุนเวียน มุ่งลดวัสดุหมุนเวียนยั่งยืน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของทางแบรนด์ที่อยากลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในการผลิต 30% ภายในปี 2030 และหวังใช้พลังงานหมุนเวียนในการผลิตทั้งหมดภายในปี 2025

เริ่มที่รองเท้าไลฟ์สไตล์รุ่นไนกี้ แอร์ เวเปอร์แมกซ์ 2021 (Nike Air VaporMax 2021) ใช้วัสดุรีไซเคิลเป็นส่วนประกอบถึง 55% ของน้ำหนัก พื้นรองเท้าเป็นนวัตกรรมเวเปอร์แมกซ์ ไนกี้ แอร์ (VaporMax Nike Air) ทำจากวัสดุรีไซเคิลประมาณ 75% ช่วยลดปริมาณวัสดุใหม่ที่ใช้ผลิตรองเท้า ปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) ในการผลิตรองเท้าน้อยลง ขณะที่รุ่นแอร์ แมกซ์ พรี-เดย์ (Air Max Pre-Day) ลดจำนวนเศษวัสดุจากกระบวนการผลิตลงอย่างน้อย 20% อีกหนึ่งรุ่นคือ รองเท้ารุ่นไนกี้ แอร์แมกซ์ จีโนม (Nike Air Max Genome) ผลิตจากวัสดุทีพียูรีไซเคิลกว่า 75%

ในส่วนของรองเท้ากีฬา คอสมิก ยูนิตี้ (Cosmic Unity) ผลิตโดยใช้วัสดุรีไซเคิล 25% ของน้ำหนักโดยรวม และใช้ส่วนกลางของพื้นรองเท้าแบบไนกี้ ไกรน์ เครเตอร์ โฟม (Nike Grind Crater Foam) ถึง 10% รองเท้าไนกี้ แอร์ ซูม ซุเปอร์เรป 2 เน็กซ์ เนเจอร์ (Nike Air Zoom SuperRep 2 Next Nature) และรองเท้าไนกี้ วิกตอรี่ จี ไลท์ (Nike Victory G Lite) ใช้วัสดุรีไซเคิลเป็นองค์ประกอบกว่า 20% ต่อน้ำหนักของรองเท้า และยังระบายอากาศได้ดีด้วย

ทางด้าน**อาดิดาส (Adidas)** ล่าสุดเริ่มลองใช้หนังวีแกนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยร่วมมือกับแบรนด์รองเท้า Mylo ผลิตรองเท้ารุ่นที่เป็นเอกลักษณ์อย่าง Stan Smith จากหนังเห็ด นับเป็นรองเท้าวีแกน(Vegan Leather) รุ่นแรกของทาง Adidas ที่ลดการเบียนเบียนสัตว์ในการผลิต และมีคุณภาพแทบจะไม่ต่างจากหนังสัตว์แบบเดิม ทั้งยังเป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของแฟชั่นในโลกอนาคต ตัวรองเท้าทำจากเส้นใยเห็ดราอย่างไมซีเลียม และตัวพื้นจะทำจากยางพารา ให้สัมผัสนุ่มสบายเหมือนรองเท้าจากหนังสัตว์ทั่วไป แต่การผลิตเป็นมิตรต่อโลกมากกว่า เพราะเส้นใยไมซีเลียมสามารถสร้างใหม่ได้เรื่อย ๆ และใช้เวลาเพียง 2 สัปดาห์ในการโตออกมาเป็นรูปร่างที่ต้องการ ซึ่งการใช้เห็ดราในการทำรองเท้านั้นจะช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกด้วย ถึงแม้บางแบรนด์ไม่ใช้หนังแท้ แต่หนังเทียมก็มีส่วนประกอบจากพลาสติกโพลีเมอร์ที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติเช่นกัน พูดง่าย ๆ ก็คือ หนังวีแกนจากเห็ดราดีกว่าทั้งหนังแท้และหนังเทียมในแง่ของผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมแน่นอน

ด้วยเหตุนี้ ไมซีเลียมจึงถูกใช้ในการทำกระเป๋า รองเท้า แอคเซสซอรี่ต่าง ๆ ทดแทนหนังสัตว์และใยสังเคราะห์จากพลาสติกมากมาย และอีกหนึ่งหนังจากพืชที่เป็นวีแกนไม่แพ้เห็ดก็คือ หนังจากแคคตัส ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกใหม่ที่น่าสนใจสำหรับวงการแฟชั่นเช่นกัน

อย่างไรก็ดี ก่อนหน้านี้ Adidas เคยออกรองเท้ารักษ์โลกมาแล้ว แต่ไม่ใช่รองเท้าวีแกน เป็นรองเท้ารุ่น Ultraboost ที่ทำจากวัสดุรีไซเคิลจากทะเลทั้งหมด

Photo: news.nike.com, news.adidas.com

4 ทำไมต้องทิ้งถ่านไฟฉายในถังขยะอันตราย?

Did You Know?

เหตุที่เราต้องทิ้งถ่านไฟฉายในถังขยะอันตราย เนื่องจากถ่านไฟฉายมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ สารตะกั่ว สารแมงกานีส สารแคดเมียม สารนิเกิล สารปรอท และสารเคมีต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำปฏิกิริยา เช่น กรดซัลฟูริก เป็นต้น

สารพิษต่าง ๆ เหล่านี้หากไม่ได้รับการจัดการหรือกำจัดอย่างถูกวิธี มีโอกาสที่จะเกิดการปนเปื้อนต่อแหล่งน้ำ ผิวดิน พื้นดิน และบรรยากาศแล้วแพร่ไปสู่คน พืช และสัตว์ได้ จนทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างเฉียบพลันหรือเรื้อรัง โดยการสัมผัสกับสารพิษหรือกากแบตเตอรี่ใช้แล้วที่มีสารพิษเป็นส่วนประกอบอยู่ ซึ่งมันสามารถเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจเอาฝุ่นและไอระเหยเข้าไป หรือการรับประทานอาหารที่มีสารดังกล่าวปนเปื้อน นอกจากนี้สารพวกนี้ยังสามารถดูดซึมผ่านทางผิวหนังได้อีกด้วย

ต่อไปนี้ ใครที่มีถ่านไฟฉายกำลังจะนำไปทิ้งลงในถังขยะทั่วไป ต้องแยกไปทิ้งในถังขยะอันตราย ป้องกันความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้น เพื่อความสุขและความปลอดภัยของทุกชีวิตบนโลกใบนี้ *Lem*

Photo: pinterest.com

Around the World

TEXT: จิงอุรา

1 ชมวิวสุดอลังการ บนสะพานแขวนคนเดินยาวที่สุดในโลก

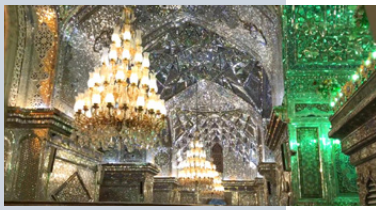
ชาร์ลส์ คูโอเนน (Charles Kuonen Suspension Bridge) เป็นสะพานแขวนคนเดินยาวที่สุดในโลก มีความยาวมากถึง 494 เมตร กว้าง 65 เซนติเมตร ข้ามหุบเขาเหนือแม่น้ำดอร์ฟบัช (Dorfbach) อยู่ใกล้กับเมืองรันดา (Randa) ในสวิตเซอร์แลนด์ ช่วยให้สามารถย่นระยะเวลาการเดินป่าจาก 4 - 5 ชั่วโมง ลดลงเหลือเพียง 15 นาที

สะพานแห่งนี้ทอดข้ามผ่านหุบเขาที่เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางเดินป่าบนเทือกเขาแอลป์ที่ได้ชื่อว่าสวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของโลกอย่าง Europaweg ระหว่างเมืองเซอร์แมท (Zermatt) และเมืองกราเช่น (Grachen) เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่ห้ามพลาดหากมาเยือนสวิส

Charles Kuonen Suspension Bridge อยู่สูงเหนือแม่น้ำ Dorfbach ราว ๆ 85 เมตร ทำให้นักท่องเที่ยวได้เห็นวิวสุดอลังการของยอดเขามัทเทอร์ฮอร์น (Matterhorn) ซึ่งเป็นยอดเขาที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของสวิตเซอร์แลนด์และเทือกเขาแอลป์อีกด้วย

Photo: culturaltrip.com

2 มัสยิดเรืองแสงแห่งเปอร์เซีย



"อิหร่าน" เป็นหนึ่งในประเทศที่มีอารยธรรมรุ่งเรืองมายาวนานหลายพันปี และยังมีสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจมากมาย หนึ่งในนั้นก็คือ "มัสยิดชาห์ชีรัคห์" (Shah Cheragh) ซึ่งแปลได้ตรงตัวว่า "ราชาแห่งแสง" (King of Light) เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของเหล่าผู้แสวงบุญศาสนาอิสลามนิกายชีอะห์ ตั้งอยู่ในเมืองชีราซ ทางตะวันตกของประเทศ

หากมองจากภายนอกอาจจะดูธรรมดา ไม่มีอะไรโดดเด่นน่าสนใจนัก แต่เมื่อคุณได้ลองย่างกรายเข้าไปข้างในสถานที่แห่งนี้ บอกได้เลยว่าคุณจะต้องร้องว้าว! อย่างแน่นอน ด้วยโครงสร้างภายในถูกตกแต่งด้วยเศษกระจกชิ้นเล็ก ๆ นับล้านชิ้น ส่องประกายวับวาวตระการตาและสะท้อนแสงไปทั่วทุกทิศทาง ราวกับว่ากำลังอยู่ในโลกแห่งความฝัน

แม้ Shah Cheragh จะได้รับความเสียหายโดยมนุษย์ ธรรมชาติและกาลเวลา แต่หลังจากที่ได้รับการซ่อมแซม สถานที่แห่งนี้ก็กลับมาสวยงาม ส่องสว่างระยิบระยับราวกับเพชรแท้ ดึงดูดผู้คน และนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกมุมโลกได้เดินทางมาสัมผัสความงดงามอีกด้วย

Photo: culturaltrip.com

Quote

"แต้วขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจนะคะ ให้กับแพทย์พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ที่กำลังต่อสู้กับเชื้อไวรัสโควิด-19 อยู่ตอนนี้นะคะ ขอให้ทุกท่านสู้ ๆ แล้วก็ปลอดภัยนะคะ เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันค่ะ"

แต้ว ณฐพร เตมีรักษ์

นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้

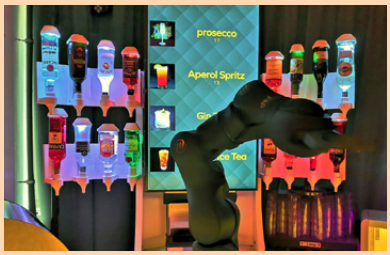
3 ไม่บิน ก็เหมือนบิน! เมื่อเช็คอินโรงแรมเครื่องบินจัมโบ้

ช่วงนี้นักท่องเที่ยวอาจจะยังไม่ได้นั่งเครื่องบินไปเที่ยวไหนต่อไหน แต่เราก็ยังสามารถ "นอนพัก" และซึมซับบรรยากาศของสนามบินที่หลายคนคิดถึงได้ ด้วยการเช็คอินเข้าพักในโรงแรมเครื่องบินจัมโบ้ลำนี้

นักธุรกิจสวีเดนปิ๊งไอเดียเก๋ โดยนำเครื่องบิน Boeing 747 ลำนี้ที่สร้างขึ้นในปี 1976 มาแปลงโฉมเป็นโรงแรม และตั้งชื่อว่า JumboStay Hotel ตั้งอยู่ใน Arlanda Airport กรุงสต๊อคโฮล์ม ประเทศสวีเดน โดยภายในมีสิ่งอำนวยต่าง ๆ ครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นห้องอาหาร บาร์ ห้องพักสไตล์หลากหลายกว่า 33 ห้อง แม้กระทั่งห้องพักในส่วนของเคบินนักบิน แต่ละห้องจะมีห้องน้ำขนาดเล็ก ภายนอกยังมีบันไดที่สามารถเดินเล่น หรือนั่งเล่นบนปีกของเครื่องบินได้ โดยเมื่อคุณมองไปนอกหน้าต่างของโรงแรมเครื่องบินลำนี้ ก็จะเห็นสนามบินอีกด้วย

โรงแรมนี้ใช้เวลากว่า 2 ปีในการปรับปรุงอย่างสวยงาม แต่ยังคงโครงสร้างเดิมหลงเหลืออยู่ อย่างเบาะที่นั่ง หน้าต่าง ที่เก็บของ หรือปุ่มกดต่าง ๆ ทำให้รู้สึกเหมือนอยู่ในเครื่องบิน นอกจากนี้พนักงานในโรงแรมนั้นก็ยังให้บริการเหมือนพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินอีกด้วย

Photo: jumbostay.com



4 หุ่นยนต์บาร์เทนเดอร์ ชง ชิลล์ ปลอดเชื้อ เพื่อนักดื่ม!

บริษัท F&P Robotics ในเมืองซูริค ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เปิดตัว หุ่นยนต์บาร์เทนเดอร์ “บาร์นีย์” (Barney) ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการชงเหล้า ชงชา กาแฟ ผสมค็อกเทล พร้อมเสิร์ฟเครื่องดื่มแบบต่าง ๆ ด้วยการสั่งออเดอร์ผ่านโทรศัพท์มือถือเท่านั้น รวมทั้งสามารถฆ่าเชื้อแขนกลของมันเองโดยอัตโนมัติ และยังสามารถพูดและเล่าเรื่องตลกให้ลูกค้าฟังได้อีกด้วย

ผู้ผลิตหุ่นยนต์คาดหวังเจ้า “บาร์นีย์” จะช่วยธุรกิจโรงแรม บาร์ และศูนย์การค้าต่าง ๆ ในการให้บริการแก่ลูกค้ามากขึ้น ในช่วงที่คนทั่วโลกยังคงต้องรักษาระยะห่างทางสังคม เพราะวิกฤตโคโรนาไวรัสที่ยังดำเนินอยู่

ใครสนใจอยากได้เจ้า “บาร์นีย์” ไว้ชงเครื่องดื่มเสิร์ฟชิลล์ ๆ ที่บ้าน หรือเอาไปทำธุรกิจเพิ่มความไฮเทคเว่อร์วังให้ผับบาร์ สนนค่าตัวของมันอยู่ที่ราว ๆ 120,000 ฟรังก์สวิส หรือประมาณ 4.1 ล้านบาท **จัดไป!**

Photo: blog.experiencepoint.com

“ขอเป็นกำลังใจให้กับแพทย์ พยาบาล ซึ่งถือว่าเป็นกำลังสำคัญ หรือเปรียบเป็นนักรบเสื้อกาวน์ที่จะต้องต่อสู้กับเชื้อโควิด ขอให้ทุกอย่างผ่านไปได้ด้วยความสำเร็จ และปลอดภัยทุกประการครับ”

ณเดชน์ คูกิมิยะ
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้

5 น้ำลด ขยะผุด!

ทะเลสาบอูรู อูรู (Uru Uru) ในประเทศโบลิเวีย ทวีปอเมริกาใต้ เคยเป็นแหล่งที่ระบบนิเวศที่สมบูรณ์ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม แต่สภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง และมลพิษจากน้ำมือมนุษย์ ทำให้พื้นที่แห่งนี้กลายเป็นแหล่งขยะ ที่ท่วมท้นไปด้วยพลาสติก และของเสียอื่น ๆ

ทะเลสาบแห่งนี้เผชิญภัยแล้งในปี 2016 ทำให้ระดับน้ำต่ำลง ขณะเดียวกันแม่น้ำที่ไหลมายังพื้นที่แห่งนี้ได้นำขยะพลาสติกมหาศาลมาสะสมเป็นเวลานานหลายปี โดยพบทั้งขยะขวดพลาสติก ภาชนะ ของเล่น ยางรถ และอื่น ๆ รวมถึงน้ำในพื้นที่นี้ยังถูกปนเปื้อนสารอื่น ๆ จากอุตสาหกรรม และเหมืองใกล้เคียงด้วย

เมื่อช่วงต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา เหล่าอาสาสมัครกว่าหลายร้อยคนรวมตัวกันมาช่วยทำความสะอาดทะเลสาบแห่งนี้ เพื่อหวังที่จะฟื้นฟูความสวยงามของมันกลับมา ณ ที่แห่งนี้จึงกลายมาเป็นร่องรอยของผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของมนุษย์ ทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และขยะของเสีย ทำให้เราต้องตระหนักถึงอนาคตว่าจะต้องร่วมมือร่วมใจแก้ไขปัญหาตั้งแต่ต้นทาง เพื่อที่จะไม่ต้องเผชิญกับผลกระทบและแก้ไขปัญหาในภายหลัง

Photo: strudel.com

6 อนุสาวรีย์สูงที่สุดในโลก

“อนุสาวรีย์แห่งความเป็นหนึ่งเดียว” ของอินเดีย (The Statue of Unity) ปรากฏเป็นรูปปั้นของนาย Sardar Vallabhbhai Patel อดีตรองนายกรัฐมนตรีคนแรกของอินเดีย ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำนาร์มาดา รัฐคุชราต มีความสูงถึง 182 เมตร ทำให้สามารถมองเห็นได้จากดาวเทียมทางไกลในอวกาศ

โครงการก่อสร้างอนุสาวรีย์นี้ เริ่มวางแผนตั้งแต่ปี 2010 และเริ่มก่อสร้างอย่างเป็นทางการในปี 2014 งบประมาณที่ใช้ทั้งหมดในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงินสูงถึง 420 ล้านเหรียญสหรัฐ นับเป็นวงเงินการก่อสร้างอนุสาวรีย์ที่สูงเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก

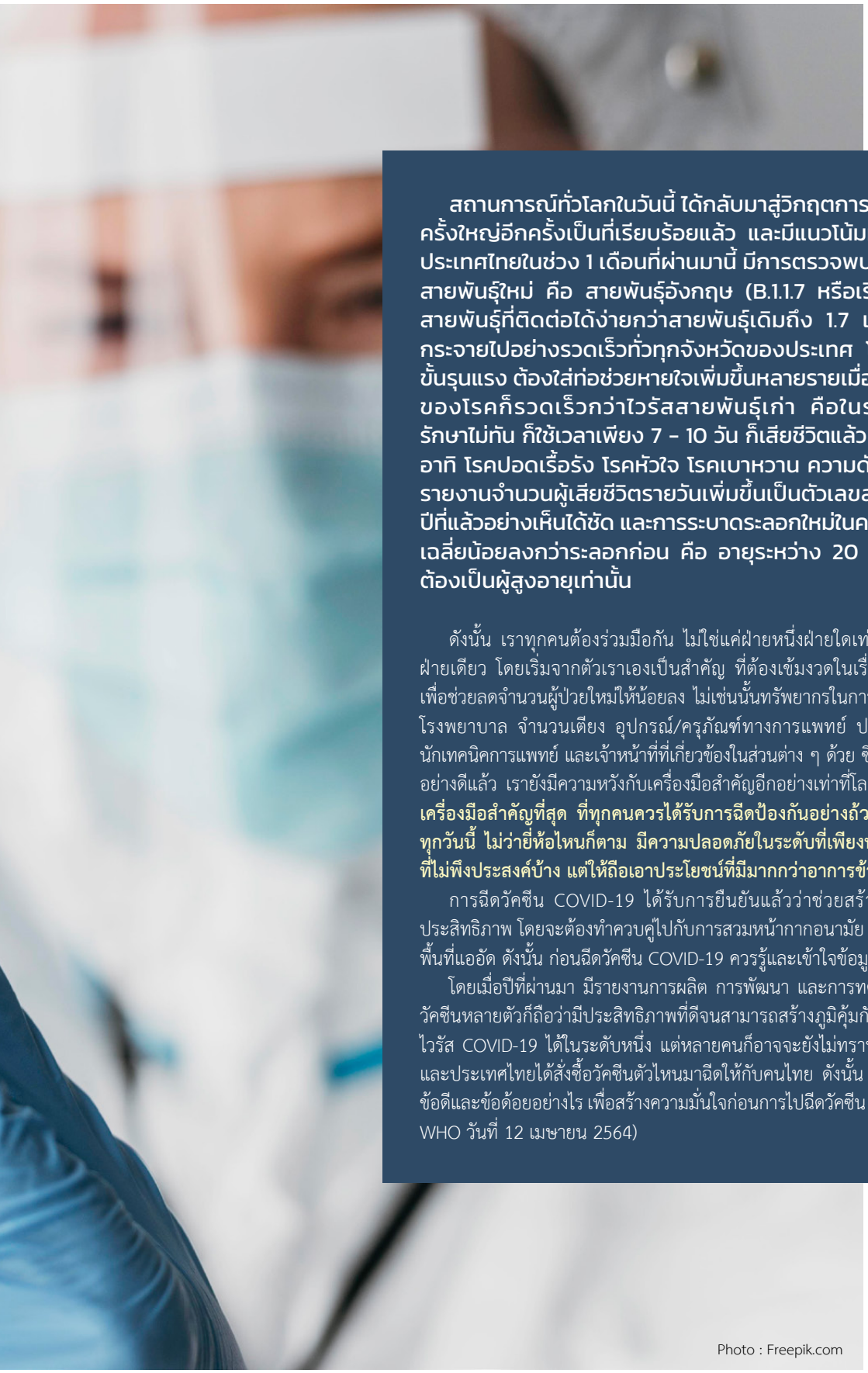
Sardar Vallabhbhai Patel เป็นบุคคลสำคัญของอินเดีย ผู้ทำหน้าที่เจรจากับเจ้ามหาราชารัฐต่าง ๆ จนสามารถผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของอินเดียได้สำเร็จ แม้จะเสียบางส่วนให้กับปากีสถาน แต่ก็ถือว่าอินเดียประสบความสำเร็จในการเจรจา ทั้งยังเป็นผู้ออกแบบระบบการบริหารราชการและการปกครองของอินเดีย ผลงานของเขาส่งผลให้การส่งต่องานจากจักรวรรดิอังกฤษมายังอินเดีย ไม่เกิดปัญหาในช่วงเปลี่ยนผ่าน กล่าวได้ว่าแผนที่ประเทศอินเดียจะไม่เป็นรูปร่างอย่างทุกวันนี้หากไม่มีบุรุษผู้นี้

Photo: archpaper.com

Special Scoop

เรียบเรียงโดย : ธันวา หยาง

รู้ก่อนฉีดกับ “วัคซีน **COVID-19**”



สถานการณ์ทั่วโลกในวันนี้ ได้กลับมาสู่วิกฤตการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ครั้งใหญ่อีกครั้งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ด้วย สำหรับประเทศไทยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมานี้ มีการตรวจพบเชื้อไวรัส COVID-19 กลายพันธุ์สายพันธุ์ใหม่ คือ สายพันธุ์อังกฤษ (B.1.1.7 หรือเรียกว่า สายพันธุ์ GRY) ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่ติดต่อได้ง่ายกว่าสายพันธุ์เดิมถึง 1.7 เท่า จึงทำให้เกิดการแพร่ระบาดกระจายไปอย่างรวดเร็วทั่วทุกจังหวัดของประเทศ โดยผู้ป่วยจะที่มีภาวะปอดอักเสบขั้นรุนแรง ต้องใส่ท่อช่วยหายใจเพิ่มขึ้นหลายรายเมื่อเทียบกับปีก่อน และความรุนแรงของโรคก็รวดเร็วกว่าไวรัสสายพันธุ์เก่า คือในรายที่มีอาการรุนแรงทรุดหนักรักษาไม่ทัน ก็ใช้เวลาเพียง 7 – 10 วัน ก็เสียชีวิตแล้ว โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว อาทิ โรคปอดเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ฯ จึงทำให้มีรายงานจำนวนผู้เสียชีวิตรายวันเพิ่มขึ้นเป็นตัวเลขสองหลัก ซึ่งเป็นอัตราที่มากกว่าปีที่แล้วอย่างเห็นได้ชัด และการระบาดระลอกใหม่ในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าผู้ที่เสียชีวิตมีอายุเฉลี่ยน้อยลงกว่าระลอกก่อน คือ อายุระหว่าง 20 – 30 ปี ก็เสียชีวิตได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้สูงอายุเท่านั้น

ดังนั้น เราทุกคนต้องร่วมมือกัน ไม่ใช่แค่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเท่านั้นที่จะสามารถควบคุมโรคได้แต่เพียงฝ่ายเดียว โดยเริ่มจากตัวเราเองเป็นสำคัญ ที่ต้องเข้มงวดในเรื่องของสุขอนามัย ไม่ไปในพื้นที่สุ่มเสี่ยง เพื่อช่วยลดจำนวนผู้ป่วยใหม่ให้น้อยลง ไม่เช่นนั้นทรัพยากรในการบริบาลรักษาจะไม่พอเพียง ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาล จำนวนเตียง อุปกรณ์/ครุภัณฑ์ทางการแพทย์ ปริมาณยา รวมถึงคุณหมอ คุณพยาบาล นักเทคนิคการแพทย์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในส่วนต่าง ๆ ด้วย ซึ่งนอกจากการปฏิบัติตัวป้องกันการติดเชื้ออย่างดีแล้ว เรายังมีความหวังกับเครื่องมือสำคัญอีกอย่างเท่าที่โลกเรามีในตอนนี้คือ **“วัคซีน” อันถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุด ที่ทุกคนควรได้รับการฉีดป้องกันอย่างถ้วนหน้า ยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งดี ซึ่งวัคซีนที่ฉีดทุกวันนี้ ไม่ว่ายี่ห้อไหนก็ตาม มีความปลอดภัยในระดับที่เพียงพอ แม้ในบางรายอาจมีอาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์บ้าง แต่ให้ถือเอาประโยชน์ที่มีมากกว่าอาการข้างเคียงเป็นสำคัญ**

การฉีดวัคซีน COVID-19 ได้รับการยืนยันแล้วว่าช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะต้องทำควบคู่ไปกับการสวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ล้างมือบ่อย ๆ และเลี่ยงไปพื้นที่แออัด ดังนั้น ก่อนฉีดวัคซีน COVID-19 ควรรู้และเข้าใจข้อมูลให้ถูกต้อง

โดยเมื่อปีที่ผ่านมา มีรายงานการผลิต การพัฒนา และการทดลองกันมาหลายเฟสแล้ว ซึ่งผลลัพธ์ของวัคซีนหลายตัวก็ถือว่ามีประสิทธิภาพที่ดีจนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายในการป้องกันการรับเชื้อไวรัส COVID-19 ได้ในระดับหนึ่ง แต่หลายคนก็อาจจะยังไม่ทราบว่าวัคซีนที่กำลังผลิตในตอนนี้มีอะไรบ้าง และประเทศไทยได้สั่งซื้อวัคซีนตัวไหนมาฉีดให้กับคนไทย ดังนั้น เราจะมาดูข้อมูลกันว่าวัคซีนแต่ละยี่ห้อมีข้อดีและข้อด้อยอย่างไร เพื่อสร้างความมั่นใจก่อนการไปฉีดวัคซีน (ข้อมูลอ้างอิงจาก The New York Time, WHO วันที่ 12 เมษายน 2564)

Photo : Freepik.com

01

Pfizer (สหรัฐอเมริกา)
/ Biontech (เยอรมันนี)

ชื่อวัคซีน	Comirnaty
ประสิทธิภาพ	95%
การให้วัคซีน	2 โดส เว้นโดสละ 3 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	-70 องศาเซลเซียส

วัคซีนตัวนี้เป็นการร่วมงานกันระหว่าง Pfizer ของประเทศสหรัฐอเมริกา และ Biontech ของประเทศเยอรมันนี โดยจุดประสงค์ของการทำงานร่วมในครั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำการวิจัยและผลิตวัคซีน COVID-19 ออกมาให้มีประสิทธิภาพได้มากที่สุด ซึ่งผลที่ออกมาถือได้ว่ามีประสิทธิภาพสูงถึง 95% อีกทั้งในปัจจุบันวัคซีนตัวนี้ยังได้รับการอนุมัติใน 70 ประเทศ และได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลกแล้ว

02

Moderna / National Institutes of Health (NIH) (สหรัฐอเมริกา)

ชื่อวัคซีน	mRNA-1273
ประสิทธิภาพ	94.5%
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 4 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	เก็บในตู้เย็น 30 วัน / เก็บในอุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส ได้นาน 6 เดือน

การทดลองวัคซีนของ Moderna ในเริ่มแรกนั้นได้ทดสอบกับลิง ซึ่งผลที่ออกมาคือวัคซีนสามารถป้องกันเชื้อ COVID-19 ให้กับลิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมาในเฟสที่ 3 ได้ทำการทดลองกับอาสาสมัครจำนวน 30,000 คน ในช่วงเดือนกรกฎาคม 2020 พบว่า ประสิทธิภาพของวัคซีนนั้นมีเปอร์เซ็นต์สูงถึง 94.5 % ปัจจุบันวัคซีนตัวนี้ได้รับการอนุมัติแล้วใน 13 ประเทศ

03

Gamaleya Research Institute (รัสเซีย)

ชื่อวัคซีน	Sputnik V
ประสิทธิภาพ	91.4%
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 3 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	แช่แข็ง และกำลังพัฒนาให้สามารถเก็บในอุณหภูมิตู้เย็นได้

เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2020 ได้มีการรายงานว่า วัคซีน Sputnik V ของประเทศรัสเซีย มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค COVID-19 สูงถึง 91.4 % ได้รับการอนุมัติแล้วใน 60 ประเทศ

04

Oxford (สหราชอาณาจักร) **/ AstraZeneca** (ไทยได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีสูตรนี้ และกำลังจะผลิต)

ชื่อวัคซีน	AZD1222
ประสิทธิภาพ	90% (เฉพาะในสหรัฐอเมริกา 79%)
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 4 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	เก็บในตู้เย็นได้อย่างน้อย 6 เดือน

วัคซีนตัวนี้เป็นการร่วมงานกันระหว่างมหาวิทยาลัยอ็อกฟอร์ดและบริษัทแอสตราเซนเนก้า มีรายงานการทดลองในเฟสที่ 3 เมื่อ 23 พฤศจิกายน 2020 ถึงผลการทดลองวัคซีนกับกลุ่มคนจำนวน 131 เคสในประเทศอังกฤษและบราซิล ที่แสดงให้เห็นว่าวัคซีนมีประสิทธิภาพที่ 90% (เฉพาะในสหรัฐอเมริกาให้การรับรองผลที่ 79%) เป็นที่ยอมรับใน 79 ประเทศ และได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลกแล้ว อีกทั้งประเทศไทยเองก็จะใช้สูตรวัคซีนตัวนี้มาผลิตในประเทศ โดยคาดว่าจะผลิตออกมาได้ 26 ล้านโดส และใช้งานได้ในเดือนพฤษภาคม 2564 นี้ (ที่มาจาก : เว็บไซต์รัฐบาลไทย)

05 65.28%

Cansino Biologics (จีน)

ชื่อวัคซีน	Convidecia หรือเรียกในอีกชื่อว่า Ad5-nCoV
ประสิทธิภาพ	65.28%
การให้วัคซีน	1 โดส
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	ตู้เย็น

Convidecia หรือ Ad5-nCoV เป็นวัคซีนที่ผลิตในประเทศจีน โดยวัคซีนตัวนี้กำลังอยู่ในช่วงทดลองเฟสที่ 3 ในกลุ่มประเทศจีน รัสเซีย ปากีสถาน ชิลี และแม็กซิโก ทั้งนี้การทดลองในเฟสที่ 1 และ 2 นั้นได้ผลลัพธ์ออกมาว่าวัคซีนมีความปลอดภัย รวมไปถึงสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ ดังนั้นวัคซีนตัวนี้จึงได้รับการอนุมัติใน 5 ประเทศ

06 79.34%

Sinopharm (จีน)

ชื่อวัคซีน	BBIBP-CorV
ประสิทธิภาพ	79.34%
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 3 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	ไม่ระบุ

เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2020 ได้มีรายงานประสิทธิภาพในการป้องกันโรค COVID-19 อยู่ที่ 79.34% ซึ่งประสิทธิภาพในระดับนี้ทำให้รัฐบาลของจีนได้ทำการอนุมัติวัคซีนเป็นที่เรียบร้อย และได้ฉีดให้ประชาชนชาวจีนไปเกือบล้านคน อีกทั้งยังได้มีการรายงานว่าเมื่อใช้ในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์แล้วพบว่ามีประสิทธิภาพสูงถึง 86% อย่างไรตามทางผู้ผลิตยังไม่ได้แสดงความคิดเห็นแน่ชัดต่อเปอร์เซ็นต์ที่ทดสอบในสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ โดยทาง Sinopharm ได้บอกว่าการทดสอบนั้นเกิดขึ้นจริงและถูกต้องทั้งสองประเทศ แต่ผลอาจแตกต่างกันได้ เพราะกระบวนการทดสอบวัคซีนอาจจะแตกต่างกัน ขณะนี้ได้มีการอนุมัติให้ใช้แล้วใน 19 ประเทศ

07 50.65%

SinoVac (จีน) (ไทยสั่งซื้อวัคซีนตัวนี้)

ชื่อวัคซีน	CoronaVac
ประสิทธิภาพ	50.65% (ในบราซิล)
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 2 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	ตู้เย็น

SinoVac เป็นบริษัทในประเทศจีน ที่พัฒนาและผลิตวัคซีนในชื่อ CoronaVac ซึ่งวัคซีนตัวนี้มีการทดลองในประเทศบราซิลและได้รับการรายงานประสิทธิภาพว่าสามารถป้องกัน COVID-19 ได้มากกว่า 50% รวมไปถึงประเทศตุรกีที่ได้ผลออกมาในระดับ 91% เลยทีเดียว เป็นที่ยอมรับใน 18 ประเทศ โดยประเทศไทยได้สั่งซื้อวัคซีนตัวนี้ล็อตแรกในจำนวน 2 แสนโดส ล็อตที่ 2 อีก 8 แสนโดส และล็อตสุดท้ายอีก 1 ล้านโดส เพื่อฉีดให้ประชาชนฟรี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

08 80%

Bharat Biotech / ICMR (อินเดีย)

ชื่อวัคซีน	Covaxin
ประสิทธิภาพ	80.6%
การให้วัคซีน	2 โดส ห่างกันโดสละ 4 สัปดาห์
วัคซีนประเภท	ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ
การเก็บรักษา	ในอุณหภูมิห้อง อยู่ได้อย่างน้อย 1 สัปดาห์

Covaxin เป็นวัคซีนของ Bharat Biotech และ ICMR ประเทศอินเดีย มีรายงานผลการทดลองกับลิงและหนูแฮมเตอร์ว่าวัคซีนสามารถช่วยป้องกันเชื้อได้ และไม่มีผลข้างเคียงที่รุนแรงแต่อย่างใด จึงอนุมัติให้ใช้แบบฉุกเฉินในประเทศอินเดีย ได้รับการยอมรับใน 5 ประเทศ

ที่มา : https://bestreview.asia/info/comparing-covid-19-vaccines/

Photo : Freepik.com

นักศึกษามหาวิทยาลัยในอู่ฮั่น ประเทศจีน
ได้รับการฉีดวัคซีนต้านโควิด-19 เมื่อวันที่ 28 เมษายน (เอเอฟพี)

ซึ่งจริง ๆ แล้ว วัคซีนที่ใช้ทั่วโลกขณะนี้มีมากกว่า 13 ชนิดหรือยี่ห้อ โดยแต่ละชนิดยังมีทั้งจุดเด่นและจุดด้อยที่ต้องพัฒนาเพิ่มขึ้นอีก นอกจากข้อมูลเบื้องต้นของวัคซีนยี่ห้อต่าง ๆ ที่เรานำเสนอแล้ว ทีนี้มาดูความคิดเห็นของบุคลากรทางการแพทย์คนสำคัญในด้านนี้บ้าง

โดยเมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2564 ที่กระทรวงสาธารณสุข **ศ.นพ.ยงภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 ว่า สิ่งที่จะยุติการระบาดในขณะนี้ได้ก็คือการฉีดวัคซีน เพราะจะทำให้ทุกคนมีภูมิคุ้มกัน ซึ่งน่าจะใช้เวลาประมาณ 1 ปี จึงจะฉีดได้ครบ วัคซีนที่มีในปัจจุบันอันดับแรกคือ วัคซีนชนิด mRNA ของไฟเซอร์ และโมเดอนา มีปัญหาเรื่องการจัดเก็บที่ต้องแช่แข็งในอุณหภูมิติดลบ 20 - 70 องศา ทำให้การขนส่งยุ่งยากลำบากมากสำหรับประเทศไทย จึงมีวัคซีนอีกชนิด คือ Virus Vector เป็นการนำเข้าสารพันธุกรรมด้วยไวรัส และทำให้การทำงานต่าง ๆ ในการสร้างโปรตีนไม่ต่างจาก mRNA ดังนั้น Virus Vector จึงเป็นทางออก เพราะสามารถเก็บรักษาได้ในความเย็น 2 - 8 องศา ซึ่งก็โชคดีที่ไทยมีวัคซีนจากออกซ์ฟอร์ด และแอสตราเซเนก้า วัคซีนตัวนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันที่ดี แม้ว่าจะไม่ถึง 100% แต่ก็ดีกว่าไม่ป้องกันเลย คือถ้าฉีดวัคซีนแล้ว แต่บังเอิญไปติดเชื้อมา ถ้ามีอาการป่วย ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรง นอกจากนี้ ยังมีวัคซีนอีกหลายชนิด อย่างของรัสเซีย ที่เรียกว่า สปุตนิก-วี และยังมีวัคซีนจากจอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน ซึ่งฉีดเข็มเดียว ส่วนวัคซีนซิโนแวค วัคซีนเชื้อตายเป็นวัคซีนที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างดี ป้องกันความรุนแรงของโรค อย่างอาการน้อยที่เรียกว่า เกรด 3 คือ ป่วยแล้วต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ แม้จะเป็นผู้ป่วยนอกสามารถป้องกันได้ 78% แต่หากป้องกันการป่วยที่ต้องเข้าโรงพยาบาล สามารถป้องกันได้ 100% แต่หากป่วยเล็กน้อยตั้งแต่เกรด 2 คือ ติดเชื้อแต่ไม่ต้องดูแลทางการแพทย์ก็จะลดลงเหลือประมาณ 50% จึงถือว่ามีประสิทธิภาพป้องกันโรคได้อย่างดี

Photo : https://www.thainapci.org/

คำถามที่ว่า **เพราะอะไรต้องฉีดวัคซีนซิโนแวคในคนระหว่างอายุ 18 - 59 ปี** ก็เพราะวัคซีนตัวนี้เป็นตัวใหม่ และการศึกษาทั้ง 3 ระยะ ในคนอายุ 60 ปีขึ้นไป มีประมาณเพียง 3% ยังไม่ได้ข้อสรุปของผลการป้องกันโรคว่าเป็นอย่างไร มีอาการแทรกซ้อนอย่างไร แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นข้อห้าม แต่ขอให้รอการศึกษาอีกสักระยะหนึ่ง อาจมีข้อมูลที่มากขึ้น แล้วค่อยมาปรับกันอีกครั้ง วัคซีนอีกตัวที่มีการพูดถึงคือ โนวาแวกซ์ (Novavax) มีการเรียกร้องให้นำเข้า วัคซีนตัวนี้กำลังรอขึ้นทะเบียนฉุกเฉินในสหรัฐฯ จึงต้องรอก่อน ดังนั้น ขณะนี้ไทยมี 2 ตัว คือ ซิโนแวค และแอสตราเซเนก้า ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่ต่างกัน โดยผู้ที่ได้รับการฉีดและมีภูมิคุ้มกันแล้ว เมื่อติดโรค ก็จะไม่มีอาการป่วยที่รุนแรง

แม้มีข้อมูลขนาดนี้ก็ยังมีหลายคนลังเลสงสัยว่าควรฉีดหรือไม่ คุณหมอยงบอกว่า.. “ไม่ต้องเสียเวลาคิด เพราะนอกจากป้องกันตัวเราเองแล้ว ยังป้องกันคนรอบข้างเราด้วย เมื่อป้องกันตัวเรา ป้องกันเขา เมื่อฉีดมาก ๆ ก็จะทำให้โรคลดลง จึงขอเชิญชวนให้เป็นการฉีดวัคซีนเพื่อชาติ เพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ของเรากลับมา เศรษฐกิจก็จะได้ฟื้นกลับมา ทางกระทรวงสาธารณสุขมีกฎเกณฑ์ออกมา เรียงลำดับไว้เรียบร้อยแล้วว่า ใครเสี่ยง ใครไม่เสี่ยง เมื่อถึงลำดับของเรา

ไม่ต้องรีรอก็ไปฉีดได้เลย **ส่วนอาการแทรกซ้อนน่ากลัวหรือไม่นั้น** ต้องบอกว่า การฉีดเป็นล้าน ๆ โดสมีคนเสียชีวิตหลังการฉีดไปแล้ว แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับวัคซีนโดยตรง อย่างในสหรัฐฯ ฉีดไป 13 ล้านคน มีอาการแพ้อย่างรุนแรงทันทีพบเพียง 5 คนใน 1 ล้านคน แต่ไม่มีใครเสียชีวิต และใน 13 ล้านคน มีการเสียชีวิต 113 คน แต่สืบสวนสาเหตุอย่างละเอียด ทั้งผ่าศพ ฯลฯ พบว่า ไม่เกี่ยวข้องกับวัคซีน แต่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุ จากโรคประจำตัวเดิม ส่วนอาการแพ้เล็กน้อยย่อมมี ทั้งการเจ็บบริเวณฉีด มีไข้เล็กน้อย เป็นเรื่องปกติ

ส่วนที่ว่าจำเป็นต้องตรวจภูมิต้านทานก่อนและหลังฉีดหรือไม่ ต้องบอกว่า ขณะนี้ไม่ได้จำเป็น ประชาชนไม่ต้องดิ้นรนไปตรวจภูมิฯ เพราะระดับงานวิจัยจะมีทำอยู่แล้ว **สำหรับท่านที่มีอายุ 90 ปีฉีดได้หรือไม่** ไม่มีข้อแม้ เพราะวัคซีนแอสตราฯ สามารถฉีดได้ แต่วัคซีนซิโนแวคยังไม่มีข้อมูลเกิน 60 ปี ขอรอข้อมูลก่อน ส่วนเด็ก ๆ จะเป็นกลุ่มสุดท้ายที่จะได้รับการฉีด เพราะส่วนใหญ่เด็กเป็นโรคนี้อาการจะไม่รุนแรง

และวัคซีนโควิดควรฉีดพร้อมวัคซีนไข้หวัดใหญ่หรือไม่ เพราะใกล้ถึงฤดูกาลฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่อีกแล้ว ต้องเรียนว่า วัคซีนโควิดเป็นวัคซีนใหม่ จึงไม่อยากให้ฉีดพร้อมกับวัคซีนตัวอื่น เนื่องจากหากมีอาการข้างเคียงจะไม่รู้ว่าเกิดจากวัคซีนชนิดไหน จึงขอให้ฉีดห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ แต่ก็มีข้อยกเว้น เช่น หากฉีดวัคซีนโควิดไปแล้ว แต่วันรุ่งขึ้นถูกสุนัขกัด ก็จำเป็นต้องฉีดวัคซีนพิษสุนัขบ้า ส่วนการให้วัคซีนสลับยี่ห้อ เช่น เข็มแรกฉีดซิโนแวค เข็มที่สองไปฉีดของแอสตราฯ ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูล จึงต้องขอเวลาศึกษาติดตามข้อมูลก่อน เชื่อว่าน่าจะ 3 - 4 เดือน ก็จะมีข้อมูลตรงนี้เข้ามา ซึ่งหากมีข้อมูล อนาคตอาจไม่ต้องการวัคซีนยี่ห้อเดิมในเข็มสองก็ได้

Photo : Freepik.com

มีคำถามอีกว่าเมื่อฉีดวัคซีนแล้วยังจะเป็นโรคได้หรือไม่ ต้องบอกว่าได้ แต่ส่วนใหญ่จะอาการน้อยลง ลดความรุนแรงและการเสียชีวิตได้ ถึงป่วยอาการก็จะเหมือนแค่หวัดธรรมดา **และหากเคยเป็นโควิดแล้วยังต้องฉีดวัคซีนอีกหรือไม่** จากข้อมูล ณ ขณะนี้ เมื่อเป็นโควิดแล้ว ภูมิต้านทานสร้างขึ้นมาแล้ว แต่ก็ไม่ได้อยู่ตลอดไป คือหลัง 3 - 6 เดือนก็จะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้น เมื่อเป็นโควิดแล้วและอยากฉีดวัคซีนป้องกันโควิด ขอให้ไปฉีดหลังเป็นแล้ว 6 เดือนขึ้นไป **ส่วนในกรณีฉีดวัคซีนครบแล้ว จำเป็นต้องฉีดซ้ำอีกหรือไม่** ก็ต้องรอการศึกษาอีกสักระยะว่า หากภูมิฯ ตกลงอาจต้องฉีดกระตุ้นใหม่ แต่ขอรอข้อมูลก่อน และอีกประเด็น**กรณีคนท้อง และให้นมบุตรจะฉีดวัคซีนได้หรือไม่** ต้องเรียนว่า

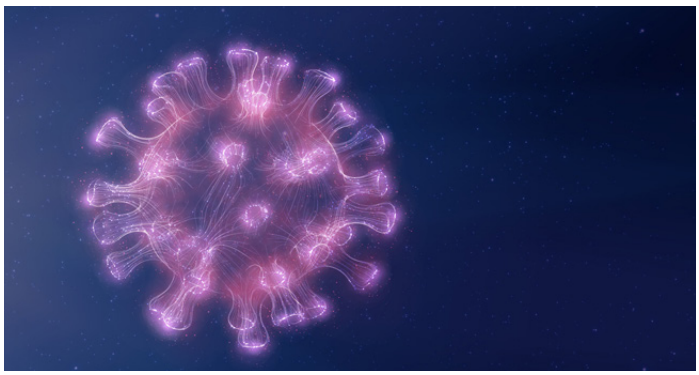
Photo : Freepik.com

Photo : Freepik.com

ยังไม่เคยศึกษาในคนท้อง จึงยังไม่ให้ฉีด ยกเว้นคนท้องคนนั้นเสี่ยงมาก เช่น เป็นบุคลากรด่านหน้า ก็อาจต้องพิจารณาเป็นกรณีไป โดยต้องเปรียบเทียบระหว่างความเสี่ยงกับผลที่จะได้ ซึ่งในทางปฏิบัติ**การฉีดวัคซีนต้องตรวจตั้งครรภ์หรือไม่** จริง ๆ ไม่ต้อง แต่ถ้ารู้ว่าตั้งครรภ์เมื่อไหร่ เข็มต่อไปก็ไม่ต้องฉีด

โดยมีบางประเทศฉีดเข็มแรกครอบคลุมประชากรไปแล้ว 80% เช่น อิสราเอล ซึ่งโรคก็เริ่มลดลง โดยอิสราเอลขึ้นทะเบียนวัคซีนเมื่อ 11 ธันวาคม 2563 โดยเริ่มจากผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปก่อน และลงมา 40 ปี และเด็กนักเรียน จนปัจจุบันฉีดให้กับทุกคนที่อายุเกิน 16 ปี และทุกวันนี้จำนวนผู้ป่วยในอิสราเอลลดลง และอัตราการเสียชีวิตก็ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าการฉีดวัคซีนหมู่มากก็จะป้องกันโรคได้ดี”

สำหรับความคืบหน้าในการฉีดวัคซีนโควิด-19 ของประเทศไทย ณ วันที่ 30 เมษายน 2564 มีตัวเลขผู้ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 เข็มแรก 1.625 % ต่อสัดส่วนประชากรทั้งประเทศ โดยศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19 (ศบค.) รายงานจำนวนผู้ได้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19 สะสมทั้งหมด 1,411,614 โดส แบ่งเป็นเข็มที่ 1 จำนวน 1,075,756 ราย และเข็มที่ 2 จำนวน 335,858 ราย ซึ่งถือเป็นผู้ได้รับวัคซีนครบตามเกณฑ์



และเมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2564 รัฐบาลได้ประกาศให้มีการลงทะเบียนจองคิวการฉีดวัคซีนผ่าน 4 ช่องทาง ได้แก่ ไลน์ “หมอพร้อม” เวอร์ชัน 2 หรือแอปพลิเคชัน หมอพร้อม หรือ ติดต่อโรงพยาบาลใกล้บ้านที่มีประวัติการรักษา หรือ ติดต่อ อสม. ในพื้นที่ โดยในช่วงนี้จะให้สิทธิ์กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีโรคประจำตัว 7 กลุ่มโรคเรื้อรัง ได้แก่ 1. โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง 2. โรคหัวใจและหลอดเลือด 3. โรคไตวายเรื้อรัง 4. โรคหลอดเลือดสมอง 5. โรคมะเร็ง 6. โรคเบาหวาน และ 7. โรคอ้วน และจะเริ่มทยอยฉีดในเดือนมิถุนายน 2564 เป็นต้นไป

สำหรับประชาชนทั่วไปที่มีอายุ 18 - 59 ปี สามารถลงทะเบียนนัดหมายรับการฉีดวัคซีนได้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2564 และจะได้รับการฉีดวัคซีนในเดือนสิงหาคม 2564 ตามลำดับ โดยรัฐบาลตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะฉีดวัคซีนให้ครอบคลุมประชาชน 50 ล้านคน หรือคิดเป็น 70% ของจำนวนประชากรภายในสิ้นปี 2564

ล่าสุด เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2564 เว็บไซต์บลูมเบิร์ก ได้รายงานว่า ขณะนี้ได้มีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ไปแล้วกว่า 1,130 ล้านโดส ใน 174 ประเทศทั่วโลก ด้วยอัตราการฉีดวัคซีนทั่วโลกราว 20 ล้านโดสต่อวัน และประเทศที่มีการฉีดวัคซีนมากที่สุดได้แก่ จีน 253 ล้านโดส สหรัฐฯ 240 ล้านโดส อินเดีย 154 ล้านโดส สหภาพยุโรป 145 ล้านโดส และสหราชอาณาจักร 48 ล้านโดส ส่วนประเทศไทยฉีดไปแล้ว 1.4 ล้านโดส

ในระหว่างที่เรารอให้คนไทยทั้งประเทศได้ฉีดวัคซีนโควิด-19 อย่างทั่วถึง เราก็ต้องป้องกันตัวเองตามมาตรการสุขอนามัยเบื้องต้น คือ สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องทุกครั้งที่ออกไปนอกเคหสถาน ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร และไม่เข้าไปอยู่ในที่ที่แออัดอากาศไม่ถ่ายเท เพียงเท่านี้เราก็สามารถลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ และป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไปยังคนในครอบครัวที่ท่านรักอีกด้วย

Photo : Freepik.com

ข้อควรระวังที่ต้องแจ้งบุคลากรทางการแพทย์ก่อนรับการฉีดวัคซีน

- มีประวัติการแพ้ยา วัคซีน อาหาร สารก่อภูมิแพ้ต่าง ๆ อย่างรุนแรงหรือจนเป็นอันตรายต่อชีวิต
- มีไข้เกิน 38 องศาเซลเซียสในวันที่นัดฉีดวัคซีน
- มีรอยช้ำ หรือจ้ำเลือด หรือเลือดออกผิดปกติ หรือใช้ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือดอยู่ เช่น วาร์ฟาริน
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือใช้ยากดภูมิคุ้มกันอยู่ เช่น สเตียรอยด์ขนาดสูง ยารักษาโรคมะเร็ง หรือยากดภูมิคุ้มกัน
- อาการข้างเคียงทุกชนิดจากการฉีดวัคซีนชนิดนี้ในเข็มแรก
- ตั้งครรภ์ หรือมีแผนจะตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร

***อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น มีไข้เล็กน้อย แพทย์อาจให้ฉีดวัคซีนได้โดยไม่จำเป็นต้องเลื่อนการฉีด กรณีเจ็บป่วยรุนแรงแพทย์อาจเลื่อนการฉีดออกไปก่อน โดยพิจารณาจากอาการของผู้ป่วยเป็นสำคัญ

ข้อมูลโดย รศ.พญ.พรรณพิศ สุวรรณกูล
ผู้อำนวยการอาวุโสแผนกโรคติดเชื้อ รพ.กรุงเทพ

ขั้นตอนลงทะเบียนผ่าน Line Official Account "หมอพร้อม"

ทำได้โดยการเพิ่มเพื่อน (Add Friend) ไลน์ "หมอพร้อม" ลงทะเบียนการใช้งาน กรอกเลขบัตรประชาชน 13 หลักให้ถูกต้อง หากมีข้อมูลในระบบแล้วให้ใส่เบอร์โทรศัพท์และกดบันทึก หากไม่มีข้อมูลในระบบให้กรอกข้อมูลส่วนตัวและกดบันทึก จะมีข้อความแจ้งยืนยันการลงทะเบียนสำเร็จ จากนั้นกดเมนูจองฉีดวัคซีน COVID-19 เพื่อลงทะเบียนการฉีดวัคซีน นัดวันและเวลาฉีดวัคซีนที่สะดวก

หากต้องการลงทะเบียนแทนบุคคลในครอบครัว ให้กด "เพิ่มบุคคลอื่น" ที่เมนู "แก้ไขข้อมูลส่วนตัว" ซึ่งสามารถเพิ่มได้ไม่จำกัด แล้วค่อยเข้าเมนูจองฉีดวัคซีน COVID-19 ต่อไป หากไม่สะดวกมาในวันนัดหมาย มีฟังก์ชันเปลี่ยนการนัดหมายการฉีดวัคซีนใหม่ด้วย หากมีข้อสงสัยเรื่องการใช้ "หมอพร้อม" สอบถามได้ที่ 1422 หรือ 02 792 2333

ทั้งนี้ ก่อนฉีดวัคซีน 1 วันจะมีข้อความแจ้งเตือนให้มารับวัคซีนตามนัด ฉีดวัคซีนแล้วจะได้รับข้อความยืนยันการรับวัคซีน รวมถึงจะมีการส่งแบบประเมินอาการไม่พึงประสงค์หลังรับวัคซีนหลังฉีดวัคซีน 1 วัน 7 วัน และ 30 วัน ส่วนวัคซีนเข็มที่ 2 ระบบจะดำเนินการแบบเดียวกัน และมีการออกใบรับรองการฉีดวัคซีนครบ 2 เข็มด้วย

คลิป สรุป "อัปเดตสถานการณ์โควิด-19 ระลอกใหม่ (27 เม.ย. 64)"

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ประสิทธิ์ วัฒนาภา
คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอบคุณข้อมูลจาก

- เฟซบุ๊ก นพ.ยง ภู่วรวรรณ
- https://www.hfocus.org/
- https://www.bangkokhospital.com/
- https://www.prachachat.net/

Eating Out

TEXT : กองบรรณาธิการ

ข้าวแช่ชาววัง

โรงแรมรอยัล ริเวอร์ จัดเทศกาลข้าวแช่ชาววังเป็นประจำทุกปี โดยในปีนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 20 มี.ค. - 23 พ.ค. 2564 ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของผู้นิยมทานข้าวแช่แบบรสไทยแท้ จนมีชื่อเสียงติดอันดับความอร่อยว่า ถ้าเป็นข้าวแช่ชาววังต้องไปทานที่โรงแรมรอยัล ริเวอร์

อยู่บ้านก็ทานอาหารอร่อยได้...
'โรงแรมรอยัล ริเวอร์' จัดเสิร์ฟ

แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ในเดือนนี้ไม่สามารถมานั่งรับประทานอาหารที่โรงแรมได้ แต่ก็ใช่ว่าเราจะไม่สามารถทานของอร่อยได้นะ เพราะทางโรงแรมได้จัดบริการพิเศษแบบเดลิเวอรี่ ส่งตรงความอร่อยถึงบ้านคุณ นอกจากข้าวแช่ชาววังที่เป็นเมนูเด่นในช่วงนี้แล้ว ทางโรงแรมยังมีเมนูโบราณที่หาทานยากมานำเสนอด้วย รับรองว่าอร่อยถึงเครื่องถึงรส การันตีความอร่อยแบบสูตรไทยแท้แต่โบราณ

มาเริ่มกันที่ **ข้าวแช่ชาววัง** เป็นเมนูเอกของเทศกาล เมนูนี้มีข้าวหอมมะลิเม็ดสวยแช่มาในน้ำดอกมะลิหอม ใส่น้ำแข็ง วิธีทานที่ถูกต้องคือ ต้องตักกับข้าว เช่น ลูกกะปิทอด ตามด้วยผักต่าง ๆ ทานก่อน เพื่อเป็นการรับรสชาติที่เข้มข้นของกับข้าว จากนั้นจึง

สตูลิ้นหมู

ขนมจีนชาวน้ำ

ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่

ขนมจีนแกงไก่โบราณ

ข้าวมันส้มตำโบราณ

ตักข้าวแช่ทานตาม และขอย้ำว่าหนึ่งปีมีครั้งเดียว เมนูนี้ไม่ควรพลาด **ขนมจีนซาวน้ำ** อีกหนึ่งเมนูไทยหาทานยาก เป็นของดีมีประโยชน์ เพราะปรุงด้วยสมุนไพรล้วน ๆ อย่างครบเครื่อง น้ำราดกะทิเข้มข้นพอดี ปรุงรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ได้ตามชอบใจ **ขนมจีนน้ำพริก** ขอบอกเลยว่าแม่ครัวที่นี่มีประสบการณ์ชำนาญด้านอาหารไทยโบราณสูง เมนูนี้ไม่ต้องอธิบายอะไรมาก เพราะเป็น

มัสมั่นเนื้อ

กล้วยไข่เชื่อมราดกะทิ

กล้วยแดงเชื่อมราดกะทิ

เมนูที่ได้รับคำชมอย่างต่อเนื่องมาอย่างยาวนานแล้ว ไม่ทานไม่ได้ หรือจะลองทานเมนูใหม่ **ขนมจีนแกงไก่โบราณ** แกงที่ราดคือแกงไก่ทุกประการ แต่ไม่ใส่กะทิ อยากรู้ว่ารสชาติเป็นอย่างไร ต้องสั่งทาน **ข้าวมันส้มตำแกงไก่โบราณ** เมนูนี้เหมาะสำหรับท่านที่ชอบรสชาติจัดจ้านนิด ๆ สูตรส้มตำโบราณหาทานยากนี้ใช้วิธีคลุก ไม่ได้ตำ เด่นที่มีผิวมะกรูดซอยบาง ๆ โรยเพิ่มเพื่อให้ได้ความหอมสดชื่นคลายร้อน หน้าตาส้มตำออกสีแดงเพราะมะเขือเทศและกุ้งแห้ง จึงไม่ได้เผ็ดเหมือนหน้าตา ใช้ใบชะพลูห่อทานเป็นคำ ๆ แบบทานเมี่ยง รสชาติเข้ากันมาก ตัวข้าวมันเม็ดเรียงสวยหอมกะทิละมุน ชุดนี้มีการจัดคู่ให้ทานกับแกงไก่โบราณ เมนูเดียวกับที่ทานกับขนมจีนนั่นแหละ ถ้าไม่ชอบไก่ก็สั่ง **พะแนงหมู** แทนได้ รสชาติอร่อยไม่แพ้กัน มี **มัสมั่นไก่ มัสมั่นเนื้อ** รสชาติเด็ด **สตูลิ้นหมู** ก็ไม่ธรรมดา ตุ๋นมาจนเนื้อนุ่ม สีสันหน้าตาสวย รสชาติอร่อยตรงปก **ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่** หอมกระทะเตาถ่านแบบโบราณขนานแท้ ไก่ชิ้นใหญ่ให้เยอะ พร้อมปาท่องโก๋จิ๋วตัวกรอบ ๆ **หมูแดดเดียว** และ **เนื้อแดดเดียว** ของที่นี่ก็เด็ด เค้าหมักมาอย่างดีก่อนที่จะมาทอด สั่งไปทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อน ๆ ก็อร่อย

หมูแดดเดียวทอด

เนื้อแดดเดียว

ขนมจีนน้ำพริก

มันเทศไข่เชื่อม

ในส่วนเมนูของหวานก็มีขายเป็นวัน ๆ ไป ใครอยากทานเมนูไหนก็ดูวันกันให้ดี ๆ อย่างเช่น **กล้วยแดงเชื่อมราดกะทิ** มีขายวันจันทร์ **กล้วยไข่เชื่อม** วันพุธ **มันเทศไข่เชื่อม** วันพฤหัส **มันสำปะหลังเชื่อม** วันเสาร์ เป็นต้น

นอกจากจะสั่งทานทีละเมนูตามชอบแล้ว ทางโรงแรมยังมีโปรโมชันจัดเซ็ทความอร่อยให้ด้วย

- **ชุด A ข้าวแช่ + ขนมจีน 1 อย่าง + ขนมหวานประจำวัน ราคา 389 บาท**
- **ชุด B ขนมจีน 1 อย่าง + สตูลิ้นหมู + ขนมหวานประจำวัน ราคา 269 บาท**
- **ชุด C ขนมจีน 1 อย่าง + แคปเปลลินีผัดขี้เมาไก่ + ขนมหวาน ราคา 239 บาท**

*** Happy hour 15.00 - 16.00 น. ซื้อ 1 แถม 1 (ที่ไม่ใช่ในเซ็ต A B C) วันจันทร์ ขนมจีนทุกชนิด วันอังคาร มัสมั่นไก่ วันพุธ ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ วันพฤหัสฯ พะแนงหมู วันศุกร์ แกงรัญจวนหมู / สั่งครบ 500 บาท แถมขนมประจำวัน 1 ที่ / ครบ 800 บาท แถมขนมประจำวัน 2 ที่ / ครบ 1,500 บาท ส่งฟรีในเขตบางพลัด-ดุสิต**

เปิดรับออเดอร์ 10.00 - 18.00 น. โทร. 085 109 7272 (LINE MAN)

พะแนงหมู

โรงแรมรอยัล ริเวอร์
(ห้องอาหาร D-River ชั้น L)

ที่ตั้ง 219 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 66/1 เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
02 422 9222 ต่อ 1310-11
www.royalriverhotel.com/

การเดินทาง

• นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสิรินธร ใช้ทางออกที่ 3 เดินมาทางสะพานชังฮี้ ก่อนขึ้นสะพานชังฮี้ เลี้ยวซ้ายเข้าซอยเจ้าพระยาสยาม ประมาณ 50 เมตร

Health

TEXT : หนูมันนี่

1 Work from Home อย่างไร? ไม่ให้โรคภัยถามหา

ช่วงหยุดอยู่บ้าน หรือทำงานที่บ้าน (Work from Home) ควรควบคุมพฤติกรรมตนเอง เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ และไม่เกินความต้องการของร่างกาย ลุกขึ้นขยับเปลี่ยนท่าทาง ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และไม่อั้นการขับถ่าย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีระหว่างที่ต้องเก็บตัวอยู่บ้าน ที่มากกว่านั้น เพื่อป้องกันให้ห่างไกลโรคเหล่านี้

1. ปวดคอ การมองหน้าจอคอมพิวเตอร์สามารถเพิ่มความตึงเครียดให้กระดูกสันหลัง การยกศีรษะทำมุม 30 องศา จำเป็นต้องใช้กล้ามเนื้อมากกว่าตอนยกศีรษะให้ตั้งตรง 3 - 4 เท่า

วิธีแก้ไข: จัดตำแหน่งคอมพิวเตอร์ให้กึ่งกลางของหน้าจออยู่ในระดับเดียวกับคาง หรือยกคอมพิวเตอร์ให้สูงขึ้น เพื่อให้มันอยู่ในตำแหน่งที่คุณไม่ต้องก้มดูหน้าจอ

2. ไม่มีสมาธิ การนั่งนาน ๆ จะไปขัดขวางการไหลเวียนของเลือด และทำให้สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ส่งผลให้สมองตื้อ และไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้

วิธีแก้ไข: ลุกไปเดิน หรือเคลื่อนไหวร่างกายทุกชั่วโมง ออกไปเดินเล่นหน้าบ้านสัก 10 นาที แล้วค่อยมานั่งทำงานต่อ

3. ภาวะซึมเศร้า มีงานวิจัยจาก American Journal of Preventative Medicine ระบุว่า ผู้หญิงวัยกลางคนที่นั่งมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มที่จะตกอยู่ในภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนที่นั่งนานไม่ถึง 4 ชั่วโมง

วิธีแก้ไข: ลุกออกไปชมนกชมไม้ หรือเดินเล่น เพื่อละลายความเครียด หรืออารมณ์เชิงลบในขณะนั้น

4. อินซูลินมีปัญหา เพียงแค่คุณใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ เพียงวันเดียว สามารถทำให้กิจกรรมของอินซูลินลดลง ร่างกายไม่ได้ใช้อินซูลินอย่างเหมาะสม มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 มากขึ้น

วิธีแก้ไข: หาน้ำดื่มไว้ใกล้ ๆ ตัว และพยายามดื่มอย่างต่ำวันละ 8 แก้ว เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น จนทำให้ร่างกายสูญเสียความสามารถในการใช้อินซูลินได้อย่างเหมาะสม

5. ปวดหลังช่วงล่าง การนั่งนาน ๆ สามารถทำให้เกิดอาการปวดเล็กน้อยในช่วงแรก แต่สุดท้ายแล้วอาการจะยิ่งแย่จนถึงขั้นที่ทำให้คุณปวดและเจ็บหลัง ท่านั่งที่ไม่ดีสามารถทำให้เกิดปัญหากับกระดูกสันหลังได้

วิธีแก้ไข: จัดท่าทางนั่งให้เหมาะสม อาจเลือกใช้คีย์บอร์ดที่แยกออกมาจากแล็ปท็อป จัดคีย์บอร์ดให้อยู่ในตำแหน่งที่ข้อศอกงออยู่ใกล้ลำตัวและข้อมือยืดออกได้เล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้คุณต้องก้มหลัง

6. ปวดขา เมื่อเราไม่ได้เหยียดขาหรือเคลื่อนไหว มันก็จะทำให้คุณเริ่มปวดกล้ามเนื้อ และหากคุณละเลยปัญหานี้ อาการปวดก็จะยิ่งแย่ลง

วิธีแก้ไข: วางเก้าอี้ใหม่เพื่อให้ขาของคุณอยู่ในตำแหน่งที่ทำให้รู้สึกสบายในขณะนั่ง ให้คุณวางฝ่าเท้าราบไปกับพื้น และปรับเก้าอี้ให้สูง เพื่อให้หัวเข่าสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย

7. ไขมันสะสมมากขึ้น การมีไลฟ์สไตล์ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย มีส่วนให้กิจกรรมการเผาผลาญไขมันลดลง มีภาวะไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังเพิ่มความเสี่ยงทำให้เกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคอ้วนลงพุง

วิธีแก้ไข: ลุกขึ้นยืน หรือเปลี่ยนท่านั่งทุก 15 นาที และใช้เวลา 5 วินาที เคลื่อนอวัยวะ 1 ส่วน หรือมากกว่านี้ โดยอาจหมุนข้อศอก มองเพดาน พิงเก้าอี้ ขยับนิ้ว ฯลฯ

8. กระดูกอ่อนแอ การนั่งอยู่กับที่สามารถทำให้กระดูกเสื่อมสภาพและทำให้แร่ธาตุในกระดูกลดลง

วิธีแก้ไข: คุณสามารถเสริมความแข็งแรงให้กระดูกโดยกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ผักโขม อาหารที่มีวิตามินดี อย่างไข่และปลาทูน่า เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดีขึ้น

Photo: pexels.com

2 เชื่อหรือไม่? สมองจำ "อาหารขยะ" ได้ดีกว่า "อาหารสุขภาพ"

เมื่อเอ่ยถึง "อาหารขยะ" โลกรู้ ทุกคนรู้ ว่ากินแล้วมีผลเสียต่อร่างกายมากกว่าประโยชน์ทางโภชนาการ

ทว่าหลายคนก็ยังมีความคิดแบบนี้อยู่บ่อย ๆ นั่นก็คือ พอคิดถึงเรื่องอาหารเมื่อยามหิว อาหารที่มีแคลอรีสูงมักเข้ามาในหัวเราเป็นอันดับแรก ๆ หรือเมื่อเราคิดจะลดน้ำหนักด้วยการกินอาหารเพื่อสุขภาพ แต่พอกินเสร็จแล้วกลับอยากปิดท้ายมื้อนั้น ๆ ด้วยขนมหรือชานมไข่มุก ทำให้ความพยายามในการลดน้ำหนักไม่ประสบผลสำเร็จสักที

ทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวาเฟนินเกน ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้ศึกษาวิจัยจนพบว่า สมองเราชอบอาหารขยะ ให้ความสำคัญกับการค้นหาอาหารแคลอรีสูง โดยจะสร้างความทรงจำในใจที่ช่วยชักนำให้เราไปหาอาหารแคลอรีสูงได้ง่ายกว่าของกินจำพวกผักผลไม้ การทำงานของสมองที่ให้ความสำคัญกับอาหารที่มีแคลอรีที่สูงก่อนนั้นเป็นส่วนที่ทำงานโดยอัตโนมัติมาตั้งแต่อดีต เป็นสิ่งที่สืบทอดกันมาในสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิด ตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ เพื่อช่วยในการดำรงอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ จะเห็นได้ว่าในยุคนั้นมนุษย์มักหาอาหารหรือล่าสัตว์ที่เน้นให้พลังงานสูงเป็นหลัก

สมองของมนุษย์ยุคปัจจุบันก็ยังคงใช้ระบบการคิดในรูปแบบนี้เพื่อสะสมแคลอรีในการดำรงชีวิตอยู่เหมือนอย่างในอดีต ซึ่งจะส่งผลให้เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์น้อยลง อย่างไรก็ดี ยังไม่สายเกินไปที่เราจะเริ่มฝึกวินัยในการควบคุมอาหารวันนี้ กินอย่างมีสติเป็นประจำก็ทำให้ร่างกายสามารถมีสุขภาพที่ดีได้

Photo: pexels.com

3 เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปบริจาคเลือด

ในช่วงวิกฤตที่โรงพยาบาลประกาศขอรับบริจาคโลหิตมีให้เห็นทุกวันตามสื่อต่าง ๆ ณ เวลานี้ ผู้ใจบุญที่อยากบริจาคโลหิต (เป็นครั้งแรก) บ้างก็กลัวเจ็บ บ้างก็กังวลใจว่าจะเตรียมตัวอย่างไรดี เรามีคำแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับคนน่ารักใจดีมาฝาก

ก่อนการบริจาคโลหิต ต้องมีการเตรียมพร้อมร่างกายกันพอสมควร เพื่อความพร้อมและสมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย ผู้บริจาคโลหิตควรมีการเตรียมพร้อมก่อนทำการไปบริจาคโลหิตดังนี้

- กินมื้อหลักก่อนมาบริจาคโลหิต หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง ซึ่งจะทำให้สีของพลาสมาผิดปกติเป็นสีขาวขุ่น ไม่สามารถนำไปใช้ได้
- ดื่มน้ำ 3 - 4 แก้ว และเครื่องดื่มเหลวเพิ่ม เช่น น้ำผลไม้ นม น้ำหวาน เพื่อเพิ่มปริมาณเลือดในร่างกาย จะช่วยป้องกันอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงงอ่อนเพลีย หรือวิงเวียนภายหลังบริจาคเลือด อีกทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนบริจาค
- งดสูบบุหรี่ ก่อนและหลังบริจาคเลือด 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
- สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป และสามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
- นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อเนื่องในเวลาปกติคืนก่อนวันบริจาค
- ทำตัวตามสบาย อย่ากลัว หรือวิตกกังวล
- ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคเลือด
- กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง หรืออาจจะกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารธาตุเหล็กเพิ่มด้วยก็ได้

- เลือกแขนข้างที่เส้นเลือดดำใหญ่ชัดเจน และช่วยให้เลือดไหลลงถุงได้ดี ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะไม่มีผื่นคันหรือรอยเขียวช้ำ ถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
- ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เลือดไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม ชา เจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ในบริเวณนั้นทราบทันที
- หลังบริจาคเลือดเสร็จเรียบร้อย ห้ามลุกทันที ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำ และกินอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง จากนั้นก็กลับบ้านได้

ยังไงก็ขอร่วมอนุโมทนาบุญกับทุกคนด้วยจ้า...

Photo: pexels.com

4 เครียดสะสม ระวังป่วยเป็น IBS ได้นะ

ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาด COVID-19 ที่ยังคงส่งผลกระทบต่อทั่วโลกรวมทั้งในประเทศไทยเช่นนี้ หลายคนที่สะสมความเครียดอยู่บ่อย ๆ ระวังอาจเกิดอาการอักเสบแน่นท้อง ท้องผูก ท้องเสีย หรือคลื่นไส้อาเจียนจนป่วยเป็นโรค 'IBS' ได้

ถ้าใครเคยมีอาการเครียดลงกระเพาะอยู่บ่อย ๆ เช่น เจอความเครียดเรื่องการงาน การเงิน หรือจากปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้า รวมทั้งกินอาหารไม่เป็นเวลา และกินอาหารรสจัด ทั้ง เปรี้ยว มัน หรือเผ็ดจัด จนเกิดอาการแสบท้อง แน่นอืด เบื่ออาหาร มีลมเยอะ ลำไส้บีบมวน คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักตัวลด บางครั้งอาจถ่ายแข็ง ถ่ายเหลว หรือทั้งแข็งหรือเหลวสลับกันไป ซึ่งอาการเหล่านี้คืออาการของ**โรค 'IBS' (Irritable Bowel Syndrome) หรือโรคลำไส้แปรปรวน** พบได้บ่อยในผู้หญิงตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน อย่างไรก็ดี คนหลากหลายอายุก็สามารถเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน

โรคนี้จะเป็นเรื้อรัง เป็น ๆ หายๆ ตลอดชีวิต แต่ไม่อันตรายถึงชีวิต จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกรำคาญแต่สุดท้ายก็ปรับตัวได้ อย่างไรก็ตาม อาการพื้นฐานของ IBS จะคล้ายกับโรคร้ายบางโรค ดังนั้น ถ้าสงสัยควรให้หมอตรวจให้ถี่ถ้วนเสียก่อนว่าไม่ได้ป่วยเป็นโรคร้ายอื่น ๆ เช่น มีแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ หรือมะเร็งตับ เป็นต้น วิธีป้องกันไม่ให้เป็นโรคนี้ก็คือ หมั่นกินอาหารที่มีกากใยและดื่มน้ำมาก ๆ หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกน้ำตาลและไขมัน ร่วมกับออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ลำไส้เคลื่อนไหว ขับถ่ายเป็นเวลาและให้แน่ใจว่าไม่ตกค้างที่ลำไส้ รวมทั้งอย่าสะสมความเครียด

Photo: pexels.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 Beauty on Instagram
อยากสวยเป๊ะปัง ต้องปัดมาสคาร่าขนตาล่าง!

Huda Kattan (@Hudabeauty) บิวตี้บล็อกเกอร์และเศรษฐีนีผู้ทรงอิทธิพลทางความงาม ที่สร้างตัวเองจากผู้ติดตามกว่า 30 ล้านในอินสตาแกรม นอกจากจะเป็นตัวแม่ในเรื่องขนตาปลอมแล้ว เธอยังเข้าใจถึงปัญหาของสาว ๆ หลายคนที่ปรารถนาให้ดวงตาดูกลมโตเปล่งประกายสุด ๆ เวลาแต่งหน้าให้ดูสวยครบสูตร โดยเฉพาะการปัดมาสคาร่าบริเวณขนตาล่าง ที่พบบ่อยก็คือปัดแล้วเลอะ หรือไม่ก็จับกันเป็นก้อน ดูไม่เป็นธรรมชาติ

เคล็ดลับน่ะหรือ ง่ายนิดเดียวจ้า... ขั้นแรก เริ่มจากปัดที่บริเวณโคนขนตาล่าง แนะให้ใช้พู่กันทาปากแทนแปรงปัดมาสคาร่า จากนั้นกลิ้งแปรงปัดมาสคาร่าให้พอมีเนื้อมาสคาร่าติดอยู่ที่หลังมือ จุ่มพู่กันทาปากลงไปในเนื้อมาสคาร่า แล้วนำมาลูบไล้บริเวณขนตาล่าง โดยออกแรงกดมากหน่อยบริเวณโคนขนตา และลูบไล้เบา ๆ บริเวณปลายขนตา

หรืออีกวิธีอาจเลือกใช้มาสคาร่าที่มีด้านปลายของแปรงเล็กเรียวและโค้งงอน เวลาปัดถือด้ามแปรงเป็นแนวตั้งฉากกับขนตา แล้วเคลื่อนแปรงไปมาตามเส้นขนตาล่าง จะช่วยให้ปัดตามซอกหลืบได้ถนัดกว่า และมาสคาร่าไม่จับตัวเป็นก้อน

Photo: Instagram

2 Hair Talk!
หยุด! อย่าทำแบบนี้กับ "ผม"

สาว ๆ ที่อยากมีผมสวย ควรลด ละ เลิก นิสัยและพฤติกรรมเหล่านี้เสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่ผมของคุณจะถูกทำร้ายโดยไม่รู้ตัว

- ไม่เสยผมหรือจับผมบ่อย จะยิ่งไปกระตุ้นน้ำมันที่หนังศีรษะทำให้ผมมันง่ายและร่วงง่ายในเวลาต่อมา
- ก่อนสระผมให้ใช้หวีซี่ห่าง ๆ หวีเบา ๆ ทั่วศีรษะ ขณะเดียวกันห้ามหวีหรือขยี้ผมแรง ๆ ในช่วงที่ผมยังเปียกอยู่
- อย่าใช้ผ้าขนหนูเช็ดถูเส้นผมแรง ๆ หลังสระ รวมทั้งไดร์ผมด้วยลมร้อนทันที จะยิ่งทำให้เส้นผมอ่อนแอ หัก แห้ง และแตกปลายได้ง่าย
- เวลานวดผมหรือหมักผม ชโลมคอนดิชันเนอร์หรือทรีตเมนท์แค่บริเวณกึ่งกลางถึงปลายผม ไม่ต้องทาจนถึงโคนผมและหนังศีรษะจะทำให้โคนผมเหนอะหนะ ลีบแบน และดูมันเยิ้ม
- สำหรับคนที่ผมแห้งเสียมาก ๆ ควรหมักด้วยทรีตเมนท์ชนิดเข้มข้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือถ้าผมแห้งเสียและชี้ฟูมากก็สามารถใช้แทนครีมนวดผมได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องอบไอน้ำ ใช้ไอความร้อนจากมือนวดและหมักทิ้งไว้ 5 - 10 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด จะช่วยฟื้นฟูผมเสียจากการยืด ดัด ทำสี ให้กลับมามีสุขภาพดี

เพื่อ "ผม" สวย อย่าทำแบบนี้กับ "ผม" อีกนะคร้าบ!

Photo: freepik.com

3 Beauty Tips & Tricks
แต่งหน้าสวยท้าสายฝนสไตล์ Lisa Blackpink

ต่อให้ฝนตกอย่างไรก็ไม่มีหวั่น เพราะเราเตรียมการรับมืออย่างดี ด้วยเทคนิคง่าย ๆ ด้วยการใช้ "ไพรเมอร์" เป็น "ตัวช่วย" ในการแต่งหน้าแบบไม่กลัวหน้าฝนสไตล์สาวลิซ่า Blackpink มาฝากกัน

เปลือกตา : เลือกใช้อายไพรเมอร์ทารองพื้นก่อนทาอายแชโดว์ทับอีกที จะช่วยให้สีติดทนยิ่งขึ้น สามารถกันน้ำและเหงื่อ ใช้อายไลเนอร์และมาสคาร่ากันน้ำประเภท Oil-Base เคลือบขนตาให้แลดูหนา และยาวขึ้น

ผิวหน้า : ปกปิดริ้วรอย เสริมความเนียนให้ใบหน้าด้วยรองพื้นชนิดครีมเนื้อบางเบา สามารถอำพรางริ้วรอย เกลี่ยง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ ช่วยดูดซับความมันส่วนเกินอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้แป้งติดทนนาน

ริมฝีปาก : ใช้ครีมรองพื้น คอนซีลเลอร์ หรือไพรเมอร์สำหรับริมฝีปากโดยเฉพาะทาบาง ๆ แล้วค่อยทาลิปสติก เพื่อให้สีสวยที่คุณแต่งแต้มติดทนติดนาน สีลิปสติกไม่เปลี่ยนสี

แก้ม : เติมพวงแก้มด้วยบลัชออนชนิดเจลหรือแบบครีม แตะเพียงเบา ๆ เกลี่ยให้ทั่วบริเวณโหนกแก้มไปถึงช่วงบริเวณหู ดูกลมกลืน เปล่งปลั่ง เนียนสวย แลดูเป็นธรรมชาติ

แค่นี้ก็พร้อมสวย โดยไม่หวั่นสายฝนแล้วค่ะ

Photo: pinterest.com

4 ใส่แมสก์อย่างไร ไม่ให้ผิวเสีย

วิถีชีวิตใหม่ผู้คนต้องใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่นอกบ้านตลอดเวลา อาจทำให้พบกับปัญหาผิวต่าง ๆ ทั้งสิว ผดผื่น หรือรอยแดง แม้แต่ริ้วรอย ความหม่นหมองรอบ ๆ ดวงตา จนอาจทำให้หมดความมั่นใจ และนี่คือ 5 วิธีการดูแลผิวหน้าให้สวยทะลุแมสก์ จะใส่หน้ากากอนามัยนานแค่ไหนก็ไม่หวั่น

1. **ล้างหน้าให้สะอาด** การสวมแมสก์ก่อให้เกิดความอับชื้น และเป็นแหล่งสะสมแบคทีเรียและสิ่งสกปรก รวมทั้งการเสียดสีของตัวหน้ากากอนามัยกับผิวหน้าก็จะทำให้เกิดการระคายเคือง เมื่อเลิกสวมแมสก์ทุกครั้งจึงควรรีบล้างมือ และล้างหน้าทันที

2. **เลือกคลีนซิ่งทำความสะอาดเครื่องสำอางที่อ่อนโยน และเหมาะต่อผิวของเรา** อย่าลืมทามอยส์เจอไรเซอร์หรือครีมบำรุงผิว และครีมกันแดดเป็นประจำ เน้นชนิดที่มีเนื้อบางเบา และลดการใช้เมคอัพเกินความจำเป็น

3. **เลือกเครื่องสำอางที่มีการอุดตันน้อย** หรือไม่มีสาร Comedogenic ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดการอุดตัน การใส่หน้ากากอนามัยก่อให้เกิดความอับชื้น และมีโอกาสที่ผิวจะเกิดการอุดตันได้ง่ายยิ่งขึ้น

4. **ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยบ่อย ๆ** หากเป็นกรณีหน้ากากผ้า ควรซักและตากให้แห้งทุกวัน เพื่อไม่ให้ผิวหน้าของเราอืดอัดหรือระคายเคืองมากเกินไป

5. **หากไม่สามารถไปคลินิกเพื่อทำทรีตเมนท์ลดริ้วรอยได้** การทำโยคะใบหน้าก็อาจช่วยได้ โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อวัน และทำติดต่อกันยาวนานกว่า 20 สัปดาห์ ก็จะมีใบหน้าที่กระชับและดูเด็กลง

Photo: pexels.com

5 Beauty Secrets เท้าสวย ด้วยมือเรา!

แฟชั่นเพ้นท์เล็บ และตกแต่งเล็บด้วยวัสดุต่าง ๆ กลายเป็นเรื่องปกติสำหรับสาว ๆ สมัยนี้ไปแล้ว และด้วยวิถีชีวิต New Normal ที่ทำให้ไลฟ์สไตล์ของหลายคนเปลี่ยนไป หันมาทำเล็บเอง ไม่ได้เข้าร้านเพื่อสุขภาพและความงามของเท้าและเล็บที่ช่วยเสริมบุคลิกและความมั่นใจ เรามีคำแนะนำดี ๆ มาฝาก

- **ลงทุนกับยาทาเล็บคุณภาพดี ๆ ไว้ใช้เองที่บ้าน** เลือกที่มีคุณภาพสมราคา ได้มาตรฐาน จะช่วยให้คุณประหยัดเวลา เพราะทาง่าย สีสวย ติดทนนาน คุณสมบัติทางเคมีไม่เป็นอันตรายต่อเล็บและผิวบริเวณรอบ ๆ อีกทั้งเมื่อทาออกมาแล้วจะทำให้เล็บมือคุณดูสวยไฮโซฯ ขึ้นมาทันที
- **หมั่นดูแลบำรุงสุขภาพเท้าและเล็บเป็นประจำทุกวัน** ไม่เช่นนั้นเล็บจะแห้ง ขาดความชุ่มชื้น เปราะบางอาจหักได้ง่าย ทั้งยังช่วยให้การตกแต่งเล็บสวยอยู่ได้เนิ่นนาน ลองใช้เจลวิตามินบำรุงเล็บรูปแบบปากกา ช่วยแก้ปัญหาเล็บชีดเหลือง เปราะหักง่าย เพื่อเล็บสวย ขอบเล็บนุ่มนวล สุขภาพดี

คราวนี้ก็มีเท้าสวย ๆ ไว้โชว์ทุกวันแล้วค่ะ

Photo: freepik.com

6 เลือกบราอย่างไรให้เหมาะกับหน้าอก

บราหรือยกทรงที่ดีไม่จำเป็นต้องเป็นบราที่ราคาแพงเว่อร์ แต่ต้องเป็นบราที่เหมาะกับตัวคุณต่างหาก หลักในการเลือกบรามีอยู่ 3 ข้อง่าย ๆ คือ

- **เลือกแบบที่สายบราใหญ่หน่อย** บราที่สายมีความกว้างสักหนึ่งเซนติเมตร จะรองรับและกระจายน้ำหนักของหน้าอกได้ดีกว่าบราสายเล็ก ๆ โดยเฉพาะสาวคัพ B ขึ้นไป รู้มั้ยว่าหน้าอกของคุณหนักจนทำให้คุณปวดหลังได้เลยนะ ถ้าไม่มีบราช่วยพยุง

- **ดูเนื้อผ้าด้วย** บราที่ดีควรทำจากผ้าพวกไลครา (Lycra) หรือสเปนเด็กซ์ (Spandex) เพราะจะช่วยกระชับหน้าอกของคุณให้ได้รูปโดยที่ตัวบราไม่เสียทรง แต่ก็ต้องเบามือเวลาซักหน่อย บราดี ๆ ห้ามโยนลงเครื่องปั่นนะคะสาว ๆ
- **เลือกให้พอดีคัพ** เคยใส่บราแล้วอึดอัด ยกแขนแล้วบราเลื่อนขึ้น หรือไม่ก็มีหน้าอกล้นออกมาบ้างมั้ย? ถ้าเป็นเช่นนี้เป็นสัญญาณบอกว่าบราของคุณผิดคัพ! วิธีการวัดคัพง่าย ๆ คือ วัดรอบอกกับรอบใต้อกของคุณเป็นหน่วยเซนติเมตร โดยขนาดรอบใต้อกจะเป็นขนาดบราส่วนรอบอก และรอบใต้อกจะเป็นขนาดคัพ ที่จริงแต่ละยี่ห้อ แต่ละรุ่น ก็อาจจะมีการตัดออกมาคลาดเคลื่อนนิดหน่อย
- **หยิบมาลองเลย** ที่จริงแต่ละแบรนด์ แต่ละรุ่น อาจจะมีการตัดเย็บออกมาคลาดเคลื่อนนิดหน่อย เวลาลองควรดูให้รอบใต้อกกระชับพอดี แล้วตัวบราแนบกับหน้าอก ช่วยประคองให้หัวนมอยู่กึ่งกลางระหว่างหัวไหล่กับข้อศอก

แบบนี้ “เป๊ะ” แน่นอน!!! fem

Photo: freepik.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe

อยากหยุดเป็นคนขี้บ่นใช่มั้ย! แบบนี้เลย

ถ้าคุณเป็นคนขี้บ่น รู้ไหมว่าคุณกำลังสะสมความทุกข์และเป็นที่น่ารำคาญของคนรอบข้างมากขึ้น จนพวกเขาอาจจะเอียนและเบื่อไม่อยากพบคุณก็ได้ เรามารับรู้สาเหตุของการเป็นคนขี้บ่นและปรับปรุงความคิดและทัศนะตัวเองเสียใหม่ไม่ให้เป็นคนขี้บ่นกันดีกว่า

- เราเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้หรอก อย่าคาดหวังมากเลย ลดความคาดหวังลงบ้าง
- คนอื่นไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิดและบ่นหรอก เราคิดปรุงแต่งความผิดของเขาขึ้นมาเองทั้งนั้น เรากำลังคิดผิดโดยการโกรธคนอื่นและโทษคนอื่นอยู่ จนกลายเป็นคนมองโลกทางลบ ยิ่งบ่นและเห็นความไม่ดีของคนอื่นมากเท่าไหร่ ก็เหมือนบ่นตัวเองและเห็นความไม่ดีของตนเองมากเท่านั้น เพราะคุณแก้ไขเขาไม่ได้ดังใจของคุณหรอก
- หัดสร้างความมั่นใจตัวเองให้ได้ รักตัวเองให้เป็น มองเห็นความดีของตัวเองได้ตามความเป็นจริง ชื่นชมตัวเองที่ทำสิ่งดี ๆ บางอย่างในชีวิตได้ โดยไม่ต้องรอคอยให้คนอื่นมาชื่นชมเราอีกต่อไป แล้วเราจะเรียกร้องความรักความสนใจจากคนอื่นน้อยลง
- หัดฝืนทำอะไรที่ขัดกับความรู้สึกบ้าง เช่น รู้สึกอยากบ่น ก็ให้ “หยุด” และ “พูดดี ๆ” ให้มากขึ้น ถ้ากำลังเชื่อในสิ่งที่คนอื่นทำว่าเป็นสิ่งไม่ดี แล้วทำให้อยากบ่น ก็ให้พูดกับตัวเองว่า “มันไม่แน่นอนหรอก เราคิดไปเอง อย่าเชื่อเลย ทุกอย่างเป็นอนิจจัง อนัตตาทั้งนั้น” ควรหัดคิดในแง่ดี พูดดีให้มากขึ้น รู้จักปล่อยวาง หยุดฟุ้งซ่านหรือคิดทางลบ
- ฝึกการทำสมาธิดูบ้าง จะเป็นสิ่งดี จิตใจจะสงบและเกิดการปล่อยวางสิ่งที่มากระทบใจเราได้มากขึ้น
- ลองฝืนและฝึกการทำความดี โดยการคิดดี พูดดี ทำดีให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน

ถ้ายังไม่หายบ่นและยังบ่นซ้ำ ๆ อาจต้องหาคนมาบ่นคุณแทนบ้างแล้วล่ะ แล้วจะรู้ว่าการถูกบ่นมันน่าเบื่อแค่ไหน

บริหารความรักแบบฉบับมนุษย์ยุค New Normal

แม้จะต้องเผชิญกับสารพัดปัญหาและวิกฤตต่าง ๆ อยู่ตลอด โดยเฉพาะในช่วง COVID-19 ที่ยังระบาดไม่เลิกอยู่แบบนี้ แต่คู่รักยุคใหม่ก็ยังสามารถประคองความรักเพื่อให้ผ่านพ้นสารพัดวิกฤตไปให้ได้ด้วยเคล็ดลับในการรับมือกับอุปสรรคในการใช้ชีวิต และสามารถจับมือสู้ไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี

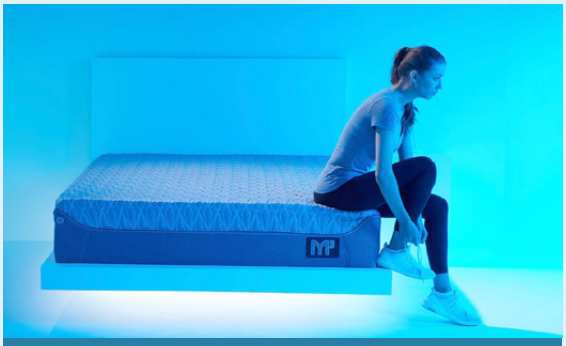
1. พึ่งพายามยาก วิกฤต COVID-19 ทำให้คนตกงานแบบไม่ทันตั้งตัวเป็นจำนวนมาก จึงขาดรายได้อย่างกะทันหัน ขณะที่ค่าใช้จ่ายยังคงมีตามปกติ เมื่อตกงานย่อมเกิดปัญหาขึ้นมาทันที ดังนั้น ถ้าคู่ของคุณต้องเจอกับผลกระทบนี้ สิ่งที่ควรทำคือการจับมือกันแล้วสู้ต่ออย่างมีความหวัง ถ้าใครคนใดยังมีงานทำอยู่ อีกคนควรช่วยดูแลบ้านและช่วยส่งเสริมให้คนที่ทำงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยกันประหยัด และคนทำงานต้องเข้าใจคนที่ตกงาน เพื่อทำให้ผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ด้วยกันได้มากที่สุด

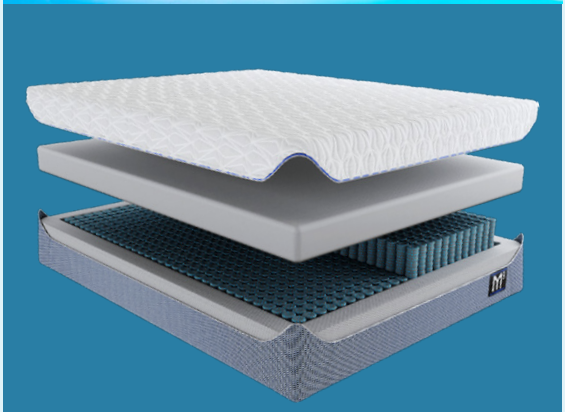
2. ดูแลกันเสมอ ปัญหาสุขภาพถือเป็นอีกหนึ่งวิกฤตที่ทำให้บางคู่เลิกกันได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ถ้าคุณต้องการให้วิกฤตนี้ไม่กระทบคู่รักของตัวเอง ควรดูแลซึ่งกันและกันให้ดีที่สุด หากฝ่ายใดป่วยหนัก ควรดูแลและเข้าใจ คอยเป็นกำลังใจ เพื่อให้แฟนของคุณกลับมามีสุขภาพแข็งแรงอีกครั้งอย่างรวดเร็ว ถ้าผ่านวิกฤตนี้ไปได้ รับรองว่าความรักของคุณทั้งคู่จะแนบแน่นกว่าเดิมแน่นอน

3. อย่าเปรียบเทียบ ถ้าคู่รักของคุณมีปัญหาเรื่องของรายได้ ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจจะรายได้ต่ำกว่า สิ่งที่ควรทำคือการให้กำลังใจกัน ไม่ควรนำคนรักไปเปรียบเทียบกับคนอื่น อาจทำให้เขาหรือเธอน้อยใจและทำให้รู้สึกด้อย จนอยู่ร่วมกันอย่างไร้ความสุข และนำพาไปสู่การเลิกรา

4. จับมือสู้ไปด้วยกัน การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวของคนรัก เป็นอีกหนึ่งปัญหาใหญ่ที่ทำให้โอกาสเลิกรากันสูงมาก สิ่งที่คุณควรทำคือ การพิสูจน์ตัวเองให้ทั้งสองครอบครัวได้เห็นว่าคุณทั้งคู่จะสามารถจับมือแล้วผ่านวิกฤตต่าง ๆ ไปด้วยกันได้ พร้อมที่จะดูแลซึ่งกันและกัน จะไม่ทิ้งกันเด็ดขาด เพื่อทำให้ครอบครัวของคุณและคนรักได้เห็นถึงความรักที่แท้จริง พร้อมที่จะเข้าใจพวกคุณมากขึ้น

TEXT : Gshop





ที่นอนไฮเทค สุดปัง! ตอบโจทย์ทุกอย่างในการนอน

สำหรับการนอนนั้นถือเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตอย่างหนึ่งที่เราไม่อาจละเลยได้ บางคนชอบที่นอนนุ่ม ๆ บางคนชอบแน่น ๆ บางคนชอบทั้งนุ่มทั้งแน่น กลายเป็นปัญหาโลกแตกที่หลายคนต้องเจอ

แต่ปัญหาเหล่านี้จะจบได้ด้วยที่นอน BEDGEAR รุ่น M3 ที่นอนที่สามารถเลือกความนุ่มแน่นได้ทั้งสองฝั่งของที่นอน การันตีด้วยรางวัล No.1 Sport Bedding from USA ไปดูกันว่าที่นอนนี้ประกอบไปด้วยนวัตกรรมเพื่อการนอนสุดล้ำอะไรบ้าง

- **Top Cover** เนื้อผ้า Ver-Tex ให้สัมผัสเย็นทันทีที่สัมผัส ช่วยรักษาอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการนอนหลับมากที่สุด
- **Comfort Layer** ชั้นวัสดุที่ผสมผสานนวัตกรรมขั้นสุดของ BEDGEAR 3 ชนิด เพื่อความสบายและการรองรับที่สบายที่สุด
- **Independent Suspension** ระบบสปริงที่ให้คุณเลือกสัมผัสความนุ่มแน่นอย่างอิสระได้ทั้งสองฝั่งของที่นอน เลือกความนุ่มแน่นได้ 4 ระดับ ตั้งแต่นุ่มไปถึงแน่น
- **Chassis** ฐานรองที่นอนคงทน แข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนของอากาศให้กับที่นอน

ทดลองด้วยตัวคุณเองได้ที่ BDGEAR Performance Shop @ Seacon Square Srinakarin และ Crystal Design Center

Photo: mattresscity.co.th

iPhone 12 สีใหม่สีม่วง มาแล้ว!

หลังจากที่ Apple เซอร์ไพรส์เปิดตัวสีใหม่ของ iPhone 12 และ iPhone 12 mini ด้วย “สีม่วง” เรียกว่าเป็นสีที่ 6 แล้ว! หลายคนสงสัยว่า มันม่วงโทนไหน? ต่างจากสีม่วงของ iPhone 11 อย่างไร

ดูทรงแล้วใครชอบม่วงเข้มและสดกว่า น่าจะชอบรุ่นนี้ เพราะมันดูเข้มกว่า iPhone 11 ตัวเครื่องเป็นแบบเหลี่ยม ตัวขอบอลูมิเนียมมีการปรับสีให้เข้ากันด้วย หน้าจอแบน จับถนัดมือ มาพร้อม MagSafe Leather Case และ Leather Sleeve ในโทนสีม่วงเข้ม นอกจากนี้ยังเปี่ยมด้วยมาตรฐานความเร็วระดับ 5G ชิปที่เร็วที่สุดในสมาร์ทโฟนอย่าง A14 Bionic จอภาพ OLED แบบขอบจรดขอบ ห่อหุ้มด้วย Ceramic Shield ที่ทนต่อการตกกระแทกได้ดีขึ้น 4 เท่า และสุดเจ๋งด้วยโหมดกลางคืนบนกล้องทุกตัว บอกเลยว่า iPhone 12 มีหมดทุกอย่าง ในสองขนาดที่ลงตัว

ตอนนี้มาถึงเมืองไทยแล้ว ในเวอร์ชั่น iOS 14.5 ด้วยราคาเบา ๆ เริ่มต้นที่ 25,900 บาท

Photo: news.pdamobiz.com

จอมอนิเตอร์สุดสมาร์ท ของต้องมีในยุค Work from Home

หลายคนเริ่ม Work from Home กันแล้ว ของที่ต้องเตรียมให้พร้อมก็คืออุปกณ์ทำงาน นี่แหละ! แล้ว Gadget แบบไหนที่จะมาครบ ตอบโจทย์ทุกอย่าง บันเทิงก็ได้ ทำงานก็ดี เหมาะกับการทำงานที่บ้านมากเท่า....‘Samsung Smart Monitor M7’ ที่สามารถทำงานได้โดยไม่ต้องใช้คอมฯ มีแค่จอก็ใช้ได้แล้ว จอใหญ่ใช้เป็นทีวีได้อีก แถมมีลูกเล่นและฟีเจอร์อีกมากมาย ด้วยขนาดหน้าจอ 32 นิ้ว ในราคา 12,900 บาท รองรับความละเอียดระดับ Ultra-High Definition (UHD) ถือเป็นหน้าจอที่ตอบโจทย์ทุกด้านของชีวิตตัวแรกของโลก โดยไม่ต้องใช้ PC ด้วยระบบปฏิบัติการ Microsoft Office 365 ที่ติดตั้งอยู่ในหน้าจอ หรือเข้าใช้งานคอมพิวเตอร์ที่ออฟฟิศได้จากระยะไกล จากนั้นก็เปลี่ยนไปรับชมความบันเทิงได้แบบเต็ม ๆ ด้วยระบบความบันเทิงแบบครบวงจรในตัว เอื้อความสะดวกในการทำงานได้อย่างต่อเนื่องจากทุก ๆ ที่ เพิ่มความสามารถในการทำงานของคุณด้วยคุณลักษณะ Remote Access ใช้งาน Office 365 เพื่อดูและแก้ไขเอกสาร พร้อมเก็บบันทึกงานเหล่านั้นไว้ใน Cloud ได้อย่างสบาย ๆ แม้จะอยู่ที่บ้าน Remote Access ก็ยังให้คุณทำงานในเดสก์ท็อปของโรงเรียนหรือออฟฟิศได้จากระยะไกล ขณะเดียวกัน ยังสามารถสตรีมความบันเทิงได้อย่างไร้ขีดจำกัด ดูหนังหรือรายการแบบมาราธอนง่ายดายยิ่งขึ้นกว่าเดิม ใช้งานแอปฯ ความบันเทิงมากมาย เช่น Netflix, YouTube และ HBO โดยไม่ต้องเปลี่ยนไปใช้ PC หรือแล็ปท็อปแต่อย่างใด ส่วนรีโมทควบคุมกับลำโพงในตัวนั้นก็ช่วยให้เวลาสบาย ๆ ของคุณนั้นสบายได้มากขึ้นไปอีกด้วย Adaptive Picture ให้ภาพที่ดีงามทั้งกลางวันและกลางคืน เซนเซอร์จะตรวจจับแสงรอบข้างเพื่อปรับความสว่างได้โดยอัตโนมัติ แม้จะเป็นในช่วงกลางวัน คุณก็จะสามารถชมละครดราม่าสลัว ได้โดยไม่ต้องหรี่ตาหรือเพ่งดูเพื่อรับชมแต่อย่างใด

Photo: news.samsung.com

Horoscope

คำพยากรณ์ เดือนพฤษภาคม 2564

TEXT: อ.วงศ์วริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

ราศีเมษ 13 เมษายน – 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษเป็นช่วงรอจังหวะและโอกาส จะทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน มีคนชักชวนหรือนำเสนอโปรเจ็คใหม่ ๆ มาให้ แต่ก็ยังไม่เป็นไปอย่างที่คิดหรือตั้งใจ **การงาน** ไม่สามารถพูดหรือทำอะไรได้อย่างที่ใจคิด ในเดือนนี้คงต้องตามใจผู้ใหญ่ไปก่อน อาจจะรู้สึกอึดอัดแต่ก็ควรใจเย็น **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับยวดยานพาหนะ ขยับขยายที่อยู่อาศัย ระวังก๊อกน้ำหรือท่อระบายน้ำจะมีปัญหา **ความรัก** คนโสด มีพ่อสื่อแม่สื่อแนะนำคนมาให้รู้จัก แต่ก็ยังไม่ถูกใจและไม่พร้อมจะมีใครในช่วงนี้ คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักจะนำสิ่งที่ดีมาให้ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดข้อเข่า

ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม – 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้จะทำอะไรก็ต้องลุยเดี่ยวไปคนเดียวก่อน จะหาบริวารคนมาช่วยเหลือก็ไม่ได้อย่างใจ สิ่งที่คิดหรือตั้งใจก็ยังไม่สามารถจะพูดจะบอก ได้แต่เก็บไว้คนเดียว **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน มีโอกาสได้เข้าพบผู้หลักผู้ใหญ่จากการชักนำหรือติดตามไปกับผู้หญิง **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนรักคนใกล้ชิด ใช้จ่ายไปกับค่าเดินทาง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ อาจเป็นคนที่เคยเจอกันมาก่อนแล้ว คนมีคู่ มีเกณฑ์ของการหมั้นหมายหรือตกลงปลงใจแต่งงาน **สุขภาพ** ระวังคอเคล็ดจากการนอนตกหมอน ท้องผูก จุกเสียดแน่นท้อง

ราศีเมถุน 15 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนควรตรวจสอบเอกสารต่าง ๆ ให้ชัดเจน ท่านที่ส่งของควรตรวจสอบที่อยู่สินค้าต่าง ๆ ให้เรียบร้อย **การงาน** ท่านที่รองานอยู่จะมีคนชักชวนหรือได้รับโอกาสใหม่ ๆ มีเกณฑ์จะได้ลูกค้าหรือคอนเนคชั่นใหม่จากการบอกต่อ **การเงิน** ระมัดระวังบริวารจะนำปัญหามาให้ ระวังของมีค่าจะสูญหายจากคนที่ไปมาหาสู่ในช่วงเดือนนี้ แต่ก็จะได้คืนในท้ายที่สุด **ความรัก** คนโสด ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ยังรู้สึกไม่มั่นใจ คนมีคู่ อาจมีความรู้สึกคับข้องใจ แต่ก็ไม่กล้าพูดกล้าเอ่ย ได้แต่ปล่อยผ่านไป **สุขภาพ** เคืองตา ตาอักเสบ ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเอว

ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม – 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้จะทำอะไรก็ลังเล เกรงใจคนใกล้ชิด กลัวจะทำให้คนรอบข้างรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจ มีโอกาสได้ทำตามความตั้งใจของตนเอง **การงาน** การนำเสนอผลงานต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจทำให้ไม่เป็นที่ถูกใจเท่าที่ควร งานดีแต่ไม่ถูกที่ถูกเวลา **การเงิน** ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนหรือยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือแนะนำ จะได้รับโอกาสที่ดีจากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดไม่ควรใจร้อนรีบด่วนตัดสินใจ ควรพิจารณาให้รอบคอบสักนิด คนมีคู่ ระมัดระวังคำพูดหรืออารมณ์ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาในภายหลังได้ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน ระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน

ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม – 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้ บางอารมณ์ก็รู้สึกลังเลใจ ไม่กล้าคิดไม่กล้าตัดสินใจจะเอาอย่างไรดี แต่บางอารมณ์ก็พูดจนคนแอบน้อยใจเสียใจกันไปเลยทีเดียว **การงาน** เดือนนี้จะลงมือทำอะไรควรมีผู้ช่วยคอยสนับสนุนแล้วจะดี มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน การติดต่อทางไกลจะดี **การเงิน** ตรวจสอบเอกสารให้เรียบร้อย หรือขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะราบรื่น ได้รับการสนับสนุนดี **ความรัก** คนโสด มีคนแอบดูแอบมองรอจังหวะที่จะเข้ามาคุยด้วย คนมีคู่ คนรักอาจเกิดความระแวง คอยจ้องจับผิด ให้หันหน้ามาพูดคุยกัน **สุขภาพ** เจ็บคอ อาจเพราะใช้เสียงมากเกินไป ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ราศีกันย์ 17 กันยายน – 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะได้รับโอกาส หรือช่องทางใหม่ ๆ จากการชักนำ หรือข่าวดีจากผู้หญิงมาบอกกล่าว จะต้องเป็นคนกลางในการตัดสินใจ **การงาน** มีเรื่องให้คิดและตัดสินใจกับผู้หลักผู้ใหญ่ ควรนิ่งรับฟังความคิดเห็นไปก่อน ยังไม่ควรขัดใจ **การเงิน** จะลงทุนทำอะไรควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ตรวจสอบข้อมูลในทุกด้านก่อนตัดสินใจ เพราะอาจไม่ตรงตามความต้องการ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ ช่วงนี้ไม่สามารถพูดหรือแสดงออกอะไรได้มาก ควรวางเฉยไปก่อน **สุขภาพ** อาจเกิดอาการน้ำในหูไม่เท่ากัน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ มีอาการปวดหลัง ปวดข้อมือ

ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม – 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้ ถ้ามีการเจรจาต่อรองอะไรก็จะสำเร็จราบรื่นไปด้วยดี คนใกล้ชิดคอยให้คำปรึกษาและสนับสนุน เป็นช่วงนารีอุปถัมภ์ ติดต่อกับผู้หญิงแล้วจะดี **การงาน** จะได้รับโอกาสที่ดีแบบฟลุ๊ค ๆ มีเกณฑ์ของการเซ็นสัญญาใหม่เกิดขึ้นหลังจากที่รอคอยมานาน **การเงิน** รอจังหวะและโอกาสสักนิด เงินที่รอยังต้องใช้เวลาอีกสักหน่อย การลงทุนควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบเสียก่อน **ความรัก** คนโสด จะได้เจอคนอายุมากกว่าจากการชักนำให้ได้รู้จัก คนมีคู่ ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนเอ็นดู **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีอาการปวดข้อ ปวดเข่า

ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน – 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกช่วงนี้ จะคิดจะตัดสินใจทำอะไรเกิดความลังเล ไม่แน่ใจ ให้รอดูสถานการณ์ต่าง ๆ ไปอีกสักระยะจะดีกว่า มีเกณฑ์ของการเดินทางไกลไปสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ **การงาน** ผลงานยังไม่เป็นที่น่าพอใจ ยังต้องนำกลับมาแก้ไขปรับปรุงอีกสักหน่อยในของเรื่องการนำเสนอ แล้วจะผ่านฉลุย **การเงิน** ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนการลงทุนต่าง ๆ ควรขอคำแนะนำปรึกษาแล้วจะดี มีเกณฑ์จะได้รับมรดกหรือเงินปันผล **ความรัก** คนโสด จะมีคนเข้ามาพูดคุยด้วยมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน ผู้ใหญ่คอยแอบดูแอบมอง **สุขภาพ** ระบบขับถ่าย ท้องอืดจุกเสียด วิงเวียนศีรษะ

ราศีธนู 16 ธันวาคม – 14 มกราคม

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ คิดอยากทำธุรกิจร่วมกับคนรักหรือเพื่อนสนิท มีคนช่วยเหลือสนับสนุนเรื่องการลงทุน แต่ก็ยังไม่กล้าตัดสินใจ ขอรอดูสถานการณ์ต่าง ๆ ไปอีกสักพัก **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยจับตามอง ทำอะไรก็ให้ระวังจะมีคนเอาไปบอกหัวหน้าหรือชุบชิบนินทา **การเงิน** การจับจ่ายซื้อของหรือโอนเงินเพื่อทำธุรกรรมต่าง ๆ ควรตรวจสอบให้ดี เพราะอาจซื้อของซ้ำ หรือโอนผิดที่ **ความรัก** คนโสดเจอคนถูกใจ แต่ได้แค่แอบมองเพราะไม่กล้าเข้าไปคุย แค่นี้ก็สุขใจ คนมีคู่ ระวังการประชดประชัน ปัญหาจุกจิกหยุมหยิม **สุขภาพ** สายตามีปัญหา ท้องผูก อาหารไม่ย่อย

ราศีมังกร 15 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรช่วงนี้มีเรื่องราวจุกจิกให้ต้องแก้ไขหรือตัดสินใจ ตัวคุณเองพยายามอดทนเพื่อวันข้างหน้า **การงาน** จะมีผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน มีเกณฑ์ของการขยับขยาย การเจรจาราบรื่น **การเงิน** จะมีรายจ่ายเกี่ยวกับยวดยานพาหนะ อาจนำรถเข้าศูนย์ตรวจเช็คตามระยะ มีเกณฑ์ของการปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย หรือซื้อขายที่ดิน และค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว **ความรัก** คนโสด จะมีคนมีตำหนิ เช่น พ่อหม้าย หรือแม่หม้าย เข้ามาพัวพัน คนมีคู่ ยังคงรักกันดี มีความห่วงใยซึ่งกันและกัน **สุขภาพ** อาการปวดศีรษะ ไมเกรน โรคในช่องปาก ปวดฟัน

ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ – 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์คิดอยากจะทำอะไรเกี่ยวกับบ้านที่อยู่อาศัย อยากเดินทางไปทำบุญไหว้พระ แต่ไม่ค่อยสะดวกเรื่องการเดินทาง **การงาน** บางท่านมีความอึดอัดใจเกี่ยวกับเรื่องงาน คิดอยากจะลาออก เปลี่ยนงาน แต่ก็ทำไม่ได้ **การเงิน** จะมีเงินพิเศษเข้ามา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่เงินส่วนใหญ่ก็หมดไปกับการจับจ่ายใช้สอยไปเรื่องภายในครอบครัว **ความรัก** คนโสด มีคนเข้ามาให้เลือกหลายคน แต่คุณก็ยังไม่ปักใจรักใคร ขอดู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่ ให้ระมัดระวังเรื่องของคำพูดและการใช้อารมณ์ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ เดินเหินให้ระมัดระวังอาจเกิดขาพลิกขาแพลงได้

ราศีมีน 16 มีนาคม – 12 เมษายน

ชาวราศีมีนคิดอยากปรับปรุงบ้าน อยากขยับขยายหรืออยากซื้อบ้านใหม่ แต่ก็ยังต้องรอไปอีกสักนิด มีช่องทางใหม่ ๆ แต่ก็ยังไม่ได้อย่างใจ **การงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุน หรือการเริ่มต้นโปรเจ็คใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ เดือนนี้การงานค่อนข้างโดนเด่น **การเงิน** การติดต่อเจรจาต่าง ๆ ยังต้องเลื่อนไปก่อน การใช้จ่ายค่อยเป็นค่อยไป จะได้รับการช่วยเหลือจากบริวารคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสด ยังไม่พบคนถูกใจ คุยกันยังไม่ลงตัว คนมีคู่ ระมัดระวังเรื่องของอารมณ์และคำพูด เพราะอาจทำให้ทะเลาะกันได้ **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวล ระบบการย่อยอาหารไม่ดี

Checklist เดินทางปลอดภัย ห่างไกล COVID-19

D Distancing เว้น ระ ยะ ห่าง

M Mask wearing สวมหน้ากากอนามัย

H Hand washing หมั่นล้างมือบ่อยๆ

T Temperature check ตรวจวัดอุณหภูมิ

T ThaiChana&MorChana สแกนแอปฯ ไทยชนะ และ หมอชนะ

รฟม. ขอให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า เน้นย้ำมาตรการ COVID-19 อย่างเคร่งครัด

กระทรวงคมนาคม
DRT Department of RAIL Transport กรมการขนส่งทางราง
รฟม
02-7164000
www.mrta.co.th
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ISUZU

TRI PETCH GROUP
กลุ่มตรีเพชร : ทุกสิ่งเป็นจริงได้

ALL-NEW MU-X

ORIGINALITY REDEFINED
เหนือทุกความเชื่อ...เหนือทุกความสำเร็จ

ALL-NEW ISUZU MU-X เปลี่ยนทุกความเชื่อให้เป็นความสำเร็จในแบบคุณ

ภายในคมเข้มสปอร์ตหรูทุกมิติ ด้วยแนวคิด Fine, Rich & Impressive Craftsmanship ด้วยวัสดุพรีเมียม ในทุกรายละเอียด พร้อมเติมแต่งบรรยากาศหรู ด้วย Ambient Light และ Dome Light

เปิดนิยามใหม่ล่าสุดแห่งยนตรกรรมอเนกประสงค์ สมบูรณ์แบบด้วยรสนิยมอันเป็นเอกลักษณ์ เปี่ยมอารมณ์ด้วยเส้นสายพลิ้วไหว ที่แฝงอยู่ในทุกอณูบ่งบอกความมั่นใจที่เหนือกว่าของ Trendsetter เฉกเช่นคุณ เพราะความสำเร็จ...ตามใครหรือจะเท่าตามหัวใจคุณ

- **ไฟหน้า Bi-LED แบบ Arrow Signature** และ **ไฟท้าย LED แบบ Winglet Signature** โดดเด่นด้วยเส้นสายแบบมีมิติ
- **Dynamic-design Wheels** ล้ออัลลอยดีไซน์ทรงพลังขนาด 20"*
- **ISUZU Matrix Safety Intelligence** มั่นใจสุดด้วยระบบความปลอดภัยครบครัน ทั้ง **Active Safety** และ **Passive Safety** พร้อมด้วย **ADAS*** ระบบช่วยเหลือผู้ขับขี่แบบกล้องหน้าคู่ **3D Imaging Stereo Camera** เรดาร์ 2 จุด และเซ็นเซอร์ 8 จุดรอบคัน

*อุปกรณ์มาตรฐานในรุ่น Ultimate

ISUZU Leasing 1366 | TRI PETCH insurance service 0-2792-2160 | ISUZU HOTLINE ตำแหน่งด่วน 0-2118-0777 | บริษัท ตรีเพชรอีซูซุเซลส์ จำกัด www.isuzu-tis.com | ISUZU MU-X | MU-X THE EXCLUSIVE | LINE @isuzuthai