



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.52 | AUGUST 2021



www.mrta.co.th



29 ปี SWM. Metro For All



ภาพโดย : น้องๆ จาก มูลนิธิออทิสติกไทย



Editor's Talk



วันที่ 21 สิงหาคม 2564 นี้ รพม. จะก้าวเข้าสู่ปีที่ 29 ของการก่อตั้ง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย แต่ปีนี้อาจจะดูเรียบง่าย ไปสักหน่อย ด้วยสถานการณ์การกลับมาแพร่ระบาดของระลอกใหม่ของ เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่มีทั้งสายพันธุ์อัลฟา (อังกฤษ) และสายพันธุ์เดลตา (อินเดีย) ที่เป็นสายพันธุ์ทำให้การติดเชื้อง่ายขึ้นกระจายไปในหลาย พื้นที่ของประเทศ โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล แม้ว่าประเทศไทยเราจะรู้จักกับโควิด-19 มากกว่า 19 เดือนแล้ว ก็ตาม แต่จำนวนของผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตก็ยังคงมีเพิ่มมากขึ้นทุกวัน

ซึ่งก็มาจากหลายสาเหตุ ทั้งการเร่งตรวจหาเชิงรุกเพื่อแยกผู้ป่วยติดเชื้อ และคนปกติออกจากกัน การดำเนินชีวิต ของคนทำงานหาเช้ากินค่ำ การออกไปพบปะสังสรรค์รวมกลุ่มกัน การลักลอบเล่นการพนัน หรือในกรณี ที่บางท่านทราบว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มผู้เสี่ยงสูง แต่ไม่ได้กักตัวเอง ยังคงเดินทางไปในแหล่งชุมชน ทำให้เชื้อ แพร่กระจายต่อไปยังคนอื่นที่ไม่รู้เรื่อง ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่มารับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม

Life & Metro ได้จัดทำสัปดาห์พิเศษ “โควิด ทำชีวิตเปลี่ยน” รวบรวมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับไวรัส COVID-19 ตั้งแต่การพบครั้งแรก จนแพร่ระบาดไปในหลายพื้นที่ทั่วโลก และการกลับมาแพร่ระบาดอีกครั้ง เพื่อบอกให้ทุกคนได้รู้ว่า COVID-19 อาจจะต้องอยู่กับเราและโลกไปนี้ไปอีกนาน เราจึงจำเป็นต้องปรับตัว ใส่ใจเรื่องสุขอนามัยให้มาก รวมถึงหาอาชีพเสริมใหม่ ๆ เพื่อรองรับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันในอนาคต แล้วคุณอาจจะเป็นคนหนึ่งที่ไปได้ต่อ....

ดูแลรักษาสุขภาพกันให้ดี ๆ เพื่อวันนี้และวันต่อ ๆ ไปนะคะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 52 สิงหาคม 2564

- 04 MRTA Scoop
- 06 MRTA News
- 08 Go Green
- 10 Around the World
- 12 Special Scoop
- 22 MRTA Recommended
- 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 :** มณฑกา คณิน **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภูฏ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิณี เลิศวิทย์วรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ ศุภโช **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าพหลโยธิน สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าพหลโยธิน 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 ถนนพหลโยธิน 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



ทรงพระเจริญ

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ

พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า
คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



29 ปี รฟม. รถไฟฟ้าเพื่อทุกคน

ย่างเข้าเดือนสิงหาคม 2564 ท่ามกลางบรรยากาศที่เงียบเหงากว่าปกติ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่รุนแรงมากขึ้น ทำให้ประชาชนทุกคนต่างร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติตามมาตรการ D-M-H-T-T และมาตรการ WFH ส่งผลให้การให้บริการระบบขนส่งสาธารณะลดลงอย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้ว่าในปีนี้ **การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม.** จะมีโอกาสได้ให้บริการกับประชาชนทุกคน น้อยลงกว่าเดิม แต่ความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะให้บริการกับประชาชนทุกคน ยังคงเต็มเปี่ยม และรอคอยที่จะให้บริการอย่างเต็มรูปแบบอีกครั้ง



วันที่ 21 สิงหาคม 2564 รฟม. จะก้าวเข้าสู่ปีที่ 29 ของการก่อตั้งหน่วยงาน ด้วยภารกิจในการดำเนินงานรถไฟฟ้ามหานครจำนวน 2 สาย ได้แก่ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) ซึ่งเปิดให้บริการมาแล้ว เป็นเวลา 17 ปี และ 5 ปี ตามลำดับ รวมทั้งโครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างการก่อสร้าง จำนวน 3 โครงการ ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)

นอกจากนี้ รฟม. ยังมีโครงการอยู่ระหว่างเตรียมดำเนินการทั้งในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 3 โครงการ ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - บางขุนนนท์ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม) และโครงการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนในเขตเมืองหลักภูมิภาค อีก 4 โครงการ ได้แก่ โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้างฉลอง โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่ สายสีแดง ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เหียะ สนามสามัคคี โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา สายสีเขียว ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านนาวิสัยส์ดี และโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก สายสีแดง ช่วงมหาวิทยาลัยพิษณุโลก - ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก



ซึ่งโครงการรถไฟฟ้าเหล่านี้ ล้วนเป็นความภาคภูมิใจของ รฟม. ที่ได้มุ่งมั่นทุ่มเท เพื่อให้การเดินทางของประชาชนเป็นไปด้วยความสะดวกสบาย ปลอดภัย และถึงที่หมาย ได้อย่างรวดเร็ว ตามวิสัยทัศน์ที่ว่า **“เป็นองค์กรที่เป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน และส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน”**

ความตั้งใจที่จะให้รถไฟฟ้าเป็นการเดินทางสำหรับคนทุกเพศทุกวัยทุกกลุ่มนั้น สะท้อนมาจากแนวคิดของอารยสถาปัตยกรรม หรือ Universal Design ที่แปลตรงตัวว่า การออกแบบเพื่อทุกคน ซึ่งเป็นนโยบายที่ได้รับมาจากกระทรวงคมนาคม และแนวคิด การจัดสภาพแวดล้อมสาธารณะที่ทุกคนเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ หรือ **Accessible for All Act: AAA** ตามที่คณะกรรมการสังคม กิจการเด็ก และเยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส สภานิติบัญญัติแห่งชาติกำหนดไว้ รวมทั้งการเปิดรับฟัง ข้อเสนอแนะจากหน่วยงานผู้พิการต่าง ๆ จึงกลายมาเป็นรูปแบบรถไฟฟ้าที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก โดยเฉพาะผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส จนถึงทุกวันนี้



ทั้งการออกแบบสถานีที่มีบันไดเลื่อน (ขึ้น - ลง) ทุกประตูทางเข้าสถานีรถไฟฟ้า ลิฟต์ (ซึ่งมีตัวอักษรภาษาเบรลล์สำหรับผู้พิการทางการมองเห็น และปุ่มกดที่มีระดับ ความสูงสำหรับผู้ใช้งานรถ Wheel Chair) และทางลาด เพื่ออำนวยความสะดวกที่ บริเวณทางเข้าสถานีทั้งสองฝั่งถนน ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ประตูสำหรับผู้พิการบริเวณ ช่องจำหน่ายบัตรโดยสาร พื้นผิวต่างสัมผัสสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น ที่จอดรถ สำหรับผู้พิการ ขานขาลาที่มีความสูงเท่ากับตู้ขบวนรถเพื่อความสะดวกในการเข้าใช้ บริการ รวมไปถึงภายในขบวนรถไฟฟ้าที่มีบริเวณสำหรับผู้ใช้งานรถ Wheel Chair และที่นั่งสำรองพิเศษ (Priority Seat) ที่จัดไว้ให้เฉพาะกลุ่มบุคคลอีกด้วย



สำหรับกิจกรรมวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 29 ปี ในปี 2564 นี้ รฟม. ได้ร่วมกับ ARTSTORY BY AUTISTIC THAI (ภายใต้ มูลนิธิออทิสติกไทย) ในการออกแบบ Key Art ซึ่งภาพดังกล่าวเป็นภาพวาดงานฝีมือจากน้อง ๆ ในมูลนิธิ วาดเป็นภาพที่สื่อถึงรถไฟฟ้า รฟม. ซึ่งให้บริการทุกคนอย่างเท่าเทียมไม่ว่าจะเป็น เด็ก ผู้สูงวัย คนท้อง และผู้พิการโดยมีพนักงาน รฟม. ที่ยิ้มแย้มต้อนรับผู้ให้บริการทุกคน



นอกจากนี้ ในส่วนของการให้บริการ มีเจ้าหน้าที่จาก ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกักกันของ รฟม. และเจ้าหน้าที่ ประจำสถานี คอยดูแลอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน ซึ่งมักจะได้รับคำชื่นชมทางสื่อโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เสมอ รวมทั้ง รฟม. ได้เปิดโอกาสให้คณะดูงานซึ่งเป็นผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาสเยี่ยมชม และทดลองโดยสารรถไฟฟ้า เพื่อให้เห็นว่าสามารถใช้บริการรถไฟฟ้า รฟม. ได้อย่าง ความสะดวกสบายเช่นกัน

ทั้งหมดนี้เป็นความมุ่งมั่นและตั้งใจของ รฟม. ที่จะทำให้ รถไฟฟ้าของ รฟม. สร้างขึ้นเพื่อประชาชนทุกคน *Low*

MRTA 29th, Metro For All



รฟม. ขอเชิญรับชมสปอตโทรทัศน์ชุด **“The Unlimited Move 29 ปี รฟม. ไม่หยุดขับเคลื่อนความสุขของคนเมือง”** ซึ่งออกอากาศตั้งแต่วันที่ 12 กรกฎาคม 2564 ผ่านทางสถานี โทรทัศน์ จำนวน 8 ช่อง ได้แก่ ช่อง 3, ช่อง 7, ช่อง mono 29, ช่อง workpoint, ช่อง one, ช่องไทยรัฐทีวี, ช่องอัมรินทร์ทีวี, และ ช่อง 8 หรือสามารถรับชมได้ผ่าน QR Code นี้





รฟม. มอบอาหารและเครื่องดื่มให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ

เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2564 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. มอบอาหารจำนวน 700 กล่อง และน้ำดื่ม จำนวน 8,400 ขวด ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ โดยมี นางจตุพร เนียมสุข ผู้ช่วยปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อสังคม ที่ รฟม. ได้จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง [lew](#)

MRTA Quiz

ประจำเดือนสิงหาคม 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **“ชุดของที่ระลึกครบรอบ 29 ปี รฟม.”** จำนวน 9 รางวัล และ **“แก้วน้ำ Eco Life with MRTA”** จำนวน 20 รางวัล

คำถาม

ภาพหน้าปกนิตยสาร Life & Metro ฉบับนี้ วาดโดยศิลปินจากหน่วยงานใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 สิงหาคม 2564



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคุณจะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ลุ้นรับ
ของรางวัล



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกรกฎาคม 2564

คำถาม

MRT สถานีใดบ้าง ที่มี shuttle bus ของ ขสมก. ให้บริการเพื่อไปยังศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ? (ตอบอย่างน้อย 3 สถานี)

เฉลยคำตอบ

สถานีบางโพ สถานีเตาปูน สถานีบางซื่อ สถานีกำแพงเพชร และสถานีสวนจตุจักร

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“แก้วน้ำ Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณอัสมี หายพิชิตวาทยา
2. คุณพิพัฒน์พงษ์ ศรีนวล
3. คุณกัญญา จงพิณีใจ
4. คุณสงกรานต์ต์ แก่นแก้ว
5. คุณชญญา จันสม
6. คุณกัญญาดา ทองแก้ว
7. คุณวรรณษา อ่อนคำ
8. คุณสุณิลา รัญจิร
9. คุณปทุมรัตน์ มานะกิจ
10. คุณธีรเดช นวสุทธิพงษ์

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



คำแนะนำ

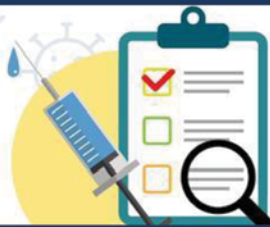
ในการปฏิบัติตัวหลังฉีดวัคซีน

30 นาที

สังเกตอาการของตนเอง
ณ จุดให้บริการ 30 นาที



ควรงดกิจกรรมที่ทำให้
ร่างกายล้าในวันที่ฉีดวัคซีน



แจ้งอาการข้างเคียงจากเข็มแรก
แก่เจ้าหน้าที่ก่อนฉีดเข็มถัดไป



บันทึกความผิดปกติทุกอย่างที่พบ
หลังจากการฉีดวัคซีนในช่วง 1 เดือน

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

หากมีข้อสงสัยใดเกี่ยวกับวัคซีน
ควรปรึกษาแพทย์ หรือโทร 1422



สังเกตอาการต่อที่บ้าน หากมีอาการบวม แดง ร้อน บริเวณที่ฉีด
สามารถประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการได้ หากมีอาการไข้ สามารถ
กินยาลดไข้ได้ตามปกติและนอนพัก หากมีอาการข้างเคียงที่รุนแรง
ควรไปโรงพยาบาล หรือโทร 1669 เพื่อรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน

แหล่งที่มา / กรมควบคุมโรค



02-716 4000



www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



Go Green

TEXT: Oam-Am

1 Tokyo 2020 โอลิมปิกแห่งการใส่ใจรีไซเคิล

ผ่านพ้นไปแล้วสำหรับ Tokyo Olympic 2020 ที่รอคอยมายาวนาน หลังถูกเลื่อนมาจากปีที่แล้วเนื่องจากสถานการณ์โควิด-19

หลายคนคงได้เห็นความเป็ญี่ปุ่นที่ใส่ใจในรายละเอียดต่าง ๆ มากถึงมากที่สุด ในมหกรรมการแข่งขันกีฬาระดับโลกครั้งนี้ตั้งแต่ต้นจนจบ ญี่ปุ่นได้มีแผนความยั่งยืนที่ทำให้การจัดงานเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยมีเป้าหมายไม่ว่าจะเป็นการลดก๊าซเรือนกระจก เน้นการใช้พลังงานสะอาด การจัดการทรัพยากร ลดและรีไซเคิลขยะ เน้นการเช่าอุปกรณ์ การให้ความสำคัญกับธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรธรรมชาติจากแหล่งยั่งยืน สิทธิมนุษยชน และการมีส่วนร่วม



- ญี่ปุ่นทำให้โอลิมปิก 2020 ครั้งนี้กลายเป็น “โอลิมปิกสีเขียว” ใส่ใจและตระหนักถึงการรีไซเคิลมากขึ้น เป็นต้นว่า
1. โพลีเอทิลีน 3 มิติจากขยะพลาสติกรีไซเคิลที่ผู้คนช่วยกันเก็บและบริจาคเข้ามา
 2. เหรียญรางวัล 5,000 เหรียญ ที่ทำมาจากขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่รับบริจาคเข้ามา โดยรับบริจาคมือถือมากกว่า 6.21 ล้านเครื่อง
 3. คบเพลิงจากอลูมิเนียมรีไซเคิลที่นำมาจากบ้านผู้ประสบภัยซีนามิแผ่นดินไหวในปี 2011
 4. เสื้อผู้ถือคบเพลิงที่ทำมาจากขวดพลาสติกรีไซเคิล
 5. วงแหวน Olympic จากวัสดุไม้ที่นักกีฬาปลูกไว้เมื่อ 57 ปีก่อน ใน Olympic Game Tokyo 1964
 6. เติงจากกระดาษลังที่รีไซเคิลได้ หลังจากจบงานก็สามารถนำไปรีไซเคิล และนำกลับไปใช้ประโยชน์อื่นได้ต่อ

Photo: dezeen.com, pinterest.com

Green Quote



“เราอยากชวนให้ทุกคนลดการใช้ถุงพลาสติกให้น้อยลง เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ใกล้ตัว เช่น พกแก้วน้ำ กล่องข้าว และถุงผ้า ส่วนตัว ไว้ใช้ในเวลาออกไปทำงาน เพราะนอกจากจะช่วยลดขยะพลาสติกแล้ว เรายังมั่นใจในเรื่องของความสะอาดได้อีกด้วย”

นาวา - ทิสาณภุ ศรีศึก
นักแสดง นางแบบ กล้าไว้

2 ซูเปอร์ฯ รักซีโลก ขายแต่สินค้าใกล้หมดยุ

SirPlus ซูเปอร์มาร์เก็ตสายกรีนในเยอรมันนี้ ผุดไอเดียรักษ์โลก ประหยัดค่าใช้จ่ายในการกำจัดขยะ ด้วยการจับมือกับพาร์ทเนอร์ในอุตสาหกรรมอาหาร จำหน่ายสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นส่วนเกินของฟาร์ม บริษัทโลจิสติกส์ ผู้ค้าส่ง และผู้ค้าปลีกจำนวนมาก โดยซัพพลายเออร์ได้ให้สินค้าเหล่านี้กับทางร้าน ที่แน่ ๆ ก็คือได้รับการกระตุ้นจากรัฐบาล เพราะนอกจากราคาสินค้าจะราคาถูกแล้ว ผู้ซื้อยังรู้สึกดีกับแบรนด์ และรู้สึกได้รับผิดชอบโลกร่วมกัน

การทำธุรกิจของ SirPlus ถือเป็นแนวทางลดขยะอาหารที่มักถูกทิ้งโดยสูญเปล่า ตามข้อมูลที่ FAO หรือองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ ระบุว่า แต่ละปีทั่วโลกมีอาหาร



1.3 พันล้านตันถูกทิ้ง คิดเป็นปริมาณมากถึงหนึ่งในสามของอาหารทั้งหมดที่ผลิตได้ทั่วโลก จนเวลานี้แทบจะไม่มีหลุมให้ขุดฝังขยะแล้ว ปริมาณของขยะอาหารทั่วโลกส่วนใหญ่มาจากยุโรปและอเมริกาเหนือ โดยเฉลี่ยชาวยุโรปทิ้งอาหารคิดเป็นปริมาณ 210-254 ปอนด์ต่อคนต่อปี (95-115 กิโลกรัม)

องค์กรสหประชาชาติประเมินว่าขยะที่มาจากอาหารจะมีมากถึง 1.3 พันล้านตันต่อปี ทำให้โลกสูญเสียอาหารคิดเป็น 1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตได้ ขณะเดียวกันตัวเลขนี้แสดงให้เห็นผู้คนมากกว่า 820 ล้านคน กำลังหิวโหยขาดอาหาร

หากทุกประเทศนำมาปรับใช้ คงช่วยลดขยะที่เกิดจากอาหารได้อีกเยอะ

Photo: ixtenso.com





3 เกาหลีเริ่มแล้ว ใช้ขวดน้ำดื่มแบบไม่มีฉลาก!

กระทรวงสิ่งแวดล้อมของเกาหลีใต้ริเริ่ม 3 นโยบายสิ่งแวดล้อมสำคัญของปีนี้ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการเปลี่ยนขวดน้ำดื่ม ให้เป็นแบบไม่มีฉลากทุกยี่ห้อ!

รัฐบาลเกาหลีได้จริงจังกับมาตรการคัดแยกขยะถึงขั้นก่อนจะทิ้งขวดน้ำ PET ต้องแกะฉลากพลาสติกบนขวดออกก่อน และฉลากพวกนี้ส่วนใหญ่จะเป็น PVC ด้วย ทำให้กำจัดลำบากไปอีก ดังนั้นเพื่อตัดปัญหาอย่างเด็ดขาดจึงดำเนินนโยบาย “ขวดน้ำไร้ฉลาก” เปลี่ยนเป็นใช้การปั๊มตราแบรนด์นูนขึ้นมาหรือเลเซอร์สลักลงไป และในบางยี่ห้ออีกจะเบอร์ลึกลับสำหรับผู้พิการทางสายตาอีกด้วย ณ ตอนนี้มีมีการเปลี่ยนมาใช้ขวดแบบนี้ที่เกาหลี 9 แบรินด์แล้ว

นอกจากนี้ ยังเดิหน้าอีกสองนโยบายที่ทาควคู้กันคือ ส่งเสริมการรีไซเคิลขวดแบบนี้แยกออกมาต่างหาก ซึ่งก็อาจจะทำให้ขายได้มีราคามากขึ้น ผู้ผลิตจำยี่ห้อ EPR น้อยลงเป็นการจริงใจ ขณะที่อีกนโยบายส่งเสริมจตุรีฟิลล์น้ำดื่ม โดยมีเป้าหมายการเติมจะต้องถูกกว่าการซื้อพร้อมบรรจุภัณฑ์เสมอ

เมืองไทยน่าจะทำบ้าง ทำเลย เชียง!

Photo: thesprucecrafts.com

Did You Know?

เลิกใช้ถุงพลาสติก 1 ใบ ช่วยอะไรได้บ้าง?

ถุงพลาสติกเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะโลกร้อน ทั้งยังต้องใช้เวลาย่อยสลายนานถึง 450 ปี!! และหากเราลดใช้ถุง 1 ใบ จะช่วยอะไรได้บ้าง?

- ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนฯ 0.2 กิโลกรัม เท่ากับการจัดการขยะมูลฝอย 1 กิโลกรัม
- ลดการใช้พลังงานไฟฟ้าในการผลิต 133 วัตต์ หรือเทียบเท่ากับเปิดไฟทิ้งไว้ 2 ชั่วโมงครึ่ง
- ลดการใช้ปิโตรเลียม พลังงานธรรมชาติ ที่กำลังจะหมดโลกได้ประมาณ 3 ลิตร
- ลดการใช้น้ำในการผลิต 0.2 ลิตร
- ลดจำนวนขยะที่ทับถมรวัน

ย่อยสลายนาน 10-1,000 ปี
• ช่วยสิ่งมีชีวิตได้อีกมากมาย ทั้งสัตว์น้ำในทะเล 100,000 ตัว/ปี รวมถึงนกที่ใช้ชีวิตแถบทะเล 100,000 ตัว/ปี

อย่า! แวะไปจับจ่ายซื้อของครึ่งหน้า อย่าลืมหัวถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติกกันด้วย

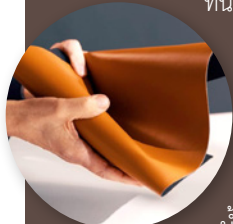


Photo: pexels.com

Green Fact

หนังวีแกน ผลิตภัณฑ์ Zero Waste จากเปลือกแอปเปิ้ล

Leap หนังวีแกนทางเลือกใหม่ ผลิตโดย Beyond Leather ในเดนมาร์ก โดยการนำวัสดุเหลือใช้จากโรงงานผลิตน้ำแอปเปิ้ลและไซเดอร์ รวมทั้งแกนและเปลือกของแอปเปิ้ล มาผสมกับน้ำยางธรรมชาติ เพื่อสร้างวัสดุทดแทนหนังสัตว์ บุด้ด้านหลังด้วยฝ้ายและเปลือกไม้ และเคลือบผิวหน้าด้วยสารพีวีซีที่มีคุณสมบัติทนทาน ป้องกันการกระแทกได้ดีเป็นพิเศษ



ยังมีอีกหลายแบรนด์ผู้ผลิตหนังที่รณรงค์การใช้หนังสัตว์และพลาสติก อย่างเช่นแบรนด์ Piñatex คิดค้นหนังที่ทำมาจากใบสับปะรดเหลือทิ้ง และทำรองเท้าเทรนนิ่งให้แก่ Hugo Boss, Adidas, Stella McCartney ขณะที่ Hermès ใช้หนังเห็ดมาผลิตสินค้า

โดยปกติแล้ว ประมาณ 25% ของผลแอปเปิ้ลจะถูกทิ้งสูญเปล่าหลังจากถูกนำไปคั้นน้ำผลไม้หรือไซเดอร์ โดยสร้างขยะมหาศาล 500-600 ตันทุกปี ขณะเดียวกันแอปเปิ้ลปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ในการผลิตน้อยกว่า 85% เมื่อเทียบกับหนังแบบดั้งเดิม และต้องการน้ำเพียง 1% เท่านั้นในการผลิต



หนังที่ได้มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่ม แต่แข็งแรงเหมือนกับหนังแท้ อย่างไรก็ตามก็คิดว่าตัวเคลือบจะเป็นการผสมของโพลีเอทิลีนจากปิโตรเลียม และโพลีเอทเธอร์ อีกทั้งเป็นกึ่งพลาสติกชีวภาพ ทาง Beyond Leather ก็ตั้งเป้าว่าผลิตภัณฑ์ของเขาจะเป็นวัสดุชีวภาพที่ย่อยสลายได้ทางชีวภาพอย่างสมบูรณ์ภายในปี 2024 ระหว่างนี้หนังดังกล่าวจำหน่ายให้แก่แบรนด์แฟชั่นต่าง ๆ โดยจะถูกออกแบบให้แยกชิ้นส่วนออกเป็นสามชิ้นคือ สารเคลือบที่ได้จากเชื้อเพลิงฟอสซิล และสิ่งทอสามารถลอกออกจากกันได้ เพื่อให้สามารถแยกรีไซเคิลวัสดุได้ง่าย ขณะที่ในส่วนที่ทำจากแอปเปิ้ลก็ย่อยสลายได้เอง (Lea)

Photo: dezeen.com

Around the World

TEXT: จิงอุรา

1 ทะเลสาบสีชมพู

แหล่งน้ำสีชมพูมีอยู่มากมายในหลายประเทศ ทั้งในออสเตรเลีย เซเนกัล และ สเปน ส่วนใหญ่แล้วสีชมพูของน้ำมีที่มาจากแบคทีเรีย สาหร่าย ตะไคร่น้ำ หรือ ความเข้มข้นสูงของเกลือ และมักจะเป็นสีชมพูอยู่แค่บางช่วงเท่านั้น แต่นั่นไม่ใช่สำหรับ ทะเลสาบสีชมพูในแคนาดา

ทะเลสาบสีชมพู Dusty Rose Lake ตั้งอยู่ในรัฐบริติชโคลัมเบีย ของประเทศแคนาดา มีน้ำเป็นสีชมพูหวานแหววราวกับนมเย็นใส่น้ำแดง โดยมีต้นกำเนิดจากภูเขาธันเดอร์เมาท์เทน (Thunder Mountain) ที่ก่อตัวขึ้นจากธารน้ำแข็งอันประกอบด้วยหินสีชมพูอมม่วง ทำให้น้ำที่ไหลลงจากภูเขาเข้าสู่ทะเลสาบกลายเป็นสีชมพูไปด้วย แอมสียงของน้ำก็ชมพูสดใสดูดีทั้งฤดูร้อน ฤดูหนาว ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง หรือฤดูหนาว แต่เห็นสีสวยแบบนี้ เจ้าน้ำสีชมพูกลับไม่มีออกซิเจนอยู่เลย! ส่วนหนึ่งเป็นเพราะปริมาณแร่ธาตุในน้ำ สภาพน้ำที่ไม่มีออกซิเจนเช่นนี้ เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตในน้ำมาก แล้วก็ไม่เหมาะให้มนุษย์อย่างเรา ๆ ลงไปแหวกว่ายด้วย หมดสิทธิ์คิดเรื่องทริปปาย่น้ำสุดโรแมนติคไปได้เลย อย่างไรก็ตาม ทะเลสาบสีชมพูแห่งนี้ แวดล้อมด้วยป่าที่ค่อนข้างหนาแน่น ใครอยากไปเยี่ยมชมที่นี่จะต้องเดินเท้าเข้าไปเท่านั้น แม้แต่ชาวแคนาดา ยังไม่ค่อยรู้จักที่นี่เลย หากใครมีโอกาสได้นั่งเครื่องบินจากสนามบินในรัฐบริติชโคลัมเบียไปยัง เมืองเทอเรซ (Terrace) ให้เลือกนั่งทางฝั่งตะวันออก รับรองว่าจะได้เห็นวิวทะเลสาบสีชมพูหวาน ๆ จากหน้าต่างแน่นอน



Photo: elitedaily.com

2 ห้องสมุดมนุษย์ อ่านคนแทนหนังสือ

ที่ประเทศเดนมาร์ก มีห้องสมุดที่พิเศษมาก ๆ เพราะเปิดให้ยืมคนตัวเป็น ๆ แทนที่จะให้ยืมหนังสือ!! โดยผู้ยืมจะพูดคุยและรับฟังเรื่องราวชีวิตของคนที่ยืมได้ครั้งละ 30 นาที ที่ห้องสมุดนี้ มีอาสาสมัครรับหน้าที่เป็น “Human Book” คอยมาเล่ามาแชร์เรื่องราวชีวิตของพวกเขาตัวเอง แต่ละคนก็จะมีชื่อหนังสือที่ต่างกันไป เช่น คนว่างงาน ผู้อพยพ โบโพลาร์ เกย์ เลสเบียน ออทิสติก คนที่สักทั้งตัว ฯลฯ รวมถึงอาชีพต่าง ๆ ที่มีภาพลักษณ์ที่มักถูกสังคมตัดสิน

โดยปกติ เวลาเข้าห้องสมุดผู้ใช้บริการต้องงดใช้เสียง แต่ที่ห้องสมุดนี้ ทุกคนคุยกันได้เต็มที่ เพราะเขาเปิดมาเพื่อให้คนได้พูดคุยและรับฟังกัน โดยเป้าหมายหลักก็เพื่อฝึกให้คนได้ลอคคิตที่มีต่อกัน การได้ฟังเรื่องราวชีวิตจากคนจริง ๆ ได้มีปฏิสัมพันธ์กันต่อหน้า ทำให้เราได้รู้จักและได้เข้าใจกันมากขึ้น ช่วยให้เราลอคคิตที่มีต่อกันลงได้ ซึ่งจะเป็นบทเรียนตัวอย่างที่ผู้ใช้บริการห้องสมุดนี้

จะได้เรียนรู้เหมือนปรัชญาของห้องสมุดที่ว่า “อย่าตัดสินหนังสือจากหน้าปก” (Don't judge a book by its cover) ห้องสมุดที่เรากำลังพูดถึงนี่คือ “ห้องสมุดมนุษย์” (Human Library) เกิดขึ้นครั้งแรกในเดนมาร์ก ตั้งแต่ปี 2000 และแพร่หลายไปทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทยก็เคยมีกิจกรรมห้องสมุดมนุษย์มาแล้วเช่นกัน

Photo: strongcitiesnetwork.org



Quote



“ชมเลี้ยงลูกแบบติดดิน ให้ทำอะไรเรียนรู้ด้วยตัวเอง ตั้งแต่สอนให้รู้จักหาเงินตั้งแต่ยังเด็ก จะได้รู้คุณค่าของเงิน ปลอ่ยให้เล่นเรียนรู้ด้วยตัวเองจนเจ็บตัวบ้าง ให้เขารองไห้บ้างก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเข้มแข็งตลอด”

ชมพู - อารยา เอ ฮาร์เก็ต ศิลปิน นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้



3 ทะเลทรายร้อนที่สุดในโลก

“ทะเลทรายลูธ” ในประเทศอิหร่านคว่ำแชมป์ สถานที่ที่พื้นผิวร้อนที่สุดในโลก! ก่อนหน้านี้ผู้คนต่างยกให้ “หุบเขามรณะ” (Death Valley) ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกาคือสถานที่ซึ่งมีอุณหภูมิพื้นผิวร้อนที่สุดในโลก โดยมีอุณหภูมิถึง 56.7 องศาเซลเซียส แต่ล่าสุดนาซ่าได้ออกมาเปิดเผยข้อมูลชุดใหม่ว่าได้ค้นพบสถานที่ที่ได้คว่ำแชมป์สถานที่ที่ร้อนที่สุดในโลกที่ใหม่แล้ว นั่นคือ “ทะเลทรายลูธ”

จากการเก็บสถิติของดาวเทียมระบุว่า ทะเลทรายลูธ หรือดาชต์เอลุต (Dasht-e Lut) ในอิหร่าน คือสถานที่ที่มีอุณหภูมิพื้นผิวร้อนที่สุดในโลก ด้วยสถิติที่มีความร้อนเกือบถึงจุดเดือดที่ 80.8 องศาเซลเซียส

การติดตั้งซอฟต์แวร์ดาวเทียมตัวใหม่ของนาซ่า ทำให้ทราบว่าข้อมูลชุดเก่าได้ประเมินระดับอุณหภูมิของสถานที่แห่งนี้ต่ำไปกว่าความเป็นจริง และด้วยธรรมชาติของทะเลทรายลูธถูกโอบล้อมไว้ด้วยเทือกเขาหลายแนว รวมถึงสภาพแวดล้อมหินภูเขาไฟ ส่งผลให้ความร้อนถูกกักเก็บสะสมมากขึ้น โดยในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ทะเลทรายลูธ

นั้นมีอุณหภูมิพื้นผิวสูงขึ้นจนทำลายสถิติโลกแล้วหลายครั้ง

นอกจากนี้ ผลวิจัยล่าสุดยังพบว่า ทะเลทรายโซโนแรน (Sonoran Desert) ซึ่งอยู่ตรงตะเข็บแนวพรมแดนระหว่างสหรัฐฯ กับเม็กซิโก ยังเคยมีอุณหภูมิพื้นผิวสูงขึ้นจนใกล้เคียงกับทะเลทรายลูธ เป็นครั้งคราวอีกด้วย หากแต่ปรากฏการณ์ความร้อนนี้ไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งเท่ากับที่ทะเลทรายลูธ

Photo: pinterest.com



4 บ้านพักยานอวกาศ

ความสนใจในอวกาศมีมาเนิ่นนาน แม้เวลาจะเปลี่ยนไป แต่ยุคสมัย ความกระหายใคร่รู้ของมนุษย์ในการศึกษาและออกไปนอกอวกาศก็ยังคงเหมือนเดิม ขณะที่บนผืนโลกมีศิลปินชื่อ Craig Barnes ผู้ซึ่งชอบมิติอวกาศได้พินิจชีพโครงสร้างสุดแปลกตา ที่ดีไซน์โดยสถาปนิกชาวฟินแลนด์ Matti Suuronen ในยุค 1960s โดยตั้งชื่อว่า Futuro House บ้านพักสไตล์ยานอวกาศแห่งนี้ ตั้งอยู่ในมาร์สตัน พาร์ค (Marston Park) เมืองโซเมอร์เซต (Somerset) ประเทศอังกฤษ ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติและทะเลสาบ เปิดให้ผู้คนได้เข้าค้างคืน ซึ่งสามารถเข้าพักได้ 4 คน ตัวโครงสร้างมีบันไดเหมือนกับการขึ้นยาน อิมการตกแต่งภายในเป็นยุค 60s ประกอบด้วยกระจกทรวงวงรีรูปไข่รอบด้าน มีโต๊ะเก้าอี้ที่นั่งสบาย รวมทั้งเตียงและเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ ที่ทำให้ผู้พักได้รู้สึกราวกับอยู่ในต่างดาวกันเลยทีเดียว

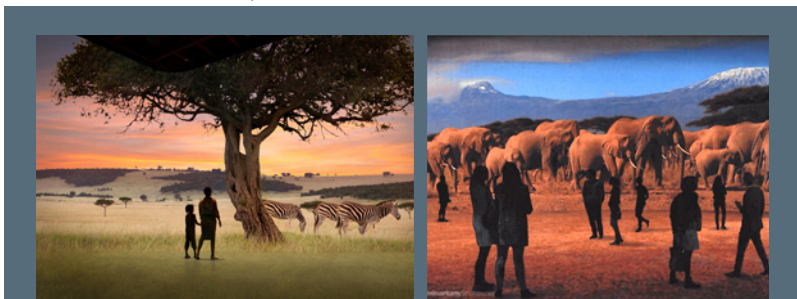
Photo: archdaily.com



Quote

“จริง ๆ ทุกคนก็รักแม่ทุกวันกันอยู่แล้ว แต่พิเศษนิดนึงตรงที่วันแม่เป็นโอกาสของลูก ๆ ที่จะได้แสดงความรักต่อแม่อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องเคอะเขิน ดังนั้นต้องจัดเต็มเพื่อคนที่เรารักที่สุดครับ”

สน - ยุคต์ ส่งไพศาล
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้



5 เทียวทุ่งซาฟารีทิพย์

สหรัฐอเมริกาเปิดตัว “อิลลูมินาเรียม” ให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสกับทุ่งซาฟารีจำลองเสมือนจริง ที่นครแอตแลนตา ในรัฐจอร์เจีย

สถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่มีชื่อว่า “อิลลูมินาเรียม” (Illuminarium) เป็นการจำลองทุ่งซาฟารี บนจอโปรเจกเตอร์ขนาดใหญ่ถึง 2,787 ตารางเมตร แบบ 360 องศา โดยมีการฉายภาพสัตว์ต่าง ๆ อาทิ ฟูงนกฟลามิงโก ฟูงยีราฟ และสิงโตขนาดเท่าของจริงให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสแบบใกล้ชิด รวมทั้งมีการจำลองรอยเท้าสัตว์บนพื้นห้องที่ฉายภาพลงมาจากเพดานห้องด้วย นอกจากนี้ยังมีการติดตั้งระบบเสียง ระบบสัมผัสที่อบบ้นพื้น และระบบปรับอากาศสำหรับสร้างกลิ่น เพื่อให้การรับชมมีความเสมือนจริงมากที่สุด

อย่างไรก็ดี การเปิดตัวครั้งแรกของ “อิลลูมินาเรียม” ในนครแอตแลนตา สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวได้เป็นจำนวนมาก ดังนั้นจึงมีโครงการที่จะไปเปิดบริการในเมืองอื่น ๆ ต่อไปด้วย *Len*

Photo: snapstaste.com

Special Scoop

TEXT : ธันวาท ทยา



'โควิด' ทำชีวิตเปลี่ยน

Photo : freepik.com

โรคระบาดขนาดใหญ่ หรือ Pandemic ที่กระจายไปทั่วโลกอย่างเช่น โควิด-19 ในวันนี้ มีเชื้อโรคใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นใน โลกมาก่อน อดีตที่ผ่านมา โลกเราได้เจอกับการระบาดของเชื้อโรคร้ายที่ทำลายชีวิตคน เศรษฐกิจ จนทำให้มนุษย์เราต้อง เปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตมาหลายครั้งแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของ 'กาฬโรค' ที่กระจายไปทั่วเอเชียกลางจนถึงยุโรป เมื่อราว ๆ 1,500 ปีที่แล้ว จนทำให้มีการ State Quarantine เกิดขึ้นครั้งแรก และได้ยึดปฏิบัติต่อ ๆ กันมาทุกครั้ง ไม่ว่าจะ มีโรคระบาดใด ๆ เกิดขึ้นใหม่ในโลก 'ไข้ทรพิษ' ก็เป็นอีกโรคระบาดหนึ่งที่ผลักดันให้มนุษย์เราคิดค้นการนำวัคซีนได้สำเร็จ เป็นครั้งแรกของโลก และกลายเป็นวิถีปกติใหม่ หรือ New Normal ครั้งแรก ๆ ของโลกนับแต่นั้น ที่คนเราจะต้องฉีด วัคซีนป้องกันโรคร้ายหลายโรคในเด็กหลังแรกเกิดไม่นาน เช่น บาดทะยัก โปลิโอ อหิวาตกโรค ฯลฯ รวมถึงการฉีดวัคซีน ป้องกันไข้หวัดซาร์ส ไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ ในคนทั่วไปทุกปี



ย้อนหลังไปเมื่อไม่นานมานี้ ราว ๆ ปี 2014 - 2018 เห็นจะได้ เราเคยได้ยินข่าวการระบาดของ ไข้เลือดออกชนิดหนึ่งที่ชื่อว่า 'อีโบลา' มาแล้ว ว่ามีการระบาดใหญ่อยู่ในกลุ่มประเทศ แอฟริกาตะวันตก ที่เป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตสูงถึง 10,000 กว่าราย องค์การอนามัยโลก ได้ยกระดับเหตุการณ์ขึ้นเป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ เหตุการณ์ครั้งนั้น สร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลกไม่น้อย แต่ก็โชคดีที่สามารถควบคุมโรคให้อยู่ในวงจำกัด เฉพาะถิ่นได้ไม่ถึงขั้นกระจายไปทั่วโลกในระดับ Pandemic ซึ่งปัจจุบันได้มีการพัฒนาวัคซีน ป้องกันโรคนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

แต่แล้ววันหนึ่ง ในช่วงต้นเดือนธันวาคม ปี 2019 ทางกรจีนก็ได้ประกาศการพบผู้ป่วย ปอดอักเสบ 27 รายแรก ที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่ามันคือโรคอะไร ซึ่งสงสัยว่าอาจจะมีความเชื่อมโยง กับตลาดค้าสัตว์ป่าและอาหารสด เมืองอู่ฮั่น เพราะหลายคนมีประวัติเกี่ยวข้องกับตลาดแห่งนี้ โดยได้มีการนำตัวอย่างจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในตลาดไปตรวจ แล้วพบไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ชนิดหนึ่งในค้างคาวและตัวลิ่ง จึงตั้งชื่อไวรัสที่พบใหม่นี้ครั้งแรกว่า 'ไวรัสอู่ฮั่น หรือ ไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019' (novel coronavirus 2019, 2019-nCoV) โรคนี้ทำให้เป็นไข้ ไอ อ่อนเพลีย หายใจติดขัด ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ ปวดหัว หนาวสั่น ท้องเสีย จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส ตาแดง และอาจมีผื่นขึ้น แพร์จากคนไปสู่คนจากละอองฝอยลมหายใจ ไอ จาม เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ และการสัมผัสพื้นผิวต่าง ๆ ที่มีเชื้อชนิดนี้ติดอยู่แล้วผลออกมาสัมผัส ใบหน้าจนทำให้เชื้อสามารถเข้าสู่จมูกและปากได้ ใช้ระยะเวลาฟักตัวประมาณ 2 - 14 วัน โดย ส่วนใหญ่จะมีอาการหนักในผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ วัณโรค มะเร็ง ฯลฯ

การประกาศพบไวรัสสายพันธุ์ใหม่อย่างเป็นทางการ

นับจากวันที่พบไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ใน เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน แล้วมีการแพร่ระบาด กระจายไปทั่วโลกภายในระยะเวลาเพียง 1 เดือน ทำให้ วันที่ 30 มกราคม 2563 องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ออกประกาศว่า การติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 เป็นภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระดับนานาชาติ และต่อมาในวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2563 WHO ก็ได้ประกาศ ชื่อใหม่ให้เป็นทางการแก่โคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 ว่า COVID-19 (โควิด-19) โดยให้เหตุผลว่า การเรียกชื่อ ไวรัสชนิดนี้จะต้องเคารพสิทธิ์ ไม่ไปอ้างอิงก้าวล่วงให้เกิด ความบาดหมางใด ๆ กับสถานที่เกิดเหตุ สัตว์ และบุคคล หรือประเทศใด



Photo : freepik.com

การแพร่ระบาดไปทั่วโลก

หลังจากที่ได้ทราบข่าวการพบโรคระบาดใหม่ที่เกิดขึ้นในประเทศจีน กรมควบคุมโรคก็เริ่มดำเนินการเฝ้าระวัง ตรวจคัดกรองผู้ที่เดินทางเข้าสู่ประเทศไทย และในช่วงต้นเดือนมกราคม 2563 ก็ได้พบนักท่องเที่ยวจีนที่บินเข้ามาทางสนามบินสุวรรณภูมิมีไข้สูง และสงสัยว่าจะติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยสามารถยืนยันว่าเป็นสายพันธุ์ที่ต้องสงสัยได้ไม่กี่วันถัดมา จึงมีการประกาศให้นักท่องเที่ยวหญิงชาวจีน อายุ 61 ปีรายนี้เป็นผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 รายแรกของโลกที่พบนอกประเทศจีน

และต่อมาในเวลาเพียงไม่กี่วันก็พบว่ามีการระบาดกระจายไปอย่างรวดเร็วเรียงลำดับจาก ไทย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สหรัฐอเมริกา ฮองกง มาเก๊า สิงคโปร์ เวียดนาม ฝรั่งเศส ฯลฯ ครอบคลุมทุกทวีปทั่วโลก ด้วยสาเหตุต่าง ๆ ที่พอสรุปได้ เช่น ผู้คนในยุโรป อเมริกา ยังไม่เชื่อว่าเป็นโรคที่น่ากลัว และโดยวัฒนธรรมในแถบนี้มักกักตักกัน ด้วยการสวมกอดและหอมแก้ม ซึ่งเป็นการสัมผัสใกล้ชิดที่เร่งให้การติดเชื้อระบาดกระจายไปได้อย่างรวดเร็ว แลเมในช่วงแรกของการระบาด ชาวยุโรป อเมริกา ยังมีความเข้าใจว่าการใส่หน้ากากอนามัยนั้นเป็นเรื่องของผู้ป่วยเท่านั้น คนปกติไม่จำเป็นต้องใส่ เพราะจะทำให้คนรอบข้างหวาดระแวง ไม่กล้าคบหา ด้วยเกรงว่าจะทำให้ติดโรค ซึ่งการไม่ใส่หน้ากากนั้นนี่เองที่ยิ่งทำให้เกิดการแพร่ระบาดกระจายไปในวงกว้างจนไม่สามารถควบคุมโรคได้ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญจากประเทศจีน แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัย

เพื่อปิดกั้นละอองฝอยจากลมหายใจ ไอ จาม ละอองน้ำลายในการพูดคุยของทุกคนเมื่ออยู่ในที่ชุมชน เพราะไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคนทั่วไปที่ยืนอยู่ห่างออกไปในรัศมี 1 เมตร จะมีใครเป็นพาหะเชื้อไวรัสหรือไม่ การใส่หน้ากากจะช่วยป้องกันเชื้อไวรัสจากตัวเราไม่ให้กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ดีที่สุด และป้องกันไม่ให้ไวรัสจากคนอื่นกระจายมาเข้าสู่ตัวเราได้ด้วยส่วนหนึ่ง พร้อม ๆ กับการรณรงค์ให้มีการฉีดพ่นแอลกอฮอล์ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือทุกครั้งหลังสัมผัสสิ่งของจากผู้อื่น และพื้นที่สาธารณะ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟต์ ลูกบิดประตู สวิตช์ไฟฟ้า รวมทั้งของใกล้ชิดติดตัวอย่างรถบันต้อและเหรียญต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนเอามือมาสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก ตา ต้องแน่ใจว่าฉีดพ่นแอลกอฮอล์หรือล้างมือด้วยสบู่สะอาดเรียบร้อยแล้วเท่านั้น



Photo : กรุงเทพมหานคร

สถานการณ์ทั่วโลกเริ่มคลี่คลาย แต่แล้วก็วนกลับมาระบาดใหม่อีกครั้ง

ราว ๆ เดือนมิถุนายน 2563 สถานการณ์ทั่วโลกเริ่มคลี่คลาย มีการควบคุมการแพร่ระบาดได้ดีขึ้น จำนวนผู้ป่วยลดลงอย่างน่าพอใจ จนหลาย ๆ ประเทศมั่นใจว่า มนุษย์เราจะอยู่ร่วมกับเจ้าเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้ ภายใต้การปฏิบัติตามชีวิตวิถีใหม่ หรือ New Normal กินร้อน ช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือ รักษาระยะห่างทางสังคม งดการสัมผัสตัว ลดการเดินทางให้น้อยลง ไม่ไปในที่ที่มีผู้คนแออัด ทำธุรกรรมออนไลน์ให้มากขึ้น สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ทุกครั้งที่ออกสู่สถานที่สาธารณะ ฯลฯ เมืองไทยเราก็เช่นกัน บริษัท ห้าง ร้าน กิจการต่าง ๆ ได้รับอนุญาตให้กลับมาเปิดทำการอีกครั้ง สถิติผู้ป่วยก็ลดลงจนเป็นศูนย์ เราเกือบได้กลับมาใช้ชีวิตปกติที่เคยมีเมื่อก่อนสถานการณ์ COVID-19 ระบาดแล้ว อีกทั้งในช่วงต้นเดือนพฤศจิกายน 2563 ประเทศไทยก็ได้ลงนามในสัญญาการจัดหาวัคซีนล่วงหน้าระหว่างกระทรวงสาธารณสุขกับแอสตราเซนเนกา บริษัทผลิตวัคซีนสัญชาติอังกฤษ-สวีเดน โดยมี บ.สยามไบโอไซเอนซ์ ได้รับถ่ายทอดเทคโนโลยีมาผลิตในประเทศไทย ซึ่งคาดว่าคนไทยจะมีวัคซีนใช้ในกลางปี 2564

แต่แล้วไม่นาน ประมาณกลางเดือนธันวาคม 2563 กระทรวงสาธารณสุขก็ต้องประกาศการระบาดระลอกใหม่จากคลัสเตอร์ที่ตลาดกลางกุ้งมหาชัย สมุทรสาคร ขึ้นมาอีกครั้ง โดยพบผู้ติดเชื้อจำนวนมากเป็นแรงงานชาวเมียนมา มีการตั้งโรงพยาบาลสนามขนาดใหญ่หลายแห่งในจังหวัด การระบาดระลอกนี้ยาวนานมาจนถึงปลายเดือนมีนาคม 2564 มีมาตรการปิดพื้นที่อย่างเด็ดขาด ร่วมกับการค้นหาในเชิงรุก ทำให้การควบคุมสถานการณ์เป็นไปด้วยดีในระดับหนึ่ง จนเกือบจะสามารถกลับไปสู่สภาวะปกติได้

ในขณะเดียวกัน ข่าวการแพร่ระบาดระลอกใหม่ในประเทศอังกฤษก็เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับข่าวการระบาดหนักในอินเดีย มีคนล้มตายเป็นมากมายจนไม่มีที่เผาศพ ถึงขั้นต้องปล่อยศพทิ้งไว้ตามข้างถนน หรือเอาไปโยนทิ้งแม่น้ำ แยมเชื้อไวรัสก็ได้กลายพันธุ์เพิ่มฤทธิ์ความรุนแรงจนวัคซีนแอสตราเซนเนกา ที่ผลิตได้ในอินเดียด้านแทบไม่อยู่ทั่วโลก จับตาเผ่าระวังกลัวเชื้อกลายพันธุ์จะระบาดเข้าไปในประเทศตน



Photo : freepik.com



Photo : EPA

ต้นเดือนเมษายน 2564 มีรายงานการติดเชื้อเป็น คลัสเตอร์ใหญ่ในกลุ่มพนักงานและนักท่องเที่ยวสถานบันเทิง ย่านทองหล่อ ซึ่งมีบุคคลในแวดวงการเมืองและวงการบันเทิงติดเชื้อจำนวนมาก ตรวจพบว่าเป็นการระบาดของเชื้อ COVID-19 กลายพันธุ์สายพันธุ์อัลฟา (อังกฤษ) การระบาดระลอกนี้ผู้ป่วยจำนวนมากมีอาการทรุดเร็ว หลายรายเสียชีวิตภายใน 1 สัปดาห์เท่านั้น แม้ว่าการระบาดเกิดขึ้นใกล้กับวันหยุดยาวสงกรานต์ แต่ทางของไทย ไม่ได้ห้ามการเดินทางข้ามพื้นที่ในช่วงเทศกาล เป็นแต่เพียงขอความร่วมมือให้ลดการเดินทาง และงดการรวมกลุ่ม ส่งผลให้หลังเทศกาลสงกรานต์ มีจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ พุ่งขึ้นมาอยู่ที่ 2,070 ราย นับได้ว่าเป็นครั้งแรกตั้งแต่เกิดการระบาดเมื่อต้นปี 2563 จนต้องมีการประกาศให้จังหวัด กรุงเทพฯ ชลบุรี เชียงใหม่ นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ รวมทั้งหมด 6 จังหวัดเป็น “พื้นที่ควบคุมสูงสุดและเข้มงวด” หรือ “พื้นที่สีแดงเข้ม” กำหนดระยะเวลาปิด-เปิดของห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อ ห้ามนั่งรับประทานอาหารที่ร้าน และห้ามเดินทางออกนอกเขตพื้นที่ที่ขึ้นมาอีกครั้ง และนี่ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการระบาดระลอกที่ 3



Photo : EPA



Photo : HEALTH-CORONAVIRUS-CHINA

สัปดาห์สุดท้ายของเดือนพฤษภาคม 2564 ข่าวร้ายที่คนไทยหวั่นวิตกก็เกิดขึ้นจริง ๆ คือ พบผู้ติดเชื้อสายพันธุ์อินเดีย หรือ เดลตา เป็นครั้งแรก ในแคมป์คนงานย่านหลักสี่ ที่สวนใหญ่ เป็นชาวเมียนมา ทางการไทยได้สั่งปิดแคมป์ ห้ามคนงานเข้า-ออก และเข้าควบคุมไซต์งานก่อสร้างทั่วประเทศ ให้รีบเคลียร์งานจำเป็นที่ยังตกค้างอยู่ แล้วปิดไซต์งานชั่วคราว แต่ก็มีแรงงานไทยส่วนหนึ่งเล็ดลอดรีบเดินทางกลับต่างจังหวัดไปได้ก่อนวันประกาศปิดแคมป์เพียงวันเดียว ส่งผลให้มีเชื้อกลายพันธุ์เดลตากระจายเป็นวงกว้างไปทั่วประเทศไทย

วันที่ 7 มิถุนายน 2564 มีการเริ่มต้นฉีดวัคซีนปูพรมทั่วประเทศอย่างเป็นทางการ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ โดยมีวัคซีนทั้ง ซิโนแวค และ แอสตราเซนเนกา ในขณะที่ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ได้นำเข้าวัคซีน ซิโนฟาร์ม เพื่อเป็น “วัคซีนทางเลือก” ยี่ห้อแรกแก่คนไทย โดยให้หน่วยงานที่มีกำลังเงินจัดซื้อไปฉีดให้แก่พนักงานในหน่วยงาน หรือคนในชุมชนที่หน่วยงานนั้นรับผิดชอบ

วันที่ 26 มิถุนายน 2564 รัฐบาลประกาศล็อกดาวน์เฉพาะพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑลรวม 13 จังหวัด ให้เป็น “พื้นที่ควบคุมสูงสุด” การเดินทางข้ามจังหวัดเหล่านี้มีการตั้งด่านตรวจอย่างเข้มงวด โดยขอความร่วมมือให้เดินทางเท่าที่จำเป็น ปิดไซต์งานก่อสร้าง ห้ามเคลื่อนย้ายแรงงาน ห้ามนั่งรับประทานอาหารในร้าน และห้ามจัดกิจกรรมที่มีการรวมตัวกันเกิน 5 คน

ทางด้านประเทศญี่ปุ่นได้ขยายเวลาบังคับใช้มาตรการควบคุมการแพร่ระบาดในกรุงโตเกียวเพิ่ม เนื่องจากยอดผู้ติดเชื้อรายใหม่ยังสูงขึ้น และประกาศให้การเข้าชมกีฬาโอลิมปิกโตเกียว 2020 เฉพาะในพื้นที่ที่สนามแข่งขันอยู่นอกกรุงโตเกียว และไม่ได้อยู่ในพื้นที่ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยให้จำกัดจำนวนผู้เข้าชมอย่างเคร่งครัด



Photo : โฟสต์ทูเดย์



Photo : ชาวลสด

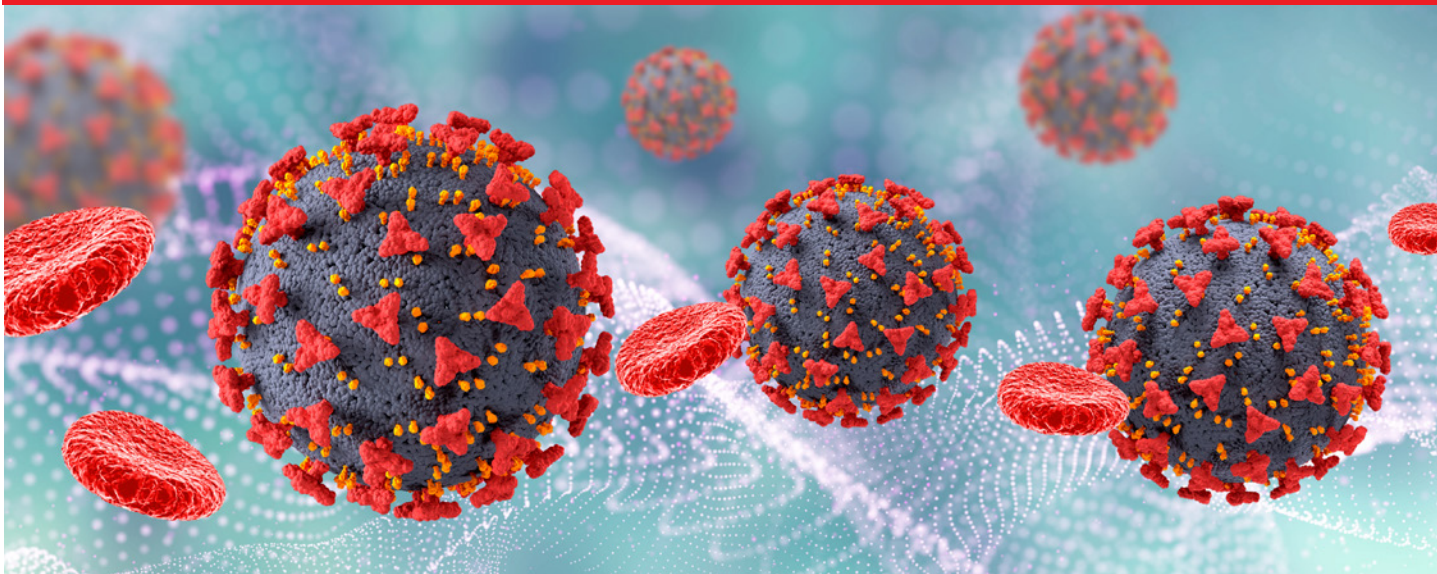


Photo : freepik.com

ส่วนสหรัฐอเมริกาได้ออกแถลงการณ์ให้ประชาชนสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะเนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 สายพันธุ์เดลตา เพิ่มขึ้นทั่วประเทศ

ตลอดเดือนกรกฎาคม ประเทศไทยต้องเจอกับวิกฤตหนัก เตียงและอุปกรณ์การแพทย์ไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มมากขึ้น และในวันที่ **17 กรกฎาคม 2564** มีรายงานยอดผู้ติดเชื้อรายใหม่ในประเทศไทยแต่ละหลักหมื่นคือ 10,082 ราย และมีผู้เสียชีวิตถึง 141 ราย สร้างสถิติสูงสุดเป็นครั้งแรก ทำให้กระทรวงสาธารณสุขได้อนุมัติให้ผู้ป่วยอาการไม่หนัก หรือผู้ป่วยระดับสีเขียวแยกรักษาตัวที่บ้านหรือในชุมชน (Home Isolation และ Community Isolation) โดยจะจัดระบบให้มีบุคลากรทางการแพทย์ดูแล สนับสนุนเครื่องมือที่จำเป็นต่าง ๆ ในการตรวจด้วยตัวเอง เช่น เครื่องวัดออกซิเจนปลายนิ้ว อุปกรณ์วัดไข้ เป็นต้น โดยผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องอยู่คนเดียว แต่ให้สมาชิกในครอบครัวดูแลได้ นอกจากนี้จะให้ผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาลที่อาการดีขึ้นหรือรักษามาแล้ว 10 วันขึ้นไปกลับไปรักษาที่บ้าน เพื่อให้มีเตียงว่างมากขึ้นสำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาลจริง ๆ



Photo : freepik.com

เป็นเวลากว่า 19 เดือนแล้ว นับจากที่โลกเราได้เริ่มรู้จัก COVID-19 ในช่วงปลายปี 2562 ที่ประเทศจีน และมีประสบการณ์ที่ต้องอยู่ร่วมกับไวรัสชนิดนี้ต่อเนื่องมาจนกระทั่งวันที่ 31 กรกฎาคม 2564 สรุปสถานการณ์ในช่วงนี้ได้ว่า มีผู้ติดเชื้อทั่วโลกแล้ว 198,074,040 คน เสียชีวิต 4,225,437 คน ประเทศจีนต้องกลับมาปิดเมืองอีกครั้ง โดยยังไม่มียารักษาสายพันธุ์ที่ระบาดใหม่ในระลอกนี้ สหรัฐอเมริกาก็กำลังเผชิญปัญหาสายพันธุ์เดลตาเข้ามาระบาด มีการประกาศให้สวมหน้ากากอย่างเคร่งครัด ส่วนในประเทศไทย มียอดผู้ติดเชื้อสะสมตั้งแต่ปี 2563 จนถึงวันที่ 2 สิงหาคม 2564 จำนวน 633,284 ราย และเสียชีวิตสะสม 5,168 ราย

4 เชื้อไวรัส COVID-19 กลายพันธุ์ที่ทำให้ทั่วโลกวิตก

ตามปกติแล้วไวรัสทุกชนิดสามารถกลายพันธุ์ได้เองตามธรรมชาติ และนับตั้งแต่มีการตรวจพบ Sars-CoV-2 หรือ COVID-19 ช่วงปลายปี 2019 ก็พบว่ามีการกลายพันธุ์เกิดขึ้นหลายครั้ง ปัจจุบันผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกกำลังเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เพื่อให้สามารถรับมือกับมันได้ โดยมี 4 สายหลักของการกลายพันธุ์ที่ผู้เชี่ยวชาญมีความกังวลมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะมีความเสี่ยงที่จะเป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุข เช่น สามารถทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้น อาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้น หรือเชื้อต้านทานวัคซีนได้มากขึ้น ได้แก่

• **Alpha** ตรวจพบครั้งแรกในสหราชอาณาจักร ติดต่อกันง่ายกว่าสายพันธุ์แรกที่เกิดขึ้นในจีน และปรากฏอาการเร็ว แต่ไม่รุนแรงเท่าสายพันธุ์เดิม ผู้ที่ได้รับเชื้อมีไข้ ปวดหัว มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ หนาวสั่น ปวดเมื่อย อาเจียน หรือท้องเสีย ประชาชนควรสวมหน้ากากและหลีกเลี่ยงการสัมผัส

• **Beta** ตรวจพบครั้งแรกในแอฟริกาใต้ และได้มีการตรวจพบผู้ติดเชื้อในภาคใต้ของไทย ด้วย ศูนย์จีโนมทางการแพทย์ รพ.รามาธิบดี ให้ข้อมูลว่า ผู้ป่วยโควิดที่ติดเชื้อสายพันธุ์นี้จะมีอาการเบื้องต้นเช่นเดียวกับสายพันธุ์อื่น ๆ คือ มีไข้ ไอแห้ง และอ่อนเพลีย อาการอื่น ๆ ได้แก่ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ปวดศีรษะ ตาแดง สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส มีผื่นขึ้นที่บริเวณผิวหนัง หรือนิ้วมือ นิ้วเท้าเปลี่ยนสี เมื่อเชื้อลงปอดแล้วจะทำให้ผู้ป่วยหายใจลำบาก ติดขัด หายใจถี่ มีเสมหะอยู่ในปอด เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก สูญเสียความสามารถในการพูดและการเคลื่อนไหว โดยจะแสดงอาการชัดเจนในวันที่ 5 - 14 ติดต่อแพร่กระจายเร็วกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิมในอัตราที่สูง

• **Gamma** ตรวจพบครั้งแรกในบราซิล เป็นสายพันธุ์ที่แพร่กระจายเชื้อได้ง่ายกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิม สามารถติดในคนที่เคยติดเชื้อมาแล้วได้อีก และหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันได้ แม้แต่ในคนที่ได้รับวัคซีนแล้ว ต้องมีแอนติบอดีที่ได้จากการติดเชื้อครั้งก่อนต้องสูงถึง 9 เท่าจึงจะสามารถป้องกันสายพันธุ์แกมมาได้



Photo : ไทยรัฐ

• **Delta** ตรวจพบครั้งแรกในอินเดีย สายพันธุ์นี้กำลังเป็นสายพันธุ์หลักที่แพร่กระจายไปทั่วโลกในปัจจุบัน มีการระบาดไปไกลถึงในสหราชอาณาจักร และยังพบใน 124 ประเทศทั่วโลก รวมทั้งในสหรัฐฯ จีน แอฟริกา แคนาดา เม็กซิโก ภูมิภาคในมหาสมุทรแปซิฟิก และประเทศไทย ด้วย ผู้ติดเชื้อสายพันธุ์นี้มีแนวโน้มที่จะป่วยหนักจนต้องเข้าโรงพยาบาลมากกว่าผู้ติดเชื้อสายพันธุ์อื่นถึง 2 เท่า คือ ไอต่อเนื่อง มีไข้ และมีบางรายสูญเสียการรับรู้กลิ่นหรือรสชาติ ปวดศีรษะ เจ็บคอ และน้ำมูกไหล เชื่อสามารถยึดเกาะกับเซลล์ในปอดได้ง่ายขึ้น และอาจจะทนทานต่อการรักษาด้วยแอนติบอดี

โดยเมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม ที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (World Health Organization-WHO) เตือนภัย COVID-19 สายพันธุ์เดลตา หรือสายพันธุ์อินเดีย ทำตัวเลขผู้ติดเชื้อรายใหม่ทั่วโลกทะยาน 80% ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนถึงตอนนี้ตัวเลขผู้ติดเชื้อสะสมทั่วโลกพุ่งขึ้นมาอยู่ที่ 197.9 ล้านราย มีผู้เสียชีวิตแล้ว 4.2 ล้านศพ ซึ่งคาดว่าสายพันธุ์เดลตาจะกลายเป็นสายพันธุ์หลักที่ระบาดทั่วโลกในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า อีกทั้งยังคาดการณ์ว่าจะมีการยืนยันผู้ติดเชื้อ COVID-19 มีจำนวนกว่า 200 ล้านรายทั่วโลกในอีกไม่กี่สัปดาห์ข้างหน้า

เราจะต้องปรับตัวอยู่กับไวรัสต่อไปอย่างไรให้รอด

แม้ว่าเราจะฉีดวัคซีนยี่ห้อใดไปก็เข็มแล้วก็ตาม พึงตระหนักเสมอว่า วัคซีนทุกชนิดในโลกที่มีอยู่ตอนนี้ป้องกันการติดเชื้อได้ไม่ถึง 100% อีกทั้งเชื้อโรคก็มีการกลายพันธุ์ไปเรื่อย ๆ โดยยังไม่รู้ว่าจะยุติลงเมื่อไร การใช้ชีวิตวิถีใหม่ หรือ New Normal นั้น จึงยัง ลด ละ เลิก ไม่ได้เลย คือยังต้องให้ความร่วมมือกันป้องกันและควบคุมโรคอย่างเข้มข้นต่อไป สวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เน้นการทำงานที่บ้านให้ได้มากที่สุด ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะการไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมากแออัดใกล้ชิดกัน และเมื่อกลับมาจากข้างนอกต้องอาบน้ำ สระผมทันที ฯลฯ



Photo : ข่าวสด



Photo : freepik.com



Photo : freepik.com

ในด้านการงาน อาชีพ รายได้ หลายอาชีพอาจยังคงได้รับผลกระทบต่อไปเรื่อย ๆ ทุกระลอกของการระบาด โดยเฉพาะงานที่ต้องพบปะรวมตัวชุมนุมกัน เช่น งานจัดเลี้ยง อีเวนต์ ท่องเที่ยวต่าง ๆ รวมถึงงานบริการใกล้ชิด เช่น ตัดผม นวด สปา ทันตกรรม ฯลฯ อาจจะไม่ค่อยเวิร์คอีกต่อไป หลาย ๆ คนปลีกตัวไปหาอาชีพเสริม หรือบางรายก็ถึงขั้นเปลี่ยนอาชีพไปเลย ซึ่งมีสื่อหลายสำนักได้ออกมาแนะอาชีพที่มีแนวโน้มว่าจะไปได้ดีกว่าอาชีพอื่น ๆ ให้เป็นทางเลือกใหม่ ๆ สำหรับผู้ที่คิดจะหางานใหม่ เช่น **ค้าขายออนไลน์** ซึ่งในยุคนี้ไม่จำเป็นต้องมีหน้าร้านจริง ๆ แล้ว และในเมื่อมีการค้าขายออนไลน์ให้สั่งซื้อไปส่งถึงหน้าบ้าน ทำให้เป็นการค้าขายที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องพบปะพูดคุยกันต่อหน้าระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย และเมื่อการค้าขายออนไลน์ไปได้ดี **อาชีพจัดส่งพัสดุ บรรจุภัณฑ์** ก็จำเป็นต้องตามมา และถ้าเราต้องหันมาใช้เทคโนโลยีสื่อสารผ่านคอมพิวเตอร์กันมากขึ้น **อาชีพที่เกี่ยวข้องกับระบบ IT** ก็ย่อมต้องมีงานทำมากขึ้น เพราะไม่ใช่ว่าค้าขายออนไลน์จะเติบโตอย่างเดียว การ Work from Home ก็

คืออีกปัจจัยที่ส่งผลให้งาน IT มีสิทธิ์ได้จับอ้อมเพิ่ม ในด้านร้านค้า ร้านสะดวกซื้อหรือแผนกซูเปอร์มาเก็ตตามห้าง ยังจำเป็นต้องเปิดเสมอในเกือบทุกวิกฤตการณ์ เพราะการบริโภคยังเป็นสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้ **พนักงานเช็กรสต็อก จัดเรียงสินค้า แคชเชียร์ และพนักงานขนส่งสินค้า** จึงยังมีสำคัญอยู่ **อาชีพตกแต่งบ้าน** ตั้งแต่ประดิษฐ์ของใช้ของแต่งบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงรับตกแต่งจัดใหญ่ยกบ้านอาจมีงานเพิ่ม เพราะคนอยู่บ้านนานขึ้นก็ย่อมต้องการความสบายกาย สบายใจ สบายตา หาความสุขกับการอยู่บ้านที่มากขึ้น **อาชีพ แพทย์ พยาบาล จิตแพทย์ เภสัชกร** ยังเป็นที่ต้องการสูงเสมอ งานบริการใกล้ชิดต้องเปลี่ยนแนวเป็นดีลิเวอรี่ถึงที่บ้าน เช่น ให้บริการ **ตัดผมตามบ้าน** งานสาย **นักวิทยาศาสตร์** ก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่มีความต้องการสูง อาชีพนี้จะเป็นความหวังในการประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่าง ๆ เพื่อรองรับกับโรคระบาดในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่คาดคิดต่อไปในอนาคต **E-Learning** เช่น ติววิชาออนไลน์ สอนทำอาหาร จัดดอกไม้ ไปจนถึงงานการตลาด การฝึกอบรมต่าง ๆ ทางออนไลน์ เริ่มมีคนทำรายได้ด้านนี้แล้ว ฯลฯ



Photo : freepik.com



Photo : freepik.com

นอกจากการมีอาชีพที่สอดคล้องกับสถานการณ์จนเอาตัวรอด มีรายได้แล้ว ก็ยังไม่เชื่อว่าจะจบ เพราะความไม่แน่นอนของปัญหาที่จะมีขึ้นมาในอนาคต อาจไม่เหมาะกับอาชีพที่เคยโอเคแบบในวันนี้อีกต่อไป อาชีพที่เคยทำได้ในวันนี้ ก็อาจไม่ใช่อาชีพที่ทำได้ในสถานการณ์ข้างหน้า ประสบการณ์เกือบ 2 ปีที่ผ่านมาสอนให้เรารู้ว่าเงินออมเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะทันทีที่มีปัญหาฉุกเฉินเข้ามา กว่าที่เราจะตั้งตัวมีอาชีพและรายได้ใหม่ ๆ หรือรอรับความช่วยเหลือจากใคร เงินที่ออมไว้ก็จะช่วยชีวิตเราได้ก่อน วิชาเศรษฐศาสตร์ครัวเรือนที่ผ่านมาเคยเตือนเรามาก่อนว่า มาตรฐานการออมสำรองไว้ใช้ล่วงหน้าจะต้องไม่น้อยกว่า 6 เดือน แต่จากวิกฤติการณ์ COVID-19 ครั้งนี้ก็น่าจะทำให้เราต้องมาพิจารณากันใหม่แล้วว่ามันยังไม่น่าจะพอเพียง ดังนั้นใครที่มีกำลังที่จะออมให้ได้มากเท่าไร ก็ย่อมเป็นเรื่องที่ดี

ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิตที่ต้องก้าวเดินต่อไป

สถานการณ์ในโลกร้าย ๆ ทั้งอุปถัมภ์ทางธรรมชาติ สงคราม หรือความผิดพลาดที่มนุษย์ก่อ รวมถึงโรคระบาดขนาดใหญ่ที่ไม่อาจคาดคิดได้ในระดับนี้ แม้ว่าจะเคยมีเกิดขึ้นในประวัติศาสตร์มวลมนุษยชาติหลายครั้งแล้ว แต่ก็ไม่ใช่ว่าปัญหาจะมาในแพทเทิร์นเดิมเดียวกันเป๊ะเสมอไป เพราะมันมักมีรายละเอียดของปัญหาใหม่ ๆ ที่มนุษย์เรายังไม่มีประสบการณ์ที่จะสามารถตั้งรับทันให้ต้องเจอ จึงเป็นธรรมดาว่ามนุษย์ยังต้องเปลี่ยงปล้ำบาดเจ็บล้มตายเสียหายก่อนที่จะผ่าน



Photo : freepik.com

ปัญหาเหล่านี้ไปได้เสมอ เช่นเดียวกับสถานการณ์ COVID-19 ครั้งนี้ที่อาจไม่ใช่ครั้งสุดท้าย ไวรัสภัยจากกลายพันธุ์ วิวัฒนาการมาสร้างปัญหาให้เราต่อไปแบบคาดเดาไม่ได้ว่าจะจบลงอย่างเด็ดขาดเมื่อไร ดังนั้น การติดตามศึกษาหาความรู้ความก้าวหน้าใหม่ ๆ เพื่อให้เราพัฒนาการรับมือป้องกัน รักษา ให้ทันกับมันจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น *len*

MRTA Recommended

TEXT : กองบรรณาธิการ

ชวนชิมความอร่อยในตำนาน “ขนมฝรั่งกุฎีจีน”



“ขนมฝรั่งกุฎีจีน” เป็นชื่อที่หลายคนอาจยังไม่ค่อยรู้จัก หรือบางคนอาจพอคุ้นหูอยู่บ้าง ถือเป็นอีกหนึ่งขนมในตำนานที่ผสมผสานความหลากหลายทางวัฒนธรรมรวมกัน อยู่ภายในขนมชิ้นนี้ได้อย่างลงตัว

ชุมชนกุฎีจีน เป็นชุมชนเก่าแก่ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ฝั่งธนบุรี ใกล้วัดกัลยาณมิตร ชุมชนนี้มีประวัติความเป็นมา 200 กว่าปี ตั้งแต่เมื่อครั้งสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงกอบกู้เอกราช และสถาปนากรุงธนบุรีขึ้น พระองค์ได้รวบรวมเหล่าไพร่พลที่กระจัดกระจายหลังจากศึกสงคราม ทั้งชาวไทย ชาวจีน และชาวโปรตุเกส และพระราชทานที่ดินให้เป็นที่อยู่อาศัย ชุมชนแห่งนี้จึงประกอบไปด้วยผู้คนหลายเชื้อชาติ





หลากหลายสาขา ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่ต่างกันไป แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี และส่งต่อมาถึงปัจจุบัน ภายในชุมชนมี “พิพิธภัณฑ์บ้านกุฎีจีน” เป็นสถานที่บอกเล่าเรื่องราวตั้งแต่เริ่มก่อตั้งชุมชนจนถึงปัจจุบัน มีการจัดแสดงสิ่งของที่เป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวกุฎีจีนในสมัยก่อน มีการตกแต่งที่ผสมผสานศิลปะแบบโปรตุเกสไว้ภายในพิพิธภัณฑ์

โดยหนึ่งในวัฒนธรรมที่ได้สืบทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นก็คือวัฒนธรรมของอาหารการกินอย่าง “ขนมฝรั่งกุฎีจีน” ที่นับเป็นขนมลูกครึ่งระหว่าง ฝรั่งเศส - จีน วันนี้เราจะมาแนะนำร้าน **ขนมฝรั่งกุฎีจีน ร้านหลานแม่เป่า** เป็นร้านเก่าแก่ที่สืบทอดมาถึงรุ่นที่ 5 และยังใช้วิธีการทำแบบฉบับดั้งเดิม โดยตัวเนื้อขนมมีต้นตำรับมาจากชาวโปรตุเกส ส่วนหน้าของขนมตกแต่งในแบบจีน ตัวเนื้อขนมประกอบด้วยส่วนผสม 3 อย่าง คือ แป้งสาลี ไข่เป็ด และน้ำตาล ตีส่วนผสมให้เข้ากันจนขึ้นฟู โรยด้วยลูกเกด ลูกพลับ พักเชื่อม และน้ำตาลทราย แล้วนำไปเทใส่แม่พิมพ์แล้วอบจนขนมสุกด้วยกรรมวิธีดั้งเดิมอย่างเตาถ่านที่โรยหินก้อนเล็ก ๆ รองอยู่ เพื่อให้ความร้อนสม่ำเสมอ จากนั้นนำฟามาปิดและใช้ถ่านร้อน ๆ โรยข้างบน เป็นการอบขนมให้มีความกรอบนอกนุ่มใน มีกลิ่นหอมถ่าน ส่วนหน้าของขนมไม่เพียงแต่โรยเพื่อความอร่อยเท่านั้นแต่ยังแฝงไปด้วยความหมายดี ๆ อีกด้วย



ชั้นพักเชื่อม มีความหมายให้อยู่เย็นเป็นสุข
ลูกเกด และลูกพลับ เป็นผลไม้มีประโยชน์ ราคาแพง ถ้าซื้อต้องเป็นคนที่สำคัญจริง ๆ

น้ำตาล หมายความว่าขอให้มีความสุข ร่ำรวยกันจนนับไม่ถ้วน และจะมีซีกที่ชุมชนที่มีขนมเป็นชื่อของชุมชนเหมือนกับ “ขนมฝรั่งกุฎีจีน”

ขนมฝรั่งกุฎีจีน เหมาะสำหรับทานคู่กับชา กาแฟ หรือไอศกรีม สามารถเป็นของว่างระหว่างวันได้ หรือนำไปมอบเป็นของฝากได้ หากต้องการเดินทางไปซื้อ “ขนมฝรั่งกุฎีจีน” ที่ชุมชนกุฎีจีน สามารถเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT ไปลงสถานีสนามไชย และเดินไปต่อเรือข้ามฟาก หรือจะไปลงที่สถานีอิสรภาพแล้วต่อรถเพื่อไปยังชุมชนกุฎีจีนก็ได้เช่นกัน แต่หากไม่สะดวกเดินทางก็สามารถสั่งออนไลน์ได้ [low](#)

ขนมฝรั่งกุฎีจีน ร้านหลานแม่เป่า

f LanMaePaokanomfarang

J จันทร์ - ศุกร์

(สามารถส่งล่วงหน้าได้ 1 - 2 วัน)

☎ 089-662-5288



Health

TEXT : หนูมันนี่

1 ใช้ชีวิต New Normal ให้ปกติ ฝ่าวิกฤตโรคร้าย

ท่ามกลางสถานการณ์โควิด-19 ที่ทุกคนล้วนมีความเครียดและความกังวลใจ แต่การใช้ชีวิตรูปแบบใหม่อย่างปกติ และมีคุณค่า แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราทุกคนสามารถทำได้และควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะความเครียด โรคซึมเศร้า และโรคร้ายอื่น ๆ และนี่คือเทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine) ที่จิตแพทย์แนะนำ

- **กินให้เป็นปกติ** ทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ ผัดผัก เป็นต้น แม้ไม่หิวแต่ถึงเวลาก็ต้องกินพยายามกินอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์
- **นอนให้เป็นปกติ** การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรทัศน์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สักเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน
- **เชื่อมต่อกับผู้คน** แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุยปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น
- **หากิจกรรมทำอย่าให้ว่าง** แม้จะ Work from Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยู่ทุบทแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นประจำ ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร
- **ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ** เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบรมชมหรือทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อกิจกรรม ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษาอื่น ๆ เป็นต้น
- **ฝึกปรับทัศนคติ** “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแยเหล่านี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง ว้าววนอยู่กับความรู้สึกลบ ๆ



Photo : pexels.com

Health Tips

ลดไขมันด้วยการกินไขมัน

หนึ่งทางเลือกในการลดน้ำหนักอย่างมีสุขภาพดี นั่นคือการกินไขมันมาก ๆ แทนแป้งที่หลายคนเรียกว่าการ “กินคีโต” ยอมรับว่าได้ผลจริง!

1. การกินไขมันเพื่อลดไขมันมันคืออะไร

โดยปกติเรากินอาหารที่มีข้าว แป้ง น้ำตาล เป็นส่วนประกอบหลัก ตามด้วยเนื้อสัตว์และไขมัน เมื่อเปลี่ยนหลักโภชนาการที่เน้นกินแต่ไขมัน เนย น้ำมันพืชเป็นหลัก กินโปรตีนจากเนื้อสัตว์รองลงมา และกินข้าว 20-50 กรัม จนทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างขึ้น

2. ร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เมื่อบริโภคคาร์โบไฮเดรตน้อยลง แต่ร่างกายต้องการเผาผลาญ จะเกิดการดึงไขมันในร่างกายให้มาเป็นน้ำตาล ด้วยกระบวนการ “คีโตซิส” (Ketosis) รวมถึงพลังงานจากไขมันและโปรตีน ที่ได้รับมาจากการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน

3. สัดส่วนการกิน

วิธีการกินให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญแบบคีโต ด้วยการกินไขมัน 70-80% ไม่นั่นว่าเป็นไขมันดีหรือเลว แต่ให้กินไขมันให้เยอะที่สุด โปรตีน 16-20% เป็นโปรตีนจากเนื้อสัตว์ จะผ่านการทอด ต้ม นึ่งก็ได้ แต่การปรุงต้องใช้น้ำมันและซอสที่มีน้ำตาล ที่เหลือเป็นคาร์โบไฮเดรต 5-10% แบ่งสัดส่วนการกินให้น้อย เพื่อที่ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแหล่งพลังงานไปเผาผลาญจากไขมันในร่างกายได้

4. ข้อควรระวัง

สำหรับระยะแรก การกินคีโตจะมีอาการอ่อนเพลีย หงุดหงิด หรือนอนไม่หลับ จากนั้นร่างกายจะเริ่มปรับตัวได้ดีขึ้นในระยะเวลา 3-5 วัน ขึ้นไป ควรเสริมด้วยวิตามินรวมและแร่ธาตุ เช่น แมกนีเซียม แคลเซียม ดื่มน้ำให้มาก ๆ เพราะร่างกายจะสูญเสียน้ำมากขึ้น

5. ใครที่ไม่ควรกินแบบนี้

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ผู้ที่มีปัญหาตับ ไต และคลอเลสเทอรอลสูง รวมทั้งผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทำ อย่างไรก็ตาม การลดน้ำหนักแบบคีโตมีผลข้างเคียงอื่น ๆ จากอาหารคีโตที่กินเข้าไป บางส่วนอาจจะเป็นผลดี แต่บางส่วนอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณได้ ไม่ว่าจะเป็น ไข้คีโต ท้องผูก ท้องร่วง ลมหายใจมีกลิ่น กระหายน้ำตลอดเวลา ผิวพรรณหมองคล้ำ สมอองล่า ไต เครียด ฯลฯ

เรายังมีอีกหลายทางเลือกในการกินเพื่อหุ่นดี เป็นต้นว่า ดูแลการกินสารอาหารให้ครบถ้วนกับออกกำลังกาย บางคนอาจเลือกวิธีกำหนดแคลอรีต่อวัน ฯลฯ โดยตัดสินใจเลือกและปรับใช้ให้เหมาะกับพื้นฐานสุขภาพและไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

Photo : health.com



2 เศษผักผลไม้ ของดีทั้งนั้น อย่าทิ้ง!

ชิ้นส่วนของผักผลไม้ที่หลายคนมองข้าม มีประโยชน์ซ่อนอยู่ สามารถนำมาทำอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารดี ๆ เพิ่มคุณค่าประโยชน์ บำรุงร่างกายของเรา

1. เปลือกแตงโม ส่วนสีขาว ๆ ของเปลือกด้านในแตงโมมีสาร Citruline ที่เป็นกรดอะมิโน ดีต่อหลอดเลือด เวลาหัน แตงโม ลองหันให้ติดส่วนนี้ เราจะได้สารอาหารดี ๆ ด้วยนะ

2. กากส้ม เรามักทิ้งหลังจากคั้นน้ำ หรือบางคนเคี้ยว ๆ แล้วคาย จะบอกว่านี่คือแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นไฟเบอร์ชั้นดี ช่วยกระตุ้นดีต่อระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้น

3. ใบแคโรท มีวิตามินซี วิตามินเค และโพแทสเซียมอยู่มาก แนะนำว่าอย่าทิ้งลองเอาไปต้ม หรือจะทำเมนูใบแคโรทผัดไข่ก็อร่อย

4. ก้านบร็อคโคลี่ หลายคนทิ้งไปเพราะแข็งเคี้ยวยาก จริง ๆ แล้ว ส่วนนี้มีวิตามินสูงและไฟเบอร์แน่น ๆ ให้ปอกเปลือกแข็ง ๆ ออก แล้วหั่นก้านบร็อคโคลี่ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนึ่งจิ้มน้ำจิ้มหรือน้ำสลัด ก็อร่อยแล้ว

5. เปลือกแอปเปิ้ล อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และสารต้านมะเร็ง ล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าหรือน้ำมะนาวผสมเบกกิ้งโซดา จะได้เปลือกแอปเปิ้ลที่สะอาดกินได้อย่างปลอดภัย หรือจะนำมาอบกรอบก็กินเพลินได้ประโยชน์

Photo: pinterest.com

3 Home isolation อย่างไรให้ปลอดภัยกับทุกคน

ในกรณีที่คุณติดเชื้อโควิด-19 ขึ้นมา และแพทย์อนุญาตให้สามารถ Home isolation หรือกักตัวเองได้ที่บ้านเพื่อรองรับการรอเตียงที่ใช้เวลานาน มาดูกันว่ามือปฏิบัติอย่างไรบ้าง?



- หลีกเลี่ยงปะ งดเว้นการเยี่ยมในระหว่างการกักตัว
- รักษาระยะห่างคนในบ้านตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไป
- แยกห้องนอน ห้องน้ำ ชักผ้า รวมถึงของใช้ส่วนตัว
- เปิดหน้าต่างให้ระบายอากาศ
- ไม่กินอาหารหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนในบ้าน
- สวมใส่แมสตลอดเวลา
- ล้างมือบ่อย ๆ
- ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด

ขอให้ทุกคนปลอดภัย เราจะข้ามผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันนะคะ

Photo: pexels.com



4 โรคร้าย อยู่ห่างไกลทุเรียนไว้ จะดีไม่น้อย

ทุเรียน ถือเป็นผลไม้ยอดนิยม และเป็นที่ยอดนิยมของใครหลายคน จนได้รับการขนานนามว่า “ราชาแห่งผลไม้” ไม่ว่าจะเป็นรสชาติหอมหวานบวกกับกลิ่นหอมเย้ายวนใจ อันเป็นเอกลักษณ์สำหรับคนที่ชอบ ขณะที่คนไม่ชอบก็บอกว่ามันเหม็นสุดจะทน

สำหรับคนที่ชอบ หลายคนคงรู้อยู่แล้วว่าทุเรียนมีแคลอรีและคาร์โบไฮเดรตสูง จนส่งผลให้น้ำหนักและรอบเอวเพิ่มขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นยังส่งผลต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะผู้ป่วย 4 โรคต่อไปนี้

1. โรคเบาหวาน ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานกินทุเรียนเข้าไป อาจทำให้มีอาการน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเกินขีดจำกัด ส่งผลให้เจ็บป่วยไม่สบายตัวหรือร้อนใน และอาจเป็นอันตรายถึงภาวะช็อกได้

2. โรคความดันโลหิตสูง ทุเรียนจัดเป็นผลไม้ร้อน จึงไม่ควรกินในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ความดันสูงขึ้นจนอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

3. โรคไต ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีโพแทสเซียมสูง ผู้ป่วยโรคไตไม่สามารถขับโพแทสเซียมส่วนเกินได้เท่าคนปกติ การกินทุเรียนอาจทำให้โรคไตมีความรุนแรงและทรุดลงได้ ไม่จำเป็นก็ควรหลีกเลี่ยง

4. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ทุเรียนสดมีปริมาณน้ำตาลสูงแล้ว ทว่าทุเรียนแปรรูป อาทิ ทุเรียนกวน ทุเรียนทอด ทุเรียนเผา มีน้ำตาลสูงยิ่งกว่า ผู้ป่วยโรคนี้จึงควรระวังในการกินเป็นพิเศษ อาจส่งผลต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และหัวใจเต้นผิดจังหวะได้เช่นกัน

คนปกติหากคิดจะกิน ก็ไม่ควรกินเกินวันละ 2 เม็ด ไม่เกินถี่ทุกวัน และลดอาหารกลุ่มข้าวแป้ง ของหวานในมื้อที่กินทุเรียน เพราะการกินทุเรียนในปริมาณที่ไม่มาก จะให้ประโยชน์มากกว่าที่จะให้โทษแก่ร่างกาย [Can](#)

Photo: inf.news



1 Beauty Tips & Tricks ซ่อมผิวพังด่วนจ้ ช่วยทีเพื่อนสาว!

ทั้งฝุ่นละออง นอนน้อย เครียดเยอะ เป็นปัจจัยสำคัญทำให้หน้าสวย ๆ กลับมีสิิวเซอร์อะ โทรม หมองคล้ำ พัง! ได้ในชั่วข้ามคืน จะให้แต่งหน้ากลบก็คงพรางได้ไม่เนียน...อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ เรามีเคล็ดลับเต็องงานซ่อมผิวเร่งด่วนมาฝาก รับรองว่าพรุ่งนี้ตื่นมา ผิวเต่ง หน้าเป๊ะแน่นอน

• **สครับผิวเพื่อผิวให้สะอาดล้ำลึก** การล้างหน้าธรรมดา ๆ อาจจะไม่เพียงพอสำหรับวันที่ต้องการความเป๊ะ เนื่องจากผิวหน้าต้องเผชิญกับมลภาวะและเครื่องสำอางต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน การสครับผิวจึงเป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้ผิวสะอาดเกลี้ยงเกลา ใบหน้าดูสว่าง กระจ่างใสขึ้น ทั้งยังชำระล้างสิ่งสกปรกในรูขุมขน อันเป็นสาเหตุของสิิวอดตันด้วย แนะนำให้เลือกสครับที่ทำจากธรรมชาติ และมีเม็ดเปิดสละเอียด เพื่อไม่ให้รบกวนผิวหน้ามากเกินไป อาจจะทำเองโดยใช้น้ำผึ้งผสมน้ำตาลทรายแดง หรือใช้เมล็ดข้าวหรือแอปเปิ้ลก็ได้ ชัดวนให้ทั่วใบหน้าเป็นวงกลมเล็ก ๆ อย่างเบา มีอนานประมาณ 5 นาที สครับจะทำหน้าที่ช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าอย่างอ่อนโยน และทำให้ใบหน้าดูกระจ่างใสขึ้นจนสังเกตเห็นได้เลย

• **มาสก์ผิวลึจ๊ะ รออะไร** การมาสก์เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวสามารถทำได้ทุกวัน เริ่มจากทำความสะอาดผิวหน้าจนเกลี้ยงเกลา ลงมาสก์แบบครีมทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออก มาสก์แบบนี้จะช่วยดูดซับสิ่งสกปรกในรูขุมขน ทำให้ใบหน้าดูสะอาด และสว่างกระจ่างใสขึ้น จากนั้นใช้แผ่นทิชชูมาส์กโปะเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวประมาณ 10-15 นาที เพื่อช่วยให้ผิวอุ่มน้ำชุ่มฉ่ำสุด ๆ นอกจากนี้ถ้ามีมือออปชั่นเสริมก่อนนอนด้วย Sleeping Mask อีกสักตัว เพื่อดูแลและฟื้นฟูบำรุงผิวตลอดคืน ตื่นมาผิวจะเต่ง พร้อมแต่งหน้าเลยทีเดีย

• **หน้ามันมันมะกอก** เป็นวิธีการสำหรับคนที่ไม่ชอบใช้ครีมบำรุงผิว วิธีนี้สาวเกาหลีนิยมมาก ๆ เพราะเป็นวิธีธรรมชาติที่ได้ผล แถมประหยัดเงินอีกด้วย ยิ่งถ้าเป็นช่วงหน้าหนาวอากาศแห้ง ทำให้ผิวของสาว ๆ เกิดริ้วรอยง่าย สำหรับสาวผิวแห้ง ให้ทาน้ำมันมะกอกทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ทั้งคืน แล้วล้างออกในตอนเช้า ส่วนสาวผิวธรรมดา-ผิวมัน ให้ใช้วิธีมาสก์หน้าด้วยน้ำมันมะกอกแทน โดยทาทั่วใบหน้าแล้วทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง จากนั้นล้างออกด้วยโฟมล้างหน้า และ



ทาครีมบำรุงผิวตามปกติ พอตื่นเช้ามาจะรู้สึกว่ามีผิวชุ่มชื้น เต่ง นุ่ม หายโทรมทันที

• **สิิวขึ้นท้ายังไง?** พรุ่งนี้มันดสำคัญ แต่สิิวเจ้ากรรมดันขึ้นซะนี่ วิธีจัดการกับสิิวชั่วข้ามคืนไม่ใช่เรื่องยาก แค่ใช้ยาสิิวฟีนเนื้อสีขาวทาให้ทั่วหัวสิิว ตื่นเช้ามาสิิวจะยุบตัวลงอย่างน่าประหลาดใจ เน้นว่าต้องเป็น “ยาสิิวฟีนสีขาว” เท่านั้น ยาสิิวฟีนแบบเจลหรือยาสิิวฟีนสีอื่นอาจมีส่วนผสมของสารพิเศษอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองและการแพ้ได้ ส่วนถ้าเป็นสิิวที่มีหัวแล้ว ให้สาว ๆ ใช้เข็มสะอาดเช็ดแอลกอฮอล์เจาะหัวสิิวเพียงเล็กน้อย ทายาแต้มสิิว แล้วแปะทับด้วยแผ่นแปะสิิว ตัวแผ่นแปะสิิวจะดูดซับหนองออกมาจากสิิว ตื่นเช้ามาสิิวยุบทันทีแน่นอน

Photo: freepik.com

2 Beauty on Instagram ตาวิบวิบ ส่องประกายวิ้ง ๆ

ช่วงต้องรัดเข็มแบบนี้ สาว ๆ ที่อยากประหยัดงบ อยากช้ออายแซโดว์ สักสีที่แต่งตาได้สวยเปรี้ยวเป๊ะปัง ในหนึ่งเดียวพอจะมีทางไหม?

Pablo Rodriguez (@pablo_rodriguez_makeup) เมคอัพอาร์ติสต์

แถวหน้า แนะนำว่าอายแซโดว์เนื้อเจลผสมกากเพชร

(Liquid Glitter Eyeshadow) เป็นตัวเลือกที่ดี สำหรับการแต่งตาด้วยอายแซโดว์สีเดียว เพราะช่วยเพิ่มเอฟเฟ็กต์วิบวิบจับใจ สร้างมิติให้ดวงตาโดยไม่ต้องแต่งอะไรเพิ่มเติม เพียงแค่ทอายแซโดว์ให้ทั่วเปลือกตา เบลนให้เนียนกลมกลืน จากนั้นก็เขียนอายไลเนอร์เส้นบาง ๆ ดัดขนตา และปิดมาสคาร่า เท่านั้น ก็สวยสะเทือนสามโลกแล้ว

Photo: Instagram





3 Hair Talk! เลทผมสวย (เร่งด่วน) รับสายฝน

ในวันที่ฝนก็ตก ร้านทำผมก็ปิด ช่างเป็นช่วงที่เลวร้ายสุดบรรยายสำหรับคุณสาว ๆ ที่ผมหยิกชี้ฟู ผมขึ้น มันง่ายผมต้องพึ่งใคร... อย่างกระนั้นเลย เรามีวิธีช่วยฟื้นชีวิตผมสวยด้วยตัวคุณเองทั้งยามปกติและยามฉุกเฉินมาฝากจ้า

- **พกแป้งฝุ่นติดกระเป๋า** ไว้เช็ดทรงให้ทันท่วงที่เทแป้งใส่ฝ่ามือ ถูมือ ก้มศีรษะ แล้วสาางไปตามเส้นผม แป้งจะช่วยดูดซับความมันบางชนิดมีส่วนผสมช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดของแบคทีเรีย หนึ่งศีรษะจะรู้สึกสะอาด การจัดแต่งทรงจะง่ายขึ้น

- **ใส่ที่คาดผมเปิดหน้า** วิธีนี้ช่วยให้ผมที่อยู่กระเซิงไม่เป็นทรง ดูเก๋และมีสไตล์ขึ้น เลือกลี และแบบที่คาดผมให้เข้ากับใบหน้าก็ได้แล้ว

- **ทรีเรียบบรวบติง** เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด หากว่าผมสั้น ซอยสไลซ์ ไม่สามารถรวบเก็บได้หมด อาจต้องใช้กิ๊บดำเข้ามาช่วยหนีบเก็บรายละเอียดอีกทางหนึ่ง

- **สวมหมวกใบเก๋ รวมทั้งผ้าโพกผม** จะเลือกเป็นสาวฮิป สาวร็อค หรือสาวโบฮีเมียนก็ตามแต่ แค่นี้ก็ไม่มีใครรู้ว่าลิ้มสระผมแล้ว



Photo: pinterest.com

4 Beauty Secrets เล็บเหลืองช่วยได้ ทางนี้เลย!

ปัญหาเล็บมีคราบเหลือง ๆ เหมือนมือป่วย ใช้น้ำยาล้างเล็บเช็ดแล้วก็ยังไม่หาย ยิ่งช่วงนี้ร้านทำเล็บสปาเล็บก็ปิด จะทำไงดี วันนี้เรามีทางออกให้คุณแล้ว

สาเหตุของเล็บมีคราบเหลืองเช็ดยังไงก็ไม่หมด อาจมาจากการที่คุณทาเล็บสีเข้ม ๆ โดยไม่ได้ทาผลิตภัณฑ์รองพื้นเล็บก่อน เม็ดสีจากยาทาเล็บจึงติดค้างอยู่บนเล็บ ทำให้เกิดเป็นคราบสีหมองคล้ำน่าเกลียด ๆ ขึ้นมา เรามีวิธีจัดการกับมันอยู่ 2-3 วิธี

1. ทาเล็บปกปิดเอาไว้ แต่คราวนี้ควรทาผลิตภัณฑ์รองพื้นเล็บเสียก่อน ท่าง่าย แต่ไม่ได้ช่วยให้คราบเหลือง ๆ นั้นหายไป

2. ใช้ยาสีฟันชนิดฟอกฟันขาวขัดเล็บ จะช่วยขจัดคราบเหลือง ๆ แบบเดียวกับที่ขจัดคราบเหลืองบนผิวฟันนั้นแหละ

3. ผสมน้ำมันมะนาวกับเบกกิ้งโซดาให้เป็นเนื้อแป้งข้น ๆ จากนั้นนำมาทาเล็บทิ้งไว้ 15-20 นาที น่าจะช่วยให้คุณดูขาวขึ้นจนสังเกตได้เลย

Photo: pexels.com



5 ซ้อรองพื้นผิดเบอร์! ฉันท้ออยากร้องกรี๊ดเลย!!!

งานเช้าแล้วสิ! สั่งซื้อรองพื้นทางออนไลน์ แต่ดันเลือกมาผิดสี ...อย่าคะ อย่าเพิ่งทิ้งลงถัง เรามีทางแก้ไม่ว่าสีของมันจะอ่อนไปหรือเข้มเกินไป

- **ทำให้สีเข้มขึ้น** กรณีที่รองพื้นสีอ่อนกว่าสีผิวเรา ให้ทารองพื้นตามปกติ แล้วทาบรอนเซอร์แบบฝุ่นทับลงบนแก้ม หน้าผาก และคาง โทนมสีทองแดงของบรอนเซอร์ จะช่วยให้สีรองพื้นดูเข้มและอบอุ่นขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งก็คือการใช้บรอนเซอร์แบบเจลเล็กน้อยผสมลงในรองพื้น เพื่อให้สีของรองพื้นเข้มขึ้นก่อนใช้ตามปกติ

- **ทำให้สีอ่อนลง** ถ้าสีมันเข้มเกินไป ให้เจือจางสีรองพื้นด้วยการผสมมอยส์เจอไรเซอร์ที่คุณใส่อยู่ลงไปเล็กน้อย แล้วใช้แต่งหน้าตามปกติ หรืออาจเก็บรองพื้นนี้เอาไว้ใช้ในยามหน้าร้อนที่คุณโดนแดดจนสีผิวเข้มขึ้นก็ได้ **lem**

Photo: pexels.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

อย่าดูแลแต่ (ครอบครัว) ตัวเอง หันมาใส่ใจคนรอบข้างบ้าง

ครอบครัว ถือเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม คนส่วนใหญ่เอาใจใส่ดูแลแต่ครอบครัวของตัวเอง จนบางครั้งลืมดูแลคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้าง

ในความเป็นจริงแล้ว คนหนึ่งคนสามารถมีได้หลายบทบาท หลายหน้าที่ หลายความรับผิดชอบ ในที่ทำงาน คุณเป็นได้ทั้งหัวหน้า หรือลูกน้อง ที่บ้านคุณเป็นได้ทั้งสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง ลุง ป้า ฯลฯ การปฏิบัติตัวในแต่ละหน้าที่ และดูแลคนรอบ ๆ ข้างเหล่านั้นจึงมีความสำคัญ

พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับเรื่องหน้าที่นี้ไว้เกี่ยวกับ “ทิศทั้งหก” ในสังคาลสูตร หรือเป็นสังคัมที่อยู่ ร่ายล้อมรอบตัวของเราทั้ง 6 ทิศ ไว้ว่า

- **ปรัถิมทิศ หรือ ทิศเบื้องหน้า** ได้แก่ บิดา มารดา
- **ทักษิมทิศ หรือ ทิศเบื้องขวา** ได้แก่ ครูบาอาจารย์
- **ปัจฉิมทิศ หรือ ทิศเบื้องหลัง** ได้แก่ ภรรยาหรือสามี
- **อุตตรทิศ หรือ ทิศเบื้องซ้าย** ได้แก่ มิตรสหาย
- **เหมฏิมทิศ หรือ ทิศเบื้องล่าง** ได้แก่ คนรับใช้ ลูกน้อง บริวาร รวมทั้งสัตว์เลี้ยง
- **อุปริมทิศ หรือ ทิศเบื้องบน** ได้แก่ สมณชีพราหมณ์ทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น เมื่อใดก็ตามที่เราประสบความสำเร็จ ได้รับชัยชนะ หรือได้รับสิ่งดีงามอะไรขึ้นมาก็ตาม เราก็ควรนึกถึงและขอบคุณไปยังทิศทั้งหกของเราด้วย เพราะถ้าไม่ระมัดระวังให้ดี ทิศทั้งหกอาจเป็นที่มาแห่งความเสื่อม และความวิบัติของทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยเช่นกัน



สู่โควิด ต้อง “จิตไม่ตก”

คำแนะนำจากจิตแพทย์ ในการประคองสุขภาพใจให้แข็งแรง ไปพร้อมสุขภาพกายที่แข็งแรง รับมือกับโควิด และการเปลี่ยนแปลง ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ทั่วโลก

- ออกห่างจากข่าวเกี่ยวกับไวรัส เพราะสิ่งที่ควรรู้ เราก็รู้หมดแล้ว!
- อย่าใส่ใจกับยอดผู้เสียชีวิตจนจิตตก
- ไม่ต้องมัวแต่หาข้อมูลเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตอยู่ร่ำมายังห่อเหี่ยว



- หลีกเลี่ยงการส่งข้อมูลเชิงลบ เพราะบางคนเขาก็ไม่ได้เข้มแข็ง เหมือนคุณ แทนที่จะช่วยกลับกลายเป็นทำให้เครียดมากขึ้น
- ถ้าเป็นไปได้ก็ฟังเพลง เล่นเกม ทำกิจกรรมสนุกสนานกับเด็ก ๆ หรือ สัตว์เลี้ยงเพื่อผ่อนคลาย
- มีวินัยในการล้างมือเสมอ แม้อยู่ที่บ้าน รวมไปถึงคอยเตือน คนในบ้านให้ทำเช่นเดียวกัน


- อารมณ์ด้านบวกจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ในขณะที่ความคิดลบจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอ ไม่สามารถต่อสู้กับไวรัสได้
- สำคัญที่สุดคือ จงเชื่อมั่นว่าเราต้องปลอดภัยและผ่านมันไปได้ ในที่สุด
- ใช้เวลาช่วงนี้ในการสร้างจุดแข็งในการทำงาน เปลี่ยนแปลงตัวเอง สร้างความเป็นมืออาชีพให้กับตัวเอง
- ดูหนังตลก สร้างเสียงหัวเราะ เพราะการหัวเราะคือยาเยี่ยมวยาใจที่ดีที่สุด

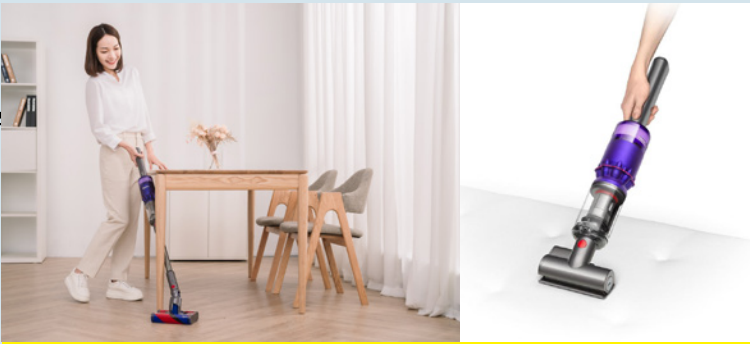
10 วิธีเซอร์ไพรส์...ให้แม่ด้ใจ

เรามี 10 วิธีมาแนะนำสำหรับ คนที่คิดไม่ออกว่าวันแม่ปีนี้ จะทำอะไรให้ท่านเซอร์ไพรส์บ้างดี

1. กอดแม่ การกอดทำให้เรา และคนที่ถูกเรากอดรู้สึกอบอุ่นและรับรู้ได้ว่าเรารักเค้ามากแค่ไหน
2. หุุดเถียงหรือทะเลาะ แม่ จะทำอยู่ทุกวัน แต่วันแม่ปีนี้ให้เลี้ยงสักวันเถอะนะ
3. นอนกับแม่สักคืน ถ้าเงินก็บอกแม่ว่าบังเอิญเกิดกลัวการนอนคนเดียวขึ้นมา
4. กินกับข้าวฝีมือแม่ และบอกแม่ว่ากับข้าววันนี้อร่อยจัง
5. หอมแก้มแม่สักฟอด มันอาจเป็นเรื่องที่เราเคอะเขิน แต่มันไม่ใช่ทุกวันที่เราจะหาโอกาสทำได้
6. แกล้งส่งข้อความให้แม่ ทั้งที่เราอยู่ข้าง ๆ แน่แน่นแหละ
7. พยายามช่วยทำกิจกรรมของครอบครัวที่แม่ต้องทำให้มาก ๆ เช่น เข้าครัว หรือทำงานบ้าน
8. โทรหาแม่ซะ และโทรคุยนานกว่าปกติ ไม่คุยเรื่องเงิน เรื่องเรียน และเรื่องเครียด ๆ
9. ชวนแม่เล่นเกม หรือดูยูทูปคอนเสิร์ตหรือหนังวัยรุ่นที่กำลังฮิต
10. บอกรักแม่ และแสดงความรักได้ทุกรูปแบบที่เราถนัด ที่สำคัญ จำไว้ว่าเรามีแม่ทุกวัน ไม่ใช่มีแค่วันแม่วันเดียวเท่านั้น เพียงแต่ในวันนี้ เราสามารถทำให้แม่ในสิ่งที่ไม่เคยทำได้



อย่างไรก็ดี ในภาวะโรคระบาดเช่นนี้ ร่างกายของคุณทั้งคู่ต้องสะอาด ปราศจากเชื้อโรคใด ๆ รวมทั้งเวลาอยู่ร่วมกันก็ควรใส่หน้ากากเพื่อความปลอดภัยของทุกคน 



เครื่องดูดฝุ่นแนวใหม่ เอาใจคนเมือง

ใครกำลังมองหาเครื่องดูดฝุ่นสุดสมาร์ต ขนาดกะทัดรัด ที่ทำความสะอาดได้ทุกซอกทุกมุม อยู่บ้าง?

ทุกวันนี้เวลาใช้เครื่องดูดฝุ่น ปัญหาที่เจอเลยคือ ทำความสะอาดยาก มีสายหนัก หัวดูดทำมุมได้ไม่เยอะ เวลาจะเปลี่ยนมุมทำความสะอาดก็ต้องหันตัวตามไปด้วย

แต่ Dyson Omni-Glide สามารถใช้งานได้แตกต่างออกไป เหมาะกับชีวิตคนเมืองสุด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้งานในห้อง อพาร์ทเมนต์ คอนโด ด้วยคุณสมบัติเครื่องดูดฝุ่นไร้สาย น้ำหนักเบา กะทัดรัดจับถนัดมือ มาพร้อมกับหัวดูดแบบใหม่ Omnidirectional Fluffy ที่ออกแบบมาให้สามารถหมุนได้รอบทิศทางแบบ 360 องศา มั่นใจได้เลยว่าทำความสะอาดได้ทุกซอกทุกมุม หลบเลี่ยงสิ่งกีดขวางและทำความสะอาดในพื้นที่แคบได้ ทั้งใต้เก้าอี้ โต๊ะขาโต๊ะ โต๊ะเตี้ย หรือใต้ตู้

ด้านการใช้งานไม่ยุ่งยาก แบตเตอรี่สามารถใช้งานได้นานสูงสุด 20 นาทีต่อครั้ง โดยการชาร์จ 1 ครั้ง ใช้เวลา 3.5 ชั่วโมง ขณะที่ตัวเครื่องมีแค่ 2 ปุ่มเท่านั้นคือ ปุ่มพาวเวอร์ (โหมด eco) 11AW และปุ่ม Max (โหมด Boost) 50AW ในการเพิ่มแรงดูด ภายในตัวเครื่องมีระบบการกรอง 5 ชั้นตอน ด้วยไส้กรองแบบ HEPA มั่นใจได้ว่าลมที่ออกมาจากเครื่องเป็นอากาศบริสุทธิ์ ส่วนการทำทำความสะอาดก็ทำได้ง่าย กดแล้วเท ถอดล้างชิ้นส่วนได้ด้วย ประกอบกลับง่าย สบายหายห่วง สนราคาอยู่ที่เครื่องละ 15,900 บาท

Photo: pocket-lint.com

สนุกกับเสียงเพลงด้วยลำโพงไร้สาย

เพิ่มความสุนทรีย์ในการใช้ชีวิตอยู่กับบ้านขึ้นอีกหลายเท่า ด้วย Fender Monterey Tweed Edition ลำโพงไร้สาย ดีไซน์เรโทรสุดคลาสสิก ที่มาพร้อมระบบ Bluetooth ที่ให้คุณเชื่อมต่อการใช้งานได้ง่าย ๆ

ให้เสียงทรงพลังและเต็มเปี่ยมไปด้วยฟังก์ชันการฟังเพลง ช่วยให้ง่ายต่อการพกพา บังบอกสไตล์ที่เป็นเอกลักษณ์ของ Fender พร้อมประสิทธิภาพที่ทรงพลังไม่ว่าคุณจะใช้ที่บ้าน ออฟฟิศ กิจกรรมกลางแจ้ง หรือสนุกกับปาร์ตี้ในครอบครัวได้ง่าย ๆ ได้รับการออกแบบอย่างประณีต โดยเลือกใช้วัสดุตัวถังเป็นไม้ MDF และหุ้มด้วยผ้า TWEED โดยมีแรงบันดาลใจมาจากเครื่องขยายเสียงรุ่นคลาสสิก

ทำให้ Monterey นำเสียงที่ชัดเจนของ Fender ไปสู่การสตรีมเพลงที่สมบูรณ์แบบ ด้วยปุ่มปรับแต่งให้เข้ากับรสนิยมของคุณ เพื่อเสียงเบสที่มากขึ้นหรือเสียงร้องที่โดดเด่นมากขึ้นตามความพอใจ เลือกซื้อในราคาพิเศษได้ตามแพลตฟอร์มช้อปปิ้งออนไลน์ชั้นนำทั่วไป



Photo: review.kakaku.com

ประชุมออนไลน์แนวใหม่ เล่นเกมได้ด้วย

เบื่อประชุมออนไลน์ผ่าน Zoom กันแล้วหรือยัง? เรามีแอปประชุมออนไลน์แนวใหม่มาแนะนำ นั่นคือ Gather ใช้งานผ่านหน้าเว็บได้ทั้งบน Mac และ Windows แลตอนนี้เปิดให้ใช้งานฟรีอีกด้วย ที่สำคัญแอปนี้ไม่ได้ครีเอทมาเพื่อแค่ทำงานเท่านั้น ยังใช้เป็นจุดนัดสังสรรค์กับเพื่อนบนออนไลน์ได้ด้วย

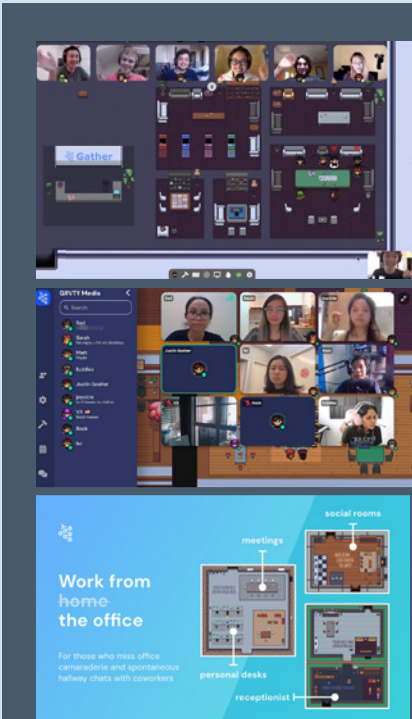


คอนเซ็ปต์ของแอปเหมือนเกม Simulation แนวสร้างบ้าน สร้างเมืองสมัยก่อน อินเทอร์เฟซหลักใช้กราฟิกสองมิติแบบ 8 bit เปิดให้เราสร้างตัวละครและออฟฟิศที่เราต้องการได้บนออนไลน์ สามารถเลือกสร้างสถานที่ทำงานที่เราต้องการจากศูนย์ได้เลย ใครไม่อยากเสียเวลา ก็สามารถเลือกจากเทมเพลตที่มีไว้ให้แล้วหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสำนักงาน ห้องประชุม โรงเรียน คลับ สวนสาธารณะไปจนถึงสถานที่แปลก ๆ อย่างเกาะ เป็นต้น โดยที่เราเลือกสร้างได้ตั้งแต่พื้นที่เล็ก ๆ รองรับคนตั้งแต่ 2-25 คน จนถึงสถานที่ที่รองรับได้สูงสุด 500 คน ซึ่งแต่ละคนจะมีอวตารของตัวเอง

เวลาที่เรอยากประชุมออนไลน์กับใครก็เอาตัวละครของเราเดินไปหาคนนั้น เพื่อเริ่มทำวิดีโอคอลได้ทันที หากคนไหนไม่สะดวกก็ตั้งสถานะเป็นส่วนตัวไว้ได้เพื่อบอกให้คนอื่นรู้ นอกจากนั้นเรายังทำงานร่วมกับคนอื่นได้ เช่น เดินไปคุยกับเพื่อน แชร์ไฟล์หรือลิงก์ต่าง ๆ ได้ตามปกติ หรือจะเดินไปที่ไวท์บอร์ดเพื่อดูฟรีเซ็นด์งานหรือโครงการที่วางเอาไว้ หากเบื่อ ๆ ก็ไปกดเล่นที่เปียโนหรือเล่นเกมได้

เวอร์ชันฟรีสามารถใช้งานได้สูงสุด 25 คน ถ้าหากอยากใช้งานมากกว่านั้นจะต้องจ่ายค่าบริการเพิ่มเติม โดยคิดเป็นรายหัว แต่ก็ถือว่าแอปนี้จะช่วยสร้างสีสันได้ในช่วงที่ใครต้องทำงานอยู่บ้าน อยากลองใช้เข้าไปที่ <https://www.gather.town/>

Photo: gather.town



Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิจิตร เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ 1 - 31 สิงหาคม 2564



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ช่วงนี้คิดจะทำอะไรอย่างเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจ คิดได้ก็อยากลงมือทำทันที แต่บทจะเปลี่ยนใจก็ทันที่ทันใจเช่นกัน การลงทุนหรือเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ จะมีช่องทางที่ดี **การงาน** จะได้รับการติดต่อจากเพื่อนหรือคนรู้จักชักชวนให้ได้รับโอกาสใหม่ ๆ **การเงิน** ควรใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง อาจมีรายจ่ายเกี่ยวกับการซ่อมแซมปรับปรุงต่อเติมที่อยู่อาศัยในช่วงเดือนนี้ **ความรัก** คนโสด ชัยปความสัมพันธ์ขึ้นอีกนิด จากคนรู้จัก คนคุยกันกลายเป็นคนรู้จัก คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น อยากรูปักผ่อนสถานที่ใกล้น้ำ **สุขภาพ** ไม่เกรน ปวดหัว จุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

เป็นช่วงที่อยากขยับขยายเปลี่ยนแปลง อยากเปลี่ยนงาน มองหาธุรกิจส่วนตัว วางแผนจะปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งหรือย้ายไปทำงานใหม่ที่ดีกว่าเดิม เปลี่ยนแปลงไปโนทิศทางการที่ดีขึ้น **การเงิน** มีเกณฑ์ของการได้รับเงินปันผล หรือเงินส่วนแบ่งจากการลงทุน หรืออาจมีการลงทุนกับหุ้นส่วน แต่ไม่ควรเกินสามคน แล้วจะดี **ความรัก** คนโสดจะรู้สึกมีความสุข แม้ว่าจะไม่มีใครแต่ก็รู้สึกดี คนมีคู่มีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกัน เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ความดัน ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

เป็นช่วงที่จะทำอะไรให้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง ควรขอคำปรึกษาจากผู้รู้แล้วจะดี บางครั้งก็รู้สึกอยากอยู่นิ่ง ๆ ไม่อยากลงสู้กับใคร **การงาน** จะทำงานอะไรให้วางแผนใหม่ให้ดี เพราะงานที่ทำงานต้องส่งมอบให้ทันตามเวลานัดหมาย หรือเจ้านายคอยกำกับ **การเงิน** การใช้จ่ายควรรอบคอบสักนิดเพราะอาจมีรายจ่ายยิบย่อยในเดือนนี้ บริวารคนรอบข้าง เรื่องของญาติคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดจะคุยอะไรกับใครให้ดูให้ดีกว่าก่อนว่ามีแฟนอยู่แล้วหรือเปล่า คนมีคู่ให้ระวังเรื่องคำพูด ใจเย็น ๆ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง ควรทานอาหารให้เป็นเวลา ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

อยากชวนคนรักไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้อย่างที่คิด ช่วงนี้ต้องคอยดูแลคนภายในบ้าน อาจมีความรู้สึกอึดอัดบ้างแต่ก็รู้สึกปลอดภัยกว่าในช่วงนี้ **การงาน** เป็นช่วงของการพิจารณาจัดสรรงบประมาณต่าง ๆ ว่าจะลงทุนในงานส่วนไหนดี เพื่อต่อยอดธุรกิจ **การเงิน** เป็นช่วงที่ต้องควบคุมการใช้จ่าย อาจมีความรู้สึกอึดอัดเพราะรายได้ยังไม่คล่องตัว **ความรัก** ช่วงนี้ระมัดระวังคำพูดและอารมณ์กันสักนิด เพราะอาจทำให้มีปากเสียงกันถึงขั้นรุนแรงได้ ใจเย็น ๆ **สุขภาพ** กรดไหลย้อน จุกเสียด แน่นหน้าอก เพราะความเครียดวิตกกังวลใจ



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

อะไร ๆ ก็ไม่เป็นอย่างที่ใจคิด มักเกิดความล่าช้า นัดหมายต่าง ๆ ควรเผื่อเวลา หรืออาจคลาดเคลื่อนได้ ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ **การงาน** การติดต่อทางไกลจะดี มีเกณฑ์ได้งานแบบพลุค ๆ หรืองานที่เคยติดต่อไว้จะสำเร็จ ไหว้พระขอพรจะราบรื่นดี **การเงิน** อาจได้โชคได้ลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ และได้รับการสนับสนุน ใช้จ่ายไปกับบุตรบริวาร **ความรัก** คนโสดอยากอยู่นิ่ง ๆ สักพัก ยังไม่ยอมมีใครในช่วงนี้ คนมีคู่มีเกณฑ์ของอสังหาริมทรัพย์หรือการมองหาที่อยู่ใหม่/ปรับปรุงบ้าน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ไม่เกรน ท้องอืด อาหารไม่ย่อย



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

สิ่งที่คิดหรือตั้งใจยังไม่สามารถจะทำได้ ให้คิดและวางแผนไว้ก่อนเพื่อรอจังหวะและโอกาสไปอีกสักระยะ มีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงขยับขยายโดยการชักชวนจากคนใกล้ชิด **การงาน** จะมีการร่วมทุน การลงทุน หรือมีคนคอยสนับสนุนเรื่องงาน ติดต่อทางไกลจะดี **การเงิน** ยังมีความล่าช้า ไม่ตรงตามนัดหมายหรือตามที่กำหนด การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** ความเครียดความกังวลอาจทำให้มีการกระทบกระทั่งในคำพูดกันบ้าง ระมัดระวังอารมณ์กันสักนิด ใจเย็นลงหน่อยก็จะดี **สุขภาพ** ความเครียด ท้องอืดจุกเสียดแน่น กรดในกระเพาะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

อยากขยับขยายบ้านที่อยู่อาศัย ทำอะไรช่วงนี้จะมีคนใกล้ชิดคอยสนับสนุน มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลง **การงาน** ท่านที่ต้องเดินทางติดต่อสถานที่ต่าง ๆ ควรป้องกันตัวเอง เว้นระยะห่าง ใช้การติดต่อทางออนไลน์จะดีกว่า **การเงิน** คนใกล้ชิดจะแนะนำช่องทางใหม่ ๆ ในการเพิ่มรายได้ เป็นจังหวะและโอกาสที่ดี **ความรัก** ระมัดระวังคำพูดกันสักนิด ทั้งคนโสดและคนมีคู่ ไม่ถูกใจหรือไม่พอใจก็ควรนิ่งหรือปล่อยผ่านไปก่อน **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ไปไหนช่วงนี้ต้องระวังและป้องกันตัวเองให้มาก ๆ อย่าประมาท เพราะมีโอกาสเจ็บไข้ได้ป่วยสูง



ราศีมีถก 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

จะทำอะไรช่วงนี้เหมือนมีคนคอยดูคอยมองจ้องจับผิดจนทำให้รู้สึกอึดอัดไม่เป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ออกไปหาเพื่อนหรือญาติ แต่ก็ยังไม่สะดวกได้แต่โทรหากทักทายกัน **การงาน** ช่วงนี้ก็ต้องทำงานที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังไม่สามารถเดินทางไปทำงานได้ตามปกติ แต่คุณก็เต็มที่ทำงาน มีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงเรื่องงานด้วย **การเงิน** ควรระมัดระวังการใช้จ่าย อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผนไว้ **ความรัก** ระวังจะมีปัญหาเพราะคำพูด ควรนิ่งและใจเย็นกันสักนิด **สุขภาพ** เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ไม่ควรเดินทางออกไปไหนในช่วงนี้



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

เกิดความเครียด ความวิตกกังวลใจกับสิ่งที่ตั้งใจไว้อาจมีความล่าช้าจากที่กำหนด แต่ไม่ต้องคิดมากเพราะถึงจะล่าช้าแต่งานก็จะสำเร็จลงด้วยดี มีเกณฑ์ติดต่อกับทางไกลหรือเรื่องของการลงทุนหุ้นส่วน **การงาน** จะต้องทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน หรือต้องรับผิดชอบงานมากกว่าหนึ่ง และเป็นผู้นำทีมในการลงมือทำ **การเงิน** อาจยังใช้จ่ายไม่ได้อย่างใจคิด มีเกณฑ์การเงินติดขัด ไม่คล่องมือ ถ้ามีโอกาสควรไปทำบุญไหว้พระแล้วจะดีขึ้น **ความรัก** คนโสดจะได้สละโสด มีคนรักคอยเอาอกเอาใจ คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้สมาชิกใหม่ **สุขภาพ** เครียด วิตกกังวล ท้องอืดจุกเสียด ปวดตามข้อ



ราศีตุลย์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

จะได้รับการติดต่อจากคนรู้จักหรือเพื่อนเก่าที่ไม่ได้คุยกันมานาน มีช่องทางใหม่ ๆ ที่จะได้เริ่มต้นในสิ่งที่คิดและตั้งใจไว้ ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ดีมาก **การงาน** มีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่ทันตั้งตัว อาจมีเรื่องที่ต้องรีบแก้ไขโดยด่วนหรือการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน **การเงิน** มีความรู้สึกกังวลใจกับค่าใช้จ่าย แต่ก็ได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากผู้หลักผู้ใหญ่ที่คอยเป็นห่วงเป็นใย **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการติดต่อหรือผู้ใหญ่นำมา คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามข้อ ปวดหลัง



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

จะทำอะไรช่วงนี้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยถามคอยเป็นห่วง สิ่งที่คิดหรือตั้งใจควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่จะดี เป็นช่วงที่ทำอะไรจะได้บริวารคนใกล้ชิดคอยสนับสนุน **การงาน** จะราบรื่น ควรไหว้พระขอพรจากทั้งพระที่บ้านก็จะดีและปลอดภัยกับสถานการณ์ช่วงนี้ **การเงิน** จะมีรายได้เข้ามามากกว่าหนึ่งช่องทาง แต่ก็ควรระวังการใช้จ่ายของตัวเองสักนิด **ความรัก** คนโสดที่คุยอยู่หลายคนระมัดระวังจะมีปัญหามาจากผู้หญิง คนมีคู่คนรักเกิดความระแวง ไม่เชื่อใจหรืออาจมีปัญหาบานปลาย ควรนิ่ง ๆ ใจเย็น ๆ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีมีถก 16 มีนาคม - 12 เมษายน

มีโครงการหรือตั้งเป้าหมายอยากมีที่ดินหรือบ้าน อยากขยับขยายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย แต่ก็ยังต้องขอคำแนะนำจากผู้หลักผู้ใหญ่สักนิด **การงาน** มีเกณฑ์ของความสำเร็จสมหวังอย่างที่ตั้งใจหรือที่วางแผนไว้ มีโอกาสได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน **การเงิน** ระมัดระวังบริวารจะนำปัญหามาให้ หรือจะมีคนมาขอความช่วยเหลือ และถ้าจะเข้าหาผู้ใหญ่ควรคุยด้วยตนเองจะดี **ความรัก** จะได้เจอคนรู้จักที่ไม่ได้ติดต่อกันมานาน คนรักมีความเข้าอกเข้าใจกันดี มีอะไรหันหน้าปรึกษากันจะดีมาก **สุขภาพ** เคืองตา ไม่ควรใช้สายตาเพ่งอะไรนานเกินไป กรดในกระเพาะท้องอืด *Len*

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีภูมิคุ้มกันแล้ว?!

ตรวจหาภูมิคุ้มกัน โควิด-19

Anti-SARS-Cov-2 S
Immunoassay

1,000 บาท

ตรวจหาแอนติบอดีจำเพาะต่อแอนติเจน ส่วน Spike
ของไวรัส SARS-Cov-2 ในเลือด
ใช้บ่งบอกการตอบสนองต่อวัคซีนโควิด-19 และผู้ที่เคยได้รับเชื้อ

หมายเหตุ : กรณีต้องการพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำมีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม

ติดต่อสอบถามได้ที่

ฝ่ายขายและการตลาด โทร. 065 986 1066 หรือ โทร.1390 ต่อ 189, 229

smkt.petcharavejhospital@gmail.com



โรงพยาบาลเพชรเวช
PETCHARAVEJ HOSPITAL

Accredited



สิทธิของประชาชนตามพระราชบัญญัติ ข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540



การขอข้อมูล เช่น โครงสร้างองค์กร สรุปอำนาจหน้าที่ สถานที่ติดต่อ กลุ่ม
มติคณะรัฐมนตรี ข้อบังคับ คำสั่ง ข้อมูลข่าวสารอื่นตามที่คณะกรรมการ
กำหนด (มาตรา 7, 9, และ 11)

การร้องเรียน หน่วยงานรัฐไม่จัดข้อมูลข่าวสารไว้ให้ประชาชนเข้าตรวจสอบ
หรือไม่ได้รับความสะดวก มีสิทธิร้องเรียนต่อคณะกรรมการข้อมูลข่าวสาร

การอุทธรณ์ ขอข้อมูลแล้วเจ้าหน้าที่ของรัฐมีคำสั่งไม่เปิดเผยข้อมูล หรือขอ
ข้อมูลส่วนบุคคลกับเจ้าหน้าที่ของรัฐ และข้อมูลที่ได้รับมีความผิดพลาดและ
ต้องแก้ไข (มาตรา 18 และ 25)

ประชาชนผู้มีสิทธิรับรู้ประกอบด้วย

1



ประชาชนไทย
ทั่วไป

2



นิติบุคคลและ
กลุ่มบุคคล

3



เจ้าหน้าที่
ของรัฐ
ในนามส่วนตัว

4



คนต่างด้าว
ที่มีถิ่นที่อยู่
ในประเทศไทย

"เปิดเผย
เป็นหลัก
ปกปิด
เป็นข้อยกเว้น"



DRT Department of RAIL Transport
กรมขนส่งสาธารณะ



0 2716 4000



www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

