



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.59 | MARCH 2022



Check in 

'สวนเบญจกิติ' เปิดเพลสใหม่
เที่ยวป่าใหญ่ใจกลางกรุง

Special Interview

นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ swm.
ศูนย์ราชการสะดวก swm.
มุ่งสู่บริการที่ทันสมัย
ด้วยเทคโนโลยีระบบดิจิทัล



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ เผลอแป๊บเดียวเข้าสู่เดือนที่ 3 ของปีกันแล้ว ใครมีแพลนวางแผนคิดจะทำอะไร ก็ควรเริ่มลงมือทำกันได้แล้วนะค่ะ อย่านำเอาวิกฤตโควิด-19 มาเป็นกำแพงกั้นในการเริ่มต้นคิดทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิตคุณ เพราะเวลาน้ำไม่คอยท่า วันเวลาไม่คอยใคร

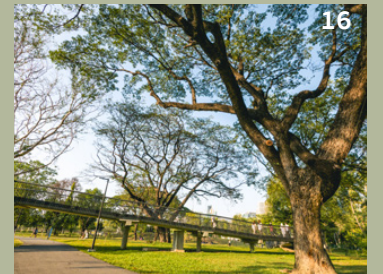
เดือนนี้คงเป็นอีกหนึ่งเดือนของประเทศไทยที่ยังคงมียอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากทางกระทรวงสาธารณสุขประกาศมาแล้วว่าในอีกไม่นานประเทศไทยของเราจะมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอน 100% ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่ติดต่อกันง่ายมาก ณ ขณะนี้ แต่อาการของโรคอาจจะไม่รุนแรง เพราะหลายคนได้รับวัคซีนป้องกันโควิด-19 ครบโดสกันแล้ว แต่ก็ยังมีคนอีกจำนวนหนึ่งที่กลัวผลข้างเคียงของการฉีดวัคซีน จึงยังชะลอการฉีดไว้ก่อน ซึ่งนั่นอาจเป็นปัญหาหนึ่งที่ทำให้อาการของโรครุนแรง และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

แต่ก็อย่าเพิ่งตกใจตื่นกลัวกับตัวเลขที่เพิ่มมากขึ้น ถ้าเราป้องกันดี มีวินัย รักษาสุขอนามัยอย่างถูกต้องตามหลักมาตรฐาน โควิดก็เชื่อว่าจะติดกันได้ทุกคน ถือคติที่ว่า... ไม่ติดคือดีที่สุด แต่ถ้าติดก็พยายามรักษาตัวให้หาย ปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตปกติได้โดยเร็ววัน ที่สำคัญ “ไม่เครียด” นะคะ

Life & Metro ฉบับนี้ก็ยังคงมีเรื่องราวสาระดี ๆ มาฝากคุณผู้อ่านเหมือนเช่นเคยค่ะ เริ่มจากคอลัมน์ Special Interview ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายภพพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ที่มาให้สัมภาษณ์ถึงความเป็นมาและการดำเนินงานของศูนย์ราชการสะดวก รฟม.

ที่มีความทันสมัย สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย ตามนโยบายของภาครัฐยุคใหม่
ส่วนคอลัมน์ Check in ฉบับนี้พาไปอินเทรนด์กับสวนป่าใจกลางกรุง “สวนเบญจกิติ” ที่เปิดเฟสใหม่ระยะที่ 2-3 ให้เข้าชมได้แล้วเมื่อช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา บอกเลยว่าสดชื่น... จะเดิน จะวิ่ง จะชิล จะแฮะ ก็สูดออกซิเจนกันได้เต็มปอด แลเห็นเส้นทางสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วเดินต่อมาก็ไม่ไกลก็เจอทางเข้าสวนเบญจกิติแล้ว สำหรับคอลัมน์ Eating Out จะพาไปทานอาหารอร่อย บรรยากาศดี นั่งมองฟ้า ดูปุยเมฆลอยละล่องกันที่ MEKAR Cafe & Bistro ร้านอยู่ตรงรถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์เลย สะดวกสุด ๆ ...อืมต้อง สุขกาย สุขใจ แล้วกลับมาพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 59 มีนาคม 2565

- 03 MRTA News
- 06 Special Interview
- 12 Go Green
- 14 Around the World
- 16 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภพพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



รฟม. ร่วมกับ การเคหะแห่งชาติ ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการบูรณาการการใช้ที่ดินของ รฟม. เพื่อจัดทำโครงการพัฒนาที่อยู่อาศัย

เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ นายทวีพงษ์ วิชัยดิษฐ ผู้ว่าการการเคหะแห่งชาติ (กคช.) ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการบูรณาการการใช้ที่ดินของ รฟม. เพื่อจัดทำโครงการพัฒนาที่อยู่อาศัย ณ ห้องประชุม ชั้น 2 อาคาร 1 (วทัญญู) สำนักงานใหญ่ กคช. โดยพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือฯ ในครั้งนี้ เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากที่ดินของ รฟม. ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มรายได้สามารถเข้าถึงที่อยู่อาศัยที่มีมาตรฐานในราคาที่เหมาะสม และเข้าถึงการใช้บริการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของ รฟม. ได้อย่างเท่าเทียมสอดคล้องตามนโยบายของรัฐบาล และตามแผนแม่บทการพัฒนาที่อยู่อาศัยตามเส้นทางโครงข่ายระบบขนส่งมวลชน ปี 2558 - 2572 ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม และส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน





เปิดห้องศูนย์ราชการสะดวก สวม. (MRTA Convenience Contact Center : MCCC)

เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2565 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในพิธีเปิดห้องศูนย์ราชการสะดวก รฟม. (MRTA Convenience Contact Center : MCCC) พร้อมมอบรางวัลประกาศนียบัตร พนักงานต้นแบบศูนย์ราชการสะดวก โดยมี นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เข้าร่วมเป็นสักขีพยาน และ นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร รฟม. กล่าวรายงานในพิธีฯ

โดยห้องศูนย์ราชการสะดวก รฟม. ดังกล่าว มีไว้สำหรับให้บริการแก่ประชาชน อาทิ งานรับเรื่องร้องเรียนจากการให้บริการและการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าที่ รฟม. รับผิดชอบ การสอบถามข้อมูลโครงการรถไฟฟ้า งานบริการข้อมูลข่าวสารทางราชการ และงานขอตรวจสอบแนวเขตเวนคืนที่ดิน การขออนุญาตเปิดทางเข้า-ออกผ่านที่ดินของ รฟม. เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของนายกรัฐมนตรี เมื่อคราวประชุมคณะรัฐมนตรี วันที่ 1 กันยายน 2558 ที่มอบหมายให้ทุกกระทรวง กรม และจังหวัด รวมทั้งรัฐวิสาหกิจที่เกี่ยวข้อง กำหนดให้มีศูนย์ราชการสะดวก หรือ Government Easy Contact Center : GECC เพื่อเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนให้เกิดการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนที่เดินทางมาติดต่อราชการกับหน่วยงานรัฐ สอดคล้องกับการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. 2558





รฟม. เปิดซองข้อเสนอซองที่ 3 (ด้านราคา) การจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โดยการประกวดราคานานาชาติ

เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เปิดซองข้อเสนอซองที่ 3 (ด้านราคา) การประกวดราคาจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โดยการประกวดราคานานาชาติ สัญญาที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 โดยมี นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้ว่าการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) รฟม. ในฐานะประธานคณะกรรมการพิจารณาผลการประกวดราคางานจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) พร้อมด้วยคณะกรรมการพิจารณาผลการประกวดราคาฯ คณะผู้สังเกตการณ์ตามข้อตกลงคุณธรรม (Integrity Pact) และผู้แทนของผู้ยื่นข้อเสนอประกวดราคาจ้างก่อสร้างงานโยธา เข้าร่วมการเปิดซองข้อเสนอซองที่ 3 (ด้านราคา) ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.



สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เป็นโครงการรถไฟฟ้าที่เชื่อมโยงการเดินทางระหว่างนนทบุรี กับกรุงเทพมหานครฝั่งพระนครและฝั่งธนบุรี รวมถึงสมุทรปราการเข้าด้วยกัน มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 23.6 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 13.6 กิโลเมตร 10 สถานี และโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ 10 กิโลเมตร 7 สถานี โดยมีแผนจะเริ่มดำเนินงานก่อสร้างในปี 2565 และเปิดให้บริการในปี 2570 [\(en\)](#)

MRTA Quiz

ประจำเดือนมีนาคม 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ "Power Bank MRTA" จำนวน 5 รางวัล



คำถาม ห้องศูนย์ราชการสะดวก รฟม. มีชื่อเต็ม และชื่อย่อภาษาอังกฤษว่าอะไร

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ
ไปยัง Life & Metro ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 มีนาคม 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดี
ทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มีตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2565

คำถาม ศูนย์ราชการสะดวก รฟม. มี Line Official Account ชื่อ ID ว่าอะไร

เฉลยคำตอบ @mrtacontactcenter

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"หมวกแก๊ป MRTA" จำนวน 5 รางวัล

- คุณวีระ พุฒทรัพย์
- คุณศิริพรรณ พรหมชัยวัฒนา
- คุณกัญจนพร ไทเค้า
- คุณปัทมา วงษ์ศรีเผือก
- คุณจริญญา นันทสุรวงศ์



ผู้ที่ได้รับรางวัล

Special Interview

TEXT : สิรินาด แสงสุวรรณ / PHOTO : ศรีภูมิ โยเจริญ

ศูนย์ราชการสะดวก SWM.

มุ่งสู่บริการที่ทันสมัยด้วยเทคโนโลยีระบบดิจิทัล
เน้นสะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย
สร้างความประทับใจให้ประชาชน

“สะดวก รวดเร็ว เข้าถึงง่าย” คือหัวใจสำคัญในการให้บริการประชาชนผ่าน “ศูนย์ราชการสะดวก” ของหน่วยงานภาครัฐยุคใหม่ ตามนโยบายของ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ที่ต้องการปฏิรูประบบราชการด้านการให้บริการประชาชนให้มีประสิทธิภาพ โปร่งใส สามารถเข้าถึงได้โดยง่ายและรวดเร็ว ซึ่งปัจจุบันมีหน่วยงานภาครัฐหลายแห่งได้จัดตั้งศูนย์ราชการสะดวกขึ้น เพื่อทำหน้าที่ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนที่เดินทางมาติดต่อราชการกับหน่วยงาน รวมถึง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (สฟม.) หน่วยงานรัฐวิสาหกิจภายใต้สังกัดกระทรวงคมนาคม Life & Metro ฉบับนี้ จึงขอพาทุกท่านไปรู้จักกับ ศูนย์ราชการสะดวกของ สฟม. ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ สฟม. มาพูดคุยเล่าให้ฟังถึงความเป็นมาและการดำเนินงานของศูนย์ราชการสะดวก สฟม. แห่งนี้



“ รฟม. ดำเนินการจัดตั้ง
ศูนย์ราชการสะดวกขึ้น
ถือเป็นการยกระดับคุณภาพ
งานบริการประชาชนให้มีประสิทธิภาพ
เป็นระบบ และก้าวสู่มาตรฐาน
งานบริการประชาชนของภาครัฐยุคใหม่ ”



• รฟม. ก่อตั้งศูนย์ราชการสะดวก ยกระดับคุณภาพงานบริการประชาชน

“สืบเนื่องจากนโยบายของนายกรัฐมนตรี ในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 1 กันยายน 2558 ได้มอบหมายให้ทุกกระทรวง กรม และจังหวัด รวมทั้งรัฐวิสาหกิจที่เกี่ยวข้อง กำหนดให้มี “ศูนย์ราชการสะดวก (Government Easy Contact Center : GECC)” เพื่อเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ให้เกิดการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ และสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนที่เดินทางมาติดต่อราชการกับหน่วยงานรัฐ ประกอบกับ รฟม. มีภารกิจในการขยายโครงข่ายรถไฟที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้งานด้านบริการประชาชนของ รฟม. เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลและเพิ่มประสิทธิภาพงานด้านบริการประชาชนของ รฟม. ให้สามารถรองรับและตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของประชาชนได้ในเวลาอันรวดเร็ว ตลอดจนสอดคล้องกับการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติการอำนวยความสะดวกในการพิจารณาอนุญาตของทางราชการ พ.ศ. 2558 รฟม. จึงดำเนินการจัดตั้งศูนย์ราชการสะดวกขึ้นเมื่อเดือนตุลาคม 2563 โดยได้พัฒนาปรับปรุงศูนย์ข้อมูลข่าวสารเดิมของ รฟม. ให้มีองค์ประกอบครบถ้วน สอดคล้องตามหลักเกณฑ์ในการพิจารณาจัดตั้งศูนย์ราชการสะดวกของสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ปี พ.ศ. 2558 เช่น ด้านสถานที่ จะต้อง

เข้าถึงง่าย ด้านบุคลากร จะต้องมิจิตบริการ หรือ Service Mind ด้านงานบริการ จะต้องมียุทธศาสตร์การให้บริการไม่ยุ่งยากซับซ้อน เป็นต้น ทั้งนี้ รฟม. ได้เปิดให้บริการศูนย์ราชการสะดวกอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2565 ถือเป็นบริการยกระดับคุณภาพงานบริการประชาชนให้มีประสิทธิภาพ เป็นระบบ และก้าวสู่มาตรฐานงานบริการประชาชนของภาครัฐยุคใหม่”

• บทบาทหน้าที่ศูนย์ราชการสะดวกของ รฟม.

“ปัจจุบันศูนย์ราชการสะดวกของ รฟม. ตั้งอยู่บริเวณชั้น 1 อาคาร 1 สำนักงาน รฟม. ซึ่งมีทางเข้า-ออก หลายทาง ทำให้ประชาชนผู้มาติดต่อขอรับบริการสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก พร้อมทั้งได้จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อรองรับการใช้งานของคนทุกกลุ่มตามหลักอารยสถาปัตย์ (Universal Design) ไว้อย่างครบครัน โดยศูนย์ราชการสะดวกของ รฟม. มีหน้าที่สำคัญในการเป็นจุดบริการข้อมูลข่าวสาร ให้คำแนะนำ หลักเกณฑ์ วิธีการ ระยะเวลา และค่าธรรมเนียมต่าง ๆ เช่น งานรับเรื่องร้องเรียนจากการให้บริการและการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าที่ รฟม. รับผิดชอบ การสอบถามข้อมูลโครงการรถไฟฟ้า งานบริการข้อมูลข่าวสารทางราชการ งานขอตรวจสอบแนวเขตเวนคืนที่ดิน การขออนุญาตเปิดทางเข้า-ออก ผ่านที่ดินของ รฟม. เป็นต้น”

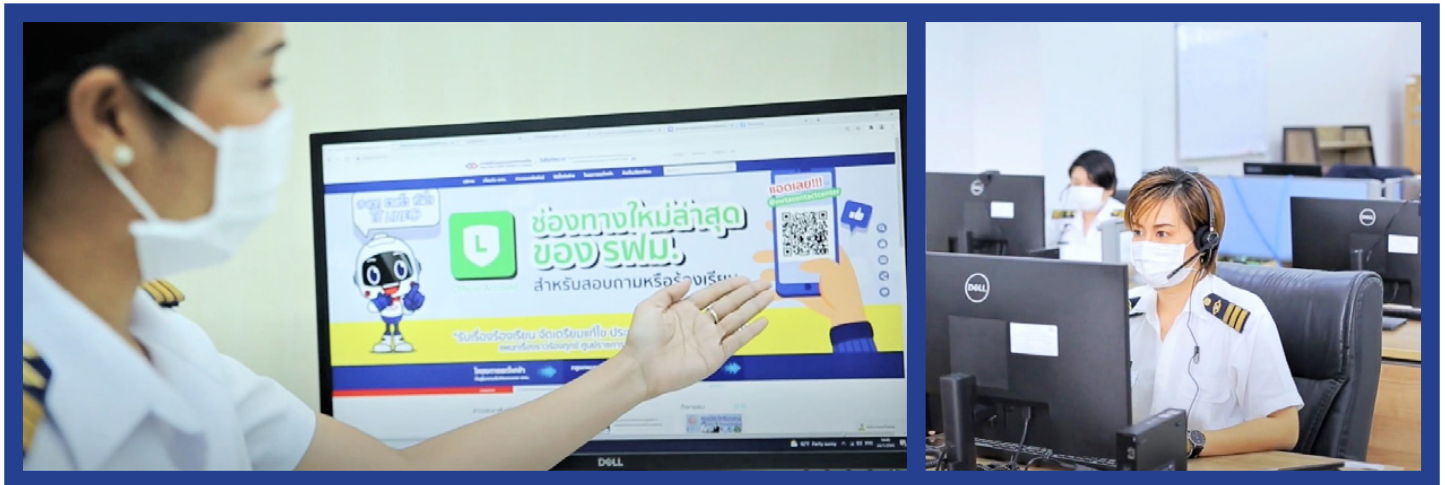


“ สฟม. ได้กำหนดแนวทาง
ในการดำเนินงาน
ของศูนย์ราชการสะดวก
โดยเน้นให้บริการที่มี
ประสิทธิภาพ โปร่งใส
สามารถเข้าถึงได้โดยง่ายและ
รวดเร็ว รวมถึงการให้ความสำคัญ
ในการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัลและ
การส่งเสริมการใช้นวัตกรรมอย่าง
สร้างสรรค์ เพื่อผลักดันให้
ศูนย์ราชการสะดวก สฟม.
มุ่งสู่การให้บริการที่ทันสมัย ”



• ให้บริการด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยีระบบดิจิทัลที่ทันสมัย สร้างภาพลักษณ์ใหม่ในสายตาประชาชน

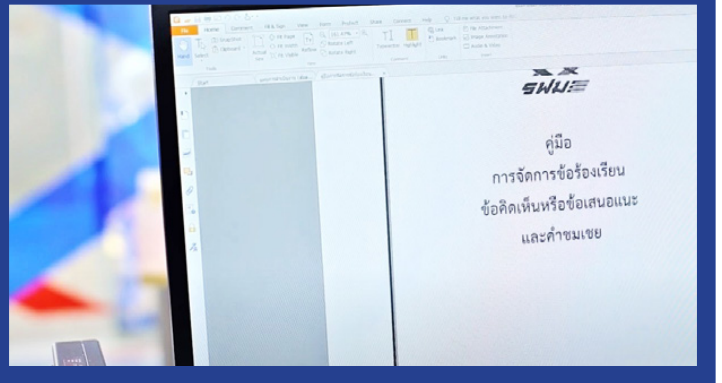
“รฟม. ได้กำหนดแนวทางในการดำเนินงานของศูนย์ราชการสะดวก โดยเน้นให้บริการที่มีประสิทธิภาพ โปร่งใส สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย และรวดเร็ว รวมถึงการให้ความสำคัญในการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัล และการส่งเสริมการใช้นวัตกรรมอย่างสร้างสรรค์ เพื่อผลักดันให้ศูนย์ราชการสะดวก รฟม. มุ่งสู่การให้บริการที่ทันสมัย จึงมีการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาพัฒนากระบวนการทำงานในการให้บริการประชาชน เช่น การใช้เครื่องกดรับบัตรคิวอัตโนมัติ ซึ่งมีโหมดขอรับบริการแยกตามวัตถุประสงค์ของผู้มาติดต่อ ทำให้ผู้ใช้บริการได้รับความสะดวก ลดเวลารอคอย เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานสามารถให้บริการได้อย่างรวดเร็ว มีความเป็นระบบและเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย การเพิ่มช่องทางการติดต่อสื่อสารในรูปแบบออนไลน์ โดยมีระบบรับเรื่องร้องทุกข์ผ่านทางเว็บไซต์ รฟม. (www.mrta.co.th) ตลอด 24 ชม. มีช่องทางติดต่อสื่อสารทางแอปพลิเคชันไลน์ (Line@mrtcontactcenter) เพชบุ๊กเพจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย รวมถึง Call Center รฟม.



พร้อมกันนี้ รฟม. ได้จัดทำระบบแจ้งเตือนการให้บริการและระบบติดตามสถานะผู้รับบริการในช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถตรวจสอบสถานะการดำเนินงานได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเดินทางมาติดต่อที่สำนักงาน ซึ่งนอกจากจะทำให้ประชาชนได้รับความสะดวกแล้ว ยังช่วยลดการเดินทางซึ่งเป็นการป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงในการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 อีกด้วย นอกจากนี้ รฟม. ได้นำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการจัดเก็บข้อมูล และจัดทำระบบวิเคราะห์ฐานข้อมูล เพื่อให้ข้อมูลมีความครบถ้วน ถูกต้อง แม่นยำ อาทิ การจัดทำฐานข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการของ รฟม. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานสามารถให้บริการข้อมูลแก่ประชาชนด้วยชุดข้อมูลเดียวกัน ไม่ก่อให้เกิดความสับสน เป็นต้น รวมถึงเป็นการพัฒนาระบบการให้บริการด้วยความมั่นคง ปลอดภัย และน่าเชื่อถือ ซึ่งในอนาคต รฟม. มีแนวคิดในการพัฒนาระบบการให้บริการที่สามารถเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างหน่วยงาน เพื่อบูรณาการ

การทำงาน ลดความซ้ำซ้อน และใช้ทรัพยากรร่วมกันอย่างคุ้มค่า ตลอดจนสามารถให้บริการประชาชนได้เบ็ดเสร็จภายในจุดเดียว หรือ One stop Service

ทั้งนี้ การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมดังกล่าวข้างต้น จะทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการของ รฟม. ได้โดยสะดวก รวดเร็ว ประหยัดค่าใช้จ่าย และเกิดความพึงพอใจในการใช้บริการ อันเป็นวัตถุประสงค์หลักของศูนย์ราชการสะดวก พร้อมทั้งสร้างภาพลักษณ์ใหม่ในการติดต่อขอรับบริการจากหน่วยงานภาครัฐที่มีความทันสมัย เข้าถึงง่าย ตลอดจนเป็นการเตรียมความพร้อมในด้านเทคโนโลยีดิจิทัลและนวัตกรรมขององค์กร เพื่อรองรับการขับเคลื่อนประเทศไปสู่สังคมดิจิทัลในอนาคตต่อไป”



• สร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงาน เพื่อมอบบริการที่ประทับใจให้ประชาชน

“ไม่เพียงแต่การมุ่งมั่นพัฒนากระบวนการทำงานด้วยนวัตกรรมเทคโนโลยีที่ทันสมัยแล้ว รฟม. ได้ตระหนักถึงการพัฒนาศักยภาพ เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงานให้มีจิตสาธารณะ พร้อมให้บริการประชาชนด้วยจิตบริการ เนื่องจากศูนย์ราชการสะดวก ถือเป็นจุดแรกในการรับเรื่องจากประชาชน ทั้งการรับคำร้อง การรับงานบริการ การให้ข้อมูลต่าง ๆ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ที่ประจำจุดนี้จะต้องมีหัวใจของการให้บริการ ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งจะให้บริการแก่ประชาชนด้วยความสุภาพอ่อนน้อม มีมิตรไมตรี ซึ่ง รฟม. ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาบุคลากรเริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์ ประเมิน และจัดสรรกำลังคนให้เหมาะสมกับงาน การเพิ่มศักยภาพและทักษะในการปฏิบัติงานที่จำเป็นและทันสมัยให้กับเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่อง เช่น จัดฝึกอบรม สัมมนา ระดมสมอง ศึกษาดูงาน เป็นต้น การเพิ่มพูนทักษะด้านเทคโนโลยีซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดชำนาญในการใช้อุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องมือ สามารถให้บริการประชาชนได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว ตลอดจนสามารถแก้ไข/รับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามมาตรฐานการให้บริการ การจัดทำคู่มือปฏิบัติงานและการกำหนดตัวชี้วัดการปฏิบัติงานของพนักงานที่ชัดเจน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาในการปฏิบัติงาน

และการปรับปรุงงาน รวมถึงการร่วมกันทบทวนระบบงานเพื่อออกแบบงานใหม่/สร้างนวัตกรรมในการให้บริการ

นอกจากนี้ มีการจัดทำระบบประเมินความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ เพื่อนำไปปรับปรุงการดำเนินงานและมีการคัดเลือกพนักงานที่ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมเพื่อเป็นพนักงานต้นแบบศูนย์ราชการสะดวก โดยมีการมอบประกาศนียบัตรและยกย่อง เพื่อให้เกิดภาคภูมิใจในตนเองและเป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ตามนโยบายการสร้าง ความผูกพันองค์กรของ รฟม. เพื่อเป็นการสร้างความประทับใจ ความอบอุ่นใจ และทำให้ประชาชนมีความพึงพอใจในการใช้บริการจาก รฟม.

ทั้งนี้ รฟม. มีความมุ่งมั่นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาคุณภาพงานบริการประชาชนในทุก ๆ ด้านอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับงานบริการของหน่วยงานไปสู่การรับรองมาตรฐานการเป็นศูนย์ราชการสะดวกโดยสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพเป็นระบบ ตลอดจนเป็นตัวอย่างให้แก่หน่วยงานภาครัฐอื่นในการนำไปปรับใช้เพื่ออำนวยความสะดวกให้ประชาชนต่อไป” *Len*



Go Green

TEXT: Oam-Am

GreenFluencers

เทรนด์ผู้นำสังคมรุ่นใหม่ หัวใจสีเขียว

นับตั้งแต่ปี 2021 ถึงปัจจุบัน หลังจากที่ผู้คนทั่วโลกต่างตระหนักถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสภาพภูมิอากาศ หลายคนก็เริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เช่นเดียวกับกับพฤติกรรมการใช้สื่อ Social Media และออนไลน์ ที่ก่อนหน้านี้คนมักจะนิยมใช้เพื่อความบันเทิง แต่ในช่วงหลังผู้คนต่างเริ่มมีการใช้สื่อดังกล่าวในการขับเคลื่อนทางสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเรื่องปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม

'GreenFluencers' หรืออินฟลูเอนเซอร์สายสิ่งแวดล้อม มีรูปแบบการนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ให้ผู้คนหันมาสนใจปัญหาดังกล่าวมากขึ้น โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องล้าสมัยอีกต่อไป ที่โดดเด่นในเวลานี้คงหนีไม่พ้น Greta Thunberg สาวน้อยมหัศจรรย์ผู้เป็นแรงบันดาลใจให้คนหลายล้าน หันมาใส่ใจเรื่องของมลภาวะ GreenFluencers เหล่านี้เองก็แสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ทางด้านยอดผู้ติดตามที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ตามพฤติกรรมการใช้สื่อที่เปลี่ยนไปของคนในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด



สำหรับในประเทศไทยเอง ก็มี GreenFluencers ที่น่าสนใจอยู่มากมาย อาทิ เพจ Environman, Greenery, Chula Zero Waste ลุงซาเล้งกับขยะที่หายไป ฯลฯ รวมทั้งเหล่าดาราศิลปินคนรุ่นใหม่ อย่าง อเล็กซ์ เรนเดล, นุ่น ศิริพันธ์ วัฒนจินดา, ท็อป พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนากร นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และแนวทางการแก้ไขเรื่องสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นประโยชน์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงอย่างยั่งยืน ซึ่งถือเป็นเทรนด์ที่น่าสนใจ เป็นหนึ่งในพลังที่ช่วยสร้างประโยชน์ให้กับสิ่งแวดล้อมของโลกใบนี้ของเราได้ไม่น้อย

แต่ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนไปเพียงใด เทรนด์ GreenFluencers จะอยู่หรือหายไป แต่การรักษาสิ่งแวดล้อม ก็เป็นเรื่องที่พวกเราควรให้ความสนใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยกันรักษาสมดุลและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไว้ในอนาคตอย่างยั่งยืน เพื่อเราและเพื่อโลกที่สดใสของเรา

Photo: independent.co.uk

Did You Know?

"Plant Based" เนื่องจากพืชมาแรง หลายแบรนด์แข่งกันผลิต

ปัจจุบันกระแส Plant Based หรือการลดการบริโภคเนื้อสัตว์กำลังเป็นที่นิยมในต่างประเทศ ล่าสุดเริ่มเห็นหลายแบรนด์อาหารในต่างประเทศ เดินหน้าเกาะติดกระแสได้อย่างจริงจัง เริ่มจาก



- McDonald's ในประเทศอังกฤษ เริ่มขายเบอร์เกอร์ที่ทำจากพืช เนื่องจากเมนูอาหารจากพืช วิแกน มังสวิรัติ หรือ Plant Based Food ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลว่าคำนึงถึงสุขภาพตัวเอง สวัสดิภาพสัตว์ หรือเรื่องสิ่งแวดล้อม ทำให้ McDonald's ประกาศว่าเมนูเบอร์เกอร์ McPlant กำลังจะถูกจำหน่ายในทุกสาขาทั่วสหราชอาณาจักร และไอร์แลนด์ จากผลตอบรับที่ดีของลูกค้า และมีผู้สนใจลดการกินเนื้อสัตว์มากขึ้น

- Burger King เป็นฟาสต์ฟู้ดรายแรกที่มีเมนู Plant Based ล่าสุด จากความนิยมอย่างมากในอังกฤษ ทำให้ Burger King มุ่งเป้าที่จะทำให้ครึ่งหนึ่งของเมนูอาหารในร้านเป็นเมนูที่ไร้เนื้อสัตว์ภายในปี 2030 เพื่อตอบสนองต่อการลดก๊าซเรือนกระจก ทาง Burger King จึงเผยเมนูนักเก็ตแบบใหม่ ที่ทำมาจากถั่วเหลืองและโปรตีนจากพืช โดยได้รับการรับรองจากองค์กร Vegan Society
- KFC เตรียมขายไก่ทอดไร้ไก่ อีกหนึ่งแบรนด์ขายไก่ทอดชื่อดังในสหรัฐอเมริกา KFC ออกมาประกาศขายไก่ทอดที่ทำจากพืช (Plant Based) ทุกสาขาทั่วประเทศเมื่อวันที่ 10 มกราคม ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นสินค้าที่ขายในระยะเวลาจำกัด โดยร่วมมือกับบริษัท Beyond Meat บริษัทผลิตเนื้อเทียมชื่อดัง และตั้งชื่อว่า "Beyond Fried Chicken"
- PTT Group ร่วมสานต่อ Plant Based ในไทย เมื่อปลายปีที่ผ่านมามีร้านเท็กซัส ซิคเก้น ร่วมกับเอ็นอาร์พีที เปิดตัวเมนู "แพลนต์เบส คิก คิก รสลาบ" ในช่วงเทศกาลกินเจ โดยได้ร่วมกับพัฒนาสูตรอาหารให้คงความอร่อยทั้งกลิ่น รสชาติ และรสสัมผัส เพื่อตอบโจทย์ความต้องการที่หลากหลายของผู้บริโภคยุคใหม่ ทั้งเทรนด์รักสุขภาพ และผู้บริโภคที่ไมบริโภคเนื้อสัตว์ด้วย

Photo: businessinsider.com

Green Quote



“แม้ทุกคนจะบอกว่าเป็นสัตว์ที่ถูกเลี้ยงไว้เพื่อรับประทาน แต่ก็ไม่อยากให้เขาถูกฆ่า อะไรช่วยโลกช่วยสัตว์ได้ ก็อยากจะช่วยเราก็เลยไปหาสิ่งทดแทนมากขึ้นเดี๋ยวนี้เขามีโปรตีนจากพืชต่าง ๆ อาม่ามาเป็นเนื้อ ซึ่งบางครั้งเรากินแล้วมันอร่อยกว่าเนื้อจริง ๆ ะอีกแม่ตอนนี้ยังไม่ได้เลิกกินเนื้อสัตว์ 100% แต่ก็จะพยายาม”

สกาย - วงศ์รวี นทีธร
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้

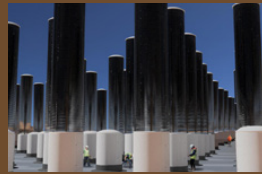
ต้นไม้ประดิษฐ์สุดปัง

เพิ่มพลังดูดซับคาร์บอน 1,000 เท่า

MechanicalTree ต้นไม้ประดิษฐ์กำลังจะมาเป็นตัวช่วยทดแทนการปลูกต้นไม้จริง มันสามารถดูดซับคาร์บอนฯ ในอากาศได้มากกว่าต้นไม้จริงถึง 1,000 เท่า ต้นไม้ที่มีความสูง 10 เมตรสามารถลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากถึง 700 ล้านตันต่อปี หรือเทียบเท่ากับปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่รถยนต์ 150 ล้านคันปล่อยออกมาบนท้องถนนในแต่ละปี



บริษัท Carbon Collect ในสหรัฐอเมริกา ผู้คิดค้น MechanicalTree ดีไซน์โครงสร้างภายในประกอบด้วยแผ่นกรอง 150 แผ่น ทำหน้าที่แยกคาร์บอนไดออกไซด์มาเก็บไว้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ เริ่มทำฟาร์ม MechanicalTree จำนวน 120,000 ต้นเมื่อช่วงปลายปี 2564 ที่ผ่านมา ซึ่งหากโครงการนี้ประสบความสำเร็จ จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกอย่างมากแน่นอน



อย่างไรก็ตาม นวัตกรรมนี้เป็นแค่ตัวช่วยในสถานการณ์การปลูกต้นไม้ที่ไม่เพียงพอในปัจจุบันเท่านั้น ในความเป็นจริงโดยเฉลี่ยแล้วเราต้องปลูกต้นไม้มากกว่า 67 ต้นต่อปี เพื่อทดแทนการปล่อยก๊าซคาร์บอนฯ ของคน 1 คน เราจึงยังคงต้องช่วยกันปลูกต้นไม้และรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อดูแลโลกของเราในระยะยาวต่อไป

Photo: statepress.com



พลาสติกปิดแผล จากเปลือกทุเรียน

สิงคโปร์เป็นประเทศบริโภคทุเรียนมากกว่า 12 ล้านลูกต่อปี ขณะที่ในประเทศที่มีประชากรเพียง 5.9 ล้านคนนอกเหนือจากความอร่อยที่ชาวสิงคโปร์ได้ลิ้มรสสิ่งก็ตามมาอีกอย่างคือเปลือกทุเรียนที่กลายเป็นขยะจำนวนมาก

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนันทยง (Nanyang Technological University: NTU) ได้ชุบชีวิตเปลือกทุเรียนให้เป็นแผ่นเจลใสที่ยังแบคทีเรียเพื่อผลิตเป็นพลาสติกปิดแผลให้ผู้คนได้ใช้งานอีกครั้ง จากเปลือกทุเรียนหมามแหลมจะนำไปผ่านกระบวนการ Freeze Dried หรือการนำไปอบแห้งด้วยการแช่แข็ง ให้น้ำภายในเปลือกทุเรียนแข็งตัวเป็นเกล็ดน้ำแข็งเล็ก ๆ และลดความดันลงเพื่อให้เกล็ดน้ำแข็งระเหิดออกมา จากนั้นนำไปดัดเป็นผงเซลลูโลส และนำไปผสมกับกลีเซอรอล สารเคมีที่เป็นสารหล่อลื่นและดูดซับความชื้นได้ เมื่อส่วนผสมกลายเป็นไฮโดรเจล (Soft Hydrogel) ก็สามารถนำมาตัดเป็นแผ่นสำหรับผลิตพลาสติกปิดแผลได้นั่นเอง

ข้อดีของพลาสติกปิดแผลที่ผลิตจากไฮโดรเจลคือ ความชุ่มชื้นที่จะช่วยป้องกันไม่ให้แผลแห้งเกินไป ซึ่งเป็นประโยชน์กับผู้ใช้งานหลาย ๆ กลุ่ม เช่น ผู้ที่เป็นโรคผิวหนังอย่างผื่นแพ้ภูมิแพ้ (Eczema) ถือเป็นเทคโนโลยีที่สามารถชุบชีวิตขยะจากอาหาร ไม่ว่าจะเป็นแก้วเหลียงหรือกากเบียร์ ให้กลายเป็นไฮโดรเจล ช่วยลดปัญหาขยะในระดับชาติได้ด้วย

นอกจากนี้ นักวิจัยยังมองว่า การนำขยะอาหารเหล่านี้มาผลิตใหม่ (Upcycling) ให้เป็นพลาสติกปิดแผลยังช่วยลดต้นทุนเมื่อเทียบกับการผลิตพลาสติกปิดแผลแบบเดิม ๆ ที่ผลิตจากโลหะผสมราคาสูง เช่น เงินหรือทองแดง ขณะเดียวกันกลุ่มผู้ค้าทุเรียนมองว่า เทคโนโลยีนี้จะช่วยให้การบริโภคทุเรียนในสิงคโปร์ปราศจากขยะที่ยื่นมากชิ้น เมื่อเทียบกับทุเรียนจำนวนมากที่อาจขายได้มากถึงวันละ 1,800 กิโลกรัมต่อวัน ในฤดูกาลของราชาผลไม้ชนิดนี้

Photo: techexplorist.com

“โครงการส่งขยะกลับบ้าน” สร้างพลังงานสะอาดจากยูนิฟอร์มเก่า

สำหรับพนักงานองค์กร หน่วยงานราชการ หรือเอกชนที่ต้องใส่ยูนิฟอร์มไปทำงานเป็นกิจวัตร ทุก ๆ ปีที่หน่วยงานหรือบริษัทแจกชุดใหม่ให้พวกคุณ และถ้าเสื้อเก่า สีซีดก็ให้พนักงานนำเสื้อเก่ามาแลกเสื้อใหม่ จึงมีเสื้อเก่าที่มีโอกาสไปบริษัทจำนวนมาก พอจะบริจาคให้กับมูลนิธิต่าง ๆ โดยมากเขาก็ไม่รับ จะทิ้งลงถังขยะก็ดูไม่เหมาะสมและอาจเป็นการเปิดทางให้มีจลาจลไปใส่ แล้วใช้ในทางที่ไม่ดี บางครั้งพนักงานที่ลาออกต้องนำกลับมาคืน เพราะกลัวนำชุดยูนิฟอร์มไปใส่แล้วแอบอ้างหรือหาประโยชน์โดยใช้ชื่อบริษัท ซึ่งอาจทำให้เสียชื่อเสียง เสียหายทางธุรกิจ หรือจะเก็บเป็นที่ระลึกก็คงไม่ไหว



อย่าให้ปัญหาเหล่านี้มาเป็นภาระของคุณ นำยูนิฟอร์มเก่าเหล่านั้นส่งต่อให้ “โครงการส่งขยะกลับบ้าน” ไปสร้างพลังงานที่สะอาด เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่กลายเป็นขยะในบ่อฝังกลบ...สามารถส่งไปที่

“ส่ง Uniform เก่ากลับบ้าน”

ศูนย์พลังงานทดแทน บริษัท เบทเตอร์ เวิลด์ กรีน จำกัด (มหาชน) นิคมอุตสาหกรรมนครหลวง 9/991-993 หมู่ 4 ตำบลบางพระครู อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13260

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 080-9073523 คุณนุ่น / 086-6070790 คุณป๋วย หรือที่ <https://page.line.me/bwgcenter>

...มาสร้างขยะให้เป็นพลังงานที่ยั่งยืนกันเถอะ!

Photo: teamcg.co.za, pexels.com

Around the World

TEXT: จิงจุงา

หมู่บ้านไร้รถยนต์

“ชาวมัวร์” (Chamois) ตั้งอยู่ที่ระดับความสูง 1,815 เมตรจากน้ำทะเล เป็นหมู่บ้านบนเนินเขาสูงชันของหุบเขาออสตาในประเทศอิตาลี ประกอบด้วยหมู่บ้านเล็ก ๆ 7 แห่ง เชื่อมต่อกันด้วยเส้นทางสำหรับการเดินเท้า จักรยาน และรถแทรกเตอร์ จนกระทั่งในช่วงต้นทศวรรษ 1960 การเติบโตของโครงสร้างพื้นฐานด้านการคมนาคมของอิตาลีเติบโตอย่างรวดเร็ว ชาวบ้านในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งนี้พบว่า พวกเขาอาจต้องยอมรับยุคสมัยของอุตสาหกรรมที่เปลี่ยนไป นั่นคือการยอมรับให้มีรถยนต์เข้ามาในหมู่บ้าน

ในปี ค.ศ. 1965 แม้ชาวมัวร์ 95% จะโหวตให้มีถนนเพื่อเชื่อมต่อพวกเขา กับหุบเขาเบื้องล่าง แต่แทนที่จะสร้างถนนให้มีรถยนต์วิ่งเข้าออก พวกเขากลับขอให้สร้างเคเบิลเวย์ หรือกระเช้าลอยฟ้าขึ้นมาใหม่ เพื่อแทนที่รางเก่าแนวตั้ง ซึ่งเป็นทางหลักเก่าแก่ที่ใช้ขึ้นลงหมู่บ้านเท่านั้น ทำให้จนถึงปัจจุบัน ชาวมัวร์ยังคงเป็นหมู่บ้านที่ไม่มีรถยนต์เข้าถึง

แม้เคเบิลเวย์สายแรกของหมู่บ้านนั้นมีขนาดเล็ก แต่สามารถขนส่งผู้คน ขึ้น-ลงได้อย่างรวดเร็วเพียงไม่กี่นาทีในระยะทาง 700 เมตร ต่อมาในปี ค.ศ. 2001 ได้พัฒนาเป็นเคเบิลเวย์ที่ทันสมัยกว่าเดิม สามารถรองรับผู้โดยสารได้มากขึ้น สร้างความสะดวกสบายให้คนในหมู่บ้าน

ปัจจุบัน มีประชากรประมาณ 100 คน อาศัยอยู่ในหมู่บ้านชาวมัวร์ ซึ่งก่อนหน้านี้จะมีมากถึง 350 คน แต่ชาวเมืองยังคงมุ่งมั่นที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่าง เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และใช้ประโยชน์จากพื้นที่ขนาดเล็กของหมู่บ้านเพื่อ ทดลองโครงการเพื่อความยั่งยืนจากระบบพลังงานหมุนเวียน

ชาวมัวร์เป็นหนึ่งใน 19 หมู่บ้าน “Alpine Pearls” หรือหมู่บ้านที่มีเอกลักษณ์ เฉพาะในการแสดงถึงความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่กระจายอยู่ทั่วเทือกเขาแอลป์



ของออสเตรีย เยอรมนี อิตาลี สโลวีเนีย และสวิตเซอร์แลนด์ เมืองยอดนิยม เหล่านี้รวมกันเป็นหนึ่งในหนึ่งเดียวด้วยความมุ่งมั่นในการรักษาสิ่งแวดล้อม อย่างยั่งยืน ซึ่งรวมถึงการเลือกการคมนาคมที่เป็นมิตรต่อสภาพอากาศ

Photo: pinterest.com



เมืองหลวงยุโรปหนึ่งเดียวที่ไม่มีรถไฟฟ้าใต้ดิน!

“เบลเกรด” เมืองหลวงของเซอร์เบีย เป็นเมืองขนาดใหญ่เมืองเดียวในทวีปยุโรปที่ยังไม่มีรถไฟฟ้าใต้ดิน ส่วนเมืองใหญ่ในพากตะวันตกที่มีประชากรเกินกว่าหนึ่งล้านคนและยังไม่มีระบบรถไฟฟ้าใต้ดินใช้ ได้แก่ เบอร์มิงแฮม ของ สหราชอาณาจักร นอกนั้นเป็นเมืองใหญ่ในซีกยุโรปตะวันออก อดีตเมืองหลวงของยูโกสลาเวีย เคยมีแผนการสร้างระบบรถไฟฟ้าใต้ดินในแผนแม่บทตั้งแต่ปี 1923 แต่หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 1 ประเทศขาดแคลนเงิน จนกระทั่งพรรคคอมมิวนิสต์เข้ามามีอำนาจ การปกครองช่วงหลังปี 1945 เริ่มมีแนวโน้มจะนำไอเดียเก่ามาปิดฝุ่น แต่เวลาผ่านไปหลายสิบปีแผนการ ก็ยังคงถูกฝุ่นอยู่ในลิ้นชักเหมือนเดิม

ปัจจุบัน แผนการเดิมถูกนำมาปิดฝุ่นอีกครั้ง และได้เริ่มทำการก่อสร้างในเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา สายสีแดงและสีน้ำเงิน 2 สาย เชื่อมต่อ 42 สถานี งบก่อสร้าง 4.6 พันล้านยูโร (ราว 1.7 แสนล้านบาท) ส่วนสายสีเหลืองสายที่สามยังต้องชะลอไว้ก่อน เพราะงบประมาณไม่พอ

สำหรับผู้สนับสนุนโครงการรายใหญ่อีกยังเป็นรายเดิม ที่เคยเกื้อกูลการสร้างถนนฟรีเวย์ สะพาน และเส้นทางรถไฟ นั่นคือ Power Construction Corporation ของประเทศจีน อีกหนึ่งส่วนสามที่เหลือเป็นของผู้สนับสนุนรายย่อยจากฝรั่งเศส อย่างไรก็ตาม รถไฟฟ้าใต้ดินในกรุงเบลเกรดสายแรกจะแล้วเสร็จในปี 2028 สายที่สองจะแล้วเสร็จปี 2030 ถึงตอนนั้นแล้ว เบลเกรดก็จะกลายเป็นเมืองล่าสุดของทวีปยุโรปที่มีระบบรถไฟฟ้าใต้ดิน และที่แปลกหรือพิเศษกว่านั้นก็คือ เป็นระบบรถไฟฟ้าใต้ดินที่ไม่มีจุดเชื่อมต่อกับสถานีรถไฟกลาง!

Story: Boonchook Panichsilp photo: cultural trip.com

บานปีมีหน

ทุ่งดอกไม้สีม่วงบานสะพรั่ง

ณ เนินเขามันธทาปัตติ (Mandalpatti Hills) แห่งรัฐกรณาฏกะ (กันนาดา) ทางตอนใต้ของอินเดีย เต็มไปด้วยทุ่งดอกไม้สีม่วงอมฟ้าหาชมยาก เพราะดอกไม้เหล่านี้จะบานสะพรั่งเพียงครั้งเดียวในรอบ 12 ปี



ดอกนีลาคูรินจิ (Neelakurinji) เป็นพืชในสกุล Strobilanthes Kunthiana ค้นพบทางวิทยาศาสตร์เป็นครั้งแรกในศตวรรษที่ 19 เป็นไม้พุ่มที่พบในป่า Shola ของ Western Ghats ในรัฐเกรละ (Kerala) รัฐกรณาฏกะ (Karnataka) และรัฐทมิฬนาฑู (Tamil Nadu) ทางตอนใต้ของอินเดีย เติบโตที่ระดับความสูง 1,300-2,400 เมตร แม้ว่าไม้พุ่มมักจะสูงเพียง 30-60 เซนติเมตร แต่สามารถเติบโตได้ดีจนถึง 180 เซนติเมตร หากอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ดี

ปัจจุบัน นีลาคูรินจิ มีประมาณ 250 สายพันธุ์ 46 ชนิด พบในประเทศอินเดีย โดยแต่ละสายพันธุ์จะเบ่งบานในเวลาที่แตกต่างกัน บางพันธุ์บานในช่วง 7 ปี หรือ 12 ปี และบางพันธุ์ใช้เวลาบานถึง 16 ปี มีการบันทึกการออกดอกของนีลาคูรินจิ ไว้ในปี ค.ศ. 1838, ค.ศ. 1850, ค.ศ. 1862, ค.ศ. 1874, ค.ศ. 1886, ค.ศ. 1898, ค.ศ. 1910, ค.ศ. 1922, ค.ศ. 1934, ค.ศ. 1946, ค.ศ. 1958, ค.ศ. 1970, ค.ศ. 1982, ค.ศ. 1994, ค.ศ. 2006, ค.ศ. 2018 และล่าสุด ค.ศ. 2021 นีลาคูรินจิ เบ่งบานบนเนินเขามันธทาปัตติ ในเขตโคดากู (Kodagu) แห่งรัฐกรณาฏกะ ที่น่าสนใจคือ เทือกเขานิลคีรี (Nilgiri Hills) แห่งรัฐทมิฬนาฑู ซึ่งแปลว่า "เทือกเขาสีฟ้า" ได้ชื่อมาจากดอกไม้สีม่วงอมฟ้า หรือนีลาคูรินจิเช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อว่า ดอกนีลาคูรินจิมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย

Photo: dhaindia.com

Quote



“ช่วงที่รายยังมีรายได้ มีงานโหมนั่นนั่นให้ทำ ก็คงอย่าประมาท ชีวิตมันไม่มีอะไรแน่นอน พอถึงเวลาจุดหนึ่ง ปัง! ทุกอย่างมันเกิดขึ้นได้ วันหนึ่งเขาอาจจะไม่ใช้งานเราแล้วก็ได้ อาชีพเรานั้นไม่ใช่ว่ามันอยู่ไม่นานหรอก ก็ให้เก็บเงินไว้เท่าที่จะทำได้ ตอนนี้ชีวิตไม่มีหนี้ ก็แอบปีแล้วครับ ไม่ต้องกดดันตัวเองด้วย”

ไม่ - วุฒิกิ์ ศิริสัมพันธ์ นักแสดง นายแบบ กลาวไว้



คาเฟ่ “แมวดำ” ทำลายความเชื่อสัตว์นำโชคร้าย

ปัจจุบัน คาเฟ่สัตว์เลี้ยงถือเป็นธีมที่เราสามารถพบเห็นกันได้ทั่วไป และเป็นที่ถูกใจเหล่าคนรักสัตว์ โดยเฉพาะคาเฟ่น้องหมา น้องแมว ที่เป็นรูปแบบขบขอดิต แต่ถ้าสังเกตดี ๆ ตามคาเฟ่แมวมักไม่ค่อยมีแมวสีดําเลย หรือมีแต่น้อยกว่าสีอื่น ๆ อาจด้วยเหตุผลด้านความเชื่อของฝรั่งที่มองว่าแมวดำเป็นสัญลักษณ์ของโชคร้าย จนมองข้ามความน่ารักของแมวดำเหล่านี้ไป... แต่ที่ญี่ปุ่นไม่เป็นเช่นนั้น! Nekobiyaka Cat Café ตั้งอยู่ในเมือง Himeji จังหวัด Hyogo คาเฟ่แห่งนี้ช่วยทวงคืนความยุติธรรมให้แมวดำ! และได้ทำลายความเชื่ออันไปอย่างสิ้นเชิง ด้วยการทำคาเฟ่แมวที่มีแต่แมวดำ ไม่มีสีอื่นผสม!!!

เดิมทีที่นี่เป็นคาเฟ่แมวธรรมดา ๆ ที่มีแมวอยู่หลากหลายสี หลากหลายพันธุ์เหมือนกับคาเฟ่อื่น ๆ แต่ท่ามกลางการแข่งขันที่สูงมาก เจ้าของร้านจึงได้คิดหาคอนเซ็ปต์เพื่อหาความแตกต่าง และเพิ่มเติมเสน่ห์ให้กับร้าน และดึงดูดให้ลูกค้าอยากเข้ามาใช้บริการมากขึ้น ประกอบกับเจ้าแมวดำ Jiji ในภาพยนตร์ Ghibli Kiki's Delivery Service ทำให้คนญี่ปุ่นเปลี่ยนความคิดต่อแมวดำในทางที่ดีขึ้น มองว่ามันเป็นสัตว์มีมนต์ขลัง เป็นสัญลักษณ์ของความคิดที่ ปัดเป่าวิญญาณชั่วร้าย และภูตผีปิศาจไม่ให้เข้าใกล้เจ้าของ อีกทั้งยังเชื่อว่า หากสาวโสดคนไหนอยากเจอคู่ครองจะต้องเลี้ยงแมวดำ เพราะมันจะช่วยชักนำหนุ่มดี ๆ มาให้



อย่างไรก็ดี ทางร้านได้คิดกิมมิกในการแยกแยะว่าแมวดำตัวไหนเป็นตัวไหน และเพิ่มความน่ารักโดยการนำผ้าพันคอสีหลากสีมาสวมคอบอกให้กับน้อง ๆ และมีแผ่นป้ายบอกสีผ้าพันคอของแต่ละตัวไว้อีกที

คาเฟ่มีบริการเครื่องดื่มต่าง ๆ และแอลกอฮอล์ รวมถึงมีมังงะและนิตยสารที่หลากหลายนให้อ่าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นมังงะแมวอีกด้วย ส่วนอัตราค่าบริการของร้านนี้อยู่ที่ครึ่งชั่วโมงแรก 1,000 เยน หรือราว ๆ 283 บาท ครึ่งชั่วโมงต่อไป 500 เยน หรือประมาณ 140 บาทนิด ๆ ถือเป็นสวรรค์ของคนรักแมวอีกแห่งหนึ่งที่ล้ำค่าน้อง ๆ น่ารักไม่แพ้แมวสีอื่น ๆ เลย [levn](#)

Photo: behance.net

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง



'สวนเบญจกิติ'
เปิดเฟสใหม่
เที่ยวป่าใหญ่ใจกลางกรุง



หลังวันหยุดปีใหม่ที่ผ่านมาไม่กี่วัน รัฐบาลประกาศเปิดตัวสวนป่าขนาดใหญ่ใจกลางเมืองเป็นของขวัญปีใหม่ 2565 ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจแก่ประชาชน บนพื้นที่ถนนรัชดาภิเษก อโศก-สุขุมวิท-คลองเตย และที่สำคัญสวนป่าแห่งนี้เดินทางง่ายสะดวกสบายเพราะอยู่ใกล้รถไฟฟ้า MRT สถานีสุขุมวิทนิดเดียวเอง

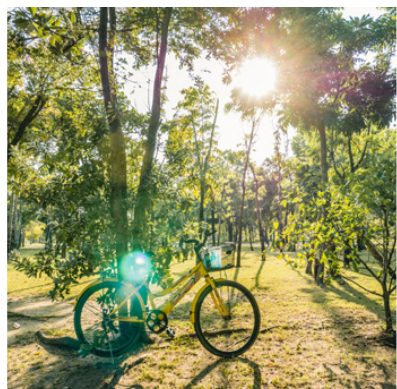
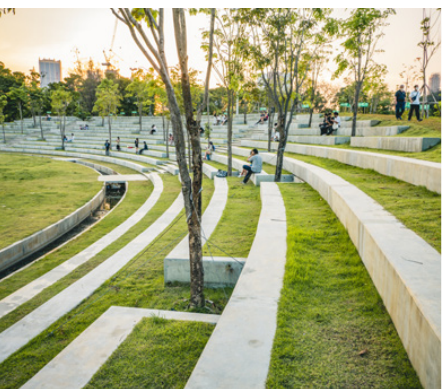
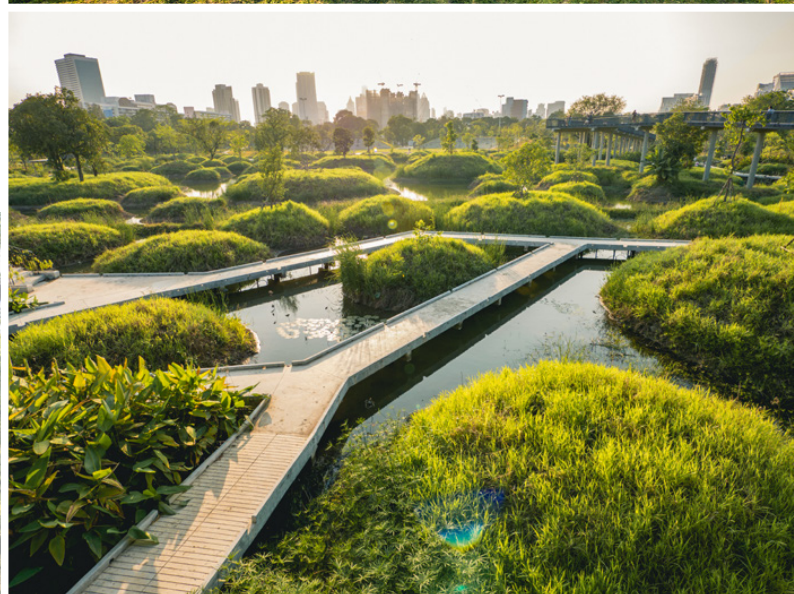
สวนป่าแห่งนี้มีชื่อว่า ‘สวนเบญจกิติ’ ที่หลายคนอาจจะเข้าใจว่าเป็นสวนที่อยู่ข้างศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ดิสนิคมถนนรัชดาภิเษก ซึ่งความจริงแล้วทั้งสองแห่งนี้อยู่ชิดติดกัน แต่ปัจจุบันแยกเป็นคนละส่วนกัน โดยสวนที่เราจะนำชมต่อไปนี้เป็นโซนเปิดใหม่ขนาดใหญ่ อยู่ลึกจากถนนรัชดาภิเษกเข้าไปเยอะเหมือนกัน

สวนเบญจกิติ ปรับปรุงขึ้นตามแนวคิดเพื่อสืบสานพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง “ปลูกป่าในใจคน” ให้เป็นสวนสาธารณะพื้นที่สีเขียวที่พัฒนาขึ้นแห่งใหม่ในกรุงเทพมหานคร เป็นสวนป่าสำหรับคนเมือง โดยมีพื้นที่ทั้งหมดกว่า 450 ไร่ ตั้งอยู่ในบริเวณที่ดินของการยาสูบแห่งประเทศไทย หลังจากที่ย้ายโรงงานยาสูบเดิมออก จึงพัฒนาพื้นที่ตรงนี้เป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ในช่วงแรกถูกพัฒนาโดยกรมธนารักษ์ กระทรวงการคลัง ต่อมาเมื่อปี 2557 ทางกรมธนารักษ์ได้ร่วมกับกองทัพพัฒนาเฟสต่อมาเพื่อให้เป็นสวนป่าใจกลางเมือง ซึ่งสามารถเชื่อมต่อกับสวนเบญจกิติเฟสแรกได้ โดยโครงการนี้ต้องการให้เป็นต้นแบบของสวนสาธารณะเชิงนิเวศ เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน มีการแบ่งพื้นที่บริหารจัดการพัฒนาเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นบึงน้ำที่เราคุ้นเคยกันดีที่อยู่ด้านหน้า เปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี 2547 บนพื้นที่ 130 ไร่ มีถนนรอบบึงน้ำไว้ให้วิ่งออกกำลังกาย ส่วนสวนป่าระยะที่ 2-3 อยู่ลึกเข้าไป โดยมีการปรับภูมิทัศน์ให้เป็นสวนป่าบนพื้นที่ 259 ไร่ เพื่อเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวในเมืองที่มีผู้คนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก



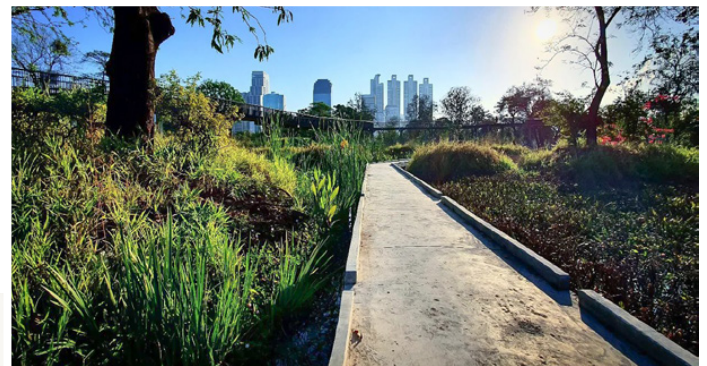
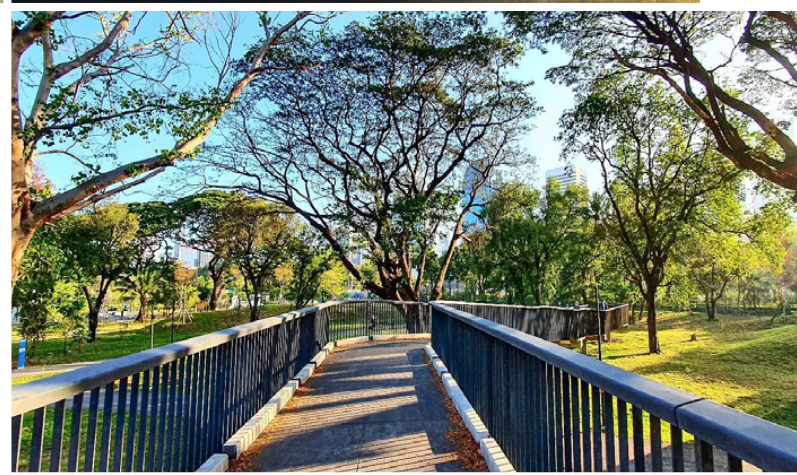
สร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นแหล่งชมน้ำช่วยลดปัญหาน้ำท่วมในตัวเมืองไปในตัวได้อีกด้วย โดยพื้นที่เดิมในจุดนี้เคยเป็นที่ตั้งของโรงงานยาสูบ ซึ่งปัจจุบันได้มีการย้ายไปอยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยาแล้ว

สวนเบญจกิติ ไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่สีเขียวที่ช่วยฟอกอากาศให้กับคนเมืองเท่านั้น สถานที่แห่งนี้ยังเป็นแหล่งให้เรียนรู้ธรรมชาติด้วย โดยมีการจัดแสดงข้อมูลความรู้เบื้องต้นของต้นไม้ขนาดใหญ่ที่หายาก ข้อมูลพื้นที่ชุ่มน้ำทั้ง 4 บึง เป็นแหล่งดูดซับมลพิษ มีแปลงนาสาธิต ศูนย์การเรียนรู้ พิพิธภัณฑ์ ลานกิจกรรม และอฒจันทร์ ที่รองรับผู้คนได้เป็นหมื่น ที่นี่จึงเป็นมากกว่าสวนสาธารณะหรือแหล่งท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ หรือสถานที่ออกกำลังกายธรรมดา ภายในโครงการยังเน้นการใช้พลังงานสะอาดจากแสงอาทิตย์ (โซลาร์เซลล์) ให้แสงส่องสว่างและดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สามารถวิ่ง เดิน ปั่นจักรยานได้อย่างปลอดภัย มีกลุ่มคนทำงานในเมืองมาออกกำลังกายในช่วงเช้ามืดก่อนเข้าออฟฟิศ และช่วงเย็นหลังเลิกงาน มีพื้นที่อาคารกีฬาในร่มที่กำลังรีโนเวทจากโกดังเก็บใบยาสูบ อาคารพิพิธภัณฑ์ที่กำลังปรับปรุงจากโรงงานผลิตยาสูบ ซึ่งจะรองรับผู้ชมได้ถึง 3,000 คน มีแปลงนาสาธิต และอฒจันทร์รองรับกิจกรรมของผู้ใช้งานประมาณ 15,000 คน พร้อมแนวคิดสร้างหอสูงชมเมืองรูปดอกบัวกลางน้ำ เพื่อการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของกรุงเทพมหานคร โดยตั้งเป้าให้เป็นแลนด์มาร์กแห่งใหม่ของประเทศไทยด้วย



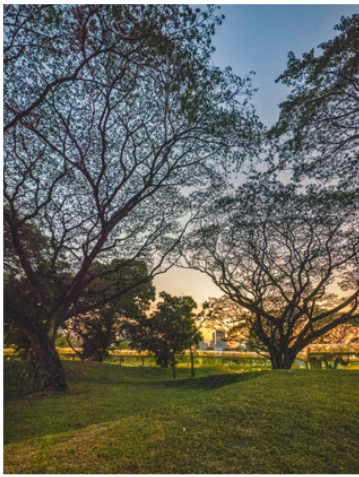


สวนเบญจกิติ ระยะที่ 2 และ 3 ได้รับความนิยมทันทีที่เปิดตัวเมื่อช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา และเพื่อไม่ให้เป็นการตกเทรนด์ Life & Metro ฉบับนี้เราจะพาไปเดินชมสวนป่าใจกลางเมืองแห่งนี้กัน และที่สำคัญต้องศึกษาเส้นทางสักนิด เพราะสวนนี้เป็นเหมือนสวนลับ อาจมีง มีหลงบ้างอย่างแน่นอน ก่อนอื่นแนะนำให้นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท ใช้ทางออกที่ 3 ข้ามมาฝั่งถนนรัชดาภิเษก เดินตรงไปทางศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ประมาณ 500 เมตร จะเห็นประตูทางเข้าสวนเบญจกิติอยู่ขวามือ เป็นประตูเดียวที่เปิดให้บริการ ณ ปัจจุบันนี้ก็λεύขวาเข้าไปได้เลย บริเวณนี้คือโซนแรกริมถนนรัชดาฯ ที่เปิดมานานแล้ว จากนั้นให้เดินทะลุผ่านโซนนี้ลึกเข้าไปประมาณ 500 เมตร จะเห็นรั้วกันแยกสวนแห่งใหม่ มีลานจอดรถขนาดใหญ่อยู่ข้างหน้า แรกเดินเข้าไป สองข้างทางเดินซ้ายขวาจะมีน้ำค้างให้พกเหนียวแนวสวนสาธารณะทั่วไป ต้นไม้โซนนี้เท่าที่เห็นเป็นไม้ใหม่ที่เพิ่งปลูก ไม่มีร้านค้า แนะนำว่าก่อนเข้ามาให้ซื้อน้ำพกติดเข้ามาด้วย เพราะภายในพื้นที่กว้างขวางมาก กว่าที่จะเดินสำรวจครบก็คงเสียเหงื่อเยอะพอสมควร โดยเฉพาะจุดไฮไลท์ที่เค้าไปรอชมพระอาทิตย์ตก ต้องรอนาน มีน้ำดื่มติดไว้ไม่เสียหาย ผ่านจุดนี้ลึกเข้าไปจะเจอทางปั่นจักรยานก่อน เค้าจัดไว้ให้เป็นโซนขึ้นออกกำลังกายรอบนอกสวน ส่วนถนนคนเดินจะอยู่ด้านในไม่ปนกัน เลยจุดนี้เข้าไปจะเห็นทางเดินลอยฟ้า (Skywalk) ต้องตัดสินใจแล้วแหละว่าจะเดินชมสวนด้านบนสกายวอล์ค หรือด้านล่างก่อน



เราไปถึงช่วงประมาณบ่าย 3 แดดยังแรง เลยเลือกเดินชมสวนได้ร่มไม้ใบบังด้านล่างสกายวอล์คก่อน ก็เก็บภาพมุมสวย ๆ มาฝากอย่างเพลิดเพลิน พอแดดอ่อนจึงตัดสินใจเดินขึ้นสกายวอล์คด้านบน คนมาเที่ยวเยอะ หามุมถ่ายภาพหลบผู้คนค่อนข้างยากนิดนึง มีทั้งกลุ่มที่มาออกกำลังกายจ็อกกิ้ง วิ่งเบา ๆ และวัยรุ่นหนุ่ม-สาว ยืนคุ้ยลูก-คุ้ยป้า มาถ่ายรูปเล่น บรรยากาศทางเดินบนสกายวอล์คจัดวางเป็นทางเดินยาว 1.6 กิโลเมตร มีทางแยก 2-3 จุดให้เลือกเดิน ถ้าขึ้นไปบนสกายวอล์คแล้วก็ต้องเดินให้สุดสายปลายทาง เพราะไม่มีทางลงระหว่างกลาง เป็นจุดชมวิวที่มองลงไปเห็นสวนหย่อมอยู่กลางบึง มียอดหญ้าตัดกับแสงแดดยามเย็นที่สวยงาม สลับกับการเดินผ่านต้นไม้ใหญ่ที่สูงในระดับเป็นหลังคาคลุมสกายวอล์คได้อย่างงดงาม ในอนาคตสกายวอล์คแห่งนี้จะสร้างเชื่อมสวนเบญจกิติต่อไปยังสวนลุมพินี ให้เป็นหนึ่งเดียว หวังให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว Unseen Thailand แห่งใหม่

Check in



กฎระเบียบการเข้าใช้บริการสวนเบญจกิติ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ดังนี้

1. สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าอย่างถูกต้อง ตลอดเวลาที่ใช้บริการ
2. วัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าใช้บริการ หากอุณหภูมิเกิน 37.5 องศาเซลเซียส จะไม่สามารถเข้าใช้บริการได้
3. ลงทะเบียนเข้าสวนสาธารณะ โดยการเช็กอินผ่าน “แอปพลิเคชันไทยชนะ” หรือลงทะเบียนในสมุดลงทะเบียน
4. ไม่อนุญาตให้รับประทานอาหารในสวน สามารถดื่มน้ำดื่มได้เท่านั้น
5. การออกกำลังกายทุกชนิดภายในสวน ให้เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 2 เมตร
6. งดการใช้สนามเด็กเล่น แต่สามารถใช้เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้งได้ โดยเว้นระยะห่างและจำกัดจำนวนผู้ใช้บริการ
7. ไม่อนุญาตให้เล่นสเก็ตบอร์ด หรือสกูตเตอร์ภายในสวนเบญจกิติ เนื่องจากลานสเก็ตภายในสวนชำรุด
8. สามารถปั่นจักรยานในสวนป่าเบญจกิติ ระยะที่ 1 ได้ตั้งแต่เวลา 06.00 - 17.30 น. โดยจำกัดความเร็วไม่เกิน 15 กิโลเมตร/ชั่วโมง
9. สามารถถ่ายภาพส่วนบุคคลภายในสวนเบญจกิติได้ แต่ไม่อนุญาตให้ถ่ายภาพเชิงธุรกิจ เชิงพาณิชย์ การถ่ายภาพเพื่อการศึกษาจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ก่อนทุกครั้ง
10. โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และไม่กระทำผิดกฎข้อบังคับของสวนสาธารณะ

สวนป่าเบญจกิติ

📍 ถนนรัชดาภิเษก แขวงคลองเตย
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ

🕒 เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 05.00 - 21.00 น.

การเดินทาง

เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วข้ามฝั่งมายังถนนรัชดาภิเษก ทางที่จะไปศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เดินมาเรื่อยๆ ประมาณ 500 เมตร จะเห็นประตูทางเข้าสวนเบญจกิติอยู่ด้านขวามือ แล้วเดินตรงไปลงทะเบียน และตรวจวัดอุณหภูมิที่ป้อมยามก่อน จากนั้นเดินผ่านสวนป่าเบญจกิติ โชนเก่าเข้าไปจนถึงลานจอดรถใหญ่ ๆ ด้านโน แล้วเข้าประตูสวนเบญจกิติ เฟลใหม่ไปอีกที

• ขอขอบคุณข้อมูลจาก เพจเฟซบุ๊ก กรุงเทพมหานคร โดยสำนักงานประชาสัมพันธ์, www.kapook.com



โดยมีจุดชมเมืองกลางน้ำที่ออกแบบผสมผสานความเป็นเมืองกับบึงน้ำเป็นจุดขาย เพื่อให้คนที่รักธรรมชาติสนใจเข้ามาชม ก่อนตะวันตกดินเราอยากได้ภาพช่วงทิวไรท์ฟ้าส้ม ๆ อมสีทอง และไฟราวยาว ๆ บนสกายวอล์คที่เริ่มเปิดสว่าง ตัดกับท้องฟ้าที่กำลังพลบค่ำ และถ่ายให้ไกลนิดจะได้ติดคนที่มาเที่ยวแบบไกล ๆ ไม่ให้รบกวนองค์ประกอบภาพที่อาจทำให้ดูวุ่นวาย จึงตัดสินใจรีบลงมาแล้วหามุมถ่ายย้อนขึ้นไปได้เพื่อให้ได้ภาพสุดท้ายปิดทริปที่สวยงามมาฝากคุณผู้อ่าน

มาแล้วไม่ผิดหวัง ใครที่ขอบอกกำลังกายเบา ๆ จะวิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน หรือมานั่งพักผ่อน เดินชมสวน ก็คงได้รับพลังงานบวกกลับไปแน่นอน www.kapook.com



MRT Market

รฟม. ชวนชิม สูงใจ

ตลาดนัด ชุมชน ผลิตภัณฑ์



รวมร้านเด็ด ร้านดัง ผลิตภัณฑ์ชุมชน

ตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า

4-8 เมษายน 2565

ตั้งแต่เวลา 08.00-20.00 น.

อาคารจอดแล้วจร MRT ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ทางออกที่ 2



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

นั่งชิลชมวิวเมฆลอยฟ้า ที่

MEKKAR

Cafe & Bistro



CHEESY SPINACH BAKE



UJI PREMIUM MATCHA LATTE



มาร้านนี้ครั้งแรกบอกเลยว่าสนุก เพราะเหมือนเล่นคันทาบาร์ลึบอะไรประมาณนั้น เริ่มจากนั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีบางขุนนนท์ ใช้ประตูทางออกที่ 1 พอถึงพื้นถนน ณ หน้าบันไดนั้นจะเป็นหน้าร้านปั่นวัฒนา (ขายเครื่องจักรกล) ดูแล้วเป็นคนละเรื่องกับคาเฟ่เลยอะนะ แต่ว่าทางเข้าเพื่อขึ้นไปบนร้านชั้นดาดฟ้าคือที่นี่แหละ มีป้ายขาว ๆ ตั้งไว้ที่พื้น ชี้ให้เดินเข้าไปด้านในถ้ายังไม่มั่นใจถาม สปท. ดู คุณพี่แกใจดีมาก พาмаกดลิฟต์ให้และอธิบายการใช้ลิฟต์ตัวนี้ที่มันเรกโทสุดวินเทจ เป็นบานประตูลูกกรงไม้แบบโบราณซึ่งอาจทำให้งง ๆ เวลาเปิด-ปิด นิดหน่อย

เมื่อถึงชั้น 4 ออกจากลิฟต์เลี้ยวขวามาผ่านโถงเก็บของไป อะไรกันเนี่ยยย.. ใครจะคิดว่าบนอาคารเก่าแห่งนี้จะมีคาเฟ่สวย ๆ ซ่อนตัวอยู่ บรรยากาศภายในร้านประมาณว่าสร้างขึ้นมาด้วยตู้คอนเทนเนอร์ดีไซน์สไตล์มินิมอลโทนสีขาวเข้ากับคอนกรีตที่ชื่อว่า “เมฆา คาเฟ่ แอนด์ บิสโทร” เมฆซันกันดีกับสีท้องฟ้าใส ๆ ในวันที่มีปุยเมฆขาว แบบว่าจะมานั่งชิลตอนกลางวันก็ดี หรือ

จะมาตอนเย็นดูแสงทไวไลท์ก็ได้ ไม่ว่าจะนั่งตรงไหน ทั้งแบบ Indoor และ Outdoor ก็สามารถชมท้องฟ้าสวยได้ไม่แพ้กัน

มาดูอาหารกันบ้าง ที่มีทั้งอาหารจานหลักจัดใหญ่ให้เยอะอึดกินแบบจุก ๆ และมีเมนูทานเล่นเน้นเบเกอรี่เบา ๆ สำหรับเอามาทำพรีอบถ่ายรูปสวย ๆ เพื่อลงโซเชียลฯ และเครื่องดื่มชา กาแฟ หน้าตาฟรุ้งฟรุ้งทุกเมนู ตอนที่เรามาถึงเป็นช่วงบ่าย 2 แดดกำลังดี มีความกระหายอยากได้ชานมเย็น ๆ เป็นการเรียกน้ำย่อยก่อน ก็เลยจัด **UJI PREMIUM MATCHA LATTE** มาเปิดตัว ไม่ผิดหวังนะจ๊ะ เมนูแรกก็ประทับใจแล้ว เค้ปปรงมาหวานอ่อน ๆ ได้นมรสเบา ๆ เอาไว้เบรกรสขมจากชาเขียวที่หอมชัด มาแล้วต้องจัดนะแก้วนี้ จากนั้นด้วยความหิวจึงสั่ง **CHEESY SPINACH BAKE** ผักโขมอบชีส มาชิลชิมรอจานหลัก



DUSK อัสตง



MEKAR BURNING TOAST

ด้วยชินว่าที่เห็น ๆ ก็จะทำให้งานเล็ก ๆ แนวทานเล่น แต่ของที่นี่พอเสิร์ฟมานี้ ตาตื่น เค้าจัดใหญ่ให้เยอะแนว 2-3 คนแบ่งกันทาน!รสชาติซีสมมเนยนี้มันชั้น ผักโขมปรุงมาไม่เหม็นเขียว เนื้อสัมผัสนุ่มหนึบประทับใจ แต่ต้องขอเบรกเอาไว้ก่อน เพราะ MEKAR SEAFOOD BAREL มาเสิร์ฟแล้ว เมนูนี้สำหรับคนที่ชอบ ผัดพริกเผาเคล้าซีฟู้ด กุ้ง หมึก หอย อย่างนี้กว่ามาน้อย ๆ ชื่นเล็ก ๆ นะจ๊ะ เพราะที่เสิร์ฟมานี้กุ้งใหญ่สัมผัสได้ว่าสดจริง เนื้อแน่น ๆ หมึกหนังงฉัดน้ำพริกเผาเข้าเนื้อ กำลังดี ที่ปังสุดนี้หอยแมลงภู่งูตัวโต สดมาก เลมอนที่ประดับมาอย่าเชียวทิ้ง ลองหั่นแล้วทานแกล้มดู จะออกแนวซีฟู้ดผัด 3 รส จัดจืดดี ที่นี้สลัดมาเครื่องดีมีบ้าง DUSK อัสตง โซดา + ชา + เลมอนไซรัป ที่อปดำนบนด้วยน้ำตาลสายไหมให้เข้าคอนเซ็ปต์ เป็นก้อนเมฆ รสเปรี้ยว หวาน ซ่าส์ และรสชาติดีแล้วได้อารมณ์เหมือน ยืนชมฟ้าเวลาอัสตงเลย ต่อด้วยของหวาน MEKAR BURNING TOAST เมนูนี้ไม่ธรรมดาบอกเลยว่าต่างจากที่เคยทานมา ขนมนปังปังปรุงรสมาแบบใส่ใจจริง กรอบนอก



TWILIGHT พลบค่ำ



นุ่มในได้อรธรรส ไอศกรีม นม เนย คาราเมล “ถึง” อร่อยมาก... ตัดเลี่ยนมาด้วยสตอว์เบอร์รี่ที่ขึ้นใหญ่ โรยบลูเบอร์รี่มาเก้ ๆ น้ำตาลสายไหมไม่ทานไม่เป็นไร เค้าเอาไว้เป็นพรีอบลายรูปสวย ๆ ปิดท้ายก่อนท้องแตกด้วย TWILIGHT พลบค่ำ นะจ๊ะ เป็นน้ำเกรปฟรุตผสมอัญชัน หอมลาเวนเดอร์หน่อย ๆ รสเปรี้ยว หวานซ่า เสิร์ฟมาพร้อมสายไหมที่อบบนอีกเช่นกัน ควรดื่มตอนทไวไลท์ พร้อมถ่ายรูปที่โซน Outdoor ชมท้องฟ้า 360 องศากันไปเลย [Love](#)



MEKAR SEAFOOD BAREL

MEKAR Cafe & Bistro

- 📍 อาคารว่องวิวรรธน์ ชั้น 4 เลขที่ 266/3
ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ
- 🕒 เปิด จ.- พท. เวลา 10.00 - 22.00 น.
/ ศ.-อา. เวลา 10.00 - 23.00 น.
- ☎ 06 1662 9664
- 📍 MEKARCafeBistro



การเดินทาง

ลงรถไฟฟ้ามหานคร ที่สถานีบางขุนนนท์ ใช้ทางออกที่ 1 แล้วเดินเข้าตึกที่หน้าร้านชื่อ ปันวัฒนา (ขายเครื่องจักรกล) ชั้นลิฟต์ไปชั้น 4 ออกมาเลี้ยวขวาผ่านโกดังเก็บของ เจอร้านเลยจ้า

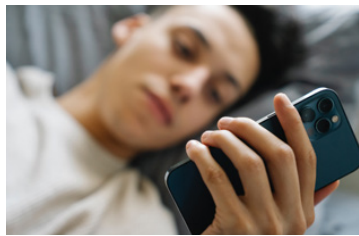
Health

TEXT : หนูมันนี่

Checklists! คุณเป็นโรค (เสพยา) ติดอินเทอร์เน็ตหรือเปล่า?

ทำความเข้าใจและเช็คอาการไว้ก่อน เพื่อที่จะได้ช่วยกันตักเตือนก่อนสายเกินไป สำหรับ “โรคติดอินเทอร์เน็ต” (Internet Addiction Disorder) โดยจะมี 8 อาการเห็นชัดดังนี้

1. รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต แม้ในเวลาที่ไม่ได้เข้าใช้งาน
2. ต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อย ๆ
3. ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้
4. หงุดหงิดเมื่อได้ใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้
5. คิดว่าใช้อินเทอร์เน็ตจะทำให้รู้สึกดีขึ้น
6. ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเลี่ยงปัญหา
7. หลอกคนใกล้ชิดเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต
8. มีอาการผิดปกติเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หดหู่หรือกระวนกระวาย



ถ้าหากคุณ รวมทั้งคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก ๆ กำลังมีอาการเหล่านี้ ต้องช่วยกันตักเตือนให้ลด ละ เลิก และแนะนำให้พวกเขาออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนบ้าง



“อินเทอร์เน็ต” ในแง่ของเทคโนโลยีมีคุณประโยชน์มากมายมหาศาล แต่ขณะเดียวกัน หากผู้ใช้ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ตจนแยกไม่ออกระหว่างโลกของความจริงและโลกเสมือนจะนำมาซึ่งสาเหตุของโรคติดอินเทอร์เน็ตได้ ก่อให้เกิดผลเสียกับระบบร่างกาย กระบวนการเรียน สภาพสังคม ทำให้เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง และหน้าที่การงาน บางคนเป็นหนักมีอาการเช่นเดียวกับติดยาเสพติดเลย

Photo: pexels.com

Did You Know?



ที่ครอบแปรงสีฟัน ใครกันบอกว่าดี?

การดูแลสุขภาพปากไม่ใช่แค่คำนึงถึงการแปรงฟัน แต่รวมถึงการจัดเก็บแปรงสีฟันอีกด้วย เมื่องานวิจัยของนักจุลชีววิทยาสิ่งแวดล้อมจากมหาวิทยาลัยแอริโซนาเผยว่า ทุกครั้งที่เรากดชักโครก ละอองน้ำที่เต็มไปด้วยสิ่งปนื้อและแบคทีเรีย สามารถกระจายได้ไกลถึง 5-6 ฟุต ตกลงไปสู่สิ่งของต่าง ๆ ในห้องน้ำ รวมถึงแปรงสีฟันของเรา หลายคนจึงใช้ฝาครอบแปรงทุกครั้งหลังใช้งานเพื่อกันสิ่งสกปรก

หากแต่การใช้ฝาครอบแปรงสีฟัน ก็หาวิธีที่ถูกต้องเสียทีเดียว เพราะนั่นเพียงช่วยปกป้องแปรงของเราจากสิ่งสกปรกภายนอกเท่านั้น แต่ทราบหรือไม่ว่า การใช้ฝาครอบแปรงสีฟันทำให้แปรงสีฟันของเราอับชื้น เนื่องจากอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ส่งผลให้แบคทีเรียในแปรงสีฟันนั้นสามารถเติบโตได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาช่องปากอื่น ๆ ตามมาได้

ดังนั้น ถ้าอยากให้แปรงของเราแห้งสนิท ปราศจากเชื้อโรค แนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการใช้ฝาครอบแปรงและเปลี่ยนมาวางในที่เปิดโล่งแทน

ลิสต์การดูแลแปรงสีฟันที่ถูกต้อง

- ล้างแปรงสีฟันให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าทุกครั้งหลังใช้งาน เพื่อขจัดยาสีฟันและเศษอาหารที่หลงเหลืออยู่ในแปรง
- เก็บแปรงให้อยู่ในแนวตั้ง ป้องกันความชื้นไหลลงหัวแปรง
- เก็บในที่แห้ง อากาศถ่ายเทได้ดี ลดการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในแปรงสีฟัน
- เลี่ยงการสัมผัสกับแปรงสีฟันคนอื่น โดยวางห่างกันอย่างน้อย 1 นิ้ว เพื่อป้องกันการส่งต่อเชื้อโรค
- วางแปรงสีฟันให้ห่างจากชักโครกมากที่สุด เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากสิ่งปนื้อที่กระจายขณะที่เรากดชักโครก

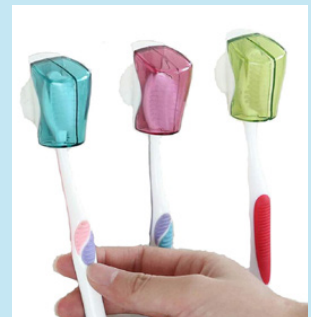


Photo: fruugoaustralia.com

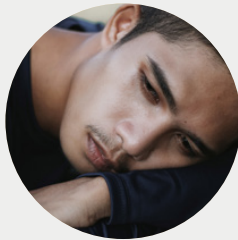


รับมือ “โรคซึมเศร้า” อย่าให้ทำร้ายเรา!

หลายคนยังไม่เข้าใจ “โรคซึมเศร้า” และผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็ไม่เข้าใจตัวเองว่าตัวเองเป็นโรคนี้ได้อย่างไร... โรคซึมเศร้าไม่ใช่โรคคิดไปเอง ไม่ใช่โรคคนอ่อนแอ ที่ไหนทั้งนั้น มันมีสาเหตุที่น่ากลัว และน่าห่วงไม่แพ้โรคอื่น

1. สารเคมีในสมองผิดปกติ คนที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีปัญหาเรื่องระดับสารเคมีที่ช่วยรักษาสสมดุลของอารมณ์ในเซลล์สมอง
 2. พันธุกรรม คือถ้ามีคนในครอบครัวเคยเป็นโรคนี้ ก็เสี่ยงที่จะเป็นด้วย
 3. การเลี้ยงดู สภาพจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูแต่เด็กก็มีส่วน เช่น เด็กที่ขาดความภูมิใจในตัวเอง มองตัวเองในแง่ลบตลอด
 4. เครียดง่าย เครียดซ้ำ ๆ กับมรสุมชีวิต หลายคนอาจจะตัดสินใจไม่ได้หรือหาทางแก้ไม่ตรงจุด
 5. คนที่เจอกับการสูญเสียครั้งใหญ่จนต้องเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือเกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกินที่จิตใจจะอดทนรับได้ก็เสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า
- ที่สำคัญทุกคนเป็นโรคนี้ได้ สังเกตตัวเองและคนใกล้ชิดไว้ สิ่งที่น่ากลัวกว่าโรคซึมเศร้า คือไม่รู้ว่าเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งมีกลุ่มอาการพอสังเขป ดังนี้

- มีอารมณ์ซึมเศร้า ทุกข์ใจ ไม่ปกติ
- ไม่สนใจอยากทำอะไร เรื่องที่เคยสนุกก็ไม่สนุก เปื่อ!
- นอนหลับนานเวอร์ หรือนอนแทบไม่หลับ
- ไม่อยากอาหาร ผอมลง หรือกินหนักมาก อ้วนขึ้น
- ดิตทั้งวัน ไม่อยู่นิ่ง กระวนกระวาย หรือทำอะไรก็ช้าลง ซึม ๆ ไม่ขยับไปไหน
- เหนื่อยเพลีย ไม่มีแรงตลอดเวลา
- โทษตัวเอง รู้สึกผิดบ่อย ๆ
- ใจลอยล้าแล ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่ได้
- อยากตาย รู้สึกไร้ค่า บางคนอาจจะเคยทำร้ายตัวเอง



ใครมีอาการเข้าข่ายลองไปปรึกษาจิตแพทย์ด่วน! ส่วนใครที่รักษาอยู่แล้ว ก็ต้องกินยาครบตรงตามเวลาเพื่อปรับสารในสมองให้สมดุล อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นซึมเศร้าขั้นรุนแรง กินยาแล้วไม่หาย ไม่มีดีขึ้น อาจต้องลองรักษาแบบ TMS คือ การใช้คลื่นแม่เหล็กกระตุ้นสมองซ้ำ เหมาะกับคนป่วยดื้อยา เพราะประมาณ 40-50% ที่รักษาวิธีนี้อาการดีขึ้น แถมท้ายอีกนิด ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ไม่ควรรับประทานอาหารเหล่านี้ลดได้ลดงดได้ดัง

1. ของหวานจัด ร่างกายจะดูดซึมได้เร็วกว่าปกติ น้ำตาลในเลือดก็จะสูง เสี่ยงให้ร่างกายเกิดภาวะเครียด
 2. ใส่น้ำตาล และถั่วปากอ้า อาหารพวกนี้มีสารโพรตีนสูง จะไปทำปฏิกิริยากับยารักษาโรคซึมเศร้าที่เขากินอยู่ เช่น ยาเซเลจิลีน ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงได้
 3. ห้ามดื่ม ชา กาแฟ เพราะมีคาเฟอีนสูง ทำให้อ่อนไม่หลับจะยิ่งแย
 4. ห้ามดื่ม น้ำอัดลม ไม่ว่าจะหวานเทียมหวานแท้ มีผลการวิจัยพบว่าคนที่ดื่มน้ำอัดลมที่ผสมน้ำตาลเทียมเกิน 4 แก้วต่อวัน เสี่ยงโรคซึมเศร้ากว่าคนทั่วไปถึง 3 เท่า!
 5. น้ำผลไม้ เช่น ส้ม เสาวรส องุ่น พวกนี้อาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษา และสุดท้ายอยากฝากถึงครอบครัว จงมอบความรักและความเข้าใจให้คนป่วย ส่วนคนป่วยก็จงอย่าคิดว่าคุณอยู่คนเดียวบนโลก รักษาใจรักษากายของตนให้เข้มแข็งและแข็งแรงอยู่เสมอ
- ...คุณไม่ได้อ่อนแอ คุณแค่ป่วยและโรคนี้รักษาได้

Photo: pexels.com

ร้อนนี้! รับมืออาหารเป็นพิษ ชีวิตปลอดภัย

โรคอาหารเป็นพิษ เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ไม่ระวังเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะในช่วงหน้าร้อน แต่ที่เราปฏิบัติตามนี้ รอดแน่นอน!

อาหารเป็นพิษ อาการจะแสดงออกมาเมื่อเรารับประทานอาหารที่ปนเปื้อนแบคทีเรีย สารปนเปื้อนเข้าไป แล้วจะทำอย่างไรให้เรารอดจากอาการอาหารเป็นพิษ

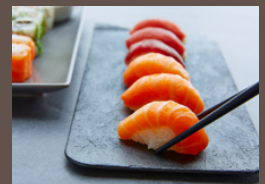
ขณะที่กำลังเป็น

- รับประทานยาบรรเทาอาการท้องเสียทันที
- จิบเกลือแร่ ORS เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำ
- ห้ามกินยาหยุดถ่าย เพราะจะทำให้สารพิษตกค้าง

เมื่ออาการทุเลา

- ในช่วง 2-3 ชั่วโมงแรก ไม่ควรดื่มหรือกินอาหารที่หนัก หรือย่อยยาก
- ดื่มน้ำมาก ๆ หรือ จิบเกลือแร่เพื่อบรรเทาอาการขาดน้ำ
- กินอาหารอ่อน ร้อน และปรุงสุก จนกว่าอาการจะดีขึ้น
- หากภายใน 3 วัน อาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุ และทำการรักษาให้ทันที่ เพื่อป้องกันโรคอื่นแทรกซ้อน

Health Tips



นอกจากวิธีป้องกันแล้ว อาหารก็มีส่วนสำคัญ เลือกกินเลือกซื้ออาหารจากต้นทางที่ใช้วัตถุดิบมั่นใจในคุณภาพและความสะอาด รวมทั้งปลายทางที่เราปรุงอาหารให้สุก สะอาด รวมถึงปรับสุขลักษณะล้างมือก่อน-หลังรับประทานอาหารอยู่เสมอ

Photo: freepik.com, pinterest

Beauty

TEXT : หนูมันนี่



Hair Talk!

ผมม้าปิด สบัตพลีร์รับลมร้อน

สาว ๆ คนไหนที่อยากเปลี่ยนทรงผมต้อนรับซัมเมอร์นี้ เรามีทรงผมสวยเก๋กำลังมาแรงมาฝาก

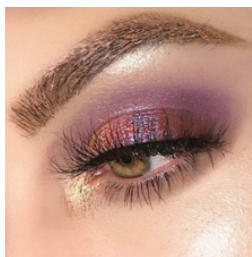
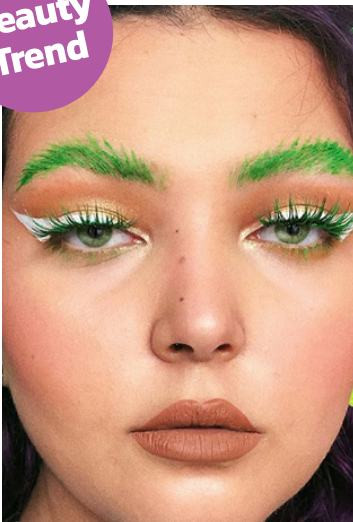


“ทรงผมหน้าม้าปิดข้าง” หรือ Curtain Bang ผมม้าซอยสไลซ์ให้ด้านข้างสามารถเซ็ททรงเปิดหน้าผากออกเป็นลอนสวย ๆ ได้เหมาะกับคนที่อยากได้ทรงผมหน้าม้าแต่ไม่อยากให้ลื่นเต๋อเกินไป ทรงนี้จะตัดผมด้านหน้าเป็นหน้าม้าความยาว

ประมาณปิดตากำลังดี พอให้ปิดออกดูกลมกลืนกับผมด้านข้างได้ วันไหนอยากมีหน้าม้าก็หิ้วปล่อยลงมาเก้ ๆ แต่ถ้าไม่อยากตกเทรนด์แนะนำให้มีลอนออกเบา ๆ หรือไตร่เสียให้หน้าม้าเปิดหน้าไปด้านข้าง แล้วฉีดสเปรย์ทับเบา ๆ พออยู่ทรง ไม่ว่าจะรูปหน้าแบบไหนก็สวยได้ ไม่หวั้นหน้าร้อน!

Photo: pinterest.com

Beauty Trend



คิ้วปัง อลังการ งานดิสโก้

งานคิ้วปังต้องมาแล้วสำหรับปี 2022 นี้ เทคนิคการเขียนคิ้วของสาว ๆ นั้นทำได้ง่ายอยู่แล้ว เชื่อว่าทุกคนน่าจะเขียนคิ้วกันขานาญแบบมีอาชีพ แต่สิ่งที่จะมาเพิ่มความเก๋ไก๋ให้คิ้วเด่นและปังยิ่งขึ้น คือการครีเอทีฟคิ้วแตกต่างออกไปให้สมกับไลฟ์สไตล์ New Normal โดยเฉพาะคิ้วลือกลือ และคิ้วดิสโก้ ที่เริ่มมาแรงใน TikTok จะยังได้รับความนิยมไปตลอดปีนี้แน่นอน

เทคนิคง่าย ๆ โดยการรองพื้นคิ้วด้วยอายไลเนอร์ หรืออายแชโดว์เนื้อครีมสีขาว แล้วปิดทับด้วยอายแชโดว์สีสดหรือสีแมททาลิก แต่ถ้าอยากเพิ่มพลังคิ้วให้เด่นดังกำลังสอง ลองใช้อายแชโดว์เนื้อเจลผสมกลิตเตอร์แต่งแต้มคิ้วให้แวววาวราวดิสโก้บอลก็ใช้ได้



Photo: allure.com

เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างไร

ให้เหมาะกับคุณ

ย่างเข้าหน้าร้อนที่เร ออกไปข้างนอกเจอแดดแรงร้อนเปรี้ยง เล่นเอาผิวหมองคล้ำแถมดำได้อีก...

อย่านิ่งนอนใจรีบหาผลิตภัณฑ์กันแดดคุณภาพดี ๆ มาดูแลผิวกันเถอะ ผลิตภัณฑ์ ปกป้องแสงแดดหรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ครีมกันแดด” หนึ่งในสิ่งจำเป็นของคนยุคนี้ มีหน้าที่ช่วยป้องกันรังสียูวี ต้นเหตุสำคัญของริ้วรอยและโรคมะเร็งผิวหนัง และถ้ายังไม่แน่ใจว่าจะใช้ค่า SPF เท่าไร วิธีง่าย ๆ ให้ดูที่ไลฟ์สไตล์ของคุณเป็นหลัก

- คนที่ทำงานในอาคารและเดินทาง โดยไม่ต้องถูกแสงแดดมาก เช่น ขับรถส่วนตัว หรือนั่งรถไฟฟ้า สามารถทาครีมกันแดด SPF ประมาณ 15 ก็เพียงพอแล้ว
- คนที่ต้องเดินทางนอกสถานที่เป็นประจำ ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF ระหว่าง 15-30
- คนไปเที่ยวทะเลหรือเล่นกีฬากลางแจ้งบ่อย ๆ ควรทาครีมกันแดดที่มี SPF สูง ๆ ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป แต่พวกค่า SPF เยอะ ๆ ระดับร้อย ถือว่าไม่มีความจำเป็น ทั้งนี้ อย.ของสหรัฐฯ รับรองครีมกันแดดค่า SPF สูงสุดที่ SPF 50 เท่านั้น
- ครีมกันแดดเนื้อทินต์ ที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์เนื้อบางเบา เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อความสะดวก สำหรับคนที่ขี้เกียจใช้สกินแคร์หลายตัว ทลายขั้นตอน ตื่นเข้ามาล้างหน้าเสร็จลงครีมกันแดดชนิดนี้ แล้วตบแป้งฝุ่น แต่งหน้าเบา ๆ ก็ออกจากบ้านได้เลย เป็นทั้งกันแดดและปรับสีผิวไปในตัว ผู้ชายก็สามารถใช้ได้



Photo: pexels.com

สครับผิวหน้าให้สวยใส ไม่ยากเกินเอื้อม

นอกจากการล้างหน้าทำความสะอาดผิวตามกิจวัตรความงามในแต่ละวันแล้ว การสครับผิวก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่ช่วยให้ผิวเราสะอาดและเปล่งปลั่งมากขึ้น เนื่องจากช่วยกำจัดเซลล์ผิวเก่าที่สะสมอยู่บนผิวชั้นนอกออกไป ลดการเกิดสิวอุดตันและความหมองคล้ำ ช่วยให้ผิวกระจ่างใสขึ้น ขณะเดียวกัน หากเราสครับผิวไม่ถูกวิธีก็กลายเป็นการทำร้ายผิวได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรใส่ใจในทุกขั้นตอนอย่างถูกวิธี



- ผลิตภัณฑ์ผิวด้วยผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว คนผิวมันเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จำพวก Glycolic สำหรับผลิตภัณฑ์ผิวได้ทุกวัน ผิวธรรมดาหรือผิวผสม แนะนำให้ใช้เพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งเท่านั้น ส่วนคนผิวแพ้ง่าย ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้แห้งเช็ดผิวเบา ๆ เพื่อช่วยขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ โดยไม่รบกวนผิวเท่าใดนัก



• ห้ามสครับผิวหลังการทำเลเซอร์หรือการอบแดด เพราะผิวกำลังอ่อนแอและบอบบาง อาจส่งผลให้เกิดการระคายเคืองได้ หรือถ้าจำเป็นต้องออกแดดก็ควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 50 ขึ้นไป หรือใส่หมวก เพื่อป้องกันการโดนแสงแดดโดยตรง

- แม้คุณจะมีผิวแห้ง ก็ไม่ควรข้ามขั้นตอนการผลัดเซลล์ผิว การมีเซลล์ผิวที่ตายสะสมอยู่มากมายบนผิวหน้า นอกจากจะส่งผลให้การบำรุงทำไม่ได้ผลสักเท่าที่ควรแล้ว ยังมีส่วนทำให้ผิวแลดูหมองคล้ำอีกด้วย
- หลังสครับผิวเสร็จอย่าปล่อยให้หน้าแห้งตึง เนื่องจากผิวจะบางและแห้งขึ้นเล็กน้อย จึงควรเพิ่มความชุ่มชื้นด้วยครีมบำรุงผิวหรือมอยส์เจอร์เซอรัสมือ ใครที่มีผิวแห้งหรือผิวบอบบาง แนะนำให้เลือกมอยส์เจอร์เซอรัที่มีส่วนผสมของเซราไมด์ จะเสริมเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรงขึ้น
- ไม่ควรนำสครับผิวกายมาใช้กับผิวหน้า ด้วยเม็ดบีดส์ที่ใหญ่และแข็งเกินไปอาจทำให้เกิดการระคายเคืองกับผิวหน้าได้
- ช่วงเวลากลางคืนหรือก่อนนอนคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดเซลล์ผิว ขณะที่เรานอนหลับเป็นโอกาสที่เซลล์ผิวภายในร่างกายได้ทำการซ่อมแซมผิวให้กลับมาดูสุขภาพดี



Photo: zaikambeauty.blogspot.com

เรียวขางามสะกดใจ ไร้เส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดตามขาพบเกิดจากหลายสาเหตุ โดยทั่วไปมักคิดว่าเกิดจากการนั่ง หรือยืนเป็นเวลานาน ๆ แต่ยังมีสาเหตุและปัจจัยอื่นที่ควรระวังคือ การลดน้ำหนัก หรือถ้าคุณแม่เป็น คุณลูกก็มีแนวโน้มที่จะมีอาการนี้ด้วย เพื่อป้องกันเส้นเลือดขอด ออกกำลังกายให้เลือดบริเวณขามีการไหลเวียน รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เช่น ผักผลไม้ และดื่มน้ำเยอะ ๆ จะช่วยลดและป้องกันรอยแดงจ้ำได้ นอกจากนี้ หากมีปัญหาเส้นเลือดฝอยเด่นชัด เห็นชัดเจนจนผิวแดงมากผิดปกติ ให้พักเท้า และอย่าใส่รองเท้าส้นสูงเกินสองนิ้วเป็นเวลานาน ๆ ว่าง ๆ ก็พาดเท้าไว้กับขอบเตียง สาเหตุหลักมาจากการนั่งนานเกินไป ทำให้เลือดไปกระจุกตัวอยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง การเดินขึ้น-ลงบันไดบ้าง ก็ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

ปัจจุบันมีนวัตกรรมการรักษาหลอดเลือดขอดโดยใช้สายสวน มีทั้งการใช้เลเซอร์ คลื่นวิทยุ รวมไปถึงฉีดสารเคมี หรือใส่กาวยาทยาศาสตร์ เพื่อเข้าไปทำลายผนังหลอดเลือดดำจนไม่มีเลือดไหลผ่าน มีผลขนาดเล็กประมาณ 2-3 มม. เจ็บน้อย ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล และเกิดภาวะแทรกซ้อนน้อยกว่า

นอกจากนี้ หลายคนที่ยาหา หาครีมมาทา เพราะคิดว่าช่วยทำให้เส้นเลือดขอดนั้นหายไป ความจริงแล้วยังไม่มีผลการวิจัยหรือได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์ว่าจะช่วยลดและป้องกันการรักษาเส้นเลือดขอดได้ เพราะฉะนั้น ยาทาภายนอกช่วยแค่บรรเทาอาการ ไม่ได้ช่วยให้เส้นเลือดขอดนั้นหายไป แถมมีความเสี่ยงที่จะลุกลามไปจนเส้นเลือดแตก และทำให้รักษาได้ยากขึ้น [Cen](#)

Photo: freepik.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

ต่างวัย ต่างมุมมอง แต่ไม่ต้องแตกแยก

เคยสงสัยบ้างไหม ว่าทำไมความคิดหรือมุมมองของคนแต่ละวัย จึงมีความแตกต่างกัน จนบางครั้งถึงขั้นทำให้เกิดความขัดแย้ง ถูกดู ขบขัน เย้ยหยัน...จากอารมณ์มองต่างมุม

ในความเป็นจริงแล้ว “ผู้สูงอายุ” กลับมีมุมมองในเชิงบวกกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตมากกว่าวัยรุ่น วัยเพิ่งทำงาน นั่นก็เพราะพวกเขาเป็นวัยที่ไม่ต้องต่อสู้ แข่งขัน หรือมีความเครียดในการใช้ชีวิตแล้ว ภาพที่มักปรากฏอยู่ในสมอง หรือปฏิกิริยาตอบโต้ต่อภาพที่ทำให้รู้สึกดี จึงสูงกว่าวัยรุ่นนั่นเอง เราจึงไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมผู้สูงอายุ จึงชอบส่งภาพที่สื่อถึงความรักความห่วงใย อย่างสวัสดิ์วันจันทร์ ให้บุคคลอันเป็นที่รักของพวกเขา



...ขณะที่ “วัยรุ่น” เป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่ระยะของการใช้ชีวิตที่มีความเข้มข้นสูง (โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน) ต้องพบเจอความกดดันจากคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย ใช้ชีวิตอยู่บนความคาดหวังของทั้งตนเองและคนรอบข้าง จึงมีความระแวงระวังสูง วัยรุ่นจึงมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาพในเชิงลบ ในมุมมองที่รู้สึกตื่นเต้นนั่นเอง

เห็นได้ว่าสิ่งที่ต้องเจอในชีวิต มีส่วนหล่อหลอมให้มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว เราควรคิดบวก เปิดใจยอมรับความต่างของคนในแต่ละช่วงวัยกันดีกว่า

จับโป๊ะ: แพนโกหก!

เมื่อคุณรู้สึกหรือมีเซนส์ว่าแฟนกำลัง “โกหก” ไม่ยอมพูดความจริง จะครึ่งหนึ่งหรือทั้งหมดก็เหอะ เราจะสังเกตอาการ “เด็กเลี้ยงแกะ” ชั้นเทพนี้ได้อย่างไร



• **ยื่นห่างออกไป** คนโกหกจะพยายามยื่นห่างออกไป เพราะพวกเขาพยายามจะให้เราได้เห็นสิ่งอื่น ๆ ในพื้นที่รอบ ๆ ตัวเรา เพื่อหันเหความสนใจเราจากสิ่งที่เขาพูด

• **ลือซายตาไว้ที่คุณ** พวกคนโกหก (ระดับมือโปร) รู้ดีว่าการสบตาเท่ากับความซื่อสัตย์ จึงพยายามสบตาเรา แต่นั่นดูไม่เป็นธรรมชาติเอาเสียเลย หากมีใครจ้องเราอยู่ตลอดเวลาที่คุยกัน

• **อยู่ไม่สุข** คนโกหกรู้เสมอว่าเขาอาจถูกจับได้ และนี่คือสาเหตุที่ทำให้เขาประหม่าและกระวนกระวาย

• **บอกรายละเอียดมากเกินไป** หากถามแฟนว่าเขาจะทำอะไรต่อไปแล้วเขาตอบมาละเอียดดิบ ทั้งที่ปกติเขาจะบอกแค่ “เล่นเกม” หรือ “กินข้าวอยู่” เท่านั้น แบบนี้แสดงให้เห็นพิรุว่าเขากำลังกู้เรื่องขึ้นมาแก้ตัวแล้วละ

• **เปลี่ยนเรื่อง** หากมีใครตอบคำถามเราด้วยคำถามอื่น ๆ แล้วละก็แสดงว่าเขากำลังพยายามทำให้เราไขว่เขวจากเรื่องที่เขาโกหกไว้ชั่ววู!

อย่างไรเสีย ทุกคนมีโอกาสโกหกบ้างตามโอกาส และถ้าจับได้ว่าแฟนหรือเพื่อนโกหก ก็เชื่อว่าโลกจะแตกเสียเมื่อไหร่ บางทีพวกเขาอาจมีเหตุผลดี ๆ ที่ไม่อยากจะบอกความจริงให้เราอารมณ์เสียกว่านี้ก็ได้ แต่ถ้าในรายที่โกหกจนเป็นนิสัย จัดการได้เลย ชีวิตจะโล่งสดใสมากกว่าเดิมอีกเยอะ

Personal Privacy เรื่องส่วนบุคคล ที่ชาวโซเชียลควรระวัง!

ภายใต้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 หรือกฎหมาย PDPA ที่จะเริ่มบังคับใช้เต็มรูปแบบในเดือนมิถุนายน 2565 นี้ โดยกฎหมายฉบับนี้จะเข้ามาบังคับบทบาที่สำคัญต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็ บุคคลธรรมดา องค์กรหรือบริษัทต่าง ๆ ดังนั้น เราจึงควรเริ่มเตรียมตัวไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะทำให้เกิดความเสียหายได้ในอนาคต

1. ห้ามถ่ายภาพติดคนอื่นแล้วนำไปเผยแพร่โดยที่เจ้าตัวไม่ยินยอม หรือนำไปเผยแพร่อย่างไม่เหมาะสม เว้นแต่จะเบลอภาพไว้ หรือทำอะไรก็ได้ไม่ให้รู้ว่าคุณในภาพเป็นใคร และต้องไม่ระบุข้อมูลเพื่อแสดงถึงบุคคลนั้น ๆ ด้วย เช่น ที่อยู่ ทะเบียนรถ โลเคชัน อีเมล เบอร์โทรศัพท์ IP address หรือข้อมูลส่วนตัวอื่น ๆ

2. การขอความยินยอมต้องทำอย่างชัดแจ้งเป็นหนังสือ แต่หากทำเป็นหนังสือไม่ได้ ก็ต้องมีกรบอกกล่าวตอบตกลงว่า “ยินยอม” ด้วยวาจา แต่กรณีนี้อาจนำไปสู่ปัญหา เกิดการฟ้องร้องที่หลังได้ แนะนำให้ใช้วิธีการขอความยินยอมผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์แทน โดยต้องแยกส่วนออกจากข้อความอื่น ใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย และไม่ทำให้เจ้าของข้อมูลเข้าใจผิดในวัตถุประสงค์การเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลนั้น

3. หากจะถ่ายรูปเขาก็ต้องแจ้งวัตถุประสงค์ให้เจ้าของรูปทราบ ว่าคุณจะไปทำอะไร เช่น การถ่ายภาพลูกค้าเพื่อใช้ในการโปรโมทร้าน การรับจ้างถ่ายภาพงานแต่ง งานรับปริญญา ฯลฯ แล้วต้องการนำภาพไปโพสต์ลงสื่อออนไลน์ กรณีนี้ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพก่อนนำไปใช้เท่านั้น ไม่หึกกักเขาเอง หรือบอกว่าจะเอาไปลง Facebook แต่กลับเอาไปลง Instagram เอาไปตัดต่อเผยแพร่ในเชิงพาณิชย์ อย่างนี้ถือว่าผิดวัตถุประสงค์

4. ในการขอความยินยอมต้องคำนึงถึงความเป็นอิสระของเจ้าของรูปเป็นสำคัญ รวมถึงสิทธิในความเป็นส่วนตัว และเสรีภาพในการสื่อสารถึงกัน ห้ามบังคับ ชูเชิญ หรือหลอกลวง ใช้เล่ห์เหลี่ยมเพื่อให้ได้มาซึ่งความยินยอม และจะต้องแจ้งให้เจ้าของรูปทราบถึงวัตถุประสงค์หรือรายละเอียดต่าง ๆ อย่างชัดเจน

5. ต้องแจ้งเจ้าของรูปในกรณีที่นำรูปไปโพสต์ลงโซเชียล แล้วเกิดผลกระทบตามมา ไม่ว่าจะทางใดก็ตาม หรือหากมีความจำเป็นต้องให้ข้อมูลส่วนบุคคลนี้เพื่อปฏิบัติตามกฎหมาย หรือเพื่อป้องกันอันตรายต่อชีวิต ทรัพย์สิน หรือการกระทำเพื่อประโยชน์สาธารณะ ก็ต้องแจ้งให้เจ้าของรูปรู้ตัวไว้ด้วย จะทำเนียนเนียนไม่ได้ทราบแล้วก็อย่าลืมปฏิบัติกันด้วยนะ!!! *len*



สุดยอดมือถือ The Portrait Expert

ยังคงคอนเซ็ปต์เน้นถ่าย Portrait ภาพบุคคล เบลอหลังโบเก้เป็นวง ๆ ทั้งภาพ และวิดีโอ แถมยังชูโรงที่การเชื่อมต่อ 5G ด้วยชิปเซ็ตระดับท็อปบนการดีไซน์ระดับพรีเมียมโฉมใหม่หมดจด พร้อมกล้องหน้าเซนเซอร์ Sony IMX709 รุ่นแรกของวงการ

OPPO Reno7 Pro 5G ถือเป็นรุ่นท็อปสุดของซีรีส์ Reno ณ ตอนนี้อยู่เต็มกว่าด้วยหน้าจอ AMOLED ขนาด 6.55 นิ้ว ความละเอียด FHD+ พร้อมรีเฟรชเรท 90Hz ให้แรมมาที่ 12GB / 256GB และกล้องมากกว่าตัวน้อง ให้มาถึง 4 เลนส์ด้วยกัน คมชัดระดับ Full HD+ รองรับค่า Refresh Rate ระดับ 90Hz รองรับการแสดงผลคอนเทนต์แบบ HDR10+ ประมวลผลด้วยชิปเซ็ต Dimensity 1200-MAX รองรับระบบระบายความร้อนแบบ 3D ด้วยแผ่น Graphite ขนาดใหญ่ จับคู่ RAM (LPDDR4X) 8GB / 12GB ผสานเทคโนโลยี Game pre-update 2.0 เพิ่ม RAM เสมือนได้อีก 7GB ในขณะที่เล่นเกม พร้อม ROM (UFS 3.1) ขนาด 256GB และแบตเตอรี่ความจุ 4500 mAh (Dual-Cell) รองรับเทคโนโลยีชาร์จเร็ว 65W Super Flash Charge บนระบบปฏิบัติการ Android 11 ครอบทับด้วย ColorOS 12 เวอร์ชันล่าสุด



ในส่วนของกล้องนั้น มีกล้องหลัง 3 ตัว ประกอบด้วย

- กล้องหลัก Wide 50MP เซนเซอร์ Sony IMX766 มีรูรับแสง f1.8
- กล้อง Ultra-Wide 8MP มีรูรับแสง f2.2 รองรับมุมมองกว้าง 118.9 องศา
- กล้อง Macro 2MP มีรูรับแสง f2.4

ขณะที่กล้องหน้าเซนเซอร์ Sony IMX709 (Cat Eye Lens) ความละเอียด 32MP (f2.4) และเทคโนโลยี RGBW เช่นเดียวกัน สนนราคาอยู่ที่ 22,990 บาท แต่สามารถพ่วงกับเครือข่ายได้ ทั้ง AIS, dtac หรือ truemove H ซึ่งจะเริ่มต้นเพียงเครื่องละ 6,990 บาทเท่านั้น

Photo: arteereview.com

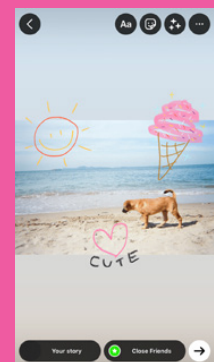
สร้างสติ๊กเกอร์เองไม่ซ้ำใคร เพิ่มยอดไลค์สตอรี่ IG

หลายคนที่ชอบบลอสตอรี่ไอจี อยู่เป็นประจำ อัปเดตชีวิต กินอะไรไปเที่ยวที่ไหน ฯลฯ มักไม่พลาดที่จะเพิ่มสีสันในการลงสตอรี่ให้ดูน่ารัก มีชีวิตชีวา ตื่นตาตื่นใจ เพื่อจะเรียกไลค์ได้เยอะขึ้น



บางครั้งเราอาจเลือกภาพ GIF มาตกแต่ง เป็นเหมือนสติ๊กเกอร์แปะ ๆ ในสตอรี่ แต่บางทีก็หาอันที่ถูกใจไม่ได้ หรือไม่มีสติ๊กเกอร์แบบที่เราต้องการ นี่คือ How to สอนวิธีสร้างสติ๊กเกอร์เก๋ ๆ ไว้ใช้เองในสไตล์ไม่ซ้ำใคร เอาไว้แต่งสตอรี่ไอจี ทำได้ง่าย ๆ ผ่านแอป 'Notes'

ตามขั้นตอนดังนี้



1. เปิดแอป Instagram สร้างสตอรี่ที่เราต้องการล่วงหน้า
2. จากนั้นไปที่แอป Notes และสร้างกระดาษขึ้นมาใหม่ แล้ววาดรูปที่เราต้องการทำเป็นสติ๊กเกอร์ หรือจะเขียนเป็นคำด้วยฟอนต์ลายมือของเราด้วยก็ได้
3. เลือกเครื่องมือที่เป็นปากกา Lasso เพื่อวาดล้อมรอบรูปสติ๊กเกอร์ของเรา
4. กดที่รูปสติ๊กเกอร์แล้วเลือก Copy

5. สลับไปที่แอป Instagram จะเห็น Pop-up เด้งขึ้นมาที่มุมล่าง กดเพื่อแอดสติ๊กเกอร์ของเราลงไป
6. แค่นี้ก็มีสติ๊กเกอร์ไว้แต่งสตอรี่ไอจีน่ารัก ๆ แบบไม่ซ้ำใครแล้วลองไปทำกันดูนะ

Photo: getsocialre.com

ไมโครโฟนคาราโอเกะติดรถ ขับไป ร้องไป อารมณ์ดีดี

Tesla เปิดตัวผลิตภัณฑ์ใหม่ ที่มีชื่อว่า 'TeslaMic' ไมโครโฟนสำหรับร้องคาราโอเกะบนรถยนต์ได้

ไมโครโฟนนี้เป็นส่วนหนึ่งของการอัปเดตซอฟต์แวร์ตรุษจีนที่ผ่านมา ไมโครโฟนจะจับคู่กับระบบของเทสลา

โดยอัตโนมัติตามแบรนด์ ราคาอยู่ที่ประมาณ 188 เหรียญสหรัฐ หรือราว ๆ 6,038.37 บาท การอัปเดตดังกล่าวได้เพิ่มแพลตฟอร์มคาราโอเกะใหม่ ที่เรียกว่า Leishi KTV ให้กับระบบสาระบันเทิงของแบรนด์ การผสมผสานนี้สร้างขึ้นจากพีเจเออร์ "คาราโอเกะ" ที่มีอยู่ของเทสลา ซึ่งเปิดตัวครั้งแรกในปี 2019 ปัจจุบัน TeslaMic มีจำหน่ายเฉพาะในจีน และยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าผู้ผลิตรถยนต์จะขายอุปกรณ์เสริมนี้ในตลาดอื่น ๆ หรือไม่

อย่างไรก็ตาม Tesla ได้ขยายเครื่องหมายการค้าในสหรัฐอเมริกา เพื่อรวมผลิตภัณฑ์เครื่องเสียง อาจหมายความว่าผู้ผลิตรถยนต์มีแผนที่จะเปิดตัว TeslaMic ในประเทศอื่น ๆ เพิ่มเติมก็ได้ ถ้ามาถึงเมืองไทยเมื่อไหร่ คงแอบได้ยินเสียงคนร้องเพลงระหว่างรอสัญญาณไฟแน่นอน *lem*

Photo: teslarati.com



Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริ อีเอ็มส์อังก์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนมีนาคม 2565



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษช่วงนี้จะทำอะไรก็ดูดี ๆ ซัด ๆ ไปหมด ไม่ค่อยคล่องตัว เหมือนถูกจับจ้องมีคนคอยแอบดูแอบมอง ถ้ามีโอกาสควรไปไหว้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์หรือไปไหว้พระแล้วจะดี **การงาน** ระวังเรื่องคำพูด ระวังแล้วจะดี ควรปรึกษาหรือเข้าหาผู้ใหญ่จะทำให้งานราบรื่นขึ้น จะได้รับข่าวดีเกี่ยวกับงาน **การเงิน** จะพบช่องทางใหม่ ๆ จากการแนะนำของคนที่รู้จัก มีเกณฑ์ของการลงทุน หรือช่องทางรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง การเงินหมุนเวียนดีขึ้น **ความรัก** คนโสดในเดือนนี้จะมีคนทางไกลติดต่อเข้ามา แต่ก็ยังไม่ถูกใจ คนมีคู่ คนรักคอยดูแลเอาใจใส่กันดี **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง เหน็บชา



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้ให้ระมัดระวังจะถูกหลอกถูกโกง เอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ อย่ารีบด่วนตัดสินใจ **การงาน** มีโอกาสจะได้รับการโปรโมท หรือมีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง การสอบแข่งขันต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ แล้วจะสำเร็จ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องการแต่งบ้าน หรือซื้อของฮวงจุ้ยหรือทรัพย์สินที่รออาจมีความล่าช้าสักนิด แต่ก็จะได้สมใจ **ความรัก** คนโสดให้ระวังไปเจอคนที่มิใช่แล้วมากถูกใจ คนมีคู่ระวังจะมีคนมาใส่ร้าย ควรพิจารณาให้ดี ฟังหูไว้หูก่อน **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ไหล่ วิงเวียนศีรษะเพราะพักผ่อนไม่เป็นเวลา



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเดือนนี้ไม่มีโครงการที่อยากจะทำหลายอย่าง แต่ก็ควรค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน เป็นช่วงที่ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุนดี **การงาน** มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน จะได้บริวารหรือเพื่อนร่วมงานผู้หวังมาช่วยเหลือ **การเงิน** จะได้รับเงินพิเศษหรือเงินปันผลจากการลงทุน/หุ้นส่วน มีโชคลาภ ท่านที่รอเงินจะได้สมใจ แต่อาจจะมีล่าช้ากว่าที่กำหนดสักนิด **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ และเป็นคนดีมีฐานะด้วย คนมีคู่ ความรักเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยเอว ปวดหลัง ความดัน



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้คอยระวังกับใครก็ควรพิจารณาให้ดี ฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อทั้งหมด เพราะอาจไม่เป็นอย่างที่เล่าให้ฟัง **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน เป็นช่วงที่ต้องเอาใจผู้ใหญ่สักนิดแล้วจะดี สมัยคนใจดีจะได้สมหวังดังใจที่ต้องการ **การเงิน** ระวังเรื่องคำพูด ระวังแล้วจะดี อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจหรือวางแผนไว้ การลงทุนควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่ง แต่ก็อย่าเพิ่งตัดสินใจ ลองคุยกันไปก่อน คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวเกาะหรือสถานที่ใกล้กัน ใกล้ทะเล **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยหลัง



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้มีเรื่องให้คิดวนไปวนมา เลือกไม่ถูก ตัดสินใจลำบากกับการเปลี่ยนแปลง ลองขอความคิดเห็นจากผู้ใหญ่แล้วจะได้คำตอบ **การงาน** อาจมีการเปลี่ยนแปลงกะทันหัน แต่ก็จะได้บริวารหรือเพื่อนร่วมงานเข้ามาช่วยเหลือเดือนนี้การงานจะค่อนข้างวุ่นวาย **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับค่าเดินทางหรือรถยนต์ยานพาหนะจะมีรายได้เพิ่มขึ้นจากเดิม แต่ไม่ควรประมาท ให้เก็บออมไว้บ้าง **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยเข้ามาถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ความคิดไปในทิศทางเดียวกัน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืดจุกเสียดแน่น



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์อยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน จะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน แต่ให้ระวังเรื่องคำพูดสักนิด **การงาน** มีการขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น หัวหน้าหรือผู้ใหญ่คอยดูแลเอาใจใส่ ดีต่อกับต่างชาติจะดีมาก **การเงิน** จะได้รับข่าวดี มีโชคลาภจากเลขบ้าน มีช่องทางของรายได้จากคนใกล้ชิดแนะนำ หรือมีคนชักชวนให้ลงทุน เงินที่รอจะได้สมใจ **ความรัก** คนโสดยังไม่เจอคนที่ถูกใจ หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับคนที่กำลังคุยอยู่เพราะไม่มีเวลาให้กัน คนมีคู่น้อยใจคนรัก มีอะไรก็ควรเปิดใจคุยกัน **สุขภาพ** คิดมาก วิตกกังวล ปวดเมื่อยตัว



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์แอบมีความกังวลใจเรื่องที่อยู่อาศัย อยากขยับขยาย ปรับปรุง/ตกแต่งใหม่ หรืออยากซื้อใหม่ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน **การงาน** จะได้รับการติดต่อจากทางไกล งานที่เกี่ยวกับบอสังหาริมทรัพย์จะดีมาก ผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ **การเงิน** มีช่องทางของรายได้เพิ่มมากขึ้น ไม่ขัดสน มีโอกาสที่ดีสำหรับการลงทุน ติดต่อกับต่างประเทศจะดีมาก **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าหรือคนที่เคยรู้จักจะติดต่อมาหา คนมีคู่ ไปไหนไปกันตลอด **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ บ่า ไหล่ ปวดข้อเข่า ปวดหลัง อากาศร้อนฟิฟิซินโดรม



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกคิดจะทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ มีปัญหาอะไรควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่หรือคนใกล้ชิด ไม่ควรคิดเองคนเดียว **การงาน** อาจมีความล่าช้าไม่ตรงตามที่ตั้งใจ แต่มีข่าวดีในตอนหลัง มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** เริ่มขยับตัวดีขึ้น มีเกณฑ์ที่จะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่สนับสนุนหรือได้รับมรดกบางส่วน ท่านที่เกี่ยวกับบอสังหาริมทรัพย์ก็จะได้รับส่วนแบ่งในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดจะได้รับการแนะนำจากผู้ใหญ่หรือรุ่นพี่ที่ได้รู้จัก คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูเดือนนี้เหมือนคนใจร้อน คิดหรือทำอะไรขึ้นมาได้ก็จะลงมือทำทันที แต่ก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดได้ **การงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายหน้าที่การงาน จะได้บริวารหรือเพื่อนร่วมงานคอยสนับสนุนช่วยเหลือ การเจรจาควรพิจารณาให้รอบคอบสักนิด **การเงิน** กำหนดรายจ่ายให้ชัดเจน เพราะอาจมีรายจ่ายยับยั้งในเดือนนี้หรือใช้จ่ายไปกับขยวนยานพาหนะ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงติดเพื่อนหรือใช้เวลาไปกับคนรอบข้าง คนมีคู่พาคนรักหรือครอบครัวไปทานข้าวนอกบ้าน หรือมีกิจกรรมภายในบ้าน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดเอว



ราศีมีถก 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมีถกช่วงเดือนนี้ สิ่งที่ดีจะทำได้ไม่สำเร็จตามใจที่คิด อาจมีความล่าช้าไปสักหน่อย ขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะดี **การงาน** จะมีคนชักชวนไปทำงานหรือไปร่วมงาน ท่านที่รอเงินใหม่จะได้สมใจ มีเกณฑ์ของการได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งจากผลงานที่เคยทำไว้เข้าตาผู้ใหญ่หรือหัวหน้าที่เคยดูแล **การเงิน** เดือนนี้จะใช้จ่ายยับยั้งไปกับเรื่องของการเดินทาง จะมีคนชักชวนร่วมหุ้นหรือทำร่วมกับคนรัก/คนในครอบครัว **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนาน คนมีคู่จะไปงานเลี้ยงรุ่นพบปะเพื่อนเก่า **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดข้อเข่า ภูมิแพ้



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์เดือนนี้ระวังคนจะนำปัญหามาให้ ทำให้ผู้ใหญ่เข้าใจผิด คิดวางแผนจะทำอะไรควรสำรวจความพร้อมก่อน **การงาน** จะรู้สึกอึดอัดหรือถูกกดดันจากหัวหน้าหรือผู้มีอำนาจมากกว่า จะมีคนชักชวนไปทำงานหรือมีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องงาน เพื่อนร่วมงานจะให้การช่วยเหลือดี **การเงิน** อยากได้นั้น อยากซื้อนี้มีรายจ่ายยับยั้ง แต่ให้ระวังรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนหรือการใช้จ่ายเกินตัว **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรือเกิดความไม่เข้าใจกันกับคนที่คุยอยู่ คนมีคู่มักไม่ค่อยมีเวลาให้กันหรือมีอาการพองแก้มงอน **สุขภาพ** ปวดเข่า ปวดเอว วิงเวียนศีรษะ



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนอยากขยับขยาย อยากเริ่มทำธุรกิจเล็ก ๆ ของตัวเองเพิ่มเติม เป็นช่วงของการคิดทบทวนวางแผน เดือนนี้ซัพพลายเชน **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูแล เป็นช่วงที่ต้องรีบทำผลงานให้เข้าเป้าหรือตามกำหนด อาจจะต้องเดินทางเพราะงาน **การเงิน** เดือนนี้มีหลายอย่างที่ควรจัดสรรเงินให้ดี อาจจะใช้จ่ายไปกับการตกแต่งบ้านหรือห้องส่วนตัว ติดต่อกับการเงินต้องตรวจสอบให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุมากกว่าเข้ามาพูดคุย คนมีคู่อยากไปท่องเที่ยวภูเขา น้ำตก **สุขภาพ** เคื่องตา ปวดเมื่อยตามตัว ความดัน low



ขั้นตอนการขอรับบริการศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์ราชการสะดวก



ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร
ของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
ณ ศูนย์ราชการสะดวก อาคาร 1 เลขที่ 175
ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10310
โทร 0 2716 4044 โทรสาร 0 2716 4019



มารู้จักศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ ของ รฟม. กันเถอะ

ข้อมูลข่าวสารของราชการ

คือ ข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในความครอบครองหรือควบคุมดูแลของหน่วยงานรัฐ ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานของรัฐหรือข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเอกชน



ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ของ รฟม.

ให้บริการข้อมูลตามมาตรา 7 และ มาตรา 9 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานต่างๆ ของ รฟม. ซึ่งเจ้าหน้าที่จะเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์เป็นประจำ



ถ้าท่านอยากทราบข้อมูล

สามารถดูเอกสาร
ได้ตาม

QR CODE

ได้เลยนะครับ



“เปิดเผยเป็นหลัก
ปกปิดเป็นข้อยกเว้น”



www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



@MRTA



0 2716 4000



PR_MRTA_OFFICIAL



PR MRTA Official