



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.75 | JULY 2023

Editor's Talk

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 75 กรกฎาคม 2566

- 04 Special Scoop
- 07 MRTA News
- 12 MRTA Scoop
- 15 Go Green
- 16 Around the World
- 18 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Bangkok Update
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



04



18

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้เปิดโอกาสให้ประชาชนร่วมทดสอบการเดินทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง (MRT สายสีเหลือง) เสมือนจริง (Trial Run) ครบตลอดสายทั้ง 23 สถานี จากสถานีลาดพร้าว ถึง สถานีสำโรง เพื่อสร้างการรับรู้และความมั่นใจด้านความปลอดภัยให้แก่ประชาชนผู้ที่เข้ามาใช้บริการ และตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม 2566 เป็นต้นไป รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง พร้อมเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์ ตั้งแต่ เวลา 06.00 - 24.00 น. โดยจัดเก็บค่าโดยสารเริ่มต้นที่ 15 บาท สูงสุด 45 บาท

Life & Metro ฉบับนี้ เราได้จัดทำคอลัมน์ Special Scoop ประมวลภาพทดสอบการเดินทาง เสมือนจริงตลอดสาย ของ “รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง” ที่จะเส้นทางเลือกหนึ่งของการเดินทาง ที่มอบความสะดวกสบาย รวดเร็ว ปลอดภัย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้กับคนเมือง

ยุคสังคมสมัยใหม่ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่ากระแสการขายของออนไลน์นั้นมาแรงแบบสุดๆ ทำให้ต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการแพคเกจของส่งไปยังลูกค้า คอลัมน์ Go Green เรามิไฉยดี ๆ รักโลก มาแนะนำทางเลือกแพคเกจแบบกรีน ๆ ค่ะ

สำหรับคอลัมน์ Check in ฉบับนี้ เราจะพาทุกท่านไป ชิม ชิล แซ่กับตลาดนัดเปิดใหม่ ‘จ๊อดแฟร์ แดนเนรมิต’ แหล่งรวมของอร่อยนานาชาติที่มีให้เลือกหลากหลาย มีมุมนั่งเล่นชิล ๆ และ มุมถ่ายรูปสวย ๆ หลายจุด และใครที่ทานอิมแล้วจะเดินเล่นช้อปปิ้งข้าวของเครื่องใช้ ที่นี่ก็มีของสวยเก๋ จำหน่ายเช่นกัน ที่สำคัญเดินทางสะดวกสบาย ไม่ต้องวนหาที่จอดรถให้เหนื่อย เพียงใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีพหลโยธิน ใช้ทางออกที่ 3 เดินต่ออีกนิดหน่อยก็ถึงแล้วค่ะ

ช่วงนี้ฝนตกบ่อย อากาศชื้น อาจทำให้เราเป็นหวัดได้ง่าย หรือบางพื้นที่มีน้ำท่วมขัง และอาจมีเชื้อโรคต่าง ๆ ปนเปื้อนอยู่ในน้ำ ดังนั้น เมื่อกลับถึงบ้าน ควรอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาดเสียก่อน เพื่อสุขอนามัยที่ดี ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ ใจตอนไปหาคุณหมอนะคะ

กองบรรณาธิการ

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิดา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงม้น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุตเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



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



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ประมวลภาพทดสอบการเดินรถเสมือนจริงตลอดสาย ของ “รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง” 23 สถานี ลาดพร้าว - สำโรง พร้อมรองรับการเดินทางของประชาชน

เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2566 ที่ผ่านมา พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ได้ตรวจเยี่ยมศูนย์ซ่อมบำรุงฯ ศรีเอี่ยม และเข้าร่วมทดสอบการเดินรถเสมือนจริง (Trial Run) ของรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ในช่วงสถานีศรีจตุรม ถึง สถานีลาดพร้าว โดยมี พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายธนกร วังบุญคงชนะ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี นายพีระพันธุ์ สาลีรัฐวิภาค เลขาธิการนายกรัฐมนตรี นายอิทธิชัย รัตน์เศรษฐ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม รักษาการแทนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงศ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ นายศิริ กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด ร่วมให้การต้อนรับ โดยตลอดการเดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง เป็นไปอย่างราบรื่น และมีประชาชนมาร่วมทดลองใช้บริการทุกสถานี และในวันเดียวกันนั้นเอง ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป ขบวนรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ได้จัดรับ-ส่งประชาชนเพิ่มเติมที่สถานีลาดพร้าว ซึ่งเป็นการทดสอบการเดินรถเสมือนจริงตลอดสาย ครบถ้วนทั้ง 23 สถานี อย่างเป็นทางการ !!

นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เปิดเผยว่า โครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง เป็นโครงการฯ ที่คณะรัฐมนตรี ในคราวประชุมเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2559 ได้มีมติอนุมัติให้กระทรวงคมนาคม โดย รฟม. เป็น



ผู้กำกับการดำเนินงานโครงการฯ ต่อมาเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2560 รฟม. จึงได้ลงนามในสัญญาร่วมลงทุนกับ บริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (EBM) ผู้รับสัมปทาน และได้เริ่มงาน ในระยะที่ 1 การดำเนินงานออกแบบและก่อสร้างงานโยธา พร้อมติดตั้งระบบและขบวนรถไฟฟ้า ตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2561 เป็นต้นมา รฟม. ได้กำกับดูแลการดำเนินงานของผู้รับสัมปทานอย่างใกล้ชิด รวมถึงการทดสอบการเดินรถในแต่ละระยะ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ประชาชนที่จะเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการ Trial Run ของรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ทั้งนี้ สถานีลาดพร้าว นับเป็นสถานีลำดับสุดท้ายของโครงการฯ ที่พร้อมให้ประชาชนเข้าร่วม Trial Run โดยสถานีนี้ตั้งอยู่บริเวณแยกรัชดา-ลาดพร้าว และเป็นสถานีเชื่อมต่อที่สำคัญระหว่างรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง กับรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ซึ่งจะช่วยอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ผังตะวันออก และจังหวัดสมุทรปราการ สามารถเดินทางเชื่อมต่อเข้าสู่รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลักที่วิ่งให้บริการในพื้นที่ใจกลางเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง เป็นระบบรถไฟฟ้า โมโนเรลแบบคร่อมราง (Straddle Monorail) สายแรกของประเทศ ไทย มีระยะทางรวม 30.4 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับตลอดสาย มีสถานีให้บริการทั้งสิ้น 23 สถานี ประกอบด้วย สถานีลาดพร้าว สถานีภาวนา สถานีโชคชัย 4 สถานีลาดพร้าว 71 สถานีลาดพร้าว 83 สถานีเมทโรไทย สถานีลาดพร้าว 101 สถานีบางกะปิ สถานีแยกลำสาตี สถานีศรีกรีธา สถานีหัวหมาก สถานีกลิ่นดิน สถานีศรีสุข สถานีศรีนครินทร์ 38 สถานีสวนหลวง ร.9 สถานีศรีอุดม สถานีศรีเอี่ยม สถานี ศรีลาซาล สถานีศรีแบริง สถานีศรีด่าน สถานีศรีเทพา สถานีทิพวัล และสถานีสำโรง นอกจากนี้ ผู้โดยสารยังสามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลักได้ถึง 4 จุด ทำให้รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง มีจุดเด่นในการเป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรอง หรือ Feeder Line ที่ขนส่งผู้โดยสารจากพื้นที่รอบนอกเข้าสู่พื้นที่ชั้นในของกรุงเทพฯ และเป็นปัจจัยสำคัญของการขยายเมือง



จุดเชื่อมต่อรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง กับ โครงข่ายระบบราง

- สถานีลาดพร้าว (YL01) เชื่อมต่อกับ รถไฟฟ้ามหานคร สายสีน้ำเงิน สถานีลาดพร้าว (BL15)
- สถานีแยกลำสาตี (YL09) เชื่อมต่อกับ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)
- สถานีหัวหมาก (YL11) เชื่อมต่อกับ รถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ สถานีหัวหมาก (A4) และรถไฟสายตะวันออก
- สถานีสำโรง (YL23) เชื่อมต่อกับ รถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง-สมุทรปราการ ที่สถานีสำโรง (E15)



4 ขั้นตอนการใช้คู่มือ

เพื่อรับสิทธิอัตราค่าจอดรถ

อาคารจอดรถ 9 ชั้น สถานีลาดพร้าว

สำหรับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง



01 นำรถเข้าจอดที่อาคารจอดรถ 9 ชั้น สถานีลาดพร้าว



02 หลังจากเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองเรียบร้อยแล้ว ผู้ใช้บริการนำบัตรจอดรถ (บัตร Park and Ride / บัตร M / บัตร MRT Plus) ขึ้นต่อเจ้าหน้าที่ ณ ห้องออกตั๋วโดยสาร (Paid Area) ของสถานีลาดพร้าว (YL01) รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง

03 เจ้าหน้าที่ห้องออกตั๋วโดยสาร ตรวจสอบข้อมูลการเดินทาง และยื่นคู่มือส่วนลดค่าบริการจอดรถ



04 ผู้ใช้บริการ นำรถออกจากอาคารจอดรถ พร้อมยื่นบัตรจอดรถและคู่มือให้แก่เจ้าหน้าที่ ณ ตู้เก็บเงินทางออกของอาคารจอดรถ โดยจะได้รับสิทธิอัตราค่าจอดรถสำหรับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า 2 ชั่วโมง 15 บาท

พร้อมกันนี้ ยังมีศูนย์ซ่อมบำรุงฯ บริเวณสถานีศรีเอี่ยม และผู้ใช้รถยนต์สามารถนำรถมาจอดได้ที่อาคารจอดแล้วจรสถานีศรีเอี่ยม และที่อาคารจอดแล้วจรสถานีลาดพร้าว เพื่อเชื่อมต่อเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ทั้งนี้ รฟม. ได้มอบสิทธิพิเศษสำหรับผู้ใช้รถยนต์ที่นำรถเข้าจอด ณ อาคารจอดแล้วจร 9 ชั้น สถานีลาดพร้าว และเดินทางต่อเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ที่สถานีลาดพร้าว (YL01) จะได้รับสิทธิค่าจอดรถสำหรับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า ในอัตรา 2 ชั่วโมง 15 บาท



“ จาก
เมื่อก่อน
ที่เวลาไป
ทำงาน
คือจะต้องรถ
ประมาณ
3-4 ต่อ ตอนนี่
ก็คือต่อน้อยลง ”



“ บ้านอยู่ลาดพร้าว แต่
ต้องเดินทางไปติดต่องาน
แถวซีคอนสแควร์อยู่บ่อย ๆ
รถติดมาก พอรถไฟฟ้าสาย
สีเหลืองเปิดคือดีมาก
การเดินทาง
สะดวกสบาย
คลายกังวลเรื่อง
ปัญหาการติด
ไปเลยครับ ”

ทั้งนี้ รฟม. ตั้งใจว่า โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง จะเป็นทางเลือกหนึ่งของการเดินทางที่มอบความสะดวกสบาย รวดเร็ว ปลอดภัย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงบริการได้ง่ายตลอดจนเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันบนเวทีโลกได้อย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน [len](#)



รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี พุทธศักราช 2566

เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2566 นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี พุทธศักราช 2566 ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง ในโอกาสที่ นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีดังกล่าว

รฟม. รับมอบเกียรติบัตร “องค์กรคุณธรรมต้นแบบ” ประจำปีงบประมาณ 2565 จากคณะกรรมการส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ

การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้รับเกียรติบัตรยกย่องเป็น “องค์กรคุณธรรมต้นแบบ” ประจำปีงบประมาณ 2565 จากคณะกรรมการส่งเสริม



คุณธรรมแห่งชาติ ซึ่งมี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานอนุกรรมการส่งเสริมคุณธรรมกระทรวงคมนาคม โดย รฟม. ได้รับการประเมินว่าเป็นองค์กรที่มีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมผ่านเกณฑ์ครบทั้ง 9 ข้อ บรรลุเป้าหมายระดับสูงสุดของการเป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบที่มีองค์ความรู้และสามารถให้หน่วยงานอื่น ๆ เข้ามาศึกษาดูงานหรือไปเผยแพร่ผลงานให้หน่วยงานอื่นต่อไปได้

ไม่เพียงเท่านั้น รฟม. ยังได้นำเกณฑ์ประเมินองค์กรคุณธรรมดังกล่าวมาใช้ในการประเมินภายในองค์กรในระดับส่วนงานอย่างเป็นระบบ เพื่อผลักดันให้ทุกส่วนงานร่วมขับเคลื่อนคุณธรรมไปพร้อมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ รฟม. ได้ส่งเสริมให้ผู้บริหารและปฏิบัติตงานทุกระดับ ยึดถือคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณในทุกการดำเนินงาน ร่วมสร้างองค์กรที่มั่นคงในหลักธรรมาภิบาลและความโปร่งใส ตรวจสอบได้



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการรถไฟแห่งประเทศไทย ครบรอบ 62 ปี

เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2566 นายภาคภูมิ กาญจนสถิตย์ ผู้อำนวยการสำนักนิติกรรม การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการรถไฟแห่งประเทศไทย (สบพ.) ครบรอบ 62 ปี ณ อาคารศูนย์พัฒนาบุคลากรด้านการบิน สถาบันการรถไฟแห่งประเทศไทย เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ในโอกาสที่ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์และสาธารณกุศลแก่นักศึกษา และสวัสดิการบุคลากรของ สบพ. โดยมี นางสาวภักดีณัฐ มาช่วย ผู้ว่าการสถาบันการรถไฟแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 4 ปี

เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2566 นายสุรพงษ์ รัตน์ญาติลักษณ์ ผู้อำนวยการสำนักตรวจสอบ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 4 ปี ณ ห้องประชุมมนังคศิลา กรมการขนส่งทางราง กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์และสาธารณกุศล และสวัสดิการบุคลากรกรมการขนส่งทางราง โดยมี นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง เป็นผู้รับมอบ



รฟม. จัดงานสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน และการพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ ไทย - เยอรมนี

เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ The Institute of Transportation and Urban Engineering, Technical University of Braunschweig, Germany จัดงานสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนและการพัฒนาระบบขนส่งสาธารณะ ไทย - เยอรมนี โดยมีการบรรยายและเสวนาทางวิชาการโดยผู้เชี่ยวชาญ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะในเขตเมืองของไทยในมุมมองผู้ใช้บริการชาวต่างชาติ โดยมุ่งเน้นเชิงลึกด้าน Traffic and Transportation Engineering ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.

ทั้งนี้ งานสัมมนาดังกล่าวเป็นการส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้การพัฒนาการศึกษาและการจัดทำวิจัยด้านวิศวกรรมระบบราง การขนส่งและโลจิสติกส์ การถ่ายทอดทางเทคโนโลยี ตลอดจนการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางวิชาการและประสบการณ์ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในบริบทที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือเพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมทางวิชาการ ระหว่างผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมกับสถาบันทางวิชาการของประเทศไทยและต่างประเทศ



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยชุมชน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยชุมชนให้แก่นักเรียนโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ได้แก่ โรงเรียนบางกะปิ เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2566 โรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ได้แก่ โรงเรียนวัดบางปะกอก เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2566 และโรงเรียนราชวินิต เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2566 โดยมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. เป็นวิทยากรในการอบรม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการดับเพลิงเบื้องต้นเพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ รฟม. ได้มอบถังดับเพลิง จำนวน 10 ถัง ให้แก่โรงเรียนดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมดังกล่าวให้แก่ชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึงปัจจุบัน





สพม. เข้าร่วมแข่งขันกีฬาอีสปอร์ตเชื่อมสัมพันธ์รัฐวิสาหกิจ ประจำปี 2566

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันกีฬาอีสปอร์ตเชื่อมสัมพันธ์รัฐวิสาหกิจ ประจำปี 2566 ระหว่างวันที่ 23 – 26 พฤษภาคม 2566 ณ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) สำนักงานใหญ่ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์อันดีระหว่างหน่วยงาน และเตรียมความพร้อมในการจัดการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจในปี 2567 ซึ่งผลการแข่งขัน รฟม. ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ร่วมกับการประปาส่วนภูมิภาค (กปภ.)



สพม. จัดกิจกรรม MRTA Volunteer ประจำปี 2566 ณ จังหวัดระยอง

เมื่อวันที่ 25 – 26 พฤษภาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย จัดกิจกรรม MRTA Volunteer ประจำปี 2566 นำพนักงาน จำนวน 104 คน ร่วมกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม (CSR) ณ จังหวัดระยอง โดยได้เพาะพันธุ์ต้นโกงกาง สร้างคอนโดปู และปล่อยปู ณ ศูนย์การเรียนรู้ป่าชายเลนพระเจดีย์กลางน้ำ เพื่อเสริมสร้างแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยให้กับสัตว์น้ำ และส่งเสริมการอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม รวมทั้งได้สร้างเรือนและแปลงผัก และแบ่งปันอุปกรณ์ทางการศึกษา ให้แก่นักเรียนโรงเรียนวัดธรรมสถิต ทั้งนี้ รฟม. จัดกิจกรรม MRTA Volunteer อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 4 ปี โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานเกิดจิตสำนึกด้าน CSR





สฟม. จัดกิจกรรม “ฉลอง 111 ปี คมนาคม นั้งรถไฟฟ้าสุขใจไปกั้บ สฟม.”

วันที่ 29 พฤษภาคม 2566 การรถไฟฟ้าชนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรม “ฉลอง 111 ปี คมนาคม นั้งรถไฟฟ้าสุขใจ ไปกั้บ รฟม.” เนื่องในโอกาสกระทรวงคมนาคมครบรอบ 111 ปี โดยมี นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร รฟม. นำนักเรียนจำนวน 111 คน จาก 11 โรงเรียน ในแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง จากสถานีศรีเอี่ยม - สถานีสำโรง และเข้าเยี่ยมชมศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า

สำหรับนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมดังกล่าว จำนวน 11 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนคลองก้านตัน (มีสุวรรณอนุสรณ์), โรงเรียนบ้านบางกะปิ,



โรงเรียนเซนต์โยเซฟทิพวัล, โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา, โรงเรียนสิริวิภาวิทยา, โรงเรียนหัวหมาก, โรงเรียนถนอมพิศวิทยา, โรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ, โรงเรียนมัธยมสุวิทย์เสรีอนุสรณ์, โรงเรียนมหากาฬระจาดทองอุปถัมภ์ และโรงเรียนพระราม ๙ กาญจนาภิเษก โดยนั้อง ๆ นักเรียนต่างได้รับความรู้เกี่ยวกับรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง รวมถึงได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบและการใช้งานรถไฟฟ้าโมโนเรลอย่างถูกต้องและปลอดภัย พร้อมทั้งได้เปิดประสบการณ์ในการโดยสารรถไฟฟ้าโมโนเรลสายแรกของประเทศ สร้างความตื่นต่นและดีใจ บรรยากาศเป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวยังถือเป็นกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ที่ รฟม. ตั้งใจจัดขึ้นและดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบแทนมอบความสุข และการเดินทางที่ยั่งยืนให้แก่ชุมชนและสังคม *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนกรกฎาคม 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม

ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “กระเป๋าปีกระต่าย 2566”

จำนวน 10 รางวัล

ลุ้นรับ
ของรางวัล



คำถาม

ผู้โดยสารของรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง สามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลักอื่น ๆ กั้ง 4 จุด ได้ที่สถานีอะไรบ้าง



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 กรกฎาคม 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีกั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นทีล่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับมิถุนายน 2566

คำถาม

กิจกรรม “ท่องเที่ยวนั้งรถไฟฟ้าสุขใจไปกั้บ รฟม.” จัดกิจกรรมมาแล้วกั้งหน้ดกี่ครั้ง และจัดกิจกรรมที่หน้ด

เฉลย
คำตอบ

จัดกิจกรรมมาแล้วกั้งหน้ด 2 ครั้ง ที่ชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“ชุดกล่องข้าวรักโลก” จำนวน 10 รางวัล

- คุณลักษณะ มี อนุวัตเมธี
- คุณจตุพร เต็มเปี่ยมเจษฎ
- คุณครรชิต ศรีประเสริฐ
- คุณสาริต สิ้นสาริตชัย
- คุณสินจง อังสุราร
- คุณพุดวีรัตน์ อารกัลป์
- คุณกรทิพา พงษ์เจริญไทย

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



- คุณเจนยุทธ นิมา
- คุณกนกกลดา โชคนิธิกรั้พ
- คุณชัย อุณหวุฒ

“SWU. ร่วมเป็นส่วนหนึ่ง มุ่งเป้าลดก๊าซเรือนกระจก Mission 2023”

หน้าร้อนปีนี้ หลายคนบ่นว่าร้อนมาก บางคนแทบจะไม่ออกนอกบ้านหรือไปทำกิจกรรมกลางแจ้งเลย สภาพอากาศที่ร้อนมากขึ้นและการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศที่รุนแรงมากขึ้น ยังคงเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน อันนำมาซึ่งความร่วมมือของทั่วโลกในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งรัฐบาลไทยเองก็ได้แสดงเจตจำนงในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) ขานรับนโยบายภาครัฐ โดยดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์และพันธกิจที่มุ่งเน้นส่งเสริมการสร้างความยั่งยืนขององค์กรในมิติสิ่งแวดล้อม โดยตลอดทุกช่วงของการดำเนินงานกำกับดูแลโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายต่าง ๆ ตั้งแต่การศึกษาออกแบบโครงการ ซึ่งมีการจัดทำรายงานวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม (EIA) และนำมาตราการลดผลกระทบสิ่งแวดล้อมดังกล่าวมาสู่ภาคปฏิบัติในช่วงการก่อสร้างโครงการอย่างเคร่งครัด ทั้งยังต่อเนื่องไปถึงช่วงการเปิดให้บริการเดินรถไฟฟ้ามหานครแก่ประชาชน ไม่เพียงเท่านั้น รฟม. ยังเป็นหนึ่งในหน่วยงานภาครัฐที่เข้าร่วมการประกาศเป้าหมายใหม่ “Mission 2023” ผนึกกำลังมุ่งเป้าลดก๊าซเรือนกระจก 1,000,000 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ภายในปี 2566 ซึ่งจัดโดยสมาคมอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ไทย โดยมีหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เข้าร่วม เช่น กระทรวงคมนาคม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกระทรวงพาณิชย์ สำหรับหน่วยงานสังกัดกระทรวงคมนาคมที่เข้าร่วม ได้แก่ กรมทางหลวง กรมทางหลวงชนบท สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร การรถไฟแห่งประเทศไทย และการรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย เพื่อร่วมช่วยเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของประเทศไทยอีกด้วย



Life & Metro ฉบับนี้ได้มีโอกาสพูดคุยสบาย ๆ กับวิศวกรสิ่งแวดล้อมคนเก่งของ รฟม. หนึ่งในผู้รับผิดชอบการดำเนินงานด้านการลดก๊าซเรือนกระจกจากโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. นั่นคือ นางสาวกมลชนก วัชวิทยาหรือ น้องออม วิศวกร ระดับ 7 สังกัดแผนกวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม กองสิ่งแวดล้อม ฝ่ายพัฒนาโครงการรถไฟฟ้า น้องออม กมลชนก เล่าให้ฟังว่า เริ่มสนใจและศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง Climate Change ตั้งแต่เข้าทำงานที่ รฟม. เนื่องจากงานที่รับผิดชอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อมของโครงการรถไฟฟ้า และการประเมินผลการลดก๊าซเรือนกระจกจากโครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ในความรับผิดชอบของ รฟม. ซึ่งน้องออมได้อธิบายถึง



Climate Change เพิ่มเติมว่า “หากพูดถึง Climate Change หลายคนจะนึกถึง น้ำแข็งขั้วโลกละลาย ปะการังฟอกสี หรือน้ำทะเลที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งอันที่จริงแล้วการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศหรือ Climate Change ส่วนใหญ่เป็นผลกระทบของความร้อนที่เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ โดยที่เราไม่รู้เลยว่ากิจกรรมเพียงเล็กน้อยของเราอาจจะส่งผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงของโลกในระยะยาว ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นมานานแล้ว แต่เรายังไม่เห็นการปรับตัวที่เป็นรูปธรรมของคนเท่าไร จึงอยากรู้ว่าต่อไป ในอนาคต จะมีการปรับตัวไปในทิศทางใด และด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้สนใจ ศึกษาเรื่องนี้เพิ่มเติมมากขึ้น โดยออมได้สมัครเข้ารับทุนการศึกษาจากโครงการ



นางสาว กมลชนก วังวิทยา
วิศวกร ระดับ 7 สังกัดแผนกวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อม
กองสิ่งแวดล้อม ฝ่ายพัฒนาโครงการรถไฟฟ้า



Global Infrastructure Development Scholarship Program หลักสูตร Master of Infrastructure of Planning and Development ซึ่งเป็นทุนที่ได้รับ การสนับสนุนทางการเงินจาก Ministry of Land, Infrastructure and Transport (MOLIT) ของรัฐบาลสาธารณรัฐเกาหลี โดยหลักสูตรจะเน้นไปทาง การพัฒนาในด้านโครงสร้างพื้นฐาน และมีวิชาที่น่าสนใจให้เลือกเรียน อย่างวิชา Climate Change and Sustainable Urban Development การพัฒนา โครงการอย่างไรให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกับความสนใจของ ตนเองอยู่แล้ว และยังสอดคล้องกับงานที่รับผิดชอบ สามารถนำมาประยุกต์กับ หลายโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังทำให้ออมได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของเรื่อง Climate Change มากยิ่งขึ้น

เมื่อถามว่า “Climate Change กับ รฟม. เกี่ยวพันกันอย่างไร” น้องออม รับผิดชอบหน้าที่ว่า “รฟม. ถือเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ตามเป้าหมายของประเทศในด้านคมนาคมขนส่ง เพราะว่าโครงการรถไฟฟ้าของเรา สามารถช่วยให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลและเปลี่ยนมาใช้บริการ รถไฟฟ้ากันมากขึ้น โดยมีข้อมูลเชิงสถิติว่า หากเลือกเดินทางด้วยรถไฟฟ้า แทนรถยนต์ส่วนบุคคล จะสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 66% ต่อการเดินทางของ 1 คน และจะช่วยลดโลกร้อนได้ในที่สุด ซึ่งสิ่งที่ออม และเพื่อน ๆ ร่วมงานทำอยู่ในตอนนี้ คือการประเมินผลการลดการปล่อย ก๊าซเรือนกระจกจากโครงการรถไฟฟ้าที่เปิดให้บริการแล้วของ รฟม. ได้แก่ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) เพื่อให้บรรลุเป้าหมายแผนปฏิบัติการ



ลดก๊าซเรือนกระจกของประเทศ สาขาคมนาคมขนส่ง จากโครงการรถไฟฟ้าทั้งหมดในประเทศไทย ที่ต้องลดให้ได้ 1.06 MtCO₂e จากเป้าหมายรวมของทุกแผนในสาขาคมนาคมขนส่ง 41 MtCO₂e ภายในปี 2573 ดังนั้น จะเห็นว่า รฟม. มีการดำเนินงานตามมาตรการต่าง ๆ ในการพัฒนายกระดับคุณภาพการให้บริการรถไฟฟ้า ไม่ว่าจะเป็นด้านเทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวก รวมไปถึงการจัดกิจกรรมโปรโมชั่น เพื่อส่งเสริมและรณรงค์เชิญชวนให้ประชาชนหันมาเดินทางด้วยรถไฟฟ้าแทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

นอกจากนี้ รฟม. ยังใส่ใจต่อการขับเคลื่อนเป้าหมายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ตั้งแต่ในขั้นตอนการเริ่มการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าอีกด้วย โดยมีแนวคิดริเริ่มนำปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกมาใช้แทนปูนซีเมนต์ปอร์ตแลนด์ธรรมดา ในการผลิตคอนกรีตสำหรับงานโครงสร้างสถานีใต้ดิน งานอุโมงค์ทางวิ่งรถไฟฟ้า งานโครงสร้างสถานียกระดับ และงานโครงสร้างทางวิ่งยกระดับของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เนื่องจากปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกนี้ ไม่เพียงได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม แต่ในขั้นตอนการผลิตยังมีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในปริมาณที่น้อยกว่าอีกด้วย ทั้งนี้ เพื่อให้โครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. เป็นส่วนหนึ่งในการสนองตอบนโยบายการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของประเทศไทย เพื่อให้ประเทศไทยมีศักยภาพในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

วิศวกรหัวใจสีเขียวคนนี้ได้ฝากทิ้งท้ายว่า “การรณรงค์ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกนั้น เราคงฝากความรับผิดชอบให้ใครคนใดคนหนึ่งไม่ได้ ทุกอย่างจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน รวมถึงเราทุกคนก็ต้องช่วยกัน อย่างเช่น ทางผู้บริหาร รฟม. เองก็ให้ความสำคัญและมีนโยบายในการผลักดันให้ รฟม. เป็นองค์กรที่ดำเนินงานโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและร่วมลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก จะเห็นได้ว่าภายใน รฟม. มีการจัดกิจกรรมและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง Climate Change รวมถึงการรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เช่น โครงการ Green Office เพื่อรณรงค์ให้พนักงานลดการใช้พลังงาน ลดขยะ และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ผ่านการนำหลัก 3R ซึ่งได้แก่ Reuse การใช้ซ้ำ Reduce การลดการใช้ และ Recycle การนำกลับมาใช้ใหม่ หรือแม้กระทั่งการรณรงค์ลดการใช้กระดาษในการติดต่อระหว่างส่วนงานภายใน รฟม. เองอีกด้วย”



รฟม. ตระหนักและให้ความสำคัญ ความใส่ใจสิ่งแวดล้อมมาโดยตลอด และพร้อมมีส่วนร่วมในการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคมต่อไป... *lem*

Go Green

TEXT: Oam-Am



ขายของออนไลน์สายกรีน คุณก็ทำได้!

พัสดุที่เราได้รับจากการสั่งซื้อออนไลน์ มักจะถูกห่อด้วยบรรจุภัณฑ์ทำมาจากพลาสติกที่ใช้เวลาในการย่อยสลายนานกว่า 500 ปี หากนำไปกำจัดด้วยวิธีฝังกลบหรือเผาไหม้ก็ยังสร้างก๊าซเรือนกระจก เกิดเป็นมลภาวะต่อโลก

แต่ปัจจุบันมีทางเลือกแพ็คเกจแบบกรีน ๆ แล้ว ไอเทมเหล่านี้นอกจากจะช่วยกันกระดาษ ส่งสินค้าถึงมือผู้ซื้อได้อย่างไม่บุบสลายระหว่างขนส่งแล้ว ยังเป็นตัวเลือกแพ็คเกจที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

- กล่องหรือหีบห่อพัสดุ เลือกกล่องกระดาษที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น กระดาษทรายกระดาษ ก่อซองไฮบริด กล่องกระดาษลูกฟูก
- เทปกาว เลือกเป็นเทปกาวกระดาษ
- บับเบิลหรือถุงลมกันกระแทก เปลี่ยนมาใช้ผักตบชวาตากแห้ง เหตุผลดี ๆ ที่ได้จากการใช้บรรจุภัณฑ์รักษ์โลกก็คือ ผลิตจากวัสดุธรรมชาติ ย่อยสลายได้ นำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ เช่น ใช้เป็นปุ๋ยเพื่อการเกษตร ที่สำคัญยังช่วยลดปริมาณขยะที่ย่อยสลายยาก พลาสติกออนไลน์ทั้งหลาย มาเริ่มต้นแพ็คเกจรักษ์โลก สร้างรายได้ที่ยั่งยืนไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อม แลมีผู้รับก็จะได้รับความรื่นไปพร้อมกันด้วย



Photo: pexels.com

เตรียมรับมือ "เอลนีโญ" จัดหนัก จัดเต็ม ถึงหน้าร้อนปีหน้า

ถึงแม้ก่อนหน้านี้ ประเทศไทย จะไม่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากปรากฏการณ์ "เอลนีโญ" (El Niño) แต่นับจากนี้ไป ขอให้ทุกคนเตรียมตัวให้ดี เพราะสภาพอากาศของไทย กำลังเข้าสู่ "เอลนีโญ" อย่างเต็มตัว โดยจะส่งผลทำให้อากาศร้อนและภัยแล้ง เป็นบริเวณกว้าง และอาจต่อเนื่องอย่างยาวนานมากกว่าเดิมนับด้วย



เอลนีโญ ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ลมค้า (Trade Wind) อ่อนตัวลงจนไม่สามารถรักษาระดับน้ำทะเลฝั่งตะวันตกของมหาสมุทรแปซิฟิกไว้ได้ ทำให้กระแสน้ำอุ่นย้อนมาทางตะวันออก ส่งผลให้น้ำทะเลร้อนขึ้น ฝนตกน้อยลง แห้งแล้ง และแนวโน้มเกิดไฟป่ารุนแรงขึ้น

ในประเทศไทยเริ่มเผชิญกับอากาศที่เปลี่ยนแปลงสุดขีด หรือเอลนีโญ เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2566 ลากยาวไปจนถึงเดือนเมษายน 2567 โดยตลอดระยะเวลาที่ปริมาณฝนจะลดลงกว่าค่าเฉลี่ยปกติ และมีแนวโน้มเผชิญกับภัยแล้ง หรือเป็นการเข้าสู่สภาพอากาศแบบร้อนแล้งนั่นเอง

ดังนั้น พวกเราจึงต้องเตรียมตัวรับมือกับอากาศร้อนแล้งที่เป็นผลกระทบจากเอลนีโญ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย ป้องกันเป็นฮีทสโตรก และบริหารการใช้เงินอย่างคุ้มค่ามากที่สุด เพื่อรักษาและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติไม่ให้ประสบปัญหาขาดแคลนน้ำในอนาคต

Photo: medicalnewstoday.com, freepik.com

นิวยอร์กออกกฎหมาย

ประชาชนทุกคน ต้องแยกขยะอาหารก่อนทิ้ง!

เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา สภานิติบัญญัตินครนิวยอร์กได้ผ่านร่าง พ.ร.บ. ที่จะบังคับให้ชาวนิวยอร์กทุกคนแยกขยะอาหารจากขยะอื่น เหมือนกับที่พวกเขาแยกขยะรีไซเคิลออกจากขยะอื่นอยู่แล้วด้วย เพื่อที่จะนำขยะอาหารไปทำปุ๋ยหมักต่อไป โดยนโยบายนี้จะเริ่มเป็นเขต ๆ ก่อนแห่งแรกคือ Brooklyn และต่อด้วย Queens ในเดือนตุลาคมนี้ ตามด้วย Bronx และ Staten Island ในเดือนมีนาคม 2024 และ Manhattan ในเดือนตุลาคม 2024 เช่นกัน

กฎนี้มีขึ้นเพื่อที่จะลดปริมาณขยะอาหารที่จะไปจบที่หลุมฝังกลบ ที่ ๆ มันจะปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างมีเทนออกมา ซึ่งก่อนหน้านี้หลายเทศมณฑลนิวยอร์กก็เคยออกกฎนี้แล้ว แต่กฎของนายกนั้นเป็นแบบสมัครใจ กฎใหม่ที่จะเกิดขึ้นจะเป็นแบบบังคับ ทางเทศบาลจะตั้งศูนย์เก็บขยะอินทรีย์ไว้ทำปุ๋ยในแต่ละเขต รวมถึงศูนย์รับขยะอิเล็กทรอนิกส์ด้วย พวกเขาหวังว่าจะสามารถกำจัดขยะที่รีไซเคิลได้ และขยะอินทรีย์ให้หมดภายในปี 2030 มีรายงานเผยว่า ขยะอินทรีย์เหล่านี้คิดเป็น 37% ของขยะทั้งหมดในนิวยอร์ก และใช้เงินในการจัดการสูงกว่าขยะทั่วไป กฎนี้จะบังคับใช้กับผู้คนที่อยู่ในตึก อาคาร คอนโดมิเนียม บ้านเรือน เว้นแต่คนที่อาศัยอยู่ในการเคหะของรัฐ เพราะไม่ได้อยู่ภายใต้กฎหมายของเทศบาลนี้ หลังจากที่เขาพานาซิสโก ในรัฐแคลิฟอร์เนียได้นำร่องไปก่อนแล้วเมื่อปี 2009 *low*



Photo: nyfoodpolicy.org, nypost.com

Around The World

TEXT: จิงจือรา

มหาวิหารแห่งคริสตจักรใหญ่ที่สุดในโลก

ใครที่เคยไปเที่ยวอิตาลีมาแล้ว อย่าเพิ่งคิดว่า มหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ ในนครวาติกัน เป็นโบสถ์คริสตจักรที่ใหญ่ที่สุดในโลก!

“อาสนวิหารแม่พระแห่งสันติภาพ” (Basilique Notre-Dame de la Paix หรือ Basilica of Our Lady of Peace) มหาวิหารแห่งนี้เป็นวิหารที่ใหญ่ที่สุดในโลก บนพื้นที่ 30,000 ตารางเมตร (เฉพาะตัวอาคาร) ในเมืองยามูซูกูโร (Yamoussoukro) ประเทศไอวอรีโคสต์ หรือโกตดิวัวร์ แอฟริกาตะวันตก มีขนาดใหญ่กว่ามหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ซึ่งตั้งอยู่ในกรุงวาติกันเสียอีก



ในการก่อสร้างมหาวิหารแห่งนี้ใช้เงิน 300 ล้านดอลลาร์ และใช้เวลาสร้างทั้งหมด 4 ปี (พ.ศ.2528 - 2532) แบบสถาปัตยกรรมจำลองมาจากมหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ แต่มีขนาดใหญ่กว่า ตัวอาคารสร้างด้วยหินอ่อนนำมาจาก

อิตาลี ตกแต่งด้วยหน้าต่างกระจกสีแบบฝรั่งเศส หลังคาโดมสูงถึง 158 เมตร จุนที่มารวมพิธีได้ 18,000 คน อย่างไรก็ตาม อาสนวิหารแม่พระแห่งสันติภาพทำให้เกิดข้อถกเถียงมากมายเกี่ยวกับความหรูหรา ฟุ่มเฟือย เนื่องจากประเทศนี้ไม่ได้ร่ำรวย บ้านหลายหลังไม่มีแม้แต่ไฟฟ้าใช้ นอกจากนี้การก่อสร้างมหาวิหารยังเพิ่มหนี้สินของประเทศเป็นสองเท่า



เดิมทีนั้นสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ดำริที่จะสร้างอาสนวิหารนี้ขึ้น เนื่องจากมีโครงการที่จะสร้างโรงพยาบาลในบริเวณใกล้เคียง และยังได้เสด็จมาวางศิลาฤกษ์บนสนามด้วยพระองค์เอง แต่ความเป็นจริง ในปัจจุบันกลับไม่มีใครเคยสร้างโรงพยาบาล อีกทั้งแม้แต่ร่องรอยของวัฒนธรรมแอฟริกันเพียงเล็กน้อยก็ไม่ปรากฏให้เห็นภายในของมหาวิหารแห่งนี้เลย

Photo: flickr.com, pinterest.com, thedreamafrica.com



ภูเขาสีรุ้ง มหัศจรรย์สุดขอบฟ้า

ทิวทัศน์ยามฤดูร้อนของพื้นที่ชมวิวกุมีลักษณะตานเสียซีฉ่าย (Danxia Landform) หรือ “ตานเสียสีรุ้ง” ตั้งอยู่ที่เมืองจางเย่ (Zhangye) มณฑลกานซู่ (Gansu) ทางตะวันตกเฉียงเหนือของจีน หนึ่งในที่สุดความงามที่เกิดขึ้นจากการสร้างสรรค์ของธรรมชาติ แม้ที่นี่จะเป็นภูเขาโล้นแห้งแล้ง ไม่มีต้นไม้ ไม่มีสิ่งมีชีวิตใด ๆ ทว่าหลากหลายสีสันของหินและกรวดทรายมาเติมเต็มความงามราวกับหลุดเข้าไปอยู่ในภาพวาด

ภูเขานี้เกิดจากการทับถมกันหลังการเคลื่อนไหวของเปลือกโลกครั้งใหญ่ เมื่อ 24 ล้านปีก่อน ประกอบกับการที่โดนลมและฝนกัดเซาะเป็นเวลานานับพันปีจนทำให้มันมีผลคล้ายเรียงตัวกันเป็นชั้นเหมือนเค้ก



โดยสีพื้นฐานของภูเขาที่นี่คือสีแดง และต่อมาเมื่อผ่านการกัดเซาะของธรรมชาติทำให้แต่ละชั้นที่ทับถมมีอายุไม่เท่ากัน จึงส่งผลให้มีสีที่แตกต่างกันออกไป เมื่อตกกระทบกับแสงแดดจึงทำให้ชั้นสีที่แตกต่างยิ่งโดดเด่นชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วงเดือนมิถุนายน - กันยายน จะเหมาะสำหรับการท่องเที่ยวที่สุด เนื่องจากในฤดูหนาวเมืองจางเย่จะมีหิมะตก จึงไม่เหมาะกับการเข้าชม อีกทั้งในฤดูร้อนอากาศจะร้อนเกินไปจนไม่เหมาะแก่การท่องเที่ยวเช่นกัน

พื้นที่ชมวิวกุมีลักษณะตานเสียซีฉ่ายอยู่ภายใต้การดูแลของอุทยานธรณีโลกจางเย่ มีลักษณะภูมิประเทศแบบภูมิทัศน์ตานเสียที่หายาก โดดเด่นด้วยเนินเขาที่มีสีสลับซับซ้อน ซึ่ง UNESCO ได้ขึ้นทะเบียนให้เป็นมรดกโลก เมื่อปี 2010 และประกาศให้เป็นอุทยานธรณีวิทยาแห่งชาติเมื่อปี 2011

Photo: iexplore.com, discoverchina.com

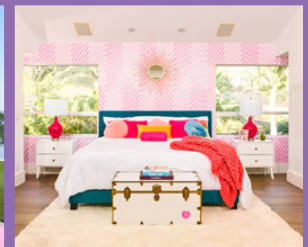
สะพานข้ามถนน สูงที่สุดในโลก

Viaduc de Millau หรือ “สะพานมิลโย” หนึ่งในสะพานยอดเยี่ยมที่สุดในโลก และยังเป็นสะพานข้ามถนนที่สูงที่สุดในโลกด้วย สะพานเคเบิลแห่งนี้ที่เชื่อมหุบเขาแม่น้ำทาร์นไม่ไกลจากเมืองมิลโย ทางตอนใต้ของฝรั่งเศส ออกแบบโดยสถาปนิกด้านวิศวกรรมโครงสร้างชาวฝรั่งเศส มีแชล วีร์ลอมเมอ ร่วมกับสถาปนิกชาวอังกฤษ นอร์มัน ฟอสเตอร์ ใช้งบประมาณในการสร้างเพียง 300 ล้านปอนด์ ซึ่งน้อยกว่าราคาที่กำหนดไว้ครึ่งหนึ่ง

ผู้ขับขี่สามารถเพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์อันตระการตาของหุบเขาแม่น้ำทาร์น ด้วยความสูงที่สูงถึง 343 เมตร มีความยาว 2.5 กิโลเมตร และเมื่อขับรถอยู่บนสะพานจะรู้สึกเหมือนว่ากำลังอยู่บนก้อนเมฆ สะพานมิลโยเริ่มก่อสร้างในปี 2001 หลังจากวางแผนมา 14 ปี เปิดใช้อย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2004 เป็นสะพานที่ได้รับรางวัลโครงสร้างดีเด่นจากสมาคมสะพานและวิศวกรรมโครงสร้างนานาชาติ

ก่อนที่สะพานจะแล้วเสร็จ มักเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “คอขวดของมิลโย” ซึ่งเป็นจุดที่มีปัญหาการจราจรคับคั่งขึ้นชื่อระดับต้น ๆ ของฝรั่งเศส บางครั้งถึงขั้นทำเอาผู้ขับขี่หัวเสีย บันดาลโทสะทะเลาะวิวาทกันเนื่องจากติดอยู่บนถนนบริเวณนั้นนานถึงสี่ชั่วโมง ขณะที่บางรายฆ่าเวลาโดยการนั่งปิคนิค และปรุงอาหารในรถยนต์ตามเส้นทางที่ทอดยาวจากปารีสไปยังทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

Photo: tourisme-aveyron.com, atlasofplaces.com



ชีวิตเหมือนฝันที่...บ้านบาร์บี้

เว็บไซต์จองที่พักของสหรัฐฯ เปิดให้ผู้สนใจสามารถจอง “บ้านบาร์บี้” ที่สามารถอยู่ได้จริง ตั้งอยู่ริมชายหาดมาลิบู ของสหรัฐฯ เพื่อต้อนรับการเปิดรอบปฐมทัศน์ของภาพยนตร์ “บาร์บี้” (Barbie) ในเดือนกรกฎาคมนี้

เว็บไซต์เช่าที่พัก “แอร์บีเอ็นบี” (Airbnb) ได้เปิดให้นักท่องเที่ยว และแฟนคลับที่ชื่นชอบ “บาร์บี้” สามารถจอง “บ้านในฝันของบาร์บี้” ได้ (Barbie’s DreamHouse) ซึ่งเป็นบ้านพักตากอากาศริมทะเลที่อาศัยอยู่ได้จริงในเมือง “มาลิบู” (Malibu) รัฐแคลิฟอร์เนีย โดยมีการตกแต่งแบบบ้านและสีสดใสเหมือนกับต้นฉบับจากภาพยนตร์ “บาร์บี้” ที่นำแสดงโดย “มาร์โก ร็อบบี้” (Margot Robbie) และ “ไรอัน กอสลิง” (Ryan Gosling) เปิดฉายรอบปฐมทัศน์ในโรงภาพยนตร์ วันที่ 21 กรกฎาคมนี้

ทั้งนี้ เว็บไซต์ “แอร์บีเอ็นบี” ได้เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการจองที่พักในวันที่ 17 กรกฎาคมนี้ เพื่อลุ้นสิทธิ์เข้าพักฟรีที่ “บ้านในฝันของบาร์บี้” ในคืนวันที่ 21 กรกฎาคม 2566 เป็นเวลา 1 คืน

Photo: wfmynews2.com, nbcnews.com

อุโมงค์รถไฟใต้ดิน เชื่อม (ใต้ทะเล) แผ่นดินสองทวีป

อุโมงค์รถไฟใต้ทะเลแห่งแรกของโลกแห่งนี้ตั้งอยู่ที่ประเทศตุรกี (ตุรกี) เชื่อมโยงสองทวีป คือ เอเชียกับยุโรปเข้าไว้ด้วยกัน บริเวณช่องแคบบอสฟอรัส โดยนับเป็นเส้นทางสัญจรสายใหม่ของยุโรปและเอเชียของนครอิสตันบูล

อุโมงค์ใต้ทะเลนี้มีชื่อเรียกว่า มาร์มาเรย์ (Marmaray) เริ่มดำเนินการก่อสร้างมาตั้งแต่ปี 2547 และมีความยาวประมาณ 13.6 กิโลเมตร โดยได้รับการออกแบบให้รองรับแรงสั่นสะเทือนของแผ่นดินไหวได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ อุโมงค์ดังกล่าวมีความยาวทั้งสิ้นประมาณ 13.6 กิโลเมตร อยู่ลึก 55 เมตร เป็นอุโมงค์รถไฟใต้น้ำที่ลึกที่สุดในโลก และรองรับผู้โดยสารวันละกว่า 1.5 ล้านคน ช่วยลดปัญหาจราจรในนครอิสตันบูลได้อย่างมาก โครงการนี้เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี 2548 กำหนดแล้วเสร็จ 4 ปี แต่ระหว่างขุดได้มีการค้นพบพื้นที่โบราณคดีสำคัญ ๆ รวมถึงทำเรืออายุกว่า 400 ปี ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงการออกแบบ และมาสร้างต่อจนเสร็จในภายหลัง


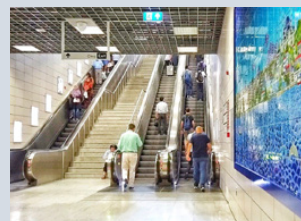
ชื่อของอุโมงค์ใต้ทะเลแห่งนี้มาจากสถานที่ตั้งของอุโมงค์ที่อยู่ในบริเวณทะเลมาร์มาเร และคำว่า เรย์ ซึ่งแปลว่ารถไฟในภาษาเตอร์กิช 

Photo: pinterest.com, cnn.com



Check in

TEXT / PHOTO : ชันษา พยายาม



'จ๊อดแฟร์ แดนเนรมิต'

สายซิล สายช้อป สายกินดินเนอร์แนวเดินทัวร์ต้องเช็คอิน



จ๊อดแฟร์ แดนเนรมิต ตลาดนัดกลางคืนแห่งใหม่ ใกล้รถไฟฟ้า MRT แลนด์มาร์คแห่งใหม่ในกรุงเทพฯ ของคนอินเทรนด์ เปิดได้ครบ 3 เดือนแล้ว หนึ่งในจุดหมายของสายกิน สายช้อป สายซิล และสายแฮะ ที่ต้องไปเช็คอินให้ได้

โครงการตลาดนัดกลางคืนแห่งใหม่นี้ตั้งอยู่บนพื้นที่กว่า 33 ไร่ ในสวนสนุกแดนเนรมิตเดิม ซึ่งไม่ห่างจากห้าแยกลาดพร้าวเท่าไรนัก โดยยังรักษาสภาพอันเป็นสัญลักษณ์ของแดนเนรมิตไว้ มีการตกแต่งประดับไฟให้สวยงาม นับเป็นจุดแรกที่เดินเข้ามาแล้วต้องถ่ายรูปเช็คอินกันก่อน

ภายในโครงการเน้นตกแต่งให้เป็นบรรยากาศสไตล์แคมป์ริมบิง มีเรือใบให้ถ่ายรูป และรถเก่าวินเทจเป็นฉากให้เซลฟี มีการแบ่งพื้นที่ในโซนตลาดนัดเป็นโซนโชว์รูมเสื้อผ้า เครื่องประดับ รองเท้า กระเป๋า ของแต่งบ้าน คาเฟ่ และห้องอาหาร





มีมือค้อพจุดเซลที่ไว้ให้เป็นระยะ ๆ เก็บภาพมาให้จบบก่อน ลงโซเชียลแล้วต้องมีครบทุกมุมนะ โดยเฉพาะด้านในสุดเนี่ย บริเวณริมบึงอะนะ จะมีกองฟางเป็นม้านั่งตั้งไว้ในสนามเล็ก ๆ ที่ริมบึง ซึ่งเป็นจุดนั่งพัก ให้ซื้อของในสตรีทฟู้ดมานั่งกินนั่งดื่มได้ เอาไว้เป็นจุดนั่งรอนัดพบเพื่อน ๆ ด้วย เมื่อเดินลึกเข้าไปอีกจะเจอบึงที่มีเรือใบ เราสามารถเดินลงสะพานไปถ่ายรูปเล่นได้ เดินขึ้นมาหน่อยมีรถโบราณประดับดอกไม้ให้ไปโพสต์ทำถ่ายรูปเก๋ ๆ พอดตกค่ำฟ้าเริ่มสลัวแล้ว ๆ รถคันนี้มีเปิดบาร์ให้นั่งดื่มเครื่องดื่มสบาย ๆ สไตล์แคมป์ปิ้งเป๊ะ จุดนี้นักศึกษาหนุ่มสาวนิยมสุด เป็นจุดที่ไม่เน้นกินกระหน่ำ แต่จะเน้นนั่งจิบชิล ๆ

แต่ที่เดินเป็นจุดขายของตลาดนี้คือสตรีทฟู้ดต่าง ๆ ทั้งร้านเก่าแฟนคลับติดที่ย้ายมาจากตลาดจ๊อดแฟร์เก๋ย่านพระราม 9 และร้านใหม่ล้วนคึกคักสร้างความตระการตาประทับใจให้นักชิมชาวไทยและต่างชาติเป็นอย่างมาก คือแบบว่าถ้าตกเย็นมาคิดจะหาของอร่อย ๆ กิน แต่คิดไม่ออกว่าจะกินอะไร ก็ให้ไปเดินวนในโซนสตรีทฟู้ดที่จ๊อดแฟร์ได้เลย รับรองว่าจะสับสนจนตัดสินใจไม่ได้ว่าจะกินอะไรก่อนอะไรหลัง เพราะทุกอย่างดูเตะตาเร้าใจ ยั่วน้ำลายไปทุกสิ่ง ร้านไหนก็ดูดี ร้านนี้ก็มานั่ง ร้านนั้นก็อร่อย อยากจะกินให้ตัวแตก หลังจากนั้นก็อยากจะมีการสอไปแบกอาหารคาวหวานเย็นผลไม้และเครื่องดื่มต่าง ๆ กลับบ้าน มาyardไว้ให้แน่นดูเย็นกินเล่นไปทั้งอาทิตย์นี่พูดจริง ๆ นะไม่ได้เวอร์วัง ลองไปเดินดู แล้วจะรู้ว่านี่กินจริง ๆ

เอาอย่างนี้ เตียวเราจะไกด์ไลน์ให้ก่อนไปเดินเที่ยววะนะ แนะนำว่าให้ไปถึงสักช่วง 5 โมงเย็น แล้วถ่ายรูปเช็คอินรอบนอกของตลาดให้ทั่วก่อน เค้าจะ





ชมบรรยากาศ และพูดคุยสังสรรค์กันกับเพื่อน ๆ แบบเบา ๆ ใครไม่หนุ่มไม่สาว แล้วก็ลองดูได้นะ จากนั้นค่อยขยับตัวออกจากจุดนี้ในช่วงที่ฟ้ามืดเต็มที่แล้ว ซึ่งนั้นก็หมายความว่าร้านขายอาหารในโซนสตรีทฟู้ดบูธตัวพร้อมเปิดรับลูกค้าแบบเต็มร้อยกันแล้ว เราก็สวมวิญญาณสายกินกระหน้าเดินตระเวนตลาดเลือกหาร้านที่ถูกต้อใจกันได้เลย ซึ่งจะมีทั้งร้านใหญ่เข้าไปนั่งดินเนอร์แบบเต็มที่ และร้านที่ซื้อแล้วเดินกิน หรือเอากลับบ้าน เพราะไม่ใช่ร้านแบบมีที่นั่ง อย่างเช่นร้านลูกชิ้น หมักปิ้ง ซูชิ น้ำผลไม้ปั่น อะไรแบบนี้ เลือกดูดี ๆ นะ เพราะที่นี่เป็นทั้งตลาดนัดอาหาร 4 ภูมิภาค และตลาดนัดอาหารนานาชาติ ถ้ากินไม่ไหวก็ไม่ต้องฝืน เลือกร้านที่โดนใจสุดก่อน ร้านอื่น ๆ ไว้มาตามเก็บวันหลังได้จากนั้นไปเดินช้อปปิ้งของจุกจิกที่โซนอื่น ซึ่งอาจจะเล็กไปนิดและเด่นน้อย แต่ในความน้อยแค่นี้ก็มีร้านน่าสนใจหลายร้านนะ ของบางอย่างก็ไม่มีที่ตลาดอื่น ๆ ด้วย จึงไม่ควรจะมองข้าม

หวังว่าทุกท่านคงอิมม่อรอยได้ของถูกใจไปฝากคนที่บ้าน แล้ววันหลังก็ชวนกันมาเดินใหม่ กินอะไรที่ยังไม่ได้กินให้ครบจบทั้งตลาดนะจ๊ะ... *low*



จ๊อดแฟร์ แดนเนรมิต

📍 เยื้องโรงเรียนหอวัง ถนนพหลโยธิน
แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ



🕒 เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 16.00 - 24.00 น.

☎ 09 8709 8779

📌 JoddFairs.DanNeremit

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายสีน้ำเงิน ลงสถานีพหลโยธิน ใช้ทางออกที่ 3 เดินผ่านสกายวอล์ค BTS สถานีห้าแยกลาดพร้าว ลงจากสกายวอล์คบริเวณฝั่งตรงข้ามโรงเรียนหอวัง แล้วเดินต่อไปอีกนิดจะเห็นปราสาทสโนว์ไวท์ที่อยู่ขวามือ ถึงแล้วจ้า จ๊อดแฟร์ แดนเนรมิต



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยาง



อร่อยคุ้มกับบุฟเฟ่ต์อาหารนานาชาติ ณ ห้องอาหาร วัน รัชดา



ขาแกะ



ฉบับนี้เอาใจคนรักบุฟเฟ่ต์ทั้งแนวซีฟู้ด และอาหารนานาชาติ ไปจัดเต็มมือเขียนกันได้ให้อิ่มอร่อยจนตัวแตกที่ ห้องอาหาร วัน รัชดา ณ โรงแรมแกรนด์ พอร์จูน ที่เน้นเป็นพิเศษสุดสำหรับช่วงนี้มีโปรโมชัน Weekend Dinner Seafood & Japanese Buffet สำหรับมือค้ำขบวนศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ในราคาท่านละ 999 บาท เท่านั้น จากราคปกติ 1,499 บาท ส่วนดินเนอร์ในวันธรรมดา ก็พิเศษไม่น้อยหน้าไปกว่าเดิม โปรโมชัน Weekday Dinner Buffet อิ่มอร่อยกับเมนู Seafood on Ice และ ซาชิมิปลาดิบ ที่สดใหม่และหลากหลายไปจนถึงเมนูนานาชาติ ทุกเย็นวันจันทร์ - พฤหัสบดี ในราคา 699 บาท จากปกติราคา 999 บาท ราคาดี บรรยากาศได้รับตัดสินใจด่วน กันี่มาดูริ้วกัน

อาหารที่นี้มีมากมายหลากหลาย เจียรระไนทุกงานทั้งวันคงไม่จบ เราขอพูดถึงเฉพาะตัวเด่น ๆ แล้วกันนะ ทันทีที่ไปถึงก็ต้องชิมอาหารทานเล่นเบา ๆ เป็นการเรียกน้ำย่อยก่อน มีทั้ง **พาย**



กุ้งแม่น้ำทอด



แซลมอนรมควัน





กรอบนอกนุ่มในไร้เลืศ รสดี **พิซซา** ก็มีหน้าหลากหลาย ทั้งแบบแป้งบางกรอบ และหนานุ่ม อร่อยหมด **แฮมม่อนรมควัน** หอมกลิ่นควัน ต้องเค็มมาแต่ดั้ง..แดง บิบมะนาวทานดูอร่อยดี **ผักโขมอบชีส** นุ่ม มัน รสชาติชีสดี **มันบดราดซอสเกรวี่** เมนูนี้ก็ปังมาก เมื่อน้ำย่อยทำงานแล้วที่นี้ก็มาลุยเมนูจัดหนักจัดเต็มทั้งซีฟู้ด และ ไม่ซีฟู้ดไปพร้อม ๆ กัน เริ่มที่ **กุ้งแม่น้ำทอด** เมนูนี้ขอแนะนำ ปรงมาแต่ดี ทานกับ หมี่กรอบพร้อมกับเลม่อนผานเข้าไปด้วย จะครบรส **กุ้งแม่น้ำย่าง** อันนี้สำหรับ คนชอบกลิ่นรมควันบรรยากาศปังย่าง จิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ดนะ จะสุดเด็ด **กุ้งออนไอซ์** มาแนวกุ้งต้ม หรือกุ้งนี้แนวนี้แหละ สำหรับคนชอบทานเนื้อนุ่ม ๆ ชุ่มน้ำหน่อย แนวเด็ก ๆ แต่บอกเลยกุ้งเค้าสดใหม่ ไม่มีมีคิว่าเนื้อละ **ไก่อ่างอบซอสบาบีคิว** เมนูนี้ซอสเข้มข้นเต็มรส อร่อยเลิศ **ขาแกะ** นำเข้าจากออสเตรเลีย คัดเกรดมา

เนื้อนุ่มเก้ ไร้กลิ่นสาบ **เปิดย่าง หนังกอบแดง** และ **ขาหมูรมควัน** หนังกอบ อร่อยแบบไม่ต้องจ้อน้ำจิ้มเลย **สตูเนื้อ** นี่กรี๊ดสุด ใครชอบเนื้อตุ๋นนุ่ม ๆ ที่ยังมีความเหนียวพอดี ๆ กับน้ำเกรวี่แนวแซ่บ ๆ นะ จัดไปให้คุ้มเลยจ้า เพราะหาทานที่อร่อย ๆ ยาก **สลัดกุ้ง** นี่เหมือนเค้าปรงมาแล้ว แต่เราก็กเลือกน้ำสลัดราดใหม่ได้นะ **หอยนางรม** กับเครื่องเคียง กระถิน กระเทียมสด หอมแดงเจียว มะนาว น้ำจิ้มซีฟู้ด พริกเผา เค้าจัดมาให้ครบนะ จะเอามาทานกับ **หอยแมลงภู** **หอยหวาน** และ **หมีกย่าง** ก็ได้นะ ลองดูสิ อร่อยดี ที่เหลือก็เป็นสลัดต่าง ๆ ทานล้างปาก และเพื่อสุขภาพที่ดีที่ทุกมือควรทานผัก ถ้าใครยังไหวก็จัดขนมหวานต่อเพื่อปิดท้าย แต่เราไม่ไหวแล้วอะ มีอีกหลายเมนูนะ มาทานกันดู สำหรับคืนวันศุกร์ - เสาร์ ควรโทรจองก่อน เพื่อความชัวร์! *com*



ห้องอาหาร วัน รัชดา



โรงแรมแกรนด์ ฟอ์จูน สีแยกพระรามเก้า

ติดกับรัชดา เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ



เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 18.00 - 22.00 น.



0 2641 1500



Line @GrandFortuneBKK



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีพระราม 9 ใช้ทางออกที่ 1 เดินเข้า อาคารฟอ์จูน โรงแรมอยู่ในตึกด้านมุมซ้ายมือ ห้องอาหาร วัน รัชดา อยู่ซ้ายมือสุด

สมรรถภาพ “ปอด” ของคุณยังดีอยู่ไหม ตรวจบ้างก็ดีนะ

ปอดเป็นอวัยวะที่ขึ้นชื่อในเรื่องความอึด อดทน ท้ามลภาวะ สภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยมลพิษ และโรคร้ายต่าง ๆ กว่าที่จะแสดงอาการผิดปกติออกมา นั่นก็แทบจะเป็นระยะรุนแรงแล้ว “การตรวจสมรรถภาพปอด” (Pulmonary Function Testing) จึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้เราตระหนักถึงสุขภาพของปอด ก่อนที่อาการจะปรากฏ ขณะเดียวกันการตรวจสมรรถภาพปอด ต้องอาศัยความร่วมมือของผู้เข้ารับการตรวจในการออกแรงเป่าอย่างเต็มที่ และผู้ควบคุมการตรวจ จำเป็นต้องมีความเข้าใจ ความชำนาญ และประสบการณ์ในการตรวจ จึงจะได้ผลตรวจที่แม่นยำ

• ตรวจสมรรถภาพปอดได้อย่างไร

การตรวจสมรรถภาพปอดแตกต่างจากการตรวจเอกซเรย์ปอดทั่วไป ทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะในระบบทางเดินหายใจ โดยวัดปริมาณอากาศเข้า-ออกจากปอด วัดขนาดของระบบทางเดินหายใจ และวัดการรับปริมาณออกซิเจน ส่วนการตรวจเอกซเรย์ปอดจะเป็นเพียงการตรวจเพื่อดูภาพรังสีอวัยวะปอดว่ามีรอยโรคในปอดหรือไม่ แต่ไม่สามารถวัดประสิทธิภาพการทำงานของปอดได้

การตรวจสมรรถภาพปอดทำได้ง่าย ใช้เวลาเพียง 15-30 นาที วิธีการตรวจแบบมาตรฐานที่นิยมใช้กันคือ สไปโรเมตรี (Spirometry) เป็นการตรวจวัดปริมาณของอากาศที่หายใจเข้าและออกจากปอด



ผ่านการสูดลมและเป่าออกทางปาก โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า Spirometer ซึ่งให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้

ผู้เชี่ยวชาญจะนำค่าที่ตรวจวัดได้มาคำนวณเพื่อประเมินความสามารถในการที่จะเป่าอากาศออกจากปอด ซึ่งจะช่วยให้ทราบว่าปอดมีความผิดปกติหรือไม่ และทางเดินหายใจถูกอุดกั้น หรือมีความยืดหยุ่นลดลงหรือไม่ โดยค่าปกติทั่วไปจะต้องมีค่าที่มากกว่า 70%

• ใครบ้างที่ควรตรวจ

ผู้ที่สูบบุหรี่ และผู้ที่ใกล้ชิดกับคนสูบบุหรี่ ผู้ที่โดยสารรถสาธารณะเป็นประจำ ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์เป็นประจำ ผู้ที่อาศัยในบริเวณที่มีมลภาวะเป็นพิษสูง เช่น ใกล้โรงงาน ใกล้ถนน ผู้ที่มีอาการไอเรื้อรัง (ไอติดต่อกันมากกว่า 8 สัปดาห์ขึ้นไป) ผู้ที่มีอาการเหนื่อยง่าย หรือรู้สึกหายใจลำบาก ผู้ที่เป็นโรกระบบทางเดินหายใจ เช่น ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ โรคหอบหืด ถุงลมโป่งพอง ผู้ที่ประกอบอาชีพสูดดมฝุ่นหรือทำงานในที่ที่มีมลภาวะเป็นพิษสูง เช่น ทำงานในโรงงานมีฝุ่น ทำเหมือง ไม้หิน มีไอสารเคมี รวมทั้งตำรวจจราจร และผู้ที่เคยติดเชื้อโควิด

จำไว้เลยว่า เมื่อปอดถูกทำลายแล้ว จะไม่สามารถฟื้นฟูให้กลับมาดีดังเดิมได้ ดังนั้นจึงควรตรวจสุขภาพปอดอย่างสม่ำเสมอ จะได้ไม่ต้องทนเหนื่อยหอบหายใจลำบากจากโรคปอดไปตลอดชีวิต

Photo: pexels.com, freepik.com, patient.boehringer-ingenelheim.com

5 โรคภัยที่มากับสายฝน

“ฤดูฝน” เป็นช่วงที่เกิดโรคระบาดได้ง่าย โดยมีน้ำเป็นแหล่งเพาะและแพร่กระจายเชื้อ ไม่ว่าจะ เป็นในตัวน้ำฝนเอง ละอองต่าง ๆ ที่ปลิวมากับลมฝน รวมถึงน้ำท่วมขังก็อาจมีเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคนั่นเอง ดังนั้น เราจึงควรรู้เท่าทัน และเฝ้าระวัง 5 โรคสุดฮิตที่มักมากับฤดูฝนให้ดี

- 1. โรคไข้เลือดออก** ไข้เลือดออกมีอยู่หลายชนิดเป็นพาหะ มักแพร่พันธุ์ได้ดีในหน้าฝน หากใครโดนยุงกัดแล้วมีไข้สูง ปวดเมื่อยเนื้อตัว มีอาการซึม ให้รีบไปพบแพทย์ จะได้ทำการตรวจอย่างถี่ถ้วน
- 2. โรคท้องร่วง** ไม่ว่าจะ เป็นอาหารหรือน้ำดื่ม อาจมีเชื้ออีโคไลปนเปื้อนอยู่ ทำให้เกิดลำไส้อักเสบ ติดเชื้อ และท้องเสียได้ ดังนั้นก่อนกินและก่อนดื่มควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- 3. โรคตาแดง** โรคตาแดงเกิดจากการติดเชื้ออะดีโนไวรัสที่อยู่ในน้ำสกปรกกระเด็นเข้าตา หรือมีการใช้มือที่ไม่สะอาดไปขยี้ตา รวมถึงการใช้ของร่วมกับผู้ติดเชื้อก็มีโอกาสติดเชื้อโรคตาแดงได้เช่นกัน
- 4. โรคไข้หวัดใหญ่** เป็นโรคสุดฮิตในหน้าฝน โดยเฉพาะกับเด็ก ๆ ที่อายุน้อยกว่า 5 ขวบ ภูมิคุ้มกันยังไม่ดีพอ เชื้ออินฟลูเอนซาไวรัสจะทำให้มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ไอหรือเจ็บคอ และอาจเกิดโรคแทรกซ้อน อันตรายถึงชีวิต การได้รับวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ปีละครั้งจึงเป็นสิ่งจำเป็น
- 5. โรคฉี่หนู** โรคฉี่หนูมักแพร่ระบาดในพื้นที่ที่มีน้ำขัง เชื้อจากฉี่หนูจะซึมผ่านทางผิวหนังเท้าที่มีแผล ผู้ป่วยมีอาการไข้สูง เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยตามตัว โดยเฉพาะน่อง หลัง และต้นคอ หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์

Photo: pexels.com



กาแฟมีประโยชน์มากกว่า “ตัวช่วย” แก้ง่วง

Did You Know?

หากเราดื่มกาแฟในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกิน 3-4 แก้วต่อวัน ก็จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา ดังเช่น

- **ช่วยลดอาการปวดหัว :** คาเฟอีนในกาแฟช่วยให้หลอดเลือดแคบลง เพิ่มความแรงในการสูบฉีดโลหิตสู่สมอง
- **ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรค :** การดื่มกาแฟเป็นประจำในปริมาณที่เหมาะสม สามารถลดอาการเจ็บป่วยของโรคได้หลายอย่าง เช่น ภาวะสมองเสื่อม โรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคเบาหวาน

- **ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ :** กาแฟมีสารแอนตีออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันการถูกทำลายของเซลล์ในร่างกายของเรา รวมทั้งช่วยให้ผิวพรรณของเราดูเปล่งปลั่ง ลดริ้วรอย

- **ช่วยให้สมองแจ่มใส :** คาเฟอีนยังช่วยให้ความคิดไหลลื่นอย่างมีอิสระ เพิ่มพลังงาน และช่วยให้การทำงานของสมองและจิตใจทำงานได้อย่างเต็มที่

- **กลิ่นของกาแฟช่วยลดความเครียด :** กลิ่นของกาแฟยังช่วยกระตุ้นการทำงานของโปรตีนในสมอง ให้รู้สึกผ่อนคลาย และลดความเครียด

Photo: pexels.com



กินไข่วันละฟอง “ปลอดภัย” ไม่เสียสุขภาพ

หลายคนคงเคยได้ยินเรื่อง “กินไข่เยอะ” ทำให้คอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะไข่แดง

ปัจจุบันความเชื่อดังกล่าวถือว่าค่อนข้าง “เก่า” และ “ไม่อัปเดต” เนื่องจากงานวิจัยระยะหลัง ๆ ชี้ว่าการกินไข่วันละ 1 ฟอง หรือประมาณ 300 ฟองต่อปี ไม่กระทบต่อระดับคอเลสเตอรอล จากการศึกษาของกระทรวงเกษตรของสหรัฐฯ (USDA) พบว่า คนที่ไม่กินไข่ กินไข่ต้มวันละฟอง และกินไข่ดาววันละฟอง ตลอดสองเดือน มีระดับคอเลสเตอรอลทั้ง HDL และ LDL รวมถึงไตรกลีเซอไรด์ไม่แตกต่างกัน และล่าสุดยังได้ประกาศลด “ไข่” จากอาหารควบคุมคอเลสเตอรอล จึงพอจะสรุปได้ว่า การกินไข่ (แม้แต่ไข่แดง) ไม่สัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่อาจช่วยให้ดีขึ้นอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ต้องระวังคือ วิธีการประกอบอาหาร เพราะไข่ที่ผ่านการทอด อาจทำให้ได้รับไขมันส่วนเกินมากกว่าไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น แต่ละชนิดอาหารก็ให้พลังงานไม่เท่ากัน แม้จะสามารถกินได้ทุกวัน แต่ต้องกินอาหารให้หลากหลายเพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหาร และสำหรับผู้ป่วยเบาหวานให้เลือกกินไข่ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง

Photo: pexels.com



Hair Talk

สูตรสำเร็จ กำราบผมชี้ฟู ช่วงหน้าฝน

ช่วงหน้าฝน อากาศชื้นทีไร คนผมเส้นเล็ก เส้นใหญ่ใรน้ำหนัก รวมทั้งผมยัด ผมที่ต้องไดร์ มักจะมีปัญหา ผมที่จัดแต่งทรงมาดี ๆ ตอนเช้ากลับฟูระหว่างวันไปได้ แบบนี้ต้องหาทางแก้ เพราะถ้าปล่อยให้ฟูไปจะทำให้เราดูเสียบุคลิกไปเลย เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เวลาที่อากาศไม่เป็นใจจนผมฟูขึ้นมาระหว่างวัน ไปดูกันว่าต้องทำยังไงบ้าง...

- **ใช้เปียร์หมักผม** ในเปียร์มีเอนไซม์ธรรมชาติที่จะเข้าไปจัดการกับผมชี้ฟูได้ และช่วยปิดเกล็ดผมได้อีกด้วย เพียงนำเปียร์มาขโม่ให้ทั่วเส้นผม แล้วหมักทิ้งไว้ 10 นาที จากนั้นก็ล้างผมด้วยน้ำเย็น เพื่อปิดเกล็ดผม เท่านั้นผมของคุณก็จะเรียบลื่น สวยตลอดวัน

- **ล้างผมด้วยน้ำโซดา** ใช้โซดาล้างผมเป็นขั้นตอนสุดท้ายหลังสระผม และล้างครีมนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว โซดามีค่า pH ต่ำ มีความเป็นด่างสูง ซึ่งจะเข้าไปจัดการปัญหาผมชี้ฟู สาวญี่ปุ่นเขาฮิตวิธีนี้มาก ๆ ยิ่งถ้าโซดาแช่เย็น จะยิ่งปิดเกล็ดผมได้ดีที่สุด ๆ

- **ใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันความร้อน และลดการชี้ฟู ก่อนหนีบผม** หลายคนใช้วิธีการหนีบผมเพื่อให้ผมตรงสวย และไม่พองฟู แต่ก่อนจะหนีบผมควรใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันความร้อน และลดการชี้ฟู ซึ่งนอกจากจะช่วยป้องกันไม่ให้เส้นผมเสียแล้ว ยังช่วยล็อกผมให้ตรงยิ่งขึ้นระหว่างวันด้วย ส่วนเทคนิคการหนีบผมนั้นแนะนำให้ใช้ความร้อนที่เหมาะสม เพื่อให้ผมตรงได้อย่างรวดเร็ว และหนีบทีละซ่อเล็ก ๆ เพื่อให้เส้นผมได้รับความร้อนสม่ำเสมอทั่วทั้งเส้น และทั่วทั้งศีรษะ



- **ใช้ออยล์จากธรรมชาติ ลูบปลายผม** ผมที่ไม่ชี้ฟู คือผมที่ชุ่มชื้น และน้ำมันจะเป็นตัวช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นให้เส้นผมได้ ลองเปลี่ยนวิธีการใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันมะพร้าวมาหมักผม มาเป็นการใช้น้ำมันเหล่านี้ลูบบริเวณกลางผม จนถึงปลายผม ช่วงที่ผมยังเปียกหมาด ๆ แล้วค่อยเป่าผมให้แห้ง วิธีนี้จะทำให้ผมเรียบลื่น มีน้ำหนักมากขึ้น และไม่ชี้ฟู

- **ใช้สเปรย์จัดแต่งทรงผมฉีดที่หัว ก่อนหนีบผม**

ปกติเราจะฉีดสเปรย์จัดแต่งเพื่อให้ผมอยู่ทรง แต่การฉีดสเปรย์ลงบนผมตรง ๆ เลย จะทำให้ผมดูแข็งกระด้าง ไม่พลิ้วไหว ดูไม่เป็นธรรมชาติ ลองใช้สเปรย์ฉีดที่หัว แล้วนำหัวมาหวีจัดแต่งทรงผมแทน วิธีนี้จะทำให้ผมเป็นทรงสวย ดูเป็นธรรมชาติมากกว่า และยังทำให้ผมไม่ชี้ฟูระหว่างวันด้วย

- **พก Leave On ตัดกระเป่า** สำหรับสาวที่ผมฟูมาก

แนะนำให้พกคอนดิชันเนอร์แบบ Leave On ตัดกระเป่าไว้ ระหว่างวันถ้าเริ่มรู้สึกว่ามีผมฟู ก็หยิบมาลูบเส้นผมได้เลย แต่ถ้าจะให้ดี แนะนำให้ใช้วิธีนี้เปียกหมาด ๆ ก่อนทา Leave On จะช่วยนำพาความชุ่มชื้นซึมเข้าสู่เส้นผมได้ดี ผมจะได้สวยเปื้อนนานขึ้น และถ้าวันไหนเกิดลืม Leave On หรือของหมดจริง ๆ อนุญาตให้ใช้แฮนด์ครีมแทนได้

- **รวบผมซะเลย** ในวันที่ฝนตก ลมพัดกระหน่ำ อากาศชื้นมาก ๆ และต้องอยู่ข้างนอกนาน ๆ แนะนำให้รวบผมไว้ก่อน เพราะถ้าปล่อยให้ผม เส้นผมจะรับความชื้นจากอากาศไปเต็ม ๆ การรวบผมจะป้องกันไม่ให้ผมทั้งศีรษะพองฟูเป็นสิ่งที่โตขึ้นมาได้ เมื่อเข้าออฟฟิศแล้วค่อยปล่อยก็ยังไม่สาย





Matte Lips เรียวปากเจิดจรัสสุดจตุ้ม

ลิปสติกเนื้อแมทกลับมาอีกครั้ง นาทีนี้กรุณาเก็บลิปกลอส และลิปทินท์ไว้ก่อน เพราะลิปที่ทุกคนต้องมีในกระเป๋าซีซั่นนี้คือ ลิปแมท ส่วนใหญ่แล้วลิปแมทรุ่นใหม่ ๆ จะมีเนื้อบางเบา ทาง่าย ไม่ตกร่อง และทำให้คุณดูดีมีคลาส โดดเด่นเกินต้าน ช่วยยกระดับ การแต่งหน้าให้คุณรู้สึกเหมือนกำลังเดินบนรันเวย์ โทนสีร้อนแรง ที่สาว ๆ มักจะเลือกใช้ตั้งแต่ต้นบนเรียวปาก ได้แก่ สีแดง สีไวน์ และสีเชอร์รี่

ที่สำคัญ อย่าลืมทาลิปบาล์มก่อนลง ลิปแมทอย่างน้อย 5 นาที ลิปบาล์มจะ ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับริมฝีปาก และช่วยลดอาการปากแตกได้

Photo: thegloss.ie, candymag.com

หยุดปัญหาสิ่วหัวดำ กำแบบนี้เลย!

สิ่วหัวดำ หรือสิ่วเสี้ยน เกิดขึ้นจากการที่น้ำมันตามธรรมชาติของผิว ที่เรียกว่า “ซีบัม” สะสมตัวและแข็งตัวภายในรูขุมขน และเมื่อผสมกับ สิ่งสกปรกจากผิวของคุณ ก็จะกลายเป็นกาวเหนียวติดอยู่โดยมีส่วนปลายที่เป็น สีดำโผล่ขึ้นมาเหนือผิว โดยเฉพาะ บริเวณรอบ ๆ จมูก ปลาซคาง และ หว่างคิ้ว ถ้าคุณมีผิวผสมหรือผิวมัน ก็มีโอกาสมากที่คุณจะต้องผจญ กับสิ่วประเภทนี้ วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วย ยับยั้งการเกิดสิ่วหัวดำเริ่มจาก

- ใช้ดีท็อกซ์มาร์สก์ อย่างเช่น ชาร์โคล มาร์สก์ ทำความสะอาดอย่าง ล้าลึกอ่อนโยนเป็นประจำ เพื่อช่วย ขจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วออกไป จะได้ไม่ทำให้รูขุมขนอุดตันขึ้นมาอีก

- อย่าพยายามบีบเค้นสิ่วหัวดำด้วยตัวเองเด็ดขาด อาจทำให้เกิด ปัญหาใหญ่ตามมาได้ ฟังบริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังจะดีกว่า

- หลีกเลี่ยงการแกะต้องผิวหน้า เพื่อป้องกันการ อักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

- ใช้ครีมรองพื้น หรือคอนซิลเลอร์ชนิดที่ ไม่ก่อให้เกิดสิ่ว อ่อนโยนต่อผิว และไม่มีส่วนผสม ของน้ำมัน ซิลิโคน แอลกอฮอล์ น้ำหอม หรือ สารพาราเบน ที่อาจทำให้เกิดการระคายเคือง และทำให้ รูขุมขนเกิดการอุดตัน รวมทั้งชนิดที่มีสารยับยั้งการเติบโต ของเชื้อแบคทีเรีย ควบคุมความมันและลดการผลิตน้ำมันส่วนเกิน

Photo: beautysyn.com



ทาครีมอย่างไรให้ดวงตาอ่อนเยาว์เนิ่นนาน

การทาครีมไม่ถูกวิธี นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผิวรอบดวงตาแล้ว ยังอาจ สร้างปัญหาใด ๆ ให้รุนแรงมากขึ้นได้อีก ฉะนั้น เวลาจะทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวรอบดวงตา ครั้งต่อไปก็อย่าลืมคำแนะนำเหล่านี้

- ใช้ครีมปริมาณเท่าเม็ดถั่วเขียวกับผิวรอบดวงตาทั้งสองข้าง โดยทาหลังจากทำความสะอาด ผิวหน้าเช้าและเย็น
- ผิวรอบดวงตาเป็นผิวที่บอบบางมาก ดังนั้นจึงควรทาอย่างเบามือ แล้วใช้นิ้วนางลูก ไปตามกระดูกเบ้าตา โดยลูบไล่เป็นแนววงกลมรอบดวงตา
- ถ้าคุณมีปัญหาเรื่องรอยตีนกา รวมทั้งถุงใต้ตา ก็อย่าลืมทาให้ซึมลงไปบนรอยย่น บริเวณหางตาด้วย เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ลดเลือนริ้วรอยรอบดวงตาให้จางลง ช่วยดูแลผิวอ่อนบางให้ เรียบตึง กระชับ
- อย่าลืมทาครีมบนเปลือกตาด้วย วิธีนี้จะช่วยเตรียมผิวเปลือกตาให้พร้อมสำหรับการแต่งเติม เมคอัพ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้เปลือกตาดังกระชับอยู่เสมอ *low*

Photo: freepik.com, pexels.com



Bangkok Update



วันนี้ - 16 ก.ค.

นิทรรศการ เดอะ พอร์ทเรท
โดย 16 ศิลปินชั้นนำของเมืองไทย

นิทรรศการ The Portrait โดย 16 ศิลปินชั้นนำของเมืองไทย จะพาทุกท่านไปสำรวจผลงานภาพเหมือนบุคคลที่สะท้อนเอกลักษณ์เฉพาะตัวของ

ผู้สร้าง ทั้งนิงซิม สบเจียบ เซ็กซีเยียววน หรือล้อเล่น

กับผู้ชม บ้างสะท้อนความคิดอ่าน และวาดฝันตัวเองในโลกอุดมคติได้อย่างน่าสนใจ งานจัดแสดงที่ หอศิลป์ร่วมสมัยอาร์เดล 99/45 ม.18 ถ.บรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ และ อาร์เดลเวิร์ดเพลส แกลเลอรี (ทองหล่อ 10) รายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 08 7323 7577 และ ardelgallery.com

15 ก.ค.

2023 LEE SEUNG GI ASIA TOUR:
The Dreamer's Dream - Chapter 2 in Bangkok

ศิลปิน-นักแสดงหนุ่ม-เอนเตอร์เทนเนอร์มากความสามารถ อี ซึง-กิ (Lee Seung Gi) เตรียมพบกับแฟน ๆ ชาวไทยอย่างใกล้ชิด ณ ยูเนียนฮอลล์ ศูนย์การค้ายูเนี่ยนมอลล์ พร้อมการแสดงแบบอัดแน่นเพื่อมามอบความสุขให้กับทุกคน นอกจากนี้ ภายในงานยังมีสิทธิพิเศษที่ได้ลุ้นฟินกันถ้วนหน้า จองบัตรได้ที่ ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา บัตรราคา 3,000 - 6,500 บาท พร้อมรับสิทธิ์ Good Bye 1:1 ทุกที่นั่ง และลุ้นสิทธิ์ลุ้นสุด กับรางวัลสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ทั้งถ่ายภาพ Group Photo กับอี ซึง-กิ แบบใกล้ชิด, โปสเตอร์พร้อมลายเซ็น และรูปโปสเตอร์พร้อมลายเซ็น ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook, Twitter และ Instagram : @KOKOConnection



29 - 30 ก.ค.

aespa LIVE TOUR 2023 'SYNK : HYPER LINE' in BANGKOK

4 สมาชิก aespa KARINA (คาริน่า), WINTER (วินเทอร์), GISELLE (จีเซลล์) และ NINGNING (นิงนิง) จะพาคุณไปสัมผัสกับที่สุดแห่งประสบการณ์ ผ่านการแสดงที่ก้าวข้ามทุกจินตนาการ

จนทำให้โลกของคุณต้องเปลี่ยนแปลงไป ในคอนเสิร์ตเดี่ยวเต็มรูปแบบครั้งแรก โปรดักชันตระการตา บทเพลงสุดทรงพลัง การแสดงที่ไม่มีใครเทียบได้ เซ็ตลิสต์ที่จัดเต็มทุกเพลงฮิต โดยเฉพาะเวทีไฮโล่งของสมาชิกที่สามารถรับชมได้แคในคอนเสิร์ตนี้เท่านั้น ณ ฮันเตอร์โดม เมืองทองธานี จองบัตรได้ที่เคาน์เตอร์เซอร์วิส 7-Eleven หรือร้านค้าที่มีสัญลักษณ์เคาน์เตอร์เซอร์วิส ทั่วประเทศ และที่ allticket.com/event/aespa_SYNK_HYPERLINEinBKK บัตรราคา 2,600 - 4,900 บาท สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 02-826-7788, facebook.com/smtruethailand, instagram.com/smtruethailand



13 - 23 ก.ค.

ฮาลามหานคร ครั้งที่ 2
Halal Mahanakhon 2023

ขอเชิญ ช้อป ชม ชิม และชิล มหกรรมอาหารฮาลาล ระดับพรีเมียม ในบรรยากาศของเมืองกลางทะเลทราย Diriyah เมืองมรดกโลกขององค์การยูเนสโก ที่เก่าแก่กว่า 300 ปี เมืองหลวงเก่าแห่ง



ซาอุดีอาระเบีย ศูนย์กลางแห่งโลกมุสลิม และอาหารที่เต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์แห่งประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมอาหาร 11 วัน 11 คืน ตั้งแต่ 13 - 23 ก.ค. 2023 ณ ลานน้ำพุ ซิคอนสแควร์ ศรีนครินทร์ รายละเอียด โทร. 08 0284 7222 และ news.muslimthai.com



20 - 30 ก.ค.

Furniture Fair 2023

งานใหญ่ของวงการสินค้าเฟอร์นิเจอร์ สำหรับท่านที่กำลังมองหาเฟอร์นิเจอร์และสินค้าตกแต่งบ้าน มีให้เลือกอย่างครบครันมากมาย สินค้าเครื่องใช้ไฟฟ้าหลากหลายแบรนด์ชั้นนำ อาทิ ทีวี ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้าและสินค้าอีกมากมาย นำมาลดราคา พร้อมเงื่อนไขพิเศษที่คุณไม่ควรพลาด นอกจากนี้ ภายในงานยังมีสินค้าเสื้อผ้าแฟชั่น เครื่องประดับ ต้นไม้ พรรณไม้ดอกไม้ประดับ อุปกรณ์จัดสวน อาหารพร้อมรับประทาน และอาหารสำเร็จรูป จำหน่ายด้วย ตั้งแต่วันที่ 20 - 30 กรกฎาคม 2566 เวลา 11.00 - 21.00 น. ณ Hall EH 102-104 ไบเทค บางนา



แว่นมหัศจรรย์ ใส่ดูอะไรก็ได้ ที่ไม่มีใครเห็น

Apple Vision Pro แว่นสามมิติ เป็นทั้ง AR-VR ในตัวเดียว พร้อมสเปคอัดหนัก จัดเต็ม (มาก) กับลิทริบ์ตรกว่า 5,000 ใบลำสำหรับสิ่งประติษฐ์ขั้นนี้!

ด้วยความเลิศเลอในการสั่งงานผ่านการเคลื่อนไหว สายตา และเสียง ทั้งยังสามารถทำงานร่วมกับ Macbook ได้อย่างอัจฉริยะ พร้อมจะเปลี่ยนห้องของคุณให้เป็นโรงหนังส่วนตัว หรือฟรอปอซิ่งให้ตัดโน้มนมิตี พร้อมแสงและเสียงรอบทิศทาง รื่นรมย์ในการรับชมแบบ 3D โดยไม่มีอุปกรณ์ใดทำได้มาก่อน ดีไซน์ภายนอก ตัวกระจกทำจากลามิเนตกระจก กล้องเลนส์ไวต์ หน้าปิดน้ำหนักเบา พร้อมปุ่มสำหรับแคป หรือบันทึกหน้าจอได้แว่น ตัวแว่นสามารถขยับเพื่อปรับให้เข้ากับรูปหน้าของผู้สวมใส่ได้ พร้อมสายที่ปรับได้ให้ลำโพงใกล้กับหูของเรา ปรับไซส์สายคาดส่วนหลังได้ตามต้องการ และสลัปโหมมรวมไปถึงควบคุมการใช้งานด้วย Digital Crown คล้าย Apple Watch

เลนส์ 3D ที่กระจกตา ความละเอียด 23 ล้านพิกเซล และเทคโนโลยี HDR ช่วยให้การเห็นภาพมีความสมจริง และกล้อง IR ที่อยู่ตรงกระจกด้านในจับดวงตาของเรา ขณะที่กล้องที่หันลงด้านนอกของตัวเครื่องจะติดตามมือของเรา เช่น เซอร์เซอร์ที่สามคือ เซอร์เซอร์ Lidar ตรวจจับวัตถุรอบ ๆ และอีกจุดขายสำคัญของ Vision Pro คือ Spatial Audio หรือระบบเสียงรอบทิศทาง ถ้าใครเคยใช้งาน Apple Music จะคุ้นเคยดี สนนราคาอยู่ที่ 3,499 ดอลลาร์สหรัฐฯ คาดว่าจะวางขายในปีหน้า ราคาไทยประมาณ 126,500 บาท

เจ้าแว่นมหัศจรรย์นี้จะมาสิ้นสะเทือนทั้งวงการทีวี และมีมือถือได้หรือไม่? คงต้องติดตามกันต่อไป

Photo: vox.com, apple.com

โครมบุ๊กสุดแกร่ง

ตอบโจทย์ทุกวงจร ถูกใจวัยเรียน

ASUS Chromebook Detachable CZ1 คอมพิวเตอร์สุดแกร่ง สเปคตอบโจทย์การใช้งานรอบด้านแบบ 2-in-1 แล็บที่ถอดออกได้ แท็บเล็ตที่ดูสุดสะทก พร้อมด้วยความทนทานระดับ Military Grade

โครมบุ๊กรุ่นนี้เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษา ถูกออกแบบให้มีความแข็งแรง บอดี้ดูทนทาน ทนต่อการร่วงหล่น รอบตัวเครื่องมียางกันกระแทกที่ผ่านมาตรฐาน US MIL-STD 810H คลุมอยู่ทั้งสี่ด้าน จุดเด่นของ Chromebook Detachable CZ1 รุ่นนี้มีความสามารถในการทำงานเปรียบเสมือนโน้ตบุ๊กเลยทีเดียวได้ ขณะเดียวกันยังสามารถแปลงร่างทำงานในเชิงแท็บเล็ตได้ด้วย ตัวเคสมีความเป็นอิสระสามารถปรับแต่งลักษณะการตั้งค่าได้ตามการทำงานของแต่ละบุคคล อาทิ ท่องโลกอินเทอร์เน็ต โชเชียลดูคอนเทนต์ต่าง ๆ หรือจะทำงานเป็นสมุดโน้ตจดบันทึก อุปกรณ์เสริมของรุ่นนี้ มีทั้งคีย์บอร์ดและปากกาสไตลัส



นอกจากนี้ยังเหมาะกับงานเอกสารทั่วไป รองรับการอ่านไฟล์งานต่าง ๆ ได้รวดเร็ว ตัวเครื่องเล็กกะทัดรัด พกพาสะดวก น้ำหนักเบา ตัวเครื่องแยกชิ้นส่วนได้ ใช้งานหลากหลายรูปแบบ อำนวยความสะดวกได้เป็นอย่างมาก การเชื่อมต่อรุ่นนี้ทำได้โดยไม่ซับซ้อน หน้าจอรองรับการรองแสงสีฟ้า เป็นมิตรกับสายตารับรองจาก TÜV Rheinland และอายุการใช้งานแบตเตอรี่ยาวนานตลอดวัน ช่วยให้วัยเรียนได้สำรวจโลกอย่างไร้ขีดจำกัด สนนราคาอยู่ที่ 20,900 บาท

Photo: asus.com.tech-hangout.com

อุดหนุนคนไทย แคคลิก ก็อิ่มแล้ว

eatsHUB แพลตฟอร์มสั่งอาหารสัญชาติไทย ฝีมือคนไทย ที่จะมาช่วยผู้ประกอบการร้านค้า รวมถึงไรเตอร์ให้ได้ส่วนแบ่งที่คุ้มค่า และไม่แพงจนเกินไป เพื่อให้สามารถแข่งขันกับแพลตฟอร์มต่างชาติได้ อีกทั้งเพื่อความปลอดภัยและตอบสนองความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันของคนยุคปัจจุบัน



แอปพลิเคชัน eatsHUB เป็นหนึ่งในการผลักดันเพื่อให้เกิด National Platform สัญชาติไทยเพื่อคนไทย โดยสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (depa) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ร่วมกับ ฟู๊ด ออเดอร์ มีจุดประสงค์ช่วยเหลือผู้ประกอบการ

ร้านอาหารขนาดกลาง ขนาดย่อม และรายย่อยในยุคดิจิทัล ช่วยลดต้นทุน เพิ่มยอดขาย ด้วยจุดเด่นเรื่องค่าส่วนแบ่งรายได้ที่ต่ำ พร้อมสร้างอาชีพ และตอบสนองไลฟ์สไตล์ผู้บริโภค ตั้งเป้ามียุทธศาสตร์ของระบบเข้าใช้แพลตฟอร์มกว่า 500,000 ราย มีจำนวนการเข้าใช้งานมากกว่า 5,000,000 ครั้ง และช่วยสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจได้กว่า 500 ล้านบาทภายในปีแรกของการเปิดให้บริการ โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน eatsHUB ได้แล้ววันนี้ ทั้งระบบ Android และ iOS



Photo: amarintv.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศักรวิศ เที่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษคิดวางแผนอยากเดินทางไปท่องเที่ยว อยากไปไหว้พระทำบุญ อยากรักษาครอบครัวไปกินข้าวนอกบ้าน **การเงิน** ในช่วงนี้ต้องทำอะไรด้วยตัวคนเดียว หรือมีไอเดียใหม่ ๆ ก็ต้องลงมือทำด้วยตนเอง **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะคอยอุปถัมภ์ จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน มีโครงการอยากจะทำของขวัญของฝาก **ความรัก** คนโสดอยากมีคนคุยด้วย เป็นช่วงมีเสน่ห์ มีคนเข้ามามากกว่าหนึ่งคน มีคู่อยากชักชวนคนรักไปท่องเที่ยว หรือหาเวลาไปดูหนัง **สุขภาพ** นอนไม่ค่อยหลับ วิงเวียนศีรษะ จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภคิดอยากขยับขยาย ต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ได้ไปไหว้พระทำบุญ **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดูเป็นพิเศษ บริวารคนรอบข้างให้การช่วยเหลือสนับสนุน มีเกณฑ์ได้เดินทางไปอบรมสัมมนา **การเงิน** ค่อนข้างโดดเด่น แต่จะมีคนมาขอความช่วยเหลือ คิดอยากเริ่มลงทุนอะไรใหม่ ๆ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาทำความใกล้ชิดสนิทสนม คนมีคู่ชักชวนคนรักไปท่องเที่ยวทางไกล หรือไปท่องเที่ยวต่างประเทศ **สุขภาพ** เจ็บคอ ซ้ออักเสบ ปวดเมื่อยคออย่าให้ล้า



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุน ท่านที่ทำงานไกลบ้าน คิดอยากกลับบ้าน หรือจะมีคนเดินทางมาหาจากทางไกล คิดอยากจะทำอะไรใหม่ ๆ ที่เป็นของตัวเอง **การเงิน** ควรตรวจเช็คงานให้ละเอียดก่อนส่งมอบ มีเกณฑ์การเดินทางเพราะงาน รั้งรั้งบริวารคนใกล้ชิดจะนำปัญหามาให้ **การเงิน** มีโชคมีลาภ จะได้ดีจากบริวาร คนใกล้ชิด หรือคนในครอบครัว จะได้รับของขวัญของฝาก **ความรัก** คนโสดอยากชิลล์ ๆ สบาย ๆ ยังไม่ยอมมีใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ น้ำในหูไม่เท่ากัน พักผ่อนไม่เพียงพอ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้คิดจะทำอะไรควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่ ก่อนมีเกณฑ์เดินทางไกลหรือไปต่างประเทศ **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นช่วงที่งานค่อนข้างจะยุ่ง **การเงิน** ใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ การทำธุรกรรมเกี่ยวกับเรื่องของการเงินควรตรวจสอบเอกสารให้เรียบร้อยสักนิด เพราะอาจจะเป็นอย่างที่ไม่คิด หรือตามที่ตกลงไว้ **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ชักชวนกันไปทำบุญ หรือทานข้าวนอกบ้าน **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น อากาศเหน็บชาที่ขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์มีความเครียดวิตกกังวล ควรหาเวลาว่างไปพักผ่อนสถานที่ใกล้ๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขขึ้น **การเงิน** จะได้รับบริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ มีไอเดียใหม่ ๆ ควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนอะไรใหม่ ๆ ท่านที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับต่างชาติจะดีมาก ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของใช้จ่ายภายในบ้าน ตกแต่งบ้าน **ความรัก** คนโสดกำลังแอบมองแอบคิดถึงใครบางคน คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังคิดถึงกัน **สุขภาพ** น้ำในหูไม่เท่ากัน โรคกระเพาะ พักผ่อนให้เพียงพอ



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ช่วงนี้อาจจะทำอะไรใหม่ ๆ ช่วงนี้จะมีคนเข้ามาขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำ อยากชวนครอบครัวไปกินเที่ยวคาเฟ่ต่าง ๆ **การเงิน** การติดต่อทางไกลจะดีมาก เรื่องบางเรื่องควรฟังหูไว้หู เอกสารต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ **การเงิน** มีคนช่วยเหลืออุปถัมภ์ ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของกินของฝาก มีเกณฑ์การใช้จ่ายไปกับเรื่องการท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดอยากมีคนดูแลเอาใจใส่ อยากมีแฟน คนมีคู่ดูแลใกล้ชิด เป็นห่วงเป็นใยกันดี **สุขภาพ** ระวังเรื่องอาหารการกินสักนิด อากาศเหน็บชาที่ขา

คำพยากรณ์ เดือนกรกฎาคม 2566



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อน อยากเดินทางไกล เป็นช่วงที่มีไอเดียใหม่ ๆ คุณผู้หญิงอยากเสริมความงาม **การเงิน** เป็นช่วงของการได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ หรือมีเกณฑ์ไปอบรมสัมมนา ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดูเป็นพิเศษ ได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือ ทำงานกันเป็นทีม **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของคนในครอบครัว ดูแลบริวาร มีเกณฑ์จะได้โชคได้ลาภ **ความรัก** คนโสด ช่วงนี้สบาย ๆ ยังไม่ยอมมีใคร คนมีคู่ชักชวนคนรักไปท่องเที่ยวพักผ่อนหาของกินอร่อย ๆ ทานกัน **สุขภาพ** เรื่องของสายตา ระบบหายใจ ท้องอืดจุกเสียด



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกคิดอยากจะทำอะไรในช่วงนี้ควรลงมือด้วยตัวเอง ไปพลาซ่า ๆ ก่อน ไอเดียต่าง ๆ มักจะมาตอนกลางคืน **การเงิน** จะได้รับบริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ หรือได้หัวหน้างานดี มีเกณฑ์จะได้ไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ทานที่สมัครงานไฉ่ฉางไม่ได้รับคำตอบในเดือนนี้ **การเงิน** จะได้รับของขวัญช่วยเหลือ มีปัญหาควรขอคำปรึกษาท่าน เอกสารสัญญาด้านการเงินควรตรวจสอบให้เรียบร้อย **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงของการมีเสน่ห์ มีคนคุยหลายคน คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักจะจู้จี้ขี้บ่น **สุขภาพ** นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ท้องอืดจุกเสียด แน่นท้อง



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูมีเกณฑ์ของเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน หรือไปต่างประเทศ เป็นช่วงที่ผู้ใหญ่ให้ความเอ็นดู ให้ระวังปัญหาจากบริวาร **การเงิน** มีเกณฑ์การทำเอกสารสัญญาต่าง ๆ ท่านที่สมัครงานไว้ก็จะได้งานสมใจ การติดต่องานในช่วงนี้จะราบรื่นดี **การเงิน** จะมีโชคมีลาภ ได้รับของขวัญของฝากหรือมีคนนำเงินมาให้ แต่ก็ใช้จ่ายไปกับเรื่องของเสริมสุขภาพ หรือการไปท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุมากกว่ามาถูกใจ หรือไปชอบคนอายุมากกว่า คนมีคู่คนรักคอยเอาอกเอาใจดูแลกันเป็นอย่างดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดข้อเข่า



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกร ช่วงนี้มีหลายอย่างให้ต้องคอยดูแลคอยจัดการ จะมีคนชักชวนเกี่ยวกับการลงทุนใหม่ ๆ ได้รับของขวัญของฝากจากผู้หลักผู้ใหญ่ **การเงิน** โดดเด่น มีเกณฑ์จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง และต้องคอยสนับสนุนคนรอบข้าง **การเงิน** มีเกณฑ์ใช้จ่ายไปกับเรื่องของตกแต่งบ้านที่อยู่อาศัย หรือเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ ยานพาหนะ **ความรัก** คนโสดยังไม่มีความสนใจใครเป็นพิเศษ เพราะมีเรื่องให้จัดการค่อนข้างมาก คนมีคู่ระมัดระวังอารมณ์กันสักนิด **สุขภาพ** ปัญหาสายตา เคืองตา ปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์เป็นช่วงของความมีเสน่ห์ อยากปรับลุคตัวเอง มีคนแอบมอง **การเงิน** ผู้ใหญ่เอ็นดูอุปถัมภ์ เป็นช่วงที่อยากทำงานเงียบ ๆ คนเดียว ไม่อยากง่วนวุ่นกับใคร เพราะต้องเอาใจใส่เรื่องงานเป็นพิเศษ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวาร แต่จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน จะใช้จ่ายอะไรในช่วงนี้ควรพิจารณาให้ดี เพราะอาจได้ของที่มีปัญหา **ความรัก** คนโสดยังอยากอยู่คนเดียวไว้ก่อน ยังไม่พร้อมจะเปิดใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังซื้อของขวัญของฝากให้กันอยู่ **สุขภาพ** อากาศปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนมีเกณฑ์ของการเดินทางไกล หรือมีคนชวนไปเที่ยวทะเล มีเกณฑ์จะได้รับของขวัญของฝากที่ถูกใจ **การเงิน** จะได้รับเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ โปรเจกต์ใหม่ ๆ เป็นช่วงของการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในเรื่องของงาน และต้องลุยคนเดียว **การเงิน** ใช้จ่ายในช่วงนี้ค่อนข้างจะยับยั้ง การลงทุนต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ ไม่ควรให้ใครหยิบยืมในช่วงนี้เพราะอาจจะมีปัญหาที่หลังได้ **ความรัก** คนโสด อาจมีคนต่างชาติเข้ามาพูดคุยด้วย คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ น้ำในหูไม่เท่ากัน ปวดเมื่อยตัว **Len**

นโยบายการบูรณาการ Corporate Governance, Risk Management และ Compliance (GRC)

สพม. มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพ มีการบริหารจัดการองค์กรแบบองค์รวม เพื่อให้ผลการดำเนินงานเป็นไปตามนโยบายรัฐบาลและเป้าหมายขององค์กร และมีการเติบโตที่ยั่งยืน โดยการบูรณาการระหว่างการทำกับดูแลกิจการที่ดี (Corporate Governance) การบริหารความเสี่ยง (Risk Management) และการควบคุมภายใน การทำกับการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ (Compliance) ถือเป็นแนวทางที่สนับสนุนการบรรลุเจตนารมณ์ดังกล่าว จากความสำคัญดังกล่าว สพม. จึงได้กำหนดนโยบายการบูรณาการ Corporate Governance, Risk Management และ Compliance (GRC) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการบริหารองค์กร

นโยบายการบูรณาการ GRC

- 1 จัดให้มีการดำเนินงานด้าน GRC ที่เหมาะสม เพียงพอ สอดคล้องกับภารกิจขององค์กร โดยสะท้อนให้เห็นถึงความมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิภาพของการดำเนินงาน ความเชื่อถือได้ของรายงานทางการเงินและรายงานที่มีใช้ทางการเงิน มีการปฏิบัติตามภายใต้กฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง สามารถป้องกันการทุจริตและการใช้ข้อมูลภายใน รายการที่เกี่ยวข้องกัน ความเสียหาย การสูญเปล่า หรือการบริหารจัดการที่ผิดพลาดได้เป็นอย่างดี
- 2 เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของการดำเนินงานด้าน GRC ให้แก่คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
- 3 ส่งเสริมให้การดำเนินการด้าน GRC เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและปกป้องมูลค่าขององค์กรในระยะยาว
- 4 จัดให้มีการเชื่อมโยงการดำเนินงานด้าน GRC อย่างมีคุณภาพเพื่อขับเคลื่อนหรือเป็นกลไกในการสร้างผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กร
- 5 จัดให้มีการติดตามประเมินผล ทบทวน ปรับปรุงด้าน GRC ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิภาพสอดคล้องกับ ภารกิจของส่วนงานและสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป
- 6 สื่อสารและเผยแพร่การดำเนินงานด้าน GRC ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มได้รับรู้อย่างทั่วถึง
- 7 คณะกรรมการ และผู้บริหารมีหน้าที่ในการสนับสนุนการดำเนินงานด้าน GRC ให้บุคลากรทุกระดับเห็นความสำคัญ และมีส่วนร่วมอย่างเพียงพอ และเป็นต้นแบบที่ดีในการปฏิบัติตนให้กับพนักงาน
- 8 กำหนดหลักการในการกำหนด Risk Appetite (RA) และ Risk Tolerance (RT) ระดับองค์กร โดยแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยง/ความสอดคล้องกับเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ขององค์กร คำนึงถึงความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม และสอดคล้องกับเป้าหมายประจำปีขององค์กร
- 9 จัดให้มีการพัฒนาเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้าน GRC อย่างมีประสิทธิภาพ



ท่านสามารถ
นโยบายการบูรณาการ GRC ฉบับเต็ม
ได้ตาม QR Code ใต้เลยนะครับ



เดินทางสะดวกกับรถไฟฟ้า MRT แต่จ่ายสบายด้วย

EMV Contactless

- บัตรเดียว เดินทางในระบบรถไฟฟ้า MRT ได้ถึง 3 สาย
- คุ่มค่า ได้รับส่วนลดการเปลี่ยนถ่ายระบบ



MRT สายสีม่วง



MRT สายสีน้ำเงิน



MRT สายสีเหลือง



บัตรเดบิต ทุกธนาคาร
บัตรเครดิต ธนาคารกรุงไทย ธนาคาร UOB
ใช้บัตรที่มีสัญลักษณ์ Contactless Payment

