



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.78 | OCTOBER 2023

Check in 

นั่งรถไฟฟ้า MRT ไปถือศีลกินเจ
ไหว้พระขอพรเจ้าแม่กวนอิม
ที่โชคชัย 4



MRTA Scoop

ทักทายคนรุ่นใหม่ ด้วยการสื่อสารใหม่
กับ "MRTA Say Hi"



www.mrta.co.th



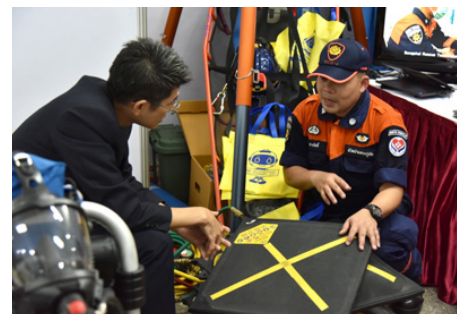
รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนกันยายน 2566

วันที่ 1 กันยายน 2566 พลโท พิเชษฐ คงศรี กรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนกันยายน 2566 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักงาน รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



รฟม. ร่วมจัดนิทรรศการ “ความปลอดภัยในการใช้รถไฟฟ้าโมโนเรล และการช่วยเหลือของกู้ชีพกู้ภัย เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน” ในงานรวมพลังกู้ชีพกู้ภัย จิตอาสาไทย ใจเป็นหนึ่งเดียว

วันที่ 27 สิงหาคม 2566 นายวิฑูรย์ พันธุ์มงคล รองผู้อำนวยการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำทีมกู้ภัยและรักษาเขตทาง รฟม. จากฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย เข้าร่วมการประชุมวิชาการแพทย์ฉุกเฉินระดับชาติขององค์กรภาคเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร ครั้งที่ 5 ซึ่งทางมูลนิธิกู้ภัยร่วมไทรเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมวิชาการฯ ดังกล่าวขึ้นภายใต้แนวคิด “รวมพลังกู้ชีพกู้ภัย จิตอาสาไทย ใจเป็นหนึ่งเดียว” โดยได้รับเกียรติจาก นายวันมูหะมัดนอร์ มะทา ประธานรัฐสภา เป็นประธานในพิธี ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต วิทยาเขตร่มเกล้า กรุงเทพฯ ในโอกาสนี้ ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. ได้ร่วมจัดแสดงนิทรรศการเรื่อง “ความปลอดภัยในการใช้รถไฟฟ้าโมโนเรล และการช่วยเหลือของกู้ชีพกู้ภัย เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน” เพื่อให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่ผู้เข้าร่วมงาน





รฟม. เข้าร่วมงาน “วันต่อต้านคอร์รัปชัน 2566” ภายใต้แนวคิด WHAT THE FACT “แค่สงสัยก็เสิร์ช ACTAi เลย”

วันที่ 6 กันยายน 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำตัวแทนพนักงาน รฟม. เข้าร่วมงาน



“วันต่อต้านคอร์รัปชัน 2566” ภายใต้แนวคิด WHAT THE FACT “แค่สงสัยก็เสิร์ช ACTAi เลย” ซึ่งจัดขึ้นโดยองค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) เพื่อสร้างการรับรู้ และกระตุ้นให้คนในสังคมเล็งเห็นถึงปัญหาคอร์รัปชันที่เกิดขึ้นในประเทศไทย โดยการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นการแสดงเจตนาของ รฟม. ที่ส่งเสริม สนับสนุน และให้ความสำคัญกับการดำเนินงานตามหลักธรรมาภิบาล โปร่งใส ตรวจสอบได้ ณ สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ (บางซื่อ)



รฟม. เข้าร่วมงานสัมมนาเชิงวิชาการ “Rail Research and Technology Conference: RRTC 2023”

วันที่ 6 กันยายน 2566 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมงานสัมมนาเชิงวิชาการ “Rail Research and Technology Conference: RRTC 2023” ซึ่งจัดโดย สถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง (องค์การมหาชน) (สทร.) ร่วมกับ ศูนย์กลางเครือข่ายวิจัยระบบขนส่งทางรางไทย (Hub of Talents: Thailand Railway Research Network) โดยมี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานเปิดงาน

สัมมนา งานสัมมนานี้จัดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีระบบรางระหว่างภาคอุตสาหกรรม และภาคการศึกษา สร้างเครือข่ายการพัฒนางานวิจัยด้านระบบรางที่ตอบโจทย์ความต้องการของการพัฒนาอุตสาหกรรมระบบรางของประเทศ ทั้งนี้ รฟม. ได้ร่วมจัดนิทรรศการข้อมูลโครงการรถไฟฟ้ามหานครในความรับผิดชอบของ รฟม. ณ ห้องประชุม เวิลด์ บอลรูม ชั้น 23 โรงแรม เซ็นทารา แกรนด์ แอนด์ บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ



รฟม. เข้าร่วมงานประชุมวิชาการการบริหารจัดการวิกฤตด้านความมั่นคงปลอดภัยต่อโครงสร้างพื้นฐานสำคัญ

วันที่ 12 กันยายน 2566 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมงานประชุมวิชาการด้านความมั่นคงปลอดภัย “Security Crisis Management for Critical Infrastructure Conference : CI-SEC 2023” ซึ่งจัดโดยเครือข่ายรัฐวิสาหกิจ ด้านการรักษาความปลอดภัย ร่วมกับสภาความมั่นคงแห่งชาติ สำนักข่าวกรองแห่งชาติ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (กองบัญชาการตำรวจสันติบาลและกองบัญชาการสอบสวนกลาง) คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ในระหว่างวันที่ 12 - 13 กันยายน 2566 ณ อาคาร Energy Complex : ENCO ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ ซึ่งในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมจัดนิทรรศการข้อมูลโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. และข้อมูลมาตรการรักษาความปลอดภัยในระบบรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์องค์กรและร่วมสร้างเครือข่ายพันธมิตรด้านความมั่นคงปลอดภัย



รฟม. เปิดตัวโครงการติดตั้งระบบจอดรถและปรับปรุงภูมิทัศน์ลานจอดรถโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ภายใต้แนวคิด “Smart Parking Smart Life”

วันที่ 15 กันยายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ บริษัท เจนโก้ ไกล จำกัด (มหาชน) เปิดตัวโครงการติดตั้งระบบจอดรถและปรับปรุงภูมิทัศน์ลานจอดรถ โครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ประจำปีงบประมาณ 2565 - 2566 ภายใต้ชื่องาน “Smart parking Smart life” โดยมี นางสาวจิรนนท์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ผู้บริหาร รฟม. และ บริษัท เจนโก้ ไกล จำกัด (มหาชน) เข้าร่วมงาน ณ สามย่านมิตรทาวน์ ห้อง THE MITR – TING ROOM ชั้น 5 กรุงเทพฯ



โครงการดังกล่าวเป็นการพัฒนาปรับปรุงการให้บริการลานจอดรถของโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) จำนวน 10 แห่ง ได้แก่ ลานจอดรถสถานีรัชดาภิเษก ลานจอดรถสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย (ลาน1) ลานจอดรถสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย (ซอยรัชดาภิเษก 6) ลานจอดรถสถานีพระราม 9 ลานจอดรถสถานีสุขุมวิท ลานจอดรถสถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ (ฝั่งตรงข้ามศูนย์การประชุมฯ) ลานจอดรถสถานีห้วยขวาง ลานจอดรถสถานีเพชรบุรี ลานจอดรถสถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ และลานจอดรถสถานีสามย่าน โดย รฟม. ได้นำระบบบริหารจัดการที่จอดรถอัจฉริยะ หรือ “MRTA Smart Parking” เข้ามาดัดตั้ง โดยเป็นการนำเอาเทคโนโลยีสมัยใหม่มาให้บริการ เช่น การเข้า-ออก การบันทึกส่วนลด และการเพิ่มช่องทางการชำระค่าบริการ รวมทั้งพัฒนาแอปพลิเคชัน MRTA Parking เพื่อรองรับการใช้งานและอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการในการเข้าถึงลานจอดรถได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย





รฟม. เข้ารับรางวัล “คณะกรรมการกิจการสัมพันธ์ดีเด่น” ในงานมอบรางวัลสถานประกอบการที่มีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานยอดเยี่ยม ประจำปี 2566

วันที่ 19 กันยายน 2566 นายสุทัศน์ ลิขเรศ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับรางวัลรัฐวิสาหกิจดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์ รางวัลระดับองค์กร รางวัลรอง “คณะกรรมการกิจการสัมพันธ์ดีเด่น” ในงานมอบรางวัลสถานประกอบการที่มีระบบบริหารจัดการด้านแรงงานยอดเยี่ยม ประจำปี 2566 (Thailand Labour Management Excellence Award 2023) ซึ่งจัดโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน โดยมี นายบุญชอบ สุทธมนัสวงษ์ ปลัดกระทรวงแรงงาน เป็นประธานในพิธี ณ ห้องประชุมกระทรวงแรงงาน อาคารกระทรวงแรงงาน ชั้น 5 อาคารกระทรวงแรงงาน และมีผู้แทนสหภาพแรงงานรัฐวิสาหกิจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย กรรมการผู้แทนฝ่ายลูกจ้างในคณะกรรมการกิจการสัมพันธ์เข้าร่วมแสดงความยินดีในครั้งนี้ด้วย



รฟม. มอบเงินบริจาคให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 31 ปี

วันที่ 20 กันยายน 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบเงินบริจาคจำนวน 1,173,322.00 บาท ให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก โดยมี นายแพทย์อัศวิน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี และนายแพทย์ภาวิต ปญญฤทธิ์ กรรมการผู้จัดการมูลนิธิ เป็นผู้รับมอบ ณ ที่ทำการมูลนิธิ โดยเงินดังกล่าว รฟม. ร่วมกับหน่วยงานพันธมิตรที่มาร่วมแสดงความยินดีและร่วมบริจาค เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 31 ปี โดย รฟม. ได้สนับสนุนกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมและชุมชน



รฟม. ร่วมพิธีเปิดและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน “คูคลองน้ำใส เยาวชนร่วมใจ เทิดไท้องค์ราชัน” ครั้งที่ 11 ประจำปี 2566

วันที่ 24 กันยายน 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมพิธีเปิดและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน “คูคลองน้ำใส เยาวชนร่วมใจ เทิดไท้องค์ราชัน” ครั้งที่ 11 ประจำปี 2566 จาก



นายภูมิธรรม เวชยชัย รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์ ณ บริเวณคลองแสนแสบ (ตลาดน้ำขวัญเรียม) หน้าวัดป่าใหญ่นิเวศ - วัดบางเพ็งใต้ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร



**สพม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน
วันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน
ครบรอบ 108 ปี**

วันที่ 18 กันยายน 2566 นางสาวจิรนนท์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อม
ผู้บริหาร รฟม. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา
สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน ครบรอบ 108 ปี ณ ห้องวรพาศ์พินิจ
อาคาร 2 สำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงิน
ให้แก่ มูลนิธิทุนการศึกษาพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร (ม.ท.ศ.) โดยมี นายประจักษ์ บุญยัง ผู้ว่าการ
ตรวจเงินแผ่นดิน เป็นผู้รับมอบ



**สพม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน
คล้ายวันสถาปนาราชการสงเคราะห์
ครบรอบ 70 ปี**

วันที่ 22 กันยายน 2566 นายณัฐภัทร์ อุณหงศา
ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่ง
ประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบแจกันดอกไม้
แสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาราชการ
อาคารสงเคราะห์ ครบรอบ 70 ปี ณ อาคารอาคารสงเคราะห์
สำนักงานใหญ่ กรุงเทพมหานคร โดยมี นายदनัย แสงศรีจันทร์
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ อาคารอาคารสงเคราะห์ เป็นผู้รับมอบ



**สพม. คว้ารางวัล Best Automotive and
Transportation Influencer Campaign
ในสาขา Brand and agency awards
จากเวทีประกาศรางวัล“อินฟลูเอนเซอร์แห่งปี”
(Thailand Influencer Awards 2023)**

วันที่ 16 กันยายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
แห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้รับรางวัล Best Automotive
and Transportation Influencer Campaign ในสาขา Brand
and agency awards จากเวทีประกาศรางวัล Thailand
Influencer Awards 2023 โดยมี นายยุทธศักดิ์ ชื่นใจ
ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูจิก เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับรางวัล
ณ ICONSIAM HALL กรุงเทพฯ



รฟม. จัดกิจกรรม Eco Transportation ขอบคุณประชาชนที่ร่วมใช้รถไฟฟ้า MRT เนื่องในวัน World Car Free Day 2023

วันที่ 22 กันยายน 2566 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำทีมพนักงาน รฟม. จัดกิจกรรม Eco Transportation ภายใต้โครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) โดยเชิญชวนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ร่วมเล่นเกมและรับของที่ระลึกจาก รฟม. ณ บริเวณอาคารจอดแล้วจร สถานีรถไฟฟ้าศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย



ทั้งนี้ รฟม. ตั้งใจจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้นเพื่อขอบคุณประชาชนที่ร่วมใช้บริการรถไฟฟ้า MRT เนื่องในวัน World Car Free Day ซึ่งตรงกับวันที่ 22 กันยายนของทุกปี และเพื่อรณรงค์การใช้รถสาธารณะในการเดินทางเพื่อลดปัญหามลพิษทางอากาศ และลดการใช้พลังงาน พร้อมกันนี้ รฟม. ยังได้รณรงค์ให้ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. ร่วมใช้รถสาธารณะเดินทางมาทำงานในวันนี้อีกด้วย



รฟม. จัดการแข่งขัน E - Sports รายการ MRTA RoV League 2023

วันที่ 21 กันยายน 2566 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานมอบรางวัลให้แก่ผู้ชนะเลิศการแข่งขัน E - Sports รายการ MRTA RoV League 2023 ซึ่งจัดตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม - กันยายน 2566 เพื่อคัดเลือกผู้ชนะเลิศเป็นตัวแทน รฟม. เข้าร่วมแข่งขันกระชับมิตรกับหน่วยงานอื่น ๆ และเพื่อส่งเสริมทักษะการวางแผนการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะผ่านการแข่งขันกีฬาในรูปแบบออนไลน์ (E-Sports)

**สพม. มอบรางวัลสุด exclusive ตัวเครื่องบิน
กรุงเทพฯ - ภูเก็ต พร้อมที่พัก 3 วัน 2 คืน แก่ผู้โชคดี
ในกิจกรรม “MRTA Lucky Line สายสีม่วง”**

วันที่ 22 กันยายน 2566 นายยุทธศักดิ์ ชื่นใจ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูจิก การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบตัวเครื่องบินกรุงเทพฯ - ภูเก็ต พร้อมที่พัก 3 วัน 2 คืน แก่ผู้โชคดีผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ที่เข้าร่วมกิจกรรม “MRTA Lucky Line สายสีม่วง” ณ สถานีรถไฟฟ้าเตาปูน

โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเนื่องในวาระฉลองครบรอบ 7 ปี การเปิดให้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และครบรอบ 31 ปี การก่อตั้ง รฟม. ในเดือนสิงหาคม 2566 เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และเพื่อเป็นการตอบแทน รวมถึงสร้างความสัมพันธ์อันดีแก่ผู้ใช้บริการ *Low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนตุลาคม 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

**“แก้วน้ำสแตนเลส 2 ชั้น
ลายรถไฟฟ้า MRT”
จำนวน 5 รางวัล**

**ลุ้นรับ
ของรางวัล**



คำถาม

สพม. จัดกิจกรรมทักทายคนรุ่นใหม่
ด้วยการสื่อสารใหม่กับ “MRTA Say Hi”
ที่โรงเรียนชื่อว่าอะไร และโรงเรียนนี้อยู่ในแนวสายทาง
โครงการรถไฟฟ้าสายใด



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 ตุลาคม 2566

สพม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับกันยายน 2566

คำถาม

MRTA Green Office Hero ร่วมรณรงค์
เพื่อเปลี่ยนแปลง สพม. ให้เป็นสังคม
Zero Waste ผ่านกิจกรรม
ทั้งหมดที่กิจกรรม ได้ทำอะไรบ้าง

**เฉลย
คำตอบ**

- 5 กิจกรรม
1. เพิ่มการใช้แก้วส่วนตัว หรือใช้แก้ว Zero waste
 2. นำแก้ว Zero waste ไปใช้ประโยชน์
 3. ลดการสร้าง Food waste ในโรงอาหาร
 4. การปรับปรุงถังขยะให้พนักงานสามารถ
ทิ้งขยะได้ถูกประเภท และเพิ่มถัง Zero waste
 5. ลดการใช้ถุงพลาสติก เปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าแทน

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

**“สมุดโน้ตและชุด Magnet”
จำนวน 5 รางวัล**

1. คุณชัย อุณหวุฒิ
2. คุณธินชน อากาศศิริพงษ์
3. คุณคุณัญญา สร้อยนาค
4. คุณกัญญนันท์ อัทฉะพิริณกุล
5. คุณกิตติคุณ มาไพลาภัย



**ผู้ที่ได้รับ
รางวัล**



ทักทายคนรุ่นใหม่ ด้วยการสื่อสารใหม่ กับ “MRTA Say Hi”

ปัจจุบัน ประชากรวัยทำงานของประเทศไทยกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มคนช่วงวัย Generation Y หรือ Gen Y (กลุ่มคนที่เกิดในปี พ.ศ.2524 – 2540) และ Generation Z หรือ Gen Z (กลุ่มคนที่เกิดในปี พ.ศ. 2541 – 2555) และยังคงมีแนวโน้มทยอยเพิ่มสูงขึ้นในแต่ละปี ซึ่งกลุ่มคนทั้ง 2 กลุ่มนี้ เติบโตมากับอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยี การสื่อสาร มีความคุ้นเคยกับ Social Media เป็นอย่างดี ที่สำคัญยังมีค่านิยมในการแสดงบทบาทเพื่อขับเคลื่อนสังคมไปในทิศทางที่สอดคล้องกับความเชื่อและทัศนคติของตนเองอีกด้วย และด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้หลาย ๆ หน่วยงานและองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนต่างก็ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z กันมากยิ่งขึ้น เพื่อช่วยผลักดันให้หน่วยงานและองค์กรเป็นที่ยอมรับและเชื่อถือในกลุ่มคนดังกล่าว



สำหรับการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ก็เช่นกัน ในฐานะหน่วยงานที่กำกับดูแลการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งมีทั้งโครงการที่เปิดให้บริการแล้ว และโครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างก่อสร้าง จึงมีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนจำนวนมากและมีกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหลายกลุ่ม รวมถึงกลุ่มคน Gen Y และ Gen Z ซึ่งคนกลุ่มนี้ถือเป็นกลุ่มหลักของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า รฟม. และมีแนวโน้มที่สัดส่วนจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต ดังนั้น เพื่อให้ รฟม. เป็นองค์กรที่มีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นที่รู้จักและเชื่อถือในสายตากลุ่มคนรุ่นใหม่ รวมถึงพัฒนาองค์กรให้เติบโตต่อเนื่องไปสู่ออนาคต อยู่ร่วมกับสังคมและประเทศไทยได้อย่างยั่งยืน รฟม. จึงได้เพิ่มการสื่อสารในกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z เป็นพิเศษ ภายใต้โครงการที่มีชื่อเรียกสั้น ๆ ว่า “MRTA Say Hi” เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกของ รฟม. ที่อยากจะเข้าไปทักทายและทำความรู้จักคนรุ่นใหม่ให้มากขึ้น เพื่อ รฟม. จะได้นำเสนอข้อมูลที่ดีตรงใจมากที่สุด ผ่านช่องทางทางการสื่อสารที่กลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z นิยมใช้กันอย่างสื่อ “Social Media” ไม่ว่าจะเป็น Facebook Youtube และ Tiktok

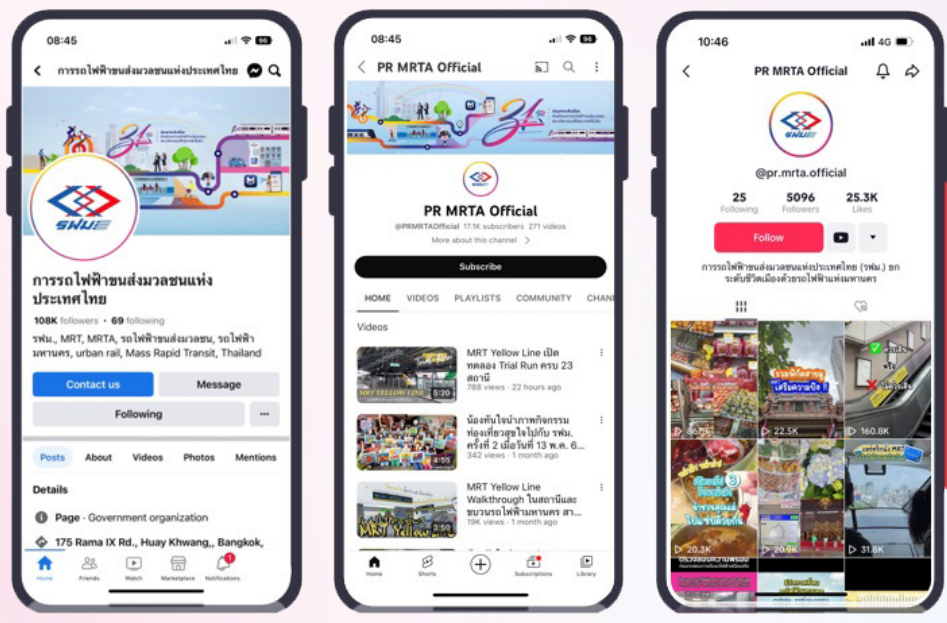


“MRTA Say Hi” นี้ได้ถูกออกแบบแผนงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยทีมสื่อสารองค์กร รฟม. เพื่อสื่อสารไปยังกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลและศึกษางานวิจัยและเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของกลุ่มคน Gen Y และ Gen Z ควบคู่กับการศึกษาฟังก์ชันการใช้งานและการผลิตคอนเทนต์ผ่านสื่อ Social Media รวมถึงศึกษากลยุทธ์การสื่อสารแบรนด์ผ่าน Social Media ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ตลอดจนทำการสำรวจออนไลน์กับกลุ่มคนไทยที่มีอายุไม่เกิน 40 ปี ในเรื่องการรู้จัก ความคาดหวังที่มีต่อ รฟม. และพฤติกรรมการใช้สื่อ Social Media เพื่อนำมาวิเคราะห์และจัดทำเป็นแผนการจัดกิจกรรมสื่อสารภาพลักษณ์องค์กรของ รฟม. ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z ในขณะเดียวกัน รฟม. ยังให้ความสำคัญกับการสื่อสารสร้างการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ “MRTA Say Hi” และแผนการจัดกิจกรรมสื่อสารภาพลักษณ์องค์กรของ รฟม. ในกลุ่มคน Gen Y และ Gen Z ให้แก่กลุ่มผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ซึ่งมีหลากหลายช่วงวัย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รับฟังข้อเสนอแนะ ตลอดจนเปิดโอกาสให้พนักงาน รฟม. จากทุกส่วนงาน ได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรม เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือและผลักดันให้การสื่อสารภาพลักษณ์ รฟม. ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z สำเร็จได้อย่างที่ตั้งใจไว้



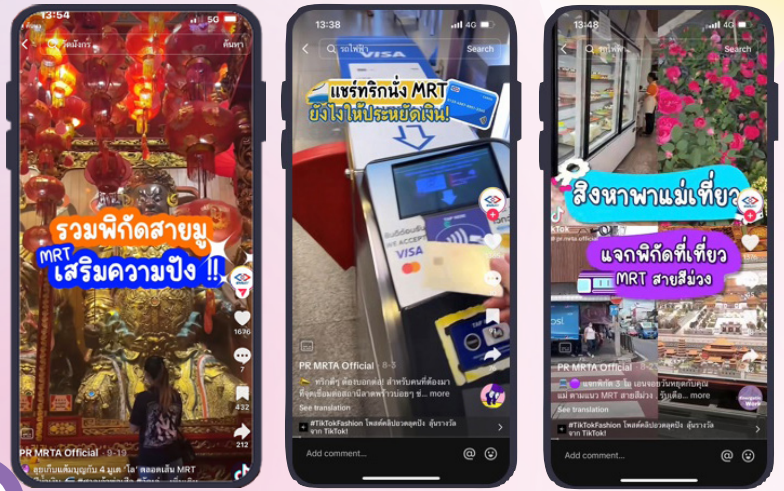
สร้างสรรคคอนเทนต์ มุ่งเน้น Gen Y และ Gen Z

รฟม. ได้นำข้อมูลจากผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้สื่อและความคาดหวังที่มีต่อ รฟม. ในกลุ่มตัวอย่าง Gen Y และ Gen Z มาสร้างสรรคคอนเทนต์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร รฟม. ผ่านสื่อ Social Media ใน 3 ช่องทางหลัก 3 แพลตฟอร์ม ได้แก่ Facebook Fanpage การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย Youtube PR MRTA Official และช่องทางน้องใหม่อย่าง Tiktok PR MRTA Official ซึ่งทุกแพลตฟอร์มสามารถเข้าถึงได้จาก Mobile Device เช่น Smart Phone Tablet Ipad เป็นต้น ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่กลุ่ม Gen Y และ Gen Z นิยมใช้เป็นประจำอยู่แล้ว



MRTA Scoop

ด้านการผลิตคอนเทนต์เพื่อสื่อสารเจาะกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Y และ Gen Z นั้น รฟม. มุ่งเน้นการผลิตคอนเทนต์ที่ดึงดูดความสนใจ และสามารถกระตุ้นความรู้สึก “เห็นแล้ว อยากแชร์” ให้เพื่อนในสังคมออนไลน์ได้เห็นด้วย และทำให้คอนเทนต์นั้นของ รฟม. ถูกกระจายต่อไปในวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ จากเพื่อนสู่เพื่อน ซึ่งคอนเทนต์ของ รฟม. ที่กลุ่มเป้าหมาย Gen Y และ Gen Z ให้ความสนใจติดตาม เช่น ความก้าวหน้าในการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ของ รฟม. โปรโมชันค่าโดยสาร แผนการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้า รวมไปถึงมาตรการความปลอดภัยเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นในระบบรถไฟฟ้า และคอนเทนต์แนวไลฟ์สไตล์ที่กลุ่ม Gen Y และ Gen Z ชื่นชอบอย่างสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจและร้านอาหารอร่อยในแนวเส้นทางที่ให้บริการรถไฟฟ้าของ รฟม. เป็นต้น



นอกจากนี้ รฟม. ยังมุ่งเน้นการสร้างคอนเทนต์เพื่อต่อยอดภาพลักษณ์ รฟม. ในด้านองค์กรที่มีความรู้และประสบการณ์เชี่ยวชาญด้านระบบขนส่งมวลชนทางราง รวมถึงองค์กรที่มีนวัตกรรมในการดำเนินงาน ภายใต้วิสัยทัศน์ “ร่วมยกระดับเมืองด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนและนวัตกรรม เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและทัศนคติของกลุ่มคน Gen Y และ Gen Z ที่มีความสนใจในเรื่องราวของเทคโนโลยีและต้องการให้สังคมเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น พร้อมกันนี้ รฟม. ยังได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการสื่อ Social Media เพื่อผลิตและเผยแพร่คอนเทนต์ในรูปแบบใหม่ที่เข้าใจง่าย ชัดเจน เลือกใช้กราฟิกและวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจ รวมถึงมีการประเมินผลตอบรับต่อคอนเทนต์นั้น ๆ เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุงต่อไป



กักตักคนรุ่นใหม่ ในแนวสายทางรถไฟฟ้า รฟม.

นอกจากนี้ ภายใต้แผนการดำเนินงานโครงการ “MRTA Say Hi” เราไม่เพียงแต่ทำการสื่อสารภาพลักษณ์ รฟม. บนสื่อ Social Media เท่านั้น แต่ยังเดินสายทักทาย สร้างการรู้จักและจดจำ รฟม. ด้วยทัศนคติที่ดีในกลุ่มคนรุ่นใหม่ Gen Z ผ่านกิจกรรมสร้างภาคีเครือข่าย เพื่อชักชวนให้กลุ่มคนดังกล่าวร่วมเป็นพันธมิตรหรือเป็นเครือข่ายพันธมิตรที่ดีกับ รฟม. โดยกลุ่มแรกที่ได้มีโอกาสเข้าไปทักทาย Say Hi คือ น้อง ๆ นักเรียนจากโรงเรียนวัดบางปะกอก

ซึ่งเป็นโรงเรียนในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ที่อยู่ในระหว่างการก่อสร้างโครงการ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ รฟม. จะต้องเข้าไปสานสัมพันธ์กับกลุ่มคน ชุมชน และหน่วยงานตามแนวสายทางโครงการ โดยทีมสื่อสารองค์กร รฟม. ได้ชวน พี่ ๆ น้อง ๆ วิศวกร และ ทีมรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. มาเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับบทบาทและภารกิจ ในการพัฒนาโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของ รฟม. รวมถึงถ่ายทอดเรื่องราว พร้อมแชร์ประสบการณ์ตรงใน การทำงานที่ รฟม. ซึ่งไม่อาจหาฟังได้จากที่ไหน เพื่อชวนให้ผู้ใช้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจ ติดตาม อยากรู้จัก รฟม. มากยิ่งขึ้น อีกทั้ง อาจเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กลุ่มคน Gen Z ที่มีความสนใจ ชื่นชอบเรื่องราวของ ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน อยากเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนกับ รฟม. และ ในท้ายที่สุดกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยสร้าง การรู้จัก จดจำ และเกิดทัศนคติที่ดีแก่ รฟม.



แม้ว่าโครงการ MRTA Say Hi จะเป็นโครงการที่มุ่งเน้นการสื่อสาร ภาพลักษณ์ที่ดีของ รฟม. ในกลุ่มคน Gen Y และ Gen Z แต่โครงการดังกล่าว จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมการสื่อสารภาพลักษณ์ที่ดีของ รฟม. ในภาพรวม ทั้งหมด ซึ่ง รฟม. ยังคงให้ความสำคัญและดำเนินการสื่อสารไปยัง ประชาชนกลุ่มอื่น ๆ รวมถึงกลุ่มที่เป็นหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เป็น ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ รฟม. เพื่อสร้างการรับรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ตลอดจนเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของ รฟม. แก่คนทุกกลุ่ม *len*

Go Green

TEXT: Oam-Am

ฟาร์มกังหันลมรั้งนกเทียม สร้างพลังงานสะอาด & ฟื้นฟูระบบนิเวศ 2in1

ฟาร์มกังหันลมรั้งนกเทียม ไอเดียสุดล้ำนี้เกิดขึ้นจากแนวคิดการอนุรักษ์ “นกคิตติเวก” นกนางนวลที่ใกล้สูญพันธุ์มีพื้นที่หากินกลางทะเล ซึ่งผลกระทบจากโลกร้อน ทำให้พวกมันมีจำนวนลดลง โดยเฉพาะในยุโรปที่พบรายงานการลดลงถึงร้อยละ 70 ในช่วง 70 ปีที่ผ่านมา



Red7Marine และ ØRSTED สองบริษัทผู้ผลิต

ฟาร์มกังหันลม และวิศวกรทางทะเลในสหราชอาณาจักร ร่วมกันติดตั้งฟาร์มกังหันลม 3 แห่ง ใกล้แนวชายฝั่งของอังกฤษ โดยออกแบบให้เป็นพื้นที่อยู่อาศัยของนกคิตติเวกได้ด้วย เพื่อเป็นเขตอนุรักษ์และเป็นแหล่งผลิตพลังงานสะอาด กังหันลมรั้งนกเทียมแต่ละหลัง สามารถทำรังได้สูงสุด 500 รัง และมีกำลังผลิตไฟฟ้าสูงถึง 2.85 กิกะวัตต์ เพียงพอต่อการใช้งานในสหราชอาณาจักรกว่า 3 ล้านครัวเรือน โดยผู้พัฒนาคาดว่าเทคโนโลยีนี้จะช่วยสำคัญในการบรรลุเป้าหมาย Net Zero 2050 ได้สำเร็จ ซึ่งถือเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ช่วยผลิตไฟฟ้าแก่รักษาระบบนิเวศอีกด้วย

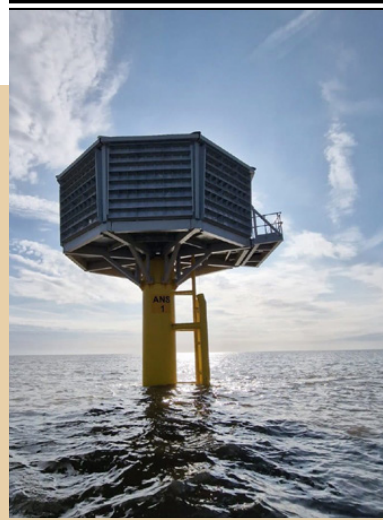


Photo: thisiscossl.com

รถไฟฟ้าพลังงานแบตเตอรี่ชาร์จเองได้

“รถไฟฟ้าพลังงานแบตเตอรี่” ขบวนแรกของทวีปยุโรปเปิดให้บริการแล้ว โดยแบตเตอรี่สามารถชาร์จเองได้ในขณะที่วิ่งอยู่ด้วยไฟฟ้าจากด้านบนและการเบรก อีกทั้งยังลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และใช้เชื้อเพลิงน้อยกว่า 50% เมื่อเทียบกับรถไฟดีเซลล้วน และขบวนรถดังกล่าวยังทำจากวัสดุรีไซเคิลถึง 93%

รถไฟฟ้าคันนี้มีชื่อว่า ‘Hitachi Masaccio’ หรือชื่อเล่นว่า ‘Blues’ จำนวน 20 ขบวน กำลังวิ่งอยู่ในประเทศอิตาลี มันมีความพิเศษตรงที่สามารถสลับการใช้พลังงานไปมาระหว่างแบตเตอรี่ ไฟฟ้า และดีเซล โดยถ้าวิ่งด้วยแบตเตอรี่อย่างเดียวจะวิ่งได้ไกลราว 15 กิโลเมตร ทำความเร็วได้สูงสุดที่ 160 กม./ชม. แต่ถึงแม้พลังงานในแบตเตอรี่จะหมด แต่ก็สามารถชาร์จเองได้ขณะที่วิ่งอยู่ด้วยไฟฟ้าจากด้านบนและการเบรก (คล้ายรถยนต์ไฮบริด) ช่วยลดมลพิษและมลภาวะทางเสียงได้เมื่อเคลื่อนผ่านบริเวณเมือง

รถไฟ Blues ถือเป็นการบุกเบิกเทคโนโลยีไฮบริดแบตเตอรี่ และยังเป็นแนวทางสำคัญอย่างมากสำหรับการรถไฟทั่วยุโรปที่จะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอน และปรับปรุงการเดินทางของผู้โดยสาร และโครงการต่อไปอีกสองปีข้างหน้า ยังมีแผนที่จะเปิดตัวรถไฟรุ่นอัปเกรดที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานแบตเตอรี่อย่างเดียวได้ไกลราว 100 กิโลเมตร

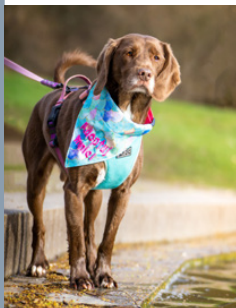
ปัจจุบัน ผู้ผลิตรถไฟทั่วโลกกำลังพยายามพัฒนาผลิตภัณฑ์ของตัวเองที่สร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง อย่างในเยอรมนีก็เริ่มใช้งานรถไฟพลังงานไฮโดรเจน ทางการยุโรปเองก็พยายามปรับปรุงรางรถไฟให้เปลี่ยนแปลงพลังงานไฟฟ้าเรื่อย ๆ แต่อีกกว่า 40% ยังคงใช้พลังงานแบบเดิมอยู่

Photo: rollingstockworld.com



เปิดแล้ว! สวนสาธารณะต้อนรับสัตว์เลี้ยง

Pet Friendly Park เปิดให้บริการแล้วในสวนสาธารณะทางต่างระดับพารานก - พุทธรณทลสาย 4 ตัดกับ ถนนพุทธรณทลสาย 2 พื้นที่เขตทวีวัฒนา ใครที่มีน้องหมา น้องแมว หรือน้องอื่น ๆ สามารถนำสัตว์เลี้ยง เข้าใช้บริการได้เลย ไม่จำกัดพื้นที่! แต่ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดการเข้าใช้บริการ คือ

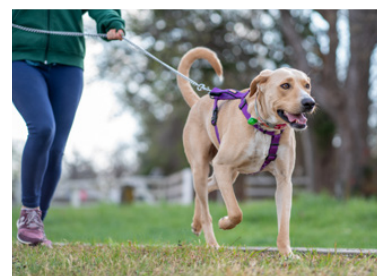


1. ลงทะเบียนการเข้าใช้บริการผ่านระบบ QR Code บริเวณทางเข้าสวนฯ ด้านลานจอดรถ (เฉพาะผู้ที่นำสัตว์เลี้ยงเข้ามา)
2. สัตว์เลี้ยงต้องใส่สายจูง หรืออยู่ในกรงตลอดเวลา
3. ต้องเตรียมถุงเก็บมูล และจัดเก็บทันทีหลังมีการขับถ่าย

ก่อนหน้านี้สวนสาธารณะในความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร เปิดให้นำสัตว์เลี้ยงมาใช้บริการได้แล้วหลายแห่ง ประกอบด้วย Pet Park จำนวน 1 แห่ง ที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) เขตจตุจักร Dog Park จำนวน 4 แห่ง คือ สวนวชิราภิมรย์ เขตบางเขน สวนบางแคภิมรย์ เขตบางแค สวนเทียนทะเลพัฒนา พลุกษาภิมรย์ เขตบางขุนเทียน สวนเบญจกิติ เขตคลองเตย และพื้นที่จัดสรรเพื่อ

อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ให้บริการที่มีความประสงค์นำสุนัขเข้าใช้บริการ มี 1 แห่ง คือ สวนสาธารณะศูนย์กีฬา บึงหนองบอน จึงขอเชิญชวนประชาชนที่มีความประสงค์นำสัตว์เลี้ยงเข้าใช้บริการพื้นที่พักผ่อนและออกกำลังกาย ร่วมกับสัตว์เลี้ยงเข้าใช้บริการได้ทุกแห่ง ดูรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ <https://pr-bangkok.com/?p=187567>

Photo: pexels.com



ถุงเท้าเก่า อย่าทิ้ง! ส่งต่อแปรรูปพลังงาน

ถุงเท้าที่เราใส่กันอาจจะไร้ใช้ได้แล้ว เพราะมีส่วนผสมของเส้นใยที่ทำจากพลาสติก การกำจัดถุงเท้าเลยจะเป็นการบริจาคส่งต่อ ไม่ก็การส่งต่อไปทำพลังงาน

โครงการส่งขยะกลับบ้านของบริษัท Better World Green (BWG) เลยเปิดรับขยะถุงเท้าที่ใช้ไม่ได้แล้วเพื่อนำไปทำเชื้อเพลิง นอกจากนี้ก็รับขยะอื่น ๆ ด้วย ทั้งเสื้อผ้า พลาสติก กระดาษ โฟม ฟลอยด์ ยาง ไม้ แก้วน้ำ ซ้อน-ส้อม พลาสติก ของขนม บรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ ด้วยกระดาษ แกนทิชชู แปรงสีฟัน กล่องนม หรือหลอดพลาสติก สามารถส่งพัสดุและเจ้าหน้าที่มาว่า "ส่งขยะกลับบ้าน" มาที่ ศูนย์พลังงานทดแทน บริษัทเบตเตอร์ เวิลด์ กรีน จำกัด (มหาชน) นิคมอุตสาหกรรม นครหลวง 9/991-993 หมู่ 4 ตำบลบางพระครู อำเภอนครหลวง จังหวัด พระนครศรีอยุธยา 13260 ติดต่อหรือสอบถามรายละเอียด โทร: 02-0127888 ต่อ 345 / 083-5407844 โครงการส่งขยะกลับบ้าน LINE: @bwgcenter FACEBOOK : BWG - Better World Green/ กำจัดกากอุตสาหกรรมแบบครบวงจร

Photo: pexels.com

ศูนย์ชาร์จมือถือ พลังงานแสงอาทิตย์



สถาปนิก Ruben Morgado ริเริ่ม โครงการ Solar Giraffe พื้นที่สาธารณะชุมชนในพื้นที่ชนบท ที่เมือง Magunze ประเทศโมซัมบิก และได้กลายมาเป็นแหล่งรวมตัวของชุมชน ที่สามารถนำโทรศัพท์มือถือมาชาร์จได้

แพลตฟอร์มดังกล่าวประกอบด้วยแผงโซลาร์เซลล์ผลิตไฟฟ้า อยู่ด้านบน นอกจากจะสามารถชาร์จโทรศัพท์ได้แล้ว มันยังมี ลำโพงวิทยุ ข่าว และเสียงเพลงให้ผู้คนที่ฟังอีกด้วย โดยซื้อยี่ราฟ โซลาร์มาจากรูปร่างของตัวโครงสร้างที่พอครวม ๆ แล้วเหมือนยี่ราฟ นั่นเอง นอกจากนี้พวกเขาคาดว่าจะนำส่วนอื่น ๆ มาเสริมเพิ่มเติม ไม่ว่าจะเป็นอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ บิมน้ำ ที่กักเก็บน้ำ และตู้แช่สำหรับที่ขผลกาารเกษตร


Solar Giraffe ถือเป็นโครงการที่ดีที่ให้ผู้คนที่เข้าถึงพลังงานไฟฟ้า โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกลประเทศโมซัมบิกที่ขาดแคลน และเป็นการสนับสนุนการสื่อสารของผู้คนอีกด้วย 

Photo: designboom.com



Around The World

TEXT: จีงอูรา



รถไฟฟ้าใต้ดิน ขวัญใจเกษตรกร

รถไฟฟ้าใต้ดินสาย 4 ในเมืองฉงชิ่ง หรือจุงกิง มหานครแห่งหนึ่งในประเทศจีน เป็นที่รู้จักกันดีในชื่อรถไฟฟ้าใต้ดินสาย 'Basket Line' นับจากมีผู้สูงอายุกลุ่มหนึ่งถือตะกร้าเต็มไปด้วยผักและผลไม้มาขายนัดชนเข้าไปขายในเมืองทุกวัน

ก่อนที่สถานีรถไฟใต้ดินจะสร้างขึ้น ผู้สูงอายุเหล่านี้ขายผักผลไม้และสินค้าการเกษตรย่านช้อปปิ้งชองชิ่งอยู่นอกเมือง มีลูกค้าจำนวนไม่มาก และถูกกดราคา แต่ถ้านำมาขายในเขตกลางเมืองฉงชิ่งจะได้ราคาดีเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว ยิ่งเข้าไปใกล้ใจกลางเมืองยิ่งขายผักได้ดี เพราะไกลจากตลาดผัก คุณลุงคุณป้าชาวไร่ชาวนาจึงชวนกันขนผักผลไม้ตั้งแต่เช้ามืดเพื่อขึ้นรถไฟฟ้าใต้ดินใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งเข้าไปในเขตเมือง ที่สถานีกวนยินเฉียว กลางนครฉงชิ่ง ผัก 50 กิโลกรัม สามารถขายหมดภายในสองชั่วโมง แถมยังได้ราคาดี มีเวลากลับไปกินมื้อกลางวันที่บ้านทันเพราะขายหมดไว

เจ้าหน้าที่รถไฟฟ้าใต้ดินฉงชิ่ง อนุญาตให้เกษตรกรผู้ปลูกขนตะกร้าผักผลไม้ขึ้นรถไฟฟ้าใต้ดินได้ อำนวยความสะดวกอย่างมากให้กับเกษตรกรนอกเมือง มีส่วนช่วยส่งเสริมในการขายผักผลไม้สดและเพิ่มรายได้ให้เกษตรกร กรณีสินค้าแปรรูป เช่น ผักดองหรือสัตว์ปีก ต้องเก็บให้มีฉลากและเหมาะสม ไม่มีกลิ่นรบกวนผู้โดยสารอื่นในขบวนรถ



Info: WorldForumTh Photo: Chinanews.com

หลุมทะเลสีน้ำเงิน

หลุมทะเลประเภท "หลุมสีน้ำเงิน" (Blue Hole) มากกว่า 20 หลุม ซึ่งยังไม่ถูกแตะต้อง อายุประมาณ 150 ปี ถูกพบบริเวณชายฝั่งทะเลแดงทางตอนใต้ของซาอุดีอาระเบีย ค้นพบครั้งแรกเมื่อปี 2022 และเริ่มโครงการวิจัยอนุรักษ์โดยผู้เชี่ยวชาญ นักวิทยาศาสตร์ ภายในและภายนอกประเทศ

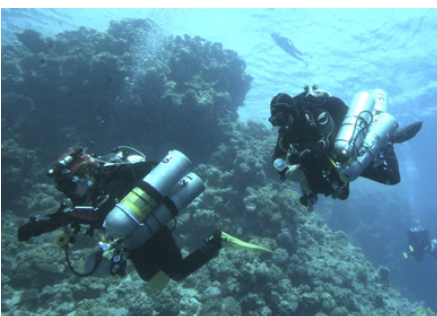
ซาอุดีอาระเบียเปิดเผยการค้นพบแก่ภายนอกในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ภายในหลุมลึกลับมีความหลากหลายทางชีวภาพจำนวนมาก ทางการศึกษาเป็นเขตสงวนพันธุ์สัตว์ทะเล เช่น เต่าทะเล ปลา สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมในทะเล และสัตว์ไม่มีกระดูกสันหลัง การค้นพบหลุมสีน้ำเงินเหล่านี้ถือเป็นการค้นพบครั้งแรกที่ไม่เคยมีมาก่อนในการไขความลับและความสำคัญทางนิเวศวิทยาโลกใต้น้ำในทะเลแดง



ภูมิภาคตะวันออกกลาง หลุมสีน้ำเงินจัดเป็นหลุมขนาดมหึมาที่ลึกลงสู่ก้นบึ้งของทะเล โดยทั่วไปมักพบในหมู่เกาะหรือชายฝั่งซึ่งมีพืช หินปะการัง และนักดำน้ำที่ชื่นชอบการผจญภัยมักเลือกหลุมน้ำเงินครามแห่งนี้ในการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ

ปัจจุบัน หลุมสีน้ำเงินครามอันโด่งดังจากทั่วโลกมีทั้งหมด 5 แห่งด้วยกัน ได้แก่ Dragon Hole ทางทะเลจีนใต้, Great Blue Hole ประเทศเบลีซ, Dean's Blue Hole หมู่เกาะบาฮามาส, The Great Barrier Reef ประเทศออสเตรเลีย, The Red Sea ประเทศอียิปต์ และ Blue Hole ประเทศมาเลเซีย

Info: WorldForumTh Photo: arabiaweather.com, piegel.de



ผัดกะเพราไทย ยกนิ้วให้ จานเด็ดอันดับหนึ่ง!

อาหารจานด่วนสไตล์บ้าน ๆ ที่คนไทยทุกคนต้องรู้จัก นั่นคือ “ผัดกะเพรา” ได้รับการโหวตให้เป็นเมนูอันดับ 1 ของโลก โดยเว็บไซต์ TasteAtlas จัดให้ผัดกะเพรา คืออาหารจานผัดที่ดีที่สุดในโลก

มีการคัดเลือกจาก 50 อาหารจานผัดที่ดีที่สุดในโลก และ ผัดกะเพราได้คะแนนสูงสุด นอกจากนี้ยังเป็นที่ยอมรับว่า ผัดกะเพราเป็นหนึ่งในอาหารที่ชาวต่างชาติชอบสั่งที่สุดในประเทศไทย ส่วนเมนูอาหารไทยอื่น ๆ ที่เข้ารอบ จานเด็ด 50 เมนู และติดอันดับด้วยได้แก่ อันดับ 8 ผัดไทย, อันดับ 19 ผัดซีอิ้ว, อันดับ 23 คั่วกลิ้ง และอันดับ 44 ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

Info: WorldForumTh Photo: khaosod.co.th



มัมมียูเอฟโอ

ร่างมัมมีสองร่างที่มีการกล่าวอ้างว่า ไม่ใช่มนุษย์ (Non-Human) ถูกเปิดเผยต่อสาธารณะเป็นครั้งแรกในการไต่สวนของกรมการรักษาสภาพกรุงเม็กซิโก ซิตี้ ประเทศเม็กซิโก กรณีปรากฏการณ์ผิดปกติที่ระบุไม่ได้ (Unidentified Anomalous Phenomena : UAP) หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ยูเอฟโอ” (UFO)



ร่างมัมมีดังกล่าวถูกค้นพบในประเทศเปรู เมื่อปี 2560 โดยแต่ละร่างนั้นมีนิ้วมือเพียงข้างละสามนิ้ว และมีศีรษะยาว ซึ่งดูแล้วหน้าตาของมัมมีมืออกจะค้นหน้าคั่นตากันดี เหมือนกับมนุษย์ต่างดาวในภาพยนตร์ ET สมัยก่อน จากการตรวจสอบเบื้องต้น คาดว่า ร่างมัมมีทั้งสองร่าง น่าจะมีอายุราว 700-1,800 ปี

ขณะที่สื่อของเม็กซิโก และนักวิจัยเปิดเผยว่า นี่เป็นการแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าร่างที่ได้รับการเปิดเผยเป็นร่างของสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์” และนักวิจัยสามารถพิสูจน์และยืนยันด้วยสารพันธุกรรม หรือ DNA ได้ว่าร่างมัมมีทั้งสองนี้ไม่ได้เป็นร่างของมนุษย์อย่างแน่นอน ซึ่งการไต่สวนดังกล่าวมีขึ้นเพื่อจุดประสงค์ในการตัดสินใจการตัดสินใจในกฎหมายคุ้มครองอวกาศทางอากาศ ซึ่งจะช่วยให้เม็กซิโกกลายเป็นประเทศแรกในโลกที่ยอมรับถึงการปรากฏตัวของมนุษย์ต่างดาวบนโลกเป็นครั้งแรกด้วย

Photo: usatoday.com, thehindu.com

หลอมละลาย...ไม่เหลืออะไรเลย

ศูนย์ข้อมูลหิมะและน้ำแข็งแห่งชาติของสหรัฐฯ (NSIDC) ระบุว่า ปริมาณทะเลน้ำแข็งที่ล้อมรอบมหาสมุทรแอนตาร์กติกาลดลงเหลือระดับต่ำสุดเป็นประวัติการณ์ในช่วงฤดูหนาวปีนี้ของซีกโลกใต้ ทำให้นักวิทยาศาสตร์เกรงว่าผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ชั่วโลกได้กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และจะยิ่งรุนแรงขึ้นในอนาคตหากมนุษย์ยังคงใช้พลังงานเชื้อเพลิงฟอสซิลที่ส่งผลโดยตรงต่อการเกิดภาวะโลกร้อน

ปริมาณทะเลน้ำแข็งในมหาสมุทรแอนตาร์กติกาดูเหมือนจะถดถอยลง มีพื้นที่กว้าง 16.9 ล้านตารางกิโลเมตร นับตั้งแต่เริ่มมีการใช้ดาวเทียมบันทึกภาพทะเลน้ำแข็งเมื่อปี 2522



และมีปริมาณต่ำกว่าสถิติเดิมที่เกิดขึ้นในปี 2529 กว่า 1 ล้านตารางกิโลเมตร ด้านนักวิจัยหลายคนเตือนว่า การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลกระทบต่อสัตว์อย่างเพนกวิน ในช่วงฤดูผสมพันธุ์และเลี้ยงลูกบนน้ำแข็งในทะเล รวมทั้ง เป็นตัวกระตุ้นให้โลกร้อนขึ้นอีก เนื่องจากพื้นที่น้ำแข็งสะท้อนพลังงานแดดจากมหาสมุทรแอนตาร์กติกากลับคืนสู่อวกาศลดลง

lew

Photo: nbcnews.com, openaccessgovernment.org=



Check in



TEXT / PHOTO : ชันษา พยายาม



นั่งรถไฟฟ้า **MRT** ไปถือศีลกินเจ
ไหว้พระขอพรเจ้าแม่กวนอิม ที่โชคชัย 4



เทศกาลถือศีลกินเจในทุก ๆ ปี จะเริ่มกันที่ วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 9 จนไปสิ้นสุดในวันขึ้น 9 ค่ำ เดือน 9 ตามปฏิทินจีน ถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาช้านานในกลุ่มคนไทยเชื้อสายจีน และปัจจุบัน นอกจากชาวไทยเชื้อสายจีนแล้ว ประเพณีการถือศีลกินเจยังได้แพร่หลายกลายเป็นที่นิยมทั่วไปในคนไทยกลุ่มต่าง ๆ อีกด้วย สำหรับในปี 2566 นี้ เทศกาลถือศีลกินเจตรงกับวันที่ 15 - 23 ตุลาคม เป็นเวลาทั้งหมด 9 วัน ท่านที่บ้านอยู่ใกล้ "วัดมังกรฯ" ถนนเจริญกรุง แถวเยาวราช หรือ "วัดเล่งเน่ยยี่ 2" ย่านบางพลู จังหวัดนนทบุรี ก็สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT ไปไหว้ขอพรกันได้ ตามที่เราเคยรีวิวแนะนำไว้ใน Life & Metro ฉบับก่อน ๆ และในอีกไม่นาน เมื่อรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูเปิดให้บริการ ท่านก็จะสามารถไปไหว้พระขอพรกันได้ที่ "วัดโพลางาม" ย่านรามอินทรา ได้อย่างสะดวกสบาย แต่สำหรับฉบับนี้ เราจะรีวิวแนะนำท่านผู้อ่านให้โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองซึ่งเปิดให้บริการเรียบร้อยแล้ว ไปไหว้พระขอพรและร่วมพิธีถือศีลกินเจกันที่ **ตำหนักเจ้าแม่กวนอิมโชคชัย 4**





ก่อนที่เราจะเดินทางไปถึงตำหนักเจ้าแม่กวนอิม โชคชัย 4 ที่ว่านี้ เราควรมาทำความเข้าใจกับประวัติการถือศีลกินเจในเมืองไทยกันสักนิดก่อน ความเชื่อเกี่ยวกับ “เทศกาลถือศีลกินเจ” มีมากมายหลายตำนาน แต่สำหรับเรื่องที่เราจะรู้จักกันอย่างแพร่หลายนั้นเชื่อว่า การกินเจเริ่มต้นขึ้นในสมัยที่กองทัพแมนจูเข้ามาปกครองชาวจีน ทำให้กลุ่มกองกำลังทหารชาวบ้านรวมตัวกันต่อต้านกองทัพแมนจู โดยแสดงออกผ่านการถือศีล งดกินเนื้อสัตว์ และผักที่มีกลิ่นฉุน นุ่งขาวห่มขาว ประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อ เพื่อเป็นกำลังใจ โดยหวังว่าการบำเพ็ญธรรมจะทำให้ได้รับความคุ้มครองจากเทพเจ้า ช่วยปกป้องมิให้ได้รับอันตรายจากปืนไฟของกองทัพแมนจูที่ยิงเข้ามาในเมืองได้ แต่สุดท้ายแล้วก็พ่ายแพ้ต่อแมนจู โดยผู้นำชาวจีน 9 คน ถูกจับไปประหารชีวิต ทำให้นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ชาวจีนจึงร่วมกันถือศีลกินเจในเดือน 9 เป็นระยะเวลา 9 วัน เพื่อรำลึกถึงบุญคุณ 9 ผู้นำการต่อสู้ในอดีต เทศกาลกินเจในประเทศไทย ก็รับเอาแนวคิดจากบรรพบุรุษชาวจีนที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผสมกลิ่นเข้ากับรูปแบบความเชื่อท้องถิ่น จนกลายเป็นประเพณีเฉพาะถิ่นของชาวจีนในภูมิภาคนี้

คำว่า “**齋**” (เจ) หมายถึงอะไร? ในพุทธศาสนาหมายถึงความหมายเดียวกับคำว่า “อุโบสถ” เปรียบเสมือนการถืออุโบสถศีล ไม่กินเนื้อสัตว์

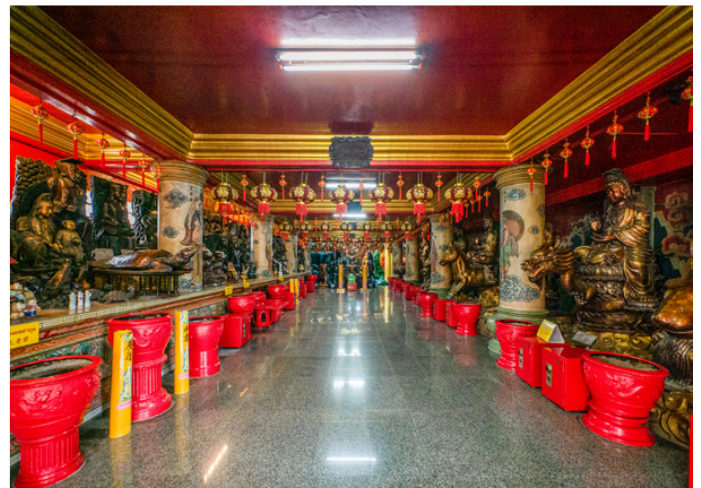




ดำรงอยู่ในศีลธรรม รักษาความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เพื่อเป็นการสักการบูชาเทพเจ้าที่เรานับถือ ส่วนป้ายคำว่า “เจ” ทั้งภาษาไทยและจีนที่เราเห็นตามห้างร้านต่าง ๆ ในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจนั้น เป็นการสื่อว่าไม่มีของคาว หรือไม่มีเนื้อสัตว์นั่นเอง โดยตัวอักษรสีแดงเป็นตัวแทนของความเป็นสิริมงคล ส่วนพื้นหลังสีเหลืองเป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนานั่นเอง

ส่วนการปฏิบัติในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจตลอด 9 วัน 9 คืนนั้น เราต้องงดเว้นการทำงานเนื้อสัตว์และส่วนประกอบต่าง ๆ จากสัตว์ ไม่ว่าจะเป็น นม เนย และน้ำมันที่มาจากสัตว์ รวมไปถึงห้ามทำอันตรายสัตว์ในช่วงเวลา 9 วันนี้อีกด้วย งดทานพืชผักหรือเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรงเสริมรสชาติ เช่น กระเทียม ต้นหอม ผักชี ฯลฯ อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด หวานจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด โดยจุดมุ่งหมายที่จะให้เป็นการละกิเลสในเรื่องการลุ่มหลงในรสและกลิ่น รวมถึงงดสิ่งเสพติดและของมีเมาต่าง ๆ รักษาศีลห้า รักษาจิตใจ และอารามณ์ให้สงบ บริจาคทาน เพื่อละความโลภ ทุ่มข้าวหม้อข้าว เพื่อแสดงถึงร่างกายและจิตใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์





ประโยชน์ของการถือศีลกินเจที่ได้รับคือ นอกจากเชื่อว่าเพื่อถวายเป็น พุทธบูชาแด่เทพเจ้าที่เรานับถือแล้ว ยังเป็นกุศโลบายที่ช่วยให้ผู้ถือศีลกินเจงดบริโภคเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เป็นเวลา 9 วัน เป็นธรรมทานให้โอกาสสัตว์ที่กำลังจะต้องตกเป็นอาหารของเราได้มีชีวิตต่อไป เป็นนัยว่ากุศลนี้จะส่งผลให้เราใช้ชีวิตที่ยืนยาวขึ้น อีกทั้งในช่วงที่เรางดทานเนื้อสัตว์นั้น ก็ยังเป็นช่วงเวลาให้ร่างกายไม่ต้องได้รับสารพิษต่าง ๆ จากอุตสาหกรรมการเพาะเลี้ยงสัตว์อุตสาหกรรม เป็นโอกาสให้เราได้ฟื้นฟูสุขภาพขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย อีกทั้งการกินผักยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานดี ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น

เมื่อรู้ข้อมูลกันแล้วว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรในช่วงเทศกาลถือศีลกินเจ ที่นี้เราก็กพร้อมแล้วที่จะไปไหว้พระขอพรเจ้าแม่กวนอิม โชคชัย 4 กัน

ตำหนักเจ้าแม่กวนอิม มหาโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร โชคชัย 4 ตั้งอยู่ที่โชคชัย 4 แยก 39 ภายในบริเวณพระตำหนักเป็นที่ตั้งของพระมหาเจดีย์ พระพุทธเจ้าหมื่นพระองค์ ภายในประดิษฐานเทวรูปเจ้าแม่กวนอิมพันนครพันกร มีความสูง 8.30 เมตร แกะสลักด้วยไม้จันทน์หอมจากประเทศจีน ปิดด้วยทองคำแท้





มีพระพักตร์ 20 หน้า ประดิษฐานรายรอบสี่ทิศของพระมหาเจดีย์ ภายในพระตำหนักกว้างขวาง รมรื่น และมีสถาปัตยกรรมรูปปั้นแกะสลักที่สวยงาม วางเรียงรายมากมายนับพันองค์ สถานที่แห่งนี้สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2526 โดยพระอาจารย์ใหญ่กาแซง เป็นศาสนสถานฝ่ายมหายาน การปฏิบัติของผู้ถือศีลภายในวัด มีกฎระเบียบเคร่งครัดมาก ผู้ที่มาบวชต้องฉันอาหารเจตลอดชีวิต และสิกขาไม่ดื่ม ต้องตั้งใจแน่วแน่ที่จะสละชีวิตทางโลก เข้าหาทางธรรม เพื่อศึกษาและมุ่งในการปฏิบัติธรรม สถาปัตยกรรมของตำหนักพระแม่กวนอิม สร้างเป็นแบบจีน บริเวณตรงลานด้านหน้าของตำหนักมีอาคารสุขาวดี เก๋งเทพเจ้าฟ้าดิน และเสามังกร ซึ่งเก๋งใหญ่ประดิษฐาน พระแม่กวนอิมมหาโพธิสัตว์ ทรงประทับบนเสียมงู (คางคก) และเจ้าชายอ้ออ้อโพธิสัตว์ ภายในตำหนักประดิษฐานเทวรูปตามคติจีน และพระพุทธรูปจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีโรงเจ และตึกกักขังสำหรับประกอบพิธีของผู้ที่มาปฏิบัติธรรม สิ่งที่น่าสนใจคือ บริเวณโดยรอบพระตำหนักจะเต็มไปด้วยงานแกะสลักหิน รูปปั้นขององค์เทพต่าง ๆ ที่จัดวางเรียงรายกันในส่วนรอบ ๆ พระเจดีย์ มีความงดงามมาก โดยแต่ละรูปปั้นจะมีป้ายอธิบายประวัติในแต่ละโซนว่าเป็นรูปปั้นของเทพเจ้าองค์ใด

ที่นี่มีไฮไลต์เป็นศาลาฟ้าอยู่เหนือชั้นที่ 8 ของมหาเจดีย์ เป็นจุดที่สำหรับขึ้นไปไหว้ขอพรลูกแก้วสารพัดนึก และยังเป็นจุดชมวิวเห็นอาณาบริเวณซอยโชคชัย 4 แต่น่าเสียดายว่าวันที่เราไปรีวิวและถ่ายภาพมาให้ชมกันนี้ เราจำเป็นต้องเลือกเอาวันและช่วงเวลาที่ไม่ตกในบริเวณนี้เป็นสำคัญ และวันที่เราเลือกมาได้ก็เป็นวันที่เค้าไม่ได้เปิดให้ขึ้นไปชม จึงสอบถามข้อมูลมาจากแม่ชีที่อยู่ในบริเวณนั้น ท่านบอกว่า ด้านในเจดีย์มีลิฟท์ให้บริการท่านที่มาแสวงบุญ โดยเจดีย์มีทั้งหมด 12 ชั้น เปิดให้ขึ้นไปได้ในช่วงวันเสาร์ - อาทิตย์ เท่านั้น โดยลิฟท์จะขึ้นไปถึงแค่ชั้น 8 จากนั้นก็ต้องเดินขึ้นไปเอง บนชั้นศาลาฟ้าก็จะมีลูกแก้วสารพัดนึกให้ขอพรและชมวิวได้รอบทิศทาง 360 องศา ต้องขออภัยท่านผู้อ่านมา ณ ที่นี้ด้วยที่เราไม่มีภาพดังกล่าวมาแสดงให้ชม

อีกฝั่งหนึ่งของถนนก็ยังมีเขตของตำหนักเจ้าแม่กวนอิมแห่งนี้ เป็นด้านที่เราจะไปปฏิบัติธรรมถือศีลกินเจกันนี้แหละ โดยทางตำหนักได้มีกำหนดการ



ถือศีลกินเจของเดือน ตุลาคม 2566 ออกมาแล้วว่า จะมีกิจกรรมบุญถึง 13 วันคือ เริ่มวันที่ 11 - 24 ตุลาคม จะจัดให้มีกิจกรรมทำบุญ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม และ เปิดโรงเจให้ทุกท่านได้มารับประทานอาหารเจที่ปรุงสดใหม่แบบวันต่อวันได้ทุกวัน ระหว่างวันที่ 11 - 23 ตุลาคม ตั้งแต่เวลา 07.00 - 18.00 น. ท่านใดที่ต้องการ ร่วมบุญเป็นเจ้าของอาหารเจแจกจ่ายให้แก่สาธุชนได้รับประทานในช่วงเทศกาล ถือศีลกินเจ หรือมีความประสงค์จะนำเครื่องปรุง วัตถุดิบเจ ผัก ผลไม้ ของหวาน น้ำดื่ม มาร่วมบุญ สามารถแจ้งความประสงค์ได้โดยตรงที่ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4 หรือ โทร. 0 2539 6228, 09 8265 5653 ในกรณีทำบุญเป็นเจ้าของภาพ

อาหารเจ และ โทร. 08 1754 9101 ในกรณีร่วมบุญอาหารเจ วัตถุดิบ เครื่องปรุง ทั้งนี้ ทางตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4 ไม่มีนโยบายส่งเจ้าหน้าที่ออกไปเรียกรับบุญนอกสถานที่ หากท่านพบเห็นบุคคลใดกระทำการดังกล่าว โปรดแจ้งความดำเนินคดีกับผู้ที่ได้เลยน่ะคะ

และที่พิเศษในช่วงนี้คือ ท่านสามารถขึ้นไปนมัสการด้านบนพระมหาเจดีย์ พระพุทธเจ้าหนึ่งหมื่นพระองค์ถึงชั้นลูกแก้ววิเศษ พระบรมสารีริกธาตุ และ ชมจิตรกรรมฝาผนังได้ทุกวัน ระหว่างวันที่ 14 - 22 ตุลาคม ตั้งแต่เวลา 10.00 - 16.00 น. ได้ด้วย [Levi](#)



ตำหนักพระแม่กวนอิม มหาโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร โชคชัย 4

- ที่ตั้ง 4 37 ซอยลาดพร้าว - วังหิน 30 ถนนลาดพร้าว - วังหิน เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ
- วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา เวลา 07.00 - 21.00 น. เฉพาะวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดให้ขึ้นชมชั้นบน และชั้นใต้ดิน
- 0 2539 6228
- ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ลงที่สถานีโชคชัย 4 ต่อรถแท็กซี่ หรือ รถสองแถว มาลงที่หน้าตำหนักได้เลย ตำหนักตั้งอยู่ที่ โชคชัย 4 แยก 39 เข้าซอยไปเพียงนิดเดียว ก็จะได้เห็นเจดีย์เงินสูงใหญ่สีน้ำตาลแดงขัดเด่นเป็นสง่า

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยาง



Chop Chop Cookshop

การกลับมาของอาหารเอกลักษณ์เยาวราช



DRUNKEN MUSSELS



CHOP CHOP SPICED COFFEE & TEA

“เยาวราช” ถนนสายเศรษฐกิจที่มีตึกรามบ้านช่อง ผู้คน รถราคับคั่ง และของอร่อยขึ้นชื่อเต็มสองฟ้่งถนน นึกอยากกินอะไร ที่นี่มีขายแทบทุกอย่าง ทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นถนนสายที่ไม่เคยหลับ และหนึ่งในเรื่องราวของร้านอาหารระดับตำนานตั้งแต่เมื่อประมาณยุค 30-70 ที่นี่เคยมีร้านแนวก๊วยช้อปอันเป็นสไตล์ของอาหารตะวันตก อาหารจีน และอาหารไทย ที่ปรุงโดยพ่อครัวชาวจีนไหหลำเป็นส่วนใหญ่ ใช้เทคนิคการปรุงจากเครื่องปรุงเก่าที่หาได้ในเมืองไทย โดยเทียบเคียงให้คล้ายกับเครื่องปรุงของตะวันตก และปรับปรุงรสชาติให้จัดจ้านถูกปากถูกใจคนไทยจนกลายเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของร้านอาหารแนวนี้ อีกทั้งยังมีการเสิร์ฟแบบเป็นคอร์ส คือ เริ่มด้วยเวลคัมดริงค์ แล้วเสิร์ฟเมนูเรียกน้ำย่อย ตามด้วยอาหารจานหลัก ปิดท้ายด้วยของหวาน และชาคาเฟ่ ตามอย่างทางตะวันตก แต่เป็นรสชาติแนวอาหารเอเชียที่คนรักเครื่องเทศต้องเลิฟ ๆ

ร้าน Chop Chop Cookshop โดย เชฟเดวิด ทอมป์สัน และทีมงาน ผู้ชำนาญการในด้านอาหารวินเทจ เห็นพ้องต้องกันว่าควรเจาะเวลาย้อนอดีต ฟิ้นฟูร้านอาหารแนวก๊วยช้อปที่เคยได้รับความนิยมสูง แต่เกือบจะเลือนหายไปจากกรุงเทพฯ ให้กลับฟื้นคืนชีวิตชีวาอีกครั้ง จึงเลือกเอาหัวมุมถนนมังกรที่ติดกับถนนเยาวราช อันเป็นร้านทองเก่ามาตีไซน์ใหม่ให้วิบวับในนามอาคาร Goldsmith

แรกเข้าไปเราได้รับการเสิร์ฟ **CHOP CHOP SPICED COFFEE & TEA** เครื่องดื่มสายเซ็กซี่ของที่นี่ เป็นชาซีลอนผสมกับกาแฟอ่อน ๆ ใส่นม หวานน้อย มีรสและกลิ่นเครื่องเทศแนวอะเมซ อกรหวาน ฯลฯ แบบชาอาหรับ ซาอินเดีย ประมาณนั้น เราเลือกแบบร้อน เพื่อนเลือกแบบใส่น้ำแข็ง ชิมดูแล้วอร่อยไม่แพ้กัน แล้วเมนูเรียกน้ำย่อยก็ตามมาติด ๆ พร้อมกันอีก 3 จาน **DEVIL ON HORSEBACK** เป็นลูกพรุณพันเบตคอน สอดไส้ด้วยตับไก่และอัลมอนต์ ราดเหล้ารัมเซอริร์รสชาติครบ เปรี้ยว เค็ม หวาน และอูมามิ **DRUNKEN MUSSELS** หรือ



DEVIL ON HORSEBACK

STIR-FRIED BEEF WITH OYSTER SAUCE



หอยแมลงภู่มัดซีเมานะในซอสค็อกเทล แต่รสชาติไปทางแนว ผัดข้าผัดคิง อออยไปอีกแบบ ไม่เหมือนผัดซีเมาทัวไปที่รสชาติ คล้ายผัดกะเพรา **AVOCADO ON SILKEN BEANCURD** อะโวคาโดหนึ่งเต้าหู้อ่อน ในซอสมิโซะ โรยกระเทียมเจียว ผักชี **BUTTERED PRAWNS** คือ กุ้งผัดเนยในซีอิ้วและพริกไทย เสดวน ได้กลิ่นอบเชยชัดแนวพะโล้ผัดแห้ง หวาน ๆ เค็ม ๆ หัวกุ้ง และเปลือกกุ้งนึ่งทานได้ทั้งตัว **STIR-FRIED BEEF WITH OYSTER SAUCE** เนื้อผัดซอสหอยนางรม ใส่หอมใหญ่ และเครื่องเทศหลากหลายชนิด ทานคู่กับพริกหยวกย่าง โรยใบยี่ห่วย เมนูนี้คนรักเนื้อบอกสุดยอดกันทุกราย

สำหรับในส่วนของเมนูข้างเคียงที่ทานกับจานหลักที่น่าสนใจมี **SUGAR SNAP PEA SALAD** สลัดถั่วลันเตา ประดับด้วย น้ำตาล เนย นม พริกเผา ปาปริก้ารวมควิน รสชาติจานนี้เป็นยุโรปมาก ออกไปทางสลัดกรีกน้ำมันมะกอก **CHOP CHOP MASH** เป็นมันฝรั่งบดกับหัวไชเท้าและเครื่องเทศต่าง ๆ จากนั้นก็เอาไปผัดให้มีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อมอร่อยดี มี **EXTRA BREAD** เป็นขนมปังทาเนยฉ่ำ ๆ ไว้ทานแทนข้าวด้วย ที่นี้ก็มีมาถึงของหวาน **GINGER MILK CURD WITH MACADAMIA TUILLE** นม น้ำขิงผสมแมคคาเดเมีย วิธีทานให้เอาแบ่งกรอบบาง ๆ รสชาติคล้ายของม้วนผสมคุกกี้มาหนึ่งคำ ตักนม น้ำขิงราด 1 ช้อน แล้วใส่ปาก ท้ามนมน้ำขิงในแก้วนะคะ เพราะเค้าเสิร์ฟมาให้มีสภาพคล้ายเต้าหู้ยี้ ถ้าคนแล้วมันจะละลายกลายเป็นน้ำไปหมด **PINK PINEAPPLE FLUFF** เป็นครีมฟูของสับปะรดหวาน ๆ มัน ๆ ท็อปหน้าด้วยเชอร์รี่หมักเหล้ารัม และอัลมอนด์ ออ่อยแน่ แต่เหล้ารัมแรงนิดนึงนะคะ ใครคออ่อนอาจแอบเมา เบา ๆ ได้ อิ่มแล้ว จิบชา **CHOP CHOP SPICED COFFEE & TEA** ล้างปากอีกที มื้อนี้จบพิธีกรรมคะ ท่านสามารถมาทานแบบจานเดียว สั่งเดี่ยว ๆ ได้ โดยไม่ต้องเข้าคอร์สแบบเราก็ได้ เลือกเมนูอื่น ๆ ได้ตามชอบใจเลย



SUGAR SNAP PEA SALAD



CHOP CHOP MASH



EXTRA BREAD



PINK PINEAPPLE FLUFF



GINGER MILK CURD WITH MACADAMIA TUILLE

เกือบลืมบอกไปว่า ระหว่างที่รออาหารมาเสิร์ฟเราก็ไปเลือกทองเส้นใหญ่ ๆ ที่แขวนไว้บนบอร์ดด้านหลังร้าน มาใส่เชลฟ์ลงโซเซียลเล่นขำ ๆ กันได้ ทางร้านจัดไว้แต่ละเส้นใหญ่เป้ง ๆ แบบไม่อัน แล้วมานั่งทานวางมาดเศรษฐกิจทานเสร็จแล้วก็เอาไปแขวนคืนไว้ที่เดิมด้วยนะคะ เค้าให้ใส่แบบหุๆ ถ่ายรูปเล่นไม่ได้แถมแบบเอากลับบ้านได้ *lem*



AVOCADO ON SILKEN BEANCURD



DEVIL ON HORSEBACK



CHOP CHOP COOKSHOP

- 📍 28 ถ.เยาวราช แขวงจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ
- 🕒 เปิด พ. - อา. เวลา 15.00 - 21.30 น.
- ☎ 09 7008 0519
- 📱 chopchopcookshop



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีวัดมังกร ใช้ทางออกที่ 3 เดินข้ามแยกไฟแดงทะเลตลาดมาจนถึงแยกไฟแดงอีกครึ่งบนถนนเยาวราชเส้นหลัก (ปากซอยมีป้ายเยาวราช ซอย 6) ข้ามแยกไฟแดงแล้วเลี้ยวขวา สังเกตร้านทองเล่งหงษ์ ตึกโกลด์สมิท (Chop Chop Cookshop) อยู่ใกล้ ๆ ร้านทองเล่งหงษ์

Health

TEXT : หนูมันนี่

ระวัง! เสี่ยงสุขภาพกายและจิต จาก “โรคติดซีรีส์” (เกินเหตุ)

รู้ไหม? การ ‘Binge-Watch’ หรือดูซีรีส์ติดต่อกันโดยไม่รู้จักรักพัก เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้มากกว่าที่คิด!

Binge-Watch คือการที่เรานั่งดูซีรีส์หรือหนังติดต่อกันหลายตอนแล้วอินกับเนื้อเรื่องจนหยุดดูไม่ได้ ยิ่งเนื้อเรื่องถึงช่วงเข้มข้นหรือตื่นเต้น ก็ยิ่งรู้สึกสนุกและกดดูตอนต่อไปทันทีโดยไม่หยุดพัก สัมผัสสิ่งรอบตัวแม้กระทั่งคนรอบข้าง สำหรับพฤติกรรมที่ถือว่าเข้าข่าย Binge-Watch มีดังนี้

- หยุดดูไม่ได้ ต้องดูติดต่อกันมากกว่า 2-6 ตอน และจะหงุดหงิดถ้ามีอะไรมารบกวน
- มักจะใช้เวลาในการดูนานกว่าที่ตั้งใจไว้ ทั้งวันทั้งคืน จนกินเวลาพักผ่อน
- ส่งผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน
- มักจะนั่งนิ่ง ๆ ขยับร่างกายน้อย จนสุขภาพเสีย



ปัญหาสุขภาพจากการติดซีรีส์เกินเหตุ

- **เกิดปัญหาการนอน** เช่น นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท นอนละเมอ หรือสะดุ้งตื่นกลางดึกแล้วไม่สามารถนอนต่อได้ ส่งผลให้ตื่นมาแล้วรู้สึกอ่อนเพลีย ความคิดและความจำแย่ลง จนส่งผลกับชีวิตประจำวัน
- **สุขภาพร่างกายแย่ลง** การนั่งนิ่งนาน ๆ และสายตาอยู่กับหน้าจอ เสี่ยงทำให้ปวดตา ตาแห้ง และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ โดยเฉพาะหากชอบกินขนมระหว่างดูซีรีส์ ระวังโรคอ้วน เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ-สมอง หรือโรคมะเร็งลำไส้
- **ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต** มีการศึกษาพบว่า การดูซีรีส์ติดต่อกันหลายตอนหรือหลายชั่วโมง อาจเพิ่มความเครียดแทนที่จะลดความเครียด ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ปลีกตัวออกจากสังคม



ดูซีรีส์อย่างไรให้สุขภาพไม่เสีย?

เราสามารถดูซีรีส์ที่ชื่นชอบไปพร้อมกับการป้องกันพฤติกรรม Binge-Watch ได้ ด้วยการ

- จำกัดจำนวนตอนของซีรีส์ในการดูแต่ละครั้ง หรือกำหนดเวลาเริ่มและหยุดดูให้ชัดเจน
- หลังดูจบแต่ละตอน ให้ลุกขึ้นมายืดเหยียด เดินเล่นไปมาในบ้าน หยุดพักสายตาสักหน่อย
- ไม่ควรเปิดซีรีส์ขณะที่กำลังจะนอนหลับ เพราะอาจเสี่ยงทำให้หลับยาก หรือยังยาวไปถึงเช้ามาก ๆ
- ดูร่วมกันหลาย ๆ คน จะได้แชร์ความรู้สึก หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง ช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและจะได้ไม่รู้สึกเหงา

การดูซีรีส์เป็นสิ่งที่สนุกและเป็นวิธีการผ่อนคลายที่ดี แต่เพื่อสุขภาพกายและใจที่ดีในระยะยาว ก็ควรเสพแต่พอดี จบตอนแล้วควรปิด พักผ่อน หรือไปทำกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง

Photo: pexels.com

5 อันดับ “มะเร็งร้าย” ไกลได้เท่าไร ยิ่งดี!

“มะเร็ง” ถือเป็นโรคร้ายที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย และคนทั่วโลก และนี่คือสถิติ 5 มะเร็งร้ายที่พบได้บ่อยในคนไทย

1. มะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี สาเหตุหลักคือ การได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ต่อมแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่ออกซิน รับประทานชาชนิด และพันธุกรรม ส่วนมะเร็งท่อน้ำดี ส่วนใหญ่จะพบในคนที่อายุ 40 ปีขึ้นไป ปัจจัยเสี่ยงมาจาก กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เกิดการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ กรรมพันธุ์ ภาวะท่อน้ำดีอักเสบเรื้อรัง สูบบุหรี่



2. มะเร็งปอด สาเหตุมาจาก สูบบุหรี่ หรือรับควันบุหรี่ เริ่มแรกมักจะมีอาการไอแบบมีเสมหะ หรือไอเป็นเลือด เจ็บหน้าอก หายใจดัง และถึง ความอยากอาหารลดลง

3. มะเร็งเต้านม เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ในต่อมน้ำนมและท่อน้ำนม มีหลายปัจจัย เช่น กรรมพันธุ์ อายุ มีประจำเดือนตอนอายุน้อย ๆ หรือหมดประจำเดือนช้ากว่าปกติ

4. มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก เกิดขึ้นได้กับทุกวัยโดยเฉพาะคนทำงาน อาการที่พบบ่อย เช่น อุจจาระมีเลือดปน น้ำหนักลด ลำไส้อักเสบเรื้อรัง สาเหตุหลักคือ มีภาวะอ้วนหรือเป็นโรคอ้วน สูบบุหรี่ ต่อมแอลกอฮอล์ คนในครอบครัวเคยเป็นมะเร็ง ชอบกินเนื้อแดงหรืออาหารแปรรูป

5. มะเร็งปากมดลูก มักพบในผู้หญิงช่วงอายุ 30-70 ปี มีสาเหตุหลัก ๆ คือ เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์

ด้วยสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสารพิษและมลภาวะ ทำให้คนไทยป่วยเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นประมาณ 140,000 คนในแต่ละปี โดย 1 ใน 3 ของผู้ป่วยจะเสียชีวิต ดังนั้น เราจึงควรหมั่นดูแลสุขภาพของตัวเองกันอยู่เสมอ

Photo: pexels.com



“สายขวด” ระวัง! ยิ่งนวดยิ่งปวด ถึงขั้น “สู้ชีวิต” ได้

เวลาที่รู้สึกปวดเมื่อยแล้วไปนวด เมื่อคนนวดกดคลึง แค้นโดนจุดคุณอาจจะรู้สึกดี แต่ก็มีหลายคนอาจจะมีการปวดมากขึ้นหลังนวด เช่น ปวด บวม แดง และร้อน ซึ่งเป็นอาการของกล้ามเนื้ออักเสบ

การที่เรารักษาโดยการไปนวด อาจจะเป็นการรักษาที่ปลายเหตุเท่านั้น มันมักจะดีขึ้นชั่วคราวชั่วคราว และอาจจะไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของการปวดเกิดจากอะไร ข้อควรระวังอีกอย่างคือจะต้องไม่นวดในช่วงที่กล้ามเนื้ออักเสบเพราะจะทำให้อาการต่าง ๆ แย่ลงกว่าเดิม เนื่องจากเวลากล้ามเนื้ออักเสบ เส้นเลือดฝอยและเส้นใยกล้ามเนื้อภายในบางส่วนเกิดการฉีกขาด กรณีต้องการนวดเพื่อผ่อนคลาย สามารถไปร้านนวดธรรมชาติที่ สบส. (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข) ออกมามาตรฐานให้ได้ แต่หากจะนวดเพื่อรักษาต้องเข้าสถานพยาบาลแพทย์แผนไทย หากเลือกรักษาผิดที่อาจเกิดผลกระทบ ฟกช้ำ หนักกว่านั้นคือกระดูกหัก ร้ายแรงที่สุดคือล้มเลือดอุดตัน ถึงขั้นพิการอัมพาต และเสียชีวิตได้

Photo: pexels.com

Did You Know?

แขม่วพุงบ่อย เสี่ยงอวัยวะพัง!

ศ.นพ.อดัม เทย์เลอร์ แห่งเว็บไซต์วิชาการ The Conversation สหราชอาณาจักร เปิดเผยว่าการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องมาก ๆ เพื่อให้มีทรวดทรงช่วงกลางลำตัวคอดกิ่วสวยงาม มีกล้ามเนื้อซิกซ์แพ็ค และมีส่วนเว้าส่วนโค้ง อาจสร้างความเสียหายต่อกล้ามเนื้อและโครงสร้างผนังหน้าท้อง โดยจะเกิดเป็นรอยพับบริเวณกลางท้อง และอาจเกิดความเสียหายต่ออวัยวะภายในได้หากไม่รีบทำการรักษา!

นอกจากนี้ การฝึกแขม่วพุงมาก ๆ ยังเป็นสาเหตุของอาการปวดกล้ามเนื้อหลังและต้นคอ เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นเพื่อให้ส่วนตัวคงที่และสมดุลเมื่อหน้าท้องอยู่ในสภาพตึงเครียด และยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ เนื่องจากพื้นที่ส่วนลำตัวหดแคบลง ทำให้แรงดันในช่องอกเพิ่มขึ้น โดยแรงดันนี้จะทำให้กะบังลมหย่อนตัวลงมาได้ไม่สุด จนหายใจเข้าลำบาก ทำให้เหนื่อยง่ายเพราะปริมาณออกซิเจนในเลือดต่ำ และที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดก็คือ การแขม่วพุงยังสามารถส่งผลกระทบต่ออวัยวะเชิงกราน กระเพาะปัสสาวะ และมดลูก ทำให้เราประสบปัญหาไม่สามารถกลั้นการขับถ่าย ปัสสาวะเล็ด และมดลูกหย่อนได้ ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้อยู่แล้ว การแขม่วพุงจะยิ่งทำให้อาการรุนแรงมากขึ้นอีก

อย่างไรก็ตาม กลุ่มอาการนี้สามารถรักษาได้ด้วยการบำบัดกายภาพ รวมถึงการฝึกกล้ามเนื้อบริเวณแกนกลาง เช่น การทำท่าแพลงก์ (Plank) หรือท่าสะพาน (Bridge) นอกจากนี้ การฝึกโยคะและพิลาทีสก็ช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ดีเช่นกัน [Learn](#)

Photo: pexels.com



Hair Talk

“สิวน้ำออก”

ปัญหาหนักอก พาให้หนักใจ

สิบบริเวณหน้าอกมักเกิดขึ้นได้จากกรรมพันธุ์ นักร้อง และคนที่ชอบออกกำลังกาย ผู้ที่มีเหงื่อออกมาก และอาบน้ำทำความสะอาดไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่ทำให้แบคทีเรียต่าง ๆ เกิดอุดตันในรูขุมขน ทำให้เกิดเป็นสิว อีกทั้งความเครียด การตั้งครรภ์ การแตกเนื้อหนุ่ม แดงเนื้อสาว หรือการใช้ยาเสริมฮอร์โมน เช่น ยาคุมกำเนิด ล้วนมีส่วนทำให้เกิดสิบบริเวณหน้าอกและส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย



ผู้ที่มีสิบบริเวณหน้าอกอาจลองใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยแก้ปัญหาสิวได้ สามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์รักษาสิวสำหรับใบหน้าร่วมกันได้เช่นกัน ส่วนผสมหลัก ๆ ที่ควรมองหา เช่น กรดซาลิซิลิก (Salicylic Acid) เบนโซอิลเพอร์ออกไซด์ (Benzoyl Peroxide) และ Tea Tree Oil อยากรู้จักตาม เพื่อความปลอดภัย ควรใช้ตามฉลากผลิตภัณฑ์อย่างเคร่งครัด และควรทดสอบการแพ้ก่อนด้วยการทาผลิตภัณฑ์ที่แขนและคอการภายใน 24 ชั่วโมง ว่ามีอาการผื่นคันใด ๆ หรือไม่

Photo: pexels.com

ผมสวยสะบัด

ต้องจัดด้วยแกนม้วนไซส์ไหนดี?

อยากลองซื้อแกนม้วนผมไฟฟ้ามาใช้เอง ไม่ต้องพึ่งซาลอน แต่ไม่แน่ใจว่าจะต้องเลือกแกนม้วนไซส์ไหน ถึงจะได้ลอนแบบที่คิดเรามีคำตอบ

● **แกนม้วนขนาด 19 mm.** จะได้ลอนผมแบบแน่น ๆ เกือบเล็กสาวผมสั้นทำลอนไซส์นี้แล้วดีงามมากให้ความรู้สึกเซ็กซี่นิด ๆ อาร์ต ๆ สบายผอมยัง Mix & Match ลุคใหม่ ๆ ได้อีก

● **แกนม้วนขนาด 28 mm.** ไซส์ประมาณนี้จะให้ลอนแน่นระดับปานกลางช่วยเพิ่มวอลลุ่มให้ผมดูมีมิติ และยังเป็นลอนแบบที่สามารถจะเลือกใช้เป็นที่ทรงผมสำหรับออกงานได้ด้วย

● **แกนม้วนขนาด 32 mm.** แกนไซส์นี้เราจะได้ลอนที่ใหญ่แต่ไม่แน่นมากให้ความรู้สึกสบาย ๆ สำหรับสาวผมยาวสามารถตัดแค่ช่วงกลางถึงปลายผมก็จะให้ความรู้สึกนุ่มนวล เหมาะกับสาวหวานมาก ๆ

● **แกนม้วนขนาด 38 mm.** แกนไซส์ใหญ่ เราจะได้ลอนผมแบบคลาย ๆ ดูเป็นธรรมชาติ เหมาะกับสาว ๆ ที่ไม่ต้องการเล่นใหญ่อะไรมาก แต่อยากได้ลุคผมดูมีลูกเล่นเพิ่มอีกนิดหน่อย

ที่สำคัญที่สุด...จะลอนแบบไหน สวยหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความมั่นใจของเรา!

Photo: pexels.com, freepik.com



Dolly Eyes แต่งตาอลลิ่วยาสี สไตล์ไอโดอลเกาหลี

Makeup Trend

เทรนด์แต่งตาอลลิ่วยาสี หรือใต้ตาบวม ๆ ตูย ๆ เล็กน้อยเวลายิ้ม สไตล์สาวเกาหลี เป็นการแต่งตาที่ช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนโยน ดวงตาดูกลมโตและสดชื่น เหมาะสำหรับสาว ๆ สายแสบที่ต้องการเพิ่มความสวยงามให้ดวงตา นอกจากการทาทายแชนโดว์แต่งแต้มสีส้มตามปกติ ขั้นตอนง่าย ๆ เริ่มจาก



1. **สร้างเงาดอลลิ่วยาสี** การแรเงาด้วยเจลไลเนอร์หรืออายแชโดว์สีน้ำตาลธรรมชาติเพื่อสร้างมิติโดยเน้นตรงจุดใต้ตา เริ่มจากการหยีตาเล็กน้อยเพื่อให้เกิดจุดใต้ตา ลากเส้นจากหัวตาไปที่หางตาล่าง และเกลี่ยให้ฟุ้งดูเป็นธรรมชาติมากที่สุด แต่ต้องระวังน้ำหนักมือเพื่อไม่ให้ดูเป็นแพนด้ามากเกินไป

2. **เพิ่มความสว่างจุดใต้ตา** ใช้ดินสอ หรืออายแชโดว์สีเนื้อเพื่อเพิ่มความสว่างมาระบายที่ช่องว่างตรงจุดใต้ตา เพื่อให้ดอลลีอายดูเด่นขึ้นมาและดูมีมิติมากขึ้น การไฮไลท์ดวงตาก็ทำให้เราดูเด็กกลงด้วย และยังทำให้ลุคของเราดูหวานและมีความซื่ออ่อนมากขึ้น

3. **รับวารสร้างมิติ** ขั้นตอนสุดท้าย เพิ่มประกายวิบวิบฉ่ำวาวด้วยกลิตเตอร์ หรือชิมเมอร์ จะเป็นอายแชโดว์แบบฝุ่นหรือกลิตเตอร์แบบแท่งก็ได้ ทาทับบลงไปที่ดอลลีอายส์หรือใต้ตาดูย ๆ ที่เราวาดไว้ ช่วยเพิ่มมิติ เล่นแสงวิ้ง ๆ ให้ดวงตาดูมีเสน่ห์ยิ่งขึ้น *Love*

Photo: glam.com, koreaboo.com

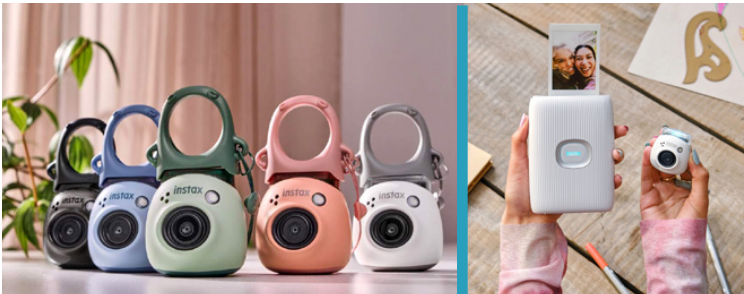


ที่ชาร์จไร้สาย พร้อมพัฒนาประสิทธิภาพความร้อน

CyroBoost อีกหนึ่งเทคโนโลยีชาร์จไร้สายไร้สายไร้สายไร้สาย ช่วยแก้ปัญหาเดิม ๆ ที่เคยชาร์จไร้สายแล้วเครื่องร้อน แบนตา เสื่อมไว โดย CyroBoost ได้ถูกพัฒนามาให้ใช้พัฒนาช่วยระบายความร้อน CyroBoost ถือเป็นเทคโนโลยีการชาร์จไร้สายใหม่ล่าสุดจาก ESR พัฒนามาให้ทำงานควบคู่กับ MagSafe ของ Apple ที่สามารถล็อกโทรศัพท์ให้อยู่ในตำแหน่งชาร์จได้ และทำการออกแบบใหม่เพื่อให้การชาร์จไร้สายนั้นปลอดภัยและใช้งานได้อย่างยิ่งขึ้น

ดีไซน์ตอบโจทย์ด้วยการเสริมพัดลมภายใน ช่วยระบายความร้อน ช่วยให้โทรศัพท์ไม่ร้อนแม้ชาร์จด้วยระบบชาร์จเร็ว ขณะที่แบตเตอรี่จะไม่ร้อนเกินไป และช่วยเพิ่มอายุการใช้งานแบตเตอรี่ ยาวนานขึ้น โดยที่ชาร์จดังกล่าวสามารถใช้งานได้ทั้งที่บ้านและในรถยนต์ โดยมีกำลังไฟ 15 วัตต์ ช่วยให้ชาร์จได้เร็ว และลดข้อจำกัดของ iPhone ที่มักหยุดชาร์จแบตเตอรี่หากเครื่องร้อนเกินไป เพราะการชาร์จ CyroBoost มีระบบระบายความร้อนมาให้ในตัวจึงทำให้การชาร์จทำได้ดีและสมบูรณ์แบบกว่าการชาร์จไร้สายทั่วไป

Photo: appleinsider.com



กล้องน้องใหม่ ซิสซีวี แต่แจ๋ว!

'INSTAX Pal' กล้องน้องใหม่ล่าสุดจากตระกูล INSTAX จากฟูจิฟิล์ม ขนาดปึกปิ๊กเล็กกะทัดรัด ร่วมเดินทางไปเก็บทุกโมเมนต์สนุก ๆ ได้ทุกที่ด้วยขนาดเล็กจิ๋ว หนักเพียง 41 กรัม มาพร้อมกับฟิล์มมินิแบบใหม่ 'Soft Lavender' ในสีม่วงลาเวนเดอร์แสนนุ่มนวล สามารถส่งงานไปที่เครื่องพิมพ์ภาพฟิล์มได้จากสมาร์ตโฟน ตอบโจทย์การใช้งานของกลุ่มคนรุ่นใหม่ไปจนถึงผู้ใหญ่ที่ชื่นชอบการถ่ายรูป

ไฮไลท์อยู่ที่ วงแหวนอเนกประสงค์ (Multi-Function Ring) ช่วยให้หยิบจับได้สะดวก ไม่หลุดมือ และยังทำหน้าที่เป็นช่องมองภาพ (Viewfinder) ที่ช่วยหาจุดโฟกัส และเป็นขาตั้งกล้องในตัวได้ด้วย รองรับการถ่ายภาพและการพิมพ์ 3 รูปแบบ ทั้ง mini, SQUARE และ WIDE สามารถส่งภาพที่ถ่ายจากกล้องไปยังแอปที่ใช้ร่วมกันโดยอัตโนมัติ ช่วยสร้างเซอร์ไพรส์สนุก ๆ กับเพื่อน ๆ เวลาเก็บโมเมนต์ที่เผลอได้เป็นอย่างดี

ตัวกล้องมีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออนในตัว สามารถถ่ายรูปได้ประมาณ 240 รูปต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง มีให้เลือก 5 สี ได้แก่ สีขาว Milky White, สีชมพู Powder Pink, สีฟ้า Lavender Blue, สีเขียว Pistachio Green และสีดำ Gem Black ในราคาประมาณ 7,000 บาท

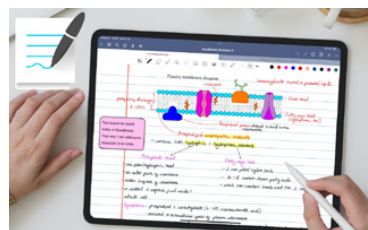
Photo: appdisqus.com, biztalknews.com

พลิกโฉมมิติใหม่ของการจดโน้ต

Goodnote 6 อัปเดตใหม่ทำอะไรได้เพียบ!

แอปจดโน้ตยอดนิยมอัปเดตเป็นเวอร์ชันล่าสุด ไฮไลท์รอบนี้อยู่ตรงที่ใช้ AI เข้ามาช่วยเปิดประสบการณ์จดโน้ตให้ดีขึ้น ง่ายขึ้น และสะดวกขึ้นกว่าเดิม ด้วยรูปแบบฟีเจอร์ใหม่ อาทิ ปรับดีไซน์ UI ใหม่ดูเฟรนด์ลิ่งขึ้น

ลายเส้นดูน่ารักขึ้น มีความเป็นภาพวาดมากขึ้น สามารถปรับแต่งเทมเพลตสมุดโน้ตได้เอง ปรับ interface หมวดยการทำงานไว้ด้านบน มีฟีเจอร์ตัดเสียงรบกวน เลิกสปี และไอคอนตอนสร้างโฟลเดอร์ได้ ตรวจสอบการสะกดคำ (Spelling Check) เต็มคำอัตโนมัติ (Word Complete) ตรวจสอบความถูกต้องในการคิดคำนวณ (AI Math Assistance) ลบข้อความ หรือคำผิดอัตโนมัติ รวมทั้งให้ AI ช่วยทำงาน (AI Typing) เช่น การแก้ไขการถอดความ หรือการทำให้ประโยคสั้นลงหรือยาวขึ้น



อย่างไรก็ตาม เนื่องจาก Goodnotes อัปเดตจากเวอร์ชัน 5 เป็น Goodnotes 6 จึงมาพร้อมค่าใช้จ่ายใหม่ ตัวแอปยังสามารถ

ดาวน์โหลดใช้งานได้ฟรีทั้ง iOS, iPadOS และ macOS โดยเวอร์ชันฟรีใช้งานได้สูงสุด 3 โน้ตบุ๊ก สามารถเลือกอัปเดตได้สองแบบคือ จ่ายรายปี 279 บาทต่อปี หรือจ่ายครั้งเดียว 769 บาท

Photo: beingpaperless.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริต เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในเดือนนี้เป็นช่วงของการคิดและตัดสินใจ อยากทดลองทำอะไรใหม่ ๆ อยู่ในช่วงการนำเสนอ **การงาน** ค่อนข้างเยอะจุกจิก เพราะต้องใส่ใจค่อนข้างมาก และมีคนคอยติดตามทวงถามงานตลอด **การเงิน** มีโอกาสจะได้ปรับเงินเดือนขึ้น มีเกณฑ์ใช้จ่ายกับเรื่องของการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสด ยังคงศึกษาคู่ใจกันไปก่อน คนมีคู่ ปรึกษาหารือพูดคุยกันมากขึ้นกว่าเดิม มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** เคื่องตา ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง ปวดเข่า



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ให้ระมัดระวังเรื่องของการอารมณ์ ทำอะไรอย่าใจร้อน มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน **การงาน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน งานที่ทำต้องใช้ความละเอียดรอบคอบ แต่ก็ไม่ต้องเครียดจนเกินไปเพราะอาจทำให้เสียสุขภาพได้ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการกิน ของใช้ งานเลี้ยงต่าง ๆ หรือใช้จ่ายเรื่องพาหนะ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ มองไปในทิศทางเดียวกัน หรือชอบอะไรเหมือนกัน คนมีคู่ชักชวนกันไปทำบุญไหว้พระ **สุขภาพ** ปวดหัว ไมเกรน จุกเสียดแน่นท้อง เหน็บชาที่ขา



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

มีเกณฑ์ของการออกรถใหม่ ไปท่องเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัดกับครอบครัว หรือไปเป็นหมู่คณะ **การงาน** มีแต่คนเข้ามาขอความช่วยเหลือ หรือขอคำปรึกษา มีโอกาสควรเข้าพบผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อขอคำปรึกษา แล้วจะดี **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการความสุขความงาม หรืออยากเสริมความงาม การเงินอยู่ในช่วงที่ลุยด้วยตัวเองแล้วจะสำเร็จ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่ง เป็นช่วงที่มีเสน่ห์ คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ มีแก๊สในช่องท้อง นอนไม่ค่อยหลับ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง เดือนนี้ค่อนข้างมีเสน่ห์ มีความโดดเด่น และมีเกณฑ์เรื่องของการสังหาริมทรัพย์ **การงาน** จะได้รับรางวัลมาช่วยเหลือผู้หลักผู้ใหญ่เมตตา แต่ก็ยังไม่มีความพอใจภายในเดือนนี้ **การเงิน** ใช้จ่ายในเรื่องของการเดินทาง หรือเกี่ยวข้องกับยานพาหนะ มีผู้ใหญ่อุปถัมภ์ คำขายออนไลน์จะดีมาก **ความรัก** คนโสดยังไม่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ครอบครัวยุ่น **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไปอาจทำให้ตาพร่ามัวได้ อาการเหน็บชาที่ขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ระวังปัญหาจากคนรอบข้าง หรือบริวารจะนำปัญหามาให้ มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล **การงาน** เป็นช่วงการเริ่มทำโปรเจกต์ใหม่ ๆ หรือได้งานใหม่ บางท่านงานค่อนข้างจะล้นมือ หรือเป็นคนที่ทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่ให้ความเมตตา ช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ คำขายออนไลน์กับเพศหญิงจะดีมาก **ความรัก** คนโสดจะมีคนชวนไปไหว้พระทำบุญ หรือไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ คนมีคู่อาจมีการจัดงานมงคล **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ได้รับของขวัญของฝากจากคนอายุน้อยกว่า อายุกไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกล **การงาน** มีเกณฑ์เรื่องของการสัญญาเอกสารต่าง ๆ หรือได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ ในเดือนนี้ค่อนข้างจะโดดเด่นในเรื่องของงาน **การเงิน** เดือนนี้ทำอะไรเป็นเงินเป็นทอง แต่ให้ระวังจะมีคนมาขอหยิบยืมแล้วจะมีปัญหาตามมาภายหลัง ควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสดอาจได้คู่ต่างวัยเป็นคู่อุปถัมภ์ คนมีคู่เข้าอกเข้าใจกันดี คอยส่งเสริมกัน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีโครงการอยากทำอะไรใหม่ ๆ มีเกณฑ์ได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือการนำเสนอสิ่งใหม่ ๆ **การงาน** มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน ช่วงนี้ต้องลุยไปคนเดียว หรือเป็นผู้นำแล้วจะดี ได้บริวารคอยสนับสนุน **การเงิน** ให้ระมัดระวังการใช้จ่ายในช่วงนี้ แต่ก็จะมีเงินเข้ามาตลอด หยิบจับอะไรเป็นเงินเป็นทอง แต่ก็ควรเก็บออมไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินด้วย **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยใหม่ ๆ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการลงทุนหุ้นส่วนกับคนรัก **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามข้อ หัวอืด ท้องอืด



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง ช่วงนี้ทำอะไรต้องลุยไปคนเดียวก่อน หรือลงมือทำไปก่อนแล้วจะดี **การงาน** มีงานเข้ามามากกว่าหนึ่งงาน ถ้างานที่เกี่ยวข้องกับคนต่างชาติจะดีมาก เป็นช่วงที่มีคนให้ความสนใจค่อนข้างมาก **การเงิน** หยิบจับอะไรก็เป็นเงินเป็นทอง ท่านที่ทำเกี่ยวกับของกินอาหารเสริมจะดีมาก ใช้จ่ายกับเรื่องของการบริวารหรือคนในครอบครัว **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจใคร หรือยังไม่เลือกใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** เคื่องตา ตาอักเสบ ท้องอืดจุกเสียด ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

เป็นช่วงที่ต้องเรียนรู้เรื่องอะไรใหม่ ๆ ให้ระวังเรื่องคำพูดเพราะอาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้างหรือบริวารได้ **การงาน** เอกสารสัญญาควรตรวจสอบให้ละเอียดรอบคอบ มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน **การเงิน** ใช้จ่ายกับคนในครอบครัว มีเกณฑ์ได้รับเงินจากทางไกล ติดต่อกับทางไกลจะดี มีเกณฑ์ลงทุนใหม่ ๆ **ความรัก** คนโสดยังโสดต่อไป คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะติดเรื่องงาน **สุขภาพ** คออักเสบ เจ็บคอ ไม่ควรกินอาหารรสจัดเพราะอาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับช่องท้อง



ราศีเมษ 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้เป็นเดือนที่ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ อาจมีความลังเลในเรื่องของการตัดสินใจ **การงาน** เกี่ยวกับเรื่องของการงานต้องฟังหูไว้หู พิจารณาให้ดี อย่าเพิ่งเชื่ออะไรง่าย ๆ เพราะอาจถูกหลอกได้ **การเงิน** มีโชคมีลาภ มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ หรือออกรถใหม่ **ความรัก** คนโสดมีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ คนรักไม่ค่อยมีเวลาให้ เพราะยุ่งกับเรื่องงาน **สุขภาพ** ระบบการย่อยไม่ค่อยดี สายตามีปัญหา



ราศีมถุภ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ช่วงเดือนนี้มีเรื่องของการเปลี่ยนแปลง มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล และเอกสารสัญญาต่าง ๆ **การงาน** บางท่านจะได้งานใหม่ หรือเริ่มโปรเจกต์งานใหม่ ๆ อาจมีปัญหาจุกจิกเรื่องของการบริวารลูกน้อง **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ คำขายออนไลน์จะดีมาก ผ่านช่วงกลางเดือนไปแล้ว การเงินจะดีขึ้นต่อเนื่อง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ หรือได้คนคุยใหม่ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี หรือชักชวนกันทำธุรกิจ **สุขภาพ** เจ็บคอ คออักเสบ อาการเหน็บชาที่ขา



ราศีเมษ 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้เป็นเดือนของความมีเสน่ห์ มีแต่คนอยากเข้ามา จะได้รับของขวัญของฝาก **การงาน** มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปสัมมนาต่างจังหวัด เป็นเดือนที่ไม่ค่อยเครียด สบาย ๆ **การเงิน** มีเกณฑ์ซัพซาย ได้เงินพิเศษจากผู้ใหญ่จากความเอ็นดู แต่ก็มีรายจ่ายยับยั้งเยอะ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาทักหา หรือติดต่อมาค่อนข้างมาก คนมีคู่ช่วงนี้คนรักจู้จิก ทำอะไรไม่ค่อยถูกใจ **สุขภาพ** นอนไม่หลับ ความเครียดวิตกกังวล ปวดเมื่อยข้อเข่า **com**



ข้อมูลข่าวสาร... ที่ไม่ต้องเปิดเผย

1

ข้อมูลข่าวสาร
ของราชการ
ตามมาตรา 14



ข้อมูลข่าวสารของราชการ
ที่อาจก่อให้เกิดความเสียหาย
ต่อสถาบันพระมหากษัตริย์



<http://www.oic.go.th/infocenter6/603/>

สำหรับข้อมูลข่าวสารที่เปิดเผยได้ของ ส.พ.ม.
สามารถเข้าตรวจสอบได้ตาม QR Code นี้เลยครับ

2

ข้อมูลข่าวสารของราชการ
ตามมาตรา 15 ที่ไม่ต้องเปิดเผย
โดยมีดุลพินิจ ประกอบด้วย



1. ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะก่อให้เกิดความเสียหาย
ต่อความมั่นคงความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ เช่น
เอกสารการขอกู้เงินจาก IMF



4. ข้อมูลข่าวสารที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต
หรือความปลอดภัยของบุคคลหนึ่งบุคคลใด
เช่น คำให้การพยานบุคคล



2. ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้การบังคับใช้กฎหมายเสื่อม
ประสิทธิภาพหรือไม่อาจสำเร็จตามวัตถุประสงค์ได้
เช่น เอกสารการสอบวินัย การไต่สวนข้อเท็จจริงที่
ยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จ



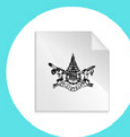
5. ข้อมูลข่าวสารที่เป็นรายงานการแพทย์หรือข้อมูล
ข่าวสารส่วนบุคคล ซึ่งการเปิดเผยจะเป็นการรุกร้า
สิทธิส่วนบุคคลโดยไม่สมควร เช่น ประวัติการรักษา
พยาบาล



3. ข้อมูลข่าวสารที่เป็นความเห็นหรือคำแนะนำ
ภายในหน่วยงานของรัฐ เช่น บันทึกเสนอความ
เห็นของเจ้าหน้าที่เรื่องหนึ่งเรื่องใดต่อผู้บังคับ
บัญชา



6. ข้อมูลข่าวสารที่มีกฎหมายคุ้มครองมิให้เปิดเผย
ต่อผู้ให้มาโดยไม่ประสงค์ให้ทางราชการนำไปเปิดเผย
ต่อผู้อื่น เช่น ข้อมูลการเสียหายเงินได้บุคคลธรรมดา
หรือนิติบุคคล



7. กรณีอื่นตามที่กำหนดในพระราชกฤษฎีกา



การรถไฟแห่งประเทศไทย



@mrtacontactcenter



saraban@mrta.co.th



www.mrta.co.th



0 2716 4044

กระทรวงคมนาคม



X



ART
STORY
BY AUTISTIC THAI



บัตรโดยสารที่ระลึก "7 ปี สายสีม่วง"



Limited Edition

ราคาใบละ

199

บาท



7th Anniversary
M Purple Line

จำหน่าย 7 ส.ค. 66 เป็นต้นไป จนกว่าสินค้าจะหมด
ที่ห้องออกบัตรโดยสาร สถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ทุกสถานี