

แจกฟรี
FREE COPY



DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

NO. 18 | FEBRUARY 2022

สภากาชาดไทย (EU) มีมติยอมรับ
Thailand Digital Health Pass
บน "หมอพร้อม"



LINE Official Account
Add ได้ทั้ง IOS และ Android



WWW.DAD.CO.TH  DAD MAGAZINE

Wisdom of Love ‘ความรัก’ รักของเรา

ธรรมคุ้มครองโลก

“ความรัก” เยียวยาทุกสิ่ง !!!

ประโยคข้างต้นนี้ ถูกพิสูจน์มานับครั้งไม่ถ้วน โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับสารพัดปัญหา ที่รุมเร้าเข้ามาเพื่อทดสอบและท้าทายเรา [อ่านต่อ > 03](#)

“ทำความดี - ละเว้นความชั่ว - ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”
ประโยคข้างต้นนี้ “พุทธศาสนิกชน” แทบจะทุกคน
ล้วนเคยได้ยินและจดจำจนขึ้นใจ เพราะนี่เป็น “หัวใจสำคัญ”
ของ “โอวาทปาติโมกข์” [อ่านต่อ > 03](#)

เปิดรับฟังความคิดเห็น

ร่างพระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ...
และร่างประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม - 20 มีนาคม 2565



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย



www.dla.go.th



0 2241 9000



ท้องถิ่นไทย



Editor's talk

เดือนกุมภาพันธ์ นอกจากจะเป็น “เดือนแห่งความรัก” แล้ว ตามปฏิทินจันทรคติในปีนี้มีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ “วันมาฆบูชา” ด้วย

ถึงแม้ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ต่อโลกของเราอันเนื่องมาจากโควิด-19 แต่ก็มาพร้อมพลังอันยิ่งใหญ่จากความรักของมวลมนุษยชาติที่กำลังหลอมรวมกัน เพื่อก้าวผ่านบทเรียนครั้งยิ่งใหญ่ไปด้วยกัน

ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเปิดกว้างมากยิ่งขึ้น ยังทำให้เราได้เห็น “พลังของความรัก” ในหลากหลายมิติมากยิ่งขึ้น ไม่ได้จำกัดเพียงคนใกล้ชิดในครอบครัว เครือญาติ หรือรักแบบหนุ่มสาวชายหญิงอีกต่อไป

หากแต่เราเห็นความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน เช่นนั้นท่ามกลาง “ความทุกข์” เราจึงได้เห็นแสงสว่างของ “ความหวัง” ถ่ายทอดผ่านดวงตา และนำมาซึ่ง “ความสุข” ประดับประดาไปทั่วทุกแห่ง แม้ว่าเส้นทางแห่งความทุกข์จะยังไม่สิ้นสุดก็ตาม

“ของขวัญ” ที่ล้ำค่าที่สุดในห้วงเวลานี้ที่ทุกคนสามารถให้กันได้อย่างไม่จำกัด จึงย่อมเป็นความรัก ความหวัง และพลังใจ เพื่อก้าวผ่านทุกสถานการณ์ไปด้วยกัน พร้อมกับเชื่อมั่นในความรักระหว่างกัน

ขอร่วมส่งมอบ “ความรัก” และกำลังใจไปถึงทุก ๆ ท่าน ในเดือนที่เต็มไปด้วยพลังแห่งความรักนี้...

กองบรรณาธิการ

เจ้าของ : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เลขที่ 120 อาคารธนพิพัฒน์ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ : 0 2142 2233 , 0 2142 2203 โทรสาร : 0 2143 8889 อีเมล : info@dad.co.th

Executive Visions

สวัสดิ์เดือนกุมภาพันธ์ครับ ท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน ในฉบับนี้ผมอยากนำเรื่องสบาย ๆ มาแชร์ให้อ่าน ในเดือนแห่งความรักครั้งนี้ นั่นก็คือ การฝึกใจให้มีความสุขในทุกวันนี้เอง

ผมได้มีโอกาสรับฟังแนวคิดเรื่อง “สูตรสร้างสุข” จากหนังสือ “Happier, No Matter What” ของ “ดร.ทาล เบน ซาฮาล” อาจารย์สอนวิชาความสุข จากมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ซึ่งช่อง Podcast แอปบรรทัดครึ่ง ได้สรุปมาเล่าให้ฟังว่า

คนคนหนึ่งจะมีความสุขได้ ต้องมี “5 ส่วนผสมสำคัญ” ในการสร้างสุข” นั่นคือ

01 # Spiritual well-being คือการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและอยู่กับปัจจุบัน

“He who has a why to live can bear almost any.” การที่เราใช้ชีวิตแบบมีความหมาย มีคุณค่าและมีเป้าหมาย คนที่รู้ว่าทำไมทำอะไรจะไม่มีความสุขมากกว่าการที่เราทำอะไรบางอย่างไปวัน ๆ

02 # Physical well-being คือการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

การจะมีความสุขได้นั้นขึ้นอยู่กับว่า เรานอนอย่างไร กินอะไร และได้ออกกำลังกายบ้างไหม เพราะจิตใจและร่างกายของเราเป็นหนึ่งเดียวกัน ความเครียด จริง ๆ แล้วไม่ได้เกิดจากแค่สิ่งที่อยู่ในหัวเรา แต่เกิดจากสิ่งที่เราทำด้วย และการจะหายก็ต้องการเวลาฟื้นฟูทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

03 # Intellectual well-being คือการเป็นคนกระหายในการเรียนรู้ กล้าตั้งคำถาม ไม่กลัวที่จะดูโง่และเชื่อว่าตัวเองดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง

5 สูตร แห่งความสุข



“He who asks a question is a fool for ve minutes; he who does not ask a question remains a fool forever.” คนที่ถามคำถามจะเป็นคนโง่เพียงแค่นาที แต่คนที่ไม่ถามจะเป็นคนโง่ตลอดไป

04 # Relational well-being คือ การรักษาความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว เพื่อน หรือแม้กระทั่งคนแปลกหน้า

แล้วเราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีให้ตัวเองมีความสุขได้อย่างไร?

1. Reect - คอยถามและพูดคุยกับตัวเองบ่อย ๆ

2. Listen & Empathize - ฟังและพยายามเข้าใจคนอื่นแบบที่เขาเป็น

3. Find The Way To Say Yes - อย่าพยายามพูดให้คิดต่าง หรือไม่เหมือนคนอื่น

4. Be Kind - อย่าทำให้ผู้อื่นเสียความรู้สึก

5. Take Care of Yourself - มีความสุขกับตัวเองให้ได้ก่อน

05 # Emotional well-being คือการรับรู้ถึงความรู้สึกตัวเอง และบริหารมันได้

เราต้องยอมรับเมื่อมีอารมณ์ด้านลบ และเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีคนอยู่ 2 ประเภทเท่านั้นที่จะไม่รู้สึกเจ็บปวด นั่นคือ คนป่วย สองคือ คนตาย สิ่งสำคัญกว่าคือ เราต้องอนุญาตให้ตัวเองรู้สึก และบริหารมันให้ได้

นี่เป็นเพียงเนื้อหาโดยย่อบางส่วนจากหนังสือ “Happier, No Matter What” ที่ออกมาในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เพื่อแนะนำการใช้ชีวิตให้มีความสุขไม่ว่าในสถานการณ์แบบไหน เป็นอีกหนึ่งเล่มที่จะทำให้มุมมองเราต่อความสุขเปลี่ยนไป ลองไปหาอ่านกันได้รับหรือคอยติดตามอ่าน DAD Magazine ที่เราจะคัดสรรเรื่องดี ๆ แบบนี้ มาเล่าสู่กันฟังทุกเดือนที่ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ

แล้วพบกันใหม่ครับ

Dr. T

WISDOM OF LOVE ‘ความรัก’ รักัษะรา >>

ต่อจากหน้า 01

และไม่เว้นแม้แต่ปัญหาของ “ความรัก” ทุก ๆ ครั้งเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปีเวียนมาบรรจบครบรอบ สิ่งที่เรานึกถึงก็คือ “วันแห่งความรัก” “ความรัก” และ “วันแห่งความรัก” ใน “เดือนแห่งความรัก”

ที่มาพร้อมกับความสมหวัง ความผิดหวัง ดีใจ เสียใจ สุขใจ และทุกข์ใจ

ทั้งหมดนี้หมุนเวียนมาถึง และหมุนเวียนจากไป

บ้างเป็น “สุขนานุกรม” และบ้างก็เป็น “โศกานุกรม”

แต่ไม่ว่าอย่างไรก็เป็น “ความรัก” และไม่ว่าผลของ “ความรัก” จะเป็นเช่นใด “ความรัก” ก็ “เยียวยาทุกสิ่ง”

“ความรัก” งดงามเสมอ โดยเฉพาะกับ “ผู้ที่รู้ค่ารัก”

“ความรัก” งดงามเสมอ โดยเฉพาะถ้าเรา ตั้งสติใคร่ครวญ ทบทวน และสรุปบทเรียน

“ความรัก” นำมาซึ่ง “ความรัก” และ “ความเข้าใจ” ตลอดจนการ “ให้อภัย” ด้วย “ความรัก” ในท้ายที่สุด เพื่อการปล่อยวาง และเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



เดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ ที่เรานึกถึงไม่ได้มีแค่ “วันแห่งความรัก” เดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ ยังมี “วันมาฆบูชา” ซึ่งตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 และถือเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่ได้ชื่อว่า เป็น “วันแห่งความรัก” เช่นกัน

“วันมาฆบูชา” มีความสำคัญคือ เป็นวันที่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จำนวน 1,250 รูป มาเฝ้าพระพุทธองค์ ณ วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ โดยมีได้นัดหมายกัน พระสงฆ์ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์ ผู้ได้อภิญญา 6 และล้วนเป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทา

และในวันนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง “โอวาทปาติโมกข์” ที่มีเนื้อหาโดยสรุปคือ

“ทำความดี-ละเว้นความชั่ว-ทำจิตใจให้บริสุทธิ์”

นี่เป็น “คำสอน” ที่เป็นไปเพื่อป้องกัน และเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากปัญหาอันสะท้อนถึงความปรารถนาของพระพุทธองค์ ที่มุ่งหมายให้ “มนุษยชาติ” ได้ “พ้นทุกข์”

นี่คือ “ความรักที่แท้จริง”

เป็น “ความรัก” อันบริสุทธิ์ ที่มีต่อ “มนุษยชาติ” เพื่อที่จะ “เยียวยาทุกสิ่ง”

“ความรัก” งดงามเสมอ โดยเฉพาะกับ “ผู้ที่รู้ค่ารัก”

“ความรัก” งดงามเสมอ โดยเฉพาะถ้าเราตั้งสติใคร่ครวญ ทบทวน และสรุปบทเรียน

“ความรัก” นำมาซึ่ง “ความรัก” และ “ความเข้าใจ” ตลอดจนการ “ให้อภัย” ด้วย “ความรัก” ในท้ายที่สุด เพื่อการปล่อยวาง และเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

ให้ “ความรัก” เยียวยาเราทั้งหลาย อีกครั้งและอีกครั้งเทอญ !!!

ธรรมคุ้มครองโลก >>

ต่อจากหน้า 01

ที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ใน “วันมาฆบูชา” ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญของ “พระพุทธศาสนา”

แต่จะว่าไปแล้ว นี่คงไม่ใช่แค่ “หลักการสำคัญ” ของ “พระพุทธศาสนา” เท่านั้น

ความจริงก็คือ ทุก ๆ ศาสนา ล้วนมี “หลักการสำคัญ” เช่นเดียวกันนี้

และทุก ๆ ศาสนาก็มุ่งเน้นให้ “มนุษยชาติ” อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หลุดพ้นจากปัญหาทั้งหลายทั้งปวง และหลุดพ้นจากความทุกข์

ทั้งหลายทั้งปวง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”

“ธรรม” คือ “ธรรมชาติ”

“ธรรม” คือ “ธรรมดา”

“ธรรม” คือ “ความจริง”

และความจริงก็คือ “มนุษยชาติ” ควรอยู่

ร่วมกับ “ธรรมชาติ” ด้วย “ความรัก” และ “ความเข้าใจ” ไม่ใช่อยู่ร่วมด้วยการ “ทำร้าย” หรือ “ทำลาย”



เราต่างรู้กันดีว่า “ผล” ทั้งหลาย มีที่มาจาก “เหตุ” ทั้งหลาย

และถ้า “เหตุ” ทั้งหลาย มาจาก “การกระทำ” ของเรา เราก็ย่อมต้องรับ “ผล”

จาก “การกระทำ” ของเรา

เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

ทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ก็คือ “ธรรม” อันเป็น “ธรรมชาติ-ธรรมดา” และเป็น “ความจริง”

และทั้งหลายทั้งปวงที่ว่านี้ ก็อยู่ที่ “เรา” ที่เป็น “ผู้กระทำ”

ความจริงก็คือ “ธรรมย่อมรักษา ผู้ปฏิบัติธรรม”

นี่เช่นเดียวกับหลักการง่าย ๆ อันว่าด้วยการปลูกพืชผลชนิดใด ย่อมได้พืชผลชนิดนั้น

ภายใต้คำจำกัดความโดยสรุปที่ว่า “ทำความดี-ละเว้นความชั่ว-ทำจิตใจให้

บริสุทธิ์”

ความจริงก็คือ เพียงแค่ 2 ประการนี้ ก็อาจเปลี่ยน “เรา” ให้ “กระทำการ” หรือ “หยุดกระทำการ” ได้

หนึ่งคือ “hiri” อันหมายถึง “ความละเอียดใจในการทำบาป”

หนึ่งคือ “โอตตปปะ” อันหมายถึง “ความเกรงกลัวผลของการทำชั่ว”

นี่คือ “ธรรมคุ้มครองโลก” ที่จะเกิดขึ้นได้ จากการ “กระทำการ” หรือ “หยุดกระทำการ” ของ “เรา”

ความจริงก็คือ “โลกที่มีธรรม” ย่อมมี “ธรรมคุ้มครองโลก”

ความจริงก็คือ “ธรรมย่อมรักษา ผู้ปฏิบัติธรรม”

เพื่ออยู่ร่วมกันด้วย “ความรัก” และ “ความเข้าใจ” ไม่ใช่ด้วยการ “ทำร้าย” และ “ทำลาย” กัน...

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

ตักบาตรประจำสัปดาห์ ปี 2565

ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 07.00-09.00 น.

อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ)

บริเวณประตูทางเข้าประตู 6 ชั้น 1

พระสงฆ์จาก วัดสายอำพันอ้อมสาร กรุงเทพฯ

อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)

บริเวณหน้าศูนย์อาหารใกล้ท็อปส์ เดลี่ (Top Daily) ชั้น 1

หรือ บริเวณหน้าศูนย์อาหารใกล้ธนาคารกรุงไทย ชั้น 1

พระสงฆ์จาก วัดศาลาลูก นนทบุรี

🚫

งดกรวดน้ำ

ขอความร่วมมือวันพระห่างทางสังคม 1-2 เมตร

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ☎ 0 2142 2204



ส.ค.ส. พระราชทาน

ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ประธานราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์องค์การ เรืองรัตนอัมพร รองเลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ เป็นผู้เชิญบัตรอวยพร ส.ค.ส. พร้อมสมุดไดอารี่ พระราชทานประจำปี 2565 มอบให้ **ดร.นาฬิกาติภักดิ์ แสงสนิท** กรรมการผู้จัดการ และ **นายวิวัฒน์ อัครปุญญกุล** ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) นับเป็นพระกรุณาธิคุณแก่ชาว ธพส. อย่างหาที่สุดมิได้ ณ อาคารสำนักงาน ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์ กรุงเทพมหานคร



ชื่นชม

ดร.นาฬิกาติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ **นายธีรช สุขสะอาด** และ **นายประนต์ เลิศมีมงคลชัย** รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) เข้าสวัสดีปีใหม่ 2565 **นายอาคม เต็มพิทยาไพสิฐ** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ในการนี้รัฐมนตรีฯ ชื่นชม ธพส. ที่ช่วยเหลือผู้ประกอบการรายย่อยภายใน ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ที่ได้รับผลกระทบด้านรายได้จากการแพร่ระบาดของ COVID-19 และยกระดับมาตรการคัดกรองอย่างเข้มข้นจนเป็นตัวอย่างที่ดีของหน่วยงานภาครัฐ



แสดงความยินดี

ดร.นาฬิกาติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) พร้อมคณะผู้บริหาร เข้าร่วมแสดงความยินดีกับ **นายคณาวุฒิ สิริธีรพันธุ์** เนื่องในโอกาสเข้ารับตำแหน่ง รองอธิบดีกรมธนารักษ์ ณ กรมธนารักษ์ กรุงเทพมหานคร



ส่งสุขปีใหม่

ดร.นาฬิกาติภักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ **นายประนต์ เลิศมีมงคลชัย** รองกรรมการผู้จัดการ และ **นางสาวมลฤดี ชูติมาสกุล** รักษาการผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) เข้าสวัสดีปีใหม่ 2565 **นายอนุชา พิษยนันท์** เลขาธิการสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ณ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร



Kick Off

บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) จัดกิจกรรม “Kick Off Strategy Execution Online 2022” โดย **ดร.นาฬิกาติภักดิ์ แสงสนิท** กรรมการผู้จัดการ ได้สื่อสารเป้าหมาย ทิศทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2565 รวมถึงถ่ายทอดตัวชี้วัดองค์กรแก่ผู้บริหารและพนักงาน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้ไปในทิศทางเดียวกัน สอดคล้องกับเป้าหมายองค์กร



สวัสดีปีใหม่

นางสาวภคพร ช้อนทอง ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารอาคาร บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) พร้อมคณะ เข้าสวัสดีปีใหม่ 2565 **พันตำรวจเอก มารุต สุดหนองบัว** ผู้กำกับสถานีตำรวจนครบาลทุ่งสองห้อง ณ สถานีตำรวจนครบาลทุ่งสองห้อง กรุงเทพมหานคร



รู้รอบ... ระบบระบายอากาศ VENTILATION

ค นจำนวนไม่น้อยทำงานอยู่ในอาคารที่มีระบบทำความร้อน ความเย็น และระบบระบายอากาศ ซึ่งเรียกแบบรวม ๆ ว่า ระบบ HVAC (Heating, Ventilation and Air-Conditioning) ที่ถูกออกแบบมาเพื่อให้อาคารมีอุณหภูมิ ระดับความชื้นที่พอเหมาะ และปราศจากสารในอากาศที่ก่ออันตรายต่อมนุษย์ ในขณะที่ระบบทำความร้อนความเย็นเป็นระบบที่ตรงไปตรงมาตามชื่อคือดำเนินการเพื่อเพิ่มหรือลดความร้อนความเย็น แต่ระบบที่ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญที่จะเป็นตัวตัดสินคุณภาพอากาศภายในอาคาร และเป็นระบบที่มีความซับซ้อนในการดำเนินการและบริหารจัดการก็คือ ระบบระบายอากาศ (Ventilation) นั่นเอง

หลายคนอาจคิดว่าระบบระบายอากาศเป็นเพียงระบบที่ช่วยให้อากาศหมุนเวียนหรือเคลื่อนตัวในอาคาร หรือเป็นแค่ระบบที่นำอากาศภายนอกเข้ามาในอาคารอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่แท้จริงแล้ว ระบบระบายอากาศเป็นกระบวนการที่ผสมผสานระหว่างการเติมอากาศเข้าและการนำอากาศออกจากตัวอาคาร โดยทั่วไปจะเป็นกระบวนการรวมทั้งการนำอากาศเข้าและการผสมระหว่างอากาศภายนอกและภายใน รวมถึงสัดส่วนของการผสม การกระจายอากาศที่ผสมแล้วไปทั่วอาคาร และการนำอากาศภายในบางส่วนออกจากอาคาร

คุณภาพของอากาศภายในอาคารขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของระบบ โดยคุณภาพอากาศจะลดลงหากระบบระบายอากาศไม่สามารถดำเนินงานได้เต็มประสิทธิภาพ เช่น ปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (ก๊าซที่คนปล่อยออกมาจากกระบวนการหายใจ) อาจสะสมในอาคารหากอากาศภายนอกถูกนำเข้ามา

ไม่มากพอ และ/หรือกระจายไม่ทั่วถึง ทั้งนี้ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นหนึ่งในตัววัดมลภาวะทางอากาศภายในอาคารซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกับผู้ใช้อาคาร ไม่ว่าจะเป็น อาการง่วงเหงาหาวนอน อาการปวดหัว ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลง นอกจากนี้ยังมีแหล่งกำเนิดมลภาวะทางอากาศอื่น ๆ ในอากาศ ไม่ว่าจะเป็นแบบเดี่ยวหรือแบบผสมรวมกัน อาทิ คาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ฟORMALดีไฮด์ (HCHO) ฝุ่นภายในบ้าน เกสรดอกไม้ รวมไปถึงแบคทีเรียและเชื้อไวรัสต่าง ๆ ที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ใช้อาคาร การหมุนเวียนอากาศภายในอาคาร จึงมีจุดประสงค์เพื่อถ่ายเทมลพิษเหล่านี้ออกจากห้อง หรือทำให้เบาบางลงโดยอาศัยการออกแบบที่เหมาะสม การบริหารจัดการ และการบำรุงรักษาตามมาตรฐาน เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมและจัดการมลภาวะทางอากาศภายในอาคาร

หากจะพูดถึงคุณภาพอากาศที่ดี ASHRAE (American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers) หรือสมาคมเครื่องทำความร้อน ทำความเย็น & เครื่องปรับอากาศของวิศวกรชาวอเมริกัน ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า คุณภาพอากาศที่ดีในอาคารควรมีปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ไม่เกิน 700 ppm (หรือ 700 ส่วนในล้านส่วน) ซึ่งมีมาตรฐานที่เข้มงวดกว่ามาตรฐานอากาศภายนอกอาคารที่กำหนดไว้ที่ 1,200 ppm อุณหภูมิควรอยู่ในช่วงประมาณ 21-25 องศาเซลเซียส และความชื้นสัมพัทธ์ควรอยู่ระหว่าง 20% ถึง 60% แต่แนะนำว่าควรจะมีค่ามากกว่า 40% ถึงจะป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสในอากาศได้

ข้อดีของการมีคุณภาพอากาศที่ดี คือ (1) ช่วยเพิ่มความสบายของผู้ปฏิบัติงาน ทำให้พนักงานรู้สึกผ่อนคลายในการทำงาน ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้นและมีประสิทธิภาพดีขึ้น (2) เพิ่มประสิทธิภาพ

และประสิทธิผลในการทำงาน แม้ว่า ASHRAE จะกำหนดมาตรฐานให้ระดับ CO2 ต่ำกว่า 700 ppm แต่ผลวิจัยชิ้นหนึ่งจาก Harvard บอกว่า หากสามารถทำให้ระดับ CO2 ต่ำกว่า 600 ppm จะยิ่งทำให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำงานสูงขึ้น ซึ่งก็จะแลกมากับค่าใช้จ่ายในการดำเนินการของระบบระบายอากาศที่สูงขึ้นเช่นกัน (3) ลดระยะเวลาการเจ็บป่วย จากผลการศึกษาของ Lawrence Berkeley National Laboratory พบว่า ระบบระบายอากาศที่ดีทำให้ลดระยะเวลาการเจ็บป่วยลงประมาณ 35% (4) ควบคุมความชื้นสัมพัทธ์ ระบบระบายอากาศที่ดีควรควบคุมความชื้นสัมพัทธ์ไว้ที่ 40% - 60% เพื่อลดการเกิดเชื้อราและเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพอนามัยและอาการแพ้ต่าง ๆ ของผู้ใช้อาคาร

ทั้งนี้ ภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ มีการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ มาช่วยในการบริหารจัดการระบบระบายอากาศ ไม่ว่าจะเป็น การติดตั้ง CO2 Sensor ไว้ตามบริเวณต่าง ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าปริมาณของ CO2 ในอาคารมีปริมาณที่เหมาะสม การจัดให้มีระบบการเติมอากาศบริสุทธิ์ที่ผ่านการทำความสะอาดเข้ามาในอาคารเพิ่มอากาศบริสุทธิ์เข้ามา ทำให้สภาพอากาศในอาคารอยู่ในเกณฑ์ที่



ตลอดเวลา และระบบระบายอากาศตามจุดต่าง ๆ เพื่อดึงอากาศเสียออกนอกตัวอาคาร นอกจากนั้น บริเวณทิศใต้และทิศตะวันตกที่มีแสงแดดส่องถึงปริมาณมากในช่วงบ่าย ซึ่งอาจทำให้อุณหภูมิในห้องสูง จึงมีการติดตั้งระบบ Window Exhaust เพื่อดึงอากาศที่มีอุณหภูมิสูงออกจากตัวอาคาร ทำให้อุณหภูมิอยู่ในสภาวะเหมาะสมในการปฏิบัติงาน

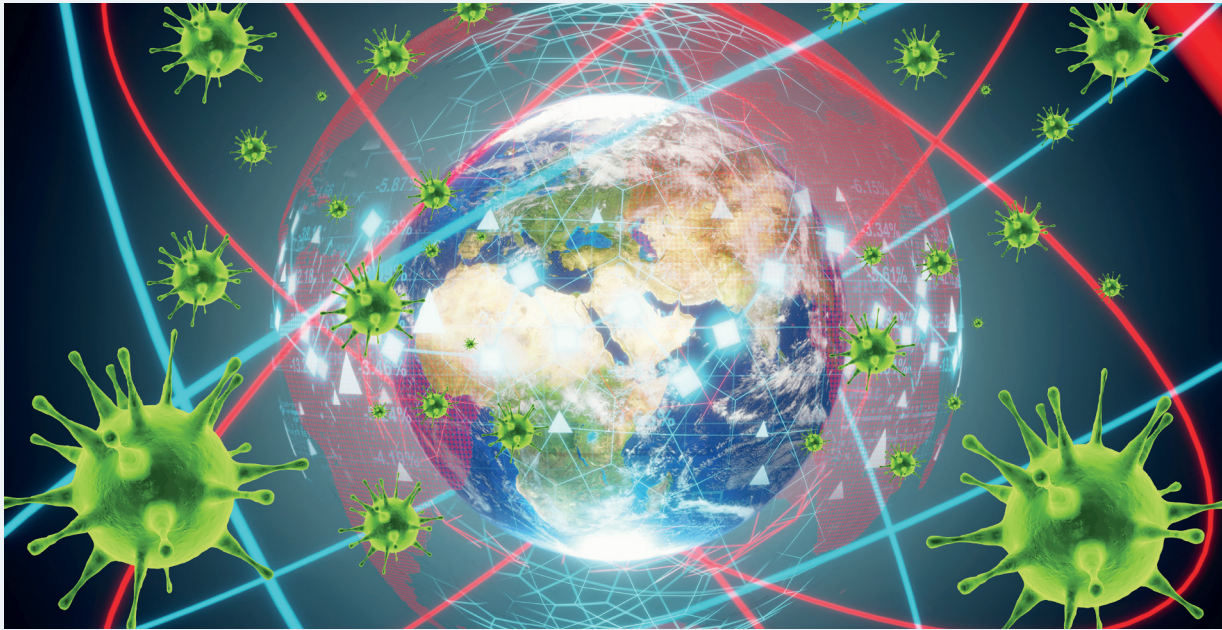
รพส. ในฐานะผู้ดูแลและบริหารจัดการศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ตระหนักถึงความสำคัญในการบริหารจัดการระบบระบายอากาศภายในอาคาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ใช้อาคาร จึงได้จัดให้มีระบบระบายอากาศที่มีประสิทธิภาพและบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอ

Mr. Prinzeohm

ที่มาของข้อมูล :

- <https://www.daikinindia.com/ventilation-methods-offices-and-stores>
- https://www.epa.gov/sites/default/files/2014-08/documents/ventilation_factsheet.pdf
- <https://www.exhausto.com/designWorking%20-%20Kontorventilation>
- <https://wmtspaeder.com/6-benefits-of-good-ventilation-in-the-workplace/>
- <https://www.ashrae.org/technical-resources/standards-and-guidelines/general-information>
- <https://hbr.org/2017/03/research-stale-office-air-is-making-you-less-productive>
- <https://iaqscience.lbl.gov/vent-absences>

อัปเดตสถานการณ์ไอเอ็มครอน และนโยบาย COVID-19 ทั่วโลก



หลายประเทศในยุโรปเริ่มยกเลิกมาตรการสกัด COVID-19 ทั้งที่ตัวเลขผู้ติดเชื้อยังพุ่งสูง เตรียมรับมือกับ COVID-19 แบบโรคประจำถิ่น

“อังกฤษ” ยกเลิกมาตรการคุมเข้มต่าง ๆ ที่เคยบังคับใช้ในแผนปี ทั้งการสวมหน้ากากอนามัย แต่ยังคงแนะนำให้ประชาชนสวมหน้ากากหากอยู่ในพื้นที่ปิด หรือพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น หรือเมื่อพบปะคนแปลกหน้า การทำงานจากบ้าน และการใช้พาสปอร์ตวัคซีน หลังเชื่อมั่นว่าอังกฤษผ่านพ้นจุดวิกฤติหนักสุดไปแล้ว แล้วกลับไปใช้แผนเอ หลังการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นเป็นไปด้วยดี

“เดนมาร์ก” ยกเลิกข้อบังคับสวมหน้ากากอนามัย อนุญาตให้ไนต์คลับกลับมาเปิดบริการอีกครั้ง และให้เจ้าของธุรกิจและสถานที่ตัดสินใจว่าจะกำหนดให้ผู้ใช้บริการแสดงใบรับรองที่แสดง

การฉีดวัคซีนหรือหลักฐานยืนยันว่าเพิ่งหายป่วยจาก COVID-19 หรือไม่ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีนที่เดินทางมาจากประเทศที่ไม่ได้ใช้วีซ่าเชงเกนยังเหลือข้อจำกัดบางข้อ หลังจากนั้นรัฐบาลเดนมาร์กไม่ถือว่า COVID-19 เป็น **“โรคติดต่อร้ายแรงทางสังคม”** อีกต่อไป

“ฝรั่งเศส” เริ่มยกเลิกข้อจำกัดต่าง ๆ รวมทั้งการบังคับสวมหน้ากากอนามัยในสถานที่กลางแจ้ง ยกเลิกการจำกัดจำนวนผู้เข้าชมคอนเสิร์ต การแข่งขันกีฬา และอีเวนต์อื่น ๆ ส่วนมาตรการทำงานจากที่บ้านเปลี่ยนจากบังคับเป็นขอความร่วมมือรวมทั้งเปลี่ยนมาใช้ใบรับรองการฉีดวัคซีน (Vaccination Pass) แทนที่เอกสารรับรองสุขภาพ (Health Pass) โดยออกให้เฉพาะคนที่ฉีดวัคซีนแล้วเท่านั้น จากเดิมผู้ที่มีผลการตรวจหาเชื้อเป็นลบ

ก็สามารถขอ Health Pass ได้ ทว่ากรุงปารีสไม่ได้ผ่อนปรนข้อจำกัดต่าง ๆ โดยสำหรับนักท่องเที่ยวห้ามเดินทางเข้าประเทศหากฉีดวัคซีนเข็มที่ 2 เกิน 270 วัน หรือยังไม่ได้ฉีดเข็มกระตุ้น ผู้ที่ไม่เข้าเกณฑ์นี้ต้องปฏิบัติตามเช่นเดียวกับคนที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน โดยจะเข้าฝรั่งเศสได้เฉพาะกรณีมีเหตุสุดวิสัย

“สหภาพยุโรป” นักท่องเที่ยวที่มาจากนอกประเทศสมาชิกสหภาพยุโรป หากฉีดวัคซีนครบโดสแล้วภายใน 270 วัน ไม่ต้องกักตัวหรือตรวจหาเชื้อ หากเกิน 270 วันต้องฉีดเข็มกระตุ้น หรือหากเคยติดเชื้อมาก่อนต้องผ่านมาไม่เกิน 180 วัน ซึ่งจากมาตรการฉีดวัคซีนทั่วโลกไม่น่าเป็นไปได้ที่นักท่องเที่ยวจะได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้นมากกว่า 9 เดือนที่ผ่านมา

“ญี่ปุ่น” เตรียมเผยแพร่มาตรการผ่อนคลายนโยบายการเดินทางเข้าประเทศอย่างรวดเร็วที่สุดก่อนกลางเดือนนี้ แต่ยังไม่เปิดเผยรายละเอียดว่าจะเริ่มผ่อนคลายนโยบายเมื่อใดและอย่างไร

ด้าน **“เทดรอส อัดฮานอม เกเบเรเยซุส”** ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก (WHO) เตือนว่ายิ่งเร็วเกินไปที่ประเทศต่าง ๆ จะประกาศชัยชนะเหนือ COVID-19 หรือยุติความพยายามในการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค โดยเน้นย้ำว่า **“การแพร่เชื้อ COVID-19 มากขึ้นหมายถึงการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้น”**

ขณะที่ **“ไมเคิล ไรอัน”** ผู้อำนวยการโครงการฉุกเฉินด้านสาธารณสุข WHO มองว่าประเทศที่มีระบบสาธารณสุขที่แข็งแกร่ง และมีอัตราการฉีดวัคซีนสูง การเริ่มยกเลิกข้อจำกัดบางอย่างอาจเป็นเรื่องที่สมเหตุสมผล แต่เตือนว่าประเทศต่าง ๆ ที่กำลังตัดสินใจยกเลิกมาตรการควบคุมโรคนั้น ต้องแน่ใจว่าจะสามารถกลับมาบังคับใช้มาตรการเหล่านั้นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว หากมีความจำเป็น เช่น จำนวนผู้ติดเชื้อพุ่งสูง หรือพบไวรัสสายพันธุ์ใหม่อันตราย พร้อมย้ำเตือนว่าสำหรับบางประเทศที่ฉีดวัคซีนได้น้อย หรือระบบสาธารณสุขไม่แข็งแกร่งอย่าหน้ามิดตามัวไปกับแรงกดดันทางการเมือง หรือด่วนทำตามประเทศเพื่อนบ้าน เพราะจะส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคและการเสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นโดยไม่จำเป็น

Global Trend

WHO หรือ องค์การอนามัยโลก ประกาศยกระดับ **“โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019”** หรือ **“โควิด-19”** เป็น **“การระบาดใหญ่”** หรือ **“Pandemic”** นับตั้งแต่เดือนมีนาคม 2563 หลังจากมีการแพร่ระบาดลูกกลมไปกว่า 100 ประเทศทั่วโลก นับตั้งแต่การรายงานพบผู้ติดเชื้อรายแรกที่เมืองอู่ฮั่นเมื่อเดือนธันวาคม 2562 โดยก่อนหน้านี้เคยมีโรคระบาดครั้งใหญ่ในโลกหลายครั้ง เช่น กาฬโรค อหิวาตกโรค ไข้หวัดใหญ่สเปน เอดส์ ไข้หวัดใหญ่ 2009 จนมาถึง **“โควิด-19”**

ปลายปี 2564 ถึงต้นปี 2565 การมาเยือนของสายพันธุ์ไอเอ็มครอน ซึ่งโดยทั่วไปรับทราบว่าการติดเชื้อสายพันธุ์นี้จะแสดงอาการที่ไม่รุนแรง และสามารถรักษาหายได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว ต่างจากสายพันธุ์เดลตาที่ก่อนหน้านี้ ทำให้เกิดกระแสว่า **“โควิด-19”** จะเปลี่ยนจาก **“การระบาดใหญ่ทั่วโลก”** หรือ **“Pandemic”** เป็น **“โรคประจำถิ่น”** หรือ **“Endemic”**

ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อให้ความเห็นต่อการเกิดโรคระบาดว่าเมื่อเกิด **“การระบาดใหญ่”** จากนั้นจะเข้าสู่ภาวะ **“การชะลอตัว”** แล้วกลายเป็น **“ระยะควบคุม”** ได้ จากนั้นก็อาจเป็นไปได้ว่าโรคระบาดนั้นจะหายไป หรือต่อให้โรคระบาดนั้นไม่หายไปอย่างหมดสิ้น แต่ก็จะไม่มีการระบาดในวงกว้างที่ไม่อาจควบคุมหรือคาดการณ์ได้

สิ่งหนึ่งที่นักระบาดวิทยามักกล่าวถึงในการเปลี่ยนจาก **“โรคระบาด”** เป็น **“โรคเฉพาะถิ่น”** หรือ **“โรคประจำฤดูกาล”** นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์แพร่เชื้อที่ โดยเฉลี่ยอยู่ที่ผู้ติดเชื้อหนึ่งคนจะแพร่เชื้อต่อไปแค่อีกหนึ่งคนเท่านั้น นั่นหมายถึงเป็นการแพร่เชื้อ



ปัจจัยทำให้ COVID-19 จาก Pandemic สู่ Endemic

ที่สามารถควบคุมหรือคาดการณ์ได้นั้นเอง สถานการณ์ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันว่า COVID-19 ในขณะนี้ยังไม่สามารถคาดการณ์จำนวนผู้ป่วยได้ และยังมีอัตราการระบาดที่ไม่คงที่ รวมทั้งยังคงควบคุมไม่ได้ เพียงแต่มีแนวโน้มไปในทิศทางที่ดีขึ้นว่าน่าจะสามารถควบคุมได้ ด้วยปัจจัยทั้งการบูรณาการฉีดวัคซีนป้องกัน ส่งผลให้หากเกิดการติดเชื้อก็ไม่ป่วยหนักถึงขั้นเสียชีวิต ขณะเดียวกันเมื่อติดเชื้อแล้วก็จะมีภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติ

ในตอนนี้อาจยังคงอยู่ในช่วง **“การระบาดใหญ่”** หรือ **“Pandemic”** ที่รอให้โควิด-19 กลายเป็น **“โรคประจำถิ่น”** หรือ **“Endemic”** และต่อให้ถึงตอนนั้นการกลายเป็นโรคประจำถิ่นก็ไม่ได้แปลว่าเป็นความปลอดภัยต่อสุขภาพ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นช่วง **“Pandemic”** หรือ **“Endemic”** เราทุกคนก็จำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการรับเชื้อและแพร่เชื้อต่อ ท้ายที่สุดแล้ว **“การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”** ก็ยังคงเป็นจริงโดยเฉพาะในห้วงยามนี้...



Love : Self vs Others

นิยามความรัก : ควรรักเรา หรือรักเขา ?

เปิดศักราชใหม่เข้าสู่ปี ค.ศ. 2022 อย่างเต็มตัวแล้ว ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า การถกเถียงนิยามของความรักในแต่ละยุคสมัยนั้นแตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก นับตั้งแต่รักเชิงชู้สาว (Love Affairs) รักต่างวัย (Age-Gap Relationship) รักแบบสากล (Universal Love) รักไร้เงื่อนไข (Unconditional Love) หรือแม้กระทั่งรักแบบไม่ระบุเพศ ซึ่งในปัจจุบันเปิดกว้างและยอมรับว่าความรักมีมากกว่าแค่ชายหญิงหรือเพศเดียวกัน เพราะเรากำลังเข้าสู่โลกแห่ง “อทวิลักษณ์” ที่ไม่ได้แบ่งออกเป็นแค่สอง แต่หมายถึงการไม่มีเส้นแบ่งเลยต่างหาก

ยิ่งไปกว่านั้น ความรักสมัยใหม่ท่ามกลางความสัมพันธ์หนึ่งอาจไม่ได้มีเพียงคนสองคน บางความสัมพันธ์มีใครรักกันแบบ 3 คน (รักกันทั้งสามคนพร้อม ๆ กัน) หรือแม้กระทั่งความสัมพันธ์แบบเปิด (Open Relationship) อีกด้วย

เมื่อบริบทสังคมและรูปแบบของความรักเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาได้ถึงขนาดนี้ เราจึงไม่อาจรู้ได้เลยว่า จะมีความรักรูปแบบใดเพิ่มขึ้นมา แต่เราเชื่อว่าสิ่งที่เป็น “อากาลิโก” สำหรับความรักคือ “ปัญญาของการตกลงรัก” ต่างหาก

ไม่ว่าจะเป็นความรักในรูปแบบใด หรือในบริบทไหน คำถามเดียวที่เป็นอมตะและถูกตั้งขึ้น เพื่อนำไปสู่การตกลงรักทางปัญญาแห่งความรัก นั่นก็คือ

ท้ายสุดแล้วในทุกมิติของความสัมพันธ์ เรา (ควร) รักตัวเอง หรือเรา (ควร) รักเขากันแน่? (Me VS You)

วิธีการตั้งคำถามสำหรับความรักในมุมมองนี้ มีพื้นฐานหลักคิดจากทฤษฎีอัตตา (Self หรือตนเอง) และทฤษฎีบุคคลอื่น (Others) ที่สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์เราในบางครั้งก็รักตัวเองมากกว่าคนอื่น บางทีรักตัวเองมากเกินไปจนนำไปสู่พฤติกรรมเห็นแก่ตัว (Selfish) หรือรักคนอื่นมากเกินไปจนลืมรักตัวเอง (Selfless)

แม้เราไม่อาจฟันธงได้ว่าในความสัมพันธ์ของแต่ละคู่ (หรือกลุ่ม) ในแต่ละบริบทนั้น “การรักตัวเอง” หรือ “รักคนอื่น” มากกว่า แบบไหนจะทำให้ความสัมพันธ์คงราบรื่น สมหวังมากกว่ากัน แต่สิ่งที่แน่นอนและยั่งยืนกับความสัมพันธ์คือ หากเรามีความรักโดยไร้ซึ่งปัญญาในความรักแล้วนั้น คงไม่ใช่สัญญาถาวรที่ดีในการตกลงรักอย่างแน่นอน

นอกจากนั้น สิ่งที่เลวร้ายไปกว่า “การรักตัวเอง” หรือ “รักคนอื่น” มากจนเกินไป คือการไม่ตระหนักถึงการมีตัวตนของตนเองหรือคนอื่นในความสัมพันธ์ เรียกว่า “ทฤษฎีไร้ตัวตน” (Noself) แน่แน่นอนว่าถ้าไม่ตระหนักต่ออารมณ์อยู่ของ “คนในความสัมพันธ์” แล้วจะตระหนักว่ามี “ความรัก(ที่ดี)” ได้อย่างไร



ท้ายที่สุดแล้ว คำสอนในพระพุทธศาสนา เรื่อง “ทางสายกลาง” ก็ยังคงใช้ได้กับสถานการณ์ความรักในทุกรูปแบบ เพราะในทุกความสัมพันธ์ หากมีความพอเหมาะพอดี รักตนเอง และรักคนอื่นอย่างเคารพและให้เกียรติกัน ก็ย่อมจะประดับประดาความรักนั้นให้มั่นคงยืนยาวถึงขนาดอาจไปถึงจุดที่แม้บริบทความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลง แต่ “ความรัก” ยังคงอยู่...



กุมภาย กุมมือ กุมใจ ไปเติมรัก

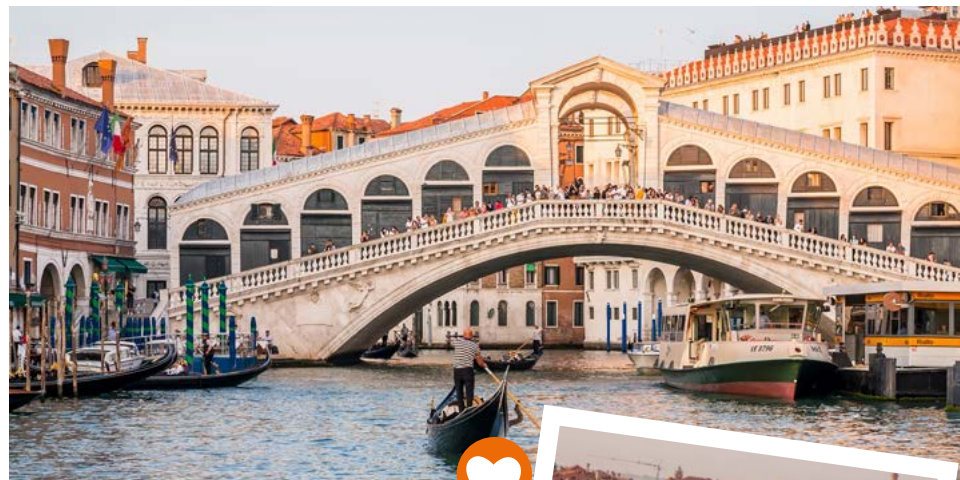
เดือนแห่งความรัก “กุมภพันธ์” เชื่อว่าหลายคนเตรียมกุมมือ กุมใจ พาคนรัก ไปสวีทเติมความหวาน ณ สถานที่สุดโรแมนติก หรือสำหรับใครที่อยาก “บอกรัก” สารภาพความในใจกับคนข้างกายให้ขยับมาเป็นคนข้างใจ ก็คงอยากพาไปสถานที่ซึ่งมีความหมายแห่งความรักเพื่อสร้างความทรงจำอันแสนหวานด้วยกัน ลองมาดูกันว่าสถานที่ยอดนิยมที่รับรองได้ว่าจึ้งแน่นอน เป็นที่ไหนกันบ้าง



ทัชมาฮาล ประเทศอินเดีย

สุสานหินอ่อนสีขาวงามขั้ว สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่แห่งนี้ สร้างขึ้นเพื่อเป็น “อนุสรณ์แห่งรักนิรันดร์” ของพระเจ้าชาห์จาฮานที่มีต่อพระมเหสีมุมตัส มาฮาล ตั้งอยู่ในสวนริมฝั่งแม่น้ำยมนา เมืองอาครา ประเทศอินเดีย ถ้าได้จับมือคนรักเดินชมความงามของสถาปัตยกรรมที่ได้รับการรับรองว่าสร้างขึ้นด้วยสัดส่วนที่วิจิตร

และงดงามที่สุด พร้อมกับฟังเรื่องราวความเป็นมาที่หวานซึ่งตรึงใจ จะยิ่งโรแมนติกมากขึ้นหลายเท่า รับรองได้ว่า “ทัชมาฮาล” จะทำให้ทุกคู่รักที่ไปเยือน



เมืองเวนิส ประเทศอิตาลี

“เวนิส” หรือ “เวเนเซีย” แคว้นเวเนโต ประเทศอิตาลี เมืองมรดกโลกที่มีสถาปัตยกรรมสวยงามราวกับภาพในความฝัน เวนิสได้ชื่อว่าเป็นเมืองแห่งสายน้ำ เพราะใช้คลองในการคมนาคม มีเรือเป็นพาหนะหลัก จึงเงียบสงบ ปราศจากความวุ่นวายหรือเสียงดังจากรถยนต์ ชาวคนรักมานั่ง “เรือกอนโดลา” ชมเมืองในฝันให้ผ่อนคลาย ได้ใช้เวลาสวีทกับคนรักได้อย่างเต็มที่ จนความรักที่มีเต็มใจแทบจะล้นออกมาแน่นอน



เกาะซานโตรินี่ ประเทศกรีซ

การได้กุมมือใครสักคนนั่งชมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า คงจะเป็นความทรงจำที่ยากจะลืมเลือน ถ้าได้อยู่ในสถานที่ที่มีทัศนียภาพที่งดงามอย่าง “ซานโตรินี่” เกาะสวยงามทางตอนใต้ของประเทศกรีซ มีฉากหน้าเป็นอาคารบ้านเรือนโทนสีขาวที่เรียงรายอยู่บนเขาริมทะเล ตัดกับสีฟ้าครามของท้องฟ้า ยิ่งพาประทับใจสุด ๆ Jungmooคนพิเศษมาเที่ยวที่นี่ นอกจากจะหลงเสน่ห์ความสวยงามแปลกตาแล้ว ถ้าคุณกับคนพิเศษจะหลงรักกันอีกครั้งก็ไม่น่าแปลกใจ

กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส

เมืองโรแมนติกระดับโลกที่ได้รับการขนานนามว่า City of Love หรือ “เมืองแห่งความรัก” ตั้งอยู่บนแม่น้ำแซน บริเวณตอนเหนือของประเทศฝรั่งเศส เมืองที่มีความโรแมนติกในศิลปะและวัฒนธรรม ตึก อาคาร บ้านเรือน มีความหรูหรา โอ่อ่าอย่างโดดเด่น โดยเฉพาะ “หอไอเฟล” หอคอยสูงงดงาม ที่ตั้งตระหง่านรอให้คู่รักจากทั่วทุกมุมโลกมาเก็บบันทึกความทรงจำ หรือจะจับมือพากันขึ้นไปบนโครงเหล็กสูงกว่า 300 เมตร ชมทิวทัศน์เมืองปารีสที่สวยงามแบบ 360 องศา บรรยากาศโรแมนติกอย่าบอกใคร

เชื่อว่าคงยังมีอีกหลายสถานที่ซึ่งหลายคนคิดถึงและอยากพาคนที่รักไปเติมความหวาน แต่จะว่าไปแล้วที่ไหนก็คงไม่สำคัญเท่ากับที่นั่นมีเธอกับฉันก็พอ เพราะ “การเดินทาง” ทำให้เราตกหลุมรักกันนับครั้งไม่ถ้วน “สุขสันต์เดือนแห่งความรัก”





"ดวงรายเดือน 12 ราศี" กุมภาพันธ์ 2565 นมอธีร์ ไพย์ปิติ



ราศีเมษ (14 ม.ค. - 12 ก.พ.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้รับความผลักดันจากผู้ใหญ่เพศหญิงในเรื่องงานให้เกิดความสำเร็จและราบรื่น คนว่างงาน มีโอกาสได้รับการแนะนำงานใหม่ ๆ ธุรกิจส่วนตัว เป็นเดือนที่จะมีที่ปรึกษาทางธุรกิจ หรือมีคนในครอบครัวมาช่วยคิด **การเงิน :** ราบเรียบทรงตัว ยังมีรายได้เดิมเข้ามาให้ใช้สอย ไม่ขัดสน **ความรัก :** คนโสด เกิดความวิตกกังวลในความสัมพันธ์ คนมีคู่ มีแต่เรื่องให้ต้องวิตกกังวลทำให้คนข้าง ๆ เหนื่อยตาม



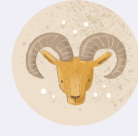
ราศีพฤษภ (13 ก.พ. - 12 มี.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ใช้พลังอย่างมากในการทำงาน หรือมีโปรเจกต์เข้ามาให้ต้องรับผิดชอบ มีงานด้านเจรจา ระวังเหตุขัดแย้ง คนว่างงาน ต้องแข่งขันยื่นใบสมัครมากขึ้น ธุรกิจส่วนตัว ยังต้องเร่งหาลูกค้า หรือต้องตอบคำถามมากขึ้น **การเงิน :** ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง มีเกณฑ์บริจาคเงิน แถมมีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องเงิน **ความรัก :** คนโสด ได้เริ่มต้นความสัมพันธ์ เริ่มต้นความรักใหม่ คนมีคู่ ได้ทำอะไรใหม่ ๆ ร่วมกัน



ราศีมิถุน (13 มี.ค. - 12 เม.ย.)

การงาน : ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ชวนให้อึดอัด หรืออยู่ในวงล้อมแห่งปัญหาที่ไม่ได้สร้างเอง ระวังเรื่องการเซ็นสัญญาต่าง ๆ หรือออกหน้าแทนคนอื่นเดือดร้อนได้ คนว่างงาน ยังต้องว่างงานไปก่อน ธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้ต้องระวังถูกหลอก หรือโดนหลอกเซ็นสัญญา **การเงิน :** ใช้จ่ายไปกับการลงคอร์สเรียน หรือสิ่งที่สนใจ แต่ก็อย่าเผลอ อย่าใจใหญ่เลี้ยงคนอื่นมาก **ความรัก :** คนโสด เตรียมสละโสดได้เลย มีแฟนใหม่แล้ว คนมีคู่ คิดจะเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ มีโอกาสแล้ว



ราศีเมฆ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

การงาน : ปัญหาที่เจอมานานเริ่มเข้าที่เข้าทาง เริ่มเคลียร์ได้อย่างลงตัวแล้ว มีโอกาสได้ทำงานท้าทายความสามารถ คนว่างงาน เตรียมกลับมาทำงาน มีโอกาสดี ๆ แล้ว ธุรกิจส่วนตัว เริ่มมีสัญญาณของการฟื้นตัวหลังเจอโรคระบาด **การเงิน :** มีเกณฑ์ได้รับข่าวดีเกี่ยวกับเงินโบนัส หรือค่าตอบแทนอื่น ๆ เข้ามา **ความรัก :** คนโสด ไม่ได้โยนหัวว่าต้องมีความรัก และหากมีรักต้องนึกถึงศีลธรรมด้วย คนมีคู่ อย่าคิดมีใครอื่น



ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 15 มิ.ย.)

การงาน : มีเกณฑ์ทำอะไรใหม่ ๆ ปัญหาหลาย ๆ อย่างที่คุณเจอจบลงไปแล้ว พร้อมทั้งจะอ่านรับโปรเจกต์ รับผิดชอบ ๆ คนว่างงาน สิ้นสุดกับเรื่องเดิม ๆ มีงานใหม่ติดต่อเข้ามา ธุรกิจส่วนตัว ถึงเวลาต้องปรับธุรกิจให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เจอ อย่าเพิ่งลงทุนเพิ่ม **การเงิน :** เกิดความกังวลใจ รู้สึกไม่มั่นคงในเรื่องรายได้ และรายจ่ายที่ต้องเจออยู่ ๆ ก็แพนิก **ความรัก :** คนโสด ครองโสดไปก่อน ถ้ามีคนรักก็อย่าไปเป็นมือที่สามใคร คนมีคู่ ช่วงนี้ชวนเข้าวัดทำบุญ



ราศีเมถุน (16 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

การงาน : เป็นเดือนที่ได้รับความผลักดันจากผู้ใหญ่ ทุกไฉนได้รับการสนับสนุนให้ทำ แคมป์สำเร็จจนได้รับค่าชื่นชม คนว่างงาน มีโอกาสที่จะมีงานใหม่จากคนรู้จัก ธุรกิจส่วนตัว เดือนนี้ไม่ว่าเจออุปสรรคอะไร ก็ยังได้รับการช่วยเหลือให้ผ่านไปได้ **การเงิน :** มีรายได้เข้ามาอย่างไม่คาดคิด ใช้จ่ายระวัง ๆ สักนิด **ความรัก :** คนโสด ความสัมพันธ์พัฒนามากขึ้น คนมีคู่ ระวังเกิดคดีความให้ปวดหัว



ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 15 ส.ค.)

การงาน : เดือนนี้ทำอะไรที่สนุก ได้ใช้ไฉน เพราะงานที่ได้รับมอบหมายตรงกับทักษะที่คุณมี ได้แสดงฝีมือที่ควรนี้ คนว่างงาน ได้มีงานใหม่ ได้งานที่ชอบ ธุรกิจส่วนตัว ไปได้ดี ราบรื่น มีลูกค้าใหม่ ออกเดอริมาให้เห็นใจบ้าง **การเงิน :** มีโชคด้านการเงิน มีโชคกลาง ใช้เงินได้คล่องตัว ไม่ติดขัด **ความรัก :** คนโสด เจอคนที่ใช่ที่เสียใจ หรือเป็นที่รู้จักเข้ามาจีบ คนมีคู่ เอาใจใส่กันอย่างดี คนรักเซอร์ไพรส์



ราศีสิงห์ (16 ส.ค. - 16 ก.ย.)

การงาน : เตรียมรับมือกับการกดดัน หรือการคาดหวังจากผู้ใหญ่จนทำให้เกิดความประหม่าในการทำงานได้เลย คนว่างงาน มีเกณฑ์สอบงานราชการ หรือได้งานจากผู้ใหญ่ที่สนิท ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสต้องเจรจากับลูกค้า เพื่อตกลงทำธุรกิจร่วมกัน **การเงิน :** ได้รับเงินโบนัส หรือเงินเลื่อนตำแหน่ง อย่าลืมนับบริวารจัดการดี ๆ **ความรัก :** คนโสด ระวังเป็นแฟนน้อยหรือเมียน้อย ความสัมพันธ์คลุมเครือ คนมีคู่ อย่าริอาจมีความลับกับคนรัก ถูกจับได้แน่นอน



ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 17 ต.ค.)

การงาน : ระวังมีปัญหาเรื่องการรับงาน หรือรับเอกสาร เช่นเอกสารแทนคนอื่นเดือดร้อนแน่ ๆ ช่วงนี้เสี่ยงการช่วยเหลือคนรอบข้างไปก่อน ไม่อย่างนั้นเดือดร้อนหนัก คนว่างงาน ยังต้องอดทนกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ยังไม่มีงานเข้ามา ธุรกิจส่วนตัว ระวังถูกโกง หรือถูกหลอกให้ผลิตสินค้าแต่ไม่ได้เงิน **การเงิน :** ถึงแตก มีเรื่องให้ต้องเสียเงินก้อนโต **ความรัก :** คนโสด ระวังรถไฟชนกัน คนมีคู่ คนรักเจ้าชู้จนเกิดความทุกข์



ราศีตุลย์ (18 ต.ค. - 15 พ.ย.)

การงาน : ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้ดี สถานการณ์แม้ไม่ได้ตั้งใจคุณ แต่ต้องยอมรับความเป็นจริงให้ได้ คนว่างงาน ยังต้องว่างงานไปก่อน ไม่มีวีแววเรื่องงานเข้ามาให้ตีใจ ธุรกิจส่วนตัว ปรับตัวได้ก็รอด อย่าประมาทกับสถานการณ์ **การเงิน :** ระวังถูกโกง หรือถูกหนีซักตบ มีปัญหาเรื่องเงิน เดือดร้อนหนัก **ความรัก :** คนโสด ไม่ได้คาดหวังจะมีความรัก คนมีคู่ ทำอะไรที่ไม่ดีจะถูกแฉจนมีปัญหา



ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

การงาน : เข้าสู่สถานการณ์ที่ตึงเครียด เกิดความกดดัน เจ้านาย หรือหัวหน้างานจ้องจับผิด หรือคาดหวังงานทำงานเกร็งไปหมด คนว่างงาน มีเกณฑ์ได้รับการติดต่อจากคนรู้จัก ธุรกิจส่วนตัว มีโอกาสฟื้นตัวมากขึ้น แต่ต้องใจเย็น ๆ **การเงิน :** มีเกณฑ์ใช้จ่ายแบบขาดสติ ไม่ทันระวังจนเปลืองใช้หมด **ความรัก :** คนโสด ระวังเจอความสัมพันธ์ที่อึดอัด ไม่มีความสุข คนมีคู่ ไม่มีความสุข ตกอยู่ในความสัมพันธ์ที่ตัดใจยาก



ราศีธนู (16 ธ.ค. - 13 ม.ค.)

การงาน : เตรียมรับสิ่งใหม่ ๆ หลังจากปัญหาต่าง ๆ เคลียร์เสร็จสิ้น รับมืออย่างมีสติ คนว่างงาน ได้โอกาสใหม่ ๆ แล้ว ธุรกิจส่วนตัว อย่าประมาทและพยายามปรับตัวให้ได้ **การเงิน :** ใช้จ่ายอะไรที่ระมัดระวังสักนิด เพราะอาจเจอเหตุการณ์ไม่คาดคิด **ความรัก :** คนโสด ระวังเจอคนเจ้าชู้ คนมีคู่ อย่าริอาจมีกิ๊กเด็ดขาด

หากอยากเชื่อดวงดี ๆ ตามเราที่ "นมอธีร์ ไพย์ปิติ"

Facebook : www.facebook.com/mortea.tarot หรืออยากเช็คดวงแบบส่วนตัวที่ Line ID : Teac02



นำรายได้จากคริสต์ ร่วมสนับสนุนหนังสือใหม่ มอบให้ โรงเรียนวัดดอนเจดีย์ สิงห์บุรี

คริสต์ ราคา 1,000 บ. บริจาคหนังสือ 1 เล่ม | คริสต์ ราคา 2,000 บ. บริจาคหนังสือ 3 เล่ม

เริ่มตั้งแต่วันที่ จนครบ จำนวน 100 เล่ม





☎ 063 223 2291
📞 @PUNKANDIBOOK
📘 PUNKANDIBOOK
📷 PUNKANDIBOOK



ส่อง 5 คู่รัก ยอดนักกีฬา รับวาเลนไทน์

เดือนกุมภาพันธ์เวียนมาถึงอีกครั้ง พร้อมกับเทศกาลสำคัญประจำเดือน นั่นคือ “วาเลนไทน์” จึงถือโอกาสนี้ชวนมาส่องความหวานของคู่รักนักกีฬาชื่อดังว่ามีใครกันบ้าง

อังเดร อากัสซี - สเตฟฟี กราฟ

นี่คือสุดยอดนักเทนนิสระดับโลกของทั้งวงการนักหวดชาย “อังเดร อากัสซี” และหญิง “สเตฟฟี กราฟ” ทั้งคู่ต่างเคยครองตำแหน่งมือ 1 ของโลก และกวาดแชมป์มากมายนับไม่ถ้วน ส่วนเรื่องเส้นทางความรัก ทั้งคู่เริ่มออกเดทในปี 1999 ก่อนจะแต่งงานกันในอีก 2 ปีต่อมา และใช้ชีวิตคู่อย่างแฮปปี้จนปัจจุบัน พร้อมมีทายาท 2 คน โดยเป็นชาย 1 หญิง 1 ซึ่งชีวิตรักที่ ออบ อุน และ ยาวนานเช่นนี้ ทำให้ ทั้ง คู่ ถูก ยกย่องให้เป็นหนึ่งในสุดยอดคู่รักนักกีฬาของโลก



ขอบคุณภาพจาก Instagram @agassi @alexmorgan13 @carowozniacki @anaivanovic @us.napis

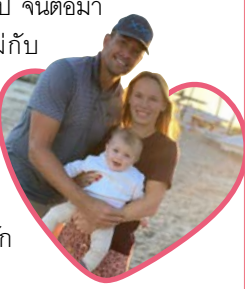
บาสเตียน ชไวน์สไตเกอร์ - อนา อิวาโนวิช

ปี 2014 ถือเป็นปี Lucky in Game และ Lucky in Love ของ “บาสเตียน ชไวน์สไตเกอร์” นักเตะทีมชาติเยอรมนี โดยในปีนั้น “ชไวน์” ผงาดคว้าแชมป์โลกกับทีมอินทรีเหล็ก แถมยังได้ปลุกต้นรักกับ “อนา อิวาโนวิช” นักเทนนิสสาวสวยชาวเซอร์เบีย ดีกรีอดีตมือ 1 ของโลก ก่อนที่ทั้งคู่จะแต่งงานกันในปี 2016 และมีลูกด้วยกันแล้ว 2 คน



เดวิด ลี - คาโรไลน์ วอซเนียคกี

“คาโรไลน์ วอซเนียคกี” นักเทนนิสสาวอดีตมือ 1 โลก จากเดนมาร์ก เคยคบหาอยู่กับ รอรี่ แม็คอิลรอย นักกอล์ฟหนุ่มชาวไอร์แลนด์เหนือ ถึงขั้นหมั้นหมายกันแล้วด้วย แต่สุดท้ายก็ต้องเลิกทางแยกกันไป จนต่อมา วอซเนียคกีก็ได้มาเจอรักครั้งใหม่กับ “เดวิด ลี” นักบาสหนุ่มดีกรีแชมป์เอ็นบีเอ 2015 ซึ่งคราวนี้ความรักของเธอเป็นไปอย่างราบรื่น จนทั้งคู่เข้าพิธีวิวาห์กันไปเมื่อปี 2019 และปัจจุบันมีลูกสาวเป็นลูกพี่ลูกน้องแล้ว 1 คน



เซอร์วานโต คาร์ราสโก - อเล็กซ์ มอร์แกน

“อเล็กซ์ มอร์แกน” แข้งสาวระดับโลกของทีมชาติสหรัฐ ถูกยกให้เป็นหนึ่งในนักฟุตบอลหญิงที่สวยที่สุดในการเล่นลูกหนังโลก และมีหนุ่ม ๆ ตามจีบเธอให้เพียบ แต่สุดท้ายเป็น “เซอร์วานโต คาร์ราสโก” นักฟุตบอลหนุ่มในศึกเมเจอร์ลีก ที่เอาชนะใจเธอได้สำเร็จ โดยทั้งคู่รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย และค่อย ๆ ศึกษาดูใจกันมาจนตกลงใช้ชีวิตคู่ร่วมกันเมื่อช่วงปลายปี 2014

นิกัส ต่อตั้งพานิช - รัชก อินทนนท์



“เมย์-รัชก อินทนนท์” ยอดนักแบดมินตันสาวขวัญใจชาวไทย ปัจจุบันอินเลิฟอยู่กับ “อัศ-นิกัส ต่อตั้งพานิช” นักยิงปืนหนุ่มหล่อทีมชาติไทย ซึ่งทั้งคู่ต่างเป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างกันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแข่งขัน หรือเรื่องอะไรก็ตาม ยิ่งถ้าใครติดตามอินสตาแกรมของทั้งคู่คงจะได้เห็นโมเมนต์ชวนอิจฉาที่ทั้งคู่หวานใสกันอยู่ตลอด และไม่แน่ว่าในอนาคตอาจจะมีข่าวดีให้แฟน ๆ กีฬาได้ร่วมแสดงความยินดีก็เป็นได้

กินอยู่อย่างไร...ให้หัวใจ Strong !!!



ถึงเดือนแห่งความรัก มาไฟกั๊ส “สุขภาพหัวใจ” กันบ้าง จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดเฉลี่ยชั่วโมงละ 7 คน จากตัวเลขที่น่าตกใจนี้ทำให้หลายคนหันมาใส่ใจสุขภาพของหัวใจมากขึ้น เพราะหัวใจเป็นกลไกหลักในการทำงานของร่างกาย และทำงานตลอด 24 ชั่วโมง หากอวัยวะใดขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง หัวใจก็จะทำงานหนักขึ้นจนอาจเกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันถึงขั้นเสียชีวิต โดยแทบไม่มีใครรู้ตัวล่วงหน้า โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ไม่ใส่ใจ และยังไม่รู้จักถึงความรุนแรงของโรคนี้

อาการของโรคหัวใจที่สามารถพบได้ ได้แก่ เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอกจนหายใจไม่ออก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หอบ เหนื่อยง่าย ผิดปกติ มีอาการบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ ควบเป็นลมหมดสติบ่อย รวมทั้งมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะเต้นไม่สม่ำเสมอ

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงคือ กลุ่มคนที่เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้มีภาวะอ้วน ผู้ที่สูบบุหรี่ ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง เมื่อร่างกายมีระดับไขมันสะสมอยู่ในหลอดเลือดเป็นเวลานานก็จะเกิดการอุดตันได้ และภาวะความเครียด

COVID-19 กับโรคหัวใจ

โรคหัวใจเป็น 1 ใน 7 โรคไม่ติดต่อที่หากเกิดการติดเชื้อ COVID-19 จะทำให้หัวใจเต้นเร็วจนเสี่ยงเกิดเยื่อปอดอักเสบ หรือมีโอกาสเกิดลิ่มเลือดอุดตันสูงขึ้นจากระดับออกซิเจนในเลือดที่ลดลง ถ้าติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้การทำงานของ

กล้ามเนื้อหัวใจแย่งลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้มีอาการหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลวได้ และอาการที่รุนแรงจำเป็นต้องเข้ารับรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤต ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ มีระยะเวลานอนโรงพยาบาลมากขึ้น มีโอกาสเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นถึง 20%

การติดเชื้อไวรัส COVID-19 ส่งผลต่อระบบหัวใจทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ในระยะยาวบางรายอาจมีอาการใจสั่น เหนื่อย

ระดับน้ำตาลสูง ซึ่งเป็นผลจากรอยโรคที่เกิดจาก COVID-19 ที่หัวใจ ปอด หลอดเลือด และสมอง อย่างไรก็ตาม การฉีดวัคซีน COVID-19 เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่สามารถลดความรุนแรงของโรคได้

กินอยู่อย่างไรให้หัวใจแข็งแรง

- ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดหนังติดมัน ลดการรับประทานเนื้อสัตว์แปรรูป แกงกะทิ ของทอด เบเกอรี่ เครื่องดื่มที่มีสารเติมแต่งเช่นหรือวิปครีม
 - ปรับเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่ทำมาจากพืช (Plant-Based) ให้มากขึ้น เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้ นมถั่วต่าง ๆ
 - ลดการรับประทานเนื้อสัตว์เนื้อแดงเหลือไม่เกิน 350-500 กรัมต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์แปรรูปควรรับประทานให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - รับประทานปลา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะปลาที่มีไขมันดี (โอเมก้า 3) เช่น แซลมอน ปลาทู ปลากะพง เป็นต้น
 - รับประทานถั่วเปลือกแข็งแบบไม่โรยเกลือ เช่น อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 30 กรัมต่อวัน หรือประมาณไม่เกิน 1 ถ้วยมือ
 - ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ 120/80 mmHg โดยจำกัดการปรุงอาหารด้วยเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน หรือเทียบเท่ากับช้อนชาหรือน้ำปลาไม่เกิน 4 ช้อนชา
 - หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - เพิ่มกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดิน วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น และออกกำลังกายแบบแรงต้าน อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
 - เพิ่มการรับประทานใยอาหาร โดยเลือกจากกลุ่มข้าวไม่ขัดสี ธัญพืชต่าง ๆ หรือกลุ่มโฮลเกรน และรับประทานผักผลไม้รวมกันให้ได้ 400 กรัมต่อวัน โดยเลือกเป็นผักสุก 2-3 ทัพพีต่อวัน หรือผักดิบ 4-6 ทัพพีต่อวัน ผลไม้ 2-3 จานเล็กต่อวัน
 - จำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มีการเติมน้ำตาล เช่น น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวาน
 - เลิกสูบบุหรี่
 - ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ ไม่ให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง โดยรักษาสัดส่วนเอวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (รอบเอวที่เหมาะสมคำนวณจากส่วนสูงเป็นเซนติเมตร หารด้วย 2 หรือเพศชายรอบเอวน้อยกว่า 90 เซนติเมตร เพศหญิงรอบเอวน้อยกว่า 80 เซนติเมตร)
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และไตเรื้อรัง ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค ตามที่แพทย์และนักกำหนดอาหารแนะนำ



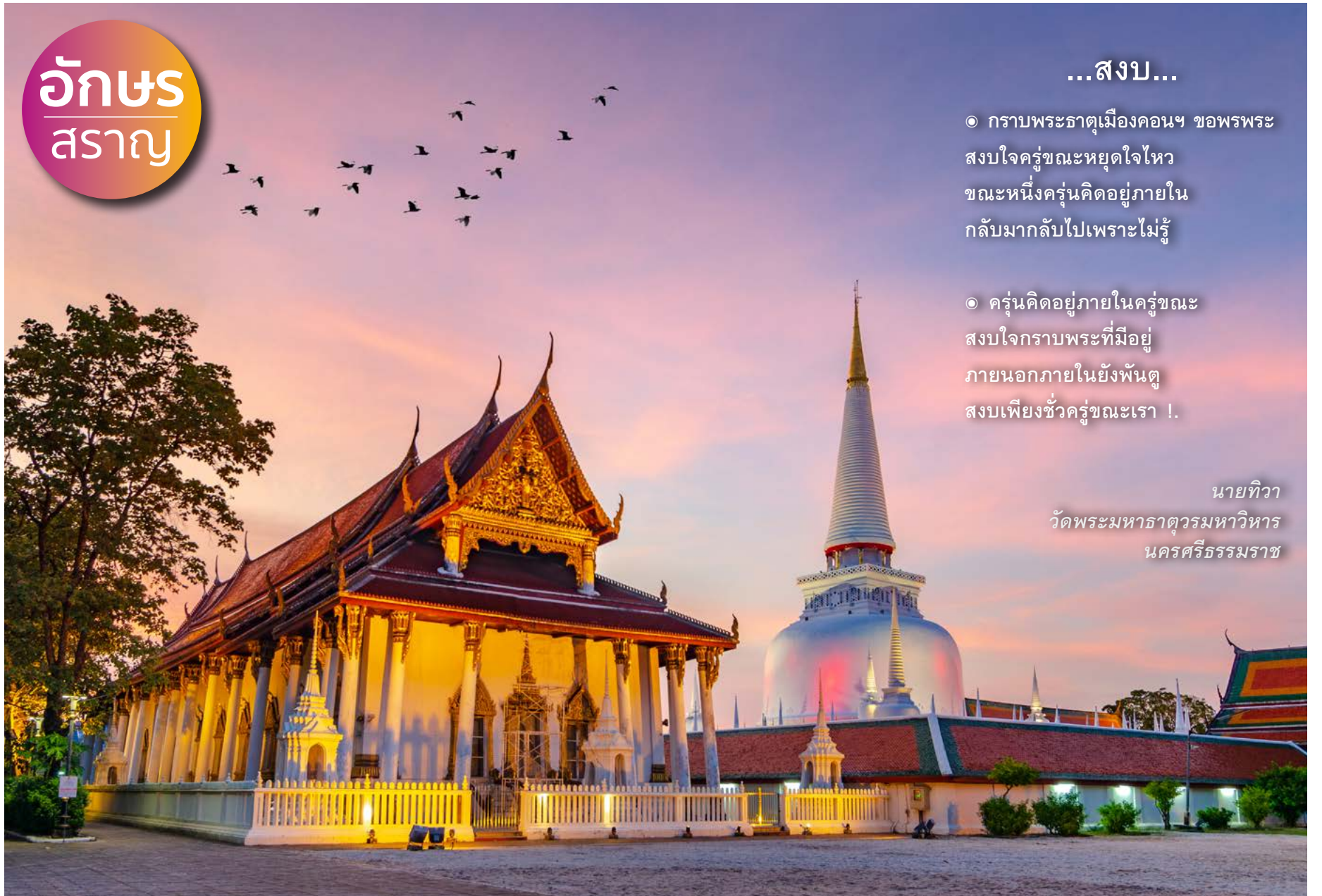
อักษร สราญ

...สงบ...

๐ กราบพระธาตุเมืองคอนฯ ขอพรพระสงบใจครูขณะหยุดใจไหว ขณะหนึ่งครุ่นคิดอยู่ภายใน กลับมากลับไปเพราะไม่รู้

๐ ครุ่นคิดอยู่ภายในครูขณะสงบใจกราบพระที่มีอยู่ภายนอกภายในยังพันดูสงบเพียงชั่วครูขณะเรา !

นายทิวา
วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร
นครศรีธรรมราช



ยึดได้ เมื่อภัยมา

ประกันภัยรถยนต์ ชั้น 1 แบบซ่อมจู่

OK Type 1

คุ้มครองเต็มแมกซ์แบบชั้น 1
ในราคาที่คุณ... โอเค

- โอเค... ครบ จบทั้งเรื่องรถและเรื่องคน
- โอเค... ครอบคลุม เหตุจากภัยก่อการร้าย และคุ้มครองอุปกรณ์ตกแต่งรถยนต์
- โอเค... ในราคาที่คุณสบายกระเป๋า

เบี้ยฯ เริ่มเพียง **13,500** บาท/ปี



CallCenter
1484

DAD Magazine

ความสุขในศูนย์ราชการ

WWW.DAD.CO.TH



ติดต่อใช้พื้นที่ศูนย์ราชการฯ
Call Center บริษัท รมารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด
โทร. 0 2142 2222 โทรฯ 0 2142 2203
✉ info@dad.co.th



ประกันสุขภาพ HEALTH ME

หากติดเชื้อโควิด-19 ประกันแพนเดียมอาจไม่พอ
ต้องประกันสุขภาพ **HEALTH ME**
จะโควิด-19 หรือเจ็บป่วยทั่วไป ก็หายห่วงเรื่องค่ารักษา

เบี้ยประกันภัย

3,815* บาท/ปี
ปกติ ~~20,959~~ บาท/ปี

✓ **คุ้มครองสูงสุด 3 ล้านบาท/ครั้ง**

*เบี้ยประกันภัยแพน 2 สำหรับช่วงอายุ 26-30 ปี
โดยเลือกความรับผิดส่วนแรก 100,000 บาท

พิเศษ!

จ่ายเบี้ยประกันภัยเต็มจำนวน
รับส่วนลดเพิ่ม **3%**
หรือพ่อน **0%** ผ่านบัตรเครดิต
นานสุด **6 เดือน**



CallCenter
1484

WWW.MUANGTHAIINSURANCE.COM

เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด ลูกค้าควรทำความเข้าใจรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจซื้อประกันภัยทุกครั้ง

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นขอเชิญชวนให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมตอบแบบรับฟังความคิดเห็นต่อร่างพระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ... และร่างประมวลกฎหมายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อนำผลการรับฟังความคิดเห็นมาประกอบการพิจารณาแก้ไขปรับปรุงการตรากฎหมายดังกล่าวตามมาตรา 77 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2565 จนถึงวันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2565 ผ่านระบบกลางทางกฎหมาย (www.law.go.th) และทางเว็บไซต์กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (www.dla.go.th) รวมทั้งสามารถติดตามข่าวสารความคืบหน้าเกี่ยวกับร่างกฎหมายดังกล่าวได้ทางเพจเฟซบุ๊กกฎหมายท้องถิ่น by DLA

เปิดรับฟังความคิดเห็น



20 มกราคม - 20 มีนาคม 2565



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
กระทรวงมหาดไทย



www.dla.go.th



0 2241 9000



ท้องถิ่นไทย