



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.66 | OCTOBER 2022



Check in

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
โถงใหม่ใหญ่กว่าเดิม 5 เท่า

MRTA Scoop

swu. Go To Green

สร้างจิตสำนึกสิ่งแวดล้อม
และลดการใช้ทรัพยากรภายในองค์กร



www.mrta.co.th

Editor's Talk



ในวันที่ 18-19 พฤศจิกายนนี้ ประเทศไทยจะเป็นเจ้าภาพจัดการประชุม 'APEC 2022 Thailand' อย่างเป็นทางการ ภายใต้ธีม "เปิดกว้างสร้างสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน สู่สมดุล หรือ Open. Connect. Balance." เป็นการประชุมระดับผู้นำเขตเศรษฐกิจเอเปค หรือ ความร่วมมือทางเศรษฐกิจในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก (Asia-Pacific Economic Cooperation: APEC) ประจำปี พ.ศ. 2565 (ค.ศ. 2022)

เอเปค (APEC) เป็นการรวมกลุ่มแบบพหุภาคี ประกอบด้วยสมาชิก 21 เขตเศรษฐกิจ โดยมีประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจของโลกเป็นสมาชิก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา จีน ญี่ปุ่น แคนาดา เกาหลีใต้ และรัสเซีย เป็นต้น โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อส่งเสริมการเปิดเสรีการค้าการลงทุน รวมถึงความร่วมมือในมิติสังคมและการพัฒนาต่าง ๆ และสำหรับการประชุมเอเปคที่ประเทศไทยครั้งนี้ คาดว่าจะสามารถช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศ โดยเฉพาะภาคการเดินทางและการท่องเที่ยว รวมถึงน่าจะช่วยฟื้นฟูเศรษฐกิจหลังวิกฤตโควิด-19 ให้เกิดแนวทางที่เติบโตได้อย่างยั่งยืน

Life & Metro ฉบับนี้เลยพามาสำรวจสถานที่ที่จะใช้จัดการประชุม 'APEC 2022 Thailand' ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่งมีการปรับปรุงรูปลักษณ์ให้ดูทันสมัย และขยายพื้นที่ใช้สอยต่าง ๆ ให้ใหญ่ขึ้นกว่าเดิมถึง 5 เท่า พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน โดยเฉพาะท่านใดที่เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ สามารถเดินจากชั้นใต้ดินเข้าไปสู่ชั้น LG ของศูนย์การประชุมฯ โดยตรงได้เลย ไม่ต้องเสียเวลาเดินขึ้นไปข้างบนเหมือนเมื่อก่อน เรียกว่าสะดวกสบาย ช่วยร่นระยะทางได้เยอะเลยล่ะ

ช่วงนี้ฝนยังคงตกอย่างต่อเนื่องในหลายพื้นที่ของประเทศ รวมถึงกรุงเทพมหานคร อย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

กองบรรณาธิการ



16



22

Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 66 ตุลาคม 2565

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

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑาทิพย์ คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรรณ พิษรวาริ, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา
กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



สพม. ร่วมถวายความอาลัยหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ในการพระราชพิธี พระบรมศพ สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 แห่งสหราชอาณาจักร

เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2565 นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมถวายความอาลัยหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ในการพระราชพิธีพระบรมศพ สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 แห่งสหราชอาณาจักร ณ บริเวณประตูมณีนพรัตน์ พระบรมมหาราชวัง โดยมี นายพิศักดิ์ จิตวิริยะวศิน รองปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมถวายความอาลัย ณ โอกาสนี้ด้วย



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดงาน “Transport United for Happy Journey : คมนาคมรวมเป็นหนึ่งเพื่อการเดินทางแห่งความสุข” ณ สถานีกลางบางซื่อ

เมื่อวันที่ 15 กันยายน 2565 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. และผู้บริหาร รฟม. ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดงาน “Transport United for Happy Journey : คมนาคมรวมเป็นหนึ่งเพื่อการเดินทางแห่งความสุข” โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ณ สถานีกลางบางซื่อ โดย รฟม. ได้ร่วมออกบูธจำหน่ายบัตรโดยสาร MRT Plus แก่ประชาชนในงานดังกล่าวด้วย





สพม. ร่วมพิธีเปิดและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน “คูคลองน้ำใส เยาวชนร่วมใจ เกิดไท่องค์กรฯขึ้น” ครั้งที่ 10 ประจำปี 2565

เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมพิธีเปิดและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน “คูคลองน้ำใส เยาวชนร่วมใจ เกิดไท่องค์กรฯขึ้น” ครั้งที่ 10 ประจำปี 2565 จาก นายชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ณ บริเวณคลองแสนแสบ (ตลาดน้ำขวัญเรียม) หน้าวัดบำเพ็ญเหนือ - วัดบางเพ็งใต้ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร



สพม. ต้อนรับคณะกรรมการกำกับการติดตามตรวจสอบและการปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะประธานคณะกรรมการกำกับ การติดตามตรวจสอบและการปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้นำคณะกรรมการฯ ร่วมรับฟังความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าและข้อมูลระบบรถไฟฟ้า โดยมีผู้แทนจากหน่วยงานต่าง ๆ อาทิ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การรถไฟแห่งประเทศไทย กรมทางหลวง สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค และสมาคมวิศวกรรมสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย ต่อจากนั้น ได้นำคณะกรรมการฯ ดังกล่าว เข้าร่วมทดลองระบบการเดินรถไฟฟ้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ โดยเริ่มต้นจากสถานีศรีเอี่ยม (YL17) ถึงสถานีศรีด่าน (YL20) รวมทั้งเยี่ยมชมโรงจอดรถไฟฟ้าและอาคารศูนย์ซ่อมบำรุงของโครงการ โดยคณะกรรมการฯ ได้เน้นย้ำผู้รับสัมปทานให้ดำเนินการตามมาตรการติดตามตรวจสอบผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด



สพม. มอบทุนการศึกษา “สพม. เพื่อเยาวชน” ประจำปี 2565

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดกิจกรรมมอบทุนการศึกษา “รฟม. เพื่อเยาวชน” ประจำปี 2565 เพื่อเป็นการสนับสนุนทุนการศึกษาให้นักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าที่มีผลการเรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย และขาดแคลนทุนทรัพย์ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 30 ปี ในวันที่ 21 สิงหาคม 2565 โดยมี นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ เป็นประธานการมอบทุน ซึ่ง รฟม. ได้มอบทุนการศึกษาให้นักเรียนจากโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดตีสานุกราม โรงเรียนวัดคณิกาผล และโรงเรียนวัดประดู่ฉิมพลี รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดทองสุทธาราม โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา และโรงเรียนวัดโมลี (นันทวิมล) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) จำนวน 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดแสนสุข และโรงเรียนวัดพิชัย ทั้งนี้ รฟม. ได้กิจกรรมดังกล่าวต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี



สพม. ร่วมสมทบทุนให้แก่สภากาชาดไทย เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง ครบรอบ 30 ปี

เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2565 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร เป็นผู้แทนการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และหน่วยงานพันธมิตร มอบเงินสมทบทุน ให้แก่ สภากาชาดไทย ในโครงการก่อสร้างอาคารศูนย์บูรณาการบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Extended OPD) จำนวน 1,186,991.25 บาท เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 30 ปี เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2565 โดยมี นางจันทร์ประภา วิจิตชลชัย รองผู้อำนวยการสำนักงานจัดหารายได้ เป็นผู้รับมอบ ณ ที่ทำการสำนักงาน



รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉันบ้านเธอ” ปีที่ 6

เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2565 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ประจำปี 2565 โดยในปีนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมประกวดส่งผลงานภาพวาด “ไอเดียสิ่งประดิษฐ์อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจากวัสดุเหลือใช้” ให้แก่โรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านสิ่งแวดล้อม และปลูกฝังให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ



นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจากทั้ง 2 โรงเรียนจะได้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และเยี่ยมชมศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าคลองบางไผ่ นอกจากนี้นักเรียนทุกคนจะได้รับของรางวัลและของที่ระลึกจากรฟม. โดยโครงการครั้งนี้จัดขึ้นให้แก่โรงเรียนวัดบางโพธิ์มาวาส ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล และโรงเรียนวัดทองสุทธาราม ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานครสายฉลองรัชธรรม ได้ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนและ รฟม. ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดโครงการดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 6



รฟม. มอบผ้าห่มจากขวดน้ำพลาสติกรีไซเคิลในโครงการ Green Office ประจำปี 2565 ให้แก่มูลนิธิกระจกเงา

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2565 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร เป็นผู้แทนการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) มอบผ้าห่ม จำนวน 200 ผืน ซึ่งผลิตจากเส้นใยพลาสติกจากขวดพลาสติกกรีไซเคิลในโครงการ Green Office ประจำปี 2565 ให้แก่ มูลนิธิกระจกเงา ณ ที่ทำการมูลนิธิ ซึ่งผ้าห่มดังกล่าว มูลนิธิกระจกเงาจะนำไปมอบให้แก่ แผนกกุมารเวช ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน ต่อไป ทั้งนี้ รฟม. ให้ผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. คัดแยกขวดน้ำพลาสติกที่ใช้ในอาคารสำนักงาน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2565 ผ่านกิจกรรม MRTA 3R ภายใต้โครงการ Green Office ประจำปี 2565 เพื่อนำขวดดังกล่าวไปรีไซเคิลเป็นเส้นใยที่ใช้ในการผลิตผลิตภัณฑ์จากผ้า ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นการช่วยลดขยะในอาคารสำนักงาน และเป็นการปลูกจิตสำนึกในด้านสิ่งแวดล้อมให้บุคลากรภายในหน่วยงาน



สพม. จัดกิจกรรม "MRTA Volunteer" ครั้งที่ 3 ประจำปี 2565 ปรับปรุงอาคารเรียนอนุบาลประแสงค์ ภูมิทัศน์ สนับสนุนอุปกรณ์ ทางการศึกษา ให้แก่ โรงเรียนวัดศรีราษฎร์ (อนุบาลนครราชสีมา)

นายณัฐพงศ์ สงฆ์ประชา ผู้อำนวยการสำนักกฎหมาย เป็นผู้แทนการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ส่งมอบอาคารเรียนอนุบาลประแสงค์หลังคาเชื่อมและอุปกรณ์ทางการศึกษา ให้แก่โรงเรียนวัดศรีราษฎร์ (อนุบาลนครราชสีมา) เนื่องในกิจกรรม MRTA Volunteer ครั้งที่ 3 ประจำปี 2565 โดยมี นายวิทยา ขพานนท์ นายอำเภอบางใหญ่ และนายประวิทย์ ดำรงทรัพย์ ผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นผู้รับมอบ

ทั้งนี้ กิจกรรม MRTA Volunteer จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีจิตสำนึกด้านจิตอาสา และเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน โดยการนำพนักงานไปทำกิจกรรม CSR นอกสถานที่ ซึ่งในครั้งนี้นี้ พนักงานจิตอาสา ได้ร่วมกันปรับปรุงอาคารอนุบาลประแสงค์ ได้แก่ สร้างฝ้าเพดานใหม่ ทำกันสาดรอบอาคาร ติดตั้งระบบไฟส่องสว่าง ทาสีภายในและภายนอก สร้างหลังคาทางเชื่อมระหว่างอาคารเรียนและอาคารอนุบาลประแสงค์ และปรับภูมิทัศน์บริเวณสวนข้างข้างแล้ว ยังได้สนับสนุนอุปกรณ์ทางการศึกษา ได้แก่ ชุดเครื่องขยายเสียงพร้อมไมโครโฟน เครื่องดนตรีวงโยธวาทิต เครื่องดนตรีไทย และเครื่องโปรเจกเตอร์ โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมเพื่อสังคมที่ รฟม. ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง *com*

MRTA Quiz

ประจำเดือนตุลาคม 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **"ชุดกล่องข้าวรักษ์โลก"**
จำนวน 5 รางวัล

คำถาม

โครงการ Green Office ประจำปี 2565
ของ รฟม. มีกิจกรรมย่อยจำนวนทั้งสิ้น
กี่กิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมอะไรบ้าง



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ-ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบ
สอบถามความพึงพอใจนิเทศสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 24 ตุลาคม 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นสิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิเทศสาร Life & Metro ฉบับเดือนกันยายน 2565

คำถาม

รฟม. มีโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบที่ได้รับคัดเลือกให้เข้ารับรางวัลประเภท "ดีเด่น" EIA Monitoring Awards 2021 จากโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนที่ปฏิบัติตามมาตรฐานในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างครบถ้วน ประจำปี 2564 จำนวนกี่โครงการ อะไรบ้าง

เฉลย

คำตอบ

4 โครงการ คือรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน) ซึ่งกำลังจะประกอบด้วย 3 โครงการ
1. โครงการใต้ดินเชื่อมช่วงหัวลำโพง-บางซื่อ 2. โครงการช่วงหัวลำโพง-บางแค
3. โครงการช่วงบางซื่อ-ท่าพระ รวมทั้งสิ้นจะประกอบไปด้วย 3 โครงการ
และอีก 1 โครงการคือ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม สายฉลองรัชธรรม หรือรถไฟฟ้าสายสีม่วง รวมทั้งหมดเป็น 4 โครงการ

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "แก้วน้ำ MRTA เปลี่ยนสีได้" จำนวน 10 รางวัล

1. คุณอรุณศรี กำนบุญ
2. คุณเฉลิมพล อ่อนคำ
3. คุณชัยรัตน์ คับกัรินทร์
4. คุณณฤพล ตรีวัฒนชัยกุล
5. คุณณิชาภัทร รัตนเดช
6. คุณสาวตรี ชูศรี
7. คุณริตดาวัลย์ อนันตศาสน์
8. คุณสุชาติ ศิริรัตนสุวรรณ
9. คุณวิฑูรย์ ภูริบุญญาภิษ
10. คุณณรงก์ วัชรการุญย์



SWU. Go To Green สร้างจิตสำนึกสิ่งแวดล้อม และลดการใช้ทรัพยากรภายในองค์กร จัดกิจกรรม Green Office อย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 4



หากเห็นคำว่า Green ภาพในจินตนาการของหลาย ๆ คนจะนึกถึงสีเขียว ความร่มรื่นของต้นไม้ สวนสาธารณะ หรือ แม้แต่สัญลักษณ์การประหยัดพลังงาน แต่เชื่อไหมว่าคำว่า Green สามารถนำมาใช้กับองค์กรหรือสำนักงานของเราได้ **"Green Office" หรือสำนักงานสีเขียว** เป็นหนทางเลือกที่จะช่วยให้ทุกสำนักงานหรือองค์กรได้ร่วมตระหนักถึงการรักษาสิ่งแวดล้อม การประหยัดพลังงาน รวมถึงการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้ในที่ทำงานอย่างรู้คุณค่า เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และที่สำคัญจะต้องปล่อยก๊าซเรือนกระจกออกมาในปริมาณต่ำ โดยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ได้ตระหนักถึงเรื่องสิ่งแวดล้อมและรณรงค์การประหยัดพลังงานในองค์กรมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังได้ริเริ่มจัดทำโครงการ Green Office ซึ่งเป็นโครงการที่อยู่ภายใต้แผนแม่บทด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ 2564-2565 โดยกิจกรรมดังกล่าว รฟม. ได้จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 แล้ว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานเกิดจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และลดการใช้ทรัพยากรภายในองค์กร และในปี 2565 ได้ดำเนินกิจกรรมย่อยดังนี้



กิจกรรม Green Office Hero

คัดเลือกตัวแทนพนักงาน รฟม. จำนวน 19 คน เพื่อเป็นตัวแทนส่งมอบความรู้ให้กับพนักงาน รฟม. ทุกคน ผ่านการอบรมอย่างเข้มข้นในด้านการจัดการขยะในหน่วยงาน การอนุรักษ์พลังงาน และการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และเข้าศึกษาดูงานเกี่ยวกับการจัดการขยะ

และการรีไซเคิลขวดน้ำพลาสติก ณ โรงงานไทยพลาสติกรีไซเคิล จ.สมุทรสาคร ซึ่งได้รับความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการรีไซเคิลขวดน้ำพลาสติกตั้งแต่นำขวดเข้าสู่กระบวนการจนถึงขั้นตอนการแปรรูปออกมาเป็นเส้นใยโพลีเอสเตอร์ และเม็ดพลาสติก เพื่อนำไปเข้าสู่กระบวนการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ต่อไป





กิจกรรม MRTA 3R (Reuse Reduce Recycle) จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมในการจัดการขยะในหน่วยงาน เพื่อนำมารีไซเคิลกลับมาใช้ได้จริง ซึ่งในปี 2565 นี้ พนักงานได้ร่วมกันคัดแยกขยะประเภทขวดพลาสติก เพื่อนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อีกครั้ง ซึ่งผลจากการคัดแยกขยะในปีนี้ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2565 ได้คัดแยกขวดน้ำพลาสติกเป็นจำนวน 1,736.13 กิโลกรัม คิดเป็นขวดพลาสติกจำนวน 138,891 ขวด ประเมินเป็นค่าการลดก๊าซเรือนกระจกได้ จำนวน 1.789 ตันกิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า โดยขวดน้ำพลาสติกเหล่านี้ ได้นำมาทำเป็นของที่ระลึกคือ กระเป๋าผ้าห่ม เพื่อมอบให้แก่พนักงานที่คัดแยกขวดพลาสติกได้จำนวน 4 กิโลกรัมขึ้นไป และนำไปทำเป็นผ้าห่มจำนวน 200 ผืน เพื่อส่งมอบให้แก่ มูลนิธิกระจกเงา ที่จะนำไปส่งมอบต่อให้แก่ แผนกกุมารเวช ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ต่อไป ซึ่งนอกจากการคัดแยกขวดพลาสติกแล้ว รฟม. ได้นำไวเนลประชาสัมพันธ์ที่ติดตามแนวแบริเออร์สายทางโครงการรถไฟฟ้าที่ไม่ใช่แล้ว มารีไซเคิลแปรรูปเป็นกระเป๋าผ้าใบ เพื่อมอบให้เป็นของที่ระลึกแก่พนักงานที่คัดแยกขวดพลาสติกได้ จำนวน 6 กิโลกรัมขึ้นไปอีกด้วย



กิจกรรม Electric Energy Saving เป็นกิจกรรมที่เชิญชวนพนักงาน รฟม. ประกวดการจัดทำคลิปวิดีโอสั้น ในแอปพลิเคชัน TikTok หัวข้อ “วิธีการช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า” เพื่อรณรงค์การประหยัดพลังงานไฟฟ้า

กิจกรรม

ELECTRIC ENERGY SAVING



ร่วมโหวตคลิป “วิธีการช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้า” ที่ผ่านขั้นของตัดสิน



โหวตได้ตั้งแต่วันที่ - 18 สิงหาคม 2565
ผู้ร่วมโหวตมีสิทธิ์ลุ้นรางวัลจากโครงการ Green Office
 (ประกาศผลรางวัลในวันที่ 19 สิงหาคม 2565)

ECO Transportation Green Office

เลิกขับรถมาตั้งรถไฟฟ้า ลดค่าใช้จ่ายได้จริงไหม ?

ถ้าเดินทางจากบ้านที่ เตาปูน มาทำงานที่บางนา ใช้เงินเวลาเท่าไร

ขับรถ	ใช้ขนส่งสาธารณะ
• ใช้เวลา ประมาณ 40 นาที	• ใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาที
• ค่าน้ำมัน 240 บาท/วัน*	• ค่าวีลมอเตอร์ไซด์ 20 บาท/เที่ยว
• ค่าทางด่วน 100 บาท/วัน	• ค่ารถไฟฟ้า MRT 21 บาท/เที่ยว
• ค่าเดินทางไป-กลับ 340 บาท/วัน	• ค่ารถไฟฟ้า BTS 59 บาท/เที่ยว
*คำนวณจากอัตราค่าแท็กซี่ในปัจจุบัน	• ค่ารถประจำทาง 20 บาท/เที่ยว
10 กิโลเมตร/ลิตร, ระยะทาง 28 กิโลเมตร และรถใช้เกียร์อัตโนมัติ	• ค่าเดินทางไป-กลับ 240 บาท/วัน
**ราคาเป็นตัวเลขเฉลี่ยรวม บริเวณนี้และพื้นที่โดยรอบ	

ส่วนต่าง 100 บาท ประหยัดได้เดือนละ 2,500 บาท(ทำงาน 25 วัน) ถ้าขับรถเวลาเดินทางจะลดลงราว 1 ชั่วโมง 20 นาที/วัน **แลกกับความสะอาดสบายและเวลาที่เป็นคุณอะไรกัน ?**



กิจกรรม Eco Transportations เป็นกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ขนส่งสาธารณะเพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากการใช้รถยนต์ส่วนตัวผ่านอินโฟกราฟิกเผยแพร่ในช่องทางเฟซบุ๊ก MRTA Green Office รวมถึงให้พนักงานมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์การเดินทางด้วยขนส่งสาธารณะ และข้อดีของรถไฟฟ้า เพื่อชิงของรางวัลในช่องทางดังกล่าว



กิจกรรมสุดท้ายเป็นกิจกรรมปิดโครงการ เพื่อสรุปภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ภายใต้โครงการ Green Office ประจำปี 2565 โดยตัวแทน Green Office Hero ได้ส่งมอบองค์ความรู้หลังจากที่ได้รับ

การอบรมและการศึกษาดูงาน ในรูปแบบของการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่พนักงาน รฟม. ผ่านซุ้มกิจกรรม ได้แก่ ซุ้มที่ 1 การจัดการขยะในหน่วยงาน ซุ้มที่ 2 การลดการใช้พลังงาน ซุ้มที่ 3 การใช้รถขนส่งสาธารณะ Eco Transports และซุ้มที่ 4 การใช้หลัก 3R Reuse Reduce Recycle ในสำนักงาน



ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่ รฟม. จัดขึ้นในปี นี้ เพื่อรณรงค์และสร้างจิตสำนึกให้แก่พนักงาน ยังไม่รวมถึงการประหยัดพลังงานเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่ รฟม. ทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการลดการใช้พลังงานในอาคารสำนักงาน ลดปริมาณการใช้กระดาษภายในสำนักงาน การประหยัดน้ำ การรณรงค์การใช้ถุงผ้า และลดการใช้กล่องโฟมในโรงอาหารด้วยการใช้ภาชนะส่วนตัว เป็นต้น โดย รฟม. ตั้งเป้าหมายว่าในปี 2566 จะเข้ารับการประเมินเป็นสำนักงานสีเขียวของกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อให้ได้สำนักงานสีเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เป็นแบบอย่างและสามารถขยายผลด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมและพลังงานที่ดีในสำนักงานได้ แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของ รฟม. ที่จะเป็นเลิศในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังรวมถึงสอดคล้องตามนโยบายในการดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมของ รฟม. ที่มุ่งเน้นความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนช่วยเหลือสังคม ชุมชนและประชาชนอย่างต่อเนื่อง *low*



ขอเชิญส่งจองเหรียญที่ระลึกกระทรวงคมนาคม

ครบรอบ ๑๑๑ ปี



เหรียญทองคำ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๒.๖ ซม.
น้ำหนักประมาณ ๑๘ กรัม
ราคา ๑๑๑,๑๑๑ บาท



เหรียญเงินขีดมา ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๓ ซม.
น้ำหนักประมาณ ๑๕ กรัม
ราคา ๑,๑๑๑ บาท



เหรียญทองแดง
ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๓ ซม.
ราคา ๑๑๑ บาท

เริ่มจองได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

การจองเหรียญ

- Add Line ชื่อ “เหรียญคมนาคม 111 ปี” ได้ที่

ID Line : @077anozn

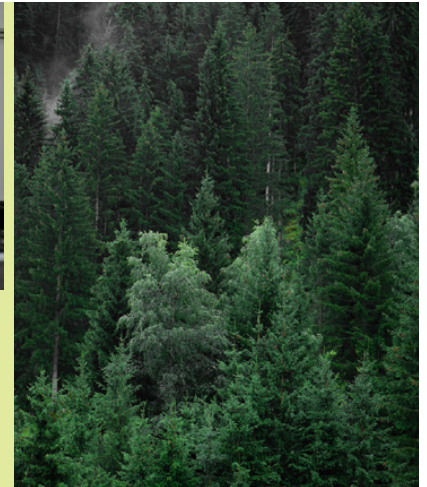
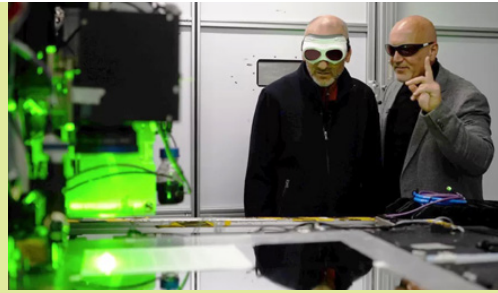
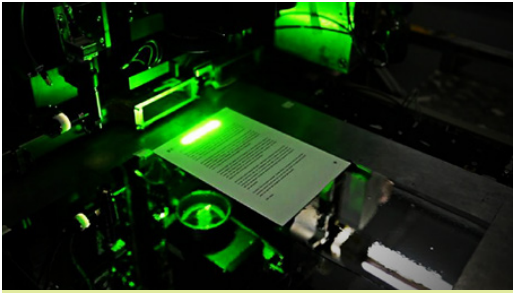
- สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม กองบริหารทรัพยากรบุคคล
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๓ ๓๒๔๒ - ๔

สแกนเพื่อจองเหรียญ



Go Green

TEXT: Oam-Am



เครื่องพิมพ์ระดับโลกสุดล้ำ ลบหมึกบนกระดาษได้

ปัจจุบันยังคงมีขยะที่เกิดจากการพิมพ์จำนวนมาก เพื่อแก้ปัญหาทางนักวิทยาศาสตร์จึงพยายามค้นหาวิธลบหมึกออกจากกระดาษเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อช่วยลดขยะและคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดจากกระบวนการผลิตจนได้เป็นนวัตกรรมเครื่องพิมพ์สุดล้ำชื่อว่า “De-Printer” จุดเด่นคือใช้เลเซอร์ลบหมึกที่พิมพ์ลงกระดาษเพื่อนำกลับมาใช้พิมพ์ซ้ำได้ถึง 10 ครั้ง

Barak Yekutiely นักพัฒนาจาก REEP Technologies ในอิสราเอล ตระหนักถึงปัญหาโลกร้อนที่เกิดจากคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิตกระดาษ เขาใช้เทคโนโลยีสุดล้ำอย่างเลเซอร์มาช่วยลบหมึกออกจากแผ่นกระดาษ เบื้องหลังเทคโนโลยีของเขาประกอบด้วยนวัตกรรมวัสดุศาสตร์ โดยใช้หมึกชนิดพิเศษที่ไม่ซึมลงในเนื้อกระดาษ แต่เคลือบอยู่แค่บนผิวหน้าเท่านั้น เมื่อมันมาเจอความร้อนจากแสงเลเซอร์ก็จะละลายกลายเป็นกระดาษเปล่า ๆ เหมือนเดิมเอากลับมาใช้ใหม่ได้ซ้ำถึง 10 ครั้ง

การคิดค้นนี้จะช่วยให้เราใช้ทรัพยากรได้คุ้มค่ายิ่งขึ้น ผลิตกระดาษในจำนวนที่น้อยลง และสามารถช่วยลดคาร์บอนจากการผลิตได้ถึง 90% เลยทีเดียว การตัดต้นไม้ก็น้อยลง ทำให้ต้นไม้เหล่านี้ช่วยลดภาวะโลกร้อนได้มากขึ้น

Photo: bbc.com



นาฬิกา...จากกากกาแฟ

กาแฟเป็นสิ่งที่ผู้คนนิยมบริโภคทั่วโลกและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนหลายคนแทบจะดื่มแทนน้ำ! แต่สิ่งที่ตามมามหาศาลคือขยะกากกาแฟ โดยในแต่ละปีก็จะมีขยะกากเมล็ดกาแฟหลังจากรดกาแฟเกิดขึ้นถึงปีละกว่า 200,000 ตัน

ปัจจุบันมีความพยายามนำกากกาแฟไปใช้ประโยชน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ทำปุ๋ย กระดาษ เชื้อเพลิง แพคเกจจิ้ง ฯลฯ โดยก่อนหน้านั้นเมื่อสามปีที่แล้ว Julian Lechner ดีไซน์เนอร์ชาวเยอรมัน ได้ผลิตแก้วกาแฟจากกากกาแฟ ชื่อว่า Kaffeeform

ล่าสุดทางสตูดิโอฯ ของเขาได้ร่วมมือกับ Lilienthal Berlin แบรนด์นาฬิกาในเบอร์ลิน ผลิตนาฬิกา Coffee Watch ที่ตัวเคสทำมาจากกากกาแฟ ซึ่งเป็นกากกาแฟที่เก็บมาจากกาแฟต่าง ๆ ในเมืองเบอร์ลิน ดีไซน์รูปลักษณะได้อย่างสวยเก๋ เรียบโก้ รูปแบบ Bauhaus ในสไตล์มินิมอล แล้วยังสัมผัสกลิ่นหอมจาง ๆ ของกาแฟยามที่สวมใส่ ถือเป็นไอเท็มไฮเทคสุดหรูสุดเหลือใช้ได้อย่างลงตัวและวิเศษสุด ๆ

Photo: dezeen.com

แปรงสีฟัน หัวรีฟิล ช่วยลดขยะ

แปรงสีฟันเดิม ๆ เรามักใช้งานหมดอายุแล้วทิ้งทิ้งอัน แต่แปรงสีฟันอันใหม่สามารถถอดเปลี่ยนหัว โดยที่ตัวยังใช้ซ้ำต่อได้ ถือเป็นความช่วยเหลือโลกลดขยะลงอีกครั้ง

Abtin Valerie Design Studio ได้ออกแบบแปรงสีฟันที่สามารถถอดเปลี่ยนหัวได้ มีดีไซน์เรียบง่าย สวยงามสามารถใช้ตัวด้ามไปได้เรื่อย ๆ ขณะที่ตัวหัวแปรงซึ่งทำมาจากไบโอพลาสติก เมื่อใช้ไปจนขนแปรงบานเสื่อมสภาพแล้วก็ดึงออกแล้วเปลี่ยนรีฟิลอันใหม่ ประคบกับด้ามแปรงเดิม ใช้ต่อไปได้อีกนาน

แปรงสีฟันเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดขยะมหาศาล เนื่องจากแปรงแบบทั่วไปนั้นยากต่อการรีไซเคิล ปัจจุบันจึงได้มีการคิดค้นแปรงสีฟันแบบใหม่ ที่เพียบพร้อมด้วยฟังก์ชันการใช้งานและหาทางลดการสร้างขยะ ไม่ว่าจะเป็นแปรงไม้ไผ่ หรือแปรงเปลี่ยนหัวได้

Photo: aumanufacturing.com.au



สายกรีนห้ามพลาด! โฮมสเตย์เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

นักท่องเที่ยวสายกรีนรักษ์สิ่งแวดล้อม เตรียมพบ โฮมสเตย์ใส่ใจสิ่งแวดล้อม!

บรรดาโฮมสเตย์ที่เคยได้รับการรับรองมาตรฐานโฮมสเตย์ไทยมาแล้ว จะได้รับประกาศให้เป็นต้นแบบโฮมสเตย์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม Eco-Friendly Homestay ตาม 8 เกณฑ์มาตรฐานโฮมสเตย์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของกรมการท่องเที่ยว ประกอบด้วย

1. มีการจัดการนโยบายและการจัดการที่ดี
2. มีที่พักและพื้นที่โดยรอบ
3. มีการจัดการพลังงาน
4. มีการขนส่งที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
5. มีกิจกรรมการท่องเที่ยว และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน
6. มีการจัดซื้อจัดจ้าง การบริหารการใช้วัสดุและสินค้าคงคลัง
7. มีการจัดการของเสีย
8. มีการจัดการน้ำ



นักท่องเที่ยวที่มาจะได้ทั้งสัมผัสวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น และซึมซับถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนที่ตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญอีกด้วย ตามโจทย์ “สุข เกิน สิบ” ของกรมการท่องเที่ยว ขณะนี้เจ้าของโฮมสเตย์กรมการท่องเที่ยวจะทำการส่งเสริมการจัดการโฮมสเตย์อย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติม เช่น การออกแบบหรือปรับปรุงที่พักที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การใช้พลังงานหมุนเวียน การจัดการขยะของเสียอย่างเป็นระบบ การคัดแยกขยะ การใช้บรรจุภัณฑ์อาหารจากวัสดุธรรมชาติ การส่งเสริมกิจกรรมรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมช่วยสร้างความตระหนักถึงการท่องเที่ยวอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมแก่นักท่องเที่ยวเพื่อก่อให้เกิดการท่องเที่ยวชุมชนโฮมสเตย์อย่างยั่งยืน และเกิดเศรษฐกิจหมุนเวียนสู่ท้องถิ่นต่อไป

Photo: localalike.com

Did You Know?

ฉลาม เพชฌฆาตแห่งท้องทะเล ผู้ตกเป็นเหยื่อของการสูญพันธุ์

หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า “ฉลาม” มีบทบาทสำคัญต่อความอุดมสมบูรณ์ของมหาสมุทร...

“ฉลามเสือ” ช่วยรักษาสมดุลของสัตว์ทะเลกินพืช เช่น เต่าทะเล และพะยูนให้มีประชากรพอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป และเพราะความระแวงฉลามเสือ จึงทำให้เต่าทะเลและพะยูนหากินตามแนวหญ้าทะเลแบบกระจายตัว เป็นการป้องกันแนวหญ้าทะเล ไม่ให้ได้รับความเสียหายมากเกินไป

แนวหญ้าทะเลนอกจากจะเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำวัยอ่อนแล้ว ยังเป็นแหล่งดูดซับ และกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ได้เร็วกว่าป่าฝนเขตร้อนถึง 35 เท่า ดังนั้น จึงเท่ากับว่าฉลามเสือช่วยชะลอผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศทางอ้อมอีกด้วย

นอกจากนี้ ฉลามยังเป็นหลักประกันชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์หลายล้านคนทั่วโลกที่ต้องพึ่งพาระบบนิเวศทางทะเล เพื่อเป็นแหล่งอาหาร หรือสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวและการดำรงชีวิต การค้าและการบริโภคผลิตภัณฑ์จากฉลามที่ไม่ยั่งยืน เช่น ครีบ เนื้อ น้ำมัน รวมถึงการถูกจับเป็นสัตว์น้ำพลอยได้ จึงเป็นส่วนสำคัญที่กำลังทำให้ประชากรฉลามหลายชนิดทั่วโลก ลดลงอย่างน่าเป็นห่วง



ในน่านน้ำไทยพบฉลามมากถึง 87 ชนิด แต่ 47 ชนิด หรือมากกว่าครึ่งมีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์ จากการประเมินสถานภาพทางการอนุรักษ์ของฉลามในน่านน้ำไทย พ.ศ. 2563 โดยสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.)

- ใกล้สูญพันธุ์อย่างยิ่ง (Critically Endangered) 5 ชนิด เช่น ฉลามหัวค้อนใหญ่ ฉลามหัวค้อนหยัก เป็นต้น
- ใกล้สูญพันธุ์ (Endangered) 17 ชนิด เช่น ฉลามวาฬ ฉลามเสือดาว ฉลามเสือ ฉลามหางยาว เป็นต้น
- แนวโน้มใกล้สูญพันธุ์ (Vulnerable) 25 ชนิด เช่น ฉลามหูดำ ฉลามหางดำ

แม้ฉลามจะไม่ใช้สัตว์น้ำเป้าหมายจากการทำประมงในประเทศไทย แต่ฉลามถูกจับเป็นสัตว์น้ำพลอยได้ โดยติดเครื่องมือประมงที่จับสัตว์น้ำแบบไม่เลือกชนิดอย่าง อวนลาก และจะนำทุกชิ้นส่วนเช่น ครีบ เนื้อ หนัง ไปใช้ ข้อมูลจากการประมงระบุว่า แต่ละปีประเทศไทยจับฉลามได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 1 ของการจับสัตว์น้ำทั้งหมด โดยปริมาณการจับฉลามมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ ช่วง 14 ปีที่ผ่านมา และนั่นหมายถึงว่า ฉลามในน่านน้ำไทยถูกจับจนเกินกำลังการผลิตตามธรรมชาติมานานแล้ว

Photo: nature.org

Around The World

TEXT: จีจอร่า



ก้าวต่อไปของอังกฤษ ในยุคของกษัตริย์ชาร์ลส์ที่ 3

ทันทีที่สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 เสด็จสู่สวรรคาลัย เจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ องค์มกุฎราชกุมาร ผู้ดำรงพระยศ “เจ้าชายแห่งเวลส์” มาอย่างยาวนาน ได้ทรงสืบทอดราชบัลลังก์เป็นกษัตริย์ชาร์ลส์ที่ 3 (Charles III) โดยอัตโนมัติ และไม่ต้องมีพิธีการใด ๆ ก่อนทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม หลังจากนี้จะมีขั้นตอนปฏิบัติและพิธีการต่าง ๆ ตามธรรมเนียมติดตตามมา ก่อนที่จะมีพระราชพิธีบรมราชาภิเษกเพื่อเสด็จขึ้นครองราชย์อย่างเป็นทางการ สิ่งที่ยกษัตริย์พระองค์ใหม่จะต้องทรงตัดสินพระทัยเป็นอย่างแรกนั้นก็คือพระนามที่ใช้ประจำรัชกาล ซึ่งอาจทรงเลือกใช้พระนามปัจจุบัน “ชาร์ลส์” หรือพระนามที่เป็นชื่อกลางชื่อใดชื่อหนึ่งจากพระนามเต็มว่า ชาร์ลส์ ฟิลิป อาเธอร์ จอร์จ

นอกจากกษัตริย์ชาร์ลส์ที่ 3 แล้ว เจ้าชายวิลเลียม ดยุกแห่งเคมบริดจ์ผู้เป็นพระราชโอรสพระองค์ใหญ่ จะทรงได้รับการสถาปนาเลื่อนพระอิสริยยศขึ้นเป็นมกุฎราชกุมาร หรือเจ้าชายแห่งเวลส์ในภายหลัง แต่ฐานันดรศักดิ์จะทรงได้ครองแทนที่พระราชบิดาโดยอัตโนมัติในทันที คือตำแหน่งดยุกแห่งคอร์นวอลล์ ส่วนพระชายาแคเธอรีนก็จะได้เป็นดัชเชสแห่งคอร์นวอลล์ แทนที่พระชายาคามิลลาซึ่งขึ้นเป็นสมเด็จพระราชินีของกษัตริย์พระองค์ใหม่เช่นกัน

กษัตริย์พระองค์ใหม่นอกจากจะทรงเป็นพระประมุขของสหราชอาณาจักรแล้ว ยังทรงเป็นผู้นำของเครือจักรภพที่มีรัฐเอกราช 56 ชาติ และประชากร 2,400 ล้านคนร่วมเป็นสมาชิกอยู่ โดยในจำนวนนี้ 14 ประเทศมีกษัตริย์อังกฤษเป็นประมุขของรัฐ และเป็นที่มาสังเกตว่า กษัตริย์พระองค์ใหม่ สมเด็จพระเจ้าชาร์ลส์ที่ 3 ทรงมีคะแนนเพิ่มขึ้นจากการสำรวจเมื่อเดือนพฤษภาคม ถึงร้อยละ 16 ซึ่งเพิ่มขึ้นสูงที่สุดในบรรดาพระบรมวงศานุวงศ์ทั้งหมด ขณะที่ผู้เชี่ยวชาญจำนวนหนึ่งมองว่า กลุ่มชาติพันธุ์และคนรุ่นใหม่อาจไม่ได้รู้สึกผูกพันกับพระราชวงศ์เหมือนเช่นคนรุ่นเก่า แต่ชาวอังกฤษเกินครึ่งก็ยังคงเชื่อมั่นถึงบทบาทของราชวงศ์ในการประสานความต่างในสังคม และสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทั้งประเทศ

Photo: telegraph.co.uk

งามสะพรั่ง! รถไฟฟ้าใต้ดินสวยที่สุดในโลก

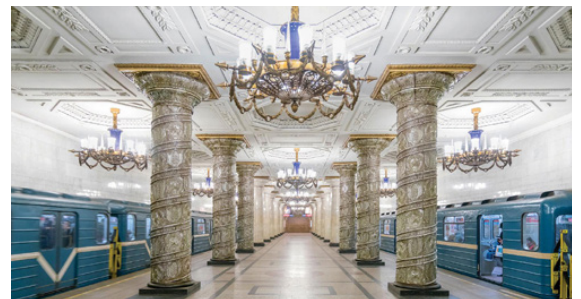
รถไฟฟ้าใต้ดินของกรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย นั้นได้รับการขนานนามว่าเป็นรถไฟใต้ดินที่งดงามที่สุดในโลก นั่นเป็นเพราะการตกแต่งอย่างหรูหราในสถานีอย่าง “คอมโซมอลสกายา” (Komsomolskaya) ตั้งแต่ในยุคของ โจเซฟ สตาลิน ที่หวังจะสร้างความประทับใจให้กับผู้โดยสาร และปัจจุบันได้เป็นหนึ่งในสิ่งที่น่าสนใจที่นักท่องเที่ยวนิยมเดินทางไปถ่ายภาพ

พัฒนาการขั้นสูงสุดของสถาปัตยกรรมภายในสถานีรถไฟใต้ดินมอสโก คือกลุ่มสถานีถูกสร้างขึ้นภายหลังจากเหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่สอง สถาปัตยกรรมที่ปรากฏภายในกลุ่มสถานีนี้คือการสะท้อนถึงเหตุการณ์การรวมชาติโซเวียต และเป็นการนำรูปแบบของสถาปัตยกรรมจากอารยธรรมโบราณยุคกรีกโรมันที่แสดงถึงความเจริญทางศิลปะวิทยาการ มาเป็นสื่อสะท้อนถึงชัยชนะและความยิ่งใหญ่ของสหภาพโซเวียต



สิ่งที่สร้างความโดดเด่นให้กับสถานีรถไฟใต้ดินมอสโกมากที่สุดสิ่งหนึ่งคือรูปปั้น ซึ่งถือเป็นผลงานศิลปะที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อสอดคล้องกับแบบแผนศิลปะและวัฒนธรรมโซเวียตที่เรียกว่า โซเซียลลิสม์ - เรียลลิสม์ (Socialist - Realism) กล่าวคือเป็นการยกย่องวีรบุรุษและตัวบุคคลที่มีความสำคัญต่อเหตุการณ์ในอดีตที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและง่ายต่อการสื่อความหมายแห่งปฏิวัติสู่ประชาชน

สถานีในสายการเดินรถ “คัลท์เซวายา” (Koltsevaya Line) ถือเป็นสายการเดินรถที่มีกลุ่มสถานีที่สวยงามมากที่สุด ประกอบด้วยสถานีจำนวน 12 สถานี และทั้ง 12 สถานีนี้ถูกสร้างขึ้นในยุคหลังการได้รับชัยชนะของสหภาพโซเวียตจากสงครามโลกครั้งที่สอง ดังนั้นกลุ่มสถานีจึงเป็นตัวแทนในการถ่ายทอดเรื่องราวของชัยชนะที่เกิดขึ้นจากความอันหนึ่งอันเดียวกันของประชาชนโซเวียต



จุดเด่นของสถาปัตยกรรมการตกแต่งภายในสถานีนี้คือการนำศิลปะโบราณมาใช้ได้อย่างสมบูรณ์แบบมากที่สุด ประกอบกับการเล่าเรื่องราวอย่างประติดประต่อกันถ่ายทอดผ่านงานศิลปะ ซึ่งล้วนแต่เป็นเนื้อหาสาระที่สะท้อนถึงความเป็นสังคมนิยม

นอกจากนี้ รถไฟฟ้าใต้ดินของมอสโก ซึ่งมีผู้เข้าชมที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ยังเป็นระบบแรกที่เปลี่ยนจากตัวกระดาษมาเป็นตัวระบบสัมผัสได้สำเร็จเป็นที่แรกของโลกอีกด้วย *Low*

Photo: ptnterest.com



ทะเลเรืองแสงแสนสวย แต่แฝงด้วยพิษร้าย



นอกชายฝั่งเมืองไททัสวิลล์ (Titusville) รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา บนชายฝั่งทะเลอันเลื่องชื่อ มีเว็ງอ่าวงดงามราวเทพนิยายที่แพลงตอนเรืองแสง หรือ Bioluminescence (หรือที่คนไทยเรียกว่า “พรายน้ำ”) ประจำปีต้องถื่นนับพันล้านตัวจะเปล่งประกายเรืองแสงสะท้อนน้ำเป็นสีฟ้าสีเขียวสดใส แข่งกับแสงดาวระยิบระยับบนท้องฟ้ายามค่ำคืน ช่วงระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงต้นเดือนตุลาคม ผู้มาเยือนสามารถสัมผัสปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มหัศจรรย์ตื่นตาตื่นใจนี้ด้วยวิธีต่าง ๆ ทั้งทัวร์เรือชมวิว เล่นน้ำ และพายเรือคายัค ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดฮิต ยิ่งกว่านั้น ถ้าโชคดีอาจได้เจอสัตว์ทะเลหายากอย่างพะยูน (Manatee) รวมทั้งโลมา นกกระสา และสัตว์น้ำหายากชนิดอื่น ๆ บริเวณเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแห่งชาติ Merritt Island มาว่ายน้ำให้เห็นบ้างก็ได้

อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ เป็นอันตรายต่อปลาและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ในท้องทะเล เนื่องจากแพลงตอนพิษเหล่านี้จะปล่อยสารพิษออกมา ตลอดจนเกิดภาวะออกซิเจนในน้ำลดลง และค่าแอมโมเนียในน้ำสูง ส่งผลกระทบต่อพืชน้ำ ปลา และสิ่งมีชีวิตบริเวณตามชายฝั่งทะเลตายเป็นจำนวนมากได้

Photo: theculturetrip.com



ตามหา Blue Ramen

อาหารสีฟ้าจะหากินค่อนข้างยาก ยิ่งเป็นของคาวด้วยแล้ว และถ้าบะหมี่ราเม็งจะมีน้ำซุปลีฟ้าล่ะ จะมีใครสนใจมั๊ย?

ถือโอกาสที่ญี่ปุ่นจะเปิดรับนักท่องเที่ยวไทยในรูปแบบ Free Visa อีกครั้ง เลยขอชวนไปชิมราเม็งสีฟ้าที่ร้าน Kipposhi ในกรุงโตเกียว อยู่ห่างจากหอคอยโตเกียวสกายทรี โดยการเดินเพียงแค่ 10 นาที ก็จะพบร้านและเมนู “Clear Chicken Soup Blue” ราคาชมละประมาณ 1,000 เยน มาพร้อมกับน้ำซุปลีฟ้าใส มีเนื้อไก่โปะหน้า ทางร้านบอกว่าใช้วิธีการปรุงของชาวจินที่ทำได้ น้ำซุปลีใส ส่วนสีฟ้านั้นทางร้านไม่ได้เปิดเผยว่าใส่ส่วนผสมอะไร แต่น่าจะเป็นสารสกัดจากสาหร่ายสปรูลิณาที่มีสีฟ้าอมเขียว ไม่รู้สึกถึงรสสัมผัสของสารสังเคราะห์แต่อย่างใด

จะโออิชิขนาดไหน ต้องไปพิสูจน์

Photo: thesmartlocal.com

เกาะนี้ของ “หมู”

หาดหมู (Pig Beach) หรือที่รู้จักกันในชื่อว่า เกาะหมู (Pig Island) หรือ เมเจอร์ เคย์ (Major Cay) เป็นเกาะเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นบนพื้นผิวของแนวปะการังในเขตเอ็กซ์ซูมา (Exuma) ของประเทศบาฮามาส (The Bahamas)

“เกาะหมู” เป็นเกาะที่ไร้ผู้อยู่อาศัย ไม่มีบ้านเรือน รีสอร์ทใด ๆ มีแต่เจ้าหมูอ้วน ๆ นิ่ง ๆ นอน ๆ อาบแดดบ้าง เล่นน้ำทะเลอย่างเพลิดเพลินบ้าง ทำให้ที่นี่กลายเป็นอีกหนึ่งที่บนโลกที่แสนจะดึงดูดใจนักท่องเที่ยวที่รักสัตว์ทั้งหลาย เพราะหมูบนเกาะส่วนใหญ่ เป็นหมูที่เชื่องมาก และพร้อมจะว่ายน้ำหรือเชลฟ์กับเราโดยไม่ทำอันตรายใด ๆ

ด้วยความน่ารักน่าเอ็นดูของพวกมัน ทำให้เกาะหมูมีนักท่องเที่ยวมาแวะทักทายเจ้าหมูไม่น้อยเลยทีเดียว บางคนก็มีของติดไม้ติดมือมาฝากเป็นอาหารบ้าง ผลไม้บ้าง สำหรับกิจกรรมบนเกาะนี้คงไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการไปว่ายน้ำเล่นกับน้องหมูอีกแล้ว นอกจากนี้บนเกาะยังสวยงามด้วยทรายนุ่ม ๆ และมีหมู่ปลาให้เราได้ใกล้ชิดมาก ๆ อีกด้วย *Levi*

Photo: swimmingwithpigs.com



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม พยุง



ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โถงใหม่ใหญ่กว่าเดิม 5 เท่า

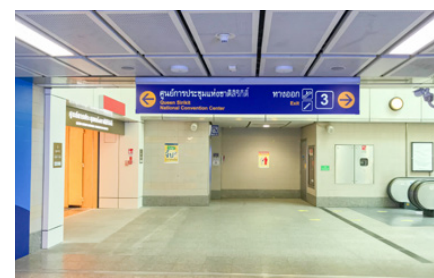


กลับมาเปิดใหม่ให้บริการอีกครั้งเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2565 ที่ผ่านมา หลังปิดปรับปรุงไปเป็นเวลานานถึง 3 ปี วันนี้ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์มีพื้นที่ใหญ่ขึ้นกว่าเดิมถึง 5 เท่า พร้อมกับการปรับปรุงเอกลักษณ์ หน้าตา ฟังก์ชันกันใหม่หมด ให้ดูทันสมัย และคล้าย ๆ ว่าจะมีความเป็นห้างสรรพสินค้ามาผสมกับศูนย์ประชุมแบบครึ่ง ๆ สำหรับท่านที่ดูข่าวรีวิวนโยบายศูนย์การประชุมแห่งนี้ผ่านทางยูทูปเบอร์ที่พากันนำเสนอในช่วงหนึ่งเดือนต่อเนื่องมา แต่ทว่าในความจริงแล้วที่เราไปเห็นตัวเป็น ๆ ของที่นี่ ก็ยังคงมีความเป็นศูนย์ประชุมมากกว่าความเป็นห้างสรรพสินค้า ตรงตามคอนเซ็ปต์ศูนย์ประชุมแห่งชาติไม่เปลี่ยนแปลง เพียงแต่ได้มีการเพิ่มพื้นที่ร้านค้า และส่วนอำนวยความสะดวกเข้าไป เพื่อให้เป็น one stop service แบบว่ามาประชุม หรือชมนิทรรศการ รับข้อมูลข่าวสาร ทานอาหาร ช้อปปิ้ง ฯลฯ ทำเกือบทุกอย่างได้ครบจบในศูนย์การประชุมแห่งนี้ทีเดียวเลย



ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เดิมที่มีพื้นที่โดยรวม 65,000 ตร.ม. มีพื้นที่จัดอีเวนต์ 25,000 ตร.ม. จึงได้มีการเพิ่มพื้นที่ใต้ดิน จนทำให้มีพื้นที่เพิ่มขึ้นเป็น 300,000 ตร.ม. หรือเทียบเท่ากับสนามฟุตบอล 50 สนาม ซึ่งมากกว่าเดิมเกือบ 5 เท่า โดยมีพื้นที่จัดอีเวนต์ 78,500 ตร.ม. ประกอบด้วย Exhibition Hall 8 ห้อง Plenary Hall 4 ห้อง Ballroom 4 ห้อง รวมไปถึงห้องย่อย 50 ห้อง รองรับผู้ให้บริการได้มากถึง 100,000 คนต่อวัน นอกจากนี้ส่วนของการประชุมและอีเวนต์แล้ว ยังมีไฮไลต์สำคัญคือ Bangkok Active Lifestyle Mall ซึ่งเป็นพื้นที่รวบรวมทั้งร้านอาหาร เครื่องดื่มและของหวาน แอตกีฬาลีฟสไตล์ ร้านสะดวกซื้อ และขายปลีก ตอบโจทย์ทั้งผู้ที่มีมาร่วมอีเวนต์ นักท่องเที่ยว คนรักสุขภาพ ครอบครัว คนทำงาน และผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT พร้อมทั้งจอดรถที่จุรถได้มากกว่าเดิมถึง 5 เท่า รองรับรถยนต์ได้มากถึง 3,000 คัน ในขนาดพื้นที่ 11,000 ตร.ม.

ในวันที่เราไปสำรวจนั้น แน่ใจว่าเราไปด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ แล้วใช้ทางออกที่ 3 และ 3 ที่ว่านี้เป็น 3 ใหม่อยู่ใต้ดินเลยไม่จำเป็นต้องขึ้นไปออกที่ทางออกที่ 3 เก่าที่อยู่บนดินแบบเดิม ช่องทางนี้ตัดตรงเข้าไปในชั้น LG ของศูนย์การประชุมฯ โดยจะมาโผล่ตรงร้านสตาร์บัคทางขวามือพอดี จากนั้นก็เดินสำรวจชั้น LG ดู พบว่าประกอบด้วยพื้นที่จัดแสดงสินค้าและนิทรรศการ มีร้านค้าและจุดบริการต่าง ๆ ที่โดดเด่นเป็นแลนด์มาร์คคือชิงงานศิลปะชั้นครูของไทย 3 ชิ้นใหญ่ยักษ์ที่ประดับอยู่บนผนัง จุดนี้กำลังเป็นจุดเช็คอินที่ทุกคนชอบไปยืนถ่ายรูปกัน





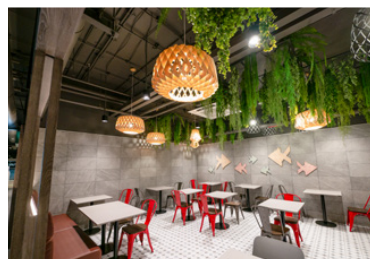
ขยับขึ้นมาอีกชั้นเป็นชั้น G ประกอบไปด้วยพื้นที่จัดแสดงนิทรรศการ ศูนย์อาหาร และพื้นที่ร้านค้า การออกแบบในชั้นนี้มีคอนเซ็ปต์เป็นแบบมี กลิ่นอายลวดลายไทย ๆ ที่ผสมผสานความเป็นสากลเข้าไป โดยโดยนิทรรศการหลัก มีการตกแต่งด้วยวัสดุสีทองและแดง รวมถึงประตูกลบทุกซั้งซึ่งเป็นประตูลายรดน้ำปิดทองที่ให้ความรู้สึกหรูหรา ในแบบสถาปัตยกรรมไทยสมัยก่อน

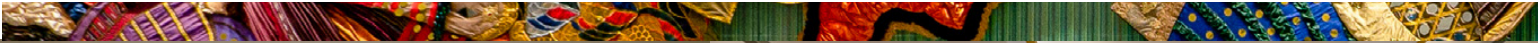
เมื่อขึ้นไปยังชั้นที่ 1 พบว่าเป็นที่ตั้งของ Ballroom, Plenary Hall และ ห้องประชุม สำหรับห้องบอลรูมนั้น พื้นที่ส่วนนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากออกแบบ มาจากชุดชาวเขาไทยที่เล่าเรื่องราวของธรรมชาติโดยใช้ลายเส้น รูปทรงเรขาคณิต และการใช้วัสดุตกแต่งสีเงินเสมือนว่าเป็นลวดลายที่ได้มาจากเครื่องเงิน ซึ่งเป็นเครื่องประดับที่ชาวเขานิยมสวมใส่ ส่วนห้อง Plenary Hall ออกแบบด้วย แรงบันดาลใจจากชุดไทยจักรี ใช้ลายประจำยามซึ่งเป็นลายพื้นฐานของลายไทย มาลดทอนรายละเอียด ขยายสัดส่วนให้ใหญ่ขึ้น และหยิบบางส่วนของเส้นสาย ในชุดไทยจักรีมาตกแต่งบรรยากาศให้ดูร่วมสมัย



ในชั้นที่ 2 ประกอบไปด้วยห้องประชุมย่อย พื้นที่รับรองแขก และร้านอาหาร ชั้นนี้ใช้การตกแต่งแบบเรียบหรูดูโก้สง่างาม โปร่ง โล่ง โดยใช้ผนังเป็นกระจกใส เพื่อให้มองเห็นออกไปเห็นสวนเบญจกิติ มีระเบียงให้เดินออกไปชมวิวทิวทัศน์ของสวนได้แบบรอบด้าน 180 องศา

แม้ว่าปัจจุบันเพิ่งจะมีร้านค้ามาเปิดให้บริการเพียง 50% ของพื้นที่ที่สำหรับให้เป็นร้านค้าเท่านั้น แต่ก็นับว่ามากพอที่จะอำนวยความสะดวกได้เกือบครบแล้ว สำหรับท่านที่ไปประชุม ชม หรือซื้อปมทกรรมสินค้านานาชาติที่ทยอยกันมาเปิดตัวแทบจะเต็มทุกห้องแล้ว และมีแนวโน้มว่าร้านต่าง ๆ แปรนดัดตั้ง ๆ อีกมากมาย ก็พร้อมจะเปิดตัวสาขาใหม่ในศูนย์ฯ แห่งนี้ ในอีกไม่ช้า







เชื่อว่าพื้นที่ที่เปิดศูนย์ฯ ก็มีเอนต์ทั้งในและต่างประเทศ คอนเฟิร์มมาจัดงานกันมากกว่า 160 งานแล้ว มีคิวแน่นไปจนถึงสิ้นปี 2566 เลยทีเดียว เช่น เร็ว ๆ นี้ก็จะมียานที่ไม่ควรพลาดอย่างงาน MICE งานคอนเสิร์ต T-Pop Concert Fest รวมศิลปินเพลงป๊อปแนวหน้าชั้นนำของไทย พีพี บิวกิ้ง 4EVE โบกี้ไลอ้อน ในวันที่ 29-30 ตุลาคม 2565 และงานมหกรรมเกมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ Thailand Game Show ในวันที่ 21-23 ตุลาคม 2565 และอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของศูนย์ฯ แห่งนี้ก็คือ จะเป็นสถานที่จัดงานประชุมความร่วมมือทางเศรษฐกิจในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก (Asia-Pacific Economic Cooperation) ในวันที่ 13-18 พฤศจิกายน 2565 หรือการประชุม APEC ที่กำลังเป็นข่าวตั้งนั่นเอง

ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามข่าวกิจกรรมต่าง ๆ ของทางศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ได้ที่ <https://www.facebook.com/QueenSirikitNationalConventionCenter/> และ <https://www.qsncc.com/th/> *Low*

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานี ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ใช้ประตูทางออกที่ 3 ซึ่งปัจจุบันมีทั้งแยกไปออกบนดินตามเดิม และแยกจากชั้นใต้ดินเข้าไปสู่ชั้น LG ของศูนย์การประชุมฯ โดยตรงเลย



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันญา พยายาม



ข้าวแช่ข้าววัง

“อัญญา” เสิร์ฟความอร่อยแบบไทยแท้

จึงทานง่ายกว่า อบเทียบรำมาหอมกรุ่นน้ำตาลดอกไม้ เครื่องเคียงก็หลากหลาย บรรยายไม่หมด บอกเลยว่าต้องลอง เช็ดนี้จะทานอิมไปเลย หรือทานเล่นก็ได้ ตามใจปรารถนา หรือจะเปิดงานด้วยชุดเรียกน้ำย่อย ที่ชื่อว่า **เมนูทานเล่นชุดใหญ่** ก็ไม่ธรรมดา ที่เด่น ๆ ก็จะเป็น ม้าฮ่อ หมูโสร่ง กุ้งห่มสไบ หมี่กรอบอัญญา ถุงทอง ล้วนแต่เป็นเมนูโบราณที่หาทานยากทั้งนั้น ส่วนอาหารจานหลักอย่าง ขนมหุ้น ก็มี น้ำยาต่าง ๆ เช่น ชวาน้ำ ขนมหุ้นน้ำยาเนื้อปู ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว แต่วันนี้ที่เรารีวิวคือ **ขนมหุ้นน้ำพริก** จัดใหญ่ให้เยอะ เครื่องเคียงแน่น รสน้ำพริกกลมกล่อมหอมกะทิ ชันมันเด่นชัดมาก เด็กทานได้ ผู้ใหญ่ทานดี ฝรั่งเศสชอบ มีแกงโบราณหาทานยาก จากแดนใต้อย่าง **แกงเหลียงต้นคุณปลากะพง** ด้วย เมนูนี้บอกเลยว่ารักมาก เนื้อปลานุ่มชิ้นใหญ่ใส่ไม้อั่น ชันผักที่ใช้คือก้านบอนหวาน น้ำแกงสูตรน้ำพริกปักซีได้

“อัญญา” ร้านอาหารไทย ริมนถนนบำรุงเมือง ฝั่งตรงข้ามกระทรวงมหาดไทย ใกล้แหล่งท่องเที่ยวที่ เรียกว่าเกาะรัตนโกสินทร์ ย่านนี้มีตึกลานร้านรวงที่ยัง คงไว้ซึ่งสถาปัตยกรรมชิโนโปรตุกีสอันเก่าแก่ และงดงาม สำหรับอัญญาก็เช่นกัน มีการตกแต่งร้านแบบร่วมสมัย ในบรรยากาศสบาย ๆ สไตล์โมเดิร์นคลาสสิก ในยามบ่ายสามารถมานั่งทานแบบชิล ๆ ได้ ในขณะที่ช่วงเที่ยงและช่วงเย็นร้าน อาจจะแน่นสักหน่อย เพราะความอร่อย ที่ใคร ๆ ก็อยากมาทาน

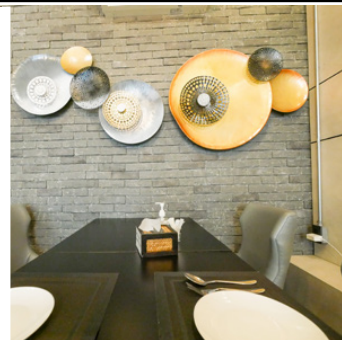
“อัญญา” ได้รวบรวมเมนูไทยหาทานยาก ทั้งควาและหวานจากหลากหลายภูมิภาค โดยเฉพาะ **ข้าวแช่ข้าววัง** ที่เป็นเมนูเด่น ประจำร้าน ที่พร้อมจัดเสิร์ฟตลอดทั้งปี ในชุดข้าวแช่ข้าววังจะมีข้าวแช่และข้าวแช่อัญญา ร้านนี้นั้นเป็นข้าวห่ม ไม่ได้ใช้ข้าวกรุบ



เมนูทานเล่นชุดใหญ่



แกงเหลียงต้นคุณปลากะพง



ขนมจีนน้ำพริก



หลนเนื้อปู

ใส่ขมิ้น รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ครบรส ไม่เผ็ดโดดมาก โดนใจสุด ๆ
หลนเนื้อปู ชิ้นใหญ่ใส่เยอะ หมูสับ เต้าเจี้ยว กะทิ ปรงมาแบบเปรี้ยว
เค็ม หวานสามารถกลมกล่อมกำลังดี พร้อมผักเครื่องเคียง นอกจากนี้ทาง
ร้านยังมีเมนูเด็ดให้เลือกชิมอีกกว่า 50 เมนู อาทิ น้ำพริกกะปิ ที่เสิร์ฟมา
กับปลาทุแม่กลองทอด น้ำพริกกุ้งเสียบ สเต็กเนื้อจิ้มแจ่ว ข้าวซอยเนื้อ

ข้าวซอยไก่ เนื้อแดดเดียวทอดสมุนไพร
 ฯลฯ ใครชอบแบบไหน จะเป็น
อาหารจานเดียว หรือกับข้าว
ก็ได้ อนุญาตให้เต็มที่

ในส่วนของเมนูเครื่องดื่ม
สมุนไพรที่นี่ก็มีเยอะ เช่น
น้ำกระเจียว น้ำมะตูม
น้ำมะนาวอัญชัน สำหรับ
วันนี้ที่มารีวิวเราลอง
น้ำมะกรูดน้ำผึ้ง บอกเลยว่า
น้ำผึ้งถึง โชดมาถึง น้ำมะกรูดและ
กลิ่นหอมมะกรูดก็ถึง ให้ความสดชื่น
มาก อีกหนึ่งเมนูเครื่องดื่มที่ต้องแนะนำคือ

น้ำส้มมะปืด กลิ่นส้มหอมซ่า เปรี้ยวกำลังดี มีน้ำผึ้งและโชดผสมมาแบบลงตัว
ทานอาหารคาวเรียบร้อยแล้วก็มาตบท้ายด้วยเมนูขนมหวานที่มีให้เลือก
หลากหลายเช่นกัน ทั้งส้มฉุน ข้าวเหนียวเปียกกล้วย นางลอย อ้ายต้อ ไอศกรีม
โฮมเมดต่าง ๆ เช่น ไอศกรีมฟักทองแกงบวด ไอศกรีมลอดช่องกะทิรวมมิตร
และไอศกรีมชาพร้อมทับทิมกรอบ เป็นต้น **Low**

อัญญา (ANYA AUTHENTIC THAI CUISINE)

- 📍 35 ถ.บำรุงเมือง แขวงศาลเจ้าพ่อเสือ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
- 🕒 เปิดบริการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.30 - 22.30 น.
วันเสาร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 10.30 - 22.30 น.
- ☎ 0 2221 1330 และ 08 1344 9333

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสามยอด
ประตูทางออกใดก็ได้ แล้วเดินออกกำลังกาย
มาเพียง 800 เมตร



โปรโมชั่นพิเศษ!

- สำหรับผู้อ่านนิตยสาร Life & Metro เพียงนำนิตยสารฯ
ฉบับเดือนตุลาคม 2565 มาที่ร้าน เปิดหน้าริวิวอัญญา (Anya
Authentic Thai Cuisine) **รับส่วนลด 10% ต่อ 1 บิล ตั้งแต่**
10 ตุลาคม - 10 พฤศจิกายน 2565



น้ำส้มมะปืด



น้ำมะกรูดน้ำผึ้ง

มะเร็งเต้านมระยะแรก ตรวจไว มีโอกาสหาย (ขาด) ได้

มะเร็งเต้านม ปัญหาสาธารณสุขของโลก รวมทั้งประเทศไทย ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย มีโอกาสเสี่ยง ซึ่งเดือนตุลาคมของทุกปี เป็นเดือนแห่งการรณรงค์มะเร็งเต้านม (Breast Cancer Awareness Month) ที่เรารู้จักกันดีกับ “สัญลักษณ์โบสีชมพู” ในเดือนนี้แคมเปญทั่วโลกมักจะเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพของเต้านมด้วยตนเอง การตรวจหามะเร็งตั้งแต่ระยะแรก และยังมีคำขวัญว่า “มะเร็งเต้านมระยะแรก มีโอกาสหาย (ขาด) ได้”



แม้มะเร็งเต้านม จะเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้หญิงไทยมากเป็นอันดับ 1 ก็ตาม แต่หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรกและเข้ารับการรักษาได้ทันเวลา ก็สามารถหายขาดจากโรคได้ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมักไม่มีการเริ่มแรกแสดงให้เห็น อาจคลำพบเพียงก้อนเนื้อบริเวณเต้านม หรือใต้รักแร้ อาจกดเจ็บหรือไม่ก็ได้ ผู้หญิงหลายคนจึงมองข้ามคิดว่าเป็นเรื่องปกติ จนโรคมะเร็งร้ายลุกลามมากแล้วจึงค่อยตัดสินใจพบแพทย์ ส่งผลให้การรักษาล่าช้า และอาจไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

สัญญาณเตือนมะเร็งเต้านม ที่สามารถสังเกตได้ด้วยตัวเอง

1. คลำพบก้อนเนื้อบริเวณเต้านม หรือใต้รักแร้ สามารถทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านเป็นประจำ โดยก้อนเนื้อที่พบอาจจะกดเจ็บ หรือไม่เจ็บก็ได้ ผู้หญิงทุกคนควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนหลังรอบเดือนหมด ประมาณหนึ่งสัปดาห์

2. ขนาดหรือรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไป แม้ปกติเต้านมทั้งสองข้างอาจมีขนาดและรูปร่างที่ต่างกันบ้าง แต่การหมิ่นสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของเต้านมข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างมีลักษณะผิดปกติไปจากเดิม จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้เท่าทันหากเกิดโรคร้ายตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

3. ผิวหนังที่เต้านมบุ๋มลงไปคล้ายลึ้กยืมหรือบวมหนา เหมือนเปลือกส้ม รวมถึงสีหรือผิวหนังบริเวณลานหัวนมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยให้ละเอียด เนื่องจากอาจเป็นอาการของเซลล์มะเร็งที่ลุกลามมาถึงชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง

4. มีน้ำเหลือง หรือของเหลวไหล ออกมาจากหัวนม โดยเฉพาะหากพบว่า น้ำเหลืองหรือของเหลวไหลนั้นมีสีคล้ายเลือด และออกจากหัวนมเพียงรูเดียว ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเต้านมโดยละเอียด



5. อาการเจ็บผิดปกติที่เต้านม หรือผิวหนังของเต้านมอักเสบ หากมีอาการเจ็บเต้านมโดยที่ไม่ใช่ช่วงมีประจำเดือน หรือพบว่าผิวหนังรอบ ๆ เต้านมบวมแดงอักเสบ โดยเฉพาะเมื่อคลำพบก้อนเนื้อร่วมด้วย อย่าละเลยว่าเป็นเรื่องธรรมดาเด็ดขาด

6. ผื่นคันบริเวณเต้านมรักษาแล้วไม่หายขาด ผื่นคันอาจเกิดขึ้นที่หัวนมหรือบริเวณเต้านมส่วนใหญ่ เริ่มต้นเป็นเพียงผื่นแดงแสบ ๆ คัน ๆ แม้จะรักษาโดยแพทย์ผิวหนังแล้วยังไม่หายขาดจนกลายเป็นแผลตกสะเก็ดแห้ง ควรพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยมะเร็งเต้านมอีกครั้ง เนื่องจากอาจเกิดจากเซลล์มะเร็งลุกลามขึ้นมาที่ผิวหนังด้านบนบริเวณหัวนมหรือเต้านมแล้ว



ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม โดยมีปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงมากมาย ทั้งอายุ พันธุกรรม และพฤติกรรมการใช้ชีวิต การป้องกันที่ดีที่สุดคือหมั่นสำรวจความผิดปกติของร่างกายและเต้านมสม่ำเสมอ หากพบสัญญาณเตือนมะเร็งเต้านม ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

Photo: pexels.com



อยู่กับโควิดต่อไปอย่างไร ให้ปลอดภัยที่สุด

แม้จะมีการผ่อนคลายมาตรการต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตได้ใกล้เคียงปกติและขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แต่สิ่งสำคัญขอให้ทุกคนยังต้องปฏิบัติตามมาตรการ 2 U คือ

- Universal Prevention เว้นระยะห่าง ล้างมือ และใส่หน้ากาก โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานที่อากาศปิด สถานที่แออัดและเป็นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อได้
- Universal Vaccination เข้ารับวัคซีนเข็มกระตุ้น หรืออย่างน้อยควรได้รับวัคซีน 3 เข็ม
- เนื่องจากมีการพบเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอน BA.4 และ BA.5 ในกลุ่มผู้เดินทางจากต่างประเทศในสัดส่วนสูงกว่าผู้ติดเชื้อในประเทศ ผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวต้องเข้ารับวัคซีนเข็มกระตุ้นทุก 4-6 เดือน เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้มีความปลอดภัยมากขึ้น
- ขณะที่ใช้บริการรถขนส่งสาธารณะ อาทิ รถไฟฟ้า MRT รถโดยสารประจำทาง หรือรถแท็กซี่ ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยให้แน่น เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อโรคที่อาจปลิวมาติดที่เครื่อง และเปลือยไปสัมผัสใบหน้า แม้ว่าจะเป็นการกระทำที่ยากก็ตาม อีกทั้งควรใช้โซโพรพิลแอลกอฮอล์ (Isopropyl Alcohol) ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคทุกครั้งหลังสัมผัสโทรศัพท์

Photo: pexels.com/ freepik.com



วิตามิน อาหารเสริม จำเป็นไหม กินอย่างไรให้ได้ผล

ปัจจุบันวิตามิน และอาหารเสริมเข้ามา มีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น โดยเชื่อว่าการกินวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เสริมนั้นจะช่วยเสริมร่างกายแข็งแรง รวมถึงช่วยในเรื่องของผิวพรรณ ดังนั้น เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงควรทำความเข้าใจก่อนว่าต้องกินวิตามินอย่างไรให้ถูกวิธี และไม่เกิดผลข้างเคียงกับร่างกาย โดยวิตามินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ



1. **กลุ่มที่ละลายในน้ำ** เช่น วิตามิน B วิตามิน C เมื่อกินมากเกินไปเกินความจำเป็นของร่างกาย ร่างกายก็จะขับออกมาเอง ไม่สะสมไว้ แม้ว่าร่างกายจะสามารถขับออกไปเองได้ แต่การกินมากเกินไปจะตกตะกอนที่ไต จนอาจมีโอกาสดู “นิ่วที่ไต” ได้
2. **กลุ่มที่ละลายในไขมัน** ได้แก่ วิตามิน A, D, E, K วิตามินกลุ่มนี้มีข้อดีคือสะสมในร่างกาย และมีผลต่อดับกับสมอง
 - วิตามินเอ เราสามารถได้รับวิตามินเอจากการกินอาหารจำพวกผักกอก มะละกอ แครอท หรือผักสีเข้ม การรับวิตามินเอมากเกินไป มีผลต่อดับและสมอง รวมทั้งมีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้
 - วิตามินดี เป็นวิตามินที่ได้รับจากการสัมผัสกับแสงแดด เพียง 10 นาทีที่สัมผัส ก็ทำให้ได้รับวิตามินแล้ว
 - วิตามินอี มักอยู่ในเมล็ดของพืช เช่น ผลอะโวคาโด ช่วยในเรื่องผิวพรรณ ความชุ่มชื้น ทำให้ผิวนุ่มเนียน
 - วิตามินเค ร่างกายสามารถสร้างเองได้จากแบคทีเรียในลำไส้

อย่างไรก็ดี แพทย์แนะนำว่า

1. การกินวิตามินหรืออาหารเสริมเยอะ ๆ ไม่ได้หมายความว่าความปลอดภัย มีอันตรายกับร่างกายเหมือนกัน เพราะมันสามารถไปตกค้างสะสมในร่างกายได้
2. หากเราต้องการจะกินวิตามิน แนะนำให้ตรวจหาระดับวิตามินในร่างกายเสียก่อน
3. เลือกวิตามินกลุ่มที่ละลายน้ำจะปลอดภัยต่อร่างกายมากกว่า
4. หากมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ เพราะวิตามินบางอย่างแพทย์ไม่แนะนำให้ซื้อกินเอง

Photo: pexels.com



Did You Know?

กลิ่นเมล็ดผลไม้ อันตรายกว่าที่คิด

เพราะร่างกายของมนุษย์ไม่สามารถย่อยเมล็ดของผลไม้ได้ หากกินเมล็ดผลไม้เข้าไป อาจทำให้ติดค้างอยู่ในทางเดินอาหาร โดยเฉพาะที่ตำแหน่งทวารของทางเดินอาหาร เมล็ดผลไม้ขนาดใหญ่ เช่น กระทอน มังคุด หรือเมล็ดผลไม้ขนาดเล็กที่มีหลายเมล็ด เช่น ฝรั่ง แตงโม สามารถติดอยู่ในทางเดินอาหาร และทำให้เกิดภาวะลำไส้อุดตันได้ ส่งผลให้มีอาการปวดท้องแบบบีบเกร็ง ท้องอืด อาเจียน ไม่ขับถ่าย ไม่ผายลม จนอาจนำไปสู่ภาวะลำไส้ขาดเลือด และลำไส้ทะลุ ซึ่งสามารถเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้น แพทย์จึงไม่แนะนำให้กินเมล็ดผลไม้ และหากผลออกเมล็ดผลไม้ แล้วมีอาการปวดท้องรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ทันที *len*

Photo: pexels.com

เจาะลึก “ผิวผสม” ดูแลไม่ยาก ถ้าอยากผิวสวย

บางคนบอกว่า “ผิวผสม” (Combination Skin) เป็นผิวที่โชคดี เพราะผิวจะแห้ง เกิดริ้วรอยน้อยกว่าคนผิวแห้ง ขณะเดียวกันในเรื่องของสิ่วและรูขุมขนก็ไม่ได้รุนแรงทั้งหน้าเท่าผู้ที่ผิวมัน แต่หลายคนก็บอกว่าเป็นผิวที่ดูแลยาก เพราะทั้งบริเวณ “ทีโซน” (T-zone) และกรอบหน้าจะต้องการการบำรุงที่แตกต่างกัน



ผิวผสมมีลักษณะอย่างไร

ผิวผสม เป็นผิวที่มีลักษณะผสมกันระหว่างผิวสองประเภท อาจเป็นผิวมันผสมผิวธรรมดา หรือผิวแห้งผสมผิวธรรมดา หรือผิวแห้งผสมผิวมัน โดยลักษณะผิวผสมจะมีคุณสมบัติของผิวสองประเภทนี้อยู่ด้วยกัน กล่าวคือผู้ที่ผิวผสมจะมี

- ความมันเฉพาะบริเวณทีโซน (T-zone) ได้แก่ บริเวณหน้าผาก จมูก และคาง
- มีรูขุมขนกว้างในบริเวณนี้ จนอาจมีสิ่งสกปรกอุดตันในรูขุมขนได้
- บริเวณรอบดวงตาและแก้มทั้งสองข้างจะมีลักษณะแบบผิวธรรมดาหรือผิวแห้ง

บริเวณ “ทีโซน” (T-zone) ที่มีผิวมันของผิวผสม จะผลิตน้ำมันออกมามากเกินไป เพราะต่อมไขมันบริเวณนี้จะมีขนาดใหญ่ และทำงานมากกว่าบริเวณอื่น ทำให้มีปัญหาเรื่องสิ่วได้ง่าย ส่วนบริเวณรอบดวงตา ข้างแก้มและโหนกแก้มที่มีผิวแห้งเกิดจากการขาดน้ำมัน และสมดุลไขมันผิดปกติ ทำให้เกิดปัญหาผิวแห้งกร้าน ลอกเป็นขุย

สังเกตได้ชัดเจนตอนหลังล้างหน้าบริเวณแก้มทั้งสองข้างจะแห้งตึง นอกจากนี้ ผิวผสมยังเป็นประเภทของผิวที่พบได้มากที่สุดในประเทศแถบร้อนอย่างประเทศไทย แล้วคนที่มีผิวผสมก็มักจะพ่ายแพ้ในการรับมือกับสภาพผิวที่มีทั้งบริเวณที่แห้งและมัน

ดูแลผิวผสมให้สวยใส

การดูแลผิวผสมจำเป็นต้องดูแลด้วยวิธีผสมผสาน เพราะลักษณะผิวในแต่ละบริเวณต่างก็ต้องการการดูแลอย่างเฉพาะเจาะจง โดยใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวมันบริเวณ T-zone ส่วนบริเวณอื่นใช้วิธีดูแลสำหรับผิวธรรมดาหรือผิวแห้ง รวมทั้งควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยปรับสมดุลของผิวทั้งสองบริเวณให้ใกล้เคียงกันอีกด้วย

ปัญหาที่พบได้บ่อยก็คือ เมื่อคุณพยายามดูแลผิวผสมเหมือนดูแลผิวมัน อย่างเช่น ใช้ผลิตภัณฑ์สกินแคร์หรือเครื่องสำอางสำหรับผิวมัน ส่วนผสมมากมายที่ใช้ได้ดีกับบริเวณทีโซน (T-zone) ที่มีความมัน ในทางกลับกัน มันใช้ไม่ได้ผลหรือแย่งสำหรับผิวส่วน

ที่แห้งกว่า ฉะนั้น การดูแลรักษาผิวผสม จึงต้องอาศัยสกินแคร์ทั้งสองประเภท คือสำหรับคนหน้ามัน และคนหน้าแห้ง

อย่างไรก็ดี การดูแลผิวอย่างอ่อนโยน กฎพื้นฐานของการดูแลผิวทุกประเภทก็ยังคงนำมาใช้กับคนผิวผสม การใช้สารที่ระคายเคือง หรือสารขัดผิวแรง ๆ ที่มักมีมากับผลิตภัณฑ์เพื่อผิวมันกับใบหน้า จะทำให้ผิวผสมที่มีลักษณะเป็นผิวสองประเภทแย่งไปอีก โดยเฉพาะบริเวณรอบหน้าที่เป็นผิวแห้ง อาจเกิดความหยาบกร้านและรอยแดง มีหน้าซ้ำ การใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสูตรเข้มข้น ยังทำให้ผิวที่มัน ๆ บริเวณทีโซนไม่ดีขึ้น เหมือนเป็นการไปกระตุ้นให้ต่อมผลิตไขมันมากขึ้นอีก หลักสำคัญในการดูแลผิวผสมก็คือปรับสมดุลของผิวทั้งสองบริเวณให้ใกล้เคียงกัน เราจึงต้องให้การดูแลที่แตกต่างกันในแต่ละจุด

- ช่วงบริเวณทีโซนที่มีความมัน ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์แบบ Oil-Free และมีเนื้อโลชั่นบางเบา
- บริเวณกรอบหน้าที่ผิวแห้ง ให้ใช้สกินแคร์หรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์เนื้อธรรมดา เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น และหลีกเลี่ยงการใช้โทนเนอร์
- ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด และล้างหน้าสูตรอ่อนโยน

เพื่อป้องกันปัญหาผิวระคายเคือง และมันเยิ้มกว่าปกติ

นี่คือความแตกต่างระหว่างผิวมันและผิวผสม ที่สำคัญต้องเช็กให้แน่ใจว่าจริง ๆ แล้วเรามีผิวแบบไหนเสียก่อน จะได้ดูแลผิวพรรณอย่างถูกวิธี อีกทั้งไม่ว่าคุณจะมีผิวแบบไหนก็อย่าลืมใช้ครีมกันแดด เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกแสงแดดทำร้ายจนผิวหมองคล้ำ เทียบวันเร็วกว่าที่ควรจะเป็น

Photo: pexels.com, freepik.com





Hair Talk!

Gorgeous Grey เลนสีเทา เกาใจเธอ

เป็นอีกโทนสีผมที่ได้รับความนิยมต่อเนื่องมาตั้งแต่ปีก่อน หลายคนหลงรักการทำผมสีเทาหม่น สีเทาสว่าง สำหรับ Autumn/Winter 2022 นี้ จะมีการเพิ่มลูกเล่นมากขึ้น โดยเน้นให้การทำผมสีเทาดูเป็นธรรมชาติ มีการลงไฮไลท์ โลว์ไลท์ และเพิ่มบารายาจ (Balayage) คือการกวาดหรือวาดสีลงไปตามเส้นผมโดยไม่จำกัดเฉพาะเงาจะง ให้ความรู้สึกคลื่นไหล ดูแล้วมองไม่ออกว่าสีสว่างเริ่มจากจุดไหน สีมืดสิ้นสุดลงที่จุดใด แม้ใคร่ตรงสีผมก็ยังคงดูพลิ้วไหวได้กันอย่างกลมกลืน รวมไปถึงการเลือกเฉดสีเทาที่แปลกตามากขึ้น สร้างความสนุกสนานในการทำสีผมสุด ๆ ถึงขนาดที่บรรดาแอร์สไตลิสต์ชั้นนำยกให้ผมสีเทาเป็น “นางเอก” ประจำปีนี้เลยทีเดียว

Photo: pinterest.com

Beauty Hot Trend

Hot Pink Eyes

สาว ๆ รู้สึกเบื่ออายไลน์อร์สีดำกันบ้างหรือยัง? สำหรับฤดูกาล Autumn/Winter 2022 นี้ ลองหยิบไลน์อร์สีชมพูพู่ชมพูสวย ๆ แปรผัน ๆ มาครีเอทลากเส้นให้ดวงตาวู่ว้าว! น่าสนใจขึ้น ในลุคที่อาจทำให้เรานึกถึงวันวานสมัยวัยทีนอันแสนสดใส สนุกกับแมคอัพสีลูกกวาดบนเปลือกตา แต่ลดทอนความหวานด้วยการใช้เส้นกราฟิกให้ดูจี๊ดจ๊าดและทันสมัย เคล็ดลับสำหรับสาวมือใหม่หัดแต่งเลือกใช้แบบดินสอแล้วค่อยวาดเส้นทับด้วยไลน์อร์เนื้อลึกลับซ้ำอีกครั้ง



Photo: pinterest.com



Beauty Secrets

หน้าอกหน้าใจ ใครว่าไม่สำคัญ

“หน้าอก” เป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้หญิง ไม่ว่าจะไซส์ไหน ทรงใด ก็ต้องดูแลให้เหมาะสม เราจึงรวบรวมเทคนิคดี ๆ มาฝาก เพื่อให้สาว ๆ ได้ดูแลหน้าอกหน้าใจได้อย่างถูกวิธี

- **บราต้องเหมาะสม** ทั้งขนาดหน้าอก และลำตัว ควรลองใส่ก่อนการตัดสินใจซื้อ ปรับระดับสายและตะขอให้ได้ตำแหน่งที่สวมใส่สบายที่สุด ไม่หลวมหรือรัดแน่นจนทำให้เนื้อปลิ้น หรือกดเนื้อจนเกิดรอยแดง เลือกรวมใส่ชุดชั้นในที่ผลิตจากผ้าชนิดที่ระบายอากาศได้ดี มีความยืดหยุ่น และไม่ระคายเคืองกับผิว
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ช่วยสร้างกล้ามเนื้อหน้าอกให้กระชับ เป็นทรงได้รูปยิ่งขึ้น และสวมใส่สปอร์ตบราทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ช่วยป้องกันหน้าอกหย่อนคล้อยก่อนวัยอันควร
- **ดื่มน้ำและกินอาหารให้ครบ 5 หมู่** หมั่นกินผักผลไม้เป็นประจำ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านม

- **อย่าปล่อยให้ผิวบริเวณเนินอกของคุณแห้งกร้าน** ควรทาครีมบำรุงผิว หรือมอยเจอร์ไรเซอร์อย่างสม่ำเสมอ และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่อ่อนโยน เพราะผิวบริเวณหน้าอกก็บอบบางไม่ต่างจากผิวหน้าเลยทีเดียว
- **อยากอัฟไซส์ ต้องใส่ใจเลือกแพทย์** เพราะความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการศัลยกรรม โดยเฉพาะการผ่าตัดเสริมหน้าอก ซึ่งถือเป็นการผ่าตัดใหญ่ ต้องดมยาสลบก่อนผ่าตัด จึงต้องทำในห้องผ่าตัดที่ได้มาตรฐานโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น
- **หมั่นสำรวจรูปลักษณ์ และขนาดหน้าอกของตนเองเป็นประจำ** หากพบสิ่งผิดปกติ เช่น ผื่นแดง ตุ่ม ใต ก้อนแข็ง หรือมีเลือดออกที่หัวนม ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยโดยเร็วที่สุด *low*

Photo: pexels.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe



เลิกเกลียด “ทุกข์” แล้วจะ “สุข” ได้เอง

คนที่กำลังตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะด้วยเรื่องผิดหวังในความรัก ความพลัดพราก ความสูญเสีย หรือเหตุอันใดก็ตาม พระไพศาล วิสาโล ท่านกล่าวเตือนใจเพื่อเตือนสติ ทั้งยังเป็นหนทางในการดับทุกข์ไว้ว่า

...เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น ความแก่ ความเจ็บ หรือความพลัดพราก

สูญเสียจากคนรัก สิ่งที่รัก จริง ๆ แล้ว มันไม่เป็นปัญหา หรือก่อทุกข์กับเราได้มากเท่ากับความเกลียดหรือความรังเกียจที่เรามีต่อความแก่ ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสียนั้น พุดง่าย ๆ ก็คือ ความทุกข์ไม่ใช่อุปสรรคต่อเรา มากเท่ากับ ความรู้สึกเกลียดทุกข์ หรือความรู้สึกกลัวต่อทุกข์ ถ้าเราไม่เกลียดทุกข์ เราจะมีสุขขึ้นอีกเยอะมาก

ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทุกข์ประจำสังขาร ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย รวมทั้งทุกข์ที่จรเข้ามา เช่น ความพลัดพรากสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้น อย่างที่เราสวดเวลาพิจารณาอภิญญาปัจจุเวกขณะ

...ฉันใดก็ฉันนั้น เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ และที่สุดก็คือ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลาย



Photo : Shutterstock.com

ปล่อยวาง ด้วย “ช่างมัน”

ยามที่จิตใจว้าวุ่น สับสน หาทิศทางไปไม่ถูก ลองนึกถึงวลีสั้น ๆ “ช่างมัน” หรือ ช่างเถอะ แล้วไปเถอะ ไม่เป็นไร เดี่ยวมันก็ผ่านไป...ดูสิ บางทีอาจจะทำให้ใจสงบลงบ้างก็ได้

ในโลกความจริง ไม่มีใครที่จะรักและถนอมดูแลคุณไปได้ตลอด ดังนั้น เราจึงต้องหัดดูแลตนเอง ย้ำเตือนตนเองอยู่เสมอว่าคนที่ดูแลจิตใจของเราได้ดีที่สุดก็คือ ตัวเราเอง บางคำพูด (ร้าย) ของคนอื่น ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจมากนัก เรื่องเจ็บปวดบางเรื่อง อาจต้องใช้เวลาเพื่อลืมมัน อย่างนำความทรงจำในอดีต มาทรมานตัวเอง ณ ปัจจุบัน จำไว้ว่า ทุกคนต่างมีเส้นทางเดินของตนเอง และระหว่างทางเราต้องพบเจอความเจ็บปวด ล้มลุกคุกกาน ที่ช่วยเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่ตนเอง ต้องเผชิญกับความล้มเหลว ที่ช่วยเพิ่มเป้าหมายให้แก่ชีวิต ขณะเดียวกัน ชีวิตของคนเราต่างมีโอกาสพบกับรอยยิ้ม ช่วยสร้างความเบิกบาน เป็นกำลังใจในการเดินทางต่อไปพอ ๆ กับการเจออุปสรรค ดังนั้น อย่าไปโกรธหรือตำหนิคนอื่นที่ไม่ช่วยเหลือเรา อย่าไปน้อยใจใครที่ไม่เป็นห่วงไม่ใส่ใจเรา เพราะว่าบนถนนหนทางของชีวิต ผู้ที่สามารถช่วยเหลือเราอย่างแท้จริง ก็มีเพียง “ตัวเราเอง” เท่านั้นแหละ

Photo : freepik.com



เหนื่อยไหม กับการ “สร้างภาพ”

ในทุก ๆ วัน ถ้าต้องยกระดับตัวเองให้มีตัวตนในสายตาคนอื่น เราคงต้องพยายามทั้งชีวิต... แต่ถ้ากำหนดวิธีคิดได้จะง่ายกว่าไหม?

บางคนพยายามหนักมากเพื่อสร้างภาพให้ดูหรูหรา น่าสนใจ ทำทุกอย่างเพื่อบอกโลกว่าตนเองนั้นเก่งทุกอย่าง เพอร์เฟกต์ทุกด้าน หรือไม่ต้องโชว์ออฟแซบเวอร์ตลอดเวลา โดยที่ในใจลึก ๆ แสลงจะเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย จนอยากร้องไห้... แล้วมันใช่ความสุขหรือเปล่า?

คนที่รู้ว่าตัวเองมีค่าพอ เขาจะไม่ยอมเหนื่อยเพื่อแลกกับชีวิตปลอม ๆ ที่มีไว้โกหกคนอื่นกับหลอกตัวเอง ลองหันกลับมาจับมือตัวเองให้เป็นมองเห็นคุณค่าที่เรา มี รักทุกอย่างที่เป็นตัวเองแบบไม่มีข้อแม้ เลิกสนใจสายตาชาวบ้าน ใครจะมอง จะคิดอะไร ก็เรื่องของเขา จะดี จะร้าย ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ก็ชีวิตเรา ไม่ได้มีไว้รอดใคร และไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ...แล้วทำไมต้องแคร์!

Love

Photo : freepik.com





คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะโมเดิร์นดีไซน์

ใครที่กำลังมองหาคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะที่มีคุณสมบัติพร้อมสรรพเครื่องเดียวจบ ลอง ASUS Zen AiO 24 (M5401) จะ Work from Home หรือทำงานที่ออฟฟิศไม่มีปัญหา เป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นเก๋ได้ไม่ยากคน!

ด้วยดีไซน์โมเดิร์น เปรียบวาง วางตรงไหนก็ดูสะอาดตา ไม่กินพื้นที่ ไม่มีลวดลายรกรุงรดา มาพร้อมจอแบบ Touch Screen พร้อม CPU AMD Ryzen™ 7 5825U, -AMD Radeon Graphics แล้วยังดาวน์โหลด Microsoft Office Home & Student 2021 ให้ตลอดการใช้งาน เฉพาะช่วงนี้ยังแถมฟรี Wireless White Keyboard และ Wireless Optical Mouse อีกทั้งบริการซ่อมถึงที่ 3 ปี

สำหรับรุ่น M5401WYAT-WA001WS มาในราคา 33,990 บาท และรุ่น M5401WUAK-WA019WS ไม่มี Touchscreen ราคา 27,990 บาท

Photo: basic-tutorials.co

ที่สุดแห่งกล้องมิเรอร์เลสฟูลเฟรม

Sony A7R V กล้องฟูลเฟรมมิเรอร์เลสสายความละเอียดสูงรุ่นใหม่ ให้การถ่ายภาพของคุณยอดเยี่ยมขึ้นไปอีกขั้น ด้วยประสิทธิภาพมากกว่าที่เคยพบในกล้องมิเรอร์เลส นอกจากนี้ยังมีความไวสูง แต่มาในขนาดกะทัดรัด

Sony A7R V กล้องไฮเรสเน้นงานภาพนิ่ง เพิ่มเต็มพีจีเออาร์ใหม่ด้วยเซนเซอร์ฟูลเฟรม Exmor R™ CMOS 61.0 ล้านพิกเซลที่พัฒนาขึ้นใหม่ พร้อมระบบประมวลผล



ภาพ BIONZ X™ มอบความละเอียดได้อย่างไม่เคยมีมาก่อน การไล่ระดับอย่างละเอียด และสัญญาณรบกวนต่ำ เพื่อเปิดประตูสู่มิติใหม่ของรายละเอียดที่ช่างภาพมืออาชีพต้องการ A7R V สามารถบันทึกการเคลื่อนไหวของแต่ละฉากพื้นผิวของเป้าหมายที่ถ่ายได้อย่างแม่นยำ ถือเป็นกล้องไฮเรสที่เน้นงานภาพนิ่งที่ยังคงใช้ตัวเดิมความละเอียด

61MP แต่จะปรับปรุงในส่วนของพีจีเออาร์ใหม่ เน้นฟังก์ชันการถ่ายวิดีโอมากขึ้น จัดเต็มสเปคขั้นเทพช่วยให้ภาพถ่ายของคุณเป๊ะเวอร์ราวกับเป็นช่างภาพมืออาชีพ อาทิ จุดโฟกัส 759 จุด มีระบบโฟกัสมนุษย์ สัตว์เลี้ยง และนก สามารถถ่ายภาพต่อเนื่องสูงสุด 10 ภาพต่อวินาที มีระบบกันสั่น 5.5 แกน ยูนิคิตเตอร์เพื่อช่วยลดการสั่นเล็กน้อยของกล้อง และอัลกอริธึมระบบป้องกัน

ภาพสั้นไหว ช่องมองภาพความละเอียด 9.44 ล้านพิกเซล (เทียบเท่า Sony A7S III) เมนูการใช้งานแบบใหม่ที่ถ่ายวิดีโอได้สูงถึง 8K 30p/4K 60p และถ่ายได้ 4:2:2 10-bit



Photo: academy.wedio.com

ครบเครื่องเรื่องสมาร์ทโฟน...ราคาดี

ณ จุดนี้ ฉายาสมาร์ทโฟน นักฆ่าเรื่อง อย่าง OnePlus 10T 5G ไม่ได้มาเล่น ๆ ด้วยราคาที่เอื้อมถึงง่ายกว่าเดิม สเปคที่เพิ่มขึ้น เปิดประสบการณ์การใช้สมาร์ทโฟนที่เร็วและลื่นมากที่สุดไปพร้อมกัน

ด้วยรูปลักษณ์หรูหราทันสมัยสมกับเป็นสมาร์ทโฟนเรือธง โดยเฉพาะดีไซน์กล้องหลังที่โดดเด่น อีกทั้งความบางเพียง 8.75 มิลลิเมตร ช่วยให้จับถนัดมือ และผลิตรายละเอียดให้เลือก 2 สี ได้แก่ สี Jade Green หรือสีเขียวอ่อนอมเทา งามเงาเหมือนเซรามิก และสี Moonstone Black สีดำด้านสุดเท่ ได้แรงบันดาลใจมาจากหินบะซอลต์ เกิดเป็นพื้นผิวที่ดูแปลกใหม่ ให้ความรู้สึกถึงความมั่นคง โดดเด่น ไม่ซ้ำใคร

การใช้งานเน้นความเร็วอย่างชาญฉลาดมากขึ้น ด้วยชิปเซ็ตตัวท็อปรุ่นล่าสุด Snapdragon 8+ Gen 1 ประสิทธิภาพดีกว่า ประหยัดพลังงานยิ่งขึ้น หน้าจอ Fluid AMOLED ความละเอียด 2412 x 1080 พิกเซล ขนาด 6.7 นิ้ว ความถี่ 120Hz กล้องหลัง 3 ตัว คมชัดสุด 50MP พร้อมเซนเซอร์ขนาดใหญ่ แบตเตอรี่ 4,800 mAh ชาร์จไว 150W SUPERVOOC วัสดุของแบรนด์ ตัวเครื่องมีความบางเพียง 8.75 มิลลิเมตร และน้ำหนัก 203.5 กรัม สามารถใช้งานมือเดียวได้สบาย ๆ

ส่วนสเปคอื่น ๆ ที่รู้แล้วต้องร้องว้าว ๆ ได้แก่ ระบบปฏิบัติการ OxygenOS ด้วย Android 12 กล้องหลัก 50 MP ถ่าย VDO 4K ได้ แล้วยังเล่นเกมได้ลื่นสุด ๆ กับ Gaming Engine ในส่วนแบตเตอรี่ ชาร์จไวเหนือระดับกับ SUPERVOOC 150W สามารถใช้งานหนักโดยที่เครื่องไม่ร้อนด้วย 3D Cooling System ราคาเปิดตัวเริ่มที่ รุ่น 8+128 GB ราคา 24,990 บาท รุ่น 16+256 GB ราคา 27,990 บาท *low*

Photo: guzup.com



Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษอยากทำอะไรเพิ่มเติม จะได้โอเคจากคนรอบข้าง หรือถ้าหากเปิดขายของออนไลน์จะดีมาก **การเงิน** ในเดือนนี้จะมีคนคอยแอบดูแอบมอง เพราะความสามารถค่อนข้างโดดเด่น จะมีความรู้สึกสบายใจมากขึ้น มีเกณฑ์ของการขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น อาจได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** ส่วนใหญ่ใช้เงินตามอารมณ์ความอยากของตัวเอง จ้างจ่ายใช้สอยอย่างลืมหืม **ความรัก** คนมีคู่จะได้เริ่มทำธุรกิจหรือลงทุนร่วมกัน หรือมองไปในทิศทางเดียวกัน คนโสดก็จะมีความหมายมาให้รู้จักเป็นแม่สื่อแม่ชัก **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องผูก



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภอยากเรียนรู้เพิ่มเติม อยากเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ หรือหารายได้เสริม เป็นช่วงเดือนของการเริ่มต้นและเปลี่ยนแปลง **การเงิน** ในเดือนนี้ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาจจะมีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางด้วยหน้าที่การงาน และการให้การสนับสนุนเพื่อร่วมงาน งานที่ทำกันเป็นกลุ่มจะโดดเด่น **การเงิน** จะซื้อหรือใช้จ่ายอะไรให้พิจารณาสิ่งของที่ซื้อให้ละเอียดถี่ถ้วน เพราะอาจจะไม่ได้อย่างที่เห็น ระวังการใช้จ่ายแบบลืมหืม จะมีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ด้านการเงิน **ความรัก** มีเสน่ห์โดดเด่นมีคนแอบดูแอบมอง คนรักจะซึ้งซึ้งน้อย ๆ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนสิ่งที่คิดที่ตั้งใจจะทำนั้นอาจจะต้องเจอกับอุปสรรค แต่ก็ขอให้ออดทน อย่าใจร้อน แล้วจะสำเร็จ **การเงิน** ควรปรึกษากับผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีความรู้ และศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ค่อยเป็นค่อยไปอย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจ เป็นช่วงแสดงผลงาน **การเงิน** จะมีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่งทาง มีเกณฑ์ของการได้รับเงินพิเศษหรือเงินโบนัส แต่ก็มีโครงการใช้จ่ายไปกับเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดก็ยังอยากสนุก อยากเป็นของตัวเอง ยังไม่ยอมมีใคร คนมีคู่ช่วงนี้อะไรเขาแต่ใจจนเกินไป หรืออาจไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ความเครียด ปวดเมื่อยตามข้อหัวเข่า



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเป็นเดือนที่มีคนรักคนเมตตา ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดู มีเกณฑ์ที่จะได้รับมรดกที่ดิน หรือให้สืบทอดงานที่ดูแลอยู่ อยากปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะได้เดินทางโดยที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า มีคนแอบดูแอบมองผลงานว่าจะเป็นอย่างไร งานที่ต้องบริหารจัดการต้องแข่งกับเวลา **การเงิน** ใจหนึ่งก็อยากเก็บเงิน แต่อีกใจก็อยากได้ของใหม่ ใช้จ่ายไปกับคนรอบข้างหรือบริวารภายในครอบครัว **ความรัก** คนโสดยังคอย ๆ กันไปก่อน ยังไม่รีบตัดสินใจ คนมีคู่ต่างฝ่ายต่างไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ควรหาเวลาไปพักผ่อนร่วมกันบ้างก็จะดี **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ระบบการย่อย ท้องผูก



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์เดือนนี้ทำอะไรควรคิดพิจารณาให้รอบคอบ ใจเย็น ๆ อย่ายิ่งรีบร้อนตัดสินใจเพราะอาจจะทำให้มีปัญหาในตอนหลัง **การเงิน** ระวังระวังคนใกล้ชิด/ลูกน้องจะสร้างปัญหาให้ ทำอะไรต้องละเอียดรอบคอบ มีเอกสารสัญญาแนบชัดเจนเพื่อป้องกันตนเอง งานเล็กงานน้อยเยอะเยอะไปหมดที่ต้องมารีบผิดชอบ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องการท่องเที่ยวพักผ่อน เรื่องของสุขภาพแต่ก็จะผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **ความรัก** คนโสดจะได้เดินทางไปเที่ยวกับคนที่อยู่ คนมีคู่ชักชวนกันไปทำบุญ บริจาคทาน ความรักมีความซื่อสัตย์ใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตาอักเสบ เคืองตา



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในเดือนตุลาคมนี้ ระวังความใจร้อนของตนเองสักนิด อยากไปเที่ยวทางไกล อยากซื้อโน่นซื้อนี่สองจิตสองใจเลือกไม่ถูก อันนั้นก็ดี อันนี้ก็อยากได้ **การเงิน** ทำอะไรในเดือนนี้ก็ต้องทำด้วยตนเอง อย่านำไปหวังพึ่งพาคนอื่น เพราะจะทำให้เกิดปัญหาในตอนหลัง ให้อดทนและทำด้วยตนเอง ดีที่สุด **การเงิน** มีแต่รายจ่าย อะไรก็เอา แต่ก็ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ ทำให้ผ่านไปได้ **ความรัก** คนโสดจะได้รู้จักกับคนใหม่ เจอกันจากการเดินทาง หรือความบังเอิญ คนมีคู่ชักชวนกันไปเที่ยวทะเล **สุขภาพ** ท้องอืด จุกเสียดแน่น คันเนื้อคันตัว

คำพยากรณ์ เดือนตุลาคม 2565



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อน นั่งเล่นชิลล์ ๆ ใกล้เคียงน้ำ แต่ก็คงได้แค่คิดเพราะติดเรื่องที่ต้องจัดการภายในบ้าน หรืองานที่รับผิดชอบอยู่ **การเงิน** จะมีโปรเจกต์งานใหม่ ๆ หรือเริ่มงานใหม่ เริ่มสร้างธุรกิจของตัวเอง จะได้พบเพื่อนใหม่ จากงานหรือได้พบลูกค้าต่างประเทศ ได้คอนเนกชันใหม่ **การเงิน** ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารคนใกล้ชิด บางคนออกรถใหม่หรือนำรถไปเช่าศูนย์ **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใครใหม่ ยังรู้สึกเข็ดกับความรักเดิม ๆ คนมีคู่ระวังคนจะแอบซุบซิบนิยามแต่ก็ไม่ควรตอบโต้อะไร นั่งเฉยไปจะดีกว่า **สุขภาพ** ปัญหาสายตา ท้องอืดจุกเสียด กินอะไรระวังสักนิด



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกเดือนนี้อยากไปทำบุญเลี้ยงพระ อยากไปเที่ยวหาของกินตามแหล่งของอร่อย เดือนนี้ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ **การเงิน** มีเกณฑ์จะได้เริ่มโปรเจกต์ใหม่ ๆ บางท่านจะได้งานใหม่ เอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน อ่านให้เข้าใจ เพราะอาจจะสร้างปัญหาให้ในอนาคต **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการหาความรู้เพิ่มเติม หรือการซื้อของให้บริวารคนใกล้ชิด ระวังรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ หรือรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจอายุห่างกันสักหน่อย คนมีคู่มีความซื่อสัตย์ใจกันดี **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูอยากเริ่มธุรกิจ หรืออยากมีอะไรเป็นของตัวเอง แต่ก็มีคนเล็งเล็งใจว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหนดี แนะนำให้เริ่มจากการหาความรู้เพิ่มเติมในสิ่งที่อยากจะทำ **การเงิน** งานที่ติดต่อหรือทำที่ทำงานบริษัทต่างชาติจะได้ มีเกณฑ์ของการได้รับของขวัญของฝากจากผู้หลักผู้ใหญ่ในที่ทำงาน หรือจะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ **การเงิน** ระวังระวังคนใกล้ชิดหรือคนสนิทจะนำปัญหามาให้ไม่ควรถูกประณามใคร รายได้จะเข้ามามากกว่าหนึ่ง หรือมีช่องทางของรายได้มากขึ้น **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใคร คนมีคู่ช่วงนี้ไม่ควรเอาแต่ใจเกินไปแม้ว่าคนรักคอยเอาใจ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตัว



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรเป็นเดือนของการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ มีเกณฑ์ของการได้เดินทางไกล ทำอะไรก็จะรู้สึกราบรื่นขึ้น **การเงิน** มีแต่คนคอยแอบดูแอบมอง เป็นที่สนใจ งานช่วงนี้ดูจะเร่งรีบแข่งกับเวลา จะเอาตัวมัน ๆ ก็ต้องทำใจสักนิด ทำให้ละเอียดรอบคอบจะได้ไม่ต้องมาแก้ไซร้รอบสอง **การเงิน** อย่ายึดมั่นตัดสินใจซื้อ ค่อย ๆ พิจารณา ช่วงนี้เป็นสายเบย์ มีรายจ่ายยับเยิน อาจใช้จ่ายไปกับเรื่องสุขภาพ ต้องระวังระวังกันด้วย **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาแนะนำมาเชียร์ คนมีคู่ต้องฟังหูไว้หู ฟังอะไรก็ควรคิดพิจารณาให้รอบคอบ **สุขภาพ** ระบบการย่อย ความดัน



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ทำอะไรในเดือนนี้ให้ค่อยเป็นค่อยไป ทำแบบเรียบ ๆ ไม่ต้องประกาศ จะดีมาก ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน **การเงิน** จะได้เพื่อนร่วมงานหรือคนคอยสนับสนุน ทำงานเป็นทีมจะดีมาก การติดต่อเจรจาจะราบรื่นดี **การเงิน** มีเกณฑ์จะได้โชคลาภ หรือมีโอกาสดี ๆ เข้ามาแบบพลุก ๆ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ต้องอดทนฝ่าฟันไปจึงจะสำเร็จอย่างที่ต้องการ **ความรัก** คนโสด/คนมีคู่ในช่วงนี้ตั้งใจใจเย็น ๆ อย่านำอารมณ์เป็นตัวตั้ง เพราะอาจทำให้มีปัญหาทะเลาะกันได้ ค่อย ๆ คุยปรับความเข้าใจกัน อดทนให้ผ่านเดือนนี้ไปก่อนแล้วจะดี **สุขภาพ** ความดัน พักผ่อนไม่เพียงพอ สายตา



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนทำอะไรในเดือนนี้ควรศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมสักนิด ปรึกษาขอความคิดเห็นจากผู้รู้ในเรื่องนั้น ๆ แล้วค่อยลงมือทำจึงจะสำเร็จอย่างที่ตั้งใจ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง การปรับฝั่งในองค์กรจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ได้หัวหน้างานดี **การเงิน** ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนแต่ก็จะมีคนเข้ามาขอหยิบขยืม หรือมาขอให้ช่วยเหลือ ทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสดอย่ายึดมั่นตัดสินใจ ควรใช้เวลาเป็นตัวพิสูจน์อีกสักนิด คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาเอาใจใส่กันเท่าที่ควร อาจเกิดอารมณ์น้อยใจคนรัก **สุขภาพ** นอนไม่หลับ เครียดกังวลใจ ปวดเมื่อยตามข้อ **Love**



สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้าม

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนารุรกิจ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

LINE ID/Tel. : **08 1860 4176**

☎ : **0-2716-4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน
สำหรับผู้สนใจเช่าพื้นที่กับ สฟม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ
ติดรถไฟฟ้ามมองหาที่
f MRTA Area Business



www.mrta.co.th

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
แห่งประเทศไทย

@MRTA

0 2716 4000

PR_MRTA_OFFICIAL

PR MRTA Official



APEC 2022 THAILAND

ชาวไทยพร้อมเป็นเจ้าภาพเอเปคปี พ.ศ. 2565

เปิดกว้างสร้างสัมพันธ์ เชื่อมโยงกัน สู่สมดุล

Open. Connect. Balance.

