



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.63 | JULY 2022

# Editor's Talk

## สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

เดือนกรกฎาคมนี้มีวันหยุดยาวหลายวัน หลายคนคงคิดวางแผนอยากเดินทางไปท่องเที่ยวตามต่างจังหวัด แต่ทว่าตอนนี้ค่าอะไร ๆ ก็ปรับตัวสูงขึ้น ซึ่งส่วนหนึ่งก็เป็นผลกระทบจากราคาน้ำมันเชื้อเพลิงนั่นเอง จะเดินทางไปไหนมาไหนแต่ละที่ต้องคำนวณถึงความคุ้มค่ากันเลยทีเดียว

Life & Metro ฉบับนี้เลยขอเอาใจสายเที่ยวที่อยากจะประหยัดงบ ขอชวนไปนอนชิลล์ในบ้านสวน สัมผัสชีวิตสโลว์ไลฟ์ใกล้ชิดธรรมชาติ ชาร์ตแบตเต็มพลังช่วงกลางปีกันที่ “เรื่อนรงรอง” ณ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นจังหวัดที่อยู่ใกล้ชิดติดกรุงเทพมหานครของเราเอง แลมหาดทางง่ายสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT ครั้งนี้เราจัดทริปสั้น ๆ ให้เป็นไกด์ไลน์ 2 วัน 1 คืน แต่ถ้าใครพอมีเวลาราว ๆ 3 วัน 2 คืนก็ดีนะ เพราะจะได้อยู่กับตัวเอง นอนมองฟ้า ดูต้นไม้ใบไม้เคล้าเสียงนกร้องช่วงเย็น ๆ อยากได้ฟีลในเมืองก็ไปหาของอร่อย ๆ ทานกันที่ตลาดนกฮูกก็ได้ รุ่งเช้าอยากใส่บาตรทำบุญก็เดินไปวัดบางรักน้อย เพียง 5 นาที สาย ๆ ก็ออกไปเดินเล่นถ่ายรูปหาของอร่อย ๆ ทานกันที่ทำนันทน์ต่อ ทริปนี้เรียกว่าเที่ยวแบบเรียบง่าย แต่ได้ครบทุกอรรถรสเลยคะ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง ฝนตกชุกขึ้น ทำให้หลายคนมีอาการไข้หวัด ไอ จาม ปวดหัวตัวร้อน จนกังวลไปว่าเราจะติดโควิดหรือยังนะ? เลยไปหาซื้อยามาทาน และหนึ่งในนั้นคือ “ยาแก้อ” ที่หลายคนคุ้นเคย แต่การกินยาแก้อต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม และตรงตามอาการของโรค เพราะถ้าหากใช้เกินขนาดก็อาจเกิดอันตรายเกินคาดได้คะ หออ่านเกร็ดความรู้ ๆ นี้ได้ในคอลัมน์ Health

ตั้งแต่กฎหมายปลดล็อกกัญชา กัญชง ไม่เป็นยาเสพติด มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 9 มิถุนายนที่ผ่านมา ก็มีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีส่วนผสมของกัญชาออกมาวางจำหน่ายอย่างมากมาย ทำให้ อย. ต้องออกมาตรการกำกับดูแลอาหารที่มีส่วนผสมของกัญชาอย่างเข้มงวด โดยยึดหลักผู้บริโภคต้องปลอดภัย อย่าหลงเชื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนผสมของกัญชา อดอ้างสรรพคุณ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพในทางบำบัด รักษา ทั้งนี้ สามารถตรวจสอบการได้รับอนุญาตได้จากเว็บไซต์ อย. www.fda.moph.go.th หัวข้อ ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาต และหัวข้อ สืบค้นข้อมูลใบอนุญาตโฆษณา หากพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภค สามารถร้องเรียนมาได้ทั้ง สายด่วน อย. โทร. 1556 หรือ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

เหรียญมีสองด้าน ในรายมีดี ในตีมีร้าย จะกินจะใช้อะไรก็ควรศึกษาหาข้อมูลต่าง ๆ ให้ละเอียดรอบคอบ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตเราเองนะคะ

กองบรรณาธิการ



## Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 63 กรกฎาคม 2565

- 04 MRTA News
- 07 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

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อวรรณรัตน์ โลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวาริ, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

### Where to Find :

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

### เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม





เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕

# ทรงมาพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย





## รฟม. ลงนามสัญญาจ้างที่ปรึกษาบริหารโครงการ และควบคุมการก่อสร้างงานโยธาโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาจ้างที่ปรึกษาบริหารโครงการและควบคุมการก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ระหว่าง รฟม. กับกลุ่มที่ปรึกษาบริหารโครงการและควบคุมการก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ณ อาคารสำนักงาน รฟม.



## รฟม. ลงพื้นที่สำรวจความคิดเห็นของประชาชน โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้าแยกฉลอง

เมื่อวันที่ 15-21 มิถุนายน 2565 นายสาโรจน์ ต. สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ รฟม. ลงพื้นที่สำรวจความคิดเห็นของประชาชนในจังหวัดภูเก็ต เกี่ยวกับอัตราค่าโดยสารและการขยายแนวเส้นทางโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1ฯ ไปยังท่าฉัตรไชย ในพื้นที่ 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองภูเก็ต อำเภอลาหาน และอำเภอกะทู้ พร้อมกันนี้ ได้เข้าพบผู้แทนหน่วยงานราชการ สถานศึกษา และสื่อมวลชนในจังหวัดภูเก็ต เพื่อขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์การสำรวจความคิดเห็นดังกล่าว ซึ่งได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเป็นอย่างดี







**รฟม. ร่วมสนับสนุนอาหารให้แก่เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ ในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 3 มิถุนายน 2565**

เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบอาหารจำนวน 500 ชุด โดยมี นางศิริลักษณ์ อุบลเหนือ รองผู้อำนวยการด้านอำนวยการ สถาบันโรคผิวหนัง เป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 3 มิถุนายน 2565 และเพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งมอบกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อสังคมที่ รฟม. ได้จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการบินพลเรือน ครบรอบ 61 ปี**

เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2565 นางมลทิรา ลักษณะสิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการบินพลเรือน ครบรอบ 61 ปี ณ อาคารศูนย์พัฒนาบุคลากรด้านการบิน สถาบันการบินพลเรือน กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์และสาธารณกุศลแก่นักศึกษา และสวัสดิการบุคลากรของสถาบันการบินพลเรือนในโอกาสดังกล่าวด้วย



**รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 3 ปี**

เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2565 นายณัฐ นาครดณินทร์ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาโครงการรถไฟฟ้า การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 3 ปี ณ อาคาร ณ ถลาง กรมการขนส่งทางราง นอกจากนี้ รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์สาธารณกุศล และเพื่อประโยชน์แก่สวัสดิการบุคลากรของกรมการขนส่งทางราง ในโอกาสดังกล่าว โดยมี นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง เป็นผู้รับมอบ





## รฟม. จัดกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA Customer Care Day 2022 "รฟม. ห่วงใย ใส่ใจ ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT" ในช่วงฤดูฝน

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM จัดกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA Customer Care Day 2022 "รฟม. ห่วงใย ใส่ใจ ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT" ในช่วงฤดูฝน โดยนำร่มพับและเสื้อกันฝนแจกให้กับผู้โดยสารรถไฟฟ้า MRT ฟรี จำนวน 300 ชิ้น ณ บริเวณภายในขบวนรถไฟฟ้า และชานชาลา ชั้น 4 รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม @mrtpurpleline สถานีเตาปูน *Len*

## MRTA Quiz

ประจำเดือนกรกฎาคม 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก  
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ  
"Power Bank MRTA" จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับ  
ของรางวัล

**คำถาม** รฟม. ลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามเพื่อประชาสัมพันธ์และสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ตในประเด็นใดบ้าง

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์  
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิคม Life & Metro ผ่านทาง QR Code  
ได้ตั้งแต่วันที่ - 22 กรกฎาคม 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป  
\*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด  
\*\*พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

## ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิคมสาร Life & Metro ฉบับเดือนมิถุนายน 2565

คำถาม

ผู้สมัครหรือต่ออายุการใช้บริการจอดรถแบบรายเดือนของ MRT สายสีม่วง ที่จะเข้าร่วมกิจกรรม "จอดปั๊บ รับปั๊บ" ต้องดำเนินการผ่าน Application อะไร และหมดเขตวันที่ทำไร

เฉลยคำตอบ

ดำเนินการผ่าน Application MRTA Parking และหมดเขตวันที่ 31 กรกฎาคม 2565

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "กระเป๋าคาดลายรถไฟฟ้า MRT" จำนวน 5 รางวัล

1. ณัฐวดี อุทุมมา
2. สวรรยา สงวนงาม
3. วิภา กนกกรรณ
4. อัครเวช ฆะเพ็ญ
5. วโรรัตน์ สดะสมบุรณ์





# MRTA IS CONNECTING TO...

## “คน swm. คิดอะไรกันอยู่นะ?”

ทุก ๆ วัน ในระหว่างที่คุณกำลังใช้ชีวิต ออกจากบ้านแต่เช้า ตู้อู่เพื่อไปให้ทันเวลาเข้างาน เด็ก ๆ มุ่งหน้าไปโรงเรียน นักศึกษา เดินทางไปมหาวิทยาลัย รถไฟฟ้าได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต รุ่งริบของคุณ และก็อาจจะมีคนอีกบางกลุ่มที่อาศัยรถไฟฟ้าทำให้ชีวิต Slow Life ของเขาและเธอเป็นไปได้ด้วยเช่นกัน จะด้วยการกิจจำเป็น หรือเพื่อแสวงหาความสุขเล็ก ๆ ก็ได้ รถไฟฟ้า MRT ได้ทำหน้าที่เชื่อมโยงคุณแต่ละคนเข้าสู่กลุ่มสังคมที่ทุกชีวิตต่างก็กำลังเคลื่อนไหวท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านยุคสมัยของมหานคร

ในฐานะองค์กรภาครัฐ ผู้บริหารโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของประเทศไทย “swm.” มีความภูมิใจที่ได้เป็นผู้สร้างโครงข่ายการเดินทางซึ่งเชื่อมโยงชีวิตคนเมืองเข้าด้วยกัน แต่คุณรู้หรือไม่ว่า...เบื้องหลังองค์กรแห่งนี้ยังมี “คน swm.” ซึ่งกำลังใช้ชีวิตในแต่ละวัน เช่นเดียวกับคนเมืองพร้อมกันที่กำลังปฏิบัติภารกิจขององค์กรอย่างแข็งขันไปด้วย ทุก ๆ วัน คน swm. จึงคิดอยู่ว่า “จะทำอย่างไรถึงจะเชื่อมโยงภารกิจของเราเข้ากับความต้องการของคนเมืองได้กันนะ?”



## “ถ้าผู้โดยสารของเรา เข้าร่วมแคมเปญจัดการขยะอาหารในเมืองจะเป็นอย่างไร?”

กรุงเทพฯ มีปัญหาขยะอาหารเหลือทิ้งในแต่ละวันเป็นปริมาณมาก ขณะที่คนเมืองมีความต้องการบริโภคอาหาร แต่กลับมีเวลาน้อยเหลือเกินสำหรับการแวะซื้อ ยกเว้นเสียแต่ว่ามันจะวางขายอยู่ตรงทางผ่านระหว่างการเดินทางนั้นแหละ และก็บังเอิญว่าสถานีรถไฟฟ้า MRT เป็นทางผ่านที่เสี่ยงไม่ได้สำหรับผู้โดยสารหลาย ๆ คน สถานการณ์เช่นนี้จึงกลายมาเป็นหนึ่งในไอเดียสร้าง Business Model Innovation ของ คน รพม. ด้วยการจับมือพันธมิตรทางธุรกิจในการให้บริการอาหารสด และอาหารสำเร็จรูปใกล้หมดยุค ที่ต้องขายให้หมดในแต่ละวันผ่านผู้ขายอัตโนมัติบนพื้นที่สถานี (Food on the route) เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ในการเดินทางให้แก่ผู้โดยสารรถไฟฟ้า MRT ที่แม้จะมีไลฟ์สไตล์เร่งรีบเพียงใด ก็ยังสามารถร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการอาหารและแก้ไขปัญหาขยะอาหารในเมืองได้แบบง่าย ๆ





เพื่อการออกแบบนวัตกรรมที่จะช่วยเชื่อมโยงภารกิจหลักของ สฟม. ให้สอดคล้องกับประโยชน์ที่สังคมเมืองคาดหวัง ผู้บริหาร สฟม. จึงให้ความสำคัญกับการสร้างคน สฟม. ให้เป็นนวัตกรรมที่มีศักยภาพเป็นลำดับแรก ๆ ผ่านการกำหนดในเชิงนโยบายขององค์กรและการวางแผนดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม

นายณัฐ นาคธรณินทร์ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาโครงการรถไฟฟ้า สฟม. เป็นหนึ่งในคนสำคัญของ สฟม. ที่เป็นเจ้าภาพผลักดัน โครงการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบ (MRTA Academy and MRTA Innovator) ให้เกิดขึ้น โดยร่วมกับคณะที่ปรึกษาโครงการฯ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการนวัตกรรมจาก

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นำทีมโดย ผศ.อาสาฬห์ สุวรรณฤทธิ์ (หัวหน้าโครงการฯ)

และ ผศ.ดร.กัลยา ตันติยาสวัสดิกุล ในการจัดฝึกอบรมด้านการจัดการ นวัตกรรมและการสร้างนวัตกรรม เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานกระบวนการสร้างนวัตกรรมในองค์กรให้กับ คน สฟม. ตั้งแต่เดือน มีนาคม 2565 เป็นต้นมา



*“โครงการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรกล้าคิด กล้าทำ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ และเปิดโอกาสให้มีการทดลองทำ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันของฝ่ายต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยน การคิดวิเคราะห์ และการร่วมกันพัฒนาเพื่อให้กลุ่มนวัตกรรมเป็นตัวอย่างที่ดีในการเรียนรู้และการพัฒนานวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง และก่อให้เกิดกระบวนการในการพัฒนานวัตกรรมอย่างชัดเจน”*

ไอเดียดังกล่าวดึงดูดประกายขึ้นในกิจกรรมวันคัดเลือกไอเดีย (Mini-Hackathon Day) ภายใต้การฝึกอบรมหลักสูตรโครงการนวัตกรรมนำร่อง (Innovation Pilot Project) จากการร่วมตัวของพนักงาน รฟม. ฝ่ายปฏิบัติการ ผู้มีประสบการณ์ด้านการกำกับรถโดยสาร ร่วมกับฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย ซึ่งรับหน้าที่ออกตรวจตราพื้นที่ภายในเขตระบบรถไฟฟ้าเป็นประจำ ทำให้มีโอกาสได้สังเกตเห็นพฤติกรรมของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT มากพอควร เสริมทัพด้วยนิทรรศการจากสำนักกฎหมาย ที่มองเห็นความเป็นไปได้ในแง่ของสัญญา และข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยใช้ชื่อ “ทีมสาย 8” คิวรางวัลทุนพัฒนาและวิจัยระดับเหรียญทอง มาได้ในที่สุด



## “ชุมชนโดยรอบสถานี จะอยากมาร่วมกับเรา ในการสร้างธุรกิจใหม่มั้ยนะ?”

อีกหนึ่งไอเดียสร้าง Business Model Innovation โดยจะแสวงหาความร่วมมือจากชุมชน โดยรอบสถานีรถไฟฟ้า MRT ภายใต้แนวคิด Co-creation เพื่อค้นหาทางเลือกที่เป็นไปได้ และ จัดตั้งบริษัทลูกดำเนินการพัฒนาเชิงพาณิชย์ในพื้นที่สถานีรถไฟฟ้า รวมถึงพื้นที่ Park & Ride ใน แนวรถไฟฟ้าของ รฟม. เช่น EV Charging Station, Sustainable Market, Co-working Space เป็นต้น ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยเปลี่ยนสถานีทาง ผ่านให้กลายเป็นจุดหมายแห่งใหม่ของคนเมือง

ดึงดูดลูกค้าเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้า MRT มากขึ้น ยังช่วยเพิ่มโอกาสทางเศรษฐกิจแก่ชุมชนอีกด้วย (ไอเดียจาก “ทีมสายลับนวัตกรรม” พนักงานสำนักนวัตกรรม และสำนักสื่อสารองค์กร รางวัลทุนพัฒนาและวิจัย ระดับเหรียญเงิน)



## “ถ้าเราอยากลองเป็น Hub ให้บริการข้อมูล E-Service Matching ดูบ้างล่ะ?”

ด้วยรูปแบบการดำเนินการกิจของ รฟม. ทำให้องค์กรของเรามี Data จำนวนมาก ทั้งของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ชุมชนโดยรอบสถานี ตลอดจน Partners ในส่วนต่าง ๆ เช่น ธุรกิจจอสั่งอาหารมาร์ทพรี เป็นต้น

จึงเกิดเป็นไอเดียสร้าง Business Model Innovation เปลี่ยน รฟม. ให้เป็นผู้ให้บริการข้อมูล (Data Service) ขยายโอกาสในการสร้างรายได้ จาก E-Service Matching ที่เชื่อมต่อบริษัทข้อมูล

อย่างเป็นระบบ และตั้งเป้าหมายใหม่สำหรับองค์กร ในการเป็น Hub และ Marketplace (ไอเดียจาก “ทีม TransInnovation” พนักงานฝ่าย เทคโนโลยีสารสนเทศ ฝ่ายจัดซื้อและบริการ ฝ่ายนโยบายและยุทธศาสตร์ และสำนักสื่อสาร องค์กร รางวัลทุนพัฒนาและวิจัย ระดับเหรียญเงิน)





# MRTA Scoop

เมื่อล่วงเข้าสู่เดือนมิถุนายน 2565 จึงเป็นเวลาอันเหมาะสมสำหรับการเปิดตัวหลักสูตร โครงการนวัตกรรมนำร่อง (Innovation Pilot Project) ด้วยกิจกรรมวันคัดเลือกไอเดีย (Mini-Hackathon Day) ที่เชิญชวนให้ คน รฟม. จากต่างฝ่าย/สำนัก หลากหลายช่วงอายุงาน มาร่วมระดมพลังสมองคิดหาไอเดียทางออก (Initial Solution Idea) สำหรับปัญหาที่มีผลสำคัญต่อผู้ใช้ (กลุ่มเป้าหมาย) องค์กร และสังคม (Problem Statement)

นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม.  
ประธานเปิดกิจกรรมวันคัดเลือกไอเดีย

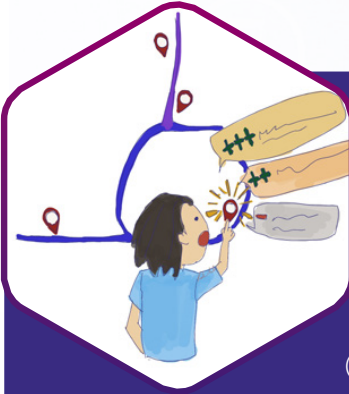
“การฝึกอบรมหลักสูตรโครงการนวัตกรรมนำร่อง จะช่วยฝึกฝนให้บุคลากรของ รฟม. สามารถคิดค้นนวัตกรรมจากปัญหาที่เกิดขึ้นจริงภายในองค์กร โดยนำการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาประยุกต์ใช้ในการคิดค้นนวัตกรรม เรียนรู้วิธีการทำงานเป็นทีมอย่างเป็นระบบภายใต้เงื่อนไขข้อจำกัดต่าง ๆ และสามารถนำเสนอผลงานให้กับผู้บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่องค์กร และบุคลากร รฟม. เป็นอย่างมาก”

โดยทีมที่เข้าร่วมประกวดจะต้องประชันลีลาและไหวพริบบนเวที นำเสนอไอเดียต่อหน้าผู้บริหาร รฟม. และคณะที่ปรึกษาโครงการฯ ที่มาร่วมกันสอบถามความเหมาะสมของไอเดีย ทั้งในแง่ของความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และความเป็นไปได้ในการใช้จริง (Viability & Practicality) ทั้งด้านการเงินและเทคโนโลยี ตลอดจนการประเมิน ผลกระทบเชิงบวกต่อองค์กรและความยั่งยืน (Impact & Sustainability) เพื่อประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม จนกระทั่งได้ไอเดียทางออกที่ผ่านการคัดเลือก รวม 5 ไอเดีย จาก 5 ทีม ด้วยกัน



นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ รฟม. (ปฏิบัติกร) มอบรางวัลแก่ทีมที่ผ่านการคัดเลือก





## “มีวิธีที่จะช่วยให้ผู้ประกอบการค้นพบพื้นที่ให้เช่าของเราง่ายขึ้นมั้ยนะ?”

ปัจจุบัน รพม. มีพื้นที่รอให้เช่าเพื่อการประกอบธุรกิจอยู่ ไอเดียสร้าง Service Innovation นี้จึงพุ่งเป้าไปที่แนวความคิดการให้บริการข้อมูลด้านการพัฒนาอสังหาริมทรัพย์อัจฉริยะ (Smart Property Development) โดย รพม. เองก็สามารถจะออกแบบแพลตฟอร์มให้บริการข้อมูลการให้เช่าพื้นที่โดยรอบสถานที่ที่ทุกคนเข้าถึงได้ และมีข้อมูลที่สำคัญจำเป็นต่อการตัดสินใจครบครัน ซึ่งจะเพิ่มโอกาสในการให้เช่าพื้นที่ของ รพม. ได้อย่างดี (ไอเดียจาก “ทีมกลุ่ม 9” พนักงานฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม ฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน และฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 2 รางวัลทุนพัฒนาและวิจัย ระดับเหรียญทองแดง)



## “คุณจะชอบรีเปล่า? ถ้าจ่ายค่าโดยสารทุกระบบได้ในแอปเดียว”

แทนที่จะต้องพกบัตรหลาย ๆ ใบ ไอเดียสร้าง Service Innovation นี้อยากพัฒนาแอปพลิเคชันใหม่ขึ้นมาเพื่อเป็น Single Payment Gateway ใช้ในการชำระค่าโดยสารได้กับทุก ๆ ระบบการเดินทางในเมือง และทุกการเชื่อมต่อข้ามระบบ (ไอเดียจาก “ทีมโคอะล่ามาร์ช” พนักงานฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 และฝ่ายธุรกิจบัตรโดยสาร รางวัลทุนพัฒนาและวิจัย ระดับเหรียญทองแดง)



ไอเดียทางออกที่ผ่านการคัดเลือกทั้ง 5 ทีม จะได้รับคำปรึกษา (Coaching) อย่างใกล้ชิดจากผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการนวัตกรรม ในการสร้าง Prototype และกลับมานำเสนอ ไอเดีย (Pitching) อีกครั้งในเดือนกรกฎาคม 2565 เพื่อเฟ้นหาทีมชนะเลิศ ที่จะเข้าสู่กระบวนการศึกษาความเป็นไปได้ในเชิงลึก ทั้งในแง่ของกฎหมาย/การบริหารสัญญา ลัมปทาน เทคโนโลยี ประโยชน์ต่อประชาชนและต่อความยั่งยืนองค์กร เพื่อพัฒนาเป็นโครงการนวัตกรรมต่อไป



คน รพม. เราไม่เคยคิดว่า การสร้างนวัตกรรมให้แก่ภารกิจหลักขององค์กรจะสามารถทำได้ในทันทีโดยไร้ข้อจำกัด แต่เรามีความตั้งใจมากพอที่จะเชื่อมโยงองค์ความรู้และประสบการณ์จริงในการทำงานของเรา ไปสู่ประตูบานใหม่ ๆ ที่มีความคาดหวังของคนเมือง เราอยู่เช่นกัน “30 ปี รพม. เชื่อมต่อเส้นทางสู่ความยั่งยืน Completing Connection, Mission for all” *low*



# Go Green

TEXT: Oam-Am



## “ปุ๋ยปัสสาวะ” ทางเลือกใหม่ที่ยั่งยืน ในการเพิ่มผลผลิตการเกษตร

คุณอาจจะได้ยินการนำของเสียอย่างมูลสัตว์มาทำเป็นปุ๋ยคอก แต่คุณเคยรู้จัก ‘Peecycle’ กันบ้างหรือยัง? ‘Peecycle’ หรือการรีไซเคิลปัสสาวะ หรือฉีของคนที่มาทำเป็นปุ๋ย ฉีของเราเต็มไปด้วยอาหารชั้นยอดของต้นไม้ ทั้งโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส และไนโตรเจน ธาตุอาหารสำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืช

ลูซี่และจอนคูสามีภรรยาชาวอเมริกัน รู้จักกับการรีไซเคิลเมื่อ 7 ปีก่อน จากการสัมมนาของ Rich Earth Institute องค์กรไม่แสวงหากำไรท้องถิ่น ทั้งคู่อีกเป็นประจําจนถึงขั้นติดแท็กสำหรับบ่มปัสสาวะไปให้องค์กรที่จัดการทำปุ๋ยชนิดนี้โดยเฉพาะ

การผลิตแอมโมเนียในปุ๋ยเคมีต้องใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลเป็นแหล่งไฮโดรเจนของแอมโมเนีย และเพื่อสร้างความร้อนมหาศาล ส่วนการผลิตฟอสฟอรัสต้องอาศัยการขุดจากหิน ทรัพยากรที่ร่อยหรอลงทุกที เห็นได้ชัดว่าปุ๋ยเคมีไม่ใช่ทางเลือกที่ยั่งยืนอย่างแน่นอน

มีการศึกษาหนึ่งในเขตชนบทของประเทศไนเจอร์เกี่ยวกับการใช้ปัสสาวะเป็นปุ๋ย จากการทดลองพวกเขาพบว่า การใช้ปัสสาวะเป็นปุ๋ยสามารถเพิ่มปริมาณผลผลิตได้มากถึง 30 เปอร์เซ็นต์ พวกเขาจะทิ้งปัสสาวะไว้ในเหยือกอย่างน้อย 2 เดือนเพื่อทำการพาสเจอร์ไรส์ ปุ๋ยจะทำงานได้ดีหากดินมีความชื้น แต่หากดินแห้งให้ผสมน้ำอัตราส่วน 1:1 พวกเขาแนะนำให้ใส่หน้ากากและถุงมือเพื่อช่วยเรื่องกลิ่น หลายคนเล็งเห็นศักยภาพทางเศรษฐกิจของปุ๋ยจากปัสสาวะ เนื่องจากสองสามปีที่ผ่านมาราคามันเพิ่มจาก 1 ดอลลาร์ต่อ 25 ลิตร เป็น 6 ดอลลาร์เลยทีเดียว



แน่นอนว่า การขนส่งยังคงเป็นอุปสรรคหลักต่อการทำให้ปุ๋ยปัสสาวะเป็นทางเลือกที่แท้จริงของปัญหาวิกฤตปุ๋ยในปัจจุบัน แต่ขณะนี้ก็มีวิสัยทัศน์หลายทีมที่กำลังมุ่งหาวิธี ไม่ว่าจะเป็นการทำสารสกัด หรือการใส่ธาตุอาหารพืชจากปัสสาวะลงไปใน Biochar (ถ่านหินชนิดหนึ่งทำจากอุจจาระ) ถือเป็นไอเดียที่แปลกใหม่ในการใช้สิ่งที่เรามีในการรักษา และเป็นการช่วยเหลือโลกของเราอย่างยั่งยืนได้ดีทีเดียว

Photo: nytimes.com

Green Quote



“ฉันชอบไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวที่เป็นธรรมชาติ เช่น ป่าเขา หรือไม่ก็ทะเล ฉันรักสัตว์ทุกชนิด แต่ที่แน่ ๆ ฉันเป็นทาสแมว นอกจากนี้ ฉันยังเลือกใช้เสื้อผ้าสไตล์ Eco Fashion ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย”

อาเลีย บาดด์ (Alia Bhatt) นักแสดง พิธีกร  
Photo: instagram

## แปลงร่างกันบุหรี่ สู่อิฐก่อสร้าง

ในทุก ๆ ปี โลกผลิตบุหรี่กว่า 6 ล้านล้านมวน แต่ไม่ใช่บุหรี่ทุกมวนจะถูกทิ้งอย่างถูกต้อง ขณะเดียวกัน ปัจจุบันกันบุหรี่กลายเป็นขยะที่พบได้บ่อยที่สุด แต่ละวันมีขยะกันบุหรี่เกิดขึ้นมากกว่า 100 ล้านชิ้น และยังตกค้างในสถานที่ต่าง ๆ จนสามารถปล่อยสารเคมีลงไปที่น้ำปนเปื้อนได้หลายล้านตัน

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย RMIT ออสเตรเลีย มุ่งมั่นลดขยะกันบุหรี่ที่กองตามท้องถนน ชายหาด แม่น้ำ และทะเล จึงนำกันบุหรี่ไปทำเป็นอิฐดินเผา แต่ส่วนประกอบ 1% ของกันบุหรี่ อิฐดินเผาที่มีความแข็งแรงเทียบเท่าอิฐทั่วไป เป็นฉนวนกันความร้อนได้ดี แอมใช้พลังงานน้อยกว่าในการผลิตอิฐดินเผาได้ 10% ที่ปกติใช้เวลาในการเผากว่า 30 ชั่วโมง



งานวิจัยของพวกเขาชี้ให้เห็นว่า แค่ 2.5% ของอิฐที่ถูกผลิตขึ้นทุกปี หากใช้กันบุหรี่เพียง 1% มาเป็นส่วนประกอบของอิฐแต่ละก้อนก็จะช่วยขจัดขยะการผลิตบุหรี่ทั้งหมดในแต่ละปีได้ด้วย หลังจากงานวิจัยพวกเขาจึงตั้งใจทำอิฐจากกันบุหรี่นี้ ออกมาในสเกลที่ใหญ่ขึ้น ศาสตราจารย์ Abbas Mohajerani ผู้นำการวิจัยชี้ว่า กันบุหรี่แต่ละตัวมีสารเคมีกว่า 60 ชนิดที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ดังนั้น การนำกันบุหรี่มาแปลงเป็นอิฐนั้นจึงเป็นวิธีที่น่าเชื่อถือ และใช้ได้จริงในการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมนี้ ขณะเดียวกัน ค่าใช้จ่ายในการทำอิฐประเภทนี้ก็ยิ่งน้อยลงด้วย อีกทั้งในงานวิจัยนี้ยังรวมไปถึงวิธีการทิ้งกันบุหรี่และการเก็บนำไปรีไซเคิลในระดับอุตสาหกรรมด้วย ซึ่งในออสเตรเลียเองก็มีถึงสำหรับให้คนที่ทิ้งกันบุหรี่อยู่ตามท้องถนนทั่วไปอยู่แล้ว และกำลังผลักดันไปในเชิงนโยบายให้มีการติดตั้งถังขยะบุหรี่ หรือกล่องทิ้งบุหรี่มากขึ้น

อย่าลืมว่า สิ่งที่มีมนุษย์ทิ้งให้ไปตกค้างในธรรมชาติอย่างกันบุหรี่ สร้างความเสียหายและเป็นอันตรายต่อสัตว์ ก่อให้เกิดไฟไหม้ หรือไปปนเปื้อนในแหล่งน้ำ ทว่าสุดท้ายอันตรายเหล่านี้ก็สามารถหวนกลับมาหาเราได้ทุกเมื่อ

Photo: mmit.edu.au

Did You Know?



## เตือนภัย! อย่าทำลาย ความสมดุลของระบบนิเวศ

ระบบนิเวศ (Ecosystem) เป็นโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม การสูญเสียความสมดุลนี้ในระบบนิเวศ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งจากธรรมชาติหรือฝีมือมนุษย์ แต่หากเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ระบบนิเวศจะปรับสมดุลด้วยตนเองโดยใช้เวลาไม่นาน แต่หากเกิดจากฝีมือมนุษย์แล้ว จะยากมากต่อการแก้ไขให้สมดุลอีกครั้ง

หากระบบนิเวศเสียสมดุลไปจะทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลง เช่น การสูญพันธุ์ของสัตว์บางชนิด ปริมาณสัดส่วนของพืชและสัตว์ลดลง เป็นต้น และสิ่งนี้ยังส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชากรสิ่งมีชีวิตทั่วโลก ทั้งเรื่องการอยู่อาศัยที่จะแออัดมากขึ้น และความสามารถในการผลิตหาอาหารที่ลดลงอีกด้วย สิ่งที่ย่อยทำลายสมดุลของสิ่งแวดล้อมในทุกวันนี้มีทั้งการบุกรุกทำลายป่า การล่าสัตว์หายาก หรือการใช้สารเคมีต่าง ๆ ในปัจจุบัน



ก่อนที่จะสายเกินไป เริ่มต้นได้ที่ตัวเรา ต้องรู้จักควบคุม อนุรักษ์ และเน้นการพัฒนาอย่างยั่งยืน

Photo: pexels.com



## “ทุ่งหญ้าทะเล” เปลี่ยนคาร์บอน เป็นน้ำตาล แหล่งอาหารใต้ทะเล

ทีมนักวิทยาศาสตร์จากสถาบันมักซ์พลังค์เพื่อการศึกษาจุลชีววิทยาทางทะเล (MPIIMM) ของเยอรมนี ได้ค้นพบแหล่งกักเก็บน้ำตาลซูโครสปริมาณมหาศาลนับล้านตันใต้พื้นมหาสมุทร โดยสิ่งนี้เกิดจากทุ่งหญ้าทะเลเปลี่ยนคาร์บอนเป็นน้ำตาลและทำการสะสมไว้

งานวิจัยนี้ได้ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Nature Ecology & Evolution โดยระบุว่า มีน้ำตาลซูโครสจำนวนมากจากกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสงของทุ่งหญ้าทะเลทั่วโลก โดยเฉพาะในภูมิภาคที่ร้อนและมีแสงอาทิตย์มากอย่างทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

กระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสง (Photosynthesis) เป็นกระบวนการสร้างอาหารของพืชที่มีสีเขียว โดยสารคลอโรฟิลล์ที่มีสีเขียวจะทำหน้าที่ใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ เปลี่ยนน้ำและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กลายเป็นน้ำตาลและก๊าซออกซิเจน และเมื่อหญ้าทะเลปล่อยน้ำตาลที่ผลิตได้ออกทางราก น้ำตาลจึงซึมลงสู่ใต้พื้นมหาสมุทร โดยมีปริมาณถึง 1.3 ล้านตัน ซึ่งทำให้พื้นมหาสมุทรบริเวณที่มีทุ่งหญ้าทะเลขึ้นอยู่มีน้ำตาลเข้มข้นกว่าที่อื่นถึง 80%

นอกจากหญ้าทะเลจะผลิตน้ำตาลซูโครสแล้ว มันยังหลั่งสารจำพวกฟีนอล (Phenol) ที่พบได้ในกาแฟ ไวน์แดง หรือผลไม้บางชนิดออกมาด้วย สารดังกล่าวช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่กินน้ำตาลเป็นอาหาร จึงมีความเป็นไปได้ว่า นี่คือการค้นพบแหล่งน้ำตาลธรรมชาติแห่งใหม่ก็เป็นได้



### “ประโยชน์ที่มากกว่าป่าไม้”

หญ้าทะเลมีกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสงอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นเป็นสาเหตุว่าทำไมทุ่งหญ้าทะเลจึงสามารถดูดซับคาร์บอนได้มากกว่าป่าไม้บนบกที่มีขนาดเท่ากันถึงสองเท่า ทั้งยังดูดซับคาร์บอนได้รวดเร็วกว่า 35 เท่าอีกด้วย

อย่างไรก็ดี ทีมผู้วิจัยเปิดเผยว่า ที่ผ่านมามีคนแทบไม่รู้เรื่องเลยเกี่ยวกับทุ่งหญ้าทะเลเมื่อเทียบกับป่าไม้บนบก แต่พวกมันกลับมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมโลกมากมาย ทั้งยังหวังว่าการค้นพบครั้งนี้จะช่วยทำให้โลกตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทุ่งหญ้าทะเล หนึ่งในระบบนิเวศที่กำลังถูกคุกคามมากที่สุดเช่นกัน

ew

Photo: techexplorist.com

## กระเป๋าแบรนด์ดัง เปิดตัว “เคสโทรศัพท์” จากขยะรองเท้าสกี

FREITAG (ฟรายทาก) แบรินดส์ตรีทแฟชั่นสัญชาติสวิส บึงไอเดีย เปิดตัวเคสโทรศัพท์ที่รีไซเคิลจากรองเท้าสกีเก่า เพื่อช่วยลดขยะและรักษ์โลก



F385 CIRC-CASE เคสโทรศัพท์ที่ทำมาจากรองเท้าสกีที่ถูกรีไซเคิลแล้ว โดยรองเท้าสกีมีส่วนประกอบหลักเป็นยางเทอร์โมพลาสติกโพลียูรีเทน (TPU-R) ซึ่งเป็นยางที่มีคุณสมบัติคงทน และยากต่อการทำลาย จึงทำให้หลาย ๆ ครั้ง รองเท้าสกีที่ไม่ได้ใช้แล้วกลายเป็นขยะที่กำจัดได้ยาก ทาง FREITAG จึงได้นำรองเท้าสกีมาผ่านกระบวนการรีไซเคิลให้กลายเป็นเคสกันกระแทก

นอกจากนี้ ทางแบรนด์ยังได้ผลิตของใส่นามบัตร F380 JUSTIN ที่รีไซเคิลมาจากผ้าใบรถบรรทุก และผ่านการออกแบบมาให้สามารถใช้กับเคสโทรศัพท์ได้ทุกรุ่นของแบรนด์ พร้อมทั้งไซท์ที่เป็นเอกลักษณ์ เพื่อให้ลูกค้าสามารถนำไปตกแต่งเพิ่มความสวยงามให้กับเคสโทรศัพท์ได้ตามใจชอบ ที่สำคัญเมื่อเคสโทรศัพท์นี้

ไม่สามารถใช้งานได้แล้ว ลูกค้าสามารถส่งกลับคืนไปให้กับทางบริษัท เพื่อที่บริษัทจะได้นำเคสโทรศัพท์นั้นไปผ่านกระบวนการรีไซเคิลให้

กลายเป็นเคสโทรศัพท์รุ่นใหม่ได้อีกครั้ง เรียกได้ว่า เป็นเคสโทรศัพท์ที่ทั้งสวย เก๋ และช่วยลดขยะไปในตัว

Photo: Freitag.ch





# Around The World

TEXT: จีงอุรา

## “หลุมยุบหึมา” แหล่งรวมต้นไม้สายพันธุ์โบราณ

เมื่อช่วงต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ได้มีการค้นพบหลุมยุบยักษ์ ในเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง (Guangxi Zhuang) ทางตอนใต้ของจีน และภายใต้หลุมยักษ์ก็ได้พบหมู่ต้นไม้โบราณที่มีความสูงเกือบ 40 เมตร

จางหยวนไห่ นักธรณีวิทยาของประเทศจีน ได้เผยว่า “หลุมยุบยักษ์นี้อยู่ใกล้หมู่บ้านผิงเอ้อของตำบลหลัวซี มีความกว้าง 150 เมตร ยาว 306 เมตร ลึก 192 เมตร และคาดว่ามีความลึกเกิน 5 ล้านลูกบาศก์เมตร โดยด้านในกำแพงหลุมยุบยังมีถ้ำขนาดใหญ่อีก 3 แห่ง ส่วนด้านล่างหลุมยักษ์มีป่าดิบชื้นสภาพดีที่มีต้นไม้โบราณเติบโตอยู่”

หลุมยุบขนาดยักษ์หรือที่ประเทศจีนเรียกว่า “เทียนเคิง” หมายถึง แอ่งหินปูน (Doline) เกิดจากการละลายของหินปูนแล้วเกิดการยุบตัวของถ้ำ ปปรากฏการณ์นี้มักพบได้ในประเทศที่มีลักษณะทางธรณีวิทยาเฉพาะอย่างในประเทศจีน เม็กซิโก ปาปัวนิวกินี เป็นต้น

เฉินลี่ซิ่น หัวหน้าทีมสำรวจถ้ำกว่างซี 702 กล่าวว่า “ต้นไม้โบราณที่เติบโตด้านล่างหลุมยุบยักษ์นี้มีความสูงเกือบ 40 เมตร ขณะที่พืชในร่มมักจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ ความสูงแค่ระดับหัวไหล่เท่านั้น ขณะเดียวกัน



กลุ่มนักสำรวจต้องโรยตัวลงไปลึกมากกว่า 100 เมตร เพื่อจะเข้าไปสำรวจถึงก้นหลุม”

อย่างไรก็ตาม หลุมยุบยักษ์นี้ไม่ใช่เรื่องใหม่อะไรสำหรับคนในอำเภอเล่อเย่ เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วงที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน เพราะนี่ถือเป็นหลุมที่ 30 แล้วที่ถูกค้นพบในอำเภอเล่อเย่

Photo: uk.trem.media



## Türkiye! (ชื่อ) ประเทศใหม่ ที่ใครก็รู้จัก

คุณรู้จักประเทศ “ตุรเคีย” กันหรือยัง?

สหประชาชาติประกาศเปลี่ยนชื่อประเทศ “ตุรกี” (Turkey) เป็น “ตุรเคีย” (Türkiye) แล้ว เมื่อ 2 มิถุนายนที่ผ่านมา หลังจากเห็นชอบตามคำร้องขอจากรัฐบาลตุรเคีย ตั้งแต่เมื่อปลายปีที่แล้ว ประธานาธิบดี เรเจป ทายยิป แอร์โดอัน ได้ร้องขอให้หน่วยงานระหว่างประเทศเปลี่ยนชื่อเรียกจากตุรกีเป็นตุรเคีย ภายใต้เหตุผล “ตุรเคียเป็นตัวแทน และแสดงออกได้ดีที่สุดถึงวัฒนธรรมอารยธรรม และค่านิยมของชาวตุรเคีย” ซึ่งชาวเติร์กส่วนใหญ่รู้จักประเทศตัวเองในนาม “ตุรเคีย” อยู่แล้ว แต่ยังคงมีการใช้ภาษาอังกฤษว่า ตุรกี (Turkey) กันอย่างกว้างขวาง แม้แต่คนในประเทศเอง

สถานีโทรทัศน์ทีอาร์ทีของตุรเคีย ได้เปลี่ยนชื่ออย่างรวดเร็ว หลังมีการประกาศโครงการนี้เมื่อปีที่แล้ว โดยได้อธิบายว่า หนึ่งในเหตุผลในการเปลี่ยนชื่อประเทศใหม่ก็คือ การที่ชื่อประเทศตุรกีที่เป็นภาษาอังกฤษมีความหมายว่า “โค้งงอ” ซึ่งเป็นสัตว์ปีกที่เกี่ยวข้องกับเทศกาลคริสต์มาส ปีใหม่ และวันขอบคุณพระเจ้า นอกจากนี้ ยังระบุว่าหนึ่งในนิยามของคำนี้ในพจนานุกรมภาษาอังกฤษของเคมบริดจ์ระบุว่า หมายถึง “สิ่งที่ล้มเหลวอย่างรุนแรง” หรือ “คนเซ่อหรือคนโง่”

ส่วนหนึ่งของโครงการเปลี่ยนชื่อประเทศนี้ จะมีการพิมพ์คำว่า “ผลิตในตุรเคีย” (Made in Türkiye) บนผลิตภัณฑ์ที่ส่งออกทุกชนิดด้วย และเมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา ได้มีการออกโครงการที่มีคำพูดติดปากว่า “เฮลโล ตุรเคีย” (Hello Türkiye)

Photo: dailysabah.com



## ทะเลสาบ กลางทะเลทราย!

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า “Desert Lagoons” ทะเลสาบเขียวมรกตที่เห็นอยู่นี้ตั้งอยู่ท่ามกลางทะเลทรายขาวในอุทยานแห่งชาติแลงคอยส์ มารานฮานส์ (Lençóis Maranhenses National Park) รัฐมารานเยา (Maranhão) ฝั่งตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศบราซิล

อุทยานแห่งชาติแลงคอยส์ มีพื้นที่ประมาณ 1,500 ตารางกิโลเมตร มีลักษณะเป็นทะเลทรายสีขาวละเอียดครอบคลุมทั้งพื้นที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ได้รับความนิยมมากแห่งหนึ่งของบราซิล โดยเฉพาะช่วงหน้าฝน (กรกฎาคม - กันยายน) น้ำฝนที่ตกลงมาจะถูกกักขังอยู่ในแอ่งระหว่างเนินทราย ซึ่งน้ำในแอ่งนั้นใสวิ้งเหมือนคริสตัล นักท่องเที่ยวที่มาที่นี่จะมาลงเล่นน้ำ อาบแดด รวมถึงไปเล่นแซนด์บอร์ด (Sandboarding) ด้วย

Photo: pinterest





## ตู้ไปรษณีย์ลึกที่สุดในโลก

คงไม่มีใครคิดว่าตู้ไปรษณีย์จะไปโผล่อยู่ใต้มหาสมุทร! แถมยังเป็นตู้ไปรษณีย์ที่อยู่ลึกที่สุดในโลก!

ตู้ไปรษณีย์แห่งนี้ ตั้งอยู่ที่อ่าวซูซามิ จังหวัดวากายามา ประเทศญี่ปุ่น ทุก ๆ วันจะมีนักท่องเที่ยวที่มามากมาย ที่แห่งนี้ มาส่งโปสการ์ดกันวันละไม่ต่ำกว่า 1,000 ฉบับ นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999 จนถึงปัจจุบัน และในปี ค.ศ. 2002 ยังถูกบันทึกใน Guinness Book of World Records ว่าเป็นตู้ไปรษณีย์ที่อยู่ลึกที่สุดในโลกอีกด้วย

หลายคนคงสงสัยว่า แล้วโปสการ์ดที่ส่งไม่เปียกน้ำหรือ? แน่นอนโปสการ์ดที่ใช้ส่งสำหรับตู้นี้เป็นโปสการ์ดกันน้ำ แกรมปากกาที่เขียนลงบนโปสการ์ดนั้นยังเป็นปากกามาร์คเกอร์แบบกันน้ำอีกด้วย

ด้วยความลึกถึง 10 เมตรจากระดับผิวน้ำ กิจกรรมการลงใต้น้ำได้สร้างความงดงามของปะการังที่อ่าวซูซามิ รวมถึงการส่งโปสการ์ดในตู้ไปรษณีย์ที่อยู่ลึกที่สุดในโลก จึงเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นและประทับใจสำหรับผู้มาเยือนไม่น้อยเลยทีเดียว

Photo: amusingplanet.com



## แดดจ้า มหาจันท์!

กลางวันชอบลางยา ไม่ต่างอะไรกับคนไทย กลัวแดด แต่ฝรั่งคนเมืองหนาวกลับโหยหา

เอกเซนที่ “มูร์มันส์ค์” (Murmannsk) ณ เส้นละติจูดที่ 69 องศาเหนือ เมืองที่ไม่มีแสงแดดนานปีละ 40 วัน! มูร์มันส์ค์ เป็นเมืองที่อยู่สูงขึ้นไปทางตอนเหนือสุดของรัสเซีย จนอยู่ในวงกลมอาร์กติก (Arctic Circle) ราว 66°33'47.5"N ตำแหน่งนี้จะเปลี่ยนไปไม่คงที่ ขึ้นอยู่กับการเอียงของแกนโลก อย่างไรก็ตาม เมืองที่อยู่ในบริเวณนี้มักเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปดูแสงเหนือ ในช่วงเรียกกันว่า Polar Night (3 ธันวาคม - 11 มกราคม) หรือช่วงที่พระอาทิตย์ไม่โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า กับช่วง Polar Day หรือช่วงพระอาทิตย์แสงจ้าตลอดทั้งวันทั้งคืน (22 พฤษภาคม - 22 กรกฎาคม)

ในรัสเซีย กลุ่มเมืองในวงกลมอาร์กติกที่เจอเหตุการณ์แนวนี้มีอยู่ประมาณ 30 เมือง ในจำนวนที่ว่า มูร์มันส์ค์ เป็นเมืองที่พลเมืองหนาแน่นที่สุด (ปัจจุบันมีประชากรราวสี่แสนคน) เรื่องยากลำบากของชาวเมือง นอกจากการขาดแสงแดดกับอากาศหนาวเยือก ก็คือการจ่ายบิลค่าไฟที่พุ่งสูงขึ้นมา แต่ในช่วงที่พระอาทิตย์ไม่ตกดินเลยอย่าง Polar Day พวกเขาได้รับข้อดีคือแทบไม่ต้องจ่ายค่าไฟ

ชาวเมืองมูร์มันส์ค์มีงานฉลองพิเศษทุกปีที่เรียกว่า “The First Sunlight” หมายถึงวันแรกที่พระอาทิตย์กลับมาฉายแสงบนท้องฟ้า ขณะที่ Polar Night ถือเป็นช่วงเวลาที่น่าหดหู่ เพราะร่างกายไม่ได้รับแสงแดดติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งทางการแพทย์มองว่าไม่ใช่เรื่องดี เพราะขาดวิตามินและฮอร์โมนบางอย่าง เช่น เมลาโทนิิน มีผลทำให้ประชากรในเมืองนี้มีภาวะซึมเศร้า เชื่อซึ่งกันว่าปกติ รวมทั้งหลายคนอาจจะมีปัญหาเรื่องปอดและหัวใจด้วย

Photo: rbth.com

## โคลอสเซียมแห่งแอฟริกา

มองแวบแรก หลายคนคงคิดว่า โบราณสถานแห่งนี้ตั้งอยู่ในอิตาลี หรือไม่ก็ประเทศใดประเทศหนึ่งในยุโรป แต่ที่ว่า Amphitheatre of El Jem คือซากปรักหักพังอันสมบูรณ์น่าเกรงขามของโคลอสเซียมที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในแอฟริกาเหนือ

อัฒจันทร์ขนาดใหญ่นี้สามารถจุผู้ชมได้ถึง 35,000 คน ตั้งอยู่ในหมู่บ้านเล็ก ๆ ของเมือง El Jem ทางตะวันออกของประเทศตูนิเซีย ถือเป็นหลักฐานที่โดดเด่นเกี่ยวกับสถาปัตยกรรมโรมันโดยเฉพาะ ทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ อีกทั้งยังขอบเขตอันกว้างไกลของจักรวรรดิโรมันในศตวรรษที่ 3 สถานที่นี้สร้างด้วยหินทั้งหมด โดยไม่มีฐานรากถูกจำลองมาจากโคลอสเซียมของกรุงโรม แม้ไม่ได้เป็นแบบจำลองที่แน่นอน หรือเก็บตกทุกรายละเอียดในการก่อสร้าง แต่ก็ทำให้ที่นี่เป็นอัฒจันทร์ที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในโลก

ด้านหน้าของอาคารสไตล์โครินเธียน หรือสโตร์คคอมโพสิต โครงสร้างพื้นฐานที่รองรับไว้ส่วนใหญ่สำหรับที่นั่งแบบฉัตร ผนักของแทนเวที และทางเดินใต้ดินยังมีสภาพสมบูรณ์ การสร้างทางสถาปัตยกรรมและศิลปะนี้ถือเป็นก้าวสำคัญในการทำความเข้าใจประวัติศาสตร์ของโรมัน-แอฟริกา และยังเป็นพยานถึงความรุ่งเรืองของเมืองเล็ก ๆ อย่าง Thysdrus (หรือ El Jem ในปัจจุบัน) ในช่วงเวลาที่อาณาจักรโรมันเรืองอำนาจ

โคลอสเซียมแห่งนี้นับว่าใหญ่เป็นอันดับ 3 ของโลก และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกไปแล้วเมื่อปี 1979

len

Photo: pinterest.com





# Check in

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง



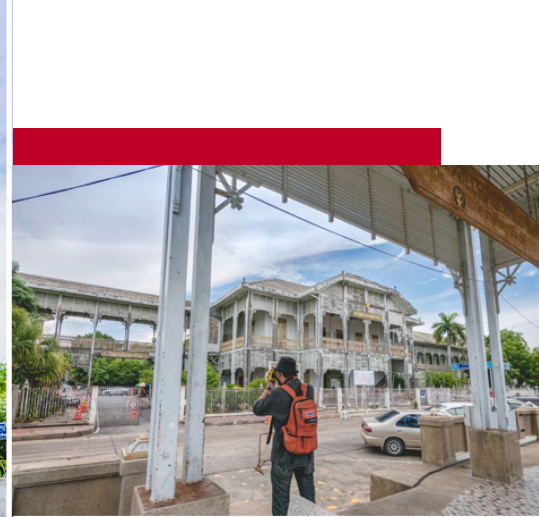
## เที่ยวต่างจังหวัด ไกล่เส้นทางรถไฟฟ้า MRT ชาร์จแบตเตอรี่พลังช่วงวันหยุดยาว



ใช่แล้ว คุณอ่านพาดหัวนี้ไม่ผิด เรากำลังชวนคุณไปเที่ยวต่างจังหวัดไกล ๆ กรุงเทพมหานคร ด้วยรถไฟฟ้า MRT ในแบบที่ค่าใช้จ่ายเบา ๆ เอาใจเศรษฐกิจในกระเป๋าตังค์เราที่เพิ่งจะฟื้นตัวจากการผ่อนคลายวิกฤติการณ์โควิด-19 ที่กำลังดีขึ้นบวกกับปรากฏการณ์ที่มีวันหยุดเยอะ คือ เสาร์ 5 วัน อาทิตย์ 5 วัน ในเดือนกรกฎาคม 2565 นี้ที่วาก็เยอะแล้วนะ และเมื่อมารวมกับมาตรการกระตุ้นเศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการท่องเที่ยวที่รัฐบาลจัดใหญ่ให้เยอะได้หยุดยาวอีก 5 วัน คือ วันพุธที่ 13 กรกฎาคม เป็นวันหยุดอาสาฬหบูชา ต่อด้วยวันพืชมงคลที่ 14 กรกฎาคม เป็นวันหยุดเข้าพรรษา ส่วนวันศุกร์ที่ 15 กรกฎาคม เป็นวันหยุดราชการที่เพิ่มให้เป็นกรณีพิเศษประจำปี 2565 จ้าหยุดยาว 3 วันนี่เมื่อไปรวมกับเสาร์-อาทิตย์ ก็จะกลายเป็นหยุดยาว 5 วันเลยทีเดียว ระลอกต่อมาวันพืชมงคลที่ 28 กรกฎาคม เป็นวันหยุดเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนวันศุกร์ที่ 29 กรกฎาคม เป็นวันหยุดราชการที่เพิ่มให้เป็นกรณีพิเศษประจำปี 2565 อีกวันจ้า เมื่อมารวมกับเสาร์-อาทิตย์ ก็เท่ากับว่าได้หยุดยาวรวมแล้ว 4 วัน จึงกลายเป็นว่าในเดือนกรกฎาคมนี้ เรามีวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ธรรมดาเป็นระลอกสั้นบ้าง และวันหยุดนักขัตฤกษ์ระลอกยาว ๆ บ้าง รวม ๆ กันแล้วถึง 15 วัน ซึ่งทำให้เหลือวันทำงานเพียง 16 วันเท่านั้นเอง! กร๊อดลี้จ๊ะ... คงหาแบบนี้มิได้อีกแล้ว







แล้วที่ว่าชวนเที่ยวต่างจังหวัด เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT พักผ่อนใกล้ ๆ ค่าใช้จ่ายเบา ๆ ที่เราว่านี่มีจริงนะจ๊ะ คือเราจะพาไปเมืองนนท์อะต่างจังหวัดจริง ๆ ไข่ม้อยละ เริ่มต้นทริปด้วยการเดินทางด้วย **รถไฟฟ้า MRT ไปลงที่สถานีแยกติวานนท์ ใช้ทางออกที่ 4** แล้วต่อด้วยแท็กซี่ หรือมอเตอร์ไซค์ก็ได้ ไป **ทำน่านนท์** ระยะทาง 3 กม. ใช้เวลาประมาณ 9 นาทีเท่านั้น แนะนำให้ไปค่อนข้างเช้าหน่อย คนเดินตลาดทำน่านนท์จะได้ไม่น้อยไม่มากเกินไป ถ่ายรูปเซ็คอนสวย ๆ แถวหอนาฬิกา อันนี้ถือว่ามาถึงเมืองนนท์มาถึงแล้วเดินตลาดหาอะไรทานกันก่อน เมื่อวันที่เราไปริวิว เท่าที่เดินสำรวจดูร้านก๋วยเตี๋ยวหมูและก๋วยเตี๋ยวเนื้อทำทางฮิต คนทานแน่นแทบทุกร้าน เราสู่มุดแล้วตัดสินใจเข้า**ร้านแกงเต้าเมืองนนท์** สั่งเส้นหมี่แห้งเนื้อสดลูกชิ้นและเป็บซี่ มื้อนี้จ่ายไปแค่ 80 บาท ทานเสร็จมีพลังแล้วก็เดินสำรวจตลาดต่อ ของกินของขายของใช้ก็มีเหมือนตลาดทั่วไป แต่ไฮไลท์คือที่นี่ยังมีสามล้ออีก! ก็รีบขึ้นเลยสิจ๊ะอยากสัมผัสประสบการณ์จริง นั่งจากตลาดสดมาทำน้ำ ถ้ามานางว่าถ้าจะเก็ททำนังสามล้อถ่ายรูปตรังไหนสวย นางแนะนำที่หน้าศาลเจ้าแม่ทับทิม ก็เข้าไปไหว้แล้วถ่ายรูป นางคิดแค่ 30 บาท แต่เราเห็นบริการดีที่ให้ความร่วมมือ เลยทไปไปอีก 70 บาท ค่าเป็นนายแบบ รวมเป็น 100 บาท นางดีใจแล้วลาไป ออกจาก

ศาลเจ้าแม่ทับทิมมาศาลากลางจังหวัดนนทบุรีเก่าที่สร้างมาอยู่หน้าทำน่านนท์ เป็นอาคารโบราณที่กรมศิลปากรเตรียมบูรณะมาหลายปีแล้ว แต่ก็ยังไม่ได้เริ่ม เราจึงต้องถ่ายรูปได้เพียงรอบ ๆ อยู่นอก ขั้นไปข้างบนไม่ได้ พื้นไม่ยุ่งฟ่งในบางจุดอันตรายใกล้จะพัง แต่ในเขตศาลากลางแห่งนี้ ก็มีโซนด้านในลึกเข้าไปเป็นโรงเรียน มีบางส่วนเป็นสถานีสาธารณสุขชุมชน และมีโซนสำคัญ คือพิพิธภัณฑ์จังหวัดนนทบุรี แต่อันนี้ก็น่าเสียดายอีก ที่ไม่อนุญาตให้ถ่ายภาพภายใน เราจึงไม่มีภาพมาให้ดู ส่วนบริเวณรอบ ๆ ที่เหลือเป็นที่จอดรถ พยายามหามุมถ่ายรูปดี ๆ ที่ไม่ค่อยมีรถบังวิว ก็พอหาได้ไม่ยาก ได้ภาพเป๊ะปังหลายภาพอยู่







รื่นรมย์ชมทำน่านนันทสมควร  
 แก่เวลาแล้วเราก็กลับไปที่รถไฟฟ้า  
**MRT สถานีแยกติวานนท์** กัน  
 อีกครั้ง คราวนี้ตีตัวไปลงที่สถานี  
**บางรักน้อยทำอิฐ** ใช้ทางออกที่ 2  
 เรียกมอเตอร์ไซค์รับจ้าง เราจะพา  
 คุณผู้อ่านไปพักตากอากาศที่รีสอร์ต  
 กลางสวนกันสักคืนสองคืน บอก  
 ใครเตอร์ว่าไป **เรือนรงรอง** เค้าจะ  
 พาเราไปทางแยกไทรหมา เข้าซอย



บ้านไทรหมา มายังบางรักน้อยซอย 16 ผ่านสถานีอนามัยบางรักน้อยมาประมาณ  
 10 เมตร ก็จะได้ถึงเรือนรงรอง รวมระยะทางจากสถานีบางรักน้อยทำอิฐมาถึง  
 เรือนรงรองนี้ 1.8 กม. ใช้เวลาประมาณ 4 นาทีเท่านั้น



เมื่อมาถึงตรงนี้บอกเลยว่าเหมือนโลกรอบตัวเราเปลี่ยนไป คือ  
 เราได้มายืนสูดอากาศใส ๆ อยู่ที่บ้านกลางท้องร่องสวนผลไม้  
 ในบรรยากาศเงียบสงบ แบบต่างจังหวัดชัด ๆ กันเลยทีเดียว เช็คคิน  
 เพียง 1,000 บาท เข้าพักกันช่วงเที่ยง แล้วเอากะเป๋เข้าไปเก็บ  
 สำนวรห้องพัสดุ น่ารักน่าอยู่มาก ๆ เลย แล้วก็สั่งอาหารจากร้าน  
 ผิงตรงข้ามมานั่งทานที่ล็อบบี้ มีโต๊ะให้นั่งทาน บรรยากาศริมน้ำ ดูปลา  
 ว่ายน้ำไหลดูเพลิน อาหารตามสั่งร้านนี้จัดใหญ่ให้เยอะราคาย่อมเยา รสชาติดี  
 ที่เห็นทานไป 3 งานนี้ ทานกันแค่ 2 คนนะคะ มีข้าวราดผัดกระเพราเนื้อสับไข่ดาว







ข้าวราดไก่ผัดพริกแกงไข่ดาว ผัดไทยกุ้งสด เป็ปซีน้ำแข็ง น้ำเปล่า รวมกันแล้ว 148 บาทเอง พอหนึ่งท้องตึงหนึ่งตากก็เริ่มหย้อน เราก็เดินหามุมพักผ่อนสิ แรก ๆ ก็ลองนอนระเบียงชั้นบนลือบปัดู สักครู่ก็ตื่นมา ลงไปหาที่นอนใหม่ อยากรใกล้ซิด สัมผัสกับสวนมากกว่านี้ มีเปลญวนแขวนอยู่ใกล้กับห้องร้อง หลับสบายและไม่มียุ่ง แพลกดีนะ ตื่นมาช่วงเย็น ๆ เราเรียกแกร็บให้มารับ จะไปเดินเล่นที่ **ตลาดนกฮูก**กัน

สนนราคาจากเรือนรอรองถึงตลาดนกฮูก 100 บาท ร้านอาหารเปิดเร็ว 5 โมงกว่า ๆ เดินหาอะไรทานดี เห็นมีയാจานละ 20 อยู่สองสามแห่ง ดูเราใจ เราถามดูร้านไหนพร้อมขาย เราก้เข้าไปทันที ทั้งหมดนี้ 324 บาท รวมเป็ปซีน้ำแข็ง และน้ำอัญชันแล้วด้วยนะ แต่ละจานชื่อข้าวอะไรอย่าอะไรก็จำไม่ได้แล้ว เพราะสั่งมาเกิน 10 จาน ทานกัน 2 คนแบบจุก ๆ เน้นสนุกดีที่มีหลายอย่าง ส่วนรสชาติก็โอเค ทานเสร็จเพื่อนบอกอยากตัดผม เดินเลือกร้านกันไปกันมา เพื่อนบอกว่าอยากตัดกับช่างผู้หญิง ก็ออกมาหล่อดี มีความอินเทรนด์ สนนราคาเพียง 150 บาท ตัดเสร็จสำรวจตลาด ของกินของใช้ก็แบบที่เราวิวไปในเล่มก่อน ซ้อขนมมานั่ง







ทานที่ลานใต้ระรวม ช่วงค่ำ ๆ ไฟประดับสวยเขียว หมดของหวานก็เดินสำราญดู  
ตลาดต่อ ที่นี้ก็หิวน้ำ ต้องดื่มอะไรหวาน ๆ เย็น ๆ เห็นเขาก็ย่องงตรงหน้าพอดี  
เลยลองดู 2 แก้วนี้แค่ 74 บาท เหนื่อยแล้วกลับรีรอรทดีกว่า เรียกแท็กซี่ที่  
หน้าตลาดคนชุกนี้แหละ ค่ารู้จักเรือนรรองด้วย ทำทางจะตั้งในแถบนี้  
กลับมาอาบน้ำอุ่นนอนแอร์นะจ๊ะ ไม่ได้ถึงขั้นเปิดหน้าต่างนอนตากลม ก่อน  
หลับมีฝนตกลงมาเบา ๆ เสียงหรีดหรีงเรไรและกบร้อง ได้บรรยากาศต่างจังหวัด  
แบบชัดเจน หลับสบายไปแบบไม่รู้ตัว เข้าตื่นมาจิบกาแฟและชมสวน บรรยากาศ  
สุดแสนจะประทับใจ สายหน่อยออกไปสั่งอาหารมาทานที่ล็อบบี้ เสร็จแล้ว  
เก็บกระเป๋าเช็คเอาท์เลย








โปรแกรมต่อไปเราเปิดกุ๊กกึ่งเดินจากรีสอร์ทมุ่งหน้าไป **วัดบางรักน้อย** ประมาณ 5 นาทีถึง ถือว่าไม่ไกลนะ วันนี้แดดจัดท้องฟ้าสวยสุดแสนเป็นใจให้ถ่ายรูปมีสีสีน สาบานที่หน้าวัดเลยว่าไม่ได้แต่งสีมันเป็นแบบนี้ออกมาจากกล้องเลย วันนี้เรามาวิวล่วงหน้าไว้ให้ผู้อ่านเตรียมมาทำบุญกันในวันอาสาฬหบูชา พุทธที่ 13 กรกฎาคมนี้ ช่วงค่ำ ๆ นะเค้ามีเวียนเทียน เช้าวันต่อไปก็ทำบุญวันเข้าพรรษา แนะนำให้ลองมาเที่ยวสัก 3 วัน 2 คืน ทำสมอ่งให้ว่าง ๆ พักผ่อนเพื่อชาร์จพลังชีวิต ก่อนกลับไปทำงาน ทำงาน ทำงาน กันต่อไป ส่วนทีมงานเราก็มาวิวเพียง 2 วัน 1 คืน ได้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว

เดินมาหน้าวัด เรียกแกร็บให้ไปส่งที่ **สถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ** เป็นการปิดริ้วทริปทัวร์ต่างจังหวัดใกล้เส้นทาง MRT ชาร์จแบตเต็มพลังช่วงวันหยุดยาว เตียววันหยุดยาวจริง ๆ เราว่าจะมาใหม่ ใครมาเที่ยวตามรอยที่เราวิวไว้ ถ้าเจอเราแล้วจำได้ช่วยทักนิตนะจ๊ะ จะขอเซลฟี *Con*



กำนันบัก


เรือนรongs


ตลาดนกกุก


วัดบางรักน้อย






# Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

## MASA GARDEN

### อร่อยไฮเอนด์ ในราคาน่ารัก



MASA GARDEN ร้านอาหารญี่ปุ่น SUMIBIYAKI และ KANSAI SUKIYAKI น้องใหม่ในเครือ MASA Group บรรยากาศสวยงามเจียบเรียบง่าย สไตล์บ้านญี่ปุ่นโบราณในแถบเกียวโต ร่มรื่นรายล้อมพร้อมด้วยสวนสวยในแบบเซน จุดเด่นคือทางร้านได้คัดสรรเนื้อ Wagyu แท้ มีคุณภาพดีระดับการแข่งขันโอลิมปิก Wagyu จากญี่ปุ่น มาการันตีความนุ่มประทับใจละลายในปาก



Kobore sushi Edo Style

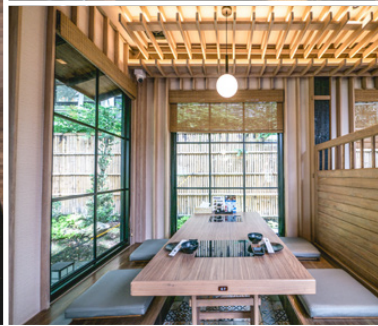
ริวิววันนี้มี 3 เซ็ตเด็ด เริ่มด้วย Kobore sushi Edo Style ในจานเดียวมี 6 คำ คือ ซูชิหน้า Negi toro เนื้อทูน่าสับโรยต้นหอมซอย รสชาติหวานมันสดตามธรรมชาติของเนื้อปลา ที่ปูหน้าด้วย Uni Ikura ไข่หอยเม่น รสเด็ดตั้งแต่ 2 คำแรก 2 คำต่อมาคือ ซูชิเนื้อปูที่ปูหน้าด้วยตับห่านบด รสเด็ดเช่นกัน อีก 2 คำเป็นซูชิไข่กุ้งปรุงรสแดงกว่า เห็ดหวาน และตะกั่ว (หัวไชเท้าดองแบบญี่ปุ่น) เซ็ตนี้ราคา 750 บาท จัดเป็นเซ็ตเรียกน้ำย่อยก่อนที่เซ็ตสุกี้จะตามมา **Wagyu สุกี้** วันนี้เราจัด เซ็ต A4 มีเนื้อ Wagyu แดง ๆ



ชาบูหมู







เนื้อวากิว



Wagyu สุกี้

แทรกไขมันบาง ๆ เป็นนางเอก พนักงานที่ร้านจะเป็นคนตั้งไฟให้ร้อนได้ที่ก็เริ่มเจียวหอมใหญ่ในซอสปรุงรส ตามด้วยใส่ต้นหอมญี่ปุ่น พอสอสเดือดก็คีบเนื้อลงไปพลิกซ้ายขวาในกระทะ อย่าให้สุกจริงจิงนัก เนื้อวากิวต้องทานตอนเกือบสุก จึงจะนุ่มอร่อย ก่อนทานต้องเอาลงไปวน ๆ ในโช้แดงดิบ แล้วคีบเข้าปาก ส่วนในกระทะก็ต้มผักต่าง ๆ ในน้ำซุปร้อน ๆ วากิวระดับโอลิมปิกเช็ตนี้ ราคาอยู่ที่ 1,250 บาทเท่านั้น ค่อนข้างแพง เช็ตต่อมา **ชาบูหมู** เป็นเนื้อสันแทรกมัน คัดมาสวย ๆ พนักงานตั้งไฟให้น้ำซุปร้อนได้ที่ก็จัดผักต่าง ๆ ใส่ไปก่อน รอ น้ำซุปร้อนเดือดนิด ๆ แล้วคีบหมูจุ่มลงไป ดูพอสุกนุ่ม ๆ หัวขึ้นดี เอาชิ้นจุ่มน้ำจิ้ม คีบใส่ปาก ส่วนผักต้มในน้ำซุปร้อนก็ตักทานแกล้มตามเป็นคำ ๆ ไป ทุกอย่างกลมกล่อม น้ำจิ้มเติมพริก หอม กระเทียมได้ตามใจปรารถนา เช็ตนี้ราคาเพียง 480 บาท ราคาอาหารทั้งหมดยังไม่รวม Vat 7% และ Service Charge 10% นะคะ แถมท้ายนอกรายการด้วย **ฟุดดิงคาราเมล** หอมหวานมันอร่อยล้างปาก ก่อนกลับเพื่อฝากความประทับใจ *Love*

## MASA GARDEN

📍 120 ซ.พร้อมจิต สุขุมวิท 39

แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ

🕒 เปิดบริการ อังคาร - อาทิตย์

เวลา 11.00 - 22.00 น.

☎ 0 2123 8581

🌐 <https://www.facebook.com/masagarden>



## การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีพร้อมพงษ์ ใช้บริการรถสองแถวจากปากซอยสุขุมวิท 39 ตรงไปเลี้ยวซ้ายเข้าซอยพร้อมจิต ระยะทางรวม 2 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที





## คุณรู้จัก “ความดันต่ำ” และ “ความดันสูง” ไหม?

เวลารับการรักษาที่คลินิก หรือโรงพยาบาล ทุกครั้งจะต้องมีการวัด “ความดัน” ซึ่งแต่ละคนอาจได้รับผลการตรวจที่แตกต่างกัน ทั้งความดันต่ำ ความดันสูง และความดันปกติ

“ความดัน” หรือ “ความดันโลหิต” เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากแรงสูบฉีดเลือดของหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย โดยความดันปกติจะอยู่ที่ประมาณ 120/80 มม.ปรอท และอาจมีค่าแตกต่างกันเล็กน้อย ตามสภาพร่างกาย อารมณ์ และอายุของแต่ละคน



...แล้วความดันต่ำ ความดันสูงคืออะไร  
**ความดันโลหิตต่ำ**

จะมีความดันอยู่ในช่วงต่ำกว่า 90/60 มม.ปรอท จริง ๆ แล้วความดันต่ำไม่ได้ถือว่าเป็นโรค แต่เป็นภาวะอย่างหนึ่งของร่างกายที่เกิดจากการเสียน้ำ เสียเลือด การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือจากการใช้ยาบางชนิด

**อาการที่พบ:** มีอาการวิงเวียน หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม โดยเฉพาะตอนที่ลุกขึ้นเร็ว ๆ บางคนอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออกมาก มีอาการเหนื่อย หายใจเร็ว เหนื่อยง่าย

**การป้องกันความดันโลหิตต่ำ**

- ดื่มน้ำเยอะ ๆ ให้เพียงพอวันละ 6-8 แก้ว
- กินอาหารแต่พอดี ไม่กินเยอะจนเกินไป เพราะถ้าเรากินมาก ๆ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงที่กระเพาะอาหารเยอะจึงทำให้มีเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนอื่น ๆ รวมถึงกลับเข้าสู่หัวใจน้อยลง
- ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ต้องทำอย่างช้า ๆ ไม่ต้องรีบร้อนเกินไป

Quote

“เราเป็นคนชอบทำกายตัวเอง อะไรที่คิดว่าทำไม่ได้ เรายังทำกายตัวเองว่าต้องทำได้ ทั้งการเรียน การแสดง และการทำงานต่าง ๆ คือต้องสู้ไปจนสุดทาง จนกว่าจะไปต่อไม่ได้ แล้วดูว่าอนาคตเราจะเติบโตได้ดีกว่านี้อีกหรือเปล่า”

วิน - เมธวิน โอบาสเอี่ยมขจร นักแสดง  
นายแบบ นักธุรกิจ  
Photo: winsmileys\_



เมื่อมีความดันต่ำ ๆ บางคนได้อินว่าดื่มเบียร์ช่วยได้ แต่จริง ๆ แล้วแพทย์ไม่แนะนำ เพราะสาเหตุหลัก ๆ ของความดันต่ำก็คือการที่ร่างกายของขาดน้ำ หากดื่มเบียร์มาก ๆ ร่างกายก็จะมีแอลกอฮอล์มาก อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

**ความดันโลหิตสูง**

มีความดันอยู่ในช่วงมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มม.ปรอท ความดันสูงจัดเป็นโรคที่อันตราย เป็นดั่งฆาตกรแฝงตัวเงียบ ๆ ที่ฆ่าชีวิตคนไทยไปไม่น้อย ผู้ป่วยส่วนมากมักไม่ค่อยรู้ตัว อาการจะออกเมื่อเป็นหนักมากและเป็นนานแล้ว

**อาการที่พบ:** บางคนอาจมีปวดศีรษะบริเวณท้ายทอยในตอนเช้า คลื่นไส้ ตามัว บางคนมีอาการเลือดกำเดาไหล และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้เส้นเลือดในสมองแตก ไตวาย อันตรายถึงชีวิตได้

**การป้องกันความดันโลหิตสูง**

- ลดน้ำหนัก ลดไขมัน ของหวาน และของเค็ม รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มต่าง ๆ ในอาหาร เปลี่ยนเป็นกินผักผลไม้ให้มากขึ้น
- คลายความเครียด หารีผ่อนคลายที่ตัวเองชอบ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ควรระวังกีฬาที่ต้องก้มลงหายใจ เช่น ยกน้ำหนัก หรือชกมวย เพราะอาจทำให้ความดันทำงานไม่ปกติได้

ความดันสูงมักมีที่มาไม่ค่อยแน่ชัด แต่ปัจจัยเสี่ยงมักมาจากกรรมพันธุ์ ความอ้วน ไขมันในเลือดสูง ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และมีความชอบกินอาหารรสจัด หรือรสเค็ม

อย่างไรก็ตาม ความดันต่ำ หรือความดันสูง แม้จะมีอันตราย แต่ก็สามารถรักษาให้หายได้ จึงควรตรวจวัดความดันอย่างสม่ำเสมอ หากรู้เร็ว และเข้ารับการรักษาเร็วได้ยิ่งดี ผู้ป่วยโรคความดันส่วนมากมักไม่แสดงอาการ เมื่อเข้ารับการรักษาแล้ว ก็ควรกินยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงอันตรายจากโรคความดันโลหิตได้

Photo: pexels.com



## ดื่มน้ำมากไป เสี่ยงอันตรายได้เช่นกัน!

หนึ่งในเคล็ดลับการมีสุขภาพดีที่เราทุกคนทราบดี คือการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพราะการที่ร่างกายขาดน้ำ ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้แทบทั้งระบบ และอาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

แต่รู้หรือไม่? ว่าการดื่มน้ำมากไปก็ใช่ว่าจะดี เพราะพฤติกรรมแบบนี้อาจส่งผลร้ายจนถึงขั้นที่ทำให้ไตเสื่อม-น้ำท่วมปอดได้

- **ดื่มน้ำแค่นั้นมากเกินไป**

โดยเฉลี่ยแล้วมักจะมีคำแนะนำให้ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5-3 ลิตร เนื่องจากกิจวัตรของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป การสูญเสีย และความต้องการน้ำของร่างกายจึงไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรที่จะบริโภคน้ำเกิน 5 ลิตรขึ้นไป เพราะจะทำให้ไตต้องทำงานหนักขึ้นโดยไม่จำเป็น และอาจนำไปสู่ “ภาวะโซเดียมในเลือดต่ำ” (Hyponatremia) ได้

- **อันตรายแค่ไหนเมื่อดื่มน้ำมากเกินไป**

สิ่งแรกก็คือไตจะทำงานหนัก และไม่สามารถขับน้ำออกจากร่างกายได้ทัน ทำให้น้ำเกิดการสะสมอยู่ตามเซลล์ในร่างกาย จนทำให้โซเดียมในเลือดต่ำ และเมื่อเซลล์อู่มน้ำไว้มากจนเกินไป สิ่งต่อไปก็คือเริ่มมีอาการบวม มือเท้าบวม เป็นตะคริว ปวดศีรษะ อาเจียน อ่อนเพลีย และหากปล่อยทิ้งไว้ก็อาจส่งผลให้น้ำท่วมปอด สมองบวม จนถึงขั้นเสียชีวิตได้

- **ดื่มแค่ไหนจะพอดีกับที่ร่างกายต้องการ**

สิ่งที่สังเกตได้ง่ายมากที่สุดก็คือ “การขับถ่าย” เมื่อใดก็ตามที่เราดื่มน้ำเพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย ปัสสาวะจะเป็นสีเหลืองใส ไม่ขุ่น ไม่มีกลิ่นฉุน และไม่มีฟอง ส่วนอุจจาระก็จะขับถ่ายได้อย่างสะดวก ไม่ต้องใช้แรงเบ่งมาก อุจจาระจะไม่แข็งจนทำให้รู้สึกเจ็บเมื่อขับถ่ายนั่นเอง



Did You Know?



นอกจากนี้ ยามที่รู้สึกกระหายน้ำ ก็ไม่ควรที่จะดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ในคราวเดียว แต่แนะนำให้ค่อย ๆ จิบน้ำเรื่อย ๆ ติดต่อกัน จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมน้ำไปทดแทนส่วนที่เสียไปได้ดีกว่า และป้องกันการเสียสมดุลของเกลือแร่ในร่างกายได้อีกด้วย

Photo: pexels.com



## พียงภัย ยาแก้ไอ ใช้เกินขนาด อันตรายเกินคาด!

คงไม่มีใคร ไม่เคยใช้ “ยาแก้ไอ” บรรเทาอาการระคายเคืองภายในลำคอ แต่ทราบไหมว่า ยาแก้ไอคือยาระงับอาการไอ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่น ควันบุหรี่ ควันไฟ เข้าไปในระบบทางเดินหายใจหรือหลอดอาหาร โดยแบ่งเป็น 3 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่

- **ยาบรรเทาอาการไอ**

ยากลุ่มนี้เหมาะสำหรับการไอที่ไม่มีเสมหะ เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการไอ โดยตัวยาจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ห้ามใช้ในเด็กที่อายุต่ำกว่า 4 ปี ตัวยานี้นิยมใช้คือ Dextromethorphan และ Codeine

- **ยาขับเสมหะ**

ยากลุ่มนี้ใช้ในกรณีที่มีอาการไอแบบมีเสมหะ เป็นการทำให้เสมหะขึ้นและเหลวตัวลง โดยตัวยาจะไประคายเคืองกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายขับของเหลวที่มีน้ำออกมา จึงลดความเหนียวของเสมหะได้ เมื่อคนไข้ไอ เสมหะจึงออกมาได้ง่ายขึ้น เป็นยาสำหรับอาการไอจากการติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คออักเสบ หลอดลมอักเสบ

- **ยาบรรเทาอาการไอ**

ยากลุ่มนี้เหมาะสำหรับการไอที่มีเสมหะ โดยตัวยาจะเข้าไปทำปฏิกิริยากับโปรตีนในมูก ทำให้มูกหรือเสมหะไม่เกาะตัวกัน จึงมีลักษณะเหลวใสมากขึ้น ทำให้สามารถไอและเอาเสมหะออกมาได้ง่าย ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี

...ที่สำคัญ “ผลข้างเคียง” จากการใช้ยาแก้ไอเกินขนาด น่าเป็นห่วงกว่าที่คาดคิด เนื่องจากยาแก้ไอบางตัวมีฤทธิ์กดประสาททำให้ประสาทหลอนได้ การกินยาเกินขนาดทำให้มีอาการเกิดภาพหลอน วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง ปัสสาวะลำบาก ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรรีบพบแพทย์ อย่างไรก็ตาม วิธีใช้ยาแก้ไอ และปริมาณที่เหมาะสมนั้น ควรเลือกใช้ให้สอดคล้องกับอาการว่าเป็นแบบมีเสมหะหรือไม่มีเสมหะ อายุ น้ำหนักตัว และการแพ้ยา ควรปรึกษาเภสัชกร ไม่ควรเลือกใช้เอง *(ew)*



Photo: pexels.com



## สะบัด "บ๊อบ" สะก้านฟู

ไม่ว่าซีซั่นไหน เทรนด์ "ผมบ๊อบ" ทรงผมสั้นสุดฮิตก็ยังคงเป็นที่นิยม นอกจากจะทำให้สาว ๆ ดูเก๋ในทุกยุคแล้ว ยังช่วยลดอายุได้อย่างไม่น่าเชื่อ หรือใครที่เป็นสายแพ การตัดผมสั้นก็เข้ากับการแต่งตัวได้หลายแนว ยิ่งหน้าผกแบบนี้ยิ่งง่ายสะดวกในการดูแล ไม่ต้องเซตเยอะก็พร้อมไปรยเสนท์ทุกที



### • ผมบ๊อบสั้นตัดปลายตรง

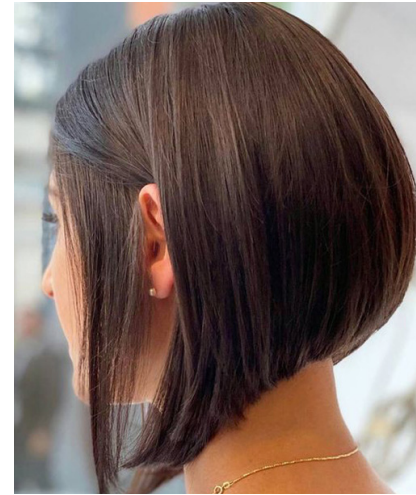
ทรงผมบ๊อบสุดคลาสสิก ฮอตฮิตตลอดกาล สำหรับผมบ๊อบทรงนี้จะเน้นความเรียบง่าย ปลายผมตัดตรง ความยาวผมจะอยู่ที่คางหรือเลยคางลงมาเล็กน้อย อาจมีผมให้ปลายจุ่มรับกับรูปหน้า เน้นความเป็นธรรมชาติ

### • ผมบ๊อบประป่าัดคดลอน

ผมบ๊อบประป่าัด เพิ่มความหวานละมุนน่ารักด้วยการตัดลอนปลายผม ทำให้ผมดูหนา มีวอลลุ่ม จะเป็นลอนเล็ก หรือลอนใหญ่ก็ได้ เวลาเซตใช้มือแตะๆ โลชั่น หรือโฟมขยี้มปลายผมให้ดูฟูเป็นธรรมชาติ ถือเป็นอีกหนึ่งทรงที่แต่งตัวง่าย เข้าได้กับทุกลุคทุกสไตล์ ที่สำคัญคือช่วยทำให้เด็กกลงได้อีกด้วย

### • ผมบ๊อบปลายตรงตัดลอนคลาย

ผมบ๊อบสายฟู เป็นทรงผมบ๊อบปลายตรงที่เพิ่มความเก๋ด้วยการตัดลอนคลาย ๆ เน้นความเซอร์ และความเรียลดูเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องเซตผมเยอะแค่ใช้มือสางผมเล็กน้อยก็สวยแล้ว



### • ผมบ๊อบเท

ทรงผมบ๊อบเท ความเก๋อยู่ที่ปลายผมด้านหน้าจะยาวกว่าด้านหลัง ถือเป็นอีกหนึ่งทรงผมบ๊อบในตำนานที่สาวมั่นควรลองตัดสักครั้งในชีวิต ใครอยากปรับลุคให้ดูสวยแซบ ดูเป็นสาวมั่นใจ ต้องทรงนี้เลย

### • ผมบ๊อบสไลซ์ปลาย

บางคนอาจคิดว่าทรงผมบ๊อบแบบตัดปลายตรงนั้นธรรมดาเกินไป เราขอแนะนำทรงผมบ๊อบสไลซ์ปลายเพิ่มกิ๊มมิคให้การตัดผมบ๊อบมีสีสันมากยิ่งขึ้น เพิ่มความหวานอีกนิดให้ผมทรงนี้เพอร์เฟกต์ยิ่งขึ้นด้วยการมีวอลลุ่มเพิ่มวอลลุ่มให้ปลายผม

### • ผมบ๊อบหน้าม้า

อีกหนึ่งทรงผมบ๊อบที่เหมาะสมกับสาวไทย จะเลือกเป็นผมบ๊อบสั้นหรือบ๊อบประป่าัดก็ได้ตามใจชอบเลย และจะเลือกเป็นแบบปล่อยตรงหรือตัดลอนก็น่ารักทั้งคู่ สาว ๆ คนไหนอยากหน้าเด็กต้องตัดตามด่วน

Photo: pinterest.com

## ช่วยด้วย! สิวระเบิด จะกด หรือจีดดี?

อยากจ้ะร้องกรี๊ด! อยู่ดี ๆ สิวเจ้ากรรมก็ดันระเบิดขึ้นมาเม็ดเบื้อเรื้ออยากบิบบจนมมีอัสัน แต่กัก็กลัวจะทิ้งซากแผลเป็นให้สะเทือนใจ เห็นที่ต้องพึ่งคลินิกแพทย์ผิวหนังให้ช่วยจัดการกับเจ้าสิวยองน่าจะดีกว่า แต่เอ... จะใช้วิธีกด หรือจีดดี?

จริง ๆ แล้วแพทย์ผิวหนังแนะนำว่าทั้งสองวิธีนี้สามารถรักษาได้ทั้งคู่ แต่ต้องขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิว แล้วแต่ละวิธีนั้นเหมาะกับการรักษาสิวยองแบบไหน ถึงจะปลอดภัยกับผิว

• **การกดสิว** จะเลือกใช้ในการกำจัดสิวยอดตันหัวขาว (Closed Comedone) และหัวดำ (Opened Comedone) สามารถกำจัดด้วยการกดได้ก่อนที่จะเกิดการอักเสบ แต่การกดสิวยองมีการทลายละลายหัวสิวก่อน เพื่อให้หัวสิวยองนั้นคดออกโดยง่าย ไม่ทิ้งรอยแผลเป็นและจุดด่างดำ และควรกดโดยผู้ที่มีความชำนาญ

• **การจีดสิวยอง** เป็นการใช้ยาในกลุ่มสเตียรอยด์เจือจาง จีดเข้าไปในหัวสิวยองที่มีการบวมอักเสบ ไม่ได้จีดในสิวยอดตัน การจีดสิวยองจะเป็นการลดอาการบวมของสิวยองได้รวดเร็ว ทำให้สิวยองไม่อักเสบเพิ่ม และไม่ขยายตัวทำลายเนื้อเยื่อจนทำให้กลายเป็นหลุมแผลเป็น และถ้าจะให้สิวยองสนิทได้ดีควรได้รับยาทา และยาปรับปรทานอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปด้วย เพื่อลดเชื้อจุลินทรีย์ที่ยังคงค้างในหัวสิวยอง



อย่างไรก็ดี การจีดสิวยองหากใช้ยาไม่ถูกต้อง จีดลึกเกินไป หรือจีดไม่เข้าในบริเวณหัวสิวยอง ก็อาจทำให้เกิดเป็นรอยบวมของผิวหนังได้ ดังนั้นการจีดสิวยองควรได้รับการจีดจากแพทย์ที่มีความชำนาญเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด แต่ในบางกรณีที่สิวยองอักเสบมีหนอง หรือหัวสิวยองค้ำอักเสบนาน ๆ แพทย์จะใช้วิธีเจาะกระบายหนองออก และจีดยาร่วมกันเพื่อใหหายจีดสิวยองประสิทธิภาพรักษาที่ดี ไม่ถูกเจือจางด้วยหนองที่ค้างในหัวสิวยอง และเพื่อฆ่าเชื้อสิวยองอย่างหมดจดนั่นเอง

Photo: freepik.com



## วารีนำบัด ศาสตร์แห่งการแช่เท้า

ศาสตร์การแพทย์จีนเปรียบ “เท้า” เสมือนหัวใจดวงที่สอง เป็นฐานรากของร่างกาย เชื่อมปลายประสาทระหว่างเท้ากับสมองเข้าด้วยกัน หากอ้างอิงตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน คำกล่าวนั้นก็ถือว่าไม่เกินจริง เพราะฝ่าเท้าคือศูนย์รวมของเส้นประสาทที่เชื่อมโยงทั้งร่างกาย รวมไปถึงสมอง และหัวใจอีกด้วย มีงานวิจัยเกี่ยวกับการปล่อยให้เท้าเย็นอาจทำให้เจ็บป่วยง่าย เป็นหวัดได้

ช่วงนี้หน้าฝน หลายคนต้องเปียกปอนกลับบ้าน ถือเป็นโอกาสทำสปาเท้าหรือวารีนำบัดเท้าเองที่บ้าน ชาร์จพลังสิ่งสกปรก พร้อมกับดูแลสุขภาพร่างกายเพิ่มภูมิคุ้มกันไปในตัว การแช่เท้าสามารถทำได้ทุกวันก่อนนอน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนเลือด และปรับสมดุลการทำงานของอวัยวะภายใน การแช่เท้าให้ถูกวิธี มีขั้นตอนดังนี้

- ควรล้างเท้าให้สะอาด แช่ในน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 36-38 องศาเซลเซียส
- ระดับน้ำกะปริมาณเหนือตาตุ่ม สามารถผสมกลิ่นอโรมา เกลือ หรือลอยดอกไม้ สมุนไพร เพื่อเสริมสรรพคุณ และช่วยผ่อนคลายได้

- แช่นาน 10-15 นาที และเช็ดทำความสะอาดเท้าให้เรียบร้อย
- หลังการแช่เท้า ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่เท้าและเล็บทุกครั้ง
- หากเท้ามีแผล ไม่ควรแช่ และไม่แนะนำในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตัน



Photo: freepik.com

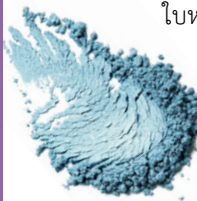


Beauty from Runway

## Neon Eyes

เมคอัพอาร์ติสชื่อดัง อย่าง Pat McGrath รังสรรค์เมคอัพลุค

บนรันเวย์ Versace Spring/Summer 2022 ที่มีลานแฟชั่นวิค ออกมาได้อย่างลงตัวกับแฟชั่นโชว์ บอกได้คำเดียวว่าสวยงาม และสมบูรณ์แบบที่สุด สิ่งที่ทำให้หลายคนเซอร์ไพรส์คงจะหนีไม่พ้นการปรากฏตัวครั้งแรกบนรันเวย์ของนักร้องสาวสุดฮอต Dua Lipa ในฐานะพิธีเชนเตอร์คนล่าสุดของแบรนด์ เมคอัพลุคแฟชั่นโชว์ครั้งนี้ โดดเด่นด้วยเปลือกตาที่ถูกแต่งแต้มด้วยอายแชโดว์โทนสีสดใสในสไตล์ Neon Eyes ประกอบด้วย สีเขียวนีออน สีฟ้า และสีน้ำเงิน นำมาครีเอทหลายกราดพิกวาดทางตาดกสูงขึ้นไปจนถึงบริเวณขมับ ทำให้ดวงตาดูสวยเฉียวยิ่งขึ้น ตัดกับริมฝีปากสีนู้ด ปิดท้ายการไฮไลต์โทนกันแก้มให้



ไบหน้าดูมีมิติ นอกจากเปลือกตาสีสดใสเด่นดั่งแล้ว ยังสามารถเพิ่มลูกเล่นด้วยการลงกลิตเตอร์บริเวณกลางตาและหัวตาได้ด้วย

ลองนำไปเป็นไอเดียแต่งดู แล้วจะรู้ว่า “สวยฟาด” มีจริง!

Photo: justjared.com

Beauty Secrets

## จริงหรือหลอก? กัญชาเพื่อผิวพรรณและความงาม

ช่วงนี้กัญชากำลังบูม จนมีหลายคนสงสัยเกี่ยวกับการออกมาเคลมว่า กัญชาคือทางเลือกใหม่ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางความงาม และโรคผิวหนังได้

มีผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้กัญชาพบว่า อาการของโรคผิวหนังอย่าง การคัน บวม อักเสบ รวมไปถึงการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง กัญชาสามารถช่วยบรรเทาได้ ก่อนหน้านี้หลายคนอาจเคยได้ยินเกี่ยวกับการใช้กัญชาบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น อาการปวดเรื้อรัง อาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ โรคเบื่ออาหารและคลื่นไส้ เนื่องจากกัญชามีสารประกอบแคนนาบินอยด์ (Cannabinoids) ที่สามารถใช้ในการรักษาโรคได้ โดยตัวสารที่ออกฤทธิ์ต่อประสาท และไม่มีฤทธิ์สารเสพติดคือ Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) และ Cannabidiol (CBD)

ต่อมาได้มีการศึกษาเพิ่มเติมพบว่า กัญชาสามารถใช้บรรเทาอาการทางโรคผิวหนัง เช่น คัน บวม แพ้ รวมไปถึงช่วยระงับการอักเสบของโรคภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic dermatitis) และโรคผื่นแพ้สัมผัส (Allergic contact dermatitis) ได้อีกด้วย จึงเกิดเป็นข้อสันนิษฐานต่อมาว่ากัญชาอาจมีประโยชน์สำหรับการรักษาโรคผิวหนังได้ เป็นต้นว่า

- โรคสะเก็ดเงิน และมะเร็งผิวหนัง จากคุณสมบัติที่สามารถช่วยยับยั้งเซลล์ผิวหนังไม่ให้สร้างออกมามากเกินไป

- สิว และรังแคอักเสบ จากการสกัดน้ำมันจากเมล็ดกัญชาแล้วนำไปทำรักษา พบว่าช่วยลดอาการแดงและผิวมันได้

อย่างไรก็ดี กัญชาอาจไม่เป็นมิตรกับเซลล์ผิวของเรา อีกทั้งยังสามารถเพิ่มอาการอักเสบของผิวหนังได้ด้วย ขณะเดียวกัน ผลการศึกษาที่พบว่าการใช้กัญชารักษาโรคผิวหนังนั้น อาจทำให้เกิดการอักเสบได้เช่นเดียวกัน รวมไปถึงผลของการรักษาที่ใช้กัญชาเข้าไปช่วยลดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งบางชนิด ก็จะลดการเจริญเติบโตของเซลล์ผิวไปด้วย

ดังนั้น จึงอาจบอกได้ว่า ทางเลือกของการใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาอาจไม่ใช่คำตอบแรก และเราควรอดใจรอให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านกัญชาที่มีประสิทธิภาพหลากหลาย และมีความปลอดภัยมากกว่านี้ก่อน ในอนาคตกัญชาอาจเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่มีประโยชน์กับผู้ป่วย วงการแพทย์ และวงการความงามอย่างแน่นอน *lem*



Photo: pexels.com, flavorfix.com





# Love & Relationships

TEXT : Wannabe



## ศิลปะและมารยาทของการใช้เสียง

น้ำเสียงของการสนทนาพูดคุย เป็นอีกเรื่องที่มีวัฒนธรรม และมีอาชีพต้องใส่ใจ ที่สำคัญก็คือเวลาคุณจะทำอะไรต้องทำให้เบากว่าเสียงสิ่งแวดล้อม “หนึ่งระดับ” เสมอ

- ถ้าไปนั่งร้านอาหารริมทางที่เต็มไปด้วยเสียงอีกที่กีดกันดังโชนิ่งแข่งแทบตลอดเวลา คุณสามารถคุยดังหน่อยได้

- ถ้าไปร้านหรือโรงแรมหลายดาวที่บรรยากาศสงบเงียบมาก มีแค่เสียงเพลงคลอเบา ๆ คุณต้องคุยเบา เคี้ยวอาหารให้เบา วางช้อนส้อมให้เบา ทุกอย่างต้องดูละมุน นุ่มนวล

- ตอนดูหนังก็เช่นกัน เนื่องจากภายในโรงภาพยนตร์จะเงียบมาก การคุยกัน การเล่นเกมถือ เป็นเรื่องต้องห้ามที่ทุกคนทราบที่อยู่แล้ว หากแต่การเคี้ยวป๊อปคอร์นให้เบาที่สุดกลับเป็นมารยาทที่หลายคนอาจจะมองข้าม

การระมัดระวังความดังเสียงของตัวเองเป็นหนึ่งในคุณสมบัติของผู้ดี...เรื่องพวกนี้บางทีต้องฝึกเอง เริ่มฝึกจากการเป็นคนใส่ใจรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม ฝึกใช้ชีวิตให้ประณีตขึ้น แล้วคุณจะได้ชีวิตที่ประณีตขึ้นมาในระดับที่คุณคู่ควร



## Move on อย่างไร? เมื่อเขา “นอกใจ”

การนอกใจมันเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้น แต่ถ้ามันได้เกิดขึ้นแม้เพียงครั้งเดียว นั่นหมายความว่าเขาทำผิดและไม่ซื่อสัตย์ต่อคุณ คำตอบง่าย ๆ แบบใช้สมองในการแก้ไขปัญหาของการถูกนอกใจนั้นก็คือ “คุณควรพอ”

หากแต่ความรักเป็นเรื่องของความรู้สึกมากกว่าการใช้เหตุผล หากคุณยังคงเป็นฝ่ายที่รักมาก และไม่พร้อมจะปล่อยเขาไป คุณก็มักจะหาเหตุผล และข้อดีด้านอื่น ๆ ของเขามาหักล้างความผิดนี้ จนกลายเป็นการเคลียร์ใจ ให้อภัย และเริ่มมีการตั้งกฎเกณฑ์ของความสัมพันธ์ที่มากขึ้น และนี่ก็อาจจะเป็นอย่างหนึ่งหนทางที่ใครหลายคนเลือกทำเมื่อถูกแฟนนอกใจนั่นเอง เราจึงมี 5 วิธีดีสุดเพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ก่อนตัดสินใจว่า ควร “ให้อภัย” แล้วไปต่อ หรือ “พอแค่นี้” กับการที่คุณถูกแฟนนอกใจหลายครั้ง

- ยอมรับ และอย่าคาดหวังการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อต้านความเปลี่ยนแปลง แต่จงยอมรับและเรียนรู้มันอย่างเข้าใจ
- เลือกหนทางที่ดีต่อตัวเอง แล้วเดินไปข้างหน้าอย่างเดียว Move on จากอดีต อย่าวกกลับไปทิศทางเดิม
- ในวันที่อ่อนแอ จงขอความช่วยเหลือจากคนที่คุณไว้ใจ เช่น เพื่อนสนิท หรือครอบครัว ให้เขาได้อยู่ข้าง ๆ ให้คำแนะนำและสนับสนุน พร้อมให้กำลังใจในวันที่คุณแย่
- หยุดหมกมุ่น และหากิจกรรมใหม่ ๆ ที่น่าสนใจทำ เช่น เข้าคอร์สเรียนวาดรูป เรียนทำขนม เรียนภาษา ฯลฯ หรือไปทำกิจกรรมจิตอาสาที่ได้บุญ เพื่อไม่ให้ตัวเองจมกับอดีต
- เข้าใจโลกด้วยการหาศานายึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น เข้าวัดทำบุญ ฟังธรรมะ เพื่อเตือนสติตัวเองให้เข้าใจถึงสังขาร *len*

## เมื่อ “ความชินชา” ช่วยพัฒนาสุขภาพจิต

หลาย ๆ “ความชินชา” อาจมีต้นตอมาจากปัญหาต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอกตัวเรา ทั้งด้านการงาน การเรียน สังคม รวมไปถึงวิถีชีวิต และในทุกปัญหาเหล่านี้สามารถมีผลกับจิตใจ และอาการเชิงของเราได้ทั้งสิ้น แต่วิธีการรับมือที่ถูกต้องจะทำให้คุณเผชิญปัญหาเหล่านี้ได้ดีกว่า และไม่แน่อาจจะทำให้คุณพัฒนาทางด้านจิตใจไปอีกขั้นก็ได้ แต่ก่อนอื่นต้องมาสำรวจปัญหาเหล่านี้เสียก่อน

- ปัญหาเหล่านี้คืออะไร ?
- ปัญหาไหนใครแก้ได้บ้าง ?
- ปัญหาเหล่านี้ทำให้เดือดร้อนใครบ้าง ?
- ถ้าปัญหานี้ถูกแก้ไข ใครได้ประโยชน์บ้าง ?
- ปัญหาไหนหากแก้ได้เอง คาดว่าสามารถแก้ไขได้เมื่อไหร่ ?
- ปัญหาหนักกลางแล้วสำคัญกับชีวิตของเราแค่ไหน ?
- คุณไม่จำเป็นต้องได้คำตอบทุกคำตอบ ณ ตอนนี้นักก็ได้

แต่หากคุณค่อย ๆ มานั่งวิเคราะห์คำตอบที่ตัวเองได้รับก็อาจจะช่วยให้คุณสามารถวางแผนแก้ไขปัญหานั้นที่เราแก้ไขได้ เพื่อตัวของเราเอง และเมื่อเราเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะทำให้เราพบหนทางของตัวเองได้นั้นก็อาจจะหมายถึงอาการ “ชินชา” ที่เกิดขึ้นกับปัญหาต่าง ๆ นั้นแหละ

อย่างไรก็ดี “ความชินชา กับ อาการปล่อยวาง” นั้น มีความคล้ายคลึงกันอยู่ อาการทั้งคู่มีจุดประสงค์เดียวกันคือ ผ่อนคลายความกังวลเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แข็งแรงขึ้น มันอาจจะตีหากสิ่งที่เราชินชานั้นจะไม่ย้อนกลับมาให้เราต้องมากังวลอีกในอนาคต เพราะอาการชินชาไม่ใช่การแก้ไขปัญหามา แต่เป็นการรับมือกับอารมณ์ตัวเอง และเราอาจจะต้องแก้ไขปัญหานั้นในบางเรื่องเหล่านี้ให้จบอยู่ดี แต่อาการชินชาแบบเข้าใจในปัญหาก็จะช่วยให้คุณแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไม่ตื่นตระหนก ซึ่งถ้ามาถึงจุดนี้ได้ “อาการชินชา” ก็สามารถเป็นเพื่อนที่ดีของเราได้เช่นกัน





## สมาร์ตวอชอัจฉริยะ: ให้คุณโทรออกจากข้อมือได้

หลังจากเปิดตัวสมาร์ตวอชรุ่นประหยัด TechLife Watch SZ100 ไปแล้วเมื่อเดือน พฤษภาคมที่ผ่านมา Realme ก็ภูมิใจนำเสนอ TechLife Watch R100 สมาร์ตวอชรุ่นล่าสุด มาพร้อมหน้าจอ Thin-Film Transistor (TFT) วงกลมขนาด 1.32 นิ้ว ความละเอียด 360x360 พิกเซล หุ้มด้วยอลูมิเนียมอัลลอยด์ และฝาหลังแบบพื้นด้าน (Matte Rear Cover) ที่ด้านขวามาพร้อมปุ่มควบคุม 2 ปุ่ม ขวนให้เรานึกถึง Watch S และ Watch S Pro

TechLife Watch R100 สามารถรับสายการโทรเข้า และโทรออกได้ด้วย Bluetooth เมื่อเชื่อมต่อ R100 กับสมาร์ตโฟน คุณจะเห็นสายเรียกเข้าบนนาฬิกา และจะสามารถรับสายได้โดยไม่ต้องหยิบอุปกรณ์ ด้วยวิธีนี้ โทรศัพท์ของคุณสามารถซ่อนไว้ในกระเป๋าเสื้อได้โดยไม่ต้องขาดการติดต่อกับเพื่อนและครอบครัว

สำหรับแบตเตอรี่นั้นมีความจุ 380 mAh รองรับการใช้งานได้ยาวนานถึง 7 วัน และใช้เวลาชาร์จแบตเตอรี่เพียง 2 ชั่วโมง มีให้เลือก 2 สี ได้แก่ สีดำ และ สีขาว ในอนาคตมีแผนว่าจะวางขายสายแยกนาฬิกาสีอื่นต่าง ๆ เพื่อให้ลูกค้านำมาแต่งเจ้า TechLife Watch R100 เพิ่มความสนุกสนานในการสวมใส่ยิ่งขึ้น



Photo: gsmarena.com



## แมสก์เสียงใส ปลอดภัยทุกการพูด

ใครที่มีอาชีพนักสื่อสารมวลชน พิธีกร เอ็มซี พิธีกร หรือจำเป็นต้องพูดในที่สาธารณะ รวมทั้งยูทูบเบอร์ และงานสายครีเอเตอร์ทั้งหลายที่ต้องใส่แมสก์แล้วติดไมค์ หรือไวเลสอยู่ตลอดเวลาขางาน คงเคยเจอกับปัญหาเสียงอู้อี้ ฟังไม่ชัด เพราะต้องพูดผ่านแมสก์หนา ๆ



แนะนำให้ใช้ Saramonic MaskMic หน้ากากอนามัยยุคใหม่ ตอบโจทย์คนที่ต้องใช้เสียงพูดทำมาหากิน ใส่แล้วนอกจากจะป้องกันเชื้อโรคและฝุ่นควันพิษ ยังหมดปัญหาเสียงพูดไม่ชัดเวลาพูดผ่านแมสก์

Saramonic MaskMic มาพร้อมอุปกรณ์เสริมสำหรับไมโครโฟนแบบหนีบเสื้อที่ยึดไมโครโฟน ช่วยให้ผู้ใช้ไมโครโฟนแบบหนีบเสื้อได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพให้ระดับความชัดเจนเพียงพอสำหรับการสื่อสาร สายรัดศีรษะแบบคู่ช่วยให้การหนีบแน่นกับใบหน้า ใช้งานง่ายและสะดวกสบายในการสวมใส่ มีให้เลือก 2 สี ได้แก่ สีขาว และสีดำ

Photo: th.aliexpress.com

## สมาร์ตโฟนโชว์หลังโปร่งแสง

เปิดตัวสด ๆ ร้อน ๆ สำหรับ 'Phone (1)' สมาร์ตโฟนดีไซน์สุดซิค ด้านหลังโปร่งแสงทำให้เห็นชิ้นส่วนคอยล์ชาร์จไร้สาย รวมถึงชิ้นโมดูลกล้องหลังคู่ที่มุมด้านบนซ้ายของตัวเครื่อง และโลโก้ของ Nothing ที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัด

ตัวบอดี้ของ Phone (1) ใช้วัสดุที่ได้รับการคัดสรรมาอย่างพิถีพิถัน มอบประสบการณ์เรียบหรืออย่างมาก สอดคล้องกับคำโปรโมทว่า "ออกแบบด้วยความตั้งใจ เต็มเปี่ยมด้วยความอบอุ่นและความสุข" รวมทั้งความสนุกสนานของการใช้สมาร์ตโฟน เปิดเผยให้เห็นทรัพยากรในตัวเครื่อง รวมทั้งสัมผัสแห่งความความเรียบง่ายในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ Phone (1) ยังจัดเป็นสมาร์ตโฟนรุ่นกลางที่ไม่ธรรมดา ด้วยการติดตั้งชิปเซตตัวแรงอย่าง Qualcomm Snapdragon 778G ใช้หน้าจอ AMOLED 6.43" 90Hz แบตเตอรี่ 4500mAh รองรับเทคโนโลยีชาร์จไวระดับ 45 W แต่จุดที่น่าสนใจที่สุดของ Nothing Phone (1) คงหนีไม่พ้นเรื่องซอฟต์แวร์ระบบปฏิบัติการ Nothing OS อ้างอิงบนพื้นฐาน Android 12 ที่มีความเร็วและลื่นไหล พร้อมดีไซน์เป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ อีกทั้งยังมี Nothing Launcher (Beta) ให้ดาวน์โหลดไปลองใช้กันก่อนบน Play Store แล้วด้วย *len*

Photo: califomia18.com





# Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริ อีเอ็มส์อาร์ท โทร. 09 1449 5198



## ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษช่วงนี้จะมีคนมาขอคำปรึกษา มาทำความรู้จัก อาจเป็นช่วงที่อยากทำอะไรเป็นของตัวเอง อยู่ในช่วงกำลังศึกษา ผู้หลักผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุน **การงาน** มีงานยับงายย่อยที่ต้องคอยจัดการเสมือนตัวเราเป็นจุดศูนย์กลางที่ต้องคอยประสานทุกสิ่งอย่าง **การเงิน** ใช้จ่ายไม่ยั้ง อยากรู้ได้ต้องได้ ตามใจตัวเอง แต่สุดท้ายจะมาเครียดภายหลัง ควรระมัดระวังให้มาก **ความรัก** คนโสดยังไม่คิดจะมีใคร ช่วงนี้อยากมีความเป็นส่วนตัว แต่ก็พอมึนเข้ามาคุย ๆ ด้วยบ้าง คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หรือต่างฝ่ายต่างยุ่ง แต่ก็ยังเป็นห่วงเป็นใยกันดี **สุขภาพ** ท้องผูก จุกเสียดแน่น



## ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภอยากไปเที่ยวหน้าด นิ่งซึลล์ ๆ ริมชายหาด ช่วงนี้ควรเข้าหา ผู้หลักผู้ใหญ่จะได้มีคนคอยอุปถัมภ์สนับสนุนในสิ่งที่คิดไว้ **การงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุน หรือเริ่มโครงการใหม่ที่ต้องใช้เวลา ให้ใจเย็น ๆ ค่อยเป็นค่อยไปแล้วจะลุล่วงไปด้วยดี **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด/คนในครอบครัว แต่ก็มีรายจ่ายประจำที่ยังต้องจัดการ **ความรัก** คนโสดเดือนนี้ไม่ค่อยสนใจใครเป็นพิเศษ เนื่องจากมีอะไรที่ต้องรับผิดชอบหลายอย่าง คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็มึนหลายทีให้เลือดยังไม่ลงตัว **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยขา เจริญอาหารอยากกินไปทุกอย่าง ระวังน้ำหนักขึ้น



## ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเป็นช่วงที่อยากอยู่บ้านเฉย ๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากออกสื่อ เพราะกลัวจะมีปัญหาโดนแย่งผลงาน หรือโดนหลอก **การงาน** ยังไปได้เรื่อย ๆ สบาย ๆ ทำตัวซึลล์ ๆ ไปกับงาน มีเกณฑ์ต้องเดินทางเพราะงาน หรือไปติดต่องานนอกสถานที่ **การเงิน** ส่วนตัวไม่ค่อยจะใช้จ่ายอะไร ส่วนใหญ่มักตามใจบุตร/บริวาร/คนรอบข้าง อยู่เฉย ๆ ก็มาชวนไปไหนไปนี่ให้เสียตังค์ เดือนนี้ออกแนวสายเปย์ที่แท้ทรู **ความรัก** คนโสดมีคนคอยแอบดูแอบมอง แต่ก็ไม่ไต่สนใจ ยังไม่เปิดใจจะคบกับใคร คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้ไปไหว้พระ ทำบุญ ปล่อยปลา **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง



## ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎถึงเลสองจิตสองใจทางนั้นก็ดี ทางนี้ก็อยากได้ เลือกไม่ถูกว่า จะตัดสินใจอย่างไรดี อยากรู้จะทำบุญใส่บาตร หรืออยากไปไหว้พระ **การงาน** มีโอกาสจะได้ไปงานสัมมนา หรือไปอบรมต่างจังหวัด สถานที่ไกลแม่น้ำหรือทะเล งานที่ต้องทำเป็นกลุ่มเป็นทีมจะมีมากกว่าหน้า **การเงิน** ในเดือนนี้ใช้จ่ายไปกับเรื่องของสุขภาพ คนภายในบ้าน หรือคนใกล้ชิด จะใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสดในช่วงนี้จะมึนคอบแอบดูแอบมอง เป็นช่วงที่เสน่หั่นเหลือ คนมีคู่ชักชวนคนรักไปทำบุญ ทำทานเสริมดวงแล้วจะดี **สุขภาพ** เคืองตา ตาแห้ง ปวดเมื่อยขา



## ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อยากพักผ่อนนอนเล่นซึลล์ ๆ อยู่กับบ้าน หรือออกไปเที่ยวหาของอร่อย ๆ ทาน แต่ก็พักผ่อนได้ไม่นาน มีคนมาเรียกตลอด **การงาน** ความสำเร็จมาจากตัวเอง ความสามารถเฉพาะตัว ลุยไปคนเดียวจึงจะสำเร็จ งานที่รอที่จะได้สมใจสำเร็จลุล่วงในเดือนนี้ **การเงิน** รายได้มาจากคำพูด หรือจากตนเอง การเงินถือว่าคล่องตัวดี แต่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของอาหารการกินเป็นส่วนใหญ่ **ความรัก** รัสมัระวังอารมณ์กันสักนิด หนักนินทาหน่อยก็ให้อภัยกัน คนโสด หรือคนมีคู่ ต่างฝ่ายต่างเอาชนะซึ่งกันและกัน ก็จะหาความสุขล้นตัวยาก อดทนนิ่งไว้จะดีกว่า **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขา



## ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์กำลังคิดสองจิตสองใจจะเลือกชายหรือสาวก็ยังไม่ลงตัวสักที เป็นเดือนที่ต้องใช้สติและความคิดให้รอบคอบ อันนั้นก็ดี อันนี้ก็อยากได้ **การงาน** ทานที่ทำงานอิสระ หรืองานส่วนตัว ลูกค่างมาจากการแนะนำบอกต่อ ทานที่ทำงานประจำเป็นช่วงที่รู้สึกผ่อนคลาย เพราะมีเพื่อน หรือบริวารคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** เป็นช่วงที่ต้องจัดการ หรือจัดสรรปันส่วนให้พอดี รายได้ในเดือนนี้มาจากคำพูดการเจรจา เป็นส่วนใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ หรือมีคนมาขอทำความรู้จัก คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวทะเล **สุขภาพ** แสบตา เคืองตา ความดัน ปวดเมื่อยขา



## ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีโครงการหรือไอเดียคิดอยากจะทำโน่นนั่นนี่ เป็นช่วงที่มองเห็นช่องทางของการลงทุนหารายได้เพิ่ม จะมีผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง **การงาน** มีแต่คนมาหา มาติดต่ออยากให้ไปร่วมงาน หรือมาตั้งตัวไปช่วยงาน อยากรู้จะแยก ร่างจะได้ทำได้หลาย ๆ งานพร้อม ๆ กัน **การเงิน** เป็นช่วงที่ขึ้นให้รับตัก เวลาเป็นเงินเป็นทอง หยิบจับอะไรก็ก่อให้เกิดรายได้ มีโชคมีลาภ **ความรัก** คนโสดยังไม่ตัดสินใจเลยเอ่ยกับใคร ขอแค่เป็นเพื่อนคุยกันไปก่อน คนมีคู่ อยากรู้คนรักไปไหว้พระทำบุญ หรือได้ไปร่วมงานบุญด้วยกัน **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา เพราะอาจทำให้รู้สึกเวียนศีรษะ อ่อนเพลียได้



## ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกเดือนนี้คิดอยากจะทำอะไรควรเก็บไว้เป็นความลับ ค่อย ๆ ชั้ย บอกรใครไปเดี๋ยวจะมีปัญหา เพราะมีแต่คนคอยจับจ้อง เป็นรูปเป็นร่างเมื่อไหร่ค่อยออกมาเฉลย **การงาน** อยากรู้จะแอบจับแอบตักก็มีแต่คนมาเรียกมาทัก แทะจะไม่ค่อยมีเวลาเป็นของตัวเอง ทั้งงานส่วนตัวและงานที่ต้องรับผิดชอบ **การเงิน** พอรายรับเข้ามาปุ๊บก็มีรายจ่ายมารอจับ เดือนนี้เงินส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับความสุขให้ตัวเอง **ความรัก** คนโสดแอบคิดถึงคนรักเก่า คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังรักยังห่วงใยกันดี **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวล คิดมาก



## ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูกำลังคิดสองจิตสองใจจะพาคนรักคนในครอบครัวไปท่องเที่ยวพักผ่อน หรือจะซื้อของขวัญของฝากให้ทีนะ สรุปลงตัวไม่ได้ก็จัดไปทั้งสองอย่าง **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่/หัวหน้างานช่วงนี้อารมณ์ดี มีโอกาสจะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือปรับฐานเงินเดือน มีแต่ข่าวดี **การเงิน** ในเดือนนี้เป็นสายเปย์ เป็นคนใจดีใจใหญ่จ่ายยับงายย่อย แต่ก็ยังพอมึนเหลือให้ใช้จ่ายอยู่บ้าง **ความรัก** คนโสดอยากอยู่หนึ่ง ๆ อยู่กับตัวเอง ยังไม่พร้อมจะเปิดใจมีใคร คนมีคู่ควรหมั่นเติมความรักให้กันสักนิด การนี้ อาจทำให้คนรักเข้าใจผิดได้ **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยเอว



## ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกร การระมัดระวังตัวเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ากังวลมากเกินไปจะทำให้ตัวเองไม่มีความสุข ควรไปไหว้พระทำบุญ หรือหาเวลาพักผ่อนสักนิดจะดี **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้ความรักความเมตตา แค้นถ้าพูดกล้าๆเข้าไปปรึกษาในยามที่มีปัญหาต่าง ๆ **การเงิน** มีเกณฑ์จะได้รับมรดก ผู้ใหญ่เอ็นดูมอบทรัพย์สินให้ดูแล จะได้โชคมีลาภจากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะได้รู้จักคนใหม่ ๆ จากการแนะนำของเพื่อน หรือคนรู้จัก คนมีคู่ช่วงนี้คนรักต้องการคนเอาใจ อยากให้พาไปท่องเที่ยวพักผ่อนเติมความหวานบ้าง **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด โรคกระเพาะ



## ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ ช่วงนี้แอบเหงา แอบคิดถึงบ้าน คิดถึงแม่ในบางอารมณ์บางเวลา สำหรับคนที่อยู่ไกลบ้าน มีโอกาสสักทีโทรหา หรือนำของขวัญที่ทานถูกใจไปฝาก ก็จะทำให้คลายความกังวลไปได้ **การงาน** ความสำเร็จมาจากตัวเองทั้งสิ้น เป็นงานที่ต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งก็แสดงผลงานออกมาได้ดีด้วย **การเงิน** เป็นช่วงที่รู้สึกอยากทำบุญใส่บาตร หรือโอนเงินไปทำบุญต่าง ๆ เดือนนี้จะมีรายได้เข้ามาไม่ขาดมือ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงมีเสน่ห์ ไปไหนก็จะมีคนอยากติดตาม หรือชักชวนไปเที่ยว คนมีคู่ตัวติดกัน ไปไหนไปด้วยกันเสมอ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก กรดไหลย้อน ความเครียดวิตกกังวล



## ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนคิดอยากปรับปรุงบ้าน ต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย หรือวางแผนจะซื้อของใช้เข้าบ้าน หรือกำลังตัดสินใจหาบ้านใหม่ **การงาน** มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปสัมมนาทางไกล หรือติดต่องานต่างจังหวัด งานจะได้บริวารมาช่วยเหลือจนสำเร็จลุล่วง **การเงิน** การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ คิดก่อนใช้ เพราะอาจทำให้หมกมุ่นใจหม่นหมองไม่ทันในช่วงปลายเดือนได้ **ความรัก** คนโสด คนรักเก่ามีโอกาสจะติดต่อหรือเดินทางมาหา คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน หมั่นเติมความหวานให้กับบ้าง **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ปวดเมื่อยข้อเท้า *com*





# สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้า

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนารุรกิจ  
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

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

☎ : **0 2716 4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน  
สำหรับผู้สนใจเช่าพื้นที่กับ สวม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ  
ติดรถไฟฟ้า มองหาที่  
f MRTA Area Business



www.mrta.co.th

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน  
แห่งประเทศไทย

@MRTA

0 2716 4000

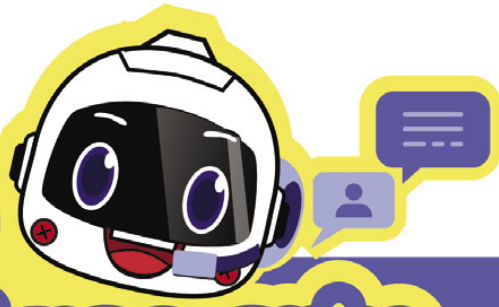
PR\_MRTA\_OFFICIAL

PR MRTA Official





# 5 ช่องทาง ประชาสัมพันธ์ ของ รฟม.



[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)

การรถไฟฯขนส่งมวลชน  
แห่งประเทศไทย

@MRTA

PR MRTA Official

PR\_MRTA\_OFFICIAL

## กริ่ง กริ่ง

น้องทันใจ บริการสายด่วน  
Call Center  
**0 2716 4044**



ให้น้องทันใจดูแลคุณ  
เวลาทำการ วันจันทร์-วันศุกร์  
ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น.

ข้อตกลงในการให้บริการผ่านทางช่องทางต่างๆ Service Level Agreement : SLA

1 วันทำการ



ยื่นข้อร้องเรียนที่  
ศูนย์บริการลูกค้า  
ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



Call Center  
0 2716 4044  
(วันและเวลาราชการ)



โทรสาร  
0 2716 4019



ส่งจดหมาย  
หรือส่งไปรษณีย์โดยตรงที่ศูนย์บริการลูกค้า  
อาคาร 1 ชั้นที่ 175 ถนนพหลโยธิน 9  
แขวง/เขต ฝั่งตะวันตก กทม. 10310



ส่งทางจดหมาย  
อิเล็กทรอนิกส์  
pr@mrta.co.th



เว็บไซต์  
[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)



Live Chat เว็บไซต์  
[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)



Facebook  
หรือส่งไปรษณีย์  
หน่วยงานที่ให้บริการ



Line Application  
@mrtacontactcenter