



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.65 | SEPTEMBER 2022



Check in 

**SIAM SQUARE 2022**

และความทรงจำจากรุ่นสู่รุ่น



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

# Editor's Talk

“ทุกชีวิตมีค่า...” การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ครบรอบ 30 ปี จึงจัดกิจกรรมดี ๆ เพื่อตอบแทนสังคม โดยร่วมกับ สภากาชาดไทยจัดกิจกรรม “3 แสนซีซี 30 ปี รฟม.” เชิญชวนประชาชนผู้มีจิตอาสาร่วมบริจาคโลหิตกับ รฟม. จำนวน 300,000 ซีซี ระหว่างวันที่ 4 กรกฎาคม - 21 สิงหาคม 2565 โดยกิจกรรมดังกล่าวได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ทำให้มีผู้มาบริจาคโลหิตเกินกว่าเป้าหมายเป็นจำนวนมาก รวมทั้งสิ้น 1,050 ยูนิท หรือประมาณ 420,000 ซีซี ทั้งนี้ ทางรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในการบริจาคโลหิตครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงนะคะ

Life & Metro ฉบับนี้ พาไป Check in กันที่ “สยามสแควร์” แหล่งรวมวัยรุ่นยุคทุกสมัย แม้วินเวลาและสถานที่อาจเปลี่ยนไป แต่ความอินเทรนด์และทันสมัยยังคงอยู่ ณ ที่นี้เสมอ ใครอยากรู้ว่าตอนนี้มีอะไรใหม่ ๆ แฟชั่นยุคนี้ไปถึงไหนกันแล้ว รับรองว่ามาที่นี่ไม่ผิดหวัง ทุกคนพร้อมสวยหล่อจัดเต็มในสไตล์ของตัวเอง

สำหรับใครที่ยังคิดไม่ออกว่าตอนนี้จะทานอะไรดี เราขอแนะนำร้านนี้ “ข้าวมะลิ” ร้านอาหารตามสั่งที่คัดสรรวัตถุดิบชั้นดี ใส่ใจในทุกรายละเอียดของการปรุง ทำให้เมนูอาหารตามสั่งธรรมดา ๆ แต่ความอร่อยกลับไม่ธรรมดา ใครผ่านไปแถวสะพานควายก็อย่าลืมนแวะไปลิ้มลองกันนะคะ

ในส่วนของ **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้ เรามีเรื่องเตือนภัยของการอั้นปัสสาวะ และโรคหัวใจที่ไม่ได้เกิดเฉพาะในผู้สูงอายุเท่านั้นนะคะ ดั้งนั้นการดูแลรักษาสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราไม่ควรละเลย อย่างน้อย ๆ ในหนึ่งปี เราควรไปตรวจเช็คสุขภาพประจำปี 1 ครั้ง เพื่อดูแลซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอ หรือถ้าร่างกายเรามีโรคร้ายเกิดขึ้นจะได้ดูแลและรักษาได้ทันที่ค่ะ

ปีนี้ฝนตกชุกกว่าทุกปี พายุยังมารอต่อคิวอีกหลายลูก เดินทางไปไหนมาไหนอย่าลืมพกร่ม ดูปพยากรณ์อากาศล่วงหน้ากันด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า... สวัสดีค่ะ

กองบรรณาธิการ



## Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 65 กันยายน 2565

- 03 MRTA News
- 08 MRTA Scoop
- 10 Special Scoop
- 13 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 :** จิระวัธ วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา ไอลสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุตเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรศ เพ็ชรวาร, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุลย์ **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



**รฟม. จัดพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2565 และลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2565**

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหาร ร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2565 และลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2565 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



**รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช 2565**

เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2565 นางณัฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ (การเงิน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช 2565 ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง โดยมี นายชยธรรม พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคม และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเข้าลงนามถวายพระพร



**รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง**

เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2565 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สิงหาคม พุทธศักราช 2565 ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง โดยมี นายชยธรรม พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคมและหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเข้าลงนามถวายพระพร



**สพม. ร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน พิธีเปิดนิทรรศการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**

เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน พิธีเปิดนิทรรศการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565 “ร้อยใจภักดิ์ พระบารมีปกเกล้า” และกิจกรรมจิตอาสาสาธารณกุศล ณ บริเวณด้านหน้ากระทรวงคมนาคม โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัด เข้าร่วมพิธี



**สพม. ร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2565**

เมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2565 ร่วมกับผู้บริหารหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม ณ บริเวณด้านหน้ากระทรวงคมนาคม โดยมี นายพิศักดิ์ จิตวิริยะวศิน รองปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี



**สพม. ให้การต้อนรับปลัดกระทรวงคมนาคมมาเลเซียและคณะ ในโอกาสเยี่ยมชมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าและการให้บริการรถไฟฟ้าในเขตเมืองของ รฟม.**

เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ รฟม. (ปฏิบัติการ) ให้การต้อนรับ H.E. Datuk Isham Ishak ปลัดกระทรวงคมนาคมมาเลเซียและคณะ ในโอกาสเยี่ยมชมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าและการให้บริการรถไฟฟ้าในเขตเมืองของ รฟม. ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 รฟม.

ในโอกาสนี้ รฟม. ได้นำเสนอภาพรวมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลของ รฟม. พร้อมทั้งนำคณะเยี่ยมชมการปฏิบัติงานภายในศูนย์ควบคุมการปฏิบัติการ (Operation Control Center) และศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot) ของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ซึ่งเป็นรถไฟฟ้าสายสำคัญของประเทศทั้งในด้านรองรับการเดินทางและการส่งเสริมเศรษฐกิจ เนื่องจากมีแนวเส้นทางครอบคลุมพื้นที่กรุงเทพมหานครชั้นใน และยังผ่านสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของประเทศหลายแห่ง ทั้งนี้ การเยี่ยมชมฯ ดังกล่าว นับเป็นโอกาสอันดีในการแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านระบบราง เพื่อเชื่อมโยงการเดินทางและพัฒนาระบบคมนาคมขนส่งของทั้งสองประเทศต่อไป



**รฟม. ร่วมเปิด “ศูนย์การเรียนรู้ประชาชน PUBLIC LEARNING CENTER”  
ใน Concept “การเดินทางเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด”**

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ คณะอนุกรรมการด้านการพัฒนา ศูนย์การเรียนรู้ของประชาชนตามแนวทางการปฏิรูปประเทศ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้า กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน) หรือ BEM บริษัท ช. การช่าง จำกัด (มหาชน) (CK) บริษัท แบงคอก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) ราชวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (OKMD) และสถาบันอุทยานการเรียนรู้ (TK Park) เปิด “ศูนย์การเรียนรู้ประชาชน PUBLIC LEARNING CENTER” ใน Concept “การเดินทางเรียนรู้ไม่มีสิ้นสุด” โดยมี นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธี และ ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิธิ มหานนท์ เลขาธิการราชวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ ประธานกรรมการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงาน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นประธานในพิธีเปิด ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีสวนจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อเชิญชวนให้ ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ได้เปิดประสบการณ์เรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ด้วยการจัดพื้นที่ใน Metro Mall สถานีสวนจตุจักร และภายในขบวนรถไฟฟ้าให้กลายเป็น ห้องสมุดดิจิทัลที่อัดแน่นไปด้วยหนังสือที่น่าสนใจทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ จากห้องสมุด ดิจิทัลที่เคพาร์ค เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ได้โดยง่าย เพียงแค่สแกน QR Code และดาวน์โหลดหนังสือ E-book จากศูนย์การเรียนรู้ประชาชน



**รฟม. จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสวัน  
เฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565  
ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ**

เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2565 นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบน้ำดื่ม จำนวน 500 ขวด พร้อมด้วยเจลและสเปรย์แอลกอฮอล์ จำนวน 700 ชิ้น ให้แก่ประชาชนที่เข้ารับบริการฉีดวัคซีน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ โดยกิจกรรมดังกล่าว รฟม. จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2565



**รฟม. จัดกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง  
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา 12 สิงหาคม 2565**

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหาร และพนักงานจิตอาสา มอบ “ถุง รฟม. ห่วงใย ใส่ใจประชาชน” จำนวน 1,800 ชุด ให้แก่ประชาชนที่รับบริการฉีดวัคซีน ณ ศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ โดยสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันตนเองจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เช่น หน้ากากอนามัย ชุดตรวจหาแอนติเจนเชื้อไวรัสก่อโรค COVID-19 ด้วยตนเอง สเปรย์แอลกอฮอล์ เจลแอลกอฮอล์ ยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น ให้แก่ประชาชน ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 90 พรรษา 12 สิงหาคม 2565



## รฟม. เข้าร่วมงานแถลงข่าวผลการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงาน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ณ สุราลัยฮอลล์ ชั้น 7 ศูนย์การค้าไอคอนสยาม

เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ในการเข้าร่วมงานแถลงข่าวผลการปฏิรูปประเทศด้านวัฒนธรรม กีฬา แรงงาน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ณ สุราลัยฮอลล์ ชั้น 7 ศูนย์การค้าไอคอนสยาม โดยมี นายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในงานดังกล่าว ทั้งนี้ รฟม. ได้ร่วมสนับสนุนด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยจัดให้มีศูนย์การเรียนรู้ประชาชน PUBLIC LEARNING CENTER ณ สถานีรถไฟฟ้าสวนจตุจักร และภายในขบวนรถไฟฟ้า ให้เป็นห้องสมุดดิจิทัลแห่งแรก เพื่อให้ประชาชนสามารถหาความรู้อ่านหนังสือ ผ่านการสแกน QR Code และดาวน์โหลดหนังสือ E-book จากศูนย์การเรียนรู้ประชาชน ซึ่งเป็นการปลูกฝังค่านิยมให้เยาวชนรุ่นใหม่รักการอ่านด้วย



## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ 64 ปี

เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2565 นายวัชรพล คงสวัสดิ์ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 2 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ 64 ปี ณ อาคารสำนักงานใหญ่การไฟฟ้านครหลวง กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อคนพิการในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในโอกาสดังกล่าวด้วย

## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมเจ้าท่า ครบรอบ 163 ปี

เมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2565 นายธีระพล อติสร ผู้อำนวยการฝ่ายระบบรถไฟฟ้า การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมเจ้าท่า ครบรอบ 163 ปี ณ กรมเจ้าท่า กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนกิจกรรมเพื่อสาธารณกุศลในโอกาสดังกล่าว โดยมี นายอานนท์ เหลืองบริบูรณ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม รักษาการแทนอธิบดีกรมเจ้าท่า เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก ครบรอบ 81 ปี**

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2565 ร้อยตำรวจเอกศิริวัชร แก้วดุสิตผู้อำนวยการฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก ครบรอบ 81 ปี ณ บริเวณอาคารศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการขนส่งทางถนน กรมการขนส่งทางบก กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนรักษาพยาบาลผู้ป่วยยากไร้ มูลนิธิรามาริบัติ ในโอกาสดังกล่าว โดยมี นายเสกสม อัครพันธุ์ รองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน "139 ปี ไพรชนียไทย...ส่งพลัง สร้างสัมพันธ์" เนื่องในโอกาสครบรอบ 19 ปี บริษัท ไพรชนียไทย จำกัด และ 139 ปี กิจการไพรชนียไทย**

เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2565 นายณัฐภัทร์ อุณหงศา ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีในงาน "139 ปี ไพรชนียไทย...ส่งพลัง สร้างสัมพันธ์" เนื่องในโอกาสครบรอบ 19 ปี บริษัท ไพรชนียไทย จำกัด (ปณท) และ 139 ปี กิจการไพรชนียไทย ณ อาคารบริหาร ปณท ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ศิริราชมูลนิธิ เพื่อสมทบทุนก่อสร้างอาคารและการจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์สำหรับศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ โดยมี นางสาวสุชาดา พุทธิรักษา ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร สายงานธุรกิจองค์กร เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาการประปานครหลวง ครบรอบ 55 ปี**

เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2565 นายชัยยศ ณ นคร ผู้อำนวยการฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาการประปานครหลวง ครบรอบ 55 ปี ณ สำนักงานใหญ่ การประปานครหลวง กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนให้แก่มูลนิธิพระแม่ธรณี การประปานครหลวง โดยมี นายสุทธิรักษ์ บุชากุล รองผู้อำนวยการการประปานครหลวง เป็นผู้รับมอบ



**MRTA Quiz**

ประจำเดือนกันยายน 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **"แก้วน้ำ MRTA เปลี่ยนสีได้"** จำนวน 10 รางวัล

คำถาม

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



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจมิติสาระ Life & Metro

ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 23 กันยายน 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป  
\*คำตอบของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด  
\*\*พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

**ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ**

มิติสาระ Life & Metro ฉบับเดือนสิงหาคม 2565

คำถาม

ตลอด 30 ปี รฟม. ได้สร้างสรรค์และพัฒนาเทคโนโลยี/นวัตกรรมอะไรบ้าง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการในปัจจุบันและขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่สังคมดิจิทัล

เฉลยคำตอบ

EMV Contactless, Robot Parking, MRTA Parking Application และการรื้อเรียนผ่านช่องทางออนไลน์ ของศูนย์ราชการสะเดก รฟม.

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล **"Power Bank MRTA"** จำนวน 10 รางวัล

1. คุณจรรย์นัท ทิวะเจริญวงศ์
2. คุณสิริภษา ชัยพิยธ
3. คุณจิรภัทร เนื่องฤทธิ์
4. คุณแพรวา พงษ์เรืองกิจ
5. คุณวีรยา ชินสว่างวัฒนกุล
6. คุณนัยนา อังสุราร
7. คุณไศรยา พาณิชโยทัย
8. คุณอนุสส พรหมกรเส
9. คุณธงชัย วงศ์ยา
10. คุณเมธิ คุภฤกษ์

ผู้ที่ได้รับรางวัล





## รฟม. ฉลองครบรอบ 30 ปี เชื่อมต่อเส้นทางสู่ความยั่งยืน Completing, Connection, Mission for All



เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2565 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรมเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 30 ปี โดยในช่วงเช้ามีการจัดพิธีทำบุญ พิธีรับประกาศนียบัตรกำกับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2563 และพิธีมอบของระลึกให้แก่พนักงานที่ปฏิบัติงานเป็นเวลา 15 ปี 20 ปี 25 ปี และ 30 ปี โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. คณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมโดยพร้อมเพรียงกัน ณ อาคาร 1 รฟม. ถนนพระราม 9 ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้จัดนิทรรศการครบรอบ 30 ปี รฟม. ซึ่งถ่ายทอดเรื่องราวความเป็นมาของ รฟม. ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยจำลองอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินขนาดเท่าของจริงมาจัดแสดงไว้บริเวณสวนหย่อมด้านข้างอาคาร 1 รฟม. เพื่อเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงศักยภาพของ รฟม. ทั้งด้านองค์ความรู้ เทคโนโลยี และประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน จนสามารถบริหารงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ของประเทศได้สำเร็จเป็นที่ประจักษ์แก่สาธารณชน

สำหรับโอกาสพิเศษนี้ รฟม. ฉลองครบรอบ 3 ทศวรรษภายใต้แนวคิด “30 ปี รฟม. เชื่อมต่อเส้นทางสู่ความยั่งยืน Completing, Connection, Mission for All” เพื่อสื่อสารถึงภารกิจของ รฟม. ที่ดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าควบคู่ไปกับการกิจการในการพัฒนาสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนและสร้างสังคมคุณภาพอย่างยั่งยืนพร้อมกันนี้ รฟม. ยังได้จัดกิจกรรมตอบแทนสังคม โดยร่วมกับ สภาอากาศไทยจัดกิจกรรม “3 แสนซีซี 30 ปี รฟม.” เชิญชวนประชาชนผู้มีจิตอาสาร่วมบริจาคโลหิตกับ รฟม. จำนวน 300,000 ซีซี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้งหน่วยงานเป็นปีที่ 30 โดยกิจกรรมดังกล่าวมีประชาชนทั่วไปให้ความสนใจเข้าร่วมเป็นจำนวนมากผ่านการบริจาคโลหิต ณ ศูนย์บริการโลหิตต่าง ๆ ของสภาอากาศไทย







และส่งผลในรูปแบบออนไลน์ ระหว่างวันที่ 4 กรกฎาคม - 21 สิงหาคม 2565 รวมถึงผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. ผู้รับจ้างโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ และ ผู้ปฏิบัติงานให้แก่ รฟม. ที่ร่วมบริจาคโลหิตผ่านรถบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ ณ อาคารสำนักงาน รฟม. เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2565 และผู้มีจิตอาสาที่ร่วมบริจาคโลหิต ณ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ในวันที่ 21 สิงหาคม 2565 ซึ่งผลการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีผู้บริจาคโลหิตเกินกว่าเป้าหมายเป็นจำนวนมาก รวมทั้งสิ้น 1,050 ยูนิต หรือประมาณ 420,000 ซีซี

**นายกพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** ได้กล่าวถึงภาพรวมการดำเนินงานของ รฟม. ตลอดระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมาว่า รฟม. ได้ดำเนินงานตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคมในการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบ ให้มีความคืบหน้าอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างโครงข่ายรถไฟฟ้าที่สมบูรณ์ตามแผนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของประเทศ พร้อมทั้งพัฒนาองค์กรในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาาระบบเทคโนโลยีและส่งเสริมให้บุคลากร รฟม. มีทักษะความรู้ด้านนวัตกรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน ยกกระดับคุณภาพการให้บริการประชาชน อาทิ การนำเทคโนโลยี EMV Contactless มาใช้กับระบบตั๋วร่วมในรูปแบบการชำระค่าโดยสารรถไฟฟ้าที่ รฟม. เปิดให้บริการแล้วจำนวน 2 เส้นทาง ได้แก่ รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการและรองรับการก้าวสู่สังคมยุคดิจิทัล รวมถึงการดำเนินงานโดยยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาลและการกำกับดูแลกิจการที่ดี ตลอดจนความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคงยั่งยืนต่อไป

ปัจจุบัน รฟม. ได้เร่งรัดดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้เป็นไปตามแผนงาน โดยมีความก้าวหน้า ณ สิ้นเดือนกรกฎาคม 2565 ดังนี้ โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง มีความก้าวหน้างานโยธา 94.99 % และงานระบบรถไฟฟ้า 93.99% โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี มีความก้าวหน้างานโยธา 91.74% และงานระบบรถไฟฟ้า 89.39% โดยทั้งสองโครงการ จะเปิดให้บริการเพิ่มเติมรูปแบบในปี 2566 โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ซึ่งโครงการนี้ แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ส่วนตะวันออก ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) มีความก้าวหน้างานโยธา 95.94% ตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการปี 2568 และ ส่วนตะวันตก ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ตามแผนงานคาดว่าจะเริ่มการก่อสร้างได้ในปี 2566 และมีกำหนดเปิดให้บริการทั้งเส้นทางในปี 2571

พร้อมกันนี้ รฟม. ได้มอบความสุขอย่างต่อเนื่องด้วยการขยายเส้นทางรถไฟฟ้าเพิ่มเติมอีก 1 เส้นทาง ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ซึ่งเป็นการต่อขยายเส้นทางจากรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ที่สถานีเตาปูน ลงมาทางทิศใต้ของกรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ลงนามสัญญาจ้างก่อสร้างงานโยธาโครงการฯ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2565 ขณะนี้อยู่ระหว่างการสำรวจพื้นที่เพื่อเตรียมดำเนินงานก่อสร้างโครงการ ทั้งนี้ ตามแผนงานคาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2570 รวมถึงโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม) ซึ่งปัจจุบันอยู่ระหว่างการศึกษาทบทวนปรับปรุงรายละเอียดความเหมาะสม ออกแบบและจัดทำรายงานการศึกษาและวิเคราะห์โครงการตามพระราชบัญญัติการร่วมลงทุนระหว่างรัฐและเอกชน พ.ศ. 2562 ก่อนนำเสนอโครงการตามขั้นตอนต่อไป

ในส่วนของการกิจการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนในเขตเมืองหลักภูมิภาค รฟม. มีความพร้อมในการผลักดันโครงการในระยะแรกในพื้นที่ 4 จังหวัด รวมจำนวน 4 โครงการ ได้แก่ โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ท่าแยกฉลอง โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่ สายสีแดง ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เหยียบสามัคคี โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา สายสีเขียว ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านนารีสวัสดิ์ และโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก สายสีแดง ช่วงมหาวิทยาลัยพิษณุโลก - ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก เพื่อเป็นการรองรับแผนพัฒนาระบบขนส่งและระบบโลจิสติกส์อื่น ๆ ของกระทรวงคมนาคม ตลอดจนขับเคลื่อนเศรษฐกิจจูงใจจูงใจของประเทศไทย ไปจนถึงระดับภูมิภาคอาเซียน

ทั้งนี้ รฟม. พร้อมจะเดินหน้าสู่ปีที่ 31 ด้วยความมุ่งมั่น ท่วมเทอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อสานต่อภารกิจที่ได้รับมอบหมายในทุกมิติ ให้สำเร็จ เกิดผลสัมฤทธิ์ สอดคล้องตามนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศชาติและส่งเสริมความสุขให้แก่ประชาชนต่อไป *Low*



## SWU. คว้ารางวัลดีเด่น EIA Monitoring Awards 2021 จากโครงการรถไฟฟ้าผ้ามานครที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างครบถ้วน ประจำปี 2564



คงปฏิเสธไม่ได้ ว่ามนุษย์กับสิ่งแวดล้อมนั้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด การกระทำใด ๆ ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมย่อมมีผลต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ด้วยเสมอ ยิ่งการกระทำในระดับองค์กร ยิ่งมีโอกาสส่งผลกระทบได้มาก ดังนั้นองค์กรที่ดีจึงไม่ควรนึกถึงผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจหรือสังคมเพียงเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงต้นทุนด้านสิ่งแวดล้อมมาประกอบด้วย

โครงการคัดเลือกและมอบรางวัลแก่สถานประกอบการที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2564 หรือ EIA Monitoring Awards 2021 เป็นโครงการที่สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) จัดให้มีขึ้น เพื่อเป็นการมอบรางวัลการปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมให้กับผู้ดำเนินโครงการ กิจการ หรือการดำเนินการที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก อันเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดไว้ในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติ และสร้างแรงจูงใจในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สถานประกอบการอื่น ๆ

สำหรับในปีนี้ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. เป็นหนึ่งในองค์กรที่ได้รับรางวัลดีเด่น EIA Monitoring Awards 2021 ซึ่งเป็นการสะท้อนถึงความความใส่ใจในการปฏิบัติ



ตามมาตรการในรายงานการวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างครบถ้วน เพื่อมุ่งมั่นให้เกิดการพัฒนาโครงการอย่างยั่งยืน โดยเมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2565 ที่ผ่านมานายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับมอบรางวัลสถานประกอบการที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2564 (EIA Monitoring Awards 2021) โดยมี นายวราวุธ ศิลปอาชา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้เกียรติเป็น

ผู้มอบรางวัลดังกล่าว ในการประชุมวิชาการสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) ประจำปี พ.ศ. 2565 ภายใต้แนวคิด “47 ปี สผ. สืบสานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” ณ ห้องแกรนด์บอลรูม ชั้น 4 โรงแรมมิราเคิลแกรนด์คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร

เพื่อให้รู้จักรางวัลนี้มากยิ่งขึ้น Life & Metro ฉบับนี้จึงขอพาทุกคนมาพูดคุยกับ นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ถึงรายละเอียดของรางวัลดังกล่าว ในฐานะตัวแทนของ รฟม. องค์กรที่มีภารกิจหลักในการพัฒนาและขยายโครงข่ายรถไฟฟ้าให้ครอบคลุมพื้นที่กรุงเทพมหานครและเมืองหลักของประเทศ และเป็นองค์กรที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง

### ■ รางวัล EIA Monitoring Awards 2021 มีที่มาอย่างไร และ รฟม. สมัครเข้าร่วมโครงการนี้ได้อย่างไร

“รางวัลนี้เป็นรางวัลที่สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หรือ สผ. ได้กำหนดให้มีการมอบรางวัลให้กับโครงการที่มีการปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ 2564 หรือ EIA Monitoring Awards 2021 ซึ่งจะวัดเรื่องของการปฏิบัติตามที่ได้ทำตามอย่างครบถ้วนและสมบูรณ์ขนาดไหน ในส่วนของ รฟม. เมื่อปี 2564 เราได้เสนอเข้าประกวด 4 โครงการ คือ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (รถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน) ซึ่งทั้งหมดจะประกอบด้วย 3 โครงการ ก็คือจะเป็นโครงการใต้ดินเดิม ช่วงหัวลำโพง - บางซื่อ โครงการช่วงหัวลำโพง - บางแค เส้นหนึ่ง และอีกโครงการก็คือช่วงบางซื่อ - ท่าพระ รวมทั้งเส้นจะประกอบไปด้วย 3 โครงการ เราก็ยื่นประกวด EIA Monitoring Awards 2021 ไปทั้ง 3 โครงการ นอกจากนี้เราก็ได้ยื่นอีกหนึ่งโครงการ คือโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือรถไฟฟ้าสายสีม่วง รวมทั้งหมดเป็น 4 โครงการครับ”

### ■ หลักเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกมีอะไรบ้าง

“สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) ก็ได้กำหนดคะแนนรวมไว้ 100 คะแนน แบ่งเป็น 3 ส่วน โดยส่วนแรกก็จะเป็นส่วนเรื่องของมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ตรงนี้คะแนนจะมากที่สุด 40 คะแนน ส่วนที่ 2 เป็นเรื่องของมาตรการติดตามและตรวจสอบคุณภาพของสิ่งแวดล้อมในรายงาน EIA คะแนนจะรองลงมาอยู่ที่ 35 คะแนน และส่วนสุดท้ายก็จะเป็นส่วนอื่น ๆ ที่โครงการมีการปฏิบัติตามเงื่อนไขไปจากเงื่อนไขตามมาตรการรายงานผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA อีก 25 คะแนน รวมเป็น 100 คะแนนครับ

โดยรางวัลที่มอบให้จะมีอยู่ 3 ประเภท ประเภทแรกคือ ประเภทยอดเยี่ยม คือคะแนนต้องมากกว่า 90 คะแนน และต้องได้รางวัลประเภทดีเด่นอย่างน้อยอีก 3 ปี ถึงจะได้รางวัลประเภทยอดเยี่ยม ไม่ใช่แค่ปีแรกจะได้ประเภทยอดเยี่ยมเลยนะครับ

ประเภทต่อไป คือ ประเภทดีเด่น ประเภทนี้ต้องมีคะแนนรวมตั้งแต่ 85 คะแนนขึ้นไป และอันดับสุดท้ายจะเป็นประเภทชมเชย คือคะแนนมากกว่า 75 คะแนนขึ้นไปครับ”

### ■ โครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. โครงการใดบ้างที่ได้รับคัดเลือกให้เข้ารับรางวัล และได้รางวัลประเภทใดบ้าง

“อย่างที่บอกไปคือ ปี 2564 เราเสนอไปทั้งหมด 4 โครงการ และทั้ง 4 โครงการปรากฏว่าเราได้รับรางวัลทุกโครงการ และเป็นรางวัลประเภทดีเด่นทั้งหมดครับ แต่ว่ามีโครงการหนึ่งก็คือ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ในส่วนของเส้นทางใต้ดินเดิม

ช่วงหัวลำโพง - บางซื่อ อันนี้เราได้รับรางวัลดีเด่นมาแล้ว 3 ครั้ง รวมทั้งครั้งนี้ด้วย คือ ครั้งแรกในปี 2545 ครั้งที่ 2 ปี 2554 และครั้งที่ 3 คือครั้งนี้ ปี 2564 เพราะฉะนั้นโครงการนี้จึงเป็นความหวัง ปีหน้าเราจะส่งโครงการนี้เพื่อที่จะได้รางวัลประเภทยอดเยี่ยมครับ”

### ■ รฟม. มีการร่วมมือกับภาคส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ และภาคส่วนอื่นให้ความร่วมมือกับ รฟม. อย่างไรบ้าง

“รถไฟฟ้าทั้ง 4 โครงการ เป็นส่วนที่เราให้สัมปทานทั้งหมด ผู้รับสัมปทานคือ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ซึ่งเราก็ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจาก BEM ในการปฏิบัติและดำเนินการตามมาตรการ EIA ทั้งหมด ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ รฟม. ได้มาซึ่งรางวัลตัวนี้ครับ”



# Special Scoop

## ■ โครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่ได้รับรางวัล มีแนวทางการดำเนินการตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม และมาตรการติดตามตรวจสอบผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างไรบ้าง จึงผ่านเกณฑ์การประเมิน

“เกณฑ์การประเมินจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน โดยส่วนแรกจะเป็นมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม ทั้ง รฟม. และ BEM ก็ได้ดำเนินการกันอย่างครบถ้วน ยกตัวอย่างในส่วนแรกก็เช่น การดูดฝุ่นในอุโมงค์ 2 ครั้งต่อปี มีการคัดแยกขยะอันตรายจากการซ่อมบำรุง หรือการใช้เครื่องจักรอุปกรณ์ต่าง ๆ มีการแยกออกมาจากขยะปกติ แล้วก็นำไปกำจัดทำลายอย่างถูกวิธี อันนี้ก็เป็นตัวอย่างสำหรับส่วนที่หนึ่งครับ



ส่วนที่สอง จะเป็นเรื่องของมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม รฟม. และ BEM ก็ได้มีการว่าจ้าง Third Party เพื่อให้เข้ามาดูแลและตรวจสอบว่าเราทำตามมาตรฐานสิ่งแวดล้อมหรือไม่ ตรงนี้เราก็มีการตรวจสอบเรื่องของสภาพสิ่งแวดล้อมโดยรวม ในสถานี่มีการตรวจสอบเรื่องของเสียง เรื่องของอากาศรอบ ๆ สถานี่ก็เช่นกันครับ มีการตรวจสอบเรื่องของเสียงและอากาศในจุดที่มีความอ่อนไหว ซึ่งทั้งหมดนี้ก็จะเป็นการตรวจสอบที่มีการกำหนดไว้ในรายงาน EIA และเราก็ได้มีการปฏิบัติตามครบถ้วนทั้งหมดครับ

ส่วนที่สาม เป็นส่วนที่เพิ่มเติมมานอกเหนือจากเงื่อนไขตามมาตรการ EIA ส่วนนี้ก็เป็นเรื่องที่โครงการต้องริเริ่มขึ้นมา เช่น การจัดทำโซล่าเซลล์ที่บริเวณอาคารจอดแล้วจรที่สถานี่สามแยกบางใหญ่ นอกจากนี้ทาง BEM ก็ยังมีการส่งเสริมกิจกรรมโครงการ MRT ร่วมลดโลกร้อน Car Free Day ด้วยครับ

เมื่อรวมผลการดำเนินการทั้ง 3 ส่วนแล้ว แต่ละโครงการของ รฟม. มีคะแนนรวมผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ตั้งแต่ 85 คะแนนขึ้นไป จึงอยู่ในระดับประเภทดีเด่นครับ”

## ■ รฟม. มีแนวทางในการป้องกันผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมสำหรับโครงการในอนาคตอย่างไรบ้าง

“สำหรับมาตรการในเรื่องสิ่งแวดล้อมเราให้ความสำคัญมาตั้งแต่ต้นน้ำเลยครับ ก็คือตั้งแต่ช่วงที่มีการศึกษาออกแบบโครงการ โครงการยังเป็นลมเป็นกระดาษอยู่เลย เราก็มีการศึกษาเพื่อจัดทำรายงาน EIA ให้ถูกต้องตามหลักการและตามมาตรฐานการตรวจวัดคุณภาพในส่วนที่ทางสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) กำหนดไว้ได้ครบถ้วนทั้งหมดครับ

เมื่อรายงาน EIA สมบูรณ์แล้ว เราก็จะนำเสนอสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) และหลังจากที่ได้รับอนุมัติแล้ว เราก็นำมาปฏิบัติในช่วงของการก่อสร้าง ซึ่งช่วงก่อสร้างนั้น รายงาน EIA จะกำหนดเอาไว้ว่าจะต้องควบคุมดูแลอะไรบ้าง รฟม. ก็จะควบคุมดูแลให้ทางผู้รับเหมาก่อสร้างดำเนินการให้ครบตามมาตรการทั้งหมด

เมื่อก่อสร้างเสร็จแล้ว อย่างที่บอกไว้คือโครงการของเราจะเป็นโครงการที่มีผู้รับสัมปทานเข้ามาเป็นผู้เดินรถ เราก็ดูแลให้ผู้รับสัมปทานดำเนินการตามมาตรการ EIA ให้ครบถ้วนทั้งหมดในช่วงดำเนินการ

เพราะฉะนั้น ตั้งแต่ช่วงศึกษาออกแบบก่อสร้างจนถึงให้บริการเดินรถ เราทำทุกช่วงเวลาครบถ้วนตามมาตรการของ EIA ทั้งหมด เรียกว่าดูแลกันตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ และช่วงการเดินรถแน่นอนครับว่าจะต้องยาวเป็นอีกหลายสิบปี ซึ่งเราก็จะคงมาตรฐานให้ได้ทุกปีครับ

รฟม. ให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม เราพยายามลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อชุมชน และประชาชนที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อรักษาสภาพแวดล้อมและส่งมอบคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนตลอดแนวสายทางรถไฟฟ้า” *Low*



# Go Green

TEXT: Oam-Am

## “รีไซเคิล” งดช้อปปิ้ง ช่วยโลกลดขยะตั้งแต่ต้นทาง

แต่เดิมเราคำนึงกับการแยกขยะ “รีไซเคิล” (Recycle) เพื่อให้ทรัพยากรที่มีอยู่ไม่สูญเปล่า ทว่าจะดีกว่าเดิมไหม ถ้าทุกคนเปลี่ยนมาเป็น “พรีไซเคิล” (Precycle) ที่ลดขยะตั้งแต่ต้นทางได้ทันตา โดยการงดช้อปปิ้ง หรือซื้อให้น้อยลง

แน่นอนว่า เราไม่สามารถผลิตทุกอย่างขึ้นเพื่อบริโภคและอุปโภคได้เอง ทำให้เราต้องพึ่งพาห้างร้านต่าง ๆ ซึ่งนั่นมาพร้อมกับบรรจุภัณฑ์จำนวนมาก ถุงพลาสติกของใช้แล้วทิ้งต่าง ๆ แต่หากเราไม่สร้างขยะ หรือสร้างขยะให้น้อยลงในชีวิตประจำวัน นั่นก็จะทำให้ไม่มีขยะตั้งแต่แรกจนไม่ต้องรีไซเคิลนั่นเอง

### ไอเดีย “ไม่ซื้อ” มีให้เลือกหลายวิธี

- ใช้ถุงพลาสติกซ้ำ/ไม่รับถุง ถึงแม้จะเป็นถุงพลาสติก แต่หากใช้ซ้ำมากพอ มันก็จะคุ้มค่าที่มีคุณภาพดีมา
- ลดปริมาณบรรจุภัณฑ์ด้วยการซื้อห่อ/ขวดใหญ่ แทนการซื้อชิ้นเล็ก ๆ หลาย ๆ ชิ้น หรือเปลี่ยนมาซื้อที่ร้านรีฟิลแทนสำหรับสินค้าที่มีจำหน่าย
- ถ้าจำเป็นจริง ๆ ก็ควรซื้อผลิตภัณฑ์ที่บรรจุมาในวัสดุรีไซเคิลได้ง่าย ทำจากวัสดุเดียว แยกออกจากกันง่าย ฯลฯ เพื่อลดภาระโลก
- ลด ละ เลิก ใช้ผลิตภัณฑ์ใช้แล้วทิ้ง เปลี่ยนมาใช้ของที่ใช้ซ้ำได้แทน เช่น ผ้าแทนกระดาษชำระ ผ้าใช้ซักผ้าแทนพลาสติกแรป
- ซื้อแต่สิ่งที่ทนทาน อยู่ได้นาน ไม่ต้องเปลี่ยนบ่อย หรือสามารถซ่อมได้เอง



จากผลการวิจัยพบว่า หากชาวอเมริกัน 70 ล้านคน ชื้อนมกล่องใหญ่หนึ่งกล่อง แทนที่จะซื้อกล่องเล็กสองกล่อง ก็จะทำให้ลดขยะกระดาษได้ 18 ล้านกิโลกรัม และพลาสติก 2.5 ล้านกิโลกรัมเลยทีเดียว อย่างไรก็ตาม ถึงแม้เราจะ “ไม่ซื้อ” แล้ว แต่บางอย่างก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น แผงยา เอกสาร กล่องนม ฯลฯ ปลายทางที่เราทำได้คือส่งไปรีไซเคิลให้ถูกวิธี เพื่อยืดอายุให้กับทรัพยากร

นอกจากผู้บริโภคจะสามารถปรับตัวเอง และสร้างความตระหนักให้กับครอบครัวแล้ว ผู้ผลิตก็ยังสามารถร่วมเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อโลก ด้วยการลดปริมาณบรรจุภัณฑ์ยิบย่อย ทำบรรจุภัณฑ์ให้ขนาดใหญ่ขึ้น เปลี่ยนมาใช้วัสดุรีไซเคิลได้ หันมาผลิตผลิตภัณฑ์ที่อายุยืนยาวมากขึ้น เป็นต้น

Photo: precyclenyc.com

## เปลี่ยนขยะแลก VIZ Coins

สยามพิวรรธน์ เจ้าของและผู้บริหารศูนย์การค้าชื่อดัง ต่อยอดบริการ Recycle Collection Center หรือ จุดรับวัสดุบรรจุภัณฑ์สะอาดที่ไม่ใช่แล้วแบบ Drive-Thru แห่งแรกในไทย ภายใต้โครงการ “Siam Piwat 360° Waste Journey to Zero Waste” ที่นอกจากจะตั้งจุดรับขยะแล้ว ยังช่วยเพิ่มมูลค่าขยะให้เปลี่ยนเป็น VIZ Coins ผ่าน ONESIAM Application



นอกจากจะอำนวยความสะดวกให้กับลูกค้าได้ร่วมลดขยะแล้ว ยังสามารถนำคะแนนที่ได้ไปใช้ประโยชน์ต่อได้ เรียกว่า “หมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่” อย่างครบวงจร ด้วยการจัดการขยะแบบ 360 องศา สร้างสมดุลด้านสิ่งแวดล้อม และแก้ไขปัญหาการจัดการขยะพลาสติกในประเทศไทยอย่างยั่งยืน



Recycle Collection Center คำนึงถึงกระบวนการทั้งระบบและครบวงจรทั้งห่วงโซ่ ขยะที่รับมาจะถูกส่งต่อไปรีไซเคิลเป็นวัตถุดิบ นำเข้าสู่กระบวนการอัพไซเคิลเพิ่มมูลค่า กลับมาวางเป็นสินค้าจำหน่ายบนพื้นที่สำหรับสินค้ารักษ์โลก “อีโคโทเปีย” ที่สยามดิสคัฟเวอรี

ผู้ที่สนใจสามารถนำขยะที่ได้คัดแยกประเภทและทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว มาส่งที่บริเวณลานจอดรถทัวร์ (ด้านหลังศูนย์การค้าสยามพารากอน) ได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.30-17.00 น.

...แม้จะเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ แต่ก็เป็นหนึ่งกิจกรรมดี ๆ ที่ช่วยส่งต่อความสุขให้แก่โลกของเรา

Photo: siampiwat.com



## ฟิล์มห่ออาหาร จากเปลือกมันฝรั่งเหลือทิ้ง

Great Wrap บริษัทวัสดุชีวภาพ ในออสเตรเลียได้ผลิตฟิล์มแรปยืดถนอมอาหาร ที่ทำมาจากเปลือกมันฝรั่งเหลือทิ้ง ผสมกับวัสดุธรรมชาติอื่น ๆ



ฟิล์มถนอมอาหารนี้มีลักษณะและการใช้งานที่เหมือนกับฟิล์มพลาสติกทั่วไปทุกอย่าง แต่ที่พิเศษกว่าก็คือ เมื่อสิ้นการใช้งาน มันก็จะสามารถย่อยสลายได้ในหลุมฝังกลบ หรือการย่อยสลายในครัวเรือน Home Compost ภายในระยะเวลา 180 วัน

ก่อนหน้านี้ทีไอเชนอร์ชาวอิตาลีผู้มองเห็นปัญหาจากกระบวนการผลิตเฟรนช์ฟรายด์ ว่าในการผลิตแต่ละครั้งมักมีเปลือกมันฝรั่งถูกทิ้งจำนวนมาก แถมยังไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์อะไร เขาจึงปิ๊งไอเดียนำเปลือกมันฝรั่งดังกล่าวมาทำเป็นกรวยใส่เฟรนช์ฟรายด์ เพื่อใช้เสิร์ฟให้แก่ลูกค้า ด้วยแนวคิด “จากต้นกำเนิดกลับคืนสู่ธรรมชาติ” หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คือ นำเปลือกมันฝรั่งกลับไปทำหน้าที่เดิมของมัน คือการหุ้มห่อเนื้อมันฝรั่งไว้จนเดิมนั่นเอง



Photo: aumanufacturing.com.au

# Around The World

TEXT: จิงอุรา



## คาเฟ่ 'Stranger Things' เปิดแล้วในกรุงโตเกียว

สตเรนเจอร์ธิงส์ (Stranger Things) ซีรีส์ไซไฟระทึกขวัญที่ฉากหลังเป็นบรรยากาศในยุค 80s หนึ่งในซีรีส์ยอดนิยมของ เน็ตฟลิกซ์ (Netflix) และได้รับความนิยมไปทั่วโลก จับมือกับ พรอนโต คอร์ป (Pronto Corp) เครื่องร้านอาหารดังในญี่ปุ่น เปิดคาเฟ่ที่ตกแต่งด้วยธีมของ สตเรนเจอร์ธิงส์ ในย่านชิบูยะ กรุงโตเกียว ให้แฟน ๆ ได้ไปเยี่ยมชมสัมผัสบรรยากาศกันแล้ว

ภายในร้านตกแต่งด้วยฉากและสิ่งของต่าง ๆ ที่จำลองมาจากในซีรีส์ ทั้งเมืองฮอว์กิ้งส์ และ ดิ อัปไซด์ ดาวน์ (The Upside Down) หรือ โลกกลับด้าน สถานที่หลักของเหตุการณ์ทั้งหมดในซีรีส์ชุดนี้ให้แฟน ๆ ได้ถ่ายรูปกันอย่างเพลิดเพลิน ในส่วนของเมนูอาหารและเครื่องดื่มเองก็เต็มแรงบันดาลใจจากในซีรีส์ เช่น พาสต้าหมึกดำที่จัดแต่งให้ดูคล้ายกับหัวของสัตว์ประหลาด หรือวาฟเฟิลที่เป็นเมนูโปรดของหนึ่งในตัวละครหลัก

อย่างไรก็ดี เนื่องจากตอนนี้จำนวนผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในญี่ปุ่นยังคงสูงอยู่ ทางร้านจึงใช้มาตรการความปลอดภัยเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ โดยให้ผู้ที่จะเข้าใช้บริการในคาเฟ่ต้องจองคิวล่วงหน้า และจะให้เข้าร้านได้เพียงชั่วโมงละ 20 คนเท่านั้น

Photo: cnn.com

## น้ำลดเรือโผล่

สถานการณ์ภัยแล้งครั้งรุนแรงที่สุดในรอบหลายปีของยุโรป ส่งผลให้ระดับน้ำในแม่น้ำดานูบลดลงอย่างมาก ถึงระดับต่ำสุดในรอบเกือบ 100 ปี จนเผยให้เห็นซากเรือรบของเยอรมนีในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ใกล้เมืองพราโฮโว (Prahovo) ของเซอร์เบีย โดยซากเรือรบหลายร้อยลำเหล่านี้เป็นฝีมือกองเรือแบล็กซีของนาซีเยอรมนีเมื่อปี 1944



เรือเหล่านี้มาพร้อมกับกองเรือทะเลดำของนาซีเยอรมนีตามแม่น้ำดานูบในปี 1944 ระหว่างถอนทัพถอยร่น เนื่องจากกองกำลังโซเวียตได้รุกหนัก แต่แม่น้ำตื้นเขินทำให้เรือติดอยู่อย่างนั้นในช่วงที่ระดับน้ำลดต่ำ ซึ่งปีนี้ยุโรปแห้งแล้งมาก จึงเผยให้เห็นซากเรือ 20 ลำตามแม่น้ำดานูบใกล้กับเมืองพราโฮโว ทางตะวันออกของเซอร์เบีย รือหลายลำยังมีกระสุนและระเบิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อการสัญจรทางน้ำ และช่องทางเดินเรือก็แคบลงเหลือเพียง 100 เมตร จากเดิม 180 เมตร

นายเวลิมียร์ ทราจิลวิช วัย 74 ปี ผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับเรือเยอรมนีกว่าว่า กองเรือเยอรมนีที่ความเสียหายให้กับระบบนิเวศอย่างใหญ่หลวง เป็นภัยต่อชาวพราโฮโว คนงานในอุตสาหกรรมประมงท้องถิ่นต้องตกอยู่ในความเสี่ยง รวมทั้งโรมานีที่อยู่อีกฟากหนึ่งของแม่น้ำ

ทั้งนี้ เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา รัฐบาลเซอร์เบียได้เชิญผู้เชี่ยวชาญมาศึกษาเรือและปลดชนวนระเบิดกับเก็บกู้เครื่องกระสุนจำนวนมาก ซึ่งค่าใช้จ่ายในปฏิบัติการนี้อยู่ที่ราว 29 ล้านยูโร หรือราว 1,000 ล้านบาท

Photo: newsweek.com



## บนเส้นทางนี้มีแต่...สีชมพู

สายเชคคิน สายหวาน สายละมุน ห้ามพลาด! ณ จุดนี้ กรุงลิสบอน เมืองหลวงของประเทศโปรตุเกส คือ "สวรรค์ของคนรักสีชมพู"

นอกจาก Pink Streets หรือถนนสายสีชมพู ที่พื้นถนนทาสีชมพูหวานแหววแล้ว ยังเป็นย่านโปรดของนักท่องเที่ยวสายปาร์ตี้ที่เต็มไปด้วยบาร์ และจะมีชีวิตชีวาทุกยามค่ำคืน จริง ๆ ถนนสายนี้ชื่อว่า Rua Nova do Carvalho เป็นสถานที่แห่งเอาร์ทของคนที่ท้องถิ่นเรื่อยไปจนถึงย่าน Bairro Alto ที่คึกคักน่ารักและใหญ่กว่า แต่เต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว นอกจากถนน บาร์ และร้านรวงต่าง ๆ จะตกแต่งด้วยสีชมพูแล้ว ไฮไลท์สุดแสนประทับใจและห้ามพลาด ได้แก่ เมนู ขนมเครปสีชมพู (Pink Tapioca Crepe) ไวน์โรเซ่ (Rose Wine) ลาเต้สีชมพู (Pink Latte) และเมนู Pink Egg Benedict และ Pink Vegan Burger ให้คุณลิ้มลองกันไม่หวาดไม่ไหวเลยทีเดียว



Photo: youtube, Pinterest



## แม่น้ำเหนือสุดของโลก

แม่น้ำลู หรือ แม่น้ำสีฟ้า (Blue River) เกิดจากธารน้ำแข็งปีเตอร์มานน์ เชื่อมติดกับแผ่นดินทางตะวันออกเฉียงเหนือของเกาะกรีนแลนด์ ตั้งอยู่บนจุดสูงสุดของโลก แต่ขยายเป็นผืนน้ำแข็งขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของกรีนแลนด์ ในทุกฤดูใบไม้ผลิ เมื่อดวงอาทิตย์ขยับเข้ามาใกล้ขั้วโลกเหนือ ผืนน้ำแข็งบางส่วนและภูเขาน้ำแข็งจะละลาย รวมตัวกับโคลนจากธารน้ำแข็งที่เรียกว่า Rock Flour จนทำให้เกิดเป็นน้ำสีฟ้าใสบริสุทธิ์ไหลลงสู่ธารน้ำแข็ง แล้วค่อย ๆ เริ่มขยายใหญ่ขึ้น กลายเป็นแม่น้ำที่ไหลทอดยาวอยู่บนจุดสูงสุดของโลก อีกทั้งบริเวณแห่งนี้ยังเต็มไปด้วยธรรมชาติบริสุทธิ์ สัตว์ขั้วโลก และมีความสวยงามมหัศจรรย์ที่สุดแห่งหนึ่งในโลก

อย่างไรก็ดี การเดินทางขึ้นไปยังแม่น้ำลูค่อนข้างยากลำบาก และเสี่ยงอันตราย หากแต่นักท่องเที่ยวสายผจญภัยก็ยังปรารถนาที่จะมาสัมผัสความงามท่ามกลางความเย็นยะเยือก ชมสีฟ้าสวยสดของแม่น้ำสายนี้ รวมถึงยังเป็นสถานที่ยอดฮิตสำหรับนักพายเรือคายัคอีกด้วย

Photo: visitgreenland.com

## หมู่บ้านสีลูกกวาดแห่งแอฟริกาใต้



โบคาป (Bo-Kaap) หมู่บ้านชุมชนชาวมาเลย์ ตั้งอยู่ที่เนินเขาซิกแนล (Signal Hill) นครเคปทาวน์ ประเทศแอฟริกาใต้ ที่นี่เต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้หลงใหลสัมผัสความงามสีสันของบ้านเรือนและวิถีชีวิตของผู้คนที่มิเอกลักษณ์อันโดดเด่น



ย้อนไปสมัย 1760 บริเวณนี้เป็นย่านที่ชาวมลายูอพยพเข้ามาตั้งรกรากทำมาหากินในดินแดนไกลโพ้น บ้านแต่ละหลังในละแวกนี้เต็มไปด้วยสีสันสดใสสไตล์แอฟริกาใต้ ด้วยสถาปัตยกรรมสไตล์ “เคปดัตช์ แอฟริกัน จอร์เจียน” ผสมผสานความหลากหลายของสี สันต์กับพื้นถนนที่เป็นหินกรวดสีเทาเข้ม ก่อนหน้านั้น ที่มีมากกว่าบ้านทุกหลังที่ถูกเช่าจะต้องทาสีเป็นสีขาว แต่ต่อมามีการยกเลิกกฎดังกล่าว และเหล่าทาสในสมัยนั้นได้รับอนุญาตให้ซื้อบ้านได้ พวกเขาเลยช่วยกันทาสีบ้านด้วยสีสันสดใส เพื่อแสดงออกถึงความมีอิสรภาพนั่นเอง

หลายครอบครัวอาศัยกันมานานหลายชั่วอายุคน ขณะเดียวกันก็ยังสังสรรค์ทางวัฒนธรรมมาเลย์ไว้อย่างเหนียวแน่น การมาเยือนที่นี่นอกจากจะได้เดินเล่นถ่ายรูปกันเพลิน ๆ แล้ว ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจและเก่าแก่รับรองปีให้เที่ยวชมอย่าง พิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์ Bo Kaap ที่รวบรวมเรื่องราว ประวัติความเป็นมา และวิถีชีวิตของชาวมาเลย์ รวมถึงมัสยิดของชาวมุสลิมแห่งแรกในประเทศแอฟริกาใต้ ส่วนใครอยากลองลิ้มอาหารพื้นเมือง ห้ามพลาดการเดินทางตลาด และลองชิมอาหารสไตล์เคป-มาเลย์ดูสักครั้ง นอกจากนี้ยังจะได้เลือกซื้องานคราฟท์ งานฝีมือต่าง ๆ กลับไปเป็นของฝาก ของที่ระลึกได้อีกด้วย *love*

Photo: pinnerest.com

## ลิซ่า BLACKPINK' คิวรางวัล VMAs สาขา 'Best K-Pop'



“ลิซ่า ลลิษา มโนบาล” หรือ “ลิซ่า BlackPink” ไม่ทำให้แฟนเพลงผิดหวัง เมื่อคว้ารางวัลระดับโลกบนเวที MTV Video Music Awards 2022 มาครอง ทำชาว Blink หรือ Blackpink Fandom ภาคภูมิใจสุด ๆ ผลงานเพลงเดี่ยวครั้งแรกของ ลิซ่า ที่มีชื่อว่า “LALISA” ถูกเสนอชื่อเข้าชิงในฐานะมิวสิกวิดีโอ เค-ป๊อป ยอดเยี่ยม และลิซ่าก็สร้างสถิติถือเป็นศิลปินหญิงคนแรกของวงการ

เค-ป๊อป ที่มีชื่อเข้าชิง VMA โดยเธอคว้ารางวัลมานอนกอดได้สำเร็จ ทำเอาแฟนคลับกรี๊ดสนั่น ซึ่งเจ้าตัวก็ได้กล่าวขอบคุณ ทีมงาน แฟน ๆ รวมถึงสมาชิกวงด้วย

ระหว่างที่ลิซ่าขึ้นกล่าวขอบคุณในการรับรางวัล Best K-Pop Video ลิซ่าได้พูดขอบคุณไปทั้งหมดถึง 3 ภาษาด้วยกัน โดยในช่วงแรกลิซ่าได้พูดภาษาอังกฤษ ก่อนจะตามด้วยภาษาเกาหลี และปิดท้ายด้วยภาษาไทยคำว่า “ขอบคุณค่ะ” เรียกได้ว่า ลิซ่ากลายเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจของวงการเพลงเค-ป๊อป รวมถึงประเทศไทยด้วยเช่นกัน

Photo: kpopping.com

# Check in

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง



## SIAM SQUARE 2022



สยามสแควร์ในวันนี้กลับมาคึกคักอย่างเก่าแล้ว เมื่อเทียบกับความเจียบเหงาที่ร้านค้าต้องพากันปิด และผู้คนต้องห่างหายไปจนเกือบจะเป็นเมืองร้างมานานกว่า 3 ปีในช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 แพร่ระบาด แต่นับจากต้นปี 2022 สยามสแควร์และบริเวณโดยรอบก็ได้รับการปรับโฉมใหม่ เพื่อต้อนรับการกลับมามีชีวิตชีวากครั้ง หลังจากสถานการณ์โควิด-19 เริ่มผ่อนคลาย ซึ่งในวันนี้ ถ้าเราได้ไปเดินสยามสแควร์ และห้างร้านต่าง ๆ โดยรอบ ก็จะเห็นว่ามี ความสวยงามตื่นตาตื่นใจมากกว่าในวันวาน อันจะเห็นได้ว่า สยามสแควร์นั้นยังเป็นสถานที่ที่ทันสมัย และใหม่เสมอ เทรนด์แฟชั่นฮิตไลฟ์สไตล์ใหม่ ๆ ทุกชนิดจากทั่วโลกที่เข้ามาถึงเมืองไทยในช่วงกว่า 50 ปีจนถึงปัจจุบันนี้ จะต้องมุดเริ่มต้นฮิตจากที่นี้ก่อนที่จะกระจายออกไปทั่วประเทศเสมอ

สำหรับรีวิวนั้นเราจะมาดูสิ่งที่เป็นไฮไลต์ใหม่ ๆ ในสยามสแควร์ว่ามีอะไรที่เป็นแม่เหล็กดึงดูดความสนใจให้ทุกคนมุ่งหน้ามาที่นี่บ้าง ซึ่งอย่างแรกเลยก็ต้องยกความดีงามให้การปรับปรุงพื้นที่สยามสแควร์ ซอย 7 เป็นหลัก คือจากเดิมที่เคยเป็นซอยใหญ่ใจกลางสยามสแควร์ มีรถยนต์เข้าออกเพื่อแยกย้ายไปซอยย่อยในโครงการ บัดนี้ก็ได้เปลี่ยนให้เป็น





# และความทรงจำจากรุ่นสู่รุ่น

ถนนคนเดิน เต็มรูปแบบในทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ซึ่งปิดไม่ให้อรถยนต์ผ่านเหมือนเมื่อก่อนแล้ว จากที่เคยเป็นถนนใหญ่ใช้เป็นทางผ่านใจกลางย่านสยามมายาวนานนับ 50 ปี ก็กลับกลายเป็นซอยที่สำคัญสุดไปแล้วในวันนี้ โดยที่ถ้าเรายืนอยู่ตรงปากซอยสยามสแควร์ 3 ตัดกับสยามสแควร์ซอย 7 โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหันหน้าไปทางมาบุญครอง



(ทิศตะวันตก) ก็จะได้เห็นวิวที่ว้าวที่สุดในเมืองไทย พ.ศ. นี้ คือตึกลานร้านค้าผู้คน บรรยากาศมันให้ความรู้สึกคล้ายอยู่ในย่านการค้าริมชายหาดในเขตเกาะลันตาของฮ่องกงเป็นที่สุด มันจึงคือจุดแรกที่ว่าถ้ามาชิล ชม ซอปป หรือซิม ก็ต้องมาแวะรูปเช็คอินแถวนี้ก่อนเป็นพิธี ในวันที่เรามาวันนี้เป็นบ่ายต้น ๆ ของวันเสาร์ที่ 20 สิงหาคม 2565 พบว่า มีน้องๆ ในชุดนักเรียนมัธยมมากันเป็นกลุ่ม ๆ ช่วยกัน





ชนเครื่องดนตรีมาเตรียมตั้งวงแสดงสดมินิคอนเสิร์ตในจุดต่าง ๆ ที่ตนเองจัดจ้องไว้ ในขณะที่นักช้อปปิ้งก็เริ่มเดินช้อปปิ้งตามซอยย่อยต่าง ๆ สองข้างทางของถนนคนเดินซอย 7 ที่วันนี้ สนนราคาเสื้อผ้าอาหารราคาเบา ๆ ที่เราเข้าถึงได้ง่ายในบริเวณนี้ยังมีอยู่ ซึ่งบางร้านก็ทำการตลาดด้วยการตั้งราคาเบา ๆ เป็นจุดกระชากใจให้เราซื้อจนต้องรีบต่อคิวซื้อ เพราะอยากจรรู้อยากจะลอง เช่น ทะเลตองเมนูละ 20 บาท ก๋วยเตี๋ยวไก่ 18 บาท

แต่ก่อน ๆ ออกมาได้ไม่นาน ก็มีละอองฝนตกลงมาเบา ๆ เราเห็นสาว ๆ กางร่มสีแดงและฝนตอกผิวขาว ๆ เกือบครึ่งก็ไล่ได้ สงสัยว่ารออะไร ก็ไปพบที่ต้นแถวว่าช่วงเย็นนี้จะมีมินิคอนเสิร์ตบอยแบนด์ฝรั่งรูปหล่อมาแสดงสด ยังไม่เย็นคอนเสิร์ตต่าง ๆ ยังไม่ถึงเวลาเล่น เราจึงย้ายไปสำรวจรอบ ๆ สยามสแควร์ก่อนถึงด้านหน้าประมาณปากซอย 3 ด้านถนนพระราม 1 ก็ให้ "จิ้ง" ก็กับการออกแบบป้ายรถเมล์ทรานติใหม่ในยุค 2022 คงต้องเป็นที่แรกที่แรกในเมืองไทยอีกนั่นแหละที่ตั้งเก้าอี้ที่นั่งรถเมล์ให้เอียง ๆ เฉียง ๆ ประมาณ 45 องศา หันหน้ามองรถเมล์ที่กำลังจะมา อนาคตเขาได้ว่าที่นั่งแบบหันตรงแต่ต้องเอียงตัวเอาเอง และหันหน้ามองสายรถเมล์จนเมื่อยคอก็น่าจะต้องตกยุคไป รอดูเลย!



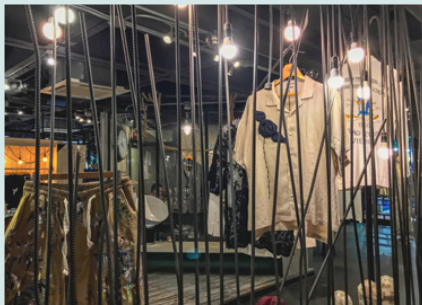


นับจากปากซอย 3 นี้ ไล่เรียงไปยังซอย 2 และซอย 1 ในอดีตตั้งแต่ พ.ศ. 2507 เคยเป็นที่ตั้งของโรงภาพยนตร์ 3 แห่ง คือ **โรงภาพยนตร์สยาม** (ปากซอย 3) **โรงภาพยนตร์ลิโด** (ปากซอย 2) และ **โรงภาพยนตร์สกาล่า** (ปากซอย 1) ซึ่งเป็นยุครุ่งเรืองของภาพยนตร์แบบฉายในโรงใหญ่มายาวนานกว่า 30 ปี บริเวณนี้เคยเป็นจุดไฮไลต์ในการนัดพบปะสังสรรค์ของคนอินทรีนทร์ทันสมัยในยุคก่อนภาพยนตร์ตีภาพยนตร์ตั้งทั้งไทยและเทศส่วนใหญ่จะเปิดตัวฉายในโรงภาพยนตร์ย่านนี้ สินค้าแบรนด์ดี อาหารแบรนด์ดังก็มักจะมาเปิดสาขาแรกในประเทศไทยแถวนี้เช่นกัน แต่ตอนนี้ไม่มีโรงภาพยนตร์สยามและสกาล่าแล้ว แต่ลิโดยังถูกอนุรักษ์ไว้ ก็ต้องเข้าไปอัปเดตกัน ซึ่งด้านหน้าบริเวณถนนพระราม 1 การจราจรยังคงคับคั่งตั้ง 40 ปีที่ผ่านมาไม่เปลี่ยนแปลง ร้านค้าเร่แผงลอยริมถนนไม่มีแล้ว หน้าโรงภาพยนตร์เปลี่ยนไปขึ้นป้ายไฟโฆษณาสินค้ามากกว่าโฆษณาภาพยนตร์ที่เข้าฉาย โถงหน้าเป็นที่พักผ่อนหย่อนกายคลายเหนื่อยจากการเดินเล่น และแน่นอนว่าน่าจะเป็นจุดนัดพบที่ยังฮิตติดอันดับนับแต่อดีตจนถึงวันนี้ ได้โรงภาพยนตร์ลิโดยังมีร้านค้าเสื้อผ้า อาหาร ฯลฯ ให้ช้อปปิ้งหรือเดินชมอยู่เช่นเดิม แต่ที่จึ้งในจึ้งคือการเข้าคิวแย่งกันถ่ายสต็อกเกอร์แฟชั่นฮิตที่มีมาตั้งแต่ปลายยุค 80 จนถึง พ.ศ. นี้ น่าจะ 20 ปีแล้วเห็นจะได้ ส่วนชั้นบนนอกจากโรงภาพยนตร์ที่ปรับตัวให้เล็กลง และหันไปฉายภาพยนตร์อินดี้ ก็ยังมีแฟนคลับรุ่นเก่าตามมาชม และมีคนรุ่นใหม่ตามมาอินอยู่ประปราย ในโซนร้านค้าชั้น 2 รอบโรงภาพยนตร์ร้านหนังสือการ์ตูนฮิตยุค 80-90 ยังคงอยู่ ร้านข้าวแกงลิโดที่ทั้งถูกและดีในตำนานก็กลับมาเปิดให้ได้ทานกันอีกครั้ง ร้านค้าอื่น ๆ เช่น ร้านขายโปสเตอร์ ร้านเครื่องดนตรี ก็ยังมีแฟนคลับกลับมาอุดหนุน โรงภาพยนตร์ลิโดนี้จึงน่าจะเป็นพิกัดแห่งสยามสแควร์เพียงจุดเดียวที่คนยุค 80-90 ยังได้เห็นภาพวันวานยังหวานอยู่

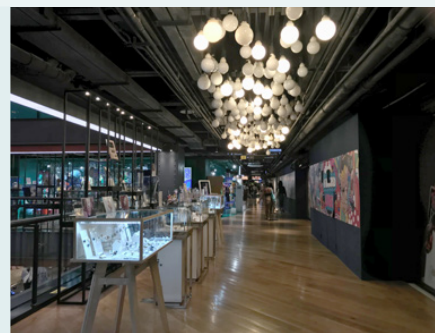




ข้ามฝั่งไปดู **สยามเซ็นเตอร์** กันบ้าง ผู้เขียนเคยมาที่นี่ครั้งแรก ๆ เมื่อ พ.ศ. 2526 (ยุค 80) อยู่ ม.3 ตอนนั้นเป็นอาคารประดับกระเบื้องสีเขียว สูง 4 ชั้น ยาวไปตามถนนพระราม 1 มาซื้อเสื้อผ้าที่กำลังฮิตสุดขีดในยุคนั้น เช่น โดม่อน แพคซิโน่ โปลิช คูโรโบ้ โซดา เกรย์ฮาวด์ ฯลฯ แต่จุดเด่นที่เป็นไฮไลท์ที่สุดของที่นี่ในย่านสยามฯ นี้คือการมานั่งโชว์ตัวที่บันได (แห่งการก้าวเข้าสู่วงการ) ดารา คือคนที่มั่นใจว่าตนดูดีมีจุดเด่นเป็นที่เตะตาของแมวมอง นอกจากมาซื้อเสื้อผ้าแล้วก็คือแต่งตัวสวยหล่อมานั่งโชว์ตัว นั่งเก๊กท่าวางมาด นั่งเล่นเพลง ๆ หรือจะเปลี่ยนเป็นเดินโชว์หุ่นขึ้นลงบันไดไปมา ยิ่งไงก็ได้ให้เด่น ๆ แบบเนียน ๆ ไว้ในกรณีที่นั่งจนเมื่อยแล้วอะนะ จะมาคนเดียวหรือมาเป็นกลุ่มก็ได้ตามสะดวก บอกเลยว่า มีดาราดังหลายคนที่ได้เข้าวงการจากที่นี่ และในวันนั้นบันไดในตำนานแห่งนี้ยังมีอยู่ แต่หน้าตาการดีไซน์และฟังก์ชันได้เปลี่ยนไปไกลแล้ว คือปัจจุบันกลายเป็นบันไดที่ไว้ใช้ขึ้นลงจริง ๆ อย่างเดียวแล้ว อีกทั้งอาคารก็เปลี่ยนเป็นสี่ตึกประดับกระจก ร้านเสื้อผ้าในตำนานยังมีอยู่แต่ไม่ใช่ยุคพีคสุดดุจในยุค 90 ของแบรนด์เหล่านี้แล้ว ที่ชั้น 4 มีศูนย์อาหารหมุนเวียนเปลี่ยนแบรนด์เข้ามาเปิด วันที่เราไปพบว่าทุกร้านแน่น เดว่าน่าจจะรอร้อย ต้องหาโอกาสมาเร็ว ๆ นี้แล้ว



ติดกันกับสยามเซ็นเตอร์ คือ **สยามดิסטรีบูทอรี** ที่เปิดขึ้นมาภายหลัง เป็นศูนย์การค้าที่ตั้งอยู่ติดกับสี่แยกปทุมวันพอดิบพอดิ โดยมีทางเดินเชื่อมเข้าสู่สยามเซ็นเตอร์ และต่อมาเมื่อมีรถไฟฟ้าบีทีเอสเกิดขึ้นก็ได้สร้างสกายวอล์คสำหรับเดินไปหอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ศูนย์การค้ามาบุญครอง สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส รวมถึงสนามกีฬาแห่งชาติด้วย บริเวณนี้มีการตกแต่งสวยงามทำให้เป็นจุดเช็คอินจุดหนึ่งที่ชาวต่างชาตินิยมมาถ่ายเซลฟี่กัน อีกทั้งยังเป็นจุดชมวิวที่มองเห็นบริเวณสี่แยกปทุมวัน 360 องศา แต่ในส่วนของสินค้าภายในอาจไม่ต่างจากศูนย์การค้าอื่นมากนัก ในอดีตจุดนี้เคยเป็นเพียงลานเบียร์ แต่ก็มีความคึกคักพอตัว เพราะเป็นที่พบปะสังสรรค์ของคนอินเทรนด์มาตั้งแต่ปลายยุค 70 จนกระทั่งลานเบียร์ถูกปิดตัวไป แล้วกลายมาเป็นตึกสยามดิסטรีบูทอรีที่เปิดตัวขึ้นใหม่ในปี 2540 (ปลายยุค 90)



# Check in



จากตึกสยามดิสคัฟเวอรีนี้ เมื่อข้ามกลับมาฝั่งสยามสแควร์ ก็จะตรงกับซอย 1 เดิมคือโรงภาพยนตร์สกลลา แต่ตัวปัจจุบันไม่มีแล้ว ตรงนี้กำลังมีก่อสร้าง ได้ข่าวว่า อยู่ในความดูแลของเซ็นทรัล ปีหน้า 2566 อาจได้เห็นว่าจะสร้างขึ้นมาเป็นอะไร เดินย้อนผ่านโรงภาพยนตร์ลิโด้มา จะเป็นศูนย์การค้า **ดิจิตอลเกทเวย์** ที่นี่เป็น ศูนย์รวมของคนรักความไฮเทค มีสินค้าประเภท Gadget เป็นจุดขาย วันที่เราไป กำลังมีแกลงข่าวเปิดตัวเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ มีเน็ตไอดอลดั่ง ๆ มาปรากฏตัวในงาน แกลงข่าวมากมาย พอดีผู้เขียนไม่ใช่สายเล่นเกม ต้องขอข้ามข้อมูลในจุดนี้ไปก่อน ซึ่งตอนนี้ก็เป็นเวลาเย็นได้เวลาที่วงดนตรีแสดงสดจะเริ่มแล้ว เราเดินผ่านซอย 5 จากทางด้านหน้าถนนพระราม 1 ที่เค้าเรียกว่าซอยธนาคารกรุงเทพเข้าไป ตรงนี้เป็นซอยที่ตั้งตลาดนัดวันหยุด ชื่อตลาดก็เปลี่ยนไปเป็นระยะ ที่มาเจอในวันนี้ชื่อ **BOHO MARKET** เป็นตลาดของกินและเสื้อผ้า ยิ่งตกเย็นคนยิ่งเดินเยอะ พอเดิน โผล่ทะเล่ลูกล้มมาที่ซอย 7 หรือถนนคนเดิน ดูจากเวลาที่มาถึงคือประมาณ 5 โมงเย็น พบว่ามีดนตรีเล่นประชันกันหลายวง แต่ตั้งวงอยู่ในระยะห่างพอที่เสียงจะไม่รบกวนกัน ใครแฟนคลับวงไหนก็ไปยืนเชียร์ ส่วนใหญ่ที่สังเกตดู ถ้าเป็นวงสาวน้อยเสียงใส ๆ จะไม่ค่อยมีคนดู แต่ถ้าเป็นวงป๊อปหรือคันทรีมีมัยมัยร้องเก่งเดินเก่งคุยหยอกล้อกับ คนดูเก่ง ๆ ก็จะมีแฟนคลับคั้ง ร้องตามและเชียร์กรี๊ดดด... เป็นอีกความจึ้งซึ่ง ไปยืนดูอยู่ นี้น่าจะเค้าไม่ได้ใส่ชุดนักเรียน บวกกับลีลาหน้าเวทีแล้วเราก็คงคิดว่า เป็นมืออาชีพที่ออกเพลงดังมาหลายเพลงแล้วแน่ ๆ เลย ซึ่งจะว่าไปเรารู้สึกว่าคุณ จะสนุกสนานกับวงฟรیدنตรีพวกนี้ยิ่งกว่าวงบอยแบนด์ฝรั่งหนุ่มหล่อบ๊อดี้แพง ๆ ที่สาว ๆ เข้าแถวรอครึ่งก็โลนั้ชชะอีก เห็นเค้าดูกันเบา ๆ ปรบมือเจิบ ๆ กรี๊ดกัน นิดเดียวเอง แอบแปลกใจ...

ก่อนกลับฝนฟ้าที่จะตกลงมาอีก และฟ้าก็เริ่มสลัวแล้ว มีหลาน ๆ แก๊ง แมวเหมียว 3 หมู 2 สาว ที่ดูปุ๊บก็รู้ปั๊บว่ายังอยู่มีรถยนต์แน่ ๆ เลย ถือกถ้อง โพลาลอยด์เดินมาหาแล้วบอกว่า น้า ๆ รบกวนถ่ายให้หนูหน่อยคะ ซึ่งน้ำจืดแล้ว ก็มองไม่เห็น มืดตืดตือ จะถ่ายยังไงดี เด็ก ๆ บอกกดไปเลยคะ เสียช่างมัน หนูว่า น่าจะอาร์ตดี อันนี้ช่างและตามวัยรุ่นไม่ทันจริง ๆ เลยแนะนำน้อง ๆ ให้หาคัน ตาคี ๆ ช่วยถ่ายให้ น้าชราภาพแล้ว มองจอบไม่ค่อยเห็น พอเด็ก ๆ ได้โพลาลอยด์แล้ว น้ำก็ขอเอากล้องดิจิทัลนั่นถ่ายเด็ก ๆ บ้าง แล้วส่งเสียก่อนจากกันว่า ช่วงเดือน กันยายนนี้ ถ้าน้อง ๆ ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ผ่านสถานีใหญ่ ๆ แล้วเห็นนิตยสาร Life & Metro ก็ให้หยิบมาคนละเล่มสองเล่มด้วยนะจ๊ะ เพราะว่าอาจจะมึนรูป น้อง ๆ เป็นนางแบบและนายแบบอยู่ในนั้น ถ้า บก. เค้าเลือกรูปเอามาลงอะนะคะ เด็ก ๆ ยิ้ม โบกมือบายบายยย..

สำหรับท่านที่สนใจประวัติของสยามสแควร์แบบย้อนหลังอย่างละเอียด และลงลึก สามารถหาอ่านได้ในวิกิพีเดีย ซึ่งมีความยาวมาก เราจึงต้องเซฟหน้า กระดาษของเราไว้ลงภาพอัปเดตปัจจุบันให้ชมกันดีกว่า เล่มหน้าใครอยากให้อ่านอะไร แจ่มมาได้นะจ๊ะ *low*

## สยามสแควร์

ที่ตั้ง : ถนนพญาไท-ถนนพระรามที่ 1  
แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร



## การเดินทาง

ใช้รถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสามย่าน แล้วต่อรถสาธารณะมาสี่แยก ปทุมวัน ใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที หรือใช้รถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสุขุมวิท ใช้ทางออกที่ 3 ขึ้นไปต่อรถไฟฟ้า BTS สถานีไอศอก แล้วลงที่สถานีสยาม ใช้เวลาเดินทางประมาณ 15 นาที

# Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

ข้าวคลุกกะปิทรงเครื่อง



## 'ร้านข้าวมะลิ' เมนูธรรมดา แต่คุณภาพและความอร่อยไม่ธรรมดา

ขอบอกตั้งแต่บรรทัดแรกเลยว่า การมารีวิวอาหารที่ร้านข้าวมะลิครั้งนี้ เป็นความประทับใจแบบไม่น่าเชื่อเลยว่าเมนูอาหารตามสั่งธรรมดา ๆ ที่เราคุ่นชินเคยทานตามร้านทั่วไปนั้น มันจะกลายเป็นการค้นพบประสบการณ์ใหม่ของเมนูธรรมดา แต่ความอร่อยกลับไม่ธรรมดา เมื่อเราได้สัมผัสกับรสชาติของวัตถุดิบดี ๆ มีเทคนิคการปรุงที่จริงจังและชำนาญการ ทำให้อาหารทุกจานมีคุณภาพ ความอร่อยกลมกล่อมชัดเจนตามตำรับอาหารไทยแบบโฮมเมด ที่คุณแม่หรือคุณยายเคยทำให้เราทานประมานั้น ทุกเมนูของที่นี่จึงมีความต่างจากอาหารตามสั่งทั่วไป



ไก่ผัดลูกสำรอง



ข้าวหน้าหมูสามเกลอ



เริ่มกันที่อาหารจานเดียวจานเด็ดเป็นเมนูชิกเนเจอร์ของทางร้าน **ข้าวหน้าหมูสามเกลอ** หมูหมักกระเทียมพริกไทยเข้าเนื้อกลิ่นหอมกรุ่น ผัดมาแบบสุกเนื่อนุ่มกำลังดี เสริฟพร้อมไข่ดาว ทานกับข้าวหอมมะลิร้อน ๆ เมนูนี้เป็นที่นิยมเด็กทานได้ผู้ใหญ่ทานดี หรือจะเป็น **ข้าวคลุกกะปิทรงเครื่อง** สูตรของที่นี่มีหมูหวานเป็นตัวชูโรง เคี้ยวหมูสามชั้นที่นำมาเคี่ยวกับน้ำตาลดอกมะพร้าวพร้อมมะตมแห้งเผาไฟ ใช้เวลากว่า 3 ชั่วโมง จนได้หมูหวานที่รสชาติอร่อยเข้มข้นเป็นเอกลักษณ์ เมื่อคลุกเคล้าเครื่องเคียงทุกอย่างเข้ากัน จะได้รับสัมผัสของ



หมี่กรอบทรงเครื่อง

ความกลมกล่อมที่ลงตัว เปรี้ยว เค็ม หวาน ครบรส  
 ต่อด้วย **หมี่กรอบทรงเครื่อง** เมนูเรียกน้ำย่อย  
 ยอดนิยม สูตรดั้งเดิมที่ปรุงมาอย่างพิถีพิถัน ด้วย  
 น้ำซอสสามรส มีกลิ่นส้มซ่า แกล้มหอมแดงซอย ก้าน  
 ถั่วงอก และกุยช่าย อีกหนึ่งเมนูที่ไม่ควรพลาด **ส้มตำไทยไข่เคียว**  
 ใช้มะละกอสับเป็นเส้นขนาดพอเหมาะ พริกจินดาแดงที่เผ็ดหอมพอดีไม่มีกลิ่น  
 เหม็นเขียว น้ำตาลมะพร้าวแท้ มะขามเปียกเข้มข้น ผสมกับกลิ่นหอมของมะนาว  
 กุ้งแห้งคุณภาพดี ถัวลิสงคั่วใหม่ โขลกให้น้ำมันของถั้วสกลิ่นหอม ออกมาเป็น  
 ส้มตำไทยหนักเครื่อง จัดจานครบรส ทานกับเส้นหมี่และไข่ต้ม **ผัดก้านถั่วงอก**  
 ถั่วงอกคัดเกรดเฉพาะต้นสวย ๆ เต็ดหัวท้ายออกเอาแต่ก้าน ใครที่เคียงอแง  
 บ่นเหม็นเขียวไม่ชอบทานปัญหานั้นจบเมื่อมาพบกับงานนี้ **ไก่ผัดลูกสำรอง**  
 เนื้อใก่นุ่ม ๆ ผัดจนชุ่มด้วยซอสสูตรเฉพาะผสมกับลูกสำรอง สมุนไพรจากจังหวัด  
 จันทบุรี นอกจากความอร่อยในทุกคำที่ทานแล้ว ยังเป็นเมนูที่สร้างภูมิคุ้มกันให้  
 กับร่างกายได้ด้วย **เนื้อมูผัดขี้เหล็ก** มูเป็นปูให้รู้จักกันไปเลย จัดใหญ่ให้เนื้อเยอะ  
 สัมผัสได้ในความสด ผัดปรุงรสกลมกล่อมขึ้นเด็ดขาดอร่อยล้ำเลิศจริง ๆ ใครชอบ  
 อาหารรสเผ็ด ๆ แนะนำ **แกงเผ็ดเป็ดย่าง** และ **แกงเขียวหวานเนื้อน่องลาย**  
 ทางร้านจะเลือกใช้กะทิคั้นสด และพริกแกงที่ปรุงเอง จึงมีความหอมของกลิ่น  
 สมุนไพรและความนัวของน้ำแกงที่เข้มข้น รับรองว่าใครที่ได้มาร้านนี้แล้ว  
 ไม่ผิดหวังเรื่องความอร่อยแน่นอน **lem**



ผัดก้านถั่วงอก



แกงเขียวหวานเนื้อน่องลาย



แกงเผ็ดเป็ดย่าง



ส้มตำไทยไข่เคียว



เนื้อมูผัดขี้เหล็ก

### ร้านข้าวมะลิ

ตั้งอยู่ริมถนนพหลโยธิน  
 ติดโรงพยาบาลเปาโล พหลโยธิน  
 เปิดทุกวัน เวลา เวลา 07.00 - 21.00 น.  
 09 8909 3989  
 Khaomali



### การเดินทาง

ขึ้นรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีจตุจักร ต่อรถไฟฟ้า BTS จากสถานี  
 หมอชิตลงที่สถานีสะพานควาย ใช้ทางออกที่ 2 เดินตรงผ่านหน้า  
 โรงพยาบาลเปาโลไป ร้านอยู่ซ้ายมือ





## ระวัง! “โรคหัวใจ” ไม่ใช่โรคของผู้สูงอายุอีกต่อไป

“โรคหัวใจ” โรคยอดฮิตอันดับต้น ๆ ที่ทำให้ผู้ป่วยมีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ แม้ในอดีตโรคหัวใจจะเป็นโรคที่เจอได้บ่อยในผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันพบว่าคนอายุน้อยหรือวัยรุ่น มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจกันมากขึ้น

โรคหัวใจมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง แต่ในคนอายุน้อยมักจะเป็นโรคหัวใจที่เกิดจากความผิดปกติที่เป็นมาตั้งแต่เกิด หรือเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ที่พบมากที่สุดก็คือการสูบบุหรี่ หรือแม้แต่คนที่ร่างกายแข็งแรง เป็นนักกีฬาที่มีความเสี่ยงเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจหนาผิดปกติได้ โดยเฉพาะนักกีฬาอาชีพหรือผู้ที่ใช้ร่างกายหนัก ๆ แนะนำให้ตรวจเช็คสุขภาพหัวใจก่อน เพื่อดูว่าสามารถเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่หักโหมได้หรือไม่

### อาการเบื้องต้นของโรคหัวใจที่เราสามารถสังเกตได้

- **เหนื่อยง่าย** สังเกตได้จากพฤติกรรมเดิม ๆ ที่เคยทำได้เป็นต้นว่า เคยเดินขึ้นบันไดได้ 2-3 ชั้นแบบสบาย ๆ แต่เดี๋ยวนี้แค่ขึ้นชั้นเดียวก็รู้สึกเหนื่อยแล้ว แสดงว่าร่างกายของคุณเริ่มผิดปกติ แนะนำให้รีบไปตรวจเช็คด่วน

- **เจ็บแน่นหน้าอก** โดยเฉพาะเวลาที่ออกกำลังกายจะเจ็บบริเวณหน้าอกด้านซ้าย หายใจไม่ออก อึดอัดเหมือนมีอะไรหนัก ๆ มากดทับที่หน้าอก บ่งบอกว่าอาจเป็นสัญญาณของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้

- **หน้ามืด เป็นลมหมดสติบ่อย ๆ** ซึ่งอาจเกิดจากภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ จำเป็นต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างตรงจุด

โรคหัวใจอันตราย! กว่าที่คิด ตั้งนัยอย่าละเลยสัญญาณผิดปกติที่หัวใจแสดงออกมา หากสังเกตพบอาการผิดปกติดังกล่าวควรรีบมาพบแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจ เพื่อตรวจวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้องและรับการรักษาที่เหมาะสม ทั้งนี้การดูแลสุขภาพหัวใจและตรวจเช็คอย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจลงได้

Photo: freepik.com



Did You Know?

## “โยคะแห่งโยคะ” เปลี่ยนสมาธิเป็นพลังต้านโรค

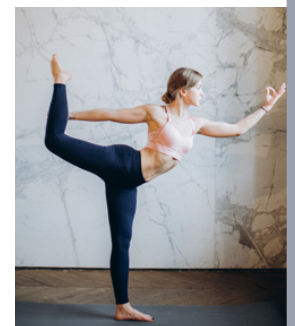
“โยคะ” เป็นศาสตร์ที่ใช้ในการฝึกร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล โดยมีงานวิจัยจาก The University of Utah ชี้ว่า การฝึกโยคะจะคล้ายกับการนั่งสมาธิ ผู้ฝึกจำเป็นต้องมีสติ รู้สึกตัวเอง อยู่เสมอ ทั้งยังมีการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งการหายใจเข้าลึก ๆ และการหายใจออกยาว ๆ ขณะฝึกนี้เองที่ทำให้สมองและร่างกายเกิดการผ่อนคลายขึ้น ช่วยลดความเครียด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหรือภาวะเรื้อรังบางชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคข้ออักเสบ โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ รวมทั้งภาวะซึมเศร้า อาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (Multiple Sclerosis) โรคปวดหลัง ภาวะวิตกกังวล และอาการนอนไม่หลับ ช่วยบรรเทาอาการเมาค้าง และช่วยเพิ่มความจำให้ดีขึ้น

การเริ่มต้นฝึกโยคะที่ดี ควรเลือกประเภทโยคะให้เข้ากับตัวเอง ไม่ใช่ตามกระแส เพราะโยคะนั้นไม่ใช่เพียงแค่การออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง แต่เป็นการฝึกกำหนดจิตใจด้วยเช่นกัน ปัจจุบันโยคะมีอยู่หลายประเภท ทั้งร้อน ทั้งเย็น และแบ่งเป็นสายแยกย่อยอีกกว่า 100 ประเภท ระดับความเข้มข้นในการฝึกโยคะจะขึ้นอยู่กับประเภทของโยคะที่เลือกฝึก ตัวอย่างเช่น หลุยโยคะ และไอนโยคะ จะมีท่าที่ทำที่นุ่มนวลและช้า ส่วนโยคะร้อนและ

พาวเวอร์โยคะ (Power Yoga) จะมีท่าทำที่รวดเร็วและมีความท้าทายมากกว่า โดยผู้ที่ต้องการฝึกโยคะสามารถสอบถามถึงรายละเอียดในการฝึกโยคะแต่ละประเภทได้จากครูสอนโยคะที่ได้ผ่านการอบรม เพื่อให้ทราบว่าตนเองเหมาะกับโยคะประเภทใดตามอุปนิสัยและสภาพร่างกายของคุณ และอย่าลืมนัดสรรเวลาและระดับความง่ายให้เหมาะสมกับคุณเอง

อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะมีความปลอดภัยกับผู้ที่มีสุขภาพปกติ และฝึกภายใต้คำแนะนำของผู้สอนที่ผ่านการอบรม อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะก็อาจทำให้เกิดความเสี่ยงได้ หากเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีภาวะต่อไปนี้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนหากต้องการฝึกโยคะ เช่น ผู้มีปัญหาทางสายตา อาทิ ต้อหิน โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อน (Herniated Disk) โรคกระดูกพรุนอย่างรุนแรง ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือด มีปัญหาในการทรงตัวอย่างรุนแรง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ และผู้ที่ตั้งครภ์ ควรหลีกเลี่ยงท่าที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ *low*

Photo: pexels.com



## ไขความลับ ในการผลัดเซลล์ผิว

โดยปกติแล้วร่างกายจะมีกระบวนการผลัดเซลล์ผิวที่ระยะเวลาประมาณ 28 วัน แต่อายุที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งมลภาวะฝุ่นควัน แสงยูวีจากแสงแดด ทำให้วงจรการเกิดเซลล์ผิวใหม่ช้าลง และมีประสิทธิภาพลดลงไปด้วย เซลล์ผิวที่ตายแล้วจึงสะสมตัวบนผิวหนังเกิดเป็นผิวหมองคล้ำไม่สดใส รูขุมขนถูกอุดตันทำให้ไขมันผิวไม่ถูกระบายออกอย่างปกติเกิดต่อเนืองเป็นสิิวอุดตัน และสิิวอักเสบตามมา อย่างไรก็ตาม เราอาจจะพึ่ง “ตัวช่วย” ที่เป็นส่วนผสมในสกินแคร์ที่ทาบำรุง มาช่วยเสริมกำลังในการผลัดเซลล์ผิวให้เป็นกระบวนการตามปกติ

- สารกลุ่ม AHA (Alpha Hydroxy Acid) หรือที่เราคุ้นเคยในชื่อกรดผลไม้ สารที่นิยมใช้ ได้แก่ Lactic Acid และ Glycolic Acid เนื่องจากมีโมเลกุลเล็กจึงซึมลงสู่ผิวได้ดี ทำให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจาก AHA จะช่วยผลัดเซลล์ผิวแล้วยังช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิวชั้นกลาง (Dermis) อีกทั้งช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้ด้วย



- สารกลุ่ม BHA (Beta Hydroxy Acid) จะใช้ Salicylic Acid เป็นสารผลัดเซลล์ผิว โดย BHA จะต่างกับ AHA ตรงที่ BHA จะละลายในน้ำมัน BHA จึงสามารถซึมลงในรูขุมขนเพื่อผลัดเซลล์ผิว ปรับสภาพรูขุมขนลดการอุดตันได้อย่างดี อีกทั้งยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้ออ่อน ๆ ต้านการอักเสบและการระคายเคือง สามารถลดสิิวอักเสบได้บ้าง

- ผลัดภัณฑ์ที่ใช้กับผิวหนัง **ไม่ควรมี AHA ที่เข้มข้นเกิน 10% ส่วนผลัดภัณฑ์สำหรับผิวกายไม่ควรมี AHA ความเข้มข้นเกิน 15%** ถ้าเกินกว่านี้ที่ใช้ในคลินิก

ความงามควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการอบรมหรือภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น และในกรณีเริ่มใช้ผลัดภัณฑ์ที่มี AHA เป็นครั้งแรก ควรเริ่มใช้ผลัดภัณฑ์ที่มีความเข้มข้นต่ำ ๆ ก่อนเพื่อลดปัญหาการระคายเคืองรุนแรง ขณะที่ความเข้มข้นของ BHA ที่เหมาะสมสำหรับการใช้ประจำวันก็คือ 1-2% ความเข้มข้นที่มากกว่านี้จะต้องใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเช่นกัน

- ค่า pH มีผลต่อประสิทธิภาพของ AHA/BHA เราจึงควรทา AHA/BHA ทิ้งไว้ก่อนสัก 10-20 นาที แล้วค่อยทาครีมบำรุงตัวอื่นทับลงไป

- สาร AHA/BHA จะไปผลัดเฉพาะเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพออกไปเท่านั้น ไม่ได้ลอกผิวหนังชั้นในออกไป ในทางกลับกัน การใช้ผลัดภัณฑ์ในความเข้มข้นเหมาะสม จะช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิวชั้นกลาง (Dermis) และทำให้ผิวหนาและแน่นมากกว่าเดิม

- การที่เราลอกผิวชั้นซีไคลอก ทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากกว่าตอนที่ยังไม่ได้ผลัดเซลล์ ซึ่งจะรู้สึกว่าโดนแดดแล้วแสบผิว แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าผิวคุณบางลง จึงจำเป็นต้องใช้ผลัดภัณฑ์กันแดดควบคู่กันเสมอ

- PHA หรือ Poly Hydroxy Acid จะทำหน้าที่ผลัดเซลล์ผิวคล้ายกับ AHA แต่ต่างกันที่ PHA นั้นจะมีขนาดโมเลกุลที่ใหญ่กว่า จึงซึมลงสู่ผิวได้ไม่ดีเท่า AHA ประสิทธิภาพการผลัดเซลล์ผิวก็จะด้อยตามลงไปด้วย แต่ข้อดีของ PHA ก็คือก่อความระคายเคืองได้น้อยกว่า จึงเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ผิวแพ้ง่าย สารกลุ่ม PHA เช่น Gluconolactone

- LHA หรือ Beta-Lipo Hydroxy Acid ที่อาจยังไม่ค่อยคุ้นหูกันมาก จะมีสารประกอบพวก Salicylic Acid ที่ช่วยรักษาสิิว ป้องกันการเกิดสิิว ลดการอุดตัน จึงเหมาะกับผิวที่มีรูขุมขนกว้าง ผิวมัน มีสิิวอุดตันและมีริ้วรอย

Photo: pexels.com, freepik.com





**Hair Talk!**

## อย่า! สระผมทุกวัน ผมยิ่งมันกันพอดี!

หลายคนคิดว่าการสระผมทุกวัน จะช่วยชะล้างความมันบนเส้นผมออกไปได้ แต่จริง ๆ แล้วการสระผมทุกวันกลับยิ่งทำให้หนังศีรษะของเราแห้ง ต่อมาไขมันก็จะยิ่งผลิตน้ำมันออกมาลดความแห้งนั้นลง และบางทีอาจจะผลิตออกมามากเกินไป จนทำให้ผมมันกว่าเดิมนั่นเอง

แนะนำให้สระผม วันเว้นวัน หรือสองวันครั้งจะดีกว่า เลือกแชมพูสูตรที่ทำความสะอาดล้ำลึกหรือสูตรที่อ่อนโยน หรือคนที่ผมมัน และมีปัญหาหนังศีรษะแฉะและอาการคันศีรษะร่วมด้วย อาจเลือกแชมพูสูตรจัดจ้านแฉะ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การใช้แชมพูและครีมชนิดที่อ่อนโยนต่อหนังศีรษะและเส้นผม สามารถใช้สระได้บ่อย แชมพูสำหรับผิวแพ้ง่าย การใช้แชมพูที่แรง จะทำลายน้ำมันตามธรรมชาติ และส่งผลให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันขึ้นมาทดแทนอีกเป็นสองเท่า ทำให้เส้นผมยิ่งดูมันเยิ้มมากขึ้นอีก

นอกจากนี้ ไม่ควรสระผมด้วยน้ำอุ่น น้ำอุ่นจะยิ่งทำให้หนังศีรษะของเราแห้งและจะไปกระตุ้นให้หนังศีรษะของเราพยายามผลิตน้ำมันออกมา มากกว่าเดิม รวมทั้งใช้ครีมบำรุงผมหลังสระทุกครั้ง แม้คุณจะมีผมมันมาก ก็ไม่ควรหยุดใช้ครีมบำรุงผม เลือกใช้ครีมบำรุงผมเนื้อบางเบา โดยใช้ในปริมาณที่พอดีกับเส้นผมของเรา และใช้เพียงบริเวณปลายผมเท่านั้น ไม่ควรลงครีมบำรุงผมที่โคนผม จะทำให้หนังศีรษะมันจนเกินไป ทั้งยังทำให้สิ่งสกปรกไปอุดตันที่รูขุมขน

Photo: freepik.com

**Beauty Hot Trend**

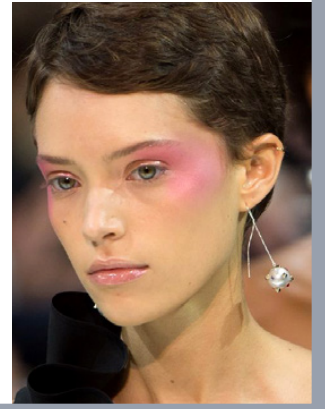
## Flush Blush!

การปิดแก้มจะช่วยให้เรามีโครงหน้าที่ชัดเจน และทำให้ผิวพรรณดูสดใส ในโชว์ของ Anna Sui S/ S 2022 เมคอัพอาร์ติสต์เน้นทาบลัชออนเลื่อนขึ้น

ไปที่ขมับและเปลือกตา ขณะที่นางแบบในโชว์ Carolina Herrera ก็ปิดแก้มด้วยสีส้มสดใส นี่คงเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสีขึ้นนี้คือยุคทองของบลัชออน โดยทั่วไป บลัชออนจะมีสองแบบคือ เนื้อเมทหรือเนื้อด้าน และเนื้อซิมเมอร์ประกายแวววาว เราสามารถนำมาผสมผสานกัน โดยใช้ลูกตาดำเป็นเกมท์ บริเวณแก้มใต้ลูกตาเราจะทาด้วยบลัชเนื้อซิมเมอร์ แก้มส่วนที่เหลือจะใช้เนื้อเมทปิดเฉียงไปที่ขมับและปลายหางตาจะทำให้หน้าดูเรียวขึ้น และดูมีมิติ และข้อควรระวังก็คือ อย่าทาซิมเมอร์ทั่วทั้งพวงแก้ม จะทำให้แก้มดูใหญ่ บวม และดูมันเยิ้มมากกว่าสวย



Photo: dunesmagazine.com, pinterest.com



**Beauty Secrets**

## ระวัง! 7 พฤติกรรม ทำให้คอเหี่ยวยุบ

นี่คือพฤติกรรมที่คุณต้องเลิกซะ เพื่อคอจะได้ไม่เหี่ยวก่อนวัยอันควร

- **ไม่ทาครีมกันแดด** ผิวหนังที่คอบอบบางกว่าผิวหนังที่เสียอีก จึงทำให้เกิดริ้วรอย ความแห้งกร้านได้ง่าย ใครที่รักการใส่เสื้อเปิดไหล่ เกาะอก หรือเสื้อสายเดี่ยว รู้แล้วอย่าลืมทาครีมกันแดดที่คอด้วย
- **ชอบนอนหมอนสูงเกิน** ทำให้คอด้านหน้าพับลง จนเกิดรอยยุบ มีริ้วรอยและคอเหี่ยวถาวร รวมทั้งเหนียงย้อย ๆ ยิ่งกว่านั้นการนอนตะแคง ถ้าหมอนสูงเกินไป ก็จะทำให้เกิดริ้วรอยที่ใบหน้าและลำคอด้วยเช่นกัน
- **เมินครีมบำรุง** ผิวบริเวณคอก็เหมือนใบหน้าที่ต้องทาครีมบำรุงอยู่เสมอ การเจอกับแสงแดด ฝุ่นควัน และมลภาวะก็ทำให้ผิวเกิดความแห้งกร้าน เหี่ยวยุบ และมีปัญหาผิวตามมามากมาย

- **ทำความสะอาดไม่ครบ** พวกที่ชอบล้างเมคอัพแค่ใบหน้า ไม่ทำความสะอาดผิวหนังบริเวณลำคอให้ดีด้วย จะทำให้ผิวลำคอเกิดสิ่งสกปรกตกค้าง ผลิตเซลล์ผิวไม่ได้ ก่อให้เกิดสิ่วอุดตัน ริ้วรอยเหี่ยวตามมา
- **เล่นมือถือตลอดเวลา** การก้มหน้าก้มตาเล่นโทรศัพท์ เป็นสาเหตุให้คอเหี่ยวและเหนียงค่อมายาวเร็ว จึงควรบริหารคอโดยการยกหน้าให้ผิวหนังบริเวณคอตึง จะช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้
- **ติดของหวาน** เบเกอรี่ ขนมที่มีน้ำตาลสูง ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดริ้วรอยและคอเหี่ยวได้ ตัวการสำคัญคือน้ำตาล ก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายโครงสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินใต้ชั้นผิว low

Photo: pexels.com

# Love & Relationships

TEXT : Wannabe

## Cyber Bully เมื่อคุณเป็นได้ทั้ง “ผู้ทำ” และ “ผู้ถูกระทำ”

การแกล้งกันทางโซเชียลมีเดีย (Cyber Bullying) เป็นเรื่องที่พบมากขึ้น และมีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ “เกรียนคีย์บอร์ด” ที่ไปแกล้งคนอื่นด้วยการคอมเมนต์ข้อความด่าทอ หรือเป็นเท็ง ในชีวิตจริงมักเป็น Nobody แต่เมื่ออยู่ในโลกโซเชียลมีเดียอาจได้รับการยอมรับให้เป็น Somebody เลยต้องเรียกร้องความสนใจด้วยถ้อยคำที่น่ารังเกียจ หยาดคาย และมักเป็นคนที่มีความเครียดแล้วหาทางระบายออกไม่ได้ เลยมาลงทางโซเชียลมีเดีย เพราะคิดว่าไม่มีใครรู้ตัวตน อยากทำอะไรก็ทำ

การคอมเมนต์ข้อความด่าทอ หรือเป็นเท็ง ทำให้เหยื่อรู้สึกแย่ และสร้างบาดแผลทางใจกับเหยื่อมาก ส่วนใหญ่เหยื่อจะป่วยเป็นโรคทางใจตามมา เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคที่เกิดตามมาหลังจากเจอเรื่องเลวร้าย (PTSD- Post Traumatic Stress Disorder) บางคนทนรับความกดดันไม่ไหวจนถึงขั้นทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย

จำไว้เลยว่า คอมเมนต์แย่ ๆ ไม่ใช่แค่ข้อความที่อ่านแล้วก็ผ่านไป แต่คอมเมนต์นั้นได้กลายเป็นอาวุธที่กรีดทำลายร่างกายและจิตใจของเหยื่อ ดังนั้นก่อนที่กดพิมพ์โพสต์คอมเมนต์นั้นให้คิดให้ดี อย่าทำตามอารมณ์ หากอยากพิมพ์มากให้พิมพ์ทดไวโนแอปพลิเคชันที่ไม่ได้เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต อ่านทบทวนหลายรอบก่อนกดส่ง ที่สำคัญลองมองในมุมกลับกันว่าถ้าเราหรือคนที่เรารักอยู่ในสถานการณ์เดียวกันแล้วถูกคนคอมเมนต์แบบนี้เราจะรู้สึกอย่างไร

คอมเมนต์ที่สร้างสรรค์ คือการบอกความคิดเห็นของเรา และเหตุผลประกอบ หากมีข้อเสนอแนะว่าถ้าเป็นตัวเราเจอเรื่องแบบนี้เราจะแก้ปัญหาอย่างไร จะทำให้การสื่อสารนั้นเป็นการสื่อสารที่มีคุณภาพและได้ประโยชน์



Photo: freepik.com

## ทำไม? เราถึงควรมีเพื่อนที่ดี หรือคนรู้ใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างคนเรานั้นไม่ได้มีเพียงแค่เรื่องของความรัก แต่เพียงอย่างเดียว แต่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนก็เป็นสิ่งที่ทำให้แต่ละคนนั้นมีความสุข มีความหวัง และมีกำลังใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น ถ้าคุณได้เพื่อนที่ดี ต่อให้มีจำนวนน้อยแค่ไหน คุณจะรู้สึกเลยว่าตัวเองต้องต่อสู้เพียงลำพัง เพราะการมีเพื่อนที่ดี จะทำให้คุณรู้สึกดีกับตนเอง และมีความสุขเมื่อได้อยู่รวมกัน คอยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่นัก

แล้ว “มิตรภาพหน้าตาเป็นอย่างไร” ... เพื่อนที่ดีคือเพื่อนที่คุณอยู่ด้วยแล้วคุณเป็นตัวของตัวเองได้ รู้สึกสบายใจ คอยช่วยเหลือ สร้างแรงบันดาลใจให้แก่นัก คำว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนนั้น ควรจะมีความสุขอยู่ 8 ส่วน และคอยพึ่งพาในยามทุกข์ 2 ส่วน ไม่ใช่ว่าเจอกันที่ไรก็มีแต่ปัญหามาให้คุณช่วย แต่พอมีความสุขแล้วกลับลืมคุณไปเลย ...วันนี้คุณได้คุยกับเพื่อนแล้วรึยัง?

Photo: freepik.com

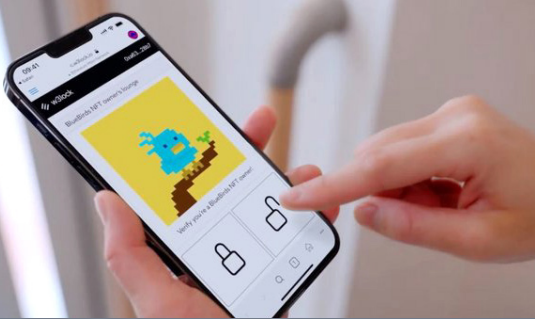
## 9 เทคนิคปรับความคิด (บวก) พิชิตความโกรธ

1. ตระหนักรู้อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น ร่างกายของคุณมีการเปลี่ยนแปลงไป จากเดิม หัวใจเต้นมากขึ้น รู้สึกร้อน ๆ บริเวณใบหน้า การหายใจสั้นลง
2. ยอมรับความโกรธที่เกิดขึ้น ช่วยให้โกรธลดลง
3. หายใจเข้าออกลึก ๆ
4. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่าหวั่นไหวกับความเห็นของผู้อื่นหรือรู้สึกด้อย

5. อาจใช้การส่ง I Message (การพูดถ้อยคำออกมาโดยเน้นไปที่ “เรา หรือตัวเองเป็นที่ตั้ง”) บอกกับคู่สนทนาว่า คุณคิดอย่างไร เช่น “ดิฉัน/ผมคิดว่า...” “ดิฉัน/ผมอยากเสนอว่า...” “ขอเสนอความเห็นที่ว่า...”
6. ดำเนินการสนทนาไปเรื่อย ๆ
7. หากรู้สึกควบคุมไม่ได้ ให้ออกมาจากสถานการณ์นั้นก่อน และควรขอตัวคู่สนทนา อาจบอกวันนี้ขอคุยเรื่องนี้เพียงเท่านี้ก่อน
8. ปรับเปลี่ยนความคิด คิดแบบใดก็ได้ที่ทำให้โกรธน้อยลง การขัดแย้งหลายครั้งก็นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
9. หลีกเลี่ยงการนินทา เพราะนำไปสู่ความเข้าใจผิดและเกิดความขัดแย้งมากขึ้น *low*



Photo: freepik.com



## แม่กุญแจดิจิทัลอัจฉริยะ: ใช้ NFT ปลดล็อก

ต่อไปแม่กุญแจดิจิทัลจะยกระดับความปลอดภัยยิ่งขึ้น ด้วยการผูกกับเทคโนโลยี Web3 เปิดให้เฉพาะผู้ถือ NFT สามารถใช้ปลดล็อกแทนลูกกุญแจได้สะดวกยิ่งขึ้น



w3Lock หรือ we-lock ระบบล็อกอัจฉริยะ ออกแบบมาเพื่อให้เฉพาะผู้ถือ NFT สามารถปลดล็อกเพื่อเข้าถึงคอนเทนต์ที่ล็อกไว้ได้ รวมทั้งยังใช้กับแม่กุญแจล็อกประตูตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ด้วย ซึ่งเบื้องหลังของเทคโนโลยีนี้ก็คือ Web3 wallet ที่ใช้ในการตรวจสอบและยืนยันตัวตนว่าเป็นเจ้าของ NFT บนบล็อกเชนจริง และการใช้งานก็ง่าย แค่เปิดแอปบนสมาร์ตโฟน จากนั้นก็สั่งปลดล็อกจากมือถือได้ทันที

แน่นอนว่าสามารถนำไปต่อยอดใช้งานได้หลากหลาย เช่น ใช้ในการยืนยันตัวตนเพื่อเข้าใช้งาน co-working, เข้าร่วมงานอีเวนต์ต่าง ๆ แทนการใช้บัตรสมาชิก หรือตัวเข้าร่วมงาน จำกัดเฉพาะเจ้าของ NFT ตัวจริงถึงจะมีสิทธิ์เท่านั้น ซึ่งข้อดีของบล็อกเชนก็คือ ปลอมแปลงได้ยาก ทำให้ความปลอดภัยในการใช้งานเพิ่มขึ้น ถือเป็น การสร้างประสบการณ์แบบไร้รอยต่อโดยใช้ NFT มาช่วยเพิ่มการรักษาความปลอดภัยได้น่าสนใจ แต่น่าเสียดายที่ตอนนี้ยังเพิ่งอยู่ในช่วงแรกของการพัฒนาเท่านั้น อาจจะต้องรออีกสักพักถึงจะได้ใช้งานจริง

Photo: eap.w3lock.io

## แอร์เย็นฉ่ำ ไม่ต้องใช้ไฟฟ้า

นวัตกรรมแอร์สุดล้ำเครื่องแรกในโลก ไม่ต้องต่อสาย ไม่ต้องใช้ไฟก็ทำความเย็นได้ ด้วยไนโตรเจนเหลว

Kensho สตาร์ทอัพจากอิสราเอล พัฒนาเครื่องปรับอากาศที่ไม่ต้องใช้อิเล็กทริกก็ทำความเย็นได้ โดยอาศัยไนโตรเจนเหลวมาช่วยทำความเย็น ได้ต่ำสุด -10C อีกทั้งไม่ปล่อยก๊าซเรือนกระจกทำร้ายโลกด้วย โดยเครื่องต้นแบบล็อตแรกกำลังถูกทดสอบใช้งานจริงที่ร้านอาหาร 6 แห่งในกรุง Tel Aviv และสำนักงานของ Kensho



ทีมผู้พัฒนาแอร์ดังกล่าวได้มองหาทางเลือกใหม่ในการสร้างความเย็น จนมาเจอคำตอบที่ใกล้เคียงมาก ๆ นั่นก็คือไนโตรเจนเหลวที่ใช้รักษาความเย็นในหลายอุตสาหกรรม พัฒนาระบบที่เปลี่ยนไนโตรเจนเหลวด้วยการใช้ความดันแปลงให้เป็นก๊าซไนโตรเจน ทำให้เกิดพลังงานขึ้นมา แรงดันที่เกิดขึ้นจะไปเปิดกลไกการทำงานของแอร์เครื่องนี้ให้ปล่อยความเย็นออกมาโดยไม่จำเป็นต้องใช้กระแสไฟฟ้า ต่างจากแอร์ทั่วไปที่ปล่อยทั้งความร้อนและก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ส่วนข้อดีของระบบนี้ก็คือต้องคอยเติมไนโตรเจนเหลวทุก 7-10 วัน ขึ้นอยู่กับว่าใช้งานหนักแค่ไหน

ปัจจุบัน ทางบริษัทได้ตั้งโรงงานผลิตในอิสราเอลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และกำลังเตรียมขยายตลาดไปทั่วโลก ส่วนราคาขายก็เท่ากับเครื่องปรับอากาศทั่วไป แต่ไม่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ถือเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจเลยทีเดียว

Photo: nocamels.com



## สมาร์ตโฟนพับได้มิติใหม่ ดีไซน์บางเฉียบ

Xiaomi Mix Fold 2 สมาร์ตโฟนพับได้ลึกลับพรีเมียม ที่บางที่สุดเท่าที่เคยมีมา ด้วยความหนาเพียง 5.4 มม. เมื่อกางออก และ 11.2 มม. เมื่อพับ โดยนับรวมกล้องที่ยื่นออกมาด้วย ส่วนน้ำหนักอยู่ที่ 262 กรัม มาพร้อมกับบานพับรุ่นใหม่ที่มาพัฒนาขึ้นเอง ผสมผสานระหว่างแผ่นโลหะผสม และคาร์บอนไฟเบอร์ บนโครงสร้างที่ยุบตัวได้เมื่อพับ ทำให้พับได้สนิทโดยที่กระจกจอไม่แตก หน้าจอด้านนอกของ Xiaomi Mix Fold 2 เป็นจอแบบ AMOLED ขนาด 6.56 นิ้ว อัตราส่วน 21:9 ใกล้เคียงกับสมาร์ตโฟนทั่วไป ใช้งานสะดวกขณะพับ หน้าจอรองรับอัตราเรเฟรชสูงที่สุด 120Hz พร้อมครอบคลุมด้วยกระจกกันรอย Gorilla Glass Victus นอกจากนี้ยังมีกล้องเซลฟี 20MP จอด้านในมีขนาด 8 นิ้วเมื่อกางออก เป็นจอ LTPO2 OLED ความละเอียด

1914 x 2160 พิกเซล รองรับอัตราเรเฟรชที่ปรับได้อัตโนมัติตั้งแต่ 1-120Hz พร้อม HDR10+ และ Dolby Vision ตัวจอยังเป็นจอแบบ Eco2 OLED

ที่ไม่มีไมโครไรเซอร์ ทำให้โปร่งใส และประหยัดพลังงานกว่า ทั้งยังเลือกใช้กระจกจอ UTG จาก SCHOTT ผู้เชี่ยวชาญด้านกระจกจากเยอรมนี

ด้านประสิทธิภาพจัดเต็มด้วยชิปเซ็ต Snapdragon 8+ Gen 1 ตัวท็อป พร้อมด้วย RAM 12GB และความจุภายในมากถึง 1TB โดยมีแบตเตอรี่ 4500mAh รองรับระบบชาร์จไวไร้สาย 67W อย่างไรก็ดี Xiaomi Mix Fold 2 คือสมาร์ตโฟนรุ่นที่ 2 ถัดจาก 12S Ultra ที่ได้ใช้ประโยชน์จากเลนส์ของ Leica โดยมีโหมดการถ่ายภาพ Leica Authentic และ Vibrant อันเป็นเอกลักษณ์

Xiaomi Mix Fold 2 เปิดตัวออกมา 2 สี คือ สีทอง และสีดำ ในราคาเริ่มต้นที่ 8,999 หยวน หรือราว 47,300 บาท โดยเปิดวางจำหน่ายในประเทศจีนเท่านั้น ส่วนจะวางขายทั่วโลกและในประเทศไทยหรือไม่นั้น คงต้องรอดติดตามข่าวกันต่อไป

Photo: notebookcheck.net



# Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

## คำพยากรณ์ เดือนกันยายน 2565



### ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ช่วงนี้คุณกำลังคิดถึงครอบครัวเป็นหลัก อยากทำอะไรเพื่อครอบครัวให้มีความมั่นคงมากขึ้นกว่านี้ **การงาน** งานประจำที่ทำอยู่นั้นโชคไม่ดีที่มีผู้ใหญ่เมตตาคอยให้การสนับสนุน และเหมือนบางคนกำลังคิดหาช่องทางทำธุรกิจส่วนตัว งานที่ทำอยู่ไม่มีอุปสรรคใด ๆ ยังคงสามารถทำไปได้เรื่อย ๆ **การเงิน** โชคลาภโดดเด่น มีโอกาสได้จับเงินก้อน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจแบบปุบปับกะทันหัน คนมีคู่ไปไหนไปกัน ช่วงนี้ดูแลเอาใจใส่กันดี ตัวติดกันตลอดเวลา **สุขภาพ** เจ็บคอ ร้อนใน ภูมิแพ้อากาศ



### ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ช่วงนี้คุณค่อนข้างมั่นใจในตัวเองมาก ๆ ทั้งกำลังใจและทางด้านความคิด คุณเองไม่อยากรุ่นวายกับใคร อยากทำอะไรด้วยตัวเอง **การงาน** ยังคงนิ่ง ๆ ไม่เติบโตเท่าที่ควร งานประจำทำอะไรยังไม่เข้าตาผู้หลักผู้ใหญ่ ธุรกิจส่วนตัวผลกำไรไม่เป็นอย่างที่คาดหวัง **การเงิน** คุณพยายามประหยัดค่าใช้จ่ายทุก ๆ ทาง อยากเก็บเงินให้ได้มากที่สุด **ความรัก** คนโสด ยังไม่พร้อมจะมีใคร อยากทำงานเก็บเงินก่อน คนมีคู่ คนรักเอาแต่ใจ ต้องใช้น้ำเย็นเข้าลูบ **สุขภาพ** ปวดหัวเข่า หายใจไม่สะดวก ระวังโดนขโมย



### ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ช่วงนี้คุณอยากไปพักผ่อนท่องเที่ยว พักกายพักใจจากหน้าที่การงานที่ค่อนข้างหนักหน่วง **การงาน** งานที่ตั้งเป้าไว้มีโอกาสสำเร็จตั้งใจหวังทั้งงานประจำและธุรกิจส่วนตัว อาจจะเหนื่อยหน่อยในช่วงต้น ๆ แต่ท้ายที่สุดแล้วจะสมหวัง **การเงิน** หมดไปกับการท่องเที่ยวเดินทาง หรือซ่อมแซมรถยนต์พาหนะ **ความรัก** คนโสด มีคนแนะนำให้อีก พุดคุยกันแบบเพื่อน คนมีคู่ ยังคงรักกันดี แต่ขาดความโรแมนติก อาจจะต้องพูดคุยปรับความเข้าใจกันให้มากขึ้น **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ทางเดินหายใจ มีปัญหาเกี่ยวกับมดลูก และทางเดินปัสสาวะ



### ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

อารมณ์ดีคึกคักเริ่มเครื่องอยากเจอเพื่อนเก่า งานมีดีต่าง ๆ คุณพยายามหาทางออกเพื่อความผ่อนคลาย เพราะช่วงนี้ค่อนข้างเครียดกับเรื่องอื่น ๆ **การงาน** ระวังปัญหาเก่า ๆ ที่เคยเกิดขึ้นจะซ้ำรอยเดิม มีการเดินทางเกี่ยวกับเรื่องงาน ธุรกิจส่วนตัวเริ่มเวียนไปดี แต่ผลกำไรอาจจะไม่มากนัก **การเงิน** โชคลาภโดดเด่น มีโอกาสได้เงินแบบฟลุ๊ค ๆ **ความรัก** คนโสด ยังไม่สมหวัง รักเขาข้างเดียว คนมีคู่น้อยใจคนรัก ตัวเราอารมณ์แปรปรวน ขึ้น ๆ ลง ๆ ประกอบกับคนรักไม่ค่อยมีเวลาให้ **สุขภาพ** ไมเกรน นอนไม่หลับ วิงเวียนศีรษะ



### ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ช่วงนี้มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ชัดเจนขึ้น ตัวคุณอยากพัฒนา หรือต่อยอดสิ่งที่เคยทำก่อนหน้านี้ให้มั่นคงมากขึ้น **การงาน** โดดเด่น ธุรกิจเกี่ยวกับความสวยงามจะได้รับข่าวดี ลูกค้าให้การยอมรับ **การเงิน** ระวังเรื่องคนอย่าให้ใครยืมเงินเพราะจะได้คืนยาก คุณเป็นคนทำคุณคนไม่ขึ้น อย่าใจดีเกินไป อาจจะลำบากใจในภายหลัง **ความรัก** คนโสด ขออยู่คนเดียวไปก่อน ยังไม่พร้อมจะเริ่มต้นใหม่กับใคร คนมีคู่ ระวังคำพูด อารมณ์ คำพูดที่ไม่รักษาน้ำใจกัน **สุขภาพ** ปวดข้อ ปวดแขน ขา น้ำเหลืองไม่ดี



### ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ช่วงนี้ใจร้อน อยากให้สิ่งต่าง ๆ สำเร็จโดยฉับพลัน อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ เตลใจยาก แม้แต่ตัวเองก็ยังหงุดหงิดและคิดวนไปวนมา **การงาน** จะมีงานด่วนเข้ามาแบบปุบปับกะทันหัน อาจมีเรื่องเข้ามาให้ปวดหัวบ้าง ทั้งงานธุรกิจส่วนตัวและงานประจำ **การเงิน** เป็นลักษณะเงินหมุน เข้ามือซ้าย ออกมือขวา ยังคงไม่มีเก็บ **ความรัก** คนโสด เสน่ห์แรง มีคนเข้ามาคุยเยอะ คนมีคู่ มีเกณฑ์เดินทางร่วมกับคนรัก แต่ก็จะมีกระทบกระทั่งกันบ้างเล็กน้อย **สุขภาพ** ปวดหัวเข่า วิงเวียนศีรษะ ความดันโลหิต



### ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ช่วงนี้มีอารมณ์เหวี่ยง ๆ อยากเจอเพื่อน เจอคนรัก อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ **การงาน** จะมีคนนำปัญหามาให้ ช่วงนี้ระวังคำพูดในที่ทำงาน อาจจะโดนติฉินนินทา ใครที่ทำธุรกิจส่วนตัวระวังลูกน้องบริวารจะนำความเดือดร้อนมาให้ **การเงิน** สดใสมาก โชคลาภโดดเด่น เป็นช่วงขาขึ้นของการเงิน ทำมาหากินคล่องมือมากขึ้น **ความรัก** คนโสด ยังไม่พร้อมเปิดใจเพราะกลัวจะผิดหวังซ้ำเดิม คนมีคู่ น้อยใจคนรัก คนรักพูดผิดหูผิดตาบ่อยก็เอาไปคิดมาก เป็นกังวล **สุขภาพ** นอนไม่หลับ พักผ่อนน้อย สายตามีปัญหา



### ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ช่วงนี้มีความอดทนอดใจ อยากพูดอยากทำบางอย่างแต่ก็ไม่สามารถทำได้ ตั้งใจคิด เป็นช่วงที่เก็บความรู้สึกเยอะมาก **การงาน** มีปัญหาจากลูกน้องวุ่นวายระวังเกิดความผิดพลาดที่ไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งงานประจำและธุรกิจส่วนตัว **การเงิน** หมดไปกับการเดินทาง หรือบางคนอาจมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการซ่อมแซมรถยนต์พาหนะ **ความรัก** คนโสด คิดถึงเรื่องเก่า ๆ มีโอกาสที่คนรักเก่าจะวนเวียนกลับมา คนมีคู่ มีเกณฑ์เดินทางร่วมกับคนรัก แต่ก็แอบน้อยใจคนรักอยู่บ้าง **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ กรดไหลย้อน อาหารไม่ย่อย



### ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ช่วงนี้คุณอยากทำบุญให้พระ หรือเน้นเรื่องการช่วยเหลือสังคมเป็นพิเศษ พยายามสร้างพลังบวกให้ตัวเอง **การงาน** มีปัญหาทั้งงานเก่าและงานใหม่ค่อนข้างเยอะมาก ทำเอาปวดหัวกันเลยทีเดียว ธุรกิจส่วนตัว ระวังการทำบัญชี ตัวเลขตกหล่น **การเงิน** ได้สมหวังตั้งใจ รอเงินอะไรอยู่ก็จะได้ตามมีเกณฑ์ **ความรัก** คนโสด รักใครชอบใครอาจจะไม่ได้ตั้งใจ เพราะดันไปเจอคนโลกส่วนตัวสูง ทำให้เข้าถึงยาก คนมีคู่ มีข่าวดีเรื่องที่ดินทรัพย์สิน มีเกณฑ์ซื้อบ้านร่วมกัน **สุขภาพ** ท้องอืด ท้องแน่นเพื่อ กรดไหลย้อน



### ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ช่วงนี้คุณอยากมีข่าวดีเรื่องโชคลาภ ถูกหวย รวยหุ้นกับเขาบ้าง อยากรวยและสุขสบาย เพราะคุณเองอาจจะรู้สึกเหนื่อยกับชีวิตที่ผ่านมา **การงาน** จะได้รับข่าวดี มีโอกาสได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ธุรกิจส่วนตัวเจริญรุ่งเรืองเป็นไปในทิศทางที่ดี **การเงิน** มีข่าวดีเรื่องทรัพย์สินมรดก หรือการขายที่ ขายบ้าน คุณจะเริ่มเก็บเงินได้มากขึ้น **ความรัก** คนโสด ระวังรักสามเส้า คนที่เข้ามาพูดคุยให้เช็กให้ถี่ว่าโสดจริงไหม คนมีคู่ คนรักปิดบังซ่อนเร้นอะไรบางอย่าง พูดไม่หมด **สุขภาพ** อาจมีเหตุให้เลือดตกยางออก ปวดคอ บ่า ไหล่



### ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

คุณคิดอยากมีเงินก้อน หรือรอคอยเงินก้อนโต คุณพยายามหาช่องทางของรายได้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อนำมาปลดภาระหนี้สินค่าใช้จ่ายต่าง ๆ **การงาน** มีเกณฑ์ซบเซา ระวังเรื่องตัวมีโอกาสด้อยลง งานประจำทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นนอตแต่เงินเดือนคงที่ **การเงิน** หนักใจกับภาระหนี้สินและรายได้ไม่สอดคล้องกับรายจ่าย **ความรัก** คนโสด คนที่เข้ามาไม่ค่อยจริงจัง นำปัญหาให้เข้ามาเพราะผลประโยชน์ คนมีคู่ ทะเลาะกันเรื่องไม่เป็นเรื่อง ความคิดเห็นไม่ตรงกัน **สุขภาพ** โรคกระเพาะ ไมเกรน เลือดหนืดเพราะดื่มน้ำน้อย



### ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

คุณมีความตั้งใจอยากสร้างงาน สร้างรายได้ให้กับครอบครัว อยากช่วยครอบครัวให้มากกว่าที่เป็นอยู่ **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางในระยะสั้น ๆ เกี่ยวกับงาน ธุรกิจมีโอกาสเติบโตซบเซา งานประจำค่อนข้างวุ่นวาย งานเยอะขึ้นแต่เงินเดือนเท่าเดิม **การเงิน** มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับคนรักคู่ครอง เพศตรงข้าม หรือบางท่านหมดไปกับการกินเที่ยว ช่วงนี้ยังไม่เงินเก็บ **ความรัก** คนโสด ยังคงไม่พบคนถูกใจ คนที่เข้ามาก็ยังเข้ากันไม่ได้ คนมีคู่ คนรักแสนงอน ต้องเอาใจคนรักมากเป็นพิเศษ **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ทางเดินหายใจ ปวดหัวเข่า *Len*



Official Account

# ช่องทางใหม่ล่าสุด ของ รฟม.

สำหรับสอบถามหรือร้องเรียน

สะดวก รวดเร็ว ทันใจ  
ใช้ LINE@



แอดเลย!!!  
@mrtcontactcenter



“รับเรื่องร้องเรียน จัดเตรียมแก้ไข ประพฤติโปร่งใส ด้วยใจบริการ”  
แผนกเรื่องราวร้องทุกข์ ศูนย์ราชการสะดวก สำนักสื่อสารองค์กร



# สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้า

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนารุขกิจ  
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

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

☎ : **0-2716-4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน  
สำหรับผู้สนใจเช่าพื้นที่กับ สฟม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ  
ติดรถไฟฟ้า มองหาที่  
f MRTA Area Business



www.mrta.co.th

f การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน  
แห่งประเทศไทย

L @MRTA

☎ 0 2716 4000

TikTok PR\_MRTA\_OFFICIAL

▶ PR MRTA Official