



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.72 | APRIL 2023

MRTA Scoop

“มุดอุโมงค์คุยกัน”
ถ่ายทอดประสบการณ์
งานอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินของ สวม.

Check in

ศูนย์การเรียนรู้
ธนาคารแห่งประเทศไทย

Eating Out

อาหารไทยคลายร้อน
สำหรับ **บ้านจิตพวรรณ**



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ เมฆาหน้าร้อนมาเยือนประเทศไทยอย่างเต็มพิกัดแล้ว ทำให้ประเทศไทยมีอากาศร้อนอบอ้าวในหลายพื้นที่ แถบบางพื้นที่ยังมีฝุ่น PM2.5 มาร่วมแจมด้วย ต้องดูแลสุขภาพสุขภาพกันให้ดี ๆ นะคะ สำหรับใครที่ต้องทำงานกลางแจ้ง แดดจัด ควรเตรียมน้ำบ่อย ๆ และใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี หรือถ้าใครอยู่ในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่น PM2.5 ค่อนข้างสูง ก็ควรหลีกเลี่ยงการออกไปนอกบ้าน หรือถ้ามีความจำเป็นต้องไป ก็ควรใส่หน้ากาก N95 ซึ่งจะสามารถรับมือกับเจ้าฝุ่นพิษขนาดจิ๋วนี้ได้

การดำเนินการก่อสร้างรถไฟฟ้าแต่ละโครงการ ทางกรมรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จะเลือกใช้ผู้ที่มีความชำนาญและประสบการณ์สูง ร่วมกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การก่อสร้างโครงการมีความปลอดภัยสูงสุด Life & Metro ฉบับนี้ ได้มีโอกาสติดตาม **นายกิตติ เอกวัลลภ ผู้ช่วยผู้อำนวยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)** เข้าร่วมวงเสวนา “นวัตกรรมในงานอุโมงค์ และการก่อสร้างอุโมงค์ (Innovation in tunnel and tunneling)” ภายใต้โครงการ “มุดอุโมงค์คู่กัน” เพื่อร่วมแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการก่อสร้างอุโมงค์ที่มีคุณภาพและนวัตกรรมในการก่อสร้างอุโมงค์ เพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างก่อสร้าง ณ อาคารเดอะปinnacle เซตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 16 มีนาคม ที่ผ่านมา ติดตามอ่านได้ใน **คอลัมน์ MRTA Scoop**

ไม่ว่าที่ไหนจะร้อนอย่างไร แต่ถ้าได้อ่าน Life & Metro ฉบับนี้รับรองว่าจะเย็นสบายขึ้นมาทันทีค่ะ เพราะ **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านหลบร้อน เดินเล่นสบาย ๆ ในห้องแอร์เย็นฉ่ำ ณ “ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย” ที่ได้ทั้งความรู้และความเพลิดเพลิน ไปดูเรื่องเล่าประวัติศาสตร์เงินตราและเรื่องราวของธนาคารแห่งประเทศไทยตั้งแต่สมัยเริ่มก่อตั้ง ผ่านนิทรรศการในพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย อีกทั้งยังมี “ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย” ที่บรรยากาศสุดแสนจะชิคล์เพดานสูงโปร่ง ด้านหน้าเป็นกระจกใสบานใหญ่ สามารถมองเห็นวิวแม่น้ำเจ้าพระยา และสะพานพระราม 8 ได้เลย ที่สำคัญทั้งสองส่วนนี้ให้บริการฟรีด้วยนะ

“ข้าวแช่” เมนูอาหารสำหรับหน้าร้อนที่หลาย ๆ คนรอคอย **คอลัมน์ Eating Out** ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปลิ้มรสอาหารอร่อยกันที่ “บ้านขจิตพรหม” ที่นอกจากจะมีเมนูข้าวแช่ขึ้นชื่อแล้ว ก็ยังมีเมนูอื่น ๆ ให้เลือกชิมลอง แต่จะมีเมนูอะไรบ้างไปหาอ่านกันในคอลัมน์นะคะ

ไม่ว่าอากาศจะร้อนแค่ไหน ก็อย่าปล่อยให้จิตใจและอารมณ์ร้อนไปตามอากาศนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ...

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 72 เมษายน 2566

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

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฎฐ์ **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรรณ พิษสวัสดิ์, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



สพม. จัดกิจกรรมตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม 2566

เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2566 พลโท พิเชษฐ คงศรี กรรมการการรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม 2566 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักงาน รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้ง จากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



สพม. ให้การต้อนรับคณะผู้เข้ารับการอบรมและเจ้าหน้าที่หลักสูตร นักบริหารการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดระดับต้น รุ่นที่ 15 ในโอกาสศึกษาดูงานด้านการบริหารจัดการนวัตกรรม และศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.



เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมด้วย นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ได้ให้การต้อนรับ นายศิริสุข ยินหาญ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาบุคลากรด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) และคณะผู้เข้ารับการอบรมและเจ้าหน้าที่หลักสูตร นักบริหารการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดระดับต้น (นบต.ป.ป.ส.) รุ่นที่ 15 จำนวน 54 คน เนื่องในโอกาสเข้าศึกษาดูงานด้านการบริหารจัดการนวัตกรรม และเยี่ยมชมศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.





รฟม. และ BEM จัดกิจกรรม “MRT Safety Share ความปลอดภัยคุณทำได้” รณรงค์สร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัย ป้องกันการถูกล้วงกระเป๋าและเอานาจร

เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2566 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำทีมเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ลงพื้นที่จัดกิจกรรม “MRT Safety Share ความปลอดภัยคุณทำได้” ณ บริเวณรถไฟฟ้า MRT สถานีสุขุมวิท ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ รฟม. และ BEM ตั้งใจจัดขึ้นเพื่อสร้างการตระหนักรู้ และรณรงค์สร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ในการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการเดินทาง โดยมีรูปแบบกิจกรรมเป็นการ Road Show ประชาสัมพันธ์ข้อมูลอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการเดินทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถูกล้วงกระเป๋าและการถูกคุกคามทางเพศ รวมไปถึงอันตรายจากการพลัดตกบันไดเลื่อน พร้อมทั้งแนะนำวิธีการป้องกันการเกิดเหตุและการรับมือเมื่อเกิดเหตุขึ้น พร้อมกันนี้ยังได้แจกของที่ระลึกให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ที่เข้าร่วมกิจกรรม



รฟม. ให้การต้อนรับคณะดูงานจากกรมทางหลวง ในโอกาสศึกษาดูงานและเยี่ยมชมศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.

วันที่ 23 มีนาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ให้การต้อนรับ นางสาวจิตรา ศรีเจริญ ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบบริหาร กรมทางหลวง และเจ้าหน้าที่ร่วมศึกษาดูงาน เนื่องในโอกาสเยี่ยมชมและศึกษาดูงานศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. ซึ่งได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณรางวัลศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น 4 ปีซ้อน ในปี พ.ศ. 2562 - 2565

ในโอกาสนี้ รฟม. ได้นำเสนอข้อมูลภาพรวมการดำเนินงานของศูนย์ข้อมูลข่าวสารฯ พร้อมทั้งได้ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงาน เช่น แนวทางการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 การบริหารจัดการต่าง ๆ ในการให้บริการ เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปปรับใช้หรือเป็นแนวทางในการพัฒนาการดำเนินงานศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงาน รวมถึงอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนต่อไป สำหรับศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. ได้ให้บริการข้อมูลข่าวสารของราชการตามพระราชบัญญัติ ข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 โดยให้บริการประชาชนตามหลักการ “เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น” ทั้งนี้ประชาชนสามารถติดต่อศูนย์ข้อมูลข่าวสารได้ที่ศูนย์ราชการสะดวก การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย อาคาร 1 ชั้น 1 เลขที่ 175 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร หรือเว็บไซต์ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ <http://www.oic.go.th/infocenter6/603/> หรือช่องทางออนไลน์ที่ Line@mrtcontactcenter และ Call Center 0 2716 4044 ในวันและเวลาราชการ



รฟม. ต้อนรับคณะครูและนักเรียนจากโรงเรียนบ้านกระหะ จ.ปัตตานี เข้าเยี่ยมชมและโดยสารรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล

เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ต้อนรับคณะครูและนักเรียน จำนวน 34 คน จากโรงเรียนบ้านกระหะ จ.ปัตตานี เข้าเยี่ยมชมและโดยสารรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล จากสถานีสนามไชย - สถานีบางซื่อ โดยมีเจ้าหน้าที่จาก บมจ. ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ เป็นผู้บรรยายให้ความรู้ด้านความปลอดภัยในการโดยสารรถไฟฟ้า



รฟม. จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการขอข้อมูลข่าวสาร ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ในรูปแบบ Road Show บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ ตั้งแต่แยกศรียาน - แยกชองอี

เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) จัดกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิของตนเองในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโครงการต่าง ๆ ของภาครัฐ ซึ่งล้วนเกี่ยวพันต่อการดำรงชีวิตของภาคประชาชนไม่ทางใดก็ทางหนึ่งมากยิ่งขึ้น พร้อมกันนี้ ภายในกิจกรรมยังมีการแนะนำการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของ รฟม. และช่องทางในการติดต่อศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. ตลอดจนมีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลแนวเส้นทาง และความคืบหน้างานก่อสร้างของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าวได้รับการตอบรับจากประชาชนตามแนวสายทางได้เป็นอย่างดี



สพม. เข้าร่วมการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ ครั้งที่ 45 (พ.ศ. 2566)

การรถไฟฯ สนับสนุนส่งมอบของขวัญแก่ประชาชน (รฟม.) ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ ครั้งที่ 45 (พ.ศ. 2566) ระหว่างวันที่ 22 กุมภาพันธ์ - 3 มีนาคม 2566 โดยได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน จำนวน 6 ชนิดกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล ฟุตซอล กอล์ฟ จักรยาน และกรีฑา ซึ่งผลการแข่งขันสรุปได้ ดังนี้ 1. กรีฑา ได้ 5 เหรียญเงิน และ 3 เหรียญทองแดง 2. บาสเกตบอล ได้อันดับที่ 8 3. ฟุตบอล ประเภททั่วไปฟุตบอล ประเภท VIP และ 4. ฟุตซอล จบการแข่งขันในรอบคัดเลือก 5. กอล์ฟ ได้อันดับที่ 18 และ 6. จักรยาน ได้อันดับที่ 9 จากประเภทเสี้ยวภูเขา ชาย รุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ รฟม. ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมให้พนักงานได้เล่นกีฬา และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับหน่วยงานรัฐวิสาหกิจอื่น ๆ *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **“Magnet นื่องทันใจ
และรถไฟฟ้า MRT พร้อมฐาน”**
จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม

การก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยา
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย
ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ สพม. ใช้หัวขุดเจาะอุโมงค์
ที่มีชื่อเรียกว่าอะไร

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มติยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมีนาคม 2566

คำถาม

สพม. จัดการประชุมกลุ่มย่อย (การประชุมเพื่อพิจารณารูปแบบโครงการ) งานจ้างที่ปรึกษาเพื่อศึกษาทบทวนรายละเอียดความเหมาะสม ปรับปรุงแบบโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้างแถมถลุง และส่วนต่อขยายไปท่าจัดทราย ในวัน/เดือน/ปีอะไร และแบ่งออกเป็นกี่กลุ่มย่อย

เฉลยคำตอบ

ระหว่างวันที่ 20 - 21 กุมภาพันธ์ 2566 แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“สมุดโน้ต MRTA” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณสุทธิวุฒิ วัชรวงษ์
2. คุณวรินตรา วันรัตน์เศรษฐ์
3. คุณพร้อมพงษ์ วงศ์ราชภักดิ์
4. คุณธานินทร์ สุทธิบุญขร
5. คุณปณิณิกา เมืองดี



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 เมษายน 2566

สพม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

บริการรับเรื่องร้องเรียน และขอข้อมูลข่าวสารของ รฟม.

 Call Center 0 2716 4044 (ในวันและเวลาราชการ)	 ยื่นต่อเจ้าหน้าที่ ณ ศูนย์ราชการสะดวก ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.	 โทรสาร 0 2716 4019
 E-mail saraban@mrta.co.th	 เว็บไซต์ www.mrta.co.th	 Live Chat เว็บไซต์ www.mrta.co.th
 Line Application @mrtacontactcenter	 ส่งทางไปรษณีย์ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย อาคาร 1 เลขที่ 175 ถ.พระราม 9 แขวง/เขต ห้วยขวาง กทม. 10310	 Facebook การรถไฟฟ้าขนส่ง มวลชนแห่งประเทศไทย

ขั้นตอนการให้บริการ

- 1

เจ้าหน้าที่ให้การต้อนรับ ชี้แจง หรือแนะนำ ให้ผู้รับบริการทราบ
 การดำเนินงานเบื้องต้น

🕒 15 นาที
- 
- 2

เจ้าหน้าที่นำข้อมูลเข้าสู่ระบบเพื่อประสานให้ส่วนงานที่รับผิดชอบดำเนินการ

🕒 15 นาที
- 
- 3

เจ้าหน้าที่แจ้งระยะเวลาที่คาดว่าจะดำเนินการแล้วเสร็จ
 ให้ผู้รับบริการทราบความคืบหน้าเป็นระยะ

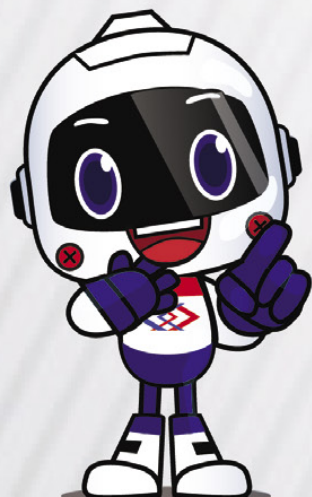
🕒 7 วันทำการ
- 
- 4

เมื่อดำเนินการเรียบร้อยแล้วแจ้งให้ผู้รับบริการทราบอย่างเป็นทางการ

🕒 7 วันทำการ

จบขั้นตอน

ให้้องท่านใจดูแลนี้ ๆ นะครับ



รวดเร็ว ตอบคำถามที่มีผู้ถามเข้ามาประจำได้ทันที
จัดการตรงจุด เก็บสถิติเรื่องที่ร้องเรียนบ่อยๆ เพื่อดูแลปัญหา และจัดการก่อนเกิดเหตุซ้ำ
ส่งตรงถึงผู้รับผิดชอบ ร่วมดูแลและแก้ปัญหาประสานหน่วยงาน และองค์กรพันธมิตรเพื่อ
คลี่คลายปัญหาให้เร็วที่สุด



แสดงความเห็น/ร้องเรียน

“มุดอุโมงค์คุยกัน” ถ่ายทอดประสบการณ์ งานอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินของ SWM.

หากเรามองไปตามท้องถนนของกรุงเทพมหานครในตอนนี้ เราจะเห็นว่าหลายเส้นทางกำลังมีการก่อสร้างรถไฟฟ้า เพื่อให้เป็นทางเลือกในการเดินทางที่สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ช่วยบรรเทาปัญหาการจราจรที่ติดขัด โดยปัจจุบัน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (สฟม.) กำลังเดินหน้าขยายโครงข่ายเส้นทางรถไฟฟ้าให้ครอบคลุมอย่างต่อเนื่อง โดยมีโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่อยู่ระหว่างก่อสร้างจำนวน 5 เส้นทางด้วยกัน ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ซึ่งในแต่ละเส้นทางจะมีขั้นตอนการก่อสร้างที่มีความยากง่ายแตกต่างกันไป ซึ่งล้วนแล้วต้องอาศัยประสบการณ์ ความชำนาญ เทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ เพื่อให้การก่อสร้างโครงการมีความปลอดภัยสูงสุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเส้นทางที่ผ่านพื้นที่สำคัญ ซึ่งต้องใช้เทคนิคการก่อสร้างที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ยิ่งจำเป็นต้องอาศัยฝีมือ ความชำนาญ และประสบการณ์มากเป็นพิเศษ เช่น เป็นเส้นทางที่ต้องลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยา หรือผ่านย่านชุมชนหนาแน่น ผ่านสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์หรือเป็นที่ตั้งของโบราณสถานและโบราณวัตถุอันทรงคุณค่า เป็นต้น

Life & Metro ฉบับนี้ ได้มีโอกาสติดตาม นายกิตติ เอกวัลลภ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เข้าร่วมวงเสวนา “นวัตกรรมในงานอุโมงค์และการก่อสร้างอุโมงค์ (Innovation in tunnel and tunneling)” ภายใต้โครงการ “มุดอุโมงค์คุยกัน” เมื่อวันที่

16 มีนาคม 2566 ณ อาคารเดอะปาร์ค เซนต์ปีเตอร์ กรุงเทพมหานคร โดยเชิญผู้มีประสบการณ์และผู้เชี่ยวชาญในวงการก่อสร้างอุโมงค์เข้าร่วมเสวนา เพื่อร่วมแสดงข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการก่อสร้างอุโมงค์ที่มีคุณภาพและนวัตกรรมในการก่อสร้างอุโมงค์ ลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างก่อสร้าง และรวบรวมเป็นองค์ความรู้ ประสบการณ์ สรุปลงเป็นแนวปฏิบัติแบบเหมาะสมของการทำงานร่วมกัน

ซึ่งในเวทีเสวนานี้ นายกิตติ เอกวัลลภ หนึ่งในกำลังสำคัญของ รฟม. และเป็นผู้อยู่เบื้องหลังโครงการรถไฟฟ้าหลายโครงการของ รฟม. ได้เล่าถึงภาพรวมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. และร่วมถ่ายทอดประสบการณ์ในงานอุโมงค์และการก่อสร้างอุโมงค์ ในประเด็น “การใช้งานและบำรุงรักษาอุโมงค์เพื่อความยั่งยืน” พร้อมทั้งยกตัวอย่างประสบการณ์ในการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ ให้ทุกคนฟัง



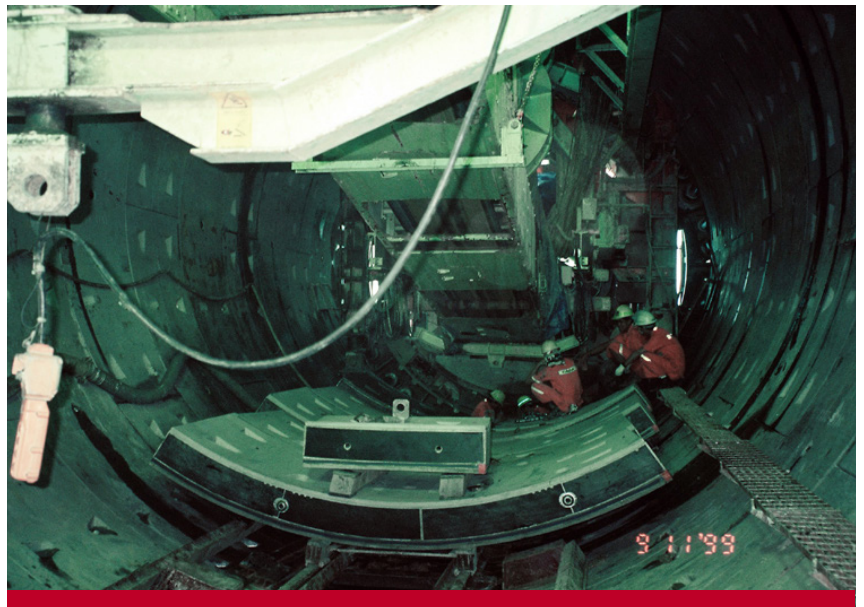


“ผมยกตัวอย่างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ ที่กำลังก่อสร้างตอนนี้ มีระยะทางรวม 23.63 กม. แบ่งเป็นโครงสร้างใต้ดิน 14.29 กม. หรือ 60% ของแนวเส้นทาง ซึ่งมีแนวเส้นทางโครงสร้างใต้ดินผ่านพื้นที่เกาะกรุงรัตนโกสินทร์อีกด้วย ดังนั้นแต่ละขั้นตอนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่เรามีการวางแผน และมีทีมงานที่มีประสบการณ์มาช่วยกัน”

นายกิตติฯ กล่าวด้วยสีหน้าที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความมั่นใจ

นายกิตติ เอกวัลลภ
ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

สำหรับ รฟม. นั้น ถือได้ว่ามีประสบการณ์ในการดำเนินงานก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้ามาอย่างยาวนาน ตั้งแต่สมัยก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ซึ่งถือเป็นรถไฟฟ้าใต้ดินสายแรกของประเทศไทย และในยุคนั้น รฟม. ได้ใช้เครื่องขุดเจาะอุโมงค์จากต่างประเทศ โดยเริ่มขุดเจาะอุโมงค์ที่สถานีรัชดาภิเษก เป็นสถานีแรก ใช้หัวขุดเจาะอุโมงค์ทั้งเส้น 8 หัว โดยหัวขุดเจาะอุโมงค์จะทำหน้าที่ทั้งขุดเจาะอุโมงค์และติดตั้งผนังอุโมงค์ในคราวเดียวกันเพื่อป้องกันปัญหาดินเคลื่อนตัว ในระยะแรกจะเป็นการขุดเจาะแบบช้า ๆ ต่อมาเมื่อมีความชำนาญจึงปรับการทำงานให้เร็วขึ้นจนสามารถขุดเจาะอุโมงค์ได้เสร็จสิ้นตลอดระยะทางกว่า 40 กม. (อุโมงค์ไป - กลับ และอุโมงค์เข้าสู่ศูนย์ซ่อมบำรุง) ซึ่งในระหว่างการขุดเจาะและการก่อสร้างสถานีใต้ดินนั้น ด้านบนซึ่งเป็นผิวจราจรจะมีการติดตั้งพื้นถนนชั่วคราว





หรือ Earth Pressure Balance ซึ่งมีระบบปรับแรงดันดินภายใน หัวขุดเจาะอุโมงค์ให้เท่ากับแรงดันดินตามธรรมชาติด้านนอก หัวขุดเจาะอุโมงค์ช่วยป้องกันความเสียหายจากการทรุดตัวของสิ่งปลูกสร้าง หรืออาคารรอบข้างได้เป็นอย่างดี รวมถึงมีการเกราท์ (Grout) ซึ่งเป็นวิธีการอัดฉีดน้ำปูน Grout เพื่ออุดช่องว่างบริเวณท้ายหัวขุดเจาะอุโมงค์ รักษาเสถียรภาพของดินโดยรอบและป้องกันน้ำรั่วซึมเข้ามา ภายในอุโมงค์ได้ด้วย เนื่องจากสภาพชั้นดินเป็นดินทรายและ ไก่ลกับแม่น้ำ ทั้งนี้ เพื่อให้การก่อสร้างโครงการมีประสิทธิภาพและ เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุดเมื่อให้บริการแก่ประชาชน ซึ่งเป็นสิ่งที่ รฟม. ได้ตระหนักและยึดมั่นในการปฏิบัติงานโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ทุกโครงการ

นายกิตติ เอกวัลลภ เล่าให้ฟังต่อว่า ปัจจุบัน รฟม. มีโครงการ รถไฟฟ้าที่มีการก่อสร้างอุโมงค์ใต้ดิน จำนวน 1 โครงการ ได้แก่



เพื่อให้รถยนต์สามารถวิ่งผ่านไปได้ และมีการจัดการจราจรให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดปัญหา รถติดในระหว่างการก่อสร้างน้อยที่สุด

จากประสบการณ์ก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินสายแรก รฟม. เดินหน้าไปสู่ ความท้าทายใหม่ นั่นคือการก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อเชื่อมต่อการเดินทางระหว่างสถานีสนามไชยฝั่งพระนครไปยังสถานีอิสรภาพ ฝั่งธนบุรี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ

โดย รฟม. ได้ดำเนินการขุดเจาะอุโมงค์จากบริเวณปากคลองตลาด ลอดใต้ แม่น้ำเจ้าพระยาไปยังฝั่งธนบุรี บริเวณวัดกัลยาณมิตรฯ ระยะทาง 200 ม. โดยใช้ หัวขุดเจาะอุโมงค์ หรือ Tunnel Boring Machine (TBM) ซึ่งใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย จากต่างประเทศ พร้อมทั้งออกแบบหัวขุดเจาะอุโมงค์ TBM ให้มีประสิทธิภาพสูง เหมาะสำหรับการขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดินในกรุงเทพมหานครโดยเฉพาะ โดยหัวขุดเจาะอุโมงค์ TBM นี้ สามารถขุดเจาะเฉลี่ยวันละ 14 ม. โดยทำการขุดเจาะด้วยระบบแรงดันดินสมดุล



โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อจากสถานีรถไฟฟ้าเตาปูนของรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วง ไปสิ้นสุดที่จังหวัดสมุทรปราการ มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 23.63 กม. จำนวน 17 สถานี มีแนวเส้นทางผ่านเขตชุมชนหนาแน่น พื้นที่ที่มีความอ่อนไหว รวมถึงพื้นที่เกาะกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่งถือเป็นงานก่อสร้างที่ทำหาย มีความซับซ้อนและต้องใช้เทคโนโลยีขั้นสูงในการก่อสร้าง เพื่อให้สามารถดำเนินงานก่อสร้างให้สำเร็จคล่องตัวเป็นไปตามแผนงานได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งสามารถลดผลกระทบด้านจราจรและ

บางลำพู เป็นต้น นอกจากนี้ รฟม. ได้ดำเนินงานตามแนวคิดในการอนุรักษ์ ตั้งแต่ขั้นตอนการศึกษา การออกแบบก่อสร้างสถานีโดยคำนึงถึงความกลมกลืน และสอดคล้องตามบริบทของเมืองเก่าในกรุงรัตนโกสินทร์ พร้อมทั้งมีการสำรวจการวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของอาคาร ตลอดจนการรื้อย้าย เพื่อนำไปจัดเก็บตามเทคนิควิธีที่เหมาะสม ตลอดจนบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านโบราณคดีในทุกขั้นตอนการดำเนินงาน เพื่อให้มั่นใจว่าการดำเนินงานจะเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมตามกระบวนการเพื่อร่วมรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรม และวิถีชุมชนให้คงอยู่ควบคู่กับการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนของประเทศ

ด้านสิ่งแวดล้อมในระหว่างการก่อสร้าง ให้ได้มากที่สุด และส่งผลกระทบต่อประชาชนน้อยที่สุด

โดยในการก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินในพื้นที่เกาะกรุงรัตนโกสินทร์ บริเวณสถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย (ผ่านฟ้า) และสถานีสามยอดนั้น จะใช้เทคนิคการก่อสร้างแบบไม่เปิดหน้าดิน โดยวิธี Pipe roof ทั้ง 2 สถานี ตามข้อกำหนดของรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม (EIA) เพื่อหลีกเลี่ยงหรือมิให้เกิดผลกระทบต่อแนวกำแพงเมืองเดิมบนถนนผ่านฟ้าและถนนมหาไชย สำหรับการก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าใต้ดินก็มีงานที่ทำหายเช่นเดียวกัน เนื่องจากจะต้องขุดเจาะอุโมงค์ในแนวถนนที่มีเขตทางแคบ และมีสถานที่สำคัญตามแนวถนนสามเสน รวมทั้งการขุดเจาะอุโมงค์ลอดใต้อาคารเก่าบริเวณโค้ง

ในตอนท้าย นายกิตติ เอกวัลลภ ได้กล่าวสรุปถึงการก่อสร้างอุโมงค์ในโครงการรถไฟฟ้าว่า “แนวทางที่ใช้ในการก่อสร้างอุโมงค์ทางวิ่งรถไฟฟ้าต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย เพราะแต่ละโครงการก็มีความยากแตกต่างกันไป บางครั้งเราต้องเผชิญกับความท้าทาย ทั้งการป้องกันน้ำใต้ดิน เนื่องจากเป็นชั้นทรายและอยู่ใกล้กับแม่น้ำเจ้าพระยา รวมถึงระมัดระวังไม่ให้โดนโบราณวัตถุที่ฝังอยู่ใต้ดินจำนวนมาก ฉะนั้นเทคนิคที่ใช้ก็จะต้องเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ข้อจำกัดของสถานที่ อีกทั้งต้องใช้บุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญ ชำนาญเฉพาะด้าน เพราะเราคำนึงถึงความปลอดภัยของประชาชนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด” *Low*



Go Green

TEXT: Oam-Am



กฎ Net Zero ประเทศแรกของโลก

ก่อนหน้านี้การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ หรือ Net Zero อาจจะเป็นเรื่องเกินจริงสำหรับในยุคปัจจุบัน แต่ประเทศภูฏานได้พิสูจน์แล้วว่าเราสามารถบรรลุเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ได้ โดยประเทศเล็ก ๆ แห่งนี้พัฒนาขับเคลื่อนตามแนวคิดที่ว่า “การสร้างความสุขให้ประชาชนสำคัญกว่าการเติบโตทางเศรษฐกิจ” และหนึ่งในสิ่งที่ภูฏานใส่ใจเพื่อให้ผู้คนใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขก็คือเรื่องสิ่งแวดล้อมนั่นเอง



ภูฏานมีการลงนามข้อตกลงว่าจะต้องมีพื้นที่ป่าในประเทศไม่น้อยกว่า 60% แต่ในปัจจุบันมีพื้นที่ป่าปกคลุมถึง 72% ของพื้นที่ทั้งหมด เยอะกว่าที่กฎหมายกำหนด ทำให้ภูฏานสามารถดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ปีละ 6 ล้านตัน ขณะที่มีการปล่อยคาร์บอนเพียงแค่ 1.5 ล้านตันเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่ใช่แค่การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ แต่ถึงขั้นติดลบเลยทีเดียว นอกจากนี้ภูฏานยังตั้งเป้าปล่อยกระแสไฟฟ้าให้คนในชนบทใช้ฟรีเพื่อลดการตัดไม้ รวมถึงกำจัดขยะอาหาร หรือ Zero Waste ภายในปี 2030 เพื่อไม่ให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอีกด้วย

อย่างไรก็ดี การบรรลุเป้า Net Zero ไม่ใช่แค่การลงมือทำของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น แต่เกิดจากการร่วมมือกันทุกภาคส่วน ความสำเร็จของภูฏานครั้งนี้ อาจเป็นแรงผลักดันให้ Net Zero เกิดขึ้นจริงในไทยภายในปี 2050 ก็ได้ หากเราทุกคนช่วยกัน

Photo: cnn.com, energymonitor.ai

โรงไฟฟ้าพลังงานขยะดีไซน์สุดล้ำ ทำให้เธอได้ทุกอย่าง

โรงไฟฟ้าแปรรูปขยะให้เป็นพลังงานสะอาดแห่งหนึ่ง ชื่อว่า “CopenHill” หรือ “Amager Bakke” ที่กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก นอกจากจะเป็นโรงไฟฟ้าผลิตพลังงานจากขยะแบบไม่สร้างมลพิษแล้ว ความน่าสนใจของที่นี่อีกอย่างก็คือสถาปัตยกรรมที่มุ่งเน้นเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจกลางธรรมชาติของทุกคนอีกด้วย

เริ่มจากเครื่องจักรภายในอาคารจะถูกจัดเรียงตามลำดับความสูงเพื่อสร้างหลังคาที่มีความลาดเอียงใช้เป็นพื้นที่สำหรับเล่นสกี ขนาด 9,000 ตารางเมตร หากใครไม่ใช่สายสกีก็ยังมีกิจกรรมเดินป่าศึกษาธรรมชาติและปั่นหน้าผาจำลองอยู่ ณ ตัวอาคารด้วยเช่นกัน อีกทั้งบริเวณโรงงานยังมีแหล่งน้ำที่เปิดให้เล่นเวคบอร์ดได้อีก บอกเลยว่าสายกีฬาผาดโผน



ต้องถูกออกแบบเป็นอย่างมาก ขณะเดียวกันการทำหลังคาพื้นที่สีเขียวแบบนี้ยังเป็นการช่วยลดซับความร้อน ลดการไหลบ่าของน้ำฝน และกำจัดฝุ่นละอองในอากาศ โรงไฟฟ้าแห่งนี้เมื่อคิดสัดส่วนการผลิตไฟฟ้าด้วยพลังงานสะอาดแล้วจะเฉลี่ยอยู่ที่ 440,000 ตันต่อปี สามารถให้ความอบอุ่นได้มากกว่า 150,000 หลังคาเรือน

ดีไซน์ของ CopenHill สามารถตอบโจทย์การใช้สอยทุกพื้นที่อย่างคุ้มค่าครบวงจร และคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ จึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการเป็นต้นแบบให้กับโรงไฟฟ้า รวมถึงสถาปัตยกรรมในอนาคตที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และสร้างมลพิษแก่โลกน้อยลง

Photo: worldarchitecture.org

ลด ละ เลิก 'Fast Fashion' ลดขยะแฟชั่นระดับโลก

อาการ “คลังซื้อ” ที่หลายคนติดช้อปออนไลน์กันจนแง่ม ทุกแคมเปญทุกอิเวนต์ที่ลดกระหน่ำ โดยเฉพาะเสื้อผ้าแฟชั่นที่ต้องตามเทรนด์ให้ทันอยู่ตลอดเวลา กลับมาตุ๊กอีกทีก็กลับพบว่าชุดที่เคยซื้อมานั้นใส่ไปเพียงไม่กี่ครั้งเอง อีกหลายตัวยังไม่ได้ใส่ นี่แหละที่ทำให้เกิด ‘Fast Fashion’



Fast Fashion สินค้าแฟชั่นที่เน้นความไว ต้นทุนต่ำ ทั้งวัสดุ การผลิต คุณภาพ และแรงงาน ทำให้ได้เสื้อผ้าที่มีราคาเข้าถึงง่าย ดีไซน์ทันสมัย ใส่สวย แต่จะใส่ไม่บ่อย ไปจนถึงทิ้งได้อย่างไม่เสียดาย ทำให้เป็นวงจรสั้นมาไวไป และแม้ว่าจะจะเป็นชุดสุดฮิต แต่ในอีกมุมหนึ่งมันกลับไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเอาเสียเลย

พฤติกรรมที่เราใส่ไว เปลี่ยนไว ชุดที่ไม่ถูกใจแล้วกลับเป็น “ขยะแฟชั่น” มหาศาล ที่ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมไว้ตั้งแต่การผลิต มีการปล่อยก๊าซ

คาร์บอนไดออกไซด์ราว 8-10% ของอัตราการปล่อยคาร์บอนทั่วโลก เกิดน้ำเสียจากสารเคมีอีกกว่า 20% ของปริมาณน้ำเสียทั่วโลก นอกจากนี้ยังมีเสื้อผ้าที่ผสมพลาสติกสังเคราะห์ อย่างไมโครไฟเบอร์ โดยกระบวนการผลิตนี้ปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง 8% ต่อปี ปริมาณขยะในแต่ละปีเทียบเท่าขวดพลาสติก 50,000 ล้านขวด ซึ่งพลาสติกที่ผลิตเสื้อผ้านี้มีขนาดเล็กจนย่อยสลายในน้ำได้ยาก หรือแทบไม่ได้เลยด้วยซ้ำ

นับจากนี้ ถ้าเราช่วยกันลด ละ เลิก พฤติกรรมกระหน่ำซื้อ แล้วหันมาใส่เสื้อผ้าที่มีอยู่ ใส่สลับวนไปด้วยการจับมิกซ์แอนด์แมชซ์ หากชำรุดนิดหน่อยก็เย็บซ่อมเอาเปื้อนแล้วก็ขายต่อ หรือปล่อยเช่า ให้เกิดเป็นแฟชั่นหมุนเวียน ช่วยลดขยะจากการช้อปออนไลน์ที่แฝงขยะจากกล่องพัสดุได้อีกด้วย

Photo: pexels.com



ตุ๊กตาคาแรคเตอร์สุดฮิตจาก วัสดุรีไซเคิล 100%

บริษัทผลิตตุ๊กตา Character Options เปิดตัวตุ๊กตาของเล่นที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล 100% ด้วยความหวังที่จะลดขยะ ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และใช้วัสดุที่ยั่งยืนมากยิ่งขึ้นสำหรับแพคเกจจิ้ง

ไอดีเอ็นเอเริ่มต้นมาตั้งแต่การรีไซเคิลคอลเลกชันปี 2021 กับตัวละครหมู่น้อยสุดตึงขวัญใจเด็กน้อย Peppa Pig รุ่น Peppa Pig Eco Plush ก่อน ซึ่งได้ผลตอบรับจากตลาดของเด็กเป็นอย่างดี จนขยายการผลิตตุ๊กตารีไซเคิลนี้ต่อมาในปี 2022 กับทั้งตุ๊กตา CoComelon, Blippi, Barney, Teletubbies และ My Little Pony และต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยวัสดุทำตุ๊กตา ทั้งผ้าและเส้นด้ายเป็นวัสดุที่รีไซเคิลมาทั้งสิ้น และผ่านกระบวนการผลิตที่มีความอ่อนโยน ปลอดภัยต่อเด็กและสิ่งแวดล้อม ถือเป็นไอเทมที่น่ารัก และนิมิตรหมายที่ดีในการช่วยโลกและสิ่งแวดล้อม

Photo: countingtoten.co.uk

7 แอปรักษ์โลก ให้คุณช่วยโลกได้ เพียงปลายนิ้ว

ปัจจุบันผู้คนหันมาใส่ใจสิ่งแวดล้อมกันมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ใกล้ตัวเรา อะไรที่ทำได้รักษ์โลกมากยิ่งขึ้นก็อยากจะช่วยกันคนละไม้คนละมือเพื่อช่วยโลก นี่คือหนทางง่ายนิดเดียวด้วยการหยิบสมาร์ตโฟนขึ้นมาแล้วโหลดแอปพลิเคชันสำหรับคนหัวใจสีเขียวเหล่านี้!

“แอปรักษ์โลก” เหล่านี้ นอกจากจะตอบโจทย์ผู้ที่รักสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังใช้งานสะดวก รวดเร็ว รวมไปถึงช่วยสนับสนุนและดึงดูดให้ผู้คนหันมาสนใจกิจกรรมเพื่อดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้มากยิ่งขึ้น แถมผู้ใช้งานแอปยังได้ประโยชน์อีกด้วย

1. GreenCard แอปค้นหาสินค้าและบริการที่ Eco-Friendly ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
2. ToGoodToGo แอปตามหาร้านอาหารราคาถูกจาก Food Waste (เศษอาหารเหลือทิ้ง)
3. GreenDigitalLibrary แอปให้ความรู้เรื่องธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
4. WeGrow แอปแชร์ความรู้การปลูกต้นไม้ การดูแล การคำนวณค่าคาร์บอนไดออกไซด์จากต้นไม้ที่ปลูก
5. ECOLIFE แอปช่วยลดขยะพลาสติกผ่านระบบ Gamification
6. Green2Get แอปบอกวิธีแยกขยะ พร้อมร้านรับซื้อขยะใกล้บ้าน
7. SWAPRecycle แอปส่งขยะพลาสติกสู่กระบวนการรีไซเคิลอย่างสะดวกง่ายดาย



Photo: pexels.com



Around The World

TEXT: จีจอร่า

ประเทศ...ที่มีความสุขที่สุดในโลก

องค์การสหประชาชาติเผยว่า “ฟินแลนด์” ครองตำแหน่งประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกปีนี้ นับเป็นสมัยที่ 6 ติดต่อกันแล้ว ขณะที่อัฟกานิสถานรั้งอันดับท้ายสุดของตาราง

เครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Solutions Network) รายงานการจัดอันดับประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกประจำปี 2023 จาก 150 ประเทศ โดยฟินแลนด์ยังคงครองแชมป์ลำดับที่ 1 ทหปีซ้อน และประเทศอื่นแถบสแกนดิเนเวียก็ยังคงรักษารั้งอันดับอยู่หัวตารางเช่นเดิม การวัดผลนี้ใช้ตัวชี้วัดต่าง ๆ มาประกอบการพิจารณา อาทิ การสนับสนุนทางสังคม ด้านสุขภาพของประชาชน เสรีภาพ ความเอื้ออาทรต่อกัน และการคอร์รัปชันในประเทศต่าง นอกจากนี้ แม้ว่าในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาโลกจะเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งวิกฤตพลังงาน เงินเฟ้อ การระบาดของโควิด-19 และสงครามในยูเครน แต่อารมณ์เชิงบวกของประชาชนกลับเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของอารมณ์เชิงลบ

อย่างไรก็ตาม สำหรับประเทศที่มีอัตราความสุขต่ำที่สุดในปีนี้คือ อัฟกานิสถาน ตามด้วย เลบานอน ที่ได้รับการประเมินต่ำกว่าครึ่งของคะแนนเต็ม เนื่องจากยังคงบอบช้ำจากสงคราม และการกดขี่ที่ไม่เป็นธรรมในประเทศ ขณะที่ยูเครน แม้ว่าจะได้รับผลกระทบจากสงคราม แต่พบว่าชาวยูเครนเกิดสำนึก ร่วมกันอย่างเข้มแข็ง จึงทำให้ปีนี้อัตราความสุขของประเทศขึ้นมาอยู่ลำดับที่ 92 ส่วนรัสเซียอยู่ลำดับที่ 70 ขณะที่ ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 53 ซึ่งไต่ขึ้นมาจากปีที่แล้วเพียงเล็กน้อย

Photo: tumto23.com, cnn.com



ซูเปอร์มาร์เก็ตช่อง “ซาพิเศษ” เพื่อผู้สูงวัยโดยเฉพาะ

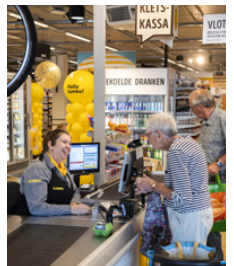
ในหลายประเทศที่ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่ตามลำพัง ความเหงาอาจเป็นศัตรูตัวร้ายที่สุดของพวกเขาเหล่านั้น โดยเฉพาะการกลับบ้านมาและพบว่าไม่มีใครให้คุยด้วยเลย

Jumbo ซูเปอร์มาร์เก็ตในเนเธอร์แลนด์ ตระหนักและเข้าใจปัญหาดังกล่าว จึงตัดสินใจเปิดตัวของคิดเงินแบบใหม่ที่มาพร้อมสิทธิพิเศษ นั่นคืออนุญาตให้คิดเงินช้ากว่าของอื่น ๆ ได้ เพื่อเปิดโอกาสได้ลูกค้าที่ไม่ได้เร่งรีบ มีโอกาสพูดคุยกับแคชเชียร์ก่อนกลับบ้าน โดยช่องจ่ายเงินพิเศษนี้มีชื่อเป็นภาษาดัตช์ว่า Klets-kassa คำว่า Klets หมายถึงการพูดคุยกันก่อนนั้นเอง ส่วนลูกค้าที่มาใช้บริการช่องทางพิเศษนี้ ทางแบรนด์ไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นผู้สูงอายุเท่านั้น ใครก็สามารถมาจ่ายเงินและใช้เวลาสนทนาพูดคุยกับแคชเชียร์ได้

โปรเจกต์ดังกล่าวได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี เนื่องจากในหลาย ๆ ประเทศของสหภาพยุโรป การที่ลูกค้าชำระเงินในซูเปอร์มาร์เก็ตล่าช้า โดยเฉพาะลูกค้าสูงอายุ อาจทำให้พวกเขาไม่รู้สึกรอคอยที่ต่อคิวข้างหลังเกิดความรำคาญและหงุดหงิดอารมณ์เสียได้ แนวคิดเปิดช่องทางซาพิเศษของ Jumbo Supermarket จึงกลายเป็นเรื่องดีต่อใจสำหรับคนที่เคยผ่านประสบการณ์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งสำหรับ Jumbo Supermarket นั้นพบว่า ก่อตั้งขึ้นในปี 1979 อยู่ภายใต้การบริหารของ Van Eerd Group ปัจจุบันเป็นแบรนด์ซูเปอร์มาร์เก็ตที่ใหญ่เป็นอันดับสองของเนเธอร์แลนด์ และมีสาขามากกว่า 700 แห่ง โดยให้บริการอยู่ในเนเธอร์แลนด์และเบลเยียมเป็นหลัก

การเปิดช่องทางชำระเงินพิเศษให้คนที่มาซื้อปมีโอกาสพูดคุยกับพนักงานนั้น เป็นโครงการที่ริเริ่มมาแล้วตั้งแต่ปี 2021 ในช่วงระบอบของ Covid-19 และผู้คนต้องกักตัวในบ้านกันเป็นส่วนใหญ่ มาถึงตอนนี้ทางซูเปอร์มาร์เก็ตตัดสินใจขยายการให้บริการช่องทาง “ซาพิเศษ” นี้ไปแล้วกว่า 200 สาขา ถือเป็นการช่วยคุณตาคุณยายให้สามารถคุยกับพนักงานได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด แถมยังมีสุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย

Photo: isocial.cat





ความลับของ “สี” กับสถานี Hong Kong MTR

ใครที่เคยไปฮ่องกง เคยสังเกตบ้างไหมว่า ทำไมสถานีรถไฟใต้ดินของฮ่องกง (Hong Kong MTR) ถึงมีสีแตกต่างกัน ...นอกจากเพื่อความสวยงามแล้ว มันยังมีเหตุผลที่ลึกกว่านั้น ...

ประการแรกคือ เพื่อเป็นการสร้างความสว่างไสวให้แก่ชาวฮอลลีวูด อิมคริม หม่นหมอง เพราะปราศจากหน้าต่างและไร้แสงธรรมชาติ

ประการที่สองคือ เพื่อเป็นการช่วยบอกว่าเป็นสถานีใด เพราะในช่วงที่รถไฟเปิดวิ่งครั้งแรก เมื่อปี 1979 คนจีนยังอ่านหนังสือไม่ออกเยอะ จะมาเขียนชื่อสถานีและใช้สีเหมือนกัน ก็อาจจะหลงผิดสถานีได้

ประการที่สามก็คือ สีแดงซึ่งเป็นสีทรงพลังของคนจีน เป็นสีหลักที่เลือกใช้ ในสถานีใหญ่ ๆ เพื่อให้คนจดจำได้ เช่น Mong Kok, Central หรือ Tsuen Wan นอกจากนี้ ชื่อของแต่ละสถานียังมีความสัมพันธ์กับสีที่เลือกใช้อีกด้วย เช่น Wong Tai Sin ของวัดหวังต้าเซียนที่นักท่องเที่ยวคุ้นเคย ก็ใช้โทนสีเหลือง เพราะ Wong แปลว่าเหลือง หรือ Lai Chi Kok แหล่งตลาดเสื้อผ้าประตูน้ำของฮ่องกง ก็ใช้สีชมพูแดง เพราะ Lai Chi มีความหมายว่าลิ้นจี่นั่นเอง

Photo: commons.wikimedia.org

นักแสดงเอเชียคนแรก ที่คว้ารางวัลออสการ์

มิเชล โหย่ว (Michelle Yeoh) นักแสดงหญิงชาวมาเลเซีย อายุ 60 ปี (เกิดปี ค.ศ. 1962 หรือ พ.ศ. 2505) เป็นนักแสดงเอเชียคนแรกที่ได้รางวัลออสการ์ โดยคว้ารางวัลนักแสดงนำหญิงยอดเยี่ยม ในการประกาศผลรางวัลออสการ์ ครั้งที่ 95 ประจำปี 2023 จากภาพยนตร์เรื่อง ‘Everything Everywhere All at Once’ แนว Comedy-Drama



เธอได้กล่าวสุนทรพจน์บนเวทีออสการ์อันเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงทุกคนว่า “สภาพสตรีทั้งหลาย ...อย่ายอมให้ใครหน้าไหนบอกคุณว่า จุดสูงสุดในชีวิตของคุณมันผ่านไปแล้ว ...เด็กชายและเด็กหญิงทั้งหลายที่เหมือนกับฉัน และดูฉันอยู่ในคืนนี้ ...นี่เป็นแสงแห่งความหวังและความเป็นไปได้ และมันยังเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่า ฉันยิ่งใหญ่ แล้วฝันนั้นจะเป็นจริงแน่นอน”

นอกจากนี้ เธอยังได้อุทิศรางวัลเกียรติยศนี้แด่คุณแม่ของเธอ และบรรดาคุณแม่ทั่วโลก ด้วยสำนึกในความเป็นซูเปอร์ฮีโร่ของบรรดามแม่ ๆ ทั้งหมด หากไม่มีแม่ก็คงไม่มีพวกเราในวันนี้

Photo: latimes.com

อยากไปไหม?...เมืองไร้แดด

ขณะที่เมืองไทย แดดเปรี้ยง อากาศร้อนจนแทบจะละลาย แต่ที่ “มูร์มันส์” (Murmannsk) ณ เส้นละติจูดที่ 69 องศาเหนือของรัสเซีย กลับเป็นเมืองที่ไม่มีแสงแดดนานปีละ 40 วัน!

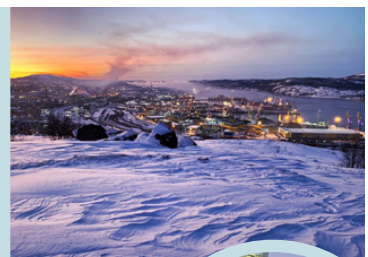
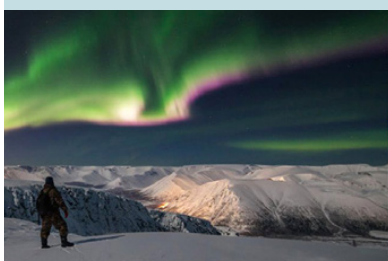
มูร์มันส์ เป็นเมืองที่อยู่สูงขึ้นไปทางตอนเหนือสุดของรัสเซีย จนอยู่ในวงกลมอาร์กติก (Arctic Circle) ราว 66°33'47.5"N ตำแหน่งนี้จะเปลี่ยนไปไม่คงที่ ขึ้นอยู่กับการเอียงของแกนโลก อย่างไรก็ตาม เมืองที่อยู่ในบริเวณนี้มักเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวไปดูแสงเหนือ ในช่วงที่เรียกกันว่า Polar Night (3 ธันวาคม - 11 มกราคม) หรือช่วงที่พระอาทิตย์ไม่โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า กับช่วง Polar Day หรือช่วงพระอาทิตย์แสงจ้าตลอดวันทั้งคืน (22 พฤษภาคม - 22 กรกฎาคม)

ในรัสเซีย กลุ่มเมืองในวงกลมอาร์กติกที่เจอเหตุการณ์แบบนี้มีอยู่ประมาณ 30 เมือง ในจำนวนที่ว่า มูร์มันส์ เป็นเมืองที่พลเมืองหนาแน่นที่สุดราวสี่แสนคน เรื่องยากลำบากของชาวเมือง นอกจากการขาดแสงแดด กับอากาศหนาวยะเยือกบางครั้งติดลบ

ถึง 35 องศาเซลเซียส ก็คือการจ่ายบิลค่าไฟที่พุ่งสูงมากในช่วงฤดูหนาว แต่ในช่วงหน้าร้อนที่พระอาทิตย์ไม่ตกดินเลยอย่าง Polar Day พวกเขาได้รับข้อดีคือแทบไม่ต้องจ่ายค่าไฟ

ชาวเมืองมูร์มันส์มีงานฉลองพิเศษทุกปีที่เรียกว่า “The First Sunlight” หมายถึง วันแรกที่พระอาทิตย์กลับมาฉายแสงบนท้องฟ้า ขณะที่ Polar Night ถือเป็นช่วงเวลาที่น่าหดหู่ เพราะร่างกายไม่ได้รับแสงแดดติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งทางการแพทย์มองว่าไม่ใช่เรื่องดี เพราะขาดวิตามินและฮอร์โมนบางอย่าง เช่น เมลาโทนิน มีผลทำให้ประชากรในเมืองนี้มีภาวะซึมเศร้า เชื่องซึมกว่าปกติ รวมทั้งหลายคนมีปัญหาเรื่องปอดหรือหัวใจ *low*

Photo: rbth.com



Check in

TEXT / PHOTO : กองบรรณาธิการ



ศูนย์การเรียนรู้ ธนาคารแห่งประเทศไทย

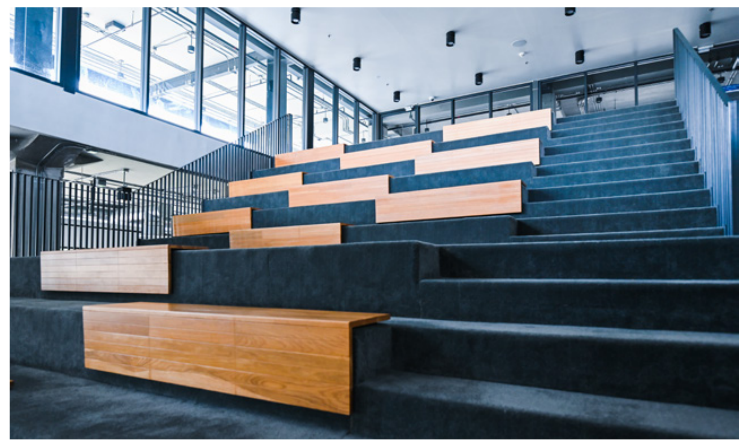
การเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด... วันนี้เราจะพาทุกท่านมาเช็กอินกันที่ “ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย” ซึ่งเปิดให้บริการมาตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2561 รวมถึงตอนนี้ก็เข้าสู่ปีที่ 6 แล้ว ขอบอกเลยว่าที่นี่ดีมากถึงมากที่สุด สถานที่กว้างขวาง บรรยากาศดี แคมทุกอย่างก็ให้บริการฟรี ทั้งห้องสมุด และพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย รวมถึงการเยี่ยมชมนิทรรศการต่าง ๆ การใช้พื้นที่ Co-working space ยกเว้นพื้นที่สำหรับสมาชิก Econ Connect และการใช้พื้นที่ห้องประชุมขนาดเล็ก Idea Box ที่คิดค่าบริการเป็นรายชั่วโมงตามขนาดห้อง

ก่อนจะเข้าไปเยี่ยมชมสถานที่ที่เราทำความรู้จักถึงที่มาที่ไปของสถานที่แห่งนี้กันก่อนนะค่ะ... โดยธนาคารแห่งประเทศไทยได้เปิดศูนย์การเรียนรู้

ธนาคารแห่งประเทศไทย เนื่องในวาระครบรอบ 75 ปีของการก่อตั้งธนาคารแห่งประเทศไทย ซึ่งทำหน้าที่เป็นธนาคารกลางของชาติ โดยมีภารกิจหลักในการรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจการเงินของประเทศ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เศรษฐกิจดำเนินไปได้ด้วยดี อันจะนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนและการพัฒนาอย่างยั่งยืน ดังคำนิยามรวมขององค์กร คือ “ยืนตรง มองไกล ยื่นมือ ดิดดิน” การทำศูนย์การเรียนรู้ฯ ก็เหมือนการยื่นมือมาหาประชาชนเพื่อเชื่อมโยงให้เกิดความรู้และความเข้าใจในองค์กรมากยิ่งขึ้น

อาคารที่ตั้งของศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ โดยเคยเป็นอาคารโรงพิมพ์ธนบัตรแห่งแรกของประเทศ ที่จัดตั้งขึ้นมาด้วยความสามารถของคนไทย จึงอาจจะกล่าวได้ว่าสถานที่แห่งนี้เป็นสัญลักษณ์และเครื่องจักรประวัติศาสตร์แห่งความมุ่งมั่นด้านการพัฒนาวิทยาการของประเทศที่สำคัญ



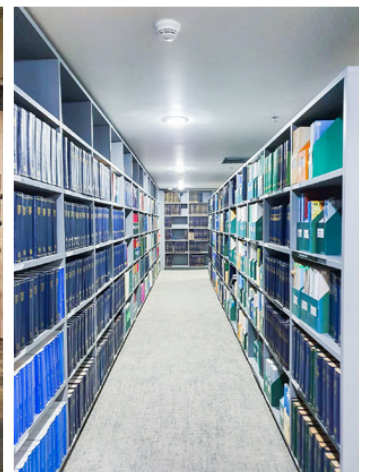


โดยพื้นที่ในอาคารศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทยแต่ละชั้นจะมี “ห้องมั่นคง” ซึ่งเป็นห้องที่ใช้เก็บธนบัตรทรัพย์สินมีค่าของชาติในครั้งอดีต ซึ่งจะมีความแข็งแรง คงทน เป็นประตู่ที่หนา และมีความปลอดภัยสูง ซึ่งห้องมั่นคงบางชั้นได้ถูกประยุกต์ให้เป็นห้องจัดเก็บหนังสือ บางห้องก็เป็นส่วนหนึ่งของการจัดแสดงนิทรรศการ เป็นต้น



ในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างมั่นคง ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่เคยหยุดนิ่ง

ซึ่งธนาคารแห่งประเทศไทยมุ่งหวังให้ศูนย์การเรียนรู้แห่งนี้เป็นพื้นที่ที่เปิดที่จะสร้างโอกาส และแรงบันดาลใจ จุดประกายแห่งการเรียนรู้และการค้นคว้าด้วยตนเอง ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การระดมพลังสร้างสรรค์ความรู้ เพื่อสร้างนิสัยรักการเรียนรู้และการแบ่งปัน โดยมุ่งหวังให้เป็นศูนย์การเรียนรู้แบบบูรณาการ มีสื่อการเรียนรู้ที่ทันสมัย มีกิจกรรมด้านการเรียนรู้ที่หลากหลาย ตลอดจนมีพิพิธภัณฑ์ที่อนุรักษ์มรดกสำคัญของชาติ และพื้นที่จัดนิทรรศการให้ความรู้ต่าง ๆ





โดยบริเวณชั้นที่ 2 จะมีประตูห้องมั่นคงจัดแสดงไว้ เหมือนเป็นประตูที่จะพาเราเข้าไปค้นคว้าหาความพิเศษที่ซ่อนอยู่ในนั้น และนั่นคือคลังความรู้เบื้องนิทรรศการที่จัดในส่วนของพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย มีทั้งหมด 5 นิทรรศการ อาทิ

- **นิทรรศการเงินตรา** เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์เศรษฐกิจและการเงินของประเทศที่เชื่อมโยงกับเงินตรามาทุกยุคทุกสมัย จัดแสดงวิวัฒนาการเงินตราตั้งแต่สมัยยุคโบราณ เชื่อมต่อมาถึงสมัยใหม่ที่เริ่มมีเหรียญและธนบัตรเข้ามาใช้ อีกทั้งยังมีการจัดแสดง “พันธบัตรทองคำ” ซึ่งเป็นพันธบัตรที่สามารถไถ่ถอนคืนตามราคาที่เราได้ หรือจะซื้อรับชำระเป็นทองคำก็ได้ ในอัตราทองคำบริษัท กริมละ 5.78 บาท ซึ่งการเลือกไถ่ถอนเป็นทองคำนี้เป็นที่มาของคำว่า “พันธบัตรทองคำ” ซึ่งเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวที่เกิดขึ้นในประเทศไทย และพันธบัตรทองคำที่มีความสำคัญมากคือ พันธบัตรทองคำแห่งชนิดราคา 10,000 บาท ซึ่งปัจจุบันพบหลักฐานเหลืออยู่เพียง 2 แห่งเท่านั้น นอกจากนี้ เราจะได้ชมธนบัตรไทยแต่ละยุคสมัยที่มีอัตลักษณ์น่าสนใจแตกต่างกัน เช่น ครั้งหนึ่งที่

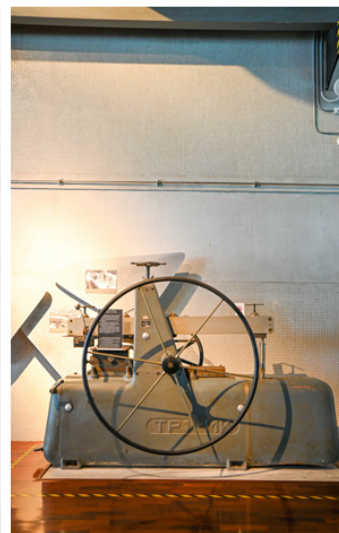
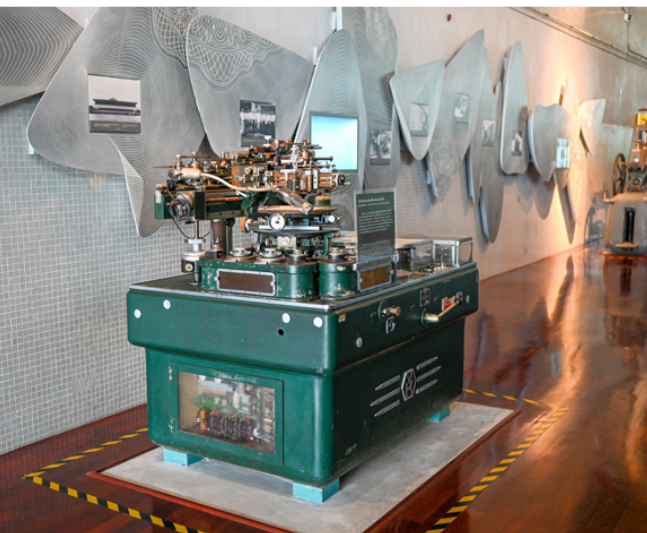


คำว่า “รัฐบาลไทย” บนธนบัตรเคยสะกดด้วย “รัถบาลไทย”, “ธนบัตรเป็นเงินที่ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย”, “รัถมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง” เป็นต้น ตามการปรับปรุงตัวอักษรใหม่ในช่วงที่ จอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี และนี่คือความสนุกและน่าตื่นตาใจของนิทรรศการเงินตรา ซึ่งจัดแสดงบริเวณชั้น B1-B2

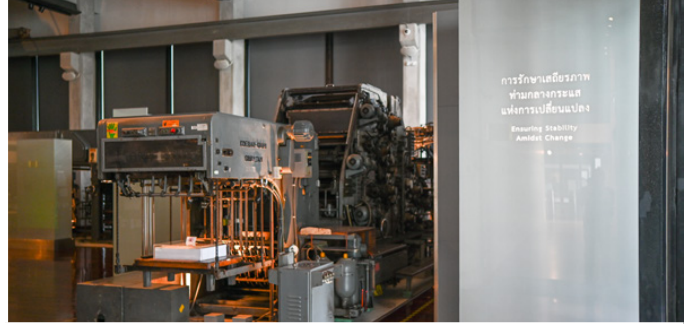


- **นิทรรศการบทบาทหน้าที่ธนาคารแห่งประเทศไทย** ก่อนจะเข้าชมนิทรรศการด้านใน บริเวณด้านหน้าจะมีตราธนาคารแห่งประเทศไทย คือ พระสยามเทวาริราชในเหรียญเสี้ยว อัฐ โสฬส ที่ออกใช้ในรัชกาลที่ 5 นำมาดัดแปลง และเพิ่มมูลค่าในพระหัตถ์เบื้องขวา ซึ่งเป็นเครื่องหมายถึงผู้คุมมูลค่าของชาติ อันเป็นหน้าที่หลักของธนาคารแห่งประเทศไทย พระแสงธารพระกรในพระหัตถ์ซ้าย เพื่อคอยปกป้องผู้ที่มีรากฐาน แต่ได้เปลี่ยนตอนปลายจากรูปดอกไม้มาเป็นลายดอกบัว

ภายในนิทรรศการจะจัดแสดงถึงการเติบโตของเศรษฐกิจในแต่ละยุคสมัย ผ่านเส้นโค้งเว้าสีขาว มีรูปปั้นผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทยตั้งแต่ท่านแรก โดยแบ่งเป็นช่วง ๆ ตามวาระการดำรงตำแหน่งในขณะนั้น รวมถึงมีคำอธิบายถึงภาวะเศรษฐกิจในช่วงนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น



• นิทรรศการโรงพิมพ์ธนบัตร
จัดแสดงประวัติการพิมพ์ธนบัตรตั้งแต่
เริ่มก่อตั้งโรงพิมพ์ธนบัตร ธนาคารแห่งประเทศไทย ตั้งแต่พ.ศ. 2512 แสดงขั้นตอน
การพิมพ์ธนบัตรผ่านแท่นพิมพ์ที่เคยใช้งาน
อยู่จริง จัดแสดงบริเวณชั้น 2 ของอาคาร

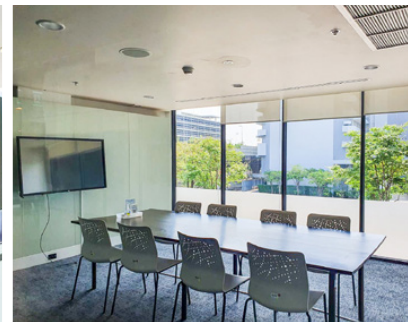
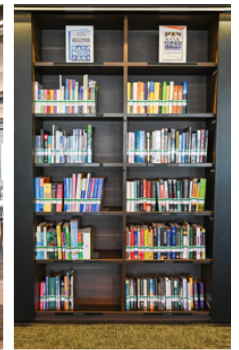
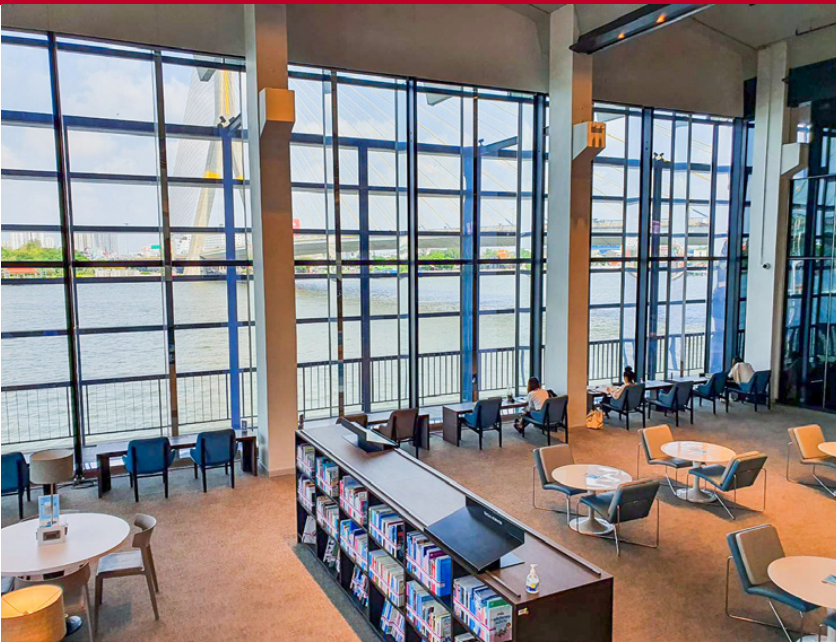


การเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย สามารถ Walk-in เข้าชมได้เองตั้งแต่ 10.00 - 16.30 น. กรณีต้องการมีผู้นำชม จะมีวันละ 3 รอบ คือ เวลา 10.30 น., 13.30 น. และ 15.00 น. โดยสามารถ Walk-in ตามรอบ เวลาได้เลย หรือกรณีสนใจเข้าชมเป็นหมู่คณะ สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. 02 356 7766 กด 2



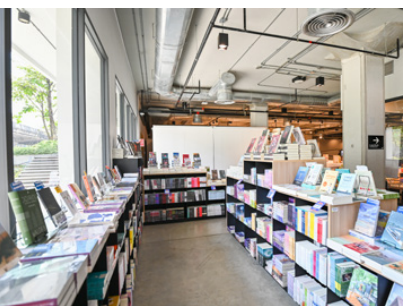
นอกจากพิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทยที่มีความน่าสนใจแล้ว บริเวณชั้น 2 ยังมีการจัดแสดง นิทรรศการพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย ผู้ว่าราชการไทยพระองค์แรก ต่อด้วย ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย ที่อยู่ทั้งบริเวณชั้น 2 และชั้น 3 จุดนี้ถือเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ที่น่าสนใจของที่นี่เช่นกัน การได้เข้ามาอ่านหนังสือในสถานที่โล่ง โปร่งสบาย มีแอร์เย็น ๆ พร้อมชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาและสะพานพระราม 8 มันคือดีมาก และถ้าใครอยากนั่งชิลดีดริมกระจกของกระซิบบอกคณะว่าต้องมาเข้า ๆ หน่อย เพราะมุมนี้เป็นมุมยอดนิยมของคนรักการอ่าน แบบว่าอ่านหนังสือไปแล้วอยากผ่อนคลายสายตาก็แค่เพียงเงยหน้าขึ้นมาก็จะรู้สึกสบายตาสบายใจแล้วค่ะ





และสำหรับใครที่อยากนัดคุยงาน หรือจัดประชุมแบบเป็นส่วนตัว ในบริเวณชั้น 3 จะมี Co-working space ชื่อ IDEA BOX มี 2 ขนาด คือ 4 ที่นั่ง และ 8 ที่นั่ง ในราคาชั่วโมงละ 300 บาท และ 500 บาท ตามลำดับ และถ้าใครเป็นสมาชิก จะได้รับส่วนลดพิเศษ 50% ด้วย ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.botlc.or.th ส่วนบริเวณชั้น 1 จะมีพื้นที่สำหรับจัดกิจกรรมหมุนเวียน เช่น นิทรรศการ, workshop ฯลฯ ด้านข้างจะมีประตูที่สามารถเปิดออกไปสัมผัสกับบรรยากาศภายนอกอาคาร รับลมเย็น ๆ จากริมแม่น้ำเจ้าพระยา นอกจากนี้ภายในยังมีร้านขายของที่ระลึก และร้านกาแฟวิวเก๋ ๆ ให้บริการด้วย

การได้มาเที่ยวชมที่นี่ คุณจะได้รับความรู้และความเพลิดเพลิน ตื่นตาตื่นใจกับเรื่องราวของนิทรรศการต่าง ๆ ที่จัดแสดงได้อย่างน่าสนใจ รวมทั้งยังมีมุมสงบสวย ๆ ให้ได้นั่งพักผ่อน อ่านหนังสือ เติมความรู้ใหม่ ๆ เข้าคลังสมอง เรียกว่าเราสามารถอยู่ที่นี่ได้ทั้งวันไม่มีเบื่อเลยล่ะ *len*



ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย

- 📍 เลขที่ 273 ถนนสามเสน แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพฯ
- ☎ โทร. 0 2356 7766
- ✉ learningcenter@bot.or.th



วัน-เวลาให้บริการ

- ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทยและพื้นที่เปิดเวลา 09.30 - 20.00 น. (หยุดวันจันทร์)
- ห้องสมุดพระองค์เจ้าวิวัฒนไชย เปิดเวลา 09.30 - 20.00 น. (หยุดวันจันทร์)
- พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย เปิดเวลา 10.00 - 16.30 น. (หยุดวันจันทร์)

* ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.botlc.or.th

การเดินทาง

สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงได้ 3 สถานี คือ

- **สถานีสนามไชย** แล้วต่อเรือด่วนเจ้าพระยา (ธงส้ม) หรือเรือไฟฟ้ามาลงที่ท่าเรือเทเวศร์ แล้วเดินต่อ หรือจะต่อรถมอเตอร์ไซค์รับจ้าง/รถแท็กซี่ มาที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ
- **สถานีสามยอด** แล้วต่อรถมอเตอร์ไซค์รับจ้าง/รถแท็กซี่ มาที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ
- **สถานีบางยี่ขัน** แล้วต่อรถแท็กซี่มาที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ หรือจะต่อรถมอเตอร์ไซค์รับจ้างมาลงใต้สะพานพระราม 8 (ฝั่งธนบุรี) แล้วเดินข้ามสะพานพระราม 8 มาที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ

ปัจจุบัน ได้มีการดำเนินการก่อสร้างรถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนพรหมของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โดยทางขึ้น - ลง ที่ 4 ของสถานีฯ ดังกล่าว จะตั้งอยู่ในพื้นที่ของธนาคารแห่งประเทศไทย ซึ่งจะทำให้การเดินทางในอนาคตสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันญา พยายาม



ขนมจีน โรตีสาน แกงเขียวหวานเนื้อ

อาหารไทยคลายร้อน ตำรับ บ้านขจิตพรรณ

ที่จริงแล้วจุดขายของบ้านขจิตพรรณคือบุคคโฮเทล ที่ใช้บ้านโบราณยุคก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 มาบูรณะประยุกต์ให้เป็นห้องพักบรรยากาศไทย ๆ สมัยรัชกาลที่ 7 ตกแต่งอย่างน่ารัก น่าพัก น่าอยู่ ในราคาที่จับต้องได้แบบสบายกระเป๋าเอาใจคนไทยที่รักความวินเทจ และถูกใจชาวต่างชาติที่สนใจในห้องพักไทย ๆ สไตล์นี้ แต่แล้ววันหนึ่งอาหารไทยซึ่งทำเสิร์ฟในโรงแรมก็ได้รับการกล่าวขานแบบปากต่อปาก ทำให้มีลูกค้าสนใจแวะมาทานในฐานร้านอาหารไทยสไตล์โฮมเมด เป็นที่ถูกต้องถูกใจของหลาย ๆ คน จนในที่สุดก็เลยต้องเปิดอย่างทางการให้เป็นร้านอาหารขึ้นมาอีกแผนก



น้ำตะไคร้



แตงโมปลาแห้ง



อาหารที่จะไม่ได้สต็อกไว้มากนัก เพื่อให้ทุกอย่างสดใหม่ได้คุณภาพ และทำแบบใส่ใจในสไตล์โฮมเมด คือเจ้าของบ้านทานทุกอย่าง ลูกค้าต้องได้ทานดีแบบนั้น การรอคิวนั่งเข้ามาทาน สามารถทำได้ แต่จะดีกว่าถ้าโทรจองก่อนล่วงหน้า เพื่อประกันความผิดหวัง และถือเป็นโอกาสให้ทางร้านได้เตรียมวัตถุดิบสดใหม่ไว้ต้อนรับลูกค้าที่นี้ก็มีมาถึงนารีวิวอาหารไทยคลายร้อน ตำรับบ้านขจิตพรรณกันเลยทีเดียว...

เข้ามาถึงร้อน ๆ ต้องเสิร์ฟก่อนด้วยเวลคัมดริงค์ **น้ำตะไคร้** หวานอ่อน ๆ เย็นชื่นใจ แถมหอมกลิ่นตะไคร้ให้ความสดชื่น คุณงามความดีของน้ำตะไคร้แก้วนี้คือ 20 บาท ตลอดงานที่นั่งทานในมือนี่ จะเติมก็ครั้งก็ได้ไม่จำกัด ทางร้านจัดเต็ม เรียกน้ำย่อยด้วยของอร่อยโบราณคลายร้อน **แตงโมปลาแห้ง** ใช้ปลาช่อนหนึ่ง ยี่ คั่วให้แห้ง แต่งรสเค็มนิด ๆ ใส่น้ำตาลเบา ๆ เอาใจคนไม่ทานหวาน โรยหอมแดงเจียวกรอบหอมละมุน แค่นี้เมนูแรกก็ปลื้มแล้ว ต่อด้วยอาหารทานเล่นเรียกน้ำย่อย อีกรายการ **ปอเปี๊ยะทอด** ใส่วุ้นเส้น กุ้ง และหมู ปูรสตามตำรับแม่ขจิตพรรณ พร้อมน้ำจิ้มโรยถั่วลิสงที่ตัวเอง



ปอเปี๊ยะทอด



ชุดข้าวแช่บ้านขจิตพรรณ



ปั้นขลิปลั้ปลา



ขนมถั่วแปบ



ทุกขั้นตอน **ปั้นขลิปลั้ปลา** เป็นอีกเมนูทานเล่นหน้าร้อนที่แสนอร่อย ใช้ปลาชนิดที่เกรดหนึ่ง และยี่เนื้องานฟู ผสมถั่วเขียวบด เนื้อไก่ ปูรสคล้ายขนมเทียน แต่อร่อยกว่าเกินสิบเท่า เราขอรับประกัน และแล้วเมนูหลักนางเอกของริวิวนี้ ก็มาถึง ทานคลายร้อนยามบ่ายในแบบทานเล่นก็ดี ทานอิมจิริงจิ้งก็ได้ **ชุดข้าวแช่บ้านขจิตพรรณ** ทานกับลูกกะปิ ปลาีสันทวาน ไช้ปิวหวาน พริกหยวกยัดไส้ไก่สับ หมูฝอย ผัก และผลไม้แก้ลมตามฤดูกาล ข้าวแช่ร้านนี้มีชื่อ อร่อยเกินบรรยาย ต้องลองไปทานเองดู แล้วจะรู้ว่าอร่อยจริงสมคำร่ำลือ อีกเมนูสำหรับท่านที่ชอบทานอาหารจานเดียว เน้นอิม ขอแนะนำ **ขนมจีน โรตีสู แกงเขียวหวานเนื้อ** เครื่องแกงถึง รสชาติเลิศ เนื้อก็นุ่มกำลังดี ลงตัวทุกอย่าง นอกจากเนื้อแล้วที่ร้านยังมีเขียวหวานปลาทราย และเขียวหวานหมู ให้เลือกด้วย ปิดท้ายรายการด้วยของหวาน **ขนมถั่วแปบ** แบบแป้งสด ถั่วนุ่มกำลังดี แป้งเหนียวนุ่ม ไม้เน้นโรยน้ำตาลมาก ทางร้านอยากให้ได้สัมผัสสรรเสริญชาติมากกว่า ก่อนจบริวิวขอแนะนำอีกครั้งว่า โทรจองก่อนนะคะ สั่งไว้ อยากทานอะไร ทางร้านจัดให้เพื่อความสดใหม่ได้คุณภาพค่ะ *low*



บ้านขจิตพรรณ

31 ตรอกศิลป์ ถ.ดินสอ แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 15.00 น.

09 1982 1000

Baan Kachitpan



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสามยอด ใช้ทางออกที่ 3 ต่อรถแท็กซี่ มาศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร ด้านถนนดินสอ (ด้านเดียวกับร้านมนต์นมสด) มุ่งหน้าไปทางอนุเสาวรีย์ประชาธิปไตย แต่ก่อนถึงจะเห็นเซเว่นฯ ลง แล้วเดินเลี้ยวซ้ายเข้าตรอกศิลป์ บ้านขจิตพรรณอยู่แยกที่ 3 ขวามือ ทั้งหมดนี้ระยะทาง 1.2 กม. ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

Health

TEXT : หนูมันนี่

เช็กด่วน! 7 ตำแหน่งปวดท้อง บอกโรคที่เป็นได้

อาการ “ปวดท้อง” เกิดขึ้นได้กับทุกคน และหลายคนอาจเกิดขึ้นบ่อยจนกลายเป็นสิ่งมองข้ามหรือเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อยธรรมดา ทว่าความจริงแล้วอาจมีโรคร้ายแรงซ่อนอยู่ภายใต้อาการปวดนั้น อาการปวดในช่องท้องแต่ละตำแหน่งจะมีโอกาสเกิดโรคที่แตกต่างกันไป

บริเวณช่องท้องประกอบไปด้วยอวัยวะสำคัญมากมาย เช่น กระเพาะอาหาร ตับ ม้าม ไต ถุงน้ำดี ลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่ ซึ่งอยู่ทั้งในจุดที่ใกล้เคียงและห่างกัน ในแต่ละอวัยวะ การประเมินอาการปวดท้องจากตำแหน่งต่าง ๆ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุเบื้องต้นได้ว่าน่าจะเกิดจากสาเหตุหรือเป็นโรคใด เพื่อการตรวจเพิ่มเติมให้แน่ชัด และวางแผนทางการรักษาให้ตรงโรค



1. ท้องขวาช่วงบน

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจเป็นภาวะของโรคที่เกิดบริเวณตับ ถุงน้ำดี ลำไส้ที่อยู่ตรงตำแหน่งนั้น รวมถึงไตข้างขวา เช่น โรคตับอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี กรวยไตข้างขวาอักเสบ เกิดนิ่วในไตข้างขวา เป็นต้น

2. ท้องขวาช่วงล่าง

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจแสดงถึงโรคที่เกิดจากไส้ติ่ง ลำไส้ที่อยู่ตำแหน่งนี้ หรือปีกมดลูกด้านขวา เช่น อาการไส้ติ่งอักเสบ ปีกมดลูกข้างขวาอักเสบ เป็นต้น

3. ใต้ลิ้นปี่

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจเป็นโรคที่เกิดจากกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร หรือถุงน้ำดี เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคกรดไหลย้อน หรือนิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น



4. รอบสะดือ

อาการปวดท้องบริเวณนี้ บ่งบอกถึงโรคที่เกิดจากลำไส้เล็ก ลำไส้ อักเสบ และเป็นอาการเริ่มต้นของไส้ติ่งอักเสบได้ หากเป็นไส้ติ่งอักเสบ อาการปวดท้องจะค่อย ๆ ย้ายไปบริเวณด้านขวาช่วงล่างแทน

5. เหนือหัวเข่า

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะ หรือมดลูก เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ มดลูกอักเสบ เนื้องอกในมดลูก เป็นต้น

6. ท้องด้านซ้ายช่วงบน

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจเป็นโรคที่เกิดจากกระเพาะอาหาร ม้าม ตับอ่อน ลำไส้ที่อยู่ในตำแหน่งนี้ และไตข้างซ้าย เช่น ม้ามแตก โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคตับอ่อนอักเสบ กรวยไตข้างซ้ายอักเสบ นิ่วในไตข้างซ้าย เป็นต้น

7. ท้องด้านซ้ายช่วงล่าง

อาการปวดท้องบริเวณนี้ อาจเป็นโรคที่เกิดจากลำไส้ที่อยู่ในตำแหน่งนี้ ปีกมดลูกด้านซ้าย เช่น โรคลำไส้อักเสบ ปีกมดลูกข้างซ้ายอักเสบ เป็นต้น

อย่างไรก็ดี เพื่อหาสาเหตุหรือที่มาของอาการปวดท้องได้อย่างถูกต้อง แนะนำว่าควรจดจำตำแหน่งที่ปวด และระยะเวลาที่ปวด เพื่อแจ้งแก่แพทย์เมื่อเข้ามารับการตรวจ จะช่วยให้แพทย์เห็นที่มาที่ไป ได้เริ่มการวินิจฉัยตั้งแต่มีอาการ ซึ่งแพทย์จะทำการสอบถามอาการ ตรวจด้วยวิธีและเครื่องมือต่าง ๆ ก่อนสรุปตัวโรคเพื่อทำการรักษาอย่างตรงจุดให้เหมาะกับโรค และความรุนแรงของอาการต่อไป

Photo: pexels.com

พิศหุ่ยให้สวຍປေးในช่วงลອງวีกเอนด์

เดือนเมษายน แม้จะมีช่วงหยุดยาวหลายวัน ขณะที่คนส่วนใหญ่วางแผนเดินทางท่องเที่ยว แต่ก็ยังมีบางคนเลือกอยู่กับบ้าน ทำงานที่บ้าน บางคนไม่มีอะไรทำ เราขอแนะนำว่าช่วงเวลานี้แหละคุณสมารถมีหุ่นสวยสุขภาพดีได้ด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ

- **10 นาที** ออกกำลังกายเบา ๆ หลังตื่นนอน กระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกายให้ทำงานมากกว่าเดิม และเพิ่มความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
- **15 นาที** ขณะนั่งดูทีวี ซีรีส์ เน็ตฟลิกซ์ หรือคุยโทรศัพท์ ออกกำลังกายเบา ๆ โดยการเกร็งหน้าท้องเข้าออกและบิดเอวไปมา หรือยืนตัวตรงปล่อยไหล่สบาย ๆ แขนงอแล้วผ่อนหายใจออกอย่างต่อเนื่อง
- **20 นาที** เดินเร็ว ๆ ก่อนมื้อกลางวันและเย็น ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกาย
- **30 นาที** หายใจสูดออกกำลังกายที่คุณชอบ แล้วลองทำตาม สลับสับเปลี่ยนตามความสนใจไปเรื่อย ๆ เช่น อาทิตย์นี้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อาทิตย์ถัดไปออกกำลังกายแบบโยคะ ฯลฯ
- **30-40 นาที** วิ่งออกกำลังกายในช่วง 17.00-19.00 น. ประมาณ 30-40 นาที ให้ระบบเผาผลาญกลับมาทำงานตามปกติแถมช่วยสลายไขมันขณะนอนหลับได้ดี



- **60 นาที** เดินรอบบ้าน ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ถึง 240 แคลอรี
- **90 นาที** งานบ้านทุกอย่างสามารถช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้ เช่น ซัดห้องน้ำเผาผลาญพลังงานได้ 55 แคลอรี ถ้างรถ 350 แคลอรี หรือรีดผ้า 300 แคลอรี
- **2 ชั่วโมง** ต้มน้ำเปล่า 1-2 แก้ว ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำซึ่งจะทำให้คุณหิวมากขึ้นและกินหนักกว่าเดิม
- **8 ชั่วโมง** คนที่นอนหลับสนิทครบ 8 ชั่วโมง และเข้านอนไม่เกินเที่ยงคืน ระบบเผาผลาญจะทำงานได้ดีมากกว่าคนนอนจนถึง 40%

Photo: pexels.com, freepik.com

น้ำอัดลมไดเอต์...ดื่มได้ แต่ (อาจ) มีอันตรายแฝง

หลายคนคิดว่าเครื่องดื่มหรือน้ำอัดลมไดเอต์ อาจเจือจางดีต่อสัดส่วนของคุณก็จริง แต่คนที่ดื่มเครื่องดื่มนี้ทุกวันอาจเสี่ยงต่อโรคหัวใจและสโตรกเพิ่มขึ้นก็ได้

ทีมนักวิจัยจาก Miami Miller School Medicine พบว่า จากการติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างเกือบสิบปี คนที่ดื่มน้ำอัดลมไดเอต์ทุกวันจะมีความเสี่ยงหัวใจวายหรือสโตรกมากกว่าคนที่ไม่ดื่มเลยถึงร้อยละ 44 แต่ทั้งนี้ยังไม่ชัดเจนว่า เป็นเพราะตัวน้ำตาลหวาน หรือเป็นเพราะคนกลุ่มนี้มีไลฟ์สไตล์บางอย่างคล้ายกัน อย่างไรก็ตาม หากใครชอบเครื่องดื่มประเภทนี้ อย่าเพิ่งใจเสีย

เพราะมีข้อมูลว่า ถ้าดื่มน้อยกว่าวันละแก้วจะไม่มีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพดังกล่าว และยังงัดก็ดีกว่าดื่มน้ำอัดลมธรรมดาที่เต็มไปด้วยแคลอรีสูงปรี๊ดซะนะ

Photo: pexels.com



“เสียงสอง” ส่งเสริมสุขภาพจิต

Did You Know?

ใครชอบพูดเสียงสอง! โดยเฉพาะสาว ๆ เวลาเจอหมาแมว เจอแฟน เสียงเจ้าหล่อนจะเปลี่ยนอัตโนมัติ! สิ่งนี้เรียกว่า ‘Baby Talk’ และมันมีข้อดีกับสุขภาพจิตอีกด้วย

- **เสียงสองสะท้อนความเครียด** ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมบอกว่าคนที่คนพูดเสียงสองในบางครั้ง สะท้อนให้เห็นว่าคนที่พูดอยากพักจากเรื่องเครียดที่เจออยู่ในชีวิตประจำวัน ลองสังเกตคนใกล้ตัวดูได้นะ
- **เสียงสองช่วยให้เบาใจ** การที่เรามีมุมนิด ๆ บ้าง ดิตเล่นนิด ๆ ทำให้บางช่วงเวลาเราได้ผ่อนคลายจากสถานการณ์รอบตัวลงบ้าง และยังทำให้รู้สึกจริง ๆ แล้ว เราหรือคนอื่น ๆ ก็ไม่ต้องสมมุติแบบไปซะทุกอย่างก็ได้
- **เสียงสองกระชับความสัมพันธ์** คำศัพท์พิเศษที่มีเฉพาะคู่ ยิ่งพูดด้วยเสียงสองจะทำให้รู้สึกพิเศษคุณล้าน เพราะเราจะรู้สึกได้ว่าเราได้รับความรักแบบไม่มีเงื่อนไข เหมือนตอนพ่อแม่พูดเสียงนี้กับเรา
- **เสียงสองแสดงความเป็นมิตร** เสียงสองในระดับที่ถูกต้องสามารถใช้กับหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานได้ เพื่อแสดงออกถึงความอ่อนน้อม และสามารถเข้าถึงได้ง่าย แต่ต้องอยู่ในจังหวะและกาลเทศะที่ถูกต้องด้วย *low*



Photo: pexels.com

เจาะลึก “เวชสำอาง” ที่คุณรู้จัก

ปัจจุบันมีการนำคำว่า “เวชสำอาง” เข้ามาประกอบการโฆษณาผลิตภัณฑ์ความงามเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น ครีมเวชสำอางรักษาลิว ครีมนวดหน้าผิว ครีมเวชสำอางรักษาฝ้า เซรั่มเวชสำอาง เป็นต้น แล้วทุกคนรู้บ้างไหมว่าความจริงแล้ว “เวชสำอาง” หมายถึงอะไร มีความแตกต่างกับเครื่องสำอางทั่วไปอย่างไร

“เวชสำอาง” แผลมาจากคำว่า ‘Cosmeceutical Products’ เป็นคำที่ไม่มีนิยามทางกฎหมาย ไม่มีประเทศใดที่บัญญัติคำนี้ในกฎหมาย ไม่ว่าจะจากองค์การอาหารและยา (อย.) ของเมืองไทย อเมริกา หรือประเทศกลุ่มยุโรป แต่มีความหมายเดียวกับผลิตภัณฑ์ที่จัดอยู่ในกลุ่ม ‘Quasi-Drug’ ของญี่ปุ่น ซึ่งมีกฎข้อบังคับเฉพาะสำหรับผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้

“เครื่องสำอาง” หมายถึง สิ่งปรุง รวมทั้งเครื่องหอม และสารหอมต่าง ๆ ที่ใช้บนผิวหนัง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมนุษย์ ที่มุ่งหมายสำหรับทำความสะอาด ป้องกัน แต่งเสริมเพื่อความงาม หรือเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ใช้ดู ทา ฟัน หรือโรย เป็นต้น โดยที่ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของร่างกาย

“เวชสำอาง” คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติช่วยดูแลบำรุง และปกป้องผิวเหมือนกันกับเครื่องสำอาง แต่มีความพิเศษกว่าตรงที่เวชสำอางสามารถใช้ในการรักษาอาการผิวด่างต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางลักษณะภายนอกของผิวได้ เช่น สิวลดลง รอยสิวจางลง ผิวดูดีขึ้น เป็นต้น ดังนั้น จึงมีชื่อเรียก ๆ ระหว่างยากับเครื่องสำอาง สรุปโดยง่าย คือ



เวชสำอางเปรียบเสมือนเครื่องสำอางที่ให้ผลคล้ายยา แต่ไม่ใช่ยา เนื่องจากไม่มีผลในการรักษาโรคนั่นเอง นอกจากนี้สารออกฤทธิ์ที่ถือเป็นเวชสำอาง ได้แก่วิตามินต่าง ๆ รวมทั้งสาร Antioxidants, Hydroxy Acids (AHA, BHA), Growth Factors, Hormones, Peptides, Glycosaminoglycans และสารสกัดจากพืชบางชนิด

สำหรับในเมืองไทย มีผลิตภัณฑ์ที่ดูคล้ายเป็นเครื่องสำอาง หรือเวชสำอาง แต่จริง ๆ แล้วจัดเป็น “ยา” อยู่บ้างเช่นกัน และบางร้านก็เอามาประกาศขายหน้าเว็บไซต์และสื่อโซเชียล โดยที่ไม่รู้ว่ากำลังขายยา เช่น CM-Lotion (โลชั่น Clindamycin แต้มสิว) ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ต้องมีเลขทะเบียน อย. กำกับ (เลขทะเบียนบนเครื่องสำอาง จะไม่มีคำว่า อย. นำหน้า จะแสดงเฉพาะตัวเลข) ที่สำคัญต้องจ่ายโดยแพทย์ หรือขายในร้านขายยาตามใบสั่งแพทย์เท่านั้น



เปรียบเทียบระหว่าง “เวชสำอาง” กับ “เครื่องสำอาง”

- **ผลิตภัณฑ์ประเภทให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว**

เวชสำอาง: มีส่วนผสมช่วยในการกักเก็บน้ำได้ดียิ่งขึ้น เมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เซลล์ผิวบริเวณนั้นกักเก็บความชุ่มชื้นได้อย่างเป็นธรรมชาติจนกว่าเซลล์จะเสื่อมสภาพไป

เครื่องสำอาง: มีส่วนผสมทำให้ผิวแห้งชุ่มชื้นเพียงชั่วคราว และระเหยออกไป และต้องทาใหม่เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวอีกครั้ง แต่ไม่มีส่วนทำให้โครงสร้างของผิวแห้งเปลี่ยนแปลง

- **ผลิตภัณฑ์ประเภทลดเลือนริ้วรอย**

เวชสำอาง: สามารถเติมน้ำหล่อเลี้ยงให้ผิว เร่งการสร้างเซลล์ผิวใหม่ และปรับโครงสร้างเซลล์ผิวได้ จึงทำให้ริ้วรอยค่อย ๆ ดูตื้นขึ้นเมื่อใช้งานเป็นประจำ และผิวจะคงสภาพอยู่จนกว่าเซลล์จะเสื่อมสภาพลง

เครื่องสำอาง: ทำหน้าที่เติมน้ำหล่อเลี้ยงให้ผิว ไม่สามารถปรับโครงสร้างเซลล์ผิวให้กักเก็บน้ำได้นานมากขึ้น ทำให้เมื่อความชุ่มชื้นระเหยออกหมด ริ้วรอยก็จะกลับมาเหมือนเดิม



- **ผลิตภัณฑ์ประเภทกันแดด**

เวชสำอาง: สามารถปกป้องผิวจากแสงแดดได้จริง เมื่อใช้เป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันริ้วรอย ฝ้า กระ จุดด่างดำ ที่จะเกิดขึ้นได้

เครื่องสำอาง: ส่วนใหญ่เป็นเพียงครีมกันแดดที่ช่วยเคลือบผิว ให้ผิวดูเนียนขึ้น สามารถปกป้องผิวจากแสงแดดได้น้อย หรือไม่ได้เลย อาจทำให้เกิดริ้ว ฝ้า กระ จุดด่างดำ ได้

เวชสำอางดีกว่าเครื่องสำอางหรือไม่ ?

ผลิตภัณฑ์แต่ละประเภทมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน คริมที่เป็นเวชสำอางมีคุณสมบัติหลักคือ ดูแลรักษาปัญหาผิวแบบเฉพาะจุด เน้นผลลัพธ์ในการดูแลผิวอย่างล้ำลึก แต่เครื่องสำอางมีคุณสมบัติหลักคือ ใช้เพื่อให้เกิดความสวยงามเท่านั้น กลไกการทำงาน ด้านการบำรุง จะเห็นผลได้ช้ากว่า และยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย จึงควรเลือกตามความเหมาะสมของสภาพผิวดีกว่า

เลือกใช้เวชสำอางอย่างไร ?

การเลือกใช้เวชสำอาง ควรเลือกผลิตภัณฑ์เวชสำอางที่ตรงกับปัญหาผิวของเรา ปัจจุบันผู้ผลิตหันมาเลือกใช้สารสกัดจากธรรมชาติมากขึ้น ทำให้มีผลข้างเคียงจากการใช้สารออกฤทธิ์ที่เป็นตัวยาลดลง แต่ก่อนใช้ควรตรวจสอบก่อนเสมอว่าส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ มีส่วนประกอบที่เราแพ้หรือไม่ เพื่อความปลอดภัยต่อผิวเรามากที่สุด

อย่างไรก็ดี การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวไม่ว่าจะเป็นเวชสำอางหรือเครื่องสำอาง สิ่งสำคัญที่สุดคือความปลอดภัย การรับรองคุณภาพมาตรฐานจาก ออย. ตรวจสอบส่วนผสมให้ดีว่ามีส่วนผสมที่เป็นอันตรายควรหลีกเลี่ยงหรือไม่ เพื่อความมั่นใจว่าผิวของเราจะไม่แพ้แน่นอน *com*

Photo: freepik.com, pexels.com

Bangkok Update



31 มี.ค. - 17 เม.ย.

เมืองโบราณไลท์เฟส ครั้งที่ 3 ราตรีวิจิตร พิธีเสกกับดอกไม้...คู่แก่นิรันดร

ฉลองครบรอบ 60 ปี เมืองโบราณ กับการแสดงแสง สี เสียง สุดตระการตา ที่จะให้คุณเพลิดเพลินท่ามกลางบรรยากาศสถาปัตยกรรมอันงดงามยามค่ำคืน พร้อมชิมอาหารรสเด็ด 20 ร้านอร่อยระดับรางวัลมิชลิน ชมการแสดงพลุสุดพิเศษที่ออกแบบไว้สำหรับงานนี้เท่านั้นในวันที่ 13, 14, 15 เมษายน 2566 เวลา 17.30 - 21.30 น. บัตรราคา 550 - 1,200 บาท จองบัตรได้ที่ www.icvticket.com สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Line : @CVTICKET

31 มี.ค. - 31 ก.ค.

Van Gogh Alive Bangkok

Touring Experience สุดยิ่งใหญ่ที่จัดแสดงมาแล้วมากกว่า 80 เมืองทั่วโลก ความน่าสนใจของ Van Gogh Alive คือการตีความ ความรู้สึกนึกคิดของ Van Gogh ในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ที่เมือง Arles และ Auvers-sur-Oise ประเทศฝรั่งเศส ช่วงปี ค.ศ. 1880 - 1890 ซึ่งเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ Van Gogh สร้างสรรค์ผลงานที่โด่งดังออกมามากที่สุด โดยจัดแสดงในรูปแบบ Immersive Multi-Sensory Experience ให้ชมงานศิลปะผ่านเทคโนโลยีแสง สี เสียงที่ทันสมัย และการออกแบบพื้นที่ที่ทำให้คุณรู้สึกเหมือนหลุดเข้าไปอยู่ในโลกของศิลปะจริง ๆ ที่ Iconsiam ชั้น 6 บัตรราคา 480 - 1,490 บาท จองบัตรได้ที่ www.thaiticketmajor.com



FURNITURE EXPO

22 เม.ย. 66 - 30 เม.ย. 66

ไบเทค บางนา EH 103-104

11.00 hrs.-21.00 hrs.

22 - 30 เม.ย.

Furniture Expo 2023

งานใหญ่ โปรแรง แสดงสินค้าของแต่งบ้าน โโซฟา เตียง เก้าอี้ ตู้เสื้อผ้า ม่าน กันสาด มุ้งลวด และอื่น ๆ อีกมากมาย โปรดี ราคาโดน ครบ คุ่ม ถูก รวมทั้งยังได้พบแพ็คเกจแต่งงาน ฟรีเวดดิ้ง จาก Wedding Studio ชั้นนำของเมืองไทยที่ตอบทุกโจทย์ความต้องการของ คู่รัก แถมยังมีเครื่องใช้ไฟฟ้าจาก PowerBuy ทีวี แอร์ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า เครื่องฟอกอากาศ เครื่องดูดฝุ่น เครื่องออกกำลังกาย และอื่น ๆ อีกมากมายในราคาลดสุดคุ่ม ที่ Hall EH 103-104 ไบเทค บางนา เวลา : 11.00 - 21.00 น. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2719 0408 และ Facebook : Union Pan Exhibitions



29 เม.ย.

คอนเสิร์ต 37 ปี อัสนีและวสันต์

เตรียมร้องทุกเพลงฮิตของคุณไว้ในตำนานที่กำลังจะกลับมาพร้อมกับคอนเสิร์ตตอบรับความคิดถึงของบรรดาแฟน ๆ ตลอดจนมีการแสดงอีกมากมาย รอเซอร์ไพรส์ในคอนเสิร์ต พร้อมของที่ระลึกลิมิเต็ดเอ디션 เป็นปีกรุ่นพิเศษ พร้อมลายเซ็นอัสนีและวสันต์ให้กับเจ้าของบัตรคอนเสิร์ตทุกใบ บัตรราคา 1,200 - 6,000 บาท จองบัตรได้ที่ www.thaiticketmajor.com

29 - 30 เม.ย.

ฝั่งรสนเฟา

เทศกาลดนตรีใหญ่ของฝั่งรสน รวมความเป็นที่ที่สุดทั้ง MUSIC / EAT / ART ไว้ในที่เดียว ณ โกดังเสริมสุข จัดเต็ม 2 วัน กับ 14 ศิลปินดังแห่งยุค TheToys, Bright Vachirawit, Bokylion, 4Eve, Faye Fang Kaew, UrBoyTJ, Tilly Bird, Three Man Down, SafePlanet, PolyCat, Whal & Dolph, TaitoSmith, Zemonea Williams และ Dope Here Here บัตรราคา 699 - 999 บาท ซื้อบัตรได้ที่ www.theconcert.com รายละเอียดเพิ่มเติมโทร. 08 0698 6866 *Low*



สมาร์ทโฟนจอพับ อัปเลเวล “พับที่ดีกว่า”

OPPO Find N2 Flip สมาร์ทโฟนจอพับรุ่นแรกที่วางจำหน่ายในไทย แต่ไม่ใช่รุ่นแรกของค่าย ซุสโลแกน “พับที่ดีกว่า” โดดเด่นตั้งแต่ดีไซน์ตัวเครื่อง รวมถึงฟังก์ชันการใช้งานต่าง ๆ ขนาดกะทัดรัด และได้สัดส่วนแบบสมมาตร ทั้งยังพกง่าย ถือสะดวก ด้วยตัวเครื่องมีน้ำหนักเบาเพียง 191 กรัม บาง 7.45 มิลลิเมตร หน้าจอแสดงผลด้านนอกของ OPPO Find N2 Flip มีขนาดใหญ่ถึง 3.26 นิ้ว จอด้านนอกใช้งานได้ง่าย สีสันสวยงาม ให้อัตราส่วนที่ 17:9 ใช้งานได้ที่ความสว่างสูงสุด 900 nits หน้าจอ



ด้านนอกใช้งานง่ายเพียงปิดไปมาซ้าย-ขวา ไม่ว่าจะเป็นการแสดงการแจ้งเตือนที่ทำได้มากที่สุด 6 รายการ ทั้งยังตอบกลับได้อย่างรวดเร็วในแบบที่ตั้งไว้ หรือเป็นอีโมจิ สามารถเข้าถึงแอปพลิเคชันตรวจสอบสภาพอากาศได้เร็วโดยไม่ต้องเปิดหน้าจอใหญ่ รวมถึงปฏิทินและการแจ้งเตือนกิจกรรมในแต่ละวัน

มีความคิดที่วอลเปเปอร์สีตัวเดียว ใช้โต้ตอบกับผู้ใช้งาน เพิ่มความน่ารักสดใส ไม่ว่าจะป็น สุนัข แมว นก หุ่นแอมเตอร์ หรือกระต่าย สามารถแสดงแอนิเมชันสนุก ๆ 15 แบบ ซึ่งก็กับกิจกรรมที่ผู้ใช้กำลังใช้งานไปด้วยได้

หน้าจอบานพับ Flexion Hinge รุ่นใหม่ มีความยืดหยุ่นและเห็นรอยพับน้อยลงถึง 63% เมื่อเทียบกับรุ่นก่อน ทำให้ผู้ใช้ได้หน้าจอพับที่สวยงาม นอกจากนี้ดีไซน์และการใช้งานต่าง ๆ ลงตัวแล้ว กล้องความละเอียดสูง ที่พัฒนาร่วมกับ

แบรนด์กล้องชั้นนำอย่าง Hasselblad ประกอบด้วยกล้องด้านนอกมีสองเลนส์ กล้องหลัก 50MP ใช้เซนเซอร์ Sony IMX89 รัรับแสง f/1.8 ถ่ายภาพสวยคมชัด ทั้งกลางวันและกลางคืน และเลนส์ Ultra-Wide 8MP รัรับแสง f/2.2 เก็บมุมมองของวิวทิวทัศน์ หรือกลุ่มได้ครบถ้วน ส่วนกล้องหน้ามีความละเอียด 32MP รัรับแสง f/2.4 ใช้งานเซลฟี่คมชัด และยังมี AI Beauty ปรับหน้าสวยในแบบที่ต้องการ

โหมดการถ่ายภาพหน้า 32MP กับการพับสมาร์โฟนครั้งหนึ่งอยู่ในรูปแบบ FlexForm ได้ภาพถ่ายมุมมองใหม่ หรือใช้เป็นขาตั้ง ตั้งวางบนพื้นเพื่อใช้งาน วิดีโอคอลก็ทำได้ง่ายไม่้ออุปกรณ์เสริม แบตเตอรี่มีขนาดใหญ่ถึง 4300mAh ใช้งานวิดีโอคอลต่อเนื่องกว่าหนึ่งชั่วโมง และถือเป็นสมาร์โฟนจอพับที่ชาร์จเร็วที่สุด ด้วยเทคโนโลยี 44W SUPERVOOC สามารถชาร์จแบบตา 50% ได้ในเวลา 23 นาที หรือเต็ม 100% ในเวลาเพียงหนึ่งชั่วโมง สามารถรองรับการเชื่อมต่อ 5G ได้ 2 ซิมการ์ด ใช้งานเร็วโดยไม่ต้องสลับซิม พร้อมเสาสัญญาณคู่ ทำให้การเชื่อมต่อได้เร็วและเสถียร OPPO Find N2 Flip วางจำหน่าย 2 สี ได้แก่ Moonlit Purple และ Astral Black ในราคา 29,990 บาท

Photo: techradar.com

นาฬิกาอัจฉริยะกับหูฟังในหนึ่งเดียว

Huawei Watch Buds สมาร์ทวอชแนวคิดใหม่พร้อมหูฟังในตัวแบบ 2-in-1 ที่ไม่ได้มีแค่ความสามารถอัจฉริยะในการวัดค่าสำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย และบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย แต่ยังมีหูฟังไร้สายคุณภาพเสียงดีใส่เก็บซ่อนไว้ข้างใน ให้อิบบนมาใช้ฟังเพลง หรือคุยสนทนาได้ทันที

ด้วยงานดีไซน์สุดคลาสสิก ตัวเรือนเป็นโลหะขัดเงา ขนาด 46.6 มิลลิเมตร สายหนังฟูลเกรนสีทูโทน ข้างนอกเป็นสีกากี ส่วนด้านในเป็นสีน้ำตาล ความยาวของสายเหมาะสำหรับกับข้อมือ 140-210 มม. สายนาฬิกาออกแบบ Quick Release ที่เลื่อนสลักแล้วถอดเปลี่ยนสายได้ง่าย หน้าปัดเป็นจอแบบสัมผัส AMOLED ขนาด 1.43 นิ้ว ความละเอียด 466x466 พิกเซล PPI 326 กระจกด้านหน้าเป็นแบบขอบโค้งมน ด้านล่างตัวเรือนทำจากวัสดุเซรามิก มีเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบออปติคัล 5.0 และเซ็นเซอร์ออปติคัลรอบข้าง ใช้เก็บข้อมูลชีวมาตรของผู้สวมใส่ไปใช้ในการประเมินค่าด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย และการนอนพักผ่อนตลอด 24 ชั่วโมง ด้านล่างของหน้าปัดยังมีปุ่มกดเปิดฝาตัวเรือนขึ้นเพื่อหยิบใช้งานหูฟังที่ซ่อนอยู่ด้านใน



ฝาหน้าปัดเมื่อเปิดขึ้นมา จะกางได้ถึง 90 องศา และตัวหูฟังทั้งสองข้างติดอยู่กับตัวฝาด้วยระบบแม่เหล็กครอบตัว 360 องศา หยิบออกมาใช้ได้เลยสะดวกขึ้น ตัวหูฟังเป็นรูปแปดเหลี่ยมโค้งมน ช่วยให้หยิบจับ

ได้ง่าย และสวมใส่ได้สบายหู กระชับไม่หลุดร่วง การใช้งานจะต้องทำการเชื่อมต่อกับสมาร์โฟน

ร่วมกับแอปพลิเคชัน HUAWEI Health ที่มีรองรับให้ใช้งานได้ในทุกระบบ สำหรับผู้ใช้ HUAWEI ที่เป็น EMUI ดาวนโหลดได้ที่ App Gallery ส่วนระบบ Android ดาวนโหลดใน Google Play Store และใครที่ใช้ iPhone ก็ดาวนโหลดใน App Store ได้เลย

ตัวหูฟังจะมีเทคโนโลยีระบบตัวตน สลับเป็นหูฟังซ้ายและขวาได้อัตโนมัติ มีระบบเสียงตัวไดรเวอร์เป็นโดอะแพมรณะบ ให้เสียงแยกมิติได้ค่อนข้างสมบูรณ์ และสามารถเลือกปรับโพรไฟล์เสียงได้หลายรูปแบบจากในแอปพลิเคชัน การเชื่อมต่อไร้สายของหูฟังสามารถสลับจับคู่กับตัวนาฬิกา เพื่อฟังเพลงที่เก็บไว้ หรือจะเชื่อมต่อกับสมาร์โฟน เพื่อฟังเพลงและรับสายสนทนาได้

Photo: consumer.huawei.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิทย์ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษอยากเสริมความงาม อยากไปพักผ่อน ไปทำบุญทำทาน มีไอเดียที่อยากทำหลายอย่าง **การทำงาน** แม้ว่าจจะรู้สึกเรื่อย ๆ สบาย ๆ แต่หัวหน้าก็คอยตามคอยเช็กงานอยู่บ่อย ๆ บางท่านจะได้งานจากการแนะนำบอกต่อกันมา **การเงิน** เดือนนี้ต้องจัดสรรรายจ่ายให้ดี มีโชคลาภจากผู้ใหญ่ หรือจากการเดินทางไกล จะลงทุนหรือทำอะไรควรขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ แล้วจะดีมาก **ความรัก** คนมีคู่เดือนนี้เน้นเดินทางสายกิน ชวนกันไปทานของอร่อย คนโสดมีแต่เรื่องสังสรรค์เฮฮา รักไม่ยุ่งของมุงปรารถ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ข้อเท้า น้ำหนักขึ้น



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภมีความวิตกกังวลในหลาย ๆ เรื่อง กลัวไปก่อนล่วงหน้า ลองปรับมุมมองความคิดสักหน่อยแล้วจะเห็นว่ามืออะไรดี ๆ หลายอย่างเริ่มเข้ามา **การทำงาน** จะได้ผู้ใหญ่สนับสนุน มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง บางท่านได้เริ่มงานใหม่จากการแนะนำของเพื่อนคนใกล้ชิด **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องภายในบ้าน มีเกณฑ์ปรับปรุงประตูห้อง/ประตูบ้าน การทำเอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรดูเรื่องค่าใช้จ่ายด้วย **ความรัก** คนโสดมีโอกาสได้พบคนถูกใจต่างถิ่นหรือต่างประเทศ คนมีคู่ชักชวนกันไปเที่ยวทะเล หรือสถานที่ใกล้บ้าน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืดจุกเสียดแน่น



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเดือนนี้เป็นเดือนที่จะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่อุปถัมภ์ มีเกณฑ์ที่จะได้รับมรดก หรือผู้ใหญ่ใจดีมอบสิ่งมีค่าให้ แต่ช่วงนี้บางอย่างก็ทำให้การตัดสินใจลำบาก **การทำงาน** เป็นช่วงที่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ หรือได้ไปอบรม เพราะเป็นคนปฏิเสศคนไม่เป็น หรือติดใจใครรอบข้าง คนจึงมักเข้ามาขอความช่วยเหลือ **การเงิน** เพราะเลือกสบายใจ ไม่อยากขัดใจใคร เลยกลายเป็นสายเปย์ แต่ก็มีเงินเข้ามาเรื่อย ๆ ไม่ได้ขัด **ความรัก** คนโสดช่วงนี้มีแต่คนเอาใจใส่ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี คนรักคอยตามใจ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยหลัง หูอื้อ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเป็นช่วงที่ทำอะไรก็จะมีคนคอยดูคอยมอง มีความลังเลใจในบางเรื่อง มีโอกาสได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ **การทำงาน** จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็อาจจะมีข้อผูกมัดหรือต้องเซ็นสัญญา **การเงิน** มีโชคลาภ มีเกณฑ์ที่จะได้รับมรดกหรือผู้ใหญ่เอ็นดู การใช้จ่ายไม่ควรรีบร้อนตัดสินใจ ให้คิดพิจารณาสักนิดจะดีกว่า **ความรัก** คนโสดได้แต่แอบมองแอบส่อง ยังไม่มีโอกาสจะได้คุย คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาใกล้ชิดกัน ต่างฝ่ายต่างทำงาน **สุขภาพ** เคืองตา ตาอักเสบ ไม่ควรใช้สายตาเพ่งอะไรนานเกินไป ท้องอืดจุกเสียด



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อยากเดินทางไปที่ท่องเที่ยวต่างประเทศ มีเกณฑ์จะได้เดินทางแบบไปๆไปๆ **การทำงาน** มีเป้าหมายชัดเจน มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน แต่เดือนนี้จะค่อนข้างวุ่นวายสักนิด เรื่องจุกจิกงานละเอียด **การเงิน** มีโชคมีลาภจากผู้ใหญ่ ใช้จ่ายไปกับขนมนมเนยของกินตามใจตัวเอง จะซื้อของอะไรควรคิดให้ดี ๆ เพราะอาจจะซื้อซ้ำกับของเดิมที่เคยซื้อไปแล้ว **ความรัก** คนโสดยังอยากใช้เวลาไปกับครอบครัวและเพื่อนฝูง ยังไม่สนใจใคร คนมีคู่คนรักคอยดูแลเอาใจใส่ดี **สุขภาพ** หูอื้อจากภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตามข้อเท้า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์อยากเสริมความงาม อยากสักสัก หรือคิดปรับโฉมตัวเองให้ดูดีให้ดีกว่าเดิม แต่ก็ยังลังเลใจ มีเกณฑ์จะได้เดินทางโดยไม่ได้วางแผน **การทำงาน** จะได้มีการเซ็นสัญญาหรือได้เริ่มงานใหม่ ได้การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน/ผู้ใหญ่ **การเงิน** จะใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ อย่าเพิ่งรีบร้อนตัดสินใจ จะมีโชคลาภจากทางไกล หรือดวงนารูปปั้น **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงที่เก็บตัวอยู่กับบ้าน ไปไหนมาไหนกับครอบครัว คนมีคู่จะอยู่ด้วยกันตลอดเวลา **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยตามข้อเท้า



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์อยากทำอะไรจะเป็นของตัวเอง แต่ก็จะมีคนขัดจากคนรอบข้าง ลองฟังแล้วนำมาพิจารณาข้อดีข้อเสียสักหน่อย สุดท้ายหลังปรับ ผู้ใหญ่จะคอยสนับสนุนในความตั้งใจจริง **การทำงาน** เดือนนี้ต้องร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำงานเป็นทีมแล้วจะดี แต่ก็ต้องคอยตรวจสอบให้ละเอียดรอบคอบก่อนส่งมอบงาน **การเงิน** ระวังระมัดระวังรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนมาแบบไม่ทันตั้งตัว แต่ก็สามารถจัดสรรให้ผ่านไปได้ อารมณ์สองจิตสองใจ อันนี้ก็อยากได้อันไหนก็จำเป็น **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ ความรักต่างวัย คนมีคู่คนรักคอยเอาใจใส่ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขา



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกเดือนนี้ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดูเป็นพิเศษ หาโอกาสไปกราบไหว้ขอพรพระ มีเกณฑ์จะได้อะไรกลับมา เป็นเดือนที่มีเสน่ห์ มีคนรักคนเมตตา **การทำงาน** เป็นช่วงเริ่มต้นงานใหม่ บางท่านอาจได้คอนเนกชั่นใหม่ แต่ก็ให้ระวังจะมีคนอิจฉานินทาหลัง **การเงิน** มีช่องทางรายได้ใหม่ ๆ จากคนแนะนำ หรือมาจากการทำธุรกิจส่วนตัว เสริมการเงินด้วยการทำบุญ บริจาคต่าง ๆ แล้วจะดีมาก **ความรัก** คนโสดจะได้เพื่อนชักนำให้มาเจอคนใหม่ ๆ คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้ของขวัญมีค่าจากคนรักหรือเพื่อนสนิท **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามข้อเท้า ปวดเมื่อยตามข้อเข่า



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูอยากกลับไปกราบไหว้ผู้ใหญ่ภายในครอบครัว เป็นการเสริมดวงให้กับชีวิตในปีใหม่นี้ **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการได้งานใหม่ หรือจะต้องเดินทางเพราะงาน กลับจากวันหยุดยาวมีงานมารอเคลียร์อีกเพียบ **การเงิน** ค่าใช้จ่ายในเดือนนี้ส่วนใหญ่หมดไปกับการเสริมความงามให้กับตัวเองตามคำแนะนำของคนรอบข้าง ระวังจะซื้อของซ้ำกับที่มีอยู่แล้ว **ความรัก** คนโสดจะมีเมื่อแนะนำให้รู้จักคนใหม่ ๆ คนมีคู่ช่วงนี้คนรักตามติดเหมือนเงาตามตัว ไปไหนไปด้วย **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตาเพ่งอะไรนานเกินไป ระวังตาแดง ตาอักเสบ ปวดเมื่อยขา



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรอยากทำบุญบ้าน ไหว้เจ้าที่เจ้าทาง อยากไปไหว้พระทำบุญตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ **การทำงาน** ในช่วงนี้อาจจะต้องมีการแข่งขันแสดงผลงานกันสักนิด เพื่อจะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของกินของใช้ภายในครอบครัว กำลังมองหาช่องทางของรายได้เสริม **ความรัก** คนโสดรู้สึกเหงา ๆ อยากให้มีใครมาอยู่ใกล้ซัดดูแลเอาใจใส่ อยากมีคนรู้ใจ คนมีคู่คนรักเองเอาแต่ใจ เพราะอยากอ่อนโยนทำให้ใส่ใจมากขึ้น **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียด จะทานอะไรเน้นเรื่องความสะดวกเพราะอาจทำให้อาหารเป็นพิษได้




ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ตั้งใจไปกราบไหว้ขอพรผู้ใหญ่ผู้หลักผู้ใหญ่ในช่วงปีใหม่นี้ไทยไปพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้อง อยากเสริมความงาม สักคิว สักปาก **การทำงาน** มีเกณฑ์จะได้โบนัส หรือได้เดินทางเพราะงาน การติดต่อจะราบรื่น มีโอกาสปรับขึ้นเงินเดือน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการดูแลสุขภาพ มีเกณฑ์จะได้ทรัพย์สินจากผู้หลักผู้ใหญ่ มากน้อยอยู่ที่ค่าพูดการเจรจาของตนเอง **ความรัก** คนโสดจะมีข่าวดีได้เจอคู่รักคู่สม คุยกันถูกคอ คนมีคู่ตั้งใจจะไปทำบุญร่วมกัน หรือมีเกณฑ์หมั้นแต่ง **สุขภาพ** ระวังน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเพราะมีแต่ของถูกปากถูกใจ



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนระวังความคิดความกังวลใจอะไรไปล่วงหน้า ค่อย ๆ พิจารณาตามเหตุผล มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล **การทำงาน** ช่วงนี้จะมีแต่คนมาขอความช่วยเหลือ งานตัวเองก็ต้องรับผิดชอบ แต่ก็อดใจอ่อนช่วยเหลือไม่ได้ **การเงิน** การใช้จ่ายควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบสักนิด เพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้คิดไว้มาแบบไปๆไปๆ **ความรัก** คนโสดจะได้รับของขวัญของฝากที่ถูกใจ จะมีคนชวนไปทำบุญบริจาค คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน มีเกณฑ์ของการเดินทางไปที่ต่างประเทศ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ เหน็บชาที่ขา 



EleX
by EGAT

รพม. ร่วมกับ กฟผ. เปิดให้บริการ **สถานีชาร์จ EleX by EGAT**

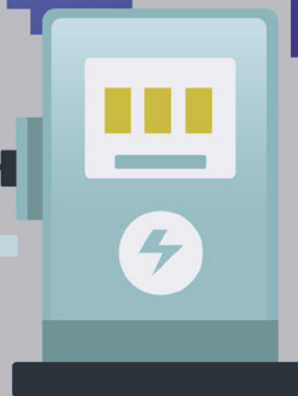


**อาคารจอดแล้วจร
สถานี MRT
แยกนนทบุรี 1
(ในและนอกระบบ)**

**ลานจอดแล้วจร
สถานี MRT
สามย่าน**



“เชื่อมต่อคุณ ในทุกการเดินทาง”



Download App Now!



f EleXA EV Society @EleXAEV



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



pr mrta official



www.mrta.co.th



02 716 4000





วิสัยทัศน์ สฟม.

“ร่วมยกระดับเมืองด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน และนวัตกรรม เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน”

โครงการที่อยู่ระหว่างการก่อสร้าง

- โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู**
 - ช่วงแคราย - มีนบุรี ระยะทาง 34.5 กิโลเมตร
 - และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี ระยะทาง 3 กิโลเมตร
- โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง**
 - ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ระยะทาง 30.4 กิโลเมตร
- โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม**
 - ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ระยะทาง 22.57 กิโลเมตร
- โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง**
 - ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ระยะทาง 23.63 กิโลเมตร

โครงการที่อยู่ระหว่างการคัดเลือกเอกชน

- โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม**
 - ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ระยะทาง 13.4 กิโลเมตร

โครงการที่อยู่ระหว่างศึกษาออกแบบ จัดเตรียมเอกสารประกวดราคา จัดทำรายงาน EIA และรายงานศึกษาวิเคราะห์โครงการตาม พ.ร.บ. ร่วมลงทุนฯ พ.ศ. 2562

- โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1**
 - ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้างยกฉลอง ระยะทาง 42.0 กิโลเมตร
- โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่ (สายสีแดง)**
 - ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เพียง-สมานสามัคคี ระยะทาง 15.8 กิโลเมตร
- โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา (สายสีเขียว)**
 - ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคูมครองและพัฒนาอาชีพ บ้านนาสีสวัสดิ์ ระยะทาง 11.15 กิโลเมตร
- โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล**
 - ช่วงแคราย - ลำสาสี (บึงกุ่ม) ระยะทาง 22.1 กิโลเมตร

โครงการในอนาคต

- โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน**
 - ช่วงบางแค - พุทธมณฑล สาย 4 ระยะทาง 8.0 กิโลเมตร
- โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก (สายสีแดง)**
 - ช่วงมหาวิทยาลัยพิษณุโลก - ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก ระยะทาง 12.6 กิโลเมตร

