



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.43 | NOVEMBER 2020

รถไฟฟ้าโมโนเรลสาย  
สีชมพู - เหลือง  
มาถึงประเทศไทยแล้ว



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

# Editor's Talk

เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2563 ที่ผ่านมา การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดพิธีรับรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกของโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง โดยมี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี ณ ท่าเรือแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี ซึ่งถือเป็นความรุดหน้าใกล้ความสำเร็จไปอีกลำดับขั้น เมื่อรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกได้ถูกขนส่งมาจากโรงงานผลิตในประเทศจีนมาถึงประเทศไทยในที่สุด และจะมีการจัดทยอยขนส่งมายังประเทศไทยเรื่อย ๆ ภายในปี 2564 จนครบทั้งหมดจำนวน 72 ขบวน หรือ 288 ตู้ (แบ่งเป็น 42 ขบวนของสายสีชมพู และ 30 ขบวนของสายสีเหลือง) ควบคู่กับการดำเนินงานติดตั้งและทดสอบระบบ เพื่อสร้างความมั่นใจในมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุด และเตรียมความพร้อมสำหรับการเปิดให้บริการเต็มรูปแบบภายในปี 2565 อดใจรอน้อยนะคะ

ลอยกระทงปีนี้ตรงกับวันที่ 31 ตุลาคม 2563 ปกติแล้วที่วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร จะจัดงานนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ หรืองานภูเขาทอง 10 วัน 10 คืน ช่วงเดียวกับวันลอยกระทง ซึ่งถือเป็นเทศกาลงานวัดยอดนิยมของคนกรุงเทพฯ และจัดขึ้นต่อเนื่องมายาวนานหลายสิบปี และความพิเศษคือทางวัดจะเปิดให้ประชาชนขึ้นไปกราบไหว้พระบรมสารีริกธาตุ ชมพระบรมบรรพตที่ชั้นบนสุด พร้อมชมความงามของพระพุทธรูปและภาพเขียนจิตรกรรมฝาผนังในพระอุโบสถ แต่ด้วยการระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ปีนี้ทางวัดได้ประกาศงดจัดงาน เพื่อความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว และลดการแพร่ระบาด เนื่องจากโดยปกติจะมีประชาชนจำนวนมากมาเที่ยวงานนี้

แต่ก็ต้องเสียใจอย่างไร้ไป เพราะทางวัดได้อนุญาตให้ประชาชนสามารถขึ้นไปปิดทองพระบรมสารีริกธาตุ และชมพระบรมบรรพตที่ชั้นบนสุด รวมถึงชมความงามต่าง ๆ ภายในวัดได้เช่นกัน มีการจัดงาน Check in ฉบับนี้เลยขอพาคณะผู้อ่านไปทำความรู้จักกับวัดสระเกศฯ ให้มากขึ้น สำหรับคอลัมน์ Health เรื่องสุขภาพยังเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องโรคมะเร็งลำไส้ ซึ่งถือว่าเป็นโรครันดับ 3 ของการเสียชีวิต เราลองมาสังเกตตัวเองแต่เนิ่น ๆ ว่ามีอาการเสี่ยงหรือไม่ เพราะถ้ารู้ก่อนก็สามารถรักษาและรับมือกับโรคนี้อาจได้ทันนะคะ

นอกจากนี้ภายในเล่มยังมีเรื่องราวสาระดี ๆ มาฝากกันเหมือนเช่นเคย เพราะทุกหน้าเราทำมาด้วยความตั้งใจค่ะ

กองบรรณาธิการ



## Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 43 พฤศจิกายน 2563

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

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** สิริธิดา อรรถกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรภักดิ์ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรจณี เลิศวิทย์วรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ คุชโช **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

### Where to Find :

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

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

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

# Bangkok Update

TEXT: ชันวา หยาง



วันนี้ - 31 ส.ค.

## Van Gogh. Life and Art

ชมนิทรรศการแสดงผลงานจากปลายพู่กันของศิลปินผู้โด่งดัง วินเซนต์ แวน โก๊ะ เพลิดเพลินไปกับเรื่องราวเบื้องหลังของศิลปิน ผ่านภาพศิลปะแนวโพสต์อิมเพรสชันนิสม์มากมาย ตั้งแต่ภาพสเก็ตช์จากถ่าน ไปจนถึงชิ้นงานระดับมาสเตอร์พีซ ที่นำเสนอผ่านภาพจำลองแบบดิจิทัลที่มีความละเอียดสูง และเทคนิคในการเล่นแสงสุดตระการตา มีค่าเข้าชมสำหรับรอบ Early Bird เพียงแค่ 300 บาท ก็สามารถชมผลงานระดับโลกได้แล้ว ณ MODA Gallery ชั้น 2 ริเวอร์ ซิตี้ เวลา 10.00 - 20.00 น. ซื้อบัตร early bird ราคาพิเศษได้ที่ <https://www.zipeventapp.com/e/Van-Gogh-Life-and-Art>



วันนี้ - 31 ม.ค. 64

## Bangkok Art Biennale 2020

เทศกาลศิลปะร่วมสมัยที่หลายคนเฝ้ารอคอยมากที่สุด กลับมาอีกครั้ง พร้อมผลงานของศิลปินระดับโลก 82 คน ภายใต้ธีม Escape Routes หรือ ศิลป์สร้างทางสุข โดยศิลปินจะนำเสนอผลงานที่จะส่งต่อพลัง เพื่อนำผู้คนออกจากเขาวงกตที่เต็มไปด้วยปัญหา อุปสรรค และวิกฤตหลากหลาย ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ภัยธรรมชาติ มลภาวะ ความเหลื่อมล้ำและความแตกต่างทางการเมือง โรคระบาด ฯลฯ พบกับผลงานของศิลปิน อาทิ มารินา อบราวไมวิช, โยโกะ โอนะ, อ้าย เว่ยเว่ย, จอห์น อคัมพาร์ท, เอลินา บราเธอร์ส, ไทวิทิต พิงเกษมสมบูรณ์, เป็นเอก รัตนเรือง, วศิณบุรี สุพานิชวรภาชน์, ยurie เกนซากู ฯลฯ ณ สถานที่จัดงาน 9 แห่ง ได้แก่ BAB Box @One Bangkok, หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (BACC), The Prelude One Bangkok, The PARQ, ล้ง 1919, มิวเซียมสยาม, วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร, วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร และ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร ตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติม เช่น คำแนะนำต่าง ๆ วันสำคัญ ช่วงเวลาเปิด-ปิด ได้ที่ <https://bit.ly/2HNJHWv>

2 - 13 ส.ค.

## Thailand International Motor Expo 2020

ขับเคลื่อนไปในความเปลี่ยนแปลง [ Whatever Changes Will Be Move On ] กับมหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 37 ณ Challenger 1-3 IMPACT เมืองทองธานี จ. - ศ. เวลา 12.00 - 22.00 น. / ส. - อา. และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 11.00 - 22.00 น. ค่าบัตรเข้าชมงาน 100 บาท รายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0 2055 8444 ต่อ 435 หรือ [www.motorexpo.co.th](http://www.motorexpo.co.th)



21 - 22 พ.ย.

## ไทยประกันชีวิต presents FANTOPIA

ปรากฏการณ์ครั้งสำคัญที่รวมตัวเหล่านักแสดงและศิลปินวัยรุ่นเอาไว้มากที่สุด ในประเทศไทย การันตีความยิ่งใหญ่ด้วยนักแสดงและศิลปินวัยรุ่นจากหลากหลายค่าย พบกับคอนเสิร์ตใหญ่เต็มรูปแบบสุดอลังการ ปลอดภัยด้วยการเว้นระยะห่างให้คุณสนุกกับการแสดงได้อย่างสบายใจ พร้อมโซน Expo ที่มีทั้งสินค้าพิเศษขายเฉพาะในงานนี้เท่านั้นที่คุณจะหาที่ไหนไม่ได้ ให้เหล่าแฟนตัวจริงได้ซื้อป๊อปปูล่าของศิลปินคนโปรด พร้อมรับรู้อัปเดตโปรเจกต์ใหม่ ๆ จากค่ายโดยตรง และฟินยิ่งกว่าที่เคยกับ Activity ที่คัดสรรมาแล้วว่า Exclusive จริงอย่างที่ไม่มีใครให้ได้มาก่อน ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี เวลา 12.00 น. และ 19.00 น. ซื้อบัตรราคา 1,500 - 5,500 บาท ซื้อบัตรได้ที่ [www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)

8 - 10 ส.ค.

## The 5th Bangkok Beauty Show & K-Beauty Expo Bangkok 2020

ความสวยรอไม่ได้... ไปชมและช้อปปิ้งมหกรรมรวมสินค้าด้านความงาม เครื่องสำอางต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม สบู่บับัด ผลิตภัณฑ์บำรุงร่างกาย คลินิกเสริมความงาม แพ้ชั้น และพิตเนส ณ ไบเทค บางนา ฮอลล์ 101 เวลา 10.00 - 20.00 น. ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Bangkok Beauty Show







## พิธีรับรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกสายสีชมพู - เหลือง

Delivery ceremony commemorating the arrival of the first trains for the MRT Pink and Yellow Line Monorail Projects

Thursday 1<sup>st</sup> October 2020



### รฟม. จัดพิธีรับรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรก โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2563 พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีรับรถไฟฟ้าโมโนเรล ขบวนแรก โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายอิทธิชัย รัตนเศรษฐ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม และคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคม นายสรวิศ ทรงศิริ โฆษกกรมการ รฟม. นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ผู้บริหารบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอก โมโนเรล จำกัด และบริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด นำโดย นายศิริ กาญจนพาสณ์ ประธานกรรมการบริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) นายภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ชิโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) และ นายกิจจา ศรีพัฒน์มางกูระ กรรมการผู้จัดการใหญ่บริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ผู้บริหารบริษัท บอมบาร์ดิเอร์ ทรานสปอร์ตเซชั่น โฮลดิ้งส์ (ประเทศไทย) จำกัด พร้อมด้วยผู้บริหารส่วนราชการในท้องถิ่นและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง ร่วมให้การต้อนรับ ณ ท่าเรือแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี







**รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร**



เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมตักบาตรเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (13 ตุลาคม 2563) ณ โถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตอาหารแห้งพร้อมด้วยอุปกรณ์เครื่องเขียน ซึ่งจะนำไปส่งมอบให้แก่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน จังหวัดเชียงราย ต่อไป



**รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาและพิธีบำเพ็ญกุศล เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร**

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2563 นางณัฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ (การเงิน) รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาและพิธีบำเพ็ญกุศล พร้อมร่วมปลูกต้นราชพฤกษ์ เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ บริเวณสวนสุขภาพลัดโพธิ์ อำเภोधุมพร จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี







## รฟม. จัดกิจกรรม รฟม. เรารักต้นไม้ เนื่องในวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2563

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรม รฟม. เรารักต้นไม้ เนื่องในวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2563 โดยมีผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. ร่วมกันปลูกต้นทองอุไร บำรุงรักษาต้นไม้ และรดน้ำต้นไม้ ณ บริเวณรอบสรรน้ำ รฟม. โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างจิตสำนึกให้เกิดความรักความหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ของชาติ





**รฟม. มอบใบประกาศเกียรติบัตรชมเชย รางวัลการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ประจำปี 2563**

เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2563 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ได้มอบเกียรติบัตรชมเชย รางวัลการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ประจำปี 2563 ให้แก่ผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าที่มีผลการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยเป็นอย่างดี ในปี 2563 โดยมอบรางวัลชมเชยด้านการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน จำนวน 1 รางวัลให้แก่ กิจการร่วมค้า CKST สัญญา 1 โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) และมอบรางวัลชมเชยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานจำนวน 1 รางวัลให้แก่ นายสิรภพ คณະวงค์ กิจการร่วมค้า CKST สัญญา 1 โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการดำเนินการด้านความปลอดภัยในงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าด้วยความเอาใจใส่ คำนึงถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ชุมชนและสังคม และรักษามาตรฐานให้ดียิ่งขึ้นไป *low*



**MRTA Quiz**

**ประจำเดือนพฤศจิกายน 2563**

ลุ้นรับ  
ของรางวัล



ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก  
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ  
“แก้วน้ำ Eco Life with MRTA”  
จำนวน 10 รางวัล

คำถาม

**ข้อใดไม่ใช่รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู-เหลือง?**

- ใช้ระบบอาณัติสัญญาณแบบไร้คนขับ
- มีแรงดันไฟฟ้ากระแสตรง 750 โวลต์
- ทำความเร็วได้ตั้งแต่ 35 - 80 กิโลเมตร/ชั่วโมง
- สามารถรองรับผู้โดยสารได้ 80,000 คน/ชั่วโมง/ทิศทาง

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code  
ได้ตั้งแต่วันที่ - 29 พฤศจิกายน 2563



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

**ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ**

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2563

คำถาม

จุดแจกนิตยสาร Life & Metro ที่รถไฟฟ้าพหลโยธิน  
สายฉลองรัชธรรม มีกี่สถานี และสถานีใดบ้าง?

เฉลย  
คำตอบ

จุดแจกนิตยสาร Life & Metro ที่รถไฟฟ้าพหลโยธิน  
สายฉลองรัชธรรม มี 5 สถานี ได้แก่ สถานีเตาปูน  
สถานีวงศ์สว่าง สถานีกระทรวงสาธารณสุข  
สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี และสถานีตลาดบางใหญ่

ผู้ที่ได้รับ  
รางวัล

ยืนยันกับผู้ที่ได้รับรางวัล  
“ปากกา MRTA” จำนวน 10 รางวัล



- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. คุณสุชาติ ศิริรัตนสุวรรณ   | 6. คุณธัญญรัตน์ สอนทอง      |
| 2. คุณนิชานันท์ นพวัฒน์-ศิลป์ | 7. คุณสงกรานต์ แก่นแก้ว     |
| 3. คุณนิชา น้อยศรี            | 8. คุณวิจิตร ธรรมนารถ       |
| 4. คุณชัยรัตน์ คัมภีร์พันธ์   | 9. คุณสุภาณี นาคศฤงคาริน    |
| 5. คุณชอุ่ม คงนิล             | 10. คุณพิมพ์วิราวรรณ กันเกษ |

# Monorail on the Move

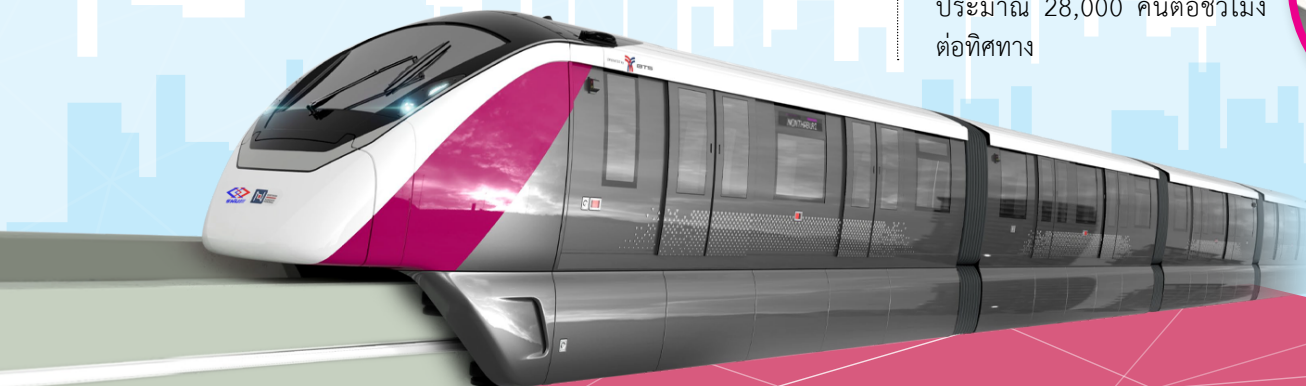
## ข้ามทะเลจากแผ่นดินใหญ่...ประเทศไทยจำ โมโนเรลมาทักกายแล้ว

ปลายฝนต้นหนาวถึงคราว 'โมโนเรลสายสีชมพู - เหลือง' ได้อวดโฉมสู่สายตาคนไทย ด้วยตัวรถรูปทรงปราดเปรียวสีทันสมัย ตัดกับพื้นฟ้าและท้องทะเลคราม ณ ท่าเรือแหลมฉบัง ในวันที่แดดส่องจ้าเป็นที่สุด ทีมงานจากทุกภาคส่วนร่วมต้อนรับการมาถึงของรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกด้วยกันอย่างอบอุ่น... วันพฤหัสบดีที่ 1 ตุลาคม 2563 คือหนึ่งในประวัติศาสตร์ของการขับเคลื่อน 'โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี' และ 'โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง' ภายใต้การกำกับของกระทรวงคมนาคม โดยการรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) ให้รู้ดีหน้าคืบใกล้ความสำเร็จไปอีกลำดับขั้น เมื่อรถไฟฟ้าโมโนเรลขบวนแรกของทั้งสองโครงการ รวมจำนวน 8 ตู้ (ชุดรถไฟฟ้า 4 ตู้ต่อขบวน) ได้ถูกขนส่งข้ามทะเลจากโรงงานผลิตในประเทศจีน มาถึงประเทศไทยในที่สุด และจากนี้ต่อเนื่องไปรถไฟฟ้าโมโนเรลทั้งหมดจำนวน 72 ขบวน หรือ 288 ตู้ (แบ่งเป็น 42 ขบวนของสายสีชมพู และ 30 ขบวนของสายสีเหลือง) จะทยอยขนส่งมายังประเทศไทยภายในปี 2564 ควบคู่กับการดำเนินงานติดตั้งและทดสอบระบบเพื่อสร้างความมั่นใจในมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุด และเตรียมความพร้อมสำหรับการเปิดให้บริการเต็มรูปแบบภายในปี 2565



### Monorail เป็นอย่างไร

รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู - เหลือง เป็นรุ่น Bombardier Innovia Monorail 300 ควบคุมการผลิตทุกชิ้นตอนด้วยมาตรฐานบอมบาร์ดีเออร์ โดยในการควบคุมการเดินทางจะใช้ระบบอัตโนมัติสัญญาณ CITYFLO 650 แบบไร้คนขับ ภายในห้องโดยสารของขบวนรถมีอุปกรณ์ความปลอดภัยอย่างครบครัน อาทิ กล้อง CCTV เครื่องตรวจจับควัน ปุ่มติดต่อสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ควบคุมรถ ถึงดับเพลิง และที่เปิดประตูฉุกเฉิน ฯลฯ ขับเคลื่อนโดยใช้แรงดันไฟฟ้ากระแสตรง 750 โวลต์ ทำความเร็วได้ตั้งแต่ 35 - 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในระยะแรกจะให้บริการด้วยรถไฟฟ้า 4 ตู้ต่อขบวน รองรับผู้โดยสารได้ประมาณ 17,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง และในระยะต่อไปยังสามารถเพิ่มจำนวนตู้ได้สูงสุด 7 ตู้ต่อขบวน รองรับผู้โดยสารได้ประมาณ 28,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง

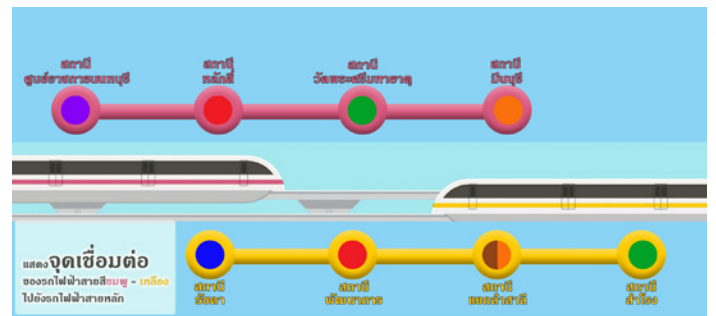






## Move Forward สร้าง Feeder Line ขยายเมือง

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBM) ผู้รับสัมปทาน โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู และบริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (EBM) ผู้รับสัมปทานโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ เตรียมส่งมอบ 'ทางเลือกใหม่' ในการเดินทางด้วย 'รถไฟฟ้าโมโนเรล สายสีชมพู - เหลือง' บริการขนส่งผู้โดยสารจากโซนเหนือและตะวันออกของกรุงเทพฯ ป้อนเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าสายหลักใจกลางเมือง ขณะเดียวกันยังสามารถช่วยกระจายการเดินทางจากศูนย์กลางไปยังรอบนอก (Feeder Line) ด้วยแนวเส้นทางรถไฟฟ้าทั้งสองสายที่



ถูกออกแบบให้มีจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายหลัก (Heavy rail) จำนวนหลายแห่ง ซึ่งจะเข้ามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเดินทางของคนในกรุงเทพฯ อยากรู้อะไรก็ไปไหนก็ใกล้มากขึ้น ควบคุมเวลาได้ตามใจนึก พร้อมรองรับนักท่องเที่ยวจากต่างชาติ เปิดช่องทางสำหรับโอกาสในการสร้างอาชีพและธุรกิจใหม่ๆ พลิกโฉมวิถีชีวิตคนเมือง และเพิ่มขีดความสามารถทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศไทย

รฟม. เราทุ่มเทสร้างโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของประเทศไทย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน และขยายความเจริญของตัวเมืองอย่างยั่งยืน **'รฟม. เรายกระดับชีวิตเมือง' Low**



# Go Green

TEXT: Oam-Am



## 1 EV Car จิวแต่แจ๋ว หยุดมลพิษเพื่อคนเมือง

Citroën เปิดตัว “Ami” EV Car หรือรถยนต์พลังงานไฟฟ้า 100% ด้วยดีไซน์เรียบเก๋ สองที่นั่ง สามารถขับขี่ได้อย่างปลอดภัย แม้แต่เด็กอายุ 14 ก็ยังขับได้ เพียงผ่อนแค่เดือนละ 22 ดอลลาร์ (ประมาณ 700 บาท) จากราคาเต็มที่ 6,592 ดอลลาร์ หรือประมาณสองแสนบาท (ค่าตัวนรอยู่ที่ประมาณ 2,900 ดอลลาร์) ก็สามารถเป็นเจ้าของได้แล้ว

Ami โดดเด่นจากรถไฟฟ้ารุ่นอื่น ๆ ด้วยขนาดที่เล็กกะทัดรัด เหมาะกับเมืองที่มีถนนแคบ ๆ จำกัดความเร็ววิ่งอยู่ที่ 45 กม./ชม. มีแบตเตอรี่ขนาด 5.5 กิโลวัตต์ชั่วโมง หากชาร์จเต็ม 3 ชั่วโมงมันจะสามารถวิ่งได้เฉลี่ย 70 กิโลเมตร ขนาดที่เล็กของมันสามารถจอดตรงไหล่ทางขอบถนนได้ ที่สำคัญ เจ้ารถจิวนี้ไม่ได้ถูกจัดให้เป็นรถยนต์ธรรมดาทั่วไป ผู้ขับจึงไม่จำเป็นต้องมีใบขับขี่ มันจอดอยู่ในรถไฟฟ้ารูปทรงสี่เหลี่ยมขนาดเล็กที่เด็กตั้งแต่อายุ 14 สามารถใช้ได้ในฝรั่งเศส

สำหรับประเทศฝรั่งเศส ได้มีการแบนรถดีเซลที่มีอายุมากกว่า 13 ปี (ผลิตก่อนปี 2006) รวมถึงรถมอเตอร์ไซค์ที่จดทะเบียนก่อน 1 กรกฎาคม 2004 ไม่ให้วิ่งเข้ากรุงปารีส ตั้งแต่วันจันทร์ถึงศุกร์ ระหว่างเวลา 8 โมงเช้าถึง 2 ทุ่ม โดยรถที่เข้าข่ายจะต้องติดสติ๊กเกอร์ Crit'Air 4 ไว้เพื่อแสดงตน ซึ่งกฎนี้เริ่มบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2019 เพื่อที่จะลดมลพิษทางอากาศในเมืองหลวงของประเทศ โดยปารีสตั้งเป้าไว้ว่าภายในปี 2024 ทางการจะสามารถแบนการใช้รถดีเซลได้ทั้งหมด

Photo: dailymail.co.uk



## 2 ตะลึง! ขยะหน้ากากมีมากกว่า แมงกะพรุนในมหาสมุทร

หน้ากากอนามัย ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ในเวลานี้ กลับกลายเป็นฝันร้ายของท้องทะเล เมื่อถูกปล่อยให้เป็นขยะจำนวนมาก หลังจากรู้สึกใช้งานแล้ว

นักอนุรักษ์ออกมาเตือนว่า การระบาดของโรคโควิด-19 นั้น อาจส่งผลให้เกิดมลภาวะในมหาสมุทรเพิ่มขึ้น จากขยะพลาสติกจำนวนมากที่คุกคามชีวิตในท้องทะเล หลังมีการค้นพบหน้ากากอนามัยใช้แล้วลอยอยู่ในทะเล คล้ายกับฝูงแมงกะพรุนจำนวนมาก รวมถึงมีถุงมือยางกระจายทั่วมหาสมุทร

Opération Mer Propre (OMP) หรือ Operation Clean Sea องค์กรไม่แสวงหาผลกำไรของฝรั่งเศส ซึ่งมักมีกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการเก็บขยะทั่วแนวชายฝั่ง Côte d'Azur เปิดเผยว่า ปริมาณของหน้ากากและถุงมือที่พบนั้นมีจำนวนมาก แต่สิ่งที่น่ากังวลกว่านั้นคือ การค้นพบดังกล่าวถือเป็นจุดเริ่มต้นของมลภาวะระลอกใหม่ ซึ่งอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่หลังจากที่ประชากรหลายล้านคนทั่วโลกหันมาใช้พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง เพื่อรับมือการระบาดของโควิด-19 เฉพาะในประเทศฝรั่งเศส ทางกรได้สั่งซื้อหน้ากากอนามัยสำรองมากกว่าสองพันล้านชิ้น และเป็นไปไม่ได้ว่าในไม่ช้าเราจะเสี่ยงต่อการมีหน้ากากอนามัยมากกว่าแมงกะพรุนในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

หน้ากากอนามัยมักจะมีพลาสติกอย่างโพลีโพรพิลีน (Polypropylene) เป็นส่วนประกอบ ซึ่งใช้เวลาย่อยสลายยาวนานถึง 450 ปี หน้ากากอนามัยเหล่านี้จึงไม่ต่างจากระเบิดเวลาทางสิ่งแวดล้อมที่สร้างผลกระทบอย่างรุนแรงต่อธรรมชาติและโลก อย่างไรก็ตาม องค์กร OMP หวังว่าปัญหาดังกล่าวจะกระตุ้นให้ผู้คนเลือกใช้หน้ากากอนามัยที่ใช้งานได้ และเปลี่ยนจากการใช้ถุงมือยางมาล้างมือบ่อยขึ้นแทน

Photo: CNN.com



Green Quote

“เราแค่รู้สึกว่า เราเป็นคนหนึ่งที่อยากจะลุกขึ้นมา เพื่อปกป้องสิ่งที่เรารัก และอยากอนุรักษ์วิถีให้ดีที่สุด เราอาจจะเป็น Ocean Lover ที่รู้สึกว่าทำยังไงก็ได้ที่เราจะปกป้องท้องทะเล ดูแลเขาให้อยู่กับเราไปนานที่สุดมากกว่า”

อ๊ต อวิช รัตนปิลมทะเล  
ศิลปิน ดีเจ นักแสดง กล่าวไว้



## Green Fact

### เรื่องง่าย ๆ ใกล้ตัว ที่คุณก็ช่วยลดโลกร้อนได้ (เยอะ)

ทุกวันนี้ ปัญหาโลกร้อนส่งผลกระทบต่อประเทศไทยและทุกประเทศทั่วโลก มันเป็นเรื่องใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด ไม่ว่าจะป็นน้ำท่วม ฝนแล้ง ฝุ่น PM2.5 หรืออากาศที่ร้อนขึ้นทวีคูณ จนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของทุกคน

แม้ว่าเราจะเห็นถึงปัญหา แต่มีเพียงคนส่วนน้อยเท่านั้นที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อช่วยกันแก้ปัญหา “โลกร้อน” อย่างจริงจัง อย่างไรก็ตาม ทุกคนสามารถช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงเพื่อลดปัญหาโลกร้อนนี้ได้ เพียงแค่เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเล็กน้อย ก็สามารถช่วยโลกนี้ได้มากอย่างไม่น่าเชื่อ เช่น



- สั่งอาหารแต่พอดี และกินให้หมด ลด Food Waste จะช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 920 กก./ปี (จากการฝังกลบขยะเศษอาหารวันละ 1 กก.)

- ประชุมออนไลน์แทนการเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากถึง 1,500 กก./ปี (จากการขับรถยนต์วันละ 40 กม.)

- ถอดปลั๊กทีวีหลังใช้งาน ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 1.8 กก./ปี (จากการเสียบปลั๊กทีวีทิ้งไว้วันละ 20 ชม.)

- ปิดไฟทุกครั้งหลังใช้งาน ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 11 กก./ปี (จากการเปิดหลอดไฟ LED 8 วัตต์ ทิ้งไว้วันละ 8 ชม.)



- ปรับอุณหภูมิแอร์ จาก 23°C เป็น 26°C ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 460 กก./ปี (จากการเปิดวันละ 8 ชม.)

กิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นเป็นเรื่องใกล้ตัว (มาก) และไม่ว่าใครก็สามารถทำได้เลยทันที หากเราปรับได้แบบนี้ทุกวัน ในหนึ่งปีจะช่วยลดโลกร้อน เทียบเท่าการปลูกป่าโกงกางหนึ่งไร่เลยทีเดียว

Photo: pexels.com

## 3 เก็บ “เสียงป่า” มาฝากคนรักโลก

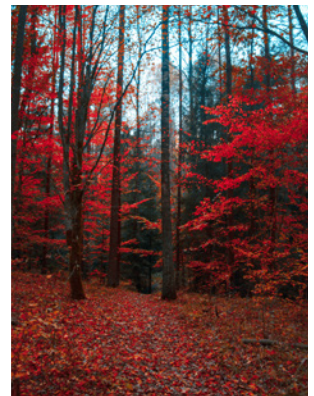
สำหรับคนรักธรรมชาติแล้ว การได้อยู่ใกล้ชิดซัดอึงแอบกับแสงแดด สายลม ลำธาร สีเขียวของต้นไม้ใบหญ้า เสียงร้องของนกและสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก นานาชนิด ล้วนเป็นความสุขที่ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน แต่ถ้าหากคุณไม่มีเวลาว่างพอที่จะไปเที่ยวป่า เราเปิดโอกาสให้คุณได้ปล่อยตัวปล่อยใจหลุดไปอยู่ในธรรมชาติ ด้วยการเปิด Sounds of the Forest ฟังเสียงป่า-ธรรมชาติ จากทั่วมุมโลกได้ฟรี!

Sound of the Forest เก็บเสียงจากป่า แหล่งธรรมชาติทั่วโลกแล้วปักไว้บนแผนที่ให้เราได้เลือกเปิดได้จากทุกมุมโลก ไม่ว่าจะป็นเสียงน้ำตก นก สัตว์ ลมพัดโชย ทั้งหมดนี้จะทำให้เราได้ผ่อนคลาย และมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ราวกับว่าคุณได้นั่งอยู่กลางธรรมชาติจริง ๆ ถือเป็นโปรเจกต์สุดคูล โดยผู้สนใจสามารถเข้าไปฟังได้ที่ <https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/>

นอกจากนี้ คุณเองก็ยังสามารถส่งไฟล์เสียงธรรมชาติและป่าที่คุณไป หรือรอบ ๆ ใกล้พื้นที่ของคุณ และส่งแชร์ให้ทุกคนร่วมฟังกันได้เช่นเดียวกัน โดยดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest/>

การฟังเสียงธรรมชาตินอกจากจะช่วยผ่อนคลายและมีสมาธิแล้ว ยังทำให้เรานึกถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมมากขึ้น และอยากปกป้องมัน เพื่อให้อยู่กับเราตลอดไป *lewi*

Photo: e-architect.co.uk





# Around the World

TEXT: จีงอรุรา



## 1 สวนป่า (ยักษ์) ริมระเบียง

สายเที่ยว สายถ่ายรูป และสายรักธรรมชาติ ถ้ามีโอกาสได้ไปพักผ่อน เปิดประเทศเมื่อไหร่ อย่าลืมแวะไปเช็คอินที่ โรงแรม PARKROYAL on Pickering ...รับรองว่าคุณจะไม่ผิดหวัง

โรงแรม PARKROYAL on Pickering ตั้งอยู่ในย่านศูนย์กลางเมืองสิงคโปร์ ใกล้โซนท่าเรือ แหล่งบันเทิงย่าน Boat Quay (ท่าเรือโบ๊ทคีย์) และ Clarke Quay (ท่าเรือคลาร์กคีย์) ทิวทัศน์อาคารริมริมน้ำเขียวขจี อีกทั้งต้นไม้และสวนของโรงแรมก็ดูกลมกลืนกับแมกไม้ในสวนสาธารณะที่อยู่ใกล้ ๆ

ประเทศสิงคโปร์มีความก้าวหน้ามากมาย ในการพัฒนาเมืองไปสู่ความเป็น "Green City" และนี่คือผลงานอีกชิ้นที่น่าทึ่งกับบรรยากาศแบบ Surreal ด้วยงานสถาปัตยกรรมทันสมัยสุด ๆ เป็นการผสมผสาน แผ่นคอนกรีตรูปร่างสวยงามไม่ธรรมดา เล่นระดับเป็นสวนลอยฟ้าขนาดยักษ์ มีพื้นที่สีเขียวเต็มไปด้วยพืชพันธุ์เขตร้อน และยังมีต้นลิลาวดีและต้นปาล์มแทรกตัวอยู่ในทุก ๆ 4 ชั้นของอาคารโรงแรม เป็นการผสมผสานที่สวยงามลงตัวเกินคำบรรยาย โดยโรงแรมที่สวยงามแห่งนี้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม นับตั้งแต่ระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ จนถึงการกักเก็บน้ำฝนเพื่อประหยัดน้ำพลังงานที่ประหยัดได้เหล่านี้เท่า ๆ กับพลังงานที่ครัวเรือน 680 หลังใช้รวมกันต่อปี แน่แน่นอนว่าข้อมูลนี้คงทำให้คุณนอนหลับสบายในยามค่ำคืน

Photo: reddit.com



## 2 ปันบันไดหินยักษ์ไปชมวิว

มีเพียงไม่กี่แห่งบนโลกที่จะมีจุดชมวิวทิวทัศน์สูงเสียดฟ้าที่สุดแสนเร้าใจ และท้าทายได้เท่า El Peñon de Guatapé หรือ 'The Rock of Guatapé' ก้อนหินขนาดมหึมาหนักกว่า 10 ล้านตัน สูงกว่า 2,000 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ตั้งอยู่ในเมือง Guatapé ประเทศโคลัมเบีย

El Peñon De Guatapé สามารถเดินทางโดยรถทัวร์จากเมือง Medellín ใช้เวลาประมาณสองชั่วโมง ก้อนหินก้อนนี้ถูกพิชิตครั้งแรกในเดือนกรกฎาคม ปี 1954 หลังจากนั้นจึงเริ่มมีการสร้างบันไดขึ้นตรงช่องระหว่างก้อนหินกว่า 650 ขั้น (ปัจจุบันมีคนนับได้ 740 ขั้น) โดยชั้นบนสุดจะมีทอมขมิ้วสูง 3 ชั้นให้นักท่องเที่ยวได้พักเหนื่อยชมวิวยาว ๆ เขียวเมฆ และสร้างความภาคภูมิใจในการพิชิต

เจ้าก้อนหินยักษ์นี้อีกด้วย

เป็นการชมความสวยงามที่ต้องแลกมาด้วยความพยายามและพิศุตสุด ๆ



Photo: guatapecolombia.net



Quote

“ความสวยไม่ได้ดูด้วยเพศปอยเชื่อว่าทุกคนมีความเท่าเทียมกันไม่ว่าจะเกิดมาเป็นเพศอะไร ความสวยก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต่างมีความสวยในแบบของตัวเองได้ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณสามารถเป็นคนสวยได้แค่เป็นตัวอยู่ในแบบที่ดีที่สุด”

ปอย ศรีชญา เพชรรัตน์

นักแสดง นางแบบ พิธีกร กล่าวไว้





### 3 งานศิลปะจากขยะชายหาด

ศิลปะจากขยะชายหาด สะท้อนปัญหามลพิษทางทะเลชุดนี้ มีชื่อว่า “Found in Nature” ผลงานของ Barry Rosenthal ช่างภาพศิลปินในนิวยอร์ก จัดแสดงถาวรที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะสมัยใหม่ (Museum of Modern Art) ในนครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา

เขาได้สร้างสรรค์ซีรีส์งานศิลปะจากขยะที่เก็บมาตามชายหาด เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักถึงปัญหาขยะที่มนุษย์เป็นผู้คิดค้นเพื่อสร้างประโยชน์ ความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต ขณะเดียวกันก็เป็นผู้ทำลายสรรพชีวิต ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

งานชุดนี้มุ่งหวังจะให้ผู้คนฉุกคิดเมื่อเห็นภาพเหล่านี้ แล้วนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เมื่อทิ้งขยะอย่างไม่ใส่ใจ ไร้ความรับผิดชอบ จนขยะพลาสติกกลายเป็นปัญหาใหญ่ ภัยคุกคามระบบนิเวศและทะเลทั่วโลก โดยคาดการณ์ว่ามีขยะพลาสติกกว่า 5 ล้านล้านชิ้นลอยอยู่ในมหาสมุทร และแต่ละปีมีขยะในทะเลเพิ่มขึ้น 9 ล้านตัน และขยะพวกนี้ไม่เคยหายไปไหน

แบร์รี่หวังให้ทะเลสะอาดขึ้น ให้ผู้คนทบทวนวิธีการบริโภคที่เป็นอยู่ แสดงความรับผิดชอบ และปรับเปลี่ยน การออกแบบบรรจุภัณฑ์ทั้งหมด ไม่ใช่สร้างเพื่อสนอง Needs และความสะดวกสบายเพียงอย่างเดียว



Photo: nytimes.com



Quote

“เมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เรา ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น ด้วยความที่คนรู้จักเรามีทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ มีหลายเพศหลายวัย เวลาเราทำอะไรต้องรับผิดชอบต่อ ทุก ๆ กลุ่ม แต่มันก็เป็นเรื่องดี เหมือนว่าเราได้ชักตัวเองว่า ทำแบบนี้มันดีมีชัย สมควรมี”

ไบรท์ วชิรวิชญ์ ชิวอารี  
นักแสดง นายแบบ พิธีกร กล่าวไว้

### 4 สะพานไร้น้ำข้าม

เมื่อสายน้ำเปลี่ยนทิศ สะพานที่สร้างไว้ก็ไร้ประโยชน์...

“สะพานโซลูเตกา” (Choluteca Bridge) อยู่ในฮอนดูรัส ประเทศเล็ก ๆ ในภูมิภาคอเมริกา กลางมีประชากรราว 10 ล้านคน จุดน่าสนใจก็คือสะพาน “สะพานโซลูเตกา” ถือเป็นหน้าเป็นตาของ ฮอนดูรัสมาอย่างยาวนานกว่า 80 ปี ทั้งยังนำมาเป็นสัญลักษณ์ของประเทศอีกด้วย โดยสะพานแห่งนี้ สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1935 - 1937 เพื่อให้ผู้คนสัญจรไปมาข้ามแม่น้ำโซลูเตกา ซึ่งเป็นชื่อเดียวกับสะพาน รวมถึงชื่อเมืองด้วย

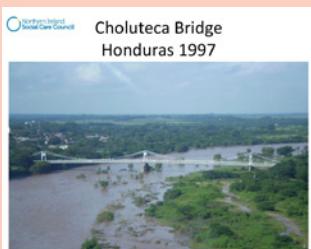
สะพานโซลูเตกา เป็นสะพานแขวนที่มีโครงสร้างเลียนแบบมาจากสะพาน Golden Gate อันมีชื่อเสียงในเมือง San Francisco ซึ่งถือว่าล้ำหน้ามากในยุคนั้น สร้างโดยองค์กรวิศวกรของ ภาครัฐในสหรัฐอเมริกา หรือ U.S. Army Corps of Engineer (USACE) และมีการบูรณะสะพาน เพื่อรับมือกับความเสียหายที่จะเผชิญกับภัยธรรมชาติอย่าง “พายุเฮอริเคน” ที่รุนแรงมากยิ่งขึ้นทุกปี กระทั่ง เดือนตุลาคม ปี ค.ศ. 1998 เฮอริเคนมิทช์ (Mitch) ได้พัดถล่มฮอนดูรัส ทำให้มีฝนตกหนัก ขนาด 75 นิ้ว/ ตรม. ในเวลา 4 วัน สะพานแห่งนี้ต้องต่อสู้กับ พายุเฮอริเคนที่โหมกระหน่ำอย่างรุนแรง สร้างความเสียหายครั้งใหญ่ น้ำท่วมหนักพัดทำลายบ้านเรือนทั่วทั้งภูมิภาค ประชาชนกว่า 7,000 คนเสียชีวิต และ



สะพานทุกแห่งในประเทศฮอนดูรัสถูกทำลาย ยกเว้นเพียงแต่สะพานโซลูเตกา ที่สามารถยืนหยัดได้โดยไม่เกิดความเสียหายใด ๆ

อย่างไรก็ดี ชัยชนะครั้งนี้นักกลับทำให้สะพานแห่งนี้กลายเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ เพราะพลังของธรรมชาติทำให้ “สายน้ำ” เปลี่ยนทิศทาง ไม่ได้ไหลรอดผ่าน ใต้สะพานแห่งนี้อีกต่อไป แม้สะพานจะมีความแข็งแรงเพียงพอที่จะอยู่รอด จากภัยพิบัติขั้นรุนแรง แต่มันกลับกลายเป็นสะพานที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถข้ามไปที่ใดอีกต่อไป *com*

Photo: positivepsychology.org.ng





# Check in

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

## ไหว้พระประจำปีที่ถูกเขากอง วัดสระเกศฯ ปีนี้ ตามวิถี New Normal

อีเวนทีในเดือน 12 (เดือน 12 นับแบบจันทรคติของไทย ซึ่งจะไปตรงกับเดือนพฤศจิกายน) ของชาวกรุงเทพฯ ที่มีมาแต่โบราณกาลอันจัดขึ้น 10 วัน 10 คืน ทุกปี ในช่วงที่คาบเกี่ยวกับเทศกาลลอยกระทง ถือได้ว่าเป็นงานต้อนรับลมหนาวประจำปีนั้น ๆ เนื่องจากคนโบราณในยุคที่ยังไม่มีกรมอุตุนิยมวิทยา จะนับกันว่า วันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ก็คือวันเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว จะเริ่มมีลมหนาวพัดผ่านเข้ามาแล้ว งานประจำปีที่ว่านี้ก็คือ “งานกุเขากอง วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร” ถือเป็นงานวัดของแท้และดั้งเดิมอันดับท็อปที่ชาวเมืองกรุงรอคอยกันเลยทีเดียว เพราะสำหรับผู้ใหญ่ก็จะได้ไปนมัสการพระบรมสารีริกธาตุ ร่วมบุญใหญ่ในการอัญเชิญผ้าแดงห่มพระบรมบรรพต ซึ่งเป็นมงคลพิธีที่ปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 และพาเด็ก ๆ ชมมหรสพรื่นเริง เที่ยวเล่นนั่งชิงช้าสวรรค์ ม้าหมุน เข้าบ้านผีสิง ฝ้ายหมุน ๆ ก็ไปดูเมียงดู ปาเป้าสาวน้อยตกรน้ำ ยังป็นจุกไม้คอร์กสาว ๆ ก็ได้ไปดูงานออกร้าน ซ้อปล้นค้าต่าง ๆ นานาสารพัดสิ่ง ย้อนยุคสุดคลาสสิกแฉวันวานยังหวานอยู่...







แต่ในปีนี้ ที่วิกฤตการณ์โรคระบาดโควิด-19 ยังไม่จบ เปิดเสรีงัดเด็ดขาด ทาง **วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร** จึงประกาศงดการจัดงาน “กุเขาทอง” ของปี 2563 โดยจะไม่มี การออกร้านค้าและการละเล่นทุกชนิด งดจัดงานนมัสการ พระบรมสารีริกธาตุ ฯลฯ แต่ทางวัดยังเปิดให้เข้านมัสการ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ได้ทุกวันตามปกติ ดังนั้น ในปีนี้เราจึง แนะนำให้ไปไหว้พระนมัสการพระบรมสารีริกธาตุกันอย่าง เรียบ ๆ ง่าย ๆ เป็นการท่องเที่ยวแบบวิถีวิถีใหม่ที่ ต้องใส่ใจเรื่องสุขภาพ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ใส่หน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างระหว่างกัน แต่ประเพณีนิยมที่สืบทอด กันมา เราก็สามารถปรับตัวให้ดำเนินได้ต่อไป トラบใดที่ใจ เป็นกุศล ผลบุญย่อมตามมา

ก่อนไป มารับทราบประวัติวัดนี้กันสักนิดว่า วัดนี้เป็น วัดเก่าแก่มากตั้งแต่ยุคกรุงศรีอยุธยา เดิมชื่อว่า “วัดสะแก” พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ 1) สถาปนาพระราชทานนามใหม่ให้เป็น “วัดสระเกศ” เมื่อ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2328 ด้วยทรงถือเอาตามนิมิตที่ได้ทรง ประทับสงฆ์ธรรมาภิเษกก่อนเสด็จไปปราบจระจกที่กรุงธนบุรี แล้วปราบดาภิเษกพระองค์ขึ้นเป็นปฐมบรมกษัตริย์ แห่งราชวงศ์จักรี ได้มีการทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ ก่อรากฐานพระอุโบสถขึ้นมาใหม่ สร้างหอไตร สร้าง พระตำหนักมกุฎภิเษก และพระราชทานให้เป็นกุฏิเจ้าอาวาส ถมสระที่สร้างแล้วสร้างเป็นศาลาการเปรียญขึ้น บูรณะ เสนาสนะสงฆ์ทั้งหมด ฯลฯ

ต่อมา ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่ 2) ทรงโปรดฯ ให้พระสงฆ์ไทย 8 รูป เป็นสมณทูต ไปสืบทอดพุทธศาสนา ณ ศรีลังกา 3 ปี เมื่อกลับมา ได้นำ หน่อต้นพระศรีมหาโพธิ์จากเมืองอนูราธปุระกลับมาด้วย

3 ต้น ทรงโปรดให้ปลูกไว้ที่วัดสุทัศน์ฯ 1 ต้น วัดมหาธาตุฯ 1 ต้น และวัดสระเกศ 1 ต้น และได้เติบโต สูงใหญ่ยืนต้นอยู่ที่หน้าพระอุโบสถมาจนทุกวันนี้

ครั้นถึงสมัยรัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์ใหม่ ทั้งพระอาราม มีการก่อสร้างระเบียงและเจดีย์รายรอบพระอุโบสถ สร้างพระวิหารประดิษฐาน พระพุทธรูปยืนองค์ใหญ่ซึ่งถวายพระนามว่า “พระอัฐรัสสุตตพลาญณปิตร” ที่นำมาจาก เมืองพิษณุโลก เปลี่ยนอาคารต่าง ๆ จากไม้เป็นก่ออิฐถือปูน ฯลฯ และสิ่งสำคัญที่ทรงโปรดฯ ให้สร้าง ขึ้นคือ **“กุเขาทอง” หรือ “บรมบรรพต”** โดยเมื่อแรกสร้างนั้น ทรงดำริให้เป็นเจดีย์ย่อมุมสิบสอง อย่างเจดีย์กุเขาทองที่กรุงศรีอยุธยา แต่ด้วยบริเวณริมคลองมหานาคที่สร้างกุเขาทองนี้ เป็นดินอ่อน ยิ่งก่อสร้างก็ยิ่งทรุดตัวลงมาเรื่อย ๆ แก่ไม่หาย จึงจำเป็นต้องหยุดการก่อสร้าง คงเหลือไว้เพียงแต่ฐาน











ในสมัยรัชกาลที่ 4 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงโปรดฯ ให้กรมขุนราชสีหวิกรม และพระยาราชสงคราม ออกแบบเจดีย์ภูเขาทองนี้ใหม่ โดยให้ถมซากอิฐที่ฐานนั้นเป็นภูเขาจำลอง แล้วสร้างเจดีย์ไว้บนยอด พระราชทานนามว่า “พระบรมบรรพต” แต่ยังไม่สำเร็จก็สิ้นรัชกาลเสียก่อน ในรัชกาลนี้ได้โปรดฯ ให้มีการจัดงานปิดทองไหว้พระประจำปีขึ้น ในช่วงเข้าสู่เดือน 12 ตามแบบอย่างงานประจำปีที่ภูเขาทองของกรุงศรีอยุธยา และได้มีการสืบสานก่อสร้างพระบรมบรรพตจนสำเร็จเสร็จสิ้น

ในสมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดฯ ให้นำพระทันตธาตุ อันจำลองมาจากศรีลังกา มาประดิษฐานไว้ที่คูหาพระเจดีย์ต่อมาในปี 2442 รัฐบาลอังกฤษซึ่งปกครองอินเดียในขณะนั้นขุดพบพระบรมสารีริกธาตุในสลูปลูกัดเมืองกบิลพัสดุ์ มหาอุปราชาผู้ครองอินเดีย







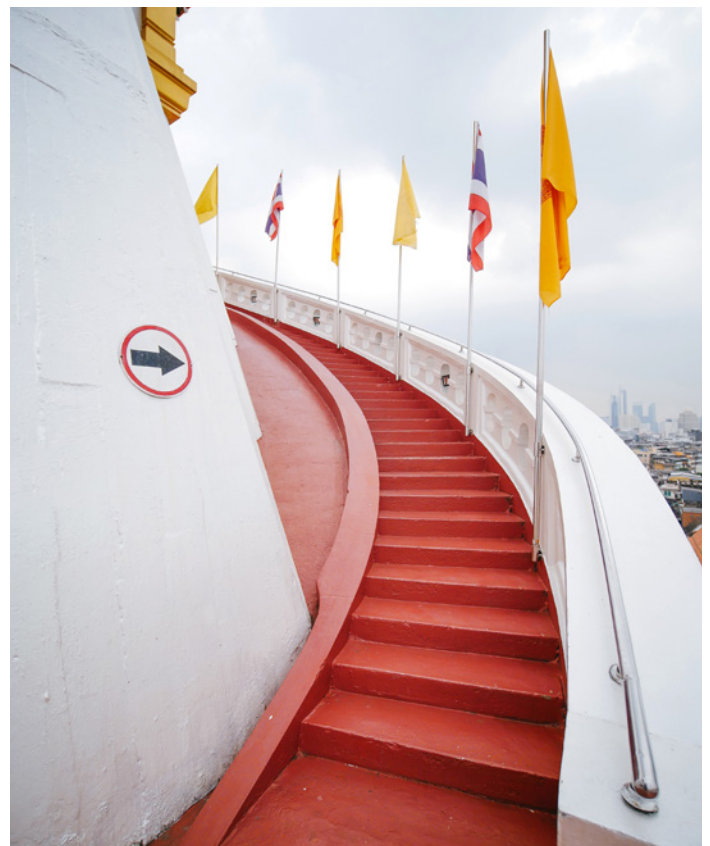
ในตอนนั้น ได้เสด็จมาพำนักในกรุงเทพฯ ทรงดำริว่าพระมหากษัตริย์ที่จะเป็นพุทธศาสนูปถัมภกให้คงอยู่ในโลกต่อไปตราบนานเท่านานที่ดีที่สุดในโลกขณะนั้นเหมาะสมที่จะเป็นพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวมากที่สุด จึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายให้ ทางราชการไทยจึงส่งพระยาสุขุมณีนัยนิต (ปั้น สุขุม) พร้อมคณะไปอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุมาประดิษฐานไว้ที่ยอดพระบรมบรรพต เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2442

ถ่วงมาจนถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7) ได้ทรงโปรดฯ ให้ช่างเขียนจิตรกรรมฝาผนังคณะเดียวกันกับที่บูรณะจิตรกรรมวัดพระแก้วฯ มาทำการบูรณะจิตรกรรมฝาผนังภายในอุโบสถวัดสระเกศอย่างสวยงามงดงามมาจนถึงทุกวันนี้

หลังสงครามมหาเอเชียบูรพา พบว่าภูเขาทองและบริเวณโดยรอบได้รับความเสียหายอย่างหนักจากแรงระเบิด พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 9) จึงโปรดฯ ให้บูรณปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ เมื่อแล้วเสร็จ ได้เสด็จพระราชดำเนินบรรจุพระบรมสารีริกธาตุบนยอดพระมณฑป (นับเป็นครั้งที่ 3) เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2497

เมื่อทราบประวัติโดยสังเขปแล้ว ที่นี้ก็มาดูจุดสักการะเด่น ๆ ที่เป็นแลนด์มาร์คในวัดกัน **จุดแรก** ก็ไปชม **ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ที่มีอายุกว่า 200 ปี** มีประวัติว่า ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช ได้ทรงส่งสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในลังกา และทรงโปรดให้นำหน่อพระศรีมหาโพธิ์จากอินเดียไปปลูกที่ศรีลังกาด้วย





จากนั้นในสมัยรัชกาลที่ 2 ได้มีการส่งสมณทูตที่มีพระอาจารย์ดี พระอาจารย์เทพ จากวัดสระเกศ เป็นหัวหน้าคณะไปสืบพระพุทธศาสนาในลังกา กษัตริย์ลังกา จึงได้พระราชทานหน่อพระศรีมหาโพธิ์มาถวายรัชกาลที่ 2 จำนวน 3 หน่อ หน่อพระศรีมหาโพธิ์ชุดนี้ รัชกาลที่ 2 ทรงโปรดฯ ให้ปลูกที่หน้าพระอุโบสถ วัดสระเกศ วัดสุทัศน์ และวัดมหาธาตุ โดยพระองค์เสด็จพระราชดำเนินทรง ปลูกโดยพระองค์เอง ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2357 และได้พระราชทานน้ำรด ดันพระศรีมหาโพธิ์ในวันสงกรานต์ จึงนับเป็นโบราณราชประเพณีที่จัดในช่วง วันสงกรานต์ปฏิบัติสืบเนื่องมาเป็นประจำทุกปี

**พระอัฐารสศรีสุคตทศพลญาณบพิตร** ประดิษฐานอยู่ที่พระวิหารหลวงพ้อ อัฐารส เป็นพระพุทธรูปยืนศิลปะสุโขทัยตอนต้น มีอายุเก่าแก่กว่า 700 ปี สูง 10.75 เมตร (ในอดีตเคยเป็นพระพุทธรูปยืนที่มีความสูงที่สุดในกรุงเทพฯ) โดยรัชกาลที่ 3 โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญมาจากวัดวิหารทอง วัดประจำพระราชวัง จันทน์ จังหวัดพิษณุโลก

**หลวงพ้อพระประธาน** เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ ประดิษฐานอยู่ภายใน พระอุโบสถมาก่อนเก่าตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา แต่ได้ถูกบูรณะใหม่พร้อมกับการสร้างพระอุโบสถหลังนี้ ในสมัยรัชกาลที่ 1 ด้วยการลงรักปิดทองทับองค์เดิม ไม่ได้รับการพระราชทานชื่อใดไว้ คนทั่วไปจึงเรียกว่า “หลวงพ้อพระประธาน”

**หลวงพ้อดำ** เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย สันนิษฐานว่าสร้างในช่วงยุค ต้นกรุงรัตนโกสินทร์ เพื่อให้ผู้ที่ไม่สามารถขึ้นไปบูชาบนองค์บรมบรรพตได้ สักการบูชาพระพุทธรูปองค์นี้ที่ด้านล่างแทน



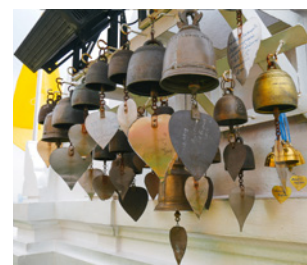
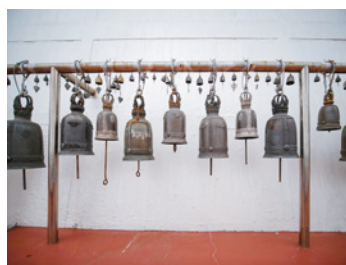


**หลวงพ่อดโต** เป็นพระพุทธรูปหล่อ ปิดทอง สร้างในสมัยรัชกาลที่ 3 หน้าตักกว้าง 7 ศอก 1 คืบ ส่วนสูง 10 ศอก นับว่าเป็นพระพุทธรูปหล่อด้วยโลหะที่ใหญ่มากองค์หนึ่ง สันนิษฐานว่าที่ชาวบ้านเรียกพระพุทธรูปองค์นี้ว่า “หลวงพ่อดโต” เพราะมีขนาดใหญ่โตนั่นเอง

**หลวงพ่อดวงดี** หรือ **พระพุทธรูปปางสมาธิ** สมัยรัตนโกสินทร์ พระเกตุหล่อด้วยทองคำบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ องค์ของหลวงพ่อดวงดีนี้หล่อขึ้นจากแผ่นดวงมหาโกศทรงพยับที่บรรจุอยู่บนยอดภูเขาทองที่นับว่าเป็นส่วนกลางสะดือเมือง อันถือเป็นศูนย์กลางจักรวาลตามคติทางพระพุทธศาสนา จึงเชื่อกันว่า ผู้ที่ได้ทำการสักการบูชาหลวงพ่อดวงดี จะประสบแต่ความโชคดี ไม่มีเคราะห์ร้าย ได้รับสิริมงคล ตลอดจนความเจริญรุ่งเรืองต่าง ๆ ทั้งต่อตนเองและครอบครัว

ที่นี้ก็มาถึงไฮไลต์ในวัดนี้ นั่นคือ **ภูเขาทอง** หรือ **พระบรมบรรพต** หนึ่งในแลนด์มาร์คอันโดดเด่นของกรุงเทพมหานคร ที่รัชกาลที่ 3 ทรงโปรดฯ ให้สร้างขึ้นไว้เป็นปูชนียสถานในพระนครเหมือนดังเช่นภูเขาทองคู่บ้านคู่มืองที่กรุงศรีอยุธยา มีฐานเป็นเนินเขาจำลอง ด้านบนมีเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้บนยอด มีบันไดเวียนขึ้น 334 ขั้น เมื่อถึงด้านบนแล้ว นอกจากจะได้สักการองค์ภูเขาทองเพื่อความ เป็นสิริมงคลแล้ว ยังเป็นจุดชมวิวทิวทัศน์กรุงเทพมหานครในมุมสูงได้อย่างกว้างไกล ในรัศมีหลายกิโลเมตร เห็นป้อมมหากาฬ เห็นโลหะปราสาทชัดเจน นี่ก็คือ 7 สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไม่ควรพลาดในการมาเยือนวัดสระเกศ ซึ่งแม้ว่าถ้าไม่มีโอกาสได้มา ในช่วงงานภูเขาทองของทุกปี ก็สามารถหว่านดวงมากราบสักการะ 7 สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เหล่านี้ได้ เพราะทางวัดเปิดให้เข้าได้ตามปกติทุกวัน [len](#)





## วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร พระบรมมหาราชวัง (ภูเขาทอง)

📍 344 ถ.จักรพรรดิพงษ์ บ้านบาตร ป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ

🕒 เปิดทุกวัน เวลา 07.30 - 19.00 น.

☎ โทร. 06 5010 3131

### การเดินทาง

- นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสามยอด ต่อแท็กซี่ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
- รถโดยสารประจำทาง สาย 8, 15, 37, 47, 49 ปอ. 37, 49 ผ่าน
- นั่งเรือโดยสารมาลงที่ท่าผ่านฟ้าลีลาศ หรือท่าภูเขาทอง แล้วเดินต่อไปประมาณ 10 นาที



# Eating Out

TEXT : ธันวา ทยาง

## Jumbo Seafood

### เลิศรส สดได้ใจ สไตล์สิงคโปร์



หนังปลาทอดไข่เค็ม

ในบรรดาอาหารเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ออกทั้งหมดนั้น เมื่อเทียบกับอาหารไทยในเขตปริมณฑลแล้ว อาหารสิงคโปร์ถือว่ามีสไตล์ที่ใกล้เคียงกับคนไทยเป็นที่สุด เพราะในความเป็นอาหารจีนนั้น ก็ไม่ได้จินจ๋าจนขาดความเผ็ดร้อนและกลิ่นอายเครื่องเทศไป ด้วยความที่สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีทั้งชาวจีน ชาวมลายู และอินเดียปะปนกัน วัฒนธรรมอาหารจึงเกิดการผสมผสานออกมาเป็นอาหารจีนที่มีเครื่องเทศเผ็ดร้อนแบบเบา ๆ โดยประยุกต์เอาแบบอย่างมาจากชาวมลายูและอินเดีย อีกทั้งชาวจีนในถิ่นไทยก็ใช้วิธีผสมผสานวัฒนธรรมอาหารจีนปนเครื่องเทศไทย เช่น น้ำจิ้มข้าวมันไก่ของเมืองไทยใส่พริกใส่กระเทียม หรืออาหารไทยที่ได้ต้นตำรับมาจากจีน อย่างพะโล้ แต่ของไทยใส่น้ำปลา จึงไม่แปลกเมื่อคนไทยมาทานอาหารสิงคโปร์จึงคุ้นเคยกับรสชาติที่ผสมผสานกัน วันนี้เรามาเรียวิวาอาหารทะเลดำรับลายเซ็นของสิงคโปร์ Jumbo Seafood ที่โด่งดังในสิงคโปร์มากกว่า 30 ปี มีสาขาทั่วเอเชีย 19 สาขา และได้มาเปิดสาขาที่เมืองไทยแบบใหญ่อลังๆ ที่ ICONSIAM ให้นักชิมชาวไทยได้ลิ้มลอง

แบบไม่ต้องบินไปกินไกลถึงสิงคโปร์ ทำเลร้านนั้นสุดปัง เมื่อมองผ่านกระจกโอบล้อมใหญ่ออกไปก็ให้เห็นแม่น้ำเจ้าพระยา ในบรรยากาศทิวทัศน์โอ่อ่าประทับใจ รวมถึงห้องส่วนตัวให้บริการอีก 3 ห้อง มีตู้กระจกโชว์สารพัดอาหารทะเลสด กุ้ง หอย ปู ปลา ไว้เตรียมปรุงตามแบบต้นตำรับกับวัตถุดิบระดับพรีเมียมนำเข้ามาจากสิงคโปร์ โดยมีเมนูเด็ดชวนชิมมากมาย

สำหรับอย่างแรกเมื่อมาถึง เราแนะนำจานเรียกน้ำย่อยเป็น **หนังปลาทอดไข่เค็ม** เป็นหนังปลาเคลมอบนทอดกรอบ คลุกกับซอสไข่เค็ม สีสน่าน่าทาน รสชาติไข่เค็มเด่น เพราะซุ้มาหนาแบบไม่กึ่ง หนังปลากรอบพอดี มีความเค็ม ๆ มัน ๆ **ซีโครงหมอบซอสหมอคค่า** เป็นซีโครงหมูตุ๋นในน้ำพะโล้จนนุ่มได้ที แล้วเอาไปอบให้แห้งแบบกรอบนอกนุ่มใน นุ่มในหนอย ๆ เคลือบซอสหมอคค่ามาหอมกรุ่น



ได้กลิ่นคล้ายช็อกโกแลตเด่น น่าทานมาก **เต้าหู้หน้าผักโขมกับเนื้อปู** เป็นเต้าหู้นุ่มทอดแบบกรอบนอกนุ่มใน ไม่อมน้ำมัน เคลือบหน้าด้วยผักโขมอบแล้ว โปะเนื้อปูผัดคล้ายน้ำก้วยเดียว ราดหน้ามาอย่างอลังการงานใหญ่ ชนิดที่ต้องไปทานแบบครอบครัว



ปูผัดซอสพริก



เต้าหู้หน้าผักโขมกับเนื้อปู



ซีโครงหมอบซอสหมอคค่า





ซูพริมซีฟู้ดวรายไรส์



หมั่นโก๋ทอด

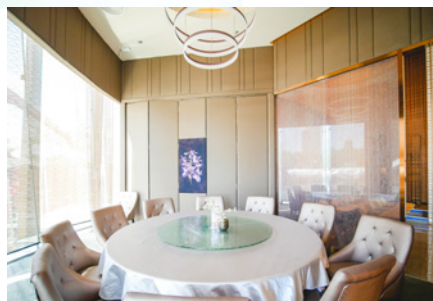


ลิอบสเตอร์อบวุ้นเส้น

มาแต่ไกลจนสงสัยว่าเป็นกุ้งรีเป็นปู เนื้อกุ้งสดแต่งสมกับที่เคลมว่าถ้ามาร้านนี้  
นี่อาหารสดจัด ไม่ใช่สัตว์ทะเลแช่แข็ง ส่วนวุ้นเส้นที่อบมาก็อร่อยเลิศ **ซูพริม  
ซีฟู้ดวรายไรส์** เป็นข้าวผัดทะเลรวมมิตรชนิดที่เป็นกุ้ง หอย ปู ปลา มากกว่า  
ข้าว ซึ่งน่าจะเรียกว่าผัดทะเลใส่ข้าวชะมากกว่า เคี้ยวผัดมาอร่อยกลมกล่อมแถม  
หอมกลิ่นเตาถ่านด้วยเทคนิคชำนาญการของเชฟที่นี่ **ปลาทักทิมทอดซอส  
สิงคโปร์เปรี้ยวหวาน** ปลาสดจริง ไม่ได้ปรุงรสอะไรเลย ทอดกรอบ ๆ เสิร์ฟมา  
ร้อน ๆ ไม่น่าเชื่อว่าจะอร่อยได้ขนาดนี้ทั้ง ๆ ที่ลองทานเปล่า ๆ ยิ่งเมื่อเอาซอส  
สิงคโปร์เปรี้ยวหวานราด ยิ่งไม่ต้องพูดเลยว่าอร่อยแค่ไหน พุดง่าย ๆ เลยว่า  
อยากไปลองเอง

นอกจากนี้ ยังมีโปรโมชั่นพิเศษเมนูเด็ดต่าง ๆ ของทางร้าน ในราคาเริ่มต้น  
เพียง 1,199 บาท ก็อิมม่อร่อยกับอาหารทะเลสดใหม่ไซส์ใหญ่พิเศษได้  
โดยติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่ fb: [jumboseafoodbangkok](#) มีบริการแบบ  
จัดส่งถึงบ้านด้วย สั่งได้ [Low](#)

จึงจะหมด เนื้อปูสดหวานอร่อย **ปูผัดซอสพริก**  
อันนี้เมนูลายเซ็นที่สร้างชื่อให้ Jumbo Seafood  
เลยทีเดียว โดยมีรางวัล Award-Winning  
Chilli Crab เป็นประกัน ปูทะเลไซส์ใหญ่ผัด  
เสิร์ฟมาในกระทะร้อนไปไม่เล็ก แบบว่าทาน  
คนเดียวไม่หมด เนื้อปูสดแต่งประกันได้ ใช้  
เครื่องเทศคัดสรรกว่า 10 ชนิด ผัดกระหน้า  
ทำเป็นซอสพริกสูตรพิเศษของทางร้าน รสชาติ  
ไปทางหวานนิด ๆ เปรี้ยวหน่อย ๆ เค็มน้อย ๆ  
เผ็ดเบา ๆ เราว่าคล้ายน้ำสะเต๊ะแต่อร่อยกว่า  
เสิร์ฟมาพร้อมกับหมั่นโก๋ทอด สำหรับจิ้มกับ  
ซอสพริกที่ผัดปู **ลิอบสเตอร์อบวุ้นเส้น** เป็น  
กุ้งตัวใหญ่อบใส่หม้อดินมา เห็นกล้ามใหญ่ ๆ



ปลาทักทิมทอดซอสสิงคโปร์เปรี้ยวหวาน

## Jumbo Seafood

ICONSIAM ชั้น G (Iconluxe Zone)

📍 ช.เจริญนคร 5 ถ.เจริญนคร คลองสาน กรุงเทพฯ

🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น.

☎ โทร. 0 2118 6290-91

## การเดินทาง

- นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลง  
ที่สถานีอิสรภาพ ต่อแท็กซี่  
หรือมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปที่  
ICONSIAM ใช้เวลาประมาณ  
15 นาที





# Health

TEXT : หนูมันนี่



## 1 เครียดเรื้อรัง พาลสุขภาพพัง สารพัดโรค

อะไรที่มากเกินไปมักจะให้โทษแก่ร่างกายเสมอ รวมถึง “ความเครียด” ด้วย แม้ความเครียดในระดับที่พอดีจะทำให้เราตื่นตัว ได้ฝึกคิดแก้ปัญหา แต่ถ้ามีความเครียดที่มากเกินไปสะสมจนเครียดเรื้อรังและไม่มีการจัดการอย่างเหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอย่างมหาศาล

ความเครียดมีผลกระทบต่อร่างกายตั้งแต่อาการเล็กน้อย เช่น มีกลิ่นปาก นอนไม่หลับ จนถึงปวดหัวไมเกรน เครียดลงกระเพาะ สมรรถภาพทางเพศลดลง และยังเป็นปัจจัยความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ ที่บางครั้งไม่รู้ตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า และยังส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง หากมีความเครียดเรื้อรัง

มีผลการวิจัยที่บริษัทประกันภัยชีวิตจัดทำร่วมกับทีมผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพแห่งภูมิภาคเอเชีย ได้สำรวจคนจาก 9 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย, ยองกง, สิงคโปร์, เกาหลีใต้, ไต้หวัน, อังกฤษ, สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์, สหรัฐอเมริกา และไทย พบว่า คนในประเทศดังกล่าวมีค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ดูแลสุขภาพตัวเอง เนื่องจากจากปัญหาความเครียดเรื้อรังที่สูงมาก โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย อังกฤษ ที่มีค่าใช้จ่ายในด้านนี้มากกว่า 1 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐ ส่วนในประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 717 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 21,500 ล้านบาทเลยทีเดียว

จากผลการวิจัยนี้ยังเห็นชัดเจนว่า ความเครียดมีผลต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญด้านปัญหาสุขภาพที่มีผลมาจากความเครียดว่ามีผลกระทบต่อประชากรโลก ดังนั้นเราจึงต้องมีการจัดการกับความเครียดเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะตามมาภายหลังด้วยวิธีง่าย ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทำได้ โดยเริ่มจาก ทำจิตใจให้ผ่อนคลายลง คิดในแง่บวกหรือลองมองในหลายมิติ เพื่อให้เห็นข้อดีของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น จะช่วยลดความเครียดให้สงบได้ และเมื่อปรับความคิดปรับจิตใจให้คิดดีแล้ว อย่าลืมเติมสิ่งดี ๆ อย่างอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่ร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินบี และอย่าลืมปรับสมดุลชีวิตโดยการออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นความเครียดก็จะบรรเทาลงมากแล้ว

Photo: pexels.com

## 2 ใช้เลนส์ไม่เหมาะ: ทำสายตาเอียง เสี่ยงปวดหัวเรื้อรัง

ทุกวันนี้โรคปวดศีรษะเรื้อรังเป็นอาการป่วยยอดฮิตของหนุ่มสาววัยทำงาน ส่งผลกระทบอย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประสิทธิภาพการทำงาน จึงจำเป็นที่จะต้องวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และทำการรักษาอย่างตรงจุด

โดยทั่วไปเรามักเข้าใจว่าอาการปวดศีรษะเกิดจากความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน แต่ยังมีอีกสาเหตุหนึ่งที่ถูกมองข้ามคือ การแก้ปัญหาค่าสายตาไม่ถูกวิธี โดยเฉพาะคนที่มีค่าสายตาเอียงร่วมด้วย โดยทั่วไปคนสายตาเอียงมักแก้ไขด้วยการใช้แว่นสายตาหรือไม่ก็ใช้การทดค่าสายตาในกรณีผู้ใช้คอนแทคเลนส์ โดยเลือกเลนส์ที่มีค่าเพิ่มขึ้นกว่าค่าสายตาจริง แทนที่จะเลือกใช้แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์สำหรับสายตาเอียงโดยเฉพาะ และการใช้คอนแทคเลนส์ที่ไม่เหมาะกับค่าสายตาเอียงสามารถก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นและผลกระทบต่อการทำงานประจำวันได้ แม้จะมีค่าสายตาเอียงเพียงเล็กน้อยก็ตาม

สายตาเอียงคือภาวะการมองเห็นภาพไม่ชัดอันเกิดจากรูปร่างของกระจกตามผิดปกติซึ่งเบี่ยงเบนการหักเหของแสงไม่ให้เกิดกระทบตรงจุดโฟกัสของกระจกตา ส่งผลให้ภาพที่มองเห็นนั้นไม่ชัดหรือเบลอ ทั้งในระยะใกล้และไกล อาจก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ วิงเวียนเมื่อต้องอ่านหนังสือหรือใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ ทำให้สายตาล้าง่ายกว่าปกติ และที่อันตรายกว่านั้นก็คือ อาจเกิดปัญหาจากแสงรบกวน เมื่อขับรถในเวลากลางคืนอีกด้วย

Photo: americanrefractive surgery council.org



## 3 ตัวช่วยควรกิน ดับกลิ่นลมหายใจ

ใครที่โปรดปรานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่มีกลิ่นฉุนอย่างต้นหอม และกระเทียม จะส่งกลิ่นออกมาพร้อมกับลมหายใจ รวมทั้งต่อมเหงื่อได้ นอกจากนี้ คนที่สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟและดื่มสุรา ถ้าปล่อยให้ท้องว่าง จะมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ออกมาทางลมหายใจอย่างรุนแรงเช่นกัน



ลองใช้วิธีกินขนมปังกรอบสักชิ้นจะช่วยให้อาหารเกิดขบวนการย่อย ลดการเกิดกลิ่นจากลมหายใจในขณะที่ท้องว่างได้ เราสามารถช่วยลำไส้ย่อยแบคทีเรียด้วยการพอกอาหารเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ใกล้ ๆ ตัว เป็นต้นว่ากล้วยน้ำว้าหนึ่งผล แครกเกอร์หรือบิสกิตชนิดจืด ขนมปังโฮลวีทหนึ่งแผ่น ส้มหนึ่งผล หรืออาจลองผสมน้ำยาบ้วนปากสูตรเปรี๊ยะฆ่าสาดขึ้นแบบธรรมชาติอย่างง่าย ๆ ดังต่อไปนี้ มีน้ำคั้นจากขิงสด 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 1 ช้อนชา น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมให้เข้ากัน ใช้กลั้วปากวันละครั้งหลังแปรงฟันในตอนเช้า

Photo: rosslandtelegraph.com



## สัญญาณเตือน มะเร็งลำไส้ รู้ก่อน ป้องกันได้!

ข่าวการจากไปของ “แซตวิก โบสแมน” ที่โด่งดังจากหนัง Superhero เรื่อง Black Panther สร้างความตกใจต่อผู้คน รวมถึงการตระหนักถึงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด โดยจากสถิติพบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่เพศชาย 10 คนต่อประชากรชาย 100,000 คน และเพศหญิง 7 คนต่อ 100,000 คน และนี่คือ 6 สัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าคุณอาจมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

- 1. ท้องผูกบ่อยจนกลายเป็นเรื่องปกติ** คนมีปัญหาเรื่องท้องผูก อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการกิน ที่ไม่กินผักผลไม้ ร่างกายไม่ได้รับไฟเบอร์เพียงพอ และดื่มน้ำน้อย ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานไม่ดี แต่ในบางคนอาจมีอาการท้องผูกเพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยทำงาน ปล่อยให้ท้องผูกเรื้อรังจนมองว่าเป็นเรื่องปกติ
- 2. อุจจาระลีบเป็นลำเล็ก** เนื่องจากมะเร็งลำไส้ใหญ่มักเริ่มจากการมีติ่งเนื้อขึ้นมาในลำไส้ อาจเป็นติ่งเนื้อธรรมดาไม่ใช่เนื้อร้าย แล้วจึงพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งในภายหลัง การมีติ่งเนื้อขึ้นขวางภายในลำไส้ ทำให้อุจจาระที่เคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่มีลักษณะถูกบีบให้เป็นลำเล็ก ลีบ ดังนั้นหากสังเกตได้ว่าอุจจาระมีลักษณะเล็กลีบเป็นประจำ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าคุณมีก้อนเนื้อหรือติ่งเนื้อขึ้นในลำไส้
- 3. มีเลือดสดหรือเลือดสีแดงเข้มมากปนมากับอุจจาระ** อาจเกิดจากอุจจาระที่แข็งเมื่อเบียดกับติ่งเนื้อที่ขึ้นผิดปกติภายในลำไส้เกิดเป็นแผลทำให้มีเลือดออกและปนออกมาในบางครั้งที่ขับถ่าย
- 4. มีอาการท้องเสียสลับกับท้องผูก** คือการอุจจาระแข็งและเหลวสลับกัน เป็นติดต่อกันเรื้อรัง ถึงแม้จะกินอาหารที่เหมาะสมไม่ได้เป็นสาเหตุให้ท้องเสียก็ยังคงมีอาการนี้อยู่ นี่อาจเป็นความผิดปกติที่เกิดจากภายในลำไส้
- 5. กินอาหารเท่าเดิมแต่น้ำหนักลดฮวบฮาบ** ลักษณะอาการคือน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง แม้จะมีพฤติกรรมกินอาหารแบบเดิมหรือมากกว่าเดิม



- 6. อ่อนเพลียอ่อนแรงอย่างไม่มีสาเหตุ** อาจเกิดจากการที่มีเลือดออกในลำไส้ ปนออกมากับอุจจาระ หากเสียเลือดจากการขับถ่ายมากอาจมีภาวะซีดและโลหิตจางร่วมด้วย และยังทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียอ่อนแรงต่อเนื่องมากขึ้นอีก  
อย่างไรก็ดี แม้โรคมะเร็งลำไส้จะเป็นมะเร็งร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับ 3 หากเราใส่ใจในการกินและการใช้ชีวิต และหมั่นสังเกตความผิดปกติของตัวเอง ตรวจสอบสุขภาพทุกปี ก็จะสามารถห่างไกลโรครันได้

Photo: pexels.com

## “ปัสสาวะบ่อย” สัญญาณเตือนโรคร้ายมาเยือน?

“ปัสสาวะบ่อย” เป็นอาการที่ใครหลาย ๆ คนเป็นอยู่ และอาจสงสัยว่าที่เราปัสสาวะบ่อยนั้นเป็นเพราะอะไรกันแน่ เราดื่มน้ำเยอะไปหรือเปล่า หรือว่าเรากำลังเสี่ยงเป็นโรคอันตรายหรือไม่? แต่จริง ๆ แล้ว สาเหตุของการปัสสาวะบ่อยมีหลายประการ

- **ภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินไป** ภาวะนี้จะทำให้เรารู้สึกปวดปัสสาวะบ่อย ๆ แม้ในกระเพาะจะมีปัสสาวะอยู่ไม่มาก ทำให้เราต้องลุกมาเข้าห้องน้ำกลางคืนบ่อย ๆ
- **กระเพาะปัสสาวะอักเสบ** จะมีลักษณะอาการคล้ายกับภาวะกระเพาะปัสสาวะบีบตัวไวเกินไป อาจเป็นโรคที่ตามมาหลังจากภาวะนี้ เกิดจากการปัสสาวะนาน ๆ บ่อย ๆ หรือทำความสะอาดอวัยวะเพศไม่ดีพอ
- **โรคเบาหวาน** การปัสสาวะบ่อยเป็นสัญญาณของโรคเบาหวาน เกิดจากการที่มีน้ำตาลในเลือดสูงมาก ไตเลยพยายามที่จะกรองสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างน้ำตาลกลับคืนสู่ร่างกายของเรา แล้วส่งออกไปพร้อมปัสสาวะนั้นเอง
- **โรคเบาจืด** เป็นโรคที่ทำให้เกิดความผิดปกติของฮอร์โมนที่ควบคุมสารน้ำในร่างกาย มักจะทำให้เรากระหายน้ำบ่อย ส่งผลให้ปัสสาวะบ่อย และอาจเกิดจากความผิดปกติของไตจากการกระหายน้ำที่ผิดปกติ
- **โรคไต** เกิดจากสถานการณ์ทำงานที่ผิดปกติของไตไม่สามารถดูดน้ำกลับเข้าสู่ร่างกายได้ดีเช่นเดิม จึงทำให้น้ำถูกขับออกจากร่างกายมากกว่า ส่งผลให้ปัสสาวะบ่อย
- **โรคนี้ว่** ก่อนเนื้อบริเวณกระเพาะปัสสาวะ อาจมีก้อนเนื้อ หรือนิวเคลียสเนื้องอกบริเวณกระเพาะปัสสาวะ หรือบริเวณใกล้เคียง ขยายใหญ่จนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะเต็มกระเพาะเร็วขึ้น ส่งผลให้ต้องปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ



Did You Know?

- **ดื่มน้ำมากเกินไป** เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ปัสสาวะบ่อย แต่เป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักจะดื่มน้ำไม่พอเสียมากกว่า แต่สาเหตุนี้ก็สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะคนที่กินอาหารรสจัด การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป หรือเกิดจากภาวะกระหายน้ำผิดปกติที่เกิดมาจากระบบประสาท หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เรากระหายน้ำมากขึ้น  
อย่างไรก็ตาม หากปัสสาวะบ่อยจนรู้สึกว่ามันผิดปกติจากระบบร่างกายที่เราเคยเป็น ไม่ว่าจะปัสสาวะบ่อยในตอนกลางวัน หรือปวดปัสสาวะมาก ๆ จนกลั้นไม่อยู่ ให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อทำการตรวจร่างกายอย่างละเอียดทันที [Low](#)

Photo: freepik.com



# Beauty

TEXT : หนูมันนี่

## 1 Hair Talk! สีผมสวยคงชีวิตชีวารับหน้าหนาว

ผลิตภัณฑ์ปกป้องผมทำสีจากแสงอาทิตย์มีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแสงแดดร้อนแรงในเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็ฤดูกาลใด ๆ ทั้งร้อน ฝน หนาว หากต้องออกไปข้างนอกอย่างรีบด่วน มีเทคนิคป้องกันผมเสียจากแสงอัลตราไวโอเล็ตดังนี้

- ฉีดพรมด้วยสเปรย์ปกป้องสีผมจากการทำลายของความร้อน แสงแดดและมลพิษให้ทั่วเส้นผม จะช่วยป้องกันสีผมไม่ให้ซีดจาง และปกป้องเส้นผมไม่ให้แห้งเสียแตกปลายได้ ป้องกันแห้งกรอบ แนะนำ Schwarzkopf Extra Care Ultimate Color Express Repair Daily Treatment Spray Hair Colour สเปรย์ปกป้องสีผมช่วยซ่อมแซมเส้นผม บำรุงปกป้องผมทำสีโดยเฉพาะ

- การสวมหมวกหรือการร่มทุกครั้งที่อยู่กลางแจ้ง ก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยป้องกันอันตรายจากรังสีที่ตกกระทบเส้นผม

- ผลิตภัณฑ์ Leave-in หรือคอนดิชันเนอร์แบบไม่ต้องล้างออกจะช่วยดูดซับฝุ่นหรือสารเคมีจากการว่ายน้ำหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อช่วยบำรุงผมทำสีให้คงประกายสีผมสวยติดทนนาน พร้อมปกป้องผมจากแสงแดดและมลภาวะ

Photo: pinterest.com



## 2 เลือกใช้ผลิตภัณฑ์...สำคัญที่ผิว

“มอยส์เจอไรเซอร์” ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการบำรุงผิวหลักสำคัญควรเลือกลักษณะของเนื้อผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับประเภทผิวของตัวเอง **ผิวมัน** ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อบางเบา ไม่เข้มข้นเกินไป เช่น เอสเซนส์ โลชั่น หรือชนิดปราศจากน้ำมัน **ผิวธรรมดา** ควรเลือกใช้ชนิดที่มีเนื้อไม่เข้มข้น หรือบางเบาจนเกินไป ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย หากคุณต้องเผชิญกับอากาศหนาวเย็นเป็นประจำ ควรเลือกใช้ชนิดที่เข้มข้นกว่าปกติ หรือถ้าอากาศร้อน ก็อาจต้องเลือกใช้ชนิดที่บางเบาขึ้น **ผิวผสม** อาจต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่แตกต่างกันในแต่ละบริเวณที่มีความมันของผิวต่างกัน **ส่วนผิวแห้ง** เหมาะกับเนื้อครีมเข้มข้นสักหน่อย เพื่อช่วยเพิ่มและปกป้องความชุ่มชื้นให้ผิว โดยเฉพาะหลังการล้างหน้า

สำหรับผู้ที่ผิวบอบบาง แพ้ง่าย ให้ระมัดระวังในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดต่าง ๆ เป็นพิเศษ โดยดูที่ส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ให้ละเอียดเสียก่อนว่ามีตัวไหนที่เราเคยแพ้บ้าง โดยทั่วไปสำหรับคนผิวบอบบาง แพ้ง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สูตรอ่อนโยนเป็นพิเศษ ปราศจาก สี น้ำหอม แอลกอฮอล์ และสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองผ่านการทดสอบโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังแล้วว่า อ่อนโยนและปลอดภัยสำหรับผิวแพ้ง่าย

Photo: freepik.com



## 3 Beauty Tips&Tricks ไขว้เล็บ & เท้าสวยด้วยวิธีง่ายๆ

สำหรับสาวที่ชื่นชอบรองเท้าแบบเปลือยด้านหน้า คุณสามารถไขว้ริ้วเท้างาม ๆ พร้อมเล็บสวย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเข้าร้านทำเล็บที่ไหน ด้วยขั้นตอนง่าย ๆ แบบสวยได้ประหยัดงบด้วย!

1. **ตัดเล็บเท้าตรง ๆ** แล้วตะไบจากทางด้านข้างเข้ามาถึงกลางเล็บ โดยเลื่อนตะไบไปโน้นทิศทางเดียวกัน (ไม่ใช่ถูไปถูมา) เพื่อให้ขอบเล็บดูเรียบสม่ำเสมอ

2. **นวดครีมบำรุงเล็บและเท้าให้ทั่ว** แล้วแช่เท้าลงในอ่างที่ผสมน้ำอุ่นกับน้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา 3 นาที เสร็จแล้วใช้ผ้าขนหนูซับให้แห้ง จากนั้นใช้กรรไกรตัดเล็บที่ยื่นออกมาทางด้านข้างให้เรียบร้อยอีกครั้ง แนะนำ Scholl Foot and Nail Cream ครีมเข้มข้นเสริมสร้างเล็บให้แข็งแรงงาม ไม่เปราะหักง่าย พร้อมบำรุงเท้าให้วนลุ่มนวล ไร้ความหยาบกร้าน

3. **ทาน้ำยารองพื้นเล็บลงไปหนึ่งรอบ** แล้วตามด้วยยาทาเล็บสีโปรดของคุณอีกสองรอบ จบด้วยน้ำยาเคลือบเล็บอีกหนึ่งรอบ ถ้าคุณอยากได้สีเล็บแห้งเร็วขึ้น ก็รอให้สีเล็บชั้นแรกแห้งเสียก่อนสัก 2-3 นาที แล้วจึงค่อยทาเล็บรอบที่สองลงไป

Photo: freepik.com







## 4 Beauty Secrets

### 4 เจ้าอารมณ์ หัวร้อน อาจต้องเสียค่าใบ (ก๊อช) ก่อนเวลาอันควร!

คนเจ้าอารมณ์ชอบแสดงอาการออกทางใบหน้าบ่อย ๆ มักมีริ้วรอยจารึกบนใบหน้ามากกว่าคนเรียบ ๆ หนึ่ง ๆ หน้าตาย ถ้าอารมณ์ดี ยิ้มง่าย นาน ๆ ถึงจะมีรอยตีนกา โกรธหงุดหงิดง่ายหรือเป็นคนขี้สงสัย ก็จะมีรอยขมวดคิ้ว มีรอยย่นที่หว่างคิ้ว ถ้าเป็นคนชอบเลิกคิ้วและกล้ำมเนื้อที่บริเวณหน้าผากทำงานได้ดีก็จะมีรอยย่นที่หน้าผากเป็นริ้วเส้นขวางยาว ๆ ตอนเด็ก ๆ ้วยรูนมันก็ยังไม่เป็นรอยขีดหรือเห็นเป็นรอยแปบ ๆ ก็หาย เพราะว่ทั้งคอลลาเจนและอีลาสตินยังมีเหลือเพื่อ ระบบการซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็ยังมีกระฉับกระเฉง พืดบั้ง แต่พอเมื่อไหร่ที่อายุมากขึ้น ทั้งคอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพไป และเซลล์สร้างมาชดเชยน้อยลง รอยย่นที่เกิดขึ้นก็จะค่อย ๆ กลายเป็นรอยย่นถาวร นานเข้าก็จะลึกลง ๆ บางคนไม่ได้เป็นคนเจ้าอารมณ์เลย แต่โชคร้ายที่กล้ำมเนื้อบริเวณใบหน้า เช่น กล้ำมเนื้อหางตา กล้ำมเนื้อหว่างคิ้ว หรือกล้ำมเนื้อหน้าผาก ทำงานดีกว่าชาวบ้านเขา ก็จะเกิดมีริ้วรอยง่ายเช่นกัน ส่วนคนที่กล้ำมเนื้อบริเวณหน้าผากไม่เคยขยับเลยตั้งแต่เด็กจนแก่ ถือว่าโชคดี จะมีหน้าผากเรียบเนียนตลอดเวลา

Photo: pexels.com

## 5 วิตามินเพื่อความงาม

มาทำความรู้จักกับวิตามินสำคัญ ๆ ที่เป็นส่วนผสมตัวแม่ในเครื่องสำอาง รวมทั้งอาหารการกินในชีวิตประจำวัน เพื่อความงามของผิวพรรณกันสักหน่อย

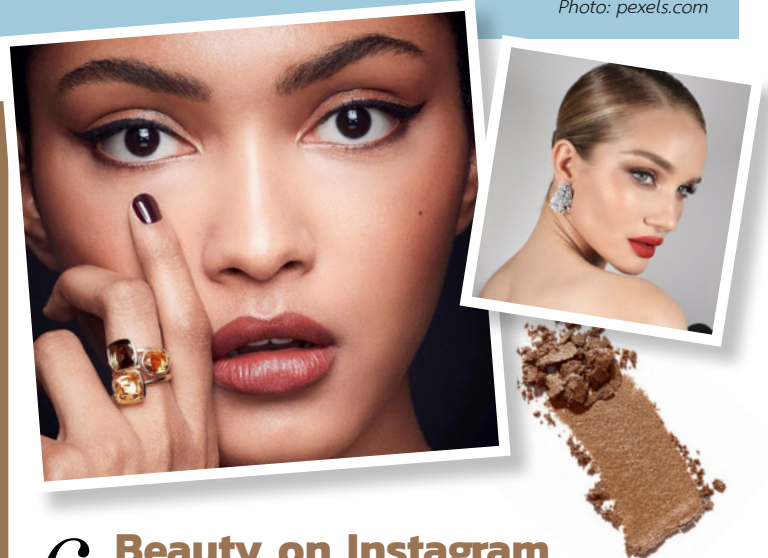
- **วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน** โดดเด่นในเรื่องการต้านริ้วรอยแห่งวัย มีฤทธิ์ในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมากชนิดหนึ่ง อีกทั้งจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ๆ ช่วยลดการเกิดสิว และลดการทำลายของเซลล์ผิวอันเนื่องมาจากแสงแดดอีกด้วย

- **วิตามินบี** มีบทบาทในการช่วยซ่อมแซมเซลล์เนื้อเยื่อ รวมถึงการสร้างพลังงานให้แก่เซลล์ ช่วยหล่อเลี้ยงออกซิเจนไปยังเซลล์ต่าง ๆ การขาดวิตามินบียังสัมพันธ์กับความผิดปกติต่าง ๆ เช่น ผิวหนังแห้งและอักเสบ อาการคัน รังแค และริ้วรอยก่อนวัย รวมถึงการลอกกร่อนของผิวเล็บ

- **วิตามินซี** เปรียบเสมือนหน่วยคุ้มครองป้องกัน มีบทบาทสำคัญในการสร้างคอลลาเจน โครงสร้างสำคัญของเซลล์ผิวที่อ่อนเยาว์ ช่วยป้องกันการเกิดแผลฟกช้ำ รวมถึงช่วยให้รอยแผลเป็นหายเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดการทำลายเซลล์จากปฏิกิริยาออกซิเดชัน อันเนื่องมาจากรังสียูวีอีกด้วย

- **วิตามินอี** ผู้พิทักษ์ความอ่อนเยาว์ เป็นวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการทำลายเซลล์จากปฏิกิริยาออกซิเดชัน นอกจากนี้ผลการวิจัยยังยืนยันประสิทธิภาพของวิตามินอี ในการลดการทำลายเซลล์ผิวหนังจากแสงแดด ช่วยรักษาโครงสร้างเซลล์ และป้องกันการเกิดริ้วรอยรวมถึงแผลเป็นได้

Photo: freepik.com



## 6 Beauty on Instagram

### 6 สีนํ้าตาล...สีสุดยอดปลอดภัยในการแต่งหน้า

Lisa Eldridge @lisaeldrigemakeup เมคอัพอาร์ติสต์ตัวแม่ที่สไตล์การแต่งหน้าของเธอไม่ธรรมดา ด้วยลุคเฟรช ๆ ใส ๆ นวล ๆ สดปังปัง รวมทั้งลุคซุฟฟี่ ๆ ผิวตัวอ้วนน่าสุด ๆ เผยทริคส่วนตัวส่วนตัวว่า “สีนํ้าตาลเป็นสีที่ปลอดภัยที่สุดใน การแต่งหน้า เป็นสีที่เข้ากับทุกสีผิว และให้ลุคที่แลดูเป็นธรรมชาติ...

แต่ถ้าคุณคิดจะยึดติดอยู่กับความปลอดภัยก็อาจกลายเป็นความน่าเบื่อหน่ายได้ในบางครั้ง สีนํ้าตาลก็เช่นเดียวกัน เราจึงมีเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณสนุกสนานกับการแต่งหน้าด้วยสีนํ้าตาล ขณะเดียวกันก็ยังคงความปลอดภัยอยู่เหมือนเดิม ด้วยวิธีการเหล่านี้

- **เติมความซาบซ่าสดใสขึ้นมาอีกนิด** ด้วยการใช้เฉดสีนํ้าตาลเงาทองแบบเมทัลลิก ความแวววาวของเมทัลลิกให้ลุคที่ดูทันสมัยและสดใสขึ้น ขณะที่เฉดสีนํ้าตาลยังคงทำหน้าที่ของมันอย่างดีในการขบเน้นดวงตาให้โดดเด่นขึ้นแบบเป็นธรรมชาติ

- **หรือจะสร้างความคมเข้มทันสมัย** ให้การแต่งหน้าด้วยสีนํ้าตาล ลองทาอายคัลเลอร์สีนํ้าตาลเข้มเป็นเส้นหนาเล็กน้อยที่ขอบตาล่าง จะช่วยเพิ่มสีสันและความคมเข้มให้ดวงตาของคุณมากกว่าปกติ และก็ไม่เเวอร์จินเกินไปด้วย [Len](#)

Photo: Instagram



# Love & Relationships

TEXT : Wannabe

## อย่า “พยายาม” ถ้าไม่อยาก...เสียเวลาชีวิต

“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” สำนวนนี้มักจะใช้พูดเปรียบเทียบถึง การกระทำและความสำเร็จในการทำงานใด ๆ หากมีความพยายาม ก็ย่อมจะประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ทำอย่างแน่นอน แต่ในเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขนั้น เราเลือกที่จะมีความสุขได้ โดย “ไม่ต้องพยายาม” หรืออยู่เฉย ๆ กับสิ่งต่อไปนี้ เอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์ดีกว่า

**1. เลี่ยงกับคนใจ** อย่าเลี่ยงหรืออธิบายเหตุผลให้เปลี่ยนน้ำลายกับคนใจเลย ต่อให้ ชักแม่น้ำทั้งห้า เขาก็ไม่ฟังหรอก เพราะสมองเขาประมวลผลไม่ได้

**2. พยายามกับคนไร้หัวใจ** พยายามเท่าไรก็ยิ่งเหมือนเดิม ไม่รักก็คือไม่รัก ไม่ต้องหา เหตุผล เพราะเขาจะยกเหตุผลที่ดีให้เราเสมอ แต่สุดท้ายก็คือ...ไม่รัก

**3. พยายามทำดีกับคนอคติ** ไม่มีทางที่จะชนะใจเขาได้หรอก ทำดีเท่าไรก็ไม่มีผล เขาจะอยากฟังเฉพาะสิ่งที่เขาอยากฟัง คนพวกนี้อคติมันบังตาไปเรียบร้อยแล้ว

**4. เปิดใจกับพวกยอมรับความจริงไม่ได้** คนเหมือนกัน แต่สติปัญญาความคิดแตกต่างกัน บางคนรับความจริงได้ บางคนรับไม่ได้เลย อย่าหลงกลเปิดใจ กับพวกยอมรับความจริงไม่เป็น มีแต่จะเครียดและเหนื่อยใจเปล่า ๆ

**5. คาดหวังกับพวกเข้าหาเราเฉพาะตอนมีผลประโยชน์** อย่าไปคาดหวังกับคนพวกนี้ พอหมดประโยชน์เขาก็สะบัดบ๊อบซึ่งหนี ทางที่ดีควรให้ความสำคัญ กับคนที่เขาอยู่กับเราในวันที่เราบาดเจ็บหรือผิดหวังดีกว่า คนพวกนี้แหละที่เขารักและเป็นห่วงเราจริง ๆ



## ถนอมชีวิตรักให้ยาวนาน ด้วยการ “ล้างจาน”!

ใครรู้บ้างว่ากุญแจสำคัญของความสำเร็จในชีวิตคุณนั้น อยู่ที่ไหน?

“การล้างจาน” คือคำตอบ...งปะ! นักวิจัยจากแคนาดา พบว่า คู่รักหรือคู่สามีภรรยาที่แบ่งงานบ้านกันทำจะมีความสุข มากกว่าคู่ที่คนหนึ่งทำหน้าที่บ้านคนเดียวและอีกคนทำงานบ้าน อย่างเดียว (ไม่ว่าฝ่ายที่หาเงินจะเป็นสามีหรือภรรยาก็ตาม) โดยคนหนึ่งไม่ควรรับงานบ้านไว้มากกว่า 60 %

ทั้งนี้การที่ทั้งสองคนทำอะไรเหมือน ๆ กัน ไม่ว่าจะ เป็นงานบ้าน เช่น ทำกับข้าว ล้างจาน เช็ด ถู ปิด กวาดห้องทับ เลี้ยงสัตว์ รดน้ำต้นไม้ รวมทั้งเลี้ยงลูก จะทำให้เกิดสายสัมพันธ์ อันดี และทั้งคู่ก็จะได้มีโอกาสนัดชิดกัน คุยกันมากขึ้น ทำให้ รู้สึกอบอุ่น และที่สำคัญที่สุดคือจะเกิดความเข้าใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ชีวิตรักก็ราบรื่นขึ้นบานไปอีกเนิ่นนานอีกด้วย

ไม่ลองไม่รู้...แต่ที่รู้ ๆ ว่าเราไม่ต้องเหนื่อยล้างจานคนเดียว!!!



## ระวัง! ตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมโดยไม่รู้ตัว

เคยสงสัยบ้างไหมว่า ทำไมคนเราถึงเชื่อข่าวปลอม โดยเฉพาะข่าวปลอมที่ถูกแชร์ กันอยู่ทั่วไปในโลกโซเชียล ตามโลกออนไลน์ แม้จะมีการเตือนแล้ว แต่ก็ยังมีคนหลงเชื่อ ข่าวแล้วซ้ำเล่า

ในเรื่องนี้ ศาสตราจารย์จัมเปียโร ฟาวาโต (Professor Giampiero Favato) และ ดร.อันเดรอา มาร์เซลลูซี (Dr. Andrea Marcellusi) จากวิทยาลัยธุรกิจคิงสตัน มหาวิทยาลัย (Kingston University) ประเทศสหราชอาณาจักร อธิบายไว้ว่า การที่เราเชื่อข่าวปลอมนั้น ส่วนหนึ่งมาจากการที่เราไม่ได้มีความรู้ในตำนานนั้น ๆ อย่างถ่องแท้ หรืออาจจะด้วยอคติที่มีอยู่ ดังนั้นเมื่อข่าวปลอมนำเสนอเหมือนจะสมเหตุสมผล หรือข้อมูลสามารถเชื่อมโยงกันได้ จึงทำให้เราหลงเชื่อข่าวปลอม และเมื่อบวกกับการเผยแพร่ข่าวปลอมทางโลกออนไลน์ ที่อาจทำให้เรามีโอกาสเห็นข่าวปลอมนี้ซ้ำอยู่บ่อย ๆ ก็จะเป็นการตอกย้ำให้เราเชื่อในที่สุด

นอกจากนี้ การที่เราหลงเชื่อข่าวปลอมยังมีความเกี่ยวข้องในเชิงจิตวิทยาอีกด้วย ความจริง แล้วเราสามารถแยกข่าวจริงและข่าวปลอมได้ หากพวกเขาอยู่ในโหมดของการคิดเชิงวิเคราะห์ แต่น่าเสียดายที่โดยส่วนใหญ่แล้ว เวลาเราเล่นอินเทอร์เน็ต เรามักจะอยู่ในโหมดที่ผ่อนคลาย นั่นหมายถึงการไม่ได้ระวังตัว ทำให้การคิดเชิงวิเคราะห์น้อยลง ท้ายที่สุดแล้วเราอาจจะหลงเชื่อ หรือตกเป็นเหยื่อข่าวปลอมไปนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะหยุดข่าวปลอมได้ดีที่สุดอาจเป็นสติและการรู้ตัวของเรา หากเรา ขาดสติในการคิดพิจารณาแล้ว ต่อให้เป็นผู้เชี่ยวชาญขนาดไหน ก็อาจมีสิทธิ์ตกหลุมพรางนี้ ได้เช่นกัน *Love*





## สก็๊ตเตอร์ไฟฟ้า พกพาสะดวก

มาแล้วนวัตกรรมการเดินทางในเมืองใหญ่ กับ Poimo รถสก็๊ตเตอร์ไฟฟ้าสุดล้ำใหม่ที่ปรับดีไซน์ได้ตามผู้ขับขี่ แกรมพับเก็บใส่เป้สะพายหลังได้สบาย ๆ อยากรู้ใช้เมื่อไหร่กางออกมาสุดลม วิ่งฉิวไม่ต้องเดินให้เหนื่อย

สก็๊ตเตอร์ไฟฟ้าเป่าลม Poimo ได้รับแรงบันดาลใจจากตัวละครหุ่นยนต์ Baymax ในภาพยนตร์การ์ตูนเรื่อง Big Hero 6 สามารถใช้มีลมขนาดเล็กลมเข้าไปที่ตัวรถได้ภายในเวลาไม่กี่นาที และส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ถอดออกได้ เช่น แฮนด์ ล้อ แบตเตอรี่ และมอเตอร์ ถูกออกแบบมาให้เดินทางสั้น ๆ ภายในเมือง และเมื่อเอาลมออกมันก็มีน้ำหนักที่เบามากที่สามารถนำใส่กระเป๋า พกพาสะดวก และเป่าลมใช้งานได้ทุกที่ที่ต้องการ

ล้อหน้า 2 ล้อ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว ล้อหลัง 2 ล้อ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว มอเตอร์ ตัวควบคุมไร้สาย แบตเตอรี่ 70 x 110 มม. ส่วนประกอบทั้งหมดมีน้ำหนักรวมประมาณ 5.5 กก. ตัวรถเป็น TPU มีความอ่อนนุ่ม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดอุบัติเหตุไปชนเข้ากับคนที่เดินถนน สามารถวิ่งได้เร็ว 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมงต่อการชาร์จไฟหนึ่งครั้ง

อย่างไรก็ตาม สก็๊ตเตอร์ไฟฟ้า Poimo ยังคงเป็นแค่ตัวต้นแบบเท่านั้น ทีมนักวิจัยของ Mercari R4D ชี้ว่าตัวสินค้า Final Product นั้นจะมีน้ำหนักเบากว่าเดิม และพกพาได้ง่ายกว่าเดิม

Photo: inceptivemind.com

## หลอดไฟอัจฉริยะ: เปลี่ยนแสงสี สรรค์สร้างอารมณ์ผ่านแอปฯ

อยากเปลี่ยนบ้านให้น่าอยู่ เติมสีสันบรรยากาศเก๋ ๆ หลากหลายอารมณ์ ต้องเริ่มจากเปลี่ยนหลอดไฟก่อนเลย!

WiZ LED Smart Bulb หลอดไฟอัจฉริยะ ติดตั้งง่าย ไม่ต้องรอช่าง มีหลายรุ่นให้เลือก รองรับการสั่งงานด้วยเสียงหรือแอปฯ โดยคุณสามารถสร้างบรรยากาศจากเฉดสีต่าง ๆ ของแสงโทนอุ่นและแสงโทนเย็นถึง 16 เฉดสี ที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลาย มีสมาธิ หรือสนุกสนาน สามารถกำหนดเวลาให้เปิดหรือปิดไฟตามกิจวัตรประจำวันของคุณ ตลอดจนควบคุมการทำงานด้วยสมาร์ตโฟนหรือเสียงของคุณได้ และสามารถเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ที่มีอยู่โดยไม่ต้องใช้ฮาร์ดแวร์เพิ่มเติม

ในกรณีที่ Wi-Fi หยุดการตอบสนอง หรือระบบเน็ตลัม สามารถใช้ WiZmote รีโมทควบคุมไฟที่ทำงานได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ในการตั้งค่าให้ไฟเปิด/ปิด ปรับระดับความสว่าง เปลี่ยนเป็นสีไหนก็ได้

และเลือกโหมดไฟโปรด 4 โหมด โดยเพียงแคกดปุ่มเท่านั้น อุปกรณ์ทำงานร่วมกับผลิตภัณฑ์ WiZ Connected ทั้งหมดและสามารถควบคุมไฟทุกดวงภายในห้อง โดยมีช่วงการควบคุมครอบคลุมพื้นที่ไกลถึง 15 เมตร



Photo: thianthong.com



## สามารถพกซึ่สุดสุด เชื่อมต่อทุกไลฟ์สไตล์

เอาใจสายกีฬากับสายแฟชั่น ด้วย OPPO Watch 46mm สีใหม่ล่าสุด Glossy Gold เท่ไม่มีใครเทียบ! พร้อมคอลเลกชันพิเศษสุดสุด! “OPPO WATCH x GREYHOUND LIMITED EDITION SET” ครั้งแรกในการร่วมมือกับแบรนด์แฟชั่นชั้นนำอย่าง GREYHOUND ORIGINAL ภายใต้คอนเซ็ปต์ “Time is on my side, Yes, it is.” ในคอลเลกชันประกอบด้วยกระเป๋าสีเหลือง และสายนาฬิกา พร้อมสกรีนข้อความ “Time is on my side, Yes, it is.” เดิมเต็มลึกลับสุดสุดอย่างมีสไตล์ ตอบโจทย์การเชื่อมต่อทุกไลฟ์สไตล์ที่เป็นคุณ ซึ่งถือเป็นการผสมผสานระหว่างดีไซน์แฟชั่นและเทคโนโลยีได้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นดีไซน์ที่บางเบา สวมใส่ถนัดมือ พร้อมหน้าจอ 3D Dual-Curved ครั้งแรกของโลก หรือที่เรียกว่า Flexible Dual - Curved Display ด้วยหน้าจอ AMOLED แบบโค้งมน ขนาด 1.91 นิ้ว ขับเคลื่อนด้วย Wear OS by Google พร้อมทั้งฟีเจอร์ AI Outfit ปรับแต่งหน้าจอให้เข้ากับการแต่งกายของคุณ

และ Watch VOOC Flash Charging ระบบชาร์จไว ที่จะทำให้คุณสนุกไปกับการใช้งานได้ทั้งวัน ชาร์จแบตเตอรี่เต็มในเวลา 75 นาที และชาร์จเพียง 15 นาที สามารถใช้งานได้ตลอดทั้งวัน ระยะเวลาการใช้งานสูงสุด 36 ชั่วโมงใน Smart Mode หรือ 21 วันใน Power Saver Mode

OPPO Watch 46mm รองรับได้ทุกไลฟ์สไตล์ด้วยฟังก์ชันการออกกำลังกายถึง 5 โหมด ได้แก่ Fitness Run, Fat Burn Run, Outdoor Walk, Outdoor Cycling และ Swimming พร้อมเซ็นเซอร์สำหรับการออกกำลังกายถึง 5 แบบ เพื่อการตรวจจับและวิเคราะห์ได้อย่างแม่นยำ อาทิ การติดตามการเต้นของหัวใจ การนอนหลับ และการหายใจของคุณ และป้องกันน้ำได้สูงสุดถึง 50 เมตร ในราคา 7,999 บาท และพิเศษสุด! เฉพาะที่ OPPO Flagship Store ชั้น 2 The EmQuartier จำหน่ายในราคาแยกเซ็ทเพียง 4,000 บาท (em)

Photo: techxcite.com



# Horoscope

คำพยากรณ์ เดือนพฤศจิกายน 2563

TEXT: อ.วงศศิริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



## ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษคิดอยากทำอะไรใหม่ ๆ โปรเจกต์ที่ตั้งใจควรขอคำแนะนำจากผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะสำเร็จ **การทำงาน** ระวังเรื่องคำพูด เพราะอาจทำให้เกิดความผิดพลาดในการสื่อสาร เอกสารต่าง ๆ ควรตรวจสอบให้ละเอียดก่อนจะส่งมอบต่อ มีเกณฑ์ของการติดต่อทางไกลหรือต้องเดินทางเพราะงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบิรวาร คนรอบข้างหรือไปงานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดมีคนแฉะเวียนเข้ามาคุยตลอด ไม่เหงา คนมีคู่ไปไหนก็มักจะชวนคนรักไปด้วยกันเสมอ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามตัว ทานอาหารไม่เป็นเวลา



## ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์ระมัดระวังอารมณ์ตัวเองสักนิด อย่าใจร้อน ช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจลงมือทำอะไร มีเกณฑ์ชัชชัชขยับเปลี่ยนแปลง **การทำงาน** การติดต่อต่าง ๆ ควรมีเอกสารสัญญา หรือไม่ควรเชื่อใจใครง่าย ๆ ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ก็อย่าเพิ่งตัดสินใจเชื่ออะไร รอการตรวจสอบก่อน **การเงิน** ยังมีความล่าช้าไม่เป็นไปตามนัดหมาย ควรชะลอเวลาไว้สักนิด เพราะรายได้อาจมาช้ากว่าที่ตั้งใจ **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใคร หรือระวังปัญหาการเข้าใจผิด คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องของการอารมณ์ที่มีปัญหาควรปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย จุดเสียดแน่น



## ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการร่วมหุ้นหรือการลงทุนต่าง ๆ จะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่ได้พบกันมานาน **การทำงาน** ต้องลุยงานไปคนเดียว หรืองานที่ลงมือทำต้องใช้เวลามากสักนิดถึงจะสำเร็จอย่างที่ตั้งใจ มีความล่าช้าแต่ดีในอนาคต **การเงิน** เรื่อย ๆ ไม่มีโดดเด่น มีเกณฑ์ของการจะซื้อหรือขายเกี่ยวข้องกับสองหาริมทรัพย์ ถ้าเป็นนายหน้าขายที่ดินจะมีโอกาสที่ดี **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจเป็นคนเจ้าระเบียบสักนิด แต่เป็นคนเก่ง รุปร่างดี คนมีคู่มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนร่วมกัน **สุขภาพ** ความดัน วิงเวียนศีรษะ เหน็บชา ปลายประสาท



## ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูการติดต่อเจรจากับทางไกลหรือเกี่ยวข้องกับคนต่างชาติค่อนข้างโดดเด่น มีโปรเจกต์ที่คิดหรือตั้งใจค่อนข้างมาก **การทำงาน** ราบรื่น เป็นช่วงที่ดี จะทำอะไรก็จะมีผู้หลักผู้ใหญ่คนใกล้ชิดคอยสนับสนุน งานที่ค้างก็จะสำเร็จในเดือนนี้ **การเงิน** มีเกณฑ์ชัชชัชขยับเข้าไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะรู้สึกคล่องตัวมากขึ้น การติดต่อเจรจาจะสำเร็จด้วยดี **ความรัก** คนโสดคนที่คุยหรือมีคนเข้ามาถูกใจควรพิจารณาให้ดี อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจ ดู ๆ กันไปอีกสักระยะ คนมีคู่ระมัดระวังคำพูดของคนอื่นหรือคนใกล้ชิดจะทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยเอว ความดัน



## ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรมีความรู้สึกอึดอัดใจจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือรู้สึกกดดันจากสภาพแวดล้อม เพราะความโดดเด่นและความสามารถของตนเอง **การทำงาน** จะได้เริ่มในสิ่งที่คิดหรือตั้งใจ มีงานให้ลงมือทำมากกว่าหนึ่งอย่าง มีเกณฑ์ของการเริ่มต้นโปรเจกต์ใหม่ ๆ **การเงิน** จะได้รับข่าวดี มีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ จากการเดินทางหรือการติดต่อทางไกล จะมีคนนำโอกาสที่ดีมาให้ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจหรือยังอยากอยู่คนเดียวไปก่อน คนมีคู่ชัชชัชขยับเข้าไปท่องเที่ยวทางเหนือหรืออยากไปไหว้พระทำบุญเสริมดวง **สุขภาพ** เคืองตา ปวดต้นคอ ความดัน



## ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์อยากไปไหว้พระหรืออยากไปทำบุญสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ มีเกณฑ์ของการได้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาบูชา **การทำงาน** การติดต่อจะราบรื่น ได้บิรวารหรือคนใกล้ชิดคอยสนับสนุน ลูกค้าเก่าหรือคนรู้จักเก่าจะติดต่อชักชวนไปร่วมงาน **การเงิน** การใช้จ่ายในช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบสักนิด มีรายจ่ายแบบขยับย่น ระมัดระวังการจ่ายเงินแบบซ้ำซ้อน ควรตรวจสอบสักนิด **ความรัก** คนโสดจะโดนผู้หลักผู้ใหญ่คอยกดดัน รู้สึกอึดอัด คนมีคู่ความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกัน แต่ก็ไม่สามารถพูดอะไรได้มากนัก **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



## ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนจะได้รับข่าวดีจากทางไกล หรือมีญาติเดินทางมาหา ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน จะทำอะไรควรเข้าหาผู้ใหญ่แล้วจะดี **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือหุ้นส่วน แต่ที่ระมัดระวังมีในที่ทำงานอาจเกิดการกระทบกระทั่งกันบ้าง **การเงิน** ไม่ค่อยได้อย่างที่คิดหรือตั้งใจ มีความล่าช้าจากที่กำหนดไว้ ระมัดระวังของมีค่าจะตกหล่น แต่สุดท้ายก็ได้คืน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการงานหรือการเดินทาง คนมีคู่ชัชชัชขยับเข้าไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ **สุขภาพ** ท้องอืด จุกเสียด ปวดเมื่อยตามข้อ **km**



## ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภมีโอกาสที่ดีหรือจังหวะและโอกาสเหมาะสม จะทำอะไรก็จะรู้สึกว่ามีควมราบรื่น มีช่องทางใหม่ ๆ กับสิ่งที่คิด **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน มีงานให้ต้องรับผิดชอบหรือจัดการหลายอย่าง แต่ก็สามารถผ่านไปได้ **การเงิน** การติดต่อเจรจาจะไม่ได้อย่างที่ตั้งใจหรือวางแผนไว้ ควรไปไหว้พระขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลสักนิด ไม่ควรใช้จ่ายเกินตัว **ความรัก** คนโสดยังคงคิดถึงคนเก่าหรือคนรักเก่ามีเกณฑ์จะหวนกลับมา คนมีคู่ชัชชัชขยับเข้าไปทานข้าวนอกบ้าน/ไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** การปวดข้อ ปวดเข่า วิงเวียนศีรษะ



## ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนมีความรู้สึกอึดอัดใจกับผู้หลักผู้ใหญ่ จะรู้สึกมีความกดดันจากสภาวะรอบข้าง ทำอะไรไม่สะดวกอย่างที่ตั้งใจ **การทำงาน** เรื่อย ๆ สาย ๆ แต่ถ้าทำเกี่ยวกับสองหาริมทรัพย์จะดีมาก **การเงิน** ช่วงนี้ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบิรวาร คนใกล้ชิดหรืองานเลี้ยงรุ่น จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดหรือคนที่เคยสนับสนุน **ความรัก** คนโสดจะได้พบเจอคนที่เคยแอบมอง แอบถูกใจ มีเกณฑ์ของการได้สานต่อความสัมพันธ์ คนมีคู่ชัชชัชขยับเข้าไปสถานที่ที่เคยไปมาแล้วแต่ยังรู้สึกประทับใจ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ บ่าไหล่ เคืองตา ปวดเข่า



## ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎระวังปัญหาจากคำพูดคนอื่น เหนื่อยใจกับเรื่องของบิรวาร คนรอบข้าง ควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี หาทางออกได้ **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการโยกย้ายขยับเปลี่ยนแปลง จะได้บิรวารผู้หญิงเข้ามาช่วยเหลือ **การเงิน** มีความล่าช้า คลาดเคลื่อนจากที่นัดหมาย แต่ก็ยังสำเร็จ **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนเก่า/คนรักเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานโดยบังเอิญ คนมีคู่คิดว่าแผนทำอะไรร่วมกัน หรือไปท่องเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เพียงพอ โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน สายตา



## ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์ห้อย่าเครียดหรือกังวลจนเกินไปเพราะความล่าช้าไม่ได้ตั้งใจ หรือสิ่งที่คิดอาจมีความคลาดเคลื่อน แต่ก็สำเร็จด้วยดีในตอนท้าย **การทำงาน** มีจังหวะและโอกาสที่ดีเข้ามา ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน เดือนนี้ควรไปไหว้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ขอพรแล้วการงานจะราบรื่นขึ้น **การเงิน** ค่าขายในโซเชียลจะดี มีกำไร มีเกณฑ์ได้รับเงินจากทางไกล หรือเงินที่รอก็จะได้สมใจ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้จะมีคนเข้ามาเอาอกเอาใจ มีเสน่ห์ค่อนข้างมาก คนมีคู่เข้าอกเข้าใจกันดี อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล **สุขภาพ** ปวดหัวไมเกรน ความดัน การปวดข้อ ปวดเข่า



## ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์จะมีผู้หลักผู้ใหญ่เดินทางไกลมาหา สิ่งที่ดีหรือตั้งใจจะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางหรือการติดต่อกับทางไกล ลูกค้าที่เคยคุยเคยติดต่อกับกลับมา **การเงิน** การติดต่อเจรจา เอกสารต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ไม่ควรตกลงปากเปล่าเพราะอาจมีการคลาดเคลื่อนได้ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมาให้ความสนใจให้ดู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่เป็นห่วงเป็นใยกันเสมอคอยดูแลถามไถ่ตลอดเวลา **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ จุกเสียดแน่นหน้าอก กรดไหลย้อน ควรทานให้เป็นเวลา งดอาหารรสจัด



KTC

พร้อมลุยทุกโอกาส รับเงินก้อนใหญ่

ดอกเบี้ยต่ำเพียง

0.93% ต่อเดือน\*

ดอกเบี้ยเบาๆ แคลหมีนละ 3.25 บาท ต่อวัน

✓ วงเงินสูง ✓ อนุมัติไว ✓ ผ่อนได้นาน 12-36 งวด



สำหรับสมาชิกใหม่ที่สมัคร

บัตรเครดิตเงินสด KTC PROUD

และได้รับอนุมัติ ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ย. 63 - 31 ธ.ค. 63

รับอัตราดอกเบี้ยพิเศษ 0.93% ต่อเดือน\*  
สำหรับยอดเงินโอนก้อนแรก แบบผ่อนชำระรายงวดตั้งแต่ 50,000 บาทขึ้นไป

\*อัตราดอกเบี้ยฯ ค่าผนวกแบบลดต้นลดดอก (Effective Rate) 19.99% ต่อปี หรือ เปรียบเทียบเป็นอัตราดอกเบี้ยฯ  
คงที่ประมาณการ (Flat Rate) 0.93% ต่อเดือน โปรดศึกษารายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติม

สมัครด่วน  
3 ช่องทางสะดวก



[www.ktc.co.th/ktcproud](http://www.ktc.co.th/ktcproud)



KTC PHONE  
02 123 5000



KTC PHONE 02 123 5000



KTC Real Privileges



@KTC\_Card



KTCcard



KTCPrivilege



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



ALL-NEW  
**ISUZU X-SERIES**



ท้าทายทุกลิมิต...สุดขีดสไตล์เอ็กซ์

**INFINITE X-LIFE**

รุ่นใหม่หมด! ครั้งแรกกับ ALL-NEW ISUZU X-SERIES ยন্ত্রกรรมดีไซน์ที่เหนือชั้น  
จัดเต็มความสปอร์ตด้วยชุดแต่ง X-Stylish Package และแรงยิ่งกว่าด้วยขุมพลังใหม่  
เครื่องยนต์อิชูซุ 1.9 ดีดีไอ บลูเพาเวอร์ GEN 2 ออกตัวเร็วขึ้น เร่งแซงเร็วขึ้น ขีดสุดความสปอร์ตที่พร้อมท้าทายทุกลิมิต!