



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.67 | NOVEMBER 2022

Check in 

หนึ่งวันดี ๆ ที่ “สวนหลวง S.9”

Eating Out

- ▶ จิบกาแฟในบรรยากาศสวนป่า ณ **MiVana Coffee**
- ▶ อิ่มอร่อยอาหารใต้ สำหรับสุราษฎร์ฯ ที่ **ร้านบ้านขมิ้น**



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

วันเวลาผ่านไปไวเหลือเกิน นี่ก็เข้าสู่เดือนที่ 11 ของปีแล้ว เตรียมตัวนับถอยหลังสู่ปี 2566 กันได้เลย หลายคนคงกำลังเตรียมวางแผนการท่องเที่ยวปีใหม่กันแล้ว เพราะต้องงดการเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่มาหลายปี เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ยิ่งกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศว่าปีนี้หน้าอากาศจะหนาวเย็นลงกว่าทุกปี เสื้อผ้า หน้า ผม พร้อม!!

เมื่อวันที่ 12 ตุลาคมที่ผ่านมา การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้ทำการทดสอบเดินรถไฟฟ้าโมโนเรล บนถนนศรีนครินทร์ ไปยังถนนลาดพร้าว เป็นครั้งแรก โดยเริ่มจากศูนย์ซ่อมบำรุง (DEPOT) เข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ และไปสิ้นสุดที่สถานีลาดพร้าว รวมทั้งหมด 16 สถานี เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะเปิดให้บริการประชาชนในอนาคต ซึ่งปัจจุบันรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลือง มีความก้าวหน้างานโยธา 96.96% ความก้าวหน้างานระบบรถไฟฟ้า 96.56% และความก้าวหน้าโดยรวม 96.79% มีระยะทางทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร จำนวน 23 สถานี

ทั้งนี้สามารถติดตามข่าวสารและความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าได้ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ หรือติดตามข้อมูลข่าวสาร รฟม. เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ รฟม. www.mrta.co.th และเฟซบุ๊กแฟนเพจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

Life & Metro ฉบับนี้เลยไม่พลาดที่จะพาคุณผู้อ่านไปอัปเดตสถานที่ท่องเที่ยว และร้านอาหารอร่อยในเส้นทางผ่านของรถไฟฟ้าสายสีเหลืองกันที่ “สถานีสวนหลวง ร.9” ชื่อสถานีก็บอกอยู่แล้วว่าเราจะพาไปเที่ยวที่ “สวนหลวง ร.9” ซึ่งเป็นสวนสาธารณะที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพมหานคร จัดสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้า น้อมกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในศกมงคลสมัยเจริญพระชนมพรรษา 60 พรรษา 5 ธันวาคม พ.ศ. 2530 และในช่วงวันที่ 1-10 ธันวาคม 2565 นี้ จะมีการจัดงานพรรณไม้งามอร่ามสวนหลวง ร.9 ซึ่งเป็นการจัดแสดงพันธุ์ไม้ดอกไม้ประดับต่าง ๆ สีแสนสวยงามทั่วทั้งสวนหลวง ร.9 ใครสนใจจะมาช้อปปิ้งต้นไม้ หรือมาถ่ายรูปสวย ๆ ก็เชิญได้เลยนะคะ

ในส่วนของคอลัมน์ Eating Out เราพาไปทานอาหารใต้ต้นตำรับแต่รสชาติเหมาะสำหรับคนเมืองกรุงที่ “ร้านบ้านขมิ้น” อร่อยเด็ดทุกเมนู หรือใครอยากจะดื่มด่ำกับธรรมชาติ จิบกาแฟชิล ๆ ท่ามกลางบรรยากาศร่มไม้ใบบั้ง เราแนะนำ “MiVana Coffee” เมนูกาแฟออร์แกนิกแท้ 100%

ช่วงเช้า ๆ เริ่มมีลมหนาวพัดโชยมาบ้างแล้วนะคะ อย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพร่างกายทั้งจากภายในและภายนอก ทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ ดื่มน้ำให้มาก ๆ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของเราค่ะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 67 พฤศจิกายน 2565

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

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฎฐ์ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สูดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุลย์ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนทศกัณฐ์ 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



MRT สายสีน้ำเงิน คิวรางวัลชนะเลิศ “สถานีดีพร้อม” ประจำปี 2565 จากกรรมการขนส่งทางราง ตอกย้ำสถานีรถไฟฟ้าคุณภาพ ภายใต้การกำกับดูแลการให้บริการของ สฟม.

เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2565 นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีมอบรางวัลกิจกรรมการประเมินระดับคุณภาพสถานีขนส่งทางราง “สถานีดีพร้อม” (DRT creates happiness of station) ประจำปี 2565 ซึ่งจัดขึ้นโดย กรรมการขนส่งทางราง (ขร.) โดยมี นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธี ณ อาคารสโมสรและหอประชุม ชั้น 3 กระทรวงคมนาคม กรุงเทพมหานคร



โดยในกิจกรรมดังกล่าว มีสถานีรถไฟฟ้าในโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ที่ผ่านเกณฑ์การประเมินจาก ขร. ซึ่งพิจารณาตามมาตรฐานสากลในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ด้านการเชื่อมต่อ ด้านข้อมูลการเดินทาง และประชาสัมพันธ์ ด้านความปลอดภัย ด้านความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการออกแบบตามหลัก Universal Design ด้านการให้บริการ เป็นต้น และได้รับรางวัล “สถานีดีพร้อม” ประเภทกลุ่มสถานีรถไฟฟ้าในเมืองและชานเมือง จำนวน 3 รางวัล ประกอบด้วย รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ MRT สถานีเพชรบุรี และรางวัลชมเชย ได้แก่ MRT สถานีสุขุมวิท และ MRT สถานีลาดพร้าว โดยมีบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ในฐานะผู้รับสัมปทานการให้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน เป็นผู้รับมอบ ซึ่งรางวัลดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นและความใส่ใจในการพัฒนายกระดับมาตรฐานการให้บริการและความปลอดภัยในระบบรถไฟฟ้า ภายใต้การกำกับของ รฟม. ที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพื่อมอบการเดินทางที่มีคุณภาพ สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนการพัฒนาระบบขนส่งทางรางของประเทศไทยสู่มาตรฐานสากลต่อไป



สฟม. จัดกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2565

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2565 โดยมี รองผู้ว่าการ ผู้ช่วยผู้ว่าการ และผู้บริหาร รฟม. ร่วมกันปลูกต้นรวงผึ้ง บำรุงรักษา และรดน้ำต้นไม้ ณ บริเวณสวนสุขภาพ รฟม. โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างจิตสำนึกให้เกิดความรัก ความห่วงหาพันพิการป่าไม้ของชาติ



สพม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2565 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ กระทรวงคมนาคม โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี



สพม. ร่วมพิธีปิดศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมคณะเจ้าหน้าที่ รฟม. เข้าร่วมพิธีปิดศูนย์ฉีดวัคซีนกลางบางซื่อ ณ บริเวณประตู 1 สถานีกลางบางซื่อ กรุงเทพมหานคร โดยมี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้ นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคม และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม ได้เข้าร่วมพิธีดังกล่าวด้วย



รฟม. มอบกระสอบทรายและน้ำดื่มให้แก่ชุมชนเขตสะพานสูง

เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2565 นายกิตติ เอกวัลลภ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และกลุ่มที่ปรึกษาบริหารโครงการและควบคุมการก่อสร้างงานโยธาส่วนที่ 1 โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย-มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ร่วมส่งมอบกระสอบทราย จำนวน 1,200 ถุง และน้ำดื่ม จำนวน 1,800 ขวด ให้แก่ชุมชนเขตสะพานสูง เพื่อช่วยบรรเทาปัญหาหน้าท่วมในเขตพื้นที่ โดยมี นางสาวเสาวลักษณ์ วยะนันท์ ผู้อำนวยการเขตสะพานสูง เป็นผู้แทนรับมอบ



รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากกรมบัญชีกลาง 132 ปี และวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ ครบรอบ 20 ปี

เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2565 นางสาวจิรนันท์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมผู้บริหาร รฟม. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากกรมบัญชีกลาง ครบรอบ 132 ปี และวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ ครบรอบ 20 ปี โดย รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนเข้ากองทุนสวัสดิการกรมบัญชีกลาง และกองทุนสวัสดิการ สปม. เนื่องในโอกาสนี้ด้วย



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันก่อตั้งองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ ครบรอบ 46 ปี

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2565 นายสุทัศน์ ลิขเรศ ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้งองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ ครบรอบ 46 ปี ณ บริเวณหน้าอาคารสำนักงานใหญ่ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนกองทุนการกุศลขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ โดยมี นางพริ้มเพรา วงศ์สุทธิรัตน์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ ครบรอบ 20 ปี

เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2565 นางสาวบุษกร อยู่สุข ผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและยุทธศาสตร์ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ (สคร.) ครบรอบ 20 ปี ณ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนเข้ากองทุนสวัสดิการ สคร. เนื่องในโอกาสนี้ด้วย

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา กรมโยธาธิการและผังเมือง ครบรอบ 20 ปี

เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2565 นางมลทิรา ลักษณะสิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมโยธาธิการและผังเมือง ครบรอบ 20 ปี ณ กรมโยธาธิการและผังเมือง ถนนพระรามที่ 6 กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิรามธิบดี ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ โดยมี นายอนวัช สุวรรณเดช รองอธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวงชนบท 20 ปี

เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2565 นายบารมีนทร์ เจริญพานิช ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวงชนบท ครบรอบ 20 ปี ณ กรมทางหลวงชนบท กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนมูลนิธิพัชรสุธาคชานุรักษ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ (สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา) โดยมี นายสมชาย ลีลาประภาภรณ์ รองอธิบดีกรมทางหลวงชนบท เป็นผู้รับมอบ

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร ครบรอบ 20 ปี

เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2565 นายศราววุฒิ เอกสุวรรณ ผู้อำนวยการฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (สนข.) ครบรอบ 20 ปี ณ อาคาร สนข. กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนกองทุนสวัสดิการสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร โดยมี นายสุรพงษ์ เมี้ยนมิตร รองผู้อำนวยการ สนข. เป็นผู้รับมอบ





**รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายบังคมพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ในวันปิยมหาราช ประจำปี 2565**

เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2565 นายสุรพงษ์ รัตนภูวลักษณ์ ผู้อำนวยการสำนักตรวจสอบ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายบังคมพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวันปิยมหาราช ประจำปี 2565 ณ พระลานพระราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร *(cont.)*

MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลพิเศษ
“กระปุกออมสินรถไฟฟ้าสายสีเหลือง”
จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้ทำการทดสอบเดินรถไฟฟ้าโมโนเรลจากถนนศรีนครินทร์ ไปยัง ถนนลาดพร้าว ครั้งแรกเป็นระยะทางจำนวนทั้งสิ้นกี่สถานี จากจำนวนสถานีทั้งหมดของโครงการฯ ที่สถานี

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิเทศสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 พฤศจิกายน 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

**ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ
นิเทศสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2565**

- คำถาม** โครงการ Green Office ประจำปี 2565 ของ รฟม. มีกิจกรรมย่อยจำนวนทั้งสิ้นกี่กิจกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมอะไรบ้าง
- เฉลย**
คำตอบ มี 5 กิจกรรม ได้แก่
1. กิจกรรม Green Office Hero
 2. กิจกรรม MRTA 3R
 3. กิจกรรม Electric Energy Saving
 4. กิจกรรม Eco Transportations
 5. กิจกรรมสุดท้ายเป็นกิจกรรมปิดโครงการเพื่อสรุปภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ภายใตโครงการ Green Office ประจำปี 2565

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

- “ชุดกล่องข้าวรักษ์โลก” จำนวน 5 รางวัล**
1. คุณเมธี ศุภฤกษ์
 2. คุณศิริวรรณ รัตนเดช
 3. คุณชยุตม์ วิบูลภักดิ์
 4. คุณธัมภา กิรติภัทรกุล
 5. คุณพงศธร โลกุลกุล

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



เรื่อง : ภัทรสุดา หวานแหลม (ภาพประกอบดังกล่าวได้รับการอนุญาตจากเจ้าของ Facebook เรียบร้อย)

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

ได้ทำการทดสอบเดินรถไฟฟ้าโมโนเรล บนถนนศรีนครินทร์ ไปยังถนนลาดพร้าว เป็นครั้งแรก!



"#อยู่มาตั้งแต่ทุ่งนางวันนี้รถไฟฟ้ามาแล้วนะจ๊ะ" #Yellowmonorail #Mrta
 แคปชั่นประกอบรูปสุดน่ารักของคุณแม่ (Facebook : Mam Santana) ที่เห็นแล้วต้องกดเข้าไปดูทั้งรูปและคลิปประกอบที่คุณแม่ได้พาคณะยายขึ้นดาดฟ้าอะพาร์ตเมนต์เพื่อถ่ายรูปใกล้ชิดกับรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลืองด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส



โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

ทดสอบเดินรถไฟฟ้าโมโนเรล บนถนนศรีนครินทร์ ไปยัง ถนนลาดพร้าว ครั้งแรก

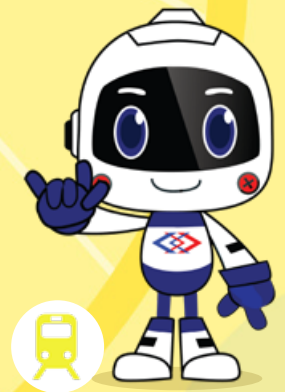
เริ่มจาก **DEPOT** สู่ **สถานีลาดพร้าว รวม 16 สถานี** ในวันพุธ ที่ 12 ตุลาคม นี้

- YL.01 สถานีลาดพร้าว
- YL.02 สถานีภาวนา
- YL.03 สถานีโชคชัย 4
- YL.04 สถานีลาดพร้าว 71
- YL.05 สถานีลาดพร้าว 83
- YL.06 สถานีมหาดไทย
- YL.07 สถานีลาดพร้าว 101
- YL.08 สถานีบางกะปิ
- YL.09 สถานีลาดพร้าว
- YL.10 สถานีศรีนครินทร์
- YL.11 สถานีหัวหมาก
- YL.12 สถานีดินแดง
- YL.13 สถานีศรีรัช
- YL.14 สถานีศรีนครินทร์ 38
- YL.15 สถานีสวนหลวง ร.9
- YL.16 สถานีศรีบุญ
- DEPOT
- Park & Ride
- YL.17 สถานีศรีบุญ
- YL.18 สถานีศรีราชา
- YL.19 สถานีศรีบุญ
- YL.20 สถานีศรีบุญ
- YL.21 สถานีศรีบุญ
- YL.22 สถานีศรีบุญ
- YL.23 สถานีศรีบุญ



เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2565 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้ทำการทดสอบเดินรถไฟฟ้าโมโนเรล บนถนนศรีนครินทร์ ไปยังถนนลาดพร้าว เป็นครั้งแรก โดยเริ่มจากศูนย์ซ่อมบำรุง (DEPOT) เข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ ผ่านสถานีศรีบุญ - สถานีสวนหลวง ร.9 - สถานีศรีนครินทร์ 38 - สถานีศรีรัช - สถานีดินแดง - สถานีหัวหมาก - สถานีแยกลำสาตี - สถานีบางกะปิ - สถานีลาดพร้าว 101 - สถานีมหาดไทย - สถานีลาดพร้าว 83 - สถานีลาดพร้าว 71 - สถานีโชคชัย 4 - สถานีภาวนา และสถานีลาดพร้าว ด้วยความเร็ว 5 กม./ชม. (การทดสอบในระยะแรกโดยใช้ความเร็วต่ำ) รวมทั้งหมด 16 สถานี





“ทีม รฟม. ตามขบวนรถไฟฟ้าทั้งวันครับ การทดสอบเดินรถในครั้งนี้ ถือได้ว่าผ่านไปได้ด้วยดี อีกทั้งยังได้รับการตอบรับที่ดีจากประชาชนที่พากันตามแนวสายทางรถไฟฟ้า และพื้นที่ใกล้เคียงที่มีความสนใจในระบบของรถไฟฟ้าโมโนเรลและตั้งใจรอที่จะได้ใช้บริการในเร็ว ๆ นี้ครับ”

ที ๑ ทีมงานทีมวิศวกร รฟม. เล่าด้วยสายตาที่มุ่งมั่น พร้อมโชว์ความสดใสของรูปที่ได้ถ่ายร่วมกันในวันดังกล่าว

สำหรับการทดสอบครั้งนี้ ใช้ขบวนรถที่เปิดให้บริการจริง รูปลักษณะโฉบเฉี่ยวทันสมัย ภายในห้องโดยสารกระจกกว้าง สามารถชมทัศนียภาพภายนอกได้อย่างชัดเจน โดยระยะแรกจะเปิดให้บริการ 4 ตู้ต่อขบวน รองรับผู้โดยสารได้ 17,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง และสามารถเพิ่มตู้โดยสารได้สูงสุด 7 ตู้ต่อขบวน จะรองรับผู้โดยสารได้มากถึง 28,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง



เมื่อคลิกเข้าไปตาม แฮชแท็ก #Yellowmonorail #Mrta อีกรูปที่ทำให้ต้องหยุดดู ว่าเอ๊ะ! นี่ภาพจริงหรือตัดต่อกันแน่ เพราะถ้าให้รางวัลความใกล้ชิดกับรถไฟฟ้า คุณเต้ (Facebook : Tae Premwit Adulyasak) ต้องชนะเลิศแน่ ๆ นอกจากความใกล้ชิดแล้ว การแต่งกายที่คุณเต้เตรียมมาช่างเข้ากับรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลืองซะเหลือเกิน ซึ่เป้าตามโลเคชั่นที่ใช้ก็อิน คือ โรงเรียนถนนอมพฤฒวิทยา



อีกรูปที่ต้องบอกว่า “Happy Family” ของจริงจาก (Facebook : Hong Lee) ขออนุญาตหยิบยกตัวอย่างจากว่าร้อยรูปในกิจกรรม “เซลฟี คู่กับรถไฟฟ้าโมโนเรล” ทางเพจโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง มาเผยแพร่เพื่อให้ทุกคนได้ยิ้ม ๆ และอดใจรอกันอีกสักนิดในส่วนของการกำหนดการเปิดบริการ หากได้รับการยืนยันกำหนดการแล้ว จะมีการแจ้งให้ทราบโดยทั่วกันทางเพจของโครงการฯ ต่อไป

รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลือง ปัจจุบันมีความก้าวหน้างานโยธา 96.96% ความก้าวหน้างานระบบรถไฟฟ้า 96.56% และความก้าวหน้าโดยรวม 96.79% มีระยะทางทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร จำนวน 23 สถานี

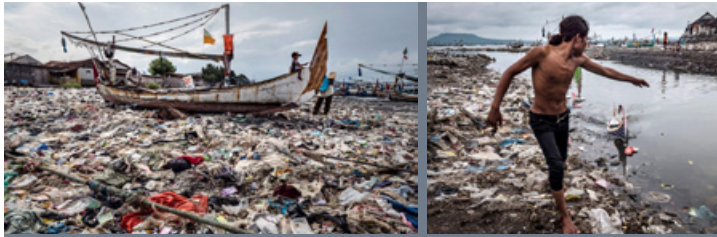
จากแฮชแท็กด้านบนพี่น้องประชาชนที่เห็นตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการก่อสร้างรถไฟฟ้า จนวันนี้ได้เห็นรถไฟฟ้าออกมาทดลองวิ่งผ่านหน้าบ้านตนเอง คงจะมีความคาดหวัง มีการรอคอยการเปิดให้ทดลองนั่งและการเปิดให้ใช้บริการรถไฟฟ้า ซึ่งในขณะนี้ภายในสถานีรถไฟฟ้าอยู่ระหว่างการดำเนินงานสถาปัตยกรรมและงานระบบ ส่วนทางขึ้น - ลง สถานีส่วนใหญ่กำลังติดตั้งงานโครงสร้างอีกสักระยะกว่าจะสมบูรณ์แบบ 100% ให้ทุกคนได้ทดลองใช้บริการ ซึ่งทีมงาน รฟม. รับรู้และเข้าใจประชาชนอย่างสุดซึ้ง แต่ละส่วนงานจึงได้พยายามเร่งรัดงานให้เร็วที่สุดแบบมีประสิทธิภาพที่สุด เพื่อตอบแทนทุกท่าน และมอบการเดินทางแห่งอนาคตต่อไป

ทั้งนี้สามารถติดตามข่าวสารและความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าได้ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ หรือติดตามข้อมูลข่าวสาร รฟม. เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ รฟม. www.mrta.co.th และเฟซบุ๊กแฟนเพจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย [low](https://www.facebook.com/low)



Go Green

TEXT: Oam-Am



อินโดฯ พุดไอเดีย ประมงเก็บขยะแลกเงิน

รัฐบาลอินโดนีเซียพุดโครงการให้ชาวประมงช่วยเก็บกวาดขยะพลาสติกในทะเลแลกเงินแทนที่จะออกเรือหาปลาอย่างเดียว

กระทรวงกิจการทางทะเลและประมงของอินโดนีเซีย จัดเตรียมงบประมาณราวเจ็ดหมื่นดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราวสองล้านหกแสนบาท เพื่อใช้สำหรับโครงการขยะพลาสติกแลกเงิน โดยรัฐบาลอินโดนีเซียจะจ่ายเงินตอบแทนให้กับชาวประมงสำหรับขยะพลาสติกทุกชิ้นที่พวกเขาเก็บได้จากทะเล หากชาวประมงสามารถเก็บขยะพลาสติกได้ในปริมาณ 4 กิโลกรัมต่อวัน รัฐบาลก็จะจ่ายเงินตอบแทนให้ราว 10 ดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว 380 บาท ซึ่งสูงกว่ารายได้ที่ชาวประมงออกหาปลาไปขายที่ตลาดในแต่ละวันเสียอีก

อินโดนีเซียนับเป็นหนึ่งในประเทศที่ปล่อยขยะพลาสติกลงสู่ท้องทะเลมากที่สุดในโลก รัฐบาลอินโดนีเซียจึงทุ่มงบประมาณสูงถึงหนึ่งพันล้านดอลลาร์สหรัฐฯ หรือราว 3.8 หมื่นล้านบาท สำหรับแผนแก้ปัญหาขยะในท้องทะเลในช่วงสามปีข้างหน้า โดยหวังที่จะลดปริมาณขยะพลาสติกที่จะถูกปล่อยลงทะเลให้ได้ 70 เปอร์เซ็นต์

Photo: huffpost.com



แปลงร่าง “เปลือกกระเทียม” เป็นกระเป๋าใบเก๋

กระเป๋าจากหนังแท้ก็มีแล้ว จากเปลือกมะม่วงก็มีแล้ว จากเปลือกแอปเปิ้ลก็มีแล้ว ตอนนี้ถึงคราว “เปลือกกระเทียม” บ้างละ

Gui Giantini ดีไซน์เนอร์ชาวโปรตุเกสออกแบบวัสดุกระเป๋าจาก “เปลือกกระเทียม” เหลือทิ้งย่อยสลายได้ทางชีวภาพ หวังกระตุ้นการออกแบบที่ยั่งยืน

Giantini ตั้งชื่อกระเป๋าหนังวีแกน ที่ทำจากวัสดุชีวภาพอย่างเปลือกกระเทียมนี้ว่า ‘Sacalho’ ผลงานออกมาเป็นที่น่าพอใจ ด้วยรูปลักษณ์กระเป๋าที่มีความสวยงาม ผิวสัมผัสและลวดลายของหนังที่แปลกใหม่อีกทั้งวัสดุนี้ก็ถือเป็นวัสดุที่มีความยั่งยืน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทดแทนวัสดุที่ใช้ในปัจจุบันได้

ปัจจุบัน โลกเรากำลังเข้าสู่ยุคที่นักออกแบบต่างหวังที่จะกระตุ้นการพัฒนาวัสดุชีวภาพ และสื่อสารถึงปัญหาขยะอาหารเหลือทิ้ง และปัญหาจากอุตสาหกรรมสิ่งทอ และธุรกิจแฟชั่น ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในแง่ของการใช้ทรัพยากรและในแง่ของมลพิษ

Photo: designboom.com



สายช้อปปิ้งต้องรู้! จัดการกล่องพัสดุสู่ขยะรีไซเคิลโลก

สาย CF สายช้อปปิ้งออนไลน์ มักเกิดปัญหาเวลาของมาส่งรัว ๆ ก็จะมีกล่องพัสดุกระเจะกระเทิมบ้านไปหมด เราจึงขอเสนอวิธีการแยกขยะกล่องพัสดุแบบถูกวิธี เพื่อร่วมมือกันช่วยลดภาระในการกำจัดขยะ แล้วยังรักษาโลกอีกด้วย

กล่องพัสดุที่มาส่งจะมีขยะเกิดขึ้นมากมายหลายชิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล่องกระดาษแข็ง เทปกาว สติกเกอร์ที่อยู่ติดแนบกล่อง ถุงพลาสติก บับเบิล พลาสติกกันกระแทกรูปแบบต่าง ๆ และอื่น ๆ อีกมากมายที่เราต้องเจอ

- **กล่องกระดาษ** เริ่มด้วยการแกะสติกเกอร์ เทปกาวบนกล่องออกให้หมด เนื่องจากเป็นวัสดุคนละชนิดกัน จากนั้นพับกล่องให้แบนราบ อาจ Reuse เก็บไว้ใช้ส่งพัสดุ หรือนำไปขายซาเล้งได้

- **ซองหรือถุงพลาสติกที่ทำมาจาก Polyethylene (PE)** ให้แกะสติกเกอร์และเทปกาวหน้าซองออก เพื่อนำไปใส่เศษขี้ผึ้ง เศษขยะชิ้นเล็ก ๆ ในบ้านได้ หรือไม่ก็รวบรวมไว้ส่งเป็น “ขยะกำพร้าว้า” ส่งให้แก่ทางบริษัท N15 Technology เพื่อนำไปเป็นเชื้อเพลิงทดแทน โดยจะมีจุดรับขยะกำพร้าว้าสัญจรทุกวันเสาร์ ติดตามได้ที่เพจของ N15 Technology ได้เลย

- **เทปกาว** ดึงออกจากกล่อง หรือซองให้หมด ส่วนมากจะดึงออกมาแล้วติดเนื้อกระดาษหรือพลาสติกมาด้วย แนะนำให้รวบรวมไว้ส่งเป็น “ขยะกำพร้าว้า” เช่นกัน

- **พลาสติกกันกระแทก/Airbag** สามารถ Reuse เก็บไว้ใช้ซ้ำได้ หรือแยกทิ้งลงถังขยะรีไซเคิล ชนิด PE ก็ได้

Photo: pexels.com



Did You Know?

World Cup 2022 ฟุตบอลโลกสายกรีน!

Cup 2022 กำลังจะเปิดฉากในวันที่ 20 พฤศจิกายน ศกนี้ ณ ประเทศกาตาร์ เรามาร่วมเชียร์บอลแบบกรีน ๆ ไปด้วยกัน พร้อมกับอัปเดตสิ่งทีกาตาร์ได้ทำเพื่อลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์ในการแข่งขันฟุตบอลโลกครั้งนี้ มีอะไรบ้างที่น่าสนใจ ติดตามได้เลย

• ไม่ต้องเดินทางไกล

ในการแข่งขันครั้งอื่น ๆ ที่ผ่านมา แฟนบอลและนักเตะมักจะต้องบินไปบินมาเพื่อไปชมการแข่งขันที่สนามอื่น แต่ในครั้งนี้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องบินไปไหนแล้ว เพราะสนามแข่งขัน สนามฝึกซ้อม และจุดท่องเที่ยวต่าง ๆ นั้นไม่ได้อยู่ห่างกันจนเกินไป จึงถือเป็นการช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนจากการบินภายในประเทศ

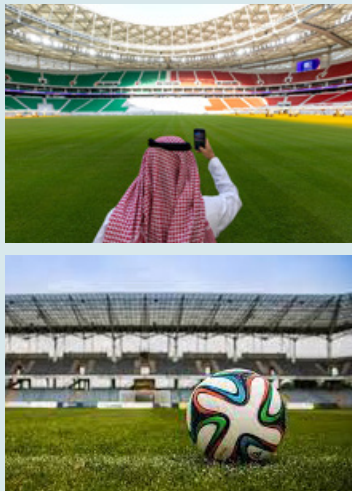
• สนามที่ได้รับการรับรอง

สนามแข่งขันทุกแห่งในกาตาร์ 2022 ได้รับการรับรองโดย Global

Sustainability Assessment System (GSAS) ระบุถึงความยั่งยืนในด้านการออกแบบ การก่อสร้าง พลังงาน และการใช้น้ำ ทุกสนามได้รับดาว GSAS อย่างน้อย 4 ดวง ซึ่ง Education City Stadium และ Al Bayt Stadium เป็นสองสนามที่ได้รับการรับรองด้านความยั่งยืนด้วยดาว GSAS ถึง 5 ดวงด้วยกัน

• สนามแบบใหม่ต้องถอดประกอบได้

สนาม Ras Abu Aboud Stadium เป็นสนามที่สร้างจากตู้คอนเทนเนอร์และเก้าอี้แบบถอดประกอบได้ โดยมีความจุประมาณ 40,000 ที่นั่ง เมื่อใช้งานเสร็จแล้ว สนามแห่งนี้จะถูกแยกชิ้นส่วนเพื่อนำไปใช้ต่อในสถานที่ออกกำลังกาย โดยถือเป็นสนาม FIFA World Cup แบบถอดประกอบได้แห่งแรกในประวัติศาสตร์ของการแข่งขัน และอาจกลายเป็นต้นแบบสำหรับสนามอื่น ๆ ในอนาคต



• เซียร์บอลแบบใหม่ใส่ใจเรื่องรีไซเคิล

ในการลดปริมาณคาร์บอน กาตาร์ได้ตั้งมั่นว่าจะมีมาตรการแยกและจัดการกับขยะตั้งแต่การก่อสร้าง เช่น ขยะกว่า 90% จากการก่อสร้างสนาม Al Janoub Stadium และกว่า 84% จากสนาม Ahmad Bin Ali Stadium ถูกส่งไปรีไซเคิล นอกจากนี้ยังมีวางแผนจัดสรรระบบรีไซเคิลสำหรับช่วงการแข่งขันอีกด้วย

• ยั่งยืนหนึ่ง

ด้านความยั่งยืน ทาง Supreme Committee for Delivery & Legacy ผู้จัดจากประเทศกาตาร์ ร่วมกับ FIFA และ FIFA World Cup Qatar 2022 LLC ได้ร่วมกันจัดตั้ง Sustainable Sourcing Code หรือมาตรฐานสำหรับการจัดหาอย่างยั่งยืนทั้งสำหรับผู้ผลิตและสปอนเซอร์ของการแข่งขัน

• ระบบขนส่งมวลชนสีเขียวเพื่อแฟนบอลทั่วโลก

เพื่อลดปริมาณคาร์บอนในภาคขนส่งแฟนบอลจากทั่วโลก กาตาร์จึงได้วางแผนใช้งานรถไฟฟ้า Doha Metro ซึ่งมีระบบเบรกแบบลดคาร์บอนส่วนสถานีต่าง ๆ ก็ได้มีการดำเนินการภายใต้มาตรฐานอาคารสีเขียว นอกจากนี้ กาตาร์ยังได้เพิ่มจุดชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าทั่วประเทศ เพิ่มบริการรถสกูตเตอร์ไฟฟ้าและจักรยาน รวมไปถึงรถบัสไฟฟ้าสำหรับผู้ที่จะเดินทางจากที่พักไปชมการแข่งขัน

• โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์

ในการลดปริมาณคาร์บอน กาตาร์ได้วางแผนจะเปิดใช้ Al Kharsa'ah โรงไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ห่างจากเมืองโดฮาไปประมาณ 80 กิโลเมตร โดยมีกำลังในการผลิตถึง 800 เมกะวัตต์แทนการใช้น้ำมัน

• พักเบรกแบบกรีน

ที่พักคืออีกหนึ่งหัวใจหลักของประสบการณ์การมาเยือนกาตาร์ ทาง Qatar Green Building Council จึงได้เตรียมตัวส่งเสริมหลักปฏิบัติเพื่อความยั่งยืนในภาคธุรกิจโรงแรม เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเพื่อให้แฟนบอลได้รับประสบการณ์การเข้าพักที่ดีเหมือนเดิม

• เพิ่มพื้นที่สีเขียว

ในการออกแบบสนาม กาตาร์ได้คำนึงถึงเรื่องการเพิ่มพื้นที่สีเขียว โดยได้เลือกเอาพันธุ์ไม้พื้นถิ่นมาปลูกไว้ในบริเวณสวน และบริเวณรอบข้างเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวและลดก๊าซคาร์บอน *low*

Photo: designbuild-network.com, espn.com



Around The World

TEXT: จิงอุรา

อาคารที่สวยงามที่สุดในโลก

Museum of the Future พิพิธภัณฑ์แห่งโลกอนาคต ณ นครดูไบ ประเทศกาตาร์ จำลองดูไปในปี 2071 หรือระยะเวลาหนึ่งศตวรรษหลังจากจัดตั้งประเทศใหม่ในชื่อ สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ (UAE) สถานที่แห่งนี้ตั้งอยู่บนถนน Sheikh Zayed ถนนที่ยาวที่สุดใน UAE ถือเป็นโลเคชันที่เหมาะสมต่อการสร้างแลนด์มาร์กแห่งใหม่ของประเทศ ได้รับการขนานนามว่าเป็น “พิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต” (Living Museum) หรือสถานที่ที่จะทำหน้าที่เป็นศูนย์ทดสอบในการสร้างนวัตกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาทางสังคมของเหล่าคนรุ่นใหม่ในประเทศนี้อีกด้วย

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้มีความสูง 77 เมตรจากพื้นดิน โดยได้สถาปนิก Shaun Killa จากสตูดิโอ Killa Design มาเป็นผู้ออกแบบ โดย Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum รองประธานาธิบดีและนายกรัฐมนตรีของสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์และผู้ปกครองของดูไบ ถึงกับกล่าวว่า Museum of the Future นั้น “เป็นอาคารที่สวยงามที่สุดในโลก” เลยทีเดียว

คอนเซ็ปต์การออกแบบแฝงไปด้วยสัญลักษณ์และความหมายลึกซึ้ง ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบตัวอาคารให้มีรูปทรงกลม (Circular Design) แทนสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ เป็นดินสี่เหลี่ยมที่หมายถึงโลก รวมไปถึงช่องว่างตรงกลางที่ถูกออกแบบให้เป็นสัญลักษณ์สื่อให้เห็นถึงอนาคตที่ไม่สามารถล่วงรู้ได้ ขณะที่สถาปัตยกรรมภายนอกด้านหน้าของพิพิธภัณฑ์ (Facade) บรรยายความงดงามที่ถ่ายทอดเป็นอักษรภาษาอาหรับประดับโครงสร้างจากแผงจำนวนกว่า 1,024 แผง แสดงให้เห็นถึงจุดประสงค์ของอาหรับในการที่เน้นความเป็นเลิศ ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ การวิจัย สู่การฟื้นฟูอารยธรรมอาหรับและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา



ภายในยังออกแบบกิจกรรมในแต่ละชั้นให้มีลักษณะเหมือนฉากภาพยนตร์ ในแต่ละชั้นจะมีเนื้อหาและหัวข้อที่ได้รับการพัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขา ให้ผู้เข้าชมได้สามารถตีความกับบรรยากาศของนิทรรศการและกิจกรรม พร้อมทั้งสามารถสำรวจ ได้ตอบ หรือถามคำถามผ่านเทคโนโลยีเสมือนจริงได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นหัวข้ออย่างอนาคตของการเดินทางและการใช้ชีวิตบนอวกาศ (The Future of Space Travel and Living) การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ และนิเวศวิทยา (Climate Change and Ecology) สุขภาพ (Health) รวมไปถึงความสุของค์รวมและจิตวิญญาณ (Wellness and Spirituality)

Photo: archinect.com, cnn.com



ธรรมชาติกับความเอนเอียง

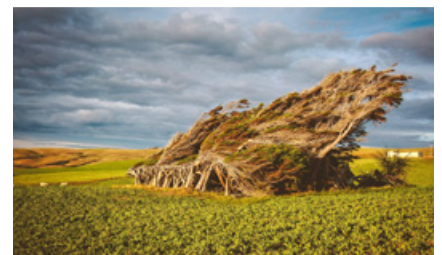
นึกถึงประสบการณ์ที่คุ้นชินวินมอเตอร์ไซค์แล้วลมตีจนหัวเบิงเสียวทรง หวียิ่งไงก็กลับมาเหมือนเดิมไม่ได้ แล้วเทียบกับเจ้าต้นไม้เหล่านี้ มันต่างกันตรงไหน?

ต้นไม้เหล่านี้เติบโตอยู่ในสถานที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่งที่มีชื่อว่า Slope Point ซึ่งเป็นจุดที่อยู่ใต้ที่สุดของเกาะใต้ (South Island) ประเทศนิวซีแลนด์ จริง ๆ แล้ว เจ้าต้นไม้พวกนี้เป็นต้นไม้ปกติ ไม่มีอะไรผิดปกติไปจากบรรดาญาติต้นไม้ของพวกมัน แต่เหมือนที่ตั้งของพวกมันจะเป็นปัญหา

Slope Point เป็นจุดที่มีลมแรงตลอดทั้งวัน ที่สำคัญคือทุกวัน! เนื่องจากมันตั้งอยู่ในจุดที่ห่างจากขั้วโลกใต้ 4,803 กิโลเมตร และเส้นศูนย์สูตร 5,140 กิโลเมตร จากจุดที่มันตั้งอยู่นั้นทำให้ลมเย็นจากแอนตาร์กติกาสามารถเดินทางมาอย่างไม่มีอะไรมาขวางกั้น และด้วยความแรงของลมทำให้ต้นไม้ที่โดนลมพัดเข้าอย่างเต็มแรงอยู่เรื่อย ๆ จนโค้งงอไปทางทิศเหนือ

คนเลี้ยงแกะที่อาศัยอยู่ใกล้จุดดังกล่าวปลูกต้นสนขาวเหล่านี้ไว้ให้บรรดาแกะที่เลี้ยงอยู่มิให้หลบลม แต่เนื่องจากที่ตั้งของมันมีลมพัดแรง จึงทำให้มีสภาพอย่างที่เห็น ต้นสนขาวเป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ ลำต้น และกิ่งโค้งงอได้ง่ายเพราะเป็นไม้เนื้ออ่อน ต้นสนขาวที่ขึ้นตามป่าจะเติบโตใกล้ชิดกัน สร้างระบบนิเวศที่แข็งแรงพันติดกัน

Photo: stuff.co.nz

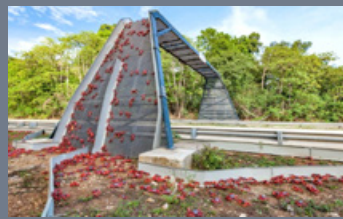


กลับมาเยือนหนึ่งอีกครั้ง ปังกว่าเดิม

ฝนที่ตกหนักในบราซิลเมื่อช่วงเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ทำให้น้ำตกอิกวาซู (Iguazu Falls) กลับมายิ่งใหญ่อีกครั้ง หลังเผชิญภัยแล้งอย่างรุนแรงมานานปี ฝนที่ตกหนักต่อเนื่องนานกว่าหนึ่งสัปดาห์ทางตอนใต้ของบราซิล ทำให้ปริมาณน้ำฝนเพิ่มขึ้นกว่าเดิมถึง 10 เท่า ส่งผลให้น้ำตกอิกวาซู แหล่งท่องเที่ยวชื่อดังของทวีปอเมริกาใต้ กลับมายิ่งใหญ่อีกครั้ง หลังต้องเผชิญกับภัยแล้งขั้นรุนแรงจนน้ำตกเหือดแห้ง อย่างไรก็ตาม หลังจากฝนตกหนักทำให้ระดับน้ำของน้ำตกอิกวาซูก่อนข้างสูง ทางกรมบราซิลจึงต้องปิดสะพานคนเดินที่จะเข้าชมน้ำตกชั่วคราว

น้ำตกอิกวาซู แปลว่า สายน้ำอันยิ่งใหญ่ ตั้งอยู่บริเวณพรมแดนระหว่างสามประเทศ คือ บราซิล อาร์เจนตินา และปารากวัย ด้วยความแรงของสายน้ำที่ไหลมานานกว่าหนึ่งล้านปี ทำให้น้ำตกแห่งนี้ได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั่วโลก และถือเป็นน้ำตกที่ใหญ่ที่สุดในโลก และในทวีปอเมริกาใต้ โดยมีขนาดใหญ่กว่าน้ำตกไนแอกรารถึง 30 เท่า ซึ่งในปี 2527 องค์การยูเนสโก (UNESCO) ได้ขึ้นทะเบียนให้น้ำตกอิกวาซูเป็นมรดกโลก และในปี 2554 ก็ได้รับคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 7 สิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคใหม่อีกด้วย

Photo: pinterest.com



สะพานปูข้าม

ทุก ๆ ปีช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม ปูหินสีแดง (Red Crab) จำนวนหลายสิบล้านตัวจะพากันอพยพเดินทางจากป่าไปหาชายทะเล เพื่อจับคู่และผสมพันธุ์ ด้วยความที่มีจำนวนมากมายมหาศาลของมัน ทำให้ถนนบนเกาะคริสต์มาส ที่อยู่ทางตอนใต้ของมหาสมุทรอินเดียใกล้กับเกาะชาวของอินโดนีเซีย ซึ่งเป็นดินแดนเขตนอกของออสเตรเลียเต็มไปด้วยปูสีแดง ผลกระทบหลัก ๆ คือการใช้รถใช้ถนนของคนที่นี่อาศัยบนเกาะทำให้ปูหินสีแดงจำนวนมากโดนรถทับเสียชีวิต ทางภาครัฐจึงคิดหาวิธีแก้ไข ทั้งโดยการปิดถนนบางเส้น ติดอุปกรณ์กันปรุรถล้อรถ หรือสร้างสะพานให้พวกมันข้าม เพื่อรักษาชีวิตและเผ่าพันธุ์ของบรรดาปูเหล่านี้

สะพานสำหรับปูข้ามสีแดงนี้ถูกสร้างขึ้นในปี 2015 เพื่อให้พวกปูข้ามถนนกันได้อย่างปลอดภัย ในบริเวณข้างถนนพวกเขาได้วางแผงกันเป็นแนวยาวเพื่อบังคับให้ปูสามารถเดินไปได้ทางเดียว คือได้ขึ้นเหล็กที่ทำเป็นตระแกรงเพื่อให้ปูสามารถปีนขึ้นไปได้ โดยสะพานดังกล่าวมีความสูง 5 เมตร ทำให้วางใจได้ว่าไม่มีรถคันไหนบนเกาะจะสูงพอที่จะชนและทับพวกมัน นอกจากนี้สะพานแล้ว ยังมีบางจุดที่ทางภาครัฐสร้างเป็นทางลอดให้กับปูด้วย ทั้งขึ้นสะพาน หรือลงทางลอด ปูก็สามารถข้ามถนนได้อย่างปลอดภัย

ปัจจุบัน การอพยพของปูนั้นกลายเป็นจุดท่องเที่ยวสำหรับเกาะคริสต์มาส สิ่งนี้ถือเป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของการอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ เพราะโลกใบนี้เป็นของทุกสรรพชีวิต



Photo: researchmatters.in, pinterest.com

เรื่องจริง! ของรถไฟ (ใต้ดิน) อินเดีย

หลายคนติดกับภาพจำของ “รถไฟอินเดีย” โดยเฉพาะรถไฟชั้นประหยัดที่คนโดยสารแน่นขนัดจนล้นออกมาจากโบกี้ รวมทั้งความเก่าคร่ำคร่า และไม่สะอาดตา แต่คุณทราบไหมว่า อินเดียยังมีระบบรถไฟใต้ดินที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย



ระบบที่ว่าอยู่ที่นครกัลกัตตา (Calcutta) หรือ โกลกาตา (Kolkata) เมืองหลวงเก่าสมัยถูกปกครองโดยอังกฤษ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2454 ได้มีการย้ายเมืองหลวงไปที่กรุงนิวเดลีจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้อินเดียยังมีระบบรถไฟฟ้าและรถไฟใต้ดินที่ทันสมัยที่สุดในเอเชียใต้ คือ ระบบ Delhi Metro ที่ถือได้ว่าเป็นรูปแบบของการวางแผนผังขนส่งมวลชนที่ทันสมัยและน่าภาคภูมิใจ

ระบบรถไฟใต้ดิน หรือเมโทรกัลกัตตา เริ่มต้นในปี 1984 ดำเนินการโดยรถไฟอินเดีย เป็นระบบที่สะอาด ได้รับการดูแลเป็นอย่างดี รถไฟใต้ดินสายกัลกัตตาที่มีอยู่ส่วนใหญ่เป็นรถไฟวิ่งอยู่ใต้ดิน นักท่องเที่ยวที่มาเยือนกัลกัตตาต่างประทับใจ และรับรองว่ารถไฟใต้ดินที่นี่ยิ่งดูใหม่ สะอาด บริการดี เป็นระเบียบเรียบร้อย ที่สำคัญถูกกลืนดีกว่า Tube กรุงลอนดอน และสะอาดกว่า Subway ของมหานครนิวยอร์ก! *lsm*

Photo: indiatoday.in



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หย่าง



หนึ่งวันดี ๆ ที่ "สวนหลวง ร.9"



ช่วงนี้ฝนเริ่มมาจากท้องฟ้าแล้ว แถมปี 2565 นี้ กรมอุตุนิยมวิทยา ยังประกาศว่าตั้งแต่วันที่ 29 ตุลาคมนี้ ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาวอย่างเป็นทางการ ซึ่งก็แน่นอนว่าภาคเหนือและภาคอีสานตอนบนต้องได้สัมผัสอากาศเย็นนี้ก่อนใคร ส่วนกรุงเทพมหานครเรา ขอเพียงแค่ฟ้าใสไร้เมฆฝน อุณหภูมิเที่ยงวันไม่ชน 30 องศาเซลเซียส ก็ถือว่าหรูแล้ว และพร้อมที่จะออกไปเร่ร่อนกับกิจกรรมกลางแจ้งได้ ยิ่งในเดือนพฤศจิกายนนี้วันหยุดยาวช่วงประชุมเอเปคถึง 5 วัน โอกาสที่จะได้ใช้เวลาให้คุ้มค้ำกับครอบครัวโดยที่ไม่อยากเอาเวลาไปกั๊กกับการเดินทางไปต่างจังหวัดไกล ๆ เราก็คงแนะนำให้ลองเปลี่ยนมาเป็นเที่ยวสวนสาธารณะใกล้ ๆ ในกรุงเทพฯ ดู โดยเฉพาะกรุงเทพฯ ฝั่งตะวันออกนี้ เราแทบจะยังไม่เคยแนะนำให้มาเที่ยวกันเลย

และฉบับนี้ก็ถึงวาระแล้ว เนื่องจากว่ารถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง (ช่วงลาดพร้าว - สำโรง) ได้เริ่มทดสอบเดินรถแล้วเมื่อวันที่ 12 ตุลาคมที่ผ่านมา นั้นแสดงว่าในอีกไม่นานเกินรอก็จะเปิดให้ประชาชนได้ใช้บริการแล้ว วันนี้ Life & Metro เลยขอพามาเช็กอินกับหนึ่งในสถานที่รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองผ่าน



นั่นคือ “สถานีสวนหลวง ร.9” ซึ่งในบริเวณนี้จะมีทั้งห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร รวมทั้งสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของคนกรุงเทพฯ ฝั่งตะวันออกอย่าง “สวนหลวง ร.9” ตามชื่อสถานีเลย

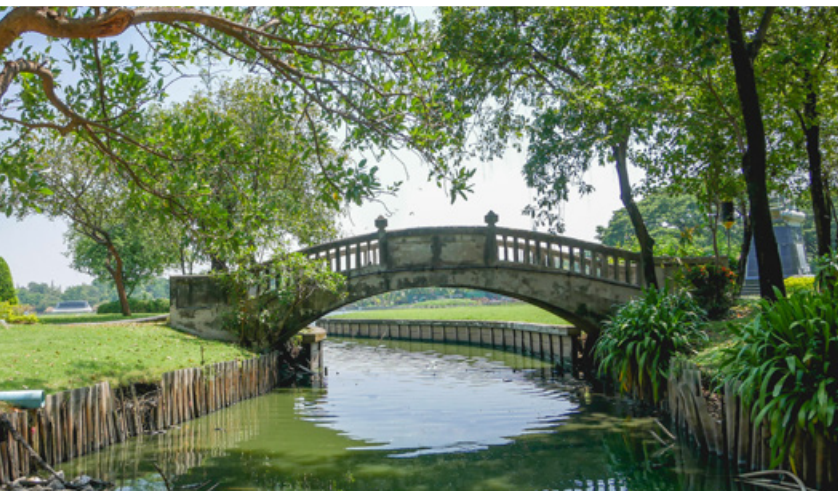
ในอนาคต เมื่อรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองเปิดให้บริการ เราสามารถมาลงที่ สถานีสวนหลวง ร.9 ซึ่งอยู่บนถนนศรีนครินทร์ ตรงหน้าห้างพาราไดซ์พาร์ค จากนั้นก็นั่งวินมอเตอร์ไซด์เข้าซอยหลังห้างฯ ได้หลายเส้นทางเพื่อไปยัง สวนหลวง ร.9 ที่อยู่ลึกเข้าไปประมาณ 2 กม. เท่านั้น เราเข้าทางด้านประตูมณฑลพ ที่ตรงดิ่งมาจากปากซอยหมู่บ้านเสรีวิลล่า ทางถนนศรีนครินทร์ เข้ามาถึงหน้าประตูที่ซื้อบัตรผ่านเข้าสวนในราคา 10 บาท ผ่านเข้ามานิดเห็นสวนวงกต ก็ลองเข้าไปวนดู หลงจ้า เกือบออกมาไม่ได้ 5555++ พอได้เห็นรูมัลลูด ต้นไม้มีช่องโหว่ พอให้ตัวเรามาออกได้ เดียวใครมาหลงก็คงต้องมุดออกทางรูนี้เป็นแน่ ซึ่งพบว่าหลังต้นไม้วงกตนี้มีสนามเด็กเล่นขนาดใหญ่ มีจุดออกกำลังกายยกเวท พิฒเนสนั้นนี่ ไกลออกไปเห็นทะเลสาบ และ **หอระฆัง** ซึ่งถือว่าเป็นแลนด์มาร์คของสวนหลวง ร.9 นั่นเอง หอนี้เป็นอาคารกลม ๆ ลักษณะเก่าเหลี่ยม ไม่ได้เปิดให้เข้าชม ส่วนรอบนอกที่เป็นกระจะจะเป็นนิทรรศการถาวรเกี่ยวกับพระราชกรณียกิจต่าง ๆ ของในหลวงรัชกาลที่ 9 มีร้านอาหารอยู่อีกฝั่งของ





ทะเลสาบ ธรรมชาติในนี้สวย สงบ ร่มรื่น จัดได้ว่าเป็นสวนสาธารณะที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพมหานคร มีพืชนานาพันธุ์เขียวขจีที่ถือว่าเป็นปอดขนาดใหญ่ให้ชาวกรุง มีการแบ่งออกเป็นโซนต่าง ๆ อย่างน่าสนใจ แต่เอาเป็นว่าถ้าจะมาเที่ยวจริง ๆ ก็ไม่ต้องซีเรียสมากนักหรอก ถ้าไม่ได้เป็นแฟนคลับโซนใด และตั้งใจจะไปเฉพาะโซนนั้น แนะนำให้เดินวนสำรวจไปให้ทั่วแบบไม่ต้องวางแผน จะแอดเวนเจอร์ ตื่นตาตื่นใจกว่า คือได้ลุ้นไปเรื่อย ๆ ว่าเดินไปข้างหน้าจะเจออะไร เรายังก็ไปริ้ว มาแบบนี้ ไม่ได้เดินดูแผนที่หรอก

ที่นี่อากาศดี แม้มยามเที่ยงวันก็ไม่ร้อนนะ ต้นไม้เยอะ ร่มไม้ใบบังจุดพักผ่อน เยอะ แต่ถ้าง ๆ อากาศดูโหดโหดเราก็จะแนะนำเป็นจุด ๆ ให้ ไปดูแผนผังจาก จุดต่าง ๆ ได้ เค้ามี่ให้ดูเป็นระยะ ๆ เอาจมื่อถือถ่ายไว้เปิดดูแล้วเดินตามก็โอเค





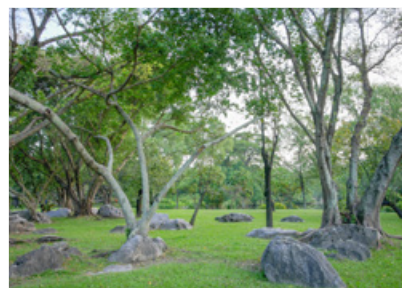
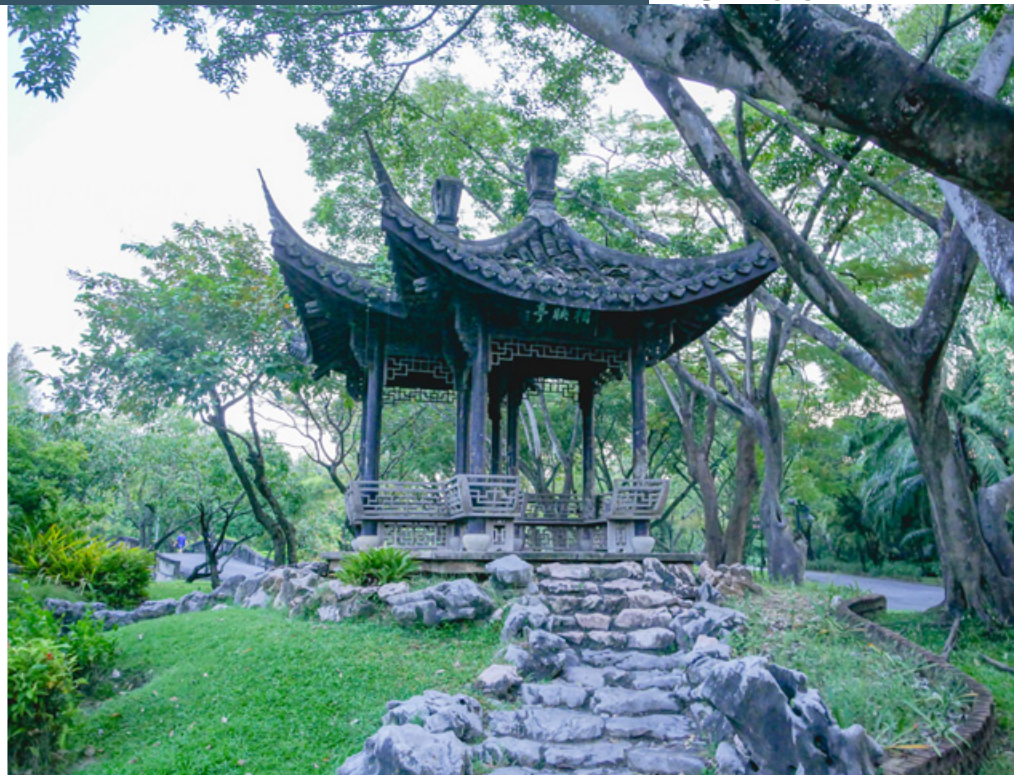
คือมีโซนต่าง ๆ จัดอย่างใหญ่ ๆ ได้ 6 โซน เช่น **โซนอุทยานมหาราช** เป็นสวนราชพฤกษ์ และสระน้ำพุขนาดใหญ่ ที่สามารถไปปั่นเรือเปิดเล่นได้ ค่าเช่าเรือ 40 นาที ราคา 60 บาท บรรยากาศดี เด็ก ๆ ชอบ **โซนสวนพฤกษศาสตร์** เป็นโรงเรือนกระจก ปลูกพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ตามหลักธรณีวิทยาและอนุกรมวิธาน เดินผ่านไปเห็นยังปิดประตูเงียบกริบ ไม่มีเจ้าหน้าที่อยู่ เลยไม่กล้าเข้า แต่แอบส่องแล้วข้างในก็ดูดีนะ ไว้โอกาสหน้าค่อยมาดูใหม่ **โซนอ่างเก็บน้ำ** สำหรับวิจัยน้ำและบรรเทาน้ำท่วม ในบริเวณนี้จะมีร้านอาหาร ร้านขายของด้วย แต่แนววิชาการนิด จึงมีคนสนใจน้อย ส่วนใหญ่ก็แค่ผ่านมาหอบะไรทานเท่านั้น **โซนสวนรมณีย์** เป็นสวนธรรมชาติที่ตกแต่งให้เหมือนป่าจริง ๆ มีการจำลองน้ำตก ลำธารโน่นนั่นนี่ โซนนี้จะเงียบนิด **โซนจำลองเป็นป่าพรุ** ซึ่งก็คือ จำลองว่ามีน้ำขังตลอดปี



ดินมีความนุ่ม สภาพคล้าย ๆ ฟองน้ำ เป็นระบบนิเวศวิทยาที่ใหญ่ต้องอธิบายให้เด็กฟังสักนิด ถ้าปล่อยให้ห้องดูกันเปล่า ๆ น่อง ๆ ก็อาจจะไม่เข้าใจ ไม่เกิดประโยชน์ต่อการมานะจะ โชนจัดแสดงเป็นสวนของประเทศต่าง ๆ เช่น สวีตล์ อังกฤษ โรมัน ญี่ปุ่น จีน เป็นต้น จุดนี้สวยสุด ฮิตสุด ถ่ายรูปได้สวยสุด เยอะสุด ทั้งนักท่องเที่ยว และทีมงานพีรเวดดิ้งนิยมมาถ่ายกันมาก น่าจะเป็นสวนเดียวในกรุงเทพฯ ที่ยอมให้พีรเวดดิ้งเข้ามาถ่ายได้ แต่ก็คงเสียค่าใช้จ่ายนิดหน่อยแหละ

นอกจากทั้ง 6 โชนที่น่าสนใจแล้ว กิจกรรมที่ทำได้ เห็นหลายคนเอาอาหารไปปูเสื่อปิกนิกนะ ถึงช่วงหน้าร้อน ลมตีที่นี้อ่อนนุญทำให้เล่นว่าวได้ เอาสัตว์เลี้ยงไปวิ่งเล่นด้วยก็ได้ แต่ต้องดูแลให้อีฉี่เป็นที่ เป็นทาง พร้อมเตรียมอุปกรณ์ไปตักทิ้งด้วย เพื่อไม่ให้เป็นการไปรบกวนคนอื่น





สวนหลวง ร.9 มีพื้นที่ประมาณ 500 ไร่ อยู่ในแขวงหนองบอน เขตประเวศ ทางตะวันออกของกรุงเทพมหานคร จัดสร้างเพื่อถือน้อมเกล้าถือน้อมกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในศุภมงคลสมัยเจริญพระชนมพรรษา 60 พรรษา 5 ธันวาคม พ.ศ. 2530

สวนหลวง ร.9

📍 ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม.

🕒 เปิดทุกวัน เวลา 05.00 - 19.00 น

☎ 0 2106 2674



การเดินทาง

สำหรับในช่วงที่กำลังรอให้รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการ เราสามารถเดินทางมาที่สวนหลวง ร.9 โดยการนั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วต่อด้วยรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีอุดมสุข จากนั้นต่อรถแท็กซี่เข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ เข้าซอยหมู่บ้านเสรีวิลล่าสุดซอย ก็ถึงสวนหลวง ร.9 เลย ระยะทางโดยรวมประมาณ 6 กม.

ส่วนกิจกรรมต่าง ๆ ที่สวนหลวง ร.9 จะจัดขึ้นในฤดูหนาวปี 2565 นี้ เช่น งานพรรณไม้งามอร่ามสวนหลวง ร.9 ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 1-10 ธันวาคม 2565 งานชวนซื้อพันธุ์ไม้ จัดจำหน่ายที่หน้างานและเดลิเวอรี่ ฯลฯ ทั้งนี้สามารถเข้าไปชมรายละเอียดและปฏิทินกิจกรรมต่าง ๆ ของสวนหลวง ร.9 ได้ที่ www.suanluangrama9.or.th

และนี่คือการท่องเที่ยวแบบเรียบง่าย ใช้ชีวิตสไตล์ไลฟ์ เดินชมนก ชมไม้ดูนิทรรศการ ที่ประหยัดทั้งค่าใช้จ่ายและเวลาเดินทางในยุคนี้ *low*

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม



จิบกาแฟในบรรยากาศสวนป่า ณ **MiVana Coffee**

นับจากวันลอยกระทงไป สมัยก่อนคือถือว่าเข้าสู่หน้าหนาวแล้ว ก็แน่นอนว่าเมื่อหมดฝน กิจกรรมกลางแจ้งย่อมต้องมา เช่น ถ้าได้นั่งชิลจิบกาแฟกลางป่า เบ้ามอยกับพองเพื่อนในวันว่าง หรือนั่งชิลอยู่คนเดียว คิดอะไรเพลิน ๆ ไป สุดโอโซน ใต้ร่มไม้ใบบังพิกพอนไป ก็เหมือนได้ชาร์จพลังไว้กลับมาทำงานใหม่ให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งกว่าเดิม เพิ่มเติมคือบรรยากาศนี้ไม่ต้องไปไกลเกินกรุง แค่ไปที่ “มิวนา ศรีนครินทร์” ก็เกินพอ ร้านนี้เน้นตกแต่งให้ใกล้ชิดธรรมชาติ ตั้งใจให้เป็นร้านกลางสวน ตัดกระจกใหญ่ไว้รอบด้าน แสงธรรมชาติเข้าเต็ม ๆ เพอร์นิเจอร์สีเอิร์ธโทน มองออกไปเห็นสวนป่า สนามหญ้า และโต๊ะนั่งที่ด้านนอก

เมนูกาแฟออร์แกนิกแท้ 100% ที่ทางร้านให้การสนับสนุนเกษตรกรปลูกไว้ในเขตป่าต้นน้ำ แม่กรณ์ แม่สรวย และแม่ลาว ที่จังหวัดเชียงราย คือเมนูภูมิใจของที่นี่ที่จะเปิดตัวเป็นเมนูใหม่ในเดือนพฤศจิกายนปีนี้ **กาแฟดริป มิวนา ซิงเกิลออริจิน** คัดสรรแล้วจาก 3 แหล่งปลูก บ้านห้วยไคร้ บ้านร่มเย็น บ้านขุนลาว ในเชียงราย ดริปสดมาเสิร์ฟแบบยกเซตให้ชิมทั้ง 3 บ้าน 3 รสชาติ 3 แบบ จิบดูได้ ชอบกาแฟจากหมู่บ้านไหนมากที่สุด สามารถสั่งผสมในเมนูกาแฟอื่น ๆ ได้อีก แต่สำหรับท่านที่ไม่ชอบดื่มกาแฟเพียว ๆ เราแนะนำเป็น **Caipirinha Coffee-Mocktail** ส่วนผสมเค้าหลากหลายเจียรไนไม่หมด แต่บอกเลยว่ารสหวานเปรี้ยวซ่าส์ มีกาแฟที่อุปด้านบน หอมมะนาวเบา ๆ จะคนให้เข้ากันแล้วดื่ม หรือจะดูดีไล่จากล่างขึ้นมาบนโดยไม่คนก็อร่อย ส่วนคนชอบกาแฟรสเบาแบบเอานมเข้าช่วย ก็แนะนำเป็น **Apple Oat Milk Coffee** เมนูที่ได้รับ



Caipirinha Coffee-Mocktail



Apple Oat Milk Coffee



กาแฟดริป มิวนา ซิงเกิลออริจิน

แรงบัลดาลใจจากอาหารเข้า มีคอนเฟลท ซอสคาราเมล น้ำแอปเปิ้ล ที่ให้ความหวานแบบลงตัว ผสมด้วยนมโอ๊ตแทนนมวัวเพื่อเพิ่มความละมุน ให้เคีรื่องดื่ม และตอบใจทยี่สายเฮลตี้ที่ไม่ต้องการไขมันนมจากวัวอีกด้วย ส่วนท่านที่ไม่ดื่มกาแฟ แนะนำตัวนี้เลย **Salted Pink Guava**



Salted Pink Guava



Strawberry Cheese Cake



Almond Mocha Cake



MiVana Organic Sparkling Coffee Tropical Joy



ฝรั่งสีชมพู เครื่องดื่มที่เน้นความสดชื่น ตัดด้วยรสเค็มนิด ๆ ของผงพริกเกลือบ๊วย เหมือนทานฝรั่งจิ้มพริกเกลือบ๊วยในเวอร์ชันเครื่องดื่ม บอกเลยว่าอร่อยจนหยุดไม่ได้ ส่วนท่านที่ชอบเล่นสนุกกับการปรุงเองผสมเอง ในเดือนพฤศจิกายนนี้ ก็มี **MiVana Organic Sparkling Coffee Tropical Joy 5** ส่วนผสม เสริมมาให้ทำเอง โดยมีกาแฟอาราบิก้าสกัดแบบโคลด์บรีวที่มีรสชาตินิด ๆ ให้นำมาผสมกับผลไม้รสหวานอมเปรี้ยว จะใส่นมชนิดใสนี้หนอย เล่นไปเลยให้สนุกเท่าที่ต้องการ ทางร้านสนับสนุน นอกจากเครื่องดื่มเป็นหลักของทางร้านแล้ว เบเกอรี่ของที่นี่ก็ไม่ธรรมดา อร่อยทุกรายการ วันที่มารีวิวเราลองไปเพียง 2 เมนู คือ **Strawberry Cheese Cake** คุณก็เบสเค้ารสเด็ด ชีสนุ่มมัน รับประกันว่าไม่เลี่ยน แยมด้านบนก็รสหวานเข้ากัน ต้องทานในหนึ่งคำให้ครบทั้ง 3 ชั้น จึงจะจัดว่าเป๊ะ **Almond Mocha Cake** นี้คือเค้กนุ่มสลบครีมกาแฟหอมกรุ่นมันอร่อย ท็อปด้านบนอัลมอนต์คาราเมลกรอบมันหวานหอม จัดว่าสุดทั้ง 2 อย่าง ไม่ว่าจะทานคู่กับเครื่องดื่มเมนูไหนก็เข้าได้หมด *Love*



MIVANA COFFEE

- 📍 ช.พรีเมียร์ 1 ศรีนครินทร์ 59 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม.
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 07.30 - 17.30 น.
- ☎ 06-5728-9952
- 📱 mivanacoffee

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS ที่สถานีอโศก ลงที่สถานีอุดมสุข ต่อแท็กซี่ไปศูนย์การค้าพาราไดซ์ ศรีนครินทร์ ระยะทาง 8 กม. ใช้เวลาประมาณ 14 นาที ร้านอยู่ต้นซอยพรีเมียร์ 1 ซ้ำศูนย์การค้าพอดิ และถ้ารถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง เปิดให้บริการอย่างเป็นทางการแล้ว เราสามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสวนหลวง ร.9 แล้วเดินมาแค่ 5 นาที ก็ได้สัมผัสบรรยากาศสวนป่ากลางกรุงเลย



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

อืมอร่อยอาหารใต้ตำรับสุราษฎร์ฯ ที่ร้านบ้านขมมัน

ต้นปีหน้า เตรียมนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองไปทานอาหารใต้ ตำรับสุราษฎร์ธานีแท้ ๆ ที่ “ร้านบ้านขมมัน” ย่านศรีนครินทร์แค่นี้เอง ใครที่ชื่นชอบการทานอาหารใต้แบบอาหารพื้นบ้านแท้ ๆ แต่ไม่เน้นรสชาติเผ็ดจัดจ้านจนเกินไป ทานได้เพลิน ๆ โดยไม่ต้องรีบร้อนรีบกลับบ้าน ก็ชื้อค้อยซัปปะแบบอาหารใต้ทั่วไป ต้องร้านนี้ เราไปรีวิวมานะแล้ว และขอรับประกันว่าคนที่ทานอาหารภาคกลางอย่างเคยชิน ก็ต้องชอบรสชาติอาหารใต้ในตำรับของร้านนี้ ของดีมีต้องเกริ่นกันยาว เอาพื้นที่มาสปอยล์เมนูดี ๆ ที่ควรทานกันดีกว่า

ถ้าร้อนใจจากที่อื่นมา ถึงร้านแล้วควรสั่ง **ลิ้นจี่โชดดา** มาดับกระหายก่อน เค้าปรุงจากน้ำผึ้งแท้ ไช้รับลิ้นจี่เข้มข้น ท็อปบนด้วยโชดดา รสหวานเปรี้ยวซ่าส จะคนให้เข้ากันก่อนดื่ม หรือจะไม่คนแต่ดูดแบบไล่ชั้นจากกลางสุดมาบนสุด ก็จะได้รสสัมผัสแบบแยกหวาน เปรี้ยว ซ่าส์ ก็ได้รสชาติไปอีกแบบ หายเหนื่อยแล้วเราก็มาเริ่มทานอาหารกัน รีวิวนั้นเราเลือก **ผักเหลียงผัดไข่** เมนูไม่ตายของทุกร้านอาหารใต้ที่ใคร ๆ ก็ต้องชอบ ความกลมกล่อมของรสชาติจากเมนูนี้ที่มีรสเบาสุด จะเป็นการเปิดลิ้นเรียกน้ำย่อยให้เตรียมรับรสในระดับเข้มข้นขึ้นของ



แกงส้มปลากะพง



น้ำส้มคั้น



น้ำพริกมะขาม



ลอดช่องน้ำกะทิ



สละลอยแก้ว



ผักเหลียงผัดไข่



กุ้งผัดกะปิพริกชี้หนู



แต่ทานแล้วร้อนจากข้างในเหงื่อออกซึม ๆ และต้องไม่ลืมว่าขนมคือสมุนไพร
ชนิดที่รักษากระษेत्रบาล้าไส้ ทานไปเยอะ ๆ อย่างกลัวร้อน เลือดลมจะได้ดี เดินออก
จากร้านมาแก้มจะแดง ๆ จบควาก็ทานหวานกันนิด **สละลอยแก้ว** เปรี๊ยะ
เบา ๆ หวานอ่อน ๆ ในน้ำแข็งแบบวุ้น หรือ **ลอดช่องน้ำกะทิ** ก็ช่วยปิดงาน
อาหารได้รสจัดจ้านได้ในขั้นดี ร้านนี้มีขนมหวานแบบไทย ๆ และเบเกอรี่โฮมเมด
แบบเบา ๆ ให้ดับท้ายกับน้ำชา กาแฟ อีกหลากหลาย ส่วนท่านใดที่รักสุขภาพ
เราแนะนำให้จบด้วย **น้ำส้มคั้น** เป็นน้ำส้มล้วน ไม่เติมน้ำตาล ไม่ใส่น้ำแข็ง และ
ไม่แช่เย็นมาก่อน ต้มแล้วสดชื่น ได้วิตามินซีจากธรรมชาติแบบจัดเต็ม! *lew*

เมนูต่อไป **น้ำพริกมะขาม** ตำสด ตำรับได้ ไม่ใช่แบบผัดน้ำมันกับหมูสับ
มีปลาทุแม่งลองแท่นื้อหวานนุ่ม มะเขือทอดชุบไข่ ซะอมทอดกรอบนอกนุ่มใน
และผักสดตามฤดูกาล ทานกับข้าวหอมมะลิร้อน ๆ ก็เลิศแล้ว จริง ๆ ก็อิมอร่อย
แบบแอบจุกตั้งแต่เมนูนี้แล้วนะ แต่หน้าที่รีวิวยังต้องไปต่อ จากนั้นตามมาด้วย
กุ้งผัดกะปิพริกชี้หนู เมนูนี้ที่จริงมี 2 ทางเลือก คือคนชอบสะตอก็สั่งแบบใส่
สะตอ ก็จะชื่อ “กุ้งผัดสะตอ” แต่ถ้าไม่ชอบทานสะตอ ก็เลือกสั่งเป็น
“กุ้งผัดกะปิพริกชี้หนู” เท่านั้นเอง สำหรับเราชอบทั้ง 2 แบบ แต่วันนี้ขอลอง
แบบไม่มีสะตอดู ว่าความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารได้จะแสดงตัวออกมาให้เรา
ปลื้มได้มั๊ยถ้าไม่มีสะตอ แต่เมื่อทาน
แล้วก็ต้องบอกว่าขอสั่งเบิ้ล และแพ็ค
กลับบ้านด้วย ของเค้าร่อยเบอร์นั้น
เพราะเค้าเลือกใช้วัตถุดิบอย่างดี กุ้งสด
กะปิแท้ ความเผ็ดกำลังโอเค เป๊ะมาก
เมนูนี้ และแล้วก็มาถึงเมนูไฮไลท์
แกงส้มปลากะพง แต่คนได้เรียก
แกงเหลืองนะ ก็คือรสแกงส้ม แต่ใส
ขมิ้น และกลิ่นรสของความเผ็ดร้อน
แนวอาหารใต้ที่ให้ความต่างจาก
แกงส้มของภาคกลาง ปลากะพงสดใหม่
ชิ้นใหญ่ให้เยอะ มียอดมะพร้าว
อ่อนซुरुสุโจรง ไม่ถึงกับเผ็ดเด็ดขาด




ลิ้นจี่ไซดา

ร้านบ้านขบับ

- 📍 37, 204 ซ.เสรีวิลล่า แยก 4 หนองบอน ประเวศ กทม.
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 21.00 น.
- ☎ 0 2399 4126

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท แล้ว
ต่อรถไฟฟ้า BTS ที่สถานีอโศก ไปลงสถานีอุดมสุข
ต่อแท็กซี่ไปศูนย์การค้าพาราไดซ์ ศรีนครินทร์
ระยะทาง 8 กม. ใช้เวลาประมาณ 14 นาที ร้านอยู่
ต้นซอยเสรีวิลล่า แยก 4 หลังศูนย์การค้าพอดิ และในอีกไม่นาน รถไฟฟ้า
MRT สายสีเหลือง ก็จะเปิดให้บริการแล้ว เราสามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT
มาลงที่สถานีสวนหลวง ร.9 ปักหมุดเดือนวันละคะ อย่าลืม!



Health

TEXT : หนูมันนี่

ไม่อยาก “ตัวตึง” ฟุ้งหมอ (นวด) เชิญทางนี้!

“ตัวตึง” ที่ว่านี้ ไม่ใช่ศัพท์ฮิตในหมู่นักโยคะ แต่หมายถึงอาการ “เส้นยึด เส้นตึง” ที่หลายคนคุ้นหูแต่ไม่ค่อยจะนำเอ็นดูสักเท่าไร เพราะถ้ามีอาการขึ้นมาที่ไร เป็นต้องรีบไปใช้บริการหมอนวดทุกที เวลาที่เราพูดถึงเส้นยึดนั้นเข้าใจกันหรือไม่ว่าอาการเป็นอย่างไร เส้นอะไรที่ยึด แล้วกับการที่ต้องไปนวดกันทุกสัปดาห์นั้นช่วยได้จริงหรือ



“เส้น” ในที่นี้หมายถึง เส้นเอ็น ที่ยึดระหว่างข้อกับกล้ามเนื้อซึ่งมีอยู่ทุกส่วนของร่างกาย แต่เส้นที่ยึดกันส่วนใหญ่ มักเป็นเส้นเอ็นระหว่างสะโพกที่เกาะจากสะโพกไปข้อเข่า เส้นเอ็นข้างข้อเข่า เส้นเอ็นต้นคอ เส้นหลัง และส่วนมาก 80% เส้นที่สามารถดึงตัวได้บ่อย คือ เส้นเอ็นบ่า หรือที่มักเรียกกันว่า สะบักจม

“ยึด” คือ เส้นยึด ที่ทำให้อาการที่เส้นเอ็นเกิดการตึงตัว เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดรั้ง ขาดความยืดหยุ่น หากทิ้งให้กล้ามเนื้อหดตัวนาน ๆ ไม่คลายตัว จะเป็นก้อนแข็งตึง กดแล้วเจ็บ พบมากในกลุ่มคนทำงานออฟฟิศ และกลุ่มผู้

สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย สาเหตุเกิดจากการใช้ร่างกายซ้ำ ๆ อยู่ในท่าเดิมนาน ๆ รวมไปถึงการใช้อิริยาบถที่ผิดท่าผิดทาง

การนวดเป็นการบรรเทา หรือการรักษาชั่วคราว เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว แต่ถ้านวดแล้วไม่ปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ชีวิตก็กลับไปตึงเหมือนเดิม ถ้าคุณยังนั่งอยู่หน้าจอบริเวณคอมพิวเตอร์ วันละ 8 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน เมื่อมีอาการปวด พอถึงวันหยุดก็วิ่งไปหาหมอนวดกันสักครั้ง เข้าวันจันทร์ก็กลับไปนั่งกันใหม่ ชีวิตวนไปอยู่แบบนี้ บอกได้ทันทีว่าอาการเส้นยึด เส้นตึง ก็จะวนเวียนอยู่กับคุณแบบนี้ไม่มีทางหาย

หนทางรักษาอาการ “ตัวตึง”

การรักษาภาวะเส้นยึดให้หายขาด และได้ผลในระยะยาว ต้องทำให้กล้ามเนื้อที่ยึดนั้นยืดออก ประกอบกับการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่ คนไข้ต้องให้ความร่วมมือกับแพทย์เจ้าของไข้ โดยแพทย์จะฉีดยาคลายกล้ามเนื้อตรงบริเวณที่มีอาการยึดตึง เพื่อแก้ไขกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้คลายตัว และกลับมายืดหยุ่น การรักษาโดยกรดยาเป็นเหมือนการขึ้นทางด่วน เพราะฉีดแล้วอาการจะดีขึ้นทันที ขณะเดียวกันก็ต้องปรับเปลี่ยนนิสัย ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ แบบนี้ชีวิตดีขึ้นแน่นอน แต่หากฉีดยาแล้วก็กลับไปใช้ชีวิตแบบเดิม อาการก็กลับมาเป็นใหม่วนไปอยู่แบบนี้ไม่หายขาดสักทีแน่นอน



การออกกำลังกาย คือหัวใจสำคัญของการรักษาอาการเส้นตึง หากคุณไม่อยากเป็น ต้องคอยหมั่นเหยียดยืดเอาไว้ โดยการทำ Stretching Exercise หรือการออกกำลังกายด้วยโยคะ การยืดเหยียด จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว และมีความยืดหยุ่นอยู่เสมอ

ถ้าบริหารร่างกายแสนง่ายช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- ทำยืดกล้ามเนื้อ ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง เริ่มด้วยการนั่งตัวตรง ยืดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าโดยเหยียดแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ปลายเท้า ทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นับ 1-20 แล้วผ่อนคลาย

- ทำออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอบริเวณกกหู เริ่มโดยการนั่งหรือยืนหันหน้าตรง เอียงคอไปด้านซ้ายจนสุด แล้วใช้มือขวาจับบริเวณกกหู ออกแรงกดเล็กน้อย เพื่อให้เอียงคอได้มากขึ้นจนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อคอใกล้ ๆ กับกกหู ค้างท่าไว้ 10-20 วินาที ค่อย ๆ ผ่อนคลาย เริ่มต้นใหม่สลับไปทำอีกข้าง

- ทำออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านข้าง เริ่มบริหารร่างกายโดยยืนตรง แขนแนบลำตัว ยกแขนซ้ายขึ้นพาดไปตามขวางของลำตัว แล้วยืดแขนออกไปให้มากที่สุด ยกมือขวาตามบริเวณต้นแขนซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณหัวไหล่ซ้าย ค้างท่าไว้ 10-20 วินาที ค่อย ๆ ผ่อนคลาย แล้วสลับไปทำอีกข้าง

ยังมีท่าบริหารร่างกายอีกมากมายที่สามารถศึกษาและลองทำตามอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อาการเส้นยึด เส้นตึงจะทุเลาเบาบางลงทันที แต่การทำในช่วงแรกอาจมีอาการปวดหรืออักเสบของกล้ามเนื้อบ้าง เพราะเส้นยึดตึงมานาน ต้องใช้เวลาให้เส้นและกล้ามเนื้อปรับตัวสักระยะ เมื่อผ่านไปสักพักกล้ามเนื้อจะชินไปเอง

Photo: pexels.com



ระวัง! ตากุ้งยิง ภัยเงียบที่มาพร้อมฝุ่นละอองหน้าหนาว

แม้ตากุ้งยิง (Hordeolum) จะเป็นโรคไม่ร้ายแรงถึงขั้นทำให้ตาบอด แต่ก็อาจรบกวนชีวิตประจำวัน ทำให้เสียบุคลิกภาพ และสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงถาวรบริเวณขอบเปลือกตา ส่งผลให้ตาแห้ง ผิวกระจกตาอักเสบ หรือเป็นแผลที่กระจกตาและการมองเห็นแยลงได้



ตากุ้งยิง เป็นการอักเสบของต่อมไขมันบริเวณขนตาใต้เปลือกตา สามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย ผู้ป่วยจะมีก้อนที่เปลือกตา และมีอาการปวดหนังตา เวลาที่กรอกตาหรือหลับตาจะมีอาการปวด บางคนมีอาการบวมที่เปลือกตา และในผู้ป่วยบางรายอาจมีหนองไหลออกมาจากเปลือกตา หากหนองแตกในตาจะทำให้มีขี้ตาเป็นสีเขียว สาเหตุของตากุ้งยิงเกิดจากแบคทีเรียที่อาจปนเปื้อนจากมือ เสื้อผ้า น้ำ เครื่องสำอาง คอนแทคเลนส์ แวนตา หน้ากากอนามัย หรือฝุ่นละออง PM 2.5 ในอากาศที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นในช่วงหน้าหนาว

การรักษาอาการตากุ้งยิง

ตากุ้งยิงรักษาได้ไม่ยากในระยะแรกเริ่ม หากรู้สึกคันและเจ็บบริเวณเปลือกตา เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกเหมือนมีตุ่มแข็ง ผู้ป่วยต้องดูแลความสะอาดของผิวไม่ให้ตากุ้งยิงมีการอักเสบมากขึ้น ไม่สัมผัสบริเวณดวงตาที่เป็นตากุ้งยิง และประคบอุ่นที่ดวงตาเป็นเวลา 5-10 นาที 3-5 ครั้งต่อวัน เพื่อช่วยให้ตากุ้งยิงยุบตัวลงเองได้ และหากเริ่มมีตุ่มฝิหนอง ไม่ควรบีบ แคะ แกะ แต่ควรปล่อยให้ตุ่มดังกล่าวค่อย ๆ ยุบตามธรรมชาติ และกระบวนกรักษาแผลเอง เพื่อไม่ให้เกิดความระคายเคือง ป้องกันการกระจายตัวของเชื้อโรค และป้องกันไม่ให้มีการติดเชื้อเพิ่มเติม แต่ถ้าผ่านไป 7 วันแล้วอาการของตากุ้งยิงไม่ทุเลาลง สามารถเข้าพบแพทย์เพื่อเริ่มใช้ยาควบคู่กัน ทั้งยาปฏิชีวนะสำหรับรับประทาน ยาหยอดตา หรือให้แพทย์เจาะและขูดหนองออกเพื่อให้แผลรักษาตัวได้เร็วขึ้น

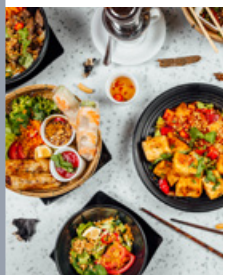
Photo: shutterstcok.com

กรดไหลย้อน โรคยอดฮิตของชีวิตคนเมือง

“กรดไหลย้อน” เป็นโรคยอดฮิตตามติดชีวิตคนเมืองไปแล้วในปัจจุบัน จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ รวมไปถึงพฤติกรรมภารกิจที่ยุ่งคั่งต้องเป็นสาเหตุให้กระเพาะทำงานหนัก หลังน้ำกรดตามย้อยมากกว่าเดิม กรดที่เกินก็อยู่กัดกระเพาะ กลายเป็นอาการกรดไหลย้อน ที่ทำให้เราเกิดอาการแสบร้อนหน้าอก หรือแน่นหน้าอกได้



อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง กินแล้วเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอด ซ็อกโกแลต อาหารที่มีไขมันแฝง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม เนย และชีส อาหารที่ทำให้เกิดการกรด และแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น ของหมักดอง อาหารรสจัดและถั่ว เนื้อสัตว์ที่ย่อยยากและมีไขมันสูง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง เช่น ชาและกาแฟ เป็นต้น



เราสามารถป้องกันโรคกรดไหลย้อนได้อย่างไร

- เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยลดการทำงานของกระเพาะอาหาร
- ไม่กินอาหารมากเกินไป เพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานไม่หนักมาก
- หลีกเลี่ยงอาหารควรเว้นระยะเวลา 3-4 ชั่วโมงก่อนนอน เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ย่อยอาหาร

Photo: freepik.com



จับหลัก ช่วยปรับประสิทธิภาพการทำงาน

นาซา (NASA) เผยวิธีแสนง่ายที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้สูงขึ้น 34% ทำได้ด้วย “การจับหลัก” แค่ 26 นาที โดยได้ทดลองกับนักบินอวกาศของพวกเขา สอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิจัยกลุ่มอื่น ๆ ที่แนะนำให้จับประมาณ 20-30 นาทีต่อวัน

สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราจับหลักถูกวิธีก็คือ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน 34% มีความตื่นตัวเพิ่มขึ้น 54% และพัฒนาระบบการจดจำ ค่าเวลาจับหลักสักหน่อยก็ช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงาน และลดความเสี่ยงที่จะตัดสินใจผิดพลาดได้



อย่างไรก็ดี เพื่อให้การจับหลักมีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับแนะนำว่า

- ควรจับหลักระหว่าง 13.00-15.00 น. ในเวลาเดียวกันทุกวัน
- ปรับสภาพแวดล้อมให้มืดและเงียบที่สุด หรือใช้ที่ปิดตาช่วยบังแสง
- อย่าจับหลักบนเตียงนอน เพราะถ้าสบายเกินไปจะทำให้หลับนานและตื่นยาก
- ดื่มน้ำก่อนจับหลัก คาเฟอีนในกาแฟจะออกฤทธิ์หลังจากที่จับครบเวลาพอดี ช่วยให้ตื่นด้วยความสดชื่นมากขึ้น
- อย่าลืมหัดนั่งสมาธิ และห้ามกด Snooze เพื่อนอนต่อดังนั้น ช่วงเวลาหลังมือเที่ยงน่าจะเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่เราจะหาโอกาสในการจับหลัก เหมือนอย่างที่คนญี่ปุ่นรณรงค์เรื่องการนอนกลางวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน *lewo*

Photo: pexels.com

ปรับสมดุลผิว ต้อนรับลมหนาว

การดูแลผิวในช่วงหน้าหนาวเป็นเรื่องสำคัญ อากาศที่เย็นและแห้ง แม้จะเพียงไม่กี่วันสำหรับประเทศไทย แต่ก็ทำให้สภาพผิวของหลาย ๆ คน เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาผิวแห้งตึง ผิวลอก คันยุบยิบ แดกเป็นขุย ขาดความชุ่มชื้น เกิดริ้วรอย แต่งหน้ายาก ทั้งยังดูหม่นหมองไม่สดใส เราจึงต้องใส่ใจผิวพรรณเป็นพิเศษ โดยการปรับกิจวัตรในการดูแลบำรุงผิว คินความสมดุลในทุกขั้นตอน เพื่อช่วยฟื้นฟูให้ผิวแห้งแตกจากอากาศหนาวกลับมาเนียนนุ่มชุ่มชื้น พร้อมเผยผิวสวยตลอดหน้าหนาวนี้



ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่มีส่วนประกอบเป็นอันตรายต่อผิว ได้แก่ Sodium Lauryl Sulfate (SLS) สารชำระล้างตัวนี้ทำให้ผิวแห้งตึงง่าย Potassium Hydroxide และ Sodium Hydroxide ทั้งสองชนิดนี้มีความเป็นด่างสูง อาจทำให้ผิวแห้งหรือระคายเคืองได้ และสารกลุ่มน้ำหอม Perfume, Fragrance ที่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองในผู้ที่ผิวแพ้ง่าย

3. ทาครีมบำรุงหลังล้างหน้าหรืออาบน้ำ ภายใน 3-5 นาที หลังจากล้างหน้าหรืออาบน้ำเสร็จ ในช่วงเวลานี้ผิวจะสามารถดูดซึมความชุ่มชื้นได้ดีที่สุด หลังปรับสมดุลผิวด้วยโทนเนอร์แล้ว ควรทาครีมบำรุงผิวทันที ผิวที่กำลังหมาดจะช่วยเก็บกักน้ำไว้ชั้นผิวได้ดี ทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น เนียนสวยตลอดวัน

4. เลือกครีมบำรุงที่เหมาะสม การดูแลผิวหน้าหนาวควรเลือกใช้มอยเจอร์ไรเซอร์ที่เข้มข้นขึ้นกว่าในช่วงหน้าร้อนหนึ่งระดับ ดูส่วนผสมที่ให้ความชุ่มชื้นได้ดี เช่น กลีเซอริน เซอรามายด์ กรดไฮยาลูโรนิก ฟอสโฟลิปิด เป็นต้น สำหรับใครที่มีผิวแห้งหนักมาก อาจเลือกใช้มอยเจอร์ไรเซอร์ที่เป็นเนื้อขี้ผึ้ง ซึ่งสามารถกักเก็บความชุ่มชื้นให้กับผิวได้ดีกว่าแบบครีมหรือโลชั่น หรือใช้น้ำมันจากธรรมชาติโยมทาผิวหน้าเพิ่มเติมได้ เช่น น้ำมันอัลมอนด์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันอาร์แกน น้ำมันมะกอก น้ำมันโจโจบา และน้ำมันจากเมล็ดองุ่น

5. ลดหรืองดใช้ผลิตภัณฑ์รักษาสิวหรือไวท์เทนนิ่ง ใครที่กำลังใช้ยารักษาสิว ผลิตภัณฑ์กลุ่ม AHA หรือเรตินอยด์ รวมถึงครีมบำรุงที่มีสารไวท์เทนนิ่ง ในช่วงหน้าหนาวอาจจะต้องลดหรืองดการใช้ไปก่อน เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะยิ่งทำให้ผิวแห้งลอกง่ายขึ้นกว่าปกติ

1. หลีกเลี่ยงการล้างหน้าด้วยน้ำอุ่น การล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน จะไปชะล้างไขมันบนผิว ทำให้ผิวไม่สามารถเก็บกักความชุ่มชื้นเอาไว้ได้ นำไปสู่ปัญหาผิวแห้งนั่นเอง อยากรักษาผิวหน้าชุ่มชื้น อาจจะต้องเปลี่ยนใจล้างหน้าด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ เพื่อรักษาสมดุลผิวกันหน่อยนะ

2. เลือกใช้สบู่ล้างหน้าที่อ่อนโยน การใช้สบู่หรือคลีนเซอร์ที่ทำให้ผิวแห้งตึงจนเกินไป อาจทำให้ผิวของคุณระคายเคืองได้ง่าย จึงควรหลีกเลี่ยง



6. ปกป้องผิวด้วยครีมกันแดด ท้องฟ้าในช่วงหน้าหนาวมักจะมีเมฆน้อย ส่งผลให้แสง UV ทำร้ายผิวได้ง่ายยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงอย่าละเลยการปกป้องผิวหน้าด้วยการเลือกใช้ครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB และควรเลือก SPF ที่มากกว่า 30 ส่วน PA ที่แสดงค่าการปกป้องรังสียูวีเอนั้น ควรเลือกมากกว่า 3+ จึงจะให้ค่าการปกป้องที่มีประสิทธิภาพ

7. มาส์กหน้าเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จะใช้แผ่นมาส์กสำเร็จรูป หรือทำมาส์กหน้าจากวัตถุดิบธรรมชาติก็ได้ อย่างนมสดผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วนที่เท่ากัน นำมาทาหน้าทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น วิธีนี้จะทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้นและเนียนนุ่มมากขึ้น

8. กินอาหารบำรุงผิว การเพิ่มความชุ่มชื้นจากภายนอก อาจจะไม่เพียงพอ จึงควรเพิ่มความชุ่มชื้นจากภายในด้วยอาหารที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนึ่ง โดยเฉพาะโอเมก้า 3 ที่มีอยู่ในเนื้อปลา ไข่ ธัญพืชตระกูลถั่ว ช่วยฟื้นฟูผิวแห้งเสียให้กลับคืนสู่สมดุลได้ไวขึ้น รวมถึงผักผลไม้ที่มีวิตามิน A, C, E และ Zinc เพื่อเติมอาหารผิว ส่วนผักผลไม้สีเหลือง ส้ม แดง ที่อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน จะช่วยลดการอักเสบของผิว และปกป้องผิวจากแสงแดดและมลภาวะได้ดี นอกจากนี้ ควรกินผักผลไม้ อิ่มน้ำมาก ๆ อย่างแตงโม แคนตาลูป แอปเปิ้ล กีวี มะเขือเทศ แดงกวาง หรือฟัก จะช่วยเติมน้ำให้แก่ผิวได้เช่นกัน ที่สำคัญควรดื่มน้ำให้มากขึ้น อย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน

9. พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนถือเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเรานอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ผิวพรรณจะดูเปล่งปลั่งมากกว่า การที่เราอดนอน เครียด หรือปาร์ตี้หนักเกินไป ต่อให้บำรุงแทบตาย ผิวก็ไม่สดใสตั้งใจ



Photo: freepik.com



Hair Talk!

บอกลา... ผมไฟฟ้าสถิต

ปกติแล้วผมไฟฟ้าสถิตมักเกิดขึ้นในช่วงที่ความชื้นในอากาศต่ำหรือช่วงหน้าหนาวเป็นส่วนมาก และสามารถเกิดขึ้นในห้องที่มีอากาศเย็นหรือห้องแอร์ได้เช่นกัน

ผมไฟฟ้าสถิต เกิดจากการที่สภาพอากาศรอบตัวของเรามีความชื้นที่ต่ำ ขณะเดียวกันนั้นเส้นผมของเราก็มีความชุ่มชื้นไม่เพียงพอ ทำให้เส้นผมและประจุบวกกลับที่อยู่ในอากาศเกิดความไม่สัมพันธ์กันจนสร้างแรงผลึกขึ้นมา เกิดเป็นผมที่ชี้ฟูกันไปคนละทิศละทางอย่างที่เห็น แม้เส้นผมของเราจะชี้ฟูบ่อยแบบนี้ แต่จริง ๆ แล้วผมไฟฟ้าสถิตไม่มีอันตรายอะไรต่อเส้นผมเลย ยกเว้นการสร้างควมรำคาญใจให้แก่เจ้าตัว ที่ต้องคอยใช้มือลูบ ใช้หวีคอยหวีอยู่เป็นประจำ ๆ

อย่างไรก็ดี การที่ต้องเผชิญกับผมไฟฟ้าสถิตบ่อย ๆ ก็คงไม่ใช่เรื่องที่น่ายินดีนัก เราจึงนำเคล็ดลับง่าย ๆ ที่สามารถป้องกันเส้นผมจากไฟฟ้าสถิตมาฝากกัน



• **ทรีตเมนต์ ครีมนวด** สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สาเหตุของผมไฟฟ้าสถิตนั้น เกิดจากความชื้นในอากาศไม่สัมพันธ์กับความชื้นของเส้นผมของเรา แต่เราสามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่เส้นผมของเราได้ด้วยการใช้ทรีตเมนต์และครีมนวดบำรุงผมหลังสระ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผม ทำให้ผมมีน้ำหนักทั้งตัวได้และไม่ชี้ฟู

• **หมั่นใช้เซรั่มบำรุงผม** ในระหว่างวันที่ผมชี้ฟู การใช้เซรั่มหรือเซรั่มบำรุงผมลูบได้ นอกจากจะช่วยให้เส้นผมเรียบลู่ลงแล้ว ยังช่วยบำรุงผม และปกป้องเส้นผมจากความร้อนจากแสงแดดได้อีกด้วย

• **เปลี่ยนมาใช้หวีไม้** หวีพลาสติกที่เราใช้ทุกวันนี้ สามารถสร้างประจุไฟฟ้าสถิตขึ้นมาได้จากการเสียดสี กลายเป็นว่ายิ่งหวีผมยิ่งชี้ฟูวิธีเช็คว่าหวีที่เราใช้มีไฟฟ้าสถิตอยู่หรือไม่ ให้ลองสังเกตว่าเวลาเราหวีผม มีเสียงเปรี๊ยะ ๆ เบา ๆ เกิดขึ้นไหม หรือยิ่งหวีผมยิ่งฟูหรือเปล่า การเปลี่ยนมาใช้หวีไม้ไม่ทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ยังช่วยถนอมเส้นผมของเราได้ด้วย

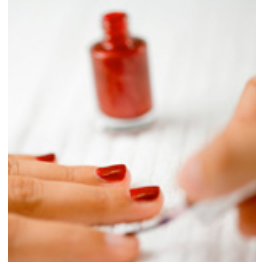
• **ผ้าเช็ดตัวและเสื้อผ้า** สิ่งที่สาวผมแห้งควรรู้หากไม่ยอมจะต้องเจอกับผมไฟฟ้าสถิตก็คือ ผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ นั้นหากผลิตมาจากเส้นใยสังเคราะห์ เช่น โพลีเอสเตอร์ หรือไนลอนมีส่วนประกอบบางชนิดที่เป็นตัวนำไฟฟ้า ทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตได้ง่ายกว่าผ้าชนิดอื่น ๆ ทางที่ดีลองเปลี่ยนมาใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากผ้าฝ้ายแทน

Photo: freepik.com

แดงแรงฤทธิ์!

การทำเล็บสีแดงไม่ใช่งานใหญ่อีกแล้วนะ!

หลายคนกลัว ๆ กล้า ๆ ที่จะทาเล็บสีแดง เพราะถ้าทาผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย ใคร ๆ ก็จะมีมองเห็นความเสียหายได้อย่างชัดเจน แต่คุณสามารถทาเล็บสีแดงให้สวยไร้ที่ติได้ด้วยขั้นตอนต่อไปนี้



• เริ่มทาเล็บจากบริเวณกึ่งกลางเล็บ วิธีนี้จะทำให้สีเล็บส่วนเกินเลือนตัวออกไปทางด้านข้าง แทนที่จะล้นออกปัดติดอยู่บนหนังหุ้มเล็บ เวลาที่คุณเริ่มทาจากด้านข้าง จากนั้นก็เลือนพู่กันไปยังฐานเล็บทางด้านซ้ายและขวา แล้วลากพู่กันให้สีติดทั่วทั้งเล็บอย่างระมัดระวัง

• แต่งเล็บให้สีติดทนนาน เพื่อให้การทาเล็บอยู่ได้นาน ๆ หลีกเลี่ยงน้ำยาทาเล็บแบบแห้งเร็ว (Quick Dry) เพราะแอลกอฮอล์ที่ระเหยออกไปจะทำให้ผิวแห้งลอก อีกอย่างต้องไม่ลืมทาเบสโค้ทรองพื้นเล็บให้สีติดเงางาม และทาท็อปโค้ทปิดทับอีกครั้ง สีเล็บจะแดงสวยสดนานเป็นสัปดาห์เลยล่ะจะ

Photo: b985.fm



Beauty Hot Trend

Brick Lips!

ป้ายาสาวผู้หลงใหลในการเติมเสน่ห์เรียวกปาก สำหรับหนาวนี้ ต้องลิปสติคโทนสีแดงอิฐ หรือสีแดงอมน้ำตาลเท่านั้นที่จะมาเป็น 'The New Red' ช่วยเปลี่ยนลุคผู้หญิงอย่างเราให้ดูน่าสนใจ น่าค้นหา เต็มไปด้วยเสน่ห์ที่ดึงดูดสายตา จวบจนที่อาจจะสัมผัสแดงสด แดงเซอร์ หรือแดงอมส้มไปเลยก็ได้



วิธีทาให้สวยเลิศก็แสนง่าย เลือกลิปสติคที่เป็นเนื้อครีมแมตต์ จะช่วยให้ทาและเกลี่ยง่ายกว่า แกรมยังดูสวยกว่าอีกด้วย เริ่มทาจากบริเวณด้านในปากให้ทั่ว แต่ไม่ถึงกับทาให้ชิดติดขอบปาก แล้วใช้นิ้วมือหรือใช้แปรงทาลิปเกลี่ยขอบปากให้ดูเบลอบ ๆ ก็จะได้ลุคแบบสาวเกาหลีเกาใจในที่สุด *Love*

Photo: pinterest.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe

รับมืออย่างไรกับพวก “รักเพื่อเลือก”

ชีวิต (รัก) ที่ย่ออยู่กับที่ ความรักครั้งนี้ไม่ได้พาตัวเองไปไหน มีแต่จ่อมจมอยู่กับอดีต และความเจ็บปวด จะ “แฟน” ก็ไม่ใช่ จะ “เพื่อน” ก็ไม่เชิง ปัญหาใหญ่ไม่ได้อยู่ที่ “เขา” แต่อยู่ที่ “คุณ” เองที่ต้องเลือกว่าจะเอาอย่างไรกับชีวิตรักของตนเอง สิ่งที่คุณต้องทำคือ “ตัดสินใจให้เด็ดขาด” เลือกทางของตัวเอง

- อย่าทำตัวอ่อนแอให้เขาหรือเธอ “รักเราไว้เพื่อเลือก”

- ควรยืนยันสถานภาพของคุณให้แน่ชัดกับคนที่คบคบด้วยว่า คุณเป็น “แฟน” ของเขา หรือแค่เป็น “เพื่อน” กันแน่

- ถ้าเขาหรือเธอไม่แสดงจุดยืนว่าต้องการคุณเป็น “แฟน” อย่างแน่ชัดแล้ว ก็ควรตัดใจทิ้งคนช่วย ๆ แบบนั้นไปซะ เพราะยิ่งเลิกเร็วเท่าไร คุณก็จะสามารถทำใจได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น และจะได้มีเวลาไปปึงกับคนใหม่ที่ดีกว่าด้วย

- ระวังผู้ชายหรือผู้หญิงประเภทที่คบคุณไว้เพื่อใช้เป็นเครื่องมืออย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น เช่น เพื่อเซ็กซ์ หรือเพื่อแก้เหงา ฯลฯ

- ระวังไว้เสมอว่า เขาคนนั้นไม่ได้ทำให้เรามีความสุข หากแต่จิตใจของเราเองต่างหากที่ทำให้เรารู้สึกสุขหรือทุกข์

จะไปต่อ หรือหยุดอยู่ตอนนี้ ถามใจตัวเองดี ๆ แล้วกัน



“ยิ้ม” ไว้ เดี่ยวดีเอง!

ในวันที่รู้สึกแย เศร้า เหงา หรือท้อแท้ ลองยิ้มกันสักนิด ไม่ว่าจะยิ้มให้กับตัวเอง หรือยิ้มให้กับคนรอบข้างก็ดี มายิ้มกันวันละนิดเพื่อช่วยให้จิตใจแจ่มใส

ท่ามกลางสังคมไทยที่รอยยิ้มเริ่มจะจางหายไปทุกขณะ รู้ไหมว่า “ยิ้ม” คือ Happy Virus ที่ติดตัวเอง และติดคนอื่นรอบข้างอย่างมากเลยทีเดียว รอยยิ้มเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ถึงความเป็นมิตรได้อย่างชัดเจน และยังเป็นการแบ่งปันความสุขรูปแบบหนึ่งที่สามารถส่งต่อกันได้ รอยยิ้มไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้ที่ยิ้มมีความสุข แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์และทำให้คนรอบข้างมีอารมณ์ที่ดีขึ้นด้วย เมื่อเราเห็นรอยยิ้มก็จะยิ้มตอบอัตโนมัติ และเมื่อยิ้มให้คนอื่นก็จะยิ้มตามได้เช่นกัน

อย่างไรก็ตาม การฝืนยิ้มก็อาจช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ในสถานการณ์คับขัน แต่การยิ้มอย่างใจจริงนั้นน่าจะเป็สิ่งที่ดีกว่า เราจึงควรหัดและเรียนรู้วิธีการยิ้มด้วยกลามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า โดยเฉพาะดวงตา ที่อาจทำให้รอยยิ้มเฝื่อน ๆ นั้นดูจริงใจมากยิ่งขึ้น ยิ้มเข้าไว้ในทุกสถานการณ์ที่สามารถทำได้ และแบ่งปันรอยยิ้มให้กับคนรอบข้าง เพื่อสร้างความรัก ความสุข และความรู้สึกที่ดีให้แก่กัน นอกจากนี้ เรายังควรเรียนรู้วิธีที่จะมีความสุขและอารมณ์ดีจากภายในเพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดียิ่งขึ้นอีกด้วย



“อดทน” อีกนิด แล้วชีวิตจะดีขึ้นเยอะ

ยิ่งอายุมากขึ้น ทำให้ยิ่งรู้ว่า “ความอดทน” เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับชีวิต ถ้าขาดความอดทน ชีวิตอาจจะล้มเหลวแทบทุกอย่าง ถ้าลองไปรอป ๆ ตัวจะสัมผัสได้ว่า คนรุ่นใหม่มีความอดทนน้อยลง หรือแทบไม่มีเลย เนื่องจากพ่อแม่ลืมหูลูกอดทน ขณะเดียวกันก็ช่วยลูกมากเกินไป ทำให้แทบทุกอย่าง ลูก ๆ เลยทำอะไรไม่เป็น ไม่อดทน รอคอยไม่เป็น เติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็กลายเป็นคนโง่งง่าย ท้อถอย ทำสิ่งใดก็ไม่สำเร็จ มักโทษตัวเองหรือคนอื่น หรือโทษโชคชะตา

ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ จิตแพทย์ชั้นนำให้ทรรศนะพร้อมแนวทางในการฝึก “ความอดทน” ไว้ว่า

- ความอดทนเป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งที่ทุกคนควรมี คนที่ขาดความอดทน มักจะมีสภาวะทางจิตใจ และทำทางเป็นเด็ก จิตที่มีความอดทนจะทำให้เราอดทนทางกายและทางวาจาได้มากขึ้น

- บางคนคุ้นชินกับการบ่น ทำอะไรเหนื่อยหน่อยก็บ่น ยิ่งบ่นมากเท่าไร ก็ยิ่งไม่อดทนมากขึ้นเท่านั้น พาลจะเลิกทำกิจกรรมนั้นอยู่เรื่อย ๆ การบ่นถึงความเหนื่อยยาก เหมือนเป็นการเปิดประตูจิตใจรับฟังความอ่อนแอของตนเอง ทำให้เชื่อว่าตัวเองอ่อนแอ ไม่สู้ พร้อมจะแพ้และไม่อดทน

- นอกจากไม่บ่นเวลาฝึกหรือทำงานหนักแล้ว ควรจะหัดชมตัวเองด้วยว่า เราเก่งขึ้นทุกวันทุกหน้าที่กำลังทำงานหนัก จะทำให้เกิดกำลังใจและฮึกเหิมที่จะอดทนมากขึ้น

- ในแนวคิดทางพุทธศาสนาสอนให้คิดว่า เรากำลังชดใช้ “เวร” และ “กรรม” กันอยู่ โดยเราเป็นฝ่ายที่เคยทำให้คนอื่นเดือดร้อนมาก่อน ขณะนี้เรากำลังชดใช้เวรกรรมคืนเขาไป จะได้หมดเวรหมดกรรมกันเสียที ขณะที่ทางคริสต์เชื่อว่า การที่เรากำลังลำบากและต้องอดทนให้ได้นั้น เป็นเพราะพระเจ้าต้องการจะทดสอบความอดทน โดยประสงค์ให้เราต้องเจ็บปวด และต้องอดทนให้ได้ หลังจากนั้นเราจะสบาย และมีความสุขมากขึ้น

- พยายามคิดว่า “ความอดทนคือความกล้าหาญ” เราจะทนได้มากขึ้น เพราะคำว่า “กล้าหาญ” เป็นเสมือนเหรียญตราที่มีเกียรติประดับอยู่ที่หน้าอกเรา ฉะนั้น แม้เราจะเหนื่อยหรือเจ็บปวดบ้าง ก็ไม่เป็นไรหรอก จงอดทนต่อไปเถิด เพราะเราคือคนกล้าหาญเฝ้า

- ใครที่มีความอดทนจะได้เปรียบในทุก ๆ ด้านของชีวิต ความอดทนจะทำให้เรอดอกขึ้นได้มากขึ้นทั้งทางกาย วาจา และทางความคิด

- ทั้งความอดทนและความอดกลั้น จะทำให้เราเป็นคนกล้าหาญ ยืนหยัดในโลกได้อย่างมั่นคง ไม่ประมาทง่ายเหมือนคนอื่น ๆ ใครได้พบเห็นก็ชื่นชม และเราก็จะภูมิใจตัวเองว่ามี “เหรียญตราของความกล้าหาญ” ประดับอกเสื้ออยู่ตลอดไป *len*



หูฟังน่ารักโดนใจ สไตล์มินิมอล

ใครกำลังมองหาหูฟังดี ๆ เพื่อใช้งานได้ในทุกวัน เรามีไอเทมสุดน่ารักมาป้ายาให้แล้ว!

หูฟังบลูทูธ Xiaomi Baseus รุ่น WM02 มาพร้อมดีไซน์มินิมอลรูปกริบ พกพาง่าย น่ารักสุด ๆ มีให้เลือก 3 สี โทนพาสเทลหวาน ๆ คือ ฟ้า ขาว และม่วง สุดแสนจะคิวท์ รวมทั้งสีตาสุดคลาสสิก และในส่วนของฟังก์ชันการใช้งาน นั้นบอกเลยว่า เห็นเล็กจิ๋วแบบนี้แต่ประสิทธิภาพ และคุณภาพเสียงดีในระดับเกินคาด เสียงใสแจ๋ว เบสแน่นกำลังดี แถมไม่ติดยึดอีกด้วย ที่สำคัญเวลาใส่ จะเกาะหูดีมาก ใส่นาน ๆ ก็ไม่ปวด เหมาะทั้งสำหรับคนชอบฟังเพลงสบาย ๆ คนชอบออกกำลังกาย หรือจะสายเล่นเกมก็ได้เลย และถ้ามีสายเรียกเข้า ก็จะตัดการเชื่อมต่อให้อัตโนมัติ



นอกจากนี้ แบตเตอรี่ยังค่อนข้างอึด ชาร์จไฟประมาณ 10 นาที ก็สามารถใช้ได้เป็นชั่วโมง และถ้าชาร์จเต็มจะใช้ได้สูงสุดถึง 25 ชั่วโมงเลยทีเดียว อีกทั้งยังมีแอปพลิเคชันใช้งานควบคู่กันให้ค้นหาหูฟังได้เวลาหาไม่เจอ สะดวกสุด ๆ และดูเปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่ผ่านแอปฯ ได้ด้วย สนุนราคาอยู่ที่ประมาณ 500 บาท

Photo: f2parts.com



หุ่นยนต์กล้องวงจรปิดอัจฉริยะ



กล้องวงจรปิดสมัยนี้จะวางอยู่เฉย ๆ ตามมุมต่าง ๆ ก็ดูธรรมดาไปซะแล้ว ต้องอัปเดตเป็นกล้องวงจรปิดแบบเคลื่อนที่ได้เทียบเท่ากับหุ่นยนต์อย่าง Enabot EBO AIR ใช้ถ่ายผ่านแอปฯ มือถือ ภาพชัดระดับ 1080p แคมควบคุมได้เหมือนเล่นเกมเลยจ้า จะเอาไว้ดูคนที่บ้านหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยงก็ได้ รับรองว่าถูกใจทาสแมว ทาสหมาแน่นอน

Enabot EBO AIR คือหุ่นยนต์รักษาความปลอดภัยที่สามารถควบคุมจากระยะไกลโดยแอปฯ โทรศัพท์มือถือ สามารถเคลื่อนย้ายไปได้รอบบ้าน ให้คุณตรวจสอบสถานการณ์แบบเรียลไทม์ได้ทุกมุมของบ้าน เพื่อติดตามครอบครัวและสัตว์เลี้ยงได้ในเวลาเดียวกัน ในยามที่คุณอยู่นอกบ้าน คุณสามารถดูทุกมุมของบ้านผ่านกล้อง 1080p HD ของ EBO ได้ และยังเปิดปุ้มเสียงเพื่อสนทนากับสมาชิกในครอบครัว เล่นกับสัตว์เลี้ยงของคุณ และมีส่วนร่วมในทุก ๆ กิจกรรมของชีวิตครอบครัว

พิเศษด้วยฟังก์ชันป้องกันการตกและโหมด AI จดจำ และติดตามวัตถุ พร้อมถ่ายคลิบโดยอัตโนมัติ หรือจะควบคุมด้วยรีโมทคอนโทรล สามารถชาร์จไฟได้ด้วยตัวเอง หมวกกันลื่นเรื่องแบตเตอรี่หมดระหว่างวัน ทำงานด้วยโหมดอัตโนมัติ ตั้งเวลาให้เดินตรวจ พร้อมหลบสิ่งกีดขวางเอง สนุนราคาอยู่ที่ 7,990 บาท

Photo: homeday.co.th



แพเวอร์แบงก์ แพเวอร์ใจ ชาร์จไฟไร้สาย

สำหรับคนที่ต้องใช้โทรศัพท์ตลอดเวลา บอกเลยว่าไอเทมนี้น่าสนใจมาก

แพเวอร์แบงก์แบบ MagFit (แม่เหล็ก) จาก ZMI รุ่น P02ZM ที่คุณไม่จำเป็นต้องเสียบสายชาร์จให้ยุ่งยาก แค่แปะด้านหลังโทรศัพท์เท่านั้นไฟก็เข้าแล้ว



ชาร์จไปเล่นไปได้สบาย ๆ โดยพื้นผิวของเจ้า MagFit เป็นการเคลือบเซรามิกแบบ Double-Shot บางเพียง 12.3 มม. และด้านที่แปะกับเครื่องโทรศัพท์ก็ทำจากหนังเทียม เพื่อป้องกันรอยที่บริเวณฝาหลังโทรศัพท์ ขณะที่ด้านในจะใช้แม่เหล็กพลังดูดสูง สามารถดูดได้ทะลุเคส ส่วนความจุแบตเตอรี่จะอยู่ที่ 5000 mAh สามารถชาร์จ iPhone 13 ให้เต็มได้ประมาณหนึ่งรอบ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ MagFit

ชาร์จได้ทั้งแบบไร้สาย และชาร์จแบบเสียบสาย โดยถ้าชาร์จแบบไร้สาย จะได้กำลังไฟ 10 วัตต์ ส่วนแบบเสียบสายจะได้กำลังไฟ 12 วัตต์

นอกจากนี้ ยังมีระบบความปลอดภัย 9 ชั้น ประกอบไปด้วย ป้องกันอุณหภูมิเกิน ป้องกันการลัดวงจร รีเซตการป้องกัน ป้องกันแรงดันไฟเข้าเกิน ป้องกันกระแสไฟเข้าเกิน ป้องกันกระแสไฟออกเกิน ป้องกันแรงดันไฟออกเกิน ป้องกันการชาร์จ และการคายประจุเกิน ป้องกันและตรวจจับวัตถุแปลกปลอม สนุนราคาอยู่ที่ 2,999 บาท แต่ช่วงโปรโมชันลดเหลือเพียงแค่ 1,590 บาทเท่านั้น **lev**

Photo: zmithailand.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริ อี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ช่วงนี้คิดอยากจะขยับขยาย ทำโน่นทำนี่หลาย ๆ อย่าง แต่ก็แค่สองมือจะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน มีเกณฑ์การเดินทางค่อนข้างบ่อย

การทำงาน ต้องคิดพิจารณาดี ๆ ดูให้รอบคอบ เพราะบางอย่างอาจไม่เป็นอย่างที่คิด ระวังจะมีปัญหาเกี่ยวกับใกล้ชิด/เพื่อนร่วมงาน ให้ใจเย็น ๆ ค่อยเป็นค่อยไปแล้วจะดี **การเงิน** จะได้เงินมาแบบไม่คาดคิด แต่ได้แล้วควรเก็บงำไว้ มีเกณฑ์ของการร่วมหุ้น/ลงทุน จะมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **ความรัก** คนมีคู่จะได้ไปทำบุญ หรือไปบริจาคทานร่วมกัน คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำ หรือได้พบคนถูกใจอย่างถนัด **สุขภาพ** เคืองตา แสบตา จุกเสียดแน่น



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภช่วงนี้จะมีเพื่อนคนใกล้ชิดชักชวนกันไปเที่ยวทะเล ไปกันเป็นกลุ่ม อยากไปหาความรู้ หรือมองหาไอเดียใหม่ ๆ เพื่อเตรียมตัวขยับขยาย

การทำงาน ต้องทำด้วยตัวเอง หรือลุยไปคนเดียวจึงจะสำเร็จ แต่ก็จะมีคนคอยสนับสนุน บางทีก็รู้สึกอยากอยู่นิ่ง ๆ บ้าง **การเงิน** ว่าจะไม่ซื้ออะไร อยากเก็บออม แต่สุดท้ายก็อดใจไม่ไหว ใช้จ่ายยับยั้งยั้ง ยั้งยั้งจะคาใจเดินทางไปท่องเที่ยว หรือไปให้บริวารคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดค่อย ๆ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี คนมีคู่ชักชวนกันไปให้พระทำบุญ หรือไปเที่ยวสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ควบคุมอาหารพักผ่อนให้เพียงพอ



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเดือนนี้มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปต่างประเทศ หรือเดินทางไปต่างประเทศ สิ่งที่ตั้งใจจะสำเร็จจากการกระทำ ควรเข้าหาผู้ใหญ่ผู้ใหญ่มาก

การทำงาน ทำงานเป็นทีมจะมีคนคอยสนับสนุน แต่อย่าใจร้อน จะทำอะไรค่อย ๆ คิดค่อย ๆ พิจารณางานเล็ก ๆ แต่จุกจิกอาจทำให้รู้สึกรำคาญ/อึดอัดใจ **การเงิน** ใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องของการยานพาหนะการเดินทาง เงินที่รอคอยต้องรอไปก่อน อาจมีความล่าช้า แต่ก็สามารถผ่านไปได้ **ความรัก** คนโสดยังอยากอยู่เป็นโสด อยากใช้ชีวิตอิสระ คนมีคู่หลักผู้ใหญ่จะให้ความเอ็นดู ความรักต่างวัยคนรักเอาอกเอาใจสุด ๆ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดไหล่



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎอยากไปท่องเที่ยว อยากไปชิล ๆ แวะริมทะเลหรือน้ำตก จะได้เริ่มลงมือทำอะไรใหม่ ๆ ตามที่คิดและตั้งใจไว้หลังจากที่รอมล้าสักพัก

การทำงาน จะค่อนข้างโดดเด่น ใครที่ทำในสื่อโซเชียลจะดีมาก มีการเปลี่ยนแปลงด้านการงานอย่างชัดเจน แต่สำหรับคนที่ทำงานประจำบ้าง ๆ **การเงิน** แม้ว่าจะมีช่องทางของรายได้เข้ามาบ้าง แต่ก็จะมีรายจ่ายยับยั้งยั้งตลอด มีความรู้สึกอยากทำบุญบริจาคทาน ก็จะเสริมเรื่องรายได้เช่นกัน **ความรัก** หมั่นเติมความหวาน คนโสดคบใครให้ค่อยเป็นค่อยไป คนมีคู่เป็นห่วงเป็นใยกันดี **สุขภาพ** ปวดปัสสาวะบ่อย ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์เดือนนี้คิดจะลงทุน ควรพูดคุยพิจารณาให้รอบคอบ อย่าทำอะไรด้วยความเร่งรีบใจร้อน เพราะอาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี มีเกณฑ์เดินทางไปไกล

จะมีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ อย่างไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การทำงาน** ให้ระวังปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน อาจเกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน จะได้เรียนรู้งานใหม่ ๆ หรือไปอบรมสัมมนา **การเงิน** อยากซื้อของใหม่ อยากได้ของสวยงาม ยิ่งเล็ง ๆ ไว้ก่อนเพราะมีความลังเลใจ อยากปรับปรุงซ่อมแซมหลังคาบ้าน **ความรัก** คนรักคอยเอาอกเอาใจ คนโสดจะมีคนเข้ามาถูกใจ ชื่อน้ำชื่อนามมาฝาก คนมีคู่เข้าใจกันดี **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ หูอื้อ ปวดข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์อยากได้บ้านใหม่ อยากปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกล เดือนนี้มีแต่ของอร่อยของขงขงขง

ของฝาก มีแต่ของกิน มีคนอภิมภิม **การทำงาน** จะได้รับมอบหมายงานหรือการฝากงาน ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดู มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง บางคนอาจได้เริ่มงานใหม่ **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจนเห็นได้ชัดเจน มีแต่คนเอาใจจากกับรายได้ที่เข้ามา ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาทำให้ได้ของขงขงของฝากมีมูลค่า **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาคอยเอาอกเอาใจ แต่ก็ยังมี ๆ รอดูท่าทีไปก่อน คนมีคู่เข้าใจกันดี **สุขภาพ** ท้องอืด จุกเสียดแน่น ระบบการย่อย ปวดเมื่อยขา

คำพยากรณ์ เดือนพฤศจิกายน 2565



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้ผู้หลักผู้ใหญ่จะเอ็นดูมากเป็นพิเศษ สิ่งที่ตั้งใจหรือคิดจะลงมือทำควรค่อยเป็นค่อยไป ระวังจะมีปัญหากับคนรอบข้างหรือ

บริวารใกล้ชิด มีปัญหาจุกจิกกวนใจ **การทำงาน** ช่วงต้นเดือนจะยุ่งวุ่นวายกับการเคลียร์ปัญหา แต่เลยไปจะรู้สึกสบายขึ้น ผู้ใหญ่จะคอยสนับสนุน **การเงิน** มีรายจ่ายยับยั้งยั้ง ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบำรุงสุขภาพ และการไปท่องเที่ยวสถานที่ใกล้แหล่งน้ำตก/ทะเล **ความรัก** เป็นช่วงการศึกษาดูใจ คนโสดมีคนเข้ามาให้เลือกเยาะ ให้อภัย ๆ ดูกันไป คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ต่างฝ่ายต่างมีหน้าที่รับผิดชอบ **สุขภาพ** ปวดต้นแขน ปวดหลัง เมื่อยตัว



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกช่วงนี้ความเจริญอาหารครอบงำจิตใจ อยากกินนั่น อยากกินนี่ เห็นอะไรก็รู้สึกอยากกินไปหมด มีเกณฑ์จะไปเสริมความงามดูแลตัวเอง ไปวัด

ทำบุญงานบุญต่าง ๆ **การทำงาน** มีเกณฑ์จะได้เดินทางไกลจากเรื่องงาน หรือจะได้ติดต่อกับชาวต่างชาติ งานขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้โยกย้ายไปไหนไกล **การเงิน** มาจากการลงมือทำของตนเอง เงินที่รอคอยมีความล่าช้าจากที่เคยตกลงกันได้ แต่จะมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุนช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสดมีคนมาสนใจ แต่ก็ยังไม่รู้สึกเฉย ๆ ขอดูไปก่อน คนมีคู่จะไปทานอาหารสถานที่ใกล้แม่น้ำ ลำคลอง **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียด



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูเป็นช่วงที่รู้สึกวิตกกังวลใจ คิดมาก ระวังคนรอบข้างจะนำปัญหามาให้

ควรเสริมดวงด้วยการบริจาคตามสถานสงเคราะห์ หรือทำบุญเกี่ยวกับอาหารแล้วจะดี ทำอะไรช่วงนี้ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง **การทำงาน** ผู้ใหญ่จะให้ความอนุเคราะห์สนับสนุน มีปัญหาควรขอคำปรึกษา การนำเสนอต่าง ๆ จะได้รับความสนใจ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องยานพาหนะ หรือจะออกรถใหม่ ปรับปรุงซ่อมแซมประตูหน้าต่างใหม่ จะมีโชคลาภจากคนเพศเดียวกันนำมาให้ **ความรัก** เน้นไปกับเพื่อนหรือครอบครัวมากกว่าไปกันเป็นส่วนตัว ช่วงนี้ไปไหนไปเป็นหมู่คณะ ก็อบอุ่นไปอีกแบบ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมีถกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมีถกรเป็นช่วงที่ค่อนข้างจะยุ่งสับสน มีงานหรือมีอะไรหลายอย่างที่ต้องจัดการ เป็นช่วงเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ แต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ

การทำงาน เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่คิดหรือตั้งใจไว้ อาจได้งานใหม่หรืองานที่รับผิดชอบอยู่เปลี่ยนไปไปในทิศทางที่ดีขึ้น รู้สึกสบายขึ้นกว่าเดิม **การเงิน** มีโชคลาภแบบพลัด ๆ จากยอดยานพาหนะที่ใช้ เงินโบนัส การเจรจาจัดการเงินจะราบรื่น มีเกณฑ์ได้เงินจากทางไกล **ความรัก** คนโสดยังเป็นสายชิล ไม่รีบร้อน และไม่พร้อมจะมีใคร คนมีคู่ชักชวนกันไปหาของอร่อย ไปเช็คอินสถานที่ต่าง ๆ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ หูอื้อ



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์อยากไปเที่ยวทะเล อยากไปดำน้ำ เป็นช่วงเวลาที่ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดู จะขออะไรก็จะราบรื่นไปหมด

การทำงาน เป็นช่วงปรับเปลี่ยนหรือมีการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน แต่จะได้รับโอกาสที่ดีจากผู้ใหญ่หรือหัวหน้างาน จะได้เริ่มงานใหม่หรือได้งานถูกใจ มีโอกาสเติบโตก้าวหน้า **การเงิน** มีรายจ่ายยับยั้งยั้งมาก แต่ก็จะมีโชคลาภ ได้รับเงินก้อนหรือเงินโบนัส มีโอกาสจะได้ปรับปรุงบ้านในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดจะมีแม่สื่อแนะนำคนมาให้รู้จัก คนมีคู่ซอซอกเข้าใจกันดี หวานชื่น ความรักอบอุ่นสุดดี **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ระบบทางเดินหายใจ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนช่วงนี้จะทำอะไรไม่ค่อยใจร้อน ค่อยเป็นค่อยไป พิจารณาให้รอบคอบสักนิด จะได้ของขงขงของฝากจากผู้ใหญ่ มีเกณฑ์จะได้เดินทางไป

ท่องเที่ยวแบบบ๊อบบี้ **การทำงาน** ทำงานตัวเป็นเกลียวหัวเป็นนอต งานยับยั้งยับยั้งอะไรก็ต้องเป็นเราที่รับผิดชอบ แต่ก็จะได้เพื่อนร่วมงาน/บริวารมาคอยช่วยเหลือ **การเงิน** ดี มีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน อาจเป็นคนภายในบ้านหรือผู้ใหญ่ที่เคารพรักคอยช่วยเหลือ มีช่องทางของการหารายได้เสริม **ความรัก** คนมีคู่หรือคนโสดจะได้ไปพักผ่อนท่องเที่ยวสถานที่ใกล้น้ำ เป็นช่วงเวลาที่ดีของการพักผ่อน **สุขภาพ** ความดัน ระบบการย่อยโรคกระเพาะ *low*



ขอเชิญส่งจองเหรียญที่ระลึกกระทรวงคมนาคม

ครบรอบ ๑๑๑ ปี



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



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



เหรียญทองแดง
ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๓ ซม.
ราคา ๑๑๑ บาท

เริ่มจองได้ตั้งแต่วันที่ - ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

การจองเหรียญ

- Add Line ชื่อ "เหรียญคมนาคม 111 ปี" ได้ที่

ID Line : @077anozn

- สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม กองบริหารทรัพยากรบุคคล
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๓ ๓๒๔๒ - ๔

สแกนเพื่อจองเหรียญ



ประตูแห่งความสำเร็จ เปิดแล้วที่ประเทศไทย



APEC 2022
THAILAND

14-19
พฤศจิกายน
2565

เปิดกว้างสร้างสัมพันธ์
เชื่อมโยงกัน **สู่**สมดุล