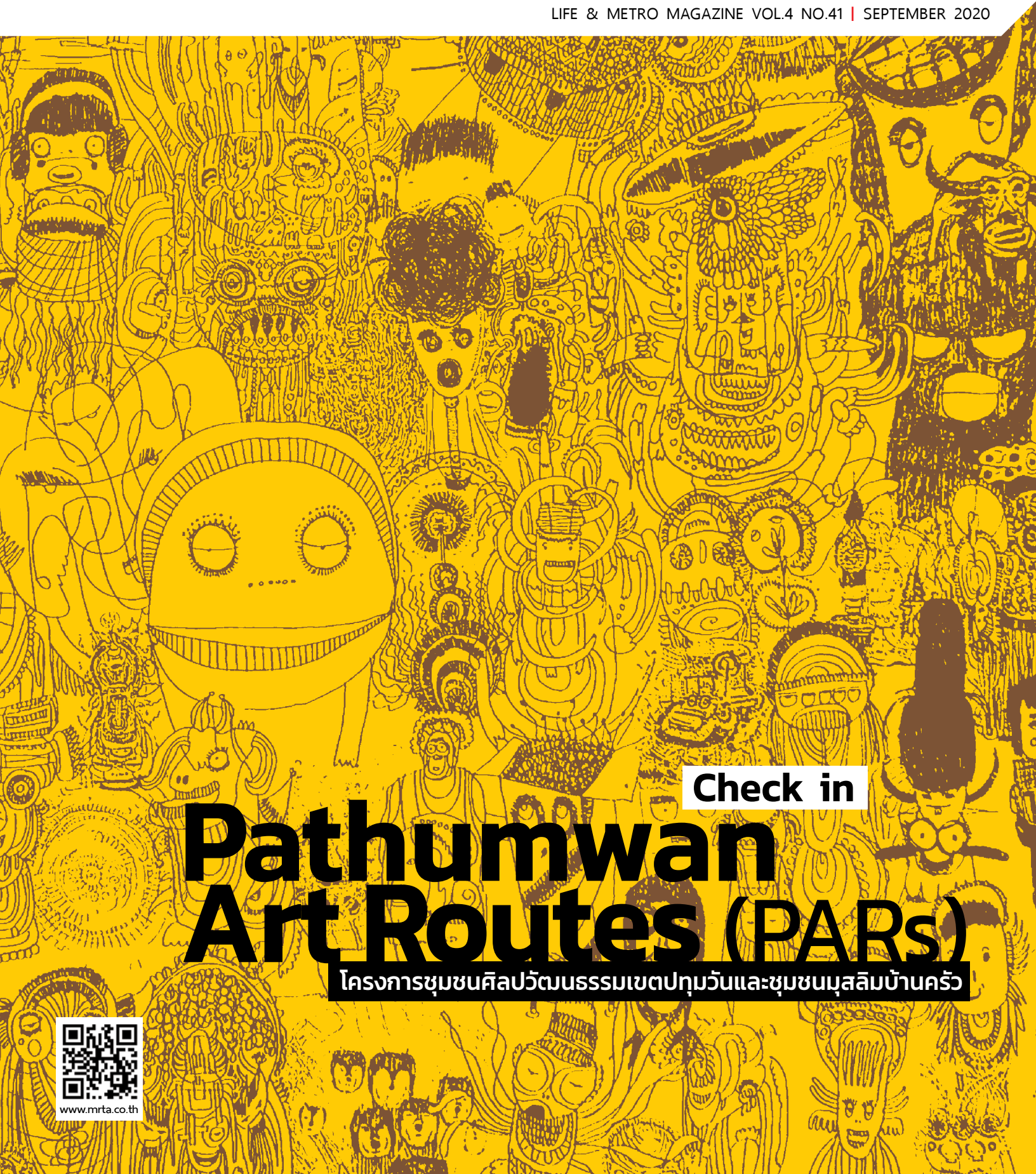




Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.41 | SEPTEMBER 2020



Check in

Pathumwan Art Routes (PARs)

โครงการชุมชนศิลปวัฒนธรรมเขตปทุมวันและชุมชนมุสลิมบ้านครัว



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดิคุณผู้อ่านทุกท่านคะ

วันเวลาเดินผ่านไปไว้มาก อีก 3 เดือนก็จะสิ้นปีแล้ว ปีนี้มีเหตุการณ์หลาย ๆ อย่างที่สอนเราให้ต้องใช้ “สติ” ในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทั่วโลก ทำให้เศรษฐกิจเกิดการหยุดชะงักไปทั่วโลก มีการประกาศปิดประเทศเพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาด บางประเทศระลอกแรกยังไม่ทันหายขาด ตอนนี้อยู่ระลอก 2 เริ่มกลับมาแพร่ระบาดอีกครั้ง ทั้งในญี่ปุ่น เกาหลีใต้ มาเลเซีย รวมถึงเพื่อนบ้านใกล้ชิดของประเทศเมียนมา เป็นต้น ทำให้วันนี้ประเทศไทยเองต้องเพิ่มการเฝ้าระวังและคุมเข้มการลักลอบเข้าประเทศของกลุ่มเสี่ยง รวมถึงคนไทยเองก็ต้องให้ความร่วมมือ รักษาสุขอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ สวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ยกมือไปข้างนอก หากมีไข้สูง หรือมีอาการบ่งชี้ว่าจะติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ควรรีบไปพบแพทย์ และแจ้งอาการตามความเป็นจริง ป้องกันเขา ป้องกันเรา และป้องกันคนที่คุณรัก... การดอย่าตลก ยก ๆ ไว้นะคะ

Life & Metro ฉบับนี้ **คอลัมน์ Go Green** จะพาไปรู้จักกับ 10 ผลงานทดแทนทางเลือกใหม่ในอนาคต แล้วไปดูโฉมหน้าหุ่นยนต์ปลาโลมา ที่มีมูลค่ากว่า 800 ล้านบาท ที่ทางผู้สร้างบอกว่าจะมาช่วยแก้ไขชีวิตปลาโลมา สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมแสนรู้ออกจากสวนสัตว์ ใน **คอลัมน์ Around the World**

คอลัมน์ Check in ก็ไม่น้อยหน้า พาคุณผู้อ่านไปเดินเที่ยวเสพงานศิลป์ในเขตปทุมวัน กับ “โครงการ Pathumwan Art Routes (PARs Project)” เป็นโครงการโดยความร่วมมือระหว่างองค์กรด้านศิลปวัฒนธรรม และชุมชนใกล้เคียง ร่วมสร้างแผนที่ทางศิลปวัฒนธรรมในเขตปทุมวันและชุมชนมุสลิมบ้านครัว ตั้งแต่สี่แยกปทุมวัน สามย่าน ถึงบรรทัดทอง โดยจะมีการจัดกิจกรรมตามพื้นที่ต่าง ๆ อาทิ นิทรรศการ งานเสวนา workshop และอื่น ๆ



ภาพหน้าปกโดย ศิลปิน : รณรงค์ บุตรทองแก้ว

หมุนเวียนต่อเนื่องกันไป ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2563 ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2563 ตามไปเที่ยววันละ นอกจากจะได้ชมงานศิลปะต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยวในชุมชนให้กลับมาคึกคักอีกครั้ง หลังจากโควิด-19 มาเยือน

ทุกวันนี้คนไทยต้องช่วยกัน ไทยทำ ไทยกิน ไทยใช้ ไทยเจริญ... เพื่อเราจะได้ข้ามผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกันคะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 41 กันยายน 2563

- 03 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 ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภูฏ **ussnาริการศิลปกรรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรรม :** ภากภูมิ สุดเอื้อม **พิสูณัอักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อ่านวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรจณี เลิศวิถัยวโรทพ, วรส เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรกิจ :** วรารุจ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

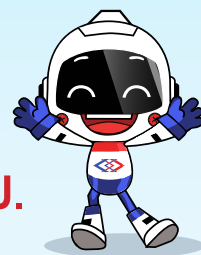
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ก้าวสู่ปีที่ 29 กับภารกิจขยายโครงข่ายรถไฟฟ้า

ยกระดับการเดินทางของคนเมืองและภูมิภาค ของ รฟม.

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. เป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม ที่มีภารกิจสำคัญในการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงในจังหวัดอื่น ๆ ให้ครอบคลุมทั่วถึงและเป็นรูปธรรมโดยเร็ว เพื่อขยายความสุขในการเดินทาง พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่ง และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

ในปีนี้เป็นปีที่ 28 ของการก่อตั้ง รฟม. เรามีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาองค์กรให้มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน และส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน ตามวิสัยทัศน์ขององค์กร พร้อมกับภารกิจในการขยายการให้บริการรถไฟฟ้าและระบบเชื่อมต่อให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดย รฟม. ได้เร่งรัดการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ในความรับผิดชอบให้มีความก้าวหน้าและเป็นไปตามแผนงาน เพื่อให้ตอบโจทย์วิถีชีวิตสังคมยุคใหม่ที่ต้องการความรวดเร็วในการเดินทาง และเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายในการเดินทางมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การเปิดให้บริการอย่างเป็นทางการของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) ช่วงหัวลำโพง - บางแค และ ช่วงเตาปูน - ท่าพระ ที่ได้เปิดให้บริการเต็มโครงข่ายครบสมบูรณ์แล้วในปี 2563 โดยมีระยะทางรวมทั้งสิ้น 48 กิโลเมตร จำนวน 38 สถานี มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อโครงข่ายเป็นวงกลม (Circle Line) สามารถเดินทางได้รอบกรุงเทพมหานคร รวมถึงการเร่งรัดดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างการก่อสร้าง ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ให้ก้าวหน้าตามแผนงานที่กำหนดไว้ โดยมีรายละเอียดความก้าวหน้าของแต่ละโครงการ ดังนี้

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

มีระยะทางรวมประมาณ 34.5 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้า 30 สถานี โดยเป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวโมโนเรล แบบยกระดับ ซึ่งเป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรอง มีจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนระบบหลัก ที่จะกระจายความหนาแน่นของการเดินทางในเขตเมือง และเชื่อมโยงการเดินทางระหว่างจังหวัดนนทบุรีไปยังกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก จุดเริ่มต้นโครงการฯ อยู่บริเวณถนนรัตนาธิเบศร์ ด้านหน้าศูนย์ราชการจังหวัดนนทบุรี ไปสิ้นสุดที่ทางแยกร่มเกล้า เขตมีนบุรี นอกจากนี้บริเวณแยกร่มเกล้ายังเป็นที่ตั้งของอาคารศูนย์ซ่อมบำรุงและศูนย์ควบคุมการเดินรถพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ อาคารจอดรถ และจุดอำนวยความสะดวกสำหรับผู้โดยสารที่จะเดินทางต่อด้วยขนส่งมวลชนระบบอื่น ๆ อีกด้วย



สถานะโครงการ : เริ่มก่อสร้างตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2561 ขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินงานในระยะที่ 1 (งานออกแบบและก่อสร้างโยธา งานผลิต จัดหา และติดตั้งอุปกรณ์งานระบบรถไฟฟ้า และระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง) ทั้งนี้ตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการในปี 2565

โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

ในส่วนของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ มีระยะทางรวมประมาณ 30.4 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้า 23 สถานี โดยเป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวโมโนเรลแบบยกระดับ ซึ่งเป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรอง มีจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนระบบหลัก ที่เชื่อมโยงการเดินทางระหว่างใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร บริเวณถนนลาดพร้าวช่วงตัดกับถนนรัชดาภิเษกไปยังบริเวณตำบลสำโรงเหนือ จังหวัดสมุทรปราการ มีอาคารศูนย์ซ่อมบำรุงและศูนย์ควบคุมการเดินรถตั้งอยู่บนถนนศรีนครินทร์ บริเวณทางแยกต่างระดับศรีนครินทร์ตัดกับบางนา - ตราด รวมไปถึงเป็นที่ตั้งของอาคารจอดรถเพื่ออำนวยความสะดวกสำหรับผู้โดยสารที่จะเดินทางเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้า หรือจะเดินทางต่อด้วยขนส่งมวลชนระบบอื่น ๆ

สถานะโครงการ : เริ่มก่อสร้างตั้งแต่เดือนกรกฎาคม 2561 ขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินงานในระยะที่ 1 (งานออกแบบและก่อสร้างโยธา งานผลิต จัดหาและติดตั้งอุปกรณ์งานระบบรถไฟฟ้า และระบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง) โดยตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการในปี 2565



โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)

มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 35.9 กิโลเมตร โดยแบ่งโครงการออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันตก (ช่วงสถานีบางขุนนนท์ - สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันออก (ช่วงสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - สถานีสุวินทวงศ์)

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ เป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System ถือเป็นโครงการรถไฟฟ้าสายแรกที่ประชาชนสามารถเดินทางเชื่อมต่อในแนวตะวันตกและตะวันออกผ่านใจกลางเมืองของกรุงเทพมหานคร โดยเป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 27 กิโลเมตร และโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ 8.9 กิโลเมตร รวมจำนวน 28 สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดิน 21 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี มีแนวเส้นทางเริ่มต้นที่สถานีบางขุนนนท์ ซึ่งเป็นอุโมงค์ใต้ดิน วิ่งผ่านโรงพยาบาลศิริราช ลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาขนานไปกับสะพานสมเด็จพระปิ่นเกล้า ผ่านใจกลางเมืองกรุงเทพมหานคร ได้แก่ สนามหลวง แยกยมราช สีแยกประตูน้ำ สามเหลี่ยมดินแดง ไปจนถึงสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย และวิ่งขนานไปตามแนวถนนพระรามเก้า ลอดใต้คลองแสนแสบ เลี้ยวซ้ายไปตามถนนรามคำแหง ผ่านแยกลำสาลี ไปจนถึงบริเวณคลองบ้านม้า ก่อนเปลี่ยนแนวทางวิ่งจากอุโมงค์ใต้ดินเป็นทางวิ่งยกระดับ และวิ่งตามแนวถนนรามคำแหงไปจนถึงบริเวณคลองสองที่สถานีมีนบุรี ก่อนสิ้นสุดแนวเส้นทางที่สถานีสุวินทวงศ์ บริเวณสามแยกรามคำแหง - สุวินทวงศ์

สถานะโครงการ : ได้เริ่มการดำเนินงานก่อสร้างโยธาในส่วนตะวันออกไปแล้วเมื่อเดือนพฤษภาคม 2560 ทั้งนี้ ตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการปี 2567 และเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2563 คณะรัฐมนตรีได้มีมติอนุมัติการดำเนินโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โดย รฟม. ได้ดำเนินการเปิดขายเอกสารสำหรับการคัดเลือกเอกชนเป็นผู้ร่วมลงทุนโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2563 ทั้งนี้ ตามแผนงานคาดว่าจะเริ่มก่อสร้างได้ในปี 2564 และมีกำหนดเปิดให้บริการ ปี 2569

นอกจากนี้ รฟม. ยังได้ผลักดันโครงการรถไฟฟ้าที่เตรียมจะดำเนินงานในอนาคตให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม) โดยมีรายละเอียดความก้าวหน้าของโครงการ ดังนี้



โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System มีจุดเริ่มต้นเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วง จากสถานีเตาปูน และสิ้นสุดเส้นทางบริเวณครุฑใน รวมระยะทาง 23.6 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 12.6 กิโลเมตร และโครงสร้างทางยกระดับ 11 กิโลเมตร รวมสถานีทั้งสิ้น 17 สถานี (สถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี)

โดยปัจจุบัน รฟม. อยู่ระหว่างเตรียมการประกวดราคาก่อสร้างงานโยธา และปรับปรุงรายงานการศึกษาและวิเคราะห์โครงการฯ ก่อนนำเสนอต่อคณะกรรมการ รฟม. ตามขั้นตอน ซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2570

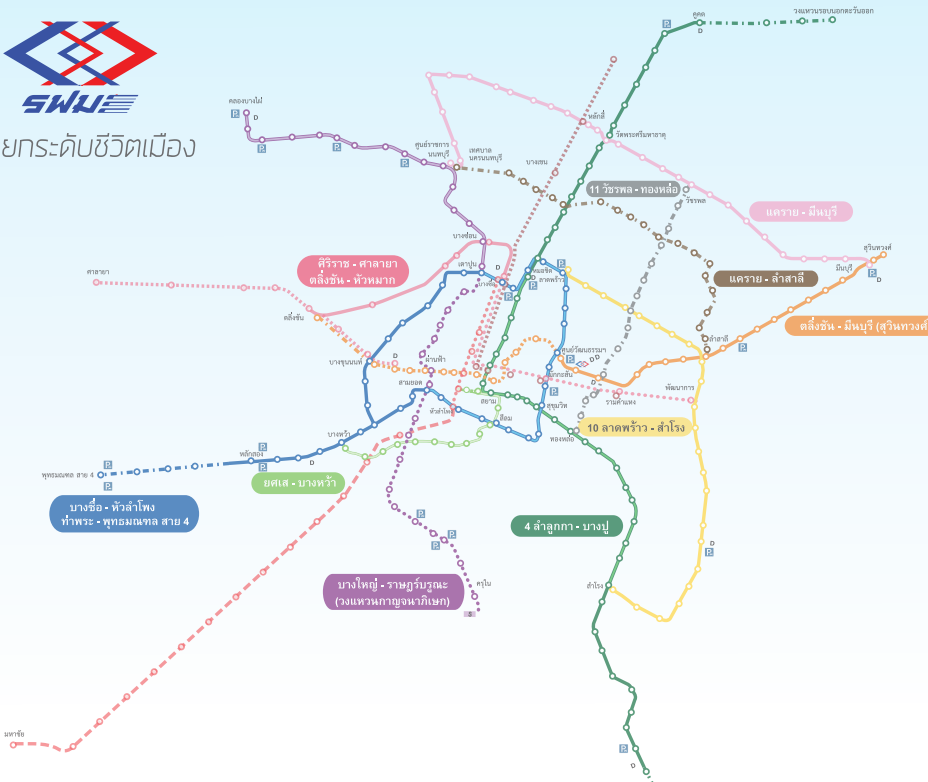
โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม)

โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาลฯ มีระยะทางรวม 22.1 กิโลเมตร มีแนวเส้นทางเริ่มจากแยกแครายวิ่งไปตามถนนงามวงศ์วาน ผ่านแยกพงษ์เพชร แยกบางเขน แยกเกษตร ไปตามแนวถนนประเสริฐมนูกิจ ผ่านแยกลาดปลาเค้า แยกเสนานิคม แยกสุคนธ์สวัสดิ์ แยกทางต่างระดับศรีรัช แยกนวลจันทร์ แยกนวมินทร์ แยกโพธิ์แก้ว แยกแฮปปี้แลนด์ และไปสิ้นสุดที่แยกสวนสน โดยปัจจุบันอยู่ระหว่างการศึกษาดูแบบ เพื่อเสนอคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติเห็นชอบโครงการฯ

นอกเหนือจากโครงการรถไฟฟ้าในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลแล้ว รฟม. ยังเดินทางพัฒนาโครงข่ายรถไฟฟ้าในเมืองหลักภูมิภาค เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนในทุกพื้นที่ตามนโยบายของรัฐบาล ในอีก 4 จังหวัด ได้แก่



สายกระดับชีวิตเมือง



ไม่เพียงแต่ภารกิจดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าเท่านั้นที่ รฟม. ให้ความสำคัญ แต่ รฟม. ยังตระหนักถึงผู้มีส่วนได้เสีย และประชาชนทั่วไปที่อาจได้รับผลกระทบจากการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าในทุกพื้นที่ รวมทั้งเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน การพัฒนาสังคม และการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อม ด้วยการจัดกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม (Corporate Social Responsibility : CSR) ตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมมอบทุนการศึกษาแก่เยาวชน กิจกรรมมอบความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น และการดับเพลิงเบื้องต้น รวมถึงโครงการส่งเสริมอาชีพ ผลิตภัณฑ์ บริการ และแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนบริเวณแนวสายทางรถไฟฟ้า เป็นต้น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม

โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต

ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้าแยกฉลอง

มีระยะทาง 42 กิโลเมตร จำนวน 21 สถานี ปัจจุบันอยู่ระหว่างนำเสนอคณะกรรมการ รฟม. เพื่อพิจารณาเห็นชอบการดำเนินโครงการและรูปแบบการลงทุนตามพระราชบัญญัติการร่วมลงทุนระหว่างรัฐและเอกชน พ.ศ. 2562 คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2569

โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่ (สายสีแดง)

ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เหียะสมานสามัคคี

มีระยะทางประมาณ 15.8 กิโลเมตร (ทางวิ่งระดับดินประมาณ 9.3 กิโลเมตร ทางวิ่งใต้ดินประมาณ 6.5 กิโลเมตร) สถานีทั้งหมด 16 สถานี แบ่งเป็นสถานีบนดิน 9 สถานี สถานีใต้ดิน 7 สถานี ศึกษารายละเอียดความเหมาะสม ออกแบบ และจัดเตรียมเอกสารประกวดราคา คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2571

โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา (สายสีเขียว)

ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคูมัครองและพัฒนาอาชีพบ้านนารีสวัสดิ์ดี

มีระยะทาง 11.15 กิโลเมตร จำนวน 21 สถานี ปัจจุบันอยู่ระหว่างการศึกษารายละเอียดความเหมาะสม ออกแบบ และจัดเตรียมเอกสารประกวดราคา โดยคาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2568

โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก (สายสีแดง)

ช่วงมหาวิทยาลัยพิษณุโลก - ท่าสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก

มีระยะทาง 12.6 กิโลเมตร จำนวน 15 สถานี อยู่ระหว่างการตรา พ.ร.ฎ. ให้อำนาจ รฟม. ดำเนินกิจการรถไฟฟ้าในจังหวัดพิษณุโลก คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2571



จากจุดเริ่มต้นจนถึงวันนี้ เป็นระยะเวลากว่า 28 ปี รฟม. ไม่เคยหยุดมุ่งมั่นที่จะพัฒนาเส้นทางรถไฟฟ้า เพื่อขยายความสุขในการเดินทางของคนเมืองและภูมิภาคให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และพร้อมเชื่อมต่อกับทุกระบบการเดินทางในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ และร่วมสนับสนุนการเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมให้ยั่งยืนสืบไป *km*





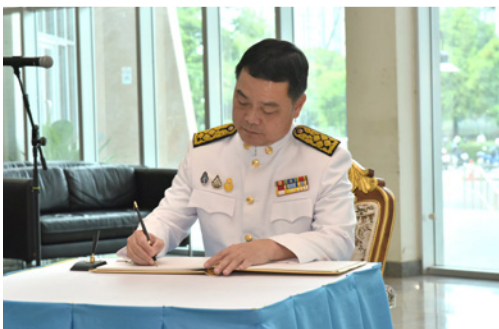
รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรและร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง 12 สิงหาคม 2563

เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรและแสดงความจงรักภักดี เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา 12 สิงหาคม 2563 โดยมีนายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคมและหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเข้าลงนามถวายพระพร ณ พระบรมมหาราชวัง จากนั้นได้ร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคลเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ร่วมกับผู้บริหารหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม ณ อาคารสโมสรและหอประชุม กระทรวงคมนาคม โดยมีนายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี



รฟม. จัดพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2563

เมื่อวันจันทร์ที่ 10 สิงหาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหารร่วมพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2563 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. สำนักงานใหญ่





รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรมตักบาตรเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง วันที่ 12 สิงหาคม 2563 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. สำนักงานใหญ่ โดยมีผู้บริหารและพนักงาน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม



รฟม. ร่วมกิจกรรมจิตอาสา “เราทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” ภายใต้ชื่อ จิตอาสา กระทรวงคมนาคมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2563 นายกิตติกร ตันเปาว์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ร่วมพิธีถวายผ้าป่า ณ ศาลาการเปรียญ วัดนางนองวรวิหาร กรุงเทพมหานคร โดยมีนายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี จากนั้นได้ร่วมกิจกรรมจิตอาสา “เราทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์” ภายใต้ชื่อ จิตอาสากระทรวงคมนาคมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ โดยทำกิจกรรมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำความสะอาดและปรับปรุงภูมิทัศน์ ณ บริเวณภายในวัดนางนองวรวิหาร





รฟม. จัดงานวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 28 ปี

เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2563 รฟม. จัดงานวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 28 ปี โดยมีนายภคพงศ์ ศิริกันทรมาต ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีสักการะท่ามหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์ รัชกาลที่ 5 พระบรมฉายาลักษณ์รัชกาลที่ 9 และรัชกาลที่ 10 พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รฟม. ต่อมาได้ร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. โดยมีการมอบรางวัลให้พนักงานสวมใส่ชุดผ้าไทยและผ้าพื้นเมืองเข้าร่วมพิธี ในโอกาสนี้ รฟม. ได้มอบของที่ระลึกให้แก่พนักงานที่ปฏิบัติงานกับ รฟม. เป็นระยะเวลา 15 ปี 20 ปี และ 25 ปี และมอบทุนการศึกษาให้แก่บุตรธิดาพนักงาน รฟม.



รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉันบ้านเธอ” ปีที่ 4 ประจำปี 2563

รฟม. ได้จัดโครงการบ้านฉันบ้านเธอ ปีที่ 4 ประจำปี 2563 ณ โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร และโรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม) โดยในปีนี้ รฟม. ได้มีการให้ความรู้ในการใช้ชีวิตปกติรูปแบบใหม่ในสังคมและวิธีการโดยสารรถไฟฟ้าอย่างปลอดภัย ภายหลังจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พร้อมทั้งแจกหน้ากากอนามัยและของที่ระลึกให้แก่คณะครูและนักเรียน โดยเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2563 ได้จัดโครงการ ณ โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร และเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2563 ณ โรงเรียนวัดปากน้ำ (พิบูลสงคราม) นอกจากนี้ รฟม. ได้ให้นักเรียนทั้ง 2 โรงเรียน ร่วมกันเขียนไปรษณียบัตรให้กำลังใจถึงเพื่อนนักเรียนต่างโรงเรียน เพื่อแสดงความห่วงใยระหว่างนักเรียนทั้ง 2 โรงเรียน โครงการดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และสายฉลองรัชธรรม และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนและ รฟม. อีกด้วย *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนกันยายน 2563

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“USB Flash Drive : Eco Life with MRTA”
ความจุ 16 GB จำนวน 10 รางวัล



คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าในเมืองหลักภูมิภาค
ในความรับผิดชอบของ รฟม. มีทั้งหมดกี่สาย?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม
ความพึงพอใจนิตยสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 27 กันยายน 2563



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตอบสั้นของคณะกรรมการคือที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนสิงหาคม 2563

คำถาม

รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ครอบคลุมการเปิดให้บริการกี่ปี และเปิดให้บริการเมื่อใด?

เฉลยคำตอบ

รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ครอบคลุมการเปิดให้บริการ 4 ปี และเปิดให้บริการเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2559

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“SET กระเป๋าน้ำ แก้วน้ำ และกล่องข้าว : Eco Life with MRTA” จำนวน 28 รางวัล



- คุณนพพร จันทะลำ
- คุณเจริญ อุณาจักร
- คุณอัจฉราพร เคนสิงห์
- คุณเฉลย พลายนาค
- คุณอารีย์ เสกวิทย์นิวรัตน์
- คุณนันทา สีนประเสริฐรัตน์
- คุณสุจิตรา กนกกรรณ
- คุณนิชา น้อยศรี
- คุณกัทธัญญา เหมประยูร
- คุณกนกกาญจน์ โดสงคราม
- คุณปทุมรัตน์ มานะกิจ
- คุณวิภา กาญจนวรรณนท์
- คุณนันทพร วรรณชิน
- คุณรวีภา สุกฤกษ์โยธิน
- คุณกิตติกร พัดนวงศ์สุนทร
- คุณนวลทิพย์ จามพริ้ง
- คุณนันทภัทร์ อรรถเจริญวงษ์
- คุณวรรณภา กัทธเกียรติเจริญ
- คุณณิชกานต์ รัตนเดช
- คุณปิติม อรุณวิริยะกิจ
- คุณวรรณิณี พันเลิศ
- คุณชนิชา วงศ์พิริยเดชา
- คุณศิสมพัต เทียนรุ่งนงะภาลัย
- คุณกัทธวรรณ ชูโตชนะ
- คุณประภาพร ชวนปิยะวงษ์
- คุณวิวัฒน์ อมริต
- คุณวงศ์จันทร์ ชาติธายวงษ์
- คุณทศพร ศรีสมโพธิ์

Go Green

TEXT: Oam-Am



Green Fact

10 พลังงานทดแทน ทางเลือกแห่งอนาคต

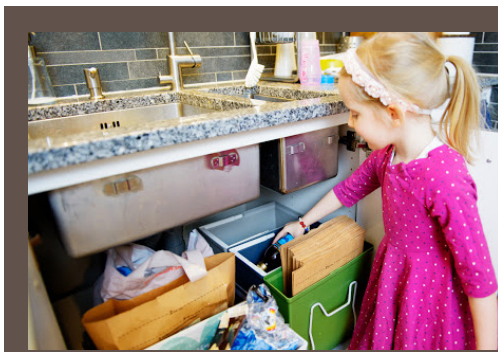
ปัจจุบันพลังงานต่าง ๆ ถูกใช้ไปอย่างมากมายมหาศาล พลังงานหลักที่เราใช้ในแต่ละวันก็เริ่มจะหมดไป... และถ้ามาถึงวันที่พลังงานหลักที่เราใช้ทุกวันนี้หมดไป จะมีวิธีรับมืออย่างไร? มีพลังงานทางเลือกใดเพื่อมาทดแทนใช้อย่างทั่วถึง และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมโลก

ณ จุดนี้ ทั่วโลกต่างกำลังตื่นตัว พยายามศึกษาและค้นคว้าพลังงานทดแทนให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถที่จะกลายมาเป็นพลังงานหลักได้ในอนาคต อีกทั้งพลังงานทดแทนที่กำลังวิจัยกันอยู่ ต่างก็เป็นพลังงานสะอาดที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะทำร้ายโลก และนี่คือ 10 พลังงานทดแทนที่น่าสนใจ

- 1. โซลาร์เซลล์จากนอกโลก** เนื่องจากแสงอาทิตย์ผ่านเข้ามายังโลกของเราได้แต่ไม่กี่เปอร์เซ็นต์ นักวิทยาศาสตร์จึงกำลังพยายามคิดค้นอุปกรณ์ที่สามารถกักเก็บพลังงานแสงอาทิตย์จากนอกโลก แล้วส่งเข้ามายังโลกได้อย่างปลอดภัย
- 2. พลังงานจากร่างกายมนุษย์** โดยติดอุปกรณ์ไว้กับตัวเรา เวลาเราใช้ชีวิตประจำวันก็สามารถกักเก็บและเปลี่ยนเป็นพลังงานไฟฟ้าได้
- 3. พลังงานคลื่น** เปลี่ยนจากคลื่นในทะเลให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้า
- 4. พลังงานไฮโดรเจน** อากาศมีก๊าซไฮโดรเจนเป็นจำนวนมาก ถ้าเราสามารถเปลี่ยนไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงได้ ก็คงดีไม่น้อย
- 5. พลังงานความร้อนใต้พิภพ** ใต้พื้นโลกของเรามีความร้อนสูงมาก สามารถนำความร้อนใต้พิภพนี้มาทำปฏิกิริยาให้ไอน้ำเดือดและร้อนจนสามารถนำมาปั่นกังหันเพื่อสร้างพลังงานไฟฟ้าได้

- 6. พลังงานจากกากนิวเคลียร์** โรงงานไฟฟ้านิวเคลียร์เมื่อผลิตไฟฟ้าเสร็จแล้วก็จะเหลือกากนิวเคลียร์ที่ยังสามารถให้พลังงานได้อยู่ นักวิจัยพยายามทำให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างไม่มีอันตรายต่อมนุษย์
- 7. พลังงานแสงอาทิตย์ที่ติดตั้งได้ในทุกพื้นผิว** คือการทำโซลาร์เซลล์ไปติดได้ในทุก ๆ ที่ ทุก ๆ พื้นผิว ในลักษณะโปร่งแสง เพื่อให้สามารถสร้างกระแสไฟฟ้าได้ในทุก ๆ ส่วนของโลกโดยไม่บดบังทัศนียภาพต่าง ๆ
- 8. พลังงานชีวภาพจากสาหร่าย** สาหร่ายนี้เป็นพืชที่อุดมไปด้วยน้ำมันที่สามารถนำไปทำเชื้อเพลิงชีวมวลได้ และสามารถปลูกขึ้นใหม่ได้
- 9. กังหันลมแบบลอยบนอากาศ** บนอากาศนั้นมีแรงลมมากกว่าบนพื้นผิวที่เราอาศัยกันอยู่หลายเท่า ถ้าเราสามารถนำกังหันลมขึ้นไปได้ ก็จะผลิตกระแสไฟฟ้าได้มากเลยทีเดียว
- 10. พลังงานฟิวชั่น** เป็นกระบวนการสร้างพลังงานของดวงอาทิตย์ที่สามารถสร้างพลังงานได้ไม่สิ้นสุด และไม่ก่อให้เกิดมลภาวะทางอากาศ สิ่งที่เราพอจะช่วยให้ได้ก็คือ ร่วมกันประหยัดพลังงาน ใช้อย่างรู้คุณค่า เพื่อให้พลังงานหลักไม่หมดไปก่อนที่พลังงานทดแทนจะถูกวิจัยสำเร็จ

Photo: pinterest.com



1 แยกขยะ ลดภาระ เพิ่มรายได้

ปัญหาของขยะในปัจจุบันยังคงเป็นปัญหาที่ทั่วโลกให้ความสนใจและหาวิธีต่าง ๆ เพื่อจะแก้ไขปัญหา และหนึ่งในวิธีที่ได้ผลดีวิธีหนึ่งซึ่งทำได้ไม่ยากก็คือ “การแยกขยะ”

สิ่งของหลาย ๆ อย่างที่อยู่ในถังขยะนั้น บางอย่างก็สามารถนำไปทำประโยชน์อย่างอื่นได้ ไม่ว่าจะเป็นวัสดุประเภทแก้ว กระดาษหรือแม้กระทั่งพลาสติก สามารถนำมารีไซเคิลหรือใช้ซ้ำได้ ซึ่งขยะประเภทนี้มีอยู่ในถังขยะกว่า 20 เปอร์เซ็นต์ ถ้าเราสามารถนำขยะเหล่านี้กลับมาใช้ซ้ำหรือรีไซเคิลได้ทั้งหมด เท่ากับว่าขยะจะหายไปกว่า 20 เปอร์เซ็นต์ทันที

“ประเทศสวีเดน” คือหนึ่งในประเทศที่มีการกำจัดขยะดีที่สุดในโลก หัวใจหลักของการกำจัดขยะของประเทศนี้ก็คือ ประชากรของประเทศสวีเดนทุกคนแยกขยะก่อนนำไปทิ้ง โดยขยะที่เกิดขึ้นในประเทศส่วนใหญ่จะถูกรีไซเคิลนำกลับมาใช้ซ้ำ และขยะที่รีไซเคิลไม่ได้ก็จะถูกทำลายในรูปแบบอื่น ๆ ทำให้เป็นประเทศที่มีปัญหาของขยะน้อยลงมาก ๆ ถ้าเทียบกับประเทศอื่นที่ไม่ได้ใช้วิธีการรีไซเคิล

การแยกขยะสามารถเพิ่มรายได้ให้เรา จริง ๆ แล้วอาจจะไม่ใช่เรื่องใหม่ในสังคมไทย ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการเก็บขยะที่รีไซเคิลได้แล้วขายให้กับคนรับซื้อขยะนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นขวดพลาสติก กล่องกระดาษจากการรับซื้อ หรือจะเป็นขยะรีไซเคิลรูปแบบต่าง ๆ บางคนอาจจะคิดว่ามันได้เงินไม่เยอะ ทำให้เสียเวลา ความจริงก็คือ การที่เราขายขยะให้กับคนรับซื้อขยะนั้น เป็นการแบ่งใจได้ 100 เปอร์เซ็นต์เลยว่า ขยะนั้นจะถูกรีไซเคิลนำมาใช้ใหม่แน่นอน ดังนั้น แทนที่จะคิดว่าได้กำไรเท่าไร เราควรคิดถึงปลายทางของขยะมากกว่า

Photo: smartcitysweden.com



2 หนอนผีเสื้อ ตัวช่วยใหม่ ในการย่อยสลายพลาสติก

การย่อยสลายและทำลายพลาสติก คือหนึ่งในเทรนด์งานวิจัยที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ เนื่องจากพลาสติกใช้เวลานานมากในการย่อยสลาย การย่อยสลายพลาสติกจึงเป็นงานที่ท้าทายนักวิจัยทั่วโลก และกับงานวิจัยชิ้นใหม่นี้ คือการใช้หนอนผีเสื้อในการย่อยพลาสติก



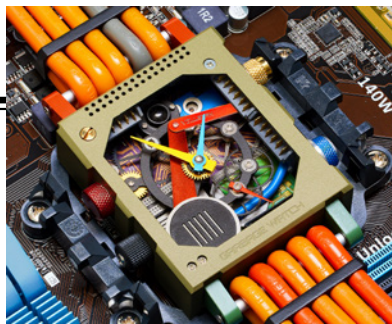
โดยหนอนที่ว่านี้คือ หนอนตัวอ่อนของผีเสื้อกลางคืน ที่มีชื่อว่า Galleria Mellonella โดยปกติแล้วเจ้าหนอนพวกนี้มักจะกินขี้ผึ้งในรังผึ้งเป็นอาหาร และพบว่าจุลินทรีย์ในตัวของหนอนที่ใช้ย่อยขี้ผึ้งนั้นสามารถสลายพันธะของพลาสติกได้ โดย

ดร.บอมเบลลี และ ดร.เฟเดริกา เบอรรทอคซินี ผู้ร่วมทีมวิจัย และผู้ร่วมกันจดสิทธิบัตรการค้นพบนี้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดว่าทำไมมันถึงย่อยสลายพลาสติกนี้ได้ แต่ถ้าสามารถไขความลับของการย่อยสลายพลาสติกนี้ได้ ก็อาจจะเป็นวิธีที่สามารถทำให้ปัญหาขยะให้ทุเลาลงไปบ้าง

อย่างไรก็ตาม การคิดค้นวิธีการกำจัดพลาสติกนั้น คงเป็นวิธีแก้ที่ปลายเหตุเสียมากกว่า ต้นเหตุที่แท้จริงคงมาจากพวกเราที่ใช้พลาสติกกันอย่างไม่ใส่ใจถึงสภาพแวดล้อม ทางที่ดี ไม่ต้องรอเจ้าหนอนมาย่อยพลาสติกของพวกเรา แค่นคนละไม้คนละมือ ร่วมใจกันลด ละ เลิกใช้พลาสติก รวมทั้งรีไซเคิล รีユสพลาสติกรอบตัวเราก็ช่วยบรรเทาไปได้เยอะเลย

...ตั้งสติทุกครั้งก่อนใช้และทิ้งพลาสติก

Photo: evolving-science.com



3 จากขยะ E-Waste สู่นาฬิกาสุดแนว

Vollebak แบรินด์เสื้อผ้าสัญชาติอังกฤษที่มีกามาพร้อมกับไอเดียสุดบรรเจิดด้วยการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีมาผสมผสานในการออกแบบผลิตภัณฑ์ของพวกเขาได้อย่างน่าสนใจ ล่าสุดกับโปรดัคส์ใหม่อย่างนาฬิกา 'Garbage Watch' หรือนาฬิกาอัฟไซเคิลจากขยะอิเล็กทรอนิกส์ เมนบอร์ด สายไฟ ไมโครชิปมาเต็ม

ขยะอิเล็กทรอนิกส์ 50 ล้านตันถูกสร้างขึ้นทุกปี ส่วนใหญ่กลายเป็นขยะไร้ประโยชน์ ทั้งที่มันไม่ควรเป็นอย่างนั้นเลย เนื่องจากขยะอิเล็กทรอนิกส์ประกอบด้วยโลหะล้ำค่า อย่างเงิน แพลททินัม ทองแดง นิกเกิล โคบอลต์ อลูมิเนียม สังกะสี และอาจสามารถพบทอง 7% บนโลกในขยะเหล่านี้อีกด้วย

เพื่อเป็นการแก้ปัญหาขยะดังกล่าว หลายหน่วยงานจึงพยายามหาทาง Reuse ขยะ E-Waste ซึ่งทาง Vollebak ผู้คิดไอเดียสร้างสรรค์นาฬิกา Garbage Watch ขึ้นมา โดยทุกส่วนของนาฬิกาไม่เคยเป็นสิ่งอื่นมาก่อน อย่างเช่น เมนบอร์ดในคอมพิวเตอร์ ไมโครชิปจากสมาร์ตโฟน สายไฟจากทีวี ฯลฯ อย่างไรก็ตาม "นาฬิกาขยะ" นี้ยังอยู่ในช่วงพัฒนาต้นแบบทางแบรินด์เผยว่าในปี 2021 จะเริ่มผลิตและวางจำหน่าย ใครสนใจก็สามารถเข้าไปดูได้ที่ <https://www.vollebak.com/product/garbage-watch/>

Photo: vollebak.com



จอดมอเตอร์ไซค์

ไปรถไฟฟ้า

รฟม. เปิดให้บริการที่จอดรถจักรยานยนต์ บริเวณ ชั้น G อาคารจอดรถ 9 ชั้น สถานีลาดพร้าว ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2563 เป็นต้นไป



อัตราค่าบริการ
5 บาท/4 ชั่วโมง

สะดวก ปลอดภัย
จอดได้ทั้งจักรยานยนต์ทั่วไป และจักรยานยนต์ขนาดใหญ่ (Big Bike)

อัตราค่าบริการจอดรถจักรยานยนต์ 5 บาท/4 ชั่วโมง เศษของ 4 ชั่วโมง นับเป็น 4 ชั่วโมง เวลาเปิดให้บริการ 05:00น. - 01:00น. ไม่อนุญาตให้จอดรถจักรยานยนต์ค้างคืน



☎ 02-716-4000 ต่อ 2320, 2325 🌐 www.mrta.co.th
📍 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

Around the World

TEXT: จิงอุรา

1 บ้านหินพรีนตัสโต

สถาปนิกผู้ออกแบบบ้านบนหินยักษ์หลังนี้ที่เชียงใหม่ชื่อ Amey Kandalgaonkar ได้รับแรงบันดาลใจจากสุสานโบราณ Mada'in Saleh ในประเทศซาอุดีอาระเบีย ออกแบบบ้านทรงโมเดิร์นคล้ายตัวจิ้งจอกหรือแมวอยู่ในก้อนหินยักษ์จำลอง ดูแล้วทำให้นึกถึงบ้านของมนุษย์หินพรีนตัสโตในยุคน้ำแข็งยุค 70s

คอนเซ็ปต์ของ “บ้านก้อนหิน” หลังนี้ คือการเอาบ้านคอนกรีตทรงโมเดิร์นมาตัดเข้าไปในหินแบบโบราณ เป็นการผสมผสานความเก่ากับความร่วมสมัยได้อย่างลงตัว เมื่อมองจากด้านบนจะเห็นความมินิมอลสอดแทรกด้วยความซับซ้อน เริ่มจากดีไซน์และปั้นก้อนหินยักษ์ด้วยซอฟต์แวร์ 3 มิติ จากนั้นจึงดำเนินการปลูกบ้านด้านในช่องว่างของก้อนหิน โดยพยายาม



ให้เห็นตัวบ้านน้อยที่สุดเมื่อมองจากระดับสายตา แต่เมื่อมองจากมุมสูงเราจะเห็นรายละเอียดการต่อเติมบ้านที่ถูกห่อหุ้มด้วยก้อนหินทั้งหมด

Kandalgaonkar เชี่ยวชาญในการสร้างแนวรูป 3 มิติ เขาใช้เวลาจำนวนไม่น้อยศึกษาเรื่องรูปร่างและรูปแบบของหินก่อนที่จะสร้างบ้าน สิ่งที่น่าประหลาดใจที่สุดสำหรับบ้านหลังนี้คือ มันสร้างเข้าไปในหินที่มีอยู่แล้ว โดยตัดหินเข้าไป ไม่ใช่ต่อเติมออกมาจากที่มีอยู่

Photo: amazingarchitecture.com



Quote



“ทุกวันนี้ผมปล่อยวางเยอะกว่าเดิมมาก แต่ความมุ่งมั่นของผมยังคงอยู่ ต่อจากนี้ถ้าจะรับงานอะไรต้องเป็นสิ่งที่ผมอยากทำ เพราะถ้าอยากทำเราก็จะเกิดความมุ่งมั่นขึ้นมา และอยากจะทำมันให้ดี อยากให้คุณภูมิใจกับผลงานของเรา”

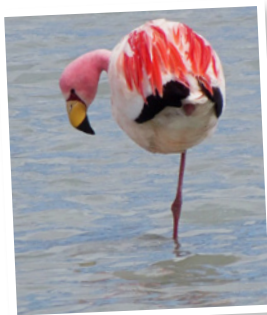
เต๋อ-ฉินทวิซซ์ ธนะเสวี

นักแสดง / ผู้กำกับ / เขียนบท กล่าวไว้

2 กระจกใสธรรมชาติ ใหญ่ที่สุดในโลก!

ด้วยบรรยากาศความสวยงามสุดพรรณนา ทำให้ ซาลาร์ เดอ อุยูนี (Salar de Uyuni) ทะเลเกลืออันกว้างใหญ่ดูกระจกใสธรรมชาติ กลายเป็นจุดหมายปลายทางในฝันของนักเดินทางทั่วโลกที่ต้องมาสักครั้ง!

ทะเลเกลือ Salar de Uyuni อยู่ในจังหวัด Daniel Campos เมือง Potosi ใกล้กับเทือกเขาแอนดิส ทางตะวันตกเฉียงใต้ของโบลิเวีย เป็นหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวสุดฮิตในอเมริกาใต้ ทะเลเกลือนี้ตั้งอยู่ที่ความสูง 3,656 เมตรเหนือระดับ



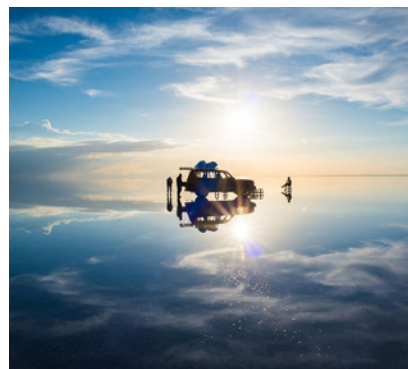
น้ำทะเล เป็นทะเลเกลือที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีพื้นที่ 10,582 ตารางกิโลเมตร เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของทะเลสาบหลาย ๆ แห่งในยุค

ก่อนประวัติศาสตร์ และถูกปกคลุมด้วยเกลืออยู่แบบเบาบาง ทั้งยังเป็นแหล่งรวมแร่ธาตุลิเทียม 50-70% ของโลก ด้วยความที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ กว้างสุดลูกหูลูกตา และมีวิวท้องฟ้าที่สดใสสุด ๆ ถ้ามาเที่ยวหลังจากที่ฝนตกลงมาปกคลุมทะเลเกลือ อาจมองได้ว่าเรากำลังยืนอยู่บนกระจกใสบานใหญ่สุด ๆ เลยทีเดียว!

นอกจากนี้ ที่นี่ยังเป็นเหมือนเส้นทางคมนาคมหลักข้ามโบลิเวีย Altiplano และยังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์นกฟลามิงโกที่สำคัญหลายสายพันธุ์ ช่วงเวลาที่นำ

มาเยือนมีอยู่สองฤดู คือ ฤดูฝน ระหว่างเดือนธันวาคม - เมษายน ช่วงนี้เราจะได้เห็นทะเลกระจกขนาดยักษ์ เหมาะกับการถ่ายรูป เซ็ทอินอย่างมาก ขณะที่ช่วงเดือนธันวาคมและมกราคม อาจจะมีฝนตกชุก อีกช่วงหนึ่งที่ควรมาคือฤดูแล้ง ระหว่างเดือนพฤษภาคม - พฤศจิกายน อุณหภูมิจะเริ่มเย็นลง และพื้นดินจะเริ่มแข็งตัว นักท่องเที่ยวสามารถขับรถเข้าไปในพื้นที่ทะเลได้

Photo: theculturetrip.com





Molossia

3 โมลอสเซีย...ประเทศซ้อนประเทศในสหรัฐฯ

ตามหลักรัฐศาสตร์ การที่ดินแดนใดจะประกาศเป็นประเทศได้นั้น ต้องประกอบไปด้วยหลัก 4 อย่าง ได้แก่ ประชากร ดินแดน อำนาจอธิปไตย และรัฐบาล ขอเพียงมีครบ 4 อย่างนี้ คุณก็สามารถมีประเทศของตนเองได้แล้ว

จากหลักการนี้เอง ทำให้ Kevin Baugh ได้ก่อตั้งประเทศและสถาปนาตัวเองเป็นประธานาธิบดีคนปัจจุบันของประเทศเล็ก ๆ ที่มีชื่อว่า “โมลอสเซีย” (Molossia) ตั้งอยู่บริเวณเมืองเนย์ตัน รัฐเนวาดา ประเทศสหรัฐอเมริกา มีพื้นที่ราว 0.0053 ตารางกิโลเมตร และมีประชากรอยู่ประมาณ 40 คน เมื่อปี 1999 โดยภายในประเทศแบ่งออกเป็น 2 เมือง ได้แก่ เมืองหลวงชื่อว่า Baughston และจังหวัดที่เรียกว่า Harmony Province ในเมืองหลวงประกอบไปด้วยทำเนียบรัฐบาล (ซึ่งก็คือบ้านของ Kevin เอง) และพื้นที่บริเวณโดยรอบของบ้าน ปกครองแบบ



สาธารณรัฐที่มีรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุด และให้ประธานาธิบดีมีอำนาจสูงสุดทางด้านเศรษฐกิจ ประเทศ Molossia มีสินค้าส่งออกหลายอย่าง แต่หลัก ๆ คือขายสปูทำมือและภาพถ่ายของประเทศตนเอง รวมทั้งจัดทัวร์มาลง โดยได้รับการสนับสนุนจากเว็บไซต์ท่องเที่ยวชื่อดัง Atlas Obscura และมีหน่วยเงินตราที่เรียกว่า “Valora”

หลายคนอาจคิดว่านาย Kevin Baugh นี่ตั้งชื่อหรือเปล่าที่มาประกาศเอกราชเองแบบนี้ จริง ๆ แล้วทั่วโลกของเราก็มีดินแดนที่เรียกว่า “ไมโครเนชั่น” (Micronation) หรือ “ประเทศเล็ก ๆ” ที่ประกาศเอกราชและดินแดนของตนเอง แบบนี้อยู่หลายร้อยประเทศ ทว่าไม่ได้รับการรับรองจากนานาชาติ ซึ่งทุก ๆ ปี ประเทศเหล่านี้จะมีการจัดประชุมและสัมมนาระหว่างผู้นำ เพื่อสานความสัมพันธ์ทางการทูตและทางเศรษฐกิจอีกด้วย

Photo: thesun.co.uk

Quote



“ชีวิตใหม่ผ่านช่วงเวลาเศร้าและมรสุมต่าง ๆ มากมาย แต่ใหม่เลือกที่จะปล่อยวางและคิดบวก คนที่มองโลกในแง่ดีมักจะเชื่อว่าเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น มันจะเกิดขึ้นตลอดเวลา และเชื่อว่าเรื่องร้าย ๆ มันเกิดขึ้นแค่ชั่วคราวเท่านั้น”

ใหม่-คาริภา ฮอร์เน่ นักแสดง / นางแบบ กล่าวไว้

4 หุ่นยนต์โลมา กำลังจะมายึดสระ

ใครที่เคยไปเที่ยวสวนสัตว์ อควาเรียมใหญ่ ๆ คงได้เห็นการแสดงของสัตว์แสนรู้อย่าง “โลมา” มาบ้าง แต่นับจากนี้รู้ไว้เถอะว่า “โลมา” ที่ว่ายแสดงอยู่ในสวนน้ำนั้น บางทีมันอาจจะกลายเป็นแค่ “หุ่นยนต์โลมา” ก็ได้!

ในยุคที่เทคโนโลยีของเราก้าวไกล นอกจากจะมีหุ่นยนต์เข้ามาช่วยหุ่นแรงมนุษย์แล้ว ก็ยังมี “หุ่นยนต์โลมา” ที่ทางผู้สร้างกล่าวว่า จะสามารถเข้ามาช่วยไล่สัตว์เลื้อยลูกด้วยนมเหล่านี้ออกจากสวนสัตว์ และสวมบทบาทแทนโลมาตัวจริงในอควาเรียม จากข้อถกเถียงมากมายเกี่ยวกับเรื่องจริยธรรมของสวนสัตว์ ยิ่งในช่วงโควิด-19 หลายที่ต้องปิดตัวลงจนเจ้าของไม่สามารถเลี้ยงดูสัตว์เหล่านี้ให้ได้ดี

บริษัทในนิวซีแลนด์เห็นถึงปัญหานี้จึงจับมือกับบริษัทสัญชาติอเมริกาที่เคยสร้างหุ่นยนต์จำลองสำหรับตัวละครดังหลายตัวในฮอลลีวูด ผลิตโลมาเสมือนจริงที่บังคับด้วยรีโมท คุมผ่าน ๆ แล้วก็แตกต่างจากโลมาจริง ๆ เท่าไหร่ มันสามารถทำตามคำสั่ง ว่ายน้ำโฉบเฉี่ยวในทางค่าน้ำขนาดใหญ่ และสามารถอยู่ใกล้ชิดมนุษย์หรือสิ่งต่าง ๆ ได้ ที่สำคัญคือเข้ามาแก้ไขประเด็นเรื่องจริยธรรมของสวนสัตว์ได้ทันเวลาพอดี เพราะสวนน้ำหลายที่ทั่วโลกตอนนี้กำลังเจอแรงกดดันเรื่องการนำสัตว์น้ำอย่างวาฬและโลมามาจัดแสดง

Roger Holzberg ดีไซน์เนอร์ผู้ออกแบบโลมาตัวเท่าของจริงนี้ เชื่อว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องมาวางแผนจัดการอุตสาหกรรมสวนสัตว์ใหม่ ที่สามารถแสดงความเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายมากขึ้น และทำกำไรได้มากขึ้นในเวลาเดียวกัน ที่ผ่านมามีการนำโลมาหุ่นยนต์น้ำหนัก 270 กิโลกรัม (ที่ไม่ต่างจากของจริง) ไปว่ายน้ำร่วมกับของจริงมาแล้ว และผู้ชมกลุ่มทดลองก็แยกไม่ออกว่าตัวไหนเป็นตัวที่มีชีวิต แต่อุปสรรคที่ใหญ่ที่สุดในตอนนี้คือ การต่อรองให้เจ้าของสวนสัตว์เห็นว่าการลงทุนซื้อโลมานั้นคุ้มค่านั้นอาจจะแพงกว่าโลมาตัวเป็น ๆ กว่า 4 เท่า (โลมาหุ่นยนต์หนึ่งตัวตกอยู่ที่ประมาณ 40 ล้านดอลลาร์นิวซีแลนด์ หรือประมาณ 8 ร้อยล้านกว่าบาท) แต่มันจะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่า ค่าใช้จ่ายจะน้อยกว่าการเลี้ยงสัตว์เป็น ๆ ในระยะยาว อย่างไรก็ตาม อยากรู้ก็ดี ถ้าสุดท้ายมีสวนสัตว์ใหญ่หนึ่งแห่งในจีนได้เห็นข้อดีนี้ และได้ทำสัญญานำโลมาหุ่นยนต์มาแทนที่โลมาตัวจริงแล้ว

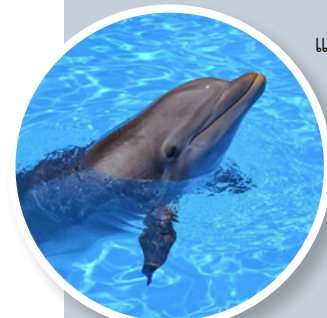


Photo: theguardian.com

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

Pathumwan Art Routes (PARs)

โครงการชุมชนศิลปวัฒนธรรมเขตปทุมวันและชุมชนมุสลิมบ้านครัว



โครงการ Pathumwan Art Routes (PARs Project) เป็นโครงการโดยความร่วมมือระหว่างองค์การด้านศิลปวัฒนธรรมและชุมชนใกล้เคียง ร่วมสร้างแผนที่ทางศิลปวัฒนธรรมในเขตปทุมวันและชุมชนมุสลิมบ้านครัว ตั้งแต่สี่แยกปทุมวัน สามย่าน ถึงบรกกัดทอง

เนื่องจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในช่วงต้นปีที่ผ่านมา ได้สร้างผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจให้กับทุกภาคส่วน จึงเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการสร้างสรรค์พื้นที่ร่วมกับชุมชนเพื่อฟื้นฟูและกระจายรายได้ โดยเน้นการท่องเที่ยวด้านศิลปวัฒนธรรมแบบใหม่ ด้วยการผนึกกำลังทั้งชุมชนศิลปวัฒนธรรมเขตปทุมวันและชุมชนบ้านครัว ซึ่งเป็นชุมชนมุสลิมที่ตั้งรกรากตั้งแต่สมัยต้นรัตนโกสินทร์ เพื่อสร้างแรงขับเคลื่อนในชุมชนให้เป็นชุมชนเข้มแข็ง และเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงศิลปะ-วัฒนธรรมทางเลือก เพื่อให้ทุกคนได้มาเสพงานศิลปะ ศึกษาวิถีชีวิตชุมชน เพลิดเพลินกับรสชาติอาหารที่หลากหลายในเขตปทุมวัน ที่มีกลุ่มหอศิลป์ พิพิธภัณฑ์ ที่ตั้งอยู่ตั้งแต่บริเวณชุมชนสี่แยกปทุมวัน สามย่าน ไปจนถึงบรรทัดทอง โดยจะมีการจัดกิจกรรมตามพื้นที่ต่าง ๆ อาทิ นิทรรศการ งานเสวนา workshop และอื่น ๆ หมุนเวียนต่อเนื่องกันไป ตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2563 สามารถติดตามตารางกิจกรรมและความเคลื่อนไหวของโครงการได้ที่ Facebook : PARs Project

สำหรับ Life & Metro ฉบับนี้ เราได้ไปรีวิวโครงการเมื่อวันแถลงข่าว ท่องเที่ยวมาทางมาให้ชมกันก่อน ในแบบ One day trip เพื่อเป็นแนวทางสำหรับท่านที่สนใจจะไปชม จะได้ใช้เส้นทางในการเดินทางอย่างสะดวกสบายใช้เวลากระชับได้งั้นขึ้น โครงการนี้จะมียุทธศาสตร์ทั้งหมด 11 จุดด้วยกัน คือ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร (BACC), เยลโลเฮาส์ (Yelo House), หอศิลป์ บ้านจิม ทอมป์สัน (Jim Thompson Art Center), ห้องสมุดวิลเลียม วอร์เรน (William Warren Library), พิพิธภัณฑ์บ้านไทย จิม ทอมป์สัน (Jim Thompson House Museum), ชุมชนบ้านครัว (Baankrua Community), สถานที่แสดงงานศิลปะและศูนย์รวมบริการด้านศิลปะร่วมสมัย (JWD Art Space), ศูนย์ปฏิบัติการ

ศิลปกรรมดิจิทัล (FAAMAI Digital Arts Hub), สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, แกลเลอรีและพื้นที่เรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (CU Art4C) และสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งแต่ละทีในเส้นทางท่องเที่ยววันนี้ล้วนมีของดีคอยต้อนรับผู้ที่สนใจในเรื่องศิลปะและวัฒนธรรมให้ได้ซึมซับประทับใจไม่แพ้กันเลย แต่ไม่ได้เปิดแสดงงานพร้อมกันทั้งหมด คือ จะมีบางแห่งที่พร้อมแล้วได้เปิดแสดงงานให้เข้าชมตั้งแต่ก่อนวันที่ 11 สิงหาคม 2563 และยังมีอีกบางจุดที่จะทยอยเปิดแสดงงานให้ชม พร้อม ๆ กับการหมุนเวียนเปลี่ยนงานใหม่ ๆ เข้ามาจัดแสดงด้วยในภายหลัง ไปจนถึงสิ้นสุดโครงการในวันที่ 31 ธันวาคม 2563 แบบยาว ๆ 4 เดือนเต็มกันเลยทีเดียว ในส่วนของรีวิวที่เราไปชมมาแล้วเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2563 โครงการนี้ได้มีการเปิดให้ชมแล้ว 9 แห่งด้วยกัน ดังนั้น เราจะนำชมในส่วนของ 9 แห่งนี้กันก่อน และจะวางแผนการเดินทางชมงานในสัปดาห์ของ Life & Metro เป็นหลัก คือ เริ่มจากสถานที่จัดแสดงที่อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้า MRT เป็นจุดเริ่มต้น

CU Art 4C

เราขอแนะนำจุดนี้เป็นที่แรก เนื่องจากสามารถเดินทางมาถึงได้สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT แล้วมาถึงที่สถานีสามย่าน ข้ามถนนมาฝั่งสามย่านมิตรทาวน์ แล้วเดินผ่านมาตามถนนพระราม 4 เพียง 100 เมตร โดยประมาณ ท่านก็จะพบกับ CU Art4C x Class Cafe ในตึกสามคูหา ซึ่งชั้นล่างจะเป็น Co-Working Space สำหรับนั่งหาไอเดียใหม่ ๆ พร้อมเมนูเครื่องดื่มจาก Class Cafe โดยที่ชั้น 2 และ 3 เป็นพื้นที่ที่คณะศิลปกรรมศาสตร์จุฬาฯ ใช้เป็นพื้นที่สำหรับนิสิตทั้งเก่าและใหม่ ไปจนถึงคณาจารย์ได้มาปลดปล่อยพลังสร้างสรรค์โชว์ผลงานกันที่นี่ โดยจะมีผลงานศิลปะหมุนเวียนเปลี่ยนมาให้ชมตลอดเวลา เราก็สามารถมานั่งจิบกาแฟและเบเกอรี่มือเข้กันที่ชั้นล่างได้ตั้งแต่เวลา 08:00 น. พอประสาทการรับรู้ตื่นตัวก็ขึ้นไปชมแกลเลอรีที่ชั้นบน ก่อนมาค้นหาโปรแกรมการแสดงงานว่ามีอะไรอยู่ในความสนใจของเราได้ที่ Facebook : CU Art 4C และเว็บไซต์ art4c.org/ รายละเอียดและแผนที่มีพร้อมอยู่ในนั้น





FAAMAI DOME

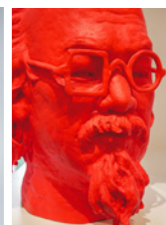
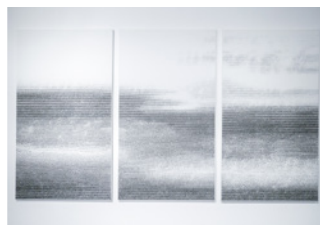
ฟ้าใหม่ โดม เป็นจุดต่อมาที่ไม่ไกลกันนักจาก CU Art 4C คือเดินผ่าน CU Art 4C มาตามถนนพระราม 4 เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนบรรทัดทอง ถึงอุทยาน 100 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก็จะได้เห็นโดมยักษ์สีขาวอยู่ข้าง ๆ อุทยานนี้ ที่นี้มีชื่อว่า FAAMAI Digital Art Hub หรือ ศูนย์ปฏิบัติการศิลปกรรมดิจิทัล คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งตั้งใจให้เป็นพื้นที่บุกเบิกและทดลองงานด้านดิจิทัลอาร์ตที่เปิดโอกาสให้นักเรียน นักศึกษา อาจารย์ รวมถึงศิลปินทั้งในและนอกประเทศได้มาจัดแสดงนิทรรศการแนวดิจิทัลอาร์ตอันหลากหลายในสายงานนี้ เช่น Projection Mapping, AR, VR หรือ Interactive Live Performance แต่ปัจจุบันฟ้าใหม่โดมยังไม่ได้มีการเปิดให้เข้าชม วันที่เรามาสำรวจโครงการนี้เค้าจึงจัดแสดงที่ CU Art 4C ให้เราชมไปก่อน ก็ตื่นตื่นแปลกใหม่ดี มีการนำดนตรีพื้นบ้านอีสาน เป่าแคนประกอบการแร็ปใส่จังหวะดนตรีโมเดิร์นอาร์ตและฉายภาพดิจิทัลอาร์ตประกอบไป ในบรรยากาศยกทุ่งหญ้ามาไว้ในดึก ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามโปรแกรมการจัดแสดงงานของฟ้าใหม่โดมครั้งต่อไปได้ที่ Facebook : Faamai Digital Arts Hub และเว็บไซต์ chulafaamai.com/

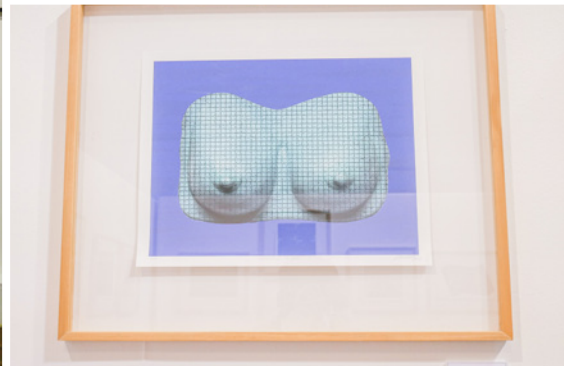


ภาพจาก www.chula.ac.th/jpg

JWD Art Space

ต่อเนื่องจากฟ้าใหม่โดมก็ต้องมาที่นี้ JWD Art Space อาร์ตสเปซ นื่องใหม่แห่งซอยจุฬาฯ 16 ที่ครบวงจรของการบริการด้านศิลปะร่วมสมัย ทั้งการขนส่ง ติดตั้ง ซ่อมแซม อนุรักษ์และบริการพื้นที่จัดเก็บผลงานศิลปะ สำหรับศิลปินและนักสะสมแห่งแรกแห่งเดียวในประเทศไทยที่มีระบบรักษาความปลอดภัยและการควบคุมอุณหภูมิที่เหมาะสม สามารถรองรับผลงานได้มากกว่า 1,000 ชิ้น และยังมีส่วนจัดแสดงนิทรรศการที่เปิดให้เข้าชมฟรี โดยมีโปรแกรมการแสดงผลงานที่แพลนไว้ คือ วันที่ 12 กันยายน ถึง 11 ตุลาคม 2563 จะมีผลงานในหัวข้อ Pop Me Up และ 24 ตุลาคม ถึง 30 พฤศจิกายน 2563 งาน A letter from Somewhere someone By Suntur แต่ก่อนมาแนะนำว่าควรเช็ก Facebook : JWD Art Space เว็บไซต์ www.jwd-artspace.com/ เพื่ออัปเดตก่อน เพราะอาจมีการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมต่าง ๆ ได้ มีแผนที่อยู่ในนี้พร้อม





นิทรรศสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

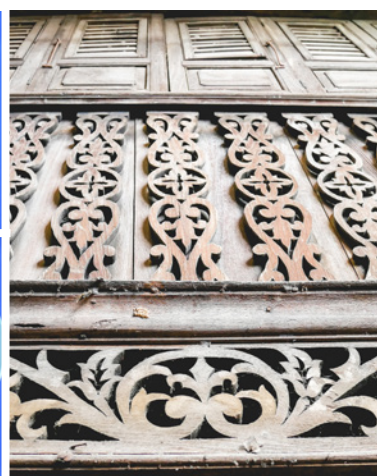
ข้ามถนนมาอีกฝั่งทางด้านหอศิลป์จามจุรีและพิพิธภัณฑ์มหาวิทยาลัย ที่ปกติแล้วเปิดโอกาสให้ศิลปินสามารถใช้พื้นที่จัดแสดงผลงานได้แบบไม่เสียค่าใช้จ่ายโดยการสมัครเข้าคัดเลือกแล้ว ภายในชั้น 1 ของอาคารศิลปวัฒนธรรม จุฬาฯ ยังมีส่วนที่เรียกว่า “นิทรรศสถาน” ซึ่งความพิเศษคือเป็นพื้นที่สำหรับจัดแสดงผลงานจากศิลปินนานาชาติ สถานเอกอัครราชทูตประเทศต่าง ๆ หรือศิลปินใหญ่ที่มีชื่อเสียงหมุนเวียนไปทุก 3 เดือน โดยคิวเรเตอร์จากสำนักศิลปวัฒนธรรมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันถึงสิ้นเดือนตุลาคม 2563 นิทรรศสถานกำลังจัดแสดงผลงานนิทรรศการ Rest in Progress ของ อ.ชวลิต เสริมปรุงสุข ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ โดยผลงานที่จัดแสดงมาจากช่วงยุคหลัง (ปี พ.ศ. 2556-2562) ที่ปรับเปลี่ยนจากการทำงานบนแคนวาสพัฒนามาเป็นงานแนวดิจิทัล โดยในครั้งนี้สำนักศิลปวัฒนธรรมจุฬาฯ ได้ร่วมกับมูลนิธิของ อ.ชวลิต จัดขึ้นเพื่อระลึกถึง อ.ชวลิต ที่ตกลงจัดแสดงผลงาน ก่อนจะเสียชีวิตจากการติดเชื้อโควิด-19 หลังกลับไปประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยสามารถอัปเดตการแสดงผลงานต่าง ๆ ของที่นี่ได้ที่ Facebook : CU Art Culture และเว็บไซต์ www.cuartculture.chula.ac.th/





ชุมชนมุสลิมบ้านครัว

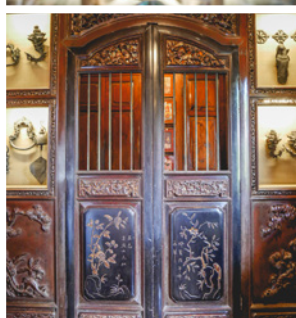
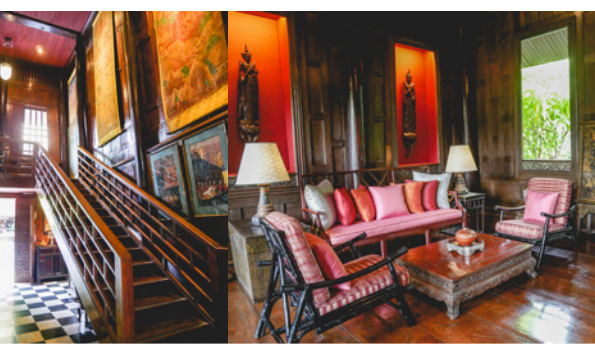
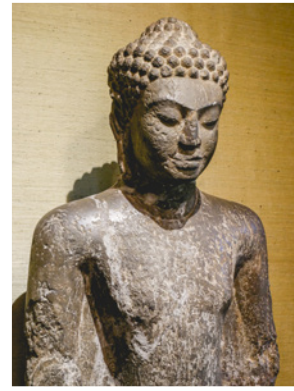
นอกจากนิทรรศสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก็น่าจะเป็นเวลาเที่ยงพอดี เราแนะนำให้มุ่งไปหาอาหารพื้นบ้านที่ชุมชนมุสลิมบ้านครัวทานกันก่อนที่ตลาดจะวาย แน่แน่นอนว่าจะต้องมี ข้าวหมกไก่ ก๋วยเตี๋ยวแกง ไก่ย่างเตาถ่านปรุงรสแบบมุสลิม ข้าวปลาอาหารที่ปราศจากหมู เช่น ผัดกระเพราไก่ ลูกชิ้นเนื้อผัดเผ็ด ของทานเล่น เช่น บาเยอ ฯลฯ ต้องรีบมาทานให้ทันช่วงเที่ยง เพราะบ่ายโมงกว่า ๆ ร้านแถวนี้ก็จะมีปิดหมดแล้ว อาหารที่นี่มีรสชาติที่ธรรมดาตามแบบชาวบ้าน ๆ รสชาติปกติที่คุ้นปากคนไทยทั่วไป โดยรวมก็จัดว่าอร่อยน่าทาน ปริมาณพอเหมาะ ที่นี่เป็นชุมชนเก่าแก่อายุกว่า 200 ปี ซึ่งแต่เดิมมีประชากรมุสลิม-ไทย อาศัยอยู่เยอะที่สุดในช่วงต้นรัตนโกสินทร์ ก่อนจะกระจายตัวออกไปยังพื้นที่อื่น ๆ โดยนอกจากวิถีชีวิตของชาวมุสลิมในปัจจุบัน ก็ยังคงมีร่องรอยของอดีตชุมชนริมคลองแสนแสบให้ได้เห็นอยู่บ้าง เช่น สถาปัตยกรรมบ้านไม้เก่าที่ยังคงอนุรักษ์เอาไว้ให้ได้ชมกัน สามารถเข้าไปช้อถ่ายรูปได้ ชาวชุมชนที่นี่ใจดีมาก เป็นมิตรกับนักท่องเที่ยวทุกคน เดิมเคยเป็นแหล่งผ้าไหมทอมือที่เคยรุ่งเรืองมากในสมัยที่ จิม ทอมป์สัน ยังมีชีวิตอยู่ และได้เข้ามาพัฒนาจนกลายเป็นธุรกิจผ้าไหมส่งออก แต่ปัจจุบัน บ้านที่มีการทำผ้าไหมทอมือมีหลงเหลือให้เห็นอยู่เพียง 2 หลังเท่านั้น คือ บ้านลุงอุ๊ดที่เน้นการย้อมสีไหม และบ้านลุงนิพนธ์ซึ่งอยู่ติดกันที่ยังคงอนุรักษ์การทอผ้าไหมด้วยมือ ในวันที่เราไปเยี่ยมชมนี่ มีเจ้าหน้าที่จากกรมหม่อนไหม กระทรวงเกษตรฯ มาตรวจสอบคุณภาพ ทำการตรวจและมอบตรานกยูงสีน้ำเงินสำหรับผ้าทอเครื่อง และตรานกยูงสีเงินสำหรับผ้าทอมือ พร้อมเลขทะเบียน และบาร์โค้ด เป็นการรับรองคุณภาพให้กับผ้าแต่ละผืน บาร์โค้ดนี้เมื่อสแกนแล้วจะมีข้อมูลขึ้นให้เห็นโดยละเอียดเลยว่าผ้าชิ้นนี้เป็นเส้นไหมที่ได้มาจากไหน ใครเป็นผู้ทอ ทอเมื่อวันที่เท่าไร ได้รับการตรวจแล้วว่าคุณภาพดี สีไม่ตก ฯลฯ คือเป็นใบเซอร์ที่พิเคราะห์รับรองความเป็นของแท้และคุณภาพเหมือนกับที่เวลาเราซื้อเพชรพลอยเลยทีเดียว แต่ไม่ต้องตกใจไปว่าถ้าขนาดนี้ราคาคงจะต้องแพงมาก ซึ่งไม่ใช่เลย ผ้าทุกชิ้นมีราคาปกติตามราคาท้องตลาดทั่วไปเท่านั้นเอง หลังจากสัมผัสวิถีชุมชนเดินเที่ยวถ่ายภาพแล้ว เส้นทางที่เดินออกมาเพื่อจะไปที่ พิพิธภัณฑ์จิม ทอมป์สัน ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กัน แถมน่าจะมีกราฟิตี้ให้ถ่ายรูปเล่นด้วยตลอดแนวริมคลองค้นหารายละเอียดเพิ่มเติมของชุมชนบ้านครัวและแผนที่ได้ที่ Facebook : บ้านครัว กองอาสาจาม และเว็บไซต์ www.phamaibaankrua.com





Jim Thompson House Museum

เมื่อข้ามคลองแสนแสบมาอีกฝั่ง ในจุดตรงกันข้ามกับชุมชนบ้านครัวพอดี ก็จะเป็นพิพิธภัณฑ์หมูเรือไทยที่ประกอบด้วยเรือนไม้สักเก่า 6 หลัง ซึ่งเคยเป็นที่พำนักของจิม ทอมป์สัน ผู้บุกเบิกอุตสาหกรรมผ้าไหมไทย โดยในปัจจุบันเปิดให้เข้าชมและจัดแสดงคอลเลกชันของสะสมของ จิม ทอมป์สัน ตั้งแต่เครื่องเบญจรงค์ ศิลปวัตถุ โบราณวัตถุ ทั้งแบบศิลปะไทย จีนและเมียนมา ให้ชมแบบถาวร การเข้าชมในปัจจุบันจัดเป็นกลุ่มละไม่เกิน 10 ท่าน มีวิทยากรนำชมและบรรยาย พาไปยังห้องต่าง ๆ เมื่อครั้งที่จิม ทอมป์สัน ยังอยู่ในส่วนอีกด้านหนึ่งของพิพิธภัณฑ์เรือนไทยหมู่เป็นแกลลอรี่ที่ชื่อว่า จิม ทอมป์สัน อาร์ตเซ็นเตอร์ แต่ในวันนี้ที่เราไปเยี่ยมชม พอดีเค้าปิดติดตั้งซ่อมบำรุงระบบแอร์ชั่วคราว เราจึงไม่มีภาพในส่วนนี้มาให้ชม





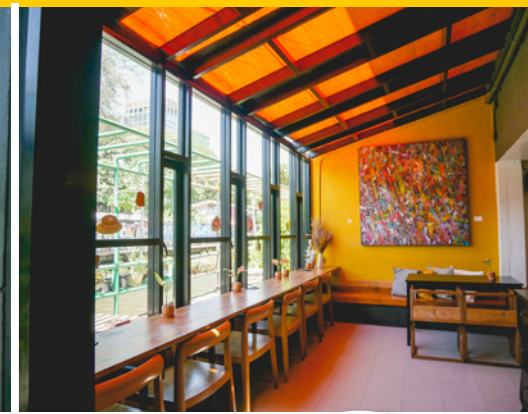
William Warren Library

ต่อเนื่องติดกันกับพิพิธภัณฑ์จิม ทอมป์สัน มีห้องสมุด William Warren Library ซึ่งอยู่ภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิ เจมส์ เอช ดับเบิลยู ทอมป์สัน มีการแสดงศิลปะรูปแบบใหม่ที่คนไทยอาจจะยังไม่คุ้น คือ เป็นศิลปะจัดวางแบบเฉพาะเจาะจงพื้นที่ (site-specific installation) เอาภาพใส่กล่องที่หน้าตาเหมือนหนังสือเล่มหนึ่งไปวางแทรกปนไว้กับหนังสือต่าง ๆ ตามชั้นวางหนังสือ ในห้องสมุดแห่งนี้ โดยที่ผู้ชมต้องค้นหาหยิบมาเปิดดูเอง ในชื่อนิทรรศการ Orlane A site-specific installation Exhibition ซึ่งเป็น คำเรียกวัยรุ่นชายในยุค พ.ศ. 2500 อยู่ด้วย นิทรรศการนี้เป็นเหมือนการจัดแสดงความทรงจำของวัยรุ่นตั้งแต่ยุค พ.ศ. 2500 ถึงปัจจุบัน ผ่านภาพถ่าย ภาพเขียน สื่อสิ่งพิมพ์ โดยศิลปิน กรกฤษ เจียรพินิจนันท์ อาจมานั่งอยู่ในห้องสมุดนี้เพื่อให้ผู้ชมสอบถามสนทนาเกี่ยวกับงานศิลปะของเค้าด้วย ซึ่งในตอนนี้เปิดให้เข้าชมฟรี ทุกวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 09:00-17:00 น. ตั้งแต่วันที่ ถึง 31 ตุลาคม 2563 แต่ในส่วนของพิพิธภัณฑ์นั้น เปิดทำการ 11:00-18:00 น. มีค่าเข้าชม สำหรับผู้ใหญ่ 200 บาท, อายุ 10-22 ปี 100 บาท และเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี เข้าชมฟรี ติดตามความเคลื่อนไหวและ รายละเอียดอื่น ๆ ของ Jim Thompson House Museum ได้ที่ Facebook : Jim Thompson House และเว็บไซต์ www.jimthompsonhouse.com/



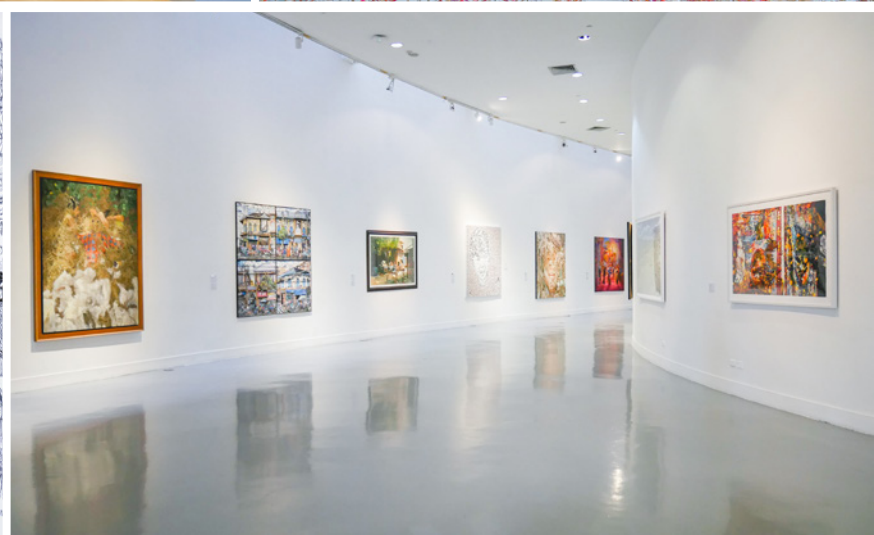
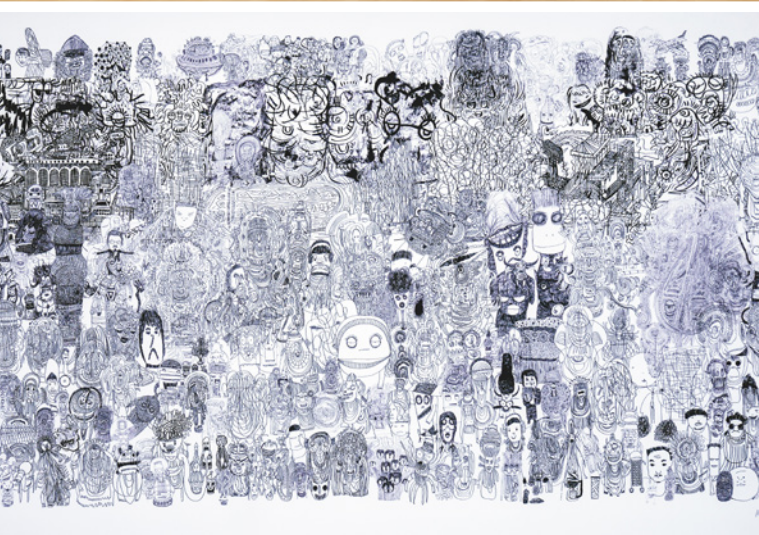
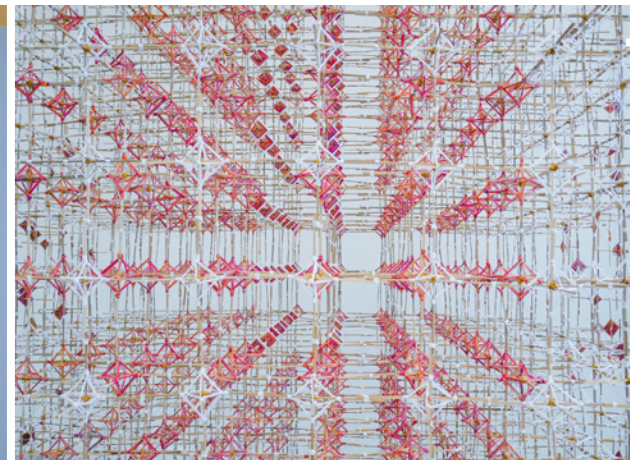
Yelo House

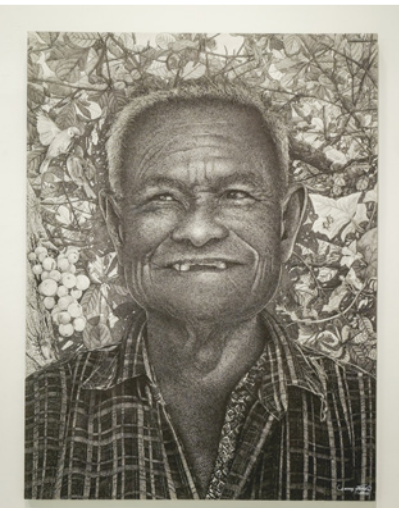
ห่างจาก Jim Thompson House Museum มาเพียง 1 ซอยย่อย (ยังอยู่ในซอยเกษมสันต์ 1) มีอาร์ตสเปซที่เรียกได้ว่าเป็นศูนย์รวมของ ความคิดสร้างสรรค์ที่มีทั้งคาเฟ่ ร้านอาหาร นั่งพักผ่อน สักเครื่องตี๋มเย็น ๆ มาคลายร้อน พร้อมอาหารว่างกันได้ ก่อนที่จะไปช้อปปิ้งตามร้านขาย กล้อง ฟิล์ม ล้างฟิล์ม ที่ตั้งอยู่ในนี้ และที่สำคัญคือมีโซนแกลลอรี่ที่ชั้น 2 เปิดให้ชมฟรี อีกทั้งเร็ว ๆ นี้ ที่ด้านหลังของ Yelo House กำลังจะ เปิดเป็น Bar Experience เพื่อคัดสรรเมนูจากผองเพื่อนที่ทำอาหารจากวัตถุดิบในชุมชน โดยจะเป็นสะพานเชื่อมให้คนกรุงเทพฯ ได้กินอาหารดี ๆ ในราคาที่จับต้องได้ เช่น เด็กกล้วยหอมที่ใช้กล้วยจากสวนปลอดสารพิษ หรือโอเลี้ยงรสชาติออริจินัลจากร้านเก่าแก่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งตอนนี้กำลังแพลนอยู่ สำหรับงานศิลปะที่กำลังจะเวียนมาในอนาคตข้างหน้า สามารถติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่ Facebook : YELO House และเว็บไซต์ www.yelohouse.com/



หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

สุดท้ายกันที่ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เป็นไฮไลท์ของทริปนี้ หนึ่งในสถานที่ที่เดินทางสะดวกและคุ้นเคยกันดีสำหรับสายอาร์ต หลังจากออกจากซอยเกษมสันต์ 1 ซึ่งเดินมาอีกนิดเดียว ไม่น่าจะเกิน 100 เมตร ชมนิทรรศการที่น่าสนใจได้ ในนี้มีเพียบ เช่น วันที่ 13 สิงหาคม ถึง วันที่ 13 ธันวาคม 2563 มีงาน Performative Art Project #9 วันที่ 1-13 กันยายน 2563 งาน BROTHERHOOD by Vasan Siththikhet & Peter Klashorst นอกจากนี้ยังมีการแสดงงานนอกโครงการ PARS ที่หลากหลายในพื้นที่ต่าง ๆ ของหอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ทั้งจากศิลปินไทยและนานาชาติให้ได้ชม รวมไปถึงกิจกรรมเวิร์กช็อปและงานเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับศิลปะต่าง ๆ ที่จัดแสดงหมุนเวียนกันไปตลอดเวลา ที่สำคัญคือ เข้าชมฟรีทุกรายการ สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Bacc หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร และเว็บไซต์ www.bacc.or.th/





การเดินทาง

เริ่มจากรถไฟฟ้า MRT สถานีสามย่าน แล้วข้ามถนนมาฝั่งสามย่าน มิตรทาวน์ แล้วเดินผ่านมาตามถนนพระราม 4 เพียง 100 เมตร ถึง CU Art 4C เป็นจุดแรก ต่อรถตุ๊ก ๆ หรือมอเตอร์ไซค์ไป FAAMAI DOME และ JWD Art Space หลังจากนั้นสามารถใช้ shuttle bus ของจุฬาฯ ข้ามฝั่งมายัง นิทรรศสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ แล้วต่อตุ๊ก ๆ หรือมอเตอร์ไซค์ไป ซ.เกษมสันต์ 1 ข้ามสะพานข้ามคลองแสนแสบ ไปยังชุมชนมุสลิมบ้านครัว ชมเสร็จแล้วก็ข้ามกลับมา เดินเลียบริมคลอง ไปยัง Jim Thompson House Museum, William Warren Library และ Yelo House จากนั้นก็เดินออกจาก ซ.เกษมสันต์ 1 เลี้ยวซ้ายไป 100 เมตร ถึง หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร [lev](#)

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง



ฟอเรสต์ฟร็อกริบ



ตรอกครุฑคาเฟ่ ร้านเก๋ในย่านเก่า

ติกเก่าทำเลดีที่ตรงมุมปากซอยตรอกครุฑ ถูกริโนเวทใหม่ให้เป็นร้านอาหารมาดแต่ตามความฝันของ 2 หุ่นส่วนที่รักการท่องเที่ยว การตกแต่ง การถ่ายภาพ และการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ในเรื่องของอาหารจากที่ต่าง ๆ และได้ช่วยกันสร้างร้านนี้ขึ้นมาอย่างลงตัวให้เป็น

ทั้งครัวนานาชาติ เบเกอรี่ และคาเฟ่

นอกจากการตกแต่งร้านที่สวยงามลงตัว

บรรยากาศดีที่น่านั่ง เมนูอาหารก็

ยังหน้าตาสวย ที่สำคัญรสชาติดี

มีความหลากหลายด้วย

เริ่มจานแรกกับ **ยำแชลม่อน**

อะโวคาโด อาหารสุขภาพสำหรับ

คนชอบทานปลา มารับไอแมก้า 3



ยำแชลม่อนอะโวคาโด

จากเมนูนี้กันเต็ม ๆ พร้อมกรดไขมันไม่อิ่มตัวจากอะโวคาโด เพื่อสุขภาพดี ผิวพรรณดี จานนี้ไม่มีคำว่าเลี่ยน เพราะปรุงรสแบบยาไทย ใส่หอมแดง มะเขือเทศ สารแทน

และมะม่วงสุก สูตรเด็ดของทางร้าน

บิฟโบว์ เนื้อนุ่ม ๆ นำเข้าจากออสเตรเลีย

หมักรสให้ได้ที่ แล้วมาอังกกับกระเทียมให้ออกมาทั้งย่างทั้งทอด

สุกนอกหอมเกรียมนิด ๆ ไม่เหนียว คลุกพริกป่นและซอสเกาหลีที่แสนกลมกล่อม

มากับกระเทียมสไลด์ทอด เซ็ตมาในข้าวสวยอุ่น ๆ พร้อมไข่ตองสูตรเกาหลี มีผักสด

ตามฤดูกาล จานนี้คนรักเนื้อก็มีกริต **ฟอเรสต์ฟร็อกริบ** สเต็กซีโครงหมูเนื้อนุ่มล่อน

ทานกับมันฝรั่งทอดปรุงรส และผลไม้สด ราดซอสส้ม ขอมชมว่าเด็ดมาก **แบล็คคิงค์**

สปาเก็ตตี้ชีแมชิฟู้ด กุ้งใหญ่ไซส์พิเศษเด่นมาแต่ไกลในจานจนน่าจะเรียกว่าทานกุ้งผัด

ชีแมเคล้าเส้นสปาเก็ตตี้ตำมากกว่า ถ้าใครชอบรสชาติต้องรักจานนี้ เพราะมีความเป็นผัด

ชีแมที่เอาจริงเอาจังจัดจ้านไม่ล่อเล่นในเส้นดำ ๆ ที่ผัดมานี้ยังมีปลาหมึก และหอยแมลงภู่

นิวซีแลนด์ สมกับชื่อว่าชีฟู้ด เครื่องเทศเครื่องปรุงรสถึง รักเลยยย... **สหายป๊อป** อันนี้

คนชอบมามากเกาหลีเป็นทุนเดิมต้องชอบ เพราะเป็นเส้นแนวมามาผัดมากับซอสเกาหลี



บิฟโบว์



สหายป๊อป



แบล็คคิงค์สปาเก็ตตี้ชีแมชิฟู้ด



ที่สุดลงตัว ที่ชอบนำมาด้วยไก่ป้อกรอบ ๆ เค็มหวาน โรยงาและสาหร่าย มีไข่แดงด้วย คีบเส้นมามาใส่ปาก แล้วกัดไก่กรอบ ๆ ที่ข้างในมีเนื้อนุ่ม ๆ เมื่อนับอกเลยว่า น่อง ๆ หนู ๆ ต้องชอบ

เปลี่ยนมาทานของหวานกันบ้าง **อันนี่คือคอฟfeeและชอลเตคคาราเมลแพนดัลโรตี** เป็นโรตีสชนิดหนานุ่มเนื้อชุ่มไปด้วยชอลเตคคาราเมลหอมกรุ่น ทานกับตัวที่อปด้านบนหวานกรอบคล้ายขนมแท่งไม้ในวัยเด็ก อร่อยดีจัง **ดัทช์เบบี้แพนเค้ก** เป็นแป้งเครปอบขึ้นนามอนเสิร์ฟมาในกระทะร้อน และชอสสูตรเฉพาะของทางร้าน ท็อพหน้าด้วยผลไม้ตามฤดูกาลและไอศกรีมชอลเตคคาราเมล ต้องรีบทานหน่อยนะจ๊ะเมนูนี้ เพราะเครปก็ต้องอุ่นเข้าไว้ ในขณะที่ไอศกรีมก็ต้องยังไม่ละลายหมดไปซะก่อน **โคโคนัทเอสเพรสโซ่** เมนูนี้จะมีหน้าตามาในถังงินิด ๆ คือน้ำอะไรใส ๆ สีน้ำตาลอ่อนขลุกขลิกอยู่ในกะลา มีเนื้อมะพร้าวอ่อนท็อพมาจำนวนหนึ่ง มันคือ



โคโคนัทเอสเพรสโซ่

อันนี่คอฟfeeและชอลเตคคาราเมลแพนดัลโรตี



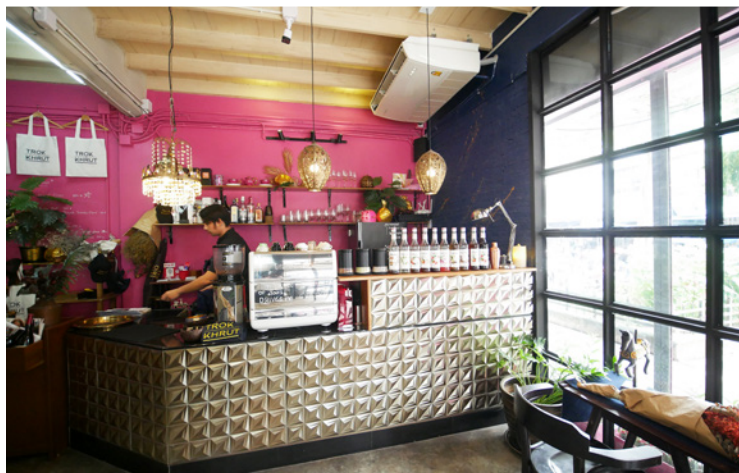
ดัทช์เบบี้แพนเค้ก



ยูสุเอสเพรสโซ่



ฟิงคิชาซาร์



น้ำมะพร้าวอ่อนผสมกาแฟเอสเพรสโซ่ช็อตจ้า ผสมมาแบบอ่อน ๆ ขมเบา ๆ หวานน้ำมะพร้าวธรรมชาตินิด ๆ มีวุ้นมะพร้าวด้วย ไม่น่าเชื่อว่า 2 รสนี้จะมาเข้ากันได้ ทานไปอเมซซิงไป มากที่ เครื่องดื่มมีปิดท้ายรายการกันกับ **ฟิงคิชาซาร์** น้ำสตรอว์เบอร์รี่ พิซซี่โซดาเย็น ๆ มะนาวเปรี้ยวหวานซ่ามาเบา ๆ ได้รสชาติที่สดชื่น สัมผัส ร้อน **ยูสุเอสเพรสโซ่** กลิ่นกาแฟหอมเด่น เป็นรสชมแบบเบา ๆ คล้ายมากกับความ เปรี้ยว นิด ๆ หวานหน่อย ๆ ทานได้ ไม่อ้วน *Low*



Trok Khrut Café

- 📍 58 ศาลเจ้าพ่อเสือ พระนคร กรุงเทพฯ
- 🕒 ทุกวัน เวลา 09.00 - 21.00 น.
- ☎ 083 887 2340
- 📍 Trok Khrut Cafe

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสามยอด ออกประตู 3 แล้วต่อแท็กซี่หรือมอเตอร์ไซด์ค์หน้าธนาคารกรุงเทพระหว่างศาลเจ้าพ่อเสือและศาลเจ้าพ่อครุฑ ระหว่างศาลเจ้าพ่อเสือและศาลเจ้าพ่อครุฑ เสาชิงช้า



Health

TEXT : หนูมันนี่



1 ประคบร้อน หรือเย็น? แบบไหนถึงจะเหมาะ

สายวิ่ง สายฟิตเนส สายออกกำลังกาย น่าจะสนใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ เพราะหลายคน สับสนว่าการประคบร้อนกับเย็น ควรใช้ตอนไหน เรามาคลายข้อสงสัยกันเลย...

การประคบร้อนหรือเย็น เป็นการให้ความร้อนหรือเย็นต่อเนื้อเยื่อระดับชั้นใต้ผิวหนัง ประมาณ 1 เซนติเมตร

ประคบเย็น เพื่ออะไร?

1. เพื่อลดการอักเสบ ลดระบวม
2. ลดปวด เนื่องจากความเย็นจะช่วยลดความเร็วในการนำกระแสประสาท
3. ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

เราจะใช้วิธีประคบเย็นเมื่อมีอาการบาดเจ็บเฉียบพลัน 1-2 วัน เช่น ข้อเท้าพลิก หลังการวิ่ง ออกกำลังกาย เมื่อมีอาการอักเสบ คือ มีอาการปวด บวม แดง ร้อน

ประคบร้อน เพื่ออะไร?

1. เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
3. ลดอาการตึงตัวของข้อต่อหรือเนื้อเยื่อ
4. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

เราจะเลือกใช้การประคบร้อนเมื่อมีอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง เช่น ปวดเมื่อยขณะนั่งทำงาน โดยนำผ้ามาห่อแผ่นประคบ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเย็นหรือร้อน เพื่อไม่ให้แผ่นสัมผัสผิวหนังโดยตรง ควรวางแผ่นประคบบริเวณที่มีอากาศ รู้สึกสบาย ไม่เย็นหรือร้อนจัดเกินไป ประมาณ 15-20 นาที ทำซ้ำได้ ทุก 2-3 ชั่วโมง หรือบ่อยเท่าที่ต้องการ ข้อควรระวังในการประคบเย็นและร้อนก็คือ หากรู้สึกเย็นหรือร้อนเกินไป ขา แสบ ร้อนที่ผิว ให้รีบนำแผ่นประคบออกทันที เพราะอาจเกิดอาการไหม้ พอง อักเสบ ซึ่งสามารถเกิดได้ทั้งร้อนและเย็น โดยสังเกตได้จากผิวที่แดง อาจจะมีผิวนูน หรือผิวขาวซีด ดังนั้น ใครที่รู้ว่าตัวเองแพ้ความเย็น หรือมีความผิดปกติในการรับรู้อุณหภูมิ ก็ไม่ควรทำ หรือปรึกษาแพทย์ก่อนทำ

Photo: verywellhealth.com

Did You Know?



2 รู้จัก “โรคหัวใจเต้นระริก”

โรคหัวใจเต้นระริก เป็นภาวะหัวใจเต้นผิดปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งหัวใจห้องบน และหัวใจห้องล่าง ถ้าเกิดขึ้นกับหัวใจห้องล่าง คนไข้จะเสียชีวิตทันที หรือที่เรียกกันจนติดปากว่า “ไหลตาย” นั่นเอง แต่ถ้าเกิดขึ้นกับหัวใจห้องบน การเต้นแบบกระจัดกระจาย ไม่เป็นจังหวะ จนทำให้เกิดแรงบีบตัวของหัวใจที่ผิดปกติไป

หัวใจเต้นเร็วมากและไม่สัมพันธ์กัน หากแต่ยังไม่ทำให้เกิดการเสียชีวิตในทันที อย่างไรก็ตาม ภาวะหัวใจห้องบนเต้นผิดปกตินี้จะทำให้เลือดหมุนวน ตกค้างและทำให้เกิดลิ่มเลือด เมื่อลิ่มเลือดนั้นหลุดออกจากหัวใจไปได้ มักจะไหลไปอุดตันหลอดเลือดสมอง ทำให้เกิดปัญหาที่น่ากลัวตามมา คือ เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตเฉียบพลัน

ผู้ที่มีอาการโรคหัวใจเต้นระริก

มีโอกาสนำไปสู่ความพิการและเสียชีวิต สูงกว่าคนที่ทั่วไปถึง 5 เท่า ดังนั้น ผู้ที่มีความเสี่ยงควรตรวจดูชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการจับชีพจรหรือวัดอัตราการเต้นของหัวใจผ่านแอปพลิเคชันหรือเครื่องวัดต่าง ๆ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงมักเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป รวมถึงผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน เส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น

Photo: freepik.com

ฟันคุด ปล่อยไวอันตรายนะ!

“ฟันคุด” คือฟันที่ไม่สามารถขึ้นได้ในช่องปาก อาจขึ้นบางส่วนหรือฝังอยู่ในขากรรไกรทั้งหมด ปกติจะพบในฟันกรามซี่ในสุด ถ้าเราปล่อยให้ฟันคุดทิ้งไว้จะเกิดปัญหาตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็น

- ทำให้เศษอาหารติดบริเวณฟันคุด และฟันข้างเคียงได้ง่าย เป็นสาเหตุทำให้ฟันข้างเคียงผุ ซึ่งเป็นฟันหลักในการบดเคี้ยว หากฟันคุดผู้ไม่เป็นไร เพราะเราต้องเอาออกอยู่แล้ว แต่ถ้าฟันแท้ซี่ที่สองผุก็จะเป็นที่น่าเสียดายมากเพราะเป็นซี่สำคัญที่เราใช้เคี้ยวอาหาร
- ฟันคุดจะทำให้ปวด บวม ติดเชื้อได้ขนาดแถมไยเลยที่เดียว กินข้าวกินปลาไม่ได้เลย

• ฟันคุดเป็นต้นเหตุให้เกิดความผิดปกติของเนื้อเยื่อหุ้มฟัน โดยอาจลุกลามถึงชั้นเป็นเนื้องอกหรือเนื้อร้ายได้

- ฟันคุดเป็นตัวการทำให้เกิดฟันซ้อน หรือฟันเกได้ เพราะแรงผลักดันส่งต่อไปกระทบให้ฟันข้างหน้าเคลื่อนออกนอกแนว หลาย ๆ คนที่จัดฟันมักจะถูกถอนฟันคุดออกก่อน

การผ่าฟันคุดใช้เวลาไม่นานและไม่เจ็บมาก พักฟื้นไม่กี่วันก็มาตัดไหมที่เย็บและสามารถกินอาหารได้ตามปกติ

Photo: freepik.com

3 มะเร็งปากมดลูกอันตราย อย่าอายเมื่อไปพบแพทย์!

Health
Report

มะเร็งปากมดลูก เป็นอีกหนึ่งมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ 2 รองจากมะเร็งเต้านม และถือว่าเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพผู้หญิงและคุณแม่ทั้งหลาย โดยพบว่าในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูกเฉลี่ยวันละ 14 คน ดังนั้น การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกจึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะช่วยหาความผิดปกติได้ตั้งแต่เริ่มแรก เพื่อหาทางป้องกันและดูแลรักษาที่เหมาะสม

พญ.ชลิตา เรารุ่งโรจน์ สูตินรีแพทย์เฉพาะทางด้านมะเร็งนรีเวชวิทยา โรงพยาบาลเวชธานี อธิบายว่า มะเร็งปากมดลูกเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นได้กับผู้หญิงทุกคน พบได้ในกลุ่มอายุ 15-59 ปี เกิดจากการติดเชื้อไวรัสฮิวแมนแพปิลโลมาไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) สายพันธุ์เสี่ยงสูง โดยสายพันธุ์ที่พบได้บ่อยที่สุดได้แก่ สายพันธุ์ 16 และ 18 ซึ่งการติดเชื้อไวรัส HPV เกือบทั้งหมดมาจากการมีเพศสัมพันธ์ ฉะนั้นโอกาสการติดเชื้อก็มาจากการพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การมีคู่นอนหลายคน หรือการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย เป็นต้น

อาการในระยะเริ่มแรกของมะเร็งปากมดลูก เริ่มจากไม่มีอาการแต่มาตรวจพบได้จาก การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด มีเลือดออกขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือมีตกขาวมากผิดปกติ ส่วนอาการมะเร็งในระยะลุกลาม ผู้ป่วยอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ต่อมาน้ำเหลืองโต ขาบวม ไตวาย ปัสสาวะหรืออุจจาระมีเลือดปน

อย่างไรก็ดี แม้ผู้หญิงส่วนใหญ่จะทราบถึงความร้ายแรงของโรค แต่ก็มักอายที่จะพบแพทย์และตรวจภายใน จึงควรเปลี่ยนทัศนคติหันมาใส่ใจ



ปกป้องตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี โขดที่ผู้หญิงควรล้าหน้าทำให้มีวัคซีนป้องกันไวรัส HPV ได้ การฉีดวัคซีนป้องกันจะมีประสิทธิภาพสูงสุดคือช่วงก่อนมีเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญคือต้องฉีดให้ครบ 3 เข็ม ภายในระยะเวลา 6 เดือน โดยฉีดเข้ากล้ามเนื้อต้นแขน อีกทั้งควรไปตรวจหาเชื้อ HPV ต้นตอของมะเร็งทุก ๆ 3 ปี ส่วนการตรวจภายในเพื่อหาโรคทางนรีเวช ควรตรวจเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้ยังมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเชื้อ HPV รวมไปถึงมะเร็งปากมดลูก บางประการ เช่น ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ทุกชนิด ก็น่าจะช่วยป้องกันการติดเชื้อ HPV ได้ เป็นความเข้าใจผิด เพราะความจริงแล้วการแพร่หรือติดเชื้อ HPV นั้นเกิดขึ้นได้โดยเพียงการสัมผัส ดังนั้นหนึ่งในการป้องกันเชื้อ HPV รวมไปถึงมะเร็งปากมดลูกที่นอกเหนือการรับวัคซีน คือ การรักใจเดียวใจเดียว ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้

Photo: craigranchobsgyn.com

4 แยกให้ออกระหว่าง “แพ้ยา” กับ “ผลข้างเคียงจากยา”

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจคลาดเคลื่อนคิดว่า เมื่อใดที่มีอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการใช้ยา เช่น หลังกินยาแล้วง่วง ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน แสบท้อง หรือมีผื่นขึ้น ก็สรุป (เอาเอง) ว่า นี่คือ “การแพ้ยา” ทั้งสิ้น

ในความเป็นจริงแล้ว อาการที่กล่าวมาเรียกรวม ๆ ว่า “อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา” แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อาการหรือผลข้างเคียงจากยา (Side Effect) และการแพ้ยา (Drug Allergy)

- **อาการข้างเคียงจากยา** คือ ผลที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นจากยา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า เกิดจากฤทธิ์ของยา เช่น กินยาแก้ปวด Ibuprofen แล้วมีอาการแสบท้อง เนื่องจากการระคายเคืองกระเพาะอาหาร หรือยารักษาโรค

ความดันโลหิตสูง มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต แต่บางครั้งอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ จนเกิดอาการข้างเคียง เช่น หน้ามืด ใจสั่น หรือยารักษาโรคเบาหวาน หากใช้เกินขนาด หรือผู้ป่วยกินอาหารน้อยลง อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำจนใจสั่น เหงื่อออกมาก บางรายถึงขั้นหมดสติ เหล่านี้ถือว่าเป็นผลข้างเคียงจากยา ซึ่งสามารถแก้ไขได้ เพียงปรับเปลี่ยนวิธีกินยา และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องห้ามใช้ยาเสมอไป

- **อาการแพ้ยา** คือ ปฏิกิริยาที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อต้านยาที่ได้รับเข้าไป โดยแพทย์หรือเภสัชกรก็ไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าผู้ใดจะแพ้ยาชนิดไหน เช่น มีผื่นคัน เปลือกตาบวม ริมฝีปากบวม มีผลบริเวณเยื่ออ่อน ผิวหนังไหม้ วิธีแก้ไขก็คือ เมื่อพบว่ามีอาการแพ้ยา ควรหยุดยาที่ต้องสงสัยทั้งหมด และพบแพทย์เพื่อรักษาอาการแพ้ ที่สำคัญห้ามใช้ยาที่แพ้ซ้ำอีก จะทำให้แพ้ซ้ำและรุนแรงกว่าเดิม บางครั้งอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต และเมื่อรู้ว่าแพ้ยาชนิดใด ควรจดบันทึกและแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรให้ทราบทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงจากยา พบได้ถึงร้อยละ 95 โดยไม่รุนแรง และอัตราการเสียชีวิตน้อย ส่วนที่เหลือร้อยละ 5 เป็นการแพ้ยา อาการมักรุนแรง และมีอัตราการเสียชีวิตสูงกว่า ดังนั้น เราต้องระมัดระวังและรอบคอบทุกครั้งที่ใช้ยา **com**

Photo: health.clevelandclinic.org

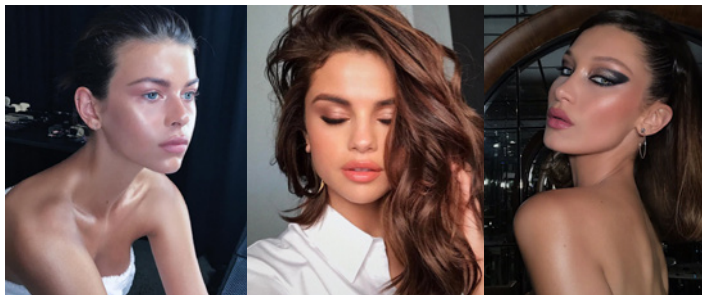


1 รุ้ยัง? ใส่หน้ากากอนามัยอย่างไรไม่ให้สิวขึ้น

สถานการณ์ปัจจุบัน ชีวิตวิถีใหม่ New Normal ทำให้แมสหรือหน้ากากอนามัยกลายเป็นไอเท็ม Must Have ในชีวิตประจำวัน และบางคนอาจจะต้องใส่ทั้งวันเพื่อป้องกันเชื้อไวรัสและฝุ่นละอองต่าง ๆ เมื่อเราต้องสวมใส่ตลอดเวลาแบบนี้ ก็ทำให้เกิดปัญหาผิวบริเวณใบหน้าตามมา เพราะผิวหนังต้องสัมผัสกับหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เกิดการสะสมของเชื้อโรคและแบคทีเรียชนิดต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาผิว การอุดตัน ระคายเคือง จนไปถึงการเกิดสิวและผื่นแดง ถึงขั้นทำให้ใครหลายคนสูญเสียความมั่นใจได้ และนี่คือทิปง่าย ๆ ที่ช่วยให้ใส่แมสได้อย่างสบายใจ ไม่ทำร้ายผิว

- แต่งหน้าให้น้อยลง อาจจะเน้นเฉพาะบริเวณดวงตา หรือไม่แต่งเป็นบางวันก็ยังได้
- เปลี่ยนแมสทุกวัน หรือซักแมสให้แห้งสะอาดทุกวัน
- ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังจับแมส และล้างหน้าให้สะอาดหลังถอดแมส
- ถอดแมสระหว่างวัน ให้ผิวหนังได้ผ่อนคลาย สัมผัสอากาศภายนอกบ้าง
- เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สูตรอ่อนโยนในการทำความสะอาด และบำรุงดูแลผิว

Photo: pexels.com



2 Beauty on Instagram อย่างหนักเป็งหรือเมคอัพชนิดฝุ่นตั้งแต่แรก!

Hung Vanngo @hungvanngo เมคอัพอาร์ติสต์มือทองผู้เคยแต่งหน้าให้กับ Bella Hadid, Selena Gomez และ Katy Perry แต่ละครูคแซบและยูนิคสุด ๆ สาวแท้สาวเทียมตามฟอลโลว์กันเพียบ ได้เผยเคล็ดลับ (ไม่) ลับในการแต่งหน้าให้ออกมาดูเพอร์เฟกต์ว่า “ในการแต่งหน้านั้นให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นเนื้อเหลว หรือเนื้อครีมก่อน แล้วต่อด้วยเนื้อฝุ่นเป็นสิ่งที่สุดท้ายที่เติมลงบนหน้า ไม่จำเป็นต้องเติมทั้งหน้าก็ได้ เพื่อโชว์ความนวลเนียนของผิว ทำให้ใบหน้าดูสวยอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด ๆ”

Photo: Instagram

3 สิ่งจำเป็นสำหรับความงามอยากสวยต้องรู้!

นอกจากดูแลความงามทั่วร่างกายแล้ว องค์ประกอบอื่น ๆ เพื่อให้คุณรู้สึกสวยยิ่งขึ้น ก็ควรให้ความสำคัญควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน

• **การดื่มน้ำ** น้ำเป็นแหล่งของแร่ธาตุที่จำเป็นต่อผิวสวย เคยสังเกตฟองน้ำที่ดูดซับน้ำไหม จะมีความอ่อนนุ่ม ชุ่มชื้น เปรียบเทียบกับฟองน้ำแห้งซึ่งจะแข็งกระด้าง ซึ่งก็เหมือนกับเนื้อเยื่อที่ผิวของเรา น้ำจะช่วยให้เซลล์ผิวมีความชุ่มชื้น ยืดหยุ่น และแข็งแรง การดื่มน้ำเป็นเกร็ดความงามที่คุณสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนพบพาขวดน้ำติดตัวไว้ตลอดเวลา

• **การนอนหลับ** HGH (Human Growth Hormone) คือฮอร์โมนที่จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ HGH จำเป็นต่อการผลิตคอลลาเจน และอิลาสติน ช่วยยืดผิวให้กระชับ ช่วยควบคุมน้ำหนัก HGH จะถูกหลั่งขณะที่เรานอนหลับสนิท เป็นเวลา 7-8 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่เรานอนหลับของตัวเอง และความสะอาด เพื่อคงความสาวสวยเอาไว้ยาวนาน ๆ

• **การไต่เท็ท** เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณเริ่มแผนการไต่เท็ท ให้ทำควบคู่ไปกับงานอดิเรก หรือการเรียนรู้อย่างใดอย่างหนึ่งประกอบไปด้วย เช่น เรียนปักคอสติส ฝึกทำขนมเค้ก เพื่อดึงความสนใจของคุณไปไว้ที่งานอดิเรกแทน คุณจะเลิกวิตกกังวลและเกร็งกับตารางเวลา ทำให้แนวโน้มการลดน้ำหนักได้ผลดีขึ้น

• **การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายที่เอี่ยมยอดต่อผิว และไม่ต้องมีเทรนเนอร์ใด ๆ มาช่วยให้คำแนะนำ ไม่ต้องมีเสื้อผ้า อุปกรณ์ใดอาศัยแค่สองขาก็คือ การเดิน เดินให้ได้ 30 นาทีต่อสัปดาห์ นอกจากจะดีต่อร่างกายแล้ว ยังดีต่อผิว เคลื่อนไหวชะงัด สารอาหารจะได้ไหลเวียนไปเลี้ยงผิวสวย

• **กินมือเข้า** อาหารเข้ามีความจำเป็นต่อสมอง และส่งผลถึงกล้ามเนื้อบนใบหน้า เมื่อท้องอืด กระทบมีการย่อยอาหาร ส่งผลถึงใบหน้าที่ยิ้มเิบมีความสุข สมองแจ่มใส อวัยวะทุกส่วนได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเริ่มต้นวันใหม่

• **ให้ความสำคัญกับสไตล์** ความมั่นใจจะปรากฏมาพร้อมกับการพูดจาของเรา เป็นความรู้สึกที่คุณรู้จักตัวตนของคุณเอง รู้สึกสบายใจที่ได้เป็นตัวของตัวเอง มันเริ่มจากการที่คุณใส่รองเท้าที่ดีที่สุด สวยที่สุด และสบายที่สุด การแต่งตัวดี เสื้อผ้า หน้า ผม สไตล์นั้น ทำให้คุณมีความสุขในสิ่งที่คุณเป็นอยู่

Photo: freepik.com

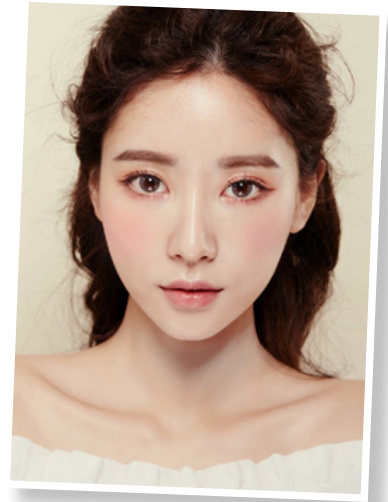




5 Beauty Tips & Tricks สวย "เบา เบา" อย่างเป็นธรรมชาติ

การแต่งหน้าด้วยลุคธรรมชาติใส ๆ หรือ Natural Look ทำให้คุณสวยเด่นได้ โดยไม่ต้องลงรองพื้นหนาเตอะ และเมคอัพสีฉูดฉาด หากแต่เป็นการขบเน้นความสวยและจุดเด่นที่มีอยู่ตามธรรมชาติบนใบหน้าพร้อมกับซ่อนจุดบกพร่องเอาไว้ด้วยเทคนิคง่าย ๆ

- **เดย์ครีม** การบำรุงผิวด้วยเดย์ครีมก่อนแต่งหน้าทำให้หน้าดูเปล่งปลั่ง ชุ่มชื้นมากขึ้นเมื่อลงเมคอัพ
- **สีผิวไม่สม่ำเสมอ** หรือรอยคล้ำรอบดวงตา ต้องปกปิดด้วยรองพื้นหรือคอนซีลเลอร์หากต้องการให้ดูเนียนที่สุด แต่ถ้าสีผิวฉูดฉาดเกินไปแล้ว ปกปิดจุดบกพร่องเล็กน้อย ทาทับด้วยบีบีครีมแล้วลงแป้งก็มักจะพอแล้ว



- **เลือกสีอายแชโดว์** เพื่อลุคธรรมชาติ เลือกอายแชโดว์ที่เข้ากับสีตา สำหรับสาวไทย สีตาจะออกไปทางสีน้ำตาลเข้ม เหมาะกับโทนสีเขียว สีทองแดง หรือสีฟ้าแพ

- **ลิปกลอสหรือลิปสติกลิ้น** ที่มีประกายแวววาวเหมาะที่สุดสำหรับลุคธรรมชาติ แต่ถ้าหากต้องการทาลิปสติกลิ้นขึ้นมาหน่อย ควรเลือกสีที่เข้ากับสีของฟันด้วย สำหรับคนที่ฟันขาวสะอาดจะโชคดีเหมาะกับลิปสติกลิ้นทุกสี ส่วนคนที่ฟันค่อนข้าง

เหลืองไม่ควรใช้ลิปสติกลิ้นสีเหลือง เช่น น้ำตาล หรือส้ม จะทำให้ฟันดูเหลืองยิ่งขึ้น ควรใช้ลิปสติกลิ้นสีแดงแทน จะช่วยขับผิวหน้าและฟันให้ดูสดใสขึ้น แนะนำ Clinique Pop Splash Lip Gloss ลิปกลอสสีมันสดสวย เนื้อกลอสฉูดฉาด พร้อมคุณค่าบำรุงริมฝีปาก มอบความชุ่มชื้นยาวนาน และประกายแวววาว

Photo: pinterest.com



4 Beauty Secrets ก่อนนอนคืนนี้ ทำความสะอาดผิว เพียงพอหรือยัง?

ใคร ๆ ก็ทราบและตระหนักดีว่า ให้ง่วงนอนขนาดไหน ก็ต้องทำความสะอาดผิวก่อนเข้านอนทุกคืน แต่ปัญหามีอยู่ว่า มีหลายคนที่ยังทำความสะอาดผิวได้ไม่ดีพอต่างหาก ที่พบบ่อยอยู่เป็นประจำก็คือ ไม่ล้างเมคอัพออกตอนนอน ทำให้รูขุมขนอุดตัน ส่งผลให้เกิดการระคายเคืองของแบคทีเรีย ไม่เพียงแต่จะเกิดสิว ทว่ายังทำให้เกิดอนุมูลอิสระนำไปสู่การเสื่อมสลายของคอลลาเจนอีกด้วย อีกทั้งผิวสะอาด ๆ ยังทำให้ผลิตภัณฑ์อย่างเช่น เซรัมและครีม ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพขึ้นด้วย

วิธีที่ดีที่สุดในการทำความสะอาดก็คือ นวดคลนเซอร์บนผิวให้ทั่วสักครู่เพื่อให้มันละลายคราบโคลและสิ่งสกปรกต่าง ๆ ได้อย่างหมดจด ก่อนจะล้างออก และถ้าไม่แน่ใจก็ทำตามวิธีเช็ดโทนเนอร์อีกสักรอบ เพราะสิ่งตกค้างที่เหลืออยู่ก็อาจส่งผลเสียต่อผิวได้พอ ๆ กับความสกปรกเช่นกัน

Photo: pexels.com

6 Hair Talk! สิ่ง "ควรทำ" เพื่อผมงามนุ่มสลวย

ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะเป็นเจ้าของเรือนผมนุ่มสลวยเงางามสุขภาพดีจรดปลายเส้นผมด้วยเคล็ดลับจากเหล่าแฮร์สไตลิสต์ตัวแม่

- **ตัดผมใหม่เป็นประจำ** นี่คือนิสัยที่คุณควรทำ แม้จะอยากเลี้ยงผมให้ยาวขึ้นเรื่อย ๆ ก็เถอะ คุณอาจตัดผมทรงใหม่ หรือถ้าไม่อยากเปลี่ยนทรง อย่างน้อยก็แค่ไปเล็มผมเป็นประจำเพื่อให้ผมเข้าทรงเป็นที่เป็นทาง และช่วยขจัดผมเสียแตกปลายออกไปด้วย
- **นวดผม** การนวดผมทั้งแบบแห้งหรือแบบออยล์ร้อน เป็นวิธีที่ช่วยให้ผมดูสวยและแข็งแรงสุขภาพดี แม้ในช่วงอากาศแห้งหรือร้อนจัด ลองใช้ Phytopollene Botanical Scalp Treatment เอสเซินเชียลออยล์ 100% สกัดด้วยกรรมวิธีการกลั่นแบบพิเศษจาก Cajuput, เลมอน, โรสแมรี่ และ Sage ช่วยบรรเทาอาการผมร่วง ผมมัน และกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดและเซลล์รากผมให้แข็งแรงขึ้น
- **เลือกยางรัดผมให้เหมาะสม** ใช้อย่างรัดผมสำหรับมัดผมโดยเฉพาะ เพื่อไม่ให้ผมพันกันหรือทำให้หนังศีรษะตึงเกินไป
- **แปรงผมให้ถูกวิธี** อย่าหิวผมขณะที่ผมเปียก การหวีหรือแปรงผมจะช่วยสามงมที่พันกันและดึงเอาน้ำมันส่วนเกินออกไปได้แต่หากหวีบ่อยเกินไปก็อาจทำให้ผมขาดได้เหมือนกัน
- **อย่าตามแพชั่นนักร** การตามเทรนด์ไม่ว่าจะทำสี ยืดผมหรือตัดผม ความสวยที่ได้ อาจไม่คุ้มค่ากับการที่ผมเสียขึ้นรุนแรงจากสารพัดสารเคมี *ew*



Photo: freepik.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe



คุมสติกันหน่อย อย่าปล่อยตัวเป็นคนวินแตก

การอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม โดยเฉพาะในที่ทำงานไม่ใช่เรื่องง่ายและใช้จะราบรื่นเสมอไป เมื่อเกิดสถานการณ์ไม่ลงรอยกับใครก็ตาม การหัวร้อน ระเบิดอารมณ์ใส่กันอาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งมีแต่จะแสบกับแสบ ดังนั้นจึงควรฝึกควบคุมอารมณ์ไว้ให้ดี

- คิดให้ดี ๆ ถามตัวเองว่าโกรธแล้วได้ประโยชน์อะไรบ้าง มีแต่จะสร้างผลเสีย แยกหัก ร้าวราน
- คิดถึงผลที่จะตามมา อย่าใจร้อน นึกให้ดีกว่าก่อนที่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราหงุดหงิดกลางที่ประชุม
- คิดก่อนพูดคือวิธีที่ดีที่สุด การพูดโดยไม่คิดก็เหมือนเชื่อเพลิงที่เป็นชนวนแห่งสงคราม
- คิดแต่เรื่องสนุกเข้าไว้ ก่อนจะปรี๊ดวินแตก ลองคิดถึงเรื่องสนุก ๆ หรือนัดหมายที่วาดไว้หลังเลิกงาน หรือคิดที่จะไปผ่อนคลายอารมณ์ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ อย่าง กินข้าว ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ
- ทางที่ดีที่สุด ป้องกันก่อนที่มันจะเกิดขึ้นด้วยการฝึกสมาธิ ทุ่มใจไม่ให้เป็นคนโกรธง่ายจะดีที่สุด

มหาความสุขใน “ความไม่สมบูรณ์แบบ” ของเรากันดีกว่า

คงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิต สะดวกสบายมากขึ้น... แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความสบายทางกายเท่านั้น ไม่ได้รับประกันว่าคนในปัจจุบันจะมีความสุขทางใจมากกว่าคนในอดีต สังคมปัจจุบัน เต็มไปด้วยการดิ้นรนแข่งขัน และความขัดแย้ง ผลลัพธ์ที่เห็นชัดคือมีคนสุขกาย เกือบเมือง แต่คนที่สุขใจกลับหาแทบไม่ได้



การสร้างสุขอย่างยั่งยืนเพื่อให้สามารถ อยู่ท่ามกลางสังคมที่มีแต่การแข่งขันนั้น ควรเริ่มจาก

- ปรับความคิด พยายามทำให้ตนเอง รู้สึกว่าในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ทุกคน แต่ละคนก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ตัวเราเองก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียเช่นเดียวกัน
- ต้องคิดเสมอว่า ตัวเรามีคุณค่า มีประโยชน์ และต้องพยายามรักษาข้อดี ปรับปรุงข้อเสียของตนเอง พยายามลด จุดอ่อน ข้อบกพร่อง และต้องยอมรับตนเองในแบบที่ตนเองเป็น
- อย่าวิ่งหนีปัญหา และกลบจุดอ่อนปมด้อยตัวเอง จงเผชิญหน้า ค่อย ๆ แก้ปัญหาทีละเปลาะ ยอมรับความจริง และอยู่กับมันให้ได้
- อย่าคิดที่จะต้องเอาชนะคนอื่น นำหน้าหรืออยู่เหนือผู้อื่น เพราะจะช่วยให้ความคิดที่ต้องการไขว่คว้าหาความมั่นคงจากปัจจัยภายนอกลดลง ความต้องการแก่งแย่งแข่งขันก็จะน้อยลง
- ทำให้ชีวิตมีความเรียบง่ายขึ้น พยายามมองโลกแง่บวก รู้จักให้อภัยผู้อื่น ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน อาจดูเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ต้องอาศัยทั้งความรู้ และความเข้าใจ จึงจะสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมแห่งการแข่งขันกันได้
- หมั่นฝึกฝนปฏิบัติทบทวนเพื่อเตือนสติตนเองว่า คนเราก็กินความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอก ซึ่งก็ต้องอาศัยความอดทนและความมุ่งมั่นอย่างสูงจึงจะสำเร็จ ถ้าทุกคนหันมาให้ความสนใจกับแนวทางนี้ ตั้งสติและทบทวนปฏิบัติได้ คงไม่ยากเกินไปที่โลกใบนี้จะกลับมาน่าอยู่เหมือนเดิม



สูตร (ไม่) ลับ ดูแลความรัก

คนรักกัน อยู่ใกล้กันก็ต้องมีกระทบกระทั่งกันบ้าง ไม่มากก็น้อย แคมอยู่กันไปนาน ๆ ความหวานก็เริ่มจืดจาง เราเลยหาวิธีเพิ่มความหวานเติมน้ำตาลให้ชีวิตรักมาฝาก

- นึกถึงสิ่งดี ๆ ที่มิให้กันในยามโกรธกัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหามานปลายไปมากกว่านี้
 - หมั่นมีเวลาให้กันและกัน แม้แต่การโทรไปคุย ไลน์ไปหาเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ แล้วป้อนคำคิดถึงให้กัน
 - คู่กันก็สบตากัน เลิกเงินเสียทีที่จะสบตากัน แล้วคุณ จะรู้ว่าบางครั้งแค่มองตากันอย่างเดียวก็นึกถึงซึ่งเกินคำพูดที่จะเอ่ยแล้ว
 - เป็นฝ่ายอ้อเบาบ้าง ถ้าแฟนคุณเริ่มมีอาการงอแงงอแงบงอ ให้รีบอ้อซะ สุดแล้วว่าจะอ้อยากหรือง่าย
 - อย่าเงยเกิน 5 นาที นั่นอาจเป็นสัญญาณเล็ก ๆ บ่งบอกถึงรักที่กำลังจืดจาง พยายามหาเรื่องชวนคุย เปิดประเด็นกันบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ
 - เปิดเผยตัวเองเข้าไว้ อย่ามองเป็นเรื่องเล็กและละเลย ควรทำนับตั้งแต่เมื่อคุณเริ่มต้นคบกัน
- ที่จริงไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเฉพาะคู่รัก เพื่อนฝูง พ่อแม่ พี่น้องหรือคนใกล้ชิด ก็ใช้สูตร (ไม่) ลับนี้ได้เช่นกัน... *Love*

สุดยอดนาฬิกาฉลาดล้ำ!

Garmin Fenix 6 Pro Solar นาฬิกาอัจฉริยะรุ่นสูงสุดจาก Garmin ที่มีการเพิ่มฟีเจอร์ Music Controller และรองรับการชาร์จพลังงานด้วยแสงอาทิตย์เข้าไป เหมาะสำหรับคนที่ชื่นชอบการผจญภัย กีฬาและกิจกรรมแอ็กซ์สตรึม อย่างการปีนเขาสูงต่อเนื่องนานหลายวัน มั่นใจได้ว่า Garmin Fenix 6 Pro Solar เรือนนี้ จะสามารถทำงานบนแขนคุณได้จนจบทริป เป็นเพื่อนยามยากเมื่อคุณประสบอุบัติเหตุระหว่างทางด้วย Auto Emergency Contact ที่ยังเหมาะสำหรับผู้ที่มองหา นาฬิกาสำหรับการออกกำลังกายแบบจริงจังและสามารถใช้งานได้หลากหลายฟังก์ชัน ตอบโจทย์การใช้งาน ทั้งใช้วัดค่าต่าง ๆ และควบคุมการออกกำลังกายของคุณ

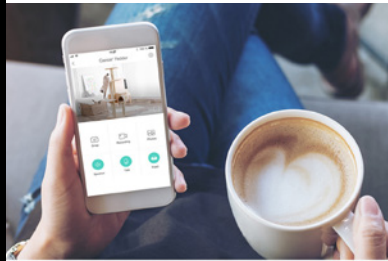
นอกจากนี้ ยังสามารถดาวน์โหลดแอปฯ เสริมการใช้งานอื่น ๆ ได้อีก พร้อมคุณสมบัติพิเศษอื่น ๆ อาทิ มาตรฐานกันน้ำ 10ATM (ลงน้ำได้ลึก 100 เมตร) เล่นเพลง สตรีมเพลงได้ บันทึกเพลงในตัวได้ มีแผนที่กีฬา และแผนที่ภูมิศาสตร์ในตัว หน้าจอใช้งานในที่แดดจ้าได้ รวมถึงรองรับการใช้งานแบบ Hands-Free ด้วยสนนราคาเริ่มต้นที่ 30,990 บาท

Photo: garmin.co.th



เครื่องให้อาหารน้องหมาน้องแมวอัจฉริยะ:

เอาใจบรรดาทาสหมา ทาสแมว ด้วย Pando Pet Video Audio Cats and Dogs Smart Feeder เครื่องให้อาหารอัตโนมัติ มาพร้อมกล้องวิดีโอควบคุมด้วยสมาร์ตโฟน ช่วยให้คุณไม่ต้องทนหิวเวลาที่คุณไม่อยู่บ้าน ด้วยถังใส่



อาหารเม็ดที่มีความจุสูงสุดถึง 3.7 ลิตร จ่ายอาหารได้ต่ำสุดครั้งละประมาณ 10 กรัม ดีไซน์โครงสร้างแข็งแรงทนทาน เหมาะกับการใช้งานแบบ Heavy Duty ใช้วัสดุที่แข็งแรงระดับ Food Grade ABS ไม่เป็นพิษปราศจากกลิ่นหรือรส มีระบบป้องกันการติดขัดของการจ่ายอาหาร พร้อม

เซ็นเซอร์เตือนอาหารที่ใกล้จะหมดถัง ตรวจสอบและป้องกันการจ่ายอาหารล้มชาม มีช่องเก็บพาวเวอร์แบงก์ต่อเป็นแหล่งไฟสำรองเวลาไฟตกหรือดับ ใช้แอปฯ ในการควบคุมได้ทั้ง IOS และ Android สามารถสร้างโปรแกรมการให้อาหารได้อย่างละเอียด ตามวัน เวลา และปริมาณอาหารที่ต้องการทั้งแบบแมนนวล หรือคำสั่งจากแอปฯ กล้องวิดีโอความละเอียดสูงไว้ดู Live View มีโหมด

Night View ดูภาพเวลากลางคืนหรือบริเวณที่มีแสงน้อยได้ มีระบบเสียงสองทิศทาง คุณจึงพูดคุยกับสัตว์เลี้ยง บันทึกเสียงและภาพได้ ทำความสะอาดถังใส่อาหาร ถาดรองอาหาร ได้สะดวกง่ายดาย ด้วยการถอดชิ้นส่วนถังใส่และถาดออกจากตัวเครื่อง

สนใจสั่งซื้อได้ตามเว็บไซต์ออนไลน์ชั้นนำ สนนราคาเครื่องละประมาณ 3,000 บาท

Photo: pando100.com



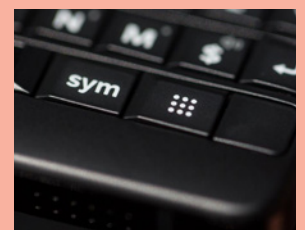
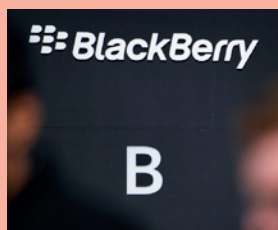
BB BlackBerry จะกลับมาทวงบัลลังก์!

ยุค New Normal อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่พ้นแม้ในตลาดสมาร์ตโฟน!

เอ่ยถึง 'BB' หรือ Blackberry เมื่อสมัย 10 ปีที่แล้ว ไม่มีใครไม่รู้จัก สมาร์ตโฟนมีปุ่มคีย์บอร์ดที่ติดกันทั่วบ้านทั่วเมือง จนเป็นวลีติดปาก "เฮ้อ ๆ ขอพินหน่อย" แต่แล้วก็ได้ถูกล้มกระดานไปด้วยสมาร์ตโฟนจอสัมผัสแบบไร้ปุ่มคีย์บอร์ดเข้ามาแทนที่ กระทั่งเกิดการเปลี่ยนผ่านผู้ผลิตไปจนถึงยุติการขายไปในที่สุด

มาวันนี้! เรื่องจะไม่เป็นอย่างนั้นอีกแล้ว ล่าสุดเขาได้มีการประกาศออกมาแล้วว่า ในปีหน้า (2021) สมาร์ตโฟน BlackBerry กำลังจะกลับมาอย่างเป็นทางการอีกครั้ง ในคราบของ BlackBerry 5G ที่มาพร้อมกับคีย์บอร์ด QWERTY อันเป็นเอกลักษณ์ ด้วยสัญญาความร่วมมือกับบริษัทผลิตมือถืออย่าง OnwardMobility และบริษัทลูกของ Foxconn อย่าง FIH Mobile Limited บรรดาที่ป้าน้ำอา หรือแม้แต่ด้วยรุ่นที่อิงกับความคลาสสิกของ BB คงต้องมารอลุ้นกันว่า BlackBerry 5G ในครั้งนี้จะกลับมาอย่างยิ่งใหญ่แค่ไหน จะหน้าตาอย่างไร และจะคงเสน่ห์แบบเดิมไว้ได้หรือไม่ อีกทั้งตลาดสมาร์ตโฟนที่กำลังสู้กันอยู่ในตอนนี้ ถ้า BlackBerry กลับมาจะกลายเป็นพลิกโฉมวงการสมาร์ตโฟนอีกหรือไม่ หลังจากในตลาดคีย์บอร์ดได้ถูกตีแตกถึงขั้นม้วนเสื่อไปแล้วครั้งหนึ่ง *low*

Photo: cnn.com



Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิศรุต เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนกันยายน 2563



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษอยากลงทุนหรือทำธุรกิจร่วมกับเพื่อนคนรู้จัก มีโอกาสที่ดี แต่ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ระวังมิตรหวังเรื่องของอารมณ์ **การงาน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ควรขอคำปรึกษาหรือบอกกล่าวแล้วจะดี มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** การใช้จ่ายควรมีการวางแผนให้ดีเพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้เตรียมไว้ ระวังจะมีค่าจะหาไม่เจอแต่ก็มีช่องทางได้กลับคืน **ความรัก** คนโสดจะมีเพื่อนชักนำเพื่อนใหม่มาให้รู้จัก คนมีคู่ชกชกชกกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน ใกล้น้ำหรือทะเล **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน น้ำในหูไม่เท่ากัน



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภให้ระวังเรื่องของการคิด ถ้ายิ่งคิดอะไรไม่ออกควรรหาโอกาสไปเที่ยวพักผ่อนหรือปล่อยวางไปก่อน จะได้พบเจอเพื่อนเก่า **การงาน** อยากจัดวางระบบระเบียบให้เป็นรูปแบบ มีผู้ใหญ่คอยกำกับงานทุกสิ่งอย่างทำให้รู้สึกอึดอัดใจ แต่ก็ไม่สามารทำอะไรมันได้ ให้ออกทน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการเดินทาง หรือเป็นช่วงสินค้าลดราคาจนซื้อเพลินไปสักนิด มีเกณฑ์ได้เงินจากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามามากกว่าหนึ่งคน ค่อย ๆ พิจารณาดู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่ระวังมิตรหวังเรื่องของการอารมณ์ ให้ใจเย็น ๆ แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ไหล่ เวียนศีรษะ



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนช่วงเดือนนี้มีแต่คนเข้ามาขอคำปรึกษา มาชักชวน จะได้พบเพื่อนทางไกล มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ **การงาน** ให้ค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรรีบร้อน อาจจะไม่ทันใจคิด แต่ก็สำเร็จด้วยดี โปรเจกต์งานอาจมีความล่าช้าไปบ้าง แต่ก็ราบรื่นสำเร็จด้วยดี **การเงิน** มีโชคมาจากผู้ใหญ่ การลงทุนต่าง ๆ จะได้ผลกำไรดี แต่ก็มีเกณฑ์ของการเสียเงินไปกับบุตรหรือบริวารอายุน้อยกว่า **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาถูกใจ เป็นคนเอาอกเอาใจเก่ง คนมีคู่ เข้าอกเข้าใจกันดี คนรักมีเกณฑ์ของการซื้อขายยานพาหนะใหม่ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ จุดเสียดแน่นหน้าอก ระบบการย่อย



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎช่วงเดือนนี้เป็นเดือนแห่งความสำเร็จ คิดหรือจะลงมือทำอะไรรักจะราบรื่น สำเร็จด้วยดี มีเกณฑ์ได้ไปร่วมงานบุญงานแต่ง **การงาน** มีเกณฑ์ต้องเดินทางเพราะงาน ติดต่อกับผู้หญิงจะราบรื่น แม้ว่าจะถูกจิกเรื่องงานแต่ก็สำเร็จด้วยดี **การเงิน** มีโชคมีลาภ จะได้รับข่าวดี มีช่องทางของการเพิ่มรายได้มากขึ้น ช่วงเดือนนี้เดินทางไกลแล้วจะดี มีโชค **ความรัก** คนโสดยังไม่สนใจใคร ยังอยากคุยกันเป็นเพื่อนไปก่อน คนมีคู่ คิดวางแผนอยากไปเที่ยวภูเขาหรือไปเที่ยวพักผ่อนทางภาคเหนือ **สุขภาพ** เคืองตา ตาอักเสบ ความดัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์คิดอยากไปไหว้พระทำบุญ มีเกณฑ์ของการไปร่วมงานทำบุญงานขึ้นบ้านใหม่หรืองานบวช **การงาน** มีโอกาสขยับขยายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง โยกย้ายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การเงิน** มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง หรือเป็นเดือนที่อยากหารายได้เสริม มีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ แต่ก็ควรระวังมิตรหวังเรื่องของการใช้จ่ายส่วนตัวด้วย ไม่อย่างนั้นอาจติดขัดได้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนที่ถูกใจหรือตกลงปลงใจเป็นแฟนกัน คนมีคู่ มีความเข้าใจกันดี คนรักคอยตามใจ **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ระวังอาการกลับมา ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์คิดชวนไปวนมากับเรื่องเก่า ๆ เรื่องเดิม ๆ ออกไปเดินเล่นพักผ่อนคลายบ้าง คิดอยากจะขยับขยายเปลี่ยนแปลงกับสิ่งรอบ ๆ ตัว **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเพราะเรื่องงาน หรือจะมีการติดต่อเข้ามาค่อนข้างมากในเดือนนี้อาจต้องคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานด้วย **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน การเดินทางจะมีโชคมีลาภ แต่ก็อย่าใช้จ่ายเพลินจนลืมตัว **ความรัก** คนโสด มีโอกาสเปลี่ยนสถานะจากคนพุดคุยมาเป็นคนรัก คนมีคู่ อยากปรับปรุงบ้าน หรืออยากขยับขยายที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความเครียด ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์อยากไปท่องเที่ยว อยากไปพบญาติที่ต่างจังหวัด หรือมีคนจากทางไกลเดินทางมาหา รู้สึกเหนื่อยใจกับเรื่องของบริษัท **การงาน** มีโอกาสที่ดี มีความสำเร็จ มีเกณฑ์ของการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ การติดต่อกับทางไกลหรือติดต่อต่างประเทศจะดีมาก **การเงิน** มีเกณฑ์ออกรถใหม่ หรือใช้จ่ายไปกับยวดยานพาหนะ โชคลาภจะได้มาจากเพศตรงข้ามที่แนะนำช่องทางของการเพิ่มรายได้ให้ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจอายุมากกว่า คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี ผู้ใหญ่เมตตา **สุขภาพ** เจ็บคอ คออักเสบ หูอื้อ น้ำในหูไม่เท่ากัน ปวดเอว ปวดหลัง



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกสิ่งที่คิดหรือสิ่งที่ตั้งใจจะสมหวังอย่างใจ แต่ต่อใจรอสักนิด เพราะอาจมีความล่าช้า อย่าใจร้อนว่าความเพราะอาจจะทำให้เสียงานได้ **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง ท่าอะไรไม่คอยได้อย่างใจต้องการ ค่อย ๆ แก้ปัญหาอย่ารีบร้อน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือร่วมหุ้นกับเพื่อนคนรู้จัก มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง เป็นนายหน้าจะดีมาก **ความรัก** คนโสดอย่าเพิ่งไวใจใครในช่วงนี้ ควรพิจารณาให้รอบคอบเพราะอาจไม่เป็นอย่างที่เห็น คนมีคู่ ระวังมิตรหวังคำพูดหรือมีปัญหาอะไรควรปรึกษาพูดคุย ไม่ฟังความข้างเดียว **สุขภาพ** ปวดหลัง ระวังข้อเท้าพลิก



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูคิดอยากจะได้บ้านใหม่ อยากต่อเติมบ้าน หรือไปร่วมงานขึ้นบ้านใหม่ในสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ **การงาน** เป็นช่วงใกล้ชิดผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี จะได้รับการติดต่อจากทางไกล ผู้ใหญ่จะให้การช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** มีโชคมาจากที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์ มีเกณฑ์ของการซื้อขายที่ดิน ช่วงนี้มีเงินเข้ามาให้ใช้จ่ายเรื่อย ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจใคร หรือยังไม่ตัดสินใจว่าจะเลือกคบใครดี คนมีคู่ มีความเข้าใจกันดี แต่ระวังอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ เหวี่ยงไปมาแบบไม่มีสาเหตุด้วย **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวลใจ ระบบการย่อย โรคกระเพาะ เห็นใจ



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรให้ระวังมิตรหวังเรื่องคำพูดสักหน่อยในเดือนนี้ เพราะอาจทำให้เกิดปัญหา สร้างความเข้าใจผิดโดยไม่ได้ตั้งใจ **การงาน** ระวังปัญหาจากบริวารหรือผู้หญิงจะนำปัญหามาให้ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ไม่ควรรีบร้อนตัดสินใจ **การเงิน** ใช้จ่ายค่อนข้างเก่งตามใจตนเอง แต่ก็มีรายได้เข้ามา มากกว่าหนึ่งช่องทาง มีโอกาสที่ดีในเดือนกันยายนนี้ **ความรัก** คนโสดยังนิ่ง ๆ ยังไม่ถูกใจใครเป็นพิเศษ คนมีคู่ มีเกณฑ์ในเรื่องของอสังหาริมทรัพย์ จะซื้อหรือจะขายหรือได้รับมาซึ่งมรดก **สุขภาพ** คออักเสบ หูอื้อ ท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์มีโอกาสที่ดี สิ่งที่ดีหรือตั้งใจจะราบรื่น จะได้ผู้หญิงอายุน้อยกว่ามาช่วยเหลือ ติดต่อกับผู้หญิงแล้วจะดี **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุนให้การช่วยเหลือ มีเกณฑ์ของการติดต่อกับราชการหรืองานเกี่ยวกับราชการจะดี **การเงิน** ระวังมิตรหวังเรื่องของการใช้จ่าย ธุรกรรมด้านการเงินควรมีเอกสารสัญญา ไม่ควรพูดคุยตกลงกันปากเปล่าเพราะอาจทำให้เกิดปัญหาในภายหลัง **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าจะติดต่อกันมา หรือได้พบคนรักเก่า คนมีคู่ จะได้เจอเพื่อนหรือคนที่ไม่เคยพบเจอกันมานาน **สุขภาพ** ความดัน ท้องอืดจุกเสียด ระบบปลายประสาท เห็นใจ



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนจะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันมานานจากงานเลี้ยงสังสรรค์ ช่วงนี้จะได้ไปงานบุญ งานมงคล หรืองานเลี้ยงต่าง ๆ ค่อนข้างบ่อย **การงาน** จะได้รับการสนับสนุน มีเกณฑ์ของการทำสัญญา ลงทุนใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** มีรายจ่ายยับยั้งค่อนข้างมากสักนิด การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน เพราะรายรับยังคงเท่าเดิม **ความรัก** คนโสด จะมีคนแนะนำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ คนมีคู่ อยากปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย หรือปรึกษาเรื่องบ้านใหม่ **สุขภาพ** ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ความเครียด วิตกกังวล ความดัน **Low**

อดัด้าช
เชี่ยวชาญเรื่องผม

ครีมย้อมผม

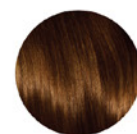
อดัด้าช

ย้อมง่าย กลิ่นอ่อนโยน
สีผมสวย...ติดทนนาน
บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย



ใหม่! อดัด้าช ครีมย้อมผมสีน้ำตาล

ปิดผมขาว ใน **5** นาที



BEFORE



AFTER



สถาบันคชบาลแห่งชาติ ในพระอุปถัมภ์ฯ
องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

วิถีช้าง วิถีควาญ วิถีธรรมชาติ



ท่องเที่ยววิถีใหม่ สุขใจ
ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย
จ.ลำปาง

f elephantcenter

tecc_lampang

elephant_center

www.thailelephant.org

thaelephantconservationcenter

0 5482 9322 , 0 5482 9333



วิ่งไปกับช้าง
Run with Elephant Virtual Run

