



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.45 | JANUARY 2021



Check in 

ไหว้พระ ๕ วัด ขอพรปีใหม่

เดินทางสะดวกสบายด้วย

รถไฟฟ้า **MRT**



www.mrta.co.th

Editor's Talk 2021

สวัสดีปีใหม่ 2564 ค่ะ

แม้เมื่อช่วงปลายปี จนคาบเกี่ยวมาถึงต้นปีพุทธศักราชใหม่ จะมีเรื่องร้อนเนื้อร้อนใจให้เราต้องกลับมาเผ่าระวัง และป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา-19 กันอีกครั้งกับการระบาดครั้งใหม่ ที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน และยังกระจายไปในหลายพื้นที่ของประเทศ

โดยต้นตอของการแพร่ระบาดครั้งนี้มาจากจิตสำนึกกลัว ๆ การรับคนงานต่างชาติเข้ามาทำงานโดยไม่ผ่านการคัดกรองที่ถูกต้อง เห็นแต่ประโยชน์ส่วนตน โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม ทำให้เกิดการติดเชื้อแบบแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะจุดเริ่มต้นของการแพร่ระบาดครั้งนี้ใหม่มาจากตลาด ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีผู้คนเดินทางไปมาจำนวนมาก

แต่เราไม่ต้องโทษกันนะคะ ว่าคนจังหวัดนั้น คนจังหวัดนี้ เพราะไม่มีอะไรดีขึ้น เพียงเราทุกคนป้องกันตัวเอง รักษาสุขภาพอนามัยอย่างเข้มงวดเหมือนกับการแพร่ระบาดครั้งแรกเมื่อช่วงต้นปีที่ผ่านมา ที่คนไทยทุกคนให้ความร่วมมือกัน จนเราผ่านพ้นวิกฤตครั้งนั้นไปได้ ท่องไว้ให้ขึ้นใจ “การ์ดไม่ตก ยก ๆ ไว้” สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ เว้นระยะห่างระหว่างกัน ไม่เข้าไปในพื้นที่ที่เสี่ยงหรือที่มีผู้คนแออัด หวานร้อน ซ้อนเรอ และจัดงานปาร์ตี้สังสรรค์กลุ่มใหญ่ ๆ ไปก่อนนะคะ

Life & Metro ฉบับต้อนรับปีใหม่นี้ ไม่ว่าจะทุกซอกหรือทุกใจ เราขอชวนคุณไป Check in ไหว้พระทำบุญเพื่อรับพรดี ๆ ต้นปีกับ 5 วัดสวยใจกลางกรุง เดินทางง่าย ๆ สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT ไหว้พระครบจบในวันเดียว

และเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้โดยสารที่เข้ามาใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ทาง รฟม. ได้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันไวรัสโคโรนา-19 อย่างเคร่งครัด ทั้งการทำความสะอาดบริเวณสถานี และภายในตู้โดยสาร รวมถึงผู้ที่เข้ามาใช้บริการทุกท่านต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา

ร่วมด้วยช่วยกันอีกครั้ง ... ประเทศไทยจะต้องผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ไปให้ได้ค่ะ

กองบรรณาธิการ



14



11

Contents

4 ฉบับที่ 45 เดือนมกราคม 2564

- 03 MRTA News
- 05 Special Scoop
- 06 MRTA Scoop
- 08 Go Green
- 10 Around the World
- 12 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 อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรชยา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุขริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรจณี เลิศวิทย์วโรทพ, วรส เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ คุชโช **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหอนาคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหอนาคร 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



รฟม. จัดกิจกรรม “รฟม. ปันรักษ์ เพื่อโลก ลด PM 2.5”

เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหาร รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม “รฟม. ปันรักษ์เพื่อโลก ลด PM 2.5” ด้วยการแจกต้นไม้ฟอกอากาศให้แก่พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานใน รฟม. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล พร้อมทั้งน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในฐานะทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์ดินเพื่อมนุษยธรรม เนื่องในวันดินโลก 5 ธันวาคม 2563 และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรดินเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง ในการเพิ่มพื้นที่สีเขียว ลดมลพิษ และช่วยลด PM 2.5



รฟม. เข้าร่วมงาน “วันพ่อแห่งชาติ” และนิทรรศการ “คมนาคมตามรอยพระยุคลบาทเพื่อความสงบสุขประชา”

เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2563 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม. นำผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมงาน “วันพ่อแห่งชาติ” และนิทรรศการ “คมนาคมตามรอยพระยุคลบาทเพื่อความสงบสุขประชา” โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ณ บริเวณถนนสนามไชย สวนสราญรมย์ และมิวเซียมสยาม โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1 - 6 ธันวาคม 2563



รฟม. รับผิดชอบต่อสังคมโครงการ “สานใจไทย สู่ใจใต้” รุ่นที่ 37

เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2563 นายถนอม รัตนเศรษฐี ผู้ช่วยผู้ว่าการ เป็นผู้แทน รฟม. รับผิดชอบต่อสังคมโครงการ “สานใจไทย สู่ใจใต้” รุ่นที่ 37 จาก พลเอก สุรยุทธ์ จุลานนท์ ประธานองคมนตรี ในฐานะประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการฯ ณ องค์การพิพิธภัณฑศึกษาชาติแห่งชาติ จังหวัดปทุมธานี โดย รฟม. ได้ให้การสนับสนุนโครงการฯ ด้วยการนำเยาวชนจาก 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดนราธิวาส ยะลา ปัตตานี สงขลา และสตูล ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 320 คน เข้าเยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2563



รฟม. ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณ (Sustainability Disclosure Recognition) ในงานประกาศผล Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2563

เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2563 นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล ผู้ช่วยผู้ว่าการ เป็นผู้แทน รฟม. รับมอบรางวัลประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition ในงานประกาศผล Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2563 จัดโดยสถาบันไทยพัฒนา ณ หอศิลป์วัฒนธรรม แห่งกรุงเทพมหานคร ในงานครั้งนี้สถาบันไทยพัฒนา



ได้จัดพิธีมอบรางวัล Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2563 ให้แก่องค์กรสมาชิกประชาคมการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน (Sustainability Disclosure Community : SDC) ที่ได้เปิดเผยข้อมูลด้านความยั่งยืน อันประโยชน์ต่อกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียของกิจการ รวมทั้งการตอบสนองต่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 12.6 ร่วมกัน โดยรางวัลที่มอบให้กับองค์กรในปีนี้ ประกอบด้วย Sustainability Disclosure Award จำนวน 34 รางวัล Sustainability Disclosure Recognition จำนวน 42 รางวัล และ Sustainability Disclosure Acknowledgement จำนวน 20 รางวัล [low](#)

MRTA Quiz

ประจำเดือนมกราคม 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “ชุดปฏิทิน รฟม.” จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับของรางวัล

คำถาม MRT สถานีใด ที่มีการจัดแสดงโบราณวัตถุที่ถูกขุดพบในระหว่างงานขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดินเพื่อก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้าว?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 มกราคม 2564



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบของคณะกรรมการคือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มีตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนธันวาคม 2563

คำถาม สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินแห่งแรกของฝั่งธนบุรีคือสถานีใด?

เฉลยคำตอบ สถานีอิสรภาพ

ผู้ที่ได้รับรางวัล

ยิบตกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณณัฐ เลิศการมิ่งวงศ์
2. คุณสุภารัตน์ ศรีสำราญ
3. คุณวรสร์น ชูชัยเจริญกิจ
4. คุณสุกัญญา จันทรสุคนธ์
5. คุณอรพินทร์ นฤมิตร

“ชุดกล่องข้าว แก้วน้ำ กระเป๋า Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณมหานที แสงดอกไม้
2. คุณกนกพิชการ ขุนทองกัญญาภาพ
3. คุณพุกจากกรรณ คุนสะดี
4. คุณนิตยา วรชิตา
5. คุณรวี งามโชคชัยเจริญ
6. คุณนพพร จันทะลา
7. คุณสิริภพ ศรีรัตน
8. คุณวรสร์น การเกียรติเจริญ
9. คุณอจัญญา แซ่ก๊วย
10. คุณประเวศ อรุณวิริยะกิจ



รฟม. รับ 2 รางวัลรองชนะเลิศ “สุริยศศิธร” ครั้งที่ 40 ประจำปี 2563

เป็นประจำทุกปีภายหลังจากสร้างสรรค์ผลงานปฏิทินของแต่ละหน่วยงานจะถูกรวบรวมและคัดเลือกโดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิจากหลายภาคส่วน ภายใต้งานดำเนินงานของสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย เพื่อเฟ้นหาสุดยอดปฏิทินดีเด่นในแต่ละประเภท



โดยล่าสุด การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. คราว 2 รางวัลรองชนะเลิศ “สุริยศศิธร” ครั้งที่ 40 ประจำปี 2563 มาครอง ในหมวดปฏิทินแขวน และสมุดบันทึก ประเภทโรงรถสังคมและสภาวะแวดล้อมในปัจจุบัน ภายใต้งานแนวคิด “The Reflection of Civilization” โดยมีนายถนอม รัตนเศรษฐี ผู้ช่วยผู้อำนวยการการรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับมอบรางวัล จาก พลอากาศเอก ชลิต พุกผาสุข องคมนตรี ซึ่งพิธีมอบรางวัลดังกล่าว จัดขึ้นโดยสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ณ ห้องประชุม 1-2 อาคารหอประชุม กรมประชาสัมพันธ์



ผลงานปฏิทินแขวน และสมุดบันทึก ของ รฟม. นี้ เป็นผลงานการออกแบบสร้างสรรค์ชุดสิ่งพิมพ์ปีใหม่ 2563 ภายใต้งานแนวคิด “The Reflection of Civilization” ที่สื่อสารถึงพันธกิจขององค์กร ในการมุ่งมั่น พัฒนา ต่อขยายความสุขเพื่อความสะดวกสบายทุกการเดินทาง เชื่อมโยงโครงข่ายรถไฟฟ้าไปสู่ทุกมุมเมือง ควบคู่ไปกับการยกระดับรักษาความงามแห่งทางวัฒนธรรมท้องถิ่นที่งดงาม สะท้อนภาพความรุ่งเรืองสู่สายตาของผู้มาเยือน เสมือนการผสมผสานเทคโนโลยีกับวิถีชุมชนให้สอดประสานกันอย่างลงตัว เพราะเทคโนโลยีคือภาพสะท้อนความเจริญของงานทางอารยธรรมของมนุษย์ เพื่อการพัฒนาไปสู่ความศิวิไลซ์อย่างยั่งยืนและมีความสุข ทั้งนี้ รฟม. มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งผ่านผลงานสร้างสรรค์ ที่หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับทิศทางการดำเนินภารกิจขององค์กร เพื่อช่วยจราจรสังคมและสภาวะแวดล้อมในสังคมปัจจุบัน สอดคล้องตามเจตนารมณ์ในการจัดตั้งรางวัล “สุริยศศิธร” ที่สืบสานมายาวนานกว่า 40 ปี low

รฟม. กับ มาตรการป้องกันและลดผลกระทบฝุ่นละอองจากการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า

ในช่วงที่ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว อากาศเย็น ๆ คงทำให้ใครหลายคนต่างก็ชื่นชอบฤดูนี้ เพราะเป็นฤดูกาลแห่งการเฉลิมฉลอง ท่ามกลางบรรยากาศที่สุดแสนจะโรแมนติก และสถานที่ท่องเที่ยวที่งดงาม แต่ช่วงเวลาแห่งความสุขก็ผ่านไปเร็วเสมอ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ อากาศเย็นมาเจอกับอากาศที่อุ่นขึ้น ทำให้เกิดภาวะสภาพอากาศนิ่ง ลมไม่พัด และไม่มีกรรมวนเวียนของอากาศ ประกอบกับปริมาณการใช้รถยนต์ในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานครที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญหามลภาวะในอากาศที่เพิ่มขึ้น โดยรถยนต์เป็นพาหนะที่ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงเป็นแหล่งพลังงาน จึงส่งผลให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ การเผาไหม้ไอเสียของรถยนต์ดีเซลนั้น ยังทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 สูงถึงร้อยละ 90 ดังนั้น รถไฟฟ้าจึงเป็นระบบการขนส่งประเภทหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหามลภาวะทางอากาศ ลดการปล่อยมลพิษจากเครื่องยนต์ และลดการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม จากภาวะสภาพอากาศปิดในช่วงฤดูหนาว และสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ในฐานะหน่วยงานที่เป็นผู้รับผิดชอบการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าในหลายเส้นทางบริเวณพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมของโครงการก่อสร้างรถไฟฟ้า ซึ่งอาจมีผลการดำเนินงานที่มีผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดย รฟม. มีนโยบายในการควบคุมและกำกับการทำงานของผู้รับสัมปทาน/ผู้รับเหมาก่อสร้าง ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและลดผลกระทบสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมาตรการติดตามตรวจสอบผลกระทบสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะมาตรการลดฝุ่นขนาดใหญ่ (PM 10) อันเกิดจากงานก่อสร้างโครงการฯ ซึ่ง รฟม. มีแนวทางการดูแลปัญหาเรื่องฝุ่นละอองจากการก่อสร้างดังนี้

▶ การงดกิจกรรมก่อสร้างที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง

ปัจจุบัน โครงการก่อสร้างรถไฟฟ้าของ รฟม. อยู่ระหว่างการก่อสร้างโครงสร้างสถานี/ทางวิ่งยกระดับ/อุโมงค์รถไฟฟ้า ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อด้านฝุ่นละอองต่ำ โดยในช่วงที่ค่า PM 2.5 ของกรุงเทพมหานครมีค่าขึ้นสูงในช่วงฤดูหนาว รฟม. ได้กำชับให้ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการ งดกิจกรรมก่อสร้างที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง และดำเนินการตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อมที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA อย่างเคร่งครัดเพื่อลดฝุ่นละอองในพื้นที่ก่อสร้าง



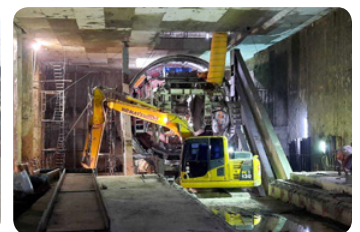
▶ การตรวจสอบสภาพเครื่องจักรที่ใช้ในงานก่อสร้าง

ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการได้ทำการตรวจสอบสภาพเครื่องจักร/รถบรรทุกที่ใช้ในงานก่อสร้างไม่ให้มีควันดำ/ควันขาว รวมทั้งได้ซ่อมบำรุงเครื่องจักร/เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องเป็นประจำ



▶ การห้ามไม่ให้ติดเครื่องยนต์ทิ้งไว้ หากไม่มีการปฏิบัติงาน

ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการได้ควบคุมไม่ให้มีการติดเครื่องยนต์ทิ้งไว้หากไม่มีการปฏิบัติงาน เพื่อเป็นการลดการเกิดฝุ่นละออง PM 2.5



▶ การฉีดพ่นละอองน้ำในอากาศบริเวณพื้นที่ก่อสร้าง

รฟม. ได้มอบหมายให้ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการติดตั้งระบบปล่อยละอองน้ำแรงดันสูง (High Pressure Water System) เพื่อฉีดพ่นละอองน้ำในอากาศโดยรอบพื้นที่ก่อสร้าง เพื่อดักจับละอองฝุ่น PM 2.5



▶ การทำความสะอาดถนนสาธารณะโดยการกวาด การฉีดล้าง และการใช้รถกวาดดูดฝุ่น

รฟม. ได้กำหนดให้ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการทำความสะอาดถนนสาธารณะโดยการกวาด การฉีดล้าง และการใช้รถกวาดดูดฝุ่น โดยรอบพื้นที่ก่อสร้างโครงการเป็นประจำทุกวัน โดยเป็นมาตรการที่ได้ดำเนินการมากกว่าที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA ซึ่งได้กำหนดให้ดำเนินงานสัปดาห์ละ 4 วัน



▶ การทำความสะอาดล้อรถก่อนออกจากพื้นที่ก่อสร้าง

รฟม. ได้กำหนดให้ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการจัดให้มีที่ล้างทำความสะอาดล้อรถก่อนออกจากพื้นที่ก่อสร้าง และควบคุมรถของโครงการฯ และรถบรรทุกที่เข้าออกพื้นที่ต้องมีการล้างล้อทำความสะอาดทุกครั้ง เพื่อเป็นการลดการเกิดฝุ่นละออง



▶ การจัดให้มีผ้าใบปิดคลุมกระบะรถบรรทุกและกองวัสดุก่อสร้าง

ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการได้จัดให้มีผ้าใบปิดคลุมกระบะรถบรรทุกและกองวัสดุก่อสร้างที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองอย่างมิดชิด เพื่อเป็นการลดการฟุ้งกระจายของฝุ่นละออง



นอกจากนี้ รฟม. ได้เก็บสถิติการตรวจวัดปริมาณฝุ่นละอองตามแนวพื้นที่ก่อสร้าง เช่น ปริมาณฝุ่นละอองรวม (TSP) ปริมาณฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน (PM10) และปริมาณฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) ซึ่งแต่ละโครงการจะกำหนดให้มีการตรวจวัดฝุ่นละอองที่แตกต่างกัน ซึ่งจากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า ผลการตรวจวัด PM2.5 จะมีค่าสูงในช่วงเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี ซึ่งเป็นช่วงฤดูหนาวที่มีสภาพอากาศแห้งและมีความกดอากาศสูง ทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นละอองมากกว่าปกติ ส่งผลให้ค่ารวมของค่า PM2.5 ของกรุงเทพมหานครมีค่าสูงขึ้นในช่วงฤดูหนาวของทุก ๆ ปี

อย่างไรก็ตาม รฟม. ได้มีการเฝ้าระวังในช่วงที่ปริมาณฝุ่นละอองมีค่าสูง และดำเนินการควบคุมกำกับให้ผู้รับเหมาก่อสร้าง/ผู้รับสัมปทานทุกโครงการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและลดผลกระทบสิ่งแวดล้อมด้านฝุ่นละอองที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA อย่างเคร่งครัด และ รฟม. ยังได้ดำเนินการมาตรการเพิ่มเติมที่นอกเหนือจากมาตรการในรายงาน EIA ได้แก่

- การเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดถนนสาธารณะโดยการกวาด การฉีดล้าง และการใช้รถกวาดดูดฝุ่น โดยรอบพื้นที่ก่อสร้างโครงการเป็นประจำทุกวัน
- การฉีดพ่นละอองน้ำในอากาศโดยรอบพื้นที่ก่อสร้าง เพื่อดักจับละอองฝุ่น
- การคืนพื้นผิวจราจรให้มากที่สุดในพื้นที่การก่อสร้างแล้วเสร็จ
- ประสานตำรวจจราจรในการเพิ่มความคล่องตัวของการจัดจราจรเพื่อบรรเทาปัญหาจราจรติดขัด

ขณะเดียวกัน รฟม. ยังเร่งรัดงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าให้ดำเนินการต่อไปได้ตามแผนงาน เพื่อให้สามารถเปิดให้บริการรถไฟฟ้าเส้นทางใหม่แก่ประชาชนได้โดยเร็วที่สุด อันจะเป็นการบรรเทามลพิษทางอากาศในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลได้อย่างยั่งยืน *Len*



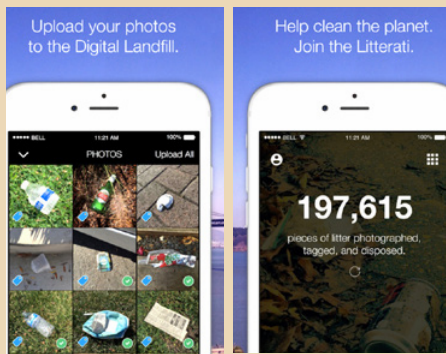
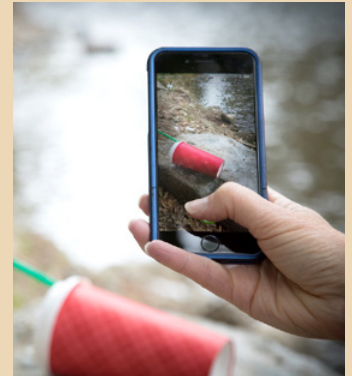
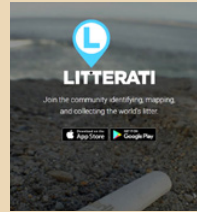
Go Green

TEXT: Oam-Am

1 แอปฯ รักโลก ช่วยกันเก็บขยะ

สายกรีนยุคดิจิทัลทั้งที่ ต้องรู้จัก 'Litterati' แอปพลิเคชันใหม่ครีเอทมาเพื่อทำให้ การเก็บขยะของคุณไปอยู่ในโลกโซเชียล และยังกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากคนทั้ง ต่อไปในทุกครั้งที่เราเดินไปเจอขยะข้างนอก เราก็แค่หยิบมันขึ้นมา ถ่ายรูปลงแอปฯ บอกถึงลักษณะของขยะ อย่างเช่น มันเป็นวัสดุอะไร เจอที่ไหน และเป็นขยะของยี่ห้ออะไร ระบบ AI ก็จะช่วยระบุประเภทของขยะไว้ให้ จากนั้นข้อมูลเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในแอปฯ เพื่อเป็น "แผนผังขยะ" บอกถึงสถิติขยะของแต่ละพื้นที่ หรือแต่ละประเทศที่เจอเลยก็ได้

หลังจากที่ข้อมูลนี้ถูกแชร์ ในแอปฯ จะแสดงให้เห็นเลยว่าที่ไหนมีใครช่วยเก็บขยะที่ถูกทิ้งไว้ริมทางแล้วบ้าง ในเดือนหนึ่ง ๆ มีคนเก็บขยะมากน้อยแค่ไหน แต่จุดประสงค์หลักจริง ๆ ของแอปฯ นี้คือต้องการให้นักวางแผนนโยบาย และผู้ที่คิดแพคเกจจิ้งของผลิตภัณฑ์จะต้องหันกลับไปดูว่าจะทำอย่างไรได้บ้างให้ขยะนี้หายไป



Jeff Kirschner ผู้ก่อตั้ง Litterati เผยว่า เขาได้ไอเดียนี้ขณะที่เดินเล่นกับลูกสาววัย 4 ขวบ แล้วเจอขวดน้ำทิ้งเรียงรายตามท้องถนน ทำให้เขาคิดว่า ปัญหาขยะเป็นเรื่องใหญ่และใกล้ตัวมาก จึงคิดผลิตแอปพลิเคชันนี้ขึ้นมาให้ผู้คน ชุมชน และภาคส่วนต่าง ๆ จนถึงรัฐบาลหันมาเข้าใจปัญหาขยะ มากขึ้น และคิดหาวิธีแก้ปัญหาละเอียด

ปัจจุบัน ทั่วโลกมีคนช่วยเก็บขยะเกือบ 10 ล้านชิ้นแล้ว และประเทศที่ร่วมเก็บขยะเป็น อันดับหนึ่งคือเนเธอร์แลนด์ รองลงมาคือสหรัฐอเมริกา และสหราชอาณาจักร โดยขยะที่คนเก็บ มากที่สุดคือเศษขยะพลาสติก รองลงมาคือเศษกระดาษ บุหรี่ ท่อขม และกระป๋องน้ำ

ใครอยากมีส่วนร่วมรักโลก สามารถเข้าไปสมัคร และโหลดมาใช้ได้เลย

Photo: personoftheplanet.org

Green Quote



“ผมอยากเห็นท้องทะเลไทย สวยงามอย่างยั่งยืน อยากเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยเรื่องสิ่งแวดล้อม และกริพยากรธรรมชาติให้อยู่คู่ท้องถิ่น ไทยตลอดไป รางวัลที่ได้จากการ แข่งขัน MasterChief Celebrity Thailand ตั้งใจมอบให้มูลนิธิฟื้นฟู กริพยากร ทะเลสยามครับ”

พิชญ์ กษาย
ศิลปิน นักร้อง MasterChief
Celebrity Thailand กล่าวไว้

2 รองเท้าวีแกนหนังแคคตัสคู่แรกของโลก!

ปัจจุบัน ความนิยมผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ที่ทำจากหนังสัตว์ค่อย ๆ ลดลง จากสมัยก่อน คนส่วนใหญ่เริ่มหันมาใส่ใจกระบวนการผลิต หลีกเลี่ยงไม่สนับสนุน สินค้าที่ทารุณสัตว์มากขึ้น และบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง บางคนก็เลิกสนับสนุน ชาวของที่ผลิตจากสิ่งมีชีวิตเหล่านั้น และเริ่มหาวัสดุทดแทนเข้ามาใช้ อย่าง หนังวีแกน (Vegan Leather) ที่มีคุณภาพแทบจะไม่ต่างจากหนังสัตว์แท้ ๆ เลย

CLAE จะฉลองครบรอบ 20 ปี ด้วยการออกไลน์รองเท้าแบบใหม่ “Bradley Cactus Sneakers” ที่ใช้แคคตัสมาทำเป็นหนังวีแกนทดแทน เนื่องจากทางบริษัท มีพันธกิจเกี่ยวกับวงการแฟชั่นอย่างยั่งยืนมากขึ้น และก่อนหน้านี้ ทางแบรนด์ก็ เคยออกรองเท้าที่ทำมาจากใยกล้วย และผ้าตาข่ายรีไซเคิลมาแล้ว

รองเท้าหนังเทียมแคคตัสนี้นับเป็นรองเท้าจากหนังแคคตัสคู่แรกของโลกเลย ที่เดียว หนังแคคตัสที่นำมาใช้ผลิตขึ้นที่รัฐ Zacatecas ประเทศเม็กซิโก ทำมาจาก ใบแก่ของแคคตัส Nopal ที่คนท้องถิ่นมักนิยมกินกัน โดยการเอามาจะต้องไม่เป็นการทำลายต้นแคคตัส และระบบ นิเวศในพื้นที่นั้นด้วย ขณะเดียวกัน เชือกของรองเท้าก็ทำจากไนลอนที่มาจากขยะพลาสติก ส่วนพื้นรองเท้าก็ทำ มาจากยางจากต้นยางพารา 100% และการได้น้ำยางมานั้นต้องได้ด้วยวิธีที่ยั่งยืน ด้านแพคเกจจิ้งของรองเท้า ก็จะทำมาจากกระดาษรีไซเคิล



รองเท้า “Bradley Cactus” เปิดให้พรีออเดอร์กันได้แล้วด้วยราคา 130 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 3,900 บาท ซึ่งถูกกว่า ราคาเต็ม 20 ดอลลาร์สหรัฐ มีให้เลือก 3 สี คือ ขาว ดำ และเขียว ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจ มาจากโทนสีของใบ Nopal นั่นเอง

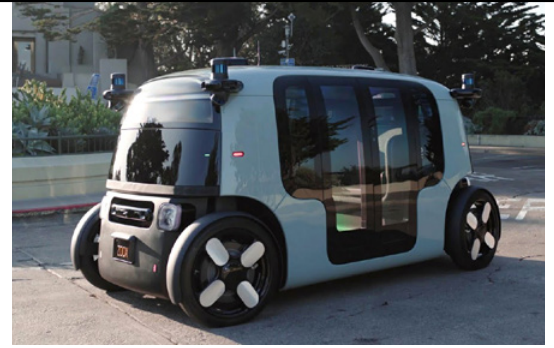
Photo: settingmind.com

3 แก๊งซ์ไฟฟ้าไร้คนขับ เรียกผ่านแอปฯ ได้

รถสาธารณะไฟฟ้าระบบ Sharing แบบไร้คนขับกำลังได้รับการพัฒนาและได้รับความสนใจจากประชาชนสายกรีนในหลายประเทศมากขึ้น...

และแน่นอนว่า Amazon ก็ตอบรับเทรนด์ดังกล่าว ด้วยการเปิดตัว Zoox รถแท็กซี่อัตโนมัติไร้คนขับ หลังจากทีก่อนหน้านี้มี Nuro, Cruise Origin, Toyota e-Palette ออกมานำร่องใช้เทคโนโลยีสุดล้ำผลิตรถยนต์ไฟฟ้าไร้คนขับมาแล้ว โดยที่ Zoox เน้นรับส่งผู้โดยสารที่เดินทางในย่านเมืองด้วยธีม “Build for Riders, not Drivers” ผลิตให้คนนั่งไม่ใช่คนขับ

รถยนต์ไฟฟ้าเคลื่อนที่อัตโนมัตินี้มี 4 ล้อ 4 ที่นั่งหันหน้าเข้าหากัน ดูดีมีสไตล์ เหมาะสำหรับการสัญจรบนเส้นทางสาธารณะ อย่างไรก็ตาม รถดังกล่าวยังอยู่ในขั้นทดลองใช้ในถนนส่วนบุคคลอยู่ ก่อนที่จะได้นำไปใช้จริง โดยมันสามารถเคลื่อนที่ไปได้หลายทิศทาง ระบบล้อหมุนได้อย่างปกติ และไม่ต้องกลับตัวรถ สามารถเปลี่ยนหัวเป็นท้ายหรือเปลี่ยนท้ายเป็นหัว แบบ Bi-Directional เหมือนรถแทรมบี ขณะที่



ตัวถังรถก็มีขนาด 3.63 เมตร ทำให้แล่นไปตามตรอกซอกซอยเล็ก ๆ หรือจอดในเมืองได้สะดวกวิ่งได้เร็วสูงสุดถึง 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และเพื่อความปลอดภัย รถคันนี้จะมีเซ็นเซอร์ LIDAR รอบ ๆ พร้อมกล้องครอบคลุมรอบคัน อีกทั้งรถยนต์ไฟฟ้าเคลื่อนที่อัตโนมัตินี้ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ 133kWh ใช้ได้ 10 ชั่วโมงต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง หรือเดินทางได้ประมาณ 482 กิโลเมตร อย่างไรก็ตาม รถ Zoox ยังอยู่ในช่วงทดลองวิ่งที่ลาสเวกัส ซานฟรานซิสโก และฟอสเตอร์ซิตี ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา หากผลการทดสอบเป็นไปได้ดี สามารถลดได้ทั้งปัญหามลพิษและอุบัติเหตุจริง ๆ ก็ถือเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจมากทีเดียว

Photo: cnbc.com

Did You Know?

โลกสูญเสียผืนป่า เท่า 1 สนามบอล ทุก 6 วินาที

เราทุกคนทราบกันดีว่า ต้นไม้และป่าเปรียบดังปอดของโลก แต่ทุกวันนี้โลกได้สูญเสียป่าอย่างหนักจากไฟป่าและจากฝีมือมนุษย์

ป่าไม้คือสิ่งสำคัญของโลก ไม่ใช่เพียงทำหน้าที่ในการดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์เท่านั้น แต่ยังเปรียบเสมือนบ้านของสิ่งมีชีวิตน้อยใหญ่อีกด้วย ไม่เพียงเท่านั้น ป่ายังเป็นแหล่งอาหารของสัตว์กินพืชอีกมากมาย การที่เราสูญเสียป่าไป จะส่งผลเสียมากมายให้กับโลกเลยทีเดียว



จากรายงานวิจัยของ University of Maryland ประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดเผยว่า ในปีที่ผ่านมาโลกสูญเสียพื้นที่ป่าขนาดเท่ากับสนามฟุตบอลในทุก ๆ 6 วินาที พื้นที่ป่าที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจะอยู่ในทวีปอเมริกาใต้ แอฟริกา และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โดยประเทศที่ได้รับความเสียหายมากที่สุดคือ ประเทศบราซิล

นักวิจัยยังเชื่อว่าการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 จะยังเป็นตัวเร่งให้เกิดการตัดไม้ทำลายป่ามากขึ้น เพราะหลายประเทศอาจจะมีการผ่อนปรนระเบียบการบุกรุกพื้นที่ป่า เพื่อต้องการให้เศรษฐกิจดีขึ้นนั่นเอง และอย่างที่เรารู้กันว่า การที่จะปลูกต้นไม้สักต้นเพื่อให้โตพอจะใช้งานได้นั้น มันเป็นเรื่องที่ยากเย็นและใช้เวลานานมาก โดย Global Forest Watch (GFW) ได้ระบุไว้ว่าการจะนำพื้นที่สูญเสียนั้นกลับมาต้องใช้เวลานานกว่าพันปีเลยทีเดียว

ประเทศไทยเองก็มีข่าวการเผาป่า บุกรุกป่าอยู่เสมอ ดังนั้น เราทุกคนต้องช่วยกัน “ปลูก” สิ่งที่สำคัญกว่า “ต้นไม้” นั่นก็คือ “จิตสำนึก” ในการรักษา รักรธรรมชาติ หากเรายังคงทำลายป่ากันอยู่แบบนี้ อีกไม่นานก็คงไม่เหลือป่าให้คนไทยได้ใช้ฟอกมลพิษแน่นอน

Photo: worldextrememedicine.com

Green Fact



คำเตือน: ก้นบุหรี่ทำลายโลก!

ก้นบุหรี่ถือเป็นขยะอันดับ 1 ที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อม มีอยู่มากมายตามถนน ตรอกซอกซอยและท่อระบายน้ำวัสดุที่ใช้ทำเป็นพลาสติก ต้องใช้เวลาย่อยสลายถึง 15 ปี มีสารพิษที่ปนเปื้อนดิน น้ำ และสัตว์ โดย 2 ใน 3 ของก้นบุหรี่ทั้งหมด ถูกทิ้งไม่ถูกที่!

ในการกระตุ้นความตระหนักถึงปัญหานี้ Alice Amiel ศิลปินสาวชาวฝรั่งเศสได้สร้างงานชิ้นนี้ขึ้นมาเพื่อชี้ถึงปัญหาของขยะก้นบุหรี่ ด้วยการเปลี่ยนค่าเตือนบนซองบุหรี่เกี่ยวกับโรคมะเร็งหรือโรคภัยอื่น ๆ ให้เป็นภาพของก้นบุหรี่ที่ตกค้างทำลายสิ่งแวดล้อม และระบบนิเวศทั้งบนบกและในมหาสมุทร เธอคาดหวังว่าผลงานดังกล่าวจะเป็นคำเตือนให้ทุกคนทิ้งขยะก้นบุหรี่ให้ถูกที่ ลงถัง หรืออาจจะพกที่ใส่ก้นบุหรี่ส่วนตัวเอากลับไปทิ้งที่บ้าน

คิดจะสูบแล้ว ครมมีความรับผิดชอบด้วย! *LeW*

Photo: change.org

Around the World

TEXT: จีจุงรา

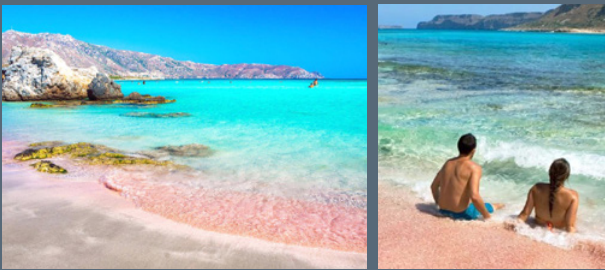
1 หาดทรายสายไหม

“อีราโฟนิซี” (Elafonisi) ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในชายหาดสีส้มแปลกตาที่มีความสวยงามมากที่สุดในโลก

ชายหาดบริเวณเกาะอีราโฟนิซี อยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศกรีซ ถือเป็นหนึ่งในชายหาดที่สวยงามและแปลกที่สุดในโลก เกาะอีราโฟนิซี เป็นเกาะในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ตั้งอยู่ใกล้กับหมู่เกาะครีตซึ่งเป็นศูนย์กลางของอารยธรรมมิโนอัน ที่มีความเก่าแก่ที่สุดในบรรดาอารยธรรมกรีกโบราณระหว่างราว 2,600 ถึง 1,400 ปีก่อนคริสต์ศักราช

บริเวณชายหาดอีราโฟนิซีบางส่วนจะมีสีชมพูหวานดูสวยงาม เกิดจากเศษปะการังและเปลือกหอยสีชมพู ในช่วงฤดูร้อนบริเวณเกาะแห่งนี้จะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยวจากหลายประเทศทั่วโลกเดินทางมาพักผ่อน และหาวิวเลิศ ๆ เพื่อถ่ายภาพโดยเฉพาะ

Photo: bookcretetaxi.com



2 น้ำลอด สะพานพุด!

ช่วงฤดูแล้งเมื่อปีที่ผ่านมานี้ ได้เกิดปรากฏการณ์น้ำในทะเลสาบโปหยาง ประเทศจีน ลดจนเกือบถึงก้นทะเลสาบ จนทำให้สะพานหินโบราณอายุราว 652 ปี ผุดขึ้นมาทำเอาประชาชนในท้องถิ่นตะลึง

สะพานหินดังกล่าวสันนิษฐานว่าถูกสร้างในสมัยราชวงศ์หมิงประมาณปี ค.ศ. 1368-1644 มีความยาวสุดลูกหูลูกตาถึง 2,657 เมตร มีเสา 949 ต้น สร้างด้วยลำต้นสนและก้อนหินแกรนิต เพื่อเป็นเส้นทางคมนาคมขนส่งสำคัญของประชาชนตามแนวทะเลสาบ

ทะเลสาบโปหยาง เป็นทะเลสาบน้ำจืดขนาดใหญ่ที่สุดของจีน ช่วงเข้าสู่ฤดูแล้ง ทำให้น้ำลดจนสามารถเห็นสะพานหินโบราณทอดยาวอยู่กันแหล่งน้ำยักษ์ โผล่ให้เห็นในอำเภอตูซาง มณฑลเจียงซี ทางตะวันออกของจีน

อย่างไรก็ตาม สะพานโบราณนี้ถูกละทิ้งการใช้งานมากกว่า 600 ปี หลังมีการปรับปรุงสภาพจราจรท้องถิ่น และปัจจุบันได้กลายเป็นมรดกทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมล่าสุดของจีน

Photo: chinaplus.cri.cn

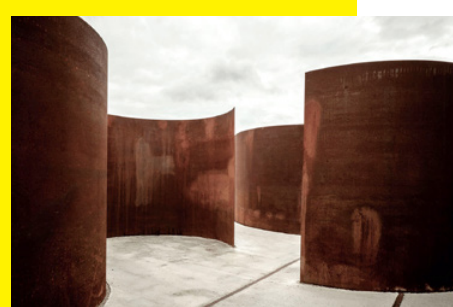
3 สวน (อดีต) รางรถไฟ จุดเช็กอินใหม่ของฝรั่งเศส

บริษัทสถาปนิก Reiulf Ramstad Arkitekter จากนอร์เวย์ และสตูดิโอดีไซน์ Parenthese Paysage ของฝรั่งเศส ได้ร่วมทีมกันแปลงโฉมทางรถไฟเก่า Rosheim-St Nabor ในแคว้นอัลซาส (Alsace) ทางตะวันออกของฝรั่งเศส ชุบชีวิตทางรถไฟที่ถูกทิ้งให้กลายเป็นแลนด์มาร์กใหม่ในด้านประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และทัศนียภาพที่แปลกตาของเมือง

สถานที่แห่งนี้ใช้วัสดุเก่ามาดัดแปลงใหม่ ให้เป็นสถานที่ที่ผู้คนสามารถมาเช็กอิน ถ่ายรูป เดินเล่น หรือปั่นจักรยานได้ ทางรถไฟนี้เป็นทางรถไฟเก่าที่เปิดใช้ในปี ค.ศ. 1902 มีความยาว 11 กิโลเมตร เดิมทีสร้างขึ้นไว้เพื่อการทำเหมืองหิน และโดยสารผู้คนระหว่างชุมชน ดีเซเนอร์ได้ดัดแปลงวัสดุและ

ออกแบบให้แต่ละสถานีรถไฟตอบโจทย์วิถีชีวิตและการใช้งานของผู้คนในยุคปัจจุบัน พร้อมทั้งแสดงถึงเอกลักษณ์ของเมืองได้อย่างสอดคล้องในเวลาเดียวกัน

Photo: inhabitat.com



Quote

“การมีครอบครัว มันจะขยับความเป็นเราให้สมบูรณ์มากขึ้น เป็นโอกาสที่ดีที่เราจะได้เติบโตกับความรู้สึกใหม่ ๆ ในแง่ดี สุดท้ายก็ต้องเจออะไรที่ไม่ใช่ด้านเดียว ไม่ใช่แค่ความสุขอย่างเดียว เราเจอความทุกข์แล้วเราจะจัดการยังไง จะทำอย่างที่ใหญ่หลวง แต่สุดท้ายมันก็จะเป็นในแบบของเรา”

ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ศิลปินนักร้อง กล่าวไว้





4 ปั่นจักรยานลอยฟ้า กล้าไหมล่ะ!

ปั่นจักรยานบนถนน บนภูเขา มันอาจจะธรรมดาเกินไป มาสัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทายจนเสียใจได้ ด้วยการปั่นลอยฟ้าบนซิปไลน์กันดีกว่า!

กิจกรรมปั่นจักรยานลอยฟ้าซิปไลน์นี้อยู่ที่ช็อกโกแลตฮิลล์แอดเวนเจอร์ปาร์ก (Chocolate Hills Adventure Park) ในเขตสงวนพันธุ์สัตว์ป่าทาร์เซียร์ (Tarsier Sanctuary) เมืองโบฮอล บนเกาะเซบู ประเทศฟิลิปปินส์ และชมบรรยากาศแสนสวยงามของแม่น้ำโลบ็อก (Loboc River)

ก่อนจะปั่นก็ต้องปีนป่ายขึ้นไปยังจุดชมวิวที่สูงราว 50 เมตรเสียก่อน จากนั้นก็ก้าวขาขึ้นซิปจักรยาน ซิปไลน์ ปั่นไปตามเส้นทาง ชมบรรยากาศแสนสวยงามของแม่น้ำโลบ็อก ที่สองข้างริมฝั่งแวดล้อมด้วยป่าอันอุดมสมบูรณ์เขียวขจีของช็อกโกแลตฮิลล์ พร้อมกับสุดลมหายใจลึกลับ ๆ รับอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด

หากอยากจะเพิ่มความตื่นเต้นให้หน้าใจ เชิญสัมผัสประสบการณ์ได้คลื่นลอยฟ้า Wave Runner Surf ที่ผสมการเล่นซิปไลน์เข้ากับเล่นเซิร์ฟได้อีก!

Photo: windowseat.ph



Quote

“ชีวิตคู่เหมือนกับวังมารารอน ระหว่างทางต้องผ่านการฝึกซ้อม อดทน มาจนถึงการลงสนามที่ไม่รู้ว่าต้องเจอกับอะไร สุดท้ายพอไปถึงเล่นชัฏทุกอย่าง มันสวยงามไปหมด วันนั้นเหมือนจะเดินทางถึงเล่นชัฏแล้ว แต่จริง ๆ มันคือจุดเริ่มต้นของก้าวมารารอนใหม่ในชีวิต ที่เราจะต้องไปด้วยกันต่อ”

ก้อย รัชวิน วงศ์วิริยะ คงมาลัย นักแสดง พิธีกร กล่าวไว้



5 สูดยอดบาร์ DIY สายอาร์ตห้ามพลาด!

“Upstairs Circus” บาร์สุดคูล ที่ที่คุณสามารถปลดปล่อยความสนุกและระเบิดไอเดียสร้างสรรค์ผลงานชิ้นมาสเตอร์พีชได้เต็มที่ แถมยังได้จิบไวน์ คราฟต์เบียร์ หรือค็อกเทลแก้วโปรดไปพร้อมกันด้วย

คอนเซ็ปต์ของบาร์นี้คือการสร้างที่แองก์เอาท์สุดอินสไปร์ ที่จะช่วยพัฒนาไอเดียสุดครีเอทของทุก ๆ คนที่มากิน ดื่ม และพักผ่อนที่นี่ ระหว่างนั้นก็ถือแก้วจะสร้างผลงานภาพวาด ศิลปะพรีพอร์ม แกะสลักขวดแก้ว ดีไซน์ชุดสวย ออกแบบของชำร่วย หรือกระทั่งถักโครเชต์ไนส์สไตล์ที่คุณชื่นชอบ โดยทางร้านจัดเตรียมอุปกรณ์ และวัสดุไว้ให้พร้อมสรรพ ทั้งอุปกรณ์วาดภาพ ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ช่างเหล็ก ช่างหนัง เย็บปักถักร้อย ฯลฯ

Photo: UpstairsCircus.com



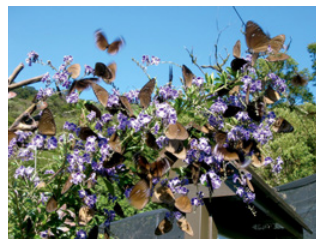
6 หุบเขาผีเสื้อแห่งสุดท้ายของโลก

หน้าหนาวของทุกปี ในเขตอุทยานแห่งชาติเม้าท์ลิน เขตเกาะสูง และฝั่งตง ทางตอนใต้ของไต้หวัน จะมีฝูงผีเสื้อจากราสีม่วง (Euploea) นับล้าน ๆ ตัว บินอพยพข้ามมหาสมุทรมายังพื้นที่แห่งนี้

กองทัพผีเสื้อที่บินไปรวมตัวกันบริเวณเชิงเขาต้าจู่ชาน เพื่อหลบความหนาวเย็นในช่วงฤดูหนาว ทำให้เกิดภาพธรรมชาติที่มีชีวิตอันงดงามตระการตาจนมีผู้ตั้งชื่อว่า “หุบเขาผีเสื้อสีม่วง” ดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากมาเที่ยวชม เช็กอิน และแชร์ภาพประทับใจ ณ บริเวณนี้ในทุก ๆ ปี ยิ่งความภาคภูมิใจของไต้หวันด้วยว่า อุทยานแห่งชาตินี้เป็นเพียง 1 ใน 2 แห่งในโลกที่มีผีเสื้อหายากพันธุ์นี้มาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก

หุบเขาแห่งนี้นอกจากจะเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์อันดับต้น ๆ ของไต้หวันแล้ว ยังเสมือนอ้อมกอดอันอบอุ่นท่ามกลางความหนาวเหน็บของฤดูหนาวอีกด้วย โอกาสแบบนี้ไม่ได้หาได้ง่าย ๆ เกิดขึ้นเพียงปีละครั้งเท่านั้น และไม่ว่าในอนาคตจะมีภาพธรรมชาติอันงดงามของผีเสื้อเหล่านี้ปรากฏขึ้นอีกหรือไม่ [Learn](#)

Photo: maolin-nsa.gov.tw



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง



ไหว้พระ ๕ วัด ขอพรปีใหม่ เดินทางสะดวกสบายด้วย รถไฟฟ้า MRT



ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ก้าวเข้ามา เพื่อการเริ่มต้นที่ดีในปีใหม่ พุทธศักราช 2564 Life & Metro ฉบับนี้ ขอชวนคุณผู้อ่านไปไหว้พระทำบุญที่ 5 วัดสวยใจกลางกรุง ขอพรดี ๆ รับปีใหม่ เอาฤกษ์เอาชัย ให้อืมใจ อืมบุญ หุ่นดวง ให้เฮง ๆ กันแบบสะดวกสบาย เดินทางง่าย ๆ ด้วยรถไฟฟ้า MRT ทำให้ทริปนี้สามารถไหว้พระได้ครบจบในวันเดียว แถมมีรูปสวย ๆ ให้เพื่อนในโลกโซเชียลได้ร่วมอนุโมทนาบุญกับเราด้วย

เนื่องจากวัดสวย ๆ มากมายหลายแห่ง ซึ่งเป็นวัดสำคัญส่วนใหญ่จะตั้งอยู่ในเขตเกาะรัตนโกสินทร์หรือใกล้เคียง Life & Metro ฉบับนี้จึงน่าจะเป็นที่ถูกใจสายบุญ และคนรักการถ่ายรูปสถาปัตยกรรมสวย ๆ เป็นแม่และแต่ละวัดที่เราจะชวนไปไหว้พระนั้น ควรขอพรในเรื่องอะไรกันบ้าง ตามไป Check in กับเรากันเลย...



วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร





เรามาเริ่มกันที่ **วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร** หรือ **วัดแจ้ง** กันก่อนเลย เพราะชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นรุ่งอรุณของวันใหม่ เพื่อเป็นเคล็ดว่าเราจะได้เริ่มต้นชีวิตในวันใหม่ด้วยความสดชื่นแจ่มใสในยามรุ่งอรุณ วัดนี้เป็นวัดโบราณที่สร้างขึ้นในสมัยอยุธยา เดิมเรียกว่า วัดมะกอกนอก ในสมัยรัชกาลที่ 4 โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระบรมราชสรีรางคารของรัชกาลที่ 2 มาบรรจุที่พุทธอาสน์ของพระพุทธธรรมมิศรราชโลกธาตุตึก พระประธานในพระอุโบสถ และพระราชทานนามใหม่ว่า วัดอรุณราชวราราม ความโดดเด่นของวัดนี้คือมีพระปรางค์สูงใหญ่งามสง่าตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา วัดจากฐานถึงยอดสูง 81.85 เมตร ประกอบด้วยปรางค์ประธาน และปรางค์รองอีก 4 ปรางค์ด้วยกัน ซึ่งสร้างขึ้นแทนพระปรางค์องค์เดิมในสมัยรัชกาลที่ 2 และบูรณะครั้งใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 4 มาวัดนี้ต้องขอพรให้มี “ชีวิตที่สดใสรุ่งโรจน์ทุกคืนวัน”

แนะนำให้มาที่วัดอรุณฯ เป็นวัดแรก ประมาณช่วง 8 โมงเช้า เพราะมุมแสงจากดวงอาทิตย์จะตกกระทบพระปรางค์ อาคาร โบสถ์ และวิหารต่าง ๆ ทำให้รูปภาพที่ถ่ายออกมาสวยงาม

เปิดทุกวัน : 08.00 - 18.00 น.

โทร : 0 2891 2185

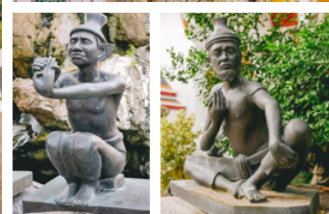
FB : <https://www.facebook.com/watarunofficial>





วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร

วัดต่อไปก็คือ วัดโพธิ์ หรือ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร เป็นวัดที่อยู่ใกล้รถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชยมากที่สุด วัดนี้สร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาได้สถาปนาให้เป็นวัดประจำรัชกาล 1 ภายในพระวิหารประดิษฐานพระพุทธรูปไสยาสน์ขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศไทย โดยมีภาพประดับมุกมงคล 108 ประการ ที่ฝ่าพระบาท ให้สักการะขอพร นอกจากนี้ วัดโพธิ์ยังถือว่าเป็นวัดที่มีพระเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย โดยมีมากถึง 99 องค์ ซึ่งเจดีย์ที่สำคัญคือ มหาเจดีย์ 4 รัชกาล (รัชกาลที่ 1 - 4) เป็นเจดีย์ย่อไม้สิบสอง ประดับกระเบื้องเคลือบ ในปี พ.ศ. 2551 ทางองค์การยูเนสโก ได้ขึ้นทะเบียนวัดโพธิ์ให้เป็นมรดกความทรงจำโลกของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกอีกด้วย มาวัดนี้ก็ต้องขอพรให้ผู้หลักผู้ใหญ่ในครอบครัวและคนรอบ ๆ ตัวที่เรานับถือ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอายุยืนขวัญยืน อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานไปอีกนานแสนนาน



เปิดทุกวัน : 08.30 -17.30 น.

โทร : 0 2226 0335

FB : <https://www.facebook.com/watphonenews>





๓

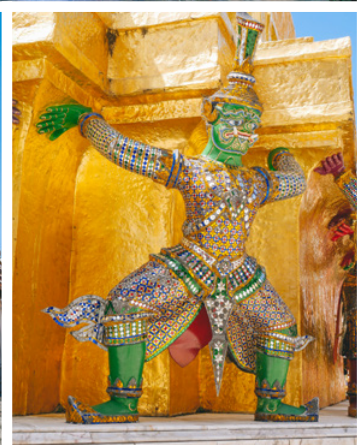
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม



นอกจากวัดโพธิ์แล้วข้ามถนนหน้าวัดมาก็จะเจอกำแพงพระบรมมหาราชวัง ซึ่งมี **วัดพระแก้ว** หรือ **วัดพระศรีรัตนศาสดาราม** วัดนี้เป็นวัดหลวงที่สร้างขึ้นพร้อมกับการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ในสมัยรัชกาลที่ 1 ตั้งอยู่ภายในพระบรมมหาราชวัง คล้ายวัดพระศรีสรรเพชญ์ ซึ่งเป็นวัดในพระราชวังหลวงเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยา ไม่มีพระสงฆ์จำวัด เป็นที่ประดิษฐาน “พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร หรือ พระแก้วมรกต” เป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองของไทย ภายในมีโบสถ์ อาคาร วิหาร เจดีย์ และประติมากรรมที่สำคัญมากมาย มีความวิจิตรงดงามตระการตาเป็นอย่างมาก การมาวัดนี้สิ่งที่ควรอธิษฐานก็คือ “ขอพรในเรื่องหน้าที่การงาน สุขภาพ พร้อมทั้ง โชคลาภ ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ให้สำเร็จสมหวังตั้งแต่วินาทีนี้”

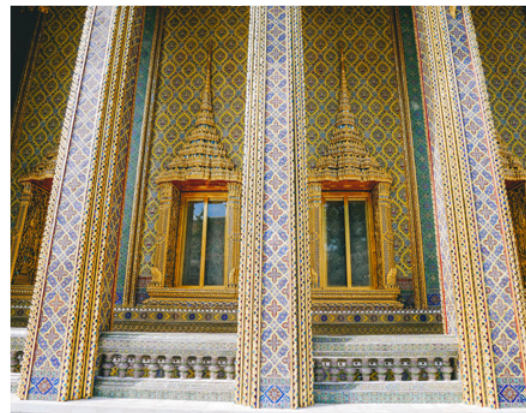
เปิดทุกวัน : 08.30 - 15.30 น.
 FB : <https://www.royalgrandpalace.th>







วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร



ออกจากวัดพระแก้วแล้ว เดินข้ามถนนมายังฝั่งกระทรวงกลาโหม เข้าซอย ศาลหลักเมือง เดินมาจนถึงคลองหลอด ข้ามสะพานมาอีกฝั่ง เลี้ยวขวา เดินตรงไปตามถนนถนนอัษฎางค์ประมาณ 300 เมตร ซ้ายมือจะเป็น **วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร** โดยคำว่า “ราชบพิธ” นั้นหมายถึง วัดที่พระราชบาททรงสร้าง ซึ่งก็คือ รัชกาลที่ 5 ทรงสร้างขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกถึง พระอัครมเหสี พระราชเทวี และเจ้าจอมพระสนมเอกของพระองค์นั่นเอง ส่วนคำว่า “สถิตมหาสีมาราม” นั้นหมายถึง เป็นวัดที่ประดิษฐานเสมาขนาดใหญ่ 8 ด้าน ที่ตั้งอยู่บนกำแพงรอบวัด เพื่อเป็นการขยายเขต ทำสังฆกรรมของพระสงฆ์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และวัดนี้ยังเป็นที่ตั้งของ สุสานหลวงอีกด้วย ภายในพระอุโบสถตกแต่งด้วยสถาปัตยกรรมแบบโกธิค ซึ่งเป็นการผสมผสานศิลปะระหว่างไทยและตะวันตกอย่างงดงาม

วัดราชบพิธฯ นอกจากเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 5 แล้ว ก็ยังเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 7 ด้วย เพราะในสมัยรัชกาลที่ 7 ไม่ได้มีการสร้างวัดใด ๆ ขึ้น แต่ท่านได้บูรณปฏิสังขรณ์วัดแห่งนี้ จึงได้ถือให้เป็นวัดประจำพระองค์ วัดนี้

ได้เป็นที่ประทับของสมเด็จพระสังฆราชา ถึง 3 พระองค์ รวมถึงพระองค์ปัจจุบันด้วย การมาขอพรในวัดนี้ก็คือ “ขอให้สร้างเนื้อสร้างตัว ครอบครัวยั่งยืนคง หน้าที่การงาน การเงิน การดำเนินชีวิตต่าง ๆ เป็นไปด้วยความสมบูรณ์พูนสุข”

ถ้ามาถ่ายรูปที่วัดนี้ พื้นที่จะคับแคบสักหน่อย แสงแดดที่เอียงในยามเช้าหรือเย็น จะถูกบดบังจากตึกนอกวัดรอบด้าน รวมทั้งตัวอาคาร โบสถ์ วิหารของวัดด้วย ทำให้แสงอาบแทบหาไม่ทั่วตัวสถาปัตยกรรมอันงดงามของวัด ดังนั้นจึงควรไปในเวลา 11.00 - 14.00 น. ที่แดดส่องตรงลงมา จะได้แสงถ่ายภาพที่สวยงามที่สุด

เปิดทุกวัน : 06.00 - 18.00 น.

FB : <https://www.facebook.com/WatRajabopit2412>

WatRajabopit2412





๕

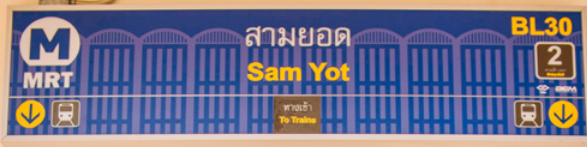
วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร



วัดสุดท้ายของทริปนี้ คือ **วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร** วัดนี้มีสิ่งก่อสร้างที่โดดเด่นคือ เสาชิงช้าสีแดงสูงใหญ่อยู่บริเวณหน้าวัด ในต้นยุครัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 1 โปรดเกล้าฯ ให้มีการสร้างขึ้น แล้วพระราชทานนามว่า “วัดมหาสุทธาราม” เพื่อประดิษฐานพระศรีศากยมุนี ที่อัญเชิญมาจากพระวิหารหลวงวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย วัดนี้ใช้เวลาก่อสร้างอย่างยาวนาน จนในที่สุดก็มาเสร็จสมบูรณ์ในรัชสมัยรัชกาลที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2390 และพระราชทานนามว่า “วัดสุทัศนเทพวราราม” มีพระอุโบสถที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ภายในมีพระประธานชื่อว่า **“พระพุทธรูปโลกเชษฐ”** ผนังด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังฝีมือช่างสมัยรัชกาลที่ 3 และมีภาพเขียนจิตรกรรมฝาผนังที่โด่งดังระดับประเทศ คือ **“ภาพเปรตวัดสุทัศน์”** อยู่บนเสาด้านข้างขวามือขององค์พระศรีศากยมุนี ต้นใกล้ ๆ ประตูทางออกด้านหลังโบสถ์ เป็นรูปเปรตตนหนึ่งนอนพาดกายอยู่และมีพระสงฆ์กำลังยื่นพิจารณาสังขาร ซึ่งภาพนี้มีชื่อเสียงมากในสมัยอดีต เป็นที่รำลึกกันว่าหากใครได้มีโอกาสไปกราบไหว้พระศรีศากยมุนีในพระวิหารหลวง ต้องไปดูรูปจิตรกรรม **“เปรตวัดสุทัศน์”** จนมีคำกล่าวคล้องจองกันว่า **“แรงวัดสระเกศ เปรตวัดสุทัศน์”** การมาไหว้พระ ณ วัดนี้ สิ่งที่ควรขอพรก็คือ **“ให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตงดงามสมปรารถนา เป็นที่ถูกตาต้องใจกับทุกคนที่ได้พบเห็น อีกทั้งยังหมายถึงให้ตัวเรามีสายตา (ความคิดและสติ) ที่ยาวไกล ใช้วิจารณ์ญาณในการดำเนินชีวิตที่ถูกที่ควร”**

เปิดทุกวัน : 08.30 - 21.00 น.
โทร : 0 2622 2819





ขอบคุณนางแบบ :
นางสาวเต็มศิริ สีแวง
พนักงานการเงิน 7 ฝ่ายบัญชีและการเงิน

การเดินทาง

เริ่มต้นการเดินทางของทริปนี้ด้วยการนั่งรถไฟฟ้า MRT มาที่สถานีอิสรภาพ จากนั้นต่อรถโดยสารสาธารณะหรือมอเตอร์ไซด์รับจ้าง เพื่อไปยังจุดหมายแรก คือ **วัดอรุณฯ** ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที หลังจากไหว้พระและชมวัดอรุณฯ แล้ว ให้กลับมาขึ้นรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีอิสรภาพ เพื่อเดินทางไปยัง MRT สถานีสนามไชย ใช้ทางออกที่ 1 เพื่อเดินต่อไปยังจุดหมายที่ 2 คือ **วัดโพธิ์** ใช้เวลาแค่ 5 นาที ก็ถึงแล้ว เมื่อออกจากวัดโพธิ์ให้เดินตรงไปตามถนนสนามไชย เมื่อพ้นเขตกำแพงวัดโพธิ์ข้ามถนนไปก็จะเป็นกำแพงพระบรมมหาราชวัง เดินเลียบกำแพงไปจนสุดมุมซ้ายเพื่อเข้าไป **วัดพระแก้ว** ที่ประตูวิเศษไชยศรี ซึ่งเป็นจุดหมายที่ 3 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เสร็จจากวัดพระแก้วจะมีทางบังคับให้ออกทางด้านถนนหน้าพระลาน ก็ให้เลี้ยวขวา ข้ามถนนมายังฝั่งกระทรวงกลาโหม เข้าซอยศาลหลักเมือง เดินมาจนถึงคลองหลอด ข้ามสะพานมอญอีกฝั่ง เลี้ยวขวา เดินตรงไปตามถนนอัษฎางค์ประมาณ 300 เมตร ซ้ายมือจะเป็น **วัดราชบพิธฯ** จุดหมายที่ 4 และเมื่อออกจากวัดราชบพิธฯ แล้ว ให้เดินมาทางมุมกำแพงวัดด้านถนนเพื่อจนครัดกับถนนราชบพิธ ข้ามไปฝั่งราตน่านายเคียง เดินตรงไปตามถนนราชบพิธฯ จนถึงเส้นตัดกับถนนตีทอง ข้ามไปอีกฝั่งเพื่อไปสู่จุดหมายสุดท้ายปิดทริปกันที่ **วัดสุทัศน์ฯ** เสร็จจากวัดสุทัศน์ฯ ให้เดินออกทางด้านสวนรมณีนาถไปยังรถไฟฟ้า MRT สถานีสามยอด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เพื่อเดินทางกลับบ้าน *low*

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

‘ขนมหวาน’ หนึ่งในไฮเดย์ของขวัญปีใหม่... สุขใจผู้ให้ ประทับใจผู้รับ

เทศกาลมอบของขวัญปีใหม่นั้นไม่ได้หมายถึงจะต้องเป็นวันที่ 31 ธันวาคม หรือ 1 มกราคม เท่านั้น เพราะวันแห่งการส่งความสุขอวยพรปีใหม่ให้ของขวัญกันนั้นสามารถทำได้ในช่วง 2 เดือนแรกแห่งปี คือ ระหว่างมกราคมถึงกุมภาพันธ์ ดังนั้น Life & Metro ฉบับนี้ จึงยังไม่ถือว่าสายเกินไปที่จะพาไปรีวิว 4 ร้านขนมหวานชั้นนำ ณ สยามพารากอน เพื่อความสุขแบบเบา ๆ เอาใจคนรักของหวาน จะเลือกพามาทานที่ร้านหรือซื้อไปเป็นของขวัญของฝากก็ดี

The Mandarin Oriental Shop

ร้านขนมหวานและเบเกอรี่จากเครือโรงแรม The Mandarin Oriental ที่มีสาขาอยู่ทั่วโลก รวมถึง 5 สาขาในประเทศไทย ได้แก่ Siam Paragon, Central Chidlom, The Emporium, Gaysorn และโรงแรม Mandarin Oriental Bangkok จุดโดดเด่นของร้านนี้คือความพรีเมียมระดับ 5 ดาว ไม่ว่าจะเป็น ครั้วของดี ขนมปัง มาการอง ไอศกรีม สโคนและเค้กนานาชนิดที่ได้รับการปรุงอย่างพิถีพิถันอย่าง High end แต่ราคานั้นโอเค สมเหตุสมผลกับคุณภาพและบริการ

เมนูแนะนำสำหรับเทศกาลนี้ก็มี **Gift cake** ขนมขึ้นน้ำรักหน้าตาดีที่ตีไซน์มาในทรงกล่องของขวัญสีแดงไวน์ เป็นไลท์มูสช็อกโกแลตอยู่บนบิสคิต มีไส้ในสุดเป็นวานิลลา **Christmas Ornament cake** ช่างในเป็นพายแอปเปิ้ล มามาเลต สับปรดมะพร้าว และครีบบี้อยู่บนทาร์ต หุ้มด้วยวานิลลามูสเคลือบเจลลาตินใสมันวาวเรียบหรรูดี้ ที่อร่อยทั้งรสชาติและหน้าตา **Stollen cake** เป็นขนมปังลูกเกดที่อบวอลไปด้วยกลิ่นเครื่องเทศ กระวาน กานพลู ฯลฯ โรยไอซ์ซิง ทั้งนุ่ม ทั้งหอมอร่อยล้ำ **Hawker** เครื่องดื่ม signature ของทางร้านที่พลาดไม่ได้ ในส่วนผสมที่อร่อยประทับใจในกลิ่นอายของโบมะกรูด เมล่อน แอปเปิ้ล มะนาว ในจินเจอร์เบียร์ที่รวมกันแล้วให้รสเปรี้ยวหวานเผ็ดซ่าหอมสดชื่น



Brix Dessert Bar

คุณนันท นนทวรรธ โรงงานศักดิ์ชัย เชฟ และผู้ก่อตั้งร้านขนมชื่อดังกลางสยามพารากอน ที่คิดสูตรดีไซน์เองกับขนมที่สร้างความสำเร็จในชื่อ “Miracle pancake” จนเป็นร้านขนมที่ติดปากของคนชอบขนม ซึ่งบางเมนูถึงกับต้องต่อคิวซื้อกัน เป็นขนมที่ใครเอทได้โดนใจ ทานที่ไรก็อร่อย วัตถุดิบเลิศ ทุกสิ่งต้องลงตัว เป็นบาร์ที่มีความเป็น “ผู้ชาย” มากกว่าร้านขนมทั่วไปที่ให้ภาพลักษณ์อย่างผู้หญิง คือ เป็นร้านที่ผู้ชายนั่งได้ มีค็อกเทล มีคอกเทลบริการด้วย เมนูซิกเนเจอร์ห้ามพลาดของร้านนี้ คือ Miracle Pancake ซึ่ง ณ วันที่เรามารีวิวนี้อยู่ในช่วงคริสต์มาสพอดี จึงมีเวอร์ชัน **Christmas Miracle Pancake** ออกมาหน้าตาดี มีความเป็นช็อกโกแลตแพนเค้กนุ่ม ๆ เนื้อหอมรสหวานอ่อน ที่อบหน้ามาด้วย Dark Amarena Cherry + French Strawberry + Brownie + Raspberry + Chocolate sauce ทานพร้อมกับ Matcha Ice cream แนวโฮมเมดรสเบา ๆ กลมกล่อมลงตัว **Hokkaido Milk Cream Beignet** มีความคล้ายขนมปังเนยสด แต่จริง ๆ แล้วคือโดนัทแนวฝรั่งเศสที่เรียกว่า เบนเย่ นุ่มและหอมมาก ไส้ครีมข้างในกลมกล่อมสมค้ำรำลือ ปิดท้ายด้วยเครื่องดื่ม **Milk Tea Brown Sugar Jelly** ชานมไข่มุกดำที่เคี้ยวมาด้วยน้ำตาลทรายแดง 2 ชั่วโมงเพื่อให้ได้รสหวานหอมแปลกใหม่ไม่ซ้ำกับชานมใด ๆ โดนใจคนรักชานมอย่างแรง ต้องลอง



The Mandarin Oriental Shop

- Siam Paragon ชั้น G
- เปิดทุกวัน 10.00 - 21.00 น.
- โทร. 0 2610 9845
- FB: MandarinOrientalShop



Brix Dessert Bar

- Siam Paragon ชั้น G
- เปิดทุกวัน 10.00 - 21.30 น.
- โทร. 0 2129 4836



Veganerie

ก่อนอื่นต้องแนะนำก่อนสำหรับท่านที่อาจไม่ทราบว่า วิแกน คืออะไร คำอธิบายสั้น ๆ คือ เป็นการดำรงชีวิตแบบไม่เบียดเบียนสัตว์ ทั้งของกินและของใช้ ที่เคร่งครัดกว่าการทานเจ หรือทานมังสวิรัติ คือเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย ซึ่งอาจเป็นรสชาติที่ไม่อร่อยสำหรับคนคุ้นเคยการทานแบบปกติทั่วไป แต่สำหรับที่ Veganerie นี้แล้วบอกเลยว่าไม่ใช่ เพราะได้ผ่านการคิดค้นดีไซน์ให้ทุกเมนูออกมาอร่อยอย่างพิถีพิถัน การันตีด้วยการเปิดมาแล้วหลายสาขา

นอกจากวิแกนเป็นอาหารประเภทไร้เนื้อสัตว์แล้ว ยังเป็นอาหารที่ใช้ไขมันในการปรุงน้อยอีกด้วย แลเมเบเกอรี่ต่าง ๆ ของวิแกนจะใช้กล้วยบดแทนไข่ ใช้นมถั่วเหลือง วิปครีมมะพร้าว ฯลฯ คนรักสุขภาพต้องกดไลก์กันรัว ๆ

เมนูแนะนำ **ขนมปังฟักทอง** เสริฟมาพร้อมสูตรเครื่องปรุงให้เห็นกันเลยว่าใส่อะไรลงไปบ้าง เช่น เนื้อฟักทอง เมล็ดเชีย แป้งสาลี นมถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว รสชาติอร่อยคล้ายทานกะหรี่ปั๊ปกัด **Skinny cookie** เป็นข้าวโอ๊ต อัลมอนต์บดวานิลลาสด ใส่ลูกเกด ฯลฯ ทานกับน้ำชา กาแฟ เหมาะมากสำหรับเป็นเมนูของว่างยามบ่าย ในส่วนของเมนูเครื่องดื่มแนะนำ **ชานมไข่มุก** รสชาติหอมหวานมันแนววิแกน เป็นนมข้าวโอ๊ต ตัวไข่มุกทำจากบุก ใส่น้ำตาลทรายแดง อร่อยแบบดีต่อสุขภาพของจริง

Veganerie

- Siam Paragon ชั้น G
- เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.
- โทร. 0 2129 4755



Fuku x 2

หลัก ๆ ของร้านนี้คือมีแพนชานมไข่มุกตัวจริงที่โดนใจกับชาญี่ปุ่นสูตรเข้มข้นพิเศษที่ผสมกับนมจนได้ความหอมละมุนเป็นแพนประจำมานานแล้ว และแล้ว FukuX2 (ฟูกูครอสซู) ก็ได้เปิดขึ้นใหม่ในสยามพารากอน เป็นเวอร์ชันร้านขนมและเครื่องดื่มสไตล์ญี่ปุ่น ซึ่งเวอร์ชันนี้ ตอนนี้ มีที่สยามพารากอนเพียงแห่งเดียว เมนูเด่นที่อยากแนะนำสำหรับฉบับนี้ **อวาเลนเซ่ มัทอะ** เป็นเค้กชิฟฟอนชั้นโตะ ราดซอสมัทอะ และผลไม้ (เลือกได้) และ **พัฟฟี่ สตรอเบอร์รี่ แพนเค้ก** แพนเค้กเนื้อนุ่ม หวานเบา ๆ จิ้มซอสสตรอว์เบอร์รี่และวิปครีม ซึ่งทั้ง 2 เมนูนี้สามารถเลือกทานคู่กับชาจัสมีน หรือชาอัสสัม ก็ได้ **มัทอะชอฟฟี่ไอศกรีม** รสชาเขียวเข้มข้นมันชั้น รสหวานอ่อน เลือกระดับความหวานได้ตามใจชอบ



Fuku x 2

- Siam Paragon ชั้น G
- เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.
- โทร. 06 2594 8669
- FB: fukux2thailand

การเดินทาง

- ขึ้นรถไฟฟ้า MRT แล้วมาต่อ BTS ที่สถานีสุขุมวิท หรือสถานีจตุจักร มาลงที่สถานีสยาม



Health

TEXT : หนูมันนี่

1 “เค็ม” จัง ทำสุขภาพพังนะตัวเธอ!

หลายคนสงสัยว่า ทำไมโซเดียมจากเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม ถึงทำให้เกิดโรคไตได้... นั่นก็เพราะรสเค็มจากเครื่องปรุงที่เรากินเข้าไปนั้น ทำให้ไตต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ระบบอื่น ๆ ในร่างกายผิดปกติตามไปด้วย เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น และยิ่งเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์อัมพาต และหอบหืด เป็นต้น



▶ ปริมาณโซเดียมในอาหารแต่ละชนิด

โซเดียมแอบแฝงอยู่ในอาหารทุกประเภท จึงควรชิมอาหารก่อนปรุงรสเพิ่มทุกครั้ง และควรอ่านฉลากสินค้าก่อนซื้อทุกครั้ง เพื่อเลือกอาหารที่มีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ก็จะช่วยให้เราได้รับโซเดียมในปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน

มีการสำรวจว่า เมินูยอดฮิตที่หลายคนกินเป็นประจำ มีปริมาณโซเดียมอยู่มากพอสมควร ตัวอย่างเช่น

- ก๋วยเตี๋ยวน้ำ/บะหมี่น้ำหมูแดง 1 ชาม มีปริมาณโซเดียม 1,550 มิลลิกรัม
 - ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า/ผัดซีอิ้ว 1 จาน: 1,350 มิลลิกรัม
 - ข้าวกะเพรา 1 จาน: 1,200 มิลลิกรัม
 - ปลาสดเค็ม 1 ตัว: 1,288 มิลลิกรัม
 - ส้มตำปูปลาร้า/ยำแซบ 1 จาน: 2,000 มิลลิกรัม
 - ผัดผักบุ้งไฟแดง 1 จาน: 900 มิลลิกรัม
 - ข้าวมันไก่ 1 จาน: 1,000 - 1,200 มิลลิกรัม
 - ข้าวขาหมู 1 จาน: 1,200 มิลลิกรัม
 - ผัดไท 1 จาน: 1,200 มิลลิกรัม
 - ข้าวผัด 1 จาน: 1,100 มิลลิกรัม
 - ขนมจีนน้ำยา 1 จาน: 900 มิลลิกรัม
 - ข้าวไข่เจียว 1 จาน: 500 มิลลิกรัม
 - หมูπίง 1 ไม้: 300 มิลลิกรัม
 - บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ห่อ: 1,200 มิลลิกรัม
 - ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ 1 ห่อ (30กรัม): 170 - 200 มิลลิกรัม
- ปริมาณของโซเดียมจะเพิ่มขึ้นอีก หากคุณปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ้ว ซอสมะเขือเทศ และเครื่องปรุงรสเค็มอื่น ๆ เพิ่ม

▶ ปริมาณโซเดียมที่เราไม่ควรกินเกินในแต่ละวัน

ไม่ควรกินโซเดียมเกิน 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน เพราะจะส่งผลต่อไต ซึ่งเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับโซเดียม ถ้าไตได้ทำงานลดลง โซเดียมจะตกค้างในร่างกายมากเกินไป เกิดอาการบวมหน้า และเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น



นอกจากนี้ หากเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ไม่ควรรับเกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตไม่ควรเกินวันละ 1,000 - 1,500 มิลลิกรัม และผู้ป่วยโรคไตขั้นวิกฤต ไม่ควรเกินวันละ 500 มิลลิกรัม

▶ เครื่องปรุงชนิดไหนมีโซเดียมเยอะ

เค็มเหมือนกัน! แต่มี “โซเดียม” ไม่เท่ากัน! ก่อนเติมรสเค็มต้องเลือกให้ดี

- เกลือ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
- ซีอิ้ว/ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,200 - 1,420 มิลลิกรัม
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,750 มิลลิกรัม
- กะปิ 1 ช้อนชา มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม
- น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,500 มิลลิกรัม
- น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 1,450 มิลลิกรัม
- ซอสมะเขือเทศ 1 ช้อนโต๊ะ มีโซเดียม 450 มิลลิกรัม
- ผงชูรส 1 ช้อนชา มีโซเดียม 600 มิลลิกรัม
- ซุปก้อน 1 ก้อน มีโซเดียม 1,120 - 1,420 มิลลิกรัม



▶ ถ้าจะให้ดี! ต้องลองฝึกกินแบบนี้

- เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน พยายามค่อย ๆ ปรับมากินอาหารรสจืด เช่น อาหารคลีน หรือเมนูรสกลาง ๆ น้ำใส ๆ อย่างแกงจืด สุกี้ (น้ำจิ้มน้อย) ผัดผัก (ปรุงรสด้วยน้ำปลาโซเดียมต่ำ) แต่ข้อควรระวังคือ หากเลือกใช้น้ำปลาโซเดียมต่ำ อาจไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต
- เลือกร้านอาหารที่ไม่ปรุงรสเค็มจัด และใส่ผงชูรสเยอะ
- ทำอาหารกินเอง เลือกใช้เครื่องปรุงสูตรลดเกลือโซเดียม และลดน้ำตาล

Photo: pexels.com, bearnakedfood.com, farmweek.com

2 อย่าประมาท “โรคหัวใจ” ภัยร้ายใกล้ตัวสุด ๆ

“โรคหัวใจ” เป็นโรคที่แสดงอาการได้ไม่ชัดเจน ทำให้ผู้ป่วยไม่ทราบว่าการเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นอาการของโรค ซึ่งกว่าจะรู้ตัวก็สายเกินไปเสียแล้ว

อย่างไรก็ดี เราสามารถเช็คอาการของตัวเองง่าย ๆ ดูว่ามีอาการต้องสงสัยเหล่านี้หรือไม่ หากคำตอบคือ “ใช่” ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุ เพราะการวินิจฉัยได้รวดเร็ว และรักษาได้ทันท่วงทีจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้



▶ คุณมีอาการต้องสงสัยแบบนี้บ้างหรือเปล่า?

1. เหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจเข้าได้ลำบาก
2. เหนื่อยมากเวลาออกกำลังกาย
3. รู้สึกเจ็บหน้าอกหรือแน่น บริเวณกลางหน้าอก
4. มีอาการหน้ามืด มีอาการวูบไม่รู้สึกตัวกะทันหัน

▶ ป้องกันอย่างไร ถ้าไม่อยากให้โรคหัวใจถามหา

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ
2. ออกกำลังกายเพื่อให้อายุยืนแข็งแรง และหัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี
3. ผ่อนคลายความเครียด และรู้จักการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้หัวใจเต้นแรงและทำงานหนัก
4. ตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี

รู้แล้วใช่ไหมว่า “โรคหัวใจ” ไม่ใช่เรื่องไกลตัว!!!

Photo: pexels.com

3 Brain Fog Syndrome อาการทำงานลัน จนสมองล้า

ช่วงสิ้นปีที่ผ่านมา หลายคนรู้สึกว่าประสิทธิภาพการทำงานลดลง รู้สึกเหนื่อย หงุดหงิด ความคิดไม่แล่น...

นี่คือสัญญาณเตือนว่า “สมอง” ต้องการพัก เนื่องจากเราใช้งานมันมากเกินไป อาการแบบนี้เรียกว่า “ภาวะสมองล้า” ซึ่งมักจะพบได้มากในคนวัยทำงาน เมื่อสมองถูกใช้งานอย่างหนักต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้ระบบประสาทเสียสมดุล เกิดภาวะสมองล้าหรือ Brain Fog Syndrome หากเป็นบ่อยอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว

▶ อาการเป็นอย่างไร?

สมาธิแย่งลง โฟกัสยากขึ้น คิดงานไม่ออก การคิดวิเคราะห์แย่งลง หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน ไม่ร่าเริง นอนไม่หลับ และรู้สึกอ่อนเพลีย

▶ สาเหตุ “สมองล้า” มาจากอะไรบ้าง

เครียด เหนื่อยล้าสะสม นอนไม่พอ ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น เข้าสู่วัยทอง ผลจากไฮโปไทรอยด์ และการขาดวิตามินบี 12



วิธีแก้ไขภาวะสมองล้า

- จัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเบรกการใช้สมองทำงานหนัก
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 7 - 8 ชั่วโมงต่อวัน
- กินอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยบำรุงสมอง เช่น น้ำแปะก๊วย พืชตระกูลถั่ว ไข่ ปลาเนื้อเล็ก
- ไม่ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน (Multitasking)
- แบ่งเวลาดูแลตัวเอง เช่น ทำกิจกรรมที่ชอบ นวดผ่อนคลาย นั่งสมาธิ
- ออกกำลังกายสมอง เช่น เล่นเกมไขปริศนา เรียนรู้ทักษะใหม่ ทำงานฝีมือ

Photo: pexels.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 Beauty Secrets ภัยหนาว สันเท้าแตก!

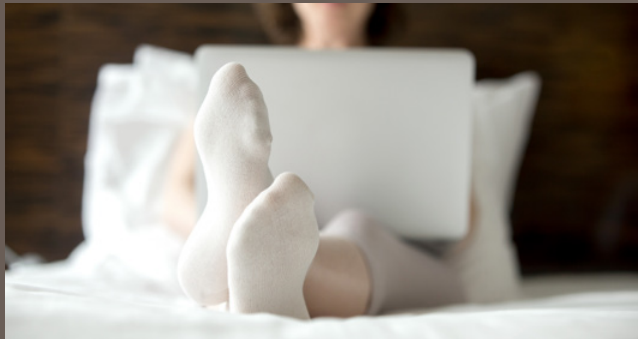
อาการส้นเท้าแตก เกิดได้กับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวแห้ง หรือ วยที่เพิ่มขึ้นในช่วงที่มีอากาศหนาว เมื่อส้นเท้าแห้งแตกมาก ๆ อาจเกิดสะเก็ด และทำให้รำคาญ

เราสามารถแก้อาการส้นเท้าแตกอย่างตรงจุด โดยทำให้ผิวบริเวณเท้าชุ่มชื้นขึ้น ด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นผสมน้ำมันมะกอก 3 - 5 นาที ขัดบริเวณที่แห้งแข็งออก ล้างและซับเท้าให้แห้ง จากนั้นบำรุงด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ เมื่อเนื้อครีมซึมซาบเข้าสู่เท้าแล้ว ใช้วาสลีนทาทับบริเวณที่แห้งแตก แล้วสวมถุงเท้าทิ้งไว้อย่างนั้นทั้งคืน ผิวหนังบริเวณเท้าจะนุ่มชุ่มชื้นขึ้น

หรือจะลองใช้สูตรโฮมเมดต่อไปนี้เพื่อแก้ปัญหาส้นเท้าแตก ด้วยการต้มมะหนึ่งถ้วยให้เดือด แล้วเติมน้ำมันมะกอกกับกลีเซอรินหนึ่งช้อนชา ลงไป คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้เย็นราวครึ่งชั่วโมง ใช้ส่วนผสมนี้ทาให้ทั่วส้นเท้า ควรทำตอนกลางคืนจะดีที่สุด จากนั้นใส่ถุงเท้าฝ้ายทับ

หรือใช้วิธีที่ง่ายกว่าด้วยของกินติดกันครัว อย่างเช่น กลัวยหอมสุก หรือหัวหอมใหญ่ เอามาบดให้ละเอียด แล้วทาลงบนส้นเท้า ใช้ผ้าพันทิ้งไว้สักพักแล้วค่อยล้างน้ำออก จะช่วยบรรเทาอาการแตกของส้นเท้า และทำให้เท้านุ่มขึ้น

Photo: freepik.com



2 Hair Talk! เปลี่ยนลุคทรงผมใหม่ เรื่องใหญ่มีัยเนี่ย?

หากคิดจะเปลี่ยนลุคต้อนรับปีใหม่ ควรเลือกไป沙龙ที่ได้มาตรฐานจะดีกว่า อย่างน้อยชื่อเสียงของร้านก็ยังคงการันตีได้ว่า ทรงผมของคุณจะได้รับการดูแลโดยช่างมืออาชีพ เพราะ沙龙ที่ได้รับการยอมรับจากลูกค้า จะมีการเทรนช่างเพื่อให้เข้าใจและมีความรู้ในเทคโนโลยีของผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอ อีกทั้งประสบการณ์ที่ชำนาญของช่าง ทำให้รู้จักคุ้นเคยกับสภาพเส้นผมวิธีเซ็ท สไตลิ่ง ให้เข้ากับรูปหน้าและบุคลิกของลูกค้าแต่ละคนได้เป็นอย่างดี จึงมั่นใจได้ในระดับหนึ่งว่าคุณจะได้ทรงผมที่ถูกใจออกไป อย่าลืมถ่ายรูปผมทรงใหม่ทุกมุมก่อนออกจากร้านทำผม เพื่อจะได้เช็ทตามนั้นในครั้งต่อไป

ซักก่อน อย่าเพิ่งตัด!

สาวผมยาวที่อยากจะเปลี่ยนสไตล์มาเป็นสาวผมสั้นเฉี่ยว นี่คือไกด์ไลน์ก่อนเข้าร้านตัดผม

- มองตรงที่กระจก
- ใช้นิ้วสาวผม แล้วลองรวบหลาย ๆ ระดับ เช่น เหนือไหล่บาราและคาง
- วัดระยะ สั้นที่สุด ระดับกลาง และยาวพอดีขากรรไกร ดูระดับที่ชอบที่สุด
- หากอยากตัดสั้นระดับที่มากกว่า 2/4 นิ้วจากดั้งเดิม แต่คุณมีผมสลิปแบน ให้ช่างซอยไล่ระดับเป็นขั้นเพื่อแต่งทรงให้ผมดูพองหนาขึ้น

Photo: freepik.com

3 Beauty Tips&Tricks แผ่นรองใสในตลับเครื่องสำอาง มีประโยชน์...อย่าทิ้ง!

แผ่นพลาสติกบางใสที่ติดมากับตลับแป้ง ตลับเมคอัพทุกชนิด มีประโยชน์อย่าทิ้งกันนะ เพราะนอกจากจะป้องกันไม่ให้แป้ง หรือบลัชออนชนิดฝุ่นหกหรือกะเทาะเวลาตกหล่นแล้ว ยังช่วยให้คุณใช้แป้งฝุ่นหรือสีเมคอัพได้สะดวก สะอาดและประหยัดขึ้น เคล็ดลับก็คือ ก่อนใช้ให้คว่ำกระปุกแป้งขณะที่ยังปิดฝาอยู่ เคาะที่ก้นเบา ๆ แล้วค่อยเปิดฝาดู ดึงแผ่นพลาสติกออกมา ใช้แปรงแตะแป้งที่เกาะติดอยู่บนแผ่นพลาสติก รองแป้ง จากนั้นค่อยเอาแปรงมากดแผ่ว ๆ วนไปมาเป็นวงกลมในฝ่า ให้แป้งกระจายตัวทั่วขนแปรง เคาะเบา ๆ ให้ฝุ่นแป้งส่วนเกินออกไปบ้าง จึงนำมาแต่งหน้า จะช่วยให้เราใช้ปริมาณแป้งหรือสีเมคอัพน้อยกว่าการแตะจากกระปุกโดยตรงอีกด้วย

ส่วนใครที่เวลาแต่งตาแล้วอายแชโดว์ชอบหล่นมาเลอะที่ขอบใต้ตาเหมือนหมีแพนด้า แนะนำให้เอาแผ่นรองใสมาใช้รองใต้ตาแทนอายแชโดว์สีสตีได้เลย แต่งตาครั้งหน้าก็ไม่เลอะเป็นหมีแพนด้าอีกแล้ว!

Photo: refinery29.com



4 สาวหัดแต่งหน้าเลือกไม่ถูก คุชชั่นหรือรองพื้น ?

สาว ๆ (รวมทั้งหนุ่ม) หลายคนจะเริ่มหัดแต่งหน้า กำลังสงสัยว่า ถ้าอยากได้ลุคผิวเนียน สวยใส แลดูเป็นธรรมชาติจะเลือกใช้คุชชั่นหรือรองพื้นทาหน้าดี? เรามาช่วยไขข้อข้องใจด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

เลือกคุชชั่น ในกรณีที่คุณเป็นคนมีพื้นฐานผิวค่อนข้างดี ไม่จำเป็นต้องปกปิดมาก รวมทั้งเป็นคนมีผิวออกขาว นอกจากนี้ ยังเหมาะสำหรับคนที่มีไลฟ์สไตล์รีบเร่ง อยากได้ลุคผิวฉ่ำ ๆ โกลว์ ๆ และลุคแมท ข้อดีของคุชชั่นอีกอย่างก็คือสามารถเติมทาทัพระหว่างวันได้สะดวกกว่ารองพื้น

ส่วนข้อเสียของคุชชั่นก็คือ มีเฉดสีให้เลือกน้อยกว่า คนผิวสองสีและผิวคล้ำเวลาใช้อาจมีปัญหาทำให้หน้าดูออกลอย และเหนอะหน้าได้ถ้าไม่ได้ทำงานในห้องแอร์ รวมทั้งไม่ติดทนเท่ารองพื้น ต้องเติมบ่อย ๆ จนอาจเป็นคราบได้ แนะนำ Laniege BB Cushion Pore Control



เลือกรองพื้น ข้อดีของรองพื้นก็คือมีหลายเฉดสีให้เลือก ตั้งแต่ขาวสุด ๆ ไปจนคล้ำ อีกทั้งเนื้อบางเบาจนถึงเนื้อหนา และควบคุมความมันได้ตลอดทั้งวัน ไม่หวั่นสภาพอากาศ ต้องการการปกปิดมากแค่ไหนก็ทำได้

อย่างไรก็ดี ถ้าอยากใช้รองพื้นต้องใจเย็น มีเวลาและมีมือในการเกลี่ยให้กลมกลืนไปกับผิว และต้องตบแป้งฝุ่นทับอีกทีเพื่อลือคให้เนียนติดผิวตลอดทั้งวัน แนะนำ Estee Lauder Double Wear Stay-in-Place Makeup SPF10/ PA+++

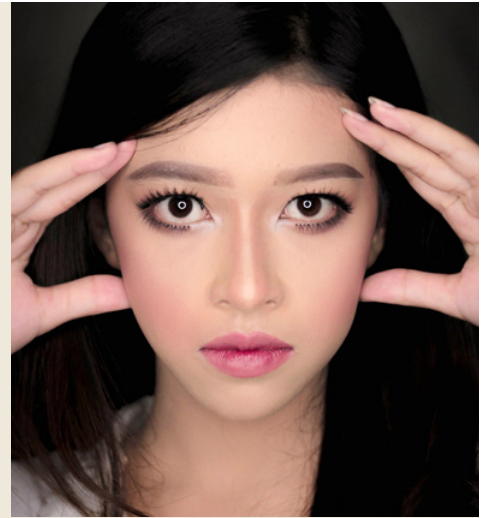


Photo: pexels.com

5 “เบา ๆ” เพื่อความงาม

สิ่งที่เรามองว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีก็มีความสำคัญกว่าเรื่องใหญ่ ๆ โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลความงาม บ่อยครั้ง การเปลี่ยนแปลงกิจวัตรการดูแลความงามเพียงนิดหน่อย ก็สามารถช่วยให้คุณรักษาความอ่อนเยาว์ไว้ได้อีกเป็นนาน เช่น ปัญหาผิวหยาบกร้าน และริ้วรอยรอบดวงตา นอกจากการบำรุงด้วยอายครีมเป็นประจำแล้ว การทาอายครีมรวมถึงการทาผลิตภัณฑ์ทุกอย่างรอบดวงตา ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน พยายามใช้ “นิ้วนาง” ซึ่งเป็นนิ้วที่มีแรงกดน้อยที่สุดในการทาอายครีม หรืออะไรก็ตามที่บริเวณดวงตา และอย่าถู แต่ตบเบา ๆ เพื่อให้เนื้อครีมซึมซาบเข้าไปในผิว



นี้อาจไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับหลายคน แต่คุณทำมันเป็นประจำหรือเปล่า? ที่มันต้องถูกนำมากล่าวถึงครั้งแล้วครั้งเล่า ก็เพราะเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่ต้องรับรู้ถึงความเสียหายในระยะยาว หากคุณยังใช้แรงกดหรือแรงตึงมากเกินไปกับผิวรอบดวงตาของคุณ

Photo: pexels.com



6 Beauty on Instagram เตรีมไว้ อย่าให้คู่

Hung Vanngo @hungvanngo เมคอัพอาร์ติสต์ชื่อดังที่สาว ๆ ดาราฮอลลีวูด นางแบบ เซเลบแนวหน้า อาทิ Selena Gomez, Lily Aldridge หรือ Kendall Jenner ต่างเคยผ่านมือเขาคนนี้มาแล้วทั้งนั้น ไม่ว่าจะทั้งงานแฟชั่นโชว์ พรมแดง หรืองานแมกกาซีนชั้นนำ



ความลับของการแต่งหน้าให้สวย แต่งสะอาดตาเต็มพิกัดก็คือ ดินสอเขียนขอบตา ดินสอเขียนขอบปาก อีกทั้งดินสอเขียนคิ้ว อย่าปล่อยให้ทุกจุดได้เดชะตา หมั่นเหลาไส้ให้เรียวยาวพอประมาณ ไม่ต้องถึงขั้นแหลมเปี้ยว เวลาใช้งานจะได้สะดวก ไม่เปราะหักง่ายเสียตายของ นอกจากนี้ การเหลาไส้บ่อย ๆ ยังช่วยกำจัดสิ่งสกปรก และแบคทีเรียที่เกาะติดมาจากผิวแต่ครั้งก่อนได้อีกทางหนึ่งด้วย [lem](#)

Photo: Instagram

Love & Relationships

TEXT : Wannabe



New Year New You เปลี่ยนอุปสรรคให้กลายเป็นความสุข

เริ่มต้นปีใหม่ ด้วยทัศนคติใหม่ในการใช้ชีวิตแต่ละวัน การคิดในรูปแบบเดิม ๆ ย่ำอยู่กับสิ่งเดิม อาจทำให้เกิดการบั่นทอนกำลังใจจนไร้ความสุขได้ ลองฝึกวิธีการคิดที่แตกต่างออกไปในเรื่องเดิม ๆ ดูลสิ แล้วจะพบว่า ความสุขและความสวยงามยังรอพบคุณอีกเพียบ

- จับตามองช่วงเวลาแห่งความสุขในชีวิตของคุณ บันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันเอาไว้ในใจ และแบ่งปันมันกับเพื่อน แทนที่จะเล่าแต่เรื่องท้อให้ยิวใจที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
- มองหาข้อดีในตัวคนอื่นแทนการมองแต่ข้อเสีย
- หาจุดแข็งในตัวเองให้ได้ บางครั้งคนเราสามารถลืมนจุดแข็งของตัวเองได้อย่างง่ายดาย ด้วยการมัวแต่เปรียบเทียบกับคนอื่นที่คิดว่าเค้าดีกว่าเรา
- อย่ามัวครุ่นคิดอยู่กับสิ่งที่คุณทำไม่ได้ มองหาทางเลือกและโอกาสอื่น ๆ ที่เปิดให้แก่คุณ ดูว่าสิ่งไหนที่จะทำให้คุณรู้สึกดีที่สุดในแล้วมุ่งหน้าไปยังสิ่งนั้น
- อยู่ท่ามกลางคนที่ห่วงใยคุณ อย่าพยายามทำทุกอย่างแต่เพียงลำพัง
- อย่าเอาเรื่องน่ารำคาญทุกเรื่องมาเป็นอารมณ์ ใคร ๆ ก็ต้องพบเรื่องอย่างนี้กันทั้งนั้น ไม่ใช่คุณเพียงคนเดียว
- อย่าหุดหู่กับการถูกปฏิเสธ เพราะบางครั้งมันคือจุดเริ่มต้นที่คุณต้องการ
- อย่าพอใจกับความสุขเพียงชั่วครู่ชั่วยาม มันอาจทำให้คุณพลาดความสุขในระยะยาวก็ได้

อยาก "รัก" ต้องจัดให้...ชัด ๆ

เราคงไม่อาจปฏิเสธความจริงดังกล่าวได้ว่า "รัก" คือการให้ การยอม การเสียสละ เข้าใจ แบ่งปันโน่นนี่นั่น...

แต่กว่าจะให้อะไรกัน ยอมกัน เข้าใจกัน แบ่งปันกัน ก่อนอื่นใดเราต้องรักกันก่อน อาจเริ่มจากปริมาณที่ไม่เท่ากัน แต่เวลาเริ่มแรกที่ค่อย ๆ เริ่มรัก เราอาจต้องใช้ความพยายามมากกว่าปกติในการปรับตัว แสดงความรู้สึกถึงปริมาณรักให้อีกฝ่ายรับรู้ และสัมผัสเพื่อจนความรู้สึกต่าง ๆ ให้ตรงกัน

การแสดงออกถึงความรักในแบบที่เคยทำกันตามกฎเกณฑ์ อาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไปกับยุคสมัยที่แปรเปลี่ยน เพราะถึงแม้ชีวิตเราส่วนใหญ่จะถูกสอนให้ยอมรับเรื่องเหตุและผลตามตรรกะ แต่หัวใจที่สมบูรณ์ในนัยสำคัญ คือการรู้จักทำตามความรู้สึกที่ต้องการ กล่าวที่จะรักและบอกให้เขารับรู้ว่าคุณรักเขามากแค่ไหน อย่าได้แคร์กับคำตอบที่อาจจะตรง หรือไม่ตรงกับใจคุณ แต่อย่างน้อยคุณจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจว่าคุณไม่ได้ต่อสู้เพื่อความรักของคุณเลย

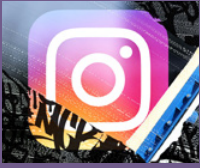
วิธีการบอกเป็นนัย ๆ ให้เค้ารู้ก็ทำได้ไม่ยาก เช่น เสิร์ฟกาแฟรสโปรดพร้อมการ์ดหวาน ๆ บอกความในใจ หรือชวนเดทแบบเนียน ๆ พร้อมเพื่อน ๆ จากนั้นก็เดินหน้าเทคแคร์แบบสุดตัว ฯลฯ วิธีการเหล่านี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์เฉพาะคนรักรู้คู่เท่านั้น ถึงคุณจะมีแฟน ผ่านขั้นตอนแรกไปแล้วก็อย่าได้หยุดที่จะหมั่นเติมเต็มความรักให้กับเค้าหรือเธออย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะวันสำคัญ ๆ ของเค้านี้ลืมไม่ได้เด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นวันเกิด วันครบรอบที่เจอกัน วันครบรอบแต่งงาน ฯลฯ แคร์การ์ด และข้อความหวาน ๆ ของคุณ เค้าก็ละลายแล้ว เชื่อเหอะ!!!

หากอยากประสบความสำเร็จในรัก จงลืมนเหตุผลทั้งหลายที่ทำให้หัวใจไม่สามารกรักได้อย่างฝัน ลืมศักดิ์ศรีที่ค่าของที่กลัวคนอื่นหาว่าเราหลง ทิ้งไปเสียทีไรในใจที่กลัวว่าถ้าทุ่มเททำโน่นนี่ให้อีกฝ่ายจะไม่เห็นค่า... แต่จงยอมบ้างในบางครั้ง เพื่อรักที่ราบรื่นสมหวังให้อุ่นใจ บางครั้งเราอาจต้องยอมดูเป็นคนโง่ บอกรักบางคนไปโดยไม่รู้ปริมาณรักที่อาจไม่ได้กลับมา และในบางครั้งเราอาจต้องยอมเป็นคนซื่อๆ ที่แสดงออกถึงรักจนดูเหมือนเด็กมีปัญหาก็ดี แต่จะว่าไปไม่ว่าอนาคตจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร อย่างน้อยการแสดงออกให้อีกฝ่ายสัมผัสได้ถึงรักจากกันบึ้งของหัวใจเรา ก็ดีกว่ามานั่งเสียใจถ้าจะต้องจากกันไปโดยไม่ทำอะไรเลย

...เพราะอย่างน้อยเราและเขาก็ยังมีช่วงเวลาที่เคยได้สบตายิ้มให้กับอย่างเต็มหัวใจ เคยหัวเราะให้กับรักที่เคยได้รับ และมอบให้กัน ถึงแม้วันที่รักจะต้องจบ และจากกันไป อย่างน้อยเรายังมีรักอุ่น ๆ ในใจให้คิดถึงใครบางคนที่เคย "รักกัน" *Love*



วิธีง่าย ๆ Unfollow คนที่ไม่สนใน IG!



เป็นกันเยอะเลยใช่ไหม เจอใครก็กดติดตามเค้าไปทั่ว มาดูอีกทีเยอะจนรกหน้าฟีดไปหมด! ที่นี่พอยากจะ Unfollow ใครก็ต้องมาไล่ดูใน Following ตัวเองให้ยุ่งยากอีก

เรามีฟีเจอร์ใหม่ของ Instagram ที่จะมาช่วยคุณตัดสินใจว่าจะเลือก Unfollow ใคร ทำได้ง่าย ๆ แค่ไม่กี่ขั้นตอนตามนี้เลย

1. กดเข้าไปที่หน้าโปรไฟล์ของตัวเอง
2. กดไปที่ Following จะเห็นด้านบนของ Following ทั้งหมดจะมี 2 หมวดหมู่ให้เลือก
 - Least Interacted With หรือ คนที่ตอบโต้กลับน้อยที่สุด
 - Most Shown in Feed หรือ คนที่เห็นบ่อยสุดในฟีด
3. กดไปที่ Least Interacted with เพื่อดูว่าเพื่อนคนไหนที่เรามีส่วนร่วมกับค่าน้อยที่สุด ซึ่งข้อมูลรายชื่อเหล่านี้มาจากการกดไลค์ การคอมเมนต์ การเห็นโพสต์และ Story รวมไปถึงการพูดคุยผ่าน Direct Message ในช่วงเวลา 90 วันที่ผ่านมาเท่านั้น

เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ตัดสินใจได้ว่าเราจะเลือก Unfollow ใครบ้าง ง่ายสุด ๆ ใช่ไหมล่ะ เวิร์กไม่เวิร์กยังไง อย่าลืมมาแชร์กันด้วยนะ

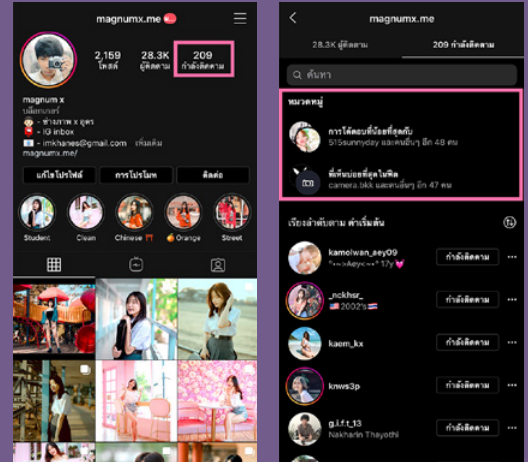


Photo: youtube.com



Headphone ล้ำสุด! เพื่อสาวกแอปเปิ้ล

AirPods Max หูฟังแบบ Headphone ใหม่ล่าสุด เอาใจสาวกแอปเปิ้ลได้ซื้อเป็นของขวัญรับปีใหม่อีกอย่างเพลิน ๆ ในราคา 19,900 บาท! ด้วยดีไซน์สุดชิค มาพร้อมโทนสีลูกโลกชาวมิลเลนเนียล ทั้งสีเงิน เทาสเปซเกรย์ สกายบลู ชมพู และเขียว โดดเด่นด้วยเทคโนโลยีที่สามารถตัดเสียงรบกวนแบบแอคทีฟ มีโหมดฟังเสียงภายนอก ปรับเสียงตามตำแหน่งพร้อมการติดตามศีรษะแบบไดนามิก และไดรเวอร์ที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ ระบบเซนเซอร์แบบออปติคัล (ที่ครอบหูแต่ละข้าง) สามารถเซนเซอร์ระบุตำแหน่ง ตรวจจับเคสด้วยอุปกรณ์ตรวจจับการเคลื่อนไหว และไจโรสโคป มีไมโครโฟนทั้งหมด 9 ตัว ติดตั้งชิป Apple H1 ในที่ครอบหูทั้งสองข้าง ซึ่งให้พลังถึง 10 คอร์ ทำงานในอัตรา 9 ล้านครั้งต่อวินาที ระบบ Digital Crown และปุ่มควบคุมเสียงรบกวน ใช้เชื่อมต่อ Bluetooth 5.0 แบตเตอรี่ ฟังและพูดได้นานสูงสุด 20 ชั่วโมงต่อการชาร์จ 1 ครั้ง (ชาร์จ 5 นาที ใช้งานได้ 1.5 ชั่วโมง) อีกทั้งยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ AirPods Max ไม่ได้ใช้งานได้แค่กับ iPhone และ iPad แต่ยังสามารถถึงอุปกรณ์อื่น ๆ ทั้งหมดของ Apple อีกด้วย

Photo: gsmarena.com

กล่องชาร์จแบบฆ่าเชื้อขนาดพกพา

ปัจจุบัน การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้เราต้องตระหนักถึงความสำคัญในการใช้ชีวิตแบบปลอดภัยด้วยตัวเอง จึงได้มีการพัฒนาแท่นชาร์จแบบสมาร์ทโฟนครงกล่องสี่เหลี่ยม ที่สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียบนโทรศัพท์ที่ไดในตัว มีชื่อว่า PhoneSoap Charger ใช้หลักการในการอาบรังสียูวีเพื่อฆ่าเชื้อภายใน 5 นาที โดยมีอัตราการฆ่าเชื้อสูงถึง 99.9% และเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์

กล่องฆ่าเชื้อนี้สามารถใส่สมาร์ตโฟนที่มีความกว้างได้ถึง 6.5 นิ้ว อีกทั้งยังสามารถฆ่าเชื้อสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่พวกกุญแจ เครื่องประดับ การ์ด แปรงแต่งหน้า แวนตา ฯลฯ ได้อีกด้วย เหมาะอย่างยิ่งที่จะเป็นของขวัญสำหรับตัวคุณเองและทุกคนที่ใส่ใจเรื่องสุขอนามัย

นอกจากนี้ เจ้ากล่องดังกล่าวยังมีช่องสำหรับเติมหยดน้ำหอม หรือน้ำมันหอมระเหย ขณะเสียบปลั๊กฆ่าเชื้อโรครวมทั้งโทรศัพท์ หรือสิ่งของต่าง ๆ เพื่อช่วยเพิ่มความรื่นรมย์ในการใช้ ด้วยขนาดกะทัดรัด น้ำหนักเบา สะดวกต่อการพกพา ใช้งานง่าย เพียงเสียบสายเข้ากับพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ พาวเวอร์แบงค์ หรือที่ชาร์จ USB แค่นี้เครื่องก็พร้อมทำงาน

ถือเป็นไอเท็มที่ น่าสนใจและควร ซื้อมาใช้ด่วน ๆ *Low*

Photo: amazon.com



Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนมกราคม 2564



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ทั่วไป ในช่วงนี้คุณมีความไม่สบายใจ พยายามหาทางออกโดยนำธรรมะเข้ามาบำบัดจิตใจ ความนิ่งจะทำให้คุณแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ **การงาน** คนในองค์กรจะนำปัญหามาให้ งานเก่า ๆ ก็ยังต้องวนเวียนกลับมาให้แก้ไข แต่สุดท้ายแล้วจะผ่านไปด้วยความสามารถของตัวเอง **การเงิน** มีความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ใช้จ่ายไม่ค่อยคล่องมือเท่าไรนัก มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับบ้าน/รถ รอยยิ้ม **ความรัก** คนโสด จะได้พบรักจากคนทางไกล โลกโซเชียลจะเหวี่ยงความรักเข้ามาหาคุณ คนมีคู่ จะมีข่าวดีเกี่ยวกับบุตรบริวารหรือการตั้งครรภ์ **สุขภาพ** ไม่เกรน ปวดศีรษะ และสายตามีปัญหา



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ทั่วไป ช่วงนี้คุณเริ่มมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น หลังจากที่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับผู้คนมาสักระยะหนึ่ง จึงทำให้ไม่ยากที่จะไว้วางใจใคร มีข่าวดีเกี่ยวกับโชคกลาง **การงาน** อาจจะต้องเหนื่อยหน่อย เป็นช่วงที่ต้องต่อสู้เกี่ยวกับงานและคนรอบข้าง คุณค่อนข้างโชคดีที่ผู้ใหญ่เล็งเห็นถึงความสามารถเพราะมีโอกาสเติบโตในเร็ว ๆ นี้ **การเงิน** สดใสขึ้น พอมีเข้ามาได้หมุนเวียนใช้จ่ายคล่องมือ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ได้พบรักกับคนที่เคยผ่านการมีครอบครัวมาแล้ว แต่โดยรวมก็ไม่มีปัญหาอะไร มีเกณฑ์สละโสด คนมีคู่ รักกันดี จะพากันไปเที่ยวตามภูเขา **สุขภาพ** นำเหลืองไม่ตี ระบบปัสสาวะมีปัญหา



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ทั่วไป อยากมีบ้านหรืออยากต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย แต่ก็ทำได้แคคิด เพราะปัญหาจุกจิกต่าง ๆ ยังคงรบกวนอยู่ มีความน้อยอกน้อยใจคนรอบข้าง อยากระบายออกมาก แต่ก็ทำได้แค่เก็บไว้ในใจ **การงาน** ระวังเรื่องการใช้อารมณ์ อาจจะมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจบ้าง ความนิ่งจะทำให้ผู้ใหญ่เมตตา **การเงิน** จะมีรายได้เข้ามาหลายช่องทาง คุณจะได้นำเงินไปทำบุญได้เต็มที่อย่างที่ใจคุณคิดไว้ อย่าให้ใครยืมเงินเพราะอาจจะไม่ได้คืน **ความรัก** คนโสดระวังเจอคนมีเจ้าของแล้วเข้ามาพัวพัน คนมีคู่ รักกันดี มีโปรเจกต์ทำอะไรร่วมกันหลายอย่าง **สุขภาพ** ไม่เกรน โรคซึมเศร้า บางท่านมีเกณฑ์เลือดตกยางออก



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ทั่วไป คุณเริ่มอยากซื้อบ้านหรือต่อเติมบ้าน ทำให้บ้านน่าอยู่มากขึ้น อยากมีรายได้เข้ามาจากหลายช่องทาง อยากมีความสะดวกสบายครบครัน เดือนนี้การเดินทางไกลของคุณจะนำโชคกลางมาให้ **การงาน** จะมีข่าวดีเกี่ยวกับการได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ก็อาจจะมีคนที่ยังจกคุณอยู่บ้าง มองผ่าน และทำหน้าที่ของคุณให้ดีที่สุด **การเงิน** ดีขึ้น 70-80 % เดือนนี้คุณจะมีเงินเก็บ เพราะคุณตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปบ้างแล้ว **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าจะวนเวียนกลับมาหาอีกครั้ง คนมีคู่ ช่วงนี้จะงอนกันบ่อย ๆ คนรักแอบเอาแต่ใจ ใจน้อยใจน้อยก็จะดีขึ้นเอง **สุขภาพ** ปวดหัวเข่า ระบบความดัน พักผ่อนไม่เพียงพอ



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ทั่วไป อยากไปเที่ยว อยากพักผ่อนขึ้นเหนือ อยากเดินทางไกล บางท่านมีเป้าหมายที่อยากจะทำหน้าที่ แต่ก็ไม่ได้สักที ก็ขอให้อร่อยกับอาหารและการท่องเที่ยวต่อไป เพราะดวงของคุณรอบนี้ดี ๆ จะเฮงมาก **การงาน** งานเยอะ ทั้งเก่าและใหม่ วุ่นวายสับสน ในช่วงนี้ระวังว่าจะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้ใหญ่ **การเงิน** อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น โชคกลางโดดเด่น แต่จะหมดไปกับเรื่องอาหารการกิน **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์สละโสด คนที่คุย ๆ อยู่จะได้เปิดตัวคบหาต่อกัน คนมีคู่ ระวังคนมาแย่งชิงเอาใจไปในช่วงนี้ **สุขภาพ** ใช้สติให้เยอะ ๆ ในช่วงนี้ **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ระบบทางเดินหายใจ ลำไส้อักเสบ พักผ่อนไม่เพียงพอ



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ทั่วไป อยากออกไปท่องเที่ยวพักผ่อนกับคนรู้ใจ เพราะช่วงนี้ปัญหาจุกจิกมีเข้ามาไม่ขาดสาย แต่ก็ไม่มีเรื่องดี ๆ คือคุณจะได้เงินก้อนโต และได้เดินทางไปท่องเที่ยวในแบบที่หวังไว้ **การงาน** มีความอึดอัดใจ บางท่านอยากเปลี่ยนงาน แนะนำว่าให้ออดทนทำไปก่อน เพราะดวงที่จะได้งานใหม่ยังไม่ชัดเจนในช่วงนี้ **การเงิน** มีโชคกลาง ใครที่ยื่นกู้กับธนาคารไว้มีเกณฑ์สละหนี้ บางท่านมีรายได้พิเศษเข้ามา **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าวนเวียนกลับมาหา แต่ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ได้อะไรอะไร คนมีคู่ ระวังรักสามเส้า ปัญหาจากบุคคลภายนอก ใช้สติให้เยอะ ๆ ในช่วงนี้ **สุขภาพ** ไม่เกรน ปวดหัว วิงเวียนศีรษะ



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ทั่วไป เหนื่อยเกี่ยวกับเรื่องคน มีความจุกจิกวุ่นวายที่คุณหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนบางครั้งก็ต้องทำใจอยู่ในจุดนี้ และค่อย ๆ แก้ไขกันไป **การงาน** ลุกค้าเก่า ๆ จะวนเวียนกลับมา งานประจำมีความมั่นคง แสดงฝีมือให้เต็มที่เพื่อผู้ใหญ่จะได้มองเห็นผลงาน **การเงิน** จะมีข่าวดีเกี่ยวกับที่ดิน มรดก เงินอุดหนุน แต่จะจ่ายไปเกี่ยวกับเรื่องของคนอื่นอย่าให้ใครยืมเงิน มีโอกาสไม่ได้คืนสูง **ความรัก** คนโสด คุยกับใครให้ระวังจะเจอคนที่ไม่มีเจ้าของแล้วเข้ามาพัวพัน ควรพิจารณาดี ๆ คนมีคู่ อยู่ห่าง ๆ อยากรู้อยากเห็น เป็นช่วงที่คุณไม่แพ้เรื่องอื่นมากกว่าความรัก **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปัญหาที่เกิดจากการก้มปัสสาวะ



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ทั่วไป ช่วงนี้คุณมีการตั้งเป้าหมายกับชีวิตมากขึ้น อยากมีบ้านและมีความรักดี ๆ แต่เหมือนโชคยังไม่เข้าข้างคุณเพราะมีแต่คนจะนำปัญหาจุกจิกมาใจมาให้ ทำอะไรที่เกี่ยวข้องกับเอกสารให้ระวังการผิดพลาด **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเป็นหมู่คณะ งานที่ทำอยู่อาจจะมีปัญหาบ้าง แต่สุดท้ายก็ได้รับการแก้ไขจากทีมงานของคุณเอง **การเงิน** อึดอัดใจจากภาระหนี้สินเก่า ๆ ช่วงนี้ระวังจะมีรายจ่ายปุ๊บปั๊บกะทันหัน **ความรัก** คนโสด มีคนเข้ามาพุดคุยด้วย แต่ก็ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ค่อยสนใจเท่าไรนัก คนมีคู่ ต่างคนต่างอยู่ มีโอกาสตัวสูงกันทั้งคู่ **สุขภาพ** นำในหูไม่เท่ากัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ทั่วไป ระวังจะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้ใหญ่ จะมีความขัดแย้งกันบ้างในบางเรื่องที่คุณคิดเห็นไม่ตรงกัน อย่าใช้อารมณ์แล้วทุกอย่างจะดีขึ้น คุณจะได้เงินก้อนโต และได้เดินทางท่องเที่ยวกันเป็นหมู่คณะ อาจจะไปประชุม/สัมมนาตามต่างจังหวัด **การงาน** มีความมั่นคง ทำยอดทะลุเป้า เร็ว ๆ นี้ อาจจะมีข่าวดี ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** คุณเป็นคนหาเงินเก่ง และใช้เงินเก่งเช่นกัน ส่วนมากจะใช้จ่ายไปกับเรื่องการเดินทางท่องเที่ยว **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ โดยการแนะนำจากญาติ/เพื่อน/คนสนิท คนมีคู่ มีเกณฑ์ซื้อบ้าน หรือซื้อรถยนต์ร่วมกับคนรัก **สุขภาพ** ปวดเอว ภูมิแพ้ ผื่นคัน ตึมน้ำน้อยเกินไป



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ทั่วไป ช่วงนี้คุณจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย เบื่อกับปัญหาเก่าและปัญหาใหม่ที่เข้ามา อยากไปทำบุญไหว้พระเพื่อตัดความไม่สบายใจออกไปบ้าง คุณมีเกณฑ์ผัดตหรือทำศัลยกรรมในเร็ว ๆ นี้ **การงาน** มีความมั่นคง แต่ระวังเรื่องงานจะเกิดความผิดพลาด ตรวจตราเอกสารให้รอบคอบ โชคดีมีผู้ใหญ่คอยให้ความช่วยเหลือเมตตา **การเงิน** มีรายได้พิเศษเข้ามา แต่ก็เหมือนว่ายังไม่ทะลุเป้า ซักหน้ามีสิ่งหลงอยู่ **ความรัก** คนโสด ยังไม่พร้อมที่จะเปิดใจให้ใคร เพราะรักครั้งเก่ายังคงเป็นแผลเจ็บลึกฝังอยู่ คนมีคู่ จะมีข่าวดีเกี่ยวกับบุตรบริวาร และการตั้งครรภ์ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ทั่วไป อยากหารายได้พิเศษ คิดโปรเจกต์ไว้อยู่ แต่ติดที่ยังหาทุนไม่ได้ จึงทำให้เกิดความหงุดหงิดใจบ้างในบางครั้ง **การงาน** จะมีเกณฑ์เดินทางไกลเกี่ยวกับงาน อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับคนบ้างในช่วงนี้ ก็ขอให้ออดทนอดกลั้นเข้าไว้ **การเงิน** มีรายจ่ายจุกจิกอยู่ บางท่านอาจมีค่าบำรุง/ซ่อมแซมใช้จ่ายไปกับเรื่องรถยนต์พาหนะ ช่วงนี้การเงินก็ต้องหมุนเวียนต่อไป **ความรัก** คนโสด ระวังคนมีเจ้าของแล้วเข้ามาพัวพันในช่วงนี้ จะทำให้เกิดปัญหาได้ คนมีคู่ ระวังในเรื่องของคำพูดคำจาเสียดสี เพราะคุณมีโอกาสที่จะทะเลาะกับคนรักในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง **สุขภาพ** ร้อนใน ปวดท้องรอบเดือน หัวเข่ามีปัญหา



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ทั่วไป โลกส่วนตัวสูง ไม่ค่อยอยากวุ่นวายกับใคร มีแผนจะไปเที่ยวอยู่ในหัว รอแค้นหัวและเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น ทำอะไรช่วงนี้อย่าใช้อารมณ์ เพราะจะเกิดผลเสียตามมาภายหลัง **การงาน** มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือได้โบนัสพิเศษ ผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ **การเงิน** จะได้รับเงินก้อนโต แต่ก็ไม่มีความสุข เพราะคุณก็จะใช้จ่ายไปตามอารมณ์ อยากได้อะไรได้ โบนัสโนแคร์ **ความรัก** คนโสด คนที่เข้ามาในช่วงนี้อาจจะเข้ามาเพื่อหวังผล ควรระวัง ระวังจะมีปากเสียงกับคนรัก ช่วงนี้ควรพูดจาภาษาดอกไม้กันไว้เยอะ ๆ **สุขภาพ** หายใจไม่สะดวก สายตามีปัญหา ตึมน้ำน้อยเกินไป **Law**



9 ช่องทางการร้องเรียน



Call Center
0 2716 4044
(ในวันและเวลาราชการ)



ติดต่อเจ้าหน้าที่
ณ ศูนย์ราชการสะดวก
ชั้น 1 อาคาร 1 สวม.



E-mail
pr@mrta.co.th



ส่งทางไปรษณีย์
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
อาคาร 1 เลขที่ 175 ถ.พระราม 9
แขวง/เขต ห้วยขวาง กทม. 10310



โทรสาร
0 2716 4019



เว็บไซต์
www.mrta.co.th



Live Chat เว็บไซต์
www.mrta.co.th



Facebook
การรถไฟฟ้าขนส่ง
มวลชนแห่งประเทศไทย



Line Application
@mrtacontactcenter



0 2716 4000

www.mrta.co.th

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย





ไม่ประมาทการ์ดอย่าตก

สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาเมื่อออกจากบ้าน
เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่และป้องกันเชื้อโควิด-19



DRT Department of RAIL Transport
กรมขนส่งทางราง



☎ 0 2716 4000

📍 www.mrta.co.th

 **รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย**

