



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.40 | AUGUST 2020

28TH ANNIVERSARY

The MRTA logo is centered within the zero of the '28th' anniversary text. The background features a complex network of colorful lines representing a metro system, with two train models shown on different tracks.

အသံ့အသွယ် 28 ပီ SWU.

Infinitely, elevate your metro life.



www.mrta.co.th



Editor's Talk



สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

วันที่ 21 สิงหาคม 2563 นี้ เป็นวันสถาปนาการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ครบรอบ 28 ปี ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทาง รฟม. ได้มุ่งมั่นที่จะผลักดันและพัฒนาโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อช่วยลดปัญหาการจราจรที่ติดขัด ให้ประชาชนที่เข้ามาใช้บริการสามารถเดินทางได้อย่างสะดวกสบาย รวดเร็ว และปลอดภัย โดยคำนึงถึงการเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญ

และในโอกาสการก้าวสู่ปีที่ 29 นี้ ทาง รฟม. ก็ยังคงเดินหน้าพัฒนาองค์กรอย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ของประเทศและประชาชนอย่างยั่งยืน ตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. ที่ว่า “เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน และส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน”

Life & Metro ฉบับนี้ ยังคงมีเนื้อหาสาระที่น่าสนใจมาฝากคุณผู้อ่านทุกท่านเหมือนเช่นเคยค่ะ โดยคอลัมน์ Check in ฉบับนี้ เราขอเชิญชวนให้คนไทยทุกท่านไปเที่ยววัด ชมวัง ย้อนวันวานอันทรงคุณค่าที่ “วัดพระศรีรัตนศาสดาราม” (วัดพระแก้ว) และพระบรมมหาราชวัง ซึ่งช่วงนี้ยังไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้ามาในประเทศได้ ทำให้วัดพระแก้วดูโล่ง ไม่แออัด สามารถเดินทัศนศึกษาดูสถาปัตยกรรมอันทรงคุณค่าที่ผ่านมาหลายยุคหลายสมัยได้แบบเพลินตาเพลินใจในทุกรายละเอียด แถมการเดินทางก็สะดวกสบาย เพียงขึ้นรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสนามไชย เดินไม่กี่อึดใจก็ถึง และพิเศษสุด ในวันที่ 12 สิงหาคม 2563 ซึ่งเป็นวันแม่แห่งชาติ ทาง รฟม. และ BEM ได้ยกเว้นค่าโดยสารให้กับคุณแม่ที่โดยสารรถไฟฟ้ามาทานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และสายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ลูก ๆ ท่านใดอยากพาคุณแม่ไปเที่ยวที่ไหนตามแนวเส้นทางเดินรถไฟฟ้าก็รีบวางแผนกันเลยนะคะ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ รฟม. แพนเพจ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย Call Center รฟม. โทร. 0 2716 4044 และศูนย์บริการข้อมูล โทร. 0 2624 5200 ... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 40 เดือนสิงหาคม 2563

- 04 Special Scoop
- 07 MRTA News
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** สิรีรัต ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิตา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุขริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชำบุธธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวัณิ เลิศวิทย์วรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุภไช **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้ามาทนคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามาทนคร 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



ทรงพระเจริญ



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



28 ปี รฟม. มุ่งมั่น กุ่บเท พัฒนารถไฟฟ้าขนส่งมวลชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตเมืองไม่มีที่สิ้นสุด **Infinitely, elevate your metro life.**

นับตั้งแต่วันที่ 21 สิงหาคม 2535 ที่การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รัฐวิสาหกิจภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ก่อตั้งขึ้น โดยมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในประเทศไทย เพื่อเป็นการแก้ปัญหาจราจรควบคู่ไปกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ และยกระดับการพัฒนาสังคมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

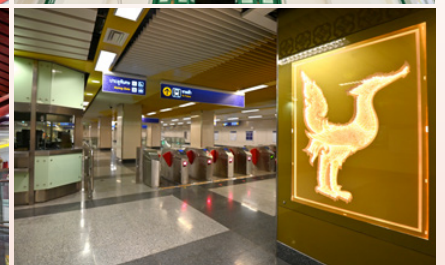
จนถึงวันนี้เป็นเวลา 28 ปี ที่ รฟม. มุ่งมั่นดำเนินการพัฒนาระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้มีประสิทธิภาพและขยายโครงข่ายให้ครอบคลุมพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2547 รฟม. ได้เปิดให้บริการ รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) เป็นรถไฟฟ้าใต้ดินสายแรกของประเทศไทย เส้นทางเริ่มต้นจากสถานีบางซื่อไปยังสถานีหัวลำโพง

ต่อมาเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2559 รฟม. ได้เปิดบริการ รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ซึ่งเป็นการเชื่อมต่อเส้นทางระหว่างกรุงเทพมหานครกับจังหวัดนนทบุรี มีเส้นทางจากเตาปูนไปยังคลองบางไผ่ โดยมีสถานีเตาปูนเป็นสถานีเชื่อมต่อกับ MRT สายสีน้ำเงิน

และต่อมาในช่วงปลายปี 2562 รฟม. ได้เปิดให้บริการรถไฟฟ้าสายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย) มีเส้นทางจากสถานีหัวลำโพงไปยังสถานีหลักสองและจากสถานีเตาปูนไปยังสถานีท่าพระ โดยมีสถานีท่าพระเป็นสถานีร่วม ทำให้เกิดเป็นโครงข่ายเป็นวงกลมเพื่อให้ประชาชนได้รับความสะดวกสบายจากการเดินทาง



และในเส้นทางนี้ รฟม. ยังได้สร้างประวัติศาสตร์การก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาเป็นครั้งแรกของประเทศไทย รวมทั้งมีสถานีรถไฟฟ้าที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย จำนวน 4 สถานี ได้แก่ สถานีวัดมังกร สถานีสามยอด สถานีสนามไชย และสถานีอิสรภาพ ถือได้ว่าเป็นรถไฟฟ้าสายวัฒนธรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวของประเทศนอกจากนี้ รฟม. ยังได้ดำเนินการก่อสร้างงานโยธาโครงการ





รถไฟฟ้าสายสีเขียวช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ และช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต แล้วเสร็จและได้ส่งมอบให้กรุงเทพมหานครดำเนินการเดินรถ และเปิดให้บริการต่อไปซึ่งเป็นการเชื่อมต่อการเดินทางจากปริมณฑล เข้าสู่ใจกลางมหานครได้อย่างสะดวกและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ รฟม. ยังคงเดินหน้าพัฒนาโครงข่ายรถไฟฟ้าให้ครอบคลุมทุกพื้นที่อย่างต่อเนื่อง โดยปัจจุบันมีโครงการที่อยู่ในความรับผิดชอบของ รฟม. ดังนี้ **โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี** เชื่อมโยง การเดินทางระหว่างจังหวัดนนทบุรี ไปยังกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก มีกำหนดเปิดให้บริการปี 2565 **โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง** เชื่อมโยงการเดินทางระหว่างใจกลางเมืองไปยัง จังหวัดสมุทรปราการ มีกำหนดเปิดให้บริการปี 2565 **โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)** ซึ่งโครงการนี้แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันตก ช่วงสถานี บางขุนนนท์ - สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันออก ช่วงสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ถือเป็นโครงการรถไฟฟ้าสายแรกที่ประชาชนสามารถเดินทางเชื่อมต่อในแนวตะวันตกและตะวันออกผ่านใจกลางเมืองของกรุงเทพมหานคร เป็นการกระจายเส้นทางการเดินทางให้สะดวกรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยลดปัญหา การจราจรที่ติดขัดและคับคั่งบนถนนที่มีพื้นที่จำกัด มีกำหนดเปิดให้บริการ ปี 2567 และ รฟม. ได้เตรียมการขยายโครงข่ายเพิ่มเติม ได้แก่ **โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)** มีจุดเริ่มต้นเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วง จากสถานีเตาปูน และสิ้นสุดเส้นทางบริเวณนครใน ซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2570 **โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย- ลำสาลี (บึงกุ่ม)** มีแนวเส้นทางเริ่มจากแยกแครายวิ่งไปตาม ถนนงามวงศ์วาน ไปสิ้นสุดที่แยกสวนสน คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2569

สำหรับการพัฒนาโครงการรถไฟฟ้าในเมืองหลักภูมิภาคตาม นโยบายของรัฐบาลนั้น ปัจจุบัน รฟม. ได้ดำเนินการโครงการรถไฟฟ้า จำนวน 4 จังหวัด ได้แก่ **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต** ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ท่าแยกฉลอง คาดว่าจะเปิดให้บริการ ในปี 2569 **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่** (สายสีแดง) ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เหียะสมานสามัคคี) คาดว่าจะเปิด ให้บริการในปี 2571 **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา** (สายสีเขียว) ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคุ้มครองและพัฒนาอาชีพ บ้านนารีสวัสดิ์ คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2571 และ **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก** (สายสีแดง) ช่วงมหาวิทยาลัยพิษณุโลก - ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก คาดว่าจะเปิดให้บริการในปี 2571

นอกเหนือจากการดำเนินงานด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแล้ว รฟม. ยังได้พัฒนารูขี้นกต่อเนื่อง ได้แก่ อาคารจอดแล้วจร และการให้เข้าพื้นที่ บนสถานี เพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตของประชาชนและนโยบายของรัฐ พัฒนาระบบเชื่อมต่อ ล้อ เรือ ราง เพื่อให้สามารถเข้าถึงการใช้บริการขนส่งมวลชนสาธารณะได้อย่างสะดวกทุกรูปแบบ รวมทั้ง ยึดหลักการออกแบบเพื่อคนทุกกลุ่ม (Universal Design) เพื่อรองรับการใช้บริการของคนพิการและ ด้อยความสามารถ



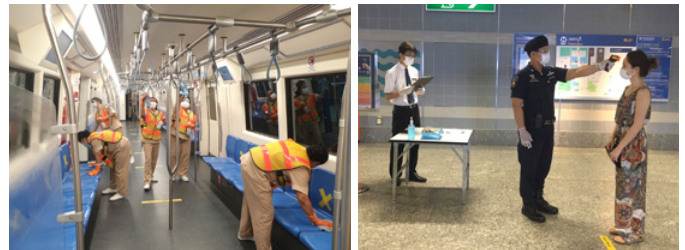
Special Scoop

ในส่วนของการพัฒนาองค์กร รฟม. ได้ให้ความสำคัญกับการดำเนินงานที่เป็นเลิศและมีธรรมาภิบาล โดยการสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้บริหารและบุคลากรประพฤติปฏิบัติตามกฎหมายและหลักจริยธรรมทางธุรกิจ รวมทั้งพัฒนาการดำเนินงานด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยการใช้สมรรถนะขององค์กรในการส่งเสริมและสนับสนุนชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าให้เป็นชุมชนเข้มแข็ง รวมไปถึงการสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ภายในองค์กร เพื่อให้บุคลากรไม่หยุดพัฒนาตนเอง เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ สร้างสรรค์นวัตกรรมการดำเนินงานด้านรถไฟฟ้า และ รฟม. ยังได้เตรียมพัฒนาศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนเพื่อยกระดับการจัดการองค์ความรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้แก่หน่วยงานและประชาชน



ในปี 2563 นี้ โลกต้องเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ทำให้ต้องมีการปรับตัวอย่างรวดเร็วเพื่อให้ทันกับสถานการณ์ดังกล่าว รฟม. ได้วางแผนรับมือด้วยมาตรการด้านความปลอดภัยในการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ในการให้บริการรถไฟฟ้า MRT ในทุกด้าน ทั้งด้านความปลอดภัยของประชาชนผู้ใช้บริการ ด้านความปลอดภัยของขบวนรถไฟฟ้า ด้านความปลอดภัยของสถานีรถไฟฟ้า และด้านความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ใช้บริการมั่นใจ

ในการโดยสารรถไฟฟ้า MRT รวมถึงเอาใจใส่ดูแลสังคมและชุมชนในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า โดย รฟม. ได้ให้ความช่วยเหลือบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนและบุคลากรทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทุกคนปลอดภัยและผ่านวิกฤตในครั้งนี้ไปได้



ในการก้าวสู่ปีที่ 29 รฟม. พร้อมเดินทางอย่างมั่นคงในการผลักดันโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ พัฒนาการให้บริการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เพื่อให้ประชาชนสามารถเดินทางได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ตรงต่อเวลา ปลอดภัย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนให้ดียิ่งขึ้นตลอดไปโดยไม่มีคำว่าสิ้นสุด และจะไม่หยุดพัฒนาองค์กรในการดำเนินงานเพื่อประโยชน์ของประเทศและประชาชน ตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. ที่ว่า “เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน และส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน” *len*





รฟม. จัดพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณ เพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2563

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2563 รฟม. จัดพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2563 โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหารและพนักงานร่วมพิธีลงนามถวายพระพรชัยมงคลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณ เป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2563 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. สำนักงานใหญ่



รฟม. จัดกิจกรรมจิตอาสา สืบสาน รักษา ต่อยอด เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 68 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2563

เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2563 รฟม. จัดกิจกรรมจิตอาสา สืบสาน รักษา ต่อยอด เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 68 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2563 โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ได้นำผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. กลุ่มบริษัทที่ปรึกษา และบริษัทผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) และประชาชนชุมชนริมคลองลาดพร้าวระชาอุทิศ เข้าร่วมกิจกรรม โดยร่วมกันทำความสะอาด ขุดลอกคูน้ำ จัดวางท่อระบายน้ำ และกำจัดวัชพืช บริเวณรอบศูนย์ซ่อมบำรุงโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (Depot) เพื่อเฉลิมพระเกียรติและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่พระองค์ทรงมีพระเมตตาต่อพสกนิกรชาวไทยทุกหมู่เหล่า และแสดงความจงรักภักดีและพลังความสามัคคีของหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนจิตอาสา ตลอดจนเป็นการปรับภูมิทัศน์ในแนวเส้นทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ให้สะอาดและสวยงาม อีกทั้งยังช่วยบรรเทาปัญหาน้ำท่วมขังเพื่อให้ประชาชนและชุมชนโดยรอบได้ใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2563 ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2563 รฟม. จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา ประจำปี 2563 ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ซึ่งอยู่บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นำคณะผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงานได้ร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีที่งดงามของไทยและได้ร่วมกิจกรรมกับวัดที่อยู่บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. *len*



MRTA Quiz

ประจำเดือนสิงหาคม 2563

เนื่องในโอกาสครบรอบ 28 ปี รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“SET กระเป๋าสานผ้า แก้วน้ำ และกล่องข้าว: Eco Life with MRTA” จำนวน 28 รางวัล



ลุ้นรับของรางวัล

คำถาม

รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ครอบคลุมการเปิดให้บริการที่ปี และเปิดให้บริการเมื่อใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 สิงหาคม 2563



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
 **พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกรกฎาคม 2563

คำถาม

หากต้องการเดินทางไปวัดนิมมานรดี ด้วยรถไฟฟ้า MRT ควรลงที่สถานีใด?

เฉลยคำตอบ

สถานีบางแค

ผู้ที่ได้รับรางวัล

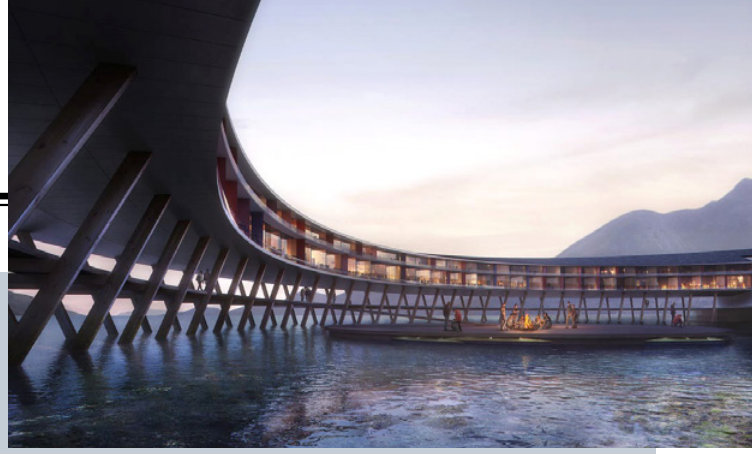
ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กล่องข้าว : Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณจิตาณันท์ ทศนานุสิทธิ์
2. คุณภุชงค์ ชยาวิช
3. คุณวิชดา ภักทรไกรศรี
4. คุณนิชา แซ่อึ้ง
5. คุณจิรวรรณ แดงวงษ์
6. คุณชัยธนาวัฒน์ ศุภมิตรเกษมณี
7. คุณนฤเบศร์ หลงหลุ่ม
8. คุณปัญชรัสมิ ธนกิจสุวรรณ
9. คุณนงลักษณ์ ตั้งจิตตชอบ
10. คุณณพพงศ์ธรร เอื้อพุลผลา

Go Green

TEXT: Oam-Am



1 โรงแรมสายกรีนแห่งแรก ไร้ขยะ ใช้พลังงานแสงอาทิตย์

อีก 2-3 ปีข้างหน้า นักท่องเที่ยวที่มาเยือนเขตอาร์คติกเซอร์เคิล ของนอร์เวย์ จะสามารถชื่นชมแสงเหนือ และมีที่พักแบบรักษ์โลกให้พักผ่อน

โรงแรม Svart เป็นผลงานการออกแบบโดยบริษัท Snøhetta ตั้งอยู่บริเวณ Svartisen Glacier ทางตอนเหนือของนอร์เวย์ กำลังจะเป็นโรงแรมแรกของโลกที่ถูกออกแบบ และสร้างขึ้นตามมาตรฐานประสิทธิภาพในการใช้พลังงานอย่างสูงสุดของทางซีกโลกเหนือ โดยโรงแรมจะสามารถประหยัดพลังงานได้มากถึง 85% ในแต่ละปี อีกทั้งมีแรงเสริมจากพลังงานแสงอาทิตย์ร่วมกับพลังงานน้ำ เพื่อช่วยลดรอยเท้าคาร์บอนจากการใช้พลังงานของโรงแรม ตัวอาคารของโรงแรมสามารถป้องกัน

ความร้อนจากแดดที่จัดและยาวนานในช่วงฤดูร้อน ช่วยลดการใช้เครื่องทำความเย็น ขณะที่ในช่วงฤดูหนาว หน้าต่างขนาดใหญ่ของตัวอาคารจะช่วยให้แดดส่องผ่านเข้ามา เพื่อใช้ประโยชน์จากพลังงานความร้อนได้อย่างเต็มที่ ตัวโรงแรมตั้งอยู่ทั้งบนบกและบนน้ำ ออกแบบมาให้สามารถมองเห็นวิวแบบ Panoramic ของฟยอร์ด ซึ่งเกิดจากการกัดเซาะของธารน้ำแข็ง และได้สัมผัสประสบการณ์ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ขณะเดียวกันยังเป็นการรบกวน

ธรรมชาติของอาร์คติกที่มีความเปราะบางให้น้อยที่สุด ดังนั้นการออกแบบสิ่งปลูกสร้างที่ยั่งยืนจึงเป็นเรื่องสำคัญพอ ๆ กับการปลูกฝั่งนักท่องเที่ยวให้ตระหนักถึงเรื่องนี้ด้วย

นอกจากนี้ ทาง Svart ยังมีเป้าหมายต้องการให้โรงแรมสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเพียงพอในแง่ของการจัดการไฟฟ้าและการกำจัดของเสียภายใน 5 ปีของการทำงาน



Photo: svart.no

Green Quote



“เรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องของเราทุกคน ดังนั้นสิ่งที่ทุกคนสามารถช่วยกันได้คือ การทำให้สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวดีขึ้นอย่างยั่งยืน เพื่อตัวเรา และเพื่อลูกหลานของเราเอง”

ท็อป-พิพัฒน์ อภิรักษ์ธนากร
นักแสดง / พิธีกร กล่าวไว้

2 ไมโลรักษ์โลก หักดิบเปลี่ยนใช้หลอดกระดาษ

ก้าวใหญ่ในการลดขยะพลาสติกของ “ไมโล” แปรนดเครื่องดื่มบำรุงที่ทุกคนรู้จัก โดยล่าสุด MILO UHT ได้เป็นแบรนด์แรกในประเทศไทยที่เปลี่ยนมาใช้หลอดกระดาษสำหรับผลิตภัณฑ์นมกล่อง UHT ถือเป็นก้าวสำคัญเพื่อลดขยะพลาสติกที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อมมากขึ้น

ความพิเศษอยู่ตรงที่หลอดกระดาษของไมโล ผลิตด้วยเทคโนโลยีเอกสิทธิ์เฉพาะที่ทำให้หลอดกระดาษโค้งงอได้ ไม่มีกลิ่นกระดาษ สามารถใช้แช่ในของเหลวได้นานโดยไม่เปื่อยยุ่ย และรับรองว่ารสชาติอร่อยเหมือนเดิม ดีต่อเราและดีต่อโลกตรงที่ทำจากเยื่อกระดาษบริสุทธิ์ 100% ได้การรับรองจากองค์กรระดับโลกอย่าง Forest Stewardship Council หรือ FSC ว่ามาจากแหล่งที่มีการจัดการป่าไม้อย่างยั่งยืน

การเปลี่ยนมาใช้หลอดกระดาษจะเริ่มที่ไมโล UHT สูตรน้ำตาลน้อย และสูตรไม่มีน้ำตาลทรายก่อน และจะทยอยเปลี่ยนจนครบทุกสูตรภายในปี 2564 ซึ่งจะทำให้ภายในปีหน้า ไมโลจะลดการใช้หลอดพลาสติก



ไปได้มากกว่า 100 ล้านหลอดเลยทีเดียว! และที่สำคัญหลอดกระดาษของไมโลสามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ (Biodegradable) ในขณะที่ขยะพลาสติกใช้เวลาย่อยสลายถึง 450 ปี ถึงแม้จะย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ แต่ทางเนสท์เล่อยากสนับสนุนให้ผู้บริโภคหันมาใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เมื่อซื้อไมโลเสร็จ เพื่อให้นักอนุรักษ์บริหารจัดการที่เหมาะสมต่อไป...

Photo: brandbuffet.in.th

3 เปลี่ยนเมล็ดอะโวคาโดเหลือทิ้ง เป็นช้อนส้อม!

บริษัทเม็กซิกัน BioFase ตระหนักถึงปัญหาขยะพลาสติกส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม คิววีวีลิตขยะพลาสติกด้วยการสร้างสรรค์ช้อนส้อมและหลอดย่อยสลายได้ ทำจากเมล็ดอะโวคาโดที่เป็นขยะจากโรงงานอันดับต้น ๆ ของประเทศ



ช้อนส้อมและหลอดอะโวคาโดเหล่านี้ จะยังคงอยู่ในสภาพเดิมเป็นเวลากว่า 1 ปี แต่หลังจากนั้นมันจะค่อย ๆ ย่อยสลายไปในพื้นที่ที่เหมาะสมโดยใช้เวลาเพียง 240 วัน เมื่อเทียบกับอายุการใช้งานของพลาสติกแบบธรรมดาที่อยู่บนโลกเราต่อไปได้อีกกว่า 200 ปี! BioFase ระบุว่า ภาวะของพวกเขาส่งคาร์บอนฟุตพริ้นต์ (Carbon Footprint) ในกระบวนการผลิตน้อยกว่าพลาสติกแบบอื่น ๆ รวมทั้งน้อยกว่ากระดาษ

ด้วยความที่เม็กซิโกเป็นผู้ผลิตอะโวคาโดรายใหญ่ของโลก (ประมาณ 50% ของผลผลิตอะโวคาโดทั้งหมดในโลก) เมื่อบริษัทต่าง ๆ นำอะโวคาโดไปผลิตเป็นน้ำมันหรืออาหารแล้ว เมล็ดของมันก็จะเหลือทิ้งกลายเป็นขยะ ในขั้นตอนนี้ BioFase จึงเข้าไปรับซื้อมาจากโรงงานพวกนั้นและนำมาแปรรูปเป็นช้อนส้อมและหลอด สามารถใช้ได้กับทั้งอาหารและเครื่องดื่มเย็นและร้อน โดยมีให้เลือกสองแบบคือแบบย่อยสลายได้ตามชีวภาพ (Biodegradable) ที่ย่อยสลายรวมไปกับธรรมชาติได้เมื่ออยู่ในที่ที่เหมาะสม เช่นเดียวกับเศษผักผลไม้ต่าง ๆ กับแบบสลายตัวได้ทางชีวภาพ (Compostable) ที่อาจจะย่อยสลายได้เร็วกว่าพลาสติกแบบแรก แต่ต้องอยู่ในพื้นที่หมักปุ๋ยระดับอุตสาหกรรมหรือเครื่องหมักปุ๋ยจากเศษอินทรีย์ อย่างไรก็ตาม ทั้งสองแบบก็ถือว่าเป็นภาชนะที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตอบโจทย์การผลิตแบบยั่งยืน และไม่แพงเกินไปสำหรับผู้บริโภค

Photo: lamrenew.com



4 เกาหลีใต้เตรียม Go Green เต็มรูปแบบ

เกาหลีใต้วางแผนใช้เงินจำนวน 94.6 พันล้านเหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 3 ล้านล้านบาท สำหรับการสร้างงานเพื่อฟื้นฟูเศรษฐกิจหลังการระบาดของโควิด-19 โดยแบ่งส่วนหนึ่งสำหรับการลงทุนแบบสีเขียว Green New Deal รถพลังงานไฟฟ้า และรถพลังงานไฮโดรเจน


แผนดังกล่าวใช้เวลาราว 6 ปีที่จะสร้างโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัลและเครือข่ายความปลอดภัยที่แข็งแกร่ง โดยเน้นประเด็นด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งได้รับความสนใจอย่างมาก เพื่อลดการพึ่งพาเชื้อเพลิงฟอสซิล คาดว่าโครงการจะสามารถสร้างงานได้มากถึง 1.9 ล้านตำแหน่งจนถึงปี 2025 โดยตั้งเป้าว่าจะมีรถพลังงานไฟฟ้ามากถึง 1.13 ล้านคัน และรถพลังงานไฮโดรเจน 200,000 คัน ที่วิ่งอยู่บนท้องถนนภายในปี 2025

ขณะเดียวกัน ทาง Hyundai Motor Group ตั้งเป้าที่จะขายรถพลังงานไฟฟ้าให้ได้มากถึง 1 ล้านคัน ในปี 2025 ออกรถพลังงานไฟฟ้ารุ่นใหม่ที่สามารถวิ่งได้มากถึง 450 กิโลเมตรต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง รวมทั้งมีอีกหลายสิ่งจะเปลี่ยนมาสู่สายกรีนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น เรือ รถไฟ เครื่องบิน อาคาร โรงงานผลิตไฟฟ้า และกองกำลังทหาร

นอกจากนี้ กรุงโซลยังวางแผนที่จะเพิ่มแท่นชาร์จรถพลังงานไฟฟ้าอีก 4,000 แห่ง และ 65 แห่ง สำหรับรถพลังงานไฮโดรเจน รวมทั้งในปี 2050 ทางเกาหลีใต้มีแผนที่จะไปให้ถึงเป้าหมายการปล่อยคาร์บอนให้เหลือศูนย์ *Low*

Photo: asia.nikkei.com

Did You Know?



ตัวจริง! ซูเปอร์เกิร์ลสายกรีน

Greta Thunberg สาวน้อยนักธรรมชาติวิทยาได้รับ Gulbenkian for Humanity รางวัลด้านสิทธิมนุษยชนของโปรตุเกส ที่สามารถปลุกพลังคนรุ่นใหม่ให้มาต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ และได้รับเงินรางวัลจำนวน 1 ล้านยูโร หรือกว่า 36 ล้านบาท ซึ่งเงินทั้งหมดนี้เธอจะบริจาคสำหรับกลุ่มที่ทำงานเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อมและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ

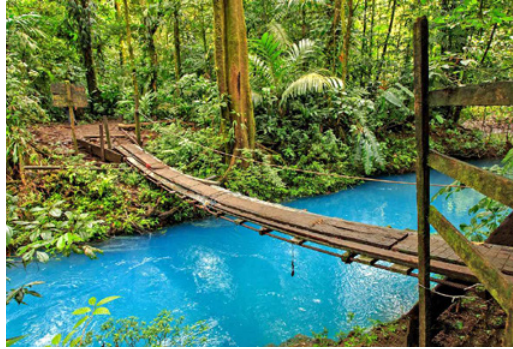
ในเบื้องต้นเงินรางวัลจำนวน 100,000 ยูโร จะถูกบริจาคให้กับ SOS Amazonia ที่เป็นโครงการ Fridays For Future ของบราซิล เพื่อต่อสู้กับการระบาดของโควิด-19 ในแอมะซอน ส่วนอีก 100,000 ยูโร ักัดไปจะถูกบริจาคให้กับมูลนิธิ Stop Ecocide เพื่อสนับสนุนการยุติอาชญากรรมโลกร้อนและอื่น ๆ นอกจากนี้ ล่าสุด Greta และนักธรรมชาติวิทยาสิ่งแวดล้อมอีก 3 คน ออกมาขอให้ทาง EU หันมาต่อสู้กับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสถานะฉุกเฉินด้านสภาพอากาศด้วย

Photo: independent.co.uk



Around the World

TEXT: จิงจิง



1 แม่น้ำสีฟ้า!

แม่น้ำเซเลสเต้ (Rio Celeste) มีน้ำสีฟ้าสดสวยงามราวกับหลุดเข้าไปในโลกแห่งความฝัน ไหลผ่านอุทยานแห่งชาติกุเอซาไฟเตโนริโอ ที่ประเทศคอสตาริกา อุทยานแห่งนี้ได้รับการอนุรักษ์อย่างดี เต็มไปด้วยป่าไม้เขียวชอุ่ม มีน้ำพุร้อนหลายแห่ง มีน้ำตกขนาดเล็กละเอียด และไฮไลท์เด็ดคือแม่น้ำสีฟ้าในป่าลึกสายนี้

“เซเลสเต้” เป็นแม่น้ำสายเล็ก ๆ เกิดจากการไหลมาบรรจบกันของแม่น้ำสองสายคือ แม่น้ำ Buenavista และแม่น้ำ Sour Creek ทั้งสองสายไม่ได้มีสีฟ้าแต่อย่างใด แต่เมื่อไหลมารวมกันเป็นแม่น้ำเซเลสเต้กลับกลายเป็นสีฟ้าสด โดยชื่อของแม่น้ำในภาษาสเปนมีความหมายว่า “สีฟ้าสด” และ “สร้างสวรรค์” จึงกลายเป็นสิ่งมหัศจรรย์และจุดหมายปลายทางยอดนิยมของนักท่องเที่ยวไปโดยปริยาย

สีฟ้าสดของน้ำอันน่าเหลือเชื่อไม่ได้เกิดขึ้นจากสารเคมีหรือมีคนที่ฟาลงไป แต่เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เนื่องจากแม่น้ำ Buenavista River มีอนุภาค Aluminosilicate อยู่เป็นจำนวนมาก ส่วนแม่น้ำ Sour Creek มีความเป็นกรดสูงเพราะไหลลงมาจากภูเขาไฟ เมื่อไหลมาบรรจบกันจึงเกิดการกระเจิงของแสงจนกลายเป็นแม่น้ำสีฟ้าสดใสเหมือนอัญมณีเทอร์ควอยส์อย่างที่เราเห็น

Photo: redlavatouristservicecenter.com

Quote



“ชีวิตผมผูกพันกับครอบครัวมาก อย่างตอนเรียนที่รรคมศาสตร์ ผมต้องอยู่หอ ทำให้เราคิดได้ว่า อย่างน้อยการที่เราอยู่บ้าน ไหวพ้อแม่เราแล้วเข้าห้องตัวเอง ก็ยังอุ่นใจที่มีเขาอยู่ในบ้าน ดีกว่าอยู่หอแล้วไม่มีใครเลย อยู่หออีสรก็จริง แต่ไม่อบอุ่น”

โอป-โอปนิธิ วิวรรธนวงค์
นักแสดง / นายแบบ กล่าวไว้

2 เตรียมตัวทัวร์นอกโลก!

ความฝันของหลายคนใกล้เป็นจริงขึ้นมาแล้ว! เมื่ออีกไม่กี่ปีข้างหน้าเราอาจจะได้ไปเยือนยังอวกาศด้วยตัวเอง! ด้วยเที่ยวบินอวกาศ Spaceship Neptune ที่จะพามนุษย์ออกไปเที่ยวยังนอกโลก

Spaceship Neptune เที่ยวบินอวกาศที่มีรูปร่างคล้ายบอลลูกผสมกับแคปซูล ถูกอัดอากาศเอาไว้ภายใน เพื่อให้มนุษย์ท่องไปในอวกาศได้ ผลงานการออกแบบโดยบริษัท PriestmanGoode เที่ยวบินดังกล่าวจะถูกขับเคลื่อนโดยนักบิน แต่ละเที่ยวบินสามารถจุผู้โดยสารได้ 8 คน ใช้เวลา 6 ชั่วโมงเต็มตลอดการท่องเที่ยวยังจะใช้ไฮโดรเจนในการขับเคลื่อนไปรอบ ๆ ภายในแคปซูลที่เป็นห้องของผู้โดยสาร

ออกแบบให้มองเห็นได้ 360 องศา สามารถเดินไปมาภายในยานได้อย่างสะดวก และที่สำคัญ Neptune ยังเป็นเที่ยวบินสายอนุรักษ์ เพราะใช้พลังงานไฮโดรเจนในการขับเคลื่อน จึงปล่อยคาร์บอนออกมาน้อยจนแทบจะเป็นศูนย์

โดยเที่ยวบินนี้พาคนเดินทางออกนอกโลกไปอย่างนุ่มนวลจากพื้นโลก 30,480 เมตรเหนือชั้นบรรยากาศในเวลา 2 ชั่วโมง ผู้โดยสารจะสามารถใช้เวลา 2 ชั่วโมงเต็มในการดื่มด่ำอยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่นั่น



ต้นตอของอวกาศนอกโลก และสามารถเก็บภาพที่ระลึกลงโซเชียลมีเดียได้อย่างเต็มที่ หลังจากนั้นจะใช้เวลาอีก 2 ชั่วโมงในการเดินทางกลับมายังโลก

อดใจรอกันอีกนิดสำหรับใครที่อยากได้ประสบการณ์สุดพิเศษแบบนี้ เพราะ Neptune จะถูกนำไปทดลองบินเป็นครั้งแรกในปีหน้า โดยจะบินออกจากสถานีอวกาศ Kennedy Space Center ของ NASA ในรัฐฟลอริดา

Photo: businessinsider.com





3 สะพานน้ำข้าม

ปกติแล้วเราสร้างสะพานไว้เชื่อมถนนข้ามแม่น้ำ ลากคลอง แต่นี้เป็นสะพานเชื่อมทางน้ำที่สร้างขึ้น พาดถนน ให้รถวิ่งลอดใต้อุโมงค์ด้านล่าง!

สะพานเชื่อมทางน้ำ Veluwemeer Aqueduct เป็นงานก่อสร้างสุดล้ำที่ทีมวิศวกรและสถาปนิกร่วมกันออกแบบก่อสร้างขึ้น ทอดยาวบนถนน N302 ในเมือง Harderwijk ทางตะวันออกของเนเธอร์แลนด์ มีความยาว 25 เมตร กว้าง 19 เมตร และลึก 3 เมตร ทุก ๆ วันจะมีรถวิ่งใต้สะพานเชื่อมทางน้ำประมาณ 28,000 คันต่อวัน ส่วนข้างบนสะพานก็มีเรือและยานพาหนะทางน้ำเล็ก ๆ ที่แล่นผ่านสะพาน ยิ่งกว่านั้น คนทั่วไปก็สามารถเดินข้ามสะพานได้ด้วย โดยสองข้างทางของสะพานเชื่อมนี้จะมีตรอกเล็ก ๆ คล้ายถนนคนเดินเรียบแม่น้ำ

วัตถุประสงค์ในการสร้างสะพานนี้ เพื่อให้การจราจร ทั้งทางบกและทางน้ำคล่องตัว ไม่กระทบกัน และใช้งบประมาณที่ไม่สูง อีกทั้งถนนข้างใต้ที่สะพานเชื่อมทางน้ำทอดผ่านนี้เป็นถนนที่เชื่อมต่อแผ่นดินหลักของเนเธอร์แลนด์กับเกาะที่สร้างโดยมนุษย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลกอย่าง Flevoland

Photo: reddit.com

4 หน้าผาหลอกลวง!

ความลับแห่ง Pedra de Telegrafo ผาหินแห่งริโอเดอจาเนโร ถูกเปิดเผยซะแล้ว!

ดูเผิน ๆ อาจเป็นภาพที่อันตรายที่สุดในชีวิต ใครเห็นก็อดเป็นห่วง อยากรจะร้องกรี๊ดเสียไม่ได้ เวลาเห็นใครสักคนไปเยือนสถานที่แห่งนี้ แล้วโพสต์รูปในสื่อโซเชียลเสียวสุดระทึก Pedra de Telegrafo ตั้งอยู่บนยอดเขาสูง 354 เมตร ที่ประเทศบราซิล ใช้เวลาเดินทางประมาณหนึ่งชั่วโมงจากแหล่งท่องเที่ยวของ Rio de Janeiro หินหน้าผานี้เคยถูกใช้เป็นจุดสังเกตการณ์เรือดำน้ำทหารในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ในความเป็นจริงทุกอย่างก็เป็นเพียงภาพลวงตาที่ถูกจัดทำขึ้นมา เนื่องจากคุณสามารถยืนอยู่เหนือก้อนหินได้ ในการถ่ายภาพช่างภาพต้องลดระดับตัวเองลงเล็กน้อยและติดพื้นไว้ เพื่อให้ความรู้สึกที่ว่าได้หินเป็นหน้าผา

อย่างไรก็ตาม เวลาโพสต์ทำถ่ายรูปก็ยังคงระวังอยู่ดี เพราะภูมิประเทศที่ลาดเอียงอาจทำให้คุณกลิ้งตกลงมาได้ ช่วงเวลาเหมาะในการถ่ายรูปคือประมาณ 14.00 น. เนื่องจาก



แสงแดดจะส่องตรงชายหาดทำให้ภาพถ่ายออกมาสวยที่สุด และที่สำคัญคุณมีเวลาไม่เกิน 5 นาที เพื่อให้ได้ภาพที่คิดว่าดีที่สุด เพราะจะมีคนต่อแถวรอจำนวนมาก ในวันที่คิวยาวมาก ๆ อาจต้องรอถึง 6 ชั่วโมงกันเลยทีเดียว

Photo: theculturetrip.com



5 เซเว่นซันริโอ 7-ELEVEN ที่ได้หวั่น เปิด 2 สาขาใหม่สุดพิเศษ

ความพิเศษเก๋ไก๋อยู่ที่การตกแต่งอย่างน่ารักด้วยตัวการ์ตูนซานริโอ โดยเฉพาะตุ๊กตา Hello Kitty ตัวใหญ่ยักษ์สูง 170 ซม. ยืนถือแก้วกาแฟคอยต้อนรับลูกค้าเข้าร้าน นอกจากนี้จะจำหน่ายสินค้าปกติแล้ว ยังมีมุมสินค้าซานริโอเพิ่มพิเศษเข้ามาอีกด้วย เป็นต้นว่า ตุ๊กตานุ่มนิ่ม กระเป๋าทรงกลม ของกระจุกกระจิก แต่งบ้าน ฯลฯ รวมทั้งแก้วเครื่องดื่ม Take-away ไร้เอาใจบรรดาสาวกโดยเฉพาะ ปลดล็อกการกินเมื่อไหร่ ค่อยบินไปชิม ซุป แซ่ กันได้เลย โดย 2 สาขาใหม่ที่

- 7-Eleven Liufu Store (ร้านหลัก): 1st Floor, No. 73, Section 2, Hankou Street, Wanhua District, Taipei City
- 7-Eleven Xinhanhua Store (สาขาย่อย): 1st Floor, No. 41, Section 1, Zhonghua Road, Zhongzheng District, Taipei City



Photo: mothership.sg



Quote

“ทุกคนเวลาก่อน หมายความว่ามันก็ต้อมนี่แอบนิดนึงที่จัดกันบ้าน หนูเลือกที่จะร้องไห้เพื่อระบาย เร็วแล้วก็มาเริ่มคิดใหม่ เริ่มทบทวนใหม่ แล้วก็ขอกำลังใจ จากพ่อแม่บ้าง วาจ่าทำยังไปต่อไป เพราะเขาอบน้ำร้อนมาก่อน มันก็ได้อะไรอะเหมือนกัน”

แก้ว-สุภัทสรฯ ธนชาติ นักแสดง / นางแบบ กล่าวไว้

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

ย้อนวันวานชมความงดงามของ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
และพระบรมมหาราชวัง





วันแม่ปีนี้ถ้าคุณยังไม่รู้ว่าจะพาคุณแม่ไปเที่ยวที่ไหน Life & Metro ฉบับนี้ขอแนะนำให้ไปที่ **วัดพระศรีรัตนศาสดาราม หรือ วัดพระแก้ว และพระบรมมหาราชวัง** เพราะช่วงนี้เรายังไม่ปลดล็อกดาวอนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้ามาเที่ยวในประเทศไทยได้ ทำให้วัดพระแก้ววันนี้ดูโล่งโปร่งสบายเหมาะแก่การมากราบไหว้สักการะพระแก้วมรกต และเดินเที่ยวชมสถาปัตยกรรมอันวิจิตรงดงามตระการตา และภาพจิตรกรรมฝาผนังได้แบบชิล ๆ ถือเป็นช่วงนาทีทองสำหรับคนไทยเลยทีเดียว แต่ถ้าจะมาเดินเล่นชมความงามดงามเฉย ๆ ก็จะไม่ได้รับความรู้อะไรกลับไป วันนี้เราจึงอาสาพาเที่ยวพร้อมแนะนำข้อมูลของสถานที่ต่าง ๆ พอสังเขปเพื่อจะได้อธิบายคุณแม่ระหว่างเดินเที่ยวชม (ดูแผนผังประกอบ)

ก่อนอื่นเรามาทราบถึงกฎระเบียบการเข้าชมต่าง ๆ แบบ New Normal หลังสถานการณ์โควิด-19 เริ่มผ่อนคลายลง โดยวัดพระแก้วนั้นจะเปิดให้เข้าชมได้ทุกวัน เวลา 08.30 - 15.30 น. (ยกเว้นวันที่มีพระราชพิธีต่าง ๆ เท่านั้น) คนไทยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าชม เพียงแสดงบัตรประชาชนบริเวณทางเข้า (สำหรับนักท่องเที่ยวต่างชาติ ค่าบัตรเข้าชม 500 บาท สามารถเข้าชมพระบรมมหาราชวังและวัดพระศรีรัตนศาสดาราม พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติทั้งหมดในบริเวณพระบรมมหาราชวัง) โดยเปิดให้เข้าชมทาง **ประตูวิเศษไชยศรี** เพียงประตูเดียว ประตูนี้อยู่ตรงกับถนนหน้าพระธาตุมาบรรจบกับถนนหน้าพระลาน สังเกตได้ง่าย ๆ คือจะมีต้นท้าว ๆ ตั้งอยู่บริเวณนี้ เป็นจุดคัดกรองตรวจวัดอุณหภูมิ





ร่างกาย ต้องใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า รับการฆ่าเชื้อด้วยแอลกอฮอล์เจลที่มีมือ รวมทั้งต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย เพื่อแสดงความเคารพต่อสถานที่คือห้ามสวมเสื้อแขนกุด สายเดี่ยว หรือเสื้อที่เปิดไหล่ทุกชนิด ห้ามสวมใส่กางเกงขาสั้น กางเกงสามส่วน กางเกงยีนส์ขาด ๆ ถ้าเป็นกระโปรงก็ต้องไม่สั้นจนเกินไป ทางที่ดีควรเลยหัวเข่าลงมา ส่วนรองเท้าก็ควรเป็นรองเท้าแบบสุภาพ ในกรณีที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไปถึงแล้วแต่แต่งกายไปไม่เหมาะสม ทางสำนักพระราชวังได้จัดเตรียมเสื้อผ้าไว้ให้ยืมฟรี โดยมีค่ามัดจำชิ้นละ 200 บาท กับบัตรประชาชน (ไม่อนุญาตให้ใช้ผ้าคลุมไหล่หรือผ้าพันคอในการปกปิดเสื้อแขนกุด) และเมื่อเอาชุดมาคืนทางเจ้าหน้าที่ก็จะคืนเงินและบัตรประชาชนกลับมาให้ เมื่อผ่านการคัดกรองขั้นต้นนี้แล้ว ก็ข้ามถนนไปผ่านประตูวิเศษไชยศรี เลี้ยวขวาเข้าสู่อาคารพิพิธภัณฑ์ผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เพื่อผ่านการตรวจด้วยการบันทึกกล้องวิดีโอวงจรปิดอีกครั้ง แล้วออกไปเซ็นชื่อเข้าชม หรือจะสแกนบาร์โค้ดไทยชนะก็ได้ ตามแต่จะสะดวก จากนั้นก็เดินตรงลงทิศใต้เข้าไปตามทางเดินกว้าง ๆ ทางที่จะไปสู่ประตูพินาศไชยศรี ซึ่งหากมองผ่านประตูนี้เข้าไป จะเห็นพระที่นั่งจักรีมหาปราสาทในมุมที่สวยงาม แต่เค้าวินไม่ได้ให้ผ่านเข้าไปนะ เราต้องเลี้ยวซ้ายไปทางทิศตะวันออก เพื่อไปสู่วัดพระแก้วก่อน เมื่อมาถึงหน้าประตูทางเข้าวัดทางด้านทิศตะวันตก หรือ **ประตูพระฤๅษี** ก็จะมีเจ้าหน้าที่ตรวจอีกครั้งว่าเป็นคนไทยหรือไม่ พร้อมกับต้องผ่านประตูที่พันละลองน้ำยาฆ่าเชื้อด้วย จึงจะเข้าไปได้

เมื่อมองผ่านประตูนี้ สิ่งที่จะได้เห็นเด่นสุด ก็คือ **อนุสาวรีย์พระฤๅษีชีวก โคมารภัจจ** ลักษณะเป็นพระฤๅษีนั่งยกขาหนึ่งข้าง ท่านเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสารและพระพุทธเจ้า มีชื่อเสียงมาก โดยได้รับการยกย่องให้เป็นต้นแบบของแพทย์แผนโบราณในหลายประเทศแถบเอเชีย

เมื่อเข้ามาด้านในแล้วสิ่งแรกที่ควรทำก็คือ ไปกราบสักการะพระแก้วมรกตใน **พระอุโบสถ** (1) กันก่อน พระอุโบสถตั้งอยู่ส่วนใต้ของวัด พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นใน พ.ศ. 2325 เพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปนามมณีรัตนปฎิมากร (พระแก้วมรกต) ที่ทรงอัญเชิญมาจากเวียงจันทน์ จากนั้นถ้าเดินวนมาด้านหลังโบสถ์ก็จะพบ **หอราชกรมานุสรณ์** (1) และ **หอพระราชพงศานุสรณ์** (2) ภายในหอพระราชกรมานุสรณ์นี้เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปปางต่าง ๆ ที่สร้างอุทิศถวายแด่สมเด็จพระบรมมหากษัตริย์ราชเจ้าครั้งกรุงศรีอยุธยา ภายในมีจิตรกรรมฝาผนังภาพพระราชพงศาวดารเหตุการณ์สมัยสมเด็จพระนเรศวร ส่วนภายในหอพระราชพงศานุสรณ์ ประดิษฐานพระพุทธรูปปางต่าง ๆ ที่ทรงพระราชอุทิศถวายสมเด็จพระบรมมหากษัตริย์ราชเจ้าแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ภายในมีจิตรกรรมฝาผนังภาพพระราชพงศาวดาร เหตุการณ์





สมัยพระเจ้าตากสินกรุงธนบุรีตีเมืองจันทบุรี เมื่อเดินออกมาจากพระอุโบสถแล้ว จะเห็นว่ารอบ ๆ นี้มี **ศาลารายรอบพระอุโบสถ** ทั้งหมด 12 หลัง เลือกนั่งพักเหนื่อย ถ่ายรูปเล่นได้ตามอัธยาศัย ศาลารายเหล่านี้ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้น ใช้เป็นที่อ่านหนังสือศาสนาให้ราษฎรที่ไม่รู้หนังสือฟังเวลาถึงงานหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ปัจจุบัน ทุกวันเช้าพรรษา วันกลางพรรษา และวันออกพรรษา จะมีนักเรียนไปสวดไอ้เอ๋ววิหารภายในศาลารายเหล่านี้ด้วย

อีกหนึ่งสถานที่ที่ต้องไปชมและเก็บภาพความงดงามคือ **ปราสาทพระเทพบิดร (9)** ปราสาทจตุรมุข ยอดปราสาทมีนภศูล และมงกุฎอยู่บนยอดประดับกระเบื้องเคลือบ องค์เดียวในประเทศไทย สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อปี พ.ศ. 2398 เดิมชื่อว่า “พุทธปราสาทปราสาท” เมื่อแรกนั้นมีพระราชประสงค์จะอัญเชิญพระแก้วมรกตมาไว้ แต่เมื่อสร้างเสร็จเห็นว่าคับแคบ ไม่เหมาะแก่การพระราชพิธี จึงมิได้อัญเชิญพระแก้วมรกตมาประดิษฐานดังพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระบรมรูปพระบูรพกษัตริย์ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ทั้ง 5 องค์มาไว้





ทั้งมีพระบรมราชโองการให้มีการถวายบังคมพระบรมรูป เป็นประจำทุกปี ในวันที่ 6 เมษายน ซึ่งทรงกำหนดให้เป็นวันจักรี ตั้งแต่ พ.ศ. 2461 เป็นต้นมา จากนั้น ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ยังพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการถวายบังคมพระบรมรูป เป็นประจำทุกปีในวันที่ 5 พฤษภาคม ซึ่งตรงกับวันฉัตรมงคล วันที่ 13-15 เมษายน เนื่องในวันสงกรานต์ เมื่อวันเสาร์ที่ 6 เมษายน พ.ศ. 2562 พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เททองหล่อพระบรมรูป พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เพื่อประดิษฐานในปราสาทพระเทพบิดรสืบไป

นอกจากนี้ บริเวณโดยรอบปราสาทพระเทพบิดรยังมี **รูปปั้นสัตว์หิมพานต์** เช่น กิन्नร ลิงทวานร อสูรวิญญักษ์ อัปสรลีห์ เป็นประติมากรรมสัตว์ในป่าหิมพานต์ ทำจากโลหะ ทาสีทอง งดงามยามเมื่อต้องแสงพระอาทิตย์



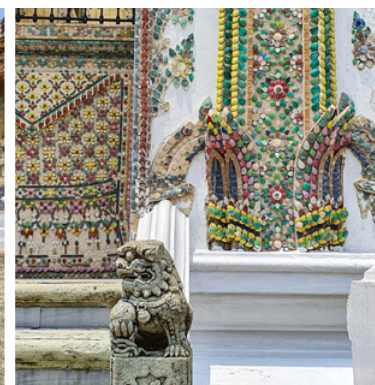
ต่อมาจากปราสาทพระเทพบิดร คือ **พระมณฑป (7)** ตั้งอยู่ตรงกลางระหว่างปราสาทพระเทพบิดรและพระศรีรัตนเจดีย์ เป็นมณฑปยอดปราสาทเจ็ดชั้น ฝาผนังภายนอกประดับลวดลายปูนดำปิดทองประดับกระจกเป็นรูปเทพพนม ภายในเป็นที่ประดิษฐานตู้พระไตรปิฎกประดับมุก โดยรอบพระมณฑปจะมี **พระบุษบก** ทั้งสี่ทิศ บนพระบุษบกจะมีพระบรมราชสัญลักษณ์ประจำรัชกาล ประดิษฐานอยู่ แต่เดิมเรียกว่า “บุษบกตราแผ่นดิน” รอบฐานทั้งสี่ด้าน มีรูปช้างที่สำคัญที่คู่พระบุญญาธิการของพระมหากษัตริย์แต่ละรัชกาล แสดงให้เห็นว่า ในรัชกาลใดทรงได้ช้างสำคัญคู่พระบารมีก็เชือกด้วย โกลี ๆ กันนี้ ที่หน้าพระมณฑปยังมี **นครวัดจำลอง (6)** มีประวัติว่า ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะให้คนไทยได้เห็นความมหัศจรรย์ของปราสาทหินแบบขอม ซึ่งใช้หินล้วน ๆ เป็นวัสดุก่อสร้าง จึงมีพระราชดำริที่จะให้รื้อปราสาทหินที่มีอยู่มากมายในเขตประเทศไทย ย้ายเข้ามาสร้างในกรุงเทพฯ สักแห่งสองแห่ง แต่ส่วนใหญ่เป็นปราสาทใหญ่ รื้อมาได้ จึงโปรดเกล้าฯ ให้ช่างจำลองขึ้นตามแบบที่ลอกมาประดิษฐานไว้ในบริเวณวัดพระศรีรัตนศาสดารามจนทุกวันนี้





ต่อจากพระมณฑปมาก็คจะเป็น **พระศรีรัตนเจดีย์** (7) เป็นเจดีย์ทรงกลมแบบลังกา (ระฆังคว่ำ) ก่ออิฐถือปูนประดับกระเบื้องโมเสกสีทองทั้งองค์ ภายในกลวงเป็นที่ประดิษฐานพระเจดีย์องค์เล็กบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระศรีรัตนเจดีย์ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2398 โดยจำลองแบบมาจากเจดีย์ 3 องค์ของวัดพระศรีสรรเพชญ์ ในพระราชวังโบราณ สมัยกรุงศรีอยุธยา

เมื่อเดินลงบันไดมาทางด้านทิศเหนือ จะพบอาคารที่สวยงามอยู่ตรงเป็นแนวเดียวกับนครวัดจำลอง คือ **พระเศวตภูฏาคารวิหารยอด** (5) สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก เพื่อประดิษฐานพระเทพบิดร (เทวรูปพระเจ้าอู่ทองที่ชำรุดเนื่องจากสงครามเมื่อคราวเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2310 ซึ่งรัชกาลที่ 1 โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญมาจากพระปรางค์วัดพุทไธสวรรย์ กรุงศรีอยุธยา และโปรดเกล้าฯ ให้อยู่หล่อใหม่เป็นพระพุทธรูป) ต่อมาพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว



รัชกาลที่ 3 โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญและสร้างขึ้นใหม่ โดยมีเครื่องยอดหลังคาทรงมงกุฎประดับกระเบื้องเคลือบสีต่าง ๆ เป็นลายดอกไม้ มีบานประตูประดับมุกฝีมือช่างสมัยพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ กรุงศรีอยุธยา นำมาจากพระวิหารวัดพระพุทธไสยาสน์ จ.อ่างทอง และพระราชทานนามใหม่นี้ว่า “พระเศวตภูฏาคารวิหารยอด” เพื่อเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปต่าง ๆ ไกล ๆ กันนี้ มี **หอพระนาก** (4) สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก สำหรับเป็นที่ประดิษฐานพระนาก พระพุทธรูปที่โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญ



มาจากกรุงศรีอยุธยา ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นว่ามียะชื้อของพระบรมวงศานุวงศ์เพิ่มมากขึ้นจนไม่มีที่เก็บรักษา และทรงพระดำริว่า ในวัดพระศรีสรรเพชญ์ ซึ่งเป็นพระอารามหลวงในพระราชวังหลวง กรุงศรีอยุธยา มีพระวิหารองค์หนึ่งสร้างขึ้นเพื่อเก็บรักษาพระอัฐิของเจ้านายใน สมัยกรุงศรีอยุธยาอยู่ด้วย จึงเห็นควรสร้างพระวิหารสำหรับเก็บพระอัฐิเจ้านาย

ภายในวัดพระแก้วนี้เช่นกัน จึงได้โปรดเกล้าฯ ให้รื้อหอพระนาคหลังเดิมลง และสร้างขึ้นใหม่ให้มีขนาดใหญ่กว่าเดิม เพื่อเป็นที่ประดิษฐานพระอัฐิของพระบรมวงศานุวงศ์ในราชจักรีวงศ์ แต่ยังคงดำรงชื่อหอพระนาคมาจนถึงปัจจุบัน สำหรับพระนาคได้อัญเชิญไปประดิษฐานภายในพระวิหารยอด



จากนั้นให้เดินย้อนกลับมาทางทิศตะวันออก ผ่านพระวิหารยอดมานิดเดียว จะเป็น **หอมณเฑียรธรรม** (8) เมื่อครั้งที่หอพระมณเฑียรธรรมองค์เดิมถูกไฟไหม้ในปี พ.ศ. 2332 กรมพระราชวังบวรมหาสุรสีหนาท พระอนุชาธิราช ในพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทูลอาสาสร้างหอพระมณเฑียรธรรมหลังใหม่ถวาย โดยให้ช่างวังหน้ามาดำเนินการก่อสร้าง รูปแบบสถาปัตยกรรม และการประดับตกแต่งรวมทั้งจิตรกรรมฝาผนังภายในหอพระมณเฑียรธรรมนี้ จึงเป็นศิลปะแบบวังหน้า เป็นฝีมือช่างสมัยพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ นำมาจากวัดบรมพุทธาราม จ.พระนครศรีอยุธยา ภายในเป็นสถานที่เก็บพระไตรปิฎกฉบับต่าง ๆ ซึ่งเก็บอยู่ในตู้พระธรรม รวม 9 ตู้



ที่นี่ก็เดินเข้ามาชมภาพจิตรกรรมฝาผนังที่ **พระระเบียง** กัน ภายในพระระเบียง ตกแต่งด้วยจิตรกรรมฝาผนังเรื่องรามเกียรติ์ เป็นจิตรกรรมไทยแบบประเพณี เขียนด้วยสีฝุ่น เขียนขึ้นครั้งแรกในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ต่อมามีการเขียนซ่อมอีกหลายครั้ง แต่ที่ปรากฏในปัจจุบันเป็นการเขียนซ่อมในสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 ประกอบด้วยภาพทั้งหมด 178 ห้องภาพ โดยห้องแรกเริ่มต้นที่ด้านหน้าพระวิหารยอด และลำดับภาพมาทางขวามือหรือเวียนทักษิณาวรรต เมื่อเดินเวียนขวามา ผ่านหน้าพระอุโบสถก็จะพบ **หอพระคันธารราษฎร์** (11) อยู่ติดติดกับพระระเบียง หอนี้เป็นสถาปัตยกรรมทรงไทยขนาดเล็ก ทรงตรีมุข ภายในประดิษฐานพระคันธารราษฎร์ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปปางขอฝน พระพุทธรูปองค์นี้ พระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกโปรดเกล้าฯ ให้หล่อขึ้นในปี พ.ศ. 2326 ปัจจุบันจะอัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้ ประทับเหนือพระธรรมมาสน์ศิลาในพระอุโบสถ เพื่อการพระราชพิธีพิฆังมงคล เมื่อเดินถัดมาทางทิศตะวันตก จะพบ **หอรฆัง** (12) เมื่อแรกสร้างวัดพระแก้ว หอรฆังที่สร้างในสมัยพระพุทธรูปยอดฟ้าจุฬาโลก สร้างด้วยเครื่องไม้ ต่อมาได้ชำรุดไปตามกาลเวลา หอรฆังที่เห็นในปัจจุบันสร้างขึ้นใหม่ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นสถาปัตยกรรมไทยทรงมณฑป ก่ออิฐถือปูน



ประดับกระเบื้องถ้วยและกระเบื้องดินเผา เมื่อเดินมาถึง **ประตูศรีรัตนศาสดาราม** ก็จะเป็นทางออกจากบริเวณวัดเข้าไปสู่เขตของ **พระบรมมหาราชวัง**

พระบรมมหาราชวังนี้ แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ พระราชฐานชั้นนอก พระราชฐานชั้นกลาง พระราชฐานชั้นใน และวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ลักษณะแบบแผนการก่อสร้างคล้ายคลึงกับพระบรมมหาราชวังเก่าในสมัยกรุงศรีอยุธยา คือ มีวัดอยู่ในบริเวณพระราชวัง เหมือนกับวัดพระศรีสรรเพชญ์ในสมัยกรุงศรีอยุธยาที่เป็นพระอารามหลวงในเขตวัง นับเป็นแบบธรรมเนียมปฏิบัติที่มีมาแต่โบราณ



เมื่อออกจากประตูมาแล้วเลี้ยวขวาจะเห็น **หมู่พระมหามณเฑียร** (16-25) ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ในปี พ.ศ. 2325 เป็นหมู่พระที่นั่งประกอบด้วยพระที่นั่งและหอติดต่อกัน 7 องค์ คือ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัยมโหฬรายพิมาน พระที่นั่งไพศาลทักษิณ พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน หอพระสุรลัยพิมาน หอพระธาตุมณเฑียร พระที่นั่งเทพสถานพิลาศ (พระปรีศวรชวา) พระที่นั่งเทพอาสน์พิไล (พระปรีศวรชัย) **พระที่นั่งดุสิตาภิรมย์** (23) สร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก พระที่นั่งองค์นี้เป็นที่สำหรับพระมหากษัตริย์ทรงเปลี่ยนฉลองพระองค์ก่อนเสด็จประทับพระราชยานทางเกยด้านทิศเหนือ หรือประทับพระคชาธารทางเกยด้านทิศตะวันตก เมื่อเดินผ่านกลุ่มอาคารหมู่พระมหามณเฑียรมาทางตะวันตกอีกนิดก็จะเห็น **พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท** (26) เป็นพระที่นั่งแบบผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยกับสถาปัตยกรรมตะวันตก ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้นายสถาปนิกชาวอังกฤษ ชื่อ มิสเตอร์ จอนห์ คลูนิกซ์ ทำหน้าที่เป็นนายช่างออกแบบถวายตามพระราชดำริ โดยสร้างตามแบบอย่างศิลปะกรรมตะวันตก มีหลังคาทรงโดม ซึ่งเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนั้น แต่สมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ กราบบังคมทูลว่า ควรยกยอดพระที่นั่งเป็นแบบปราสาทเห็นจะเหมาะสม เพราะในสมัยกรุงศรีอยุธยามีการสร้างพระที่นั่งปราสาทเรียงกัน 3 องค์ คือ พระที่นั่งวิหารสมเด็จ พระที่นั่งสรรเพชญปราสาท และพระที่นั่งสุริยาสอมรินทร์ ในกรุงรัตนโกสินทร์มีการสร้างอยู่แล้ว 2 องค์ คือ หมู่พระมหามณเฑียรเปรียบได้กับพระที่นั่งวิหารสมเด็จ และพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท เปรียบได้กับพระที่นั่งสุริยาสอมรินทร์ ขาดแต่พระที่นั่งสรรเพชญปราสาทที่อยู่ตรงกลาง จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโดยองค์พระที่นั่งเป็นแบบตะวันตก ส่วนเครื่องยอดให้ยกเป็นยอดปราสาทตามแบบสถาปัตยกรรมไทย พระราชทานนามพระที่นั่งองค์นี้ว่า “พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท” เมื่อการก่อสร้างแล้วเสร็จ โปรดเกล้าฯ ให้มีพระราชพิธีเฉลิมพระราชมณเฑียร ในปี พ.ศ. 2425 ซึ่งตรงกับพระนครครบ 100 ปีพอดี ทรงใช้เป็นที่ประทับและเสด็จออกให้คณะทูตานุทูตต่างประเทศเข้าเฝ้าฯ ถวายพระราชาสาส์นและอักษรสาส์นตราตั้ง สมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โปรดเกล้าฯ ให้เป็นที่สำหรับพระราชทานเลี้ยงพระกระยาหารค่ำแก่พระราชอาคันตุกะภายในท้องพระโรงกลางนี้ประดิษฐานพระราชบัลลังก์ประจำพระที่นั่ง มีชื่อว่า “พระที่นั่งพุดตานถม” กางกันด้วยพระนพปฎลมหาเศวตฉัตร ถัดจากพระที่นั่งจักรีมหาปราสาทมาทางทิศตะวันตกนิดเดียว จะเห็นอาคารสวยเด่นเป็นสง่าอีก 2 หลัง อาคารแรก เล็กกว่า ชื่อว่า **พระที่นั่งอภรณ์มณีโมกข์ปราสาท** (30)





เป็นพระที่นั่งทรงปราสาทจัตุรมุข ประกอบด้วยเครื่องยอดบุษบก ตั้งอยู่ระหว่างพระที่นั่งจักรีมหาปราสาท และพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท พระที่นั่งแห่งนี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นโดยจำลองมาจากพระที่นั่งไอศวรรย์ทิพยอาสน์ ที่ตั้งอยู่ในพระราชวังบางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา เดิมทีใช้เป็นที่ประกอบพระราชพิธีโสกันต์ (โกนจุก) และยังคงใช้เป็นที่ประทับเฝ้าเสด็จบนพระราชนานคานหามด้วย นอกจากนี้ ด้วยความสวยงามสถาปัตยกรรมไทยแท้ จึงได้รับการยกย่องให้เป็นศิลปกรรมประจำชาติแขนงสถาปัตยกรรมไทยอีกด้วย

ในรัชกาลแห่งเดียวกันนี้มีพระที่นั่งหลังใหญ่ที่สำคัญตั้งอยู่ คือ **พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท** (31) ถอดแบบมาจากพระที่นั่งสุริยาสอมรินทร์ในพระราชวังหลวงกรุงศรีอยุธยา เป็นพระที่นั่งทรงจัตุรมุข พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 1 เคยประทับให้ราชทูตหัวเมืองทวายเข้าเฝ้าเพื่อถวายเครื่องราชบรรณาการ ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระสยามเทวาธิราชมาประดิษฐานภายในพระที่นั่งบุษบกมาลา เพื่อประกอบพระราชพิธีสังเวยเป็นประจำทุกวัน ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เคยเสด็จฯ ออกประทับให้ผู้ที่ไม่มีตำแหน่งเข้าเฝ้าฯ และถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ในวันบรมราชาภิเษกสมโภช ปี พ.ศ. 2454 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระสยามเทวาธิราชจากพระที่นั่งไพศาลทักษิณ มาประดิษฐานเพื่อให้ประชาชน

ได้สักการะในงานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี ในปี พ.ศ. 2525 พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท เป็นพระที่นั่งสำหรับตั้งพระบรมศพของพระมหากษัตริย์และพระศพพระบรมวงศานุวงศ์ชั้นสูง นอกจากนี้ ในสมัยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ยังใช้ประกอบพระราชพิธีฉัตรมงคลด้วย

การเข้าชมวัดพระแก้วมรกตและพระบรมมหาราชวังนี้ มีระเบียบกำหนดให้เดินวนขวา โดยเริ่มจากที่ **ประตูพระฤกษ์** เข้าไปชมภายในเขตของวัด เดินทางไหนก็ได้ตามอัธยาศัย แต่สุดท้ายต้องมาออกที่ **ประตูศรีรัตนศาสดาราม** เพื่อเข้าสู่เขตพระบรมมหาราชวัง (ไม่อนุญาตให้เดินย้อนศรกลับเข้าไป



ภาพแผนผัง พระบรมมหาราชวัง



 จุดบริการน้ำดื่ม
  ห้องน้ำ/สุขา
  ร้านอาหาร

- | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|
| 1. หอพระราชกรมานุสรณ์ | 8. หอพระมณฑปเกียรติยศ | 15. พระพุทธรัตนสถาน | 22. หอศาสตราคม | 29. พระที่นั่งราชกรัณียสภา |
| 2. หอพระราชพงศานุสรณ์ | 9. ปราสาทพระเทพบิดร | 16. พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย | 23. พระที่นั่งดุสิตาภิรมย์ | 30. พระที่นั่งอาภรณ์พิโมกข์ปราสาท |
| 3. พระศรีรัตนเจดีย์ | 10. พระอุโบสถ | 17. พระที่นั่งไพศาลทักษิณ | 24. พระที่นั่งสนามจันทร์ | 31. พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท |
| 4. หอพระนาก | 11. หอพระคันธารราษฎร์ | 18. พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน | 25. หอพระอาคณเฑียร | 32. พิพิธภัณฑวัดพระศรีรัตนศาสดาราม |
| 5. พระวิหารยอด | 12. หอระฆัง | 19. พระที่นั่งมหิศรปราสาท | 26. พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท | 33. ศาลาเครื่องราชอิสริยยศเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญกษาปณ์ |
| 6. นครวัดจำลอง | 13. พระที่นั่งบรมพิมาน | 20. หอพระสุราลัยพิมาน | 27. พระที่นั่งมุสสถานบรมอาสน์ | 34. อรรถวิจารย์ศาลา |
| 7. พระมณฑป | 14. พระที่นั่งสุทลาภิรมย์ | 21. พระที่นั่งราชฤดี | 28. พระที่นั่งสมมติเทวราชอุปบัติ | 35. พิพิธภัณฑผ้าในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ |

Photo:www.royalgrandpalace.th

ในวัดอีก ถ้าจะย้อนเข้าไปในวัด ต้องเดินผ่านหมู่พระมหามณเฑียร พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ผ่านจุดเช็คเอาท์ ออกนอกกำแพงพระบรมมหาราชวัง แล้วเดินไปตั้งต้นใหม่ที่จุดคัดกรองหน้า **ประตูวิเศษไชยศรี** ใหม่ ซึ่งน่าจะเดินไกลเป็นกิโลฯ ดังนั้น การชม ณ จุดใด ต้องตัดสินใจให้ได้ว่าชมจบครบตามความต้องการแล้วหรือยัง ก่อนที่จะเดินต่อไปยังจุดอื่น) เมื่อชมวังจบแล้ว จะมีทางออกด้าน **ประตูศรีสุนทร** ทิศตะวันตกของพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สามารถแวะทานอาหารและเครื่องดื่มได้ที่ **ร้านตอยคำ** ใน **อรรถวิจารย์ศาลา** (34) ใกล้ ๆ กันนี้ อย่างนี้ซึ่ ๆ จนเพลินเกินงาม เพราะการเข้าชมวัดพระแก้วและพระบรมมหาราชวังนี้ จะปิดในเวลา 15.30 น. แล้วออกจากพระบรมมหาราชวังทาง **ประตูวิมานเทเวศร์** ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับมหาวิทยาลัยศิลปากรพอดี ออกจากประตูมาตรงไปข้างหน้าแล้วหันซ้าย 45 องศา จะเห็น **ร้านโกลด์เด็นเพลส** (ตลาดท่าช้าง) โฉมใหม่ พาคุณแม่แวะซื้อปลิ้นค้ำในโครงการพระราชดำริฯ ก่อนกลับบ้านได้อีก

จบทริปพาคุณแม่เที่ยวชมความวิจิตรงดงามตระการตาของวัดพระแก้วและพระบรมมหาราชวัง กับ 1 วันแห่งความสุขทั้งทางใจและทางสายตา เราคิดว่าคุณแม่จะได้ภาพสวย ๆ กลับมาไม่น้อย ... เที่ยวเมืองไทย เที่ยววัดไทย สุขใจไทยแลนด์ *low*

ข้อปฏิบัติในการเข้าวัดพระแก้วมรกตและพระบรมมหาราชวัง

- ไม่ใช้แฟลชในการถ่ายภาพจิตรกรรมฝาผนังที่พระระเบียง เพราะจะทำให้เกิดความเสียหายกับภาพจิตรกรรมได้
- ภายในอาคารทั้งหมดโดยเฉพาะพระอุโบสถ ห้ามถ่ายภาพอย่างเด็ดขาด ฝ่าฝืนมีโทษปรับ และอาจถูกยึดสื่อบันทึกได้

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสนามไชย ใช้ทางออกประตูที่ 1 ทางออกมิวเซียมสยาม เดินตรงไปตามถนนสนามไชย เพียง 850 เมตร ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยสังเกตว่าจะผ่านวัดโพธิ์มาแล้วเห็นกำแพงพระบรมมหาราชวัง เดินต่อมา ผ่านพระที่นั่งสุทไธสวรรยปราสาท และประตูสวัสดิโสภณา เดินไปให้ถึงสุดมุมกำแพงของพระบรมมหาราชวัง เลี้ยวซ้ายแล้วข้ามถนนไปฝั่งสนามหลวง เพื่อไปที่จุดคัดกรองหน้าประตูวิเศษไชยศรี

Health

TEXT : หนูมันนี่



1 การเสพข่าวสารมากเกินไป อาจกลายเป็นป่วยซึมเศร้าได้นะ

ยุค New Normal ที่ชีวิตค่อนข้างจะขาดการติดต่อกับผู้คนด้วยกัน สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ตกลายเป็นเพื่อนคู่ใจ จนกลายเป็นสิ่งจำเป็น (มาก) ในชีวิต หลายคนที่เสร็จจากภารกิจการทำงานหรือช่วงเวลาว่าง มักจะหยิบเจ้าสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตมาจิ้มแก้มแข็งกัน บางคนถึงกับหมกมุ่นชนิดไม่เงยหน้ามามองสิ่งรอบข้างกันเลยทีเดียว

เมื่อไม่นานมานี้ สถาบันสุขภาพของประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยชาวอเมริกันที่ใช้แท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนบ่อยครั้งพบว่า จำนวนถึง 17% ยอมรับว่าเคยเป็นโรคซึมเศร้า นักวิจัยเชื่อว่าส่วนหนึ่งสาเหตุมาจากภาวะข้อมูลล้นสมองจากการรับข้อมูลข่าวสารมากเกินไป ภาวะข้อมูลล้นสมองเกิดจากการรับสื่ออย่างรวดเร็วและจำนวนมาก เนื่องมาจากการติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็วและรวดเร็วมาก ส่วนโรคซึมเศร้าเป็นอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด ผลของโรคจะกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การนอนหลับ การรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยจะไม่สามารถประสานความคิดความรู้สึกของตัวเอง เพื่อแก้ปัญหา หากไม่รักษาอาการอาจอยู่เป็นเดือน โดยอาการจะรู้สึกซึมเศร้า โกรธ และหงุดหงิดง่าย รวมทั้งการทำงานช้าลง ไม่มีสมาธิ มีอาการทางกาย รักษาด้วยยาบรรเทาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง รวมทั้งความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นยิ่งแย่ลงด้วย ที่ร้ายกว่านั้น หากเสพข้อมูลหรือข่าว ทั้งจริง และไม่จริงมากเกินไปโดยขาดการกลั่นกรอง อาจเกิดปัญหาสังคมที่ร้ายแรงตามมา จนถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้

ส่วนแนวทางการป้องกัน คือพยายามหาทางอยู่ห่างจากสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตเสียบ้าง นอกจากนี้ที่หน้าจอของเครื่องมือสื่อสารเหล่านี้จะมีแสงสว่างมากกว่าปกติ หากจ้องนาน ๆ อาจทำให้สายตาสั้นได้ ควรหยุดพักสายตาบ้าง เช่น ถ้าเล่นครึ่งชั่วโมงก็ควรพักสายตาประมาณ 5 นาที

Photo: independent.co.uk



2 อาหารต้านหวัด ง่ายๆ ถูกใจคุณแม่

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ตอนเช้าร้อน แดดเปรี้ยว แดดเดียวฝนตกกระหน่ำ ทำเอาร่างกายปรับสภาพไม่ทัน เป็นหวัดกันงอมแงม พาลเอาเป็นห่วงสุขภาพของคุณแม่ที่รักของทุก ๆ คน เลยอยากแนะนำวิธีต้านหวัดด้วยอาหารที่มีฤทธิ์คล้ายคลึงกับยา

- **ผลไม้รสเปรี้ยวต่าง ๆ** อุดมด้วยวิตามินซี ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้น
- **ซูปเปอร์ฟู้ด** มีกรดอะมิโนซิสเทอีน ช่วยขับเสมหะ บรรเทาหลอดลมอักเสบ และลดอาการไอ
- **นมเปรี้ยว** มีเชื้อจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัส ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สูงขึ้น
- **น้ำอุ่น** ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยขยายเนื้อเยื่อให้คลายโล่งขึ้น หายใจสะดวกขึ้น และช่วยขับเสมหะ

นอกเหนือจากกินอาหารต้านหวัดแล้ว ควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะแข็งแรง โรคภัยต่าง ๆ ก็ไม่อาจล้ำกรายได้

Photo: eu.wholefoodsmarket.com

3 จัดอันดับ ต้มอะไร? แล้วได้ประโยชน์

ท่ามกลางชีวิตการทำงานและสังคมที่รีบเร่ง เครื่องดื่ม “ดี ๆ” จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการในทุก ๆ วัน ร่างกายต้องการทั้งน้ำและสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งคืนความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เราจึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกเครื่องดื่มระหว่างวันมากยิ่งขึ้น

นี่คือแนวทางการเลือกบริโภคเครื่องดื่มให้เหมาะสมและดีต่อสุขภาพ ตามคุณค่าของเครื่องดื่มนั้น ๆ จากมากไปน้อย

1. **น้ำเปล่า** คงไม่มีใครปฏิเสธว่า น้ำคือเครื่องดื่มที่ดีที่สุดและมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์มากที่สุด
2. **ชาและกาแฟ** มีคุณประโยชน์รองจากน้ำดื่ม และจะดีกับสุขภาพ ถ้าหากไม่เติมน้ำตาล (หรือใส่แต่น้อย) ครีม (ชนิดที่มีไขมันอิ่มตัว) หรือนมสด ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ฟลาโวนอยด์ และสารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. **นมไขมันต่ำและน้ำเต้าหู้** อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียม และวิตามินดี
4. **เครื่องดื่มรสหวานที่ไม่ใช้น้ำตาล** เหมาะสำหรับผู้ที่ยังติดรสชาติของน้ำตาล แต่ไม่ต้องการแคลอรี (แต่ก็มีรายงานว่าอาจมีส่วนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้)
5. **เครื่องดื่มที่ผสมสารอาหาร** ได้แก่ น้ำผลไม้ น้ำผัก นม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มเสริมวิตามิน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีแคลอรีค่อนข้างสูง
6. **เครื่องดื่มรสหวานจากน้ำตาล** กลุ่มนี้ถือเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าต่ำที่สุด ไม่แนะนำให้ดื่มเป็นประจำ เพราะส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคฟันผุ และในปริมาณเครื่องดื่มที่จะบริโภคทั้งหมดภายในหนึ่งวันนั้น มากกว่าร้อยละ 70 ควรเป็นน้ำเปล่า ส่วนที่เหลืออาจเป็นชาและกาแฟรวมกันได้



Photo: demo-00037.fastpress.cloud



รฟม. ห่วงใย ใส่ใจผู้โดยสาร เดินทางปลอดภัยไปกับ MRT

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้โดยสาร



ตรวจวัดอุณหภูมิ



สวมหน้ากากอนามัย
ตลอดเวลา



ห้ามพูดคุย
ในรถไฟฟ้



สแกน QR CODE
ไทยชนะ



ยืนเว้นระยะและหันหน้า
ตามทิศทาง
ที่แนะนำในขบวนรถ

มาตรการของ MRT



ตรวจวัดอุณหภูมิ
เจ้าหน้าที่



เพิ่มความถี่ในการ
ทำความสะอาด



เพิ่มขบวนรถเสริม
เพื่อลดความแออัด



ตรวจสอบการทพุนเวียน
อากาศในรถ



ให้บริการเจล
แอลกอฮอล์



ควบคุม
ความหนาแน่นร้อยละ 70



DRT
Department of RAIL Transport
กรมขนส่งทางราง



02-7164000

www.mrta.co.th

ฟ ทรรถไฟฟ้ขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



Beauty

TEXT : หนูมันนี่



1 Beauty Secrets เลือกลิปสติกยังไง ให้ได้สีถูกใจ

การมีลิปสติกสีโดนใจสักแท่งช่วยเติมเสน่ห์ความงามให้สาว ๆ ได้อีกเป็นกอง แต่จะเลือกให้ได้สีถูกใจจริงๆ ต้องทำอะไร เรามีวิธี

เวลาไปซื้อลิปสติกที่ร้านเครื่องสำอาง ไม่แนะนำให้ลองลิปสติกจากแท่งทดสอบกับริมฝีปากของเราโดยตรง อาจเสี่ยงต่อการติดโรคจากชาวบ้านได้ อวัยวะที่เหมาะสมในการทดสอบลิปสติกก็คือ นิ้วหัวแม่มือของเรานี่แหละ เพราะถือเป็นผิวหนังที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผิวหนังที่ปากที่สุดแล้ว การลองสีที่หลังมืออย่างที่เราเคยทำกัน เป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะผิวหลังมือมีเม็ดสีน้อยกว่าผิวที่ปากตั้งเยอะ อย่าผลอไปทำอีกล่ะ

แล้วเวลาลองควรลองครั้งละไม่เกินสี่สี เนื่องจากสายตาอาจเบลอ แยกแยะไม่ถูกทำให้สีที่ลองแทงต้อไปนั้นดูไม่สวยเพี้ยนจากสีจริงได้ค่ะ ส่วนคุณสมบัตินั้นไปที่ลิปสติกดี ๆ สักแท่งควรมี ก็คือ เนื้อเนียนนุ่ม สีสั่นกลมกลืนไปกับริมฝีปาก เวลาทาแล้วให้สัมผัสที่เบาสบาย ไม่หนาหนัก เปี่ยมคุณค่าบำรุงจากสารสกัดธรรมชาติและ Essential Oil ช่วยให้มีริมฝีปากชุ่มชื้นตลอดวัน ช่วยถนอมความนุ่มนวลของริมฝีปากให้เอบอัม ทั้งยังผสมสารป้องกันแดด SPF15 ช่วยป้องกันริมฝีปากจากรังสียูวีไม่ให้เกิดการหมองคล้ำ

Photo: freepik.com



2 Hair Talk! มหัศจรรย์เครื่องประดับผม

ถ้ารู้สึกเบื่อกับทรงผมเดิม ๆ ขึ้นมา อย่าเพิ่งรีบวิ่งเข้าซาลอน ลองใช้วิธีเพิ่มลูกเล่นเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยแอคเซสเซอรี่เหล่านี้เข้าไปก่อน จะทำให้ลุคของคุณเปลี่ยนไปได้บ้าง

- แอคเซสเซอรี่ช่วยเพิ่มความน่าสนใจให้กับทรงผมอย่างก็บติดผมแบบต่าง ๆ ที่คาดผมแบบมีดีไซน์ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้กับการจัดแต่งทรงผมของคุณให้ดูมีชีวิตชีวา ล้อล่ายยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะคุณจะเป็นสาวผมยาวหรือผมสั้น ผูกผมหรือปล่อยผมยาวสวยๆ

- ดีไซน์แปลกใหม่ของที่คาดผม ช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้แก่วิวผมเรียบ ๆ ธรรมดาของคุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ อย่างมองหาแต่ที่คาดผมสีพื้น ๆ เดิม ๆ ซึ่งดูโทรมเหมือนกำลังเตรียมตัวเป็นแจ๋วทำงานบ้านทุกที เลือกวัสดุจำพวกโลหะบ้าง สีแปร้นบ้าง หรือแบบเส้นเล็ก ๆ ประดับดอกไม้ดอกไม้ที่ทำจากผ้าดอกไม้ หรือจะเป็นแนวฟิวส์เสื่อสไตล์วิบวับ วัสดุชุดเส้นโค้งไปมาแนบไปกับศีรษะ ช่วยให้คุณดูสดใส และสนุกสนานขึ้นมาได้

- ผ้าคาดผมหรือผ้าโพกผมที่กำลังนิยมนำมาเพิ่มสีสัน จะเป็นแฟชั่นแนวเกาหลี โบฮีเมียน หรือฮาร์ตคอร์ แล้วแต่สไตล์ใครสไตล์มัน



Photo: www.beautysyn.com

3 Beauty on Instagram แปรงดี มีชัยไปกว่าครึ่ง!

“พักเฮมิน” WPark Hye-min (aka Pony) @ponysmakeup บิวตี้บล็อกเกอร์สาวสวยแดนกิมจิ ผู้ไปไกลกว่าคำว่า บิวตี้บล็อกเกอร์ เป็นต้นแบบและแรงบันดาลใจให้แก่สาว ๆ ทั่วทุกมุมโลกได้ลุกขึ้นมา...สวย

เธอแนะนำ แปรงทาสีแฮนด์เมดที่เหมาะสำหรับลักษณะตาสาวเอเชียอย่างเรา ๆ ซึ่งมีเบ้าตาดัน เนื้อที่เปลือกตาน้อย ควรเป็นแปรงทรงแบน ฐานกลม ขนนุ่ม ขนาดพุ่มเล็กถึงปานกลาง ถ้าใหญ่เกินไป การระบายสีเปลือกตาที่ได้จะกินพื้นที่กว้างมาก สีจะดูเลอะออกนอกบริเวณที่เราต้องการ อีกทั้งควบคุมทิศทางลำบาก ควรมีไว้สักสองอัน อันหนึ่งใช้ทาสีอ่อน อีกอันใช้ทาสีเข้ม เกลี่ยผสมสีช่วงขอบสี ช่วงขอบรอยต่อได้อย่างแม่นยำ ไม่เลอะเปรอะบริเวณที่เราไม่อยากจะแตะต้อง จะใช้เกลี่ยเส้นอายไลน์เนอร์ให้ดูนุ่มนวลก็ใช้ได้

อีกชนิดที่จำเป็นคือแปรงปลายแหลม หรือปลายตัด ขนแน่น มีไว้สำหรับลงสีเฉพาะจุด เช่น ขีดแนวขนตา หรือปลายหางตา เวลาจะซื้อแปรงควรไปเลือกดูด้วยตัวเอง ถ้าทาบบแล้วพอดีกับขนาดเบ้าตาของคุณ ถือว่าใช้ได้



Photo: Instagram

4 ช่วยด้วย! น้ำหอมขวดโปรด กลิ่นเปลี่ยน!

สำหรับผู้หญิง (รวมทั้งผู้ชาย) บนโต๊ะเครื่องแป้งของคุณจะต้องมีน้ำหอมวางอยู่อย่างน้อยหนึ่งขวด แต่ถ้าลองสังเกตดี ๆ มีที่ขวดแล้วที่กลิ่นเปลี่ยนและมีสีแปลกไปหลายคนจำใจต้องทิ้งไปก็ขวดแล้ว เพราะซื้อไว้นานเกินจนกลิ่นมันไม่เหมือนเดิม

เรามี 4 วิธีเก็บน้ำหอมให้มีกลิ่นหอมเหมือนใหม่ยาวนานยิ่งขึ้น ที่ลองแล้วได้ผลมาฝาก

1. เก็บน้ำหอมไว้ในที่เย็นและมีด

ความร้อนและความชื้นเป็นศัตรูสำคัญที่ทำให้กลิ่นและส่วนประกอบในน้ำหอม เช่น Essential Oil เปลี่ยนไป การวางน้ำหอมไว้ในห้องน้ำจึงไม่ใช่เรื่องดีเท่าไรนัก ที่ที่เก็บน้ำหอมได้ดีที่สุด ได้แก่ ตู้เย็นและตู้ ซึ่งต้องไม่สว่างและไม่ร้อนเกินไป

2. อย่าเปิดขวดบ่อย หรือเปิดน้ำหอมทิ้งไว้

เมื่อใดก็ตามที่น้ำหอมโดนอากาศ มันก็จะเกิดปฏิกิริยาออกซิไดซ์ หรือการรวมตัวกับออกซิเจนในอากาศ ทำให้กลิ่นดั้งเดิมแท้ ๆ ของมันเปลี่ยนไป กลิ่นที่เราชอบตอนซื้อเลยหายไปนั่นเอง ดังนั้นกลิ่นเปลี่ยนไป อาจไม่ใช่เพราะเก็บนาน แต่อาจเป็นเพราะมือเราเองก็ได้

3. เก็บน้ำหอมไว้ในขวดออร์จินัล

วิธีเก็บน้ำหอมให้ใช้ได้ยาวนานและกลิ่นไม่เปลี่ยน คือต้องทำทุกวิถีทางไม่ให้ตัวน้ำหอมสัมผัสกับอากาศ การถ่ายน้ำหอมไปสู่ขวดเล็กหรือขวดสวย ๆ จึงเป็นการเร่งให้กลิ่นเปลี่ยนไวขึ้น ใครที่เคยทำแบบนี้ ไม่จำเป็นจริง ๆ ก็เลิกซะเถอะนะ

4. Notes แต่ละกลิ่นในน้ำหอม มีอายุต่างกัน

น้ำหอมกลุ่ม Citrus มีแนวโน้มที่กลิ่นจะเปลี่ยนไปง่ายกว่ากลุ่มอื่น เพราะมีส่วนผสมของน้ำมันไซตรัส ซึ่งค่อนข้างไวต่อการทำปฏิกิริยากับสิ่งแวดล้อม ส่วนน้ำหอมกลุ่ม Oriental เช่น วานิลลา โดยทั่วไปแล้ว จะอยู่ได้นานกว่า แต่สีมักจะเปลี่ยนขณะที่น้ำหอมกลุ่ม Chypre, Floral และ Woody เป็นกลุ่มที่รักษากลิ่นออร์จินัลไว้ได้ยาวนาน ถ้าสาวคนไหนอยากใช้น้ำหอมนาน ๆ ก็ควรพิจารณาเลือกน้ำหอมกลุ่มนี้

Photo: freepik.com



5 Beauty Tips&Tricks ผู้ช่วยพิทักษ์ผิวภายในบ้าน

งอกจากบ้านไปพบแพทย์ผิวหนังกันได้เลย ถ้าปฏิบัติตามเคล็ดลับโดยใช้ของใกล้ตัวเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ในการดูแลผิวประจำวันของคุณ

- **ใช้ปลอกหมอนที่ทำจากผ้าไหม** หากตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าหน้ายับ ผิวสัมผัสที่เรียบบลึนของปลอกหมอนผ้าไหมจะทำให้ผิวคุณไม่ฝืดติดลงไปกับหมอนนั่นเอง

- **ใช้ประโยชน์จากไอร้อนของน้ำฝักบัวให้คุ้มค่า** สำหรับคนที่ชอบอาบน้ำจากเครื่องทำน้ำอุ่น ใช้ไอน้ำเติมความชุ่มชื้นให้ผิว ทันทีก่อนอาบน้ำเสร็จ ชับผิวให้แห้งแล้วรีบทาครีมบำรุงผิวชนิดเข้มข้น ผิวจะเนียนนุ่มสัมผัสอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อนเชียวะละ

- **ลดเลือนรอยแดงด้วยยาหยอดตา** หากแก้มคุณมีสีแดงจัด ลองหยดยาหยอดตาสัก 2-3 หยดลงในน้ำเปล่าหนึ่งช้อนโต๊ะ จุ่มสำลีแล้วประคบบนแก้มเพื่อให้เส้นเลือดที่ไหลเวียนใต้ผิวดึงตัวลง แต่อย่าลืมทดสอบก่อนว่ายาหยอดตาจะทำให้ผิวระคายเคืองหรือเปล่า

- **มีเกลือทำผิวแห้ง** โทศพิทมีเกลือเป็นหนึ่งในตัวการที่ทำให้เกิดสิบบนใบหน้า แต่หากแบคทีเรียบนหน้าจอย้ายเข้าไปอยู่ในรูขุมขน ก็ควรหมั่นใช้สำลีจุ่มแอลกอฮอล์หรือโทนเนอร์เช็ดทำความสะอาดหน้าจออกหรืออีกวิธีหนึ่งคือเวลาคุยอย่าเอามือถือแนบผิวหน้าโดยตรง เปลี่ยนเป็นใช้หูฟังแทน หรือถือห่างจากใบหน้านิดนึงก็ได้

Photo: freepik.com



6 คั้นความอวบอัมให้ริมฝีปาก

อายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ริมฝีปากที่เคยสีชมพูเรื่อเริ่มซีดจางปรากฏริ้วรอยและยุบย่นจนน่าใจหาย นี่คือสัญญาณแรกแห่งวัยที่ผู้หญิงอายุ 35-45 ปี มักเห็นได้คือริ้วรอยบาง ๆ ที่บริเวณริมฝีปากบน แล้วจะรับมือกับมันอย่างไรดีล่ะ?

ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณแนะนำว่า ผู้หญิงช่วงอายุ 30-40 ปลาย ๆ หรือแม้แต่วัยรุ่นที่ละเลยการดูแล มักประสบกับปัญหาขอบ ๆ ริมฝีปากเหี่ยวแห้งขาดความอวบอัม จากการขาดคอลลาเจนและอีลาสติน สืบเนื่องจากถูกแสงแดดทำลายและอาการเคลื่อนไหวช้า ๆ เป็นต้นว่า ทำปากจู๋ ผิวปาก สูดบุหรี่ และดูดน้ำจากหลอด ฯลฯ

เคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยเยียวยาได้ เริ่มจากการเติมความชุ่มชื้นกรดไฮยาลูรอนิคและกลีเซอรินจะช่วยดึงน้ำให้กลับสู่ชั้นผิวหนังด้านบนของริมฝีปาก ขณะที่การทาลิปบาล์มช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นไม่ให้สูญเสียไป แนะนำ Indeed Labs Hydraluron and Volumising Lip Treatment ร่วมกับผลิตภัณฑ์กลอสติมความอวบอัมให้ริมฝีปาก มีส่วนผสมที่ช่วยฟื้นฟูผิวและเสริมสร้างเนื้อริมฝีปากให้ดูอวบอัมขึ้น ลองลิปกลอส Lancome L'Absolu Plumper ช่วยเติมเต็มริมฝีปากให้ดูอวบอัม เนื้อกลอสสีสีชมพูอ่อน ช่วยอำพรางริมฝีปากที่แห้งเป็นร่องลึกขาดความชุ่มชื้นให้กลับมาดูอวบอัม ชุ่มชื้น ดูมีชีวิตชีวอีกครั้ง **len**

Photo: freepik.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

6 สิ่ง ต้อง “ระวัง” ในการใช้ชีวิต

การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท คือสิ่งที่คนฉลาดทุกคนควรนึกถึง เพื่อเตือนใจ และเตือนสติในการใช้ชีวิตอยู่เสมอ และ 6 สิ่งที่เราควรระวังไม่ให้ชีวิตประสบกับความเสื่อมหรือวิบัติ นั่นก็คือ

1. “ระวัง” ความมั่นใจ เมื่อคุณประสบความสำเร็จ

เมื่อเราเริ่มประสบความสำเร็จ หรือประสบความสำเร็จแล้ว สิ่งที่เราต้องระวังคือการแสดงออกถึงความมั่นใจของตัวเอง หรือที่เรียกกันว่า “อีโก้” สิ่งนี้เป็นดาบสองคม แสดงออกมากเกินไปหรือน้อยไปก็ไม่ดี ต้องเลือกแสดงออกให้เหมาะสมจึงจะดีที่สุด

2. “ระวัง” คำพูด เมื่ออยู่กับเพื่อน

เวลาที่เรายู่กับเพื่อนฝูงหรือคนสนิท ก็มักจะรู้สึกเป็นกันเอง และอาจเลยเถิด ล้ำเส้นความเกรงใจ ดังนั้นสิ่งที่พวกเราทุกคนต้องระวังก็คือ “คำพูดคำจา” การพูดแบบกันเอง พูดแบบไม่คิด ก็อาจจะทำให้เกิดความบาดหมางกันได้

3. “ระวัง” การแสดงออก เมื่อโกรธ

หนึ่งอารมณ์ที่ทำให้เราขาดการควบคุมตัวเองได้มากที่สุดก็คืออารมณ์โกรธ มันทำให้เราขาดสติ ทำเรื่องที่ไม่ได้คิดหรือตั้งใจ ใช้คำพูดที่ไม่ได้ตรงต่อ หรือแสดงออกด้วยท่าทางที่ไม่เหมาะสม เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจอะไร ต้องระวังการแสดงออก ควรตั้งสติ นั่งพัก แล้วค่อยกลับมาแก้ปัญหากันในภายหลัง

4. “ระวัง” การกระทำ เมื่ออยู่กับคนหมู่มาก

การเข้าสังคมไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับทุกคน แม้คุณจะไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง คุณก็ยังต้องระวังท่าที การวางตัวและการปฏิบัติตัวเสมอเมื่ออยู่กับคนหมู่มาก ภายใต้อารมณ์ที่ตึงเครียดที่ต้องปฏิบัติตามร่วมกัน



5. “ระวัง” ขาดสติ เมื่อเจอปัญหา

“สติ” มักเป็นสิ่งที่หายไปอย่างง่ายดายเมื่อเราพบกับปัญหา ดังนั้นเมื่อเจอปัญหา ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ พยายามตั้งสติ ค่อย ๆ พิจารณาและแก้ปัญหาทีละจุด แล้วทุกอย่างจะผ่านไปได้อย่างแน่นอน

6. “ระวัง” ความคิด เมื่ออยู่คนเดียว

ความคิดของเราเองนี่แหละที่สามารถทำให้เรามีความสุขสุด ๆ และมีความสุขทุกชีวิตได้เช่นกัน ยิ่งเมื่อเราอยู่คนเดียว เราจะสามารถ “มโน” ไปกับเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ดังนั้น จงระวัง ควบคุมความคิดของตัวเองให้ไม่เป็นไปในทางที่ไม่ดี หรือในด้านลบ คิดบวกเข้าไว้ค่ะ

“ผู้ชาย” แบบนี้ เดกไปเสียเวลา

สาวอาจจะมัวหมุ่มทุ่มเตไปทำไม ถ้าชายที่กำลังจะออกเดทหรือเริ่มคบหา ดูใจเริ่มแสดงอาการนิสัยไม่ดีเหล่านี้ออกมา มันคุ้มหรือที่สวยเลือกได้อย่างเรา ๆ จะทนคบต่อไปให้เสียเวลา ซึ่งออกมาเถอะ

- **เห็นแก่ตัว** ถ้าเขาต้องการทุกอย่างจากคุณแล้วไม่เคยทำอะไรกลับมาเลย คุณคิดว่าเขาจะเป็นคนอย่างไรในสัมพันธภาพระยะยาวล่ะ
- **บอกรักคุณตั้งแต่แรก** เพิ่งทำความรู้จักกันเอง รีบบอกรัก เร็วไปเปล่า?
- **ในเดทแรกเขาขอตัวไปคุยโทรศัพท์บ่อย ๆ** สุภาพบุรุษควรปิดเสียงโทรศัพท์ยามออกเดท ถ้าเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ ก็ควรจะแค่ครั้งเดียว

เท่านั้น เกินสองครั้งขึ้นไป น่าสงสัยว่าใครโทรมาตามจิกอยู่น๊า...

- **คุณชอบอยู่บ้าน ส่วนเขาชอบเที่ยว** อาจจะเวิร์กเหมือนกัน แต่กิจกรรมที่คุณจะใช้เวลาร่วมกันจะลดลงอย่างน่าใจหาย
- **ความสัมพันธ์ไม่คืบหน้าเลย** ถ้ายังทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ เหมือนเดิมอยู่ตลอด ก็ถึงเวลาต้องทบทวนแล้วว่าคุ้มกับการที่คุณต้องเสียเวลากับผู้ชายคนนี้ต่อมั๊ย?
- **หมกมุ่นกับเรื่องนอกกฎหมายหรือกิจกรรมร้ายทางลัด** ดูแล้วเหมือนจะมีเสน่ห์ในความมุ่งมั่นทะเยอทะยาน แต่ถ้าคุณแต่เรื่องงานและเงินอย่างเดียว นั่นแปลว่าเค้าเห็นอาชีพการงานมากกว่าคุณแล้วล่ะ
- **จ้องจะมาหาคุณที่บ้านอย่างเดียว** เข้าใจนะว่า เขาไม่ได้มีเงินถุงเงินถัง จะได้ไปสวีทนอกบ้านกันตลอด แต่ถ้าเขาพยายามจะมาหาคุณที่บ้านทำคนเดียว แปลว่า มีอะไรบางอย่างผิดปกติแล้วละ

“มัน” เกินไป ทำลายภาพลักษณ์ดี ๆ ใต้นะ!

บ่อยทีเดียวที่พบว่า ความมั่นใจของคน ๆ หนึ่งกลับเป็นสิ่งทำลายบุคลิกภาพของเขาลงในสายตาของบุคคลอื่นรอบตัว โดยเฉพาะหนุ่มสาวที่เพิ่งเรียนจบใหม่ ๆ และคนที่เพิ่งเริ่มทำงาน

ความมั่นใจเป็นสิ่งที่ดีและจำเป็นสำหรับคนหนุ่มสาว แต่ต้องอยู่คู่กับความพอดีหรือความเหมาะสมด้วย การฝึกตัวเองให้คุ้นเคยกับความพอดี ทำได้โดยเริ่มจากการใส่ผู้อื่นรอบตัวให้มากขึ้น หมั่นสังเกตอารมณ์ ความรู้สึกของเขา ให้ความเคารพกับผู้อื่นให้มากขึ้นเหมือนกับที่เราทำตัวเอง แล้วคุณก็จะค่อย ๆ พบจุดที่เป็นความพอดีได้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยการพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมให้คุณด้วย

เชื่อว่าหลายคนคงเคยพบเห็นหนุ่มสาวที่อยู่ในวงสนทนาของผู้ใหญ่แล้วมักจะพูดแทรกหรือคอยร่วมแสดงความคิดเห็นอยู่ตลอดเวลา บางคนถึงขั้นผูกขาดวงสนทนาไว้ให้เป็นเวทีปราศรัยส่วนตัวเลยก็มี ทำแบบนี้เท่ากับเสียคะแนนเรื่องกาลเทศะไปโดยไม่มีข้อโต้แย้งใด ๆ เลย วงสนทนาของผู้อาวุโส (กว่า) มักเป็นไปเพื่ออรรถรสในการสนทนาสำหรับผู้ใหญ่ที่โดยมากจะมีประสบการณ์หรือความเห็นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาก่อน หลายเรื่องมีแง่มุมที่ “รู้กัน” อยู่เฉพาะในวงผู้ใหญ่ การที่คนรุ่น “จูเนียร์” ได้มีโอกาสนั่งในวงสนทนาของบรรดา “ซีเนียร์” นั้น เป็นเวลาที่ควรฟังให้มากกว่าพูด เพื่อเก็บสะสมประสบการณ์ แนวคิดแง่มุมของ “ซีเนียร์” ทั้งหลาย จะได้ประโยชน์และได้รับความนิยมนอกเหนือจากที่ลูกมองว่าอวดฉลาด *len*



สุดยอดหูฟังไร้สาย ดีไซน์หรู ดูคลิปไม่หน่วง!

ใครเป็นแฟน Netflix หรือชอบส่อง YouTube งานนี้รับประกันเลยว่าหูฟังไร้สาย Vivo TWS Neo จะช่วยให้คุณดูคลิปได้ฟินอย่างต่อเนื่อง ไม่หน่วงสะดุดแน่นอน!

หูฟังไร้สาย กลายเป็นไอเท็มจำเป็นของคนยุคนี้ไปแล้ว ด้วยข้อดีทั้งการใช้งานที่ง่าย สะดวก แคมคุณภาพดี ซึ่งบรรดาแบรนด์สมาร์ตโฟนชั้นนำต่างก็ผลิตหูฟังไร้สายออกมากันอยู่หลากหลาย แต่เจ้า Vivo TWS Neo ตัวนี้สะดุดตามาแต่ไกลด้วยรูปลักษณ์หรูหราโค้งมน เจางาม มีสองสีให้เลือก Starry Blue (ดำน้ำเงิน) และ สี Moonlight White (ขาว) ดีไซน์เก๋ในสไตล์ Ear Buds สวมใส่สบาย กระชับ ไม่อึดอัดหู สะดวกทั้งในแง่การใช้งานและการเก็บเสียง มีรูสำหรับช่วยในการระบายอากาศ ที่สำคัญมีน้ำหนักเบาเพียง 4.7 กรัมเท่านั้น



จับถนัดมือ แคมกันน้ำ กันฝุ่นได้ถึงมาตรฐาน IP54 อีกด้วย

การใช้งานนั้นก็แสนจะง่ายดาย สามารถเชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนทุกยี่ห้อ เพียงเปิดเคสชาร์จจ่อออกมาแล้ว กดปุ่มที่ตัวเคสชาร์จค้างไว้ ระบบก็จะทำหน้าที่เชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟนด้วยบลูทูธอัตโนมัติ ยิ่งกว่านั้นยังมี AI คอยช่วยตัดเสียงรบกวน ระบบ Noise Cancelling ช่วยให้การเชื่อมต่อเสถียรและได้ยินเสียงชัดเจนมากกว่า ชุดหูฟังแบบดั้งเดิมถึง 90% ไร้เสียงรบกวนทั้งไมค์ที่รับเสียงพูด และไมค์ที่รับเสียงบรรยากาศ รวมทั้งการฟังเพลง ใช้ได้ยาวนานถึง 22.5 ชั่วโมง ตัวเคสชาร์จมีความจุแบตเตอรี่ถึง 400 mAh พร้อมพอร์ต USB Type-C ถ้าลืมพกเคสชาร์จไปด้วยก็ยังสามารถใช้งานสูงสุดได้ถึง 5 ชั่วโมง ด้วยความจุแบตเตอรี่ 25 mAh

Photo: allninedots.com

สมาร์ตโฟนเริ่มต้นที่ให้ได้มากกว่า ในราคาเบา ๆ

ถ้าเทียบกันระหว่างสเปค Redmi 9 สามารถให้คุณได้มากกว่า ในราคาสบายกระเป๋า!

RedMi สมาร์ตโฟนราคาสุดคุ้มในกลุ่มเริ่มต้นจาก Xiaomi มาพร้อม หน้าจอขนาด 6.53 นิ้วแบบ FHD+ มีด้วยกัน 3 เฉดสี คือ Carbon Grey, Ocean Green และ Sunset Purple เข้ากับโลโก้สไตล์คนรุ่นใหม่ รวมถึง Ram ที่ให้มากถึง 4GB รองรับการชาร์จจรวดกับแบตเตอรี่ขนาด 5020 mAh และกล้องที่ให้มากถึง 4 ตัว ช่วยให้ถ่ายภาพได้หลากหลายรูปแบบ แคมด้วยฟังก์ชัน NFC ที่สามารถใช้สมาร์ตโฟนแตะเพื่อใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิตได้

สำหรับ Redmi 9 ในรุ่น Ram 3GB หน่วยความจำ 32GB จำหน่ายที่ราคา 149 ยูโรหรือราว 5,300 บาท ส่วนรุ่น Ram 4GB หน่วยความจำ 64GB ราคา 169 ยูโรหรือราว 6,000 บาท และยังมีสมาร์ตโฟนรุ่นน้องอย่าง Redmi 9C โดยในรุ่น Ram 3GB หน่วยความจำ 64GB ราคา 139 ยูโรหรือราว 4,900 บาท และรุ่น Redmi 9A โดยในรุ่น Ram 2GB หน่วยความจำ 32GB ราคา 99 ยูโรหรือราว 3,500 บาท

Photo: th.geekbuying.com



เครื่องดูดฝุ่นไร้สาย น้ำหนักเบาเวอร์!

เอาใจคนรักบ้าน ด้วย Dyson V8 Slim เครื่องดูดฝุ่นไร้สายรุ่นใหม่ จาก Dyson เบาที่สุดที่เคยทำมา เพียง 2.15 กิโลกรัม ถึงง่าย สะดวก ไม่เมื่อยมือ พร้อมประสิทธิภาพในการทำความสะอาดและพลังดูดแรงดีเยี่ยม ด้วยพลังดูดทรงพลัง และเสียงไม่ดังจนเกินไป ใช้เทคโนโลยีมอเตอร์ V8 หมุนได้ 107,000 รอบต่อนาที ดูดได้ดีทั้งเศษฝุ่นขนาดใหญ่และฝุ่นละเอียดขนาดเล็กบนพื้นผิว เกือบเรียบ ที่สำคัญแรงคงที่สม่ำเสมอ ปฏิบัติการด้วยเทคโนโลยี Tier Radial cyclones ไซโคลนชั้นสูง ช่วยแยกสิ่งสกปรกออกจากอากาศ สร้างแรงเหวี่ยงเพื่อเหวี่ยงฝุ่นเข้าสู่ตัวถังขยะ มีระบบการกรองประสิทธิภาพสูง และใช้ซิลิโคนสี่ตัวเพื่อป้องกันฝุ่นกระจายออกจากตัวเครื่อง ตัวกรองมอเตอร์สามารถดักจับอนุภาคขนาดเล็ก 0.3 ไมครอน ได้ถึง 99.97% รวมถึงสารก่อภูมิแพ้ ละอองเกสรดอกไม้ และรา หลังจากนั้นตัวเครื่องจะทำการฟอกอากาศที่เสียให้สะอาด ปลอดภัยแน่นอน

นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์หัวแปรงและหัวดูดให้เลือกใช้งานหลากหลาย แต่แบบก็เหมาะกับการทำงานที่แตกต่างกันไป Dyson V8 Slim+ ราคาอยู่ที่ 14,900 บาท ส่วนตัว Dyson V8 Slim ราคาอยู่ที่ 13,900 บาท มีวางจำหน่ายที่ Dyson Demo สาขาสยามพารากอน ไอคอนสยาม และเซ็นทรัล ลาดพร้าว

Photo: dyson.co.th

Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนสิงหาคม 2563



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษช่วงนี้กำลังรอเงินจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรืออยากให้มีโชคกลางเข้ามาช่วยเหลือด้านการเงิน มีเกณฑ์ของการไปทำบุญไหว้พระ แต่สิ่งที่ตั้งใจอาจมีความคลาดเคลื่อน **การงาน** จะได้รับการโปรโมทเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้รับมอบหมายงานใหม่ ๆ ให้ทำ การติดต่อเจรจาจะได้รับการช่วยเหลือดี แต่ไม่เปิดเผย **การเงิน** ระวังการใช้จ่าย ควรพิจารณาให้รอบคอบเพราะอาจมีค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้เตรียมไว้ **ความรัก** คนโสดยังมีควมลังเลใจ คนมีคู่อยากขยับขยายที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** เหนื่อยอึดเสบ ฟันผุ ปวดเมื่อยคอ ปวดเมื่อยตัว



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภรู้สึกเครียดกังวลใจกับการที่ต้องตัดสินใจอะไรบางอย่าง จะได้รับมอบหมายงานจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ของการไปอบรมสัมมนา ไหว้พระทำบุญ ได้รับส่วนแบ่งทางธุรกิจ **การงาน** มีเกณฑ์ต้องเดินทางเพราะงาน ระวังการกระทบกระทั่งในเรื่องงานจากคำพูดคำจา ให้สงบปากสงบคำบ้างในช่วงนี้ มีเกณฑ์จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ **การเงิน** การติดต่อเจรจาซื้อขายจะสำเร็จ มีโชคทางการเงิน แต่อาจมีปัญหากับผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดยังคิดถึงเรื่องเก่า คนมีคู่มีเกณฑ์ได้ไปงานอวมงคล **สุขภาพ** ความเครียด ปวดหลัง ระบบการย่อย



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้มีเวลาได้อยู่ดูแลผู้หลักผู้ใหญ่ สิ่งที่มีหวังตั้งใจไว้ใกล้จะสำเร็จแล้ว เป็นช่วงของการเตรียมความพร้อม **การงาน** ควรตรวจสอบเอกสารสัญญาต่าง ๆ ให้ละเอียดรอบคอบ เพื่อป้องกันความผิดพลาด ไมเช่นนั้นอาจเกิดปัญหาตามมา การคิดและการตัดสินใจอาจโดนกดดันจากผู้ใหญ่ ทำให้ใจหนึ่ง ๆ ใช้สติแล้วค่อยพิจารณา **การเงิน** อึดอัดกับภาระค่าใช้จ่าย บางครั้งอะไรไม่ถูกใจก็ต้องปล่อยผ่านไปบ้าง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่หันมาใส่ใจกันสักนิดก่อนที่จะห่างเหินกันไปมากกว่านี้เพราะความไม่เข้าใจกัน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดเอว



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้ไม่ว่าจะคิดทำอะไรก็จะมีผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน เพื่อนฝูงบริวารคอยผลักดัน แต่ต้องกล้าพูด กล้าทำ และกล้านำเสนอ สักนิด มีคนคอยดูคอยมองอยู่ห่าง ๆ อย่างห่วง ๆ **การงาน** เป็นช่วงของการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การเตรียมความพร้อมของงาน จะมีเพื่อนร่วมงานคอยช่วยเหลือ **การเงิน** ระวังการใช้จ่ายไปกับความต้องการส่วนตัว ปรึกษากับผู้ใหญ่จะมีโชค **ความรัก** คนโสดยังอยากใช้ชีวิตส่วนตัวอยู่ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน ชมวิวทะเล **สุขภาพ** ตาอักเสบแพ้แสง วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตัว



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์อยากได้รถใหม่ รู้สึกเหงา ๆ อยากมีคนรักคนคอยเอาใจ ผู้ใหญ่ให้ความไว้วางใจมักเรียกหาให้ไปเป็นธุระแทน **การงาน** อยากเปลี่ยนงานหรืออยากขยับขยายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ผู้ใหญ่หรือหัวหน้าคอยดูผลงาน มีเกณฑ์ของการเซ็นสัญญาเอกสารต่าง ๆ **การเงิน** ควรรอบคอบกับการใช้จ่ายสักนิด จะมีรายจ่ายเกี่ยวกับครอบครัว หรือซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้านใหม่ **ความรัก** คนโสดมีคนเข้ามาให้ตัดสินใจ ทั้งอายุน้อยกว่าและมากกว่า คนมีคู่ กำลังคิดตัดสินใจเลือกว่าจะไปท่องเที่ยวพักผ่อนหรือซื้อของเข้าบ้านดี **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แขน ขา



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกล เช็กวันว่างด่วน ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ **การงาน** ในช่วงนี้เป็นช่วงของการเตรียมการใหม่ ๆ มีเพื่อนคอยสนับสนุนช่วยเหลือ จะมีช่องทางใหม่มากขึ้น **การเงิน** ไม่ควรกังวลใจอะไรไปล่วงหน้า เพราะมีโอกาสได้เงินแบบไม่ทันตั้งตัว จะมีลูกค้าเก่าที่ทยอยหน้าเปิดติดต่อกลับมา ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น **ความรัก** คนโสดคนที่กำลังคุยอยู่ด้วยนั้นอาจไม่ถูกตาต้องใจกับผู้ใหญ่ของเรา คนมีคู่ ระวังการใช้จ่ายอารมณ์คำพูด อาจมีกระทบกระทั่งกันบ้าง **สุขภาพ** หูอื้อ ความดัน ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์เป็นช่วงที่มีแต่คนมาขอคำปรึกษา ไม่ควรทำอะไรตามอารมณ์ พาไป ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบเสียก่อน ระวังเรื่องคำพูด เพราะอาจทำให้บริวารน้อยใจได้ **การงาน** มีเกณฑ์ของการเซ็นสัญญาหรือเกี่ยวข้องกับเอกสารสำคัญ จะได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานใหญ่ ทำอะไรมีคนคอยแอบดูแอบมองเป็นที่จับจ้องอยู่เสมอ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการเดินทาง หรือไปท่องเที่ยวพักผ่อนกับครอบครัว **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงของการมีเสน่ห์ มีคนให้ความสนใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** สายตา ความดัน ปวดเมื่อยหลังและขา



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกทำอะไรช่วงนี้ควรคิดพิจารณาให้รอบคอบสักหน่อย เพราะอาจไม่เป็นไปตามที่คิดหรือตั้งใจไว้ ระวังเรื่องเรื่องความคิดเห็นไม่ตรงกันให้ค่อย ๆ เจริญ **การงาน** ความรู้สึกเหมือนทำงานหรือต้องลุยงานต่าง ๆ ไปคนเดียว แต่ก็ประสบความสำเร็จดี มีเรื่องให้ต้องคิดและตัดสินใจระหว่างความชอบส่วนตัวกับรายได้ในอนาคต **การเงิน** บางอย่างก็ต้องยอมเสียบ้างดีกว่าจะเสียมากขึ้นในตอนท้าย การใช้จ่ายมีเรื่องให้ต้องคิดและตัดสินใจ **ความรัก** คนโสดจะได้คู่ที่มีฐานะ คนมีคู่มีเกณฑ์ได้โชคกลางจากคนรักหรือมีโชคร่วมกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามตัว ระวังเรื่องอาหารการกิน



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูมีเรื่องทำให้กังวลใจคิดไม่ตก ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีความรู้ จะได้พบคำตอบที่ดี มีเกณฑ์ของการได้เดินทางไปทำบุญ ไหว้พระ **การงาน** เป็นช่วงของการรอจังหวะและโอกาส โปรเจกต์ที่ตั้งใจไว้จะสำเร็จด้วยดี แต่อาจต้องใช้เวลาลึกหน่อย จะได้รับมอบหมายให้ทำงานใหม่ไปพลาง ๆ **การเงิน** จะได้เงินจากผู้ใหญ่หรือได้จากงานที่ทำเสร็จแล้ว การใช้จ่ายควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการขอแต่งงานหรือจะได้ไปงานมงคลสมรสรวมกัน **สุขภาพ** ความเครียดกังวลใจ ปวดเมื่อยตามข้อ



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรมีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นช่วงของการคิดและตัดสินใจว่าจะทำตามใจตัวเองหรือตามที่ผู้ใหญ่แนะนำ **การงาน** มีโอกาสที่ดี ผู้หลักผู้ใหญ่กำหนดมอบหมายหน้าที่ให้ต้องรับผิดชอบทำอะไรไม่ได้ใจคิด **การเงิน** อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ หรือนอกเหนือจากที่กำหนด จะมีคนมาขอความช่วยเหลือ ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะมีโอกาสหนี้สูญ **ความรัก** คนโสดอึดอัดใจกับความรู้สึก คนมีคู่คนรักไม่ได้ใจ อาจเกิดความเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก กรดไหลย้อน ความเครียด



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์จะมีคนเข้ามาถูกใจ หรือมีข้อเสนอที่น่าสนใจมาให้ แต่ก็ควรปรึกษาผู้ใหญ่เพื่อป้องกันความผิดพลาด ควรตรวจเช็คขยวดยานพาหนะ **การงาน** การติดต่อเจรจาควรมีเอกสารสัญญา ไม่ควรพูดคุยกปากเปล่า ทำอะไรไม่ควรชะล่าใจหรือไวใจใครเกินไป เพราะอาจมีปัญหาในตอนหลัง **การเงิน** ยังต้องประหยัดประหยัดไปก่อน จะใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วนเสียก่อนว่าจำเป็นหรือไม่ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ พองแง่มองนั้นมีปัญหาควรหันหน้าปรึกษาพูดคุยกัน อย่าเก็บไว้นานอาจบานปลายได้ **สุขภาพ** ภูมิแพ้อากาศ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนคิดอยากขยับขยายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย มีเกณฑ์ของการปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเรือนที่อยู่อาศัย **การงาน** จะได้รับการโปรโมท หรือผู้หลักผู้ใหญ่ได้วางตัวไว้ล่วงหน้าแล้ว การนำเสนองานควรตรวจสอบความเรียบร้อยให้ดี และให้ตรงกับความต้องการของงาน **การเงิน** ใช้จ่ายตามใจตัวเอง มีโอกาสที่ดีทางการเงิน ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าจะคิดถึงมาหา คนมีคู่ คอยเป็นห่วงเป็นใยติดต่อหาหันเสมอ **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ไข้หวัด ระวังเรื่องโรคเก่า จะกำเริบ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ Low



สถาบันคชบาลแห่งชาติ ในพระอุปถัมภ์ฯ
องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

New Normal ท่องเที่ยววิถีใหม่เที่ยวสุขใจ

ศูนย์อนุรักษ์ช้างไทย จ.ลำปาง



elephantcenter



elephant_center



tecc_lampang



www.thailandelephant.org



thai elephantconservationcenter



วิ่งไปกับช้าง
Run with Elephant Virtual Run

 0 5482 9322 , 0 5482 9338

ขั้นตอนการขอรับบริการศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์ราชการสะดวก



เพื่อให้เป็นไปตาม พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 กำหนดให้

ประชาชนมีสิทธิรับรู้และเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของราชการ โดยไม่จำเป็นต้องมีส่วนได้ส่วนเสีย ประกอบด้วย

- การตรวจค้นได้จากราชกิจจานุเบกษา สำหรับข้อมูลข่าวสารที่ต้องเปิดเผยโดยวิธีการลงพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา ตามมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540
- การใช้สิทธิขอดูได้ด้วยตนเอง ณ สถานที่ที่หน่วยงานกำหนดและจัดเตรียมข้อมูลข่าวสารนั้นไว้ สำหรับข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 9 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540
- การใช้สิทธิขอดูโดยการยื่นคำขอต่อหน่วยงานของรัฐ ที่จัดเก็บหรือครอบครองดูแลข้อมูลข่าวสารที่ต้องการ สำหรับข้อมูลข่าวสารตามมาตรา 11 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.2540

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์ราชการสะดวก

อาคาร 1 ชั้น 1 เลขที่ 175 ถนนพหลโยธิน แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310 โทร. 0 2716 4000 โทรสาร 0 2716 4019

www.oic.go.th/infocenter6/603

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

www.mrta.co.th/Livechat

Call Center : 0 2716 4044

