



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.44 | DECEMBER 2020



Check in 

ซิลลี่ แชะ **ชม** **ชิม** **ช้อป**

สตาร์ทอาร์ต

ย่านสะพานหิน-คลองโอ่งอ่าง



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีกับเดือนสุดท้ายของปี 2563 นะคะ งานอะไรที่ยังค้างคาอยู่ก็รีบเร่งมือทำให้เสร็จก่อนสิ้นปี จะได้มีเวลาไปพักผ่อนท่องเที่ยวในช่วงปีใหม่นี้แบบไร้กังวล

Life & Metro ฉบับส่งท้ายปีนี้ พาไป Check in กันที่ “ตลาดถนนคนเดิน-สตรีทอาร์ต คลองโง้อ่าง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของคลองรอบกรุง ที่ต่อจากคลองบางลำพู ตรงสะพานผ่านฟ้าลีลาศ ปัจจุบันได้มีการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม และมีการปรับปรุงภูมิทัศน์ให้เป็นถนนคนเดินที่ร่มรื่น มีภาพสตรีทอาร์ตที่สวยงามถึงวิถีชีวิตของคนในสมัยก่อนจนถึงในยุคสมัยปัจจุบัน สามารถเดินเล่น เดินเที่ยว ชม ชิม ช้อป แซะ กันได้ในทุกเย็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 17.00 - 22.00 น. แต่ในวันอื่น ๆ ถึงแม้จะไม่มีตลาดถนนคนเดิน ก็สามารถไปเดินเล่นถ่ายรูป หาสองออร์อย ๆ ทานกันได้นะคะ

ในส่วนของคอลัมน์ Go Green พาไปอัปเดตการเปิดให้บริการรถไฟฟ้าคลองผดุงกรุงเกษม ที่ช่วยลดฝุ่นควันสายแรกของประเทศไทย สามารถเดินทางเชื่อมต่อกับ รถไฟฟ้า MRT รถไฟ เรือด่วนเจ้าพระยา และเรือคลองแสนแสบ โดยเส้นทางการเดินเรือเริ่มตั้งแต่ตลาดเทวราชถึงสถานีรถไฟหัวลำโพง มีทั้งหมด 11 ท่า ทำให้การเดินทางในเมืองสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ราคาค่าโดยสาร 10 บาท ตลอดสาย

ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ก็ก้าวเข้ามา ในหนึ่งปีมี 365 วัน แต่ละวันมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราเสมอ
“ความสุข” เป็นความทรงจำที่ดี
“ความทุกข์” เป็นบททดสอบความแข็งแกร่งของเรา
“ความผิดพลาด” เป็นครูชั้นเยี่ยม
จงทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีขึ้นค่ะ...

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 44 ธันวาคม 2563

- 03 MRTA Scoop
- 08 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 :** สิรริดา ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิตา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรชยา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรภักดิ์ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชานูธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวัณ เลิศวิทย์วรรณ, วรส เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ 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



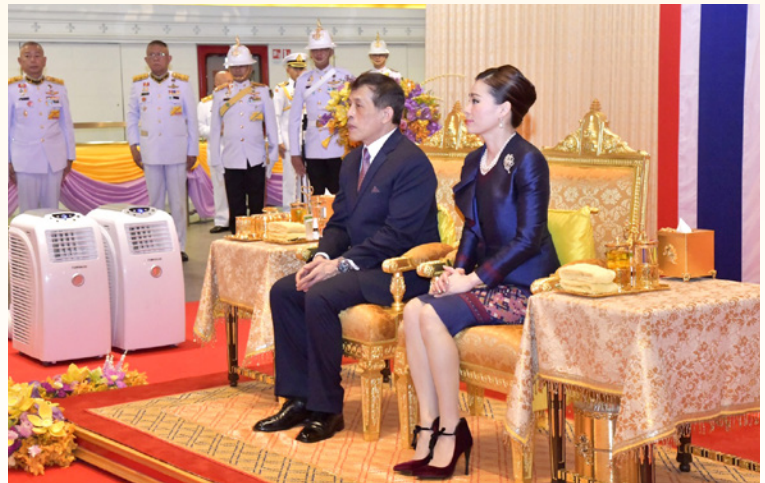
วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดโครงการรถไฟฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย 14 พฤศจิกายน 2563 ณ สถานีรถไฟฟ้าสนามไชย เขตพระนคร - สถานีรถไฟฟ้าหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ

เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2563 เวลา 17.00 น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการรถไฟฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย ณ สถานีรถไฟฟ้าสนามไชย เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร โดยมีนายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นายสรวิศ ทงศรีวิไล ประธานกรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย นายปลิว ตรีวิศวะเวทย์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยข้าราชการและประชาชนจำนวนมาก เฝ้าฯ รับเสด็จ

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จลงสู่ชั้นออกบัตรโดยสารของสถานีรถไฟฟ้าสนามไชย และเสด็จเข้าสู่บริเวณมณฑลพิธี นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี เฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายสูจิบัตรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และนายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายสูจิบัตรแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี จากนั้น นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม เฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายบัตรโดยสารรถไฟฟ้าที่ระลึกแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว นายสรวิศ ทงศรีวิไล ประธานกรรมการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

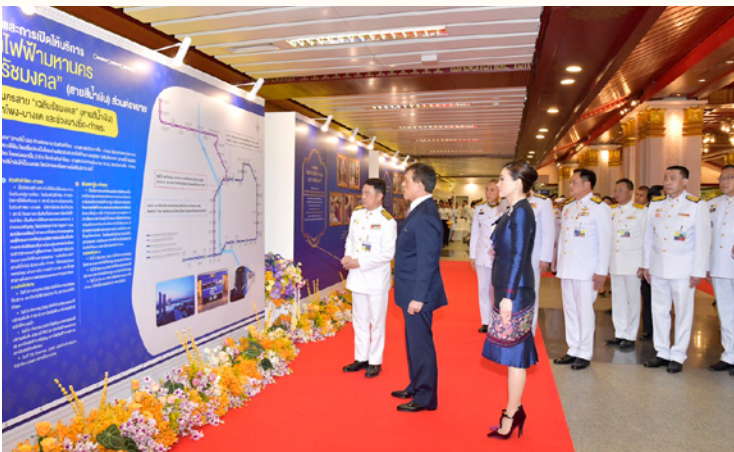


เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายบัตรโดยสารรถไฟฟ้าที่ระลึกแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี นายปลิว ตรีวิศวะเวทย์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายเงินโดยเสด็จ



พระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัยแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ นายพงษ์สฤกษ์ ตันติสุขวนิชย์กุล กรรมการบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้า กรุงเทพฯ จำกัด (มหาชน) เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายงานเบญจรงค์ที่ระลึกแด่ สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี จากนั้น นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ได้เข้าเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายโต๊ะเพื่อทรงลงพระปรมาภิไธย และทรงลงพระนามาภิไธย ในสมุดที่ระลึก ลำดับต่อมา นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี เป็นผู้กราบบังคมทูลถวายรายงานความเป็นมาของโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย และกราบบังคมทูลเชิญเสด็จฯ ไปทอดพระเนตรนิทรรศการโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” พร้อมทั้งน้อมเกล้าฯ ถวายแบบจำลองรถไฟฟ้าแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

สายแรกของประเทศไทยที่ได้เปิดให้บริการแก่ประชาชนมาเป็นเวลากว่า 16 ปี นับตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม 2547 และบัดนี้ ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2563 โครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงบางซื่อ - ท่าพระ จะได้ออกรับผู้โดยสารในระบอบรางของประชาชนออกไปอย่างครอบคลุมและเชื่อมโยงสู่ศูนย์กลางเดียวกัน



จากนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี เสด็จฯ ไปยังแท่นพิธี ทรงกดปุ่มไฟฟ้าเปิดแพรคลุมป้ายโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย อันเป็นสัญลักษณ์ของการสานต่อเส้นทางการเดินทางของโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงินเดิม) ช่วงหัวลำโพง - บางซื่อ ซึ่งเป็นรถไฟฟ้าใต้ดิน



ทั้งนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ใช้ชื่อ “เฉลิมรัชมงคล” ซึ่งมีความหมายว่า งานเฉลิมความเป็นมงคลแห่งความเป็นพระราชาสำหรับเส้นทางส่วนต่อขยายนี้ เพื่อเป็นการรวมโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายสีน้ำเงินทั้งสายเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ นำมาซึ่งความปิติยินดีและเป็นสิริมงคลแก่รัฐบาล กระทรวงคมนาคม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ตลอดจนประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าอย่างหาที่สุดมิได้



ในวาระอันพิเศษนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จลงสู่ชั้นชานชาลา และเสด็จเข้าประทับรถไฟฟ้าพระที่นั่งเพื่อเสด็จฯ จากสถานีรถไฟฟ้าสนามไชยไปยังสถานีรถไฟฟ้าหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร ระยะทางประมาณ 11 กิโลเมตร โดยเส้นทางการเดินรถไฟฟ้านี้ จะลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาระหว่างสถานีรถไฟฟ้าสนามไชยไปยังสถานีรถไฟฟ้าอิสรภาพ และเปลี่ยนเป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับที่สถานีรถไฟฟ้าท่าพระจนถึงสถานีรถไฟฟ้าหลักสอง ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 12 นาที



เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จออกจากสถานีรถไฟฟ้าหลักสอง ทรงพระดำเนินไปทรงเยี่ยมราษฎรที่มาเฝ้าฯ รับเสด็จ บริเวณลานห้างเดอะมอลล์ บางแค ทรงโบกพระหัตถ์ แยมพระสรวล และมีพระราชปฏิสันถารกับราษฎรอย่างใกล้ชิด นำมาซึ่งความปิติแก่ราษฎรที่ได้มารอชื่นชมพระบารมี โดยทุกคนต่างสวมเสื้อสีเหลืองและเปล่งเสียง “ทรงพระเจริญ” ดังกึกก้องตลอดเส้นทาง จากนั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ประทับรถยนต์พระที่นั่ง เสด็จฯ กลับพระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต



โครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย เป็นโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รัฐวิสาหกิจภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม โดยคณะรัฐมนตรีในคราวประชุมเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2551 ได้มีมติเห็นชอบให้ รฟม. ดำเนินการโครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงบางซื่อ - ท่าพระ โดยมีแนวเส้นทางเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงินเดิม) ช่วงหัวลำโพง - บางซื่อ ที่สถานีรถไฟฟ้าหัวลำโพง และสถานีรถไฟฟ้าบางซื่อ เพื่อเป็นการบรรเทาปัญหาการจราจรในกรุงเทพมหานคร และเพื่อให้การเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนมีความต่อเนื่องเป็นโครงข่ายเดียวกัน (Through Operation) อันจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชน ทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน โดยได้เริ่มดำเนินงานก่อสร้างโครงการในปี 2554 เป็นโครงสร้างทางวิ่งแบบยกระดับผสมแบบใต้ดิน ระยะทางรวมประมาณ 28 กิโลเมตร แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงหัวลำโพง - บางแค มีระยะทางประมาณ 16 กิโลเมตร รวม 11 สถานี ประกอบด้วย โครงสร้างทางวิ่งแบบใต้ดิน ลักษณะเป็นทางวิ่งอุโมงค์คู่รางเดี่ยว ในช่วงหัวลำโพง - ท่าพระ ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร มีสถานีใต้ดินจำนวน 4 สถานี และโครงสร้างทางวิ่งแบบยกระดับ ลักษณะเป็นทางวิ่งรางคู่บนเสาตอม่อบริเวณเกาะกลางถนน ในช่วงท่าพระ - บางแค ระยะทางประมาณ 11 กิโลเมตร มีสถานียกระดับจำนวน 7 สถานี โดยมีแนวเส้นทางเริ่มต้นต่อจากสถานีรถไฟฟ้าหัวลำโพงของโครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงินเดิม) เป็นเส้นทางใต้ดินลอดตามแนวถนนพระรามที่ 4 เข้าสู่ถนนเจริญกรุง ผ่านวัดมิ่งกรมกลาวาส ผ่านวังบูรพา เลี้ยวซ้ายเข้าถนนสนามไชย ลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาที่ปากคลองตลาด ลอดใต้คลองบางกอกใหญ่ เข้าสู่ถนนอิสรภาพ แล้วเปลี่ยนเป็นเส้นทางยกระดับเข้าสู่สี่แยกท่าพระ ซึ่งเป็นสถานีร่วมกับส่วนต่อขยาย ช่วงบางซื่อ - ท่าพระ แล้ววิ่งไปตามแนวถนนเพชรเกษม สิ้นสุดปลายทางที่ถนนกาญจนาภิเษก

ช่วงบางซื่อ - ท่าพระ มีระยะทางประมาณ 12 กิโลเมตร รวม 9 สถานี เป็นโครงสร้างทางวิ่งแบบยกระดับทั้งหมด ลักษณะเป็นทางวิ่งรางคู่

บนเสาตอม่อบริเวณเกาะกลางถนน โดยมีแนวเส้นทางเริ่มต้นต่อจากสถานีรถไฟฟ้าบางซื่อ ของโครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงินเดิม) ผ่านแยกเตาปูน ซึ่งเป็นสถานีเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าพ้ามหานครสาย “ฉลองรัชธรรม” (สายสีม่วง) ช่วงบางใหญ่ - บางซื่อ เข้าสู่ถนนประชาราษฎร์สาย 2 ผ่านแยกบางพลัด แยกบรมราชชนนี แยกไฟฉาย และสิ้นสุดที่แยกท่าพระ โดยเชื่อมต่อกับส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค



รูปแบบสถานีรถไฟฟ้าของโครงการ มีโครงสร้าง 3 ชั้น ประกอบด้วย ชั้นระดับถนน (Ground Level) เป็นทางเข้า - ออก ของสถานี ชั้นออกบัตรโดยสาร (Concourse Level) ภายในประกอบด้วยห้องออกบัตรโดยสาร เครื่องออกเหรียญโดยสารอัตโนมัติ และสามารถใช้เป็นทางเดินเชื่อมต่อไปยังอาคารข้างเคียงและอาคารจอดรถแล้วจรของโครงการได้ ชั้นชานชาลา (Platform Level) สำหรับขบวนรถไฟฟ้าจอดรับ - ส่งผู้โดยสาร ซึ่งในโครงการมีทั้งรูปแบบชานชาลากลาง สำหรับผู้โดยสารทั้งสองฝั่งใช้ชานชาลาร่วมกัน รูปแบบชานชาลาข้าง แยกผู้โดยสารเป็น 2 ฝั่งของแนวรถไฟฟ้า และรูปแบบชานชาลาซ้อน แบ่งชานชาลาเป็น 2 ชั้น ในสถานีที่มีพื้นที่ก่อสร้างจำกัด โดยทุกสถานีจะติดตั้งประตูกระจกอัตโนมัติกันที่ชานชาลาเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้โดยสารพลัดตกลงในระหว่างรอรถไฟฟ้า รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ภายในสถานีรถไฟฟ้าครบครัน เช่น บันไดเลื่อน ลิฟต์โดยสาร ทางลาด ห้องน้ำ ฯลฯ เพื่อรองรับการใช้งานของผู้โดยสารทุกประเภท นอกจากนี้ โครงการมีอาคารจอดรถแล้วจรให้บริการบริเวณสถานีรถไฟฟ้าหลักสอง จำนวน 2 อาคาร แบ่งเป็นอาคารจอดรถ 10 ชั้น (ฝั่งขาเข้า มุ่งหน้าท่าพระ) รองรับรถยนต์ได้ 650 คัน และอาคารจอดรถ 8 ชั้น (ฝั่งขาออก มุ่งหน้าพุทธมณฑล สาย 4)

รองรับรถยนต์ได้ 350 คัน เพื่อให้ผู้โดยสารนำรถยนต์มาจอดและเดินทางต่อด้วยระบบรถไฟฟ้าได้โดยสะดวก รวมถึงมีศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า 1 แห่ง ตั้งอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้าเพชรเกษม 48 ภายในศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า ประกอบด้วย ศูนย์ควบคุมการเดินรถ กลุ่มอาคารซ่อมบำรุง สำนักงานบริหารและจัดการ โรงจอดรถไฟฟ้าและรางทดสอบ



โดยรอบ เนื่องจากแนวเส้นทางและตำแหน่งที่ตั้งสถานีของโครงการอยู่ใกล้กับสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ รฟม. ยังได้ออกแบบงานสถาปัตยกรรมของสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินให้กลมกลืนกับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ จำนวน 4 แห่ง ได้แก่



สถานีรถไฟฟ้าวัดมังกร สถานีรถไฟฟ้าสามยอด สถานีรถไฟฟ้าสนามไชย และสถานีรถไฟฟ้าอิสรภาพ เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าไว้ จนได้รับการชื่นชมว่าเป็นรถไฟฟ้าใต้ดินที่สวยงามที่สุดของประเทศไทย



จากความมุ่งมั่น พุ่มเท ของรัฐบาล กระทรวงคมนาคม และ รฟม. ในการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) ส่วนต่อขยายมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้โครงการประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยสามารถเปิดให้บริการส่วนต่อขยาย ช่วงที่ 1 สถานีรถไฟฟ้าบางซื่อ - สถานีรถไฟฟ้าเตาปูน ได้เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2560 ช่วงที่ 2 สถานีรถไฟฟ้าหัวลำโพง - สถานีรถไฟฟ้าหลักสอง เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2562 และช่วงที่ 3 สถานีรถไฟฟ้าเตาปูน - สถานีรถไฟฟ้าท่าพระ เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2563 ตามลำดับ ทำให้โครงการรถไฟฟ้ามหานครสาย “เฉลิมรัชมงคล” มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อเป็นโครงข่ายเดียวกันได้อย่างสมบูรณ์ พร้อมรองรับการเดินทางในเขตกรุงเทพมหานคร และยังมีจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะอื่น ๆ เพื่อเชื่อมโยงการเดินทางสู่ปริมณฑลได้โดยสะดวก

ทั้งนี้ ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการคมนาคมของประเทศ รฟม. จะยังคงมุ่งมั่นสานต่อการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ตามแนวนโยบายของรัฐบาล และกระทรวงคมนาคม ให้สามารถเชื่อมโยงโครงข่ายการเดินทางได้อย่างทั่วถึงและครอบคลุมทุกพื้นที่ ส่งมอบการเดินทางที่สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัยให้แก่ประชาชน และยังเป็นการบรรเทาปัญหาการจราจรด้วยการลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล ลดมลพิษทางอากาศจากการใช้พลังงานเชื้อเพลิง ลดความแออัดของเมืองด้วยการขยายความเจริญออกจากศูนย์กลาง อันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ตลอดจนช่วยส่งเสริมการลงทุนและกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศ *Low*



รฟม. จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2563 ณ วัดแก้วพิจิตร จังหวัดปราจีนบุรี

เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2563 ณ วัดแก้วพิจิตร จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. จำนวน 145 คน เข้าร่วมพิธี ทั้งนี้ รฟม. และประชาชนผู้มีจิตศรัทธา ได้ร่วมปวารณาถวายจุดปัจจัยเป็นเงิน จำนวนทั้งสิ้น 1,606,550 บาท



รฟม. เข้าร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ของกระทรวงคมนาคม ณ วัดเทวราชกุญชร กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2563 กระทรวงคมนาคม ได้จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2563 ณ วัดเทวราชกุญชร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ในการนี้ นายฤทธิกา สุภรณ์รองผู้ว่าการ (บริหาร) รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธี



รฟม. ร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ประจำปี 2563 ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2563 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ประจำปี 2563 ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์ ซึ่ง รฟม. ได้เข้าร่วมสืบสานประเพณีชักพระวัดนางชีมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ มีสถานีรถไฟฟ้าซึ่งอยู่ในแนวเส้นทางผ่านของขบวนเรือแห่อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุทางน้ำ จำนวน 2 สถานี ได้แก่ สถานีบางไผ่และสถานีบางขุนนนท์ รฟม. จึงได้ออกแบบโครงสร้างสถานีทั้ง 2 แห่ง ให้มีสะพานเหล็กอยู่เหนือทางวิ่งรถไฟฟ้า พร้อมทั้งจัดทำ “กระเช้าพระธาตุ” และ “ระบบชักรอก” สำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุผ่านสถานี เพื่อมิให้พระบรมสารีริกธาตุลอดใต้สิ่งกีดขวางอันเป็นข้อห้ามในการปฏิบัติ และเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันทรงคุณค่าให้คงอยู่ควบคู่กับการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนแห่งอนาคต อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. และชุมชนตามแนวสายทางโครงการฯ *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนธันวาคม 2563

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท” จำนวน 5 รางวัล และ “ชุดกล่องข้าว แก้วน้ำ กระป๋อง Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับของรางวัล

คำถาม

สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินแห่งแรกของฝั่งธนบุรีคือสถานีใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 24 ธันวาคม 2563



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคุณจะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2563

คำถาม

ข้อใดไม่ใช่รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู-เหลือง?

เฉลยคำตอบ

สามารถรองรับผู้โดยสารได้ 80,000 คน / ชั่วโมง/ทิศทาง

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ผู้ที่ได้รับรางวัล

“แก้วน้ำ Eco Life with MRTA” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณนรินทร์ ไสวจันทร์
2. คุณเอกลักษณ์ พรหมพา
3. คุณทรงยศ ใจเที่ยง
4. คุณกัญญา จงพิบิจใจ
5. คุณจตุพร มหาพรหม
6. คุณบัณฑิต วิสุทธวารินทร์
7. คุณรวี งามโชคชัยเจริญ
8. คุณกิตติชัย ชวนปิยะวงศ์
9. คุณสมบัติ เสรีนันทชัย
10. คุณปีทมา อรุณวิริยะกิจ

Go Green

TEXT: Oam-Am



1 แวนตาจากขยะ (พลาสติก) ทะเล

The Ocean Cleanup เปิดตัว “แวนตาจากแพขยะพลาสติกในทะเล” ที่ยังประกาศจะเก็บขยะพลาสติกจากแหล่งน้ำทั่วโลกเพื่อนำมารีไซเคิลต่อไป

The Ocean Cleanup องค์กรที่รณรงค์ทำความสะอาดขยะในมหาสมุทรอย่างต่อเนื่อง โดยมีเป้าหมายที่จะกำจัดขยะในมหาสมุทรให้ได้ 90% ภายในปี 2050 อีกทั้งยังมีชื่อเสียงจากการใช้เทคโนโลยีทำความสะอาดขยะจากมหาสมุทรและแหล่งแม่น้ำทั่วโลก



ล่าสุด The Ocean Cleanup ได้มีนักกำลังกับทาง Yves Béhar สร้างสรรค์ แวนตาคันแตกจากพลาสติกที่เก็บมาจากแพขยะใหญ่แปซิฟิก เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนเปลี่ยนขยะให้กลายเป็นชุมทรัพย์ แวนตาจากขยะดังกล่าวผลิตโดยแบรนด์แวนตาถืออย่าง Safilo ตัวแวนตาและเลนส์สีทึบให้มีสีกรมท่า ชวนให้นึกถึงสีของทะเลลึก สามารถใช้ได้จริงและทนทาน กรอบและขาแวนตาจะนิ่มกว่าพลาสติกทั่วไป ให้สัมผัสสบายเมื่อยามสวมใส่ และเมื่อหมดอายุการใช้งาน ก็สามารถนำไปรีไซเคิลได้ด้วย

แวนตาทั้งหมดนี้จะทำมาจากขยะพลาสติกที่เก็บขึ้นมาในเดือนมิถุนายนปี 2019 โดยแวนตาหนึ่งอันผลิตจากพลาสติกที่เก็บได้ในทะเลความกว้างประมาณสนามฟุตบอล 24 สนาม ขณะที่กล่องใส่แวนตาทำมาจากขยะพลาสติกที่เก็บได้ในปี 2018 และเงินที่ได้จากการขายทั้งหมดนี้จะนำมาใช้ในภารกิจทำความสะอาดมหาสมุทรต่อไป

Photo: stirworld.com

2 ปั่นจักรยานผลิตพลังงานไฟฟ้า

จะดีแค่ไหนถ้าการปั่นจักรยานช่วยลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิง และยังสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าใช้ได้ด้วย!

อัมสเตอร์ดัมได้ชื่อว่าเป็นนครแห่งนักปั่น นับตั้งแต่ปี 2017 ผู้คนกว่า 68% มักเดินทางไปทำงานหรือไปเรียนด้วยจักรยานเป็นหลัก พร้อมกันนั้นคนดัตช์ก็ยังได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์สายกรีนด้วย

สองนักออกแบบบริษัทโลกชาวดัตช์ Guillaume Roukhomovsky และ Blaž Verhnjak ผุดไอเดียสร้างสรรค์ ‘S-Park’ ระบบจัดเก็บจักรยานใหม่ที่ออกแบบมาเพื่อตอบสนองต่อพฤติกรรมกรีนและการหันมาใช้พลังงานสะอาดของชาวเมืองนักปั่น โดยระบบจะถูกติดตั้งไว้กับล้อหน้าซึ่งมีแบตเตอรี่จัดเก็บพลังงานจากการเคลื่อนที่ของล้อ และเมื่อนำจักรยานมาจอดกับ S-Park ในบริเวณที่จัดเก็บจักรยาน มันก็จะนำพลังงานที่ได้จากการปั่นไปใช้เป็นพลังงานไฟฟ้า ซึ่งในแต่ละวันผู้คนปั่นจักรยานรวม ๆ กันแล้ว 2 ล้านกิโลเมตร การปั่นของชาวเมืองสามารถกำเนิดพลังงานไฟฟ้าได้ถึง 19.5 ล้านวัตต์/ชั่วโมงมากพอที่จะแจกจ่ายไฟใช้ได้เป็นพันครัวเรือน



อย่างไรก็ตาม S-Park ยังไม่ถูกนำมาใช้จริง แต่ทางเทศบาลอัมสเตอร์ดัมได้วางแผนที่จะลงทุนเงินจำนวน 100 ล้านดอลลาร์สหรัฐ แก่โครงสร้างพื้นฐานสำหรับการขี่จักรยานภายในปี 2020 ซึ่ง S-Park ก็หวังว่าจะได้เป็นหนึ่งในนั้น

Photo: CNN.com



Green Quote

“การรักโลกของเบล เริ่มที่ตัวเองก่อนค่ะ ตั้งแต่เตรียมอาหารมากองถ่ายเองด้วยปั่นโต เพื่อลด ละ เลิก การใช้ถุงพลาสติก ดื่มน้ำจากแก้วกระดาษแทนแก้วพลาสติก รวมไปถึงใช้หลอดดูดน้ำแบบย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ”

เบลล่า ราณี แคมเปน
ศิลปิน นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้



3 เริ่มแล้ว! เรือไฟฟ้าล่องคลองผดุงกรุงเกษม

กรุงเทพมหานครเปิดให้บริการเรือไฟฟ้าคลองผดุงกรุงเกษม พร้อมแผงโซลาร์เซลล์ลดฝุ่นควันสายแรกของไทย เชื่อมต่อ MRT รถไฟ เรือด่วนเจ้าพระยา และเรือคลองแสนแสบไปใช้บริการกันหรือยัง?



เรือไฟฟ้าคลองผดุงฯ นี้ให้บริการ วันจันทร์-ศุกร์ 6 โมงเช้า ถึง 1 ทุ่ม วันละ 39 เที่ยว ออกทุก 15 นาที ส่วนวันหยุดราชการ ให้บริการ 8 โมงเช้า ถึง 1 ทุ่ม วันละ 23 เที่ยว ช่วงเวลาเร่งด่วน ออกทุก 15 นาที คิดค่าบริการ 10 บาทตลอดสาย ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนเดินทางสะดวกและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เรือลือตแรกทั้ง 8 ลำเป็นเรือใหม่ทั้งหมด ติดตั้งอุปกรณ์ความปลอดภัยครบครัน พร้อมติด GPS กล้อง CCTV ไฟฟ้าส่องสว่างด้วยโซลาร์เซลล์ ใช้พลังงานสะอาด 100% ลดฝุ่น ลดควัน ลดเสียง รองรับผู้โดยสารที่ใช้วีลแชร์ และให้บริการผู้โดยสารจำนวน 30 ที่นั่ง ผู้โดยสารสามารถเชื่อมต่อการเดินทางบริการขนส่งสาธารณะได้ทุกเส้นทาง ไม่ว่าจะเป็นทางถนน รถไฟ หรือทางน้ำได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ใช้เวลาเดินทางตลอดสายเพียง 20 นาที



เส้นทางเดินเรือเริ่มตั้งแต่ตลาดเทวราช ถึงสถานีรถไฟหัวลำโพง ผ่าน 11 ท่าตามลำดับ ดังนี้ ท่าตลาดเทวราชกุญชร (เชื่อมต่อเรือด่วนเจ้าพระยา เดินทางไปถนนพญาไชยหรือสาทร) ท่าเทวศร์ ท่าประชาธิปไตย ท่าราชดำเนินนอก ท่านครสวรรค์ ท่าแยกหลานหลวง ท่ากระทรวงพลังงาน (เชื่อมต่อเรือคลองแสนแสบเดินทางไปปรางค์มาศ) ท่ายศเส ท่าม่วงค์ ท่าหัวลำโพง (เชื่อมต่อการเดินทางโดยรถไฟที่สถานีหัวลำโพง) ท่าสถานีรถไฟหัวลำโพง (เชื่อมต่อการเดินทางโดยรถไฟที่ MRT ที่สถานีหัวลำโพง) อีกทั้งทุกท่าเรือยังเชื่อมต่อรถโดยสารประจำทาง ช่วยทำให้การเดินทางสะดวกมากขึ้น

Photo: thairath.co.th

4 ควันพิษ พาชีวิตเสี่ยงโรคซึมเศร้า

ควันพิษ นอกจากจะสร้างมลพิษทางอากาศเพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีความเชื่อมโยงที่จะทำให้เกิดภาวะวิตก-ซึมเศร้าสูงขึ้นด้วย!

จากผลการวิจัยในสหราชอาณาจักรพบว่า การสัมผัสมลพิษทางอากาศของคนนั้น มีความเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขึ้นของไนโตรเจนไดออกไซด์ ซึ่งส่วนใหญ่ผลิตมาจากรถยนต์ดีเซล เป็นตัวการเพิ่มความเสี่ยงต่อความผิดปกติทางจิตทั่วไปถึง 39% และสำหรับฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงและฝุ่นจากยางเพิ่มความเสี่ยง 18%

ผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีมลพิษฝุ่นละอองสูงมีความเสี่ยงเป็นสองเท่าที่จะเผชิญกับสุขภาวะทางจิตเมื่อเทียบกับผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีมลพิษ



ฝุ่นละอองน้อยกว่า นอกจากนี้ นักวิจัยยังชี้อีกด้วยว่าปัจจัยด้านอื่นอย่างเช่น พันธุกรรม ประสบการณ์ในวัยเด็กก็เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตเช่นกัน แต่ไม่เหมือนกับปัจจัยที่เกิดจากมลพิษทางอากาศที่สามารถป้องกันได้

นอกจากนี้ บริเวณที่มีคุณภาพของอากาศที่แย่ เพิ่มโอกาสที่คนจะฆ่าตัวตายและโรคสมองเสื่อม อีกทั้งยังเข้าไปทำลายอวัยวะในร่างกาย

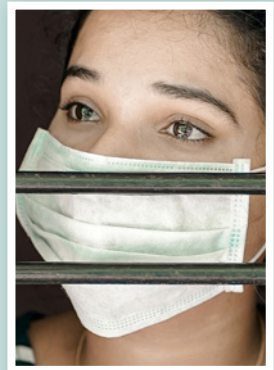
ของมนุษย์ การศึกษาสุ่มตัวอย่างจากผู้ใหญ่ 1,000 คน ที่อาศัยอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของลอนดอนเป็นระยะเวลา 5 ปี แต่ผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับเมืองทั่วโลก ในสหราชอาณาจักรเกือบทุกเมืองมีมลพิษจากฝุ่นสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานของ WHO และทั่วโลกกว่า 90%

อย่างไรก็ดี World Bank ประเมินว่าค่ามลพิษทางอากาศส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจโลกเป็นจำนวนเงินถึง 5 ล้านล้านเหรียญสหรัฐ ส่วนผลกระทบจากหัวใจและปอดที่เกิดจากมลพิษทางอากาศเท่านั้น

การช่วยกันลดมลพิษทางอากาศเป็นทางออกที่สำคัญ รัฐต้องเข้าปรับปรุงระบบขนส่งสาธารณะ สนับสนุนรถพลังงานไฟฟ้า และสนับสนุนพลังงานทางเลือกแทนการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง



Photo: pexels.com



Around the World

TEXT: จีจุงรา



1 เกาะสวนสาธารณะลอยน้ำ

กรุงโคเปนเฮเกน เมืองหลวงของเดนมาร์ก ตั้งอยู่บนเกาะซีแลนด์ ซึ่งเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดของประเทศ เตรียมตัวเปิดสวนสาธารณะแห่งใหม่ชื่อว่า 'Parkipelago' นับเป็น 'กลุ่มสวนสาธารณะลอยน้ำแห่งแรกของโลก'

สวนสาธารณะแนวใหม่นี้เกิดจากระดมความคิดทีมครีเอทีฟของ Studio Fokstrot บริษัทออกแบบสัญชาติเดนมาร์กที่ร่วมออกแบบกับสถาปนิกชาวออสเตรเลีย Marshall Blecher ไอเดียหลักของ Parkipelago คือการเน้นสร้างพื้นที่สาธารณะให้คนใช้ประโยชน์ทั้งในเมืองและในชุมชน สืบเนื่องจากการพัฒนาเมืองในปัจจุบันทำให้พื้นที่ที่ผู้คนใช้พักผ่อนหย่อนใจนั้นหายไป และปัญหาวิกฤตโลกร้อนสภาพภูมิอากาศแปรปรวนที่ทำให้ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นส่งผลให้กรุงโคเปนเฮเกนต้องเจอความท้าทายด้านจัดการน้ำด้วยเช่นกัน



Parkipelago ประกอบด้วยสวนสาธารณะลอยน้ำเล็ก ๆ บริเวณอ่าวด้านในแต่ละเกาะทำด้วยไม้จากต้นลินเดน ถูกจัดแบ่งเป็นโซน ๆ สำหรับทำกิจกรรมหลากหลาย ทั้งว่ายน้ำ คายก ปิกนิก ตกปลา และสามารถรองรับระดับน้ำทะเลทั่วโลกที่สูงขึ้นทุกวัน รวมถึงยังเป็นสวนที่สามารถใช้จัดงานอีเวนท์ต่าง ๆ ได้อีกด้วย สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างก็คือ สวนสาธารณะลอยน้ำนี้เป็นสวนสาธารณะที่ปรับเปลี่ยนการใช้งานได้ตามฤดูกาล ในฤดูร้อน เกาะต่าง ๆ จะถูกแยกออกจากกันเพื่อเปิดพื้นที่ให้สามารถจัดกิจกรรมทางน้ำ สำหรับให้ผู้คนได้คลายร้อน ส่วนในฤดูหนาว เกาะทั้งหมดจะถูกรวมเป็นเกาะใหญ่เกาะเดียว ยิ่งไปกว่านั้นเกาะเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสภาพแวดล้อมของเมืองต่าง ๆ ที่จะนำไปติดตั้ง และยังยึดแนวคิดการออกแบบที่จะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด อย่างเช่น ส่วนของเกาะที่อยู่ใต้น้ำสามารถเป็นที่พักอาศัยของสาหร่ายทะเล และสัตว์น้ำขนาดเล็ก

Photo: mymodernmet.com



2 เรือนหอเคลื่อนที่...ไปต่อ ไม่รอแล้วนะ

Baluchon บริษัทสัญชาติฝรั่งเศสผู้ผลิต Tiny House บ้านขนาดเล็กสำหรับติดรถ ปรับแต่งได้เพื่อให้นักเดินทางทั่วโลกได้ใช้ผจญภัยโดยไม่ต้องอาศัยโรงแรม

ล่าสุด ผุดไอเดียบ้านจิ๋วหลังใหม่ ชื่อว่า "Cool" ในรูปของเรือนหอสำหรับคู่รัก คู่ฮันนีมูนที่ต้องการท่องเที่ยวในบริเวณทะเลสาบในประเทศเคอร์เจิสถาน ภูมิภาคเอเชียกลาง ด้วยดีไซน์ผสมผสานระหว่างไม้และอลูมิเนียมสีดำ ภายในแบ่งเป็นห้องนั่งเล่นรับแขกได้สี่คน มีครัวเล็ก ๆ ประกอบด้วย โต๊ะ ตู้เย็น เตาแก๊ส เตาอบ อ่างล้างจาน และลิ้นชักครบเครื่องเรื่องครัว มีห้องน้ำที่สามารถมองเห็นวิวด้านนอก พร้อมอาบน้ำ โถ เครื่องซักผ้าครบครัน ส่วนบันไดออกแบบได้น่ารัก ใช้เป็นช่องใส่ของในเวลาเดียวกัน นำทางไปสู่ห้องนอนใต้หลังคาด้านบน

Nina และ Guillaume คู่รักคู่แรกได้เดินทางมารับเรือนหอเคลื่อนที่ที่หลังนี้ เผยว่าหลังจากที่ตระเวนฮันนีมูนจนหน้าใจแล้ว มันกลายมาเป็นบ้านหลักของพวกเขาตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ใครที่สนใจก็สามารถเช่าดูได้ที่ <http://www.tinyhouse-baluchon.fr>

Photo: newsatlas.com



Quote

“ผมไม่เคยห้ามให้ใครใช้ชีวิตไม่มีบทเรียนใดที่จะดีเท่ากับการลองไปเจอด้วยตัวเอง ผมเห็นด้วยมากเลยว่าชีวิตเรา ต้องเจอเองถึงจะรู้ มาเนิ่งฟังคนอื่นเล่าบางทีมันไม่รู้หรอก ลองได้ แต่ไม่จำเป็นต้องไปให้สุด ไม่สนับสนุน อย่าลืมนะเรา มีชีวิตเดียว ถ้าพลาดก็จบ”

ต่อ ธนภ สิริรัตนชจร

นักแสดง นายแบบ พิธีกร กล่าวไว้



3 ตึกทรานสฟอร์มเมอร์

หมู่อาคารเลขที่ 1048 บนถนนคิงส์ เขตควอริ เบย์ ทางตะวันออกของฮ่องกง ถูกผู้คนที่อาศัยอยู่ในละแวกนั้นเรียกว่า “ตึกสัตว์ประหลาด” (Monster Building) แต่ในความแปลกนี้แหละที่สร้างความน่าสนใจดึงดูดนักท่องเที่ยวให้แห่กันมาเซลฟีและเช็คอินกันนับต่อนับ และต่างก็ให้สมญานามใหม่แก่มันว่า “ตึกทรานสฟอร์มเมอร์” (Transformer)

เจ้าตึกสูงเหล่านี้สร้างอยู่ติดกัน และดูน่าอัศจรรย์ใจมาก ๆ แต่ละตึกเชื่อมต่อกันทั้งหมดห้าตึก คล้ายกับอักษรตัว E มีการวางโครงสร้างของแต่ละยูนิตที่ซับซ้อน แต่ละตึกมีชื่อเรียกคือ Oceanic Mansion, Fook Cheong Building, Montane Mansion, Yick Cheong Building และ Yick Fat Building สร้างขึ้นช่วงในคริสต์ทศวรรษ 1960 เมื่อครั้งที่ประชากรฮ่องกงกำลังเติบโต และเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยแก่ประชาชนที่มีรายได้น้อย มีผู้อยู่อาศัยอยู่อย่างหนาแน่น จนรัฐบาลต้องสร้างตึกระฟ้าที่สร้างขึ้นใหม่มากมายราวดอกเห็ด รวมทั้งตึกดังกล่าว แต่ละยูนิตของตึกแห่งนี้มีโครงสร้างเป็นเหมือนห้องอยู่ติดต่อกันเต็มไปหมด โดยมีลิฟต์ที่สลับกันไปในแต่ละแถวของอาคารมองไกล ๆ คล้ายกับของประดับบ้านที่แขวนเรียงรายกันอยู่

ชั้นบนของตึกจะใช้เป็นที่อยู่อาศัย ส่วนชั้นล่างจะเป็นร้านขายยา ขายปลา ขายของชำและสินค้าที่ใช้ภายในบ้าน แม้ว่าตึกแห่งนี้จะดูเก่าและแออัดมากก็ตาม แต่ก็เป็นที่ที่ผู้คนชอบมาถ่ายรูปกลับไปบ่อย ๆ ด้วยโครงสร้างที่มีสัดส่วนรับกัน และถือเป็นสถาปัตยกรรมอันแปลกตา ท่ามกลางเมืองป่าคอนกรีต เต็มไปด้วยแสงสีและความเจริญอย่างเกาะฮ่องกง ที่นี่จึงเป็นไฮไลต์และสีสันสำหรับนักท่องเที่ยวที่ไม่พลาดมาเก็บภาพเด็ด ๆ กลับไป

Photo: tripadvisor.com

Quote



“อยากบอกทุกคนว่า อย่าไปตัดสินคนอื่นจากภายนอกเลย ไม่ใช่ว่าคุณลักษณะนิสัยคือไม่ดี ไม่สวย แล้วดีคืออะไร ลุยคืออะไร...สิ่งแปลกประหลาด หรือสิ่งที่ตื่นเต้นหรือ? ลองดูให้ดีก่อนไหมว่าชีวิตเขามีกิจกรรมอะไรบ้างที่คุณยังไม่เคยเห็น อย่าตัดสินด้วยเรื่องนี้”

แอฟ ทักษอร ภักดิ์สุขเจริญ นักแสดง นางแบบ พิธีกร กล่าวไว้

4 ก่องแคนระลึกใจ พวงกุญแจโลกสัตว์หุยนนต์

Machines of the Isle of Nantes หรือ Les Machines de l'île de Nantes อิมปาร์ก รวมประติมากรรมเครื่องจักรกลหรือหุยนนต์รูปสัตว์ขนาดมหึมา ออกแบบโดย Francois Delarozière และ Pierre Orefice เป็นโครงการศิลปะการท่องเที่ยวและวัฒนธรรมที่ตั้งอยู่ในเมืองนีองต์ (Nantes) ประเทศฝรั่งเศส



“อิมปาร์ก” เกาะมหัศจรรย์แห่งนี้ ได้รับแรงบันดาลใจจากโลกสิ่งประดิษฐ์นิยายวิทยาศาสตร์ของ Jules Verne และจักรวาลเชิงกลศาสตร์ของ Leonardo da Vinci รวมทั้งประวัติศาสตร์อุตสาหกรรมของเมืองนีองต์ โดยประติมากรรมทั้งหมดติดตั้งอยู่ในบริเวณอยู่ต่อเรือเก่าของเมืองนีองต์ ที่นี่มีเครื่องเล่น และหุยนนต์สมองกลรูปสัตว์ที่น่าทึ่งมากมาย

แต่ไฮไลต์ที่ดึงดูดใจบรรดานักท่องเที่ยวมากที่สุดโดยเฉพาะเด็ก ๆ คงหนีไม่พ้น Great Elephant หุยนนต์จักรกลสูงถึง 12 เมตร ที่นักท่องเที่ยวสามารถนั่งโดยสารบนหลังหุยนนต์ช้างเพื่อชมบริเวณต่าง ๆ ภายในสวนสนุก อวัยวะต่าง ๆ ของช้างจักรกลนี้สามารถเคลื่อนไหวและแสดงท่าทางได้เหมือนช้างจริง ๆ ทั้งยังมีเสียงร้องและพ่นน้ำให้คนที่อยู่ใกล้ ๆ คอยหลบทาง ขณะที่ Carrousel Marine Worlds ก็ได้รับความสนใจไม่น้อย ด้วยความสูงเกือบ 25 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางถึง 22 เมตร เป็นการสร้างโลกจำลองสิ่งมีชีวิตที่อาศัยในน้ำจำนวน 35 ตัว The Heron Tree ต้นไม้โครงสร้างเหล็กขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 45 เมตร และความสูง 28 เมตร พร้อมกับหุยนนต์นกกระสาสองตัว ที่สามารถขึ้นขี่หลังและร่อนไปตามต้นไม้ได้ นอกจากนี้ยังมีหุยนนต์แมลง แกลเลอรี Machines นิทรรศการที่แสดงเรื่องราวเบื้องหลังของหุยนนต์สัตว์ทั้งหมด สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.lesmachines-nantes.fr/> *Len*

Photo: ee.france.fr



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

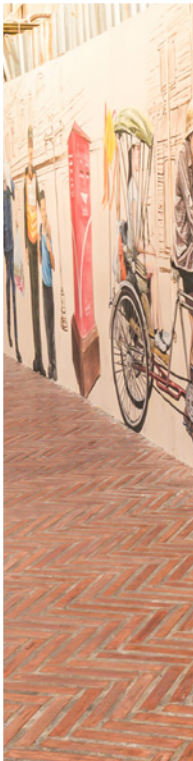
ซิลลี่ แซะ ชม ชิม ซ็อบ

สตรีทอาร์ต ย่านสะพานหัน-คลองโอ่งอ่าง

ฉบับนี้เรามาชวนไปเช็กอิน ริมหคลองโอ่งอ่าง สตรีทอาร์ต-ตลาดถนนคนเดินที่เปิดตัวสด ๆ ใหม่ ๆ ใจกลางกรุง เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2563 ที่ผ่านมา ซึ่งขณะนี้ได้กลายเป็นตลาดถนนคนเดินในทุกคืนศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ไปแล้ว ขอแนะนำว่าควรไปเดินเล่นซิลลี่ ๆ หามุมถ่ายรูปสวย ๆ กันตั้งแต่ยามบ่ายแก่ ๆ ที่แดดเริ่มลมตกก่อน ช่วงนี้บรรยากาศดีไม่มีฝน และอากาศก็ไม่ร้อนให้หงุดหงิดแต่อย่างใด ทั้งสองฝั่งคลองมีรูปปั้นตีพิมพ์กำแพงงาม ๆ เรียงรายเป็นระยะ มีทั้งภาพเขียนย้อนยุคที่ปลุกความรู้สึกให้รำลึกถึงอดีตในถิ่นนี้ และมีภาพกราฟฟิตี้ใหม่ ๆ อยู่ปะปนไปในที่เดียวกัน แต่ก็แยกกันได้น่ารักรออย่างไม่น่าเชื่อ ถือว่าเป็นความร่วมมือสมัยที่ก้าวออกมาได้จริงจัง ๆ พอแซะรูปไปจนใกล้ค่ำ การแสดงต่าง ๆ เริ่มออกโรงให้เลือกชมร้านขายของกินของใช้เริ่มตั้งเสร็จ อันเป็นเวลาอาหารเย็นพอดีพอดีที่จะได้ชิม



อาหารสองริมฝั่งคลองนี้มีทั้งร้านเก่าเจ้าถิ่นสุดอร่อย และร้านตั้งจากถิ่นอื่น รวมถึงร้านอินดี้มาเปิดใหม่ให้ได้ลองก็มี ซอบร้านไหนอย่าทานถึงขั้นอึด ควรเก็บท้องไว้ลองทานร้านอื่น ๆ ด้วย เพราะยิ่งเดินดูไปยิ่งอยากทานเกือบทุกอย่าง หลังจากอึดแล้วก็ซั๊ปต่อ ข้าวของเครื่องใช้ ไม้ประดับ เครื่องสำอาง เสื้อผ้า ตุ๊กตุนตุ๊กตามีสารพัด หรืออยากออกกำลังกายลองพายเรือคายัคดูก็ได้นะ จะได้ว่า กรุงเทพฯ-เวนิสตะวันออก ของจริง บรรยากาศมันเป็นยังไง





ก่อนอื่นขอย้อนประวัติศาสตร์เป็นความรู้กันสักนิด **ตลาดถนนคนเดินสตรีทอาร์ต คลองโอ่งอ่าง ตั้งอยู่ตรงไหน** ก็ต้องอธิบายว่า คลองโอ่งอ่าง คือ ส่วนหนึ่งของคลองรอบกรุงที่ต่อจากคลองบางลำพู ตรงสะพานผ่านฟ้าลีลาศ ซึ่งปลายคลองไปออกแม่น้ำเจ้าพระยา ใกล้วัดบพิตรพิมุขวรวิหาร เป็นเส้นแบ่งเขตระหว่างเขตพระนครกับเขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร โดยประวัติมีว่า.. หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกฯ ได้โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระบรมมหาราชวัง และขยายอาณาเขตพระนครให้กว้างออกไปนั้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2326 ก็ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ขุดคลองคูเมืองเดิมให้เชื่อมกับแม่น้ำเจ้าพระยาตอนเหนือที่ตำบลบางลำพูผ่านวัดบวรนิเวศวิหาร วัดเทพธิดาราม วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร วิ่งบูรพาภิรมย์ ไปออกแม่น้ำเจ้าพระยาตอนใต้





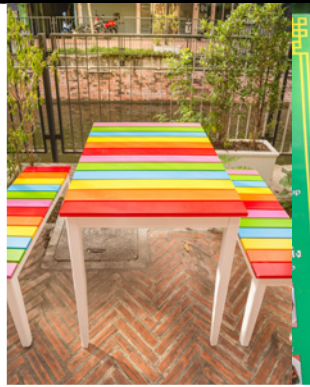
เหนือวัดสามปลื้มหรือวัดจักรวรรดิราชาวาส เป็นระยะทางประมาณ 3.5 กิโลเมตร กว้างประมาณ 20 เมตร ลึกประมาณ 2.5 เมตร ในกาลครั้งนั้นได้สร้างกำแพง ประตูเมือง ป้อมปราการ เลียบแนวคลองด้านในตลอดทั้งคลอง มีประตูเมือง และป้อมปราการเว้นระยะห่างกันเป็นช่วง ๆ ทั้งหมด 9 ช่วง ซึ่งถือเป็นคลอง คูเมืองชั้นนอก เมื่อขุดคลองแล้วพื้นที่ในเมืองจึงกลายเป็นเกาะ มีน้ำล้อมรอบ คือ ด้านตะวันตกเป็นแม่น้ำเจ้าพระยา และด้านตะวันออกเป็นคลองรอบกรุง ตามแบบอย่างของกรุงศรีอยุธยาเดิม คลองรอบกรุงนี้มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปหลายชื่อ ส่วนที่เริ่มตั้งแต่แม่น้ำเจ้าพระยาตรงวัดสังเวชวิทยารามจนถึงสะพานผ่านฟ้าลีลาศ ตรงช่วงปากคลองมหานาคินิยมเรียกว่า “คลองบางลำพู” เมื่อผ่านสะพานหัน เรียกว่า “คลองสะพานหัน” เมื่อผ่านวัดเชิงเลนเรียก “คลองวัดเชิงเลน” และ



ช่วงสุดท้ายก่อนบรรจบแม่น้ำเจ้าพระยาเรียก “คลองโง่งอแง” เพราะเคยเป็นแหล่งค้าขายเครื่องดินเผาของชาวมอญและชาวจีน การที่เรียกชื่อแตกต่างกันมีมาตั้งแต่สมัยไหนนั้นไม่สามารถค้นหลักฐานได้ แต่จากหนังสือเก่าซึ่งพิมพ์ในสมัยรัชกาลที่ 5 ก็มีการเรียกชื่อคลองโง่งอแงกับคลองบางลำพูแล้ว และเนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. 2525 คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2525 ให้เรียกชื่อคลองนี้ให้ถูกต้องว่า “คลองรอบกรุง” ตลอดทั้งสาย

มีอำมาตย์ไม่ประสงค์ออกนามให้ข้อมูลว่า.. อยู่ในย่านนี้มาตั้งแต่บรรพบุรุษ หลังจากอพยพมาจากจีนแผ่นดินใหญ่ มาค้าขายอยู่ที่นี้ เมื่อก่อนคลองมีแต่โคลน ไม่มีใครใช้เรือพายไปมาให้เห็นแล้ว เพราะสกปรกเลอะเทอะ กลิ่นเหม็นคลุ้ง ต่อมามีการประมูลพื้นที่ทำตลาดค้าขาย ไม่นานนักก็ได้กลายเป็นตลาดที่แออัด เรียกว่า “ตลาดสะพานเหล็ก” มีร้านค้าข้างในเยอะ ทางเดินก็เหลือน้อย ร้อนอบอ้าว จำเป็นต้องติดแอร์ ร้านค้าพากันติดแอร์ ใช้ไฟเยอะ ทำให้เกิดเพลิงไหม้ง่าย และหันคอมมาแอร์มาทางด้านตึกแถว ลมร้อนจากคอมมาแอร์ก็เป่ามาทางบ้านเรือนตึกแถวริมคลอง ทำให้ร้อนมาก คลองก็สกปรก มีกลิ่นเหม็น เพราะไม่เคยโดนแสงแดดเลยมากกว่า 40 ปี คนแถวนี้แทบหายใจไม่ได้

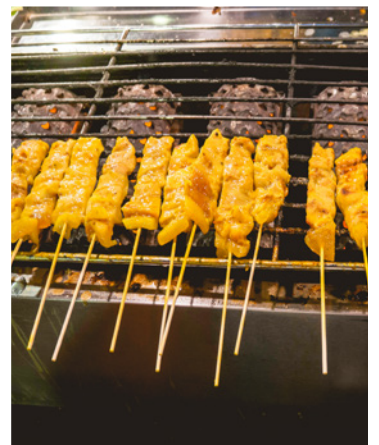
และแล้วในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2558 กรุงเทพมหานคร โดยมติของรัฐบาลได้ทำการรื้อถอนอาคารร้านค้าต่าง ๆ บริเวณริมคลองโง่งอแงที่ถูกบดบังทัศนียภาพมานานกว่า 40 ปี เพื่อทำการปรับปรุงทัศนให้เป็นถนนคนเดินที่ร่มรื่นและมีความสวยงามทางศิลปะเพื่อให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และ





วัฒนธรรม สามารถมองเห็นสะพานข้ามคลองที่เรียงกัน 5 สะพาน คือ สะพานดำรงสถิต (สะพานเหล็ก) สะพานภานุพันธ์ สะพานหัน สะพานบพิตรพิมุข และ สะพานโอสถานนท์ บริเวณเชิงสะพานพระปกเกล้า อันเป็นเส้นแบ่งเขตระหว่างเขตพระนครกับเขตสัมพันธวงศ์ รวมถึงการปรับปรุงสภาพน้ำในคลองด้วยวิธีชีวภาพบำบัดน้ำเสียเพิ่มออกซิเจน ดูแลรักษาสภาพคลองให้ดีขึ้นและบูรณะสะพานที่ข้ามคลองโอง่างทั้ง 5 ด้วย หลังถูกเนรมิตปรับโฉมโดยสำนักงานโยธา และผังเมือง ออกแบบปรับภูมิทัศน์ใหม่ให้กับสองฝั่งคลองจนกลายเป็นสวนสาธารณะไว้ให้ประชาชนเดินเล่น และอนาคตพื้นที่ตรงนี้จะร่มรื่นไปด้วยต้นไม้ และน้ำที่ใสสะอาดมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะเป็นแลนด์มาร์คแห่งใหม่ไว้ให้คนกรุงเทพฯ ได้มาพักผ่อน ชม ชิม ซ้อป แซะ







มีอะไรในตลาดนี้บ้าง... จำง่าย ๆ แด้าแบ่งไว้เป็น 5 โซน รวมระยะทาง 750 เมตร ร้านค้ากว่า 261 ร้าน แต่ละโซนประกอบด้วย คือ

1. **มีชานแฮะ (Creative Terrace)** พื้นที่สร้างสรรค์งานศิลปะ Street Art จากศิลปินชื่อดัง ตรงนี้เป็นจุดถ่ายรูปที่ตีตีที่สุด ควรไปถึงช่วงบ่าย ๆ ยามที่แดดรำไร จะได้ไม่ร้อน
2. **ลานกิจกรรม (Activity Area)** กิจกรรมร้อง เล่น เต้น ไร่ ศิลปินเปิดหมวก (Playing Space)
3. **ชานช้อปปิ้ง (Shopping Terrace)** พื้นที่ร้านค้าท้องถิ่น / สินค้าตามเทศกาล สายตลาดนัดต้องรักที่นั่นแน่ ของถูกของดีมีให้ช้อปปิ้งเพียบทุกสิ่งอย่าง
4. **ชานวัฒนธรรม (Cultural Terrace)** พื้นที่ร้านค้าร้านอาหารเชิงวัฒนธรรม หลายเชื้อชาติทั้ง แวก ไทย จีน อาหารท้องถิ่น Street Food และร้านค้า DIY ให้นั่งทานริมคลอง ชมบรรยากาศแสงไฟยามค่ำคืน
5. **ชานเรือน (Community Terrace)** พื้นที่สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวก รถสุขา และพื้นที่กิจกรรมหน้าบ้านหน้ามอง ฯลฯ *low*



ตลาดถนนคนเดิน สตริทอาร์ต คลองโอ่งอ่าง

🕒 เปิดทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ตั้งแต่เวลาประมาณ 17.00 - 22.00 น.

การเดินทาง

- นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสามยอด ใช้ทางออกที่ 3 เดินมาสี่แยกไฟแดง เมกกะพลาซ่า ว่างบูรพา เลี้ยวซ้าย เดินมาอีกนิดเดียวก็ถึงคลองโอ่งอ่าง ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

“ศูนย์ประชุม-สัมมนา “เดอะ คอนเน็คชั่น”

เดอะ คอนเน็คชั่น.. มีมากกว่าความอร่อย



เดอะ คอนเน็คชั่น @MRT ลาดพร้าว

หากใครกำลังมองหาร้านอาหารใจกลางเมืองที่ตอบโจทย์ ทุกช่วงเวลา จะเช้า สาย บ่าย เย็น คำ ผมขอแนะนำ ร้านนี้เลยครีบบ
อยากทานเบาๆ ก็มี เครื่องดื่ม และโรตีสาคูคุณภาพ หรืออยากอ้อมมือหนัก ก็มีอาหารไทยแสนอร่อยให้ทานหลากหลายเมนู ที่นี่พนักงานทุกคน ใส่ใจในรายละเอียดพร้อมดูแลคุณอย่างเบ็ดเสร็จ

ร้านนี้ตั้งอยู่ที่สี่แยกรัชดา-ลาดพร้าว ติดสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินลาดพร้าว (ประตูทางออก 4) เมื่อเดินออกจากสถานีแล้ว เลี้ยวซ้าย เพียง 30 เมตร ร้านก็จะอยู่ตรงหน้าเลยครีบบ

มาชมบรรยากาศร้านกันเลยดีกว่า ร้านนี้กว้างขวางมาก มีด้วยกัน ทั้งหมด 2 ชั้นครีบบ พอเข้ามาด้านในก็จะพบกับพนักงานคอยต้อนรับเรา เป็นอย่างดี ด้านในร้านชั้นแรก เป็นร้านกูโรตีสาคู สาขา MRT ลาดพร้าว ซื่อนั้นก็บอกอยู่แล้วว่าขายอะไร ก็ขายโรตีสาคูใจครีบบ แต่ที่นี่ ไม่เหมือนกูโรตี สาขาอื่น ๆ นะครีบบ เพราะที่นี่ มีเมนูใหม่มาแนะนำ ที่มีที่นี่ที่เดียว

นั่นก็คือ..โรตีสอสตรอเบอร์รี่ และ โรตีสิซซู วิปครีมซอสสตรอเบอร์รี่+ช็อกโกแลต (โห! ชื่อจะยาวไปไหน) เมื่อได้ลองทานแล้ว ก็จะได้รู้ได้ว่าที่นี่ว่า ซอสของที่นี่ไม่เหมือนซอสที่เจอที่หาทานได้ทั่วไปตามท้องตลาด รสชาติของซอส จะออกหวานอมรสเปรี้ยวอ่อนๆ ทำให้รสชาติดีตรึมมันของ โรตีสิดีเป็นอย่างมาก และหากใครได้ชิมโรตีสิซซู แล้วละก็ เรียกได้ว่ารสชาติมาเต็ม ทั้งรสหวานอมเปรี้ยวของ ซอสสตรอเบอร์รี่ บวกกับความมันของวิปครีม ความกรอบของโรตีสิซซู และความหอมของซอสช็อกโกแลต ทำให้รสชาติฟิน ยิ่งขึ้นไปอีก

โรตีสิซซูวิปครีมซอสสตรอเบอร์รี่+ช็อก

นอกจากจะมีโรตีสาคูแล้ว ถัดไปด้านใน ก็มี “ครัว คอนเน็ค” ถ้าใครอยากอ้อมแบบหนักๆ รับรองเลยครีบบ ไม่ผิดหวังแน่นอน เพราะที่นี่มีพ่อครัวที่ใส่ใจในทุกขั้นตอน การปรุง และมีประสบการณ์มานานกว่า 10 ปี วันนั้นผมขอแนะนำ 3 เมนู ที่ถ้าใครมาแล้วไม่สั่งถือว่าพลาดแน่นอน อย่างแรกเลย แกงส้มกุ้งชอมไขทอด น้ำแกงส้ม ที่ใส่มาในชามของที่นี่ เข้มข้นมากครีบบ เมื่อทานคู่กับ ข้าวสวยร้อนๆ รับรองว่าฟินแน่นอนครีบบ ผมเชื่อว่า อาจจะมีบางคน ที่ไม่ชอบทานแกงส้ม ก็ต้องเมนูถัดไปเลยครีบบ ปีกไก่ทอดสมุนไพร เอาใจสายชอบของทอด ไก่ทอดของที่นี่จะใช้ไก่ปีกบน และปีกกลาง นำมาทอดครีบบ มีแกง มีทอดแล้วก็ต้องมียำ งานนี้เลยครีบบ พอเห็นในเมนูแล้วถึงกับงง??? ผมเลยเรียกน้องบริการมาสอบถาม “น้องครับ “ยำยำกรู” มันเป็นยำอะไรครีบบ” น้องเค้าบอกว่า “งานนี้เป็นยำสมุนไพรคะ ในงานก็จะมีส่วนสดๆ, ตะไคร้ซอย, หนุ่ยหอม, ถั่วลิสงคั่ว, มะม่วงซอย, หอมแดง, โรยหน้า ด้วยส้มโอบะ” ทานแล้วต้องบอกเลยว่าครบรสจริงๆ ทั้งความกรอบของปลาสดๆ ความเปรี้ยวพอดดี ของมะม่วง ความมันของถั่วลิสงรวมกับกลิ่นสมุนไพรของตะไคร้ซอย เข้ากันได้อย่างลงตัว

แกงส้มกุ้งชอมไขทอด



ประชุม-สัมมนา



จัดเลี้ยง-สังสรรค์



เดอะ คอนเน็คชั่น

@theconnection

..... ห้องสัมมนา-จัดเลี้ยงสังสรรค์
รับอาหาร : กูโรตีสาคู, ครัว คอนเน็ค

..... MRT ลาดพร้าว (ทางออก 4)

..... 8.00 - 22.00 น.

..... 087 426 2626 • 083 565 5651

..... theconnection.com



กูโรตีสาคู



นโยบายการจัดการ ข้อร้องเรียน

1

ส่งเสริมช่องทาง การรับข้อร้องเรียน ที่หลากหลาย

พร้อมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ
หรือข้อร้องเรียนต่าง ๆ ของผู้มีส่วนได้
ส่วนเสีย และนำมาพัฒนาปรับปรุง
การดำเนินงานอยู่เสมอ

3

ดำเนินการต่อ ข้อร้องเรียนด้วย ความโปร่งใส ตามหลักธรรมาภิบาล

รวมทั้งรักษาข้อมูลส่วนบุคคล
ตามกฎหมาย สอดคล้องตามหลักการ
กำกับดูแลกิจการที่ดี

2

จัดการข้อร้องเรียน อย่างเป็นระบบและ ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

และนวัตกรรมในการทำงาน
สอดคล้องเป็นไปตาม
มาตรฐานคุณภาพงานบริการ

4

ส่งเสริมให้ประชาชน ได้รับบริการด้วย ความสะดวกรวดเร็ว

ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการติดต่อ
ร้องเรียน และสอบถามข้อมูล

5

ผู้บริหารทุกระดับ มีส่วนร่วม

สนับสนุนการกำกับดูแล และติดตาม
การแก้ไขปัญหา



☎ 0 2716 4000

📍 www.mrta.co.th

📌 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



Health Report

ชา่มือ ปวดมือบ่อย ๆ สัญญาณเตือนของโรค CTS

หลายคนใกล้ตัวบ่นชามือ ปวดมือ ถึงขั้นหยิบจับอะไรก็ชอบหลุดมือ แล้วคุณล่ะกำลังประสบอาการแบบเดียวกันหรือเปล่า?

อาการเช่นนี้ทางการแพทย์เรียกว่า “กลุ่มอาการจากการกดทับเส้นประสาทข้อมือ” (Carpal Tunnel Syndrome) หรือเรียกสั้น ๆ ว่าโรค CTS มักพบในผู้ที่ทำงานโดยใช้มือติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง เช่น พิมพ์คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์ อาชีพตัดเย็บผ้า ทาสี ใช้เครื่องมือ

ที่มีแรงสั่น ฯลฯ จนทำให้เส้นประสาทบริเวณข้อมือ

(Median Nerve) โดนกดทับ เส้นประสาทนี้

จะวิ่งผ่านช่องแคบ ๆ บริเวณข้อมือที่มีความ

กว้างประมาณ 1 นิ้ว ล้อมรอบด้านล่าง

ด้วยกระดูกข้อมือและปิดพาดด้านบนด้วย

แถบเส้นเอ็นหนา ๆ เส้นประสาท Median

จะรับความรู้สึกจากนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง

นิ้วนาง และบังคับกล้ามเนื้อบริเวณฐานของ

นิ้วโป้ง เมื่อช่องแคบนี้โดนบีบให้แคบลง

เส้นประสาทดังกล่าวก็จะถูกกดทับให้เกิด

อาการ CTS ซึ่งเริ่มจาก

- มือชา รู้สึกเบา ๆ โหวง ๆ ปวดแสบร้อน เริ่มที่บริเวณนิ้วโป้ง นิ้วชี้ และนิ้วนาง
- บางครั้งรู้สึกเหมือนถูกไฟช็อตร้าวกระจายไปยังนิ้วทั้งสี่ อาจร้าวมาถึงแขนและหัวไหล่ได้
- อ่อนแรงและควบคุมการเคลื่อนไหวของมือได้แย่ง อาจทำสิ่งละเอียด ๆ เช่น ถักด้ายได้ลำบาก
- หยิบจับสิ่งของแล้วชอบหลุดมือ เนื่องจากการอ่อนแรง การชา และการรับรู้ท่าทางของมือแย่ง



โดยปกติอาการจะค่อยเป็นค่อยไปเริ่มต้นจากเป็น ๆ หาย ๆ ในระยะสั้น ต่อมาจะเป็นบ่อยขึ้นในระยะเวลาที่นานขึ้น ซึ่งสาเหตุของโรค CTS มาจากหลายปัจจัย ได้แก่

- พันธุกรรม เป็นสาเหตุอันดับต้น เช่น ข้อมือเล็ก
- การใช้มือทำอะไรซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ๆ จนทำให้เอ็นที่ปิดช่องข้อมือนั้นหนาตัวขึ้นและไปกดทับเส้นประสาท
- ท่าทางการใช้มือ การงอหรือกระดูกข้อมือเป็นเวลานาน ๆ จะเพิ่มแรงกดให้กับเส้นประสาท
- การตั้งครรภ์ เป็นผลจากฮอร์โมนที่ทำให้เกิดการบวม
- ภาวะสุขภาพอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ข้ออักเสบรูมาตอยด์

การวินิจฉัยโรคทำได้โดยการตรวจร่างกาย การนำไฟฟ้าของเส้นประสาท และคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ การตรวจโครงสร้างข้อมือ ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เอ็กซเรย์ อัลตราซาวด์ MRI เป็นต้น

ในส่วนของการรักษา มีให้เลือก 2 แบบ

• **แบบไม่ผ่าตัด** หากวินิจฉัยได้เร็ว และมีอาการไม่มาก สามารถรักษาบรรเทาได้ด้วยการใช้เครื่องมือตามข้อมือให้ไม่งอหรือกระดูก การใส่ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เช่น ไอบรูโพรเฟน หลีกเลียงกิจกรรมการใช้มือในลักษณะที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการ การทำกายภาพบำบัดมือ การฉีดสเตียรอยด์เข้าไปในช่องข้อมือ อย่างไรก็ตาม วิธีรักษาทั้งหมดนี้จะช่วยบรรเทาอาการได้ชั่วคราว ต้องทำการดูแลรักษาโรคประจำตัวอื่น ๆ (ถ้ามี) เช่น เบาหวาน ข้ออักเสบรูมาตอยด์ ร่วมด้วย

• **แบบผ่าตัด** เมื่อได้รับการรักษาข้างต้นมาระยะหนึ่งแล้วไม่ได้ผล แพทย์อาจแนะนำให้รักษาด้วยการผ่าตัด โดยตัดแผ่นเอ็นหนา ๆ ที่ปิดคลุมช่องข้อมือ เพื่อขยายช่องและลดแรงกดต่อเส้นประสาท Median

โรค CTS พบได้บ่อยและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในหมู่คนวัยทำงาน สร้างความรำคาญ ความเจ็บปวด และเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อย การรู้จักโรคนี้จะช่วยให้เราสามารถสังเกต ป้องกัน และรู้แนวทางรักษาได้

Photo: arorahandsurgery.com



Health Tips

4 วิธีออกกำลังกาย ช่วยให้หลับสบายง่ายขึ้น

บางครั้งปัญหาการหลับยากก็อาจมีผลมาจากการไม่ออกกำลังกาย จึงควรลุกขึ้นมาขยับร่างกาย ออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่จะทำให้คุณสามารถนอนหลับสนิทได้มากขึ้น

- 1. วิ่ง** การวิ่งจะทำให้ที่คุณลืมเรื่องเครียดต่าง ๆ ได้ เพียงแค่ใช้เวลาวิ่งครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป ทำให้เหงื่อออก รู้สึกเหนื่อยและสบายใจ จนทำให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น
- 2. โยคะ** การเล่นโยคะเป็นการฝึกสมาธิช่วยให้คนที่จิตใจฟุ้งซ่าน มีความสงบนิ่งและมีสมาธิมากขึ้น ช่วยทำให้นอนหลับสนิทตลอดคืน
- 3. เวทเทรนนิ่ง** การเล่นเวทเทรนนิ่งเป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่หลับได้ดี นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความแข็งแรง พร้อมทั้งเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- 4. เต้นแอโรบิค** การเต้นแอโรบิคก็ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ช่วยสร้างร่างกายหลังสารเอ็นโดรฟิน หรือสารแห่งความสุขออกมามากขึ้น สารตัวนี้จะช่วยลดความตึงเครียด ส่งผลให้หลับสบายมากกว่าเดิม

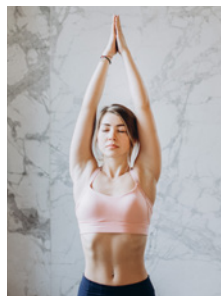


Photo: pexels.com

Good Food

กินโยเกิร์ตอย่างไร ให้ได้ประโยชน์ที่สุด

โยเกิร์ตธรรมชาติที่เรานิยมกินกันนั้น เกิดจากการหมักระหว่างน้ำนมโค นมแพะหรือนมถั่วเหลือง ผสมกับโปรไบโอติกส์ (แบคทีเรียดี ๆ ที่ยังมีชีวิต) เมื่อกินเข้าไปแบคทีเรียเหล่านี้จะไปสร้างความสมดุลให้จุลินทรีย์เจ้าถิ่นในลำไส้ ผลก็คือระบบขับถ่ายและสุขภาพโดยรวมของเราจะดีขึ้นนั่นเอง ...แล้วจะกินโยเกิร์ตอย่างไรให้ได้ผลสูงสุด?

- **กินเป็นของว่างทุกวัน** จะช่วยให้มีภูมิและมีพลังงานมากกว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีพอ ๆ กัน
- **กินโยเกิร์ตธรรมชาติ** ส่วนใหญ่แล้วจะแต่งกลิ่นผลไม้ และเติมน้ำตาล ดังนั้นเลือกธรรมชาติดีกว่า
- **มิกซ์แอนด์แมตซ์** หากเบื่อกินธรรมชาติ ลองเติมผลไม้สด หรือไซโยเกิร์ตแทนน้ำตาลก็ได้
- **อย่าซื้อโยเกิร์ตที่มีน้ำตาล แป้งข้าวโพด หรือผ่านการพาสเจอร์ไรซ์**

เพราะกระบวนการดังกล่าวจะฆ่าเชื้อโปรไบโอติกส์ ซึ่งจะลดประโยชน์ของโยเกิร์ตลงไปอย่างมาก

Photo: freepik.com



ปาร์ตี้ปลอดภัย ไม่ติดโรคระบาด

ไวรัสโควิด-19 ยังระบาดอยู่แบบนี้ แม้ในหมู่คนไทยจะไม่มีผู้ติดเชื้อเพิ่ม แต่ก็อย่าการลดทอนเป็นอันขาด ใครจะจัดงานเลี้ยง ปาร์ตี้เคาท์ดาวน์ หรือมีดั่งสังคีต เรามีทิปส์การดูแลสุขภาพจากกรมควบคุมโรคติดต่อมาแชร์ เพื่อนำไปใช้กันได้

- 1. ทำความสะอาดจุดเสี่ยงในงานสม่ำเสมอ** จุดเสี่ยงคือจุดที่ถูกมือคนสัมผัสอยู่บ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได ที่ทำแขนเก้าอี้ ปุ่มกดลิฟต์ มือจับก๊อกน้ำ ฯลฯ และยังรวมไปถึงจุดที่อาจมีการปนเปื้อน แพร่เชื้อได้ง่าย เช่น ห้องน้ำ ฝารองชักโครก ชุมอาหาร และโต๊ะรับประทานอาหาร เป็นต้น เจ้าของงานควรวางแผนเช็ดทำความสะอาดบ่อย ๆ อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง ด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสม และแอลกอฮอล์ 70%
- 2. เตรียมแอลกอฮอล์เจลและสบู่ล้างมือให้พร้อม** วางขวดแอลกอฮอล์เจลไว้ตามจุดสำคัญต่าง ๆ ตั้งแต่หน้าบ้าน ทางเข้างาน โต๊ะประชาสัมพันธ์ หน้าห้องน้ำ และบริเวณที่วางอาหาร ก็จะทำให้แขกอุ่นใจได้มากที่สุด ที่สำคัญอย่าลืมกำชับให้พนักงานเติมสบู่ล้างมือในห้องน้ำให้พร้อมใช้ตลอดเวลาด้วย
- 3. มีการคัดกรองก่อนเข้างาน** ควรประชาสัมพันธ์บอกกล่าวกันแต่เนิ่น ๆ ก่อนมีงาน เพื่อให้ทั้งสตาฟและผู้มาร่วมงานจะได้เตรียมสุขภาพให้พร้อม หน้าบ้านหรือทางเข้างานตั้งจุดคัดกรองสักเล็กน้อย คอยสอบถามก่อนเข้างานว่าใครมีไข้ หรือมีอาการป่วยใด ๆ หรือไม่ ถ้าไม่มีอาการมาก แนะนำให้แจกหน้ากากอนามัย แต่ถ้าอาการชัดเจนก็ควรมีการอำนวยความสะดวกส่งผู้ป่วยกลับบ้านหรือไปโรงพยาบาลจะดีกว่า
- 4. จัดเตรียมอาหาร ต้องสะอาดเป็นพิเศษ** ผู้ประกอบหรือจัดเตรียมอาหารควรสวมถุงมือให้ถูกสุขลักษณะ อาจจะปรุกันสด ๆ ร้อน ๆ เพื่อให้แขกเห็นแล้วจะเชื่อมั่นใจมากขึ้น หรือถ้าเป็นอาหารปรุงเสร็จแล้ว ควรมีภาชนะปิดให้มิดชิด
- 5. จัดงานในที่ที่มีอากาศถ่ายเท** เรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม พื้นที่จัดงานของเราควรมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้ร่วมงาน ไม่แออัดจนเกินไป อากาศถ่ายเทได้ดี และผู้จัดงานควรวางแผนเรื่องการจัดวางโต๊ะเก้าอี้ต่าง ๆ ไม่ให้คนไปกระจุกกันอยู่ในบริเวณเดียว เช่น อาจจะกระจายมุมตั้งอาหารเพื่อถ่ายเทคน จัดวางที่นั่งไม่ให้แออัด หรือมีที่ถ่ายรูป ที่ทำกิจกรรมหลายจุด ก็จะช่วยได้มากที่สุด *len*



Photo: freepik.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 ผ่อนคลายด้วยน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยมีอยู่มากมายกว่า 300 กลิ่น อยารี่รอที่จะเข้าไปทดลองกลิ่น เมื่อคุณได้พบเจอเอสเซนเชียลออยล์ หรือน้ำมันหอมระเหยตามร้านเครื่องหอมสมุนไพรหรือบิวตี้ซอป เรื่องของการสูดดมกลิ่นเพื่อการบำบัดหรือโรมาเธอราปี (Aromatherapy) เป็นวิธีการเยียวยาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย บำรุงผิวพรรณไปพร้อมรีแลกซ์อารมณ์ถึงเครียดต่าง ๆ ที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ถ้ายังไม่เคยทดลอง ลองเลือกจากกลิ่นยอดนิยมเหล่านี้

- กลิ่นคาโมมายล์ ช่วยเรื่องการผ่อนคลายของระบบประสาท จิตใจสงบ และทำให้หลับลึกขึ้น
- กลิ่นยูคาลิปตัส ช่วยให้โพรงจมูกโล่ง หายใจคล่อง และกล่อมเนื้อผื่นคลาย
- กลิ่นลาเวนเดอร์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยให้ผ่อนคลาย
- กลิ่นโรสแมรี่ ช่วยขจัดความเหนียวล้า อ่อนแรง กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
- กลิ่นอิลาง อิลาง ช่วยลดความตึงเครียด กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย
- กลิ่นส้มแมนดาริน และผลไม้ตระกูลมะนาว ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า

Photo: freepik.com



2 ขอ "มัน" ดึกว่า

หลายคนเข้าใจว่าการล้างหน้าบ่อย ๆ หรือทำให้หน้าแห้งด้วยการใช้โทนเนอร์หรือผลิตภัณฑ์ควบคุมความมันที่ทำให้หน้าแห้งลง จะช่วยให้ผิวหน้าห่างไกลจากสิว...

แต่ความเป็นจริง น้ำมันที่อยู่บนหน้ากลับเป็นประโยชน์มากกว่าที่เราคิด มันช่วยปกป้องไม่ให้เซลล์ผิวสูญเสียน้ำ และป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ให้บุกเข้ามาถึงผิวชั้นใน สังเกตดูดี ๆ คนหน้ามันจะมีผิวที่ตึกกว่าคนหน้าแห้ง การดูแลผิวอย่างผิด ๆ กำจัดน้ำมันออกจากผิวมากเกินไป ไขมันปกป้องผิวถูกทำลายมาก ๆ จะแสดงออกในลักษณะของผิวดัดเชื้อ อักเสบ เป็นสิ่ว จนถึงขั้นเป็นโรคผิวหนังอย่างเรื้อรังทางได้ และเมื่อผิวแห้งต่อเนื่องกันนาน ๆ ส่งผลให้เกิดริ้วรอยบาง ๆ และริ้วรอยลึกตามมาได้

ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดผิวมากที่สุดวันละสองครั้ง ด้วยผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิว ถ้ารู้สึคว่าผิวแห้งเกินไป อาจจะลดการทำมาสะอาดเหลือวันละครั้งก่อนนอน และอีกครั้งให้ใช้น้ำเปล่ารวมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะโทนเนอร์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ผลิตภัณฑ์ผลัดเซลล์ผิวชนิดรุนแรง และรับประทานน้ำมันตับปลาหรือน้ำมันปลาร่วมด้วย

Photo: freepik.com

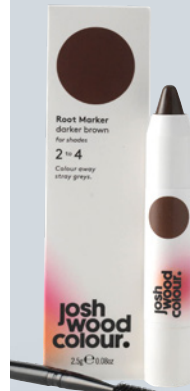
3 Hair Talk! เมื่อผมขาวมาเยือนอย่างไม่ทันตั้งตัว

สาวหลายคนกังวลและตกใจกับผมขาวหรือผมหงอกที่โผล่ขึ้นมาทั้ง ๆ ที่ยังไม่ถึงเวลาอันควร รวมทั้งสาวที่เริ่มมีผมขาวขึ้นมาประปรายตามวัย แต่ไม่มีเวลาใช้ผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมย้อมผม...แล้วจะทำยังไงดี?

• ถ้ามีผมหงอกหรือผมขาวขึ้นไม่กี่เส้น ก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนสีผมทั้งศีรษะ แค่ใช้มาสคาร่าหรือผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมแบบชั่วคราวคล้าย ๆ มาสคาร่า เลือกสีให้ดูใกล้เคียงกับสีผมจริงของคุณมากที่สุด ผลิตภัณฑ์ปกปิดสีผมแบบนี้จะช่วยเคลือบปิดผมหงอกเอาไว้จนกว่าคุณจะสามารถไปลอง Josh Wood Colour Darker Brown Root Marker สติกปิดผมขาวพร้อมแปรง ช่วยปิดผมขาวและคว่ำได้เรียบเนียนดูกลมกลืนเป็นธรรมชาติทันทีที่ใช้

• แต่ถ้าเห็นผมหงอกจำนวนมากที่มากกว่านั้น ก็ใช้วิธีเพิ่มความpongให้แก่ทรงผม โดยใช้ผลิตภัณฑ์สเปรย์เพิ่มความpongฉีดลงบนโคนเส้นผมก่อนไดร์หรือใช้วิธีใช้โคนผมให้ดูpongขึ้น เส้นผมที่สับแบนจะทำให้มองเห็นผมหงอกได้ชัดเจนมากขึ้น

• วิธีสุดท้าย ลองเปลี่ยนทรงผมให้ดูมีช่อขึ้นหรือเลเยอร์เยอะ ๆ วิธีนี้จะช่วยไม่ให้เห็นรอยแสกผม และทำให้เส้นผมดูพลิ้วไหว ช่วยซ่อนไม่ให้เห็นผมขาวได้เป็นอย่างดี



4 Beauty on Instagram แต่งตา Cat Eye สวยแซ่บรับปีใหม่



Maya Mia @maya_mia_y บอกได้คำเดียวว่าเธอคนนี้แต่งหน้าได้สวยคมเป๊ะเวอร์อย่างกับหลุดมาจากฮอลลีวูดเลยทีเดียว ทั้งตา คิ้ว ริมฝีปาก หากใครที่กำลังอยากจะทำแต่งหน้าแนวยุโรป ตามพอลได้เลย และสำหรับปาร์ตี้เคาท์ดาวน์สิ้นปีนี้ ชีแนะนำว่า ต้องตาสไตล์ Cat Eye เท่านั้นถึงจะปังปรีเย่ แต่จะ

ทำอย่างไรให้การกริดตาหนา ๆ ดูสวยอินเทรนด์

ไม่น้อยแล้วเหมือนหลุดออกมาจากหนังสยองขวัญล่ะ

- มือใหม่หัดแต่งเลือกใช้อายไลเนอร์ชนิดเจลหรือชนิดปากกา ช่วยให้เขียนได้ง่ายเหมือนดินสอ แต่อาจจะไม่ดูคมชัดเหมือนอายไลเนอร์ชนิดน้ำที่แค่ทาบาง ๆ ก็ดูโดดเด่นขึ้นมาแล้ว

- วาดเส้นให้ชิดขอบตาด้านใน จะช่วยให้ดวงตาของคุณดูคมเข้มแต่ไม่หนาหนัก หรือทำให้ดวงตาดูเล็กลง โดยใช้ดินสอเขียนขอบตาปลายแหลมได้บ้าง ๆ ตามขอบตาด้านใน

- กริดอายไลเนอร์บริเวณหัวตาทำให้คุณดูเซ็กซี่ขึ้น แต่ควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำไฮไลท์หรืออายแชโดว์สีอ่อนวาว ๆ และแต้มบริเวณรูปต้วีตะแคงข้างตรงหัวตาสักหน่อย จะช่วยให้ดวงตาดูสดใสขึ้น

- ถ้าอยากได้ลุคแฟนซีแปลกตา เลือกอายไลเนอร์สีสะท้อนแสงจะเป็นสีเขียวนีออน สีชมพู หรือสีส้มสะท้อนแสงแทนสีดำ

Photo: Instagram



5 Beauty Secrets ตรวจสภาพผิวง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเอง

หลายคนอาจไม่แน่ใจว่า ตนเองมีสภาพผิวที่ต้องดูแลแบบไหนอย่างสะดวกที่สุดก็คือ การไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญตามเคาน์เตอร์เครื่องสำอางที่มีเครื่องตรวจสภาพผิวซึ่งแนะนำให้ แต่ถ้าไม่สะดวกลองใช้ขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้ทดสอบไว้เป็นแนวทางก็ไม่เสียหาย

เริ่มจากทำความสะอาดผิวหน้าด้วยสบู่เด็กอ่อน ๆ แล้วปล่อยให้แห้งหนึ่งชั่วโมง จากนั้นนำกระดาษซับมันชนิดฟิล์มบาง ๆ มาซับหน้าจุดละหนึ่งแผ่น บริเวณที่โซน คือ หน้าผาก จมูกและคาง และบริเวณอุ้งแขน คือ แก้มทั้งสองข้าง ซับเสร็จแล้วก็นำกระดาษมาเช็ดดู ถ้าผลที่ออกมาเป็นกระดาษทุกแผ่นมีน้ำมัน แสดงว่าคุณมีผิวมัน หรือผิวผสมค่อนข้างมัน (แปลว่าที่แก้มมันไม่มาก) ตรงข้ามถ้ากระดาษซับหน้าไม่มีความมันติดอยู่เลย แสดงว่าคุณมีผิวแห้ง และถ้ามีน้ำมันติดอยู่นิดหน่อย คุณก็มีผิวธรรมดาเท่านั้นเอง

Photo: pinterest.com

6 Beauty Tips&Tricks สิวบนท้ายไม่หายเสียที!

ผิวบริเวณบั้นท้ายมักต้องสัมผัสกับกางเกงชั้นในอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งการใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ยาก จนทำให้เหงื่อออก และกลายเป็นแหล่งเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งทำให้ต่อมรากขนเกิดการอักเสบจนนำไปสู่การเกิดสิ่ว

วิธีการรักษาที่เหมือนกับการรักษาสิ่วบนใบหน้าหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย นั้นแหละ โดยจะต้องทำความสะอาดผิวอย่างหมตจดทุกวัน แล้วทาด้วยผลิตภัณฑ์รักษาสิ่วที่มีส่วนผสมของเบนซอยล์เพอร์ออกไซด์ แนะนำ Eucerin DermoPURIFYER Cleansing Gel เจลอาบน้ำชำระล้างสกปรก และควบคุมความมัน ต่อมาใช้มอยเจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวบนบั้นท้าย ดันเหตุของการเกิดสิ่วตามร่างกาย นอกจากนี้ก็ควรใส่ชุดชั้นในที่ห่างจากผ้าฝ้าย ซึ่งจะช่วยให้ดูดซับความชื้นและระบายอากาศได้ดีกว่า และถ้าคุณมีเหงื่อออกมากจากการออกกำลังกาย ก็ควรรีบเปลี่ยนไปใส่เสื้อผ้าแห้งและสะอาดทันทีที่ออกกำลังกายเสร็จ *Len*

Photo: freepik.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

ร่วมกิจกรรมกับที่ทำงาน สำคัญนะ... อย่าแ้วบ!

กิจกรรมต่าง ๆ ของบริษัทหรือองค์กรเป็นสิ่งที่ “พนักงาน” ผู้รักและใส่ใจต่อหน้าที่ควรเข้าร่วมอย่างปฏิเสธไม่ได้ (ถ้าไม่ติดธุระสำคัญจริง ๆ) ช่วงใกล้สิ้นปีอาจมีประชุม มีที่ตั้งสรุป ประเมินผลนี้ โน่น นั้น รวมถึงงานรื่นเริงปาร์ตี้ที่หลายคนอาจคิดว่าไม่สำคัญ แต่รู้ไหมว่า

• **ท่องเที่ยวประจำปี** นอกจากจะได้ไปเที่ยวฟรีแล้ว การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ยังเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบกับงานที่ได้รับมอบหมาย และยังช่วยให้มนุษย์เงินเดือนมือใหม่ปรับตัวเข้ากับพนักงานคนอื่น ๆ ได้ง่าย การหลีกเลี่ยงไม่เข้าร่วมกิจกรรมดี ๆ เช่นนี้ อาจมีผลกระทบต่อการทำงานในอนาคตได้ เพราะแค่การเข้าร่วมกิจกรรมง่าย ๆ เรายังมาเข้าร่วมไม่ได้ แล้วงานสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อบริษัทเราจะรับผิดชอบได้อย่างไร

• **งานเลี้ยงปีใหม่** นอกจากจะเป็นการสร้างความรื่นเริงให้แก่พนักงานแล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จขององค์กรในปีที่ผ่านมา เพื่อให้พนักงานมีขวัญกำลังใจในการทำงานต่อไป และโดยปกติงานเลี้ยงปีใหม่ของบริษัทจะไม่จัดในช่วงวันหยุด แต่จะจัดก่อนหรือหลังปีใหม่ไปแล้ว จึงไม่สมควรที่จะหลีกเลี่ยง

• **กิจกรรมที่คาดไม่ถึง** จัดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน อาจเป็นการฉลองวันคล้ายวันเกิดบุคคลสำคัญในบริษัท งานแต่งงานหรืองานเลี้ยงขอบคุณลูกค้าที่อาจชนกับนัดส่วนตัว ทำให้หลาย ๆ คนหลีกเลี่ยง แน่ใจว่าคุณขาดโอกาสดี ๆ ไปในการทำความรู้จักกับพนักงานใหม่ ๆ หากคุณเข้าร่วมกิจกรรมนี้ จะแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจองค์กรอยู่เสมอแน่นอน



รับมือ “กิ๊กเก่า” ของเขายังไง ไม่ให้เสียฟอร์ม

วันดีคืนดีคุณแฟนรับโทรศัพท์จาก “กิ๊กเก่า” และบอกคุณว่ามีนัดเจอเธอ แม้ในใจอยากจะระเบิดกรีดใส่ แต่คนสวย ๆ เร็ด ๆ อย่างเราน่าจะลองวางมาดให้ตีไว้ก่อน...ไม่ยากจ้า

• **ถามคำถาม** ถ้าคุณทั้งสองยังรักกันดี เขาจะรู้สึกสบายใจพอที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับผู้หญิงคนนั้นได้ และเขาควรสามารถที่จะยืนยันกับคุณได้ว่าสัมพันธ์ภาพนั้นเป็นอดีตไปแล้ว แต่ถ้าเขาไม่ยอมตอบ ก็แสดงว่ามีปัญหาบางอย่างแล้วละ

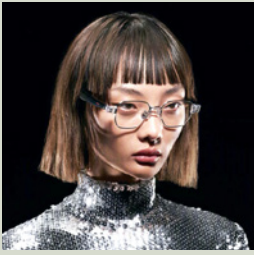
• **เอาใจเขามาใส่ใจเรา** ลองคิดและยอมรับความจริงที่คุณทั้งสองฝ่ายต่างก็มีอดีตถามตัวเองว่าคุณอยากให้เขามีที่แบบไหนถ้าคุณอยากไปเจอแฟนเก่า การประเมินว่าตัวเองรู้สึกยังกับเพื่อนชายคนเก่า อาจทำให้คุณสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของเขาต่อแฟนเก่าได้

• **ให้โอกาส** ให้เขาได้มีเวลาของตัวเองกับแฟนเก่า เพียงแค่บอกเราว่าจะไปไหนกัน อย่าตามจิกตลอดเวลา ถ้ากระวนกระวายใจนัก ก็เห็นดเจอกันหลังจากนั้น บางทีการได้เห็นสายตาก็เขามองคุณอย่างเทิดทูนบูชา (ทั้งที่เพิ่งแยกจากแฟนเก่ามา) ก็พอที่จะทำให้จิตใจคุณสงบลงได้ (บ้าง)

• **ขอไปด้วยคน** บางครั้งเรื่องง่าย ๆ อย่างแค่ได้เห็นหน้าคำตา ก็อาจทำให้คุณสบายใจมากกว่าการคิดเอาเองฝ่ายเดียว และการได้เห็นปฏิกิริยาของเขากับกิ๊กเก่าในฐานะเพื่อน ก็อาจช่วยให้คุณรู้สึกโล่งใจมากขึ้น

• **สื่อสารกันอย่างเปิดเผย** トラบเท่าที่คุณทั้งคู่ยังคุยกันอย่างเปิดเผยและซื่อสัตย์ ก็ควรสบายใจได้ แต่ถ้าเขาเริ่มใช้เวลาไปกับแฟนเก่ามากขึ้น และดูเคลือบแคลง น่าจะมีปัญหาแล้วละ และก็ควรหยิบเรื่องนี้มาคุยกันให้เคลียร์ด้วย

com



แว่นตาอัจฉริยะ: ฟังเพลงได้ คุยโทรศัพท์ได้

ล้ากว่า โดดเด่นยิ่งกว่า ณ จุดนี้ ต้องยกให้ “แว่นตาอัจฉริยะ” HUAWEI X Gentle Monster Eyewear II ที่ผสมรวมเทคโนโลยีล้ำสมัยและแฟชั่นระดับไฮเอนด์เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้คุณโดดเด่นกว่าใครและแสดงตัวตนอย่างแท้จริงในสไตล์ที่ชื่นชอบ

HUAWEI X Gentle Monster Eyewear II ผลิตจากโลหะผสมไทเทเนียมระดับ High-End บานพับยางยืดข้างกรอบแว่นตาแข็งแรงทนทาน สวมใส่กระชับสามารถลดแรงกดที่จมูกและหูได้อย่างดีเยี่ยม ระบบอะคูสติกใหม่ช่วยลดการรบกวนของเสียงด้วยการผ่านคลื่นเสียงผกผัน เสียงดัง คมชัด ขณะที่มีการสนทนายังคงเป็นส่วนตัว แม้ในสภาพแวดล้อมที่เสียงก็ก็ตาม

ระบบควบคุมออกแบบฟังก์ชันใช้งานให้ง่ายและสะดวก หากต้องการข้ามเพลงหรือปรับระดับเสียง แค่เพียงปิดไปตามกรอบด้านข้าง และสองครั้งที่ด้านขวาเพื่อเล่น/หยุดเพลงชั่วคราว และสองครั้งที่ด้านซ้ายเพื่อสั่งงานด้วยเสียง และสองครั้งที่ด้านใดด้านหนึ่งเพื่อรับ/วางสาย บิปรอบทางด้านซ้ายเพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่กับอุปกรณ์แบบไร้สาย การซิงโครไนซ์เสียงและวิดีโออย่างมีประสิทธิภาพ

แว่นตานี้สามารถระบุสถานการณ์ทั่วไปได้อย่างชาญฉลาด ปรับโซลูชันต่าง ๆ ให้เหมาะสมตามต้องการ เพื่อลดความหน่วงของเสียงให้น้อยที่สุด การส่งสัญญาณเสถียร สม่่าเสมอระหว่างเล่นเกม รองรับระบบชาร์จเร็วแบบไร้สายที่เมื่อชาร์จเต็มจะใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชั่วโมง สนราคาประมาณ 14,000 บาท

Photo: consumer.huawei.com

ผู้ช่วยพิชิตเชื้อโรค ฝุ่นร้าย

มาส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ด้วย “ตัวช่วย” ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีด้วยตัวเราเอง ตามวิถี New Normal กันดีกว่า

Egret II Sterilization Spray

เครื่องผลิตกรดไฮเปอร์คลอรัสชนิด

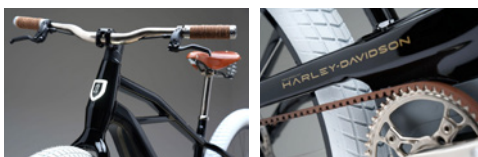
ฉีดพ่นแบบใหม่ ปลอดภัย พิษ สามารถฆ่าเชื้อโรค แบคทีเรีย และจุลินทรีย์อื่น ๆ ที่เป็นอันตรายได้ถึง 99.95% พัฒนาการให้มีความขนาดเล็กและเบาลงกว่าเดิม ประกอบใช้งานได้อย่างง่ายดาย ทว่าไม่สูญเสียประสิทธิภาพในการทำงาน ยังคงสามารถผลิตและเก็บน้ำ EO ได้ 800 มล. ทำงานได้โดยไม่ต้องใช้สายเชื่อมต่อ พกพาใช้งานภายในบ้าน นอกบ้าน หรือแม้แต่ในรถได้สะดวกยิ่งขึ้น ที่สำคัญน้ำ EO ที่ถูกผลิตขึ้นจากเครื่องนี้มีความเป็นธรรมชาติมากกว่า ไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังและไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ที่รุนแรง

วิธีในการทำความสะดวก เพียงเติมน้ำประปาและเกลือลงไป เพื่อผลิตน้ำยาทำความสะอาดแบบธรรมชาติ หลังจากนั้นให้รอตัว Electrolyzer ทำงาน ประมาณ 60 วินาที ก็สามารถนำ Egret II

ฉีดพ่นรอบบ้านตามซอกมุมต่าง ๆ ช่วยฆ่าเชื้อโรค

ที่ซ่อนอยู่รอบ ๆ ตัว รวมทั้งกำจัดสาร TVOC (Total Volatile Organic Compounds) หรือสารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย และฝุ่น PM2.5 ภายในอากาศได้อย่างสบายใจ ทั้งยังปลอดภัยต่อเด็กและสัตว์เลี้ยง สนราคาประมาณเครื่องละ 5,000 บาท

Photo: egretlab.se



จักรยานไฟฟ้าคันแรกจาก Harley

Harley Davidson เปิดตัวจักรยานไฟฟ้าคันแรก Serial 1 ที่ทำให้ฝันในการได้ขับฮาร์เลย์เป็นจริงเอื้อมถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น

หลังจากเมื่อปีที่แล้ว Harley Davidson ได้ประกาศว่าจะผลิตจักรยานไฟฟ้าระดับพรีเมียมภายใต้บริษัท Serial 1 Cycle Company ล่าสุด ได้เผยภาพเซ็ทแรกของผลิตภัณฑ์คาดว่าจะเริ่มวางขายในปี 2021 ขณะที่ยังไม่มีข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับสมรรถนะ ฟังก์ชันต่าง ๆ ของจักรยานนี้ ส่วนราคานั้นคาดว่าจะประมาณคันละ 5,000 ดอลลาร์สหรัฐ หรือ 150,000 บาท

เจ้าจักรยานไฟฟ้านี้มีชื่อว่า Serial Number One by Harley เป็นการผสมผสานความเชี่ยวชาญในการพัฒนารถมอเตอร์ไซด์ไฟฟ้ากับนวัตกรรมใหม่ ๆ เข้าด้วยกัน Serial 1 มีดีไซน์คลาสสิกสวยงาม ประกอบกับพลังงานไฟฟ้าจะช่วยให้คุณปั่นไปได้ไกลมากขึ้น เร็วขึ้น และใช้พลังงานน้อยลงเหมาะสำหรับการขี่ในเมืองที่การจราจรแออัด แล้วยังเป็นการออกกำลังกาย ดีต่อสุขภาพ และดีต่อโลกในการช่วยลดคาร์บอนอีกด้วย [low](#)

Photo: businessinsider.com

Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนธันวาคม 2563



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษเดือนนี้สิ่งที่คิดหรือตั้งใจอาจมีความล่าช้าจากที่กำหนด แต่ก็จะเป็นเดือนน่ารื่นรมย์ ติดต่อกับผู้หญิงอายุน้อยกว่าจะดี **การงาน** เป็นคนคอยประสานงานหรืองานที่เกี่ยวข้องกับต่างประเทศ อาชีพหรือรายได้เสริมที่เกี่ยวข้องกับน้ำจะดีมาก **การเงิน** ระวังระวังการใช้จ่ายสักนิด อาจมีค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า รายจ่ายเรื่องของสุขภาพ **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจใคร ยังอยากอยู่นิ่ง ๆ ไปก่อน คนมีคู่มีเกณฑ์ของการปรับปรุงที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ จุกเสียดแน่น เห็นขาปลายประสาท



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภคิดอยากจะไปให้พระทำบุญ มีเกณฑ์ของการเดินทางไปทางภาคเหนือ ช่วงนี้ทำอะไรยังไม่ได้อย่างใจคิด **การงาน** จะได้บริวารที่เก่งและมีความสามารถมาช่วยสนับสนุน เป็นเดือนที่น่ารื่นรมย์ ติดต่อกับผู้หญิงจะราบรื่น **การเงิน** ค่อนข้างจะโดดเด่น จะมีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง โชคลาภมาจากความคิดของตัวเอง **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุยด้วย แต่ยังไม่ควรตัดสินใจ ให้อู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่ ไครมาบอกเล่าเรื่องอะไรให้ฟัง อย่าเพิ่งเชื่อทั้งหมด ควรฟังหูไว้หู **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว ปวดข้อเข่า



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนในเดือนธันวาคมให้ระวังเรื่องคำพูดสักนิด **การงาน** จะได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ให้จัดการเรื่องต่าง ๆ แทน มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ มีงานให้รับผิดชอบมากขึ้น การงานจะสำเร็จราบรื่น ผู้ใหญ่ เพื่อน และบริวารให้การสนับสนุนดี งานที่รอที่สมัครไว้ก็จะได้สมใจ **การเงิน** จะมีโชคมีลาภจากผู้หญิงอายุน้อยกว่า การติดต่อเจรจาจะสำเร็จ ใช้จ่ายไปกับเรื่องของความสวยความงาม **ความรัก** คนโสดยังไม่สนใจใครหรือยังรู้สึกอยากใช้ชีวิตสบาย ๆ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อย ต้นคอ บ่าไหล่ ปวดเมื่อยขา ข้อเข่า



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้ค่อนข้างมีเสน่ห์ เป็นที่จับตามองของใครหลาย ๆ คน มีเกณฑ์ของการเริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ หรือมีโปรเจกต์มากกว่าหนึ่งอย่าง **การงาน** บริวารจะนำปัญหาปรึกษา มีเรื่องให้ต้องคิดและตัดสินใจ มีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงหรือคิดอยากจะทำงานที่ใหม่ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการเริ่มลงทุนใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่ จะให้การสนับสนุน มีช่องทางของรายได้จากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ตาอักเสบ เคืองตา ความดัน ปวดเมื่อย ข้อเข่า



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์ในเดือนธันวาคมมีเกณฑ์ของการเดินทางไปหาญาติ หรือเพื่อนทางไกลจะเดินทางมาหา **การงาน** จะมีงานที่ต้องรับผิดชอบมากกว่าหนึ่งอย่าง เป็นช่วงที่มีความโดดเด่น อาจได้รับการโปรโมทเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง ท่านที่ทำงานเกี่ยวกับราชการจะดีมากในเดือนนี้ **การเงิน** การพูดคุยเจรจาต่าง ๆ ควรมีโอกาสสัญญา ไม่ควรตกลงปากเปล่า ใครติดต่อขอหยิบยืมเงินควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความสุข มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** เจ็บคอ ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์อยากเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน หรือเดินทางไปพบญาติมิตร แต่ก็ยังไม่เป็นไปตามที่คิดหรือตั้งใจ จะทำอะไรช่วงนี้อาจมีความล่าช้า **การงาน** สิ่งที่คุณคิดหรือตั้งใจไว้ยังไม่สามารถทำได้อย่างใจคิด ระวังอาจทำให้ผู้ใหญ่หรือหัวหน้าเข้าใจผิดได้ ถ้ามีโอกาสควรไปให้พระขอพรสักนิด **การเงิน** มีเกณฑ์ของการได้เงินแบบพลุก ๆ ธุรกิจเกี่ยวกับต่างประเทศหรือค้าขายบนสื่อโซเชียลดี **ความรัก** คนโสดใครที่เข้ามาในเดือนนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบก่อน คนมีคู่ ระวังระวังเรื่องคำพูด **สุขภาพ** เวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์สิ่งที่คิดหรือตั้งใจไว้ให้ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน แล้วจะสำเร็จเป็นอย่างดี **การงาน** ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ มีคนคอยแอบดูแอบมอง ควรตรวจสอบเรื่องงานเอกสารให้เรียบร้อย **การเงิน** มีเกณฑ์ของการได้รับมรดก ได้รับการอุปถัมภ์จากผู้ใหญ่ แต่ก็ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนที่คู่ ๆ กันอยู่ก็ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน คนมีคู่ ต่างฝ่ายต่างทำงาน เวลาไม่ค่อยตรงกัน หากเวลาไปพักผ่อนร่วมกันบ้าง **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย เวียนศีรษะ



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิก มีผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง จะทำอะไรช่วงนี้ไม่สะดวกอย่างที่ต้องการ อาจมีความล่าช้า **การงาน** จะได้ลูกค้าเก่า ๆ ที่เคยคุย เคยติดต่องานกันกลับมา งานที่ทำอยู่อาจต้องนำกลับมาทบทวนแก้ไขเพิ่มเติม **การเงิน** เป็นนายหน้าหรือพ่อค้าคนกลางซื้อขายจะดี ธุรกิจเกี่ยวกับน้ำดื่มจะโดดเด่น มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง **ความรัก** คนโสด ให้ระมัดระวังจะเจอคนมีคู่แล้วมาถูกใจ คนมีคู่ ระวังคนจะมาซุบซิบนินทา มีปัญหาควรปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** อ่อนเพลีย นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เครียดกังวลใจ จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูในช่วงเดือนธันวาคมนี้ จะคุยหรือตกลงเจรจาอะไรให้ฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อใจใคร พิจารณาให้ละเอียดรอบคอบสักนิด **การงาน** มีเกณฑ์ขยับขยาย เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง โยกย้ายเปลี่ยนแปลง หรือถ้าใครอยากสมัครงานใหม่ได้สมใจหวังแน่นอน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารคนใกล้ชิด หรือการเดินทางต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูดกับอารมณ์กันสักนิด เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาได้ **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดท้อง อาหารเป็นพิษ ระวังระมัดระวังโรคเก่าจะกำเริบ



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรในช่วงเดือนธันวาคมนี้ สิ่งที่คิดหรือวางแผนจะได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือราบรื่น มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวทางภาคเหนือ **การงาน** ทำอะไรยังไม่ค่อยได้อย่างที่คิดหรือตั้งใจไว้ ควรขอคำปรึกษาจากผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี **การเงิน** อาจเกิดความล่าช้า หรือเลื่อนออกไปสักนิดจากที่คาดการณ์ไว้ แต่ก็สำเร็จ **ความรัก** คนโสด ความสัมพันธ์กับคนที่เคยอยู่จะพัฒนาและใกล้ชิดกันมากขึ้น คนมีคู่ มีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** เวียนศีรษะ ความดัน สายตา



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงจากโปรเจกต์ที่คิดหรือตั้งใจ มีเกณฑ์ของการพิจารณาทำเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ **การงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงานให้การช่วยเหลือดี **การเงิน** จะมีโชคจากการติดต่อค้าขาย การพูดคุยเจรจาต่าง ๆ จะนำพารายได้ที่ดีมาให้ ช่องทางของรายได้ช่วงนี้มาจากคำพูดและทางไกล **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ เป็นคนที่เคยติดต่อและเคยเจอกันมาก่อน คนมีคู่ ไปไหนมาไหนมักไปด้วยกันเสมอ **สุขภาพ** เวียนศีรษะ ปวดเมื่อยหลัง เมื่อยตัว รู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนในช่วงเดือนธันวาคมนี้ สิ่งที่คิดหรือตั้งใจจะประสบความสำเร็จดี มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ หากติดต่อกับใครในช่วงนี้ ควรฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อทั้งหมด **การงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีงานโปรเจกต์ใหม่ ๆ มาให้รับผิดชอบ ติดต่อกับต่างประเทศจะดี **การเงิน** มีเงินหมุนเวียนเข้ามา ใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสด จะมีคนแนะนำให้รู้จักคนใหม่ ๆ คนมีคู่ ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล **สุขภาพ** ความดัน เคืองตา ปวดเมื่อยตัว **Pen**

audace X-TRA

TONIC & SHAMPOO

สูตรใหม่
เพิ่มโปรคาพิล
และไบโอติน



สำหรับผู้มีปัญหาผมบาง ผมหลุดร่วงง่าย

สูตรใหม่เข้มข้นด้วยสารสกัดโปรคาพิล ช่วยยับยั้งฮอร์โมน DHT
สาเหตุที่ทำให้เกิดผมร่วง พร้อมบำรุงรากผมด้วยไบโอตินและวิตามินบี
ผสมผสานกับสารสกัดจากธรรมชาติ 12 ชนิด

audace
HAIR SPECIALIST

ช่องทางติดต่อ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.



175 ถนนพระราม 9 ห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10310



Call Center 0 2716 4044
(วันและเวลาทำการ)



PR@mrta.co.th



www.oic.go.th/infocenter6/603



www.mrta.co.th/Livechat

“เปิดเผยเป็นหลัก
ปกปิดเป็นข้อยกเว้น”



DRT Department of RAIL Transport
กรมการขนส่งทางราง



☎ 0 2716 4000

📍 www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

