



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.57 | JANUARY 2022

Eating Out

3 ร้าน 3 สไตล์ เดินทางสะดวกสบาย
ด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง

HAPPY

*new
year*
2022

Special Interview

นายกิตติกร ตันเปา

รองผู้อำนวยการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) SWM.

ภาพรวมความก้าวหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ



www.mrta.co.th

Editor's Talk

Happy New Year 2022

สวัสดีปีใหม่ 2565 ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ได้โปรดดลบันดาลให้คุณผู้อ่านและครอบครัว ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสัมฤทธิ์ผลในสิ่งอันพึงปรารถนาทุกประการนะคะ

ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ก็ก้าวเข้ามา สิ่งไม่ดีในปีเก่าก็ปล่อยทิ้งไป เหลือไว้เพียงประสบการณ์ ส่วนปีใหม่ที่มาถึงนี้ ก็ตั้งเป้าหมายใหม่ วางแผนชีวิตใหม่ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ใช้เวลาทุกวินาทีอย่างมีค่า เพราะเราไม่รู้เลยว่าวันสุดท้ายจะมาถึงเมื่อไหร่...

Life & Metro ฉบับนี้ เปิดประเดิมต้นปีกับบทสัมภาษณ์พิเศษ **นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้ว่าการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.)** ถึงภาพรวมความก้าวหน้าการก่อสร้างของโครงการรถไฟฟ้า สายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) สายสีชมพู (ช่วงแคราย - มีนบุรี) และสายสีเหลือง (ช่วงลาดพร้าว - สำโรง) ในปี 2564 ที่ผ่านมา เพื่อเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเดินทางที่สะดวกสบายสำหรับชีวิตคนเมือง และยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

สำหรับ**คอลัมน์ Eating Out** ฉบับนี้ ยังอยู่ในช่วงเทศกาลเฉลิมฉลอง พบปะสังสรรค์ เราชิงค์ดสรร 3 ร้าน 3 สไตล์ที่เดินทางง่าย ๆ ด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาแนะนำกัน รับรองว่าไม่ผิดหวัง

อิมท้องแล้ว ก็อย่าลืมเรื่องสุขภาพกันด้วยนะคะ **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้ เรามี 10 เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ที่คุณอาจยังไม่รู้มาฝากกันค่ะ อย่าลืมว่าการเลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยังคงเป็นเกราะป้องกันสุขภาพร่างกายของเราไม่ให้เสื่อมก่อนวัยได้นะคะ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

กองบรรณาธิการ

06



16



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 57 มกราคม 2565

- 03 MRTA News
- 06 Special Interview
- 12 Go Green
- 14 Around the World
- 16 Eating Out
- 23 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑลภา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวาร, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหอนคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหอนคร 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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



GREEN

วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา “รู้รักสามัคคี รักษ์สิ่งแวดล้อม พัฒนาคุณภาพชีวิต”

เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2564 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา “รู้รักสามัคคี รักษ์สิ่งแวดล้อม พัฒนาคุณภาพชีวิต” เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ณ ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารสโมสรและหอประชุมกระทรวงคมนาคม โดยมีนายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี กิจกรรมดังกล่าวกระทรวงคมนาคมจัดขึ้นเพื่อจัดทำถุงของขวัญ “ส่งกำลังใจจากคมนาคม” มอบให้แก่ชุมชนและครัวเรือนในเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ซึ่งตั้งอยู่ใกล้ที่ทำการกระทรวงคมนาคม จำนวน 300 ชุด โดย รฟม. ได้มอบน้ำดื่ม จำนวน 1,000 ขวด และเจลแอลกอฮอล์ จำนวน 500 ชิ้น เพื่อบรรจุในถุงของขวัญดังกล่าว



สฟม. ได้รับประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition ในงานประกาศผล Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2564

เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2564 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้จัดการ รฟม. เป็นผู้แทน รฟม. รับมอบประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition ในงานประกาศผล Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2564 จัดโดย สถาบันไทยพัฒนา ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร การมอบรางวัลดังกล่าว สถาบันไทยพัฒนาจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้บริษัทจดทะเบียนและองค์กรธุรกิจที่เป็นสมาชิกของ Sustainability Disclosure Community ได้ตระหนักและให้ความสำคัญกับการเผยแพร่ข้อมูลการดำเนินงาน ซึ่งครอบคลุมทั้งการดำเนินงานด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม หรือประเด็นด้าน ESG (Environmental, Social and Governance) นอกเหนือจากข้อมูลทางการเงิน ซึ่งแสดงถึงความยั่งยืนของธุรกิจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียของกิจการ และการตอบสนองต่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่



12.6 ร่วมกัน

โดยได้ทำการประเมินสถานะการเปิดเผยข้อมูลขององค์กรสมาชิกเพื่อมอบรางวัลการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืนประจำปี ในปีนี้มีองค์กรที่ได้รับรางวัลเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Award 40 แห่ง ประกาศเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Recognition 45 แห่ง และกิตติกรรมประกาศ Sustainability Disclosure Acknowledgement 20 แห่ง รวมทั้งสิ้น 105 รางวัล

ทั้งนี้ รายงานความยั่งยืนของ รฟม. ได้รับรางวัลจากงาน Sustainability Disclosure Award อย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 จากการจัดงานดังกล่าว ซึ่งเป็นรางวัลที่สร้างขวัญกำลังใจให้แก่องค์กรที่ดำเนินการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืนต่อสาธารณะและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้อง



รฟม. ร่วมเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จฯ ในพิธีวางศิลาฤกษ์ แก่นฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2564 นางสาวสิริธิดา ธรรมกุล รองผู้จัดการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาทรับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ในการเสด็จพระราชดำเนินไปทรงประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ แก่นฐานพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และร่วมพระราชพิธีปลูกต้นไม้ (ต้นสมอพิเภก) ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

รฟม. เปิดภาพการทดสอบการเดินรถ “MRT PINK LINE” ชวนคนไทย ร่วมฉลอง รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เปิดภาพการทดสอบการเดินรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู หลังจากที่ยกหน้านี้ได้เปิดทดสอบการเดินรถของรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลืองไปเรียบร้อยแล้ว

เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2564 รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ได้เริ่มทดสอบการเดินรถเพื่อตรวจสอบความเข้ากันได้ของโครงสร้างงานโยธา



กับขบวนรถไฟฟ้าและระบบจ่ายไฟฟ้า โดยใช้ความเร็วในการทดสอบไม่เกิน 25 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทั้งนี้รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพูสามารถทำความเร็วได้สูงสุดที่ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

สำหรับเส้นทางในการทดสอบการเดินรถ เริ่มต้นจากศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot) ผ่านไปยังสถานีมีนบุรี (PK30) ผ่านสถานีตลาดมีนบุรี (PK29) สถานีเศรษฐราชบุรินทร์ (PK28) และสถานีบางชัน (PK27) รวมระยะทางประมาณ 4.45 กิโลเมตร

โดยจะดำเนินการทดสอบอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่วันที่ 9 ธันวาคม 2564 เพื่อตรวจสอบและสร้างความมั่นใจในการเดินรถและการดำเนินงานโครงการมีความปลอดภัยและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน

โดยในการทดสอบครั้งนี้ใช้ขบวนรถโมโนเรลที่จะให้บริการจริงเช่นเดียวกับการทดสอบรถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีเหลือง ซึ่งยังคงรูปลักษณะที่มีความทันสมัย ภายนอกรถเป็นสีขาวตัดกับชมพูมีสีสันสดใสสะอาดตา ภายในห้องโดยสารมีความกว้างขวาง ช่วยให้ผู้ใช้โดยสารเดินทางได้อย่างสะดวกสบาย ไม่อึดอัด และมีทัศนวิสัยที่ชัดเจนด้วยขนาดของกระจกที่กว้าง ในส่วนของตัวรถมีขนาดกว้าง 3.16 เมตร น้ำหนัก 14,500 - 15,000 กิโลกรัมต่อตู้ โดยใน 1 ขบวน ประกอบด้วยตู้โดยสารจำนวน 4 ตู้ รองรับผู้โดยสารได้ 17,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง และยังสามารถเพิ่มตู้โดยสารได้สูงสุด 7 ตู้ต่อขบวน ซึ่งจะทำให้รองรับผู้โดยสารได้มากถึง 28,000 คนต่อขบวนต่อทิศทาง

ปัจจุบัน รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี เดินทางมาถึงประเทศไทยแล้ว 13 ขบวน และคาดว่าขบวนรถจะเข้ามาครบถ้วนทั้ง 42 ขบวน ในช่วงประมาณกลางปี 2565 โดยภายหลังจากนี้ โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูฯ ก็ยังคงทดสอบการเดินรถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความพร้อมเมื่อเปิดให้บริการ ซึ่งคาดว่าจะสามารถให้บริการประชาชนได้ในช่วงไตรมาสที่ 3 ของปี 2565 [lem](#)



MRTA Quiz

ประจำเดือนมกราคม 2565

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “ชุดปฏิทินปีใหม่ 2565 ของ รฟม.” จำนวน 5 รางวัล

คำถาม รถไฟฟ้าโมโนเรลสายสีชมพู สามารถทำความเร็วได้สูงสุดที่เท่าไร

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ บิตสาร Life & Metro ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 24 มกราคม 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคุณจะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม



ลุ้นรับ
ของรางวัล

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ บิตสาร Life & Metro ฉบับเดือนธันวาคม 2564

คำถาม

โครงสร้างของสถานีบางโพและสถานีบางขุนนนท์ ถูกก่อสร้างให้มีความพิเศษ เพื่อให้สอดคล้องกับประเพณีชั๊กพระวิวัฒนาอย่างไร

เฉลยคำตอบ

ออกแบบโครงสร้างสถานีทั้ง 2 แห่ง ให้มีสะพานเหล็กยื่นเหนือทางวิ่งรถไฟฟ้า พร้อมทั้งจัดทำ “กระเช้าพระธาตุ” และ “ระบบชักรอก” สำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุผ่านสถานี

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“แก้วน้ำแอมเลส 2 ชั้น ลายรถไฟฟ้า MRT” จำนวน 5 รางวัล

- คุณอุดา สาหละ
- คุณอรพิน แซ่ก้วย
- คุณสถาพร รุ่งรุ่งพิสิฐ
- คุณนันทวัน ศิริเจริญวัฒน์
- คุณวรลักษณ์ สัมปัญญา



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

Special Interview

รฟม. สานต่อโครงการรถไฟฟ้า สัม ชมพู เหลือง

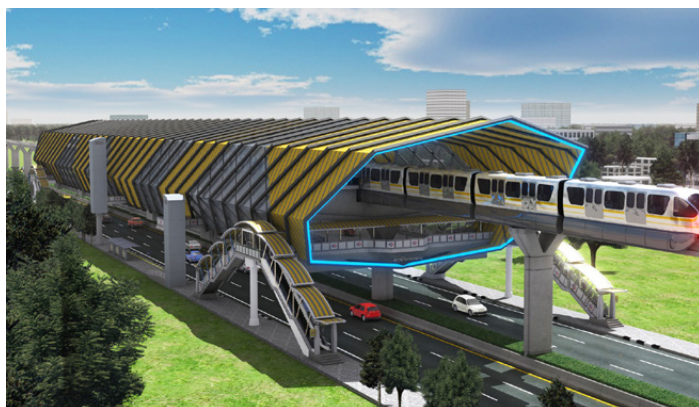
ยกระดับการเดินทาง เพื่อขับเคลื่อนความสุขของคนเมือง

แม้ว่าในปีที่ผ่านมา ประเทศไทยยังคงเผชิญหน้ากับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ทำให้ธุรกิจทั้งทางภาครัฐและเอกชนต้องสะดุดหยุดชะงักไปบ้าง แต่ในการพัฒนาด้านการคมนาคมของ รฟม. ก็ยังคงดำเนินการอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง เพื่อพัฒนาเส้นทางรถไฟฟ้าให้ครอบคลุมทั่วทุกพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อเป็นอีกทางเลือกในการเดินทางที่สะดวกสบายให้กับประชาชนคนไทย และยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

Life & Metro ฉบับนี้จึงขอพาทุกคนมาพูดคุยกับ นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้อำนวยการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และในฐานะผู้อำนวยการโครงการถึงภาพรวมความสำเร็จในการดำเนินงานและแผนพัฒนาลำดับต่อไปในอนาคตที่กำลังจะเกิดขึ้นของ รฟม.

■ สรุปภาพรวมความก้าวหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ในปี พ.ศ. 2564 ที่ผ่านม

“ในปีที่ผ่านมา โครงการรถไฟฟ้าที่กำลังก่อสร้างของ รฟม. มี 3 เส้นทางในปัจจุบัน ทั้งสายสีส้มฝั่งตะวันออก ซึ่งในเดือนพฤศจิกายน มีความคืบหน้าไป 88.46% มีความคืบหน้าไปตามแผนงาน อีกสองโครงการ ได้แก่ สายสีชมพูและสายสีเหลือง ซึ่งทั้งสองสายก็มีความคืบหน้า 84.45% และ



89.51% แต่ด้วยสถานการณ์โควิด-19 ตอนนี้อย่างไม่จบ ทางโครงการก็มีการปรับแผนให้รองรับสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อเกิดความล่าช้าก็จะมีกรเร่งรัดแผนงานขึ้นมา ตอนนีก็เร่งรัดแผนงานขึ้นมาได้ในระดับหนึ่งแล้ว





นายกิตติกร ตันเปาว์
รองผู้อำนวยการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง)
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (สฟม.)





นอกจากนั้นก็มีโครงการที่อยู่ระหว่างการคัดเลือกผู้รับจ้าง ยกตัวอย่าง สายสีม่วง ช่วงต่อจากเตาปูนไปราษฎร์บูรณะ โครงการนี้ปัจจุบันอยู่ระหว่าง ประกวดราคา ซึ่ง รฟม. ได้มีการประกาศขายเอกสารประกวดราคาไป จนถึงวันที่ 24 ธันวาคมนี้ และมีกำหนดที่จะรับซองยื่นเสนอราคาของผู้เข้าประกวดราคาในวันที่ 27 มกราคม 2565 ช่วงต้นปีก็จะมีการประเมิน ข้อเสนอของผู้เข้าร่วมประกวดราคา คาดว่าจะได้ผู้รับจ้างและเริ่มงานได้ใน ช่วงกลางปี 2565”

“ในส่วนของกรุงเทพฯ เรามีแผนแม่บทที่เป็น M Map ซึ่งออกแบบ โดยหน่วยงานในกระทรวงคมนาคม ซึ่งเป็นการบูรณาการการเชื่อมโยง การเดินทางของประชาชน ทั้งในส่วนของการไฟฟ้าด้วยกันและระบบอื่น ๆ หลัก ๆ ก็มี รฟม. และการรถไฟแห่งประเทศไทย ในส่วนนี้เมื่อมีการ เชื่อมต่อกัน จะช่วยส่งเสริมให้โครงข่ายมีความครอบคลุมและสมบูรณ์ มากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันก็ยังมี การเชื่อมต่อกับระบบอื่น ๆ เช่น ท่าเรือ ระบบ รถโดยสารอื่น ๆ เช่น ขสมก. ด้วย เมื่อโครงข่ายมีความสมบูรณ์มากขึ้น ระบบนั้นจะทำให้ประชาชนเปลี่ยนโหมดการพิจารณาการใช้งานด้านอื่น ๆ มาใช้งานการขนส่งในระบบขนส่งมวลชนได้มากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ในภาครัฐก็ต้องมีการทบทวนนโยบายในเรื่องค่าโดยสารและระบบตั๋วร่วม ให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น เชื่อว่าในการดำเนินการอันนี้จะทำให้ ระบบขนส่งมวลชนมีประโยชน์มากยิ่งขึ้นกับประชาชน”

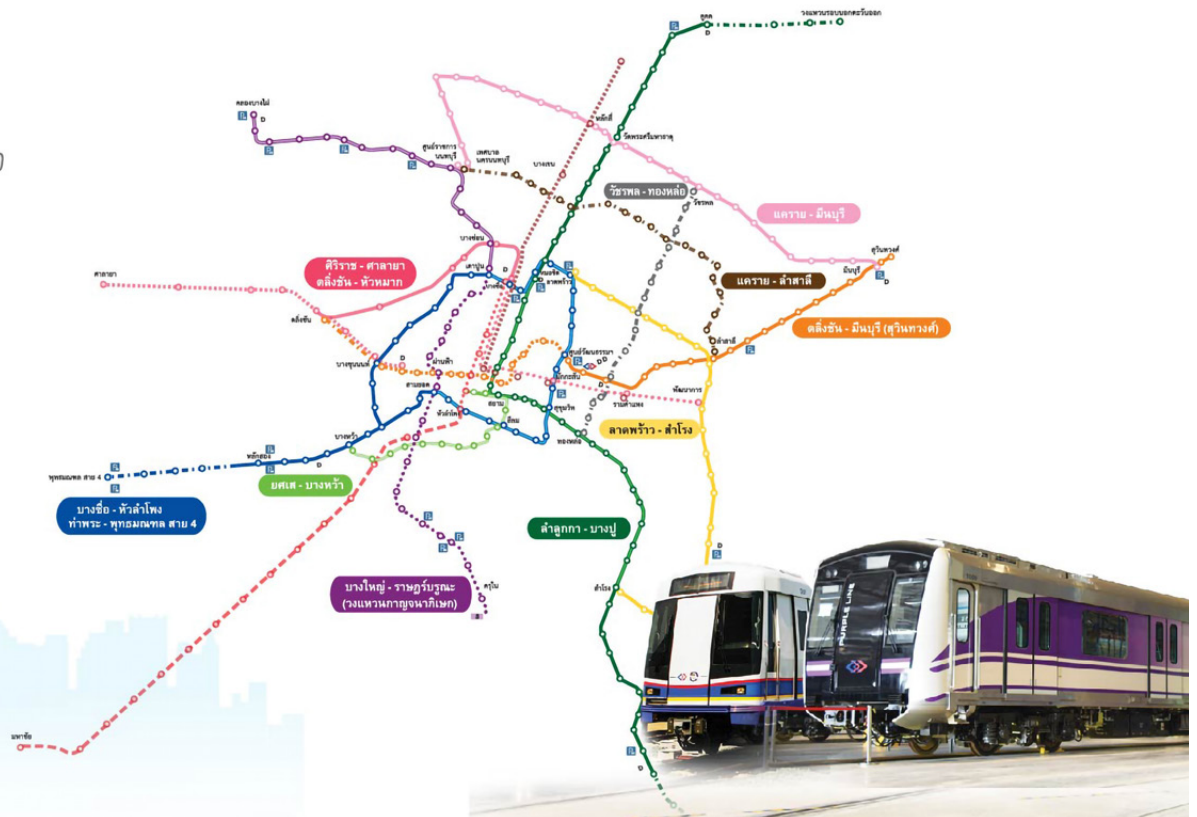


■ โครงการรถไฟฟ้าเส้นทางต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลนั้น มีความครอบคลุมสำเร็จตามแผนที่วางไว้ในระดับไหนแล้ว

“ตามแผนแม่บท M Map ในขั้นแรกของเราดำเนินการแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จทั้งหมด พัฒนาได้ประมาณ 70 - 80 เปอร์เซ็นต์ ส่วนต่อขยาย ที่เหลืออยู่ น่าจะขึ้นอยู่กับพร้อมที่จะดำเนินการเพิ่มเติมได้อย่างไร เช่น สายสีน้ำเงินที่ตอนนี้จะสิ้นสุดตรงบริเวณเดอะมอลล์ บางแค จริง ๆ รฟม. มีแผนพัฒนาต่อไปถึงพุทธมณฑลสาย 4 ตรงนั้นยังอยู่ในแผนเดิม แต่อยู่ใน



รายการระดับชีวิตเมือง



ระหว่างการรอ ยังไม่ได้ดำเนินการ ซึ่งเข้าใจว่านโยบายยังคงรอดูความนิ่งของจำนวนผู้โดยสารและความคุ้มค่าในการลงทุนที่จะต่อขยายออกไป ในขณะเดียวกัน สายสีเขียวด้านใต้ ก็จะมีการต่อขยายไปยังบางปู ตรงนี้ก็รอดูความชัดเจนเกี่ยวกับการเดินรถของทางกรุงเทพมหานครทางสัมปทาน เพราะเราโอนให้กรุงเทพมหานครไปแล้ว ส่วนเส้นทางสีเขียวเหนือก็จะมีเส้นทางต่อขยายเพิ่มเติมจากคูคตไปลำลูกกาคลองสี่ มีส่วนที่ต้องพัฒนาต่อไปอีก อันนี้คือ M Map เดิมที่วางไว้แต่ในปัจจุบันได้ทราบว่าทางกระทรวงคมนาคมได้ร่วมกับสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร (สนข.) โดยได้รับความร่วมมือจากองค์กรระหว่างประเทศของญี่ปุ่น (Jica) เข้ามา ร่วมในการศึกษาแผน M Map ซึ่งก็จะมีการเพิ่มเติมเส้นทางเข้าไป เส้นทางไหนที่ยังสามารถเชื่อมต่อเพิ่มเติมได้ก็ควรจะสรุปออกมาแล้วก็นำเสนอ พ.ร.บ. ออกมา เพราะฉะนั้น ถ้าเกิดมีแผนโครงการข่าระบบใหม่ ออกมาก็ต้องมาพิจารณาดูระบบเดิม จัดสัดส่วนใหม่ มีการศึกษาเพิ่มขึ้น”



■ ทาง รฟม. มีการพิจารณาเลือกใช้ระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวโมโนเรล หรือ ระบบ Heavy Rail ให้บริการประชาชนในแต่ละเส้นทางอย่างไร

“ขึ้นอยู่กับผลการศึกษา ดูว่าผู้โดยสารมีปริมาณมากน้อยแค่ไหน ในเส้นทางนั้น แนวโน้มในการเติบโตของพื้นที่ในเส้นทางนั้นเป็นอย่างไร การขยายตัวของประชากรในอนาคต สิ่งเหล่านี้จะอยู่ในโครงการศึกษา ประกอบกับความคุ้มค่าในการลงทุน นำมาพิจารณาเลือกว่าจะใช้ระบบอะไรลงไป หากแนวเส้นทางนั้นมีผู้โดยสารไม่เยอะมาก ไปลงทุนเป็น Heavy Rail System ต้องลงทุนสูง จะเกินความคุ้มค่าในการลงทุน เพราะในอนาคตเราก็จะไปเป็นการให้สัมปทาน PPP Net Cost (รัฐบาลและเอกชนมีการร่วมทุนกัน) ถ้าผลจากการศึกษา ผลตอบแทนไม่จูงใจ เอกชนก็ไม่อยากมาลงทุน ยกเว้นว่ารัฐบาลจะเปลี่ยนนโยบายว่ารัฐลงทุนเองเป็นหลัก และดูว่าแนวเส้นทางถูกออกแบบไว้ให้สายไหนเป็นสายหลัก สายไหนเป็น Feeder ดูจากปัญหาลักษณะของพื้นที่ด้วย อย่างเส้นทางลาดพร้าว หลายคนถาม ทำไมไม่เอา Heavy Rail ไปลงขนาดโมโนเรลยังแน่นมากเลย แล้วตรงกลางถนนมีท่อประปาขนาดใหญ่มาก เราไม่สามารถไปแทรกพื้นที่ได้เลย ในหลาย ๆ ถนนพื้นที่ที่ดินมีการจับจองพื้นที่กัน สายนั้นสายนี้ ท่อระบายน้ำ ท่อประปา พื้นที่ถนนก็ไม่กว้าง หากเลี้ยงได้ปกติทาง รฟม. ก็จะเลือกถนนที่ค่อนข้างกว้างอยู่แล้ว”



โครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างก่อสร้างใกล้จะแล้วเสร็จ เตรียมเปิดให้บริการเร็ว ๆ นี้

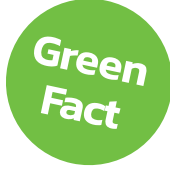
- 1. สายสีชมพู** ช่วงแคราย - มีนบุรี (เริ่มก่อสร้างในปี 2561) กำหนดเปิดให้บริการ ไตรมาส 3 ปี 2565 และเปิดบริการเต็มรูปแบบภายในปี 2566 ปัจจุบันมีความก้าวหน้าด้านงานก่อสร้างโยธา 84.45% ด้านงานระบบรถไฟฟ้า 80.62%
- 2. สายสีเหลือง** ช่วงลาดพร้าว - สำโรง (เริ่มก่อสร้างในปี 2561) กำหนดเปิดให้บริการ ไตรมาส 3 ปี 2565 และเปิดบริการเต็มรูปแบบภายในปี 2566 ปัจจุบันมีความก้าวหน้าด้านงานก่อสร้างโยธา 89.51% ด้านงานระบบรถไฟฟ้า 84.91%
- 3. สายสีส้ม** ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) (เริ่มก่อสร้างในปี 2560) กำหนดเปิดให้บริการภายในปี 2568 ปัจจุบันมีความก้าวหน้าด้านงานก่อสร้างโยธา 88.46% ด้านงานระบบรถไฟฟ้าปัจจุบันอยู่ระหว่างการดำเนินงานคัดเลือกเอกชนฯ เพื่อดำเนินงานก่อสร้างส่วนตะวันตกและติดตั้งงานระบบรถไฟฟ้าและเดินรถตลอดทั้งเส้นทาง [lew](#)



Go Green

TEXT: Oam-Am

ชานอ้อย...ขยะโรงงานน้ำตาล สู่ 'Smart Products' นวัตกรรมสร้างถนน



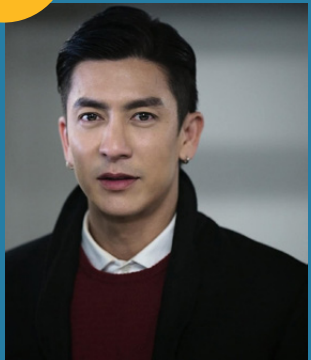
ชานอ้อย เศษเหลือของลำต้นอ้อยมีลักษณะเป็นเส้นใยที่หีบเอาน้ำอ้อยหรือน้ำตาลออกจากท่อนอ้อยแล้ว เป็นวัสดุเศษเหลือการเกษตรจากโรงงานอุตสาหกรรมผลิตน้ำตาล ในแต่ละปีจะมีชานอ้อยเหลือจากกระบวนการผลิตเป็นจำนวนมาก และยังสามารถนำไปสร้างประโยชน์ต่าง ๆ เช่น ใช้เป็นเชื้อเพลิงสำหรับผลิตไฟฟ้า ใช้ผลิตวัสดุก่อสร้างผสมกับสารยึดติด ไม้อัดผิวเส้นใย แผ่นกันความร้อน บรรจุภัณฑ์อาหาร ใช้เป็นอาหารสัตว์ ถ่านชีวภาพ (Biochar) ใช้ทำปุ๋ยหมัก ใช้เป็นวัตถุคลุมดิน เพื่อรักษาความชื้นของดิน และป้องกันวัชพืช



ล่าสุด ประเทศจีนได้นำชานอ้อยมาใช้ทำถนนด้วย โดยทีมนักวิจัยของ Guangxi Transportation Science and Technology Group ประสบความสำเร็จในการพัฒนานวัตกรรมเส้นใยชานอ้อย (Bagasse Fiber) สำหรับใช้เป็นวัสดุก่อสร้างพื้นผิวจราจรเป็นที่แรกของประเทศจีน โดยนำชานอ้อยเหลือทิ้งในโรงงานน้ำตาลมาผ่านกระบวนการบดย่อยด้วยเครื่องจักร ปรับสภาพด้วยวิธีทางเคมีกายภาพ และแยกเส้นใย จนได้เป็น “เส้นใยชานอ้อย” ที่มีคุณสมบัติในการเป็นวัสดุผสม (Composite Material) กับแอสฟัลต์ (Asphalt) หรือยางมะตอยสำหรับการก่อสร้างพื้นผิวจราจร ช่วยเพิ่มความทนทานในการใช้งานของพื้นผิวถนน ความทนทานต่อสภาพอากาศ และความต้านทานต่อการล้า (Fatigue Resistance) ได้ดี

นับเป็นมิติใหม่ของการใช้ประโยชน์จากชานอ้อยที่มีความหลากหลาย เป็นการประยุกต์ใช้จุดแข็งของท้องถิ่น (ฐานการผลิตอ้อยและน้ำตาล) เข้ากับการพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานด้านการคมนาคมและแนวคิดเศรษฐกิจสีเขียว สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชานอ้อยและเศรษฐกิจภาคการเกษตร ช่วยเพิ่มรายได้และยกระดับคุณภาพชีวิตของชาวไร่อ้อย และช่วยลดการพึ่งพาการใช้วัสดุผสมไฟเบอร์เซลลูโลสที่ผสมกับแอสฟัลต์ได้ ที่สำคัญเป็นการบุกเบิกหนทางใหม่ในการใช้ประโยชน์เชิงบูรณาการจากวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร และมุ่งไปสู่เป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอน (Carbon Neutrality) จึงเป็นโอกาสที่หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอ้อยและน้ำตาลของไทยจะศึกษาแนวทางการวิจัย หรือพัฒนาความร่วมมือด้านการวิจัยร่วมกับกวางซีในการใช้ประโยชน์จากชานอ้อย เพื่อนำพาอุตสาหกรรมไปสู่ “การเติบโตสีเขียว” (Green Growth) และยิ่งนับเป็นการ “เปลี่ยนขยะเป็นเงิน” เพิ่มช่องทางการสร้างรายได้ให้แก่ภาคเกษตรกรรมของไทยได้อีกทางด้วย

Photo : en.imsilkroad.com



“สิ่งที่ผมคิดว่าต้องทำให้ได้ก่อนตาย คือเรื่องของสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ มันรวมกันหมดนะ เรื่องเผา เรื่องมลพิษ การขนส่ง รถต่าง ๆ เรื่องของการก่อสร้าง... ทุกคนรู้คอนเซ็ปต์ต่าง ๆ โลกร้อน PM2.5 ทุกคนรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่ว่าแล้วทำอย่างไร? คือผมว่าทั้งหมดทั้งมวล มันต้องแก๊บกึ่งระบบ”

เจษฎาภรณ์ ผลดี
นักแสดง นักอนุรักษ์ธรรมชาติ กล่าวไว้

App อัจฉริยะ: เพื่อรถยนต์พลังงานไฟฟ้า

ทางเลือกใหม่ที่ตอบโจทย์ชีวิตคนเมือง รองรับการใช้งานยานยนต์พลังงานไฟฟ้าในอนาคต ลดปัญหามลพิษด้วยแอปพลิเคชัน MEA EV จากการไฟฟ้านครหลวง คุณสามารถทราบตำแหน่งสถานีชาร์จรถยนต์ไฟฟ้าทุกค่ายทั่วไทยที่ลงทะเบียนกับสมาคมยานยนต์ไฟฟ้าไทย ด้วยพีเจอาร์สำคัญ อาทิ

- จองหัวชาร์จล่วงหน้า
- มีระบบนำทางไปสถานีชาร์จบนแผนที่
- สั่ง Start/Stop การชาร์จ พร้อมทั้งแสดงข้อมูลการชาร์จ
- ตรวจสอบประวัติการชาร์จได้
- ร่วมรักษาสิ่งแวดล้อม ทราบปริมาณการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



MEA EV Application “แอปเดียวจบ ครบทุกเรื่องควบคุมจัดการยานยนต์ไฟฟ้า” เพื่อรองรับและสนับสนุนการใช้งานรถยนต์ไฟฟ้าในอนาคต ดาวน์โหลดฟรีที่ <http://onelink.to/meaev> ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ Thailand 4.0 ได้อย่างสะดวก แม่นยำ และทันสมัยสุด ๆ

Photo: autoinfo.co.th

แจ็กเก็ตอ็อปไซเคิลจากถุงขนม (เลย)



Lay's จับมือกับแบรนด์แฟชั่น XPLCT รังสรรค์เสื้อแจ็กเก็ต Crispy Puffer Jacket ใส่ได้ทั้งสองด้านที่อ็อปไซเคิลจากถุงขนมเลย เพื่อร่วมฉลองรางวัลผู้ชนะในโครงการค้นหาเสื้อรสชาติยอดเยี่ยมร่วมกับร้านอาหารในเนเธอร์แลนด์ และเบลเยียม

ที่ผ่านมา ถุงและซองขนมเป็นวัสดุที่ไม่ค่อยถูกนำไปรีไซเคิล ทำให้กลายเป็นขยะมหาศาลในพื้นที่ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนมาใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ หรือรีไซเคิลได้จะสามารถช่วยแก้ไขปัญหายุ่งยากในระยะยาวได้อย่างยั่งยืน

Photo: lbbonline.com



ของขวัญปีใหม่ จากใจคนรักโลก (ที่สุด)

ขึ้นปีใหม่แล้ว! ลองมอบสิ่งดี ๆ ให้แก่ตัวเองและคนรอบข้างด้วย “ของขวัญ” 4 สัญลักษณ์ที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมกันดีกว่า!

บรรจุภัณฑ์ที่มีฉลาก FSC™

หากเราเลือกบรรจุภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เช่น นม น้ำผลไม้ หรืออาหารพร้อมรับประทานในกล่องที่มีฉลาก FSC คือ สัญลักษณ์ที่ได้รับรองจาก Forest Stewardship Council (องค์การจัดการด้านป่าไม้) และทำให้มั่นใจได้ว่ามาจากป่าปลูกทดแทนที่มีการบริหารจัดการอย่างรับผิดชอบ

สัญลักษณ์ตัว “G” สิ่งทอขนาดเล็ก

เพิ่มกิมมิคให้ของขวัญปีใหม่ดูโดดเด่นและดีต่อโลก จำไว้ว่าต้องมีสัญลักษณ์ตัว G สีเขียว เช่น ผ้าทอเพอร์นิเจอร์ไม้ กระดาษสา และผักผลไม้แช่เย็นคั่วตัว G นี้หมายถึง สินค้าชุมชนที่ลดมลพิษในกระบวนการผลิตนั่นเอง

ฉลากลดคาร์บอน CO₂ ช่วยลดก๊าซเรือนกระจก

ปีใหม่นี้เรามาช่วยเลือกของขวัญที่มีฉลากลดคาร์บอน CO₂ เช่น ผลิตภัณฑ์เซรามิก เครื่องปั้นดินเผา พรม หรือสตอร์รี่เบอร์รี่อบแห้ง สินค้าที่มีฉลากลดคาร์บอน CO₂ มาจากกระบวนการผลิตที่สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้

ฉลากเบอร์ 5 ปลอดภัย

เทศกาลปีใหม่และโอกาสพิเศษใด ๆ ของขวัญที่น่าให้ และถูกใจผู้รับ อย่างเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากเบอร์ 5 ก็ถือเป็นของขวัญใหญ่ที่เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเป็นเครื่องหมายที่ทำให้รู้ว่า เครื่องใช้ไฟฟ้านั้นใช้ไฟได้คุ้มค่าและมีประสิทธิภาพอีกด้วย (๕๗)

Photo: goodnet.org, pexels.com

ปลูกแล้ว ต้องรอด!

อยากปลูกน้องต้นไม้ให้รอด ไม่ใช่เรื่องยาก! เรามี 5 เคล็ดลับดี ๆ สำหรับการปลูกต้นไม้ในบ้านง่าย ๆ ให้รอดปลอดภัยไม่มีเฉา ใครที่กำลังกังวลเรื่องการดูแลต้นไม้ กลัวซื้อไม่มาถึงอาทิตย์แล้วน้องจะตาย เสียเงินฟรี มาลองทำตามนี้กันได้เลย!

1. ก่อนอื่นต้องหาข้อมูลต้นไม้ก่อนปลูกด้วย จะได้ดูแลต้นไม้ได้ถูกต้องตามชนิดของต้นไม้ รู้ใจว่าแดด/น้ำเท่าไร น้องไม่มีตายแน่นอน
2. ต้องตัดแต่งต้นและใบบ้าง อย่าปล่อยให้ใบตายให้ยังอยู่ จะลูกกลมมาทำลายใบสวยได้
3. อย่าลืมเปลี่ยนกระถาง เตรียมพื้นที่ไว้เผื่อให้น้องได้เจริญเติบโต
4. หมั่นทำความสะอาดต้นไม้เสมอ ชุบน้ำเช็ดใบ หาอะไรปิดหน้าดิน ต้นไม้สวย ๆ ก็จะค่อย ๆ โตวันโตคืน รอให้เราชื่นชมกันแบบฟิน ๆ
5. ต้องใจเย็น ใจเวลาน้องได้ปรับตัวสักหน่อย หมั่นดูแลเอาใจใส่ “ถึงแม้จะดูเหมือนไม่รอด” แต่ถ้าได้รับการดูแลที่ถูกวิธีทันท่วงที น้องอาจฟื้นได้

ต้นไม้ก็เหมือนคน มีชีวิต ต้องการการดูแล ต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่าใจร้อน ใจเวลาต้นไม้ปรับตัวเข้ากับบ้านและเอาใจใส่น้อง รับรองว่าซื้อต้นไม้มาตอนนี้ไม่มีตาย!

Photo: pexels.com



Around the World

TEXT: จีจุงรา



บันลึพล่าสุดเสียว เกี่ยวสกีรีสอร์ทสุดหรู

ลิฟต์ฮัมเมทชวานด์ (Hammetschwand Lift) หนึ่งในสิ่งที่ชาวสวิสภูมิใจในความสามารถด้านวิศวกรรม ตั้งอยู่ใกล้เมืองลูเซิร์น (Lucerne) สวิตเซอร์แลนด์ ถือเป็นลิฟต์กลางแจ้งสูงที่สุดในยุโรป สร้างขึ้นในปี 1905 ทำหน้าที่พานักท่องเที่ยวขึ้นไปกินลมชมวิวบนยอดเขา “เอนเน็ตบวร์เกิน” (Ennetbürgen) ที่ระดับความสูง 500 ฟุต (152.4 เมตร) โดยให้มุมมองอันสวยตะลึงของทะเลสาบลูเซิร์น ที่สำคัญขึ้นฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย!



ถึงแม้ว่าจะผ่านมานานกว่าร้อยปีแล้ว แต่มันก็ยังมีสภาพคงเดิม ขณะที่นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพักผ่อนและเล่นสกีที่รีสอร์ทบนยอดเขาเวลาขึ้นลิฟต์นี้จะมองเห็นทัศนียภาพอันงดงามของภูเขาและทะเลสาบโดยรอบ การเดินทางไปยังลิฟต์ Hammetschwand ใช้การเดินทางประมาณ 30-45 นาทีจากรีสอร์ท ผ่านเส้นทางเดินป่าที่งดงาม หรือนั่งเรือจากลูเซิร์น (Lucerne) ไปยัง Buergenstock Resort รีสอร์ทสุดหรู และคาเฟ่ริมระเบียง ผู้เข้าพักรจะได้พักผ่อนชมวิวและดื่มด่ำกับช็อคโกแลตร้อน เบียร์ อาหาร และขนมขบเคี้ยวแบบสวิสดั้งเดิม สำหรับผู้ที่ไม่ได้พักที่รีสอร์ท ก็มีบริการนำเที่ยวเดินทางแบบไปเช้าเย็นกลับ...แต่ถ้าคุณเป็นคนกลัวความสูงแนะนำว่าไม่ควรไปเด็ดขาด!

Photo: booking.com



ตึกสัตว์ประหลาด

Monster Building หรือ “ตึกสัตว์ประหลาด” บนถนน King เขตคอวรี เบย์ ทางตะวันออกของฮ่องกง ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้แห่กันมาเซลฟีและเช็คอินกันนักต่อนัก และต่างก็ให้สมญาใหม่แก่มันว่า “ตึกทรานสฟอร์มเมอร์” (Transformer)

เจ้าตึกสูงเหล่านี้สร้างอยู่ติดกันและดูน่าอัศจรรย์ใจมาก ๆ แต่ละตึกเชื่อมต่อกันมีทั้งหมดห้าตึก คล้ายกับอักษรตัว E มีการวางโครงสร้างของแต่ละยูนิตที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยแต่ละตึกจะมีชื่อเรียกที่ต่างกัันคือ Oceanic Mansion,



Fook Cheong Building, Montane Mansion, Yick Cheong Building และ Yick Fat Building สร้างขึ้นช่วงในคริสต์ทศวรรษ 1960 เมื่อครั้งที่ประชากรฮ่องกงกำลังเติบโต และเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยแก่ประชาชนที่มีรายได้น้อย มีคนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น จนรัฐบาลต้องสร้างตึกสะพานฟ้าขึ้นมาใหม่มากมายราวกับดอกเห็ด รวมทั้งตึกดังกล่าวด้วย แต่ละยูนิตของตึกแห่งนี้มีโครงสร้างเป็นเหมือนห้องที่อยู่ติดกันเต็มไปหมด โดยมีสีสันทึบกันไปในแต่ละแถวของอาคาร มองไกล ๆ คล้ายกับของประดับบ้านที่แฉวนเรียงรายกันอยู่

โดยชั้นบนของตึกจะใช้เป็นที่อยู่อาศัย ส่วนชั้นล่างจะเป็นร้านขายชา ขายปลา ขายของชำและสินค้าที่ใช้ภายในบ้าน แม้ว่าตึกแห่งนี้จะดูเก่าและแออัดมากก็ตาม แต่ก็เป็ตึกที่มีผู้คนชอบมาถ่ายรูปกลับไปเป็นที่ระลึกบ่อย ๆ ด้วยโครงสร้างที่มีสัดส่วนรับกัน และถือเป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงามแปลกตาท่ามกลางเมืองปากคอนกรีตที่เต็มไปด้วยแสงสีและความเจริญของเกาะฮ่องกง

Photo: tripadvisor.com



ทะเลสาบลายจุด สะดุดใจ

แม้ทะเลสาบสป็อท (Spotted Lake) หรือ Lake Kliluk เป็นทะเลสาบที่มีขนาดกะทัดรัด พื้นที่ไม่กว้างใหญ่เหมือนที่อื่น (พื้นที่ไม่ถึง 1 ตารางไมล์) แต่ก็เป็ทะเลสาบน้ำเค็มที่มีลายจุดสวยที่สุดในโลก ถือเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวชั้นนำของแคนาดา ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของเมืองโอโซยออส (Osoyoos) รัฐบริติชโคลัมเบีย

ความพิเศษของที่นี่โดดเด่นกว่าที่อื่น ๆ ในเรื่องของกรรมวิธีธาตุอนานาชนิดสะสมอยู่ในนั้น ทั้งแมกนีเซียม ซัลเฟต แคลเซียม และโซเดียม โดยเฉพาะซัลเฟตซึ่งมีปริมาณเข้มข้นมากที่สุดในโลก ทั้งยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ อีก เช่น ธาตุโลหะล้ำค่าอย่าง เงิน และไททานเนียม เจือปนอยู่ในปริมาณที่เล็กน้อย และที่นี่ยังเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในหุบเขาโอคานาแกนอีกด้วย พวกเขามีความเชื่อว่าโคลนและน้ำจากทะเลสาบสามารถช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยได้ และในทุก ๆ ฤดูร้อนของที่นี่ น้ำในทะเลสาบจะระเหยไปจนหมด จนกระทั่งเผยให้เห็นสีอันสวยงามของทะเลสาบแห่งนี้ ใครอยากไปพิสูจน์สิ่งนี้ที่เที่ยวทั่วโลกที่มีความสวยงามแบบแปลกตาที่ไม่เคยพบ ทะเลสาบลายจุดตอบใจหทัยคุณได้

Photo: ghawyy.com/

Quote



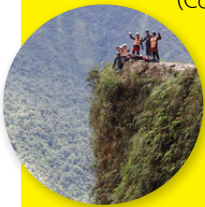
“ภูมิใจและปลื้มใจมาก ๆ ละ ที่ ศิลปวัฒนธรรมไทยยังคงความ งดงามเป็นที่ประจักษ์แก่สายตา ชาวโลกไม่น้อยหน้าชาติอื่น”

แนท-อนิพรณ์ เฉลิมบูรณะวงศ์
นางงาม นักแสดง นางแบบ

ถนนสายมรณะ: ที่ใคร ๆ อยากไปเยือน!

ไม่น่าเชื่อว่าจะมีสถานที่ท่องเที่ยวสวย ๆ ที่ แฝงไปด้วยเส้นทางที่อันตราย แม้ว่าจะดูน่ากลัว แค่นั้น แต่ก็ยังมีนักท่องเที่ยวมากมายเลือกเดินทาง ผ่านถนนเส้นนี้ตลอดเวลา

อย่างเช่น ถนนยุงกัส (Yungas Road) ที่เชื่อมต่อ ระหว่างกรุงลาปาซ (La Paz) และเมืองโกโรโยโก (Coroico) ในประเทศโบลิเวีย ได้รับ



ฉายาว่าเป็น “ถนนแห่งความตาย” ที่อันตรายที่สุดในโลก (Road of Death) ว่ากันว่ามิใช่เสียชีวิตที่นี้ทุกปีรวมแล้วกว่า 1,000 คน เพราะทางสัจจรที่แคบ โค้งอันตราย มีหมอกปกคลุมหนาแน่น และไม่มีรั้วกั้นอีกด้วย



ถนนเส้นนี้มีความยาว 64 กิโลเมตร จุดที่สูงที่สุดอยู่ที่ 3 กิโลเมตร นับเป็นโชคดีที่หลังปี 2006 ได้มีการขยายเป็นถนนสองเลน และมีรั้วกั้นขอบทาง ซึ่งเพิ่มความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น รวมทั้ง ได้มีการก่อสร้างทางลัดเลี้ยวจากถนนมรณะเส้นนี้ด้วย แต่ความอันตรายของถนนเส้นนี้กลับดึงดูดนักท่องเที่ยว และนักปั่นจักรยาน ผู้ที่ชื่นชอบความท้าทาย ความตื่นเต้น ในแต่ละปีเป็นจำนวนกว่า 25,000 คน โดยนักปั่นจักรยาน จะนิยมปั่นในช่วงที่ถนนลาดลงเป็นระยะทางประมาณ 64 กิโลเมตรจนถึงเมืองโกโรโยโก

Photo: thetravel.com



รถไฟคาเฟ่ชมทะเลสุดคึกคัก

รถไฟคาเฟ่ชิมาเท็ตสึ (Shimatetsu Café Train) ขบวนนี้ เป็นรถไฟ วิ่งจากสถานีอิซายาฮะ (Isahaya Station) ถึงสถานีชิมาบาระ (Shimabara Station) ของจังหวัดนางาซากิ (Nagasaki) ประเทศญี่ปุ่น เป็นคาเฟ่ รูปแบบใหม่ที่ให้คุณสามารถเพลิดเพลินกับอาหารกลางวันและขนมหวาน ท้องถิ่นที่คัดสรรมาอย่างดี ไปพร้อมกับชมวิวทะเลและภูเขาอันสวยงาม ซึ่งใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง และที่สำคัญสามารถรับประทานได้แค่ที่บน รถไฟเท่านั้น ห้ามเก็บเอาไปหม่ำข้างล่างเด็ดขาด



ไฮไลท์ของรถไฟคาเฟ่นี้ นอกจากอาหารบนรถไฟที่มี 2 คอร์สให้เลือกด้วยกันคือ Lunch Course สามารถลิ้มลองอาหารและขนมหวานเลิศรสจากวัตถุดิบท้องถิ่น และ Tea Time Course สำหรับคนรักขนมหวาน โดยในแต่ละวันเมนูจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละปี ทว่าทิวทัศน์ที่คุณมอง ออกไปนอกหน้าต่างขณะที่รถไฟแล่นผ่านคาบสมุทรชิมาบาระ (Shimabara) ยิ่งงามจับใจสุด ๆ อีกด้วย

รถไฟจะแล่นเลียบบทะเลไปเรื่อย ๆ และจอดที่สถานีโอมิซากิ (Omisaki Station) สถานีรถไฟที่ใกล้ ทะเลที่สุดในญี่ปุ่น นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มักมาถึงสถานีแห่งนี้แล้วสิ่งที่ต้องทำคือ แวะหน้าซีดหน้าสีเหลือง และอธิษฐานขอพรให้มีความสุข เพราะเชื่อกันว่าผ้าซีดหน้าสีเหลืองนั้นเป็นสิ่งที่แสดงถึงความสุข อีกทั้งที่สถานีแห่งนี้ยังเป็นจุดที่เหมาะสมสำหรับการถ่ายรูป แค่นั้นยังไม่พอ เพียงแค่แสดงตัวรถไฟยังสามารถ รับสิทธิ์เข้าชมปราสาทชิมาบาระ (Shimabara Castle) ได้ฟรี จากจุดชมวิวกองปราสาทสามารถมองเห็น เมืองชิมาบาระได้ทั้งเมือง และสวนน้ำพุธรรมชาติชิมะโชะที่เข้าไปภายในจะมีชาเขียวไว้คอยเสิร์ฟต้อนรับ และนั่งพักผ่อนในบ้านพักสไตล์ดั้งเดิมที่สร้างขึ้นเหนือบ่อน้ำพุขนาดใหญ่




ในแต่ละปีคาเฟ่แห่งนี้จะเปิดให้บริการเฉพาะเสาร์-อาทิตย์ และวันจันทร์ของบางสัปดาห์ แนะนำถ้าใคร จะไปควรตรวจสอบวันเวลาในเว็บไซต์ www.shimatetsu.co.jp ล่วงหน้า กันพลาด! 

Photo: en.shimatetsu.co.jp

Eating Out

TEXT : ธันญา ทยาง

3 ร้านอาหารบรรยากาศดี รับปีใหม่ ในเส้นทางรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง

เดือนมกราคม เดือนแรกของการต้อนรับพุทธศักราชใหม่ ยังถือเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง ส่งมอบความสุข พบปะสังสรรค์ ทั้งญาติมิตร เพื่อนฝูง ครอบครัว และบุคคลอันเป็นที่รัก

Life & Metro ฉบับนี้ เรามีร้านอาหารอร่อย 3 ร้าน 3 สไตล์ ที่เดินทางแสนง่าย และสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงมาแนะนำ บรรยากาศดี อาหารเด่น แถมทุกร้านยังมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขด้วย ยุคสมัยนี้จะทานอาหารนอกบ้านทั้งที นอกจากร้านจะสวย อาหารอร่อยแล้ว ต้องเน้นเรื่องความสะอาดและสุขภาพด้วย

01 Queen Steak House



สเต็กปลากระพง



ร้านนี้เป็นร้านโฮมเมดสไตล์ เน้นพรีเมียมสเต็ก แต่ราคาเบาเอาใจมหาชน คนที่รักสเต็กไม่ควรพลาด ร้านบรรยากาศดี คันทริสสไตล์ ให้อารมณ์เหมือนนั่งทานอาหารที่บ้านพร้อมครอบครัว ด้วยเมนูที่หลากหลาย อาหารไทยก็เด่น เมนูยุโรปก็ไม่ธรรมดา แถมการเดินทางแสนง่าย นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาลงที่สถานี วงศ์สว่าง แล้วใช้ทางออกที่ 3 จากนั้นจะนั่งรถแท็กซี่หรือรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ก็ได้ เข้าซอยรัชดาฯ 39 ไปประมาณ 300 เมตร ร้านจะอยู่สุดซอยเห็นเด่นชัด

มาถึงร้านแล้วแนะนำให้สั่ง **น้ำผึ้งผสมมะนาว** มาดื่มก่อน แก้วใหญ่ให้เยอะ น้ำผึ้งแท้ปริมาณถึง ท็อปปิ้งมาด้วยน้ำมะนาวเย็น ๆ กันแก้วจะเป็นน้ำผึ้งหวานอมเปรี้ยวชื่นใจเป็นที่สุด เพื่อเรียกน้ำย่อยไว้เตรียมทานสเต็กที่เด็ดที่หมายตา ร้านนี้มีเมนูสเต็กตัวท็อป 2 สไลด์ ใครชอบเนื้อ ๆ เน้น ๆ ก็ต้อง **ริบอาย สเต็ก** เป็นเนื้อวัวนำเข้า ส่วนต้นซี่โครงที่ตัดกระดูกและมันออก เหลือแต่เนื้อที่นุ่ม ๆ รสชาติดี มีกลิ่นหอม แถมชิ้นใหญ่ในปริมาณ 320 กรัมทุกจาน เสิร์ฟ



ซีซาร์สลัด



ริบฟิงเกอร์จิ้มแจ่ว



ข้าวราดปลากะพงเปรี้ยวหวาน

มาพร้อมสลัดผักปลอดสารพิษ มันฝรั่งทอด ขนมหั้วกระเทียมปั้ง และน้ำเกรวี่ อีกหนึ่งสไตล์ของสติกที่ทางร้านแนะนำ คือ **ริบฟิงเกอร์จิ้มแจ่ว** เป็นเนื้อติดซี่โครงอ่อน เนื้อบาง มีน้อย ล้าค่าเพราะว่าตัว 1 ตัวมีเนื้อส่วนนี้นิดเดียว แต่ความบางนี่แหละ ทำให้เครื่องปรุงที่หมักเข้าเนื้อง่าย ได้รสชาติถูกปากคนไทย ยิ่งใช้น้ำจิ้มแจ่วนี่ยิ่งชัดในความเป็นไทย ชอบสไตล์ไหนลองดู ไม่ผิดหวัง ส่วนคนไม่ที่ทานเนื้อวัว ทางร้านก็มีสเต็กเนื้อหมูและสเต็กปลาไว้รองรับเช่นกัน ทั้ง **พอร์คคันทรีริบส์** ที่กริลล์มาหอมกรุ่น รสชาติไม่แพ้ก้น ความนุ่มไม่เป็นรอง เนื่องจากเนื้อหมูมีไขมันแทรกทุกอณู เสิร์ฟพร้อมสลัดผักและมันฝรั่ง ส่วนน้ำจิ้มแนะนำเป็นซีฟู้ด เข้ากันเป็นอย่างดี **สเต็กปลากะพง** ก็ยอดเยี่ยม ชิ้นใหญ่ ทอดมากกรอบนอกนุ่มใน หมักสมุนไพรมาอย่างหอม รสชาติดี งานนี้จัดสลัดผักมาอย่างเยอะ เพราะคนทานปลาส่วนใหญ่จะไดเอท ขนมหั้วปั้งจึงไม่จำเป็น ที่นี้มาดูอาหารไทย ไคร



ริบอายสเต็ก



พอร์คคันทรีริบส์



ผัดหมี่ไทยไทย



น้ำผึ้งผสมมะนาว

ชอบเมนูเส้นแนะนำ **ผัดหมี่ไทยไทย** ที่ใช้หมี่ขาวเคล้าเครื่องปรุงสูตรของทางร้าน ผัดคั่วไข่ให้หอมกลิ่นกระทะจนได้ที่ แล้วโรยกุ้งแห้งกรอบและกากหมู ถ้าปีบมะนาวนิด เติมน้ำตาลหน่อย แล้วเพิ่มความเผ็ดร้อนด้วยพริกป่น จะเหมือนผัดหมี่สามรสคล้ายหมี่โคราช แต่รสชาติแบบควีนสติกแฮลส์ เราปรับประกันความอร่อย อีกหนึ่งเมนูที่อยากจะแนะนำ **ข้าวราดปลากะพงเปรี้ยวหวาน** งานง่าย ๆ แต่ไม่ธรรมดา ปลากะพงทอดผัดคลุกเคล้ากับผักและซอสเปรี้ยวหวาน ทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ ก็อิ่มท้องแล้วสำหรับเมนูอาหารจานเดียว ปิดท้ายด้วย **ซีซาร์สลัด** สำหรับคนรักผัก รักสุขภาพ ของเค้าหน้าตาสวย แฉมน้ำสลัดก็อร่อยด้วยนะ

Queen Steak House

- 📍 199 ซ.รัชดา 39 ถ.ประชาชนอุบล แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
- 🕒 จันทร์ - เสาร์ เวลา 11.00 - 21.00 น.
- ☎ 0 2587 3262
- 📌 queensteakhouse





ข้าวราดกะเพรากุ้ง



02 Artisan Cafe NTB

ร้านนี้สวย เก๋ เท่ การตกแต่งเป็นแบบอินดัสเทรียลลอฟต์สไตล์ สวยคลาสสิกด้วยการมิกซ์วินเทจเฟอร์นิเจอร์และสีเขียวจากต้นไม้ในมุมต่าง ๆ ให้อบอุ่น ใกล้ชิดธรรมชาติ สร้างบรรยากาศให้เหมือนการมาพักผ่อน ภายใต้บรรยากาศแสงไฟอุ่น ๆ กลิ่นอายคล้ายคาเฟ่ในยุโรป จะนั่งชิลล์ ชิม แซะ โชนอินดอร์หรือเอาท์ดอร์ก็ได้ เลือกได้ตามชอบ

ในส่วนของเมนูนำทานของร้านนี้ เราแนะนำให้หาวะไรเย็น ๆ ตีมาก่อน อาทิ **บิกแอปเปิ้ล** ไซร์บีชีฟ้าใสในโซดา รสชาติเปรี้ยวอมหวานเย็นชื่นใจ หรือจะเป็น **กรานโนล่า** เสาวรสสดผสมกลิ่นดอกเอลเดอร์ที่ทั้งเปรี้ยวและทั้งเปรช จากนั้นเรียกน้ำย่อยด้วย **พิชแอนด์ชิพส์** กรอบนอกนุ่มในจิ้มทาร์ทาร์ซอส หรือเคทฉัทซอส ตามใจชอบ หรือถ้าใครรักรสชาติอาหารแบบไทย ๆ แนะนำ **คั่วพริกเกลือปลาหมึก** ปลาหมึกวางทอดนุ่มหนึบ เคล้าเครื่องพริกเกลือกระเทียมเจียวกรอบ ๆ จิ้มซีฟู้ดแก้มแตงกวา แครอท และไข่เต๋าแดง เปรี้ยวเค็มหวานตัดรสสุดลงตัว เมนูต่อไปใครไม่ทานหนักนัก แนะนำ **กริลล์ชิกเก้นสลัด** หอมกลิ่นไ่อย่าง ทานกับผักหลากชนิด ราดน้ำสลัดสูตรพิเศษ



สปาเก็ตตี้เบคอนรายชีลี่





บิกแอปเปิ้ล



ชีสเค้ก



คั้วพริกเกลือปลาหมึก



สปาเก็ตตี้เบคอนทรายชีส เมนูนี้ก็เบา ๆ เค้ปปรงรสสปาเก็ตตี้กึ่งอิตาเลียนกึ่ง ผัดซีเม่า เคล้ากระเทียมผาน โรยเบคอนและพริกแห้งทอดกรอบสร้างเทคเจอร์ นุ่มหนึบกรอบ ใครชอบรสพิวซันต้องจัดเมนูนี้ มาที่เมนูมหาชนคนไทยนิยม **ข้าวราดกะเพรากุ้ง** กุ้งตัวใหญ่ให้เยอะ ปรงรสกลมกล่อมแบบครอบครัว เด็กทานได้ ไม่ร้องเผ็ด ผู้ใหญ่ทานดีควรมีน้ำปลาพริกเสริม ไข่ดาวในเมนูนี้มีอยู่แล้ว เป็นแพ็คเกจ ไม่ต้องเรียกรองเพิ่ม ดบท้ายด้วยรายการขนมหวานจานเด็ด **ชีสเค้ก** เลือกหน้าได้นานา จานที่ริ้วมาเป็นหน้าสตอร์เบอร์รี่ อันนี้บอกเลยว่า เป็นไฮไลท์ เนื้อเค้กเนื้อครีมเค้หวานมันชั้นรสดี มีความละมุนกลมกล่อมแบบ เต็ม 10 ทานกับแยมสตอร์เบอร์รี่รสเปรี้ยวหวาน จานนี้ลงตัวเป๊ะปิ้งอย่างที่สุด ถ้ามาทานช่วงเช้าหรือบ่าย ๆ ให้ทานคู่กับกาแฟ แนะนำเลย

การเดินทางไปร้านนี้ไม่ยาก ให้นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาลงที่สถานี กระจกทรงสาธารณสุข ใช้ทางออกที่ 3 แล้วเดินต่อไปนิดเดียว เลี้ยวซ้ายเข้า ดิวานนท์ ซอย 3 มองไปทางขวามือ จะเห็นป้าย Artisan Cafe NTB อยู่ประมาณ ชั้น 2 ของตึก เดินไปที่ตึกนั้น ชั้นล่างจะเป็นร้านล้างรถ ให้เดินขึ้นบันไดไปที่ ชั้น 2 แล้วสั่งอาหารที่เคาน์เตอร์ได้เลย



Artisan Cafe NTB

- 📍 2 ถ.ดิวานนท์ ซ.3 อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 20.00 น.
- ☎ 09 5536 5508
- 📌 artisancafentb

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาลงที่สถานีกระจกทรงสาธารณสุข ใช้ทางออกที่ 3 ร้านอยู่ถนนดิวานนท์ ซอย 3



อาเกตาชิโทฟู

ร้านนี้คอนเซ็ปต์สตรีท บรยากาศดี สไตล์มินิมอล ไม่ไกลจากรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง สถานีบางพลู อยู่ริมถนนบางกวย - ไทรน้อย เป็นพื้นที่ซ้อปปี้งานดีไซ์เรียบง่ายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เครื่องถ้วยชาม เซรามิก กระเป่า เครื่องประดับ ของแต่งบ้าน อุปกรณ์เครื่องเขียน เสื้อผ้า ผลิตภัณฑ์โลชั่น แชมพู ออยล์ ของใช้ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ และอาหารอแกนิก เป็นต้น ชั้นบนมีแกลอรี แสดงงานภาพถ่ายศิลปะสถาปัตยกรรม และสำคัญที่สุด ที่นี่เป็นร้านที่มีอาหารอร่อยและเครื่องดื่มนานาชนิด ให้นั่งชิลชมบรรยากาศรอบ ๆ ได้อย่างสบายอารมณ์

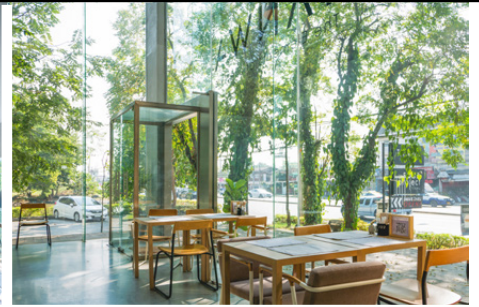
บรรยากาศภายในร้านเน้นโทนสีขาวและสีไม้ธรรมชาติ ตัวผนังเป็น



ลีนจี้กุหลาบไซดา

03 Tanwa The Food Project





แกงเขียวหวานไก่โรตีสาน



Prawn Bisque



Chicken Quesadillas

กระจกใสโปร่งแสงเพื่อให้ดูโล่งโปร่งสบาย ไม่อึดอัด สามารถมองเห็นต้นไม้และบรรยากาศโดยรอบ สไตล์แบบมินิมอล สวยคลีน

ร้านนี้นอกจากการตกแต่งสถานที่ที่สวยงามแล้ว หน้าตาอาหารก็สวยใส ไร้เมล็ท เพราะที่นี้ตั้งใจใช้วัตถุดิบออร์แกนิก มีความสดใหม่จากหลายแหล่ง ปลอดภัย 100% แม้แต่ผักสวนครัวก็ปลูกและเก็บเกี่ยวเองที่หลังร้าน เริ่มต้นสุขภาพดีกับเมนูแรกที่ยากแนะนำ **ลีนจิกูทลาบโซดา** เปรี้ยววินิด หวานหนอย มีโซดาซ่าส์ ๆ เล็กน้อย ตกแต่งด้วยเจลลี่ปลาน่ารัก ชื่นใจคลายร้อน แล้วเรียกน้ำย่อยด้วยเมนูเบา ๆ กับ **อาเกตาชิโทฟู** เมนูชิกเนเจอร์ของที่ร้าน เป็นเต้าหู้ทอดสไตล์ญี่ปุ่น ราดด้วยซอสโฮมเมดรสชาติต้นตำรับ **Prawn Bisque** ซุปกุ้งโฮมเมดรสชาติเข้มข้นสไตล์ฝรั่งเศส เสิร์ฟพร้อมขนมปังกระเทียมกรอบนอกนุ่มใน



กล้วยหอมทอด



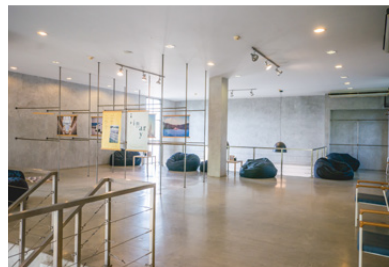
ข้าวผัดแซลมอน



โครนัทครีมมะนาวน้ำผึ้ง

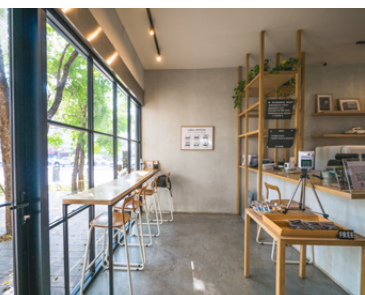


ปลาหับทิมซอสต้มข้าวและน้ำพริกตาแดง



หอมเนยที่สุด ปลาหับทิมซอสต้มข้าวและน้ำพริกตาแดง เมนูนี้ทานเดียว
ขึ้นเดียวเบา ๆ แบบเราทานตี๋มชาติกว่านะ จะได้เก็บท้องไว้ทานเมนูต่อไป
แกงเขียวหวานไก่โรตี่ เมนูนี้ทานเล่นก็ดี จัดหนักก็ได้ ไม่เผ็ดมาก รสชาติ
กลมกล่อม มาถึงเมนูง่าย ๆ สำหรับใครที่เลิฟซิสแบบแน่น ๆ เน้น ๆ เยิ้มแบบ
จุใจ แถมเนื้อไก่ชิ้นใหญ่เต็มคำ Chicken Quesadillas ก็ไม่ควรพลาด
ข้าวผัดแซลมอน ใช้ข้าวญี่ปุ่นที่มีความนุ่มหนึบผัดปรุงรสแนวซอสญี่ปุ่นกับ
ปลาแซลมอนจี่กระเทียมมาแห้ง ๆ ทานคู่กับยอดผัดสดตามฤดูกาล

มาถึงเมนูของหวานกันบ้างกับ กล้วยหอม
ทอด ที่เสิร์ฟมาพร้อมซอสสมรสและน้ำผึ้ง
ดอกกล้วยหอมแฉก เป็นเมนูกล้วยหอมที่
ไม่ธรรมดา ต่อด้วย โครนัทครีมมะนาวน้ำผึ้ง
โครนัทด้านนอกกรอบ ๆ นุ่ม ๆ มีน้ำตาลเคลือบ
เป็นเท็กเจอร์ ใส่ในแนวคัสตาร์ดครีมมะนาว
เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ คล้ายทานโยเกิร์ตชั้น ๆ
ที่อปด้านบนด้วยมะนาวตองฉาบน้ำผึ้ง
ทานด้วยกันตัดเลี่ยนลงตัวเป๊ะ!



Tanwa The Food Project

- 📍 100/2 ม.3 ถ.บางกรวย-ไทรน้อย
ต.บางรักพัฒนา อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 – 20.00 น.
- ☎ 0 2006 4455
- 📌 tanwa.thefoodproject

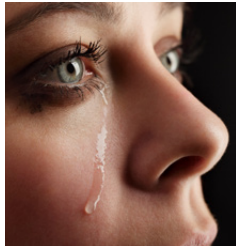


การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง มาลงที่สถานีบางพลู ใช้ทางออกที่ 1
จากนั้นต่อรถแท็กซี่ เข้าสู่ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ประมาณ 5 กิโลเมตร
สังเกตวิริยะประกันภัยด้านซ้ายมือ แล้วกลับรถไปจอดฝั่งตรงข้าม
ถึงหน้าร้านทันที

ชีวิตพัง ยังไม่ช้า! ปรึกษาจิตแพทย์ได้

ยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีก้าวล้ำ สวนทางกับสภาพจิตใจของคนในสังคมที่เปราะบางและอ่อนแอลงทุกวัน ๆ จนถึงขั้นที่บางคนหาทางออกไม่ได้และตัดสินใจทำในสิ่งที่ผิดพลาด



บางช่วงเวลาของชีวิตที่คิดไม่ตก เครียดจนหัวแทบระเบิด เคยคิดว่าตัวเองควรไปหาจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาบ้างไหม?

แต่คนส่วนใหญ่มักไม่กล้า เพราะคิดว่าตัวเองไม่ได้บ้าหรืออายุเกินกว่าจะไป โดยเฉพาะในสังคมไทยที่มองอาการดังกล่าวในทางลบ ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอับอายว่าตนผิดปกติ รู้สึกไร้ความสามารถ

ที่รับมือกับเรื่องในชีวิตเองไม่ได้ หรือแม้แต่การมองข้ามความสำคัญของสุขภาพจิต คนส่วนใหญ่จึงละเลยการดูแลใจตนเองเพราะคิดว่าไม่จำเป็น ไม่ยอมขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ ในทางตรงข้าม หลายคนพยายามแก้ปัญหาโดยการ

- ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิดแทนผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งพวกเขามีแต่ความหวังดี แต่ไม่มีทักษะช่วยเหลือเราอย่างถูกต้องเหมาะสม ถ้าโชคดีก็ผ่านมาพ้นไปได้ แต่ถ้าเคราะห์ร้ายปัญหาอาจยิ่งลุกลามรุนแรงกว่าเดิม
- ใช้วิธีแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม โดยหาสิ่งทดแทนความสุขที่หายไปด้วยพฤติกรรม “การติด” (Addiction) เช่น ติดเหล้า ติดเกม ติดนอน ติดช้อปปิ้ง ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่สร้าง “ปัญหาใหม่” ทั้งที่ปัญหาเก่าไม่ได้ถูกแก้
- เผชิญกับผลทางลบอื่นที่มาจากปัญหาอย่างต่อเนื่อง เช่น รู้สึกไม่มีความสุขในชีวิตเลย ประสิทธิภาพในการเรียน/ทำงานลดลง มีปัญหากับคนใกล้ชิด ฯลฯ
- รู้สึกว่าตัวเองด้อยลงเรื่อย ๆ ยิ่งแก้ปัญหา ยิ่งรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง ขาดความมั่นใจในการหาทางออกจนมีเดาแต่ดัน



“เพราะคุณไม่จำเป็นต้องแบกทุกสิ่งไว้เอง”

ลองปรับมุมมองความคิดเสียใหม่ ด้วยมุมมองใหม่ที่ทุกคนสามารถรับบริการสุขภาพจิตได้ โดยไม่จำเป็นที่เราบ้าหรือป่วย เพียงแค่ปัญหาที่เจอนั้นใหญ่และหนักเกินจะจัดการได้เอง เพราะยิ่งปล่อยไว้นานปัญหายิ่งพันกันยุ่ง แก้กยาก และบางอย่างสายเกินแก้ก็เป็นได้ ควรพบผู้เชี่ยวชาญเมื่อรู้สึกว่าปัญหาใหญ่และซับซ้อนขึ้นเรื่อย ๆ จนยากที่จะรับมือด้วยตนเอง แนะนำสายด่วนสุขภาพจิต โทร.1323 หรือสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โทร.0 2248 8999

Photo: pexels.com

Health Tips



แตะหูกับ สวย ใส่สบาย แต่อันตรายต่อเท้า

แฟชั่นรองเท้าแตะหูกับโซว์เท้ายังคงฮิตในเมืองไทย ด้วยความที่บ้านเรามีอากาศร้อน นอกจากนี้รองเท้าแตะยังใส่สบายเท้า มีน้ำหนักเบา ไม่ทำให้รู้สึกอึดอัด สามารถใส่ลุยน้ำในวันที่ฝนตกได้ดี มีราคาไม่แพง และดีกว่าการเดินด้วยเท้าเปล่า แต่การใส่รองเท้าแตะหูกับเป็นเวลานาน ๆ ก็มีผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน

1. ไม่ดีต่อข้อเท้า ความแบนราบของรองเท้าแตะ ทำให้เท้าไม่สามารถรองรับน้ำหนักตามส่วนโค้งของรูปเท้า การจัดเรียงตำแหน่งของร่างกายส่วนล่างของเราจะเปลี่ยนแปลงไป แนวการวางตัวของเท้า สะโพก และหลังไม่อยู่ในแนวเดียวกัน จึงทำให้เกิดอาการเจ็บที่เท้า

2. ทำให้ปวดเมื่อยเท้า พื้นรองเท้าแตะมักจะแบนราบ ไม่เข้ากับสรีระตามธรรมชาติของฝ่าเท้า จึงส่งผลให้เกิดอาการปวดฝ่าเท้าและสันเท้าตามมาได้ นอกจากนี้ รองเท้าแตะที่ยึดไว้ด้วยนิ้วเท้าหรือรองเท้าแตะแบบหูกับ จะทำให้เกิดอาการเกร็งจากการออกแรงค้ำที่หูกับ จึงอาจมีอาการปวดนิ้วเท้าร่วมด้วย

3. เป็นแหล่งสะสมของสิ่งสกปรก รองเท้าแตะมีลักษณะโปร่งเปลือยเท้า ฉะนั้นเท้าจึงสัมผัสกับสิ่งสกปรกได้ง่าย ทั้งฝุ่น โคลน น้ำขัง หากมีบาดแผลที่เท้าร่วมด้วยก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ หรือติดเชื้อได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณชอบที่จะใส่รองเท้าแตะ เพียงเลือกรองเท้าแตะที่พื้นรองเท้าไม่บางจนเกินไป พื้นรองเท้ามีความนิ่มพอดี ไม่นิ่มไปหรือแข็งไป ควรนูนกระชับเข้ากับรูปเท้าของเรา และควรสลับใส่รองเท้าประเภทอื่นร่วมด้วย เช่น รองเท้าผ้าใบ รองเท้าหุ้มส้น ก็จะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพเท้าของคุณได้อีกทางหนึ่ง

Photo: gumbies.com

Health

TEXT : หนูมันนี่

10 ยาสามัญควรมีติดบ้าน ในยุค New Normal

Did You Know?

ยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขพิจารณาแล้วว่า เป็นยาที่เหมาะสมให้ประชาชนซื้อใช้ได้เองตามร้านขายยาทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ เพื่อใช้รักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ในยุคโควิดยังระบาดแบบนี้ ไปโรงพยาบาลไม่ค่อยสะดวกเท่าไร จึงควรมียาสำคัญติดบ้านไว้ อุ่นใจกว่า

1. ยาประเภทบรรเทาปวด ลดไข้ ไอ เจ็บคอ

เช่น พาราเซตามอล ฟาโพลายโจล

2. กลุ่มยาแก้ปวด ยาลดไข้ และยาดับ การอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เรียกสั้น ๆ ว่า “ยาเอ็นเสด” เช่น ยาบรรเทาอาการปวดท้อง ประจำเดือน ใช้บรรเทาอาการปวดและการอักเสบ ที่มีความรุนแรงเล็กน้อยไปจนถึงปานกลาง ทั้ง อาการปวดจากโรคข้ออักเสบ ปวดหลังการผ่าตัด

3. ยาป้องกันและรักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ

4. ยาประเภทแอนติฮิสตามีน (Antihistamine) เป็นยาที่ใช้ ลดอาการแพ้ทางจมูก ไซ้ละอองฟาง ที่เกิดจากภูมิแพ้ ทั้งจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล คันตา ตาแดง น้ำตาไหล ลมพิษ และอาการคันอื่น ๆ

5. ยาขับเสมหะ หรือยาละลายเสมหะ ซึ่งจะช่วยให้หายใจได้สะดวก มากขึ้นด้วย

6. วิตามินรวม B1 B6 B12 และธาตุเหล็ก เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง พร้อมกับบำรุงโลหิต

7. วิตามินซี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในช่วงที่อากาศแปรปรวน ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายด้วย

8. แอลกอฮอล์ ยาใส่แผล ยาฆ่าเชื้อที่ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้กว้าง ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา รวมถึงอุปกรณ์สำหรับปฐมพยาบาล เบื้องต้น เช่น สำลี พลาสเตอร์ปิดแผล ผ้าก๊อซ ฯ

9. ยาทารูปแบบครีมในกลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ ใช้รักษาภาวะจากการอักเสบ บรรเทาอาการแพ้ของผิวหนัง ผื่นและผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ลดอาการคันจากภาวะผื่นแพ้

10. ครีมนวดบรรเทาปวด เช่น ปวดจากการออกกำลังกาย จากออฟฟิศซินโดรม ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ

Photo: pexels.com



เช็กก่อนจะสาย

กล้ามเนื้อร่างกายคุณพังแค่ไหน?

ในชีวิตประจำวันเรามักใช้ร่างกายผิดท่า อยู่ในท่าทางเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน จนทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายทรุดโทรม ๆ โดยไม่รู้ตัว

หากร่างกายคุณเริ่มส่งสัญญาณว่ามีอาการปวด เสียวแปลบ ปวดร้าว อยู่บ่อย ๆ อย่าชะล่าใจ รีบเปลี่ยนพฤติกรรม และปรึกษาแพทย์รับการรักษา ก่อนป่วย เพราะไม่เช่นนั้นจะเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอีกเพียบ

ปวดกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ และสะบัก

อาการข้างเคียง: ปวดร้าวลงแขน และนิ้วมือ

ความเสี่ยง: โดยมากมักเกิดจากการกล้ามเนื้ออักเสบ จากการนั่งทำงานผิดท่า จนทำให้เกิดพังผืดตามกล้ามเนื้อ

ปวดต้นคอและท้ายทอย

อาการข้างเคียง: ปวดศีรษะ เนื่องจากออกซิเจนไม่เพียงพอ

ความเสี่ยง: มีการกดทับเส้นประสาทบริเวณคอ ภาวะกระดูกสันหลังเสื่อมจากการใช้ร่างกายผิดท่า อยู่ในท่าทางเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

ยึดแขนไม่สุด

อาการข้างเคียง: ชาลงปลายนิ้วมือ

ความเสี่ยง: ความเสื่อมของเอ็นข้อไหล่ มีหินปูนที่เกิดขึ้นได้กระดูกส่วนบนของไหล่เนื่องมาจากการยกของหนัก สะพายกระเป๋าข้างเดียว ผลข้างเคียงจากการปวดบ่า ไหล่ ออฟฟิศซินโดรม สิ่งสำคัญ หากปล่อยไว้อาจจะเป็นโรคไหล่ติดระยะยาว

ปวดหลังส่วนกลาง

อาการข้างเคียง: ปวดลงมายังหลังส่วนล่าง สะโพก

ความเสี่ยง: เป็นอาการของหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม หรือเส้นประสาทถูกกดทับ สาเหตุมักมาจากการยกของหนัก นอนเตียงที่แข็ง หรือนั่งนานเกินไป

ปวดหลังส่วนล่าง

อาการข้างเคียง: ปวดร้าวลงสะโพก ขา ร่วมกับอาการปวดแปลบ ๆ เหมือนไฟฟ้าช็อต

ความเสี่ยง: กล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท

Photo: pexels.com

10 เรื่องเข้าใจผิดเกี่ยวกับเบาหวาน ที่คุณอาจไม่เคยรู้

“เบาหวาน” โรคร้ายใกล้ตัวของคนยุคปัจจุบัน ที่หลายคนอาจเข้าใจผิด และหลงลืมถึงอันตรายของมัน

ความเชื่อ 1: กินอาหารที่มีน้ำตาลสูงทำให้เป็นเบาหวาน

ความจริง: โรคเบาหวานมี 2 ชนิด คือ เบาหวานประเภทที่ 1 (Diabetes Type1) เกิดจากพันธุกรรมและยังไม่ทราบปัจจัยแน่ชัด ทำให้ตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้ เบาหวานประเภทที่ 2 (Diabetes Type2) เกิดจากพันธุกรรม และพฤติกรรมการใช้ชีวิต มีผลให้การสร้างอินซูลินไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือร่างกายดื้อต่ออินซูลิน การกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นเวลานาน ก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นเบาหวานได้ หากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินออกมาเพียงพอ นอกจากนี้ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมีผลต่อการออกฤทธิ์ของอินซูลิน ทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี ก็ควรหลีกเลี่ยง



ความเชื่อ 2: เบาหวานเป็นโรคของคนแก่

ความจริง: โรคเบาหวานสามารถเกิดได้กับคนทุกช่วงอายุ ขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดโรค เบาหวานประเภทที่ 1 ส่วนใหญ่มักเกิดในเด็ก หรือคนอายุน้อย ส่วนเบาหวานประเภทที่ 2 ส่วนใหญ่มักเกิดในคนอายุ 45 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันเริ่มพบคนเป็นเบาหวานประเภทที่ 2 อายุน้อยลง

ความเชื่อ 3: คนที่เป็นเบาหวานจะรู้ตัวหากมีน้ำตาลในเลือดต่ำ

ความจริง: อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ คือวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ตัวเย็น เหงื่อออก อาการใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีอาการดังกล่าว หรืออาการแต่ละคนอาจแตกต่างกัน จึงควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อมีอาการหรือสงสัยว่ามีน้ำตาลในเลือดต่ำ และรีบแก้ไขทันที เพราะภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำมีผลให้เกิดภาวะช็อก หรือเสียชีวิตได้

ความเชื่อ 4: เบาหวานเป็นโรคไม่มากแล้ว ใคร ๆ ก็เป็นกัน

ความจริง: เบาหวานเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยปีละประมาณ 20,000 คน ทั้งยังพบว่าเบาหวานเกี่ยวข้องกับการเป็นโรคอื่น ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และคนที่เป็โรคหัวใจและเป็นเบาหวานร่วมด้วย มีความเสี่ยงเกิดอาการหัวใจวายหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าเกือบสองเท่าของคนที่ไม่เป็นเบาหวานร่วมด้วย นอกจากนี้ หากการควบคุมเบาหวานไม่ดี ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่น ตาบอด ผิวหนังอักเสบติดเชื้อ เซลล์ประสาทถูกทำลาย

ความเชื่อ 5: เป็นเบาหวานห้ามกินขนมหวาน หรืออาหารที่มีความหวาน

ความจริง: ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นผลให้เกิดเบาหวาน คนส่วนใหญ่จึงคิดว่าควรงดอาหารที่มีความหวาน หรือมีน้ำตาล อย่างไรก็ตาม หากกินอาหารที่มีประโยชน์ ในสัดส่วนที่เหมาะสม ร่วมกับการออกกำลังกาย การกินผลไม้ หรือขนมหวานก็ยังสามารถทำได้แต่ไม่ควรมากเกินไป



ความเชื่อ 6: เป็นเบาหวานห้ามให้เลือด

ความจริง: เป็นเบาหวานสามารถให้เลือดได้ ถ้าการควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ และไม่มีภาวะแทรกซ้อน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของเจ้าหน้าที่ผู้รับบริจาคโลหิตอีกครั้ง

ความเชื่อ 7: เบาหวานเป็นโรคของคนอ้วน

ความจริง: คนอ้วนหรือคนผอมสามารถเป็นเบาหวานได้ เบาหวานเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งจากพันธุกรรม พฤติกรรมการใช้ชีวิต กินอาหารมีแคลอรีสูง น้ำตาลสูง และไม่ออกกำลังกาย ความเครียด นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัจจัยเหล่านี้สามารถส่งผลให้เกิดเบาหวานได้ แต่พบว่าคนอ้วนเป็นเบาหวานมากกว่า จากพฤติกรรมการกิน และคนอ้วนส่วนใหญ่ระดับการผลิตอินซูลินปกติ หรือมากกว่าปกติ แต่เซลล์ในร่างกายมีผลดื้อต่ออินซูลิน

ความเชื่อ 8: ในครอบครัวไม่มีใครเป็นโรคเบาหวาน เราก็จะไม่เป็นเบาหวาน

ความจริง: ปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นหนึ่งในหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดเบาหวานประเภทที่ 2 ถึงแม้ว่าไม่มีคนในครอบครัวเป็นเบาหวาน แต่เราก็สามารถเป็นได้ หากใช้พฤติกรรมไม่เหมาะสม



ความเชื่อ 9: ถ้าเป็นเบาหวานต้องฉีดอินซูลิน แสดงว่าอาการแย่แล้ว

ความจริง: การรักษาโรคเบาหวาน มีเป้าหมายควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน กรณีที่ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ใช้น้ำยาแล้วยังไม่สามารถคุมระดับน้ำตาลได้ จึงจำเป็นต้องใช้ยาฉีดอินซูลินร่วมด้วย

ความเชื่อ 10: เป็นเบาหวานต้องรักษาด้วยอินซูลิน

ความจริง: การรักษาเบาหวานประเภทที่ 2 สามารถป้องกัน ควบคุมโรคได้ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกาย และกินยา แต่ถ้ายังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ตามเกณฑ์ จึงมีการใช้อินซูลินร่วมด้วย ส่วนเบาหวานประเภทที่ 1 เนื่องจากสาเหตุของพันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกัน มีผลให้ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ จึงต้องรักษาโดยการให้อินซูลินเป็นหลัก [Learn](#)

Photo: pexels.com

ดูแลผิวหน้าอย่างไรหลังทำเลเซอร์

ช่วงหลังจากทำทรีตเมนต์ผิวหน้าด้วยเลเซอร์ชนิดต่าง ๆ ผิวของคุณจะอ่อนแอและบอบบางเป็นพิเศษ เพื่อรอขั้นตอนการฟื้นฟูกลับมาสวยปังยิ่งกว่าเก่าในเวลาต่อไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ



• ดูแลผิวหน้าตามที่แพทย์แนะนำ

ปัญหาผิวหน้าของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แพทย์จึงให้คำแนะนำที่ไม่เหมือนกัน บางคนอาจมีแผล แสบ หรือปัญหาอื่น ๆ หลังทำ แต่บางคนอาจไม่มี จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้รักษาว่าควรดูแลผิวหน้าอย่างไร เช่น การทาครีม การกินยา การล้างแผล หรืออื่น ๆ

• หลีกเลี่ยงการออกแดด หลีกเลี่ยง

การออกแดดในช่วง 1-2 อาทิตย์แรก เพราะผิวหลังทำเลเซอร์ค่อนข้างบอบบาง อาจถูกแสงยูวีทำร้ายได้ง่าย

• **ไม่ปิดไฟเล่นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์ IT ชนิดอื่น** ไม่ควรปิดไฟเล่นโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์และแล็ปท็อป แท็บเล็ต หรือหน้าจออื่น ๆ ในที่มีแดด เพื่อป้องกันไม่ให้ผิวถูกทำร้ายจากแสงสีฟ้าที่เป็นอันตรายต่อผิว

• **หลีกเลี่ยงการอยู่หน้าจอบริเวณเป็นเวลานาน** หลีกเลี่ยงการอยู่หน้าจอบริเวณเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นหน้าจอบริเวณโทรศัพท์ หน้าจอคอมพิวเตอร์ หน้าจอทีวี หรืออื่น ๆ หากจำเป็นต้องใช้ควรเปิดไฟช่วยเพิ่มความสว่างขณะใช้งานและทาครีมกันแดดช่วยปกป้องผิว



• **ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำ** ควรใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน ทั้งวันที่ออกแดดและไม่ได้แดด ควรเลือกใช้ครีมกันแดดสูตรอ่อนโยนที่มี SPF 30 หรือ SPF 50

• **ไม่แกะบิ๊บ หรือสครับผิว** ไม่ควรแกะสิ่ว บิ๊บสิ่ว ขัดผิว ลอกสะเก็ดแผล หรือสครับผิวหน้าในช่วงนี้ เพราะเป็นการรบกวนผิวหน้า และอาจทำให้ผิวเป็นจ้ำเลือดหรือระคายเคืองได้

• **เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิว** ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผิวบอบบาง และมีโอกาสแพ้ง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวแบบเวชสำอางหรือสูตรอ่อนโยนที่ปราศจากสารที่ก่อให้เกิดการแพ้หรือการระคายเคือง ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรด Hyaluronic Acid

• **ใช้ครีมบำรุงผิว** ไม่ควรปล่อยให้หน้าแห้งเกินไป หลังทำเลเซอร์แล้วบางคนอาจมีอาการหน้าลอกหรือหน้าแห้งได้ ควรใช้ครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นอยู่เสมอ

Photo: pexels.com

Hair Talk!

สีผมใหม่...กลัว ๆ กล้า ๆ แต่อยากเปลี่ยน

สาว ๆ (หรือหนุ่ม ๆ) ที่ยังกลัว ๆ กล้า ๆ กับการทำสีผม หากคิดจะทำสีผมด้วยตัวเอง แต่ก็ไม่รู้ว่าจะสีไหนจะเหมาะกับผม เรามีเทคนิคหลายวิธีให้คุณเลือก

• **เข้าร้านขายวิกผม** ทดลองใส่วิกหรือแฮร์ฟิชสีต่าง ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะทรงและสีนั้นเข้ากับคุณ ยิ่งถ้าพาเพื่อนสนิทไปช่วยวิจารณ์ด้วยก็จะดีมาก วิธีนี้เหมาะสำหรับสาวขี้อาย จะได้ไม่ต้องกังวลกับการเปลี่ยนสีผมไปมาให้ผมเสีย

• **ใช้แฮร์มาสคาร่า** เคลือบวาสลินลงไปบนเส้นผมเสียก่อน แล้วทาแฮร์มาสคาร่าสีที่คิดว่าใช่ลงไป ดูว่าสีผมเข้ากับสีผมไหม ถ้าใช่ค่อยซื้อสีนั้นมาทำ แต่ถ้าไม่ใช่ก็ล้างออก การทดสอบด้วยวิธีนี้จะช่วยให้คุณได้สีผมที่ถูกใจโดยไม่ต้องเสี่ยงภัยย้อมผมหลายรอบจนผมพัง เลือกมาสคาร่าที่ช่วยเพิ่มความโดดเด่นให้แก่เส้นผมด้วยสีสังเคราะห์ เท็กซ์เจอร์กลมกลืนไปกับเส้นผมดูเป็นธรรมชาติ

• **เมื่อตัดสินใจทำสีผมแล้ว** สิ่งสำคัญที่คุณจะต้องเปลี่ยนแปลงด้วยก็คือ แชมพู คอนดิชันเนอร์ และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ สำหรับผมทำสีโดยเฉพาะ แชมพูประเภทนี้ถูกผลิตขึ้นมาเพื่อปกป้องไม่ให้สีผมซีดจางเร็ว และช่วยเพิ่มประกายเงางาม ยืดอายุสีผมให้สวยเนิ่นนาน ดีกว่าใช้แชมพูทั่วไป นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมที่คุณใช้เป็นประจำ เช่น เจล มูส หรือโลชั่น ควรดูคุณสมบัติว่าเหมาะกับผมที่ผ่านการทำสีหรือไม่



Photo: pinterest.com

Beauty Secrets

เมคอัพสวยทนติดนาน ไม่หวั่นลบเลือน

สาว ๆ หลายรายประสบปัญหาเมคอัพเลือนหาย ก่อนเวลาอันควร ทั้ง ๆ ที่ดูสำหรับบรรจุแต่งมาเป็นอย่างดี หน้าซ้ำบางครั้งจับตัวเป็นคราบโคล ต้องมาเสียเวลาเติมหน้าหรือแต่งใหม่ให้เสียอารมณ์ ก่อนมีนิต

...เรามีเคล็ดลับการลงรองพื้นและแป้งให้เนียนใส โดยไม่ต้องเติมบ่อย ๆ มาฝากแล้ว

- ควรลงรองพื้นหลังจากบำรุงผิวด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ ไปแล้วประมาณ 10 นาที และถ้าลงเมคอัพเบสก่อน ได้ก็จะยิ่งดี จะช่วยให้ผิวเนียนและเมคอัพติดทนนานยิ่งขึ้น เลือกชนิดที่ช่วยควบคุมความมันบนใบหน้า ได้ยาวนานหลาย ๆ ชั่วโมง เนื้อบางเบาสบายผิว ใช้ได้ทั้งใบหน้าหรือทาเฉพาะที่โซนก็ได้ จะช่วยให้เครื่องสำอางติดทนนานไม่เลอะเลือน

- หลังลงรองพื้นเรียบร้อยแล้ว ให้ลงทับด้วยแป้งฝุ่น หากเป็นคนผิวดี ก็อาจลงเมคอัพเบสแล้วใช้แป้งผสมรองพื้นทาทับละก็ก็ได้ จากนั้นลงแป้งฝุ่นทับบาง ๆ เพื่อดูดซับความมัน ส่วนในระหว่างวัน ใช้แค่กระดาษซับมันคอยซับหน้าก็พอ

- สำหรับสาวผิวมัน หลังซับความมันออกไปแล้ว (เวลาซับใช้วิธีกดซับลงไปเบา ๆ ที่ละจุด อย่าเช็ด) ควรใช้แป้งฝุ่นลงทับอีกครั้ง เพราะแป้งทุยหรือแป้งผสมรองพื้น อาจทำให้เกิดคราบได้

หน้าเป๊ะทั้งวันไม่ต้องหวนอีกแล้ว

Photo: pexels.com



ตรวจสภาพผิวง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเอง

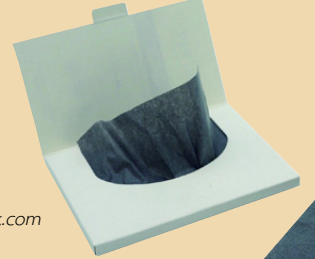


หลายคนอาจไม่แน่ใจว่า ตนเองมีสภาพผิวที่ ต้องดูแลแบบไหน อย่างสะดวกที่สุดก็คือ การไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญตามเคาน์เตอร์เครื่องสำอาง ที่มีเครื่องตรวจสภาพผิวขั้นนะให้ แต่ช่วงเวลานี้ อาจไม่สะดวก ไม่มีเวลา ลองใช้ขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้ทดสอบไว้เป็นแนวทางก็ไม่เสียหาย

- เริ่มจากทำความสะอาดผิวหน้าด้วยสบู่เด็ก อ่อน ๆ แล้วปล่อยให้แห้งหนึ่งชั่วโมง
- นำกระดาษซับมันชนิดฟิล์มบาง ๆ มาซับหน้า จุดละหนึ่งแผ่น บริเวณที่โซนคือ หน้าผาก จมูก และคาง และบริเวณอุยโซนคือ แก้มทั้งสองข้าง
- ซับเสร็จแล้วก็นำกระดาษมาเช็ดดู ถ้าผล ที่ออกมาเป็น

กระดาษทุกแผ่นมีน้ำมัน แสดงว่าคุณมีผิวมัน หรือ ผิวผสมค่อนข้างมัน (แปลว่าที่แก้มมันไม่มาก) ตรงข้าม ถ้ากระดาษซับหน้าไม่มีความมันติดอยู่เลย แสดงว่าคุณมีผิวแห้ง และถ้ามีน้ำมันติดอยู่นิดหน่อย คุณก็มีผิวธรรมดาเท่านั้นเอง

Photo: freepik.com



เลือกน้ำหอมอย่างไร ให้เหมาะกับหน้าหนาว

ลมหนาวเบา ๆ พัดพามาเยือนอีกครั้ง ถึงเวลาต้องเปลี่ยนน้ำหอมกลิ่นใหม่ ให้เหมาะสมกับฤดูกาลแล้วละ เรามีวิธีเลือกน้ำหอมให้เหมาะกับฤดูหนาวหรือ ช่วงอากาศเย็น ๆ มาฝาก

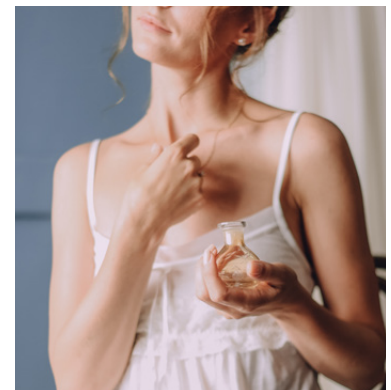
- เลือกเบสโน้ตที่มีกลิ่นเข้มข้นกว่า ในน้ำหอมหนึ่งขวดจะมีกลิ่นหอมอยู่สาม ระดับคือ Top Notes, Heart Notes และ Base Notes ที่obenโน้ตมักจะมีกลิ่นบางเบา และจางหายไปรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงสภาพอากาศเย็น ๆ จึงควรเลือก กลิ่นเบสโน้ตให้มีความเข้มข้นขึ้น เช่น กลิ่นไม้ป่า วานิลลา มัสก์ แอมเบอร์ แพตชูลี ซ็อกโกแลต ฯลฯ

- ถ้าน้ำหอมที่ใช้อยู่เป็นชนิด Eau de Toilette (EDT) ซึ่งมีความเข้มข้น

น้อยกว่าชนิดหัวน้ำหอมหรือ Eau de Parfum (EDP) วิธีช่วยไม่ให้กลิ่นหอมจางหายไปเร็ว ก็คือเสริมกำลังโดยการทาบอดีโลชั่นหรือบอดี้ครีมกลิ่นเดียวกันก่อนฉีดน้ำหอม

- รินเรจได้เต็มที่ กลิ่นหอมพุ่ง ๆ อย่างกลิ่นซินนามอนหรือคาราเมล ซึ่งดูเหมือนจะมีกลิ่นฉุนเกินไปในช่วงฤดูร้อน แต่พอเจออากาศเย็น ๆ เข้า กลิ่นพวกนี้ก็เลยลดระดับ ความหอมลงเองจนเหลืออยู่ในระดับพอดี ๆ ที่ไม่รู้สึกลุน *Levu*

Photo: freepik.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

ศิลปะแห่งการ “มาสาย”

การตรงต่อเวลาเป็นหนึ่งในมารยาทสังคมที่สำคัญที่สุด คนที่ตรงต่อเวลาไม่ใช่แค่คนที่เคารพเวลา แต่เป็นคนที่เคารพคนอื่น ให้เกียรติคนอื่นเสมอ เพราะคุณไม่มีสิทธิ์มีเวลาในชีวิตมากขึ้นโดยการไปเบียดเบียนเวลาชีวิตคนอื่นให้น้อยลง

แต่ในบางครั้งมีเหตุไม่คาดฝันเกิดขึ้นกับตัวคุณ ทำให้ต้องไปสายจริง ๆ “ศิลปะของการสาย” คือห้ามสายแบบไม่รู้เห็นรู้ได้ เมื่อคุณรู้ว่าต้องสายแน่ ๆ สิ่งแรกที่คุณต้องทำให้เร็วที่สุดคือ แจ้งคนที่เรานัดด้วยว่าเราสาย พร้อมบอกเวลาว่าคุณจะถึงประมาณเท่าไร สมัยนี้แอป Google Map สามารถประมาณเวลาได้อย่างแม่นยำแล้ว จงตระหนักไว้ว่าไม่มีใครควรรอแบบไร้ความหวังทั้งนั้น!

สิ่งที่แย่คือ ก่อนเวลานัด 10 นาที เพิ่งมาบอกว่าสาย (เพราะจริง ๆ ใครก็รู้ว่าต้องรู้ก่อนหน้านานแล้ว) แต่สิ่งที่แย่ที่สุดคือสายโดยไม่บอก ให้เขาออกไปเรื่อยจนต้องโทร ต้องไลน์มาตามถามว่าถึงไหนแล้ว ห้ามเด็ดขาด!

อีกอย่างที่ควรท่องไว้ให้ขึ้นใจคือ ไปทันเวลาคือดีที่สุด คนอื่นจะมองคุณโอเค ดูดี บางประเทศในยุโรป การมาตรงเวลา=สาย

เพราะคุณต้องมาถึงก่อน 15 นาที เป็นมาตรฐาน

บางทีความรู้สึกสายไม่ได้เกี่ยวกับเวลา แต่เกี่ยวกับพอตอนมาถึงแล้วมีคนนั่งรออยู่ก็เพียบ!



เริ่มต้นรักครั้งใหม่ ทำอย่างไร...ไม่อยากซ้ำอีก

ในชีวิตคนเรา เมื่อมีพบ ก็ต้องมีพราก เมื่อมีจาก ก็ต้องมีการเริ่มต้นใหม่...

เมื่อชีวิตที่ต้องเลิกรักกับคนรัก (เก่า) ของคุณต้องดำเนินต่อไป แล้ววันหนึ่งคุณอาจพบคนใหม่ที่คุ้นเคยใจอีกครั้ง แต่หากไม่รักอย่างระมัดระวัง ก็มีโอกาสที่จะเจอคนไม่ดีอีกเช่นกัน ดังนั้น หนทางที่จะช่วยให้คนสองคนอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนจึงอาจต้องมีขั้นของการคบหาดูใจ โดยการใช้นับได้สามขั้นตอนเหล่านี้เป็นแนวทาง

- **ขั้นคนรู้จัก** คนเราเมื่อเห็นหน้ากันแล้วชอบพอ ก็ควรทำความรู้จักกัน และกันให้มากขึ้นเสียก่อน
- **ขั้นคู่รัก** เป็นลำดับที่คนสองคนต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ ยอมฟัง และยอมเปลี่ยน เพื่อกันและกัน
- **ขั้นคู่หมั้นคู่หมาย** การจะมาถึงขั้นนี้ได้ ต้องพิสูจน์ด้วยการผ่านความทุกข์ยากร่วมกันมาก่อน ถ้าผ่านสามขั้นนี้ได้ ก็เป็นการเพิ่มโอกาสว่าคนสองคนจะอยู่กันยืดได้มากขึ้น



อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันหนุ่มสาวแทบไม่มีขั้นตอนของการคบหาดูใจเท่าใดนัก พอเจอหน้า (ทิพย์) แล้วถูกใจก็มีความสัมพันธ์กันเลย หรือคู่รักบางคู่ พอเจอเรื่องเลวร้ายปุ๊บ ต่างฝ่ายต่างพยายามซึ่งหนีปัญหา ไม่คำนึงถึงจิตใจของฝ่ายตรงข้ามเลย สักนิดว่าจะรู้สึกอย่างไร เราควรมีการคบหากันก่อนจนถึงจุดที่ทั้งเราและเขามีสมาธิ “ความพร้อม” ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการดูใจกันตอนที่เรามีปัญหา ตระกะมากลำบาก เขาเต็มใจที่ยืนเคียงข้างคุณขนาดไหน และจุดอ่อนที่เราจับไม่ได้ เขายอมเปลี่ยนแปลงไหม ถ้าแต่งงานกันแล้วต่างคนต่างอยู่ พอเจอปัญหาหนัก ๆ ชีวิตคู่มักจะไม่ค่อยรอด ...สุดท้ายก็คงต้องทางใครทางมันอีกครั้ง

รู้ทันอารมณ์ร้าย ดับร้อนให้กลายเป็นเย็น

เมื่อคนรอบข้างเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันกับเรา สิ่งที่จะตามมาคือ อารมณ์ร้อนของแต่ละฝั่ง และก่อนที่อารมณ์จะระเบิดจนวิน เหวี่ยง และเกิดผลเสียตามมา อยากแนะนำให้รู้จักวิธีกำกับอารมณ์ร้าย เปลี่ยนร้อนให้เป็นเย็น ด้วยเทคนิคกำกับอารมณ์

วิธีแรก “ปรับมุมมอง” เป็นการรู้เท่าทันว่าจะเกิดอารมณ์ลบ และปรับเปลี่ยนมุมมอง ความคิด การตีความต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ลบก่อนที่จะเกิดอารมณ์พุ่งพล่าน ทำได้โดยใช้อารมณ์ขัน การมองโลกในแง่บวก ใจเขาใจเราต่าง ๆ นานา อันจะเป็นการช่วยป้องกันหรือหยุดการเกิดอารมณ์ลบ ทำให้ใจคอดีไม่พุ่งพล่าน

วิธีที่สอง “เก็บไว้ในอก” ไม่แสดงอารมณ์ทางลบออกมา มักใช้ตอนที่อารมณ์ด้านลบเกิดขึ้นแล้ว การเก็บไว้ในอก เป็นการเก็บกดอารมณ์ด้านลบไว้ หรือหยุดยั้งการตอบสนองทางอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นแล้ว

อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้แม้ว่าจะทำให้ไม่เกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน แต่ก็เกิดผลกระทบข้างเคียงคือ การเก็บกดอารมณ์ทางลบ จะทำให้พลอยเก็บกดทุกอารมณ์ เช่น อารมณ์ทางบวกไปด้วย เนื่องจากการเก็บไว้ในอกเกิดขึ้นหลังจากเกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว ดังนั้น คนเราจึงต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้การรับรู้ตัวค่อย ๆ หมดไป ยิ่งไปกว่านั้นการเก็บไว้ในอก ยังทำให้อาการ “ปากไม่ตรงกับใจ” เกิดช่องว่างหรือความไม่ลงรอยระหว่างการแสดงออกภายในและภายนอก การไม่เชื่อตรงต่อความรู้สึกของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ติดต่อดตนเอง เกิดความหมกมุ่นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทางที่ดีควรใช้วิธีการปรับใจ กำกับอารมณ์ตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์พุ่งพล่าน ปรับโทนอารมณ์ให้เย็นลง ดีกว่าปล่อยให้เกิดอารมณ์ร้อนแล้วต้องเก็บกดกันไว้เพิ่มขึ้น ๆ เดียวอาจจะระเบิดได้ภายหลัง! *len*



ตู้ปลูกผักอัจฉริยะ: สำหรับคนไม่มีเวลาดูน้ำ



LG Tiion ตู้ปลูกผักในบ้าน ปรับแสงรดน้ำให้อัตโนมัติ ตอบโจทย์คนไม่มีเวลาดูการเติบโตด้วยรางวัล Innovation Award จาก CES 2022

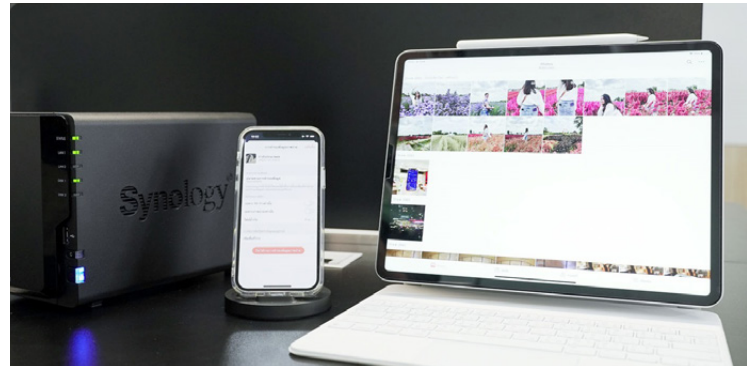
ถ้าใครเคยดูหนังอย่าง The Martian ที่พระเอกไปทำภารกิจและต้องติดอยู่ที่ดาวอังคาร จึงต้องสร้างอาณานิคมและสร้างสภาพแวดล้อมให้ปลูกผักได้ ตู้ LG Tiion นี้ก็แทบจะเหมือนกัน “tiion” ในภาษาเกาหลี

ซึ่งแปลว่า “การแตกหน่อ” เครื่องนี้จะช่วยให้มือใหม่ปลูกผักปลูกดอกไม้ ได้สะดวกและสบายขึ้น โดยตัว LG Tiion มีชั้นวาง 2 ชั้น แต่ละชั้นสามารถบรรจุหีบห่อเมล็ดพันธุ์ได้ถึง 6 ชุดในแต่ละชุดเมล็ดจะมี 10 รู สำหรับการรดของเมล็ด ผู้ใช้สามารถปลูกพืชผักต่าง ๆ พร้อมกันได้ในเวลาเพียง 4-8 สัปดาห์ และได้ประสิทธิภาพมากกว่าการปลูกภายนอก

LG tiion มีให้เลือก 2 สี คือ Nature Beige และ Nature Green ดีไซน์ดูมินิมอล เรียบง่าย การควบคุมสามารถใช้งานได้ผ่านแอป ThinQ ของ LG เจ้าของสามารถตรวจสอบกระบวนการงอกทั้งหมดโดยใช้โทรศัพท์มือถือตรวจสอบหรือเปลี่ยนการตั้งค่าและรับการแจ้งเตือนเมื่อต้องเติมน้ำในถัง

ถือเป็นการปลูกผักในบ้านยุคใหม่ซึ่งใช้งานได้ง่ายและสะดวกสบายสำหรับผู้บริโภคที่มีงานยุ่งที่ต้องการใช้ชีวิตในบ้านที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและมีสุขภาพดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มไลฟ์สไตล์ใหม่ ๆ ให้แก่ผู้อยู่อาศัยตามบ้านหรืออพาร์ทเมนต์ในเมือง ได้มีโอกาสปลูกสมุนไพร ผักใบเขียว และดอกไม้ที่สวยงามและเรียบง่าย แม้แต่คนที่ไม่มีประสบการณ์ทำสวนเลยก็สามารถปลูกได้

Photo: dailyadvent.com



Synology NAS

คลาวด์ส่วนตัวประจำบ้าน

เดินทางสู่ยุค 5G ในการจัดเก็บไฟล์ โดยไม่ต้องจ่ายบริการคลาวด์ (Cloud) ไม่เสียรายเดือน ไม่จำกัดผู้ใช้ ปลอดภัย ข้อมูลเป็นของเรา 100% ด้วย NAS จาก Synology เครื่องเดียวจบ!

หลายคนยังคงกังวลกับการเก็บข้อมูลส่วนตัวของตนไว้บนคลาวด์สาธารณะ แต่ปัญหาเหล่านี้จะจบ! ด้วยการย้ายไปจัดเก็บใน NAS เพื่อลดความเสี่ยงให้เหลือน้อยที่สุด



NAS (Network Attached Storage)

อุปกรณ์จัดเก็บข้อมูลอัจฉริยะที่เชื่อมต่อ

กับเครือข่ายที่บ้านหรือสำนักงานของคุณ คุณสามารถจัดเก็บไฟล์ของครอบครัวและเพื่อนร่วมงานทั้งหมดของคุณบนเครื่อง NAS ตั้งแต่เอกสารสำคัญไปจนถึงคอลเลกชันภาพถ่าย เพลง และวิดีโอที่ล้ำค่า คุณสามารถเข้าถึงไฟล์และใช้บริการต่าง ๆ ที่เครื่อง NAS ผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยการใช้เว็บเบราว์เซอร์หรือแอปมือถือ ยิ่งเมื่อภาพถ่ายและวิดีโอที่คุณถ่ายไว้ในแต่ละวันมีมากเท่าใด โทรศัพท์หรือแล็ปท็อปของคุณก็ยิ่งไม่มีพื้นที่ในการจัดเก็บ NAS คือโซลูชันที่เก็บข้อมูลที่มีความปลอดภัยและศูนย์รวม สามารถจัดการกับจำนวนไฟล์ดิจิทัลที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และกระจายกระจายอยู่ในอุปกรณ์และบริการต่าง ๆ โดยรวบรวมไฟล์เหล่านี้เข้าไว้ในที่เดียวที่ปลอดภัย

ข้อเสียที่ใหญ่ที่สุดของการจัดเก็บไฟล์ไว้ในระบบคลาวด์สาธารณะคือการที่คุณปล่อยให้คนอื่นเก็บไฟล์ส่วนตัวของคุณไว้ทั้งหมด และมีการสมัครใช้งานรายเดือนที่สูง ข้อบกพร่องของใครที่ USB มีตั้งแต่การเข้าถึงแบบนอกสถานที่ไม่ได้ ไม่มีการสำรองข้อมูลโดยอัตโนมัติ และการพกพาอาจนำไปสู่การสูญหายหรือความเสียหายของข้อมูลได้ NAS คือทางเลือกที่ดีที่สุดและจำเป็นสำหรับบ้านเรือนในยุคใหม่ ด้วยข้อเด่นที่คุณไม่อาจปฏิเสธได้


- ช่วยสำรองข้อมูลของเครื่องพีซี และ Mac โดยอัตโนมัติ
- ช่วยสำรองข้อมูลภาพถ่ายและวิดีโอสำหรับ iOS และ Android
- การใช้งานเป็นเครื่องสตรีมมีเดียที่ดีที่สุด
- สามารถแชร์ รวบรวมไฟล์ และดาวน์โหลดได้อย่างง่ายดาย
- ลงทุนครั้งเดียวใช้ได้ยาวนาน 

Photo: techmoblog.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนมกราคม 2565



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษจะได้พบคนที่คิดถึง หรือจะได้เดินทางไปหาญาติมิตรคนที่ไม่ค่อยจะได้พบกัน ท่านที่ไม่ได้ออกไปไหนก็จะมีเพื่อน/ญาติเดินทางมาหาพบปะสังสรรค์ในช่วงปีใหม่ **การงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน มีคนชักชวนไปร่วมงานกับลูกค้าเก่า หรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนาน **การเงิน** มีโชคลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ ได้รับเงินก้อนใหญ่หรือโชคลาภจากลอตเตอรี่ การใช้จ่ายควรตั้งงบประมาณไว้จะได้ไม่เกินเลย **ความรัก** คนโสดจะมีคนเป็นพอสื่อแม้อาจให้ไม่รู้จักรัก คนมีคู่อยากทำบ้านหรือซื้อบ้านใหม่ **สุขภาพ** ตาอักเสบ เจ็บคอ นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภมีเกณฑ์ของการขึ้นเหนือไปท่องเที่ยว หรือเดินทางไปไหว้พระ ทำบุญรับพรปีใหม่ จะมีคนเดินทางไกลไปมาหาสู่ ได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **การงาน** หลังปีใหม่จะโดดเด่น จะมีโอกาสเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือจะมีธุรกิจเพิ่มเติมของตนเอง **การเงิน** ระวังระวังค่าใช้จ่ายบานปลาย อาจทำให้ต้องมานั่งกังวลในช่วงปลายเดือนได้ จัดระบบระเบียบการซื้อของหรือใช้จ่ายสักนิด **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรือยังอยากอยู่ในโลกส่วนตัว คนมีคู่ต่างฝ่ายต่างมีมุมของตนเอง หรือแยกกันไป ในบางงาน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน จุกเสียดแน่น



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้จะต้องอิงกับผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้ใหญ่ด้วยดี มีเกณฑ์ของการได้ไปไหว้พระหรือไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ **การงาน** จะได้บริหารผู้หญิง หรือคนเจ้าระเบียบมาช่วยเหลือ ช่วงนี้ติดต่อกับผู้หญิงจะดีราบรื่น การงานจะราบรื่นสำเร็จ **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนรัก คนใกล้ชิด หรือหุ้นส่วน ติดต่อบริการจะราบรื่นดี **ความรัก** คนโสด คนรักเก่า หรือคนที่เคยคุยจะติดต่อกลับมา หรือความรักที่เร่ร่อน คนมีคู่อยากกลับไปเที่ยวในสถานที่เดิมที่เคยไปกันมา **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ไหล่ ปวดเมื่อยตามข้อ ระวังเวียนศีรษะ ความดัน



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้จะได้ไปงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนเก่า ๆ หรือคนที่ไม่ได้เจอกันนาน มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงบ้านที่อยู่อาศัย หรือมีคนชักชวนไปอยู่บ้านใหม่ **การงาน** จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน มีเกณฑ์จะได้ไปทำงานต่างประเทศ หรือบริษัทต่างชาติชักชวนไปร่วมงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการเดินทางหรือซ่อมแซมรถยนต์ยานพาหนะ ชื่อความสดวกสบาย **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนที่ถูกใจ คนมีคู่ ความรักมีความอบอุ่น เข้าใจกันดี ครอบครัวยุบอุ่น **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวลใจ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์เป็นช่วงการเดินทางพบปะกับผู้หลักผู้ใหญ่ ไปมาหาสู่ญาติมิตร หรือพบเพื่อนในช่วงปีใหม่ มีโอกาสดี ๆ จากการเดินทาง **การงาน** ระวังระวังคำพูดสักนิด อาจเกิดความเข้าใจผิด หรืองานที่แก้ไขไม่เสร็จสิ้น ต้องใช้เวลาสักหน่อยถึงจะลงตัว **การเงิน** มีเกณฑ์ของการซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ ปรับปรุงต่อเติมบ้านใหม่ โชคลาภมาจากเลขที่บ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ขยับความสัมพันธ์เปลี่ยนจากสถานะคนคุยกันมาเป็นคนรัก คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น ความรักมั่นคงขึ้นกว่าเดิม **สุขภาพ** คออักเสบ เจ็บคอ ความดัน ระวังเวียนศีรษะ



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ของการขยับขยายบ้านที่อยู่อาศัย หรือปรับเปลี่ยนห้องนอนใหม่ จัดแต่งบ้านต้อนรับปีใหม่ จะได้บริหารเข้ามาช่วยเหลือ **การงาน** จะได้เริ่มงานหรือโปรเจกต์ใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน ได้เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ ของตนเอง **การเงิน** ระวังระวังเรื่องค่าใช้จ่ายสักนิด อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้ตั้งใจหรือวางแผนไว้ แต่ก็จะได้ผู้ใหญ่มาสนับสนุนช่วยเหลือในบางโอกาส **ความรัก** คนโสดยังไม่เปิดใจ หรือยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระวังระวังวางแผนงานกันสักนิด ระวังเรื่องคำพูดคำจา **สุขภาพ** ปวดตามข้อเท้า เหน็บชา ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีเกณฑ์ของการไปตุ่ดิน บ้าน อสังหาริมทรัพย์ ออกมาปรับปรุงบ้าน ต่อเติมบ้าน สิ่งที่ดีหรือตั้งใจอาจต้องใช้เวลาสักนิด **การงาน** ช้า ๆ ได้พำเลียงงาน งานที่ทำอยู่อาจจะต้องใช้ระยะเวลาบ้าง แต่ก็ประสบความสำเร็จอย่างที่ตั้งใจและรอคอย แต่ต้องลุยเดี่ยวไปคนเดียวก่อนในช่วงแรกแล้วจะดี **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากคนรักหรือหุ้นส่วนทางธุรกิจ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ของการสละโสด คนมีคู่จะได้ไปงานเลี้ยงสังสรรค์ร่วมกัน ความรักเข้าใจใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องอืดแน่น



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกมีโครงการที่ได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือจะได้เริ่มโปรเจกต์งานใหม่ของตนเอง แต่ก็อาจมีความล่าช้าบ้าง ยังเริ่มในขั้นที่ทันใจไม่ได้ **การงาน** มีการเฉลิมฉลองความสำเร็จ หรือสิ่งที่รอคอยก็จะได้สมใจ มีเกณฑ์ของการไปงานเลี้ยงฉลองของบริษัทหรือจัดงานใหม่สมใจ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเพื่อนหรืองานสังสรรค์ จะได้พบเพื่อนหรือคนที่ไม่ได้เจอกันนาน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุย แต่ก็ยังรู้สึกไม่ถูกใจ คนมีคู่ดูแลใครเป็นห่วงเป็นใยกันมากเป็นพิเศษ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ พักผ่อนน้อยหรือหลับไม่สนิท จุกเสียดแน่นหน้าอก ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนู ท่านที่ตั้งใจอยากมีบุตรก็จะได้รับข่าวดีในปีใหม่นี้ จะมีญาติหรือได้พบญาติพี่น้องทางไกลเดินทางมาหา คนในบ้านจะได้รับข่าวดี **การงาน** จะได้เพื่อนร่วมงานคอยสนับสนุน งานที่ต้องประสานเป็นตัวกลางจะราบรื่น การติดต่อกับต่างชาติจะดี **การเงิน** ดวงนารูปกลม ติดต่อบริการการเงินกับผู้หญิงจะราบรื่น หรือได้บริหารผู้หญิงเข้ามาช่วยเหลือ มีโชคกับผู้หญิงอายุต่ำกว่า **ความรัก** คนโสดจะมีคนชวนไปไหว้พระทำบุญ หรือได้ไปเที่ยวทางเหนือ คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้ไปไหว้พระทำบุญหรือไปสถานที่โบราณ **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียด ความดัน ระวังเวียนศีรษะ



ราศีมีถกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมีถกรอยากขยับขยายเปลี่ยนแปลงงาน หรือต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย มีเกณฑ์จะได้พบเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันมานาน หรือจะมีคนเดินทางมาหาจากทางไกล **การงาน** ช่วงนี้อาจดูนิ่ง ๆ ยังไม่ค่อยมีอะไรเปลี่ยนแปลง หรืออาจเป็นช่วงปีใหม่ เลยยังไม่ค่อยมีอะไรใหม่ ๆ เข้ามา **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะได้รับเงินสองทางหรือโบนัสช่วงเงินเดือน มีรายได้มากขึ้นกว่าเดิม **ความรัก** คนโสดยังไม่เปิดใจ หรือระวังผิดใจกับคนที่คุยกันอยู่ คนมีคู่ไม่ค่อยเข้าใจกัน หรือมีความรู้สึกอยากอยู่หนึ่ง ๆ ไม่อยากไปรบกวนกับใครนอกบ้าน **สุขภาพ** ปวดต้นคอ บ่าไหล่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์จะทำอะไรก็จะเป็นที่ถูกจับตามอง ถูกแอบสอดส่องจากผู้หลักผู้ใหญ่ ต้องอยู่ในสายตา จะได้ไปงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ **การงาน** จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือได้รับการทาบทามพูดคุย งานจะโดดเด่นมากในช่วงนี้ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับงานเลี้ยง หรือของขวัญของฝาก การเงินจะดีจากการติดต่อประสานงานหรือเป็นคนกลาง รายได้จะดีมาก **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าจะติดต่อกลับมา หรือจะได้พบเจอคนที่เคยคุย คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวสถานที่ที่ใกล้น้ำหรือทะเล **สุขภาพ** ความดัน จุกเสียดแน่นหน้าอก ไม่ควรใช้สายตาดูจออะไรนานเกินไปจะทำให้รู้สึกล้าอ่อนเพลีย



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีน การติดต่อประสานงานในช่วงนี้จะดีมาก มีเกณฑ์จะได้ไปสถานที่ใกล้แหล่งน้ำ หรือทะเล หรือไปสถานที่ที่เคยไปมาแล้วและได้ไปอีกครั้ง **การงาน** ไม่เป็นอย่างที่ต้องการ ระวังระวังงานจะติดขัด ไม่ราบรื่น ที่นัดไว้อาจต้องเลื่อนออกไปก่อนหรือยังติดต่อก็ไม่ได้ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายไปกับการตกแต่งบ้านใหม่หรือซื้อขายอสังหาริมทรัพย์ เป็นนายหน้าจะราบรื่นดี **ความรัก** คนโสดยังไม่พบเจอคนถูกใจ อาจไม่เข้าตาผู้ใหญ่ คนมีคู่ คนรักคอยดูคอยมองเป็นห่วงเป็นใย **สุขภาพ** น้ำในหูไม่เท่ากัน ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา ระวังเวียนศีรษะ รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว **Low**

รฟม.ต้อนรับปีใหม่ 2565

ขยายเวลาให้บริการ

อาคารและลานจอดรถถึง ๓

อาคารและลานจอดรถ MRT สายสีน้ำเงิน,สายสีม่วง,สายสีเขียว
 เปิดให้บริการตั้งแต่วันที่ 05.00 น. วันที่ 31 ธ.ค. 2564
 ถึง เวลา 03.00 น. วันที่ 1 ม.ค. 2565

MRT Blue Line , Purple Line , Green Line
 Park & Ride Buildings and Parking Areas
 extend service time On December 31,2021
 from 05.00 a.m. - 03.00 a.m.
 of January 1,2022

อาคารและลานจอดรถแล้วของ รฟม. ดังนี้

BL สายเฉลิมรัชมงคล
 (สายสีน้ำเงิน)

อาคารและลานจอดรถ
10 สถานี ^{4 อาคาร}
^{10 ลานจอดรถ}

ห้องจอดรถยนต์
3,927 คัน
 ห้องจอดรถจักรยานยนต์
1,185 คัน

PP สายฉลองรัชธรรม
 (สายสีม่วง)

อาคารจอดรถ
4 สถานี **4** อาคาร

ห้องจอดรถยนต์
4,923 คัน
 ห้องจอดรถจักรยานยนต์
416 คัน

GR สายสีเขียว
 ช่วง แบริ่ง - สุมทรปราการ

ลานจอดรถ
1 สถานี **1** ลานจอดรถ
 สถานีเคหะฯ

ห้องจอดรถยนต์
720 คัน

GR สายสีเขียว
 ช่วง หมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต

อาคารจอดรถ
2 สถานี **2** อาคารจอดรถ
 สถานีแยก คปอ. และ สถานีคูคต

ห้องจอดรถยนต์
1,755 คัน
 ห้องจอดรถจักรยานยนต์ **525** คัน



0 2716 4000

www.mrta.co.th

ฟ ทราสทไฟฟ้านส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ครึ่ง ครึ่ง

น้องทันใจ บริการสายด่วน
Call Center

0 2716 4044



ให้น้องทันใจดูแลคุณ

เวลาทำการ วันจันทร์-วันศุกร์
ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น.



ข้อตกลงในการให้บริการผ่านทางช่องทางต่างๆ Service Level Agreement : SLA

1 วันทำการ



ยื่นต่อเจ้าหน้าที่
ณ ศูนย์บริการลูกค้า
ชั้น 1 อาคาร 1 ชั้น.



Call Center
0 2716 4044
(วันและเวลาบริการ)



โทรสาร
0 2716 4019



ส่งทางไปรษณีย์
กรณีที่ไม่เป็นส่งมอบแบบเร่งด่วน
อาคาร 1 ชั้นที่ 175 ถนนพระราม 9
แขวง/เขต หัวหมาก กทม. 10310



ส่งทางจดหมาย
อิเล็กทรอนิกส์
pr@mrtta.co.th



เว็บไซต์
www.mrtta.co.th



Live Chat เว็บไซต์
www.mrtta.co.th



Facebook
กรณีที่ไม่เป็นส่ง
มอบแบบเร่งด่วน



Line Application
@mrttacontactcenter