



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.56 | DECEMBER 2021



Eating Out 'The Kheha'

แกลลอรี่ที่มีแต่ของอร่อย

Check in

2

พิพิธภัณฑ์
ที่บอกเล่าถึงความเป็นไทย

"Site Museum" พิพิธภัณฑ์ใต้ดินแห่งแรกของไทย

"มิวเซียมสยาม" พิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนสุดท้ายของปี 2564 ค่ะ

ปีนี้เรื่องราวต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ก็ยังคงมีหนึ่งเรื่องราวที่อยู่กับเรามายาวนานและต่อเนื่องมาเกือบ 2 ปีแล้ว นั่นคือ “ไวรัสโควิด-19” ที่อยู่คู่กับเรามาตั้งแต่ต้นปี 2563 ช้ามมาจนถึงปีนี้ และคาดว่าจะยังคงอยู่กับเราข้ามไปถึงปีหน้าแน่นอน เพราะไวรัสมีพัฒนาการกลายพันธุ์อย่างต่อเนื่อง ล่าสุดพบเชื้อน้องใหม่ไฟแรง “โอไมครอน” (Omicron) ที่ถูกพบครั้งแรกในประเทศแอฟริกา เขาเป็นว่าทุกคนไม่ต้องตื่นตระหนกไป เพราะเชื้อไวรัสมีการพัฒนาหลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา เพื่อต่อสู้กับวัคซีนที่เราใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับไวรัสตัวนี้ให้ได้ โดยการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยขั้นพื้นฐานง่าย ๆ ที่เราทุกคนเริ่มจะคุ้นชินคือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่แออัด การ์ดห้ามตกระเซ

Life & Metro ฉบับนี้ยังคงสรรหาเรื่องราวดี ๆ ที่น่าสนใจมาฝากกันเหมือนเช่นเคย เริ่มเรื่องแรกกับ **คอลัมน์ MRTA Scoop** นำเสนอบทความ “กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้ม โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)” ซึ่งได้เริ่มดำเนินการก่อสร้างมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2560 และคาดว่าจะเสร็จสมบูรณ์ภายในเดือนตุลาคม 2565 แต่ละช่วงเวลาของการก่อสร้างมีพัฒนาการไปอย่างไรหาอ่านได้ในคอลัมน์นี้ค่ะ

ในส่วนของ **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้ เราพาไปชม 2 พิพิธภัณฑ์ที่บอกเล่าเรื่องราวของความเป็นไทย ที่แรกคือ “Site Museum” พิพิธภัณฑ์ที่ได้ดินแห่งแรกของไทย ที่อยู่ในสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชย ซึ่งถือว่าเป็นสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินแห่งเดียวบนพื้นที่เกาะรัตนโกสินทร์ชั้นใน การขุดเจาะพื้นที่บริเวณนี้จึงขุดพบหลักฐานทางประวัติศาสตร์ในสมัยก่อนมากมาย ทาง รฟม. จึงได้ส่งมอบสิ่งของต่าง ๆ และวัตถุโบราณที่ขุดพบให้แก่กรมศิลปากร และบางส่วนได้ถูกนำมาจัดแสดงภายในพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ด้วย ซึ่งมีการนำเสนอที่น่าสนใจและทันสมัย จากนั้นขึ้นไปด้านบนของสถานีสนามไชย โดยใช้ทางออกที่ 1 เราจะพบอีกหนึ่งพิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้ “มิวเซียมสยาม” ที่มีความสวยงามเป็นเอกลักษณ์ โดยใช้тикของกระทรวงพาณิชย์เก่า นำมาปรับปรุงให้เป็นพิพิธภัณฑ์ เปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี 2551 ภายในมีการจัดนิทรรศการหมุนเวียนสลับสับเปลี่ยนกันไปเพื่อให้เกิดความน่าสนใจและทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

วันเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเสมอ เหมือนกับสายน้ำที่ไม่มีวันไหลย้อนกลับ จงทำวันนี้ให้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ดีบ้าง ร้ายบ้าง ถือว่าเป็นประสบการณ์ของชีวิต เพราะเราไม่มีโอกาสย้อนกลับไปแก้ไขอดีต

...แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีปี 2565 ค่ะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 56 ธันวาคม 2564

- 03 MRTA News
- 06 MRTA Scoop
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 27 Love & Relationships
- 28 Gadget
- 29 Horoscope

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่

หรืออ่านผ่าน Mobile App

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สวท. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุล **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหมอชิต สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหมอชิต 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



รพม. ถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2564 ณ วัดชัยชนะสงคราม กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รพม. เป็นประธานในพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2564 ณ วัดชัยชนะสงคราม กรุงเทพมหานคร โดยมีคณะผู้บริหาร รพม. เข้าร่วมพิธี ทั้งนี้ รพม. และหน่วยงานพันธมิตรรวมถึงประชาชนผู้มีจิตศรัทธา ได้ร่วมปวารณาถวายจุดปัจจัยเป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น 1,911,383.16 บาท



รพม. จัดการประชุมเพื่อประชาสัมพันธ์และรับฟังความคิดเห็นโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้าแยกฉลอง

เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2564 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รพม.) จัดการประชุมเพื่อประชาสัมพันธ์และรับฟังความคิดเห็น (เพิ่มเติม) โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้าแยกฉลอง โดยได้รับเกียรติจาก นายปิยพงษ์ ชูวงศ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุม และมีผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรอิสระ สถาบันการศึกษา และประชาชนในพื้นที่ รวมถึงสื่อมวลชน เข้าร่วมการประชุม ณ ห้องประชุมภูเก็ต แกรนด์บอลรูม 1-2 ชั้น 2 โรงแรมรอยัล ภูเก็ต ซิตี้ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต





รฟม. “ปิ่นอาชีพร่างกายขายดี” มุ่งสร้างอาชีพอย่างยั่งยืน ให้แก่ชาวชุมชนในเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง และประชาชนผู้สนใจ เรียนรู้ร่วมกันแบบ New Normal ผ่าน Live Streaming ฟรี!!

เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2564 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดอบรมหลักสูตรสร้างอาชีพอย่างยั่งยืนให้แก่ชาวชุมชนในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง โดยมี นายสกลธี ภัททิยกุล รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร และ นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร รฟม. ในฐานะผู้จัดการโครงการด้านประชาสัมพันธ์และชุมชนสัมพันธ์ มาร่วมเปิดงาน “รฟม. ปิ่นอาชีพร่างกายขายดี” เพื่อส่งมอบความรู้แบบจัดเต็มจากวิทยากรมืออาชีพ ช่วยสร้างโอกาสใหม่ ๆ ในการเริ่มต้นธุรกิจและหารายได้สำหรับชุมชน รวมถึงประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจ สามารถเข้าร่วมอบรมได้พร้อมกันแบบฟรี ๆ ในรูปแบบ New Normal ผ่าน Live Streaming ในกลุ่มเฟซบุ๊ก “รฟม. ปิ่นอาชีพร่างกายขายดี”



รฟม. เสริมทีม K-9 พนักำลึงกับ กองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ ลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือและการสนับสนุน ผู้บังคับสุนัขและสุนัขตรวจค้น พัสดุกัณฑ์ระเบิด ระหว่าง 2 หน่วยงาน เพื่อสร้างความปลอดภัย รองรับ การเปิดให้บริการรถไฟฟ้าในอนาคต

เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ พลตำรวจตรีสมบุญรณ์ เทียนขาว ผู้บังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงว่าด้วยความร่วมมือและการสนับสนุนผู้บังคับสุนัขและสุนัขตรวจค้นพัสดุกัณฑ์ระเบิด ระหว่างการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และกองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยทั้งสองหน่วยงานจะประสานความร่วมมือกันในการป้องกันและรักษาความปลอดภัยในระบบรถไฟฟ้า เพื่อรองรับการเปิดให้บริการรถไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นในอนาคต สร้างความมั่นใจให้แก่ประชาชนผู้ใช้บริการ




รฟม. รับมอบม้านั่งสแตนเลสตีล ผลงานชนะเลิศจากการประกวด ออกแบบ POSCO-Thainox Award 2020 เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายฉลองรัชธรรม และท่าเรือพระนั่งเกล้า

เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2564 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รับมอบม้านั่งสแตนเลสตีล จำนวน 38 ชุด จากสมาคมพัฒนาสแตนเลสไทย และบริษัทโพสโค - ไทยน็อกซ์ จำกัด (มหาชน) โดยมี นายของชอล ควอน กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัทโพสโค - ไทยน็อกซ์ จำกัด (มหาชน) เป็นผู้ส่งมอบ ณ อาคารบริหารท่าเรือพระนั่งเกล้า โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม

ทั้งนี้ ม้านั่งสแตนเลสตีลที่ได้รับมอบดังกล่าว ได้นำไปติดตั้ง ณ บริเวณชั้นชานชาลาภายในสถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) จำนวน 32 ชุด แบ่งเป็นสถานีละ 2 ชุด รวม 16 สถานี และติดตั้งภายในบริเวณพื้นที่ท่าเรือพระนั่งเกล้า จำนวน 6 ชุด รวมทั้งสิ้น 38 ชุด เพื่อใช้สำหรับสาธารณประโยชน์และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT และท่าเรือพระนั่งเกล้าของ รฟม.



รฟม. เข้าร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณี ชักพระวัดนางชี ประจำปี 2564

เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2564 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ประจำปี 2564 ณ สถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์ ซึ่ง รฟม. ได้เข้าร่วมสืบสานประเพณีชักพระวัดนางชีมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ รถไฟฟ้ามหานคร “สายเฉลิมรัชมงคล” (สายสีน้ำเงิน) มีสถานีรถไฟฟ้าซึ่งอยู่ในแนวเส้นทางผ่านของขบวนเรือแห่อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุทางน้ำ จำนวน 2 สถานี ได้แก่ สถานีบางไผ่และสถานีบางขุนนนท์ รฟม. จึงได้ออกแบบโครงสร้างสถานีทั้ง 2 แห่งให้มีสะพานเหล็กยื่นเหนือทางวิ่งรถไฟฟ้า พร้อมทั้งจัดทำ “กระเช้าพระธาตุ” และ “ระบบชักรอก” สำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุผ่านสถานี เพื่อให้พระบรมสารีริกธาตุลอดใต้สิ่งกีดขวางอันเป็นข้อห้ามในการปฏิบัติ และเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันทรงคุณค่าให้คงอยู่ควบคู่กับการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนแห่งอนาคต 

MRTA Quiz

ประจำเดือนธันวาคม 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “แก้วน้ำสเตนเลส 2 ชั้น
ลายรถไฟฟ้า MRT” จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม

โครงสร้างของสถานีบางไผ่และสถานีบางขุนนนท์ ถูกก่อสร้างให้มีความพิเศษ เพื่อให้สอดคล้องกับประเพณีชักพระวัดนางชีอย่างไร

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิเทศสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 23 ธันวาคม 2564



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบของคุณจะถูกรับประกันว่าเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิเทศสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤศจิกายน 2564

คำถาม

ปัจจุบัน รฟม. เปิดให้บริการที่จอดรถอัตโนมัติ
“Robot Parking” จำนวนกี่แห่ง ที่สถานีอะไรบ้าง

เฉลย
คำตอบ

2 แห่ง ได้แก่ สถานีสามย่าน และสถานีห้วยขวาง

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“Power Bank MRTA” จำนวน 5 รางวัล

- คุณเบญจมาภรณ์ บุณาค
- คุณภูพิงค์ เดชะบุญ
- คุณสุวรรณา กนกวรรณ
- คุณมธุรส ไพรเจริญ
- คุณกัญริช วิวัฒน์เดชากุล



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้ม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม

ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)

ใกล้จะเสร็จสมบูรณ์แล้ว สำหรับศูนย์ซ่อมบำรุงของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ซึ่งตั้งอยู่บริเวณถนนเทียมร่วมมิตร ใกล้กับอาคารศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้างานก่อสร้าง (งานโยธา) ณ สิ้นเดือนตุลาคม 2564 กว่า 98% และคาดว่าจะก่อสร้างเสร็จสมบูรณ์ภายในเดือนตุลาคม 2565

วันนี้ต้องกันใจขอแนะนำ "กว่าจะมาเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้ม" ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มถือเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญของโครงการในวันนี้ ที่เป็นเบื้องหลังการขับเคลื่อนการเดินทางในแต่ละวันของรถไฟฟ้าให้ถึงที่หมายปลายทางได้อย่างสะดวกและปลอดภัย



กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มปี 2560

▶ ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มเป็นพื้นที่โล่งกว้าง ขนาด 155 ไร่ โดยมีการออกแบบให้ภายในศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้ม (Depot) ประกอบด้วยกลุ่มอาคาร 12 อาคาร เช่น ศูนย์ควบคุมการเดินรถ (Operation Control Centre) สำนักงานบริหารและจัดการ (Administration office) อาคารศูนย์อาหาร (Canteen) อาคารซ่อมบำรุง (Main Workshop) อาคารซ่อมบำรุงระบบพื้นฐาน (Infrastructure Workshop) โรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) โรงล้างรถไฟฟ้าอัตโนมัติ (Auto Train Washing Plant)

อาคารบำบัดน้ำเสีย (Waste Water treatment Plant) อาคารเก็บสิ่งของและวัสดุอันตราย (Hazardous Store) อาคารที่พิกเก็บขยะ (Garbage Pickup Shelter) รางทดสอบ (Test Track) และอาคารที่พักสูง 3 ชั้น (Dormitory)

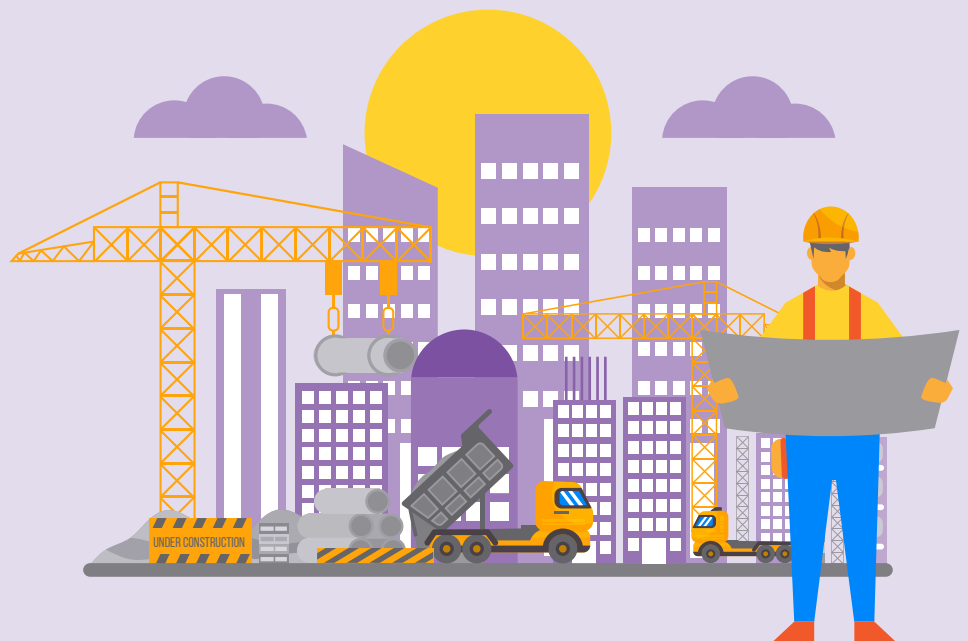
ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มเริ่มก่อสร้างตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2560 โดยได้ปรับพื้นที่ก่อสร้าง (Clearing & Grubbing) ก่อนเป็นลำดับแรกตามด้วยการทำถนน และทางระบายน้ำชั่วคราว จากนั้นในปี 2561 จึงเริ่มก่อสร้างงานโยธา สร้างฐานรากตอกเสาเข็ม เทคอนกรีตพื้นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า (Depot) อาคารโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) จากนั้นเริ่มติดตั้งโครงเหล็กหลังคา (Roof Steel Structure) และแผ่นหลังคาเหล็กบาง (Metal sheet) ของอาคารโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) และงานทำถนนสำหรับรางทดสอบ (Test Track)



กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มปี 2561

▶ จนกระทั่งในปี 2562 ถือเป็นปีที่เร่งรัดงานก่อสร้างงานโยธาในส่วนของอาคารหลักอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นงานติดตั้งโครงเหล็กของอาคารซ่อมบำรุงหลัก (Main Workshop) อาคารซ่อมบำรุงระบบพื้นฐาน (Infrastructure Workshop) และอาคารโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) นอกจากนี้ยังมีงานทำฐานราก และพื้นของอาคารศูนย์ควบคุมการเดินรถ (OCC) อาคารสำนักงานบริหารและจัดการ (Admin) และอาคารศูนย์อาหาร (Canteen) งานทำถนนและระบบระบายน้ำ ขณะเดียวกันก็ได้เริ่มงานสถาปัตยกรรม เช่น การปูแผ่น metal sheet และช่องแสง (skylight) ของหลังคาอาคารซ่อมบำรุงหลัก (Main Workshop) และอาคารโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) การทาสีกันไฟที่โครงเหล็กโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard) อีกทั้งยังมีการก่ออิฐผนังของ

อาคารซ่อมบำรุงหลัก (Main Workshop) และอาคารซ่อมบำรุงระบบพื้นฐาน (Infrastructure Workshop) งานติดตั้งรั้วรอบศูนย์ซ่อมบำรุงฯ และงานวางท่อระบายน้ำตามอาคารต่าง ๆ



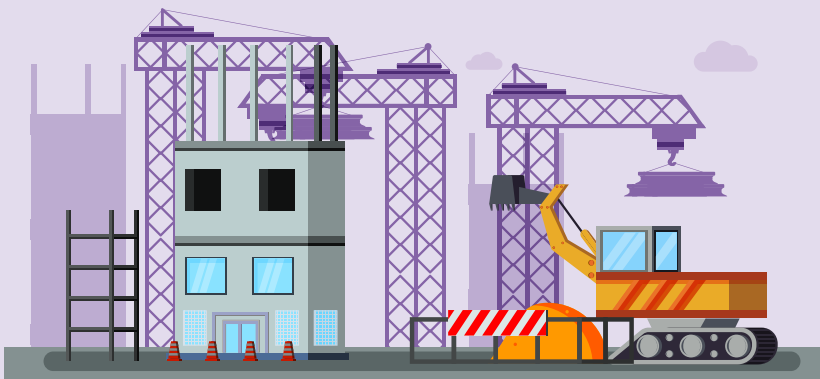


กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มปี 2562

▶ มาถึงปี 2563 งานก่อสร้างยังคงมีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานโยธาของศูนย์ควบคุมการเดินรถ สำนักงานบริหารและจัดการ (Administration office) อาคารศูนย์อาหาร (Canteen) และอาคารที่พัก (Dormitory) ทั้งงานก่อสร้างฐานราก งานเทพื้นคอนกรีต งานติดตั้งโครงเหล็กอาคาร งานก่ออิฐฉาบปูน งานติดตั้งโครงหลังคา และปูแผ่นพื้นหลังคา ขณะเดียวกันงานด้านสถาปัตยกรรมในอาคารหลักต่าง ๆ ก็มีความก้าวหน้า เช่น งานฉาบซีเมนต์ป้องกันไฟ งานก่ออิฐและฉาบปูน งานวางท่อระบายน้ำ งานทาสีกันไฟ และงานระบบต่าง ๆ ภายในอาคาร เช่น งานติดตั้งสายไฟ งานติดตั้งระบบปรับอากาศ ทั้งในส่วนของอาคารซ่อมบำรุงหลัก (Main Workshop) อาคารซ่อมบำรุงระบบพื้นฐาน (Infrastructure Workshop) และอาคารโรงจอดรถไฟฟ้า (Stabling Yard)



กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มปี 2563





กว่าจะเป็นศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มปี 2564

▶ แม้ในปี 2563 จะมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 แต่โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ก็ไม่หยุดทำงาน ยังเดินหน้างานก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งถึงปี 2564 การแพร่ระบาดของโควิด-19 รุนแรงเพิ่มมากขึ้น แต่การก่อสร้างโครงการยังคงเดินหน้าภายใต้มาตรการป้องกันด้านสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ทำให้ขณะนี้งานก่อสร้างทางโยธาก้าวหน้าแล้วเสร็จมากกว่า 98% และเหลือเพียงงานทำถนนภายนอกรอบพื้นที่อาคารศูนย์ซ่อมบำรุงฯ และงานด้านสถาปัตยกรรมเป็นหลัก และเริ่มมีการวางรางรถไฟ (Trackwork Contractor) เข้ามาภายในศูนย์ซ่อมบำรุง

การเดินทางของโครงการก่อสร้างศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าสายสีส้มใกล้จะแล้วเสร็จสมบูรณ์ตามแผนในอีกไม่นานนี้แล้ว และศูนย์ซ่อมบำรุงฯ แห่งนี้ ก็จะเป็นหนึ่งในหัวใจสำคัญของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ ที่จะมาเติมเต็มการเดินทางของคนกรุงเทพฯ ให้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น *km*



Go Green

TEXT: Oam-Am

สวนสาธารณะสีเขียวเรียงคลอง แห่งแรกของคนเมือง

โครงการ “สวนสาธารณะคลองชองนนทรี” สวนสาธารณะสีเขียวเรียงคลอง ถือเป็นอีกหนึ่งโครงการฟื้นเมือง เชื่อมย่าน สาทรนาครด (Regenerative Bangkok) ในการพัฒนาสุขภาพคนควบคู่กับการพัฒนาโครงสร้างสาธารณูปโภคสีเขียวของ กทม. (Bangkok Blue Green Infrastructure) ที่จะเพิ่มประโยชน์คลองที่มากกว่าระบบระบายน้ำ สร้างพื้นที่สาธารณะ พื้นที่สีเขียว ทางเท้า สะพาน ถนน ที่มีอยู่แล้วให้ใช้ประโยชน์ได้มากกว่าเดิม เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย



โครงการดังกล่าวเป็นการฟื้นระบบนิเวศคลอง มีการปลูกต้นไม้มากกว่า 5,000 ต้น และพัฒนาระบบระบายน้ำ โดยจะยังคงสถานะเป็นคลองระบายน้ำตามธรรมชาติ ที่จะใช้ประโยชน์ได้หลากหลายขึ้น ซึ่งจะพัฒนาจากโครงสร้างพื้นฐาน

1. น้ำที่ไหลเข้ามาในคลองจะเป็นน้ำดีจากแม่น้ำเจ้าพระยา ตามสถานการณ์น้ำขึ้น-น้ำลง
2. รองรับน้ำฝนบางส่วนไหลลงคลองได้เหมือนเดิม แต่จะผ่านการบำบัดน้ำตามธรรมชาติก่อนไหลลงคลอง โดยนำน้ำ Reuse ได้มาตรฐาน BOD กลับเข้ามาลงคลอง และการใช้พืชพรรณ และระบบ Rain Garden แบบลดหลั่นในการใช้ธรรมชาติเป็นตัวช่วย
3. มีระบบบำบัดน้ำเสียจากบ้านเรือนไม่ให้ไหลลงคลอง แต่จะไหลลงท่อระบายน้ำที่อยู่ใต้คลองแทน
4. คงสภาพท้องคลองไว้ตามธรรมชาติเพื่อรักษาระบบนิเวศ

การพัฒนาคลองชองนนทรี จะเป็นต้นแบบของคลองที่เหมาะสมกับบริบทของความเป็นกรุงเทพฯ เมืองที่ลุ่มน้ำที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยไม่ได้พัฒนาเพียงแค่วางท่อระบายน้ำ แต่มีการพัฒนาพื้นที่เชื่อมย่านต่อเนื่องตามแผน Bangkok Blue Green Infrastructure ที่จะพัฒนาทั้งคลองสาทร สวนลุมพินี คลองฝั่งสีโตะ และคลองตันสน



สวนสาธารณะคลองชองนนทรี สวนสาธารณะคลองแห่งแรก จะพัฒนาเสร็จในช่วงที่ 2 เริ่มจากถนนสาทรถึงชองนราธิวาสราชนครินทร์ 7 ก่อนเป็นเฟสแรก พร้อมจะเปิดให้บริการในวันที่ 25 ธันวาคม 2564 นี้ ภายในส่วนนี้จะเป็นทางเดินบนคลอง มีลานกิจกรรม ใช้เป็นที่พักผ่อนของคนเมือง และมีน้ำตก ซึ่งเป็นน้ำในคลองที่บำบัดแล้วแยกจากน้ำทิ้งที่อยู่ด้านล่างในท่อระบายน้ำใต้คลอง หลังจากนั้นจะก่อสร้างเสร็จทั้งโครงการระยะทางไป-กลับ 9 กิโลเมตร แบ่งการก่อสร้างออกเป็น 5 ช่วง ซึ่งจะสร้างเสร็จทั้งหมดในเดือนสิงหาคม 2565

Photo: McoT.net

Green Quote



“แอนเป็นคนที่ไม่กินข้าวเหลือ จุดนี้ก็เป็นช่วยโลกเหมือนกัน เริ่มจากสิ่งเล็กๆ แต่ถ้าคนทั้งโลกทำกันหมดจะรวมเป็นเรื่องใหญ่กันทีละคนละตัวกัน การปลูกต้นไม้ หากปลูกแล้วไม่รดน้ำมันก็จะตายเกลี้ยงในที่สุด”

แอนชิลี สก๊อต-เคมมิส

Miss Universe Thailand 2021 กล่าวไว้

รองเท้าจากขยะบับเบิลโพลีเอทิลีน

Nat-2 แบรินรองเท้าสุดเดิร์นสัญชาติเยอรมัน ผู้ผลิตรองเท้าบนพื้นฐานความยั่งยืน ได้ร่วมกับ Remeant ทำธุรกิจนวัตกรรมวัสดุจากอีสราเอล คิดค้นรองเท้าวีแกนที่สร้างสรรค์จากบับเบิลกันกระแทกพลาสติกรีไซเคิล เพื่อแก้ปัญหาพลาสติกที่ไม่ค่อยถูกนำไปรีไซเคิล โดยใช้วัสดุที่ถูกต้องแล้ว ทำให้มันมีความพิเศษและเป็นเอกลักษณ์



นอกจากนี้ แผ่นรองด้านในทำมาจากไม้ก๊อก เชือกทำจากขวดพลาสติกรีไซเคิลอีกด้วย โดยเจ้ารองเท้านี้มีความทนทานกันน้ำ ทำความสะอาดง่าย และมีน้ำหนักเบา ถือเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกรองเท้าที่นาสนใจเลยทีเดียว

ขณะเดียวกัน Nat-2 ยังทำรองเท้าที่เป็นเอกลักษณ์อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวัสดุจากกากกาแฟ ไม้ เห็ดรา ดอกไม้ กัญชา รวมทั้งวัสดุธรรมชาติอื่น ๆ

Photo: greenqueen.com.hk

Green Fact

โดมแก้วยักษ์ เปลี่ยนน้ำทะเลเป็นน้ำจืด

สถาปนิกเนเธอร์แลนด์ เสนอแนวคิด “โดมแก้ว DH2OME” เปลี่ยนน้ำทะเลเป็นน้ำจืดให้สามารถใช้อุปโภคบริโภคได้ เพื่อช่วยแก้ปัญหาในพื้นที่ขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาด เทรียร์รับมือกับข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติที่คาดการณ์เอาไว้ว่าในอีก 5-20 ปีข้างหน้า หลายประเทศทั่วโลกจะขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาด



โดมแก้วขนาดใหญ่ DH2OME จะช่วยผลิตน้ำจืดออกมา โดยใช้การระเหยของน้ำเมื่อได้รับพลังงานจากดวงอาทิตย์ โดมแก้วนี้จะสร้างขึ้นจากแผ่นกระจกใสรูปทรง 6 เหลี่ยม เชื่อมต่อกันเป็นโครงสร้างขนาดใหญ่ ทำให้แสงจากดวงอาทิตย์สามารถทะลุผ่านกระจกลงสู่น้ำได้ เมื่อไอน้ำระเหยขึ้นกระทบกระจกก็จะรวมตัวกันเป็นหยดน้ำไหลสู่ที่เก็บด้านข้างนอกโดมแก้ว แล้วยังสามารถแยกเกลือที่ได้จากกระบวนการผลิตไว้ให้ชุมชนนำไปบริโภคได้ด้วย

นักออกแบบให้ข้อสังเกตสำหรับประเทศที่มีแนวโน้มขาดแคลนน้ำว่า พื้นที่ในประเทศนั้นจะได้รับแสงแดดอยู่ตลอดทั้งปีและมีตำแหน่งที่ตั้งใกล้กับทะเล ซึ่งจะได้รับพลังงานจากดวงอาทิตย์อยู่ตลอด เป็นที่มาในการใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์มาใช้แทนพลังงานจากไฟฟ้า

อย่างไรก็ดี นี่เป็นเพียงแนวความคิดจากนักออกแบบที่ต้องใช้ระยะเวลาในการผลิตอยู่อีกระยะหนึ่ง ซึ่งในอนาคตเราอาจได้เห็นโดมแก้วนี้ถูกใช้อยู่ทั่วไปในประเทศที่มีแนวโน้มขาดแคลนน้ำก็เป็นได้

Photo: cosimoscotucci.com, pexels.com



Did You Know?

มันฝรั่งและเบียร์ ช่วยลดโลกร้อน

ใครว่าการปลูกมันฝรั่ง และการหมักเบียร์จะเพิ่มวิกฤตให้ภาวะโลกร้อน ต้องคิดใหม่กันบ้างแล้ว เพราะเทคโนโลยีในการผลิตเบียร์และมันฝรั่งในปัจจุบัน ได้มีส่วนร่วมช่วยลดโลกร้อนได้อีกระดับหนึ่งเลยทีเดียว

โดยปกติแล้วการผลิตปุ๋ยสำหรับใช้ในการเกษตร และการหมักเบียร์มักจะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศจำนวนมากทางบริษัทผลิตและจำหน่ายมันฝรั่งทอดจากสหราชอาณาจักรจึงปีงโอเดีย โดยการนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ได้จากการหมักเบียร์มาผสมกับเศษมันฝรั่งที่เหลือจากการผลิตไปหมักจนกลายเป็นปุ๋ย และนำปุ๋ยนั้นไปใช้ในการปลูกมันฝรั่งฤดูกาลถัดไป ซึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากกระบวนการผลิตได้มากถึง 70% นอกจากนี้ยังใช้เทคโนโลยีในกระบวนการย่อยสลายเศษมันฝรั่งที่ทำให้ได้ก๊าซมีเทนสามารถนำไปแปลงเป็นพลังงานไฟฟ้าใช้ในการทอดมันฝรั่งได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม โอเดียการนำคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตต่าง ๆ กลับมาใช้ในอุตสาหกรรมอื่น ๆ หรือใช้เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ก็เป็นโอเดียที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะถ้าเรานำกลับมาใช้ได้หมด ก็เท่ากับช่วยลดความรุนแรงของภาวะโลกร้อนได้อีกชั้น ทั้งยังถือเป็นหนึ่งใน Circular Economy อีกด้วย

ห้างมือสอง เน้นขายของ Upcycle

กระแส Upcycling นับวันยิ่งแพร่หลายและเป็นที่นิยมมากขึ้น ของบางอย่างแม้จะผ่านการใช้งานไปแล้ว แต่ยังสามารถใช้งานได้ก็ยังสามารถส่งต่อให้แก่ผู้ที่ต้องการได้ หรืออัปเกรดฟังก์ชันเพิ่มเติมหน่อย Upcycle จากของธรรมดาให้มีประโยชน์ ตอบโจทย์การใช้งานขึ้นไปอีกชั้น

ห้าง ReTuna ในประเทศสวีเดน ปลูกชีพของมือสองขึ้นมาอีกครั้ง โดยการจัดพื้นที่ขายของในอาคารสองชั้น ภายในอาคารจะถูกแบ่งเป็นโซนพื้นที่ต่าง ๆ เหมือนในห้าง แต่ของที่ถูกนำมาขายทั้งหมดจะเป็นสินค้ามือสอง และสินค้าประเภท Upcycling ทั้งหมด โดยจะมีการรับซื้อของจากร้านในชุมชน และนำไปแก้ไข ปรับปรุงให้อยู่ในสภาพดี แล้วนำมาขายต่อให้กับคนที่ต้องการ ถือเป็นห้างสำหรับของมือสองแห่งแรก ๆ ของโลกเลยทีเดียว

นับเป็นโอเดียที่ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) ในการนำสินค้ามือสองมา Upcycling ใหม่ แบบนี้เรียกว่าวิน ๆ กันทุกฝ่าย เจ้าของเดิมก็ได้ส่งต่อ คนที่ต้องใช้ของก็ได้ของดี เศรษฐกิจก็หมุนเวียนดีขึ้น แถมได้ช่วยลด Carbon Footprint ไปในตัวอีกด้วย เพื่อน ๆ มีอะไรที่ไม่ได้ใช้บ้างหรือเปล่า อาจจะได้เวลาส่งต่อให้กับคนที่ต้องการแล้วก็ได้

สำหรับใครที่มองหาสินค้าใหม่ ๆ มาใช้งานครั้งต่อไป อย่าลืมมองหาของมือสองไว้เป็นทางเลือกด้วยละ *len*

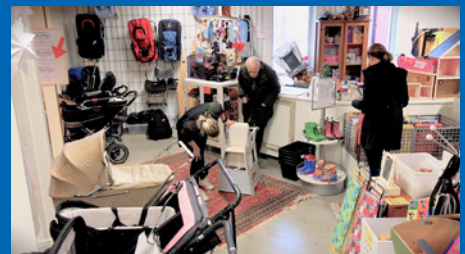


Photo: bbc.com

Around the World

TEXT: จีงอุรา

ดอกไม้บานสะพรั่งกลางทะเลทราย

ปรากฏการณ์ “ดอกไม้บานสะพรั่งกลางทะเลทราย” เป็นความงดงามของธรรมชาติที่เกิดขึ้นให้เห็นไม่บ่อยครั้งนักในเขตทะเลทรายอาตาคามา (Atacama) ช่วงฤดูใบไม้ผลิ บริเวณพื้นที่ตอนเหนือของชิลี ซึ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วทุกสารทิศมาเที่ยวชม รวมถึงทำให้นักวิทยาศาสตร์ในท้องถิ่นได้ศึกษาลักษณะของพืชทนแล้ง และใช้เทคโนโลยีทางพันธุกรรมพัฒนาพืชทนแล้งให้เป็นที่ปฏิบัติทางธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ด้านเกษตรกรรมในอนาคต

สืบเนื่องจากฝนที่ตกชุกมากในฤดูหนาวทางซีกโลกใต้ปีนี้ (มิถุนายน - สิงหาคม) ส่งผลให้ช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ (กันยายน-พฤศจิกายน) มีพืชทะเลทรายจำนวนมากแตกกิ่งก้านยอดใบ รวมทั้งมวลหมู่ดอกไม้ป่าหลากสีสัน ทั้งขาว เหลือง ชมพู และม่วง แข่งกันผลิบานตั้งพรหมผืนใหญ่แผ่ขยายไปทั่วบริเวณพื้นที่ขอบใต้สุดของทะเลทรายอาตาคามา ซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างตอนใต้ของเปรูและตอนเหนือของชิลี



Photo: headsup.scoutlife.org



ห้องร้องไห้คลายความอ่อนแอ

ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ได้มีการเปิดตัวโปรเจกต์ ‘La Lloreria’ (ลา ลูเอร์เรีย) หรือ “ห้องร้องไห้” ใจกลางเมืองหลวงของประเทศ เพื่อสร้างพื้นที่ให้ประชาชนได้แสดงความอ่อนแอ และขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ สเปนเริ่มกลับมาใส่ใจเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนมากขึ้น

เปโดร ซานเชซ นายกรัฐมนตรีของสเปน ได้ออกนโยบายบรรณรักษ์และแก้ปัญหาสุขภาพจิตมูลค่า 116 ล้านดอลลาร์ (หรือราว ๆ 3.8 พันล้านบาท) ดำเนินการให้ความช่วยเหลือประชาชนในประเด็นนี้ เช่น เพิ่มสายด่วนปรึกษาการฆ่าตัวตาย โดยเปิดบริการตลอด 24 ชั่วโมง

พื้นที่ที่เดินเข้าไปใน La Lloreria จะเห็นป้าย “เดินเข้ามาแล้วร้องไห้” และถ้าเดินต่อไปจะเห็นข้อความเรียงแสงสีชมพูที่เขียนว่า “ฉันเองก็กังวลเหมือนกัน” เพื่อให้ผู้เข้าชมรู้สึกไม่โดดเดี่ยวหรือรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอาย โดยภายใน La Lloreria จะมีมุมให้ผู้เข้าร่วมที่กำลังหดหู่ รู้สึกไม่ไหวแล้วสามารถโทรไประบายความรู้สึกกับคนสนิท หรือจิตแพทย์ได้ด้วย

โปรเจกต์นี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ปัญหาสุขภาพจิตของคนในเมือง และเปิดพื้นที่ให้คนได้ร้องไห้ รวมถึงกล้าขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกอ่อนแอ

Photo: euronews.com

นคร Metaverse แห่งแรกของโลก

รัฐบาลเกาหลีใต้ ประกาศสร้างกรุงโซลเป็นเมือง Metaverse แห่งแรกของโลก มุ่งพัฒนาการท่องเที่ยวและบริการเต็มรูปแบบ พร้อมให้บริการสาธารณะให้ประชาชนเข้าถึง และรับบริการได้ผ่านแว่น VR อันเดียว

กรุงโซล (SMG) ประกาศจะเป็นเมืองใหญ่เมืองแรกที่เข้าสู่โลก Metaverse หรือชื่ออย่างไม่เป็นทางการว่า ‘Metaverse Seoul’ โดยตั้งใจที่จะสร้างระบบนิเวศการสื่อสารเสมือนจริงสำหรับทุกพื้นที่ของการบริหารเทศบาล รวมถึงเศรษฐกิจ วัฒนธรรม การท่องเที่ยว การศึกษา และการบริการพลเมือง ในสามขั้นตอนในปีหน้า

เมืองหลวงของเกาหลีใต้ได้ลงทุน 3.9 พันล้านวอน (108 ล้านบาท) ในโครงการนี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผน Seoul Vision 2030 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้โซลเป็น “เมืองแห่งการอยู่ร่วมกัน เป็นผู้นำระดับโลก เมืองที่ปลอดภัย และเป็นเมืองแห่งอารมณในอนาคต” หากโครงการนี้เป็นจริง ชาวโซลจะสามารถสวมชุดหูฟัง VR เพื่อพบกับเจ้าหน้าที่ของเมืองเพื่อขอคำปรึกษาแบบเสมือนจริงได้ในไม่ช้า ซึ่งรัฐบาลเกาหลีจะอำนวยความสะดวกและบริการสนับสนุนธุรกิจต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง รวมถึงสำนักงานนายกเทศมนตรีเสมือนจริง ห้องปฏิบัติการ FinTech ของโซล และบริการภาครัฐต่าง ๆ บนแพลตฟอร์ม Metaverse

นอกจากนี้ ตั้งแต่ปี 2023 เทศกาลชั้นนำของโซล เช่น เทศกาลคอมพิวเตอร์โซล จะจัดขึ้นใน Metaverse เพื่อให้ทุกคนทั่วโลกสามารถเพลิดเพลินได้ ทั้งยังจะพัฒนาบริการสำหรับผู้ที่ใช้ประสาทสัมผัสทางสังคม รวมถึงเนื้อหา ด้านความปลอดภัยและความสะดวกสำหรับคนพิการโดยใช้ Extended Reality (XR)

Photo: news.yahoo.com





โรงแรมกลางถนนบนยอดเขา

โรงแรมเบลเวเดร์ (Belvedere) ตั้งอยู่บนเขาฟัวร์คาพาส (Furka Pass) อยู่ระหว่างรัฐอูรีและวาเล ทางตอนใต้ของสวิสเซอร์แลนด์ที่ติดกับพรมแดนอิตาลี

ความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของโรงแรมนี้ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเช็คอินไม่ขาดสายก็คือ ทัศนียภาพที่สวยงามกับถนนลอยฟ้าอันคดเคี้ยวไปมาผ่านด้านหน้าด้านหลังโรงแรมบนความสูง 2,431 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ความหวาดเสียวของถนนและโรงแรมแห่งนี้ ทำให้นักท่องเที่ยวนิยมขึ้นมาถ่ายรูปเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาวที่มีหิมะปกคลุมเขาทั้งลูก บวกกับบรรยากาศที่หนาวเหน็บแบบสุดชีวิต สายฝนก็ยังไม่ควรพลาด ยิ่งคนที่ชอบขับรถชมวิว ถนนเส้นนี้ต้องเซฟไว้ในลิสต์สถานที่ที่ต้องไปก่อนตาย! ที่สำคัญ ถนนเส้นนี้ยังเคยเป็นสถานที่ถ่ายภาพยนตร์เรื่อง เจมส์ บอน 007 ตอน โกลด์ฟิงเกอร์ มาแล้วด้วย

Photo: reddit.com

สไลเดอร์สุดเสียว เที่ยวกำแพงเมืองจีน

ใครจะไปคิดว่าที่กำแพงเมืองจีน นอกจากเราจะได้ชมความงามยิ่งใหญ่ตระการตาที่สิ่งก่อสร้างสุดมหัศจรรย์ของโลก ควบคู่ไปกับการเดิน เดิน และเดินแล้ว ยังมีกิจกรรมสุดมันส์ให้หลังอะดรีนาลีนได้อีก!

กำแพงเมืองจีนด้านมู่เทียนอวี่ (Mutianyu) ถือเป็นกำแพงเมืองจีนส่วนที่ได้รับความนิยมมีสภาพสมบูรณ์ใกล้เคียงกับของเดิมที่สุด และยังเป็นหนึ่งในกำแพงเมืองจีนที่ขึ้นชื่อเรื่องความสวยงามของทิวทัศน์ ตัวกำแพงที่ถูกโอบล้อมไว้ด้วยภูเขาสูงใหญ่ ป่าไม้ และธรรมชาติ ถือเป็นหนึ่งในภาพความสวยงามของกำแพงเมืองจีนที่ไม่ควรพลาดอย่างยิ่ง

เมื่อมาถึงกำแพงเมืองจีนด้านนี้ จะมีวิธีการขึ้นอยู่สองวิธี คือใช้กำลังขาเดิน และนั่งเคเบิลคาร์ขึ้นไป แต่เวลาขาลงสามารถเลือกได้ว่าจะเดินลง หรือใช้เคเบิลคาร์ แต่ยังมีอีกหนึ่งข้อแนะนำสำหรับคนที่อยากสัมผัสความสนุก มันส์ เสียวแบบไม่เหมือนใคร ก็อาจเลือกลงแบบสไลเดอร์ (Toboggan) ซึ่งจะมียอร์ดให้หนึ่งสไลด์ลงมาตามราง และมีคั้นโยกให้คอยเบรกหรือเร่งสปีด ชมความงามที่ทัศนียภาพท่ามกลางขุนเขาและสิ่งมหัศจรรย์ของโลกไปพร้อม ๆ กันอีกด้วย

Photo: thebeijinger.com



พิซซ่าลอยทะเล

Cloud 9 ร้านอาหารและบาร์ สร้างด้วยแพสองชั้น ตั้งอยู่บนชายฝั่งประเทศฟิจิ ในมหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้ ทวีปออสเตรเลีย และโอเชียเนีย นักท่องเที่ยวสามารถนั่งสปีดโบ๊ทจากฝั่งประมาณ 10 นาที

ภายในร้านพิซซ่ากลางทะเลแห่งนี้พร้อมเสิร์ฟพิซซ่าและอาหารอิตาเลียนดั้งเดิมหลากหลายเมนู รวมทั้งมีบริการเครื่องดื่มและค็อกเทลรสเยี่ยม นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือนสามารถร่วมเล่นกิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ อาทิ ดำน้ำ พายเรือ เจ็ทสกี อาบแดด ฯลฯ โดยทางร้านมีอุปกรณ์กีฬาทางน้ำไว้คอยให้บริการ และถึงเวลาหัวเมื่อไหร่ลูกค้าก็สามารถว่ายน้ำขึ้นมากินอาหารท่ามกลางบรรยากาศชิลล์สุด ๆ กลางทะเลสีเทอร์ควอยซ์ (env)

Photo: cnn.com

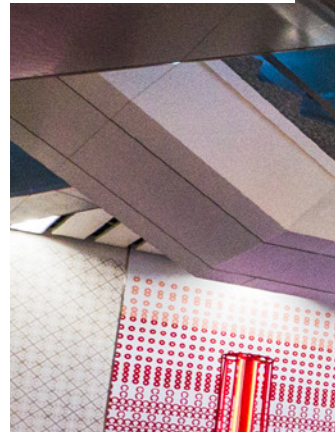


Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

2 พิพิธภัณฑ์ ที่บอกเล่าถึงความเป็นไทย

“Site Museum” พิพิธภัณฑ์ใต้ดินแห่งแรกของไทย
“มิวเซียมสยาม” พิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้



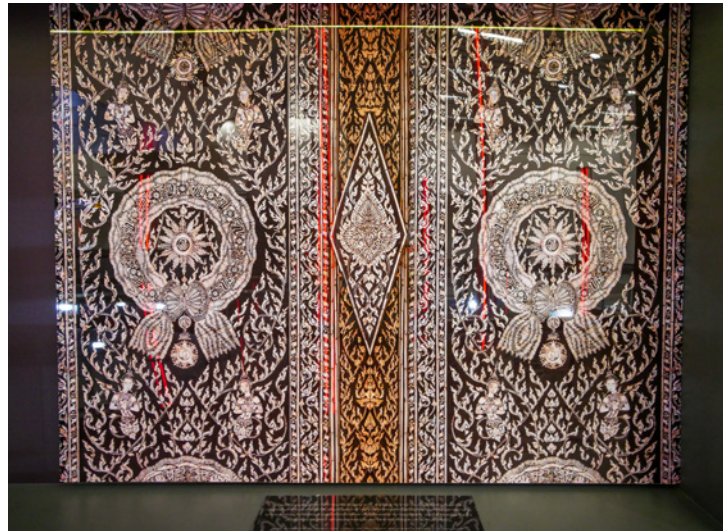
รถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชย ถือได้ว่าเป็นสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินแห่งเดียวบนพื้นที่เกาะรัตนโกสินทร์ชั้นใน นับตั้งแต่มีการเปิดตัวสถานีใหม่ ๆ ในปี 2562 ที่เราเคยตื่นใจไปกับความตระการตาของการตกแต่งภายใน ในรูปแบบท้องพระโรงกรุงรัตนโกสินทร์โบราณ เราก็ได้ข่าวพร้อม ๆ กันไปด้วยว่า ขณะที่มีการก่อสร้างสถานีได้มีการขุดเจอวัตถุโบราณในชั้นดินเป็นจำนวนมาก อาทิ ตุ๊กตา ถ้วย ชาม กระเบื้องดินเผา สมัยพุทธศตวรรษที่ 24-25 ปีโลหะ เหรียญยุครัชกาลที่ 4-5 ฯลฯ และยังขุดพบคลองราก หรือฐานรากโครงสร้างพระราชวังโบราณ ที่ทำให้ทราบวิธีการก่อสร้างพระราชวังโบราณ ทางกรมศิลปากร (สพม.) จึงได้ส่งมอบวัตถุโบราณให้แก่กรมศิลปากร และมิวเซียมสยาม นำไปเก็บรักษาและสืบหาที่มาของวัตถุ พร้อมทั้งปรับแบบของสถานีสนามไชยให้มีพื้นที่จัดแสดงวัตถุโบราณ หรือ **Site Museum พิพิธภัณฑ์ใต้ดินแห่งแรกของไทย** ก่อนลงไปยังพื้นที่ของสถานีฯ เพื่อจัดแสดงเป็นนิทรรศการถาวร โดยได้มอบพื้นที่ให้มิวเซียมสยามเข้ามาตกแต่งและดูแลรักษาพื้นที่แห่งนี้ และเมื่อต้นปี 2564 Site Museum ก็ได้เสร็จสมบูรณ์ เปิดให้เข้าชมฟรีมากระยะหนึ่งแล้ว

แม้ Site Museum จะมีพื้นที่ไม่มากมาย แต่เนื้อหาสาระของนิทรรศการถาวรที่นำเสนอในพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ก็มีความสำคัญไม่น้อย ที่เป็นจิ๊กซอว์ตัวแรก ๆ ที่ทำให้เราได้ทราบว่า ก่อนจะมาเป็นกรุงรัตนโกสินทร์ พื้นที่ตรงนี้เป็นอะไร และในยุครัตนโกสินทร์ พื้นที่ตรงนี้ทำอะไร มีพัฒนาการไปอย่างไร จนในที่สุดแล้วได้กลายมาเป็นอาคารกระทรวงพาณิชย์ (เก่า) มิวเซียมสยาม และเป็นที่ตั้งของรถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชยอยู่ในพื้นที่แห่งนี้

เนื้อหาของนิทรรศการเริ่มด้วยการที่ว่าก่อนจะมาเป็นกรุงรัตนโกสินทร์พื้นที่แห่งนี้คือ “บางกอก” เป็นชุมชนทางผ่านช่วงต้น ๆ ของปากน้ำเจ้าพระยาก่อนที่จะเข้าไปถึงกรุงศรีอยุธยา บริเวณนี้เคยมี “ป้อมบางกอก หรือ ป้อมวิชาเยนทร์”

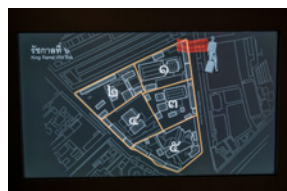






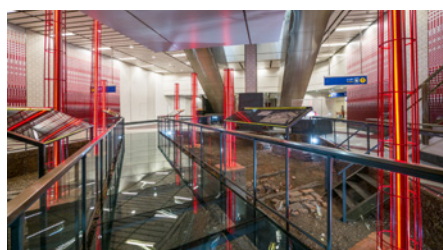
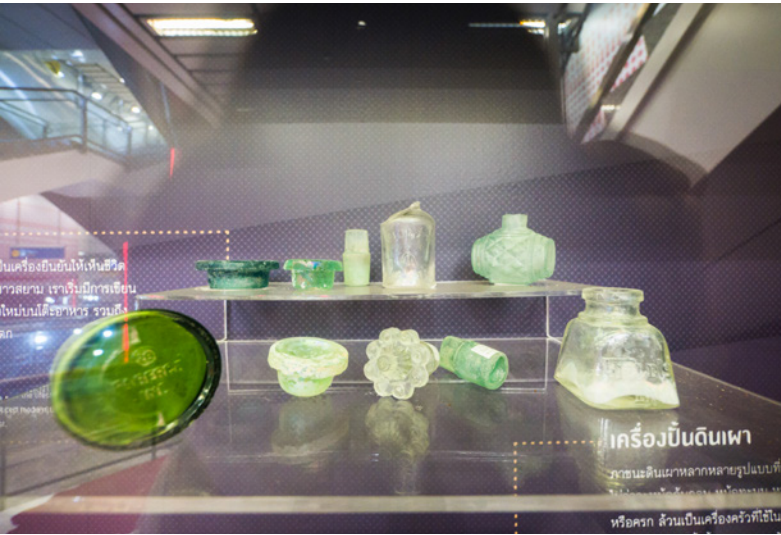
ซึ่งใช้เส้นใหญ่ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาไปเชื่อมต่อกับป้อมมิไชยประสิทธิ์ที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ทำเป็นด่านตรวจเรือสำเภา ก่อนที่จะอนุญาตให้ผ่านเข้าไปสู่กรุงศรีอยุธยาได้

ต่อมาในยุครัตนโกสินทร์ สมัยรัชกาลที่ 3 ได้โปรดเกล้าฯ ให้เจ้าชาย 5 สายสกุล ได้แก่ เจ้าชายคนแฉกร เจ้าชายโกเมน เจ้าชายลดาวัลย์ เจ้าชายอนนต์ และเจ้าชายเปียก เข้ามาแบ่งพื้นที่สร้างวัง ณ บริเวณนี้ โดยเรียกรวม ๆ ว่า “วังท้ายวัด” (เนื่องจากอยู่หลังวัดพระเชตุพนฯ พอดี) ราชวงศ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาอยู่บริเวณนี้ ส่วนใหญ่เป็นผู้ชำนาญการงานช่างศิลป์ โดยเฉพาะงานเครื่องเรือนเครื่องประดับ ฝังมุก มีหลักฐานพบโบราณวัตถุเป็นเศษหอยมุกมากมาย มีหลักฐานบันทึกถึงเจ้าชายที่เคยประทับอยู่ในวังบริเวณนี้ว่าดำรงตำแหน่งเจ้ากรมมุกถึง 3 องค์ คือ กรมหมื่นนอมเรนทรบดีทร ในรัชกาลที่ 3 กรมหมื่นเชษฐาธิเบนทร์ ในรัชกาลที่ 4 และกรมหมื่นทิวารวงศ์ประวดี ในรัชกาลที่ 5 หนึ่งในมรดกงานศิลปะฝังมุกสุดวิจิตรนี้ที่ยังมีปรากฏต่อสายตาสาธารณชนคือ “บานประตุมุกอุโบสถวัดราชบพิธฯ” สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นผลงานของช่างในกรมช่างมุกสมัยรัชกาลที่ 5



ต่อมาเจ้าชายบางองค์ก็สิ้นพระชนม์ บางองค์ยกครอบครัวย้ายออกไป แต่ก็ยังมีเจ้าชายครอบครัวใหม่อีกหลายสายสกุล หมุนเวียนย้ายเข้ามาจนถึงสมัยรัชกาลที่ 6 เจ้าชายสุขสวัสดิ์ น่าจะเป็นครอบครัวสุดท้ายที่ย้ายออกไป หลังสงครามโลกครั้งที่ 1

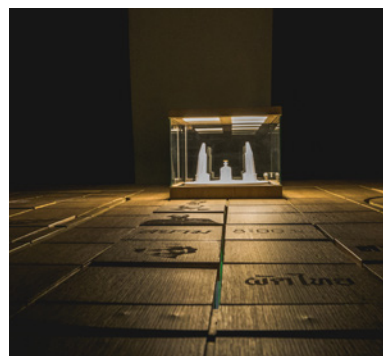




รัชกาลที่ 6 จึงทรงยกพื้นที่บริเวณนี้ให้สร้างเป็นกระทรวงพาณิชย์ ในรูปแบบสถาปัตยกรรมยุโรปตามสมัยนิยมยุคนั้น

ต่อมาในปี 2542 กระทรวงพาณิชย์ได้ย้ายไปทำการที่ศูนย์ราชการใหม่ในจังหวัดนนทบุรี อาคารหลังนี้จึงได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน พร้อมทั้งเปิดทำการเป็น “มิวเซียมสยาม” มาจนถึงปัจจุบัน

รูปแบบนิทรรศการของพิพิธภัณฑ์ได้ดินแห่งนี้มีความทันสมัย ใจกลางเป็นสะพานพื้นกระจก สามารถมองเห็นพื้นดินยุคโบราณจริง ๆ ได้ ในลักษณะจำลองการขุดค้นทางโบราณคดี มีป้ายให้ความรู้เชิงประวัติศาสตร์สั้น ๆ อ่านเข้าใจง่ายได้เนื้อหาครอบคลุม มีจอวิดีโอที่ค้นบรรยายเรื่องราวต่าง ๆ ให้ชม หากสนใจขยายความศึกษาลึกเป็นจุด ๆ ก็มีคิวอาร์โค้ดให้สแกนเพื่อเปิดคลิปวิดีโอแนะนำพิพิธภัณฑ์ให้รับชมผ่านสมาร์ตโฟนได้ทันที นับว่าเป็นพื้นที่เล็ก ๆ ที่ล้ำค่าที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้ามาเรียนรู้ประวัติศาสตร์ไทยได้อย่างไม่น่าเบื่อ





จบจาก Site Museum แล้ว เราไปต่อยอดความรู้ความบันเทิงกันที่ **มิวเซียมสยาม** โดยใช้ทางออกที่ 1 ของรถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชยแห่งนี้เป็นทะเล ขึ้นไปแล้วเดินเข้าอาคารพิพิธภัณฑ์ฯ อันสง่างาม ความจริงแค่ชมอาคารอย่างเดียวโดยที่ยังไม่ได้เข้าไปดูคอนเทนต์งานที่จัดแสดงก็คุ้มแล้วนะ เพราะสวยคลาสสิกไปในทุกมุมมอง พนักงานที่นี่น่าจะมีคอนเซ็ปต์ฝึกอบรมมาแบบว่า ต้องต้อนรับอำนวยความสะดวกต่อผู้เข้าชมแบบแอดทิฟ ใส่ใจในเกือบทุกรายละเอียดทันทีที่เราก้าวเข้าไปก็จะมีแผนกถามความต้องการ เมื่อทราบว่าจะมาชมพิพิธภัณฑ์ก็พากันเชิญชวนให้รับเอกสารขั้นตอนการชม เมื่อซื้อบัตรเข้าชมเสร็จก็มีพนักงานรับช่วงชี้ให้เริ่มชมจากจุดที่ 1 ซึ่งต้องบอกก่อนนะว่าที่นี่มีได้โชว์วัตถุโบราณงานฝีมือชิ้นจริงออริจินอลแต่ประการใด ทุกอย่างใช้การจำลองคอนเทนต์หลักของที่นี่คือสื่อสารถึงความเป็นไทย เพื่อให้ทุกคนเข้าใจว่า ความเป็นไทยคืออะไรบ้าง อย่างไรที่รวมกันแล้วถือว่าเป็นประเทศไทย เริ่มจาก...

ห้องที่ 1 “ห้องไทยหรือเปล่า?” คำนี้จะกระตุ้นถามเราว่าหุ่นกลางห้องใส่ชุดสวมผ้าลายทหารพราน นั้นเป็น “ไทย” มั้ย อะไรประมาณนี้

ห้องที่ 2 “ไทยแปลไทย” มีหม้อบ้านเชียงจำลอง หลักศิลาจารึก เสื้อลูกไม้ธงชาติ อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย รถตุ๊กตุ๊ก มาอธิบายว่าแผ่นดินนี้เคยมีคนชนชาติอะไรอาศัยอยู่มานานแล้วก่อนเป็นชาติไทย ซึ่งคนเหล่านั้นเป็นไทยหรือไม่ จนกระทั่งเรามีวัฒนธรรมไทย ใช้ตัวอักษรของเราเอง ไปจนเป็นชาติชัดเจน มีธงไทย มีกฎหมาย มีอธิปไตยในการปกครอง อะไรจากต่างถิ่นบ้างที่ไหลมารวมกับเราจนเป็นอะไรไทย ๆ อย่างเรา

ห้องที่ 3 “ไทยตั้งแต่เกิด” คอนเทนต์ห้องนี้ก็คล้าย ๆ กับห้อง 2 แต่เหมือนไปขยายความให้เห็นตากันอีกทีในรูปแบบการแสดงแสงสีเสียงมัลติมีเดีย

ในห้องใหญ่ฉายหนังกลางโต๊ะไม้ใหญ่ยักษ์ มีไฮโดรลิกยกตู้กระจกใส่โมเดลไอคอนความเป็นไทยขึ้นมาอธิบายสั้น ๆ อันนี้น่าจะถูกใจเด็ก ๆ มาก พนักงานที่มีความเพียรในการให้บริการมาก แม้ว่าจะมีผู้ชมเพียงคนเดียว ก็ยินดีที่จะเปิดการแสดงอย่างตั้งใจ จุดนี้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ห้องที่ 4 “ไทยสถาบัน” เป็นเกมทดสอบไหวพริบกับลูกเต๋า 27 ลูก 27 สัญลักษณ์ แบ่งออกเป็น 3 หมวด คือ ขาดิ ศาสนา พระมหากษัตริย์ง่าย ๆ แค่อัจฉริยะสัญลักษณ์บนลูกเต๋าก็ถูกหมดหมู่

ห้องที่ 5 “ไทยอสังการ” เป็นการแสดงถึงแพทเทิร์นหลักของห้องพระโรงวังต่าง ๆ ของไทยว่าต้องมีองค์ประกอบหลักอย่างไรจึงจะสมบูรณ์ตามความเชื่อแบบไทย ๆ เช่น ต้องเข้าใจเรื่องเขาพระสุเมรุก่อนว่าบัลลังก์กลางห้องคือสัญลักษณ์





ของเขาพระสุเมรุ มีพระอินทร์ผู้เป็นใหญ่ประทับอยู่ที่ยอดเขา ซึ่งเราสมมติให้พระมหากษัตริย์เป็นสมมุติเทพ เช่นเดียวกับพระอินทร์ สถิตประทับอยู่บนนั้น มีครุฑและเทวดารักษาการอยู่รอบเขา ให้เพดานประดับลวดลายดาวแทนจักรวาล รอบผนังต้องเป็นลายเทพพนม อันแสดงถึงการชุมนุมเทวดาที่เข้ามาเข้าเฝ้าองค์อินทร์ ท้องพระโรงทุกวังต้องเป็นดังนี้

ห้องที่ 6 “ไทยแคโทน” ห้องนี้มีหุ่นเสื้อผ้าแบบหน้าร้านตัดเสื้อเย็บ แต่ละตัวแต่งตัวเป็นไทยมากน้อยต่างกันไปหลายเลเวล ซึ่งในคอนเทนต์เค้านั้นยืนยันว่ามันคือไทยทั้งนั้นเลย จะไทยมาก ไทยน้อย แคไหนมันก็คือความเป็นไทยร่วมกัน

ห้องที่ 7 “ไทย ONLY” คือเค้าให้ดูว่าน่าจะมีแต่ที่เมืองไทยเท่านั้น ในคอนเซ็ปต์ ไทยคิด ไทยทำ ไทยขาย ไทยบูชา เช่น พวงพริก น้ำตาล น้ำปลาน้ำส้มปรุงรส ตามร้านอาหาร ถ้าใครเคยไปต่างประเทศจะไม่พบว่ามันในที่อื่นใดในโลก ด้วยวัฒนธรรมทานรสจัดเปรี้ยวหวานมันเค็มเผ็ดต้องจัด ๆ แบบเมืองไทย แทบไม่มีที่ไหนในโลกอีกแล้ว เพราะชาติอื่นจะทานรสเบา ๆ เอาความกลมกล่อมเป็นหลัก ไม่ต้องเปรี้ยวหวานเค็มเผ็ดจัดจัด ๆ แบบคนไทย คนปรุงมาอย่างไร คนทานก็ทานไปแบบนั้นเลย จะมีเดิมซิว เดิมซอสกินดี ๆ หน่อยๆ เท่านั้นแหละ ถูกลง ถูกลง ถูกลง ตักดาให้หาย กระบอกเก็บตั้งฉีกตัวรถเหล็ก เสื้อวินมอเตอร์ไซด์ ตัวละแสน ฯลฯ ก็ล้วนเป็นของที่ต่างแดนไม่มี เนื้อหากี่ประมาณนี้ ONLY THAILAND



ห้องที่ 8 “ไทย INTER” คอนเซ็ปต์แสดงให้เห็นว่ามันคือสิ่งที่ไทยนำเสนอไปหวังให้ดูดีมีความภาคภูมิใจให้โลกเห็น แต่เทศกาลสงกรานต์มาอีกอย่างในแบบที่คนไทยตะขิดตะขวงใจอย่างต่างชาติ เช่น เรามักภูมิใจนำเสนอความเป็นไทยไอโซไทยราชสำนัก อะไรที่ดูดีมีค่า สง่างาม แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชาวต่างชาติกลับไปสนใจอะไรไทย ๆ โกลด์ตัว เรียบง่าย ตรงไปตรงมา แต่มีชีวิตชีวาไทยไลฟ์สไตล์จริงที่อาจเห็นได้ทั่วไปตามท้องถนน งานนี้ให้ส่องดูผ่านช่องเล็ก ๆ ที่มีมีเดียต่าง ๆ อยู่ในตู้ แบบว่าให้จับคู่ สิ่งที่ไทยเสนอไปอย่าง แต่เทศกาลสงกรานต์มาอีกอย่าง จะถ่ายรูปผ่านช่องเล็ก ๆ มีด ๆ นั้นมาให้ดูก็ไม่สะดวก แนะนำให้ไปชมกันเองจะดีกว่า ฮาดีเหมือนกัน...

ห้องที่ 9 “ไทยวิทยา” จำลองห้องเรียน 4 ยุค ที่ปลูกฝังความเป็นไทยในแต่ละยุคสมัยให้กับเยาวชน

ห้องที่ 10 “ไทยชิม” มีอาหารไทยให้เลือกชม หยิบดูได้ แต่ละจานอาจมีคำอธิบายจัดใหญ่ในเรื่องรสชาติอันวิเศษ ลองวางให้ตรงกับช่องกลม ๆ บนโต๊ะกลม ๆ กลางห้องดู!

ห้องที่ 11 “ไทยทีโคตร” เนื้อหาห้องนี้ชี้ให้เห็นต้นกำเนิดวัฒนธรรมก่อนที่ จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจนเป็นเอกลักษณ์อย่างไทย มีวิวัฒนาการมาเป็นขั้น ๆ อย่งไร เช่น จากเทวสถานอินเดียได้ สู่ปราสาทขอม มาอยุธยา จนในที่สุดมาเป็นทรงพระปราสาทวัดอรุณฯ โฉงกระเบนอินเดีย มีวิวัฒนาการคลี่คลายมาอย่างไร จนเป็นโงงกระเบนแบบไทย ๆ ในที่สุด





ห้องที่ 12 “ไทยเชื้อ” เนื้อหาห้องนี้พยายามบอกเราว่าคนไทยนับถือศาสนาไทย แต่เข้าใจไปว่านับถือศาสนาพุทธ โดยมีชั้นจัดแสดงพระพุทธรูป พระไตรปิฎก ฯลฯ มีชั้นจัดแสดงเทวรูปในลัทธิพราหมณ์ เช่น พิฆเนศ ศิวะ อูมา พรหมเสื่อพราหมณ์ หอยสังข์ ฯลฯ มีชั้นจัดแสดงศาลพระภูมิ จอมปลวก ปลัดขิก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าคนไทยส่วนใหญ่ให้ความนับถือที่ดัดเทียมกันทั้งพุทธ พราหมณ์ และผี อันนี้แหละคือเอกลักษณ์ไทย

ห้องที่ 13 “ไทยประเพณี” ห้องนี้มีแต่กล่อง ช่างในใส่สมุด หนังสือ ตุ๊กตา โมเดล ที่เกี่ยวข้องกับประเพณีไทยต่าง ๆ หยิบมาเล่นเป็นเกมได้ ถ้าไม่เข้าใจพนักงานประจำห้องยินดีเทคแคร์

ห้องที่ 14 “ไทยแซะ” เป็นสตูดิโอถ่ายภาพเล็ก ๆ ที่มีชุดไทยพร้อมให้เลือกสวมใส่ถ่ายภาพได้ฟรี ๆ มีพร้อมโต๊ะเก้าอี้ พร้อมไฟสตูดิโอ 2 ดวง ถ้ามาคนเดียวหลายคนก็ผลัดกันถ่ายเอง กล้องใครกล้องมัน หรือจะเป็นกล้องจากโทรศัพท์มือถือก็ได้ แต่ถ้ามาคนเดียว พนักงานประจำห้องยินดีเป็นตากล้องให้ ไม่มีค่าใช้จ่าย ค่าส่งเสริมให้ถ่ายไว้เป็นที่ระลึก

คอนเทนต์หลัก ๆ ก็จบลงที่ 14 ห้องนี้ แต่เค้ายังมีบริการเสริมอื่น ๆ เช่น ห้องสมุด มีทั้งหนังสือจริง ๆ และหนังสือดิจิทัล หิวน้ำหิวข้าวก็กินดื่มได้ ที่ชั้น 1 มีร้านกาแฟดีไอโร่ ด้านหลังห้องลือบบี้ และดีเอสแอลฟีน ที่อาคารอเนกประสงค์ พร้อมช้อปปิ้งของที่ระลึกได้ที่ มิวส์ช็อป บริเวณ ชั้น 1 ฯลฯ [Low](#)

Site Museum

📍 รถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชย บริเวณทางออกที่ 1
🕒 เปิดทุกวัน เวลา 06.00-24.00 น. (ไม่เสียค่าเข้าชม)

มิวเซียมสยาม

📍 4 ถ.สนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กทม.
🕒 เปิด อัง- อา. เวลา 10.00-18.00 น.

ค่าเข้าชม

นักเรียน นักศึกษาอายุ 15 ปีขึ้นไป 50 บาท
ผู้ใหญ่ 100 บาท
เข้าชมเป็นหมู่คณะมากกว่า 5 คน ลด 50%
เยาวชนอายุต่ำกว่า 15 ปี นักบวช ผู้พิการ คนชราอายุ 60 ปีขึ้นไป ชมฟรี

☎ 0 2225 2777

📍 museumsiamfan

การเดินทาง

• เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน มาที่สถานีสนามไชย ใช้ทางออกที่ 1 Site Museum จะอยู่ทางด้านซ้ายมือ และเมื่อเดินขึ้นมาข้างบน จะเป็นที่ตั้งของมิวเซียมสยาม



Eating Out

TEXT : ธันญา ทยาง



เซตข้าวแกงเขียวหวานไก่กับไข่มุกเขย



ไข่เจียวมหาศาล



'The Kheha'

แกงลือรื่องที่มีแต่ของอร่อย

อาคาร 3 ชั้นของ The Kheha (เดอะ เคหา) ในอดีตเคยเป็นธนาคารเก่า ซึ่งถูกชุบชีวิตให้มีสีสันจากการอยากทำงานศิลปะขั้นมาสักชั้นหนึ่ง ซึ่งประเทศไทยไม่เคยมี คือ Hand Painted ทั้งตึกให้สวยสะดุดตา เนื้อหา คอนเซ็ปต์ให้เป็นเรื่องของการเดินทางจากทั่วโลก ชื่อ 'เคหา' หมายความว่า 'บ้าน' เจ้าของร้านอยากให้ที่นี่เป็นเหมือนบ้านพักระหว่างทางของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพัก แวะทานอาหาร ดื่มชากาแฟ พอหายเหนื่อยแล้วค่อยเดินทางต่อ ที่นี้จึงดูมีเอกลักษณ์และสไตล์การตกแต่งที่ไม่ซ้ำใคร



สปาเกตตี้เพรสโตกับปลาแซลมอนย่าง



ในส่วนของอาหาร เดอะ เคหา มีทั้งอาหารไทยและสากล เมนูชูโรงที่ภูมิใจนำเสนอคือ **เซตข้าวแกงเขียวหวานไก่กับไข่มุกเขย** ที่รับประกันความ 'ถึง' ซึ่งเครื่องแกงตำรับพริกตำมือแบบไทยแท้และดั้งเดิม เหมือนคุณยายทำให้ทานที่บ้าน ชัด ๆ ตัดความเผ็ดร้อนจัดจ้านของแกงเขียวหวานด้วย ไข่มุกเขยซอสมะขามสามรส หวานเค็มเปรี้ยว แอบเผ็ดเบา ๆ เราว่าเซตนี้เป๊ะ หรือจะเลือกทานจานง่ายเสิร์ฟไวแต่ต้องไม่ธรรมดา ก็แนะนำว่าให้จัดเป็น **ไข่เจียวมหาศาล** ทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ไข่เจียวนี้ทรงเครื่องมากมายหลากหลายอย่าง ทั้งเบคอน โหระพา กะเพรา หอมแดง ต้นหอม และไข่เค็ม ราคาสอพริกอีกหน่อยก็อร่อยไม่ธรรมดาแล้ว ใครไม่ถนัดรสไทย ๆ ให้ลองเป็น **สปาเกตตี้เพรสโตกับปลาแซลมอนย่าง** แซลมอนชิ้นโตอย่างมาหอมกรุ่นทานกับสปาเก็ตตี้ราดซอสเพโตรสซิมซัน โรยหน้าด้วยผงชีส เมนูนี้สุดปัง! ส่วนท่านที่กำลังไดเอท แนะนำเมนูเบา ๆ แต่คุณค่า



สลัดแซลมอน



อีสต์มีทเวสต์



วอเตอร์เมลลอนเฟรปปี้

ทางโภชนาการไม่ธรรมดาให้ทาน **สลัดแซลมอน** เป็นแซลมอนรมควันไขมันน้อยทานกับผักต่าง ๆ ตามฤดูกาล ชูรสความเป็นสลัดยุโรปด้วยมะกอกดำดอง แต่พิวซันน้ำราดสลัดเป็นแนวตะวันออก ใช้ชีอิ้วญี่ปุ่นและน้ำมันงา คุณค่าสารอาหารครบจบในจานเดียว มาถึงเมนูของหวานกันบ้าง **ออเรนจ์บัตเตอร์เค้ก** เนื้อเค้กนุ่ม เนยถึง รสหวานกำลังดี ขอสรрадได้กลิ่นและรสสัมผัสเปรี้ยวหวานหอมจัดชัดเจน สมกับที่เป็นออเรนจ์บัตเตอร์เค้กตัวจริง

ปิดท้ายด้วยเมนูเครื่องดื่ม **อีสต์มีทเวสต์**

ชาเย็นไทยที่อุปหน้าด้วยกาแฟและครีมนมกลมกล่อม คลายวงง ยามบ่ายได้ดี ส่วนท่านที่ไม่ดื่มกาแฟเย็น แนะนำเป็น **วอเตอร์เมลลอนเฟรปปี้** แต่งไม่ปนหวานธรรมชาติจากน้ำตาลฟรุ๊กโตสก็ให้ความสดชื่นได้เช่นกัน *lev*



ออเรนจ์บัตเตอร์เค้ก

The Kheha

📍 538-522 ถ.บำรุงเมือง แขวงคลองมหาเนา เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กทม.

🕒 เปิดทุกวัน เวลา 08.00-20.00 น.

☎️ โทร. 09 3446 2874

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีหัวลำโพง ใช้ทางออกที่ 2 หรือ 3 ก็ได้ ต่อแท็กซี่หรือมอเตอร์ไซค์ไป รพ.หัวเฉียว ร้านอยู่สี่แยกแย่ง รพ. ตึกมีลายเพ้นท์สวยเด่น สังเกตง่าย



Health

TEXT : หนูมันนี่

สร้างภูมิคุ้มกัน ของขวัญปีใหม่ให้ตัวเอง

ภูมิคุ้มกันของร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการดูแลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย และอีกหลากหลายวิธีที่สามารถทำตามง่าย ๆ ดังเช่น

- **ลดความเครียด** อารมณ์เครียดจะส่งผลเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่อโรคต่าง ๆ ลดลง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียด

- **กินอาหารต้านโรค** นอกเหนือจากการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรเสริมด้วยอาหารที่ช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

- **นอนหลับให้เพียงพอ** การนอนไม่พอนั้นมีผลต่อการสร้างเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน เช่น แอนติบอดี โดยการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยชิคาโก ผู้ที่นอนหลับคืนละ 7 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 วัน แล้วให้วัคซีนไข้หวัด จะสร้างแอนติบอดีต่อเชื้อไข้หวัดได้มากกว่าผู้ที่นอนหลับคืนละ 4 ชั่วโมง ถึง 50%

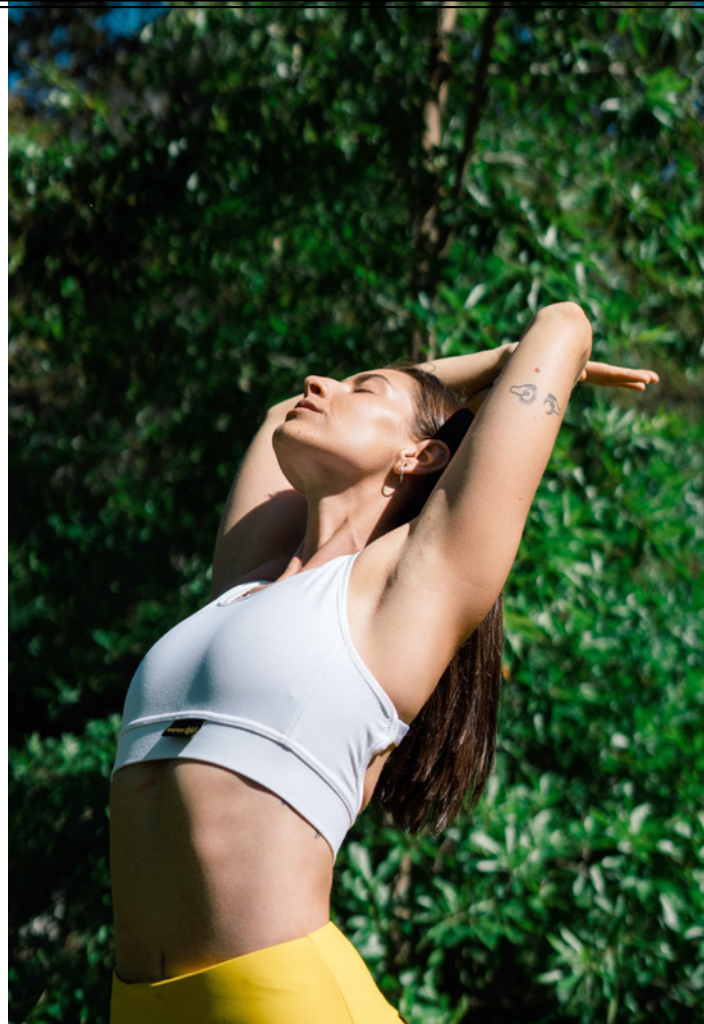
- **ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว** น้ำจะช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อผิวในช่องทางเดินหายใจส่วนบน ช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย

- **ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำ** นอกจากช่วยให้กล้ามเนื้อร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยขับของเสียผ่านทางเหงื่อ และเพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือด อีกทั้งร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟินออกมาหลังการออกกำลังกายเพื่อช่วยทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด และความวิตกกังวล

- **ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ** ควรล้างมือก่อนการปรุงอาหาร และก่อนกินอาหาร รวมไปถึงล้างมือหลังจากหยิบจับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นธนบัตร และสิ่งของสาธารณะที่มิคนใช้บริการจำนวนมาก เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย

นี่คือสุดยอดของขวัญปีใหม่ที่คุณสามารถมอบให้ตัวเองได้

Photo: pexels.com



ระวัง! นอนคลุมโปง ส่งผลสมองพัง

นิสัยการนอนของแต่ละคนล้วนแตกต่างกันไม่เหมือนกัน บางคนชอบนอนคว่ำ นอนตะแคง นอนแหกแซ่กแหกขา นอนแบบไร้ชุดนอน นอนห่มผ้า หรือแม้กระทั่งนอนคลุมโปงใต้ผ้าห่มอุ่น ๆ ในห้องแอร์

“การนอนคลุมโปง” เป็นหนึ่งในไลฟ์สไตล์การนอนที่หลาย ๆ คนติดเป็นนิสัย เพราะต้องการหลบแสงสว่าง อยากนอนในที่มืดสนิท หรือชอบความอบอุ่นที่โอบอุ้มรอบตัว ยิ่งอากาศหนาว ๆ ยิ่งฟินสุด ๆ แต่ อันตรายที่แฝงใต้ผ้าห่มนั้นส่งผลต่อการทำลายสมองโดยตรง

เวลาที่เรากลุมโปงก็เหมือนปิดช่องระบายอากาศ ทำให้อากาศไม่ถ่ายเท ออกซิเจนจากภายนอกไม่สามารถเข้ามาได้ ดังนั้นเวลาที่หายใจเข้า-ออกใต้ผ้าห่ม จึงเป็นการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา แล้วก็สูดกลับเข้าไปอีกครั้ง ออกซิเจนจึงถูกสำลียงไปเลี้ยงสมองในปริมาณน้อยลง ผลระยะสั้นคือคุณภาพการนอนที่ต่ำ พักผ่อนไม่เต็มอิ่ม รู้สึกอ่อนเพลีย แต่ในผลระยะยาวอาจทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมเป็นอันตรายต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว ร่างกายอ่อนแอ และไม่ตีตมมาก ๆ สำหรับเด็กน้อยวัยกำลังเรียนรู้

ดังนั้น หากเลิกได้ ก็ควรเลิกนิสัยการนอนแบบนี้อย่างถาวร ถ้าต้องการหลบแสงแนะนำให้ใช้ผ้าปิดตา หรือถ้าหนาวเกินไปให้ปรับอุณหภูมิห้องให้พอดีเหมาะแก่การพักผ่อนจะดีกว่า

Photo: pexels.com

Did You Know?

ใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่าง มีอันตรายหรือไม่?

ปาร์ตี้ปีใหม่ สายปิ้งย่างหลายคนเวลาปิ้งย่างซีฟู้ด มันอบ ปลาเผา หรือกุ้งเผา กินกัน นิยมใช้ฟอยล์ห่ออาหารก่อนนำไปปิ้งย่าง แต่ก็มีบางคนกังวลว่าจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่?

อย่างที่ทราบกันดีว่า ฟอยล์ห่ออาหารเป็นของสารพัดประโยชน์ ที่อยู่คู่ครัวทั่วโลก บ้างก็ใช้ห่ออาหารเข้าเตาอบ เตาปิ้งบ้างก็ห่อของร้อน ฟอยล์ที่ใช้กันนั้น มีองค์ประกอบหลักคือ แร่อะลูมิเนียม ถ้าร่างกายได้รับมาก ๆ ก็เกิดพิษได้ จึงเป็นที่มาของคำถามว่า การใช้ฟอยล์ห่ออาหารปิ้งย่างนั้น มีโอกาสที่อะลูมิเนียมในฟอยล์ จะหลุดออกมาอยู่ในอาหารหรือไม่

คำตอบก็คือ ฟอยล์สามารถใช้ห่ออาหารก่อนนำไปปิ้งย่างได้ และมีประโยชน์ในการช่วยลดสารก่อมะเร็งกลุ่ม Heterocyclic Amines (HCAs) และ Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAHs) จากการปิ้งย่างลงด้วย แต่ถึงอย่างนั้น ก็ไม่ควรใช้ฟอยล์ห่ออาหารที่เป็นกรด เพราะกรดจะละลายอะลูมิเนียมออกมาจากฟอยล์ จนอาจปนเปื้อนในอาหารได้เช่นกัน

สบายใจหรือยัง!

Photo: alcan.ca



สัญญาณอันตราย! มะเร็งร้าย รับมือแต่เนิ่นๆ

“โรคมะเร็ง” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย ส่วนใหญ่มักไม่ค่อยแสดงอาการในระยะเริ่มต้น แต่หากพบว่าร่างกายเริ่มส่งสัญญาณหรือมีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สัญญาณอันตรายที่เสี่ยงต่อเกิดโรคมะเร็ง

• ระบบขับถ่ายมีการเปลี่ยนแปลง เช่น อุจจาระก้อนเล็กลง ถ่ายท้องผูก สลับท้องเสีย ปวดถ่ายตลอดเหมือนถ่ายไม่สุด อุจจาระปนเลือดหรือสีซีดลง เปื้อนอาหาร น้ำหนักลด

- มีอาการกลืนอาหารลำบาก หรือเกิดอาการจุกเสียดแน่นท้องเป็นเวลานาน
- มีอาการเสียงแหบและไอเรื้อรัง เสมหะปนเลือด เหนื่อยง่าย เสียงแหบ
- มีก้อนตามตัว หรือต่อมน้ำเหลืองโตขึ้น จำนวนมากขึ้น หรือแข็งขึ้น
- ไผหรือเม็ดสีเปลี่ยนแปลง โตขึ้น แข็งขึ้น เจ็บอึกเสบเป็นแผลเรื้อรัง
- มีเลือดออกผิดปกติจากทวารต่าง ๆ
- มีบาดแผลที่รักษาแล้วไม่ยอมหาย

ดังนั้น การตรวจคัดกรองมะเร็งจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการช่วยวิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น การตรวจพบในระยะเริ่มแรกจะทำให้ได้เข้ารับการรักษาอย่างทันท่วงทีและมีประสิทธิภาพ มากกว่ารอจนโรคร้ายแสดงอาการ เพราะโรคมะเร็งเป็นภัยเงียบที่ควรระวัง

Photo: pexels.com

Health Alert!

อยู่ดี ๆ ใจสั่น...สัญญาณโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะมาเยือน

ใครที่ไม่ได้ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แต่กลับมีอาการใจสั่นอยู่บ่อยครั้ง รีบเช็คและสังเกตตัวเองด่วนเลย! นี่อาจจะเป็นสัญญาณเตือนของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี อาจอันตรายถึงชีวิต และเสี่ยงต่ออาการแทรกซ้อนต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นอัมพฤกษ์ หรืออัมพาต

ลองเช็คตัวเองและคนที่คุณรักกับสัญญาณเตือนภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ 5 ข้อนี้เลย

- ใจสั่นมากผิดปกติ
- หายใจลำบาก หายใจติดขัด
- เจ็บแน่นบริเวณหน้าอก
- วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม
- อ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายกว่าปกติ

หากใครมีอาการเหล่านี้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดโดยด่วน!

com

Photo: pexels.com



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

บัญญัติ 10 ประการ สวยครบสูตรรับลมหนาว

เตรียมตัวดูแลผิวพรรณพร้อมสรรพรับลมหนาว
จากเส้นผมจรดปลายเท้า

1. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น การอาบน้ำอุ่นอาจทำให้เราสบายตัวได้แค่ตอนอาบน้ำเท่านั้น หลังจากอาบน้ำ ความชุ่มชื้นในผิวจะลดลง ส่งผลให้ผิวแห้งเป็นขุยได้ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากให้มีผิวชุ่มชื้น อาจจะต้องกลับใจอาบน้ำอุ่นหมกปิดผิวเพื่อรักษาผิว

2. ไม่ควรอาบน้ำนานเกิน 10 นาที การอาบน้ำอุ่นหมกปิดผิว แต่อาบน้ำนาน ๆ ก็ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นได้เช่นกัน ดังนั้น ควรอาบน้ำโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีก็เพียงพอ และหลีกเลี่ยงการขัดผิวแรง ๆ

3. เลือกสบู์ให้เหมาะกับผิว ช่วงฤดูหนาวถ้าอากาศแห้งมาก อาจอาบน้ำเปล่าโดยไม่ถูสบู่ก็ได้! แต่หากจำเป็นต้องใช้สบู่ ควรเลือกประเภทที่เหมาะสม เช่น ใช้สบู่เหลวชนิดอ่อนเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิว

4. ทาครีมบำรุงหลังอาบน้ำทันที ช่วง 3-5 นาทีแรกหลังอาบน้ำเสร็จ เป็นช่วงเวลาที่ทองของผิว เพราะผิวยังคงความชุ่มชื้นอยู่ หลังเช็ดตัวหมาด ๆ จึงควรทาครีมบำรุงผิวทั้งที่ใบหน้าและลำตัวโดยเร็ว และที่สำคัญ! ควรเลือกครีมบำรุงที่เป็นเนื้อครีม เพราะจะให้ความชุ่มชื้นได้ดีกว่าเนื้อโลชั่น

5. เลือกครีมบำรุงที่เหมาะสม ควรเลือกครีมที่มีส่วนผสมเพิ่มความชุ่มชื้นได้ดี เช่น Olive Oil, Jojoba Oil, Shea Butter, Urea, Lactic Acid, Hyaluronic Acid, Glycerin, Lanolin, Mineral oil หรือ Petrolatum และหลีกเลี่ยงครีมที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ น้ำหอม หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ AHA หรือเรตินอยด์ เพราะจะทำให้ผิวแห้งมากยิ่งขึ้น

6. ริมฝีปากกับมือก็สำคัญ เมื่อดูแลผิวหน้าและผิวกายให้ดีแล้ว ก็ต้องไม่ลืมดูแลริมฝีปากและมือด้วย เพราะอวัยวะทั้งสองส่วนนี้ต้องเผชิญกับอากาศหนาวตลอดเวลา อากาศแห้งจะทำให้ริมฝีปากแห้งและแตกง่ายขึ้น จึงไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อย ๆ และหมั่นทาลิปบาล์มอยู่เสมอ ส่วนการดูแลมือนั้น หลังล้างมือควรรีบเช็ดให้แห้งและทาแฮนด์ครีมทันที เพราะอากาศแห้งจะทำให้มือลอกและแตกได้ง่ายเช่นกัน



7. กินอาหารดีมีประโยชน์ อีกวิธีในการบำรุงผิว การกินอาหารในช่วงฤดูหนาวควรกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักการดูแลสุขภาพทั่วไป แต่สิ่งที่ควรเน้นมากเป็นพิเศษคืออาหารที่มี Omega 3 ไหมนชนิดดี เน้นกินปลา ถั่ว เนื้อไก่ และเน้นอาหารหรือผักผลไม้ที่มีวิตามิน A, C, E และ Zinc เพื่อเติมอาหารให้กับผิว และที่สำคัญที่สุดคือดื่มน้ำให้ได้วันละ 8-10 แก้ว

8. เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ทำให้ระคายเคือง อากาศในฤดูหนาวจะแห้งและเย็นมาก การเลือกเสื้อผ้าในช่วงนี้จึงควรเลือกเนื้อผ้าที่ใส่สบาย ไม่บาดหรือระคายเคืองผิว เช่น ผ้าคอตตอน ส่วนการใช้ผ้าขนสัตว์หรือใยสังเคราะห์อาจจะทำให้คันหรือระคายเคืองผิวได้

9. ดูแลหนังศีรษะและเส้นผม ช่วงหน้าหนาว หลายคนหนังศีรษะแห้ง ตกสะเก็ด ลอกเป็นขุยได้ ลองใช้โรสแมรี่ 2-3 หยด ผสมกับน้ำมันมะกอกครึ่งช้อนโต๊ะ ทิ้งไว้หนึ่งชั่วโมง แล้วสระออกด้วยแชมพูปกติ จะช่วยเยียวยาอาการต่าง ๆ ที่หนังศีรษะ ทำ 1-2 ครั้งต่อเดือน สะเก็ดดังกล่าวจะหายไป หรือถ้าไม่สะดวกก็ลองใช้แชมพูที่ช่วยปรับความสมดุลและคืนความชุ่มชื้นให้หนังศีรษะ แชมพูสูตรแก้ปัญหเส้นผมมีรังแค อาการคันศีรษะ และช่วยคืนความสมดุลให้หนังศีรษะ

10. เท้าชุ่มชื้น ใช้สครับขัดผิวเท้าที่อ่อนโยนสัปดาห์ละสองครั้ง นำสครับมาทาทั่วเท้าที่แห้งก่อนที่จะอาบน้ำ นวดเบา ๆ ด้วยมือประมาณ 2-3 นาที แล้วล้างออก สามารถใช้สครับขัดผิวกายหรือสครับขัดผิวเท้าโดยเฉพาะก็ได้ ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ชุ่มชื้นหลังอาบน้ำและนวดให้ทั่วเท้าทุกคืน ใช้นิ้วโป้งนวดบริเวณวงโค้งของเท้า และนวดบริเวณด้านบนของเท้าเบา ๆ ประมาณข้างละ 5-10 นาที

Photo: freepik.com

Hair
Talk!



ปากสวยน่าจูบ ดูแลเองได้ง่ายจัง

ช่วงหน้าหนาวริมฝีปากมักเหี่ยวแห้ง แตกเป็นร่อง เป็นขุย สีกระดากระต่าง ไม่เรียบเนียน จะทาปากสีอะไร ก็คงไม่ช่วยให้ดูดีขึ้น หน้าซำจะแลดูเหมือน “ปากครก” มากกว่าปากคน

ควรรีบใส่ใจดูแลบำรุงเยียวยาให้ดูดีเสียตั้งแต่แรกเริ่ม โดยการขัดผิวริมฝีปากเบา ๆ ด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำหรือสครับเม็ดละเอียดยิบ นำมาถูวนไปมาจนรู้สึกว่ามีปากนุ่มเนียนเกลี้ยงกลา แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำอุ่น จากนั้นซับให้แห้ง แล้วเติมความชุ่มชื้นด้วยลิปบาล์ม ลิปคอนดิชันเนอร์ เข้มข้น หรือปิโตรเลียมเจลลี่ แร็กซ์สารพัดประโยชน์ เข้มข้นยิ่งกว่าลิปบาล์มใด ๆ ทำอาทิตย์ละครั้งก็พอ คราวนี้จะทาปากสีใด ก็เด่นดังเช็กซีไร้เทียมทาน



Photo: generalautoinsurances.blogspot.com



หน้าแดง สวยสาว เยาวรุ่นชอบ!

เคล็ดลับง่าย ๆ ไม่มีอะไรมาก นอกจากการไฮไลท์ใบหน้า เพิ่มความสว่างให้แก่บริเวณที่คุณต้องการเน้น เพิ่มความสดใสให้ผิว ดูโกลว์เด่นแดงน่าสนใจขึ้น

เริ่มจากการทาผลิตภัณฑ์ไฮไลท์ใบหน้า หนึ่งในเครื่องสำอางที่ช่วยสร้างแสงและเงาให้กับใบหน้าของสาว ๆ ช่วยให้เมคอัพลุคดูมีมิติมากขึ้น ปัจจุบันไฮไลท์มีให้เลือกหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นแบบฝุ่น แบบครีม แบบแท่ง ลิกวิด (โลชั่น) บาล์ม และเจล ที่มีซิมเมอร์เนื้อละเอียด หรือมีกลิตเตอร์เป็นส่วนผสม รวมทั้งแบบที่ไม่มีกลิตเตอร์ เน้นความเป็นธรรมชาติสุด ๆ ช่วยเสริมให้ผิวที่ใบหน้าดูเปล่งประกายมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ไฮไลท์ยังมีสีให้เลือกมากมาย เพื่อให้เหมาะกับสภาพผิวหรือการใช้งานของแต่ละคนควรเลือกชนิดที่ชอบและใช้สะดวก ทาบาง ๆ ลงบนโหนกแก้มหลังปิดบลิซออน ทาโหนกคิ้ว หัวตาและใต้ตา หลังลงอายแชโดว์ รวมทั้งบริเวณที่โชน สิ่งที่มีอาจลึบก็คือ ถ้าชอบไฮไลท์เนื้อครีมหรือโลชั่น หลังทาไฮไลท์แล้ว ควรตบแป้งฝุ่นโปร่งแสงทับบาง ๆ ที่บริเวณดังกล่าวอีกที เพื่อให้ไฮไลท์ติดผิวได้นาน และดูกลมกลืนกับผิวยิ่งขึ้น

กุญแจสำคัญคือเกลี่ยไฮไลท์ให้เนียนไปกับผิวที่สุด อย่าให้เห็นรอยต่อของอายแชโดว์ บรอนเซอร์ บลิซออน กับไฮไลท์เด็ดขาด

Photo: pinterest.com



ทำสีผมสุดปัง อย่างปลอดภัย

ใครที่คิดจะทำสีผม ย่อมผมด้วยตัวเอง เพื่อเปลี่ยนลุคประจำปีใหม่ เริ่มมีหลักง่าย ๆ ก่อนตัดสินใจทำมาฝาก

- ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทำสีผมทุกครั้งให้ดูว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานหรือไม่ มีแบรนด์รับรอง มีตรา อย. รับรองอย่างชัดเจน วันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุ รวมทั้งอ่านวิธีการใช้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน เนื่องจากผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมเป็นผลิตภัณฑ์เคมี มีโอกาสเกิดอันตรายต่อผิวหนังและอาการแพ้ได้ง่าย หลังจากใช้แล้ว ถ้าเกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงอย่างรุนแรงยังสามารถหาผู้ที่รับผิตชอบได้
- ก่อนทำสีผมทุกครั้ง ต้องแน่ใจว่าหนังศีรษะของคุณไม่มีแผลหรือร่องรอยถลอกจากการเกา และไม่ควรทำสีในช่วงที่มีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์ เนื่องจากในภavnนั้นร่างกายจะเซซซีทีฟ ไรต่อสิ่งแปลกปลอม อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการแพ้ได้
- หากคุณเพิ่งทำสีผมมาใหม่ ๆ แล้วไม่ชอบใจสีที่ออกมา อย่าเพิ่งเปลี่ยนสีใหม่ทับทันที ผมคุณมีสิทธิ์จะแห้งกรอบเป็นเส้นไหม้และขาดร่วงได้ง่าย ครีมเปลี่ยนสีผมชนิดชั่วคราวจะล้างออกภายในการสระ 6-8 ครั้ง อาศัยการสระในช่วงเวลากลางคืน ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาดังกล่าวค่อยทำสีผมใหม่ซ้ำอีกครั้ง

Photo: freepik.com



Beauty Secrets

อุปกรณ์แต่งหน้าสะอาด ไม่พลาดโอกาสสวย!

สาว ๆ จำ อุปกรณ์แต่งหน้าทุกชิ้นที่เราใช้เติมแต่งความงามอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นแปรง พู่กัน ฟองน้ำ พัฟฟ์ทาแป้ง กระจกแท่นบดคิ้ว จำเป็นต้องหมั่นดูแลทำความสะอาดให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยอยู่เสมอ อย่างน้อยเดือนละครั้งก็ยิ่งดี

วิธีทำความสะอาดก็เพียงใช้สบู่ผสมสารฆ่าเชื้อแบคทีเรียผสมน้ำ แช่และเช็ดอุปกรณ์ให้หมดคราบโคลนล้างจนน้ำใส แล้วนำไปผึ่งให้แห้งสนิท โดยจัดวางไม่เสีรูปรตรง อีกวิธีลองใช้แอลกอฮอล์เช็ดแผล ¼ ถ้วย ผสมกับน้ำสะอาด ¼ ถ้วย ใส่ขวดแบบหัวฉีดสเปรย์ เอาไว้ฉีดพรมและเช็ดฆ่าเชื้ออุปกรณ์หลังใช้งานทุกครั้ง ที่สำคัญห้ามใช้ฉีดหน้า เข้าปากเข้าคอขึ้นมอาจจะเป็นอันตรายได้ ...แล้วที่นี้เราก็สามารถแต่งหน้าได้อย่างมีความสุข สะอาด ปลอดภัย พร้อมจะสวยแบบไม่ต้องเกรงใจใครรัยยง!

com

Photo: freepik.com



Gadget

TEXT : Gshop



ฝึกพูดฟังอังกฤษต้อง 4 แอปนี้

ใครที่อยากฝึกภาษาอังกฤษให้ได้ผล ต้องเริ่มจากการเปลี่ยนชีวิตประจำวัน ลองฝึกฟัง ฝึกแปล จากแอปฟังข่าวต่างประเทศเหล่านี้ดู ถือเป็นอีกตัวช่วยที่เก๋ๆ มากๆ สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งจาก App store และ Google play

- **BBC News:** แอปจากสำนักข่าวที่ตั้งระดับโลก สำเนียงของ BBC ค่อนข้างฟังง่าย เหมาะสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มฝึกฟัง
- **CNN: Breaking US & World News:** แอปนี้จะเหมาะกับคนที่มีความรู้พื้นฐานการฟังมาพอสมควรแล้ว เพราะว่าเขาค่อนข้างจะรายงานข่าวแบบกระชับ ฉับไว



Photo: pexels.com

- **USA Today:** ชื่อเหมือนจะเน้นการรายงานข่าว แต่จริงๆ แล้วเขาอัปเดตข่าวของทั่วโลก โดยหลัก ๆ ก็จะเป็นข่าวในสหรัฐอเมริกา สำเนียงในแอปนี้เหมาะสำหรับคนที่คุ้นชินกับสำเนียงอเมริกัน และเหมาะสำหรับคนที่ค่อนข้างเทิร์นโปรมาระดับหนึ่งแล้ว

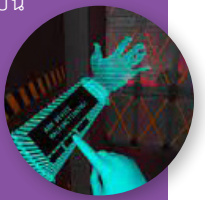
- **Google News:** แต่ถ้าไม่อยากโหลดหลาย ๆ แอปมาเพื่อดูข่าวของแต่ละสำนักข่าว แอปนี้ถือว่าตอบโจทย์เพราะได้รวบรวมเอาข่าวที่น่าสนใจจากสื่อต่าง ๆ มาไว้ในหนึ่งเดียว



ปลดแอกสร้างสัมผัสกับ Metaverse

เตรียมเล่นเกมโลก Metaverse กันหรือยัง? กระแส Metaverse มาแรงอย่างต่อเนื่อง หลังจาก Facebook เปลี่ยนชื่อบริษัทแม่เป็น Meta เพื่อเตรียมเข้าสู่โลกดิจิทัลแบบเต็มรูปแบบ

เราจึงถือโอกาสแนะนำ Micropump อุปกรณ์แปดทิศทางใหม่ในรูปแบบปลดแอกแขนที่ทำให้ความรู้สึกเสมือนจริง โดยใช้สารเคมีกระตุ้นเป็นแผ่นแปะซิลิโคนนิ่มไปยังผิวหนังของผู้ใช้งาน ทำให้เกิดความรู้สึกสัมผัสที่ชัดเจน โดยมีสาร 5 ชนิดเพื่อกระตุ้นความรู้สึก 5 แบบ ได้แก่ **แมนธอล:** สร้างความเย็น แคปไซซิน: สร้าง



ความร้อน **แชนซูล** (จากพริกเสฉวนสำหรับทำหม่าล่า): สร้างความรู้สึกคันยุบยิบ (คล้ายกับอาการเห็บขา) **ลิโดเคน:** ทำให้เกิดอาการชาแบบไร้ความรู้สึกชั่วคราว และ **ซินนามาลดีไฮด์:** สร้างความรู้สึกปวดร้อน เทคโนโลยีนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอุปกรณ์สวมใส่ Wearable ในโลก VR ได้ ถือเป็นนวัตกรรมของอุปกรณ์สวมใส่เพื่อใช้เล่นเกมให้สมจริงมากขึ้นในโลก VR ยกตัวอย่างเช่น เกมยิงปืน เมื่อโดนยิงตัวปลดแอกแขนจะปล่อยสารแชนซูลออกมา ทำให้เรารู้สึกคัน ๆ เหมือนโดนยิงจริงๆ ๆ หรือเกมที่อยู่ในบรรยากาศขั้วโลกก็ปล่อยสารแมนธอลออกมา เพื่อให้ร่างกายเรารู้สึกเย็นเยือกเหมือนกับเกมที่เรากำลังเล่นนั่นเอง นับเป็นการอัปเดตนวัตกรรมในอนาคตที่น่าจับตามองอย่างมาก

Photo: techspot.com

ช็อค! เปลี่ยนชีวิตใหม่

ใกล้สิ้นปีแล้ว มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำอะไรดี ๆ เพื่อต้อนรับปีใหม่อีกกันดีกว่า

เห็นหน้าตาแบบนี้ แต่เจ้านี่ไม่ใช่สมารถวอช กลับเป็นกำไลข้อมือไฟฟ้า! ที่มีชื่อว่า 'Pavlok 3' คนที่เคยศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยา หรือเกี่ยวกับด้านพฤติกรรม อาจคุ้นกับชื่อนี้ เพราะที่มาของชื่อ 'Pavlok' มาจากนักจิตวิทยานามว่า Ivan Pavlov ผู้มีชื่อเสียงจากการศึกษาทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบดั้งเดิม เขาได้ศึกษาพฤติกรรมกระตุ้นในสุนัข เรียกว่า Pavlov's Dog โดยศึกษาวิธีการยับยั้งพฤติกรรมสุนัข ด้วยการใส่ปลอกคอที่ปล่อยกระแสไฟฟ้าอ่อน ๆ เมื่อสุนัขทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์



นี่จึงเป็นที่มาของกำไลข้อมือไฟฟ้า Pavlok 3 ที่ปล่อยกระแสไฟฟ้า 340V เป็นระยะสั้น ๆ เมื่อเรานำมือเข้าใกล้ปากเพื่อยับยั้งพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ อย่างการกัดเล็บ กิ๊งของจุกจิก รวมไปถึงการสูบบุหรี่ แต่แน่นอนว่ามันแหย่ไม่มากกว่าขณะที่เราเอามือเข้าใกล้ปากนั้นจริง ๆ แล้วเราอาจจะไม่ได้กำลังทำพฤติกรรมแหย่ ๆ

ก็เป็นได้ อย่างการยกมือมาจับหน้า เกาจมูก มันแหย่ไม่ออก แต่ยกขึ้นมาใกล้หน้าก็ช็อคหมด!!

ตัวกำไลเชื่อมต่อด้วย Bluetooth 4.0 ทำงานร่วมกับแอปพลิเคชันในมือถือ สามารถเก็บข้อมูลการนอน เก็บจำนวนก้าวเดิน สามารถตั้งปลุกแบบไร้เสียงผ่านระบบสั่นได้ หรือถ้าเป็นคนตื่นยากนักก็ตั้งปลุกผ่านการช็อคไฟฟ้าได้ รับรองตาสว่างแน่! และมาพร้อมทั้งสายชาร์จ micro USB สนุนราคา Pavlok 3 สายแบบซิลิโคนราคาเริ่มต้นอยู่ที่ประมาณ 6,300 บาท และรุ่นสายโลหะราคาอยู่ที่ประมาณ 7,300 บาท **Low**

Photo: blognone.com





ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษคิดอยากหารายได้เสริม หาช่องทางการลงทุนใหม่ ๆ แต่หุ้นส่วนไม่ควรเกินสามคน หรืออาจมีคนมาชักชวนอีกครั้ง หลังจากที่เคยคุยแล้วเงียบหายไป **การเงิน** มีเกณฑ์ของการขยับขยาย จะได้อะไรใหม่จากการแนะนำ หรือท่านที่คิดจะเปลี่ยนงานก็จะมีคนมาชักชวน ถ้าเป็นสถานที่ใกล้แหล่งน้ำจะดีมาก **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากผู้หลักผู้ใหญ่ เรื่องเงินที่มีปัญหาอยู่จะได้รับการแก้ไข **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ อยากอยู่นิ่ง ๆ ไปก่อน คนมีคู่ ชักชวนกันไปเที่ยวทางภาคเหนือ หรือไปดูภูเขา น้ำตก **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน เบื่อจางเนื่องจากใช้สายตาเพ่งนานเกินไป



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภในเดือนนี้ซิงขจรลงเท้า มีคนไปมาหาสู่ค่อนข้างบ่อย หรือต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เดินทางไปติดต่องาน ไปท่องเที่ยวพักผ่อน **การเงิน** ท่านที่ทำงานเกี่ยวกับประชาสัมพันธ์ การเจรจา นายหน้า จะโดดเด่น ท่านที่สมัครงานให้เลือกทำงานกับบริษัทต่างชาติ จะดีที่สุดใน การติดต่อลูกค้าในเดือนนี้จะราบรื่นขึ้น **การเงิน** เป็นช่วงงานหรืออุปถัมภ์ผู้หญิงจะนำโชคเข้ามาให้ หรือติดต่อผ่านผู้หญิงจะดีมาก **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาถูกใจ มีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่ คนรักคอยดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี **สุขภาพ** ระคายคอ ปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเดือนนี้ทำอะไรจะถูกผู้หลักผู้ใหญ่จับตามองเป็นพิเศษ ระวังผู้หญิงจะนำปัญหามาให้ เกิดความรู้สึกรอคอย จะทำอะไรควรคิดไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ **การเงิน** ผลงานหรือรอยจะสำเร็จอย่างตั้งใจ ท่านที่รองานก็จะได้อย่างที่ต้องการ มีโอกาสไปงานเลี้ยงสังสรรค์ของบริษัทหรือภายในองค์กร **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับการปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย หรือเปลี่ยนยวดยานพาหนะ **ความรัก** ความคิดเห็นอาจไม่ลงรอยกันค่อย ๆ พูด ใจเย็นลงกันสักนิด หรือถ้าเกิดความไม่เข้าใจกันให้หันหน้าพูดคุยกันจะดีกว่า **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ เครียดวิตกกังวล ระบบการย่อย ท้อแท้ใจถูกเสียด ครอบงำเพื่อนให้เพียงพอ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎจะเดินทางไปไหนมาไหนควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ตรวจเช็คยานพาหนะทุกครั้งก่อนออกเดินทาง เพราะอาจเกิดปัญหาระหว่างทางได้ **การเงิน** ระมัดระวังเรื่องค่าพูดการเจรจาสักนิด เพราะอาจทำให้เกิดมีปากเสียงกันได้ ควรตรวจเช็คเอกสารให้ถูกต้องเรียบร้อยก่อนเซ็นเป็นลายลักษณ์อักษร **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือ คนที่เคยหยอหยิมเงินแล้วเงียบหายไปก็จะนำมาคืน ช่วงนี้ใช้จ่ายเงินไปกับของขงวัยของฝากญาติและเพื่อนคนสนิท **ความรัก** คนโสดจะได้พบคู่ที่ถูกใจ เห็นแล้วใจเลย คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว ระวังข้อเท้าอักเสบ บวม



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อย่าเพิ่งคิดวิตกกังวลไป เพราะบางอย่างอาจมีความคลาดเคลื่อนล่าช้าบ้าง คิดอยากลองเป็นนายหน้าหรือคอยให้คำปรึกษาจะดี **การเงิน** จะมีคนเข้ามาขอคำปรึกษาหรือคอยให้คำแนะนำ จะมีเรื่องที่ทำให้รู้สึกอึดอัดกับการตัดสินใจ แต่ด้วยหน้าที่ต้องทำเพื่อความเป็นระเบียบหรือตามกฎหมายขององค์กร **การเงิน** จะมีรายได้เพิ่มขึ้นจากงาน หรือการลงทุนต่าง ๆ จะขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ก็ควรพิจารณาเรื่องรายจ่ายให้รอบคอบด้วย **ความรัก** คนโสดจะมีพอสื่อแม้อีกคนมาให้ได้รู้จักคนใหม่ ๆ คนมีคู่อยากมีบ้านหรือกำลังมองหาที่อยู่ใหม่ หรือคิดจะต่อเติมบ้านที่อยู่ปัจจุบัน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ความดัน



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะได้พบเพื่อน/คนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันมานาน ติดต่อกันหรือจะเดินทางมาหา อยากเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน เดือนนี้ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การเงิน** ต้องกำหนดทิศทางและเป้าหมายให้ชัดเจน บริหารลูกน้องจะดี **การเงิน** การเจรจาหรือจะซื้อขายอะไรควรเขียนเป็นเอกสารลงลายลักษณ์อักษรให้ชัดเจน หรืออ่านเอกสารสัญญาต่าง ๆ ให้ครบถ้วน ป้องกันปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี มองอนาคตไปในทิศทางเดียวกัน **สุขภาพ** ความดัน ระวังเวียนศีรษะ ครอบงำเพื่อนให้เป็นเวลา



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ทำอะไรไม่ควรรีบร้อนด่วนตัดสินใจ เพราะอาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ได้คิดไว้ ทำให้สิ่งที่คิดหรือต้องการติดขัด ไม่ราบรื่นเท่าที่ควร **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลง โยกย้าย/เปลี่ยนงาน ท่านที่สมัครงานไว้ก็จะได้สมใจ **การเงิน** มีรายจ่ายจุกจิกค่อนข้างเยอะ การใช้จ่ายต่าง ๆ ควรวางแผนให้ละเอียดรอบคอบ เพราะอาจทำให้ชักหน้าไม่ถึงหลังได้ **ความรัก** คนโสดมีคนเข้ามาให้คิดให้ตัดสินใจ แต่ก็เกิดความลังเลใจ คนมีคู่อยากไปท่องเที่ยวสถานที่ใกล้แหล่งน้ำหรือเที่ยวทะเล **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อเข่า ความดัน



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกช่วงเดือนนี้คิดอยากขยับขยายบ้านที่อยู่อาศัย ท่านที่กำลังมองหาบ้านก็จะมีคนแนะนำสถานที่และทำเลดี ๆ มาให้เลือก มีเกณฑ์ได้ไปไหว้พระทำบุญหรือเดินทางไปเที่ยวทางเหนือ **การเงิน** เดือนนี้ยังไม่เป็นอย่างที่คิดหรือตั้งใจ การติดต่อหรือการเจรจาก็ยังติด ๆ ขัด ๆ ไม่ค่อยราบรื่น **การเงิน** จะทำอะไรช่วงนี้ไม่ว่าจะอยากได้อะไรก็จะมีผู้หลักผู้ใหญ่ หรือคนที่มีความสามารถคอยขัดขวาง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรือยังอยากอยู่นิ่ง ๆ ไปก่อน คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันหรือต่างฝ่ายต่างนิ่ง **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล คิดมาก ความดัน นอนไม่หลับ



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูเดือนนี้มีความคิดและความตั้งใจที่อยากลงมือทำหลากหลายไอเดีย แต่ก็จะมีอุปสรรคสองไอเดียที่จะเป็นไปได้ และก็จะดีในอนาคตด้วย **การเงิน** จะได้อุปถัมภ์ช่วยเหลือจากผู้หลักผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุน ช่วงนี้ถ้ามีปัญหาอะไรก็จะมีผู้ใหญ่ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือให้ปัญหาต่าง ๆ คลี่คลาย **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถหมุนเวียนไปได้เรื่อยๆ แต่ก็ไม่ควรประมาทในการใช้จ่ายใช้สอย **ความรัก** คนโสด จะมีคนแนะนำคนดี ๆ มาให้รู้จัก อย่านั่นตัวมากเพราะคนนี้อาจเป็นคนที่อยู่ไม่ห่างอาจพลาดหลุดมือได้ คนมีคู่ ขยับความสัมพันธ์มองหาบ้าน/คอนโด **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ระวังเวียนศีรษะ



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรคิดอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลง อยากขยับขยาย แต่ก็ควรคิดให้ละเอียดรอบคอบ ปรึกษาผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีความรู้ จะได้เกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนรัก/คนรอบข้าง ทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือมีคนให้ความรักความเมตตา เป็นช่วงเวลาที่ดีมาก **การเงิน** ระมัดระวังเรื่องการใช้จ่ายควรคิดพิจารณาให้รอบคอบก่อนว่าจำเป็นหรือไม่ **ความรัก** ระมัดระวังคนจะมาซุบซิบินทาใครพูดอะไรควรฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อไปทั้งหมดเพราะอาจเป็นผู้ไม่หวังดีก็ได้ ถ้ามีปัญหาอะไรควรหันหน้าปรึกษากันจะดีกว่า **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก กรดไหลย้อนเพราะความเครียด



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์เดือนนี้เป็นเดือนที่ผู้ใหญ่จะมอบหมายงานหรือให้ว่าน ให้จัดการปัญหาให้ หรือมีการแนะนำช่องทางใหม่ ๆ จากผู้ใหญ่ **การเงิน** จะโดดเด่นมากในเดือนนี้ ต้องรับผิดชอบหรือทำงานมากกว่าหนึ่งอย่าง อาจทำให้หลาย ๆ คนคอยจับตามองเพราะความสามารถ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการจะซื้อหรือจะขายอสังหาริมทรัพย์ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย เกณฑ์การเงินราบรื่นดี **ความรัก** คนโสด ใครที่เข้ามาในเดือนนี้ให้ฟังหูไว้หู ดู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่ ระมัดระวังคนไม่หวังดีนำปัญหามาให้ทำให้ครอบครัวเกิดความร้าวฉาน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง



ราศีมังกร 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมังกรจะได้พบเพื่อนเก่า/คนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันมานาน เป็นช่วงที่มีแต่คนเข้ามาขอคำปรึกษา เป็นศิริมงคลอย่าให้คำปรึกษาด้านความรัก ด้านครอบครัว **การเงิน** เป็นเดือนของความอึดอัดใจ ทำอะไรก็มักถูกจับตามองจากผู้หลักผู้ใหญ่ ผ่านไปได้ก็ถือว่าดีพิสูจน์ตนเองและผลงาน **การเงิน** อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ หรืออาจต้องเสียเงินโดยใช่เหตุ (เสริมดวงด้วยการโอนเงินทำบุญ) ใช้จ่ายไปกับเรื่องสุขภาพ **ความรัก** คนโสด คนที่เคยคุยอาจยังไม่ถูกใจ คนมีคู่ เกิดอารมณ์น้อยใจคนรัก ควรสอบถามปรับความเข้าใจเพราะอาจเป็นเรื่องที่คิดไปเองฝ่ายเดียว **สุขภาพ** นำน้ำใหม่เท่ากันเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ กรดไหลย้อน **Low**

นโยบายการจัดการข้อร้องเรียน

1

ส่งเสริมช่องทาง การรับข้อร้องเรียน ที่หลากหลาย

พร้อมรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ
หรือข้อร้องเรียนต่าง ๆ ของผู้มีส่วนได้
ส่วนเสีย และนำมาพัฒนาปรับปรุง
การดำเนินงานอยู่เสมอ

2

จัดการข้อร้องเรียน อย่างเป็นระบบและ ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

และนวัตกรรมในการทำงาน
สอดคล้องเป็นไปตาม
มาตรฐานคุณภาพงานบริการ

3

ดำเนินการต่อ ข้อร้องเรียนด้วย ความโปร่งใส ตามหลักธรรมาภิบาล

รวมทั้งรักษาข้อมูลส่วนบุคคล
ตามกฎหมาย สอดคล้องตามหลักการ
กำกับดูแลกิจการที่ดี

4

ส่งเสริมให้ประชาชน ได้รับบริการด้วย ความสะดวกรวดเร็ว

ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการติดต่อ
ร้องเรียน และสอบถามข้อมูล

5

ผู้บริหารทุกระดับ มีส่วนร่วม

สนับสนุนการกำกับดูแล และติดตาม
การแก้ไขปัญหา

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



@mrtacontactcenter



“เปิดเผยเป็นหลัก
ปกปิดเป็นข้อยกเว้น”



0 2716 4000

www.mrta.co.th

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ISUZU

TRI PETCH GROUP
กลุ่มรถยนต์ : ทุกสิ่งเป็นจริงได้



ความสำเร็จใหม่! ที่คุณกำหนด

ALL-NEW

MU-X

ORIGINALITY REDEFINED

All-New ISUZU MU-X สุดยอดเยี่ยมตรกรรรมอเนกประสงค์ที่พร้อมนำคุณสู่ความสำเร็จใหม่ๆ ภาพลักษณ์ที่หรูหรา สะกดทุกสายตาที่ได้จับจ้อง งดงาม โฉบเฉี่ยวในทุกรายละเอียด ประณีตและเต็มเปี่ยมไปด้วยเอกลักษณ์แห่งการออกแบบ เต็มเต็มสุนทรียภาพแห่งความอิสระในทุกการเดินทาง สำนัสน้ำสุดด้วยเทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย สะท้อนความสำเร็จใหม่...ในแบบที่คุณคือผู้กำหนด

ISUZU Leasing 01366

TRI PETCH Insurance Service 0-2782-2160

ISUZU HOTLINE 24 ชม. 0-21 18-0777

บริษัท ตรีเพชชียูซุซึคส์ จำกัด www.isuzu-tis.com

All-New Isuzu MU-X

THE EXCLUSIVE

