



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.55 | NOVEMBER 2021

Check in

ชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ณ ตึกถาวรวัตถุ

Eating Out

อร่อยเรียบง่ายสไตล์
The Pine Farm & Café



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ ... เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2564 ตีเคอร์เปิดประเทศต้อนรับนักท่องเที่ยวกว่า 60 ประเทศให้สามารถเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยได้โดยไม่ต้องกักตัว แต่ทุกอย่างจะต้องอยู่ภายใต้มาตรการการควบคุมและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างเคร่งครัด

การอนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยได้นั้นก็เพื่อเป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยว สร้างกระแสรายได้หมุนเวียนภายในประเทศ โรงแรม ที่พัก ร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก รถทัวร์ รถตู้ ไกด์นำเที่ยว ฯลฯ ธุรกิจต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการท่องเที่ยวจะได้กลับมาฟื้นตัวคึกคักกันอีกครั้ง

หลายคนอาจจะหวั่นวิตกว่า เราเปิดประเทศอย่างนี้แล้วเชื้อไวรัสโควิด-19 จะกลับมาแพร่ระบาดระลอกที่ 5 อีกหรือไม่ อันนี้ก็ตอบไม่ได้ เพราะในหลาย ๆ ประเทศที่คิดว่าสามารถรับมือกับเจ้าเชื้อไวรัสตัวนี้ได้แล้ว ก็ยังมี การกลับมาแพร่ระบาดซ้ำอีกเช่นกัน แต่สิ่งหนึ่งที่เราคนไทยทุกคนสามารถป้องกันและทำได้ด้วยตัวของเราเอง คือ การรักษาสุขอนามัยเบื้องต้น สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่นอกบ้าน เว้นระยะห่างทางสังคม ล้างมือบ่อย ๆ และไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัดอากาศไม่ถ่ายเท ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและไม่ควรละเลย เพื่อการอยู่ร่วมกันของเราและโรคได้อย่างปลอดภัย จึงขอเน้นย้ำว่า “การ์ดห้ามตก” นะคะ



ตอนนี้ในหลายพื้นที่เริ่มมีการผ่อนคลาย ผู้คนเริ่มออกเดินทางไปที่ท่องเที่ยวพักผ่อนกันมากขึ้น ในหลายบริษัทก็ให้พนักงานสลับกันเข้ามาทำงานในออฟฟิศบ้างแล้ว ทำให้เกิดการเดินทางเคลื่อนไหวของผู้คนและเชื้อไวรัสไปพร้อม ๆ กัน ดังนั้น เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อและไม่ให้อาการของโรครุนแรง เราทุกคนจึงควรได้รับการฉีดวัคซีนต้านโควิด-19 อย่างน้อย 2 เข็ม และควรตรวจหาภูมิคุ้มกันหากมีความจำเป็นที่ต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านอยู่บ่อยครั้ง

รักตัวเอง รักคนในครอบครัว ลดความเสี่ยง เลี่ยงการพบปะสังสรรค์นะคะ

กองบรรณาธิการ

14



22



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 55 พฤศจิกายน 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
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สวท. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑาทิพย์ คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวาท ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อวรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุล **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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



รฟม. จัดพิธีวางพวงมาลา เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร 13 ตุลาคม 2564

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานพิธีวางพวงมาลา เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร โดยมีรองผู้ว่าการ ผู้ช่วยผู้ว่าการ และผู้บริหาร รฟม. เข้าร่วมพิธี ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



รฟม. จัดกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2564

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2564 โดยมีรองผู้ว่าการ ผู้ช่วยผู้ว่าการ และผู้บริหาร รฟม. ร่วมกันปลูกต้นกัลปพฤกษ์ และต้นราชพฤกษ์ บำรุงรักษาต้นไม้ และรดน้ำต้นไม้ ณ บริเวณสวนสุขภาพ รฟม. โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างจิตสำนึกให้เกิดความรักความหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ของชาติ



รฟม. จัดกิจกรรมเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day) ประจำปี 2564

เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2564 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรมเคารพธงชาติ และร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day) ประจำปี 2564 โดยมีผู้บริหาร รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม ณ บริเวณหน้าเสาธงอาคาร 1 รฟม.

รฟม. ร่วมส่งความห่วงใย มอบถุงยังชีพ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. มอบถุงยังชีพ ประกอบด้วยข้าวสารและอาหารแห้งจำนวน 100 ชุด เพื่อช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วม โดยมีตัวแทนสื่อมวลชนเป็นผู้รับมอบ ณ บริเวณหน้าอาคาร 1 รฟม. ทั้งนี้ สื่อมวลชนได้นำถุงยังชีพดังกล่าวไปช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเรียบร้อยแล้ว



รฟม. จัดที่จอดรถ

ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

- PP 01 สถานีคลองบางไผ่
- PP 05 สถานีสามแยกบางใหญ่
- PP 06 สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ
- PP 09 สถานีแยกถนนบุรี 1

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

06 3583 2290 Line OA @MRTAParking

สำหรับประชาชนที่โอนเอกสารจากเหตุอุทกภัย ในกรณีรัฐบาลประกาศพื้นที่ภัยพิบัติอุทกภัย พ.ศ. 2564

ช่องทางติดต่อรับสิทธิ์

- ห้องทำบัตรรายเดือน
- Line OA @MRTAParking

หลักฐานประกอบการรับสิทธิ์

- บัตรประชาชน
- เอกสารแสดงความเป็นเจ้าของรถ
- เอกสารหรือรูปถ่ายที่แสดงว่าที่พักอาศัยปัจจุบันได้รับผลกระทบจากเหตุอุทกภัย

รฟม. จัดที่จอดรถ MRT สายสีม่วง ทั้ง 4 แห่ง เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

รฟม. ยกเว้นค่าบริการจอดรถยนต์ที่อาคารจอดรถทั้ง 4 แห่ง ของรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ได้แก่ อาคารจอดแล้วจรสถานีคลองบางไผ่ อาคารจอดแล้วจรสถานีสามแยกบางใหญ่ อาคารจอดแล้วจรสถานีบางรักน้อยท่าอิฐ และอาคารจอดแล้วจรสถานีแยกถนนบุรี 1 ให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุอุทกภัยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งรัฐบาลได้ประกาศว่าเป็นพื้นที่ภัยพิบัติจากเหตุอุทกภัย พ.ศ. 2564 จนกว่าจะมีการประเมินสถานการณ์ว่าอยู่ในสภาวะปกติ โดย รฟม. จะประกาศยกเลิกมาตรการดังกล่าวให้ทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 7 วัน

สำหรับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุอุทกภัย สามารถติดต่อขอรับสิทธิดังกล่าวได้ที่ห้องทำบัตรจอดรถรายเดือน หรือ Line@MRTAParking โดยแสดงหลักฐาน ได้แก่ บัตรประชาชน เอกสารแสดงความเป็นเจ้าของรถยนต์ และเอกสาร หรือรูปถ่ายที่แสดงว่าที่พักอาศัยปัจจุบันได้รับผลกระทบจากเหตุอุทกภัยจริง ทั้งนี้ ผู้ขอรับสิทธินี้จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบการเข้าใช้บริการอาคารจอดแล้วจรของ รฟม. อย่างเคร่งครัด



รฟม. จัดกิจกรรม “กล่อ่งกันใจเติมความสุขให้ประชาชน ครั้งที่ 3” แก่ชุมชนที่มีประชาชนรักษาตัวอยู่ที่บ้าน (Home Isolation)

เมื่อวันที่ 20 - 28 กันยายน 2564 รฟม. จัดกิจกรรมกล่อ่งกันใจเติมความสุขให้ประชาชน ครั้งที่ 3 มอบอาหารกล่อ่ง จำนวน 5,200 กล่อ่ง จากร้านอาหารบริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า รฟม. ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จำนวน 16 ร้านค้า และอุปกรณ์การแพทย์ ได้แก่ หน้ากากอนามัย จำนวน 11,000 ชิ้น สเปรย์และเจลแอลกอฮอล์แบบพกพา จำนวน 3,200 ชิ้น ถุงมือยาง จำนวน 250 คู่ ชุด PPE จำนวน 50 ชุด และยาฆ่าเชื้อ จำนวน 20 แกลลอน ให้แก่ ประชาชน และเจ้าหน้าที่บรรเทาสาธารณภัยในชุมชนที่มีประชาชนรักษาตัวอยู่ที่บ้านภายในชุมชน (Home Isolation) จำนวน 10 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนรอบมัสยิดสวนพหลุ ชุมชนหมู่บ้านนักกีฬา ชุมชนมัสยิดยามีลูลีอับดะห์ ชุมชนสุเหร่าเกาะดอน ชุมชนวัดจันทร์โน ชุมชนวัดสร้อยทอง ชุมชนคลองเตย ชุมชนวัดเลียบราษฎร์บำรุง อาสาบรรเทาสาธารณภัยวัดคลองเตยโน และชุมชนริมทางรถไฟมักกะสัน *lem*



MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“Power Bank MRTA” จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม ปัจจุบัน รฟม. เปิดให้บริการที่จอดรถอัตโนมัติ
“Robot Parking” จำนวนกี่แห่ง ที่สถานีอะไรบ้าง

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์
ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจนิยตสาร Life & Metro
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 พฤศจิกายน 2564



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

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิยตสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2564

คำถาม กิจกรรม “กล่อ่งกันใจเติมความสุขให้ประชาชน”
จัดทั้งหมดกี่ครั้ง และแต่ละครั้งเดือนอะไรบ้าง

เฉลยคำตอบ 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 จัดในเดือนพฤษภาคม -
มิถุนายน 2564 ครั้งที่ 2 จัดในเดือนสิงหาคม -
กันยายน 2564

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กระเป๋าผ้ากระสอบรักษ์โลก” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณสมศรี ฟองอนันต์รัตน์
2. คุณณิชาภัทน์ รัตนเดช
3. คุณกนกพร เบลจรัตน์ศิริโชติ
4. คุณณรงค์ วัชรการุณย์
5. คุณวงศ์จันทร์ ชาติชาวยวงค์
6. คุณโชติอนันต์ มลิ้งเมสียง
7. คุณจริญญา นันทสุรวงค์
8. คุณธงชัย อังคยา
9. คุณณฤมล อีฐรัตน์
10. คุณไพเราะห์ อเมธิต





จอดรถไว้แล้วเดินทางไปกับรถไฟฟ้า MRT ได้สะดวกยิ่งขึ้น ด้วยบริการที่จอดรถยนต์อัตโนมัติ และที่จอดรถจักรยานยนต์ แห่งใหม่ พร้อมเทคโนโลยีรองรับการใช้บริการ ด้วยแอปพลิเคชัน MRTA Parking จาก สฟม. ที่จะทำให้การเดินทางของคุณง่ายขึ้นกว่าเดิม

มีคนเคยบอกไว้ว่า “คนดี ๆ กับที่จอดรถนั้นหายากพอกัน ๆ” แต่คงไม่ใช่กับที่จอดรถของรถไฟฟ้า MRT ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของกรมการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ สฟม. เพราะเรามีบริการอาคารและลานจอดรถในหลายสถานีให้ผู้โดยสารได้เลือกใช้บริการเพื่อเดินทางเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า อีกทั้งในปัจจุบัน สฟม. ได้เพิ่มทางเลือกใหม่ในการจอดรถให้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น ด้วยบริการ “ที่จอดรถยนต์อัตโนมัติ หรือ Robot Parking” ที่สถานีสามย่านและสถานีห้วยขวาง (MRT สายสีน้ำเงิน) และเพิ่มบริการที่จอดรถจักรยานยนต์ จำนวน 2 แห่ง ได้แก่ บริเวณลานจอดรถสถานีห้วยขวาง (MRT สายสีน้ำเงิน) และบริเวณอาคารจอดรถสถานีคลองบางไผ่ (MRT สายสีม่วง) พร้อมพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อรองรับการใช้บริการดังกล่าวด้วยแอปพลิเคชัน MRTA Parking เพื่อให้การจอดรถของคุณเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น และไม่ต้องเสียเวลาวางหาที่จอดรถให้เหนื่อยอีกต่อไป



▶ ที่จอดรถยนต์อัตโนมัติ “Robot Parking” ทางเลือกใหม่ของผู้ใช้บริการลานจอดรถ เพื่อเดินทางเชื่อมต่อดัวยรถไฟฟ้า MRT

หลายคนคงเคยได้มีโอกาสใช้บริการ หรือเคยเห็นอาคารและลานจอดรถของ สฟม. กันมาบ้างแล้ว โดยอาคารและลานจอดรถดังกล่าว มักจะตั้งอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้า MRT เสมอ เพื่อให้ผู้ให้บริการสามารถนำรถยนต์มาจอดและเดินทางเชื่อมต่อดัวยรถไฟฟ้าได้โดยสะดวก ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคม ในการ



ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้บริการขนส่งสาธารณะแทนการใช้รถยนต์ส่วนตัวมากยิ่งขึ้น เพื่อบรรเทาปัญหาการจราจรและช่วยลดฝุ่นละออง PM 2.5

ในปัจจุบัน รฟม. ได้ทำให้การจอดรถยนต์ของทุกคนเป็นเรื่องง่ายขึ้นกว่าเดิม โดยได้นำระบบที่จอดรถอัตโนมัติ หรือ Robot Parking เข้ามาให้บริการบริเวณลานจอดรถ ในเส้นทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ที่สถานีสามย่าน และสถานีหัวขวง เพื่อเพิ่มพื้นที่จอดรถที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ และเป็นการพัฒนาพื้นที่ในแนวตั้งให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า โดย รฟม. เริ่มให้บริการระบบ Robot Parking ที่ลานจอดรถสถานีสามย่านเป็นที่แรกเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2564 จากนั้นจึงนำระบบดังกล่าวมาติดตั้งที่ลานจอดรถสถานีหัวขวงเป็นลำดับต่อมา

กลไกการทำงานของที่จอดรถอัตโนมัติ หรือ Robot Parking คือเมื่อผู้บริการนำรถเข้ามาจอด จะมีเครื่องกลทำหน้าที่เสมือนหุ่นยนต์รับรถขึ้นไปจอดในลักษณะซ้อนกันแนวตั้ง ทำให้จอดรถได้มากขึ้น อีกทั้งใช้เวลาเฉลี่ยในการรับ - ส่งรถ เข้าและออกจากที่จอดรถเพียงคันละ 90 วินาที และหากรถจอดชั้นไกลที่สุด จะใช้เวลาเพียง 3 นาทีเท่านั้น นอกจากนี้ระบบจอดรถดังกล่าวยังมีความปลอดภัยตามมาตรฐานที่กำหนด โดยโครงสร้างสามารถรับแรงลมและรับแรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหวได้ รวมถึงมีประกันภัยคุ้มครองความสูญเสียหรือเสียหายต่อทรัพย์สินของผู้ใช้งานเครื่อง อาทิ เหตุจากไฟไหม้ ฟ้าผ่า น้ำท่วม แผ่นดินไหว ลมพายุ เป็นต้น และประกันภัยคุ้มครองความสูญเสียหรือเสียหายต่อชีวิต เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริการ



สำหรับอัตราค่าบริการที่จอดรถยนต์อัตโนมัติ รฟม. ยังคงคิดอัตราค่าบริการที่จอดรถตามปกติ ดังนี้

- ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า คิดอัตราค่าจอดรถ 15 บาทต่อ 2 ชั่วโมง
- ผู้ไม่ใช้บริการรถไฟฟ้า คิดอัตราค่าจอดรถ 50 บาทต่อ 1 ชั่วโมง
- ผู้ใช้บริการที่จอดรถรายเดือน คิดอัตราค่าจอดรถ 2,000 บาทต่อเดือน



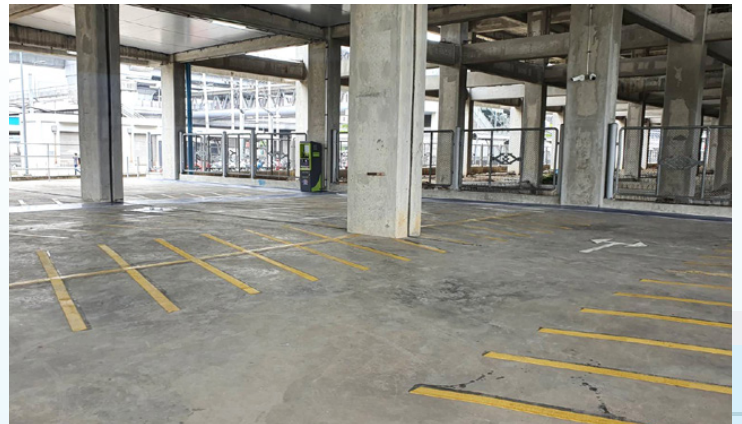
▶ swm. เพิ่มการบริการให้ครอบคลุมมากขึ้น ด้วยบริการที่จอดรถจักรยานยนต์แห่งใหม่

ไม่เพียงแต่อาคารและลานจอดรถยนต์เท่านั้นที่ถูกพัฒนาให้ตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้บริการมากยิ่งขึ้น รฟม. ยังได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้ใช้บริการที่จอดรถในพื้นที่ให้บริการรถไฟฟ้าของ รฟม. ทุกกลุ่ม โดยได้เปิดให้บริการที่จอดรถจักรยานยนต์เพิ่มอีกจำนวน 2 แห่ง ได้แก่ บริเวณลานจอดรถสถานีห้วยขวาง (MRT สายสีน้ำเงิน) และบริเวณอาคารจอดรถสถานีคลองบางไผ่ (MRT สายสีม่วง) โดยพร้อมเปิดให้บริการแล้วเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2564 ที่ผ่านมา ซึ่งจากเดิมลานจอดรถจักรยานยนต์ของ รฟม. จะมีเปิดให้บริการเพียงแค่ที่สถานีลาดพร้าวแห่งเดียวเท่านั้น

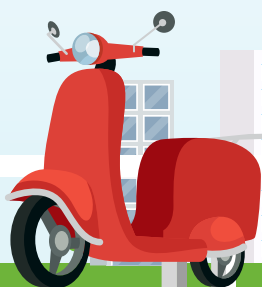
โดยลานจอดรถจักรยานยนต์สถานีห้วยขวาง สามารถรองรับการจอดรถจักรยานยนต์ได้จำนวน 218 คัน คิดอัตราค่าบริการ 5 บาทต่อ 4 ชั่วโมง และลานจอดรถจักรยานยนต์สถานีคลองบางไผ่ (ลานจอดใหม่) สามารถรองรับการจอดรถจักรยานยนต์ได้จำนวนสูงถึง 416 คัน คิดอัตราค่าบริการ 10 บาทต่อ 4 ชั่วโมง พร้อมกันนี้ รฟม. ได้ติดตั้งระบบเก็บเงินอัตโนมัติ ซึ่งสามารถชำระค่าบริการในรูปแบบเงินสดและคิวอาร์โค้ด (QR Code) เพื่อเพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้บริการ และติดตั้งกล้องโทรทัศน์วงจรปิด (CCTV) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เพื่อสร้างความอุ่นใจให้แก่ผู้ใช้บริการอีกด้วย



▶ ลานจอดรถจักรยานยนต์สถานีห้วยขวาง



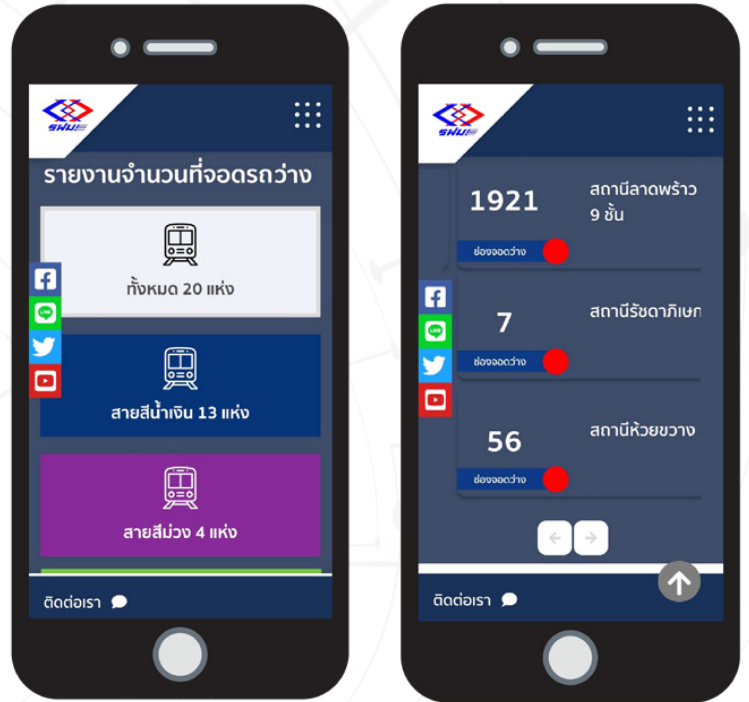
▶ ลานจอดรถจักรยานยนต์สถานีคลองบางไผ่



▶ รองรับการให้บริการอาคาร และลานจอดรถยนต์ให้สะดวก ยิ่งกว่าเดิม ด้วยแอปพลิเคชัน MRTA Parking



นอกจากการนำเทคโนโลยีมาเพิ่มประสิทธิภาพในด้านของพื้นที่จอดรถแล้ว รฟม. ยังมุ่งพัฒนาระบบการให้บริการที่จอดรถให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ในยุค New Normal พร้อมทั้งตอบสนองความต้องการในการใช้เทคโนโลยีของประชาชน ด้วยการคิดค้นแอปพลิเคชัน MRTA Parking ที่สามารถตอบโจทย์การใช้งานของผู้ใช้บริการอาคารและลานจอดรถยนต์ของ รฟม. ได้ “ครบจบภายในแอปเดียว” โดยผู้ใช้บริการจอดรถยนต์ประเภทแบบรายเดือน สามารถสมัครหรือต่ออายุบัตรจอดรถยนต์รายเดือน รวมถึงชำระค่าบริการจอดรถยนต์แบบรายเดือนได้ อันเป็นการช่วยลดการเดินทางและอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้บริการ นอกจากนี้ ผู้ใช้บริการอาคารและลานจอดรถยนต์ของ รฟม. ทุกประเภท ทั้งแบบรายเดือนและรายวัน ยังสามารถรับทราบข้อมูลที่จอดรถว่าง และข้อมูลประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของ รฟม. ผ่านแอปพลิเคชันนี้ได้ด้วยเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ผู้ใช้บริการหรือประชาชนทั่วไปที่สนใจ สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน MRTA Parking ซึ่งรองรับทั้งระบบปฏิบัติการแบบ android และ ios ได้แล้วตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



▶ เวลาเปิดให้บริการ

อาคารและลานจอดรถยนต์ รวมถึงลานจอดรถจักรยานยนต์ทุกแห่งของ รฟม. เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 05.00 - 01.00 น. ทั้งนี้ เวลาเปิดปิดให้บริการในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามประกาศจากทางศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยผู้ใช้บริการสามารถติดตามและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กองบริหารอาคารจอดรถฝ่ายพัฒนาธุรกิจ โทร. 0 2513 1895 Email: Parkandride@mrta.co.th Line@mrtaparking รวมถึงติดตามรายละเอียดและข้อมูลข่าวสาร รฟม. เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ รฟม. www.mrta.co.th และเฟซบุ๊กแฟนเพจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ Call Center รฟม. โทร. 0 2716 4044

ตลอดระยะเวลา 29 ปีที่ผ่านมา รฟม. ไม่เพียงแต่มุ่งมั่นพัฒนาระบบโครงข่ายรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้ครอบคลุมทั่วถึงเท่านั้น แต่เรายังทุ่มเทพัฒนาบริการด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางเชื่อมต่อดังรถไฟฟ้าอย่างต่อเนื่อง รวมถึงนำเทคโนโลยีต่าง ๆ มาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อช่วยให้การเดินทางของทุกคนเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น และเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน *Len*

Go Green

TEXT: Oam-Am



Did You Know?

สุดยอดกระเบื้องปูพื้น! แค่เดินผ่าน ก็สร้างพลังงานได้

ในแต่ละวันคนเราควรเดินเฉลี่ยอยู่ที่ 7,000-10,000 ก้าว เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี แต่ถ้าเดินแล้วได้ประโยชน์ช่วยโลกมากขึ้น ใครละจะไม่อยากทำ

ทาง Pavegen ได้คิดนวัตกรรมกระเบื้องที่ช่วยให้ทุกการเดินให้กลายเป็นพลังงานไฟฟ้าแบบ Off-Grid ที่จะถูกเก็บไว้ในแบตเตอรี่ สามารถนำไปทดแทนไฟฟ้าที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งการเดิน 1 ก้าวจะผลิตกระแสไฟได้ 5 วัตต์ เพียงพอต่อหลอดไฟ 1 ดวง ยิ่งเดินมากก็ยิ่งช่วยเพิ่มพลังงานทดแทนได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังได้พัฒนาให้เชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันในโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth ทำให้ทุกการเดินของคุณได้แต้มในแอปเพื่อใช้แลกเปลี่ยนเป็นส่วนลดสินค้า หรือนำไปบริจาคให้องค์กรการกุศลได้อีกด้วย

ขณะนี้กระเบื้อง Pavegen ถูกนำไปติดตั้งมากกว่า 36 ประเทศทั่วโลก เพื่อช่วยให้ไปตามถนน สนามบิน สวนสาธารณะต่าง ๆ ไม่ต้องพึ่งพาพลังงานจากไฟฟ้าอีกต่อไป ถือเป็นอีกก้าวความสำเร็จของการนำพฤติกรรมของมนุษย์มาทำเป็นพลังงานทดแทน สุดยอดมาก ๆ



Photo: dezeen.com



รู้ยัง? เปลี่ยนน้ำมันพืชใช้แล้ว เป็นไอเท็มใหม่ได้

หลายบ้านนำน้ำมันที่ทอดอาหารแล้วมาใส่ขวดรวม ๆ กัน แล้วทิ้งถังขยะใช้ใหม่... แต่ความจริงแล้วน้ำมันพืชเก่าที่เลิกใช้ทำอาหารเหล่านั้นสามารถนำมา Reuse และ Recycle ได้ และนี่คือไอเดียสุดปังในการเปลี่ยนน้ำมันใช้แล้วให้กลายเป็นไอเท็มใหม่

- **ปุ๋ยหมัก** น้ำมันพืชช่วยให้กระบวนการหมักปุ๋ยทำงานได้ดีขึ้น แต่ต้องแน่ใจว่าไม่มีน้ำมันจากสัตว์ปนเปื้อน เพราะจะเป็นการล่อแมลงวัน และควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม
- **สบู่โฮมเมด** วิธีทำไม่ยุ่งยาก หาได้ตามเว็บไซต์ ไล่กลิ่นที่ชอบได้ตามต้องการ เก็บไว้ใช้ได้ยาวนานแน่นอน
- **น้ำมันอเนกประสงค์** ใช้หล่อลื่นบานเลื่อนประตูหน้าต่าง หรือยึดอายุของใช้ ไม่ว่าจะจะเป็นหนัง หวาย ไม้ หรือเครื่องมือทำสวน ก็สามารถใช้น้ำมันพืชใช้แล้วทาลงไปบนพื้นผิวได้
- **ขายให้ผู้ผลิตไบโอดีเซล** ถ้าไม่ถนัดเอาไปทำตามข้างต้น เก็บรวบรวมไปขายเพื่อให้ผู้ผลิตน้ำมันเอาไปทำไบโอดีเซลกลับมาใช้ใหม่

การใช้น้ำมันพืชซ้ำสำหรับทำอาหารเป็นเรื่องที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าหากเรามองมุมกลับ ปรับมุมมอง เราก็จะได้ของใช้ดี ๆ ไว้ใช้ในบ้านได้หลายอย่าง ช่วยประหยัดรายจ่ายและรักษัโลกไปพร้อม ๆ กัน

Photo: pexels.com

Green Quote



“ต้นไม้ ถือเป็นสิ่งมีชีวิตที่มันไม่สามารถถือบว้างได้ ต้องอาศัยเวลาในการเจริญเติบโต ขณะเดียวกันมันก็เป็นเหมือนงานศิลปะ มันมีเสน่ห์ในตัวของมันเอง และมันก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ถ้าเราชอบมัน รักมัน เราก็ยังคงมีความสุขกับมันไปตลอด”

เคน ภูภูมิ พงศ์ภาณุภาค
นักแสดง นายแบบ - กล่าวไว้

เมาส์รีไซเคิลจากขยะพลาสติกในทะเล!

Microsoft ผู้ผลิตสินค้าไอทีซอฟต์แวร์ชั้นนำของโลก เปิดตัวเมาส์คอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ที่มีชื่อว่า Ocean Plastic Mouse ที่มีความยั่งยืนมากขึ้น โดยทำมาจากขยะพลาสติกในทะเล 20% เพื่อหวังที่จะช่วยการรักษาสีงแวดล้อม

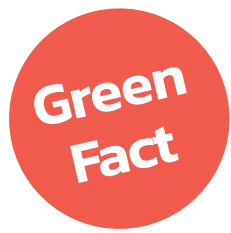
เมาส์ดังกล่าวทำมาจากขยะพลาสติก โดยเฉพาะขวดน้ำที่เก็บได้ในทะเลและมหาสมุทร นำมาทำความสะอาด และผ่านกระบวนการรีไซเคิลออกมาเป็นพลาสติกเม็ด และนำมาผสมกับวัสดุอื่น ๆ ในช่วงการผลิตตัวเมาส์

ทางบริษัทฯ แสดงความใส่ใจเรื่องสิ่งแวดล้อมควบคู่กับการออกแบบผลิตภัณฑ์ รวมไปถึงแพคเกจจิ้งตัวเมาส์ที่ทำมาจากวัสดุที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้ มากไปกว่านั้นยังเปิดโครงการให้ผู้คนสามารถส่งเมาส์เก่าของ Microsoft กลับมารีไซเคิลได้อีกด้วย



Photo: Microsoft.com





Climate Change

กับการหายไปของอาหารยอดฮิต

หากพูดถึง “ภาวะโลกร้อน” หลายคนคงจะเห็นภาพธารน้ำแข็งค่อย ๆ ละลาย อุณหภูมิที่ขั้วโลกสูงขึ้น หรือไฟป่าที่ออสเตรเลียลุกลามขึ้นมาในความคิด ภาพเหล่านี้ดูเป็นสิ่งที่ห่างไกลจากตัวเรามาก แต่ในความเป็นจริงแล้ว มันใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด เพราะอาหาร 5 ชนิดต่อไป กำลังได้รับผลกระทบจากวิกฤตสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)

1. ข้าวและแป้ง

ผลผลิตข้าวลดลงเรื่อย ๆ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในช่วงปลายศตวรรษที่ผ่านมา เช่น ผลผลิตข้าวสาลีลดลง 21.0% ข้าวบาเลย์ฤดูหนาว ลดลง 17.3% และข้าวบาร์เลย์ฤดูใบไม้ผลิ ลดลง 33.6% วิกฤตสภาพภูมิอากาศอาจทำให้กำลังการผลิตข้าวลดลงถึง 33.0% เอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะสูญเสียพื้นที่การเกษตร 1 ล้านเฮกตาร์ภายในศตวรรษนี้ เป็นผลจากระดับน้ำทะเลสูงขึ้น บ่งชี้ว่า ไทย เวียดนาม และอินโดนีเซีย อาจเป็นหนึ่งในเมืองที่ได้รับผลกระทบมากที่สุด หากยังไม่มีแผนการการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการพัฒนาทางเทคโนโลยี การผลิตข้าวซึ่งต้องอาศัยปริมาณน้ำที่มากพอจะเผชิญกับการลดลงของผลผลิตถึง 50% ภายในปี 2643



2. อาหารทะเล รวมถึงแซลมอน

นักวิทยาศาสตร์ประมาณสถานการณ์เบื้องต้นถึงผลกระทบรวมจากความร้อนเป็นพิษและภัยแล้งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตทางทะเลหลายร้อยล้านตัวซึ่งอยู่ในทางตะวันตกเฉียงเหนือของมหาสมุทรแปซิฟิก



รวมถึงปลาแซลมอน หอยแมลงภู่ ปูเสฉวน ปลิงทะเล ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตทางทะเล ปลาแซลมอนอ่อนไหวต่อระดับออกซิเจนในน้ำอย่างมาก ภาวะโลกร้อนทำให้น้ำทะเลมีอุณหภูมิสูงขึ้น และทำให้ระดับการละลายออกซิเจนในน้ำต่ำลง เป็นภัยคุกคามชีวิตปลาแซลมอนโดยแท้ ตั้งแต่การผสมพันธุ์ การวางไข่ การฟักตัวของไข่ ทักษะการหาอาหารและการเอาตัวรอดของลูกปลา



3. กาแฟ

กาแฟเป็นพืชที่อ่อนไหวต่อสภาพอากาศและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปริมาณน้ำฝน ความชื้น และแสงแดดล้วนส่งผลต่อรสชาติของกาแฟทั้งสิ้น กาแฟป่า 124 ต้น 60% อาจ

สูญพันธุ์จากวิกฤตสภาพภูมิอากาศ รวมถึงสายพันธุ์ที่เป็นที่นิยมอย่างอาราบิก้า อุณหภูมิที่สูงขึ้นอาจทำให้พืชอ่อนแอต่อศัตรูพืชและโรค โดยเฉพาะเมล็ดกาแฟที่ไม่สมบูรณ์อยู่แล้ว สภาพอากาศสุดขั้วอาจทำลายต้นกาแฟก่อนที่กาแฟจะออกเมล็ด นอกจากนี้ อุณหภูมิที่สูงขึ้นอาจทำลายพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การปลูกกาแฟกว่า 50% ภายในปี 2593 วิกฤตสภาพภูมิอากาศจะส่งผลกระทบต่อรสของผลไม้ และทำให้เมล็ดสดแห้งช้ำลง ทั้งยังทำให้พื้นที่ที่เหมาะสมแก่การปลูกกาแฟอาจไม่มีอยู่ต่อไป

4. ไวน์

ภาวะโลกร้อนผลักดันให้พื้นที่ที่เหมาะสมแก่การปลูกผลไม้ขยับไปสองขั้ว คือขึ้นไปทางเหนือและลงไปทางใต้ ในทางที่ไกลกว่าแหล่งกำเนิดของพืชชนิดนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น ไวน์ที่ขณะนี้ถูกผลิตที่แคว้นบอร์โดว์ ตอนใต้ของฝรั่งเศส จะต้องย้ายฐานการผลิตไปอยู่ที่สหราชอาณาจักร แคมเปญชื่อดังจากฝรั่งเศสและไวน์ชาวจากอัลซาส จะย้ายไปผลิตที่นอร์เวย์ทางตอนเหนือของยุโรปแทน ในไม่ช้าก็เร็วพื้นที่ส่วนมากของฝรั่งเศสจะถูกใช้ผลิตไวน์แทนภูมิภาคเมดิเตอร์เรเนียนในปัจจุบัน



ปัจจัยในแหล่งกำเนิดของผลไม้ เช่น อุณหภูมิ และปริมาณน้ำฝนส่งผลกระทบต่อคุณภาพการผลิตองุ่น วิกฤตสภาพภูมิอากาศนำมาซึ่งสภาพอากาศสุดขั้ว ส่งผลกระทบต่อเนื้อองุ่นไปถึงความสมบูรณ์ ผลผลิต รสชาติขององุ่น และการผลิตไวน์ ในอนาคตแม้เราอาจซื้อไวน์จากสถานที่ใหม่ แต่มันอาจหมายถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในรสชาติที่สัมผัสได้ รสชาติของไวน์ในปัจจุบันอาจไม่เหลืออยู่ต่อไป



5. น้ำผึ้ง

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อเดบิต และช่วงเวลาออกดอกของพืช ขณะที่สภาพอากาศสุดขั้วสามารถทำให้พืชที่กำลังออกดอกล้มลงด้วยพายุฝนหรือระงับการแตกช่อในฤดูหนาวอันอบอุ่น ผึ้งจะผสมเกสรไม้ในช่วงเวลาที่ดอกไม้บานท้ายที่สุดประชากรของผึ้งจะลดลง

แม้ว่าผึ้งไม่ใช่แหล่งอาหารหลัก แต่ผึ้งมีบทบาทหลักในฐานะผู้ผสมเกสรที่สำคัญที่สุดในธรรมชาติ ฐานการเกษตรมากกว่า 14 ล้านแห่งทั่วโลก หรือนับเป็น 3 ใน 4 แหล่งอาหารโลก (ประมาณ 577 พันล้านเหรียญสหรัฐต่อปี) ขึ้นอยู่กับการผสมเกสรของผึ้ง ในพืช 100 ชนิดซึ่งเป็นอาหาร 90% ของประชากรโลก 70% ถูกผสมเกสรโดยทั้งผึ้งเลี้ยงและผึ้งป่า ถ้าไม่ช่วยกันรักษโลกตั้งแต่ตอนนี้ ก็เตรียม (ใจ) อตกินของดีได้เลย!!! *lem*

Photo: youworkforthem.com

Around the World

TEXT: จิงจุงรา

ตึกอก ลก ชิว

ตึกเทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” อันเป็นมงคลนี้ มองแวบแรกอาจจะนึกว่าเป็นรูปปั้นขนาดใหญ่ แต่จริง ๆ แล้วเป็นตึกของโรงแรม Tianzi Hotel ที่เมืองฉือเจียจวง มณฑลเหอเป่ย์ ประเทศจีน สร้างจุดขายแบบที่ไม่มีใครเหมือน ด้วยการปรับตึกทั้งสามแถวของโรงแรมให้เป็นรูปทรงของรูปปั้นเทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” ในขนาดความสูงกว่า 41.6 เมตร ตั้งตระหง่านโดดเด่นใจกลางเมือง ใครเห็นเป็นต้องสะดุดตาในความขลังและน่าเกรงขาม นับแต่ปี ค.ศ. 2000 จนถึงปัจจุบัน



เทพเจ้า “ฮก ลก ชิว” เป็นที่เคารพของชาวจีน ตั้งแต่สมัยราชวงศ์หมิง เทพทั้งสามองค์ได้ชื่อว่าเป็นเทพแห่งความมงคล 3 ประการของจีน ได้แก่ เทพเจ้าฮก หมายถึง โชคลาภและความมั่งคั่ง บริบูรณ์ด้วยโภคสมบัติ, เทพเจ้าลก หมายถึง

บุญวาสนา อำนาจ เกียรติยศ และเทพเจ้าชิว หมายถึง อายุยืน ซึ่งถ้าบ้านใครมีเชื้อสายจีนอาจจะคุ้นเคยดี เพราะชาวจีนมักตั้งรูปปั้นของเทพทั้งสามไว้ในบ้าน

Photo: reddit.com

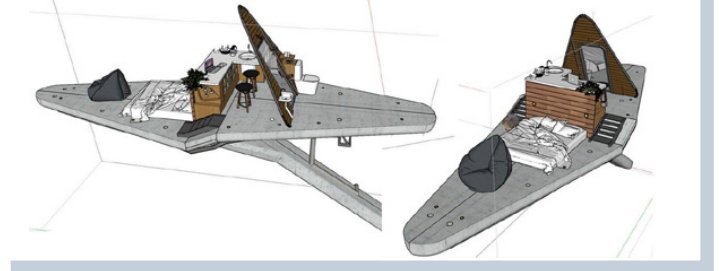
วิลลาสตาร์วอร์ส

สำหรับคนที่ชอบความหวาดเสียว และกิจกรรมท่องเที่ยวแอดเวนเจอร์ที่ไม่ซ้ำแบบใคร นอกจากการห้อยโหนได้หน้าผาสุดโหดแล้ว การได้เช็คอินเข้าพักโรงแรมคอนเซปต์ที่พักริมผาที่ดูเหมือนกับยานสตาร์วอร์สกำลังจะทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้าแบบนี้ มันก็ดูดีไปอีกแบบ!



ที่พักสุดพิสดารเหล่านี้ ออกแบบโดย Thilina Liyanag ดีไซน์เนอร์ 3D ชาวศรีลังกา ผู้คลั่งไคล้สถาปัตยกรรมแห่งอนาคตสุดแปลกตา เป็นส่วนหนึ่งของ Futuristic Ocean Cabins วิลล่าที่พักริมหาด แต่ละหลังมีรูปร่างเหมือนเครื่องบินหรือยานอวกาศ โดยส่วนหัวคล้ายหัวของโลมา วัสดุรอบ ๆ ทั้งผนังห้องและหน้าต่างเป็นกระจกใส ให้ผู้เข้าพักได้สัมผัสกับธรรมชาติ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบบริเวณได้เต็มตา 360 องศา อีกทั้งยังพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกเตียงนอน คริว และห้องน้ำ ถือเป็นอีกหนึ่งการพักผ่อนกับประสบการณ์รูปแบบใหม่ที่นำเสนอไม่บ่อย

Photo: yankodesign.com



Quote



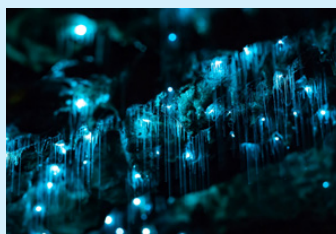
“โควิดจะยังอยู่กับเราถึงเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่เบลจะพยายามหาวิธีที่จะช่วยเหลือและสร้างพลังใจให้กับทุกคนมากที่สุดเท่าที่เบลจะสามารถทำได้ พวกเราหลายคนอาจกำลังเผชิญสถานการณ์ที่ลำบาก เบลขอส่งกำลังใจให้ทุกคน ขอให้ทุกคนเข้มแข็ง พวกเราจะผ่านมันไปได้ด้วยกัน”

เบลล่า ราณี แคมเปน
ศิลปิน นักแสดง นางแบบ - กล่าวไว้

มหัศจรรย์ ถ้ำหนอนเรืองแสง

“นิวซีแลนด์” เป็นอีกหนึ่งประเทศในโลก ที่นักท่องเที่ยวอยากเดินทางไปสัมผัสสักครั้ง ไม่ว่าจะเป็สภาพแวดล้อมที่สวยงาม ทรัพยากรทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ และผู้คนชาวกีวี่ที่ดูเป็นมิตรกับผู้มาเยือน

สถานที่แห่งหนึ่งที่หลายคนยังไม่รู้จัก นั่นคือถ้ำสุดมหัศจรรย์ ที่ว่าไม่มีชื่อว่า “Waitomo Glowworm Caves” อยู่ที่ประเทศนิวซีแลนด์ และได้ชื่อว่าเป็น “ถ้ำหนอนเรืองแสง” น่าจะสวยที่สุดในโลกก็ว่าได้ ตั้งอยู่ในเกาะเหนือ ทางตอนใต้ของเมืองไวคาโต ถ้ำแห่งนี้ได้รับการสำรวจเป็นครั้งแรกในปี 1887 และสิ่งที่ทำให้หลายคนต้องตกตะลึงเมื่อเข้าไปสู่ถ้ำแห่งนี้ก็คือ แสงระยิบระยับจนเหมือนว่ากำลังมองดูดวงดาวบนฟ้าในยามค่ำคืน ซึ่งเกิดจากหนอนเรืองแสงที่อยู่ภายในถ้ำนั่นเอง หนอนเรืองแสงนี้ หากมองกันจริง ๆ ก็ไม่ใช่หนอนซะทีเดียว เป็นตัวอ่อนของแมลงลักษณะคล้ายกับยุง



มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Arachnocampa Luminosa โดยในช่วงเวลาของการเป็นตัวอ่อนของแมลงดังกล่าว จะมีการส่องแสงประกายกินระยะเวลา 6-12 เดือน ตามความสมบูรณ์ของร่างกายของหนอนแต่ละตัว หลังจากนั้นก็จะกลายเป็นแมลงที่โตเต็มที่แล้วต่อไป หนอนหรือตัวอ่อนแมลงดังกล่าวนี้ยังสามารถพบได้ตามถ้ำในญี่ปุ่น และออสเตรเลียด้วย

Photo: youtube.com

ที่แห่งนี้มีแต่เรื่อง “กล้วย”

พิพิธภัณฑ์กล้วยนานาชาติ (The International Banana Museum) แห่งนี้ ตั้งอยู่ในเมืองเม็กกา (Mecca) ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ที่นี่คุณจะได้พบกับวัตถุทุกชิ้นที่มีรูปร่างเหมือนกล้วย ตั้งแต่เครื่องเย็บกระดาษ รูปปั้น ของเล่น เครื่องแต่งกาย เครื่องเล่นแผ่นเสียง โทรศัพท์ นาฬิกา ไม้กอล์ฟ ตุ๊กตา พัดลมเพดาน ไปจนถึงกระปุกใส่เกลือและพริกไทย

พิพิธภัณฑ์แห่งนี้สร้างขึ้นโดย Ken Bannister เมื่อปี 1976 ได้รับการต้อนรับอย่างดีจากบรรดานักกล้วยและนักท่องเที่ยวนานาชาติ International Banana Club (ในตอนนั้น) มีการรับบริจาคสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับกล้วยให้แก่พิพิธภัณฑ์ โดยผู้บริจาคจะได้รับ “คะแนนบุญจากกล้วย” พร้อมกับได้รับปริญญาदान “Bananistry” และหนึ่งในแฟนคลับคนสำคัญของพิพิธภัณฑ์กล้วยแห่งนี้ก็คือ ประธานาธิบดีโรนัลด์ เรแกน

ในปี 1999 พิพิธภัณฑ์ฯ ได้รับรางวัล Guinness World Record ในฐานะพิพิธภัณฑ์ที่ใหญ่ที่สุดที่สร้างสรรค์ผลงานให้แก่ผลไม้ชนิดเดียว ซึ่งในขณะนั้นมีสินค้า 17,000 ชิ้นที่เกี่ยวข้องกับกล้วย

ใครชอบกล้วยต้องฟินสุด ๆ แน่แน่นอน



Photo: coachellavalley.com



ทะเลสาบตอไม้

ทะเลสาบเคนดี (Kaindy Lake) หรือ ทะเลสาบต้นเบิร์ช ในคาซัคสถาน นับเป็นทะเลสาบที่สวยงามที่สวยสุดตอลิ่ง ที่เกิดจากแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในปี 1911 จนดินถล่มลงมาทับเป็นเขื่อนธรรมชาติ ทำให้ธารน้ำแข็งที่ละลายแล้วไหลลงมาท่วมป่าโบราณ เกิดเป็นทะเลสาบแห่งนี้ ขณะเดียวกัน ต้นไม้ใหญ่น้อยเมื่อถูกน้ำขังเป็นเวลานานก็ต่างพากันตาย เหลือเป็นตอไม้สูง ๆ ต่ำ ๆ ไปทั่วท้องน้ำ จนเกิดเป็นทะเลสาบแห่งนี้

นักท่องเที่ยวต่างเดินทางมาจากทั่วสารทิศเพื่อมาเดินเล่นรอบ ๆ ทะเลสาบ และเซลฟี เช็กอินกับ “ป่าจมน้ำ” หรือต้นไม้ที่มีเฉพาะลำต้นโผล่พ้นขึ้นมาจากทะเลสาบ ราวกับหอกจำนวนมากปักอยู่ในน้ำ

ทะเลสาบ หรือเขื่อนธรรมชาติแห่งนี้ อยู่ห่างออกไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของเมืองอัลมาตี 129 กิโลเมตร มีความยาว 400 เมตร ลึก 30 เมตร และอยู่เหนือระดับน้ำทะเล 2,000 เมตร อุณหภูมิของน้ำที่นั่นค่อนข้างเย็น แม้แต่ในหน้าร้อนอุณหภูมิเฉลี่ยเพียง 6 องศาเซลเซียสเท่านั้น หน้าหนาวที่หนาวมาก ๆ น้ำในนี้ก็จะกลายเป็นน้ำแข็ง นักท่องเที่ยวจำนวนมากนิยมมาตกปลา โดยเฉพาะปลาเทราท์ที่ชอบอาศัยอยู่ในน้ำเย็น

Photo: indy-guide.com

ล่องเรือชมเมืองบ้านลายทาง

อาเวโร (Aveiro) เมืองแสนเก๋ ตั้งอยู่ทางตะวันตก ติดชายฝั่งแอตแลนติกของโปรตุเกส มีลากูนที่เรียกว่า Rio de Aveiro และเครือข่ายคลองดั้งเดิมเชื่อมโยงสู่มหาสมุทร พร้อมทั้งเรือรับส่งนักท่องเที่ยว ทำจากไม้ ตกแต่งลวดลายสีสันสดใสหน้าตาคล้าย ๆ เรือกอนโดล่าที่เรียกว่า ‘Moliceiros’ ซึ่งแต่ก่อนใช้เก็บสาหร่าย ต่อมาพัฒนาให้ให้นักท่องเที่ยวนั่งชมเมืองไปตามลำคลอง

ลอดสะพานชมบ้านเรือนริมฝั่งที่มีสีสันสดใสสไตล์อาร์ต นูโว ผสมผสานกับอาคารเก่าสไตร์



เรเนอของส์ สีสวยแจ่มตัดกับฟ้าคราม

เมืองเล็ก ๆ แห่งนี้ มีสิ่งที่ทำให้คุณตื่นเต้นได้ง่าย ๆ คือ Ovas-Moles ขนมหวานที่ทำจากไข่แดงเคียวน้ำตาล รสชาติคล้ายต้นตำรับทองหยอด และฝอยทองบ้านเรานั้นเอง แต่ที่นี่เขาจะห่อแป้งที่จับเป็นรูปหอย

ไฮไลท์สำคัญของที่นี่ อยู่ห่างจากอาเวโรไปประมาณ 11 กิโลเมตร เป็นชายหาดที่เรียกว่า Costa Nova ชายหาดนั้นกว้างและเรียบโล่งไร้สิ่งกีดขวางสายตา สิ่งที่สวยงามในย่านนี้ก็คือบ้านริมทะเลแต่ละหลังปลูกชิดติดกัน ทาสีผนังเป็นลายทาง ทั้งแดง เหลือง น้ำเงิน เทียว ส้ม สีสันตัดกันสะดุดตา

อาเวโรยังเป็นที่ตั้งของฐานทัพใหญ่ของ วิस्ता อัลเลกรี (Vista Alegre) แบรินด์เฟอร์ชเลนหุของโปรตุเกสที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก ก่อตั้งมาตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 19 โดย Jose Ferreira Basto จากยุคเริ่มต้นทำกระเบื้องใช้เฉพาะราชสำนัก ต่อมาขยายเป็นเครื่องแก้ว ปัจจุบันยังทำงานร่วมกับดีไซน์เนอร์ชื่อดังมากมาย ที่มาช่วยออกแบบในแต่ละคอลเลกชัน *len*

Photo: pinterest.com

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

ชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ ตึกถาวรวัตถุ



ผ่านมาผ่านไปในย่านสนามหลวงตั้งแต่เด็ก ๆ เห็นตึกแดงแห่งนี้ที่อยู่ติดกับกรมศิลปากรและวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ รู้สึกว่าสวย และสงสัยมานานว่าในตึกนี้มีอะไร จนกระทั่งราว ๆ ปี 2540 เห็นข่าวผ่านตาว่า รัฐบาลมีโครงการจะบูรณะปรับปรุงตึกเพื่อให้เป็นหอเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว หรือพิพิธภัณฑ์ จัดแสดงนิทรรศการถาวร พระราชประวัติและพระราชกรณียกิจ แล้วเปิดให้เข้าชม แต่ในที่สุดก็ล้มไป ไม่ได้ติดตามข่าว จนกระทั่ง พ.ศ. นี้ 2564 เห็นมีข่าวการจัดนิทรรศการ 111 ปี ปิยมหาราชรำลึก มีการอัญเชิญพระบรมรูปของรัชกาลที่ 5 มาให้สักการะที่ตึกแดงแห่งนี้ ระหว่างวันที่ 21 - 24 ตุลาคม 2564 โดยในวันงานมีการจัดแสดงชุดเครื่องลายคราม จัดโต๊ะหมู่บูชา พร้อมทั้งวิทยากรบรรยายให้ความรู้ ทั้งด้านเครื่องลายคราม และตุ๊กตาทองรวมทั้งเหรียญที่ระลึกในรัชกาลที่ 5

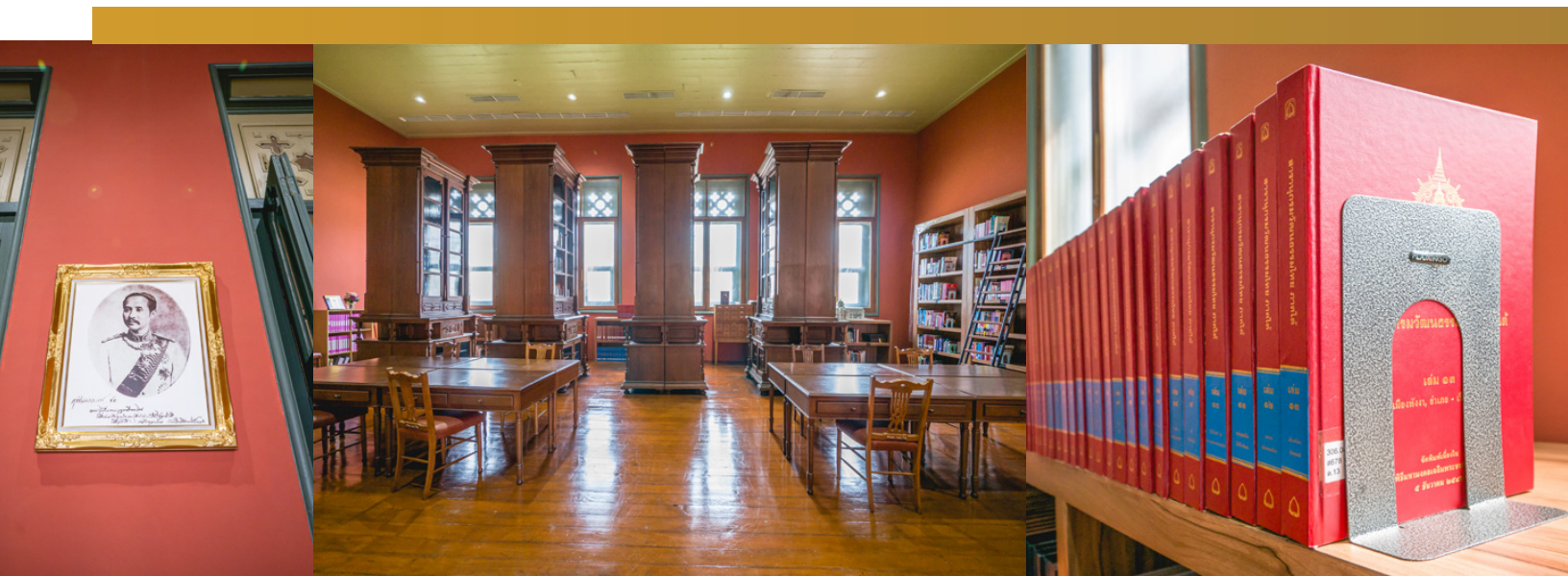
ปัจจุบัน นิทรรศการส่วนนี้ได้จบไปแล้ว ซึ่งอาจหาชมย้อนหลังได้จาก Facebook Live และ YouTube Live ของสำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร National Library of Thailand



แต่ในส่วนของนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นนิทรรศการถาวร ที่มีการจัดแสดงให้ชมตลอด รวมทั้งในส่วนของหอสมุดปิยมหาราชรุกด้วย ก่อนที่จะเข้าไปชมว่าปัจจุบันมีอะไร เราควรทราบประวัติสถานที่แห่งนี้กันก่อน

โดยตึกแห่งนี้สร้างขึ้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยมีพระราชดำริว่าจะสร้างเพื่อใช้เป็นอาคารประกอบเนื่องในการพระเมรุสมเด็จพระบรม





โอรสอิศราธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิศ สยามมกุฎราชกุมาร แต่ในการออกพระเมรุ เจ้านายทั้งหลายต้องมีการสร้างพระเมรุขนาดใหญ่ ตามพระเกียรติยศของพระบรมวงศานุวงศ์นั้น ๆ เมื่อเสร็จงานราชพิธีก็ต้องมีการรื้อทิ้งไป ทำให้สิ้นเปลืองพระราชทรัพย์มากในสิ่งที่ไม่คงทนถาวรเป็นประโยชน์ต่อไปในภายภาคหน้า จึงควรสร้างอาคารถาวรสำหรับใช้เป็นพระที่นั่งทรงธรรมแทน เมื่อจะพระราชทานเพลิงพระศพ ก็เพียงสร้างพระเมรุน้อยเท่านั้น ใน พ.ศ. 2436 จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้าง “ตึกถาวรวัตถุ” บริเวณหน้าวัดพระมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ด่านติดกับท้องสนามหลวง โดยทรงตั้งพระทัยไว้ว่า ถ้าเสร็จพระราชพิธีแล้ว ก็จะพระราชทานให้เป็นสถานที่เล่าเรียนของพระสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศานานุวัติวงศ์ เป็นผู้ออกแบบตึกถาวรวัตถุ และได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงวางศิลาพระฤกษ์ การก่อสร้าง เมื่อวันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2439 แต่การก่อสร้างล่าช้า จึงมิแล้วเสร็จภายในรัชกาล ครั้นถึงรัชกาลพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างต่อมาจนสำเร็จ แล้วพระราชทานให้เป็นที่ตั้ง “หอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนคร” โดยย้ายมาจากศาลาสหทัยสมาคม และได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเปิดเมื่อวันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2459 ต่อมาในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดให้ใช้เป็นที่พักหนังสือตีพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ภาพถ่าย และหนังสือพิมพ์ข่าวต่าง ๆ รวมทั้งหนังสือส่วนพระองค์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระราชทาน

นามใหม่ว่า “หอพระสมุดวชิราวุธ” เพื่อบริการประชาชน และได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงเปิดเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2469 ต่อมา ตึกถาวรวัตถุได้ใช้เป็นที่พักการของราชบัณฑิตยสภา และอาคารสำนักงานของหน่วยงานกรมศิลปากร

พ.ศ. 2540 รัฐบาลมีโครงการบูรณะปรับปรุงตึกถาวรวัตถุ เพื่อเป็นหอเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในโอกาสเสด็จประพาสยุโรปครบ 100 ปี และได้เปิดให้เป็นสถานที่ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับพระราชประวัติและพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยจัดเป็น





นิทรรศการถาวร เปิดให้เข้าชมอย่างเป็นทางการ เมื่อ พ.ศ. 2551 จากนั้นก็ได้มีการปรับปรุงใหม่ให้เป็นนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาส 100 ปี แห่งการสวรรคต ในปี พ.ศ. 2553 และต่อมาในปี พ.ศ. 2558 กรมศิลปากรได้ปรับปรุงพื้นที่ด้านทิศเหนือของตึกให้เป็น “หอสมุดปียมหาราชรภก” เพิ่มขึ้นมา

ที่นี่ก็ได้เวลาเข้าชมกัน... ตึกนี้เด่นเป็นสีแดง อยุริมสนามหลวงด้านใต้ คือเมื่อเราหันหน้าเข้าหาวัดพระแก้ว ตึกนี้จะอยู่ทางด้านขวามือ โดยมีกรมศิลปากร ขนาบอยู่ทางทิศใต้ของตึก และมีวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ขนาบทางทิศเหนือของตึก รวมไปถึงด้านหลังก็อยู่ติดกับวัดด้วย เราจะไปเยี่ยมชมในส่วนของนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว กันก่อน จะมีทางเข้าด้านหน้า ในส่วนซีกตึกด้านใต้ คือเมื่อหันหน้าเข้าหาตึกแดงนี้แล้ว ทางเข้าจะอยู่หน้าตึกด้านซ้ายมือเรา เข้ามาห้องแรกเป็นโถงใหญ่โอ่อ่า มีเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ บริเวณเคาน์เตอร์จะมีการจำหน่ายหนังสือต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์และศิลปะไทย โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5





พิธีการเข้าชมก็ไม่มีอะไรมาก ไม่ต้องเสียค่าเข้าชมด้วย แค่เซ็นสมุดเข้าเยี่ยมชมเป็นพอ เมื่อเซ็นเสร็จควรเดินไปห้องที่อยู่ด้านหลังแคนเตอร์เป็นจุดแรก เพื่อกราบสักการะพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ฉลองพระองค์เต็มยศจอมพล ขนาดเท่าพระองค์จริง พิมพ์จำลองจากพระบรมรูปหล่อสำริดในปราสาทพระเทพบิดร ที่กรมศิลปากรได้อัญเชิญมาประดิษฐาน โดยพระบรมรูปองค์นี้เคยประดิษฐานในบุษบกมุขเด็จพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท สำหรับให้ราษฎรสดับปกรณ์อุทิศถวายพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณในงานพระบรมศพ และชมเหรียญที่ระลึกต่าง ๆ อันเป็นอนุสรณ์บันทึกถึงเหตุการณ์สำคัญในอดีต เพื่อเป็นการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของบ้านเมือง ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

จากจุดนี้ให้เดินย้อนกลับมาชมห้องต่าง ๆ โซนด้านหน้าแคนเตอร์ โซนนี้เป็นที่แสดงตู้ลายทองที่มีความสวยงามวิจิตรบรรจงมากมาย โดยมีประวัติคร่าว ๆ พอสังเขปดังนี้

“ตู้ลายทองในหอพระสมุทวชิรญาณ สำหรับพระนคร พ.ศ. 2443 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งหอพุทธศาสนสังคหะ เพื่อเก็บรวบรวมพระไตรปิฎกและหนังสือ

ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาในภาษาต่าง ๆ ครั้งนั้นทรงมีพระราชดำริว่า จะใช้ตู้พระคัมภีร์ และตู้ลายรดน้ำปิดทองของโบราณ ซึ่งมีผู้นำมาถวายเป็นตู้สำหรับใส่หนังสือ ต่อมาใน พ.ศ. 2448 มีพระบรมราชโองการประกาศจัดตั้งหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนคร รวมหอพระมณเฑียรธรรม หอสมุดวชิรญาณ และหอพุทธศาสนาสังคหะเข้าด้วยกัน กรรมการหอพระสมุดฯ ในขณะนั้นได้ปรึกษากัน เห็นควรใช้ตู้ไทยเป็นตู้สำหรับใส่หนังสือตามพระราชดำริในรัชกาลที่ 5 ด้วยตู้เหล่านี้มีผู้ศรัทธาสรางถวายวัดสำหรับใส่คัมภีร์พระไตรปิฎกมีวางอยู่ตามวัดต่าง ๆ จำนวนมาก บางใบไม่ได้ใช้งานเป็นตู้หนังสือตามประสงค์ของผู้สร้าง แต่กลับใช้ใส่วัสดุภัณฑ์สิ่งของอื่น ๆ แทน

ในปี พ.ศ. 2459 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ย้ายที่ทำการหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนครมาที่ตึกถาวรวัตถุ หน้าวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ปรากฏว่าขณะนั้นหอพระสมุดฯ มีตู้ไทยสำหรับใส่หนังสือรวมจำนวน 190 ใบ จากนั้นในปี พ.ศ. 2464 พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ สภานายกหอพระสมุดฯ มีพระดำริในการอาราธนาพระภิกษุและสามเณร ซึ่งมาประชุมทำวัตรสวดมนต์ถวายพระราชกุศลที่พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ในวันแรม 4 ค่ำ และแรม 5 ค่ำ เดือน 8 เข้าเยี่ยมชมหอพระสมุดฯ เป็นกรณีพิเศษปีละ 2 วัน ส่งผลให้หอพระสมุดฯ ได้รับตู้ไทย โดยเฉพาะตู้ลายรดน้ำปิดทองมากขึ้นโดยลำดับ รวมจำนวนหลายร้อยใบ ตู้รดน้ำปิดทองมักเขียนลาย 3 ด้าน ด้านหลังจะลงรักหรือทาสี หอพระสมุดสำหรับพระนครจึงได้ซ่อมแซม และแปลงติดบานกระจกเพื่อเปิดดูจากด้านหลัง เพื่อให้สามารถเห็นสมุดในตู้นั้นได้ อีกทั้งยังเป็นการหลีกเลี่ยงการสัมผัสบานตู้ด้านหน้าโดยตรงเพราะอาจทำให้ลวดลายที่สวยงามและทรงคุณค่าลบเลือนไป”





ตู้ลายรดน้ำแต่ละใบถูกออกแบบและวาดลวดลายให้ละเอียดอ่อนซ้อยโดยฝีมือช่างสมัยโบราณ ความมีเอกลักษณ์ของชิ้นงานจึงดูแตกต่างกันออกไป ยิ่งนำมาจัดแสดงโดยใช้แสงไฟสลัว ๆ สาดส่องมาอย่างดู ยังทำให้ชิ้นงานดูงดงามมีมนต์ขลังอลังการเป็นที่สุด

ส่วนในด้านระเบียบทางเดินนอกห้องจะจัดแสดงภาพถ่ายสมัยรัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6 และรัชกาลที่ 7 ไว้เป็นระยะ ๆ ตามฝาผนัง สลับกับตู้ไม้โบราณขนาดใหญ่ใส่หนังสือ มีโซฟาที่นั่งพักผ่อนน้อยตลอดระเบียบ จะว่าไปก็ไม่เห็น้อยหรือทุกห้องติดแอร์เย็นสบายเดินดูเพลิน ๆ นั่งพักชิล ๆ ได้ แลมน่าชมมีคิน จึงนับว่าเป็นสถานที่เจียบสงบเหมาะแก่การเสพงานศิลป์มาก





จบการชมนิทรรศการ ณ ซีกตึกด้านใต้ เราไม่เห็นเค้าเปิดประตูให้ทะลุไปยังซีกตึกด้านเหนือ จึงเดินออกด้านหน้าไปเข้าที่ช่องประตูด้านสำหรับลอดตัวตึกเข้าสู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เดินเข้าไปบันไดขวามือจะมีทางขึ้น บนกรอบประตูทางเข้าเขียนว่า **ปียมหาราชรถก** ส่วนนี้เป็นห้องสมุด ประวัติความเป็นมาก็ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นเป็นที่รวบรวมหนังสือประวัติศาสตร์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในช่วงสมัยรัชกาลที่ 5 ก็จะมีมากมาย ห้องสมุดนี้โอ่อากว้างขวาง แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ดูเหมือนว่าแทบจะไม่มีใครมาใช้บริการเลย ซึ่งจริง ๆ แล้วเป็นสถานที่ที่ดีมาก ๆ สำหรับคนที่ชอบอ่านหนังสือ เพราะสงบเงียบแอร์เย็นสบาย ได้บรรยากาศวินเทจแท้ ๆ และดูขลังมาก หนังสือที่นี่มานั่งอ่านฟรีได้ ไม่มีพิธีรีตองใด ๆ ในการเข้าชม ไม่เสียค่าบริการแต่ยืมกลับไปอ่านที่บ้านไม่ได้นะจ๊ะ

แนะนำเลย สำหรับท่านที่รักประวัติศาสตร์ มาเที่ยว ชม ซิล ในย่านนี้ นอกจากมีวัดพระแก้ว วัดโพธิ์ ทานอาหารย่านตลาดท่าเตียน ชมศิลปะ ณ หอศิลปะมหาวิทยาลัยศิลปากร ซ้อปั้งย่านท่าพระ ก็อย่าลืมแวะมาชมตึกแดงแห่งนี้ แล้วจะรู้ว่าที่เคยผ่านไปผ่านมาแถวสนามหลวงแล้วผ่านเลยนั้น พลาดไปแล้ว!! *low*



นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตึกถาวรวัตถุ

📍 สนามหลวง ถ.หน้าพระธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ

🕒 เปิด พุธ - อาทิตย์ (หยุดจันทร์ - อังคาร)
เวลา 09.30 - 16.00 น.

☎ 0 2222 4867



การเดินทาง

- จากรถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชย ใช้ทางออกที่ 1 เดินมาสนามหลวง ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที

Eating Out

TEXT : ธันญา ทยาง



แซลมอนสลัด



เฟรนช์ฟรายส์ซีส



อร่อยเรียบง่ายสไตล์ The Pine Farm & Café

ช่วงนี้ตลาดน้ำคลองลัดมะยม ย่านตลิ่งชัน เริ่มกลับมาเปิดทำการแล้ว แม้ว่าพ่อค้าแม่ค้าจะยังคงกลับมาเปิดร้านไม่ครบเต็มโครงการ แต่สินค้าอาหาร เสื้อผ้า ของแต่งบ้านนานาก็นับได้ว่านำไปเดินนะ เพราะคนน้อยดี แถมยังมีบริการเรือนำเที่ยวพาชมวิถีชีวิตคนริมคลองด้วย

เมื่อเดินเล่นช้อปปิ้งกันจนเหนื่อยแล้ว อย่าเพิ่งรีบกลับบ้าน แวะไปนั่งพักชิล ๆ จิบกาแฟ และซื้อแคคคัสกลับบ้านที่ **ร้าน The Pine Farm & Café** ร้านสวยน่ารัก อยู่กลางสวน ดิตรีมคลองและลานจอดรถ ฝั่งตรงข้ามกับตลาด ถ้าพลาดร้านนี้คือจะเหมือนมาไม่ถึงที่นี่เลยนะ มันเป็นจุดเช็คอินอะ เพราะว่าทุกลมุมเซลฟีที่ได้ เค้าจัดไว้อย่างสวยงาม บรรยากาศร่มเย็น เป็นร้านกาแฟในกลาสเฮ้าส์ และฟาร์มเพาะเลี้ยงแคคคัสนานาพันธุ์ในสวนราคาที่ไม่สูง แบบขายตรงจากเจ้าของสวน เข้ามาถึงก็สั่งน้ำชากาแฟและอาหาร จากนั้นก็เดินไปชมฟาร์มที่ด้านหลัง มีหลายราคาน่าหยิบจับ ตั้งแต่ต้นเล็ก ๆ ต้นละ 25 บาท ไปยันต้นใหญ่ในหลักหมื่น เลือกซื้อปเรียบร้อยก็ให้พนักงานเตรียมแพ็ค แล้วกลับมานั่งชิลจิบกาแฟ และทานอาหารที่สั่งไว้ได้เลย



เกี๊ยวซ่า



ปีกไก่ทอด

เมนูอาหารที่นี้อาจมีไม่มากนัก เพราะหลัก ๆ แล้วเหมือนเน้นให้น่านั่งชิลนั่งชมต้นไม้คลายเครียดซะมากกว่า ตรงนี้จึงน่าจะโดนใจคนรักต้นไม้เป็นที่สุด แต่เท่าที่มีและได้ชิมมาก็บอกเลยว่าไม่ธรรมดาเนะ เริ่มจาก **เดอะไพน์ลาเต้เย็น** เป็นเมนูแรกที่ลองสั่งมาก่อน ดับร้อนและง่วงนอนในยามบ่ายได้ดีทีเดียว รสสนม ๆ แอบขมเบา ๆ ปรู้งมาหวานน้อย ทานกับขนมหวานตัดกันลงตัว **ไก้จ้อ** ทอดร้อน ๆ ไม่อมน้ำมัน รสชาติกลมกล่อม น้ำจิ้มสุดแจ่ว อยากทานให้หมดแต่กลัวอิมแล้วชิมอย่างอื่นต่อไม่ไหว



เดอะไพน์ลาเต้เย็น

ปีกไก่ทอด ก็อร่อยดี เหมาะแก่การทานเล่น **เกี้ยวซ่า** เนื้อสัมผัสดีงาม ไม่อมน้ำมัน ใส่ในก็อร่อยกลมกล่อม จิ้มหรือไม่จิ้มน้ำจิ้มก็อร่อย



ไก้จ้อ

เฟรนช์ฟรายส์ชีส คลุกผงปาปริก้า ราดครีมชีสหนึบ ๆ ทานเพลิน **แซลมอนสลัด** เมนูนี้เหมาะสำหรับคนคุมน้ำหนัก เพราะเป็นสลัดน้ำใสสไตล์ซีอิ๊วน้ำมันงาแบบญี่ปุ่น หรือจะเป็น **อาโวคาโดสลัด** อันนี้ก็เลิศ แลมนเต็มไปด้วยคุณค่าทางอาหาร



อาโวคาโดสลัด



บราวนี่ไอศกรีม



เดอะไพน์ชีสโทด

มาถึงเมนูของหวานกันบ้างกับ **บราวนี่ไอศกรีม** เนื้อเค้กนุ่ม หวานพอดี ช็อกโกแลตเข้มข้น ทานคู่กับไอศกรีมวานิลลา โรยอัลมอนด์ ราดซอสช็อกโกแลต **เดอะไพน์ชีสโทด** เมนูที่เด็ดหลายชิ้นของร้านที่พลาดไม่ได้ ขนมนึ่งปังปังกึ่งกรอบ กึ่งนุ่ม ราดครีมชีสข้น อบมาให้ชีสละลายตัวขนมปังหนอย ๆ อร่อยสุด ๆ รับประทาน

ทานอิมแล้วก่อนกลับแวะกรงกระต่ายน้อย และน้องนกนินดะจะซื้ออาหารเลี้ยงนางหนอย เข้าไปเล่นกับนางได้ จับ ๆ ลูบ ๆ คลำ ๆ นางยอมบ่าง ดินหนีบ้างน่าเอ็นดูเสีย **lew**



The Pine Farm & Cafe

- 📍 68/1 ถนนบางระมาด แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดบริการ : 09.00 - 17.00 น. (ปิดทุกวันอังคาร)
- ☎ 08 4088 8411
- 📍 The Pine Farm & Cafe

การเดินทาง

- สามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีบางหว้า หรือสถานีเพชรเกษม 48 ก็ได้ จากนั้นต่อแท็กซี่มาที่ตลาดคลองลัดมะยม ร้านอยู่หลังลานจอดรถใหญ่ ใกล้สะพานข้ามคลอง มีป้ายชี้ทางเข้าร้านเด่นชัด



7 สิ่งอย่าทำ!

กับการสวมหน้ากากอนามัย

Health Alert!

แม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในไทยจะคลี่คลายลง ทุกระดับ แต่เราก็ห้ามประมาทการต่ออย่าตกเด็ดขาด เพราะประเทศเพื่อนบ้านและทั่วโลกกำลังกลับมาระบาดของอีกครั้ง!

1. ไม่สวมหน้ากากที่หลวม หาดันใหม่มาเปลี่ยนด่วนเลย!
2. ไม่สวมหน้ากากกลับด้าน ทั้งด้านใน/ด้านนอก ด้านบน/ด้านล่าง
3. ไม่สวมหน้ากากได้จุ่ม
4. ไม่ถอดหน้ากากเมื่อต้องการพูด
5. ไม่สวมหน้ากากไว้ได้คาง
6. ไม่สวมหน้ากากร่วมกับผู้อื่น
7. ไม่สัมผัสด้านหน้าของหน้ากาก หากต้องการปรับตำแหน่งให้พอดีกับใบหน้า ควรจับที่สายทั้งสองข้างแทน

อย่าลืมสวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง หมั่นล้างมือ แค่นี้ก็จะช่วยให้เราปลอดภัยห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ ได้

Photo: pexels.com



ฝัน...บอกสภาพจิต

รู้หรือไม่ว่า...ความฝันสามารถบอกความรู้สึกภายในจิตใจของคนเราได้ โดยเฉพาะ “ฝันร้าย” อาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ถึงความเครียดหรือสภาพจิตใจที่กำลังเผชิญอยู่ วันนี้เราจึงชวนมาวิเคราะห์ความฝันกัน!

- **ฝันว่าตกจากที่สูง** ฝันแบบนี้คาดว่าคุณกำลังเจอกับบางสิ่งบางอย่างมากเกินไป ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าตัวเองกำลังทำอะไรผิดพลาด จนเกิดเป็นความกลัว นำไปสู่ความฝันว่าตกจากที่สูง
- **ฝันว่าโดนไล่ล่า** ฝันที่บอกว่าคุณกำลังเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน แต่คุณไม่รู้จะจัดการอย่างไร จนพยายามหนีจากเหตุการณ์นั้น
- **ฝันว่าฟันหลุดหรือฟันหัก** ฝันที่บ่งบอกว่าคุณกำลังเสียความมั่นใจ กังวลเกี่ยวกับการแสดงออก รวมทั้งการสื่อสาร กลัวว่าจะทำให้ตัวเองขายหน้า
- **ฝันว่าแก้ผ้าในที่สาธารณะ** ฝันนี้บ่งบอกว่าสภาพจิตใจอยู่ในช่วงเปราะบาง ไม่กล้าเป็นตัวของตัวเอง จนกลายเป็นความกลัวที่จะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงให้คนอื่นรู้จัก
- **ฝันว่าตัวเองตายหรือถูกฆ่า** ฝันร้ายนี้สะท้อนถึงความรู้สึกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการได้รับแรงกดดันจากเรื่องต่าง ๆ

ไม่ว่าคุณจะฝันว่าอย่างไร แต่จะดีกว่าถ้าคุณนอนหลับสบายตลอดทั้งคืน เพราะนั่นหมายถึงคุณได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และสภาพจิตใจของคุณเป็นปกติสุขนั่นเอง

...Have a good dream

Photo: freepik.com

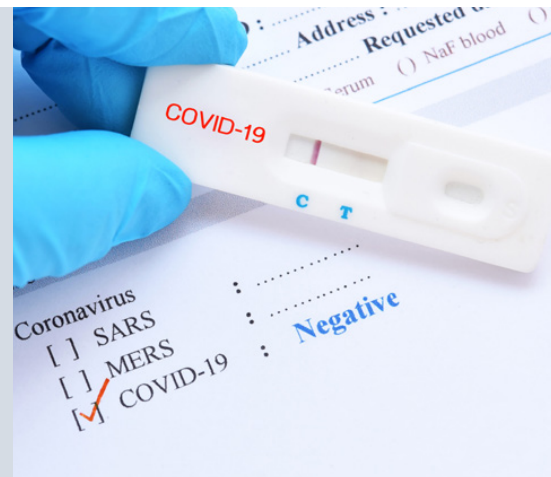
ชุดตรวจ ATK กังให้ถูกที่ไม่มีเชื้อแพร่

ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทยยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ในขณะที่โรงพยาบาลและประชาชนทั่วไป สามารถใช้ชุดตรวจหาแอนติเจนหรือชุดทดสอบโควิดได้ด้วยตนเอง และยังมีระบบลงทะเบียนรับชุด ATK ผ่านแอป “เป่าตัง” เพื่อคัดกรองประชาชนให้ได้มากที่สุด

แต่รู้หรือไม่ว่าชุดตรวจโควิดก็ถือเป็นขยะติดเชื้อเช่นกัน และนี่คือวิธีการทิ้งชุดทดสอบโควิดที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

1. แยกชุดตรวจที่ใช้แล้วใส่ถุงพลาสติก อาจใช้ถุงแดงเพื่อป้องกันการสังเกต และระบุข้อความว่าเป็นขยะติดเชื้อให้ชัดเจน
2. ราดหรือฉีดด้วยของเหลวจำพวกสารฟอกขาว หรือแอลกอฮอล์ เพื่อฆ่าเชื้อโรค และปิดถุงให้สนิท
3. นำไปทิ้ง โดยทิ้งแยกจากขยะทั่วไป เพื่อรอนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี

Photo: thehindubusinessline.com



ดำ ขม ดี!

คอกาแฟดำมีเฮ! รสขม ๆ นี้แหละ มีประโยชน์เพียบ! โดยเฉพาะช่วย ป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ

Did You Know?

- **โรคมะเร็ง** กาแฟดำมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็ง ในช่องปาก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับ และมะเร็ง ลำไส้ใหญ่

- **โรคตับแข็ง** การดื่มกาแฟสามารถลดความเสี่ยง ต่อการเป็นโรคตับแข็งได้ โดยเฉพาะโรคตับแข็งที่มี สาเหตุมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ หากดื่มกาแฟ 4 ถ้วย ต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงของการเป็นโรคตับแข็งจาก แอลกอฮอล์ได้มากถึง 80%

- **โรคเบาหวาน** คนดื่มกาแฟเป็นประจำมีความเสี่ยงต่ำ ต่อการเป็นโรคเบาหวานประเภทที่สอง นอกจากนี้ ปริมาณคาเฟอีนในกาแฟยังมีส่วนช่วยในการควบคุม น้ำหนัก ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



- **โรคอัลไซเมอร์ และภาวะสมองเสื่อม** เป็นโรค เกี่ยวกับระบบประสาทที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุสำคัญของ ภาวะสมองเสื่อม ภาวะนั้นมักส่งผลกระทบต่อผู้ที่มี อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป จากผลการวิจัยได้มีข้อระบุว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคอัลไซเมอร์ ได้ถึง 65%

- **บำรุงหัวใจและหลอดเลือด** การดื่มกาแฟ 1-2 ถ้วย เป็นประจำทุกวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจและหลอดเลือดต่าง ๆ รวมถึงหลอดเลือดสมอง นอกจากนี้ยังช่วยลดการอักเสบในร่างกายให้ลดลงอีกด้วย นอกจากนี้กาแฟดำจะเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยม ที่มีดีทั้งกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม มีประโยชน์ทาง สุขภาพ และยังมีข้อดีอีกอย่างคือ ช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย ตื่นตัว อย่างไรก็ตามไม่ควรบริโภคกาแฟดำมากกว่า 4-5 แก้ว ต่อวัน นอกจากนี้จะมีผลข้างเคียงที่ทำให้ให้นอนไม่หลับแล้ว ยังอาจจะเกิดการติดคาเฟอีนได้อีกด้วย

Photo: pexels.com

ออกกำลังกายเช้า ช่วยลดน้ำหนักเร็วยิ่งขึ้น

คุณออกกำลังกายช่วงเวลาไหนกันบ้าง?

บางคนสะดวกช่วงเช้า แต่หลายคนขอเป็น ตอนเย็นน่าจะดีกว่า เมื่อไม่นานนี้ได้มีงานวิจัยศึกษา ถึงช่วงเวลาของการออกกำลังกายที่จะช่วยให้น้ำหนักลงดีที่สุด โดยผลการศึกษาจาก Midwest Exercise Trail 2 พบว่า คนที่ออกกำลังกาย ก่อนเที่ยง จะมีแนวโน้มที่น้ำหนักตัวลงได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกายหลังห้าหรือห้าว่ำ นอกจากนี้

ฆาเวียร์ กอนซาเลซ (Javier Gonzalez) นักกายภาพบำบัดและศาสตราจารย์ แผนกสุขภาพของมหาวิทยาลัยบาส เป็ดเผยว่า การออกกำลังกายก่อนอาหารเช้า ช่วยเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่ออินซูลินได้ดีกว่าการออกกำลังกาย หลังอาหารเช้าอีกด้วย

แต่ไม่ว่าใครจะมีเวลาว่างและสะดวกในช่วงเวลาไหน การออกกำลังกาย ยังถือว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน กำจัดส่วนเกินที่ร่างกายได้รับจากการรับประทานอาหารได้ดีที่สุด ทั้งยังเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบ การทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ ระบบภายใน หรือแม้แต่การทำงานของ ฮอร์โมนต่าง ๆ ดังนั้น ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกาย คือช่วงเวลาที่คุณ สะดวกนั่นเอง

Photo: pexels.com



Health Tips

ของว่างเบา ๆ

จากผลไม้หลากสี ดีต่อสุขภาพ

ช่วง Work from Home หลายคนอาจมีอาการหิวต่อเนื่อง และหิบบ่อยของว่าง หรือขนมต่าง ๆ มากินอย่างสะดวกสบายทำให้น้ำหนักเริ่มขึ้นตามมา แต่จะดีกว่าหรือไม่ถ้าเราเปลี่ยนจากขนมเป็นผลไม้ Low Sugar แทน

1. แอปเปิ้ลเขียว : 100 กรัม ให้พลังงาน 52 แคลอรี
2. แก้วมังกร : 100 กรัม ให้พลังงาน 60 แคลอรี
3. มะละกอ : 100 กรัม ให้พลังงาน 13 แคลอรี
4. ฝรั่ง : 100 กรัม ให้พลังงาน 60 แคลอรี
5. อะโวคาโด : 100 กรัม ให้พลังงาน 160 แคลอรี
6. บลูเบอร์รี่ : 100 กรัม ให้พลังงาน 57 แคลอรี
7. กล้วยหอม : 100 กรัม ให้พลังงาน 120 แคลอรี
8. ส้ม : 100 กรัม ให้พลังงาน 120 แคลอรี

นอกจากจะช่วยให้เราควบคุม

น้ำหนักได้แล้ว ยังเป็นการดูแลสุขภาพอีกด้วย เชื่อว่าทุกคน สามารถปรับพฤติกรรมการกินได้ *low*

Photo: pexels.com



ทำสีผม เปลี่ยนอารมณ์บุคลิกได้นะ

Hair Talk!

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงหายเบื่อได้ก็คือการเปลี่ยนสีผม และทรงผม ถ้ายิ่งไม่รู้จะไปแนวไหน อาจพิจารณาจากหลักต่อไปนี้

- **สีน้ำตาลแดง** เป็นสีที่ควรระวัง เพราะจะขับเน้นโทนสีแดงบนผิวของคุณ จนใบหน้าดูแก่กว่าวัยได้อีก
- **สีบลอนด์** ผู้หญิงผิวขาวอมชมพูเท่านั้นที่เหมาะสมกับผมสีบลอนด์ ถ้ามีผิวออกสีเหลืองหรือผิวคล้ำแล้วช่างก็ทำให้ผมสีบลอนด์ ผิวของคุณเธอก็จะกลายเป็นสีเขียวในบัดดล
- **สีน้ำตาล** เหมาะกับผู้หญิงไทยส่วนใหญ่ ซึ่งมีผิวสีเหลืองจนถึงผิวสีคล้ำ แต่อาจไม่เหมาะกับสาวผิวขาวจืดเท่าใดนัก
- **สีแดง** สาวผิวคล้ำสามารถย้อมผมแดงได้ แต่ควรเลือกเฉดสีที่เข้มสักหน่อย

อย่างไรก็ดี สีผิว สีผม และสีตา ช่วยให้ผู้หญิงเรดูอ่อนเยาว์ แต่เมื่ออายุเริ่มเข้าสู่ 25 ปีเป็นต้นไป เม็ดสีจะเข้มข้น ถ้าคุณชื่นชอบการทำสีผม ก็ต้องไม่ลืมเลือกเฉดสีผมให้เข้ากับผิวหน้าที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงอายุ อย่ายึดติดกับสีผมเดิม ๆ ที่เคยทำมา สีผมอ่อนเหลืองปรเปราย ช่วยให้ใบหน้าดูสดใสอ่อนเยาว์ และมีชีวิตชีวาร่าเรง การใช้สีตัดกันสุดฉาดจะทำให้ดูน่ากลัว แต่หากชอบแพชั่นแรง ๆ แต่อายุเกินวัยรุ่น แนะนำให้ทำไฮไลต์สีผมดูจะเหมาะกว่า

Photo: freepik.com



Beauty Tips & Tricks

3 พื้นฐาน ประสานผิวสวย

ลำดับการใช้สกินแคร์หรือผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลบำรุงผิว เป็นเรื่องพื้นฐานที่สำคัญมาก เนื่องจากผิวชั้นนอกมีหน้าที่เป็นปราการปกป้องเซลล์ผิวชั้นใน คอยกรองสิ่งแปลกปลอมไม่ให้ผ่านเข้าไปได้ ขณะเดียวกันสกินแคร์ก็มีส่วนผสมสารบำรุงต่าง ๆ ที่เราอยากเติมเข้าสู่ผิว

Step 1: คลีนเซอร์ (Cleanser)

การล้างหน้าด้วยน้ำเปล่านั้นอาจไม่เพียงพอ น้ำเปล่าไม่ช่วยล้างความมัน และคราบโคลสกปรกออกได้หมด ในช่วงเช้าจึงควรใช้คลีนเซอร์ล้างเอาสิ่งที่ไม่ดีในค่ำคืนออกไปก่อน ผิวจะได้สะอาดเตรียมรับสารบำรุงใหม่ได้

Step 2: โทเนอร์ (Toner)

โทเนอร์ออกแบบมาเพื่อช่วยทำความสะอาดผิวอีกชั้น และช่วยปรับสมดุลผิวหลังใช้คลีนเซอร์ ซึ่งช่วยให้ผิวสะอาด แต่ก็แห้งตึงอยู่บ้าง

Step 3: ทรีตเมนต์ เอสเซนส์ (Treatment Essences) และทรีตเมนต์ โลชั่น (Treatment Lotion) น้ำตบเนื้อสัมผัสแบบน้ำเบาบางผสมสารบำรุงผิว เป็นขั้นตอนที่เพิ่มเข้ามาเพื่อช่วยเตรียมให้ผิวชุ่มชื้นพร้อมรับการบำรุงล้ำลึกอย่างตรงจุดในขั้นตอนต่อไป

Photo: rawpixel.com

Beauty on Instagram

สวยคุ้มในหนึ่งเดียว

Violette (@violette_fr) วีโอแลต เมคอัพอาร์ติสต์ชื่อดัง ฝรั่งพร้อมด้วยเทคนิคแพรวพราว กระชับบอกสาว ๆ ถึงการเลือกใช้

ผลิตภัณฑ์อเนกประสงค์ที่ใช้แต่งเติมความงามบนใบหน้าได้หลายอย่าง ถือเป็นความสวยที่ช่วยประหยัดงบประมาณอย่างชาญฉลาด ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีคำว่า "Multiple Stick" ลักษณะเป็นเนื้อครีม ทำหน้าที่เป็นได้ทั้งอายแชโดว์ บลัชออน และลิปสติก โดยสามารถใช้นิ้วแต้มลงบนเปลือกตา แก้ม และริมฝีปากได้ โทนสีที่เหมาะสมคือ สีชมพูทุกลาย สีพีช และสีบรอนซ์ สามารถแต่งออกมาแล้วดูสวยใส เปล่งปลั่ง แลดูเป็นธรรมชาติ เป็นโทนสีที่ใช้ได้ดีที่สุด เหมาะกับสาวไทย

Photo: pinterest.com



ปลายฝน ต้นหนาว ผิวกายสาวต้องดูแลอย่างไร

อากาศเริ่มจะเย็นลงแล้ว ตอนเช้า ๆ เริ่มสัมผัสได้ถึงลมหนาวที่พัดมาบ้างเบา ๆ

เมื่อย่างเข้าหน้าหนาว สิ่งที่มาพร้อมกันนั้นก็ คือ การดูแลผิวพรรณ การบำรุงผิวภายในหน้าหนาวนั้นสำคัญไม่แพ้กับการบำรุงผิวหน้า ทว่าคนไทยส่วนใหญ่จะชินกับสภาพอากาศบ้านเราที่ค่อนข้างร้อน การทาครีมบำรุงผิวจึงไม่ค่อยสำคัญเท่าไรเมื่อเทียบกับช่วงหน้าหนาว ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด การบำรุงผิวกายจำเป็นต้องดูแลกันทุกวัน เพื่อผิวที่เนียนนุ่ม ชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน หากคุณละเลยเมื่อไหร่ล่ะก็ปัญหาผิวแห้ง เหี่ยวย่น หนาวบกร้าน บางคนถึงขั้นลอกเป็นขุยก็จะมาเยี่ยมเยียนทันที

• งดอาบน้ำอุ่น

ทำไมต้องห้ามอาบน้ำอุ่นด้วย ในเมื่ออากาศมันหนาว! นั่นเพราะน้ำอุ่นเป็นตัวที่จะชะล้างไขมันที่ชั้นผิวหนังหรือชั้นซีโคลออกง่าย ส่งผลทำให้ผิวแห้งขาดความชุ่มชื้น แห้งกร้าน บางรายแห้งมากจนมีรอยแตก แดง อักเสบ โดยเฉพาะคนสูงอายุ เนื่องจากการสร้างชั้นไขมันที่ผิวหนังมีน้อยกว่าวัยอื่น ยิ่งอายุมากขึ้น การสร้างไขมัน ความยืดหยุ่นของผิวจะน้อยลง ให้คุณลองเปลี่ยนมากอาบน้ำเย็นกันบ้าง เพื่อผิวของเราจะได้สดชื่น เต่งตึง สดใส

• เลือกครีมบำรุง

การเลือกครีมบำรุงผิวถือเป็นสิ่งสำคัญ หากเลือกไม่เหมาะกับสภาพผิวของเรา อาจจะทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ครีมบำรุงผิวกายสำหรับหน้าหนาวควรมีสารที่มีคุณสมบัติเด่นในการช่วยเคลือบผิว ลดการระเหยของน้ำในผิว เช่น บีโตรีลาทัม โอลาโนลิน โจโจ้บา ออยล์ไฮ หรือครีมที่ช่วยดูดซับน้ำ ที่มีส่วนผสมของสาร



ประเภทซอพิทอล ยูเรีย กลีเซอรีน ดังนั้นเวลาคุณเลือกซื้อครีมบำรุง จึงควรอ่านส่วนผสมในครีมบำรุงผิวด้วย สามารถหาซื้อได้บ่อย ๆ ในระหว่างวัน และหลีกเลี่ยงโทนิกหรือโทนเนอร์ในช่วงหน้าหนาว ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้จะมีส่วนของแอลกอฮอล์ผสมอยู่ทำให้ผิวยิ่งแห้งมากขึ้นอีก

• ทาครีมบำรุงอย่างถูกวิธี

การทาบอดีครีมหรือโลชั่น ไม่ใช่เพียงการกระจายครีมทั่วฝ่ามือแล้วลูบลงไปบนผิวทันที นั่นจะทำให้คุณดูแลผิวได้ไม่ทั่วถึง วิธีที่ถูกต้องคือ นวดครีมหรือโลชั่นบนฝ่ามือ จากนั้นตบ ๆ ครีมลงบนผิวให้ทั่วบริเวณที่จะทาเป็นอันดับแรก และเมื่อทั่วถึงแล้ว จึงค่อยลูบตามแนวรูขุมขน ไม่ลูบย้อน เพื่อให้ผิวทุกส่วนได้รับการบำรุงอย่างทั่วถึง รวมทั้งช่วยลดการเกิดขนคุดบนร่างกายอีกด้วย

• ดูแลร่างกายให้ชุ่มชื้นจากภายใน

ด้วยการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน โดยเฉพาะน้ำอุ่นซึ่งจะช่วยให้ร่างกายอุ่นขึ้น นอกจากนี้ควรรับประทานผักผลไม้สดให้มากด้วย เพื่อให้ร่างกายชุ่มชื้นจากภายใน และพักผ่อนให้เพียงพอ

...รับรองว่า ผิวกายของคุณ
ในหน้าหนาวนี้จะเนียนนุ่ม
ชุ่มชื้น ไม่แห้งเหี่ยวแน่นอน

Photo: wepik.com



3 ขั้นตอนเพื่อเท้าสวยเนียนไร้เทียมตา

ฝ่าเท้าเป็นผิวหนังบริเวณที่ต้องได้รับการดูแลค่อนข้างมาก เพราะต้องถูกเหยียบย่ำทุกวัน และต้องรับน้ำหนักถึงสองเท่าของน้ำหนักร่างกาย ผู้หญิงกว่า 75% มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า การปวดหรือระบมบริเวณเท้าอาจก่อให้เกิดอาการปวดหลังและข้อตามมาได้ อย่างไรก็ตาม เราจะได้เห็นความแตกต่างทันทีเมื่อได้ดูแลเท้าของคุณอย่างเพียงพอ

1. ขัดผิวเท้า

ใช้สครับขัดผิวเท้าที่อ่อนโยนสัปดาห์ละสองครั้ง นำสครับมาทาทั่วเท้าที่แห้งก่อนที่จะอาบน้ำ นวดเบา ๆ ด้วยมือประมาณ 2-3 นาที แล้วล้างออก สามารถใช้สครับขัดผิวกายหรือสครับขัดผิวเท้าโดยเฉพาะก็ได้

2. เพิ่มความชุ่มชื้น

ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกี่ยวกับเท้ามักมาจากการขาดความชุ่มชื้น ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้นหลังอาบน้ำและนวดให้ทั่วเท้า ใช้นิ้วโป้งนวดบริเวณวงโค้งของเท้า นวดบริเวณด้านบนของเท้าเบา ๆ ประมาณข้างละ 5-10 นาที



3. ดูแลเล็บเท้า

ตัดแต่งเล็บเท้าเสมอ โดยตัดเป็นทรงเหลี่ยม การตัดเล็บหลังอาบน้ำทำให้เล็บอ่อนนุ่มลงและตัดง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำมันสำหรับจุ่มเล็บทาตรงบริเวณเล็บเท้าเพื่อผิวที่นุ่มนวลสัมผัสอีกด้วย 

Photo: wepik.com

Love & Relationships

TEXT : Wannabe

ให้ความผิดพลาดเป็นบทเรียน เพื่อก้าวต่อไปที่ดีกว่า...

“ให้ความผิดพลาดผ่านไป และเริ่มใหม่ด้วยความเข้าใจตัวเอง”

ทุกเรื่องราวในอดีตสามารถกระทบจิตใจเราได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี หรือเรื่องร้าย อาจส่งผลให้เรา รู้สึกดีหรือรู้สึกผิดได้ แต่จงรู้ว่า มันผ่านไปแล้ว และเราก็กลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้อีก ถ้าเราผ่านมันไปได้ด้วยความเข้าใจ ที่ไม่ใช่วิธีทำใจ เราจะมิภูมิใจคุ้มกันต่อเรื่องแย่ ๆ ในอดีต ...เริ่มจาก



1. ยอมรับว่าอดีตไม่ได้ตัดสินปัจจุบัน

หากคิดในอีกแง่ เรื่องแย่ ๆ บางเรื่อง อาจจะทำสิ่งที่พลาดสิ่งที่ดีมาสู่คุณก็ได้ เพราะเรื่องแย่ ๆ เหล่านั้น มันคือการสร้างความเป็นตัวคุณที่ดียิ่งขึ้นจากประสบการณ์สู่การตัดสินใจ ในเรื่องต่าง ๆ ทั้งวิถีคิดและจิตวิญญาณ ที่จะมิมีเพียงแค่คุณคนเดียวที่เคยผ่านเรื่องแบบนี้มา จงภูมิใจตัวเองเถอะ

2. มีเมตตาต่อตัวเองบ้าง

คุณไม่ใช่จุดอ่อนของโลกใบนี้ตลอดเวลาหรอก ทุกความผิดพลาดล้วนมีเหตุผลและที่มา และแน่นอนว่าถ้าเราเข้าใจถึงระดับหนึ่ง เราจะหลีกเลี่ยงเรื่องเหล่านี้ได้อย่างแน่นอน

3. ทางออกอาจอยู่รอบตัวคุณ

อาการฝังใจมักพาเราไปอยู่จุดที่เราไม่อยากอยู่ ปัญหาบางอย่างอาจต้องพึ่งพาพลังของมิตรสหายหรือบุคคลที่สามารถปรึกษาปัญหาได้ เช่น จิตแพทย์ ซึ่งการพบจิตแพทย์ในยุคนี้ถือว่าเป็นเรื่องที่ปกติมาก

4. หาเรื่องที่น่าสนใจและลงมือทำ

บางทีการพาตัวเองออกจากเรื่องแย่ ๆ ชั่วคราว ก็คือวิธีแก้ที่ดี และมันไม่ใช่การปิดปัญหาทิ้งแต่อย่างใด แต่เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้กับมันมากกว่าในโลกใบนี้ยังมีเรื่องราวและกิจกรรมมากมายที่รอให้คุณสนใจอยู่แน่นอน แล้วทำไมต้องไปสนใจเรื่องแย่ ๆ ในอดีตล่ะ?

5. คุณเก่งกว่าที่คุณคิดเยอะ

ถ้ามาถึงจุดนี้ได้ คุณก็เป็นอีกหนึ่งคนที่คิดเยอะพอสมควร ไม่ใช่พวก “ช่างหัวมัน” และคิดเยอะพอที่จะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ได้ นั่นแปลว่าคุณเป็นคนที่ไม่ใส่ใจในทุกรายละเอียดและแคร์ความรู้สึกของคนอื่น

เราอยากให้คุณภูมิใจในความรู้สึกของตัวเอง จริง ๆ แล้วสิ่งนี้คือจุดเด่นของคุณ แต่อาจจะต้องก้าวออกมาจากเรื่องแย่ ๆ ให้ออกและหารูปแบบความสุขของตัวเองกับชีวิตปัจจุบันให้เจอ เพื่อใช้ชีวิตในรูปแบบของคุณต่อไปอย่างแข็งแกร่งยิ่งขึ้น



นอยด์จึ้งคุณแฟน ติดเพื่อน (ชาย) มากกว่าเรา

ช่วงวันว่างจากภาระหน้าที่การเรียนหรือการทำงาน น่าจะเป็นเวลาดี ๆ แห่งความสุขสำราญที่ได้จู้จี้แฮปปี้ดีด้ากับคุณแฟน... แต่คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมคุณแฟน (หนุ่ม) ของเรา วัน ๆ เอาแต่ตามใจเพื่อนผู้ชาย ลากไปไหนต่อไหนไม่มีปรึกษาบ่น ที่เราชวนไปกินข้าว ดูหนังที่ไรทำเป็นโวยวาย บอกเหนื่อบ้าง ไม่มีเวลาบ้าง เอ...หรือว่าเขาจะเป็นแก๊งกวาง แอ๊บแมนมาจีบเรา ทำไรดี?

อย่าเพิ่งด่วนสรุปนะจ๊ะสาว ๆ ! เรื่องแก๊งกวางนี้เป็นเรื่องที่พูดยาก ก็เราไม่ใช่ผีเนี่ยจะได้เห็นผี ผีบางตัวยังแอ๊บเซเนียนจนเพื่อน (สาว) ด้วยกันมองไม่ออกเลย เรื่องรสนิยมทางเพศไม่ใช่จะดูออกกันง่าย ๆ มองหน้าให้ตายยังทายนิสัยไม่ถูก เห็นหน้ารู้นิสัยก็ยังไม่สามารถเดาเรื่องเพศได้ ผู้ใหญ่หลายคู่จึงมักมีปัญหาการเลิกหลังแต่งงานมากมาย

ทางที่ดีปล่อยให้เค้าไปลี้ลากับเพื่อนชายก่อน เค้าจะได้รู้ใจตัวเอง แถมเราก็จะได้รู้ความลับด้วย ถ้าเค้าต้องการไปก็ปล่อยให้เค้าไปเหอะ (แง...) แต่ถ้าเรารักเค้ามาก ขณะที่เค้าก็ต้องการเราเป็นเพราะก้าบั้ง ยังไง ๆ ก็คงคบกันไป อย่าได้แคร์! การมีแฟนเป็นแก๊งกวางก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเลวร้ายซะทีเดียว แต่ที่สำคัญช่วงเริ่มจีบกันอย่าออกตัวแรง ประภาคให้ชาวโลกรู้ความสัมพันธ์ของเรา จนกว่าจะมั่นใจว่าไม่ใช่ “ผู้ชายนยะ” ไม่งั้นจะอายคนนะจ๊ะตัวเอง *low*



ทีวีรูปแบบใหม่

ดูได้ทั้งแนวตั้ง และแนวนอน

Samsung The Sero สมาร์ททีวีรูปแบบใหม่ที่ไม่ธรรมดา แต่สามารถหมุนหน้าจอเพื่อใช้งานได้ทั้งแบบแนวตั้ง (Portrait) และแนวนอน (Landscape) แถมยังไม่ต้องเหนื่อยคอยหมุนเองอีกด้วย เพราะมาพร้อมแท่นวางที่สามารถหมุน

หน้าจอทีวีไปมาได้เองตามมุมมองคอนเทนต์ ในราคาประมาณ 49,000 บาท

ทีวีดีไซน์โมเดิร์นแนวตั้งสุดเก๋ เข้ากับไลฟ์สไตล์คนยุคดิจิทัล The Sero (เซโร) ในภาษาเกาหลี แปลว่า แนวตั้ง สร้างสรรค์มาเพื่อเอาใจคนชอบเสพคอนเทนต์จากมือถือ ไม่ว่าจะเป็นคลิปวิดีโอจาก YouTube, Facebook, Instagram, TikTok ฯลฯ ให้สามารถอิงภาพหน้าจอ The Sero เพื่อแสดงผลแบบแนวตั้งได้แบบเต็มตา เต็มจอ ไม่เหลือขอบดำให้เกะกะอีกต่อไป ด้วยความละเอียดระดับ 4K ขนาด 43 นิ้ว ติดอยู่กับขาตั้งที่มีมอเตอร์สำหรับหมุนจอได้เอง ตัวขาตั้งมีลำโพงแบบ 4.1 Channel มาพร้อมภาพระดับ QLED 4K ชัดจุใจ เสียงแน่นจัดเต็ม

สำหรับผู้ใช้งานมือถือ Galaxy รุ่นต่าง ๆ

สามารถอิงภาพจากมือถือขึ้นจอ The Sero ได้จากระบบ Smart View หรือจะใช้ฟีเจอร์สุดสะดวกอย่าง Tap View แค่มือถือ Galaxy รุ่นที่รองรับไปแตะกับตัวเครื่อง The Sero แค่นี้ก็ส่งสัญญาณภาพจากมือถือเข้าไปที่หน้าจอทีวีได้ทันที อีกทั้งยังรองรับการใช้งาน

2 แอป พร้อมกันในหน้าจอเดียวเหมือนกับบนมือถือด้วยวิธีง่าย ๆ แค่นำหน้าจอแอป ในมือถือตามปกตินั่นเอง

Photo: homeanddecor.com.sg



กล้องเว็บแคมสุดเอ็กซ์คลูซีฟ ทำให้เธอได้ทุกสิ่ง!

อุปกรณ์ตัวช่วยที่สายโปรटकซ์และสายถ่ายภาพห้ามพลาด! ฉลาด สบาย ไม่ต้องพึ่งตากล้อง แค่นั่งไว้ก็เลื่อนถ่ายตามเราไปได้ทุกที่แบบไม่ต้องกลัวหลุดเฟรม แถมยังไม่ต้องโหลดแอปฯ ไม่ต้องตั้งค่าให้ยุ่งยาก กดแค่ปุ่มเดียวก็สามารถใช้งานได้เลย

OBSBOT Tiny กล้องเว็บแคมที่สั่งการด้วย AI ปัญญาประดิษฐ์ สามารถเคลื่อนที่ตามการเคลื่อนไหว ทั้งยังซูมเข้าออกได้โดยอัตโนมัติ โดย AI tracking จะคอยจับการเคลื่อนไหวเพื่อแพนกล้องไปในทิศทางที่ต้องการ และอยู่ในเฟรมที่เหมาะสม ดัดปัญหาเรื่องของการต้องคอยควบคุมกล้องเมื่อเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ระบบ Gesture Control ใช้สัญลักษณ์ท่าทางเพื่อการควบคุม โดยใช้สัญลักษณ์ 5 นิ้วควบคุมการเลือกเป้าหมายหรือยกเลิกเป้าหมาย อาทิ สัญลักษณ์นิ้วโป้งและนิ้วชี้กางออกคือการซูมเข้าและซูมออก นอกจากนี้ยังมี Gimbal ช่วยให้กล้องเคลื่อนไหวได้อย่างสั่นไหว ความสามารถของการ Tilt ภาพขึ้นลงสูงสุดที่ 45 องศา และการแพนภาพเพื่อหมุนไปรอบ ๆ ได้ 150 องศา ในตัวกล้องเว็บแคมยังมีไมค์บิวท์อิน สามารถตัดเสียงรบกวนรอบด้านได้อย่างอัจฉริยะ รวมถึงสามารถติดตั้งกล้องได้หลากหลายตามความต้องการ ทั้งบนหน้าจอ PC โน้ตบุ๊ก หรือวางตั้งกับขาตั้งก็ใช้งานได้สะดวก สนุนราคาประมาณ 6,990 บาท *low*

Photo: ubuy.co.id



ริสแบนด์ยุคโควิด ตัดแอลกอฮอล์

นี่คือริสแบนด์ยุคโควิด ปกป้องอย่างเหนือระดับให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างมั่นใจในไลฟ์สไตล์แบบ NewNormal ไม่ต้องควัก ไม่ต้องความหาขวดสเปรย์แอลกอฮอล์ให้ยุ่งยากอีกต่อไป

“ProjectX-19” ริสแบนด์แอลกอฮอล์ ดีไซน์เก๋ใช้งานสะดวก ตอบโจทย์ยุคนี้สุด ๆ เพียงสวมไว้ที่ข้อมือ เมื่อรู้สึกว่ามีไม่สกปรกปูด ฉีดบ๊อป แกรมเต็มแอลกอฮอล์เองได้ตลอด ตัวริสแบนด์ทำจากซิลิโคน Food Grade น้ำหนักเบา คงทน ไม่ระคายเคืองผิวช่องบรรจุแอลกอฮอล์ภายในถูกออกแบบด้วยระบบกลไกพิเศษเพื่อรองรับการใช้งานประมาณ 20 ครั้ง และยังสามารถเติมเพิ่มได้อย่างง่ายดายด้วยตัวคุณเอง โดยใช้ร่วมกับ X-19 สเตชันล้างมือ

ริสแบนด์ทุกชิ้นมาพร้อมรีฟิล ขนาด 400 มล. สำหรับการใช้เติมแอลกอฮอล์ล้างมือในริสแบนด์โดยเฉพาะ ภายในขวดยังบรรจุแอลกอฮอล์ล้างมือสูตรเฉพาะที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นเป็นพิเศษให้กับผิวของคุณอีกด้วย มีให้เลือก 3 ขนาด 2 สี ขาวและดำ สนุนราคาอยู่ที่ 899 บาท

Photo: projectx-19.com



Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนพฤศจิกายน 2564



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษมีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางเพื่อไปช่วยแก้ไขปัญหาลูกสาว สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้ อาจต้องใช้เวลา หรือมีความล่าช้ากว่าจะสำเร็จเรียบร้อย **การงาน** เป็นช่วงที่ต้องรอบคอบ ทำอะไรช่วงนี้เหมือนเป็นจุดสนใจ มีผู้ใหญ่คอยดูแลงาน หรือคอยจ้องจับผิด **การเงิน** จะใช้จ่ายอะไรก็ควรคิดพิจารณาให้รอบคอบ เพราะเงินที่รออาจจะไม่ได้ตามที่ตกลง หรือเกิดความล่าช้า ธุรกรรมทางการเงินอาจไม่ได้ตามที่หวัง **ความรัก** คนโสดยังไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หรือทำงานเวลาไม่ตรงกัน **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง แน่นหน้าอก ควรทานอาหารให้เป็นเวลา ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้จะคอยอะไรหรือได้อะไรพิจารณาให้ดี หรือหาข้อมูลเพิ่มเติมสักนิด เอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรอ่านให้ละเอียด มีเกณฑ์ถูกลูกถูกโกง **การงาน** มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลง ท่านที่สมัครงานก็ยังไม่ได้อย่างที่ใจคิด เดือนนี้ งานที่ท่าอาจติดขัด ไม่ราบรื่นเท่าที่ควร **การเงิน** ท่านที่ติดต่อธุรกรรมทางการเงินจะราบรื่นที่ติดขัดก็จะดีขึ้น มีโชคลาภจากเลขเดิมที่เคยได้ **ความรัก** คนโสดจะมีเสน่ห์มากขึ้น มีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้ไปพักผ่อนทางเหนือ หรือท่องเที่ยวชมวิวกุหลาบ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดหลัง ความดัน



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนจะได้พบเพื่อนเก่า หรือคนรู้จักที่ไม่ได้พบกันมานานโดยบังเอิญ มีการติดต่อจากทางไกล เป็นช่วงนารีอุปถัมภ์ จะได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือ **การงาน** มีโอกาสที่ดี จะได้งานต่างประเทศ หรือติดต่อกับคนต่างชาติจะดีมาก มีเกณฑ์ต้องเดินทางไกลเนื่องจากงาน **การเงิน** มีการขยับขยาย หรือได้เงินปันผลจากธุรกิจ การลงทุนใหม่ ๆ มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อน **ความรัก** คนโสด คนที่เคยคุยกันไม่ค่อยได้คุยกัน หรือเจียบหายไปเลย ๆ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หรือคนรักต้องเดินทางเพราะงาน **สุขภาพ** ขาปลายประสาท จุกเสียดแน่นหน้าอก ความเครียด วิตกกังวล



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้ โชคดีที่มีผู้ใหญ่ผู้ใหญ่เอ็นดู คอยช่วยเหลือสนับสนุนในหลาย ๆ ด้าน มีปัญหาอะไรให้ปรึกษาผู้ใหญ่แล้วจะดี **การงาน** ตรวจสอบเอกสารให้ละเอียด ใครเล่าอะไรให้ฟังก็ควรฟังไว้หู อย่าเชื่อตามทั้งหมด พิจารณาให้ละเอียดรอบคอบก่อนตัดสินใจ **การเงิน** มีความล่าช้า ไม่ตรงตามกำหนดนัดหมาย หรืออาจไม่ได้รับเงินตามที่ตั้งใจ **ความรัก** คนโสดจะมีแม่สื่อพ่อสื่อแนะนำคนให้รู้จัก คนมีคู่ ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูค้อมอง อาจทำให้รู้สึกไม่เป็นอิสระ ไม่มีความเป็นส่วนตัว **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอ ปวดไหล่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์มีความรู้สึกกังวลใจ อะไรที่คิดหรือตั้งใจไว้เกิดความล่าช้า เหนื่อยใจกับปัญหาจากบริวาร **การงาน** มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางเพราะงาน การติดต่อจะสำเร็จราบรื่น มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย หรือขยับขยายเปลี่ยนแปลง มีช่องทางของรายได้จากการแนะนำของคนรู้จัก **ความรัก** คนโสด คนที่เคยกันจะตกลงเปลี่ยนเป็นคนรัก คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้ๆ หรือเที่ยวทะเล **สุขภาพ** ความเครียดกังวลใจ ท้องอืดจุกเสียดแน่น น้ำในหูไม่เท่ากัน ควรพักผ่อนให้เป็นเวลา ไม่ควรนอนดึก



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์มีโปรเจกต์อยากทำหลายอย่าง มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางไกล หรือไปโนสถานที่ใกล้ๆ **การงาน** มีโอกาสที่ดี มีช่องทางใหม่ ๆ จะได้รับการติดต่อจากทางไกลหรือต่างประเทศ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือ **การเงิน** เป็นช่วงนารีอุปถัมภ์ จะมีโชคจากผู้หญิง หรือจะแนะนำช่องทางทางกรมเพิ่มรายได้มา ให้ ติดต่อกับธุรกรรมทางการเงินกับผู้หญิงจะดี **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ต่างฝ่ายต่างอยากเอาชนะใครอยู่บ้าง ๆ ทำเลยไว้ก่อนจะดีกว่า **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดต้นคอ ไม่ควรก้มหน้ามากเกินไป ปวดเมื่อยตามร่างกาย ความดัน



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์จะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน มีไอเดียหรือโปรเจกต์ใหญ่ให้รับผิดชอบ แต่ระวังเรื่องบริวารจะนำปัญหามาให้เหนื่อยใจ **การงาน** จะต้องรับผิดชอบงานมากกว่าหนึ่งอย่าง หรืองานจะมีความสำคัญกว่าหน้า มีโอกาสใหม่ ๆ เข้ามาให้ตัดสินใจ **การเงิน** รายได้เข้ามาหลายทาง แต่ก็ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวาร แต่ให้ระวังคนจะมาขอความช่วยเหลือ ควรพิจารณาเป็นราย ๆ ไป **ความรัก** คนโสดจะได้เตรียมสละโสด คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้ไปขึ้นเหนือ หรือไปท่องเที่ยวชมวิวกุหลาบ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ควรพักผ่อนให้เป็นเวลาเพราะอาจเป็นโรคน้ำในหูไม่เท่ากัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกจะได้รับการติดต่อจากทางไกล หรือมีเกณฑ์ของการจะลงทุนกับเพื่อนหรือคนต่างชาติ ออกมาทำธุรกิจส่วนตัว **การงาน** จะทำอะไรช่วงนี้ต้องพิจารณาให้รอบคอบสักนิด ระวังปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน หรือบริวารจะนำปัญหามาให้ อาจทำให้งานสะดุดหรือติดขัดชั่วคราว **การเงิน** อาจจะได้รับโบนัส หรือเงินพิเศษต่าง ๆ มีเกณฑ์ที่ใช้จ่ายเงินไปกับการเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานมงคล **ความรัก** คนโสด คนรักเก่าหรือคนที่เคยคุยจะวนเวียนกลับมา คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้ๆ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน ท้องไส้ปั่นป่วนเพราะอาหารไม่ย่อย



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูอยากไปท่องเที่ยวทางเหนือ ออกไปท่องเที่ยวต่างประเทศ แต่ก็ต้องดูสถานการณ์ไปก่อน มีเกณฑ์ของการวางแผนการลงทุน **การงาน** จะต้องคอยประสานงานหรือเป็นคนกลางคอยติดต่อ มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือร่วมทำงานกับเพื่อนคนรู้จัก เป็นงานเกี่ยวกับน้ำหรือของเหลวจะดี **การเงิน** ระวังจะถูกลูกถูกโกง การเจรจาควรมีเอกสารสัญญาที่แน่ชัด ไม่ควรเจรจาปากเปล่า ใครมาขอความช่วยเหลือก็ควรพิจารณาให้ดี **ความรัก** คนโสดจะมีเกณฑ์ขยับความสัมพันธ์เพิ่มขึ้น คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น ความรักมั่นคงดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรคิดจะทำอะไรช่วงนี้ควรพิจารณาวางแผนให้รอบคอบ เพราะอาจมีการเปลี่ยนแปลงแบบกะทันหัน งานไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ **การงาน** จะได้รับการติดต่อจากลูกเก่าๆ หรือบริษัทเก่าที่เคยเคยเจรจาติดต่อเรื่องงานไปแล้วเจียบหายไป **การเงิน** จะได้รับโอกาสใหม่ ๆ มีคนแนะนำช่องทางของการหารายได้ที่ดี และจะมีโชคลาภจากเลขบ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดอาจจะไปถูกใจพ่อหม้าย/แม่หม้าย หรือคนที่เคยมีครอบครัวมาแล้ว คนมีคู่ คนรักคอยเอาอกเอาใจดูแลเป็นอย่างดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ ปวดบ่าไหล่ ปวดหลัง



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์จะรู้สึกอึดอัดใจ ทำอะไรก็รู้สึกไม่เป็นอิสระเพราะมีผู้ใหญ่คอยขี้น้ำไม่สามารถขัดได้ **การงาน** มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางเพราะงานหรือติดตามผู้ใหญ่ไปเรื่องงาน แต่ก็จะได้คนเอนกคนใหม่ ๆ เพิ่ม และดีในตอนท้ายด้วย **การเงิน** ระวังจะเกิดการใช้จ่ายสักนิด จะสั่งสินค้าควรตรวจสอบให้แน่ชัดเพราะอาจได้ของไม่ตรงตามที่ต้องการ การนัดหมายจ่ายเงินควรเช็คให้ละเอียดก่อนทำธุรกรรมทางการเงิน ระวังเงินโดนฉ้อโกง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรือคนที่เคยมีคู่ ความคิดเห็นไม่ค่อยจะตรงกัน ค่อย ๆ คุยแล้วจะดี **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวลใจ



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนอยากไปท่องเที่ยวเกาะ ออกมาทำโน่น ออกมาทำนี่ มีไอเดียความคิดค่อนข้างเยอะ แต่ก็ต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป **การงาน** ไม่ค่อยเป็นไปอย่างที่คิดหรือตั้งใจไว้ มีความล่าช้ากว่ากำหนด การนัดหมายต่าง ๆ ควรเผื่อเวลา **การเงิน** จะมีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน มีเกณฑ์จะได้โชคลาภก่อนใหญ่หรือโบนัส ติดต่อกับธุรกรรมทางการเงินจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับคนที่เคยมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน มีปัญหาอะไรไม่ควรรังหรือเก็บไว้ ควรเปิดใจพูดคุย **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ข้อมืออึดเสบ เจ็บคอ ออกัสเสบเพราะใช้เสียงพูดค่อนข้างมาก low

รฟม. ปรับเวลาการให้บริการ อาคารและลานจอดรถแล้วจร



1 พฤศจิกายน 2564 เป็นต้นไป
ตั้งแต่เวลา 05.00 - 01.00 น.

อาคารและลานจอดรถแล้วจรของ รฟม. ดังนี้



สายเฉลิมรัชมงคล
(สายสีน้ำเงิน)



อาคารและลานจอดรถ
10 สถานี **4** อาคาร
10 ลานจอดรถ



ช่องจอดรถยนต์
3,297 คัน

ช่องจอดรถจักรยานยนต์
1,185 คัน



สายฉลองรัชธรรม
(สายสีม่วง)



อาคารจอดรถ
4 สถานี **4** อาคาร



ช่องจอดรถยนต์
4,923 คัน

ช่องจอดรถจักรยานยนต์
416 คัน



สายสีเขียว
ช่วง แบริ่ง - สมุทรปราการ



ลานจอดรถ
1 สถานี **1** ลานจอดรถ
สถานีเคหะฯ



ช่องจอดรถยนต์
720 คัน



สายสีเขียว
ช่วง หมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต



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



ช่องจอดรถยนต์
1,755 คัน
ช่องจอดรถจักรยานยนต์ **525** คัน



0 2716 4000

www.mrta.co.th

ทรสทไฟฟ้านส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

@mrtaparking

ALL-NEW
MU-X



ALL-NEW ISUZU MU-X เหนือทุกความเชื่อ...เหนือทุกความสำเร็จ
อีกระดับของรถยนต์นั่งอเนกประสงค์ดีไซน์ใหม่หมด เหนือกว่าด้วยภาพลักษณ์หรูหราสมัย
สะดวกสบาย เหนือกว่าด้วยเทคโนโลยีความปลอดภัยล่าสุด



ORIGINALITY REDEFINED
เหนือทุกความเชื่อ...เหนือทุกความสำเร็จ