FREE

Life & Metro

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.6 NO.73 | MAY 2023

MRTA Scoop

เปิดตัวรถไฟฟ้ามหานครน้องใหม่

'MRT สายสีเหลือง'

Check in

นิทรรศการศิลปะดิจิทัล
ระดับเวิลด์คลาส

Van Gogh Alive Bangkok

www.mrta.co.th

Editor's Talk

ใกล้เข้ามาทุกที...กับการเปิดให้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ซึ่งเป็นระบบรถไฟฟ้าโมโนเรลแบบคร่อมราง (Straddle Monorail) สายแรกของประเทศไทย วิ่งเลาะแนวถนนลาดพร้าว - ศรีนครินทร์ - เทพารักษ์ รวมระยะทางทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้าจำนวน 23 สถานี และ Life & Metro ฉบับนี้ จะพาทุกท่านมาทำความรู้จักทั้งตัวรถโดยสาร และการให้บริการต่าง ๆ ภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ที่มีความสะดวกสบาย และใส่ใจในทุกรายละเอียดการใช้สอยของผู้ที่เข้ามาใช้บริการ หาอ่านได้ใน **คอลัมน์ MRTA Scoop**

หลายคนคงคุ้นหู และได้ยินชื่อของศิลปินดังระดับโลก อย่าง Vincent Van Gogh (ฟินเซนต์ ฟัน โคค หรือที่คนไทยนิยมเรียกว่า วินเซนต์ แวน โก๊ะ) ศิลปินชาวดัตช์ ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในประวัติศาสตร์ศิลปะตะวันตก **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้ขอพาทุกท่านมาสัมผัสกับนิทรรศการยิ่งใหญ่ในระดับโลก ที่จัดแสดงในรูปแบบดิจิทัลอิมเมอร์ซีฟ ภายใต้คอนเซ็ปต์ "I dream my painting, and then I paint my dream" เป็นการชมงานศิลปะที่แปลกใหม่ มีความตื่นตาตื่นใจตลอดการเข้าชม

ในส่วนของ **คอลัมน์ Eating Out** ก็ไม่น้อยหน้า เราจะพาคุณไปหลบร้อนผ่อนคลายกับสวนป่ามินิใจกลางกรุง ณ "มีวนา บ้านสาทร" เป็นคาเฟ่ที่เน้นเครื่องดื่มเอาใจคนรักธรรมชาติกับเมนูกาแฟออร์แกนิค ที่มีให้เลือกหลากหลาย ชอบรสไหน แบบใดก็สั่งบาริสต้าได้เลยจ้า แถมมีมุมสบาย ๆ ให้เลือกนั่งทั้งด้านในและด้านนอกด้วย

การใช้ชีวิตทุกวันนี้ หลายคนต้องทำงานแข่งกับเวลา บางวันมีนัดประชุมเช้า บ่ายไปพบลูกค้า ตกเย็นก็มีนัดสังสรรค์กับเพื่อนฝูง... ฝนตก รถติด เป็นของคู่กัน นอกจากจะต้องทำใจและเผื่อเวลาในการเดินทางแล้ว ลองหันมาใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ อย่าง "รถไฟฟ้า MRT" ดูนะคะ ซึ่งอาจจะเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ดีที่จะทำให้คุณประหยัดเวลาในการเดินทาง และไม่พลาดทุกการนัดหมายที่สำคัญ

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 6 ฉบับที่ 73 พฤษภาคม 2566

03 MRTA News
07 MRTA Scoop
13 Go Green
14 Around the World
16 Check in
22 Eating Out
24 Health
26 Beauty
28 Bangkok Update
29 Gadget
30 Horoscope

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์** : จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน** : ปรีณิตา โอสถสงเคราะห **คณะที่ปรึกษา** : ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร รฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, ธุชรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัฏฐ์ **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม** : ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทั่งบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่

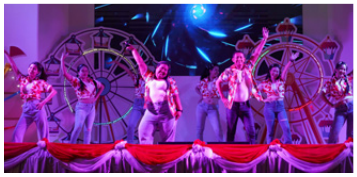
หรืออ่านผ่าน Mobile App

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028

GREEN **วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม**

รฟม. ร่วมงานวันครบรอบ 111 ปี กระทรวงคมนาคม

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566 **นายอธิรัฐ รัตนเศรษฐ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม รักษาราชการแทนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม** เป็นประธานในพิธีทำบุญและพิธีเปิดโครงการ “รวมพลัง #คนคมนาคม เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดี” เนื่องในโอกาสงานครบรอบ 111 ปี กระทรวงคมนาคม โดยมีผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมเข้าร่วมพิธี ณ กระทรวงคมนาคม ในโอกาสนี้ **นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



รฟม. จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ ประจำปี 2566

เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2566 **นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นประธานในพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในสำนักงาน รฟม. และพิธีเจริญพระพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในกิจกรรมวันสงกรานต์ รฟม. ประจำปี 2566 โดยมีผู้บริหาร และพนักงาน เข้าร่วมพิธี นอกจากนี้ยังได้จัดให้มีพิธีรดน้ำดำหัวผู้ว่าการ และกิจกรรมประกวดร้องเพลงและการแสดงประกอบเพลงลูกทุ่ง เพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณี และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีภายในหน่วยงาน

รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้ถวายสักการะพระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2565 **นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. ในนามกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มดอกไม้ถวายสักการะพระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ เนื่องในวันที่ระลึกคล้ายวันสถาปนากระทรวงมหาดไทย ประจำปี 2566 ณ บริเวณหน้าอาคารศาลาว่าการกระทรวงมหาดไทย ถนนอัษฎางค์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ

รฟม. ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการขับเคลื่อนธรรมาภิบาลและบรรษัทภิบาล

เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2566 **นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ เรื่องการขับเคลื่อนธรรมาภิบาลและบรรษัทภิบาล ระหว่างสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ สมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย และหน่วยงานรัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ณ ห้องนนทบุรี 1 ชั้น 3 อาคาร 4 สำนักงาน ป.ป.ช.

ทั้งนี้ การร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือดังกล่าว เพื่อเป็นการแสดงเจตนารมณ์ของ รฟม. ในการร่วมส่งเสริม สนับสนุน และพร้อมประสานความร่วมมือให้เกิดการขับเคลื่อนแผนแม่บทด้านการต่อต้านการทุจริตประพฤติมิชอบ และพัฒนายกระบบธรรมาภิบาลและบรรษัทภิบาลในภาครัฐวิสาหกิจและภาคเอกชนที่เป็นคู่สัญญากับหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนบูรณาการและประสานความร่วมมือในการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐวิสาหกิจทุกรูปแบบ

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวง ปีที่ 111

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2566 **ร้อยตำรวจเอก ศิรวัชร์ แก้วดุสิต ผู้อำนวยการฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมทางหลวง ปีที่ 111 ณ กรมทางหลวง ถนนศรีอยุธยา กรุงเทพฯ ทั้งนี้ รฟม. ได้เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลา บริเวณอนุสาวรีย์ผู้กล้าหาญ ในโอกาสดังกล่าวด้วย

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ครบรอบ 31 ปี

เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2566 **นายชัยยศ ณ นคร ผู้อำนวยการฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ครบรอบ 31 ปี ณ อาคารกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนกองทุนสวัสดิการกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม โดยมี **นางสาวอุมา ศรีสุข ผู้อำนวยการกองส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม** เป็นผู้รับมอบ

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดี เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากิจการรถไฟครบรอบ 126 ปี

เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2566 **นางระวีวรรณ พงศ์ศุภสมิทธิ์ ผู้อำนวยการฝ่ายระบบรถไฟฟ้า การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากิจการรถไฟครบรอบ 126 ปี ณ ตึกบัญชาการรถไฟ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาลรถไฟ โดยมี **นายวัชรชาญ สิริสุวรรณทัศน์ รองผู้ว่าการการรถไฟแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ**

รฟม. เข้าร่วมการแข่งขัน RoV-Chula Alumni The Charity Tournament 2023

เมื่อวันที่ 17 มีนาคม - 8 เมษายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมการแข่งขัน RoV-Chula Alumni The Charity Tournament 2023 ซึ่งจัดโดยสมาคมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องในโอกาสครบรอบ 106 ปี เพื่อสนับสนุนโครงการรณรงค์สู้ภัยเบาหวาน “หวานน้อยลงหน่อย” ของศูนย์วิจัยวิศวกรรมชีวเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่ง รฟม. ได้ส่งตัวแทนเข้าแข่งขัน จำนวน 2 ทีม และได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 และ 2

MRTA Quiz ประจำเดือนพฤษภาคม 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“กระเป๋าผ้ากระสอบรักษ์โลก”
จำนวน 10 รางวัล

คำถาม การลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการขับเคลื่อนธรรมาภิบาลและบรรษัทภิบาล ที่ รฟม. เข้าร่วมนั้น เป็นการดำเนินงานโดยหน่วยงานใด

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันนี้ - 25 พฤษภาคม 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนเมษายน 2566

คำถาม การก่อสร้างอุโมงค์รถไฟฟ้าลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงเตาปูน - ท่าพระ รฟม. ใช้หัวขุดเจาะอุโมงค์ที่มีชื่อเรียกว่าอะไร

เฉลยคำตอบ Tunnel Boring Machine (TBM)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“Magnet น้องทันใจและรถไฟฟ้า MRT พร้อมฐาน” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณรวี งามโชคชัยเจริญ
2. คุณนันทพร พงศ์พณิช
3. คุณสิทธิชัย อ่องซี
4. คุณประภาส คณาญาติ
5. คุณคุณานนท์ ไหลประดิษฐ์

เรื่องโดย : วัชรี เกวลกุล

เปิดตัวรถไฟฟ้ามหานครน้องใหม่ 'MRT สายสีเหลือง' เจาะแนวถนนลาดพร้าว - ศรีนครินทร์ - เทพารักษ์ โซนนี้ถิ่นน้อง

เกือบสองทศวรรษแล้วที่คนกรุงเทพฯ ได้มีรถไฟฟ้ามหานคร หรือ รถไฟฟ้า MRT เป็นหนึ่งในทางเลือก การเดินทางที่ทั้งสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย จนถึงปัจจุบันนี้คนกรุงเทพฯ คงจะคุ้นเคยกับการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน และ MRT สายสีม่วง ที่อยู่ในการกำกับของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) กันมากพอควร นอกจากนี้ยังมีรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ที่อยู่ในการกำกับของกรุงเทพมหานคร (กทม.) อาทิ รถไฟฟ้า BTS สายสุขุมวิท และสายสีลม รวมถึงสายสีเขียวส่วนต่อขยายอีกด้วย และคงทราบกันดีว่ารถไฟฟ้าขนส่งมวลชนทุกสายเหล่านี้ล้วนเป็นระบบรถไฟฟ้ารางหนัก หรือ Heavy Rail ที่มีความจุผู้โดยสารสูง ก่อสร้างได้ทั้งแบบใต้ดินและยกระดับ ทั้งยังได้รับความนิยมอย่างมากสำหรับการออกแบบระบบขนส่งสาธารณะในเมืองใหญ่ที่สำคัญทั่วโลก

แต่ในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้านี้ รถไฟฟ้า MRT แบบยกระดับสายใหม่ของ รฟม. กำลังจะได้เปิดให้บริการแก่ประชาชนแล้ว กับรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ที่เรียกได้ว่าเป็นระบบรถไฟฟ้าโมโนเรลแบบคร่อมราง (Straddle Monorail) สายแรกของประเทศไทย โดยมีแนวเส้นทางเริ่มต้นจากสถานีลาดพร้าว บนถนนรัชดาภิเษก วิ่งโค้งข้ามแยกรัชดา - ลาดพร้าว เข้าสู่ถนนลาดพร้าว ผ่านสถานีภาวนา สถานีโชคชัย 4 สถานีลาดพร้าว 71 สถานีลาดพร้าว 83 สถานีมหาดไทย สถานีลาดพร้าว 101 สถานีบางกะปิ จนถึงทางแยกบางกะปิ แล้วเลี้ยวขวาไปทางทิศใต้เข้าสู่ถนนศรีนครินทร์ ผ่านสถานีแยกลำสาลี สถานีศรีกรีฑา สถานีหัวหมาก สถานีกลันตัน สถานีศรีนุช สถานีศรีนครินทร์ 38 สถานีสวนหลวง ร.9 สถานีศรีอุดม สถานีศรีเอี่ยม สถานีศรีลาซาล สถานีศรีแบริ่ง สถานีศรีด่าน จนถึงแยกศรีเทพาแล้วเลี้ยวขวาไปทางทิศตะวันตก เข้าสู่ถนนเทพารักษ์ ผ่านสถานีศรีเทพา สถานีทิพวัล และสิ้นสุดเส้นทางที่สถานีสำโรง รวมระยะทางทั้งสิ้น 30.4 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้าจำนวน 23 สถานี

MRT Yellow Line Route
รถไฟฟ้ามหานคร
สายสีเหลือง
ผ่านทางไหนบ้างนะ?

จากแนวเส้นทางให้บริการของรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ที่ผ่านย่านพาณิชย์ ศูนย์การค้า โรงเรียน โรงพยาบาล และที่อยู่อาศัยจำนวนมากในฝั่งตะวันออกของกรุงเทพฯ ต่อเนื่องไปถึงพื้นที่ในจังหวัดสมุทรปราการ มีอาคารจอดแล้วจรสำหรับผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวสามารถเปลี่ยนถ่ายเข้าสู่บริการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนได้ และมีสถานีที่ผู้โดยสารสามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลักได้ถึง 4 จุด ทำให้รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มีจุดเด่นในการเป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรอง หรือ Feeder Line ที่ขนส่งผู้โดยสารจากพื้นที่รอบนอกเข้าสู่พื้นที่ชั้นในของกรุงเทพฯ และเป็นปัจจัยสำคัญของการขยายเมือง

"รู้ป่ะ รถไฟฟ้า MRT ของไทย หมายถึง รถไฟฟ้ามหานคร ที่มี รฟม. เป็นเจ้าของโครงการล่ะ"

"อ่อ ถ้าอย่างนั้น รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ก็เป็นรถไฟฟ้าที่มี รฟม. เป็นเจ้าของโครงการ และมีผู้รับสัมปทาน คือ บริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (EBM) ส่วนผู้ให้บริการเดินรถไฟฟ้าก็คือ บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BTSC) สินะ"

อ๋อออ นี่น่ะเหรอ Steel Guide Way Beam

หนึ่งในความท้าทายของงานก่อสร้างทางวิ่งยกระดับของรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง คือลักษณะทางกายภาพของพื้นที่บางแห่งมีสิ่งปลูกสร้างกีดขวาง หรือมีคลองขวางอยู่ จึงไม่สามารถก่อสร้างเสารองรับคานในพื้นที่ได้ ขณะที่คานทางวิ่งที่ใช้โดยทั่วไปเป็นชนิดคอนกรีตที่มีน้ำหนักเยอะ และมีความยาวเพียง 30 เมตร เท่านั้น รฟม. จึงเปลี่ยนมาใช้คานทางวิ่งชนิดเหล็ก หรือ Steel Guide Way Beam ที่มีน้ำหนักเบากว่า ทำความยาวได้ถึง 60 เมตร โดยไม่ต้องใช้เสารองรับกึ่งกลางคาน ทั้งยังสามารถทำรัศมีวงโค้งได้น้อยกว่า สำหรับพื้นที่ดังกล่าว

Yellow Line's Steel Guideway Beam Playlist

คานทางวิ่งโค้งข้ามสะพานข้ามแยกรัชดา - ลาดพร้าว ประมาณ 121.50 เมตร
คานทางวิ่งข้ามคลองบางซื่อ ประมาณ 62 เมตร
คานทางวิ่งข้ามคลองลาดพร้าว ประมาณ 62 เมตร
คานทางวิ่งโค้งข้ามแยกบางกะปิ ประมาณ 92.43 เมตร
คานทางวิ่งข้ามมอเตอร์เวย์ ประมาณ 60 เมตร
คานทางวิ่งโค้งข้ามสะพานข้ามแยกศรีเทพาและคลองสำโรง ประมาณ 60 เมตร

"ถ้าเห็นคานทางวิ่งสีเทาเข้มเมื่อไหร่ ก็ใช่เลย นี่แหละ Steel Guide Way Beam"

สถานีสูง สูง ก็ขึ้นได้สบายมาก

สถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ประกอบด้วย ชั้นระดับพื้นถนน (Ground Level), ชั้นจำหน่ายบัตรโดยสาร (Concourse Level), และชั้นชานชาลา (Platform Level) ซึ่งในบางสถานีจะมีระยะระหว่างชั้นระดับพื้นถนน ที่เป็นตำแหน่งทางเข้า - ออกสถานีกับชั้นจำหน่ายบัตรโดยสารค่อนข้างสูง หรือในสถานีลาดพร้าวที่มีการสร้างชั้น Intermediate Level เพิ่มขึ้นมาแทรกระหว่างทั้งสองชั้นดังกล่าว เนื่องจากตัวสถานีจำเป็นต้องยกชั้นชานชาลาให้มีระดับความสูงสอดรับกับระดับของคานทางวิ่งที่มีการยกข้ามสิ่งปลูกสร้างอื่นมา

สถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง แต่ละสถานีจะมีทางเข้า - ออก จำนวน 4 จุด ยกเว้นที่สถานีลาดพร้าว และสถานีโชคชัย 4 มีจำนวน 5 จุด โดยทางเข้า - ออกจะกระจายตัวอยู่ทั้งสองฝั่งถนน ซึ่งผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าสามารถเลือกเดินขึ้นและลงสถานีในจุดต่าง ๆ เพื่อตอบสนอง

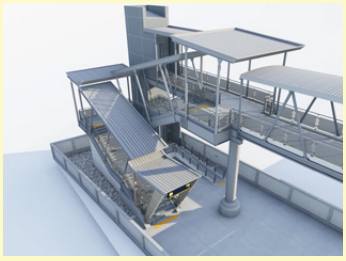
ความสะดวกสบายของตนเองได้

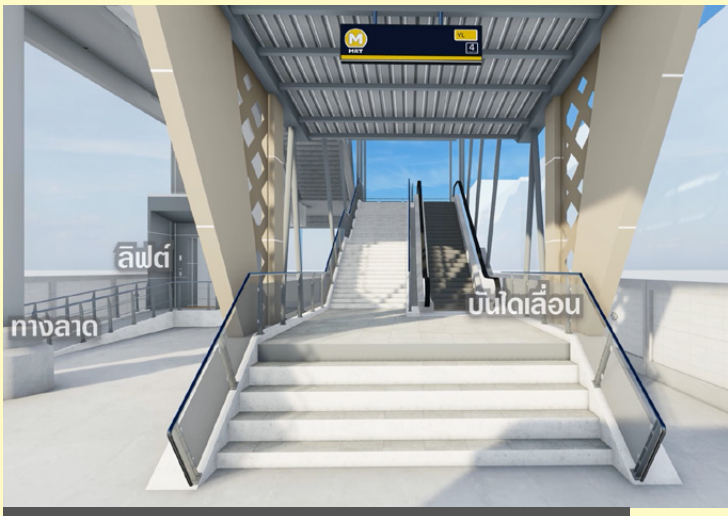
1. ทุกสถานีมีบันไดเลื่อนขาขึ้น ทั้งสองฝั่งถนน

2. ทุกสถานีมีบันไดที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชราใช้ได้โดยสะดวก

3. ทุกสถานีมีลิฟต์พร้อมราวจับและทางลาดให้บริการทั้งสองฝั่งถนน เหมาะสำหรับผู้พิการ ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้มีสัมภาระหนัก

4. และแน่นอนว่า ทุกสถานียังมีบันไดอำนวยความสะดวกให้กับผู้โดยสาร





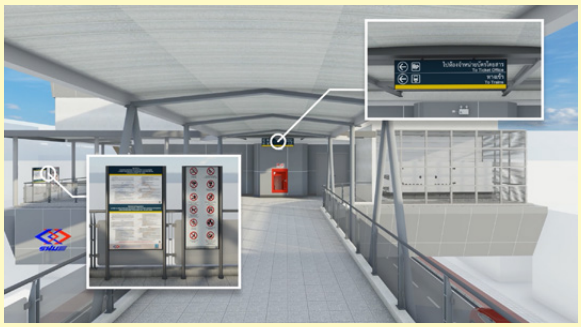
"เห็นบันไดสูง ๆ แล้วท้อจัง"
"เราใช้ทางเข้า - ออกถัดไปดีกว่า มีบันไดเลื่อนด้วยล่ะ"

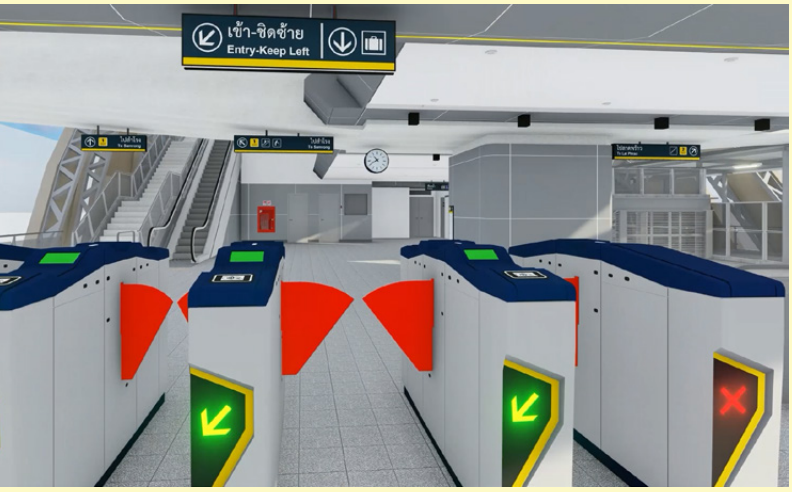
ทำไมถึงทำลิฟต์ บันไดเลื่อน ให้ครบทุกทางเข้า - ออกสถานีไม่ได้นะ?

ในการออกแบบและกำหนดตำแหน่งทางเข้า - ออกสถานีนั้น รฟม. พิจารณาถึงความเหมาะสมหลายด้าน ทั้งการอำนวยความสะดวกประชาชนทุกประเภท การให้บริการประชาชนทุกประเภท ความปลอดภัย ข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้อง และ รฟม. ได้คำนึงถึงผลกระทบจากการเวนคืนที่ดินจากประชาชนอย่างรอบคอบ โดยการจัดวางบันไดเลื่อนและลิฟต์ที่เพียงพอต่อการใช้งานอย่างปลอดภัย และส่งผลกระทบต่อประชาชนผู้ถูกเวนคืนน้อยที่สุด

ตามหาที่ซื้อบัตรโดยสารรถไฟฟ้ากัน

เมื่อขึ้นมาถึงชั้นจำหน่ายบัตรโดยสาร สิ่งแรกที่คุณจะได้เห็นก็คือ ทางเดินยาว ๆ ที่นำไปสู่พื้นที่ตรงกลางของโถงอาคารสถานี ซึ่งจัดเป็นพื้นที่สำหรับผู้โดยสารที่ยังไม่ได้ชำระค่าโดยสาร หรือ Unpaid Area และมีทั้งเครื่องจำหน่ายบัตรโดยสารอัตโนมัติ และห้องจำหน่ายบัตรโดยสาร ไว้ให้บริการสำหรับผู้ที่ต้องการซื้อบัตรโดยสาร





บัตรโดยสารพร้อมแล้ว แต่จะเข้า Gate ฝั่งไหนดี?

ข้อแตกต่างระหว่างการวางผังพื้นที่ภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองกับสถานีรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ คือการจัดพื้นที่ Unpaid Area บนชั้นจำหน่ายบัตรโดยสารไว้ตรงกลาง ที่ผู้โดยสารสามารถแตะบัตรผ่านประตูจัดเก็บค่าโดยสารอัตโนมัติ (Automatic Fare Collection Gate : AFC Gate) หรือผ่านประตูพิเศษ (Swing Gate) ซึ่งเป็นประตูสำหรับผู้พิการ ผู้ใช้รถวีลแชร์ สตรีมีครรภ์ และผู้มีสัมภาระขนาดใหญ่ ฯลฯ เข้าสู่พื้นที่สำหรับผู้โดยสารที่ชำระค่าโดยสารแล้ว หรือ Paid Area ฝั่งซ้ายหรือขวาก็ได้ จากนั้นจึงทำการเลือกทางขึ้นสู่ชั้นชานชาลาเพื่อไปยังสถานีปลายทางที่ต้องการทีหลัง อย่างไรก็ตาม หากอยากเดินขึ้นชั้นชานชาลาด้วยบันไดเลื่อน หรือบันไดที่ผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชราใช้ได้โดยสะดวก หรือใช้ลิฟต์ ให้สังเกตสัญลักษณ์สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้บนป้ายบอกสถานีปลายทางให้ดีก่อนเข้า Gate นะ

“ป้ายบอกทางฝั่งซ้าย มีสัญลักษณ์บันไดเลื่อนอยู่กับทางไปสำโรง ที่เราจะไปกันด้วยล่ะ”
“งั้นเราเข้า Gate ฝั่งนี้กันเถอะ จะได้ไม่ต้องเดินเมื่อย”

ปวดท้อง อยากเข้าห้องน้ำ ไม่ต้องกังวล

ทุกสถานีของรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มีห้องน้ำให้บริการผู้โดยสารรถไฟฟ้า 1 จุด อยู่ในพื้นที่ Paid Area ฝั่งใดฝั่งหนึ่ง โดยสามารถมองหาป้ายสัญลักษณ์ ห้องน้ำ เพื่อเข้าใช้บริการได้เลย ห้องน้ำสำหรับผู้พิการก็มีนะ

สถานีชานชาลาข้าง

ทุกสถานีของรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มีรูปแบบชานชาลา แบบชานชาลาข้าง (Side Platform) ขนาบทางวิ่งของรถไฟฟ้าโมโนเรลที่อยู่ตรงกลาง โดยมีการติดตั้งประตูกั้นชานชาลา (Platform Screen Door) ไว้เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้โดยสาร ขณะยืนรอรถไฟฟ้าวิ่งเข้าเทียบชานชาลา ทั้งนี้ ก่อนขึ้นชั้นชานชาลา ผู้โดยสารจะต้องสังเกตป้ายบอกทางใน Paid Area ของชั้นจำหน่ายบัตรโดยสารว่าไปลาดพร้าว หรือ ไปสำโรง เพื่อไม่ให้ขึ้นชั้นชานชาลาผิดฝั่ง

“ตรงพื้นนี่มีลูกศรบอกทิศทาง เข้า - ออก ประตูรถไฟฟ้าด้วยนะ”
“ใช่เลย แล้วเราต้องยืนหลังแถบสีเหลือง เพื่อความปลอดภัยด้วยนะ”
สำหรับผู้ใช้รถวีลแชร์สามารถรอได้ที่ประตูแรก มีสัญลักษณ์บอกตำแหน่ง โดยรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง จะมีจุดยึดรถวีลแชร์อยู่บริเวณหัวและท้ายขบวน

รถไฟฟ้าโมโนเรลไร้คนขับ แล้วใครขับ?

รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มีระบบควบคุมการเดินรถอัตโนมัติเช่นเดียวกับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายอื่น ๆ แต่ไม่มีคนขับประจำในขบวนรถ จึงเรียกว่า Driverless ทั้งนี้ รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ทุกขบวนควบคุมระบบจราจรและความปลอดภัย โดยเจ้าหน้าที่จากศูนย์ควบคุมการเดินรถ (Operation Control Center) ที่อยู่ในศูนย์ซ่อมบำรุง ใกล้กับสถานีศรีเอี่ยม ซึ่งผู้ควบคุมจะรู้ตำแหน่งของรถไฟฟ้าทุกขบวนที่วิ่งให้บริการอยู่ในระบบ สามารถควบคุมความเร็วของแต่ละขบวน ให้สอดคล้องกับเวลาที่รถไฟฟ้าแต่ละขบวนจะวิ่งเข้าสู่สถานีใด ๆ ได้ ทั้งนี้ รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มีรถไฟฟ้าวิ่งให้บริการในระบบและขบวนสำรอง รวม 30 ขบวน

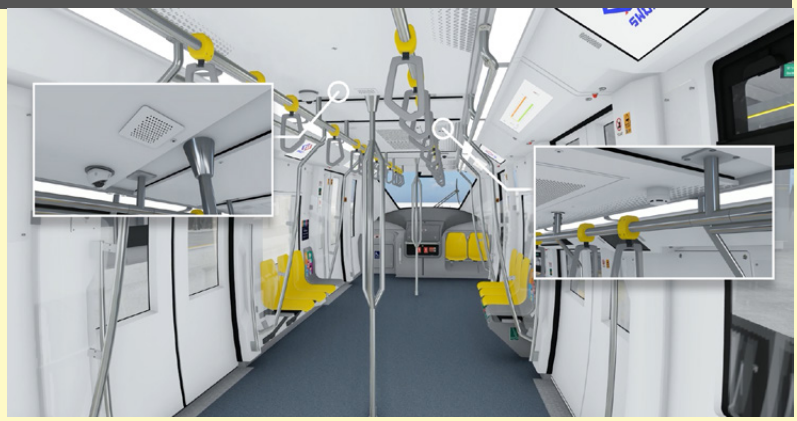
รถไฟฟ้าโมโนเรลวิ่งคร่อมราง ขาไป 1 ราง และขากลับ 1 ราง
การสั่งให้รถไฟฟ้าขบวนใด จอดรอที่สถานีใด นานเท่าไหร่ ต้องสอดคล้องกับการจราจรทั้งระบบ

ในอนาคตเมื่อจำนวนผู้โดยสารในระบบเพิ่มขึ้นสูงถึงระดับค่าเฉลี่ยที่กำหนดไว้ จึงจะทยอยเพิ่มตู้ตามแผนและจะมีการติดตั้งประตูกั้นชานชาลาเพิ่มให้สอดคล้องกันด้วย

สำรวจรอบห้องโดยสาร

ในระยะแรกของการเปิดให้บริการ รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง จะให้บริการด้วยขนาด 4 ตู้ต่อขบวน มีที่นั่งรวม 60 ที่นั่งต่อขบวน โดยแบ่งเป็นที่นั่งสำรองพิเศษ หรือ Priority Seats (เก้าอี้สีเทา) จำนวน 2 ที่นั่งต่อตู้ รวม 8 ที่นั่งต่อขบวน ซึ่งสงวนสิทธิให้ ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้พิการที่ไม่ใช้วีลแชร์ และพระภิกษุสงฆ์ ก่อนเป็นลำดับแรก ภายในขบวนมีจุดจับยึดสำหรับผู้โดยสารทั้งแบบเสาค้ำพร้อมมือจับแบบ 3 ก้าน และราวพร้อมห่วงจับแบบ 2 แถว โดยผู้โดยสารจะสามารถดูเส้นทางได้จากจอแสดงเส้นทาง (Interior Route Map Display : IRMD) บริเวณเหนือประตูรถไฟฟ้า พร้อมด้วยการติดตั้งไฟส่องสว่างแบบ LED ตลอดแนวของขบวนรถไฟฟ้า เพื่อให้แสงสว่างอย่างเพียงพอ และมีการติดตั้งระบบประกาศ (Public Address : PA) เพื่อใช้ในการสื่อสารและแจ้งประชาสัมพันธ์ข้อมูลต่าง ๆ ให้ผู้โดยสารทราบ

“ในขบวนรถดูโล่งสบายตา แต่ก็มีพร้อมทุกอย่างที่จำเป็นเลยแฮะ”
“ลองสำรวจใต้ที่นั่งสิ มีอุปกรณ์รับมือเหตุฉุกเฉินด้วย”



MRT Yellow Line Walkthrough
ในสถานีและขบวนรถไฟฟ้ามหานคร
สายสีเหลือง มีอะไร ไหนดูซิ

สำหรับอุปกรณ์ด้านความปลอดภัยในขบวนรถไฟฟ้า ได้มีการติดตั้งระบบกล้องวงจรปิด (CCTV) เครื่องตรวจจับควัน (Smoke Detector) บริเวณเพดานรถ และติดตั้งถังดับเพลิง รวมถึงบันไดฉุกเฉินอยู่ใต้ที่นั่งผู้โดยสาร

เกิดเหตุฉุกเฉินเมื่อไหร่ เจ้าหน้าที่พร้อมดูแลความปลอดภัยผู้โดยสารทันที

กรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นในระบบหรือที่รถไฟฟ้าขบวนใด ทำให้กระทบต่อการจราจร เจ้าหน้าที่ในศูนย์ควบคุมการเดินรถจะทราบได้โดยทันที หรือในกรณีอื่น ๆ ผู้โดยสารในขบวนรถยังสามารถกดปุ่มสีเหลืองที่ติดตั้งไว้บริเวณด้านข้างของประตูรถ เพื่อติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ได้ โดยศูนย์ควบคุมการเดินรถสามารถประสานให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานีที่อยู่ใกล้ที่สุด เร่งเข้าไปตรวจสอบสาเหตุและดำเนินการให้ความช่วยเหลือผู้โดยสารในขบวนที่เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ รถไฟฟ้าโมโนเรลได้รับการออกแบบโดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น ในกรณีที่ล้อของขบวนรถไฟฟ้ามีปัญหา (ยางแตกหรือรั่ว) รถไฟฟ้าโมโนเรลได้ออกแบบให้มี Run Flat ไว้เพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าว โดยจะทำให้ขบวนรถไฟฟ้ายังสามารถเคลื่อนที่ต่อไปได้ที่ความเร็ว 15 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพื่อเข้าจอดในสถานีที่ใกล้ที่สุด และเคลื่อนย้ายผู้โดยสารออกจากขบวนได้อย่างปลอดภัย หรือกรณีที่ไฟดับ มีระบบไฟฟ้าสำรองที่สามารถจ่ายไฟให้ระบบระบายอากาศในรถได้ต่อเนื่องถึง 30 นาที และยังมีช่องหน้าต่างฉุกเฉินในแต่ละตู้ เพื่อให้เปิดระบายอากาศได้ ในระหว่างที่รอการช่วยเหลือ

ทั้งสถานีรถไฟฟ้าและขบวนรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง เป็นไปตามมาตรฐาน NFPA130 เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการ

ชาวลาดพร้าว ศรีนครินทร์ เทพารักษ์ เตรียมตัวร่วมเดินทางอย่างสะดวก ปลอดภัย และกำหนดเวลาได้ ตลอดจนเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไปกับรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง เร็ว ๆ นี้

Go Green

TEXT: Oam-Am

ต้นไม้เทียม แหล่งผลิตก๊าซจากแสงอาทิตย์

มองผ่าน ๆ อย่าเพิ่งนึกว่าเป็นจานรับสัญญาณดาวเทียมทั่วไป แต่ที่จริงแล้วจานพาราโบลาที่ติดตั้ง ณ มหาวิทยาลัย EPFL ในสวิตเซอร์แลนด์นี้ คือ “ต้นไม้เทียม” เครื่องปฏิกรณ์เหนือจานจะใช้แสงอาทิตย์เพื่อทำให้น้ำเดือดกลายเป็นไฮโดรเจน ออกซิเจน และความร้อนนำกลับมาใช้ได้

จานนี้จึงเปรียบเหมือนต้นไม้ที่สามารถผลิตก๊าซจากแสงอาทิตย์ได้ เพราะต้นไม้จะมีกระบวนการสังเคราะห์แสง ดูดพลังงานแสงจากดวงอาทิตย์มาเพื่อเปลี่ยนสารวัตถุดิบอย่างน้ำและคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นน้ำตาลกลูโคส และออกซิเจน ทว่าต้นไม้เทียมนี้สามารถผลิตก๊าซไฮโดรเจนปริมาณ 0.5 กิโลกรัม ในระยะเวลา 8 ชั่วโมง ซึ่งสามารถแปลงไปเป็นไฟฟ้าได้ 2000 วัตต์ (2 กิโลวัตต์) ผลิตสำหรับชุมชนรอบข้างได้เลยทีเดียว นับเป็นการทดลองใช้แสงอาทิตย์เพื่อทำให้น้ำเดือดกลายเป็นไฮโดรเจนครั้งแรกในระดับใหญ่กว่าปกติ โดยมากจะทดลองใช้กันแค่ในห้องแล็ปเท่านั้น การทดลองในครั้งนี้เลยจะมีเครื่องมือ อุปกรณ์ ที่จะให้พลังงานที่ครบถ้วน

ปัจจุบัน ทางมหาวิทยาลัย EPFL ทำงานร่วมกับโรงงานผลิตเหล็กในสวิตเซอร์แลนด์ในการสร้างต้นไม้ขนาด 100 กิโลวัตต์เพิ่มขึ้น เพื่อจะได้สามารถผลิตไฮโดรเจนสำหรับโรงงานเหล็ก ผลิตออกซิเจนสำหรับโรงพยาบาลรอบ ๆ และความร้อนสำหรับใช้ทำน้ำอุ่นในโรงงานเช่นกัน

Photo: leiriaeconomica.com

ลดร้อนอย่างไร ค่าไฟไม่พุ่ง

อากาศตอนนี้ร้อนไม่ไหวแล้ว! ครั้นจะเปิดแอร์ทั้งวันก็ลำบากใจ นอกจากจะไม่รักษ์โลกแล้ว ยังลำบากกระเป๋าสตางค์อีกด้วย และนี่คือไอเดียสุดคูล เพื่อให้เราผ่านพ้นหน้าร้อนนี้ไปได้แบบค่าไฟไม่พุ่งกับ

1. จัดการเวลาในการใช้พัดลม แอร์: ประมาณ 22.00 - 06.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการใช้ไฟฟ้า เนื่องจากเป็นเวลาที่คนส่วนมากนอนหลับ จึงทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้ามีกำลังไฟไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรเปิดแอร์ในเวลานี้ ส่วนกลางวันให้เปิดพัดลมแทน หรือบ้านไหนที่กำลังมองหาพัดลมหรือแอร์ใหม่สำหรับหน้าร้อน อย่าลืมเลือกที่มีฟังก์ชันประหยัดพลังงาน หรือฟังก์ชัน IOT เพื่อช่วยจัดการการตั้งเวลาปิด - เปิด ก็ช่วยได้เยอะ

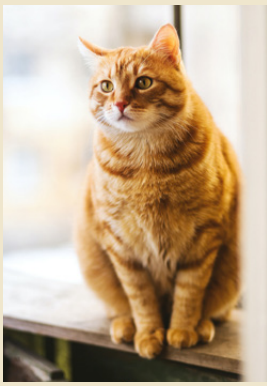
2. ไม่เปิดตู้เย็นบ่อย: ร้อนแบบนี้ใครก็อยากดื่มน้ำเย็น แต่แทนที่จะเปิดตู้เย็นหยิบน้ำบ่อย ๆ ลองกรอกน้ำเย็นใส่น้ำแข็งในกระติกเก็บความเย็น เพียงเท่านี้ก็ไม่ต้องคอยเปิดตู้เย็นบ่อย ๆ แล้ว การเปิดตู้เย็นบ่อยจะทำให้ความเย็นภายในตู้เปลี่ยน จนต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อปรับอุณหภูมิ เป็นเหตุให้เปลืองไฟมากถึงมากที่สุด

3. ลดความร้อนในร่างกาย: ร้อนนักก็ลดร้อนด้วยการอาบน้ำ จากนั้นก็ทาแป้งเย็นอาวุธลับสำหรับหน้าร้อนนี้ แล้วใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีอย่างใยธรรมชาติ เปิดบ้านให้ลมผ่าน อากาศหมุนเวียน แค่นี้ก็ช่วยให้สบายตัวแถมคลายร้อนแบบไม่ต้องเปิดแอร์ตลอดวันแล้ว

Photo: freepik.com

เศษกระดาษอย่าเพิ่งทิ้ง! ส่งต่อให้น้องหมาแมวจรได้

ใครที่มีเศษกระดาษเต็มบ้านไม่รู้จะจัดการยังไง ไหนจะหนังสือพิมพ์เก่า กระดาษเอกสารเก่า ๆ เก็บไว้ก็ไร้ค่า แถมขายก็ไม่ได้ราคา อย่าเพิ่งทิ้ง! ถึงมันจะไม่มีประโยชน์กับเรา แต่มันอาจจะยังมีประโยชน์กับคนอื่นและอีกหลายชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับน้องหมาน้องแมวที่ “บ้านนางฟ้าของสัตว์จร” พวกเขาต้องการเศษกระดาษของเราไปใช้แทนทรายให้น้อง ๆ เพราะเศษกระดาษพวกนี้มีคุณสมบัติดีหลายข้อ คือไม่เป็นแหล่งเพาะเห็บหมัดที่จะมารบกวนน้อง ๆ ไม่มีฝุ่น แถมราคาถูก ใช้แทนทรายจริง ๆ ได้ดีพอสมควรเลย



ปัจจุบัน บ้านนางฟ้าของสัตว์จร ดูแลน้องหมาน้องแมวอยู่นับพันตัว กำลังขาดข้าวของเครื่องใช้บางอย่าง โดยเฉพาะทรายที่เอาไว้ให้น้อง ๆ ได้ใช้ขับถ่ายกัน แล้วเจ้าเศษกระดาษของเรานี่แหละ ที่เป็นวัสดุที่ใช้แทนทรายได้ สำหรับเศษกระดาษที่จะส่งมานั้น ควรเป็นกระดาษหนังสือพิมพ์และเศษกระดาษ A4 (ที่ไม่ใช่กระดาษแข็ง) เป็นกระดาษที่ยังสะอาด และไม่ชื้น บ้านไหน สำนักงานไหน อยากส่งต่อสิ่งดี ๆ อย่างเศษกระดาษให้น้อง ๆ ก็ติดต่อได้ที่ เฟซบุ๊ก: บ้านนางฟ้าของสัตว์จร ที่อยู่ 85 หมู่ 13 ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180 โทร. 08 9099 6000

Photo: pexels.com

Around The World

TEXT: จิงอุรา

สถานีรถไฟใต้ดิน ประหนึ่งหอศิลป์ (ใต้ดิน) งดงามที่สุดในโลก

สถานีรถไฟใต้ดินในกรุงสตอกโฮล์มของสวีเดน ที่มีความยาวถึง 110 กิโลเมตร ได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในเครือข่ายสถานีรถไฟใต้ดินที่งดงามที่สุดในโลก เพราะภายในสถานีรถไฟใต้ดินกว่า 90 สถานี จากทั้งหมด 100 สถานี ถูกตกแต่งด้วยภาพวาดและประติมากรรมของศิลปินกว่า 150 คน ที่สร้างสรรค์ผลงานเหล่านี้ขึ้นมาตั้งแต่รถไฟใต้ดินสายแรกของสวีเดนเปิดให้บริการในช่วง ค.ศ. 1950 จนถึงปัจจุบัน

ระบบรถไฟฟ้าใต้ดินของเมืองหลวงแหล่งนี้เปรียบได้กับหอศิลป์แสดงศิลปะที่ยาวที่สุดในโลก เนื่องจากรถไฟใต้ดินที่มีความยาวถึง 110 กม. แห่งนี้ ถูกถ่ายทอดผลงานศิลปะของเหล่าศิลปินจากรุ่นสู่รุ่น จินตนาการทั้งหลายถูกถ่ายทอดมายาวนานกว่า 60 ปี แต่ละสถานีก็มีการตกแต่งที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างไม่ซ้ำกัน ตามแนวคิดของศิลปินแต่ละคนที่ต้องการสื่อสารกับเหล่าผู้ชม เป็นต้นว่า **T-Centralen** สถานีแรกของเครือข่ายรถไฟใต้ดินสตอกโฮล์ม ภายในสถานีถูกวาดไว้ด้วยลวดลายที่สื่อและยกย่องผู้ที่ก่อสร้างสถานีแห่งนี้ ด้วยการวาดภาพคนงานอาชีพต่าง ๆ มีทั้งคนงานเหมือง ช่างไม้ ช่างเชื่อม รวมถึงตัวจิตรกรเอง ในส่วนของทางเดินของสถานีนี้ยังมีการแสดงนิทรรศการรูปถ่ายมากมาย เพื่อให้ผู้คนที่กำลังเดินทางไปมาได้ชมเพื่อผ่อนคลายไปในตัว

ขณะที่**สถานี Rådhuset** ตกแต่งในโทนสีน้ำตาล ดูคล้ายถ้ำดิน เนื่องจากบริเวณแห่งนี้มีการค้นพบซากโบราณสถานจากยุคฟรานซิสกัน หรือ Stadion เป็นสถานที่อยู่ใกล้กับสนามกีฬาที่สวีเดน ถูกตกแต่งด้วยสีรุ้ง สัญลักษณ์ของวงแหวนโอลิมปิก (Olympic Rings) โดยได้รับแรงบันดาลใจจากการแข่งขันโอลิมปิกเมื่อปี 1912 ที่สวีเดน **สถานี Solna Centrum** ตกแต่งด้วยสีแดงเข้มร้อนแรง ผลงานการสร้างสรรค์ของ อันเดิร์ช โอแบร์ และคาร์ล-โอลูฟ บยอร์ก ในปี ค.ศ. 1975 และพลาดไม่ได้ที่จะกล่าวถึง **Kungsträdgården** สถานีที่ตกแต่งให้เหมือนกับแหล่งโบราณคดี โดยบริเวณแห่งนี้เคยเป็นที่ตั้งของพระราชวังเก่าแก่ และได้รับการตกแต่งด้วยรูปปั้นเก่าแก่จากหอศิลป์แห่งชาติของสวีเดน

Photo: en.wikipedia.org, pinterest.com

พีระมิดที่ถูกลืม

พักเรื่องสงครามที่ซูดาน แล้วมาทำความรู้จักอีกแง่มุมของประเทศนี้กับสถานที่ทรงคุณค่าถึงขั้นมรดกโลก!

เอ่ยถึงพีระมิดแล้ว ส่วนใหญ่เราคงนึกถึงประเทศอียิปต์ที่มีมหาพีระมิดขนาดใหญ่ และมีชื่อเสียงมานานนับพัน ๆ ปี แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่าประเทศใกล้เคียงอย่างซูดานเอง ก็เป็นที่ตั้งของพีระมิดมากมาย ทั้งยังมีรูปร่างลักษณะที่ต่างออกไปด้วย นั่นคือ “พีระมิดเมโรว์” (Meroë Pyramids) หรือ “พีระมิดที่ถูกลืมแห่งอาณาจักรนูเบีย”

แถบทะเลทรายทางตะวันออกของประเทศซูดาน ตามแนวแม่น้ำไนล์เป็นที่ตั้งของพีระมิดยุคโบราณไม่ต่ำกว่า 200 แห่ง ส่วนมากเป็นสุสานกษัตริย์ และราชินีของอาณาจักรเมโรอิติค (Meroitic) ที่ปกครองดินแดนแถบนี้มายาวนานกว่า 900 ปี

Meroe Pyramid ถูกจัดให้เป็นเป็นพีระมิดแบบชาวนูเบียน ลักษณะเด่นจะอยู่ที่ส่วนฐานแคบ ชัน และมีขนาดโดยรวมเล็กกว่าพีระมิดของอียิปต์ ส่วนอายุอานามของมันเองก็ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากันเลย คือสร้างเมื่อประมาณ 2,700 ปีที่แล้ว การประดับตกแต่งตัวพีระมิดเองมีความหลากหลาย เพราะรวมเอาศิลปะของชาติอื่นมาผสมผสานด้วย ทั้งอียิปต์ กรีซ และโรมัน

เมื่อปี 2011 พื้นที่บริเวณนี้ได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกโลกทางด้านวัฒนธรรมโดย UNESCO และได้กลายมาเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของซูดาน แต่น่าเสียดายที่แม้ว่าจะมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ไม่แพ้อียิปต์ แต่จำนวนนักท่องเที่ยวกลับน้อยอย่างน่าใจหาย คือมีเพียง 15,000 คนต่อปี สาเหตุก็มาจากปัญหาความไม่สงบภายในประเทศนั่นเอง และที่นี่ยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักต่อชาวโลกเท่าไรด้วย

Photo: thetimes.co.uk, tropicairkenya.com

งามตา แสงใต้

รัฐแทสมาเนีย ประเทศออสเตรเลีย ได้ชื่อว่าเป็นสถานที่ที่ดีที่สุดในการมองเห็นความมหัศจรรย์ของแสงออโรราออสเตรลีส (Aurora Australis) เนื่องจากแทสมาเนียเปรียบเสมือนเกาะแห่งสนามแม่เหล็กของโลกที่อยู่ใกล้กับขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้มากที่สุด

แสงใต้สามารถดูได้จากหลายจุดในเมืองโฮบาร์ต เช่น ยอดเขาเมาท์เวลลิงตัน (Mount Wellington) ยอดเขาที่สูงที่สุดในเมืองโฮบาร์ต ชายหาดแครมอร์น (Cremorne Beach) และเซาธ์อาร์ม (South Arm) ก็เป็นอีกสองจุดยอดฮิตที่เพื่อน ๆ สามารถไปนั่งรอคอยแสงใต้อยู่ริมชายหาดได้เช่นเดียวกัน

“แสงออโรรา” เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่มีแสงเรืองบนท้องฟ้าในเวลากลางคืน โดยทั่วไปมักจะขึ้นในบริเวณแถบขั้วโลก แสงใต้นั้นมีเอกลักษณ์แตกต่างกับแสงเหนือตรงที่มีลำแสงหลากหลายสีสัน ทั้งเขียว เหลือง ชมพู และอีกหลายสี ขณะที่แสงเหนือจะสังเกตได้ดีที่สุดในยามรุ่งสาง ส่วนเวลาพลบค่ำเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่จะสามารถมองเห็นแสงใต้ ช่วงเดือนมีนาคมถึงกันยายน คือ ฤดูกาลที่ดีที่สุดที่จะเห็นแสงใต้ โดยเฉพาะในช่วงเดือนกันยายนมักจะเป็นเดือนที่สังเกตเห็นแสงใต้ในรัฐแทสมาเนีย ได้สวยงามและชัดเจนที่สุดจากทุกมุมมอง ในขณะที่เดือนที่ดีที่สุดที่จะเห็นแสงเหนือ คือ ระหว่างเดือนพฤศจิกายนและมีนาคม

Photo: abc.net.au

สะพานกระจกยาวที่สุดในโลก

สะพานกระจกบาจลอง (Bach Long) หรือ สะพานมังกรขาว แลนด์มาร์คแห่งใหม่ที่เมืองหมกโจว ประเทศเวียดนาม ที่ขึ้นชื่อเรื่องความยาว โดยมีความยาวถึง 632 เมตร จนได้บันทึกลงใน Guinness World Records ทุบสถิติสะพานกระจกของประเทศจีน

สำหรับทางเดินบนสะพานกระจกบาจลอง จะแบ่งเป็นช่วงระเบียงกระจกริมหน้าผา และสะพานแขวนกระจก โดยในส่วนของตัวสะพานแขวนมีความยาว 250 เมตร กว้าง 2.4 เมตร สูงจากพื้นดินประมาณ 150 เมตร กระจกที่ใช้ทำสะพานแก้วเป็นกระจกนิรภัยนำเข้าจากประเทศฝรั่งเศส มีความทนทานแข็งแรง ปลอดภัย รองรับนักท่องเที่ยวได้สูงสุด 450 คน ดึงดูดนักท่องเที่ยวจากหลากหลายประเทศเข้ามาท้าพิสูจน์ความสูงกันไม่ขาดสาย

นอกจากนี้ ตัวสะพานทอดยาวเชื่อมภูเขาสองลูก สุดปลายทางของสะพานแก้วจะมี “ถ้ำจิมเถิ้น” หรือ “ถ้ำเหมืองหมอก” ภายในมีหินงอกหินย้อยธรรมชาติที่สวยงามราวกับประติมากรรมศิลปะ และจากบริเวรสะพานแก้ว เราจะสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ธรรมชาติที่สวยงามของป่าหมกโจว หุบเขาที่สลับซับซ้อนกัน ชมวิวได้แบบรอบทิศทาง รวมถึงที่พื้นด้านล่างผ่านกระจกใส และในช่วงกลางคืนยังมีการเปิดไฟสวย ๆ อีกด้วย โดยพื้นที่แห่งนี้กำลังพัฒนาเพิ่มเติมในอนาคตก็จะมีรีสอร์ทเปิดให้เข้าพักได้อีกด้วย

Photo: newcivilengineer.com

อินเดีย...ไปต่อไม่รอแล้วนะ ประชากรแซงหน้าจีน!

กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund) หรือ UNFPA เปิดเผยรายงานสถานการณ์ประชากรโลก (State of World Population Report) ประจำปี 2566 ซึ่งประมาณการณ์ว่าภายในช่วงกลางปีนี้ อินเดียจะมีประชากรเพิ่มขึ้นเป็น 1,428,600,000 คน แซงหน้าจีนที่มีประชากร 1,425,700,000 หรือ มากกว่าจีนราว 2,900,000 คน ทำให้กลายเป็นประเทศที่มีประชากรมากที่สุดในโลก ซึ่งประชาชนรวมกันจากทั้งสองประเทศ คิดเป็นจำนวนมากถึง 1 ใน 3 ของประชากรโลกราว 8,045 ล้านคน ส่วนสหรัฐฯ ที่มีประชากรมาเป็นอันดับ 3 ของโลก คาดว่าจะมีประชากรแตะที่ 340 ล้านคน ภายในสิ้นเดือนมิถุนายนนี้ รายงานดังกล่าว จัดทำขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกไว้จนถึงเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

อย่างไรก็ตาม เจ้าหน้าที่ UNFPA ระบุว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะระบุวันที่แน่ชัดว่า อินเดียจะมีประชากรแซงจีนในวันที่เท่าใด เนื่องจากความที่ไม่แน่ชัดเกี่ยวกับข้อมูลจากอินเดียและจีน โดยข้อมูลจากรัฐบาลอินเดียระบุว่าอินเดียมีประชากรเฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ 1.2 เปอร์เซ็นต์ นับตั้งแต่ปี 2554 ลดลงจาก 1.7 เปอร์เซ็นต์ จากช่วงทศวรรษก่อนหน้า ขณะที่ ข้อมูลอัตราการเกิดของจีนในปีที่ผ่านมาพบว่าจีนมีอัตราการเกิดหดตัวครั้งแรกในรอบหกทศวรรษ

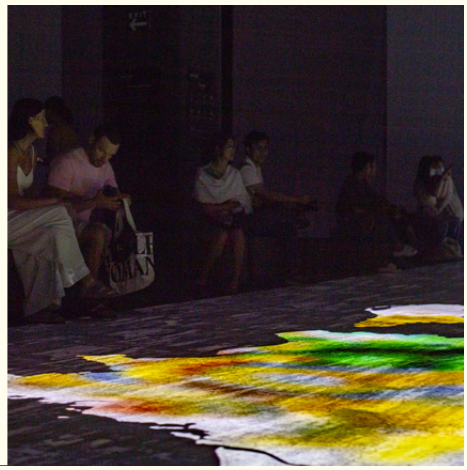
Photo: pexels.com, economictimes.indiatimes.com

Check in

TEXT: ธันวา หยาง / PHOTO: ธันวา หยาง, ศรัณย์พิชญ์ สนธิสุวรรณ

นิทรรศการศิลปะดิจิทัลระดับเวิลด์คลาส
Van Gogh Alive Bangkok

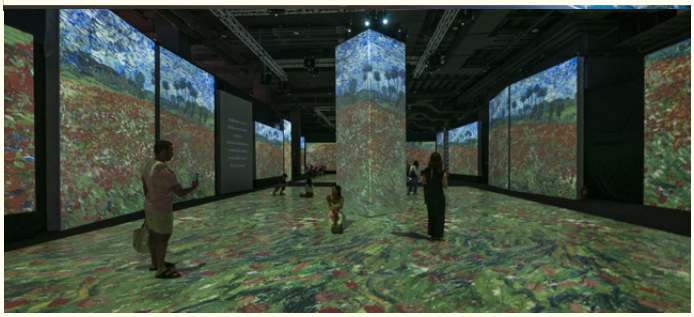
นิทรรศการยิ่งใหญ่ในระดับโลก ที่จัดแสดงในรูปแบบดิจิทัลที่มีผู้เข้าชมมากที่สุดในโลก ที่เคยสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับผู้ชมมากกว่า 8.5 ล้านคน ใน 80 ประเทศเกือบทั่วโลกมาแล้ว ทั้ง ปักกิ่ง เบอร์ลิน เดนเวอร์ ลอนดอน มาดริด มอสโก โรม ซิดนีย์ นาโกยา กัวลาลัมเปอร์ ฯลฯ และบัดนี้ เป็นครั้งแรกในประเทศไทย ที่มวลชนคนรักศิลปะจะได้ดื่มด่ำกับการแสดงผลงานศิลปะของศิลปินระดับโลก Vincent Van Gogh (ฟินเซนต์ ฟัน โคค หรือที่คนไทยนิยมเรียกว่า วินเซนต์ แวน โก๊ะ) ศิลปินชาวดัตช์ ภายใต้คอนเซ็ปต์ "I dream my painting, and then I paint my dream" ในรูปแบบดิจิทัลอิมเมอร์ซีฟที่สวยงามตื่นตาตื่นใจ ในระยะเวลา 4 เดือนเต็ม คือ ตั้งแต่วันที่ 31 มีนาคม ไปจนถึง 31 กรกฎาคม 2566 บนพื้นที่ขนาดใหญ่ถึง 4,120 ตารางเมตร ของ Attraction Hall ชั้น 6 ไอคอนสยาม



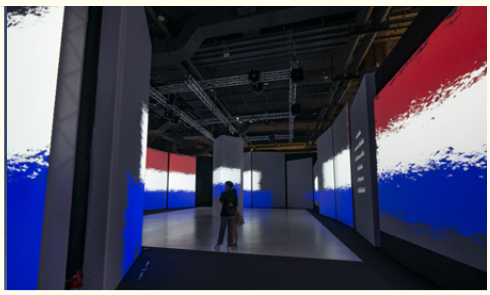
เราได้ไปรีวิวในวันที่ 20 เมษายน 2566 ที่ผ่านมา ซึ่งเท่ากับว่านิทรรศการนี้ได้ดำเนินการมาประมาณ 20 วันแล้ว โดยเราไปรอที่หน้า Attraction Hall ตั้งแต่ก่อนเวลา 10.30 น. ซึ่งเป็นเวลาที่นิทรรศการกำลังจะเปิดให้เข้าชม ก็พบว่าในวันธรรมดา เช่นวันพฤหัสบดีเช่นนี้ ก็มีคนรักศิลปะมารอเข้าชมงานกันแล้วจำนวนหนึ่ง โดยประเมินจากสายตาคร่าว ๆ แล้ว ก็ไม่นับว่าน้อย และก็ไม่ถือว่ามากเกินไป น่าจะเข้าชมได้สบาย ๆ โดยไม่ต้องเบียดบังกัน ทันทีที่ถึงเวลาเปิด ก็มีผู้เข้าชมมาเพิ่มอีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นชาวต่างชาติแนวยุโรป อเมริกา มากกว่า

ชาวเอเชีย และก็มีคนไทยอีกจำนวนหนึ่ง พีอาร์ที่พาเราชมงานแนะนำว่า บางเสาร์-อาทิตย์ อาจมีคนเยอะเบียดบังทำให้ถ่ายรูปลำบากบ้าง หากเป็นไปได้ให้มาชมในวันธรรมดาจะดี เพราะมีคนน้อยกว่า

เมื่อเข้ามาในงาน จะมีการแบ่งโซนให้ชมงานเป็น 4 ส่วน คือ ส่วนแรก หรือห้องแรกที่เดินเข้าไป จะเป็นส่วนของการแนะนำให้เราทำความรู้จักกับ แวน โก๊ะ ก่อน โดยมีบอร์ดบรรยายชีวประวัติ ซึ่งเราได้ย่อมาให้แล้วดังนี้..



“Vincent Willem van Gogh ฟินเซนต์ วิลเลิม ฟัน โคค ศิลปินชาวดัตช์ที่คนไทยมักเรียกว่า วินเซนต์ แวน โก๊ะ เป็นจิตรกรในลัทธิ Post-Impressionism ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในประวัติศาสตร์ศิลปะตะวันตก เขาสร้างสรรค์งานศิลป์กว่า 2,100 ชิ้นในเวลาเพียงสิบกว่าปี ผลงานของเขามีทั้งภาพภูมิประเทศ ภาพหุ่นนิ่งต่าง ๆ เช่น ดอกไม้ แจกัน ภาพพอร์ทเทรต

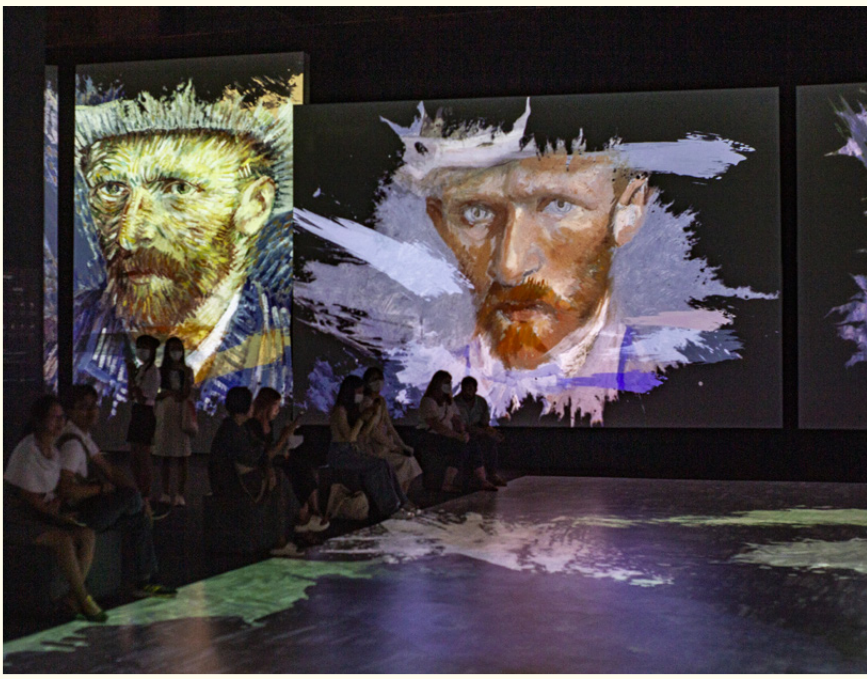


ซึ่งล้วนมีลักษณะเด่น คือ สีสันจัดจ้าน ฝีแปรงฉวัดเฉวียนแฝงอารมณ์ที่ชวนประทับใจ ส่งอิทธิพลจนเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ศิลปะสมัยใหม่ให้แก่ศิลปินในยุคหลัง

Van Gogh เกิดในครอบครัวชนชั้นกลาง เป็นเด็กที่เคร่งขรึม พูดน้อย แต่คิดมาก เมื่อโตเป็นหนุ่ม เขาทำงานเป็นนายหน้าขายงานศิลปะ จึงเดินทางบ่อย แต่เมื่อต้องย้ายไปอยู่ลอนดอน เขาก็ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า จึงหันไปหาศาสนาปฏิบัติศาสนกิจในฐานะมิชชันนารีโปรเตสแตนต์ ทางภาคใต้ของเบลเยียม เขามีสุขภาพไม่ดี และชีวิตที่โดดเดี่ยวอ้างว้าง จนกระทั่งมาจับงานวาดเขียนในค.ศ. 1881 หลังจากที่ย้ายกลับไปอยู่บ้านเกิดเมืองนอนกับบิดามารดา เขาก็ได้ Theo น้องชาย คอยสนับสนุนทางการเงิน ผลงานชิ้นแรก ๆ ของเขาส่วนใหญ่เป็นภาพหุ่นนิ่ง และภาพชนชั้นกรรมกร ซึ่งยังไม่ค่อยได้ใช้สีสันสดใสในแบบที่กลายมาเป็นสไตล์ของเขาในยุคหลัง ๆ ครั้น ค.ศ. 1886 เขาได้ย้ายไปอยู่ปารีส ได้พบเจอกลุ่มศิลปินที่สร้างสรรค์ผลงานออกมาเป็นศิลปะแนวใหม่ เช่น Émile Bernard, Paul Gauguin ที่กำลังมีดราม่ากันอยู่ในสังคมผู้นิยมศิลปะในประเด็นเกี่ยวกับศิลปะแนว Impressionism จากการศึกษาในช่วงนี้ทำให้ Van Gogh ได้ความคิดที่ก้าวหน้าจนตกผลึกผลงานออกมาเป็นรูปโฉมใหม่ในแบบของตัวเอง ด้วยการสร้างผลงานที่มีสีสันกระจ่างสดใสขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่ Van Gogh พำนักอยู่ ณ เมืองอาร์ล ทางภาคใต้ของฝรั่งเศส เมื่อ ค.ศ. 1888

แต่ปัญหาโรคซึมเศร้าของเขาก็ยังไม่หมดไป และแถมยังไม่ใส่ใจดูแลตนเอง เขากินนอนไม่เป็นเวลา ดื่มสุราอย่างหนัก ครั้งหนึ่ง เขามีปากเสียงกับ Gauguin แล้วคว้ามีดโกนไล่ตามโกแก๊ง ก่อนเฉือนหูซ้ายของตัวเอง ความปั่นป่วนทางใจทำให้เขาต้องอยู่ในโรงพยาบาลจิตเวชหลายครั้ง เช่น ครั้งที่เขาพักอยู่ใน Saint-Rémy-de-Provence เมื่อออกจากโรงพยาบาลแล้ว เขาย้ายไปอยู่ Auberge Ravoux ใกล้กับปารีส และอยู่ในการดูแลรักษาของแพทย์ชื่อ Paul Gachet ภาวะซึมเศร้าของเขาดำเนินต่อมาจนวันที่ 27 กรกฎาคม ค.ศ. 1890 เขาใช้ปืนลูกโม่ยิงอกตนเอง บาดแผลครั้งนี้ทำให้เขาเสียชีวิตในอีกสองวันถัดมา ศพของเขาถูกฝังไว้ในสุสานเล็ก ๆ ที่เมือง Auberge Ravoux

ตอนมีชีวิตอยู่ เขาไม่ประสบความสำเร็จ และถูกมองเป็นคนบ้า คนล้มเหลว แต่พอเสียชีวิตแล้ว เขากลับโด่งดังในฐานะอัจฉริยะบุคคลผู้ถูกมองข้าม ถึงกับมีคำกล่าวว่า เขาคือ.. Where discourses on madness and creativity



converge หรือแปลเป็นไทยว่า.. ที่วาทกรรมเกี่ยวกับความบ้าคลั่งและความคิดสร้างสรรค์มาบรรจบกัน เกียรติยศเริ่มหลั่งไหลมาหาเขาในต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 เนื่องจากองค์ประกอบในรูปแบบงานวาดเขียนของเขากลายเป็นแนวทางมาสู่ศิลปะในลัทธิ Fauvism และ German Expressionism หลายสิบปีให้หลังผลงานของเขาประสบความสำเร็จทางการค้าอย่างกว้างขวาง ทุกวันนี้เขาเป็นที่จดจำในฐานะจิตรกรคนสำคัญผู้มีชีวิตอันแสนรันทด

เมื่อทำความรู้จักกันแล้ว ในส่วนนี้ก็ยัง Remind ให้เรานึกออกถึงเอกลักษณ์ผ่านผลงานชิ้นดังที่ถือว่าเป็นไฮไลท์ผ่านตาผู้คนมาแล้วทั่วโลก ที่เห็นทีไรก็นึกออกได้ทันทีว่านี่คือภาพดังของ Van Gogh นั่นก็คือภาพ Bedroom in Arles ที่ถอดแบบทำเป็นม็อคอัพขึ้นมาในขนาดสัดส่วนเท่าของจริง เพราะตั้งใจให้เราเข้าไปนั่งโต๊ะ นอนเตียง ยืนพิงหน้าต่าง ฯลฯ โพสท่าต่าง ๆ เซลฟี่ได้ คล้ายว่าเราได้เข้าไปอยู่ในห้องนอนของ Van Gogh จริง ๆ เลย ก็ควรรีบถ่ายให้ไว ๆ เพราะข้างหลังยังมีคนรอคิวถ่ายอีกพอสมควรเลยนะ

ก้าวต่อไปในห้องถัดมา เป็น Hall ใหญ่ยักษ์อลังการสำหรับฉายภาพแสดงผลงาน ของ Van Gogh ในช่วงปี ค.ศ. 1880 - 1890 มากกว่า 3,000 ภาพ โดยฉายลงบนผนังกำแพงที่สูงถึง 6 เมตร ประมาณ 40 จุดทั่วทั้งห้อง รวมถึงที่พื้นด้วยอีกกว่า 20 จุด โดยฉายประกอบกับดนตรีวนเวียนไป ให้เราเดินชมเหมือนตกอยู่ในภวังค์แห่งความฝันว่ามีตัวเราเป็นส่วนประกอบหนึ่งภายในภาพพวกนี้ โดยเริ่มจากที่เนเธอร์แลนด์ ดินแดนที่เป็นจุดเริ่มของการสร้างผลงานของ Van Gogh ซึ่งผลงานในช่วงนี้จะเป็นแนวการแสดงออกด้วยแสงสีที่ดูมืดมน แล้วค่อย ๆ คลี่คลายมาเป็นสีสันอันสดใสขึ้นในช่วงที่ Van Gogh ย้ายมาสร้างผลงานที่ปารีส ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งยุคนี้มีการประเมินให้ผลงานของเขาเป็นศิลปะแบบ Impressionism ถัดจากช่วงนี้มาก็เป็นช่วงที่ Van Gogh ได้รับการเยียวยาจากโรคซึมเศร้าให้ได้รับการผ่อนคลาย ชีวิตอยู่ดีมีความสุขมากขึ้น ในช่วงที่เขาย้ายมาอยู่ในเมือง Arles ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส ซึ่งก็มีการแสดงออกของการใช้สีสันที่สดใส ในช่วงสั้น ๆ สลับกับความแปรปรวนทางจิตใจในเวลาที่หดหู่

ก็จะแสดงออกมาทางภาพที่วาดนั้น ๆ การแสดงในห้องนี้ยังมีการปล่อยกลิ่นอโรมาออกมาสะกดอารมณ์เราให้เข้าลึกอยู่ในภวังค์ อย่างเช่น การปล่อยกลิ่นหอมอ่อน ๆ เบา ๆ ของสนไซเปรส ซีดาร์วู้ด แซนเดิลวู้ด ลูกจันทน์เทศ เลมอนหญ้าแฝก กลิ่นดอกไม้ ผลไม้ ฯลฯ กลิ่นใด ๆ ก็ตามที่เกี่ยวกับในภาพ เพื่อนำอารมณ์เหมือนตัวเราเป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ในภาพนั้น ๆ นั่นเอง โชคดีวันนี้คนที่มาชมต่างก็มีมารยาทดี มีระเบียบเรียบร้อยกันมาก ๆ นั่งชมยืนชิดติดผนังห้องเพียงด้านเดียวพร้อมเพรียงกัน แทบไม่มีใครมาเดินเกะกะอยู่กลางห้องเลย จึงเป็นวันที่ถ่ายภาพได้ง่ายมาก ๆ ห้องนี้ถ้าตั้งใจจะชมให้ครบ 3,000 ภาพ ก็ต้องใช้เวลานานนับชั่วโมงนะ นั่งชมกันชิล ๆ ได้เลย

ห้องถัดไป เป็นคอนเซ็ปต์ Van Gogh Old Town นำเสนอเมืองที่เขาเคยอาศัยอยู่ด้วยเทคนิคผสมผสานระหว่างม็อคอัพและดิจิทัลอาร์ต ใน 4 ธีม

หลักจากภาพดัง คือ Fields, Starry Night, Countryside and garden ซึ่งเราจะได้เห็น Wheat Field with Crows, Noon, rest from work, Yellow House, Starry Night, The Night Café, The Red Café, Dubigny's Garden ในแบบที่ตัวเราเข้าไปโพสท่าเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในม็อคอัพเพื่อเซลฟี่ได้

โซนสุดท้าย เป็นพื้นที่ให้เราทำกิจกรรม ทำผลงานด้วยตัวเองแล้วเอากลับบ้านไปเป็นที่ระลึก มีห้องสอนวาดภาพสไตล์ Van Gogh ให้ลงคอร์สเรียนลัดวาดรูปเป็นภายในวันเดียว หรือใครที่สนใจถ่ายภาพ จะถ่ายตัวเอง หรือครอบครัว เพื่อนฝูง แฟน ใด ๆ ที่มาด้วยกันก็ได้ ด้วยกล้องดิจิทัลที่มีระบบ AI Interactive ช่วยแต่งภาพของเราให้ออกมาเป็นภาพเพ้นต์สไตล์ Van Gogh ทันที โดยที่เราจ่ายเงินแล้วพริ้นต์ออกมาตามราคาและขนาดภาพที่เลือก หรือจะสแกนคิวอาร์โค้ด เซฟภาพลงมือถือเราโดยไม่ต้องเสียเงินก็ได้ ช่วงนี้ถ้าเดินเหนื่อยก็พักสั่งเครื่องดื่ม ขนมหวาน ในคาเฟ่ Van Gogh Cafe' by After you มานั่งทานในร้านที่ตกแต่งจากการจำลองภาพวาดคาเฟ่ของ Van Gogh ออกมา แล้วลองมโนดูซิว่าสมัยนั้น Van Gogh นั่งทาน นั่งวาดภาพในบรรยากาศการตกแต่งร้านแบบนี้ เขาน่าจะมีความรู้สึกอย่างไร

ปิดท้ายรายการก่อนกลับด้วยการช้อปปิ้งของที่ระลึกสุดเอ็กซ์คลูซีฟที่มีจำหน่ายแต่เฉพาะในโซน Van Gogh Shop ของงาน Van Gogh Alive Bangkok นี้เท่านั้น เช่น สมุด ปากกา ดินสอ ถ้วยกาแฟ เสื้อยืด ร่ม กระเป๋า ที่บางส่วนเป็นการช่วยอุดหนุนสินค้าไทย

Van Gogh Alive Bangkok

Attraction Hall ชั้น 6 ไอคอนสยาม
เปิดทุกวัน - 31 กรกฎาคม 2566
เวลา 10.30 - 21.30 น.
บัตรราคา 480 - 1,490 บาท
ซื้อบัตรได้ที่ Thai Ticket Major และที่หน้าเคาท์เตอร์ Attraction Hall
1338
ICONSIAM

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีอิสรภาพ ใช้ทางออกใดก็ได้ ต่อแท็กซี่มาไอคอนสยาม ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

MiVana Organic Sparkling Coffee

หลบร้อนเข้าร่มไม้ไปดื่มกาแฟออร์แกนิคที่ “มีวนา บ้านสาทร”

Thai Herbal Drink with Honey Jelly

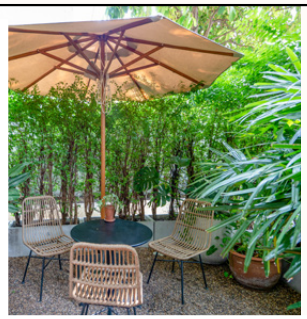
“มีวนา บ้านสาทร” คาเฟ่ในคอนเซ็ปต์ป่าเล็ก ๆ ใจกลางกรุง เอาใจคนรักธรรมชาติ ทานอาหารออร์แกนิค อยู่ไม่ไกลจากสี่แยกที่ถนนสาทรตัดกับถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ห่างจากรถไฟฟ้า MRT สถานีลุมพินี เพียง 2 กม. ใช้เวลาเดินทางเพียง 5 นาที หน้าร้านอยู่ติดถนนในซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 7 สังเกตป้ายชื่อร้านบนกำแพงขาว เดินเข้าไปคล้าย ๆ ซอกตึกลึกเพียง 5-6 ก้าว บรรยากาศจะเปลี่ยนไปจากโลกภายนอกทันที เพราะมีสวนต้นไม้ใบบังร่มเย็นเป็นป่าเล็ก ๆ ที่ซุกซ่อนตัวอยู่หลังตึก มีมุมให้เลือกนั่งได้ตามใจปรารถนา แต่ถ้าชอบแอร์ก็ผลักประตูบานใหญ่เข้าไปนั่งข้างในก็จะได้บรรยากาศเหมือนทานอาหารในบ้านแล้วมองออกไปเห็นสวนอย่างสบายใจคลายร้อน ร้านนี้เป็นคาเฟ่ จึงเน้นเป็นเครื่องดื่ม มีขนมอร่อย ๆ ไว้ทานเล่น ไม่ได้เน้นอาหารคาวมื้อหนักนะจ๊ะ มานั่งทานยามสาย หรือบ่าย ๆ คือเหมาะมากในบรรดาเมนูเครื่องดื่ม โดยเฉพาะกาแฟที่มีหลากหลาย ถ้าเลือกไม่ถูกก็แค่บอกน้อง ๆ บาริสต้าไปว่าชอบความเข้มอ่อนประมาณไหน รสชาติแบบใด ที่ร้านพร้อมแนะนำเมนูและจัดให้ได้ตามความต้องการ

MiVana Single Origin เป็นเมนูแรกที่ต้องแนะนำ เพราะเป็นเมล็ดกาแฟสุดพิเศษที่คัดสรรมาจาก 3 แหล่งปลูกในจังหวัดเชียงราย คือ บ้านขุนลาว บ้านห้วยไคร้ และบ้านร่มเย็น นำมาคั่วอ่อน และคั่วกลาง เพื่อให้คุณได้ดื่มด่ำกับรสเอกลักษณ์จากธรรมชาติของแต่ละพื้นที่ เช่น “บ้านขุนลาว” เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบกาแฟไม่เข้มมาก

MiVana Single Origin

Lychee Mojito Coffee Mocktail

Opened-Face Sandwich with Smoked Salmon and Pickle



Mocha Almond Cake

Red Velvet Cake

มีรสเปรี้ยวนิด ๆ แนวฟรุ๊ตตี้ โดดเด่นด้วยกลิ่นพรุน หอมบราวน์ชูการ์เล็กน้อย “บ้านห้วยไคร้” ให้กลิ่นกาแฟนุ่มลึก โทนฟรุ๊ตตี้ กลิ่นลูกเกด แอปริคอต และมีถั่วช่วยเพิ่มความนัวยิ่งขึ้น “บ้านร่มเย็น” สำหรับคนชอบกาแฟรสเปรี้ยว กลิ่นจะหอมไปทางช็อกโกแลต ถั่ว เฮเซลนัท แซมด้วยบราวน์ชูการ์ 3 ตัวนี้เป็นรสชาติในแต่ละแหล่งกำเนิดไม่มีการเจือปนแต่งกลิ่นแต่งรสใด ๆ MiVana Organic Sparkling Coffee รส Original กาแฟออร์แกนิค อาราบิก้า โคลด์บริว ที่เติมความซ่านิด ๆ แบบสปาร์คกลิ้ง ในรูปแบบกระป๋องพร้อมดื่ม หรือจะเติมความสดชื่นด้วยการรินใส่แก้วที่มี Mixed Fruit Infused Ice Cubes ผสานความหวานอมเปรี้ยวจากผลไม้สดก็ได้ Lychee Mojito Coffee Mocktail เครื่องดื่มที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก Mojito ค็อกเทล ที่นำมาเติมความสดชื่นแบบใหม่สไตล์มือกเทล โดยบดสะระแหน่กับมะนาวให้มีกลิ่นหอมฟุ้งจากก้นแก้ว แล้วเติมความสดชื่นด้วยรสหวานอมเปรี้ยวจากผลไม้ที่ผสมผสานกันอย่างลงตัวด้วยน้ำมะนาวและน้ำลิ้นจี่ แล้วท็อปด้วย espresso shot Coconut jasmine rice coffee เครื่องดื่มพิเศษที่เหมาะกับซัมเมอร์ รสสัมผัสสุดละมุนชวนให้นึกถึงขนมไทย ๆ ด้วยการใส่กลิ่นข้าวหอมมะลิลงไปกับน้ำมะพร้าว ท็อปด้วยโฟมนมนุ่ม ๆ กลิ่นใบเตย โรยมะพร้าวอบกรอบให้เคี้ยวเล่นแบบเพลิน ๆ และตกแต่งด้วยลำไยอบแห้งไว้ด้านบน Thai Herbal Drink with Honey Jelly สดชื่นตั้งแต่จิบแรกด้วยโฮมเมดเจลลี่น้ำผึ้งมะนาวเนื้อละมุนที่ให้รสหวานอมเปรี้ยว และกลิ่นหอมเย็นจากน้ำตะไคร้ใบเตย ท็อปด้วยน้ำอัญชันสะกัด มาดูเมนูรองท้องง่าย ๆ กันบ้าง Opened-Face Sandwich with Smoked Salmon and Pickle เมนูง่าย ๆ ที่ทานคู่กับเครื่องดื่มอะไรก็เข้ากัน เป็นขนมปังย่างกรอบนอกนุ่มใน พร้อมซอสสูตรพิเศษ ท็อปหน้ามาด้วยแซลมอนรมควันและมะกอกดอง หรือจะเป็นเมนูที่หนักขึ้นอีกสักนิด Spaghetti Carbonara with Bacon เส้นสปาเกตตี้ที่คลุกเคล้าเข้ากับโฮมเมดซอสครีมคาโบนาร่า ท็อปด้วยพาเมซานชีสและเบคอนด้านบนแบบจัดใหญ่ให้เยอะ

ตบท้ายด้วยเมนูหวาน Mocha Almond Cake เค้กกาแฟเนื้อสปันจ์ท็อปด้วยมอคค่าอัลมอนด์ด้านบน รสท็อปฟี่เค้ก และ Red Velvet Cake เค้กเนื้อสปันจ์รสช็อกโกแลตที่อร่อยหวานลงตัว ครีมชีสเข้มข้นรสดี ถ้าใครผ่านมาแถวนี้อย่าลืมแวะไปลองชิมกันดูนะ รับรองว่าไม่ผิดหวังแน่นอน!

Coconut jasmine rice coffee

Spaghetti Carbonara with Bacon

MIVANA COFFEE BAAN SATHON

43 ซ.นราธิวาสราชนครินทร์ 7
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

เปิดทุกวัน เวลา 07.00 – 17.00 น.

06 1272 8451

MiVana Coffee

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีลุมพินี ใช้ทางออกที่ 2 ต่อแท็กซี่ หรือมอเตอร์ไซค์รับจ้างไปซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 7 ระยะทางประมาณ 2 กม. ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ร้านเป็นกำแพงสีขาวเด่นอยู่ปากซอยพอดี

Health

TEXT : หนูมันนี่

เตือนแล้วนะ! สายจ้องจอ ระวัง “โรคซีวีเอส”

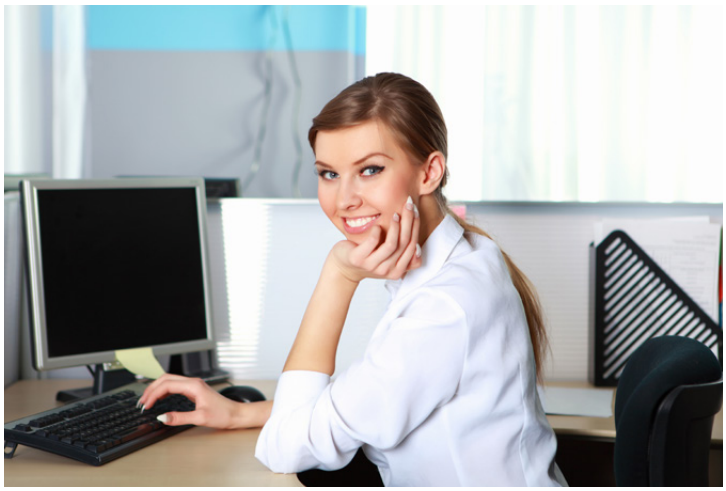
“โรคซีวีเอส” (CVS-Computer Vision Syndrome) หรืออาการตาพร่ามัว ปวดหัว จากคอมพิวเตอร์ทำพิษ ปัจจุบัน หลายคนโดยเฉพาะผู้ที่ต้องใช้ชีวิตผูกติดอยู่กับหน้าจอคอมฯ เป็นเวลานานวันละหลายชั่วโมง จนบางครั้งอาจรู้สึกเคืองตา แสบตา ตาล้า ตาพร่ามัว

นี่คือสัญญาณเตือนของ “โรคซีวีเอส” หรือ “คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม” หนึ่งในโรคร้ายของคนวัยทำงานที่อาจส่งผลต่อการมองเห็นในระยะยาว “โรคซีวีเอส” คือ กลุ่มอาการทางตาที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์และการใช้สายตามองจอระยะใกล้เป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง อาชีพกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ได้แก่ อาชีพที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดวัน เช่น พนักงานออฟฟิศ พ่อค้าแม่ค้าออนไลน์ พนักงานสำนักงาน พนักงานคอลเซ็นเตอร์ หากมีอายุมากขึ้นเพิ่มโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อดวงตา

สาเหตุของ “โรคซีวีเอส”

1. การใช้สายตาต้องจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
2. ระดับหน้าจอคอมพิวเตอร์สูงหรือต่ำเกินไป รวมถึงโต๊ะและเก้าอี้ทำงานไม่สัมพันธ์กับคอมพิวเตอร์ ทำให้ต้องก้มหรือเงยระหว่างทำงาน จนเกิดอาการปวดเมื่อย

3. ระยะห่างระหว่างสายตาของผู้ใช้งานกับหน้าจอคอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ทำให้ต้องเพ่งการมองมากขึ้น
4. แสงหน้าจอคอมพิวเตอร์ที่สว่างหรือมืดเกินไป ทำให้ต้องพยายามหรี่ตาหรือจ้องหน้าจอมากขึ้น
5. แสงสว่างในสถานที่ทำงานไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดแสงจ้าและแสงสะท้อนเข้าตา ทำให้มองหน้าจอไม่ชัดเจน
6. อากาศเย็นจากเครื่องปรับอากาศ ความชื้นในอากาศน้อย ส่งผลให้ตาแห้ง



อาการที่สังเกตได้

- อาการทางตา เช่น ตาแห้ง แสบตา ตาพร่ามัว ปวดกระบอกตา ตาสู้แสงไม่ได้ จากการศึกษาชี้ว่าโรคซีวีเอสอาจสัมพันธ์กับโอกาสเกิดอาการสายตาสั้นมากขึ้นอีกด้วย
- อาการทางกล้ามเนื้อ เช่น ปวดต้นคอ ปวดบ่า ปวดไหล่ ปวดหลัง หรือปวดศีรษะ

วิธีการป้องกัน

เริ่มต้นง่าย ๆ จากการปรับพฤติกรรมและปรับสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

1. ปรับระยะห่างของหน้าจอกับสายตาประมาณ 20-28 นิ้ว ปรับมุมของจอให้ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 14-20 องศา
2. พักสายตาเป็นระยะ โดยหลับตาพัก 20 วินาที
3. กระพริบตาบ่อย ๆ หรือหยอดน้ำตาเทียม
4. ปรับแสงสว่างหน้าจอให้เหมาะสม ลดแสงสะท้อน

กฎ 20-20-20 พิชิต “โรคซีวีเอส”

เป็นหลักปฏิบัติง่าย ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายดวงตา ดังนี้

“20 แรก” หมั่นพักสายตาหลังจ้องจอคอมพิวเตอร์นาน ๆ โดยจับเวลาทุก ๆ 20 นาที/ครั้ง

“20 ต่อมา” พักสายตา ลองใช้วิธีมองโฟกัสไปไกล ๆ ระยะประมาณ 20 ฟุต หรือมองพื้นที่สีเขียวก็ได้

“20 สุดท้าย” ระยะเวลาการพักสายตา ให้ลองหลับตาค้างไว้ 20 วินาที หรือกระพริบตาบ่อย ๆ ก็จะช่วยได้

โรคซีวีเอส อาจไม่ได้มีอาการรุนแรง แต่ก็สามารถกวนใจคนทำงานสายติดจออยู่ไม่น้อย ทั้งนี้ ทุกคนควรต้องป้องกันเอาไว้ เพราะอาจลุกลามรุนแรงไปสู่โรคทางตาและการมองเห็น

Photo: pexels.com, Freepik.com, Shutterstock.com

Did You Know?

"นั่งนาน" เพิ่มความเสี่ยง "ริดสีดวงทวาร"

ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคริดสีดวงทวารส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมของเราเอง นอกจากการไม่กินอาหารที่มีกากใยจำพวกผักผลไม้ และดื่มน้ำน้อย จนเป็นเหตุให้ท้องผูกแล้ว การนั่งถ่ายนาน ๆ อย่างการอ่านหนังสือไปด้วย หรือเล่นโทรศัพท์ระหว่างขับถ่าย ก็มีส่วนทำให้เบาะรองเลื่อน (Anal Cushion) ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ช่วยในการขยายตัวของทวารหนักเวลาขับถ่ายและช่วยให้รูทวารหนักปิดสนิทในภาวะปกตินั้น มีการเคลื่อนตัวห้อยลงมาต่ำกว่าตำแหน่งปกติ และมีการโป่งพองไม่ยุบลงเมื่อขับถ่ายอุจจาระเสร็จ จนทำให้มีเลือดออกเมื่อถ่ายอุจจาระหรือมีก้อนยื่นที่ปากทวารหนัก

บางคนขับถ่ายไม่สุด เกิดการเบ่งซ้ำหลายครั้ง หรือบางรายเบ่งมากกว่า 10 ครั้ง ทั้งที่เข้าห้องน้ำแค่ครั้งเดียว ก็มีค่าเท่ากับเข้าห้องน้ำ 10 ครั้งนั่นเอง นอกจากนี้ยังเกิดเพราะสภาพร่างกาย เช่น ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ฮอร์โมนเปลี่ยน มดลูกขยายใหญ่ขึ้นก็ทำให้ขับถ่ายลำบาก ผู้ป่วยโรคตับแข็งที่เส้นเลือดดำที่ทวารหนักโป่งพอง หรือเมื่ออายุมากขึ้นก็มีโอกาสที่เบาะรองเลื่อนจะยื่นออกจากทวารหนักได้เช่นกัน

Photo: pexels.com

กรดไหลย้อน โรคยอดฮิตที่คุณก็เป็นได้

กรดไหลย้อนที่หลายคนกำลังประสบอยู่ เกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายของหลอดอาหารที่เชื่อมต่อกับกระเพาะอาหารทำงานผิดปกติ ไม่สามารถกันน้ำย่อย ทำให้อาหารไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารได้ ก่อให้เกิดอาการแสบร้อนหน้าอก หรือแน่นหน้าอก

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง กินแล้วเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน ได้แก่...

- อาหารที่มีไขมันสูง เช่น ของทอด ช็อกโกแลต
- อาหารที่มีไขมันแฝง เช่น ผลิตภัณฑ์จากนม นม เนย ชีส
- อาหารที่ทำให้เกิดกรด และแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น ของหมักดอง อาหารรสจัด และถั่ว
- เนื้อสัตว์ที่ย่อยยากและมีไขมันสูง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู รวมถึงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง เช่น ชาและกาแฟ เป็นต้น

วิธีป้องกัน

- ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยลดการทำงานของกระเพาะอาหาร
- ไม่กินอาหารมากจนเกินไป เพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานไม่หนักมาก
- หลังมื้ออาหารควรเว้นระยะเวลา 3-4 ชั่วโมง ก่อนนอน เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ย่อยอาหาร

Photo: pexels.com

สัญญาณเตือนภัย คุณกำลังถูกฝุ่น PM2.5 ทำร้ายอยู่หรือเปล่า?

ค่าฝุ่น PM2.5 ในประเทศไทยยังคงน่าเป็นห่วงและมีโอกาสที่จะกระทบต่อสุขภาพของเราในอนาคตได้ นี่คือวิธีสังเกต 4 สัญญาณเตือนจากร่างกายว่าตอนนี้ฝุ่นพิษกำลังรุกรานเข้ามาทำร้ายสุขภาพของเราแล้วหรือยัง

1. ไอ จาม น้ำมูกไหลทั้งที่ไม่ได้เป็นหวัด หรือมีภูมิแพ้กำเริบ
2. ดวงตาแห้ง แดง บวม ระคายเคืองง่าย
3. เลือดกำเดาไหลโดยที่ไม่มีสาเหตุ
4. ผิวหนังมีตุ่มหรือผื่นแดงขึ้น และมีอาการคัน

นอกเหนือไปจากอาการเหล่านี้ ผู้ได้รับผลกระทบบางรายอาจเกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ออกได้ โดยเฉพาะในผู้ที่เป็นภูมิแพ้ หากมีอาการดังกล่าว หรือรู้สึกผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที ที่สำคัญทุกคนควรระมัดระวังกับสถานการณ์ฝุ่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัย N95 ก่อนออกข้างนอกทุกครั้ง พยายามเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ

Photo: pexels.com, freepik.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

ปฏิบัติการกระชับรูขุมขน เพื่อผิวเนียนใส

รูขุมขนกว้าง เป็นปัญหาผิวที่มักจะพบรูขุมขนกว้างในบริเวณแก้ม จมูก หน้าผาก เหนือปาก หูชั้นนอก หรือตามลำตัว เนื่องด้วยต่อมไขมันใต้ผิวหนังขยายขนาดใหญ่มากกว่าปกติ หรือโครงสร้างของเส้นขนใต้ผิวหนังเกิดความผิดปกติขึ้น แต่ผิวหนังบริเวณรอบๆ รูขุมขนที่กว้างนั้นไม่ได้มีการอักเสบ มีตุ่มนูนขึ้น หรือมีการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ โดยมีปัจจัยกระตุ้นจากหลายสาเหตุ ทั้งเรื่องของฮอร์โมน อายุ หรือปริมาณไขมันในร่างกายที่เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

ปัญหารูขุมขนกว้างยังเป็นสาเหตุของปัญหาผิวอื่น ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องรักษารูขุมขนกว้าง ก่อนที่ปัญหาผิวอื่น ๆ อย่างการเกิดสิว หน้ามัน หรือรอยสิวจะตามมา

กระชับรูขุมขน แก้ไขรูขุมขนกว้างด้วยวิธีง่าย ๆ

1 รักษาความสะอาดบนใบหน้าอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำความสะอาดใบหน้าให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำสะอาด กับผลิตภัณฑ์คลีนซิ่ง และคลีนเซอร์

2 กระชับรูขุมขนด้วยโทเนอร์ โทเนอร์เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีสรรพคุณในการช่วยกระชับรูขุมขนกว้างได้ ใช้ทันทีหลังการทำความสะอาดใบหน้า จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว เมื่อผิวอิ่มน้ำ รูขุมขนจึงฟูกระชับ พร้อมรับการบำรุงผิวในขั้นตอนถัดไป

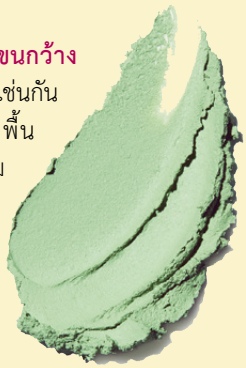
3 รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับผิว หลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่ก่อให้เกิดไขมันสะสมมากเกินไปจนไปอุดตันตามรูขุมขนได้ เช่น อาหารประเภทของทอด ของมัน ของหวาน เป็นต้น

4 หลีกเลี่ยงแสงแดด รังสี UV ที่มาพร้อมแสงแดด จะเข้าไปทำลายคอลลาเจนในชั้นโครงสร้างผิว ผิวจึงเสียความชุ่มชื้น ผิวหย่อนคล้อย ไม่กระชับ ทำให้ผิวแห้งเสียง่าย และผิวพยายามที่จะขยายรูขุมขนกว้างเพื่อระบายความร้อน

5 ไม่นอนหลับทั้งที่ยังแต่งหน้าอยู่ ก่อนนอนทุกครั้งต้องล้างเครื่องสำอางที่แต่งมาทั้งวัน รวมทั้งฝุ่นละออง คราบไคลต่าง ๆ ให้สะอาดหมดจด เพื่อขจัดสิ่งสกปรกเหล่านี้ไม่ให้อุดตันรูขุมขน

6 ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดูแลผิวที่มีรูขุมขนกว้าง เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีส่วนผสมของวิตามิน B3 และวิตามิน A มอบความชุ่มชื้น ช่วยกระชับรูขุมขนให้หดตัวเล็กลง พร้อมทั้งช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าให้หลุดลอกออก ลดการอุดตันในรูขุมขน

7 การเลเซอร์กระชับรูขุมขน เพื่อให้เห็นผลในการกระชับรูขุมขนให้เร็วขึ้น อาจใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย ด้วย Pore Refining Laser เลเซอร์กระชับรูขุมขน ทำการกระตุ้นกระบวนการผลิตคอลลาเจน และอีลาสตินในชั้นผิวหนัง ให้มีจำนวนปริมาณเพียงพอ จนทำให้ผิวกระชับ รูขุมขนเล็กลง ผิวเรียบเนียนตามมาด้วย



8 หลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่มีส่วนทำให้รูขุมขนกว้าง เครื่องสำอางบางชนิดมีส่วนผสมที่ทำร้ายผิวเช่นกัน ควรเลี่ยงเมคอัพที่มีเนื้อหนาแน่นอย่างพวกรองพื้นหรือคอนซีลเลอร์ รวมถึงเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของปิโตรเลียม สารกันบูด ออยล์เบส ซึ่งง่ายต่อการเกิดการอุดตันในรูขุมขน ทำให้รูขุมขนกว้างและปัญหาสิวต่าง ๆ ได้อีกด้วย

9 ทำหัตถการเพื่อกระชับรูขุมขน วิธีรักษารูขุมขนกว้างที่ได้ผลดีอีกวิธีหนึ่ง คือการปรึกษาแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญ ทำหัตถการด้วยการฉีดผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว เช่น การฉีดรีจูรัน (Rejuran) จาก DNA แซลมอน การฉีดฟิลเลอร์ หรือสารไฮยาลูรอน (Hyaluronic Acid) เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิว เติมเต็มผิวให้เรียบเนียนขึ้น

Photo: pexels.com, shutterstock.com, freepik.com

กลิ่นใครคิดว่าไม่สำคัญ

แม้ว่ากลิ่นน้ำหอมจะถูกปรุงแต่งกันขึ้นมาได้หลากหลายสไตล์ แต่ผลลัพธ์ที่ได้ใช่ว่าจะหอมรวยรื่นกันทุกคน ดูง่าย ๆ แค่น้ำหอมขวดเดียว บางคนฉีดแล้วน่าเข้าใกล้ แต่บางคนได้กลิ่นแล้วอยากจะวิ่งไปอาเจียนในทันที นั่นเป็นเพราะเคมีในร่างกายของแต่ละคนแตกต่างกันไป จึงทำปฏิกิริยากับกลิ่นที่มากระทบต่างกันไปด้วย

โดยความเป็นจริงแล้ว มนุษย์เราทุกคนมีกลิ่นกาย แต่จะแรงมากแรงน้อยนั้นมีเหตุและปัจจัยที่ทำให้กลิ่นแตกต่างกันไป อย่างคนผิวสีจะมีกลิ่นตัวรุนแรงกว่าคนผิวขาว ซึ่งเกิดจากมีต่อมกลิ่นขนาดใหญ่ และผลิตไขมันมาก กลิ่นเหงื่อเป็นกลิ่นเฉพาะตัวของแต่ละคน มาจากเหงื่อที่ถูกขับออกมาทางต่อมเหงื่อ ซึ่งประกอบด้วยสารต่าง ๆ มากมายมารวมกับไขมันบนผิวหนัง และเมื่อเจอกับเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราบนผิวหนังจึงทำให้เกิดกลิ่นขึ้น หากไม่ใส่ใจและละเลยในเรื่องของการทำความสะอาดร่างกาย เมื่อร่างกายขับเหงื่อออกมาและไม่ได้รับการทำความสะอาดปล่อยให้สะสมไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดการเน่าเปื่อยของหนังกำพร้า และมีกลิ่นตามมา โดยเฉพาะบริเวณที่มีขนและอับชื้น

Photo: freepik.com

ทำสีผมเองอย่างปลอดภัย ใส่ใจสักนิด

หลายคนชอบทำสีผมช่วงหน้าร้อนต้อนรับฤดูกาลที่บรรยากาศรอบด้านสดใส สะท้อนแสงแดดส่องประกาย เพิ่มชีวิตชีวา ไม่รู้สึกจำเจ

อย่างไรก็ตาม ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทำสีผมทุกครั้ง ให้ดูว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐานหรือไม่ มีแบรนด์รับรอง มีตรา อย. กำหนดไว้อย่างชัดเจน วันเดือนปีที่ผลิต และหมดอายุ รวมทั้งอ่านวิธีการใช้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน เนื่องจากผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผม เป็นผลิตภัณฑ์เคมีเป็นตัวหลัก (แม้บางแบรนด์จะอ้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกส่วนผสมจากธรรมชาติ) โอกาสเกิดอันตรายต่อผิวหนัง และอาการแพ้ได้ง่าย หลังจากใช้แล้ว ถ้าเกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงอย่างรุนแรงยังสามารถหาผู้ที่จะรับผิดชอบได้ ที่สำคัญก่อนทำสีผมทุกครั้งต้องแน่ใจว่าหนังศีรษะของคุณไม่มีแผล หรือร่องรอยถลอกจากการเกา และไม่ควรทำสีในช่วงที่มีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์ เนื่องจากในภาวะนั้นร่างกายจะเซนซิทีฟ ไวต่อสิ่งแปลกปลอม อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการแพ้ได้

Photo: freepik.com

Monocrome Makeup สวยได้ด้วยหนึ่งเดียว

เทรนด์แต่งหน้าคุมโทนสีเดียวเป็นอะไรที่จะเป็นที่พูดถึงมากขึ้น เกี่ยวเนื่องมาจากไลฟ์สไตล์ที่สาวมินิมอลทั่วโลกหันมาใช้เครื่องสำอางประเภท Multitasking หรือผลิตภัณฑ์อเนกประสงค์ที่ใช้แต่งเติมความงามบนใบหน้าได้หลายอย่าง ทั้งบริเวณแก้ม ตา ปาก ด้วยผลิตภัณฑ์ชิ้นเดียว เซฟวิงบอย่างชาญฉลาด ประหยัดเวลา แถมยังได้ลุคเมคอัพที่เข้ากันดี ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นเนื้อครีม ทำหน้าที่ได้ทั้งอายแชโดว์ บลัชออน และลิปสติก โดยสามารถใช้นิ้วแต้มลงบนเปลือกตา แก้ม และริมฝีปากได้ โทนสีที่เหมาะคือ สีชมพูกุหลาบ สีพีช และสีบรอนซ์ สามารถแต่งออกมาแล้วดูสวยใส เปล่งปลั่ง แลดูเป็นธรรมชาติ เป็นโทนสีที่ใช้ได้ดีที่สุดเหมาะกับสาวไทย *lm*

Photo: api.watsons.co.id, pinterest.com

Bangkok Update

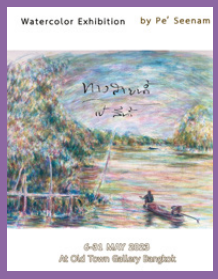
28 เม.ย. เป็นต้นไป

Jodd Fairs ปักหมุดสาขาใหม่ที่แดนเนรมิต

หลังหมดสัญญาเช่าย่านรัชดาฯ-พระราม 9 JODD FAIRS ตลาดนัดกลางคืนยอดนิยมของทั้งคนไทยและชาวต่างชาติ เตรียมขยายหลายสาขาเพิ่ม แต่ที่ปังและเปี๊ะสุดคือ "สาขาแดนเนรมิต" ที่เน้นให้เป็นตลาดนัดบรรยากาศยุโรปวินเทจ กลิ่นอายม่อนจ๊อดเชียงใหม่ ด้วยการปรับปรุงปราสาทแดนเนรมิตและพื้นที่ทะเลสาบให้กลับมาสวยงามอีกครั้ง เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน 2566 เป็นต้นไป เวลา 16.00 - 24.00 น. โดยสามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT ไปลงที่สถานีพหลโยธิน ใช้ทางออกที่ 3 ขึ้นมาจะเจอสวนสมเด็จย่า ข้ามสะพานมาฝั่งตรงข้ามกับห้างเซ็นทรัล ลาดพร้าว เดินตรงไป อยู่ใกล้กับห้างโลตัส

2 - 31 พ.ค.

นิทรรศการภาพเขียนสีน้ำ ทางสายน้ำโดย เป้ สีน้ำ



"สายน้ำไหลไปดุจชีวิตที่ต้องดำเนินต่อ ทิวไม้ฟากฝั่ง เข้มขึ้นในแสงที่จางจากไปในการเฝ้ามองนั้น ภาพของความสงบก่อรูปขึ้นในใจ.. เมื่อนั้นฉันจึงเขียนภาพ" คอนเซ็ปต์โรแมนติกในสไตล์ศิลปินที่ให้คนเสพงานศิลปะต้องไปชมและตีความตามประสบการณ์ของแต่ละคนว่าจะเข้าใจได้ลึกซึ้งถึงแค่ไหน อันนี้คือถือว่าเป็นเสน่ห์ของงานศิลปะ งานจัดแสดงที่ โอลด์ทาวน์ แกลเลอรี่ 405, 407, 409 ถ.จักรพรรดิพงษ์ เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ ไม่ไกลจากรถไฟฟ้า MRT สถานีสามยอด จัดแสดง อังคาร - เสาร์ เวลา 10.00 - 18.00 น. และ อาทิตย์ เวลา 11.00 - 18.00 น. รายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 08 9118 5072

18 - 21 พ.ค.

สายเที่ยวห้ามพลาด! งาน OUTDOOR FEST 2023

เที่ยวตามใจ ไปตามฝัน พบกันในงาน Outdoor Fest 2023 ที่รวบรวมกิจกรรม สินค้าและกีฬากลางแจ้ง ทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ มาพร้อมกับงานมหกรรมท่องเที่ยวเชิงกีฬา กอล์ฟ ดำน้ำ และจักรยาน ที่รวบรวมสินค้าและบริการท่องเที่ยวทุกรูปแบบสำหรับนักเที่ยวนักผจญภัยแบบ Outdoor และ Extreme เตรียมตัวกันให้พร้อม! มางานเดียวครบจบในที่เดียว อาทิ ที่พัก ทัวร์ โรงแรม รีสอร์ท ตัวแทนจัดการท่องเที่ยว สายการบิน รถเช่า แพ็คเกจท่องเที่ยว อุปกรณ์กิจกรรมกลางแจ้ง ตั้งแคมป์ เดินป่า ปีนเขา Hiking กิจกรรมแนวเอ็กซ์ตรีม อาทิ เซิร์ฟบอร์ด เจ็ทสกี เซิร์ฟสเก็ต ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

20 พ.ค.

แฟนมีตติ้งเดี่ยว โนอึล ณัฐรัชต์

Fan Meeting เดี่ยวครั้งแรกในไทย ของ โนอึล ณัฐรัชต์ ตังวาย หรือ น้องเรน จาก บรรยากาศรัก เดอะซีรีส์ เสาร์ที่ 20 พฤษภาคม นี้ ณ โรงละครเคแบงก์สยาม พิฆเนศ สยามสแควร์วัน ชมความสามารถทางการแสดง การร้องและเต้น ที่ได้ซุ่มซ้อมมาพักใหญ่ ครั้งนี้หนุ่มโนอึลพร้อมจัดเต็ม บัตรราคา 1,900 - 5,500 บาท จองบัตรที่ ticketmelon.com

27 พ.ค.

RS HITS JOURNEY CONCERT 2023

COOLfahrenheit ร่วมกับ อำพลฟูดส์ Present RS HITS JOURNEY CONCERT 2023 ย้อนเวลาตามหา Playlist ที่คุณคิดถึง เก็บทุก Moment ร้อง เต้น ไปกับ แร็พเตอร์, ลิฟท์-ออย, เจมส์, วอย, โดม, ทัช, เต๋า, ดัง, ปาน, อู๋, ฟอร์ด, ลิเดีย, ฝ้าย (AMFINE), เอ้ (PINK), ฟลุ๊ค (ไอน้ำ) พร้อม Hidden Tracks สุดเซอร์ไพรส์ 27 พฤษภาคมนี้ IMPACT ARENA เมืองทองธานี บัตรราคา 2,000 - 5,500 บาท จองบัตรที่ Thaiticketmajor.com

TEXT : Gshop

สุขภาพดีง่าย ๆ เพียงปลายนิ้ว

พบกับแอปฯ ที่จะมาช่วยให้หนทางการมีสุขภาพดีเป็นเรื่องง่าย ๆ ซึ่งแอปพลิเคชันเหล่านี้พัฒนาขึ้นโดยสตาร์ทอัพรุ่นใหม่ พร้อมจะช่วยทำให้ทุกคนสามารถเข้าถึงการดูแลรักษาสุขภาพได้เพียงปลายนิ้ว และช่วยให้การทำกายภาพบำบัดและการบริหารร่างกายเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย

FitSloth

กินอะไร “ดี” แพลตฟอร์มนี้มีคำตอบให้กับตัวช่วยในการคิด คำนวณ ค้นหา ร้านเด็ดเมนูอร่อยที่มาพร้อมข้อมูลโภชนาการ และปริมาณแคลอรี่ให้คุณได้กินอร่อยแบบไร้กังวล บรรลุเป้าหมายสุขภาพดีได้ง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเอง

Dr. ASA

แอปพลิเคชันทางการแพทย์ ที่ทำให้ทุกคนเข้าถึงสุขภาพได้ด้วยปลายนิ้ว สามารถเข้าถึงหมอได้ง่ายขึ้น ด้วยการให้คำปรึกษาฟรีทางระบบออนไลน์ ตลอด 24 ชั่วโมง รวมถึงเป็นพื้นที่ในการกระจายความรู้ที่ถูกต้องทางการแพทย์ พร้อมมีบริการส่งต่อไปสู่การรักษาโดยสถานพยาบาลในเครือข่าย

Ertiga

แพลตฟอร์มที่ช่วยทำกายภาพบำบัด บริหารร่างกาย เหมาะกับชาวออฟฟิศที่มีปัญหา Office Syndrome และผู้สูงอายุที่ต้องการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาและชะลออาการปวดยอดฮิต เช่น ข้อเข่าเสื่อม รองช้ำ นิ้วล็อค ฯลฯ และใช้เป็นท่ากายบริหารให้กับคนทุกวัย

ALive

แอปพลิเคชันที่ชี้ให้เห็นถึงอนาคตการแพทย์ยุคใหม่ ที่เรียกว่า mHealth เป็นการให้คำแนะนำด้านสุขภาพโดยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล ทำให้สะดวกกว่าในอดีตมาก และยังเชื่อมโยงไปสู่ Telemedicine ที่สามารถปรึกษาแพทย์ผ่านช่องทางออนไลน์ได้โดยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาลหรือคลินิกอีกต่อไป

Photo: freepik.com

สุดยอดสมาร์ทโฟนในการถ่ายภาพ

Redmi Note 12 Pro+ 5G จาก Xiaomi สุดยอดสมาร์ทโฟนในการถ่ายภาพ มาพร้อมกับกล้องสามตัวอันทรงพลัง ประกอบด้วยกล้องหลักระดับเรือธงความละเอียด 200MP พร้อมระบบ OIS กล้องอัลตร้าไวด์ และกล้องมาโคร ให้ประสบการณ์การถ่ายภาพที่ยอดเยี่ยมด้วยเซ็นเซอร์ IMX766 ขนาดใหญ่ นอกจากนี้ ยังมีอัลกอริธึมของซอฟต์แวร์ AI อันทรงพลัง ความเร็วในการประมวลผลภาพที่สูงขึ้น และคุณสมบัติอันยอดเยี่ยมอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ถูกใส่เข้ามาเพื่อช่วยเติมเต็มประสบการณ์การใช้งานกล้องโดยรวมอีกด้วย

Redmi Note 12 Pro+ 5G ให้หน้าจอ Flow AMOLED 120Hz ที่สว่างและสดใส รองรับ Dolby Vision และ Dolby Atmos เมื่อรวมกับวัสดุ P-OLED ที่ยืดหยุ่นได้ ทำให้ขอบจอบางลง อุปกรณ์ทั้งสองจึงมอบประสบการณ์การรับชมภาพที่ยอดเยี่ยมอย่างมาก โดยความเร็วในการชาร์จเหนือระดับด้วยพลังชาร์จ 120W HyperCharge มีแบตเตอรี่ขนาดใหญ่ 5,000mAh (typ) ที่ให้คุณสามารถใช้งานได้ยาวนานยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะใช้เสพคอนเทนต์หนักขนาดไหนก็ตาม นอกจากนี้ ชิปเซ็ตประสิทธิภาพสูง MediaTek Dimensity 1080 ทำให้คุณได้พบกับประสิทธิภาพ 5G ที่ราบรื่นและเสถียรอีกด้วย

Redmi Note 12 Pro+ 5G มีให้เลือก 3 สี ได้แก่ Midnight Black, Polar White และ Sky Blue วางจำหน่ายในประเทศไทยอย่างเป็นทางการในวันที่ 7 พฤษภาคม 2566 เป็นต้นไป ที่ Xiaomi Store และร้านตัวแทนจำหน่ายที่ร่วมรายการทั่วประเทศ รวมถึงช่องทางการจัดจำหน่ายทางออนไลน์แพลตฟอร์ม (Redmi Note 12 Pro+ 5G รุ่นความจุ 8GB+256GB จำหน่ายในราคา 14,990 บาท เฉพาะที่ผู้ให้บริการเครือข่าย AIS เท่านั้น)

Photo: outlookindia.com

Horoscope

คำพยากรณ์ เดือนพฤษภาคม 2566

TEXT: อ.วงศ์วริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

ราศีเมษ 13 เมษายน – 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษคิดอยากหารายได้เสริม มีช่องทางการลงทุนใหม่ ๆ ถ้ามีหุ้นส่วนไม่ควรเกินสามคน หรืออาจมีคนเก่ากลับมาชักชวนอีกครั้ง **การงาน** มีเกณฑ์ของการขยับขยาย จะได้ลูกค้าใหม่จากการแนะนำ หรือท่านที่คิดจะเปลี่ยนงานก็จะมีคนมาชักชวน สถานที่ใกล้แหล่งน้ำจะดีมาก **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ การเงินที่มีปัญหาก็จะได้รับการแก้ไข **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ชักชวนกันไปเที่ยวทางเหนือ หรือไปดูภูเขา น้ำตก **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ เคืองตา ความดัน

ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม – 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้จะทำอะไรก็ต้องลุยไปคนเดียว จะหาบริวารคนมาช่วยเหลือก็ไม่ได้ดั่งใจ สิ่งที่คิดไว้ก็ยังไม่สามารถจะพูดกลับใครได้ ต้องเก็บไว้คนเดียว **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน มีโอกาสได้เข้าพบผู้ใหญ่จากการชักนำของผู้หญิง **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุนจากคนรัก/คนใกล้ชิดใช้จ่ายไปกับค่าเดินทาง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ อาจเป็นคนที่เคยเจอกันมาก่อนแล้ว คนมีคู่มีเกณฑ์ของการหมั้นหมาย/แต่งงาน **สุขภาพ** ระวังคอเคล็ดจากการนอนตกหมอน ท้องผูกจุกเสียดแน่น

ราศีเมถุน 15 มิถุนายน – 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในเดือนนี้ให้ระวังคำพูดสักนิด จะได้รับมอบหมายจากผู้ใหญ่ให้จัดการเรื่องต่าง ๆ แทน มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ มีงานให้รับผิดชอบมากขึ้น **การงาน** จะสำเร็จราบรื่น ผู้ใหญ่/บริวารให้การสนับสนุน งานที่รออยู่ก็จะได้สมใจ **การเงิน** จะมีโชคมีลาภจากผู้หญิงอายุน้อยกว่า การติดต่อเจรจาจะสำเร็จ ใช้จ่ายไปกับเรื่องของความสวยความงาม **ความรัก** คนโสดยังไม่สนใจใครหรือยังรู้สึกอยากใช้ชีวิตสบาย ๆ คนมีคู่มีความสุข เข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอบ่าไหล่ ปวดเมื่อยขาข้อเข่า

ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม – 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้คุยอะไรกับใครก็ควรพิจารณา ฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อเพราะอาจไม่เป็นอย่างที่คุยทั้งหมด **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน เป็นช่วงที่ต้องเอาใจผู้ใหญ่สักนิดแล้วจะดี สมัครงานไว้ก็จะได้สมใจ **การเงิน** ระมัดระวังการใช้จ่าย อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ การลงทุนควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่งคน แต่ก็ยังไม่ตัดสินใจ ลองคุยไปก่อน คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปท่องเที่ยวสถานที่ใกล้น้ำ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยหลัง

ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม – 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อย่าเครียดหรือกังวลจนมากเกินไป เพราะสิ่งที่คิดอาจมีความล่าช้าหรือคลาดเคลื่อนไปบ้าง แต่สุดท้ายก็จะสำเร็จไปด้วยดี **การงาน** มีโอกาสที่ดีเข้ามา ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** ค้าขายในโซเชียลจะดีมีกำไร มีเกณฑ์ได้รับเงินจากทางไกล หรือเงินที่รออยู่ก็จะได้สมใจ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้จะมีคนเข้ามาเอาอกเอาใจ มีเสน่ห์มากเป็นพิเศษ คนมีคู่แล้วเข้าอกเข้าใจกันดี อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล **สุขภาพ** ปวดหัวไมเกรน ความดัน ปวดข้อ ปวดเข่า

ราศีกันย์ 17 กันยายน – 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์อยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน แต่ก็ระวังเรื่องคำพูดสักนิด **การงาน** มีการขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง ติดต่อกับต่างชาติจะดีมาก **การเงิน** จะได้รับข่าวดี มีโชคลาภจากเลขบ้าน มีช่องทางของรายได้จากคนใกล้ชิดมาชักชวนให้ไปลงทุน เงินที่รอก็จะได้สมใจ **ความรัก** คนโสดยังไม่เจอคนถูกใจ หรืออาจมีปัญหาเรื่องไม่มีเวลาให้กัน คนมีคู่ น้อยใจคนรัก มีอะไรก็ควรเปิดใจคุยกัน อย่าคิดไปเองคนเดียว **สุขภาพ** คิดมาก กังวลใจ ปวดเมื่อยตัว

ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม – 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์อารมณ์เหงา ๆ อยากเจอเพื่อน เจอคนรัก อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนตามสถานที่ต่าง ๆ **การงาน** คนจะนำปัญหามาให้ ช่วงนี้ระวังคำพูดในที่ทำงาน อาจจะโดนติฉินนินทา ธุรกิจส่วนตัว ลูกน้องบริวารนำความเดือดร้อนมาให้ **การเงิน** สดใสมาก โชคลาภโดดเด่น เป็นช่วงขาขึ้นของการเงิน ทำมาหากินคล่องมือ **ความรัก** คนโสด ยังไม่พร้อมเปิดใจเพราะยังกลัวจะผิดหวังเหมือนครั้งก่อน คนมีคู่ น้อยใจคนรัก คนรักพูดผิดหูนิดหน่อยก็เอาไปคิดมากเป็นกังวล **สุขภาพ** นอนไม่หลับ พักผ่อนน้อย สายตามีปัญหา

ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน – 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกอยากชวนคนรักไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้ เพราะช่วงนี้ต้องคอยดูแลคนภายในบ้าน อาจมีความรู้สึกอึดอัดใจบ้าง **การงาน** เป็นช่วงที่ต้องจัดสรรงบประมาณการใช้จ่ายให้ชัดเจน ต้องคอยควบคุมการใช้จ่ายไม่ให้เกินงบ เพราะมีรายได้เข้ามาน้อย ยังไม่คล่องตัว **ความรัก** ช่วงนี้ระมัดระวังคำพูดและอารมณ์กันสักนิด เพราะอาจทำให้มีปากเสียงถึงขั้นรุนแรงได้ ให้ใจเย็น ๆ และปล่อยวางบ้าง จะดี **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล จุกเสียดแน่นหน้าอก แก๊สในกระเพาะอาหาร

ราศีธนู 16 ธันวาคม – 14 มกราคม

ชาวราศีธนูการติดต่อเจรจากับทางไกล หรือเกี่ยวข้องกับคนต่างชาติค่อนข้างโดดเด่น มีโปรเจกท์ที่คิดไว้ค่อนข้างมาก **การงาน** ราบรื่น เป็นช่วงที่ดี จะทำอะไรก็จะมีผู้ใหญ่/คนใกล้ชิดคอยสนับสนุน **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะรู้สึกคล่องตัวมากขึ้น การติดต่อเจรจาจะสำเร็จดี **ความรัก** คนโสด คนที่เข้ามาควรพิจารณาให้ดี อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจ ให้ดู ๆ กันไปก่อนอีกสักพัก คนมีคู่ระมัดระวังคำพูดของคนอื่นจะทำให้เข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยเอว ความดัน

ราศีมังกร 15 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรมีบางเรื่องตัดสินใจไม่ได้ เกิดความลังเลในใจ มีปัญหาควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะดี **การงาน** เดือนนี้มีอะไรให้ทำหลายอย่าง มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน อาจมีความล่าช้าแต่จะสำเร็จ **การเงิน** มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง ผู้ใหญ่เมตตา ใช้จ่ายไปกับค่าเดินทางหรือยวดยานพาหนะ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือก คนมีคู่ระมัดระวังอารมณ์ตัวเองสักนิด ไม่ควรเกี่ยงงอนกันเอง **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ จุกเสียดแน่นท้อง อาการกรดไหลย้อน

ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ – 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์แอบเหงา แอบคิดถึงบ้าน คนที่อยู่ห่างไกล มีโอกาสก็โทรหาหรือนำของที่ท่านถูกใจไปฝาก ก็จะทำให้คลายความกังวลใจไปได้ **การงาน** ความสำเร็จมาจากตัวเองในช่วงที่ผ่านมา และแสดงผลให้เห็นในเดือนนี้ เป็นงานที่ต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัว **การเงิน** เป็นช่วงที่รู้สึกอยากทำบุญใส่บาตรหรือโอนเงินทำบุญต่าง ๆ รายได้มีเข้ามาไม่ขาดมือ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงมีเสน่ห์ไปไหนก็จะมีคนอยากติดตามไปด้วย คนมีคู่ตัวติดกัน ไปไหนไปด้วยกันเสมอ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก ความเครียดวิตกกังวลใจ

ราศีมีน 16 มีนาคม – 12 เมษายน

ชาวราศีมีนจะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนานจากงานเลี้ยงสังสรรค์ จะได้ไปร่วมงานบุญ งานมงคล หรืองานเลี้ยงต่าง ๆ ค่อนข้างบ่อย **การงาน** จะได้รับการสนับสนุน มีเกณฑ์ของการทำสัญญา ลงทุนใหม่ ๆ ผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** มีรายจ่ายยิบย่อยค่อนข้างมาก จะใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะรายรับยังคงเดิม **ความรัก** คนโสดจะมีคนแนะนำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ คนมีคู่อยากปรับปรุงต่อเติมบ้านที่อยู่อาศัย หรือปรึกษาเรื่องบ้านใหม่ **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ความดัน

งานที่คุณ ไม่ควรพลาด

ที่รวมตัวของสุดยอดผู้นำนวัตกรรมภาพและเสียง (Pro-AV)
จากทั่วเอเชีย มาร่วมค้นพบเทคโนโลยีใหม่ จุดประกายธุรกิจ
ของท่านได้ที่งาน **InfoComm Asia**

สแกนเพื่อค้นหา
โซลูชันที่คุณสนใจ

infocomm ASIA

24-26 พฤษภาคม 2566
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ฮอลล์ 3&4
www.infocomm-asia.com

ผู้จัดงาน : infocommAsia

ภายใต้ : AVIXA

ผู้ได้รับสิทธิ **สวัสดิการแห่งรัฐ**

นำบัตรประชาชน

ติดต่อออกเหรียญโดยสาร

ได้ที่ห้องออกบัตรโดยสาร

MRT ทุกสถานี

เริ่ม 1 เม.ย. 2566 เป็นต้นไป

ยกเลิกการใช้บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ 2.5 และ 4.0
และเปลี่ยนมาใช้สิทธิสวัสดิการแห่งรัฐผ่านบัตรประชาชนแทน

เงื่อนไขโครงการสิทธิสวัสดิการแห่งรัฐ ผ่านบัตรประชาชน ในระบบรถไฟฟ้า MRT

1. ผู้โดยสารที่ได้รับสิทธิสวัสดิการแห่งรัฐและยืนยันตัวตนกับธนาคารแล้ว สามารถนำบัตรประชาชนมาติดต่อขอออกเหรียญโดยสารที่ห้องออกบัตรโดยสารภายในระบบรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วงได้ทุกสถานี ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 เป็นต้นไป หรือจนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลง
2. เหรียญโดยสารของโครงการสิทธิสวัสดิการแห่งรัฐ ที่รับชำระด้วยบัตรประชาชน จะมีสีเขียวซึ่งแตกต่างจากเหรียญโดยสารปกติในระบบรถไฟฟ้า MRT
3. คิดอัตราค่าโดยสารตามระยะทางประเภทบุคคลทั่วไป หรือผู้สูงอายุ (ตามเงื่อนไขที่บริษัทฯกำหนด)
4. กรณีที่มูลค่าของเหรียญโดยสาร ต่ำกว่าอัตราค่าโดยสารที่เดินทาง ผู้โดยสารจะต้องชำระค่าโดยสารส่วนต่างระหว่างมูลค่าในเหรียญโดยสารกับอัตราค่าโดยสารก่อนออกจากระบบ โดยใช้บัตรประชาชน หรือ เงินสด
5. กรณีที่มูลค่าของเหรียญโดยสาร มากกว่าอัตราค่าโดยสารที่เดินทาง ผู้โดยสารสามารถออกจากระบบได้โดยหยอดเหรียญโดยสารคืนที่ประตูขาออก
6. ไม่สามารถขอคืนเงินจากเหรียญโดยสารที่ออกโดยโครงการสิทธิสวัสดิการแห่งรัฐ ที่รับชำระด้วยบัตรประชาชน ได้ในทุกกรณี
7. เหรียญโดยสารสามารถใช้เดินทางในระบบรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินและสายสีม่วงภายในเวลาเปิดให้บริการที่ประกาศไว้ หรือจนกว่าจะมีประกาศเปลี่ยนแปลง
8. ผู้โดยสารที่ทำเหรียญชำรุดหรือหายระหว่างเดินทาง ต้องชำระค่าธรรมเนียมให้แก่บริษัทฯก่อนออกจากพื้นที่ชำระเงินแล้วตามอัตราค่าธรรมเนียมที่ประกาศไว้ และสามารถชำระด้วยเงินสดเท่านั้น

EXPRESSWAY BLUE LINE PURPLE LINE

SHUE BEM BANGKOK EXPRESSWAY AND METRO

BEM Bangkok Expressway and Metro