



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.80 | DECEMBER 2023

Check in 

ชวนนั่งรถไฟฟ้ามหานครสายสีชมพู

ไปพักผ่อนชิลๆ
และถ่ายรูปวินเทจกัน

MRTA Scoop

เดินทางสะดวกสบาย ไปกับรถไฟฟ้ามหานครสายหวาน

"MRT Pink Line"



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนสุดท้ายของปี 2566 ค่ะ เป้าหมายที่วางไว้ตั้งแต่ต้นปีใกล้ความเป็นจริงกันหรือยังคะ บางคนอาจจะทำสำเร็จก่อนกำหนด แต่บางคนก็อาจจะมิตีเลยบ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะอย่างน้อย ๆ เราก็ได้ลงมือทำแล้วนะค่ะ

Life & Metro ฉบับนี้ก็ยังคงมีเรื่องราวดี ๆ มาฝากกันเหมือนเช่นเคยค่ะ เริ่มต้นที่ **คอลัมน์ MRTA Scoop** เราได้รวบรวมเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับ “รถไฟฟ้ามหานครสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี” หรือ MRT Pink Line ที่ได้เปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการฟรี! ตลอดสาย 30 สถานี ไปเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 ที่ผ่านมา และจะเริ่มเก็บค่าโดยสาร ตั้งแต่วันที่ 3 มกราคม 2567 เป็นต้นไป โดยรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูนี้จะเชื่อมโยงการเดินทางจากจังหวัดนนทบุรีกับกรุงเทพมหานคร ตามแนวถนนติวานนท์ แจ้งวัฒนะ และรามอินทรา ไปจนถึงเขตมีนบุรี ช่วยรองรับการเดินทางในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ด้านทิศเหนือ ในแนวตะวันตก - ตะวันออก โดยมีการเชื่อมต่อการเดินทางในหลายสถานี เพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ประชาชนมากยิ่งขึ้น

ในส่วนของ **คอลัมน์ Check in** เราพามาเที่ยวกันที่ “ตลาดน้ำขวัญ-เรียม” มาทำบุญตักบาตรยามเช้าเสร็จแล้วก็มาช้อปปิ้ง หาของใช้ ของกินอร่อย ๆ ทาน นั่งชมวิวรับลมเย็น ๆ ริมคลองแสนแสบเพลิน ๆ ก่อนไปเดินเล่นถ่ายรูปแนววินเทจที่ตลาดเก่ามีนบุรี แลมการเดินทางมาที่นี้ก็แสนสะดวกสบาย เพียงโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูฝั่งใหม่ ลงที่สถานีตลาดมีนบุรี ใช้ทางออกที่ 3 หรือ 4 ก็ได้ แล้วไปต่อเรือโดยสารฟรีที่ทำเรือริมคลองแสนแสบเพื่อไปยังตลาดน้ำขวัญ-เรียม ซึ่งให้บริการโดยกรุงเทพมหานคร ทั้งขาไปและขากลับ

คอลัมน์ Eating Out ฉบับนี้ก็ไม่น้อยหน้า เพราะเราไปสรรหาร้านอาหารอร่อยมาแนะนำถึง 3 ร้าน 3 สไตล์ ใครชอบแบบไหนตามไปชิมกันได้เลยคะ

ช่วงปลายปีแบบนี้เป็นช่วงของความสุข สนุกสนานและการปาร์ตี้สังสรรค์ แต่จะปาร์ตี้อย่างไรไม่ให้ทำร้ายสุขภาพ หาอ่านได้ใน **คอลัมน์ Health** ค่ะ

ปีเก่ากำลังจะผ่านไป แล้วปีใหม่ก็กำลังจะเข้ามา ไม่ว่าจะความทุกข์หรือความสุขก็จะอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ขอให้ทุกวันเป็นวันที่ดีของทุก ๆ คนนะค่ะ

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 80 ธันวาคม 2566

- 03 MRTA News
- 10 MRTA Scoop
- 15 Go Green
- 16 Around the World
- 18 Check in
- 22 Eating Out
- 26 Health
- 28 Beauty
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวุฒ วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิดา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟว. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรรณ พิษรवार, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา
กรุงเทพฯ 10510
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028





นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี ร่วมทดสอบการเดินทางเสมือนจริง “รถไฟฟ้าหานคร สายสีชมพู” มั่นใจ! พร้อมเปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการ ฟรี! ตลอดสาย 30 สถานี จากแคราย - มีนบุรี ตั้งแต่วันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป

วันที่ 21 พฤศจิกายน 2566 นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี ตรวจสอบศูนย์ควบคุมการเดินรถ และเข้าร่วมทดสอบการเดินทางเสมือนจริง (Trial Run) โครงการรถไฟฟ้าหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี โดยมี นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นางมนพร เจริญศรี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นพ.พรหมินทร์ เลิศสุริย์เดช เลขาธิการนายกรัฐมนตรี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง) ดร.พิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ นายศิริ กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด ร่วมให้การต้อนรับ โดยตลอดการเดินทางด้วยรถไฟฟ้าหานคร สายสีชมพู (MRT สายสีชมพู) ในช่วงสถานีมีนบุรี (PK30) ถึงสถานีวัดพระศรีมหาธาตุ (PK16) เป็นไปอย่างราบรื่น และในวันเดียวกันนี้ ตั้งแต่เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป ขบวนรถไฟฟ้าหานคร สายสีชมพู จะพร้อมเปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการ โดยไม่มีการเรียกเก็บค่าโดยสาร ได้ตลอดเส้นทางครบทั้ง 30 สถานี และตั้งแต่วันที่ 22 พฤศจิกายน 2566 จะเปิดให้ทดลองใช้บริการได้ระหว่างเวลา 06.00 - 20.00 น. ทุกวันต่อเนื่องไป จนกว่ารถไฟฟ้าหานคร สายสีชมพู จะมีความพร้อมในการขยายระยะเวลาทดลองให้บริการเพิ่มขึ้นตามลำดับ





นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ตรวจสอบความพร้อม “รถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู” เตรียมการต้อนรับนายกรัฐมนตรี จะร่วมทดสอบการเดินรถเสมือนจริง (Trial Run) ก่อนเปิดให้ประชาชนทดลองใช้

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2566 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม และ ดร.พีเชษฐ คุณารธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง ลงพื้นที่ตรวจสอบความพร้อมโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี (MRT สายสีชมพู) โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และนายสุรพงษ์ เลขาธิการคณะกรรมการบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBMC) ผู้รับสัมปทาน ร่วมให้การต้อนรับ ณ สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี (PK01) ทั้งนี้ เพื่อเตรียมการต้อนรับ นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี เข้าร่วมทดสอบการเดินรถเสมือนจริง (Trial Run) ของรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ก่อนกำหนดเปิดให้บริการประชาชนทดลองใช้บริการฟรี ตลอดเส้นทางครบทั้ง 30 สถานี



นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม กล่าวว่า โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู เป็นหนึ่งในภารกิจที่สำคัญของกระทรวงคมนาคมในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านการคมนาคมขนส่ง และแก้ไขปัญหาจราจร ซึ่งกระทรวงคมนาคมได้มอบหมายให้ รฟม. เร่งรัดการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ให้สามารถเปิดให้บริการแก่ประชาชนได้โดยเร็ว เพื่อเติมเต็มโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เชื่อมโยงการเดินทางกับระบบขนส่งสาธารณะอื่นได้อย่างไร้รอยต่อ ยกระดับคุณภาพชีวิตและการเดินทางของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ตามนโยบาย Quick Win “คมนาคม เพื่อความอุดมสุขของประชาชน”



รฟม. เข้าร่วมพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานของกระทรวงคมนาคม

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2566 กระทรวงคมนาคม ได้จัดพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ประจำปี 2566 ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยมี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธาน และมีหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมเข้าร่วมพิธี ในการนี้ นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



รฟม. จัดพิธีถวายผ้ากฐินพระราชทาน ประจำปี 2566 ณ วัดหลักสี่

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในพิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ของ รฟม. ประจำปี 2566 ณ วัดหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงาน จำนวน 180 คน เข้าร่วมพิธี ซึ่งในการนี้ รฟม. หน่วยงานพันธมิตร และประชาชน ได้ร่วมปวารณาถวายจุดปัจจัยเป็นเงิน จำนวนทั้งสิ้น 2,115,002.14 บาท



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566

วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566 นางณัฐมณ บุนนาค รองผู้ว่าการ (การเงิน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษกมาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



รฟม. ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหลักสูตรพัฒนาสัมพันธ์ระดับผู้บริหาร กองบัญชาการกองทัพไทย รุ่นที่ 15 เข้าเยี่ยมชมและรับฟังการบรรยาย ณ รฟม. สำนักงานใหญ่

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) เป็นผู้แทนการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากหลักสูตรพัฒนาสัมพันธ์ระดับผู้บริหาร กองบัญชาการกองทัพไทย (พส.บ.ทท.) รุ่นที่ 15 จำนวน 65 คน เข้ารับฟังการบรรยายในหัวข้อ แนวทางการยกระดับเมืองด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ณ รฟม. สำนักงานใหญ่ และเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน โดยมี นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร และนางอัญชลี คงสวัสดิ์ ผู้อำนวยการกองวางแผนโครงการรถไฟฟ้า ฝ่ายพัฒนาโครงการ เป็นผู้บรรยาย



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน วันสถาปนาสำนักงาน ป.ป.ช. ครบรอบ 24 ปี

วันที่ 17 พฤศจิกายน 2566 นายสมประสงค์ สัตย์มัลลี ผู้อำนวยการฝ่ายธุรกิจบัตรโดยสาร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันสถาปนาสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) ครบรอบ 24 ปี ณ สำนักงาน ป.ป.ช. จังหวัดนนทบุรี โอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โดยมี นายนิวัติไชย เกษมมงคล เลขาธิการคณะกรรมการ ป.ป.ช. เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน วันสถาปนากรมท่าอากาศยาน ครบรอบ 90 ปี

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2566 นางสาวบุษกร อยู่สุข ผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและยุทธศาสตร์ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันสถาปนากรมท่าอากาศยาน ครบรอบ 90 ปี ณ กรมท่าอากาศยาน กรุงเทพมหานคร โอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนกองทุนสวัสดิการและกิจกรรมสาธารณกุศลของกรมท่าอากาศยาน โดยมี นายวิวัฒน์ ภัคศิณติสกุล รองอธิบดีกรมท่าอากาศยาน (ด้านโครงสร้างพื้นฐาน) เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน วันคล้ายวันก่อตั้งการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ครบรอบ 51 ปี

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2566 นางสาวชัชสุดา อนนต์พันธ์ ผู้อำนวยการฝ่ายบัญชีและการเงิน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้งการทางพิเศษแห่งประเทศไทย ครบรอบ 51 ปี ณ หอประชุม 0101 อาคารศูนย์บริหารทางพิเศษ การทางพิเศษแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร โอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ กองทุนสวัสดิการการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยมี นายสุรเชษฐ์ เหล่าพูลสุข ผู้ว่าการการทางพิเศษแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ



รฟม. นำคณะกลุ่มศิลปินบุคคลออทิสติกผู้มีความสามารถพิเศษด้านศิลปะ หรือ ARTSTORY BY AUTISTIC THAI เข้าเยี่ยมชมสถานี และโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง

วันที่ 31 ตุลาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย ฝ่ายพัฒนารูขี (ฝพข.) จัดกิจกรรมนำคณะทีมงานจากกลุ่มศิลปินบุคคลออทิสติกผู้มีความสามารถพิเศษด้านศิลปะ หรือ ARTSTORY BY AUTISTIC THAI ซึ่งเป็นผู้ออกแบบลายหน้าบัตรโดยสารที่ระลึก และสติ๊กเกอร์ประชาสัมพันธ์ภายในสถานีและขบวนรถไฟฟ้า เนื่องในโอกาสครบรอบ 7 ปี การเปิดให้บริการรถไฟฟ้ามหานครสายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) เข้าเยี่ยมชมสถานี และโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ที่ติดตั้งสติ๊กเกอร์ประชาสัมพันธ์ภายในขบวนรถไฟฟ้าจากสถานีคลองบางไผ่ถึงสถานีเตาปูน โดยมี อาจารย์ชูศักดิ์ จันทยานนท์ ผู้ก่อตั้งและประธานมูลนิธิออทิสติกไทย เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย



รฟม. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 4 ประจำปี 2566 และกิจกรรมรับบริจาคดวงตา อวัยวะและร่างกาย

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ และสำนักงานยูวกาชาดและอาสาสมัครกาชาด สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 4 ประจำปี 2566 และกิจกรรมรับบริจาคดวงตา อวัยวะและร่างกาย ณ บริเวณชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยมีผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ผู้รับจ้าง และที่ปรึกษาโครงการรถไฟฟ้า ร่วมบริจาคโลหิตจำนวน 138 ยูนิต และมีผู้บริจาคดวงตา จำนวน 26 คน อวัยวะ จำนวน 26 คน และร่างกาย จำนวน 25 คน





swm. จัดกิจกรรม MRTA x Campus Day มอบบัตรโดยสาร MRT Plus แก่นักศึกษาจบใหม่ ส่งเสริมการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ดำเนินกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA x Campus Day สนับสนุนการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า โดยส่งมอบบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT PLUS ประเภทบุคคลทั่วไป มูลค่าการเดินทาง 100 บาท แก่นักศึกษาจบใหม่ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ซึ่งเป็นกลุ่ม First Jobber ที่กำลังก้าวสู่การเริ่มต้นประสบการณ์การทำงานครั้งแรกหลังจบการศึกษา โดยมี ผศ.ศิวารถ หงษ์ประยูร คณบดีคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เป็นผู้รับมอบ ณ อาคาร 7 อาคารเฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ถนนประชาชื่น เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร *len*



MRTA Quiz

ประจำเดือนธันวาคม 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“กระปุกออมสินรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู”

จำนวน 10 รางวัล



คำถาม รถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู มีระบบควบคุมการเดินทางที่พิเศษกว่าระบบรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ อย่างไร และควบคุมการเดินทางจากที่ใด



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 ธันวาคม 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับพฤศจิกายน 2566

คำถาม มาตรการ 4 หยุด (STOP for Safety) ที่ swm. ใช้ในการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า ประกอบด้วยอะไรบ้าง

เฉลยคำตอบ มาตรการ 4 หยุด ประกอบด้วย 1) หยุดตนเมื่อร่างกายไม่พร้อม 2) หยุดเพื่อนเมื่อเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย 3) หยุดงานเมื่อไม่รู้ขั้นตอนการทำงาน 4) หยุดใช้เมื่อเครื่องมือ/อุปกรณ์ชำรุด

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“หมอนผ้าห่มลายน้องถันใจ” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณจักรา มหาพรม
2. คุณสาธิต สีนสาธิตชัย
3. คุณคุณัญญา เอลิมทริพย์
4. คุณปิยपाल รัตโนตรา
5. คุณอรรธรณ สีสาร์คี



ผู้ที่ได้รับรางวัล

เดินทางสะดวกสบาย ไปกับรถไฟฟ้ามหานครสายหวาน “MRT Pink Line”

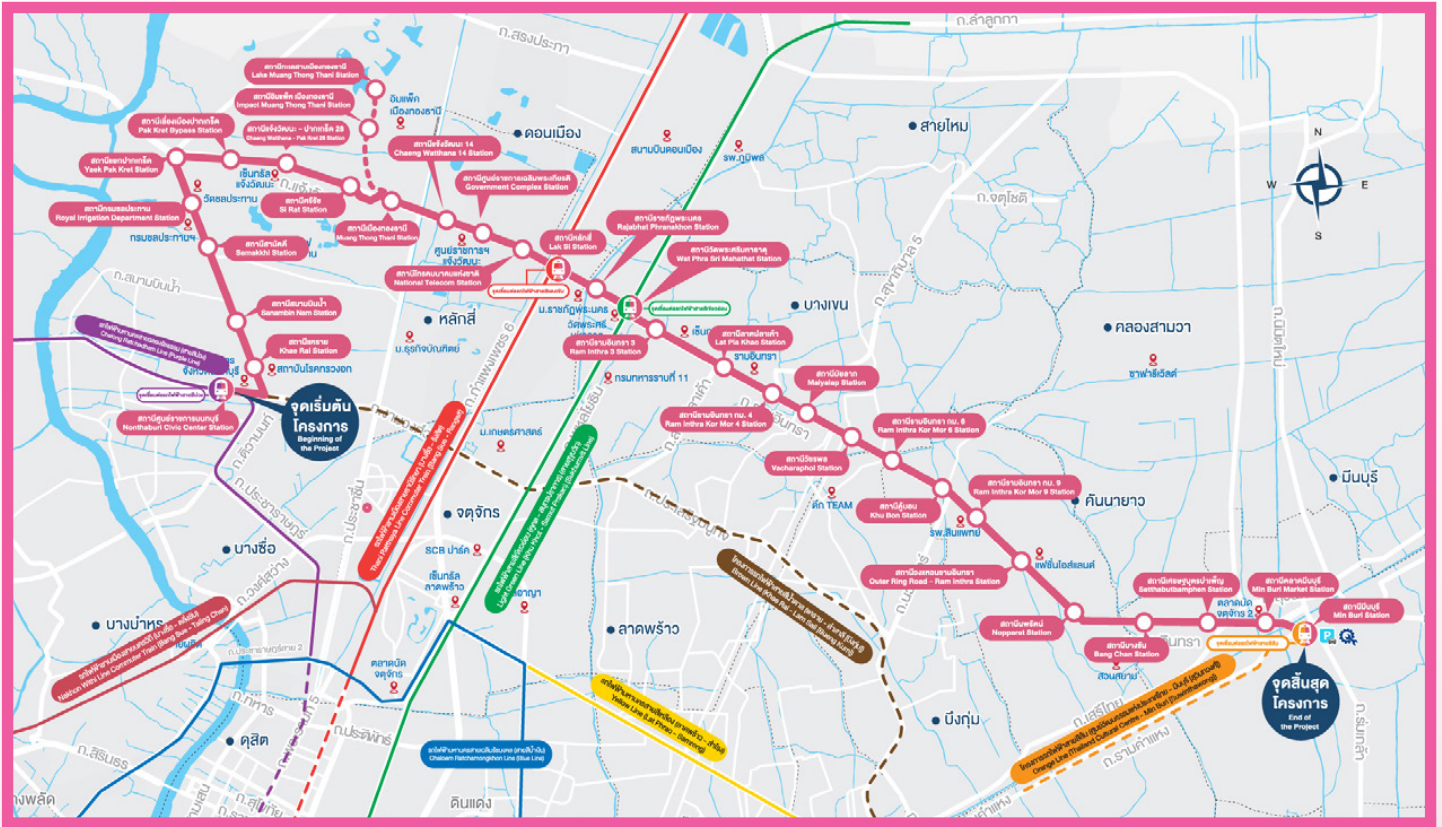


ออกมาวิ่งอวดโฉม สีชมพูสดใส สวยงาม ตัดกับท้องฟ้าสีคราม จนใคร ๆ ก็ได้เห็นต่างก็อยาก จะลองนั่งรถไฟฟ้าโมโนเรลสายที่ 2 ของประเทศไทยกันยกใหญ่ ซึ่งก็คือ “รถไฟฟ้ามหานครสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี” หรือ MRT Pink Line นั่นเอง โดยล่าสุด การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ในฐานะผู้กำกับดูแล การดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้า และ บริษัท นอร์ทเก็ริน บางกอก โมโนเรล จำกัด (NBM) ผู้รับสัมปทาน ได้เปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการ ในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายน 2566 ที่ผ่านมา บรรยากาศเป็นไปอย่างคึกคัก หลายคนต่างตื่นเต้นดีใจที่ได้มาใช้ บริการ แต่สำหรับท่านใดที่ยังไม่ได้ ไปสัมผัสประสบการณ์นั่งรถไฟฟ้า MRT สายใหม่นี้ละก็ ไม่เป็นไร เพราะ Life & Metro ฉบับนี้ได้รวบรวม เรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูแบบทุกซอกทุกมุม พร้อมทั้ง เก็บภาพบรรยากาศรอยยิ้ม และ ความสุขในการเดินทางที่สะดวกสบาย มาฝากกัน



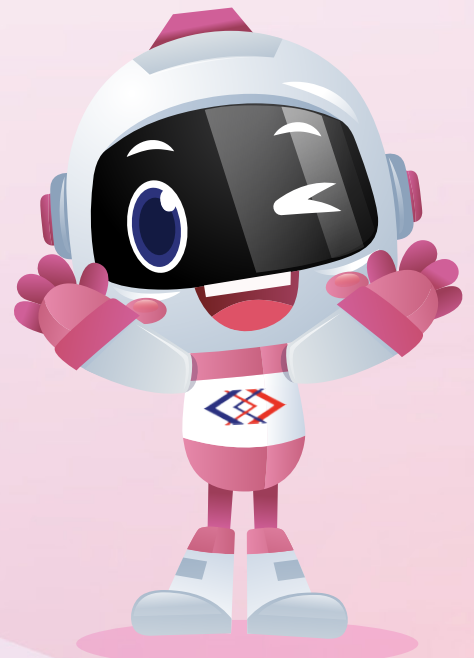
ก่อนจะขึ้นขบวนรถ ก็มาทำความรู้จักที่มาที่ไปของเจ้ารถไฟฟ้าสีหวานสายนี้กันซะหน่อย รถไฟฟ้ามหานครสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี นี้ ถือได้ว่าเป็นแฝดพี่น้องกับ “รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง” (รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง) กันเลยทีเดียว เพราะน้องโมโนเรล สายสีชมพูของเรานั้น เป็นระบบรถไฟฟ้าโมโนเรลแบบคร่อมราง (Straddle Monorail) ที่เป็นทางยกระดับตลอดเส้นทาง ที่สำคัญยังทำหน้าที่เป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรอง คอยป้อน ผู้โดยสารเข้าสู่ระบบขนส่งมวลชนระบบหลักเช่นเดียวกับรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง โดยรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู จะช่วยรองรับการเดินทางในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ด้านทิศเหนือ ในแนวตะวันตก - ตะวันออก โดยจะเชื่อมโยงการเดินทางจากจังหวัดนนทบุรีกับกรุงเทพมหานคร ตามแนวถนนติวานนท์ แจ้งวัฒนะ และรามอินทรา ไปจนถึงเขตมีนบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนา ที่อยู่อาศัยและแหล่งพาณิชย์กรรม รวมถึงเป็นที่ตั้งของหน่วยงานราชการขนาดใหญ่ที่มีบุคลากร จำนวนมาก เช่น ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 เป็นต้น





เชื่อมต่อการเดินทาง แคราย - มินบุรี สะดวกสบายขึ้นกว่าเดิม

รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู มีระยะทางรวม 34.5 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางยกระดับทั้งหมด มีแนวเส้นทางโครงการเริ่มต้นจากบริเวณใกล้ทางแยกแครายซึ่งจะเป็นสถานีเชื่อมต่อกับสถานีศูนย์ราชการนนทบุรีของโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (รถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง) แล้ววิ่งไปตามถนนติวานนท์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนแจ้งวัฒนะ ผ่านเมืองทองธานี ผ่านศูนย์ราชการแห่งใหม่ แล้วไปเชื่อมต่อกับสถานีหลักสี่ของโครงการรถไฟชานเมือง (สายสีแดง) ซึ่งเป็นระบบขนส่งมวลชนทางรางภายใต้การกำกับดูแลของการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) และแนวเส้นทางจะเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต ได้ที่บริเวณสถานีวัดพระศรีมหาธาตุ จากนั้นจะวิ่งไปบนถนนรามอินทราจนถึงทางแยกมินบุรี และเข้าสู่เมืองมินบุรีตามแนวถนนสีหบุรานุกิจ จนถึงสะพานข้ามคลองสามวา แนวเส้นทางจะเลี้ยวขวาข้ามคลองแสนแสบและข้ามถนนรามคำแหงหรือสุขาภิบาล 3 โดยมีสถานีปลายทางสิ้นสุดที่บริเวณใกล้แยกถนนรามคำแหง - ร่มเกล้า ซึ่งสามารถเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มินบุรี (สุวินทวงศ์) โดยมีสถานีทั้งสิ้น 30 สถานี ได้แก่ สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี สถานีแคราย สถานีสนามบินน้ำ สถานีสามัคคี สถานีกรมชลประทาน สถานีแยกปากเกร็ด สถานีเลี้ยงเมืองปากเกร็ด สถานีแจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด 28 สถานีศรีรัช สถานีเมืองทองธานี สถานีแจ้งวัฒนะ 14 สถานี ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ สถานีโทรคมนาคมแห่งชาติ สถานีหลักสี่ สถานีรัชฎาภิเษนคร สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ สถานีรามอินทรา 3 สถานีลาดปลาเค้า สถานีรามอินทรา กม.4 สถานีมีนยล สถานีวัชรพล สถานีรามอินทรา กม.6 สถานีคูบอน สถานีรามอินทรา กม.9 สถานีวงแหวนรามอินทรา สถานีนพรัตน์ สถานีบางชัน สถานีเศรษฐบุตธำเพ็ญ สถานีตลาดมินบุรี และสถานีมินบุรี



สถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ออกแบบมาเพื่อทุกคน

เนื่องจากรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู มีแนวเส้นทางผ่านย่านที่อยู่อาศัยหนาแน่น จึงมีการออกแบบก่อสร้างตัวอาคารสถานีรถไฟฟ้า โดยใช้พื้นที่จัดวางสถานีให้อยู่บริเวณเกาะกลางถนน เพื่อให้ใช้พื้นที่น้อยที่สุดและลดผลกระทบต่อประชาชนโดยรอบ สถานี โดยอาคารสถานีทั่วไปจะมีความสูงอยู่ที่ 15 เมตร ขานชาลา กว้าง 20 - 25 เมตร ยาว 110 เมตร สำหรับรูปแบบทรงอาคารของตัวสถานี ได้ใช้แนวคิดแบบสถาปัตยกรรมไทย คือออกแบบเป็นอาคารปิด มีหลังคาลาดชันและช่องแสง เพื่อระบายอากาศ และเพิ่มแสงสว่างในอาคาร ลดการใช้พลังงานและประหยัดค่าก่อสร้าง ส่วนวัสดุเน้นความแข็งแรงทนทานและดูแลรักษาง่าย โดยใช้โทนสีที่เป็นธรรมชาติ เพื่อสร้างความรู้สึกรักเป็นมิตรกับผู้ใช้บริการ และสื่อถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

และรู้หรือไม่ว่า สถานีของรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูนั้นมีรูปแบบขานชาลาแตกต่างกันมากถึง 5 รูปแบบ นั่นก็เพราะสภาพของพื้นที่ตั้งสถานีที่มีความแตกต่างกัน จึงทำให้มีการออกแบบก่อสร้างสถานีที่แตกต่างกันไปด้วย ดังนี้

- แบบที่ 1 สถานี 3 ชั้น โดยมีขานชาลาตั้งอยู่ด้านบน เกาะกลาง จำนวน 25 สถานี
- แบบที่ 2 สถานี 2 ชั้น โดยมีขานชาลาอยู่ตรงกลาง จำนวน 1 สถานี
- แบบที่ 3 สถานี 2 ชั้น โดยมีขานชาลาอยู่ด้านข้าง จำนวน 2 สถานี
- แบบที่ 4 สถานี 2 ชั้น โดยแยกอาคาร จำนวน 1 สถานี
- แบบที่ 5 สถานี 3 ชั้น โดยมีขานชาลาแบบเกาะกลาง และแบบด้านข้างอยู่ในชั้นเดียวกัน จำนวน 1 สถานี

30 สถานีแห่งความสุข แบ่งเป็น 5 รูปแบบ ดังนี้




สถานีแบบที่ 1

สถานี 3 ชั้น

- มีลิฟต์
- มีบันไดเลื่อน
- ลิ้นชักขายตั๋ว
- ลิ้นชักขายบัตร

จำนวน 25 สถานี (ใต้)

- 1 สถานีท่าอากาศยาน
- 2 สถานีท่าอากาศยาน
- 3 สถานีท่าอากาศยาน
- 4 สถานีท่าอากาศยาน
- 5 สถานีท่าอากาศยาน
- 6 สถานีท่าอากาศยาน
- 7 สถานีท่าอากาศยาน
- 8 สถานีท่าอากาศยาน
- 9 สถานีท่าอากาศยาน
- 10 สถานีท่าอากาศยาน
- 11 สถานีท่าอากาศยาน
- 12 สถานีท่าอากาศยาน
- 13 สถานีท่าอากาศยาน
- 14 สถานีท่าอากาศยาน
- 15 สถานีท่าอากาศยาน
- 16 สถานีท่าอากาศยาน
- 17 สถานีท่าอากาศยาน
- 18 สถานีท่าอากาศยาน
- 19 สถานีท่าอากาศยาน
- 20 สถานีท่าอากาศยาน
- 21 สถานีท่าอากาศยาน
- 22 สถานีท่าอากาศยาน
- 23 สถานีท่าอากาศยาน
- 24 สถานีท่าอากาศยาน
- 25 สถานีท่าอากาศยาน




สถานีแบบที่ 2

สถานี 2 ชั้น ขานชาลาอยู่ตรงกลาง

- มีลิฟต์
- ลิ้นชักขายตั๋ว
- ลิ้นชักขายบัตร

จำนวน 1 สถานี (ใต้)

- 1 สถานีท่าอากาศยาน




สถานีแบบที่ 3

สถานี 2 ชั้น ขานชาลาอยู่ด้านข้าง

- มีลิฟต์
- ลิ้นชักขายตั๋ว
- ลิ้นชักขายบัตร

จำนวน 2 สถานี (ใต้)

- 1 สถานีท่าอากาศยาน
- 2 สถานีท่าอากาศยาน




สถานีแบบที่ 4

สถานี 2 ชั้น แยกอาคาร

- มีลิฟต์
- ลิ้นชักขายตั๋ว
- ลิ้นชักขายบัตร

จำนวน 1 สถานี (ใต้)

- 1 สถานีท่าอากาศยาน




สถานีแบบที่ 5

สถานี 3 ชั้น มีขานชาลาแบบเกาะกลาง และแบบด้านข้างอยู่ในชั้นเดียวกัน

- มีลิฟต์
- มีบันไดเลื่อน
- ลิ้นชักขายตั๋ว
- ลิ้นชักขายบัตร

จำนวน 1 สถานี (ใต้)

- 1 สถานีท่าอากาศยาน

อาคารจอดแล้วจร ตั้งอยู่ที่สถานีไหนนะ?

สำหรับผู้ที่ต้องการจอดรถยนต์ส่วนบุคคลไว้ และใช้บริการรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูเพื่อเดินทางเข้าเมือง หรือเดินทางเชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนอื่น ๆ เพื่อไปยังจุดหมายปลายทาง ก็สามารถนำรถมาจอดได้ที่อาคารจอดแล้วจร ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับสถานีมีนบุรี ในบริเวณเดียวกับพื้นที่ซ่อมบำรุง ซึ่งจะเป็นอาคารจอดรถ 3 ชั้น สามารถรองรับรถยนต์ได้ 3,025 คัน





📍 **อุ่มใจตลอดการเดินทาง ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสถานี**

เมื่อผู้ใช้บริการเดินเข้าสู่ภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูแล้ว ก็จะพบว่าภายในสถานี ได้ถูกจัดเตรียมสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไว้อย่างครบครัน ตามมาตรฐานการให้บริการ เช่นเดียวกับรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ที่ได้เปิดให้บริการแล้ว เพื่อให้การเดินทางของทุกคน เป็นไปอย่างราบรื่น ไม่ว่าจะเป็นบันไดขึ้น - ลง บันไดเลื่อน ลิฟต์และทางลาดสำหรับผู้พิการ ที่ขึ้นจำหน่ายตั๋ว ได้จัดเตรียมห้องจำหน่ายตั๋วและตู้จำหน่ายตั๋วไว้คอยบริการ นอกจากนี้ ยังมีห้องน้ำแยกชายหญิงตั้งอยู่ที่ชั้นนี้ด้วย จึงหมดกังวลเรื่องสุขาอยู่ไหนไปได้เลย ถัดมาที่ ชั้นชานชาลา จะมีจอมอนิเตอร์คอยบอกวัน เวลา สถานี และขบวนรถที่จะมาถึง พร้อมทั้ง มีการติดตั้งประตูกันชานชาลา (Platform Screen Door) เพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ รวมถึงมีระบบรักษาความปลอดภัยภายในสถานี เช่น เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย เครื่องตรวจจับโลหะ ป้ายเตือนและอุปกรณ์ช่วยเหลือฉุกเฉิน อุปกรณ์ตรวจจับควันไฟ และ อุปกรณ์ดับเพลิง ตลอดจนกล้อง CCTV นอกจากนี้ ทุกสถานียังมีการออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการทุกประเภทให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ และเท่าเทียมกัน โดยมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุและผู้พิการอย่างครบถ้วนตามมาตรฐานและกฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ อาทิ ทางลาดสำหรับรถเข็นและผู้สูงอายุ ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ผู้สูงอายุและสตรีมีครรภ์ ทางเดินผิวสัมผัสสำหรับผู้พิการ ทางสายตา ลิฟต์สำหรับผู้พิการ เป็นต้น



📍 **ขบวนรถไฟฟ้าแสนหวาน มาแล้วจ้า**

หลังจากที่เราได้พาทุกคนสำรวจรอบ ๆ สถานีกันแล้ว ตอนนี้ ก็ถึงเวลาพาทุกคนขึ้นรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู สัมผัสการเดินทางใหม่ แห่งมหานครที่สะดวกสบาย โดยขบวนรถไฟฟ้าที่จะพาเราไปส่งที่จุดหมาย ปลายทางนั้นเป็นแบบโมโนเรล หรือ รถไฟฟ้ารางเดี่ยวแบบक्रमรางหรือ คานทางวิ่ง ใช้ระบบไฟฟ้ากระแสตรงขับเคลื่อนด้วยล้อยาง วิ่งบนคานรับ น้ำหนัก ทำให้มีเสียงรบกวนน้อยกว่ารถไฟฟ้าขนาดใหญ่ (Heavy Rail) มีรัศมีเลี้ยวในวงแคบ ตัวคาน มีขนาดเล็ก ไม่บดบังแสงแดดและลม ทำให้พื้นที่ด้านล่างโล่งไม่อึดอัด อีกทั้งมีระบบความปลอดภัยสูง

นอกจากนี้ รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ยังมีระบบควบคุมการเดินทางอัตโนมัติเช่นเดียวกับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายอื่น ๆ แต่ไม่มีคนขับ ประจำในขบวนรถ จึงเรียกว่า Driverless โดยทุกขบวนจะควบคุมระบบ จราจรและความปลอดภัย โดยเจ้าหน้าที่จากศูนย์ควบคุมการเดินทาง (Operation Control Center) ที่อยู่ในศูนย์ซ่อมบำรุง ใกล้กับสถานีมีนบุรี ซึ่งผู้ควบคุมจะรู้ตำแหน่งของรถไฟฟ้าทุกขบวนที่วิ่งให้บริการอยู่ในระบบ สามารถควบคุมความเร็วของแต่ละขบวนให้สอดคล้องกับเวลาที่รถไฟฟ้า แต่ละขบวนจะวิ่งเข้าสู่สถานีใด ๆ ได้ ทั้งนี้ จะมีรถไฟฟ้าวิ่งให้บริการในระบบ และขบวนสำรอง รวม 42 ขบวน



ในระยะแรกของการเปิดให้บริการ รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู จะให้บริการด้วยขนาด 4 ตู้ต่อขบวน ขนส่งผู้โดยสารได้ประมาณ 17,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง และสามารถเพิ่มได้สูงสุดเป็น 7 ตู้ต่อขบวน รองรับผู้โดยสารได้ 28,000 คนต่อชั่วโมงต่อทิศทาง เมื่อให้บริการด้วยความถี่ 2 นาที มีที่นั่งรวม 60 ที่นั่งต่อขบวน โดยแบ่งเป็นที่นั่งสำรองพิเศษ หรือ Priority Seats (เก้าอี้สีเทา) จำนวน 2 ที่นั่งต่อตู้รวม 8 ที่นั่งต่อขบวน ซึ่งสงวนสิทธิ์ให้ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ ผู้พิการที่ไม่ใช้วีลแชร์ และพระภิกษุสงฆ์ ก่อนเป็นลำดับแรก และมีพื้นที่สำหรับวีลแชร์บริเวณหัวและท้ายขบวน ภายในขบวนมีจุดจับยึดสำหรับผู้โดยสารทั้งแบบเสาค้ำพร้อมมือจับแบบ 3 ก้าน และราวพร้อมห่วงจับแบบ 2 แถว โดยผู้โดยสารจะสามารถดูเส้นทางได้จากจอแสดงเส้นทาง (Interior Route Map Display : IRMD) บริเวณเหนือประตูรถไฟฟ้า พร้อมด้วยการติดตั้งไฟส่องสว่างแบบ LED ตลอดแนวของขบวนรถไฟฟ้า เพื่อให้แสงสว่างอย่างเพียงพอ และมีการติดตั้งระบบประกาศ (Public Address : PA) เพื่อใช้ในการสื่อสารและแจ้งประชาสัมพันธ์ข้อมูลต่าง ๆ ให้ผู้โดยสารทราบ

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



เกิดเหตุฉุกเฉินเมื่อไหร่ เจ้าหน้าที่พร้อมดูแลความปลอดภัยผู้โดยสารทันที

กรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นในระบบหรือมีรถไฟฟ้ายานพาหนะใดทำให้กระทบต่อการจราจร เจ้าหน้าที่ในศูนย์ควบคุมการเดินรถจะทราบได้โดยทันที หรือในกรณีอื่น ๆ ผู้โดยสารในขบวนรถยังสามารถกดปุ่มสีเหลืองที่ติดตั้งไว้บริเวณด้านข้างของประตูรถ เพื่อติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ได้ โดยศูนย์ควบคุมการเดินรถสามารถประสานให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานีที่อยู่ใกล้ที่สุด เร่งเข้าไปตรวจสอบสาเหตุและดำเนินการให้ความช่วยเหลือผู้โดยสารในขบวนที่เกิดเหตุได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ รถไฟฟ้าโมโนเรลได้รับการออกแบบโดยคำนึงถึงความปลอดภัย เช่น ในกรณีที่ล้อของขบวนรถไฟฟ้ามีปัญหา (ยางแตกหรือรั่ว) รถไฟฟ้าโมโนเรลได้ออกแบบให้มี Run Flat ไว้เพื่อรองรับสถานการณ์ดังกล่าว โดยจะทำให้ขบวนรถไฟฟ้ายังสามารถเคลื่อนที่ต่อไปเพื่อเข้าจอดในสถานีที่ใกล้ที่สุด และเคลื่อนย้ายผู้โดยสารออกจากขบวนได้อย่างปลอดภัย หรือกรณีที่ไฟดับ มีระบบไฟฟ้าสำรองที่สามารถจ่ายไฟให้ระบบระบายอากาศในรถได้ต่อเนื่องถึง 45 นาที และยังมีช่องหน้าต่างฉุกเฉินในแต่ละตู้ เพื่อให้เปิดระบายอากาศได้ในระหว่างที่รอการช่วยเหลือ

และในวันนี้ รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูแสนหวานของเราก็พร้อมแล้วที่จะเข้ามาเติมเต็มโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทางจากนนทบุรีเข้าสู่กรุงเทพมหานครได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังมีความปลอดภัยสูงและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเพื่อส่งมอบความสุขในการเดินทาง สร้างรอยยิ้มให้แก่ประชาชน *len*

บ้านกระดาษอัจฉริยะ: เพื่อคนไร้บ้าน

เพราะบ้านเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญของชีวิต ไร้ที่พักพิงหลบแดดหลบฝน หลายคนมีความฝันอยากมีบ้านสักหลัง แต่ก็ยังมีอีกหลาย ๆ คนที่ยังไม่มีบ้านอยู่ แล้วจะอย่างไร?

ด้วยเหตุนี้ 'Maawa' บริษัทสตาร์ทอัพในกรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ได้เกิดไอเดียสร้างบ้านจากกระดาษ Maawa X ที่มีความแข็งแรงเป็นพิเศษ สามารถทนน้ำ ทนฝน แดดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพราะสามารถใช้ซ้ำได้ และย่อยสลายได้เอง บ้านกระดาษหลังนี้ น้ำหนักเพียง 16.7 กิโลกรัม จึงสะดวกที่จะพกพาไปได้ทุกที่และกางออกเมื่อจะใช้งาน โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์เสริมที่อยู่ยาก แคมป์บนของตัวบ้านยังมีแผงโซลาร์เซลล์ เพื่อนำกระแสไฟมาใช้ภายในบ้านได้อีกด้วย และสามารถเข้าอยู่ได้สองคน

ปัจจุบัน บ้านกระดาษหลังนี้ยังอยู่ในขั้นตอนการจดสิทธิบัตร โดย Maawa มีจุดประสงค์เพื่อให้บ้านหลังนี้เป็นที่พักฉุกเฉินสำหรับผู้ลี้ภัย และกลุ่มคนไร้บ้าน เพราะการใช้ชีวิตอยู่โดยไม่มีที่อยู่เป็นหลักแหล่งคงจะไม่มีใครต้องการที่จะใช้ชีวิตในแบบนั้น โดยอนาคตหวังว่าบ้านกระดาษหลังนี้จะถูกนำมาใช้กันทั่วโลก

Photo: archlovers.com



คู่มือสายกรีนลุยป่าฉบับพื้นฐาน

อย่างเข้าหน้าหนาวแบบนี้ เทนต์เดินป่า ตั้งแคมป์ กำลังมา! แต่จะจัดทริป จัดกระเป๋า ให้ปลอดภัยต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เราขอแชร์ "คู่มือสายกรีนลุยป่า" ฉบับพื้นฐาน เพื่อให้เพื่อน ๆ มือใหม่ได้เตรียมตัวสำหรับทริปเดินป่าตั้งแคมป์กันอย่างปลอดภัย

- หาข้อมูล เช็ครายละเอียดของสถานที่ให้พร้อม
- เช็คความพร้อมของร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและชินก่อนออกทริป
- เตรียมอุปกรณ์เดินป่าให้พร้อม เช่น เสื้อกันฝน, รองเท้าคุณภาพดี มีดอกยาง, ชุดลำลอง, ไฟฉาย, สเปรย์กันยุง เป็นต้น
- อุปกรณ์นอนค้าง เช่น เต็นท์, ถุงนอน, เปลผูกเชือก เป็นต้น
- ยาสำหรับโรคประจำตัว และอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- อุปกรณ์เสริมส่วนตัว เพื่อช่วยกันยกระดับการเที่ยวแบบใส่ใจสิ่งแวดล้อม เช่น ขวดน้ำดื่มพกพา, กล่องใส่อาหาร, ถุงขยะ เป็นต้น

ริเช็กตามลิสต์ให้ครบก่อนออกทริป และอย่าลืมคำนึงถึงความปลอดภัยและใส่ใจธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราด้วยนะ

Photo: asia.nikkei.com

จาก (ขยะ) ถุงน้ำยาล้างไต สู่กระเป๋าใบเก๋

"ถุงน้ำยาล้างไต" ถูกทิ้งเป็นขยะราวหนึ่งล้านใบต่อเดือน และยังยากต่อการย่อยสลาย เพราะทำจากพลาสติกคุณภาพสูง สะอาด ทนทาน มีความแข็งแรงเทียบเท่าหนังวัว

Scrap Shop ร้านรักษ์โลก ของคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน จึงเกิดแนวคิดที่จะนำขยะเหล่านี้มาอัพไซเคิลเป็น "กระเป๋า" ภายใต้ชื่อแบรนด์ 'Scrap Shop' การคัดเลือกถุงที่จะมาใช้เจาะจงเป็น "ถุงบน" ซึ่งเป็นถุงสำหรับใส่สารอาหารแก่ผู้ป่วย และมาจากผู้ป่วยที่ไม่มีโรคติดต่อเท่านั้น โดยก่อนจะนำมาเข้ากระบวนการต่าง ๆ ต้องผ่านการล้าง ฆ่าเชื้อ เพื่อความมั่นใจด้านความปลอดภัย

สำหรับผู้สนใจเลือกชมและซื้อสินค้าได้ที่ ร้าน SCRAP SHOP คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร. 09 3669 9244 หรือที่เพจ scrapshopkaset รวมทั้งที่หอศิลป์กรุงเทพฯ และร้าน TCDC ในห้างดิเอ็มโพเรียม ส่วนผู้ที่ประสงค์จะขายถุงน้ำยาล้างไตใช้แล้ว สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรและเพจของทางร้านได้เช่นเดียวกัน [Low](#)

Photo: FB: scrapshopkaset



Around The World

TEXT: จีงอุรา



ที่สุดแห่งเมืองอนุรักษนิยม

เป็น อิสเก็น (Beni Isguen) เป็นเมืองอนุรักษนิยมแรงกล้า ไม่นุญาตให้บุคคลภายนอกเข้าไปพักผ่อน!!



Beni Isguen เมืองที่น่าพิศวงแห่งนี้ก่อตั้งขึ้นในศตวรรษที่ 14 มีความหมายว่า “บุตรของผู้ศรัทธา” เป็นเมืองของชนเผ่าเบอร์เบอร์หรือแควมัวร์ในโอเอซิสของ M'Zab ประเทศแอลจีเรีย เนื่องจากเมืองนี้มีอุดมคติทางศาสนาและสังคมที่เข้มงวด คนแปลกหน้าจึงไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าเมืองในยามวิกาล มีเพียงชาวเมืองเท่านั้นที่ได้รับอนุญาตให้เข้ามาได้หลังจากมืด และในเวลากลางวันคนประตุมืองจะถูกล็อก อย่างไรก็ตาม คนแปลกหน้าอาจยังคงสามารถเข้าไปได้ หากได้รับความช่วยเหลือจากชาวเมืองในเวลาที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น บางส่วนของเมืองยังถูกห้ามโดยเด็ดขาดสำหรับ “คนนอก” และมีหอสังเกตการณ์ที่เรียกว่า Tour du Taflet ไว้คอยสอดส่องผู้คนให้ปฏิบัติตามข้อห้ามเหล่านี้ ยิ่งไปกว่านั้น ชาวเมืองก็ไม่ต้องการออกจากโอเอซิส เพื่อรักษาความบริสุทธิ์เอาไว้

ที่นี่คุณจะพบว่า ผู้หญิงทุกคนปฏิบัติตามประเพณีการสวมผ้าคลุมผืนใหญ่พันรอบตัวและใบหน้าทำให้มองเห็นได้เพียงแค่ลูกตาก่อนแต่งงานสาว ๆ จะได้รับอนุญาตให้แสดงใบหน้าได้ แต่หลังจากแต่งงานแล้วสามารถแสดงตาได้เพียงข้างเดียว และพยายามหลีกเลี่ยงการจ้องมองของคนแปลกหน้า รวมทั้งมีทางเดินเฉพาะ ที่สำคัญห้ามไม่ให้ถ่ายภาพพวกเขาเด็ดขาด การทำเช่นนั้นจะทำให้เกิดความชั่วร้าย และผิดกฎหมาย

Beni Isguen เป็นหนึ่งในห้าเมืองหรือกอซัวร์ (Ksours) แห่งหุบเขา M'Zab ส่วนเมืองอื่น ๆ ได้แก่ El Atteuf, Bou Noura, Melika และ Ghardaïa กอซัวร์แต่ละแห่งมีมัสยิดที่ออกแบบเหมือนป้อมปราการ ทุกเมืองของ M'zab มีชื่อเสียงในด้านการรักษาวัฒนธรรมดั้งเดิมและความสามัคคีระหว่างชุมชนตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา โดยแทบไม่ถูกแตะต้องจากโลกภายนอก และยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดยองค์การยูเนสโกตั้งแต่ปี 1982

Photo: aramcoworld.com, flickr.com



สถานีผีเฮี้ยน!

รถไฟใต้ดินเม็กซิโกซิตี (Metro de la Ciudad de México) หรือเรียกอย่างเป็นทางการว่า ระบบการขนส่งสาธารณะ (Sistema de Transporte Colectivo, STC) เส้นทางรถไฟใต้ดินในเม็กซิโกซิตี เมืองหลวงของประเทศเม็กซิโก เป็นเส้นทางรถไฟไฟฟ้าที่ใหญ่ที่สุดในอเมริกาเหนือ รองจากรไฟใต้ดินมหานครนิวยอร์ก มีผู้โดยสารหนาแน่นเป็นอันดับที่ 9 ของโลก เมื่อเริ่มแรกมีจำนวน 16 สถานี เปิดให้บริการครั้งแรกเมื่อวันที่ 4 กันยายน



ค.ศ. 1969 ปัจจุบันมี 12 เส้นทาง ระยะทาง 201.09 กิโลเมตร (124.95 ไมล์) 195 สถานี

แต่ที่น่าสยดสยองและน่าสะพรึงก็คือ มีสถานีรถไฟใต้ดินแห่งหนึ่งคือ “สถานีพานเตโอนส” (Panteones) อยู่ในเส้นทางที่ 2 สายตะวันตก ชื่อของมันในภาษาสเปนแปลว่า สุสาน ถูกสร้างขึ้นมาใกล้กับสุสานเก่าแก่ 2 แห่งในเมือง เริ่มเปิดบริการเมื่อปี 1984 เรื่องของความหลอนไม่เป็นรองใคร โดยเป็นที่กล่าว (สยอง) ขวัญกันมากในหมู่คนงานก่อสร้าง คือเสียงเคาะฆ้องจะดังเป็นประจำแบบไม่ทราบสาเหตุ และดังขึ้นในบริเวณมืด ๆ ของอุโมงค์ ช่วงต่อกับสถานีตาคุบา (Tacuba) นอกจากนี้เหล่าคนงานยังเห็นเงาตัวปรกฏอยู่บ่อยครั้ง หรือบางเวลาที่วิศวกรตรวจงานกันอยู่มักจะได้ยินเสียงหวีดร้อง ระหว่างเวลาเที่ยงคืนถึงตีหนึ่ง และเกิดขึ้นบ่อยครั้งหลังสถานีปิดแล้ว

ใครอยากลอง ต้องไปพิสูจน์!

Photo: artoftravel.tips, discover.hubpages.com



คำถ่อตกปลา

วิธีการตกเบ็ดหาปลาแบบดั้งเดิมมีอายุมากกว่า 70 ปีที่ไม่เหมือนใคร การตกปลาโดยใช้ไม้คำถ่อเป็นวิธีการตกปลาที่มีลักษณะเฉพาะของประเทศศรีลังกา เป็นที่รู้จักในนามไซมุกแห่งมหาสมุทรอินเดีย ชาวประมงนั่งบนคานขวางที่เรียกว่า เพตต้า ซึ่งผูกติดกับเสาแนวตั้งที่ปักลงไปในทรายนอกชายฝั่ง ชาวประมงจะเหยียดเบ็ดนั่งรอจนกว่าปลาจะติดเบ็ด แนวความคิดหาปลาแบบนี้ เริ่มต้นขึ้นในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อมีการขาดแคลนอาหารและจุดตกปลาริมน้ำที่แน่นเกินไป กระตุ้นให้ชาวประมงพื้นบ้านหัวแหลมบางคนลองคิดวิธีตกปลานานานานอกชายฝั่ง ในตอนแรกพวกเขาใช้ซากเรือที่ล่มและเครื่องปั้นที่ตกจากสงคราม จากนั้นจึงเริ่มสร้างเสาคำถ่อในแนวปะการัง เป็นวิธีที่ชาวประมงอย่างน้อยสองรุ่นสืบทอดกันมา ใช้หาปลาในช่วงรุ่งเรืองและพลบค่ำ ตามแนวชายฝั่งทางใต้ยาว 30 กิโลเมตรระหว่างเมืองอุนาวาทูนา (Unawatuna) และเวลิกามา (Weligama)

ปัจจุบัน วิธีตกปลาแบบนี้ยังมีหลงเหลือไม่มากนัก ส่วนใหญ่จะตกโชว์เป็นไฮไลต์ที่ได้รับความสนใจจากทัวร์นักท่องเที่ยว

Story: WorldForumTh
Photo: lifetoreset.files.wordpress.com, bluelankatours.com, us.lakpura.com



จุดลึกสุดใจ ไกลใจกลางโลกที่สุด

หนึ่งในความฝันที่จูลส์ เวิร์น หรือ ฌูล กาบรีแยล เวิร์น (Jules Gabriel Verne) นักเขียนชาวฝรั่งเศส ผู้บุกเบิกการเขียนนิยายไซไฟสมัยแรก ๆ บทประพันธ์ชื่ออ้อมของเขาได้แก่ แปดสัปดาห์รอบโลก (Five Weeks In a Balloon), ใต้ทะเลสองหมื่นโยชน์ (Twenty Thousand Leagues Under the Sea) รวมทั้ง “การเดินทางสู่ใจกลางโลก” (Journey to the Center of the Earth) ถ่ายทอดความปรารถนาสูงสุดของเขาที่จะเข้าไปสำรวจด้านในของโลก

แม้ว่า “ถ้าเวียร์ยอฟกินา” (Veryovkina) จะไม่พาเราไปที่ระดับความลึกเท่ากับในนิยายของเวิร์นที่ 4,000 ไมล์ใต้พื้นพิภพ แต่ก็ทำให้เราสามารถไปถึงจุดที่ทราบได้ใกล้ที่สุดไปยังใจกลางโลกได้ ถ้าแห่งนี้มี ความลึกประมาณ 2,212 เมตร เป็นถ้ำที่ลึกที่สุดในโลก ตั้งอยู่ในเทือกเขา Gagra ระหว่างภูเขา Krepost และ Zont ในภูมิภาคอับคาเซีย (Abkhazia) ซึ่งเคยเป็นรัฐเอกราชในสมัยสหภาพโซเวียต ทว่าถูกประกาศอย่างเป็นทางการว่ารวมเป็นส่วนหนึ่งของประเทศจอร์เจีย ในปี 1931

ถ้ำแห่งนี้ถูกค้นพบโดยนักสำรวจถ้ำจากเมืองครัสโนยาสค์ (Krasnoyarsk) ซึ่งสามารถสำรวจความลึกลงไปได้ 115 เมตรในปี 1986 และกลุ่มใหม่จากมอสโก ที่นำโดย Oleg Parfenov ลงไปถึงระดับความลึกที่น้ำท่วมถึงที่ 440 เมตร ตั้งแต่ปี 2015 เป็นต้นมา มีการสำรวจครั้งใหม่อีกหลายครั้ง โดยกลุ่มเปโรโวสเปลโอ ระบุว่าถ้ำแห่งนี้อยู่ลึกไปถึงจุดใหม่ที่ลึกลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งระดับความลึกสูงสุดเป็นประวัติการณ์ที่ 2,212 เมตร รวมถึงได้ค้นพบเส้นทางแนวนอนใต้ 2,100 เมตร ทำให้กลายเป็นถ้ำที่ลึกที่สุดในโลก ในเดือนมีนาคม 2018

Photo: dailysabah.com, reddit.com

รัตติกาลแห่งความมืดมิด

“รัตติกาลขั้วโลก” (Polar Night) ปีนี้ในภูมิภาคอาร์กติกได้เริ่มขึ้นแล้วเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2023 ที่ผ่านมา เมืองโนริลส์ค์ (Norilsk) คาบสมุทรมเทเมอร์ (Taymyr) ทางตอนเหนือของประเทศรัสเซีย ดวงอาทิตย์ได้ตกเป็นครั้งสุดท้าย นับจากคืนรัตติกาลขั้วโลก ดวงอาทิตย์จะไม่ปรากฏเหนือขอบฟ้าเป็นเวลา 45-60 วัน ประชาชนจะอยู่ในสภาพปราศจากดวงอาทิตย์ ไร้แสงแดด และอากาศหนาวจัด อุณหภูมิจะลดลงสู่ -40 ถึง -50 องศาเซลเซียส ภายในเมืองโนริลส์ค์ ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรับตกแต่งแสงไฟให้เข้ากับบรรยากาศค่าคืนขั้วโลก ทั้งการใช้ชีวิตของผู้คน สัตว์ การคมนาคม สถานประกอบการ แม้แต่เทศกาล

ในช่วงคืนที่มืดมิด ประชาชนจะตุนอาหาร เชื้อเพลิง เพราะการขนส่งทางเรือลำบาก ทะเลเป็นน้ำแข็ง อาจไม่สามารถเข้าถึงได้ หรือการขนส่งทางบก ทางอากาศขึ้นอยู่กับสภาพอากาศเยือกแข็ง ผู้คนที่มียารักษาโรคจะเก็บเงินบินไปท่องเที่ยว ฟานักซ์คราในเขตประเทศที่อบอุ่นกว่าในช่วงเวลาชานี้

อย่างไรก็ดี การขาดแสงธรรมชาติส่งผลกระทบต่อความรู้สึกเฉื่อยชา ง่วงซึม รู้สึกเศร้า ซึมเศร้า ขาดพลังงาน แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่อาศัยในเมืองตื่นนอนเร็วขึ้น ถึงแม้ร่างกายต้องการนอนต่อก็ตาม พร้อมกับออกกำลังกาย การกินอาหารที่เหมาะสม กินอาหารเสริมวิตามินดี ช่วยเพิ่มพลังงานและป้องกันความรู้สึกเหนื่อยล้าในช่วงฤดูหนาว พยายามออกไปกลางแจ้งให้มากที่สุด พบปะเพื่อนฝูง เข้าสังคม รวมทั้งซื้อกล่องไฟแสงเทียมมาติดตั้งในบ้านภายใต้การดูแลของแพทย์ (ew

Story: WorldForumTh Photo: thisistaymyr.org, reddit.com



Check in

TEXT / PHOTO : ชันษา พยายาม

ชวนนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู

ไปตักบาตรย้อนยุค และถ่ายรูปวินเทจกัน



งานนี้สายอาร์ตใจบุญมีเฮ เพราะสามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ที่เพิ่งเปิดให้บริการทดลองใช้ฟรีแบบกันใจ กันเทศกาลปีใหม่สด ๆ ร้อน ๆ เพิ่มเส้นทางให้เราได้ไปเที่ยวเช็กอินในสถานที่ใหม่ ๆ อีกหลายจุด สำหรับ Life & Metro ฉบับนี้ เราจะพาไปเที่ยวทำบุญใส่บาตรแบบบรรยากาศต่างจังหวัดกันอย่างชิลล์ ๆ และชิมอาหารอร่อย ๆ กันที่ **ตลาดน้ำขวัญ-เรียม** และแวะภาพวินเทจสุดเก๋กันที่ **ตลาดเก่ามินบุรี** แบบ Half Day Trip ของวันเสาร์ - อาทิตย์ ในเส้นทาง ราง - เรือ - ราง ที่แสนสะดวกสบาย



ก่อนอื่นต้องทราบ ว่า รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู เปิดให้บริการเที่ยวแรกสุดที่เวลา 06.00 น. ก็ต้องขอให้เช็กกันก่อนว่าจากสถานีที่ใกล้บ้านท่าน มาลงที่สถานีตลาดมินบุรีนั้น ทันเวลา 07.30 น. มั้ย อย่าให้เกินกว่านี้ แล้วรีบไปรอเรือฟรีที่ให้บริการ โดยกรุงเทพมหานคร ที่ท่าเรือหลังตลาดเก่ามินบุรี (ฝั่งเดียวกับโรงสีโบราณ) เรื่อนี้จะพาท่านมาที่ตลาดน้ำขวัญ-เรียม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที ก็จะถึงตลาดน้ำ เวลา 07.45 น. ทันเวลาใส่บาตรพอดีพอดีเลย ซึ่งสามารถเตรียมของใส่บาตรมาจากบ้านก็ได้ หรือจะหาซื้อที่ตลาดน้ำ ก็ได้เช่นกัน หากมาก่อนเวลา



ตลาดน้ำขวัญ-เรียม

ตลาดน้ำขวัญ-เรียม เป็นตลาดน้ำที่ตั้งอยู่บริเวณริมคลองแสนแสบ ตรงวัดบำเพ็ญเหนือและวัดบางเพ็งใต้ สามารถเดินทางเข้าถึงทางรถยนต์ จากซอยเสรีไทย 60 ซอยรามคำแหง 185 และ 187 ก่อนจะมี ตลาดน้ำขวัญ-เรียม เกิดเหตุการณ์อุทกภัยใน พ.ศ. 2554 โดยในตอนนั้น วัดบำเพ็ญเหนือเป็นที่ตั้งของหน่วยทหารที่ยกพลมาช่วยน้ำท่วมและ มาปักหลักตั้งค่ายที่วัดนี้จนสามารถย่นน้ำไม่ให้ท่วมนิคมบางชั้นที่อยู่ข้าง ๆ ได้สำเร็จ อีกทั้งยังป้องกันไม่ให้น้ำป่าไปถึงเขตบางกะปิได้ด้วย

ตลาดน้ำขวัญ-เรียมดำเนินการโดยบริษัทครอบครัวขนส่ง ซึ่งเป็น กลุ่มธุรกิจที่ได้รับอนุญาตให้สัมปทานการเดินเรือโดยสารคลองแสนแสบ โดยมีคุณเขาวลิต เมธยะประภาส เป็นเจ้าของบริษัทและเป็นผู้ก่อตั้ง ตลาดน้ำขวัญ-เรียม โครงการเริ่มต้นจากการที่หน่วยงานราชการติดต่อมาที่ คุณเขาวลิต ปรีกษาถึงการสร้างแหล่งท่องเที่ยวริมน้ำในคลองแสนแสบ จึงเกิดแนวคิดในการออกแบบตลาดน้ำจากนิยายเรื่อง แผลเก่า ของ ไม้ เมืองเดิม ที่มีตัวละครเอกในเรื่องคือ ไอ้ขวัญและไอ้เรียม ซึ่งอยู่บริเวณ ทุ่งบางกะปิ นำมาเป็นจุดขายในการสร้างจุดสนใจ แม้สถานที่ตั้งไม่ได้ อยู่ในทุ่งบางกะปิโดยตรง แต่ก็อยู่ในคลองแสนแสบเดียวกัน ตลาดนี้ เปิดอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2555

ตลาดน้ำขวัญ-เรียม เป็นตลาดน้ำริมคลองแสนแสบระหว่าง 2 วัด คือ วัดบำเพ็ญเหนือและวัดบางเพ็งใต้ เปิดวันเสาร์ - อาทิตย์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 07.00 - 18.00 น. โดยในช่วงเช้าเวลา 07.30 น. จะมีการตักบาตรทางเรือ

วันที่เราไปริ้วนี้คือวันเสาร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2566 เราไปถึงตลาดน้ำฯ 7 โมงเช้า พ่อค้า แม่ค้าเริ่มมาเปิดร้านขายของแล้ว ส่วนใหญ่เป็นร้านอาหาร ร้านขายของถวายสังฆทาน ของใส่บาตร ทั้งสองฝั่งคลองของ **วัดบำเพ็ญเหนือ** และ **วัดบางเพ็งใต้** จะมีคนนั่งรอใส่บาตรกันประปราย พอถึงเวลา 07.30 น. เราก็จะได้ยินเสียงพระสวดตั้งมาจากฝั่งวัดบำเพ็ญเหนือ ผู้คนก็จะมานั่งกันเต็ม เพื่อรับศีลรับพร พอถึงเวลาประมาณ 07.45 น. พระก็จะมาลงเรือ วันนั้นเราเห็น เรือออกจากฝั่งวัดบำเพ็ญเหนือเข้ามาฝั่งวัดบางเพ็งใต้ 1 ลำ ในนั้นมีพระสงฆ์ 2-3 รูป และเรืออีกลำ ก็มีพระสงฆ์ 2-3 รูป ออกจากฝั่งวัดบำเพ็ญเหนือ แล่นเรียบริมฝั่งวัดบำเพ็ญเหนือนั่นแหละ แล่นขนานไล่เลี่ยกันมากับเรือที่ข้ามฝั่ง มาวัดบางเพ็งใต้ ให้ประชาชนได้ใส่บาตร เมื่อสุดเขตหน้าวัดทั้ง 2 แล้ว เรือก็ข้ามฝั่ง สลับกัน เพื่อไปรับบาตรท่านที่อาจมาที่หลังยังตกหล่น แล้วเรือทั้ง 2 ลำก็วนกลับ





ไปยังวัดบำเพ็ญเหนือ กระบวนการนี้จบลงที่ประมาณไม่เกิน 08.00 น. เราถามแม่ค้าแถวนี้ว่าทำไมไม่มีพระจากวัดบางเพ็งใต้ไปรับบาตรละ แม่ค้าบอกว่าปกติก็มีนะ ออกเรือเล่นวันข้ามทั้ง 2 ฝั่งร่วมกันทั้ง 2 วัด แต่วันนี้ที่วัดบางเพ็งใต้มีงานบวช พระสงฆ์วัดใต้จึงไปรวมกันที่โบสถ์ทั้งหมดตั้งแต่เช้า

ใส่บาตรเสร็จเราก็เข้าไปไหว้พระ ณ วัดบำเพ็ญเหนือ และก็ข้ามมาไหว้พระ ณ วัดบางเพ็งใต้ นั่งสงบจิตสงบใจสบายอารมณ์พอสมควรแล้วก็ออกมาเดินสำรวจตลาดทั้งฝั่งวัดเหนือและวัดใต้ ดูของกิน ซื่อซื่อของใช้อยากทานร้านไหนก็ลองสั่งทานดู มีทั้งแบบนั่งบนบกอยู่ในตลาด แบบนั่งทานบนแพ และนั่งในเรือก็เลือกกันได้ตามอัธยาศัย อย่าลืมซื้อขนมต่าง ๆ ไปฝากคนที่บ้านด้วย ถ้าเดินซื่อจนเหนื่อยล้าก็หาที่นั่งพักก่อน เค้ามีที่นั่งจัดวางไว้ให้หลายจุด ตามต้นไม้ใบกิ่งริมฝั่งคลอง ให้อาหารปลาทำบุญทำทานไป นั่งชิลให้สบายใจนานเท่าไรก็ได้ เพราะคนน้อย ไม่แออัดดี ตลาดเปิดตอน 6 โมงเย็น งานนี้จึงเหมาะสำหรับท่านที่ไม่ชอบความวุ่นวายมากเกินไป รับรองว่าต้องถูกใจสายชิลล์แน่นอน





สำหรับเรานั่งพักพอให้ย่อย จากนั้นก็ไปรอเรือที่ท่าหน้า เรือพาแล่นกลับมาที่ ท่าน้ำตลาดเก่ามินบุรี ขึ้นจากเรือก็เดินข้ามสะพานไปฝั่งตรงข้ามกับโรงสีโบราณ ลงสะพานแล้วก็ตรงไปในตรอกเล็ก ๆ จะเลี้ยวขวาก็ดี หรือจะเลี้ยวซ้ายก็ได้ แต่เลี้ยวขวาจะเจอตลาดร้างอย่างโบราณสถานอลังการกว่า ตลาดนี้ร้างมานานหลายสิบปีแล้ว แต่จุดเด่นคือเป็นอาคารดีไซน์เก่า นับตั้งแต่ยุคปลายรัชกาลที่ 5 และยุคต่อ ๆ มา บางห้องก็ยังมีคนอาศัยอยู่ มีร้านค้าของชำแทรกตัวอยู่ 1 แห่ง มีก๋วยเตี๋ยวรถเข็นอยู่ 1 เจ้า ความจริงเราน่าจะเห็นตลาดนี้จากภาพยนตร์ หรือละครทีวีกันมาบ้างแล้วแหละ เพราะว่าที่นี่เป็นที่ถ่ายทำละครย้อนยุคหลายเรื่อง เข้าใจว่าชาวชุมชนนี้ยังอนุรักษ์ไว้ให้เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับสถาปัตยกรรมของชุมชนชาวจีนอพยพที่มีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งบางจุดก็ดูเหมือนจะเซตอัพหรืออบบางอย่างไว้แบบจงใจให้คนแวะมาถ่ายรูปเล่นกัน แนะนำว่าให้ไปกันหลาย ๆ คน แต่งตัวแนววินเทจ เตรียมพร้อมไปให้เพียบพร้อม แล้วผลัดกันถ่ายรูปวนไป จะมีความสุขสนุกสนานกว่าไปคนเดียวแบบเหงา ๆ เราจะใช้เวลาอยู่ที่นี้นานเท่าไรก็ได้ เก็บภาพสารวจะอะไรไป แบบฟรี ๆ ไม่มีค่าผ่านประตู ไม่มีเจ้าหน้าที่เฝ้า เมื่อได้ภาพฉ่ำใจในมุมต่าง ๆ แล้ว ก็เดินข้ามสะพานกลับไปยังฝั่งตลาดเก่ามินบุรี ออกไปที่ริมถนนใหญ่ ไปขึ้นรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพูกลับบ้าน งานนี้รวม ๆ แล้ว ขบวนการเที่ยวเซ็คอินผ่านไปเพียงครึ่งวันนิด ๆ หรือ Half Day Trip ก็จบลงได้แบบสบาย ๆ ไป-มา สะดวก



ตลาดเก่ามินบุรี

ตลาดเก่ามินบุรี หรือ ชุมชนมินบุรีอุบลรัตน์เคยเป็นที่อยู่อาศัยของชาวบ้านราวเกือบสองร้อยครัวเรือน ชุมชนแห่งนี้ยังคงไว้ซึ่งสถาปัตยกรรมของชุมชนชาวจีนอพยพที่มีลักษณะเฉพาะตัว มีประวัติว่า พระยาภักดีนครเศรษฐ (เลิศ เศรษฐบุตร) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในฐานะผู้ริเริ่มนำรถโดยสารประจำทางเข้ามาใช้ในประเทศไทย หรือรถเมล์ชวนายเลิศ เมื่อปี พ.ศ. 2428 ในสมัยปลายรัชกาลที่ 5 มาบุกเบิกพื้นที่ด้วยerkก่อสร้างอาคารพาณิชย์ และบ้านเรือนให้เช่า ชาวจีนจึงอพยพเข้ามาตั้งรกรากที่นี่ ซึ่งมีทั้งปลูกผัก และทำอาชีพต่าง ๆ ซึ่งร่องรอยวัฒนธรรมจีนที่ยังคงอยู่คู่ชุมชนมาถึงปัจจุบันคือ ศาลเจ้าเจิวตี้เหล่าเอี้ยะ หรือ ศาลเจ้าพอมินบุรี ที่ตั้งอยู่บนพื้นที่สาธารณะของชุมชน และยังคงมีการจัดแสดงงิ้วเป็นประจำในเดือนพฤษภาคมของทุกปี เพื่อถวายเจ้าพ่อ ที่คอยปกป้องรักษาชุมชน นอกจากนี้ยังมีสถาปัตยกรรมไทย-จีนสุดคลาสสิกอายุนับร้อยปีที่สร้างจากอิฐมวลแดง ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญนำไปตรวจสอบว่า เป็นอิฐนำเข้าจากต่างประเทศที่ไม่สามารถผลิตได้ในประเทศไทย อาคารห้องแถวโบราณแห่งนี้เป็นหนึ่งในสถานที่ที่ยอดนิยมในการถ่ายทำละคร ภาพยนตร์และโฆษณาต่าง ๆ อาคารบ้านเรือนที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในชุมชนแห่งนี้ก็เป็นแหล่งเรียนรู้ทางด้านสถาปัตยกรรมที่ทุกคนสามารถเข้ามาศึกษาเยี่ยมชมได้ [Link](#)



ภาพจาก : www.wikipedia.org



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ลงที่สถานีตลาดมินบุรี ใช้ทางออกที่ 3 หรือ 4 ก็ได้ เดินผ่านตลาดเก่ามินบุรี ไปยังท่าเรือที่ริมคลองแสนแสบ เพื่อโดยสารเรือฟรีที่ให้บริการโดย กรุงเทพมหานครไปยังตลาดน้ำขวัญ-เรียม



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

TAPAS by NAN charcoal grill

แล้วคุณจะไม่หลงรักอาหารสเปน



Pink Lady



Truffle Pasta

อาหารที่นี้ที่จริงแล้วทาร์เก็ตคือชาวยุโรปที่มาเที่ยวเมืองไทย เน้นสไตล์คอมฟอร์ตฟู้ด ทำเสร็จได้แบบไว ๆ กันใจ และทานได้ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก โดยจัดเมนูต่าง ๆ ไว้ให้เหมาะกับในแต่ละซีซั่น แถมราคาไม่แรง ทุกคนเข้าถึงได้ง่าย ทำไปทำมามีลูกค้าคนไทยชอบ ทั้งชาวยุโรปและชาวไทย ต่างยืนยันว่าอร่อยกว่าที่สเปนอย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งที่นี่ยังใช้เซฟชาวสเปนถึง 3 คน หมุนเวียนเปลี่ยนกันทำ จึงนับได้ว่าเป็นของแท้ต้นตำรับอย่างแน่นอน แถมเจ้าของร้านประจำการรับแขกเองเกือบทุกวันด้วยเซอร์วิสยอดเยี่ยมที่สุด ๆ ที่ใคร ๆ ได้สัมผัสก็หลงรักแน่นอน



สำหรับการรีวิวในวันนี้เรามาจัดรับปันเมนูใหม่ของฤดูกาลนี้ที่ยังไม่ได้ทำออกมาขายกันเลยทีเดียว เป็นเซตเห็ดทรัฟเฟิลราคาสูงที่สุดหรูหราแต่ร้านนี้ขายในราคาแบบเบาหวิว แถมจัดใหญ่ให้เห็ดเยอะแบบจุก ๆ ในทุกจาน เจ้าของร้านทานยังงี้ ลูกค้าน่าต้องได้ทานแบบนี้ อันนี้คือคอนเซ็ปต์ของที่นี่เลย

เราจับ **Pink Lady** น้ำโยเกิร์ตผสมเปรี้ยวหวานเบา ๆ หอมเลมอนและ



Hash Brown Truffle

เชอร์รี่ได้แค่เพียง 2 จิบ **Truffle Fries** ก็มาเสิร์ฟแล้ว เป็นมันฝรั่งทอดที่อร่อยที่สุดเท่าที่ทานมาที่ทำได้ ก็จะไม่อร่อยได้ใจในเมื่อทอดมารอบนอกนุ่มในได้พอดีขนาดนั้น และยังโรยเห็ดทรัฟเฟิลมา มันจะเล็ดขนาดไหนก็คิดว่า **Hash Brown Truffle** ประมาณว่า มันบดปรุงรสทอดนะ ราดครีมชีสเหนียวยึดจากจานจนขึ้นมาถึงปาก



Signature Dish Seafood Paella



Truffle Pizza



Truffle Fries



Red Wine Sangria

10 อย่าง จำไม่ได้สักอย่างเลย แต่สรุปสั้น ๆ ละกันว่า “อร่อย” นุ่มนอกนุ่มใน หอมไฉ่อย่าง **Truffle Pizza** รู้ว่าจานนี้มาตักกำลัง แต่หน้าตาขี้มน้ำลายอดใจไม่ไหว ต้องทานไปถึง 2 ชิ้น ก็ทั้งครีมชีสและอะไรต่อมิอะไรที่โปะหน้าสารพัดเห็น มันยั่วชวนใจจริง ๆ อะ และก็ต้องบอกว่าของเค้าอร่อยจริง ๆ แต่ต้องพักไว้ก่อน ขอทานเมนูต่อไปให้ครบก่อน **Truffle Pasta** ไม่เคยพบเคยเห็นว่าร้านไหนจะ กระหน้าใส่เห็ดทรัฟเฟิลจนแทบท่วมเส้นพาสต้าขนาดนี้ ขอสมัครที่ราคามาก็เป็นรสเห็ดทรัฟเฟิลชัดเลยนะ อร่อยมาก ๆ เลย ทานไปเม้มมอยไป แต่ไม่วางช้อนนะจ๊ะ ตัดใจไม่ได้จริง ๆ **Signature Dish Seafood Paella** มันคือ ข้าวผัดทะเลแบบสเปน เม็ดข้าวล้ามันบ้างกรุบ ๆ แต่นุ่ม ๆ นะ เท็กซ์เจอร์แปลกลิ้นดี มีการปรุงรสออกจัดจ้านประมาณว่าคนไทยต้องชอบแน่ และใส่ปู ปลา กุ้ง หอย อะโรมาซะแทบมิเห็นเม็ดข้าวเลย ถึงแม้ว่าจะเป็นเมนูสุดท้ายที่เราอิมแสนอิม ไปนานแล้ว แต่เราก็อัดใจในความอร่อยไม่ได้ ทานใหญ่เลย ทานไม่หยุด ทานจนหมด แล้วเราก็จิบ **Red Wine Sangria** ไวน์แดงมีผลไม้รวมมิตรลอยแก้วพอกريمة ๆ ให้แก้มชมพูเบา ๆ แล้วกลับบ้านไปนอนย่อย หลับฝันเห็นเห็ดทรัฟเฟิลลอยเต็มห้อง **lem**



Chicken Breast Truffle

TAPAS by NAN charcoal grill

- ชั้น G โซน The Veranda, ICONSIAM ถ.เจริญนคร
- เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.
- 1338
- ICONSIAM



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีอิสรภาพ ใช้ทางออกใดก็ได้ ต่อแท็กซี่มายัง ICONSIAM ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ก็ยังยึดอยู่เลย แน่นนอนว่านอกจากชีสจะอร่อยเด็ดขาดแล้วยังมีเห็ดทรัฟเฟิลเป็นตัวชูรสชูโรงให้อร่อยล้ำยิ่งขึ้นไปอีก 10 เท่า คราวนี้ก็มางานหนักแล้วละนะ **Chicken Breast Truffle** ออกไถ่ยัดไส้ครีมซอสสมุนไพรใส่เห็ด ส่วนผสมเป็น

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

Ăn Cơm Ăn Cá (อันแก้ม-อันกำ)



เฟอเนื้อ

อันแก้ม-อันกำ แปลว่า กินข้าว กินปลา ในภาษาเวียดนาม Life & Metro ฉบับนี้ขอเสนอสาขาล่าสุดที่ไอคอนสยาม เป็นการนำเอาอาหารเวียดนามต้นตำรับสุดอร่อยในแต่ละภาค มาประยุกต์ให้เป็นรสชาติที่ถูกปากคนไทย ด้วยฝีมือจากเชฟ Chef Loi (Trieu Tan Loi) เชฟชาวเวียดนามแท้ ๆ ที่ทำให้อาหารเวียดนามจากร้านนี้ได้รับการันตีว่าสุดยอด

ริวิววันนี้เริ่มที่เครื่องดื่มคลายร้อนกันก่อน **ลั่นจิ้มะปี้ดไซดา** ซ่า ๆ หวานเบา ๆ เคล้ากลิ่นลั่นจี่และความสดชื่นจากส้มมะปี้ดที่เปรี้ยวแต่ไม่ถึงกับปี้ดนะ เราว่ากำลังดี **น้ำอ้อยมะปี้ด** แก้วนี้มีไลโซไซดา เพราะว่าการได้สัมผัสรสหวานละมุนเอกลักษณ์



น้ำอ้อยมะปี้ด



แหนมเนือง



ลั่นจิ้มะปี้ดไซดา

น้ำอ้อยสดแท้จากธรรมชาติชัด ๆ ผสมความเปรี้ยวจากน้ำส้มมะปี้ดและไต้กลิ่นส้มหอม ๆ เพิ่มความสดชื่นในยามบ่ายให้ตื่นตัว แล้วมาเริ่มทานเมนูแรกกัน

หมูย่างใบชะพลู เมนูเรียกน้ำย่อยที่น่าจะทำให้เราอิมมูร์ออยตั้งแต่เมนูแรก เนื้อหมูนุ่ม ๆ ห่อใบชะพลูย่างมาหอมกลิ่นซ่า ๆ ของใบชะพลู ทานคู่กับเส้นหมี่ขาวแบบเวียดนาม เด็ดที่น้ำจิ้มสูตรของทางร้าน เข้ากันกับผักแกล้ม

แหนมเนือง เมนูเรียกน้ำย่อยเด็ดสุดอีกเมนูหนึ่งเป็นไฮไลต์ที่ทุกโต๊ะต้องสั่ง เนื้อสัมผัสของหมูย่าง นุ่ม..นุ่ม ประสมมาอย่างดี มีน้ำจิ้มสูตรเฉพาะของทางร้าน ทานกับผักสดที่เสิร์ฟมาอย่างหลากหลายสไตล์เวียดนามแท้ และมาถึงเมนูหลัก

ขนมจีนเนื้อย่าง เนื้อคั้ตมาเป็นอย่างดี อย่างแบบมีเดียมแรร์ออยล้ำ ราคาน้ำจิ้มลงไปตามใจชอบ คลุกให้เข้ากันกับเส้นหมี่ขาวแบบเวียดนาม พร้อมผักสดหลายชนิด มีปอเปี๊ยะไส้ผักให้แกล้มด้วย เมนูนี้การันตีว่าต้องทาน **เฟอเนื้อ** ก๋วยเตี๋ยวน้ำสไตล์เวียดนาม น้ำซุปรอ่อยกลมกล่อม เส้นเหนียวนุ่มกำลังดี มีเนื้อสดเป็นตัวชูโรงที่สำคัญ เนื้อสดแต่ไม่เหนียว เพราะนุ่มแสนนุ่ม แทบไม่ต่างจากเนื้อเปื่อยเลย คนรักอาหารเวียดนามห้ามพลาดเด็ดขาด ร้านนี้ยังมีเมนูเด่นด้านซีฟู้ดอีกด้วยนะ แต่ขอเอาไว้รีวิวโอกาสหน้าก็แล้วกัน *Love*



ขนมจีนเนื้อย่าง



หมูย่างใบชะพลู

Ăn Cơm Ăn Cá

📍 อยู่ชั้น G โซน The Veranda, ICONSIAM ถ.เจริญนคร กรุงเทพฯ

🕒 เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.

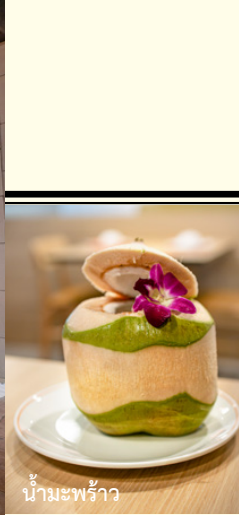
📞 1338

📍 ICONSIAM



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีอิสรภาพ ใช้ทางออกใดก็ได้ ต่อแท็กซี่มายัง ICONSIAM ใช้เวลาประมาณ 15 นาที



CRAZE MAMA

แหล่งรวมพลคนรักมาม่า



เซ็ตมาม่าต้มยำกุ้งหม้อไฟ



ที่แรกในประเทศไทย กับเมนูมาม่าสุดครีเอท เสิร์ฟความอร่อยแบบ เอ็กซ์คลูซีฟ เอาใจคนรักมาม่าด้วยการนำมาสร้างสรรคเมนูอร่อย ให้ครบเครื่องขึ้นกว่าเดิม น่ากินยิ่งกว่าเดิม ผสมผสานเข้าด้วยกันกับ อาหารไทยที่มีทั้งความอร่อยและมีเอกลักษณ์ในแบบที่ไม่เหมือนใคร พร้อมให้ทุกคนได้เปิดประสบการณ์ที่ดีและแปลกใหม่ไปด้วยกัน ภายใต้บรรยากาศที่ถอดแบบมาจากโรงงานมาม่าที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย

เอาละนะ ที่นี้ชาวมาม่าเลิฟเวอร์ก็มาดูการรีวิวเพื่อเปิดประสบการณ์ ความอร่อยไปพร้อม ๆ กัน เมนูแรก ก็ต้องต้มอะไร ๆ เย็น ๆ คลายร้อน กันก่อน เราลอง **น้ำอัญชัญ** สีม่วงสวยใสในรสหวานซ่อนเปรี้ยว เย็นชื่นใจ เขียวก่อนช่างใหญ่ ให้เยอะ แต่ควรจิบนิดเดียวพอ เพราะเดี๋ยวต้องทาน เมนูอื่นอีก **น้ำมะพร้าว** เจ้านี้เสิร์ฟมาทั้งลูกเลย ยืนยันกันตรง ๆ ว่าเป็น มะพร้าวแท้ 100% เต็ม ก็แน่นอนแหละว่าต้องอร่อยชื่นใจ ได้รสธรรมชาติของมะพร้าวน้ำหอมแท้

มาม่าทอดมันกุ้ง คือเมนูเรียกน้ำย่อยเมนูแรก เป็นทอดมันกุ้งปรุงรสกลมกล่อมอร่อยในตัวเอง โดยแทบไม่ต้องจิ้มน้ำจิ้มเลย ที่แปลกใหม่ไม่มีที่ไหนคือเค้าใช้เส้นมาม่าทอดกรอบโปะรอบชิ้น ของทอดมัน เพื่อสัมผัสเท็กเจอร์กรุบกรอบ พร้อมรสอูมามิของมาม่า นับได้ว่าสร้างสรรค์ที่สุดเท่าที่นี้ก็ถึงเวลาของเมนูชิกเนเจอร์ คือ **เซ็ตมาม่าต้มยำกุ้งหม้อไฟ** จัดใหญ่ให้เยอะ น่าจะต้องทานกัน 4 คนอะ ถึงจะหมด มีทั้งกุ้งแม่น้ำตัวใหญ่ ๆ และ กุ้งทะเลตัวกลาง ๆ ใส่มาอีก ทั้งปลาหมึกสดแบบยกมาทั้งตัว แล้วยังมีปลาหมึกกรอบ หอยนานาชนิด ลูกชิ้นด้วย ถือได้ว่า เป็นมาม่าต้มยำหม้อไฟที่ทรูทรามหาออลังการเลยทีเดียว และแน่นอนว่าต้องอร่อยสุด จากนั้นก็เบรกมาทานรสเบา ๆ ลงบ้าง **กุ้งผัดเส้นมาม่า** อันนี้เห็นเส้นใสน้อยนะ หน้าตา ออกจะเป็นแนวข้าวผัดกุ้ง รสที่ปรุงมากก็ข้าวผัดกุ้งดี ๆ นี่แหละ แต่ที่ต่างคือมีเส้นมาม่าผสม มันกลมกล่อมกว่า และจะนำทาน มากยิ่งขึ้นเมื่อแกล้มกับ **กระหล่ำปลีผัดน้ำปลา** ดูหน้าตาธรรมดา ๆ นะ แต่รสชาติไม่ธรรมดาเลย กลมกล่อมมาก อยกสั่งเพิ่มอีก 10 จานเลยจริง ๆ นอกเหนือจากเมนูมาม่าสุดครีเอทแล้ว ที่นี้ยังมีเมนูกับข้าวไทยสากลทั้ง



น้ำอัญชัญ



กุ้งผัดเส้นมาม่า



ควา-หวานและเครื่องดื่ม ให้เลือกสั่งได้อีกมากมาย เช่น ปลาหมึกผัดไข่เค็ม กะเพราทะเล ผักบุ้งไฟแดง ปลากระพงทอดน้ำปลา ยอดผักเม้า่น้ำมันหอย ลอดช่องฟอยทอง ลำไยสาคุนหมสด มะม่วงสาคุนหมสด น้ำมะนาว น้ำส้ม แดงโมปั่น น้ำสั้ประเบิดปั่น ฯลฯ [low](#)

CRAZE MAMA

- 📍 ชั้น UG, ICONSIAM ถ.เจริญนคร
- 🕒 เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.
- 📞 1338
- 📍 ICONSIAM



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีอิสรภาพ ใช้ทางออกใดก็ได้ ต่อแท็กซี่มายัง ICONSIAM ใช้เวลาประมาณ 15 นาที



มาม่าทอดมันกุ้ง



กระหล่ำปลีผัดน้ำปลา

Health

TEXT : หนูมันนี่

เตือนภัย! อย่าชินกับการ “ชา” ที่มาของโรคร้ายแรง

ชาตามมือตามเท้า เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน อาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น การขบถนึ่ง-นอนอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ก็ส่งผลให้เส้นประสาทได้รับการกดทับ จนเกิดอาการชาขึ้นมาได้โดยปกติแล้วอาการชาจะเกิดขึ้นชั่วคราวและสามารถหายได้เอง แต่หากใครที่มีอาการชาบ่อย ๆ แบบผิดปกติ หรือทวีความรุนแรงมากขึ้น อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกโรคหรือภาวะผิดปกติบางอย่างอยู่ก็เป็นได้



- **ชาเฉพาะนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง ครึ่งซีก** (ซีกที่อยูติดกับนิ้วกลาง) นอกอาจเป็นสัญญาณของโรคเส้นประสาทมือถูกบีบรัดเนื่องจากเยื่อหุ้มเอ็นที่อยู่ในช่องใต้กระดูกมือบวมหรือกระดูกมือโตทำให้ช่องใต้กระดูกมือแคบ เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หรืออาจเกิดจากแผ่นพังผืดเสื่อม และหนาตัวขึ้น

- **ชานิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และปวดมือ ปวดร้าวไปถึงแขน** อาจหมายถึงสัญญาณของโรคเส้นประสาทกดทับที่ฝ่ามือ เกิดจากการใช้งานมือในลักษณะเกร็งนาน ๆ ในท่าเดิม เช่น การจับมิด กรรไกร ไดรฟ์เป่าลม คอมพิวเตอร์ มักจะมีอาการปวดในเวลากลางคืน หรือตื่นนอนตอนเช้า

- **ชาที่นิ้วก้อย** อาจเกิดจากเส้นประสาทบริเวณรักแร้ที่ยาวไปถึงนิ้วก้อย สาเหตุจากงอและเกร็งข้อศอกในการยกของเป็นเวลานาน

- **ชาปลายเท้าและปลายมือ** อาจเกิดจากอาการปลายประสาทอักเสบหรือเสื่อมหรือภาวะขาดวิตามินบี 1 บี 6 หรือบี 12 อาจมีสาเหตุมาจากโรคไต โรคกระษัย และจากยาหรือสารพิษ เป็นต้น

- **ชาปลายนิ้วมือเกือบทุกนิ้ว แต่ไม่มีอาการชาปลายเท้า** และมักจะชาช่วงกลางคืนหรือก่อนนอน อาจเกิดจากการใช้งานมือหนักมากเกินไป เช่น ซ้อมเตอร์ไซค์ต่อเนื่องนาน ๆ เล่นโทรศัพท์ติดต่อกันหลายชั่วโมง ซึ่งอาจทำให้เอ็นกดทับเส้นประสาทตรงข้อมือได้

- **ชานิ้วก้อย นิ้วนาง และด้านข้างฝ่ามือ (สันมือ)** อาจเกิดจากเส้นประสาทบริเวณข้อศอกถูกกดทับ ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ควรเปลี่ยนท่านั่งหรือท่านอนเพื่อหลีกเลี่ยงอาการชาดังกล่าว



- **ชาข้อมือระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้** อาจเกิดจากเส้นประสาทกดทับที่ต้นแขน แนะนำให้เปลี่ยนท่านั่งบ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการเอาแขนพาดพนักเก้าอี้

- **ชาทั้งแถบ ตั้งแต่แขนลงไปถึงนิ้วมือ** อาจเกิดจากกระดูกต้นคอเสื่อมและกดทับเส้นประสาท ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- **ชาหลังเท้าลากยาวไปถึงหน้าแข้ง แต่ไม่มีอาการชาที่มือ** อาจเกิดจากการนั่งไขว่ห้าง นั่งขัดสมาธิพับเพียบ เป็นเวลานาน อาจทำให้เส้นประสาทบริเวณใต้เข่าด้านนอกถูกกดทับจนเลือดไหลเวียนไม่สะดวก



- **ชาทั้งเท้า และเลยไปถึงสะโพก** อาจเกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท

- **ชาจากปลายเท้าไปที่ฝ่าเท้า ปลายนิ้ว ลามขึ้นไปข้อเท้า เข่า และลำตัว** เป็นอาการที่มักเกิดกับผู้ดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก เนื่องจากฤทธิ์แอลกอฮอล์เข้าไปทำลายเส้นประสาทให้เสียหายหลายเส้น

หากคุณมีอาการชาบ่อยขึ้น ถี่ขึ้น หรือมีอาการชาไม่ทราบสาเหตุ ก็อาจเป็นสัญญาณหนึ่งที่บ่งบอกถึงความผิดปกติของระบบประสาท ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

Photo: pexels.com, freepik.com

ปาร์ตี้อย่างไร ไม่ทำร้ายสุขภาพ

เทศกาลปีใหม่และการเฉลิมฉลองที่กำลังจะมาถึง เป็นช่วงของความสุข สนุกสนานและการปาร์ตี้สังสรรค์ ทุกคนสามารถไปร่วมสนุกได้หากรู้จักเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อไม่ทำร้ายตัวเองหลังจากเทศกาลผ่านไปแล้ว

- ไม่จำเป็นต้องชิมอาหารทุกอย่างในงาน แม้จะบอกตัวเองว่าแค่อย่างละนิดอย่างละหน่อย แต่ในความเป็นจริงแล้วอาหารเพียงคำสองคำเมื่อรวมกันแล้ว อาจมากกว่าการกินอาหารจานหลัก 1 จานเสียอีก
- เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น สลัดน้ำใส ถั่วคั่วไม่ใส่เกลือ แทนอาหารไขมันอิ่มอย่าง ไก่ทอด เฟรนช์ฟราย พิซซ่า
- ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำสมุนไพรปราศจากน้ำตาล แทนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม และน้ำหวาน
- ดักอาหารให้พอดี ไม่ต้องเผื่อใคร เนื่องจากพอต่างคนต่างเผื่อ เมื่อดักอาหารมาแล้วก็ต้องกินให้หมด ซึ่งอาจทำให้ต้องกินอาหารในปริมาณที่มากเกินไป
- เคี้ยวอาหารช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด จะช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น
- ถ้ามัวแต่ตัวเองทุกครั้งก่อนดักอาหารเพิ่มว่าอ้อมหรือยัง ปกติสมองจะสั่งการว่าอ้อมแล้วหลังจากกินอาหารไปประมาณ 20 นาที
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไป ในช่วงเทศกาลแบบนี้ สำหรับผู้หญิงไม่ควรดื่มมากกว่า 1 ดริงค์ต่อวัน และ 2 ดริงค์ต่อวันสำหรับผู้ชาย ส่วนผู้ที่มีปัญหาเรื่องตับไม่ควรดื่มเด็ดขาด
- ผู้ที่ป่วยมีโรคประจำตัว อย่าอายที่จะปฏิเสธหรือบอกถึงข้อจำกัดของโรค เพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิด จนหมดสนุก หากไม่สามารถกินอาหารบางชนิดหรือร่วมกิจกรรมบางประเภทได้ เช่น ผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรกินอาหารจำพวกแป้งน้ำตาลมากเกินไป ผู้ที่มีควมดันโลหิตสูงและโรคไตหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเค็ม ผู้ที่มีปัญหาเรื่องตับต้องงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ป่วยไตเสื่อมไม่ควรเดินรำโลดโผนมากนัก
- หลังงานปาร์ตี้ปีใหม่ควรรอให้อาหารย่อยอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เพื่อหลีกเลี่ยงกรดไหลย้อน และไขมันสะสมบริเวณท้อง



Photo: pexels.com

Did You Know?

โรคหัวใจ ไม่เลือกวัย อายุน้อยก็เสี่ยงได้!

ปัจจุบันมีคนป่วยเป็นโรคหัวใจตั้งแต่อายุน้อยสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี จากข้อมูลในปี 2564 พบว่า “โรคหัวใจขาดเลือด” คือสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 ของคนไทย รองจากโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดในสมอง และปอดบวม โดยมีผู้เสียชีวิตมากถึงปีละกว่า 20,000 คน

ปัจจัยที่ทำให้คนเสี่ยงต่อโรคหัวใจตั้งแต่อายุน้อยเพิ่มขึ้น ได้แก่ การมีภาวะโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ซึ่งคนเริ่มเป็นกันมากขึ้นตั้งแต่ช่วงอายุ 35 ปี นอกจากนี้ การสูบบุหรี่หรือมลพิษในอากาศก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้ร้ายหลอดเลือดและหัวใจเช่นกัน

Photo: freepik.com

6 สุดยอดผักใบเขียวเหนียวใจ ไม่กินไม่ได้แล้ว!

ผักใบเขียวเป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และกากใย ช่วยในการบำรุงร่างกายให้สุขภาพดี จึงควรรวมเข้าไปในเมนูอาหารประจำวันของคุณในทุก ๆ วัน

1. ผักเคล (Kale): “ราชินีแห่งผักใบเขียว” มีสารอาหารมากที่สุดในโลก ด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์มากมาย เป็นแหล่งวิตามิน A, C, K แคลเซียม อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา กระดูก เสริมภูมิคุ้มกัน และการทำงานของหัวใจ ปอด และไตอย่างมีประสิทธิภาพ

2. คะน้าฝรั่ง (Collard Greens): มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับเคล และถือเป็นแหล่งวิตามินเคที่ดีที่สุด ช่วยลดการอุดตันของเลือดและเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง และยังมียูตามิน A, C, K โฟเลต และสารประกอบของกำมะถันที่ช่วยในการดีท็อกซ์และบำรุงระบบย่อยอาหาร

3. ปวยเล้ง: ผักโขม “ราชาแห่งผัก” มียูตามินและธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ดีสำหรับสายตา หัวใจ ผิวพรรณ

และยังอุดมไปด้วยโฟเลตซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง และเป็นแร่ธาตุจำเป็นสำหรับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

4. บ็อกชอย: หรือผักกาดกวางตุ้ง เป็นผักที่กรอบและฉ่ำน้ำ มียูตามิน A, C แคลเซียม และฟอสฟอรัสในปริมาณมาก ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันและกระดูก บำรุงสมองและป้องกันการอักเสบ และยังมีสารที่สำคัญสำหรับต่อมไทรอยด์ ที่มีบทบาทสำคัญในระบบเผาผลาญของร่างกาย

5. กะหล่ำปลี: กะหล่ำปลีเป็นแหล่งของสารซัลเฟอร์ที่ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ระวังประสาท ทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น และมีสารเอสเมธิลเมโรไนอินที่ช่วยรักษาโรคในกระเพาะอาหาร ด้านการอักเสบและการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

6. ผักกาดหอม: ผักกาดหอมสองถ้วยมียูตามิน A ถึง 80% ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน! ทั้งยังมีไฟเบอร์สูง ช่วยในระบบย่อยอาหาร กระตุ้นระบบขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ



Photo: pexels.com

Beauty

TEXT : หนูมันนี่

มหัศจรรย์ “เครื่องนวดหน้า” ดี “จริง” หรือ “หลอก”?

อุตสาหกรรมเสริมความงามยังคงมีการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ อย่างไม่หยุดยั้ง ปัจจุบันมีการนำเสนอ “เครื่องนวดหน้า” หลากรูปแบบเทคโนโลยีที่จะช่วยเสริมความงามให้ตัวคุณเองได้อย่างง่ายดายที่บ้านโดยไม่ต้องเดินทางไปใช้บริการของสถาบันเสริมความงามแต่อย่างใด

อย่างไรก็ดี ก่อนที่จะตัดสินใจซื้อเครื่องนวดหน้า ซึ่งเครื่องหนึ่งก็มีราคาตั้งแต่หลักพันไปจนถึงหลักหมื่นมาใช้งาน มีหลายอย่างที่เรายากจะแนะนำให้คุณรู้จกกันก่อน เพื่อที่จะได้ช่วยให้การตัดสินใจง่ายขึ้นกว่าเดิม

อยากซื้อเครื่องนวดหน้ามาใช้เอง มีเรื่องอะไรที่ควรรู้ก่อนบ้าง?

ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจกับเครื่องนวดหน้าที่มีขายในท้องตลาดเสียก่อนว่า มีคุณสมบัติหลายแบบให้เลือกใช้ เช่น แบบอัลตราโซนิก ผลึกสารบำรุงให้เข้าลึกสู่ชั้นผิว แบบตีที่ออกซ์ช่วยดึงเอาสิ่งสกปรกออกมาแล้วทำการบำรุงผิว แบบลำแสงบำบัดแรงสั่นสะเทือน ความร้อน ความเย็น เป็นต้น อีกทั้งยังมีแบบหัวนวดเดียวและหลายหัวอีกด้วย

ข้อดีของเครื่องนวดหน้าก็คือ ช่วยกระตุ้นผิวหน้าให้พร้อมสำหรับรับการบำรุง ช่วยให้ครีมซึมลงสู่ชั้นผิวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับคอร์สเสริมความงามจากสถาบันเสริมความงามทั่วไป ฟังก์ชันขั้นตอนการใช้งานไม่ยุ่งยาก เครื่องเล็กพอดีมือ พกพาไปได้สะดวก สามารถศึกษาจากคู่มือหรือดูวีดิโอแล้วทำตามได้ ช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าบนใบหน้า รวมทั้งช่วยให้เห็นผลลัพธ์ของผิวพรรณในระยะสั้น ทำให้หน้าเนียนขึ้น รูขุมขนดูเล็กลง ผิวหน้ารู้สึกตึงขึ้น เป็นต้น



อย่างไรก็ตาม การจะเลือกซื้อเครื่องนวดหน้าโครโอเอ็นที่มีมาตรฐานที่สุดนั้น คุณอาจสามารถตรวจสอบได้จากประวัติผู้ขายที่มีใบรับรองทางการแพทย์เฉพาะทางยืนยัน หรือขอดูใบอนุญาตที่ผ่านการรับรองให้วางจำหน่ายได้ หรืออาจปรึกษาสถานพยาบาลหรือคลินิกเฉพาะทาง เพื่อความปลอดภัย และป้องกันไม่ให้ผิวหน้าของคุณแย่ลงกว่าเดิม

นอกจากนี้การใช้เครื่องนวดหน้าบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงบางอย่างเกิดขึ้นได้ เช่น อาจรู้สึกชา เสียวแปลบบนใบหน้าจากความเย็นจัดของตัวเครื่อง ความกระจ่างใส อาจอยู่ได้เพียงแค่ชั่วคราวหรือถาวรขึ้นอยู่กับกรดูแลผิวหน้าคุณ ผิวหนังอาจแห้ง และลอกได้ หากผู้ใช้มีผิวที่ไวต่อแสง ผดผื่นขึ้น เป็นต้น *Levi*



สิ่งทีมักเข้าใจผิดกับการนวดหน้า

- การนวดหน้าไม่ได้มีส่วนช่วยในการรักษาริ้วรอยหรือยกกระชับผิวแต่อย่างใด อาจทำให้ผิวรู้สึกตึงขึ้นในช่วงขณะเนื่องจากเลือดสูบฉีดไหลเวียนดี แต่ไม่ได้อยู่ถาวร
- การนวดหน้าไม่ได้ทำให้หน้าเรียวขึ้น เพราะโครงสร้างกระดูกของเราไม่สามารถเปลี่ยนได้ด้วยการนวด ต้องใช้การผ่าตัดเท่านั้น
- การนวดหน้าไม่สามารถรักษาสิว ฝ้า กระได้ 100 %

Photo: pexels.com, ubuy.co.id



GPS พลังแสงอาทิตย์ เดินป่านำพ!

ช่วงหยุดยาวปีใหม่ สายแอดเวนเจอร์หลายคนวางแผนที่จะไปเดินป่าล่องไพรชมธรรมชาติ จึงเหมาะมากที่จะพกพา eTrex Solar อุปกรณ์ GPS พลังแสงอาทิตย์ไฮสปีดที่รัดไม่จำกัดแบตเตอรี่จาก Garmin เหมาะสำหรับเดินป่า สามารถใช้งานได้สูงสุด 1,800 ชั่วโมง โดยไม่ใช้แบตเตอรี่ หากอยู่กลางแจ้งตลอดเวลาก็สามารถใช้แบตเตอรี่ได้ไม่จำกัด โดยการใช้งานสามารถเชื่อมกับแอปฯ Garmin Explore ที่สามารถสร้างเส้นทางกับอุปกรณ์ได้เอง นอกจากนี้ยังทนต่อแรงกระแทก แคมกันน้ำลึกได้ถึง 300 เมตร

eTrex Solar มาพร้อมพีเอเจอร์ Solar หรือชาร์จไฟผ่านแสงอาทิตย์ตามชื่อ ช่วยให้ผู้ใช้ติดตามตำแหน่งของตัวเองผ่านดาวเทียมได้ตลอดเวลาทาง Multi-band ที่ให้ความแม่นยำสูง แม้อยู่ใต้ต้นไม้หนาทึบหรือใกล้หน้าผา หรือเปิดใช้เข็มทิศดิจิทัลในตัว ไม่ก็แผนที่ดิจิทัลผ่านหน้าจอขนาด 2.2 นิ้ว ที่ผู้แสงแดดได้เป็นอย่างดีเวลาอยู่กลางแจ้งเพื่อชาร์จไฟได้นั่นเอง

ในกรณีที่ไม่มีแสงอาทิตย์ ตัวเครื่องก็ใช้งานได้ยาว ๆ กว่า 2 เดือน หากเปิดใช้โหมดเดินทางหรือ Expedition แต่หากใช้โหมด GPS ที่มีการแท็กตำแหน่งตลอดเวลา ก็จะเหลือ 200 ชั่วโมง หรือราว ๆ หนึ่งสัปดาห์ ตัวเครื่องมาพร้อมมาตรฐาน IPX7 ที่กันน้ำลึก 1 เมตรได้นานสูงสุด 30 นาที โดยไม่มีความเสียหาย และมีเคสหรือครอบกันกระแทกให้พร้อม

Photo: garmin.com



แอปฯ แจ้งเตือนแผ่นดินไหวและสึนามิ

มาแล้ว Earthquake TMD แอปฯ ที่ถูกพัฒนาโดย “กองเฝ้าระวังแผ่นดินไหว กรมอุตุนิยมวิทยา” ทำหน้าที่แจ้งเตือนการเกิดแผ่นดินไหวทั้งในไทยและทั่วโลก มาพร้อมกับวิธีปฏิบัติและเบอร์ติดต่อหน่วยงาน เมื่อเกิดแผ่นดินไหว อย่างไรก็ตาม แอปฯ นี้ไม่ได้แจ้งให้ทราบแค่แผ่นดินไหวเท่านั้น แต่ยังถูกพัฒนาขึ้นเพื่อแจ้งข้อมูลข่าวสารสึนามิอีกด้วย



จากกรณีการเกิดแผ่นดินไหว ขนาด 6.4 ริกเตอร์ ที่เกิดจากรอยเลื่อนเชียงตุง จนรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนได้ในหลายจังหวัดของภาคเหนือ รวมถึงอาคารสูงในกรุงเทพฯ และมีรายงานอาคารบ้านเรือนแตกร้าว นับจากนั้นออกจกจะมีการแจ้งเตือนโดยรัฐบาลแล้ว มือถือของเราก็สามารถแจ้งเตือนได้เช่นกัน

Photo: gcc.go.th, pexels.com



แท็บเล็ตใหม่ ตอบโจทยทั้งวัยเรียน และวัยทำงาน



‘HONOR Pad X9 LTE’ แท็บเล็ตตัวใหม่ที่
จะช่วยเติมเต็มทุก Lifestyle ของคุณให้หายว้าวุ่น
ทั้งทำงาน เล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง ได้อย่างสุดคุ้ม
สัมผัสมุมมองที่กว้างใหญ่ยิ่งขึ้น ด้วยหน้าจอ 11.5 นิ้ว
ชนิดแบบ LCD 1.07 พันล้านสี 2000x1200 Pixel
หนา 6.9 mm น้ำหนัก 499 กรัม กล้องหน้า 5 ล้านพิกเซล
กล้องหลัง 5 ล้านพิกเซล ตัวเคสสีเทา Space Grey ดีไซน์เรียบเก๋
ประณีต ไร้รอยต่อ พร้อมลำโพงเสียงwกระหิมเซอร์ราวดึงถึง 6 ตัว ไมโครโฟน
1 ตัว ระบบเสียงให้ถึงระดับ Hi-Res Audio, Wireless Hi-Res Audio
ชิปเซ็ต Qualcomm Snapdragon 685 6nm ที่ เร็ว แรง!

ส่วนเรื่องความจุ ให้ ROM มากถึง 128GB และ RAM 4GB เพิ่ม Micro
Memory ได้สุดที่ 1TB ใช้ระบบปฏิบัติการ MagicOS 7.1 ที่รันบนตัว Android
13 โดยแบตเตอรี่ให้มา 7250 mAh ถือว่าเยอะมาก ๆ และสิ่งที่น่าสนใจที่สุด
คือมาในราคาเพียง 7,499 บาทเท่านั้น 

Photo: hitechcentury.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 063-445-4641



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษกำลังวางแผนคิดเรื่องของขวัญของฝาก มองหาสถานที่จัดเลี้ยง หรือร้านอาหารไว้ แต่ก็ยังคิดไม่ตก **การงาน** ค่อนข้างจุกจิก งานต้องอาศัยความรอบคอบ มีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน หรือมีเกณฑ์จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** ช่วงนี้ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องของกิน งานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ และเรื่องของการเดินทางหรือขอยานพาหนะ **ความรัก** ของคนโสดยังไม่พบใครที่ถูกใจ แต่ก็ยังมีคนคอยอยู่ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะอาจจวนวายเป็นเรื่องงาน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยขา ผื่นคัน



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภมีเกณฑ์การเดินทางแบบไม่ได้ตั้งใจ จะได้บริวารที่ดีเข้ามา คอยช่วยเหลือ ให้ระวังปัญหาเรื่องสุขภาพของผู้หลักผู้ใหญ่ใกล้ตัว **การงาน** มีการเปลี่ยนแปลงขยับขยาย หรือต้องคอยมาแก้ไขงานเพื่อให้งานดีขึ้น **การเงิน** จะได้ผู้ใหญ่ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ มีโชคด้านการเงิน แต่ก็ใช้จ่ายไปกับเรื่องของภายในบ้าน หรือเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์จะได้พบคนถูกใจ หรือชักชวนกันไปเที่ยวช้อปปิ้งซื้อของขวัญของฝาก คนมีคู่มีเกณฑ์เดินทางไปต่างประเทศ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตัว คอ บ่า ไหล่



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนมีเกณฑ์เดินทางไปไกล หรืออาจจะเดินทางไปต่างประเทศ ช่วงนี้ใช้เวลาไปทำงานเลี้ยงสังสรรค์เป็นส่วนใหญ่ **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง รู้สึกเหนื่อยกับการแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่คุณก็สามารถผ่านมันไปได้ **การเงิน** มีโชคมีลาภจากความสามารถของตัวเอง และมีโอกาสจะได้ทรัพย์จากผู้หลักผู้ใหญ่ที่คอยอุปถัมภ์ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์พัฒนาความสัมพันธ์ ถึงขั้นเรียกว่าแฟนได้แล้ว คนมีคู่อาจจะมีความขัดแย้งเรื่องบุตรบริวาร **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นท้อง อากาศปวดเมื่อยข้อเข่า ปวดเมื่อยขา



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎให้ระวังเรื่องของอารมณ์ บริวารจะทำให้รู้สึกหงุดหงิดใจ ช่วงนี้มีไอเดียเพียบ อยากทำโน่นอยากทำนี่ จะได้ไปไหว้พระทำบุญ **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเพราะงาน ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง แต่ก็ยังไม่ได้ขยับขยายโยกย้ายเปลี่ยนแปลง **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวาร มีเกณฑ์เรื่องของการทำเอกสารสัญญาต่าง ๆ ทางด้านการเงิน แต่ก็สามารถผ่านไปได้ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ให้ระวังในเรื่องของคำพูดคำจา **สุขภาพ** ควรพักผ่อนพักผ่อนให้เพียงพอ สายตา จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์คิดอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่าง อยากไปเที่ยวทะเลดำน้ำ แต่ก็ติดปัญหาเรื่องของบริวารอยู่ **การงาน** ในช่วงนี้จะได้รับของขวัญของฝากหรือได้รับข่าวดีจากผู้หลักผู้ใหญ่ การงานเรื่อย ๆ สบาย ๆ **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะได้รับเงินจากผู้ใหญ่ หรือมีช่องทางของรายได้เพิ่มเติม แต่ก็ใช้จ่ายไปกับเรื่องของสุขภาพ **ความรัก** คนโสดยังอยากอยู่เป็นโสด ไม่พร้อมที่จะมีใคร คนมีคู่อยากปรับปรุงบ้าน หรือคิดจะซื้อบ้านใหม่ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืด จุกเสียด ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะมีโชคมีลาภ มีการเปลี่ยนแปลง และจะมีข่าวดีจากบริวาร หรือมีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ก็ให้ระวังเรื่องของคำพูดคำจา สักนิด **การงาน** อาจจะมีคนมาชักชวนให้ไปทำงาน หรือมีเรื่องให้ต้องคิดตัดสินใจ การนำเสนอหรือการพูดคุยจะส่งผลดี **การเงิน** มีเกณฑ์เรื่องของการใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องบ้านที่อยู่อาศัย หรือซื้อที่ดิน การลงทุนใหม่ ๆ ดี สมความตั้งใจ **ความรัก** คนโสดยังซัด ๆ รู้สึกสบาย ๆ คนมีคู่ชักชวนกันไปทานข้าวนอกบ้าน **สุขภาพ** อากาศปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดเมื่อยขา



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีเกณฑ์ไปไหว้พระทำบุญ ช่วงนี้ทำอะไรก็จะเป็นที่มาจับตา ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การงาน** งานค่อนข้างจุกจิก จนอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิดใจ แต่จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน ทำให้ผ่านไปได้ **การเงิน** ในช่วงนี้อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ หรือค่าเดินทาง ขวดยานพาหนะ บางท่านอาจจะปรับปรุงต่อเติมบ้าน ใช้จ่ายในเรื่องของบริวาร **ความรัก** คนโสดมีคนเข้ามาคุยด้วยมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่หันหน้าไปปรึกษาพูดคุย มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ปัญหาในช่องปาก ปวดฟัน เหงือกอักเสบ ปวดคอ บ่า ไหล่



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกมีความลังเลใจ ตัดสินใจไม่ถูก ให้ระวังเรื่องของอารมณ์ อย่านำใจร้อน ทำอะไรช่วงนี้จะมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเพราะงาน มีโอกาสได้เข้าพบผู้ใหญ่ อาจจะมีคนมาเสนองานใหม่ ๆ ให้ **การเงิน** มีรายจ่ายยับยั้งเกี่ยวกับเรื่องภายในบ้าน หรือปรับปรุงหลังคาบ้าน มีโชคทางการเงินจากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ได้พบคนถูกใจ อาจจะมีเจอกันโดยบังเอิญ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวทางทะเลหรือสถานที่ที่ใกล้แหล่งน้ำ **สุขภาพ** ปวดหัวไมเกรน ท้องอืดจุกเสียด ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูจะได้รับของขวัญของฝากจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ช่วงนี้ฟังหูไว้หู อาจมีปัญหาจุกจิกเกี่ยวกับเรื่องของบริวาร **การงาน** ควรตรวจสอบให้ดี เพราะงานอาจจะมีปัญหา แต่ก็สามารถผ่านไปได้ มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงเรื่องงาน **การเงิน** มีโชคมีลาภ มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ ใช้เวลากับคนภายในครอบครัว คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ครอบครัวสุขสันต์ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ จุกเสียด อากาศเห็นขี้ตา



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรช่วงนี้จะได้ยินข่าวเรื่องลูกน้องบริวารจะเจ็บไข้ได้ป่วย มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ **การงาน** จะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ หรืออาจได้เจอเพื่อนเก่าโดยบังเอิญ การงานช่วงนี้มีที่ปรึกษาที่ดีทำให้งานสำเร็จลุล่วงผ่านไป **การเงิน** ใช้จ่ายกับเรื่องที่บ้านที่อยู่อาศัย จะมีโชคมีลาภและมีเงินเก็บมากขึ้น **ความรัก** คนโสดช่วงนี้มีเสน่ห์ มีคนให้ความสนอกสนใจมากขึ้น คนมีคู่ ช่วงนี้คนรักไปงานเลี้ยงสังสรรค์บ่อยจนอาจมีเวลาให้คุณน้อยลง **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ น้ำในหูไม่เท่ากัน ปวดเมื่อยขา



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์จะมีปัญหาจุกจิกกับเรื่องของบริวาร เป็นช่วงของการนำเสนองาน มีเกณฑ์เดินทางไกล **การงาน** ช่วงนี้ยังไม่มื่ออะไรน่ากังวล สบาย ๆ ซิลล์ ๆ แต่ก็อาจจะมีความขัดแย้งจากคำพูด จะได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือ **การเงิน** ได้จากความสามารถของตัวเอง และจากคนช่วยเหลือสนับสนุน บางท่านอาจลงทุนเรื่องของอสังหาฯ การปรับปรุง หรือดูบ้านใหม่ **ความรัก** คนโสดจะมีพ่อสื่อแม่สื่อแนะนำให้ได้รู้จัก คนมีคู่ช่วยเหลือสนับสนุนกันดี ผู้ใหญ่เอ็นดู **สุขภาพ** เคืองตา คัดอึเสบ ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ขา



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนมีเกณฑ์เดินทางไปไกล หรือไปต่างประเทศ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน แต่ช่วงนี้อาจจะมีเรื่องของความลังเลใจ **การงาน** เป็นช่วงของการเคลียร์งาน อาจจะมีคนชวนไปร่วมงาน และเป็นช่วงที่มีคนมาขอความช่วยเหลือ **การเงิน** จะได้รับการสนับสนุน หรือจะได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยหรือมีคนมาถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป เพราะอาจจะทำให้ปวดตา เคืองตา ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง กรดไหลย้อน *Love*



30 พฤศจิกายน 2566

เดินทางเชื่อมต่อ 2 สาย

รถไฟฟ้า
MRT สายสีม่วง



รถไฟฟ้าชานเมือง
สายสีแดง

ที่สถานีบางซื่อ

จ่ายสูงสุดเพียง

20 บาท



เพียงใช้ **บัตร EMV Contactless** บัตรเครดิต VISA และ Master Card ทุกธนาคาร และบัตรเดบิต KTB UOB ที่มีสัญลักษณ์)))

หมายเหตุ - ผู้โดยสารที่เดินทางข้ามสายระหว่างรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง กับรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดงจะต้องเดินทางข้ามระบบภายใน 30 นาทีและใช้บัตรใบเดียวกัน





“ MRT สายสีชมพู เปิดให้ทดลองใช้บริการ ฟรี! ขำมปี เป็นของขวัญให้ประชาชน เริ่มเก็บค่าโดยสารตั้งแต่ วันที่ 3 มกราคม 2567 เป็นต้นไป ”



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



pr.mrta.official



pr mrta official



www.mrta.co.th



02 716 4000