



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.74 | JUNE 2023

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ เผลอแป๊บเดียวก็เข้าสู่เดือนที่ 6 ของปีกันแล้ว ใครมีโปรเจกต์ใหม่ ๆ คิดอยากจะทำอะไรก็อย่ารีรอนะคะ รีบค้นคว้าหาข้อมูล เตรียมวางแผน และลงมือทำ ความสำเร็จนั้นก็อยู่ใกล้แค่เอื้อมค่ะ

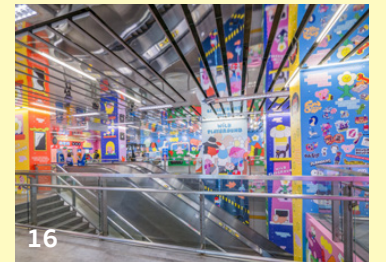
Life & Metro ฉบับนี้ เราจะพาไป Check in ชมงานศิลปะสุดเก๋ที่จัดแสดงภายในสถานีรถไฟฟ้า MRT พหลโยธิน โดยได้ 2 ศิลปินแนว Pop Art คือ - ณิชพล ตูเสงี่ยม หรือ The Tu และ พลอย - พลอยศิริ รังคดิกล หรือ Wild So Serious มาร่วมสร้างสรรค์ผลงานกับโครงการ Metro Art Series 2 “Playable Art : อาร์ตเล่นได้” จัดโดยบริษัท บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ผู้ให้บริการทางพิเศษและรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง จับมือ บริษัท แบงคอก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) ผู้ให้บริการสื่อโฆษณาและพื้นที่จัดกิจกรรมในระบบรถไฟฟ้า MRT มุ่งหวังให้สถานีนี้เป็น Art Destination และแลนด์มาร์คแห่งใหม่ใจกลางกรุง ให้คนรักศิลปะได้มาชม พร้อมรังสรรค์ผลงานศิลปะง่าย ๆ ด้วยตัวคุณเอง งานนี้เข้าชมฟรีได้ตั้งแต่วันนี้ถึงเดือนสิงหาคม 2566 เวลา 06.00-21.00 น. ใครอยากได้แรงบันดาลใจหาไอเดียใหม่ ๆ เพื่อสร้างสรรค์และต่อยอด ก็แวะไปชมกันได้นะคะ ของดี และของฟรี มีอยู่จริง!!!

หลายคนพออายุเริ่มเยอะ หรือมีภาวะเครียดสะสม อาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ถึงหลับก็หลับไม่สนิท หรือตื่นนอนกลางดึกอยู่บ่อยครั้ง ทำให้มีอาการเหนื่อย เพลีย การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เรามีแนวทางในการแก้ปัญหาที่มาฝากค่ะ หาคำอ่านได้ในคอลัมน์ Health

ปิดท้ายกับข่าวดีรับต้นเดือน วันที่ 3 มิถุนายน นี้ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมให้ประชาชนร่วมทดสอบการเดินรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง (MRT สายสีเหลือง) เสมือนจริง (Trial Run) ได้ระหว่างเวลา 09.00-20.00 น. จำนวน 13 สถานี จากสถานีหัวหมาก ถึง สถานีสำโรง ก่อนขยายระยะทางต่อไปจนครบตลอดสาย 23 สถานี เพื่อสร้างการรับรู้และความมั่นใจด้านความปลอดภัยให้แก่ประชาชนที่จะเป็นผู้โดยสารของรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง เมื่อเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์ในอนาคตอันใกล้

ใครอยากมีส่วนร่วมทดสอบการเดินรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ซึ่งเป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) สายแรกของไทย ก็ไปกันได้นะคะ ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามข่าวสารและความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ได้ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ รถไฟฟ้าสายสีเหลือง Yellow Line หรือติดตามข้อมูลข่าวสาร รฟม. เพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ รฟม. www.mrta.co.th และเฟซบุ๊กแฟนเพจ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 74 มิถุนายน 2566

- 04 MRTA News
- 09 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 :** จิรวา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา ไอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุล **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 โทรศัพท์ 0 2171 1535
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ทรงพระเจริญ

วันที่ ๓ มิถุนายน วันเฉลิมพระชนมพรรษา

สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาพัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี



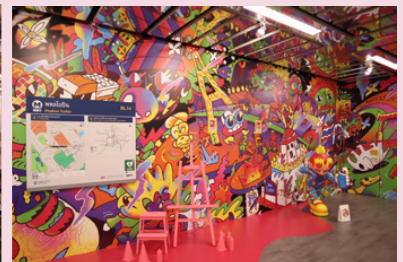
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



สพม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนพฤษภาคม 2566

เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2566 นางณัฐมน บุญนาค รองผู้อำนวยการ (การเงิน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนพฤษภาคม 2566 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 สำนักงาน รฟม. โดยได้นิมนต์ พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



สพม. ร่วมเปิดตัวโครงการ Metro Art Series 2 "Playable Art : อาร์ตเล่นได้"

วันที่ 23 พฤษภาคม 2566 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้อำนวยการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมงานเปิดตัวโครงการ Metro Art Series 2 "Playable Art : อาร์ตเล่นได้" ที่จัดโดยบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ผู้ให้บริการทางพิเศษและรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสีม่วง ร่วมกับ บริษัท แบงคอก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) ผู้ให้บริการสื่อโฆษณาและพื้นที่จัดกิจกรรมในระบบรถไฟฟ้า



สำหรับ Metro Art Series 2 จัดขึ้นระหว่างเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2566 มีจุดประสงค์เพื่อให้การมาเที่ยวชมผลงานศิลปะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้โดยสาร MRT เพื่อสร้างสรรค์คอนเทนต์สนุก ๆ ให้กับตัวเอง โดยในแต่ละจุด Checkpoint และห้องจัดแสดงผลงานจะมีศิลปะของศิลปินที่เน้นรูปแบบ Interactive Art มากขึ้น ซึ่งไฮไลต์ประจำซีรีส์ที่ 2 นี้ได้ศิลปินแนวสตรีทอาร์ตอย่าง - ณัชพล ตูเสงี่ยม หรือ The Tu!! และพลอย - พลอยศิริ รังคดิถก หรือ Wild so Serious มาร่วมสร้างสรรค์ผลงาน โดยเข้าชมได้ตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม 2566 เวลา 06.00 - 21.00 น. และสามารถติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวได้ที่ Facebook : Metro Mall Bangkok





รฟม. ร่วมสนับสนุนโครงการชราไร้เคเล โดยมูลนิธิกระจกเงา

วันที่ 24 พฤษภาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และนางชุตินาถ กาญจนกุล รองผู้อำนวยการมูลนิธิกระจกเงา ได้ร่วมกันเปิดจุดรับขยะพลาสติก เพื่อสนับสนุนโครงการชราไร้เคเล (Re - Life Recycle) ของมูลนิธิกระจกเงา บริเวณอาคารจอดแล้วจร รถไฟฟ้าหมอชิต สายเฉลิมรัชมงคล สถานีลาดพร้าว โดยโครงการดังกล่าวเป็นการสนับสนุนการคัดแยกขยะโดยคนชราหรือคนไร้บ้าน เพื่อเป็นการส่งเสริมอาชีพให้แก่คนชราและคนไร้บ้าน

ทั้งนี้ ผู้โดยสารรถไฟฟ้าหมอชิต และประชาชนทั่วไป สามารถนำขยะพลาสติกมาร่วมโครงการได้ตั้งแต่วันที่ 24 พฤษภาคม 2566 เป็นต้นไป โดย รฟม. จัดให้มีจุดรับบริจาคจำนวนทั้งสิ้น 2 จุด ได้แก่ บริเวณอาคารจอดแล้วจร รถไฟฟ้าหมอชิต สายเฉลิมรัชมงคล สถานีลาดพร้าว และรถไฟฟ้าหมอชิต สายฉลองรัชธรรม สถานีแยกถนนพหลโยธิน 1



รฟม. เข้าร่วมรับใบประกาศเกียรติคุณ สถานประกอบการปลอดภัย ระดับพื้นฐาน

เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมรับใบประกาศเกียรติคุณ สถานประกอบการปลอดภัย ระดับพื้นฐาน ในงานประกาศเกียรติคุณ สถานประกอบการปลอดภัย “รวมพลัง สถานประกอบการ ด้านบุรีไฟฟ้า” จัดโดย สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ณ ห้องประชุม นครรังสิต ชั้น 1 โรงแรมโนโวเทล พิวเจอร์พาร์ค รังสิต จังหวัดปทุมธานี

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดี เนื่องในโอกาสครบรอบ การดำเนินงานปีที่ 75 บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2566 นายทวิช พึ่งตน ผู้อำนวยการฝ่ายจัดซื้อและบริการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสครบรอบการดำเนินงานปีที่ 75 บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ณ อาคารอำนวยการสำนักงานใหญ่ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุน มูลนิธิบ้านฟ้าไทย เพื่อสนับสนุนทุนการศึกษาให้เด็กพิการผู้ด้อยโอกาส โดยมี นายณพศิษฐ์ จักรพิทักษ์ กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด เป็นผู้รับมอบ





รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน วันคล้ายวันสถาปนา การไฟฟ้าฝ่ายผลิต แห่งประเทศไทย ครบรอบ 54 ปี

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2566 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ครบรอบ 54 ปี ณ อาคาร ต.040 สำนักงานใหญ่ กฟผ. อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมสมทบทุนการกุศลให้แก่มูลนิธิเพื่อนยิ้ม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุน ช่วยเหลือการศึกษา การกีฬาแก่นักเรียนที่ยากจนและกิจกรรมสาธารณประโยชน์ โดยมี นายบุญญนิตย์ วงศ์รักมิตร ผู้ว่าการการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาส วันคล้ายวันสถาปนากการท่าเรือแห่งประเทศไทย ครบรอบ 72 ปี

เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2566 นายณัฐภัทร์ อุณหคงคา ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากการท่าเรือแห่งประเทศไทย ครบรอบ 72 ปี ณ PAT ARENA เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุน “โครงการปันน้ำใจให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง” ของวัดคลองเตยนอก เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร โดยมี นายเกรียงไกร ไชยศิริวงศ์สุข ผู้อำนวยการท่าเรือแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงาน หัวข้อ “การบริหารจัดการเดินรถไฟฟ้า” ระหว่าง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) กับ บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด (รฟฟท.) เพื่อประยุกต์ใช้องค์ความรู้ให้เกิดการปรับปรุงกระบวนการทำงานที่สำคัญ

เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2566 รฟม. จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาดูงาน หัวข้อ “การบริหารจัดการเดินรถไฟฟ้า” ระหว่าง ฝ่ายควบคุมการเดินรถ รฟฟท. กับ ฝ่ายปฏิบัติการ รฟม. เพื่อประยุกต์ใช้องค์ความรู้ให้เกิดการปรับปรุงกระบวนการทำงานที่สำคัญ การสรุปถอดบทเรียน และแนวปฏิบัติ ตามนโยบายการจัดการความรู้ รฟม. ในเรื่องการบริหาร การให้บริการจัดการเดินรถ และการบำรุงรักษาระบบรถไฟฟ้า พร้อมทั้งศึกษาดูงานศูนย์ควบคุมการเดินรถ การบริหารจัดการในส่วนการให้บริการ ณ สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ โดยมี นายบัญชา สมานทรัพย์ รองผู้อำนวยการฝ่ายควบคุมการเดินรถ รฟฟท. ให้การต้อนรับผู้บริหารและพนักงาน รฟม.





สพม. จัดกิจกรรม “ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ สพม.”

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้จัดกิจกรรม “ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ รฟม.” ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2566 และครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2566 โดยกิจกรรมนี้ ได้จัดให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร และผู้ใช้บริการอาคารจอดรถแล้วจร เข้าร่วมกิจกรรมภายในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยการล่องเรือรอบเกาะเกร็ด เรียนรู้วิถีชุมชนชาวมอญ ชมเจดีย์มูเตตา ณ วัดปรมัยยิกาวาส และทำกิจกรรม Workshop ปั้นดินเผา และผ้าบาติก ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนและองค์กร





รฟม. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2566

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2566 ณ บริเวณอาคาร 1 ชั้น 1 สำนักงาน รฟม. โดยมีผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ที่ปรึกษา และผู้รับจ้างโครงการรถไฟฟ้า ร่วมบริจาคโลหิต จำนวน 121 คน

MRTA Quiz

ประจำเดือนมิถุนายน 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

**“ชุดกล่องข้าวรักษ์โลก”
จำนวน 10 รางวัล**

ลุ้นรับ
ของรางวัล



คำถาม

กิจกรรม “ท่องเที่ยวสุขใจไปกับ
รฟม.” จัดกิจกรรมมาแล้วทั้งหมดกี่ครั้ง
และจัดกิจกรรมที่ไหน



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 มิถุนายน 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับพฤษภาคม 2566

คำถาม

การลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ
การขับเคลื่อนธรรมาภิบาลและบรรษัทภิบาล
ที่ รฟม. เข้าร่วมนั้น เป็นการดำเนินงาน
โดยหน่วยงานใด

เฉลย
คำตอบ

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม
การทุจริตแห่งชาติ (สำนักงาน ป.ป.ช.)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

**“กระเป๋าผ้ากระสอบรักษ์โลก”
จำนวน 10 รางวัล**

1. คุณปณิศา สกลอารีย์
2. คุณรวมพร ประพุกติธรรมา
3. คุณกิตติธัช พาไพเราะ
4. คุณกาญจนา สร้อยมี
5. คุณจักรกฤติ แก้วมณี
6. คุณสมบัติ สุรินทร์รัฐ
7. คุณรัชภา กัรติภักทรกุล
8. คุณเอกรัตน์ สามารถกุล
9. คุณนิชดา เล็งกิ่ง
10. คุณอรวรรณ สีลารัมย์



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) สิ่งสำคัญที่ SWU. ยึดมั่น เพื่อการพัฒนาสู่ความยั่งยืน



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะหน่วยงานบริหารและกำกับดูแลโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดำเนินงานกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่มขององค์กร เนื่องจากภารกิจในการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในเขตเมืองนั้น เป็นการดำเนินงานก่อสร้างโครงการขนาดใหญ่ของประเทศ ซึ่งจะมีผู้ได้รับผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบจากการดำเนินงานของ รฟม. เป็นจำนวนมาก ดังนั้น เพื่อผลักดันให้ รฟม. เป็นองค์กรที่ให้บริการด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่คำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งภายในและภายนอกอย่างสมดุลและยั่งยืน รฟม. จึงมีการดำเนินงานด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยกำหนดนโยบายและแนวปฏิบัติด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ รฟม. อย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม เพื่อสามารถดำเนินงานได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ตลอดจนเป็นหนทางพัฒนาองค์กรไปสู่ความยั่งยืนต่อไป

สร้างแผนสานสัมพันธ์ ตอบสนองความต้องการของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม

จากนโยบายและแนวปฏิบัติด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ รฟม. นำไปสู่การดำเนินงานอย่างเป็นขั้นตอน โดยสิ่งสำคัญประการแรก คือ การรู้เขารู้เรา กำหนดว่าใครคือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียขององค์กร ซึ่ง รฟม. ได้ระดมทุกส่วนงานช่วยกันวิเคราะห์ และแยกแยะกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยอาจเป็น องค์กร/หน่วยงานอื่น ๆ ชุมชน กลุ่มบุคคล และบุคคลที่สำคัญ ทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบัน รวมถึงในอนาคต ที่อาจเป็นผู้ได้รับผลกระทบ



จากการดำเนินงานของ รฟม. หรือในทางกลับกัน อาจเป็นผู้ส่งผลกระทบต่อทั้งเชิงบวกและเชิงลบแก่ รฟม. เพื่อให้ได้กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียครอบคลุมในทุกมิติ และไม่ว่าจะเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มใด ทุกกลุ่มล้วนมีความสำคัญต่อการดำเนินงานของ รฟม. ทั้งสิ้น

หลังจากจำแนกกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียครบถ้วนทุกมิติแล้ว รฟม. ยังให้ความสำคัญในการศึกษา เรียนรู้ความต้องการและความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การตอบสนองต่อความต้องการและความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างตรงประเด็น เนื่องจากแต่ละกลุ่มมีความต้องการและคาดหวังแตกต่างกัน อาทิ ชุมชนในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. โดยตรง โดย รฟม. มุ่งเน้นการดำเนินงาน



ที่ช่วยบรรเทาผลกระทบในทุกด้านที่อาจเกิดขึ้น ควบคู่กับการสร้างการรับรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. เช่น การประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารการดำเนินงานของ รฟม. อย่างสม่ำเสมอ การประชาสัมพันธ์แจ้งเบี่ยงจราจร เพื่อให้คนในชุมชนได้เตรียมวางแผน การเดินทางล่วงหน้า การประชาสัมพันธ์ความคืบหน้าการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า เป็นต้น รวมถึงมีการจัดกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ในหลากหลายรูปแบบที่สอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของ ชุมชน เพื่อสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมและความสัมพันธ์อันดีกับคนในชุมชน ตลอดจนรับฟังความคิดเห็น ข้อกังวล ข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุง พัฒนาการดำเนินงาน และสร้างความพึงพอใจแก่ชุมชนในแนวสายทาง โครงการรถไฟฟ้า

สร้างความพึงพอใจแก่ลูกค้า หัวใจสำคัญของการให้บริการ

นอกจากนี้ รฟม. ยังให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า ซึ่งถือเป็นกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียประเภทลูกค้าของ รฟม. โดย รฟม. มุ่งเน้นการสร้าง ความพึงพอใจให้แก่ผู้ใช้บริการ โดยจัดกิจกรรมที่ตอบสนอง



ความต้องการและความคาดหวังในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การจัดโปรโมชั่น เพื่อมอบสิทธิประโยชน์และกิจกรรมส่งเสริมการใช้บริการรถไฟฟ้า เพื่อให้ลูกค้าเกิดการใช้บริการอย่างต่อเนื่อง เช่น การแจกของขวัญที่ระลึก เมื่อเติมเงินในบัตรโดยสารครบตามกำหนด การแจกของขวัญที่ระลึกเพื่อมอบเป็นของขวัญในวันสำคัญหรือเทศกาลพิเศษต่าง ๆ การจัดกิจกรรมตอบคำถาม ลุ้นรับรางวัลทางช่องทางสื่อออนไลน์ เป็นต้น รวมถึงร่วมกับพันธมิตรทางการตลาดเพื่อมอบสิทธิประโยชน์ให้แก่ผู้ถือบัตรโดยสาร

และเพื่อให้ลูกค้าเกิดความรู้สึกผูกพันและเกิดทัศนคติที่ดีกับ รฟม. มากยิ่งขึ้น รฟม. ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีและสร้างการมีส่วนร่วมกับกลุ่มลูกค้า เช่น การจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข การจัดกิจกรรม MRTA Love Station ในช่วงเทศกาลวาเลนไทน์ โดยตกแต่งสถานีรถไฟฟ้า MRT เตาปูน ให้เป็นบรรยากาศที่อบอุ่นไปด้วยความรัก มีบูธถ่ายภาพและซุ้มถ่ายรูป เพื่อให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ได้ถ่ายรูปแชร์ภาพโมเมนต์แห่งความสุข ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการได้แสดงความเห็นผ่านการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำไปปรับปรุงการให้บริการและการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป



ยกระดับคุณภาพการให้บริการ ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม

รฟม. นำเอาเทคโนโลยีมาตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการในปัจจุบัน ที่เน้นความสะดวก รวดเร็ว โดยการให้บริการที่จอดรถยนต์อัตโนมัติ หรือ Robot Parking ณ บริเวณลานจอดรถที่สถานีสามย่านและสถานีหัวขวาง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพลานจอดรถและแก้ไขปัญหาพื้นที่จอดรถที่มีจำนวนจำกัด การจัดทำแอปพลิเคชัน MRTA Parking ที่ตอบโจทย์การใช้งาน

ของผู้ใช้บริการอาคารและลานจอดรถยนต์ของ รฟม. ได้ “ครบจบภายในแอปเดียว” และมีการเปิดให้บริการสถานีให้บริการชาร์จรถยนต์พลังงานไฟฟ้า (EV) ณ อาคารจอดแล้วจร สถานีแยกถนนสุทธิ 1 รถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง เพื่อรองรับและส่งเสริมการใช้รถยนต์พลังงานไฟฟ้ากันมากขึ้น และลดการปล่อยมลพิษสู่สิ่งแวดล้อมอีกด้วย



MRTA PARKING
@mrtaparking



- สมัครสมาชิกจอดรถ/ต่ออายุ/ยกเลิก
- ตรวจสอบ ช่องจอดรถว่าง
- สิทธิ์ (Member) จอดรถว่าง
- ช่องทางชำระเงินต่าง ๆ
- ติดต่อสอบถามข้อมูล

ที่จอดรถ รฟม.
✓ ครบ ✓ จบ
ในแอปเดียว



“พนักงานถามมาผู้ว่าฯตอบไป”



พัฒนาบุคลากร รฟม. อย่างต่อเนื่อง เพื่อขับเคลื่อนองค์กรสู่ความยั่งยืน

นอกจาก รฟม. จะให้ความสำคัญในการบริหารจัดการผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายนอกองค์กรแล้ว ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียภายในองค์กร ได้แก่ ผู้บริหารและพนักงาน ก็เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในความสำเร็จขององค์กรอย่างยั่งยืนเช่นกัน โดย รฟม. ได้เริ่มจากหาความต้องการ ความคาดหวัง และข้อเสนอแนะของคนภายในองค์กรก่อน จากนั้น จึงตอบสนองต่อความต้องการและความคาดหวังของคนในองค์กร โดยการใส่ใจรับฟังความคิดเห็นของบุคลากร มีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มบุคลากร และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความผูกพันระหว่างบุคลากรและองค์กรอย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างกิจกรรมที่ผ่านมา เช่น กิจกรรมพนักงานถามมาผู้ว่าฯ ตอบไป ที่เปิดโอกาสให้ ผู้ว่าการ รฟม. ได้สื่อสารกับพนักงานและตอบข้อซักถามในประเด็นต่าง ๆ จากพนักงาน การจัดกิจกรรมยกย่องชมเชยพนักงานที่ปฏิบัติงานโดดเด่นเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการทำงาน การจัดอบรมให้กับพนักงานทุกระดับ และการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาตนเองด้วยวิธี “การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบ e-Learning” เป็นต้น

นอกจากนี้ รฟม. ยังเชื่อว่าการที่องค์กรจะสร้างความสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนได้อย่างสมบูรณ์แบบนั้น ต้องเริ่มจากการสร้างความเข้าใจให้คนภายในองค์กรก่อน โดย รฟม. ได้จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการและศึกษาดูงานภายใต้โครงการบริหารจัดการงานด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

และลูกค้า (STAKEHOLDER AND CUSTOMER MANAGEMENT : SCM) โดยได้นำคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ที่เกี่ยวข้อง ศึกษาดูงานการบริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและนวัตกรรมของ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ณ อาคารศูนย์ปฏิบัติการอัจฉริยะ (Intelligent Operation Center : IOC) ภายในโครงการนวัตกรรมระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก (โครงการวังจันทร์วัลเลย์) อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เพื่อเปิดโอกาสให้พนักงานได้เรียนรู้ด้วยตนเอง รวมถึงเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างหน่วยงาน พร้อมกันนี้ มีการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “ทิศทางการดำเนินงานด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของ รฟม. สู่ความยั่งยืน” และหัวข้อ “ความรู้ความเข้าใจด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย” ซึ่งเป็นกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2566 ของแผนยุทธศาสตร์ด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียประจำปี 2566 - 2570 ทั้งนี้ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่พนักงานในเรื่องการดำเนินงานด้านการมุ่งเน้นผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย



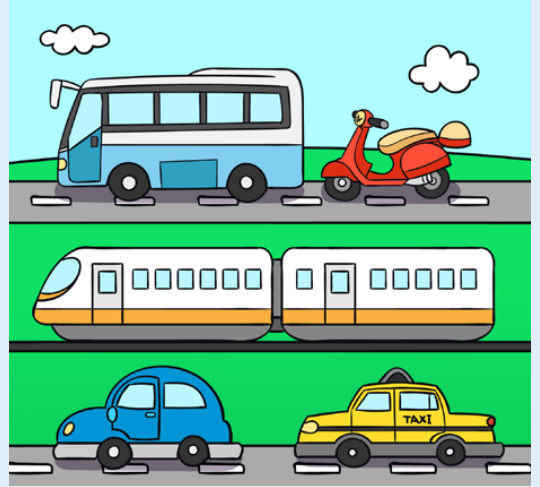
ตามเกณฑ์ระบบประเมินผลรัฐวิสาหกิจ และเพื่อให้พนักงานนำความรู้ที่ได้ไปขับเคลื่อนการทำงานและบริหารจัดการความสัมพันธ์กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งภายในและภายนอกองค์กรได้อย่างถูกต้อง โดยช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน สามารถนำไปปรับปรุงพัฒนากระบวนการการทำงาน และก่อให้เกิดการบูรณาการเข้ากับการกำกับดูแลขององค์กรได้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาองค์กรและสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป



เดินทางด้วย "รถ" แบบไหน ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

ในชีวิตประจำวันที่คุณจำเป็นต้องเดินทางไปไหนต่อไหน เพื่อปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ เคยทราบบ้างไหมว่าการเดินทางด้วยรถแต่ละประเภท ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้มากน้อยเพียงใด

- เดินทางด้วยรถไฟฟ้า แทนรถยนต์ส่วนตัว ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 88.90% ต่อคน
 - เดินทางด้วยรถโดยสารประจำทาง แทนรถยนต์ส่วนตัว ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 81.44% หรือ 2.95 กิโลกรัมคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า
 - เดินทางด้วยรถยนต์ EV ลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 51.32% เมื่อเทียบกับรถยนต์ที่ใช้น้ำมัน
 - เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ แทนรถยนต์ส่วนตัว ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 64.31%
 - เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ Carpool แทนรถยนต์ส่วนตัวแบบคนเดียว ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 82.15%
 - เดินทางด้วยรถแท็กซี่ Carpool แทนรถยนต์ส่วนตัวแบบคนเดียว ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ 41.81-70.90%
- รู้แบบนี้แล้ว ต่อไปเราก็สามารถเลือกเดินทางแบบกรีน ๆ เพื่อช่วยโลกลดปัญหามลพิษได้คนละไม้คนละมือ เพื่อให้เมืองไทยของเรามุ่งสู่เป้า Net Zero ไปด้วยกัน



ที่มา : Institute for Global Environment Strategies : Emission for Transport / Photo: freepik.com

รู้ยัง? บริจาคกระป๋องอะลูมิเนียมได้ทั้งใบ ไม่ใช่แค่หัว

ต่อไปนี่ เราไม่ต้องแยกหัวดิงจากกระป๋องเครื่องดื่มอีกต่อไปแล้ว... ปัจจุบันมูลนิธิฯ เต็มมา ไม่ได้ใช้ประโยชน์แค่หัวดิงกระป๋องแล้ว แต่คุณยังสามารถบริจาคกระป๋องอะลูมิเนียมได้ทั้งใบ โดยไม่จำเป็นต้องแยกหัว เพื่อนำกระป๋องซึ่ง



สามารถรีไซเคิลได้ทั้งใบเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล และผลิตเป็นกระป๋องใบใหม่ อีกทั้งรายได้จากการขายกระป๋องเพื่อรีไซเคิลจะมอบให้กับมูลนิธิฯ เต็มมา เพื่อซื้อวัสดุที่ได้คุณภาพและมาตรฐานในการผลิตขาเทียมต่อไป และสำหรับผู้สนใจบริจาคกระป๋องอะลูมิเนียมใช้แล้ว สามารถบริจาคได้ทั้งใบโดยไม่ต้องแยกหัวดิง โดยบริจาคได้ตามจุดต่าง ๆ ดังนี้

- หัวบักชี กว่า 190 สาขา
- วงษ์พาณิชย์ทั้ง 5 สาขา ได้แก่ วงษ์พาณิชย์ สุวรรณภูมิ, วงษ์พาณิชย์ ฉลองกรุง, วงษ์พาณิชย์ โคราช ท็อปซีเคร็ต, วงษ์พาณิชย์ ปราจีนบุรี และ วงษ์พาณิชย์ เชียงราย ท็อปซีเคร็ต
- ธนาคารขยะรีไซเคิล ชั้น 1 อาคารกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
- บริจาคผ่านที่ทำการไปรษณีย์ทุกแห่ง ปริมาณน้ำหนักไม่เกิน 5 กก./กล่องส่งมาที่ โครงการบริจาคอะลูมิเนียม เพื่อจัดทำขาเทียมพระราชทาน กรมควบคุมมลพิษ เลขที่ 92 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

Photo: money.howstuffworks.com

Did You Know?

"กระรอก" นึกปลูกป่าตัวจิ๋ว

เห็นตัวเล็ก ๆ น่ารัก ๆ ริ่งไป ริ่งมา ตามต้นไม้แบบนี้ รู้หรือไม่ว่าเจ้ากระรอกพวกนี้ คือตัวหลักในการปลูกต้นไม้เลยนะ แต่ใครจะรู้ว่าที่พวกมันปลูกได้เยอะขนาดนี้ จะเริ่มมาจากความขี้ลืม!

อาหารหลักของกระรอกคือเมล็ดพืชและผลไม้ ซึ่งนิสัยการกินของมันมักจะ "เก็บไว้กินทีหลัง" โดยเฉพาะถั่วหวานที่จะกักตุนเป็นพิเศษ แต่เพราะกระรอกฝังไว้เยอะมากเกินไป ทำให้อาหารกว่า 10% ที่ฝังไว้ถูกพวกมันลืมว่าเคยเก็บไว้อยู่ที่ไหนบ้าง

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีกระรอกอยู่ประมาณ 30 สายพันธุ์ และกว่า 15 สายพันธุ์ถูกขึ้นทะเบียนเป็นสัตว์คุ้มครองเพื่อป้องกันการสูญพันธุ์ เนื่องจากสภาพบ้านเมืองเปลี่ยนไป ต้นไม้ใหญ่ที่อยู่อาศัยของมันลดลง รวมทั้งการที่พวกมันเป็นคู่อริกับชาวสวน เพื่อให้เหล่ากระรอกยังคงทำหน้าที่เป็นนักปลูกป่าขี้ลืม เราควรอนุรักษ์ผืนป่าเอาไว้ให้มากที่สุด เพื่อให้เป็นแหล่งที่อยู่และแหล่งอาหารของพวกมันต่อไป



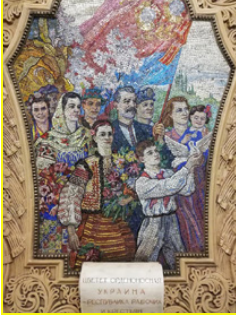
Photo: pexels.com

Around The World

TEXT: จิงจิง

สถานีรถไฟใต้ดินแห่ง "อดีตมหาวิหาร"

สถานีรถไฟใต้ดินเคียฟสกยา (Kievskaya) สถานีสายสีน้ำตาสีฟ้าที่เชื่อมต่อกับสายสีน้ำเงิน (สายที่ 3) และสายสีฟ้า (สายที่ 4) เป็นสถานีแรก ๆ ของรถไฟใต้ดินสายสีน้ำตาสีฟ้าที่ถือกำเนิดขึ้นในกรุงมอสโก สมัยที่ยังเป็นสหภาพโซเวียต ศิลปะอันงดงามที่สถานีนี้เป็นตัวแทนการบอกเล่าถึงความสัมพันธ์



ทางประวัติศาสตร์อันแน่นแฟ้นของชาวรัสเซียและชาวยูเครน ซึ่งทั้งสองมีรากเหง้าเป็นชนชาวสลาฟเสมือนบ้านที่เมืองน้องกันมาอย่างยาวนาน ด้านบนของสถานีนี้ยังเป็นที่ตั้งของห้างสรรพสินค้าชื่อดังของกรุงมอสโก นั่นคือห้างยุโรป (European Department Store) และสถานีรถไฟที่ขนส่งประชาชนระหว่างมอสโกและเคียฟอีกด้วย

สถานีเคียฟสกยา จัดเป็นสถานีรถไฟใต้ดินที่มีความงดงามติดอันดับต้น ๆ ของสถานีรถไฟใต้ดินในกรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย เปิดให้บริการ

เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 1954 จิเริ่มโครงการโดยประธานาธิบดีนิกิต้า ครุชเชฟ ผู้มีเชื้อสายยูเครน ขึ้นดำรงตำแหน่งเลขาธิการอันดับหนึ่งแห่งพรรคคอมมิวนิสต์ในปี 1953 เขาจัดให้มีการประกวดแข่งขันออกแบบสถานีนี้ขึ้นมาเพื่อเฉลิมฉลองในวาระที่ยูเครนเข้าร่วมกับสหภาพโซเวียต



สถานีนี้ตกแต่งด้วยโมเสกสไตล์บาร์อ็อก และเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองเนื่องในวาระครบรอบปีที่ 300 ของการลงนามสนธิสัญญา Treaty of Pereyaslav ระหว่างรัสเซียและยูเครนเมื่อปี 1654 จึงประดับด้วยโมเสกขนาดใหญ่ที่ผนังด้านในของสายที่ 3 บรรยายเหตุการณ์เฉลิมฉลองครั้งนี้ ส่วนที่ผนังด้านในของสาย 5 นั้นตกแต่งด้วยโมเสกเป็นภาพของประธานาธิบดีวลาดีเมียร์ เลนิน ผู้ก่อตั้งสหภาพโซเวียต

Photo: pinterest.com, cnn.com



เมือง "ตัวมัม" แห่งวงการปิ้งย่าง

จือป้อ หรือจือปัว (Zibo) ได้ชื่อว่า เป็นเมืองหลวงปิ้งย่างของจีน ณ เวลานี้กำลังเป็นที่นิยมสุดขีดของคนจีนทั่วประเทศ หลังจากชาวเน็ตพากันโพสต์ลงสื่อโซเชียล จนกลายเป็นกระแสโด่งดังปลูกให้คนจีนทั่วประเทศต้องตามรอยไปลิ้มรส

เมืองเล็ก ๆ อย่าง "เมืองจือป้อ" ในมณฑลซานตง โด่งดังในช่วงพริบตาด้วยกระแส 'Zibo BBQ' (จือป้อเซาเซา) กลายเป็นเทรนด์ร้อนแรงในโซเชียลจีน จนผู้คนแห่ตีตั๋วเครื่องบินมาที่ "เมืองหลวงแห่งบาร์บีคิว" แห่งนี้อย่างถล่มทลาย เพื่อมากินปิ้งย่างตำรับจือป้อ ไม่ว่าร้านไหน ๆ คนแน่นทุกร้าน บางร้านคิวยาวเหยียด

เบื้องหลังของกระแสฟีเวอร์ "บาร์บีคิวจือป้อ" ที่โด่งดังเป็นพลุแตกทั่วจีน ว่ากันว่า มีที่มาจากกระแสเรื่องราวมิตรภาพอันอบอุ่นของกลุ่มนักศึกษาซึ่งเคยถูกกักตัวในช่วงโควิด พวกเขาได้รับการดูแลต้อนรับอย่างดีจากคนท้องถิ่น โดยมีเมนูดังอย่าง "บาร์บีคิวจือป้อ" เป็นมือเลียงส่ง และหลังจากโควิดคลี่คลาย นักศึกษาเหล่านี้ได้กลับมาเยือนที่นี่อีกครั้ง เพื่อรำลึกมี้อาหารแห่งความประทับใจ เรื่องราวถูกแชร์ต่อ ๆ ในโซเชียล จนโด่งดังเป็นไวรัล ดึงดูดบรรดาหนุ่มสาวที่อื่น ๆ แห่งตามมาเช็คอินและโพสต์แชร์ต่อ ๆ กัน จนเกิดกระแส Hashtag "นั่งรถไฟไปกินบาร์บีคิวที่จือป้อ"

นอกจากนี้ ด้วยวิธีการกินที่แปลกใหม่ ด้วยการย่างเนื้อเสียบไม้ร้อน ๆ กินคู่กับแผ่นแป้ง และต้นหอม ราดด้วยน้ำจิ้มสูตรต้นตำรับ ทำให้คนรุ่นใหม่เห็นแล้วอยากมาลิ้มลองดูสักครั้ง

จากกระแสบาร์บีคิวจือป้อกลายเป็น Soft Power ทำให้รัฐบาลท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการผลักดันการท่องเที่ยวเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ทั้งการจัดงานเทศกาลบาร์บีคิว จัดเส้นทางรถทัวร์ท่องเที่ยวสายบาร์บีคิว 21 สาย จัดแคมเปญที่พักรับราคาสำหรับนักศึกษา เปิดตัวรถไฟขบวนพิเศษบาร์บีคิว จัดโปรโมชั่นนำบัตรรถไฟมาแลกเปลี่ยนบัตรเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวฟรี ฯลฯ ซึ่งช่วยกระตุ้นการท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี

Photo: globaltimes.cn





ต้นไม้สีรุ้ง

“Rainbow Tree” หรือ “ต้นไม้สีรุ้ง” เป็นยูคาลิปตัสชนิดหนึ่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Eucalyptus Deglupta (ยูคาลิปตัส ตีกล้วยตา) หรือ ยูคาลิปตัสสีรุ้ง ถิ่นกำเนิดยูคาลิปตัสสีรุ้งเติบโตในที่ลุ่มและป่าฝนบนภูเขา ตอนล่างจากระดับน้ำทะเลจนถึงระดับความสูงถึง 1,800 เมตร (5,900 ฟุต) ในแถบประเทศอินโดนีเซีย ปาปัวนิวกินี และฟิลิปปินส์

ปัจจุบันนิยมปลูกยูคาลิปตัสสีรุ้งกันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นพืชเศรษฐกิจ นิยมนำมาทำเนื้อเยื่อกระดาษ และเป็นต้นไม้ที่โตเร็ว ลำต้นตรงสามารถสูงได้ถึง 76 เมตร ทนต่อโรค ไม้ค่อมมีศัตรูพืช และโรคจากธรรมชาติ

ต้นยูคาลิปตัสสีรุ้งมีชื่อในท้องถิ่นฟิลิปปินส์ว่า “ต้นบากรา” มักพบในป่าฝนบนเกาะมินดาเนา และมีสีสันสวยงามเหมือนงานศิลปะ เหมือนคนใช้ดินสอสีมาระบายต้นไม้ เมื่อลำต้นโตเปลือกจะลอกออก เผยให้เห็นสีเขียวอ่อน และเมื่อเวลาผ่านไปจะเปลี่ยนเป็นสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีส้ม สีฟ้า สีชมพู สีม่วง และสีอื่น ๆ นอกจากนี้ ต้นไม้สีรุ้งยังมีดอกสีขาวและใบสีเขียวเกือบตลอดทั้งปี

Photo: wheninmanila.com

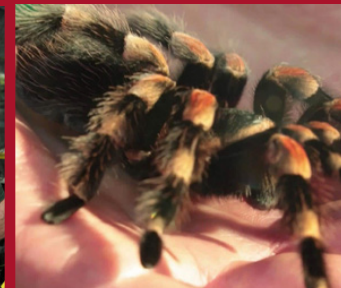
ศูนย์บำบัดโรคกลัวแมงมุม

สวนสัตว์ลอนดอน เปิดกิจกรรมบำบัดเพื่อรักษาอาการ “โรคกลัวแมงมุม” (Arachnophobia) ให้แก่ประชาชนในกรุงลอนดอน โดยปีนี้มีผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

อย่างไรก็ดี ทางสวนสัตว์ยังได้จัดทำอุโมงค์แสดงแมงมุมชนิดต่าง ๆ หลายชนิด และมีกิจกรรมการจับแมงมุมตั้งแต่ขนาดเล็ก ไปจนถึงขนาดใหญ่ โดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งเจ้าหน้าที่เปิดเผยว่า เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ช่วยจัดการกับความกลัว เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความกล้า และความชอบในที่สุด โครงการดังกล่าวได้ดำเนินการมาแล้ว 30 ปี และประสบความสำเร็จมากถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้ นายเดฟ คลาร์ก เจ้าหน้าที่ของสวนสัตว์ เผยว่า อาการกลัวแมงมุม อาจส่งผลร้ายด้านสภาพจิตใจ ในคนที่มีอาการรุนแรงอาจทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติด้วย



Photo: swlondoner.co.uk



บันไดโมเสก สะพรั่งงานศิลป์!

อีกหนึ่งแลนด์มาร์คของนครริโอ เดอจาเนโร (Rio Dejanero) ประเทศบราซิล นั่นคือ Escadaria Selarón (เอสกาตาเรียเซลารอน) หรือ เซลารอนสเตปส์ (Selarón Step) เรียกกันง่าย ๆ ว่า “บันไดโมเสก” ใครมาเที่ยวที่นี้ห้ามพลาดถ่ายรูปสวย ๆ เซ็คอินเป็นที่ระลึก และเป็นเครื่องหมายยืนยันว่า คุณได้มาถึงบราซิลแล้วจริง ๆ

“บันไดโมเสก เซลารอนสเตปส์” นี้มีชื่อเสียงระดับโลก เกิดจากการสร้างสรรค์ผลงานไอเดียสุดล้ำในการตกแต่งบ้านของศิลปินชาวชิลี Jorge Selarón ที่ย้ายถิ่นฐานมาอาศัยอยู่ในประเทศบราซิล เขาเริ่มสร้างผลงานตั้งแต่ปี 1990 จากการบูรณะทางเท้าหน้าบ้านของตนเอง ต่อมาชาวเมืองบราซิลต่างช่วยกันซื้อกระเบื้องเก่า ๆ จากกว่า 60 ประเทศทั่วโลกมาตกแต่งไว้ที่นี้ จนกลายเป็นงานศิลปะบนบันไดโมเสกกว่า 125 ชั้นที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นและมีความสวยงามตรึงตาผู้มาเยือน และหนึ่งในกระเบื้องบนบันไดโมเสกแห่งนี้ ก็มีกระเบื้องที่มาจากประเทศไทยด้วยนะ *lem*



Photo: flickr.com, pinterest.com

Check in 9

TEXT: ธันญา หมาย / PHOTO: ธันญา หมาย



Art Destination แห่งใหม่ ใจกลางกรุง ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีพหลโยธิน

เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม ที่ผ่านมามีการเปิดตัวโครงการ Metro Art Series 2 “Playable Art : อาร์ต เล่นได้” ที่จัดโดยบริษัท บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ผู้ให้บริการทางพิเศษและรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วงเข้มมือ บริษัท แบริ่งคอก เมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) ผู้ให้บริการสื่อโฆษณาและพื้นที่จัดกิจกรรมในระบบรถไฟฟ้า MRT ทุ่มงบกว่า 30 ล้าน เปิดตัว Metro Art ในสถานีพหลโยธิน โดยเนรมิตพื้นที่กว่า 1,000 ตารางเมตรให้เป็นอาร์ตสเปซแห่งใหม่ล่าสุด ชูจุดขายด้านการเป็นอาร์ต เดสติเนชัน และแลนด์มาร์คใหม่ใจกลางกรุงให้คนรักศิลปะทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าชมฟรี

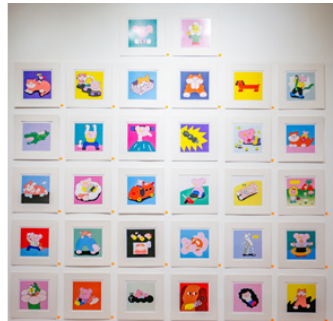
เหตุผลหลักที่โครงการนี้เลือกพื้นที่ของสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีพหลโยธินในการจัดงาน ก็เพราะเป็นจุดเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะอื่น ๆ ทั้งยังอยู่ในตำแหน่งใจกลางเมืองที่สามารถเดินทางออกไปถึงชานเมืองได้ ดังนั้นสถานีนี้จึงมีศักยภาพในการขยายความน่าสนใจและดึงดูดให้มีผู้เข้ามาใช้บริการ MRT เพิ่มขึ้น ด้วยการใช้ศิลปะและกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านศิลปะชักชวนให้ทุกคนหันมาสนใจและใช้เวลาอย่างมีความสุขสนุกสนานกับการช้อปปิ้ง ชิม ชมนิดๆ ใน Metro Mall ของสถานีให้นานมากขึ้น เป็นการร่วมมือกับพาร์ทเนอร์ด้านศิลปะชั้นนำ ศิลปินคนดังทั้งแนวโมเดิร์นอาร์ตและแนวคลาสสิก จัดแสดงงานนิทรรศการและกิจกรรมทางศิลปะแบบ Interactive หมุนเวียนต่อเนื่องแบบเน้น ๆ ตลอดปี 2566

สำหรับกิจกรรมใน Metro Art สถานีพหลโยธินนั้นมีไฮไลต์สำคัญที่การจัดแสดงงานของศิลปินดัง ทั้งแนวโมเดิร์นอาร์ต และแนวคลาสสิกที่หาชมได้ยากสลับเปลี่ยนกันไป นอกจากนี้ยังมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมทางศิลปะมากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น Art Learning Centre หรือ ศูนย์การเรียนรู้ทางศิลปะที่ร่วมกับเครือข่ายสีน้ำน่านาชาติ หรือ IWS Thailand (International Watercolor Society Thailand) ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับเรียนรู้ทางศิลปะในแขนงต่าง ๆ รวมทั้ง IWS Gallery และ IWS Shop โชว์รูมสำหรับการแสดงผลงานและขายผลงานศิลปะที่มีมูลค่าสูงนับล้านบาท และยังมีโซน Paint Here Alright ที่ทุกคนสามารถสร้างผลงานศิลปะที่มีชิ้นเดียวในโลกของตนเอง ตลอดจน Art Market ตลาดนัดงานศิลป์ รวมไปถึงการแสดงดนตรีสดอีกมากมายจากศิลปินที่มีชื่อเสียงตลอดทั้งปี 2566 โดยหวังให้สถานีรถไฟฟ้า MRT พหลโยธิน ได้เป็น The Inspiring District แห่งแรกของประเทศไทยที่อยู่ในสถานีรถไฟฟ้า

โครงการนี้ได้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม 2566 ก็คือผ่านมาเกือบครึ่งปีแล้ว Life & Metro ฉบับนี้จะพามารีวิวอัปเดตเหตุการณ์ปัจจุบันให้ทราบกันว่าโครงการนี้เป็นอย่างไร จากที่ได้ไป Check in มา เมื่อวันพุธที่ 24 พฤษภาคม 2566 พบว่า ทาง Metro Art ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดีกับ Series เปิดตัวในช่วงต้นปีที่ผ่านมา ได้รับความนิยมนิยม มีผู้เข้าชมและร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ผู้โดยสาร MRT ใช้เวลาภายในสถานีเพิ่มมากขึ้น ทั้งผู้โดยสารที่ต้องใช้เส้นทางนี้อยู่แล้ว และกลุ่มผู้ชมใหม่ที่ตั้งใจเดินทางมาเยี่ยมชม Metro Art โดยตรงอีกด้วย

สำหรับช่วงนี้โครงการ Metro Art The Inspiring District ได้ดำเนินการมาถึง Series 2 แล้ว โดยในธีมนี้มีชื่อว่า Playable Art มีกำหนดการจัดแสดงอยู่ในช่วงเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2566 นี้ Playable Art มีจุดประสงค์เพื่อให้การมาเที่ยวชมผลงานศิลปะสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้ชมได้สร้างสรรค์คอนเทนต์สนุก ๆ ให้กับตัวเอง โดยในแต่ละจุด Checkpoint และห้องจัดแสดงผลงานจะมีศิลปะของศิลปินที่เน้นรูปแบบ Interactive Art มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ART AR PLAY, ART EXHIBIT, ART PLAYGROUND, ART MUSIC, ART PROP, ART BOMB, ART WORKSHOP, ART CONTEST,





■ พลอย - พลอยศิริ รั้งคดิลก หรือ Wild So Serious

ART LEARNING และ ART MARKET ซึ่งไฮไลท์ของ Series 2 นี้ได้ศิลปินแนวสตรีทอาร์ท ตู - ณัฏพล ตูเสี่ยม หรือ The Tu และ พลอย - พลอยศิริ รั้งคดิลก หรือ Wild So Serious มาร่วมสร้างสรรค์ผลงาน

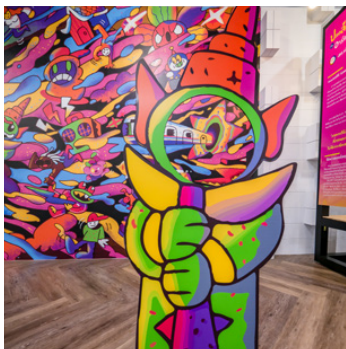
นิทรรศการนี้จัดอยู่ที่ชั้น 2 ของสถานีพลโยธิน ถ้าเรามาจากทางด้านนอกของสถานี ก็ต้องลงไปยังชั้น 2 หรือถ้าเราโดยสารรถไฟฟ้า MRT มาจากสถานีอื่นก็ให้ขึ้นมาที่ชั้น 2 และจะเข้าสู่โซนนิทรรศการจากทางด้านไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านทิศเหนือ หรือทิศใต้ของสถานี เพราะนิทรรศการนี้จัดใหญ่ครอบคลุมพื้นที่ชั้น 2 ทั้งหมด วันที่เราไปรวีวันนี้เราเข้าสู่สถานีจากทางเข้าที่ 3 ด้านสวนสมเด็จพระย่า 84 ลงบันไดเลื่อนถึงชั้น 2 เดินเข้าสู่โซนนิทรรศการ ถือเป็นด้านทิศเหนือของสถานี หรือโซน North ด้านนี้ทั้งด้านตั้งแต่บริเวณตู้เอทีเอ็มเลยถูกแปลงโฉมให้เป็นกราฟฟิตี้การ์ตูนแนวน่ารัก ๆ อย่างผู้หญิง แต่สีสันไม่ซีโตน





หวานพาสเทลนะ จะเป็นสีสด ๆ หน่อย ซึ่งก็ได้เห็นที่เลยว่าต้องเป็นผลงานของศิลปินสาวแน่นอน คือโซน North นี้เป็นโซนผลงานของ **พลอย - พลอยศิริรังคศิลป์** หรือ **Wild So Serious ศิลปินแนว Pop Art** ที่มีจุดเริ่มต้นมาจากการสร้างผลงานใน NFT จนมีชื่อเสียงโด่งดัง มีความชื่นชอบงานเย็บปักถักร้อยเป็นพิเศษ ครั้งนี้ได้มาพร้อมกับผลงานศิลปะที่แตกต่างออกไป ซึ่งตัวคาแรกเตอร์ต่าง ๆ ของพลอยได้รับแรงบันดาลใจจากสิ่งรอบตัว ได้แก่ “WILD” หมีสีส้มพุดสีที่มีดวงตารูปแฉกสีเหลือง ที่มาจากหมีส้มวัยยังเป็นเด็ก ที่เติบโตผ่านช่วงเวลาต่าง ๆ มาด้วยกัน, “FLOW” คาแรกเตอร์ดอกไม้ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนมักจะวาดเป็นอย่างแรก ๆ ตั้งแต่เริ่มหัดวาดภาพ ซึ่งตัวของพลอยก็เช่นกัน จึงให้เป็นตัวแทนของความเบิกบานสดใส และ “KO” มีที่มาจากแมวจรปลายหูขาดที่พลอยเก็บมาเลี้ยง จนตอนนี้ได้กลายเป็นเพื่อนที่ช่วยสร้างความสุข คลายความทุกข์เวลาที่เหนื่อยล้า ซึ่งทั้ง 3 คาแรกเตอร์มากับคอนเซ็ปต์ **WILD Playground** ที่ทำให้ช่วงเวลาในการเดินทางที่ MRT เป็นเวลาแห่งความสนุกสนานไร้ราวีงของทุกคน และเชิญชวนออกมาพบปะสังสรรค์ ส่งต่อความสุขให้กันและกัน โดยผลงานของพลอยจัดแสดงบริเวณฝั่ง North และห้อง The Artista 2 ซึ่งจะมีทั้งงานกราฟฟิตี้ที่เป็นสติ๊กเกอร์แทนการเพนต์โดยตรงลงบนผนัง ประดับประดาสีสันสวยงามน่ารักตระการตาเต็มไปหมดแทบทุกพื้นที่ผนังของสถานี เสา และบางส่วนของพื้น แทรกสลับไปกับหุ่นโมเดลตัวการ์ตูนต่าง ๆ ของศิลปิน ถ้าเราเดินเลียบ ๆ มาทางขวามือ ก็จะพบว่าซ้ายมือเราคือบูธขายงานศิลปะสารพัด ตั้งแต่เสื้อผ้าน่ารักแนวผู้หญิง ตุ๊กตาผ้า เย็บปักถักร้อย เครื่องประดับงานประดิษฐ์ด้วยฝีมือ ภาพพริ้นต์สำเร็จรูปจากภาพวาด และที่เป็นไฮไลต์ในส่วนของพลอยคือ ห้อง The Artista 2 (Wild Playground) ซึ่งนอกจากรูปภาพแล้ว ก็จะมีเบาะนั่ง ม้านั่ง เก้าอี้ ที่เป็นตุ๊กตาหมี หมา ฯลฯ น่ารักต่าง ๆ เป็นฉากที่จัดแต่งดูจงใจให้เราเข้าไปเชลท์... ก็ใช่แหละ... แต่เข้าไปนั่งเก้าอี้ ลงไปนอนบนเบาะได้มัย ไม่แน่ว่าจะไปโดนชิ้นงานเค้าเลยดีกว่า จะได้อยู่แบบเดิมนาน ๆ ให้คนอื่นได้มาดูบ้าง

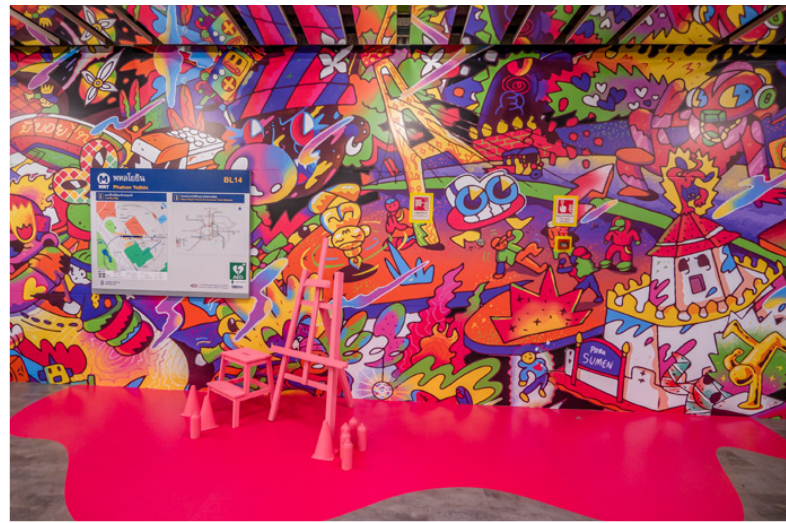




■ ตู - ณัชพล ตูเสีรัมย์ หรือ The Tu

ถัดจากห้อง Artista 2 ของพลอยมา จะเป็นโซนพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้านศิลปะ มี Art Learning Centre ศูนย์การเรียนรู้ทางศิลปะ ที่ BEM ร่วมมือกับเครือข่ายสีน้ำนานาชาติ หรือ IWS Thailand (International Watercolor Society Thailand) ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่สำหรับเรียนรู้ศิลปะแขนงต่าง ๆ เปิดโอกาสให้ศิลปิน ชาวชน และประชาชนทั่วไป ได้เพิ่มพูนองค์ความรู้ และเทคนิคการวาดสีน้ำกับศิลปินชั้นนำของประเทศ และยังมี IWS Art Gallery จัดแสดงและจำหน่ายผลงานศิลปะจากศิลปินชื่อดังระดับโลกให้การยอมรับ อาทิ อ.สุชาติ วงษ์ทอง, อ.วธน กรีทอง, อ.สาโรจน์ อนันตวอยพร, อ.ทองสุข สวัสดิ์รัตน์, อ.รุ่งพันธุ์ บุรัชชาติ เป็นต้น

พอเราเดินมาสุดจนถึงโซน South หรือทิศใต้ของสถานี ด้านนี้เป็นโซนแสดงผลงานของ ตู - ณัชพล ตูเสีรัมย์ หรือ The Tu ศิลปินแนว Pop Art ชื่อตั้งอีกคน ที่ได้คอลแลปงานอาร์ตกับแบรนด์ดังต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งได้จัดแสดงผลงานศิลปะทั้งในและต่างประเทศมาแล้วนับไม่ถ้วน เป็นเจ้าของและผู้สร้างคาแรคเตอร์ BoyOnFiyah (บอยออนฟิย่า เด็กหนุ่มตาไฟที่ไม่เคยหมดไฟ และหมดพลังในการใช้ชีวิต ความสดใส สนุกสนาน และความสร้างสรรค์ ที่จะจุดไฟในการใช้ชีวิตของคนที่ผ่านมาให้สนุกสนานและมีความหมายมากยิ่งขึ้นนั่นเอง) ผลงานที่สร้างสรรค์ใน Metro Art Series 2 ของตูเป็นคอนเซปท์ Funderground - The color of life on the underground. Let's fun together ความสนุก สีสัน และจังหวะของชีวิต มาสนุกด้วยกัน ปลดปล่อยตัวตน



ซึ่งต้องบอกเล่าเรื่องราวที่ได้ร่วมเดินทางสร้างแรงบันดาลใจไปด้วยกัน จึงผสมผสานระหว่าง FUN - ความสนุก และ UNDERGROUND - ได้ดิน ซึ่งสอดคล้องกับการสร้างงานศิลปะและความเป็น Street Art จากความรัก ความชอบใน Street Culture, Art, Music และ B-Boy ที่เป็นตัวตนของเขา ที่พาทุกคนสิ้นไหลไปกับจังหวะของสีสันผลงานที่แสดง โดยผลงานของจัดแสดง อยู่ห้อง The Artista 1 ซึ่งก็มีแพทเทิร์นการแสดงผลงานแบบเดียวกัน คือ เกือบทุกพื้นที่ของสถานี ตั้งแต่ผนัง เสา และบางส่วนของพื้น จะเต็มไปด้วยกราฟฟิตี้ ที่ละลานตาเต็มไปหมด สีสันสดใสหนักแน่นกว่า ดูรู้ว่าเป็นผลงานของชายหนุ่ม แน่นนอน เราต้องเดินย้อนกลับขึ้นมาทางด้านทิศเหนือ หรือทางที่จะไปโซน North แต่ต้องเดินชิดฝั่งขวาของสถานีนะ เพื่อจะชมผลงานของดี ฝั่งนี้จะสังเกตว่า ด้านซ้ายมือเราที่เป็นบูธขายสินค้า จะเน้นเป็นอุปกรณ์วาดภาพระบายสีต่าง ๆ ห้องหลักในการจัดแสดงผลงานของดีอยู่ในห้อง The Artista 1 ชิ้นงานของดี ไม่เน้นใส่กรอบสีเหลี่ยม แต่จะเป็นภาพเห็นตัดัดมาแบบพร็อพตามเซฟของ ตัวการ์ตูนเลย ซึ่งก็แน่นอนว่าต้องมีโมเดลด้วย และโมเดลของดีนี่แหละคือ ตัวเด่นของผลงาน สามารถเชลพีได้อีกเช่นกัน

นอกจากการจัดแสดงผลงานของศิลปินทั้ง 2 ท่าน มีศูนย์การเรียนรู้ศิลปะ และ ตลาดจำหน่ายสินค้าทางด้านศิลปะแล้ว Metro Art ยังมีโซน Paint Here Alright ที่ทุกคนสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลกด้วยฝีมือตัวเอง โดยพื้นที่ลงบนสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนับเป็นการเปิดโลกแห่งจินตนาการและ ความคิดสร้างสรรค์อย่างไร้ขีดจำกัดเพื่อนำกลับบ้านเป็นที่ระลึกด้วย และขอแนะนำเพิ่มเติมอีกนิด ก่อนไปงานนี้ ถ้าจะให้ดีที่สุดควรเข้าไปดูเพจ BEM Bangkok Expressway and Metro เพื่ออัปเดตกิจกรรมต่าง ๆ ของงานนี้ดู เพราะเค้ามีกิจกรรม Metro Art Live Music มาช่วยสร้างความเพลิดเพลินในงาน บางวันด้วย โดยจะมีทั้งศิลปินอิสระหน้าเก่า หน้าใหม่ไปจนถึงศิลปินในสังกัดแกรมมี่ ที่จะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาแสดงมินิคอนเสิร์ต ในสถานี ใครรักชอบเป็นแฟนคลับศิลปินวงไหน



ก็จะได้ไปชมกันให้ตรงกับวันเวลาที่เค้าจะมาแสดง ในพจนานี้จะมีแจ้งไว้เป็นระยะ ๆ จากทั้งหมดนี้ คือ Playable Art ที่ Metro Art จะเข้ามาเติมเต็มสีสันให้กับผู้โดยสาร MRT และผู้ที่สนใจศิลปะทุกเพศทุกวัย ได้เติมเต็มแรงบันดาลใจที่ได้รับจากศิลปะอย่างสนุกสนานกับการได้สนุกสนาน สนุกคิด เพื่อต่อยอดไอเดียสร้างสรรค์ต่อไปแบบไร้ขีดจำกัด เพื่อให้การเดินทางโดยรถไฟฟ้า MRT ไม่ใช่เพียงการเดินทางที่สะดวกสบายเท่านั้น แต่มีทั้งความบันเทิงพร้อมสาระที่น่าสนุกด้วย low



Metro Art : The Inspiring District Series 2

📍 รถไฟฟ้า MRT สถานีพหลโยธิน

🕒 เข้าชมฟรี ทุกวัน

🕒 เวลา 06.00 - 21.00 น.

☎ 08 0415-4456, 08 4646-6647

📍 Metro Mall Bangkok



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีพหลโยธิน เดินขึ้นชั้น 2 เข้าสู่บริเวณ Metro Mall ภายในสถานี แค่นี้ถึงแล้ว

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

HAPPY PIG

ปิ้งย่างเกรด A
ราคาเบาเอาใจเยาวรุ่น



Happy pig value set



ผัดวุ้นเส้นเกาหลี

เร็ววันนี้เราขอแนะนำน้องใหม่ในเรื่องปิ้งย่างที่มาในคอนเซ็ปต์เน้นราคาเบาเอาใจเยาวรุ่น แต่ในความเป็นแบรนด์ใหม่นี้ก็มีอะไร Reference นะจ๊ะ เพราะว่าเป็นแบรนด์ใหม่ในเครือแบรนด์เก่าที่มีชื่อเสียงมายาวนานระดับตำนานล้วน ๆ คือหลังจากประสบความสำเร็จกับ nice two Meat u มาอย่างยาวนาน ไหนจะซานมเสื่อพันไฟ ไหนจะ โรงเตี้ยม คาเฟ่ลายจุด หมูกระทะคนรวย แล้ว วันนี้ก็ต้องมีแบรนด์ใหม่ในงบเบา ๆ แต่รสชาติดีไม่แพ้แบรนด์ใหญ่ และเสิร์ฟให้ทานในปริมาณจุก ๆ ไม่ว่าจะสั่งเมนูไหนยังใจก็คุ้ม **HAPPY PIG** เป็นปิ้งย่างเกาหลีตอนนี้เปิดทำการสาขาแรกที่ ICS ห้างใหม่ตรงข้ามไอคอนสยามชั้น 4



เด็ดเข็มทองและข้าวโพดชุบแป้งทอด



แต่งร้านแนวโล่ง โปร่ง สบาย ไม่อึดอัด ตรงเตาปิ้งย่างมีเครื่องดูดควันพร้อมทานเสร็จไม่ต้องกลัวหิวเหม็น เป็นเตาไฟฟ้ากระทะร้อนไว เน้นให้ปิ้งปรุงเอง และจะให้พนักงานปิ้งปรุงให้ก็ได้ ทางร้านสแตนบายไว้พร้อม

ที่นี้ก็มีเมนูต่าง ๆ ในวันนี้กันว่าจะคุ้มจัด อออร์จิงกันแค่ไหน **เด็ดเข็มทอง และข้าวโพดชุบแป้งทอด** เมนูเรียกน้ำย่อยที่ทางร้านแนะนำมาแล้ว ห้ามพลาด สั่งมารองท้องไว้ก่อนที่เมนูอื่นจะตามมา รสเด็ดที่น้ำจิ้ม แต่อย่างเพิ่งทานจนอึดมาก่อนนะจ๊ะ **Happy pig value set** จัดใหญ่ให้เยอะจริง ในเซตมีทั้งหมูและเนื้อ เหมาะสำหรับทาน 4-5 คน! อีกทั้งยังมีผัดวุ้นเส้นเกาหลี ชุปกิมจิ ข้าวผัดกระเทียม ข้าวญี่ปุ่น และผักสด มาคนเดียววันนี้ทานไม่หมดแน่ ๆ จำต้องพาเพื่อนมาหารกันเลย ในส่วนของเนื้อสัตว์นั้นสดใหม่ใช้ซอสปรุงรชลูกกลิ้ง



เนื้อบุลโกกิกระเทียมร้อน



ข้าวผัดกิมจิ



ซูปเต้าเจี้ยว



เหนียนนุ่มหนึบกำลังดี มีความอร่อยลงตัวแทบไม่ต้องจิ้มน้ำจิ้มอะไรเลย ในเซ็ตนี้นี้มีเมนูที่ต้องเน้นว่าเป็นผัดวันเส้นที่อร่อยมาก **ผัดวันเส้นเกาหลี** วันเส้น หมู และผักต่าง ๆ ประูมาในซอสเกาหลีที่เค็มนิด ๆ หวานหน้อย ๆ พร้อมกลิ่นธมควันสไตล์ปิ้งย่างอย่างลงตัว ในเซ็ตนี้นี้ยังมี **ซูปกิมจิ** เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด รสเด็ดครบ แบบจัดจ้านไว้ทานตัดเลี่ยนได้ดี **ไข่ตุ๋นซีส** เมนูเบาเอาใจคนไม่ทานรสจัดจ้าต เป็นไข่ตุ๋นใส่ซีส เคี้ยวใส่กระหน้าแบบเน้น ๆ ตักตรงไหนก็เจอตรงนั้น รสชาติกลมกล่อม นัวลิ้นลิ้นละมุน หอมกรุ่นกลิ่นธมควัน ตรงคอนเซ็ปต์ปิ้งย่างอย่างไม่มีผิดคิว **ข้าวผัดกิมจิ** อันนี้มาในกระทะร้อนขนาดใหญ่แบบไม่คาดฝัน รสชาติจัดจ้านประมาณข้าวผัดต้มยำ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด เด็ดสุดคือต้องทานกับไข่ดาวยางมะตุมแล้วจะลงตัว คนชอบรสจัดต้องกรี๊ดแน่ **ซูปเต้าเจี้ยว** หมู ผัก เห็ด ฯลฯ รสกลมกล่อม ซดร้อน ๆ สลึกับหมูย่าง เนื้อย่าง และเมนูรสจัดต่าง ๆ ปิ้งมาก ควรสั่งนะจะ **หมูปุลโกกิ** เนื้อหมูราดซอสบุลโกกิและงาขาว



ไข่ตุ๋นซีส



หมูปุลโกกิ



ซูปกิมจิ

อีกเมนูหนึ่งที่ทานแล้วฟิน และอินในกลิ่นซอส **เนื้อบุลโกกิกระเทียมร้อน** ขึ้นเนื้อนุ่ม ๆ ที่ผัดมากับซอสบุลโกกิ มีหอมใหญ่ มีงาโรย รสเด็ดแนวกลมกล่อมอูมามีเป็นที่สุด ทานกับข้าวญี่ปุ่นร้อน ๆ นะ หมดกระทะแล้วก็ยิ่งอยากเติม **ทะเลตองซีอิ้วเกาหลี** อันนี้แฟนคลับกึ่งแซ่บน้ำปลาจะต้องชอบ ยิ่งกว่าที่เคยชอบ เพราะกลมกล่อมกว่าแบบว่ามีซีอิ้วเกาหลีมาเป็นตัวประสาน ให้รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด สุดแซ่บ และแอบมีหวานเบา ๆ แทรกเป็นสีรส กลมกล่อมมากขึ้น กุ้ง ปู หอย ก็ไม่น้อยนะ มาเต็มจาน ทานจุก ๆ รีบแวะมาลองนะจะ แล้วจะรู้ว่าอร่อยคุ้มจริง ๆ **low**

HAPPY PIG

- 📍 ห้าง ICS ตรงข้าม ICONSIAM ชั้น 4
168 ถ.เจริญนคร แขวงคลองตันใต้
เขตคลองสาน กทม.
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00-22.00 น.
- ☎ 08 3566 6566
- 📌 Happy Pig Thailand



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีอิสรภาพ ใช้ทางออกใดก็ได้ แล้วใช้บริการแท็กซี่ หรือมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ไปคลองสาน ระยะทาง 3.4 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 9 นาที ห้าง ICS อยู่ฝั่งตรงข้ามกับไอคอนสยามพอดี

“นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หลับไม่สนิท”

คุณกำลังประสบภาวะนี้อยู่หรือเปล่า?

ถึงเวลาที่คนเราเริ่มมีอายุมากขึ้น จากวัยรุ่น เข้าสู่วัยผู้ใหญ่หลายคนมักจะมีปัญหาเรื่องของการนอน ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากความเครียด เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะผลิตเมลาโทนินน้อยลง ส่งผลให้การนอนมีปัญหา สำหรับคนที่กำลังมีปัญหาการนอน อาจลองใช้แนวทางเหล่านี้ในการแก้ไข



1. ครั้งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน ไม่ควรเล่นหรือดูโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ควรอยู่กับตัวเอง เขียนสิ่งที่ค้างคาอยู่ในหัว บรรยายความรู้สึกของตัวเองออกมาว่าวันนี้รู้สึกอย่างไร? ตัวฉันเป็นอย่างไรบ้างในวันนี้? เจอเรื่องราวอะไรมาบ้าง? หรือเรื่องราว ๆ อื่น ควรเขียนระบายออกมาให้เรื่องราวนั้นมาอยู่ในกระดาษ อย่าให้ค้างคาอยู่ในหัวของเรา เพื่อให้หัวโล่ง ปลอดโปร่ง ไม่เครียด การนอนก็จะดีขึ้น

2. ทำสมาธิก่อนนอน ถ้าเราสามารถทำสมาธิก่อนนอนได้ แล้ววินาทีที่เราจะหลับไป พักสมองให้สมองเราไม่คิดวนวาย หากมีความคิดแทรกแวบไปนึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ เมื่อไร ก็ให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจปัจจุบัน ควรทำแบบนี้ก่อนนอนประมาณ 30 นาทีขึ้นไป หากช่วงแรกยังทำไม่ได้ก็สามารถทำแค่ 5-10 นาทีก่อน แต่ควรทำทุกวัน

สำหรับคนที่ทำสมาธิไม่ได้ รู้สึกทรมาน วอกแวก อาจใช้ตัวช่วยหนึ่ง ที่ชื่อว่า Gateway Experience Wave 1 คือ ไฟล์เสียงที่ช่วยในการทำสมาธิ เวลาฟังจะช่วยปรับคลื่นสมองให้ต่ำลง ให้สงบขึ้น เป็นตัวช่วยหนึ่งที่ทำให้หลับได้ดีขึ้น สามารถฟังช่วงก่อนนอนได้



3. ดูแลฮอร์โมนของร่างกาย

พออายุเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ไปจนถึงเข้าสู่วัยทอง ฮอร์โมนในร่างกายเริ่มขาด ไม่สมดุล ส่งผลให้มีปัญหาการนอนหลับ ซึ่งปกติแล้วฮอร์โมนที่ทำให้เราหลับลึก คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ในคนที่ปัญหาการนอนแล้วแก้เรื่องฮอร์โมน พอเวลาที่มีการเสริมฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เข้าไปประมาณมากกว่า 80% จะทำให้การนอนดีขึ้น

4. เสริมเมลาโทนินช่วยการนอนหลับ เมลาโทนินคือฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติ มีหน้าที่ช่วยดูแลเรื่องการนอนหลับ ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเมลาโทนินหลากหลายรูปแบบให้เลือกสรร เราสามารถเลือกให้ตรงตามความเหมาะสมของร่างกายได้ ซึ่งปกติแล้วเมลาโทนินมี 2 แบบ คือ

- **แบบออกฤทธิ์ไว** จะช่วยให้หลับในช่วงต้นได้ดี พอเวลาที่หลับสนิทฮอร์โมนตัวแรกที่ออกมา คือ เมลาโทนิน ปกติสมองเราสร้างเมลาโทนินออกมาในเวลาที่มีด ๆ แล้วเมื่อเราหลับสนิทเมลาโทนินก็จะออกมา ตามมาด้วย โกรทฮอร์โมน เป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

- **แบบออกฤทธิ์ยาว** ในบางคนที่หลับในช่วงแรกได้ แต่ก็มักจะตื่นกลางดึก พอตื่นกลางดึกก็จะนอนไม่หลับ หลับต่อได้ยาก ก็เลยมีเมลาโทนินอีกชนิดหนึ่งเป็นเมลาโทนินที่ออกฤทธิ์ยาวได้ไปจนถึงตอนเช้า ทำให้เวลาที่ใช้เมลาโทนินชนิดนี้จะสามารถนอนหลับได้ยาวไปจนถึงเช้าได้



อย่างไรก็ดี การนอนไม่หลับเป็นระยะเวลานาน จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเหมือนนอนไม่พอ ภูมิคุ้มกันจะตก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เป็นบ่อเกิดของโรคร้ายได้มากมาย การนอนจึงสำคัญต่อสุขภาพของเราอย่างมาก หากนอนดีและนอนหลับเพียงพอก็จะห่างไกลโรคร้าย แต่หากทำมาทุกวิธี ยังไม่สามารถนอนหลับได้ก็ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไป

Photo: pexels.com



Did You Know?

DIM ในผักสีเขียว ช่วยขจัดสารก่อมะเร็งได้

DIM (Diindolylmethane) เป็นสารที่อยู่ในผักสีเขียวจำพวกผักเคล บรอกโคลี และกะหล่ำปลี มีชื่อว่า Indole-3-carbinol (I3C) ซึ่ง DIM จะช่วยต่อต้านมะเร็ง ช่วยขับ Carcinogen หรือขจัดสารก่อมะเร็งออกไปทางปัสสาวะ DIM จะได้ผลดีในมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับต่อมเพศเป็นหลัก ในผู้หญิง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่ ส่วนในผู้ชายได้ผลดีกับมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้ DIM ยังช่วยตับในการล้างพิษ และช่วยขจัดสารพิษ PM 2.5 ได้อีกด้วย

Photo: pexels.com

ปรับพฤติกรรมชีวิต พิชิตความเสี่ยงโรคซึมเศร้า

หากคุณกำลังอยู่กับความเครียดในช่วง “ชีวิตขาลง” หรือ “อารมณ์ดิ่ง” กับเหตุการณ์สะเทือนใจลงเรื่อย ๆ เรามีวิธีรับมือเพื่อป้องกันในการเสี่ยงมี “ภาวะซึมเศร้า” ที่จะเกิดขึ้นกับตัวคุณเองมาฝาก โดยการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันเหล่านี้

1. ฝึกยอมรับความเป็นตัวเองทั้งข้อดีและข้อเสีย
2. นำพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เพลิดเพลิน เมื่อรู้สึกเศร้าหรือทุกข์
3. ระบายความรู้สึกด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกเศร้า
4. ออกกำลังกาย ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และอารมณ์ดีขึ้น
5. เดินทางท่องเที่ยว เป็นการออกจากสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ ช่วยคลายความเครียด และความเศร้า
6. ทำในสิ่งที่คุณชอบ จะช่วยให้เพลิดเพลินและเอาใจออกจากความเศร้าได้



7. ฝึกมองโลกในแง่บวกเสมอ ช่วยเติมเต็มความสุขให้กับชีวิตได้มากขึ้น

แต่ถ้าหากรู้สึกว่าสภาพจิตใจยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต โทร.1323 ให้คำปรึกษาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

Photo: pexels.com



สุขภาพดีง่าย ๆ ด้วยสุขบัญญัติ 10 ประการ...ลิ้มกันหรือยัง!

สร้างสุขภาพให้แข็งแรงง่าย ๆ ด้วยสุขบัญญัติ 10 ประการที่ทุกคนอาจจะลืมไปแล้ว มาทบทวนกันหน่อยดีไหม

1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด
9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคม *com*



Photo: pexels.com

เสน่ห์ผิวสีน้ำผึ้ง กับปัญหาผิวที่คุณ... อาจนึกไม่ถึง

หลายคนอาจมีผิวสองสี หรือผิวสีน้ำผึ้ง หรือผิวสีแทนมาตั้งแต่เกิด ขณะที่อีกหลายคนที่มีผิวขาว ก็อยากมีผิวแทนเพราะค่านิยมหรือความชอบส่วนบุคคล แต่ถ้าจะให้ไปนอนอาบแดดก็อาจเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ อย่างโรคมะเร็งผิวหนังเมลาโนมา หรือโรคมะเร็งผิวหนังชนิดอื่น ๆ แล้วจะทำยังไงให้มีผิวแทนสวยได้อย่างปลอดภัย



ทำผิวแทนด้วยเครื่องอบยูวี vs การอาบแดดจริง

ปัจจุบันมีเทคโนโลยีล้ำหน้าอย่างเครื่องอบผิวแทนที่ถูกออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวก และเอาใจผู้ที่ชื่นชอบการมีผิวสีแทน หลายคนอาจคิดว่าการทำผิวแทนด้วยเครื่องอบยูวีจะปลอดภัยกว่าการอาบแดด แต่จริง ๆ แล้ว การใช้เครื่องอบยูวีก็สามารถทำให้ผิวหนังเผชิญกับรังสียูวีได้เช่นกัน รังสียูวีเอที่ได้รับจะมีความเข้มข้นสูงกว่าการอาบแดด โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 35 ปี จะมีความเสี่ยงได้รับอันตรายจากเครื่องอบยูวี และเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังเมลาโนมาสูงจนถึง 75 เปอร์เซ็นต์



ความเสี่ยงของการทำผิวแทน

การทำผิวแทนทั้งจากการอาบแดดและการใช้เครื่องอบยูวีจะทำให้ร่างกายได้รับรังสียูวี ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ผิวหนังเกิดความเสียหาย และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

- **ผิวไหม้** ปัญหาผิวหนังที่พบได้มากที่สุดจากการเผชิญกับรังสียูวี ส่งผลให้ผิวมีรอยแดง ผิวลอก หรือผิวหนังไหม้เกรียม
 - **ผิวแก่ก่อนวัย** อาจเกิดริ้วรอย ผิวหนาขึ้น ผิวหยาบกร้าน เกิดจุดต่างด่างบนผิวหนัง และผิวหนังยืดหยุ่นน้อยลง
 - **โรคแอกทีนิกเคอราโทซิส หรือกระแดด** ส่งผลให้ผิวหนาขึ้น และผิวตกสะเก็ดบริเวณที่โดนรังสียูวีทำลาย เช่น ใบหน้า หนังสีรษะ หลังมือ หรือหน้าอก เป็นต้น และอาจส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้
 - **มะเร็งผิวหนัง** โดยเฉพาะมะเร็งผิวหนังชนิดเมลาโนมา เป็นผลมาจากรังสียูวีไปทำลายดีเอ็นเอในเซลล์ผิวหนัง และส่งผลให้ร่างกายต่อสู้กับโรคมะเร็งได้น้อยลง
- นอกจากนี้ การทำผิวแทนอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อดวงตา เสี่ยงเป็นโรคต้อกระจก และกระจกตาอักเสบจากรังสียูวี รวมทั้งอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ส่งผลให้ผิวหนังไวต่อแดด ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดต่ำลง และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยากับการใช้ยาบางชนิดด้วย



ทำผิวแทนอย่างไรให้ปลอดภัย ?

สำหรับผู้ที่ชอบการทำผิวแทน ไม่ว่าจะจากการอาบแดด หรือการใช้เครื่องอบยูวี รวมถึงผู้ที่รักการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การใช้ครีมกันแดดนับเป็นวิธีป้องกันอันตรายแก่ผิวที่ดีที่สุด ควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่ระบุว่าจะสามารถป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอและรังสียูวีบี ที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป หากต้องการอาบแดดควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลา 10.00-16.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่แดดแรงและควรทาครีมกันแดดซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมง นอกจากนี้ ควรเข้าที่ร่มหลบแดดเป็นระยะเพื่อให้ผิวได้พักจากแสงแดด และเลือกหมวกปีกกว้างที่ช่วยปิดบังใบหน้า รวมทั้งสวมใส่แว่นกันแดดที่สามารถปกป้องดวงตากรังสียูวีได้เกือบ 100 เปอร์เซ็นต์

ส่วนคนที่ชื่นชอบและอยากมีผิวแทนเป็นครั้งคราว เวลาสั้น ๆ อาจเลือกใช้โลชั่น หรือสเปรย์ทำผิวแทนที่มีส่วนผสมของดีเอชเอ (DHA-Dihydroxyacetone) ซึ่งเป็นน้ำตาลที่สกัดได้จากพืช จะช่วยให้มีผิวสีแทนหรือเข้มขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม องค์การอาหารและยา ยังไม่มีการรับรองความปลอดภัยหากผู้บริโภคสูดดมละอองจากสเปรย์ทำผิวแทน หรือทาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวบริเวณรอบดวงตาหรือริมฝีปาก จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำผิวแทนด้วยความระมัดระวัง



เคล็ด (ไม่) ลับ เปลี่ยนผมเสียเป็นผมสวย

Hair
Talk

เพียงปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ คุณก็จะมีเส้นผมที่สวยงาม นุ่มสลวย และไม่หลุดร่วงง่าย

- สระผมแต่พอดี ไม่ควรสระผมด้วยน้ำที่ร้อน หรือเย็นจนเกินไป ควรสระผมสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง
- ไม่นอนหลับขณะที่ผมยังเปียกชื้น การนอนหลับขณะผมเปียกอาจทำให้เกิดเชื้อรา อาการแสบคัน และปัญหาหนังคแ
- หลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนสูงกับเส้นผม ไม่ว่าจะเป็นไดร์ผม หนีบผม หรือม้วนผม ทำให้ผมไม่แข็งแรง ขาด-หลุดร่วงได้ง่าย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมแตกปลาย แห้งเสียและชี้ฟู
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกับเส้นผม สารเคมีจะทำให้เส้นผมอ่อนแอ ขาดความชุ่มชื้น ผมเสียและแตกปลาย
- เล็มปลายผมเป็นประจำ ควรเล็มออกประมาณ 1-2 นิ้ว ทุก ๆ 3-4 เดือน เพื่อตัดปลายผมที่แห้งเสียแตกปลาย ขาดความชุ่มชื้น
- รับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ รวมทั้งอาหารเสริม แร่ธาตุที่มีประโยชน์กับเส้นผม เพื่อป้องกันปัญหาผมขาดหลุดร่วง เช่น ไบโอดีน หรือวิตามินบี 7 วิตามินซี ธาตุเหล็ก สังกะสี กรดโฟลิก เป็นต้น

Photo: freepik.com



ดูแลริ้วขากำร่อน

การที่คุณจะมีผิวเรียบเนียนไปทั่วเรือนร่าง โดยเฉพาะริ้วขาที่ถือเป็นหนึ่งอาวุธความสวยของสาว ๆ หนีไม่พ้นการขัดสครับและการบำรุงผิวสม่ำเสมอ

สาว ๆ สามารถใช้สมุนไพร เกลือ หรือน้ำตาล ขัดผิวโดยเลือกตามสภาพผิว ข้อดีของการสครับก็คือ จะช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว ทำให้เลือดไหลเวียนดี ลดการแตกปลาย เซลล์ผิว และลดรอยต่างดำนบริเวณริ้วขาของคุณลงได้ ที่สำคัญยังช่วยให้ครีมบำรุงที่คุณจะใช้หลังจากการขัดสครับซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น การใช้ครีมบำรุงจะช่วยให้ผิวที่ริ้วขาชุ่มชื้นและเรียบเนียนยิ่งขึ้น โดยเลือกตามสภาพและปัญหาผิวที่ริ้วขาปิดท้ายด้วยการทาครีมกันแดดทุกวันเพื่อปกป้องริ้วขาสวย ๆ จากรังสียูวีแค่นี้ก็ช่วยให้สาว ๆ มีผิวริ้วขาที่ชุ่มชื้น มีสีผิวสม่ำเสมอได้แล้ว *low*

Photo: freepik.com



Summer's Queen ราชนีสีแทน

อีกหนึ่งเทรนด์เมคอัพสุดฮอตสำหรับซัมเมอร์นี้ (และทุกซัมเมอร์) ก็คือ การเน้นผิวสวยด้วยสีปมแดด

สีชันนี้จับคู่การแต่งตาสโมกก็๋ายด้วยสีน้ำตาล และการลงบรอนเซอร์บนใบหน้าให้มีสีน้ำตาลนัว ๆ ฟุ้ง ๆ ดูเป็นสีแทน ช่วยเสริมลุคให้ดูเหมือนอาบแดดมาอย่างดี พร้อมกับลิปปากอันอวบอ้อมแต่งแต้มด้วยลิปกลอส ผสานกับแก้มสีชมพูผสมซัมเมอร์ส่องประกายระเรื่อแบบไม่ได้ตั้งใจ อีกทั้งยังเล่นกับแสงที่ตกกระทบบนใบหน้า ให้แก้มใส แวววาว ดูเซ็กซี่อย่างเป็นธรรมชาติ เผยผิวที่แท้จริง

วิธีทาบรอนเซอร์ให้ดูเป็นธรรมชาติที่สุดก็คือ อย่าปิดสีทั่วทั้งใบหน้า จะทำให้ใบหน้าดูหมองคล้ำ แทนที่จะเปล่งปลั่ง อีกอย่างก็คือ ควรเลือกใช้บรอนเซอร์ชนิดฝุ่นแบบเนื้อด้านไม่ผสมผงแวววาว จะมีความบางใส แดดูเป็นธรรมชาติมากกว่า และสามารถทาทับเพิ่มได้ถ้าอยากให้มีสีเข้มขึ้น โดยปิดลงบนบริเวณที่จะกระทบแสงอย่างเช่น โหนกแก้ม ปลายจมูก คาง และหน้าผาก และอาจจะปิดลงบนคอด้วยเพื่อให้ดูกลมกลืนกัน

Photo: peacefuldumpling.com, pinterest.com



Bangkok Update



วันนี้ - 18 มิ.ย.

YAMADA SHOW

นิทรรศการศิลปะเดี่ยวครั้งแรกของศิลปิน YAMADA เปิดมาต้อนรับทุกท่านสู่ปฐมบทของตัวตนที่รอให้คุณมาค้นหา ท่ามกลางโลกที่หมุนไวในยุคดิจิทัล ขอเชิญมาหวนคืนวันวานในยุคคอนาล็อกที่ไร้ความเร่งรีบซึ่งเปี่ยมไปด้วยเสน่ห์ชวนย้อนคิดถึง กับผลงานศิลปะที่วาดชีวิตชีวาให้สิ่งของวิเศษเล่าเรื่องราวเสมือนเป็นการฉายหนังสั้นให้ผู้ชมได้ชม

พร้อมกันหลาย ๆ เรื่อง เชื่อมต่อความรู้สึกของคนรุ่นราวคราวต่างกันโดยใช้วัตถุประจำวันเก่ามาเล่าเรื่องในรูปแบบใหม่ ผสมผสานอดีตจนถึงปัจจุบันให้หลอมรวมกันอย่างลงตัว ณ เทรนด์แกลเลอรี เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 19.00 น. โทร. 09 0312 0910 info@trendygallery.co.th



วันนี้ - 30 มิ.ย.

Utopia Now

นิทรรศการโดย โค ว็ลโคเวียค (ออสเตรีย) ร่วมกับ ชีระวัฒน์ คาเงะ มุลวิไล คิวเรตโดย สเตฟานี ดามิอานิตซ์ (ออสเตรีย) พาเราสำรวจและทบทวนช่วงเวลายุคสงครามเย็นในประเทศไทย และผลเกี่ยวเนื่อง จากมุมมองของศิลปินไทยและต่างประเทศผ่านผลงานศิลปะหลากหลายรูปแบบ เพื่อเผยให้เห็นเรื่องราวที่ไม่ได้ปรากฏอยู่บนหน้าประวัติศาสตร์กระแสหลัก ทั้งยังเชื่อเชิญให้เราคิดถึงความเป็นไปได้ของอนาคตแบบต่าง ๆ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 10.00 - 18.00 น. ณ Jim Thompson Art Center โทร. 0 2001 5470 www.jimthompsonartcenter.org

11 มิ.ย.

คอนเสิร์ต รักใหญ่กว่าโลกทั้งใบ The Perfect Harmony

การรวมตัวของ “วงนั่งเล่น” อะคูสติคแบนด์รุ่นเก่าที่ทุกคนหลงรัก ผลงานชุดคลาสสิกระดับตำนาน “ใหม่ไทยออร์เคสตรา” โดย ดนู ฮันตระกูล ผู้มากประสบการณ์ในการเรียบเรียงความไพเราะถึงหัวใจผู้ฟังได้อย่างงดงาม พร้อมศิลปินรับเชิญ พลิงเสียงคุณภาพ ปิอด โมเดิร์นด็อก, ไพบูลย์เกียรติ เขียวแก้ว, รัตเกล้า อามระดิษ, สุรสีห์ อิทธิกุล, สุรชัย สมบัติเจริญ และ อรวิ สัจจานนท์ ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เวลา 14.00 น. บัตรราคา 1,000 - 5,000 บาท จองบัตรได้ที่ thaiticketmajor.com



14 - 30 มิ.ย.

พิชสarak เดอะมิวสิคัล

เรื่องราวตำนานความรักที่ยังคงติดตรึง การรอคอยด้วยแรงแห่งความแค้น และการหวนกลับมาเพื่อทวงถามสัญญาจากคนรัก ในละครโทรทัศน์ที่สร้างปรากฏการณ์ความโด่งดังสูงสุดเมื่อปี พ.ศ. 2559 สุ่ละครเวทีที่ใหญ่ยิ่งใหญ่อันดับ 1 พ.ศ. 2566 กำกับการแสดงโดย

ถกลเกียรติ วีรวรรณ นำแสดงโดย ตู๋ ภพธร, แก้ม กุลกรณัมพีชร์, ชาย ชาติโยดม, ชิน ชินวุฒ, ดาว ณัฐภัทร และปราปต์ ปราปต์ปฏิถรณ์ เมืองไทยรัชดาลัย เธียเตอร์ บัตรราคา 1,300 - 5,000 บาท จองบัตรได้ที่ www.thaiticketmajor.com

17 มิ.ย.

เก็นคิม Concert

ยิ่งใหญ่สมมงตัวแม่ Diva No.1 ของเมืองไทย Jennifer Kim ที่จะทำให้



ทุกคนอุทานออกมาว่า “เก็นนนน” ด้วยโปรดักชั่นสุดเวอร์วัง เก็นคิดแบบใหม่ แบบลับ แบบไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เก็นอาไปกับช่วง Talk เก็นตี ดนตรีเก็นเพราะ โชว์เก็นมาตรฐาน เพราะระดับเจนนีเฟอร์ คิม ไม่มีคำว่าพอดีพบกับความเก็นสุดขีดไปกับแซร์เบิเจมูที่ซนเอาความเก็นในแบบฉบับของตัวเองมาพาดพันกับเจนนีเฟอร์ คิม เจนนีทะเล่พาดานตุณ บอดีสลแอม, แจ๊ส สปีกนิก ปาปิยอง กุกกุก, ตัก ศิริพร และ จี๊ นงผณี เก็นคิมกับความสนุกแบบเก็นคิม ณ อิมแพ็ค อารีน่า บัตรราคา 1,999 - 5,999 บาท จองบัตรได้ที่ thaiticketmajor.com



Netflix โฉมใหม่ บ้านเดียวกัน ดูได้สื่อ

Netflix ประเทศไทยอัปเดตให้มีการแชร์รหัสผ่านกับคนที่อยู่ครัวเรือนเดียวกันได้ หากเป็นคนนอกต้องจ่ายเพิ่มโปรไฟล์อีก 99 บาท!

พีเจเออร์ครัวเรือนใหม่ของทาง Netflix เชื่อมต่อกับอุปกรณ์เคลื่อนที่อื่น ๆ ได้ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือไอแพด ฯลฯ สามารถใช้ได้ตามปกติไม่ต้องเสียเงินเพิ่ม แต่จะมีผลโดยตรงกับพวกทีวีหรือกล่องรับสัญญาณ

NETFLIX
WATCH PARTY!

- บัญชีพรีเมียม ราคา 419 บาท สามารถดูได้พร้อมกันทั้งหมดสี่จอ (เหมือนเดิม)
- หลังจากที่เรารับค่าบัญชีครัวเรือน Netflix จะติดตาม IP จากทีวีเครื่องนั้นเป็นหลัก ดังนั้น เวลาที่เราอัปเดตครัวเรือนแล้ว ต้องตั้งค่าบนทีวีเครื่องที่ใช้งานบ่อยที่สุด
- สามารถเชื่อมต่อกับทีวีได้หนึ่งเครื่อง ต่อหนึ่งบัญชี ต่อหนึ่งสถานที่ (กล่องแอนดรอยด์ Google Chromecast หรือเครื่องเกม PlayStation, XBOX นับเป็นทีวี)
- ถ้าอยากดูบนทีวีเครื่องอื่น ที่บ้านหลังอื่น ต้องสมัครบัญชีเสริม (*กรณีที่มีทีวีเครื่องอยู่ในบ้านเดียวกัน สามารถดูพร้อมกันได้เลย แต่ต้องใช้ Wi-Fi กับฮอตสปอตเดียวกัน แต่ถ้าจะดูทีวีที่อื่นที่ไม่ได้ใช้ Wi-Fi เดียวกันต้องสมัครบัญชีเสริมเป็นเงิน 99 บาท)
- ถ้าเพื่อนของคุณไม่ได้ดูบนทีวี (ดูบนโทรศัพท์ แท็บเล็ต ฯลฯ) สามารถดูแยกกันได้

หากยังมีข้อสงสัยทักไปที่ Netflix!

Photo: curiosity.com

หวี (แล้วผมสวยเหมือน) เจ้าหญิง!

ช่วงนี้ไซเชี่ยลพร้อมใจกันอวยยศให้กับความดีงามของ “หวีเจ้าหญิง” จาก Wet Brush ที่กำลังเป็น Rare Item หวีตัวท็อปสุดมหัศจรรย์ สามารถทำให้การหวีผมที่เปียกหรือผมพันกันกลายเป็นเรื่องง่าย หวีได้แบบเรียบลื่น ต่างจากหวีแปรงทั่วไป แถมนางคนบอกว่าหวีแล้วผมร่วงน้อยลงด้วย



หวีเจ้าหญิงลายเจ้าหญิงเบลล์ จากเรื่องโฉมงามกับเจ้าชายอสูร จาก Wet Brush ขนแปรงทำด้วยวัสดุ Intelliflex® เป็นเทคนิคพิเศษของแบรนด์นี้โดยเฉพาะ ช่วยเพิ่มความนุ่มนวลไม่ต้องใช้แรงเยอะ สร้างความสุขให้กับเส้นผมได้ 100%

จากการป้ายยา และมีคนซื้อตามมาที่ใช้แล้วดีจริง ๆ คนก็เลยเริ่มออกมาวิวร้ายยากันมากขึ้น จนกลายเป็นกระแส “หวีเจ้าหญิง” ที่กำลังฮิตตอนนี้นั่นเอง

ใครอยากลองใช้แวะไปส่องได้ที่ Lazada และ Shopee มีหลายลายให้เลือกด้วย แต่ที่ฮิตที่สุดตอนนี้ก็คือลายเจ้าหญิงดิสนีย์ สวยหรู ดูดี สานฝันวัยเด็กสุด ๆ

Photo: amazon.com, pexels.com



มือถือดีไซน์โมดูล พร้อมสุดยอดกล้องตัวมัม

OPPO Find X6 Pro มือถือ Flagship จาก OPPO พร้อมกล้องจัดเต็มบนโมดูล โดยทางแบรนด์กลับมาเน้นเรื่องกล้องแบบจริงจังอีกครั้ง รอบนี้อัปเดตกล้องหลังใหม่ทั้งหมดสามตัว จนทาง DXOMARK รีวิวกล้องของรุ่นนี้ให้คะแนนสูงสุดขึ้นเป็นที่หนึ่งด้วยสกอร์ 153

จุดเด่นที่สุดของ OPPO Find X6 Pro ก็คือดีไซน์สไตล์โมดูล กล้องวงกลมขนาดใหญ่อยู่ตรงกลางด้านบน ชูขึ้นมาจากตัวเครื่อง บนโมดูลมีกล้องสามตัว ได้แก่ กล้องหลักเซนเซอร์ IMX989 ความละเอียด 50MP + กล้อง Ultrawide เซนเซอร์ IMX890 ความละเอียด 50MP + และกล้อง Telephoto เลนส์ Periscope เซนเซอร์ IMX890 ความละเอียด 50MP (กล้องสี่เหลี่ยมอยู่ด้านล่าง) ประทับตรา Hasselblad และ Powered by MariSilicon ชิพประมวลผลภาพถ่ายที่ OPPO พัฒนาขึ้นเอง ให้รายละเอียดที่ยอดเยี่ยมทั้งในภาพถ่าย การซูม และวิดีโอ แม้ในที่แสงน้อย ควบคุมสัญญาณรบกวนของภาพในทุกสภาวะ โฟกัสอัตโนมัติที่เชื่อถือได้และรวดเร็ว เอฟเฟกต์โบเก้สวยสุด ๆ รายละเอียดของวัตถุมาครบ พร้อมระบบกันสั่น วิดีโอทรงประสิทธิภาพ ตัวเครื่องหุ้มด้วยหนังเทียมให้ความรู้สึกหรูหราพรีเมียม ส่วนหน้าจอ AMOLED ขนาด 6.82 นิ้ว ขอบบางเฉียบ เฟรมเครื่องก็เป็นโลหะมีดำน จึงไม่ต้องห่วงเรื่องรอยนิ้วมือ

Photo: gadgetmatch.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษอยากเปลี่ยนรถใหม่ เป็นเดือนที่ต้องเดินทางไกลเพราะเรื่องงาน **การงาน** ต้องทำงานแข่งกับเวลา ตรวจทานเอกสาร สิ่งของต่าง ๆ ให้ครบถ้วน เพราะอาจหลงลืม **การเงิน** เดือนนี้ช่องทางของรายได้มาจากการแนะนำของผู้หญิง ผู้ใหญ่จะเมตตาให้การอุปถัมภ์ในด้านการเดินทางและการลงทุนต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดมีแว่แต่ถึงเลใจไม่กล้าจะคุย ไม่กล้าเอ่ย คนมีคู่มีความรู้สึกอึดอัดให้ลองเปิดใจคุยกันแล้วจะดีขึ้น **สุขภาพ** ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ระบบการย่อย จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภอยากขยับขยาย ต่อเติมบ้าน เปลี่ยนงานหรืออยากเดินทางไปต่างประเทศ **การงาน** เหนื่อยกับการแก้ไขปัญหาที่ไม่แล้วเสร็จในครั้งเดียว ต้องนำมาปรับปรุงเพิ่มเติม ระวังมีดกระทบกับคนใกล้ชิด/เพื่อนร่วมงานสักนิด **การเงิน** จะมีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง หรือช่วงนี้หยิบจับลงทุนอะไรก็ก่อให้เกิดรายได้เข้ามา มีโชคลาภจากเลขใกล้ตัว **ความรัก** คนโสดจะมีเสน่ห์มากขึ้น มีคนเข้ามาพูดคุยมากกว่าเดิม คนมีคู่ชักชวนไปเที่ยวสถานที่ใกล้บ้าน **สุขภาพ** ความดัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย เหน็บชา



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนเป็นช่วงที่อยากอยู่บ้านเฉย ๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากออกสื่อเพราะกลัวจะมีปัญหา โดนแย่งผลงานหรือโดนหลอก **การงาน** ยังไปได้เรื่อย ๆ สบาย ๆ มีเกณฑ์ต้องเดินทางเพราะงาน หรือไปติดต่องานนอกสถานที่ **การเงิน** ส่วนตัวไม่ค่อยจะใช้จ่ายอะไร ส่วนใหญ่หมกตมใจบุตร/บริวาร/คนรอบข้างอยู่เฉย ๆ ก็มาชวนไปโน่นไปนี่ สายเปย์ตัวจริง **ความรัก** คนโสดมีคนคอยแอบดูแอบมอง แต่คุณก็ไม่สนใจ คนมีคู่ชักชวนกันไปไหว้พระทำบุญ ปล่อยปลา **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดู คอยช่วยเหลือสนับสนุน มีปัญหาอะไรปรึกษาผู้ใหญ่จะดี **การงาน** ตรวจสอบเอกสารให้ละเอียด ใครคอยอะไรควรฟังหูไว้หูก่อนพิจารณาหรือตอบ เพราะอาจไม่เป็นอย่างนั้นทั้งหมด **การเงิน** มีความล่าช้า ไม่ตรงตามกำหนดนัดหมาย หรืออาจไม่ได้รับเงินตามที่ตั้งใจ **ความรัก** คนโสดจะมีเมสเสจหรือแนะนำคนให้รู้จัก คนมีคู่ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง อาจทำให้รู้สึกไม่เป็นอิสระ ขาดความเป็นส่วนตัว **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอ ปวดไหล่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อย่าเครียดหรือกังวลจนเกินไป เพราะความล่าช้า ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ หรืออาจมีความคลาดเคลื่อน แต่ทุกอย่างก็จะสำเร็จได้ดีในตอนท้าย **การงาน** มีโอกาสที่ดีเข้ามา ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การเงิน** ค่าขายในโซเชียลจะดีมีกำไร มีเกณฑ์ได้รับเงินจากทางไกล หรือเงินที่รออยู่ก็จะดี สมใจ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้จะมีความมั่นใจมากขึ้น มีคนเข้ามาเอาใจไม่ขาดสาย คนมีคู่เข้าใจกันดี อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล **สุขภาพ** ปวดหัวไม่เกรน ความดัน การปวดข้อ ปวดเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์กำลังมองหาความมั่นคงให้กับชีวิต อยากต่อเติมปรับปรุงบ้านที่อยู่อาศัย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ไม่อยากกวนวุ่นกับใคร เพราะมีคนบางกลุ่มที่ทำให้เสียความรู้สึก **การงาน** บางท่านคิดอยากเปลี่ยนงาน อยากลาออก มีความเบื่อหน่ายงาน **การเงิน** อยู่ในเกณฑ์ที่ดี จะมีคนคอยช่วยเหลือ แม้รายรับอาจจะไม่เต็มตามายแต่คุณก็รู้สึกพึงพอใจ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงขาขึ้น เสน่ห์แรง คนมีคู่มีเกณฑ์เดินทางร่วมกับคนรักไปงานปาร์ตี้เล็ก ๆ **สุขภาพ** อากาศวิเวียนศีรษะ ระวังของมีคมทำให้เลือดตกยางออก

คำพยากรณ์ เดือนมิถุนายน 2566



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์การเจรจาต่อรองจะราบรื่นด้วยดี คนใกล้ชิดคอยให้คำปรึกษา และสนับสนุน เป็นช่วงงานหรืออุปถัมภ์ ติดต่อกับผู้หญิงจะสำเร็จ **การงาน** จะได้โอกาสแบบฟูลไค ๆ มีเกณฑ์ของการเซ็นสัญญาใหม่ ๆ เกิดขึ้นหลังจากที่รอคอยมานาน **การเงิน** รอจังหวะและโอกาสสักนิด เงินที่รออยู่ต้องใช้เวลามากขึ้นสักหน่อย การลงทุนควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบก่อน **ความรัก** คนโสดจะได้เจอคนอายุมากกว่าจากการชักนำให้รู้จัก คนมีคู่ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนเอ็นดู **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดข้อ ปวดเข่า



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง จะทำอะไรช่วงนี้ไม่สะทกสะท้านที่ต้องการ อาจมีความล่าช้า **การงาน** จะได้ลูกค้าเก่า ๆ ที่เคยคุยเคยติดต่อกลับมา งานที่อาจต้องนำกลับมาทบทวนแก้ไขเพิ่มเติม **การเงิน** เป็นนายหน้าหรือเป็นคนกลางติดต่อซื้อขายจะดี ธุรกิจเกี่ยวกับน้ำดื่มจะโดดเด่น มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง **ความรัก** คนโสดระมัดระวังจะเจอคนมีคู่มาถูกใจ ดูให้ดีก่อน คนมีคู่ระวังคนจะมาซุบซิบนินทา มีปัญหาควรปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** พักผ่อนไม่เพียงพอ เครียดวิตกกังวล จุกเสียดแน่นท้อง



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูคุยกับใครในช่วงนี้ระวังความลับรั่วไหล คนเข้ามาส่วนมากจะเข้ามาแค่เรื่องผลประโยชน์ อย่าไว้ใจใครมากจนเกินไป **การงาน** มีเกณฑ์ได้เริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ ท่านที่ตกงานมีเกณฑ์ได้งาน ธุรกิจส่วนตัวเติบโตก้าวหน้าดี **การเงิน** เงินที่รอคอยอาจจะไม่เต็มตามที่ตั้งใจ หรือได้มาก็ได้แบบไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ควรใช้เงินอย่างระมัดระวังเพราะมีโอกาสสะดุดสูงมาก **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงมีเสน่ห์สวยหล่อเลือกได้ คนมีคู่ระวังอารมณ์และคำพูดจะทำให้ทะเลาะกัน **สุขภาพ** หูอื้อ ความดันโลหิตสูง และอาการปวดหลัง



ราศีเมษ 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีเมษสิ่งที่คิดจะทำก็ยังไม่สามารถทำได้ อาจมีความล่าช้าไปสักหน่อย ขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะดี **การงาน** จะมีคนชักชวนไปทำงานด้วย ท่านที่รองานใหม่ก็จะดีสมใจ มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งจากผลงานที่เคยทำไว้ **การเงิน** เดือนนี้จะใช้จ่ายยับยั้งกับเรื่องของการเดินทาง จะมีคนชักชวนร่วมหุ้น หรือทำงานร่วมกับคนรัก คนในครอบครัว **ความรัก** คนโสดจะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนาน คนมีคู่จะได้ไปงานเลี้ยงรุ่นงานสังสรรค์ พบเพื่อนเก่า **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดข้อเท้า ภูมิแพ้



ราศีมถุ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีมถุจะมีคนนำข้อเสนอที่น่าสนใจมาให้ แต่ก็ควรปรึกษาผู้ใหญ่ เพื่อป้องกันความผิดพลาด ควรตรวจเช็คขยวดยานพาหนะ **การงาน** การติดต่อเจรจาควรมีเอกสารสัญญา ไม่ควรพูดคุยกปากเปล่า ทำอะไรไม่ควรชะล่าใจ หรือไว้ใจใครเกินไป เพราะอาจมีปัญหาในตอนหลัง **การเงิน** ยังต้องระมัดระวังไปก่อน การใช้จ่ายควรพิจารณาให้ดี แต่ก็สามารถหมุนเงินได้ทัน **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่พ่อแม่แม่มอง มีปัญหาควรหันหน้าปรึกษาพูดคุย ไม่ควรเก็บไว้นาน **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีเมษ 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีเมษเป็นช่วงของการทดลอง หรือกำลังศึกษาช่องทางใหม่ ๆ จะมีคนมาชักชวนให้มาลงทุน จะทำอะไรก็ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบถึงผลได้ผลเสีย **การงาน** งานที่ตั้งใจไว้จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและบริวารจนสำเร็จได้อย่างใจคิด **การเงิน** ในเดือนนี้ระวังการใช้จ่ายสักนิด เพราะเงินที่จะได้อาจยังไม่ตรงตามเป้าที่ตั้งใจไว้ **ความรัก** คนโสดยังไม่ตัดสินใจหรือยังไม่ถูกใจ คนมีคู่พ่อแม่แม่มอง มีปัญหาควรหันหน้าปรึกษาพูดคุย ไม่ควรเก็บไว้นาน **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยขา อ่อนเพลีย Low

PaPaCare

ร่วมสร้างสังคมแห่งการแบ่งปัน ร่วมเดินทางไปด้วยกัน



“ดูแล ห่วงใย
ใส่ใจเพื่อนร่วมทาง”



DISABLED
PASSENGER
ผู้พิการ



ELDERLY
PASSENGER
คนชรา



PREGNANT
PASSENGER
สตรีมีครรภ์



WOMAN
WITH INFANT
เด็กเล็ก



MONKS
พระภิกษุ



#SmallActsBigImpact



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



pr_mrtat_official



www.mrta.co.th



0 2716 4000

มารู้จักศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ ของ รฟม. กันเถอะ

ข้อมูลข่าวสารของราชการ

คือ ข้อมูลข่าวสารที่อยู่ในความครอบครองหรือควบคุมดูแลของหน่วยงานรัฐ
ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานของรัฐหรือข้อมูลข่าวสาร
เกี่ยวกับเอกชน



ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ของ รฟม.

ให้บริการข้อมูลตามมาตรา 7 และ มาตรา 9 แห่งพระราชบัญญัติข้อมูล
ข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดำเนินงานต่าง ๆ
ของ รฟม. ซึ่งเจ้าหน้าที่จะเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์เป็นประจำ

ถ้าท่านอยากทราบข้อมูล

สามารถดูเอกสาร
ได้ตาม

QR CODE

ได้เลยนะครับ



“เปิดเผยเป็นหลัก
ปกปิดเป็นข้อยกเว้น”