



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.81 | JANUARY 2024

MRTA Scoop

Check in

ชม 'พิพิธภัณฑ์
สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า'
ณ วังสระปทุม

go green

grow together with MRTA



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีปีใหม่ 2567 คุณผู้อ่านทุกท่านคะ ปีนี้ขอให้ปีที่ดีสำหรับทุก ๆ คน ทั้งการทำงาน การเงิน การศึกษา ความรัก สุขภาพ และขอให้ทุกท่านสมหวังในทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรารถนา ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย มีรอยยิ้มแห่งความสุขในทุก ๆ วันนะคะ

“โลกร้อน” ไม่ใช่ปัญหาเฉพาะแค่คนใดคนหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่เป็นเรื่องระดับโลกที่เราทุกคนต้องช่วยกันแก้ไข ทั้งฝุ่น PM2.5 อากาศที่ร้อนจัด และหนาวจัด ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นผลกระทบที่เกิดจากสภาวะโลกร้อนทั้งสิ้น

การไฟฟ้าขนส่งแห่งประเทศไทย (รฟม.) ก็ตระหนักถึงเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เราได้พยายามหาหนทางนวัตกรรมใหม่ ๆ มาใช้เพื่อช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก อาทิ การติดตั้งอุปกรณ์รับพลังงานแสงอาทิตย์บริเวณหลังคา ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า และอาคารจอดรถในแนวสายทาง เพื่อนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ในการขับเคลื่อนระบบรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน และสายสีม่วง การนำปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกเข้ามาใช้ทดแทนปูนซีเมนต์พอร์ตแลนด์ เป็นต้น และจะมีส่วนไหนอีกที่ รฟม. ได้ดำเนินการเพื่อร่วมรักษาโลกของเรา หาคำได้ในคอลัมน์ MRTA Scoop “Go Green Grow Together with MRTA” ค่ะ

คอลัมน์ Check in ฉบับนี้ จะพาทุกท่านไปเยี่ยมชมความสวยงามของ “พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า” ณ วัดสระเปทุม พร้อมชมนิทรรศการพิเศษ เรื่อง “เฉลิมศตวรรษกัลยาณวิวัฒนา” และชมพระตำหนักใหญ่ วัดสระเปทุม ที่ประทับสมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกา ซึ่งปกติจะมีการเปิดให้เข้าชมทุกปี และในปีเปิดให้เข้าชม ตั้งแต่วันที่ 18 ธันวาคม 2566 ถึง วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567 โดยก่อนเข้าชมจะต้องมีการนัดหมายล่วงหน้า และเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยควรศึกษาระเบียบการต่าง ๆ ก่อนเข้าชมได้ในเว็บไซต์ของมูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า www.queensavang.org รับรองว่าคุณจะได้รับทั้งความรู้ ความเพลิดเพลิน พร้อมชมความงดงามของสถาปัตยกรรมต่าง ๆ อย่างตราตรึงใจ

หลายคนบ่นว่าช่วงนี้หน้าหนักขึ้นเยอะ ร่างกายอ่อนแอ ป่วยง่าย เหนื่อยง่าย ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมาจากพฤติกรรมของเราทั้งสิ้น ปีใหม่ เริ่มใหม่ Life & Metro ฉบับนี้เลยอยากชวนให้ทุกคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการ “ลด ละ เลิก” พฤติกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตของคุณโดยไม่รู้ตัว เพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคตของเรา ติดตามอ่านได้ในคอลัมน์ Health

นอกจากนี้ภายในเล่มเรายังคงสรรหาเรื่องราวดี ๆ มาฝากกันเหมือนเช่นเคย แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า เดือนแห่งความรักค่ะ...

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 81 มกราคม 2566

- 03 MRTA News
- 10 MRTA Scoop
- 14 Go Green
- 16 Around the World
- 18 Check in
- 24 Eating Out
- 26 Health
- 28 Horoscope
- 30 Gadget



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟว. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โล่ห์กุล **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
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028





รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่ทดลองใช้บัตร EMV Contactless เดินทางข้ามระบบระหว่างรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และรถไฟฟ้าชานเมือง สายสีแดง ณ สถานีบางซื่อ มั่นใจ! ผู้โดยสารรถไฟฟ้า ทั้ง 2 สาย เดินทางเชื่อมต่อสะดวก จ่ายเพียง 20 บาท เท่านั้น

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2566 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายจิรุตม์ วิศาลจิตร อธิบดีกรมการขนส่งทางบก รักษาการแทนรองปลัดกระทรวงคมนาคม (ด้านอำนวยการ) และ ดร.พิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง (ขร.) ลงพื้นที่ทดสอบการเดินทางข้ามระบบโดยใช้บัตร EMV Contactless ได้รับสิทธิตามมาตรการอัตราค่าโดยสารรถไฟฟ้าสูงสุด 20 บาทตลอดสาย ระยะที่ 2 เชื่อมต่อรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) - รถไฟฟ้าชานเมือง สายนครวิถี (สายสีแดง) โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นายนิรุฒ มณีพันธ์ ผู้ว่าการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) นายสุเทพ พันธุ์เพ็ง กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด (รฟฟท.) และนายกิตพงษ์ มุตตามระ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกลยุทธ์และผลิตภัณฑ์ขายย่อย ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ร่วมให้การต้อนรับ ณ สถานีบางซื่อ ซึ่งเป็นสถานีเชื่อมต่อระหว่างรถไฟฟ้าทั้ง 2 สาย



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนธันวาคม 2566

วันที่ 1 ธันวาคม 2566 พลโทพิเชษฐ คงศรี กรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนธันวาคม 2566 ณ บริเวณ โถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๘ กาญจนภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน ให้ รฟม.





สพม. เข้ารับรางวัล “หน่วยงานคุณภาพด้านการใช้ธรรมาภิบาลข้อมูลภาครัฐ (Data Governance)” ในงานมอบรางวัลรัฐบาลดิจิทัล ประจำปี 2566

วันที่ 6 ธันวาคม 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้ายานขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับรางวัล “หน่วยงานคุณภาพด้านการใช้ธรรมาภิบาลข้อมูลภาครัฐ (Data Governance)” ในงานมอบรางวัลรัฐบาลดิจิทัล ประจำปี 2566 (Digital Government Awards 2023) ซึ่งจัดโดยสำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) โดยมี นางพวงเพ็ชร ชุนละเอียด รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ได้รับมอบหมายจาก นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นประธานมอบรางวัลดังกล่าว ณ ดิคสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล ทั้งนี้ รางวัลดังกล่าวเป็นการมอบให้แก่หน่วยงานภาครัฐที่มีการปรับเปลี่ยนองค์กรสู่การเป็นรัฐบาลดิจิทัลในระดับสูง เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับส่วนราชการและหน่วยงานของรัฐต่อไป



สพม. ร่วมประกาศเจตนารมณ์ต่อต้านการทุจริต ในงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล (ประเทศไทย) ประจำปี 2566

วันที่ 8 ธันวาคม 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้ายานขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล (ประเทศไทย) ซึ่งในปี 2566 นี้ ได้จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Zero Tolerance คนไทยไม่ทนต่อการทุจริต” โดย นายเศรษฐา ทวีสิน นายกรัฐมนตรี ได้มอบหมายให้ นายภูมิธรรม เวชยชัย รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีประกาศเจตนารมณ์ในการต่อต้านการทุจริต ณ ฮอลล์ 4 อาคารศูนย์การประชุม อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี ทั้งนี้ งานดังกล่าวเป็นความร่วมมือระหว่างรัฐบาล สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตในภาครัฐ (ป.ป.ท.) องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) และภาคีทุกภาคส่วน ที่ได้ร่วมกันแสดงเจตนารมณ์มุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาการทุจริตอย่างต่อเนื่องและปลูกกระแสสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต มุ่งยกระดับค่าดัชนีการรับรู้การทุจริต (CPI) ของประเทศไทย



สพม. ให้การต้อนรับคณะดูงานจาก Nippon Travel Agency Co.,Ltd. ในโอกาสศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการขนส่งการคมนาคมในประเทศไทย

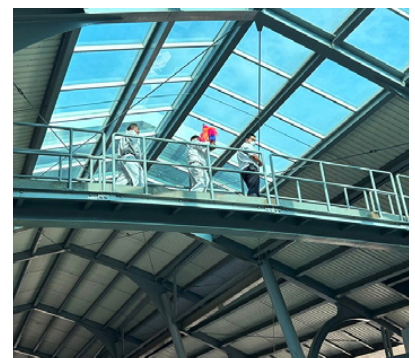
วันที่ 7 ธันวาคม 2566 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ให้การต้อนรับคณะดูงานจาก Nippon Travel Agency Co.,Ltd. (บริษัทในเครือ JR West Japan Railway Company) โดยมี Mr. Hideyuki Akiyama กรรมการบริหาร รองผู้จัดการทั่วไปธุรกิจการท่องเที่ยว หัวหน้าสำนักงานส่งเสริมธุรกิจ Mobility as a Service (MaaS) นำคณะผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่หน่วยงานส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยวแห่งญี่ปุ่น เข้าร่วมรับฟังการบรรยาย เนื่องในโอกาสเยี่ยมชมสำนักงาน รฟม.

ในโอกาสนี้ รฟม. ได้นำเสนอข้อมูลภาพรวมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. การขนส่งในกรุงเทพมหานคร การลดก๊าซเรือนกระจกด้วยการเดินทางโดยรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน นอกจากนี้ยังเสนอแผนยุทธศาสตร์และแนวโน้มในอนาคตของ รฟม. พร้อมทั้งได้ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างหน่วยงานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในอนาคตของการท่องเที่ยวแบบ MaaS (ครอบคลุมการเดินทางและการท่องเที่ยวในรูปแบบใหม่แบบครบวงจร) เพื่อเป็นการต่อยอดการท่องเที่ยวระหว่างประเทศไทย และประเทศญี่ปุ่น รวมทั้งต่อยอดให้กับนักท่องเที่ยวจากประเทศญี่ปุ่นที่จะมาท่องเที่ยวในประเทศไทยต่อไป



สพม. เข้าร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ประจำปี 2566

วันที่ 29 พฤศจิกายน 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุในงานประเพณีชักพระวัดนางชี ประจำปี 2566 ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์ ซึ่ง รฟม. ได้เข้าร่วมสืบสานประเพณีชักพระวัดนางชีมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ รถไฟฟ้า มหานคร สายเฉลิมรัชมงคล มีสถานีรถไฟฟ้าซึ่งอยู่ในแนวเส้นทางผ่านของขบวนเรืออัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุทางน้ำ จำนวน 2 สถานี ได้แก่ สถานีบางไผ่และสถานีบางขุนนนท์ รฟม. จึงได้ออกแบบโครงสร้างสถานีทั้ง 2 แห่ง ให้มีสะพานเหล็กอยู่เหนือทางวิ่งรถไฟฟ้า พร้อมทั้งจัดทำกระเช้าพระธาตุ และ ระบบชักรอก สำหรับอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุผ่านสถานี เพื่อมิให้พระบรมสารีริกธาตุลอดใต้สิ่งกีดขวางอันเป็นข้อห้ามในการปฏิบัติ และเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันทรงคุณค่าให้คงอยู่ควบคู่กับการพัฒนาระบบขนส่งมวลชนแห่งอนาคต อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. และชุมชนตามแนวสายทาง





รฟม. จัดการแข่งขันกีฬาสามล้อสมัครเล่นเชื่อมน้ำใจ คนรักรถไฟฟ้า ประจำปี 2566

วันที่ 20 ธันวาคม 2566 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ รองผู้อำนวยการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในพิธีปิดการแข่งขันและมอบรางวัลกีฬาสามล้อสมัครเล่นเชื่อมน้ำใจคนรักรถไฟฟ้า ประจำปี 2566 โดยมีคณะผู้บริหาร และพนักงาน จาก รฟม. บมจ. ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ (BEM) กลุ่มบริษัท ที่ปรึกษา และผู้รับจ้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด และบริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด เข้าร่วมพิธี ณ บริเวณสนามฟุตบอล รฟม. โดยการแข่งขันทัวร์นาเมนต์กีฬาสามล้อสมัครเล่นเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. และหน่วยงานพันธมิตรที่ปฏิบัติงานร่วมกัน จัดแข่งขันกีฬาทั้งสิ้น 12 ชนิด ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล แครบบอล เทเบิลเทนนิส เปตอง แบดมินตัน พายเรือ เทนนิส วิ่งลัด E-Sport (RoV) พัตกอล์ฟ และกีฬาหมากรุก ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน - 20 ธันวาคม 2566 ซึ่งผลการแข่งขัน รฟม. ได้รับ 13 เหรียญทอง 8 เหรียญเงิน และ 3 เหรียญทองแดง ได้รับถ้วยรางวัลชนะเลิศการแข่งขันกีฬา ประจำปี 2566





**รฟม. รับประกาศเกียรติคุณเพื่อขอบคุณผู้สนับสนุนการแข่งขัน
วิ่งการกุศลต่อต้านการทุจริต วันต่อต้านคอร์รัปชันสากล ประจำปี 2566**

วันที่ 9 ธันวาคม 2566 นายถนอม รัตน์เศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีมอบโล่และประกาศเกียรติคุณ เพื่อขอบคุณผู้สนับสนุนการแข่งขันวิ่งการกุศลต่อต้านการทุจริต วันต่อต้านคอร์รัปชันสากล ประจำปี 2566 (INTERNATIONAL ANTI-CORRUPTION DAY RUN 2023) จาก ศาสตราจารย์พิเศษ วิชชา มหาคุณ ประธานกรรมการมูลนิธิต่อต้านการทุจริต ณ สวนหลวง ร.๙ แขวงบางบอน เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร



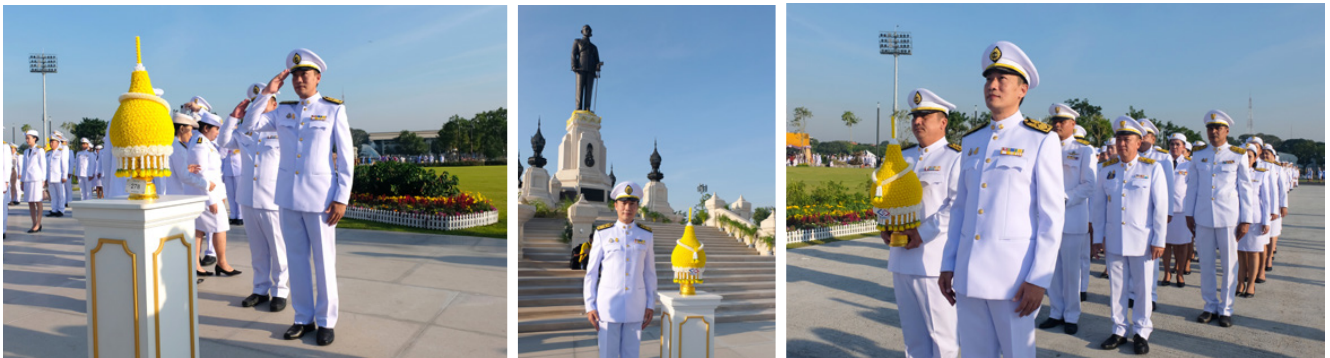
**รฟม. ร่วมพิธีเปิดงานและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน 120 ปี
“วิถีเมืองมื่น ถิ่นจังหวัดเก่า”**

วันที่ 15 ธันวาคม 2566 นายถนอม รัตน์เศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมพิธีเปิดงานและรับมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงาน 120 ปี “วิถีเมืองมื่น ถิ่นจังหวัดเก่า” จาก นายเสริมศักดิ์ พงษ์พานิช รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม ประธานในพิธี ณ สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.๙ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร



รฟม. รั้บมอบรางวัลเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2566

วันที่ 21 ธันวาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับมอบรางวัลเกียรติคุณ Sustainability Disclosure Award ประจำปี 2566 จาก นายวรณัฐ เพียรธรรม ผู้อำนวยการสถาบันไทยพัฒน์ ณ ห้องออดิโตรียม ชั้น 5 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ซึ่งรางวัลดังกล่าว สถาบันไทยพัฒน์ พิจารณามอบให้แก่บริษัทจดทะเบียน/หน่วยงานที่เป็นองค์กรสมาชิกประชาคมการเปิดเผยข้อมูลความยั่งยืน (Sustainability Disclosure Community: SDC) ที่มีการเผยแพร่ข้อมูลความยั่งยืนต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกลุ่มต่าง ๆ และสาธารณชน ทั้งนี้ รฟม. มีการเผยแพร่รายงานความยั่งยืนประจำปีมาอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2562 ได้รับกิตติกรรมประกาศ (Sustainability Disclosure Acknowledgement) ต่อมาในปี 2563 และ 2564 ได้รับประกาศเกียรติคุณ (Sustainability Disclosure Recognition) และในปี 2565 รฟม. ได้รับรางวัลในระดับสูงสุดคือ รางวัลเกียรติคุณ (Sustainability Disclosure Award) ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการยกระดับการเปิดเผยข้อมูลด้านความยั่งยืนที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและสาธารณชนของ รฟม. อย่างครอบคลุมทุกมิติความยั่งยืนและเป็นไปตามหลักมาตรฐานสากล



รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2566

วันที่ 5 ธันวาคม 2566 นายยุทธศักดิ์ ชื่นใจ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มเนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร กรุงเทพมหานคร

รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปน การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ครบรอบ 51 ปี

วันที่ 13 ธันวาคม 2566 นายศราวุฒิ เอกสุวรรณ ผู้อำนวยการฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ครบรอบ 51 ปี ณ อาคารสำนักงานใหญ่ การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนแก่โรงพยาบาลสงฆ์ โดยมี นายวิริศ อัมระपाल ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ



รฟม. เข้ารับรางวัลชมเชย ภายใต้โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มภาครัฐ เพื่อรองรับการปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล



วันที่ 15 ธันวาคม 2566 นายสมคิด ลีลิตธรรม ผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับรางวัลชมเชย ภายใต้โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มภาครัฐเพื่อรองรับการปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Government Platform for PDPA Compliance : GPPC) โดยได้รับเกียรติจาก นายประเสริฐ จันทรรวงทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เป็นประธานมอบรางวัลดังกล่าว ณ โรงแรมเซ็นทารา บาย เซ็นทารา ศูนย์ราชการและคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ ทั้งนี้ รฟม. ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาแพลตฟอร์มภาครัฐเพื่อรองรับการปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (สคส.) และสำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) โดย รฟม. มีความตระหนักถึงการส่งเสริมพัฒนาให้องค์กรเป็นหน่วยงานที่มีการดำเนินการสอดคล้องตามกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ จนได้รับการพิจารณาคัดเลือกให้ผ่านเกณฑ์การประเมินของโครงการฯ [Low](#)

MRTA Quiz

ประจำเดือนมกราคม 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

**“ชุดปฏิทิน รฟม. ประจำปี 2567”
จำนวน 10 รางวัล**



คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เป็นโครงการรถไฟฟ้าที่เป็น Green Construction อย่างไร



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 มกราคม 2567

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

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มติยสาร Life & Metro ฉบับธันวาคม 2566

คำถาม

รถไฟฟ้าขนส่งมวลชน สายสีชมพู มีระบบควบคุมการเดินรถที่พิเศษกว่าระบบรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ อย่างไร และควบคุมการเดินรถจากที่ใด

เฉลยคำตอบ

รถไฟฟ้าสายสีชมพู มีระบบควบคุมการเดินรถอัตโนมัติแต่ไม่มีคนขับประจำขบวนรถ จึงเรียกว่า Driverless โดยทุกขบวนจะควบคุมระบบจราจรและความปลอดภัยโดยเจ้าหน้าที่จากศูนย์ควบคุมการเดินรถ (Operation Control Center)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กระปุกออมสินรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู”
จำนวน 10 รางวัล

1. คุณศิริดา ชกฉัตรมงคล
2. คุณศุภพร มวกุล
3. คุณอุบล บุญเกิด
4. คุณฉัตรฤดี แก้วมณี
5. คุณพจนา วัฒนโก
6. คุณณิรฤช สมานวงศ์ไทย
7. คุณเจนยุทธ นิมา
8. คุณสุลาภวรรณ พิลาตุรุษยา
9. คุณสุวิมลมา ตันติสินนาท
10. คุณจริญญา นันทสุรวงศ์



ผู้ที่ได้รับรางวัล

Go Green Grow Together with MRTA



▶ MRTA says Hi! สวัสดีปี พ.ศ. 2567 เริ่มต้นปีใหม่กันแบบ Go Green ที่ชาวมหานครจะได้ Grow Together ไปกับวิถีการเดินทางแห่งยุคที่ทั้งสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ทั้งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยโครงข่ายระบบรถไฟฟ้า MRT ทั้ง 4 สาย ที่ขยายเส้นทางให้บริการผู้โดยสารครอบคลุมทั่วเขตเมืองแล้วในที่สุด ย่นย่อระยะเวลาในการเดินทางระหว่าง ปริมณฑลจังหวัดนนทบุรี - กรุงเทพมหานคร - สมุทรปราการ ให้รู้สึกใกล้ยิ่งขึ้น เพียงแค่คุณตรวจเช็คแผนกที่เส้นทางให้บริการและจุดเชื่อมต่อระหว่างรถไฟฟ้าแต่ละสายล่วงหน้า แล้วจะพกบัตร EMV Contactless เพียงใบเดียว ตะเข้า-ออกระบบก็ง่าย แถมได้ส่วนลดการเปลี่ยนถ่ายระบบแบบซิลลี่ ๆ แวะชมวิวระหว่างทาง สุดอากาศบริสุทธิ์ อากาศสดชื่น ค่อยไปเข้าเรียน/เข้างานยังงี้ก็กับ ขากลับจะตรงดิ่งกลับบ้าน หรืออยากไปช้อปปิ้ง ไปปาร์ตี้ ดูคอนเสิร์ต เต็มความครึกครื้น ให้ชีวิตได้สว่างสดใสขึ้นอีกหน่อย โลกใบนี้คนเมืองแบบไหนที่คุณชอบ MRTA เราก็ชอบ ที่ได้ส่งมอบความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้คุณทุกวัน



MRTA เราคือ Mass Rapid Transit Authority of Thailand เราคือ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย เราคือ รฟม. ไม่ว่าคุณจะใช้เรา ในชื่อใดก็ตาม เรายังคงเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจในสังกัดกระทรวงคมนาคม ผู้รับผิดชอบดำเนินโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงหัวเมืองในจังหวัดอื่นตามที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา หากนึกถึงขนส่งสาธารณะระบบรางของประเทศไทย คนทั่วไปคงจะนึกถึง

‘รถไฟฟ้า’ ที่มีแนวเส้นทางระยะไกล เชื่อมต่อระหว่างจังหวัด จากเหนือจรดใต้ ครอบคลุมทั่วประเทศก่อนเป็นลำดับแรก ซึ่งรถไฟนี้อยู่ในการกำกับของอีกหนึ่งหน่วยงานรัฐวิสาหกิจอย่าง การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟท.) แต่หากจะจำกัดวงแคบลงมาเฉพาะขนส่งสาธารณะทางรางที่มีแนวเส้นทางวิ่งให้บริการเฉพาะในเขตเมืองแล้วล่ะก็... ‘รถไฟฟ้า MRT’ ที่มีอีกชื่อเรียกหนึ่งว่า ‘รถไฟฟ้ามหานคร’ ของเรา MRTA ย่อมจะอยู่คู่วิถีชีวิตประจำวันและกลายเป็นความเคยชินของคนเมืองแล้วเช่นกัน แล้วคุณรู้หรือไม่ว่า MRTA วาดภาพเมืองแห่งอนาคตเอาไว้แบบไหน?



MRTA Scoop

และจะทยอยส่งมอบงานเต็มระบบได้ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ 2568 ทั้งนี้ การนำพลังงานแสงอาทิตย์มาใช้ผลิตกระแสไฟฟ้าเป็นนวัตกรรมรักษ์โลกที่ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันสามารถลดต้นทุนให้มีราคาต่ำลงได้แล้ว จึงคุ้มค่าสำหรับการนำมาใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าป้อนให้กับระบบรถไฟฟ้า MRT โดยบริษัทผู้ผลิตยืนยันว่าจะสามารถผลิตกระแสไฟฟ้าได้ 452 ล้านกิโลวัตต์ชั่วโมง หรือคิดเป็น 12% ของกระแสไฟฟ้าที่ประเมินว่ารถไฟฟ้าทั้งสองสายต้องใช้ร่วมกันทั้งหมด ซึ่งจะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 3 แสนตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าต่อปี! เลย์ทีเดียว



▶ Green Solution for Green Construction

MRTA เราคิดมากกว่า เพื่อนำนวัตกรรมเข้ามาใช้ในกระบวนการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า รักษ์โลกได้มากกว่า ในปี พ.ศ. 2567 นี้ เราจะเดินทางก่อสร้างงานโยธาโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) อย่างเต็มกำลัง โดยเราจะเริ่มนำปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกเข้ามาใช้ทดแทนปูนซีเมนต์ปอร์ตแลนด์ เนื่องจากคุณสมบัติพิเศษของปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกที่สามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในกระบวนการผลิตได้อย่างมีนัยสำคัญ และยังมีผิวคอนกรีตเรียบเนียน ทึบแน่น กำลังอัดสูง ส่งผลให้โครงสร้างแข็งแรง มีความเหมาะสมกับงานก่อสร้างโครงสร้างหลากหลายประเภท² จึงเป็นปูนซีเมนต์ที่ตอบโจทย์การพัฒนาอย่างยั่งยืนได้อย่างครบถ้วน



▶ People Grow Together

ทุกมิติของการก่อสร้างและพัฒนาบริการรถไฟฟ้า MRT ของเรา เพื่อร่วมยืนยันในเจตนารมณ์ของรัฐบาลที่จะทำให้ประเทศไทยบรรลุเป้าหมาย “Carbon Neutrality” ความเป็นกลางทางคาร์บอน โดยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) เข้าสู่ชั้นบรรยากาศ ให้เท่ากับปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกดูดซับกลับคืนมาผ่านป่าไม้หรือวิธีการอื่นๆ ให้สำเร็จภายในปี พ.ศ. 2593 และยกระดับสู่เป้าหมายสูงสุด “Net Zero Emissions” การปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ ที่มุ่งรักษาสมดุลการปล่อย- การดูดซับกลับคืนของก๊าซเรือนกระจกทุกชนิด (อาทิ CO₂, CH₄, N₂O เป็นต้น) เพื่อคงสภาพชั้นบรรยากาศโลกให้ปราศจากก๊าซเรือนกระจกส่วนเกิน³ ช่วยยับยั้งปรากฏการณ์โลกร้อนได้อย่างยั่งยืน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าของคนทุกคนในทุกวันนี้

▶ Sharing Green Path

MRTA เราส่งเสริมการเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมให้แก่คนเมือง และเรายังใส่ใจดูแลสภาพแวดล้อมในเขตระบบรถไฟฟ้า MRT ให้มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการทุกคน ทุกประเภท ด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกภายในสถานีและภายในขบวนรถไฟฟ้าอย่างครบครัน และด้วยจิตใจที่พร้อมให้บริการของเจ้าหน้าที่ทุกคน เรายังอยากณรงค์ให้ผู้ใช้โดยสารทุกท่านร่วมดูแลความปลอดภัยแก่กันและกันตลอดการเดินทาง เอื้อเฟื้อแบ่งปันที่นั่งให้แก่ผู้โดยสารที่เป็นผู้พิการ ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก และพระภิกษุ ให้น้ำใจเล็ก ๆ ที่ยิ่งใหญ่เหล่านี้ร่วมสร้างระบบคมนาคมสีเขียวที่สะดวกและปลอดภัยสำหรับทุกคน

MRTA เรายังมีอีกหลากหลายเรื่องราวที่เราคิด และทำ เพื่อร่วมสร้างเมืองแห่งอนาคตอย่างยั่งยืนสำหรับคนทุกคน ติดตามอ่านต่อได้ที่ Sharing E-calendar 2567 ‘Go Green Grow Together’



ปฏิทินดิจิทัล
E - calendar
Wallpaper



ข้อมูลความคืบหน้า
ของโครงการรถไฟฟ้า
ในความรับผิดชอบของ สฟม.

ขอบคุณแหล่งอ้างอิง:

1. CKPower Endless Energy. 2566. “เซ็นสัญญาประวัติศาสตร์ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการเดินรถไฟฟ้าระบบราง-ครั้งแรกในประเทศไทย”. URL: <https://www.ckpower.co.th/th/updates/press-releases/450/ckpower-bem-เซ็นสัญญาประวัติศาสตร์ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการเดินรถไฟฟ้าระบบราง-ครั้งแรกในประเทศไทย>. URL: <https://www.ckpower.co.th/th/updates/press-releases/450/ckpower-bem-เซ็นสัญญาประวัติศาสตร์ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการเดินรถไฟฟ้าระบบราง-ครั้งแรกในประเทศไทย> (สืบค้นวันที่ 20 ธ.ค. 2566).
2. สมาคมอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ไทย. 29 สิงหาคม 2566. “ปูนซีเมนต์ไฮดรอลิก: ผลิตภัณฑ์ปูนซีเมนต์ที่ลดก๊าซเรือนกระจก”. URL: <https://www.thaicma.or.th/th/environmentally/environmentally-friendly.cement.products> (สืบค้นวันที่ 19 ธันวาคม 2566).
3. สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์. 4 มีนาคม 2565. “Carbon Neutrality กับ Net Zero Emissions ต่างกันอย่างไร? และมีความสำคัญอย่างไร?”. URL: <https://www.pier.or.th/blog/2022/0301/> (สืบค้นวันที่ 19 ธันวาคม 2566).

Go Green

TEXT: Oam-Am

พื้นที่สีเขียวช่วยชะลอวัย ลดอายุได้เกือบ 3 ปี!

ทีมวิจัยร่วมระหว่างประเทศสเปนและสหรัฐอเมริกาค้นพบว่า คนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่สีเขียว จะมีอายุทางชีวภาพต่ำกว่าปกติ และมีผลต่อความแตกต่างทางด้านสุขภาพด้วย โดยค้นพบว่าการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของ DNA

ประเภทหนึ่งเรียกว่า “Methylation” ซึ่งเป็นกระบวนการทางเคมีที่เกิดขึ้นใน DNA ของเราที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของอวัยวะและการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อเราอายุมากขึ้น และการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถใช้เพื่อประมาณอายุทางชีวภาพของบุคคลในระดับโมเลกุล

ทีมวิจัยได้วิเคราะห์ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 924 คน ที่อยู่อาศัยใน 4 เมืองของสหรัฐอเมริกาเป็นระยะเวลา 20 ปี เพื่อพิจารณาว่าพวกเขาอาศัยอยู่ใกล้กับพื้นที่สีเขียวมากน้อย

เพียงใด โดยมีการควบคุมตัวแปรอื่นต่าง ๆ เช่น การศึกษา รายได้ และปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ผลลัพธ์ที่ได้คือ กลุ่มที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ซึ่งล้อมรอบด้วยพื้นที่สีเขียว 30 เปอร์เซ็นต์ภายในรัศมี 5 กม. มีอายุทางชีวภาพอ่อนเยาว์กว่าผู้ที่อาศัยในพื้นที่ที่มีพื้นที่สีเขียว 20 เปอร์เซ็นต์ประมาณ 2.5 ปี

นอกจากสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดีกว่าแล้ว พื้นที่เขียวยังสร้างกิจกรรมทางกายภาพต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย คลายความเครียด ผลการวิจัยนี้ยังถูกนำมาต่อยอดกับระบบการวางผังเมืองเพื่อสุขภาพของคนเมืองที่ดียิ่งขึ้นด้วย

ใครสนใจอยากชะลอวัย อย่าลืมพาตัวเองไปอยู่ในพื้นที่สีเขียวอย่างสวนสาธารณะใกล้บ้าน หรือจะลองเพิ่มพื้นที่สีเขียว ปลูกต้นไม้ในที่พำอาศัยก็เป็นทางเลือกที่ดีเช่นกัน

Photo: pexels.com



จากเส้นผม สู่เสื้อสวย

Human Material Loop บริษัทเนเธอร์แลนด์ ใช้เส้นผมคนวัสดุที่แปลกใหม่ มาผลิตเป็นเสื้อผ้า!

โดยทางบริษัทฯ ได้เป็นพันธมิตรกับผู้ผลิตโปรดักส์เพื่อเส้นผมชั้นนำอย่าง Henkel บริษัทแม่ของผลิตภัณฑ์ Schwartzkopf รวมทั้งชาลอน ร้านทำผมต่าง ๆ นำเส้นผมคนที่ถูกตัดมาย้อมและผ่านกระบวนการการผลิตเส้นใยสำหรับใช้ทำเสื้อผ้า

Zsofia Kollar ผู้ก่อตั้ง และ CEO ของบริษัทฯ สนใจผมของมนุษย์เรามาตั้งแต่ต้นก่อนที่จะเริ่มมาเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่มีมันสามารถทำได้ และนำเส้นผมที่ถูกตัดแล้วกลายเป็นขยะมาใช้งานให้มีประโยชน์อีกครั้ง



ในแง่สิ่งแวดล้อม ผู้ผลิตก็ไม่ต้องผลิตเส้นใยใหม่ ไม่ต้องปลูกฝ้ายที่ใช้ทรัพยากรมหาศาล ไม่ต้องทำให้ดินเสื่อมสภาพ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ไม่ปล่อยมลพิษสู่แหล่งน้ำ หรือไม่ต้องเลี้ยงสัตว์เพื่อเอาขน เธอมองว่า “ตลอดเวลาที่ผ่านมามีเราใช้เส้นใยจากสัตว์ในการทำเสื้อผ้า ทว่าเส้นผมของเรา ก็มีโปรตีนเคราตินแบบเดียวกับขนสัตว์ และถูกมองข้ามทำไมเราถึงไม่ใช้ผมมนุษย์เหมือนที่เราใช้กับเส้นใยอื่น” พอเอาเส้นผมมาทอผ้า มันจะมีความยืดหยุ่น มีแรงดึงสูง ทำหน้าที่เป็นฉนวนความร้อนได้ดี และไม่ระคายเคืองผิวหนัง ทั้งรูปลักษณ์ก็ไม่แตกต่างกันด้วย

Photo: cnn.com

เคสโทรศัพท์แบรนด์ไทย กำจากพืช 100%

เคสโทรศัพท์ Verdcy แบรนด์ไทยจากเชียงใหม่ ดีไซน์เก๋ เรียบง่าย น้ำหนักเบา จับถนัดมือ ไม่ลื่นเหมือนเคสพลาสติกทั่วไป ที่สำคัญ นอกจากจะสวยและง่ายต่อการใช้งานแล้ว ยังเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

เคสนี้ผลิตจากพืช 100% ไม่มีส่วนผสมของพลาสติกเลย โดยส่วนผสม 70% มาจากพลาสติกชีวภาพ (PBAT), (PLA), (PBS) และ 30% ฟางข้าวจากธรรมชาติ ทำให้เคสโทรศัพท์ของ Verdcy สามารถย่อยสลายได้ด้วยการฝังกลบดินและใช้เวลาราว ๆ 200 กว่าวัน ดังนั้นมั่นใจได้ว่า เคสนี้ช่วยลดขยะพลาสติกแน่นอน! แต่ยังไม่ค่อยมีใครใช้ ลองให้ท่านกันด้วยนะ ส่วนถ้าใครที่กลัวว่าน้องจะเลอะง่ายสามารถเอาฟองน้ำใส่สบู่ขัดเบา ๆ ครอบและก็ออกแล้ว

ณ ตอนนี้มีให้เลือก 2 สี คือ สีขาวข้าว (White Rice) และฟ้าทะเล (Blue Marine) ส่วนโทรศัพท์มือถือรุ่นที่รองรับตอนนี้จะเป็นผลิตภัณฑ์ของ Apple ส่วนในอนาคตก็จะมีเคสโทรศัพท์ยี่ห้ออื่น ๆ ตามมา สนใจคลิกดูกันได้ที่ <https://verdcy.online/> นอกจากรักษ์โลกแล้ว รายได้ 8% ยังบริจาคสนับสนุนองค์กรเพื่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

Photo: verdcy.online





กิน "เนื้อ" จาก "พืช" ช่วยลดโลกร้อนได้จริง!

Did You Know?

หลายคนอาจยังไม่เคยรู้!.. แต่เรากินอาหาร Plant-Based ก็สามารถช่วยลดโลกร้อนได้

Plant-Based หรือ ผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้โปรตีนจากพืชแทนการใช้เนื้อสัตว์ ใช้กรรมวิธีพิเศษในการปรุงโดยใช้พืชตระกูลถั่วและธัญพืชหลากหลายชนิดมาทำให้มีรูปลักษณ์ เนื้อสัมผัส และรสชาติที่ไม่ต่างจากเนื้อสัตว์ ถือเป็นทางเลือกใหม่! อาหารแห่งอนาคตที่ทุกคนเข้าถึงได้ ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรักสุขภาพ รักสัตว์และสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ขณะเดียวกัน จากผลวิจัยพบว่า กรรมวิธีการผลิตอาหาร Plant-Based สามารถช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการทำปศุสัตว์ได้ถึง 30% แถมยังลดโอกาสของการเกิด "ขยะอาหาร" ที่เป็นอีกหนึ่งปัจจัยของภาวะเรือนกระจกอีกด้วย

Photo: eatnowadays.com.vox.com



พลังงานสะอาดใหม่ ผลิตกระแสไฟฟ้าจากหินร้อน

ปัจจุบันโลกเราใช้แบตเตอรี่ลิเทียมเป็นแหล่งกักเก็บพลังงาน แต่ด้วยความที่มีราคาแพง แถมส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ทำให้ Antora Energy บริษัทผู้ผลิตพลังงานในแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ กำลังคิดค้นการใช้หินร้อนกักเก็บพลังงาน เพื่อนำมาผลิตกระแสไฟฟ้า

โดยหินที่คัดสรรนำมาทดลองสามารถเก็บความร้อนได้มากถึง 1,600 องศาเซลเซียส ผ่านวิธีของการทดลองที่ใช้ไฟฟ้าจากโซลาร์เซลล์ ทำให้หินร้อน และในช่วงกลางคืนก็จะนำหินมาต้มน้ำให้ร้อน เพื่อสร้างไอน้ำไปปั่นเครื่องกำเนิดไฟฟ้าอีกที

หากโครงการนี้สำเร็จจะกลายเป็นแหล่งพลังงานสะอาดใหม่ล่าสุด

Photo: cnn.com

ปังรับปีใหม่!

ปลูกต้นไม้เสริมดวงตามราศี

สายกรีน สายมู ลิสต์ไว้ปลูกเลย! เริ่มต้นปีใหม่ เฮงรับทรัพย์ด้วยการปลูกไม้มงคลให้เหมาะกับราศีของตนเอง ช่วยส่งเสริมดวงให้ปังยิ่งขึ้น แล้วยังช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวลดโลกร้อนได้อีกด้วย

ราศีมังกร - ต้นแก้ว วาสนา โป๊ยเซียน และกุหลาบ

เสริมโชคลาภและความรุ่งเรืองให้แก่ตนเอง พร้อมเสริมความมั่นคงให้ลูกหลาน

ราศีกุมภ์ - ต้นเข็ม เฟื่องฟ้า และบอนไซ เสริมความเป็นสิริมงคล โดยเฉพาะด้านทำมาค้าขาย จะเกิดความมั่นคง รุ่งเรือง

ราศีมีน - ต้นโมก กล้ายไม้ เฟื่องฟ้า วาสนา



ปลูกแล้วชีวิตรุ่งเรือง สดใส สมหวัง ให้โชคลาภ และช่วยเสริมบารมีคุ้มครองลูกหลาน

ราศีเมษ - ต้นมะยม มะขาม

ต้นไม้ทั้งสองจะเป็นพลังช่วยหนุนให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ผู้คนให้ความนับถือ

ราศีพฤษภ - ต้นโมก แก้ว

เสริมความสุข คู่กันภัยอันตรายทั้งปวง พร้อมให้โชคลาภ

ราศีเมถุน - ต้นทับทิม ต้นเข็ม ต้นโมก

โป๊ยเซียน กุหลาบ

ช่วยให้ความสงบร่มเย็น ความสบายใจ ทั้งผู้ปลูกและคนในบ้านจะมีโชคลาภ อยู่เย็นเป็นสุข

ราศีกรกฎ - กล้ายไม้ ชมพู พลุต่าง เฟื่องฟ้า

ให้โชคลาภ สมหวัง มั่งมีเงินทอง พร้อมให้ความร่มเย็นเป็นสุข เสริมให้ชีวิตสดใสเบิกบาน

ราศีสิงห์ - ขนุน จำปี โป๊ยเซียน กล้ายไม้

หนุนบุญบารมี เงินทอง มีคนเกื้อหนุนตลอด ทำให้ชีวิตการงานก้าวหน้า

ราศีกันย์ - สันฉัตร ราชพฤกษ์ ขนุน มะยม โป๊ยเซียน

เสริมความมีเกียรติและความสง่า เป็นสิริมงคล มีชีวิตที่เฟื่องฟู นำมาซึ่งโชคลาภ

ราศีตุลย์ - หมากแดง ปาล์ม พลุต่าง โกสน จำปี

ช่วยเสริมบุญบารมี ปลูกแล้วอยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากปัญหาใด ๆ

ราศีพิจิก - พวงแสด ปาล์ม เฟื่องฟ้า เบญจมาศ

ช่วยให้ชีวิตรุ่งเรืองมั่นคง สว่างไสว สดใส เบิกบาน

ราศีธนู - บัว เฟิร์นข้าหลวง แก้ว พลุต่าง โป๊ยเซียน

นำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศ ขจัดอุปสรรคออกจากชีวิต พร้อมเสริมโชคลาภ *Am*

Photo: pexels.com

Around The World

TEXT: จีจอร่า

ท่องดินแดนซูโทเปีย

“ดินแดนซูโทเปีย” (Zootopia) เปิดตัวแล้วที่นครเซี่ยงไฮ้ ดิสนีย์ รีสอร์ท เมื่อช่วงก่อนสิ้นปีที่ผ่านมา

เซี่ยงไฮ้ ดิสนีย์ รีสอร์ท เปิดตัวสวนสนุกซูโทเปียแห่งแรกในโลก หลังใช้เวลาก่อสร้างมาตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 ภายในสวนสนุกดินแดน Zootopia ล้วนออกแบบพื้นที่โดยอิงมาจากภาพยนตร์แอนิเมชัน Zootopia ของวอลต์ ดิสนีย์ สตูดิโอ ทุกกระเบื้องดินเผา ที่จะทำให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสความมหัศจรรย์ในรูปแบบใหม่ ด้วยเทคโนโลยี Immersive จำลองเรื่องราวจากแอนิเมชัน Zootopia ที่เคยอยู่บนจอภาพยนตร์ ด้วยระบบดิจิทัล 3 มิติ



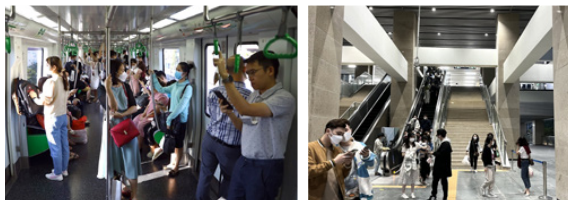
ตลอดระยะเวลาของการท่องเที่ยวในดินแดนซูโทเปีย นักท่องเที่ยวจะได้ยินเสียงของสัตว์ต่าง ๆ พุดคุยกันราวกับเราได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของแอนิเมชัน และที่พลาดไม่ได้คือต้องทดลองใช้ห้องสุขาในดินแดนซูโทเปีย เพราะจะยิ่งได้สัมผัสประสบการณ์จากห้องน้ำที่ออกแบบเป็นพิเศษมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ บางทีก็ต้องปีนขึ้นไปใช้บริการ

ทั้งหมดนี้ล้วนจำลองห้องน้ำของสัตว์น้อยใหญ่ในดินแดนซูโทเปีย นอกจากนี้ยังมีร้านอาหารร้านค้าของที่ระลึกที่จะทำให้นักท่องเที่ยวต้องยอมควักกระเป๋า เพราะทนความน่ารักไม่ได้ไหว

สวนสนุกธีมดินแดนซูโทเปียแห่งนี้ ถือเป็นธีมปาร์คแห่งที่ 8 ภายในสวนสนุกดิสนีย์แลนด์ เซี่ยงไฮ้ พื้นที่ที่เปิดตัววันแรกเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2566 ปรากฏว่ามีคนเข้าเยี่ยมชมกันอย่างล้นหลาม ถือเป็นความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งของดิสนีย์แลนด์ที่เพิ่มทุนขยายธุรกิจเข้าไปในตลาดจีน เนื่องจากเล็งเห็นถึงพลังการใช้จ่ายของผู้บริโภคในจีนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



Story: Worldplus โลกเล่าเรื่อง, Photo: themepark.com, micechat.com



World of Metro รถไฟฟ้าแห่งนครฮานอย

โครงการระบบขนส่งมวลชนเวียดนาม หรือ รถไฟฟ้าฮานอย (Hanoi Metro) เป็นโครงการที่คาดว่าจะช่วยแก้ปัญหาการจราจรในฝั่งตะวันตกของกรุงฮานอย และช่วยพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของเมือง เริ่มต้นก่อสร้างมาตั้งแต่เดือนตุลาคม 2011 และเปิดให้บริการ

อย่างเป็นทางการเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2021 ที่ผ่านมา

รถไฟฟ้าสายแรกที่เปิดให้บริการในกรุงฮานอย

คือ สาย 2A เส้นทางกัทลิงห์ - ห่าดง (Cat Linh - Ha Dong Line) เป็นเส้นทางยกระดับและใต้ดิน (ใต้ดินอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง) ระยะทางประมาณ 13.1 กิโลเมตร มีจำนวนทั้งหมด 12 สถานี คิดอัตราค่าโดยสาร

ตลอดสาย (12 สถานี) ราคา 15,000 ดอง (ประมาณ 22 บาท) ทว่า เส้นทางนี้กลับไม่ได้ผ่านสถานที่ท่องเที่ยวหลัก ๆ ของเมืองมากนัก

Cat Linh Station เป็นสถานีต้นทาง ตั้งอยู่ห่างจากทะเลสาบฮวานเกียม (Hoan Kiem) ทะเลสาบน้ำจืดและสวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่มีชื่อเสียงใจกลางกรุงฮานอย ประมาณ 3.4 กิโลเมตร ทางทิศตะวันตก อาคารสถานีใหญ่โต กว้างขวาง ตกแต่งสไตล์วินเทจ

ผสมผสานความทันสมัยได้อย่างลงตัว อย่างไรก็ตาม รถไฟฟ้าสายนี้ยังไม่ค่อยได้รับความนิยมจาก

คนท้องถิ่นมากเท่าที่ควร แม้ตัวเลขผู้โดยสารจะเพิ่มขึ้นมากหลังช่วงโควิดแพร่ระบาดก็ตาม เนื่องจากระบบขนส่งของรถไฟฟ้ายังไม่ครอบคลุมพื้นที่ในกรุงฮานอย

ได้มากพอ ผู้คนจึงยังคงนิยมการใช้รถจักรยานยนต์ และรถประจำทางเป็นพาหนะหลักอยู่

Photo: en.vietnamplus.vn



น้องหมานักบำบัด

สุนัขบำบัดหลากหลายสายพันธุ์ต่อบัตรเข้าทำงาน เป็น “พนักงานคลายเครียด” ให้แก่ผู้โดยสารที่สนามบินเบอร์ลินของเยอรมนี

ช่วงตั้งแต่คริสต์มาสด้วยเทศกาลปีใหม่ หยุดยาวข้ามปี บรรดาผู้โดยสารที่สนามบินกรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ต่างมาใช้บริการคลายเครียดระหว่างรอขึ้นเครื่อง โดยเข้ามาเล่น และลูบหัวเหล่าพนักงานสุนัขบำบัดที่มาจากสมาคมสุนัขบำบัด “แบรนด์เบิร์ก” (Brandenburg) ซึ่งเจ้าสุนัขเหล่านี้ดึงดูดความสนใจของเด็ก ๆ ได้ดี รวมทั้งสามารถคลายความเครียดให้แก่ผู้ที่มีปัญหาวิตกกังวลเมื่อต้องขึ้นเครื่องบินอีกด้วย ขณะที่เจ้าของสุนัขและอาสาสมัครของสมาคมฯ พาสุนัขของเธอเดินไปที่สนามบิน และกล่าวว่า เหล่านักเดินทางจำนวนมากมีปฏิกิริยาเชิงบวกต่อน้องหมา และเห็นถึงความเห็นอกเห็นใจของนักท่องเที่ยวเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้ การนำสุนัขบำบัดเข้ามาในสนามบินเป็นวิธีต้อนรับนักเดินทาง และใช้เวลาเฉพาะระหว่างอยู่ในสนามบินได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเทศกาลวันหยุดอันวุ่นวายก่อนวันคริสต์มาส

นอกจากนี้ สมาคมสุนัขบำบัดยังไปเยี่ยมชมสถานที่อื่น ๆ ด้วย เช่น บ้านพักคนชราหรือศูนย์รับเลี้ยงเด็ก ทั้งนี้ ตามข้อตกลงกับสนามบินเบอร์ลิน สมาคมสุนัขจะสามารถเข้ามาที่สนามบินได้ปีละ 12 ครั้งเลยทีเดียว

Photo: corporate.berlin-airport.de



โบยบินหนีหนาว

ในทุก ๆ ปีเมื่อฤดูหนาวมาเยือน สหรัฐอเมริกาและแคนาดา กองทัพ “ผีเสื้อจักรพรรดิ” (Monarch Butterfly) นับล้านตัว ต้องอพยพหนีความหนาวเหน็บ กลับถิ่นเดิม ซึ่งเป็นป่าทางตอนกลาง และตะวันตกของเม็กซิโก ที่มีอากาศอุ่นกว่า โดยพวกมันต้องเดินทางไกลด้วยระยะทางกว่า 3,000 กิโลเมตร และในปีนี้ ผีเสื้อจำนวนมากได้บินมาอวดโฉมให้นักท่องเที่ยวที่มาเยือนป่าใกล้ภูเขาไฟ “เซร์โร ปรีเอโต” (Cerro Prieto) ได้ชมความงามกันอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การเดินทางไกลของเหล่าผีเสื้อจักรพรรดิ ถือเป็นความท้าทาย และเต็มไปด้วยชีวิตของพวกมัน เพราะหากตัวไหนอ่อนแอ หรือหมดแรง อาจต้องตายไประหว่างทาง ก่อนที่จะถึงจุดหมาย ขณะเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า ประชากรของผีเสื้อจักรพรรดิเริ่มลดลงเรื่อย ๆ ตั้งแต่ปี 2533 เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศที่มีแนวโน้มจะรุนแรงขึ้นทุกปี

Photo: joumeynorth.org, o.canada.com



กำเนิดทวีป และมหาสมุทรแห่งใหม่?

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบรอยแตกขนาดใหญ่ในแผ่นดินทวีปแอฟริกา ขณะเดียวกัน นักธรณีวิทยาเชื่อมั่นว่าจะเกิดมหาสมุทรแห่งใหม่ในแอฟริกา ในระหว่างที่ทวีปเริ่มแยกตัวออกจากกัน

ประเทศต่าง ๆ อาทิ แซมเบีย ยูกันดา ซึ่งปัจจุบันไม่มีทางออกสู่ทะเล ในอนาคตจะมีแนวชายฝั่งเป็นของตัวเอง เนื่องจากรอยแยกแอฟริกาตะวันออก ปรากฏการณ์เหล่านี้ได้รับความสนใจจากสื่อ และผู้คนมากขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา หลังค้นพบการเกิดรอยแยกขนาดใหญ่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของเคนยาเมื่อปี 2018 รอยแยกดังกล่าวสร้างความเสียหายแก่ถนนหลายสายอย่างกว้างขวาง รอยแยกแอฟริกาตะวันออกนี้ทอดยาวเป็นระยะทาง 3,000 กม. จากอ่าวเอเดนทางตอนเหนือไปยังซิมบับเวทางตอนใต้ อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์กำลังถกเถียงถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยหากสำรวจไปยังพื้นที่ห่างไกล พื้นที่ที่พบรอยแยกทั้งหมดจะปกคลุมไปด้วยหินภูเขาไฟ จากรอยแยกบ่งบอกถึงเปลือกโลกที่บางลง ในอีกหลายสิบล้านปี มหาสมุทรใหม่จะเกิดขึ้นบริเวณนี้ รอยแยกซึ่งเห็นได้ชัดว่าเริ่มเกิดขึ้นแล้ว และขยายออกไปละ 10 ซม. ส่งผลให้อาณาเขตทวีปแอฟริกาจะถูกแบ่งออกเป็นสองทวีป โดยมีทวีปใหม่เป็นเกาะขนาดใหญ่ที่ประกอบด้วยบางส่วนของเอธิโอเปียและโซมาเลียตั้งอยู่ในมหาสมุทรอินเดีย [Low](#)

Story: WorldForumTh , Photo: slate.com, cnn.com



Check in

TEXT / PHOTO : พิพิธภัณฑสถานสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า, ธันวา หมายาง



ชม 'พิพิธภัณฑสถานสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า' ณ วังสระปทุม

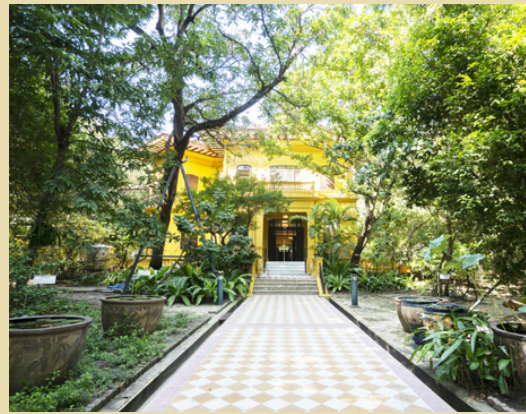
วังสระปทุม ตั้งอยู่ใจกลางย่านธุรกิจที่มีชื่อเสียงของกรุงเทพมหานคร ด้านทิศเหนือจรดคลองแสนแสบด้านทิศตะวันออกอยู่ติดกับศูนย์การค้าสยามพารากอนและโรงแรมสยามเคมปินสกี ด้านทิศตะวันตกติดกับถนนพญาไท และด้านทิศใต้คือถนนพระราม 1

เราทราบกันมาว่า วังสระปทุมเคยเป็นที่ประทับของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสมเด็จพระย่า แต่น้อยคนนักที่จะทราบว่าวังแห่งนี้ สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเมื่อ 100 กว่าปีที่ผ่านมามากินซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงซื้อไว้เพื่อพระราชทานสมเด็จพระราชโอรสพระองค์ที่ 69 และพระองค์ที่ 7 ในสมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า (พระอิสริยยศเวลานั้นคือ สมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนา บรมราชเทวี) คือ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศรอดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ครั้งทรงดำรงพระอิสริยยศสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้ามหิดลอดุลยเดช กรมขุนสงขลานครินทร์

สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า หรือ



ที่ข้าราชการบริพารชานพระนามว่าสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ทรงเป็นสมเด็จพระอัยยิกาเจ้าในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร และพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร (รัชกาลที่ 8 และรัชกาลที่ 9 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์)



และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าโปรดให้สร้าง “พระตำหนักใหญ่” หรือ “พระตำหนักเหลือง” เป็นที่ประทับถาวรขึ้นในวังสระปทุม ซึ่งได้เสด็จอยู่ ประมาณ พ.ศ. 2459 ตราบจนเสด็จสวรรคตเมื่อ พ.ศ. 2498 หลังจากนั้น พระตำหนักใหญ่นี้ก็ไม่มีพระราชวงศ์หรือเจ้านายมาประทับอยู่เลย ในส่วนครอบครัว ราชสกุลมหิดล สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก โปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระตำหนักซึ่งชาววังเรียกกันว่า “พระตำหนักใหม่” ในบริเวณวังสระปทุมเพื่อประทับอยู่กับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พร้อมพระราชโอรสธิดา หลังจากที่สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีสวรรคต เมื่อ พ.ศ. 2538 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานวังสระปทุมให้เป็นที่พักของ

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และพระราชทานพระราชดำริว่า วังสระปทุมเป็นสถานที่สำคัญแห่งพระราชวงศ์ และแห่งชาติ ด้วยเป็นที่ประทับของสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าตราบจนเสด็จสวรรคต เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2498 และได้เป็นที่ประทับของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีในเวลาต่อมา สมควรที่จะจัดพระตำหนักใหญ่ภายในวังแห่งนี้เป็นที่พำนักของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงระลึกถึงพระราชปรารภที่โปรดตั้งพำนักให้ จึงทรงสนองพระราชดำริจัดพระตำหนักใหญ่เป็นพำนักเพื่อเป็นแหล่งศึกษาพระราชกรณียกิจแห่งสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า และโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งมูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าขึ้นเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2548 เพื่อดำเนินการจัดตั้งพำนักดังกล่าวและจัดกิจกรรมต่าง ๆ สืบสานแนวพระราชดำริสืบมาจนถึงปัจจุบัน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปในการเปิดพำนักสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา ณ พระตำหนักใหญ่ วังสระปทุม ในวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2551





การจัดแสดงพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. หออักษรศาสตร์ จัดฉายวีดิทัศน์สารคดีเรื่องสายธารประวัติสว่างวัฒนธรรม พิพิธภัณฑสถาน ซึ่งประกอบไปด้วยพระราชประวัติสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้านิทรศการการบูรณะซ่อมแซมพระตำหนักใหญ่ วังสระปทุม และนิทรศการในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ในแต่ละปี

2. พระตำหนักใหญ่ เป็นพระตำหนักที่ประทับของสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ตั้งแต่ พ.ศ. 2459 ตราบจนเสด็จสวรรคตใน พ.ศ. 2498

เล่ากันว่าทรงคิดผังพระตำหนักด้วยพระองค์เอง ทรงใช้ไม้ขีดไฟบ้าง หางพลูบ้าง ทำเป็นผัง แล้วจึงทรงให้สถาปนิกออกแบบถวายตามพระราชประสงค์ คาดว่าพระตำหนักใหญ่นี้จะสร้างแล้วเสร็จในช่วง พ.ศ. 2457 - 2458

สำหรับการเข้าชม ‘พิพิธภัณฑสถานสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า’ เราต้องนัดหมายล่วงหน้าที่ www.queensavang.org หรือ Facebook/Instagram พิพิธภัณฑสถานสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า : Queen Savang Vadhana

Museum ทำตามขั้นตอนพิธีการต่าง ๆ แล้ววันเข้าชมก็มาเข้าชมพิพิธภัณฑที่ทางเข้าด้านหลังสยามพารากอน ซึ่งอยู่ใกล้กับโรงแรมสยามเคมปินสกีสังเกตสวนที่มีต้นไม้สีเขียวครึ้มให้ตี ๆ จะมีป้ายบอกทางเข้าพิพิธภัณฑสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ก็เดินเข้าไปแสดงตัวกับเจ้าหน้าที่ได้เลย จากนั้นอาจจะถ่ายภาพเป็นที่ระลึกกับมออค้อพาลองของพระตำหนักใหญ่ที่อยู่ใกล้ ๆ กับทางเข้านี้ แล้วเข้าไปนั่งรอรอรวมพลคนชมวังได้ในอาคารที่เค้าจัดไว้ให้เป็นที่นั่งรอเวลาเข้าชมในแต่ละรอบ ตรงนี้มีที่นั่งส่วนนั่งตากอากาศด้านนอกและเข้าไปตากแอร์ด้านใน เลือกนั่งกันได้ตามใจชอบ มีร้านของมูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า จำหน่ายของที่ระลึกต่าง ๆ มีอาหารว่าง เช่น สาคูข้าวต้มเมี่ยงกระต้อน ข้าไก่ดับบด และผลิตภัณฑ์ที่เชิญผีพระหัตถ์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ที่เป็นภาพเขียนอักษรต่าง ๆ ประดับไว้ที่สิ่งของ เช่น สมุด หนังสือ เสื้อผ้า กระเป๋า ฯลฯ แต่เขายังไม่สะดวกให้นั่งทานอาหารที่นั่นนะคะ เพื่อรักษาความปลอดภัยจากเรื่องโควิดก่อน ดังนั้น ก็ควรซื้อกลับไปทานที่บ้านจะเป็นการดีกว่า



เมื่อถึงรอบเช้าชมพิพิธภัณฑ์ของเราแล้ว จะมีเจ้าหน้าที่มานำชม โดยจุดแรกที่พาไปคือ หอนิทรรศการ สำหรับนิทรรศการพิเศษในพุทธศักราช 2566 เป็นนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติในวาระฉลอง 100 ปี วันประสูติ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์วันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2566 อันเป็นมงคลโอกาสที่ปวงชนชาวไทยจะได้ร่วมกันรำลึกถึงพระกรุณาธิคุณที่ทรงบำเพ็ญพระกรณียกิจอันเป็นคุณูปการต่อประเทศชาตินานัปการ ทั้งด้านการศึกษา สาธารณสุข วิทยาศาสตร์ ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และสาธารณกุศลต่าง ๆ และที่ประชุมสมัชชาสามัญครั้งที่ 41 ระหว่างวันที่ 9 - 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 ขององค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (ยูเนสโก) ได้มีมติยกย่องให้ทรงเป็นบุคคลสำคัญของโลก ผู้มีผลงานดีเด่นด้านการศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์พื้นฐานและคณิตศาสตร์ และด้านวัฒนธรรม ในวาระที่จะมีการเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปี วันประสูติดังกล่าว เพื่อเฉลิมพระเกียรติและแสดงความสำนึกในพระกรุณาธิคุณของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ มูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ซึ่งสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระ

พระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานมูลนิธิสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า พิจารณาเห็นว่า วังสระปทุมเป็นอีกหนึ่งสถานที่ทรงงานอันยังประโยชน์อันแก่ทั้งประเทศชาติและเพื่อนมนุษย์ และเคยเป็นที่ประทับครั้งทรงพระเยาว์ จึงได้จัดกิจกรรมพิเศษ ประกอบด้วยนิทรรศการเรื่อง “เฉลิมศตวรรษกัลยาณิวัฒนา” และการจัดแสดงสิ่งของส่วนพระองค์ในช่วงเวลาดังกล่าว เปิดให้ประชาชนเข้าชม ณ หอนิทรรศการ พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า วังสระปทุม ระหว่างวันที่ 18 ธันวาคม 2566 - 29 กุมภาพันธ์ 2567

นอกจากหอนิทรรศการแล้ว เจ้าหน้าที่ก็จะพาเดินถนนซึ่งผ่านสวนไม้ดอกไม้ใบพร้อมชี้ให้ชมว่าไม้ต้นนี้ชื่อนั้น ไม้ต้นนั้นชื่อนี้ แต่ละต้นมีอายุยืนยาวมาตั้งแต่ครั้งที่สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ วังนี้แม้จะอยู่ในใจกลางกรุงและอยู่ใกล้ศูนย์การค้าขนาดใหญ่หลายแห่ง ด้านนอกมีการจราจรที่หนาแน่นแทบตลอดเวลา แต่ทว่าในวังแห่งนี้กลับเงียบสงบร่มรื่นมาก

จากนั้นก็มาถึงทางเข้าพระตำหนักใหญ่ เจ้าหน้าที่อธิบายว่าข้าราชการและประชาชนทั่วไปต้องใช้ทางเข้า-ออกพระตำหนักจากด้านทิศตะวันออก

Check in



ของพระตำหนักแห่งนี้ การจัดแสดงพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ณ พระตำหนักใหญ่ วังสระปทุม ได้จัดห้องต่าง ๆ ไว้เป็น 3 ช่วงเวลา คือ

ช่วงที่ 1 จัดแสดงในห้องพิธีและห้องรับแขก เป็นช่วงของการสร้างพระตำหนักแล้วเสร็จ สมเด็จพระเจ้าฟ้า กรมขุนสงขลานครินทร์ (สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก) เสด็จฯ กลับจากต่างประเทศ มาประทับอยู่ ช่วงนี้ได้เกิดเหตุการณ์สำคัญอันเป็นมงคลยิ่งในประวัติศาสตร์ชาติไทย กล่าวคือ ได้โปรดเกล้าฯ ให้จัดพิธีอภิเษกสมรสระหว่างสมเด็จพระเจ้าฟ้า กรมขุนสงขลานครินทร์ กับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (ครั้งยังทรงเป็นนางสาวสังวาลย์ ตะละภัฏ) พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จฯ มาพระราชทานน้ำสังข์ ณ พระตำหนักใหญ่ เมื่อวันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2463 และใน พ.ศ. 2493 พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ก็ได้โปรดเกล้าฯ ให้จัดพระราชพิธีราชาภิเษกสมรส ณ พระตำหนักแห่งนี้

ช่วงที่ 2 เป็นช่วงที่สมเด็จพระเจ้าฟ้า กรมขุนสงขลานครินทร์ ทรงเสกสมรสและมีพระราชธิดาแล้วหนึ่งพระองค์ คือ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ครั้งยังทรงเป็นหม่อมเจ้ากัลยาณิวัฒนา) ทรงพาทครอบครัวเสด็จฯ กลับจากประเทศอังกฤษ และมาประทับอยู่ที่วังสระปทุม อีกวาระหนึ่ง การจัดสิ่งของเครื่องใช้ในห้องแสดงของพิพิธภัณฑ์ฯ ในช่วงนี้ได้แก่ ห้องเทาและห้องทรงพระอักษร

ช่วงที่ 3 จัดแสดงในห้องทรงพระสำราญ ห้องทรงนมัสการ และห้องพระบรรทม เป็นช่วงเวลาที่สมเด็จพระศรีสวรินทิรา บรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ทรงมีพระราชธิดาอีก 2 พระองค์ คือ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร และพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร สมเด็จพระเจ้าฟ้า กรมขุนสงขลานครินทร์ ทรงสำเร็จการศึกษาวินิจฉัยแพทย์จากสหรัฐอเมริกา เสด็จนิวัตประเทศไทยพร้อมครอบครัวประทับที่พระตำหนักใหม่ ซึ่งโปรดให้สร้างขึ้นในบริเวณวังสระปทุม



พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า

📍 วังสระปทุม เลขที่ 195 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ (ประตูทางเข้าพิพิธภัณฑ์ฯ อยู่ด้านหลังสยามพารากอน ใกล้กับโรงแรมสยามเคมปินสกี)

🕒 วันจันทร์ ถึง วันเสาร์ เวลา 10.00 น. - 15.00 น.

💰 ค่าเข้าชม : ผู้ใหญ่ 150 บาท / นักเรียน - นักศึกษา 50 บาท

☎ 0 2251 3999 ต่อ 201-202, 503

🌐 www.queensavang.org

📌 Facebook/Instagram

พิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
: Queen Savang Vadhana Museum



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสามย่าน ต่อรถโดยสารสาธารณะมาที่ สยามพารากอน แล้วออกประตูด้านนอร์ธตรงมายังทางเข้าพิพิธภัณฑ์ฯ หรือนั่งรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีสยาม ก็ได้

ในช่วงปลายพระชนม์ชีพ สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า โปรดที่จะประทับตรงเฉลียงพระตำหนักใหญ่ชั้นบนหน้าห้องพระบรรทม ซึ่งปัจจุบันจัดเป็นห้องทรงนมัสการ เมื่อทรงตื่นบรรทมแล้วจะเสด็จออกมาประทับที่เฉลียงตลอดทั้งวันเสวยพระกระยาหาร ณ ที่นี้ด้วย บริเวณนี้มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ชาติไทยอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นสถานที่ประกอบพระราชพิธีซึ่งเป็นพระราชกรณียกิจสำคัญสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า คือ ทรงเป็นประธานในพระราชพิธีราชาภิเษกสมรส พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร กับ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

จากนั้นเจ้าหน้าที่ก็พาลงมาชมห้องนิทรรศการชั้นล่างของพระตำหนัก ป็นห้องแสดงจดหมายเหตุที่สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าทรงมีถึงเจ้านายต่าง ๆ แล้วก็ป็นอันจบการชมพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า low

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันญา พยายาม

ชิมอาหารว่าง À la carte งานประเพณี แห่งห้องอาหารมิสสยาม



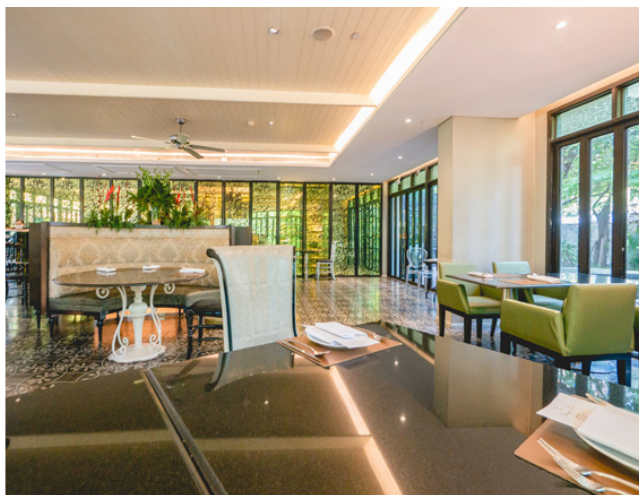
ขึ้นชื่อในเรื่องความครบเครื่องแบบไทยแท้ที่ประณีตทั้งรูปลักษณ์อันงดงามและรสชาติที่ล้ำเลิศรอบโลก **เซฟบอมเบย์ ไทโรจน์ ประไพรักษ์** แห่งห้องอาหารมิสสยาม โรงแรมหัวช้าง เฮอร์มิเทจ กรุงเทพฯ จึงเป็นที่ไว้วางใจ ได้รับเชิญไปสาธิตการปรุงอาหารไทยในหลายประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโครงการชอปปิงทัวร์ไทยไปตลาดโลกที่กำลังลอนช้อยู่ในขณะนี้ จะต้องมิเซฟบอมเบย์เป็นหนึ่งในทีมอย่างแน่นอน และก่อนที่เซฟบอมเบย์จะออกทัวร์ไปทั่วโลกแบบยาว ๆ ราวครึ่งปี Life & Metro ก็ได้รับเกียรติ เชิญให้ไปชิม **เซต อาหารว่าง À la carte** ที่เตรียมจะออกโชว์ไปทั่วโลกเป็นรายแรกก่อนใคร ๆ ธีวฉบับนี้จึงมีขึ้น



เซตครีตอง



ที่จริงแล้วอาหารเซตนี้มีน่าจะเรียกว่าอาหารว่างเลย เพราะเมนูในเซตเยอะถึงเยอะมาก เราอิมแบบแน่น ๆ ตั้งแต่ชิมเซตแรกแล้ว อาหารว่าง À la carte เซตนี้เค้าให้ชื่อว่า **ครีตอง** เหมาะสำหรับ 2 คนทาน มี **ปูจ๋า** มา 2 ชิ้น อย่างล้ำค่า เพราะอร่อยมาก ปูแน่นจริง จิมน้ำบัวแยง แบ่งกันทานคนละชิ้น **เค้กมะตูม** หน้าตาจะมาทางเค้กกล้วยหอม แต่อันนี้หอมมะตูม **ขนมโสมนัส** หวาน ๆ กรอบ ๆ **ข้าวตังหน้าตั้ง** ข้าวตังเนื้อละเอียดจนน่าจะเรียกว่าข้าวเกรียบมากกว่า เหยาะน้ำจิ้มทานไปก่อนนะ แล้วค่อยทาน **เมี่ยง** กลม ๆ ต่ำ ๆ นั่นทีหลัง และห้ามผ่าด้วย ต้องทานทั้งก้อนกลมไปคำเดียวเลย คนโบราณถือว่าถ้ารักกัน ไว้วางใจกัน ต้องทานเมี่ยงทั้งคำเลย **ขนมเม็ดบัวกวาน** คล้ายถั่วกวาน แต่หูกกว่าเพราะทำมาจากเม็ดบัว **ขนมชั้น** **ห่อใบตอง** 2 ห่อเล็ก ขึ้นพอคำ **สาลึกรอบ** คล้ายบัวป็น แต่ละเอียด และเนียนกว่า **ฝอยทอง** ของหวานตำรับโปรตุเกสที่ขาดไม่ได้ในทุกสำรับไทย **กุ้งต้มสับ** ของที่อร่อยแรมรสदनกว่าที่อื่น



ขนมไข่เต่า



ชาไทย



ขนมไข่เต่า หน้าตาคล้ายบัวลอย แต่ใส่ในออร์รอยกว่าขนมเทียนวันตรุษจีน เค้จัดแยกมาอีก 2 ด้วย **กะหรี่ปั๊บ** ทานที่นี้แล้วจะไม่อยากทานที่อื่น เพราะเนื้อเนียนละเอียดลิ้นล้ากว่ามาก ทั้งหมดนี้ที่เจียระไนมาละเอียด เป็นของว่างนะคะ ทานกับน้ำชาที่เค้ายกมาให้เลือกกิน 10 กลิ่น สุดหอมกรุ่น มีแถมเซ็ทของว่างทั่วไปมาให้อีกเซ็ทนะ เต้นสุดก็ **หมู เนื้อ ไก่ สะเต๊ะ สามกษัตริย์** น้ำจิ้มที่อร่อยสมชื่อ **คังคาว** เป็นเผือกบดผสมกุ้งปรุงรสหอมเผ็ดทอด **ปูทอด** ร้านนี้ดูแล้วน่าจะรวยปู กระหน้ามาแน่นมากทุกเมนู **ประทัดลม** เป็นแป้งปอเปี๊ยะห่อกุ้งมาทั้งตัว ทั้งหมดนี้จะจิ้มหรือไม่จิ้มน้ำจิ้มก็มีความอร่อยอยู่ในตัว **ข้าวเกรียบปากหม้อ** หน้าตาธรรมดา แต่รสชาติไม่ธรรมดาแยกมาอีกด้วย เซ็ทนี้มี **กุ้งทอดสไป** มาในเซ็ทด้วย เหมือนกลัวเราริ้วแล้วไม่อิ่มหรือยังไม่หยาบ มีเมนูหลักตามมาอีก 2 อย่าง คือ **แกงเผ็ดปูใบชะพลู** เนื้อปูล้วน น้ำแกงกะทิข้น คล้ายน้ำยาปูปักซีได้ แต่อันนี้กลมกล่อมหอมกรุ่นกว่า ทานกับเส้นหมี่ก็ดี ข้าวสวยร้อน ๆ ก็ได้ แล้วไหนจะ **ไข่เจียวฟูกุ้งสับ** อีก จัดใหญ่ให้เยอะ กรอบทน กรอบนาน ไม่อมน้ำมันด้วย ทานคู่กับแกงเผ็ดปูใบชะพลูแล้วไม่รู้จิกคำว่าอ่อม มี **ชาไทย** มาให้ล้างปากด้วย ชาอ่อม..หอม รสนุ่มนวลหวานอ่อน ละมุนมาก *Love*



ขนมไข่เต่า



ไข่เจียวฟูกุ้งสับ



แกงเผ็ดปูใบชะพลู



ห้องอาหารมิสสยาม

- 📍 ชั้น 1 โรงแรมหัวช้าง เฮอร์เทจ ซอยเกษมสันต์ 1 (อยู่ก่อนถึงสะพานหัวช้าง)
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 10.30 - 22.30 น.
- ☎ โทร. 0 2217 0777
- 📘 www.facebook.com/HuaChangHeritageHotelBangkok



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีสามย่าน ต่อรถสาธารณะมาสี่แยกปทุมวัน ลงก่อนถึงสะพานหัวช้างเล็กน้อย โรงแรมอยู่ปากซอยเกษมสันต์ 1

Health

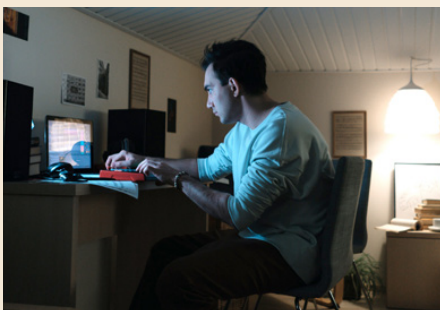
TEXT : หนูมันนี่

10 Mission เพื่อสุขภาพดี ต้อนรับปีใหม่

มาเริ่มต้นปีใหม่ไปพร้อมกัน ด้วยการปรับเปลี่ยน “ลด ละ เลิก” พฤติกรรมเหล่านี้ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตของคุณโดยไม่รู้ตัว และส่งผลให้เกิดผลเสียในระยะยาว การรู้เท่าทันและปรับพฤติกรรมเคยชิน คือสิ่งสำคัญที่ควรใส่ใจ เริ่มเปลี่ยนตั้งแต่วันนี้เพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต



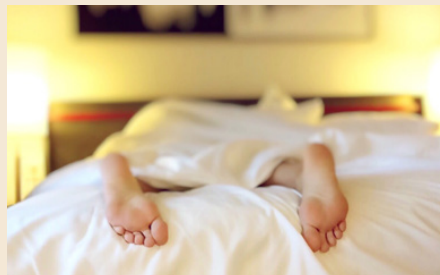
1. ดูซีรีส์ อยู่กับทีวีทั้งวัน การดูทีวี หรือซีรีส์ยาว ๆ มักจะมาพร้อมของกิน หรือเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยแป้งและน้ำตาล ทำให้เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ทั้งยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพตา และอาการออฟฟิศซินโดรมหากนั่งไม่ถูกท่า ทางที่ดีควรแบ่งช่วงเวลากการดูทีวีตามสูตร 2/30 คือ ดูทีวี 2 ชั่วโมงแล้วไปออกกำลังกาย 30 นาที จะทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว และระหว่าง 2 ชั่วโมงที่ดูทีวี ห้ามกินเด็ดขาด ทำได้แค่ดื่มเปล่าเท่านั้น



2. กินไปทำงานไป หลายคนติดนิสัยกินข้าวไปด้วยทำงานไปด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง แถมยังทำร้ายร่างกายโดยไม่รู้ตัว ลองเปลี่ยนมา กินข้าวอย่างตั้งใจโดยปราศจากสิ่งรบกวน การทำแบบนี้จะทำให้คุณอิ่มท้องได้นานกว่าการกินไปทำงานไปถึง 30 นาที

3. ไม่กินอาหารเช้า อาหารเช้าคือพลังงานที่สำคัญ หากพลาดมื้อเช้าทั้งวันจะรู้สึกไร้เรี่ยวแรง ทั้งยังทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ การปรับเรื่องอาหารเช้าทำได้ไม่ยาก ใครตื่นไม่ทันกินนอนให้เร็วและตื่นเช้าขึ้น หากไม่สะดวกกินเป็นมื้อ ๆ ควรมินม โยเกิร์ต และธัญพืชอบกรอบติดบ้านไว้เป็นมื้อเช้าอย่างง่ายก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำได้

4. โหม่ง่ายกับทุกเรื่อง ในเวลาที่เราารู้สึกไม่ไหว ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนและกระตุ้นความต้องการน้ำตาลออกมา พฤติกรรมนี้ทำให้เกิดความเสี่ยงโรคต่าง ๆ มากมาย ฉะนั้นแล้วหากิจกรรมที่ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้นก็จะเป็นการช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นได้



5. นอนกินบ้านกินเมือง วัน ๆ ไม่ทำอะไรเลย การได้ขยับตัวทำกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างวัน เป็นช่วยให้ร่างกายได้ขยับ ได้ออกกำลังกาย รับรองว่าดีกว่าการนอนเฉย ๆ แน่นนอน

6. ดองงานถึงนาทีสุดท้าย นี่คือการทำให้ร้ายตัวเอง ก่อให้เกิดพฤติกรรมเครียดอดนอน นำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ ลองวางแผนการใช้ชีวิตตัวเองใหม่ จัดการเวลา ไม่ว่าจะเรื่องงานหรือกิจวัตรประจำวัน เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค

7. ตามใจปาก ไม่หิวก็กิน การกินตามใจปาก ทำให้สุขภาพเสียไม่รู้ตัว เป็นที่มาของโรคภัยต่าง ๆ ทั้งความดันโลหิตสูง ไขมันอุดตัน เบาหวาน รวมถึงโรคอ้วน ทางที่ดีควรกินอาหารให้เป็นเวลา และกินให้ครบห้าหมู่ ไม่กินขนมระหว่างมื้อหยุดกินเมื่อเริ่มรู้สึกอิ่ม หรือถ้าไม่ยากหักดิบในช่วงแรกอาจทดแทนความอยากด้วยน้ำหรือธัญพืชที่มีประโยชน์แทนขนมก็เป็นวิธีที่ช่วยได้

8. วิตกกังวล ชอบแบกโลกทั้งใบ ความกังวล คิดมาก แม้ไม่ใช่ความเครียด แต่ก็ส่งผลเสียต่อร่างกายได้ไม่ต่างจากเวลาที่เครียดจัด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ทำให้ความดันสูง น้ำตาลพุ่ง ลดความสามารถเผาผลาญพลังงานแรก ๆ อาจทำให้เกิดโรคอ้วน แต่นานไปอาจร้ายแรงถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตกได้ จึงควรเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ทำความเข้าใจกับความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ ระบายความกังวลออกไปด้วยการออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่ชอบก็จะช่วยลดความกังวลลงได้

9. กัดเล็บ การกัดเล็บเป็นอาการอย่างหนึ่งของคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง เครียด คิดมาก ใครมีพฤติกรรมแบบนี้รีบปรับเปลี่ยนด่วน

10. ตัดโซเซียล อาการติดโซเซียล ส่งผลให้เกิดสังคมก้มหน้าที่มาพร้อมปัญหาทางด้านสายตา และปฏิสัมพันธ์รอบกาย เปลี่ยนพฤติกรรมติดจอเปลี่ยนมาสนใจสิ่งรอบข้าง รับรองว่าดีกว่ากันเยอะ



Photo: pexels.com

กินแบบ “โอแมด” (OMAD) อย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

การกินแบบ “โอแมด” (One Meal A Day-OMAD) หรือกินวันละมื้อที่กลับมาอีต และเป็นที่น่าสนใจของหลาย ๆ คน รวมถึงคนดังระดับโลก หันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารกินเพื่อลดน้ำหนักพร้อมกับมีสุขภาพที่ดีขึ้น



การกินโอแมดถือเป็นส่วนหนึ่งของการอดอาหารเป็นช่วง ๆ (Intermittent Fasting - IF) เป็นการกินอาหารที่มีจำกัดในช่วงเวลาที่กำหนด และมีผลดีต่อร่างกายในหลายด้าน เช่น ช่วยควบคุมน้ำหนัก แรงการเผาผลาญ สร้างเซลล์ใหม่ พื้นฟูร่างกาย ลดความเสี่ยงของโรคเมเร็ง เบาหวานและอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม การกินโอแมดก็มีข้อเสียที่ควรระวังเช่นกัน

- **เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร** หากดูแลโภชนาการไม่ดี การกินเพียงมื้อเดียวอาจทำให้ไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ
- **เสี่ยงปัญหาทางเดินอาหาร** การกินมื้อใหญ่เพียงมื้อเดียวอาจทำให้เกิดปัญหาทางเดินอาหารได้ง่าย เช่น ท้องผูก ลำไส้แปรปรวน
- **เสี่ยงผลกระทบต่อกล้ามเนื้อและกระดูก** การลดน้ำหนักมาก ๆ อาจทำให้สูญเสียมวลกล้ามเนื้อและมวลกระดูกไปด้วย เสี่ยงต่อภาวะกล้ามเนื้อลีบอ่อนแรงและกระดูกเปราะหักง่าย

● **เสี่ยงอาการเจ็บป่วย** การขาดสารอาหารอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอและเจ็บป่วยได้ง่าย



ใครที่อยากเริ่มต้นการกินแบบโอแมด ควรศึกษาข้อมูลให้ดีและควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเสียก่อนที่จะเริ่มต้น เนื่องจากการกินแบบโอแมดต้องอาศัยการดูแลโภชนาการอย่างใกล้ชิด กินอาหารที่มีคุณค่าสูง รวมทั้งการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างเป็นระบบ อาทิ

- จะต้องได้รับโปรตีนมากพอในครั้งเดียว
- ต้องกินผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืชเต็มเมล็ดให้เพียงพอ เพื่อที่จะได้รับสารอาหารครบถ้วน
- เสริมผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มเป็นพิเศษ เพื่อให้ได้แคลเซียมและไอโอดีนตามเกณฑ์กำหนด
- รับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพิ่มเติม โดยเฉพาะหากเน้นอาหารจากพืช (Plant-Based) เป็นหลัก

Photo: pexels.com



เก็บยาไว้ในตู้เย็น ช่วยยืดอายุยาจริงหรือ?

การเก็บยาไว้ในตู้เย็นแทบทุกชนิด เป็นความเชื่อที่ “ผิด” อาจทำให้การคงตัวของยาเสียไปได้ เนื่องจากความชื้น และอุณหภูมิอาจไม่เหมาะสมกับยาบางชนิด เช่น ยาแคปซูล จะเกิดการเย็บติดกันจากความชื้น ยาครีมจับตัวเป็นก้อนแตกแข็ง ทั้งยังทำให้เกิดสารพิษขึ้นได้ อย่างเช่น การแช่ยาเม็ดแอสไพรินในตู้เย็นที่มีความชื้นสูงทำให้เกิดพิษต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณสูง โดยจะมีอาการขาดออกซิเจน ชัก และหมดสติ ดังนั้น การเก็บยาไว้ในตู้เย็น จึงไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดเสมอไป

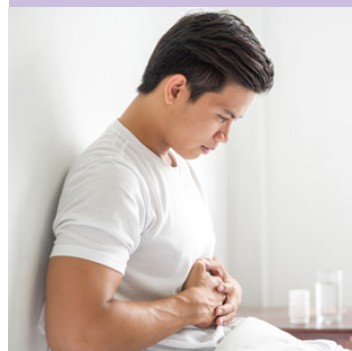
ตัวอย่างกลุ่มยาที่เก็บไว้ในตู้เย็นได้ เช่น ยาฉีดอินซูลิน ยาเหน็บทวาร หรือเหน็บช่องคลอด ยาหยอดตาบางชนิด ยาปฏิชีวนะชนิดผงที่ผสมน้ำแล้ว อย่างไรก็ตาม เพื่อความชัวร์ ควรอ่านฉลากยา รายละเอียดบนกล่องยา หรือสอบถามเภสัชกร เพื่อศึกษาถึงอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเก็บรักษา ยาอย่างถูกต้องจะเป็นการดีที่สุด

Photo: pexels.com, spnord.com

Did You Know?

ระวัง! “กรดไหลย้อน” ปล่อยไว้นาน อาจกลายเป็น “มะเร็ง”

“โรคกรดไหลย้อน” หรืออาการแสบร้อนกลางอก เรอเปรี้ยว เป็นภัยเงียบที่หนุ่มสาววัยทำงานควรระวัง หากปล่อยไว้เรื้อรังอาจเป็นสาเหตุทำให้หลอดอาหารอักเสบ เป็นแผลรุนแรง หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ของเยื่อหลอดอาหาร จนอาจเกิดเป็นภาวะที่เรียกว่า “บาร์เรตต์ อีโซพากัส”



(Barrett's Esophagus) ซึ่งจะทำให้เซลล์บริเวณเยื่อหลอดอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์มะเร็ง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่มะเร็งหลอดอาหารได้ในที่สุด และถึงแม้จะมีโอกาสไม่มาก เพียง 6% แต่ก็ยังถือเป็นความเสี่ยงที่ไม่ควรละเลย *low*

Photo: freepik.com

Horoscope

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



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเขียว** จะได้เรื่องของ ผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ ตำแหน่งหน้าที่การงาน **สีเหลือง** ทรัพย์สินมรดกหรือ ผู้หลักผู้ใหญ่ไว้วางใจ **สีฟ้า** ได้ในเรื่องของบริวารคนช่วยเหลือ ราศีเมษในเดือนมกราคมเป็น เดือนที่เหมาะสมกับการทำบุญบ้าน หรือการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่บ้าน แล้วจะดีตั้งแต่ต้นปี เดือน กุมภาพันธ์เป็นเดือนที่จะทำอะไรต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะไม่เป็นอย่างที่คิด เดือนมีนาคมมีเกณฑ์เรื่องของการอยู่อาศัย หรือสิ่งหาหิมทรัพย์ ได้บ้านหรือปรับปรุงบ้าน เดือนเมษายนเป็นเดือนที่สองจิตสองใจ ตัดสินใจไม่ถูก ต้องคอย ๆ คิดพิจารณา เดือนพฤษภาคมเป็นเดือนที่จะทำอะไรจากผู้ใหญ่ อาจได้รับมอบหมายงานใหม่ หรืออาจได้สิ่งหาหิมทรัพย์ เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์จะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ หรือจะได้ เดินทางไปต่างประเทศ เดือนกรกฎาคมจะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่อุปถัมภ์ หรืออาจมีเกณฑ์ เดินทางไกล เดือนสิงหาคมจะมีเคลลาภก้อนใหญ่ เด่นในเรื่องของทรัพย์สิน และการเงินต่าง ๆ เดือนกันยายนโดดเด่นในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน การเลื่อนขั้น เดือนตุลาคมค่อนข้างยุ่งกับเรื่องของการติดต่อต่าง ๆ เดือนพฤศจิกายนจะได้รับ ความช่วยเหลือสนับสนุน ทำอะไรก็จะราบรื่น เดือนธันวาคมจะได้นำเสนองานใหม่ ๆ

• ชาวราศีเมษท่านที่อายุลงท้ายด้วยเลข 2 จะได้ทรัพย์สินหรือมรดก เลข 4 โดดเด่นเรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน เลข 9 โดดเด่นเรื่องทรัพย์สินโชคลาภ เลข 0 ตำแหน่งหน้าที่การงานและชื่อเสียง



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภ ในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีแดง** จะได้ผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ เมตตาเอ็นดู **สีเหลือง** เรื่องของอำนาจวาสนา ได้บริวารช่วยเหลือ **สีชมพู** หน้าที่การงานโดดเด่น **สีส้ม** จะได้ของขวัญจากผู้หลักผู้ใหญ่ ราศีพฤษภในเดือน มกราคมเป็นช่วงของเทศกาลปีใหม่ อิมหนักสำราญตลอดทั้งเดือน เดือนกุมภาพันธ์เป็น เดือนของการเริ่มต้นสร้างสรรค์ มีโปรเจกต์ใหม่ ๆ เดือนมีนาคมจะมีความโดดเด่น เดือน เมษายนเป็นเดือนที่บริวารจะเข้ามา หรือได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือ เดือนพฤษภาคม เป็นเดือนที่โดดเด่นมากในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์ เปลี่ยนเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เดือนกรกฎาคมเป็นเดือนที่ค่อนข้างวุ่นวายกับเรื่องของ บริวาร การงานจะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน เดือนสิงหาคมโดดเด่นเรื่องขอ บ้าน ที่อยู่อาศัย หรือสิ่งหาหิมทรัพย์ เดือนกันยายนจะเจียบ ๆ เหนง ๆ อะไร ๆ ไม่ค่อยได้ ดั่งใจ เดือนตุลาคมบริวารจะนำปัญหามาให้ เดือนพฤศจิกายนให้ระวังเรื่องขอคำพูด เดือนธันวาคมมีเกณฑ์ได้รับมรดก หรือผู้ใหญ่มอบของมีค่าให้

• ชาวราศีพฤษภท่านที่อายุลงท้ายด้วยเลข 1 ควรไปขอพรกับผู้ใหญ่แล้วจะดี เลข 2 จะมีอำนาจ เรื่องของบริวารโดดเด่น มีชื่อเสียงเพิ่มขึ้น เลข 3 ตำแหน่งหน้าที่การงานก็จะโดดเด่นที่สุด เลข 5 มีเกณฑ์เรื่องของการได้รับทรัพย์สิน หรือมรดก เลข 9 โดดเด่นเรื่องขอ บ้านหรือสิ่งหาหิมทรัพย์



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเหลือง** จะส่งเสริม เรื่องความคิดสร้างสรรค์ **สีน้ำเงิน** **สีม่วง** **สีดำ** ส่งเสริมเรื่องขอตำแหน่ง หน้าที่การงาน สีที่ไม่ควรใช้คือ **สีเขียว** เพราะจะทำให้มีปัญหาเรื่องสุขภาพ ราศีเมถุน ในเดือนมกราคมมีเกณฑ์ของการเดินทางท่องเที่ยวทางทะเล หรือจะได้คอนเนกชัน ใหม่ ๆ เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนที่ค่อนข้างโดดเด่น มีเสน่ห์ มีแต่คนให้ความสนใจ เดือนมีนาคมจะทำอะไรต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะไม่เป็นอย่างที่เร าวางแผนไว้ เดือนเมษายนเป็นเดือนของการวางแผนหรือรอจังหวะ เดือนพฤษภาคม เป็นเดือนของการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์เดินทางไปต่างประเทศ หรือไปท่องเที่ยว เดือนกรกฎาคมผู้ใหญ่ผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุนดี เดือนสิงหาคมเป็น เดือนที่จะมีความโดดเด่นเรื่องการทำธุรกิจออนไลน์ เดือนกันยายนต้องระวังคนจะนำ ปัญหามาให้ อย่าวัวใจจนจนเกินไป เดือนตุลาคมโดดเด่นเรื่องตำแหน่งหน้าที่การงาน เดือนพฤศจิกายนจุกจิกอยู่กับเรื่องปัญหาของบริวาร เดือนธันวาคมให้ระมัดระวัง การกระทบกระทั่งจากคำพูดคำจา

• ชาวราศีเมถุนท่านที่อายุลงท้ายด้วยเลข 2 จะมีโอกาสเริ่มต้นทำธุรกิจ หรือการลงทุน เป็นปีที่ดี เลข 4 ระวังเรื่องขอสุขภาพ ควรเสริมดวงด้วยการทำบุญ เกี่ยวกับโรงพยาบาล เลข 7 โดดเด่นเรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน เลข 9 ปีนี้ ทำอะไรก็จะมีชื่อเสียง มีความโดดเด่น



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเหลือง** จะเสริม เรื่องของผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **สีชมพู** จะได้ในเรื่องของ บริวารช่วยเหลือ **สีส้ม** มีคนเอาอกเอาใจ เน้นเรื่องขอความสะดวกสบาย **สีฟ้า** เรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน ชาวราศีกรกฎในเดือนมกราคมจะค่อนข้าง โดดเด่น มีอำนาจบารมี บริวารจะเข้ามา เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนที่มีโอกาส นำเสนองานใหม่ ๆ ผู้ใหญ่ถูกใจ เดือนมีนาคมมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง หรือ จะได้ยานพาหนะมาแบบพลุก ๆ เดือนเมษายนซัด ๆ สบาย ๆ เดือนพฤษภาคม จะมีผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์สนับสนุน เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์เดินทางไกล หรือมีคนไกลเดินทางมาหา เดือนกรกฎาคมจะจุกจิกเกี่ยวกับเรื่องขอ บริวาร ค่อนข้างมาก เดือนสิงหาคมต้องระมัดระวังเรื่องขออารมณ์ หรืองานจะค่อนข้าง ยุ่งสากดี เดือนกันยายนไม่ว่าจะทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน เดือนตุลาคมจะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ หรือจะมีคนชักชวนไปร่วมงาน เดือน พฤศจิกายนจะโดดเด่นในเรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน เดือนธันวาคมมีเกณฑ์ เรื่องขอ บ้านที่อยู่อาศัย อสังหาริมทรัพย์

• ชาวราศีกรกฎที่อายุลงท้ายด้วยเลข 5 จะโดดเด่นเรื่องขอสิ่งหาหิมทรัพย์ หรือมีเกณฑ์เรื่องขอการได้บ้านที่อยู่อาศัย เลข 6 ตำแหน่งหน้าที่การงาน โดดเด่น



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเหลือง** จะเสริม เรื่องขอโอเดีย หรือสิ่งทีลงมือทำ **สีฟ้า** เสริมเรื่องผู้ใหญ่และผู้ใหญ่และ เรื่องขอสิ่งหาหิมทรัพย์ ชาวราศีสิงห์ในเดือนมกราคมเป็นเดือนของการเริ่มต้น การนำเสนอโอเดียใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่จะถูกใจ เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนที่ ค่อนข้างจะโดดเด่น มีเสน่ห์ เดือนมีนาคมเรื่อย ๆ สบาย ๆ เดือนเมษายนจะทำอะไร พิจารณาให้รอบคอบ เพราะสิ่งที่เห็นอาจจะไม่ใช่ทั้งหมด เดือนพฤษภาคม จะทำอะไรในเดือนนี้จะมีความคอยช่วยเหลือสนับสนุน เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์ เรื่องของการเดินทางไปต่างประเทศ หรือได้บริวารคอยช่วยเหลือสนับสนุน เดือนกรกฎาคมมีเกณฑ์เรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เดือนสิงหาคมเรื่อย ๆ สบาย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เดือนกันยายนเป็นเดือนที่ได้รับ มอบหมายหรือได้เรื่องขอตำแหน่ง เดือนตุลาคมมีเกณฑ์ได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อน หรือเข้าพบผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ เดือนพฤศจิกายนมีเกณฑ์เรื่องขอ บ้านที่อยู่อาศัย หรือสิ่งหาหิมทรัพย์ เดือนธันวาคมจะจุกจิกเกี่ยวกับเรื่องขอ บริวาร

• ชาวราศีสิงห์ท่านที่อายุลงท้ายด้วยเลข 2 มีเกณฑ์เรื่องขอการเดินทางไปต่างประเทศ เลข 6 เด่นในเรื่องขอ บ้านที่อยู่อาศัย เลข 7 และเลข 0 เด่นในเรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเหลือง** จะทำอะไร มาแบบพลุก ๆ **สีชมพู** จะได้ในเรื่องขอการเดินทาง หรือมีคนคอย สนับสนุน **สีฟ้า** เด่นเรื่องขอการเดินทาง ทำอะไรเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่คณะ จะราบรื่น ชาวราศีกันย์ในเดือนมกราคมจะได้ในเรื่องขอคอนเนกชันใหม่ ๆ การเจรจาราบรื่น เดือนกุมภาพันธ์ควรตรวจสอบเอกสารต่าง ๆ ให้ดี คิดพิจารณา ให้รอบคอบก่อน เพราะบางอย่างอาจไม่เป็นอย่างที่เราคิดไว้ เดือนมีนาคมเป็นเดือนขอ การตั้งเป้าหมาย และจะมีคนคอยสนับสนุน เดือนเมษายนเป็นเดือนของความโดดเด่น จะมีแต่คนแอบดูแอบมอง เดือนพฤษภาคมมีเกณฑ์เรื่องขอการเดินทาง หรือทำอะไร มาแบบพลุก ๆ เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์เรื่องขอการเดินทางไกล หรือไปต่างประเทศ เดือนกรกฎาคมมีโชคมีลาภ เป็นเดือนของความมงคล เดือนสิงหาคมมีเกณฑ์เรื่อง ขอตำแหน่งหน้าที่การงาน เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เดือนกันยายนมีเกณฑ์เรื่องขอ งานเอกสารสัญญา หรือมีเกณฑ์ที่จะได้งานใหม่ที่มีข้อผูกมัด เดือนตุลาคมเดือนนี้งาน ค่อนข้างจุกจิก หรือจะมีรายจ่ายยับยอย เดือนพฤศจิกายนมีเกณฑ์เรื่องขอการเดินทาง บางท่านอาจจะชื้อยานพาหนะ เดือนธันวาคมทำอะไรก็จะสำเร็จราบรื่น

• ชาวราศีกันย์ท่านที่อายุลงท้ายด้วยเลข 3 มีเกณฑ์เรื่องขอการเดินทางไปต่างประเทศ เลข 6 โดดเด่นในเรื่องขอ ยวดยานพาหนะ เลข 9 โดดเด่นเรื่องขอตำแหน่งหน้าที่การงาน



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในปี 2567 สีมงคลที่เสริมดวง ได้แก่ **สีแดง** ผู้หลักผู้ใหญ่ จะให้ความเมตตา เอ็นดู **สีชมพู** จะโดดเด่นในเรื่องของงานออนไลน์ หรือดูดีมีเสน่ห์ **สีฟ้า** เรื่องของโชคกลาง ชาวราศีตุลย์ในเดือนมกราคมจะมีออรั มีแต่คนแอบดูแอบมอง หรือมีแต่คนชื่นชม เดือนกุมภาพันธ์มีเกณฑ์เรื่องของการลงทุน ใหม่ ๆ ได้ที่ปรึกษาดี เดือนมีนาคมเป็นเดือนที่ค่อนข้างนิ่งเงียบ เดือนเมษายน เป็นเดือนที่ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์สนับสนุน เดือนพฤษภาคมมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปต่างประเทศ หรือมีคนชักชวนไปท่องเที่ยวทางไกล เดือนมิถุนายน เป็นเดือนที่โดดเด่นที่สุด ท่านที่ทำงานเกี่ยวข้องกับออนไลน์จะปังมาก เดือนกรกฎาคม มีเกณฑ์จะได้รับเงินก้อนใหญ่ เดือนสิงหาคมเดือนนี้จะทำอะไรต้องพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบเป็นพิเศษ ไม่ควรรีบด่วนตัดสินใจ เดือนกันยายนมีเกณฑ์เรื่องของการเอกสารสัญญาต่าง ๆ เดือนตุลาคมระมัดระวังเรื่องของการารมณ์ หรืองานจุกจิกค่อนข้างมาก เดือนพฤศจิกายนมีเกณฑ์เรื่องของการไปไหว้พระสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เดือนธันวาคมมีเรื่องของการได้เริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ หรือทำธุรกิจส่วนตัว

- ชาวราศีตุลย์ท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 2 ปีนี้ทำอะไรก็จะปัง มีชื่อเสียง เลข 6 ปีนี้จะทำอะไรก็เฮง มีโชคมีลาภหรือโดดเด่น เลข 7 มีเกณฑ์จะได้รับเงินก้อน



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกในปี 2567 สีมงคลที่เสริมดวง ได้แก่ **สีชมพู** ได้ในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน **สีเขียว** ได้ในเรื่องของคำพูด เป็นสิที่ดีที่สุดในปีนี้ **สีฟ้า** เรื่องของยวดยานพาหนะ การเดินทาง **สีน้ำเงิน** **สีม่วง** ผู้หลักผู้ใหญ่ เมตตาอุปถัมภ์ ชาวราศีพิจิกในเดือนมกราคมจะได้รับมอบหมายงาน หรือได้รับสิ่งมีค่าจากผู้หลักผู้ใหญ่ เดือนกุมภาพันธ์โดดเด่นเรื่องของการบ้านที่อยู่อาศัย อสังหาริมทรัพย์ เดือนมีนาคมมีเกี่ยวกับเรื่องของการติดต่อหรือได้พบผู้ใหญ่ เดือนเมษายนมีเรื่องให้คิดให้ตัดสินใจ เกิดความลังเลใจ เดือนพฤษภาคมเงียบ ๆ เหงา ๆ ในเดือนนี้ เดือนมิถุนายนได้รับมอบหมายตำแหน่งหน้าที่การงาน มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เดือนกรกฎาคมมีโชคมีลาภ จะได้รับเงินก้อนใหญ่ เดือนสิงหาคมจะได้ที่ปรึกษาที่ดีในเรื่องของการลงทุน เดือนกันยายนเกี่ยวข้องกับงานมงคล หรืองานบุญต่าง ๆ เดือนตุลาคมผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ เดือนพฤศจิกายนมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปต่างประเทศ หรือยวดยานพาหนะ เดือนธันวาคมเป็นเดือนของการวางแผน หรือเป็นช่วงที่ได้พักผ่อน

- ชาวราศีพิจิกท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 3 จะโดดเด่นเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน เลข 4 เป็นปีที่ดีที่สุดใน พุดอะไรใครก็เชื่อ หรือมีโปรเจกต์ใหม่ ๆ มีโชคมีลาภ เลข 6 มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปต่างประเทศ เลข 8 จะมีโชคมีลาภได้เงินก้อนใหญ่ เลข 0 เป็นปีที่เฮงและปังสุด ๆ



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเขียว** เรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน มีแต่คนเข้าหา มีเสน่ห์ **สีส้ม** ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ **สีฟ้า** โดดเด่นเกี่ยวกับเรื่องของการออนไลน์ ชาวราศีธนูในเดือนมกราคมมีเกณฑ์เรื่องของการอสังหาริมทรัพย์ จะซื้อจะขาย หรือมีเกณฑ์การเปลี่ยนดวงไปในทิศทางที่ดีขึ้น เดือนกุมภาพันธ์ต้องระวัง ฟังหูไว้หู อย่าเชื่อทั้งหมด ควรพิจารณาให้รอบคอบ เดือนมีนาคมผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตา หรือได้รับมรดก เดือนเมษายนเดือนแห่งความสำเร็จ แต่ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง เดือนพฤษภาคมจะได้บิรวารเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน เดือนมิถุนายนโดดเด่นในเรื่องของการเอกสารสัญญาต่าง ๆ และมีคนช่วยเหลือสนับสนุน เดือนกรกฎาคมต้องระวังในเรื่องของสุขภาพ อาจจะเจ็บป่วย เดือนสิงหาคมเป็นเดือนของการตัดสินใจ แต่มีความลังเลใจ เดือนกันยายนเป็นเดือนที่มีเป้าหมายชัดเจน เริ่มต้นทำอะไรบางอย่าง เดือนตุลาคมอาจมีความอึดอัดเกี่ยวกับเรื่องเอกสารสัญญาต่าง ๆ เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนที่มีความโดดเด่น ทำอะไรก็ปัง เดือนธันวาคมเป็นเดือนที่ผู้หลักผู้ใหญ่ให้ความเอ็นดู ควรเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่ แล้วจะดี

- ท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 8 ในปีนี้ให้ดูแลสุขภาพสักนิด ระวังจะเจ็บไข้ได้ป่วย เลข 6 ปีนี้จะมีโอกาสสร้างชื่อเสียง มีความโดดเด่น มีเสน่ห์มากขึ้น หรือทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีแดง** ได้เรื่องของผู้ใหญ่ ให้การช่วยเหลือสนับสนุน **สีชมพู** เน้นเรื่องของการบริหารของขวัญของฝาก **สีส้ม** เน้นเรื่องของความปัง คำขายออนไลน์ **สีฟ้า** เรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน ชาวราศีมังกรในเดือนมกราคมจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น หรือมีคนช่วยเหลือ เดือนกุมภาพันธ์ต้องระวังบิรวารจะนำปัญหามาให้ หรือมีคนหักหลัง เดือนมีนาคมเป็นเดือนที่ควรอยู่นิ่ง ๆ ขยับตัวทำอะไรให้น้อยที่สุด เดือนเมษายนทำอะไรก็เฮง มีผู้หลักผู้ใหญ่สนับสนุน เดือนพฤษภาคมจะได้บิรวารเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์เรื่องของการไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ระวังน้ำหนักจะขึ้น เดือนกรกฎาคม จุกจิกกับเรื่องของการบริหาร เดือนสิงหาคมมีเกณฑ์ได้รับมรดก หรือทรัพย์สินจากผู้หลักผู้ใหญ่ เดือนกันยายนผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาเอ็นดู เดือนตุลาคมการงานจะราบรื่น เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนของตำแหน่งหน้าที่การงานเด่นชัด เดือนธันวาคมเดือนที่มีเสน่ห์ มีแต่คนจับจ้อง

- ท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 1 ในปีนี้จะได้รับผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ เลข 3 จะเด่นในเรื่องของกินของใช้และจะได้บิรวารดี เลข 5 เป็นปีที่มีความโดดเด่นจะเฮงจะปัง เลข 6 โดดเด่นในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน เลข 9 มีเกณฑ์จะได้รับทรัพย์สินมรดก เลข 0 ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาสนับสนุน



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีเหลือง** จะได้เรื่องของคนเนคชั่นใหม่ ๆ **สีชมพู** จะเน้นในเรื่องของการบริหาร มีคนช่วยเหลือสนับสนุน **สีน้ำเงิน** **สีม่วง** ในเรื่องของคนเอาอกเอาใจ สิที่ควรหลีกเลี่ยงคือ **สีส้ม** เพราะจะทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย ชาวราศีกุมภ์ในเดือนมกราคมให้ระวังในเรื่องของสุขภาพ เดือนกุมภาพันธ์มีโอกาสได้นำเสนออะไรใหม่ ๆ เดือนมีนาคมเป็นเดือนที่เกิดความลังเลใจ หรือตัดสินใจลำบาก เดือนเมษายนเป็นเดือนของความสงบ อาจมีเวลาเป็นของตัวเอง เดือนพฤษภาคมมีเกณฑ์การเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้ ๆ เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์ในเรื่องของยานพาหนะ หรือการเดินทางไกลไปเป็นหมู่คณะ เดือนกรกฎาคมค่อนข้างที่จะโดดเด่น มีเสน่ห์ทำอะไรก็ปัง เดือนสิงหาคมจะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน หรือมีช่องทางใหม่ ๆ เดือนกันยายนมีเกณฑ์เดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศ หรืออาจมีการนำเสนอโปรเจกต์ใหม่ ๆ เข้าหาผู้ใหญ่จะดี เดือนตุลาคมเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์ หรือปรับปรุงต่อเติมบ้าน เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนการพักผ่อนชิลล์ ๆ เดือนธันวาคมต้องระมัดระวังเรื่องของการอารมณ์ตัวเองสักนิด

- ท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 3 โดดเด่นในเรื่องยวดยานพาหนะ เลข 7 จะโดดเด่นในเรื่องของอสังหาริมทรัพย์ หรือเรื่องของการบ้านที่อยู่อาศัย เลข 8 เป็นปีที่ดี ดวงเฮง ทำอะไรก็จะมีคนชื่นชมชื่นชอบ



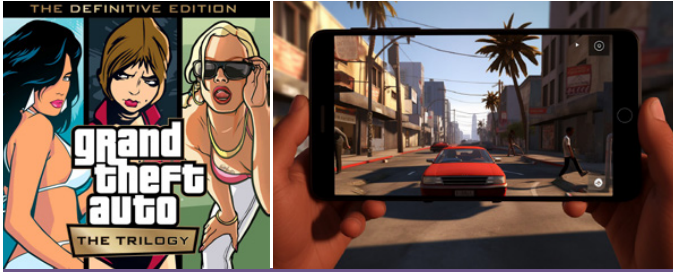
ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนในปี 2567 สีมงคลเสริมดวง ได้แก่ **สีแดง** เป็นสิที่ดีที่สุดในปี 2567 **สีชมพู** จะได้รับของขวัญของฝาก **สีส้ม** จะได้ในเรื่องงานทำเกี่ยวกับเรื่องขายของออนไลน์จะดี ชาวราศีมีนในเดือนมกราคมจะได้ในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบหมายหน้าที่ให้ เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนของการคิด การวางแผน เดือนมีนาคมเป็นเดือนที่ต้องระวังจะมีคนนำปัญหามาให้ เดือนเมษายนเป็นเดือนที่ดีที่สุดในรอบปี ทำอะไรก็ดี จะเฮงเดือนพฤษภาคมเป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นอะไรใหม่ หรือมีโปรเจกต์ใหม่ ๆ เดือนมิถุนายนมีเกณฑ์เรื่องการเดินทางไปทางต่างประเทศ หรือได้รับของขวัญของฝาก เดือนกรกฎาคมเป็นเดือนของความสบาย ๆ เดือนสิงหาคมเป็นช่วงที่จะนำเสนออะไรใหม่ ๆ แล้วจะดี เดือนกันยายนมีเกณฑ์เรื่องของการได้รับมรดก หรือได้ของมีค่าจากผู้ใหญ่ เดือนตุลาคมเป็นเดือนที่มีบิรวารช่วยเหลือ หรือได้เพื่อนดีมาคอยสนับสนุน เดือนพฤศจิกายนงานจุกจิกค่อนข้างมาก เดือนธันวาคมเป็นเดือนที่มีชื่อเสียง มีความโดดเด่น

- ท่านที่อยู่ลงท้ายด้วยเลข 1 เป็นปีของความโดดเด่น ทำอะไรก็เฮง เลข 3 มีเกณฑ์เดินทางไปต่างประเทศ เลข 5 จะมีความเฮง ความปัง เลข 0 มีโอกาสได้รับมรดก หรือทรัพย์สินของมีค่าจากผู้หลักผู้ใหญ่ **low**

Gadget

TEXT : Gshop



GTA เกมเล่นฟรีบนมือถือจาก Netflix

Netflix ปลดปล่อยเกม Grand Theft Auto หรือ GTA ให้เล่นฟรีแล้วทั้งหมดสามภาค! โดยทั้งสามภาคที่เปิดให้เล่นฟรีบนมือถือ ได้แก่

- Grand Theft Auto: The Trilogy – The Definitive Edition
- Grand Theft Auto: Vice City
- Grand Theft Auto: San Andreas

ทั้งนี้ Grand Theft Auto: The Trilogy เป็นเกมที่ถูกรีมาสเตอร์ (Remaster) แล้วเริ่มวางจำหน่ายใหม่ในปี 2021 ที่ผ่านมา รองรับในแทบทุกแพลตฟอร์มเกม ไม่ว่าจะเป็น Nintendo Switch, PlayStation 5, PlayStation 4, Xbox One, Xbox Series X และ Xbox Series S, Microsoft Windows รวมถึงระบบปฏิบัติการ Android ใครที่เป็นสมาชิก Netflix และชื่นชอบเกม GTA อย่าลืมหันลองเข้าไปเล่นกันดูนะ

Photo: about.netflix.com, grmdaily.com

Wi-Fi 7 มาแล้วปีนี้!

Wi-Fi 7 มาตรฐาน WiFi ใหม่ EHT ที่ย่อมาจาก Extremely High Throughput เตรียมเปิดตัวอย่างเป็นทางการในต้นปีนี้ โดยจะมาพร้อมความเร็วที่มากขึ้นจาก WiFi 6 ถึง

4.8 เท่า และเร็วกว่า WiFi 5 ถึง 13 เท่า แถมนปรับเปลี่ยนความถี่ได้สะดวกกว่าเดิม ด้วยมาตรฐาน IEEE 802.11 be ใช้คลื่นความถี่ 2.4 GHz, 5 GHz และ 6 GHz และมีความเร็วมากถึง 36 Gbps ที่เร็วขึ้นกว่าเดิมถึง 3 เท่าและขยายช่องสัญญาณแบนด์วิดท์ให้กว้างขึ้นถึง 320MHz เพื่อการส่งสัญญาณที่รวดเร็วลื่นไหลขึ้น ทั้งยังมี Multi-link Operation ที่ช่วยกระจายสัญญาณอินเทอร์เน็ตไปยังอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น เหมาะกับการเชื่อมต่อจำนวนมาก

นอกจากนี้ WiFi 7 ไม่ได้เพิ่มในเรื่องของความเร็วในการใช้งานเพียงอย่างเดียว แต่จะมีความเสถียรทั้งในการตอบสนองและในการใช้งานที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก

เพื่อที่จะสามารถใช้งานร่วมกับ

เทคโนโลยีที่จะตามมา

ในอนาคตได้ ปัจจุบัน

อุปกรณ์ที่รองรับ Wi-Fi 7

ยังคงมีราคาแพง

แต่ในอนาคตราคา

น่าจะถูกลง

Photo: ek.ua



คอมพิวเตอร์สุดล้ำ จอพับได้ ใช้งานสารพัดนึก

ณ จุดนี้ เรามาไกลถึงยุคที่คอมพิวเตอร์เครื่องเดียวสามารถ “เป็นทุกอย่างที่เรต้องการ” ได้แล้ว

HP Spectre Fold นวัตกรรมคอมพิวเตอร์จอพับได้เครื่องแรกของโลก ดีไซน์แบบ 3-in-1 มาพร้อมคีย์บอร์ดชาร์จไร้สายและปากกาวาดเขียนได้อย่าง Stylus Pen รองรับไฟล์สไตลัสไฮบริดโดยเฉพาะ

คอมพิวเตอร์หน้าจอพับ OLED เวลากางออกมาหน้าจอก็จะมีขนาดใหญ่ถึง 17 นิ้ว สามารถเป็นได้ทั้งแท็บเล็ต โน้ตบุ๊ก และเดสก์ท็อป ความละเอียด 1920 x 2560 พิกเซล (2.5K) นอกเหนือจากรูปแบบการใช้งานที่โดดเด่นไม่ซ้ำใครแล้ว ยังเป็น PC พับได้เครื่องแรกของโลกที่มีระบบความปลอดภัยแบบ AI ระบบเกี่ยวกับสุขภาพ และการควบคุมแบบ Gesture Control ฉลาดล้ำใส่มาให้ด้วย เช่น ระบบ

ล็อกเครื่องทันทีเมื่อหยุดใช้งาน สามารถติดเครื่องขึ้นมาเมื่อจับได้ว่าเรากำลังเดิน

กลับมาที่เครื่องได้ ปรับแสงสว่างให้เหมาะกับสภาพแสงอัตโนมัติ หรือการแจ้งเตือนความเป็นส่วนตัว

ภายในให้ชิป Intel Core i7 Gen 12 มาพร้อมแพลตฟอร์มเต็มระบบ Intel EVO มีระบบกราฟิก

Intel Iris Xe ใช้งานได้ยาวนานต่อเนื่องถึง 12 ชั่วโมงในโหมดโน้ตบุ๊ก และ 11 ชั่วโมงในโหมด Desktop

ระบบเชื่อมต่อไร้สายเป็นมาตรฐาน Wi-Fi 6E มีแรม 16 GB และ SSD 1 TB

สนนราคาเปิดตัวอยู่ที่ 180,000 บาท++ สมกับฐานะนวัตกรรมขั้นสูงและยังเป็นคอมพิวเตอร์

พับได้ที่เล็กและบางที่สุดในเวลานี้ **low**

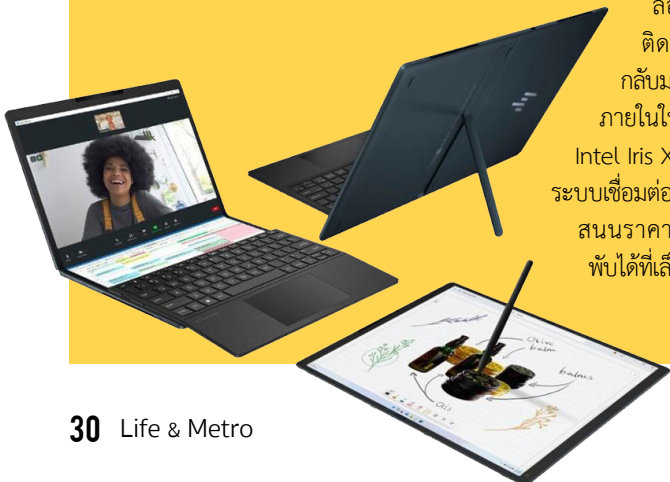


Photo: soyacincau.com, hp.com

นโยบายการจัดการ ข้อร้องเรียน

แสดงความเห็น/ร้องเรียน



1

ส่งเสริมให้มีช่องทาง
การรับข้อร้องเรียนรับฟัง
ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ
ของผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มที่จะได้รับ
ผลกระทบจากการดำเนินงานของ รฟม.
เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนา
การดำเนินการขององค์กรและ
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี

2

จัดการข้อร้องเรียน
อย่างเป็นระบบและ
ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

และนวัตกรรมในการทำงาน
สอดคล้องเป็นไปตาม
มาตรฐานคุณภาพงานบริการ

3

ดำเนินการต่อ
ข้อร้องเรียนด้วย
ความโปร่งใส
ตามหลักธรรมาภิบาล

รวมทั้งรักษาข้อมูลส่วนบุคคล
ตามกฎหมาย สอดคล้องตามหลักการ
กำกับดูแลกิจการที่ดี

4

ส่งเสริมให้ประชาชน
ได้รับบริการด้วย
ความสะดวกรวดเร็ว

ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการติดต่อ
ร้องเรียน และสอบถามข้อมูล

5

ผู้บริหารทุกระดับ
มีส่วนร่วม

สนับสนุนการกำกับดูแล และติดตาม
การแก้ไขปัญหา



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



pr.mrta.official



pr mrta official



www.mrta.co.th



02 716 4000





สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้า

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนารุทกิจ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

LINE ID/Tel. : **08 1860 4176**

☎ : **0-2716-4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน
สำหรับผู้สนใจเช่าพื้นที่กับ สฟม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ
ติดรถไฟฟ้า มองหาที่

f MRTA Area Business

