



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.82 | FEBRUARY 2024

MRTA Scoop

เริ่มต้นวันใหม่กับมือเช้าแสนอร่อย
ที่ MRT สายสีม่วง



Check in

นั่งรถไฟฟ้า MRT
ไหว้พระขอพรรับปีชงกรทอง 2567



www.mrta.co.th

Editor's Talk



“จีนเจียยู่อี่ ชินนี่ฮวดไช้” มั่งมี มั่งคั่ง ร่ำรวย สุขภาพแข็งแรงรับปีมังกรทองกันทุก ๆ คนนะคะ
สวัสดิ์วันตรุษจีน 2567 ค่ะ

ผลตอบโต้ก็เข้าสู่เดือนที่ 2 ของปีกันแล้ว หลายคนยังคงกำลังวิ่งวุ่นกับการเตรียมตัวเริ่มต้น
โปรเจกต์ใหม่ ๆ ตามที่ได้วางแผนไว้ในปีนี้ บางคนอาจจะเริ่มต้นทำไปแล้ว ก็ขอให้งานทุกอย่าง
สำเร็จลุล่วงสมหวังตั้งใจปรารถนานะคะ

ทำงานกันหนักก็อย่าลืมดูแลสุขภาพร่างกายกันด้วยนะคะ อาหารเข้าเป็นสิ่งสำคัญ **คอลัมน์ MRTA Scoop** มีร้านอาหารเข้าตามแนวเส้นทางรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงมาแนะนำ ไขคำตอบที่ว่า “มือเข้า...
กินอะไรดี”

ช่วงเทศกาลตรุษจีนอย่างนี้ก็ต้องไปไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความเป็นสิริมงคลรับปีมังกรทอง
กันซิคะ **คอลัมน์ Check in** เลยรวบรวม 8 สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ทั้งวัดและศาลเจ้า ที่เดินทางสะดวกสบาย
ด้วยรถไฟฟ้า MRT ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ใครใกล้ที่ไหน สะดวกเส้นทางใดก็เชิญไปได้
ตามใจชอบ เพราะไม่ว่าจะไปไหนก็ได้ทำบุญสุขใจทุกทีคะ

ในส่วนของ**คอลัมน์ Eating Out** เราพาไปนั่งจิบกาแฟ ตีมด้ากับธรรมชาติท่ามกลางสวน
พฤกษศาสตร์ขนาดใหญ่ ที่ “Botanist activity space & café” มินบุรี เพียงสัมผัสแรกก็ทำให้คุณ
ประทับใจกับความร่มรื่นที่ถูกจัดวางไว้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะเห็นต้นไม้ใบไม้สีเขียว ๆ
ชุ่มชื่นหัวใจ

นอกจากวันตรุษจีนแล้ว เดือนนี้ก็มีอีกหนึ่งวันดี ๆ สีชมพู คือ “14 กุมภาพันธ์ วันวาเลนไทน์” หนุ่มสาว
หลายคู่อาจจะเลือกวันนี้เป็นวันบอกรักใครสักคนที่คุณแอบปลื้มอยู่ หรือจะเลือกเป็นวันเดดแรกของ
การเริ่มต้นศึกษาเรียนรู้ใครสักคน แต่ถ้าคุณยังไม่มีใครคนนั้น ความรักในครอบครัว มิตรภาพ เพื่อนฝูง
หรือสัตว์เลี้ยงแสนรักก็ถือเป็นเรื่องราวดี ๆ ของวันนี้เช่นกัน **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้เราเลยมีเรื่อง
ประโยชน์ของความรักที่มีผลต่อสุขภาพมาฝากกันคะ ความรักที่ดีย่อมพาชีวิตสดใสชนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า...สวัสดิ์ค่ะ

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 82 กุมภาพันธ์ 2567

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



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิระฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา ไอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟว. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิ เพ็ชรวาร, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



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





สพม. ร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2567

วันที่ 1 มกราคม 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2567 ณ ศาลาสหทัยสมาคมพระบรมมหาราชวัง โดยมี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพร



สพม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร เนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2567

วันที่ 5 มกราคม 2567 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร เนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2567 โดยได้จัดให้มีพิธีสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายในอาคารสำนักงาน รฟม. และได้มีมนต์พระสงฆ์จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก จำนวน 9 รูป มาฉันภัตตาหารเช้า และรับปิ่นขาดตักบาตรของเล่น และอุปกรณ์การเรียน จากคณะกรรมการ รฟม. ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เพื่อนำไปมอบเป็นของขวัญในงานวันเด็กแห่งชาติ 2567 ให้แก่ชุมชนบึงพระราม ๙ พัฒนา



รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรของกระทรวงคมนาคม เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2567

วันที่ 3 มกราคม 2567 นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2567 และสักการะพระพุทธรูปมณฑลพิธี พระภูมิประจำกระทรวงคมนาคม โดยมีผู้บริหาร หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคมเข้าร่วมพิธี ณ บริเวณถนนคูขุนานด้านหน้ากระทรวงคมนาคม ในโอกาสนี้ นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่ติดตามความก้าวหน้า การดำเนินงานโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่

วันที่ 8 มกราคม 2567 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง) นายจิรุตม์ วิศาลจิตร อธิบดีกรมการขนส่งทางบก และนายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง ลงพื้นที่ตรวจราชการและติดตามความก้าวหน้าการพัฒนา ระบบขนส่งสาธารณะทางราง ทางถนน และทางอากาศ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และคณะผู้บริหาร รฟม. ร่วมลงพื้นที่

โดยคณะได้ลงพื้นที่สำรวจแนวเส้นทางรถไฟฟ้าในอนาคตของโครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดเชียงใหม่ บริเวณสถานีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสถานีศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่ พร้อมรับฟังบรรยายสรุปภาพรวมเกี่ยวกับโครงการฯ โดยการลงพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ในครั้งนี้ เป็นการติดตามการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ ทั้งระบบขนส่งทางราง ทางถนน และทางอากาศ ซึ่งนับเป็นการบูรณาการภารกิจด้านการคมนาคมขนส่งภายใต้กำกับของกระทรวงในทุกมิติอย่างครอบคลุม เพื่อเชื่อมโยงการเดินทางและระบบขนส่งสาธารณะในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เข้าด้วยกัน อำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในพื้นที่และรองรับการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวในอนาคต โดยได้มอบนโยบายให้ รฟม. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพิจารณาการพัฒนาโครงข่ายและแนวเส้นทางโครงการให้ครอบคลุมพื้นที่ที่สำคัญ เช่น หน่วยงานราชการ สถาบันการศึกษา แหล่งท่องเที่ยว และพื้นที่ย่านธุรกิจต่าง ๆ รวมทั้งการจัดการจราจรในพื้นที่เขตเมือง ที่จะช่วยลดปัญหาการจราจรทั้งในระยะการก่อสร้างโครงการและระยะเปิดให้บริการ โดยคำนึงถึงการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของประชาชน รวมถึงความคุ้มค่าด้านงบประมาณเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ให้ รฟม. พิจารณาจัดทำแผนงานโครงการที่เหมาะสมและเร่งรัดการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนงานต่อไป



สพม. เข้ารับ 3 รางวัล ในงาน Prime Minister Awards : Thailand Cybersecurity Excellence Awards 2023

วันที่ 25 ธันวาคม 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับรางวัลในงาน Prime Minister Awards : Thailand Cybersecurity Excellence Awards 2023 จำนวน 3 รางวัล ได้แก่ รางวัล Best Cybersecurity Performance Awards 2023 หน่วยงานโครงสร้างพื้นฐานสำคัญทางสารสนเทศ (CII) สาขาการดำเนินการด้านการพัฒนาศักยภาพ (Capacity Development) รางวัลชมเชย Cybersecurity CII Awards 2023 ด้านการขนส่งและโลจิสติกส์ และใบประกาศเกียรติคุณ Certificate of Cyber Safety 2023 ประเภทหน่วยงานโครงสร้างพื้นฐานสำคัญทางสารสนเทศ (CII) โดยได้รับเกียรติจาก นายประเสริฐ จันทรวงทอง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม เป็นผู้มอบรางวัลดังกล่าว ณ โรงแรมอควิน แกรนด์ คอนเวนชั่น

ทั้งนี้ งาน Prime Minister Awards :Thailand Cybersecurity Excellence Awards 2023 จัดขึ้นโดยสำนักงานคณะกรรมการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์แห่งชาติ (สกมช.) โดยได้ประเมินการรักษาความมั่นคงความปลอดภัยในไซเบอร์ของหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และมอบรางวัลให้เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาให้หน่วยงานมีการดำเนินงานตามแนวทางปฏิบัติและกรอบมาตรฐานด้านการรักษาความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์ต่อไป



สพม. รับโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่นประจำปี 2565 - 2566

วันที่ 19 มกราคม 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ประจำปี 2565 - 2566 โดยมี นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รองนายกรัฐมนตรี เป็นผู้มอบโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ปี 2565 - 2566 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ซึ่งจัดโดยสำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ดิกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล เพื่อประกาศเกียรติคุณให้แก่หน่วยงานของรัฐที่มีการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการอย่างโปร่งใสและเป็นไปตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 โดย รฟม. เป็นหนึ่งในจำนวน 45 หน่วยงานที่มีศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ประจำปี 2565 และ รฟม. เป็นหนึ่งในจำนวน 64 หน่วยงาน ที่มีศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ประจำปี 2566 (รวมทั้งสิ้น 109 หน่วยงาน) ทั้งนี้ รฟม. ได้ร่วมจัดนิทรรศการเกี่ยวกับศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงาน โดยได้นำเสนอการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้ามหานครและผลิตภัณฑ์บัตรโดยสารรถไฟฟ้ามหานครของ รฟม. พร้อมทั้งแนะนำช่องทางการติดต่อเพื่อรับบริการกับศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้เยี่ยมชมจำนวนมาก





รฟม. จัดกิจกรรมมอบประกาศนียบัตรพนักงานต้นแบบของศูนย์ราชการสะดวก ประจำปีงบประมาณ 2566

วันที่ 16 มกราคม 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) มอบประกาศนียบัตรให้แก่พนักงานต้นแบบของศูนย์ราชการสะดวก ประจำปีงบประมาณ 2566 เพื่อเป็นการส่งเสริมบรรยากาศการทำงานที่ดีภายในองค์กร และสร้างแรงบันดาลใจที่ดีในการทำงานให้แก่พนักงาน โดยใช้ค่านิยมของวัฒนธรรมองค์กรของ รฟม. (RAPID) เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือก โดยกิจกรรมดังกล่าวเป็นการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบายสร้างความผูกพัน การให้รางวัล และยกย่องบุคลากรโดยผู้ในระดับสูง ประจำปี 2566 อีกทั้งเป็นการส่งเสริมพัฒนาพนักงานที่มีความประพฤติดีเป็นแบบอย่างที่ดี มีจิตใจรักการบริการ รวมทั้งเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่พนักงาน โดยมีพนักงานที่ได้รับรางวัล ดังนี้

- 1) รางวัลพนักงานที่พึงประสงค์ตามค่านิยม Resilient (ยืดหยุ่น พร้อมปรับตัว) Professional (มีความรู้ความเชี่ยวชาญ และทำงานอย่างมืออาชีพ) และ Integrated (สร้างความร่วมมืออย่างบูรณาการ) ได้แก่ นางสาวพรธัญมาตร์ บุญมี พนักงานบริหารงานทั่วไป 7 รท.ครส.สสอ.
- 2) รางวัลพนักงานที่พึงประสงค์ตามค่านิยม Aware (ใส่ใจและตระหนักรู้) และ Determined (มุ่งมั่นและตั้งใจจริง) ได้แก่ นายฤกษ์ฤทธิ ทองสกุล พนักงานบริหารงานทั่วไป 7 รท.ครส.สสอ.



รฟม. จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2567

วันที่ 13 มกราคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติของ รฟม. ประจำปี 2567 ณ สถานีพหลโยธิน (บริเวณอาคารเชื่อมต่อนชั้น 2 ทางออกที่ 4) รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ภายในงานมีการแสดงสุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด (K-9) จากฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. กิจกรรมโอบอ้อมล้อมไปป์ แฟนท์หน้าแฟนซี ชุมเกม และการแจกของขวัญมากมาย โดยมี



นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร เป็นประธานในกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติของ รฟม. เป็นประจำทุกปี บริเวณตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า ของ รฟม. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเยาวชนและประชาชน





**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน
วันคล้ายวันสถาปนา บริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ
จำกัด (มหาชน) ครบรอบ 3 ปี**

วันที่ 5 มกราคม 2567 นายบารมีนทร์ เจริญพานิช ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา บริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ จำกัด (มหาชน) ครบรอบ 3 ปี ณ อาคารสโมสร สำนักงานใหญ่ บมจ. โทรคมนาคมแห่งชาติ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนแก่มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยฯ เพื่อโครงการทอใจ (TAEJAI002) เพื่ออนุรักษ์เต่าทะเลที่อยู่ในสถานะใกล้สูญพันธุ์ โดยมี นายณัฐพล ณัฏฐสมบูรณ์ ประธานกรรมการ บริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ จำกัด (มหาชน) เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน
วันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก
ครบรอบ 132 ปี**

วันที่ 17 มกราคม 2567 นางระวีวรรณ พงศ์ศุภสมิทธิ ผู้อำนวยการฝ่ายระบบรถไฟฟ้า การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก ครบรอบ 132 ปี ณ บริเวณโถง อาคารเพชร กรมการขนส่งทางบก ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนแก่กองทุนสวัสดิการกรมการขนส่งทางบก เพื่อนำไปบริจาคให้แก่องค์กรสาธารณกุศล และมูลนิธิต่าง ๆ โดยมี นายพิชิต สมบัติมาก อธิบดีกรมการขนส่งทางบก เป็นผู้รับมอบ



รฟม. เจาะกลุ่ม First Jobber จัดกิจกรรม MRTA x Campus Day มอบบัตรโดยสาร MRT Plus แก่นิสิตจบใหม่ 3 มหาวิทยาลัย ส่งเสริมการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า

การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยฝ่ายพัฒนารูธุรกิจ ดำเนินกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA x Campus Day สนับสนุนการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า โดยส่งมอบบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT PLUS ประเภทบุคคลทั่วไป มูลค่าการเดินทาง 100 บาท รวมทั้งหมด 300 ใบ ให้แก่นิสิต 3 มหาวิทยาลัย ได้แก่ 1. คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ 3. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยกลุ่มเป้าหมายของกิจกรรมฯ ได้แก่นิสิตชั้นปีที่ 4 (กลุ่มว่าที่บัณฑิต) และนักศึกษาจบใหม่ กลุ่ม First Jobber ที่กำลังก้าวสู่การเริ่มต้นประสบการณ์การทำงานครั้งแรกหลังจบการศึกษา

สำหรับกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของโครงการจัดให้มีสิทธิประโยชน์และกิจกรรมส่งเสริมการใช้บริการรถไฟฟ้า ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา รฟม. ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ ที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. กับกลุ่มลูกค้าผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร



สพม. มอบฝาขวดน้ำพลาสติกให้ Qualy แบนด์ดีไซน์ผลิตภัณฑ์จากวัสดุรีไซเคิล

วันที่ 10 มกราคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) มอบฝาขวดน้ำพลาสติก จำนวน 28 กิโลกรัม ซึ่งได้รับการคัดแยกจากกิจกรรม MRTA 3R โครงการสำนักงานสีเขียว ประจำปี 2566 ให้แก่ Qualy แบนด์ดีไซน์ผลิตภัณฑ์จากวัสดุรีไซเคิล เพื่อนำไปผลิตเป็นสินค้า

แทนการทิ้งอย่างสูญเปล่า โดย รฟม. ได้จัดกิจกรรม MRTA 3R ให้พนักงานคัดแยกขยะ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานเกิดจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก การลดขยะและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ซึ่งขยะขวดพลาสติกจะถูกคัดแยกชิ้นส่วน นำตัวขวดไปมอบให้แก่โครงการชราวีไซเคิล มูลนิธิกระจกเงา จำหน่ายเป็นรายได้ให้แก่คนชรา และฝาขวดนำมามอบให้แก่ Qualy แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่อไป *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

"Power Bank MRTA"
จำนวน 5 รางวัล

ลุ้นรับ
ของรางวัล



คำถาม

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น เป็นรางวัล
ที่มอบให้แก่หน่วยงานภาครัฐที่มีผลการดำเนินงาน
โดดเด่นในด้านใด และมีรายละเอียดอย่างไร



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

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

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ ปีตยสาร Life & Metro ฉบับมกราคม 2567

คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน -
ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)
เป็นโครงการรถไฟฟ้าที่เป็น Green Construction
อย่างไร

เฉลย
คำตอบ

การนำปูนซีเมนต์ไฮดรอลิก เข้ามาใช้ทดแทนปูนซีเมนต์
ปอร์ตแลนด์ เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
ในกระบวนการผลิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"ชุดปฏิทิน รฟม. ประจำปี 2567"
จำนวน 10 รางวัล

1. คุณศศิวิทย์ ศิริรสสิริชัย
2. คุณสุณิสา ตันติธรรมาวงศ์
3. คุณพันธ์ศักดิ์ วรรณคำ
4. คุณภูวนินทร์ เกษมสันต์
5. คุณอติพันธ์ แก้วประเสริฐศิลป์
6. คุณศรินทร์พย แซงสาตรา
7. คุณปญญวีร์ วงศ์ธานี
8. คุณนฤเบศร์ หลงหล่ม
9. คุณกฤษฎิ์ พ่วงอร่าม
10. คุณวิลาวรรณ มั่นคงสุจริต



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

ติดต่อศูนย์ราชการสะดวก รฟม.

เรื่องใดได้บ้าง?

- ร้องเรียน
- ขอข้อมูลข่าวสารของราชการ
- ตรวจสอบเวนคืน
- ตรวจสอบแบบก่อสร้าง
- การขออนุญาตใช้ประโยชน์ในที่ดิน
- การขออนุญาตก่อสร้างในเขตปลอดภัย
- สอบถามข้อมูล



สำนักงานใหญ่ รฟม.

- : 175 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310
- : วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 17.00 น.
* ยกเว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์



วิธีการเดินทาง



137, 168, 517 และ R26E



พระราม 9 , ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย



เริ่มต้นวันใหม่ กับมือเช้าแสนอร่อยที่ MRT สายสีม่วง

“เช้านี้...กินอะไรดี?” คำถามที่ผุดขึ้นมาในหัวสมองของเราทุก ๆ วัน โน่นก็น่าเบื่อ นีก็ไม่ได้มันก็เยอะไป ยิ่งถ้าวันไหนเป็นเช้าวันทำงานอันแสนเร่งรีบด้วยแล้ว การจะหาของกินที่ถูกต้อง หรือเริ่มต้นวันใหม่กับมือเช้าแสนอร่อยก็อาจจะเป็นเรื่องยากเกินไป และทำให้คุณเบื่อหน่ายได้ แต่สำหรับใครที่อยู่ใกล้ ๆ กับเส้นทางรถไฟฟ้าพญาไท สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วง หรือใช้บริการรถไฟฟ้าสายนี้แล้ว ลองติดตามอ่าน Life & Metro ฉบับนี้กับดูเราจะพาทุกท่านไปตามหา “มือเช้า...กินอะไรดี” ในแนวสายทางรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสับเปลี่ยนเลือกทานเป็นมือเช้าแสนอร่อย เต็มพลังให้แก่สมองและร่างกาย พร้อมเริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใส แบบอ้อมก้อง ถูกปาก ถูกใจ กันไปเลย เริ่มเลยแล้วกันที่สถานีแรก...



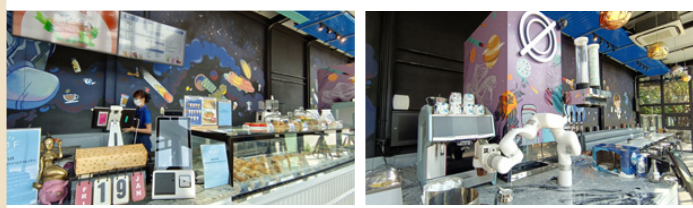
สถานีบางพลู



ข้าวมันไก่หียี่บัวทองเฮง : เหมาะสำหรับมือเช้าจริง ๆ เพราะเปิดขายตั้งแต่ตี 4 ครึ่ง ร่ำลือกันว่าบางวัน 10 โมงก็ขายหมดแล้ว เท่านี้ยังไม่พอสโกลแกนของร้านยังบอกอีกว่า “กินแล้วเฮง” ในส่วนของไก่ มีทั้งไก่ต้ม/ไก่ทอด/เครื่องในรวมกัน ชอบที่เนื้อไก่สับมาชิ้นหนาไม่แห้ง ข้าวนุ่มเป็นเม็ดน้ำจิ้มเป็นเต้าเจี้ยวผสมน้ำจิ้มไก่ มีขิงขอยและพริกขอยถ้วยใหญ่สำหรับลูกค้าที่ชอบปรุงเพิ่ม สำหรับลูกค้าที่ไม่ทานเผ็ด ก็มีซีอิ๊วหวานไว้ให้ต่างหาก ระหว่างมือมีน้ำแกงใส่ไว้ชุดให้คล่องคอ



พิกัดความอร่อย : สถานีบางพลู ทางออก 3
เข้าถนนบางกรวย - ไทรน้อย
ตรงมาอีกประมาณ 2.5 กิโลเมตร



SPAZEKOF COFFEE : สำหรับมือเช้าเบา ๆ ไม่หนักมาก ครีวของดีกับกาแฟก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ แต่ถ้าต้องการหนักขึ้นมาอีกนิดก็เลือกสั่งเบเกอรี่ที่อบใหม่ ๆ จากครัวที่อยู่ในอาคารด้านหลัง นอกจากนี้ยังเลือกให้ robot barista เตรียมเครื่องดื่มตามที่ตั้งใจได้อีกด้วย



พิกัดความอร่อย : สถานีบางพลู ทางออก 3
เข้าถนนบางกรวย - ไทรน้อย
ตรงมาอีกประมาณ 2.5 กิโลเมตร
ติดกับร้านข้าวมันไก่หียี่บัวทองเฮง

สถานีบางพลู



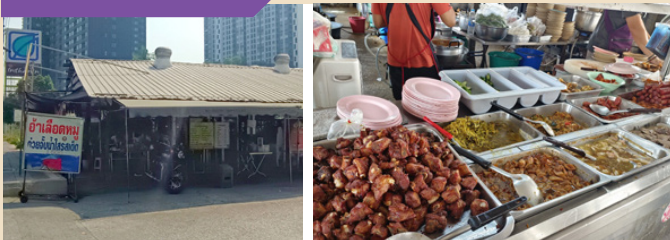
เอ็ดเปิดย่างเจ้าเก่าแถวเซนต์คาเบรียล :
 ในเมื่ออยากกินไปซะทุกอย่างเลยสั่งข้าว
 เลโป (บางทีก็เรียก “เสียบโป”) ที่มีทั้งเปิดย่าง/
 หมูแดง/หมูกรอบโปะมาบนข้าวสวยแล้วราดน้ำซอส
 ชอบที่น้ำราดรสเค็มนำไม่หวานมาก เปิดย่างชิ้นหนา
 หมูกรอบหนังฟูไม่แข็ง



พิกัดความอร่อย :
 สถานีบางพลู ทางออก 3
 เข้าถนนบางกรวย - ไทรน้อย
 ตรงมาอีกประมาณ 2.5 กิโลเมตร
 ถัดจากร้านกาแฟ SPAZEKOF COFFEE



สถานีบางกระสอ



อ้าเลือดหมู : สำหรับมือเช้าที่ต้องการความหลากหลาย
 โดยเฉพาะวันนี้กินไม่ออกว่าอยากกินอะไร มีอาหาร
 ให้เลือกเยอะ เริ่มตั้งแต่เกาเหลาเลือดหมู ก๋วยเตี๋ยว

ใส่เครื่องในหมู ข้าวแกงกะหรี่หมู (แบบจีน)
 ข้าวหมูแดง ข้าวหน้าไก่ ฯลฯ ถูกใจตรงที่
 เครื่องในลวกมาได้พอดีกินไม่แข็งเกินไป
 นอกจากนี้ยังมีกับข้าวสั่งมากินคู่กับ
 งานหลักได้อีก ไม่ว่าจะเป็นซีโครงหมูทอด
 กุนเชียงหมู กุนเชียงปลา ฯลฯ



พิกัดความอร่อย :
 สถานีบางกระสอ ทางออก 1
 ร้านตั้งอยู่ตรงกันข้ามโรงแรมริชมอนด์

สถานีเตาปูน



ข้าวเหนียวมูนเงินจंक : สำหรับวันที่ไม่อยากกิน
 ของคาวเป็นมือเช้า ร้านตั้งอยู่ด้านในตลาดเตาปูน
 นอกจากข้าวเหนียวมูนที่มักจะทำไป mix & match กับ
 มะม่วง ชุนนุ หรือทุเรียนแล้ว ยังมีข้าวเหนียวหน้าอีก 5 อย่าง
 ได้แก่ หน้าสังขยา หน้ากระดิก หน้ากึ่ง หน้าปลาแห้ง และ
 หน้ากลอย ราคาไม่แพงห่อละ 17 บาท ถ้าอยากจะทำหน้าขนมเปล่า ๆ
 ก็ห่อละ 10 บาท เท่านั้น



พิกัดความอร่อย : สถานีเตาปูน
 ทางออก 3



เรียกได้ว่า อิ่มอร่อย ครบ จบ ทั้งคาวและหวานเลยทีเดียวนะ เหล่านักชิมห้ามพลาด ตามมาพิสูจน์ความอร่อยกันได้ไน
 เส้นทางรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และถ้าหากใครพอมีเวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ **Life & Metro** ก็อยากจะเชิญชวนทุกท่าน
 นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ซึ่งปัจจุบันยังลดอัตราค่าโดยสาร สูงสุด 20 บาท มาตามหาร้านอร่อย และคาเฟ่เก๋ ๆ บรรยากาศดี
 อีกเพียบ แถมยังมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกมากมาย และในโอกาสหน้า Life & Metro จะพาไปตามหาร้านอร่อย
 ไม่ว่าจะร้านเล็ก ร้านใหญ่ ร้านในตึกแถว หรือในตรอกซอกซอยในเส้นทางรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ กันบ้าง ห้ามพลาดจ้า **low**

Go Green

TEXT: Oam-Am

หลากไอเดีย “บอกรัก” แบบไม่ทำร้ายโลก

ปีนี้มาฉลองวาเลนไทน์ให้อบอุ่นไปด้วยความสุขของการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยที่มีต่อคนรัก รวมทั้งทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ อีกทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติไปพร้อมกัน ด้วยไอเดียกรีน ๆ เหล่านี้



หมอนใบเก๋ตกแต่่งใหม่ให้มีดีไซน์สวยไม่ซ้ำใคร แถมยังคุ้มค่าและดีต่อใจ ไม่สร้างขยะเพิ่มอีกด้วย

- ส่งข้อความบอกความในใจผ่านสื่อออนไลน์ เช่น LINE, Facebook, E-Card หรือพูดโดยตรงจากปากของเรา สร้างความประทับใจได้มากกว่าการบอกรักผ่านกระดาษ
- ร่วมกันทำอาหารรับประทานที่บ้าน วางแผนซื้อวัตถุดิบให้พอดี รับประทานให้หมด ช่วยลดปริมาณขยะที่เกิดจากอาหาร

- ทำกิจกรรมรักษ์โลกด้วยการปลูกต้นไม้เป็นพันธสัญญารักที่เติบโตไปด้วยกัน ทั้งยังเป็นการเพิ่มพื้นที่สีเขียวทำให้บรรยากาศสดชื่นน่าอยู่ และช่วยลดมลพิษให้แก่โลกของเรา

- เปลี่ยนจากการมอบช่อดอกไม้แทนใจมาเป็นเมล็ดพันธุ์สำหรับปลูกด้วยตัวเอง หรือต้นไม้ฟอกอากาศ หรือไม้ดอกที่มาพร้อมกระถางน่ารัก ๆ เพื่อช่วยลดขยะอินทรีย์ที่เกิดจากดอกไม้ และขยะพลาสติกที่เกิดจากการห่อช่อดอกไม้

- มอบของขวัญที่นำวัสดุเหลือใช้หรือวัสดุรีไซเคิลมา DIY เช่น นำเสื้อผ้าเก่ามาประดิษฐ์เป็นกระเป๋ า หรือ

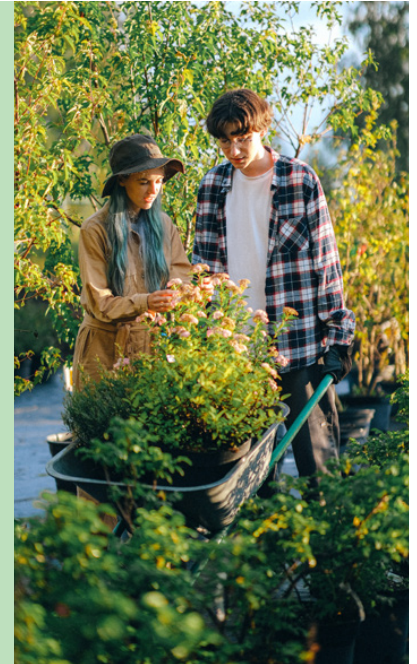


Photo: pexels.com, kwt.pl



ล้ำไปอีกขั้น! อาหารโปรตีนตัวใหม่ จากคาร์บอนไดออกไซด์

เป็นที่ทราบกันว่า กว่าร้อยละ 60 ของการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ในภาคการผลิตอาหาร มาจากผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ตั้งแต่อาหารสัตว์ ไปจนถึงการบุกรุกพื้นที่ป่า ดังนั้นอาหารทางเลือกอย่าง Future Food ที่ไม่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์อาจเป็นอีกหนึ่งทางรอด และทุกวันนี้ยังล้ำไปอีกขั้น เมื่อมีนวัตกรรมสร้างโปรตีนจากคาร์บอนไดออกไซด์

Solar Foods สตาร์ทอัพของฟินแลนด์ ได้ผลิต โซลีน (Solein) ที่มาจากการรวมคำว่า Solar + Protein เข้าด้วยกัน เจ้าโซลีนนี้ก็คือ “แป้งโปรตีนจากคาร์บอนไดออกไซด์” เป็นผงแป้งสีเหลืองที่ไม่มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ 65-70% เส้นใยอาหาร 10-15% ไขมัน 5-8% รวมถึงกรดอะมิโนต่าง ๆ 3-5% และหากเปรียบเทียบกับแหล่งโปรตีนหลักในปัจจุบันอย่างฟาร์มปศุสัตว์ การผลิตโซลีนจะใช้ทรัพยากรน้อยกว่ามาก

กระบวนการผลิตโซลีนนี้ ใช้หลักการดักจับอากาศ (Carbon Capture Technology) เพื่อให้ได้สารตั้งต้น CO₂ มาในปริมาณที่ต้องการ จากนั้นนำเข้าถังหมักจุลินทรีย์ที่มีกระบวนการเช่นเดียวกับการหมักไวน์หรือเบียร์ ใช้ไฟฟ้า และน้ำ ทำให้เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และไฮโดรเจน เดิมจุลินทรีย์ที่มีชีวิตลงไปกินไฮโดรเจน และเปลี่ยนคาร์บอนไดออกไซด์ให้เป็นโปรตีนเซลล์เดียว จากนั้นนำไปผ่านเครื่องปฏิกรณ์พิเศษให้ออกมาในรูปแบบผง นำไปใช้เป็นตัวตั้งต้นเพื่อทำเป็นอาหารต่าง ๆ ต่อไป

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าจะเป็โปรตีนจากแหล่งไหน ๆ สุดท้ายจะถูกส่งต่อมาถึงโต๊ะอาหารของคุณ การกินโดยไม่เหลือทิ้งจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมจาก Food Waste นั่นเอง



Photo: solarfoods.com

เดือนแล้วนะ! ปีนี้โลกจะร้อนขึ้นอีก

องค์การบริการมหาสมุทรและชั้นบรรยากาศแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Oceanic and Atmospheric Administration หรือ NOAA) วิเคราะห์สภาพอากาศโลกประจำปี และได้ข้อสรุปว่าทั่วโลกอาจเผชิญกับสภาพอากาศร้อนขึ้นในปี 2567 โดยในปี 2566 ที่ผ่านมา โลกเพิ่งเผชิญกับอุณหภูมิสูงกว่าค่าเฉลี่ยในยุคก่อนอุตสาหกรรม 1.35 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิสูงนับตั้งแต่มีการเก็บบันทึกสถิติเมื่อปี พ.ศ.2393 หรือ 173 ปีที่แล้ว

อย่างไรก็ดี NOAA คาดการณ์ว่า มีโอกาสราว 1 ใน 3 ที่หลายพื้นที่ทั่วโลกในปี 2567 อาจต้องเผชิญกับอุณหภูมิสูงยิ่งกว่าปีที่แล้ว เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ หรือภาวะโลกร้อน เป็นผลจากการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิลเพิ่มมากขึ้น และปรากฏการณ์เอล นินโญ มีผลต่ออุณหภูมิผิวน้ำทะเลของมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตกเพิ่มขึ้น ทำให้กระแสน้ำอุ่นไหลย้อนมาทางด้านตะวันออกของมหาสมุทร ส่งผลให้น้ำทะเลร้อนขึ้น ฝนตกน้อยลง และเกิดภาวะแห้งแล้งอย่างรุนแรง

Photo: theenvironment.in, hny1.com, chinadailyhk.com, nquirer.net



แผ่นเสียงจากขยะทะเล

ขยะจากชายหาดในมณฑลคอร์นวอลล์ (Cornwall) ประเทศสหราชอาณาจักร ถูกเก็บมาแปรรูปใส่ไปในแผ่นเสียง ทำให้แผ่นเสียงไวโนล มีลวดลายสวยงามสะดุดตาไม่ซ้ำกัน

บริษัทผลิตเบียร์ Sharp's Brewery ได้ร่วมกับร่วมกับ Havas London และ Nick Mulvey ศิลปินอินดี้เพล็กบัมแผ่นเสียงไวโนล เพลง In the Anthropocene จากขยะพลาสติกที่เก็บได้บริเวณชายหาดของเมืองคอร์นวอลล์ ที่พวกเขาเรียกมันว่า

Ocean Vinyl คำว่า Anthropocene หมายถึง ยุคปัจจุบันที่การกระทำของมนุษย์ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมของโลกอย่างมาก โดยเนื้อหาของเพลงก็เกี่ยวกับเรื่องความรับผิดชอบ รวมถึงอิสระเสรีในยุคแห่งวิกฤตสิ่งแวดล้อม วิกฤตสังคม และวิกฤตด้านโอกาสของมนุษย์

รายได้จากการขายแผ่นและยอดสตรีมของเพลงนี้จะบริจาคให้กับ Surfers Against Sewage องค์กรที่ดูแลทำความสะอาดและให้ความรู้เกี่ยวกับทะเล คลื่น ชายหาด และสัตว์ทะเลต่อไป การผลิต Ocean Vinyl ครั้งนี้ยังเป็นหนึ่งในตัวอย่างที่ดีแก่ศิลปินและค่ายเพลง เนื่องจากปัจจุบันอุตสาหกรรมดนตรีก็มีปัญหาด้านความยั่งยืนของทรัพยากร ทั้งการใช้แก้วพลาสติกใช้แล้วทิ้งตามงานคอนเสิร์ต หรือการผลิตไวโนลแบบทำร้ายโลก

Photo: campaignlive.co.uk, archive.completemusicupdate.com

เม็ดสีรีไซเคิล ลดปัญหาขยะแฟชั่นระดับโลก

คุณทราบหรือไม่ว่า เสื้อผ้าที่เราใส่สร้างผลกระทบต่อโลกแค่ไหน ?

Fast Fashion อุตสาหกรรมเสื้อผ้าที่เน้นความทันสมัย มักจะผลิตอย่างรวดเร็วและใช้ต้นทุนต่ำ เพื่อขายในปริมาณมากตามความต้องการของผู้บริโภค เมื่อเทรนด์แฟชั่นผ่านพ้นไป เสื้อผ้าที่ตกยุคแล้วก็จะกลายเป็นขยะ สร้างมลพิษร้ายต่อโลก

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยดีกิน (Deakin University) ประเทศออสเตรเลีย จึงคิดค้น “เม็ดสีรีไซเคิล” จากขยะสิ่งทอ โดยนำเสื้อผ้าไปบดเป็นผงผ่านเครื่องมิลลิ่ง (Milling Machine) ที่ใช้ในแวดวงสถาปัตยกรรมและอุตสาหกรรมเหมือง

ก่อนจะนำไปปั่นแห้ง เพื่อให้ได้คุณสมบัติที่ต้องการ ผงเม็ดสีที่ผ่านกระบวนการรีไซเคิล จะถูกส่งต่อไปให้ศิลปินและดีไซเนอร์ สำหรับการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะและย้อมสีเสื้อผ้าชิ้นใหม่ ซึ่งวิธีนี้ช่วยลดปัญหาการฝังกลบ สามารถประหยัดทรัพยากรธรรมชาติ และช่วยสร้างเศรษฐกิจหมุนเวียนให้เกิดขึ้นในชุมชน *lev*

Photo: pexels.com



Around The World

TEXT: จีจอร่า



World of Metro รถไฟใต้ดินแห่งมรดกอารยธรรม

รถไฟใต้ดินโรม Metropolitana di Roma เป็นเส้นทางรถไฟไฟฟ้าในกรุงโรม ประเทศอิตาลี เปิดให้บริการในปี ค.ศ. 1955 เป็นเส้นทางที่เก่าแก่ที่สุดในอิตาลี ปัจจุบันนี้มีสายหลักจำนวน 3 เส้นทาง คือ สาย A สีส้ม สาย B สีน้ำเงิน และสาย C สีเขียว ที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ให้บริการตั้งแต่ 05.30-23.30 น. ทุกวันธรรมดา และถึงตีหนึ่งครึ่งในคืนวันเสาร์ เหตุผลที่กรุงโรมมีเมโทรอยู่แค่ 3 สาย ขณะที่เมืองใหญ่อื่น ๆ อย่าง ลอนดอน ปารีส หรือเบอร์ลิน มีกั้นลิบกว่าสาย เนื่องจากการขุดค้นเจอซากทางโบราณคดีแทบจะทุกครั้งที่มีการขุดอุโมงค์สำหรับการสร้างทางรถไฟใต้ดิน ทำให้ต้องมีการเลื่อนปรับเปลี่ยนเส้นทางและสถานีกันอยู่ตลอดเวลา

แม้โครงการสร้างรถไฟใต้ดินเพื่อขยายระบบรถไฟใต้ดินของกรุงโรม จะเป็นโครงการระยะยาวและมีความล่าช้า โดยเฉพาะเส้นทางไฟเมโทรสาย C ดำเนินงานตั้งแต่ปี 2015 ต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน แต่กลับทำให้ชาวอิตาลีเฝ้าติดตามกับขุดค้นพบวัตถุสมัยโรมันจำนวนมากมายหลายชิ้นที่ถูกฝังไว้มาเนิ่นนาน นักโบราณคดีได้สำรวจพื้นที่ที่ลึกเป็นพิเศษประมาณ 20 เมตร ระบุได้ว่า พื้นที่ดังกล่าวครั้งหนึ่งนั้นเป็นทุ่งนาขนาดใหญ่ และวัตถุที่ค้นพบ เช่น ภาชนะหลายรูปทรง แฉกหินอ่อน เหยี่ยุคโรมัน ฯลฯ แต่ละชิ้นมีลักษณะสมบูรณ์พอที่จะนำมาจัดแสดงนิทรรศการและติดตั้งผลงานเป็นการถาวรถึงขั้นจัดทำเป็นพิพิธภัณฑ์ใต้ดินได้ ณ สถานีซาน จิโอวานนี (San Giovanni) ในเครือข่ายรถไฟใต้ดินเมโทรสาย C

ทีมนักโบราณคดีที่ขุดค้นเจอสมบัติโบราณคดีดังกล่าวเพิ่มว่า รถไฟใต้ดินแห่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์มากมายของกรุงโรม และคาดว่า จะเป็นสถานที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์อารยธรรมกรีก-โรมันเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต



Photo: flickr.com, telegraph.co.uk



เมืองใต้ดินกลางทะเลทราย ร้าง ...แต่ไม่ไร้ชีวิต

“คูเบอร์ เพดี้” (Coober Pedy) เมืองลับแลกลางทะเลทรายของออสเตรเลีย ที่ใครเลยจะรู้ว่าท่ามกลางความแห้งแล้งเกือบไร้ซึ่งสรรพสิ่ง แต่จริง ๆ แล้วมีคนอาศัยอยู่ใต้ดินนับพัน

คูเบอร์ เพดี้ เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่อยู่ทางตอนเหนือของรัฐเซาท์ออสเตรเลีย ห่างจากเมืองแอดิเลดไปทางเหนือประมาณ 846 กิโลเมตร เมืองแห่งนี้ขึ้นชื่อระดับโลกในเรื่องของแร็โพล จนถูกขนานนามว่าเป็น “เมืองหลวงแห่งโพลของโลกล” ด้วยความอุดมไปด้วยโพล เลยทำให้มีการทำเหมืองแร่ และผู้คนทยอยอพยพเข้ามาอยู่ที่นี่กว่า 1,600 คน ทว่าสภาพบนดินนั้นแห้งแล้งและร้อนมาก โดยเฉพาะในฤดูร้อนที่อุณหภูมิสูงทะลุ 40 องศาเซลเซียส แคมป์ที่พักไม่มีเมฆเลย ทำให้ผู้คนต้องสร้างที่อยู่อาศัยกันใต้ดิน หรือขุดลึกเข้าไปใต้เนินเขา โดยมีทั้งบ้านเรือน ร้านอาหาร ร้านเสริมสวย สปา โรงแรม หรือแม้กระทั่งโบสถ์

ปัจจุบัน คูเบอร์ เพดี้ เป็นหนึ่งในเมืองท่องเที่ยวที่น่าสนใจของออสเตรเลีย นับตั้งแต่มีการสร้างทางหลวงสจวร์ต ไฮเวย์ ผ่านเมืองแห่งนี้เมื่อ พ.ศ. 2530 โดยมีโมเทลหลายแห่งเปิดรับนักท่องเที่ยวและคู่รักที่อยากสัมผัสประสบการณ์พักผ่อนพักผ่อนในเมืองใต้ดินแห่งนี้

Photo: travelandleisure.com, theweek.com

ลานสเก็ตน้ำแข็งมรดกโลก ใหญ่ที่สุดในโลก



เปิดตัวอีกครั้ง สำหรับลานสเก็ตน้ำแข็งสาธารณะในกรุง “ออตตาวา” ประเทศแคนาดา หลังจากที่ต้องปิดเมื่อปีที่ผ่านมา เจ้าหน้าที่คณะกรรมการแห่งชาติแคนาดา ประกาศเปิดลานสเก็ตน้ำแข็ง “ริโด คานาล” (Rideau Canal Skateway) ซึ่งเป็นลานสเก็ตน้ำแข็งที่มีชื่อเสียง และมีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก มีความยาวถึง 7.8 กิโลเมตร



เมื่อปีที่ผ่านมา ลานสเก็ตน้ำแข็งดังกล่าวไม่ได้เปิดให้บริการ เนื่องจากอุณหภูมิไม่เย็นจัดตามที่กำหนดไว้ ส่งผลให้ความหนาของน้ำแข็งน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้มากกว่า 12 นิ้ว และต้องมีอุณหภูมิติดลบ 20 องศาเซลเซียส จนถึงติดลบ 10 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 10-14 วันติดต่อกันอีกด้วย

อย่างไรก็ดี ลานสเก็ตน้ำแข็งแห่งนี้ยังเป็นหนึ่งในมรดกโลกขององค์การยูเนสโกเมื่อปี 2007 เปิดให้ประชาชนได้มาเล่นสเก็ตน้ำแข็งเป็นเวลา 50 ปีแล้ว ทำให้สถานที่แห่งนี้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวยอดนิยมในช่วงฤดูหนาวของทวีปอเมริกาเหนือด้วย

Photo: trailtimes.ca, reuters.com, edition.cnn.com



นายกฯ สายยาว

กาเบรียล อัทตาล (Gabriel Attal) มีชื่อเต็มว่า กาเบรียล อัทตาล เดอ คูริส (Gabriel Attal de Couriss) นักการเมืองหนุ่มหล่อวัย 34 ปี ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นนายกรัฐมนตรีคนใหม่ของฝรั่งเศส ซึ่งนับเป็นนายกรัฐมนตรีที่อายุน้อยที่สุดในประวัติศาสตร์การเมืองฝรั่งเศส อีกทั้งยังติดกลุ่ม 1 ใน 5 นายกรัฐมนตรีที่อายุน้อยที่สุดในโลกขณะรับตำแหน่ง และที่สำคัญคือเป็นนายกฯ คนแรกของฝรั่งเศสที่ยอมรับและเปิดตัวว่าเป็น “เกย์”

อัทตาลเข้าสู่แวดวงการเมือง โดยเริ่มจากเป็นสมาชิกพรรค Socialist เมื่ออายุ 17 ปี ความโดดเด่นของเขา ฉายแววขึ้นในช่วงเกิดโรคระบาด Covid-19 เมื่อเขาได้รับหน้าที่เป็นโฆษกรัฐบาล ด้วยลุคเป็นกันเอง เข้าถึงง่าย จึงเป็นที่รู้จักของสาธารณชน และก่อนหน้านั้น ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีกระทรวงศึกษา งานแรกของเขาในฐานะเจ้ากระทรวงที่ทำให้ได้ใจกลุ่มอนุรักษ์นิยมในฝรั่งเศสก็คือ การสั่งห้ามนักเรียนในโรงเรียนของรัฐบาลใส่ชุดอบายะห์ (Abayah) หรือเสื้อคลุมแบบมุสลิม ด้านชีวิตส่วนตัว เมื่อปี 2561 คบหากับนาย Stéphane Séjourné อดีตที่ปรึกษาทางการเมืองของประธานาธิบดีเอมมานูเอล มาครง จึงเป็นที่รับรู้ว่าเขาเป็นกลุ่มผู้ที่มีเพศวิถีเป็นเพศหลากหลาย หรือ LGBTQ

Photo: npr.org, femmeactuelle.fr

คู่แล้วไม่แคล้วกัน

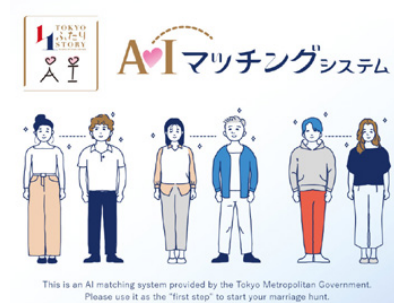
ญี่ปุ่นกำลังเผชิญปัญหาสังคมสูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพราะจำนวนเด็กเกิดใหม่น้อยลงมาก นั่นจึงทำให้ทางรัฐบาลญี่ปุ่นได้พัฒนาแอปฯ หาคู่ของตัวเองขึ้นมา เพื่อช่วยให้คนแต่งงานกันมากขึ้น



สำนักงานบริหารมหานครโตเกียว

(Tokyo Metropolitan Government) ได้พัฒนาแอปฯ หาคู่ที่มาพร้อมระบบรักษาความปลอดภัย ในระดับที่หน่วยงานภาครัฐสามารถทำได้เท่านั้น โดยแอปฯ นี้มีเป้าหมายที่ผู้ใช้อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เน้นคนที่ศึกษา ทำงานหรืออาศัยในกรุงโตเกียวก่อน โดยระบบจะใช้ AI มาช่วยจับคู่ พิจารณาจากข้อมูลส่วนบุคคลและการตอบคำถามที่เหมือนกับแอปฯ หาคู่ทั่วไป แต่สิ่งที่แตกต่างคือ กระบวนการคัดกรองผู้ใช้ ที่ผู้สมัครจะต้องกรอกข้อมูลรายได้ และสถานภาพการสมรส รวมถึงมีการสัมภาษณ์เพื่อยืนยันตัวตนด้วย ซึ่งหลายคนอาจจะไม่สะดวกใจในการส่งข้อมูลเหล่านี้ให้กับบริษัทเอกชน แต่พอเป็นหน่วยงานรัฐก็มีความสะดวกใจมากขึ้น

ระบบพื้นฐานของแอปฯ นี้เริ่มทดสอบมาตั้งแต่เดือนธันวาคมปีที่แล้ว จำกัดให้ใช้งานผ่านเว็บเบราว์เซอร์ก่อนในกลุ่มพนักงานรัฐ และคนที่เข้าร่วมงานจับคู่ที่ภาครัฐจัดขึ้น จากนั้นนำความคิดเห็นมาปรับปรุงให้ดีขึ้นก่อนเปิดให้บริการจริง ส่วนใครที่สนใจใช้งานสามารถลงทะเบียนความสนใจได้ที่เว็บ Tokyo Futari Story เมื่อพร้อมใช้งาน จะส่งการแจ้งเตือนให้รู้ทันที



อย่างไรก็ดี ในฝั่งของประชาชนนั้น มีการแสดงความเห็นบนโลกออนไลน์ที่แตกต่างกัน ทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยในการนำภาษีของประชาชนมาใช้พัฒนาแอปฯ หาคู่ เพื่อแก้ปัญหาอัตราการเกิดต่ำ [Low](#)

Photo: datingsitesreviews.com, japantoday.com, sawyotokyo.com

Check in

TEXT / PHOTO : ธันญา ทยาง



นั่งรถไฟฟ้า MRT ไหว้พระขอพรรับปีมงคลทอง 2567

เทศกาลตรุษจีนปีนี้ หรือวันขึ้นปีใหม่ขงจีน ตรงกับวันที่ 8 (วันจ่าย) 9 (วันไหว้) และ 10 (วันเที่ยว) กุมภาพันธ์ 2567 ซึ่งเป็นประเพณีว่า ชาวไทยเชื้อสายจีน และแม้ว่าจะไม่มีเชื้อสายจีน ก็สามารถจัดกิจกรรมตามประเพณีจีนได้ โดยถือว่าถ้าทำแล้วสบายใจ นั่นแหละคือเราได้รับความสุข และถือว่าเป็นสิริมงคล ซึ่งปีนี้ตรงกับ "ปีมังกรทอง" รัชทรัพย์ รัชโชค รุ่งเรือง รุ่งโรจน์ในทุก ๆ ด้าน

ก่อนอื่นเราควรทราบความเป็นมาประวัติของวันตรุษจีนกันก่อนว่าทำไมไม่ตรงกับวันที่ 1 มกราคมของทุกปีอย่างที่สากลโลกเดานับกัน คือมันก็เป็นธรรมดาอะนะ ที่วัฒนธรรม ประเพณี ของแต่ละที่ แต่ละภูมิภาค แต่ละประเทศ จะกำหนดวันไหนให้เป็นวันขึ้นปีใหม่ไม่ตรงกัน ตัวอย่างของไทยเราสบายก่อนก็ยังมีวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่เลย ที่นี้ก็มีมาตุของจีนว่าเค้ามีที่มาของวันปีใหม่โดยใช้กฎเกณฑ์อะไรกำหนด

คือประเทศจีนอยู่ในเขตที่มีอากาศเย็น และเย็นโดยเฉลี่ยเกือบทั้งปี โดยเฉพาะเย็นมากอย่างยิ่งในฤดูหนาว คือราว ๆ เดือนพฤศจิกายน-มกราคม ถึงกับมีหิมะตก ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงที่แทบจะไม่สามารถปลูกพืชพรรณธัญญาหาร และทำการปลูสด่วนนอกอาคารใด ๆ ได้ ต้นไม้ทั้งใบจำศีล ผักหญ้าตายหมด ปศุสัตว์ไม่มีหญ้ากิน จะลงไปจับกุ้ง หอย ปู ปลา ในแม่น้ำก็ไม่ได้ น้ำเย็นเกินไป

และบางที่ก็กลายเป็นน้ำแข็งหมด น้ำดื่ม น้ำใช้ก็ค่อนข้างขาดแคลน ฯลฯ การสัญจรไป-มาทำธุระนอกบ้านใด ๆ ก็ขาดความสะดวกสบาย รถลาใด ๆ แล่นลุยหิมะแทบไม่ได้ ถนนลื่นอันตราย ฯลฯ จึงนับเป็นช่วงที่คนในเมืองหนาวมีชีวิตเป็นอยู่ที่ค่อนข้างลำบาก ทั้งเรื่องอุปโภคและบริโภค เหมือนความเป็นอยู่ขาดชีวิตชีวาไป แต่เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงประมาณปลายเดือนมกราคม ถึงต้นเดือนกุมภาพันธ์ นั่นคือสิ้นสุดฤดูหนาวแล้ว อากาศเริ่มอบอุ่น ต้นไม้ที่จำศีลเริ่มผลิใบใหม่ จึงนับให้เป็นฤดูใบไม้ผลิ เป็นช่วงเวลาที่ดีอากาศดีที่สุด คือ ไม้ร้อน ไม้หนาว และไม่มีฝน ซึ่งนั่นก็หมายถึงจะเริ่มทำการเพาะปลูก ทำสวน ทำไร่ ทำนา ปศุสัตว์ได้ คือเป็นวันที่มีชีวิตชีวาและความหวังใหม่ที่จะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ในการเพาะปลูกและทำปศุสัตว์ ออกจากบ้านไปทำมาค้าขาย ฯลฯ เป็นวันที่มีความสุขที่สุดในรอบปี จึงมีการบวงสรวงขอขอบคุณต่อเทพยดา เช่นไหว้บรรพบุรุษ ที่ปกป้องรักษาให้มีชีวิตรอดมาตลอดปีได้ และอธิษฐานขอพรให้ได้พืชผลอุดมสมบูรณ์ กิจการเจริญก้าวหน้าในปีใหม่ที่มาถึง



ตรงนี้จึงน่าจะเป็นที่มาของตำนานการไหว้เจ้าในวันเริ่มเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งในที่สุดก็ถือให้เป็นวันขึ้นปีใหม่นั่นเอง

ที่นี้มาทำความเข้าใจให้ถูกต้องป้องกันความสับสนเข้าใจผิดที่อาจติดตัวกันมาโดยตลอดสำหรับบางท่านที่อาจจะยังไม่รู้และเข้าใจผิดไปว่า วันไหว้เจ้าคือวันตรุษจีน หรือเป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งความจริงคือไม่ใช่ ตามธรรมเนียมชาวไทยเชื้อสายจีน โดยเฉพาะในเมืองไทย จะมีวันเตรียมการคือ วันทำความสะอาดบ้าน ต่อเนื่องกับวันจ่ายตลาดซื้อข้าวปลาอาหารมาเตรียมต้ม ผัด แกง ทอด เพื่อประกอบพิธีไหว้เจ้า แล้วตามมามีวันไหว้เจ้าตั้งแต่เช้าถึงค่ำของวันใหม่ ในวันที่ตั้งโต๊ะประกอบพิธีนี้แหละ ไม่ใช่วันปีใหม่ ไม่ใช่วันตรุษจีน แต่เป็นวันไหว้ขอบคุณเทพยดา ทำดิน บรพพบุษ และสัมภเวสีมีเร่ร้อน ในวันสิ้นปี ที่ปกป้องรักษาชีวิตของคนในครอบครัวให้อยู่ดีมีชีวิตรอดตลอดปีที่ผ่านมาแน่นอน พร้อมทั้ง

อธิษฐานขอพรให้มีเจริญก้าวหน้าในปีใหม่ที่มาถึงนี้ต่อไปด้วย ซึ่งในวันนี้ จบพิธีไหว้ในช่วงเช้าแล้ว ช่วงบ่ายอาจทำงาน ทำมาค้าขายเบา ๆ (ในบางครอบครัวไม่ได้ซีเรียส) แต่เมื่อขึ้นวันใหม่อีกวัน นั้นแหละจึงถือว่าเป็นวันตรุษจีนขึ้นปีใหม่ที่แท้จริง ห้ามทำงาน ต้องปิดร้าน ปิดกิจการไว้ชั่วคราว เพื่อให้วันนี้เป็นวันของครอบครัว จะอยู่บ้านทานอาหารร่วมกันก็ดี จะพากันยกครอบครัวออกไปเที่ยวนอกบ้านก็ได้ ในวันนี้เองนี้แหละที่เราเรียกว่า “วันเที่ยว” และเที่ยวส่วนใหญ่ของชาวไทยเชื้อสายจีนก็ไม่นิยมไปเที่ยวภูเขา น้ำตก ทะเล แมกไม้ สายธารอะไรไกล ส่วนใหญ่จะนิยมไปไหว้พระขอพรกัน

Life & Metro ฉบับนี้จึงได้รวบรวม 8 สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ที่เดินทางไปได้อย่างสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT เพื่อไปไหว้พระขอพรรับปีมังกรทอง ทั้งในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จะมีวัดไหน ศาลเจ้าใด มาดูกัน....

วัดมังกรกมลาวาส หรือ วัดเล่งเน่ยยี่

เป็นวัดแรก ๆ ที่เรานึกถึงทุกครั้งเมื่อตั้งใจจะไปไหว้พระตามวัดจีน วัดนี้ตั้งอยู่ในย่านเยาวราช แต่ไม่ใช่บนถนนเยาวราช ความจริงคืออยู่ริมถนนเจริญกรุง ช่วงนี้ประตูใหญ่ด้านหน้าทางถนนเจริญกรุงปิด เพื่อซ่อมแซมวัดด้านนี้ ถ้ามาถึงเห็นประตูปิดก็ไม่ต้องงงไม่ต้องตกใจไป ให้เดินอ้อมไปเข้าซอยมังกร แล้วเข้าวัดทางด้านนั้น โชนโดดเด่นเรื่องการทำบุญแก่ปชชยังคงอยู่ โชนไหว้พระไหว้เทพเจ้าต่าง ๆ ก็ยังเปิดครบทุกโชน คนอาจจะเยอะและเบียดกันบ้างเป็นธรรมดาของวันตรุษจีน ยิ่งตอนนี้วัดคับแคบลงเพราะปิดเนื้อที่ลานกว้าง ๆ ด้านหน้าซ่อมแซมซึ่งทำให้วัดเหลือเนื้อที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เพียงครึ่งเดียว แนะนำให้ไปเช้า ๆ จะดีที่สุด



วัดมังกรกมลาวาส

- 📍 423 ถนนเจริญกรุง แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 18.00 น.
- ☎ 0 2222 3975
- 📍 วัดมังกรกมลาวาส 龍蓮寺



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีวัดมังกร แล้วเดินตรงไปยังวัดได้ ใช้เวลาเพียง 2 นาที



ศาลเจ้าไต้ฮงกง มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง



ตามประวัติกล่าวไว้ว่า หลวงปู่ไต้ฮงกง เกิดที่เมืองเวินโจว มณฑลเจ้อเจียง เมื่อ พ.ศ. 1582 สมัยราชวงศ์ซ่ง เป็นภิกษุชาวจีนที่ช่วยเหลือชาวบ้านตลอดจนเก็บศพผู้ยากไร้ไปฝังโดยไม่รังเกียจ จนกระทั่งถูกหลานชาวจีนที่ศรัทธาสานต่อปณิธานกันมาเป็น “มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง” ที่รู้จักกันในปัจจุบัน

ศาลเจ้าไต้ฮงกง สร้างขึ้นราวปี พ.ศ. 2452 ชาวจีนที่อพยพมาเมืองไทยได้อัญเชิญรูปเคารพของหลวงปู่ไต้ฮงกงมาด้วย ชาวจีนมักจะมาขอพรเรื่องสุขภาพ เรื่องการงาน ตลอดจนขอเรื่องโชคลาภ การมาไหว้พระขอพรที่นี่พร้อมกับบริจาคทำบุญเข้ามูลนิธิฯ ถือว่าได้บุญ 2 เท่า เพราะนอกจากจะขอพรให้ตัวเราแล้วยังได้ช่วยเหลือสังคมเป็นสาธารณะกุศลอีกด้วย

ศาลเจ้าไต้ฮงกง

- 📍 326 ถนนพลับพลาไชย แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 06.00 - 20.00 น



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีวัดมังกร แล้วเดินตรงไปยังสี่แยกพลับพลาไชย เลี้ยวซ้ายเข้าวัด ใช้เวลาเพียง 10 นาที



เจ้าแม่กวนอิม มูลนิธิเทียนฟ้า

มูลนิธิเทียนฟ้าเป็นมูลนิธิแห่งแรกในประเทศไทย ก่อตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2445 โดยการรวมตัวกันของกลุ่มชาวจีน เพื่อช่วยผู้ป่วยยากไร้ โดยปัจจุบันมีโรงพยาบาลรักษา ทั้งแพทย์แผนจีนและแผนปัจจุบันภายในมูลนิธิฯ

มูลนิธิเทียนฟ้ามีศาลเจ้าแม่กวนอิม พระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ปางประทานพร ทำด้วยไม้จันทน์แกะสลัก รูปแบบศิลปะราชวงศ์ถัง สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยของราชวงศ์ซ่ง (ประมาณ 800 - 900 ปี) จนกระทั่งใน พ.ศ. 2501 ได้ถูกอัญเชิญจากประเทศจีนและมาประดิษฐานอยู่ที่เยาวราชจนปัจจุบัน ผู้คนนิยมมาขอพรเรื่องสุขภาพ การมาไหว้พระขอพรที่นี่พร้อมกับบริจาคทำบุญเข้ามูลนิธิฯ นั้นถือว่าได้ทั้งทำบุญและให้ทานแก่ผู้ยากไร้ด้วย

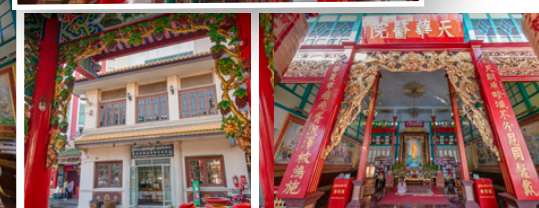
มูลนิธิเทียนฟ้า

- 📍 606 ถนน เยาวราช แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 09.00 - 17.00 น.



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีวัดมังกร เดินทะลุซอยแปลงนาม หรือซอยเท็กซัสก็ได้ มาถึงที่ถนนเยาวราชข้ามฝั่งแล้วเดินตรงไปยังมูลนิธิฯ ได้เลย ใช้เวลาเพียง 10 นาที มูลนิธิฯ อยู่เยื้องกับวัดไตรมิตรวิทยาราม และอยู่ค่อนข้างใกล้กับวงเวียนโอเดียน





วัดบำเพ็ญจีนพรต หรือ วัดย่งฮกยี่



เป็นวัดจีนเก่าแก่ขนาดเล็กท่ามกลางอาคารพาณิชย์บนย่านเยาวราช ตั้งอยู่เยาวราชซอย 8 หรือ ตรอกเต้า สร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2338 ถือเป็นวัดจีนแห่งแรกของไทย ลักษณะตัวอาคารเป็นตึกเก่าแบบตะวันตก ยุคต้นสงครามโลกครั้งที่ 1 ที่สร้างล้อมวิหารจีนไว้ โครงสร้างอาคารเป็นไม้แบบจีน ภายในอุโบสถประดิษฐานพระประธาน 3 องค์ ได้แก่ พระศากยมุนีพุทธเจ้า, พระอมิตาภพุทธเจ้า และพระโกซชยะคุรุพุทธเจ้า เป็นวัดเล็ก ๆ ที่มีประวัติเก่าแก่สุด เด่นในเรื่องไปขอพรเกี่ยวกับเทพอุ้มสม ความรักใคร่สามัคคี ไม่ว่าจะเป็นความรักของหนุ่มสาว พ่อแม่พี่น้องในครอบครัว และมีตราภาพของผองเพื่อน



วัดบำเพ็ญจีนพรต

- 📍 324 ซอยเยาวราช 8 เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 07.00 - 17.00 น.
- ☎ 0 2222 4789



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีวัดมังกร เดินทะลุซอยแปลงนาม หรือซอยมังกรก็ได้ มาถึงที่ถนนเยาวราช เลี้ยวขวา แล้วเดินตรงไปยังซอย 8 เลี้ยวขวาเข้าไปไม่เกิน 10 ก้าว วัดอยู่ในตึกแถวด้านซ้ายมือ ใช้เวลาเพียง 15 นาที

Check in



ตำหนักเจ้าแม่กวนอิม มหาโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร โชคชัย 4

ออกนอกใจกลางเมืองมาอีกนิด ย่านถนนลาดพร้าว ณ ซอยโชคชัย 4 มีตำหนักเจ้าแม่กวนอิม มหาโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร เป็นสถานที่ที่นิยมไปไหว้พระขอพรของคนในแถบนี้ โดยเฉพาะในวันตรุษจีนน่าจะคึกคักภายในบริเวณพระตำหนักเป็นที่ตั้งของพระมหาเจดีย์ มีพระพุทธรูปเจ้าหมื่นพระองค์ ภายในประดิษฐานเทวรูปเจ้าแม่กวนอิมพันเนตรพันกร มีความสูง 8.30 เมตร แกะสลักด้วยไม้จันทน์หอมจากประเทศจีน ปิดด้วยทองคำแท้ มีพระพักตร์ 20 หน้า ประดิษฐานรายรอบ 4 ทิศของพระมหาเจดีย์ ภายในพระตำหนักกว้างขวางร่มรื่นและมีสถาปัตยกรรม รูปปั้นแกะสลักที่สวยงามเรียงรายมากมายนับพันองค์ นอกจากนี้ยังมีโรงเจ และตึกวิปัสณาสำหรับประกอบพิธีของผู้ที่มาปฏิบัติธรรม สิ่งที่น่าสนใจคือ บริเวณโดยรอบพระตำหนักจะเต็มไปด้วยงานแกะสลักหิน รูปปั้นขององค์เทพต่าง ๆ ที่จัดวางเรียงรายกันในส่วนรอบ ๆ พระเจดีย์ มีความงดงามมาก โดยแต่ละรูปปั้นจะมีป้ายอธิบายประวัติในแต่ละโซนว่า เป็นรูปปั้นของเทพเจ้าองค์ใด ไฮไลท์ของที่นี่เป็นศาลฟ้าอยู่เหนือชั้นที่ 8 ของมหาเจดีย์ เป็นจุดที่สำหรับขึ้นไปไหว้ขอพรลูกแก้วสารพัดนึก และยังเป็นจุดชมวิวเหนืออาณาบริเวณซอยโชคชัย 4 ที่จะชมวิวได้รอบทิศทาง 360 องศา ในบางตำราแนะนำด้วยนะว่าวันขึ้นปีใหม่มิฉะนั้นควรถือศีลกินเจ ซึ่งก็เหมาะสำหรับท่านที่รักสงบ ไม่อยากไปตะลอนเที่ยวเดินทางหลายแห่งแนะนำให้มาไหว้พระทำบุญที่นี่



ตำหนักเจ้าแม่กวนอิม มหาโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร โชคชัย 4

- 📍 4 37 ซอยลาดพร้าว - วังหิน 30 ถนนลาดพร้าว - วังหิน เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิด วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา เวลา 07.00 - 21.00 น.
เฉพาะวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เปิดให้ขึ้นชมชั้นบนและชั้นใต้ดิน
- ☎ 0 2539 6228
- 📍 ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ลงที่สถานีโชคชัย 4 ต่อแท็กซี่ หรือรถสองแถว มาลงที่หน้าตำหนักได้เลย ตำหนักตั้งอยู่ที่ โชคชัย 4 แยก 39 เข้าซอยไปเพียงนิดเดียวก็จะเห็นเจดีย์เงินสูงใหญ่สีน้ำตาลแดงโดดเด่น



วัดไผ่กวางขัน (สถาบันพุทธศาสนา เถรวาท-มหายาน ไผ่กวางขัน)

ขยับไกลออกมาชานทางเมืองกรุงเทพฯ อีกนิด ที่ย่านรามอินทรา มีวัดจีนขนาดใหญ่ ชื่อ วัดไผ่กวางขัน หรือสถาบันพุทธศาสนา เถรวาท-มหายาน ไผ่กวางขัน เป็นวัดพุทธศาสนานิกายมหายาน และเป็นวัดสาขาที่มาจากวัดไผ่กวางขัน เมืองเกาสง เกาะไต้หวัน สร้างตามสถาปัตยกรรมแบบไต้หวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแผ่พุทธศาสนาให้แพร่หลาย ด้านในอุโบสถเป็นที่ประดิษฐานของรูปหล่อพระพุทธเจ้า 3 องค์เป็นพระประธาน และด้านนอกมีอาคารและสิ่งสำคัญ เช่น พระวิหารพระอวโลกิเตศวร พระสิริมงคลอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์ หรือพระแม่กวนอิมสีทององค์ใหญ่ เจดีย์พุทธรังษี หอพระไตรปิฎก และห้องเรียนพระพุทธศาสนา เป็นทั้งวัด สถานปฏิบัติธรรม และสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามมาก เป็นที่นิยมในการไปถ่ายภาพในช่วงตรุษจีนเป็นอย่างมาก แนะนำให้ไปแต่เช้า เพราะช่วงสายถึงบ่ายจะมีผู้คนหนาแน่นมาก



วัดไผ่กวางขัน

- 📍 55 ถนนคู้บอน แขวงบางขัน เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิด วันจันทร์ 10.00 - 16.00 น.
วันอังคาร - วันอาทิตย์ 09.00 - 17.00 น.
- ☎ 0 2949 4733



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ลงที่สถานี กม.8 ต่อแท็กซี่ไปวัด ใช้เวลาประมาณ 15 นาที



วัดบรมราชากาญจนากิเชกอนุสรณ์ หรือ วัดเล่งเน่ยยี่ 2 จังหวัดนนทบุรี

ขยับมาทางจังหวัดนนทบุรีกันบ้าง “วัดบรมราชากาญจนากิเชกอนุสรณ์” วัดนี้เป็นสาขาของวัดเล่งเน่ยยี่ เขาวราช เป็นวัดที่มีเนื้อที่กว้างขวางใหญ่โตโอ้อ่า ทั้งสถาปัตยกรรมและพุทธศิลป์สวยงามตระการตา เพราะว่าจำลองวังต้องห้ามจากเมืองจีนมาสร้างกันเลยทีเดียว วัดนี้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2539 เนื่องในโอกาสงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี รัชกาลที่ 9 ภายในวัดประดิษฐานพระพุทธรูปเจ้า 3 องค์ คือ องค์อดีต องค์ปัจจุบัน และองค์อนาคต และรอบพระวิหารยังประดับด้วยหินแกะสลักต่าง ๆ มากมายที่นำมาจากประเทศจีนอีกด้วย



วัดเล่งเน่ยยี่ 2 จังหวัดนนทบุรี

- 📍 75 หมู่ที่ 4 ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 06.00 - 18.00 น.
- 🌐 <https://th-th.facebook.com/Wat.Boromracha.Temple/>

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ลงที่สถานีบางพลู แล้วต่อแท็กซี่ไปวัด ใช้เวลาเพียง 5 นาทีเท่านั้น





วัดธรรมกัตัญญ หรือ ศาลเจ้าเสียนหลอใต้เทียนกง จังหวัดสมุทรปราการ



“วัดธรรมกัตัญญ” วัดนี้เป็นวัดที่ค่อนข้างใหญ่และสวยงามมาก มีศิลปะเป็นเอกลักษณ์ สร้างตามแบบสถาปัตยกรรมจีน มีเนื้อที่กว้างถึง 26.5 ไร่ สำหรับในวันตรุษจีนนี้ใครที่ยังไม่รู้ว่าจะไปไหน เราขอแนะนำให้ไปที่นี้เลย เพราะนอกจากการไปไหว้พระขอพรแล้ว ที่นี่ยังมีมุมถ่ายรูปที่สวยงามหลายจุด อยู่ในที่สว่าง กว้างขวาง ถ่ายง่าย ตอนนีทางวัดติดโคมไฟประดับเกือบทั่วทั้งวัด เพื่อจัดงานโคมไฟประจำปี ซึ่งปกติจะจัดในช่วงตรุษจีนของทุกปี โดยในปีนี้ได้เริ่มจัดมาแล้วตั้งแต่วันที่ 14 มกราคม และจะจัดไปจนถึงวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2567 สามารถไปชมได้ในช่วงเย็น ๆ ถือเป็นไฮไลท์ที่สุดของที่สุดแห่งวัดนี้เลย ใครที่ยังไม่เคยมางานโคมไฟของวัดนี้ควรไปชมกันสักครั้ง ส่วนใครที่เคยชมแล้วก็ควรมาชมอีก เพราะแต่ละปีเค้าจะจัดโคมไฟไม่เหมือนกันเลย มาทีเดียวได้ทั้งไหว้พระขอพร แล้วแถมยังได้รูปสวยเลิศล้ำไม่ซ้ำใครอีกด้วย [low](http://www.taitienkong.com)



วัดธรรมกัตัญญ

- 5 ซอยมูลนิธิธรรมกัตัญญ ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
- เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.
- 0 2323 3120
- www.taitienkong.com



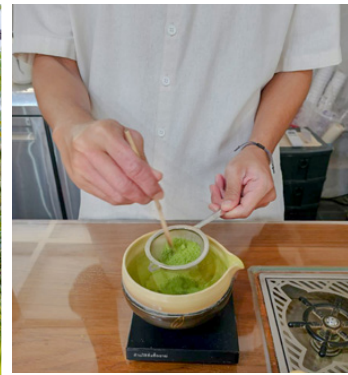
การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ลงที่สถานีสำโรง แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS สายสีเขียวที่สถานีสำโรง ไปลงสถานีเคหะ ต่อแท็กซี่ไปซอยเทศบาลบางปู 65 (มูลนิธิธรรมกัตัญญ) สังเกตปากซอยอยู่ทางซ้ายมือจะมีซุ้มประตูวัดจินขนาดใหญ่สวยงามโดดเด่น ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร



Eating Out

TEXT / PHOTO : กองบรรณาธิการ



Botanist

activity space & café

คาเฟ่สวยกลางสวนพฤกษศาสตร์ขนาดใหญ่

Life & Metro ฉบับนี้ขอเอาใจสายเขียว ชวนมาเที่ยวชมสวนพฤกษศาสตร์สวยเก๋ ในย่านมีนบุรี จิบกาแฟเบา ๆ เคล้าเสียงจากรสรมชาติท่ามกลางต้นไม้บานพรวน แต่นี้ก็ฟินสุด ๆ แล้ว

เจ้าของ Botanist activity space & café คือ คุณโป่ง-ทัศนัย สีนพานิช นักจัดสวนชื่อดังผู้ซึ่งชื่นชอบและหลงใหลในพันธุ์ไม้เป็นอย่างมาก แต่ชื่อร้าน “Botanist ที่แปลว่า นักพฤกษศาสตร์” ก็บ่งบอกถึงตัวตนของเจ้าของร้านได้เป็นอย่างดี

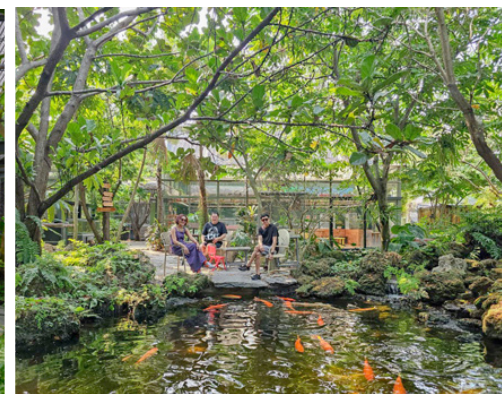
คุณโป่งได้มีโอกาสเดินทางไปในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก และทุกครั้งก็จะนำพันธุ์ไม้ที่น่าสนใจในประเทศนั้น ๆ กลับมาทดลองปลูกเสมอ จากวันนั้นสู่วันนี้ ก็ร่วมยี่สิบกว่าปีแล้ว ทำให้ในสวนสวยแห่งนี้เต็มไปด้วยไม้สวย และไม้หายากนานาชนิด จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมคาเฟ่แห่งนี้จึงมีสวนที่สวยงามและน่าประทับใจอย่างนี้

และด้วยความที่อยากจะแบ่งปันความรู้และความสวยงามเกี่ยวกับพันธุ์ไม้ที่สะสมมา จึงได้ปรับปรุงพื้นที่เปิดเป็นคาเฟ่และพื้นที่ทำกิจกรรมแห่งนี้ขึ้นมา



Matsu latte

Strawberry Short Cake





โดยใช้โครงสร้างอาคารเดิมมาดัดแปลงเป็นห้องกระจกสองชั้น ใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้ และเหล็กเป็นส่วนประกอบหลัก เน้นโทนสีขาว สีครีม ตู้อ่อนละมุน เมื่อมองออกไปนอกกระจกก็จะสามารถมองเห็นต้นไม้ที่อยู่รายรอบอาคารได้อย่างสบายตาสบายใจ แทบจะ 360 องศาเลยทีเดียว บรรยากาศเหมือนกลาสเฮ้าส์ที่ตั้งอยู่กลางสวนพฤกษศาสตร์ ฮิลใจสุด ๆ

ที่นี่มีพื้นที่ประมาณ 7-8 ไร่ เดินเล่นทั้งวันได้ไม่มีเบื่อ เพราะมีทั้งอาหาร เครื่องดื่ม และเบเกอรี่ให้บริการ หากใครเดินเล่นเหนื่อยแล้วจะมานั่งแวะพักจิบน้ำชากาแฟในท้องแอร์เย็น ๆ ก็ได้ หรือจะซื้อแบบ take away เดินไปดื่มไปก็ไม่ว่ากัน เพราะในบริเวณสวนมีที่นั่งพักผ่อนเล่นถ่ายรูปเพลิน ๆ อยู่หลายจุด

แต่วันนี้เราขอมารีวิวแบบชิล ๆ นั่งดื่มนั่งกินให้เรียบบ่อยก่อนแล้วค่อยออกไปเดินเล่นสำรวจสวน ที่นี่เขาขึ้นชื่อเรื่องมีทระชาเขียวเกรดพรีเมียม ชงสดใหม่ทุกแก้ว เราเลยลองสั่ง **Matsu latte** มาชิม ด้านล่างเป็นนมสดสีขาวส่วนด้านบนจะโรยด้วยมัจฉะที่ขงกันสด ๆ สีเขียวสวยงาม เวลาดื่มต้องคนให้เข้ากันก่อน รสชาติดี หอมกลิ่นมัจฉะ ทวานละมุน อีกสองแก้วขอเป็น **Orange**

Coffee และ **Americano** ทางร้านเค้ากาแฟมาได้เข้มกำลังดี เวลาดื่มหอมกลิ่นกาแฟมาก

สำหรับอาหาร เราเลือกทาน **Pizza** และ **Spaghetti Carbonara** เบบ ๆ ร่องท้องถือว่าผ่าน รสชาติอร่อยทั้ง 2 เมนู แถมท้ายด้วยเมนูทานเล่น **Cream Cheese Garlic Bread** ออบมาแบบกรอบนอกนุ่มใน ทานเพลิน หรือใครชอบทานอาหารไทยที่นี่ก็มีให้เลือกอยู่ 5-6 เมนู จะเป็นข้าวหน้าไก่อบพริกไทดำ ข้าวหมู่มัดกะปิ ข้าวซีโครงหมูอบ หรือข้าวมันไก่ ๆ เลือกได้ตามชอบ



ในส่วนของเบเกอรี่ที่นี่ก็มีให้เลือกหลากหลาย ชอบแบบไหนก็จิ้มจากหน้าตู้ได้เลย วันนี้เราเลือกทาน **Medovik Cake** (เค้กน้ำผึ้งรัสเซีย) และ **Strawberry Short Cake** อร่อยเข้ากันได้ดีกับเครื่องดื่มที่สั่งไป

เมื่อทานเสร็จจเรียบบ่อยก็ได้เวลาออกมาชมสวน ซึ่งมีทั้งสวนทะเลทรายที่มีแคนต์หลากหลายสายพันธุ์ และสวนทรอปิคัลเขียวชอุ่มชุ่มชื้นหัวใจมีทางเดินลอยฟ้าให้เราได้สัมผัสกับยอดไม้อย่างใกล้ชิด และสวนสัตว์มินิที่มีทั้งนก เต่า กระต่าย นกยูง และฝูงปลาคาร์ฟที่มีอยู่รอบ ๆ บริเวณ โดยเฉพาะในบ่อใหญ่ใกล้ ๆ กับบึงบัว ปลาคาร์ฟจะเยอะมาก สามารถให้อาหารได้ สแกนจ่ายกระปุกละ 20 บาท เดินบ้าง นั่งบ้าง ระหว่างทางก็แวะถ่ายรูปไปคือดีต่อใจสุด ๆ [lem](#)



Botanist activity space & café

- 📍 501 ถนนสามวา แขวงบางชัน เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ
- 🕒 อังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์) เวลา 09.00-18.00 น.
- ☎ 08 0783 3547
- 📌 Botanist activity space & café



การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ลงที่สถานีตลาดมีนบุรี ใช้ทางออกที่ 3, 4 หรือ สถานีเศรษฐบุตรบำเพ็ญ ใช้ทางออกที่ 1, 2 ก็ได้ จากนั้นต่อรถแท็กซี่ไปที่ถนนสามวา ตรงเข้าไปสุดถนนเลี้ยวซ้าย ร้านอยู่ด้านซ้ายมือ ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร

Health

TEXT : หนูมันนี่

มหัศจรรย์แห่งรัก ช่วยเยียวยาสุขภาพ

ความรักและความผูกพันอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเกิดกับคนรัก ครอบครัว เพื่อนฝูง หรือแม้แต่สัตว์เลี้ยงของคุณ ย่อมทำให้โลกของคุณมีความงดงาม มีความหวัง และเกิดการมองโลกในแง่ดี แต่นั่นคือส่วนด้านจิตใจ ความรู้สึก ทักษะคติดี ๆ ที่ความรักได้มอบให้คุณ น้อยคนนักจะรับรู้ได้ว่าความรักสามารถเชื่อมโยงถึงสุขภาพของคุณได้นามหัศจรรย์



ประโยชน์ของความรักที่มีผลต่อสุขภาพ

- ความรักสร้างรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ คู่รัก หรือคนที่อยู่ท่ามกลางความรัก มักจะมีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะให้แกกันอยู่เสมอ ๆ การได้หัวเราะอย่างมีความสุข นอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้วยังช่วยขจัดปัดเป่าโรคภัยไข้เจ็บได้ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า กล้ามเนื้อปอด กล้ามเนื้อหัวใจ เหมือนได้ออกกำลังกายไปอีกทางหนึ่ง

- ความรักช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น สังเกตง่าย ๆ เวลาที่คุณได้เจอคนที่ชอบ หัวใจจะเต้นแรง ตึก ๆ ตึก ๆ

อยากเข้าไปทักไปพูดคุยด้วย นั่นเพราะสมองของคุณ

ส่งสัญญาณไปที่หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เมื่อหัวใจเต้นเร็วก็จะทำให้เลือดสูบฉีดไปทั่วอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้มากขึ้นด้วย

- ความรักช่วยให้แลดูอ่อนเยาว์ เชื่อว่าหลาย ๆ คน คงจะชอบ เพราะอยากคงความเป็นหนุ่มเป็นสาวไปนาน ๆ การมอบความรักและได้รับความรักอยู่ตลอดเวลา ร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนที่ช่วยด้านความชราได้ เพราะฮอร์โมนที่หลั่งออกมานี้จะช่วยให้ร่างกายดูดซับวิตามินได้ดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง นุ่มนวล ไร้ริ้วรอย ทำให้คุณดูสดใส อ่อนกว่าวัย



- ความรักช่วยบรรเทาความเจ็บปวด นั้นเพราะความรักจะไปสร้างปฏิกิริยาต่อสมองส่วนควบคุมความปวดและความรู้สึกปลอดภัยของคนเรา ทำให้คนคนนั้นรู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น ส่งผลให้สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความปวด หรือความเครียดทำงานลดลงไปด้วย

- ความรักช่วยลดความเครียด เพราะเมื่อคนเรามีความรักหรือความผูกพัน ต่อมาได้สมองจะหลั่งฮอร์โมนดีไฮโดรอีพีแอนโดรสเตอโรน (Dehydroepiandrosterone หรือ DHEA) ออกมา ฮอร์โมนตัวนี้จะช่วยลดความเครียดได้ดี นอกจากนี้ การที่มีคนรักคอยดูแลเอาใจใส่เอาอกเอาใจ ก็จะช่วยให้คุณรับมือกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ดีกว่าเดิมด้วย

อย่างไรก็ตาม ความรักที่ดี นับเป็นสิ่งมหัศจรรย์ สามารถทำให้โลกสวยงาม ทำให้เรารู้สึกสดชื่น สดใส อารมณ์ดีและมีสุขภาพดีได้ อย่าลืมหมั่นเติมความรักให้แกกันและกันอยู่เสมอ ๆ สุขภาพกายจะได้แข็งแรง สุขภาพใจก็พลอยสดใสอีกด้วย

Photo: pexels.com



ระวัง! ดื่มน้ำก่อนนอน กำลายสุขภาพโดยไม่รู้ตัว

หลายคนคิดว่าควรดื่มน้ำตอนกลางคืนหรือก่อนนอนเยอะ ๆ ด้วยว่ากลัวร่างกายจะขาดน้ำ นี่เป็นความเชื่อที่ผิด! หากปริมาณปัสสาวะในตอนกลางคืนเยอะขึ้น จะทำให้ต้องลุกมาปัสสาวะบ่อยมากขึ้นด้วย จากข้อมูลของสมาคมคัดลยแพทย์ระบบปัสสาวะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระบุว่า การควบคุมความสมดุลของน้ำมีกลไกที่ซับซ้อน หนึ่งในนั้นจะประกอบด้วยฮอร์โมน (Arginine Vasopressin) ซึ่งจะควบคุมการดูดกลืนน้ำที่ไต ในตอนกลางคืนร่างกายจะเพิ่มการดูดกลืนน้ำ ทำให้ปริมาณปัสสาวะในตอนกลางคืนลดลง ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง และควรปัสสาวะก่อนเข้านอนด้วย

นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่า คนที่ต้องลุกมาปัสสาวะกลางคืนมีคุณภาพชีวิตที่ลดลง มีอัตราการหล่ม กระดูกหักมากขึ้นและเพิ่มอัตราการเสียชีวิตมากขึ้นอีกด้วย

Photo: pexels.com, freepik.com

"4 ท่าแพลงก์" ช่วยลดพุง

การทำท่าแพลงก์ (Plank) เป็นวิธีออกกำลังกายที่ยอดเยี่ยมสำหรับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระชับสัดส่วน และเพิ่มการเผาผลาญไขมันของร่างกาย ท่าแพลงก์มีหลากหลายรูปแบบ ไม่เพียงช่วยในการลดไขมัน แต่ยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้เป็นอย่างดี เรามาลองทำตาม 4 ท่าง่าย ๆ นี้กันดู



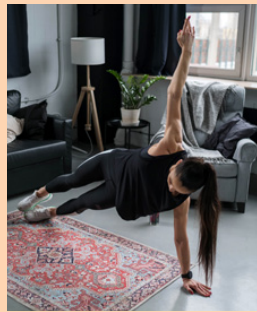
1. ท่า Full Plank ท่านี้เหมือนท่าเตรียมทำการวิดพื้น แต่เน้นการเกร็งหน้าท้อง สะโพก และบั้นท้าย เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและลดไขมัน ให้ทำค้างไว้ 1 นาที



2. ท่า Elbow Plank ต่างจากท่าแรกโดยลดข้อศอกลงชิดกับพื้น ท่านี้เหมาะสำหรับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นแขน ให้ทำค้างไว้ 30 วินาที โดยไม่ควรกลิ้งหายใจระหว่างทำ



3. ท่า Raised Leg Plank เริ่มต้นจากท่า Elbow Plank แล้วเหยียดขาตรงสลับกัน การทำท่านี้ช่วยออกกำลังกายในส่วนองขาและสะโพก เพิ่มความท้าทายและการเผาผลาญให้ทำค้างไว้ 30 วินาที แล้วสลับข้าง



4. ท่า Side Plank ให้นอนตะแคงและยกตัวขึ้นโดยใช้ข้อศอกและขาเหยียดตรงเป็นแนวขนานกับพื้น ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อลำตัวและหน้าท้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ทำค้างไว้ 30 วินาที แล้วสลับข้าง

เมื่อทำครบทั้ง 4 ท่านี้แล้ว ให้นับเป็นหนึ่งเซต โดยผู้เริ่มต้นควรทำ 4 เซตต่อวัน เพื่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี

การทำท่าแพลงก์นั้นควรเน้นที่ความสม่ำเสมอและความถูกต้องของท่าทาง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย แนะนำให้เริ่มจากท่าง่าย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความยากและระยะเวลาที่ค้างไว้เพื่อเพิ่มความท้าทายและผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

Photo: pexels.com

"ชอบกัดเล็บ" เป็นแค่นิสัย หรือสัญญาณเตือนภัยถึงสุขภาพจิต

หลายคนใช้ "การกัดเล็บ" เป็นการลดความตึงเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล แต่หากการกัดเล็บเป็นเรื่องที่ทำไม่บ่อยครั้ง ไม่ถึงกับทำให้เกิดบาดแผลหรือปัญหาติดเชื้อ และไม่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก็อาจถือได้ว่าเป็นเพียงนิสัยติดตัวที่ไม่มีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ เพียงแต่อาจส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพไปบ้าง แต่หากเป็นกรณีที่กัดเล็บตัวเองอย่างจริงจัง ห้ามใจตัวเองไม่ได้ กัดจนก่อให้เกิดแผลและมีเลือดออกนั้นอาจเพิ่มความเสี่ยงให้เชื้อโรคและแบคทีเรียที่มีอยู่ในปากหรือบริเวณเล็บ ซึ่งอาจมาจากการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น จนอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้

นอกจากนี้ ในทางจิตวิทยา พฤติกรรมกัดเล็บอาจบ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล หรือโรคสมาธิสั้น ซึ่งหากคุณรู้สึกว่าการกัดเล็บของคุณอยู่นอกเหนือการควบคุม ทำให้เกิดบาดแผลติดเชื้อ หรือมีปัญหาในการปรับตัวกับสังคม นั้นอาจเป็นสัญญาณของปัญหาทางสุขภาพจิตที่ควรได้รับการดูแลและการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป [lem](#)

Photo: pexels.com, freepik.com



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

ร่ายมนต์เสน่ห์...

ฟื้นชีวิตผิวสวยใสรับวาเลนไทน์

ใกล้วาเลนไทน์อีกแล้ว ถึงเวลาที่เราจะต้องหันกลับมาดูแลปรนนิบัติผิวพรรณอันเป็นที่รักอย่างจริงจัง เพื่อคืนความเปล่งปลั่ง นวลเนียน กระจ่างใส พร้อมโชว์ความสวยให้เค้าคนนั้นประทับใจ ด้วยวิธีการง่าย ๆ

1. ล้างหน้าอย่างเหมาะสม ล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง ช่วงตื่นนอน ตอนเช้า และตอนกลางคืนช่วงที่อาบน้ำหลังจบภารกิจมาทั้งวัน ถือว่าเพียงพอแล้วสำหรับกิจวัตรการดูแลผิวชำระล้างคราบสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่อุดตันรูขุมขนออกไป และควรใช้น้ำอุณหภูมิห้องปกติ หรือค่อนข้างเย็น เพื่อเป็นการกระตุ้นรูขุมขนให้เล็กลง

2. ประคบน้ำแข็ง ความเย็นของน้ำแข็งก้อนสะอาด ๆ จะช่วยกระตุ้นรูขุมขน เพียงแค่นำน้ำแข็งมาถูให้ทั่วใบหน้า ประมาณ 30-45 วินาที ทำเป็นประจำทั้งตอนเช้าหรือก่อนนอน หลังจากประคบน้ำแข็งเสร็จแล้วก็อย่าลืมล้างหน้าด้วยน้ำอุณหภูมิห้องอีกครั้ง

3. มาส์กหน้าสูตรดั้งเดิม เพียงแค่นำมะนาวประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะและดินสอพอง คนจนเนื้อละเอียดแล้วนำมาพอกทาให้ทั่วใบหน้าทิ้งไว้สักประมาณ 15-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็นสะอาด ๆ ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง จะสังเกตเห็นว่ารูขุมขนที่เคยกว้างจะค่อย ๆ เล็กลง



4. สครับผิวหน้า ผลัดเซลล์ผิวเก่าเพื่อลดการอุดตันที่ก่อให้เกิดการขยายตัวของรูขุมขน สามารถทำได้เป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง วิธีที่ง่ายและไม่ต้องสิ้นเปลืองก็คือ ใช้เกลือทะเลเม็ดละเอียดผสมกับโยเกิร์ต นำมาทาให้ทั่วใบหน้า ใช้ปลายนิ้ววนเป็นวงกลมเบา ๆ ประมาณ 3-5 นาที นวดเสร็จทิ้งไว้อีก 5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ช่วยให้ผิวเกลี้ยงเกลาเนียนใสทันตาเห็น

5. บอกลาอาหารไขมันเยอะ อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด อาหารฟาสต์ฟู้ด หนักรสจัด เนย ชีส ฯลฯ เป็นหนึ่งในสาเหตุของผิวหน้าหม่นหมอง มีรูขุมขนกว้าง อดทน เสียใจให้ได้หรือกินให้น้อยลง และหันมาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์อย่างผักผลไม้สด เนื้อปลา รวมถึงเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหารเป็นต้มหรือนึ่งแทน

6. ขจัดความมันส่วนเกิน การทำผิวให้แห้ง ไร้น้ำมันส่วนเกิน จะทำให้ชั้นเคราตินหลุดตัวเล็กลง และช่วยให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลงไปด้วย สามารถทำได้โดยใช้คลีนเซอร์สูตรควบคุมความมัน (Oil Control) หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรดซาลิไซลิกจะช่วยป้องกันความมันบนใบหน้าได้



7. ท่างไกลรองพื้น เมคอัพบางประเภทโดยเฉพาะรองพื้นหรือบีบีครีม อาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิวอุดตัน หันมาใช้แป้งที่ผสมรองพื้นแทน รวมทั้งหลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของปิโตรเลียม และประเภทออยล์เบส ซึ่งมีส่วนทำให้รูขุมขนกว้าง และยังทำให้หน้ามันและเสี่ยงต่อการเกิดสิวอีกด้วย

8. บำรุงด้วยกรดผลไม้ (อ่อน ๆ) การทามอยส์เจอร์บำรุงผิวหน้าเป็นสิ่งพึงกระทำสม่ำเสมอ ทว่า “ตัวช่วย” ที่อัพเลเวลผิวให้สวยทันตา คือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ AHA หรือ PHA จะช่วยผลัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วหลุดลอกออกได้ง่าย รูขุมขนอุดตันน้อยลง น้ำมันส่วนเกินลดลง และช่วยให้ผิวหน้ากระจ่างใสขึ้นได้อีก

9. ตามหาโทเนอร์ โทเนอร์เป็นผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ช่วยให้รูขุมขนกระชับขึ้น ทำความสะอาดขั้นที่ 2 หลังจากล้างหน้า ลดสิ่งสกปรกที่ยังตกค้างจนทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตันและขยายตัว แลดูหยาบกร้าน ไม่สดใส ใช้โทเนอร์เช็ดทำความสะอาดผิวอย่างเบามือก่อนเข้าสู่การบำรุงผิวขั้นตอนนี้ ๆ

10. สร้างเกราะกันแดด แสงแดดโดยเฉพาะในช่วงตั้งแต่ 11.00-17.00 น. เป็นอันตรายทำลายสุขภาพผิว คอλλαγานในชั้นผิว และทำให้ผิวหยาบกร้าน รูขุมขนกว้าง จึงจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดให้เป็นกิจวัตร และถ้าต้องออกจากบ้านควรมีไอเทมติดตัว ทั้งครีมกันแดด หมวก หรือร่มกันยูวี **Low**



Photo: pexels.com, freepik.com

สมาร์ตโฟนสุดล้ำ พร้อมพลัง AI สุดว้าว!

Samsung Galaxy S24 Ultra รุ่นที่ใหญ่ของ Galaxy S24 Series เปิดตัวมาพร้อมพลัง AI สุดว้าว เพื่อก้าวเข้าสู่ยุค AI ในปี 2024 แบบเต็มตัวของจริง ปีนี้ฟีเจอร์เด่นคือ Galaxy AI ช่วยเสริมความสามารถให้สมาร์ตโฟนเก่งขึ้นในแทบทุกด้าน ทั้งการแปลภาษาด้วย AI การช่วยร่าง ช่วยเขียนงาน ช่วยสรุปงาน การแต่งภาพด้วย AI ย้ายหรือลบวัตถุในภาพ



ทำได้โดยไม่ต้องลงแอปใด ๆ เพิ่มเติม เก่งกาจอย่างน่าตกใจในหลายฟีเจอร์ใหม่เลยทีเดียว

นับเป็นมือถือเรือธงของแท้ที่ใส่สเปคมาให้แบบแน่น ๆ ไว้รองรับการใช้งานจัดหนักจัดเต็มทั้งชิปตัวแรงอย่าง Snapdragon 8 Gen 3 จอ Dynamic AMOLED 2X QHD+ ขนาด 6.8 นิ้ว ความสว่างสูงสุด 2600 nits ด้วยกล้องหลัก 200MP กล้อง Ultrawide 12MP เลนส์ Telephoto 10MP และ 50MP พร้อมใช้งานได้ครบทุกด้าน นอกจากนี้ ยังใช้กระจกหน้าจอ Corning Gorilla Armor ของ Corning เป็นรุ่นแรก สามารถลดการสะท้อนหน้าจอลงถึง 75% ทำให้ดูหน้าจอได้ดีกว่าสมาร์ตโฟนรุ่นอื่นแม้อยู่กลางแจ้งก็ตาม และความทนทานนั้น ทนทานกว่าเดิมถึง 4 เท่า แก้ววัสดุที่ใช้ในการผลิตนั้นยังรีไซเคิลได้ถึง 25% สนนราคาเริ่มต้นที่ 46,900 บาท (รุ่น 12GB + 256GB) จะทนทานจริงไหม เพื่อน ๆ ต้องลองซื้อมาใช้ดูนะ

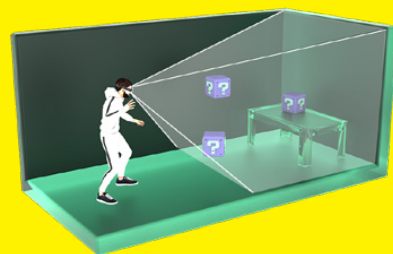


Photo: samsung.com

โฮโลแกรม 3 มิติ ชัดบาดตา ความละเอียดขั้นเทพ

VividQ สตาร์ทอัพจากสหราชอาณาจักร ประสบความสำเร็จในการพัฒนาโฮโลแกรม 3 มิติที่ชัดขนาด "Retina Resolution" ถือเป็นอีกความก้าวหน้าของเทคโนโลยีโฮโลแกรมที่สามารถพัฒนาภาพความละเอียดสูงที่มองด้วยตาเปล่าเห็นได้ภาพคมชัดสมจริงขึ้น โดยทาง VividQ วางแผนที่จะนำเทคโนโลยีนี้ใส่เข้าไปในแว่นตา VR ยุคต่อไป

VividQ ได้สร้างโฮโลแกรมด้วยคลื่นแสงเพื่อเรนเดอร์วัตถุในพื้นที่ 3 มิติ โดยใช้ซอฟต์แวร์เป็นตัวกำหนดเส้นทางของแสง เทคนิคนี้จำลองวิธีที่เราเห็นวัตถุเนื่องจากสะท้อนแสงเข้าตาของเรา VividQ ฉายภาพที่สร้างด้วยคอมพิวเตอร์ผ่านฮาร์ดแวร์จอแสดงผล



4K ประสิทธิภาพสูง ทำให้วางวัตถุโฮโลแกรม 3 มิติไว้ที่ระยะห่างใดก็ได้ภายในช่วงโฟกัสของแต่ละบุคคล ผู้ใช้จึงสามารถเปลี่ยนโฟกัสระหว่างวัตถุต่าง ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ เทคโนโลยีนี้จะส่งผลดีต่อแอปพลิเคชัน VR และ MR โดยเฉพาะการเล่นเกมที่จะให้ประสบการณ์แบบ Immersive และสมจริงยิ่งขึ้น

ซึ่งเทคโนโลยีนี้ยังสามารถแก้ไข ปัญหาบางอย่างของ VR ผู้ใช้สามารถปรับโฮโลแกรมให้เหมาะกับสายตาได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่ สามารถเปลี่ยนโฟกัสแบบไดนามิกและเปลี่ยนระยะห่างของวัตถุดิจิทัล ช่วยลดผลข้างเคียง เช่น อาการคลื่นไส้ ความเมื่อยล้าของดวงตา และอาการปวดหัว

ทาง VividQ ได้โชว์เคส แสดงภาพโฮโลแกรมความละเอียด Retina ด้วยจอแสดงผล LCoS (ผลึกเหลวบนซิลิคอน) ประสิทธิภาพสูงจาก JVCKenwood (JKC) บริษัทอิเล็กทรอนิกส์ของญี่ปุ่น ขณะนี้ทั้งสองบริษัทกำลังร่วมมือกันเพื่อจำหน่ายเทคโนโลยีดังกล่าว vividq.com



Photo: vividq.com, dealerscope.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศ์วิศ เยี่ยมสำอางค์ โทร. 063-445-4641



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในเดือนนี้ให้ระวังคำพูดกับบริวาร หรือคนอายุน้อยกว่า เพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนเป็นหมู่คณะ หรือไปเที่ยวต่างประเทศ **การงาน** เดือนนี้ต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจไม่เป็นอย่างที่คิด ตรวจสอบเอกสารให้ดี อาจจะมีเรื่องของการเดินทางเพราะงานแบบกะทันหัน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของกินของฝาก มีความลังเลในการใช้จ่าย และอาจมีการลงทุนใหม่ ๆ เกิดขึ้น **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามามากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ต่างฝ่ายต่างทำงาน **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยตามข้อเข่า



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภในเดือนนี้ให้ระวังบริวาร หรือคนใกล้ชิดจะนำปัญหามาให้ใจเย็นสักนิดค่อย ๆ แก้ปัญหากันไป ในเดือนนี้มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล การติดต่อกับผู้หลักผู้ใหญ่จะราบรื่นดี **การงาน** ค่อนข้างจุกจิกขยับย่อย ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะราบรื่นขึ้น บางท่านมีเกณฑ์เรื่องของการขยับขยายเรื่องงาน **การเงิน** มีโชคมีลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ของการปรับเงินเดือนจากความสามารถของตัวเอง **ความรัก** คนโสดจะมีคนคอยเอาใจเอาใจ คนมีคู่ ไปไหนมักไปด้วยกันเสมอ มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเมื่อยข้อขาและเข่า



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในเดือนนี้อาจจะมีงานมงคล ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือทำบุญบ้านผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตา ท่านที่คิดเรื่องอสังหาริมทรัพย์ควรพิจารณาให้รอบคอบดูให้ดี **การงาน** จะมีเรื่องของการลงทุนใหม่ ๆ จากคำแนะนำของคนใกล้ชิดหรือบริวาร มีเกณฑ์เรื่องของการติดต่อกับทางไกล หรือเดินทางไกล **การเงิน** ในช่วงนี้อาจจะมีความวิตกกังวล แต่ก็สามารถผ่านไปได้ มีโชคลาภได้ตั้งก้อนใหญ่ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ ให้ระวังเรื่องของการอารมณ์ เพราะอาจอาจจะทำให้มีปัญหาเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ไม่ควรทานอาหารรสจัด เพราะอาจทำให้แสบท้อง เป็นกรดไหลย้อนได้



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาเอ็นดู จะมีข่าวคราวในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน บางท่านอยากจะทำปรับปรุงบ้านใหม่ **การงาน** จะมีคนชักชวนไปทำงาน แต่ก็ยังไม่สามารถขยับขยายไปไหนได้ ควรตรวจสอบเอกสารให้ละเอียดรอบคอบก่อนเซ็นสัญญาต่าง ๆ **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตา มีเกณฑ์ได้เงินจากทางไกล แต่ก็มิเรื่องให้คิดตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้จ่าย **ความรัก** คนโสดคนที่คอยผู้มีโอกาสพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล ไปท่องเที่ยวพักผ่อนด้วยกัน **สุขภาพ** อากาศปวดหัว ไม่เกรน ปวดเมื่อยตามข้อเข่า



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในเดือนนี้จะมีโอกาสได้เริ่มทำอะไรใหม่ ๆ หรือได้รับมอบหมายจากผู้ใหญ่ แต่ระวังเรื่องของการอารมณ์สักนิด ใจเย็นลงหน่อย ก็จะโดดเด่นมาก และมีเกณฑ์เดินทาง หรือทำอะไรดี ๆ แบบป๊อป **การงาน** จะได้บริวารมาคอยช่วยเหลือสนับสนุน จะได้คอนเนคชันใหม่ ๆ หรือโปรเจกต์ใหม่ ๆ แต่ก็แอบมีความกังวลเล็กน้อย **การเงิน** จะมีโอกาสที่ดีจากเพื่อนฝูงคนใกล้ชิด มีโชคมีลาภจากทางไกล และลาภปาก **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนคุย หรือมีคนทักหา คนมีคู่ ความรักเข้าอกเข้าใจกันดี ติดต่อกันตลอด **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ หูอื้อจากการคุยโทรศัพท์มากเกินไป ปวดหลัง



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในเดือนนี้จะได้รับของขวัญของฝาก มีโชคมีลาภ แต่ก็ต้องระวังปัญหาจากผู้หลักผู้ใหญ่ในเรื่องของคำพูดคำจาสักนิด **การงาน** ในเดือนนี้จะได้บริวารเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน ชาวราศีกันย์จะโดดเด่นในเรื่องของงาน แต่ก็ควรพิจารณาให้รอบคอบตรวจสอบเอกสารให้ละเอียด กันความผิดพลาด **การเงิน** จะมีช่องทางใหม่ ๆ มาจากคนใกล้ชิดหรือบริวาร ทำเกี่ยวกับเรื่องของการอาหารหรือเครื่องดื่มจะดี **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุน้อยกว่ามาถูกใจ คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี คนรักคอยเอาใจ **สุขภาพ** มีอาการเหน็บชาที่ขา

คำพยากรณ์ เดือนกุมภาพันธ์ 2567



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในเดือนนี้จะเกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีความลังเลใจ ตัดสินใจไม่ถูก ลองเปิดใจรับฟังคนรอบข้างดูบ้างอาจจะมีไอเดียใหม่ ๆ เกิดขึ้น **การงาน** จะได้รับโอกาสที่ดีจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือมีโปรเจกต์ใหญ่ให้รับผิดชอบ **การเงิน** ช่วงนี้จะมีแต่คนเข้าหา มาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ มีเกณฑ์ที่จะได้รับเงินจากผู้หลักผู้ใหญ่ บางท่านอาจจะได้รับมรดก เป็นช่วงของการศึกษาหาช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงของความมีเสน่ห์ มีคนให้ความสนใจ คนมีคู่ อาจจะจู้จี้ขี้บ่นสักนิดในเดือนนี้ **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวล ปวดเมื่อยตามข้อเท้าจากการเดินเยอะ



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกในเดือนนี้จะทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ หรือดูให้ดี เพราะอาจไม่เป็นอย่างที่คิดทั้งหมด คิดวางแผนอยากจะทำเดินทางไปต่างประเทศ แต่ก็ยังไม่ลงตัว **การงาน** จะได้ผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์มอบหมายงานให้ ช่วงนี้จะมีคนคอยช่วยเหลือในเรื่องของงาน บริวารคอยสนับสนุน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวาร แต่ก็ควรระมัดระวังเรื่องของการใช้จ่ายด้วย ช่วงนี้จะมีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ เกิดขึ้น **ความรัก** คนโสดช่วงนี้จะมีคนเข้ามาถูกอกถูกใจ คนมีคู่ ความรักดี มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ระวังเรื่องของการสายตา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในเดือนนี้จะมีโอกาสจะไปไหว้พระทำบุญ ไปงานบุญ งานแต่ง เดือนนี้อยากเสริมความสวยความงาม หรือไปทำฟัน **การงาน** ในเดือนนี้ค่อนข้างจุกจิกสักนิด แต่ก็จะได้ความเมตตาจากผู้หลักผู้ใหญ่ที่ให้การสนับสนุน **การเงิน** มีโชคมีลาภ มีโอกาสได้เงินตามที่หวัง แต่ไม่ควรจะใจร้อนเกินไป หรือใช้เงินมือเติบจนเกินไป **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้ความสนอกสนใจ คนมีคู่ คนรักดูแลกันอย่างใกล้ชิด **สุขภาพ** ระมัดระวังเรื่องของการอาหารการกิน เพราะอาจทำให้มีปัญหาในช่องท้อง ดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากด้วย



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรในเดือนนี้จะค่อนข้างมีเสน่ห์ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้ความอุปถัมภ์ คัดจะทำอะไรในช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะไม่ดีอย่างที่คิด **การงาน** อาจมีความเครียดวิตกกังวล แต่ก็จะได้เพื่อนฝูงหรือคนใกล้ชิดคอยสนับสนุนช่วยเหลือ เรื่องเอกสารสัญญาต่าง ๆ ต้องตรวจเช็คให้รอบคอบ **การเงิน** จะได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ใหญ่ ใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ **ความรัก** ในเดือนนี้คนโสดและคนมีคู่ควรระมัดระวังเรื่องของการอารมณ์ เพราะอาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** ระวังการเคี้ยวเคี้ยว แสบตา ท้องอืดจุกเสียดแน่น เกิดแก๊สในช่องท้อง



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในเดือนนี้บริวารจะนำปัญหาจุกจิกมาให้ ช่วงนี้ทำอะไรควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะมีปัญหาภายหลังได้ **การงาน** ในช่วงนี้มีเกณฑ์เรื่องของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้รับมอบหมายงานจากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ต้องลุยไปคนเดียวก่อน แล้วจะสำเร็จ **การเงิน** อาจจะใช้จ่ายไปกับเรื่องค่าเทอมบุตร/บริวาร หรือการไปอบรมสัมมนาจากการชักชวนของเพื่อนฝูงคนใกล้ชิด จะใช้จ่ายอะไรควรคิดพิจารณาให้ดี **ความรัก** คนโสดอาจจะมีคนเข้ามาคุยใหม่ ๆ คนมีคู่ คนรักอยากไปเสริมความงาม หรือไปทำตัว **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนในเดือนนี้จะมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง หรือจะมีเซอร์ไพรส์ ได้เดินทางแบบป๊อปป๊อป หรือเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์ **การงาน** มีความโดดเด่น บางท่านอาจจะได้งานใหม่ หรือมีคนชักชวนไปร่วมงาน จะมีโอกาสดี ๆ เข้ามา **การเงิน** มีโชคมีลาภจากการเดินทาง มีเกณฑ์เรื่องของการลงทุนทำอะไรใหม่ ๆ เป็นอีกหนึ่งช่องทางของรายได้ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้พิจารณาให้รอบคอบ ดูให้ดี เพราะคนที่เข้ามาอาจไม่ได้ดีอย่างที่คิด คนมีคู่ ไม่เข้าใจกัน ควรหันหน้าปรึกษากัน ไม่ควรคิดเองเออเอง **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยขา **Pen**



ช่องทางการติดต่อ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม.

1.



175 ถนนพระราม 9 ห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10310

2.



CALL CENTER 0 2716 4044
(วันและเวลาทำการ)

3.



saraban@mrta.co.th

4.



www.oic.go.th/infocenter6/603

5.

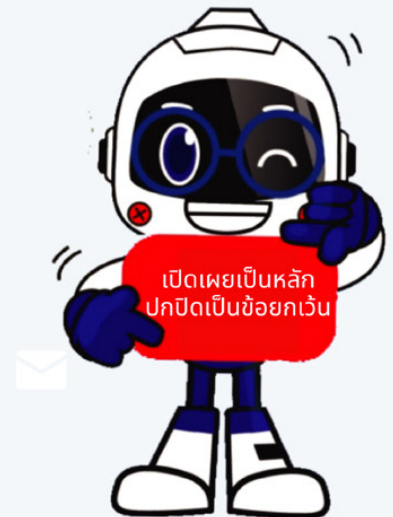


www.mrta.co.th/Livechat

6.



[@mrtacontactcenter](https://www.facebook.com/mrtacontactcenter)





เดินทางเชื่อมต่อ 2 สาย

รถไฟฟ้า
MRT สายสีม่วง



รถไฟฟ้าชานเมือง
สายสีแดง

ที่สถานีบางซ่ง

จ่ายสูงสุดเพียง

20 บาท



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

หมายเหตุ - ผู้โดยสารที่เดินทางข้ามสายระหว่างรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง กับรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดงจะต้องเดินทางข้ามระบบภายใน 30 นาทีและใช้บัตรใบเดียวกัน

