



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.83 | MARCH 2024



Check in 

งานแสดง แสง สี เสียง
สื่อผสม ฉลอง 101 ปี
พระราชวังพญาไท



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านคะ ฉบับนี้มาพร้อมกับอากาศร้อนที่ดูไม่น่ารักสักเท่าไร เพราะร้อนจริง ร้อนจวนไม่อยากจะออกไปนอกบ้านเลย แต่ก็ขอให้ร้อนแค่อากาศนะคะ อย่าอารมณ์ร้อนตามไปด้วยก็แล้วกัน

คอลัมน์ Check in ฉบับนี้เลยขอพาทุกท่านหลบความร้อนมาเที่ยวยามเย็นแดดร่มลมตก กับ 2 ที่เที่ยว 2 สไตล์ ที่แรกคือ “งานแสดง แสง สี เสียง สီอผสม ฉลอง 101 ปี พระราชวังพญาไท” ที่เปิดให้เที่ยวชมมาตั้งแต่ช่วงกลางเดือนกุมภาพันธ์ จนถึงวันที่ 16 มีนาคม 2567 นี้ ใครที่อยากย้อนวันวานไปชมการแสดงแสง สี เสียง ที่สวยงามและน่าประทับใจ พร้อมไปถ่ายรูปล้อนยุคสวย ๆ เก๋ ๆ ห้ามพลาดนะคะ ยิ่งถ้าได้พาคุณพ่อคุณแม่ไปเที่ยวด้วย รับรองว่าท่านจะต้องประทับใจสุด ๆ ค่ะ โดยงานจะเริ่มตั้งแต่เวลา 18.00 - 21.30 น. ของทุกวัน

อีกหนึ่งตลาดยามเย็นที่มีชื่อเสียงโด่งดังในจังหวัดนครราชสีมา และตอนนี้ได้มาเปิดในกรุงเทพมหานคร แล้วค่ะ นั่นคือ “ตลาดเซฟวันGO” ที่มีของกินหลากหลายทั้งควานหวานละลานตาในราคาที่ย่อมเยา เห็นแล้วเลือกไม่ถูกเลยว่าทานอันไหนก่อนดี และขอแนะนำว่าอย่ามาตอนหัววันนะคะ ไม่งั้นของเต็มโต๊ะไม่มีที่วางแน่นอน... นอกจากของกินแล้วที่นี่ก็มีของใช้ ทั้งเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้ามือหนึ่งและมือสอง ชอบแบบไหนก็จัดไปได้เลยค่ะ ที่สำคัญเดินทางสะดวก เพียงโดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีพหลโยธิน แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS ที่สถานีห้าแยกลาดพร้าวไปลงสถานีแยก คปอ. ใช้ทางออกที่ 4 เดินต่อไปอีกเพียง 2 นาที ก็ถึงแล้วค่ะ ตลาดอยู่ทางขวามือ เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 16.00 - 23.00 น. อิ่มอร่อยกันแบบจุก ๆ กันไปเลยคะ

อากาศร้อน ๆ แบบนี้ “โรคลมแดด” หรือ “ฮีทสโตรก” (Heatstroke) เป็นโรคอันตรายที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อนที่เราต้องระมัดระวังนะคะ เพราะช่วงนี้เหงื่อออกง่าย ร่างกายสูญเสียน้ำ เราจึงควรจิบน้ำระหว่างวันให้มากขึ้น สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ไม่ควรอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน และควรกางร่มหรือใส่หมวกในกรณีที่มีความจำเป็นต้องเดินตากแดดท่ามกลางอากาศที่ร้อนอบอ้าว

ปัญหาสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ ช่วงนี้คนกรุงเผชิญทั้งฝุ่น ฝน ภัยทั้งแดด รักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าคะ...

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 83 มีนาคม 2567

03 MRTA News

08 MRTA Scoop

14 Around the World

16 Check in

24 Eating Out

26 Health

28 Beauty

29 Gadget

30 Horoscope



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถกลางเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑาทิลา คงมณี **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทัตบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่เช็คความพร้อมรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีชมพู เตรียมเปิดให้บริการเดินรถเต็มรูปแบบ ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 เป็นต้นไป

วันที่ 30 มกราคม 2567 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง) และนายอธิภู จิตรานูเคราะห์ รองอธิบดีกรมการขนส่งทางราง (ขร.) ลงพื้นที่ตรวจสอบความพร้อมการให้บริการเดินรถของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี (MRT สายสีชมพู) ภายหลังเกิดเหตุรางจ่ายกระแสไฟฟ้า (Conductor rail) หลุดร่วงจากทางวิ่ง บริเวณสถานีโรคทรวงอก ใกล้สถานีแคราย จนถึงบริเวณ Pocket Track ก่อนถึงสถานีกรมชลประทาน เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2566 ที่ผ่านมา โดยมี นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้ว่าการ (วิศวกรรม) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และนายสุรพงษ์ เลหาหะอัญญา กรรมการบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอก โมโนเรล จำกัด (NBM) ผู้รับสัมปทาน ร่วมลงพื้นที่

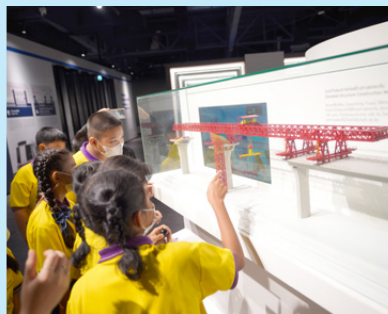
นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม กล่าวว่า ภายหลังเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว บริษัทผู้รับสัมปทาน NBM ได้ดำเนินการตรวจสอบและแก้ไขระบบรางจ่ายกระแสไฟฟ้าของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีชมพู อย่างต่อเนื่อง จนติดตั้งระบบรางจ่ายไฟจนมีความพร้อมใช้งานเรียบร้อยแล้ว ซึ่งที่ผ่านมา รฟม. และบริษัทผู้รับสัมปทาน NBM ได้ร่วมกันติดตามและตรวจสอบความเรียบร้อยอย่างใกล้ชิด เพื่อสามารถเปิดให้บริการเดินรถอย่างต่อเนื่อง ภายใต้อาณัติความปลอดภัยสูงสุดแก่ประชาชน ดังนั้นในวันนี้ กระทรวงคมนาคม ขร. รฟม. และผู้รับสัมปทาน NBM จึงได้ร่วมกันทดลองเดินรถจากสถานีกรมชลประทาน (PK05) ถึงสถานีศูนย์ราชการนนทบุรี (PK01) เพื่อทดสอบความพร้อมของระบบและสร้างความมั่นใจในการให้บริการให้แก่ประชาชน ซึ่งจากการทดลองเดินรถทั้ง 5 สถานีนั้น พบว่าระบบการเดินรถมีความราบรื่นเรียบร้อยดี และหลังจากนี้ บริษัทผู้รับสัมปทาน NBM จะเปิดให้บริการเดินรถต่อเนื่องทั้ง 30 สถานี โดยผู้โดยสารไม่ต้องเปลี่ยนขบวนที่สถานีกรมชลประทาน (PK05) และจะเริ่มจัดเก็บค่าโดยสารในอัตรา 15-45 บาท ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567 เป็นต้นไป





สพม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 พลโท พิเชษฐ คงศรี กรรมการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2567 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้ง จากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



สพม. ต้อนรับครูและนักเรียนจากโรงเรียนพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เข้าเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน MRTA Learning Center

วันที่ 30 มกราคม 2567 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ต้อนรับครูและนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 45 คน จากโรงเรียนพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เข้าเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน (MRTA Learning Center) และชมการแสดงหุ่นขี้ผึ้งด้านประวัติศาสตร์ระบอบ (K-9) จากฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม.

ศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เช่น ประวัติความเป็นมา ขั้นตอนและกระบวนการดำเนินงาน เทคนิคการออกแบบและก่อสร้าง เทคโนโลยีการเดินรถและซ่อมบำรุง เป็นต้น รวมถึงเป็นศูนย์กลางในการจัดแสดง เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์เทคโนโลยีด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของประเทศให้แก่ผู้สนใจต่อไป





รฟม. ฝึกซ้อมแผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (Business Continuity Plan : BCP) ของศูนย์ราชการสะดวก ชนิดบนโต๊ะ

วันที่ 31 มกราคม 2567 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) หัวหน้าทีมงานบริหารความต่อเนื่อง ฝึกซ้อมแผนการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ (Business Continuity Plan : BCP) ของศูนย์ราชการสะดวก ชนิดบนโต๊ะ เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสภาวะวิกฤตและลดผลกระทบจากการหยุดชะงักในการดำเนินงาน หรือการให้บริการในสถานการณ์จำลองโรคระบาดสายพันธุ์ใหม่ ณ ห้องประชุมชั้น 8 อาคาร 1 รฟม.



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันครบรอบการก่อตั้ง 51 ปี การเคหะแห่งชาติ

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567 นายณัฐภัทร์ อุณหงศา ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันครบรอบการก่อตั้ง 51 ปี การเคหะแห่งชาติ ณ บริเวณโถง ชั้น 3 อาคาร 5 สำนักงานใหญ่ การเคหะแห่งชาติ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาค สมทบทุนมูลนิธิการเคหะสงเคราะห์ เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ประสบภัยด้านที่อยู่อาศัยและด้านการศึกษาแก่ผู้ยากไร้ โดยมี นายทวีพงษ์ วิชัยดิษฐ ผู้ว่าการการเคหะแห่งชาติ เป็นผู้รับมอบ



สพ. - BEM ผนึกกำลังจัดสำนักด้านความปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าในกิจกรรม "MRT Safety Share ความปลอดภัยคุณทำได้" ครั้งที่ 2

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมมือกับ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM จัดกิจกรรม "MRT Safety Share ความปลอดภัยคุณทำได้" ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 2 โดยมี ร้อยตำรวจเอกศิวัชร แก้วตุลิต ผู้อำนวยการฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. นำทีมเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ BEM ลงพื้นที่ Road Show ประชาสัมพันธ์ข้อมูลอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการเดินทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการถูกล้วงกระเป๋าและการถูกคุกคามทางเพศ รวมไปถึงอันตรายจากการพลัดตกบันไดเลื่อน พร้อมทั้งแนะนำวิธีการป้องกันการเกิดเหตุและการรับมือเมื่อเกิดเหตุขึ้น พร้อมกันนี้ ยังได้แจกของที่ระลึกให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ที่เข้าร่วมกิจกรรม ณ บริเวณรถไฟฟ้า MRT สถานีเตาปูน ซึ่งหลังจากนี้ รฟม. และ BEM จะลงพื้นที่จัดกิจกรรม Road Show ดังกล่าวในสถานีรถไฟฟ้าอื่น ๆ เป็นลำดับต่อไป ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างการตระหนักรู้ และรณรงค์สร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ในการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในการเดินทาง





รฟม. จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต และกิจกรรม รับบริจาคดวงตา อวัยวะ และร่างกาย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ และสำนักงานยูวาทชาติ และอาสาสมัครกาชาด สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต และกิจกรรมรับบริจาคดวงตา อวัยวะ และร่างกาย ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยมีผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. ที่ปรึกษา และผู้รับจ้างโครงการรถไฟฟ้า ร่วมกันบริจาคโลหิตจำนวน 150 ยูนิต และมีผู้บริจาคดวงตา จำนวน 22 คน อวัยวะ จำนวน 22 คน และร่างกาย จำนวน 22 คน *low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนมีนาคม 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

“ร่วมสนุกจาก MRTA”
จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับ
ของรางวัล

คำถาม

MRTA Learning Center จัดตั้งขึ้น
โดยมีวัตถุประสงค์อย่างไร



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 มีนาคม 2567

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

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับ กุมภาพันธ์ 2567

คำถาม

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น
เป็นรางวัลที่มอบให้แก่หน่วยงานภาครัฐที่มี
ผลการดำเนินงาน โดดเด่นในด้านใด และ
มีรายละเอียดอย่างไร

เฉลย
คำตอบ

เป็นรางวัลที่มอบให้แก่หน่วยงานของรัฐที่มี
การเปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการ
อย่างโปร่งใสและเป็นไปตามพระราชบัญญัติ
ข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล “Power Bank MRTA”
จำนวน 5 รางวัล

1. คุณโชติกา ชวน้ำ
2. คุณบุษบา ดำรงวาจาสิทธิ์
3. คุณรวี งามโชคชัยเจริญ
4. คุณราเมศร์ อิมอารมณ
5. คุณฉिल्น: วรรณกรนาการ



ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

Work Life Balance เมื่อกิจกรรมยามว่างช่วยปลุกพลังใจในการทำงาน

อากาศที่ร้อนจนจะลุกเป็นไฟในเดือนมีนาคมนี้ อาจสวนทางกับไฟในการทำงานของใครหลายคนก็เริ่มจะมอดไหม้ก็เป็นได้ เพราะด้วยการหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ความคาดหวังของสังคม ความกดดันจากคนรอบข้างและปัญหาอุปสรรคอีกมากมายที่ต้องเผชิญ ทำให้บางช่วงเวลาเหล่าพนักงานออฟฟิศอาจรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย บางคนอาจถึงขั้นหมดกำลังใจในการทำงาน ซึ่งหากปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไขก็จะกลายเป็นปัญหาเรื้อรังและส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานขององค์กรต่อไปด้วย ดังนั้นในปัจจุบัน เราจึงเริ่มเห็นหลายหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ หันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของบุคลากรกันมากขึ้น

เช่นที่ การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคลากรของ รฟม. มีการแบ่งเวลาหรือใช้เวลาในยามว่างทำกิจกรรมตามความถนัดหรือความสนใจของแต่ละคน เพื่อเป็นการผ่อนคลายและช่วยสร้างเสริมพลังกายพลังใจ ให้ทำงานได้อย่างมีความสุข เกิดความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด แบบ Work Life Balance นั่นเอง อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาให้บุคลากรของ รฟม. เป็นผู้ที่มีทักษะความรู้และความสามารถรอบด้าน นอกเหนือจากการพัฒนาทักษะความรู้และความสามารถในการทำงานขององค์กร **Life & Metro ฉบับนี้ จึงได้ชวนที่ ๆ นื่อง ๆ จาก รฟม. มาเติมพลังใจในการทำงาน ด้วยการแบ่งปันเรื่องราวการทำงานแบบ Work Life Balance ทาเวลายามว่างทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ โดยมีกิจกรรมที่น่าสนใจทั้งกีฬาและศิลปะ**

เริ่มต้นที่กีฬาอีสปอร์ตในกลุ่มคนรุ่นใหม่อย่าง E-Sport เมื่อเกมออนไลน์ช่วยคลายเครียด สร้างเพื่อนใหม่ สร้างรายได้ สร้างทีมเวิร์คหนักแน่น **สาริฐ สิริจันทกุล** หรือ **จ๊อบ** วิศวกร ระดับ 7 วิชาการหัวหน้าแผนกบริหารงานก่อสร้าง 2-1 กองบริหารงานก่อสร้าง 2 ฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 รฟม.

พี่จ๊อบ พี่ใหญ่สุดในวงสนทนาในวันนี้แม้งานจะล้นมือ แต่ก็หาเวลามาร่วมแชร์ประสบการณ์เล่าให้เราฟังว่า “ผมชอบเล่นเกมเวลาว่าง ถือเป็นการพักผ่อนสำหรับผม Work Life Balance เป็นสิ่งสำคัญมาก หากเราแบ่งเวลาเป็น ทุกอย่างจะลงตัว เวลาทำงานผมเต็มที่ เวลาว่างก็ชอบผ่อนคลาย ทั้งเล่นเกม เล่นดนตรี ผมเองเป็นมือเบสของวงดนตรี รฟม. ด้วย ดังนั้นเรื่องการแบ่งเวลาจึงสำคัญมาก”

“สำหรับที่ รฟม. เปิดกว้างและมีการจัดการแข่งขัน E-Sport ขึ้นเป็นการแข่งขันภายใน ผมคิดว่าคนที่ลงแข่งมี 2 ประเภท อย่างแรกอยากได้รางวัลอย่างที่สองอยากได้เพื่อน ได้คอนเนคชั่น ซึ่งผมเป็นอย่างหลัง เน้นเข้าร่วมได้ประสบการณ์ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่ผ่านมารเริ่มแข่งขันหลายทัวร์นาเมนต์มากขึ้น ตั้งแต่แข่งขันภายใน รฟม. ได้แชมป์ 2 สมัยติดต่อกัน ก่อนหน้านั้นมีไปแข่งขันการกุศลที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รางวัลที่ 3 ล่าสุด แข่งขันกีฬารัฐวิสาหกิจ (ครั้งที่ 46 ประจำปี 2567) ก็ได้รางวัลที่ 3 มาครับ”

“ในการเล่นเกมเพื่อแข่งขัน มันต้องมีการวางแผน การทำที่บ้าน การเตรียมทีม การฝึกซ้อม การควบคุมอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างที่รู้จักกัน บางคนเล่นเกมแล้วหัวร้อน เทคนิคที่ดีคือการรู้เท่าทันอารมณ์และการดึงสติ กลับเข้าสู่วัตถุประสงค์ให้ไว ระวังเสมอว่าเราเล่นเกมเพื่อผ่อนคลาย ถ้าเล่นเกมแล้วเครียดไม่ควรเล่น เวลาเราหัวร้อน ตัวเราเองรู้สึกแย่ คนรอบข้างรู้สึกแย่ ไม่มีอะไรดี ต้องรู้ทันความคิดและอารมณ์ตนเอง อันนี้เป็นการใช้ธรรมชาติรูปแบบหนึ่ง สิ่งเหล่านี้เอามาปรับใช้ในการทำงานได้ทั้งหมด”

“ทีมในการเล่นก็จะเป็นน้อง ๆ ในหน่วยงาน ได้มีกิจกรรมร่วมกัน กระชับความสัมพันธ์กัน ผมมองว่าจุดเด่นทีมผมคือการยอมรับฟังกันและกัน คอมเมนต์กันได้ ในฐานะที่เป็นหัวหน้า หากน้อง ๆ ในทีมบอกเราก็จะมองว่าเป็นการที่เค้าแนะนำ ส่วนเวลาเราบอก คือเราก็มุ่งหวังที่จะแนะนำเพื่อแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา หากไปมองว่าเขาว่าแล้วไม่พอใจ สุดท้ายก็ไม่มีการพัฒนา ไม่มีความสามัคคี นอกจากนี้ การมีวินัย การวางแผนสำคัญมาก เก่งแต่ไม่มีทีมเวิร์คก็จะได้ไม่ไกลเท่าทีมเวิร์คดี”



“สำหรับคนที่อยากลองเข้าสู่วงการ E-Sport ต้องแบ่งเวลาให้เป็น ทำแล้วมีประโยชน์ คลายเครียด ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบไม่เสีย ไม่กระทบงาน ได้พัฒนาฝีมือ ไปแข่งแล้วได้รางวัล ลองถามตัวเองดูว่าชอบแค่ไหน จริงจังแค่ไหน จากนั้นลองดูการแข่งขันบ่อย ๆ ดูคนที่เป็่มืออาชีพ ค่อย ๆ ศึกษาแล้วลองจัดทีมดูครับ เริ่มจากการแข่งขันเล็ก ๆ ก่อน ซึ่งสำหรับเยาวชนผมมองว่าเป็นกิจกรรมที่ดีกว่าไปเที่ยวเตร่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด”

ที่จับต้องทำว่า “สิ่งสำคัญคือการแบ่งเวลาให้เป็น ลำดับความสำคัญให้ได้ รู้หน้าที่ หากทำได้ Mind Set ของคนรอบข้างเราจะเปลี่ยน จะเข้าใจถึงรูปแบบการเล่นแบบมีประโยชน์มากขึ้น ครอบครัวจะซัพพอร์ตมากขึ้นครับ”



Sport กีฬา สร้างร่างกายให้แข็งแรง แฝงกลยุทธ์การวางแผนสู่เป้าหมายชัยชนะ



ศักดิ์สิทธิ์ สุขบำรุง

ศักดิ์สิทธิ์ สุขบำรุง หรือ **บ๊ิก** วิศวกร ระดับ 7 แผนก วิศวกรรมระบบรถไฟฟ้า กองระบบรถไฟฟ้า ฝ่ายระบบรถไฟฟ้า คุณบ๊ิกเล่าให้ฟังด้วยสีหน้าที่ยิ้มแย้ม พร้อมใส่ชุดวิ่งที่ไปแข่งกีฬา รัฐวิสาหกิจ (ครั้งที่ 46 ประจำปี 2567) มาร่วมพูดคุยกับทีมงานว่า “ผมวิ่งมานานหลายปีแล้ว จริง ๆ ผมก็ชอบการวิ่งตั้งแต่เด็ก เมื่อโตขึ้นมาหน่อยก็ไปเล่นบาสเกตบอล ฟุตบอล สมัยเรียนมหาวิทยาลัยก็ไปเล่นกีฬาฟันดาบสากล โดยหลังจากมาทำงานก็มาเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ แล้วได้รับบาดเจ็บ จนเมื่อรักษาตัวเองจนหาย จึงหันกลับมาวิ่ง เพื่อออกกำลังกายอีกครั้ง โดยช่วงหนึ่งได้รับชม

ภาพยนตร์เรื่อง ‘รัก 7 ปี ดี 7 หน’ จนจุดประกายให้ผมอยากลองวิ่งมาราธอน จึงได้ฝึกฝนตัวเอง จนสามารถจบมาราธอนไป 8 ครั้ง โดยเมื่อ 5 ปีที่แล้ว ผมเป็นแกนนำรวบรวมเพื่อน ๆ ที่ ๆ รพม. ก่อตั้งชมรมวิ่งของ รพม. ได้สำเร็จ จึงได้กลับมาวิ่งจริงจังอีกครั้ง

“สำหรับการฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬา รัฐวิสาหกิจนั้น ผมใช้ระยะเวลาประมาณ 3 เดือน ก่อนการแข่งขัน โดยตารางการฝึกซ้อมในช่วงวันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี ผมใช้เวลาหลังเลิกงานในการเล่นเวทเทรนนิ่งและฝึกวิ่ง ส่วนวันอาทิตย์ จะใช้เวลาในช่วงเช้าในการฝึกซ้อมวิ่ง ทั้งนี้ ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา รัฐวิสาหกิจนั้น ผมตั้งใจที่อยากจะประชาสัมพันธ์ รพม. โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เราลงแข่งแล้วได้รับเหรียญรางวัล ก็จะทำให้หน่วยงานรัฐวิสาหกิจอื่น ๆ รู้จัก รพม. มากยิ่งขึ้นด้วย รวมทั้งยังได้สร้างความสัมพันธ์เพิ่มเติมกับที่ ๆ นื่อง ๆ หน่วยงานรัฐวิสาหกิจอื่น ๆ ที่มีมากถึง 18 หน่วยงาน สำหรับผลการแข่งขันในครั้งนี้ ผมได้รางวัลมา 2 เหรียญเงินจากประเภทการแข่งขันวิ่งระยะ 100 และ 200 เมตร รุ่นอายุ 35-39 ปี”

“ในมุมมองของผมคิดว่า การวิ่งและการทำงานก็มีขั้นตอนเหมือนกัน คือต้องมีการกำหนดเป้าหมายก่อน หลังจากนั้นก็จะมาวางแผนการฝึกซ้อมหรือแผนการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ สำหรับผู้ที่สนใจอยากเล่นกีฬา ผมมองว่าก่อนอื่นจะต้องออกจากจุดความสบายของตัวเองเสียก่อน เช่น ปกติหลังเลิกงานเมื่อกลับบ้าน เราก็นั่งดูทีวี หากเปลี่ยนเวลาจากนั่งดูทีวีมาเป็นการออกกำลังกายอะไรก็ได้ที่เราชอบ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยหากเพื่อน ๆ สนใจการวิ่งที่ รพม. ก็มีลู่วิ่ง สามารถมาใช้บริการกันได้ครับ รพม. ยินดีต้อนรับ โดยหากพบเจอกันที่สวนก็มาพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้กันได้ครับ”

บ๊ิกกล่าวทิ้งท้ายว่า “การวิ่งให้อะไรหลายอย่าง สำหรับอันดับแรกก็เป็นเรื่องสุขภาพ โดยส่วนตัวแล้วผมเป็นโรคภูมิแพ้ซึ่งในแต่ละปีนั้นจะป่วยบ่อย หลังจากมารวิ่งก็ทำให้ป่วยน้อยลง อันดับต่อมาก็เป็นเรื่องการมีเพื่อน ๆ ที่ ๆ นื่อง ๆ



ที่สนใจการวิ่งทั้งใน รพม. และบุคคลภายนอกหลากหลายอาชีพ มีทั้งเป็นเจ้าของบริษัท เป็นออแกไนซ์เซอร์ เป็นวิศวกรและอีกหลายอาชีพ โดยจากการที่ได้พูดคุยกับที่ ๆ ในหลากหลายอาชีพ ทำให้ผมได้ไอเดียทั้งการวิ่งและการใช้ชีวิตเพิ่มเติมไปด้วย ทั้งนี้ผมเองก็ตั้งใจที่จะวิ่งต่อไปเรื่อย ๆ เพราะการวิ่งทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแถมยังได้เพื่อนเพิ่มขึ้นด้วยครับ”

สนาวุฒิ ทรัพย์วารี หรือ **5u** วิศวกรระดับ 7 แผนกบริหารจัดการโครงการระบบรถไฟฟ้า กองกำกับงานโครงการรถไฟฟ้า ฝ่ายระบบรถไฟฟ้า แคร่ประสบการณ์ในวงสนทนาว่า “ผมเรียนโรงเรียนชายล้วนก็ชอบเตะบอลมาก ๆ เป็นพื้นฐานมาตั้งแต่เด็กเรียกว่ามีเวลาว่างนิต ๆ หน่อย ๆ สถานที่แคบแค่นี้ ขนาดในห้องเรียนก็ยังสามารถเตะกันได้ ตอนเด็ก ๆ ก็ชอบอ่านหนังสือพิมพ์สตาร์ช็อคเกอร์ เพราะชอบดูบอล ตอนแรกก็น่าจะเหมือนหลาย ๆ คนดูเพื่อความสนุกตามทีมที่ชอบ พอตอนหลังดูไปเรื่อย ๆ ก็เริ่มศึกษาวิธีการเล่น วิธีการคิดของโค้ช ช่วงหลังมาเล่นเกม Fantasy Premier League ยิ่งมาสนใจการวิเคราะห์สถิติต่าง ๆ ในการเล่น ทำให้รู้ว่ามียุทธวิธีต่าง ๆ งานหลังบ้านมีผลต่อการแข่งขันมาก ตั้งแต่การเตรียมวางแผนการเล่น ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับตัวเองได้แบบคาดไม่ถึงในหลาย ๆ ครั้ง”

มาที่การดูฟุตบอล วินิตติดตามดูฟุตบอลตั้งแต่ระดับลีกนักเรียนไปจนถึงฟุตบอลทีมชาติไทย “ที่ประทับใจคือตอนศึก AFF Cup 2012 รอบรองชนะเลิศ ที่กลุ่มเชียร์ไทย พาวเวอร์ ประกาศว่าจะจัดทัวร์รถตู้จากหาดใหญ่ไปเชียร์ทีมชาติแข่งที่สนาม บุกิต จาซิล กัวลาลัมเปอร์ ผมไปกับเพื่อนกันสองคน ไม่รู้จักใครเลย แต่เราอยากไปดูไปเชียร์ทีมชาติไทย เหตุผลแค่นั้นเลย โดยเฉพาะในสนามที่บรรยากาศยิ่งใหญ่ระดับหนึ่งแสนคน เลยตัดสินใจเดินทางไปร่วมทริปกับพวกที่ ๆ เหล่านั้น เป็นประสบการณ์ที่สนุกน่าจดจำมาก ไม่ถึง 48 ชั่วโมง เราก็กลับมาถึงหาดใหญ่กัน เรียกว่าไปเพื่อดูบอลโดยเฉพาะ หลังจากจบทริปนั้นก็ยังคงติดต่อกัน ๆ กันอยู่ครับ อบอุ่นเป็นกันเองมาก ๆ ถ้าใครไปสนามเชียร์ทีมชาติไทย ก็จะเห็นพวกที่ที่ปกติเป็นแกนนำแต่ละสโมสรรทั่วประเทศถือธงธงนำเชียร์ ปลายเดือนนี้ (มีนาคม) ก็เช่นกัน จะมีฟุตบอลโลกรอบคัดเลือกซึ่งทีมชาติไทยลงแข่งกับทีมชาติเกาหลีใต้ได้เจอกันพร้อมหน้าพร้อมตาที่ราชมังกลาภิลาสสถานแน่นอนครับ”

ในส่วนของการทำกิจกรรมกีฬาใน รฟม. วินิตอธิบายให้เราฟังว่า “ผมอยู่ชมรมฟุตบอลของ รฟม. ซึ่งที่นี่จะมีชั่วโมงกีฬาทุกวันอังคาร และวันหยุดสัปดาห์ช่วงเย็น ๆ ก่อนเลิกงานครับ หากมีเวลาว่างก็จะมาเล่นมาฝึกซ้อมกัน ส่วนของฟุตบอลหรือการเล่นฟุตบอลสนามเล็ก

ติดตรงจำนวนคนไม่เยอะก็เล่นได้ สำหรับผมฟุตบอลให้อะไรหลาย ๆ อย่าง ได้เพื่อน ได้รู้จักผู้คนใหม่ ๆ ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ การมีไหวพริบแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะสนามฟุตบอลจะเล็กกว่าสนามบอล เกมจะเร็วมากแทบไม่ได้หยุดยืนพัก แผนการเล่นซับซ้อนแต่รวดเร็ว ต้องวางแผนมีรูปแบบ มีสมาธิ มีทีมเวิร์คที่ดีทั้งหมดนี้เอามาปรับกับการทำงานได้ โดยเฉพาะการมองหาจุดเด่นจุดด้อยทั้งของเราและคู่ต่อสู้



การจัดระเบียบตัวเอง ตั้งแต่ตื่นนอน ต้องจัดสรรเวลา ให้เราพร้อมในการทำงานและแข่งขัน เพราะถ้าเราดูแล้วตัวเองไม่ดี ไม่มีวินัยก็จะแพ้ตั้งแต่ในบ้านแล้ว ล่าสุดก็ไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการแข่งกีฬารัฐวิสาหกิจ (ครั้งที่ 46 ประจำปี 2567) ได้ประสบการณ์เพิ่มเติมครั้งนี้ ดีใจที่ทีมเก็บชัยชนะได้และยังได้เยอะ โดยเฉพาะจากลูกตั้งเตะที่เราซ้อมกันมาดี” คุณวินเล่าให้เราฟังด้วยน้ำเสียงมั่นใจและเต็มไปด้วยพลังงานบางอย่างที่ผู้เขียนฟังแล้วรู้สึกได้รับแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายขึ้นมา

Art ศิลปะ...สร้างสมาธิและความละเอียดอ่อน



เกตุภษา ฐประสิทธิ์ หรือ **หมูปัง** สถาปนิกระดับ 7 แผนกมาตรฐานและออกแบบสถาปัตยกรรม กองสถาปัตยกรรม ฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม เล่าให้ฟังว่า “หลังเลิกงานหรือวันเสาร์ - อาทิตย์ ก็จะแบ่งเวลาทำงานศิลปะ เดิมสนใจศิลปะมาอยู่แล้วด้วยพื้นฐานการเรียนด้านสถาปัตยกรรมมา วันหยุดก็จะไปหาประสบการณ์เวิร์คช็อปต่าง ๆ ก่อนหน้านี้ก็ไปเวิร์คช็อปพวกสมุดทำมือ เคยทดลองทำขายมาด้วยค่ะ สนุกดี พวกงานศิลปะ DIY ต่าง ๆ สามารถเป็นรายได้เสริม ส่วนตัวมองว่าศิลปะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายจากการทำงาน ช่วยส่งเสริมให้เราสมาธิจดจ่อกับสิ่งตรงหน้า มีความใจเย็นมากขึ้น เอามาปรับใช้กับงานได้ดี”

“ทาง รฟม. เอง รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่าง บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) และ บริษัท แบงคอกเมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN) ได้มีการส่งเสริมกิจกรรมหลากหลายรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับด้านศิลปะ เช่น การประกวดออกแบบโลโก้ประกวดภาพถ่าย ฯลฯ”



คุณหนูปิ้งเล่าต่ออีกว่า “อย่างล่าสุดมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมของ Metro Art ซึ่งแต่ละช่วงก็จะมีสิ่งที่น่าสนใจสลับไปเรื่อย ๆ กิจกรรมส่วนมากฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย สามารถเข้าร่วมได้ทั้งคนในองค์กรและประชาชนทั่วไป ใช้เวลาไม่นานมาก แถมได้ผลงานกลับบ้านด้วย ที่ไปร่วมกิจกรรมมากก็จะเป็นการทำศิลปะ ลายรดน้ำ ซึ่งใช้อุปกรณ์ค่อนข้างเยอะ ปกติอุปกรณ์เหล่านี้ใช้เวลาในการเตรียมนานมาก หากทำเองก็น่าจะยุ่งยาก พอมีโอกาสตรงนี้ก็เลยลองทำดูจะได้รู้ว่าเราชอบไหม ยากมากแค่ไหน มีวิทยากรมาสอนเข้าใจง่าย ถือเป็นกิจกรรมที่ดีมากที่ทั้งคนวัยทำงานหรือน้อง ๆ วัยเรียนก็สามารถเข้าร่วมได้ ซึ่งช่วงนี้ใครที่อยากฮิลใจ เดินผ่านไป MRT พหลโยธิน สามารถแวะร่วมกิจกรรม หรือเฟลิตเฟลิตกับงานศิลปะผ่านนิทรรศการงานศิลปะ ซึ่งทาง BMN จะหมุนเวียนนิทรรศการมาให้ชมกันหลากหลายรูปแบบ อย่างในช่วงนี้เอาใจคนรักน้องแมว มีกิจกรรมดี ๆ *Metro Art Series 4 “The Untold Adventures of Meow”* จัดแสดงผลงานภาพวาดน้องแมวเหมียวจากศิลปินทั้งไทยและต่างชาติมากมาย รวบรวมไว้ใน Metro Art ที่สถานีรถไฟ MRT พหลโยธิน ตั้งแต่วันที่ - 31 พฤษภาคม 2567 สามารถติดตามรายละเอียดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ทาง เฟซบุ๊ก BMN และ BEM Bangkok Expressway and Metro”

ปิดท้ายด้วย **แพร้ง ชัยยิ่ง** หรือ **uws** พนักงานบริหารงานทั่วไป ระดับ 7 แผนกข้อมูลและบริหารงานเอกสาร ฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม 1 ฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม ผู้ชื่นชอบงานศิลปะและเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ร่วมกิจกรรม Metro Art เล่าให้เราฟังว่า “งานที่รับผิดชอบส่วนมากเป็นงานด้านเอกสารที่ต้องการความละเอียด รอบคอบ มองว่าการทำงานศิลปะช่วยเราตรงนี้ได้เพราะเวลาวาดรูปเราจะโฟกัสกับตัวเอง มีสมาธิ และช่วยระบายความเครียด หรือความรู้สึกต่าง ๆ จากการทำงาน”

แพรเล่าต่อว่า “ชอบวาดรูปมาตั้งแต่เด็ก ๆ เริ่มจากผนังบ้าน มาสู่ลายเส้นแบบการ์ตูนขลุ่ยหาวเราะ การ์ตูนญี่ปุ่น ทุกวันในช่วงวันเสาร์ - อาทิตย์ จะชอบไปนั่งตามคาเฟ่สวย ๆ แล้วก็ใช้เวลาตรงนั้นในการวาดรูป ลายเส้นบ้าง สีน้ำบ้าง เป็นงานอดิเรกที่ทำให้เราผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังวาดรูป Sticker Line ด้วย เป็นการหารายได้เสริมซึ่งก็จะวาดเป็นรูปน้องแมวที่เราเลี้ยง”

แพรเสริมในตอนท้ายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม Metro Art ว่า “ศิลปะเปิดโอกาสให้เราได้รู้จักผู้คนที่มีชื่นชอบอะไรเหมือน ๆ กัน ได้สร้างคอนเนคชั่นเหมือนกิจกรรม Metro Art ที่เราได้มาร่วมและได้ลงท่า ได้ทั้งเทคนิค ความรู้ใหม่ และเพื่อนใหม่ แถมการวาดลายรดน้ำต้องใช้ความละเอียดพิถีพิถันมาก ผิดนิดเดียวคือลบทั้งหมดแล้ววาดใหม่ ดังนั้น ต้องใช้ความตั้งใจมาจริงจัง ๆ ค่ะ”

Life & Metro หวังว่าเมื่อทุกท่านได้อ่านมาถึงตรงนี้ คงจะได้รับแรงบันดาลใจไม่มากนักน้อยจากตัวอย่าง ที่ ๆ น้อง ๆ บุคลากรของ รฟม. ที่มาร่วมแชร์กิจกรรมยามว่างเว้นจากการทำงาน หันมาทำในสิ่งที่รักและชื่นชอบเพื่อผ่อนคลายตนเองจากการทำงาน รวมถึงเป็นการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีทักษะความรู้ความสามารถในด้านอื่น ๆ และเห็นข้ออื่นใด คือการได้สร้างเพื่อนใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และได้มุมมองใหม่ให้กับตัวเองที่สามารถนำไปเป็นพลังบวก เต็มไฟในการทำงาน หรือแม้แต่นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้ **low**



ขอบคุณภาพบรรยากาศจาก เฟซเฟซบุ๊ก บริษัท แบงคอกเมโทร เน็ทเวิร์คส์ จำกัด (BMN)

Around The World

TEXT: จีงอุรา

World of Metro

เมโทรแห่งความเจี๊ยบ ลึก และลับ

ลึกลงไปได้พื้นดินของกรุงเปียงยาง ประเทศเกาหลีเหนือ รวบรวมเมตร คือที่ตั้งของสถานีรถไฟใต้ดิน “เปียงยางเมโทร” (Pyongyang Metro) หนึ่งในสถานีรถไฟที่ลึกที่สุดในโลก และยังเป็นสถานที่ที่ลึกลับที่สุดอีกด้วย

ในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวเดินทางมายังเกาหลีเหนือไม่ถึงหมื่นคน และบรรดานักท่องเที่ยวทั้งหลายก็ถูกกำหนดให้เดินทางได้เฉพาะตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้โดยไกด์ทัวร์ บางพื้นที่ในเกาหลีเหนือนั้นไม่อนุญาตให้คนนอกเข้าไป นั่นทำให้วิถีชีวิตประจำวันของชาวเกาหลีเหนือถูกหลบซ่อนจากสายตาผู้มาเยือน

แม้บรรยากาศการเดินทางบนรถไฟจะดูไร้ชีวิตชีวา เจี๊ยบ...แทบไม่มีใครคุยอะไรกันเลย แต่ทว่าสถานีรถไฟใต้ดินเปียงยาง กลับสร้างความตะลึงงันแก่บรรดาผู้มาเยือน ถึงขั้นถูกยกให้เป็น 1 ใน 10 ของสถานีรถไฟใต้ดินที่งดงามที่สุดในโลก ภายในสถานีตกแต่งอย่างวิจิตรด้วยประติมากรรมหินอ่อน โคมไฟระย้า และโมเสก



ภาพจิตรกรรมฝาผนังงดงาม โดยเฉพาะภาพของคิม จอง อึน พรูบปีนคิม อิล ซุง และพิพิธภัณฑสถานประวัติศาสตร์ที่ชาวเกาหลีเหนือต่างภูมิใจเป็นอย่างมากยิ่ง อีกทั้งยังเป็นรถไฟใต้ดินที่ลึกที่สุดในโลก ด้วยความลึกจากพื้นผิวดินกว่า 110 เมตร และในช่วงระหว่างที่เกิดสงครามนิวเคลียร์ สถานีรถไฟใต้ดินก็ยังถูกใช้เป็นที่หลบภัยของชาวเกาหลีเหนืออีกด้วย

Photo: earthnutshell.com, wikipedia.org

หนึ่งเดียวคนนี้!

“โมนอไว” (Monowi) เมืองเล็ก ๆ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐเนบราสก้า สหรัฐอเมริกา จากสามะโน ค.ศ. 2010 จนถึงปัจจุบัน ที่มีประชากรเพียง 1 คน! นับเป็นหมู่บ้านนิติบุคคลที่เดียวที่มีประชากรน้อยที่สุดในโลก

คุณยายเอลซี เอลเลอร์ (Elsie Eiler) ในวัยย่าง 89 ปี ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมืองนั้นคนเดียว เป็นทั้งนายกเทศมนตรี เทรย์ญิก เลขาณูการ บรรณารักษ์ บาร์เทนเดอร์ แม่ครัวและสาวเสิร์ฟในบาร์ Monowi Tavern ที่เธอเป็นเจ้าของกิจการต้อนรับผู้คนที่สัญจรผ่านไปมา และเป็นสถานที่สังสรรค์ของเจ้าหน้าที่รวมทั้งเพื่อนบ้านชาวเมืองอื่นที่คอยแวะเวียนมาเยี่ยมเยียนดูแล

ในอดีตเมืองเล็ก ๆ แห่งนี้เคยมีผู้คนตั้งรกรากอยู่อาศัยจำนวนหลายร้อยคน แต่ในเวลาต่อมา จำนวนของผู้คนที่อาศัยอยู่ในเมืองแห่งนี้ก็ค่อย ๆ ลดลง เนื่องจากมีการย้ายถิ่นฐาน รวมไปถึงคนที่หมดอายุขัย ในช่วงปี 2000 เมืองแห่งนี้เหลือจำนวนประชากรเพียงแค่สองคนเท่านั้น ซึ่งเป็นคู่สามีภรรยาที่ชื่อ รูดี กับ เอลซี ไอลเลอร์ (Rudy and Elsie Eiler) โดยทั้งคู่ได้ย้ายมาอยู่ที่เมืองโมนอไวตั้งแต่ในปี 1971 กระทั่งสามีของคุณยายเอลซีเสียชีวิตลงในปี 2004 ทำให้เธอกลายเป็นประชากรเพียงคนเดียวของเมืองหรือหมู่บ้านแห่งนี้นับแต่นั้นมา

คุณยายเอลซีกล่าวอย่างติดตลกว่า “ฉันคือทุกสิ่งทุกอย่างของที่นี่ ไม่จำเป็นต้องมีการเลือกตั้งใด ๆ เพราะฉันเป็นคนเดียวที่จะได้ลงคะแนน” นอกจากนี้ ในช่วงที่สถานการณ์ของโควิด-19 แพร่ระบาด เอลซีได้เคยสัมภาษณ์กับสื่อว่า ปัญหาของ Social Distance ไม่มีทางเกิดขึ้นที่เมืองโมนอไวแห่งนี้อย่างแน่นอน เพราะไม่มีใครให้ต้องเว้นระยะห่าง!

Photo: onmanorama.com, travelbook.de, countryliving.com





มาช้า...ยังดีกว่าไม่มา

เกิดสภาพอากาศที่แห้งแล้งผิดปกติ ทำให้ปูแดงบนเกาะคริสต์มาส ของออสเตรเลีย เริ่มอพยพในช่วงฤดูผสมพันธุ์ล่าช้าเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์

เจ้าหน้าที่อุทยานออสเตรเลียเปิดเผยว่า ปีนี้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์เท่าที่เคยมีการบันทึกไว้ ที่พบปรากฏการณ์ปูแดงบนเกาะคริสต์มาส ของออสเตรเลีย ซึ่งตั้งอยู่ในมหาสมุทรอินเดีย อพยพย้ายถิ่นในช่วงฤดูผสมพันธุ์ล่าช้าไปถึง 2 เดือน เนื่องจากสภาพอากาศแห้งแล้งผิดปกติ และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปกติแล้วปูแดงซึ่งมีประชากรมากกว่า 100 ล้านตัว จะอพยพและเดินข้ามถนนจากพื้นที่อุทยานแห่งชาติไปผสมพันธุ์ และวางไข่ในมหาสมุทร ในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคมของทุกปี จนเจ้าหน้าที่จำเป็นต้องปิดการจราจรบนท้องถนนในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อให้พวกมันเดินข้ามไปได้ อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ จำนวนของปูแดงที่อพยพลงไปที่มหาสมุทรเพื่อผสมพันธุ์ในปีนี้มีจำนวนน้อยลงกว่าปกติอีกด้วย

Photo: nzherald.co.nz, theaustralian.com.au

“ลาเต้หมูตุ๋นน้ำแดง” กาแฟแก้วใหม่ อยากให้คุณลอง!

ร้าน Starbucks ทั่วประเทศจีน เปิดตัวเมนูใหม่ “ลาเต้หมูตุ๋นน้ำแดง” (Abundant Year Savory Latte) สร้างความฮือฮาในโลกโซเชียล Weibo ของจีน เพราะเป็นเมนูกาแฟลาเต้สูตรพิเศษรสหมูตุ๋นน้ำแดง ที่ใช้กาแฟเอสเปรสโซ่ ฟองนม และปรุงด้วยซอสรสหมูสามชั้นตุ๋นน้ำแดง หรือ หมูตงพั่ว (Dongpo Pork) ซึ่งเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของเมืองหางโจว พร้อมกับแต่งหน้ากาแฟด้วยหมูแผ่นหนึ่งชิ้น

กาแฟแก้วใหม่นี้มีขายในร้าน Starbucks Reserve ทั่วประเทศจีน ในราคาแก้วละ 68 หยวน หรือราว 350 บาท

ขณะที่ร้าน Starbucks Reserve Roastery ที่เซี่ยงไฮ้ ซึ่งเคยทำสถิติเป็นร้านสตาร์บัคส์ใหญ่ที่สุดในโลก ได้โพสต์รูปกาแฟสูตรหมูตุ๋นรูปนี้พร้อมข้อความใน Weibo เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567 ว่า “การกินหมูจะนำมาซึ่งความรุ่งเรืองในปีใหม่ตลอดทั้งปี กาแฟเมนูนี้เป็นทางเลือกมรอมเอารธรรมนิยมประเพณีดั้งเดิมของจีนมาไว้ในกาแฟ”

Story: WorldPulse โลกเล่าเรื่อง / Photo: vegnews.com, msn.com



ขนมครกไทย อร่อยไกล ติดอันดับโลก

ขนมครกของไทย เข้าอันดับ 4 แพนเค้กที่ดีที่สุดในโลก จากการจัดอันดับของ tasteatlas เว็บไซต์ชื่อดังนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับอาหาร ทำการจัดอันดับแพนเค้กที่ดีที่สุดในโลก โดยให้ขนมครกจากไทย ติดอันดับ 4

“ขนมครก” เป็นของหวานจากประเทศไทยที่มีมาช้านาน ต้นตำรับทำจากแป้งข้าวเจ้าและกะทิผสมกัน เทใส่ลงในกระทะเหล็กหรือดินเผาที่มีบั้งกลมเล็ก ๆ และปิดฝาทอบจนสุก จึงใช้ช้อนแคะออกมา รูปลักษณ์ของอาหารจะแบ่งเป็นแป้งที่อยู่ชั้นล่างสุดที่มีความกรุบกรอบ และไส้กะทิครีมที่มีรสหวานเล็กน้อย อาจมีการโรยหน้าหรือทอปปิงด้วย ต้นหอมซอย ผักกาด ข้าวโพด และฟักทอง ขนมครกมักพบได้ที่ตามสตรีทฟู้ดของประเทศไทย มักรับประทานเป็นของว่าง ช่วยรักษาสมาดุลของรสหวาน และเผ็ดได้ดีมาก

สำหรับการจัดอันดับนั้นกล่าวถึงแพนเค้ก ซึ่งมีการอธิบายถึงอาหารในส่วนนี้ว่าเป็นอาหารที่ทำจากแป้งเหนือนิยมทำที่สูงด้วยการใช้กระทะ นั่นจึงทำให้ขนมครกเข้าข่ายเป็นอาหารประเภทดังกล่าว

ด้านเมนูที่เข้าป้ายมาเป็นอันดับ 1 ของแพนเค้กที่ดีที่สุด ได้แก่ Crêpes จากประเทศฝรั่งเศส เป็นแพนเค้กเนื้อบาง ทำจากแป้งสาลี ซึ่งเป็นอาหารหลัก และอาหารประจำชาติ รวมถึงเป็นที่นิยมจนแพร่หลายไปทั่วโลก ตั้งแต่ช่วงศตวรรษที่ 20 อันดับ 2 ไกเซอร์ชมาร์น (Kaiserschmarrn) ของออสเตรีย และอันดับ 3 เจียนปัง (Jianbing) ของจีน [\(ew\)](#)

Photo: freepik.com



Check in

TEXT / PHOTO : ธันญา พยายาม

งานแสดง แสง สี เสียง สื่อผสม ฉลอง 101 ปี พระราชวังพญาไท

ฉบับนี้เรามาชวนไปชมและแชะภาพกับพระราชวังสวย ๆ ในงานแสดง แสง สี เสียง และสื่อผสม ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ยามค่ำคืนที่อนุญาตให้ถ่ายภาพเซลฟี่กันแบบเสรีมีมีข้อจำกัดอย่างที่พิพิธภัณฑ์อื่น ๆ ไม่เคยทำกันมาก่อน และงานนี้น่าจะมีเพียงปีละครั้งแบบระยะสั้น ๆ โดยจัดกันเพียง 1 เดือนเท่านั้น งานนี้ได้เริ่มมาระยะหนึ่งแล้วคือ ตั้งแต่วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 ที่ผ่านมา และจะมีไปจนถึงวันที่ 16 มีนาคม 2567 โดยเปิดให้เข้าชมทุกวัน ตั้งแต่เวลา 18.00 - 21.30 น.

ก่อนที่จะริ้วให้ชมก็เป็นธรรมเนียมแหละที่เราจะต้องแนะนำประวัติของสถานที่กันก่อนพอสังเขป เพื่อให้เป็นความรู้พื้นฐานในการไปเที่ยวชมอย่างมีอารยะ ไม่ไปเดินเด๋อด่างไปงงมาแบบไม่รู้จักระไรสักอย่าง เดียวจะไม่สนุก พระราชวังพญาไท ที่ว่านี้ปัจจุบันอยู่ในพื้นที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เริ่มก่อสร้างตั้งแต่ปี พ.ศ. 2452 โดยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็น





ที่เสด็จทอดพระเนตรการทำนา การปลูกผักและการเลี้ยงสัตว์ วังนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้โปรดเกล้าฯ ให้สร้างตำหนักเป็นที่ประทับ รวมถึงส่วนพื้นที่ด้านตรงข้ามกับพระตำหนัก โปรดเกล้าฯ ให้เป็นที่ทำนา รวมทั้งโรงนา เพื่อประกอบพระราชพิธีแรกนาขวัญอยู่หลายครั้ง

วังพญาไทใช้เป็นที่พักของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ในระยะเวลาอันสั้น เพราะเมื่อหลังจากมีการขึ้นเรือนใหม่ได้เพียงไม่กี่เดือน ก็สวรรคต และในสมัยรัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทูลเชิญสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระราชมารดา มาประทับที่พระราชวังแห่งนี้ด้วย จนกระทั่งสวรรคตเมื่อปี พ.ศ. 2463 หลังจากนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ได้ทรงรื้อพระตำหนักพญาไท เหลือไว้เพียงพระที่นั่งเทวราชสภารมย์ ซึ่งเป็นท้องพระโรง และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระที่นั่งใหม่หลายพระองค์ด้วยกัน รวมทั้งได้รับการสถาปนาวังเป็น “พระราชวังพญาไท” รัชกาลที่ 6 ทรงเสด็จฯ มาประทับที่พระราชวังนี้โดยตลอดจนถึงปีสุดท้ายแห่งรัชกาล

สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของพระราชวังพญาไทในสมัยรัชกาลที่ 6 ได้แก่ ดุสิตธานี หรือเมืองประชาธิปไตยแบบอังกฤษ ตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระ



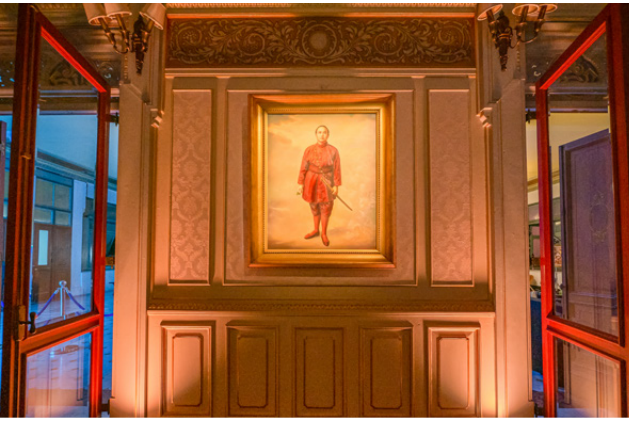


พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้สร้างเป็นเมืองจำลองขึ้น เพื่อทดลอง การปกครองระบอบประชาธิปไตย ซึ่งปัจจุบันไม่มีเหลือให้เห็นแล้ว

ต่อมา สมัยรัชกาลที่ 7 โปรดเกล้าฯ ให้กรมรถไฟหลวงปรับปรุงวังพญาไท เป็นโรงแรมชั้นหนึ่งสำหรับให้ชาวต่างประเทศพัก เมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2468 ตามพระราชประสงค์ในรัชกาลที่ 6 ที่จะพระราชทานพระราชวังแห่งนี้ให้เป็น โฮเต็ลชั้นหนึ่งของประเทศ ตั้งแต่มีพระราชดำริจัดงานสยามรัฐพิพิธภัณฑ์ เพื่อพัฒนาการพาณิชย์กรรมและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ระหว่างนั้นได้มีการใช้ พระราชวังพญาไทเป็นที่ตั้งของสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งแรกของไทย ออกอากาศเมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2473 กรมรถไฟดำเนินการโรงแรมวังพญาไท ได้ 7 ปีก็เลิกกิจการเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2475 เนื่องจากคณะกรรมการ ต้องการนำวังพญาไทสร้างเป็นโรงพยาบาลทหาร จึงพระราชทานวังนี้ให้เป็น สถานพยาบาลของกองทัพบก และได้เปลี่ยนชื่อเป็นโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มาจนปัจจุบัน

นอกจากนี้ พระราชวังพญาไทยังเคยเป็นสถานที่จัดงานสำคัญหลายวาระ เช่น งานฉลองพระชนมายุ 6 รอบ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอเจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2540, การจัดแสดงดนตรีของวง อ.ส.วันศุกร์ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ถือเป็น การแสดงต่อสาธารณชนเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550, การแข่งขันรายการเกมโชว์ทางโทรทัศน์อัจฉริยะข้ามคืน ล้ำที่ 35 รวมทั้ง การจัดการแสดงดนตรีต่าง ๆ เช่น ดนตรีคลาสสิก และดนตรีไทย เป็นต้น

ปัจจุบันกำลังอยู่ในระหว่างระดมทุนเพื่อบูรณปฏิสังขรณ์ และจัดทำเป็น พิพิธภัณฑ์ถาวร ภายใต้การดำเนินงานของชมรมคนรักวัง และมูลนิธิอนุรักษ ์ พระราชวังพญาไท ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอเจ้าฟ้าเพชรรัตน ราชสุดาสิริโสภาพัณณวดี



สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ ในเขตวังพญาไทปัจจุบัน คงเหลือแค่เพียงพระที่นั่งที่สร้างในรัชกาลที่ 5 เพียงองค์เดียว คือ พระที่นั่งเทวราชสภารมย์ และพระที่นั่งที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 6 คือ พระที่นั่งไวกูณฐเทพยสถาน พระที่นั่งพิमानจักรี พระที่นั่งศรีสุทธาวาส พระที่นั่งอุดมวนาภรณ์ พระตำหนักเมขลารูจี สวนโรมัน และศาลท้าวหิรัญพนาสูร โดยชื่อของพระที่นั่งจะตั้งให้มีความคล้องจองกัน ได้แก่ ไวกูณฐเทพยสถาน พิमानจักรี ศรีสุทธนิवास เทวราชสภารมย์ อุดมวนาภรณ์ ลักษณะของสถาปัตยกรรมอันโดดเด่นของพระราชวังพญาไทคือ หอคอยสูงและ





หลังคายอดแหลมของพระที่นั่งพิมานจักรี ส่วนภายในมีภาพเขียนแบบปูนเปียก เป็นลวดลายงดงามแบบตะวันตก มีพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งสร้างขึ้นในภายหลัง เป็นพระบรมราชานุสาวรีย์หล่อสำริดทรงยืนขนาดเท่าองค์จริง ตั้งอยู่ด้านหน้าอาคารเทียบรถพระที่นั่ง ทรงเครื่องยศจอมพลทหารบกประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีศักดิ์รามาธิบดี อาคารเทียบรถพระที่นั่ง มีลักษณะเป็นอาคารแบบนีโอคลาสสิกอยู่ด้านหน้า พระที่นั่งพิมานจักรีโดยดาดฟ้าของอาคารเชื่อมกับพระที่นั่งพิมานจักรี ใช้เป็นลานเทียบรถพระที่นั่งและห้องพักของผู้ที่รอเข้าเฝ้าพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (ปัจจุบันทางพระราชวังได้เปิดให้เอกชนเช่าเป็นร้านกาแฟ นริสิงห์ ณ พญาไท)

เราไปริวิวมาเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2567 คือหลังจากงานเริ่มมาได้ 5 วันแล้ว ไปถึงช่วง 6 โมงเย็นนิด ๆ ไฟส่องอาคารต่าง ๆ เริ่มเปิดแล้ว ต้องรีบเก็บภาพช่วงโพล้เพล้เพราะอาทิตย์กำลังจะตก และความมืดกำลังจะมา พบว่ามีคนมาเดินเที่ยวถ่ายรูปเช่นเดียวกับเราพอสมควรแล้ว โซนด้านนอกอาคารนี้คือเข้าชมฟรีนะ รวมถึงพระที่นั่งเทวราชสภารมย์ด้วย ก็เข้าชมได้ฟรี และเหมือนตรงนี้จะป็นไฮไลท์ของคนที่ชอบเซลฟี่ที่สุด จะมีกางเกงตัวสวย ๆ ย้อนไปยุค'30 กันมาแทบทั้งนั้น สิ่งเกิดการณ์ตรงนี้เสร็จ เราก็ไปเดินดูโซนสนามหญ้าหน้าพระราชวัง มีคนมากราบสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวกันพอสมควร ไปสังเกตดูโซนรถเปิดท้ายขายอาหาร มีร้านนำทานมากมาย แต่พอดีใกล้เปิดการแสดงของอาคารพิพิธภัณฑสถานแล้ว เราเลยต้องรีบเข้าไป



ชมก่อน เตียวเก็บภาพไม่ทัน ในนั้นจะเป็นส่วนที่ต้องซื้อบัตรเข้าชม ภายในงานจะเป็นรูปแบบการแสดงที่พิถีพิถันด้วยยามค่ำคืน ผสมผสานการแสดง แสง สี เสียง และสื่อผสม โดยแบ่งออกเป็น 6 โซน ให้เดินชมวนไป คือ **โซนที่ 1 ARCHITECTURE LIGHTING & PROJECTION MAPPING** เป็นการฉายภาพแสงกับงานออกแบบภาพเคลื่อนไหวภายใต้จุดกำเนิด พระราชวังพญาไท **โซนที่ 2 ARCHITECTURE LIGHTING & INTERIOR LIGHTING** เป็นนิทรรศการจัดแสดงแสงไฟเพื่อชื่นชมสถาปัตยกรรมภายในอันงดงาม ณ พระที่นั่งเทวราชสภารมย์ **โซนที่ 3 IMMERSIVE MAPPING EXPERIENCES** ชมการแสดงจินตลีลาในแสงสี จากบทกวีมีทณะพารา ซึ่งเป็นบทพระราชนิพนธ์ ของรัชกาลที่ 6 **โซนที่ 4 PROJECTION MAPPING & LIGHTING INSTALLATION** ชมงานศิลปะเคลื่อนไหวและการจัดแสดงแสงไฟระหว่างทางเดินไปสวนโรมัน **โซนที่ 5 LIGHTING INSTALLATION & MAPPING ON THE BIG GIANT TREE WITH THE GLASS SCREENS** เข้าไปเชลท์กับไฟนับพันดวงที่ประดับประดาบริเวณสนามหญ้า และต้นไม้ยักษ์ ตื่นตากับเทคนิค Glass Screens สวยงามมีมิติ **โซนที่ 6 LIGHTING INSTALLATION** ชมความงามของดอกบัวนับพันดอกด้วยเทคนิคไฟย้อมสี ณ เส้นทางเดินไปสักการะท้าวหิรัญพนาสูร เป็นอันจบ กลับบ้านได้พร้อมภาพสวย ๆ ถ้ายังไม่จุใจก็เดินวนเข้างานใหม่ได้โดยไม่ต้องจ่ายซ้ำ *low*



งานฉลองพระราชวังพญาไท KSU 101 ปี THE GLORY OF SIAM



- 📍 315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิดทุกวัน ระหว่างวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 ถึง 16 มีนาคม 2567 เวลา 18.00 - 21.30 น.
จำหน่ายบัตรที่หน้างาน คนไทย ผู้ใหญ่ 200 บาท เด็กอายุ 6-14 ปี 100 บาท ต่างชาติ ผู้ใหญ่ 400 บาท เด็ก 250 บาท

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีจตุจักร แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS ลงที่สถานีอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เดินต่อไปยังโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

Check in

TEXT / PHOTO : ชันษา ทยาง



ถูกและดีมีจริงที่ **“ตลาดเซฟวันGO”** เจ้าดังจากโคราชบุกเมืองกรุงแล้ว !



ตลาดนัดกลางคืนจุดยืนเด่นด้านราคาเบาแต่ของดี เจ้าดังจากโคราชที่ประสบความสำเร็จเป็นที่ชื่นชอบของชาวประชา บัดนี้มาเปิดใหม่ในกรุงเทพฯ แล้ว ในชื่อ เซฟวันGO อยู่ใกล้รถไฟฟ้า เดินทางสะดวกสบาย สายกินต้องรีบไปจับ สายช้อปก็ไม่ควรพลาด เราไปรีวิวมาให้ชมแล้ว

ตลาดตั้งร้านตั้งแต่ 4 โมงเย็น กว่าจะเสร็จจริงจึงไปซื้อหาอะไรนั่งทานได้ก็ประมาณ 5 โมงเย็นกว่า ๆ เราลงรถไฟฟ้ามา เดินชิล ๆ 2 นาที ถึงตลาด บรรยากาศคึกคักมีเสียงกำลังดี เห็นมีคนต่อคิวยาวว..ซื้อก๋วยเตี๋ยวหมูบะช่อต่อละ 20 บาท นี่ขนาดเพิ่งมาถึงร้านแรกนะ และเมนูร้านนี้ก็ยังมีเพียงก๋วยเตี๋ยวแห้ง แต่แฟนคลับนางแน่นและดูออกว่าต้องเป็นขาประจำกันมาระยะหนึ่งแล้ว เราอยากทานแต่ต่อคิวไม่ไหว แล้วไหนจะมีหน้าที่ต้องถ่ายรูปสำรวจตลาดด้วย ก็ทนหิวไว้แล้วเดินไปก่อน ตลอดระยะทางทุกร้านที่เห็นนำทานทั้งนั้น บางร้านคนมุงเยอะ บางร้านเบาบางนิด





แต่รับประกันว่าน่าทานทุกร้าน ทั้งคาวหวาน และน้ำต่าง ๆ มีโต๊ะ เก้าอี้ให้นั่งทานเกือบรอบตลาด เป็นแนวโต๊ะยาว ๆ แบบโรงอาหารตามโรงเรียนอะ 5 โมงเย็นนี่คนเริ่มนั่งกันเต็มโต๊ะแล้วนะจะรู้ว่าไป ส่วนใหญ่เป็นน้อง ๆ หนู ๆ เด็กนักเรียนแวะมาทานก่อนกลับบ้าน ตลาดนี้มีโซนขายอาหารเป็นจุดเด่นเป็นจุดขายของตลาด และอาหารต่าง ๆ ดูดีมีความน่าทาน ในราคาเบา ๆ ที่เรารับต้องได้ แบบว่าพกเงินไปไม่กี่ร้อยบาทก็สามารถทานเกินอิ่มถึงขั้นจุก และต้องใส่ถุงกลับบ้าน





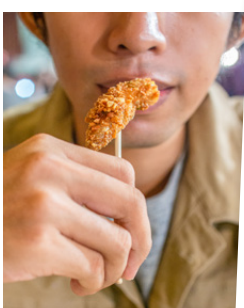
เราเดินผ่านโซนอาหารเข้าไปในโซนสินค้าเบ็ดเตล็ด พบว่ามีเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องประดับ ของเล่น ของสะสม ร้านตัดผม ร้านต้นไม้ ฯลฯ บรรยายไม่หมดคะ นำซื้อทุกสิ่ง นี่ขนาดเรามาวันธรรมดาเนะ เค้าว้าตลาดยังไม่จัดเต็มเท่าวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ แต่ก็ถือว่าของเยอะพอสมควรนะ

หลังจากเราวนดูจนรอบ เก็บภาพจนครบแล้ว เราก็สุ่มเลือกอาหารมานั่งทานกันดู จำได้ว่าเหนื่อย ๆ ชื่อน้ำส้มเกร็ดหิมะแก้วละ 25 บาทเอง คนละแก้ว แล้วซื้อปลาไข่ทอดมานั่งทานเรียกน้ำย่อย 40 บาท ได้ปลามา 5 ตัวโต ๆ ทอดกรอบ ๆ ไข่เต็มพุงมัน ๆ จิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ดจ้า ความอร่อยพูดได้เลยว่าเกินเบอร์ ต่อด้วย





แหมมปลากรายทอด 2 ชิ้นแบ่งกันทาน รายการนี้ประมาณ 40 บาท ตามติดมาด้วยเนื้อย่างไม้ละ 5 บาท จัดมา 8 ไม้ เท่ากับ 40 บาทเอง มีสารพัดน้ำจิ้มให้เลือก เราจิ้มหมดทุกน้ำจนจำไม่ได้ว่าจิ้มน้ำจิ้มอะไรไปบ้าง แต่สรุปไปเลยละกันว่าอร่อยทุกอย่าง ซื้อข้าวเหนียวมาด้วยนะ คนละห่อ ๆ ละ 5 บาท กะว่าจะทานกับเนื้อย่างนี่แหละ แต่ข้าวแกงกะหรี่ไก่เกาหลี ข้าวกุ้งแคะ และข้าวเหนียวมะม่วงที่ซื้อมารอละ มองรูปการแล้วจึงต้องละข้าวเหนียวเก็บพื้นที่ว่างในท้องไว้ทานอีก 3 รายการที่ซื้อมา ข้าวกุ้งแคะนี่กึ่งตัวใหญ่ให้เยอะมันเยิ้ม ๆ จะจิ้มหรือน้ำจิ้มน้ำจิ้มซีฟู้ดก็อร่อยเด็ดในราคากล่อง 80 บาท ถ้าไปทานที่อื่นต้องเจอร้อยกว่าเกือบสองร้อยนะจ๊ะเห็นตาอย่างนี้ ข้าวแกงกะหรี่ไก่เกาหลีก็แค่ 60 บาท ถ้าทานในห้างต้องเจอร้อยกว่านะจ๊ะ แล้วความอร่อยแพ้กันซะที่ไหน ปิดท้ายด้วยข้าวเหนียวมะม่วง กล่องนี้ 25 บาท ทานจบซื้อน้ำอัดลมแซ่ซ่ากันอีกคนละแก้ว ๆ ละ 25 บาท กลับบ้านพุงกางนั่งนิ่งไม่กล้าขยับตัวกลัวที่ทานไปจะพุ่งออกทางปาก ต้องสงบปากสงบคำอยู่ 2 ชั่วโมง รอให้ย่อยหน่อย มีอันนี้เราทานกัน 2 คน หมดไปแค่ 395 บาทเบา ๆ เบากว่าไปเดินห้าง 3 เท่าเลยนะ ขอเชิญชวนให้ลองไปกันดู แล้วจะรู้ว่าถูกและดีมีจริง ๆ [low](#)



ตลาดเซฟวันGO

28 / 97, ปากซอยพหลโยธิน 54 เขตสายไหม กรุงเทพฯ
เปิดทุกวัน เวลา 16.00 - 23.00 น.

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีพหลโยธิน แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS ที่สถานีห้าแยกลาดพร้าวไปลงสถานีแยก คปอ. ใช้ทางออกที่ 4 เดินต่อไปอีกเพียง 2 นาที ตลาดอยู่ขวามือ



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา ทยาง



Shabu Kasada Original Premium Taste from Kansai

ชาบูเกรดพรีเมียมที่หรูหราในคุณภาพและรสชาติที่ล้ำเลิศในรูปแบบที่เรียบง่ายสไตล์คันไซแท้ ๆ ต้องยกให้ร้านนี้เท่านั้น ทั้งซอสสุกี้ยากี้ต้นตำรับที่เข้มข้นไม่เหมือนใคร โซยุเคี้ยวหมักเองเป็นเอกลักษณ์มาก ๆ Selections เนื้อมาดีมาก ๆ ตั้งแต่ วากิว ออสเตอร์เลียแบบผู้ที่ไม่ชอบมันมากแต่ต้องการรสสัมผัสนุ่ม ที่นี่ตอบโจทย์ ไปจนถึงเนื้อ OMI และ Akita A5 ส่วนต่าง ๆ, หมู Iberico pork และอาหารทะเล เช่น ปลาฮามาจิ หรือ กุ้งล็อบสเตอร์เป็น ๆ ก็เป็นอีกไฮไลท์เช่นกัน แต่วันนี้เราเจาะจงมารีวิวเมนู Wagyu Sando ที่หาทานได้ในร้านโอมากาเสะเท่านั้น และหนึ่งในร้านชั้นนำก็ต้องเป็นที่นี้





Wagyu Hamburg & Fried Egg



Mini Wagyu Donburi

พรีเมี่ยมยอดเยี่ยมสุดมาเสิร์ฟ และ **Mixed Wagyu** งานเดี่ยวที่ประกอบไปด้วยเนื้อ OMI A5 Zabuton, OMI A5 Chuckroll, Akita A5 Rump โดยในเซตจะจัดมาพร้อมกับชุดผักสด เต้าหู้โฮมเมดสูตรพิเศษของทางร้าน หัวผักกาดดองยuzu ไซ้สด และขนมหวาน พนักงานร้านจะเร่งไฟไซ้ซอสสองกระทะ พอซอสเดือดก็เอาเนื้อลงไปผัดไฉ่ว ๆ กลับไปกลับมาแค่พอเกือบสุก แล้วเสิร์ฟ ส่วนผักก็เอาลงไปผัดกับซอสแบบนี้เช่นกัน หลังจากรู้แล้วว่าเค้าผัดกันแบบนี้เราก็กินเองเลย ส่วนท่านที่ชอบทานหมู วันนี้อย่างร้านแนะนำเป็น

Kurobuta Pork Shoulder อันนี้ก็อร่อยนุ่ม รสชาติดีไม่แพ้เนื้อวัวแต่ประการใด แต่ควรผัดให้สุกกว่าเนื้อวัวหน่อย นอกจากนี้ควรสั่ง **Garlic Fried Rice** ข้าวผัดกระเทียมมาทานด้วยนะคะ เพื่อให้การทานชาบูนี้ครบสูตร **Low**



เปิดตัวเรียกน้ำย่อยกันด้วย **Wagyu Sando** แชนวิชเนื้อวากิวเกล็ดขนมปังอย่างถ่าน ประรสด้วยซอสเคี้ยวจากผลไม้เปรี้ยวและหวาน 3 ชนิด เลือกชนิดของเนื้อได้ตามชอบในราคาที่แตกต่างกันไป อาหารจานเดียวทานคนเดียวแบบเบา ๆ ที่นี่ก็มีนะ **Wagyu Hamburg & Fried Egg** เป็นแฮมเนื้อปรุงรสอร่อยเลิศ กับข้าวราดน้ำเกรวี่แกงกะหรี่รสชาติเฉพะที่เป็นสูตรของทางร้าน ที่อปหน้าไข่ดาว แกล้มผักกาดดองชิ้นเล็ก ๆ แต่ความอร่อยไม่เล็กนะ **Mini Wagyu Donburi** ข้าวหน้าเนื้อวากิว ไซส์มินิ ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกของอาหารจานเดียว ที่ทานจริง ๆ แล้วไม่มินิ มีจุกนะจ๊ะ เนื้อหวานฉ่ำแบบธรรมชาติของเนื้อคุณภาพดีที่ปรุงซอสมาแล้วอย่างลงตัว ทานกับไข่แดงดิบเพื่อเพิ่มความนุ่มมันขั้รสชาติของเนื้อให้เด่น ที่นี่ก็มาเข้าโหมดอลาคาสจัดใหญ่ไฮไลท์ของวันนี้กัน เป็น **Kasada Set Menu** ที่เราเลือกเองได้ว่าจะทานเนื้ออะไรชนิดไหน โดยการแนะนำของทางร้านในวันนี้ ได้จัดเนื้อ **Australian Wagyu**



Garlic Fried Rice



Wagyu Sando

Shabu Kasada

- 74 สุขุมวิท 34 คลองตัน คลองเตย กรุงเทพมหานคร
- เปิด จันทร์ - ศุกร์ เวลา 11.30 - 15.30 น. และ 17.30 - 23.00 น.
- เสาร์ - อาทิตย์ 11.30 - 23.00 น.
- โทร. 06 5196 4282

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสุขุมวิท แล้วต่อรถไฟฟ้า BTS จากสถานีโศภนมาลงที่สถานีทองหล่อ เข้าซอยสุขุมวิท 34 ประมาณ 1 กิโลเมตร เลี้ยวขวา เข้าซอยท่านผู้หญิงพวงประไพรัตน์ เพียง 30 เมตร ร้านอยู่ขวามือ



Health

TEXT : หนูมันนี่

เปลี่ยน UV ใน “แสงแดด” ให้เป็นมิตร พืชโรค

แสงแดดเป็นแหล่งวิตามินดีธรรมชาติที่สำคัญ มีบทบาทในการช่วยเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อของเรา แต่ก็มีข้อควรระวังคือการรับแสงแดดที่แรงเกินไปหรือมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้เช่นกัน ดังนั้นการได้รับแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก



• แสงแดดดีต่อสุขภาพอย่างไร?

จริง ๆ แล้วในแสงแดดไม่ได้มีวิตามินดีแต่อย่างใด แต่รังสี UVB ในแสงแดดจะทำปฏิกิริยากับสารที่บริเวณผิวหนังและร่างกายจะสังเคราะห์วิตามินดีขึ้นมาได้เอง นอกจากนี้แสงแดดยังกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเซโรโทนิน ที่ทำให้เรารู้สึกสุขสงบ และควบคุมความอยากอาหาร และวงจรการหลับ-ตื่นของร่างกาย ซึ่งหากร่างกายได้รับแสงแดดน้อยเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่ออารมณ์ ปัญหาการนอนหลับ น้ำหนักขึ้น และยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคหัวใจและกระดูกเปราะได้อีกด้วย

• ปริมาณแสงแดดที่ควรได้รับในแต่ละวัน

ไม่มีคำตอบตายตัวสำหรับปริมาณแสงแดดที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน เนื่องจากความไวต่อรังสี UV ของแต่ละคนขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประเภทของผิว อายุ พันธุกรรม และปริมาณเมลานินในผิวหนัง

คนที่ผิวสีอ่อน สีตาอ่อน และมีประวัติผิวไหม้จากแสงแดดก็ควรรับแดดเพียงวันละ 20 นาที ก็เพียงพอแล้ว แต่สำหรับคนที่ผิวสีเข้มอาจต้องใช้เวลารับแดดนานขึ้น 6 เท่าเพื่อผลิตวิตามินดีในปริมาณเท่ากัน แต่สีผิวเข้มก็มีเกราะป้องกันปัญหาผิวไหม้ได้ดีกว่าด้วย

อย่างไรก็ดี การสัมผัสกับแสงแดดอย่างน้อย 15 นาทีต่อวันจะช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีได้ผ่านการกระตุ้นจากรังสี UVB ซึ่งเป็นวิตามินที่มีหน้าช่วยเสริมสร้างกระบวนการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส เสริมความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน ที่สำคัญควรออกไปรับแดดช่วง 6 - 8 โมงเช้า หรือช่วง 4 - 6 โมงเย็น โดยไม่ต้องทาครีมกันแดด และควรหาเวลาออกไปรับแดดให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 วัน เพื่อสุขภาพที่ดี หรืออีกวิธีง่าย ๆ ที่จะบอกได้ว่าแสงแดดแรงเกินไปหรือไม่ คือการดูเงาของคุณ ถ้าเงาสั้นกว่าตัวแสดงว่ามีรังสี UV สูงมาก และควรปกป้องผิวจากแสงแดดเพื่อป้องกันความเสี่ยงของมะเร็งผิวหนังจากรังสียูวีที่มีมากเกินไป

การรับแสงแดดให้เหมาะสมจะช่วยให้เราได้รับประโยชน์จากวิตามินดีและสุขภาพจิตที่ดี แต่ก็ต้องระมัดระวังไม่ให้ได้รับแสงแดดมากเกินไป

Photo: pexels.com, freepik.com



“แน่นอก” แบบใด ควรรีบไปพบแพทย์?

“แน่นหน้าอก” เป็นอาการที่หลายคนอาจเคยเผชิญและเป็นห่วงว่าจะเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจหรือไม่ แต่ความจริงแล้วอาการนี้อาจเกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด โรคในทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร หรือแม้แต่โรคอื่น ๆ ที่ไม่คาดคิด เช่น ปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก และถ้ามีอาการแน่นหน้าอกแบบนี้ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

- เกิดอาการแน่นหน้าอกอย่างเฉียบพลันโดยไม่ทราบสาเหตุ
- มีอาการเจ็บหน้าอกลามไปที่ไหล่ แขน หลัง คอ หรือกราม เหนือออก เวียนศีรษะ หายใจลำบาก

อาการแน่นหน้าอกอาจเกิดจากอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้มากมาย ทั้งที่เป็นอันตรายและไม่เป็นอันตราย แต่หากเราเข้าใจสัญญาณที่ร่างกายส่งมาและไม่ประมาท ก็จะช่วยให้เราไปพบแพทย์ได้ทันเวลาที่ ดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น



Photo: pexels.com

อะไร...ซ่อนอยู่ในเนื้อสัตว์แปรรูป?

รู้หรือไม่ว่า การบริโภคผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น เบคอน ไส้กรอก แยม แหนม กุนเชียง ลูกชิ้น ฯลฯ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้และกระเพาะอาหารได้ เนื่องจากมีสารเคมีที่อาจทำให้เกิดอันตรายหากได้รับมากเกินไป และนี่คือสิ่งซ่อนอยู่ในเนื้อสัตว์แปรรูป ที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราได้

• สารกันบูด (โซเดียมไนไตรท์-ไนเตรท)

สารกันบูดเป็นสารเคมีที่ใช้ในการตรึงสีให้แก่เนื้อสัตว์ ทำให้เนื้อสัตว์มีสีแดงน่ารับประทาน อย่างไรก็ตาม หากบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงต่าง ๆ ได้

• สารบอแรกซ์

สารบอแรกซ์เป็นสารเคมีที่ใช้ในการทำให้อาหารเหนียวนุ่มหรือกรอบกรอบ มีความหอมและอร่อยมากขึ้น แต่สารนี้ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเลย การบริโภคอาหารประเภทนี้อย่างสม่ำเสมออาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น อาจทำให้เกิดโรคไตวาย ตับวาย หรือเสียชีวิตได้

• สีสังเคราะห์

สีสังเคราะห์เป็นสารเคมีที่มักใช้เพื่อเพิ่มสีในอาหารที่มีสีอ่อน ๆ เช่น เนื้อสัตว์ และอาหารประเภทอื่น อย่างไรก็ตามหากบริโภคมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการ



Did You Know?



ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือขัดขวางการดูดซึมของอาหารได้ สารเคมีชนิดนี้มีความเป็นพิษและอาจทำให้ตับและไตทำงานผิดปกติ

• อิมัลซิไฟเออร์ (วัตถุเจือปนอาหาร)

ใช้เพื่อช่วยให้ของเหลวคงตัว สามารถพบได้ในเนื้อสัตว์แปรรูปเช่นกัน สารนี้มีความเป็นพิษและอาจทำให้เกิดอาการแพ้คันผิวหนังหากบริโภคมากเกินไป

ดังนั้น เราจึงควรระมัดระวังในการกินเนื้อสัตว์แปรรูปกันให้มากขึ้น นาน ๆ กินที และกินในปริมาณที่พอเหมาะ นอกจากนี้ก็ควรเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ที่มาจากแหล่งที่มีคุณภาพและปลอดภัย อย่าลืมอ่านฉลาก ตรวจสอบวิธีการผลิตที่ได้มาตรฐาน เพื่อรักษาสุขภาพของตัวเอง

Photo: pexels.com

ระวัง! หมอนรองกระดูกคอเสื่อมก่อนวัย โรคร้ายคนวัยทำงาน

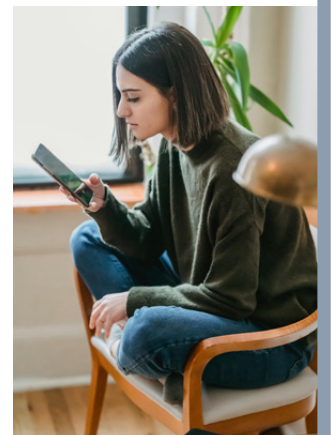
ปัจจุบันคนเรามีแนวโน้มป่วยเป็นโรคกระดูกคอเสื่อมก่อนวัยกันมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานที่มักทำงานนานโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ รวมถึงการก้มเล่นโทรศัพท์มือถือนาน ๆ

สัญญาณของโรคกระดูกคอเสื่อม ได้แก่ คอติด หันซ้าย-ขวาไม่สะดวก เหมือนอะไรยึดรั้งไว้ ปวดตึงต้นคอ เคลื่อนไหวคอได้น้อยลง ปวดร้าวแนวเส้นประสาท ตั้งแต่หัวไหล่และบ่า บริเวณข้อศอกด้านข้างไปถึงปลายนิ้วมือ นอกจากนี้ยังมีอาการชาและอ่อนแรงตามแขน ขา มือ และเท้า จนทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก และหากไม่ยอมให้กระดูกคอเสื่อมก็มีวิธีหลีกเลี่ยง...

- พักจากงานที่ต้องก้มหน้านาน ๆ หรือจอดจอกับหน้าจอ กำหนดเวลาพักเป็นระยะ เช่น ทุก ๆ 2 ชั่วโมง
- หลีกเลี้ยงกิจกรรมที่ต้องก้มหน้านาน ๆ เพราะยิ่งก้มมากหมอนรองกระดูกคอจะยิ่งเสื่อม
- จัดตำแหน่งจอใหม่ ให้กึ่งกลางหน้าจออยู่ในระดับเดียวกับคาง ให้อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ต้องก้มดูหน้าจอ
- ยกมือถือขึ้นมาให้สูงระดับเดียวกับสายตา ทำให้ไม่ต้องก้มหน้าแบกรับน้ำหนักของศีรษะ
- ไม่ควรใช้หมอนสูงในการนอน ยิ่งหมอนสูงคอก็จะพับคล้ายกับการก้มหน้า
- หมั่นยืดเหยียดคอและไหล่เป็นระยะ ๆ เพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

การปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องและการดูแลสุขภาพคอเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกคอเสื่อมก่อนวัย หากพบว่ามีอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ ตรวจสอบหาสาเหตุและรับการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป [low](#)

Photo: pexels.com



เตรียมพร้อมผิวสวย+แกร่ง แดดร้อนแรงแค่ไหนก็ไม่หวั่น

หน้าร้อน ถือเป็นอีกหนึ่งฤดูที่ทุกคนควรให้ความสำคัญกับการดูแลผิวหน้า เพราะนอกจากจะเป็นช่วงที่แดดแรงกว่าปกติ สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวไหม้และหมองคล้ำแล้ว หากเลือกสกินแคร์ที่ไม่เหมาะกับสภาพอากาศ ก็อาจจะทำให้ผิวเกิดการอุดตันและเป็นสิิวตามมาได้



ปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าร้อน

• **ผิวมัน** : ในช่วงฤดูร้อนหลายคนมักจะมี “ผิวมันเยิ้ม” โดยเฉพาะคนที่มีผิวมันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว สิ่งที่มาคือปัญหาสิวและรูขุมขนกว้าง แถมความมันบนใบหน้ายังทำให้เครื่องสำอางไหลเยิ้มระหว่างวันด้วย ดังนั้นกระดาษซับมันจึงเป็นไอเท็มที่สำคัญมากในช่วงหน้าร้อน



• **ผิวแห้งขาดน้ำ** : ในทางตรงกันข้าม ช่วงหน้าร้อนหลายคนกลับเจอปัญหาหน้าแห้งกร้าน จากอากาศร้อนจัด ทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมาก หากใครดื่มน้ำน้อยก็จะทำให้ผิวแห้งขาดน้ำ และอาจจะตามมาด้วยปัญหาหน้ามันมากกว่าปกติ

• **ผิวไหม้ คล้ำเสียจากแดด** : ความร้อนแรงของแสงแดดในช่วงหน้าร้อนมักจะตามมาด้วยค่าแสงแดด UV Index ที่ค่อนข้างสูง หากอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้ผิวไหม้แดดได้ง่ายมาก

• **สิิว** : เมื่ออากาศร้อนผิวหน้าของเราจะมีความมันมากกว่าปกติ บวกกับเหงื่อไหลและสิ่งสกปรก อาจจะทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตัน และเกิดสิิวตามมาได้

• **ผดผื่นคัน** : ผดผื่นเกิดจากการอุดตันของต่อมเหงื่อในผิวหนึ่ง ทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อได้จนเกิดเป็นตุ่มเล็ก ๆ ขึ้นตามร่างกายและอาจมีอาการคันร่วมด้วย สามารถขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า คอ หลัง ออก และต้นขา

รับมือกับแสงแดดและความร้อนด้วย “ตัวช่วย” เหล่านี้

• โทเนอร์ช่วยปรับสภาพผิว

ช่วงหน้าร้อนที่ต่อเจอกับปัญหาหน้ามันเยิ้ม และผิวแห้งขาดน้ำ เลือกใช้โทเนอร์เพื่อปรับสภาพผิวและปรับสมดุลบนผิวหน้าก่อนลงสกินแคร์ คนที่มีปัญหาหน้ามัน รูขุมขนอุดตัน เป็นสิิวง่าย ควรเลือกโทเนอร์ที่มีส่วนผสมของ Salicylic Acid และ Glycolic Acid ช่วยผลัดเซลล์ผิว ลดการอุดตัน และลดความมันส่วนเกิน

• มอยส์เจอร์ไรเซอร์เนื้อบางเบา

ช่วงหน้าร้อนผิวค่อนข้างเสี่ยงต่อการอุดตัน ควรเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์เนื้อบางเบา เกลี่ยง่าย สบายผิว เนื่องจากต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ ผิวหน้าจึงมีความมันขึ้น หากใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีเนื้อหนักหรือเข้มข้นเกินไปอาจจะก่อให้เกิดการอุดตันได้ง่าย



• สครับผิวหน้าลดการอุดตัน

หน้าร้อนต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ ทำให้หน้ามันและเกิดการอุดตันได้ง่าย จึงควรสครับผิวหน้าอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อเป็นการผลัดเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออก นอกจากจะช่วยลดการอุดตันแล้ว ยังช่วยให้ผิวเรียบเนียนและกระจ่างใสขึ้น

• ครีมกันแดดที่มีค่า SPF30++

หนึ่งในไอเท็มที่ขาดไม่ได้ก็คือ “ครีมกันแดด” เลือกใช้ครีมกันแดดที่มี SPF30 ขึ้นไป โดยทาออกนอกบ้าน 30 นาที เพื่อปกป้องผิวหน้าจากรังสี UV ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สำคัญ พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด โดยเฉพาะช่วงเวลา 10.00 - 16.00 น. ซึ่งมีคลื่นแสง UV สูงที่สุด อาจทำให้ผิวไหม้และเป็นอันตรายได้



• หลีกเลี่ยงสกินแคร์ที่เสี่ยงให้เกิดการอุดตัน

คนที่มีผิวมันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ในช่วงหน้าร้อนอาจจะทำให้ผิวมันมากกว่าปกติ จึงควรหลีกเลี่ยงสกินแคร์ที่มีส่วนผสมที่เสี่ยงต่อการอุดตันผิว ไม่ว่าจะเป็น น้ำมัน ซิลิโคน บีโตรีเลียมเจลลี่ เป็นต้น



• ลิปมันกันแดด

ดูแลผิวหน้าแล้วก็อย่าลืมดูแลริมฝีปากด้วย ริมฝีปากเป็นบริเวณที่ผิวบอบบาง เมื่อโดนแสงแดดอาจทำให้หมองคล้ำได้ง่ายกว่าส่วนอื่นๆ เลือกทาลิปมันที่มีส่วนผสมของสารกันแดดเป็นประจำ เพื่อป้องกันปากดำจากแสงแดด ทั้งยังเป็นการบำรุงริมฝีปากให้ชุ่มชื้นไปในตัว

• กระดาษซับมัน

หน้าร้อนร่างกายของเราจะขับเหงื่อและไขมันออกมาเพื่อควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ ผิวหน้าจึงมีความมันขึ้น ใครไม่อยากหน้ามันเยิ้มจนทอไปได้ แนะนำให้พกกระดาษซับมันติดตัวกันไว้เลย [len](#)

Photo: pexels.com, freepik.com

ดีไซน์ล้ำสมัย ภาพใหม่สุดชัด!



Nothing Phone (2a) กับภาพใหม่สุดชัด สวยสะพรั่ง! ดีไซน์ล้ำสมัย มาพร้อมกล้องคู่ 50MP ที่ให้มุมมองกว้างและอัลตราไวด์สุดประทับใจ จัดวางในแนวนอนโดดเด่นต่างจากสมาร์ทโฟนทั่วไป พร้อมเส้นไฟ Glyph รอบ ๆ ฐานกล้อง กล้องหน้า 32MP สำหรับเซลฟี่ที่คมชัด หน้าจอ 6.7 นิ้ว AMOLED ความละเอียดระดับ FHD+ และอัตราการรีเฟรช 120Hz ให้คุณไม่พลาด

ทุกการเคลื่อนไหว ด้วยแบตเตอรี่ 5,000mAh และการชาร์จ 45W โทรศัพท์เตรียมพร้อมใช้งานได้ตลอดวัน และสุดพิเศษด้วยชิป Dimensity 7200 Pro จาก MediaTek ประสิทธิภาพพุ่งขึ้น 18% ในขนาดที่เล็กลง โดยขนาดตัวเครื่องอยู่ที่ 161.7 x 76.3 x 8.55 มิลลิเมตร และมีน้ำหนัก 190 กรัม

ในส่วนของชิปเซ็ตประมวลผล Nothing ยืนยันแล้วว่าจะใช้ Dimensity 7200 Pro ซึ่งเป็นรุ่นปรับแต่งพิเศษแรงกว่า Snapdragon 778G ที่เคยใช้ใน Phone (1) อยู่ราว ๆ 18% และประหยัดพลังงานมากขึ้น 16% ราคาเปิดตัวที่อินเดียเริ่มต้นที่ 25,000 รูปี หรือ ราว 11,000 บาทเท่านั้น อย่างไรก็ตาม Nothing Phone (2a) รุ่นนี้จะมีวางจำหน่ายในไทยด้วยหรือไม่ ต้องรอดูกันต่อไป

Photo: wccftech.com, phonearena.com



แอปใหม่ของสายกีฬา

Apple Sports แอปใหม่สุดเจ๋งสำหรับแฟนกีฬาทุกคน! ไม่ว่าจะเป็คนแคเนนสดี สกิดี และอื่น ๆ อีกมากมาย จุดเด่นคือดีไซน์และระบบที่ออกแบบมาเพื่อความเร็วและความง่าย



ในการใช้งาน ไม่ว่าจะเป็ลีกโปรต หรือทีมในดวงใจ Apple Sports พร้อมนำเสนอดีไซน์ไม่พลาดทุกการเคลื่อนไหว

คอกีฬาที่อาศัยใน U.S., U.K. และ Canada สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีเลยใน App Store และยังปรับแต่งหน้าสกออร์บอร์ดได้ตามสไตล์ที่ชอบ เพื่อให้ไม่พลาดทุกข่าขสารจากทีมและลีกที่คุณรัก นอกจากนี้ยังมีฟีเจอร์สุดล้ำ เชื่อมต่อได้ง่าย ๆ กับ Apple TV และ Apple News อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ตอนนี้ยูสเซอร์ในไทยอาจจะต้องรออีกสักระยะ!

Photo: macrumors.com, digitaltveurope.com

หมวกหยุดหัวร้อน!

เข้าสู่โหมดหน้าร้อน (มาก) กันอย่างจริงจัง ในแต่ละวัน ไทนจะต้องต่อสู้กับอากาศร้อนอบอ้าว ไทนจะต้องต่อสู้กับงานจนมันตีบ หัวร้อนหมดแรง!



Ice Cap เจลประคบเย็นในรูปแบบหมวกคลุมทั้งศีรษะ คืนความสดชื่น

ให้คุณได้! ไม่ว่าคุณจะได้ปกป้องความร้อนจากแดดกลางแจ้ง หรือเพียงแค่ต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน บรรเทาอาการ “ปวดศีรษะ ไมเกรน” และอาจยังช่วยลดอาการ “หัวร้อน” ให้เบาลงด้วย พร้อมทำให้รู้สึกสบายประหนึ่งแปลงกายเป็นซูเปอร์ฮีโร่! ใส่แล้วลุยต่อได้ไม่รู้เหน้อย!



ขั้นตอนการใช้งานก็ง่าย ๆ เพียงแค่นำไปใส่ในช่องแช่แข็งประมาณ 30 - 45 นาที หรือนานตามต้องการ แล้วนำออกจากช่องแช่แข็ง ทิ้งไว้ 3 - 5 นาที ให้เจลคลายตัวเล็กน้อย จากนั้นจึงค่อยสวมลง

บนศีรษะ หมวกเจลเย็นแบบนี้มีให้เลือกหลายรุ่นหลายแบรนด์ หาซื้อได้ตามแอปช้อปปิ้งทั่วไป ลองหามาใส่กันดู 

Photo: justfitter.com

Horoscope

TEXT: อ.วงศักรวิศ เที่ยมสำอางค์ โทร. 063-445-4641



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษในเดือนนี้ให้ระมัดระวังเรื่องอารมณ์ เพราะอาจจะทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกับคนใกล้ชิด ช่วงนี้จะต้องทำอะไรต้องพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะทำให้มีปัญหาคอนซิ่งได้ **การงาน** อาจจะมีการเปลี่ยนแปลง หรือคิดอยากเปลี่ยนงาน งานปัจจุบันก็ยังไม่ได้ดี มีโอกาสได้เข้าพบผู้หลักผู้ใหญ่ **การเงิน** จะมีโชคมีลาภจากผู้ใหญ่ ทำธุรกรรมการเงินในเดือนนี้จะต้องตรวจเช็คให้ละเอียดรอบคอบสักนิด แต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือให้สำเร็จ **ความรัก** คนโสดอาจจะพบคนที่มาขุมมากกว่า คนมีคู่ในเดือนนี้ ผู้ใหญ่จะเข้ามามีบทบาทหรือคอยกำกับดูแล **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภในเดือนนี้จะมีเกณฑ์การเดินทางไกล อาจจะมีความรู้สึกลังเลใจในการตัดสินใจ มีแต่คนชวนไปกินของอร่อย ระวังน้ำหนักขึ้น **การงาน** ค่อนข้างที่จะโดดเด่นในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือได้คอนเนคชันใหม่ ๆ จะได้บริหารครอบครัวอย่างคอบสนับสนุน **การเงิน** ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับบริวาร คนภายในบ้าน หรือกับเพื่อนฝูง แต่ก็จะมีเกณฑ์ได้เงินจากผู้หลักผู้ใหญ่ จะใช้จ่ายอะไรควรพิจารณาให้ถี่ **ความรัก** คนโสดยังทำตัวสบาย ๆ ยังไม่ยอมมีใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป เพราะอาจจะทำให้มีปัญหาระบบสายตา ตาอักเสบ อาการปวดหัวไม่เกรน



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนจะไหว้วานใครทำอะไรในเดือนนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะคนที่รับฝากอาจจะสร้างปัญหาให้แทน เดือนนี้อาจจะลังเลในเรื่องของการคิดการตัดสินใจ **การงาน** งานอาจจะค่อนข้างเยาะสะกิด แต่ก็ยังมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน บางท่านอาจจะได้ไปเริ่มงานใหม่ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของภายในบ้าน ต่อเติมบ้าน พาหะ หรือการเดินทางไปท่องเที่ยวต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดอาจจะยังไม่พร้อมที่จะมีใคร คนมีคู่ใส่ใจดูแลกันมากขึ้น **สุขภาพ** ไม่ควรทานอาหารรสจัดจนเกินไป เพราะอาจจะทำให้มีปัญหาระบบย่อยอาหาร ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้มาคมีแนวโน้มอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่ขอให้ค่อยเป็นค่อยไป ผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตาสนับสนุน จะทำอะไรก็มีความคอยช่วยเหลือ **การงาน** มีเกณฑ์ของการได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ก็อาจจะมิชอบผู้บังคับบัญชา ต้องพิจารณาให้ถี่ แต่ภาพรวมการงานก็ยังไม่ได้ดี **การเงิน** เดือนนี้ค่อนข้างจะโดดเด่น และมีเกณฑ์ได้เงินจากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ต้องระวังการใช้จ่ายตามใจตัวเองสักหน่อย **ความรัก** คนโสดอาจจะได้พบคนถูกใจโดยบังเอิญ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนใกล้แหล่งน้ำหรือทะเล **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในเดือนนี้ค่อนข้างที่จะมีเสน่ห์ โดดเด่น มีโชคมีลาภ ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาเอ็นดู **การงาน** มีเกณฑ์การเดินทางเพราะงาน ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตา มอบหมายงานให้ มีข่าวดีในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของค่าเทอมบุตรหลาน หรือหาความรู้เพิ่มเติมของตนเอง มีเกณฑ์ที่จะได้เงินจากทางไกล หรือจากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็มีการจ่ายค่าน้ำค่าน้ำย้อย **ความรัก** คนโสดยังมีความรู้สึกถึงคนเก่าอยู่ คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องอารมณ์กันสักนิด เพราะอาจทำให้เกิดความอึดอัด คอย ๆ คุยกัน **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ความเครียดวิตกกังวล



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในเดือนนี้มาคมีแนวโน้มจะเป็นที่จับตามอง มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล การไปไหว้พระทำบุญ **การงาน** มีการเปลี่ยนแปลง มีเกณฑ์การเดินทางเพราะงาน ในเดือนนี้งานค่อนข้างที่จะมีการปรับเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น การงานมีความโดดเด่น **การเงิน** จะได้คอนเนคชัน หรือช่องทางใหม่ ๆ ของรายได้ อาจจะมาจากคนใกล้ชิด มีเกณฑ์เรื่องของการทำเอกสารสัญญาเกี่ยวกับเรื่องของการเงิน **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจ หรือยังไม่พร้อมที่จะมีใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** เดือนนี้ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในเดือนนี้มาคมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน อยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ **การงาน** ในเดือนนี้ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบในการตรวจสอบเอกสารต่าง ๆ การติดต่อกับทางไกลจะดี บางท่านอาจจะได้เริ่มงานใหม่ **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของกิน แต่ก็ระวังบริหารจะนำปัญหามาให้ ไม่ควรให้ใครหยิบยืมเงินในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดอาจจะได้เจอคนถูกใจแบบปุบปับ คนมีคู่อาจจะมิข่าวดีโดยที่ไม่ได้คาดหวัง **สุขภาพ** อาการเหน็บชาที่ขา



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกในเดือนนี้ให้ระมัดระวังคนใกล้ชิดจะเจ็บป่วย ในช่วงนี้อาจจะมีความเครียดวิตกกังวลบ้าง **การงาน** จะทำอะไรก็จะมีคนคอยสนับสนุน มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน หรือการติดต่อกับทางไกล บางท่านมีเกณฑ์เรื่องของการลงทุนทำธุรกิจของตนเอง **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการเงิน หรือมีช่องทางใหม่ ๆ ของรายได้ การลงทุนไม่ควรมีความหุนหันส่วนเพราะอาจจะทำให้มีปัญหาในตอนท้าย **ความรัก** คนโสดอาจจะมิคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง และยังคงตัดสินใจไม่ได้ คนมีคู่มีเกณฑ์ได้รับของขวัญของฝากจากคนรัก **สุขภาพ** ปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยขา



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในเดือนนี้มาคมีแนวโน้มที่จะได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล ถ้าทำอะไรเกี่ยวกับข้อห้ามหรือข้อระมัดระวัง **การงาน** จะได้รับข่าวดีจากคนใกล้ชิดเพื่อนฝูง ในเดือนนี้อาจจะมีเรื่องจุกจิกของบริวาร แต่งานก็ยังไม่ได้อยู่ **การเงิน** เดือนนี้จะใช้จ่ายไปกับเรื่องของรถแต่งต่อเติมบ้าน จะมีช่องทางใหม่ ๆ ของรายได้จากการแนะนำของคนใกล้ชิด เอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาถูกใจถูกใจ คนมีคู่เข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ความรักมีความสุข **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรในเดือนนี้มาคมีแนวโน้มจะมีเรื่องของการคิดการตัดสินใจ ควรพิจารณาให้รอบคอบ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกลด้วย **การงาน** งานค่อนข้างจุกจิก หรืองานจะค่อนข้างเยาะมากในเดือนนี้ แต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน อาจมีคอนเนคชันใหม่ ๆ **การเงิน** จะมีช่องทางใหม่ ๆ ในเรื่องของรายได้ มีโชคมีลาภแบบพลัด ๆ ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นมากกว่าเดิม **สุขภาพ** กรดไหลย้อน จุกเสียดแน่นท้อง ควรทานอาหารให้ตรงเวลา



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในเดือนนี้มาคมีแนวโน้มที่จะได้บริวารดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน อยากจะเดินทางไปท่องเที่ยวแต่ก็ยังติดปัญหาที่ไม่ลงตัว **การงาน** ในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีคนเชื่อถือมากขึ้น บางท่านอาจจะมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลง ได้เริ่มงานใหม่ **การเงิน** มีเกณฑ์ซบเซา ขยาย ได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ระวังจะเสียเงินโดยใช่เหตุจากบริวารคนใกล้ชิด นำปัญหามาให้ **ความรัก** คนโสดช่วงนี้ยังไม่อยากมีใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยขาข้อเข่า



ราศีมังกร 16 มีนาคม - 12 เมษายน

เดือนนี้มาคมีแนวโน้มเป็นเดือนที่ดีของชาวราศีมังกร การเปลี่ยนแปลงค่อนข้างชัดเจน มีเกณฑ์ปรับปรุงหรือซื้อบ้านใหม่ มีโชคมีลาภ สองจิตสองใจว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี **การงาน** มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน ได้บริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน มีไอเดียใหม่ ๆ **การเงิน** มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อนใหญ่แต่ก็แอบกังวล ใช้จ่ายอะไรในช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะบางอย่างอาจจะไม่ได้อย่างที่คิด **ความรัก** คนโสดจะได้เจอคนคุยใหม่ หรือมีคนรู้จักใหม่ คนมีคู่เป็นห่วงเป็นใยกันดี **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป เพราะจะทำให้แสบตา ตาอักเสบ จุกเสียดแน่นท้อง **Love**



เดินทางเชื่อมต่อ 2 สาย

รถไฟฟ้า
MRT สายสีม่วง



รถไฟฟ้าชานเมือง
สายสีแดง

ที่สถานีบางซื่อ

จ่ายสูงสุดเพียง

20 บาท



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

หมายเหตุ - ผู้โดยสารที่เดินทางข้ามสายระหว่างรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง กับรถไฟฟ้าชานเมืองสายสีแดงจะต้องเดินทางข้ามระบบภายใน 30 นาทีและใช้บัตรใบเดียวกัน



EMV Contactless VISA

แตะ จ่าย ง่าย ได้ส่วนลด



เปลี่ยนถ่ายระบบภายใน 30 นาที



เปลี่ยนถ่ายระบบภายใน 30 นาที



เปลี่ยนถ่ายระบบภายใน 30 นาที



- ✓ ใช้บัตร EMV Contactless ใบดีียวกัน
- ✓ รองรับบัตรเครดิต VISA และ mastercard ทุกธนาคาร
- ✓ รองรับบัตรเดบิต VISA และ mastercard ของธนาคารกรุงไทย และธนาคาร UOB

