



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.84 | APRIL 2024



Check in 

ชวนครอบครัวแต่งชุดไทย
นั่งรถไฟฟ้า MRT
ไปไหว้พระวันสงกรานต์



www.mrta.co.th

Editor's Talk



สวัสดีปีใหม่ไทยคุณผู้อ่านทุกท่านคะ สงกรานต์ปีนี้เราได้กลับมาใช้ชีวิตปกติกันแล้วนะคะ สามารถไปทำบุญไหว้พระ เล่นน้ำสงกรานต์กันได้แบบชุ่มฉ่ำชื่นใจตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อันดีงาม แถมเป็นวันครอบครัวที่ทุกคนจะได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันด้วย แต่เรื่องสุขอนามัย ก็อย่าลืมเด็ดขาดนะคะ



Life & Metro ฉบับนี้ อยากรวบรวมทุกคนแต่งชุดไทย นั่งรถไฟ MRT ไปทำบุญวันสงกรานต์ พร้อมถ่ายรูปลสวย ๆ ตามวัดวาอารามต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เส้นทางรถไฟฟ้า MRT เพื่อการเดินทางที่สะดวกสบาย คอลัมน์ Check in ได้รวบรวม 9 วัดหลวงที่สวยงามระดับประเทศมาแนะนำกัน แต่ละวัดมีความเป็นมาที่น่าสนใจ ใครสะดวกวัดไหนเลือกไปกันได้เลยคะ

เมื่อช่วงปลายปี 2566 ที่ผ่านมา องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม แห่งสหประชาชาติ หรือ “ยูเนสโก” (UNESCO) ได้ประกาศขึ้นทะเบียน “ประเพณีสงกรานต์” ของไทย (Songkran in Thailand, traditional Thai New Year festival) เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งนับเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ลำดับที่ 4 ของเมืองไทย ที่ได้รับการยกย่องจากยูเนสโก ซึ่งได้แก่ โขนไทย (2561) นวดไทย (2562) โนรา (2564) และ “ประเพณีสงกรานต์” (2566) ถือเป็นหนึ่ง Soft Power ที่ทำให้ชาวต่างชาติรู้จักประเทศไทยมากยิ่งขึ้น

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ขอร่วมส่งความสุขในเทศกาลสงกรานต์และวันผู้สูงอายุแห่งชาติปี 2567 โดยเปิดให้ผู้โดยสารที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยสารรถไฟฟ้า MRT ทั้ง 4 สาย ได้แก่ สายสีม่วง สายสีน้ำเงิน สายสีเหลือง และสายสีชมพู ฟรี ในระหว่างวันที่ 13 - 15 เมษายน 2567 ได้ตลอดระยะเวลาให้บริการ เพื่อเป็นการส่งเสริมสถาบันครอบครัวในการพาผู้สูงอายุเดินทางท่องเที่ยว สถานที่ต่าง ๆ รอบเส้นทางรถไฟฟ้า MRT โดยผู้สูงอายุสามารถแสดงบัตรประจำตัวประชาชนเพื่อขอรับคู่มือบัตรโดยสารรถไฟฟ้าฟรี (1 คนต่อ 1 ใบเท่านั้น) ได้ที่ห้องออกบัตรโดยสารประจำสถานีรถไฟฟ้าทุกสถานี

อย่าลืมดูทีวี เช็กวันว่าง แล้วพาคุณตา คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ไปทำบุญ สรงน้ำพระในวันสงกรานต์กันนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ.....

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 84 เมษายน 2567

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



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : อิกญา พันธุ์มงคล **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรัชญา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุล **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



รฟม. - สทร. ลงนาม MOU การส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง เพื่อยกระดับขีดความสามารถทางเทคโนโลยีและสร้างอุตสาหกรรมระดับประเทศ

วันที่ 15 มีนาคม 2567 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ ดร.กานต์วี ทองพูล รองผู้อำนวยการ รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง (องค์การมหาชน) (สทร.) ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง เพื่อยกระดับขีดความสามารถทางเทคโนโลยีและสร้างอุตสาหกรรมระดับประเทศ ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.



รฟม. จับมือ มหาวิทยาลัยมหิดล และ อัลสตอม (ประเทศไทย) ร่วมพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน

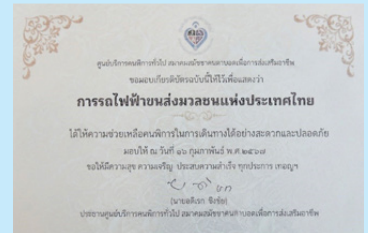
วันที่ 19 มีนาคม 2567 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รองศาสตราจารย์ ดร.ธนภัทร์ วานิชานนท์ คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รวมถึง คุณโยฮัน เลวาสเซอร์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท อัลสตอม (ประเทศไทย) จำกัด และคุณฉวีพร สีลาวรรณี กรรมการบริษัท ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ (TRIPARTITE MEMORANDUM OF UNDERSTANDING) เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมด้านระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.





รฟม. ต้อนรับมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด และศูนย์บริการคนพิการทั่วไป สมาคมสมาชิคนตาบอดเพื่อการส่งเสริมอาชีพ ร่วมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการเดินทาง ด้วยระบบรถไฟฟ้ามหานคร ของกลุ่มผู้พิการทางสายตา

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และผู้แทนบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ได้ให้การต้อนรับ นายสุรินทร์ แกะขุนทด ประธานมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด และนายอดิเรก ชิงชัย ประธานศูนย์บริการคนพิการทั่วไป สมาคมสมาชิคนตาบอดเพื่อการส่งเสริมอาชีพ ซึ่งมาร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นของผู้พิการทางสายตาที่มีต่อประสบการณ์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร (รถไฟฟ้า MRT) ซึ่งทางมูลนิธิ มีความเห็นว่า ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนตอบโจทย์วิถีชีวิตของกลุ่มผู้พิการทางสายตาที่ต้องเดินทางไปทำงานเป็นประจำได้เป็นอย่างดี สามารถรู้ล่วงหน้าได้ว่า จะไปถึงปลายทางเวลาใด และรู้สึกประทับใจเป็นพิเศษต่อการให้บริการของเจ้าหน้าที่ประจำสถานีรถไฟฟ้าที่คอยดูแลอำนวยความสะดวกให้กับกลุ่มผู้พิการทางสายตาด้วยความใส่ใจเสมอมา โดยในโอกาสนี้ มูลนิธิส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด และศูนย์บริการคนพิการทั่วไป สมาคมสมาชิคนตาบอดเพื่อการส่งเสริมอาชีพยังได้มอบเกียรติบัตรให้แก่ รฟม. เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณสำหรับการให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกผู้พิการในการโดยสารรถไฟฟ้าอีกด้วย



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม 2567

วันที่ 1 มีนาคม 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม 2567 ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๘ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานใน รฟม.



สพม. รับโล่ขอบคุณผู้สนับสนุนงานวิ่งการกุศล The Bridge Family Run & Mini Marathon

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีมอบโล่ขอบคุณผู้สนับสนุนงานวิ่งการกุศล The Bridge Family Run & Mini Marathon เพื่อหารายได้สนับสนุนโครงการจัดซื้อเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ให้แก่ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ และโครงการบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ โดยมี นายวิชัย ชิวกนิษฐ์ ผู้ว่าการภาค 3350 โรตารีสากล เป็นประธานในพิธี ทั้งนี้ ชมรมวิ่ง รฟม. ได้เข้าร่วมแข่งขัน และได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทมินิมาราธอน 10 กิโลเมตร รุ่นอายุ 30 - 39 ปี ชาย และรางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2 ประเภทมินิมาราธอน 10 กิโลเมตร รุ่นอายุ 30 - 39 ปี หญิง

สพม. มอบใบประกาศเกียรติคุณรางวัลดีเด่นสำหรับบริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างที่รักษามาตรฐาน การปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567 นายณัฐ นาครดณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการมอบรางวัลใบประกาศเกียรติคุณ รางวัลดีเด่นและรางวัลชมเชย สำหรับบริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ที่ผ่านการตรวจสอบการปฏิบัติงานตามมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อม และรักษามาตรฐานการปฏิบัติตามมาตรการฯ ได้อย่างครบถ้วน สม่าเสมอ และดีเด่น ตั้งแต่เดือน มกราคม - ธันวาคม 2566 รวมระยะเวลา 1 ปี โดยบริษัทผู้รับเหมาก่อสร้างที่ผ่านการตรวจสอบและมีการรักษามาตรฐานการปฏิบัติงานตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม ได้เป็นอย่างดีจนได้รับสัญลักษณ์ ใบไม้สะสม จำนวน 24 ใบจะได้รับรางวัลดีเด่น มีดังนี้



1. กิจกรรมร่วมค้า ซีเคเอสที - พีแอล สัญญาที่ 2 จำนวน 1 พื้นที่ ได้แก่ ทางวิ่งระหว่างสถานีหอสมุดแห่งชาติถึงสถานีผ่านฟ้า
2. กิจกรรมร่วมค้า ไอทีที - เอ็นดับเบิลยูอาร์ เอ็มอาร์ที สัญญาที่ 3 จำนวน 1 พื้นที่ ได้แก่ สถานีสามยอด
3. บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลอปเม้นต์ จำกัด (มหาชน) สัญญาที่ 5 จำนวน 2 พื้นที่ ได้แก่ สถานีบางปะแก้ว และสถานีพระประแดง สำหรับผู้รับเหมาก่อสร้างที่ได้รับรางวัลชมเชย ซึ่งมีสัญลักษณ์ใบไม้สะสม จำนวน 23 ใบ ได้แก่

1. กิจกรรมร่วมค้า ซีเคเอสที - พีแอล สัญญาที่ 2 จำนวน 1 พื้นที่ ได้แก่ สถานีผ่านฟ้า
2. กิจกรรมร่วมค้า ไอทีที - เอ็นดับเบิลยูอาร์ เอ็มอาร์ที สัญญาที่ 3 จำนวน 1 พื้นที่ ได้แก่ ทางวิ่งระหว่างจุดเชื่อมต่อสัญญา 2 ถึงสถานีสะพานพุทธ
3. บริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลอปเม้นต์ จำกัด (มหาชน) สัญญาที่ 5 จำนวน 2 พื้นที่ ได้แก่ สถานีราษฎร์บูรณะ และสถานีศรีนครินทร์

ทั้งนี้ รฟม. ได้ให้ความสำคัญกับการตรวจสอบด้านสิ่งแวดล้อมควบคู่กับการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. มาโดยตลอด ซึ่งการมอบรางวัลดังกล่าวเป็นการช่วยสนับสนุนและเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้รับเหมาก่อสร้างที่มีผลการปฏิบัติงานด้านสิ่งแวดล้อมที่ยอดเยี่ยม ตลอดจนเป็นการดำเนินงานตามนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมของกระทรวงคมนาคมที่ได้ให้หน่วยงานในสังกัดมีนโยบายเชิงรุกในการป้องกันและลดมลพิษจากฝุ่น PM2.5 ในระยะยาวอย่างเป็นรูปธรรม



สพม. จัดกิจกรรมปวงธรรม โดยพระราชวิสุทธิตระชนาก วัดพระบาทน้ำพุ

วันที่ 14 มีนาคม 2567 นายณัฐพงศ์ สงฆ์ประชา ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานนำคณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ร่วมกิจกรรมปวงธรรม โดย พระราชวิสุทธิ ประชานาก (ท่านเจ้าคุณอลงกต ดิกขปัญโญ) เจ้าอาวาสวัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี ณ บริเวณห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. ซึ่งในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงิน จำนวน 100,000 บาท และเชิญชวนให้ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. บริจาคเงิน และสิ่งของเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้ ให้แก่วัดพระบาทน้ำพุอีกด้วย



สพม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันจัดตั้ง บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด ครบรอบ 13 ปี

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2567 ร.ต.อ.ศิริวัชร แก้วดุสิต ผู้อำนวยการ ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกัญภัย การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันจัดตั้ง บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด ครบรอบ 13 ปี ณ สถานีกลางกรุงเทพอภิวัฒน์ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคสมทบทุน ศิริราชมูลนิธิ โดยมี นายสุเทพ พันธุ์เพ็ง กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท รถไฟฟ้า ร.ฟ.ท. จำกัด เป็นผู้รับมอบ



สพม. ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากรัฐวิสาหกิจสมาชิกเครือข่าย State Enterprise Networking ในโอกาสที่ สพม. เป็นเจ้าภาพจัดการประชุม State Enterprise Networking ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567

วันที่ 13 มีนาคม 2567 นายณัฐ นาคธรณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากรัฐวิสาหกิจสมาชิกเครือข่าย State Enterprise Networking ได้แก่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน), การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, ธนาคารออมสิน, บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน), การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, การรถไฟแห่งประเทศไทย, องค์การคลังสินค้า, ธนาคารอาคารสงเคราะห์, การทางพิเศษแห่งประเทศไทย, การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร ในโอกาสที่ รฟม. ได้รับเลือกให้เป็นเจ้าภาพจัดการประชุม State Enterprise Networking ครั้งที่ 1 ประจำปี 2567 โดยได้หารือรายละเอียดการดำเนินงานประจำปี 2567 ตลอดจนแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในการดำเนินงานตามเกณฑ์การประเมินผลการดำเนินงานรัฐวิสาหกิจ (SE-AM) ทั้งนี้ คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากรัฐวิสาหกิจสมาชิกเครือข่าย State Enterprise Networking ยังได้เข้าเยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน (MRTA Learning Center) ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. ที่มุ่งเป็นศูนย์กลางการถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านรถไฟฟ้า ของประเทศด้วย



Green Office สพม. คว้าใบประกาศเกียรติคุณ “โครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ 1,543.48 กิโลกรัม คิดเป็น 1.591 ต้นคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้รับใบประกาศเกียรติคุณโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก (Low Emission Support Scheme: LESS) ประจำปี 2567 จากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จากการดำเนินงานกิจกรรม MRTA 3R โครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ตั้งแต่เดือนเมษายน - กันยายน 2566 ซึ่งสามารถลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากการรณรงค์ให้ผู้บริหารและพนักงานร่วมกันคัดแยกขยะประเภทขวดน้ำพลาสติกภายในอาคารสำนักงานได้ จำนวน 1,543.48 กิโลกรัม คิดเป็น 1.591 ต้นคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ทั้งนี้ รฟม. ได้รับประกาศเกียรติคุณดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้บุคลากรของ รฟม. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการลดใช้พลังงาน ลดขยะ และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลดภาวะก๊าซเรือนกระจก แสดงให้เห็นถึงความตระหนักในด้านการอนุรักษ์พลังงานเพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน





รฟม. ร่วมกับ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จัดกิจกรรม “MRTA Challenge เฝ้าหาครีเอเตอร์ หน้าใหม่” ส่งเสริมทักษะการผลิตสื่อให้กลุ่มวัย Gen Z

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ร่วมกับ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จัดกิจกรรมการประกวดคลิปวิดีโอภายใต้แคมเปญ “MRTA Challenge เฝ้าหาครีเอเตอร์ หน้าใหม่” เปิดโอกาสให้น้อง ๆ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครและจังหวัดนนทบุรีที่มีที่ตั้งใกล้รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ร่วมประกวดคลิปวิดีโอภายใต้โจทย์ “รถไฟฟ้าสายสีม่วง ถูกใจวัย Gen Z” พร้อมทั้งจัด Workshop ให้ความรู้เกี่ยวกับการผลิตคอนเทนต์ที่น่าสนใจให้แก่น้อง ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม เช่น Storytelling สร้างเรื่องให้เป็นเรื่อง การถ่ายวิดีโออย่างไรให้เป็นมืออาชีพ และตัดต่อแบบโปร กราฟฟิกขั้นเทพ เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้น้อง ๆ วัย Gen Z ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ พร้อมก้าวไปสู่การเป็นคอนเทนต์ครีเอเตอร์ ซึ่งเป็นสิ่งที่กลุ่มคนวัยดังกล่าวให้ความสนใจ รวมถึงเพื่อสื่อสารผลิตภัณฑ์และบริการของ รฟม. ไปยังกลุ่มคนวัย Gen Z ตลอดจนสนับสนุนการใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ในกลุ่มคนวัย Gen Z



รฟม. จัดอบรมหลักสูตร “ความปลอดภัยในงานก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน” สร้างการตระหนักรู้ ลดความเสี่ยง ป้องกันอันตรายให้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานภาคสนาม

วันที่ 21 มีนาคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดอบรมหลักสูตร “ความปลอดภัยในงานก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน” ให้แก่พนักงาน รฟม. ที่ได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานภาคสนามเกี่ยวกับงานก่อสร้างกลุ่มบริษัทที่ปรึกษา ผู้รับจ้าง/ผู้รับสัมปทาน โครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ตลอดจนผู้สนใจเข้าร่วมอบรม โดยมีวิทยากรรับเชิญจากวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (วสท.) และบริษัท ทีทีเอสเทรนนิงแอนด์เซอร์วิส จำกัด ร่วมให้ความรู้และถ่ายทอดทักษะที่จำเป็น โดยเฉพาะการทำงานบนที่สูงและความปลอดภัยในงานก่อสร้างตามที่กฎหมายกำหนด เพื่อให้บุคลากรของ รฟม. มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการกำกับดูแลผู้รับจ้าง เพื่อให้ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง และเกิดความปลอดภัยในการทำงานสอดคล้องตามที่กฎหมายกำหนด ตลอดจนกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการบริหารจัดการความปลอดภัยในงานก่อสร้างระหว่าง รฟม. ที่ปรึกษา และผู้รับจ้างอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันอันตรายที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชน พร้อมทั้งส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยให้แก่ รฟม. ณ ห้องประชุมชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. *len*



MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

“กระบอกน้ำสุด COOL” จำนวน 5 รางวัล

คำถาม

รฟม. สามารถร่วมลดก๊าซเรือนกระจกจากการดำเนินงานกิจกรรม MRTA 3R โครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ตั้งแต่วันที่เดือนเมษายน - กันยายน 2566 ผ่านการดำเนินงานรูปแบบใด และคิดเป็นปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ลดได้ที่ต้นคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า



ลุ้นรับของรางวัล



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 เมษายน 2567

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับมีนาคม 2567

คำถาม

MRTA Learning Center จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์อย่างไร

เฉลยคำตอบ

จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน รวมถึงเป็นศูนย์กลางในการจัดแสดง เฝ้ายาแอร์ และประชาสัมพันธ์เทคโนโลยีด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนของประเทศให้แก่ผู้สนใจต่อไป

ยืนยันกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“ร่มสุดเก๋จาก MRTA” จำนวน 5 รางวัล

1. คุณพจน์ ไทรทอง
2. คุณวรินทร์ ไร่ไฟ ทับคง
3. คุณवलลวี แซ่เพ็ง
4. คุณสุชภาดา คำรามพลา
5. คุณกัญญาณี พิมพ์คต



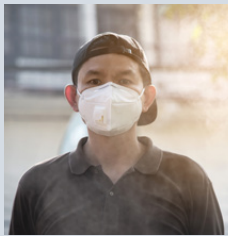
ผู้ที่ได้รับรางวัล

Go Green

TEXT: Oam-Am

เอเชียครองแชมป์ ภูมิภาคมลพิษอากาศยอดเยี่ยม

รายงานล่าสุดจาก IQAir องค์กรวัดคุณภาพอากาศ สำนักงานใหญ่อยู่ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ เผยว่า เมื่อปี 2023 มีเพียง 7 ประเทศเท่านั้นจากทั้งหมด 134 ประเทศทั่วโลก ที่มีอากาศดี ตรงตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ขณะที่ส่วนใหญ่ต่างมีมลพิษทางอากาศเพิ่มขึ้นอย่างมาก



7 ประเทศดังกล่าว ได้แก่ ออสเตรเลีย เอลโดเนีย ฟินแลนด์ เกรนาดา ไอซ์แลนด์ มอริเชียส และนิวซีแลนด์ ในทางกลับกัน เมืองที่มีมลพิษอากาศมากที่สุดในโลก เมื่อปี 2023 ทั้งหมดอยู่ในเอเชีย อันดับหนึ่งคือ “เบกูซาริ” (Begusarai) เมืองทางตอนเหนือ ในรัฐพิหารของ อินเดีย มีค่า ‘PM2.5’ เฉลี่ยทั้งปีอยู่ที่ 118.9 ซึ่งมากกว่าแนวทางของ WHO ถึง 23 เท่า ตามด้วย บังกลาเทศ ปากีสถาน อินเดีย และทาจิกิสถาน รายงานยังระบุว่า ภูมิภาคเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นั้นน่ากังวลเป็นพิเศษ โดย 29 เมืองจาก 30 เมืองมีคุณภาพอากาศในขั้นร้ายแรง และที่สำคัญมีมลพิษมากขึ้นเมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า (2022)

ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีแค่เพียงฟิลิปปินส์เท่านั้นที่มีระดับมลพิษลดลง โดยอินโดนีเซียเป็นประเทศที่อากาศคุณภาพแย่สุด



ในภูมิภาค เพิ่มขึ้นถึง 20 เท่า ส่วนเวียดนามและไทยก็แย่มาเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มขึ้นเกิน 10 เท่า ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก

IOAir ระบุว่า PM2.5 เหล่านี้มาจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง และไฟฟ้าซึ่งเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ อีกทั้งยังได้แรงสนับสนุนจากการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศที่ทำให้ธรรมชาติแห้งแล้งกว่าเดิม จนเหมาะกับการเกิดไฟป่าที่รุนแรง ท้ายที่สุดแล้วก็ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลงไปโดยไม่สามารถจำกัดขอบเขตได้ นอกจากนี้ ในรายงานล่าสุดเมื่อเดือนพฤศจิกายนปี 2023 ของวารสาร BMJ ระบุว่า มลพิษทางอากาศกำลังสร้างปัญหาทางสุขภาพ และทำให้คนตายไปกว่า 5.1 ล้านคนทั่วโลกต่อปี ขณะเดียวกัน องค์การอนามัยโลกก็ได้ประเมินว่าอากาศสกปรกทำให้มีผู้เสียชีวิตกว่า 6.7 ล้านคนต่อปี

Photo: pexels.com, onlymyhealth.com



จากเส้นใยใบสับปะรด สู่กรณ์ แอคเซสซอรีส์สุดหรู

ANANAS แบนด์ผู้ผลิตวัตถุดิบซัพพอร์ตอุตสาหกรรมสิ่งทอ เครื่องหนัง และ อุตสาหกรรมแฟชั่นจากสเปนได้นำเส้นใยสับปะรดที่ชาวไร่ทิ้งมาผ่านการกระบวนการต่าง ๆ ผลิตเป็นผ้าทอมีอ และผลิตภัณฑ์หนัง เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์จากสิ่งที่เหลือใช้

โดยปกติแล้ว เส้นใยสับปะรดคือเส้นใยธรรมชาติที่ถูกรีดมาจากใบสับปะรด มักจะกลายเป็นขยะหลังจากการเก็บเกี่ยวผลผลิต แต่ด้วยคุณสมบัติเหนียวและทนทาน มันสามารถนำมาผลิตเป็นเส้นด้ายสับปะรด ย้อมด้วยสีธรรมชาติแทนเคมี และทอเป็นผืนผ้าสำหรับผลิตภัณฑ์สิ่งทอ และหนังเทียมจากสับปะรดสำหรับผลิตภัณฑ์แทนการใช้หนังสัตว์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้น เช่น การผลิต รองเท้า เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายสุขภาพบุรุษและสตรี กระเป๋า เครื่องประดับ และอื่น ๆ ได้

การนำเส้นใยสับปะรดเหลือทิ้ง ถือเป็นกระบวนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมลดขยะเหลือใช้ และลดมลพิษทางอากาศ เพราะส่วนใหญ่ใบสับปะรดเหล่านี้เมื่อถูกทิ้งแล้วจะถูกนำไปเผา นอกจากนี้ยังลดสารเคมี เพราะเส้นใยสับปะรดใช้เคมีน้อยกว่าฝ้าย และกัลดทรัพยากรในการกำจัดใบสับปะรด ขณะเดียวกันการขอซื้อใบสับปะรดเหลือทิ้งจากเกษตรกรตามภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก ยังช่วยสร้างรายได้ สร้างงาน ให้โอกาสผู้ต้องขังในเรือนจำมีส่วนร่วมในการทำขั้นตอนการรีดใยสับปะรด และส่งเส้นใยไปทอกับช่างทอในพื้นที่ที่ตัวอัตราค่าจ้างที่สูงกว่าการทอผ้าทั่วไป

Photo: ananas anam





กาแฟ คีนซีของพัง!

โดยปกติ เมื่อข้าวของเครื่องใช้พัง เราก็มักซื้อใหม่ แต่เมื่อมองอีกมุมหนึ่ง นี่คือการเพิ่มขยะปริมาณมากให้แก่โลก มากไปกว่านั้นสินค้าเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ จนถึงเสื้อผ้า เครื่องประดับ มักออกแบบมาให้ใช้งานสั้นลง พังง่าย และการซ่อมอุปกรณ์ที่พังก็ต้องใช้อะไหล่เฉพาะ ราคาสูง ไม่คุ้มค่าซ่อม ดังนั้น เมื่อของพังเราก็มักจะซื้อใหม่

จากพฤติกรรมพังแล้วซื้อใหม่ จึงได้กลายเป็นที่มาของ The Repair Cafe แนวคิดสุดคูลจากประเทศเนเธอร์แลนด์ ก่อตั้งคอมมูนสำหรับการซ่อมของพังให้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง โดยทุกบ่ายวันพุธ เหล่าอาสาสมัครพลพรรคนักซ่อมจะมารวมตัวกันที่ร้านกาแฟแห่งหนึ่งในกรุงอัมสเตอร์ดัม เพื่อพบกับคนในชุมชนใกล้เคียงที่นำเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ เช่น นาฬิกา กล้องถ่ายรูป มือถือ แล็บท็อป ฯลฯ ที่พังแล้ว มาให้อาสาสมัครนักซ่อมช่วยฟื้นคืนชีพอีกครั้ง ประหยัดเงินซื้อของใหม่ได้ของเดิมที่ใช้งานได้กลับไป และยังลดปริมาณขยะอีกด้วย

แนวคิดนี้เริ่มมาตั้งแต่ปี 2009 และแพร่ไปในเบลเยียม เยอรมนี ฝรั่งเศส สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และอีกหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก กลายเป็น International Repair Café Network ที่ทุกคนเริ่มตระหนักถึงการซ่อมก่อนทิ้งกันมากขึ้น แม้แต่ประเทศไทยของเรา ตอนนี้มีก็มีคาเฟ่ซ่อมของพังกับเขาด้วยเหมือนกัน คาเฟ่คีนซีของพังแห่งแรกในบ้านเรานั้น ชื่อว่า Reviv เป็น Repair Cafe ที่สัญจรไปตามจุดต่าง ๆ เพื่อนัดให้นักซ่อมกับของที่ยากถูกซ่อมได้มาเจอกัน

หากใครมีของใช้ที่พังแล้ว อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจทิ้งแล้วไปซื้อใหม่ ลองซ่อมของที่พังดูก่อน เพื่อเป็นการใช้ของให้คุ้มค่าอย่างที่สุด พังยังช่วยลดปัญหาขยะล้นเมืองโดยไม่จำเป็นอีกด้วย

Photo: revice.org, facebook.com/Reviv.thailand/

3 ต้นไม้ดีต่อใจที่สุด บนโต๊ะทำงานของชาวออฟฟิศ



เพราะโต๊ะทำงานของเราคือพื้นที่ที่เราต้องใช้เป็นประจำทุกวัน การปรับพื้นที่นั้นให้เราทำงานได้ดี และผ่อนคลายได้ไปพร้อม ๆ กันจึงเป็นทางเลือกที่ยอดเยี่ยม

งานวิจัยระบุว่า การมีต้นไม้โดยเฉพาะ 3 ชนิดนี้ ช่วยให้อากาศในออฟฟิศสะอาดขึ้น โดยสาร VOC (Volatile Organic Compounds) ในน้ำยาทำความสะอาดที่รู้จักกันในชื่อ สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่ายที่สะสมถึงระดับที่เป็นพิษได้ เมื่อรวมตัวกับฝุ่น รา และแบคทีเรีย จะลดลงถึงครึ่งหนึ่ง ทั้งยังกำจัดคาร์บอนมอนอกไซด์ได้เกือบทั้งหมดด้วย

1. **ต้นพลูด่าง** เป็นพืชในบ้านที่มีความหลากหลาย และปรับตัวได้มากที่สุดชนิดหนึ่ง เติบโตได้ดีในห้องที่แสงแดดน้อย นอกจากจะช่วยฟอกอากาศ ยังช่วยกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ และยังปล่อยสารระเหยที่ช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองเวลาจ้องหน้าคอมนาน ๆ ด้วย

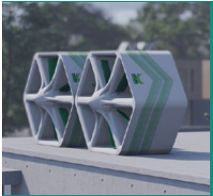
2. **ต้นเดหลี** ต้นไม้ในร่มที่หาได้ง่าย ต้นเดหลีนั้นมีความสามารถพิเศษคือการฟอกอากาศภายในอาคารได้ด้วยการกำจัดสารอย่าง แอลกอฮอล์ น้ำยาเคลือบเงา เบนซิน หรือฟอร์มาลดีไฮด์ ที่ใครได้กลิ่นแล้วต้องปวดหัวจากการทดลอง NASA ชี้ให้เห็นว่าสามารถลดสารพวก VOCs ได้ถึง 60% อีกทั้งยังดูแลง่าย



3. **ลิ้นมังกร** ความพิเศษก็คือสามารถฟอกอากาศได้แม้แต่ตอนกลางคืน ซึ่งเป็นพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่ทำได้ และยังสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพจิตทางบวกได้อีกด้วย แถมยังช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ลดผลของสารก่อภูมิแพ้ในอากาศได้ในเวลาเดียวกัน

อย่างไรก็ดี พืชทั้งหมดนี้มีข้อห้ามสำคัญคือ ไม่ควรตั้งไว้ใกล้สัตว์เลี้ยง เพราะเป็นพิษกับน้องหมาน้องแมวนะ!!

Photo: pexels.com



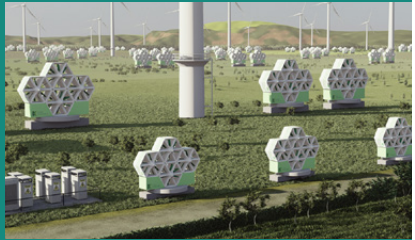
จิวแต่แจ้ว กังหันรวงผึ้ง กังหันลมแห่งอนาคต

Wind Panel ของ Katrick Technologies บริษัทสตาร์ทอัพในนครกลาสโกว์ สก็อตแลนด์ ที่มุ่งเน้นนวัตกรรม วิจัยและพัฒนาพลังงานบนแนวคิดที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ออกแบบกังหันลมดีไซน์ทรงหกเหลี่ยมให้มีลักษณะคล้ายรวงผึ้ง แม้จะมีขนาดเล็กแต่ก็ทรงพลังและประหยัดต้นทุนมากกว่ากังหันลมแบบเดิม อีกทั้งยังออกแบบมาเพื่อใช้ได้ดีกับกระแสลมบริเวณเหนือพื้นดินไม่สูงมากอีกด้วย

ความโดดเด่นของดีไซน์ สามารถทำให้นำไปติดตั้งเข้ากับอาคาร บ้านเรือน หรือพื้นที่สาธารณะให้เหมือนเป็นส่วนหนึ่งของการตกแต่งสถานที่ได้ จุดเด่นของกังหันลมตัวนี้ก็คือ การเปลี่ยนจากการใช้ใบพัดมาเป็นกังหันลมแบบไร้ใบพัด โดยใช้เทคโนโลยีแอโรพอยล์ หรือวัตถุที่มีรูปร่างเฉพาะที่ออกแบบมาเพื่อดักจับลมแล้วทำให้เกิดแรงดันหรือแรงยกในอากาศ จากนั้นก็ทำการแปลงแรงดันหรือแรงยกที่เกิดขึ้นให้เป็นพลังงานไฟฟ้า

อย่างไรก็ตาม กังหันแบบรวงผึ้งของ Katrick Technologies จะยังอยู่ในระหว่างการทดสอบ แต่ก็ถือว่ามีความน่าสนใจทางเลือกที่ยั่งยืนและคุ้มค่าในการนำพลังงานหมุนเวียนมาใช้ งาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับภูมิภาคในเมืองที่มีพื้นที่จำกัด แต่ปัญหาใหญ่ที่กังหันลมนี้ต้องแก้ให้ได้คือประสิทธิภาพในการผลิตไฟฟ้าที่ยังต่ำกว่ากังหันลมแบบมีใบพัดมาก ซึ่งจะต้องทดแทนด้วยจำนวนการติดตั้งที่มากขึ้นไปด้วย โดยทางบริษัทหวังว่า จะสามารถใช้ในเชิงพาณิชย์ได้จริงในปี 2025

Photo: katricktechnologies.com, sustainabilitymag.com



Around The World

TEXT: จีจอร่า

World of Metro รถไฟฟ้าแห่งชีวิต

รถไฟฟ้าเมเดลิน Metro de Medellín เป็นระบบขนส่งมวลชนในเมืองเมเดลิน เมืองหลวงของจังหวัดแอนติโอเกีย (Antioquia) ใหญ่เป็นอันดับสองของประเทศโคลอมเบีย ปัจจุบันมีจำนวน 2 เส้นทาง สาย A จำนวน 21 สถานี และสาย B จำนวน 6 สถานี นอกจากนี้ยังมีอีก 3 เส้นทางซึ่งเป็นรถไฟกระเช้า

หากย้อนเวลากลับไปเมื่อ 25 ปีก่อน เมืองนี้เคยรั้งตำแหน่งเมืองที่อันตรายที่สุดในโลก เป็นเมืองสีดำที่ถูกครอบงำด้วยขบวนการมาเฟียยาเสพติดที่ใหญ่และทรงอิทธิพลมากที่สุดในโลก

ปัจจุบัน เมืองเมเดลินได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาตัวเองกลายเป็นเมืองที่เจริญแบบก้าวกระโดดมากที่สุดแห่งหนึ่งในภูมิภาคลาตินอเมริกา โดยเฉพาะการก่อสร้างรถไฟฟ้าในปี 1994 เปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของการพัฒนาแบบก้าวกระโดดของเมืองนี้ ในปัจจุบันเมืองเมเดลินกลายเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่สำคัญท่ามกลางสังคมที่สงบ น่าอยู่ ปลอดภัย มีระบบขนส่งมวลชนที่ทันสมัยที่สุดในโคลอมเบีย

รถไฟใต้ดินเมเดลิน ถือเป็นสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจและความประทับใจให้แก่คนพื้นถิ่นและผู้มาเยือน ด้วยประสิทธิภาพ ความทันสมัย และเป็นสัญลักษณ์ของการก้าวไปข้างหน้าของเมเดลิน หลังจากที่ต้องตกอยู่ในความมืดมนของสงครามยาเสพติดเป็นเวลานาน เครือข่ายของรถไฟยังทำให้ผู้คนที่อยู่ห่างไกลความเจริญ ความยากแค้น และความหวาดผวา สามารถเข้าถึงเมือง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมา

Photo: commons.wikimedia.org, utopiaurbana.city, tripsavvy.com



ภูเขาไฟกับกองขยะ

ภูเขาไฟฟูจิ ประเทศญี่ปุ่น ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดยองค์การยูเนสโก และยังเป็นสัญลักษณ์ของประเทศญี่ปุ่น กำลังวางกฎระเบียบใหม่ ด้วยการให้ผู้ที่ขึ้นไปบนยอดฟูจิที่มีความสูง 3,776 เมตร จะต้องเสียค่าธรรมเนียมราว 13 ดอลลาร์ หรือเกือบ 500 บาทไทย

หนึ่งในเหตุผลที่ต้องวางกฎระเบียบเช่นนี้ เนื่องจากในแต่ละปีจะมีผู้สนใจขึ้นไปบนยอดฟูจิมากกว่า 220,000 คน ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงกันยายนของทุกปี แต่ด้วยเส้นทางที่คับแคบ และจำนวนนักปีนเขาที่มาก ส่งผลให้มีขยะเกลื่อนกลาดตามทางในปริมาณที่มากมายมหาศาลตามมา และนักปีนเขาบางคนยังพยายามใช้รองเท้าแตะปีนขึ้นไปด้านบน ซึ่งเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับการปีนภูเขาสูง



เพื่อบรรเทาความแออัด สภากิจการยามานาชิที่รับผิดชอบดูแลจุดขึ้นภูเขาไฟฟูจิ ได้ลงมติให้มีการเรียกเก็บเงินค่าธรรมเนียมที่ 2,000 เยน หรือ 478 บาทต่อนักปีนเขาหนึ่งคน โดยจะเริ่มเก็บตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2567 นี้ พร้อมทั้งจำกัดนักปีนเขาเพียง 4,000 คนต่อวันเท่านั้น เนื่องจากพบว่ามึนนักปีนภูเขาไฟฟูจิมากถึง 5 ล้านคนในปี 2019 เพิ่มขึ้นจาก 3 ล้านคนในปี 2012

Photo: japantimes.co.jp, cnn.com, 9news.com.au

ส่งกำลังใจ สู่กลางใจเธอ

สืบเนื่องจากการที่เจ้าหญิงแคเธอรีนแห่งเวลส์ พระชนมายุ 42 พรรษา พระชายาในเจ้าชายวิลเลียม แห่งเวลส์ ได้ทรงออกมาแถลงการณ์ถึงอาการประชวร โรคมะเร็ง และขณะนี้พระองค์อยู่ระหว่างการรักษา โรคมะเร็งด้วยเคมีบำบัดหรือคีโม โดยการออกแถลงการณ์ ด้วยตัวพระองค์เองได้มีขึ้นหลังจากที่ทรงเข้ารับการผ่าตัดช่องท้องที่โรงพยาบาลลอนดอนคลินิก ในกรุงลอนดอนเมื่อช่วงกลางเดือนมกราคมที่ผ่านมา พร้อมตรัสผ่านแถลงการณ์ว่า พระองค์ ทรงสบายดี และกำลังแข็งแรงขึ้นทุกวัน การมีเจ้าชายวิลเลียม พระสวามีอยู่เคียงข้างกันเสมอ รวมทั้งพระโอรสและพระธิดาคือพลังใจที่สำคัญ เช่นเดียวกับความรักและกำลังใจที่หลั่งไหล มาจากทั่วสารทิศ ล้วนมีความหมายต่อพระองค์อย่างยิ่ง ขณะเดียวกัน สมเด็จพระเจ้าชาร์ลส์ที่ 3 ทรงชื่นชมความกล้าหาญของเจ้าหญิงแคเธอรีน ที่ทรงออกมาเปิดเผยถึงอาการประชวร

ทั้งนี้ ทางประชาชนชาวอังกฤษและคนทั่วโลกต่างร่วมกันให้กำลังใจกันอย่างล้นหลาม พร้อมทั้งอวยพรให้เจ้าหญิงแคเธอรีนมีพระอาการแข็งแรงขึ้น และขอให้ทรงหายจากพระอาการประชวรโรคมะเร็งในเร็ววัน นอกจากนี้ เจ้าหญิงแสดงความหวังว่าจะกลับมาเดินหน้าสานต่อหากแข็งแรงดีแล้ว แต่ตอนนี้ขอโฟกัสกับการรักษาให้หายดีก่อน ทรงแสดงความหวังไปยังคนที่กำลังเผชิญกับมะเร็ง ไม่ว่าจะในรูปแบบใด พระองค์ทรงขออย่าสิ้นหวัง หรือหมดกำลังใจ เราจะอยู่เป็นเพื่อนกัน



Photo: npr.org, en.etemadaily.com, people.com



สวรรค์บนลานทราย

ทะเลทรายอันกว้าง แต่แสนสวยงาม ที่เมืองสวาคอปมุนด์ (Swakopmund) ซึ่งเป็นเมืองริสอร์ททางตะวันตกของประเทศนามิเบีย ตอนใต้ของทวีปแอฟริกา ทะเลทรายแห่งนี้ตั้งอยู่ห่างจากฝั่งทะเล ราว 80,000 ตารางกิโลเมตร และเป็นสถานที่สุดโปรดของเหล่าผู้รักกีฬาแซนด์บอร์ด (Sandboard) หรือกระดานโต้ทราย มารวมตัวแข่งขันเพื่อประลองฝีมือ นอกจากการเล่นกระดานโต้ทราย ยังมีการแข่งขันชิงรถ เอทีวี (ATV) บนผืนทราย ท่ามกลางอุณหภูมิที่ไม่ร้อนจนเกินไป ราว 23-24 องศาเซลเซียส

การเล่นกระดานแซนด์บอร์ด สิ้นโกลกลงไปตามพื้นทรายด้วยความเร็ว 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เป็นเรื่องสุดเอ็กซ์ตรีม ขณะที่นักกีฬาต่างพากันยกให้การแข่งขันกระดานแซนด์บอร์ด ที่ประเทศนามิเบีย มีความตื่นเต้นมากที่สุดเท่าที่พวกเขาเคยไปแข่งขันมา หลายสิบประเทศทั่วโลก นอกจากนี้การเล่นกระดานโต้ทราย ยังทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียดของการทำงานในชีวิตประจำวัน

อย่างไรก็ดี การเล่นกระดานโต้ทราย หรือแซนด์บอร์ด กลับมาได้รับความนิยมอีกครั้งจากประชาชนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวต่างชาติ หลังจากที่เขาไปเพราะการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 เมื่อสามปีที่แล้ว และแน่นอนว่าการกลับมาของผู้มีใจรักกีฬาแซนด์บอร์ดจากทั่วโลก ทำให้เศรษฐกิจของเมืองสวาคอปมุนด์กลับมาบูมอีกครั้ง

Photo: bemytravelmuse.com, escapingsex.com, yahoo.com

สียอดดรุณี

สี่สาวชนเผ่าไอมารา (Aymara) ในโบลิเวีย กำลังเตรียมอุปกรณ์และเตรียมความพร้อมเพื่อฝึกฝนตัวเอง สำหรับการปีนเขาครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตพวกเธอ ก่อนหน้านั้นพวกเธอ



เคยพิชิตยอดเขาอากองกาแก้ว (Aconcagua) ซึ่งเป็นภูเขาที่สูงที่สุดในอาร์เจนตินามาแล้ว โดยมีความสูงถึง 6,961 เมตร และในครั้งนี้พวกเธอมีเป้าหมายที่สูงกว่านั้น นั่นคือการปีนยอดเขาเอเวอเรสต์ ประเทศเนปาล ซึ่งเป็นยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก และจะสวมใส่ชุดกระโปรงสีแดงชุดประจำพื้นเมือง ในฐานะหญิงเผ่าพื้นเมืองกลุ่มแรกที่พิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์ด้วย

นอกจากพิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์แล้ว พวกเธอยังมีเป้าหมายจะเดินทางไปเยี่ยมชนเผ่าเชอร์ปา (Sherpa) ซึ่งเป็นเผ่าพื้นเมืองของเนปาลที่อาศัยอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย พร้อมเผยว่า เผ่าเชอร์ปากับเผ่าไอมารา มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่คล้ายกัน ทำให้พวกเธอมีแรงจูงใจในการฝึกฝนอย่างหนัก และเป็นภารกิจสูงว่าผู้หญิงก็สามารถทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่ได้ไม่แพ้ใครอีกด้วย [low](#)

Photo: chinadailyhk.com, thestar.com.my, reuters.com



ชวนครอบครัวแต่งชุดไทย นั่งรถไฟฟ้า MRT ไปไหว้พระวันสงกรานต์

MRT ร่วมส่งความสุขในเทศกาลสงกรานต์และวันผู้สูงอายุแห่งชาติปี 2567 โดยเปิดให้ผู้โดยสารที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป โดยสารรถไฟฟ้า MRT ทั้ง 4 สาย ได้แก่ สายสีม่วง สายสีน้ำเงิน สายสีเหลือง และสายสีชมพู ฟรี ในระหว่างวันที่ 13 - 15 เมษายน 2567 ได้ตลอดระยะเวลาให้บริการ เพื่อเป็นการส่งเสริมสถาบันครอบครัวในการพาผู้สูงอายุเดินทางท่องเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ รอบเส้นทางรถไฟฟ้า MRT โดยผู้สูงอายุสามารถแสดงบัตรประจำตัวประชาชนเพื่อขอรับคูปองบัตรโดยสารรถไฟฟ้าฟรี (1 คนต่อ 1 ใบเท่านั้น) ได้ที่ห้องออกบัตรโดยสารประจำสถานีรถไฟฟ้าทุกสถานี





และกิจกรรมครอบครัวดี ๆ ที่ MRT ชวนทำ สำหรับช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีนี้ คือชวนให้ทุกคนแต่งชุดไทย โดยสารรถไฟฟ้า MRT ไป Check in และแชะภาพที่ **สถานีสนามไชย** สถานที่ที่สวยงามที่สุดในประเทศไทยกันซะก่อนที่จะออกไปไหว้พระ ณ วัดต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ ๆ รายรอบ ซึ่งล้วนเป็นวัดหลวงที่สวยงามระดับประเทศทั้งนั้น โดยเราได้รวบรวมมาแนะนำทั้งหมด 9 วัด ที่สามารถเดินทางได้สะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT ซึ่งไม่ว่าจะพาคุณตา คุณยาย หรือคุณพ่อ คุณแม่ รวมถึงน้อง ๆ หนู ๆ ก็เดินทางไปได้สบาย ๆ เลือกไปกันได้ตามสะดวก เพราะแต่ละวัดมีความงดงาม และมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจ สามารถทำบุญไปด้วย ถ่ายรูปชุดไทยสวย ๆ ไปด้วย ได้ทั้งความรู้ ความเพลิดเพลิน และถือเป็นการเติมเต็มความสุข และความอบอุ่นของครอบครัวที่ดีด้วย



เมื่อถ่ายรูปเช็คอินที่สถานีสนามไชยเรียบร้อยแล้ว วัดที่อยู่ใกล้สถานีนี้มากที่สุดที่เราอยากแนะนำก็คือ **วัดโพธิ์** หรือ **วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร** วัดนี้มีอาณาเขตกว้างขวางใหญ่โตสวยงามอลังการ มีอาคารมากมายซับซ้อนหลายชั้น สร้างมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาได้สถาปนาให้เป็นวัดประจำรัชกาล 1 ภายในพระวิหารประดิษฐาน



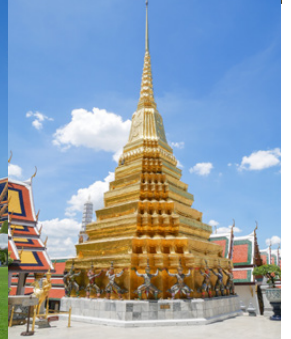
พระพุทธรูปขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศไทย โดยมีภาพประดับมุกมงคล 108 ประการที่ฝ้าพระบาท ให้สักการะขอพร นอกจากนี้ วัดโพธิ์ยังถือว่าเป็นวัดที่มีเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย โดยมีจำนวนประมาณ 99 องค์เลยทีเดียว ซึ่งเจดีย์ที่สำคัญคือ มหาเจดีย์ 4 รัชกาล (รัชกาลที่ 1 - 4) เป็นเจดีย์ย่อไม้สิบสอง ประดับกระเบื้องเคลือบในปี พ.ศ. 2551 ทางองค์การยูเนสโกยังได้ขึ้นทะเบียนวัดโพธิ์ให้เป็นมรดกความทรงจำโลกของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกอีกด้วย มาวัดนี้ก็ต้องขอพรให้ผู้หลักผู้ใหญ่ในครอบครัวและรอบ ๆ ตัวที่เรานับถือมีสุขภาพกายและใจแข็งแรง อายุยืนยาววิญญูยืน อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานได้พึ่งพาทางใจไปตราบนานเท่านาน

เปิดทุกวัน : 08.30 -17.30 น.
โทร : 0 22260335
www.facebook.com/watphnews





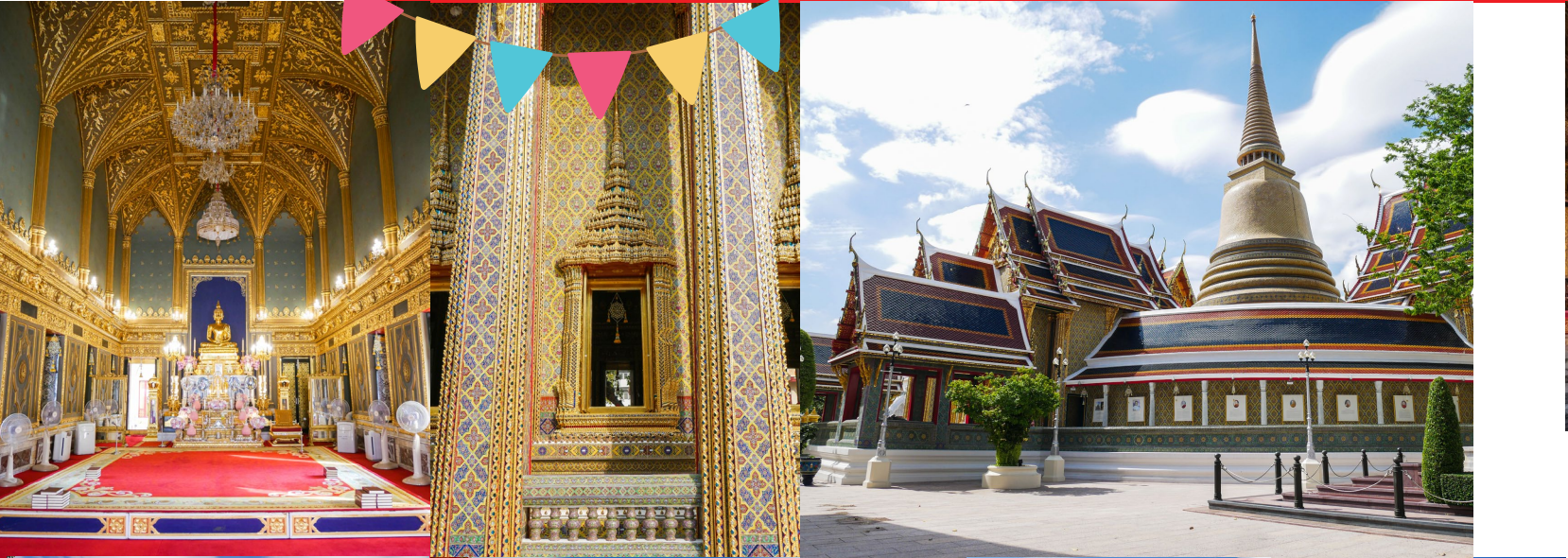
✦ ขยับมาอีกนิดเดียวกำแพงวัดแทบจะติดกัน เพียงแค่มิถุนกันไว้เท่านั้นเอง คือ พระบรมมหาราชวัง ที่ภายในนี้มี **วัดพระแก้ว** หรือ **วัดพระศรีรัตนศาสดาราม** ไม่จำเป็นต้องบรรยายอะไรมากมายว่าวัดนี้มีความสวยงามตระการตาอลังการงานสร้างสักแค่ไหน เพราะใคร ๆ ก็รู้จักดี วัดนี้เป็นวัดหลวงที่สร้างขึ้นพร้อมกับการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์ในสมัยรัชกาลที่ 1 ตั้งอยู่ในพระบรมมหาราชวัง คล้ายดังวัดพระศรีสรรเพชญ์ ซึ่งเป็นวัดในพระราชวังหลวงเมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยา ไม่มีพระสงฆ์จำวัด เป็นที่ประดิษฐาน “พระพุทธรูปมหาณีนรัตนปฏิมากร หรือ พระแก้วมรกต” เป็นวัดคู่บ้านคู่เมืองของไทย ภายในวัดนอกจากมีโบสถ์ อาคาร วิหาร เจดีย์ ประติมากรรมสำคัญมากมายแล้ว ก็ยังมีภาพจิตรกรรมฝาผนังเรื่องรามเกียรติ์ที่น่าเดินชมให้จบเรื่องสักครั้งในชีวิต (คิดว่าน่าจะจบตอนที่โม่ง?) การมาวัดนี้ สิ่งที่ต้องอธิษฐานก็คือ “ขอพรให้มีความเจริญรุ่งเรืองในอาชีพการงาน มีความก้าวหน้าไม่สิ้นสุด โชคลาภทรัพย์สินแก้วแหวนเงินทองไหลมาเทมา”



เปิดทุกวัน : 08.30 - 15.30 น.
www.royalgrandpalace.th



Check in



✿ ออกจากวัดพระแก้วแล้วเดินข้ามถนนมายังฝั่งกระทรวงกลาโหม เข้าซอยศาลหลักเมือง เดินมาจนถึงคลองหลอด ข้ามสะพานมาอีกฝั่ง เลี้ยวขวา เดินตรงไปตามถนนถนนอัษฎางค์ประมาณ 300 เมตร ข้ามมือ จะเป็น **วัดราชปิตุสถิตมหาสิมารามราชวรวิหาร** โดยคำว่า ราชปิตุ นั้นหมายถึง วัดที่พระราชทานทรงสร้าง ซึ่งก็คือ รัชกาลที่ 5 ทรงสร้างขึ้น เพื่อเป็นที่ระลึกถึงพระอัครมเหสี พระราชเทวี และเจ้าจอมพระสนมเอก ของพระองค์นั่นเอง ส่วนคำว่า สถิตมหาสิมาราม นั้นหมายถึง เป็นวัดที่ ประดิษฐานเสมาขนาดใหญ่ 8 ด้าน ที่ตั้งอยู่บนกำแพงรอบวัด เพื่อเป็นการ ขยายเขตทำสังฆกรรมของพระสงฆ์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น วัดนี้เป็นที่ตั้งของ สุสานหลวง ภายในพระอุโบสถตกแต่งด้วยสถาปัตยกรรมแบบโกธิค ซึ่งเป็นกรรมผสมผสานศิลปะระหว่างไทยและตะวันตกอย่างงดงาม วัดนี้ นอกจากเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 5 แล้วยังเป็นวัดประจำรัชกาลที่ 7 ด้วย เพราะในรัชกาลที่ 7 ไม่ได้มีการสร้างวัดใด ๆ แต่ท่านได้บูรณปฏิสังขรณ์ วัดแห่งนี้ จึงได้ถือให้เป็นวัดประจำพระองค์ วัดนี้ได้เป็นที่ประทับของ สมเด็จพระสังฆราชในอดีตมาแล้ว 2 พระองค์ และเมื่อรวมกับสมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบันนี้ ก็เท่ากับมีพระสังฆราชประทับที่นี่ถึง 3 พระองค์ การมาขอพรในวัดนี้ก็คือ “ขอให้สร้างเนื้อสร้างตัวครอบครัวฐานะหน้าที่ การงานการเงินการดำเนินชีวิตให้มั่นคงดำรงสติถาวรตลอดไป” นั่นเอง

เปิดทุกวัน : 06.00-18.00 น.
fb : www.facebook.com/WatRajabopit2412



ขอบคุณนายแบบ - นางแบบ จาก การรถไฟฯขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)

- นายไกรสิทธิ์ สิงห์กาญจนโรจน์ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองกรรมสิทธิ์ที่ดิน 4 สังกัดฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน
- นางสาวนัฐกฤตา ไกรวุฒิสม ตำแหน่ง เลขานุการ 7 สังกัด สำนักผู้ว่าการ
- ด.ญ. บุญญาพร ไกรวุฒิสม



✦ ออกจากวัดราชบพิธฯ แล้วมาตรงมุมกำแพงวัดด้านถนนเฟื่องนคร ตัดกับถนนราชบพิธ ซ้ำไปฝั่งรถหน้านายเคียง เดินตรงไปตามถนนราชบพิธ จนถึงเส้นตัดกับถนนตีทอง ซ้ำไปอีกฝั่งเพื่อเข้าสู่ **วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร** ตรงจุดนี้จะเป็นเขตสังฆาวาส (ที่อยู่กุฏิพระสงฆ์ต่าง ๆ) เมื่อผ่านประตูวัดเข้ามาแล้วให้เลี้ยวซ้ายผ่านอาคารหลวงพ่อกลักผิน เพื่อเข้าสู่เขตพุทธาวาส วัดนี้มีสิ่งก่อสร้างที่โดดเด่นคือ “เสาชิงช้าสีแดงสูงใหญ่” อยู่บริเวณหน้าวัด (แต่เสาชิงช้าถือเป็นของโบสถ์พราหมณ์ที่อยู่ใกล้ ๆ กันกับวัดนะ มีไว้เพื่อประกอบพิธีพราหมณ์ ไม่ได้ใช้ในพิธีพุทธ ไม่ใช่ของวัดสุทัศนตามที่เข้าใจกันโดยทั่วไป) ในต้นยุครัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 1 โปรดเกล้าฯ ให้มีการสร้างขึ้น แล้วพระราชทานนามว่า “**วัดมหาสุทธาราวาส**” เพื่อประดิษฐานพระศรีศากยมุนี ที่อัญเชิญมาจากพระวิหารหลวงวัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย วัดนี้ใช้เวลาก่อสร้างอย่างยาวนาน จนในที่สุดมาเสร็จสมบูรณ์ในรัชสมัยที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2390 และพระราชทานนามว่า “**วัดสุทัศนเทพวราราม**” มีพระอุโบสถที่ยาวที่สุดในประเทศไทย ภายในมีพระประธานชื่อว่า “**พระพุทธตรีโลกเชษฐ**” ผนังด้านในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังฝีมือช่างสมัยรัชกาลที่ 3 มีภาพเขียนจิตรกรรมฝาผนังโด่งดังระดับประเทศ คือ ภาพเปรตวัดสุทัศนอยู่บนเสาด้านข้างขวามือขององค์พระศรีศากยมุนี ต้นใกล้ ๆ ประตูออกด้านหลังโบสถ์ เป็นรูปเปรตตนหนึ่งนอนพาดกายอยู่และมีพระสงฆ์กำลังยื่นพิจารณาสังขาร ซึ่งภาพนี้มีชื่อเสียงมากในสมัยอดีต เป็นที่รำลึกกันว่าหากใครได้มีโอกาสไปกราบไหว้พระศรีศากยมุนีในพระวิหารหลวง ต้องไปดูรูปจิตรกรรม “เปรตวัดสุทัศน” จนมีคำกล่าวคล้องจองกันว่า “**แรงวัดสระเกศ เปรตวัดสุทัศน**”

การมาไหว้พระ ณ วัดนี้ สิ่งที่ควรขอพรก็คือ “ขอให้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตงดงามสมปรารถนาเป็นที่ถูกตาต้องใจกับทุกคนที่ได้พบเห็น” อีกทั้งยังหมายถึงให้ตัวเรมิสลายตา (ความคิดสติตรง) ที่ยาวไกลใช้วิจารณ์ญาณในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง



เปิดทุกวัน : 08.30 - 21.00 น.

โทร : 02 622 2819





✦ เมื่อจบกิจกรรมจากวัดสุทัศน์แล้ว ถ้ายังไหว ไม่เหนื่อย และมีเวลา มากพอ ขอแนะนำให้ไปไหว้พระ ณ ฟันธงบุรีด้วย โดยไปโดยสารรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีสามยอด ซึ่งอยู่ห่างจากวัดสุทัศน์ฯ เพียง 500 เมตร ใช้เวลา เดินประมาณ 7 นาที โดยไปลงที่สถานีอิสรภาพ แล้วต่อแท็กซี่ไป **วัดอรุณ ราชวรารามราช วรมหาวิหาร** กัน วัดนี้แม้ว่าจะมีได้ใหญ่โตมากนัก แต่ มีพระปราสาทสี่ขาวสูง 81.85 เมตร ใหญ่โดดเด่นเป็นสง่าอยู่ริมแม่น้ำ เจ้าพระยาเป็นองค์ประธาน และมีปราสาทบริวารรายรอบอีก 4 ปราสาท สวยอย่างปัง โดดดังถึงต่างประเทศ เป็นจุด Check in สำคัญของทั่วทุกชาติ ที่มาเที่ยวเมืองไทย สร้างขึ้นในสมัยอยุธยา เดิมเรียกว่า วัดมะกอกนอก ในสมัยรัชกาลที่ 4 โปรดเกล้าให้อัญเชิญพระบรมราชสรีรางคารของ พระประธานในพระอุโบสถ และพระราชทานนามใหม่ว่า วัดอรุณ ราชวราราม มาวัดนี้ต้องขอพร “ให้มีชีวิตที่สดใสรุ่งโรจน์รุ่งโรจน์ทุกคืนวัน”

เปิดทุกวัน : 08.00 -18.00 น.

โทร : 0 2891 2185

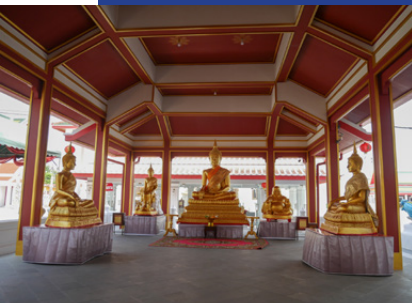
fb : www.facebook.com/watarunofficial





✦ ไม่ไกลจากวัดอรุณฯ เท่าไร ห่างออกไปประมาณ 1 กม. ใช้เวลาเดินทางโดยแท็กซี่เพียง 5 นาที ค่ามิเตอร์ยังไม่ทันเกิน 40 บาท อันเป็นรอยต่อระหว่างชุมชนกุฎิชาวกับชุมชนกุฎิจีน มีวัดใหญ่ที่ควรไปไหว้พระอีก 1 วัด คือ **วัดกัลยาณมิตรรวมหาวิหาร** พร้อมชมความอลังการของพระพุทธรูปองค์ใหญ่ชื่อ **“พระพุทธไตรรัตนนายก หรือ หลวงพ่อโต”** ที่ตั้งใจสร้างเป็นองค์แทนหลวงพ่โตวัดพนมเชิง ที่พระนครศรีอยุธยา เพื่อให้มีพระพุทธรูปขนาดใหญ่ ประดิษฐานไว้ นอกเกาะเมืองกรุงเทพมหานครบ้าง อย่างที่กรุงศรีอยุธยา

วัดนี้สร้างขึ้นโดย เจ้าพระยานิกรบดินทร์ (โต กัลยาณมิตร) ต้นสกุลกัลยาณมิตร ว่าที่สมุหนายก ได้อุทิศบ้านและที่ดินบริเวณใกล้เคียง ซึ่งแต่เดิมเป็นหมู่บ้านที่มีภิกษุจีนพำนักอยู่ และเรียกกันต่อมาว่า “หมู่บ้านกุฎิจีน” สร้างเป็นวัดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2368 และน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระอารามหลวง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 พระราชทานนามว่า “วัดกัลยาณมิตร” และทรงสร้างพระวิหารหลวงและพระประธานพระราชทาน หลวงพ่อโตเป็นที่เคารพสักการะอย่างสูง โดยเฉพาะในหมู่ชาวจีน เรียกชื่อแบบจีนว่า ซำปอกง เป็นพระพุทธรูปปูนปั้น ปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง 5 วา 3 ศอกคืบ สูง 7 วา 2 ศอกคืบ 10 นิ้ว พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระราชทานช่วยเจ้าพระยานิกรบดินทร์ เสด็จออกพระฤกษ์เมื่อ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2380 ถัดมาหลังพระวิหารหลวงเป็นพระอุโบสถ ประดิษฐานพระพุทธรูปปางปาลิไลยก์ ซึ่งรัชกาลที่ 3 ทรงสร้างพระราชทาน เป็น 1 ใน 2 วัด ของกรุงเทพมหานครที่มีพระประธานของพระอุโบสถเป็นพระพุทธรูปปางปาลิไลยก์ ภายในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังแสดงพุทธประวัติ และแสดงวิถีชีวิตชาวบ้านในสมัยรัชกาลที่ 3 และยังมีหอพระธรรมมณเฑียรเครื่องพระเกียรติ เป็นที่เก็บพระไตรปิฎก สมัยรัชกาลที่ 4 หน้าวิหารหลวงเป็นหอร่มซึ่งที่เพิ่งสร้างใหม่ เก็บระฆังยักษ์ที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย มาที่วัดนี้ต้องขอพร “ให้เรามีกัลยาณมิตรที่ดีที่จะช่วยเหลืออุปถัมภ์ค่าชู้กัน”



Check in

❖ อีกวัดหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสถานีอโศกภาพ ก็เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดี คือ **วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร** ซึ่งสามารถเดินทางมาจากรถไฟฟ้า MRT สถานีโพลายก็ได้ ตรงนี้เป็นสี่แยกที่ถนนจรุญสนิทวงศ์ตัดกับถนนพรานนกพอดี เรียกแท็กซี่เข้าถนนพรานนก มุ่งหน้ามายังตลาดวังหลังข้างโรงพยาบาลศิริราช (ทำน้ำพรานนก) ใช้เวลาประมาณ 15 นาที แล้วเดินทะลุตลาดเข้ามายังวัดระฆังโฆสิตาราม ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที ก็ถึงวัดแบบสบาย ๆ วัดนี้เป็นวัดเก่า สร้างในสมัยอยุธยา เดิมชื่อ บางหัวใหญ่ ในสมัยธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงสร้างพระราชวังใกล้วัดบางหัวใหญ่ จึงโปรดเกล้าฯ ให้ยกเป็นพระอารามหลวงและเป็นที่ประทับของสมเด็จพระสังฆราช ในสมัยรัตนโกสินทร์ วัดบางหัวใหญ่อยู่ในพระอุบลัมภ์ของเจ้านายวังหลัง คือ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากมลพรเทพสุดาวดี (สา) พระเชษฐภคินีของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงมีที่ประทับอยู่ติดกับวัด จึงได้ทรงบูรณปฏิสังขรณ์ วัดร่วมกับพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ชุดพระระฆังใบหนึ่ง ซึ่งโปรดเกล้าฯ ให้นำไปไว้ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม โดยทรงสร้างระฆังชุดเคยให้วัดบางหัวใหญ่ 5 ใบ จากนั้นได้พระราชทานนามวัดว่า “วัดระฆังโฆสิตาราม” ซึ่งนอกจากเป็นพระธาตุพระระฆังแล้ว ยังเป็นการฟื้นฟูแบบแผนครั้งกรุงศรีอยุธยาที่มีวัดชื่อวัดระฆังเช่นกัน วัดนี้มีหอพระไตรปิฎกซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงามมาก เคยเป็นพระตำหนักและหอประทับของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ขณะทรงรับราชการในสมัยธนบุรี ที่โปรดเกล้าฯ ให้ริ้อมาถวายวัด เมื่อเสด็จขึ้นครองราชสมบัติแล้ว เพื่อให้เป็นหอพระไตรปิฎก ในพระอุโบสถมีภาพเขียนทวารบาลยืนแทนระบยาสิงดงาม บริเวณฝาผนังภายในพระอุโบสถโดยรอบเขียนภาพจิตรกรรมที่ได้รับการยกย่องว่ามีเมืองดงามมาก ภาพเหล่านี้เขียนโดย พระวรวงศ์วาจิตร (ทอง จารุวิจิตร) จิตรกรเอกในสมัยรัชกาลที่ 6 เมื่อราว พ.ศ. 2465 ครั้งที่มีการบูรณะซ่อมแซมพระอุโบสถ นิยมขอพรเรื่อง “ให้เราไม่ชื่อเสียงโด่งดังกังวลในด้านที่ดี โดยเฉพาะคนที่ทำมาค้าขาย ก็ขอให้ร่ำรวยดังปิ้ง ๆ มีคนมาอุดหนุนมากมายไม่ขาดสาย”



❖ ห่างออกมาจากใจกลางกรุงนิด ๆ โดยยึดหลักจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางเขนเป็นต้นตั้ง ใช้ทางออกที่ 3 ด้านปากซอยจรุญสนิทวงศ์ 42 ต่อแท็กซี่หรือรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างก็ได้ เข้าไปให้สุดซอยถึงริมน้ำเจ้าพระยา จะเป็นที่ตั้งของ **วัดคฤหบดี** วัดนี้สำหรับคนชอบความเงียบสงบ สะอาด ปราศจากผู้คนมากมาย ไม่ค่อยมีนักท่องเที่ยวตามประวัติว่า สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ จุดเด่นของวัดนี้ พระอุโบสถมีสถาปัตยกรรมตามแบบนิยมสมัยรัชกาลที่ 3 คือมีลักษณะที่ได้รับอิทธิพลจากศิลปะจีน ก่ออิฐถือปูน ไม่มีช่องฟ้าใบระกา มี “พระแซกคำ” เป็นพระพุทธรูปเนื้อทองคำโบราณปางมารวิชัยสมัยเชียงแสน ซึ่งเป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่กับพระแก้วมรกตที่อัญเชิญมาจากเวียงจันทน์ ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ 9 องค์ หลังจากไหว้พระพุทธรูปแซกคำ เดินออกมาบริเวณริมน้ำเจ้าพระยาจะมองเห็นสะพานพระราม 8 จุดนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระบรมธาตุเจดีย์ เห็นเด่นชัดอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา สร้างแบบเรียบง่ายตามคติพระสลูปที่พุทธคยาประเทศอินเดีย บนยอดเป็นรูปจำลองของผอบที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุพร้อมด้วยจารึก ขอพรเรื่อง “ขอให้เราได้เป็นเศรษฐีคฤหบดีกับเค้าบ้าง”





ถ้าย้อนกลับมา ณ ปากซอยจรัญสนิทวงศ์ 42 โดยสารรถไฟฟ้ามหานคร มาลงที่สถานีสิรินธร ใช้บริการรถมอเตอร์ไซค์รับจ้างจะสะดวกสบายที่สุด เพื่อเข้าซอยราชวิถี 21 ไปยัง **วัดกนิษฐาราม** ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีก็ถึง วัดไม่ใหญ่เท่าไร แต่ได้บรรยากาศวัดโบราณขนานแท้ และเป็นวัดที่สะอาดที่สุด ๆ สงบเงียบเรียบร้อยมาก คนที่รักความสงบไม่ชอบความวุ่นวายต้องลิ้ม ๗ วัดนี้ สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย เดิมชื่อ วัดบางจาก เนื่องจากตั้งอยู่ปากคลองบางจาก แต่ชาวบ้านเรียกว่า วัดนอก (คู่กับวัดใน คือวัดป่าโรหิตย์ วัดทอง และวัดสิงห์) ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 2 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงเทพวดี ทรงเห็นว่า พระอุโบสถเดิมนั้นคับแคบ จึงโปรดให้เปลี่ยนเป็นพระวิหาร และทรงสร้างพระอุโบสถขึ้นใหม่ รวมถึงสร้างพระประธานในพระอุโบสถ ระเบียบคต พระพุทธรูปปูนปั้น 80 องค์ พระเจดีย์ 4 องค์ที่มุมพระอุโบสถ กุฏิสงฆ์ และศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ รัชกาลที่ 2 ได้พระราชทานนามใหม่ว่า วัดกนิษฐาราม ซึ่งแปลว่า วัดพระนุ่งนาง ในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงทอดกฐินที่วัดนี้ และมีรับสั่งให้รื้อพระตำหนักของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าหญิงประไพวดี กรมหลวงเทพวดี ซึ่งได้สิ้นพระชนม์แล้ว มาปลูกเป็นกุฏิเจ้าอาวาส ในรัชสมัยรัชกาลที่ 4 มีการปฏิสังขรณ์กุฏิสงฆ์ มุขพระระเบียงอุโบสถ ปูพื้นหน้าพระวิหาร ขุดสระ พระวิหาร ในรัชสมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ ศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ ในสมัยรัชกาลที่ 6 มีการก่อสร้างและปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ได้แก่พระอุโบสถ บานหน้าต่าง เขียนลายรดน้ำ ชุ่มล่งรักปิดทองประดับกระจก ช่อมหาลังคา เปลี่ยนคันทวย ซ่อฟ้า ไบระกา และปรับพื้นพระอุโบสถ รวมทั้งบูรณะพระระเบียง กุฏิเสนาสนะต่าง ๆ และหอรบขัง ฯลฯ วัดมีการบูรณปฏิสังขรณ์เรื่อยมานับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 7 ปี พ.ศ. 2553 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ขณะนั้น ทรงมีพระราชดำริให้ปัจจัยในการทอดกฐินทั้งหมดในครั้งนั้น ใช้ในการบูรณปฏิสังขรณ์จิตรกรรมฝาผนัง ปี พ.ศ. 2554 สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์มีโครงการบูรณปฏิสังขรณ์ โดยเริ่มจากพระอุโบสถ พระระเบียงคต จิตรกรรมฝาผนัง มีพระประธานในวิหาร นามว่า หลวงพ่อดำ เป็นพระพุทธรูปปูนปั้น ปางมารวิชัย อย่าลืมขอพรพระให้ญาติพี่น้องของเรารักกันด้วยนะ *Low*



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา ทยาง



Stir Fried Spaghetti With Seafood

Rama-8-Café

วันนี้เราจะพามาตี๋มตำรับลมเย็น ๆ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ที่ “Rama-8-Café” ด้วยคอลัมน์ Check in ฉบับนี้ เรามาในธีม “แต่งชุดไทย นั่งรถไฟ MRT ไปไหว้พระ” และด้วยอากาศที่ร้อนแสนร้อนขนาดนี้ ถ้าใครเดินเล่น ถ่ายรูปจนเหนื่อย สู้แรงแดดช่วงเที่ยงช่วงบ่ายไม่ไหว เราขอแนะนำให้มานั่งเล่นชมวิวชิล ๆ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา พักผ่อน เติมพลัง ก่อนออกไปโหดเล่นไหว้พระทำบุญต่อ



Fried Fish Steak

ร้านนี้มีมีท่าเรือ จึงต้องเข้าจากทางบกเท่านั้น ซึ่งเราสามารถเดินทางด้วยรถไฟ MRT มาลงที่สถานีบางยี่ขัน ใช้ทางออกที่ 3 ด้านซอยจรัลสนิทวงศ์ 42 แล้วมาต่อรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างบริเวณหน้าปากซอยจรัลสนิทวงศ์ 44 มาลงที่วัดคฤหบดี เดินไปที่เจดีย์สี่ขาวใหญ่ริมน้ำ หลังเจดีย์มีทางไปชุมชนบ้านปูน พร้อมป้ายชี้ไป Rama-8-Café เดินตามป้ายไปเลยจ้า มีป้ายบอกเป็นระยะจนถึงหน้าร้าน อาจจะงงกับสภาพคับแคบในชุมชนนิดหน่อยว่าร้านสวยหรือดูดีมีอยู่จริง ณ ย่านนี้เเทอ ขอบอกว่าไปถึงร้านแล้วจะเซอร์ไพรส์มาก ๆ เหมือนเป็นโลกใหม่อีกใบที่ไม่เหมือนภายนอกร้าน เรียกว่าเป็น paradise ในย่านนี้ได้โดยแท้ละ



Blueberry Smoothie



Saesar Salad



Ice Lemon Tea



พื้นที่ที่ถึงร้านก็ต้องดับร้อนด้วยเครื่องดื่มก่อน **Blueberry Smoothie** บลูเบอร์รี่สดตัวเป็น ๆ ปั่นมาแบบไม่ใส่น้ำตาล รสหวานเปรี้ยวธรรมชาติ ขึ้นใจสายออร์แกนิกแน่นอน **Ice Lemon Tea** แก้วนี้สำหรับสายนิยมรสชาติซัดหวานเปรี้ยว ถึงทั้งรสชาติและมะนาว แล้วสั่ง **French Fries** กรอบนอกนุ่มใน จิ้มมายองเนสมาเรียกน้ำย่อยก่อน ใครชอบรสชาติแบบยุโรปสั่ง **Fried Fish Steak** มาทานนะ เนื้อปลาอร่อยฉ่ำ น้ำสลัดเลิศ ส่วนใครที่ชอบรสชาติออกรไทย ๆ ให้สั่งเมนูนี้ **Stir Fried Spaghetti With Seafood** ซีฟู้ดสดเนื้อเต็ง เครื่องเทศถึง ประรสแซบ แต่ไม่ถึงกับเผ็ดจนเหงื่อหยดนะ คือจัดจ้านกำลังดีแบบผัดซี๊มา



French Fries

ล้างปากอย่างสุขภาพดีด้วย **Saesar Salad** งานนี้มี ไก่กรอบ แอมย่าง ผักสด เนยแข็งขูด ท็อปไข่ดาวน้ำ พร้อม น้ำซีซาร์สลัดที่รสชาติสุดลงตัว ปิดท้ายรายการด้วย หวานเย็น **ปังเย็นโกโก้** ขามใหญ่ให้เยอะ นวนบิงซู ต้องทาน 3 คนอะ ถึงจะหมดเมนูนี้ เสร็จแล้วไปหามุมเซลฟี่กันให้ฉ่ำ ร้านเค้าทำมาเพื่อสิ่งนี้ มีความสวยแทบทุกมุม [Con](#)



ปังเย็นโกโก้

Rama-8-Café

- 2071 ซอย 57 บางยี่ขัน บางพลัด กทม.
- เปิด อังคาร - อาทิตย์ เวลา 11.00 - 22.00 น.
- โทร. 09 8749 2524
- Fb : Rama8 Café



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีบางยี่ขัน ใช้ทางออกที่ 3 ด้านซอย จรัญสนิทวงศ์ 42 เดินมาขึ้นรถมอเตอร์ไซค์รับจ้างบริเวณหน้าปากซอย จรัญสนิทวงศ์ 44 ลงที่วัดคฤหบดี เดินไปที่เจดีย์ใหญ่สีขาว ริมน้ำ หลังเจดีย์ มีทางไปชุมชนบ้านปูน มีป้ายชี้ไป Rama-8-Café ตลอดทาง เดินตามป้าย ไปเลยจ้า

Health

TEXT : หนูมันนี่

ร้อนนี้! เครียดมากไป ระวังโรคภัยถามหา



อากาศร้อนแบบนี้ อย่าปล่อยให้ “ความเครียด” แวะเวียนมาหาเราบ่อยเกินไป เพราะมันจะพกวโรคร้ายมาฝากด้วย ทำใจร่ม ๆ ผ่อนคลายกันดีกว่า เพื่อป้องกันโรคภัยเหล่านี้มาทำลายสุขภาพเราได้



- **ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ** เครียดมาก ๆ ทำให้ปฏิกิริยาความเครียดจะไปลดการผลิตเม็ดเลือดขาวและลดประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาวในการต่อต้านเชื้อโรค แบคทีเรียและสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ

- **ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ** ในภาวะเครียด กล้ามเนื้อของเราจะเกิดอาการหดเกร็งอัตโนมัติ ทั้งส่วนบ่า หลัง ไหล่ ถ้าเครียดบ่อย ๆ เข้า กล้ามเนื้อก็จะเกิดความเมื่อยล้า หดแรง จนนั่งทำงานนาน ๆ ไม่ได้

- **ปวดหัวเรื้อรัง** ความเครียดยังส่งผลเกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อช่วงบริเวณศีรษะ คอ บ่า ไหล่ จนเกิดอาการปวดที่ศีรษะคล้ายกับมีอะไรบีบขมับ ปวดร้าวทั่วหัว ยาวนานได้ถึง 30 นาที ถ้าเป็นบ่อย ๆ

เข้าก็อาจปวดหัวเรื้อรัง หรือพัฒนาเป็นไมเกรนได้

- **ทำลายระบบย่อยอาหาร** ความเครียดมีผลเสียกับระบบย่อยอาหารในหลาย ๆ ด้าน เช่น ส่งผลให้หลอดอาหารบีบเกร็ง โรคกรดไหลย้อน กรดกัดกระเพาะ เป็นแผล หรือหลังกรดน้อยลงตอนย่อยอาหาร ทำให้ท้องอืด และยังเอื้อกับการเพิ่มจำนวนของแบคทีเรียชนิดร้ายในระบบย่อย เสี่ยงอาการท้องเสีย ถ่ายยาก โรคลำไส้แปรปรวน ลำไส้และกระเพาะอักเสบอีกด้วย

- **ผมร่วง** ความเครียดสะสมส่งผลให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดหรือคอร์ติซอลมากขึ้น มีผลให้เส้นผมอ่อนแอลง ทำให้รากผมเข้าสู่ภาวะพักตัว ไม่ยอมสร้างเส้นผมใหม่ เส้นผมหลุดจากรูขุมขนได้ง่าย

- **เพิ่มริ้วรอยก่อนวัย** ฮอร์โมนความเครียดที่หลั่งมากไปก็มีผลให้คอลลาเจน และอีลาสตินถูกทำลายและผลิตได้น้อยเหมือนคนสูงวัย เครียดมากไปจึงทำให้เกิดริ้วรอยในวัยหนุ่มสาวได้เช่นกัน

- **สิวเห่อ อักเสบง่าย** นักเรียนนักศึกษาใกล้สอบที่ไร้สิิวเห่อกทุกที่ ฮอร์โมนความเครียดกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากขึ้น ยิ่งหน้ามัน ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสในการอุดตันของรูขุมขน จนกลายเป็นสิิวอุดตันและสิิวอักเสบ

- **โรคอ้วน และโรคเบาหวาน** เวลาเครียด ฮอร์โมนคอร์ติซอลจะปรับให้ร่างกายเข้าสู่โหมดเอาตัวรอด กักเก็บพลังงานเอาไว้มาก ๆ จึงกระตุ้นให้ร่างกายอยากกินมากขึ้น บ่อยขึ้น โดยเฉพาะอาหารกลุ่มแป้งและน้ำตาล เพิ่มการสะสมไขมันในร่างกาย เครียดเรื้อรัง จึงเสี่ยงเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน ได้ด้วยนั่นเอง

- **เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ** นอกจากฮอร์โมนความเครียดมีผลให้ร่างกายสะสมไขมันและคอเรสเตอรอลมากขึ้น ในภาวะเครียดร่างกายเราจะหลั่งอะดรีนาลีนออกมาด้วย ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งสองปัจจัยนี้ล้วนแต่เพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ ทั้งแบบที่ค่อย ๆ พัฒนา จนกลายเป็นโรคเรื้อรัง และแบบเฉียบพลันหรือที่เรียกว่าหัวใจวายได้

อย่างไรก็ดี เราสามารถรับมือกับความเครียดได้หลายรูปแบบ ทั้งการทำสมาธิ หาความบันเทิง อย่างฟังเพลงหรือดูซีรีส์ ทำงานอดิเรก ใช้เวลากับคนรู้ใจ หรือพักผ่อนนอนหลับท่ามกลางบรรยากาศเย็นสบาย ก็จะช่วยให้สุขภาพใจสุขภาพกายแข็งแรงได้แน่นอน

Photo: pexels.com



วิ่งช้า VS วิ่งเร็ว แบบไหนลดไขมันได้ดีกว่า?

Health Tips

หลายคนที่กำลังหาทางลดน้ำหนัก เลือกวิธีวิ่งช่วงหลังเลิกงาน แต่การวิ่งแบบไหนที่จะได้ผลดีที่สุด

- หากต้องการลดไขมันในร่างกาย ควรวิ่งช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญเอาไขมันมาใช้ได้มากกว่า แต่ต้องใช้เวลามากอย่างต่อเนื่องพอสมควร

- หากต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อและความฟิตของร่างกาย การวิ่งเร็ว ๆ จะตอบโจทย์ได้มากกว่า

อย่างไรก็ดี เราอาจนำข้อดีทั้งสองแบบมาฝึกวิ่งแบบซาสลับเร็ว (Interval Training) ร่างกายจะได้ทั้งการเผาผลาญไขมัน และได้ความฟิตของร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

Photo: pexels.com

ระวัง! อย่ากินยากับเครื่องดื่ม ที่ไม่ใช่ น้ำเปล่า



บางครั้งเราอาจจะลืมหรือมองข้ามเรื่องง่าย ๆ ใกล้เคียงกัน อย่างเช่น การกินยาอย่างถูกวิธีที่สามารถช่วยให้ยานั้นมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคได้อย่างเต็มที่ ขณะที่หลายคนอาจไม่รู้ว่าการกินยาควร “หลีกเลี่ยง” เครื่องดื่มที่ไม่ใช่น้ำเปล่า เพราะส่งผลต่อการดูดซึมและลดประสิทธิภาพของยาได้

1. นม ในนมมีแคลเซียม โปรตีน และธาตุเหล็กสูง สารเหล่านี้ อาจจับตัวกับยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะหรือยาลดกรด ทำให้การดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดลดลง ส่งผลให้ยาออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่

2. กาแฟ คาเฟอีนในกาแฟจะไปกระตุ้นระบบประสาท หากกินร่วมกับยากระตุ้นระบบประสาท เช่น ยาแก้หวัดหรือยาขยายหลอดลม อาจทำให้เกิดอาการใจสั่นหรือหัวใจเต้นผิดปกติได้

3. น้ำผลไม้ น้ำผลไม้รสเปรี้ยว เช่น น้ำส้มหรือน้ำมะนาว อาจทำให้กรดในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น หากกินคู่กับยาที่กระตุ้นให้กระเพาะผลิตกรดมากขึ้น อาจทำให้เกิดปวดท้องได้ นอกจากนี้ น้ำผลไม้ยังอาจมีผลต่อการดูดซึมของยาบางชนิด

เช่น ยารักษาความดันโลหิตสูงหรือหัวใจล้มเหลว และยาแก้อักเสบต่าง ๆ

4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและปัสสาวะมากขึ้น หากกินร่วมกับยาบางชนิดอาจทำให้หลอดเลือดขยายตัวมากเกินไป นำไปสู่ความดันโลหิตต่ำ มีนงง หรืออาจเป็นลมได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับอักเสบและตับแข็ง โดยเฉพาะยาที่ต้องขับออกจากร่างกายผ่านทางตับ

5. น้ำอัดลม น้ำอัดลมมีทั้งกรดและน้ำตาลสูง อาจไปขัดขวางการออกฤทธิ์ของยาบางชนิด เช่น ยาลดกรด ยาขยายหลอดลม ทำให้ยาไม่สามารถออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การเลือก “กินยากับน้ำเปล่า” จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรับประกันว่า ยาที่เรากินเข้าไปนั้นจะสามารถออกฤทธิ์ได้อย่างเต็มที่และไม่มีผลข้างเคียง

Photo: pexels.com



รับมือ “ฮีทสโตรค” อย่างปลอดภัย ให้ทันก่วงที

แนวทางดูแลตัวเองในช่วงหน้าร้อนนี้ จะช่วยให้คุณลดเสี่ยงอันตรายจากภาวะ “ฮีทสโตรค” ช่วงอากาศร้อนได้

- หลีกเลี่ยงการทำงานหรือทำกิจกรรมในสถานที่ที่อากาศร้อนมาก
- ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่อากาศร้อน และตลอดวันให้ดื่มน้ำอย่างน้อย 8-10 แก้ว เพื่อป้องกันความกระหายและความแห้งของริมฝีปาก
- สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน น้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี พร้อมทั้งใช้แว่นตากันแดด ครีมกันแดด และร่ม เพื่อป้องกันแสงแดดตรง

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง หากจำเป็น ควรเลือกเวลาช่วงเช้าและเย็น
- งดกินยาแก้แพ้ หรือยาแก้ปวดก่อนออกกำลังกาย หรืออยู่ในบริเวณที่อากาศร้อนนาน ๆ
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาเสพติด มีผลทำให้การขับปัสสาวะเพิ่มขึ้น ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากขึ้น
- คนที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคประจำตัว ควรอยู่ในสถานที่ที่อากาศระบายได้ดี หลีกเลี่ยงการอยู่ในรถที่ปิดแน่น หรือรถที่จอดกลางแจ้ง ที่อาจมีอุณหภูมิสูงถึง 50 องศาเซลเซียสได้

อย่างไรก็ตาม หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีสัญญาณอาการฮีทสโตรค เช่น ตัวร้อนมาก ใจสั่น คลื่นไส้ อ่อนเพลีย หน้ามืด หรือใกล้จะหมดสติ ควรรีบขอความช่วยเหลือและไปพบแพทย์ทันที [lev](#)

Photo: pexels.com, freepik.com





บัญญัติ 10 ประการ เมคอัพสวยสะท้านรับซัมเมอร์

ร้อนนี้ถ้าไม่อยากให้เมคอัพที่บรรจงแต่ง ละลาย และเป็นสังขยาหรือหน้าเค้ก เรามีทิปส์ดี ๆ จากเหล่าเมคอัพอาร์ตีสต์ตัวแม่มาฝาก ต่อให้ร้อนแค่ไหนก็ไม่หวั่น! โฉว์หน้าสวยไร้เทียมทานตลอดซัมเมอร์นี้ได้เลย



1. ครีมกันแดดจัดหนัก SPF สูง ๆ แต่เนื้อบางเบา เลือกใช้ครีมกันแดดที่ไม่หนักผิว บางเบา และช่วยให้เมคอัพติดทนทั้งวัน มีค่า SPF สูง ๆ เข้าไวย่าง SPF50+ PA++++ ทั้งสูตรน้ำนม สูตรเจล หรือสูตรน้ำจะดีทีสุด

2. โพรเมอร์ช่วยเซตเมคอัพให้ติดทน ลงโพรเมอร์ก่อนแต่งหน้าทุกครั้ง นอกจากจะช่วยให้ใบหน้าเรียบเนียนแล้ว ยังช่วยควบคุมความมันบนใบหน้าได้อีกด้วย เลือกโพรเมอร์เนื้อซิลิโคนจะช่วยคุมความมันได้ดี แถมช่วยให้หน้าไม่มันไม่เยิ้ม

3. รองพื้นเนื้อแมตต์ เปลี่ยนมาใช้รองพื้นเนื้อแมตต์บางเบา ที่มีคุณสมบัติช่วยคุมความมัน ปกปิดเนียนกริบ แต่บางเบาไม่หนักหน้า รับรองว่าเอาอยู่ ช่วยให้เครื่องสำอางติดทนทั้งวัน หน้าไม่มันเยิ้มแน่นอน

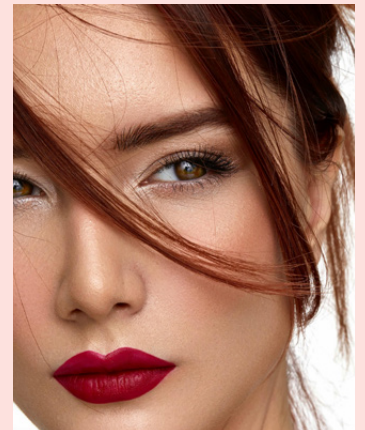
4. เมคอัพเนื้อครีมสีสั้น ติดทนตลอดวัน ห้ามใช้เมคอัพเนื้อครีมแทนเนื้อฝุ่น เช่นอายแชโดว์เนื้อครีม และบลัชออนเนื้อครีม เทคนิคง่าย ๆ ลงเมคอัพเนื้อครีมก่อน จากนั้นค่อยลงแบบฝุ่นสีเดิมซ้ำลงไปอีกที เพียงเท่านี้สีสั้นบนใบหน้าก็จะไม่เลือนหายระหว่างวันแล้ว

5. เมคอัพสูตรกันน้ำ กันเหงื่อ นอกจากจะเลือกใช้เมคอัพเนื้อครีมแล้ว เมคอัพชนิดกันน้ำก็จำเป็นสำหรับหน้าร้อนนี้เช่นกัน อาทิ อายไลเนอร์ มาสคาร่า ดินสอเขียนคิ้ว ฯลฯ แค่นี้ก็หมดปัญหาเมคอัพไหลเยิ้ม ที่สำคัญอย่าลืมเช็ดทำความสะอาดให้ดีด้วย ไม่งั้นรูขุมขนอาจจะอุดตัน ทำให้สิบบุกใบหน้าได้



6. บอกลาแป้งผสมรองพื้น ช่วงหน้าร้อนเก็บแป้งพัฟผสมรองพื้นไว้ก่อน เปลี่ยนมาใช้แป้งฝุ่นแทน นอกจากจะบางเบาไม่หนักหน้าแล้วยังช่วยเซตเครื่องสำอางให้ติดทนนานขึ้นด้วย และหากระหว่างวันรู้สึกที่หน้าเริ่มมัน ก็แคหยิบแป้งฝุ่นขึ้นมาตบ หรือใช้แปรงแตะแล้วปัดเบา ๆ แค่นี้หน้าก็สวยได้ตลอดวัน

7. ลิปสติกเนื้อครีม เดิมความชุ่มฉ่ำ ก่อนทา ลิปสติกทุกครั้งให้ลงลิปบาล์มที่มีสารกันแดดเสียก่อน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและปกป้องรังสียูวี รวมทั้งเปลี่ยนมาใช้ลิปสติกแบบเนื้อครีมแทนเนื้อแมตต์เพื่อช่วยให้เรียวปากดูชุ่มฉ่ำ ไม่แห้งกร้าน อาจใช้ดินสอเขียนขอบปากวาดก่อนทา ลิปสติก ก็จะช่วยให้สีอยู่ทน ปากแช่ได้ตลอดทั้งวัน



8. ฉีดสเปรย์น้ำแร่ ช่วยทำให้เครื่องสำอางติดทนนานขึ้น อีกทั้งช่วยคุมความมัน เพิ่มความสดชื่นให้ใบหน้า โดยฉีดหลังจากลงรองพื้นหรือแป้งฝุ่นเสร็จ หรือจะฉีดหลังแต่งหน้าเสร็จ หรือระหว่างวันจะพกไปฉีดด้วยก็ได้

9. กระจกชาซ์มันช่วงทิวสน ใครที่หน้ามันเยิ้มมากจริง ๆ ใช้กระจกชาซ์มันออกมาได้ในช่วงทิวสน ได้แก่ หน้าผาก และกลางใบหน้า ตั้งแต่จมูกลงไปถึงคาง ที่สำคัญอย่าซับบ่อย และซับเบา ๆ เสร็จแล้วอาจจะเติมแป้งเพื่อให้หน้าไม่เยิ้มอีกก็ได้

10. พัดลมมือถือช่วยได้! หากวันไหนที่ต้องออกไปเผชิญแดดร้อน อยู่ในที่ผู้คนแออัด ถ้าไม่อยากให้เหงื่อไหลก็แคหยิบพัดลมมือถือขึ้นมาเป่า แค่นี้หน้าก็ไม่เยิ้ม เมคอัพไม่ละลาย Low

Photo: pexels.com, freepik.com



แอปตัวจิ๋ว เก่งอังกฤษ ฟุดฟิดฟอไฟ

อยากเก่งภาษาอังกฤษหรือภาษาต่างประเทศอื่น ๆ แต่ไม่รู้จะฝึกพูดกับใคร ? หรือกำลังเบื่อกับการท่องศัพท์ ฝึกใช้แกรมมาแบบเดิม ๆ ลองโหลด 4 แอปพลิเคชันนี้ อาจทำให้คุณเล่นเพลิน ไปพร้อมกับพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษแบบครบวงจรมากขึ้น

1. Duolingo: เรียนฟรี! ฝึกสนุกกับบทเรียนสั้น ๆ เกม และภารกิจ ช่วยให้พัฒนาทักษะทั้ง 4 ด้าน ฟัง พูด อ่าน เขียน มีให้เลือกทั้งภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน สเปน อิตาลี เกาหลี ฯลฯ



2. ELSA Speak: ฝึกพูดภาษาอังกฤษด้วยเทคโนโลยี AI วิเคราะห์การออกเสียงและสำเนียง ช่วยให้พูดได้เหมือนเจ้าของภาษา



3. Memrise: เรียนรู้คำศัพท์และวลีภาษาอังกฤษและภาษาอื่น ๆ กว่า 90 ภาษา ผ่านเกม วิดีโอ และบทเรียนต่าง ๆ จำง่าย สนุกสนาน



4. Hello English: ฝึกพูดภาษาอังกฤษรวมทั้งภาษาอื่น ๆ อีก 11 ภาษา กับเจ้าของภาษาจากทั่วโลก แชนทพูดคุย เรียนรู้วัฒนธรรม แลกเปลี่ยนภาษา โหลดแอปแล้วเริ่มฝึกภาษาอังกฤษได้เลย!



Photo: pexels.com



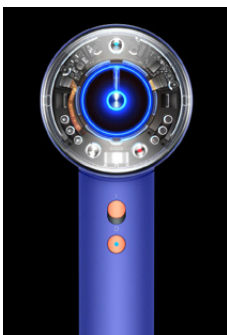
เครื่องวัดร่างกายแบบพกพา ทุกที่ทุกเวลาเพื่อสุขภาพ

มาปฏิวัติการดูแลสุขภาพของคุณด้วย Fitrus Plus 3.0 อุปกรณ์ติดตามสุขภาพ พร้อมจะเปลี่ยนทุกที่ทุกเวลาเหมือนมีแพทย์ส่วนตัวคอยติดตาม!

จัดเต็มตั้งแต่การวัดไขมัน มวลกล้ามเนื้อ BMI, BMR, อัตราการเต้นของหัวใจ และน้ำในร่างกายได้ทันที ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ทั้งหมดนี้วัดพร้อมกันได้ในครั้งเดียว ด้วยดีไซน์ใหม่ล่าสุดพร้อมหน้าจอ OLED 1.3 นิ้ว ความละเอียด 128 x 64 เพื่อให้อ่านข้อมูลง่ายขึ้น มีการอัปเดตซอฟต์แวร์ให้เป็นมิตรกับผู้ใช้มากขึ้น พร้อมฟีเจอร์แนะนำการกินอาหารและออกกำลังกายส่วนบุคคล

ใช้งานได้นาน 25 วัน ชาร์จผ่านพอร์ต USB-C แบตเต็มใน 3 ชั่วโมง และมีเซ็นเซอร์ IR ยิ่งแสงวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมโซ่ตัวเลขบนจอทันทีแบบไม่ต้องเชื่อมต่อมือถือ ราคาขายจริงอยู่ที่ 249 ดอลลาร์ หรือประมาณ 8,800 บาท คาดว่าจะวางขายจริงในเดือนมิถุนายนนี้

Photo: notebookcheck.net



สุดยอดไดร์เป่าผมอัจฉริยะ

บอกลาปัญหาความร้อนทำร้ายเส้นผมและหนังศีรษะด้วย Dyson Supersonic Nural เครื่องเป่าผมอัจฉริยะที่มาพร้อมดีไซน์เก๋และฝาปิดโปร่งใส นำเสนอนวัตกรรมใหม่ เช่น เซอร์ Nural™

- โหมดป้องกันหนังศีรษะ มาพร้อมระบบเรียนรู้ และระบบหยุดอัตโนมัติ ช่วยให้การจัดแต่งทรงผมเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้น
- เซอร์ Nural™ จับระยะห่าง ลดความร้อนและแรงลมอัตโนมัติเมื่อใช้งานใกล้เกินไป เพื่อให้หนังศีรษะและเส้นผมถูกทำร้ายจากความร้อน ส่งผลให้เส้นผมเงางามขึ้น จัดทรงได้ง่ายขึ้น

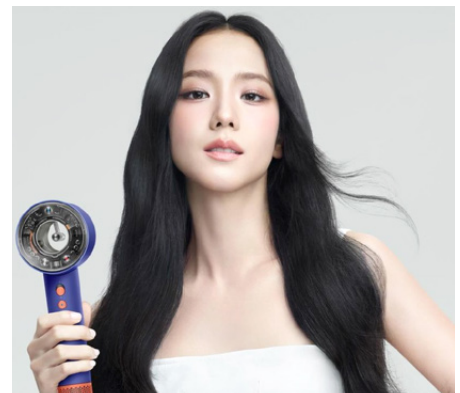
• รักษาอุณหภูมิไว้ที่ 55°C เหมาะสำหรับการเป่าแห้ง โดยไม่ทำร้ายเส้นผม พร้อมหลอดไฟ LED เปลี่ยนสีอัตโนมัติเพื่อแสดงการตั้งค่าระดับความร้อน

นอกเหนือจากเซ็นเซอร์ตัวใหม่ นั่นคือดีไซน์ใหม่ที่ดึงดูดสายตา ด้วยฝาปิดโปร่งใสโซ่เทคโนโลยีก้าวล้ำที่อยู่ภายใน รวมถึงพาเลทสีใหม่ ได้แก่ สีเซรามิกพาตินา (Ceramic Patina) สีโทแพซ (Topaz) หรือสีวิงก้าบลู (Vinga Blue) และสีโทแพซ (Topaz)

นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์เสริม 5 ชิ้นในกล่อง และอุปกรณ์เสริมแบบอื่น ๆ ที่สามารถซื้อแยกต่างหากได้ อย่างไรก็ตาม เครื่องเป่าผม Supersonic Nural™ ยังไม่มีวางจำหน่ายในประเทศไทย ผู้สนใจสามารถติดตามข่าวสารล่าสุดได้ที่ Dyson.co.th



Photo: dyson.com.au



Horoscope

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



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

จะได้รับของขวัญของฝาก ใครที่อยากทำบ้านจะได้ทำในเดือนนี้ **การเงิน** เดือนนี้มีเกณฑ์เดินทางบ่อย งานอาจจะไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ มีความกังวล แต่จะมีคนเข้ามาช่วยเหลือ **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้หญิง แต่ก็มีอุปสรรคความกังวลเรื่องของการเงินบ้างเล็กน้อย ระวังคนอื่นจะนำปัญหามาให้ ช่วงนี้มีเกณฑ์ถูกหลอกถูกโกง **ความรัก** คนโสดจะมีคนแนะนำให้รู้จัก คนมีคู่มีเกณฑ์จะได้รับของขวัญของฝากหรือของขวัญราคา **สุขภาพ** ภูมิแพ้ หายใจไม่ค่อยสะดวก ปวดหลัง ปวดตัว



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภในเดือนนี้มีแต่คนชวนไปเที่ยวหรือไปสังสรรค์ **การเงิน** ในช่วงนี้จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยเมตตาอุปถัมภ์ มีความตั้งใจอยาก จะเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง ช่วงนี้ทำงานเกินเวลาบ่อยมาก **การเงิน** อยากต่อเติมหรือปรับปรุงบ้าน รายได้มีช่องทางเพิ่มเติมมากกว่าเดิม และได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **ความรัก** คนโสดยังอยากเว้นระยะห่าง ไม่อยากใกล้ชิดใคร คนมีคู่งานยุ่ง จนไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ช่วงนี้ควรเติมความหวานให้ความรักสักนิด **สุขภาพ** เรื่องของอาการปวดเมื่อยคอบ่าไหล่ ท้องผูก ท้องอืด



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ช่วงนี้อยากไปเที่ยวทะเลหรือน้ำตก **การเงิน** เรื่อย ๆ สบาย ๆ แต่ให้ดูเรื่องของเอกสารสัญญาให้ละเอียดรอบคอบด้วย จะได้คู่หูเพื่อนร่วมงานที่ดี เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** อาจไม่เป็นอย่างที่คิด มีความล่าช้า การลงทุนต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **ความรัก** คนโสดก็ต้องรอต่อไป ยังไม่ถูกใจใคร คนมีคู่อาจจะไม่ค่อยมีเวลาให้กัน หรือต้องห่างกัน ทำให้เป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกัน **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่นเพราะความเครียดวิตกกังวล ปวดเมื่อยตามข้อ



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ช่วงนี้ให้ระวังเรื่องอุบัติเหตุ เป็นเดือนที่ได้พบผู้หลักผู้ใหญ่ หรือมีเกณฑ์เดินทางไกล **การเงิน** บางท่านอาจจะได้เริ่มงานใหม่ หรือพบช่องทางธุรกิจของตนเอง หรือจะได้เรียนรู้อะไรแปลกใหม่ ได้คอนเนคชั่นใหม่ ๆ **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีโชคลาภโดยไม่ได้คาดหมาย แต่ก็มีการใช้จ่ายเข้ามาตามลำดับ แต่ก็ไม่ได้ดีดัดอะไร **ความรัก** คนโสดในช่วงนี้จะมีคนแนะนำให้รู้จักคนใหม่ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** อาการปวดหัว ปวดไมเกรน ท้องอืดจุกเสียดแน่น และอาการเหน็บชาที่ขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้อาจอยู่กับบ้าน ไม่อยากออกไปไหน แต่บางท่านก็มีแผนเดินทางไกล อยู่ในช่วงตัดสินใจอยู่ **การเงิน** สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้ จะสำเร็จดี จะมีคนให้คำปรึกษา/สนับสนุน การงานเรื่อย ๆ สบาย ๆ **การเงิน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ก็ไม่มากอย่างที่คิดไว้ ใครที่ทำงานเกี่ยวกับเรื่องอสังหาริมทรัพย์จะมีเกณฑ์ได้รับข่าวดี **ความรัก** คนโสด เป็นช่วงเวลาของการทำความรู้จักพูดคุย คนมีคู่คอยเอาอกเอาใจกัน รักกันดี **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยที่ขา หรือข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

มีเกณฑ์การไปพักผ่อนสถานที่ใกล้น้ำ ได้ใกล้ชิดผู้หลักผู้ใหญ่หรือไปกราบไหว้ขอพร **การเงิน** จะได้รับมอบหมายงานจากผู้ใหญ่ให้รับผิดชอบ แต่ในเรื่องของการติดต่อควรพิจารณาให้รอบคอบและตรวจสอบให้ดี **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะได้โชคลาภจากผู้ใหญ่ มีความลังเลในการซื้อของสองอย่างในเวลาเดียวกัน มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่ง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจเหมือนเคยเจอกันมาก่อน คนมีคู่มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ พักผ่อนน้อย ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

มีเกณฑ์เดินทางไปพบผู้ใหญ่ อยากปรับปรุงต่อเติมบ้าน **การเงิน** มีการปรับเปลี่ยนค่อนข้างมาก ให้ระวังเรื่องการกระทบกระทั่งกับเพื่อนร่วมงาน คอยเป็นคอยไปแล้วจะดี **การเงิน** ระวังเรื่องการเงินใช้จ่าย จะมีรายจ่ายยับยั้งค่อนข้างมาก บางท่านที่ทำเอกสารสัญญาทางการเงินไว้ จะได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากบริวาร **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ไปแอบชอบคนที่เขาไม่ได้ชอบเรา คนมีคู่ระมัดระวังความน้อยใจของคนที่รัก **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่นนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือนอนไม่ค่อยหลับ



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกในเดือนเมษายนมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล บางท่านก็จะไปเที่ยวท่องเที่ยวต่างประเทศ **การเงิน** ช่วงนี้การงานจะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน มีโอกาสควรเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่บ้าง จะได้ **การเงิน** มีรายจ่ายจุกจิก บางท่านอาจจะใช้จ่ายไปกับเรื่องความสวยความงาม อย่าใช้เงินเกินตัว **ความรัก** คนโสดจะคุยกับใครควรดูให้รอบคอบ เพราะอาจจะเข้ามาหลอกได้ในช่วงนี้ คนมีคู่ระมัดระวังปัญหาจากความเข้าใจผิด มีอะไรควรพูดคุยกปรึกษา หันหน้าเข้าหากัน **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในเดือนเมษายนมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางแบบปื๊บปื๊บ ไม่ได้วางแผนไว้ ช่วงนี้บริวารจะให้คุณ **การเงิน** ควรพิจารณาให้รอบคอบไม่ว่าจะทำอะไร เพราะอาจไม่เป็นอย่างที่เห็นหรือที่คิด ช่วงนี้มีแต่คนมาขอความช่วยเหลือ แต่ก็สามารถผ่านไปได้ด้วยตัวเอง **การเงิน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ช่วยเหลือ บางท่านใช้จ่ายไปกับการปรับปรุงซ่อมแซมบ้าน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ หรือมีคนเข้ามาให้เลือก คนมีคู่มีความสุข เข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

เดือนนี้จะทำอะไรอย่างที่ตั้งใจไว้ จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน บางท่านอยากจะทำอะไรที่ต่างไปจากเดิม **การเงิน** มีเกณฑ์เรื่องของการได้ศึกษาเพิ่มเติม หรือมีงานใหม่ได้รับผิดชอบ ช่วงนี้ทำอะไรก็ต้องฟังผู้ใหญ่อย่าเชื่อทั้งหมดเพราะอาจมีคนไม่หวังดีกับเราได้ **การเงิน** สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้ จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน แต่การใช้จ่ายก็ควรพิจารณาให้รอบคอบ อาจได้ของไม่ตรงปก **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือก คนมีคู่มีเกณฑ์ได้ไปท่องเที่ยวด้วยกัน **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยเนื้อตัว



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์มีเกณฑ์ปรับปรุงซ่อมแซมบ้านที่อยู่อาศัย ใจหนึ่งก็อยากอยู่บ้าน แต่อีกใจก็อยากจะไปเที่ยวทะเล **การเงิน** ระวังเรื่องความขัดแย้งในที่ทำงาน ช่วงนี้ทำอะไรก็ควรพิจารณาให้ดี ตรวจสอบความถูกต้อง เพราะอาจจะไม่เป็นอย่างที่เห็น **การเงิน** แม้จะมีรายจ่ายยับยั้ง แต่ก็ยังรู้สึกสบาย ๆ เพราะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุนตลอด **ความรัก** คนโสดยังคิดถึงคนเก่า คนมีคู่ในเดือนนี้ ระวังเรื่องของการอารมณ์กันสักนิด ควรใจเย็น คอย ๆ พูดคุยกัน **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดหลัง ปวดตัว



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

มีเกณฑ์ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือทำบุญบ้าน ช่วงนี้อะไร ๆ ไม่เป็นอย่างที่คิด ให้ใจเย็น ๆ ระวังสุขภาพคนในบ้านด้วย **การเงิน** มีเกณฑ์การเฉลิมฉลองของความสำเร็จ บางท่านอาจจะมึนงงที่ต้องแก้ไขหรืองานที่เร่งรีบแข่งกับเวลา แต่ก็สามารถผ่านไป **การเงิน** ใช้จ่ายกับเรื่องของภายในบ้าน และการท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงที่อาจจะมีคนคุยใหม่ หรือยังไม่อยากตัดสินใจ คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ถึงตัวไกลแต่ใจใกล้ ห่วงใยกันเสมอ **สุขภาพ** หูอื้อ นำหูไม่เท่ากัน อาการปวดข้อเข่า *len*

SUMMER
DEAL



จอดปั๊บ...รับปั๊บ

ฟรี ค่าเดินทาง  MRT
ฟรี 200.-



MRTA PARKING

เมื่อสมัคร/ต่ออายุ ใช้บริการอาคารจอดแล้วจร
แบบรายเดือน อาคารจอดรถ สายสีม่วง
ผ่านแอปฯ MRTA PARKING

ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 30 เมษายน 2567



สถานีแยกนนทบุรี 1



สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ



สถานีสามแยกบางใหญ่



สถานีคลองบางไผ่

หมายเหตุ

- แลกรับค่าเดินทางมูลค่า 200 บาท ในรูปแบบคูปองเติมเงิน (Top Up Voucher) ณ จุดบริการทำบัตรจอดรถรายเดือน อาคารจอดแล้วจร สายสีม่วง 4 สถานี เท่านั้น ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 10 พฤษภาคม 2567
- สามารถนำคูปอง (Top Up Voucher) มาใช้ในการชำระเงินหรือเป็นส่วนลดในการซื้อหรือเติมเงินบัตรโดยสาร ณ ห้องออกบัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ได้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน - 31 พฤษภาคม 2567



MRT PURPLE LINE



@MRTAPARKING





ITA 2024



INTEGRITY AND TRANSPARENCY ASSESSMENT

ขอเชิญผู้รับบริการหรือผู้ติดต่อ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการ
ประเมินคุณธรรมและ
ความโปร่งใส



<https://itas.nacc.go.th/go/eit/01u3q3>



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
แห่งประเทศไทย



www.mrta.co.th
e-Service



saraban@mrta.co.th



[@mrtacontactcenter](#)



Live Chat
www.mrta.co.th



0 2716 4044