



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.5 NO.60 | APRIL 2022



Check in 

One Day Trip

ไหว้พระ 7 วัด

เสริมสิริมงคลรับวันสงกรานต์

Eating Out
บุฟเฟ่ต์ข้าวแช่คลายร้อน
All you can eat
โรงแรมหิวช้าง เฮอร์เทจ
กรุงเทพฯ

MRTA Scoop
"EMV Contactless"
เทคโนโลยีชำระค่าโดยสาร
รถไฟฟ้า MRT รูปแบบใหม่
ชีวิตสะดวกสบาย แตะ - จ่าย
ด้วยบัตรใบเดียว



www.mrta.co.th

Editor's Talk

สวัสดีเดือนเมษายนหน้าร้อนค่ะ...

เดือนนี้มีวันหยุดยาว วันสงกรานต์ หรือวันปีใหม่ไทย ที่ลูกหลานหลายคนต่างพากันกลับบ้านเพื่อไปหาพ่อแม่พี่น้องที่เราท่างหาย ไม่ได้เจอกันมานานหลังจากโควิด-19 ได้มาเยือนประเทศไทย และก็ยังไมยอมจากไปเสียที

ไม่ว่าโควิด-19 จะได้รับการประกาศให้เป็นโรคประจำถิ่นหรือไม่ ที่สำคัญคือเราต้องระวังและป้องกันตัวเอง โดยการสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ซึ่งคิดว่าหลาย ๆ คนคงคุ้นกับชีวิตวิถีใหม่แบบนี้แล้ว

สงกรานต์ปีนี้อนุญาตให้เราสามารถเดินทางข้ามจังหวัดเพื่อกลับบ้านได้ แต่ไม่อนุญาตให้เล่นสาดน้ำ และปะแป้งเล่นสงกรานต์ เพราะอาจจะเสี่ยงเกิดการแพร่ระบาดของโรคใหม่ในวงกว้าง ทำให้การควบคุมโรคยากมากยิ่งขึ้น ยังมีอีกหลายกิจกรรมที่เราสามารถทำได้ คือการไปวัด ทำบุญ ใสบาตร สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ เพื่อความเป็นสิริมงคลรับปีใหม่ไทย ซึ่งเป็นประเพณีที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน

Life & Metro ฉบับนี้จึงขอเชิญชวนให้คุณผู้อ่านสายบุญเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ช่วงสถานีเตาปูน - สถานีไฟฉาย เพื่อไปไหว้พระขอพรเสริมสิริมงคลรับวันสงกรานต์ แบบ One Day Trip ไหว้พระ 7 วัด ง่าย ๆ เดินทางสะดวกสบายได้ในหนึ่งวัน



อีกหนึ่งสิ่งของการทำบุญที่ง่ายที่สุด ไม่ต้องลงทุน ไม่ต้องเสียเงิน ทุกคนมีหมด นั่นคือ “รอยยิ้ม” การมอบรอยยิ้มให้แก่กันและกันนั้นก็คือวิธีทำบุญอย่างหนึ่ง เราส่งยิ้มมอบให้ด้วยความสุข ผู้รับก็รับมิตรไมตรีของเราอย่างมีความสุข เห็นไหมคะแค่นี้เราก็สามารถทำบุญส่งมอบความสุขผ่านรอยยิ้มได้แล้ว

ไม่ว่าวันนี้ชีวิตของคุณจะเป็นอย่างไร สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ร้องไห้บ้าง หัวเราะบ้าง แต่ทุก ๆ อย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราตลอดไป Life & Metro ขอเป็นหนึ่งในกำลังใจให้ทุกคนก้าวข้ามผ่านเรื่องราวทั้งร้ายและดีของชีวิตด้วยการมีสตินำทางนะค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

กองบรรณาธิการ



Contents

ปีที่ 5 ฉบับที่ 60 เมษายน 2565

- 03 MRTA News
- 07 MRTA Scoop
- 11 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สวท. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมัน **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, อรุณรัตน์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุตเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อวรรณรัตน์ โลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุกุล **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าหอนาคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าหอนาคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุด มหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



GREEN

วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



รฟม. ลงนามสัญญาจ้างก่อสร้างงานโยธาโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2565 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาจ้างก่อสร้างงานโยธา โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ระหว่าง รฟม. กับผู้รับจ้างก่อสร้างงานโยธาทั้ง 6 สัญญา โดยมีผู้แทน ประกอบด้วย นายวิษระ แสงหัตถวิวัฒนา ผู้แทนบริษัท ช.การช่าง จำกัด (มหาชน) นายประเสริฐ คงเคารพธรรม ผู้แทนบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) นายธรมิส วรรณสูตร ผู้แทนบริษัท อิตาเลียนไทย ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน) นายพลพัฒ วรรณสูตร ผู้แทนบริษัท เนวาร์ดิษฐ์พัฒนาการ จำกัด (มหาชน) และนายประสงค์ สุวิวัฒน์ธนชัย ผู้แทนบริษัท ยูนิค เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคารสำนักงาน รฟม.



พร้อมกันนี้ ได้มีการลงนามข้อตกลงคุณธรรม (Integrity Pact) โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ระหว่าง รฟม. ผู้รับจ้างก่อสร้างงานโยธาทั้ง 6 สัญญา และผู้สังเกตการณ์ตามข้อตกลงคุณธรรม (Integrity Pact) เพื่อความโปร่งใสและเป็นธรรม โดยกระบวนการขั้นตอนการคัดเลือกผู้รับจ้างก่อสร้างงานโยธาสามารถลงนามสัญญาจ้างร่วมกันได้วันนั้น รฟม. ได้ดำเนินการตามข้อกำหนด ระเบียบและข้อบังคับอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด ตามแนวนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 23.6 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 13.6 กิโลเมตร 10 สถานี และโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ 10 กิโลเมตร 7 สถานี มีแนวเส้นทางเริ่มต้นจากสถานีเตาปูน ซึ่งเป็นสถานีร่วมกับรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) และรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) อีกทั้งยังมีสถานีที่จะเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ของ รฟม. เพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางของผู้ใช้บริการ ได้แก่ สถานีสามยอด เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และสถานีฟานฟ้า ซึ่งในอนาคตจะเชื่อมต่อกับสถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตยของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ตะวันตก) ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทยอีกด้วย ทั้งนี้ ตามแผนงานจะดำเนินการก่อสร้างได้ภายในปี 2565 และคาดว่าจะเปิดให้บริการแก่ประชาชนได้ภายในปี 2570



รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่ม ถวายราชสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร “พระบิดาแห่งมาตรฐานการช่างไทย”

เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ในนามกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มเพื่อถวายราชสักการะแด่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวัน “พระบิดาแห่งมาตรฐานการช่างไทย” 2 มีนาคมของทุกปี ณ ห้องประชุมจอมพล ป. พิบูลสงคราม กระทรวงแรงงาน โดยมี นายสุรชัย ชัยตระกูลทอง ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงแรงงาน เป็นประธานในพิธี



รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม “หยุดสูญเสีย หยุดรถ ให้คนข้ามทางม้าลาย #ความดีที่คุณทำได้”

เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม “หยุดสูญเสีย หยุดรถ ให้คนข้ามทางม้าลาย #ความดีที่คุณทำได้” ครั้งที่ 2 ซึ่งจัดโดยคณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพฉุกเฉินและความปลอดภัยทางถนน วุฒิสภา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักงานเขตห้วยขวาง สถานีตำรวจนครบาลมักกะสัน และภาคีเครือข่ายด้านความปลอดภัยทางถนน โดยได้ร่วมกันทำพิธีเปิดป้ายประชาสัมพันธ์รณรงค์กิจกรรมดังกล่าว และร่วมกันทำกิจกรรมทาสีบริเวณขอบฟุตบาท บริเวณหน้ารถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีเพชรบุรี ต่อจากนั้นได้ทดลองเดินข้ามทางม้าลาย พร้อมทั้งร่วมแจกสติ๊กเกอร์ “ขอบคุณ ที่หยุดรถให้คนข้ามทางม้าลาย #ความดีที่คุณทำได้” ให้แก่ประชาชน บริเวณสี่แยกโคก-เพชรบุรี เพื่อเป็นการรณรงค์สร้างจิตสำนึกให้ผู้ขับขี่หยุดรถตรงทางม้าลายด้วยการลดความเร็วในเขตชุมชน และชะลอก่อนถึงทางแยกทางข้าม





รฟม. ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ประจำปี 2563 - 2564 จากสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2565 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทนรับโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ประจำปี 2563 - 2564 โดยมี นายอนุชา นาคาศัย รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ประธานกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ เป็นผู้มอบโล่ประกาศเกียรติคุณ ณ อาคารสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ทำเนียบรัฐบาล ทั้งนี้ รฟม. ได้รับคัดเลือกเป็นศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่นผ่านเกณฑ์การประเมินขั้นสูงจากสำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณเป็น 1 ใน 34 หน่วยงานศูนย์ข้อมูลข่าวสารโดดเด่น ประจำปี 2563 - 2564 จากทั่วประเทศ โดยการประเมินเอกสารและเว็บไซต์

สำหรับศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ รฟม. ได้ให้บริการข้อมูลข่าวสารของราชการตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 โดยให้บริการประชาชนตามหลักการ “เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น” ทั้งนี้ ประชาชนสามารถติดต่อศูนย์ข้อมูลข่าวสารได้ศูนย์ราชการสะดวก การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย อาคาร 1 ชั้น 1 เลขที่ 175 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร หรือเว็บไซต์ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ <http://www.oic.go.th/infocenter6/603/> หรือช่องทางออนไลน์ได้ที่ Line @mrtacontactcenter และ Call Center 0 2716 4044 ในวันและเวลาราชการ





รฟม. ร่วมต้อนรับคณะครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านกระหะะ จังหวัดปัตตานี เข้าเยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล

เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2565 รฟม. ได้ต้อนรับคณะครูและนักเรียน จำนวน 48 คน จากโรงเรียนบ้านกระหะะ จังหวัดปัตตานี เข้าเยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) จากสถานีสนามไชยไปยังสถานีบางซื่อ โดยมีเจ้าหน้าที่จาก รฟม. เป็นผู้บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับรถไฟฟ้า และเจ้าหน้าที่จาก บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) เป็นผู้บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสถานีสนามไชย ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อสังคมที่ รฟม. ได้จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง



MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2565



ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ "บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT มูลค่า 300 บาท" จำนวน 5 รางวัล

คำถาม โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน – ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) คาดว่าจะเปิดให้บริการแก่ประชาชนได้ภายในปีใด

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ
นิตยสาร Life & Metro ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 28 เมษายน 2565



รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดี
ทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมีนาคม 2565

คำถาม

ห้องศูนย์ราชการสะดวก รฟม. มีชื่อเต็มและชื่อย่อภาษาอังกฤษว่าอะไร

เฉลยคำตอบ

MRTA CONVENIENCE CONTACT CENTER (MCCC)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"Power Bank MRTA" จำนวน 5 รางวัล

1. คุณธิดาวลัย อับนิตศานต์
2. คุณนันทิชา บุบพะरणู
3. คุณญานัน สุทรหลวง
4. คุณรัชกร จันทรโคตร
5. คุณปติมม อรุณวิริยะกิจ



ผู้ที่ได้รับรางวัล

“EMV Contactless”

เทคโนโลยีชำระค่าโดยสารรถไฟฟ้า MRT รูปแบบใหม่ ชีวิตสะดวกสบาย และ - ง่าย ด้วยบัตรใบเดียว

ไม่ต้องต่อแถวแลกเหรียญโดยสาร! ไม่ต้องมีบัตรเติมเงิน! ก็เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วงได้อย่างสบายใจ ด้วยระบบ “EMV Contactless” เทคโนโลยีชำระค่าโดยสารรถไฟฟ้า MRT รูปแบบใหม่ ที่ถูกพัฒนาโดยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน) และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) เพื่อเพิ่มความสะดวกรวดเร็วให้กับผู้ใช้บริการ เพียงแค่แตะบัตรเครดิตวีซ่า (VISA) หรือมาสเตอร์การ์ด (Mastercard) ของทุกธนาคาร ก็สามารถชำระค่าโดยสารรถไฟฟ้าได้ทันที อีกทั้งยังช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทยให้ก้าวสู่สังคมไร้เงินสด และสามารถเชื่อมต่อการเดินทางสาธารณะหรือบริการอื่น ๆ ได้อย่างง่ายดายด้วยบัตรเพียงใบเดียว รวมถึงเป็นการรองรับสถานการณ์และการปรับตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในรูปแบบ New Normal และยิ่งช่วยลดการสัมผัสในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 อีกด้วย โดยได้เปิดให้ประชาชนทดลองใช้บริการแล้ว เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2565 ที่ผ่านมา



»»» บัตร “EMV Contactless” บัตรชำระเงินอิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ

EMV ย่อมาจาก “Europay Mastercard and VISA” คือ มาตรฐานทางการชำระเงินที่ปลอดภัยและใช้กันทั่วโลกมากกว่า 80 ประเทศ ซึ่งเมื่อผนวกกับเทคโนโลยี Contactless ทำให้บัตร “EMV Contactless” กลายเป็นบัตรชำระเงินอิเล็กทรอนิกส์อัจฉริยะ ที่สามารถใช้ชำระเงินแบบไร้สัมผัสได้อย่างปลอดภัย และเป็นทางเลือกใหม่ในการชำระค่าโดยสารของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

โดยในปัจจุบัน ผู้โดยสารสามารถเดินทางโดยใช้บัตรเครดิตวีซ่า (VISA) หรือมาสเตอร์การ์ด (Mastercard) ของทุกธนาคารที่มีสัญลักษณ์ Contactless »»» บนหน้าบัตรหรือหลังบัตร แตะเข้าและแตะออกที่ประตูจัดเก็บค่าโดยสารอัตโนมัติของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) จำนวน 53 สถานี แทนการใช้บัตรโดยสารหรือเหรียญโดยสาร โดยจะคิดอัตราค่าโดยสารปกติตามระยะทาง เช่นเดียวกับบัตรบุคคลทั่วไป (Adult Card) ในอัตราค่าโดยสารสูงสุด 42 บาท สำหรับการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินหรือสายสีม่วง และอัตราค่าโดยสารสูงสุด 70 บาท สำหรับการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินเชื่อมต่อสายสีม่วงที่สถานีเตาปูน

และภายในกลางปี 2565 นี้ จะขยายการบริการให้ครอบคลุมยิ่งขึ้น โดยสามารถรองรับการใช้บัตรเดบิตเพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ผู้โดยสารให้ได้รับความสะดวกสบายสูงสุด

EMV Contactless »»»
บัตรเครดิต VISA ทุกธนาคาร
ที่มีสัญลักษณ์ Contactless Payment »»»



สามารถใช้ชำระค่าโดยสารเดินทาง
 ภายในระบบรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินและสายสีม่วงได้



จะทราบได้อย่างไรว่าบัตรของคุณ
เป็นบัตร EMV contactless

วิธีการง่ายๆ ในการสังเกตบัตรเครดิต หรือบัตรเดบิตแบบใหม่เป็นบัตร EMV Contactless ให้มองหาสัญลักษณ์ **Contactless »»»** บนบัตรเครดิต หรือบัตรเดบิตของเรา สำหรับร้านค้าที่รับชำระด้วยบัตร EMV Contactless ให้สังเกตร้านค้าที่เราไปใช้บริการมีสัญลักษณ์ **Contactless »»»** แสดงว่าร้านค้านั้น ยอมรับระบบชำระแบบไร้สัมผัส และถ้าเห็นสัญลักษณ์ **Contactless »»»** แสดงว่าเป็นจุดที่เราสามารถแตะบัตร EMV Contactless ชำระเงินแบบไร้สัมผัสได้

ต้องมีสัญลักษณ์ Contactless บนบัตร

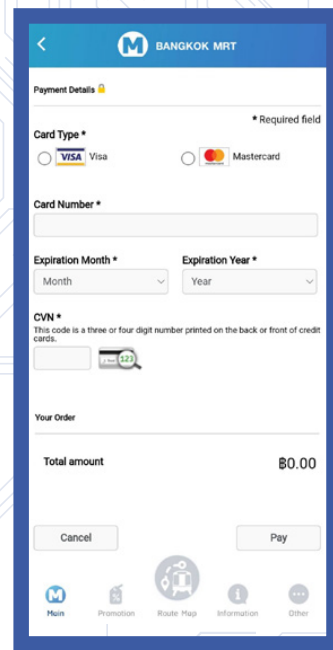
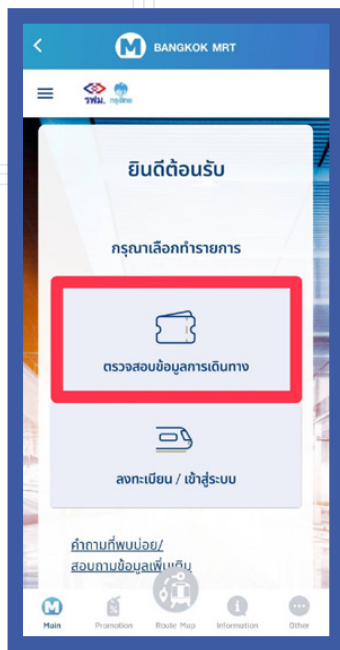
สัญลักษณ์ ที่จุดแตะบัตร EMV Contactless




3 ขั้นตอนง่าย ๆ ในการใช้งานบัตร “EMV Contactless”

1. ทำการหยิบบัตรเครดิตวีซ่า (VISA) หรือมาสเตอร์การ์ด (Mastercard) ของทุกธนาคารที่มีสัญลักษณ์ Contactless ออกจากกระเป๋าก่อนใช้งานทุกครั้ง เพื่อป้องกันการตัดเงินจากบัตรผิดใบ
2. สังเกตหาจุดชำระเงินที่มีสัญลักษณ์ Contactless ซึ่งจะอยู่ที่จุดแตะบัตรเหนือประตูจัดเก็บค่าโดยสารอัตโนมัติของรถไฟฟ้า MRT
3. ทำการแตะบัตรเพื่อชำระเงินได้ทันที โดยต้องใช้งานทั้งขาเข้า - ขาออก ด้วยบัตรใบเดียวกัน และใช้บัตร 1 ใบต่อผู้โดยสาร 1 คนเท่านั้น

ทั้งนี้ ผู้โดยสารสามารถเดินทางโดยใช้บัตรเครดิตวีซ่าหรือมาสเตอร์การ์ดของทุกธนาคารได้โดยไม่ต้องลงทะเบียน และสามารถตรวจสอบรายการเดินทางย้อนหลังได้ผ่านทางเว็บไซต์ www.mangmoomemv.com หรือ เว็บไซต์ <https://metro.bemplc.co.th/EMV-Contactless> หรือแอปพลิเคชัน Bangkok MRT (กดเมนู EMV Contactless) จากนั้นเลือกเมนู “ตรวจสอบข้อมูลการเดินทาง” เลือกประเภทบัตร VISA หรือ Mastercard กรอกเลขที่บัตรเครดิต 16 หลัก เดือน/ปีที่หมดอายุบัตร และรหัส CVV 3 หลัก หรือสามารถลงทะเบียนสมาชิกเพื่อดูข้อมูลการเดินทางย้อนหลังได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น และไม่ต้องเสียเวลารอกข้อมูลบัตรทุกครั้งที่ใช้งาน



▲ ขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูลการเดินทางย้อนหลัง

ใช้งานได้สะดวกยิ่งขึ้น เมื่อลงทะเบียนบัตร “EMV Contactless”

แม้ผู้โดยสารจะสามารถเดินทางโดยใช้บัตร “EMV Contactless” ได้โดยไม่ต้องลงทะเบียน แต่การลงทะเบียนจะทำให้ผู้โดยสารมีความสะดวกในการใช้งานมากยิ่งขึ้นด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

- การลงทะเบียน เป็นการกรอกข้อมูลบัตรเพียงครั้งเดียว ทำให้ผู้โดยสารมีความสะดวกในการใช้งาน เพราะไม่ต้องกรอกข้อมูลบัตรใหม่ทุกครั้งเมื่อต้องการตรวจสอบรายการเดินทางและรายการเรียกเก็บค่าโดยสาร
- ผู้ลงทะเบียนจะสามารถตรวจสอบรายการเดินทางย้อนหลังได้เป็นระยะเวลาถึง 60 วัน ในขณะที่ผู้ไม่ได้ลงทะเบียนสามารถดูข้อมูลย้อนหลังได้เพียงระยะเวลา 7 วัน
- ผู้ลงทะเบียนสามารถเพิ่มบัตร EMV Contactless ในบัญชีผู้ใช้งานได้ไม่จำกัดจำนวน
- ผู้ลงทะเบียนสามารถทำรายการได้แม้ในกรณีรายการไม่ถูกต้อง และสามารถติดตามสถานะการดำเนินการได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

») ขั้นตอนลงทะเบียนบัญชีผู้ใช้งานบัตร “EMV Contactless”

สำหรับขั้นตอนการลงทะเบียนบัญชีผู้ใช้งานบัตร “EMV Contactless” สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยผู้โดยสารจะต้องนำบัตร EMV Contactless มาใช้เดินทางในระบบรถไฟฟ้าก่อนนำมาลงทะเบียนหรือเพิ่มบัญชีผู้ใช้งาน จากนั้นเข้าสู่หน้าเว็บไซต์ www.mangmoomemv.com หรือ เว็บไซต์ <https://metro.bemplc.co.th/EMV-Contactless> หรือ แอปพลิเคชัน Bangkok MRT (กดเมนู EMV Contactless) เลือก “ลงทะเบียน/เข้าสู่ระบบ” จากนั้นดำเนินการลงทะเบียนตามขั้นตอน โดยการกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน และกรอกรหัส OTP ที่ส่งมายังอีเมลที่ระบุเพื่อยืนยันตัวตน เพียงเท่านี้ก็เรียบร้อยแล้ว



HOW TO...

ลงทะเบียน บัญชีผู้ใช้งาน

EMV Contactless »)» VISA



ตรวจสอบรายการเดินทางย้อนหลังได้ 60 วัน โดยไม่ต้องกรอกข้อมูลบัตรทุกครั้งที่ใช้งาน

ผ่านเว็บไซต์

www.mangmoomemv.com หรือ metro.bemplc.co.th/emv-contactless

STEP 1



1. เข้าสู่หน้าหลักเว็บไซต์ www.mangmoomemv.com และเลือก “ลงทะเบียน/เข้าสู่ระบบ”

STEP 2



2. เลือก “ลงทะเบียน”

STEP 3



3. กรอกรายละเอียด ชื่อ นามสกุล อีเมล หมายเลขโทรศัพท์มือถือ รหัสผ่าน และเลือก “ลงทะเบียน”

STEP 4



4. กรอกรหัส OTP ที่ส่งมายังอีเมลที่ระบุ เพื่อยืนยันตัวตน และเลือก “ดำเนินการต่อ”

STEP 5



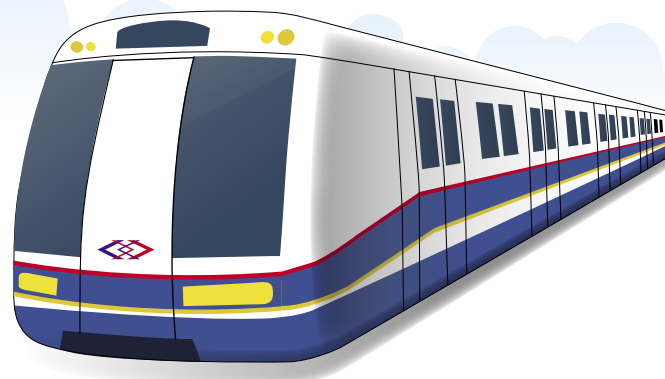
5. ลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ขอขอบคุณที่เข้าร่วมกับเรา

Scan QR Code

www.mangmoomemv.com

▲ ขั้นตอนลงทะเบียนบัญชีผู้ใช้งานบัตร “EMV Contactless”

ระบบ EMV Contactless ไม่เพียงแต่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทางโดยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วงเท่านั้น แต่ยังเข้ามาช่วยในเรื่องการพัฒนาระบบโดยรวมของประเทศไทย เพื่อให้เกิดการเดินทางเชื่อมต่อกับขนส่งสาธารณะรูปแบบอื่น ๆ ได้อย่างสะดวกสบายยิ่งขึ้นในอนาคต อันเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยิ่ง *len*



Go Green

Starbucks

เตรียมเลิกใช้แก้วครั้งเดียวทิ้ง ภายในปี 2025

Starbucks แปรนด้ากาแฟชื่อดังของโลก เลิฟแก้วกระดาษสำหรับกาแฟร้อน และ แก้วพลาสติกสำหรับกาแฟเย็น จนกลายเป็น เอกลักษณ์และจดจำได้ของทุกคน

อย่างไรก็ดี แก้วเหล่านี้เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง ไม่ค่อยถูกนำไปรีไซเคิล ขยะเหล่านี้ไปจบชีวิต ที่หลุมฝังกลบ หรือตกค้างในสิ่งแวดล้อม และ โซลูชันที่ดีที่สุดคือ “การกำจัดแก้วใช้แล้วทิ้ง” เหล่านี้ ให้หมดไปอย่างยั่งยืน โดยภายในปี 2025 บริษัทต้องการให้ลูกค้า ทุกคนใช้แก้วของตัวเองที่นำมา หรือยืมแก้วเซรามิก หรือแก้วใช้ซ้ำได้จาก ร้าน ซึ่งโครงการนี้มีการนำร่องแล้วในบางที่ โดยการเช่าแก้ว ลูกค้าจะต้อง จ่ายค้ำมัดจำในแต่ละครั้งเมื่อมายืม และเมื่อใช้เสร็จลูกค้าก็นำมาคืนที่ร้านได้ นอกจากนี้ Starbucks ก็กำลังวางแผนว่า ภายในสิ้นปี 2023 จะให้ ลูกค้าใช้แก้วของตัวเองได้อย่างง่ายดายในทุก ๆ ร้านในสหรัฐอเมริกา และ แคนาดา แม้ว่าลูกค้าจะสั่งส่งล่วงหน้า หรือสั่งแบบ Drive-thru ก็ตาม

ปัจจุบัน Starbucks ได้มีการทดลองและพัฒนาหลายทางเลือกที่มี ประสิทธิภาพและสะดวก เพื่อลดขยะและไปสู่เป้าหมายแก้วใช้ครั้งเดียวทิ้ง เป็นศูนย์ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นมาตรการเปลี่ยนใช้แก้วที่ไม่ต้องใช้หลอด เก็บค้ำแก้วใช้ครั้งเดียวทิ้ง ให้ลูกค้านำแก้วมาเอง ระบบยืม-คืน และอื่น ๆ

สำหรับโครงการเช่าแก้วของ Starbucks นั้น ได้มีการทดลองนำร่อง แล้วใน Seattle สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และสหราชอาณาจักร โดย ให้ลูกค้าเช่าแก้วแบบใหม่ที่สามารถใช้ซ้ำได้ และรีไซเคิลได้ โดยเมื่อใช้เสร็จ ลูกค้าสามารถนำมาคืนที่ถังแบบพิเศษ ได้เงินคืน และได้รับรางวัลอีกด้วย ขณะที่ทางร้านก็จะนำแก้วเหล่านี้กลับไปทำความสะอาดและนำกลับมา ใช้ใหม่ได้อีกครั้ง [len](#)

Photo: ciantechology.com



จอดรถไม่ดับเครื่อง เปลืองพลังงาน สร้างมลพิษ

โดยปกติรถที่วิ่งตามท้องถนนก็ปล่อยมลพิษเป็นก๊วยมากพอเกิน ครออยู่แล้ว และหากเราจอดรถแล้วติดเครื่องทิ้งไว้ เช่น จอดรถซื้อของ จอดรถรอเพื่อนที่นัดไว้ หรือจอดรถเพื่อนอนหลับ ก็ยิ่งเพิ่มมลพิษ ทำลายสิ่งแวดล้อมเข้าไปอีก บางคนอาจคิดว่าเป็นแค่เรื่องเล็กน้อย แต่รู้หรือไม่ว่าการจอดรถติดเครื่องต่ออาจมีผลเสียมากกว่าที่คุณคิด

- มลพิษเพิ่มขึ้น 5 เท่า

การติดเครื่องยนต์ทิ้งไว้จะทำให้รถยนต์ปล่อยไอเสียที่มีมลพิษ มากกว่าตอนขับรถตามปกติถึง 5 เท่า และหากเราจอดพักรถในที่จอดรถ ที่มีกำแพงสูงที่อากาศไหลเวียนไม่ดี ก็จะทำให้สถานที่นั้นเต็มไปด้วยมลพิษ และยิ่งหากเป็นการจอดเพื่อเปิดแอร์นอนหลับ จะยิ่งเป็นเรื่องที่อันตรายถึงชีวิต เนื่องจากไอเสียจะไม่มีการระบายถ่ายเทเหมือน ตอนรถวิ่ง ทำให้คนในรถอาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้

- ภัยต่อสุขภาพ

พิษในไอเสียรถยนต์มีด้วยกันหลายชนิด เช่น ไฮโดรคาร์บอน ที่เป็นสารก่อมะเร็ง ระคายเคืองหลอดลม ไนโตรเจนออกไซด์ ทำให้ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ส่งผลต่อระบบ ทางเดินหายใจ นอกจากนี้ ไอเสียจากรถยนต์หากสูดเข้าไปบ่อยครั้ง จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและเส้นเลือดอุดตันได้ ทั้งยังเป็น หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เชื้อสูจ้อ่อนแอ เป็นหมัน มีบุตรยากอีกด้วย

- ช่วยกันลดมลพิษได้ง่าย ๆ

จากข้อมูลของกรมการขนส่งทางบก ระบุว่าในกรุงเทพฯ มีรถส่วนตัว ที่จดทะเบียน 5.5 ล้านคัน และหากเราช่วยกันดับเครื่องทุกครั้ง ที่เติมน้ำมัน ซึ่งถ้ารถยนต์ 1 คัน ดับเครื่อง 5 นาที จะประหยัดได้ 0.1 ลิตร ลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 0.13 กิโลกรัม และหากรถทุกคันดับเครื่อง 5 นาที จะสามารถลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 175 ตันต่อวัน หรือ 260,975 ล้านตันต่อปี และช่วยประหยัดน้ำมันได้ถึง 5.5 ล้านลิตร เทียบเป็นเงินกว่า 5,600 ล้านบาทต่อปี (ลิตรละ 28 บาท) เลยทีเดียว

ช่วยกันลดมลพิษและประหยัดพลังงานเพื่อโลกของเรา เห็นมาใช้ รถโดยสารสาธารณะก็เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ดีเช่นกัน

Photo: pexels.com

Around the World

TEXT: จีจอร่า



สะพานแขวนยาวที่สุดในโลกแห่งใหม่

24 ปีมาแล้วที่สะพานแขวน Akashi Kaikyo ในญี่ปุ่นที่ยาว 1,991 เมตร ครองตำแหน่งสะพานแขวนยาวที่สุดในโลก แต่มาบัดนี้ได้เสียแชมป์ให้แก่ สะพานแขวน ‘1915 Canakkale’ ซึ่งตั้งอยู่บริเวณทะเลมาร์มารา (Marmara) เชื่อมแผ่นดินฝั่งยุโรปกับเอเชียระหว่างช่องแคบดาร์เดเนลส์ (Dardanelles) ทางตะวันตกเฉียงเหนือเข้าด้วยกัน โดยเริ่มก่อสร้างตั้งแต่ปี 2017

สะพานแขวน 1915 Canakkale นี้เป็นการนำชื่อจังหวัดชานักคาล่า (Canakkale) ที่ตั้งและปี 1915 ที่กองทัพเรือตุรกีจกักรวรรดิออตโตมาน ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 ชนะกองทัพอังกฤษกับฝรั่งเศสมารวมกัน ก็เปิดใช้อย่างเป็นทางการแล้วเมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา โดยประธานาธิบดี Recep Tayyip Erdogan มาเป็นประธานในพิธีเปิดด้วยตัวเอง

สะพานแขวนแห่งนี้จะเป็นประโยชน์ในหลาย ๆ ด้าน ทั้งการลงทุน การเดินทาง การลำเลียงแรงงาน และสินค้า รวมไปถึงการนำเข้าและส่งออก พร้อมกันนี้ยังช่วยให้มีเงินเข้าคลังประเทศอย่างต่อเนื่อง เพราะผู้ขับรถผ่านต้องจ่ายค่าผ่านทางครั้งละ 13.50 ดอลลาร์สหรัฐ (ราว 450 บาท)

สำหรับสะพานแขวนแห่งนี้ยาว 2,023 เมตร ใช้เวลาขับรถบนสะพานเหนือทะเล Marmara ที่อยู่ระหว่างยุโรปกับเอเชียประมาณ 6 นาที จากเดิมที่ต้องข้ามด้วยเรือข้ามฟากกินเวลานานนับชั่วโมง และใช้งบก่อสร้าง 2,800 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (ราว 93,700 ล้านบาท)



Photo: asia.nikkei.com

Quote



“ไอดอลก็คือคนที่บ๊อบบรื่องเหมือนคนทั่วไปทั้งนั้น ไม่อยากให้คนคิดว่าไอดอลต้องเพอร์เฟ็กต์ตลอดซึ่งไม่มีใครเป็นแบบนี้ได้หรอกค่ะอยากให้มองไอดอลเป็นคนหนึ่งที่มีความชอบด้านร้องเพลง การเดิน หรือความสามารถอื่น ๆ อยากให้อินจอยที่ผลงานกันมากกว่า”

แอลลี - อชิรญา นิติน

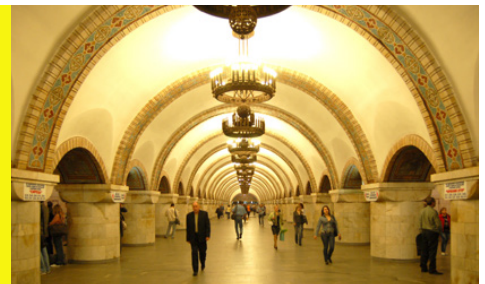
ศิลปินนักร้อง นักแสดง ยูทูบเบอร์ - กล่าวไว้

ดำดิ่งไปกับรถไฟใต้ดินที่ลึกที่สุดในโลก

สำหรับรถไฟใต้ดินทั่วไปโดยเฉลี่ยจะมีความลึกไม่เกินสองถึงสามชั้น แต่บางครั้งเงื่อนไขทางด้านธรณีวิทยาและภูมิศาสตร์ของบางภูมิภาคบังคับให้วิศวกรต้องแก้ปัญหา

รถไฟใต้ดินด้วยการขุดลงไปให้ลึกกว่าเดิม อย่างเช่นรถไฟใต้ดินสถานี “อาร์เซนัลนา” ในกรุงเคียฟ ประเทศยูเครน ที่มีแม่น้ำและหนองน้ำเป็นอุปสรรคในเส้นทาง

การเล่นของรถไฟใต้ดินสาย Sviatoshynsko-Brovarska ทำให้ที่นี่กลายเป็นสถานีรถไฟใต้ดินที่ลึกที่สุดในโลก สถานีอาร์เซนัลนา ตั้งอยู่ใต้พื้นดินลึกถึงไปกว่า 105.5 เมตร ซึ่งมีความยาวเท่ากับรูปปั้นของอนุสาวรีย์เทพีเสรีภาพเลยทีเดียว และในส่วนของห้องสถานี จุดขายตั๋วและทางเดินยังมีความลึกประมาณ 12 เมตรอีกด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่สถานีจะมีความลึกที่สุดในโลก ดังนั้นผู้โดยสารที่ต้องการมาเส้นทางนี้จะต้องใช้บันไดเลื่อนสองรอบ ในระยะทางที่เหมือนไม่มีที่สิ้นสุดสักที ซึ่งจะใช้เวลาในการเดินทางกว่าจะถึงที่ขึ้นรถไฟทั้งหมด 5 นาที



ซึ่งความลึกที่ผิดปกติของสถานีอาร์เซนัลนา มีสาเหตุมาจากภูมิประเทศของเมือง ทางเข้าของสถานีตั้งอยู่ด้านบนของหุบเขาสูงชันถัดจากแม่น้ำดนีเปอร์ (Dnieper) มีความสูงเหนือส่วนที่เหลือนของเมือง และในสถานีนี้ยังอยู่ใกล้กับแม่น้ำ จึงเป็นการเสี่ยงที่จะสร้างรถไฟใต้ดินในบริเวณนี้ วิศวกรจึงแก้ปัญหาด้วยการสร้างสถานีให้ลึกไปกว่าร้อยเมตร เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาที่อาจตามมาได้ อย่างไรก็ตาม รัฐบาลยูเครนได้ประกาศเคอร์ฟิว หลังจากที่ยูเครนถูกโจมตีอย่างเต็มรูปแบบโดยรัสเซียเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ทำให้การขนส่งสาธารณะในกรุงเคียฟ และนครสำคัญต้องหยุดให้บริการในช่วงเวลาเคอร์ฟิวด้วย เว้นแต่สถานีรถไฟใต้ดินที่ จะยังคงเปิดตลอดทั้งวันทั้งคืน เพื่อใช้เป็นหลุมหลบภัย หรือสถานที่หลบระเบิดสำหรับประชาชนนั่นเอง

Photo: atlasobscura.com



ชมซากุระบานนอกญี่ปุ่น



หลายคนยังคงประทับใจกับภาพความงามของดอกซากุระบานสะพรั่งสุดลูกหูลูกตาตามเกาะต่าง ๆ ของประเทศญี่ปุ่น โดยคิดไม่ถึงว่าในยุโรปอย่างสเปนก็มีซากุระให้ชมด้วยเช่นกัน

ช่วงเริ่มฤดูใบไม้ผลิ ณ กลุ่มหมู่บ้านเล็ก ๆ ริมหุบเขาเมอเต้ วัลเลย์ (Jerte Valley) ในแคว้นเอ็กซ์เตรมาดูรา (Extremadura) ทางภาคตะวันตกของประเทศสเปน จะมีเทศกาลชมดอกซากุระบานประจำปี มีการออกร้านค้า ร้านอาหารกันอย่างคึกคัก ลองเดากันดูซิว่าต้นซากุระที่หุบเขาแห่งนี้มีอยู่เท่าไร? บอกแล้วคุณจะต้องใจว่ามืออยู่ด้วยกันกว่า 2 ล้านต้นเรียงรายลดหลั่นกันตามแนวเขา เวลาที่ดอกซากุระบานนั้นคุณจะได้เห็นเขาทั้งลูกเป็นสีขาวและชมพูอ่อนละมุนตาจนอยากไปชมใกล้ ๆ กันเลยทีเดียว โดยดอกซากุระที่นี่จะบานราวปลายเดือนมีนาคมจนถึงกลางเมษายน

Photo: turismoextremadura.com

ทัวร์ดำน้ำตามหางูนาคอนต้า

สายรักธรรมชาติและสายรักการผจญภัยห้ามพลาด!

นี่คือทัวร์ที่จะพาคุณบินลัดขอบฟ้า ออกเดินทางสำรวจทางตะวันตกตอนกลางของประเทศบราซิล ที่เต็มไปด้วยเอกลักษณ์และความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ ด้วยความใสและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม แม่น้ำ Formoso ใน Bonito เป็นพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการดำน้ำกับฝูงปลาขนาดใหญ่และงูนาคอนต้าอย่างมาก “อนาคอนต้า” เป็นงูที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

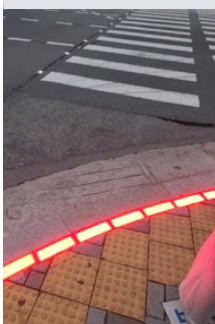


หนักได้ถึง 200 กิโลกรัม และมีความยาวได้ถึง 30 ฟุต ในปีหนึ่งจะมีเพียงช่วงเวลา 2-3 เดือน ที่เราจะสามารถดำน้ำกับงูนาคอนต้าได้ ซึ่งจะมีทั้งแบบ Scuba Diving และ Snorkeling ขึ้นอยู่กับระดับน้ำและตำแหน่งของงู ณ จุดนั้น โดยปกติแล้วจะมีนักท่องเที่ยวเพียง 20-30 คนต่อปีเท่านั้นที่จะได้มาดำตุงูนาคอนต้า ถือว่าเป็นทัวร์เอ็กсклюзивที่สุด ๆ



นอกจากนี้ สายน้ำบริเวณดังกล่าวเชื่อมต่อกับ Pantanal Wetlands โดยตรง จึงทำให้มีโอกาสได้พบกับสัตว์ป่านานาพันธุ์ ทางทีมงานทัวร์ Saga Expeditions มีทั้งไกด์ท้องถิ่นที่มีความเชี่ยวชาญในลุ่มแม่น้ำนี้โดยเฉพาะ และไกด์พิเศษที่จะมาแนะนำการถ่ายภาพและวิดีโอใต้น้ำ การตามหางูนาคอนตานั้นไม่ใช่เรื่องง่ายและไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด ต้องมีการวางแผนเส้นทางล่วงหน้าอย่างละเอียดและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ซึ่งจะมีโอกาสในการพบเจอเจ้างูอันตรายเหล่านี้

Photo: newsweek.com



ไฟจราจรติดถนน เตือนคนติดสมาร์ทโฟน

การติดสมาร์ตโฟนจนเกินไปถึงขนาดเดินไม่มองทาง ก็อาจทำให้เกิดอันตราย ทั้งกับตนเองและผู้อื่นได้ โดยเฉพาะเวลาจะเดินข้ามถนนที่เกาหลีใต้จึงคิดวิธีที่จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทางถนนสำหรับคนกลุ่มนี้

พื้นถนนตามทางแยกในโซลและอีกหลายเมืองในเกาหลีใต้สว่างขึ้นด้วยไฟสัญญาณสีเขียว สีแดงและสีเหลือง เพื่อแจ้งเตือนคนเดินถนนที่กำลังก้มมองหน้าจอมือถือว่า ตอนไหนปลอดภัยและข้ามถนนได้ ซึ่งที่เกาหลีมีชื่อเรียกคนติดมือถือว่า Smombies หรือที่รู้จักกันในชื่อนามขอมบี้ ที่หมกมุ่นกับสมาร์ตโฟน ให้เดินข้ามถนนได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องเงยหน้าขึ้นมามอง และผลจากการลองใช้พบว่า ไฟสัญญาณบนพื้นช่วยลดอุบัติเหตุลงได้อย่างมีนัยสำคัญ ฉะนั้นทางการจึงเริ่มติดตั้งสัญญาณบนพื้นแบบนี้เพิ่มเติมในเมืองอื่น ๆ และอาจใช้ทั่วประเทศภายในสิ้นปีนี้

เทรนด์การย้ายป้ายจราจรไปอยู่บนพื้นนั้นฮิตขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อรองรับเทรนด์สังคมก้มหน้าทั้งในเยอรมนี สิงคโปร์ เนเธอร์แลนด์ และเบลเยียม จนล่าสุดคือที่เกาหลีใต้ *lem*

Photo: reddit.com, independent.co.uk



Check in

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

One Day Trip ไหว้พระ 7 วัด

เสริมสิริมงคลรับวันสงกรานต์

สงกรานต์ปีนี้ เป็นอีกปีที่ทางการไม่อนุญาตให้เล่นสาดน้ำ เนื่องจากยังไม่มั่นใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 แต่สงกรานต์ก็ไม่ได้เป็นประเพณีที่มีแค่การเล่นสาดน้ำ แต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญให้ทำ เนื่องจากคนไทยถือว่าวันสงกรานต์คือวันขึ้นปีใหม่ไทย ทั้งการเข้าวัดทำบุญ สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ ที่เคารพ หรือจะปล่อยนกปล่อยปลาก็ได้ เหล่านี้ล้วนเป็นประเพณีดีงามที่คนไทยยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น Life & Metro ฉบับนี้จึงมี 7 วัดโบราณเก่าแก่ที่อายุอานามหลายร้อยปีมานี้ นำ แคมเดินทางสะดวกสบายเพราะอยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้า MRT ด้วย ซึ่งมีทั้งวัดใหญ่ วัดดังเป็นที่รู้จักกันอย่างดี และวัดเล็ก ๆ ที่อยู่ในซอยลึกบ้าง ไม่ลึกบ้าง แต่ก็มีความน่าสนใจแตกต่างกันไป ...

ทริปไหว้พระทำบุญรับพรปีใหม่ไทยครั้งนี้ เราจะพาไปนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ช่วงสถานีบางโพถึงสถานีโพยา ซึ่งเส้นทางใหม่ที่เรายังไม่เคยนำเสนอวัดในย่านนี้ เป็น 7 วัดที่ใช้การเดินทางช่วงสั้น ๆ วันเดียวครบ รับพรปีใหม่ อิ่มบุญ อิ่มใจกันถ้วนหน้า



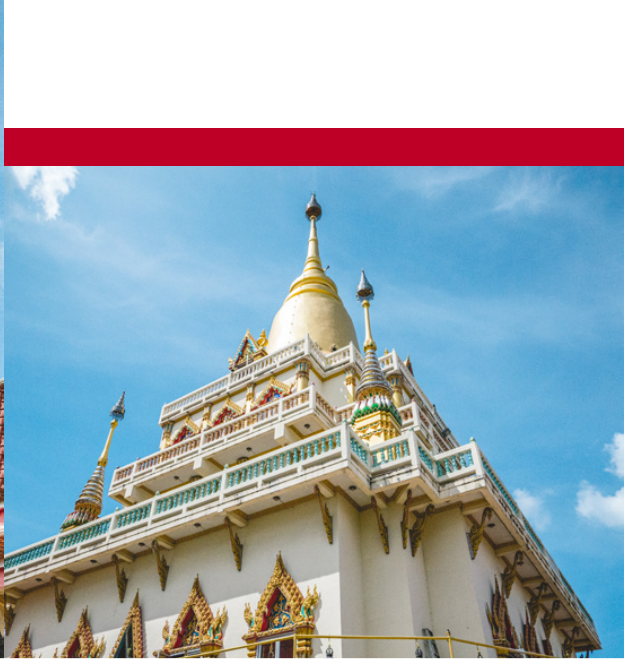
วัดบางโพโอมาวาส



วัดนี้อยู่ไม่ไกลจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางโพ ใช้เวลาเดินทางไม่เกิน 5 นาที ตามประวัติว่า สร้างขึ้นมาตั้งแต่ปลายสมัยกรุงธนบุรี ราว พ.ศ. 2300 เดิมชื่อ “วัดโพคาราม” ไม่ทราบว่าเป็นผู้สร้าง ต่อมาเปลี่ยนชื่อมาเป็น “วัดบางโพโอมาวาส” เมื่อราว พ.ศ. 2482 สมัยอาจารย์ท้อย วุฑฒินญาโณ (มงคลฤกษ์) เป็นเจ้าอาวาส

วัดได้รับการบูรณะใหญ่ใน พ.ศ. 2445 โดยได้ทำการรื้อพระอุโบสถแล้วสร้างขึ้นใหม่ครอบพระอุโบสถหลังเก่า แต่ขยายให้กว้างและยาวกว่าของเดิม ผู้บริจาคเงินคือ คุณแม่น้อย บริจาคเงิน 70 ชั่ง และประชาชนช่วยกันบริจาคอีกคนละเล็กคนละน้อย ต่อมาปี พ.ศ. 2474 สมัยที่พระครูวิมลสมาจาร (เสน ปญญการี) เป็นเจ้าอาวาส ก็ได้ทำการรื้อหลังคาพระอุโบสถแล้วทำใหม่นอกจากนั้นยังได้ทำซุ้มประตู ซุ้มหน้าต่าง ตลอดจนตกแต่งภายในพระอุโบสถภายในมีภาพจิตรกรรมฝาผนังเรื่องราวทศชาติชาดกและเรื่องราวในพุทธประวัติ มีพระประธานคือ “หลวงพ่อบุญรอด” เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ภายในวัดมีวิหารเก่าสร้างด้วยศิลาแลง เรียกกันว่า หลวงพ่อโต ซึ่งอยู่เชิงมุมจากวัดบางลำพู (ในปัจจุบันไม่มีสภาพเป็นวัดแล้ว) แกะสลักอย่างงดงามแบบฝีมือช่างสถาปัตยกรรมสมัยกรุงศรีอยุธยา ซึ่งเป็นที่เลื่อมใสของประชาชนในย่านนี้





วัดสร้อยทองพระอารามหลวง



อยู่ห่างจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางโพ มากกว่าวัดบางโพไอมาวาสนามานิดหน่อย ใช้เวลาเดินทางไม่เกิน 10 นาทีก็ถึง โดยวัดนี้เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญ ไม่ปรากฏนามและประวัติของผู้สร้าง แต่มีข้อสันนิษฐานว่า คงเป็นผู้ที่สืบเชื้อสายมาจาก เจ้าพระยาศรีพิพัฒน์ (แพ บุนนาค) ภายในวัดมีปูชนียวัตถุที่สำคัญคือ พระพุทธรูปหล่อด้วยโลหะทองเหลือง นามว่า “หลวงพ่อเหลือ” สร้างจากโลหะที่เหลือจากการหล่อพระประธาน ในปี พ.ศ. 2445 ภายในเศกบรรจพระบรมสารีริกธาตุของพระอรหันต์ 5 พระองค์ ในปี พ.ศ. 2445-2447 วัดซึ่งในขณะนั้นมี หลวงปู่เปี้ย เป็นเจ้าอาวาสวัด และได้มีการบูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ มีประชาชนชาวไทยและชาวญวนเป็นกำลังสำคัญในการบูรณะช่วงเวลาดังกล่าว โดยใช้งบประมาณ 10,000 บาท

ในวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2488 ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 สะพานพระราม 6 ได้ถูกทิ้งระเบิดลงโดยฝ่ายสัมพันธมิตร โดยมีระเบิดจำนวน 14 ลูก ตกใส่บริเวณวัดสร้อยทอง ทำให้วัดได้รับความเสียหายอย่างมาก เหลือเพียงแค่ พระพุทธรูปหลวงพ่อเหลือ หอระฆัง และเจดีย์ริมคลองบางซื่อน เท่านั้น





วัดกนิษฐาราม



นั่งรถไฟ MRT จากสถานีบางโพ มาอีก 3 สถานี แล้วมาลงที่ MRT สถานีสิรินธร จากนั้นต่อรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างเพื่อเข้าซอยราชวิถี 21 ไปยังวัดกนิษฐารามใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีก็ถึง วัดนี้เป็นวัดไม่ใหญ่ แต่ได้บรรยากาศศรัทธาโบราณชานแท้ และเป็นวัดที่สะอาด มีความสงบเงียบเรียบร้อยมาก สันนิษฐานว่า สร้างขึ้นเมื่อสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย เดิมชื่อ วัดบางจาก เนื่องจากตั้งอยู่ปากคลองบางจาก แต่ชาวบ้านเรียกว่า วัดนอก (คู่กับวัดใน คือ วัดเปาโรหิตย์ วัดทอง และวัดสิงห์) ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 2 สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงเทพยวดี ทรงเห็นว่าพระอุโบสถเดิมนั้นคับแคบ จึงโปรดให้เปลี่ยนเป็นพระวิหาร และทรงสร้างพระอุโบสถขึ้นใหม่ รวมถึงสร้างพระประธานในพระอุโบสถ ระเบียบคต พระพุทธรูปปูนปั้น 80 องค์ พระเจดีย์ 4 องค์ ที่มีพระอุโบสถ กุฏิสงฆ์ และศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ และรัชกาลที่ 2 ได้โปรดเกล้าฯ พระราชทานนามให้ใหม่ว่า วัดกนิษฐาราม ซึ่งแปลว่า วัดพระน้องนาง ในสมัยรัชกาลที่ 3 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงทอดกฐินที่วัดนี้ และมีรับสั่งให้หรือพระตำหนักของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าหญิงประไพวดี กรมหลวงเทพยวดี ซึ่งได้สิ้นพระชนม์ลงแล้วมาปลูกเป็นกุฏิเจ้าอาวาส ในสมัยรัชกาลที่ 4 มีการปฏิสังขรณ์กุฏิสงฆ์ मुखพระระเบียงอุโบสถ ปูพื้นหน้าพระวิหาร ขุดสระ พระวิหาร ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการปฏิสังขรณ์ศาลาการเปรียญ ศาลาเก๋งหน้าพระอุโบสถ ในสมัยรัชกาลที่ 6 มีการก่อสร้างและปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ ได้แก่ พระอุโบสถ บานหน้าต่าง เขียนลายรดน้ำ ชุ่มลงรักปิดทองประดับกระจก ซ่อมหลังคา เปลี่ยนคันทวย ซ่อฟ้า ไบระกา และปรับพื้นพระอุโบสถ รวมทั้งบูรณะพระระเบียงคต กุฏิเสนาสนะต่าง ๆ และหอรบขัง เป็นต้น

วัดได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์เรื่อยมานับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 7 เมื่อปี พ.ศ. 2553 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ ขณะนั้น ทรงมีพระราชดำริให้ปัจจัยในการทอดกฐินทั้งหมดในครั้งนั้นใช้ในการบูรณปฏิสังขรณ์จิตรกรรมฝาผนัง ปี พ.ศ. 2554 สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์มีโครงการบูรณปฏิสังขรณ์ โดยเริ่มจากพระอุโบสถ พระระเบียงคต จิตรกรรมฝาผนัง มีพระประธานในวิหาร นามว่า หลวงพ่อดำ เป็นพระพุทธรูปปูนปั้น ปางมารวิชัย





วัดคฤหบดี



ถัดจากรถไฟฟ้า MRT สถานีสิรินธร ไปเพียงสถานีเดียวก็จะเป็น MRT สถานีบางยี่ขัน นั่งรถแท็กซี่เข้าซอยจรัญสนิทวงศ์ 42 จนถึงสุดซอยริมน้ำเจ้าพระยา จะเป็นที่ตั้งของวัดคฤหบดี

วัดนี้ก็เป็นอีกวัดหนึ่งที่สะอาด สงบเงียบ ไม่ค่อยมีผู้คน ตามประวัติว่า สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ จุดเด่นของวัดนี้คือ พระอุโบสถมีสถาปัตยกรรมตามแบบนิยมในสมัยรัชกาลที่ 3 คือมีลักษณะที่ได้รับอิทธิพลจากศิลปะจีน ก่ออิฐถือปูน ไม่มีช่อฟ้า ใบระกา มี “พระแชกคำ” เป็นพระพุทธรูปเนื้อทองคำโบราณ ปางมารวิชัย สมัยเชียงแสน ซึ่งเป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่กับพระแก้วมรกตที่อัญเชิญมาจากเวียงจันทน์ ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ 9 องค์ หลังจากกราบสักการะพระแชกคำเรียบร้อย ให้เดินออกมาบริเวณริมน้ำเจ้าพระยา จะมองเห็นสะพานพระราม 8 จุดนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระบรมธาตุเจดีย์ เห็นเด่นชัดอยู่ริมฝั่งแม่น้ำ สร้างแบบเรียบง่ายตามคติพระสถูปที่พุทธชา ประเทศอินเดีย บนยอดเป็นรูปจำลองของผอบที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุพร้อมด้วยจารึก





วัดดาวดึงษาราม



อีกวัดหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางยี่ขัน เมื่อออกจากสถานีให้หัน
รถแท็กซี่เข้าซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ประมาณ 15 นาทีถึงวัด

วัดนี้มีความสงบเรียบง่ายเรียบร้อยสะอาดงดงาม สร้างขึ้นโดยดำริของเจ้าจอมแฉ้วน
ในรัชกาลที่ 1 หรือคุณเสือ เดิมชื่อว่า วัดขรรค์อิน เป็นพระอุโบสถก่ออิฐสูงพื้นดินประมาณ
2 คอก เอาไม้แก่นทำเสาประธาน หลังคามุงกระเบื้อง ฝาผนังเป็นไม้สัก มีบานประตูหน้าต่าง
ในสมัยรัชกาลที่ 2 มีเจ้าหญิงลาวชื่อ อิน ได้ทำการบูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะสงฆ์ รื้อกุฏิ
เดิมซึ่งเป็นไม้ออกแล้วก่อเป็นตึก ใช้ไม้แก่นเป็นเสาประธาน หลังคามุงกระเบื้อง ฝาไม้ไผ่
ขัดและตะกั่วปู ดูเหมือนฝาผนังตึก มีประตูหน้าต่าง ซ่อฟ้าใบระกา ต่อมารัชกาลที่ 3
ได้พระราชทานนามใหม่ว่า วัดดาวดึงษาราม ซึ่งหมายถึง วัดอันเป็นที่สถิตของพระอินทร์
มีการบูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่โดยพระยามหาเทพ (ปาน) ต้นตระกูลปาดินบุตร ได้ก่อสร้าง
พระอุโบสถ ศาลาการเปรียญ และถาวรวัตถุอีกมากมาย ในอุโบสถมีจิตรกรรมฝาผนัง เรื่องราว
ทศชาติชาดก เรื่องพระมหากัสสปะ เรื่องพระเจ้าทิวาหนะ เรื่องพระนางสามาวดี เป็นต้น
เชื่อกันว่า เป็นฝีมือของครูกงแป๊ะ (หลวงเสนีย์บริรักษ์) และครูทองอยู่ (หลวงวิจิตรเจษฎา)
ช่างฝีมือเอกแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ในยุคนั้น





วัดอมรินทร์ารามวรวิหาร



ถัดจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางยี่ขัน มาหนึ่งสถานี ก็จะเป็น MRT สถานีบางขุนนนท์ ให้ลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีนี้ โดยใช้ทางออกที่ 1 เรียกแท็กซี่เข้าซอยสุทธาวาส จนถึงถนนอรุณอมรินทร์ เลี้ยวซ้ายตามถนนไปกลับรถที่แยกพระปิ่นเกล้า วนกลับมายังวัดอมรินทร์ารามวรวิหาร

วัดนี้มีพื้นที่น้อย และใช้ลานวัดรอบโบสถ์วิหารเป็นลานจอดรถ เพื่อช่วยบรรเทาความแออัดเรื่องจอดรถของโรงพยาบาลศิริราชที่อยู่ติดวัด จึงทำให้มีผู้คนพลุกพล่านผ่านไปมาเยอะ ทางวัดจึงปิดโบสถ์วิหารต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัย แต่สิ่งที่น่าสนใจคือตำนานของวัดนี้ หากย้อนไปราวปี พ.ศ. 2485 ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สงครามมหาเอเชียบูรพา ประเทศไทยได้รับความเสียหายจากภัยสงครามนี้โดยตรง หนึ่งในจุดยุทธศาสตร์ที่โดนทิ้งระเบิดนั้นได้แก่ สถานีรถไฟริมคลองบางกอกน้อย อันเป็นบริเวณที่ตั้งของวัดอมรินทร์ารามวรวิหารนั่นเอง ภายในวัดจึงได้รับความเสียหาย คงเหลือไว้แต่เพียงวิหารหลวงพ่อบุสธนี้อย และมณฑปพระพุทธรูปที่จำลองที่รอดพ้นภัยมาได้ จึงเป็นที่เชื่อกันว่า พระพุทธรูปในวิหารหลวงพ่อบุสธนี้อยนั้นศักดิ์สิทธิ์

วัดอมรินทร์ารามวรวิหารนี้สร้างขึ้นประมาณปี พ.ศ. 2200 ไม่ปรากฏนามผู้สร้าง เดิมชื่อว่า วัดบางหัวน้อย ตั้งคู่กับ วัดบางหัวใหญ่ หรือวัดระฆัง โฆสิตาราม ในปัจจุบัน เป็นวัดที่มีพื้นที่อาณาเขตอยู่ในกำแพงเมืองฝั่งตะวันตกของกรุงธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ยกพระดทับขึ้นเป็นวัดอารามหลวง จากเดิมเป็นวัดชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 1 ได้ทำการปฏิสังขรณ์ใหม่ทั้งหมด และพระราชทานนามใหม่เป็น วัดอมรินทร์ารามวรวิหาร





วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร



ถัดจากรถไฟฟ้า MRT สถานีบางขุนนนท์ มาเพียงสถานีเดียว ก็จะเป็น MRT สถานีไฟฉาย ซึ่งอยู่แถวสี่แยกที่ถนนจรัญสนิทวงศ์ตัดกับถนนพรานนกพอดี เรียกแท็กซี่เข้าถนนพรานนก มุ่งหน้ามายังตลาดวังหลังข้างโรงพยาบาลศิริราช (ท่าน้ำพรานนก) ใช้เวลาประมาณ 15 นาที แล้วเดินทะลุตลาดเข้ามายังวัดระฆังโฆสิตาราม ใช้เวลาอีกไม่เกิน 5 นาที ก็ถึงวัดแบบสบาย ๆ

วัดนี้เป็นวัดเก่า สร้างในสมัยกรุงศรีอยุธยา เดิมชื่อ บางหัวใหญ่ ในสมัยธนบุรี สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงสร้างพระราชวังใกล้วัดบางหัวใหญ่ จึงโปรดเกล้าฯ ให้ยกเป็นพระอารามหลวง และเป็นที่ประทับของสมเด็จพระสังฆราช ในสมัยรัตนโกสินทร์

วัดบางหัวใหญ่อยู่ในพระอุปถัมภ์ของเจ้านายวังหลัง สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากมลพรเทพสุทวดี (สา) พระเชษฐภคินีของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงมีที่ประทับอยู่ติดกับวัด จึงได้ทรงบูรณปฏิสังขรณ์วัดร่วมกับพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ขุดพบระฆังใบหนึ่ง ซึ่งโปรดเกล้าฯ ให้นำไปไว้ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม โดยทรงสร้างระฆังชดเชยให้วัดบางหัวใหญ่ 5 ใบ จากนั้นได้พระราชทานนามวัดว่า วัดระฆังโฆสิตาราม ซึ่งนอกจากเป็นพระาชขุดพบระฆังแล้ว ยังเป็นการฟื้นฟูแบบแผนครั้งกรุงศรีอยุธยา ที่มีวัดชื่อวัดระฆังเช่นกัน

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อวัดระฆังโฆสิตาราม เป็น วัดราชคัมภีราราม แต่ไม่มีคนนิยมเรียกชื่อนี้ ยังคงเรียกว่า วัดระฆัง ต่อมา





ภายในวัดระฆังฯ มีหอพระไตรปิฎกซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมที่สวยงามมาก เคยเป็นพระตำหนัก และหอประทับของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ขณะทรงรักราชการในสมัยธนบุรี ได้โปรดเกล้าฯ ให้รื้อมาถวายวัดเมื่อเสด็จขึ้นครองราชสมบัติแล้ว เพื่อให้เป็นหอพระไตรปิฎก ในพระอุโบสถมีภาพเขียนทวารบาลยืนแทนระบายสิ่งดงาม บริเวณฝาผนังภายในพระอุโบสถโดยรอบเขียนภาพจิตรกรรมที่ได้รับการยกย่องว่ามีเมืองดงงามมาก ภาพเหล่านี้เขียนโดย พระวรวงศ์วาตวิจิตร (ทอง จารุวิจิตร) จิตรกรเอกในสมัยรัชกาลที่ 6 เมื่อราว พ.ศ. 2465 ครั้งที่มีการบูรณะซ่อมแซมพระอุโบสถ [Con](#)

สงกรานต์สุขใจ

เดินทาง **สะดวก ปลอดภัย** ห่างไกล **COVID-19**



Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาง

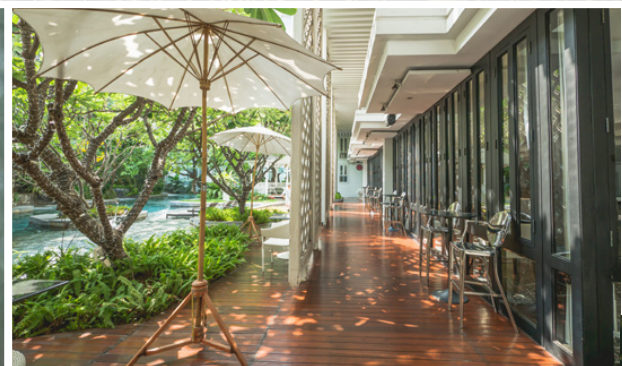
บุฟเฟ่ต์ข้าวแช่คลายร้อน All you can eat โรงแรมหัวช้าง เฮอร์เทจ กรุงเทพฯ

“ข้าวแช่” เมนูคู่หน้าร้อนตำรับโบราณแรก ๆ ที่เรานึกถึง มีประวัติให้สืบค้นย้อนกลับไปถึงสมัยรัชกาลที่ 3 ว่าได้รับอิทธิพลมาจากตำนานสงครามตัมมอญ ที่เรียกว่า “เป็งตางค์” เป็นเมนูอาหารที่ไม่ได้ทำกินกันทั่วไป เพราะถูกปรุงขึ้นเพื่อใช้เซ่นไหว้ประกอบพิธีบูชาเทวดา ขอพรให้มีทายาทสืบสกุล ต่อมาเจ้าจอมมารดาชอนกลิ่น พระสนมเอกในรัชกาลที่ 4 ผู้มีเชื้อสายมอญ ได้นำข้าวแช่ขึ้นถวายเป็นเครื่องต้น จนทำให้เมนูนี้แพร่หลาย และนิยมเสวยกันในวัง เมื่อเจ้าจอมมารดาชอนกลิ่นติดตามไปถวายงานรัชกาลที่ 4 ที่พระราชวังพระนครคีรี จังหวัดเพชรบุรี และได้ถ่ายทอดการทำข้าวแช่ชาววังไปยังห้องเครื่อง ไม่นานนักตำรับข้าวแช่ชาววังจากห้องเครื่องก็แพร่หลายไปสู่ชาวเมืองเพชรบุรี กลายเป็นอาหารชาวบ้านพื้นเมืองเพชรบุรีที่มีชื่อมาจนปัจจุบัน

และในทุกปี เมื่อฤดูร้อนมาถึง **โรงแรมหัวช้าง เฮอร์เทจ กรุงเทพฯ** ก็จัดเทศกาลบุฟเฟ่ต์ ข้าวแช่ตามตำราต้นตำรับให้มาอิ่มอร่อยกันแบบไม่อั้น ในช่วงกลางวันเวลา 11.00-14.00 น. สำหรับปี 2565 นี้ได้เริ่มจัดมาแล้ว ตั้งแต่วันที่ 25 กุมภาพันธ์ ไปจนถึงวันที่ 15 พฤษภาคม ซึ่งไม่ได้มีเพียงข้าวแช่เท่านั้น ยังมีอาหารไทยอื่น ๆ ทั้งของว่าง และขนมไทยอีกมากมายมาให้



เช็ตข้าวแช่



ได้ลิ้มลอง ที่ห้องอาหารมิสสยาม ด้านหลังสระว่ายน้ำ ภายในโรงแรม

บุฟเฟ่ต์ของที่นี่ เมื่อมาถึงก็นั่งเลย ไม่ต้องลุกไปตัก เพราะจะมีข้าวแช่พร้อมเสิร์ฟมาเป็นสำรับให้ก่อนคนละ 1 ชุด โดยมีเครื่องข้าวแช่ 8 อย่าง ของทานเล่นอีก 1 อย่าง ประกอบด้วย **ลูกกะปิทอด** ผัดกับหัวกะทิ ไม่ใช้น้ำมันเลย หอมกลิ่นปลาตุ๋นย่างกับกะปิมาก ที่นี้ใช้มะพร้าวขูดเอง กระเทียมไทย กระชาย ไม่มีกระเปาะ เพื่อไม่ให้มีรสขื่น นอกจากนี้ก็มี **ไชโป๊ผัดหวาน** นุ่มหนึบ **พริกหยวกยัดไส้หมูสับ** ที่ใช้เคล็ดลับ การล้างด้วยเกลือเพื่อไม่ให้เียว ไช้แท้ที่พินมากี่ ไม่ทอดรวมกันให้หอมน้ำมันแต่อย่างใด **หอมแดงยัดไส้**



ใช้พลาสติกแห้งที่ไม่เค็ม หมูหวานฝอย จากตลาดพลูที่ทำกันมากกว่า 3 ชั่วโมงคุณพริกแห้งยัดไส้ ไข่กุ้งผสมแห้ว และที่ไม่เหมือนใครคือมี ไข่แดงเค็มทอดหนึบมันเนื้อไม่รวน หมูปั้นปลาอินทรี ส่วนของกินเล่น แตงโมลำไยปลาแห้ง ซึ่งแตงโมนั้นจะคว้านเป็นลูกกลม ๆ สอดไส้อยู่ในลำไยอีกที ให้นทานคู่กัน นอกจากนี้ในชุดยังมี ผักแคะสลัก เช่น กระชายแคะเป็นดอกจำปา ดอกแคนตาลูป ใบมะม่วง ใบแตงกวา สามารถไปตัดมาเพิ่มเองได้ไม่อัน อีกทั้งยังมีเมนูอาหารไทยของว่าง กับขนมหวานบริการอีกมากมาย ซึ่งถ้าเป็นอาหารคาวเคี้ยวจะปรุงรสใหม่ให้ตามออเดอร์ เช่น แตงกวาอ่อนผัดไข่ใส่หมู เปิดทอดน้ำพริกซีกา ต้มยำกุ้งน้ำข้น เป็นต้น *low*

ลำดับการกินข้าวแช่ตามแบบโบราณ

ทานเครื่องคาวที่สุดก่อน เช่น ลูกกะปิ หอมแดงยัดไส้ ลูกไข่เค็มพริกหยวกทอดไส้ แล้วทานข้าวแช่เย็น ๆ ตาม (ไม่ตักกับข้าวผสมลงในข้าวแช่ ซึ่งจะทำให้ข้าวแช่เป็นมันเสีรสชาติ) จากนั้นทานเครื่องหวานต่อ เช่น หมูฝอย ไข่โป๊ผัดหวาน ตามด้วยการทานเครื่องแนม เช่น กระชายแตงกวา มะม่วงเปรี้ยว ปิดท้ายด้วยผลไม้หวาน เช่น แตงโมปลาแห้ง เป็นอันจบครบขั้นตอนความอร่อย



ห้องอาหารมิสสยาม

โรงแรมหัวช้าง เอริเทจ กรุงเทพฯ

400 ซ.เกษมสันต์ 1 เจริญสะพานหัวช้าง

ถ.พญาไท ปทุมวัน กรุงเทพฯ

0 2217 0777

เปิดทุกวัน เวลา 11.00-14.00 น.

บุฟเฟ่ต์ท่านละ 936 บาท

Hua Chang Heritage Hotel, Bangkok



การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีสามย่าน ใช้ทางออกใดก็ได้ จากนั้นต่อรถโดยสารสาธารณะมาที่สี่แยกปทุมวัน บริเวณสะพานหัวช้าง ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ถ่ายหนักบ่อย

ไม่ทำให้พอมหรือคะ

Did You Know?

เครียดไหม? เวลาถ่ายหนักขึ้น...ขึ้นทีละเป็นกิโล แต่เวลาลง...ลงทีละขีด และกว่าจะลงได้แต่ละทีช่างแสนยากเย็น

หลายคนพยายามลดน้ำหนักด้วยการทิ้ง “ตัวช่วย” ทั้งยาถ่าย ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร สมุนไพร ฯลฯ ยิ่งช่วงไหนกินไฟเบอร์เยอะ ถ่ายได้ดี ตัวเบา น้ำหนักลง ยิ่งใจชื้นเข้าไปใหญ่ แต่เคยสงสัยไหมว่าการถ่ายหนักจะช่วยให้เราพอมได้จริงหรือ?

• ถ่ายหนักถึงทำให้น้ำหนักลด...แน่ใจนะ

ธรรมชาติของการขับถ่าย คือการขจัดเอากากใยที่หลงเหลือจากการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ ผสมกับน้ำในร่างกายนอกจากถ่ายหนักจึงทำให้พุงยุบ น้ำหนักลดลงได้ ตามปริมาณน้ำที่เราสูญเสียออกไป ก็แค่นี้เอง และลดลงชั่วคราวเท่านั้น

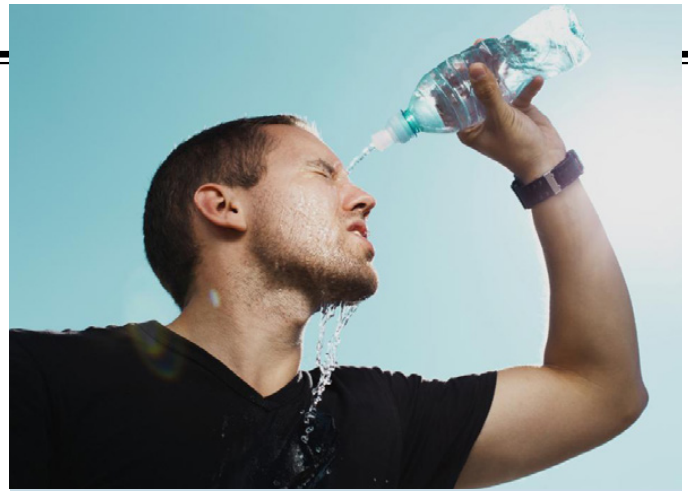
• การถ่ายหนักไม่ได้ทำให้พอม

ทำความเข้าใจกันตรงๆก่อนว่าในคนที่สุขภาพร่างกายปกติ จะไม่มีการขับถ่ายเอาไขมันออกมาทางอุจจาระ ฉะนั้นการถ่ายบ่อย ถ่ายหลังมื้ออาหารทันที หรือพยายามกินยาถ่ายหลังจกหนักปุฟปุฟก็ไม่ได้ช่วยให้พอมแต่อย่างใด ไขมันส่วนเกินที่ไม่ได้ถูกนำไปใช้ยังคงสามารถไปสะสมตามหน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา ได้เหมือนเดิม ฉะนั้นอยากพอม อยากหุ่นดี วิธีการเผาผลาญที่ดีที่สุดคือการ “ออกกำลังกาย”

• กระตุ้นการขับถ่ายผิดธรรมชาติ ระวังระบบเผาผลาญพัง

ยาถ่าย หรือยาระบายที่ใช้ในบ้านเราส่วนใหญ่ เป็นยากลุ่มกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ (Stimulant Laxatives) จึงควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ หรือเภสัชกรเท่านั้น การเอามาใช้แบบผิด ๆ เพื่อจะลดน้ำหนัก จึงอาจทำให้เกิดภาวะลำไส้ชินกับยาถ่าย ไม่สามารถขับถ่ายได้เอง ต้องเพิ่มปริมาณยามากขึ้นเรื่อย ๆ จนท้ายที่สุดระบบการขับถ่ายก็รวน และเมื่อร่างกายไม่สามารถระบายของเสียได้ หมักหมมอยู่ในลำไส้ก็เตรียมตัวพังทั้งระบบ (ภายใน) กันได้เลย

Photo: pexels.com



“ฮีทสโตรก”

ภัยร้ายใกล้ตัวช่วงหน้าร้อน

“ฮีทสโตรก” หรือ “โรคลมแดด” โรคอันตรายที่พบบ่อยในช่วงหน้าร้อน อากาศรุนแรงอาจถึงขั้นหมดสติ หรืออันตรายถึงชีวิตได้ หากรักษาล่าช้า

เนื่องจากประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว สภาพอากาศมีอุณหภูมิสูงขึ้น ประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสป่วยโรค “ฮีทสโตรก” (Heatstroke) ได้ ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

“ฮีทสโตรก” เป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้จากสภาพอากาศที่เกือบ 40 องศาเซลเซียส ทำให้ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง หรือผู้ที่ต้องตากแดดเป็นเวลานานอาจมีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ คล้ายจะเป็นลม ในกรณีที่ร่างกายมีอุณหภูมิพุ่งสูงถึง 40 องศาเซลเซียส อาจเกิดภาวะผิดปกติทางสมอง เพราะการปรับตัวของร่างกายส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ หรือมีผลกระทบต่อระบบประสาท หัวใจ ไต หรือระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ตัวร้อน กระจายน้ำเหงื่อออกมาก จนกระทั่งไม่มีเหงื่อในที่สุด และหัวใจเต้นแรง กระสับกระส่าย อาจเป็นลม หมดสติ เป็นตะคริว เดินเซ หากอันตรายกว่านั้นอาจเสียชีวิตได้

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. นำตัวผู้ป่วยเข้ามาในที่ร่ม จากนั้นให้ผู้ป่วยนอนราบ ยกเท้าสูงทั้งสองข้าง คลายเสื้อผ้าให้หลวม
2. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามตัวและศีรษะ ร่วมกับการใช้พัดลมเป่าระบายความร้อน เพื่อลดอุณหภูมิร่างกายให้ลดต่ำลงโดยเร็วที่สุด
3. หากยังไม่ฟื้น ต้องรีบนำตัวส่งโรงพยาบาล

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้งที่มีอากาศร้อนมาก ๆ
- จิบน้ำบ่อย ๆ ถึงแม้ไม่กระหายก็ตาม
- เลือกสวมเสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา ระบายความร้อนได้ดี
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น
- เด็กและคนชราควรจัดให้อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

Photo: medicalnewstoday.com



ระวัง! ออกกำลังหน้าร้อน เสี่ยงโรคลมแดด

ในช่วงหน้าร้อน สิ่งที่ต้องระวังให้มากขึ้นในการออกกำลังกาย คือการเป็นโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heatstroke) ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวหรือระบายความร้อนออกมาได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าอยากออกกำลังกายจริงๆ ควรทำอย่างไร?

- อบอุ่นร่างกายนานขึ้นกว่าปกติ ลดระยะเวลาและความหนักลง
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีอ่อน โปร่ง น้ำหนักเบา
- จิบน้ำบ่อย ๆ ตลอดวัน และขณะออกกำลังกายควรจิบน้ำให้ได้ 250 มล.

ในทุก ๆ 20 นาที งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ อาหารน้ำตาลสูง

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันที หากเพิ่งลงจากรถที่เปิดแอร์เย็น ๆ มา หรือเพิ่งออกจากห้องแอร์ เพราะร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วน พักผ่อนไม่เพียงพอ มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนจัด



Photo: pexels.com

สุดยอดอาหารดับร้อน กินแล้วสุขภาพดี

อากาศร้อนแบบนี้ การเลือกกินอาหารให้ถูกต้องนั้นสำคัญมาก เพราะอาหารแต่ละชนิดมีคุณสมบัติทำให้ร่างกายร้อนและเย็นต่างกัน จึงควรระวังเรื่องอาหารที่กินให้ดี ไม่เช่นนั้นหน้าร้อนนี้อาจรู้สึกร้อนยิ่งไปกว่าเดิม และนี่คืออาหารที่คุณควรกินเพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าร้อน

• มะม่วง



ผลไม้ชุ่มน้ำนั้นนอกจากช่วยลดอาการกระหาย ช่วยละลายเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียนแล้วยังมีไขมันอิ่มตัวดี โซเดียมต่ำ และเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยไฟเบอร์ วิตามินบี 6 วิตามินเอ และวิตามินซี รวมทั้งโพแทสเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี สามารถลดระดับความดันโลหิต ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) ในร่างกาย และสร้างเสริมการทำงานของสมอง

• น้ำมะพร้าว

น้ำผลไม้ที่ให้ความหอมสดชื่น ช่วยดับกระหายและลดอุณหภูมิภายในร่างกายลง เพราะมะพร้าวเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก ช่วยลดอาการปวดศีรษะจากอากาศร้อนลงได้ ดื่มน้ำบ่อย ๆ ผิวพรรณจะดูสดใสขึ้นอีกด้วย

• แตงโม

ผลไม้ประจำหน้าร้อนของใครหลาย ๆ คนที่ช่วยดับกระหายคลายร้อนในทันทีได้ ยิ่งถ้ากินแบบแช่เย็น ๆ จะดับร้อนได้ดีมาก เพราะในแตงโมนั้นมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 95% แอมมีนอซิล Citrulline (ซิทรูโลน) ที่ช่วยขยายเส้นเลือด ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน และปลอดภัยสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน เพราะมีแคลอรีต่ำมาก



• น้ำเปล่า

เครื่องดื่มแสนธรรมดาที่ดับกระหายได้ดีที่สุดคงหนีไม่พ้นน้ำเปล่า เพราะเวลาอากาศร้อน ร่างกายของเราจะสูญเสียน้ำตลอดเวลา การดื่มน้ำจะช่วยให้ร่างกายรักษาอุณหภูมิได้ดี และช่วยให้ไตซึ่งเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับสารพิษออกจากร่างกายทำงานได้ดีขึ้น โดยจะถูกขับออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เหงื่อ และปัสสาวะ

• เฉาก๊วย

ขนมหวานสีดำหนึบหนับที่ทำมาจากต้นเฉาก๊วยตากแห้ง เวลาได้กินพร้อมน้ำแข็งและน้ำเชื่อมหวานอ่อน ๆ จะช่วยคลายร้อน แก้อาการร้อนใน ดับกระหาย แก้อาการเบื่ออาหาร และแก้โรคหวัดได้เป็นอย่างดี นับเป็นสุดยอดอาหารเพื่อสุขภาพ และเมนูของหวานสุดโปรดของคนไทยหลาย ๆ คนในหน้าร้อน

• น้ำเก๊กฮวย

เครื่องดื่มที่มีสรรพคุณแก้ร้อนใน ช่วยดับกระหายได้ดี ดื่มแล้วจะคืนความสดชื่นให้ร่างกาย เพราะดอกเก๊กฮวยมีฤทธิ์เย็น แก้อาการร้อนใน ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารได้ดี โดยเฉพาะดื่มชาเก๊กฮวยร้อน ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องจากอาหารไม่ย่อยได้ แยมเป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและช่วยลดระดับความดันโลหิต

ส่วนอาหารที่ควรเลี่ยงคือ อาหารที่มีรสเผ็ดจะยิ่งทำให้ร่างกายร้อนมากขึ้น เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์ร้อน โดยเฉพาะอาหารประเภทมัน ๆ ทอด ๆ ที่ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่สูงขึ้นและเสี่ยงต่อการเป็นร้อนใน เจ็บคอ นอกจากนี้ควรเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์เพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย กินแล้วทำให้รู้สึกร้อนวูบวาบเพราะหลอดเลือดถูกขยายตัวอย่างรวดเร็ว การกินอาหารเหล่านี้จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ง่ายขึ้น



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

ปฏิบัติการเพื่อผิวสวย สยบหน้าร้อน

ซัมเมอร์นี้อะไรที่ว่า Hot ก็คงไม่ Hot เท่าแสงแดดของบ้านเรา โดยเฉพาะช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมอากาศจะร้อนอบอ้าวมาก แสงแดดที่ร้อนระอุในช่วงหน้าร้อนอาจเป็นตัวการสำคัญทำร้ายผิวหน้า ผิวกายให้ไหม้เกรียมแล้วยังทำให้เกิดปัญหา ลิว ฝ้า กระ ความหมองคล้ำตามมาด้วย ทางที่ดีคือหาทางรับมือกับความร้อนเพื่อให้เรายังสวยใสไร้กังวลในวันแดดแรงกันดีกว่า

• หลีกเลี้ยงช่วงเวลา 10.00-15.00 น.

ช่วงเวลา 10.00-15.00 น. เป็นเวลาที่แสงแดดมีความรุนแรงมากที่สุด หากต้องอยู่กลางแจ้งในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นเวลานาน จะมีโอกาสผิวไหม้แดงจากแสงแดด บางคนอาจมีอาการหนักถึงกับเกิดอาการบวม แดง พอง มีไข้ คลื่นไส้ เป็นต้น นอกจากนี้แสงแดดก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดรอยตีนกา รอยย่นบนใบหน้า โดยเฉพาะจะเกิดกับผู้ที่ไม่ได้ป้องกันด้วยการทาครีมกันแดด และการป้องกันควรทำตั้งแต่แรกเกิดกันเลย อย่าลืมนุ้ดูแลเด็กเล็ก ๆ ในบ้านเราด้วย

• ปกป้องผิวจากแสงแดด

วิธีปกป้องผิวจากแสงแดดที่สำคัญที่สุดคงไม่พ้นการทาโลชั่น หรือครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ก่อนออกแดดอย่างน้อย 15-30 นาที และควรทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF (Sun Protection Factor) อย่างน้อย 15-30 เท่า แต่ถ้าเป็นการออกแดดตลอดวันควรใช้ครีมกันแดดที่ค่า SPF 50++ ขึ้นไป เพราะค่า SPF ที่สูง จะสามารถปกป้องผิวจากรังสี UVB ได้ดีกว่า ยกตัวอย่างเช่น SPF 30 จะกันได้ 97% แต่ไม่มีครีมใดที่ปกป้องรังสียูวีได้ถึง 100% กรณีว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดชนิดกันน้ำ

• ดูแลผิวบริเวณริมฝีปากและมือ

นอกจากการทาครีมกันแดดทั้งผิวหน้าและผิวกายเป็นประจำแล้ว ก็อย่าลืมนุ้บริเวณริมฝีปาก ด้วยการทาลิปบาล์มที่มีสารกันแดด อีกอย่างทีหลายคนอาจจะไม่ได้ให้ความสำคัญ นั่นคือการทาโลชั่นบริเวณผิวมือเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลย เพราะอากาศร้อน ๆ แบบนี้ผิวมือก็อาจจะแห้งกร้านได้



• ทามอยส์เจอไรเซอร์เป็นประจำ

หลังจากสัมผัสแสงแดดบางคนอาจจะมีผิวดอกเป็นขุย ทั้งนี้ก็เพราะการถูกแสงแดดจะทำให้เซลล์ผิวหนังเสื่อมสภาพและหลุดลอกออก การทามอยส์เจอไรเซอร์เป็นประจำจะช่วยลดอัตราการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิวหนังได้ ปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์สกินแคร์ให้เลือกหลากหลาย ซึ่งคุณสามารถเลือกใช้ได้ทุกสภาพผิว

• สวมใส่เสื้อผ้าหรืออุปกรณ์กันแดด

สวมใส่เสื้อผ้าหรืออุปกรณ์กันแดด เช่น หมวก แว่นตา เพื่อช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดได้อีกทางหนึ่ง

• ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ดื่มน้ำให้เพียงพอ น้ำจะช่วยรักษาสมดุลให้กับร่างกายทำให้ผิวชุ่มชื้น อากาศร้อนร่างกายจะสูญเสียน้ำทางเหงื่อมากกว่าปกติ หากเราดื่มน้ำน้อยจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ สมดุลในร่างกายเสียไป ทำให้ผิวเหี่ยวแห้ง ฉะนั้นหมั่นจิบน้ำเปล่าบ่อย ๆ ให้ได้วันละ 8-10 แก้ว หรือมากกว่านั้นหากรู้สึกว่าร่างกายขาดน้ำ

เมื่อทราบวิธีดูแลผิวกันแล้ว ก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติ จะช่วยให้เรารับมือความร้อนของแสงแดดในหน้าร้อนนี้ได้เป็นอย่างดี แดดแรงแค่ไหน ก็เอาอยู่...

Photo: freepik.com

Beauty
Secrets

ความลับแต่งตาสวยเด่นระดับมือโปรฯ

เพื่อเสริมให้ดวงตาดูเด่นขึ้น ลองพิจารณาจุดเด่นและจุดด้อยของดวงตาให้ดี จากนั้นใช้เทคนิคไฮไลท์ โดยใช้อายแชโดว์สีอ่อนประกายมุก เพื่อเสริมจุดเด่นและพรางจุดด้อยนั้นเสีย

• **ตาห่าง** ทาไฮไลท์ที่กึ่งกลางรอยพับเปลือกตาด้านในน้อย มันจะส่องประกายแวบขึ้นมาในยามกระพริบตา

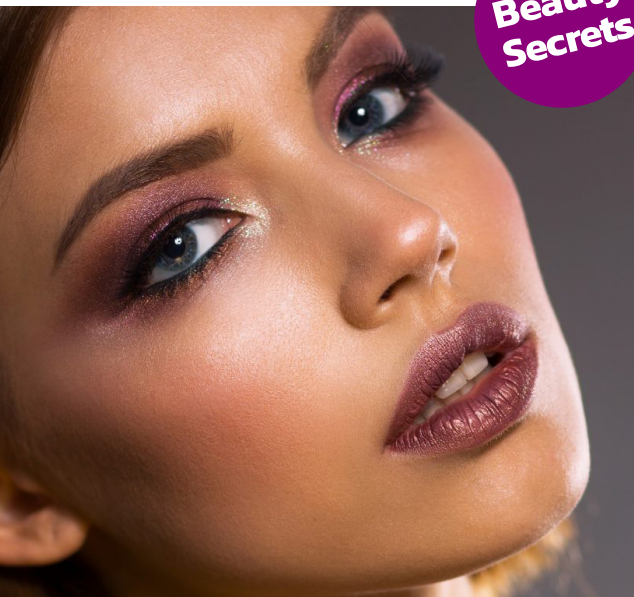
• **ตาชิด** ทาไฮไลท์ที่หัวตา เริ่มจากขอบนอกของลูกตา เคลี่ยออกไปข้าง ๆ เพื่อสร้างภาพลวงที่ทำให้ตาดูห่างกัน

• **เปลือกตาดานาหรือบวม** แทนที่จะไฮไลท์ที่เปลือกตาและอาจทำให้ตาดูบวมขึ้นอีก ให้ทาที่ใต้โค้งคิ้วเล็กน้อย เพื่อสร้างสมดุล

• **เปลือกตาดเล็ก ตาลึก** ทาอายแชโดว์สีอ่อนเนื้อขิมเมอร์ทั่วเปลือกตาและขอบตาล่าง จะทำให้เปลือกตาดูหนาและขยายกว้างขึ้น

• **เปลือกตาแบน ไม่มีขนตาหรือรอยพับชัดเจน** จะดูดีขึ้นถ้าทาไฮไลท์ที่หัวตา ประมาณ 1/3 ของเปลือกตา แล้วเกลี่ยขึ้นข้างบนหาโหนกคิ้ว

Photo: pinterest.com



Hair
Talk!

เปลี่ยนลูกรับชมเมอร์ ด้วยเทรนด์สีผมสุดฮอต



เปลี่ยนลุคสวยรับลมร้อน พร้อมกับอัปเดตเทรนด์สีผม ปี 2022 ด้วยสีสวย ๆ ที่มาแรงสุด ๆ ของซัมเมอร์นี้กันดีกว่า รับรองว่าสวยถูกใจ ทำก่อนเกิดก่อนแน่นอน...

- **สีแดงเบอร์กันดี** ยกความแรงให้เป็นเบอร์ 1 จะต้องเป็นโทนสียอติดตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า อย่าง “สีแดงเบอร์กันดี” ออกแดงอมม่วงเข้ม ๆ หน่อย แต่ทำแล้วดูมีประกายสวยและเด่นขึ้นมาก
 - **สีน้ำตาลเข้ม** สีที่ไม่เคยตกเทรนด์ เป็นโทนสีธรรมชาติที่เข้ากับคนเอเชีย ที่สำคัญยังเข้าได้กับทุกสีผิว เคนเรื่องช่วยปรับลุคให้ดูซอฟต์ละมุน ชับผิวให้ดูสว่าง และเป็นโทนสีที่ช่วยให้เส้นผมดูสุขภาพดีอีกด้วย ถือเป็นสีผมยอติดตลอดกาลที่ใครหลายคนชื่นชอบ
 - **สีน้ำตาลอ่อน** เป็นโทนสีดูอบอุ่น ช่วยทำให้ใบหน้าของสาวผิวเข้มได้ลุคที่สว่างขึ้น ถ้าเป็นสาวผิวขาว ผมสีน้ำตาลอ่อนจะช่วยเพิ่มความสดใส หรือจะเลือกเทคนิคผสมสีที่เติมเฉดสีหม่นหรือประกายหม่น ก็ยังช่วยเพิ่มความละมุนจากเดิมอีกด้วย
- **สีน้ำตาลประกายเขียว** สีน้ำตาลอีกหนึ่งโทนที่ไม่สว่างเกินไป แต่บอกเลยว่าเป็นสีที่ทำแล้วให้ลุคสวยแซ่บไม่น้อย ประกายสีเขียวจะช่วยเพิ่มความสว่างให้ใบหน้า รวมถึงเพิ่มความเปรี้ยวให้กับลุคของสาว ๆ สีนี้จึงเป็นอีกหนึ่งสียอติดที่ถ้าใครได้ลองทำแล้วจะต้องติดใจ
- **สีดำธรรมชาติ** ผมสีนี้แหละมีเสน่ห์ที่สุด ๆ แถมการแต่งหน้ากับผมสีดำก็สามารถเข้ากันได้กับทุกลุคเมคอัพสาว ๆ ไม่ว่าจะสายฟลอตาคุมเข้ม หรือจะสายหวานใสแบบสาวเกาหลี ไม่ว่าจะแต่งลุคไหนก็เข้ากันได้กับผมสีดำ

Photo: pinterest.com

5 จุดสำคัญ ที่คุณมักลืมทาครีมกันแดด



ไม่ว่าจะร้อน ฝน หนาว บ้านเราก็กแดดแรงทุกฤดู ถ้าไม่อยากเสี่ยงกับภัยร้ายของแสงแดด ก็อย่าลืมทาครีมกันแดดที่บริเวณเหล่านี้ก่อนออกจากบ้านด้วยละ

1. **ใบหูด้านบน** ถ้าโดนแดดเผาจนฟองและลอก ช่างเป็นความทรมานสุดจะบรรยายเลยละ
2. **รอยแสกผม** ศีรษะด้านบนคือบริเวณที่จะโดนแสงแดดเล่นงานได้ก่อนใคร ฉะนั้น อย่าลืมทาครีมกันแดด

ในบริเวณที่เส้นผมปิดไม่มิด อย่างเช่น รอยแสก

3. **ใต้รักแร้** การเปลือยหลังในขณะที่ใช้แขนหนุนศีรษะเอาไว้บนชายหาด ยามที่คุณไปเที่ยวทะเลหรือนอนอาบแดดริมสระ อาจทำให้ผิวใต้รักแร้เสี่ยงกับอันตรายได้ ดังนั้น ทาครีมกันแดดเอาไว้ก่อนดีกว่า ลองใช้ครีมกันแดดสูตรกันน้ำ ปกป้องแสงแดดและรังสียูวีได้ดีเยี่ยม เหมาะสำหรับคนที่ชอบเล่นกีฬากลางแจ้งและกีฬาทางน้ำ

4. **เปลือกตา** ความนูนของเปลือกตาและโหนกคิ้วคือจุดที่เสี่ยงกับอันตราย ยกเว้นว่าคุณจะใส่แว่นกันแดดป้องกันไว้ ทางที่ดีก็ทาครีมกันแดดป้องกันไว้ก่อนเลยดีกว่า

5. **ใต้ตา** เสื้อผ้าแบบที่มีสาย หรือสายชุดว่ายน้ำมักจะเลื่อนไปเลื่อนมาตลอด จึงควรใส่ใจในการทาครีมกันแดดในบริเวณนั้นด้วย

Photo: byrdie.com



Hot
Trend!

เรียวปากชัดเป๊ะ จำว่าว

เทรนด์เรียวปากสำหรับซัมเมอร์นี้ ที่หลายแห่งอนุญาตให้เปิดแมสก์ได้บ้างแล้ว เราจะได้โอกาสย้อนเวลากลับไปสู่ความนิยมแบบอดีตในยุค 90s กันอีกครั้งที่สาว ๆ ส่วนใหญ่ยุคนั้นจะให้ความสำคัญการใช้ลิปไลน์ที่บริเวณขอบริมฝีปากและด้านในเดิมด้วยสีสันลิปสติคที่บางเบา นั่นแปลว่า ลิปกลอส ลิปทินต์ และลิปสติคสูตรมอบความชุ่มชื้นให้กับริมฝีปากจะเบียดแซงความฮอตของลิปแมตต์แน่นอน *len*

Photo: pinterest.com, allure.com



Love & Relationships

TEXT : Wannabe



เปลี่ยนความชินชา สู่อารมณ์ปลอ่อยวาง เป็นเรื่องปกติ

ในโลกที่แสนจะวุ่นวายขึ้นทุกวันนี้ การที่คุณมาถึงจุดนี้ได้ก็เป็นการพิสูจน์ตัวคุณในหลาย ๆ ด้านว่าโอเคระดับหนึ่ง ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะทำให้ตัวตนของคุณเปลี่ยนไปบ้าง แต่เชื่อเถอะว่าคุณได้เลือกและทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองแล้ว รวมไปถึงการที่ตัวเราจะเริ่ม “ชินชา” กับบางเรื่องทั้งหลาย ๆ คนมองว่าเป็นเรื่องใหญ่หลาย ๆ ความชินชา อาจมีต้นตอมาจากปัญหาทั้งภายในและภายนอกตัวเรา ทั้งด้านการงาน การเรียน สังคม ความรัก รวมไปถึงวิถีชีวิต โดยในทุกปัญหาเหล่านี้สามารถมีผลกับจิตใจและอาการแข็งของเราได้ทั้งสิ้น แต่วิธีการรับมือที่ถูกต้องจะทำให้คุณเผชิญปัญหาเหล่านี้ได้ดีกว่า และไม่แน่ อาจจะทำให้คุณพัฒนาทางด้านจิตใจไปอีกขั้นก็ได้ เมื่อเราเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก็อาจจะทำให้เราพบหนทางของตัวเองได้นั้นก็อาจจะหมายถึงอาการ “ชินชา” ที่เกิดขึ้นกับปัญหาต่าง ๆ นั้นเอง

“ความชินชา” กับ “อาการปลอ่อยวาง” มีความคล้ายคลึงกันอยู่ อาการทั้งคู่นี้มีจุดประสงค์เดียวกันคือผ่อนคลายความกังวลเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ซึ่งมันอาจจะดี หากสิ่งที่เราได้ชินชานั้นจะไม่กลับมาให้เราต้องมากังวลอีกในอนาคต เพราะอาการชินชาไม่ใช่การแก้ไข้ปัญหา แต่เป็นการรับมือกับอารมณ์ตัวเอง และเราอาจจะต้องแก้ไข้ปัญหาในบางเรื่องเหล่านี้ให้จบอยู่ดี แต่อาการชินชาแบบเข้าใจในปัญหา ก็จะช่วยให้คุณแก้ไข้ปัญหาได้อย่างไม่ตื่นตระหนก ถ้ามาถึงจุดนี้ได้ “อาการชินชา” ก็สามารถเป็นเพื่อนที่ดีของเราได้เช่นกัน

รู้ว่หวังดี แต่แบบนี้ไม่ OK นะ!

บ่อยครั้งที่คนอื่นมัก “คาดหวัง” ในตัวเรา ถึงขนาดที่บางครั้งใช้ถ้อยคำสับประมาท ดุถูก หรือดูแคลนความฝันที่เราตั้งใจไว้ โดยอ้างว่าที่เขาทำไปก็เพื่อตัวเรา ซึ่งบางคนก็สามารถทำความเข้าใจและก้าวผ่านมันไปได้ แต่สำหรับบางคนที่ไม่ได้เก่งที่จะรับมือกับเรื่องเหล่านี้ มันอาจส่งผลต่อตัวบุคคลนั้นในทางลบ จนกลายเป็นปัญหาที่หนักอึ้งที่ยากจะก้าวข้าม



“แล้วเราจะทำอย่างไรดี?”

- เราอาจต้องมานั่งย้อนมองและทำความเข้าใจเจตนาของผู้พูด เช่น คำสับประมาทของคนเหล่านั้น คุณคิดว่าเขาทำไปเพื่ออะไร หากเขาทำไปเพื่อความสบายใจของเขาเอง ก็แนะนำให้คุณเลิกสนใจคำพูดของเขาไปซะ ถึงคุณจะให้ความสนใจกับคำพูดของคนเหล่านั้นมากไปก็มักจะไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรกับคุณ แต่ถ้าคุณคิดว่าเขาพูดเพราะหวังดีกับเรา คุณอาจต้องหาเวลาคูญกับคน ๆ นั้นเพื่อเปิดใจถึง

การแสดงออกถึงความหวังดีนั้น ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องยาก แต่เชื่อว่าหากเราเริ่มบอกเขาบ่อย ๆ ถึงวิธีการแสดงออกสิ่งเหล่านี้ ก็จะทำให้ทำอะไร ๆ ดีขึ้นได้

- จงเป็นอย่างที่คุณเป็น เราเชื่อว่า “ทุกคนล้วนหาสิ่งที่ดีที่สุดในให้กับตัวเอง ณ เวลานั้น ๆ “แต่ในมุมมองคนอื่นอาจจะไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำ เพราะสำหรับเรา ณ ช่วงเวลาต่าง ๆ ปัจจัยในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ นั้นก็แตกต่างกันที่ทำให้เราตอบคำถามกับตัวเองได้ว่า ณ เวลานั้น “อะไรสำคัญกับเรา” บางคนก็มุ่งเน้นไปที่การเรียน บางคนก็มุ่งเน้นไปที่การทำตามความฝัน แต่ไม่ว่าใครก็ไม่ได้แตกต่างกันเลย เพราะท้ายสุดแล้ว ทุกคนก็มุ่งสู่ปลายทางในรูปแบบของตัวเองที่คิดว่าเป็นปลายทางที่ดีที่สุด ณ ช่วงเวลานั้น ซึ่งในอนาคตอาจจะเปลี่ยนแปลงก็ได้ เชื่อเถอะว่าสิ่งที่เราเจอระหว่างทางนั้นแหละ จะทำให้คุณแตกต่างจากคนอื่น และมีคุณค่าอย่างที่คุณควรจะเป็น ที่สำคัญ “คนเราไม่ได้เก่งไปทุกเรื่อง”



จับมือไว้ แล้วเดินไปด้วยกัน

ในการใช้ชีวิตคู่กันนั้น หลายครั้งที่คบ ๆ กันไป บางอย่างไม่เป็นดั่งใจ มีปัญหาทั้งจากภายใน และจากคนภายนอก บางเรื่องที่เราไม่ได้สร้างขึ้นแต่กลับกลายเป็นปัญหา บางเรื่องเป็นเรื่องของธรรมชาติ เวลา หรือสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้ ก็ทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้เช่นกัน

ชีวิตคู่มันเป็นแบบนี้แหละ มันจะมีปัญหามาให้แก้เรื่อย ๆ ไม่ใช่เพราะว่ารักนี้ไม่มีแต่ปัญหาหรอก แต่มันคือการเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยกันต่างหาก เมื่อถึงวันที่มีปัญหามา เราทั้งคู่จะสามารถพร้อมจะรับมือและแก้ไข้ด้วยกันได้ไหม ถึงเวลานั้นใครจะมีความเป็นผู้นำ กุมมือคนรักช่วยกันประคับประคองความรักของเราให้เดินต่อไปได้ตลอดรอดฝั่ง แต่ไม่ว่าจะเป็นโจทย์แบบไหน ยากง่ายเพียงใดก็สามารถผ่านไปได้เสมอ ถ้าหากคนสองคนจับมือกันแน่นพอ ที่จะผ่านโจทย์ยาก ๆ เหล่านั้นไปด้วยกัน *Love*



สมาร์ตโฟนพรีเมียม รองรับเทคโนโลยีชาร์จไว UltraDart

ใครกำลังมองหาสมาร์ตโฟนเครื่องใหม่ดีไซน์ล้ำ ๆ พร้อมออปชั่นแรง ๆ แนะนำ Realme GT Neo 3 เวอร์ชันมาตรฐาน และเวอร์ชันที่รองรับเทคโนโลยีชาร์จไว UltraDart ระดับ 150 W โดยทั้งสองเวอร์ชันได้รับการติดตั้งชิปเซต MediaTek Dimensity 8100 ความเร็วสูงสุด 2.85 GHz และกล้องหลักด้านหลัง ความละเอียด 50 ล้านพิกเซล

Realme GT Neo 3 มาพร้อมหน้าจอ AMOLED ขนาด 6.7 นิ้ว ความละเอียด Full HD+ พร้อมด้วยรีเฟรชเรต 120 Hz โดยรองรับการแสดงผลเนื้อหา HDR10+ และในส่วนของการประมวลผลนั้น มาพร้อมแรม LPDDR5 ขนาด 8-12 GB และสต่อเร็ว UFS 3.1 ขนาด 128-256 GB โดยทำงานภายใต้ซอฟต์แวร์ Android 12 ครอบด้วย Realme UI 3.0



อีกหนึ่งจุดเด่นคือ กล้องหลักด้านหลังที่ใช้เซนเซอร์ Sony IMX766 ความละเอียด 50 พิกเซล เสริมด้วยกล้อง Ultrawide ความละเอียด 8 ล้านพิกเซล และกล้อง Macro ความละเอียด 2 ล้านพิกเซล พร้อมเทคโนโลยีชาร์จไฟระดับ 80 W สามารถชาร์จแบตเตอรี่ความจุ 5,000 mAh จาก 0-100% ได้ใน 32 นาที และในส่วนของเวอร์ชันที่มาพร้อมเทคโนโลยีชาร์จไว UltraDart ระดับ 150 W นั้นสามารถชาร์จแบตเตอรี่ความจุ 4,500 mAh จาก 0-50% ได้ใน 5 นาที และที่เหนือกว่านั้นยังมีอัลกอริทึมช่วยจัดการอุณหภูมิของแบตเตอรี่ เพื่อให้แน่ใจว่าแบตเตอรี่จะมีอุณหภูมิต่ำกว่า 43 องศาเซลเซียส ตลอดเวลา และอ้างว่าแบตเตอรี่ของตนจะยังคงมีความจุถึง 80% หลังจากชาร์จไปแล้ว 1,000 ครั้ง อีกด้วย

Photo: slashgear.com

หูฟัง in-ear สุดปัง ผลิตจากวัสดุสำรวจดาวอังคาร!

Sennheiser IE 600 หูฟังรุ่นล่าสุดราคากลาง ๆ (10,000++ บาท) ที่จะมาปิดช่องว่างระหว่างรุ่น in-ear ระดับเรือธง และรุ่นเกรด Audiophile ระดับผู้เริ่มต้น โดยใช้วัสดุใหม่ที่ใช้ทำหัวขุดดินของโครงการสำรวจดาวอังคาร!



ด้วยดีไซน์ไม่ผิดแผกจากเซนไฮเซอร์ IE 900 และ IE 300 โดยได้รับการพิสูจน์แล้วว่ารูปทรงนี้ใส่เข้าไปในหูได้สบาย ใส่ฟังเพลงได้ยาวนานกว่าหูฟัง in-ear รุ่นอื่น ๆ แต่ IE 600 นั้นใช้วัสดุเป็น AMLOY-ZR01 Amorphous Zirconium ซึ่งเป็นวัสดุที่แข็งแรงกว่าเหล็ก จนใช้ทำหัวขุดดินในโครงการสำรวจดาวอังคารของนาซ่า ตัวบอดี้ของหูฟังนี้ขึ้นรูปด้วยเครื่องพิมพ์ 3 มิติในเยอรมัน ก็เชื่อได้ว่าจะทำให้ได้หูฟังที่แข็งแรง ทนทาน อยู่กับเราไปได้นาน ส่วนไมโครโฟนยังคงใช้หนึ่งตัวแบบ TrueResponse 7 mm เหมือนเดิม แต่มาพร้อม Dual-chamber Frequency Absorber เพื่อลดความถี่ส่วนเกิน รองรับความถี่ 4 Hz - 46,500 Hz ความต้านทาน 18 Ω และมี ความไวที่ 118 dB SPL บรรจุในกล่องพร้อมสาย 3.5 mm และ 4.4 mm ใช้เป็น Para-aramid เสริมแกร่งเหมือนกับรุ่น IE 900 และใช้ขั้วต่อ mmcx ทำให้หาสายเปลี่ยนได้ง่าย แลยังมีเคสพรีเมียมให้อีกหนึ่งชุดด้วย

Photo: manufactur3dmg.com



โคมไฟไร้สายถูกใจสายวินเทจ

เปลี่ยนโต๊ะทำงานของคุณให้กลายเป็นโต๊ะหรรษา เหมือนโต๊ะดินเนอร์ร้านอาหารระดับ 5 ดาว ได้ง่าย ๆ ด้วยโคมไฟดีไซน์หรูจากเนเธอร์แลนด์แบรนด์ "Humble"

Humble One (แบบโซลิดทอแก้ว) และ Humble Two (ดีไซน์ทรงกลม) โคมไฟตั้งโต๊ะ จะรุ่นไหนก็สวยแพง แลยังมี Link กันง่าย ๆ ปรับความสว่างได้ 3 ระดับ ควบคุมผ่านปุ่มใต้ฐานหรือรีโมทคลื่นวิทยุ กดหนึ่งครั้ง คุณได้ทั้งหมดในระยะ 10 เมตร แลมีรองรับ Wireless Charging อีกด้วย ฟังก์ชันล้ำไม่วินเทจเหมือนหน้าตานะจ๊ะ

นอกจากนี้ Humble One ยังเป็นโคมไฟรุ่นแรกที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่และดีไซน์หลอดแก้วแบบดั้งเดิมมาไว้ด้านหน้าและตรงกลาง หลอดไฟของโคมไฟตั้งโต๊ะไร้สายนี้เรืองแสงได้เหมือนกับหลอดไส้แบบเก่าทั่วไป พิเศษคือทำจาก LED ขนาดเล็กและมีประสิทธิภาพ เมื่อชาร์จเต็มแล้วสามารถให้แสงโดยเฉลี่ยถึง 140 ชั่วโมง (env)

Photo: amara.com



Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนเมษายน 2565



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษคิดอยากปรับปรุงบ้าน อยากมองหาที่อยู่ใหม่ เดือนนี้เป็นเดือนของการติดต่อหรือซื้อพอร์รถงทำ จะได้รับข่าวดี **การเงิน** มีเกณฑ์ซบเซาขายยเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง โยกย้ายงานหรือจะใ้รงใหม่ ถ้าเป็นบริษัทเกี่ยวข้องกับต่างประเทศ จะดี บริวารผู้หญิงจะนำปัญหามาให้ **การเงิน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่สนับสนุน แต่อาจจะต้องรอ ไม่ได้ทันใจ เดือนนี้จะมีรายจ่ายยับยั้งจากความอยากของตัวเอง **ความรัก** คนโสดและคนมีคู่ มีอารมณ์น้อยใจ ปรับความคิด ทำความเข้าใจกัน มีปัญหาอะไรก็เปิดใจคุยกัน จะดี **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะเพราะความเครียดวิตกกังวล ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภช่วงนี้จะทำอะไรให้ระวังผู้หญิงจะนำปัญหามาให้ ผู้ใหญ่จะมอบหมายงานใหม่ ๆ ให้รับผิดชอบ แต่อาจต้องใช้เวลาลึกหนัก **การเงิน** มีการซบเซาขายย แต่จะรู้สึกอึดอัด ไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้ ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำแล้วจะดี **การเงิน** เป็นเดือนนารีอุปถัมภ์ จะได้รับการช่วยเหลือ หรือสนับสนุนให้สำเร็จด้านการเงินจากผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า มีเกณฑ์ของการได้รับเงินก้อนจากอสังหาริมทรัพย์ **ความรัก** คนโสด ค่อย ๆ คุยกับใครช่วงนี้ควรฟังหูไว้หู อย่าเพิ่งเชื่อทั้งหมด คนมีคู่ เกิดความอึดอัดใจ ไม่กล้าพูดกล้าคุย ในปัญหาบางอย่าง **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยขา



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนคิดอยากจะทำลงทุน หรืออาจมีโปรเจกต์งานร่วมกับเพื่อนคนสนิท มีเกณฑ์ที่จะได้รับข่าวดีจากทางไกล ทำธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์จะส่งผลดี ในเดือนนี้ **การเงิน** ระวังเรื่องคำพูดคำจาให้มากสักหน่อย อาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดกันได้ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน แต่อาจทำให้รู้สึกกดดันหรืออึดอัดใจบ้าง **การเงิน** มีแต่รายจ่ายยับยั้ง ควรจัดสรรการใช้เงินในเดือนนี้ให้ดี มีเกณฑ์รายได้ที่ดี แต่อาจจะไม่ยอมตามที่ต้องการ **ความรัก** คนโสด ก็ยังมีคนเก่า ๆ วนเวียนเข้ามาพูดคุยด้วย คนมีคู่ ไปไหนไปด้วยกันเสมอ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ รู้สึกมวนในท้อง จะทานอะไรต้องเน้นเรื่องสะอาด



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎจะรู้สึกอึดอัดใจกับผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ควรอดทนสักหน่อย เพราะนั่นคือความหวังดีจากท่าน มีเกณฑ์จะไปทำบุญไหว้พระ จะได้บริวารผู้หญิงมาช่วยเหลือ **การเงิน** มีโอกาสซบเซาขายยไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะมีเพื่อน/บริวารคอยสนับสนุน **การเงิน** มีเกณฑ์ใช้จ่ายต่อเติมที่อยู่อาศัย หรือซื้อบ้านใหม่ ระวังเรื่องงบบานปลาย แต่ก็ยังสามารถหมุนเวียนไปได้ **ความรัก** คนโสด ความสัมพันธ์จะแน่นแฟ้นขึ้น หรือเปลี่ยนจากสถานะเพื่อนมาเป็นคนรัก คนมีคู่ มีความเข้าใจกันมากขึ้น ซักชวนกันไปท่องเที่ยวไหว้พระทำบุญ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามข้อ ความดัน ผื่นคัน ลมพิษ



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อยากได้รถใหม่ รู้สึกเหงา ๆ อยากมีคนรักคนคอยเอาใจ ผู้ใหญ่มักเรียกหาให้เป็นธุระแทน **การเงิน** อยากเปลี่ยนงาน หรืออยากซบเซาขายยเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่ง ผู้ใหญ่หรือหัวหน้าคอยมองผลงาน มีเกณฑ์ของการเซ็นเอกสารสัญญาต่าง ๆ ตรวจสอบความถูกต้องก่อนเซ็น เพราะอาจมีปัญหาตามมาทีหลัง **การเงิน** มีรายจ่ายภายในครอบครัว ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าใหม่ภายในบ้าน ระวังเรื่องการใช้จ่ายลักนิต **ความรัก** คนโสด มีคนเข้ามาให้เลือก ทั้งอายุน้อยกว่า และมากกว่า คนมีคู่ กำลังลังเลว่าจะไปท่องเที่ยวพักผ่อน หรือซื้อของเข้าบ้านดี **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แขน ขา



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์เดือนนี้จะมีผู้หลักผู้ใหญ่เดินทางไกลมาหา สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการเดินทาง หรือการติดต่อกับทางไกล ลูกค้าที่เคยคุยเคยติดต่อกันไว้จะกลับมาหา **การเงิน** การติดต่อเจรจา เอกสารสัญญาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ไม่ควรตกลงปากเปล่า เพราะอาจมีการคลาดเคลื่อนได้ **ความรัก** คนโสด จะมีคนเข้ามาคุยด้วย แต่ก็อย่าเพิ่งตัดสินใจ ให้ดู ๆ กันไปก่อน คนมีคู่ เป็นห่วงเป็นใยกัน คอยดูแลไม่ห่าง **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ จุกเสียด แน่นหน้าอก กรดไหลย้อน ควรทานอาหารให้เป็นเวลา งดอาหารรสจัด



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีความคิดที่อยากถูกหวยรวยเบอร์ อยากมีโชคลาภแบบพลู๊ด ๆ อยากมีเงินเพื่อมาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สิ่งที่คุณคิดจะสำเร็จสมหวัง และมีข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องความรัก แต่สิ่งที่ต้องระวังคือปัญหาเกี่ยวกับคน ระวังคนจะนำปัญหามาให้ **การเงิน** งานจุกจิกล้นมือ แต่คุณก็มีความสุขที่ได้ทำงานตรงนี้ ค่อยเป็นค่อยไป **การเงิน** มีคนคอยช่วยเหลืออุปถัมภ์ คุณคิดเริ่มอยากเก็บเงิน เพราะมีรายจ่ายจุกจิกเข้ามามาก **ความรัก** คนโสด เสน่ห์แรง ระวังไปเจอคนมีเจ้าของแล้วนำปัญหามาให้ คนมีคู่ ยังคงรักกันดี ขอแค่ให้ลดความจู้จี้จุกจิกลงบ้างแค่นั้น **สุขภาพ** หายใจไม่สะดวก ภูมิแพ้อากาศ ระบบการย่อย



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกอาจมีความรู้สึกกดดัน รู้สึกอึดอัดใจจากผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ก็ไม่สามารถจะขัดอะไรได้ในช่วงนี้ ควรนิ่งไว้ แล้วปล่อยให้สงบดีกว่า **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ หรืออาจต้องเดินทางเพราะงาน ระวังเรื่องเรื่องของการมรดกสักนิต เพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเรื่องงานได้ **การเงิน** ควรจัดสรรให้เป็นสัดส่วนเพื่อไม่ให้ติดขัด เพราะอาจมีรายจ่ายยับยั้งค่อนข้างมากหน่อยในช่วงนี้ **ความรัก** ช่วงนี้คนรักอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ค่อย ๆ ระวังเรื่องคำพูดกันด้วย คนโสด คนรักเก่ามีเกณฑ์จะติดต่อกลับมา **สุขภาพ** ไม่เกรน ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องอืด มีแก๊สในช่องท้อง



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูคิดอยากทำธุรกิจร่วมกับคนรัก/เพื่อนสนิท จะมีคนเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนเรื่องการลงทุน แต่ก็ยังไม่กล้าตัดสินใจอะไร รอดูรายละเอียดแผนงานอีกสักนิต **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยจับตามอง ทำอะไรก็ให้ระมัดระวังตัว เพราะจะมีคนเอาไปบอกหัวหน้า หรืออุปฮิตนินทา **การเงิน** จะจับจ่ายซื้อของ หรือโอนเงินเพื่อทำธุรกรรม ควรตรวจสอบก่อนชำระเพราะอาจซื้อของซ้ำ หรือโอนเงินไปผิดที่ **ความรัก** คนโสด แอบดูแอบมองคนถูกใจ แต่ไม่กล้าเข้าไปพูดคุย คนมีคู่ ระวังการประชดประชัน ปัญหาจุกจิกหยาบหยาบ **สุขภาพ** สายตามีปัญหา ท้องผูก อาหารไม่ย่อย



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรสิ่งที่คิดหรือตั้งใจไว้ยังไม่สามารถทำได้ในเดือนนี้ ให้คิดวางแผนไว้ก่อนเพื่อรอจังหวะ และโอกาสไปอีกสักระยะ มีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงซบเซาขายยโดยการชักชวนจากคนใกล้ชิด **การเงิน** จะมีการร่วมทุนการลงทุน หรือมีคนคอยสนับสนุนเรื่องงาน ติดต่อกับไกลจะดี **การเงิน** ยังมีความล่าช้า ไม่ตรงตามนัดหมาย หรือตามที่กำหนด การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** เกิดความเครียดวิตกกังวล อาจทำให้มีการกระทบกระทั่งในคำพูดกันบ้าง ระวังเรื่องเรื่องของการอารมณ์ให้มาก ให้ใจเย็น ๆ ค่อยพูดค่อยจากัน **สุขภาพ** ความเครียด ท้องอืดจุกเสียดแน่น กรดในกระเพาะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ช่วงนี้ทำอะไรเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์จะมีโชค สิ่งที่ดีหรือหวังจะสำเร็จได้อย่างที่รอคอย **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมองผลงาน อาจต้องเดินทางเพราะงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นช่วงที่ผลงานค่อนข้างโดดเด่นมากในด้านการงาน **การเงิน** จะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ของการซื้อรถใหม่ หรือใช้จ่ายไปกับยวดยานพาหนะ **ความรัก** คนโสด จะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำ หรืออาจไปถูกใจพ่อน้ำใจ/แม่พ่อน้ำใจ คนมีคู่ มีเกณฑ์ของการได้บุตรบริวาร ครอบครัวมีความสุข รักกันดี **สุขภาพ** เจ็บแน่นหน้าอกเพราะมีแก๊สในช่องท้อง ปวดหลัง ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีมังกร 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนช่วงนี้ทำอะไรมีแต่คนคอยดูคอยมอง ทำให้รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง การติดต่อกับญาติที่ไกลออกไป เกิดความล่าช้าไม่ทันใจ **การเงิน** ต้องรับผิดชอบมากกว่าหนึ่งอย่าง มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางเพราะงาน แต่ก็เป็นการเดินทางระยะใกล้ ๆ **การเงิน** ระวังเรื่องเรื่องการใช้จ่ายลักนิต พิจารณาตรวจสอบของที่จะซื้อให้แน่นอน หรือถ้าสั่งซื้อทางออนไลน์ควรเช็คความน่าเชื่อถือให้ดี เพราะอาจได้ของไม่ตรงตามที่ต้องการ หรือของมีตำหนิ ทำให้เสียเงินซ้ำซ้อน **ความรัก** มีความเข้าใจกันดี คนรักคอยให้การสนับสนุน **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล คิดมาก เหนื่อยง่าย *Pen*

หยุดสูญเสีย



หยุดรถ

ให้คนข้ามทางม้าลาย

#ความดีที่คุณทำได้



คณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพฉุกเฉินและความปลอดภัย
ทางถนน วุฒิสภา สสส. และภาคีเครือข่าย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

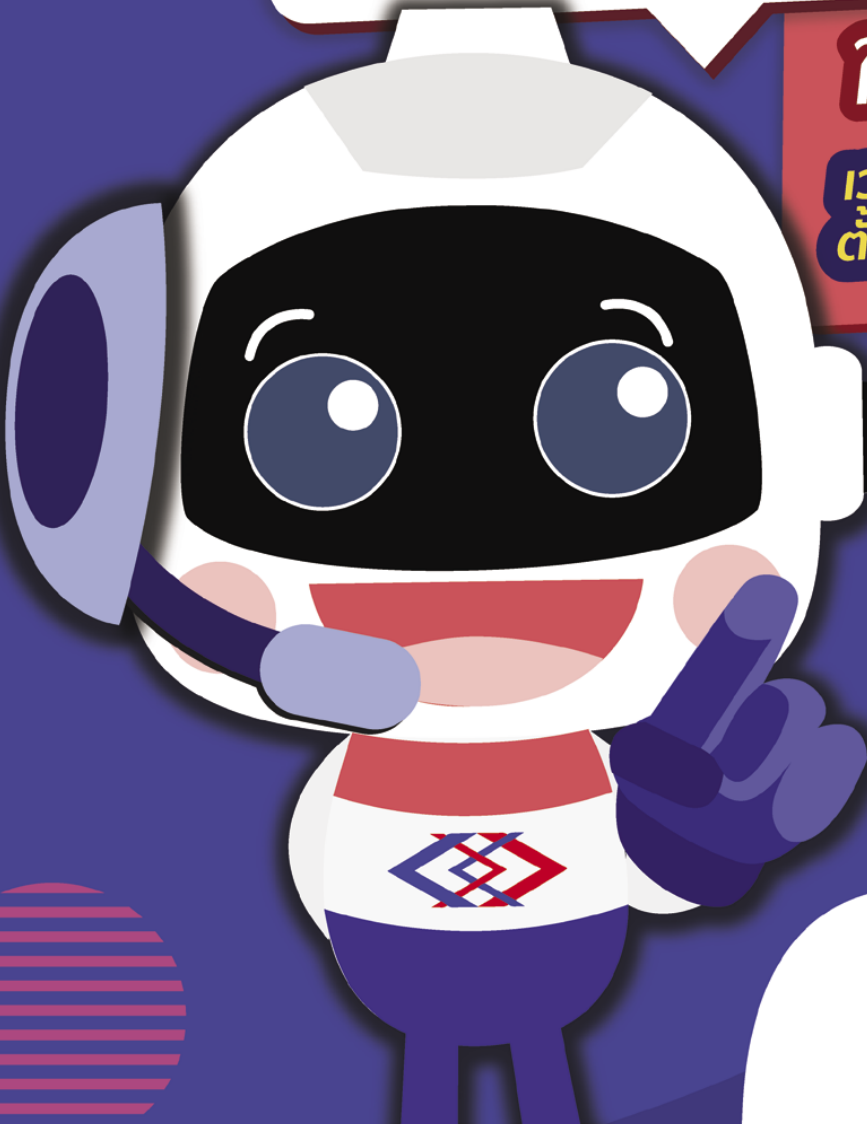
กรี๊ด กรี๊ด

น้องทันใจ บริการสายด่วน
Call Center

0 2716 4044



ให้น้องทันใจดูแลคุณ
เวลาทำการ วันจันทร์-วันศุกร์
ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น.



ข้อตกลงในการให้บริการผ่านทางช่องทางต่างๆ Service Level Agreement : SLA

1 วันทำการ



ยื่นต่อเจ้าหน้าที่
ณ ศูนย์ราชการสะดวก
ชั้น 1 อาคาร 1 สท.บ.



Call Center
0 2716 4044
(วันและเวลาทำการ)



โทรสาร
0 2716 4019



ส่งทางไปรษณีย์
กรมรถไฟขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
อาคาร 1 เล่งที่ 175 ก.พระราม 9
แขวง/เขต ศิวะฆาต กทม. 10310



ส่งทางจดหมาย
อิเล็กทรอนิกส์
pr@mrtta.co.th



เว็บไซต์
www.mrtta.co.th



Live Chat เว็บไซต์
www.mrtta.co.th



Facebook
กรมรถไฟขนส่ง
มวลชนแห่งประเทศไทย



Line Applica
t @mrttacontactce