



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.87 | JULY 2024

Editor's Talk

เริ่มต้นครึ่งปีหลังด้วยเรื่องราวดี ๆ ที่ Life & Metro ฉบับนี้ภูมิใจนำเสนอให้คุณผู้อ่านได้ทราบกันค่ะ เนื่องด้วย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานชื่อเส้นทางรถไฟฟ้าผานนคร สายสีเหลือง ซึ่งเป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) ที่นำมาใช้เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์แก่ประชาชน เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2566 ที่ผ่านมา ว่า “นัคราพิพัฒน์” (นัค-คะ-รา-พิ-พัต) Nakkhara Phiphat ซึ่งมีความหมายว่า ความเจริญแห่งเมือง นำมาซึ่งความปิติยินดีและความเป็นสิริมงคล แก่กระทรวงคมนาคม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (สฟม.) และประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง

นอกจากนี้เรายังมีกิจกรรมดี ๆ ที่อยากเชิญชวนทุกท่านมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งใน “งานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567” (International Engineering Expo 2024) ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 - 18.00 น. ณ ห้องบอลรูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพฯ เพื่อเปิดโอกาสในการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้ในวงการวิศวกรรม พร้อมทั้งสร้างเครือข่ายธุรกิจที่แข็งแกร่งในระดับนานาชาติ ติดตามอ่านรายละเอียดได้ใน **คอลัมน์ MRTA Scoop**

สำหรับ **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้เราพาทุกท่านไปสำรวจเส้นทางท่องเที่ยวของ MRT สายสีม่วงได้ ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ที่ได้บรรยากาศแบบไทย ๆ เข้าไปไหว้พระเที่ยงแวะทานอาหาร ช่วงบ่ายชมวัง ได้ครบทุกอรรถรสในวันเดียวค่ะ

ผลอเนกเพียงเราที่เดินทางผ่านช่วงครึ่งปีแรกของปี 2567 กันแล้ว ใครที่คิดวางแผนไว้ว่าจะทำอะไรใหม่ ๆ ได้เริ่มลงมือทำกันไปบ้างหรือยังคะ สายน้ำไม่รอท่า วันเวลาไม่รอใคร ทุกวินาทีมีค่าเสมอ ความล้มเหลวหรือความผิดพลาดในวันนี้อาจเปลี่ยนเป็นพลังและประสบการณ์ดี ๆ ที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จในวันข้างหน้าคะ ท้อได้แต่อย่าถอย สักวันต้องเป็นวันของเราค่ะ เริ่มเลย....

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 87 กรกฎาคม 2567

- 06 MRTA Scoop
- 08 MRTA News
- 15 Around the World
- 16 Go Green
- 18 Check in
- 26 Health
- 28 Beauty
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



16



13

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : อิกญา พันธุ์มงคล **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดอ้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ ไทกุล **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ กังบุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2716 4000

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



ทรงมาพระเจริญ

งานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

พระราชทานชื่อเส้นทาง

รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว-สำโรง ว่า

“นัคราพิพัฒน์”

(Nakkhara Phiphat)

ซึ่งมีความหมายว่า ความเจริญแห่งเมือง

นำมาซึ่งความปิติยินดีและสิริมงคล

แก่กระทรวงคมนาคม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)

และประชาชนผู้ใช้บริการเป็นอย่างยิ่ง



ตามที่กระทรวงคมนาคม โดยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ซึ่งเป็นระบบขนส่งสาธารณะรอง (Feeder) เพื่อเชื่อมต่อและขยายโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้มีความสมบูรณ์ รองรับการเดินทางของประชาชน โดยได้นำระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) มาใช้เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์แก่ประชาชนแล้วเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2566

ในการนี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานชื่อเส้นทางรถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลืองว่า “นัคราพิพัฒน์” (นัก-คะ-รา-พิ-พัฒน์) Nakkhara Phiphat ซึ่งมีความหมายว่า ความเจริญแห่งเมือง นำมาซึ่งความปิติยินดีและสิริมงคลแก่กระทรวงคมนาคม รฟม. และประชาชนผู้ใช้บริการเป็นอย่างยิ่ง โดยกระทรวงคมนาคม และ รฟม. จะยังมุ่งมั่นพัฒนาการคมนาคมขนส่งทางรางให้มีความสมบูรณ์ อำนวยความสะดวกให้แก่พี่น้องประชาชน และเพื่อให้เป็นไปตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่จะสืบสาน รักษา และต่อยอด เพื่อประโยชน์สุขของประชาชนด้านการคมนาคมและการบริการขนส่งสาธารณะต่อไป

สำหรับ รถไฟฟ้ามหานคร สายนคราพิพัฒน์ มีระยะทางรวม 30.4 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับตลอดสาย มีสถานีให้บริการทั้งสิ้น 23 สถานี เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 06.00 - 24.00 น. โดยตลอดเส้นทางมีจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายหลักอีก 4 สาย ได้แก่ สถานีลาดพร้าว เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) สถานีแยกลำสาลี เชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) สถานีหัวหมากเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงก์ และรถไฟฟ้าสายตะวันออก และสถานีสำโรง เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ พร้อมกันนี้ ผู้ใช้รถยนต์ยังสามารถนำรถมาจอดได้ที่อาคารจอดแล้วจร สถานีศรีเอี่ยมและที่อาคารจอดแล้วจรสถานีลาดพร้าว เพื่อเชื่อมต่อเข้าสู่ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน โดยเปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 05.00 - 01.00 น. ติดตามรายละเอียดและข้อมูลข่าวสาร รฟม. ได้ที่เว็บไซต์ รฟม. www.mrta.co.th และเฟซบุ๊กแฟนเพจ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ Call Center รฟม. โทร. 0 2716 4044 *com*



เชิญชวนร่วมงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 (International Engineering Expo 2024)

วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (วสท.) ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 (International Engineering Expo 2024) ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 - 18.00 น. ณ ห้องบอลรูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพฯ

สำหรับงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 ถือได้ว่าเป็นงานแสดงเทคโนโลยีและการประชุมวิชาการด้านวิศวกรรมนานาชาติที่ยิ่งใหญ่มากที่สุดงานหนึ่ง เนื่องจากเป็นงานที่มีการจัดแสดงอุปกรณ์ทางการช่าง อุปกรณ์การวัด และอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ ที่ครอบคลุมมากที่สุดในประเทศ เหมาะสำหรับวิศวกรช่างทุกสาขาที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจด้านวิศวกรรม จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโอกาสให้กับอุตสาหกรรมวิศวกรรมไทยได้ส่งเสริมความก้าวหน้าของวิศวกรรมระดับโลกเพื่อความยั่งยืน รวมถึงการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จากทั่วภูมิภาคผ่านการประชุมสัมมนาทางวิศวกรรมระดับนานาชาติ นอกจากนี้ยังมีบริการจับคู่ธุรกิจและการแสดงผลงานทางวิศวกรรมที่ยั่งยืนอีกด้วย

International ENGINEERING EXPO 2024
วิศวกรรมแห่งชาติ ๒๕๖๗

Driving Sustainability Responsiveness

IENXPO SEMINAR

สัมมนา ฟรี! ได้ PDU
พร้อมรับ E-CERTIFICATE
ภายในงาน

พบกับหัวข้อสัมมนาที่ครอบคลุมทุกสาขา
ด้านวิศวกรรมกว่า 72 หัวข้อ

หัวข้อสัมมนา

สอบถามรายละเอียด
เกี่ยวกับสัมมนา
โทร 0 2184 4600 - 9
หรือ eit@eit.or.th

สำรองที่นั่ง
วันนี้ - 23 กรกฎาคม 2567

24-26 July 2024
10.00 - 18.00 hrs, Ballroom,
Queen Sirikit National Convention Center,
Bangkok, Thailand

Sponsored by

Organized by:

โดยหนึ่งในกิจกรรมที่น่าสนใจของงานนี้ก็คือ “การประชุมทางวิศวกรรมโครงสร้างและสะพาน ประจำปี 2567” ซึ่ง วสท. ได้ร่วมกับ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรมนี้ขึ้นในระหว่างวันที่ 24 - 25 กรกฎาคม 2567 โดยได้รับเกียรติจากผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญ และวิศวกรนักปฏิบัติที่ดำเนินงานบนพื้นฐานทางวิชาการทางวิศวกรรมโครงสร้างและสะพาน มาร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และนำเสนอองค์ความรู้ที่สามารถก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและนำไปใช้งานได้จริง ซึ่งในโอกาสพิเศษนี้นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม. รักษาการแทน ผู้ว่าการ รฟม. ได้เข้าร่วมเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อพิเศษเกี่ยวกับการขนส่งมวลชน

ไม่เพียงเท่านั้น รฟม. ยังได้ร่วมออกบูธในงานดังกล่าว ระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2567 ที่บูธหมายเลข A14 - A15 เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. และให้ข้อมูลแก่ผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ในโอกาสนี้ จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 เพื่อเปิดโอกาสในการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้ในวงการวิศวกรรม พร้อมทั้งสร้างเครือข่ายธุรกิจที่แข็งแกร่งในระดับนานาชาติ อย่าพลาดโอกาสพิเศษนี้นะคะ! แล้วพบกันค่ะ *len*







การประชุมทางวิศวกรรมโครงสร้างและสะพาน ประจำปี 2567

อนุกรรมการวิศวกรรมโครงสร้างและสะพาน (วสท.) และการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)

วันที่ 24-25 กรกฎาคม 2567 ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

อรรถกถ : การปฏิบัติงานที่ตึกทาง **วิศวกรรมโครงสร้างและโครงสร้างรถไฟฟ้าใต้ดิน** ด้านการคำนวณออกแบบ, ก่อสร้าง, ปฏิบัติการ, บำรุงรักษา, และประเมินผล-การตื่นรู้ด้านความปลอดภัย สาธารณะต่อการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานอย่างก้าวไกลสู่การเติบโตที่ยั่งยืนของชาติ



ประธานในพิธีเปิด
โดย **ดร.มนตรี เดชสกุลผสม**
รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านทางหลวง)

ผู้บรรยายหลัก



หัวข้อพิเศษเกี่ยวกับการขนส่งทางราง
โดย **ดร.พิชิต คุณารธรรมรักษ์**
อธิบดีกรมการขนส่งทางราง



วิชาชีพวิศวกรในยุคเอไอ
โดย **ศ.ดร.วรศักดิ์ กนกกุลชัย (ราชบัณฑิต)**
ผู้อำนวยการสถาบันนวัตกรรมบูรณาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



หัวข้อพิเศษเกี่ยวกับการขนส่งมวลชน
โดย **นายวิทยา พันธุ์มงคล**
รองผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (ปฏิบัติการ)
รักษาการแทนผู้ว่าการ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ลงทะเบียนเพื่อรับฟัง ติดต่อ คุณชฎาพร เสมือนใจ
☎ 091-435-5034, 021-844-600 ต่อ 211
✉ E-mail : Chadaporn.eit@gmail.com

ชำระผ่าน ธนาคารไทยพาณิชย์ ในนาม
"สมาคมวิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์"
สาขา สีแยกศรีอยุธยา เลวที่ 140-23-221-6



1 / 7

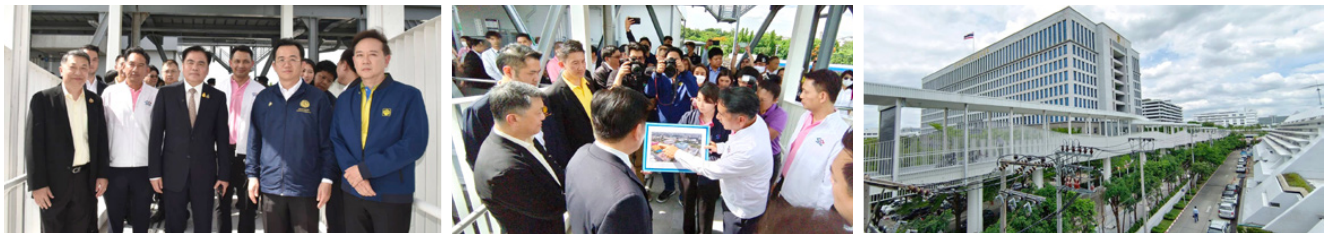


เว็บไซต์งานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567



นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่ตรวจสอบรถไฟฟ้ามหานคร สายนคราพัฒนาทำการเดินรถตามปกติหลังเสร็จสิ้นการซ่อมบำรุงเส้นทางที่ได้รับผลกระทบ

วันที่ 17 มิถุนายน 2567 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง (ขร.) นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และนายสุรพงษ์ เลหาะอัญญา กรรมการบริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (EBM) ผู้รับสัมปทาน นำคณะสื่อมวลชนลงพื้นที่ตรวจสอบรถไฟฟ้ามหานคร สายนคราพัฒนา (MRT สายสีเหลือง) ซึ่งเริ่มให้บริการเดินรถตามปกติครบทั้ง 23 สถานี แก่ประชาชนผู้ใช้บริการแล้ว ตั้งแต่วันที่ 16 มิถุนายน 2567 ที่ผ่านมา โดยคณะได้โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง เพื่อตรวจสอบเส้นทางจากสถานีหัวหมาก (YL11) ไปยังสถานีศรีเอี่ยม (YL17) พบว่า การเดินรถเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และสามารถให้บริการประชาชนด้วยความสะดวกรวดเร็ว และปลอดภัยได้ โดยหลังจากนี้ รฟม. จะติดตามคุณภาพในการให้บริการและความเชื่อมั่นในการใช้บริการของผู้โดยสารต่อไป ทั้งนี้ รฟม. ยังได้กำชับผู้รับสัมปทานปรับปรุงคู่มือซ่อมบำรุงให้ครอบคลุมปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ และอยู่ในสภาวะที่พร้อมสำหรับการให้บริการเดินรถแก่ประชาชน และให้ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนเป็นทางเลือกในการเดินทางที่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตคนเมืองได้อย่างยั่งยืน



นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ตรวจสอบการเปิดใช้งานทางเดินเชื่อม (Skywalk) รถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู กับศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ถนนแจ้งวัฒนะ อำนวยความสะดวกประชาชนพร้อมเปิดให้บริการ 21 มิถุนายน 2567 เป็นต้นไป

วันที่ 21 มิถุนายน 2567 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง (ขร.) นายกิตติกร ต้นเปาว์ รองผู้ว่าการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี นายนาฬิกาอติศักดิ์ แสงสนิท กรรมการผู้จัดการ บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด (ธพส.) และนายสุรพงษ์ เลหาะอัญญา กรรมการบริษัท นอร์เทิร์น บางกอกโมโนเรล (NBM) ผู้รับสัมปทาน นำคณะสื่อมวลชน ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมการเปิดใช้งานทางเดินเชื่อม (Skywalk) ระหว่างสถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (PK12) รถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี กับอาคารจอดรถ D ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู และผู้มาติดต่อหน่วยงานภายในศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ให้สามารถเดินทางด้วยรถไฟฟ้าได้อย่างสะดวกสบาย หรือหากผู้ใช้รถยนต์ส่วนตัวต้องการใช้บริการอาคารจอดรถ D ของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ เป็นจุดจอดแล้วจรเพื่อเชื่อมต่อเข้าสู่รถไฟฟ้า MRT สายสีชมพู ก็สามารถทำได้โดยสะดวกเช่นกัน

สำหรับทางเดินเชื่อม (Skywalk) นี้ ทางบริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด ได้เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 05.30 น. - 24.00 น. โดยมีระยะทางประมาณ 200 เมตร เชื่อมต่อจากทางออกที่ 3 ของสถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (PK12) ไปยังบริเวณชั้น 2 ของอาคารจอดรถ D ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ ซึ่งปลายทางเดินของ Skywalk มีสวนลอยฟ้าขนาดใหญ่ และเป็นทางเดินไปยังจุดบริการรถ รับ-ส่ง ฟรี และเป็นศูนย์เปลี่ยนถ่ายการจราจรจากระบบขนส่งสาธารณะสู่ระบบ EV Shuttle Bus เพื่อเข้าไปยังศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ อาคารจอดรถ D รองรับรถยนต์ได้ถึง 1,600 คัน บริการจอดรถฟรีสำหรับ 2 ชั่วโมงแรก ชั่วโมงต่อไป 20 บาท หรือเหมาจ่ายวันละ 100 บาท



รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี พุทธศักราช 2567

วันที่ 3 มิถุนายน 2567 นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพรเนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี พุทธศักราช 2567 ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง ในโอกาสนี้ นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี วันที่ 3 มิถุนายน 2567

วันที่ 6 มิถุนายน 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตร และพิธีเจริญพระพุทธมนต์ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี วันที่ 3 มิถุนายน 2567 ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยได้นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มารับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้งจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม.



สฟม. ร่วมลงนาม MOU กับสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ มุ่งพัฒนาองค์ความรู้และสร้างนวัตกรรม ด้านการรักษาความปลอดภัยในระบบรถไฟฟ้ามหานคร

วันที่ 10 มิถุนายน 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ นาวาอากาศเอก คมสันต์ ประพันธ์กาญจน์ รองผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจว่าด้วยความร่วมมือด้านการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรม ด้านการรักษาความปลอดภัยและความสงบเรียบร้อยในเขตระบบรถไฟฟ้า โดยได้รับเกียรติจาก พลเอกพอล มณีรินทร์ ประธานกรรมการสถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ เป็นประธานในพิธี ณ ห้องราชเสนีพิทักษ์ สถาบันเทคโนโลยีป้องกันประเทศ จ.นนทบุรี



สฟม. จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ประจำปี 2567

วันที่ 30 - 31 พฤษภาคม 2567 นางณฐมน บุนนาค รองผู้ว่าการ (การเงิน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำผู้บริหาร และพนักงาน จำนวน 48 คน เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรม ประจำปี 2567 ณ วัดป่าวิจิตรบรรพต จ.ชลบุรี โดยกิจกรรมดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างสมดุล และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง



รฟม. ให้การต้อนรับคณะจากสำนักงานส่งเสริมการลงทุนและการค้าโปแลนด์

วันที่ 28 พฤษภาคม 2567 นายณัฐ นาครดณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ให้การต้อนรับคณะจากสำนักงานส่งเสริมการลงทุนและการค้าโปแลนด์ ในโอกาสเข้าพบ รฟม. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในหัวข้อ การซ่อมบำรุงรักษาและให้บริการขบวนรถไฟฟ้า ระหว่าง รฟม. กับเจ้าหน้าที่จากบริษัท Asco Rail Poland ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดย รฟม. ได้นำเสนอข้อมูลภาพรวมการดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม รวมถึงสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรค และแนวทางการแก้ไขปัญหาในด้านต่าง ๆ ของหน่วยงาน เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานและอำนวยความสะดวกในการเดินทางให้แก่ประชาชนต่อไป



คณะกรรมการกำกับการติดตามตรวจสอบและการปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม ร่วมประชุมและลงพื้นที่ที่ตรวจติดตามการดำเนินงาน โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

วันที่ 6 มิถุนายน 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย นายณัฐ นาครดณินทร์ ในฐานะประธานกรรมการคณะกรรมการกำกับ การติดตามตรวจสอบและการปฏิบัติตามมาตรการด้านสิ่งแวดล้อม โครงการรถไฟฟ้า สายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ได้กำหนดให้มีการประชุมคณะกรรมการฯ ครั้งที่ 2/2567 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยมีผู้แทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ สำนักงานนโยบายและแผน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมมลพิษ สำนักงานนโยบายและ แผนการขนส่งและจราจร สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค กรุงเทพมหานคร และจังหวัดสมุทรปราการ เข้าร่วมด้วย จากนั้น คณะกรรมการฯ ได้ร่วมลงพื้นที่ เพื่อตรวจติดตามการก่อสร้างบริเวณสถานีหอสมุดแห่งชาติ โดยได้เน้นย้ำให้ ผู้รับเหมาก่อสร้างดำเนินการตามมาตรการลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมอย่างเคร่งครัด รวมทั้งปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA เพื่อลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจเกิดแก่ประชาชนในระหว่างก่อสร้างโครงการฯ





สวม. รับโล่และประกาศเกียรติคุณ ระดับชั้นสูงสุด “แพลทินัม” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 จากกิจกรรม “Zero Accident Campaign 2024”

วันที่ 19 มิถุนายน 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รับโล่และประกาศเกียรติคุณระดับแพลทินัม ซึ่งเป็นระดับชั้นสูงสุด ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 ในกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2567 หรือ Zero Accident Campaign 2024 ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (สสปท.) กระทรวงแรงงาน ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี



สวม. ศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้ามหน่วยงานกับบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หัวข้อ การศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล

วันที่ 24 มิถุนายน 2567 นายสุทัศน์ ลิขเรศ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) รักษาการผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล พร้อมด้วยผู้บริหารระดับผู้อำนวยการกอง และหัวหน้าแผนก ฝ่ายทรัพยากรบุคคล รฟม. เข้าร่วมศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวปฏิบัติที่ดีด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ณ ห้องประชุมออดิทอเรียม อาคารบริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) โดยมี คุณวรรัตน์ เลหาธนกุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ให้การต้อนรับและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร เพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการทำงานที่สำคัญด้านทรัพยากรบุคคลและด้านการจัดการความรู้ ในประเด็นการออกแบบรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย (Remote Learning Initiative) การกำหนดกลยุทธ์และรูปแบบการสื่อสารภายในองค์กรที่มีประสิทธิภาพ การมุ่งเน้นและเสริมสร้างแรงบันดาลใจให้กับพนักงานบรรลุศักยภาพสูงสุด และรูปแบบการจัดการความรู้ในองค์กร ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัล Employee Experience Award 2024 จากสถาบัน Human Resources Online ประเทศสิงคโปร์ ด้านการบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร





สพม. โชว์โครงข่ายระบบรถไฟฟ้ามหานคร พร้อมอัปเดตข้อมูล MRTA Project ในงาน Asia Pacific Rail 2024

วันที่ 29 - 30 พฤษภาคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะหน่วยงานกำกับดูแลการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้เข้าร่วมงาน Asia Pacific Rail 2024 งานจัดแสดงสินค้าและงานประชุมวิชาการด้านระบบรางในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพมหานคร ซึ่งจัดขึ้นเพื่อแสดงถึงการให้บริการและการดำเนินงานด้านระบบรางในรูปแบบดิจิทัล โดยมีผู้เข้าร่วมงานจากหน่วยงานภาครัฐ องค์กร หน่วยงานระบบราง ผู้ประกอบการเดินรถไฟ ผู้รับเหมา ตลอดจนผู้ให้บริการเทคโนโลยีและโซลูชันในอุตสาหกรรมระบบรางทั่วโลก ในโอกาสนี้ รฟม. ยังได้ร่วมเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ PROJECT UPDATE : MRTA Project Updates and Operation Trends โดย **คุณระวีวรรณ พงศ์ศุภสมิทธิ ผู้อำนวยการฝ่ายระบบรถไฟฟ้า และคุณณัฐภัทร์ อุณหงศา ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ** ซึ่งได้กล่าวถึงความก้าวหน้าการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้า และการดำเนินงานด้านระบบปฏิบัติการเดินรถไฟฟ้ของ รฟม. พร้อมทั้งร่วมจัดนิทรรศการให้ข้อมูลโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. โดยได้รับความสนใจอย่างมากจากผู้เข้าร่วมงาน



สพม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการบินพลเรือน ครบรอบ 63 ปี

วันที่ 4 มิถุนายน 2567 นายภาคภูมิ กาญจนสถิตย์ ผู้อำนวยการสำนักนิตยกรรม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันการบินพลเรือน (สบพ.) ครบรอบ 63 ปี ณ อาคารศูนย์พัฒนาบุคลากรด้านการบิน สถาบันการบินพลเรือน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์และสาธารณกุศลแก่นักศึกษา และสวัสดิการบุคลากรของ สบพ. โดยมี **นางสาวภคินีภู่ ภาณุช่วย** ผู้จัดการสถาบันการบินพลเรือน เป็นผู้รับมอบ



สพม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 5 ปี

วันที่ 7 มิถุนายน 2567 นายสุรพงษ์ รัตนภูวลักษณะ ผู้อำนวยการสำนักตรวจสอบ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางราง ครบรอบ 5 ปี ณ ห้องประชุมมนังคศิลา อาคาร ณ ถลาง กรมการขนส่งทางราง กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นสาธารณประโยชน์และสาธารณกุศล และสวัสดิการบุคลากรกรมการขนส่งทางราง โดยมี **นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง** เป็นผู้รับมอบ



รฟม. จัดกิจกรรม “รฟม. ชวนน้อง รู้คิด รู้กัน ห่างไกลยาเสพติด และบุหรี” ณ โรงเรียนพระราม ๙ กาญจนภิเษก

วันที่ 17 มิถุนายน 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย นายธีระชัย เตือนอิม ผู้อำนวยการสำนักงานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นผู้แทน รฟม. นำพนักงานร่วมกิจกรรม “รฟม. ชวนน้อง รู้คิด รู้กัน ห่างไกลยาเสพติด และบุหรี” ณ โรงเรียนพระราม ๙ กาญจนภิเษก โดยได้ร่วมมือกับ สถานีตำรวจนครบาลห้วยขวาง จัดวิทยากรบรรยายให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาเสพติดและพิษภัยของบุหรี อีกทั้งยังได้จัดแสดงวิธีฝึกสุนัขเชื่องฟังคำสั่ง K-9 ของ รฟม. และมอบอุปกรณ์สนับสนุนด้านการศึกษาให้แก่นักเรียน ทั้งนี้ รฟม. ได้ตระหนักและให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด จึงตั้งใจจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้นเพื่อร่วมรณรงค์การป้องกันยาเสพติด และร่วมสร้างชุมชนโดยรอบแนวสายทางรถไฟฟ้าของ รฟม. ให้เป็นชุมชนที่แข็งแรง ห่างไกลจากยาเสพติด ตลอดจนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง รฟม. และชุมชน *Love*

MRTA Quiz

ประจำเดือนกรกฎาคม 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ
“กล่องสร้างชุมชนด้วยรักจากรฟม.”
จำนวน 5 รางวัล



คำถาม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณา
โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานชื่อเส้นทาง
รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลือง ว่าอะไรและมีความหมายอย่างไร



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

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับมิถุนายน 2567

คำถาม มาตรา 4 หยุด หรือ Stop for safety เพื่อความปลอดภัยในการก่อสร้าง โครงการรถไฟฟ้า ได้แก่อะไรบ้าง

- เฉลยคำตอบ
1. หยุดตน
 2. หยุดท่า
 3. หยุดใช้
 4. หยุดเพื่อน

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

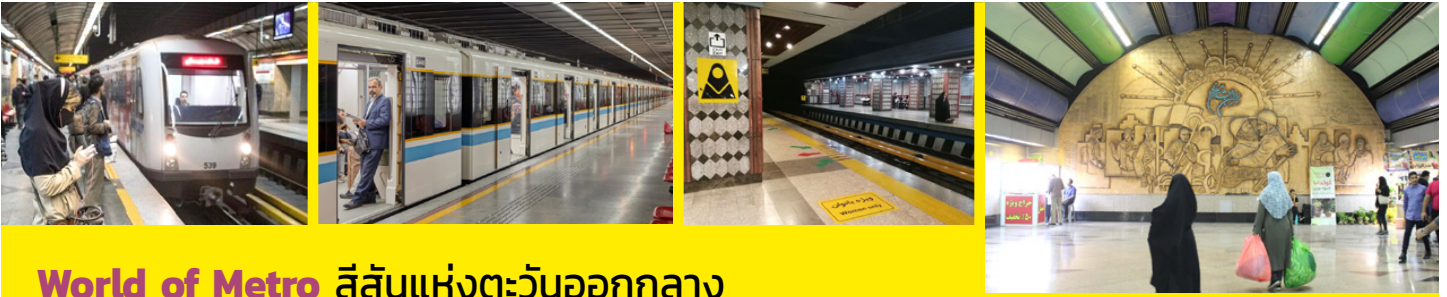
“จากรองแก้วสุดน่ารัก”
จำนวน 5 รางวัล

1. คุณชาญชัย กับคน
2. คุณประภิต สาคิรินทร์
3. คุณจากรุวรรณ เกตุศิริธิดา
4. คุณพรรณนภา เมืองนินท์
5. คุณฐาปนี เต็มรังษี



Around The World

TEXT: จิงอุรา



World of Metro สีสันแห่งตะวันออกกลาง

Tehran Metro “เตหะราน เมโทร” รถไฟใต้ดินเตหะราน เป็นเส้นทางรถไฟฟ้าในกรุงเตหะราน ประเทศอิหร่าน ประกอบด้วย 5 เส้นทาง มีผู้โดยสารมากกว่า 3 ล้านคนต่อวัน เริ่มดำเนินงานมาตั้งแต่ปี 1999 และเปิดให้บริการพร้อมกับขยายเส้นทางเพิ่มขึ้นมาจนถึงปัจจุบัน

ระบบรถไฟใต้ดินของเตหะราน สะอาด ราคาถูก (เที่ยวละไม่ถึง 5 บาท) และมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการหลีกเลี่ยงการจราจรติดขัดบนพื้นดิน เปิดบริการตั้งแต่ 04.30 น. ถึง 22.00 น. ช่วงเวลาเร่งด่วน รถไฟจะแน่นสุด ๆ อัดกันเป็นปลากกระป๋องไม่แพ้รถไฟของญี่ปุ่น

การนั่งรถไฟใต้ดินในอิหร่านน่าสนใจมากกว่าที่คุณคิด ที่นี้จะแยกผู้ชายผู้หญิงคนละห้องโดยสาร หัวขบวนและท้ายขบวนของรถไฟทุกเที่ยวทุกเส้นทางจะกันไว้เป็นเขตสุภาพสตรีเท่านั้น ขณะที่บนรถไฟไม่มีเสียงประกาศภาษาอังกฤษ มีแต่ภาษาฟาร์ซี (Farsi) หรือภาษาเปอร์เซีย ดังนั้น นักท่องเที่ยวก่อนเดินทางด้วยรถไฟใต้ดิน ควรหาแผนที่รถไฟที่มีภาษาอังกฤษกำกับติดตัวไว้ หรือไม่ก็ดูชื่อสถานีขณะที่รถจอดเทียบชานชาลา รวมทั้งอาจจะนับสถานีไว้เผื่อขึ้นพลาด

สีสันที่น่าสนใจของรถไฟใต้ดินในเตหะราน คือบรรดาพ่อค้าแม่ค้าจะขึ้นมาตะโกนขายสินค้าต่าง ๆ กันถึงบนรถ ได้แก่ ข้าวของจีปาดะ อาทิ กระจเป่า ลูกเต๋า เข็มขัด สมุดระบายสี ฯลฯ

Photo: elisabethreal.ch, 1stquest.com, legendaryiran.com, golivegotravel.nl

สัญญาณไฟ เอาใจกองเชียร์

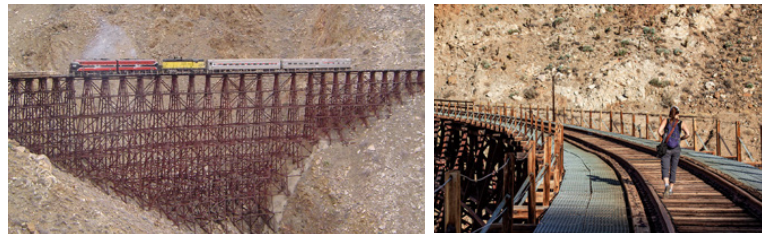
เยอรมนีสร้างสีสันให้นักท่องเที่ยวและกองเชียร์ ในช่วงระหว่างที่ประเทศของตนเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันฟุตบอลยูโร 2024 โดยที่นครแฟรงก์เฟิร์ต ซึ่งอยู่ห่างจากกรุงเบอร์ลินไปราว 80 กิโลเมตร ได้ร่วมตกแต่งบ้านเมืองต้อนรับการแข่งขันฟุตบอล



ยูโรในครั้งนี้ ด้วยการเปลี่ยนรูปภาพบนสัญญาณไฟจราจรสำหรับคนข้ามถนน โดยสัญญาณไฟแดงจะเป็นรูปของกรรมการกำลังแจกใบแดง และเมื่อสัญญาณไฟเขียวสว่างขึ้น ก็จะกลายเป็นรูปของนักฟุตบอลที่กำลังเตะลูกฟุตบอลอยู่

ขณะเดียวกัน ผู้เชี่ยวชาญจากห้องแล็บของมหาวิทยาลัยในเมืองฟิลลิงเงิน-ชเวินนิงเงิน ของเยอรมนี ได้ใช้สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กอย่างแบคทีเรียที่ไม่มีอันตรายในห้องปฏิบัติการ นั่นคือเชื้อเอสเชอริเชีย โคลิ หรือ อีโคไล มาทำผลการแข่งขันฟุตบอลยูโรคู่ต่าง ๆ แทนสัตว์ทั่วไปอีกด้วย

Photo: frankfurt-rhein-main.de, oto.detik.com, thescottishsun.co.uk



สะพานรางรถไฟไม้ ใหญ่ที่สุดในโลก

Goat Canyon Trestle รางรถไฟและสะพานที่สร้างด้วยไม้ใหญ่และยาวที่สุดในโลก ตั้งอยู่ในเมืองซานดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนีย สร้างขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1933 และเปิดใช้งานในปีต่อมา

รางรถไฟไม้เก่าแก่น่าประทับใจแห่งนี้สร้างขึ้นจากคานไม้แดง มีความยาว 185 เมตร และมีความสูงถึงเกือบ 57 เมตร พาดผ่าน “ช่องเขาคาร์ริโซ” (The Carrizo Gorge Track) บนเส้นทางรถไฟสายซานดิเอโกตะวันออกและแอริโซนา หลังจากที่ยกหน้าผาอันสูงชันแห่งหนึ่งใน Carrizo Gorge พังทลายลง จึงมีการสร้างสะพานรางรถไฟขึ้นมาแทน ทางรถไฟสายนี้เคยถูกเรียกว่า “ทางรถไฟที่เป็นไปไม่ได้” แต่ก็สร้างจนสำเร็จ วิ่งผ่านบาฮาแคลิฟอร์เนีย (Baja California) ของเม็กซิโก และซานดิเอโกตะวันออกก่อนที่จะไปสิ้นสุดที่หุบเขาอิมพีเรียล ทางตอนใต้ของรัฐแคลิฟอร์เนีย คานและขาที่ยังรางรถไฟทำด้วยไม้ เนื่องจากอุณหภูมิผันผวนอย่างมากในช่องเขาคาร์ริโซ (Carrizo Gorge) จึงไม่เหมาะที่จะใช้โลหะ

รางรถไฟ Goat Canyon Trestle เปรียบเสมือนสัญลักษณ์ยืนยันถึงความก้าวหน้าทางวิศวกรรมในต้นศตวรรษที่ 20 ที่ยังคงเป็นความมหัศจรรย์ทางสถาปัตยกรรมมาจนถึงปัจจุบัน สะพานรางรถไฟแห่งนี้หยุดใช้งานในปี 2008 แต่ยังคงเป็นไฮไลท์ที่นักท่องเที่ยวจำนวนมากแวะมาเยี่ยมชม [ที่นี่](#)

Photo: ramblestare.com, wikipedia.org, flickr.com

Go Green

TEXT: Oam-Am

เชียร์บอล (ยูโร) ผ่านถังขยะ

การแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป ครั้งที่ 17 หรือ ยูโร 2024 (UEFA European Football Championship 2024) ที่ประเทศเยอรมนี ระหว่างวันที่ 14 มิถุนายน ถึง 14 กรกฎาคม 2567 ได้เริ่มขึ้นแล้ว

ท่ามกลางเสียงเชียร์โห่ร้องในทุกสนามแข่งขัน นอกจากผลแพ้ชนะที่เกิดขึ้นหลังเกมแล้ว ยังมีเรื่องของ “ขยะ” ที่มักตามมาจากผู้คนเป็นหลักหมื่นในสเตเดียมด้วย จากสถิติที่ผ่านมา การแข่งขันฟุตบอลยูโรก่อให้เกิดขยะประมาณ 4.2 ตัน/นัด หรือประมาณ 0.8 กิโลกรัม/คน และเมื่อรวมตลอดปีของการแข่งขันทั้งหมดที่จัดโดยสมาคมฟุตบอลแห่งชาติยุโรป จะพบว่า ก่อให้เกิดขยะมากถึง 750,000 ตันต่อปี



Waste Managed บริษัทจัดการขยะในเมืองนิวคาสเซิล ประเทศอังกฤษ ได้สร้างแคมเปญในช่วงฟุตบอลยูโร 2024 ให้คนได้ช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และเพิ่มความสุขเข้าไปด้วยการส่งเสียงเชียร์ทีมของพวกเขาผ่านการทิ้งขยะ โดยตั้งขยะในพื้นที่ถนน Grey Street เมืองนิวคาสเซิล โดยถังขยะจะถูกแบ่งเป็น 2 ช่อง ซ้าย-ขวา และถูกแปะด้วยชื่อทีมชาติที่จะแข่งขันในนัดนั้น ๆ นอกจากนี้ ยังมีทริคเล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับการลดขยะ เมื่อไปดูบอลให้กับแฟน ๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการพกภาชนะ กระจกบ่อน้ำส่วนตัวเพื่อลดใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง รับผิดชอบต่อขยะตัวเอง นำไปทิ้งให้ถูกที่ และพยายามมองหาช่องทางที่นำไปรีไซเคิลต่อได้ง่าย เลือกใช้การเดินทางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะขนส่งสาธารณะ



เลือกสินค้าที่ยั่งยืน สนับสนุนสินค้าของทีมและแบรนด์ที่คำนึงถึงเรื่องสิ่งแวดล้อม ฯลฯ

ถือเป็นการณรงค์ที่น่าสนใจสำหรับชาวเกาะอังกฤษ ซึ่งเป็นประเทศที่รักการดูบอลและมีสโมสรฟุตบอลมากเป็นลำดับต้น ๆ ของโลก เชื่อว่าถ้าคนช่วยกันปรับพฤติกรรม ก็สามารถช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

Photo: insidethegames.biz, thesun.co.uk, wastemanaged.co.uk

ไม่ชาร์จถึง 100 แต่อย่าให้น้อยกว่า 20!

เมื่อการชาร์จแบตเตอรี่ระหว่าง 20-80% ช่วยยืดอายุแบตเตอรี่มือถือได้นานกว่า

เราอาจเชื่อกันว่า การชาร์จแบตเตอรี่ที่ตี ควรชาร์จให้เต็มร้อยเพื่อที่จะได้ใช้งานได้นาน ๆ ไม่ต้องมาคอยชาร์จบ่อย แต่ความจริงแล้ว การทำแบบนี้กลับทำร้ายแบตเตอรี่และยังทำให้อายุการใช้งานสั้นลง

ปัจจุบัน ลิเทียมไอออนถูกใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการใช้ผลิตแบตเตอรี่ ด้วยคุณสมบัติที่ชาร์จได้ไวกว่า และมีอายุการใช้งานที่นานกว่าแบตเตอรี่ชนิดอื่น ๆ ทำให้บริษัทผลิตมือถือและอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้แบตเตอรี่ทั่วโลก จึงหันมาใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนกับผลิตภัณฑ์ของตัวเอง

งานศึกษาพบว่า แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนจะมีอายุการใช้งานนานกว่า หากเราชาร์จมือถือช่วงที่แบตอยู่ระหว่าง 20-80% และที่สำคัญกว่า ไม่ควรรอจนแบตหมดแล้วค่อยชาร์จ หรือชาร์จจนเต็มร้อย เพราะการชาร์จแบตจนเต็มจะทำให้เกิดแรงดันไฟฟ้าสูง ส่งผลเสียต่อแบตเตอรี่ในระยะยาว ถ้าเป็นไปได้ พยายามชาร์จแบตไม่ต้องเต็มร้อย ให้ถึง 80% ก็พอ และเลี่ยงการชาร์จมือถือตอนเครื่องกำลังร้อน ถ้าเครื่องร้อนตอนชาร์จ ให้เราหยุดชาร์จก่อนแล้วค่อยกลับมาเสียบปลั๊กอีกที ตอนที่เครื่องเย็นลง แค่นี้ก็จะช่วยยืดอายุแบตเตอรี่ของเราได้นานขึ้น

Story: environman, Photo: freepik.com, pexels.com





“ถนนต้นตาลดาบวิชัย”

รำลึก ชายผู้ปลูกต้นไม้สามล้านต้น

แม้ “ดาบวิชัย” หรือ ร้อยตำรวจตรีวิชัย สุริยฤทธิ์ จะจากไปแล้วด้วยวัย 77 ปี แต่ต้นไม้ที่ท่านเคยปลูกไว้ยังคงเติบโตจนปัจจุบัน นอกจากความสวยงาม ปัจจุบันยังเป็นประโยชน์ต่อรุ่นลูกรุ่นหลานให้ได้นำไปใช้ประโยชน์

ในที่สุดจังหวัดศรีสะเกษอนุมัติเปลี่ยนชื่อถนนต้นตาล สายอุทุมพรพิสัย-ปราศรัย เป็น “ถนนต้นตาลดาบวิชัย” เพื่อเป็นเกียรติแก่ ร้อยตำรวจตรีวิชัย สุริยฤทธิ์ หรือ “ดาบวิชัย” เจ้าของฉายา “คนบ้าปลูกต้นไม้” ผู้ปลูกต้นตาลและต้นไม้อื่น ๆ กว่าสามล้านต้น จนทำให้พื้นที่แห่งนี้ในจังหวัดศรีสะเกษกลายเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์

เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ดาบวิชัยได้ใช้วันที่ 1 พฤษภาคมเป็นวันเริ่มต้นการปลูกต้นไม้ของทุกปีตลอดมา โดยให้เหตุผลว่าที่เลือกปลูกต้นตาลเป็นหลักนั้น เพราะเป็นผลไม้ท้องถิ่นในจังหวัด และเป็นผลไม้เศรษฐกิจ การปลูกต้นตาลนี้จึงหวังว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างรายได้ให้ชาวบ้านได้ด้วย

ก่อนจากไป พ่อดาบวิชัยได้กล่าวไว้ว่า “ผมว่าโลกของวัตถุเป็นสิ่งสมมุติทั้งนั้น ความสุขที่แท้จริง คือการอยู่อย่างธรรมดา และรู้จักเคารพธรรมชาติ ... ต้นไม้นี้ผมจะต้องปลูกไปเรื่อย ๆ ปลูกจนกว่าจะตาย”

“แม้ตัวจากไป แต่ต้นไม้ยังอยู่”

Photo: Sisaketmeedee, thaihitz.com, board.postjung.com

แยกขยะยังไง

ให้ขายได้ราคาแพงขึ้น

เพิ่มเทคนิคในการ “ขายขยะ” ให้ได้ราคาดี แพงขึ้นได้อีก ด้วยวิธีเพิ่มมูลค่าให้กับขยะเหล่านี้

- เลือกขายให้กับร้านรับซื้อที่นำเชื้อถือ ควรตรวจสอบราคาการรับซื้อของสินค้าแต่ละประเภทเพื่อให้ได้ราคาที่ดีที่สุด ปัจจุบันมีโครงการ รถรับซื้อขยะถึงบ้าน เพียงแค่เข้าไปที่ WWW.ขายขยะ.com โหลดแอป WasteBuy Delivery หรือ โทรไปสายด่วน 089-998-2009 ก็จะมีเจ้าหน้าที่มาให้บริการ และรับซื้อตามราคาจริง

- เก็บรวบรวมของเก่า หรือขยะให้ได้จำนวนมาก แล้วค่อยนำไปขายในครั้งเดียว เพราะจะได้น้ำหนักมากกว่า ชัดเจนกว่า มีโอกาสได้เงินที่มากกว่าขายทีละน้อย

- ควรคัดแยกขยะแต่ละชนิดให้ชัดเจน และทำความสะอาด อาทิ ขวดพลาสติกและกระป๋องน้ำอัดลมควรแกะฉลาก แยกฝา และเหยียบให้แบนก่อน ขวดแก้ว รวมทั้งขวดและกล่องพลาสติก ควรแยกสีแยกชนิด เพราะราคาต่างกัน ฝาเครื่องดื่มชูกำลังควรแกะโฟมใต้ฝาดอกก่อนจะได้ราคาดี ถูพลาสติกถ้าไม่มีลายหรือแถบขาวจะได้ราคาดีกว่ากระดาษลัง ถ้าदानโดมีเคลือบ มีสี จะถูกปิดเป็นเกรดกระดาษย่อยแยกกระดาษขาว-ดำจะได้ราคาแพงขึ้น ลวดสลิงถ้ามัดให้เป็นระเบียบจะขายได้ราคาดีกว่า เป็นต้น

Photo: pexels.com, freepik.com, ขายขยะ.com



ชุดชั้นในไม่ใช้แล้ว อย่าทิ้ง! ส่งมากำจัดอย่างถูกวิธีฟรี

ชุดชั้นในเก่า หมดสภาพ ถ้าทิ้งไม่ถูกวิธีก็อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้ ผลิตภัณฑ์ว่าโก้จึงขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และเพื่อต่อยอดนโยบายความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดทำโครงการ “ว่าโก้บราเดย์ บราเก่าเราขอ” ปีที่ 2 โดยการนำชุดชั้นในเก่าที่ไม่ใช้แล้วไปกำจัดต่อเป็นเชื้อเพลิงอย่างถูกวิธีแบบ Zero Waste (เปลี่ยนขยะให้เป็นศูนย์)

ใครที่สนใจสามารถบริจาคชุดชั้นในที่ไม่ใช้แล้วทั้งหญิงและชายทุกแบรนด์ ทุกวัย นำมาแพ็คเกจบรรจุไม่เกิน 5 กิโลกรัมต่อกล่อง ส่งฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายได้ที่ไปรษณีย์ไทยทุกสาขาทั่วประเทศ เพียงจำหน่ายถึง โครงการ “ว่าโก้บราเดย์ บราเก่าเราขอ” บริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) เลขที่ 132 ซอยเจริญราษฎร์ 7 แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ 10120 ตั้งแต่วันที่ - 30 พฤศจิกายน 2567 www.wago.com

Photo: pexels.com, zerowastescotland.org.uk, goodto.com

Check in



TEXT / PHOTO : ธันวา ทยาง



ท่องเที่ยว MRT สายสีม่วงใต้ เข้าไหว้พระ เทียงแะคาเฟ่ ป้ายชมวัง

ปัจจุบัน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ได้ดำเนินการก่อสร้างเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีม่วงใต้ ซึ่งเป็นรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ซึ่งผ่านสถานที่สำคัญต่างๆ มากมาย โดยเริ่มจากสถานีเตาปูน มาผ่านถนนสามเสน และในอีกไม่กี่ปี เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็จะทั้งหมด 17 สถานี คือ สถานีรัฐสภา สถานีศรียาน (อยู่หน้ากรมชลประทาน) สถานีวีรพยาบาล สถานีหอสมุดแห่งชาติ สถานีบางขุนพรหม สถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย สถานีสามยอด (อยู่หน้าสวนรมณีนาค) สถานีสะพานพุทธฯ สถานีวงเวียนใหญ่ สถานีสำเหร่ สถานีดาวคะนอง สถานีบางปะแก้ว สถานีบางปะกอก สถานีแยกประชาอุทิศ สถานีราษฎร์บูรณะ สถานีพระประแดง ไปสิ้นสุดที่สถานีกรุงไถ ซึ่งจะช่วยเชื่อมกรุงเทพฯ ทั้งฝั่งธนบุรีและฝั่งพระนคร รวมถึงสมุทรปราการเข้าด้วยกัน

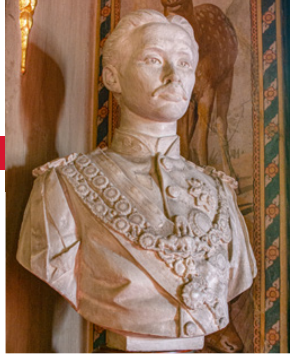
และเนื่องด้วยในช่วงเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม มีวันหยุดนักขัตฤกษ์ทั้งทางศาสนาและวันสำคัญในราชวงศ์จักรีพอดี ฉะนั้นเราจึงเลือกที่จะพามาสำรวจเส้นทางใหม่นี้โดยเน้นตรง **ช่วงสถานีหอสมุดแห่งชาติ และสถานีบางขุนพรหม** ให้อ่าน Life & Metro ได้ไหว้พระที่วัดในย่านนี้กันในช่วงเช้า เทียงแะทานข้าวที่คาเฟ่อันเป็นวังเก่าของเสด็จปู่ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ช่วงบ่ายขึ้นชั้นบนของคาเฟ่เพื่อชมพิพิธภัณฑ์วังแห่งนี้ ตามเรามาดูได้เลย





มาเริ่มกันที่สมมุติวารลไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาคิเชก) เปิดให้บริการแล้ว เราก็สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีหอสมุดแห่งชาติ อันเป็นสถานที่ที่ใกล้สามเสน ซอย 9 เข้าซอยไปนิดเดียวแบบเดินไปได้ไม่เกิน 10 นาที ที่สุดท้ายปลายซอยนี้มี **วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร** เป็นพระอารามหลวงชั้นโท ชนิดราชวรวิหาร ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา มีสิ่งที่น่าสนใจหลายอย่างที่ควรค่าแก่การไปไหว้พระ และเที่ยวชม ตามประวัติมีว่า เดิมชื่อ วัดสมอราย ซึ่งเป็นวัดเก่าแก่มาตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา ได้รับการปฏิสังขรณ์ต่อเนื่องตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 3 จนถึงในสมัยรัชกาลที่ 4 ได้ทรงปฏิสังขรณ์ใหม่แล้วพระราชทานนามใหม่ว่า “วัดราชาธิวาสวิหาร” มีความหมายว่า วัดอันเป็นที่ประทับของพระราชา เนื่องจากวัดแห่งนี้เคยเป็นที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยและสมเด็จพระราชวังบวรมหาเสนาณูริกษ์เมื่อครั้งทรงผนวช เป็นวัดแรกที่ถือกำเนิดคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกาย วัดราชาธิวาสแห่งนี้ได้รับการบูรณปฏิสังขรณ์มาแล้วหลายครั้ง แต่ผลงานที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นงานในสมัยรัชกาลที่ 5 ซึ่งในการปฏิสังขรณ์ในครั้งนั้นพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สมเด็จพระเจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์



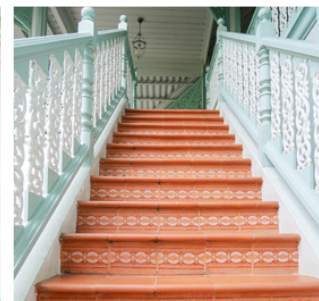
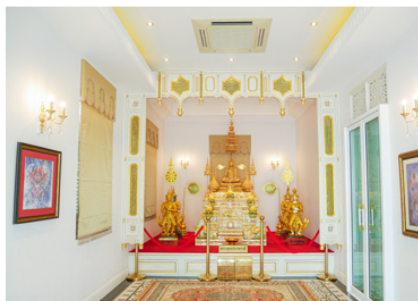


เป็นผู้ออกแบบพระอุโบสถ กำแพงแก้ว และสะพานนาคราห์อุโบสถ ได้มีการผสมผสานศิลปะไทย ศิลปะขอม และศิลปะตะวันตกเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน มีพระสัมพุทธวิมโนภาส พระพุทธรูป สมัยอยุธยาตอนปลายและพระประธานดั้งเดิมตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นวัดสมอราย ร่วมกับพระพุทธรูป อีก 2 องค์ ซึ่งทั้งหมดยังประดิษฐานอยู่ที่เดิม โดยกันผนังเพื่อประดิษฐานพระประธานองค์ใหม่ แต่ยังคงรักษาองค์เดิมเอาไว้ นอกจากนี้ที่ฐานชุกชีของพระพุทธรูปองค์นี้ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ยังได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้บรรจ พระศรีรังการของสมเด็จพระศรีสวรินทราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า และเส้นพระเกศา ของสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี ไว้ด้วย ส่วนห้องกลางประดิษฐานพระสัมพุทธพรหมณี พระประธานองค์ใหม่ของวัดแห่งนี้ตั้งอยู่ในซุ้มที่ได้รับการออกแบบเป็นพิเศษ โดยใช้กรอบซุ้ม อย่างขอมมาผสมผสานกับเสาซุ้มอย่างตะวันตก โดยนำตราพระราชลัญจกรของพระมหากษัตริย์ 5 รัชกาลมาแทรกไว้ที่ปลายกรอบซุ้มแต่ละแห่ง ภายในกรอบซุ้มยังมีการเขียนภาพจิตรกรรม เป็นภาพพระพุทธเจ้ายืน มีพระสารีบุตรและพระอินทร์มาเฝ้า และภาพกษัตริย์แห่งศากยวงศ์ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า รัชกาลที่ 6 โปรดฯ ให้นำพระราชศรีรังการของสมเด็จพระศรีพัชรินทรา บรมราชินีนาถมาประดิษฐานที่ฐานของพระพุทธรูปองค์นี้ด้วย ผนังทั้ง 4 ด้านที่เหลือมีการเขียน จิตรกรรมฝาผนังเรื่องเวสสันดรชาดกครบทั้ง 13 กัณฑ์ ซึ่งสมเด็จพระเจ้า ฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ทรงร่างแบบและให้จิตรกรรมชาวอิตาลีขยายแบบและลงสีโดยใช้เทคนิคการลงสีแบบ เฟรสโกหรือการเขียนสีบนปูนเปียก ซึ่งเป็นเทคนิคการเขียนของโลกตะวันตก มีพระเจดีย์ด้านหลัง พระอุโบสถเป็นเจดีย์ทรงปราสาท ประดิษฐานพระพุทธรูปในซุ้มทั้งสี่ด้าน ตั้งอยู่บนฐานสิงห์ล้อม มีซุ้มรอบ .. ฯลฯ

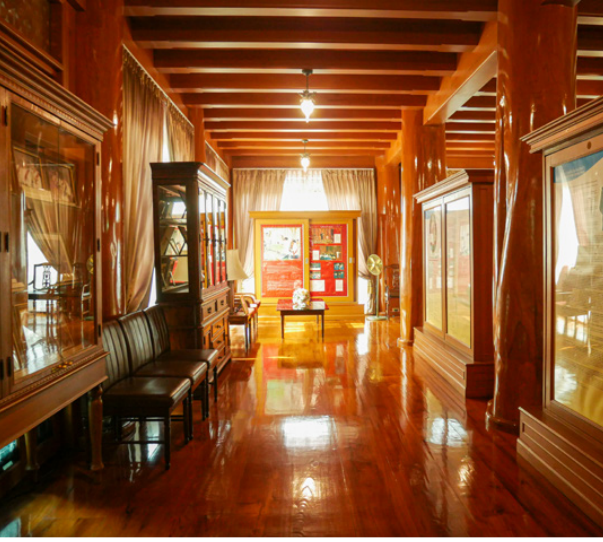
เนื่องจากพระอุโบสถเปิดช่วงเช้า เวลา 08.00 - 10.30 น. แล้วก็จะเปิดในช่วงบ่ายอีกที ในเวลา 13.00 - 16.00 น. เราจึงแนะนำว่าให้มาในช่วงเช้า เพื่อที่ว่าจะได้ใช้เวลาที่เหลือ ไปไหว้พระอีก 1 วัดใกล้ ๆ กัน ก่อนที่จะถึงเวลาทานข้าวเที่ยงนั่นเอง



ออกจากวัดราชาฯ แล้วเดินมาบนถนนสามเสน ผ่านหน้าหอสมุดแห่งชาติ มุ่งหน้ามาสี่แยกที่ถนนสามเสนตัดกับถนนศรีอยุธยา เลี้ยวขวาเข้าซอย **วัดเทวราชกุญชร วรวิหาร** ท่านที่ยังแข็งแรงออกกำลังกายกันหน่อยนะคะ ทั้งหมดนี้เป็นระยะทาง 1.3 กิโลเมตร ใช้เวลา 15 นาที วัดนี้เดิมชื่อ วัดสมอแครง สร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้บูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ไป 1 ครั้ง และต่อมาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงยกให้เป็นพระอารามหลวง พระราชทานนามใหม่ว่า “วัดเทวราชกุญชร” ภายในโบสถ์มีจิตรกรรมฝาผนังทั้งตงามและอยู่ในสภาพที่ได้รับการอนุรักษ์อย่างดี มีพระพุทธรูปโบราณล้ำค่า 9 องค์ ดังนี้ 1. พระปางสมาธิ ศิลปะทวารวดี 2. พระปางสมาธิ ศิลปะลพบุรี 3. พระปางมารวิชัย ศิลปะเชียงแสน 4. พระปางมารวิชัย ศิลปะอุทงทอง 5. พระปางมารวิชัย ศิลปะสุโขทัย 6. พระปางลีลา ศิลปะสุโขทัย 7. พระปางสมาธิ ศิลปะรัตนโกสินทร์ตอนต้น 8. พระปางสมาธิ ศิลปะรัตนโกสินทร์ตอนกลาง 9. พระคันธารราษฎร์ ประดิษฐานอยู่ในพระวิหาร วัดนี้มีศาลารายมณฑปจัตุรมุข เทวราชธรรมศาลา (ศาลาการเปรียญ) เทวราชกุญชร (กุฏิทรงปั้นหยา) เทวราชธรรมสภา (กุฏิทรงตรีมุข) ฯลฯ ทุกอาคารล้วนงามตามแบบศิลปะโบราณ และได้รับการบูรณะไว้ให้อยู่ในสภาพดี แต่ที่เป็นไฮไลท์สำคัญของวัดนี้ คือ **“พิพิธภัณฑ์สักทอง”** ที่ประดิษฐานหุ่นขี้ผึ้งสมเด็จพระสังฆราช ของกรุงรัตนโกสินทร์ 19 พระองค์ (ตั้งแต่รัชสมัย ร.1 - ร.9) พิพิธภัณฑ์แห่งนี้



Check in



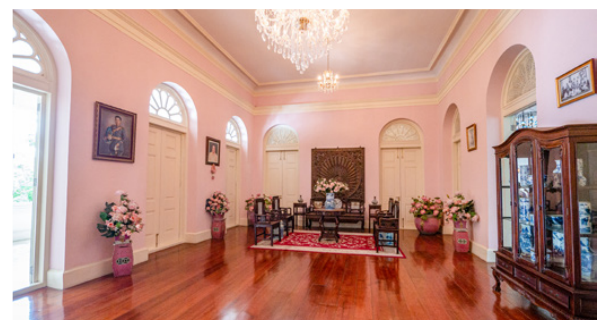
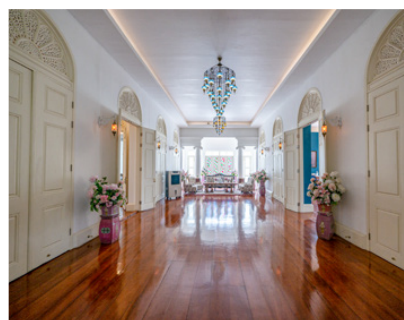
มีบรรยากาศโอ่อ่าอลังการ ทุกสัดส่วนถูกตกแต่งด้วยไม้สักทองดงามล้ำค่า เจ้าหน้าที่พิพิธภัณฑน์ใจดีมีการแนะนำชมส่วนต่าง ๆ ตามสมควร ในชั้นล่างส่วนแรกบริเวณประตูเข้ามาจะเป็นห้องโถงใหญ่ที่จัดแสดงนิทรรศการประวัติความเป็นมาของพิพิธภัณฑน์ ที่ ศ.ดร.อุกฤษ และคุณมณฑินี มงคลนาวัน ได้ทำการซื้อบ้านหลังดังกล่าว และถวายให้กับทางวัดสร้างเป็นอาคารพิพิธภัณฑน์ เพื่อให้เป็นศูนย์เผยแพร่ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา และแหล่งการเรียนรู้ เรื่องการอนุรักษ์ อีกทั้งเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในมงคลวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมพรรษา 75 พรรษา ปี พ.ศ. 2550 ชั้น 2 ของพิพิธภัณฑน์ เป็นห้องโถงขนาดใหญ่ จัดแสดงพระพุทธรูปโบราณสมัยอยุธยา ห้องถัดมาจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งสมเด็จพระสังฆราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ทั้ง 19 พระองค์ และในอีกห้องถัดมาจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งพระมหาเถระรูปสำคัญและเกจิอาจารย์ดังของไทยหลาย ๆ ท่าน อาทิ สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พระพุทธทาสภิกขุ ฯลฯ มาที่นี้วัดเดียวได้ไหว้ทั้งพระพุทธ และพระสงฆ์ดัง ๆ จากทุกทิศทั่วไทยในที่เดียว นับว่าคุ้มมาก ที่สำคัญสุด เขาอนุญาตให้ถ่ายภาพได้แบบไม่หวงห้าม แต่ต้องทำตามกฏนิด คือปิดแฟลชนะจ๊ะ วัดนี้ดูดีสะอาดตา สงบเงียบเรียบร้อย





นอกจากวัดเทวราชฯ เลี้ยวขวาเข้าซอยศรีอยุธยา 19 เกือบสุดถนนเลี้ยวขวาอีกที แล้วไปโค้งซ้ายตามถนน ตรงไป เลี้ยวขวาขึ้นสะพานข้ามคลองผดุงกรุงเกษม ลงมาเลี้ยวขวา เดินไปทางท่าเรือเทวศร์ มองซ้ายไว้ ก่อนถึงท่าเรือจะเห็น **ร้าน Deva Manor** อยู่ในอาคาร เดียวกันกับ **วังปากคลองผดุงกรุงเกษม** ทั้งหมดนี้เป็นระยะทางเดิน 600 เมตร ใช้เวลา 8 นาที เข้าไปพักทานอาหารเที่ยงในบรรยากาศรำลึกถึงที่ประทับเก่าของ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ เจ้าของวังพระองค์แรก ซึ่งเป็นเสด็จปู่ของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ที่ชั้นล่างนี้ เค้าเปิดบริการทุกวัน เป็นคาเฟ่ มีอาหารคาว หวาน และเครื่องดื่ม ทานไป ชมวังไป ถ่ายภาพไปแบบไม่มีข้อจำกัด โดยชั้นบนจะเปิดให้ชื่นชมเฉพาะวันนักขัตฤกษ์ เท่านั้น ในฉบับนี้เรามารีวิวเมื่อวันเสาร์ที่ 8 มิถุนายน 2567 ซึ่งเป็นวันคล้ายวันประสูติของ พระองค์ท่าน จึงถือว่่าวันนี้เป็นวันนักขัตฤกษ์ของวัง ดังนั้น ในช่วงบ่าย 2 วันนี่จึงมีการ เปิดให้ชมพิพิธภัณฑ์ชั้นบน พร้อมมีเจ้าของวังคนปัจจุบันเป็นวิทยากรนำชมและบรรยาย





บ๊วยโซดา



พีชโซดา



ทอดมันปลากรายสูตรพระตำหนัก



ข้าวไก่อบ



ข้าวผัดน้ำพริกสูตรพระตำหนัก



ยำยอดมะพร้าวกุ้ง

ประวัติวังให้ฟังด้วย แต่ก่อนอื่นเราขอสังอาหารมาทานก่อน เริ่มจาก **บ๊วยโซดา** เปรี้ยว หวานหอม และซ่าโซดามาดับกระหายให้ชื่นใจ แล้วไปเรียกน้ำย่อยกันที่ **ทอดมันปลากรายสูตรพระตำหนัก** เนื้อละเอียดเนียน ปูรงรสได้กลมกล่อมไม่เผ็ดร้อนแรงแต่อย่างใด มีไข่เค็มแดงแทรกกลาง ชู้อัลมอนต์หรือเกล็ดขนมปังทอดมาแบบกรอบนอกนิ่ม นุ่มในหนอย ๆ ขึ้นใหญ่นะ ทำทางจะอึมเลื่อยะ ไม่ได้ทานอย่างอื่นต่อแน่ ๆ และจานหลักไฮไลท์ที่ตามมา **ข้าวผัดน้ำพริกสูตรพระตำหนัก** คือจะคล้าย ๆ ข้าวคลุกน้ำพริกนรกผัด หอมพริก หอมปลาปน กากหมูหันเต้าทานกับไข่ต้มลาวา และหมูยอ เมนูดอมาทางร้านแนะนำ **ข้าวไก่อบ** รสดี กลมกล่อม ใก่นุ่มละลายในปาก ขึ้นใหญ่มาก ๆ บอกเลย ขอทานกับ **แกงส้มขอมกุ้ง** ด้วยนะ คือว่าอยากทานอะแกงส้มรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเบา ๆ เอามาตัดรสเค็มมันของข้าวไก่อบ และพบว่าเข้ากันได้ดี มี **ยำยอดมะพร้าวกุ้ง** แทนสลัดผักล้างปากอีกสักรายการ กุ้งตัวใหญ่ยากับยอดมะพร้าวเสริมไฟเบอร์ให้ระบบลำไส้ ทานแล้วจะได้สุขภาพดี และขอมิ **พีชโซดา** หวาน ๆ เค็ม ๆ เปรี้ยวเบา ๆ หอมซ่า ปิดท้ายรายการจริง ๆ อีกสักแก้วแล้วกันนะ ทานเสร็จหันป้าย 2 พอดีที่นี่เราก็พร้อมขึ้นชมชั้นบนกันแล้วนะ พิธีกรนำชมมาถึงพอดีเลย

ตามธรรมเนียมก่อนชมก็ต้องปูพื้นประวัติกันให้ทราบพอสังเขปก่อน **วังปากคลองมดุงกรุงเทพฯ** นี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงโปรดฯ พระราชทานให้เป็นพระตำหนักที่ประทับของพระเจ้าลูกยาเธอ พระองค์เจ้ากิติยากรวรลักษณ พระราชโอรสองค์ที่ 12 ซึ่งต่อมาในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงได้รับโปรดเกล้าฯ ให้เป็น พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ท่านมีพระโอรสและพระธิดา 12 องค์ โดยมี หม่อมเจ้านักขัตรมงคล กิติยากร เป็นพระโอรสองค์ที่ 3 ซึ่งต่อมาก็คือท่านพ่อของหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร หรือ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง นั่นเอง

ส่วนการบรรยายนำชมของวิทยากรจะไม่ได้เน้นประวัติศาสตร์มากนัก เพื่อรักษาบรรยากาศที่ตั้งใจให้ชมแบบสบาย ๆ อย่างเป็นกันเอง เราจึงขอย่อความมาว่า.. ภายหลังเปลี่ยนแปลงการปกครอง ในปี พ.ศ. 2475 ทายาทของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ได้เก็บที่ดินบริเวณตำหนักหม่อมเจ้านักขัตรมงคลไว้เป็นที่พำนักของทายาทราชสกุลกิติยากร ซึ่งต่อมาภายหลังเป็นจังหวัดนครราชสีมา ส่วนบริเวณตำหนักหม่อมเจ้า ขจรจบกิตติคุณ ได้ขายให้แก่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และบริเวณพระตำหนักใหญ่ พระยานิรุทธเทวา (ม.ล.ฟื้น พึ่งบุญ) ซึ่งได้ซื้อไว้เป็นที่พักอาศัยส่วนตัว หลังการเสียชีวิตของพระยานิรุทธเทวา พระตำหนักใหญ่ได้ปิดตัวลงและอยู่ในความดูแลของ พล.อ.เพ็ง เฉลย อนิรุทธเทวา จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2550



แกงส้มชะอมกุ้ง



พ.อ.เฟื่องวิรัช อนุรุทธเทวา หรือผู้พันแซม ทายาทรุ่นที่ 3 ได้ทำการบูรณะซ่อมแซมทีละเล็กละน้อยเรื่อยมาเป็นเวลา 12 ปี เพื่อให้พระตำหนักใหญ่ดังตามมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกครั้ง หลังจากที่ถูกปิดมานานถึง 56 ปี พระตำหนักใหญ่ก็ได้เปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าชม เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2563 โดยมีเป้าหมายเพื่อถวายพระเกียรติเสด็จในกรมฯ ซึ่งเป็นต้นราชสกุลกิติยากร และเป็นเสด็จปูของพระพันปีหลวงของปวงชนชาวไทย

วังนี้ออกแบบโดย Carlo Allegri ชาวอิตาลี ซึ่งเป็นหนึ่งในทีมงานที่ออกแบบพระที่นั่งอนันตสมาคม เป็นสถาปัตยกรรมโคโลเนียล ที่ผสมผสานความเป็นไทยและอิตาลีเข้าให้กลมกลืนกัน ภายในมีทั้งหมด 12 ห้อง อาทิ ห้องรับแขกนอก (สำหรับรับแขกสามัญชนคนทั่วไป), ห้องรับแขกใน (สำหรับรับแขกผู้มีฐานะอันดรอเป็นเจ้า), ห้องทรงพระอักษร, ห้องทรงพระสำราญ, ห้องสวย, ห้องบรรทมเล็ก, ห้องบรรทมใหญ่, ห้องบรรทมใหม่ และห้องมุข เป็นต้น ซึ่งจะมีการตกแต่งที่แตกต่างกัน เมื่อเดินขึ้นมาด้านบนจะพบกับโถงสวนกลางความพิเศษของโถงนี้อยู่ที่แผงกระจกสี ซึ่งเป็นของดั้งเดิมของบ้าน ใกล้กันมีห้องสีชมพูของท่านเจ้าคุณอนุรุทธเทวา เนื่องจากท่านเกิดวันอังคาร ของใช้ที่นี่จึงใช้สีชมพูเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีเครื่องใช้ที่มีรูปประจำตระกูลอนุรุทธเทวาสลักหรือพิมพ์ติดอยู่ คือภาพเทวดา ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่ได้รับพระราชทานจากรัชกาลที่ 6 อีกด้วย ถัดไปเป็นห้องบรรทม สามารถมองเห็นส่วนหนึ่งของพระตำหนักหม่อมเจ้ากันดัรมงคล กิติยากร (ท่านพ่อของพระพันปีหลวง) และเมื่อมองเลยไปก็เห็นแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณสะพานพระราม 8 อีกด้านหนึ่งของห้องโถงเดิมเป็นห้องทรงพระสำราญ ปัจจุบันเมื่อบูรณะปรับปรุงมาเป็นคาเฟ่ ในนาม Deva Manor แล้ว จึงเปลี่ยนมาใช้เป็นห้องจัดเลี้ยง..ฯลฯ

สำหรับช่วงเดือนกรกฎาคม นี้ จะมีวันนักขัตฤกษ์ที่เปิดให้ชมวังขึ้นบนอยู่หลายวันด้วยกัน เช่น เสาร์ที่ 20 วันอาสาฬหบูชา อาทิตย์ที่ 21 วันเข้าพรรษา และวันอาทิตย์ที่ 28 เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนในเดือนสิงหาคม ก็จะมีวันอังคารที่ 12 เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ลองไปสำรวจเส้นทางใหม่สว่างหน้าดวงตากัน เข้าทำบุญไหว้พระเที่ยงแะคาเฟ่ บ่ายชมวัง One day trip ที่สุดคุ้ม [Low](#)



วัดราชาธิวาสวิหาร

- 3 ถ.สามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ
- เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 10.30 น. และ 13.00 - 16.00 น.
- โทร. 0 2668 7988



การเดินทาง

ปัจจุบัน สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีบางโพ ใช้ทางออกใดก็ได้ แล้วต่อแท็กซี่มา สามเสน ซอย 9 ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร

- 90 ถ.ศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ
- เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.
- โทร. 0 2281 2430



การเดินทาง

ปัจจุบัน สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีบางโพ ใช้ทางออกใดก็ได้ แล้วต่อแท็กซี่มา โดยใช้ถนนสามเสน เลี้ยวขวาเข้าถนนศรีอยุธยา มุ่งหน้าไปริมแม่น้ำเจ้าพระยา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

Deva Manor Café และ วังปากคลองผดุงกรุงเกษม

- 4 ถ.กรุงเกษม (ท่าเรือเทเวศร์) แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพฯ
- เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 18.00 น.
- โทร. 09 0959 3904



การเดินทาง

ปัจจุบัน สามารถโดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีบางโพ ใช้ทางออกใดก็ได้ แล้วต่อแท็กซี่มา โดยใช้ถนนสามเสน เลี้ยวขวาเข้าถนนกรุงเกษม มุ่งหน้าไปริมแม่น้ำเจ้าพระยา ใช้เวลาประมาณ 25 นาที

Health

TEXT : หนูมันนี่

“หัวเราะ” ลูโรค



การ “หัวเราะ” คือ ยาวิเศษที่เราสร้างเองได้ นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า การหัวเราะไม่เพียงแต่ดีต่อจิตใจ ทำให้จิตใจเบิกบาน แต่ยังมีประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย และถ้าเราสามารถสังเคราะห์เสียงหัวเราะเป็นยาได้ มันคงเป็นยาที่รักษาโรคได้หลายชนิด ช่วยให้อวัยวะทุกส่วนทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ สมอ และระบบภูมิคุ้มกัน



• สุขภาพหัวใจและปอด:

การหัวเราะจะส่งผลให้หัวใจและปอดทำงานหนักขึ้น ทำให้เลือดสูบฉีด ออกซิเจนถูกขนส่งไปยังเนื้อเยื่อต่าง ๆ มากขึ้น รวมทั้งช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ การหัวเราะจึงเป็นการบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรงขึ้น และช่วยป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี

• เพิ่มฮอร์โมนความสุข:

เมื่อเรายิ้มหรือหัวเราะ ร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนความสุขอย่างเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ที่จะช่วยทำให้รู้สึกมองโลกในแง่ดีขึ้น สบายใจมากขึ้น ลดความเครียดและ

ความวิตกกังวล ลดเสี่ยงโรคซึมเศร้า และยังอาจส่งผลดีต่อสมองและความทรงจำอีกด้วย

• **ดีต่อระบบย่อยอาหาร:** การหัวเราะช่วยให้อวัยวะในช่องท้องอย่างลำไส้ ตับ ไต กระเพาะ มีการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้นกระเพาะและลำไส้ให้ทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายดูดซึมสารอาหารดีขึ้น เพิ่มความเจริญอาหาร และช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้นด้วย

• **เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน:** การหัวเราะช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น หมุนเวียนในกระแสเลือดมากขึ้น เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาวซึ่งเป็นตัวดักจับสิ่งแปลกปลอมในร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

• **ใบหน้ากระชับ:** การหัวเราะเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้าได้เป็นอย่างดี เมื่อเราหัวเราะ เราก็จะอ้าปากกว้าง ทำให้กล้ามเนื้อบนใบหน้าและกล้ามเนื้อร่างกายได้เคลื่อนไหวยืดหยุ่น ทำให้รูปหน้ากระชับได้สัดส่วน

จากการศึกษาพบว่า การหัวเราะเพียง 1 นาที เทียบเท่ากับ การพักผ่อนร่างกายถึง 45 นาที หลังจากเราหัวเราะ กล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะผ่อนคลาย นอกจากนี้ การหัวเราะ 10 วินาที ยังมีประสิทธิภาพในการบริหารหัวใจเทียบเท่า การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอถึง 3 นาที การหัวเราะจะทำให้หัวใจและชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

นับจากนี้ อย่าลืมหัวเราะบ่อย ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ลองทริกกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสียงหัวเราะ ไม่ว่าจะเป็นการดูคลิปตลก หรือนึกถึงเรื่องตลก ๆ ที่ผ่านมา และอย่าลืมแบ่งปันเสียงหัวเราะให้คนรอบข้าง เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัวและสังคม



Photo: pexels.com



สุขภาพดี ด้วยการเดิน

การเดินเร็วหรือ Brisk Walking เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและเพิ่มการเผาผลาญได้เป็นอย่างดี หากทำเป็นประจำก็จะช่วยลดน้ำหนักและไขมันได้ ถึงแม้การเดินเร็วจะเผาผลาญพลังงานได้น้อยกว่าวิ่งเมื่อใช้เวลาเท่ากัน แต่ก็แลกมาด้วยความเหนื่อยในระดับที่หลายคนรับได้ อีกทั้งยังเป็นมิตรต่อกระดูกและข้อต่อกว่ามาก

เริ่มจากต้องเดินให้ต่อเนื่อง 20-30 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และที่สำคัญต้องทำสม่ำเสมอ นอกจากนี้ การเดินให้ได้ประโยชน์ ไม่ใช่การเดินทอดน่องช้า ๆ แต่ควรเดินให้เร็ว ก้าวเท่าถึ แกว่งแขนแรง เพื่อช่วยกระตุ้นระบบหัวใจและหลอดเลือดให้ทำงาน ผักผ่อนอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักโหมเด็ดขาด ไม่จำเป็นต้องฝืนเดินให้เร็วเท่ากับคนอื่น เพราะความแข็งแรงของแต่ละคนไม่เท่ากัน หากเดินนาน ๆ ไม่ไหว หรือไม่ค่อยมีเวลา อาจแบ่งเดินเป็น 2 ช่วง ช่วงละ 10-15 นาที แล้วค่อยเพิ่มเวลาให้มากขึ้นก็ได้

มากกว่านั้น การเดินยังส่งผลดีทางด้านจิตใจ ในขณะที่เดินสมองจะหลั่งฮอร์โมน “เอนดอร์ฟิน” ช่วยให้ผู้รู้สึกปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ยิ่งหากได้เดินในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ก็จะยิ่งรู้สึกสดชื่น และช่วยลดความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี

Photo: pexels.com



“โรคซึมเศร้า” ใช้ธรรมชาติเยียวยาได้ไหม?

โรคซึมเศร้ามีหลายระดับความรุนแรง ถ้าอาการอยู่ในระดับเล็กน้อย หรือปานกลาง การมีผู้รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา ชี้แนะการปรับตัว รวมถึงการใช้ธรรมชาติ การฝึกสติ อาจช่วยให้อาการทุเลาโดยไม่กินยาได้

อย่างไรก็ดี ในช่วงที่มีอาการผู้ป่วยจะรู้สึกอ่อนล้า เหนื่อย ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ ทำให้ยากแก่การช่วยตนเองให้ดีขึ้น การใช้กิจกรรมหรือเจริญสติต้องฝึกฝนสม่ำเสมอ มีผู้คอยชี้แนะใกล้ชิด การรักษาดูแลตนเองเช่นนี้จะเหมาะกับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนแล้ว มีผู้ชำนาญคอยช่วยให้คำแนะนำ และเป็นในระยะเริ่มต้น อาการยังไม่มาก ส่วนในคนที่อาการหนัก หรือไม่เคยปฏิบัติธรรมมาเลย ควรให้รักษาด้วยยาก่อน เมื่ออาการทุเลา รู้สึกสมารถมีพลังกลับมาบ้าง ก็อาจเริ่มฝึกดูแลตนเองต่อไป

Photo: pexels.com

“โพรไบโอติกส์” กินอย่างไร

ให้ปลอดภัย ได้สุขภาพ

“จุลินทรีย์โพรไบโอติกส์” หรือ โพรไบโอติกส์ (Probiotics) จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร และป้องกันโรค ที่กำลังเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฮอตฮิตในเวลาีนี้ หลายคนรู้จักแต่ยังไม่รู้ว่าจะกินอย่างไรได้ประสิทธิภาพสูงสุดต่อร่างกาย

- ควรกินโพรไบโอติกส์ก่อนอาหาร หรือระหว่างมื้อ เนื่องจากโพรไบโอติกส์ จะถูกทำลายได้ด้วยน้ำย่อย แอลกอฮอล์ หรือยาบางชนิด ช่วงก่อนอาหารกระเพาะจะมีความเป็นกรดต่ำ ส่งผลให้โพรไบโอติกส์ถูกทำลายจากน้ำย่อยลดลง
- ปริมาณโพรไบโอติกส์ที่ร่างกายควรได้ต่อวันคือ ตั้งแต่ 10-20 พันล้านตัว หรืออย่างต่ำ 10,000 ล้าน CFU (หน่วยที่ใช้ตรวจปริมาณจุลินทรีย์ที่อยู่ในสินค้าและอาหารไม่ว่าจะเป็น นมเปรี้ยว หรือ อาหารเสริม)
- การกินโพรไบโอติกส์มากเกินไปเกินความจำเป็นในแต่ละวัน อาจส่งผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ เช่น เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร เกิดผื่นคันตามผิวหนัง เกิดอาการปวดหัวจากสารเอมีน (Amines) เกิดอาการด้านยาปฏิชีวนะ และเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ
- หากกินโพรไบโอติกส์แล้วมีอาการ หรือปฏิกิริยา ควรหยุดกินทันที และควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุการต่อไป [Lev](#)

Photo: pexels.com



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

เผยทีปส์ลับ...เมคอัพสวยจำ ฝนกระหน่ำก็ไม่หวั่น

บอกต่อเทคนิคแต่งหน้ากันง่าย ๆ ของเหล่ากูรูที่สาว ๆ ควรรู้ รับรอง
ฝนสาดแคไหน เมคอัพก็ไม่ละลาย ยังสวยเป๊ะได้ทุกสถานการณ์ ด้วยทีปส์
(ไม่) ลับต่อไปนี้!

- **ครีมบำรุงและครีมกันแดดห้ามขาด** การเตรียมผิวหน้าให้ชุ่มชื้นเนียนใสอยู่เสมอ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผิวพรรณได้รับการ บำรุงและเผยความสดใสได้อย่างเต็มที่ แม้จะต้องเจอกับวันที่อากาศไม่เป็นใจก็ตาม ดังนั้น สาว ๆ จึงไม่ควรละเลยการทาครีมบำรุงและ ครีมนกันแดดให้ทั่วใบหน้าและลำคอในทุก ๆ วัน



- **ปกปิดบางเบา** เพื่อผิวเนียนเรียบอย่างเป็นธรรมชาติ เลือกใช้รองพื้น หรือ คิวชั่น และต่อด้วยคอนซิลเลอร์ชนิดกันน้ำ ที่มีเนื้อบางเบาและปกปิดได้ดีทาและ เกลี่ยให้ทั่วหน้า เสร็จแล้วให้ลงด้วยแป้งฝุ่นต่ออย่างเบามือ เพื่อเป็นการเซ็ทรองพื้น ให้เข้าที่ หรือถ้าคนไหนผิวดีอยู่แล้วก็อาจจะลงแค่แป้งที่ผสมรองพื้นที่กันน้ำก็ได้



- **เครื่องสำอางแบบกันน้ำเท่านั้น** เตาใจลมฟ้าอากาศกันไม่ถูกขนาดนี้ ก็ต้องเลือกเครื่องสำอางที่กันน้ำแบบขั้นสุดทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น รองพื้น คิวชั่น คอนซิลเลอร์ แป้งพัฟ อายแชโดว์ บลัชออน ที่เขียนคิ้ว หรือ แมกกระทั้งอายไลน์เนอร์ มาสคาร่า เลือกใช้เครื่องสำอางชนิดเนื้อครีมจะ ช่วยให้ติดผิวทนกว่าชนิดเนื้อฝุ่น และสีก็จะชัดกว่า รับรองว่าต่อให้โดน ฝนสาดแคไหน เมคอัพที่แต่งไว้ก็จะไม่เลือนหายแน่นอน

- **เรียวปากสีสด** สิ่งหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสวยและโดดเด่นให้กับสาว ๆ ได้นั้นก็คือ ลิปสติกสีสดใส อย่างโทนสีแดง สีส้ม สีพีช หรือสีชมพู ควรเลือกใช้ ลิปสติกเนื้อเมตต์ หรือลิปต์ทินต์ที่ติดทนนาน เพราะถ้าเลือกใช้ ลิปกลอส หรือลิปชายน์ โดนฝนแป็บเดียวปากก็จะซีด และ สีจะจางหายไปกับสายฝน *Low*



- **สเปรย์น้ำแร่ตัวช่วยเพิ่มความสดชื่น** เป็น ที่ทราบกันดีว่าสเปรย์น้ำแร่จะช่วยให้เมคอัพ ติดทนนานมากยิ่งขึ้น ดังนั้นก่อนหรือหลังแต่งหน้า อย่าลืมนิดพ่นสเปรย์น้ำแร่ให้ทั่วใบหน้าเสียก่อน เพื่อรักษาความสมดุลและความสดชื่นบนใบหน้า โดยอาจจะพกใส่กระเป๋าไว้ฉีกระหว่างวันก็ได้



Photo: pexels.com, freepik.com



รุ่นเล็ก แต่สเปกไม่ธรรมดา!

ถือเป็นการกลับมาของ Series P สมาร์ทโฟนระดับเรือธง ครั้งนี้แทบจะถูกเรือใหม่หมด แถมยังมีแบรนด์ที่เป็น HUAWEI Pura 70 Series รอบนี้ยกทัพกันมาแบบยิ่งใหญ่ ทั้งเซ็นเซอร์กล้องใหญ่ถึง 1 นิ้ว ชิปเซ็ตตัวใหม่อย่าง Kirin รุ่นล่าสุด รวมทั้งกล้องที่สามารถยืดหดได้เป็นครั้งแรก

โดยเฉพาะ HUAWEI Pura 70 Ultra สเปกแบบจัดเต็มระดับแถวหน้าในกลุ่มมือถือเรือธง ทั้งหน้าจอ LTPO OLED ขนาด 6.8 นิ้ว 120Hz คมชัด สลื่นไหล เร็วแรงด้วยชิปเซ็ต Kirin 9010 แบตเตอรี่จุใจ 5200mAh รองรับชาร์จไว 100W และดีไซน์สุดพรีเมียม ฝาหลังตัวเครื่องสวยสะดุดตาด้วยโมดูลกล้องหลังรูปทรงสามเหลี่ยม ได้รับแรงบันดาลใจจาก The Penrose Triangle หรือที่รู้จักกันในชื่อ “รูปแบบที่เป็นไปไม่ได้” เป็นสัญลักษณ์ของจิตวิญญาณของ HUAWEI Pura



นอกจากนี้ยังอัดแน่นด้วยคุณภาพด้านการถ่ายภาพผ่านกล้อง Ultra Lighting Pop-out ตัวกล้องหลัก 50MP ยืดหดได้คล้ายเลนส์กล้องจริง เซ็นเซอร์ขนาด 1 นิ้ว ควบคุมกับกล้อง Ultra Lighting Macro Telephoto รูรับแสงขนาดใหญ่ F/2.1 พร้อมกันสั่น OIS เต็มเต็มประสิทธิภาพด้วยพีเจเจอร์ Snapshot จับวัตถุเคลื่อนไหวที่ความเร็วสูงสุด 300 กิโลเมตรต่อชั่วโมงได้อย่างคมชัด อีกทั้งยังสนุกไปกับแอปพลิเคชันถ่ายภาพ ธนาคาร เกม โซเชียลมีเดีย และอื่น ๆ ได้ผ่าน AppGallery

สำหรับ HUAWEI Pura 70 Series วางขายในประเทศไทยมี 3 รุ่นด้วยกัน (เหมือนที่เปิดตัวในประเทศจีน) คือ HUAWEI Pura 70 Ultra มี 2 สีให้เลือก คือ สีเขียว และสีดำ โดยมีสัดส่วนตัวเครื่อง 162.6 x 75.1 x 8.4 มิลลิเมตร น้ำหนัก 226 กรัม รวมทั้ง HUAWEI Pura 70 และ HUAWEI Pura 70 Pro

Photo: consumer.huawei.com



โดรนกู้ภัย ช่วยชีวิตได้ภายใน 70 วินาที!!

หลายครั้งการจราจรที่คับคั่งในเมือง ทำให้เจ้าหน้าที่กู้ภัยเข้าถึงจุดเกิดเหตุได้ช้า 911 ของสหรัฐฯ เริ่มใช้เทคโนโลยีโดรนสุดล้ำ ช่วยให้เข้าถึงจุดเกิดเหตุได้รวดเร็วโดยไม่ต้องใช้คน

โดรนที่นำมาใช้คือโดรน Responder พัฒนาโดยบริษัท Brinc สามารถบินถึงจุดเกิดเหตุภายใน 70 วินาที พร้อมบรรทุกอุปกรณ์ช่วยชีวิตเบื้องต้น เช่น ยา EpiPens และเครื่อง AED เครื่อง PFDs



และ naloxone (ยาแก้พิษฝิ่น) โดรนมาพร้อมกล้องความละเอียดสูงซูมได้ 40x มีเซนเซอร์ 640px สำหรับตรวจจับความร้อน พร้อมไฟฉายสีแดง สีน้ำเงิน ส่งเสียงไซเรนขอความช่วยเหลือ แบตเตอรี่บินได้นานสูงสุด 42 นาที ชาร์จ 0-100% ภายใน 40 นาที นอกจากนี้ยังมีไมโครโฟนและลำโพงในตัวสำหรับสื่อสารสองทาง ช่วยลดความตึงเครียดในสถานการณ์วิกฤต

Story: dailygizmo.tv Photo: brincdrones.com

มาแล้ว 'Math Notes'

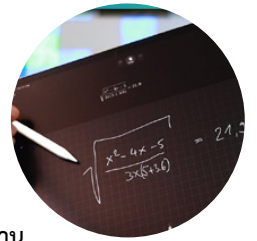
พีเจเจอร์ที่สาวก iPad สอคอย!

ทนรอคอยมาสิกว่าปี ตอนนี้ iPad มีเครื่องคิดเลขแล้ว! ไม่ต้องโหลดแอปบริษัทอื่นมาใช้งาน เพียงแค่อัปเดต iPadOS 18 ก็ได้ใช้งาน

มาทั้งที่ต้องไม่ธรรมดา ใส่ความสามารถของเครื่องคิดเลขในรูปแบบแอปจดบันทึก 'Math Notes' เพียงแค่พิมพ์ หรือเขียนโจทย์ หรือสมการทางคณิตศาสตร์ด้วย Apple Pencil ก็จะคำนวณคำตอบให้เลย ถ้าเราเปลี่ยนตัวแปรหรือเครื่องหมาย ผลลัพธ์ก็จะเปลี่ยนให้ทันที อีกหนึ่งความว้าวของ Math Notes ก็คือการแสดงผลกราฟ การคำนวณมุม ความกว้าง ความยาว ความสูง การคำนวณอัตราแลกเปลี่ยน ฯลฯ ได้แบบทันที

สำหรับเวอร์ชันของ iPad ที่รองรับการทำงานของ Apple Intelligence นั้น จำกัดเฉพาะโมเดลที่ใช้ชิป M-Series ของ Apple จากความสะดวกในการใช้งาน เป็นไปได้ว่า พีเจเจอร์นี้ออกมาช่วยเพิ่มยอดขาย Apple Pencil ได้อีกทางหนึ่งด้วย *Levi*

Photo: apple.com, turkmmo.com



Horoscope

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



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษจะได้บวราที่ดี ผู้ใหญ่เมตตา **การงาน** มีโอกาสมีช่องทางใหม่ งานที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการบริการจะดีมาก โดยรวมงานในเดือนนี้ราบรื่นดีไม่มีปัญหา **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการบริการ การไปอบรมสัมมนา แต่ก็จะมีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่ง การเจรจาเกี่ยวกับธุรกรรมด้านการเงินจะราบรื่น **ความรัก** คนโสดจะพบรักใหม่ หรือคนที่คู่ ๑ กันอยู่ตกลงปลงใจเป็นแฟน คนมีคู่คิดวางแผนซื้อบ้าน หรือเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอบ้างไหล่ ท้องอืดจุกเสียด ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภจะเหนื่อยใจกับเรื่องของการบริการไม่ค่อยได้ตั้งใจ มีเกณฑ์ของการไปไหว้พระทำบุญ **การงาน** ช่วงนี้งานเร่งงานด่วนค่อนข้างเยอะ มีความโดดเด่นในหน้าที่การงาน **การเงิน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ การใช้จ่ายอะไรในช่วงนี้ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบเพราะอาจจะไม่เป็นอย่างที่คิด มีเกณฑ์เรื่องของการเจรจาการลงทุนต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ได้สละโสด คนมีคู่ความรักดี มีความมั่นคง **สุขภาพ** ระวังน้ำหนักขึ้นเพราะช่วงนี้ออกงานบ่อย อาการปวดข้อ ปวดเข่าเพราะน้ำหนักตัว



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนต้องจัดการเรื่องของการบริการให้ดี เพราะบริการอาจมีปัญหาตัวเอง **การงาน** ในช่วงนี้มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน ได้ที่ปรึกษาที่ดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องของงาน และอาจมีเรื่องของการสัมมนาต่าง ๆ **การเงิน** ไม่ค่อยได้ตั้งใจในช่วงต้น แต่ก็จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่มาคอยสนับสนุน ช่วงครึ่งเดือนหลังการเงินค่อนข้างที่จะโดดเด่น **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ต้องระมัดระวังเรื่องของการารมณ์กันสักนิด ใจเย็นลงกันสักหน่อย **สุขภาพ** ข้ออักเสบ เจ็บคอ จุกเสียดแน่นหายใจไม่ถนัด เมื่อยขา



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในช่วงนี้จะได้รับบวราที่ดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน แต่ตัวเราก็ต้องใจให้โอกาสกับบริการด้วย ช่วงนี้มีโอกาสใกล้ชิดผู้หลักผู้ใหญ่ **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เป้าหมายที่วางไว้จะสำเร็จตามที่ตั้งใจ เพื่อนร่วมงานให้การช่วยเหลือสนับสนุนดี **การเงิน** ช่วงนี้ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการกินของฝาก หรือเรื่องของการเดินทางท่องเที่ยว มีเกณฑ์เซ็นสัญญาเกี่ยวกับเรื่องการเงิน หรือมีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจใคร คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ปวดหัว ไมเกรน ปวดหลัง ปวดเอว



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน **การงาน** ควรพิจารณาให้รอบคอบตรวจสอบให้ละเอียด มีเกณฑ์ได้รับมอบหมายงานใหม่ ๆ หรือไปดูงาน/สัมมนา **การเงิน** ใช้จ่ายกับเรื่องของการที่อยู่อาศัย หรืออาหารเสริมทรัพย์ ใครคิดจะลงทุนสามารถทำได้ในเดือนนี้ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุย หรือเข้ามาให้ความสนใจ หรือมีผู้ใหญ่แนะนำให้รู้จัก คนมีคู่ไปไหนไปไหนครอบครัวใหญ่ หรือพาผู้หลักผู้ใหญ่ไปท่องเที่ยวพักผ่อนด้วย **สุขภาพ** นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท อ่อนเพลีย เหน็บชาที่ขาหรือข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ช่วงนี้จะทำอะไรระมัดระวังเรื่องของการารมณ์ให้ใจเย็น ๆ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ตัดสินใจ **การงาน** ช่วงนี้ปลื้มตัวไปไหนลำบาก มีแต่คนอยากได้ตัวไปช่วยงาน จะมีโอกาสได้นำเสนอโปรเจกต์ใหม่ ๆ บางท่านอยากเปลี่ยนงานแต่ก็ยังลังเลใจ **การเงิน** มีโอกาสที่ดี มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อน แต่ก็อาจเกิดความล่าช้าบ้าง มีเกณฑ์เรื่องของการทำสัญญาต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่มีความห่วงใยและดูแลกันอย่างใกล้ชิด **สุขภาพ** นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ระบบการย่อยมีปัญหา ปวดเมื่อยหลัง

คำพยากรณ์ เดือนกรกฎาคม 2567



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์รู้สึกเหงา ไม่อยากอยู่คนเดียว **การงาน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น งานมีความมั่นคงมากขึ้น จะได้ที่ปรึกษาที่ดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน เดือนนี้การงานราบรื่นเป็นไปได้อย่างดี **การเงิน** มีรายจ่ายยิบย่อยค่อนข้างเยอะ แต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือ มีเกณฑ์เรื่องของการไปไหว้พระทำบุญขอพรเกี่ยวกับการเงินจะสำเร็จสมปรารถนา **ความรัก** คนโสดยังรู้สึกซิด ๆ กับตัวเอง คนมีคู่ชักชวนกันไปทานข้าวนอกบ้าน หรือหาขนมอร่อยทานกัน **สุขภาพ** ปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตามตัว น้หนักขึ้น



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ บริการคอยสนับสนุน มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน **การงาน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ถ้าอยากสมัครงานในเดือนนี้มีโอกาสสำเร็จ และมีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ หรืออาจจะได้รับการปรับเงินเดือนขึ้น ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่หมดไปกับการท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่เอาใจใส่ดูแลกันดี **สุขภาพ** เคืองตา ตาอักเสบ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูในเดือนนี้จะทำอะไรไม่ค่อยแคร์คนคอยแอบดูแอบมอง ระวังเรื่องของการใช้ารมย์ อาจจะมีปัญหาหากคำพูด **การงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ เดือนนี้ค่อนข้างที่จะโดดเด่นในเรื่องของหน้าที่การงาน **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการตกแต่ง/ปรับปรุงบ้าน บางท่านอาจจะซื้อรถใหม่หรือใช้จ่ายไปกับเรื่องของการเดินทาง **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้ความสนอกสนใจ หรือมีคนอายุมากกว่ามาถูกใจ คนมีคู่คอยเอาใจให้กันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยคอ บ่าอาการเหน็บชาที่ขาและปลายประสาท



ราศีมีถกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมีถกรจะจุกจิกกับเรื่องของการบริการ ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาให้การช่วยเหลืออุปถัมภ์ **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือบางท่านอาจจะมีความตั้งใจในในงาน หรืออาจจะมีคนชักชวนไปร่วมงาน **การเงิน** เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีโชคลาภแบบพลุก ๆ ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการบริการคนรอบข้าง **ความรัก** คนโสดไปเจอคนที่ใช่แล้วไม่ใช่ว่าหวังหรือตั้งใจ คนมีคู่พ่อแม่แมงอน หรือแอบน้อยใจคนรัก ควรหันหน้ามาปรึกษาหากันจะได้เข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีกุมภ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภให้ระวังเรื่องของการถูกหลอกถูกโกง อย่าเชื่อใจใครง่าย ๆ **การงาน** ในเรื่องเอกสารสัญญาควรพิจารณาให้รอบคอบ ผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ มีความกล้าใจเรื่องงาน **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่/คนใกล้ชิด ทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีโชคลาภเรื่องของการเสริมทรัพย์ มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่ง **ความรัก** คนโสดจะมีเมื่อแนะนำคนที่ถูกใจให้รู้จัก คนมีคู่จะได้รับของขวัญของฝากจากคนรัก **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ น้ำหนักไม่เท่ากัน ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนเดือนนี้มีโชคลาภมาจากอสังหาริมทรัพย์ เป็นนายหน้าจะรุ่งจะมีโชคจากบริการคนรอบข้าง **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มีแต่คนให้ความสนใจ อาจจะดีเป็นผู้นำ **การเงิน** ใช้จ่ายกับเรื่องของการบริการ บ้านที่อยู่อาศัย แต่จะมีรายได้มาจากเรื่องของการอสังหาริมทรัพย์เช่นกัน **ความรัก** คนโสดจะมีคนให้ความสนใจหรือมีคนคุยมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนไปกับครอบครัวคนในบ้านหรือเพื่อนฝูง **สุขภาพ** ให้ระวังเรื่องของการน้ำหนักตัวจะขึ้น อาการเหน็บชาที่ขาและข้อเข่า *Len*



สนใจเช่าพื้นที่ ติดรถไฟฟ้า

ติดต่อ ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

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

☎ : **0-2716-4000 ต่อ 2313**



แบบฟอร์มลงทะเบียน
สำหรับผู้สนใจเช่าพื้นที่กับ สฟม.

มองหาโอกาสทำธุรกิจ
ติดรถไฟฟ้า มองหาที่
f MRTA Area Business



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



0 2716 4000



pr mrtat official



pr.mrtat.official



www.mrtat.co.th



เปิดพิกัด สถานีอัดประจุไฟฟ้ารถยนต์



ตามแนวรถไฟฟ้า MRT



M MRT สายสีน้ำเงิน

ลานจอดแล้วจร สถานีสามย่าน



M MRT สายสีม่วง

อาคารจอดแล้วจร สถานีแยกนนทบุรี 1



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



02 716 4000



pr mrta official



pr.mrta.official



www.mrta.co.th