



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.76 | AUGUST 2023

34st

ANNIVERSARY



www.mrta.co.th



Editor's Talk

จากจุดเริ่มต้นของ “องค์การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย” หรือ “รฟม.” ในปี 2543 จนถึงปัจจุบัน กว่า 31 ปีแล้วที่ รฟม. ยังคงยืนหยัดและมุ่งมั่นที่จะสานต่อภารกิจต่าง ๆ ที่ รฟม. รับผิดชอบในทุกมิติให้บรรลุตามเป้าหมาย เพื่อพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. คือ “ร่วมยกระดับเมือง ด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน และนวัตกรรมเพื่ออนาคตที่ยั่งยืน”

เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม ที่ผ่านมา การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้เปิดให้บริการเชิงพาณิชย์ รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง (MRT สายสีเหลือง) จำนวน 23 สถานี จากสถานีลาดพร้าว ถึง สถานีสำโรง เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทางและบรรเทาปัญหาการจราจรให้แก่พี่น้องประชาชนที่ต้องเดินทางสัญจรในบริเวณนั้น

เวลาเป็นสิ่งที่มีความหมายไปทั่วไทยอย่างไรให้ใช้เวลาที่ดีที่สุด “เมืองโบราณ สมุทรปราการ” คือคำตอบค่ะ Check in ฉบับนี้ ขอพาคุณผู้อ่านนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง มาลงที่สถานีสุดท้ายปลายทาง คือสถานีสำโรง เพื่อต่อ BTS ที่สถานีสำโรง ไปลงที่สถานีเคหะ จากนั้นก็ต่อแท็กซี่มาลงที่เมืองโบราณฯ ใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที คุณก็สามารถเที่ยวทั่วไทยได้ภายใน 1 วันแล้วค่ะ และขอบอกว่าเค้าสร้างจำลองสถานที่ที่เป็นไฮไลต์ของดีของแต่ละจังหวัดในเมืองไทยมาแบบใกล้เคียงของจริงมากที่สุด สวยงามและน่าประทับใจมาก

การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ถ้ามีโรคแล้วก็รักษากันไปค่ะ ทานยาครบบ้าง ไม่ครบบ้าง บางที่ได้ยาใหม่มาก็ลืมกินยาเก่า ทำให้ยาหมดอายุไปอย่างน่าเสียดาย และยาถือเป็น “ขยะอันตราย” ชนิดหนึ่ง เพราะในตัวยามีสารเคมี หากทิ้งผิดวิธีก็อาจมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้ คอลัมน์ Go Green ฉบับนี้เรามีวิธีแนะนำการทิ้งยาที่เสื่อมสภาพอย่างถูกวิธีมาฝากค่ะ

การเดินทางไปสู่จุดหมาย บางครั้งอาจเจออุปสรรคระหว่างทางที่เราคาดเดาไม่ได้ เราจึงควรตั้งสติ คิดหาวิธีแก้ไข พยายามฟันฝ่าอุปสรรคที่อยู่ตรงหน้า ไม่ว่าช้าหรือเร็ว คุณก็จะสามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางที่รออยู่ได้แน่นอนค่ะ

กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 76 สิงหาคม 2566

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



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวิภา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิดา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงนันท **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประมุขสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนทศกัณฐ์ 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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ทรงพระเจริญ

๑๒ สิงหาคม เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย





พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ตรวจสอบความพร้อมก่อนทดสอบการเดินรถไฟฟ้าเสมือนจริง (Trial Run) ของ “โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู” จากสถานีมีนบุรี - สถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ พร้อมทั้งตรวจเยี่ยมจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า 4 สาย รองรับการเดินทางของประชาชน

วันที่ 10 กรกฎาคม 2566 พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ตรวจสอบความพร้อมก่อนทดสอบการเดินรถไฟฟ้าเสมือนจริง (Trial Run) ของโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี จากสถานีมีนบุรี (PK30) - สถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ (PK12) พร้อมทั้งตรวจเยี่ยมจุดเชื่อมต่อระหว่างโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู และโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีส้ม ในอนาคต บริเวณสถานีมีนบุรี โดยมี พลเอก อนุพงษ์ เผ่าจินดา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย นายธนกร วังบุญคงชนะ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม รักษาการแทนรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ นายศิริ กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด ร่วมให้การต้อนรับ โดยระบบการเดินรถมีความราบรื่นตลอดเส้นทาง

โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี เป็นโครงการฯ ตามแผนแม่บทระบบขนส่งมวลชนทางรางในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยที่ประชุมคณะรัฐมนตรีในคราวประชุมเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2559



มีมติเห็นชอบให้กระทรวงคมนาคม โดย รฟม. เป็นผู้กำกับกำกับการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู เป็นระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) ต่อมาเมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2560 รฟม. ได้ลงนามในสัญญาร่วมลงทุนการออกแบบและก่อสร้างงานโยธา การจัดการระบบรถไฟฟ้า การให้บริการการเดินรถไฟฟ้า และซ่อมบำรุงรักษาโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูฯ กับ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBMC) ผู้รับสัมปทาน และได้เริ่มงานในระยะที่ 1 การดำเนินงานออกแบบและก่อสร้างงานโยธา พร้อมทั้งติดตั้งระบบและขบวนรถไฟฟ้า ตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2561 เป็นต้นมา รฟม. ได้กำกับดูแลการดำเนินงานของผู้รับสัมปทานอย่างใกล้ชิด รวมถึงการทดสอบการเดินรถในแต่ละระยะ เพื่อเตรียมความพร้อมของงานระบบรถไฟฟ้า ทั้งนี้ คาดว่าจะเปิดให้บริการประชาชนเข้าร่วมทดสอบการเดินรถเสมือนจริง (Trial Run) ได้ช่วงปลายปี 2566 โดยพิจารณาดำเนินการตามความพร้อมของแต่ละสถานี จนครบ 30 สถานี โดยยึดถือหลักความพร้อมของงานและความปลอดภัย



ต่อประชาชนที่จะเข้ามาใช้บริการในระบบรถไฟฟ้าเป็นหัวใจสำคัญสูงสุด ทั้งนี้ ตามแผนงานโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู จะเปิดให้บริการอย่างเต็มรูปแบบเชิงพาณิชย์ได้ภายในเดือนมิถุนายน 2567

โครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพูฯ นับเป็นโมโนเรลสายที่ 2 ของประเทศไทย ที่จะช่วยเชื่อมต่อการเดินทางของประชาชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก ฝั่งเหนือ และจังหวัดนนทบุรี เข้าสู่พื้นที่ใจกลางเมืองได้โดยสะดวก โดยโครงการฯ มีระยะทางรวม 34.5 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับตลอดสาย มีสถานีให้บริการทั้งสิ้น 30 สถานี ประกอบด้วย สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี สถานีแคราย สถานีสนามบินน้ำ สถานีสามัคคี สถานีกรมชลประทาน สถานีแยกปากเกร็ด สถานีเลี้ยวเมืองปากเกร็ด สถานีแจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด 28 สถานีศรีรัช สถานีเมืองทองธานี สถานีแจ้งวัฒนะ 14 สถานีศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ สถานีโทรคมนาคมแห่งชาติ สถานีหลักสี่ สถานีราชภัฏพระนคร สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ สถานีรามอินทรา 3 สถานีลาดปลาเค้า สถานีรามอินทรา กม.4 สถานีมีนบุรี สถานีวัชรพล สถานีรามอินทรา กม.6 สถานีคูบอน สถานีรามอินทรา กม.9 สถานีวงแหวนรามอินทรา สถานีพริตต์ สถานีบางชัน สถานีเศรษฐกิจบ่อเป็ดใหญ่ สถานีลาดมีนบุรี และสถานีมีนบุรี โดยมีศูนย์ซ่อมบำรุงฯ และจุดจอดแล้วจร (Park and ride) บริเวณสถานีมีนบุรี พร้อมทั้งมีจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า 4 สายหลัก ได้แก่ รถไฟฟ้ามหานคร สายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ที่สถานีมีนบุรี รถไฟฟ้าสายสีแดง ช่วงบางซื่อ - รังสิต ที่สถานีหลักสี่ รถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต ที่สถานีวัดพระศรีมหาธาตุ รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ที่สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี

ในส่วนโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี นั้น มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ที่สถานีเมืองทองธานี (PK10) เข้าสู่ซอยแจ้งวัฒนะ - ปากเกร็ด 39 ไปสิ้นสุดที่บริเวณทะเลสาบในเมืองทองธานี ประกอบไปด้วย สถานีอิมแพ็คเมืองทองธานี (MT01) และสถานีทะเลสาบเมืองทองธานี (MT02) มีระยะทางโดยประมาณ 3 กิโลเมตร



รฟม. ให้การต้อนรับคณะกรรมการการคมนาคม วุฒิสภา ในโอกาสเยี่ยมชมและศึกษาดูงานรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

วันที่ 12 กรกฎาคม 2566 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ให้การต้อนรับ พลเอก สิงห์ศึก สิงห์ไพร รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง และ พลเอก ยอดยุทธ บุญญาธิการ ประธานกรรมการการคมนาคม วุฒิสภา พร้อมคณะกรรมการฯ ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงานรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ณ ศูนย์ควบคุมการเดินรถไฟฟ้า และศูนย์ซ่อมบำรุง รถไฟฟ้ามหานคร สายสีเหลืองฯ



ในโอกาสนี้ รฟม. ได้นำเสนอภาพรวมการดำเนินงาน ปัญหา และอุปสรรคในการเปิดให้บริการเดินรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ จากนั้นนำคณะฯ โดยสารรถไฟฟ้าจากสถานีศรีเอี่ยม (YL17) - สถานีลาดพร้าว (YL01) เพื่อเยี่ยมชมการพัฒนาเชิงพาณิชย์ บริเวณอาคารจอดและจร สถานีลาดพร้าวของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ซึ่งบริเวณดังกล่าว ถือเป็นพื้นที่การค้าที่มีศักยภาพ สามารถรองรับผู้โดยสารที่เดินทางเชื่อมต่อระหว่างรถไฟฟ้ามหานคร ทั้ง 2 สาย รวมถึงผู้ใช้บริการอาคารจอดและจรได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีร้านค้าและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของผู้ใช้บริการในปัจจุบัน ทั้งนี้ คณะกรรมการฯ ได้มีข้อเสนอแนะให้ รฟม. ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนผู้ใช้บริการมากยิ่งขึ้น เช่น การจัดระเบียบพื้นที่บริเวณรอบสถานี การปรับลดค่าโดยสารรถไฟฟ้าและค่าที่จอดรถ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาใช้บริการขนส่งสาธารณะระบบรางมากขึ้น



รฟม. ให้การต้อนรับ คณะสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ในโอกาสเยี่ยมชมและศึกษาดูงาน พร้อมร่วมทดสอบการเดินรถโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

วันที่ 12 กรกฎาคม 2566 นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้ว่าการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ในฐานะผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี พร้อมด้วย นายณัฐ นาคธรณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ในฐานะรองผู้อำนวยการโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ให้การต้อนรับ นางณัฐฎ์จารี อนันต์ศิลป์ เลขาธิการคณะรัฐมนตรี พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่



สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ในโอกาสเยี่ยมชมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ณ ศูนย์ซ่อมบำรุงโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูฯ ในโอกาสนี้ รฟม. ได้นำเสนอภาพรวมการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลของ รฟม. และความคืบหน้าการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู การเตรียมพร้อมของงานระบบรถไฟฟ้าเพื่อให้บริการกับประชาชนได้อย่างปลอดภัยมากที่สุด จากนั้นได้นำคณะฯ เข้าเยี่ยมชมห้องศูนย์ควบคุมการเดินรถ (CCR) ศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า และพื้นที่ชานชาลาภายในสถานีมีนบุรี (PK30) รวมทั้งได้เข้าร่วมทดสอบการเดินรถจากสถานีมีนบุรี (PK30) - สถานีลาดปลาเค้า (PK18) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมของงานระบบรถไฟฟ้าสายสีชมพู ซึ่งเป็นรถไฟฟ้าสายสำคัญที่จะเป็น Feeder ในการอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนที่อยู่ในกรุงเทพมหานครฝั่งตะวันออก ฝั่งเหนือ และจังหวัดนนทบุรี สามารถเดินทางเชื่อมต่อเข้าสู่รถไฟฟ้าขนส่งมวลชนสายหลักที่วิ่งให้บริการในพื้นที่ใจกลางเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สพม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ 8 รอบ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วันที่ 26 มิถุนายน 2566 นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ 8 รอบ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก โดยนิมนต์พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก รับบิณฑบาต ข้าวสารอาหารแห้ง ณ บริเวณสำนักงานใหญ่ รฟม. โดยมี คณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. เข้าร่วมในพิธี



สพม. คว้ารางวัลและประกาศเกียรติคุณ ระดับชั้นสูงสุด “แพลทินัม” ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 จากกิจกรรม “Zero Accident Campaign 2023”

วันที่ 13 กรกฎาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้ารับโล่และประกาศเกียรติคุณ ระดับแพลทินัม ซึ่งเป็นระดับชั้นสูงสุด ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ในกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงาน ให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2566 หรือ Zero Accident Campaign 2023 ซึ่งจัดขึ้นโดย สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (สสปท.) กระทรวงแรงงาน

ทั้งนี้ รางวัลดังกล่าว สสปท. จะพิจารณามอบให้แก่หน่วยงานและองค์กรที่มีความมุ่งมั่นในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน หรือมีความตั้งใจในการลดสถิติการประสบอันตรายในสถานประกอบกิจการให้เป็นศูนย์ ผ่านการวางแผนและบริหารจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ จนสามารถ ป้องกันและลดสถิติการเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงานได้เป็นอย่างดี



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยชุมชน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ

วันที่ 27 มิถุนายน 2566 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยชุมชน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนวัดสระเกศ ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โดยมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. เป็นวิทยากรในการอบรม กิจกรรมดังกล่าวเป็นการอบรมเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) และการดับเพลิงเบื้องต้น เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ รฟม. ได้มอบถังดับเพลิง จำนวน 10 ถัง ให้แก่โรงเรียนวัดสระเกศ ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมดังกล่าวให้แก่ชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึงปัจจุบัน



รฟม. จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2566

วันที่ 25 กรกฎาคม 2566 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2566 โดยจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยชุมชน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี โดยมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. เป็นวิทยากรในการอบรม กิจกรรมดังกล่าวเป็นการอบรมเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมดังกล่าวให้แก่ชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 จนถึงปัจจุบัน



รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มสักการะพระอนุสาวรีย์จอมพล สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิศณุโลกประชานารถ

วันที่ 1 กรกฎาคม 2566 นายศรราวดี เอกสุวรรณ ผู้อำนวยการฝ่ายวิศวกรรมและสถาปัตยกรรม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. วางพานพุ่มถวายสักการะพระอนุสาวรีย์จอมพล สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิศณุโลกประชานารถ เนื่องในวันครบรอบ 44 ปี บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) ณ บริเวณพระอนุสาวรีย์ฯ สำนักงานใหญ่ ทอท. กรุงเทพมหานคร



รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง (องค์การมหาชน) ครบรอบ 2 ปี

วันที่ 14 กรกฎาคม 2566 นางมลทิรา ลักษณะสิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมพิธีเจริญพระพุทธรมนต์ และมอบแจกันดอกไม้แสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง (องค์การมหาชน) ครบรอบ 2 ปี ณ ชั้น 16 อาคาร KX Knowledge Exchange for Innovation ถนนกรุงธนบุรี กรุงเทพฯ โดยมี นายโชติชัย เจริญงาม ประธานกรรมการสถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง เป็นผู้รับมอบ



รฟม. จัดฝึกอบรมโครงการฝึกอบรมการพัฒนาความรู้และทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (AED)

วันที่ 3 กรกฎาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในโครงการฝึกอบรม การพัฒนาความรู้และทักษะการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ เนื่องในโอกาสกระทรวงคมนาคมครบรอบ 111 ปี โดยมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม.

เป็นวิทยากรในการอบรม โดยการฝึกอบรมประกอบไปด้วย
1. การฝึกอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ 2. การใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ

(AED) ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และ 3. กิจกรรมถาม - ตอบ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในสำนักงาน โดยเจ้าหน้าที่จากสำนักงาน

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รฟม. ทั้งนี้ โครงการฝึกอบรมดังกล่าว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานภายในหน่วยงานมีความรู้ความเข้าใจบทบาทหน้าที่ของหน่วยงาน และได้รับการฝึกซ้อม การพัฒนาทักษะ เพื่ออำนวยความสะดวกและช่วยเหลือประชาชนกรณีเหตุฉุกเฉิน โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลต่าง ๆ และเพื่อปลูกจิตสำนึกในการทำความดี และการเป็นผู้มีจิตสาธารณะของเจ้าหน้าที่รัฐ สร้างความประทับใจ และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของเจ้าหน้าที่รัฐต่อประชาชน





สพม. จัดกิจกรรม Green Office Hero ประจำปี 2566

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรม Green Office Hero ประจำปี 2566 นำพนักงานที่ได้รับคัดเลือกเป็น Green Office Hero เข้าอบรม และเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการขยะภายในองค์กร การอนุรักษ์พลังงาน และการลดก๊าซเรือนกระจกจากโครงการ Chula Zero Waste สำนักบริหารระบบกายภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2566 และอบรมด้านการสร้างคุณค่าจากขยะภายในสำนักงาน โดย Wishulada ศิลปินนักสร้างสรรค์จากขยะ และศึกษาดูงานด้านการแปรรูปขยะพลาสติกเพื่อนำไปเป็นสินค้า จาก Qualy Design Space เมื่อวันที่ 24 - 25 กรกฎาคม 2566 ทั้งนี้ กลุ่ม Green Office Hero จะนำความรู้ที่ได้รับไปจัดทำเป็นโครงการทดลองเพื่อช่วยในการจัดการปัญหาขยะใน รฟม. และนำเสนอในนิทรรศการด้านสิ่งแวดล้อม Now for Future ต่อไป *Low*



MRTA Quiz

ประจำเดือนสิงหาคม 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

“หมอนผ้าห่มลายน้องกันใจ”

จำนวน 5 รางวัล

ลุ้นรับ
ของรางวัล



คำถาม

สปอตโฆษณา เนื่องในวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม.
ครบรอบ 31 ปี มีแนวคิดว่าจะไร



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ต่อ
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 สิงหาคม 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคุณจะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

มติยสาร Life & Metro ฉบับกรกฎาคม 2566

คำถาม

ผู้โดยสารของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีเหลือง
สามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
สายหลักอื่น ๆ ทั้ง 4 จุด ได้ที่สถานีอะไรบ้าง

เฉลย
คำตอบ

1. สถานีลาดพร้าว (YL01) 2. สถานีแยกท่าเสา (YL09)
3. สถานีหัวหมาก (YL11) 4. สถานีสำโรง (YL23)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กระเป๋าปีกระต่าย” จำนวน 10 รางวัล

1. คุณปรีชญญา เกียนขวัญ
2. คุณณิชา อังสุรัส
3. คุณดารารัตน์ โขชิดดวงศ์สกุล
4. คุณวิษณุพล รอดอยู่
5. คุณกิตติศักดิ์ เพ็ชรสา
6. คุณเอกวิทย์ จันทรเดช
7. คุณสถาพร สงวนงาม

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล

8. คุณพนมพร เขม-รังสี
9. คุณรุจิกัญจน์ ดวงศิริวรรณ
10. คุณหัสณีย์ สังข์ผด





"31 ปี รฟม. ร่วมสร้างอนาคตที่ยั่งยืน"

กว่า 3 ทศวรรษที่ "การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)" ในฐานะรัฐวิสาหกิจภายใต้สังกัดกระทรวงคมนาคม ได้ดำเนินงานตามภารกิจด้านการพัฒนาโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน และยกระดับประสิทธิภาพการดำเนินงานด้วยเทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อร่วมสนับสนุนการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รวมถึงหัวเมืองหลัก ในภูมิภาคต่าง ๆ พร้อมรองรับการพัฒนาเติบโตของประเทศ ตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. "ร่วมยกระดับเมือง ด้วยโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนและนวัตกรรม เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน"



โดยในปี 2566 รฟม. มีผลงานเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาประชาชน โดยสามารถเร่งรัดการดำเนินงาน โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ให้เป็นไปตามแผนงานและเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์แก่ประชาชน ได้เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2566 ถือเป็นรถไฟฟ้าโมโนเรลสายแรกของประเทศไทยที่เปิดให้บริการแก่ประชาชน มีระยะทางรวม 30.4 กิโลเมตร จำนวน 23 สถานี ช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทางและบรรเทาปัญหาการจราจรบนถนนลาดพร้าว ถนนศรีนครินทร์ และถนนเทพารักษ์ ให้แก่พี่น้องประชาชน นับเป็นความสำเร็จที่นำมาซึ่งความภาคภูมิใจแก่ชาว รฟม.

พร้อมกันนี้ รฟม. ยังคงขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ในความรับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง เพื่อขยายเส้นทาง เติบโตเต็มโครงข่ายรถไฟฟ้าให้สมบูรณ์และเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมโดยเร็ว ดังนี้

- **โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี** ถือเป็นรถไฟฟ้าโมโนเรลสายที่ 2 ที่เตรียมจะเปิดให้บริการแก่ประชาชน เป็นลำดับถัดไป โดยมีระยะทางรวมประมาณ 34.5 กิโลเมตร มีสถานีรถไฟฟ้า 30 สถานี เป็นระบบขนส่งมวลชนระบบรองที่จะเชื่อมโยงการเดินทางระหว่างจังหวัดนนทบุรี ไปยังกรุงเทพมหานคร ฝั่งตะวันออก ทั้งนี้ ตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการภายในเดือนมิถุนายน 2567

ในส่วนของโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพู ส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี นั้น มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพูฯ ที่สถานีเมืองทองธานี (PK10) เข้าสู่ซอยแจ้งวัฒนะ - ปากเกร็ด 39 ไปสิ้นสุดที่บริเวณทะเลสาบในเมืองทองธานี ประกอบไปด้วย สถานีอิมแพ็คเมืองทองธานี (MT01) และสถานีทะเลสาบเมืองทองธานี (MT02) มีระยะทางโดยประมาณ 3 กิโลเมตร

- **โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)** มีระยะทางรวมทั้งสิ้น 35.9 กิโลเมตร โดยแบ่งโครงการออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันตก (ช่วงสถานีบางขุนนนท์ - สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ส่วนตะวันออก (ช่วงสถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - สถานีสุวินทวงศ์) เป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System ถือเป็นโครงการรถไฟฟ้าสายแรกที่ประชาชน



สามารถเดินทางเชื่อมต่อในแนวตะวันตก และตะวันออกผ่านใจกลางเมืองของกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 27 กิโลเมตร และโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ 8.9 กิโลเมตร จำนวน 28 สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดิน 21 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี ทั้งนี้ ตามแผนมีกำหนดจะเปิดให้บริการทั้งเส้นทางในปี 2572

- **โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)** เป็นระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System มีจุดเริ่มต้นเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วง จากสถานีเตาปูน และสิ้นสุดเส้นทางบริเวณครุใน รวมระยะทาง 23.6 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งใต้ดิน 13.6 กิโลเมตร และโครงสร้างทางยกระดับ 10 กิโลเมตร รวมสถานีทั้งสิ้น 17 สถานี (สถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี) ทั้งนี้ ตามแผนงานมีกำหนดเปิดให้บริการปี 2571

- และยังมี**โครงการรถไฟฟ้าที่ รพ. เตรียมจะดำเนินการต่อไป** ในอนาคตอย่าง **โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม)** ระยะทางรวม 22.1 กิโลเมตร จำนวน 20 สถานี มีแนวเส้นทางเริ่มต้นที่สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี บริเวณแยกแคราย เชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ไปสิ้นสุดที่แยกสวนสน โดยมีสถานีลำสาลีเป็นสถานีปลายทางที่สามารถเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ ซึ่งเมื่อโครงการฯ แล้วเสร็จและเปิดให้บริการในอนาคต จะช่วยเติมเต็มโครงการรถไฟฟ้าในเขตกรุงเทพมหานครให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากโครงการรถไฟฟ้าในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลแล้ว รพ. ยังคงมุ่งมั่นสานต่อโครงการรถไฟฟ้าในภูมิภาคอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดภูเก็ต ระยะที่ 1 ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ท่าแยกฉลอง โครงการระบบขนส่ง**



มวลชนจังหวัดเชียงใหม่ (สายสีแดง) ช่วงโรงพยาบาลนครพิงค์ - แยกแม่เหียะ **สมานสามัคคี โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดนครราชสีมา (สายสีเขียว)** **ช่วงตลาดเซฟวัน - สถานีคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านนาวิสัยส์** และ **โครงการระบบขนส่งมวลชนจังหวัดพิษณุโลก (สายสีแดง) ช่วงมหาวิทยาลัย** **พิษณุโลก - ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพิษณุโลก**

ทั้งนี้ รพ. จะยังคงทุ่มเท ตั้งใจดำเนินงานภารกิจด้านการเชื่อมโยงโครงข่ายเพื่อตอบสนองการเดินทางของประชาชน พร้อมทั้งพัฒนาจุดเชื่อมต่อรถไฟกับระบบขนส่งสาธารณะอื่น ๆ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งใส่ใจดูแลพัฒนาชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมตลอดจนการกำกับดูแลบริหารจัดการองค์กร เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพขององค์กรให้มีประสิทธิภาพ เป็นที่นาเชื่อถือของประชาชน เพื่อเป็นฟันเฟืองสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศสู่ความยั่งยืนต่อไป *LeW*



ครบรอบ 31 ปี swm. ร่วมเติบโตและภาคภูมิใจไปพร้อม ๆ กับ กับก้าวอย่างสู่วัยที่ 32

Life & Metro ฉบับนี้พาทุกคนมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ดี ๆ เรื่องราว แรงคิด ความภูมิใจและความผูกพันที่ชาว รฟม. ได้รับจากองค์กร จนรู้สึกอยากบอกต่อ รวมถึงชักชวนคนรุ่นใหม่เข้ามาเป็นครอบครัวเดียวกัน เพื่อร่วมพัฒนาขับเคลื่อน รฟม. สู่อันดับชั้นนำระดับสากลในอนาคต

ท่านแรกที่ Life & Metro ฉบับนี้ได้สัมผัสถึงความผูกพัน และความภาคภูมิใจของผู้บริหาร รฟม. ในวันที่ใช้เวลากว่า 25 ปี กับการเป็นส่วนสำคัญขององค์กร

นายวิทยา พันธุ์มงคล

รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) swm.

หากย้อนกลับไปวันแรกที่ได้เข้ามาทำงานที่ รฟม. ความรู้สึกในตอนนั้นอย่างแรกเลย รู้สึกดีใจที่ได้งานทำ เพราะตอนนั้นประเทศไทยเกิดวิกฤติเศรษฐกิจพอดี ถึงจะไม่ใช่งานแรกที่ยากจะทำ หลังจากเรียนจบด้านบริหารงานก่อสร้างเมื่อเข้ามาแล้วก็เริ่มได้รู้ว่าเราโชคดีมากที่ได้ทำงาน สวนทางกับคนส่วนใหญ่ที่ตกงานเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และงานที่เราทำ

มีความสำคัญมากต่อเศรษฐกิจของประเทศ เป็นโครงการก่อสร้างไม่ใช่โครงการที่ยังดำเนินการต่อไป และยังทำงานต่อไปก็ยังเห็นความสำคัญจนอยากได้โครงการรถไฟฟ้าทั้งหมดในแผนแม่บทเสร็จโดยเร็ว นอกจากนี้ยังรู้สึกว่าการดำเนินงานมีความคิดทันสมัย ใช้คนน้อยแต่บริหารงานใหญ่ได้ เมื่อเปรียบเทียบกับปัจจุบัน องค์กรใหญ่ขึ้น พนักงานมากขึ้น ตามภารกิจที่เพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ท่านรองฯ เล่าถึงความประทับใจในการทำงานที่ รฟม. ว่า “การได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมงานที่ทำให้เกิดความสำเร็จในโครงการรถไฟฟ้าใต้ดินสายแรกของเมืองไทย และยังได้สร้างสรรค์องค์ประกอบของโครงการรถไฟฟ้าให้มีความสมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นในสายต่อ ๆ มา อีกทั้งยังได้ส่งต่อให้กับการเดินทางและการพัฒนาเชิงพาณิชย์ที่ให้บริการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน หลักการทำงาน ผมเน้นที่การสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้แก่ รฟม. และยึดความสำเร็จของงานเป็นหลัก”

ถามต่อถึงความคาดหวังในอนาคตที่ท่านรองฯ มีต่อหน่วยงาน ท่านตอบด้วยความหนักแน่นว่า

“อยากเห็นรถไฟฟ้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคนเมือง ตั้งแต่ออกจากบ้านจนกระทั่งกลับถึงบ้าน เช่น การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า การเชื่อมต่อการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางด้วยระบบรองหรือ feeder การสร้างงาน การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง ความปลอดภัย การท่องเที่ยว เป็นต้น และ รฟม. จะต้องเป็นแกนหลักสำคัญของการพัฒนาเมือง พัฒนากิจการรถไฟฟ้าในทุก ๆ ด้าน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทุก ๆ กลุ่ม

สุดท้าย ท่านรองฯ ได้ส่งต่อความผูกพันไปยังน้อง ๆ พนักงานของ รฟม. รุ่นใหม่ว่า “ผมมองว่าพนักงานรุ่นใหม่โชคดีมากที่เข้ามาทำงานในยุคนี้ที่ รฟม. เติบโตมา 31 ปี ทุกอย่างเริ่มเข้าที่เข้าทาง ทั้งเรื่องค่าตอบแทน สวัสดิการ เรื่องการทำงาน แต่อย่างไรก็ดี ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องปรับตัวให้ทันสมัยจึงจะอยู่รอดได้ ก็ต้องฝากน้อง ๆ สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้แก่ รฟม. ต่อไปด้วยครับ”



ถัดมา Life & Metro ได้
นั่งพูดคุยกับ **ส.ต.อ. ศิรวรรค์
แก้วดุสิต** ผู้อำนวยการ
ฝ่ายรักษาความปลอดภัย
และกู้ภัย swm. ซึ่งท่านได้
เล่าถึงประสบการณ์ทำงานที่
รฟม. กว่า 20 ปี ด้วยแววตา และ
สีหน้าที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความ
ภาคภูมิใจ

“เข้าทำงานที่ รฟม. ตั้งแต่ปี
พ.ศ. 2546 ได้รับมอบหมายให้อยู่
ฝ่ายความปลอดภัย เป็นหัวหน้า

แผนกรักษาความปลอดภัยคนแรก ในตอนนั้น ได้เรียนรู้วัฒนธรรม วิธีการทำงาน รับแนวคิดของผู้บังคับบัญชาแต่ละท่านมาประยุกต์ปรับใช้ให้เข้ากับการทำงานมาตลอด ยึดหลักการถูกต้อง ไม่ผิดกฎหมาย จะบอกทีมเสมอว่าให้มองทุกส่วนเป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นครอบครัว เรามีพนักงานอยู่ในทุก ๆ สถานที่ที่จะต้องทำงานร่วมกัน จะทำอย่างไรให้การทำงานราบรื่นในฐานะหัวหน้าก็จะปรับมุมมองของฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัยให้มองไปในทิศทางเดียวกัน ไม่อยากให้ไฟก่สเฉพาะงานของตนเองอยากให้มองว่าการประสานงานสำคัญ ทำอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชนผู้มาใช้บริการ งานด้านความปลอดภัยและกู้ภัยความสำคัญมาก จำเป็นต้องมีการพูดคุย อบรม ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งทาง รฟม. ให้การสนับสนุนดีมาก จึงมีการอบรมในด้านต่าง ๆ เสมอ

กว่า 20 ปีที่อยู่กับ รฟม. เรียกว่าเติบโตมาพร้อม ๆ กัน รู้สึกภูมิใจและได้รับโอกาสและสวัสดิการดี ๆ หลากอย่าง ทั้งการอบรม การให้โอกาสเรียนรู้ศึกษาเพิ่มเติม มีสวัสดิการและค่าตอบแทนที่เหมาะสม มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกาย มีการปรับภูมิทัศน์สถานที่สภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี มีตรงนี้ช่วยได้มาก ส่งผลให้พนักงานมีสุขภาพกายและใจดีขึ้นไม่เฉพาะบุคลากรของ รฟม. แต่ยังแบ่งปันและเปิดกว้างให้บุคคลภายนอกสามารถมาใช้ประโยชน์ตรงนี้ร่วมได้

สุดท้าย ผอ. ศิรวรรค์ แก้วดุสิต ได้ฝากแง่คิดในการทำงาน และพัฒนาตนเอง “เรามักมองแง่ลบไว้ก่อนเพื่อช่วยกันป้องกันและระงับเหตุ แต่ก็อยากให้มีการมองโลกในแง่บวกร่วมด้วย เอาใจเขามาใส่ใจเราเปิดใจ เป็นผู้ให้ก่อน เราถึงจะได้กลับมา อยากทำอะไรลงมือทำหรือถามจากผู้รู้ได้โดยตรง ไม่ใช่แค่อ่านจากคู่มืออย่างเดียว พัฒนาตนเองเสมอ”





ท่านต่อไปเป็นบุคลากรของ รฟม. คือ **คุณวิสา ยาศิริ** ผู้อำนวยการกองบริหารทรัพยากรบุคคล ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้ที่ทำงานกับ รฟม. มาตั้งแต่ยุคบุกเบิก สมัยที่ รฟม. ยังเป็นองค์การรถไฟฟ้ามหานคร ตั้งแต่ปี 2536

ผอ.วิสา เล่าถึงความผูกพันและความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานกับ รฟม. มาตลอดระยะเวลา 30 ปีว่า “เรียกว่าอยู่และเติบโตมากับ รฟม. เปรียบเสมือนตั้งแต่ รฟม. ยังเป็นเบบี้เฟ้นทุกก้าวการเติบโต สมัยก่อนที่ยังต้องลงไปดูงานใต้ดินตอนขุดทำโครงสร้างใหม่ ๆ ดังนั้นจึงมีความภาคภูมิใจมาก เพราะสมัยนั้นรถไฟฟ้าถือเป็นสัญลักษณ์ของความเจริญที่มาสู่เมือง เป็นเรื่องใหม่ของประเทศไทย การได้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยงานรถไฟฟ้าจึงภูมิใจมาก ตอนเด็ก ๆ ใฝ่ฝันมาตลอดอยากทำงานสวมชุดเครื่องแบบ เพราะดูสวย สง่า น่าเชื่อถือ รู้สึกว่าเป็นงานมั่นคง สวัสดิการดี ดูแลพ่อแม่ได้ ซึ่งครอบครัวและญาติพี่น้องก็ภูมิใจไปกับเราด้วย”



“ตลอดระยะเวลาการทำงานที่ รฟม. พี่ยึดมั่นหลักการความถูกต้องมากกว่าถูกใจ เป็นคนพูดตรง น้องหลายคนอาจมองว่าดู แต่คุยแล้วจะรู้ว่าไม่ได้มีอะไร ปัจจุบันยุคสมัยเปลี่ยนเราก็มีการปรับตัวมากขึ้น ทุกวันนี้ความถูกต้องของเรา คือถูกต้องในแบบที่ทุกคนโอเค จะตั้งไปไม่ตี ลดความกดดันในการทำงานและมองหลาย ๆ มุมมากขึ้น ยิ่งก้าวสู่ระดับหัวหน้า การรับฟังก็สำคัญ ทำให้ลูกน้องเข้าถึงเราได้ง่ายขึ้น ลดช่องว่าง จะตรงอย่างเดียวไม่ได้ และอยากฝากถึงคนรุ่นใหม่ ๆ ในการทำงานว่า ต้องเรียนรู้องค์กรและมีการปรับตัว มีการให้เกียรติกัน เอื้อเฟื้อกัน เคารพผู้อาวุโส การทำงานต่าง ๆ ก็จรรยาบรรณขึ้น รวมทั้งการสร้างมูลค่าให้ตนเองนั้นสำคัญ พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถด้านต่าง ๆ สะสมไว้ให้มาก ขาเลนจ์ตัวเอง โอกาสและจังหวะที่ใช่จะมาถึงในสักวัน ขอให้อดทนและใฝ่รู้ รู้จักเป็นผู้ให้มากกว่าจะเป็นผู้รับ แน่แน่นอนว่าเมื่อคุณพร้อม ทุกคนจะมองเห็นความพิเศษนี้ อย่ารีบร้อนไปก่อน รฟม. อยากให้พนักงานทุกคนเติบโตไปด้วยกันอย่างแน่นอน ขอแค่รอจังหวะและโอกาสที่ใช่สำหรับคุณ”

ท่านสุดท้ายที่ Life & Metro ได้มีโอกาสพูดคุย คือ **คุณสุทธิพงษ์ สุกเจริญผล** หัวหน้าแผนกอาวุโส แผนกพัฒนาระบบงานและกระบวนการ สำนักพัฒนาระบบงาน

ย้อนกลับไป 15 ปีก่อน คุณสุทธิพงษ์ เล่าว่า ตอนนั้นมองงานที่ซัพพอร์ตสวัสดิการให้แก่ครอบครัวเราได้ มีค่ารักษาพยาบาลพ่อแม่ อยากรางานเกี่ยวกับงานราชการ รัฐวิสาหกิจ พอเจอประกาศของ รฟม. ก็สมัครเลย ด้วยชื่อองค์กรดูทันสมัย มันคงตอนนั้นมีผู้สมัครสอบเป็นร้อยกว่าคนเพื่อตำแหน่งนี้ ตื่นเต้นมาก สุดท้ายก็สอบได้และได้มาทำงานที่ รฟม. พอเข้ามาทำงานก็ได้รับคำแนะนำดี ๆ จากหัวหน้าแผนก และรุ่นพี่ที่คอยมาเป็นพี่เลี้ยงประกบก่อน พอเราเรียนรู้ได้สักพักก็จะปล่อยให้ลงมือทำ ซึ่งรู้สึกว่ามันเอง



โชคดีมาก เนื่องจากตำแหน่งงานที่ได้ทำงานตอนนั้น อาจไม่ตรงกับสิ่งที่เรียนจบมาโดยตรง แต่ก็ได้โอกาสจาก รฟม. ในการเรียนรู้และลองทำอะไรใหม่ ๆ เป็นประสบการณ์ที่ดี เริ่มงานวันแรก 3 ธันวาคม 2550 ช่วงแรกต้องปรับตัวมากเช่นกัน ความคิด ทักษะการเรียนรู้การประสานงานและสื่อสารกับทุก ๆ ฝ่ายในองค์กร ซึ่งไม่ใช่แค่งานเอกสารเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ก็ยังยังมอบโอกาสดี ๆ เสมอ ทั้งการฝึกอบรมที่มีตามปกติ ยังเปิดโอกาสให้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยไม่ได้อึดอัดแค่ฟังก์ชันในหน่วยงานของตนเอง สิ่งทีภาคภูมิใจมาก ๆ ในการทำงานกับ รฟม. คือ ช่วงปีที่แล้ว มีส่วนช่วยพัฒนาและผลักดันระบบงานและกระบวนการทำงานให้เห็นเป็นภาพที่ชัดเจน เป็นระบบ ทำให้องค์กรรู้วางงานหรือกิจกรรมใดเป็นงานหลัก หรือคอยซัพพอร์ต ส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ชัดเจนขึ้น”

เมื่อถามว่า ในอนาคตอยากให้ รฟม. พัฒนาต่อไปในทิศทางใด หน.สุทธิพงษ์ ตอบว่า “ทุกวันนี้พฤติกรรมของผู้บริโภคเปลี่ยนไป ก็ต้องมีการศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติม ปรับเปลี่ยนสินค้าและบริการให้เข้ายุคสมัย ต้องมีการพัฒนาสื่อสารให้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งกับบุคคลภายนอกและภายในองค์กร อย่างในองค์กรตอนนี้ก็มีพนักงานรุ่นใหม่มากขึ้น ผมถือว่าตัวเองเป็นเจเนอรัลที่ช่วยเชื่อมโยงความเข้าใจระหว่างผู้บริหารระดับบนซึ่งเป็นผู้ใหญ่กับพนักงานเจเนอเรชันใหม่ ๆ ให้มีความเข้าใจกัน ลดช่องว่างในองค์กรและการทำงาน คนรุ่นใหม่ส่วนมากมีข้อดีเยอะ กล้านำเสนอ เก่งและเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ ๆ ได้ไว ปรับใช้ได้ไว มีไอเดียดีและทักษะในการพรินต์สื่อสารได้ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องปรับ ยอมรับบางส่วนของในการทำงานกับหน่วยงานที่มีกฎระเบียบปฏิบัติงาน ความถูกต้องต่าง ๆ ยังจำเป็นต้องมี รวมทั้งข้อความปฏิบัติต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน ซึ่งคนเป็นหัวหน้าเองต้องคอยแนะนำและมีความยืดหยุ่นมาก มีการวางแผนการจัดการรับมือต่าง ๆ งานก็จะดำเนินต่อไปได้”

สุดท้าย หน.สุทธิพงษ์ ได้ถ่ายทอดความรู้สึกผูกพันและภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ รฟม. ว่า

“ทุกวันนี้ผมภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของ รฟม. ทางครอบครัวก็เช่นกัน ที่มักบอกต่อกับญาติ ๆ หรือคนรู้จักเสมอเกี่ยวกับข่าวใหม่ ๆ โครงการใหม่ ๆ ของ รฟม. ผมดีใจที่ประชาชนได้รับประโยชน์จากรถไฟฟ้าอย่างแท้จริง ผมเองอยากบอกเล่าถึงกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์กร เพื่อช่วยสื่อสารภาพลักษณ์องค์กร เวลาที่มีกิจกรรมดี ๆ หรือการอบรมต่าง ๆ ก็จะสื่อสารให้ผู้คนภายนอก รู้จัก รฟม. มากขึ้น ผมทำโดยไม่คาดหวังอะไร แต่เพราะผูกพันและอยากให้ รฟม. เหมือนกับที่ผมได้รับมาตลอด อยากขอบคุณผู้บริหารทุกท่าน รุ่นพี่ในหน่วยงาน รวมถึงทีมงานทุกคนที่ช่วยกันผลักดันให้งานใน รฟม. สำเร็จและพัฒนาจนถึงทุกวันนี้” *len*

Go Green

TEXT: Oam-Am

หยุด! ไอเท็ม “ใช้แล้วทิ้ง” ทำร้ายโลก

ใช้แล้วทิ้ง พฤติกรรมที่แม้จะสะดวกสบายต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่กำลังทำร้ายโลกของเราอยู่อย่างไม่รู้ตัว!



ไอเท็มบางอย่างก็ต้องใช้เวลาในการย่อยสลายนาน หรืออาจไม่ย่อยสลายเลย หลงเหลืออยู่ในสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดผลกระทบระยะยาวได้ พฤติกรรมที่ว่ามันมีอะไรบ้าง แล้วหยุดซะ!

- ใช้ทิชชูเปียกเป็นประจำ ทิชชูเปียกมีส่วนผสมของโพลีพลาสติก ซึ่งใช้เวลาย่อยสลายกว่าหลาย 100 ปี
- ซอปปิ้งเสื้อผ้าแฟชั่นเป็นประจำ เกิดเป็นวงจร Fast Fashion ใส่แล้วทิ้งเป็นขยะ

• ใช้ตะเกียบไม้ครั้งเดียวทิ้ง แลกมาด้วยต้นไม้หลายล้านต้นต่อปี เพื่อผลิตตะเกียบ และที่สำคัญในกระบวนการผลิตยังปนเปื้อนสารเคมีอีกด้วย

- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีเม็ดบีตส์ ซึ่งเป็นพลาสติกไมโครบีตส์ ไม่ย่อยสลายในธรรมชาติ อีกทั้งยังมีขนาดเล็กจนเล็ดลอดลงสู่แหล่งน้ำ กระทบต่อสิ่งมีชีวิตในท้องทะเล
- รู้แบบนี้แล้ว การปรับพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย หันมาใช้ซ้ำ ไม่ทำร้ายโลกให้แย่ไปมากกว่านี้ ช่วยเซฟโลกของเราลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมได้อีกหนึ่งทาง



Photo: needwipes.com.au, pexels.com

เตือนภัย! ทิ้งยาไม่ถูกวิธี กำลายสิ่งแวดล้อม

ยารักษาโรคต่าง ๆ ที่เสื่อมสภาพหรือหมดอายุนั้น ถูกจัดว่าเป็น “ขยะอันตราย” ชนิดหนึ่ง เพราะในตัวยามีสารเคมี ที่หากทิ้งผิดวิธี ปล่อยไฟให้ปนเปื้อนออกสู่สิ่งแวดล้อมแล้ว สามารถก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบนิเวศได้ ดังนั้น ก่อนจะทิ้งยา ควรทิ้งให้ถูกวิธี โดยปฏิบัติตามขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

- **ตรวจสอบว่ายานี้หมดอายุหรือยัง?** สามารถสังเกตได้จากวันหมดอายุที่ระบุไว้บนฉลากหรือบรรจุภัณฑ์ เช่น แผงยาของยา หรือขวดยา กรณีที่ระบุเฉพาะเดือนและปีที่หมดอายุ วันหมดอายุจะเป็นวันสุดท้ายของเดือน หรือสามารถสังเกตได้ด้วยลักษณะที่ปรากฏ ตัวอย่างเช่น **ยาเม็ด** เม็ดจะแตกร่วน สีเปลี่ยน มีจุดต่างชั้นรา **ยาแคปซูล** เม็ดจะบวมโป่ง มีจุดเชื้อรา **ยาน้ำ** จะมีตะกอนขุ่นจับตัวเป็นก้อน เมื่อเขย่าจะไม่กระจายตัว **ยาครีม** เนื้อครีมจะหดรัดตัวและแยกชั้น เป็นต้น

ส่วนตัวยานี้ที่หมดอายุ ต้องแยกนำไปใส่ภาชนะหรือถุงซิปล็อคอย่างมิดชิดป้องกันการรั่วไหล และนำไปทิ้งลงถังขยะอันตราย เช่นเดียวกับเครื่องสำอาง หรือวิธีที่สามารถนำไปฝากทิ้งได้ที่โรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลใกล้บ้านก็ได้เช่นกัน



- **ก่อนจะทิ้งยาชนิดต่าง ๆ** ควรขูดฉลากที่มีชื่อ-นามสกุล หรือข้อมูลส่วนตัวของเราที่ติดแปะอยู่บนขวด หรือซองยาก่อนทิ้งทุกครั้ง เพื่อป้องกันข้อมูลความเป็นส่วนตัวรั่วไหล

• **ข้อควรระวังและไม่ควรทำ** ไม่ควรทิ้งยาลงในชักโครก เพราะจะทำให้สารเคมีหรือส่วนประกอบภายในตัวยานี้ไปปนเปื้อนในระบบท่อน้ำทิ้ง อาจไหลลงสู่แหล่งธรรมชาติหรือส่งผลเสียต่อสัตว์ในระบบนิเวศได้

- **หากยาที่ใช้ยังไม่หมดอายุ** สามารถส่งให้กับโรงพยาบาลอุ้มผาง ในโครงการรับบริจาคยา เหลือใช้ส่งให้โรงพยาบาลอุ้มผางโดยตรงที่ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุ้มผาง (ยาบริจาค) เลขที่ 159 หมู่ที่ 1 ตำบลอุ้มผาง อำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก รหัสไปรษณีย์ 63170 (จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2566)

นอกจากนี้บริษัท N15 Technology ยังรับของยาและยาเม็ดที่หมดอายุในฐานะขยะกำพร้าว เพื่อนำไปแปรรูปเป็นเชื้อเพลิงใช้ในเตาเผาโรงงาน ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. 02 026-3451 หรือ Facebook: N15 Technology

Photo: pexels.com



Greeners วัยเก๋า

ปัจจุบัน เราจะเห็นว่าคนรุ่นใหม่ลุกขึ้นมาณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมบ่อย ๆ แต่ทราบหรือไม่ว่ามีผลสำรวจหลายแห่งที่พบว่า ประชากรอาวุโส โดยเฉพาะคนรุ่น 'Baby Boomer' ก็สนใจเรื่องนี้ไม่น้อยไปกว่าคนอายุน้อยเลยทีเดียว

งานวิจัยการตลาดโลกสวย Voice of Green: เพื่อโลก เพื่อเรา จากวิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า คนกลุ่ม Baby Boomer หรือผู้ที่มียุ 60 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเป็น Greeners อย่างจริงจัง เนื่องด้วยคนกลุ่มนี้มีความตั้งใจและความพร้อมทางด้านรายได้ ทำให้สามารถจ่ายแพงขึ้นเพื่อซื้อสินค้าที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมได้ มาพร้อมทัศนคติที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นในระยะยาว นอกจากนี้ รายงานผลสำรวจจาก King's College London และ New Scientist ยังพบว่า มีจำนวนถึง 4 ใน 5 ของกลุ่ม Baby Boomer ที่ให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ คนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่อยากเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงแนวคิด "รักษ์โลก" ด้วยการสนับสนุนสินค้าที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันก็งดใช้สินค้าที่ทำร้ายโลกหรือไม่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อยู่ในช่วงวัยไหน ก็รักษ์โลกได้ไม่ต่างกัน

Photo: pexels.com



Barbie ต่อยอดตุ๊กตาสู่สายรักโลก

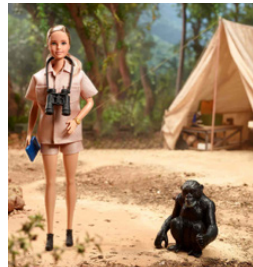
Mattel บริษัทผู้ผลิตของเล่นและตุ๊กตา รังสรรค์ตุ๊กตาบาร์บี้ Dr.Jane ซึ่งผลิตมาจากพลาสติกรีไซเคิล ที่เก็บมาจากมหาสมุทร จากการสำรวจพบว่า 28% ของผู้ปกครองในสหราชอาณาจักรยอมรับว่าทิ้งของเล่นที่ใช้งานได้ 80% ของของเล่นจบลงที่กองขยะ ทางผู้ผลิตจึงหาวิธีช่วยลดและกำจัดการผลิตพลาสติกที่ยากต่อการรีไซเคิลและสร้างนวัตกรรมใหม่ให้กับอุตสาหกรรมของเล่น

ตุ๊กตาบาร์บี้ที่มี Dr.Jane เป็นส่วนหนึ่งของซีรีส์ 'Inspiring Women Series' (Limited Edition) เพื่อยกย่องให้กับการศึกษาความรู้ใหม่เกี่ยวกับลิงชิมแปนซีและความพยายามในการอนุรักษ์ของ 'Dr.Jane Goodall' นักวานรวิทยาชาวอังกฤษ วัย 89 ปี หนึ่งในผู้เชี่ยวชาญเรื่องลิงชิมแปนซีแถวหน้าที่ทำให้ผู้คนทั่วโลกได้รู้จักและอนุรักษ์ชิมแปนซีกันมากขึ้น ทั้งยังเป็นต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ ในเรื่องสิ่งแวดล้อม

ตุ๊กตา Dr.Jane สวมเสื้อสีทึบและกางเกงขาสั้น ถือสมุดโน้ต มีกล้องส่องทางไกลห้อยคอ และมี 'David Greybeard' ลิงชิมแปนซีที่เธอเคยศึกษาอยู่ข้าง ๆ ซึ่งเป็นแบบจำลองของลิงชิมแปนซีตัวแรกที่ไว้ใจเธอขณะทำการวิจัยที่อุทยานแห่งชาติอมเบ เมื่อปี 1960 ซึ่งปัจจุบันคือประเทศแทนซาเนียในแอฟริกาตะวันออก

ตุ๊กตานี้วางขายตั้งแต่วันชิมแปนซีโลกเมื่อ 14 กรกฎาคม 2022 ณ ตอนนี้น่าจะเป็น Rare Item แล้ว ใครอยากได้มาครอบครอง อาจจะต้องใช้ความพยายามสักหน่อย

Photo: people.com



Did You Know?

ลดวันทำงานสัปดาห์ละ 4 วัน เซฟโลก ลดขยะ ประหยัดพลังงาน

รู้หรือไม่ว่า การลดเวลาทำงานจากเดิม 5 วันเหลือเพียง 4 วันนั้น กลายเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อในการช่วยลดโลกร้อน โดยเฉพาะช่วยลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนได้อย่างดีเยี่ยม

จากการระบาดของโรค Covid-19 ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ส่งผลให้วิถีชีวิตบางอย่างเปลี่ยนไปสู่ยุค New Normal โดยสิ้นเชิงหลาย ๆ ประเทศพบว่า เมื่อลดวันทำงานลง ส่งผลให้พนักงานมีความเครียดน้อยลง ได้นอนหลับมากขึ้น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเกือบ 40% เลยทีเดียว

ไม่ใช่ดีต่อพนักงานและคุณภาพงานเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยลดปริมาณ Carbon Footprint ได้อีกด้วย จากงานวิจัยหนึ่งในประเทศอังกฤษพบว่า การลดวันทำงานเหลือ 4 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนได้มากถึง 127 ล้านตัน หรือลดลงมากกว่า 20% นอกจากมลพิษจากการเดินทางจะลดลงได้แล้ว ยังพบว่า การให้วันหยุดเพิ่ม คนมีแนวโน้มที่จะทำ "กิจกรรมคาร์บอนต่ำ" ที่พวกเขาชอบมากขึ้น ตั้งแต่การพักผ่อน ออกกำลังกาย หรือไปพบปะครอบครัว


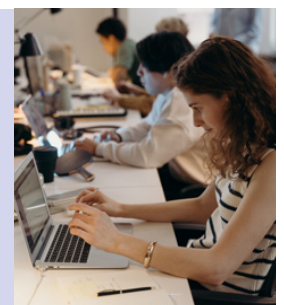
นอกจากนี้ในเมืองยูทาห์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็พบว่า การลดวันทำงานช่วยลดปริมาณ Carbon Footprint ได้ถึง 6,000 เมตริกตัน และลดค่าใช้จ่ายจากการใช้พลังงานได้มากถึง 63 ล้านบาท อย่างเช่นการใช้เครื่องทำความร้อนหรือเครื่องปรับอากาศในอาคาร นอกจากออฟฟิศจะประหยัดเงินได้แล้ว ยังช่วยรักษาสีเขียวจากธรรมชาติ การสูญเสียพลังงาน และการปล่อยมลพิษหลายล้านตัน ทั้งยังช่วยลดขยะในสำนักงานได้อีกด้วย 

Photo: pinterest.com, treehugger.com



Check in

TEXT / PHOTO : ชันษา พยายาม



เที่ยวทั่วไทยได้ในที่เดียว “เมืองโบราณ สมุทรปราการ”



กลับมาอัปเดต “เมืองโบราณ สมุทรปราการ” พิพิธภัณฑ์เอกชนกลางแจ้งที่ใหญ่ที่สุดในโลกกันอีกครั้ง ซึ่งห่างจากราวก่อนมา 4 ปี แต่ในวันนี้มีความพิเศษมากกว่าเก่า รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองของเรามีเส้นทางเกือบจะผ่านในย่านนี้ คือโดยสารมาลงที่สถานีสำโรง อันเป็นสถานีสุดท้ายปลายทางในปัจจุบัน แล้วต่อรถไฟ BTS ที่สถานีสำโรง (ชื่อเหมือนกัน ซึ่งอยู่ห่างกันเพียง 100 เมตร) อีกเพียงไม่กี่สถานี ลงที่สถานีเคหะ จากนั้นถ้าใจเย็นหน่อยก็รอต่อรถสองแถว หรือถ้าไม่ยากรอ ก็ต่อแท็กซี่มาลงที่เมืองโบราณ ใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที อันนี้คือสิ่งที่เป็นความพิเศษหนึ่ง ส่วนความพิเศษที่สองของที่นี่ คือในช่วงมีโควิด-19 ระบาดนั้น แม้พิพิธภัณฑ์ทั้งหมดจะไม่ได้ปิด แต่ก็มีคนมาเที่ยวน้อย เจ้าจึงได้ใช้โอกาสช่วง 3-4 ปี ที่ผ่านมานั้น ปิดบางส่วนซ่อมบูรณะ-ปรับปรุงไล่ไปทีละส่วน ส่วนไหนเสร็จแล้วก็เปิดให้ชม และ ณ ช่วงนี้ ถือว่าเมืองโบราณเกือบทั้งเมืองกลับมาสวยงามอลังการยิ่งกว่าเมื่อก่อน ถ้ายังมีส่วนที่ปิดซ่อม ก็ไม่น่าจะถึง 20% จึงเป็นเวลาสมควรค่าแก่การมาชม เพราะในช่วงปลายปีไฮซีซั่น อาจมีนักท่องเที่ยวมากเกินไป เดี่ยวถ่ายรูปเช็คอินแล้วจะติดคนเยอะนะ!



มาถึงแล้วก็ซื้อบัตร ปัจจุบันนี้ราคา 400 บาท สำหรับผู้ใหญ่คนไทย เด็กอายุ 6-14 ปี 200 บาท และ 700 บาท สำหรับชาวต่างชาติผู้ใหญ่ ในขณะที่เด็กชาวต่างชาติ ราคา 350 บาท แล้วเตรียมไปชมโบราณสถานจำลองทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย ในพื้นที่ทั้งหมด 800 ไร่ สำหรับเราที่มารีวิววันนี้ตั้งใจจะเดิน เพราะต้องเดินไปถ่ายภาพไป และอ่านป้ายบรรยายไป ไม่สะดวกขับรถหรือปั่นจักรยาน ในสภาพเที่ยวเล่นเที่ยวหยุด มันไม่คล่องตัวกับการทำงานก็จะพยายามเดินไปในจุดไฮไลท์ไว้ก่อน หรือจุดที่เมื่อ 4 ปีก่อนเค้าปิดซ่อม แต่ว่าวันนี้เปิดให้ชมแล้ว จะเดินให้มากที่สุดเท่าที่จะเดินไหว แลวันนี้ก็แดดช๊ะด้วย 5555 แต่สำหรับท่านที่ไม่ไหวจะเดิน ขอแนะนำว่าถ้าจะประหยัดที่สุด ก็นั่งรถพ่วงบริการฟรี ซึ่งเค้ามีบริการชั่วโมงละ 1 ขบวน พาชมวนไป ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงกว่า ๆ นี้แหละ แต่ไม่แวะจอดรอให้ลงไปชมอะไรนะ ซึ่งถ้าเราจะลงตรงไหนก็ลงได้ บอกเค้าไปว่าจะลงไปแวะรูป ลงไปซิลเพราะชอบจุดนั้น ลงไปชม

เพราะเกิดจะหิวขึ้นมาในจุดนี้ หรือจะลงไปเข้าห้องน้ำตรงจุดไหน ซึ่งจุดขายน้ำขายอาหาร และห้องน้ำ มีกระจายไปทั่วทั้งเมืองโบราณ สามารถแวะได้ตามใจชอบ แต่เมื่อลงไปแล้วเค้าไม่ได้รอเรานะ หลังจากนั้นต้องเดินเที่ยวด้วยตัวเอง หรือจะรอรถพ่วงขบวนต่อไปในอีกประมาณ 1 ชั่วโมงข้างหน้าก็ได้ ตามสะดวก ซึ่งเราสามารถขึ้น ๆ ลง ๆ รอขบวนถัดไปได้เรื่อย ๆ ทั้งวันแหละ เพราะเค้าให้อยู่ได้ตั้งแต่ 9 โมงเช้า ถึง 1 ทุ่ม อีกวิธีที่ประหยัดเช่นกัน คือเช่าจักรยานมาปั่น 150 บาท ปั่นได้ทั้งวันยันปิดบริการ และอีกวิธีที่สบายสุด คือเช่ารถกอล์ฟไฟฟ้ามาขับเอง แบบ 4 ที่นั่ง ชั่วโมงแรก 350 บาท ชั่วโมงถัดไป ชั่วโมงละ 100 บาท คันใหญ่ขึ้นมาน้อยแบบ 6 ที่นั่ง ชั่วโมงแรก 500 บาท ชั่วโมงถัดไป ชั่วโมงละ 200 บาท หรือถ้าใครขับรถยนต์ส่วนตัวไป ก็ขับเข้าไปเที่ยวชมได้ แต่ต้องจ่ายค่าจอดรถเข้าไปคนละ 400 บาท





การเที่ยวชมที่นี่ถ้าจะดูให้ทั่วก็ให้ไปตามลูกศรในแผนที่ ที่เค้าแจกมาเวลาซื้อตั๋ว โดยเริ่มชมจากจุดที่ 1 2 3 4... เรียงลำดับไปคล้ายแผนที่ประเทศไทย ซึ่งจุดที่ 1 นี้เริ่มจากภาคใต้ละ ชมเรียงลำดับขึ้นเหนือไปจนถึงภาคกลาง หลังจากนั้นก็ต้องตัดสินใจว่าจะไปภาคอีสานก่อน หรือไปภาคเหนือก่อนก็เลือกเอา ซึ่งตามแผนที่ถ้าจะให้ครบทุกจุดก็คือ 121 จุด หรือถ้ามีเวลาน้อย ก็ให้เห็นชมจุดที่เป็นไฮไลท์ที่ไม่ควรพลาด เช่น **มหาวิหารวชิรธรรม** ที่เพิ่งสร้างเสร็จได้ไม่นานมานี้ เป็นพิพิธภัณฑพระพุทธรเจ้า 38 องค์ อยู่ในเขตฟรีโซนไม่มีหมายเลข **ตลาดโบราณ** เป็นย่านขายของที่ระลึก หมวก เสื้อผ้า กระเป๋า ยามยามลม ยามมอง ของกิน เครื่องดื่ม ฯลฯ อยู่ในเขตฟรีโซนอีกเช่นกัน **เรือนทับขวัญ และสนามจันทร์ไฟโต้** แวะเช่าชุดไทยและใช้บริการถ่ายรูปโบราณสไตล์เป็นที่ระลึก มีอาหารเบา ๆ และเครื่องดื่มเย็น ๆ ให้บริการอยู่ในจุดที่ 18

คุ้มขุนแผนและอยุธยาไฟโต้ ก็เป็นเรือนไทยคล้าย ๆ กัน ให้บริการแบบเดียวกับเรือนทับขวัญ ชอบเรือนไหนก็แวะดูอยู่ในจุดที่ 19 **พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท และพิพิธภัณฑลายนครน้ำ** อันนี้จุดไฮไลท์ที่ใช้ถ่ายหนังถ่ายละคร เรื่องไหนเรื่องนั้นถ้ามีฉากปราสาทราชวังไทย เป็นต้องถ่ายทำที่นี่ จุดนี้อยู่หมายเลข 23 **พระที่นั่งสรรเพชญปราสาทและพิพิธภัณฑโบราณวัตถุ** จุดนี้คือไฮไลท์ของไฮไลท์ขึ้นไปอีกที เพราะเมืองโบราณไชยการหลังนี้เป็นสัญลักษณ์ อีกทั้งยังเป็นที่ยถ่ายทำทั้งหนังทั้งละครทุกเรื่องที่มีฉากพระราชวังไทยนี้จะขาดพระที่นั่งหลังนี้ไปไม่ได้เลย คือถ้านึกถึงเมืองโบราณเมื่อไร ต้องได้เห็นภาพปราสาทหลังนี้อยู่ในมโน จุดนี้เป็นจุดที่ 27 **หอพระแก้วพิพิธภัณฑจิตรกรรมไทย** เป็นหอสูงทรงแปดเหลี่ยมกลางน้ำสวยงามแบบไทยผสมจีน ช่างในมิดินิต ดูชมคลัง แต่ช่องแสงจากหน้าต่างประตู ที่ลอดสลักกับความสลัวในอาคารทำให้ถ่ายรูปยาก



มาก แต่ถ้าย้ายเป็น ก็จะได้ภาพสวยขึ้นกล้อง แบบที่เค้าเรียกกันว่าโฟโตเจนิค จุดนี้อยู่ที่หมายเลข 30 **ตลาดน้ำ** แม้ว่าช่วงนี้ยังซ่อมไม่เสร็จ แต่ก็เปิดบางส่วนให้ชมแล้ว นี่ก็เป็นไฮไลท์อีกฉากของหนังไทย ละครไทย เวลามีฉากทำน้ำ ฉากพายเรือ อยู่ในจุดที่ 45 **ทองคำ ลำปาง** ก็เป็นอีกจุดที่ควรชมเอกลักษณ์อาคารของภาคเหนือที่หรูหราระดับเป็นที่ประทับของเจ้าครองนคร อยู่ในจุดที่ 53 **วัดจองคำ ลำปาง** (งานผาดิกรรรม) คือยกเอาอาคารเก่าชาวดเมิมมาสร้างใหม่ในที่แห่งนี้ แลกด้วยการสร้างที่เก่าทดแทนให้ใหม่ให้ดีกว่า ก็เท่ากับเราได้ชมของจริงในเมืองโบราณ (จำลอง) วัดนี้มีลวดลายสไตล์วัดพม่าที่ลวดล้นซ้อนกันเป็นชั้นเชิงสวยงามมาก เป็นอีกจุดที่โฟโต้เจนิคมาก อยู่ในจุดที่ 55 **วิหารวัดเชียงทอง** (งานผาดิกรรรม) อาคารล้านนาแท้ ๆ ที่มีลักษณะคล้ายอาคารล้านช้าง อย่างเช่น วัดต่าง ๆ ในเมืองหลวงพระบาง ใน สปป.ลาว อยู่ในจุดที่ 58 **ศาลาพระอรหันต์**

เป็นอาคารหมู่ที่จินตนาการขึ้นมา เพื่อใช้เป็นกุศโลบายสอนศาสนาพุทธแบบมหายานสำหรับชนหมู่มากที่มีความเข้าใจในเรื่องคุณธรรมและจิตวิญญาณที่ต่างระดับกัน จึงต้องใช้อุบายให้เหมาะสม การสร้างเรื่องพระอรหันต์ 500 รูปขึ้นมา ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่าผู้คนที่มีความหลากหลายในด้านชาติกำเนิด และประเพณีคุณธรรมที่ต่างกัน ก็สามารถบรรลุความเป็นพระอรหันต์และเข้าถึงนิพพานได้เสมอ

จุดนี้เป็นจุดที่ 110 เป็นจุดถ่ายภาพที่ได้รับความนิยมสูงมาก ๆ เฉพาะไฮไลท์นี้ก็แทบหมดวันแล้ว แต่ที่หมดก่อนวันคือหมดแรงแล้ว... วิธีเดินกลับไปยังทางออกจากเมืองโบราณที่ดีที่สุดคือ ให้ดูเส้นขาวบนพื้นถนนแล้วเดินตามเส้นนั้นออกไป วันนี้เที่ยวไม่ครบ ยังชมไม่จบ ไม่เป็นไร เอาปากกามาวางในแผนที่ไว้ แล้วหาโอกาสมาใหม่ วางแผนชมให้ครบอีกที *Love*



เมืองโบราณ สมุทรปราการ

📍 296/1 ม.7 ต.สุขุมวิท ต.บางปูใหม่
อ.เมืองสมุทรปราการ จ.สมุทรปราการ



🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 19.00 น.

☎ 0 2026 8800

📍 เมืองโบราณ สมุทรปราการ

การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ลงที่สถานีสำโรง ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า BTS จากนั้นต่อรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีเคหะ ต่อรถสองแถว สาย 36 หรือแท็กซี่ที่ มาลงที่เมืองโบราณฯ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันญา พยายาม



เปิดตำนาน บ้านยาหอม (ตราม้า) สุคาเพ็ชรบวงสร



ณ สีแยกคอกวัว ถนนตะนาว เอหาหอสมุดเมืองกรุงเทพมหานครเป็นจุดเริ่ม แล้วเดินข้ามถนนราชดำเนินกลาง ไปยังอีกฝั่ง เดินต่อไปในถนนตะนาวเพียงผ่านตึกแถวริมถนนราชดำเนินกลางนี้ ที่หลังตึกแถวจะเห็นซอยแรก เลี้ยวขวาเข้าไป เดินอีกเพียง 10 ก้าว ซ้ายมือคือที่ตั้งของ **บ้านยาหอม zantiis** ที่เนรมิตเรือนไม้สไตล์โคโลเนียล อายุกว่า 100 ปี ให้มีชีวิตชีวาขึ้นมาใหม่ ภายใต้ตำนานเดิมของบ้านยาหอมตราม้า มาเป็นคาเฟ่หรูหรานำรับบรรยากาศอบอุ่นที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายเครื่องหอมชวนให้ผ่อนคลายสบายใจ



Spaข้าวผัดขมิ้นปลากรอบ



อเมริกาโน่มะม่วงเสาวรสโซดา

บริเวณชั้นล่างมีบริการคาเฟ่ที่พร้อมมีทั้งอาหาร เครื่องดื่ม และเบเกอรี่ ที่ชั้นบนมีบริการนวดแผนไทย คลายเครียด นวดต่อโรมา นวดเท้า สปาผิว มีห้องประชุม ห้องจัดเลี้ยง ฯลฯ วันนี้เรามารีวิวอาหาร ตำรับบ้านยาหอม ซึ่งเป็นการผสมผสานกันระหว่าง ตำรับอาหารชาววังจากคลองบางหลวง ของคุณเทศ (เจ้าของเดิมของบ้านหลังนี้) กับความรู้เรื่องสมุนไพร บ้านหมอยาคลองโอ่งอ่าง ของคุณบุญรอด (บรรพบุรุษของตระกูลบ้านยาหอม) ตำรับอาหาร ของบ้านยาหอมจึงเข้มข้น เผ็ดร้อน เครื่องเทศถึงรสชาติถูกปากคนไทยอย่างไม่มีผิดหวัง และยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

แรกไปถึงยามบ่ายคล้ายเห็นรอยร่อนกันด้วย **อเมริกาโน่มะม่วงเสาวรสโซดา** เย็นซ่า ชมเบา ๆ จากอเมริกาโน่เข้มข้น ๆ เปรี้ยว ๆ หอมเสาวรสคั้นสด และมีรสหวานไซ้รับเพิ่มความกลมกล่อม ให้ความสดชื่น จากนั้นก็แบ่งกันทาน **ข้าวผัดขมิ้นปลากรอบ** ข้าวผัดคลุกขมิ้นและสมุนไพรปรุงรสกลมกล่อม



ไข่เจียวห่อหมกทะเล



ผัดแห้งข้าวสวยเรียงเม็ด แกล้มปลาสลิดอบกรอบ จะเหาะน้ำปลาพริกก็ดี เหาะน้ำพริกเผาก็ได้ ตามใจชอบ ทานกับ **ไข่เจียวห่อหมกทะเล** ชิ้นใหญ่ เบื่อเริ่มเพิ่ม หอมกลิ่นสมุนไพรในน้ำพริกปรุงร้อหมก ไข่เนื้อเนียนแน่น รสชาติดี ในแบบที่คนไทยชอบ ตามด้วย **ไก่ผัดสมุนไพรหมักกรอบ** เมนูนี้เหมือนมี 3 เมนู มาผสมกัน ประมาณว่ามีความเผ็ดร้อนจัดจ้านแบบผัดซี๊เม้า เอาผัดเปรี้ยวหวาน มาผสม แล้วตบท้ายด้วยผัดหอยลาย อร่อยแบบได้หลายรสชาติ วัตถุดิบเด่น จะเห็นเนื้อไก่ มันฝรั่ง พริกชี้หนู และหมักกรอบ ชอบที่สุดเลยเมนูนี้ แล้วปิดท้าย รายการก่อนอ้อมด้วย **ยำทวายบ้านยาหอม** ด้วยการทานผักล้างปากสดชื่น เป็น ผักลวก มีทั้งแครอท ถั่วฝักยาว ถั่วพลู ดอกขจร และกระหล่ำปลี มีแตงกวาหั่น และเนื้อไก่ต้มฉีกฝอย ทานกับน้ำยำทวาย ใครนึกไม่ออกก็ให้เทียบกับขนมจีน น้ำยาปูภูเก็ต แต่เมนูนี้จะชันกว่า

ทานเผ็ดร้อนมาแล้วก็ต้องจบด้วยขนมหวาน **เค้กส้มแมนดาริน** เค้กเนื้อนุ่ม ละมุน คริมส้มเปรี้ยว หวาน หอม ครบรสตำราส้ม ตามด้วย **บิงซูชาไทย** น้ำแข็งไสบนขนมปังราคาไทยและขนมชั้นหวาน ทานคู่กับไข่มุกดำและเฉาก๊วย จบมื้อนี้อย่างบริบูรณ์ หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาเริ่มหย่อน เตียวต้องขึ้นไปนอน รับบริการนวดเท้าก่อนกลับสักหนึ่งคอร์ส *Love*



เค้กส้มแมนดาริน



บิงซูชาไทย



ยำทวายบ้านยาหอม



บ้านยาหอม ZANTIIS

- 📍 156 ซอยดำเนินกลางใต้ ถนนตะนาว แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
- 🕒 เปิดบริการ อังคาร - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 21.00 น.
- ☎ 09 5764 2768
- 📍 BAAN YA HOM zantiis



การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ถึงสถานีสามยอด ใช้ทางออกที่ 3 ต่อแท็กซี่ หรือมอเตอร์ไซค์ไปถนนตะนาว มุ่งหน้าสี่แยกคอกวัว แต่ก่อนถึงสี่แยก ให้เลี้ยวซ้ายเข้าซอยหลังตึกแถวที่อยู่ริมถนนราคาเดินกลางเพียง 2-3 ช่วงคันรถ จะเห็นบ้านยาหอม zantiis อยู่ซ้ายมือ ทั้งหมดนี้ระยะทาง 1.5 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



ไก่ผัดสมุนไพรหมักกรอบ

รู้จัก “คอร์ติซอล” ฮอร์โมนความเครียด มากก็ไม่ดี ไม่มีก็ไม่ได้!

“คอร์ติซอล” (Cortisol) ฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมหมวกไต ถือเป็นสเตียรอยด์ชนิดหนึ่งที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง คอร์ติซอลเป็นฮอร์โมนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เมื่อมีภาวะเครียด มีเหตุการณ์คับขัน มีอันตราย จะทำให้ร่างกายมีความตื่นตัวและประสาทสัมผัสที่เฉียบคม พลังงานในร่างกายที่พุ่งสูงทำให้เราเคลื่อนไหวได้เร็วและแข็งแรงขึ้น

กรณีมีความป่วยไข้ ร่างกายจะกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนตัวนี้มากขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมฟื้นฟูร่างกาย ตอบสนองเซลล์ในร่างกายต่อภาวะการอักเสบ ความเจ็บปวด ภาวะติดเชื้อ และกระตุ้นให้ตับสร้างน้ำตาลมากขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องการพลังงานมากกว่าปกติในภาวะเครียด ทำให้กินเยอะขึ้น ทิวป่อยขึ้น และน้ำหนักขึ้นได้เร็วกว่าปกติ

• ระดับคอร์ติซอลสูงจะส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไร?

ในคนที่มีระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลสูง มักอยู่ในภาวะเครียดหรือตื่นตัว ซึ่งอาจเป็นผลดีต่อการทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายหรือต้องแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าตลอดเวลา แต่ถักร่างกายเคยชินกับการผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอลในปริมาณสูงจะทำให้มีปัญหาเช่นกัน อาทิ

- อารมณ์แปรปรวน ชี้หงุดหงิด ก้าวร้าว วิตกกังวลสูง เครียดอยู่ตลอดเวลา
- นอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ จนไปรบกวนระบบเผาผลาญพลังงาน ทำให้มีผลต่อการขึ้นหรือลงของน้ำหนักตัวที่ผิดปกติ
- การอักเสบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเป็นแผลแล้วหายยาก การเป็นสิว



- ความสามารถในการจดจำลดลง มีความวิตกกังวลมากขึ้น และอาจเกิดภาวะซึมเศร้า
- มีอาการปวดหัว และเป็นไมเกรน ความดันสูง และเป็นโรคหัวใจ

• การลดระดับคอร์ติซอล

ทำได้โดย ปรับเปลี่ยนโภชนาการ ลดอาหารที่ส่งผลต่อการผลิตคอร์ติซอล เช่น น้ำตาลทรายขาว เกลือ และไขมัน เสริมอาหารบำรุงสมอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมั่นสังเกตและจดบันทึกว่าอะไรคือสาเหตุให้คุณรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ผิกสติ และการทำสมาธิ ใช้เวลากับธรรมชาติ หรือสัตว์เลี้ยง และพบจิตแพทย์



• การเพิ่มระดับคอร์ติซอล

หากตรวจพบว่าไม่มีคอร์ติซอลในระดับต่ำ ควรเพิ่มการพักผ่อนให้เพียงพอ คอร์ติซอลจะหลั่งสูงในช่วงเช้า และจะลดลงในช่วงบ่าย ถ้าเรานอนเป็นเวลาระดับการทำงานของคอร์ติซอลจะเพิ่มและลดตามปกติ

จะเห็นได้ว่า ฮอร์โมนคอร์ติซอลให้ทั้งประโยชน์และโทษ การคุมความเครียดให้ดี ก็เป็นการคุมไม่ให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลผลิตออกมามากเกินไป จนอาจไปทำร้ายสุขภาพของเราได้

Photo: pexels.com, freepik.com

อาหารต้องห้าม! ว่าที่คุณแม่เลี้ยงได้เลี้ยง!

อาหารบางชนิดอาจทำอันตรายต่อว่าที่คุณแม่และลูกน้อยในท้อง คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรกินอาหารเหล่านี้



- ไข่ดิบ หรือไข่ที่ปรุงไม่สุก
- เนื้อ หมู ไก่ หรือปลาที่ปรุงไม่สุก หรือเกือบดิบ เช่น ซูชิปลาดิบ สเต็กที่ไมสุก ปลาแชลมอนรมควีน หอยนางรม
- นมหรือชีสที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ
- อาหารสดทุกชนิด โดยเฉพาะเค็มจัด และหวานจัด ผักผลไม้หมักดอง อาหารที่อาจมีเชื้อแบคทีเรีย Listeria เช่น สลัดมันฝรั่ง
- อาหารสำเร็จรูป อาหารที่อุ่นซ้ำผ่านความร้อนไม่ทั่วถึง หรือถูกวางทิ้งไว้นานก่อนจะนำมารับประทาน
- ปลาดาบเงิน ปลากระโทงแทง และปลาฉลาม มีสารปรอทตามธรรมชาติที่อันตรายต่อระบบประสาทที่กำลังพัฒนาของลูกน้อยในครรภ์ ปลาทูน่าก็มีสารปรอทเช่นกัน คุณแม่จึงควรจำกัดปริมาณ กินได้สูงสุด 340 กรัม ต่อสัปดาห์
- แอลกอฮอล์ มีผลกระทบต่อการพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ได้

Photo: freepik.com



ไซโคพาร์ โรคขาดความสำนึกผิด

กรมสุขภาพจิต เปิดตัวว่า “ไซโคพาร์” (Psychopath) หนึ่งในกลุ่มของโรคบุคลิกภาพผิดปกติแบบต่อต้านสังคม (Antisocial Personality Disorder) มีลักษณะขาดความเห็นใจผู้อื่น ขาดความสำนึกผิด ความรู้สึกด้านชา ไม่เกรงกลัว ขาดความยับยั้งชั่งใจ เอาตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง กำลังมีตัวเลขเพิ่มขึ้น

สาเหตุเกิดจากด้านทางกาย ด้วยมีความผิดปกติของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนหน้า ความผิดปกติของสารเคมีในสมอง หรืออุบัติเหตุทางสมอง และพันธุกรรมด้านจิตใจและสังคม ด้วยถูกรุ้ทำทารุณในวัยเด็ก ถูกเลี้ยงดูแบบละเลยเพิกเฉย



อาชญากรรมในครอบครัว ความแตกแยกในครอบครัว หรือแม้กระทั่งสภาพสังคมรอบตัวที่โหดร้าย

อาการแสดงของโรคนี จะมึลักษณะจิตใจที่แข็งกระด้าง มีพฤติกรรมตอบสนองต่อความต้องการของตนเองโดยไม่สนใจผู้อื่น ในสังคม มีความผิดปกติทางอารมณ์ และความคิด โดยเฉพาะเมื่อต้องเข้าสังคม มักกระทำความรุนแรงซ้ำ ๆ



และก่อให้เกิดอาชญากรรม

อย่างไรก็ดี อาการดังกล่าวสามารถรักษาได้ด้วยยา การปรับพฤติกรรม และการลงโทษ แต่มักไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้เนื่องจากเป็นอาการด้านชาทางอารมณ์ ที่น่าเป็นห่วงก็คือ ไซโคพาร์ เป็นหนึ่งภาวะที่รักษาได้ยาก และมักมีการพยากรณ์โรคที่ไม่ดี ผู้ป่วยมักไม่ร่วมมือกับการทำจิตบำบัด

Photo: pexels.com, freepik.com

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับไส้ติ่งอักเสบ

หลายคน (ยัง) เชื่อว่าการกินเม็ดฝรั่ง หรือเม็ดของผลไม้อื่น ๆ จะทำให้ไปอุดตันที่ไส้ติ่ง แต่ความจริงแล้ว สิ่ง que ไปอุดตันในไส้ติ่งส่วนใหญ่จะเป็นของเสียหรือ “อุจจาระ” ของเราเอง ทำให้เกิดแบคทีเรียสะสม มีเลือดคั่ง และกระจายไปที่ผนังไส้ติ่ง จนเกิดการอักเสบ สาเหตุจากการกินเม็ดของผลไม้ มีความเป็นไปได้น้อยมาก

อาการของไส้ติ่งอักเสบ จะ “ปวดท้องด้านขวามือ” แบบเฉียบพลัน เบื่ออาหาร มีไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน และการรักษาไส้ติ่งอักเสบ มีเพียงวิธีเดียว คือการผ่าตัดเอาไส้ติ่งที่อักเสบออกเท่านั้น และต้องผ่าตัดให้เร็วที่สุด เพราะหลังจากเกิดการอักเสบแล้วไส้ติ่งอาจจะเน่า และแตกทะลุภายใน 24-36 ชั่วโมง หากไส้ติ่งแตกจะมีความเสี่ยงที่อาจทำให้เสียชีวิตสูง ส่วนใหญ่จะเกิดจากภาวะเยื่อช่องท้องอักเสบและมีภาวะช็อกได้ (๕)

Photo: freepik.com



5 ปัญหาผิวพรรณ คุณแม่ตั้งครรภ์เตรียมรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์มักเจอกับปัญหาผิวที่เปลี่ยนแปลงไป หรือเกิดปัญหาผิวมากขึ้นในช่วงของการตั้งครรภ์ลูกน้อย เพราะฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป แม้จะไม่ได้เป็นเรื่องร้ายแรงอะไร แต่ก็อาจเป็นปัญหาทรมานใจจนสร้างความเครียดได้เช่นกัน



1 ผิวแห้ง คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นคนผิวแห้ง แฝงว่ายอยู่แล้ว จะมีอาการผิวแห้ง แดงลอก เป็นขุย จนเกิดอาการคันได้ง่าย ควรดื่มน้ำมาก ๆ กินผักผลไม้เยอะ ๆ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถ้าต้องอยู่ในห้องปรับอากาศนาน ๆ ควรเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกายด้วยการสวมใส่เสื้อกันหนาว ถ้าผิวแห้งมากควรเลือกใช้สบู่อ่อน ๆ ทาครีมบำรุงหรือออยล์เพิ่มความชุ่มชื้น การอาบน้ำเย็นหรือแช่ตัวในน้ำเกลือจะช่วยลดอาการคันลงได้



2 ผิวแตกลาย โดยเฉพาะบริเวณต้นแขน ต้นขา ที่ขยายออกเรื่อย ๆ หากคุณแม่ละเลยจนผิวแตกลายแล้ว อาจมีอาการคันตามมาในช่วงใกล้คลอดได้ ควรทาโลชั่นหรือออยล์เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวบริเวณเหล่านี้ด้วย



3 ผิวหมองคล้ำ ในช่วงท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ จะสังเกตได้ว่าสีผิวคล้ำขึ้น หน้ามัน อาจมีฝ้า กระขึ้นเยอะกว่าปกติ บางคนบริเวณรักแร้ และขาหนีบดำคล้ำ ทั้งหมดเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้เม็ดสีของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป และไวต่อแสงแดดมากขึ้น ใบหน้าและสีผิวจึงดูคล้ำลงได้ หากต้องการใช้ผลิตภัณฑ์เพิ่มความกระจ่างใส หรือปรับสีผิว ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังก่อน

4 สิว การตั้งครรภ์กระตุ้นให้เกิดสิว หรืออาจทำให้สิวลึบเป็นอยู่แยะลงไปอีก เนื่องจากระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนที่สูงขึ้นอย่างมาก กระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน จนอาจทำให้รูขุมขนอุดตัน และกลายเป็นสิวลึบเมื่อมีแบคทีเรียเข้ามาเกี่ยวข้อง ควรหลีกเลี่ยงการขัดลอกผิวแบบรุนแรง จะยิ่งทำให้ปัญหาแยะลง และเกิดอักเสบมากขึ้น ลองปรึกษาแพทย์ผิวหนังว่า ยารักษาสิวลึบอะไรที่ปลอดภัยในช่วงตั้งครรภ์



5 ฝ้า ผิวคุณแม่อาจมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนสีได้ในระหว่างตั้งครรภ์ แม้จะจำกัดการเผชิญกับแสงแดด ก็ยังอาจเกิดฝ้า หรือรอยดำบริเวณแก้ม ใต้ดวงตาหรือบริเวณอื่น ๆ ได้ ผู้หญิงเอเชียส่วนใหญ่ และผู้ที่ผิวขาวมักมีแนวโน้มเกิดฝ้าระหว่างตั้งครรภ์ได้ง่าย เพื่อป้องกันหรือทำให้ฝ้าน้อยลง ควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงสุด ป้องกันทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี และทุกครั้งที่ออกแดดพยายามใส่หมวก กางร่ม และใส่แว่นกันแดด



Beauty Secret

ใช้ไวท์เทนนิ่งอย่างไรให้ได้ผล

ผลิตภัณฑ์ไวท์เทนนิ่ง หรือสกินแคร์ที่ช่วยทำให้สีผิวจางลง หรือผิวดูขาวขึ้น มีองค์ประกอบสำคัญคือสารที่ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีให้ผิวหนัง รวมถึงสารให้ความชุ่มชื้นผิว สารช่วยหล่อลื่นผิว และสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อผิวหนัง คนที่ใช้เป็นประจำมักจะเห็นผิวหนังที่สดใสและเต่งตึงขึ้นด้วย แต่การที่ผิวหนังจะขาวกระจ่างใสขึ้นอย่างเห็นผลนั้น จำเป็นต้องมีวิธีดูแลอย่างถูกวิธี โดยต้องมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย

- เลือกซื้อไวท์เทนนิ่งที่มีองค์ประกอบของสารช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีให้ผิวหนัง เช่น โคจิกแอซิด (Kojic Acid) ลิโคไรซ์ (Licorice) อาร์บูติน (Arbutin) เมลาไวท์ (Melawhite) วิตามินซี (Ascorbic Acid) รวมทั้งสารสกัดจากสมุนไพรและกรดผลไม้่อีกหลาย ๆ ชนิด
- ทาครีมกันแดดร่วมด้วยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน เพื่อปกป้องรังสียูวีจากแสงอาทิตย์ที่จะไปกระตุ้นการสร้างเม็ดสีให้ผิวหนัง
- พักผ่อนนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของใบหน้าได้ผ่อนคลายจากความเครียดที่พบเจอมาในแต่ละวัน ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกายเป็นไปด้วยดี
- ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ครั้งละ 30-45 นาที ทำให้เลือดได้สูบฉีดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ช่วยให้เซลล์ผิวได้รับออกซิเจนอย่างทั่วถึง ส่งผลถึงความเปลี่ยนแปลงปลั่ง เต่งตึงและกระชับ
- รับประทานอาหารที่มีเส้นใยร่วมด้วย เช่น ผักใบเขียว และผลไม้ เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ขับถ่ายของเสียได้ง่าย เป็นส่วนสำคัญในการเสริมให้ผิวพรรณสดใส

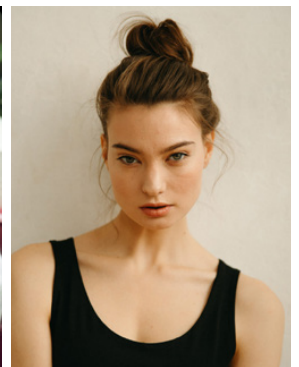
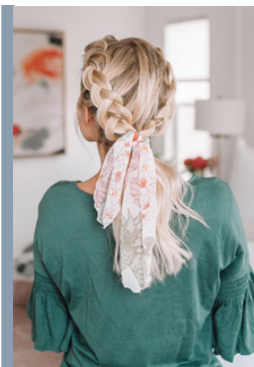
Photo: pexels.com



Barbie Doll Blush

เกาะติดกระแส Barbie ที่ฮิตในเวลานี้ ด้วยการปิดบลัชออนแบบตุ๊กตาบาร์บี้ แก้มสีชมพู มันวาว ต่างจากการปิดบลัชออนแบบเดิม ๆ โดยปิดบลัชในตำแหน่งที่สูงกว่าปกติ เน้นบริเวณโหนกแก้ม เคล็ดลับก็คือการใช้ลิปสติกสีชมพูหวาน ๆ เนื้อครีมหรือเนื้อขายน้ กับบลัชออนแบบลิกวิดผสมกัน แล้วกดลงบนผิวด้วยแปรงขนนุ่มหนา เพื่อให้เนื้อสีติดลงบนแก้มได้อย่างชัดเจน จากนั้นเกลี่ยเบา ๆ จนดูกลมกลืน

Photo: freepik.com



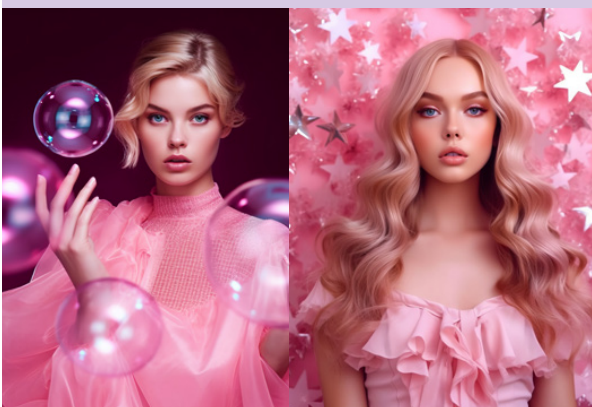
Hair Talk

ทรงผมสุดปังรับหน้าฝน แม่เปียก ยังเป๊ะ!

หน้าฝนที่ไร ผมที่เซตไว้พอโดนฝนก็พังตลอด แต่ปีนี้ต้องรอด เพราะเรารวบรวมหลากหลายทรงผมรับหน้าฝนมาให้แล้ว เปียกแค่ไหนก็ไม่พัง ไม่ละ แถมยังสวยเป๊ะ

- หาตัวช่วยดี ๆ อย่างผ้าโพกผม หรือผ้าพันคอ นำมาครีเอทีฟดูได้อีกหลายทรงหลากหลาย ๆ เอามาเช็ดผมได้ด้วย
- รวบหางม้าธรรมดา ๆ เบสิก ๆ หรือจะลองแบ่งเป็นสองข้อ พันเป็นเกลียวเล็ก ๆ หรือรัดผมเป็นช่วง ๆ ก็น่ารักดี
- รวบจุกเก๋ ๆ สไตล์ Top Knot หรือรวบเป็นมวยต่ำก็ดูคลาสสิกไปอีกแบบ
- เปียกหลวม ๆ จะข้างเดียว หรือสองข้าง รับรองผมไม่ชี้ฟู ดูไม่น่าเกลียด
- ผม Bun ทั้ง Half Bun หรือ Bun หลวม ๆ เสริมออปชั่นด้วยเครื่องประดับผมเก๋ ๆ ยังใช้ได้ตลอด *len*

Photo: koreaboo.com, pinterest.com, carousel.com



Around The World

TEXT: จิงอุรา

รถไฟฟ้าใต้ดินที่ดีที่สุดอเมริกา

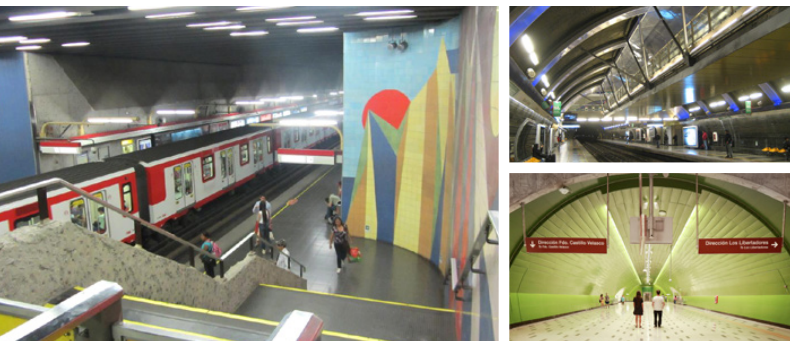


“ซานเตียโก เมโทร” (Santiago Metro) และระบบใหม่ “กอสตาเนรา นอร์เต” (Costanera Norte) ระบบขนส่งของย่านกลางกรุงซานเตียโก เป็นวิธีเดินทางรอบเมืองหลวงที่ดีที่สุด และถูกที่สุดของประเทศชิลี และยังได้รับเลือก

ให้เป็นระบบรถไฟฟ้าใต้ดินที่ดีที่สุดอเมริกาเมื่อเดือนมีนาคม 2012 เชื่อมการเดินทางระหว่างด้านตะวันออกสุดไปด้านตะวันตกสุดของเขตเมือง โดยใช้เวลาเดินทางเพียง 15 นาที (เนื่องจากชิลีเป็นประเทศที่มีส่วนยาวมากกว่าส่วนกว้าง ทั้งประเทศมีความกว้างเฉลี่ยเพียง 175 กิโลเมตร) ระบบรถไฟฟ้าใต้ดินของชิลีเป็นระบบที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของละตินอเมริกา มี 7 สาย (หมายเลข 1-6 และ 4A) เนื่องจากเป็นวิธีการเดินทางยอดนิยม รถไฟฟ้าอาจแออัดมากในช่วงเวลาเร่งด่วน

อย่างไรก็ดี แม้ซานเตียโกจะได้อันดับเป็นเมืองที่ปลอดภัยตามมาตรฐานของอเมริกาได้ แต่นักท่องเที่ยวควรระวังการล้วงกระเป๋าและอาชญากรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ไร่บ้าง (ชาวชิลีเรียกคนล้วงกระเป๋าว่า “ลันซา” หรือ “หอก” ในภาษาอังกฤษ) ดังนั้นระหว่างเดินทางควรระมัดระวังไว้ด้านหน้าและเก็บของไว้ในกระเป๋าหน้าด้วย

Photo: structurae.net, en.wikipedia.org



โรงแรมบ้านน้ำ

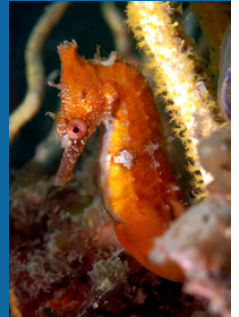
นักท่องเที่ยวม้าน้ำกำลังเช็คอิน โรงแรมใต้ทะเลกันอย่างสบายอารมณ์

ม้าน้ำกว่า 350 ตัว ถูกปล่อยลงน้ำ เข้าสู่บ้านใหม่ที่เรียกว่า “โรงแรมบ้านน้ำ” บริเวณท่าเรือชิตินีย์ของออสเตรเลีย จากความร่วมมือระหว่างสถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเลแห่งชิตินีย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีชิตินีย์ และกรมอุตสาหกรรมขั้นพื้นฐานของรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย ได้สร้างโรงแรมนี้ขึ้นมาเพื่อให้เป็นที่อยู่อาศัยของม้าน้ำพื้นถิ่นที่เสี่ยงใกล้สูญพันธุ์

โรงแรมบ้านน้ำสร้างจากโครงโลหะสานเป็นทรงสี่เหลี่ยมคล้ายกับกับดักปูที่ถูกทิ้งแล้ว ซึ่งเป็นบ้านของม้าน้ำ และโรงแรมจะต้องถูกปล่อยทิ้งไว้ใต้ท้องทะเลอย่างน้อย 1 เดือน ก่อนที่ม้าน้ำจะย้ายเข้ามาอยู่ได้ เพื่อให้เกิดการผสมของสาหร่าย ฟองน้ำ และสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ในทะเล

นอกจากนี้ โลหะดังกล่าวยังสามารถสลายตัวไปตามกาลเวลา กลายเป็นแนวปะการังกึ่งธรรมชาติทิ้งไว้ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นผลดีต่อม้าน้ำเท่านั้น แต่ยังรวมถึงระบบนิเวศที่กว้างขึ้นด้วย

Photo: sydney.edu.au



เมืองพุทธแห่งเดียวในยุโรป

สาธารณรัฐคัลมียเกีย (Kalmykia) เป็นภูมิภาคพุทธศาสนาแห่งเดียวในยุโรป ที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ สาธารณรัฐนี้กินพื้นที่ 76,100 ตารางกิโลเมตร (29,400 ตารางไมล์) มีประชากรเกือบ 300,000 คน ตั้งอยู่ทางเหนือของคอเคซัสเหนือในยุโรปตะวันออก ของประเทศรัสเซีย เป็นภูมิภาคเดียวในยุโรปที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาหลัก เพราะประชากรส่วนใหญ่คือชาว “คัลมิก” (Kalmyks) ซึ่งเป็นชาวมองโกลชนเผ่าหนึ่งที่อพยพมาอยู่ ณ พื้นที่ของยุโรปในตอนต้นของศตวรรษที่ 17 และกลายเป็นส่วนหนึ่งของ “จักรวรรดิรัสเซีย” ในเวลาต่อมา



วัด “คูลูร์ส” (Khuruls) เป็นวัดที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในบรรดาวัดต่าง ๆ ตั้งอยู่ในเมืองหลวงเอลิสต้า (Elista) ในปี 2005 มีการสร้างพระพุทธรูปเจ้าศากยมุนีสีทองค่า สถานที่ศักดิ์สิทธิ์สีทองแห่งนี้กลายเป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของเมือง ด้วยรูปแบบอาคารสีขาวอันสง่างามตกแต่งด้วยทองคำ มีพระพุทธรูปหน้าตัก 9 เมตร ที่ใหญ่ที่สุดในรัสเซียและในยุโรป วัด Khurul เปิดให้ทุกคนเข้าเยี่ยมชมได้ แต่ต้องถอดรองเท้าและเดินเวียนตามเข็มนาฬิกา เพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวนการไหลเวียนของพลังงานทางจิตวิญญาณและธรรมชาติตามที่ลามาเททิเบตนิยายวัชรยานสอนไว้ [Learn](#)

Photo: en.wikipedia.org, nashaplaneta.net, kultheurasia.org



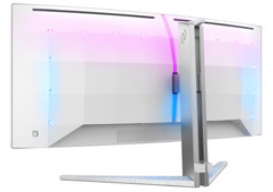
จอภาพเกมมิ่งใหม่ ยกระดับการเล่นเกมที่เหนือชั้น

Philips เปิดตัว Evnia จอภาพเกมมิ่ง 4 รุ่นใหม่ล่าสุด ได้แก่ รุ่น 27M2C5500W, 34M2C7600MV, 34M2C8600 และ 42M2N8900 ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ยกระดับการเล่นเกมไปอีกขั้น” (Reinvent the Rules)



จอภาพเกมมิ่ง Evnia มอบคุณภาพและความรู้สึกเสมือนจริงกับการเล่นเกมแบบอิมเมอร์ซีฟในยุคปัจจุบัน ด้วยค่าความละเอียดสูงที่ปรับใช้ได้ทั้งแบบ QHD (2560x1440) ไปจนถึงระดับ 4K UHD (3840x2160) วัสดุขอบจอเกรดพรีเมียม พร้อมพีจีเออาร์ Ambiglow และขนาดหน้าจอแบบ Mini LED สำหรับบางรุ่น ช่วยยกระดับสภาพแวดล้อมโดยรอบของการเล่นเกมให้สนุกสุดขีดไปอีกขั้น

รุ่น 27M2C5500W และ 34M2C7600MV ใช้พาแนลแบบ VA (Vertical Alignment) เทคโนโลยีการจัดวางตำแหน่ง RGB แนวตรงแบบหลายโดเมนชั้นสูง ภาพสว่างสดใสควบคู่ไปกับอัตราส่วนคอนทราสต์คงที่สูงและมุมมองที่กว้างขวางยิ่งขึ้น รุ่น 27M2C5500W จอภาพเกมมิ่งแบบโค้งที่ระดับ 1000R ให้มุมมองที่ขยับไปกับการมองแบบอิมเมอร์ซีฟล้ำหน้าไปอีกขั้น ลดอาการเหนื่อยล้าของดวงตาจากการเพ่งหน้าจอเป็นเวลานาน ส่วนรุ่น 42M2N8900 ใช้จอภาพแบบ OLED ให้ภาพเสมือนจริงอย่างมีมิติ และรุ่น 34M2C8600 ผสานนวัตกรรมจอภาพแบบ OLED เข้ากับ Quantum Technology เป็นจอภาพระดับ QD OLED ให้อัตราส่วนคอนทราสต์สูง พร้อมด้วยค่าความสว่างสูงสุด และสีที่สดใสสมจริงตั้งธรรมชาติ



ทุกรุ่นมาพร้อมหน้าจอบนโค้งให้เอฟเฟกต์ภาพแบบสมจริง ช่วยให้เหล่าเกมเมอร์ได้รับประสบการณ์การใช้งานแบบเฉพะตัวมากขึ้น มีพีจีเออาร์

ลดค่าความล่าช้าในอินพุต (Low Input Lag) ในผลิตภัณฑ์จอภาพเกมมิ่งทุกรุ่นเพื่อสร้างการตอบรับที่ไวไวราวกับสายฟ้าระหว่างการใช้คีย์บอร์ดร่วมกับหน้าจอและอัตราการรีเฟรชที่รวดเร็วและราบรื่นเป็นพิเศษ

สำหรับรุ่น 27M2C5500W มีวางจำหน่ายแล้ว ส่วนรุ่น 34M2C7600MV, 34M2C8600 และ 42M2N8900 จะวางจำหน่ายเร็ว ๆ นี้

Photo: evnia.philips

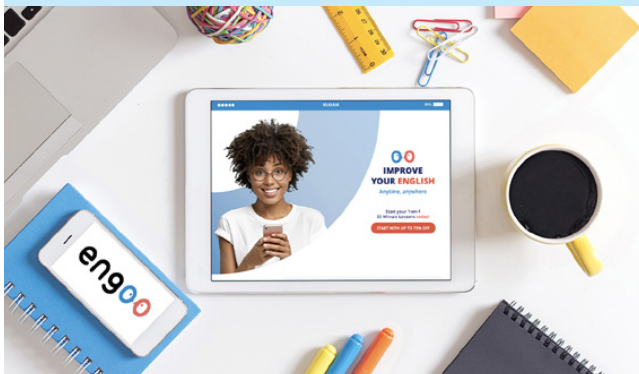
เรียนภาษาอังกฤษออนไลน์

แบบตัวต่อตัว

ใครมองหาที่เรียนภาษาอังกฤษออนไลน์แบบตัวต่อตัว แนะนำที่ “engoo” คุณสามารถเรียนออนไลน์แบบตัวต่อตัว ไม่มีกลุ่ม เรียนที่ไหนก็ได้ มีบทเรียนกว่า 9,000 บทให้เลือก ครูสอนภาษาจากทั่วโลก กว่า 10,000 คน เลือกเวลาเรียนได้เองตลอด 24 ชั่วโมง บันทึกการสนทนาฟังซ้ำได้ ใครสนใจทดลองเรียนฟรีได้ที่ www.engoo.co.th สอบถามเพิ่มเติมทางไลน์ @engoothailand



Photo: engoo.com



เขียวแบบนี้ เหนียวใจไม่ไหวแล้ว

เขียวเหนียวทรัพย์แบบนี้ รู้เลยว่าเป็น HUAWEI Nova 11 Pro 4G สีเด่นสะกดตา แต่สเปกก็สะกดใจไม่ไหวเหมือนกัน

HUAWEI แนะนำสมาร์ทโฟนรุ่นใหม่ใน Nova Series ดีไซน์หรูหรา พรีเมียม มาพร้อมฝาหลังแบบ Nova Monogram Vegan Leather Design ลวดลายเป็นหนังวีแกนสีเขียวสดใสดุกลาสดิกละลายชื่อรุ่น จอแสดงผลขอบโค้ง มีกระจก Kunlun Glass ทนทานเพิ่มขึ้น 10 เท่า มาตรฐานกันตกห้าดาวจาก SGS จอขนาด 6.78 นิ้ว OLED รองรับ 1.02 พันล้านสี Refresh Rate 120Hz กล้องคู่หน้าความละเอียดสูง 60MP ถ่ายสวยปรับหน้ากำลังดี กล้องหลัก 50MP สามารถซูมได้หลายระยะ ชิพเซ็ต Qualcomm Snapdragon 778G และแบตเตอรี่ 4,500 mAh รองรับ Supercharge 100W จึงพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา *len*

Photo: flashfly.net, mb.com.ph

Horoscope

TEXT: อ.วงศวิริต เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้มีความลังเลในเรื่องของการตัดสินใจ เป็นช่วงที่เข้ากับ
ผู้หลักผู้ใหญ่ได้ดี มีผู้ใหญ่อุปถัมภ์ บางท่านอาจจะได้ทรัพย์สินหรือมรดก

การทำงาน งานค่อนข้างรัดตัว ระวังเรื่องความผิดพลาด ควรตรวจสอบเอกสารให้ถี่ถ้วนเสมอ
ใครที่สะสมภาษ่งาน มีโอกาสที่ดีในเดือนนี้ ระวังบริวารจะนำปัญหามาให้ **การเงิน**
มีรายจ่ายค่อนข้างยับยั้ง แต่ก็สามารถผ่อนไปได้ มีเกณฑ์ได้เงินก้อน มีโชคมีลาภ
ความรัก คนโสดเป็นช่วงของความมีเสน่ห์ มีคนคุย คนมีคู่เข้าอกเข้าใจกันดี ซักชวน
กันไปทานข้าวนอกบ้าน **สุขภาพ** ปัญหาสายตา ระบบการย่อย ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภมีความคิดอยากเสริมความงาม แต่ก็มีความลังเลใจ
เดือนนี้ให้ระวังเรื่องของการพูด ทำให้มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง

การทำงาน งานจุกจิกค่อนข้างเยอะ บางท่านอาจต้องทำโอที หรือนำงานกลับไปทำต่อที่บ้าน **การเงิน**
เพราะเป็นคนใจดีใจอ่อน ระวังจะมีคนมาขอหยิบยืมเงิน เป็นคนหาเงินเก่ง หรือ
มีช่องทางเพิ่มรายได้จากคนรู้จัก มีเกณฑ์ของการลงทุนกับหุ้นส่วน **ความรัก** คนโสด
ถึงเวลาเปิดใจ มีความซื่อซื่อซื่อใจกันดี คนมีคู่ มีเกณฑ์ได้รับมรดก หรือเงินจาก
อสังหาริมทรัพย์ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย หูอักเสบ จุกเสียด แน่นท้อง



ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนคิดอยากจะทำอะไรใหม่ ๆ ลงทุนใหม่ ๆ แต่ก็ยังไม่พร้อม
ควรปรึกษาลูกใหญ่แล้วจะได้รับการอุปถัมภ์

การทำงาน หัวหน้า/ผู้ใหญ่ จะเอ็นดู เดือนนี้ค่อนข้างจะโดดเด่น มีแต่คนให้ความสนใจ มาขอความช่วยเหลือ
ขอความคิดเห็น **การเงิน** มีเกณฑ์ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการไปท่องเที่ยวพักผ่อน
ปลายเดือนอาจจะมิดชิด เนื่องจากการใช้จ่ายในช่วงที่ผ่านมา **ความรัก** คนโสด
ยังไม่เปิดใจ หรือยังไม่พร้อมที่จะมีใคร คนมีคู่ ซักชวนกันไปเที่ยว หรืออยากทำบ้าน
ตกแต่งบ้าน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ระบบการย่อย ปวดเมื่อยขา



ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎอยากเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ อยากไปท่องเที่ยว
พักผ่อน

การทำงาน เป็นช่วงที่มีเสน่ห์ ทำอะไรก็มีความคอยดูคอยมอง
ให้ความสนใจ จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุนการทำงาน เข้ากับคนอื่นได้ดี ทำงาน
เป็นทีมจะดีมาก ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนคนรอบข้าง **การเงิน** เดือนนี้ใช้เงิน
ค่อนข้างมาก ค่าเทอมบุตรหลาน หรือการออกสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เลี้ยงดูบริวาร **ความรัก**
คนโสดกับคนมีคู่ ให้ระวังในเรื่องของการพูด อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด พูดคุยกัน
ไม่ถูกหู ใจเย็นกันสักนิดจะดีกว่า **สุขภาพ** โรคซึมเศร้า ความเครียด ปวดเมื่อยต้นขา



ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวทางไกลตามที่ตั้งใจไว้ จะได้
คอนเนกชันใหม่ ๆ

ถ้ามีใครชวนไปลงทุนควรพิจารณาให้รอบคอบ **การทำงาน**
จะมีงานเร่งด่วนเข้ามาในช่วงนี้ มีเกณฑ์ที่จะได้รับการติดต่อจากทางไกล หรือมีการ
เซ็นสัญญาใหม่ ๆ เกิดขึ้น **การเงิน** มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อน มีโอกาสได้โชคกลาง ค่าใช้จ่าย
ส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องของการท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดจะได้เริ่มเปิดใจ
มีคนคุยใหม่ คนมีคู่ มีความซื่อซื่อซื่อใจกันดี หรืออาจจะลงทุนทำอะไรร่วมกัน
สุขภาพ จุกเสียด แน่นท้อง สายตาไม่ค่อยดี ปวดข้อเข่า



ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะมีผู้ใหญ่ใหญ่ให้ความรักความเมตตา มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่ง

คิดอยากจะทำอะไรใหม่ ๆ **การทำงาน** จะดำเนินงานที่ตั้งใจ หรือได้รับมอบหมายงานจาก
ผู้ใหญ่ใหญ่ มีโอกาสได้เริ่มโปรเจกต์ใหม่ ๆ อย่างที่หวังไว้ **การเงิน** ทำอะไรก็จะมีคน
คอยช่วยเหลือสนับสนุน เป็นคนหาเงินเก่ง รายได้ค่อนข้างดีช่วงนี้ **ความรัก** คนโสด
ยังไม่เปิดใจ เพราะช่วงนี้ติดเพื่อน ยังไม่พร้อมจะมีใคร คนมีคู่ มีความซื่อซื่อซื่อใจกันดี
ไปไหนก็ไปกันเป็นครอบครัว **สุขภาพ** ภูมิแพ้ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย

คำพยากรณ์ เดือนสิงหาคม 2566



ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์มีความคิดอยากทำบ้านใหม่ อยากซ่อมแซมต่อเติมบ้าน อยาก
ไปหาครอบครัวที่อยู่ต่างจังหวัด ทำอะไรในช่วงนี้จะมีคนคอยสนับสนุน

การทำงาน เป็นช่วงที่รู้สึกไม่อยากจะทำงาน น้อย ๆ เบื่อ ๆ ทำแค่อ่าน ๆ ไป จะ
ได้รับของขวัญของฝากจากเพื่อนร่วมงาน **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะได้รับมรดก หรือได้รับ
อสังหาริมทรัพย์จากผู้หลักผู้ใหญ่ คิดอยากจะทำธุรกิจเป็นของตัวเอง **ความรัก**
คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ อยากให้ของขวัญกับคนรัก **สุขภาพ**
อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ มีความเครียดวิตกกังวล



ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการเดินทางไกลไปพบผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ ทำอะไร
ช่วงนี้จะมีคนคอยสนับสนุน พบช่องทางใหม่ ๆ ของการหารายได้

การทำงาน มีเกณฑ์เรื่องของการได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เพื่อนร่วมงาน/บริวารจะคอยสนับสนุน
การทำงานมั่นคงดี **การเงิน** การใช้จ่ายในเดือนนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ ดูให้ละเอียด
ก่อนการตัดสินใจ เพราะสิ่งที่ต้องการอาจไม่ได้ดีอย่างที่คิด **ความรัก** คนโสดจะมีคน
เป็นพ่อสื่อแม่สื่อชักนำไปให้รู้จัก คนมีคู่มีความซื่อซื่อซื่อใจช่วยเหลือกันดี **สุขภาพ**
อาการเจ็บคอ ปวดไหล่ ปวดเมื่อยขา



ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูอยากเสริมความงาม ทำปาก อยากต่อเติมบ้าน ซ่อมประตูรั้ว
มีเกณฑ์ที่จะได้เข้าหาผู้ใหญ่ผู้ใหญ่

การทำงาน ในเดือนสิงหาคมนี้จะมีปัญหา
ที่ต้องแก้ไขค่อนข้างมาก มีเกณฑ์ได้คอนเนกชันใหม่ ๆ ลูกค้าใหม่ หรืออาจต้อง
เดินทางเพราะเรื่องงาน **การเงิน** ไม่ควรให้ใครหยิบยืมในช่วงเดือนนี้ เพราะอาจมีปัญหา
ในภายหลัง ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของขวัญของฝาก **ความรัก** คนโสดจะได้พบ
คนอายุมากกว่า คนมีคู่ คนรักคอยสนับสนุน คอยเอาอกเอาใจ **สุขภาพ** อาการ
เคืองตา ไม่ควรใช้สายตามากเกินไป ปวดหลัง ปวดเมื่อยเอว



ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรคิดอยากจะทำอะไรใหม่ ๆ อยากเดินทางไปท่องเที่ยว
ต่างประเทศ จะทำอะไรในช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ

ตรวจเช็ค
รายละเอียดให้ดี **การทำงาน** ระวังบริวาร/คนใกล้ชิดจะนำปัญหาให้ มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่ง ควรตรวจสอบงานให้ละเอียด **การเงิน** มีโชคกลางจากคนใกล้ชิด/
คนรู้จัก มีเกณฑ์ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการยานพาหนะ ซ่อมรถใหม่หรือเปลี่ยนยาง **ความรัก**
คนโสดเป็นช่วงมีเสน่ห์ มีคนเข้าหาเยอะ คนมีคู่ อยากซื้อของขวัญของฝากให้คนรัก
สุขภาพ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ระบบเลือด นำเหลืองไม่ค่อยดี เป็นผื่นแพ้ภัย



ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์จะมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล จะได้ไปไหว้สักการะ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้หลักผู้ใหญ่จะเอ็นดู

มีเกณฑ์การลงทุนอะไรใหม่ ๆ **การทำงาน**
การติดต่อกัน หรือการประชาสัมพันธ์จะค่อนข้างยุ่ง มีเกณฑ์ที่จะต้อง
เดินทางเพราะงาน แต่ก็จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** มีความลังเลไม่กล้า
ตัดสินใจ สองจิตสองใจในเรื่องของการใช้จ่ายบางอย่าง ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของ
บริวาร บุตรหลาน **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์ได้พบคนอายุน้อยกว่า คนมีคู่ มีความซื่อซื่อซื่อใจ
เข้าใจ คนรักคอยเอาอกเอาใจ **สุขภาพ** ระวังน้ำหนักขึ้น ช่วงนี้ทานอะไรก็อร่อยไปหมด



ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนอยากจะทำพักผ่อนอยู่กับบ้าน ไม่ค่อยอยากเดินทางไปไหน
จะมีผู้ใหญ่ผู้ใหญ่เดินทางมาหา หรือมาอาศัยอยู่ด้วย

มีเกณฑ์ของการ
ได้รับมรดก หรืออสังหาริมทรัพย์ **การทำงาน** จะทำอะไรในช่วงนี้ จะมีบริวารคนใกล้ชิด
ช่วยเหลือสนับสนุน มีเรื่องที่ต้องตัดสินใจแต่ก็เกิดความลังเล **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับ
เรื่องของการปรับปรุงบ้าน ต่อเติมบ้าน การเดินทางและยานพาหนะ ให้ระวัง
ปัญหาจากบริวาร **ความรัก** คนโสด จะมีคนเข้ามาคุย ได้เรียนรู้นิสัยใจอกกัน คนมีคู่
ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็รักกันดี **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตัว ปวดเมื่อยหลัง **low**

ตั้งแต่วันที่ 3 กรกฎาคม 2566

รฟม. จะดำเนินการ เก็บค่าบริการจอดรถ

อาคารจอดรถ  สถานีแยก คปอ.
 สถานีคูคต

อัตราค่าบริการ

	รถยนต์		รถจักรยานยนต์	
ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า	2 ชั่วโมง	10 บาท	4 ชั่วโมง	5 บาท
ผู้ไม่ใช้บริการรถไฟฟ้า	ชั่วโมงละ	20 บาท	ชั่วโมงละ	10 บาท
ผู้ใช้บริการจอดรถรายเดือน (ผ่าน Application MRTA Parking)	เดือนละ	1,000 บาท	เดือนละ	500 บาท

ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าต้องนำบัตรจอดรถไปบันทึกส่วนลด ภายในเขตชำระเงิน (Paid Area) ของสถานีที่ใช้บริการจอดรถ เพื่อรับสิทธิ์ชำระค่าบริการจอดรถในอัตราสำหรับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า หากผู้ใช้บริการไม่ได้ทำการบันทึกส่วนลด จะต้องชำระค่าบริการจอดรถในอัตราผู้ไม่ใช้บริการรถไฟฟ้า

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

แอดไลน์
@MRTAParking



N23 แยก คปอ.
Yeak Kor Por Aor

061-734-0202

N24 คูคต
Khu Khot

061-705-0404

MRTA Parking
Application



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



MRT ขยายเวลาจำหน่าย



โปรโมชั่นสุดคุ้ม

30 วัน

MRT เที่ยวโดยสาร
ประเภทบุคคลทั่วไป

Promotional Prices
for 30-Day Trips



ถึง 31 กรกฎาคม 2567

Until 31st July 2024

PL Adult Pass

สามารถเติมเที่ยวโดยสารได้ที่
ห้องออกบัตรโดยสาร MRT สายสีม่วง
และใช้เดินทางเฉพาะ: MRT สายสีม่วงเท่านั้น
Purple Line Adult Pass can only be topped up
and used at The MRT Purple Line.

จำนวนเที่ยว Trips	ราคา (บาท) Price (Baht)	เฉลี่ยต่อเที่ยว Average per Trip
15 เที่ยว trips	450	30 บาท baht
25 เที่ยว trips	700	28 บาท baht
40 เที่ยว trips	1,040	26 บาท baht
50 เที่ยว trips	1,100	22 บาท baht
60* เที่ยว trips	1,200	20 บาท baht

*เที่ยวโดยสาร 60 เที่ยว จะมีอายุใช้งาน 60 วัน / 60 trips are valid for 60 days.

**จากอัตราค่าโดยสารสูงสุด 42 บาท / From maximum fare rate 42 Baht

BL Adult Pass

สามารถเติมเที่ยวโดยสารได้ที่
ห้องออกบัตรโดยสาร MRT สายสีน้ำเงิน
และใช้เดินทางเฉพาะ: MRT สายสีน้ำเงินเท่านั้น
Blue Line Adult Pass can only be topped up
and used at The MRT Blue Line.

จำนวนเที่ยว Trips	ราคา (บาท) Price (Baht)	เฉลี่ยต่อเที่ยว Average per Trip
15 เที่ยว trips	450	30 บาท baht
25 เที่ยว trips	700	28 บาท baht
40 เที่ยว trips	1,040	26 บาท baht
50 เที่ยว trips	1,250	25 บาท baht

**จากอัตราค่าโดยสารสูงสุด 43 บาท / From maximum fare rate 43 Baht

ML Adult Pass

สามารถเติมเที่ยวโดยสารได้ที่
ห้องออกบัตรโดยสาร MRT ทุกสถานี
ใช้เดินทางได้ทั้ง MRT สายสีน้ำเงิน
และสายสีม่วง หรือเดินทางข้ามทั้ง 2 สาย
Multiline Adult Pass can be topped up
and used both The MRT Blue Line and The MRT Purple Line
or across both lines.

จำนวนเที่ยว Trips	ราคา (บาท) Price (Baht)	เฉลี่ยต่อเที่ยว Average per Trip
15 เที่ยว trips	810	54 บาท baht
25 เที่ยว trips	1,300	52 บาท baht
40 เที่ยว trips	2,000	50 บาท baht
50 เที่ยว trips	2,250	45 บาท baht

**จากอัตราค่าโดยสารสูงสุด 71 บาท / From maximum fare rate 71 Baht

เงื่อนไข/Conditions

- สามารถเติมเที่ยวโดยสารในบัตร MRT PLUS และบัตร MRT ประเภทบุคคลทั่วไป บัตรโดยสารธุรกิจ และบัตรร่วมธุรกิจ
Trips can be topped up onto Adult Card Business Card, and Co-brand Card of MRT Plus and MRT Card.
- โปรโมชั่นเติมเที่ยวโดยสาร มีกำหนดการใช้งานภายใน 45 วันนับจากวันที่ซื้อเที่ยวโดยสาร หากพ้นกำหนดจะไม่สามารถใช้เดินทางได้
Trips must be used within 45 days from date of initial top up, after which any remaining trips will be automatically cancelled.
- โปรโมชั่นเติมเที่ยวโดยสาร สามารถใช้เดินทางได้เป็นระยะเวลา 30 วัน นับจากวันที่ใช้เดินทางครั้งแรก
(ยกเว้น PL Adult Pass 60 เที่ยว จะมีอายุใช้งาน 60 วัน)
Trips are valid for 30 days from date of first use. (Except for PL Adult Pass 60 trips are valid for 60 days.)
- โปรโมชั่นเติมเที่ยวโดยสารไม่สามารถคืนเงินได้
Trips are non-refundable.