



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.77 | SEPTEMBER 2023

Check in 

เตรียมตัวนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงใต้  
ไปชมวังที่สวยงามแห่งหนึ่งในประเทศไทย

## MRTA Scoop

MRTA Green Office Hero

ปลูกพลังรักโลก สร้างสำนักงานสีเขียว Now for the Future



www.mrta.co.th

# Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ ตอนนี้ปัญหาสภาวะโลกร้อนกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของทุกประเทศทั่วโลก หลายภาคส่วนพยายามรณรงค์และหาวิธีรับมือกับปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ รพม. เองก็เช่นกัน เราได้จัดกิจกรรม “MRTA Green Office Hero” ปลูกพลังฮีโร่พิทักษ์สิ่งแวดล้อม ส่งเหล่าฮีโร่ รุ่นที่ 2 ไปเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการขยะภายในองค์กร การอนุรักษ์พลังงาน และการลดก๊าซเรือนกระจก จากโครงการ Chula Zero Waste ของสำนักบริหารระบบกายภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอบรมด้านการสร้างคุณค่าจากขยะภายในสำนักงาน โดย Wishulada ศิลปินนักสร้างสรรค์จากขยะ และการศึกษาดูงานด้านการแปรรูปขยะพลาสติกให้มีมูลค่าเพิ่ม ใครอยากทราบว่าเราสามารถ ลด ละ เลิก เพื่อช่วยโลกของเราได้อย่างไรบ้าง หาจานได้ใน **คอลัมน์ MRTA Scoop** ค่ะ

ประเทศไทยถือเป็นอีกหนึ่งประเทศที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่หลากหลาย รวมถึงสถาปัตยกรรมที่งดงาม **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้ จะพาทุกท่านไปชมความสวยงามอลังการของ “วังบางขุนพรหม” ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นวังที่มีรูปแบบสถาปัตยกรรมตามแบบตะวันตกทั้ง นีโอ-บารอก โรโกโก อาร์ตนูโว และอาร์ตเดโค ที่สมบูรณ์ที่สุด ได้รับการยอมรับว่าเป็นวังที่ประทับของเจ้านายชั้นเจ้าฟ้า ที่ถือว่าใหญ่โตโอ้อ่าที่สุด และในยุคสมัยหนึ่ง เคยใช้วังนี้เป็นที่จัดงานสโมสรสันนิบาต ต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง และเป็นที่จัดงานสังสรรค์ของพระบรมวงศานุวงศ์ ใครอยากรู้ประวัติความเป็นมา และความสวยงามต่าง ๆ ภายในตัวอาคาร เชิญพลิกอ่านกันได้เลยคะ

หลายคนอาจจะมีปัญหาเรื่องระบบขับถ่าย มีอาการท้องผูกเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย แต่หากปล่อยทิ้งไว้อาจนำไปสู่โรคร้ายได้ **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้ ได้รวบรวมสาเหตุต่าง ๆ ของการเกิดอาการท้องผูก มาให้ทุกท่านได้รู้และสังเกตอาการ จะได้รับมือและป้องกันได้ทันเวลาที่

ฉบับนี้ ขอปิดท้ายด้วยข้อคิดดี ๆ จาก ซาลส์ ดาร์วิน ที่ว่า “**ผู้ที่อยู่รอด ไม่ได้แข็งแกร่งที่สุด หรือฉลาดที่สุด แต่ปรับตัวได้ดีที่สุดในทุกการเปลี่ยนแปลง**” โลกทุกวันนี้หมุนเร็วขึ้นมาก มีการเปลี่ยนแปลงของนวัตกรรมใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราหยุดพัฒนาและเรียนรู้ เราก็อาจจะกลายเป็นคนล้าหลัง ก้าวไม่ทันโลกในยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น อย่าทำตัวเป็นแก้วเต็มน้ำที่ไม่ยอมรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ...

กองบรรณาธิการ

## Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 77 กันยายน 2566

- 03 MRTA News
- 10 MRTA Scoop
- 14 Around the World
- 15 Go Green
- 16 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Bangkok Update
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงม้น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฎฐ์ **บรรณาธิการปกนรม :** สุรินทร์ ทองพ่อ **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 ถนนพหลโยธิน 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 เพื่อสภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



## สพม. จัดพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2566

วันที่ 25 กรกฎาคม 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฯ ขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหารร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2566 และลงนามถวายพระพร เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2566 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



## สพม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช 2566

วันที่ 28 กรกฎาคม 2566 นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม เข้าร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช 2566 ณ ศาลาสหทัยสมาคม ในพระบรมมหาราชวัง ในโอกาสนี้ นายพัฒนพงษ์ พงศ์ศุภสมิทธิ รองผู้ว่าการ (บริหาร) การรถไฟฯ ขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีดังกล่าว



## พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2566

วันที่ 28 กรกฎาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหารการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย เข้าร่วมพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน ประจำปี 2566 เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 28 กรกฎาคม 2566 ณ ท้องสนามหลวง โดยมี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี



## รฟม. เข้าร่วมพิธีเปิดนิทรรศการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2566 ร่มโพธิ์ทองปกฟองไทยและพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล

วันที่ 28 กรกฎาคม 2566 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีเปิดนิทรรศการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 28 กรกฎาคม 2566 ร่มโพธิ์ทองปกฟองไทย โดยมี นายสรพงศ์ ไพฑูริย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี และต่อมาในเวลา 19.19 น. เข้าร่วมพิธีจุดเทียนถวายพระพรชัยมงคล ณ บริเวณหน้ากระทรวงคมนาคม โดยมี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี





**สพม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2566**

วันที่ 10 สิงหาคม 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้อำนวยการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2566 โดยนิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก รับบิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้ง ณ สำนักงาน รฟม. โดยมีคณะผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. เข้าร่วมในพิธี



**สพม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พุทธศักราช 2566**

วันที่ 12 สิงหาคม 2566 นางณัฐมณ บุนนาค รองผู้อำนวยการ (การเงิน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมลงนามถวายพระพร เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พุทธศักราช 2566 ณ ศาลาสหทัยสมาคม พระบรมมหาราชวัง โดยมี นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นำคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคมและหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเข้าลงนามถวายพระพร





## สพม. จัดกิจกรรมเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง สพม. ครบรอบ 31 ปี

วันที่ 21 สิงหาคม 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. ร่วมพิธีสักการะทำวชิรกรรม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์ของรัชกาลที่ 5 พระบรมฉายาลักษณ์ของรัชกาลที่ 9 รัชกาลที่ 10 และพิธีทำบุญ โดยพร้อมเพรียงกัน จากนั้น ได้ให้การต้อนรับผู้บริหาร/ผู้แทนหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มาร่วมแสดงความยินดีและมอบเงินบริจาคสมทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาลเด็ก และได้จัดพิธีมอบประกาศนียบัตรกำกับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2564 และมอบรางวัลให้แก่พนักงานที่ปฏิบัติงานเป็นเวลา 30 ปี 25 ปี 20 ปี และ 15 ปี ประจำปี 2566 เพื่อเป็นเกียรติประวัติแก่พนักงานผู้รับมอบ ตลอดจนเพื่อสร้างขวัญกำลังใจแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานให้แก่ รฟม.

พร้อมกันนี้ได้มอบทุนการศึกษาให้กับบุตรธิดาของพนักงาน รฟม. จำนวน 40 ทุน และมอบทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าที่เรียนดี มีความประพฤติเรียบร้อย จำนวน 7 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนคลองสำโรง โรงเรียนอินทรมพรรยอนุสรณ์ โรงเรียนวัดสุทัศน์ โรงเรียนวัดพิชัยญาติ โรงเรียนวัดสราอด โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ และโรงเรียนวัดศรีบุญเรือง เพื่อเป็นการสนับสนุนการศึกษาให้แก่เยาวชนอีกจำนวน 35 ทุน





## สพ. เข้าร่วมเป็นวิทยากรในงาน Asia EV Technology Summit Thailand 2023

วันที่ 24 สิงหาคม 2566 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมเป็นวิทยากรในงาน Asia EV Technology Summit Thailand 2023 ในหัวข้ออภิปราย “Connecting to the Future Through MRTA Mobility” โดยมีเนื้อหาการบรรยายเกี่ยวกับโครงข่ายรถไฟฟ้าของ รฟม. การบริการด้านอาคารและลานจอดรถของ รฟม. รวมถึงนโยบายการพัฒนาความยั่งยืนเชิงยุทธศาสตร์ของ รฟม. ซึ่งเกี่ยวข้องทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยสอดคล้องกับหลักการ Smart City ที่เป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการใช้พลังงานไฟฟ้า เช่น การจัดตั้งสถานีอัดประจุไฟฟ้าตามสถานีที่ให้บริการอาคารและลานจอดรถของ รฟม. เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และเพิ่มโอกาสในการพัฒนาธุรกิจด้านอาคารและลานจอดรถของ รฟม. และส่งเสริมการใช้ยานยนต์ไฟฟ้าในประเทศไทย ณ โรงแรม Golden Tulip Sovereign กรุงเทพมหานคร



## สพ. จัดกิจกรรม Safety Day ประจำปี 2566 มอบรางวัลการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยในการทำงานให้แก่ผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า

วันที่ 27 กรกฎาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรม Safety Day ประจำปี 2566 โดยมีกรมอบ.โล่รางวัลและใบประกาศเกียรติบัตร การบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน และรางวัลเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานดีเด่นให้แก่ผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่มีผลการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยเป็นอย่างดีในปี 2566 โดย นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมและมอบรางวัลให้แก่ผู้รับจ้าง พร้อมกันนี้ ยังได้จัดกิจกรรมและนิทรรศการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. ตลอดจนผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้ามีการดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานและในงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าด้วยความเอาใจใส่ คำนึงถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ชุมชนและสังคม และรักษามาตรฐานให้ดียิ่งขึ้นไป

## รฟม. ได้รับผลประเมิน ESG ระดับ Silver



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้รับการตรวจประเมินผลการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อม สังคมและธรรมาภิบาล (Environment Social Governance : ESG) ของ รฟม. และได้รับประกาศนียบัตร “Certificate of ESG Verified Enterprise” ระดับ Silver จากบริษัท อีเอสจี เรตติ้ง จำกัด ในกำกับของสถาบันไทยพัฒนา ซึ่งรางวัลดังกล่าวถือเป็นการ

สะท้อนผลการดำเนินงานของ รฟม. ในการกำกับดูแล พัฒนาโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน อย่างมีประสิทธิภาพด้วยหลักธรรมาภิบาลและนวัตกรรม คำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดย รฟม. จะนำผลการประเมินดังกล่าวมาใช้วางแผนพัฒนาระดับการดำเนินงานในประเด็นด้าน ESG เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ส่งเสริมให้องค์กรเกิดการพัฒนาความยั่งยืนและเป็นที่ยอมรับในระดับสากลต่อไป



## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ 65 ปี

วันที่ 27 กรกฎาคม 2566 นายสมคิด ลีลิตธรรม ผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ 65 ปี ณ อาคารพัฒนาวิสาหกิจ การไฟฟ้านครหลวง สำนักงานใหญ่ คลองเตย กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนเพื่อการกุศลให้แก่มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก โดยมี นายวิลาศ เฉลยสัตย์ ผู้ว่าการการไฟฟ้านครหลวง เป็นผู้รับมอบ



## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา กรมเจ้าท่า ครบรอบ 164 ปี

วันที่ 4 สิงหาคม 2566 นายสมประสงค์ สัตยมัลลิต ผู้อำนวยการฝ่ายธุรกิจบัตรโดยสาร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากรมเจ้าท่า ครบรอบ 164 ปี ณ กรมเจ้าท่า กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนเพื่อกิจกรรมสาธารณสุข โดยมี นายภูริพัฒน์ ธีระกุลพิศุทธิ์ รองอธิบดีกรมเจ้าท่า ด้านความปลอดภัย เป็นผู้รับมอบ



## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก ครบรอบ 82 ปี

วันที่ 11 สิงหาคม 2566 นายยุทธศักดิ์ ชื่นใจ ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูขี้ง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมการขนส่งทางบก ครบรอบ 82 ปี ณ ห้องโถงชั้น 1 อาคารศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการขนส่งทางถนน (อาคาร 10) กรมการขนส่งทางบก ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนเพื่อการกุศลให้แก่โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โดยมี นางสิริรัตน์ วีรวิศาล รองอธิบดีฝ่ายวิชาการ กรมการขนส่งทางบก เป็นผู้รับมอบ





**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน  
“140 ปี ไพรซีนียไทย”**

วันที่ 15 สิงหาคม 2566 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีในงาน “140 ปี ไพรซีนียไทย” เนื่องในโอกาสครบรอบ 20 ปี บริษัท ไพรซีนียไทย จำกัด และ 140 ปี กิจการไพรซีนียไทย ณ อาคารบริหาร ปณท เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ ศิริราชมูลนิธิ เพื่อสมทบทุนก่อสร้างอาคารและการจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์สำหรับศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ โดยมี นายคณินท์ สุภัทรพันธุ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ไพรซีนียไทย จำกัด เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน  
วันคล้ายวันสถาปนาการประปานครหลวง ครบรอบ 56 ปี**

เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2566 นางระวีวรรณ พงศ์ศุภสมิทธิ ผู้อำนวยการฝ่ายระบบรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาการประปานครหลวง ครบรอบ 56 ปี ณ บริเวณโถงชั้น 1 อาคารสุทธิอุทิศการ สำนักงานใหญ่ การประปา นครหลวง กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ มูลนิธิพระแม่ธรณี การประปา นครหลวง โดยมี นายมานิต ปานเอม ผู้ว่าการการประปา นครหลวง เป็นผู้รับมอบ

**MRTA Quiz**

ประจำเดือนกันยายน 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก  
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

**“สมุดโน้ตและชุด Magnet”**  
จำนวน 5 รางวัล



คำถาม

MRTA Green Office Hero ร่วมรณรงค์  
เพื่อเปลี่ยนแปลง รฟม. ให้เป็นสังคม Zero Waste  
ผ่านกิจกรรมทั้งหมดที่กิจกรรม ได้ทำอะไรบ้าง



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์  
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 กันยายน 2566

รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป  
\*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด  
\*\*พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

**ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ**

มีตยสาร Life & Metro ฉบับสิงหาคม 2566

คำถาม สปอตโฆษณา เนื่องในวันคล้ายวันก่อตั้ง  
รฟม. ครบรอบ 31 ปี มีแนวคิดว่าจะไร

เฉลยคำตอบ 31 ปี รฟม. ร่วมสร้างอนาคตที่ยั่งยืน

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

**“หมอนผ้าห่มลายน้องกันใจ”**  
จำนวน 5 รางวัล

1. คุณนิพนธ์ เล็งกิ่ง
2. คุณสกาพร ปานมา
3. คุณสุวิลา ดับดิธนาวงศ์
4. คุณณรงค์ วัชรการุณย์
5. คุณปณิตา สกลอารีย์



## MRTA Green Office Hero ปลูกพลังรักมิโลก สร้างสำนักงานสีเขียว Now for the Future

เดินทางมาถึงปีที่ 2 แล้วกับกิจกรรม “MRTA Green Office Hero” ปลูกพลังอีโพร็อทักมิสิ่งแวดล้อมให้กับทีมตัวแทนชาว swm. ที่ในปี 2566 นี้ ได้ไปเรียนรู้กันอย่างถึงแก่นเกี่ยวกับการจัดการขยะภายในองค์กร การอนุรักษ์พลังงาน และการลดก๊าซเรือนกระจกจากโครงการ Chula Zero Waste ของสำนักบริหารระบบกายภาพจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2566 ต่อเนื่องด้วยการอบรมด้านการสร้างคุณค่าจากขยะภายในสำนักงาน โดย Wishulada ศิลปินนักสร้างสรรค์จากขยะ และการศึกษาดูงานด้านการแปรรูปขยะพลาสติกเพื่อนำไปเป็นสินค้าที่ Quality Design Space เมื่อวันที่ 24 – 25 กรกฎาคม 2566 ที่ผ่านมา



ทีมงานแผนกกิจกรรมองค์กร กองกิจกรรมองค์กร สำนักสื่อสารองค์กร รฟม. ผู้อยู่เบื้องหลังการวางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรม MRTA Green Office Hero บอกเล่าถึงความตั้งใจ “เพื่อระดมพลังเปลี่ยนแปลง รฟม. ให้เป็นสังคม Zero Waste ที่มีการจัดการขยะที่ดีขึ้น ทำให้ขยะมีที่ไป และนำกลับมาใช้ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด รวมถึงช่วยกันสร้างความตระหนักรู้ให้กับบุคลากรของ รฟม. รู้จักรับผิดชอบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อม” โดยหน่วยงานพันธมิตรที่เลือกเฟ้นมาสำหรับการพัฒนาองค์ความรู้ให้แก่เหล่าฮีโร่ รุ่นที่ 2 นี้ ล้วนเชื่อมโยงกับแนวคิดหลักในการจัดการขยะภายในองค์กรทั้งสิ้น “ปัญหานี้เป็นสิ่งที่ รฟม. ต้องจริงจังในการจัดการมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมของคนทั่วไปมักจะรู้สึกเพิกเฉยและคิดว่าไม่ใช่ปัญหาอะไร ในปีนี้เราจึงตั้งใจให้ทีมฮีโร่ รุ่นที่ 2 เข้ามามีบทบาทผู้นำในการจัดการขยะในองค์กร”



เมื่อมองในบริบทที่กว้างมากขึ้น เราคงเห็นกันอยู่ว่าเทรนด์รักษ์โลกไม่เคยแผ่วลง ไม่จางไปง่าย ๆ จะปล่อยให้หายไปได้อย่างไรในเมื่อข่าวการเกิดสารอันตรายเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศยังปรากฏบนหน้าสื่อถี่มากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งยังทวีความรุนแรงขึ้นในหลากหลายประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เป็นโจทย์สุดหินที่พลเมืองโลกต้องช่วยกันระดมสรรพทวิวิธี เพื่อลดภาวะโลกร้อนตามเป้าหมายให้จงได้! พ่วงด้วยการหาทางแก้ปัญหาขยะล้นโลกที่พิวพันกันอย่างแยกไม่ออก จากสถิติเมื่อปี 2565 ประเทศไทยมีปริมาณขยะพลาสติกติดอันดับท็อป 5 ของโลก และในปี 2566 ปริมาณขยะพลาสติกนี้ยังเพิ่มสูงขึ้นจากเดิมถึง 50% ในเขตกรุงเทพฯ และมากกว่า 20% ในเมืองต่าง ๆ<sup>1</sup> สัดส่วนที่ขยะพลาสติกจะถูกนำกลับมาใช้ใหม่ได้ยังมีน้อยเกินไป ขณะที่ระยะเวลาในการย่อยสลายของขยะพลาสติกแต่ละประเภทยาวนานมากน้อยต่างกัน บางประเภทแม้จะกำจัดไปแล้วก็ยังอาจหลงเหลือสารพิษตกค้างในสิ่งแวดล้อม ทิ้งผลกระทบไว้ให้ระบบนิเวศต่อไปได้อีก ไม่เพียงเท่านั้น ประเทศไทยยังมีปัญหาขยะมูลฝอยจำนวนมากที่ในขั้นตอนการฝังกลบก่อให้เกิดก๊าซมีเทน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ ซึ่งจัดเป็นกลุ่มก๊าซเรือนกระจกทั้งสิ้น<sup>2</sup> เนื่องจากมีคุณสมบัติในการดูดซับรังสีความร้อนได้ดีเป็นพิเศษ เมื่อก๊าซเหล่านี้ลอยตัวขึ้นไปสะสมในชั้นบรรยากาศโลกมากเข้าก็เริ่มจะส่งผลไม่ดีขึ้นมาเสียแล้ว เพราะสภาพภูมิอากาศโลกจะร้อนขึ้นอย่างรวดเร็วนั่นเอง



เริ่มจาก **“เพิ่มการใช้แก้วส่วนตัว”** ในร้านอาหารและบริเวณสำนักงาน รฟม. มีร้านขายเครื่องดื่มรวมกันถึง 4 ร้าน วันหนึ่ง ๆ ขายน้ำได้หลายร้อยแก้ว ซึ่งหมายความว่า เรามีแก้วพลาสติกที่กลายเป็นขยะถึงหลายร้อยใบต่อวัน แต่หากทุกคนยอมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย หันมาพกแก้วส่วนตัวที่ใช้ซ้ำได้หลายครั้งไปซื้อเครื่องดื่ม จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคที่ชาว รฟม. ล้วนเคยชิน ต่อไปในอนาคตสำนักงาน รฟม. ของเราก็จะปราศจากขยะประเภทแก้วน้ำพลาสติกได้ในที่สุด และเพื่อกระตุ้นการปรับพฤติกรรมนี้เป็นพิเศษในระยะแรก ทางทีมฮีโร่จึงออกแบบเกมร่วมสนุกสำหรับบุคลากรทุกคนของ รฟม. สามารถสแกนคิวอาร์โค้ดสะสมแต้มได้ ณ ร้านค้าที่ต้นน้ำแก้วส่วนตัวไปซื้อเครื่องดื่ม ในระหว่างวันที่ 15 สิงหาคม - 15 กันยายน 2566 เมื่อครบกำหนดใครสะสมแต้มได้มากที่สุด ก็จะได้รับรางวัลเก๋ ๆ จาก Quality เพื่อต่อยุ่แนวคิดเปลี่ยนขยะให้เป็นของใช้ที่มีประโยชน์ไปครอบครอง



เพื่อรับมือกับปัญหาสุดท้าทายนี้ เหล่า MRTA Green Office Hero รุ่นที่ 2 จึงผุดไอเดียสุดครีเอท ชวนเพื่อนห้องน้องพีในรั้ว รฟม. ร่วมกันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรบริโภคและการจัดการขยะในองค์กร ตั้งเป้าหมายสร้างออฟฟิศ **“Zero Waste”**



# MRTA Scoop

TEXT: วัชร ภาวกุล



สามารถย่อยสลายได้ 100% ในสภาวะปุ๋ยหมัก ภายในระยะเวลาที่สั้นมาก อีกทั้งยังพืชมัลลายนบนแก้วด้วยหมักจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงไม่เหลือสารเคมีตกค้างแต่อย่างใด นอกจากนี้ คนสวนใน รฟม. ยังสามารถ “นำแก้ว Zero Waste ไปใช้ประโยชน์” แทนถุงเพาะชำต้นไม้และย้ายลงปลูกในดินทั้งแก้วได้เลย เพราะมันจะย่อยสลายได้เร็วขึ้นอีกเมื่ออยู่กับดินและน้ำ แยมยังกลายเป็นสารช่วยปรับปรุงดินอีกด้วย เพียงเท่านั้น ก็หาวิธีกำจัดขยะประเภทแก้วพลาสติกที่เกิดจากการบริโภคภายใน รฟม. ได้แล้วใช่ไหมล่ะ?



มาต่อกับอีกหนึ่งปัญหาขยะจากการบริโภคที่น่าสนใจไม่แพ้กัน นั่นคือเศษอาหารที่กลายเป็นขยะ หรือ Food Waste ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเราทุกคน จากสถิติพบว่า 1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตออกมาจะกลายเป็นขยะอาหาร ที่เราไม่สามารถเอามารับประทานได้แล้วในที่สุด เมื่อนำไปทิ้ง นานเข้าก็จะเน่าเสียกลายเป็นมลพิษต่อไป ทีมฮีโร่จึงมุ่งเน้นไปที่การรณรงค์ปรับพฤติกรรมมารบริโภคของชาว รฟม. “ลดการสร้าง Food Waste ในโรงอาหาร” ตั้งป้ายหน้าร้านอาหารทุกร้านเตือนทุกคน แจ้งพ่อค้า/แม่ค้าตัดอาหารให้พอดีกับปริมาณที่ตนจะรับประทานได้หมด ไม่ให้มีเศษอาหารเหลือทิ้ง แต่ถ้ายังมีเศษอาหารเหลืออยู่อีก ก็จะต้องตั้งใจคัดแยกกันให้ดี ไม่นำไปทิ้งรวมกับขยะประเภทอื่น เพราะเศษอาหารยังมีประโยชน์นำไปทำเป็นน้ำหมักเพื่อรดน้ำต้นไม้ได้อยู่



**เท เศษอาหาร น้ำแข็ง ก่อนทิ้ง ทุกครั้ง**

**ขยะที่แยกแล้วจะนำไปไหน?**

**น้ำ/น้ำแข็ง**

**ZERO-WASTE CUP**

- รวบน้ำังมิ หรือ เททิ้ง
- ทำเป็นหมัก, ขยะเศษอาหารขยะของเหลือใช้ พลาสติกในถัง

**ขวด แก้ว กระป๋อง**

**เศษอาหาร**

- ใส่ขยะอินทรีย์ในถัง
- ใส่ขยะอินทรีย์ อาหารสัตว์
- ทำปุ๋ยหมัก

**ขยะทั่วไป**

- ใส่ขยะพลาสติก
- ใส่ ขนบ, ไม้กำลิด

**ชาว รฟม. ร่วมใจ แยกขยะให้ถูกต้อง**

อีกหนึ่งทีมฮีโร่จึงส่งตัวช่วยมาให้ชาว รฟม. แล้วเรียบร้อยด้วย “การปรับปรุงถังขยะให้พนักงานสามารถทิ้งขยะได้ถูกประเภท” โดยออกแบบสติ๊กเกอร์ติดถังขยะแต่ละสีใหม่ เพิ่มสัญลักษณ์บอกประเภทขยะที่ดูได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เข้าใจง่ายกว่าเดิม และหากใครต้องการรู้ลึก รู้จริงมากขึ้นเกี่ยวกับประเภทขยะ ก็ยังสามารถศึกษาต่อได้จากสื่อประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้อื่น ๆ ที่ทีมจัดเตรียมไว้อีกด้วย โดยปัจจุบันนี้ สำนักงาน รฟม. ได้ตั้งถังขยะไว้ถึง 5 แบบด้วยกัน ทั้งถังสีเหลือง - ขยะรีไซเคิล, ถังสีน้ำเงิน - ขยะทั่วไป, ถังสีเขียว - ขยะเปียก, ถังสีแดง - ขยะอันตราย และ “เพิ่มถึง Zero Waste” สำหรับทิ้งแก้ว Zero Waste โดยเฉพาะ เพราะเป็นขยะที่ย่อยสลายได้ 100% หากไม่ทิ้งรวมกับขยะอื่น ก็จะสามารถนำไปจัดการต่อได้โดยสะดวก



ปิดท้ายกันที่การรณรงค์ต่อเนื่องให้ชาว รฟม. ร่วมกัน “ลดการใช้ถุงพลาสติก เปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าแทน” ในการซื้ออาหารและสินค้าอื่น ๆ ซึ่งนอกจากทีมฮีโร่จะจัดเตรียมถุงผ้าสำหรับหมุนเวียนให้ชาว รฟม. ได้หยิบยืมไปใช้แล้ว ยังออกไอดีเยีเฟ้นหาวัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมประเภทอื่น ๆ มาสร้างสรรค์เป็นอุปกรณ์สำหรับใส่สิ่งของที่มีประโยชน์ใช้สอยได้ไม่ต่างกับอีกด้วย

ทีมงานแผนกกิจกรรมองค์กรยังเล่าอีกว่า “กิจกรรม MRTA Green Office Hero นี้ เป็นเพียงแค่ว่า 1 ใน 5 กิจกรรมใหญ่ ภายใต้โครงการ MRTA Green Office ที่มีการดำเนินงานอย่างจริงจังและต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 แล้ว” เรายังมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำกันเป็นประจำในแต่ละปี เช่น กิจกรรม MRTA 3R (Reuse - Reduce - Recycle) ที่บุคลากรของ รฟม. จะร่วมกันเก็บรวบรวมขวดน้ำพลาสติก โดยการแกะฉลาก แยกฝาขวดและคอขวดออก บิดขวดน้ำพลาสติกให้มีขนาดเล็กที่สุดเพื่อประหยัดพื้นที่ในการขนส่ง และนำไปทิ้งไว้ในกล่องรับขวดพลาสติก เพื่อนำไปรีไซเคิล ซึ่งในช่วงตั้งแต่เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2566 ที่ผ่านมา “บุคลากร รฟม. ได้รวบรวมขวดพลาสติกสำหรับนำไปรีไซเคิลได้มากถึง 1,216.09 กิโลกรัม และทางทีมงานได้ร่วมกับพันธมิตรคือ มูลนิธิกระจกเงา ภายใต้โครงการ ชาร์จรีไซเคิล ที่สนับสนุนการสร้างรายได้ของคนชราไร้บ้านในสังกัดของมูลนิธิฯ โดยมูลนิธิกระจกเงาจะเข้ามารับขยะขวดพลาสติกทุกกล่อง” ถ้าหากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีขยะประเภทขวดพลาสติกจากการบริโภคจำนวนมากแล้วล่ะก็ รฟม. ขอแนะนำให้คุณเก็บรวบรวมด้วยวิธีการข้างต้น และนำไปบริจาคได้ที่จุดรับขยะขวดน้ำพลาสติก ณ อาคารจอดแล้วจร สถานีลาดพร้าว และสถานีแยกถนนทพบุรี 1 หรือร่วมบริจาคให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ที่สามารถนำไปรีไซเคิลเป็นของใช้ที่มีประโยชน์ต่อไปได้อีกมากมาย นอกจากนี้ รฟม. ยังประสานความร่วมมือกับผู้รับเหมาโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบ นำโวนิลที่ไม่ได้ใช้แล้วจากไซตก่อสร้างรถไฟฟ้า กลายร่างกลับมาเป็นกระเป๋าสตางค์ แถมยังช่วยลดขยะให้โลกใบนี้ได้อีกทาง



ระบบไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Rooftop) บริเวณหลังคาลานจอดรถอเนกประสงค์ และบริเวณหลังคาที่จอดรถพนักงานของ รฟม. สานต่อถึงปลายน้ำ คือความร่วมมือร่วมใจอย่างเต็มที่ของบุคลากรทุกภาคส่วนภายใน รฟม. ได้ร่วมกันลดการใช้พลังงานไฟฟ้าและน้ำ และใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อย่างคุ้มค่าที่สุด ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายให้แก่องค์กรได้เป็นอย่างดี พร้อมกันนี้ รฟม. ยังใส่ใจจัดการสิ่งแวดล้อมภายในอาคารในทุกมิติ ทั้งด้านอากาศ ฝุ่นละออง สารเคมี เชื้อโรคต่าง ๆ ป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขอนามัยของพนักงาน ตลอดจนมีการดำเนินการภายใต้กฎหมายด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งด้านน้ำเสีย ด้านสิ่งปฏิกูล ด้านพลังงาน ด้านอาหาร ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย และมาตรการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเคร่งครัด



นับตั้งแต่ต้นน้ำ รฟม. ได้มีการประกาศนโยบายการจัดการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ที่คำนึงถึงการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของสำนักงานจะต้องเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างความรู้ และความตระหนักด้านสิ่งแวดล้อมให้บุคลากรปฏิบัติตาม มีการบูรณาการความร่วมมือระดับหน่วยงานกับการไฟฟ้านครหลวง (กฟน.) ในโครงการติดตั้ง

สำหรับเดือนกันยายน 2566 นี้ รฟม. จะจัดกิจกรรมสรุปโครงการ MRTA Green Office ภายใต้แนวคิด Now for The Future ร่วมกันเปลี่ยนแปลงในวันนี้เพื่ออนาคตของทุกคน ซึ่งเป็นการสรุปภาพรวมกิจกรรมที่ไล่เรียงมาตั้งแต่ MRTA Green Office Hero และ MRTA 3R ไปจนถึงกิจกรรม Electric Energy Saving และ Eco Transportation ที่เป็นการระดมพลังสร้างสรรค์คอนเทนต์เพื่อรณรงค์การประหยัดพลังงานไฟฟ้า และเลือกเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างรถไฟฟ้า MRT ให้แก่เพื่อน ๆ ทั้งในและนอกองค์กร “เราวางแผนให้อุปกรณ์ที่ใช้ในชมรมกิจกรรมทั้งหมดของ Now for The Future จะไม่มีเหลือกลายเป็นขยะเลย ทีมงานจะเลือกวัสดุเพื่อนำไปใช้ต่อด้วยวิธีรีไซเคิล อัฟไซเคิล เพื่อให้กลับมาใช้ประโยชน์ได้สูงสุดทุกชิ้น” รฟม. ลงมือทำอย่างจริงจังแล้ว และเราอยากส่งต่อจิตสำนึกรักษ์โลกนี้ให้แก่ทุกคนด้วยเช่นกัน *Len*

**อ้างอิง:**

1. มูลนิธิสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย. 2566. จับตาสถานการณ์สิ่งแวดล้อมโลก และสิ่งแวดล้อมไทย ปี 2566. URL: [https://www.tei.or.th/article\\_detail.php?bid=119](https://www.tei.or.th/article_detail.php?bid=119)
2. สนามเรียนรู้นวัตกรรมพลังงานไฟฟ้า. 2564. “ขยะ” ตัวร้ายโลกร้อนที่ไม่ควรมองข้าม. URL: <http://electricplayground.nia.or.th/innovator-detail?id=371>

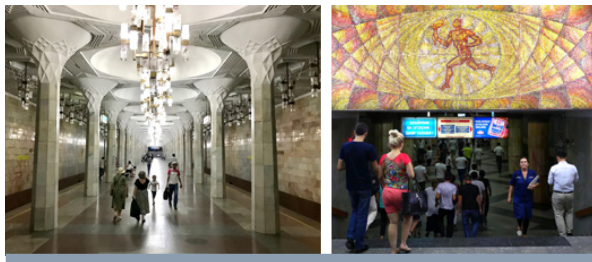
# Around The World

TEXT: จิงอุรา

## อดีตสถานีรถไฟใต้ดิน "ต้องห้าม" (ถ่ายรูป) เผยความงามให้โลกประจักษ์

รถไฟใต้ดินทาชเคนต์ (Tashkent Metro) เป็นระบบขนส่งมวลชนเร็วในกรุงทาชเคนต์ เมืองหลวงของประเทศอุซเบกิสถาน และเป็นเส้นทางรถไฟใต้ดินแห่งแรกของภูมิภาคเอเชียกลาง (แห่งที่สองคือ รถไฟใต้ดินอัลมาเตอ ประเทศคาซัคสถาน) เริ่มก่อสร้างในสมัยโซเวียต และเปิดให้บริการในปี ค.ศ. 1977 เป็นหนึ่งในระบบรถไฟใต้ดินที่มีสถานีรถไฟใต้ดินสวยงามที่สุดในโลก

เคยมีข้อบังคับห้ามถ่ายภาพในสถานีและขบวนรถ พื้นที่เหล่านี้จะมีตำรวจคอยตรวจตราอย่างเข้มงวด เพราะนอกจากจะเป็นพื้นที่ที่คุ้มเสี่ยงแล้ว สถานีรถไฟใต้ดินหลายแห่งถูกสร้างไว้เพื่อใช้เป็นหลุมหลบระเบิดนิวเคลียร์ตั้งแต่ยุคสมัยที่อุซเบกิสถานยังรวมอยู่กับโซเวียตเดิม



จนกระทั่งเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2561 รัฐบาลอุซเบกได้ยกเลิกกฎดังกล่าว เนื่องจากเริ่มมองเห็นประโยชน์จากการเปิดพื้นที่เหล่านี้ให้นักท่องเที่ยวได้มาชมความงามของสถาปัตยกรรม ด้านในของแต่ละสถานีรถไฟตกแต่งอย่างหรูหราด้วยวัสดุหินอ่อน หินแกรนิต ภาพวาดศิลปะ และงานแกะสลักอย่างประณีตไม่ซ้ำกัน นอกจากนี้ การก่อสร้างสถานีรถไฟใต้ดินยังถูกสร้างไม่ให้ความลึกมากนัก และผู้โดยสารก็สามารถเดินลงบันไดไปได้อย่างสะดวกสบาย

Photo: pinterest.com, matadornetwork.com

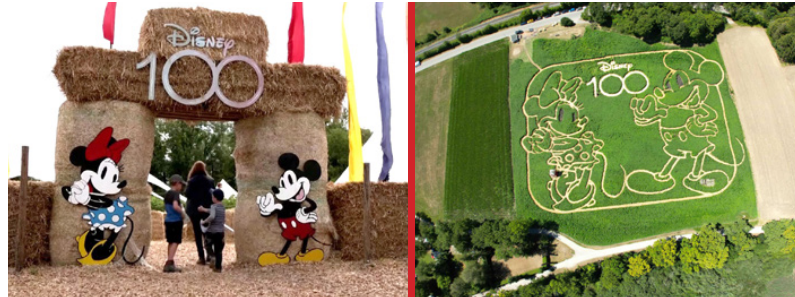
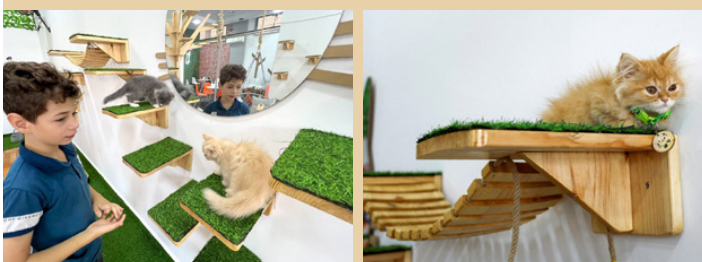
## คาเฟ่เหมียว เยียวยาจิตใจ แห่งแรกในตะวันออกกลาง

เหมียว แคท คาเฟ่ (Meow Cat Cafe) คาเฟ่แมวที่เพิ่งเปิดให้บริการแห่งนี้ ตั้งอยู่ที่เมืองกาซาของปาเลสไตน์ ซึ่งเป็นพื้นที่ข้อพิพาทที่อยู่ภายใต้การปิดล้อมของอิสราเอล และเป็นจุดศูนย์กลางของสงครามที่ตึงเครียดมานานหลายปี และยังเป็นคาเฟ่แมวแห่งแรกในปาเลสไตน์ และตะวันออกกลางที่เปิดขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ที่หัวใจให้แก่วาปาเลสไตน์จำนวนมาก ที่ต้องใช้ชีวิตอาศัยอยู่ท่ามกลางสงครามและการสู้รบที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

Naema Mabed เจ้าของคาเฟ่ เผยว่า เธอได้ผุดไอเดียเปิดสถานที่ที่หลบภัยช่วยคลายความเครียด และต้องการให้เป็นพื้นที่สำหรับส่งกำลังใจและพลังบวกให้กับทุกคนในราคาที่ยับยั้งได้โดยผู้ที่สนใจต้องจ่ายค่าบริการ 10 เซล (สกุลเงินปาเลสไตน์) หรือประมาณ 93 บาท (ราว 2.65 ดอลลาร์สหรัฐ) ก็สามารถเข้ามาเล่นกับเจ้าแมวได้แล้ว

ผู้มาใช้บริการต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า แม้ว่าคาเฟ่จะไม่เข้ากับสภาพสังคมในเมืองกาซาในปัจจุบันสักเท่าใด แต่มันกลับทำให้พวกเขามีความสุข และทำให้ยิ้มได้จนลืมความกดดันที่ต้องเผชิญไปชั่วขณะเลยทีเดียว

Photo: middleeastmonitor.com, thenationalnews.com



## เขาวงกตมิกกี้-มินนี่เมาส์

เขาวงกตรูปมิกกี้-มินนี่เมาส์ขนาดยักษ์ในเยอรมนีแห่งนี้ ตั้งอยู่ใกล้กับทะเลสาบอัมเมอร์ซี (Ammersee Lake) แคว้นบาวาเรีย ทางตอนใต้ของเยอรมนี ภายในบริเวณพื้นที่ปลูกทุ่งดอกทานตะวัน ต้นป่าน ต้นมาโลว์ และข้าวโพดกว่า 360,000 ต้น ระยะทาง 3.2 กิโลเมตร ทอดยาวไปบนพื้นที่เทียบเท่ากับสนามฟุตบอล 4 สนาม เพื่อฉลองครบรอบ 100 ปี ของดิสนีย์

เจ้าของผลงานคือ นายอุลลี เอิร์นส์ (Ulli Ernst) นักสร้างเขาวงกต เขาเริ่มอาชีพนี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 และเคยสร้างเขาวงกตเป็นภาพบุคคลสำคัญมาแล้วหลายคน อาทิ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์, เลโอนาร์โด ดา วินชี และเบโธเฟิน ไปจนถึงภาพในวันครบรอบสำคัญต่าง ๆ

ผลงานนี้เป็นเขาวงกตชิ้นที่ 25 ของเขา ทั้งเอิร์นส์และภรรยา เริ่มปลูกต้นไม้ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม และทำงานร่วมกับทีมงานเกษตรกรในพื้นที่ 22 คน จนออกมาเป็นเขาวงกตขนาดใหญ่ดังกล่าว

นอกจากนี้ ภายในเขาวงกตยังมีเกมให้เด็ก ๆ ได้มีส่วนร่วมด้วย เช่น การสะสมแสตมป์ตามจุดต่าง ๆ ทั้งบริเวณโบของมินนี่ และรอบ ๆ หูของมิกกี้ด้วย *lew*

Photo: wocheblatt-dlv.de



## โซลาร์เซลล์พับได้ ผลิตไฟฟ้าพกพาได้

อาจจะดูเหมือนเชื่อ แต่มันเกิดขึ้นจริงแล้ว! เมื่อบริษัท Levante สตาร์ทอัพจากประเทศอิตาลี ดีไซน์แผงโซลาร์เซลล์รูปแบบใหม่ ‘Origami Solar Panel’ หรือ โซลาร์เซลล์พับได้ ตอบโจทย์คนรักการเดินทาง รูปทรงคล้ายกระดาษ โอริกามิ มีน้ำหนักเบาและพับเก็บได้ ทำให้ง่ายต่อการพกพา ที่สำคัญยังผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ ได้มากถึง 330-500 วัตต์ เพียงพอต่อการใช้งานทั้งในและนอกสถานที่

นอกจากนี้ ผู้ผลิตยังออกแบบให้แผงโซลาร์เซลล์สามารถปรับเปลี่ยนตามการใช้งานได้ โดยมีข้อต่อสำหรับแยกชิ้นส่วนให้เลือกปรับแต่งได้อย่างอิสระใครชอบแบบไหน ออกแบบได้ตามใจชอบเลย

นวัตกรรมโซลาร์เซลล์พับได้ ถือเป็นไอเดียใหม่ที่ทำให้การใช้พลังงานสะอาดเป็นเรื่องง่าย แลพกพาได้สบาย ไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

Photo: startupselfie.net, inceptivemind.com

## ใหม่! สีทาบ้านช่วยประหยัดค่าไฟ

นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย Stanford ออกแบบสีทาบ้านชนิดใหม่ ช่วยเจ้าของบ้านประหยัดค่าไฟ ทาแล้วใช้แอร์และฮีตเตอร์น้อยลง

ในทางทฤษฎีสีของวัตถุมีผลต่อการดูดซับและสะท้อนความร้อน เราเลยจะเห็นว่าบ้านส่วนใหญ่จะมีสีอ่อน เช่น ขาว ครีม เพื่อสะท้อนแสงออกไป ช่วยทำให้บ้านเย็น และน้อยมากที่บ้านจะทาสีดำ เพราะสีดำสามารถดูดแสงได้มากกว่า ขณะเดียวกันก็มีนวัตกรรมมากมายที่ทำให้สีทาบ้านช่วยสะท้อนแสงมากขึ้น



ล่าสุด นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด สหรัฐอเมริกา คิดค้นสีที่สามารถช่วยประหยัดพลังงานได้ในทุกสภาพอากาศ สามารถสะท้อนแสงอาทิตย์ได้ 80% เมื่อทานอกบ้าน ซึ่งสะท้อนมากกว่าสีทั่วไปที่ปกติแล้วจะสะท้อน 10% และเมื่อทดสอบแล้ว ช่วยลดการเปิดแอร์สำหรับพื้นที่ปิดไปได้เกือบ 21% แต่ถ้าทาในบ้าน ก็จะช่วยทำให้

บ้านอุ่นได้ ทดลองแล้วสามารถลดการใช้ฮีตเตอร์ไปได้ 36% เลยทีเดียว

หากประเมินทั้งที่อาคารอะพาร์ตเมนต์ขนาดกลางแล้ว พบว่า สีนี้สามารถประหยัดพลังงานได้ถึง 7.4% ทั้งพลังงานที่จะใช้ในการเพิ่มความอุ่น ระบายอากาศ หรือทำความเย็นให้กับอาคาร โดยนวัตกรรมสีประหยัดพลังงานนี้มีทั้งสีขาว น้ำเงิน แดง เขียว เหลือง ส้ม ม่วง และเทา มากไปกว่านั้น สีนี้กันน้ำ และใช้ได้ในสภาพภูมิอากาศที่ร้อนชื้น

อย่างไรก็ดี ตอนนี้อยู่ยังไม่มีจำหน่าย กำลังอยู่ในขั้นตอนพัฒนาต่อไป เพื่อจะวางขายในอนาคต

Photo: gigazine.net

## 10 วิธี คัดไม่ถึง! ช่วยลดโลกร้อนได้จริง!

### 1. กินอาหารท้องถิ่นให้มากขึ้น

ลดการขนส่งอาหารหรือวัตถุดิบจากต่างถิ่น ช่วยลดก๊าซเรือนกระจกที่มาจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงของยานพาหนะที่ใช้ขนส่ง ทั้งยังสนับสนุนเกษตรกรท้องถิ่น กระจายรายได้สู่ชุมชนมากขึ้น



### 2. ลดบริโภคเนื้อสัตว์

การทำปศุสัตว์อาจนำไปสู่การเผาป่า เตรียมพื้นที่สำหรับเลี้ยงสัตว์ ก่อให้เกิดก๊าซมีเทนจากมูลสัตว์ปริมาณมาก ซึ่งเป็นหนึ่งในก๊าซเรือนกระจกที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน

### 3. กินอาหารให้หมดไม่เหลือทิ้ง

ขยะจากอาหารเหลือทิ้งที่หมักหมมกันนั้นก่อให้เกิดก๊าซมีเทนเช่นกัน

### 4. กินอาหารแช่แข็งให้น้อยลง

กระบวนการผลิต กระบวนการเก็บรักษา ไปจนถึงกระบวนการขนส่งอาหารแช่แข็งล้วนแต่ใช้พลังงานปริมาณมาก และก่อให้เกิดก๊าซพิษ และปริมาณขยะพลาสติก



จากบรรจุภัณฑ์

### 5. เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟ LED

ซึ่งกินไฟน้อยกว่า สว่างมากกว่า มีอายุการใช้งานยาวนานกว่า และไม่ก่อให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และอาจจะช่วยประหยัดค่าไฟลงได้อีกด้วย

### 6. เปลี่ยนตู้เย็นเครื่องใหม่

ตู้เย็นเก่าที่ใช้มานานเกิน 10 ปี จะมีประสิทธิภาพลดลง ต้องใช้พลังงานมากในการทำความเย็น และกินไฟมากกว่าตู้เย็นใหม่ที่มีประสิทธิภาพดีกว่าถึง 2 เท่า แลยังปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์มากกว่า

### 7. ซื้อสินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์น้อยชิ้น

สินค้าที่มีบรรจุภัณฑ์หลายชิ้น ใช้พลังงานในกระบวนการผลิตมากขึ้น ทั้งยังเพิ่มขยะพลาสติกไปโดยไม่รู้ตัว แนะนำให้ใช้แบบถุงเติม จะช่วยลดขยะและช่วยประหยัดเงินเพิ่มขึ้นได้

### 8. ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าหลังใช้งาน

เครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชิ้นทั้งที่บ้านและในสำนักงาน ควรปิดสวิตช์ และดึงปลั๊กออกทุกครั้ง เพื่อตัดวงจรไฟฟ้า ลดการใช้ไฟฟ้า จะช่วยลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 16%

### 9. รีดผ้าครั้งละมาก ๆ

เตารีดเป็นอีกหนึ่งเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้พลังงานสูง การรีดผ้าครั้งละตัวสองตัว ทำให้เปลืองไฟมากขึ้นโดยไม่จำเป็น

### 10. ตากผ้ากับแดด

หนึ่งวิธีง่าย ๆ โดยใช้ประโยชน์จากแสงแดดทำให้ผ้าแห้งแทนการใช้ไฟฟ้าจากเครื่องอบผ้า 

Photo: pexels.com

# Check in

TEXT / PHOTO : ธันญา ทยาง



## เตรียมตัวนั่งรถไฟฟ้า

■ คำหนักสีแดง

## MRT สายสีม่วงใต้ไปชมวังที่สวยงามแห่งหนึ่งในประเทศไทย

ประมาณการไว้ไม่เกินปี 2571 การเดินทางเชื่อมต่อ 3 จังหวัด กรุงเทพมหานคร นนทบุรี และสมุทรปราการ ก็จะไม่เป็นเรื่องยากอีกต่อไป ด้วย “โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน – ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)” โครงการรถไฟฟ้าที่มีแนวเส้นทางเชื่อมต่อจากรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วงเดิมที่เปิดให้บริการอยู่ในปัจจุบันที่บริเวณสถานีเตาปูน โดยมีสถานีทั้งหมด 17 สถานี แบ่งออกเป็น 15 สถานีในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ คือ สถานีรัฐสภา สถานีศรียาน สถานีชิรพยาบาล สถานีหอสมุดแห่งชาติ สถานีบางขุนพรหม สถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย ซึ่งในอนาคตจะเชื่อมต่อกับสถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตยของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ตะวันตก) ช่วงบางขุนนนท์ – ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย สถานีสามยอด ซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อกับ MRT สายสีน้ำเงิน สถานีสะพานพุทธฯ สถานีวงเวียนใหญ่ สถานีโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า สถานีดาวคะนอง สถานีบางปะแก้ว สถานีบางปะกอก สถานีแยกประชาอุทิศ สถานีราษฎร์บูรณะ และอีก 2 สถานีที่อยู่ในเขตอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ คือ สถานีพระประแดง และสถานีครุין ซึ่งเมื่อโครงการนี้เสร็จเรียบร้อยก็จะช่วยอำนวยความสะดวกสบายด้านการเดินทางให้กับประชาชน ไร้ปัญหาเรื่องการจราจรติดขัด และตัดปัญหาในเรื่องการหาที่จอดรถ หมดปัญหาให้เวียนหัว



แต่ในระหว่างที่รอโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงใต้ดำเนินการก่อสร้างอยู่เนี่ย เราก็ควรไปสำรวจจุดที่น่าสนใจในเส้นทางนี้ว่าใกล้ ๆ สถานีไหน จะมีอะไรให้เราไปเที่ยวชมดูบ้าง ซึ่งในขั้นต้น เราพบว่า **สถานีบางขุนพรหม** น่าสนใจที่สุด จุดนี้ ถ้านั่งรถผ่านด้านถนนสามเสนเห็นแต่อาคารธนาคารแห่งประเทศไทยก็อาจจะไม่ทราบว่าด้านหลังข้างในมีสถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์อันสวยงามตระการตาชื่อว่า **“วังบางขุนพรหม”** โดยที่ทางเข้าจะอยู่ทางด้านถนนวิสุทธิกษัตริย์ บริเวณใต้สะพานพระราม 8 ฝั่งตรงข้ามกับศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย แต่ก่อนที่จะเข้าไปชมกัน เราจะขอเล่าประวัติของวังนี้เป็นการปูพื้นให้ทราบโดยสังเขปก่อนว่า วังบางขุนพรหมนี้ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างในเนื้อที่ 33 ไร่ 2 งาน 17 ตารางวา ริมน้ำเจ้าพระยาพระราชทานแต่ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์





กรมพระนครสวรรค์วรพินิต (พระราชโอรส พระองค์ที่ 33 ต้นราชสกุลบริพัตร ประสูติแต่ พระนางเจ้าสุยมลมาศศรี พระราชเทวี) เมื่อ พ.ศ. 2442 โดยการออกแบบของ คาร์ล ชันเดรสกี สถาปนิกชาวเยอรมัน แต่ไม่แล้วเสร็จ จึงได้ มาริโอ ตามาญโญ สถาปนิกที่มีชื่อเสียงชาวอิตาลี มาดำเนินการออกแบบ จนแล้วเสร็จ เรียกว่า “ตึกหน้าใหญ่” ใช้เป็นที่ประทับ และเป็นที่จัดงานสโมสร สันนิบาต ต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง เป็นที่จัดงานสังสรรค์ของพระบรมวงศานุวงศ์ และเป็นสถานที่ให้ครูชาวต่างประเทศใช้จัดสอนวิชาการต่าง ๆ ให้กับพระธิดา และเจ้านายฝ่ายในของวังอื่น ๆ ในสมัยรัชกาลที่ 5 เรื่อยมาจนถึงรัชกาลที่ 7 ซึ่งมีชื่อเรียกกันในสมัยนั้นว่า “บางขุนพรหมยูนิเวอร์ซิตี”

วังบางขุนพรหม มีรูปแบบสถาปัตยกรรมตามแบบตะวันตกทั้ง นีโอ-บารอก โรโกโก อาร์ตนูโว และอาร์ตเดโค ทำให้วังบางขุนพรหมได้รับการยกย่องให้เป็นวังที่มีรูปแบบสถาปัตยกรรมบารอกและโรโกโกที่สมบูรณ์แบบที่สุด ได้รับการยอมรับว่าเป็น วังที่ประทับของเจ้านายชั้นเจ้าฟ้า ที่ถือว่าใหญ่โตที่สุด โอ้อ่างที่สุด เป็นหนึ่งในวังที่สวยงามที่สุดของเมืองไทย ทำให้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ได้รับสมัญญานามจากคนทั่วไปว่า เจ้าฟ้าวังบางขุนพรหม หรือ จอมพลบางขุนพรหม

เมื่อผลัดแผ่นดิน จากรัชสมัยของรัชกาลที่ 5 มาสู่อรัชกาลที่ 6 จึงได้สร้าง ส่วนต่อขยายเชื่อมต่อกันขึ้นมาอีกตึกหน้า โดยการออกแบบของ คาร์ล เดอฮริง สถาปนิกชาวเยอรมัน ในปี พ.ศ. 2454 ให้เป็นที่ประทับของ พระนางเจ้า สุยมลมาศศรี พระราชเทวี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้าสุทธาทิพยรัตน์ สุขุมขัตติยกัลยาวัตติ กรมหลวงศรีรัตนโกสินทร ที่ทรงย้ายออกจาก

พระบรมมหาราชวัง มาประทับที่วังบางขุนพรหมของพระราชโอรส คือ สมเด็จพระเจ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต เรียกว่า ตึกหน้าสมเด็จพระเจ้า

ต่อมาเมื่อมีการปฏิวัติสยาม เปลี่ยนแปลงการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชมาเป็นระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ใน พ.ศ. 2475 วังแห่งนี้ได้ตกเป็นของรัฐบาล สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต จึงได้เสด็จย้ายออกไปประทับอยู่ที่ตึกหน้าประเสนัน เมืองบันดุง เกาะชวา ประเทศอินโดนีเซีย และประทับอยู่ที่นั่นจนสิ้นพระชนม์





■ ตำหนักใหญ่



วังบางขุนพรหมได้กลายเป็นสถานที่ราชการหลายหน่วยงาน ต่างวาระกันไป เช่น กรมยุทธการทหารบก กรมยุวชนทหารบก สภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ฯลฯ ต่อมาในปี พ.ศ. 2488 ธนาคารแห่งประเทศไทยเช่าวังบางขุนพรหมเป็นที่ทำการธนาคารจากกรมธนารักษ์ ราวปี พ.ศ. 2504 แยกชาติได้ลงนามในสัญญาแลกเปลี่ยนวังบางขุนพรหมกับบ้านมนังคศิลา จนกระทั่งถึงยุคของ ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ (ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย ช่วง พ.ศ. 2502 - 2514) ได้มีความคิดจัดตั้งพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติแห่งประเทศไทยขึ้นเป็นครั้งแรกในอาคารของสำนักงานสุรวงศ์ เมื่อปี พ.ศ. 2514 แต่เนื่องจากสถานที่เล็กคับแคบไม่อำนวยให้เป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติที่สมบูรณ์แบบได้ ต่อมาราวปี พ.ศ. 2521 ธนาคารได้มีคำสั่งตั้งคณะทำงานโครงการจัดตั้งพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติแห่งประเทศไทย และดำเนินงานบูรณะซ่อมแซมวังบางขุนพรหมซึ่งชำรุดทรุดโทรมให้กลับมาอยู่ในสภาพใกล้เคียงของเดิมมากที่สุด พร้อมทั้งปรับปรุงให้เป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติแห่งประเทศไทย ในปี 2535 ซึ่งเป็นวาระครบรอบ 50 ปี ของการก่อตั้งธนาคารแห่งประเทศไทย และได้กราบบังคมทูลพระกรุณาพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2536

นิทรรศการในตำหนักใหญ่แยกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนแรก จัดแสดงวิวัฒนาการเงินตราไทย อยู่ที่ชั้นล่างของวัง และส่วนที่สอง จัดแสดงประวัติธนาคารแห่งประเทศไทย อยู่ที่ชั้นบนของวัง พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติแห่งประเทศไทยได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดแสดงให้เข้ากับกาลสมัยมาโดยตลอด จนในปี พ.ศ. 2561 ก็ได้ย้ายไปจัดตั้ง ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย และเปิดให้บริการประชาชนเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย มาจนปัจจุบัน



■ โถงบันได กลางตึกใหญ่

พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย ในปัจจุบันได้มีการจัดแสดง 3 ส่วนหลัก ๆ คือ พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย, วังบางขุนพรหม, และวังเทเวศร์ (ยังไม่เปิดให้ชม) แต่ในส่วนของริวิวฉบับนี้ เราจะนำเสนอเฉพาะวังบางขุนพรหมให้ชมกัน

วังบางขุนพรหมเปิดให้สาธารณชนเข้าชมฟรี เฉพาะวันเสาร์ - อาทิตย์ โดยเข้าชมได้รอบละไม่เกิน 40 คน และใช้เวลาต่อรอบชม 90 นาที (ชมในตึกหลัก 60 นาที และชมภูมิทัศน์รอบอาคาร 30 นาที) แบ่งเป็นภาคเช้า 1 รอบ เริ่มเวลา 11.00 - 12.30 น. ภาคบ่าย 2 รอบ เริ่มเวลา 13.30 - 15.00 น. และ 15.00 - 16.30 น. โดยมีวิทยากรนำชมทุกรอบ (ในแต่ละรอบหากผู้ชมไม่ครบจำนวนเจ้าหน้าที่จะพิจารณา รับชมแบบ Walk in ได้) ผู้เข้าชมต้องสำรองการเข้าเยี่ยมชมล่วงหน้าอย่างน้อย 1 วัน ผ่านทางเว็บไซต์ [www.botl.or.th](http://www.botl.or.th) เท่านั้น และควรมาก่อนเวลาที่จอง 30 นาที โดยนัดพบกันที่อาคารศูนย์การเรียนรู้ ธปท. ชั้น 1 เช็กรายชื่อกับเจ้าหน้าที่ ควรแต่งกายเหมาะสมกับโบราณสถานอาคารอนุรักษ์ สุภาพเรียบร้อย ผู้ชายงดกางเกงขาสั้น (ยกเว้นเครื่องแบบนักเรียน) ผู้หญิงงดกางเกงขาสั้น กระโปรงสั้น เสื้อแขนกุด สายเดี่ยว และขอความร่วมมือสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาระหว่างการเข้าชมด้านใน สามารถถ่ายภาพนิ่งได้ แต่งตใช้ไม่เชลฟี และขาตั้งกล้อง ไม่บันทึกภาพเพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์ ถ่ายภาพพื้นที่ภายในวังบางขุนพรหมได้ ยกเว้นในห้องนิทรรศการปริทรรศ

เมื่อทราบประวัติและปฏิบัติตามขั้นตอนการเข้าชมแล้ว ทีนี้เราก็มาร่วมกันเจ้าหน้าที่นัดให้มาเจอกันที่ประตูทางเข้าด้านตรงข้ามกับศูนย์การเรียนรู้ฯ มองผ่านประตูเข้าไปก็จะเห็นอาคารวังสีเหลืองเด่นเป็นสง่าสวยงาม ด้านนี้เป็นทิศใต้ของตึกวัง วิทยากรจะพาเข้าชมจากทางเข้าอาคารด้านนี้ เพื่อให้เหมือนกับในยุคที่วังนี้ยังมีเจ้านายเชื้อพระวงศ์ประทับอยู่สามัญชนคนทั่วไปจะต้องใช้ทางนี้เป็นทางเข้าออก ขวนให้ดูสถาปัตยกรรมแบบบารอกและโรโกโก ที่ปลายปีก

อีกด้านหนึ่งเป็นหอคอย 3 ชั้น สัญลักษณ์ของวังนี้ อาคารส่วนนี้เรียกว่า **ตึกใหญ่** หรือ **ตึกหอนกกระทา** ผ่านห้องโถงเล็กเข้ามายังห้องที่จัดแสดงโมเดลวังบางขุนพรหม วิทยากรจะอธิบายด้านต่าง ๆ ของตัวอาคารให้ฟัง พร้อมประวัติการสร้าง จากนั้นก็จะพาไปชม **โถงบันได กลางตึกใหญ่** เป็นบันไดแบบ Ceremonial Stair ที่ออกแบบได้งดงามที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ในยุคนั้น โดยออกแบบให้ฐานล่างกว้างกว่าชั้นบนในลักษณะสอบเข้าหากัน ทำให้ลูกนอนของบันไดเสมือนคลื่นไหลลงจากฐานด้านบนลงสู่ฐานด้านล่าง อาคารสำคัญในยุโรป เช่น โรงละคร Opera Garnier ประเทศฝรั่งเศส ก็ใช้บันไดแบบ Ceremonial Stair เช่นเดียวกัน



จุดนี้ที่จริงแล้วคือไฮไลต์ในการเข้าชมเลยทีเดียว เพราะอลังการงานสร้างสวยหรูดูเลิศที่สุดแล้วในวังนี้ วิทยากรก็จะบรรยายเรื่องการตกแต่งต่าง ๆ บริเวณโถงบันไดนี้ ชี้ชวนให้ชมหอก ดาบ ฯลฯ อาวุธโบราณต่าง ๆ ที่ประดับผนัง บรรยายความเป็นมา และกล่าวถึงการออกแบบโดยสถาปนิกชาวอิตาลีเลียน นายมาริโอ ตามาญโญ ชมความงามของเสาชนิดต่าง ๆ ทั้งเสากลม เสาเหลี่ยม เสาแบน เสาบิดเป็นเกลียว หัวเสาประดับลวดลายปูนปั้น หน้าต่างมีหลายแบบ มีหน้าต่างรูปไข่ ลายปูนปั้นนูนตัวรูปดอกคัทลียา และหน้าต่างรูปครึ่งวงกลมมีรูปเครือไม้และผลไม้ หลังคาเป็นแบบทรงมิงชาร์ด ฯลฯ ฟังไปเพลินไป ถ่ายภาพไป จากนั้นก็พาขึ้นชั้น 2 ชมประตู หน้าต่าง ลักษณะเสา ลวดลายปูนปั้น ที่ว่าออกแบบโดยฝรั่ง แต่ช่างปั้นเป็นชาวไทยฝีมือดีที่มาจากจังหวัดต่าง ๆ รวมทั้งพาชมลายประตูไม้สีเขียวนในห้องต่าง ๆ ที่เป็นงานแกะสลักลงในเนื้อไม้ และใช้แผ่นทองคำเปลวปิดลงตรงช่องลึกลงและบนขอบกรอบลูกฟัก เพื่อตกแต่งเป็นลายเส้นสีทอง และลวดลายของลักษณะนี้ยังพบเห็นที่เพดานเหนือโถงบันไดและในห้องสีชมพู

**ห้องสีชมพู** เป็นห้องที่สวยงามที่สุดของวังบางขุนพรหม ในอดีตเคยเป็นห้องพระโรงหลักสำหรับต้อนรับแขกสำคัญ ตลอดจนถึงใช้ในการทำบุญเลี้ยงพระ และพิธีการต่าง ๆ ปัจจุบันห้องสีชมพูเป็นห้องที่ใช้จัดแสดงพระบรมรูปเขียนสีน้ำมัน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ห้องนี้ไม่ได้เปิดให้เข้าไป แต่ให้ชมได้โดยมองผ่านประตูกระจก จากนั้นก็มาชม **ห้องวิวัฒนไชยานุสรณ์** เป็นห้องทำงานของ พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวิวัฒนไชย ผู้ว่าการ ธปท. พระองค์แรก โดยเมื่อครั้งที่ธนาคารแห่งประเทศไทยย้ายที่ทำการจากถนนสีพระยามาที่วังบางขุนพรหม ท่านก็ทรงเลือกใช้ห้องชั้นบนทางทิศใต้ ซึ่งเดิมเป็นห้องบรรทมของหม่อมเจ้าประสงศ์สม บริพัตร ชายาในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ซึ่งมีศักดิ์เป็นภคินี (พี่สาว) ของ

พระองค์เจ้าวิวัฒนไชยเป็นห้องทำงาน และผู้ว่าการท่านต่อ ๆ มาอีก 10 ท่าน ก็ได้ใช้ห้องนี้เป็นห้องทำงานเรื่อยมาจนถึงปี 2525 เมื่ออาคารสำนักงานใหญ่หลังใหม่สร้างเสร็จ จึงย้ายห้องทำงานของผู้ว่าการ ธปท. ไป ภายในห้องนี้มีเฟอร์นิเจอร์ไม้แบบเรียบง่าย เป็นโต๊ะทำงาน โต๊ะประชุม และชุดรับแขก ซึ่งเป็นของเดิมที่เคยมีอยู่ในห้องนี้ ห้องต่อมาคือ **ห้องสีน้ำเงิน** แต่ปัจจุบันหาสีเขียว เพราะเมื่อคราวบูรณะตำหนักใหญ่ในปี พ.ศ. 2530 - 2535 คณะกรรมการให้คำแนะนำการขัดและชุดผิวผนังภายในห้องนี้ ซึ่งได้ข้อมูลโทนสีน้ำเงินน้อยมาก ๆ ด้วยอดีตห้องนี้ผ่านการใช้งานจากหน่วยราชการเรื่อยมา (พ.ศ. 2475 - 2530) ดังนั้น คณะทำงานอนุรักษ์จึงพิจารณาเลือกทาสีห้องด้วยโทนสีเขียว ซึ่งเป็นสีประจำวันพุธ เพื่อให้สอดคล้องกับวันพระประสูติกาลของทูลกระหม่อมบริพัตร คือ วันพุธที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2424 ห้องนี้เป็นห้องรับแขกของหม่อมเจ้าประสมศักดิ์ พระชายาในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต เป็นห้องขนาดเล็กมีประตูติดต่อกับห้องสีชมพู ปัจจุบันเป็นที่ประดิษฐานรูปหล่อองค์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต และพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล มีลายพระหัตถ์ “อานันทมหิดล” อยู่เบื้องล่างขวา โปรดฯ พระราชทานให้แก่ธนาคารแห่งประเทศไทยไว้เมื่อวันที่ 30 มีนาคม พ.ศ. 2489 ในงานประจำปีศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดและเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ ซึ่งจัดเลี้ยงกันที่ห้องม้าสน **ห้องบริพัตร** ห้องนี้เคยเป็นห้องตั้งเครื่องลายคราม คนในวังเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ห้องกิมตั้ง ปัจจุบันจัดแสดงพระประวัติสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต รวมทั้งวัตถุที่เกี่ยวข้องในพระองค์ เช่น สิ่งของที่ระลึก พัดรองงานขึ้นตำหนักใหญ่วังบางขุนพรหม ไม้เท้าทรงโน้ตเพลงลายพระหัตถ์ ฯลฯ ห้องนี้ห้ามถ่ายภาพนะจ๊ะ ออกจากห้องบริพัตรมาก็เดินชมโถงทางเดินต่าง ๆ ไปยังตำหนักสมเด็จพระ



■ ห้องวิวัฒนาการสยาม



**ตำหนักสมเด็จพระเจ้าสุขุมลามารศรี** พระอัครราชเทวี ออกแบบโดย นายคาร์ล เดอริง (Karl Dohring) สถาปนิกชาวเยอรมัน ผู้ออกแบบพระราชวังบ้านปืน จังหวัด เพชรบุรี และวังวรดิศ ถนนหลานหลวง มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เป็นสถาปัตยกรรม แบบอาร์ตนูโว และอาร์ตเดโค มีจุดเด่นที่หลังคาเป็นแบบจั่วสูงห้วนตัด ตั้งอยู่เกือบ ดิริมแม่น้ำเจ้าพระยา ชั้นบนเป็นที่ประทับส่วนพระองค์ของสมเด็จพระเจ้าสุขุมลามารศรี พระอัครราชเทวีในรัชกาลที่ 5 พระมารดาในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ชั้นล่างใช้เป็นพื้นที่ ให้ครูชาวต่างประเทศสอนวิชาการต่าง ๆ ให้กับพระธิดาและเจ้านายผู้หญิงจากวังต่าง ๆ ในสมัยรัชกาลที่ 5 เข้ามาศึกษาหาความรู้ เรียกว่า บางขุนพรหมยูนิเวอร์ซิตี

ปิดท้ายด้วยการออกมาชมนอกอาคาร และจบลงที่ **ศาลากระโจมแดง** ซึ่งอยู่ระหว่างตำหนักใหญ่และตำหนักสมเด็จพระเจ้าสุขุมลามารศรี มีรูปทรงเป็นศาลาลวงกลม มีลวดลายปูนปั้น ทั้งงดงามอ่อนช้อย ขอบหลังคาประดับปูนปั้นรูปหัวสิงห์ หลังคาข้างบนเป็นทรงโดมซ้อนกันสองชั้นคล้ายกับผลมะยมผ่าครึ่ง วางกรอบบนผนังรับน้ำหนักที่ออกแบบเป็นช่องเปิดรับลม ทำให้เมื่อยืนอยู่กลางศาลาจะมีเสียงสะท้อนมาอย่างชัดเจน จึงใช้เป็นสถานที่ซ้อมดนตรี เนื่องจากผู้ซ้อมดนตรีจะได้ยินเสียงดนตรีอย่างชัดเจน ส่วนคนฟังได้รับฟังความไพเราะจากเสียงสะท้อนก้องกังวานรอบทิศทาง วิทยากรจะให้เราลองยืนตรงกลางศาลา แล้วเปล่งเสียงอะไรก็ได้ออกมา ซึ่งเราจะได้ยินเสียงตัวเองดังกังวานคล้ายเราใช้ไมโครโฟนอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

เราจำลាក់ันตรนี้ เตียวไวร์ถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงได้สร้างเสร็จ จะรีบกลับมาที่นี่อีกที อย่าลืมขึ้นบอร์ดรอไว้เลยนะจ๊ะ [Low](#)



■ ห้องสีน้ำเงิน



■ ศาลากระโจมแดง

## พิพิธภัณฑ์ธนาคารแห่งประเทศไทย วังบางขุนพรหม



- 📍 273 ถนนสามเสน แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- 🕒 เปิด เสาร์ - อาทิตย์ 11.00 - 16.30 น.
- ☎ โทร. 0 2356 7766 กด 2
- 📌 ศูนย์การเรียนรู้แห่งชาติ - BOTLC

### การเดินทาง

การเดินทางในปัจจุบัน โดยรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีสามยอด ใช้ทางออกใดก็ได้ ต่อแท็กซี่มาบางขุนพรหม (ติดกับตลาดเทเวศร์) ระยะทาง 3 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 8 นาที

# Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม



## Bangkok Lunch

### ร้านลับ กับสไตล์ที่คล้าย Chef's Table

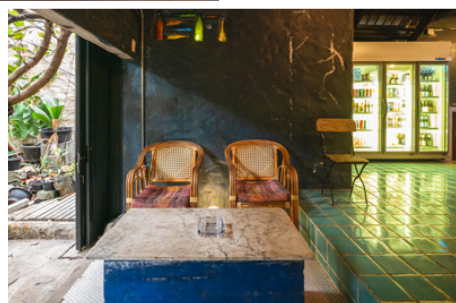


รากบัวทอด



ซีซาร์สลัด

อย่างแรกเลยต้องเคลียร์กันเรื่องชื่อร้านก่อน ชื่อนี้มีที่มาจากเดิมที่เคยเปิดเป็นร้านอาหารกลางวัน แต่ต้นมีคนมาเยอะช่วงเย็น ๆ แกรมั่งดริ้งค์กันยันดึกอีก และด้วยความที่เจ้าของร้าน คือ คุณชิน ชนน คชะภูต ทำทุกอย่างอยู่คนเดียว ตั้งแต่รับแขก รับออเดอร์ ทำอาหาร เสิร์ฟ เก็บเงิน ล้างจาน ครบวงจรในหนึ่งเดียว จึงตัดสินใจเปิดแต่เฉพาะช่วงเย็นถึงห้าทุ่ม แต่ชื่อร้านชื่อนี้ยังคงติดหูในกลุ่มลูกค้าที่เคยมาทานกันแล้ว ก็เลยต้องใช้ชื่อนี้ต่อไป ร้าน



อยู่ในซอยไม่ลึก แต่คล้ายเป็นร้านลับ เพราะไม่มีป้ายชื่อร้าน ไม่มีสัญญาณใด ๆ บ่งบอกให้สนใจว่าตรงนี้มีร้านอาหาร คือแค่ให้จำบ้านเลขที่เอาไว้ว่า 112 เขียนตัวใหญ่ ๆ บนรั้วสังกะสีสีขาว พอเข้าไป ตีาย.ตาย สวยเท่ เก๋นะ เค้าตกแต่งเป็นแนวลอฟท์แบบดิบ ๆ เพอร์นิเจอร์เก๋ ๆ และจัดไฟคล้ายเป็นผับอีกทั้งเพลงแบล็คกราวด์ก็แนวพับดี ๆ นี่เอง พอถามว่านี่ผับหรือ เจ้าของร้านบอกไม่ใช่ เป็นร้านอาหารเน้นครอบครัว พ่อแม่ลูกปู่ย่าตายายจ้า และรับลูกค้าได้เพียงโต๊ะเดียวอ้าว! นี่ร้านแนว Chef's Table หรือ? เจ้าของร้านบอกไม่ใช่อีก เพราะลูกค้าสามารถเลือกเมนูเองได้ และราคาก็จับต้องได้เหมือนร้านทั่วไปนั่นแหละ แต่ก่อนมาควรโทรเช็กกันนิดว่าร้านว่างหรือเปล่า และต้องทำความเข้าใจก่อนมานะจ๊ะจ๋า เจ้าของร้านทำทุกอย่างเองเพียงคนเดียว ดังนั้น อะไร ๆ



พอร์ค ซอป



มันก็จะช้าหน่อย แต่อร่อยคุ้มกับการรอแน่นอน  
ขอรับประกัน ถ้ารับเงื่อนไขนี้ได้ก็มา...

จากประสบการณ์ที่ไปริวิวมา เจ้าของร้าน  
บอกเทคนิคว่า จะทำทุกอย่างจานใหญ่ ๆ  
ให้เยอะ ๆ ลูกค้าจะได้อิ่มแล้วไม่สั่ง  
เพิ่มอีก เพราะทำอยู่คนเดียว ถ้าต้อง  
ทำบ่อย ๆ จะทำไม่ไหว เหนื่อยตาย  
กันพอดี เออนะ แปลกดี มีร้านที่  
คิดอะไรแบบนี้ด้วย โคตรอินดี้เลย  
คุยไปคุยมาแกล่เคยเป็นผู้กำกับหนังอะ  
ก็จะดีสตร์ ๆ หน่อย 55 55 มาเริ่มชิม  
กันเลยแล้วกัน



เนื้อย่าง



ข้าวผัดเนื้อเค็ม

เริ่มด้วย **รากบัวทอด** ย้วยน้ำย่อย

ระหว่างรอเมนูต่อไปที่กำลังตามมา เค็ม ๆ มัน ๆ

ทานเพลิน เหมาะแก่ลัมกับเบียร์นะ **ชีซาร์สลัด** เป็นเมนูเปิดตัวเบา ๆ ที่เอา  
เข้าจริงก็ไม่เบาอะ ผักสดใหม่ กรอบ กระหน้าไก่อ่างอย่างชิ้นใหญ่ใส่ไม่ยั้ง  
อีกทั้งเบคอนทอดกรอบ ไข่ต้ม ขนมหั้วกรอบ ชามนี้ต้องทาน 4 คนถึงจะหมด  
น้ำสลัดรสชาติเด็ดขาด ที่สำคัญใส่ผงชีสแบบรวยมาก เมนูต่อมา **เนื้อย่าง**  
ตั้งชื่อสั้น ๆ กันแค่นี้ หน้าตาเหมือนสเต็ก แต่เค้าบอกไม่ได้ปรุงแบบสเต็ก คือ  
หมักเนื้อปรุงรสแนวอิสานนิด ๆ ก่อน แล้วจึงย่างมีเค็มแรร่สุกนอกนุ่มใน  
มีมันฝรั่งย่าง มะเขือเทศย่าง ข้าวโพดเป็นเครื่องเคียง รสชาติก็พิวชั้นระหว่างสเต็ก  
กับเนื้อย่างนั่นแหละ อร่อยจริง และจุกแล้ว แต่หน้าที่รีวิวต้องไปต่อ **พอร์ค ซอป**  
จานนี้สำหรับคนไม่ทานเนื้อก็ต้องหมู กลมกล่อมอร่อยล้ำ เครื่องเทศถึง น้ำเกรวี่  
ที่นี้สุดยอด **พาสต้าเฟรชโทเมโท** จานนี้อาหารอิตาลีซัด ๆ รสชาติดีนตำรับเลย  
เหมือนเคยทานที่เนเปิลส์ทางตอนใต้ของอิตาลี มีความเข้มข้นของรสชาติที่โดนใจ  
คนไทยต้องติดใจอย่างแน่นอน ตกलगร้านนี้เป็นร้านอาหารอิตาลีเธอ

เจ้าของร้านบอกไม่ใช่ เป็นร้านปรุงรสตามที่เจ้าของชอบแบบไม่มีรสชาติ  
อิมม..นะ **ข้าวผัดเนื้อเค็ม** จานนี้เจ้าของร้านบอกไม่ปรุงเยอะ สูตรมีแค่ข้าวผัด  
กับเกลือ กระเทียม พริกไทย ผัดไปผัดมากับเนื้อแดดเดียว ออกมาหน้าตาซื่อ ๆ  
แต่รสชาติเกินหน้าตา ไม่ต้องปรุงอะไรเพิ่มเลยนะ อร่อยแล้ว ทานหมดนี้มีอิม  
ไปอีก 3 วัน โดยไม่ต้องทานอะไรบอกเลย จริงอย่างที่เจ้าของร้านบอก จัดใหญ่ ๆ  
ให้เยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องสั่งอีก แยกทำไม่ไหว กลัวขายดี 55 55 5

ใครอยากมาชิมอาหารอร่อย อารมณ์แบบอินดี้หน่อย ๆ มาร้านนี้รับรอง  
ไม่ผิดหวัง!! [Cov](#)

### BANGKOK LUNCH

📍 112 ซ.จันทิมา 80 แยก 18 ลาดพร้าว 80  
วังทองหลาง กรุงเทพฯ

🕒 เวลา 16.00 - 23.00 น. (ครั้วปิด 21.00 น.)

☎ 08 1455 7590

📍 Bangkok Lunch



### การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ลงที่สถานีลาดพร้าว 71 ใช้ทางออก  
ที่ 1 ลงมาจะเจอปากซอยลาดพร้าว 80/3 เดินไปเข้าซอยลาดพร้าว 80  
เข้าไปถึงแยกที่ 2 ขวามือมีมอเตอร์ไซค์รับจ้าง นั่งไปลงที่แยก 18 ตรงไป  
บ้านหลังที่ 2 จากปากซอยแยกที่ 18 สังเกตรั้วสังกะสีสูงสีขาว บ้านเลขที่  
112 ใช้เวลาจาก MRT สถานีลาดพร้าว 71 ไม่เกิน 10 นาที



พาสต้าเฟรชโทเมโท

## ระวัง! ท้องผูกประจำ พฤติกรรมเสี่ยงโรคร้าย

ท้องผูกเป็นอาการที่หลายคนเคยประสบปัญหา แต่คุณรู้หรือไม่ว่า สาเหตุของท้องผูกมีด้วยกันหลายปัจจัย และที่สำคัญหากปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง ยังอาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว สาเหตุหลัก ๆ ของการเกิดท้องผูกได้แก่



### • พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ครึ่งหนึ่งของผู้ที่มีอาการท้องผูกมักเกิดจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ดื่มน้ำน้อย ไม่ออกกำลังกาย หรือไม่คอยเคลื่อนไหวร่างกาย และกลั้นอุจจาระบ่อย ๆ ดังนั้น การปรับปรุงพฤติกรรม เช่น การเพิ่มการบริโภคกากใยให้มากขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ และออกกำลังกายจะช่วยลดอาการท้องผูกได้

### • การเบ่งถ่ายอุจจาระผิดวิธี

อีกหนึ่งกรณีของอาการท้องผูกกว่า 30% เกิดจากการเบ่งถ่ายอุจจาระไม่ถูกวิธี หลายคนเบ่งถ่ายผิดวิธีมาทั้งชีวิต โดยไม่รู้ตัวจนทำให้เกิดภาวะท้องผูก นั่นคือมีการออกแรงเบ่งพร้อมกับขมิบ

หูรูดทวารหนักไปด้วย เมื่อแรงเบ่งมีไม่มากพอที่จะเอาชนะแรงต้านบริเวณหูรูด อุจจาระก็ไม่สามารถจะเคลื่อนออกมาได้ หากพบว่าสาเหตุเกิดจากเบ่งถ่ายผิดวิธี ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการฝึกขับถ่ายให้เป็นธรรมชาติ (Biofeedback Training) ร่วมกับการรักษาอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย

### • การใช้ยาบางชนิดที่ทำให้ท้องผูก

ได้แก่ ยารักษาอาการซึมเศร้า ยารักษาโรคพาร์กินสัน ยารักษาโรคอัลไซเมอร์ ยาลดความดันโลหิต ยาลดกรดที่มีส่วนผสมของแคลเซียมหรืออะลูมิเนียม และยาแก้ปวดที่มีส่วนผสมของมอร์ฟีน หากพบว่ายาเป็นสาเหตุของอาการท้องผูก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับเปลี่ยนยา หรือปรับปริมาณการใช้ยาให้เหมาะสม

### • ภาวะลำไส้เฉื่อย

การที่ลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ หรือเคลื่อนไหวช้าลง ซึ่งพบได้ไม่บ่อยนัก ส่งผลทำให้อุจจาระเคลื่อนลงมาช้ากว่าปกติ ทราบได้จากการตรวจดูการเคลื่อนผ่านของอุจจาระภายในลำไส้ใหญ่ (Colonic Transit Time) ด้วยวิธีเอ็กซเรย์เท่านั้น

อย่างไรก็ดี หากท้องผูกต่อเนื่องเกินสองสัปดาห์ ควรพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจเป็นผลจากปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ที่อันตราย เช่น โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เบาหวาน ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ ภาวะแคลเซียมในเลือดสูง โรคทางระบบประสาทต่าง ๆ เช่น การบาดเจ็บที่สมองหรือไขสันหลัง โรคหลอดเลือดสมอง โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง หรือโรคเอ็มเอส (MS) จึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป





Did You Know?

## “เสียงฝนตก” ช่วยให้หลับดีขึ้น

ปกติแล้วหลายคนมักจะ “กินอิมแล้วหนึ่งตาหย่อน” เกิดอาการง่วงขึ้นมาฉับพลัน แต่ทราบหรือไม่ว่า ยังมีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกง่วงได้อีก คำตอบคือ “เสียงฝนตก” และยิ่งรวมไปถึงเสียงจากธรรมชาติอื่น ๆ อย่างเสียงลม เสียงลำธาร เสียงคลื่นทะเล ก็สามารถกระตุ้นต่อมง่วงเราได้ไม่แพ้กัน เสียงเหล่านี้จัดเป็น “เสียงสีขาว” หรือ Pink Noise เป็นคลื่นเสียงแบบสุ่มที่อยู่ในคลื่นความถี่ระหว่าง 20 Hz - 20 KHz ที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นเสียงทุ้ม ต่ำ นุ่ม ลึก คล้าย ๆ กับเสียงสีขาว (White Noise) แต่จะมีความลึกกว่า นุ่มกว่า สบายหูกว่า ความนุ่มนวลระดับนี้จะทำให้เราหลับได้เร็ว หลับได้นาน และไม่มีผลข้างเคียง แถมยังดีต่อสุขภาพ



มีงานวิจัยที่บอกว่า Pink Noise จะช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเรื้อรังช่วยให้ทำงานนาน ๆ ได้อย่างต่อเนื่องด้วย เสียงนี้ช่วยให้สมองประมวลผลข้อมูลและประสิทธิภาพความจำดีขึ้น และยังตัดเสียงรบกวนอื่น ๆ ได้ดี เหมาะสำหรับใช้ฟังตอนทำงาน ตัวอย่างเสียงสีขาวที่ได้ยินบ่อย ๆ ได้แก่ เสียงลมพัดผ่านต้นไม้ เสียงน้ำตก เสียงฝนตกเบา ๆ เสียงแม่น้ำกระทบฝั่ง เสียงคลื่นทะเลกระทบหาด

ใครที่อยากหลับเร็ว แค่เปิดเสียงเหล่านี้ในระดับ 60 เดซิเบล (ประมาณเสียงแอร์ทำงาน) แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนด้วย ลองหาระดับที่รู้สึกฟังสบาย ทำให้ใจเป็นสมาธิ ปัจจุบันก็มีทั้ง App มือถือ และใน YouTube ที่มีเสียง Pink Noise ให้เลือกฟังกันมากมาย

Photo: pexels.com

## สุดยอด “อาหาร” ต้านเครียด

ใครที่กำลังเผชิญอยู่กับภาวะความเครียด หรือมีอาการหงุดหงิด คุณสามารถแก้ไขอาการเหล่านี้ให้ดีขึ้นได้ด้วยการรับประทานอาหารเพื่อปรับสมดุลของอารมณ์ให้ผ่อนคลายและรู้สึกดีขึ้น

- **หอยแมลงภู่** อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ช่วยทำให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งในหอยแมลงภู่มีเกลือธรรมชาติอย่างไอโอดีน ช่วยปรับการทำงานของต่อมไทรอยด์ให้อยู่ในระดับปกติได้อีกด้วย
- **ไข่ไก่** อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 เป็นสารอาหารที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี และสารอาหารที่มีประโยชน์อื่น ๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไอโอดีน วิตามินบี และสังกะสี ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น
- **ซ็อกโกแลต** มีกรดอะมิโนทริปโตเฟนที่ช่วยกระตุ้นสารเซโรโทนินในร่างกาย เป็นสารแห่งความสุข สามารถช่วยลดความเครียดได้
- **กล้วย** อุดมไปด้วยสารอาหารไฟเบอร์ และแร่ธาตุ ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย และยังมีสารทริปโตเฟน ซึ่งช่วยผลิตฮอร์โมนแห่งความสุข และสร้างเซโรโทนินในร่างกายทำให้ระบบประสาทผ่อนคลายอีกด้วย



- **เชอร์รี่** มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นเซโรโทนิน และยังมีส่วนช่วยในการผลิตเอ็นโดรฟิน โดพามีน นอร์อิพิเนเฟรินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยรับมือกับอาการหงุดหงิดได้

อย่างไรก็ดี ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงและไตเสื่อม ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการถึงปริมาณและชนิดอาหารที่เหมาะสม

Photo: pexels.com

## ปฏิวัติท่านั่ง เพื่อห่างไกลโรค

การปรับเปลี่ยนท่านั่งที่ดีและถูกต้อง พร้อมกับรักษาท่านั่งที่ดีได้ตลอดทั้งวัน จะช่วยป้องกันหลังของคุณจากอาการปวดเมื่อยได้ และเป็นวิธีที่ง่าย ๆ ที่คุณเองก็ทำได้ไม่ยาก

- **นั่งบนพื้น** ถ้านั่งกับพื้น ควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังจะตรงและมีฐานที่มั่นคง ทำให้ใช้กล้ามเนื้อน้อยลงเหมาะสำหรับทำงานบนพื้นที่ต้องใช้เวลา การนั่งพับเพียบนั้นเป็นท่าที่ไม่เหมาะสม หลังจะเบี้ยวไปข้างหนึ่ง คอเบี้ยวไปด้านตรงข้าม เพื่อพยายามให้ศีรษะตั้งตรงอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดอาการปวดหลังและปวดคอได้ง่าย แล้วยังทำให้ปวดข้อสะโพกและข้อเข่าได้ด้วย
- **นั่งบนเก้าอี้** เริ่มจากการเลือกเก้าอี้ เก้าอี้ที่ดีที่นี้ควรจะแน่นพอสมควร เพื่อให้หลังยึดตรงได้ ถ้านั่งเกินไปพนักพิงใช้สปริงอ่อนมาก กล้ามเนื้อจะต้องทำงานตลอดเวลาจนเมื่อยถ้าได้ง่าย เวลานั่งเก้าอี้ทั้งสองควรวางราบอยู่บนพื้น หลังยึดตรง ควรหาหมอนใบเล็ก ๆ มารองบริเวณบั้นเอว เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูกสันหลังระดับโต๊ะควรอยู่ใต้หรือเหนือข้อศอกเล็กน้อยเพื่อจะได้ไม่ต้องก้มหรือเงยหน้ามากเกินไป ถ้าอยากจะนั่งไขว่ห้างก็ควรจะให้ขาขวาทับขาอีกข้างหนึ่ง ในลักษณะงอที่สะโพกและหัวเข่าเป็นมุม 90 องศา และควรสลับเปลี่ยนด้านบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ *len*

Photo: pexels.com



# Beauty

TEXT : หนูมันนี่

## รับมือ! ปัญหาผิวพรรณ ช่วง “วันนั้น” ของเดือน

ช่วงของการมีประจำเดือน ไม่เพียงแต่จะทำให้มีอาการปวดท้องเท่านั้น แต่ยังมีเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ อีกมากมายเกิดขึ้นกับร่างกาย โดยเฉพาะ ผิวหน้าของสาว ๆ เพราะในช่วงของการมีประจำเดือน สภาพผิวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก เช่น ผิวไวต่อแสง หมองคล้ำง่าย รูขุมขนกว้างมากขึ้น เป็นสิิวอักเสบ และผิวมันมากกว่าปกติ และนี่คือวิธีรับมือกับสารพัดปัญหาบนผิวหน้าในช่วงมีประจำเดือนอย่างได้ผล



**1 ล้างหน้าให้สะอาด** ช่วงมีประจำเดือนจำเป็นต้องล้างหน้าให้สะอาดมาก ๆ เพื่อลดการเกิดสิิว เนื่องจากในช่วงนี้ สิิวมักจะเกิดขึ้นได้ง่ายนั่นเอง

**2 ลดน้ำตาล** ปัญหาเรื่องสิิว ฝ้า กระ จุดต่างด้า และริ้วรอยบนผิวหน้า เกิดจากการที่ร่างกายมีสารอนุมูลอิสระเป็นจำนวนมาก การลดปริมาณน้ำตาลในช่วงมีประจำเดือน จะช่วยลดการก่อตัวของสารอนุมูลอิสระ และช่วยลดการเกิดสิิวตามไปด้วย



**3 กินผักผลไม้ และดื่มน้ำให้เพียงพอ** ช่วยบำรุงผิวพรรณให้มีสุขภาพดี สบายกระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ ลดโอกาสการเกิดรอยเหี่ยวย่นก่อนวัยอันควร และยังช่วยลดโอกาสในการเกิดสิิวในช่วงมีประจำเดือนได้เป็นอย่างดี

**4 เข้านอนแต่หัวค่ำ** ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกาย และฮอร์โมนต่าง ๆ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังลดโอกาสการเกิดสิิวในช่วงมีประจำเดือนอีกด้วย

**5 ไม่ใช้ครีมบำรุงเนื้อเหนียวเหนอะหนะ** ช่วงมีประจำเดือนผิวหน้าจะมีความมันมากกว่าปกติ ดังนั้นการใช้ครีมบำรุงที่มีเนื้อครีมเหนียวเหนอะหนะ อาจก่อปัญหารูขุมขนอุดตัน จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีเนื้อเข้มข้นและมีความมันมาก ๆ



**6 ไม่ทดลองสกินแคร์ตัวใหม่** หลีกเลี่ยงการใช้สกินแคร์ตัวใหม่ทุกชนิดในช่วงมีประจำเดือน เนื่องจากสภาพผิวหน้ามีความอ่อนแออย่างมาก ไม่พร้อมรับสิ่งแปลกปลอมที่ไม่คุ้นชินนั่นเอง



Quick Tips

### รับมือสิิวประจำเดือนบุก!

สิิวประจำเดือนมักจะขึ้นในช่วงหนึ่งสัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน เป็นช่วงที่ฮอร์โมนภายในร่างกายแปรปรวน โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศชาย เทสโทสเตอโรนหลังออกมา ทำให้ต่อมไขมันใต้ผิวหนังถูกกระตุ้นให้หลั่งน้ำมันออกมามาก จึงทำให้สิิวประจำเดือนผุดขึ้นมา ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกรดซาลิไซลิก และกรดเบตาไฮดรอกซี (BHA) ช่วยขจัดสิ่งอุดตัน ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ร่วมกับการใช้ยาคุมกำเนิดที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนเพศหญิง เอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสติน รักษาสิิวฮอร์โมน (Oral Contraceptives)

Photo: freepik.com, pexels.com

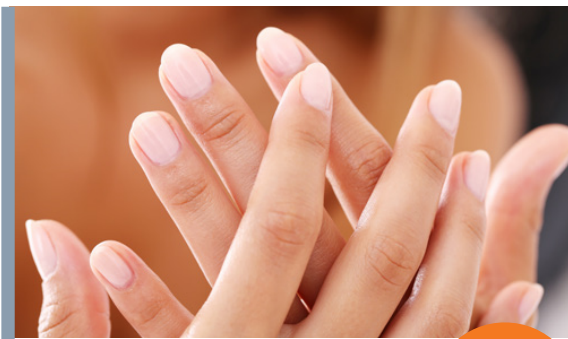
## Hair Talk

### ลับ ลวง พราง ผมบาง...หนักันตาเห็น!

เติมความมั่นใจให้คนผมบาง ด้วย 4 เทคนิคง่าย ๆ แก้ปัญหาผมน้อยผมบางได้อยู่หมัด

- **แสกผมแบบซิกแซกปิดหนังศีรษะ** ใช้ปลายหวีหาง (หวีปลายด้ามแหลม) แสกผมเป็นรูปฟันปลา ตั้งแต่ด้านหน้าไปจนถึงด้านหลัง จะช่วยให้ผมดูหนาขึ้น และปิดไม่ให้เห็นรอยแสกที่กว้างอีกด้วย
- **ยีผมเพิ่มผมหนา** ยกผมส่วนบนขึ้นทีละส่วน แล้วใช้หวีหางค้อย ๆ ยีโคนผม จากนั้นฉีดสเปรย์ เพื่อให้ผมที่ยีไว้อยู่ทรง แล้วรวบผมขึ้นทั้งหมด และมัดด้วยยางรัดผม ปิดท้ายด้วยการดึงผมออกมาเล็กน้อย เพื่อให้ผมดูฟู ๆ มีเลเยอร์
- **ทายายแซโดว์พรางหนังศีรษะ** ใช้แปรงปัดอายแซโดว์สีเดียวกับสีผม ทาลงบริเวณไรผมที่เห็นว่าผมบาง หนังศีรษะที่เคยเห็นได้ชัดก็จะดูเข้มขึ้น ช่วยกลบไม่ให้เห็นผมบางแล้ว
- **ตัดปอยผมปิดหนังศีรษะ** ใช้ปลายของหวีหางเขี่ยปอยผมที่จะตัดลงมารอบบริเวณกรอบด้านข้าง ทั้งสองของหน้าผาก จากนั้นใช้กรรไกรเล็มปอยผมให้เรียบร้อย พอให้พรางบริเวณช่วงผมที่ดูบางเอาไว้ จะช่วยปิดผมบางได้ดี เติมความมั่นใจกลับคืนมา

Photo: pexels.com, freepik.com



### เยียวยาเล็บเขือรา ด้วยน้ำยาบ้วนปาก

Beauty Secret

เชื่อว่าหลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าน้ำยาบ้วนปาก นอกจากจะฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรคในช่องปากได้แล้ว ยังช่วยรักษาเขือราที่เล็บได้อีกด้วย วิธีทำก็ง่ายนิดเดียว

- ใช้กรรไกรตัดเล็บค้อย ๆ ตัดเล็มเล็บส่วนที่เป็นเขือรา ออกเพื่อป้องกันไม่ให้เขือราลุกลาม
- ใช้สำลีจุ่มลงในน้ำยาบ้วนปาก นำมาทอลงบนเล็บที่เป็นเขือรา ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- เช็ดเล็บให้แห้ง แล้วทาด้วยวาสลีน หรือปิโตรเลียมเจล เพิ่มและรักษาความชุ่มชื้นในเนื้อเล็บและปกป้องไม่ให้แห้ง หรือสิ่งสกปรกเข้าไปในเล็บ ช่วยป้องกันการติดเชื้อและหยุดการเติบโตของเขือราได้ ก็จะช่วยให้เขือราที่เล็บหายเร็วขึ้น

Photo: pexels.com, leesburgflidentist.com, monitechnic.com



### Glowy Complexion

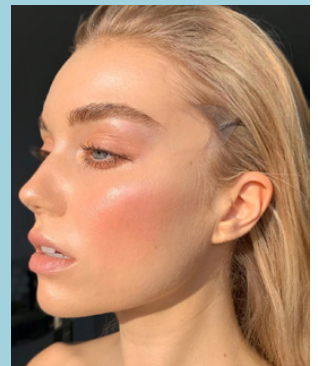
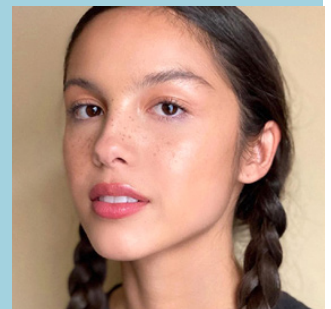
### ผิวพ่องพราว ราเชอเปอร์โมเดล

Makeup Trend


ปกติเราจะพบว่า การแต่งหน้าบนรันเวย์ มักสร้างความโดดเด่นด้วยริมฝีปากสีสดอย่าง สีแดงสด สีชมพู และสีส้ม หรือระบายเปลือกตาสีเข้ม ๆ แต่สำหรับ Spring/ Summer 2023 นี้ เมคอัพอาร์ทิสต์หลายคนเลือกที่จะมอบผิวให้บรรดาเชอเปอร์โมเดลด้วยลุคสาวผิวเนียนพ่องแลดูสุขภาพดี พร้อมกับปิดคิ้ว ทาลิปบาล์มและบลัชออนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ส่วนสาวที่อยากแต่งผิวในลุคนี้ อาจจะต้องเน้นเรื่องกิจวัตรการดูแลผิว ขณะเดียวกันก็เลือกตัวรองพื้นที่ทำให้การปกปิด และช่วยเรื่องการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะรองพื้นที่มีส่วนผสมของมอยซ์เจอไรเซอร์เป็นตัวหลัก *lem*

Photo: thebeauty-runway.com, beautycrew.com.au, pinterest.com



# Bangkok Update



**วันนี้ - 31 มี.ค. 67**  
**นิทรรศการ SIRIVANNAVARI**  
**Grace Glamour Glory**

ขอเชิญมาชมนิทรรศการฉลองพระองค์ของ พลตรีหญิง สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา ณ หอนิทรรศการหมุนเวียนภายใน ณ หอรัชฎากรพิพิธภัณฑ์พระที่นั่ง ในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในพระบรมมหาราชวัง (วัดพระแก้ว)



**22 - 24 ก.ย.**  
**GMMTV FANDAY IN BANGKOK**

GMMTV ขวนแฟน ๆ มากี่ครั้งกันกับ 5 คู่ศิลปินสุดฮอต เอิร์ท-พีรพัฒน์ วัฒนเศรษฐสิริ, มิซ์-สหภาพ วงศ์ราษฎร์, ปอน-ณราวิชญ์, เลิศรัตน์โกสมรภ์, ภูวินทร์ ตั้งศักดิ์ยืน, เฟิร์ส-คณะพันธ์ ปุ้ยตะกูล, ข้าวตัง-ธนวัฒน์ รัตนกิจไพศาล, จุง-อาเชน ไอย์ดิน, ตัง-ณัฐรัฐชัย บุญประเสริฐ, ฟอส-จิรัชพงศ์ ศรีแสง, บัค-กษิดิ์เดช ปลูกผล ในไฮโซสุดประทับใจ พร้อมพูดคุยและเล่นเกมกับแฟน ๆ อย่างใกล้ชิด รวมทั้งลุ้นรางวัลสุดเอ็กซ์คลูซีฟกลับบ้าน ปิดท้ายด้วยกิจกรรมร่วมถ่ายภาพกับศิลปิน ณ ยูเนียนฮอลล์ ชั้น F6 ศูนย์การค้ายูเนียนมอลล์ รอบ 13.00 และ 19.00 น. บัตรราคา 1,200 - 5,500 บาท สำหรับแฟนคลับทั่วโลกสามารถรับชมแบบไลฟ์สตรีมมิ่งผ่านทาง TTM LIVE บัตรราคา 790 บาทได้ที่ [thaiticketmajor.com](http://thaiticketmajor.com)

**วันนี้ - 30 ก.ย.**  
**โยโยแลนด์ขบวนแห่งความสุข**  
**บุกรถไฟฟ้าสายสีเหลือง**

เสิร์ฟความสุขทุกครอบครัว เพียงคุณเดินทางด้วยรถไฟฟ้าสายสีเหลืองและขึ้นขบวนโยโยแลนด์ รับสิทธิ์เล่นเกมฟรี เพียงทำตามกติกา ดังนี้ ถ่ายภาพคุณร่วมเฟรมกับป้ายโฆษณาเครื่องเล่นบนรถไฟฟ้าสายสีเหลือง โพสต์ลง Facebook พร้อมแท็กแฟนเพจ @Yoyoland ตั้งค่าเป็นสาธารณะ แล้วลงที่สถานีสวนหลวง ร.9 (ทางออก 1) ตรงมาที่ ซีคอนสแควร์ ชั้น 4 โซนโลดส เพื่อแสดงหลักฐานภาพโพสต์ดังกล่าวที่เคาน์เตอร์หน้าทางเข้าโยโยแลนด์ รับสิทธิ์คู่มือเล่นเกมฟรี เครื่องเล่นดังกล่าวตามระบุในภาพถ่าย 1 สิทธิ์ / ท่าน / วัน / เครื่องเล่น และสิทธิ์มีจำนวนจำกัด เครื่องเล่นที่ร่วมรายการมี Roller Coaster / Big Flume / Yoyo Express / Dino World / Ball Slider / Bumper Car / Dragon Boat / Ghost House




**วันนี้ - 30 ก.ย.**  
**นิทรรศการศิลปะ: Everybody / Cries / Sometimes**

ศิลปิน Molly (นิศา ศรีคาคี) พูดถึงการร้องไห้ของทุกคนในแง่ของกระบวนการเยียวยาจิตใจที่เราสามารถทำได้ทันที และมีความสำคัญอย่างมากในการช่วยฟื้นฟูบางส่วนของจิตใจเราที่แตกสลาย ผลงานในนิทรรศการมีตั้งแต่งานอาร์ตน่ารัก ๆ ที่ศิลปินถนัดงานประติมากรรมชิ้นใหญ่ที่ขึ้นมาเยอะกว่าครั้งก่อน ๆ งานจิตรกรรม งานดิจิทัลอาร์ตที่คนดูสามารถออกแบบ Crybaby ในเวอร์ชันของตัวเองได้ งานภาพวาด ภาพพิมพ์ที่ศิลปินได้ทดลองใช้เทคนิคใหม่ ๆ ที่ท้าทาย เช่น ภาพพิมพ์โลหะ Mezzotint ซึ่งเป็นวิธีการทำภาพพิมพ์โลหะร่องลึกชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีโซนพิเศษอย่าง Insomniac ที่ศิลปินสร้างขึ้นเพื่อปลอบประโลมคนที่เคยร้องไห้จนหลับไปจากภาวะ Insomnia มีไฮไลต์เป็นน้อง Crybaby ตัวใหญ่นอนร้องไห้อยู่บนฟูกสีขาวมม ๆ โซนนี้ค่าเข้าชม 450 บาท พร้อมรับของที่ระลึกที่ไม่มีขาย งานจัดแสดง ณ River City Bangkok



**Crybaby Everybody/Cries /Sometimes.**  
 A solo Exhibition by Molly  
 23.07 - 30.09 / 2023  
 @ Trendy Gallery  
 River City Bangkok

**5 - 8 ต.ค.**  
**งาน BBB...Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 53**

คุณพ่อ คุณแม่ เตรียมไปช้อปปิ้งลูกในงานมหกรรมสินค้าแม่และเด็กจัดยิ่งใหญ่ ภายใต้ชื่องาน BBB...Baby & Kids Best Buy ครั้งที่ 53 ยกขบวนสินค้าแบรนด์ชั้นนำมาลดราคาแบบจุก ๆ สูงสุดถึง 90% ช้อปสะดวกใจซื้อสำหรับเด็ก รุ่นต่อรุ่น แปรนต์ต่อแปรนต์ การันตีของแท้ที่ถูกต้องและมีคุณภาพอย่างแน่นอน ทั้งรถเข็น คาร์ซีท อุปกรณ์ปั๊มนม เป้ฮัม คอกกัน เสื้อผ้าของเล่น หนังสือเด็ก เสื้อผ้าเด็กออร์แกนิก และอุปกรณ์เพื่อลูกอีกมากมายแบบครบวงจร ณ Challenger Hall 3 IMPACT เมืองทองธานี รายละเอียดเพิ่มเติมที่ fb : [thailandbabybestbuy](https://www.facebook.com/thailandbabybestbuy)





## เปิดฉากโฉมใหม่ iPhone 15 Series

สำหรับ iPhone 15 Pro Max ที่เปิดตัวในงาน Apple Event, iPhone 15 Series เดือนกันยายนนี้ ทาง Apple พัฒนาข้ามขั้นด้วยการเปลี่ยนทั้งวัสดุตัวเครื่อง ปุ่มใหม่มาเป็นปุ่มที่เรียกว่า Action เหมือนใน Apple Watch Ultra ที่สามารถตั้งค่าคำสั่ง

เองได้ ไม่ว่าจะเปิดสั่น ไฟฉาย กล้อง หรือว่า โหมตห้ามรบกวนตามที่ได้ตั้งไว้ เปลี่ยนดีไซน์ให้มีขอบโค้งมากกว่ารุ่นก่อนหน้าเล็กน้อย มีสีใหม่ พร้อมชิป A17 Bionic ตัวใหม่แรงกว่าเดิม กล้องที่อัปเดตขึ้นแบบ Periscope และที่สำคัญก็คือเปลี่ยนมาใช้งานพอร์ต USB-C



ที่เด่นชัดคือเปลี่ยนกรอบจาก Stainless Steel เป็น Titanium โดยสีเทาใหม่จะใช้ชื่อว่าสี Titan Gray มีดีไซน์ที่เข้มกว่าสีเงินและสีขาว ทว่ามีความสว่างกว่าสี Space Black และ Graphite นอกจากนี้สีเทา Titan Gray จะมาแทนที่สีทองแล้ว สีน้ำเงินเข้ม Dark Blue ก็จะมาแทนที่สีม่วง Deep Purple ที่ใช้ใน iPhone 14 Pro ด้วยที่แน่ ๆ ราคาอัปเดตอีก 100-200 ดอลลาร์!

Photo: flashfly.net, gsmarena.com

## คู่ใจคันใหม่ของสายปั่น

Ryde Kart จักรยานไฟฟ้า Lifestyle E-bike คันแรกของไทยจาก Ryde Culture มาพร้อมกับประสิทธิภาพสุดแรง ดีไซน์สไตล์ Retro สุดเท่ ประกอบจากชิ้นส่วนอลูมิเนียม อัลลอยด์ แข็งแรง ทนทาน ไม่เป็นสนิม และชุดเกียร์ Shimano ประสิทธิภาพสูงตอบสนอง



ได้อย่างรวดเร็ว แหล่งพลังงานของจักรยานไฟฟ้า แรง ๆ นี้ ใช้แบตเตอรี่คุณภาพสูงจาก Samsung ที่ให้ระยะทางสูงสุดที่ 60 กิโลเมตร และความเร็วสูงสุดที่ 45 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ด้วยมอเตอร์กำลังสูงขนาด 500 วัตต์จาก Bafang สามารถเลือกปั่นทั้งแบบจักรยานทั่วไป หรือจะใช้ไฟฟ้าปั่นก็ได้จะดีไม่เปลืองแรง บอกเลยว่าปั่นได้ซึลล์ ๆ สนุกแน่นอน มีสีให้เลือกทั้งสีขาว สีดำ สีเขียว หรือจะแนววินเทจก็มี แถมนเลือกข้อปแอกเซสซอรี่ส์เพิ่มได้อีกด้วย มีศูนย์บริการหลายแห่งทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

สนใจเลือกชม และทดสอบขี่ได้ที่ TANKstore สาขาเซ็นทรัลเวิลด์ และเมกะบางนา สนุนราคาอยู่ที่ 69,900 บาท

Photo: e-tankstore.com, rydeculturebike.com



## ผู้ช่วยจัดเก็บข้อมูลระดับพรีเมียมความเร็วสูง

BeeDrive อุปกรณ์สำรองข้อมูลบนคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และแท็บเล็ตจาก SYNOLOGY ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการสำรองข้อมูลส่วนบุคคลของคุณ ไม่ว่าจะเป็นโปรเจกต์งานต่าง ๆ ภาพถ่ายวันหยุด หรือเพียงเพื่อเพิ่มพื้นที่จัดเก็บบนโทรศัพท์ของคุณ

BeeDrive จะรวบรวมข้อมูลทั้งหมดของคุณที่กระจายอยู่ตามอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยความจุสำหรับการจัดเก็บภาพได้ถึง 833K และความจุจัดเก็บวิดีโอได้ถึง 5.7K เก็บความทรงจำดิจิทัลและเอกสารสำคัญของคุณไว้อย่างปลอดภัย เหมาะสำหรับผู้เก็บข้อมูลสำคัญไว้บนคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์



หรือแท็บเล็ตของคุณ ในส่วนความเป็นส่วนตัวของคุณ ไฟล์ทั้งหมดจะถูกจัดเก็บไว้ภายในเครื่อง ทำให้ไม่ต้องกังวลเรื่องจ่ายเงินเพื่อขยายพื้นที่จัดเก็บข้อมูลบนคลาวด์อยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังสามารถเข้าถึงได้เสมอ ติงไฟล์ของคุณได้ตลอดเวลาบนคอมพิวเตอร์เครื่องใดก็ได้ผ่าน File Explorer สนุนราคาประมาณ 6,000 บาท

Photo: gizarena.com, bee.synology.com

# Horoscope

TEXT: อ.วงศวิศ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198



## ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษคิดวางแผนอยากไปท่องเที่ยวทางไกล หรือไปพักผ่อนพบผู้หลักผู้ใหญ่ แต่ให้ระวังเรื่องบริวารจะทำให้หงุดหงิด **การงาน** จะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ จากการแนะนำ แต่การแข่งขันค่อนข้างสูง เป็นช่วงที่ต้องเคลียร์งานหรือเคลียร์งบประมาณ **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้ใหญ่ มีเกณฑ์ของการลงทุนทำธุรกรรมเกี่ยวกับเรื่องของการเงิน **ความรัก** คนโสด ลังเลใจไม่กล้าตัดสินใจ มีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ ตั้งใจจะซื้อของขวัญให้คนรัก หรือจะได้รับการของขวัญของฝากจากคนในครอบครัว **สุขภาพ** ระวังเรื่องสายตา อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย



## ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภช่วงนี้จะทำอะไรให้ระวังจะถูกลอกถูกโกง โดยเฉพาะเรื่องของการเอกสารสัญญาต่าง ๆ หรือเรื่องของการเงิน **การงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะเอ็นดูให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ ชาวราศีพฤษภค่อนข้างโดดเด่นเป็นที่จับตามองทำานที่งานมีเกณฑ์ได้งานใหม่ หรือมีคนชักชวนไปทำงานที่ใหม่ **การเงิน** หาเงินเก่ง แต่ก็ใช้เงินเก่งเช่นกัน ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการบริวาร หรืองานเลี้ยงสังสรรค์ **ความรัก** คนโสดจะมีพอสื่อแม่สื่อแนะนำคนมาให้รู้จัก คนมีคู่ ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ไม่ควรกินอาหารรสจัด เพราะอาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของช่องท้อง ท้องอืด



## ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนมีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางแบบไม่ทันตั้งตัวจากการชักชวนของบริวาร เป็นช่วงของการเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ แต่ก็ระวังเรื่องของการอารมณ์สั่นไหว **การงาน** ช่วงนี้จะได้ที่ปรึกษาที่ดี มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน ทำงานได้อย่างสบายอกสบายใจ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ หรือได้รับมรดก มีรายจ่ายยับยั้งค่อนข้างเยอะ แต่ก็ไม่มีปัญหาอะไร **ความรัก** คนโสด จะได้พบคนถูกใจ อาจมีกิจกรรมร่วมกัน คนมีคู่ มีเกณฑ์ได้เดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนไปกับคนรัก **สุขภาพ** ปวดเมื่อยขา ปวดเมื่อยตัว



## ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนกันยายนนี้ให้ระวังบริวารจะสร้างปัญหาให้ ไม่ควรให้ใครหยิบยืมเงิน ถ้าจำเป็นต้องให้ก็ให้เท่าที่เราจะช่วยเหลือ ทำใจเผื่อหนี้สูญไว้ด้วย ช่วงนี้ควรไปทำบุญเสริมดวงสักนิด **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ มีเกณฑ์การเดินทางเพราะงาน **การเงิน** เงินที่รอหรือตกลงนัดหมายไว้อาจมีความล่าช้า แต่การเจรจาจะราบรื่น **ความรัก** คนโสด ยังไม่ตัดสินใจ มีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่งคน คนมีคู่ คนรักไม่ค่อยมีเวลาให้ เนื่องจากงานเยอะ **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ระบบการย่อยไม่ค่อยดี ปวดหลัง ปวดตัว



## ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ช่วงนี้จะได้รับบริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เป็นเดือนที่มีเสน่ห์ ทำอะไรคนก็ให้ความสนอกสนใจ **การงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายในเรื่องของตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือจะได้รับการมอบหมายให้รับผิดชอบโปรเจกต์ใหม่ ๆ มีเกณฑ์ของการได้งานใหม่ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการเดินทาง ยวดยานพาหนะ เอกสารสัญญาเรื่องของการเงินโดดเด่น ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการบริวาร **ความรัก** คนโสดจะได้พบรักกับคนใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมงาน คนมีคู่ มีความรักที่ดีไปไหนไปด้วยกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน **สุขภาพ** พักผ่อนไม่เพียงพอ เรื่องของสายตา



## ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ช่วงเดือนนี้มีเกณฑ์เรื่องของการไปท่องเที่ยวพักผ่อน เป็นช่วงที่ดีในการเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่ หรือขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ บริวารให้คุณมีความเคารพ ช่วยเหลืองานได้ดี **การงาน** จะได้เริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ หรือจะได้รับการติดต่อจากทางไกล ได้รับการอุปถัมภ์ **การเงิน** มีโชคมีลาภ ได้เงินก้อนจากการติดต่อจากสื่อโซเชียลฯ ท่านที่ติดต่อกับคนต่างชาติจะดีมาก **ความรัก** คนโสดช่วงนี้เป็นช่วงของการมีเสน่ห์ คนมีคู่ชักชวนกันไปทานข้าวนอกบ้าน หรือเป็นช่วงของการเจริญอาหารมีความสุขกับการหาของอร่อย ๆ ทาน **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตัว



## ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์จะได้คอนเนกชันใหม่ ๆ หรือการติดต่อกับคนต่างชาติต่างภาษาทำอะไรในช่วงนี้ก็จะได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้จะสำเร็จ **การงาน** จะได้เริ่มต้นอะไรใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงเรื่องของการงานเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ค่อนข้างวุ่นวายกับเรื่องของการติดต่อเจรจา **การเงิน** มีโชคมีลาภจากบริวาร มีเกณฑ์ได้เงินก้อน หรือเกี่ยวข้องกับเอกสารด้านการเงิน **ความรัก** คนโสดจะมีแม่สื่อแนะนำคนมาให้รู้จัก คนมีคู่จะได้รับการของขวัญของฝากจากคนรัก หรือซื้อของขวัญของฝากให้คนรัก **สุขภาพ** อาการเหน็บชาที่ขา ปวดเมื่อยข้อเข่า ควรพักผ่อนให้เพียงพอ



## ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกคิดอยากจะทำต่อเติมบ้าน มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อนชายทะเล เดือนนี้เป็นเดือนที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์ค่อนข้างบ่อยหรืองานบุญต่าง ๆ **การงาน** มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางเพราะงาน เดินทางแบบปูบับ การติดต่อทางไกลจะดี จะได้รับของขวัญของฝากจากคนในที่ทำงาน **การเงิน** รายจ่ายยับยั้งค่อนข้างเยอะ หมัดไปกับเรื่องของการบริวาร คนใกล้ชิด งานเลี้ยงสังสรรค์ **ความรัก** คนโสดยังไม่ถูกใจใคร หรือยังขอยุ ๆ กันไปก่อน คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น ระบบย่อยอาหารไม่ดี ปวดเอว ปวดขา



## ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ คิดอยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนชายทะเล หรืออยากเสริมความสวยความงาม ช่วงนี้ให้ระวังในเรื่องของคำพูดสักนิด เพราะอาจทำให้มีปัญหา เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **การงาน** ช่วงนี้ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ หรือใกล้ชิดผู้ใหญ่แล้วอาจจะได้โปรเจกต์ใหม่ ๆ มาทำ งานค่อนข้างเยอะ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการดูแลสุขภาพ เรื่องของการปรับปรุงซ่อมแซมบ้าน หรือซื้อของใหม่ ๆ **ความรัก** คนโสดมีเกณฑ์จะได้พบรักใหม่ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดี มีเกณฑ์ได้ของขวัญหรือทรัพย์สิน **สุขภาพ** ระบบเลือดไหลเวียนไม่ค่อยดี ทำให้ปวดขา ปวดเมื่อย เหน็บชา จุกเสียดแน่นท้อง



## ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรเดือนนี้โดดเด่นในเรื่องของคำพูด แต่ก็ต้องระวังเรื่องของการคำพูดเหมือนกัน จะได้บริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง **การงาน** มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มีเกณฑ์ขยับขยายด้านการงาน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการได้รใหม่ ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการสวยความงาม บริวารให้โชค **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ อาจจะเป็นคนต่างชาติต่างภาษา หรือคนใกล้ชิด คนมีคู่วางแผนชักชวนกันไปเที่ยวต่างประเทศ หรือชวนกันไปทำบุญ **สุขภาพ** ระวังเรื่องอาหารการกิน เพราะอาจจะทำให้จุกเสียดแน่นท้อง อาการปวดเมื่อยขา ปวดเมื่อยตัว



## ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในเดือนนี้จะได้รับการของขวัญของฝาก หรือจะซื้อของขวัญให้กับบุตรบริวาร อยากปรับปรุงบ้าน หรือวางแผนจะซื้อบ้านใหม่ มีเกณฑ์เรื่องของการทำสัญญา มีโชคมีลาภ **การงาน** เรื่อย ๆ สบาย ๆ ได้บริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ แต่ก็มีเรื่องให้คิดและตัดสินใจ **การเงิน** ในช่วงนี้ชาวราศีกุมภ์จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่อุปถัมภ์ มีเกณฑ์ของการได้รับมรดก ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการสวยความงาม หรือเรื่องของการเดินทาง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ หรืออยากอยู่คนเดียวไปก่อน คนมีคู่ความรักราบรื่นดี ไม่มีปัญหา **สุขภาพ** ท้องอืด ปวดเมื่อยเอว ปวดขา



## ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนเหนียวใจกับเรื่องของการบริวาร ผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบหมายงานหรือทรัพย์สินให้ ในเดือนนี้มีเรื่องให้ต้องตัดสินใจค่อนข้างมาก **การงาน** มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือจะได้เริ่มโปรเจกต์ใหม่ ๆ บางท่านก็เป็นเรื่องของการโยกย้าย เปลี่ยนแปลงตำแหน่งหน้าที่การงาน หรืออาจได้งานใหม่ **การเงิน** เปลี่ยนแปลงไปทางที่ดีขึ้น จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือจากผู้หลักผู้ใหญ่ อาจจะมีโชคจากบริวาร/คนรอบข้าง **ความรัก** คนโสด ช่วงนี้มีเสน่ห์มาก มีคนเข้าหาเยอะ คนมีคู่คนรักมักจะซื้อของขวัญมาฝาก เอาใจใส่ดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืดจุกเสียด ปวดเมื่อยข้อเข่า **Low**



# ขั้นตอนการขอรับบริการศูนย์ข้อมูลข่าวสารของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ณ ศูนย์ราชการสะดวก



ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร  
ของ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย  
ณ ศูนย์ราชการสะดวก อาคาร 1 เลขที่ 175  
ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง  
กรุงเทพมหานคร 10310  
โทร 0 2716 4044 โทรสาร 0 2716 4019





X



ART  
STORY  
BY AUTISTIC THAI



บัตรโดยสารที่ระลึก "7 ปี สายสีม่วง"



Limited Edition

ราคาใบละ

199

บาท



7<sup>th</sup> Anniversary

M Purple Line

จำหน่าย 7 ส.ค. 66 เป็นต้นไป จนกว่าสินค้าจะหมด  
ที่ห้องออกบัตรโดยสาร สถานีรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ทุกสถานี