



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.79 | NOVEMBER 2023

Check in 

นั่งรถไฟฟ้า MRT  
ไปชมมรดกโลก  
แห่งเมืองศรีเทพ!

MRTA Scoop

รถไฟฟ้าหลายสีม่วง

ช่วงเตาปูน - ราชบุรีระยะ

(วงแหวนกาญจนนาทิกเซก)

ยึดมั่นความปลอดภัย

ใส่ใจทุกขั้นตอน

เพื่อบรรเทาผลกระทบของประชาชน



www.mrta.co.th



# Editor's Talk

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาโครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้มีการเชื่อมต่อครอบคลุมทุกการเดินทางเพื่อเพิ่มความสะดวกรสบายให้แก่พี่น้องประชาชนในการเดินทางสัญจรทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล **คอลัมน์ MRTA Scoop** ฉบับนี้เลยขอมอบประเด็นอีกหนึ่งโครงการที่กำลังเดินทางก้าวหน้ายิ่งขึ้นอย่างเต็มพิกัด “โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)” หรือ “รถไฟฟ้าสายสีม่วงใต้” ซึ่งโครงการดังกล่าวอยู่ระหว่างการก่อสร้างงานโยธา ภายใต้การกำกับดูแลของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นโครงการระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System ที่มีโครงสร้างทั้งแบบยกระดับและใต้ดิน โดย รฟม. ยึดหลักความปลอดภัย ใส่ใจทุกขั้นตอน เพื่อบรรเทาผลกระทบของประชาชน คาดว่าจะก่อสร้างแล้วเสร็จและเปิดให้บริการภายในปี 2571 และเมื่อรถไฟฟ้าสายนี้เปิดให้บริการจะช่วยเติมเต็มโครงข่ายการเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

และเมื่อวันที่ 19 กันยายน 2566 ที่ผ่าน ประเทศไทยก็ได้รับข่าวดีจากการจัดการประชุมคณะกรรมการมรดกโลกสมัยสามัญ ครั้งที่ 45 ณ กรุงริยาด ประเทศซาอุดีอาระเบีย โดยได้มีการประกาศให้ “อุทยานประวัติศาสตร์ศรีเทพ” ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นแหล่งมรดกโลกทางวัฒนธรรม ภายใต้ชื่อ “เมืองโบราณศรีเทพ และโบราณสถานสมัยทวารวดีที่เกี่ยวข้อง” และมีชื่ออย่างเป็นทางการว่า “The Ancient Town of Si Thep and its Associated Dvaravati Monuments” ซึ่งถือว่าเป็นมรดกโลกแห่งที่ 7 ของประเทศไทย ที่รอคอยมานานกว่า 30 ปี

Life & Metro ฉบับนี้ จะพาทุกคนนั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ไปเช็คอินชมวัดอุโบสถจากเมืองศรีเทพของจริง ของแท้ 100% เพราะวัดอุโบสถต่าง ๆ ที่ถูกค้นพบนั้นจะมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยมาก จึงต้องนำมาเก็บรักษาไว้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร เพื่อความปลอดภัย ประหนึ่งตู้เซฟของประเทศ สำหรับท่านที่ยังไม่สะดวกจะเดินทางไปชมโบราณสถาน ณ เมืองโบราณศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์ ก็สามารถไปเที่ยวชมนิทรรศการ “เมืองโบราณศรีเทพ สู่มรดกโลก The Ancient Town of Si Thep and its Associated Dvaravati Monuments Thailand's Latest World Heritage Site” (เมืองโบราณศรีเทพแหล่งมรดกโลกแห่งล่าสุดของประเทศไทย และอนุสรณ์สถาน โบราณวัตถุ ในยุคทวารวดี) ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร ใจกลางกรุงเทพมหานครของเราเอง แลชมเดินทางสะดวกสบายทั้งไปและกลับด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน เพราะอยู่ไม่ไกลจากสถานีสนามไชย

คนเราทุกคนมีเรื่องหลายเรื่องให้คิดในแต่ละวัน ทั้งห่วงคนนั้น ห่วงคนนี้ คนนั้นป่วย คนนี้แต่งงาน นานาสารพัด... โดยลืมนึกถึง “ความสุขของตัวเอง” ในหนึ่งอาทิตย์เราควรมีเวลาหาความสุขให้กับตัวเอง โดยการพักผ่อน สัมผัสของคนอื่นไปบ้าง อยู่กับตัวเอง เพียงวันละครึ่งชั่วโมง อาทิตย์ละ 2-3 ครั้งตามสะดวก ทำในสิ่งที่ตัวเองรักและมีความสุข โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น ออกกำลังกาย จัดดอกไม้ ซักผ้า รีดผ้า ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ นอนเล่นมือถือ ฯลฯ ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เพียงในหนึ่งสัปดาห์ เราได้มีเวลาให้กับตัวเองทำในสิ่งที่รัก “ความสุข” ก็อยู่ไม่ไกลเราเลยละ

กองบรรณาธิการ

## Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 79 พฤศจิกายน 2566

- 03 MRTA News
- 12 MRTA Scoop
- 16 Go Green
- 17 Around the World
- 18 Check in
- 24 Eating Out
- 26 Health
- 28 Beauty
- 29 Gadget
- 30 Horoscope



## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรวา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณิตา โอสถกลางเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอื้อน **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิ เพ็ชรวาร, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังบุญ **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  
Email : mjmedia2008@yahoo.com  
ติดต่อ : ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778  
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



## รฟม. จัดกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย ประจำปี 2566

วันที่ 28 กันยายน 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้อำนวยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหารร่วมกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย (Thai National Flag Day) ประจำปี 2566 เพื่อเป็นการน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานธงไตรรงค์เป็นธงชาติไทย



## รฟม. ให้การต้อนรับ นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมความคืบหน้าการก่อสร้างสถานีสามยอด และสถานีวงเวียนใหญ่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

วันที่ 4 ตุลาคม 2566 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วยนางสาวณภัตรา กมลรักษา ผู้ช่วยเลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม นายจิรุตม์ วิศาลจิตร อธิบดีกรมการขนส่งทางบก นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง นายเท่าพิภพ ลิ้มจิตรกร นายปารเมศ วิทยาธิราชสรณ์ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร นางสาวเกษรา ธัญลักษณ์ภาคย์ ที่ปรึกษาผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมความคืบหน้าการดำเนินการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) บริเวณสถานีสามยอด สถานีวงเวียนใหญ่ และสภาพการจราจรบนเส้นทางสะพานพระปกเกล้า - สะพานพุทธ โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้อำนวยการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)



และคณะผู้บริหาร รฟม. ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปภาพรวมโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ

ในโอกาสนี้ นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้อำนวยการ รฟม. ได้นำรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม และคณะตรวจเยี่ยมบริเวณสถานีสามยอด ซึ่งเป็นสถานีรถไฟใต้ดินของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ที่ในอนาคตจะใช้เป็นสถานีเชื่อมต่อกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ มีงานก่อสร้างหลัก ได้แก่ งานก่อสร้างผนังสถานีใต้ดิน (Guide Wall) ของสถานีสามยอด เป็นต้น จากนั้นได้นำคณะเดินทางไปตรวจสภาพการจราจรบนเส้นทางสะพานพระปกเกล้า - สะพานพุทธ ที่มีการปิดเบี่ยงจราจรเพื่อก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ และพื้นที่ก่อสร้างสถานีวงเวียนใหญ่ ซึ่งเป็นสถานีใต้ดินใกล้กับวงเวียนใหญ่ ในแนวถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน มีงานก่อสร้างหลัก ได้แก่ งานก่อสร้างผนังสถานีใต้ดิน (Diaphragm Wall) ของสถานีวงเวียนใหญ่ เป็นต้น ปัจจุบันโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ มีความคืบหน้าในภาพรวมร้อยละ 18.68 ณ สิ้นเดือนกันยายน 2566





## นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ตรวจราชการ พร้อมมอบนโยบาย สฟม. เดินหน้า Quick Win “คมนาคม เพื่อความอุดมสุขของประชาชน” ยกระดับโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่ทุกคนเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม

วันที่ 18 ตุลาคม 2566 นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย นางสาวณภัทรา กมลรัक्षा ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงษ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง) และ นายพิเชฐ कुमारธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง ได้เดินทางมาตรวจราชการ รับฟังข้อคิดเห็น และมอบนโยบายการดำเนินงานให้แก่การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รฟม. ร่วมให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.

นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม เปิดเผยว่า กระทรวงคมนาคมมีนโยบาย Quick Win “คมนาคม เพื่อความอุดมสุขของประชาชน” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานของหน่วยงานในสังกัด โดยมุ่งเน้นความสุขของประชาชนในทุกมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ความปลอดภัย การให้บริการที่เป็นมาตรฐานสากล และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ รฟม. ถือเป็นรัฐวิสาหกิจภายใต้สังกัดกระทรวงคมนาคมที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงคมนาคมไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ตอบสนองความต้องการและความคาดหวังของประชาชน ในด้านการเดินทาง และการให้บริการระบบคมนาคมขนส่ง



## รฟม. และ มูลนิธิกู้ภัยร่มไทร ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจว่าด้วยการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

วันที่ 2 ตุลาคม 2566 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ นายวิชาญ มินชัยนันท์ ประธานมูลนิธิกู้ภัยร่มไทร ได้ร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจว่าด้วยการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยระหว่าง รฟม. และ มูลนิธิกู้ภัยร่มไทร ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.

โดยการร่วมลงนามบันทึกความเข้าใจดังกล่าว เพื่อเป็นการสนับสนุนและบูรณาการความร่วมมือในการดำเนินงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในเขตระบบรถไฟฟ้า ของ รฟม. และ รฟม. ยินดีที่จะสนับสนุนองค์ความรู้และการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในเขตระบบรถไฟฟ้าให้กับเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครของมูลนิธิฯ รวมถึงประสานการทำงานในกรณีที่เกิดหรือคาดว่าจะเกิดสาธารณภัยในเขตระบบรถไฟฟ้าของ รฟม.







### รฟม. มุ่งสร้างธรรมาภิบาลองค์กร จัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้ด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดีให้แก่บุคลากร

วันที่ 6 ตุลาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องการป้องกันและปราบปรามการทุจริต โดยได้รับเกียรติจาก พลอากาศเอก วีรวิท คงศักดิ์ อดีตรองผู้อำนวยการทหารสูงสุด เป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ การป้องกันและการต่อต้านการทุจริต - หลักคิดและแนวปฏิบัติระดับหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ โดยมีคณะกรรมการ รฟม. ผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมรับฟังการบรรยายโดยพร้อมเพรียงกัน ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.



### รฟม. จัดกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2566

วันที่ 20 ตุลาคม 2566 นายกิตติกร ตันเปาว์ รองผู้อำนวยการ (วิศวกรรมและก่อสร้าง) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2566 โดยมีคณะผู้บริหาร บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) และคณะผู้บริหาร รฟม. ร่วมกันปลูกต้นกระถินเทพา จำนวน 50 ต้น เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวภายในบริเวณสำนักงาน รฟม. และช่วยเพิ่มก๊าซออกซิเจน ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ อีกทั้งช่วยดักจับฝุ่นและมลพิษในอากาศ โดยกิจกรรมนี้จัดขึ้นเนื่องในวันรักต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2566 ตรงกับวันที่ 21 ตุลาคม ของทุกปี ซึ่งกรมป่าไม้ได้ขอความร่วมมือให้หน่วยงานจัดกิจกรรมดังกล่าว เพื่อสร้างจิตสำนึกให้เกิดความรัก ความหวงแหนทรัพยากรป่าไม้ของชาติ ทั้งนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้อย่างต่อเนื่องทุกปี







## สพม. ต้อนรับคณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ จำกัด (มหาชน) เข้าศึกษางานเรื่อง การวางระบบ GRC และการกำกับดูแลกิจการที่ดีขององค์กร

วันที่ 20 ตุลาคม 2566 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ รองผู้ว่าการ (กลยุทธ์และแผน) การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมด้วย นายณัฐ นาคธรณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. ร่วมให้การต้อนรับคณะผู้บริหารและพนักงานจากบริษัท โทรคมนาคมแห่งชาติ จำกัด (มหาชน) นำโดย นายสุรเชษฐ์ ศรีพลกรัง รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายงานกลยุทธ์ นางศิริรุ่ง สุขศรี ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มกลยุทธ์องค์กร และนายธีรยุทธศักดิ์ วิลาศตระกูล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มทรัพยากรบุคคล เนื่องในโอกาสเข้าศึกษางานเรื่อง การวางระบบการกำกับดูแลกิจการที่ดี การบริหารความเสี่ยง และการปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ (Governance, Risk Management and Compliance : GRC) ของ รฟม. ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.



## รฟม. เข้าร่วมงานสัมมนาเพื่อสรุปผลการขับเคลื่อนภารกิจภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ "ความร่วมมือสู่ความสำเร็จ (Partnership for Success)"

วันที่ 25 กันยายน 2566 นายณัฐ นาคธรณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมงานสัมมนาเพื่อสรุปผลการขับเคลื่อนภารกิจภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ "ความร่วมมือสู่ความสำเร็จ (Partnership for Success)" ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ยุทธศาสตร์ชาติ และการสร้างความสามัคคีปรองดอง (สำนักงาน ป.ย.ป.) เพื่อสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมการขับเคลื่อนเชิงบูรณาการ เพื่อให้การดำเนินงานตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ณ ห้องประชุม Grand Ballroom โรงแรมแกรนด์ ฟอรัจน์ พระราม 9 กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ให้การต้อนรับ นายสมศักดิ์ เทพสุทิน รองนายกรัฐมนตรี ในโอกาสเยี่ยมชมนิทรรศการโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ซึ่งเป็นโครงการที่มีการขับเคลื่อนเชิงบูรณาการภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทที่ 7 ประเด็นโครงสร้างพื้นฐาน ระบบโลจิสติกส์ และดิจิทัล และยังเป็นหนึ่งในโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่แสดงให้เห็นถึงการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหลายภาคส่วน เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกรจัดงานดังกล่าว







### รฟม. จัดกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA Exclusive Trip พาลูกค้านั่งรถไฟ MRT สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์จังหวัดนนทบุรี

วันที่ 6 ตุลาคม 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรมลูกค้าสัมพันธ์ MRTA Exclusive Trip นำคณะผู้โชคดีจากกิจกรรม MRTA Lucky line สายสีม่วง จำนวน 21 คน เดินทางด้วยรถไฟจากสถานีเตาปูน ไปยังสถานีศูนย์ราชการนนทบุรี เพื่อสักการะศาลหลักเมืองจังหวัดนนทบุรี สิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพบูชาของชาวจังหวัดนนทบุรี ณ บริเวณศูนย์ราชการจังหวัดนนทบุรี โดยมี นางสาวจิรนนท์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งความพิเศษของกิจกรรมนี้คือ รฟม. ได้เชิญ อาจารย์ มิก พชร ชุตตะเวระ นักเขียนและนักพยากรณ์ดวงชื่อดังจาก MThai เข้าร่วมคณะ และทำหน้าที่เป็นไกด์พิเศษในการให้ความรู้และแนะนำเคล็ดลับวิธีการไหว้ศาลหลักเมืองตามฉบับเทวบำบัดให้ชีวิตมั่นคง ราบรื่น และนำคณะทัวร์เดินทางไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดราชบูรณะประคองธรรมอำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี



### รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องใน “วันนวมินทรมหาราช” พุทธศักราช 2566



วันที่ 13 ตุลาคม 2566 นายสุรพงษ์ รัตนภูวลักษณ์ ผู้อำนวยการสำนักงานตรวจสอบการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องใน “วันนวมินทรมหาราช” พุทธศักราช 2566 ณ อุทยานเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร กรุงเทพมหานคร





**รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะ  
พระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระ  
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในวันปิยมหาราช ประจำปี 2566**

วันที่ 23 ตุลาคม 2566 นายสมคิด ลิลิตธรรม ผู้อำนวยการฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระบรมราชานุสรณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องในวันปิยมหาราช ประจำปี 2566 ณ พระลานพระราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน  
วันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ 21 ปี  
สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ**

วันที่ 3 ตุลาคม 2566 นายสุทัศน์ ลิขเรศ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาครบรอบ 21 ปี สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ (สคร.) ณ อาคารธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ กองทุนสวัสดิการ สคร. โดยมี นางสาวปิยวรรณ ล่ามกิจจา ที่ปรึกษา ด้านพัฒนารัฐวิสาหกิจ เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้าย  
วันสถาปนากรมบัญชีกลาง ครบรอบ 133 ปี**

วันที่ 6 ตุลาคม 2566 นางสาวจิรพันธ์ วรจักร ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมผู้บริหาร รฟม. ร่วมแสดงความยินดี เนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมบัญชีกลางครบรอบ 133 ปี ณ บริเวณห้องโถง ชั้น 1 อาคาร 3 กรมบัญชีกลาง กรุงเทพมหานคร โดย รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ กองทุนสวัสดิการกรมบัญชีกลาง โดยมี นายเกียรติณรงค์ วงศ์น้อย ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบการเงินการคลัง เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงาน  
วันคล้ายวันก่อตั้งองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ  
(ขสมก.) ครบรอบ 47 ปี**

วันที่ 29 กันยายน 2566 นายภาคภูมิ กาญจนสถิตย์ ผู้อำนวยการสำนักนิติกรรม การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันก่อตั้งองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) ครบรอบ 47 ปี ณ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (สำนักงานใหญ่) กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ มูลนิธิสถาบันพระเมรุแห่งชาติ โดยมี นางสาวเบญจวรรณ เปี่ยมสุวรรณ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายการเดินรถองค์การ 2 เป็นผู้รับมอบ





**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนากรมโยธาธิการและผังเมือง ครบรอบ 21 ปี**

วันที่ 3 ตุลาคม 2566 นายทวิช พึ่งตน ผู้อำนวยการฝ่ายจัดซื้อและบริการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมโยธาธิการและผังเมือง ครบรอบ 21 ปี ณ กรมโยธาธิการและผังเมือง ถนนพระรามที่ 6 กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ สภาวิชาชีพโยธาธิการและผังเมือง โดยมี ว่าที่ร้อยเอก อธิพงศ์ คุรุติลกันันท์ รองอธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร ครบรอบ 21 ปี**

วันที่ 9 ตุลาคม 2566 นายวัชรพล คงสวัสดิ์ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 2 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร ครบรอบ 21 ปี ณ อาคาร สนข. กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ กองทุนสวัสดิการสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร โดยมี นายปัญญา ชูพานิช ผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ ครบรอบ 21 ปี**

วันที่ 9 ตุลาคม 2566 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนาสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ ครบรอบ 21 ปี ณ อาคารสำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง ถนนพระรามที่ 6 กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมสมทบเงินเข้ากองทุนสวัสดิการ สบ. โดยมี นางจินดารัตน์ วิริยะทวีกุล รองผู้อำนวยการสำนักงานบริหารหนี้สาธารณะ เป็นผู้รับมอบ



**รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีในงานวันคล้ายวันก่อตั้งกรมทางหลวงชนบท ครบรอบ 21 ปี**

วันที่ 9 ตุลาคม 2566 นางมลทิรา ลักษณะสิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันก่อตั้งกรมทางหลวงชนบท ครบรอบ 21 ปี ณ กรมทางหลวงชนบท กรุงเทพมหานคร ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่ มูลนิธิรามาริบัติ ในพระราชูปถัมภ์ โดยมี นายอภิรัฐ ไชยวงศ์น้อย อธิบดีกรมทางหลวงชนบท เป็นผู้รับมอบ





## สพม. จัดกิจกรรม Now for the Future ภายใต้โครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ประจำปี 2566

วันที่ 26 กันยายน 2566 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดกิจกรรม Now for the Future ประจำปี 2566 ณ บริเวณห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อแสดงผลการดำเนินการโครงการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ประจำปี 2566 และเผยแพร่ผลการทำโครงการทดลองด้านการจัดการขยะภายในอาคารสำนักงาน รฟม. ของกลุ่มตัวแทนพนักงานจากกิจกรรม Green Office Hero รุ่นที่ 2 ทั้งนี้ ผลการดำเนินโครงการสำนักงานสีเขียว ประจำปี 2566 รฟม. ได้คัดเลือกพนักงาน จำนวน 29 คน เป็น Green Office Hero รุ่นที่ 2 เป็นตัวแทนในการเรียนรู้ด้านการจัดการขยะจากวิทยากรและหน่วยงานภายนอก และจัดทำโครงการทดลอง จำนวน 5 โครงการ ได้แก่ 1. การเปลี่ยนแก้วพลาสติกเป็นแก้ว Zero Waste และเพิ่มการใช้แก้วส่วนตัว 2. การปรับปรุงถังขยะให้พนักงานสามารถทิ้งขยะได้ถูกประเภท และเพิ่มถึง Zero Waste 3. การยกเลิกการใช้ถุงพลาสติก เปลี่ยนเป็นการใช้ถุงแบบเวียน 4. การใช้ประโยชน์จากแก้ว Zero Waste และ 5. ลดการสร้าง Food Waste ในโรงอาหาร รฟม. นอกจากนี้ รฟม. จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์การคัดแยกขยะขวดน้ำพลาสติกภายในหน่วยงาน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2566 ได้จำนวน 1,308.47 กิโลกรัม (ประมาณ 104,678 ขวด) คิดเป็นค่าการลดก๊าซเรือนกระจกได้ 1.349 ตันกิโลคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า เพื่อส่งมอบให้มูลนิธิกระจกเงาไปรีไซเคิล อีกทั้ง รฟม. ยังได้จัดกิจกรรมรณรงค์ด้านการประหยัดไฟฟ้าภายในอาคารสำนักงาน และกิจกรรมรณรงค์ใช้รถสาธารณะในการเดินทางอีกด้วย







### รฟม. ต้อนรับครูและนักเรียนจากโรงเรียนนครนทวิทยา 2 วัดกีนกรนิมิต เข้าเยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม

วันที่ 27 กันยายน 2566 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้ต้อนรับครูและนักเรียนชั้นอนุบาล 1-3 จำนวน 96 คน จากโรงเรียนนครนทวิทยา 2 วัดกีนกรนิมิต จ.นนทบุรี เข้าเยี่ยมชมและทดลองโดยสารรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีกระทรวงสาธารณสุขไปยังสถานีคลองบางไผ่ โดยมีเจ้าหน้าที่ รฟม. และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เป็นผู้บรรยายให้ความรู้ด้านการโดยสารรถไฟฟ้า *lew*



## MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก  
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ

**“หมอนผ้าห่มลายน้องกันใจ”  
จำนวน 5 รางวัล**

ลุ้นรับ  
ของรางวัล



คำถาม

มาตรการ 4 หยุด (STOP for Safety) ที่ SWM. ใช้ในการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า ประกอบด้วยอะไรบ้าง



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรติดต่อ  
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 พฤศจิกายน 2566

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

### ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับตุลาคม 2566

คำถาม

รฟม. จัดกิจกรรมทักทายคนรุ่นใหม่ด้วยการ  
สื่อสารใหม่กับ “MRTA Say Hi” ที่โรงเรียน  
ชื่อว่าอะไร และโรงเรียนนี้อยู่ในแนวสายทาง  
โครงการรถไฟฟ้าสายใด

เฉลย  
คำตอบ

โรงเรียนวัดบางปะกอก และโรงเรียนนี้อยู่ในแนว  
สายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน -  
ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

**“แก้วน้ำสแตนเลส 2 ชั้น  
ลายรถไฟฟ้า MRT” จำนวน 5 รางวัล**

1. คุณอรุณรัตน์ สุนเทียน
2. คุณกัญญาสุดา โคตรมณี
3. คุณพวงา วัฒนโก
4. คุณสุโข ชัยสนธิ
5. คุณคมปรัตน์ พลายนาค

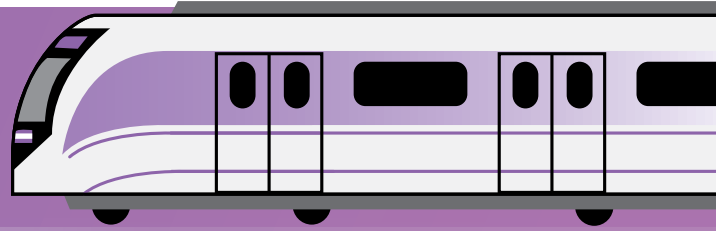
ผู้ที่ได้รับ  
รางวัล





## รถไฟฟ้าสายสีม่วง

ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)



### ยึดมั่นความปลอดภัย ใส่ใจทุกขั้นตอน เพื่อบรรเทาผลกระทบของประชาชน

เดินเครื่อง เร่งสปีดการก่อสร้างอย่างเต็มที่สำหรับ **โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก)** หรือที่หลายคนเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **"รถไฟฟ้าสายสีม่วงใต้"** ซึ่งปัจจุบัน **โครงการดังกล่าวอยู่ระหว่างการก่อสร้างงานโยธา ภายใต้การกำกับดูแลของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)** สำหรับรถไฟฟ้าสายนี้ นับเป็นอีกหนึ่งโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่ประชาชนให้ความสนใจ ติดตามและรอใช้บริการกันอย่างมาก เพราะเป็นโครงการระบบรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ หรือ Heavy Rail System ที่มีโครงสร้างทั้งแบบยกระดับและใต้ดิน มีแนวเส้นทางต่อขยายจากรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม หรือ MRT สายสีม่วงที่สถานีเตาปูน ลงมาทางทิศใต้ของกรุงเทพมหานคร และไปสิ้นสุดที่บริเวณนครุใจ จังหวัดสมุทรปราการ โดยตลอดแนวเส้นทางของโครงการยังผ่านสถานที่หน่วยงานราชการ สถานศึกษา โรงพยาบาล ย่านธุรกิจการค้า ชุมชนเก่าแก่ พื้นที่สำคัญทางประวัติศาสตร์ของประเทศไทยและแหล่งท่องเที่ยวอีกหลายแห่ง



แม้ รฟม. จะตั้งเป้าหมายให้การก่อสร้างโครงการเป็นไปอย่างรวดเร็วและแล้วเสร็จโดยเร็ว เพื่อขยายโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้สมบูรณ์และเพิ่มทางเลือกในการเดินทางที่สะดวกสบายของประชาชน ช่วยบรรเทาปัญหาการจราจรที่สะสมมานานในเขตพระนคร แต่อย่างไรก็ตาม รฟม. เข้าใจดีว่า ในขั้นตอนการก่อสร้างรถไฟฟ้าในเมืองใหญ่ ย่อมจะต้องเผชิญกับความท้าทายและความกังวลใจของประชาชนเกี่ยวกับผลกระทบในระหว่างการก่อสร้างโครงการเป็นอย่างมาก เนื่องจากตำแหน่งพื้นที่ก่อสร้างโครงการในบางแห่ง

อยู่ในเขตชุมชนและมีการจราจรหนาแน่น ดังนั้น เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักโครงการรถไฟฟ้าสายนี้มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งได้ทราบถึงมาตรการต่าง ๆ ที่ รฟม. ดำเนินการเพื่อบรรเทาผลกระทบในระหว่างการก่อสร้าง Life & Metro ฉบับนี้ จึงขอชวนทุกท่าน สวมหมวกและเสื้อ Safety ออกเดินทางไปตามแนวแบรีเออร์ของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ ติดตามมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ชุมชน และสังคม รวมถึงมาตรการความปลอดภัยในการก่อสร้างที่ รฟม. ดำเนินการอย่างเคร่งครัด



## ▶ เริ่มที่แนวเส้นทางรถไฟฟ้า ผ่านตรงไหนบ้าง?

แนวเส้นทางของโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชภัฏพระนคร (วงแหวนกาญจนาภิเษก) จะเริ่มต้นจากสถานีเตาปูน ซึ่งเป็นสถานียกระดับที่ใช้เป็นสถานีร่วมของรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง และรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ไปตามโครงสร้างยกระดับข้ามคลองบางซื่อ จากนั้นลดระดับลงเป็นโครงสร้างใต้ดินลอดใต้กรมสรรพาวุธทหารบก เลี้ยวขวาเลียบบนถนนทหาร บริเวณพื้นที่กองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน ผ่านแยกเกียกกาย เข้าสู่ถนนสามเสน ผ่านรัฐสภาแห่งใหม่ โรงเรียนราชินีบน กรมชลประทาน โรงพยาบาลวชิรพยาบาล หอสมุดแห่งชาติ คลองบางลำพู เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนพระสุเมรุ ผ่านวัดบวรนิเวศวิหาร ถนนราชดำเนินกลาง เข้าสู่ถนนมหาไชย ผ่านวัดราชบพิธราชมารวิหาร สวนรมณีนาถ เข้าสู่ถนนจักรเพชร ลอดใต้แม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณสะพานพระปกเกล้า เข้าสู่ถนนประชาธิปไตย ผ่านสี่แยกบ้านแขก ลอดใต้วงเวียนใหญ่ เข้าสู่ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน ผ่านโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ลอดใต้แยกมไหสวรรย์ จากนั้นเปลี่ยนเป็นโครงสร้างยกระดับไปตามถนนสุขสวัสดิ์ ผ่านแยกดาวคะนอง แยกบางปะแก้ว แยกประชาอุทิศ ข้ามทางพิเศษเฉลิมมหานคร ผ่านสามแยกพระประแดง และสิ้นสุดที่บริเวณคูน้ำ มีระยะทางรวมประมาณ 23.63 กิโลเมตร (แบ่งเป็นโครงสร้างใต้ดิน 14.29 กิโลเมตร และโครงสร้างยกระดับ 9.34 กิโลเมตร) มีสถานีรวมทั้งสิ้น 17 สถานี (สถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี)

## ▶ มีสถานีอะไรบ้างที่น่าสนใจบ้าง?

ตลอดแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชภัฏพระนคร (วงแหวนกาญจนาภิเษก) นั้นมีสถานีรถไฟฟ้าที่น่าสนใจอยู่หลายแห่ง โดยแต่ละแห่งรายล้อมไปด้วยสถานที่สำคัญ แหล่งท่องเที่ยว ร้านค้าและร้านอาหารเก๋ ๆ มากมาย รวมถึงเป็นจุดเชื่อมต่อกับระบบรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ อาทิ

- **สถานีรัฐสภา** เป็นสถานีแรกของโครงการ ตั้งอยู่ใต้ถนนสามเสน บริเวณสี่ปายะสภาสถานหรือรัฐสภาแห่งใหม่ ที่โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมที่สวยงาม เป็นแลนด์มาร์คแห่งใหม่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา
- **สถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย (ผ่านฟ้า)** ตั้งอยู่ใต้ถนนพระสุเมรุ บริเวณด้านหน้าหอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เป็นสถานีเชื่อมต่อกับสถานีอนุสาวรีย์ประชาธิปไตย ของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์)
- **สถานีสามยอด** ตั้งอยู่ใต้ถนนมหาชัย บริเวณด้านหน้าสวนรมณีนาถเป็นสถานีเชื่อมต่อกับสถานีสามยอดของรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน
- **สถานีวงเวียนใหญ่** ตั้งอยู่ใต้ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน บริเวณใกล้วงเวียนใหญ่ซึ่งเป็นย่านการค้าเก่าแก่ของฝั่งธนบุรีและอยู่ใกล้ใจกลางเมือง เป็นสถานีเชื่อมต่อกับสถานีวงเวียนใหญ่ของรถไฟฟ้าบีทีเอส สายสีลม และสถานีวงเวียนใหญ่ของโครงการระบบรถไฟฟ้าชานเมือง สายธานีรัถยา ช่วงหัวลำโพง - มหาชัย



## ▶ สามารถจอดรถไว้แล้วค่อยเดินทางต่อด้วยรถไฟฟ้าใต้ดินได้ไหม?

สำหรับคนที่มารถ แต่ก็ไม่อยากขับรถไกล จะจอดรถทิ้งไว้แล้วค่อยเดินทางต่อด้วยรถไฟฟ้าก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก เพราะโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชภัฏพระนคร (วงแหวนกาญจนาภิเษก) มีอาคารจอดแล้วจรให้บริการอยู่ที่ 2 สถานีด้วยกัน ได้แก่ สถานีบางปะกอก และสถานีราชภัฏพระนคร โดยมีทั้งหมด 4 อาคาร ดังนี้

- **อาคารจอดแล้วจรบางปะกอก** ตั้งอยู่ที่สถานีบางปะกอก มี 2 อาคาร ได้แก่
  - อาคารจอดแล้วจร บางปะกอก 1 สูง 10 ชั้น จอดรถยนต์ได้ประมาณ 355 คัน
  - อาคารจอดแล้วจร บางปะกอก 2 สูง 8 ชั้น จอดรถยนต์ได้ประมาณ 217 คัน
- **อาคารจอดแล้วจรราชภัฏพระนคร** ตั้งอยู่ที่สถานีราชภัฏพระนคร มี 2 อาคาร ได้แก่
  - อาคารจอดแล้วจรราชภัฏพระนคร 1 สูง 10 ชั้น จอดรถยนต์ได้ประมาณ 499 คัน
  - อาคารจอดแล้วจรราชภัฏพระนคร 2 สูง 10 ชั้น จอดรถยนต์ได้ประมาณ 871 คัน



## ▶ ยึดมั่นความปลอดภัย ใส่ใจทุกขั้นตอน เพื่อบรรลุผลกระทบบทของประชาชน

เพื่อป้องกันและบรรเทาผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นให้เหลือน้อยที่สุด รฟม. จึงให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย การรักษาสีสิ่งแวดล้อมที่ดี และพร้อมบูรณาการร่วมมือกับทุกภาคส่วนเพื่อบรรเทาปัญหาการจราจรในระหว่างการก่อสร้าง โดยมีการกำกับกำกับการดำเนินงานของผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าให้เป็นไปตามมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนอย่างครอบคลุมรอบด้าน รวมถึงมาตรการด้านความปลอดภัย ดังนี้



## ▶ การดำเนินงานตามมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน

**ด้านคุณภาพอากาศ/ฝุ่นละออง** ได้แก่ ให้มีการปิดคลุมผ้าใบรถบรรทุกที่ใช้ขนส่งวัสดุก่อสร้างดินทรายต่าง ๆ การจัดให้มีสิ่งปกคลุมกองวัสดุที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองภายในพื้นที่โครงการ การทำความสะอาดล้อรถก่อนออกจากพื้นที่ก่อสร้าง และทำความสะอาดถนนตลอดแนวพื้นที่ก่อสร้างเป็นประจำ การฉีดพรมน้ำป้องกันการฟุ้งกระจายของฝุ่นละอองในพื้นที่ก่อสร้าง รวมถึงเมื่อมีการทำกิจกรรมก่อสร้างจะต้องทำภายในพื้นที่บริเวณที่มีรั้วกันรอบสูง 2 เมตร และให้มีการติดตั้งตาข่ายป้องกันวัสดุร่วงหล่นจากงานโครงสร้าง นอกจากนี้ ยังมีการติดตั้งระบบพ่นละอองน้ำลดฝุ่นละอองในพื้นที่ก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วงฯ และจัดให้มีรถดูดฝุ่นเพื่อทำความสะอาดถนนสาธารณะตามแนวเส้นทางโครงการรถไฟฟ้าเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ รฟม. ได้ดำเนินการเพิ่มเติมนอกเหนือจากมาตรการที่กำหนดไว้ในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม (EIA)



**ด้านการจราจร** รฟม. ได้เน้นย้ำให้ผู้รับจ้างมีการจัดวางแบริเออร์/แผงกั้นตามแนวเขตก่อสร้างให้เป็นระเบียบ มีไฟฟ้าส่องสว่างและไฟเตือนโดยมองเห็นได้อย่างชัดเจนทั้งกลางวันและกลางคืน มีการติดป้ายเตือนด้านการจราจรป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัยและป้ายเตือนอันตราย (Safety Sign) ตามที่กฎหมายกำหนด รวมถึงมีการจัดทำทางเดินชั่วคราวที่มั่นคงแข็งแรง และมีการป้องกันวัสดุก่อสร้างตกลงใส่ผู้สัญจรผ่าน เช่น ติดตั้งตาข่ายกันของตก (Safety Net) ราวกันตก (Guardrail) แผ่นกันของตก (Toe board) ตลอดจนจัดอาสาจราจรเพื่ออำนวยความสะดวกและความปลอดภัยให้แก่ประชาชนผู้ใช้รถใช้ถนน นอกจากนี้ รฟม. ยังบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในบริเวณพื้นที่ก่อสร้าง เพื่อจัดการจราจรและบรรเทาผลกระทบให้แก่ประชาชน

**ด้านเสียง/ความสั่นสะเทือน** โดยเน้นการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบล่วงหน้าถึงกิจกรรมก่อสร้างที่ก่อให้เกิดเสียงดังหรือมีความสั่นสะเทือนที่มีความจำเป็นต้องดำเนินการในช่วงกลางคืน และสำหรับกิจกรรมก่อสร้างที่ก่อให้เกิดความสั่นสะเทือน เช่น การเจาะเสาเข็ม การขุดผิวดิน การกดฝังแผ่นกั้นแผ่นดินที่อาจส่งผลกระทบในพื้นที่อ่อนไหว ได้แก่ โบราณสถาน หรือวัดที่ใกล้แนวพื้นที่ก่อสร้าง รฟม. ก็ได้จัดให้มีมาตรการป้องกันที่เหมาะสม

**ด้านการระบายน้ำท่วมขังในพื้นที่ก่อสร้าง** โดยมีการจัดทำรางระบายน้ำชั่วคราวบริเวณพื้นที่ก่อสร้างและบริเวณใกล้เคียงเพื่อป้องกันน้ำท่วมขัง และมีการดูแลทำความสะอาดพื้นที่ก่อสร้าง โดยจัดเก็บวัสดุก่อสร้าง เครื่องจักรและขยะมูลฝอยให้เป็นระเบียบ ป้องกันไม่ให้ดินตะกอนและเศษวัสดุจากการก่อสร้างไปอุดตันท่อระบายน้ำ นอกจากนี้ ยังมีการติดตามตรวจสอบผลกระทบสิ่งแวดล้อม ทั้งคุณภาพอากาศในบรรยากาศระดับเสียง ระดับความสั่นสะเทือน คุณภาพน้ำผิวดิน และนิเวศวิทยาทางน้ำ ให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในรายงาน EIA





## ▶ การดำเนินงานมาตรการด้านความปลอดภัย

นอกจากจะให้ความใส่ใจในด้านสิ่งแวดล้อมและชุมชนแล้ว รฟม. ยังให้ความสำคัญกับการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าตามมาตรการด้านความปลอดภัย โดยมีการกำหนดนโยบายด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เพื่อให้การดำเนินงานสอดคล้องตามกฎหมายด้านความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้งระบุข้อกำหนดด้านความปลอดภัยลงในสัญญาจ้าง เพื่อให้ผู้รับจ้างปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด พร้อมกันนี้ ก่อนเริ่มดำเนินการก่อสร้างฯ รฟม. ได้ร่วมลงนามในปฏิญญาว่าด้วยความปลอดภัยในการก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน (MRTA Safety Declaration) เพื่อเป็นสัญญาและข้อตกลงร่วมกันระหว่าง รฟม. ที่ปรึกษา และผู้รับจ้างก่อสร้างฯ ที่จะร่วมมือกันทำงานด้วยความปลอดภัย โดยตั้งเป้าหมายว่า อุบัติเหตุถึงขั้นเสียชีวิตต้องเป็นศูนย์ (Zero Fatal Accident)

ในระหว่างการทำงาน รฟม. ยังมีการติดตาม ควบคุม และตรวจสอบด้านความปลอดภัยในการก่อสร้างฯ ของผู้รับจ้าง ทั้งเวลากลางวันและกลางคืนตามแผนงาน ตลอดจนถึงติดตามเพื่อประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย รวมทั้งจัดประชุมร่วมกับที่ปรึกษาและผู้รับจ้างเป็นประจำทุกเดือน เพื่อรับฟังปัญหาและอุปสรรคด้านความปลอดภัยในการก่อสร้างฯ นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น



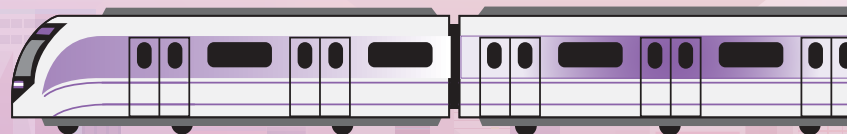
และทำความสะอาดหลังจากทำงานเสร็จ (House Keeping) มีการควบคุมให้มีการตรวจสอบและใช้งานระบบไฟฟ้า/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องจักร ที่มีสภาพดีไม่ชำรุด และมีขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้องและปลอดภัย มีการควบคุมให้คนงานสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (PPE) อย่างเคร่งครัดเพื่อป้องกันตนเองจากปัจจัยเสี่ยงด้านความปลอดภัย และมีการมอบรางวัลให้ผู้รับจ้างที่มีผลประเมินผ่านเกณฑ์ตามที่กำหนด



นอกจากนี้ รฟม. ยังเชื่อว่าการจะทำให้ความปลอดภัยเกิดขึ้นได้ในทุกขั้นตอนของการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า นั้น ส่วนหนึ่งต้องเกิดจากการตระหนักและปฏิบัติอย่างถูกต้องของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่ง รฟม. ได้ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานในโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. มีความรู้ความเข้าใจ โดยมีการจัดอบรมด้านความปลอดภัยตามที่กฎหมายกำหนดอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งพูดคุยเน้นย้ำขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้องและปลอดภัยให้คนงานก่อนเริ่มงานทุกวัน (Safety Induction/ Safety Talk/ Tool Box Talk) และสร้างจิตสำนึกรับผิดชอบต่อนหน้าที่ไม่ละเลยการปฏิบัติงานตามมาตรการด้านความปลอดภัยในพื้นที่ก่อสร้างฯ โดยเสริมสร้างวัฒนธรรมด้านความปลอดภัยให้ค้ำถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรกเสมอ (Safety First) โดยให้ระมัดระวังและหยุดงานเมื่อรู้สึกว่าไม่ปลอดภัยตามมาตรการ 4 หยุด (STOP for Safety) คือ หยุดตนเมื่อร่างกายไม่พร้อม หยุดเพื่อน เมื่อเสี่ยงที่จะเกิดอันตราย หยุดงาน เมื่อไม่รู้ขั้นตอนการทำงาน หยุดใช้ เมื่อเครื่องมือ/อุปกรณ์ชำรุด รวมถึงให้มีการจัดสภาพแวดล้อมในพื้นที่ทำงานให้สะอาด จัดเก็บ/กองวัสดุอุปกรณ์เป็นระเบียบ



ตามแผนงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) คาดว่าจะก่อสร้างแล้วเสร็จและเปิดให้บริการภายในปี 2571 และเมื่อรถไฟฟ้าสายนี้เปิดให้บริการ จะช่วยเติมเต็มโครงข่ายการเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ช่วยเชื่อมโยงพื้นที่และรองรับการเดินทางเชื่อมต่อของประชาชนในแนวเหนือ - ใต้ จากพื้นที่กรุงเทพมหานครชั้นในไปยังพื้นที่จังหวัดนนทบุรี และสมุทรปราการ อีกทั้งเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนหันมาใช้บริการระบบรถไฟฟ้าเป็นระบบขนส่งมวลชนหลักที่สามารถเชื่อมโยงการเดินทางสู่ระบบขนส่งสาธารณะอื่น ๆ ทั้งระบบล้อ เรือ ราง ได้อย่างไร้รอยต่อ เพื่อลดความหนาแน่นของการจราจรบนท้องถนน ตลอดจนช่วยลดมลพิษให้กับสิ่งแวดล้อมจากการลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลลงได้ เพื่อส่งเสริมการเดินทางและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าให้แก่ประชาชนอย่างยั่งยืน *len*





# Go Green

TEXT: Oam-Am



Did You Know?

## 'Blue Carbon' ตัวช่วยดูดซับคาร์บอนที่สำคัญของโลก

รู้หรือไม่ว่า... โลกเราไม่ได้มีแค่ต้นไม้ที่ดูดซับคาร์บอน เพราะทะเลก็ทำได้เช่นกัน

'Blue Carbon' คาร์บอนไดออกไซด์ที่สะสมในระบบนิเวศทางทะเลและชายฝั่ง ตัวช่วยดูดซับคาร์บอนที่สำคัญของโลก โดยระบบนิเวศในพื้นที่ชายฝั่ง รวมทั้งป่าชายเลน หญ้าทะเล สาหร่ายขนาดใหญ่ และลุ่มน้ำเค็ม รับผิดชอบหลักในการกักเก็บ มีความสามารถในการดูดซับและกักเก็บคาร์บอนสูงเมื่อเทียบกับป่าบก แม้ว่าพื้นที่เหล่านี้จะครอบคลุมพื้นที่น้อยกว่า 2% ของพื้นที่ในมหาสมุทรทั้งหมดก็ตาม

คาร์บอนที่ถูกดูดซับใต้ทะเล เรียกว่า 'Oceanic Carbon Sink' แหล่งกักเก็บคาร์บอนที่ใหญ่ที่สุดในโลก สามารถดูดซับได้ถึง 1 ใน 4 หรือราว 55% ของปริมาณคาร์บอนทั้งหมดที่มนุษย์ปล่อยสู่

ชั้นบรรยากาศเลยทีเดียว นอกจากนี้ พืชทะเลยังมีคุณสมบัติในการดูดซับและกักเก็บคาร์บอนได้ดี สามารถสะสมได้นานหลายพันปี บลูคาร์บอน จึงมีประสิทธิภาพในระยะยาวมากกว่า 'Green Carbon' หรือแหล่งดูดซับคาร์บอนบนพื้นดิน และนับเป็นอีกหนึ่งหนทางสู่การพิชิตเป้าหมาย Net Zero อย่างยั่งยืน



Photo: sustainabletravel.org, pexels.com, montereyboats.com

## 'E-waste' ขยะจากเทคโนโลยีที่กำลังทำลายโลก!

มือถือเครื่องเก่า ทีวี คอมพิวเตอร์พังแล้ว รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เราไม่ใช่จะไปอยู่ที่ไหน ?



E-waste (Electronic Waste) คือ ขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอุปกรณ์และเครื่องใช้ไฟฟ้า โดยมีที่มาจากสองแหล่ง คือ การใช้งานในชีวิตประจำวัน และการทำอุตสาหกรรม ส่งผลให้เกิดขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่มีส่วนผสมของสารปรอท ตะกั่ว และสารเคมีอันตราย ซึ่งอาจปนเปื้อนสู่สิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิต ถ้าไม่ได้รับการกำจัดอย่างถูกวิธี



หากอยากจัดการ E-waste ให้อยู่หมัดต้องจัดการอย่างไร ?

- ซื้อเท่าที่จำเป็น
- ดูแลรักษา ยืดอายุการใช้งานให้ยาวนานที่สุด
- ซ่อมแซมเมื่อเสื่อมสภาพ
- รีไซเคิลใหม่ให้เกิดประโยชน์
- ทิ้งขยะที่จุดรับทิ้ง E-waste โดยเฉพาะ โดยดูจุดทิ้งขยะได้ที่

<https://ewastethailand.com/drop-point/>

ร่วมกันรักษาโลกและสุขภาพของเราให้ยืนยาว ด้วยการคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์อย่างถูกวิธี และใส่ใจในการใช้ทรัพยากรกันตั้งแต่วันนี้

Photo: pexels.com, earth.com

## จากขยะขวดพลาสติก สู่กลิ่นวานิลลาอันหอมหวาน

สืบเนื่องจากจำนวนเม็ดเงินที่ไหลบ่าเข้ามาในอุตสาหกรรมอาหาร และเครื่องสำอางเป็นอย่างมาก และที่สำคัญเป็นกำลังสำคัญในการใช้ผลผลิตจากพืชที่ก่อให้เกิดความสะอาด และสารกำจัดวัชพืช



นักวิจัยจึงได้ทุ่มสุดแรงเพื่อพัฒนาเอนไซม์ตัวหนึ่งขึ้นมา ทำหน้าที่ช่วยย่อยสลายพอลิเมอร์โพลีเอทิลีนเทเรพทาเลตที่ใช้ผลิตขวดเครื่องดื่มออกมาเป็นหน่วยพื้นฐานคือกรดเทเรพทาติก (TA) และทดลองดัดแปลงให้เป็นวานิลลิน หรือกลิ่นเลียนแบบที่ทำจากวานิลลินสังเคราะห์ซึ่งใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ ถึง 85%

Joanna Sadler จาก University of Edinburgh หนึ่งในผู้ร่วมโครงการกล่าวว่า "นี่เป็นตัวอย่างแรกของการใช้ระบบชีวภาพในการเปลี่ยนขยะพลาสติกให้เป็นสารเคมีทางอุตสาหกรรมที่มีคุณค่า และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่น้อยมากสำหรับเศรษฐกิจหมุนเวียน"

โครงการดังกล่าว นอกจากจะเพิ่มคุณค่าของขยะพลาสติกให้เป็นสารเคมีที่สร้างประโยชน์แก่ทางอุตสาหกรรมและตอบสนองต่อความต้องการของตลาดแล้ว ยังเป็นการใช้ทรัพยากรขยะที่ตกค้างให้คุ้มค่า และสร้างสรรค์มากที่สุด ซึ่งเป็นอีกหนึ่งกุญแจสำคัญในการแก้ไขปัญหาลพิษพลาสติกทั่วโลก

Photo: pexels.com



# Around The World

TEXT: จิงอรุรา



## รถไฟใต้ดินแห่งแรกในยุโรปตะวันออก

รถไฟใต้ดินบูดาเปสต์ (Budapesti Metró) และเส้นทางรถไฟใต้ดินในกรุงบูดาเปสต์ ประเทศฮังการี เป็นเส้นทางรถไฟไฟฟ้าเก่าแก่อันดับสองของโลก รองจากรถไฟใต้ดินลอนดอน สาย M1 มีชื่อเรียกว่า “ดิอันเดอร์กราวนด์” (the Underground) ขณะที่สาย M2-M4 จะถูกเรียกว่า “เมโทร” (Metro)

รถไฟใต้ดินบูดาเปสต์ สาย M1 หรือสายสีเหลือง เป็นรถไฟใต้ดินแห่งแรกในยุโรปตะวันออก ที่ทำการก่อสร้างตั้งแต่ ค.ศ. 1894-1896 และใน ค.ศ. 2002 องค์กรยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก มีชื่อเต็มว่า “รถไฟใต้ดินแห่งสหัสวรรษ (Millennium Underground) สร้างขึ้นเพื่อพำนักโดยสาธารณะภายในเมืองมายังงานนิทรรศการแห่งสหัสวรรษ (Millennium Exhibition) ฉลองครบรอบ 200 ปี ของกรุงบูดาเปสต์เมื่อปี ค.ศ. 1896 จัดขึ้น ณ City Park สวนสาธารณะสำคัญของฮังการี ซึ่งในครั้งนั้นมีผู้เดินทางเข้าชมมากกว่า 5 ล้านคน

นอกจากนี้ อย่าลืมแวะเช็คอินที่ สถานีรถไฟใต้ดิน Szent Gellért Square สถานีรถไฟที่มีชื่อเสียงเรื่องความงามคลาสสิกของกระเบื้องโมเสกที่วางเรียงกันเป็นรูปเกลียวคลื่นตลอดทั้งแพลตฟอร์ม ตั้งแต่เสา ผัง และเพดานต่อเนื่องกันทั้งหมด

Photo: futas.net, cnn.com, archilovers.com



## ชุมนุมบุษย์แมงมุม ครั้งใหญ่ที่สุดในโลก

แฟนคลับของสไปเดอร์แมนจำนวน 1,000 คน ประกอบด้วยทุกเพศ ทุกวัย พากันแต่งตัวเป็นสไปเดอร์แมน หรือ มนุษย์แมงมุม ซูเปอร์ฮีโร่ขวัญใจของพวกเขา ไปชุมนุมรวมกันที่อนุสาวรีย์โอเบลิสก์

ในกรุงบัวโนส ไอเรส ประเทศอาร์เจนตินา เมื่อสิ้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา โดยมีเป้าหมายเพื่อร่วมทำลายสถิติโลกใน “กินเนสส์ เวิลด์ เรคคอร์ดส์” (Guinness World Records) ในการชุมนุมของสไปเดอร์แมนมากที่สุดในโลก

“ยูกิ ดีน” (Uki Deane) อินฟลูเอนเซอร์ชาวอาร์เจนตินา ได้จัดงานผ่านอินสตาแกรม โดยมีเป้าหมายที่จะทำลายสถิติของมาเลเซีย ที่ทำไว้เมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา หลังมีผู้คนแต่งตัวเป็นสไปเดอร์แมนมาชุมนุมกัน 685 คน ครั้งนี้ผู้จัดงานยังขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงนาม และถ่ายรูปบันทึกไว้เป็นหลักฐานด้วย

ขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดเผยด้วยความภาคภูมิใจที่ได้มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ โดยกล่าวว่า เขามาที่นี่เพื่อสนับสนุนชุมชนที่สวยงามแห่งนี้ และในฐานะชาวอาร์เจนตินาที่ต้องการทำลายสถิติโลก และจะไม่พลาดการแต่งตัวเป็นสไปเดอร์แมนซูเปอร์ฮีโร่ที่เก่งที่สุดของพวกเขา

Photo: reuters.com



## ทะเลสาบชั่วคราว

ภาพที่ไม่ได้เห็นบ่อยนัก และกำลังจะเลือนหาย เมื่อปริมาณฝนที่ตกทั้งปี ตกลงมาในวันเดียว ทำให้เกิดทะเลสาบหายากใน ‘Death Valley’ หนึ่งในสถานที่ที่แห้งแล้งและร้อนที่สุดในโลก ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา เจ้าหน้าที่คาดว่าน่าจะระเหยหายไปหมดในเดือนพฤศจิกายนนี้

ก่อนหน้านี้เมื่อวันที่ 19 สิงหาคม 2023 พายุเฮอริเคนลูกหนึ่งได้เดินทางมาถึง Death Valley หรือหุบเขามรณะ มันได้ทำให้เกิดฝนตกต่อเนื่องเป็นเวลา 24 ชั่วโมง วัดปริมาณน้ำฝนได้ถึง 5.6 เซนติเมตร ทำลายสถิติฝนตกทั้งปีของอุทยานแห่งชาติ Death Valley เมื่อปีที่แล้ว ซึ่งอยู่ที่ 4.3 ซม. สิ่งนี้ส่งผลให้เกิดทะเลสาบชั่วคราวขึ้นมา ซึ่งกว้างเกือบ 517 ตารางกิโลเมตร (200 ตารางไมล์) กลางสถานที่ที่แห้งแล้งและร้อนที่สุดในโลก สร้างภาพแปลกตาที่ไม่ได้พบเห็นกันบ่อย ๆ

น้ำท่วมได้เปลี่ยนแอ่งที่ราบเกลือ Badwater Basin อันโด่งดังให้กลายเป็นผืนน้ำแวววาวที่ลึกประมาณ 0.6 เมตร พื้นที่ Badwater Basin แห่งนี้เคยเป็นทะเลสาบเก่ามาก่อน และระเหยหายไปเมื่อราว 10,000 ปีก่อน แต่ดูเหมือนว่าธรรมชาติอันดงามค่อย ๆ พ้นชีวิตขึ้นมาอีกครั้ง เนื่องจากหลายปีที่ผ่านมาอุทยานแห่งชาติในรอบ 20 ปี แต่เจ้าหน้าที่ยังไม่ทราบเพราะอะไร แต่คาดว่าทะเลสาบใหม่นี้จะอยู่ได้อีกไม่นาน เพราะอุณหภูมิที่ร้อนจัดของ Death Valley น่าจะทำให้มันระเหยหายไปไม่ก็สัปดาห์ [len](#)

Photo: businesswire.com, edition.cnn.com, insidehook.com, dailymail.co.uk



# Check in

TEXT / PHOTO : ชันวา ทยาง



## นั่งรถไฟฟ้า MRT ไปชมมรดกโลกแห่งเมืองศรีเทพ!



ใช่เลย คุณฟังไม่ผิด เรากำลังรื้อฟื้นการนั่งรถไฟฟ้า MRT ไปชมมรดกโบราณจากเมืองศรีเทพ มรดกโลกแห่งใหม่ของไทย ของแท้ 100% ที่กำลังอินเทรนด์อยู่ในขณะนี้ สำหรับท่านที่ยังไม่พร้อมจะเดินทางไปไกลถึงจังหวัดเพชรบูรณ์ ก็สามารถไปชื่นชมแสดงความยินดีที่เมืองโบราณศรีเทพได้รับการยกย่องให้เป็นมรดกโลกแห่งใหม่ล่าสุดของประเทศไทยกันได้ใกล้ ๆ ณ ใจกลางกรุงเทพมหานคร ด้วยรถไฟฟ้า MRT ที่สามารถเดินทางไป-กลับสะดวกสบาย เพราะอยู่ไม่ไกลจากสถานีสนามไชย

ซึ่งมรดกโลกแห่งศรีเทพที่เรากำลังชวนมาชมนี้ ก็คือ **นิทรรศการ “เมืองโบราณศรีเทพ สู่มรดกโลก The Ancient Town of Si Thep and its Associated Dvaravati Monuments Thailand’s Latest World Heritage Site”** (เมืองโบราณศรีเทพแหล่งมรดกโลกแห่งล่าสุดของประเทศไทย และอนุสรณ์สถาน โบราณวัตถุ ในยุคทวารวดี) ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร เค้าวัดมาระยะหนึ่งแล้ว คือตั้งแต่เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2566







เป็นชื่อของอาณาจักรที่ตั้งอยู่ระหว่างอาณาจักรศรีเกษตร และอาณาจักรอีสานปุระ และเขาจึงได้สรุปว่าอาณาจักรนี้ตั้งอยู่ในดินแดนประเทศไทยในปัจจุบัน ต่อมาความคิดเห็นนี้มีผู้รู้หลายท่านศึกษาต่อและให้การยอมรับเช่น Edourd Chavannes และ Takakusu ผู้แปลจดหมายเหตุการเดินทางของ ริกซอจิงใน พ.ศ. 2439 และ Paul Pelliot ผู้ขยายความว่า อาณาจักรทวารวดีมีประชาชนเป็นชาวมอญ ดังนั้นบรรดา เมืองโบราณรวมทั้งโบราณวัตถุต่าง ๆ ที่พบมากมาย โดยเฉพาะในบริเวณลุ่มน้ำแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งแต่เดิม ไม่สามารถจัดกลุ่มได้ว่าเป็นของขอม-เขมร หรือของไทย แต่มีลักษณะคล้ายกับศิลปะอินเดียสมัยราชวงศ์คุปตะ ซึ่งมีอายุของงานศิลปกรรมที่ตรงกันกับยุค อาณาจักรทวารวดี ศาสตราจารย์ ยอร์ช เซเดส์ และสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยา ตั้วราชานุภาพ เป็นกลุ่มบุคคลแรกที่กำหนด เรียกชื่อดินแดนที่เมืองโบราณเหล่านี้ตั้งอยู่ รวมทั้งงานศิลปกรรมที่พบนั้นว่า “ทวารวดี” โดยใช้เหตุผลของตำแหน่งที่ตั้งของอาณาจักร



และจะมีต่อไปจนถึงวันที่ 14 มกราคม 2567 โดยการคัดแยกเอาวัตถุโบราณ ขึ้นนามล้ำค่าที่ได้มาจากเมืองโบราณศรีเทพ มาแสดงไว้ในส่วนของนิทรรศการนี้ โดยเฉพาะ ณ ห้องพระโรงพระที่นั่งอิศราวินิจฉัย จากเดิมที่เคยจัดแสดง ร่วมกับศิลปวัตถุทวารวดีที่ได้มาจากจังหวัดต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องยาวนาน มากกว่า 60 ปีแล้ว ณ พระที่นั่งศิวิไลย์พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร และอาคารมหาสุรสิงหนาท ซึ่งเป็นเรื่องปกติอยู่แล้วที่วัตถุโบราณชิ้นดี ๆ จะถูกโยกย้ายจากสถานที่จริงมาเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดีที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร ปัจจุบัน ศิลปวัตถุหลาย ๆ ชิ้น จากเมืองโบราณศรีเทพก็ถูกนำมาเก็บรักษาไว้ที่นี้ด้วยเช่นกัน ดังนั้น การมาชมนิทรรศการนี้ จึงมั่นใจได้ว่าจะได้มาสัมผัส วัตถุโบราณตัวเป็น ๆ ของแท้ 100% ด้วยสายตาของเราเองจริง ๆ

ก่อนเข้าชมเรามาปูพื้นฐานความรู้กันสักนิดแบบเบา ๆ เอาแค่ว่าจะได้ชมแบบ รู้ที่มาที่ไปของศรีเทพแบบไม่เดือตว่าคืออะไร ศรีเทพ คือเมือง ๆ หนึ่งซึ่ง เกิดขึ้นในยุคทวารวดี (เป็นคำภาษาสันสกฤต) ที่ Samuel Beal ได้แปลมาจาก คำว่า ไตโลโปตี จากบันทึกของภิกษุจีนจิ้นฮงที่บันทึกไว้ตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 12







และอายุตามบันทึกของจีนร่วมกับอายุของงานศิลปกรรมที่ตรงกัน คือช่วงตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 12 ถึงพุทธศตวรรษที่ 16 ให้เป็นอาณาจักรทวารวดี และชื่อนี้ก็เป็นที่น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้นอีกเมื่อพบเหรียญเงิน 2 เหรียญ มีจารึกภาษาสันสกฤตอายุราวพุทธศตวรรษที่ 13 จากเมืองนครปฐมโบราณ มีข้อความว่า ศรีทวารวดีศวรปุณยะ ซึ่งแปลได้ว่า บุญของผู้เป็นเจ้าของแห่งศรีทวารวดี อาณาจักรทวารวดีจึงเป็นที่ยอมรับว่ามีอยู่จริง และเมืองนครปฐมโบราณน่าจะเป็นศูนย์กลางหรือเมืองหลวงของอาณาจักร ปัจจุบันพบเหรียญลักษณะคล้ายกันอีก 2 เหรียญที่อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี และที่อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี



จังหวัดเชียงใหม่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบทุกจังหวัด ในแต่ละจังหวัดพบมากกว่า 1 แห่งขึ้นไป และมีการค้นพบมากขึ้นเรื่อย ๆ ภาคตะวันออก ที่ตงละคร จังหวัดนครนายก, จังหวัดปราจีนบุรี, จังหวัดสระแก้ว และจังหวัดชลบุรี ภาคใต้ ที่จังหวัดปัตตานี ภาคกลาง พบกระจายอยู่ตามลุ่มแม่น้ำสำคัญต่าง ๆ เช่น แม่น้ำเพชรบุรี, แม่น้ำแม่กลอง, แม่น้ำท่าจีน, แม่น้ำลพบุรี, แม่น้ำป่าสัก และแม่น้ำเจ้าพระยา จากการศึกษาภาพถ่ายทางอากาศพบว่าเมืองโบราณในยุคนี้มีมากถึง 63 เมืองด้วยกัน นอกจากนี้การสำรวจขุดค้นทางโบราณคดียังพบว่าเมืองโบราณแทบทุกแห่งมีลักษณะของการต่อเนื่องทางวัฒนธรรมจากชุมชนสมัยก่อนประวัติศาสตร์ ได้มีพัฒนาการมาสู่ช่วงสมัยทวารวดี เมื่อได้มีการติดต่อกับอารยธรรมอินเดีย เมืองเหล่านี้มีอิสระต่อกัน เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กัน เพราะผลจากการติดต่อค้าขายและรับวัฒนธรรมจากอินเดีย โดยเฉพาะทางด้านศาสนาพุทธแบบหินยาน รวมทั้งภาษาและรูปแบบศิลปกรรมแบบเดียวกัน วัฒนธรรมทวารวดีเริ่มเสื่อมลงราวปลายพุทธศตวรรษที่ 16 เมื่ออิทธิพลวัฒนธรรมแบบเขมรโบราณที่มีคติความเชื่อทางศาสนาและรูปแบบศิลปกรรมที่แตกต่างออกไปเข้ามาแทนที่

“ศรีเทพ” คือส่วนหนึ่งของอารยธรรมทวารวดี ที่ว่านี้ ชื่อเรียกศรีเทพ เป็นพระวินิจฉัยของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ที่ได้ทรงสันนิษฐานไว้ในคราวเสด็จตรวจราชการมณฑลเพชรบูรณ์เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงมหาดไทยในปี พ.ศ. 2447 ด้วยพื้นที่ศรีเทพนั้นปรากฏร่องรอยหลักฐานการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ที่มีมาอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมทวารวดีและเขมรตามลำดับ ซึ่งรวมระยะเวลาที่มีความเจริญรุ่งเรืองถึงกว่า 800 ปี ก่อนที่จะถูกทิ้งร้างไปในราวปลายพุทธศตวรรษที่ 18 อันเป็นช่วงก่อนที่วัฒนธรรมสุโขทัยและอยุธยาจะเจริญรุ่งเรืองขึ้นมาแทนที่ในบริเวณลุ่มแม่น้ำป่าสัก และมีการพัฒนาการตั้งถิ่นฐานอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน มีการพบหลักฐานสำคัญในวัฒนธรรมทวารวดีที่มี





การรับศาสนาพราหมณ์และพุทธทั้งแบบเถรวาทและมหายาน ตั้งแต่ราวพุทธศตวรรษที่ 11-12 เข้ามา โดยพบหลักฐาน เช่น พระพุทธรูป เทวรูปพระนารายณ์ และศาสนสถาน อันเป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมทวารวดีที่ยังคงความครบถ้วนสมบูรณ์ โดยเฉพาะฝั่งเมืองโบราณ มีความแตกต่างไปจากฝั่งเมืองในวัฒนธรรมทวารวดีเมืองอื่น ๆ ที่พบในประเทศไทย คือมีอัตลักษณ์เป็นของตนเอง ตั้งแต่ลักษณะการวางผังเมืองที่มีลักษณะเป็นเมืองแฝดหรือเมืองขยาย คือ เมืองใน และเมืองนอก พบหลักฐานงานศิลปกรรมในสกุลช่างศรีเทพที่มีลักษณะโดดเด่นเฉพาะตัว ได้รับการยกย่องจากนักวิชาการเรื่องเทคนิคงานช่างเมืองศรีเทพที่กล้าสร้างประติมากรรมลอยตัวอย่างแท้จริง แบบไม่มีแผ่นโคลงด้านหลังรองรับ นิยมการยืนท่าตรีภังค์ อันแสดงให้เห็นเสมือนการเคลื่อนไหว ซึ่งต่างจากประติมากรรมในแหล่งอื่น ๆ ในช่วงระยะเวลาเดียวกัน

จากการประชุมคณะกรรมการมรดกโลกสมัยสามัญ ครั้งที่ 45 เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2566 ที่กรุงริยาด ประเทศซาอุดีอาระเบีย ได้ประกาศขึ้นทะเบียน



เมืองโบราณศรีเทพ เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรม โดยมีชื่ออย่างเป็นทางการว่า The Ancient Town of Si Thep and its Associated Dvaravati Monuments

ที่นี่เราก็มาเดินชมกัน หลังจากซื้อบัตรเข้าชมพิพิธภัณฑ์สถานฯ ราคาเพียง 30 บาท ท่านจะได้รับโบชัวร์ ที่ภายในเล่าประวัติพิพิธภัณฑ์ฯ แห่งนี้ และมีแผนภูมิว่าอาคารแต่ละแห่งแสดงศิลปวัตถุในหมวดหมู่ใดให้ชม และอาคารนั้น ๆ อยู่บริเวณใด ซึ่งในการมาของเราครั้งนี้ คือเน้นมาชม **นิทรรศการ เมืองโบราณศรีเทพ มรดกโลก** เป็นสำคัญ และนิทรรศการนี้จัดแสดงอยู่ที่ ห้องพระโรงพระที่นั่งอิศราวินิจฉัย หรือห้อง 601 ของแผนภูมิในโบชัวร์ที่ได้รับมา เราก็มุ่งหน้าไป แต่ก็ต้องไม่ลืมว่าพิพิธภัณฑ์แห่งนี้สวยมาก และก็ได้แสดงแต่เพียงศิลปวัตถุ



ยุคทวารวดี ศรีเทพ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เราเดินผ่านอะไรสวย ๆ แม้ไม่ใช่ศิลปยุคทวารวดี ก็ควรแวะชมศึกษาซึมซับรับทราบ เก็บเป็นความรู้รอบตัวไว้ไม่เสียหาย ไหน ๆ ก็มาทั้งที และมีได้มาบ่อย ๆ เมื่อไปถึง ห้อง 601 เราจำได้ว่า ศิลปวัตถุเหล่านี้ บางชิ้นเคยจัดแสดงไว้เป็นไฮไลท์ของพิพิธภัณฑ์ฯ

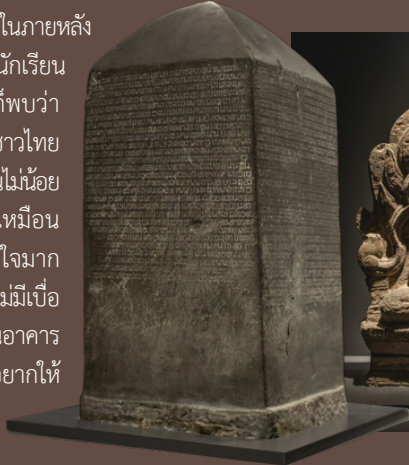


# Check in



ตั้งแต่เก่ามากไปจนถึงที่เก่าน้อย เพื่อพัฒนาการด้านศิลปะของมนุษย์ในแถบถิ่นนี้ โดยมีติ๊กมหาสุรสิงหนาท ห้องที่ 401 เป็นจุดเริ่ม ซึ่งเค้าจัดแสดงศิลปะของเอเชียอาคเนย์เป็นไต่เตล แล้วไปดูศิลปะก่อนประวัติศาสตร์ที่ห้อง 402 เป็นการปูพื้น จากนั้นก็เข้าสู่ห้อง 403 เน้นดูศิลปะยุคทวารวดี ซึ่งช่วงนี้จะมีคนไปชมห้องนี้ค่อนข้างเยอะ และวิ่งหาชิ้นงานศิลปะวัตถุที่มาจากเมืองศรีเทพเป็นสำคัญ ถ้าयरูปแบบกรีกกราดกันเบา ๆ แบบว่าดีใจหาเจอแล้ว อีกทั้งทางพิพิธภัณฑ์ก็เน้นทำชาร์ตเพิ่มเข้ามาประกบคู่เคียงกับโบราณวัตถุแต่ละชิ้นในห้องทวารวดีนี้ เพราะรู้ว่ากำลังเป็นที่สนใจของประชาชน บางชิ้นก็คุ้นตา เพราะเห็นมาจากสื่อต่าง ๆ บ่อย บางตัวก็แสดงไว้แต่เพียงรูปภาพของโบราณวัตถุชิ้นที่เคียววางอยู่ในตู้ นั้น ๆ และมีป้ายอธิบายว่า ถูกขโมยไปจัดแสดงที่หน้างานมรดกโลก เมืองศรีเทพ ที่จังหวัดเพชรบูรณ์ แสดงว่าช่วงนี้อาจจะมีการหมุนเวียนศิลปะวัตถุเดินสายโชว์ตัวไปตามโบราณสถานต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยเท่าที่มี หรือกำลังจะมีพิพิธภัณฑ์ยุคทวารวดี คล้าย ๆ ศิลปินเดินสายโชว์ตัวทั่วประเทศเลย พ้นจากห้อง 403 แล้วเราก็เดินชมศิลปะวัตถุ

ณ พระที่นั่งวิมขทิมาณ (ซึ่งช่วงที่เราไปรวีวนั้นปิดซ่อม) และบางชิ้นก็จัดแสดงอยู่ที่ติ๊กมหาสุรสิงหนาทนั่นเอง แต่ตอนนี้เค้าคัดเอาชิ้นที่ได้มาจากเมืองศรีเทพมาแสดงรวมกันไว้ในนิทรรศการนี้ และมีชาร์ตอธิบายยิ่งใหญ่ตระการตาสารพัด ถ้ายืนอ่านตรงนั้นไม่ไหว ก็ให้ถ่ายรูปกลับมาอ่านที่บ้านได้ในภายหลัง วันที่เราไปแม้ไม่ใช่วันหยุดเสาร์-อาทิตย์นะ นอกจากนักเรียน นักศึกษา ที่สถาบันต่าง ๆ พามาทัศนศึกษา เราก็พบว่า ป้า ๆ ลุง ๆ น้า ๆ อา ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทั้งต่างชาติและชาวไทย พุดง่าย ๆ ว่าตั้งแต่สูงวัยถึงวัยรุ่น ก็ให้ความสนใจมาชมกันไม่น้อย แลมีพิพิธภัณฑ์ยุคนี้ ก็มีได้เจียบเหงาวังเวงน่ากลัวเหมือนเมื่อก่อนแล้ว การจัดแสดงแสงสีเสียงทันสมัยน่าสนใจมาก สถานที่สะอาดเยี่ยมสบายตาสบายใจ เดินชมได้ทั้งวันไม่มีเบื่อ พ้นจากห้อง 601 แล้วเราก็เดินชมโน่นนั่นนี่เรื่อยไปในอาคารแทบทุกหลังและเกือบทุกห้อง ซึ่งถ้าท่านมีเวลา เราอยากให้มาชมแบบเรียงลำดับความเก่าแก่ของประวัติศาสตร์







ยุคศรีวิชัย ลพบุรี แล้วข้ามมายังอาคารประพาสพิพิธภัณฑ์ เริ่มที่ห้อง 501 ชมยุคล้านนา ต่อมายุคสุโขทัย ออยุธยา ธนบุรี จบลงที่รัตนโกสินทร์ จะเห็นได้ว่ากว่าจะพัฒนาการจากมนุษย์ยุคหินมาเป็นทวารวดี ศรีวิชัย ซึ่งช่วงนั้นเรายังพิสูจน์ไม่ได้ว่าเป็นชนชาติใดที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในแถบนี้ เพราะศิลาจารึกยังไม่มีการใช้ภาษาไทยในช่วงนี้ นักโบราณคดีได้แต่เพียงสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นชาวมอญโบราณและขวามลาวยุคก่อนถึงยุคลพบุรีจึงพบว่าเป็นอักษรขอม ภาษาเขมร ยุคล้านนาตอนต้นเป็นภาษามอญ และเริ่มใช้ภาษาไทยเมื่อเริ่มมีเมืองสุโขทัยเกิดขึ้นแล้ว จึงทำให้นักประวัติศาสตร์ยุคก่อนเริ่มนับความเป็นชนชาติไทยจากสมัยสุโขทัยนั่นเอง ซึ่งปัจจุบันนี้นักประวัติศาสตร์รุ่นใหม่เชื่อว่าความเป็นไทยถูกผสมผสานหล่อหลอมรวมกันจากหลายชนชาติในแถบนี้ สืบทอดกันมา จนมีพัฒนาการสูงสุดทางศิลปวัฒนธรรมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแบบไทยในที่สุด

ดังนั้น แม้ว่าเรายังหาข้อสรุปไม่ได้ว่าศรีเทพถือเป็นบรรพบุรุษของชนชาติไทยหรือไม่ แต่ปัจจุบันนี้ศรีเทพคือมรดกตกทอดที่ชนชาติโบราณชนชาติหนึ่งได้ทิ้งไว้ให้เป็นสมบัติของชาติไทย ที่เราควรรูมิใจปกป้องรักษาอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลานชื่นชมสืบไปในฐานะมรดกโลกที่อยู่บนแผ่นดินไทย *Life & Metro*



## พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร

ที่ตั้ง 4 ถนนหน้าพระธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ

เปิด วันพุธ - วันอาทิตย์ เวลา 09.00 - 16.00 น.

☎ 0 2224 1402

📍 พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร



### การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสนามไชย ใช้ทางออกที่ 1 ต่อแท็กซี่ไปพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พระนคร (หรือแจ้งแท็กซี่ว่าไปมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ลงด้านประตูฝั่งสนามหลวง แท็กซี่จะรู้จักมากกว่า) ระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที พิพิธภัณฑ์ฯ อยู่ติดกับมหาวิทยาลัยฯ



# Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวา พยายาม

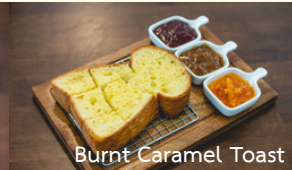
## Wolf Croissanterie

ลาดพร้าว 71 สาขาใหม่  
ใกล้รถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง

Wolf Croissanterie สาขาใหม่ล่าสุด ชื่อว่า 'Wolf Croissanterie ลาดพร้าว 71' สุดยอดครัวของโตโฮมเมด ที่เน้นความกรอบนอกนุ่มใน หอมเนย และเหนียวนุ่ม จุดขายยังคงเป็นการเน้นไส้ที่หลากหลาย ทั้งคาว-หวาน แถมนี่ครีเอทีฟเมนูใหม่ออกมาแบบไม่ซ้ำกับสาขาเดิม ๆ เปิดร้านตั้งแต่เช้าเอาใจคนทานนอกบ้านที่ต้องไปทำงานเช้า ๆ ให้แวะมานั่งทานในร้านได้แบบสบาย ๆ ซิล ๆ พร้อมจับน้ำชา-กาแฟ หรือแม้แต่นมบ่ายที่ร้านก็ยังนับว่าเป็นจุดนัดพบนั่งคุยไปทานขนมไปแบบสบาย ๆ ได้ถึงช่วงเย็น



เมนูแนะนำเดือนนี้มีอาหารจานหลักที่มากกว่าขนมแล้วนะค่ะ **Wolf All Day Breakfast** เป็นครัวของต๋อซันใหญ่ ใช้คนปนชีสชั้นรสมันนุ่ม เบคอนทอดกรอบ ไส้กรอกไก่ และ Brastwurst sausage หรือไส้กรอกบดหยาบสไตล์เยอรมัน งานนี้อิ่มอร่อยสมชื่อเมนู คืออิ่มไปได้ทั้งวันกันเลยทีเดียว **Burnt Caramel Toast** ปังอบกรอบ ชุ่มเนย และซอสคาราเมลหอมหวานมัน ท็อปกล้วยและแอสortedจัม **Shokupan Butter Toast with Assorted Jams** ปังปังเนยสด กับแยมโฮมเมด 3 รส ที่ทางร้านทำเอง อร่อยแบบเป็นเอกลักษณ์ของทางร้าน หาทานที่อื่นไม่ได้แน่นอน เครื่องดื่มวันนี้เน้นเป็นเครื่องดื่มเย็นทุกเมนู เพราะไปริวิวช่วงบ่าย ๆ ดื่มแล้วคลายร้อนชื่นใจทั้ง 3 แบบ **Latte** กาแฟนม ชมพอดิ หอมถูกใจ ไม่นั่นหวาน **ชาไทย** เมนูไม้ตายยอดนิยม ชาที่ขึ้น รสมันชัด หวานกำลังดี **Baby** คือโกโก้เย็น เป็นรสโกโก้ชืด คนรักช็อกโกแลตต้องชอบ เลือกระดับความหวานได้ตามใจเรา



### Wolf Croissanterie ลาดพร้าว 71

- 📍 ที่ตั้ง 85/1 ซ.ลาดพร้าว 71 แขวงสะพาน 2 เขตวังทองหลาง กทม.
- 🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 07.00 - 17.00 น.
- ☎ 09 4626 9545
- 📌 WolfCroissanterie



### การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองมาลงที่สถานีลาดพร้าว 71 ใช้ทางออกที่ 2 ร้านอยู่หน้าปากซอยลาดพร้าว 71 เลี้ยวซ้ายข้ามมาเล็กน้อยอยู่ซ้ายมือ ห่างจากสถานีรถไฟประมาณ 500 เมตร



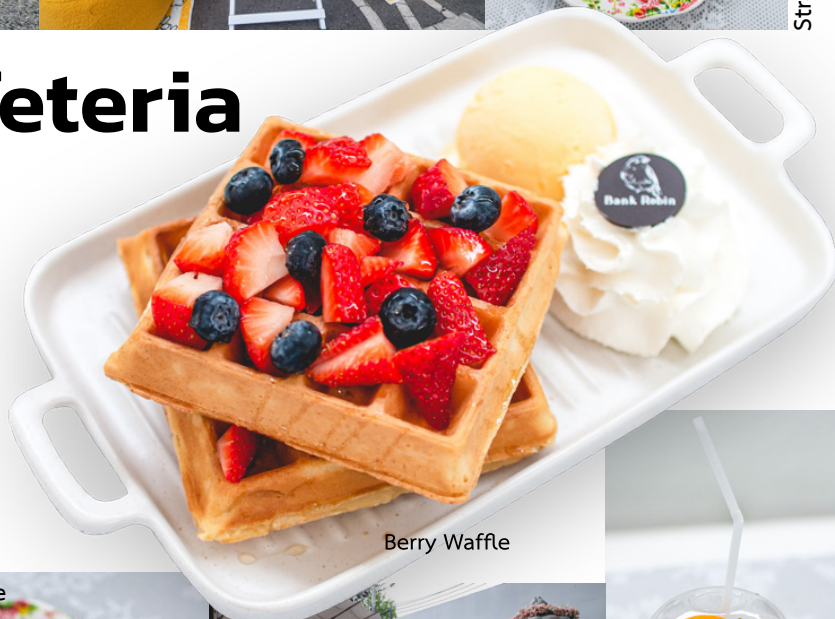


Strawberry cheese pie

# Bank Robin Cafeteria

## คาเฟ่น่ารักเพื่อสายเซลฟี

ไม่ไกลจากร้านครัวซองเก่าไร แต่ห่างจากรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลือง ออกมาอีกนิด มีคาเฟ่น่ารักที่สร้างมุมสวย ๆ ไว้ให้นั่งชิลชิมน้ำชา กาแฟ และขนม พร้อมเซลฟีกันได้อย่างจุใจ และไม่แค่มุมถ่ายรูปสวยนะ ขนมนและเครื่องดื่มทุกเมนูก็เน้นหน้าตาดีเป็นหลักด้วย ที่สำคัญไม่ใช่สวยแต่รูปแล้วจบไม่หอมนะจ๊ะ ทั้งหมัดนี้อร่อยรสชาติดีในแบบที่สวยทั้งรูป จบก็หอม ร้านกว้างขวางใหญ่โตโคโค่ มีที่นั่งตากแอร์ด้านใน และที่นั่ง สัมผัสอากาศโล่งที่ด้านนอก ร้านร่มรื่นดีมีต้นไม้ใบบังแดดทุกทิศ



Berry Waffle



Blueberry cheese pie



Bank Robin Yuzu

เราไปนั่งทานขนมและจิบน้ำแบบเมนูไหนก่อนก็ได้ ตามใจเรา **Blueberry cheese pie** ทั้งแป้งพายและชีสคือสุดขีด ท็อปด้วยแยม แถมบลูเบอร์รี่สดลูกโต ๆ รสเปรี้ยวबरหวานมันได้แบบลงตัว ทานคู่กับ **Butterfly Pea Honey Lemon** สีม่วงเหมือนกันคล้ายจัดเซตเป็นน้ำอัญชัญ น้ำผึ้ง โซดา และเลมอน แน่นอนว่าต้องเปรี้ยวหวานซ่าน่าชื่นใจ **Strawberry cheese pie** พายก็ดี ชีสก็ดี ร้านนี้มีสตอร์วเบอร์รี่สดอยู่ในเจลลี่ที่แตกต่างจากร้านอื่น ก็แน่นอนว่าต้องอร่อยแบบเอกลักษณ์ของทางร้านที่ไม่ซ้ำใครอีกเช่นกัน เมนูนี้มีมีน้ำสีแดงมาเข้าเซต ขอจัดเสียดกันคือ **Green tea Lemonade** ชาเขียวเลมอนน้ำผึ้ง รสดีสีสวย ถ่ายรูปขึ้นแถมรสชาติยังเข้ากับขนมด้วย **Berry Waffle** อบสดและเสิร์ฟมาแบบร้อนกรุ่น ท็อปหน้ามาสวยมากทั้งผลไม้และไอศกรีม ทานคู่กับ **Bank Robin Yuzu** เครื่องดื่มชิกเนเจอร์ของทางร้าน หวานน้ำผึ้ง ซ่าสีโซดา เปรี้ยวหอม สัมผัส เข้าเซตกับวาฟเฟิลเป๊ะ ๆ ๆ เลย *Love*



Green tea Lemonade



Butterfly Pea Honey Lemon

### Bank Robin Cafeteria

- 📍 ที่ตั้ง 671 ถ.ประดิษฐ์มนูธรรม สะพาน 2 วังทองกลาง กทม.
- 🕒 เปิด จ. - ส. เวลา 09.00 - 19.00 น. อา. เวลา 08.00 - 18.00 น.
- ☎ 08 2971 6474
- 📌 Bank Robin Cafeteria



### การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีเหลืองมาที่สถานีลาดพร้าว 71 ใช้ทางออกที่ 2 ต่อแท็กซี่มุ่งหน้าไปเลียบทางด่วน เลี้ยวซ้ายตรงไปประมาณ 800 เมตร ก่อนถึงปั้ม PT



# Health

TEXT : หนูมันนี่

## ระวัง! “ซีเรียล” อาหารเช้าง่าย ๆ อาจทำลายสุขภาพ!

เพราะอาหารเช้าคือ “มื้อที่สำคัญที่สุดของวัน” จึงทำให้ “ซีเรียล” หรืออาหารจากธัญพืชแปรรูป เป็นหนึ่งในตัวเลือกอาหารเช้าที่สะดวกรวดเร็วและง่ายมา ๆ ช่วยให้คุณประหยัดเวลาในตอนเช้าเพียงแค่นมใส่ก็กินได้แล้ว อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกซีเรียลในท้องตลาดจะดีต่อสุขภาพหรือช่วยลดน้ำหนัก ดังนั้น เรามีข้อแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณเลือกซีเรียลที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและคนในครอบครัว



### ▶ หลีกเลี่ยงชนิดที่มีน้ำตาลสูง

ซีเรียลบางยี่ห้อจะมีปริมาณน้ำตาลสูง ดังนั้นอย่าลืมดูฉลากปริมาณน้ำตาลก่อนซื้อ หากมีน้ำตาลสูงเกินไป แน่แน่นอนว่าจะทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้น แล้วยังกระตุ้นความอยากกินของหวานให้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ควรเลือกซีเรียลที่มีน้ำตาลไม่เกิน 5-8 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค



### ▶ เลือกแบบโฮลเกรน 100%

ซีเรียลที่ระบุบนกล่องว่า โฮลเกรน 100% (Made from 100% Whole Grain) คือตัวเลือกที่ดีที่สุด อาจผลิตจากรำข้าว ถั่วเหลือง หรือผลไม้อบแห้ง เพราะมีไฟเบอร์สูงที่จะช่วยยับยั้งความอยากอาหาร และลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจ ทั้งป้องกันโรคต่าง ๆ และยังช่วยให้คุณอิ่มนานอีกด้วย

### ▶ ไฟเบอร์ธรรมชาติมากกว่าไฟเบอร์สกัด

ไฟเบอร์ในซีเรียลช่วยในเรื่องขับถ่ายแล้วยังทำให้อยู่ท้อง แต่ก็ควรเลือกซีเรียลที่มีส่วนผสมของไฟเบอร์จากผลไม้อบแห้งมากกว่าไฟเบอร์สกัด (Fake Fiber) เพราะยังไม่มีหลักฐานว่าไฟเบอร์สกัดจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ ท้องผูก และโรคเบาหวานได้ในลักษณะเดียวกับไฟเบอร์ตามธรรมชาติ

### ▶ หลีกเลี่ยงโซเดียม

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้รับประทานโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน จึงไม่ควรซื้อซีเรียลที่มีปริมาณโซเดียมสูงหรือมีรสเค็ม ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ที่ปลอดภัยคือชนิดที่มีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 250 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

### ▶ เน้นโปรตีนสูง ๆ เข้าไว้!

โปรตีนเป็นส่วนสำคัญที่สุดของซีเรียลที่ดี ปริมาณโปรตีนที่สูงจะทำให้คุณรู้สึกอยู่ท้องนาน อิ่มต่อเนื่องจนถึงมื้อเที่ยง ไม่อยากของหวานหรือกินจุจิก และยังช่วยให้คุณได้รับสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายอย่างเพียงพออีกด้วย การเลือกซีเรียลเพื่อสุขภาพที่ดีนั้นทำได้ไม่ยาก เพียงแค่เราต้องใส่ใจในส่วนผสมและปริมาณน้ำตาล โซเดียม โปรตีน และไฟเบอร์จากธรรมชาติ จากนั้นก็สามารถกินได้โดยไม่ต้องกังวลว่าจะอ้วน หรือเสียสุขภาพ





Did You Know?

## นอนน้อย ตายไวนะ!!

ใครที่คิดว่าแค่นอนน้อยเองไม่ตายหรอก ขอให้เปลี่ยนความคิด ในความเป็นจริงมีกรณีคนที่เสียชีวิตจากการนอนน้อยหรือไม่ได้นอนติดต่อกันหลายชั่วโมงให้เห็นอยู่เรื่อย ๆ และล่าสุดมีงานวิจัยชัดเจนว่าคนที่หลับน้อยกว่าวันละ 6 ชั่วโมงนั้น มีแนวโน้มที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันควรหรือเสียชีวิตก่อนอายุ 65 ปี ถึง 12% ซึ่งมากกว่าคนที่นอนหลับ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ที่ว่าอาจตายได้นั้น เพราะการนอนหลับที่ไม่เพียงพอจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็น



- **โรคอ้วน** นอนน้อยทำให้ระบบภายในร่างกายรวน อิ่มช้า และอยากอาหารที่มีไขมันมากขึ้น
- **โรคเบาหวาน** ถ้าเรานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน จะส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดและระดับอินซูลินในเลือดให้สูงขึ้น
- **โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง** บ่อยเข้าอาจทำให้เป็นโรคนอนไม่หลับเรื้อรังได้ คือการใช้เวลามากกว่า 30 นาทีถึงจะนอนหลับ รวมทั้งอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน และมีอาการดังกล่าวมากกว่าหนึ่งเดือน
- **โรคหัวใจ** การนอนน้อยหรือนอนไม่เพียงพอ จะทำให้ความดันเลือดสูงและมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าปกติถึง 2 เท่า
- **ความเสี่ยงอุบัติเหตุ** ขอแถมอีกหนึ่งปัญหาคือมีงานวิจัยระบุไว้เลยว่าคนที่นอนน้อยจะมีความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุทางรถยนต์เพิ่มมากถึง 4 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่ได้นอนอย่างเพียงพอ

Photo: pexels.com



## 10 สุขบัญญัติ ลดความเสี่ยงจากมะเร็งด้วยวิถีธรรมชาติ

“มะเร็ง” เป็นหนึ่งโรคที่ไม่ควรชะล่าใจ เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ต้องรับมือให้ไว เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ด้วยวิถีแบบธรรมชาติที่ใคร ๆ และคุณเองก็สามารถทำได้

1. หมั่นตรวจสุขภาพ ตรวจโรคมะเร็งเสมอ
2. เลิกสูบบุหรี่ ลดการดื่มแอลกอฮอล์
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ
4. ควบคุมน้ำหนัก
5. ไม่อยู่กลางแจ้งจัดนานเกินไป
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
7. ปรุงอาหารให้ถูกวิธี กินอาหารสุก สะอาด
8. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน
9. ลดบริโภคเนื้อแดง
10. ลดเกลือแกงและอาหารหมักดอง

Photo: pexels.com

## น้ำยาบ้วนปาก...จำเป็นไหม?

น้ำยาบ้วนปาก คือ “นวัตกรรมช่วยเสริม” ในการป้องกันปัญหาสุขภาพช่องปาก แต่ไม่อาจทดแทนการทำความสะอาดฟันและเหงือกด้วยการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟันได้ ถือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนที่แปรงฟันไม่สะอาด เพราะอาจก่อให้เกิดโรคเกี่ยวกับเหงือกและฟัน กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ และแปรงฟันไม่ค่อยถูกวิธี ข้อดีของน้ำยาบ้วนปากคือช่วยทำความสะอาดช่องปากได้ลึกและทั่วถึงมากขึ้น ลดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปาก ช่วยปกป้องและรักษาสุขภาพช่องปากของเรา ลดโอกาสการเกิดปัญหาทางช่องปากต่าง ๆ อย่างไรก็ตามควรใช้น้ำยาบ้วนปากในปริมาณที่เหมาะสม ตามที่ฉลากระบุไว้ หากใช้เยอะเกินไปปกติหรือเกินปริมาณที่แนะนำ โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม จะทำให้เกิดการใช้ยาบ้วนปากเกินขนาด และส่วนผสมในน้ำยาบ้วนปากบางชนิด เช่น คลอรีนไฮโปคลอไรต์ และเอทิลแอลกอฮอล์ อาจก่อให้เกิดความเป็นพิษได้

ผู้ที่ใช้น้ำยาบ้วนปากเกินขนาดจะแสดงอาการดังนี้ ปวดศีรษะ ลำคอ หรือช่องท้อง ผิวเหม็นแรงและปวด คลื่นไส้ ท้องร่วง อาเจียน (อาจมีเลือดปน) หัวใจเต้นเร็ว หายใจติดขัด ความดันโลหิต หรืออุณหภูมิร่างกายต่ำ มีปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ พูดไม่ชัด การเคลื่อนไหวผิดปกติ เชื้อซิม และหมดสติไม่รู้สีกตัว หากผู้ป่วยมีอาการดังกล่าว ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์และไม่ควรทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเด็ดขาด [Cm](#)

Photo: verywellhealth.com, freepik.com





# Beauty

TEXT : หนูมันนี่

## สมณีย์เสียง่าย หน้ายับไว ไม่รู้ด้วย!

คนเจ้าอารมณ์ชอบแสดงอาการออกทางใบหน้าบ่อย ๆ มักมีริ้วรอยปรากฏบนใบหน้ามากกว่าคนเรียบ ๆ หนึ่ง ๆ หน้าตาย ถ้าอารมณ์ดี ยิ้มง่าย นาน ๆ ถึงจะมีรอยตีนกา โกรธหงุดหงิดง่ายหรือเป็นคนขี้สงสัยก็จะมีรอยขมวดคิ้ว มีรอยย่นที่หว่างคิ้ว ถ้าเป็นคนชอบเลิกคิ้วและกล้ามเนื้อที่บริเวณหน้าผากทำงานได้ดีก็จะมีรอยย่นที่หน้าผาก เป็นริ้วเส้นขวางยาว ๆ ตอนเด็ก ๆ ้วยรุ่นมันก็ยังไม่เป็นรอยขีดหรือเห็นเป็นรอยแปบ ๆ ก็หาย เพราะว่าทั้งคอลลาเจนและอีลาสตินยังมีเหลือเฟือ ระบบการซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็ยังพิคกระฉับกระฉ่าง

แต่พออายุมากขึ้น ทั้งคอลลาเจนและอีลาสตินเสื่อมสภาพไปและเซลล์สร้างมาชดเชยน้อยลง รอยย่นที่เกิดขึ้นก็จะค่อย ๆ กลายเป็นรอยย่นถาวร นานเข้าก็จะลึกกลง บางคนไม่ได้เป็นคนเจ้าอารมณ์เลย แต่โชคร้ายที่กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า เช่น กล้ามเนื้อหางตา กล้ามเนื้อหว่างคิ้ว หรือกล้ามเนื้อหน้าผาก ทำงานดีกว่าคนทั่วไป ไม่เคยขยับเลยตั้งแต่เด็กจนแก่ ถือว่าโชคดี จะมีหน้าผากเรียบเนียนตลอดเวลา



ก็จะเกิดมีริ้วรอยง่ายเช่นกัน ส่วนคนที่กล้ามเนื้อบริเวณหน้าผาก

Photo: freepik.com



Hair Talk

## Bold Blue Hair เสน่ห์สาวผมสีน้ำเงิน

สีน้ำเงินเป็นสีโทนเย็น และดูจะมาแรงสำหรับ Autumn/ Winter 2023 นี้ ผมสีน้ำเงินให้ความรู้สึกลึกลับน่าค้นหา ขณะเดียวกันก็ให้ความรู้สึกนิ่ง สงบ เยือกเย็น และในบางมุมก็ดูเป็นสีที่ไม่แสดงออกทางอารมณ์ด้วย ดังนั้นใครอยากเปลี่ยนลุคให้ดูเท่ ดูดูล ออกจะหัวนิต ๆ ก็ลองทำผมสีน้ำเงินได้เลย

- **ผมสีน้ำเงินเข้ม** สามารถย้อมทับดำได้เลยโดยไม่ต้องกัด หรือฟอกผมก่อน โทนผมสีน้ำเงินสามารถติดได้ง่าย เลือกผลิตภัณฑ์แบบเนื้อครีมหรือเนื้อโฟม จะช่วยให้เกาะติดได้ง่าย แลไม่เจ็บไม่แสบหนังศีรษะด้วย

- **ผมสีน้ำเงินอ่อน** ต้องฟอกผมก่อนอย่างน้อย 2-4 ระดับ ขึ้นอยู่ที่ความเข้มของสีผมเรา รวมทั้งขึ้นอยู่กับโทนสีน้ำเงินที่เราเลือกด้วย ถ้าเป็นผมสีน้ำเงินสว่าง เช่น Denim Blue, Aqua Blue, Sky Blue ฯลฯ ต้องกัดผมฟอกผมให้สว่างสักหน่อย จึงจะได้สีที่ตรงกับปกมากขึ้น

- **หลังย้อมผมสีน้ำเงินประมาณ 2-3 สัปดาห์** ผมจะค่อย ๆ เฟดกลายเป็นสีเทา ขึ้นอยู่ที่โทนสีผมน้ำเงินที่ย้อม ผมสีน้ำเงินสว่างจะเฟดเป็นโทนสีเทา หรือหลุดเป็นโทนสีเทาทั้งหมด เข้มอ่อนตามสีที่เราย้อม ส่วนผมโทนสีน้ำเงินเข้มจะไม่เฟดไม่หลุดง่าย กรณีที่เฟดอาจจะกลายเป็นสีผมธรรมชาติของเรา ซึ่งก็คือสีดำนั่นเอง แต่โอกาสหลุดน้อยมาก เว้นแต่ว่าใช้น้ำย้อมผมที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งก็จะไม่ติดสีตั้งแต่ตอนย้อมผม

Photo: latest-hairstyles.com, pinterest.com

Makeup Trend

## Multi-Tasking Beauty

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เเนกประสงค์ที่ใช้แต่งเติมความงามบนใบหน้าได้หลายอย่าง ถือเป็นอีกเทรนด์ความงามที่ช่วยประหยัดงบประมาณอย่างชาญฉลาด ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ส่วนใหญ่จะมีคำว่า Multiple Stick ลักษณะเป็นเนื้อครีม ทำหน้าที่เป็นได้ทั้งอายแชโดว์

บลัชออน และลิปสติก โดยสามารถใช้สีนี้แต่งลงบนเปลือกตา แก้ม และริมฝีปากได้ โทนสีที่เหมาะสมคือ สีชมพูทุกลาบ สีพีช และสีบรอนซ์ สามารถแต่งออกมาแล้วดูสวยใส เปล่งปลั่ง แลดูเป็นธรรมชาติเป็นโทนสีที่ใช้ได้ดีที่สุด เหมาะกับสาวไทย *len*

Photo: pinterest.com





## เคสผ้าแบบกระเป๋าสตางค์รักโลก

FineWoven เคสผ้าแบบกระเป๋าสตางค์สำหรับ iPhone พร้อม MagSafe ดีไซน์ใส่ใจเรื่องสไตล์และประโยชน์ใช้สอย ลงตัวสมบูรณ์แบบในการเก็บบัตรประจำตัว และบัตรเครดิตของคุณไว้ใกล้ ๆ มือ และยังรองรับคุณสมบัติการค้นหา จึงสามารถแจ้งตำแหน่งสุดท้ายของกระเป๋าสตางค์ให้คุณรู้ในกรณีที่เกิดการสูญหาย

ตัวเคสทำจากผ้าไมโครทิวลที่ทนทาน ให้สัมผัสที่นุ่มและเหมือนหนังกลับ นอกจากนี้วัสดุผ้า FineWoven ยังออกแบบยึดแนวรักษ์โลก



ใช้วัสดุรีไซเคิลจากผลิตภัณฑ์ใช้แล้วถึง 68% และช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนได้อย่างมากเมื่อเทียบกับหนัง แล้วยังมาพร้อมแม่เหล็กในตัวที่มีความแข็งแรง เพื่อให้คุณติดเข้ากับด้านหลังของ iPhone ได้อย่างง่ายดาย และยังสามารถซ้อนทับบนเคสที่มาพร้อม MagSafe เพื่อสร้างลูกในแบบที่เป็นคุณ

เคสผ้า FineWoven แบบกระเป๋าสตางค์สามารถใส่และปกป้องบัตรได้สูงสุดถึง 3 ใบ จึงปลอดภัยอย่างยิ่งสำหรับบัตรเครดิตต่าง ๆ ถือเป็นอุปกรณ์เสริมหลากสีสันทัน ให้คุณได้มีดีไซน์อันดีแบบที่ได้อย่างสนุกสนานและชาร์จแบบไร้สายได้รวดเร็วยิ่งกว่า มีให้เลือก 5 สี ได้แก่ ม่วงเข้ม มัลเบอร์รี่ เขียวเอเวอร์กรีน น้ำตาลอมเทา แปะพิทบูล และสีดำ

Photo: youtube.com

## สมาร์ทวอชมีระดับ

### รองรับการพวงเวียน เอาใจสุขภาพ

Huawei Watch Ultimate สมาร์ทวอชไลฟ์สไตล์ ตัวท็อปออปเกรดวัสดุเกรดอวกาศ ใส่อกงานทน ๆ ก็ได้ หรือจะใส่เล่นกีฬาที่รองรับการพวงเวียน แล้วยังเอาใจสุขภาพได้อีก

สมาร์ทวอชรุ่นใหม่ล่าสุดที่รวบรวมสุดยอดของเทคโนโลยี และนวัตกรรมการออกแบบอย่างประณีตและเชี่ยวชาญ อดแน่นไปด้วยคุณสมบัติล้ำสมัยครั้งแรกของการนำนวัตกรรมโลหะเหลวแบบเซอร์โคเนียมสำหรับนาฬิกาในระดับไฮเอนด์ หน้าจอ AMOLED แข็งแกร่ง ทนทานต่อทุกสภาวะ และมีความแวววาวของโลหะระดับสูง ส่วนรุ่นดีไซน์พิเศษ Huawei Watch Ultimate Design ผสมผสานองค์ประกอบทองคำ 18K หูหระมีระดับเข้ากับเทคโนโลยีชั้นนำของอุตสาหกรรมได้อย่างลงตัว

Huawei Watch Ultimate รองรับความสามารถในการกันน้ำลึก 100 เมตร การออกแบบเครื่องกันน้ำที่ได้รับการจัดสิทธิบัตรพร้อมโครงสร้างกันน้ำ 16 โครงสร้างสามารถทนต่อแรงดันได้ทะเลลึกที่สุดขีดได้ ผ่านการทดสอบมาตรฐานการกันน้ำ ISO 22810 และมาตรฐานอุปกรณ์ดำน้ำ EN13319 และสามารถทนต่อการจมน้ำใต้น้ำลึก 110 เมตรได้ตลอด 24 ชั่วโมง โหมด Expedition ออกแบบสำหรับสายกีฬากลางแจ้ง โหมดจัดการด้านสุขภาพแบบมืออาชีพ ครอบคลุมด้วยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การติดตาม SpO2 ขณะออกกำลังกาย การติดตามการนอนหลับตลอดทั้งคืน และการติดตามความเครียด สามารถเพลิดเพลินกับอายุการใช้งานแบตเตอรี่ได้ถึง 2 สัปดาห์ ระบบชาร์จเร็วไร้สายขั้นสูงใหม่ช่วยให้มั่นใจได้ว่าจะชาร์จเต็มภายใน 60 นาที และชาร์จ 25% ใน 10 นาที

เรือนเดียวจบแบบนี้ต้องมีแล้วไหม?

Photo: consumer.huawei.com



## มือถือพับได้ ใช้งานทนนานถึง 10 ปี!

OnePlus Open มือถือพับได้ตัวแรกของค่าย OnePlus ที่ได้พื้นฐานจาก Oppo Find N3 โดยเป็นการจับมือพัฒนาร่วมกันระหว่างทั้งสองแบรนด์ ซึ่งฝั่งของ OnePlus จะเน้นทำตลาดในอเมริกาและอินเดีย

ดีไซน์ภายนอกคล้าย OPPO Find N3 ทุกอย่าง แต่จะมาพร้อมสีตัวเครื่องที่แตกต่างกัน โดยจะมีสีเขียว Emerald Dusk ที่ใช้วัสดุกระจก และสีดำ Voyager Black วัสดุหนังวีแกนเหมือนกับฝั่ง OPPO ตัวเครื่องเมื่อกางออกมาแล้วมีขนาดบางเฉียบเพียง 5.8 มม. น้ำหนักเบาสุด ๆ ไม่ถึง 240 กรัม จอแสดงผล จอนอกจะมาในขนาด 6.31 นิ้ว

บนความละเอียด FHD+ (1116 x 2484 พิกเซล) สว่างสุด ๆ ถึง 2800 nits จอในมากับขนาด 7.82 นิ้ว ครอบทับด้วยกระจกแบบยึดหยุ่น Ultra-Thin Glass พร้อมเคลือบด้วยแผ่นคาร์บอนไฟเบอร์ 3 ชั้น บานพับของ OnePlus Open นั้นได้รับการการันตีจาก TÜV Rheinland ว่าสามารถพับได้สูงสุดถึงหนึ่งล้านครั้งโดยที่ไม่เสียหาย หรือคิดเป็นการใช้งานนาน 10 ปี ด้านวัสดุมีการใช้โลหะแบบ Zirconium Liquid Meta ที่ช่วยให้บานพับบาง และน้ำหนักบางลง ใช้วัสดุ Stainless Steel เกรดการบินช่วยให้ทนทานขึ้นด้วย

ด้านกล้องนั้นถือว่าจัดเต็ม ทั้งกล้อง Hasselblad 3 ตัว กล้องหลักใช้เซนเซอร์เทคโนโลยี Stacked Pixel ใหม่ล่าสุดจาก Sony LYTIA ความละเอียด 48MP และมีขนาดเซนเซอร์ 1/1.43" พร้อมเซนเซอร์กันสั่น OIS กล้อง Periscope Telephoto 64 MP ชุมแบบ Optical ได้ 3 เท่า และชุมแบบ in-sensor ไม่สูญเสียรายละเอียดได้สูงสุด 6 กล้องเซลที่ด้านในจอพับความละเอียดอยู่ที่ 20MP และด้านนอกอยู่ที่ 32MP ตัวเครื่องให้ลำโพงมา 3 ตัว รองรับระบบเสียงรอบทิศทางแบบ Spatial Audio และ Dolby Atmos รองรับการใช้งานสองซิม ส่วนแบตเตอรี่ใหม่ที่มี 4805mAh รองรับชาร์จไวแบบ SUPERVOOC 67W สามารถชาร์จแบตจาก 0 - 35% ในเวลาเพียง 10 นาที ระบบปฏิบัติการ Android 13 ครอบทับด้วย Oxygen 13.2

Photo: vopmart.com, techradar.com





# Horoscope

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

## คำพยากรณ์ เดือนพฤศจิกายน 2566



### ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษให้ระวังเรื่องของการอารมณ์ มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวหรือไปทำบุญตามสถานที่ต่าง ๆ **การงาน** เป็นช่วงของการนำเสนอหรือขออะไรจากผู้หลักผู้ใหญ่จะสำเร็จ มีเกณฑ์โยกย้ายแต่อาจอยู่ในสถานที่เดิม **การเงิน** อยากรลงทุนอะไรใหม่ ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การสนับสนุน แต่จะมีความขัดแย้งกันบ้างในเรื่องของค่าใช้จ่าย **ความรัก** คนโสด เป็นเดือนที่มีเสน่ห์ มีคนแอบดูแอบมอง คนมีคู่ความรักสดใส คนรักมีออกอาการหึงหวงบ้าง เพราะตัวเองมีเสน่ห์ที่โดดเด่น **สุขภาพ** ไม่เกรน อากาศเหน็บช้ำที่ขา ปวดเมื่อย



### ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้ค่อนข้างโดดเด่น มีเกณฑ์เดินทาง และเรื่องของการอสังหาริมทรัพย์ บางท่านอาจจะทำบ้านหรือซื้อที่ดิน มีเกณฑ์การทำงานเอกสารสัญญาต่าง ๆ **การงาน** มีเกณฑ์ขยับขยาย เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะได้บิรวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ งานราบรื่น **การเงิน** ดีขึ้น จะได้รับของขวัญของฝากจากผู้ใหญ่ ถ้าทำธุรกิจเกี่ยวกับเรื่องของการอสังหาริมทรัพย์จะได้เงินค่านายหน้า **ความรัก** คนโสด ยังเลือกไม่ถูกว่าจะคบใครดี คนมีคู่จะได้ของขวัญของคนรัก **สุขภาพ** ปัญหาสายตา เคืองตา ปวดเมื่อยตามร่างกาย



### ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

จะมีเกณฑ์เปลี่ยนแปลงในเรื่องของการอสังหาริมทรัพย์หรือตำแหน่งหน้าที่การงาน จะมีเรื่องจุกจิกเกี่ยวกับบิรวาร **การงาน** มีเกณฑ์เดินทางเพราะงานเป็นงานที่ต้องลุยไปคนเดียวหรือเริ่มต้นไปก่อนแล้วจะมีคนช่วยเหลือทีหลัง สำเร็จราบรื่นดี **การเงิน** จะได้รับของขวัญเป็นของมีค่า จะเห็นช่องทางใหม่ ๆ ในการทำธุรกิจติดต่อกับต่างประเทศจะดีมาก **ความรัก** คนโสดและคนมีคู่จะมีเรื่องของการใช้อารมณ์ เพราะอาจจะทำให้มีปัญหาได้ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความเครียด วิตกกังวล ท้องอืดจุกเสียด ปวดหลัง



### ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง จะได้คอนเนคชันใหม่ ๆ ผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ ให้ระมัดระวังเรื่องอารมณ์ **การงาน** มีเกณฑ์ของการได้ไปอบรมสัมมนา และจะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน **การเงิน** จะเกี่ยวข้องกับเอกสารสัญญา มีความโดดเด่นมากในเดือนนี้ คืออาจจะมีการช่องทางที่ดีในเรื่องของการเงิน แต่ก็มีรายจ่ายค่อนข้างยับยั้ง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คนมีคู่ มีเกณฑ์ของการหมั้นหมาย/แต่งงาน **สุขภาพ** นำในหูไม่เท่ากัน จุดเสียดแน่นท้อง ปวดเมื่อยหลัง ปวดข้อเท้า



### ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง อยากรจะเริ่มต้นทำอะไรใหม่ ๆ เป็นช่วงของการเจรจาต่อรอง มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง **การงาน** สิ่งที่ดีหรือตั้งใจจะสำเร็จ ในเดือนนี้งานจะเรื่อย ๆ สบาย ๆ ผู้หลักผู้ใหญ่ จะให้การอุปถัมภ์ **การเงิน** ในเดือนนี้มีเกณฑ์ใช้จ่ายเรื่องของการเดินทาง หรือเรื่องยานพาหนะ แต่ก็ยังได้เงินจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือมีเกณฑ์ได้รับมรดก **ความรัก** คนโสดมีคนคุย ๆ อยู่ แต่ก็ยังไม่ตกลง ยังเป็นเพื่อนกันไปก่อน คนมีคู่ไปไหนไปด้วยกันตลอด **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



### ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง อาจจะไปที่เที่ยวทางทะเล/สถานที่ใกล้น้ำ ช่วงนี้ระวังบิรวารหรือคนใกล้ชิดจะเจ็บป่วย **การงาน** ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือจะได้รับการมอบหมายงานจากผู้ใหญ่ ทำอะไรช่วงนี้จะมีคนคอยสนับสนุน **การเงิน** จะได้รับของขวัญของฝาก ผู้ใหญ่เมตตาให้การช่วยเหลืออุปถัมภ์ ใช้จ่ายไปกับเรื่องความสวยความงาม **ความรัก** คนโสดใครเข้ามาคุยในช่วงนี้ควรพิจารณาให้รอบคอบ อย่าเพิ่งไวใจ คนมีคู่ ระวังปัญหาความเข้าใจกันผิด อย่าพึ่งความข้างเดียว **สุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ



### ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์จะมีความลังเลไม่กล้าตัดสินใจ ลองขอคำปรึกษาดูบ้าง มีเกณฑ์ของการไปไหว้พระทำบุญ ให้ระวังเรื่องสุขภาพของบิรวารสักนิด **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน งานยับยั้งค่อนข้างเยอะ แต่ก็ยังสามารถทำได้เรื่อย ๆ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบิรวาร มีช่องทางของการเพิ่มรายได้ใหม่ ๆ และจะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **ความรัก** คนโสดและคนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน แต่ก็ยังเป็นห่วงเป็นใยกันเสมอ **สุขภาพ** กินอาหารควรให้ตรงเวลา ระวังท้องผูก ปวดเมื่อยข้อเท้า



### ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกแอบมีความวิตกกังวล จะได้บิรวารเข้ามาช่วยเหลือ ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน **การงาน** ระวังเรื่องของการอารมณ์ อยากร้อนแค้นขาดปัญหาต่าง ๆ จากเพื่อนร่วมงาน/บิรวารให้ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ พิจารณา ตรวจสอบเรื่องเอกสารให้รอบคอบ **การเงิน** จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน มีโชคมีลาภ ถ้าทำเกี่ยวกับเรื่องของการขายหน้าจะดีมาก **ความรัก** คนโสดจะได้พบรักใหม่ มีความสุข คนมีคู่มีความเข้าใจกัน มีเกณฑ์จะหมั้นหมาย/แต่งงาน **สุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ระวังน้ำหนักขึ้นเพราะเจริญอาหารเกินไป



### ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูสิ่งที่คิดและตั้งใจไว้แต่พอถึงเวลากลับลังเลไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ได้ บิรวารจะนำโชคมาให้ **การงาน** มีเกณฑ์เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน และมีเกณฑ์การเดินทางเพราะงาน หรือมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของงาน **การเงิน** จะได้พบช่องทางใหม่ ๆ ในการทำธุรกิจ ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่หมดไปกับเรื่องของการต่อเติมบ้าน **ความรัก** คนโสดยังอยากเฮฮากับเพื่อน ๆ หรือยังไม่มีคนถูกใจ คนมีคู่ซัดซัดชวนคนรักออกไปทานข้าวนอกบ้าน เต็มความหวานกันสักหน่อย **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย



### ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรช่วงนี้จะมีคนเข้ามาขอความช่วยเหลือ แต่ให้ระวังปัญหาเรื่องของการคำพูดอาจจะทำให้มีปากเสียงกันได้ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไกล **การงาน** จะได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งสมใจ บางท่านจะได้งานใหม่จากผู้ใหญ่แนะนำ เดือนนี้งานเรื่อย ๆ สบาย ๆ **การเงิน** ระวังเรื่องของการใช้จ่ายสักนิด เพราะช่วงปลายเดือนอาจมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุน้อยกว่ามาถูกใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะเรื่องงาน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยหลัง ปวดเมื่อยตามข้อ



### ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทาง อาจจะไปได้เที่ยวทะเลหรือได้ไปสถานที่ที่ตั้งใจ มีเกณฑ์ได้รับมรดกหรือของขวัญจากผู้หลักผู้ใหญ่ **การงาน** แอบมีความกังวลใจ บางท่านมีเกณฑ์ได้เริ่มงานใหม่ หรืออาจจะได้เริ่มธุรกิจของตัวเอง **การเงิน** ควรตรวจสอบเอกสารสัญญาต่าง ๆ ทางด้านธุรกรรมให้ดี จะมีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ และมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่ง แต่ก็ยังไม่เลือกใคร คนมีคู่ซัดซัดชวนกันไปไหว้พระทำบุญเสริมดวง **สุขภาพ** ระวังน้ำหนักขึ้นเพราะเจริญอาหาร



### ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนเป็นเดือนที่ผู้หลักผู้ใหญ่เอ็นดูเป็นพิเศษ มีเกณฑ์จะได้รับมรดกหรือรับช่วงต่อธุรกิจ **การงาน** ระวังเห็นดีเห็นงามไปกับเรื่องของการการระมัดระวังเรื่องของการใช้อารมณ์สักนิด ยังไม่มีเกณฑ์ขยับขยาย **การเงิน** มีโชคมีลาภจากผู้หลักผู้ใหญ่ ถ้ามีปัญหาควรเข้าไปขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีประสบการณ์และความรู้ **ความรัก** คนโสด มีเกณฑ์ที่จะไปถูกใจ หรือได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ คนมีคู่คนรักคอยเอาอกเอาใจ ความรักเข้าใจกันดี **สุขภาพ** กรดไหลย้อน ปวดท้อง ไม่ควรทานอาหารรสจัด ปวดเมื่อยต้นคอบ่าไหล่ **Law**



# นโยบายการจัดการ ข้อร้องเรียน

แสดงความเห็น/ร้องเรียน



1

ส่งเสริมให้มีช่องทาง  
การรับข้อร้องเรียนรับฟัง  
ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ  
ของผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มที่จะได้รับ  
ผลกระทบจากการดำเนินงานของ รฟม.  
เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนา  
การดำเนินการขององค์กรและ  
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี



3

ดำเนินการต่อ  
ข้อร้องเรียนด้วย  
ความโปร่งใส  
ตามหลักธรรมาภิบาล

รวมทั้งรักษาข้อมูลส่วนบุคคล  
ตามกฎหมาย สอดคล้องตามหลักการ  
กำกับดูแลกิจการที่ดี



2

จัดการข้อร้องเรียน  
อย่างเป็นระบบและ  
ประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

และนวัตกรรมในการทำงาน  
สอดคล้องเป็นไปตาม  
มาตรฐานคุณภาพงานบริการ



4

ส่งเสริมให้ประชาชน  
ได้รับบริการด้วย  
ความสะดวกรวดเร็ว

ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการติดต่อ  
ร้องเรียน และสอบถามข้อมูล



5

ผู้บริหารทุกระดับ  
มีส่วนร่วม

สนับสนุนการกำกับดูแล และติดตาม  
การแก้ไขปัญหา



ฉบับปรับปรุง ตุลาคม 2566



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



pr.mrta.official



pr mrta official



www.mrta.co.th



02 716 4000





รถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง

# ลดอัตราค่าโดยสาร

ตั้งแต่วันที่ 16 ต.ค. 2566 เวลา 11.00 น. เป็นต้นไป

เริ่มต้น

14  
บาท

สูงสุดไม่เกิน

20  
บาท

\*อัตราค่าโดยสารสำหรับบุคคล



\* อัตราค่าโดยสารเด็ก/ผู้สูงอายุ 7-20 บาท และ นักเรียน/นักศึกษา 13 - 20 บาท

\*\* กรณีเดินทางเชื่อมต่อระหว่างสายสีม่วงและสายสีน้ำเงิน จะได้รับการยกเว้นค่าแรกเข้าระบบ

