



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.7 NO.88 | AUGUST 2024

# 32

ANNIVERSARY



# go green

# grow together



www.mrta.co.th



# Editor's Talk

## สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่านค่ะ

เห็นภาพจากหน้าปกก็คงจะรู้แล้วว่า วันนี้ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (สฟม.) ได้อยู่เคียงข้างกับประชาชนคนไทยมาร่วม 32 ปีแล้ว และยังคงยืนหยัดมุ่งมั่นสานต่อภารกิจต่าง ๆ ที่ สฟม. ได้รับมอบหมายจากกระทรวงคมนาคม พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานการคมนาคมขนส่ง และขยายโครงข่ายรถไฟฟ้าด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัย ควบคู่กับการดูแลสิ่งแวดล้อม พร้อมยกระดับทุกการเดินทาง ให้ทั้งองค์กรและประชาชนทุกคนเติบโตไปด้วยกันอย่างยั่งยืน **MRTA Scoop** ฉบับนี้ จึงมีเรื่องราวดี ๆ “32 ปี สฟม. เติบโตโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตเมือง” เพื่อให้ทุกคนรับทราบถึงการพัฒนาต่าง ๆ ของ สฟม. ที่มีมาอย่างต่อเนื่อง

และเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาต อนุญาต อัญเชิญเรือพระที่นั่ง จำนวน 3 ลำ คือ เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์ เรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ รัชกาลที่ 9 และเรือพระที่นั่งอนันตนาคราช ผูกหุ่น แสดงการแห่เรือเพื่อเฉลิมพระเกียรติ ณ ท่าราชวรดิฐ พร้อมทั้งจัดแสดงนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ บริเวณพระที่นั่งราชกิจวินิจฉัย และนิทรรศการการแห่เรือที่อาคารราชานิวสิกา เมื่อวันที่ 28 - 29 กรกฎาคม 2567 ที่ผ่านมา

Life & Metro ได้มีโอกาสไปร่วมสังเกตการณ์ชมการฝึกซ้อม ในวันที่ 24 กรกฎาคม 2567 เพื่อถ่ายรูปเรือพระที่นั่งอันแสนจะงดงามมาฝากคุณผู้อ่าน รวมถึงได้ไปชมการแสดงเรือพระที่นั่งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ ในวันที่ 29 กรกฎาคม 2567 ทั้ง 2 รอบ และถึงแม้สภาพอากาศจะไม่เอื้ออำนวยสักเท่าไร แต่เราก็ได้เก็บภาพความประทับใจมาฝากคุณผู้อ่านเช่นกัน

สำหรับในเดือนสิงหาคม - เดือนตุลาคมนี้ ยังคงมีการฝึกซ้อมเป็นรูปขบวนในแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งประชาชนที่สนใจสามารถชมการฝึกซ้อมฝีพายและความงดงามของขบวนเรือพระราชพิธี ที่นับว่าเป็นหนึ่งเดียวในโลก ได้ตลอดสองฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยา ตั้งแต่สะพานพระราม 8 จนถึงวัดอรุณราชวรารามรวมมหาวีร และที่สำคัญไม่ต้องกังวลเรื่องปัญหาจราจร หากที่จอดรถไม่ได้ เพราะคุณสามารถเดินทางได้สะดวกสบายด้วยบริการของรถไฟฟ้า MRT นะคะ หากอ่านรายละเอียดได้ใน **คอลัมน์ Check in**

นอกจากนี้ ภายในเล่มยังคงมีเรื่องราวและสาระดี ๆ มาฝากกันเหมือนเช่นเคย ทั้งเรื่องสุขภาพ ความสวยความงาม รวมถึงอัปเดตเรื่องราวรอบโลก และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ทันสมัย และคอลัมน์สำคัญที่ขาดไม่ได้คือ Go Green เราจะร่วมรักษ์โลกไปด้วยกันค่ะ

กองบรรณาธิการ

## Contents

ปีที่ 7 ฉบับที่ 88 สิงหาคม 2567

- 04 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



18



04

## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** อิกญา พันธุ์มงคล **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **รองประธาน :** ปรีณดา โอสถสงเคราะห์ **คณะที่ปรึกษา :** ทีมงานกองประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อสารองค์กร สฟม. **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่น **กองบรรณาธิการ :** ธันวา ประทุมสุวรรณ, สุรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สูดเอี่ยม **พิสูจน์อักษร :** อรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชูบุญธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** อรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วริษฐ์ ทังนุญ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0 2716 4000

อ่านนิตยสาร  
Life & Metro  
ออนไลน์ได้ที่

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด  
499/87 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา  
กรุงเทพฯ 10510  
Email : mjmedia2008@yahoo.com  
ติดต่อ : ฝ่ายบัญชี 06 1395 2778  
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



# ทรงพระเจริญ

๑๒ สิงหาคม เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา  
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน  
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย







**กระทรวงคมนาคม โดย รฟม. ร่วมกับ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก จัดกิจกรรม “โครงการปั่นจักรยาน เถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567”**

วันที่ 14 กรกฎาคม 2567 กระทรวงคมนาคม โดยการรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก จัดกิจกรรม “โครงการปั่นจักรยานเถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567” เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยมี นายสรพงศ์ ไพฑูริย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม นายกฤษนนท์ อ้อยปัญญา ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงคมนาคม และโฆษกกระทรวงคมนาคม นายสรารุท ทรงศิริวิไล ประธานกรรมการ รฟม. นายปัญญา ชูพานิช กรรมการ รฟม. และ นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. พร้อมด้วยผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. ผู้แทนบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ผู้แทนบริษัท อีสเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (EBM) และผู้แทนบริษัท นอร์เทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBM) ตลอดจนนักปั่นจักรยานที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 1,072 คน เข้าร่วมงานโดยพร้อมเพรียงกัน ณ อาคารสำนักงาน รฟม. ถนนพระราม 9 กรุงเทพมหานคร

สำหรับกิจกรรมโครงการปั่นจักรยานฯ ดังกล่าว เป็นหนึ่งในโครงการและกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ ของกระทรวงคมนาคม จำนวน 9 โครงการ ซึ่งเป็นการดำเนินโครงการและต่อยอดโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชน ช่วยบำบัดทุกข์บำรุงสุข และเกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและสังคมโดยรวม และยังถือเป็นโอกาสอันดีที่ รฟม. จะได้ร่วมแสดงออกถึงความจงรักภักดี และน้อมระลึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจมาช้านานประการ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชน และหน่วยงานภาครัฐอีกด้วย





**รฟม. ร่วมพิธีเปิดโครงการ “คมนาคมร่วมใจปลูกต้นไม้ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567”**

วันที่ 8 กรกฎาคม 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมพิธีเปิดโครงการ “คมนาคมร่วมใจปลูกต้นไม้ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567” โดยมี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ณ หอประชุมราชรถสโมสร ชั้น 3 กระทรวงคมนาคม ในโอกาสนี้ได้รับมอบกล้าไม้ เพื่อนำไปปลูกที่ รฟม. ต่อไป



**รฟม. จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ในโครงการ “คมนาคมร่วมใจปลูกต้นไม้ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567”**



วันที่ 19 กรกฎาคม 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมปลูกต้นไม้ในโครงการ “คมนาคมร่วมใจปลูกต้นไม้ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567” โดยมีคณะผู้บริหารจากสถาบันวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีระบบราง (องค์การมหาชน) (สทร.) บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) บริษัทผู้รับเหมาและที่ปรึกษา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมปลูกต้นไม้ในกิจกรรมดังกล่าวด้วย

ทั้งนี้ โครงการคมนาคมร่วมใจปลูกต้นไม้ฯ เป็นโครงการที่กระทรวงคมนาคมกำหนดจัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 รวมทั้งเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวและลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ รวมถึงลดมลภาวะในอากาศ โดย รฟม. ได้รับจัดสรรต้นไม้ จำนวน 8,000 ต้น ประกอบด้วย เหลืองปรีดียาธร ทองอุไร ยางนา และแคนนา





## รฟม. ร่วมกิจกรรม “คมนาคมร้อยดวงใจ เกิดไถ่องค์ราชัน” เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

วันที่ 24 กรกฎาคม 2567 กระทรวงคมนาคม ได้จัดกิจกรรม “คมนาคมร้อยดวงใจ เทิดไถ่องค์ราชัน” เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 โดยมี นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รองนายกรัฐมนตรี และ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี ณ บริเวณลานริมหน้าอาคาร OB ทำเรือกรุงเทพ การท่าเรือแห่งประเทศไทย โดยมีผู้บริหาร กระทรวงคมนาคม และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัดเข้าร่วมพิธี

ในโอกาสนี้ นายวิทยา พันธ์จุ่มจล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้อำนวยการรถไฟฟ้ามหานครแห่งประเทศไทย (รฟม.) พร้อมด้วยผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. จำนวน 200 คน เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว



## “สุริยะ” เดินหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้มฯ มอบนโยบายให้ รฟม. - BEM เร่งรัดดำเนินงาน เพื่อส่งมอบการเดินทางที่สะดวกสบายให้แก่พี่น้องประชาชนโดยเร็ว

วันที่ 18 กรกฎาคม 2567 นายสุริยะ จึงรุ่งเรืองกิจ รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ให้เกียรติเป็นประธานในพิธี ลงนามสัญญาร่วมลงทุนโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ระหว่าง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) โดยมี นายสุรพงษ์ ปิยะโชติ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นางมนพร เจริญศรี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม นายชยธรรม์ พรหมศร ปลัดกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านการขนส่ง) นายมนตรี เดชาสกุลสม รองปลัดกระทรวงคมนาคม (หัวหน้ากลุ่มภารกิจการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านทางหลวง) นายพิเชฐ คุณาธรรมรักษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง นายสรารุช ทรงศิริไล ประธานกรรมการ รฟม. นายวิทยา พันธ์จุ่มจล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการ รฟม. นายปลิว ตรีวิศวะเวทย์ ประธานกรรมการ BEM พร้อมด้วยผู้แทนคณะกรรมการคัดเลือก ตามมาตรา 36 แห่งพระราชบัญญัติการร่วมลงทุนระหว่าง รัฐและเอกชน พ.ศ. 2562 เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม.

รฟม. ได้ดำเนินการคัดเลือกเอกชน โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ตามพระราชบัญญัติการร่วมลงทุนระหว่าง รัฐและเอกชน พ.ศ. 2562 จนแล้วเสร็จ และคณะรัฐมนตรีในคราวประชุมเมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2567 ได้มีมติเห็นชอบผลการคัดเลือกฯ ดังกล่าว โดยมี BEM เป็นผู้ชนะการคัดเลือก โดยหลังจากนี้ รฟม. จะได้มีหนังสือเพื่อแจ้งให้ BEM เริ่มงานก่อสร้าง ทั้งนี้ ในเบื้องต้น รฟม. มีแผนที่จะเร่งรัด เปิดให้บริการ ทั้งส่วนตะวันออก ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ได้ก่อนเดือนพฤษภาคม 2571 และส่วนตะวันตก ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ก่อนเดือนพฤศจิกายน 2573





**รฟม. เข้าร่วมเสวนา ในหัวข้อ “ขับเคลื่อนความได้เปรียบทางภูมิศาสตร์เศรษฐกิจของประเทศ ด้วยวิศวกรรมเมืองและระบบขนส่งมวลชน” ในการแถลงข่าวงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567**

วันที่ 10 กรกฎาคม 2567 นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมการแถลงข่าวงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 ซึ่งจัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Driving Sustainability Responsiveness” หรือ “การขับเคลื่อนวิศวกรรม เพื่อต่อยอดความยั่งยืน” ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพมหานคร และได้ร่วมเสวนาในหัวข้อ “ขับเคลื่อนความได้เปรียบทางภูมิศาสตร์เศรษฐกิจของประเทศ ด้วยวิศวกรรมเมืองและระบบขนส่งมวลชน” โดยกล่าวถึง ความก้าวหน้าทางด้านวิศวกรรมระบบรางของ รฟม. รวมถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านวิศวกรรมของประเทศ ผ่านองค์ความรู้และนวัตกรรมด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนที่ รฟม. ได้รับจากการดำเนินงานมานานกว่า 3 ทศวรรษ เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ให้แก่วิศวกรรุ่นใหม่ และผู้ที่อยู่ในแวดวงวิศวกรรม พร้อมทั้งอัปเดตความคืบหน้าการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ของ รฟม. ทั้งนี้ ภายในงาน รฟม. ยังได้ออกบูธประชาสัมพันธ์ข้อมูลโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. ร่วมกับหน่วยงานและองค์กรด้านวิศวกรรมและเทคโนโลยี จากทั้งภาครัฐและเอกชน สำหรับงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 (International Engineering Expo 2024) จัดขึ้นระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2567 เวลา 10.00 - 18.00 น. ณ ห้องบอลรูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยภายในงานนอกจากการแสดงเทคโนโลยีทางด้านวิศวกรรมแล้วนั้น ยังมีการสัมมนาวิชาการกว่า 72 หัวข้อ และ รฟม. จะได้ร่วมออกบูธนิทรรศการโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. อีกด้วย



**นายวิทยา พันธุ์มงคล รักษาการแทน ผู้ว่าการ รฟม. ร่วมเป็นวิทยากรบรรยายในหัวข้อ “การขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยระบบขนส่งมวลชน” ในงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567**

นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เข้าร่วมเป็นวิทยากรให้ความรู้ในหัวข้อ “การขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยระบบขนส่งมวลชน” ในการประชุมทางวิศวกรรมโครงสร้างและสะพาน ประจำปี 2567 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 (International Engineering Expo 2024) โดยมีเนื้อหาการบรรยายเกี่ยวกับระบบขนส่งมวลชนทางรางในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล การต่อยอดระบบขนส่งมวลชน เช่น การเชื่อมต่อการเดินทางอย่างไร้รอยต่อ การพัฒนาเชิงพาณิชย์ในพื้นที่สถานีรถไฟฟ้า เป็นต้น ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ทั้งนี้ งานวิศวกรรมแห่งชาติ 2567 ถือได้ว่าเป็นงานแสดงเทคโนโลยีและการประชุมวิชาการด้านวิศวกรรมนานาชาติที่ยิ่งใหญ่มากที่สุดงานหนึ่ง จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโอกาสให้กับอุตสาหกรรมวิศวกรรมไทย เป็นเวทีศูนย์รวมสินค้าเทคโนโลยีและนวัตกรรมด้านวิศวกรรมล่าสุด รวมถึงการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จากทั่วภูมิภาคผ่านการประชุมสัมมนาทางวิศวกรรมระดับนานาชาติ และสร้างแรงบันดาลใจในการออกแบบวิศวกรรมที่คำนึงถึงความยั่งยืน โดย รฟม. ได้เข้าร่วมจัดนิทรรศการในงานดังกล่าวระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2567 เพื่อประชาสัมพันธ์ความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. และให้ข้อมูลแก่ผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน รวมถึงเทคโนโลยีต่าง ๆ ในการก่อสร้างรถไฟฟ้าอีกด้วย





## รฟม. จัดกิจกรรม Safety Day ประจำปี 2567 มอบรางวัลการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยในการทำงานให้แก่ผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า

วันที่ 17 กรกฎาคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรม Safety Day ประจำปี 2567 โดยมีการมอบโล่รางวัลและใบประกาศเกียรติบัตร การบริหารจัดการด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน และรางวัลเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานดีเด่น ให้แก่ผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ที่มีผลการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยเป็นอย่างดีในปี 2567 โดยมี นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในกิจกรรมและมอบรางวัลให้แก่ผู้รับจ้าง และจัดกิจกรรมและนิทรรศการสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงานภายใน รฟม. ตลอดจนผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้ามีการดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานและในงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าด้วยความเอาใจใส่ คำนึงถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน ชุมชนและสังคม และรักษามาตรฐานให้ดียิ่งขึ้นไป



## รฟม. ศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านมาตรฐานการให้บริการของศูนย์ราชการสะดวก ศูนย์บริการประชาชนกระทรวงพาณิชย์ (MOC Service Center)

วันที่ 27 มิถุนายน 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ รฟม. เข้าเยี่ยมชมศูนย์บริการประชาชนกระทรวงพาณิชย์ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ได้รับการรับรองมาตรฐานการให้บริการของศูนย์ราชการสะดวก (GECC) ประจำปี 2565 ในระดับเป็นเลิศ โดยมี นางโสธรา เลิศอากาศิตรี รองปลัดกระทรวงพาณิชย์ ให้การต้อนรับ ณ ศูนย์บริการประชาชนกระทรวงพาณิชย์ อาคารเมือง จังหวัดนนทบุรี สำหรับการศึกษาดูงานในครั้งนี้ รฟม. มีความตั้งใจที่จะศึกษาดูงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหน่วยงานของ รฟม. และเป็นแนวทางในการพัฒนางานบริการของศูนย์ราชการสะดวก รฟม. รวมถึงยกระดับการอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนต่อไป



## รฟม. ร่วมพิธีเปิดจุดบริการด่วนมหานคร (BMA Express Service) สำนักงานเขตห้วยขวาง

วันที่ 29 มิถุนายน 2567 นายถนอม รัตนเศรษฐ์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และนายณัฐ นาครดณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมพิธีเปิดจุดบริการด่วนมหานคร (BMA Express Service) สำนักงานเขตห้วยขวาง ณ อาคารจี ทาวเวอร์ ชั้น G กรุงเทพมหานคร โดยมี นายชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นประธานในพิธี





## รฟม. ร่วมกับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานสัมมนาทางวิชาการ และถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านระบบราง การขนส่ง และโลจิสติกส์

วันที่ 9 กรกฎาคม 2567 การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.) ร่วมกับ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานสัมมนาทางวิชาการและถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านระบบราง การขนส่ง และโลจิสติกส์ (Knowledge Transfer Seminar on Rail Systems, Transportation, and Logistics) เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยี และแลกเปลี่ยนข้อมูลทางวิชาการ ด้านระบบขนส่งมวลชนทางราง พร้อมทั้งส่งเสริมการวิจัยในอุตสาหกรรมระบบราง โดยมี นายณัฐ นาครดณินทร์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้ายานขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และรองศาสตราจารย์ ดร.ธนภัทร์ วานิชานนท์ คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมเปิดงานสัมมนา ณ ศูนย์การเรียนรู้ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน (MRTA Learning Center) ทั้งนี้ งานสัมมนาดังกล่าวได้แบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่ ส่วนที่ 1 การบรรยายถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านระบบราง การขนส่ง และโลจิสติกส์ โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านระบบราง คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนที่ 2 การแลกเปลี่ยนและต่อยอดองค์ความรู้สาขาวิศวกรรมระบบราง (Reskill/Upskill) โดยคณะอาจารย์จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และส่วนที่ 3 การเยี่ยมชมความรู้ด้านระบบรางและรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน โดย รฟม. ซึ่งการสัมมนาทางวิชาการครั้งนี้ เป็นการส่งเสริม การพัฒนาบุคลากรด้านระบบราง การขนส่ง และโลจิสติกส์ในทุกภาคส่วน ทั้งภาคการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและสังคม พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางวิชาการ และประสบการณ์ด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในบริบทที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ เพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมทางวิชาการระหว่าง รฟม. ร่วมกับสถาบันทางวิชาการ เพื่อให้เกิดการต่อยอดและสร้างโอกาสในการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมด้านระบบรางสำหรับนำไปใช้ประโยชน์สูงสุดร่วมกันในอนาคตต่อไป



## รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (AED) เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

วันที่ 5 กรกฎาคม 2567 นางสาวจิรัฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นประธานในการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้การช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (CPR) และการใช้เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าชนิดอัตโนมัติ (AED) เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ให้แก่นักเรียนโรงเรียนวัดบวรนิเวศ ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้ายานสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) โดยมีเจ้าหน้าที่จากสถาบันการรักษาคความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. เป็นวิทยากรในการอบรม กิจกรรมดังกล่าวเป็นการอบรมเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR) การใช้เครื่องกระตุกคลื่นไฟฟ้าหัวใจชนิดอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator: AED) และการฝึกปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ รฟม. ได้จัดกิจกรรมดังกล่าว อีกจำนวน 2 ครั้ง ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2567 และโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้าฯนนทบุรี เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2567 ตามลำดับ





## รฟม. เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มถวายสักการะ พระอนุสาวรีย์ จอมพล สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิศณุโลกประชานารถ

วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 นางสาวบุษกร อยู่สุข ผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายและยุทธศาสตร์ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. วางพานพุ่มถวายสักการะ พระอนุสาวรีย์จอมพล สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจักรพงษ์ภูวนารถ กรมหลวงพิศณุโลกประชานารถ เนื่องในวันครบรอบการดำเนินงาน 45 ปี บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) (ทอท.) ณ บริเวณพระอนุสาวรีย์ฯ สำนักงานใหญ่ ทอท. กรุงเทพมหานคร



## รฟม. ร่วมเป็นเกียรติแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนา บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ครบรอบ 94 ปี

วันที่ 12 กรกฎาคม 2567 นางมลทิรา ลักษณะสิริศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) เป็นผู้แทน รฟม. ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ครบรอบ 94 ปี ณ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (จตุจักร) ในโอกาสนี้ รฟม. ได้ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนโครงการ “ทุกการเดินทางขับเคลื่อนความสุขสู่คนไทยด้วยวีลแชร์” เพื่อจัดซื้อวีลแชร์ให้แก่ผู้ด้อยโอกาสที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหว โดยมี นายอรรถวิฑ รักษารัฐ กรรมการฯ รักษาการแทน กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) เป็นผู้รับมอบ



## รฟม. จัดกิจกรรม Green Office Hero ประจำปี 2567 นำพนักงานไปศึกษาดูงานด้านการจัดการขยะและเก็บขยะในคลองลาดพร้าว

วันที่ 10 กรกฎาคม 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) จัดกิจกรรม Green Office Hero ประจำปี 2567 นำกลุ่มพนักงาน Green Office Hero จำนวน 25 คน ศึกษาดูงานด้านการจัดการขยะจากมูลนิธิ TerraCycle Thailand ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ดำเนินการด้านการกำจัดขยะในคลองเขตกรุงเทพมหานคร และร่วมกันเก็บขยะในคลองลาดพร้าว ได้จำนวน 2,526 กิโลกรัม

ทั้งนี้ กิจกรรม Green Office Hero เป็นกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมของ รฟม. ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมให้บุคลากรของ รฟม. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการลดใช้พลังงาน ลดขยะ และใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลดภาวะก๊าซเรือนกระจก โดยกลุ่ม Green Office Hero จะต้องนำความรู้ที่ได้ไปจัดทำเป็นโครงการรณรงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงาน รฟม. สู่สังคม Zero Waste ต่อไป



## swm. จัดกิจกรรม Green Office Hero ประจำปี 2567 นำพนักงาน เข้ารับการอบรมด้านการสร้างคุณค่าให้ขยะจากสำนักงาน และศึกษาดูงาน ณ โรงงานรีไซเคิลขวดน้ำพลาสติก จ.ระยอง

วันที่ 11 - 12 กรกฎาคม 2567 นางสาวจิรฐา วัฒนประดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารองค์กร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) นำพนักงานกลุ่ม Green Office Hero จำนวน 25 คน เข้ารับการอบรมด้านการสร้างคุณค่าให้ขยะภายในสำนักงาน จาก Wishulada ศิลปินนักสร้างสรรค์จากขยะ โดยนำบัตรโดยสารรถไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งานแล้วมาสร้างเป็นชิ้นผลงาน และศึกษาดูงานด้านการแปรรูปขวดน้ำพลาสติก เป็นเม็ดพลาสติกสำหรับใช้งานได้ใหม่ ณ โรงงานรีไซเคิลขวดน้ำพลาสติก ของ เอ็นวิคโค ในเครือ PTT GC

ซึ่งกลุ่ม Green Office Hero จะต้องนำความรู้ที่ได้ไปจัดทำเป็นโครงการรณรงค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงาน รฟม. สู่สังคม Zero Waste และนำเสนอในรูปแบบนิทรรศการในกิจกรรม Now for the Future ในเดือนกันยายน 2567 ต่อไป



## swm. รับประกาศเกียรติคุณสถานประกอบการที่เป็นแบบอย่างที่ดี ในการบริหารจัดการปัญหาเสพติด เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก ประจำปี 2567

วันที่ 26 มิถุนายน 2567 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย นายธีระชัย เกื้ออนิม ผู้อำนวยการสำนักงานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นผู้แทน รฟม. รับประกาศเกียรติคุณสถานประกอบการที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการบริหารจัดการปัญหาเสพติด เนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก ประจำปี 2567 ภายใต้กรอบแนวคิด “รวมพลังไทย สร้างครอบครัว

ชุมชน อุ้มใจ พ้นภัยยาเสพติด เกลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มหาราชชา” ณ ห้องประชุม ชั้น 5 กระทรวงแรงงาน โดยได้รับเกียรติจาก นางโสภา เกียรตินิรชา อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เป็นประธานในพิธี

ทั้งนี้ รฟม. ได้ดำเนินการตามระบบมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานประกอบการ (มยส.) จนกระทั่งผ่านเกณฑ์การประเมินตามข้อกำหนดของ มยส. เมื่อปีงบประมาณ 2566 โดย รฟม. ได้ตระหนักและให้ความสำคัญต่อการดำเนินงานในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด อีกทั้งยังรณรงค์การป้องกันยาเสพติดภายในหน่วยงาน และชุมชนโดยรอบในแนวสายทางรถไฟฟ้าของ รฟม. ให้เป็นชุมชนที่แข็งแรง ห่างไกลจากยาเสพติด (swm)

## MRTA Quiz

ประจำเดือนสิงหาคม 2567

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม  
ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ “กระเป๋าเอกสาร  
บ๊องกัใจ” จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับ  
ของรางวัล

### ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับกรกฎาคม 2567

คำถาม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานชื่อเส้นทางรถไฟฟ้าผ่านนคร สายสีเหลือง ว่าอะไรและมีความหมายอย่างไร

เฉลยคำตอบ

“นิคราพิพัฒน์” มีความหมายว่า ความเจริญแห่งเมือง

คำถาม

swm. จัดกิจกรรม Safety Day  
ประจำปี 2567 โดยมีวัตถุประสงค์อย่างไร



ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อ  
ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 สิงหาคม 2567

swm. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป  
\*คำตอบของคุณจะถูกรับประกันว่าเป็นที่สิ้นสุด  
\*\*พนักงาน swm. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

### ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กล่องสร้างชุมชนด้วยรักจาก swm.”  
จำนวน 5 รางวัล

1. คุณกรรณธรณ์ ปัญญาโร
2. คุณบงกชกษิณี ตั้งจิตตชอ
3. คุณครรชิต ศรีประเสริฐ
4. คุณจิรวรรณ ปรียราดา
5. คุณกาญจนา แจ่มชื่น



ผู้ที่ได้รับ  
รางวัล



## 32 ปี รฟม. เต็มเต็มโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตเมือง

นับจากการก่อตั้งองค์กรในปี 2535 “การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย” หรือ “รฟม.” ใช้เวลากว่า 12 ปี บุกเบิกเส้นทางรถไฟฟ้าใต้ดินสายแรกของประเทศไทย จนสามารถเปิดให้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) ช่วงหัวลำโพง - บางซื่อ ได้ในปี 2547 และต่อมาในปี 2559 รฟม. ได้เปิดให้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) ช่วงบางใหญ่ - บางซื่อ เป็นสายที่สองที่มีโครงสร้างทางวิ่งยกระดับตลอดสาย ทำให้คนไทยได้มีภาพจำแบบใหม่ ๆ เกี่ยวกับ “รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร” (รถไฟฟ้า MRT) ที่ไม่ถูกจำกัดอยู่เฉพาะโครงสร้างทางวิ่งใต้ดินหรือยกระดับเพียงอย่างเดียว ยิ่งเมื่อรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ได้เปิดให้บริการ (เชิงพาณิชย์) ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงบางซื่อ - ท่าพระ ที่มีทางวิ่งผสมผสานทั้งแบบใต้ดินและยกระดับเพิ่มเติมในปี 2562 และ 2563 ภาพจำใหม่นี้ก็ยิ่งชัดเจนขึ้นอีก และเพื่อเติมเต็มโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล รฟม. ได้ริเริ่มนำระบบรถไฟฟ้าโมโนเรลเข้ามาใช้ในเส้นทางที่เป็น Feeder เพื่อป้อนผู้โดยสารเข้าและออกจากรถไฟฟ้าสายหลักเป็นครั้งแรก ซึ่งการเปิดให้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายนคราพิพัฒน์ (MRT สายสีเหลือง) ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ในปี 2566 และรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีชมพู (MRT สายสีชมพู) ช่วงแคราย - มีนบุรี เมื่อต้นปี 2567 ได้พลิกโฉมของ “รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร” อีกครั้งหนึ่ง เราไม่ได้ถูกจำกัดอยู่เฉพาะระบบรถไฟฟ้ารางหนัก (Heavy Rail) หรือระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) อีกต่อไป รฟม. เรายังปรับตัวไปพร้อมกับวิถีชีวิตคนเมืองยุคดิจิทัลด้วยการพัฒนาระบบชำระค่าโดยสารของรถไฟฟ้าฟ้ามหานครทั้ง 4 สาย นี้ ให้รองรับบัตร EMV Contactless ได้แล้ว เพื่อผู้ใช้บริการสามารถเดินทางได้สะดวกรวดเร็วกว่าเดิม รฟม. ในฐานะรัฐวิสาหกิจภายใต้กำกับของกระทรวงคมนาคม ได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลมอบหมายภารกิจการกำกับและบริหารโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ โครงการล้วนเป็นโจทย์ที่ท้าทายอย่างยิ่ง รฟม. วาดหวังไว้เสมอว่า เราจะสามารถเร่งขยายโครงข่ายรถไฟฟ้าด้วยนวัตกรรมที่ทันสมัย ควบคู่การดูแลสิ่งแวดล้อม พร้อมยกระดับทุกการเดินทาง ให้ทั้งองค์กรและประชาชนทุกคนเติบโตไปด้วยกันอย่างยั่งยืน

### ความท้าทายครั้งใหม่ เมื่อรถไฟฟ้าโมโนเรลสองสายแรกของประเทศไทยเริ่มเปิดให้บริการประชาชน

ย้อนกลับไปเมื่อเดือนกรกฎาคม 2566 รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายนคราพิพัฒน์ เริ่มเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์ ด้วยระยะทาง 30.4 กม. รวม 23 สถานี และต่อมาในเดือนมกราคม 2567 ก็ถึงคราวของ รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีชมพู เริ่มเปิดให้บริการเชิงพาณิชย์ ด้วยระยะทาง 34.5 กม. รวม 30 สถานี (ยังไม่รวมถึงส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี อีก 2 สถานี ที่อยู่ระหว่างก่อสร้าง) โดยความพิเศษของรถไฟฟ้าฟ้ามหานครทั้งสองสายนี้ คือการนำระบบรถไฟฟ้าโมโนเรลแบบคร่อมรางเข้ามาให้บริการในประเทศไทยเป็นครั้งแรก นับเป็นความท้าทายใหม่ที่ทั้งกระทรวงคมนาคม กรมการขนส่งทางบก รฟม. และเอกชนผู้รับสัมปทาน พยายามกันอย่างเต็มที่เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนผู้ใช้บริการ



โดยปัจจุบันได้มีคณะอนุกรรมการพิจารณาแนวทางการสร้างความเชื่อมั่นในการให้บริการเดินรถไฟฟ้า โครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายนคราพิพัฒน์ และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู เข้ามาทำหน้าที่ในการแสวงหาข้อเท็จจริง และวิเคราะห์สาเหตุของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทั้งระบบ รวมถึงพิจารณาเสนอแนะแนวทางในการกำหนดมาตรการป้องกันและแนวทางแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตอันสะท้อนถึงการให้ความสำคัญต่อการจัดการให้บริการเดินรถไฟฟ้าด้วยมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุดทั้งในเชิงนโยบายและการกำกับดูแล

นอกจากนี้ รฟม. และผู้รับสัมปทาน ยังร่วมกันถอดบทเรียนจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และมีการดำเนินงานร่วมกันอย่างขยันขันแข็ง เพื่อกำหนดมาตรการความปลอดภัยในระยะยาว เรามีทีมตรวจสอบทางวิ่งตลอดเส้นทาง ทั้งก่อนเปิดให้บริการและนอกชั่วโมงเร่งด่วนในแต่ละวัน มีการจัดทีมลงสำรวจการทำงานของผู้รับจ้างโครงการอื่น ๆ ที่เข้ามาในแนวเขตระบบรถไฟฟ้าฟ้ามหานครตลอดสายทาง เพื่อสื่อสารทำความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรการความปลอดภัยต่อโครงสร้างทางวิ่งของรถไฟฟ้าโมโนเรล ในกรณีที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นจากการทำงานในโครงการอื่นและกระทบต่อโครงสร้างหรือต่อระบบรถไฟฟ้า จะมีการประสานแจ้งให้ผู้รับสัมปทานเข้าควบคุมสถานการณ์โดยทันที อีกทั้งเรายังทยอยติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันเพิ่มเติมในจุดที่มีความเสี่ยงตลอดเส้นทางเพื่อบรรเทา





ความเสียหายต่อระบบรถไฟฟ้ามหานครและต่อทรัพย์สินสาธารณะ รักษาไว้ซึ่งความปลอดภัยของประชาชน พร้อมกันนี้ รฟม. ยังได้กำกับดูแลให้ผู้รับสัมปทานเพิ่มความถี่ในการตรวจสอบและบำรุงรักษานอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในคู่มือซ่อมบำรุง และติดตามผลอย่างใกล้ชิด ในส่วนของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการก็มีการจัดฝึกซ้อมแผนเผชิญเหตุการณ์ (Emergency Operation Plan) อย่างต่อเนื่อง รฟม. จึงอยากขอให้ประชาชนเชื่อมั่นว่า **ภาครัฐ และเอกชนผู้รับสัมปทาน ไม่ได้เพิกเฉยต่อความปลอดภัยของประชาชน และเราจะผนึกกำลังกันเพื่อแก้ไขภัยที่ท้าทายนี้ให้สำเร็จ ส่งมอบบริการรถไฟฟ้าโมโนเรลที่ทุกคนสามารถเดินทางได้อย่างสบายใจต่อไปในระยะยาว**

และเจ้าหน้าที่ประจำสถานีของบริษัทผู้รับสัมปทาน/ผู้ประกอบการเดินรถให้สามารถประสานการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งในแง่ของการประเมินสถานการณ์ การตอบโต้เหตุฉุกเฉิน อาชญากรรม กัญพิบัติ ให้คำแนะนำที่เหมาะสมและดูแลความปลอดภัยแก่ผู้ใช้บริการทุกคน ตลอดจนมีความเชี่ยวชาญในการประเมินผู้โดยสารเบื้องต้น สามารถให้การปฐมพยาบาลและทำ Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) เพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นได้อย่างถูกต้องวิธี ในทุกสถานีของเรายังมีเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ (AED) พร้อมให้บริการอย่างทันท่วงทีอีกด้วย ดังนั้น หากคุณเป็นคนที่ได้พบเห็นเหตุการณ์ผิดปกติขณะอยู่ในเขตระบบรถไฟฟ้ามหานคร ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือใหญ่ สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่ที่อยู่ใกล้ที่สุดได้ทันที



และไม่เพียงแต่ความปลอดภัยต่อชีวิตของผู้ใช้บริการเท่านั้น เรายังพร้อมช่วยเหลือความปลอดภัยในทรัพย์สินของท่านด้วยบริการ **MRTA Lost and Found** ในกรณีที่ท่านลืมของหรือทำของหายในขบวนรถไฟฟ้าฟ้ามหานครหรือในสถานีรถไฟฟ้ามหานคร ท่านสามารถแจ้งรายละเอียดให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานี หรือติดต่อที่ห้องจำหน่ายตั๋ว และยังสามารถแจ้งออนไลน์ได้โดยสะดวกผ่านช่องทาง Line: [LostandFound.mrta](https://www.mrtatransit.com/lostandfound) Facebook : [MRTA Lost and Found](https://www.facebook.com/MRTALostandFound) ของหายได้คืน และ Email: [lostandfound@mrta.co.th](mailto:lostandfound@mrta.co.th) เพื่อติดตามทรัพย์สินที่สูญหาย

**รฟม. พร้อมดูแลทุกประสบการณ์การเดินทางของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร**

นอกจากการกำกับดูแลการให้บริการเดินรถไฟฟ้าฟ้ามหานครด้วยมาตรฐานความปลอดภัยสูงสุด เพื่อความเชื่อมั่นของประชาชนผู้ใช้บริการแล้ว รฟม. ยังมีทีมบุคลากรผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านของเราเอง ที่คอยปฏิบัติหน้าที่ตรวจตราและรักษาความปลอดภัยของทุกคนที่เข้ามาอยู่ในเขตระบบรถไฟฟ้าฟ้ามหานครอย่างขยันขันแข็ง ประกอบด้วย พนักงานรักษาความปลอดภัย พนักงานกัญภัย พนักงานพิสูจน์ทราบ พนักงานผู้บังคับบัญชาตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด พนักงานรักษาเขตทาง และพนักงานสื่อสาร อีกทั้งยังได้มีการจัดฝึกอบรมให้แก่เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

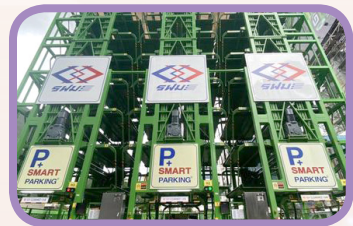
**จุดจอดเมืองเลือกเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะทางราง**

ในแนวสายทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานครทุกสายของ รฟม. เรามี **อาคารและลานจอดแล้วจร (Park & Ride)** ที่ครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัย อาทิ ห้องนั่ง กล้องโทรทัศน์วงจรปิด (CCTV) เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ฯลฯ ไว้พร้อมให้บริการจำนวนหลายแห่ง เพื่อจุดใจให้ประชาชนที่คุ้นชินกับการใช้รถส่วนตัวได้ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเดินทางมาใช้ระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนกันมากขึ้น โดยจัดให้มีที่จอดรถรองรับผู้ใช้บริการทุกกลุ่มทั้งรถยนต์และรถจักรยานยนต์ ด้วยการเข้าถึงที่ง่ายกว่าเดิม และเราได้เห็นสถิติผู้ใช้บริการที่จอดรถที่เพิ่มขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง รฟม. จึงได้ติดตั้งที่จอดรถอัตโนมัติ หรือ



# MRTA Scoop

Robot Parking เพิ่มเติมเพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการ บริเวณลานจอดแล้วจร สถานีหัวขวง สถานีสามย่าน และสถานีเพชรบุรี นอกจากนี้ รฟม. ยังตอบสนองต่อเทรนด์การใช้รถยนต์ไฟฟ้า (รถยนต์ EV) ของคนเมืองด้วยการติดตั้งจุดให้บริการ EV Charger ซึ่งสามารถเปิดให้บริการเร็ว ๆ นี้ และไม่เกินปีนี้เรายังพร้อมเปิดให้บริการ Taxi EV เพื่ออำนวยความสะดวกในการเชื่อมต่อรถไฟฟ้าเพิ่มอีกรถไฟฟ้ามหานคร รฟม. ไม่เคยหยุดพัฒนาบริการ เราได้นำนวัตกรรมระบบบริหารจัดการที่จอดรถอัจฉริยะ หรือ MRTA Smart Parking เข้ามาติดตั้งในอาคารและลานจอดแล้วจร เพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการนำรถผ่านทางเข้า ตรวจสอบช่องจอดรถว่างชำระค่าบริการและบันทึกส่วนลดกรณีเป็นผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานครที่ตู้ให้บริการอัตโนมัติ ก่อนนำรถออกจากที่จอดรถได้สะดวกยิ่งขึ้น อีกทั้ง รฟม. ยังเสริมประสิทธิภาพให้กับระบบ Smart Parking ด้วยการทำงานควบคู่กับแอปพลิเคชัน MRTA Parking บนสมาร์ตโฟน ที่ผู้ใช้บริการสามารถใช้ค้นหาข้อมูลที่จอดรถว่างได้ทุกสถานี หรือจะใช้สร้าง QR Code เฉพาะของตนเองเพื่อสแกนผ่านทางเข้า - ออกที่จอดรถก็ยังได้ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ Line ID: @MRTAParking



ทั้งนี้ รฟม. ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาเพื่อยกระดับคุณภาพการให้บริการในด้านต่าง ๆ ของรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร เพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้แก่ประชาชน โดยทุกเสียงสะท้อนของผู้ใช้บริการ จะถูกนำมาพัฒนาปรับปรุงการให้บริการให้ดียิ่งขึ้นต่อไป ซึ่งเราได้จัดตั้ง “ศูนย์ราชการสะดวก รฟม.” ขึ้นเพื่อช่องทางในการให้บริการข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานแก่ประชาชนที่เป็นระบบและมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้ เรายังมีช่องทางการติดต่อสื่อสารที่หลากหลาย ซึ่งประชาชนสามารถเลือกรับบริการได้ตามความสะดวก ได้แก่ เว็บไซต์ รฟม. (www.mrta.co.th) เฟซบุ๊กแฟนเพจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย และ Call Center โทร 0 2716 4044 เป็นต้น



## หน่วยงานภาครัฐร่วมใจ เร่งดำเนินงานในความรับผิดชอบ เพื่อคืนผิวจราจรให้ผู้สัญจรทางถนนได้โดยเร็ว

มองบนฟ้า รถไฟฟ้าฟ้ามหานครก็วิ่งให้บริการได้แล้ว... และแบรีเออร์ซึ่งผ้าใบรูปต้นไม้ถูกถอนออกไปหลังจากงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายต่าง ๆ ของ รฟม. แล้วเสร็จ เหตุไฉนยังมีแบรีเออร์รูปแบบอื่น ๆ หรือการปิดกั้นพื้นผิวจราจรเป็นหย่อม ๆ หลงเหลืออยู่ในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าอีก?

ถึงแม้ว่าในระหว่างการดำเนินงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า รฟม. จะได้รับมอบพื้นที่ตลอดแนวสายทางมาอยู่ในความดูแล แต่ความจริงแล้วยังมีโครงการจากหน่วยงานสาธารณูปโภคอื่น ๆ ที่เข้ามาดำเนินการร่วมอยู่ในพื้นที่เดียวกันด้วย ซึ่งในบางกรณีสามารถจะดำเนินงานคู่ขนานไปพร้อมกันได้ หรือบางกรณีอาจต้องจัดสรรเวลาเข้าทำงาน เมื่องานหนึ่งเสร็จ อีกงานจึงจะเริ่มทำต่อได้ ทำให้เมื่อโครงการรถไฟฟ้าสร้างเสร็จ อาจยังเหลืองานของสาธารณูปโภคอยู่อีกประปรายตลอดแนวสายทาง ทั้งนี้ หน่วยงานภาครัฐเข้าใจถึงความลำบากของผู้สัญจรทางถนน แต่ด้วยรูปแบบการเข้าดำเนินงานในพื้นที่ในคราวเดียวกันเช่นนี้ ที่จริงแล้วเป็นการบริหารเวลาที่คุ้มค่าที่สุด เมื่องานก่อสร้างเพื่อประโยชน์สาธารณะทั้งหมดแล้วเสร็จ หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องก็จะร่วมกันคืนสภาพพื้นผิวจราจรได้อย่างสมบูรณ์ เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่พี่น้องประชาชนผู้ใช้เส้นทางต่อไป

## ปักหมุดหมายใหม่ รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีส้ม เชื่อมกรุงเทพฯ ฝั่งตะวันตก - ตะวันออก ภายในปี 2573

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า คนกรุงเทพฯ เผ่าติดตามความคืบหน้าของโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) กันมาโดยตลอด ด้วยแนวเส้นทางของโครงการฯ นี้ที่พาดผ่านใจกลางกรุงเทพฯ ในแนวตะวันตก - ตะวันออก ระยะทางรวม 35.9 กม. มีโครงสร้างทางวิ่งทั้งแบบยกระดับ และลอดใต้ดิน/ใต้แม่น้ำเจ้าพระยา ถือเป็นรถไฟฟ้าสายหลักอีกหนึ่งสายที่มีความสำคัญอย่างมากต่อโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีสถานีที่ได้รับการออกแบบให้ใช้เป็นจุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายอื่น ๆ ทั้งที่เปิดให้บริการแล้ว และโครงการในอนาคต โดยใช้ระบบรถไฟฟ้า Heavy Rail ที่มีศักยภาพในการขนส่งผู้โดยสารได้เป็นจำนวนมาก เพื่อรองรับการเดินทางในระบบขนส่งสาธารณะทางรางของคนเมืองที่คาดการณ์ว่าจะทวีจำนวนเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวในอนาคต

รฟม. แบ่งการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ออกเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 การดำเนินงานก่อสร้างงานโยธา ส่วนตะวันออก (ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี (สุวินทวงศ์) ระยะทาง 22.5 กม. จำนวน 17 สถานี (สถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานี







ยกระดับ 7 สถานี) ซึ่งเสร็จสิ้นแล้วในปี 2566 และระยะที่ 2 การดำเนินงานก่อสร้างงานโยธาส่วนตะวันตก (ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย) ระยะทาง 13.4 กม. จำนวน 11 สถานี (สถานีใต้ดินตลอดสาย) ควบคุมงานติดตั้งระบบรถไฟฟ้า งานให้บริการเดินรถไฟฟ้าและซ่อมบำรุงรักษาตลอดเส้นทางของโครงการ เป็นระยะเวลา 30 ปี ซึ่ง รฟม. ได้ลงนามในสัญญาร่วมลงทุนกับ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ผู้รับสัมปทานแล้ว เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2567 ที่ผ่านมา และ รฟม. ได้กำกับให้ผู้รับสัมปทานเร่งติดตั้งระบบรถไฟฟ้าและจัดท้าวขบวนรถไฟฟ้ามาโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถเปิดให้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีส้ม ส่วนตะวันออกฯ ได้ก่อนในปี 2571 และคาดว่าจะเปิดให้บริการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายสีส้ม ตลอดทั้งสาย ได้ภายในปี 2573

**รถไฟฟ้าฟ้ามหานคร คมนาคมระบบรางที่เชื่อมต่อวิถีชีวิตของผู้คน จากอดีตสู่อนาคต**

สิ่งที่องค์กร รฟม. พยายามทำอยู่ในปัจจุบัน นอกเหนือไปจากการกำกับงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า คือ เรามีความห่วงใยใส่ใจดูแลในมิติของสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น เช่นใน โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ซึ่งมีแนวเส้นทางต่อขยายจากรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ลงมาทางทิศใต้ของกรุงเทพมหานคร ไปสิ้นสุดบริเวณครุฑ ในระยะทางรวม 23.63 กม. 17 สถานี (สถานีใต้ดิน 10 สถานี และสถานียกระดับ 7 สถานี) ที่อยู่ในระหว่างก่อสร้างและตามแผนงานมีกำหนดจะเปิดให้บริการในปี 2571 นั้น

รฟม. ได้มีการจัดทีมตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้รับจ้างงานโยธาเป็นประจำทั้งช่วงกลางวันและกลางคืน เพื่อให้มั่นใจได้ว่าทุกการปฏิบัติงานยังเป็นไปตามมาตรการลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม EIA รวมถึงมาตรการอื่น ๆ ที่ รฟม. ดำเนินการเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ EIA กำหนดไว้ อาทิ การจัดให้มีรถดูดฝุ่น



วิ่งตลอดแนวสายทางก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า การติดตั้งเครื่องฉีดพ่นละอองน้ำเหนือแนวเบริเออร์เพื่อบรรเทาสถานการณ์ฝุ่นละออง PM 2.5 ในช่วงฤดูหนาว การขุดลอกคูคลองเพื่อป้องกันปัญหาน้ำท่วมขัง ฯลฯ ตลอดจนการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม โดย รฟม. ได้นำปูนซีเมนต์ไฮดรอลิกมาใช้ในการก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราชบุรีบูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) เป็นโครงการแรก นอกจากนี้ เรายังตั้งใจที่จะให้ผู้รับจ้างงานโยธา/ผู้รับสัมปทานออกแบบก่อสร้างสถานีรถไฟฟ้าให้มีความกลมกลืนไปกับประวัติศาสตร์และเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนและพื้นที่ที่รถไฟฟ้าของเราผ่านไปถึง

**ส่องอนาคตโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตเมือง กรุงเทพฯ และจังหวัดภูมิภาค**

เมื่อช่วงปลายเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา กรมการขนส่งทางราง (ขร.) ได้สรุปแผน M-MAP 2 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งได้มีการจัดให้แนวเส้นทางของ โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำตาล ช่วงแคราย - ลำสาลี (บึงกุ่ม) ในความรับผิดชอบของ รฟม. อยู่ใน กลุ่ม A1 คือเป็นเส้นทางที่มีความจำเป็น/มีความพร้อม “ดำเนินการทันที” โดยขณะนี้ รฟม. ก็อยู่ระหว่างศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำนโยบายรถไฟฟ้า 20 บาท ของรัฐบาลมาใช้ รวมถึงแนวทางการบูรณาการร่วมกับโครงการระบบทางด่วนขั้นที่ 3 สายเหนือ ของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.) โดยตั้งเป้าหมายว่าจะเสนอผลการศึกษากลับไปให้กระทรวงคมนาคมพิจารณาภายในปี 2567 นี้

ในส่วนของงานโครงการระบบขนส่งมวลชนในหัวเมืองภูมิภาค จังหวัดเชียงใหม่ ภูเก็ต นครราชสีมา และพิษณุโลก ที่ รฟม. ได้รับมอบหมายให้ศึกษารายละเอียดความเหมาะสม ออกแบบ จัดเตรียมเอกสารประกวดราคานั้น ปัจจุบัน รฟม. ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการดำเนินโครงการ (ระบบรถไฟฟ้า แนวเส้นทางใต้ดิน/ระดับดิน/แบบผสม) และรูปแบบการลงทุนต่าง ๆ เพื่อเสนอให้กระทรวงคมนาคมพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด ก่อนนำเสนอคณะกรรมการพิจารณาต่อไป ซึ่งแม้ รฟม. จะต้องเผชิญความท้าทายอีกหลายประการในการผลักดันให้เกิดระบบขนส่งมวลชนในเขตเมืองของจังหวัดต่าง ๆ ในอนาคต เราพร้อมที่จะทำการสื่อสารเพื่อให้ทุกคน ทุกฝ่าย ไม่ว่าจะประชาชนที่อยู่อาศัยในพื้นที่ที่ในอนาคตจะมีระบบขนส่งมวลชนแบบใหม่เกิดขึ้น หรือประชาชนคนไทยทั่วประเทศที่กำลังให้ความสนใจต่อพัฒนาการของระบบคมนาคมไทย ได้มองเห็นภาพระบบคมนาคมเดียวกัน มองเห็นประโยชน์และโอกาสของการพัฒนาหัวเมืองในภูมิภาค กระจายความเจริญออกจากกรุงเทพฯ และปริมณฑล และเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขันทางเศรษฐกิจของประเทศต่อไป

ทั้งนี้ รฟม. เชื่อว่า “ในท้ายที่สุด ประชาชนจะเห็นภาพโครงข่ายระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนที่เชื่อมโยงกันอย่างสมบูรณ์ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะ รฟม. ตระหนักดีว่าภารกิจขององค์กรไม่ใช่แค่การสร้างระบบคมนาคมทางรางเท่านั้น แต่รวมถึงการพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมอย่างยั่งยืนควบคู่ไปด้วยกัน” *lew*

# Go Green

TEXT: Oam-Am

## ไม้แขวนเสื้อ ไม้แขวนใจ เลือกใช้ให้ถูกวิธี

ไม้แขวนเสื้อเป็นอุปกรณ์ที่ทุกคนต้องมีประจำบ้าน ผลิออกมาจำหน่ายหลากหลายรูปแบบ ทำจากไม้ อลูมิเนียม สแตนเลส พลาสติก และลวดชุพพลาสติก

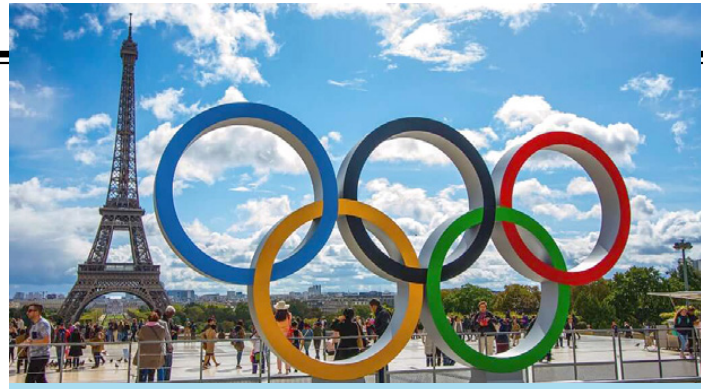


- ไม้แขวนเสื้อแบบลวดชุพพลาสติก เวลาพลาสติกโดนแดดนานวัน จะเริ่มเสื่อมสภาพ ใช้งานไม่ได้เพราะสนิมจะติดเสื้อ โดยเฉพาะเสื้อขาว
- ไม้แขวนเสื้อเก่า ๆ อาจนำไป DIY ใช้งานด้านอื่น ๆ เช่น ที่ตากรองเท้า ที่คว่ำจานชาม หรือรัดกระถางต้นไม้
- ถ้าต้องการทิ้ง ควรห่อใส่ถุงทิ้งในถังขยะ หรือขายให้ร้านขยะรีไซเคิล โดยแยกประเภทให้เรียบร้อย

### ประเภทของการใช้งานที่เหมาะสม

- ไม้แขวนเสื้อแบบอลูมิเนียม อัด ถัก ทน ดีที่สุด
- ไม้แขวนแบบไม้ อาจจะขึ้นราเมื่อโดนน้ำ
- ไม้แขวนแบบสแตนเลส มักชอบโดนย้อมแมว ขึ้นสนิมเร็วมาก พิจารณาได้จากคุณภาพตามราคา
- ไม้แขวนแบบพลาสติก ควรใช้ในที่ร่มเท่านั้น

Photo: pexels.com, sqwabb.wordpress.com, refabdiaries.com



## โอลิมปิกสุดกรีน!

โอลิมปิก 2024 ปารีส ครั้งนี้ ประเทศฝรั่งเศสเจ้าภาพ พยายามจัดให้เป็นโอลิมปิกที่รักษ์โลกสุด ๆ เริ่มตั้งแต่ห้องพักนักกีฬาจะไม่มีแอร์ เพื่อลดการใช้พลังงาน และใช้ระบบน้ำทำความเย็นและพัดลมแทน

อย่างไรก็ดี เรื่องไม่มีแอร์กลับโดนกระแสวิกฤต เพราะด้วยสภาวะโลกรวน อากาศที่ปารีสร้อนขึ้น บางทีนักกีฬาเลยตัดปัญหาด้วยการนำมาเอง เช่น สหรัฐอเมริกา ฟินแลนด์ เม็กซิโก สเปน อิตาลี และอีกมากมาย ด้วยความที่ไม่อยากให้นักกีฬาต้องทนกับอากาศที่ร้อน (แต่ก็อาจทำลายเป้าลดก๊าซเรือนกระจกอยู่ดีหรือเปล่า?) และอาจทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันลดลง หรือสำหรับบางประเทศอย่างจีนก็ใช้บริการเช่าแอร์กับทางโอลิมปิกแทนในบางวันที่อากาศไม่อำนวย

ด้านอาหาร ปีนี้ขาดการให้ 80% ของอาหารมาจากร้านค้าในท้องถิ่น หรือภายในฝรั่งเศส ต้องการลดขยะอาหารและนำอาหารที่เหลือทิ้งกลับมาใช้ ลดอุปกรณ์ใช้แล้วทิ้งในท้องอาหาร ลดโปรตีนจากสัตว์ และเพิ่มอาหารแพลนต์เบสดีให้ทั้งนักกีฬาและบรรดากองเชียร์ที่มาชมมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ ยังยกเลิกเมนูฟัวกราส์ หรือมีโอคาโดกับขมปังงิงในหมู่บ้านนักกีฬา เพราะทางโอลิมปิกมองว่าการกินฟัวกราส์ เป็นการทรมานสัตว์ ส่วนโอคาโดต้องนำเข้าจากรยะไกล และเป็นพืชที่ต้องรดน้ำเยอะ

Photo: npr.org, nytimes.com, zmescience.com

## ลดขยะ+หาบ้านใหม่ให้น้องตุ๊กตา

บริษัท Loved Before ในกรุงลอนดอน ดำเนินธุรกิจรับตุ๊กตาที่คนต้องการจะทิ้งมาспа ฆ่าเชื้อ ทำความสะอาด และวางขายให้น้องมีบ้านใหม่อีกครั้ง โดยรายได้ 50% ของการขายจะนำไปมอบให้มูลนิธิ Make A Wish

จุดประสงค์ในการหาบ้านใหม่ให้น้องตุ๊กตาก็เพื่อลดขยะที่จะไปจบในหลุมฝังกลบ และให้เด็กที่ได้ตุ๊กตาไปตระหนักถึงการลดขยะและรีไซเคิล ตอนแรกทางบริษัทฯ เริ่มรับตุ๊กตามาทำความสะอาดให้น้องสดชื่นขึ้น แล้วค่อยโพสต์ขายลงในเว็บไซต์พร้อมเล่าเรื่องราวของตุ๊กตาแต่ละชิ้น ทว่าตอนนี้ ธุรกิจเริ่มติดตลาดและเป็นที่สนใจ ถึงกับมีหน้าร้านในห้าง Selfridges สาขา Oxford Street, Birmingham และ Trafford

อีกกิมมิกที่น่าสนใจคือ ในเว็บไซต์ขององค์กรจะมีหน้า Loved Again ให้คนที่ซื้อตุ๊กตาไปมาแชร์ว่าใครได้ซื้อตัวไหนบ้าง ให้เจ้าของเก่าเห็นว่าน้อง ๆ ที่บริจาคไปมีบ้านใหม่แล้ว จะได้ไม่ต้องเป็นห่วง หรืออาจจะทักทายกับเจ้าของใหม่ได้ตามสะดวก ได้

Story: environman.th Photo: lovedbefore.london





# Around The World

TEXT: จิงอุรา



## ทะเลเล็กที่สุดในโลก

สมาคมนักท่องเที่ยว “คารินสกา ริเวียรา” (Karinska Riviera) เสนอชื่อให้ “ทะเลคาริน” (Karin Sea) ในโครเอเชีย ซึ่งตั้งอยู่ใกล้กับเมืองซาแดาร์ (Zadar) ไปทางตะวันออกเฉียงเหนือ 30 กิโลเมตร ตามแนวอ่าวของทะเลเอเดรียติก ให้เป็นทะเลที่เล็กที่สุดในโลกตามบันทึกของ “กินเนสส์ เวิลด์ เรคคอร์ดส์” (Guinness World Records) แทนที่เจ้าของสถิติทะเลที่เล็กที่สุดในโลกปัจจุบัน คือ “ทะเลมาร์มารา” (Sea of Marmara) ในตุรกี ซึ่งเป็นทะเลที่เชื่อมต่อกับทะเลดำ

สำหรับทะเลคาริน มีพื้นที่ครอบคลุมราว 6 ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ห่างจากเมืองซาแดาร์ (Zadar) ไปทางตะวันออกเฉียงเหนือ 30 กิโลเมตร สมาคมนักท่องเที่ยวฯ หวังว่า หากได้รับการบันทึกอย่างเป็นทางการ อาจทำให้ทะเลแห่งนี้ได้รับการปกป้องในฐานะทะเลที่เล็กที่สุดในโลก และจะเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวด้วย

ทั้งนี้ ค่าความเค็มของทะเลคาริน มีระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของทะเลเอเดรียติก เนื่องจากน้ำจืดที่ไหลลงสู่ทะเลจากลำธารหลายสาย และแม้ว่าทะเลคารินจะมีน้ำกร่อย แต่สัตว์ทะเลต่าง ๆ ก็สามารถดำรงอยู่ได้ ไม่ว่าจะเป็นปลาหลากหลายชนิด และสัตว์คุ้มครองต่าง ๆ อาทิ โลมา และเต่าทะเล

Story: news.ch7.com Photo: reuters.com, camping-karin.com

## ภาพวาดใหญ่ที่สุดในโลก

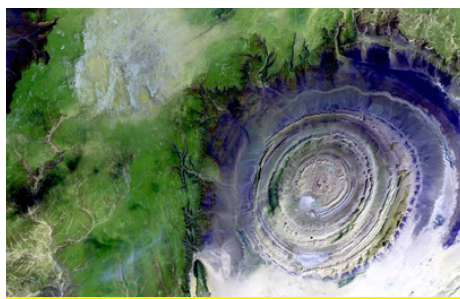
โฟลา เดวิด (Fola David) เป็นทั้งแพทย์และศิลปินชาวไนจีเรียที่สร้างสถิติ กินเนสส์ เวิลด์ เรคคอร์ดส์ ด้วยการวาดภาพที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เขาใช้เวลา 6 วัน ในการวาดภาพลงบนผ้าใบที่มีขนาดกว่า 1,050 ตารางเมตร ภายในสนามกีฬาแห่งหนึ่งในกรุงลากอสเมืองหลวงของไนจีเรีย



คอนเซ็ปต์ของภาพวาดดังกล่าวคือ ยูนิตี อิน ไดเวอร์ซิตี (Unity in Diversity) หรือความเป็นหนึ่งเดียวในความหลากหลาย ภาพที่ออกมาจึงเป็นภาพเมืองขนาดยักษ์ 2 ชั้นที่กำลังโอบกอดแผนที่ของไนจีเรีย ซึ่งในแผนที่เป็นภาพชาวไนจีเรียที่มาจากกลุ่มชาติพันธุ์กว่า 250 กลุ่ม ล้วนแต่ต่างวัฒนธรรมและต่างภาษา ทว่ากลับอยู่รวมกันได้

หากย้อนกลับไปเมื่อปี 2558 เดวิดเคยพยายามจะสร้างสถิตินี้มาแล้วแต่กลับล้มเหลว จากนั้นมาเขาก็ไม่เคยละทิ้งความฝันที่จะสร้างสถิติกับ กินเนสส์ เวิลด์ เรคคอร์ดส์ จนในที่สุดก็สามารถสร้างสถิติโลกได้สำเร็จ

Story: news.ch7.com Photo: premiumtimesng.com, face2faceafrica.com, dailymotion.com, reuters.com



## ดวงตาแห่งซาฮารา

ดวงตาแห่งซาฮารา “Eye of Sahara” หรือที่รู้จักกันในชื่อ Richat Structure หรือ Guelb er Richat โครงสร้างหินรูปดวงตาขนาดยักษ์ใจกลางทะเลทรายซาฮารา ตั้งอยู่ในเขตประเทศโมร็อกโก ทางขอบตะวันตกของทะเลทรายซาฮารา เป็นโครงสร้างทางธรณีวิทยารูปทรงกลมรีขนาดมหึมา เส้นผ่าศูนย์กลาง 45 กิโลเมตร มองเห็นได้ชัดเจนจากบนอวกาศเท่านั้น



ในอดีตเชื่อกันว่าเกิดขึ้นมาจากการชนของอุกกาบาต แต่แท้จริงแล้วเกิดจากหินตะกอน หินแปร และหินอัคนี ได้แทรกสลับชั้นไปมาและถูกดันตัวขึ้นมาบนผิวโลกจากแมกมาในทุกทิศทาง จนมีลักษณะเป็นโครงสร้างรูปโดม (Dome structure) ในช่วงแผ่นดินเปลือกโลกแอฟริกาและอเมริกาได้แยกตัวออกจากกันเมื่อ 100 ล้านปีก่อน จากนั้นยอดโดมก็ค่อย ๆ ยุบลงไปตามกาลเวลาจนเหลือความสูงดังเช่นในปัจจุบัน นักท่องเที่ยวทั่วไปเมื่อมองขึ้นไปจะเห็นชั้นหินที่มีความสูงต่ำไม่สม่ำเสมอ เนื่องจากการทรุดตัวของหินมีไม่เท่ากัน โดยชั้นหินตะกอนจะถูกกัดกร่อนได้ง่ายกว่าหินอัคนีและหินแปร ชั้นหินที่มีอายุเก่าแก่ที่สุดจะอยู่ภายใน ส่วนชั้นหินที่อ่อนที่สุดจะอยู่ภายนอกขอบดวงตา [Link](#)

Story: thanloka Photo: thoughtco.com, en.wikipedia.org, eyeofthesahara-ses.blogspot.com



# Check in

TEXT / PHOTO : ชันฉา ทયા

## ชมการแสดงเรือพระที่นั่งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 กองทัพเรือได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาต อัญเชิญเรือพระที่นั่ง จำนวน 3 ลำ คือ เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์ เรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ รัชกาลที่ 9 และเรือพระที่นั่งอนันตนาคราช ผูกกัน แสดงการแห่เรือ เพื่อเฉลิมพระเกียรติ ณ ทำราชวรดิฐ พร้อมทั้งจัดแสดงนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ บริเวณพระที่นั่งราชกิจวินิจฉัย และนิทรรศการการแห่เรือที่อาคารราชนาวิกสภา ระหว่างวันที่ 28 และ 29 กรกฎาคม 2567







โดยได้มีการเตรียมความพร้อมในส่วนของการฝึกซ้อมฝีพายก่อนงานพระราชพิธีมหามงคล ซึ่งกรมอุทกหารเรือได้ทำการฝึกซ้อมฝีพายขบวนพยุหยาตราทางชลมารคด้วยเรือพระราชพิธี 3 ลำ ซึ่งประกอบด้วย เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์, เรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ รัชกาลที่ 9 และเรือพระที่นั่งอนันตนาคราช ใช้กำลังฝีพายจากทุกพื้นที่ รวม 2,200 นาย ฝึกในแม่น้ำเจ้าพระยา ช่วงวันที่ 8 - 30 กรกฎาคม 2567 ใน 2 พื้นที่หลัก คือ บริเวณสะพานพระราม 8 และอุทกหารเรือธนบุรี พร้อมทั้งเปิดให้ประชาชนเข้าชมการฝึกซ้อม ได้ในวันที่ 23 - 26 กรกฎาคม 2567 ที่ผ่านมา Life & Metro ได้ไปร่วมสังเกตการณ์ชมการฝึกซ้อมมา เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2567 ที่ผ่านมา ระหว่างทางต้องข้ามสะพานพระราม 8 และช่วงนั้นก็เป็นเวลาประมาณ 10.30 น. เราได้เห็นขบวนเรือเล็กที่ใช้สำหรับประกอบขบวนเรือพระที่นั่งกำลังพายฝึกซ้อมอยู่ในแม่น้ำเจ้าพระยาพอดี แต่มีสะพานที่จะลงจากรถที่กลางสะพานเพื่อจะเก็บภาพมาฝากท่านผู้อ่านได้ อีกทั้งอยากจะรีบไปให้ถึงกรมอุทกหารเรือให้เร็วที่สุดด้วย พร้อมทั้งตั้งใจว่าจะมาคอยเก็บภาพการฝึกซ้อม



# Check in



ในแม่น้ำเจ้าพระยาอีกที ที่บริเวณสวนสันติชัยปราการในวันรุ่งขึ้น ซึ่งจะได้ถ่ายภาพเรือใกล้กว่าถ่ายจากบนสะพาน

เราไปถึงกรมอุทการเรือประมาณ 11.30 น. พบว่า มีประชาชนบางส่วนมานั่งรออยู่ในเต็นท์ที่กรมอุทการเรือจัดไว้ให้เพื่อชมการฝึกซ้อมฝีพายในช่วงบ่าย และมีสื่อมวลชนทำข่าวประปราย ในช่วงนี้ทุกคนสามารถเดินถ่ายภาพได้ทั่วทั้งบริเวณสองฝั่งคลองในเรือ ซึ่งจะมเรือพระที่นั่งลำใหญ่หลายลำด้วยกัน เช่น เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์, เรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ รัชกาลที่ 9, และเรือพระที่นั่งอนันตนาคราช เป็นต้น พร้อมทั้งเรือเล็กที่ใช้ร่วมขบวนต่าง ๆ อีกมากมาย หลังเวลา 12.00 น. เราก็ได้เห็นพลฝีพายเริ่มตั้งแถวเตรียมลงเรือเพื่อฝึกซ้อม จากนั้นเจ้าหน้าที่ได้มีการประกาศให้ประชาชนทุกคนที่ต้องการชมการฝึกซ้อมหยุดถ่ายภาพเป็นการชั่วคราว แล้วเข้าไปนั่งชมกันให้พร้อมเพรียงอยู่ในเต็นท์ที่ทางการจัดไว้ให้ ห้ามเข้าไปใกล้ริมคลองทั้งสองฝั่ง เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย เราชมการฝึกซ้อมอยู่พอสมควรแล้ว ก็แยกตัวกลับออกมา





วันรุ่งขึ้น เป็นวันพฤษทศบตีที่ 25 กรกฎาคม 2567 เราไปถึงสวนสันติชัยปราการตั้งแต่ 10.15 น. ปรากฏว่าฝนพรำ ขบวนเรือไม่มา สอบถามพนักงานกวาดถนนของ กทม. บริเวณนั้นว่า ประจําการกวาดสวน เก็บขยะทำความสะอาด อยู่บริเวณนี้ทั้งวันมัย ก็ได้ความว่าที่เค้าอยู่ทั้งวันจนถึงเวลาเลิกงาน 16.30 น. ตามปกติ และในช่วงนี้ที่เค้าก็ได้เห็นขบวนเรือมาฝึกพายพร้อมเครื่องเกือบทุกวัน ในช่วงเวลาประมาณ 10.30 - 11.30 น. ถ้าวันไหนมีฝนตก ก็คงงดฝึกซ้อม เราจึงรออยู่จนถึง 12.00 น. ก็ไม่พบว่ามีกรฝึกซ้อมใด ๆ ให้เห็น แต่เราก็มิได้ลดความพยายาม เข้ารุ่งขึ้นเราก็ไปรอที่เดิมเวลาเดิม ฝนก็ยังคงตกพรำ ๆ เหมือนเมื่อวาน และก็ไม่มีพบการฝึกซ้อมใด ๆ เช่นกัน คงเพราะด้วยสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวย



จนกระทั่งมาถึงวันการแข่งเรือพระที่นั่งเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ ที่จัดขึ้น 2 วันด้วยกัน คือ วันที่ 28 กรกฎาคม 2567 เวลา 15.00 น. และ 20.30 น. และวันที่ 29 กรกฎาคม 2567 เวลา 17.00 น. และ 20.00 น. โดยเปิดให้ประชาชนชมนิทรรศการ และพิธีเทเรือได้ในบริเวณพื้นที่พระราชกิจวินิจฉัย และอาคารราชนาวิกสภา เราก็ได้มีโอกาสไปชมและเก็บภาพบรรยากาศมาฝากท่านผู้อ่านกัน โดยเราสะดวกไปในวันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2567 เราเลือกไปฝั่งอาคารราชนาวิกสภา เพื่อให้ได้ภาพฉากหลังของการแข่งเรือพระที่นั่งเป็นภาพพระบรมมหาราชวัง ซึ่งน่าจะสวยงามกว่า ก่อนไปเราดูพยากรณ์อากาศแล้ว พบว่าตั้งแต่ 17.00 - 21.00 น. จะมีฝนตกหนักในเขตบางกอกน้อยและบางกอกใหญ่ แต่เรามั่นใจว่าเค้าจะไม่งดการแข่ง ไม่ว่าจะฉายภาพได้หรือไม่ ก็ขอให้เราได้เข้าไปอยู่ในบรรยากาศนั้น เราไปถึง 16.30 น. ฟ้ามืดครึ้ม ลมฝนเริ่มมา แต่พบว่าในราชนาวิกสภามีประชาชนมาคอยชมการแสดงเนืองแน่น และจับจองที่นั่งชมกันแบบไม่ยอมลุกไปไหน ทั้งกล้องโทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายภาพขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ ไปยังกล้องวิดีโอ กล้องโทรทัศน์ สารพัดพร้อม





ก่อนจะถึงเวลา 17.00 น. ฝนก็เทลงมาเยอะใหญ่ มองออกไปในแม่น้ำแทบไม่เห็นอะไรเลย ทุกอย่างมืดครึ้มพราวหมอกไปทั้งหมด จนเราคิดเองว่าเดี๋ยวน่าจะต้องเลื่อนเวลาการแสดงออกไป โดยรอให้ฝนฟ้าซาเสียก่อน แต่แล้วก็ไม่ใช่อย่างที่คิด พอถึงเวลา 17.00 น. ตรง เสียงตึกรับให้สัญญาณก็มา แล้วการขึ้นเพลงเห่เรือก็ดังก้องขึ้นทั่วทั้งแม่น้ำสู้อกับเสียงของสายฝน อีกทั้งพลฝีพายก็แสดงท่าพายคล้ายรำร่าในท่าหงส์เหิน (ท่าพายที่ยกพายขึ้นพ่นน้ำทำมุม 45 องศา แบบนกบิน ซึ่งใช้กับเรือพระที่นั่งเท่านั้น) อย่างไม่หวั่นกับฝนฟ้าอากาศใด ๆ คล้ายไม่มีอะไรเกิดขึ้น เราก็เก็บภาพไปเท่าที่สภาพแสงจะอำนวย โดยตั้งใจอยากให้ผู้อ่านได้เห็นบรรยากาศที่เป็นจริงในขณะนั้น ว่าท่ามกลางฝนฟ้าคะนองที่มีตึกครึ้มนี้ ทุกคนกลับรู้สึกปิติยินดีที่ได้ร่วมสัมผัสบรรยากาศ ณ ตอนนั้น มันเป็นความรู้สึกประทับใจที่มีร่วมกันระหว่างทีมงานที่จัดแสดงฯ และประชาชนที่ชมอยู่ที่ขมไปพร้อมทั้งลุ้นให้กำลังใจทีมงานการแสดงไปอย่างใจจดใจจ่อที่อยากให้การแสดงเป็นไปอย่างราบรื่น จบลงอย่างสวยงามสมพระเกียรติ

การร้องเห่เรือจะใช้เวลานานประมาณ 30 นาที มีทั้งช่วงที่ฝนตกหนักมากจนมองแทบไม่เห็น และช่วงฝนซาลงบ้างสลับกันไป แต่ก็ตกไม่หยุด ทุกคนลุ้นกันจนเพลงจบ ก็พากันปรบมือเฮสนั่นลั่นก้องจนเสียงน่าจะดังข้ามฝั่งแม่น้ำไปเป็นกำลังใจให้พลฝีพายทุกคนได้ยืนหัวโดยมีได้นัดหมาย มีเรือจากกองทัพเรือไปรับพลฝีพายให้กลับเข้าฝั่งยังตึกราชนาวิกสภา พลฝีพายและนายเรือขึ้นฝั่งมาในสภาพเปียกปอน แต่ดูแล้วทุกคนแข็งแรงมาก ไม่มีใครแสดงอาการหนาวสั่นหวั่นไหวใด ๆ ทุกนายขึ้นมาตั้งแถวรอที่ท่าน้ำตามระเบียบของทหาร มีนายทหารชั้นผู้ใหญ่พากันลงมาจากชั้นบน มายืนปรบมือให้การต้อนรับเพื่อเป็นขวัญกำลังใจแต่เหล่าพลฝีพายที่มุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ทำการแสดงจนจบครบด้วยดีทุกประการ ซึ่งตอนนี้ได้กลายเป็นฮีโร่ของสถานการณ์นี้ไปแล้ว ประชาชนทุกคนต่างปรบมือและส่งเสียงเชียร์สรรเสริญให้กำลังใจกันอีกครั้งอย่างดังกึกก้องสนั่นลั่นตึกราชนาวิกสภา พร้อมทั้งพากันขอถ่ายภาพเซลฟี่กับพลฝีพายไปด้วย ในขณะที่แถวเหล่าพลฝีพายเดินผ่านทุกคนไปตั้งแต่เริ่มนำจนกระทั่งเข้าไปยังหลังตึกลับตาไป..

แม้ว่าภาพในวันนั้นอาจจะเลื่อนลางมืดครึ้มไปบ้าง ดูไม่สดใส แต่ความประทับใจกับบรรยากาศของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้นต้องนับว่าสดใส





อยู่ในความทรงจำของทุกคนจนไม่อาจจะลืมเลือน เวลา 18.00 น. ฝนก็ยังไม่หยุดตก บางคนกลับ บางคนยังอยู่ หวังดูรอบ 20.00 น. อีกครั้ง ซึ่งก็ยังไม่เป็นที่แน่ใจว่าจะมีการแสดงต่อไป หรือต้องยกเลิก ประมาณ 18.30 น. กองทัพเรือก็ประกาศคำสั่งจากบัญชาการทหารเรือว่าให้ทำการแสดงต่อไป เราที่เหลืออยู่รอดูอีกรอบ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับเจ้าหน้าที่และพลฝีพายทุกคน

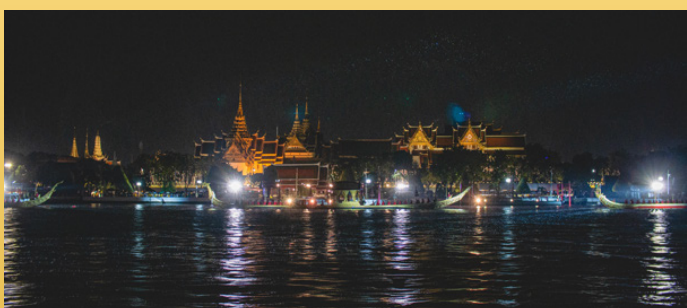
และเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จะเสด็จพระราชดำเนินทรงบำเพ็ญพระราชกุศลถวายผ้าพระกฐิน โดยขบวนพยุหยาตราทางชลมารค ณ วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร ในวันที่ 27 ตุลาคม 2567 โดยใช้เรือในพระราชพิธี จำนวนทั้งสิ้น 52 ลำ จัดขบวนเป็น 5 ริ้ว ความยาว 1,200 เมตร กว้าง 90 เมตร ใช้กำลังพลประจำเรือในขบวนเรือ รวมทั้งสิ้น 2,200 นาย การฝึกซ้อมเป็นรูปขบวนเรือจึงยังมีต่อไปอีก 12 ครั้ง จนกว่าจะถึงวันงานพระราชพิธี โดยมีการซ้อมย่อย 10 ครั้งแรก และซ้อมใหญ่เต็มริ้วขบวน พร้อมการแต่งกายแบบจัดเต็มเสมือนวันงานพระราชพิธีจริงใน 2 ครั้งหลัง ดังนี้

- ครั้งที่ 1 วันที่ 1 สิงหาคม 2567
- ครั้งที่ 2 วันที่ 8 สิงหาคม 2567
- ครั้งที่ 3 วันที่ 15 สิงหาคม 2567
- ครั้งที่ 4 วันที่ 22 สิงหาคม 2567
- ครั้งที่ 5 วันที่ 3 กันยายน 2567
- ครั้งที่ 6 วันที่ 12 กันยายน 2567
- ครั้งที่ 7 วันที่ 19 กันยายน 2567
- ครั้งที่ 8 วันที่ 26 กันยายน 2567
- ครั้งที่ 9 วันที่ 1 ตุลาคม 2567
- ครั้งที่ 10 วันที่ 10 ตุลาคม 2567

**ครั้งที่ 11 วันที่ 15 ตุลาคม 2567 (ซ้อมใหญ่)**

**ครั้งที่ 12 วันที่ 22 ตุลาคม 2567 (ซ้อมใหญ่)**

ท่านใดสนใจรับชมการฝึกซ้อมฝีพายและความงดงามของขบวนเรือพระราชพิธี ที่นับว่าเป็นหนึ่งเดียวในโลก สามารถรับชมได้ตลอดสองฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยา ตั้งแต่สะพานพระราม 8 จนถึงวัดอรุณราชวรารามมหาวิหาร [km](#)



## ประวัติเรือพระที่นั่งสำคัญ

### ■ เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์

เรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์ลำปัจจุบัน สร้างขึ้นในสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และเสร็จสมบูรณ์ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว โขนเรือเป็นรูปหงส์ ยาว 44.9 เมตร กว้าง 3.14 เมตร ลึก 0.9 เมตร กินน้ำลึก 0.41 เมตร กำลัง 3.5 เมตร (พายครั้งหนึ่งแล่นไปได้ไกล 3.5 เมตร) หนัก 15.1 ตัน พูห้อยที่หัวเรือทำจากขนจามรี ซึ่งนำมาจากประเทศเนปาล ทอดบัลลังก์กัญญาเป็นที่ประทับกลางลำ องค์การ World Ship Trust ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญรางวัลมรดกทางทะเล เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ. 2535 จากนั้นพระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานเหรียญรางวัลดังกล่าวแก่กรมศิลปากร ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลรักษาเรือพระที่นั่ง



### ■ เรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ รัชกาลที่ 9

ลำปัจจุบันได้สร้างขึ้นใหม่ เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 จะเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติปีที่ 50 ในวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2539 โดยใช้โขนเรือพระที่นั่งนารายณ์ทรงสุบรรณ ในสมัยรัชกาลที่ 3 และรัชกาลที่ 4 มาเป็นต้นแบบ หัวเรือเป็นรูปพระศุภพาหุ เสริมรูปพระนารายณ์ยืนประทับบนหลังพญาสุบรรณ มีฐานะเป็นเรือพระที่นั่งรอง ทอดบัลลังก์กัญญา มีความยาว 44.3 เมตร ความกว้าง 3.2 เมตร ความลึก 1.1 เมตร กินน้ำลึก 0.4 เมตร



### ■ เรือพระที่นั่งอนันตนาคราช

ลำปัจจุบันสร้างขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว สำเร็จเมื่อวันที่ 15 เมษายน 2457 ยาว 42.95 เมตร กว้าง 2.95 เมตร ลึก 0.76 เมตร กินน้ำลึก 0.31 เมตร โขนเรือเป็นพญานอนันตนาคราช หรือนาค 7 เศียร โดยปกติจะใช้เป็นเรือพระที่นั่งรอง หรือเรือเชิญผ้าพระกฐิน หรือประดิษฐานบุษบกสำหรับพระพุทธรูปสำคัญ



## การเดินทาง

สามารถเดินทางชมการฝึกซ้อม พระราชพิธีเสด็จพระราชดำเนินถวายผ้าพระกฐิน โดยขบวนพยุหยาตราทางชลมารค ได้ 3 จุดสำคัญ คือ

1. **สวนสันติชัยปราการ** โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสนามไชย ต่อรถตุ๊กตุ๊กหรือแท็กซี่ไปเพียง 2.7 กม. ใช้เวลาประมาณ 6 นาที



2. **ท่าราชวรดิฐ** โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสนามไชย ต่อรถตุ๊กตุ๊กหรือแท็กซี่ไปเพียง 1.4 กม. ใช้เวลาประมาณ 5 นาที



3. **ราชนาวิกสภา** โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีอิสรภาพ ต่อรถแท็กซี่ไปเพียง 3 กม. ใช้เวลาประมาณ 9 นาที





# Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

## เขียวไข่กา อาหารไทยรสเลิศ ในบรรยากาศโมเดิร์นกลาสเฮ้าส์



เข้าชอยลาดพร้าว 71 ตรงไปแล้วเลี้ยวเข้าแยกซ้าย ไปเลี้ยวขวาเข้าถนนนาคนิวาส อีกที มองซ้ายมือไว้ ก่อนถึงชอย 3 จะเห็นกลาสเฮ้าส์สีดำ 2 หลังคู่ ประตูประดับประดา ต้นไม้รายรอบเขียวครึ้มร่มรื่น บรรยากาศดีน่านั่งอย่างที่สุด

คุณชาครีย์ ลาภบุญเรือง CEO ของร้าน ได้เล่าความเป็นมาของร้านเขียวไข่กาที่เพิ่งดูแลแตกต่างจากแพทเทิร์นเดิม ๆ ที่เคยฟังจากที่อื่นว่า ก่อนที่จะมาทำธุรกิจร้านอาหารนี้ คุณชาครีย์ชอบเดินทางท่องเที่ยว เล่นดนตรีไปตามที่ต่าง ๆ และแน่นอนว่าจะต้องได้สัมผัสกับอาหารอร่อย ๆ มาหลากหลายที่ทั่วโลก ก็จะนำความประทับใจจดจำกลับมาลงทำเองทุกครั้ง อันนี้ก็ยิ่งฟังดูไม่แปลก แต่จุดพีคคือ อาหารที่คุณแม่ทำให้ที่บ้านทานนั้นไม่อร่อย เลยขอเป็นคนทำเองให้ทุกคนในบ้านทาน รวมทั้งในเวลาที่คุณแม่ชวนเพื่อน ๆ มาสังสรรค์ที่บ้านด้วย ซึ่งมันดูกลับกันกับเรื่องเล่าจากบ้านอื่นซะซะ ที่ส่วนใหญ่จะบอกว่าคุณแม่ทำอร่อย ได้สูตรมาจากคุณแม่... ฯลฯ



เมื่อถึงจุดหนึ่งจึงตัดสินใจว่าเปิดเป็นร้านอาหารจริงจังเลยดีกว่า ที่มาของร้านก็เป็นดังนี้ และของเค้าก็อร่อยจริง ดูได้จากรางวัลมิชลินที่ได้ติดต่อกันมาหลายปีเลยทีเดียว

เริ่มลิ้มรสความอร่อยกับเครื่องต้มโคลนร้อน น้ำมะพร้าวอัญชัญ ใช้น้ำมะพร้าวแท้ผสมอัญชันเพื่อให้ได้สีฟ้าสวย รสชาติหวานหอมชื่นใจให้ความสดชื่นมาก ๆ จากนั้นตัดตรงเข้าหาเมนูไฮไลท์กันเลย แกงเผ็ดเปิดอย่างผลไม้ เป็นเมนูรางวัลมิชลิน เรคคอมเมนด์





พานาคอตต้า



ต้มข่าปลาสดทอดกรอบ



แกงลิงหลั่งทอง



แน่นอนว่าอร่อยของจริง เนื้อเป็ดนุ่มกำลังดี น้ำแกงเข้มข้น  
แนวอาหารโฮมเมด เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดครบทุกรส  
สมมงมาก **กุ้งผัดสะตอ** อร่อยฉ่ำ ๆ กับความนุ่ม  
ของน้ำพริกกะปิที่ผัดคลุกเคล้าส่วนผสมต่าง ๆ มา  
ได้อย่างลงตัว ต่อด้วย **แกงลิงหลั่งทอง** เป็นแกง  
ที่ดัดแปลงมาจากอินเดีย ใช้ปลาหมึกยักษ์ใส่หมูสับ  
ในพริกแกงมัสมั่นผสมน้ำใบเตย ทานกับโรตีกี่ดี  
ทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ก็ได้ อร่อยทุกระดับชั้น **ต้มข่า**  
**ปลาสดทอดกรอบ** เป็นอีกเมนูที่หาทานยาก เสริฟมาแบบ  
หม้อไฟ ให้ทานร้อน ๆ รสกะทิต้มข่า มัน หอม ตัวเนื้อปลาสด  
แดดเดียวทอดก็เลิศ ส่วนเมนู **เสีอร่องไห้** ของที่นี่มีทั้งเนื้อและหมู  
เสริฟมากับน้ำจิ้มซอสมะขามและน้ำจิ้มแจ่ว และผักแกล้ม เลือกได้ตามชอบ  
แต่ขอบอกว่าทั้งเนื้อและหมูของเขาอย่างมาสุกกำลังดี อร่อยมาก อิ่มแล้วก็ปิดท้ายด้วย  
ของหวาน **พานาคอตต้า** ชีสแน่น ๆ ที่อบหน้าแยมผลไม้เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ **เมนูนี้พริกทุติะ**



ฮันนี่โทต

สำหรับคุณแม่ที่มาทานในวันแม่ 12 สิงหาคม  
2567 เพียงวันเดียวเท่านั้น เฉพาะที่สาขา  
นาคนิวาส ลาดพร้าว 71 และที่สาขาเซนทรัล  
เวิลด์ รีบจองโต๊ะล่วงหน้ากันเลยนะจ๊ะ  
**ฮันนี่โทต** ขนมปังปังเนย ท็อปไอศกรีม  
ราดน้ำผึ้งแท้และผลไม้สดเป็นการปิดท้าย  
รายการที่แน่นมาก ทางร้านกลัวเรา  
หนึ่งห้องถึงหนึ่งตาดายอน หลับก่อนถึง  
บ้าน เลยจัด **แบล็คคอร์ดเรนจ์** กาแฟดำ  
ผสมน้ำส้มสดมาให้อีกรายการ เป็นอัน  
ปิดท้ายความอร่อยที่สมบูรณ์แบบมาก ๆ  
สำหรับมือนี้ **low**

### เขี้ยวไขก

- 📍 33 ถ.นาคนิวาส ซอยลาดพร้าว 71 เขตลาดพร้าว กทม.
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น.
- ☎ 0 2227 0685
- 📍 ร้านเขี้ยวไขก | Kiew Kai Ka  
(ร้านเขี้ยวไขกามี 4 สาขา)



### การเดินทาง

โดยสารรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีลาดพร้าว 71 จากนั้น  
ต่อรถแท็กซี่เข้าซอยลาดพร้าว 71 ตรงไปแล้วเลี้ยวซ้ายแยกซ้าย  
ไปเลี้ยวขวาเข้าถนนนาคนิวาสอีกที มองทางซ้ายมือ ก่อนถึงซอย 3  
จะเห็นกลาสเฮ้าส์สีดำสองหลังคู่เป็นจุดสังเกต



แบล็คคอร์ดเรนจ์





## รักแม่

### พาแม่ไปตรวจสุขภาพกันเถอะ!

อายุยิ่งมากขึ้น ร่างกายยิ่งอ่อนแอลง ความเสี่ยงปัญหาสุขภาพยิ่งเพิ่มขึ้น ส่งผลให้คุณแม่ คุณพ่อและผู้สูงอายุเจ็บป่วยได้ง่าย อีกทั้งยังมีหลายโรคที่ไม่แสดงอาการให้เห็น ลูกหลานที่ดีจึงควรใส่ใจซักชวนท่านไปตรวจสุขภาพเพื่อช่วยให้ร่างกายยังทำงานได้ดีต่อไป ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคอื่น ๆ และลดความรุนแรงของโรคประจำตัวที่มีอยู่เดิม



การตรวจสุขภาพแบบเจาะลึกยังสามารถตรวจสอบได้อย่างละเอียด ช่วยรักษาสุขภาพให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและเผื่อระวังไม่ให้โรคที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นอีกด้วย มาดูว่าคุณแม่ต้องตรวจร่างกายส่วนใดกันบ้าง

**1. ตรวจอุจจาระ** อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจอุจจาระปีละ 1 ครั้ง เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

**2. ตรวจเต้านม** ผู้หญิงอายุ 40-65 ปี ควรตรวจเต้านมทุกปี และอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจตามคำแนะนำของแพทย์

**3. ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก** ผู้หญิงที่มีอายุ 30-65 ปี ควรตรวจทุก ๆ 2-3 ปี หากอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจตามความเหมาะสม

**4. ตรวจคัดกรองโรคตา** ตรวจหาต้อกระจกและต้อตาอื่น ๆ อายุ 40-64 ปี ควรตรวจตาทุก 2-4 ปี และอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุก 1-2 ปี

**5. การทดสอบการได้ยิน** ควรได้รับการตรวจคัดกรองการได้ยินทุก 2-3 ปี

**6. การตรวจช่องปาก** ควรตรวจช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

**7. ตรวจความหนาแน่นของมวลกระดูก** ผู้หญิงควรตรวจมวลกระดูกเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป



**8. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด** ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดเพื่อดูภาวะโลหิตจาง ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ตรวจเป็นประจำทุกปี

**9. ตรวจระดับไขมันในเลือด** ควรตรวจทุก 5 ปี หรือตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อหาการระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ

**10. ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด** แนะนำให้ผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจระดับน้ำตาลทุก 3 ปี หากตรวจพบความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานจะได้เข้ารับการรักษาอย่างทันที่ ยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้น อาจเป็นการยากต่อการป้องกันโรคเบาหวานในอนาคต

**11. ตรวจไต** ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจไตทุกปี



### เตรียมตัวให้แม่ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ

- ควรดื่มน้ำ งดอาหาร ก่อนตรวจประมาณ 8-10 ชั่วโมง เพื่อตรวจวัดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด แต่หากกระหายน้ำ สามารถจิบน้ำเปล่าได้
- หากมีโรคประจำตัว หรือมีประวัติการรักษาที่โรงพยาบาลอื่น ควรนำมาให้แพทย์เพื่อประกอบคำวินิจฉัยด้วย
- กรณีที่มียาประจำตัวควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า หรือสอบถามเจ้าหน้าที่เพิ่มเติมว่าจำเป็นต้องงดกินยาหรือไม่ และควรนำยามาด้วยในวันที่เข้ารับการตรวจ
- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง และกาแฟอย่างน้อย 24 ชั่วโมง ก่อนตรวจสุขภาพ
- เลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เอื้อต่อการตรวจร่างกาย ไม่ต้องพับแขนขึ้นเพื่อเจาะเลือด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง การนอนน้อยมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ





## ภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยง... รู้ว่าเสี่ยง แต่บอกลอง!



การรู้จักและปฏิบัติตามวิธีการป้องกันและรักษาอาการภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยง จะช่วยให้คุณมีความสุขกับสัตว์เลี้ยงที่คุณรักได้โดยไม่ต้องกังวลกับอาการภูมิแพ้ ด้วยแนวทางหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้จากสัตว์เลี้ยง

- แบ่งพื้นที่ให้เป็นสัดส่วน ให้สัตว์เลี้ยงอยู่ภายนอกบ้าน หรือแยกโซนสัตว์เลี้ยงภายในบ้าน โดยเฉพาะในห้องนอน ควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA filter เพื่อช่วยดักจับสารก่อภูมิแพ้ที่มาจากสัตว์เลี้ยง
- อาบน้ำสัตว์เลี้ยงบ่อย ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อช่วยลดปริมาณสารก่อภูมิแพ้
- ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ เพราะเป็นแหล่งของสารก่อภูมิแพ้ เช่น สะเก็ดหนังหรือรังแคสัตว์



- ลดการสัมผัสสัตว์เลี้ยง เช่น หลีกเลี่ยงการจูบหรือกอดสัตว์เลี้ยง แต่หากต้องสัมผัสก็ให้ล้างมือ หน้า และตัวด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการสัมผัส

อย่างไรก็ตาม หากอาการภูมิแพ้ไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสม

สัตว์เลี้ยงคือเพื่อนที่ดีที่สุดของเรา แต่การมีสุขภาพที่ดีก็สำคัญไม่แพ้กัน ดูแลตัวเองและสัตว์เลี้ยงของคุณให้มีสุขภาพดี เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของทั้งสองฝ่าย

Photo: pexels.com



## ระวัง! ไขมันพอกตับ ภัยเงียบที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

คนที่ชอบดื่มน้ำหวาน กินขนมหวาน อาหารแปรรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด หากกินอาหารเหล่านี้มากเกินไปจะทำให้ไขมันสะสมในตับเป็นจำนวนมาก ยิ่งถ้าการเผาผลาญไม่ดียิ่งเสี่ยงเกิดไขมันพอกตับที่ไม่ได้เกิดจากแอลกอฮอล์ได้ แต่ที่น่ายกย่องกว่านั้นก็คือ คนส่วนใหญ่จะไม่รู้มาก่อนว่ามีความผิดปกติกับตับของตัวเอง เพราะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ แสดงออกมา ซึ่งจะมารู้ก็ต่อเมื่อมีการตรวจสุขภาพ ผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการเมื่อมีไขมันสะสมในตับมากและเกิดตับอักเสบจนตับเริ่มทำงานผิดปกติ บางคนจึงมีอาการเหนื่อยล้า เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปัสสาวะสีเข้ม เจ็บตึงบริเวณชายโครงฝั่งขวา ไรศันพวมกในคนอ้วน ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง จึงควรหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ คำนวณน้ำหนัก เลี่ยงรับประทานแป้ง น้ำตาล และแอลกอฮอล์ อาจเสริมวิตามิน B-100 เน้นการเผาผลาญไขมันที่พอกอยู่ที่ตับให้หายไป วิตามิน E (Tocopherol) ปกป้องเซลล์ตับไม่ให้เกิดการอักเสบ

Story: drcanthelp Photo: pexels.com

## "ลูกเดือย" สูดยอดยาอายุวัฒนะตำรับจีน

"ลูกเดือย" ธัญพืชที่ชาวจีนยกให้เป็นยาอายุวัฒนะ มีคุณค่าทางโภชนาการนั้นหลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็นเส้นใยอาหาร โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก สารต้านอนุมูลอิสระโพลีฟีนอล กรดปาล์มิติก และกรดไลโนเลอิก และที่สำคัญคือลูกเดือยไม่มีกลูเตน จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเซลิแอคหรือผู้ที่แพ้กลูเตน สำหรับประโยชน์ของลูกเดือยต่อสุขภาพก็ถือว่าสุดยอด

- **ลดคอเลสเตอรอลและควบคุมน้ำหนัก** ลูกเดือยมีเส้นใยอาหารสูง ช่วยในการจับตัวกับไขมันคอเลสเตอรอลในลำไส้ และลดการดูดซึมไขมัน จึงช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ และยังช่วยให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการควบคุมน้ำหนัก
- **ช่วยลดความดันโลหิต** ลูกเดือยมีสารโอลิโกเปปไทด์ที่ยับยั้งแองจิโอเทนซิน คอนเวอร์ติง เอนไซม์ ด้วยยังการเพิ่มขึ้นของความดันโลหิต
- **ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น** ลูกเดือยมีปริมาณใยอาหารที่สูงมาก จึงมีส่วนช่วยลดอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี
- **มีประโยชน์ต่อการรักษาโรคมะเร็ง** สารประกอบต่าง ๆ ในลูกเดือย เช่น กรดปาล์มิติก และกรดไลโนเลอิก มีผลต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ส่งผลให้มีโอกาสในการรักษาโรคมะเร็งที่ดีขึ้น
- **บำรุงสายตา ผิวพรรณ กระดูกและฟัน** สารอาหารและวิตามินต่าง ๆ ในลูกเดือยช่วยบำรุงสายตา บำรุงฟันและกระดูกให้แข็งแรง บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเมลาโทนิน ทำให้อ่อนหลับสบายขึ้นอีกด้วย

อย่างไรก็ดี การบริโภคลูกเดือยในปริมาณที่เหมาะสมนั้นปลอดภัย แต่ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรถ้ามีข้อสงสัย หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ไม่ควรกิน เช่น หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่กำลังจะผ่าตัด และผู้ป่วยโรคเบาหวาน Low

Story: drcanthelp Photo: freepik.com





# Beauty

TEXT : หนูมันนี่

## ปฏิบัติการฟื้นฟูเรือนกาย ให้คุณแม่หลังคลอด

ปัญหาผิวพรรณหลังคลอดไม่ใช่เรื่องใหม่และเป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องหลายคนต้องพบเจอ ช่วงระหว่างตั้งครรภ์อาจจะบำรุงผิวพรรณยาก ต้องระวังเรื่องสารเคมีในสกินแคร์ต่าง ๆ รวมถึงการควบคุมน้ำหนักก็ทำไม่ได้ตั้งใจ แต่หลังคลอดเจ้าตัวน้อยแล้ว ถึงเวลาที่เราจะดูแลผิวของตัวเองกันสักที

**1. หลีกเลี่ยงแสงแดดแรงกล้า** จะทำให้ผิวแห้งหมองคล้ำมากขึ้น หากจำเป็นจริง ๆ ก็ควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF และ PA เหมาะสม จะได้ป้องกันผิวอย่างมีประสิทธิภาพ หรือเลือกครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของ AHA วิตามินซี อาร์บูตินและกรดโคจิก เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพผิว

**2. อบซาวน่า หรือประคบร้อนด้วยสมุนไพร** จะช่วยให้เลือดภายในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น อาจหาตู้อบซาวน่ามาทำเองที่บ้าน โดยใช้สมุนไพรอย่าง ไพล มะกรูด เกลิอ์ชัดผิว ใส่ลงไปในตอนอบซาวน่า เพื่อช่วยให้ร่างกายขับของเสียออกมากับเหงื่อ จากนั้นอย่าลืมบำรุงผิวด้วยโลชั่นเพิ่มความชุ่มชื้น

**3. ทำสปา สตรีบผิว ขจัดเซลล์ผิวหมองคล้ำ** ช่วยให้รอยหมองคล้ำจางลง ขจัดเซลล์ผิวเก่าสร้างเซลล์ผิวใหม่ อาจใช้สูตรสครับกันคริ้วจากธรรมชาติอย่างสครับมะขาม ช่วยสลายอนุโมลอิสระ ทำให้ผิวลื่น เรียบเนียน และสดชื่นขึ้น อย่างไรก็ตามไม่ควรขัดผิวในบริเวณที่ใกล้กับแผลผ่าตัด เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองและอักเสบได้ และควรเริ่มทำหลังจากคลอดประมาณ 1 เดือน



**4. กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ** คุณแม่หลังคลอดควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเพิ่มผักผลไม้ที่มีวิตามินและเกลือแร่ช่วยในเรื่องผิวอย่างมะเขือเทศ บรอกโคลี แดงควา ช่วยลดปัญหาผิวหมองคล้ำ เน้นอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์และพืช ช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวจากภายใน ให้กลับมาสุขภาพดี แข็งแรง เสริมวิตามินซี ทำให้ภูมิคุ้มกันดี ผิวพรรณสดใส และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไป เติมความชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง รวมทั้งทำให้มีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อย

**5. ออกกำลังกายกระชับผิว** การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินช้า ๆ เล่นโยคะ หรือบริหารเฉพาะส่วน จะช่วยเพิ่มความกระชับให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขา และเพิ่มความแข็งแรงให้ผิวหนังที่ย่อนคล้อยกลับมากระชับตึงเดิม คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติควรพักร่างกายประมาณ 2-3 อาทิตย์ แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ส่วนคุณแม่ผ่าคลอดควรพักประมาณ 1 เดือน เพื่อไม่ให้กระทบกับแผลผ่าตัด



**6. พักผ่อนให้เพียงพอ** การนอนดึกทำให้ผิวเสียได้ จึงควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ จะช่วยให้โปรแกรมในร่างกายของเราซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอและสร้างเซลล์ผิวใหม่ที่ดีขึ้น



**7. ทาครีมบำรุงแก้ท้องลาย** ปัญหาผิวแตกลาย ต้องรีบรักษาแต่เนิ่น ๆ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างสม่ำเสมอ อย่าปล่อยให้ผิวแห้ง ใช้ครีมบำรุงผิวหรือครีมทาท้องลาย ที่มีส่วนผสมของคอลลาเจนและอีลาสติน ช่วยบำรุงและป้องกันผิวแตกลาย ร่วมกับทามอยส์เจอร์โรเซอร์ เบป็อดยล์ น้ำมันมะกอก หรือวิตามินอี เป็นประจำหลังอาบน้ำ เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น นุ่มเนียน และกระชับ **low**



Photo: pexels.com, freepik.com





## เว็บไซต์ “กระตุกไอเดีย” เพื่อคนวัยเรียนและวัยทำงาน

คิดงานไม่ออก ไอเดียตัน? มามุงด่วน! เรามี “ตัวช่วย” มาแนะนำ นั่นคือ เว็บไซต์ “Prompt Lab”

หลายคนทำงานสายครีเอทีฟ แม้กระทั่งนักเรียน นักศึกษา ต้องเคยเจอปัญหาไอเดียตัน คิดคอนเทนต์ไม่ออก หรือคิดแล้วก็ยังคล้ายของเก่า ใครที่ต้องการแรงบันดาลใจใหม่ ๆ ตอนนี้ มีเว็บไซต์ “Prompt Lab” เอา AI ช่วยทำคอนเทนต์ คิดหัวข้อ คิดแคปชั่น บทความ จนไปถึงสคริปต์วิดีโอ แถมใช้งานได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

อย่างไรก็ดี สิ่งที่ AI คิดอาจไม่ได้เอาไปใช้ได้ทั้งหมด คงต้องปรับแก้ก่อน บอกเลยว่าเป็นตัวช่วยที่น่าสนใจ ที่ช่วยให้เราได้มุมมองใหม่ ๆ ลดกระบวนการคิดลงไปได้เยอะ และต่อยอดได้ง่ายขึ้น

Story: Chatpawee Photo: pexels.com

## มาแล้ว Apple Maps ชนะ Google Maps!

Apple ทำชน Google Maps ประกาศเปิดตัว Apple Maps เวอร์ชัน public beta ใช้งานบนหน้าเว็บผ่านเบราว์เซอร์ได้ทั่วโลก

เราสามารถใช้งานแอปนี้ได้เหมือนกับแอปบนมือถือ ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาสถานที่ การขอเส้นทางการขับรถและการเดิน สั่งอาหารจากการ์ดรายชื่อบนแผนที่ เรียกดูสถานที่ที่น่าสนใจ รวมถึงคู่มือและบทวิจารณ์ที่คัดสรรไว้ ส่วนฟีเจอร์ ‘Look Around’ ที่แสดงมุมมองแบบพาโนรามา 360 องศา จะตามมาในอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า



ผู้ใช้งานสามารถเข้าถึง Apple Maps ได้ที่ <https://beta.maps.apple.com/> โดยแสดงผลเป็นภาษาอังกฤษ ใช้งานได้ผ่าน Safari และ Chrome บน Mac และ iPad รวมถึง Chrome และ Edge บนพีซี Windows ทุกรุ่นที่ Apple วางแผนที่จะเพิ่มการสนับสนุนสำหรับภาษา เบรเวียร์เซอร์ และแพลตฟอร์มอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอีกในอนาคต

Story: Chatpawee Photo: seroundtable.com, appleinsider.com



## สมาร์ทโฟนจอพับ รวมทุกเทคโนโลยี รับประสบการณ์ใหม่

กระแสมือถือจอพับกำลังมาแรง แดในปีนี้ก็มียี่ห้อหลายค่ายออกมาเปิดตัวกันจนเลือกไม่ถูก

Xiaomi ก็ไม่ยอมน้อยหน้า เผยโฉมสมาร์ทโฟนจอพับ รวมทุกเทคโนโลยีเพื่อประสบการณ์ใหม่ Mix Fold 4 ด้วยรูปทรงที่มาพร้อมความบางและเรื่องกล้องที่ใช้เทคโนโลยีจาก Leica เต็มทุกฟังก์ชัน จอแสดงผลด้านนอกมีขนาดหน้าจอ 6.56 นิ้ว จอด้านในมีขนาด 7.98 นิ้ว โดยทั้งจอด้านในและด้านนอก มีค่าความสว่าง 1,700 nits สูงสุด 3,000 nits รีเฟรชเรตสูงสุด 120 Hz ตัวเครื่องบาง 4.59 มิลลิเมตร ในเวลาที่ยังไม่พับ เมื่อพับแล้วจะมีความหนา 9.47 มิลลิเมตร แกร่ง ทนทาน สามารถพับได้กว่า 5 แสนครั้ง และกันน้ำกันฝุ่นละอองตามค่ามาตรฐาน IPX8

ด้านชิปเซตของ Mix Fold 4 ใช้ชิป Qualcomm Snapdragon 8 Gen 3 แรม มีขนาด 12GB และ 16GB หน่วยความจำเครื่องมีให้เลือก 3 ขนาด ได้แก่ 256GB/512GB/1TB ขนาดของแบตเตอรี่ 5,100 mAh ในส่วนกล้องถ่ายภาพ Mix Fold 4 มีกล้องเซลฟี่อยู่ได้จอ ส่วนกล้องหลังเป็นการทำงานร่วมกับไลก้า (Leica) กล้องหลัก 50 ล้านพิกเซล กล้องเทเลโฟโต้ 50 ล้านพิกเซล ซูมได้ 3.2 เท่า กล้องเพอร์สโคปซูมได้ 5 เท่า และกล้องอัลตราไวด์ 12 ล้านพิกเซล

Xiaomi Mix Fold 4 มีวางจำหน่ายด้วยกัน 3 สี ได้แก่ สีดำ สีขาว และน้ำเงิน ราคาเริ่มต้นประมาณ 45,000 บาท คาดว่าน่าจะวางจำหน่ายในไทยเร็ว ๆ นี้



Photo: phonearena.com, gagadget.com





# Horoscope

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



## ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษอาจมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ควรพิจารณาให้รอบคอบ เพราะอาจจะไม่ได้อย่างที่เห็น มีเกณฑ์จะได้ไปไหว้พระทำบุญ **การทำงาน** มีโอกาสที่ดี ได้ปรับเงินเดือนขึ้นหรือเลื่อนตำแหน่ง บางท่านส่งเสริมในเรื่องของธุรกิจ มีความมั่นคง **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของการทำบุญทำทาน อาจมีช่องทางของรายได้เพิ่มขึ้น จะได้ที่ปรึกษาที่ดีเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุน้อยกว่าเข้ามาถูกอกถูกใจ คนมีคู่ คนรักอาจจะจุกจิกจู้จี้ขึ้นเล็กน้อยในเดือนนี้ **ด้านสุขภาพ** มีอาการเหน็บชาที่ขา และปวดเมื่อยตามร่างกาย



## ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภมีเกณฑ์เดินทางไกล เรื่องเอกสารสัญญาต่าง ๆ จะได้บริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ และให้ระวังปัญหาสุขภาพของผู้ใหญ่ในบ้าน **การทำงาน** มีเกณฑ์ได้คอนเนคชั่นใหม่ ๆ ผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ บางงานที่ทําก็คงต้องอาศัยการติดตามดูแล **การเงิน** ช่วงนี้จะทำอะไรก็มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน การเงินค่อนข้างโดดเด่น แต่จะใช้จ่ายไปกับเรื่องของการท่องเที่ยวหรือการปรับปรุงที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดยังรู้สึกซัด ๆ กับการอยู่คนเดียว คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะงานยุ่ง **ด้านสุขภาพ** ระวังเรื่องของสายตา ท้องอืดจุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยที่ขา



## ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนในเดือนนี้จะได้บริวารที่ดีเข้ามาช่วยเหลือ เดือนนี้มีแต่เรื่องของงานบุญหรือไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ บางท่านอยากปรับปรุงบ้าน **การทำงาน** มีเกณฑ์การขยับขยาย ผู้ใหญ่เมตตา มีเกณฑ์เรื่องความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเฉลิมฉลอง **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบ้านที่อยู่อาศัย หรือทำอสังหาริมทรัพย์ ก็จะมีโชค **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุย หรือมีคนติดต่อเข้ามา คนมีคู่ ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ควรหาเวลาไปพักผ่อนด้วยกันบ้าง **ด้านสุขภาพ** จะทานอะไรก็อย่าตามใจปากจนเพลิน เพราะน้ำหนักตัวจะขึ้น มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดขา



## ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎในเดือนนี้จะมีโอกาสได้ใกล้ชิดผู้หลักผู้ใหญ่ สิ่งที่ดีหรือตั้งใจไว้จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน แต่อาจจะมีปัญหาจุกจิกเรื่องของการบริวารบ้าง **การทำงาน** ยังไม่มีการขยับขยายใด ๆ แต่งานก็ได้เรื่อย ๆ ไม่มีปัญหา บางท่านก็อาจเจองานด่วนงานเร่ง ถึงขั้นต้องเอากลับมาทำที่บ้าน **การเงิน** มีรายจ่ายยับย้อย แต่ก็มีช่องทางรายได้เข้ามาจากการเจรจาเป็นส่วนใหญ่ ผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตาให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสดจะได้รับของขวัญของฝาก คนมีคู่ ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกล **ด้านสุขภาพ** ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตามข้อเข่า ปวดหลัง



## ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์ในเดือนนี้ให้ระวังบริวารจะนำปัญหามาให้ จะทำอะไรพิจารณาให้รอบคอบสักหน่อย ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตาอุปถัมภ์ มีเกณฑ์การไปงานเลี้ยงสังสรรค์ **การทำงาน** มีเกณฑ์การเซ็นสัญญา หรือการออกใบงานประชุมสัมมนาสถานที่ใกล้ ๆ เดือนนี้งานสบาย ไม่เครียดมาก **การเงิน** การติดต่อทางด้านการเงินจะสำเร็จ มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง การเงินราบรื่นดี **ความรัก** คนโสดมีเสน่ห์ มีคนให้ความสนใจมาก คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี คนรักเอาใจใส่ดูแลดี **ด้านสุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง



## ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์ในเดือนนี้ให้ระวังเรื่องความใจร้อนสักนิด แนะนำให้ทำบุญทำทานจะเป็นการเสริมดวง เอกสารหรือสัญญาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้รอบคอบ ผู้ใหญ่จะคอยดูเป็นพิเศษ **การทำงาน** จะได้รับข่าวดีจากบริวารหรือเพื่อนร่วมงาน มีเกณฑ์ไปสัมมนาหรือไปพักผ่อนที่ทำงาน สถานที่ใกล้ทะเล มีเกณฑ์เรื่องของการทำเอกสารสัญญาต่าง ๆ **การเงิน** ค่อนข้างที่จะโดดเด่น มีโชคมีลาภ เป็นช่วงของการซื้อของเข้าบ้านหรือตกแต่งบ้าน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาเอาอกเอาใจ คนมีคู่ มีเกณฑ์เดินทางพักผ่อนร่วมกัน **ด้านสุขภาพ** ท้องอืดจุกเสียดแน่น เคืองตา หรือตาอักเสบแดง

## คำพยากรณ์ เดือนสิงหาคม 2567



## ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ในเดือนนี้ต้องเปิดตัวเองให้มากขึ้น กล้าคิดกล้าทำ แล้วจะได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ **การทำงาน** มีเกณฑ์ขยับขยาย หรือได้โปรเจกต์งานใหม่ที่ดีเข้ามา ให้ระวังปัญหาเกี่ยวกับคนรอบข้าง และเรื่องของการค้าพูดค้าจาด้วย ช่วงนี้จะมีคนแอบดูแอบมอง **การเงิน** ในเดือนนี้ควรวางแผนการใช้จ่ายเงินให้ดี แต่ก็จะมีช่องทางของรายได้เพิ่มเติมเข้ามา **ความรัก** คนโสดจะมีคนแนะนำให้ออกไปเจอคนใหม่ คนมีคู่ ความรักเข้าอกเข้าใจกันดี มีโอกาสได้ของขวัญของฝากจากคนรัก **ด้านสุขภาพ** นอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับไม่สนิท ปวดเมื่อยตามตัว ปวดหลัง ผื่นคัน



## ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกช่วงนี้จะทำอะไรก็จะมีคนคอยจับตาดู มีเกณฑ์การเดินทางแบบบู๊บู๊ **การทำงาน** เป็นเดือนของการที่ต้องตรวจสอบหรือใส่ใจเป็นพิเศษ อาจจะมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจทางด้านการงาน แต่ก็ทำให้รู้สึกถึงที่เสียตายนอง **การเงิน** จะมีช่องทางของรายได้ใหม่ ๆ มีโอกาสที่ดีด้านการเงินเข้ามา ควรนิ่งเงียบอย่าบอกใครเพราะอาจทำให้เป็นจุดสนใจ มีการใช้จ่ายไปกับเรื่องงานบุญหรืองานบวช **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใคร อยากอยู่กับครอบครัว คนมีคู่ ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **ด้านสุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืดจุกเสียดแน่น



## ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูเดือนนี้ค่อนข้างใช้คำพูดเยาะ หรือมีคนมาขอคำปรึกษา ค่อนข้างมาก มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การทำงาน** มีความโดดเด่น แต่ให้ระวังบริวารจะนำปัญหามาให้ มีผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือ **การเงิน** ส่วนใหญ่ใช้จ่ายกับเรื่องของคนรอบข้าง/คนในครอบครัว เป็นเรื่องของการกิน หรืองานเลี้ยงต่าง ๆ **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากมีใครยังคิดถึงคนเก่า คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจกันดี ถ้ามีปัญหาควรหันหน้าไปปรึกษากัน **ด้านสุขภาพ** กรดไหลย้อน ไม่ควรทานอาหารรสจัด อากาศปวดเมื่อยตามข้อเข่า



## ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรในเดือนนี้จะมีเรื่องงานมงคลงานบุญต่าง ๆ จะทำอะไรในช่วงนี้ควรใส่ใจเป็นพิเศษ ผู้ใหญ่จะมอบหมายหน้าที่ให้รับผิดชอบ และเป็น การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี **การทำงาน** มีเกณฑ์ไปสัมมนาหรือได้เรียนรู้เพิ่มเติม งานจะเป็นระบบระเบียบมากขึ้น งานเกี่ยวข้องกับการเจรจาจะโดดเด่น **การเงิน** มีเกณฑ์การเซ็นสัญญาเกี่ยวกับการเงินหรือที่อยู่อาศัย บางท่านใช้จ่ายกับความสวยความงาม หรือตกแต่งบ้าน **ความรัก** คนโสดยังไม่อยากจะมีใคร คนมีคู่ ไปไหนไปกันเป็นครอบครัว **ด้านสุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ตาอักเสบ เคืองตา



## ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์ในเดือนสิงหาคมนี้ มีเกณฑ์เรื่องของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน เดือนนี้จะทำอะไรก็อย่าใจร้อน ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ทำ **การทำงาน** งานที่สมัครงานไว้ก็จะได้สนใจปรารถนา มีโอกาสจะได้รับการมอบหมายโปรเจกต์ใหม่ ๆ แต่ก็ต้องเริ่มลุยไปคนเดียวก่อน **การเงิน** ให้ระวังเรื่องของการใช้จ่ายสักนิด เพราะอาจมีปัญหาในช่วงปลายเดือนได้ ควรวางแผนการเงินให้ดี ๆ เพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่คาดคิดเข้ามา **ความรัก** คนโสดจะมีคนแนะนำให้ออกไปเจอคนใหม่ คนมีคู่ มีความเข้าอกเข้าใจ ช่วยเหลือกันดี **ด้านสุขภาพ** ความเครียดวิตกกังวล ปวดศีรษะ



## ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนในช่วงเดือนนี้จะได้ใกล้ชิดกับผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการเซ็นสัญญา เอกสารต่าง ๆ เป็นช่วงของการปรับเปลี่ยนงาน หรือต้องกลับมาช่วยแก่งานงานเดิมที่มีคนเคยทำไปแล้วแต่ยังไม่สำเร็จ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องที่บ้าน ที่อยู่อาศัย หรืออสังหาริมทรัพย์ มีโชคมีลาภจากการให้คำปรึกษา **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงของการตัดสินใจ คนมีคู่ มีเกณฑ์ได้ของขวัญของฝากจากคนรักหรือคนใกล้ชิด **ด้านสุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง **Love**



# ทุกเสียงของคุณ มีความหมาย



คุณ XXX แจ้งผ่าน Line ว่าไฟส่องสว่างชำรุด บริเวณทาง  
ขึ้น - ลง สะพานเชื่อมต่อระหว่าง MRT สถานีพหลโยธิน  
และ BTS สถานีห้าแยกลาดพร้าว ด้านหน้าศูนย์การค้า  
ยูเนี่ยนมอลล์ ทำให้มืดมาก



## น้องกันใจรับฟังทุกความเห็น

### เร่งจัดการ



พี่ๆ รฟม. ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบ  
และเปลี่ยนไฟส่องสว่างโดยทันทีเมื่อได้รับเรื่อง

แสดงความเห็น/ร้องเรียน



สามารถแนะนำ ทิชชมน ผ่านทางช่องทางต่างๆ ของ รฟม. ก็ได้ แล้วอย่าลืม!! มาร่วมปลูกพลังในการปรับปรุง พัฒนากันเยอะๆ นะ



# 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



0 2716 4000



pr.mrta.official



pr.mrta.official



www.mrta.co.th