



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.13 | MAY 2018



Special Talk

Smart Vision Smart Leader

เปิดวิสัยทัศน์ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย คนใหม่

ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ



www.mrta.co.th

"...Luxurious and unique style, the big Scooter that delivers the control you desire..."

-Garage Life Thailand-

"...Complete technology which goes beyond your journey expectations..."

-GM Car-



"...A prestigious new icon for those on the move..."

-Thailand Tatler-

"...Safety and Premium Men's Lifestyle on 2 Wheels..."

-MenDetails-



ALL NEW FORZA

For the Great Prestige



Electrically Adjustable Windscreen

กระจกบังลมหน้าระบบไฟฟ้าอัตโนมัติ
ปรับระดับได้ถึง 110 มม. 20แรงลมปะทะหน้าขณะขับขี่



Newly-Designed Meter with Excellent Functions

แผงหน้าปัดดิจิทัลใหม่สไตล์ Cockpit Area
พร้อมฟังก์ชันอัจฉริยะ: ครบครันแบบรถยนต์



AC Socket & Bottle Holder

ช่องเก็บของแบบล็อกได้ และ AC Socket
ชาร์ตไฟมือถือ พร้อมที่วางขวดน้ำ



Pirelli Tyres & ABS

ยางขนาดใหญ่มากจาก Pirelli พร้อมเบรค ABS
ที่ให้คุณขับขี่อย่างมั่นใจ

0 2725 4000 www.aphonda.co.th [hondamotorcyclethailand](https://www.facebook.com/hondamotorcyclethailand) [HondaMotorcycleTHA](https://www.youtube.com/channel/UC...)



เลือกชมและเป็นเจ้าของรถจักรยานยนต์ฮอนด้า ได้ที่ตัวแทนจำหน่ายที่ใกล้บ้านคุณ
Honda Wing Center | Honda Wing Shop



วาโก้บลูม ออกแบบและพัฒนาจาก วาโก้เฟิร์สเบร่า ที่เข้าใจ ความเปลี่ยนแปลงของสรีระวัยเริ่มสาว



Step 1
เลือกสวมตัวยาว



Step 2

เลือกสวมครึ่งตัวหรือบั้งทรงทั้งเสื้อชั้นใน



Step 3

เสื้อชั้นในไม่มีโครงและมีโครง



Shop now at Wacoal Shop and Leading Department Store

f | Wacoal Bloom | www.wacoal.co.th | 02 296 9979



Editor's Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านคะ

Life & Metro ฉบับนี้ เป็นฉบับครบรอบ 1 ปีที่เราได้รู้จักกันมานะคะ เปิดประเดิมการก้าวสู่ปีที่ 2 กับคอลัมน์ Special Talk ที่เราได้รับเกียรติจาก ท่านภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย คนใหม่ ที่จะมาบอกเล่าถึงวิสัยทัศน์ในการนำพาดังกล่าวให้มีการพัฒนาในทุกๆ ด้านอย่างยั่งยืน พร้อมเดินทางพัฒนา โครงข่ายรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้ครอบคลุมทั้งพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล เพื่อลดความแออัดและกระจาย ความเจริญ รวมถึงมีโครงการที่จะเปิดการเดินทางรถไฟฟ้าตามหัวเมืองใหญ่ในภูมิภาค เช่น ภูเก็ต เชียงใหม่ และโคราช ในอนาคต เพื่อเตรียมรองรับการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในยุค Thailand 4.0

สำหรับเนื้อหาภายในเล่มก็มีเรื่องราวต่างๆ ที่น่าสนใจ อาทิ คอลัมน์ Around The World จะพาคุณไปชมชุดราตรี แสนสวยของตึกตราบาร์ที่สร้างสรรค์มาจากกระดาษทิชชูที่ดูแล้วต้องร้องว่า! คอลัมน์ Go Green แนะนำเทรนด์ฮอต สายวิ่ง จ็อกกิ้งเก็บขยะ 'Plogging' เป็นการวิ่งที่ได้ทั้งสุขภาพและความสะอาดตามท้องถนน ในส่วนคอลัมน์ Check in ฉบับนี้ก็ไม่น้อยหน้า ขอเอาใจเด็กแนวสายฮิปสเตอร์ด้วยการพาไปเดินชมย่านเก่าแก่แต่โก้ ณ "ตลาดน้อย" ที่ยังคงมี ร่องรอยของความเจริญในอดีตให้เห็นอยู่บ้าง

คอลัมน์ Eating Out พาไปชิมของหวานแสนอร่อยและเครื่องดื่มคลายร้อนกันที่ Sweet duck Café พิเศษ! เพียงท่านผู้อ่านนำนิตยสาร Life & Metro ฉบับนี้ไปแสดงที่ร้าน รับไปเลยเครื่องดื่ม 1 แก้ว ฟรี การเดินทางไป ร้านก็ง่ายแสนง่าย เพียงนั่งรถไฟฟ้า MRT สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) ลงที่สถานีแยกถนนพสุธรี่ 1 ออกทางออกที่ 3 แล้วเดินต่ออีกนิดเดียวก็ถึงร้านแล้ว

วันหยุดยาวผ่านไปในเดือนเมษายน พอเข้าเดือนพฤษภาคมก็จะถึงช่วงเวลาเปิดเทอมกันแล้ว การจราจรก็จะกลับมาคั่งคั่งเหมือนเดิม... ให้ MRT เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยอำนวยความสะดวกในการเดินทาง พร้อมทั้งยังประหยัด เวลา ไม่ต้องหงุดหงิดรอนานกับการจราจรในยุคปัจจุบัน

กองบรรณาธิการ



18



22

Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 13 เดือนพฤษภาคม 2561

- 05 Special Talk
- 10 MRTA News
- 14 Around the World
- 16 Go Green
- 18 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Exercise
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชิต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าผ่านนคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าผ่านนคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุด มหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%
เครื่องหมายรับรอง "งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม"



Smart Vision Smart Leader

เปิดวิสัยทัศน์ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย คนใหม่

ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ

จากประสบการณ์การทำงานในระดับบริหารของ รฟม. มาเป็นเวลานาน วันนี้ **ท่านภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ** ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย คนล่าสุดอย่างเป็นทางการ พร้อมวิสัยทัศน์ก้าวไกล รวมถึงความมุ่งมั่นที่จะนำพา รฟม. ให้ขับเคลื่อนสู่อนาคตด้วยการต่อขยายโครงข่ายของระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนให้ครอบคลุมทั้งพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งจะสามารถขนส่งคนได้เป็นจำนวนมาก ด้วยความรวดเร็ว สะดวก ปลอดภัย และตรงต่อเวลา ลดความแออัดกระจายความเจริญและขยายเมืองอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

Special Talk



■ ท่านมีนโยบายและทิศทางในการบริหารงาน รฟม. อย่างไร

“สำหรับนโยบายในการบริหารงาน รฟม. นั้น มุ่งพัฒนาการขนส่งของประเทศ โดยเฉพาะระบบขนส่งทางรางในกรุงเทพมหานครและเมืองหลักภูมิภาค เพื่อเตรียมรองรับการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจที่กำลังก้าวเข้าสู่ Thailand 4.0 จะสังเกตเห็นว่าเมืองเศรษฐกิจใหญ่ๆ ของโลก ไม่ว่าจะเป็นฝรั่งเศส ลอนดอน หรือโซลเอเซียอย่างญี่ปุ่น ระบบรถไฟฟ้าเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับกรุงเทพมหานครก็เช่นกัน ดังนั้น รฟม. จะเร่งรัดดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าต่างๆ ในความรับผิดชอบของ รฟม. ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม บูรณาการความร่วมมือร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการผลักดันการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าให้ทันไปตามแผนงานที่วางไว้ รวมทั้งส่งเสริมให้พนักงาน รฟม. ได้เรียนรู้และต่อยอดพื้นฐานการศึกษา ส่งเสริมสวัสดิการต่างๆ ของพนักงานในด้านต่างๆ เพื่อนำมาซึ่งการสร้างประโยชน์ต่อไป”

■ ในส่วนของการบริหารภายในองค์กร

“แนวทางการบริหารองค์กรจะเน้นเพื่อให้เกิดความยั่งยืน รวมถึงการ

รองรับการพัฒนาประเทศไทยไปสู่ Thailand 4.0 ด้วยการส่งเสริมให้มีการนำเทคโนโลยีหรือการพัฒนานวัตกรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างทันสมัย รวดเร็ว มีประสิทธิภาพมากขึ้น เตรียมพร้อมต่อการเติบโตขององค์กร นอกจากนี้จะนำแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์กรสหประชาชาติที่ให้ความสำคัญด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมมาประยุกต์ใช้ขับเคลื่อนองค์กร โดยการจัดทำยุทธศาสตร์การพัฒนาที่ยั่งยืนและจัดทำแผนวิสาหกิจ แผนปฏิบัติการตามวิสัยทัศน์ของ รฟม. ที่ต้องการยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนพร้อมส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน นำพางค์กรให้สามารถอยู่ร่วมกับชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างยั่งยืน และตนเอง รฟม. อยู่ระหว่างการพัฒนาตัวร่วมมาตรฐาน EMV หรือที่เรียกว่า Euro Master Visa สำหรับระบบขนส่งมวลชนต่างๆ ทั้ง รถไฟฟ้ามหานคร รถโดยสารประจำทาง เรือโดยสารและทางด่วน เพื่อให้ประชาชนสามารถเชื่อมต่อการเดินทางระหว่างระบบขนส่งมวลชนได้อย่างสะดวกสบาย รวดเร็วยิ่งขึ้น ประหยัดเวลา เพราะรูปแบบการใช้เหมือนบัตรเครดิต แต่จะเป็นระบบ pay - as - you - go คือจ่ายตามที่เดินทาง ไม่ต้องเติมเงินเก็บไว้เหมือนบัตรโดยสารรูปแบบเดิม ซึ่งตัวร่วมรูปแบบที่กล่าวมาเป็นที่ยอมรับใช้ในต่างประเทศหลายๆ ประเทศมานานแล้ว ระบบตัวร่วม

EMV Contactless Smart Card นี้ จะช่วยลดต้นทุน ค่าลงทุนระบบ ค่าดูแลรักษาระบบ การบริหารจัดการเงินสด การออกบัตรในระยะยาวอีกด้วย ตอนนี้อยู่ระหว่างการตกลง ร่วมกับภาคธนาคาร คาดว่าน่าจะเริ่มใช้ได้ในปี 2563”

■ โครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ สฟม.

“สำหรับโครงการที่อยู่ระหว่างดำเนินงานก่อสร้างและจะเปิดให้บริการเร็วๆ นี้ ได้แก่

1. โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง - บางแค ระยะทาง 14 กิโลเมตร คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการในปี 2562 ช่วงบางซื่อ - ท่าพระ ระยะทาง 13 กิโลเมตร คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการในปี 2563
2. โครงการรถไฟฟ้าสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ ระยะทาง 13 กิโลเมตร จะเปิดให้บริการในปีนี้
3. โครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต ระยะทาง 19 กิโลเมตร คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดบริการในปี 2563
4. โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ระยะทาง 34.5 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ ระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) ปัจจุบันอยู่ระหว่างเตรียมงานก่อสร้าง คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการปี 2564



“ สฟม. เดินหน้าพัฒนาโครงข่ายรถไฟฟ้าเพื่ออนาคต ”



Special Talk



5. โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ระยะทาง 30.4 กิโลเมตร เป็นโครงสร้างทางวิ่งยกระดับ ระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail) ปัจจุบันอยู่ระหว่างเตรียมงานก่อสร้าง คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการปี 2564

6. โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มินบุรี (สุวินทวงศ์) ระยะทาง 22.57 กิโลเมตร คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการในปี 2566

ในส่วนโครงการรถไฟฟ้าที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนั้นก็ยังมีอีกหลายเส้นทาง ได้แก่

- โครงการรถไฟฟ้าสายสีม่วง ช่วงเตาปูน - ราษฎร์บูรณะ (วงแหวนกาญจนาภิเษก) ระยะทาง 23.6 กิโลเมตร อยู่ระหว่างเตรียมการประกวดราคา คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการปี 2567

- โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงบางแค - พุทธมณฑล สาย 4 ระยะทาง 8 กิโลเมตร อยู่ระหว่างวิเคราะห์โครงการ คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการในปี 2566

- โครงการรถไฟฟ้าสีส้ม ช่วงบางขุนนนท์ - ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ระยะทาง 13.4 กิโลเมตร อยู่ระหว่างเตรียมนำเสนอคณะรัฐมนตรี คาดว่าจะแล้วเสร็จและเปิดให้บริการปี 2568

- โครงการระบบขนส่งมวลชน จังหวัดภูเก็ต ช่วงท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต - ห้าแยกฉลอง ระยะทาง 60 กิโลเมตร อยู่ระหว่างการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการลงทุนและนำเสนอขออนุมัติโครงการในปี 2561 คาดว่าจะเริ่มก่อสร้างในปี 2563 และเปิดให้บริการในปี 2566

- โครงการระบบขนส่งมวลชน จังหวัดเชียงใหม่ ขณะนี้กำลังเริ่มศึกษาความเหมาะสม จัดทำรายงานวิเคราะห์ผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม ออกแบบ ศึกษา วิเคราะห์ รูปแบบการลงทุนในปี 2561 คาดว่าจะเริ่มก่อสร้าง 3 เส้นทางในปี 2563 และเปิดให้บริการประมาณปี 2569 สำหรับเชียงใหม่ นั้นจะต้องใช้เวลาวิเคราะห์ค่อนข้างมากเพราะเป็นเมืองใหญ่ที่ผู้คนหนาแน่น

จะเห็นได้ว่าเส้นทางโครงการรถไฟฟ้าจะเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่าย กระจายความเจริญของเมืองสู่ชานเมืองและเขตปริมณฑล ตามอัตราการเติบโตของเมือง รถไฟฟ้าถือเป็นระบบขนส่งมวลชนที่มีประสิทธิภาพ ได้รับการยอมรับในระดับโลกว่าสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ตรงเวลาในชั่วโมงเร่งด่วน สำหรับประเทศไทยอยู่ในช่วงเริ่มต้นเมื่อเทียบกับหลายๆ ประเทศ ซึ่งในอนาคตงานของ รฟม. ก็จะมีเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน”

■ แนวทางการบริการงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าให้มีความปลอดภัย และคำนึงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

“ในเรื่องของความปลอดภัย การก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน เป็นโครงการก่อสร้างที่มีขนาดใหญ่ มีการใช้เครื่องจักรขนาดใหญ่จำนวนมาก บุคลากร อุปกรณ์และเครื่องมือจำนวนมาก อีกทั้งกระบวนการก่อสร้างก็เกี่ยวข้องกับสาธารณชนและสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในข้อจำกัดและ

ข้อยุ่งยากหลายประการ รฟม. ตระหนักถึงความปลอดภัยต่อผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ของผู้ประกอบการ เจ้าหน้าที่ของ รฟม. รวมถึงสาธารณชน และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความปลอดภัยต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง พยายามให้อยู่ในจุด Zero Accident ให้ได้มากที่สุด มีการบริหารจัดการ ตามมาตรฐาน ข้อกำหนด กฎหมายและนโยบายภาครัฐ ด้วยการแต่งตั้ง คณะกรรมการกำกับดูแลติดตามตรวจสอบมาตรการความปลอดภัยในการ ก่อสร้าง เพื่อทำหน้าที่กำหนดนโยบาย กำกับดูแล ตรวจสอบ รวมถึงสนับสนุน องค์กรกิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงาน พิจารณามาตรการลงโทษที่ เหมาะสม โดยทำงานร่วมกับคณะกรรมการความปลอดภัยและสภาพแวดล้อม ในการทำงาน (คปอ.) และผู้รับจ้าง

ในส่วนของความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม มีการจัดทำรายงาน การวิเคราะห์ผลกระทบสิ่งแวดล้อมของโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบ ของ รฟม. เพื่อรายงาน EIA โดยใช้หลักวิชาการในการคาดการณ์ผลกระทบ สิ่งแวดล้อมทั้งทางบวกและทางลบในการดำเนินโครงการที่จะมีผลต่อ สิ่งแวดล้อม ทั้งด้านทรัพยากรธรรมชาติ เศรษฐกิจและสังคม ก่อนที่จะนำรายงาน EIA ที่ได้รับความเห็นชอบแล้วให้กระทรวงคมนาคมประกอบการพิจารณานำ เสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อขออนุมัติโครงการต่อไป นอกจากนี้ยังมีนโยบายในการ ควบคุมกำกับการทำงานของผู้รับสัมปทานและผู้รับเหมาก่อสร้างให้ปฏิบัติ ตามมาตรการป้องกันและลดผลกระทบสิ่งแวดล้อมตามที่กำหนดในรายงาน และ รฟม. มีกระบวนการจัดการด้านข้อร้องเรียนจากผู้ได้รับผลกระทบจาก การดำเนินการรถไฟฟ้าผ่าน Call Center เพื่อแก้ไขและบรรเทาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลที่ถูกต้องในการดำเนินงานโครงการ รถไฟฟ้าแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง มีการทำ CSR ในชุมชนตามแนวสายทาง โครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างก่อสร้างเสมอ เช่น อบรมความรู้การดับเพลิง เบื้องต้น กิจกรรมอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น เพื่อสร้างสัมพันธ์เชิงบวกกับ ชุมชน นอกจากนี้ยังมีโครงการส่งเสริมอาชีพ ผลิตภัณฑ์และบริการ และแหล่งท่องเที่ยว ของชุมชนบริเวณแนวสายรถไฟฟ้าเพื่อเพิ่มรายได้แก่ชุมชนเหล่านั้นด้วย”

■ แนวทางการกำกับดูแลการให้บริการรถไฟฟ้า มหานครแก่ผู้ใช้บริการให้สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ตรงเวลา

“รฟม. มุ่งมั่นในการดำเนินกิจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนตามมาตรฐานที่ กำหนด ด้วยการติดตาม ตรวจสอบ กำกับดูแลการให้บริการของบริษัท ทางด่วน และรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ซึ่งเป็นผู้รับสัมปทานการให้ บริการเดินรถโครงการรถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคลและสายฉลองรัชธรรม ในการบริการให้เป็นไปตามสัญญาสัมปทาน รวมถึงงานรักษาความปลอดภัย งานกู้ภัย งานบริหารที่จอดรถและงานจัดกรรมสิทธิ์ที่ดิน ตามมาตรฐาน ISO 9001:2015 คอยตรวจสอบการควบคุมการเดินรถ การบำรุงรักษา ซ่อมแซม รถไฟฟ้า รวมทั้งฝึกซ้อมร่วมกับเจ้าหน้าที่ของ BEM เป็นประจำ ในเรื่องของ ความปลอดภัยผู้ใช้บริการหลายๆ คนอาจจะเคยเห็นเจ้าหน้าที่ทำลายวัตถุระเบิด และสุนัขตรวจค้นพัสดุระเบิดในขบวนรถไฟฟ้า ซึ่งเป็นการตรวจตรา และเพื่อ เตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น เพื่อมั่นใจได้ว่าระบบรถไฟฟ้า มีความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัยและตรงเวลาในการบริการอย่างแท้จริง” *Low*



นายภคพงศ์ ศรีกันทรมาศ

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปริญญาโท วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต Lamar University, U.S.A.

ตำแหน่งปัจจุบัน

- ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

ประวัติการทำงาน

- รองผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (วิศวกรรมและก่อสร้าง)
- ผู้ช่วยผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
- ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง 1 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
- ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานก่อสร้าง การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
- ผู้อำนวยการกองบริหารงานก่อสร้าง 3 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
- วิศวกร การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. พร้อมขับเคลื่อนภารกิจองค์กรสู่ “4.0 รถไฟฟ้าเปลี่ยนเมือง”

เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2561 การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) ได้เปิดบ้านต้อนรับคณะสื่อมวลชน เข้าร่วมรับฟังวิสัยทัศน์และนโยบายการนำองค์กรของ นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ในหัวข้อ “4.0 รถไฟฟ้าเปลี่ยนเมือง” ณ สำนักงาน รฟม.

นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ กล่าวว่า “4.0 รถไฟฟ้าเปลี่ยนเมือง” สะท้อนถึงความตั้งใจของ รฟม. ที่จะตอบสนองต่อนโยบาย Thailand 4.0 ของรัฐบาล ผ่านการขับเคลื่อนภารกิจของ รฟม. ในการดำเนินโครงการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลให้สามารถเปิดให้บริการได้ตามแผน รวมถึงเร่งผลักดันให้เกิดโครงการรถไฟฟ้าตามหัวเมืองใหญ่ในภูมิภาค ได้แก่ ภูเก็ต เชียงใหม่ และโคราช เพื่อเป็นการขยายโครงข่ายรถไฟฟ้า กระจายความเจริญ ขยายเมืองอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และที่สำคัญคือการปรับเปลี่ยน “วิถีคนเมือง” ในแง่ของพฤติกรรมการเดินทาง รถไฟฟ้าจึงช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ รฟม. เตรียมนำเทคโนโลยี EMV Contactless Smart Card (Open Loop) มาใช้กับระบบตั๋วร่วม เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ ไม่ต้องเติมเงินเข้าบัตรก่อนเดินทาง แต่ค่าโดยสารจะถูกบันทึกไว้ในระบบเพื่อเรียกเก็บเงินในภายหลังเหมือนบัตรเครดิต คาดว่าระบบตั๋วร่วมดังกล่าวจะเริ่มให้บริการในระบบรถไฟฟ้า MRT BTS และรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงค์ ได้ประมาณปี 2563





รฟม. จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ รฟม. ประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2561 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานการจัดกิจกรรมวันสงกรานต์ รฟม. ประจำปี 2561 เพื่อสืบสานประเพณีไทย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีพิธีสักการะ ทำวรมหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์ รัชกาลที่ 5 และรัชกาลที่ 9 และพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ทั้งนี้ ได้จัดให้มี พิธีรดน้ำดำหัวผู้ว่าการ รฟม. เพื่อสืบสานประเพณีไทยและ เสริมสร้างความเป็นสิริมงคล รวมทั้งสร้างขวัญกำลังใจให้แก่ พนักงาน และในเวลาต่อมาได้มีกิจกรรมประกวดการแต่งกาย ด้วยชุดผ้าไทย เพื่อส่งเสริมการแต่งกายแบบไทย โดยมีพนักงาน จำนวน 300 คน เข้าร่วมกิจกรรม ณ บริเวณอาคารสำนักงาน รฟม. นอกจากนี้ผู้เข้าประกวดได้มีโอกาสร่วมบันทึกภาพเป็นที่ระลึกที่สถานีสนามไชย โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค ซึ่งเป็นหนึ่งในสี่สถานีที่สวยงามที่สุด โดยออกแบบอิงประวัติศาสตร์ จำลองลักษณะภายในห้องพระโรงกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นตามแบบสถาปัตยกรรมไทย





รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นให้แก่ ชุมชนหมู่บ้านอัมรินทร์นิเวศน์ 3 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2561 นายสุรเชษฐ์ เหล่าพูลสุข ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นให้แก่ ชุมชนหมู่บ้านอัมรินทร์นิเวศน์ 3 เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary Resuscitation: CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ให้แก่ประชาชนในชุมชน โดยวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง



รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่ ชุมชนแอนเน็กซ์ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2561 รฟม. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่ ชุมชนแอนเน็กซ์ เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต โดยได้มอบถังดับเพลิงให้แก่ชุมชน และอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการป้องกันอัคคีภัยด้วยอุปกรณ์ดับเพลิงเบื้องต้นให้แก่ประชาชนในชุมชน โดยวิทยากรจากสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย รฟม. เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง



ประจำเดือนพฤษภาคม 2561

เนื่องในโอกาสครบรอบ 1 ปี นิตยสาร Life & Metro ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จาก สฟม." จำนวน 10 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

ภาพหน้าปก นิตยสาร Life & Metro ฉบับแรก คือภาพใด

ส่งคำตอบพร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 24 พฤษภาคม 2561



สฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตอบของคุณจะถูกรับรองเป็นหลักฐาน
**พนักงาน สฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ
นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนเมษายน 2561

คำถาม

อาคารจอดแล้วจรของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคลและสายฉลองรัชธรรม มีจำนวนเท่าใด? และอยู่ที่สถานีใดบ้าง?

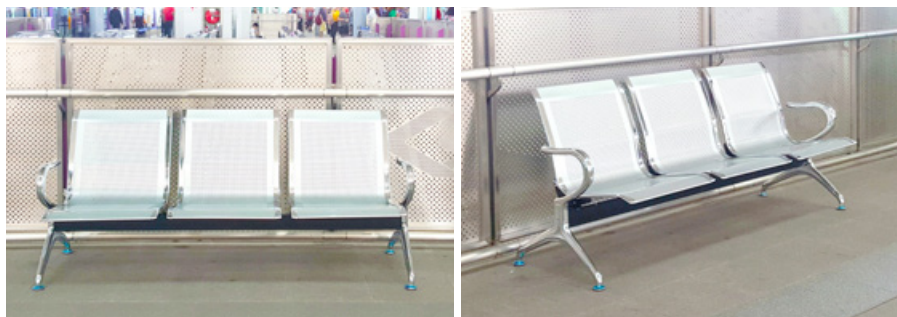
เฉลยคำตอบ

อาคารจอดแล้วจรของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล มีจำนวน 4 แห่ง ได้แก่ สถานีคลองบางไผ่ สถานีสามแยกบางใหญ่ สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ สถานีแยกถนนพหลโยธิน

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณจารุณันท์ ทิวะเจริญวงศ์
2. คุณสมพงษ์ รักหาญ
3. คุณสลักจิตต์ ประสพสมบูรณ์
4. คุณรณดี พึ่งเฟื่อง
5. คุณธีรชัย เดชานันท์ศิลป์
6. คุณบุษยา เกสรวททอง
7. คุณรณภวิษฐ์ สุริยมิตรเสถียร
8. คุณณรงค์ วัชรการุณย์
9. คุณนิสาธิตน์ โสโม
10. คุณอริวัฒน์ พูลสวัสดิ์

ทั้งนี้ สฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



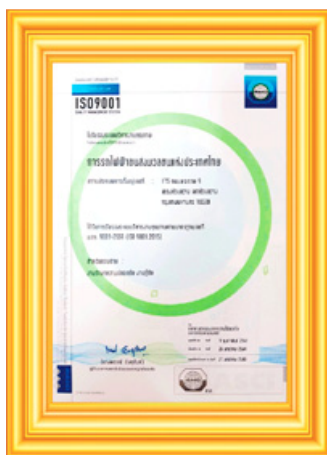
สฟม. ตัดตั้งเก้าอี้พักคอยภายในสถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม แล้ว

ด้วยปัจจุบันมีผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็น เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ รพม. จึงได้ดำเนินการติดตั้งเก้าอี้พักคอยบนชั้นชานชาลาภายในสถานีที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก 5 สถานี ได้แก่ สถานีเตาปูน สถานีกระทรวงสาธารณสุข สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี สถานีตลาดบางใหญ่ และสถานีคลองบางไผ่ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามีความสะดวกสบายมากขึ้น

สฟม. ได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2015 ของรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคลและสายฉลองรัชธรรม

รพม. ได้รับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2015 สำหรับงานรักษาความปลอดภัย งานกู้ภัย งานบริหารที่จอดรถ งานกำกับดูแลการเดินทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคลและสายฉลองรัชธรรม และงานจัดกรรมสิทธิ์ที่ดิน ซึ่งจะทำให้ผู้ใช้บริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้รับการบริการที่ดีตามมาตรฐานสากล

ทั้งนี้ รพม. ได้รับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2008 มาตั้งแต่ปี 2549 จากสถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ จำนวน 4 งาน ได้แก่ งานรักษาความปลอดภัย งานกู้ภัย งานบริหารที่จอดรถ และงานกำกับดูแลการเดินทางรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และได้รับการขยายขอบข่ายการรับรองสำหรับงานจัดกรรมสิทธิ์ที่ดินในปี 2557 โดยในปีนี้ รพม. มีความมุ่งมั่นดำเนินกิจการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนตามมาตรฐานที่กำหนด สร้างความสมดุลระหว่างกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียและพัฒนากิจกรรมในระบบบริหารคุณภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ประชาชนได้รับความพึงพอใจสูงสุด จึงได้ขอเข้ารับการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2015 จากสถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ โดยการรับรองมีผลตั้งแต่วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2561 ถึงวันที่ 26 มกราคม 2564 low



Around the World

TEXT: จิงจุงรา



1 Toy Story Land @ เชียงไฮ้ดิสนีย์แลนด์ สนุกสุดมันส์กับเหล่าแอนิเมชัน ในโลกแห่งความจริง

เชียงใหม่เปิดโซนเครื่องเล่นใหม่ Toy Story Land ต้อนรับนักท่องเที่ยวทั่วโลก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ได้สนุกย้อนวัยใกล้ชิดกับเหล่าแอนิเมชันและตัวการ์ตูนที่หลงใหล ตั้งแต่เมื่อปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา

โซนเครื่องเล่นโซนใหม่ Toy Story Land นี้มีแนวคิดการตกแต่งบรรยากาศและเครื่องเล่นให้เหมือนกับภาพยนตร์แอนิเมชันเรื่อง Toy Story ด้วยแนวคิดสุดทึ่งหรรษ์มันส์ สนุกสนานสำหรับทุกคนในครอบครัว เครื่องเล่นชุดใหม่ทั้งหมดถูกออกแบบมาให้มีความตื่นเต้นหวาดเสียวพอประมาณ เหมาะกับเด็กๆ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องเล่นม้าหมุนรถไฟเหาะพายุหมุนความเร็วปานกลางที่มีความสูง 30 เมตร รถม้ากล ฯลฯ ผ่านขบวนการ

ติดตั้งเครื่องเล่นต่างๆ การทดสอบความปลอดภัย เป็นที่เรียบร้อย ทั้งยังมีร้านขายของที่ระลึก Al's Toy Barn ร้านอาหาร Toy Box Café และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ทันสมัยอย่างครบครัน ก่อนหน้านี้มีการเชิญนักข่าวและแฟนๆ ดิสนีย์บางส่วนเข้าชมและเล่นเครื่องเล่นก่อนด้วย

สำหรับเชียงใหม่แลนด์ รีสอร์ท เปิดให้บริการมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน ปี 2016 ขณะนี้ก็ได้เปิดให้บริการมาครบ 2 ปีแล้ว ปีแรกที่เปิดให้บริการมีนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าไปเที่ยวมากกว่า 11 ล้านคน นับว่าเป็นสวนสนุกดิสนีย์แลนด์แห่งที่ 3 ในเอเชียที่เปิดต่อจากโตเกียว และฮ่องกงดิสนีย์แลนด์ ขณะที่เชียงใหม่แลนด์มีขนาดพื้นที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย และก็เป็นอันดับสองของโลก รองจากดิสนีย์แลนด์ ที่เมืองออร์แลนโด มลรัฐฟลอริดา ในสหรัฐอเมริกา

Photo : ohmy.disney.com

‘ทาโคร’ อาหารลูกผสม เม็กซิกัน-ฝรั่งเศส

2

เมื่อทาโก้ของเม็กซิโกมาผสมกับครัวซองต์ของฝรั่งเศส กลายเป็น “ทาโคร” (Tacro) ผลงานสร้างสรรค์นี้เป็นของร้านเบเกอรี่ในซานฟรานซิสโก Vive La Tarte เมนูทาโครก็คือครัวซองต์ที่ถูกผ่าครึ่งแล้วยัดไส้ต่างๆ มี 3 ใส้ให้เลือกคือ หมูฉีก ไก่ผัดกับอะโวคาโด และขนุนบาร์บีคิวสำหรับชาวมังสวิรัต โรยหน้าด้วยถั่วงอก ผักกาดแรดดิช และหัวหอมดองสับ ราดด้วยซอสซัลซ่า ทำจากอะโวคาโดหรือซอสซัลซ่าสีแดง

ความพิเศษอยู่ที่แป้งครัวซองต์ที่กรุบกรอบกว่าครัวซองต์ปกติ จึงต้องรีบกิน เพราะถ้าทิ้งไว้นาน น้ำซอสจะทำให้ตัวขนมเปียกและ ไม่กรอบอร่อย

Photo : awoljunkee.com



3 ชุดบาร์บี้สุดปัง! สร้างสรรคจากกระดาษทิชชู

สาวกตุ๊กตาบาร์บี้กรี๊ดสุดพลัง เมื่อได้พบคอลเลคชั่นสุดปังสรรคสร้างจาก “กระดาษทิชชู”

เจียน หยาง (Jian Yang) หนุ่มสิงคโปร์ผู้หลงใหลเสน่ห์ความงามคลาสสิกผสานความกึกกักของตุ๊กตาบาร์บี้ ได้บรรจงสร้างสรรคคอลเลคชั่นอันงดงามให้ตุ๊กตาโดยใช้กระดาษทิชชูได้อย่างสวยสุดอลังการ ทั้งยังนำมาดัดแปลงเป็นชุดหลากหลายสไตล์สวยเก๋อย่างน่าทึ่ง ตั้งแต่กระโปรงระบายฟูฟ่อง ชุดราตรียาวจับเดรป ชุดหางปลา ไปจนถึงชุดประจำชาติ อย่างชุดสไบของไทย ญีปุ่น และศรีลังกา

ด้วยหน้าที่การงานที่ต้องเดินทางและพักตามโรงแรมบ่อยๆ บวกกับความรักบาร์บี้เป็นชีวิตจิตใจ จึงไม่แปลกที่เขาจะต้องหอบหิ้วลูกสาวตัวน้อยติดตัวไปด้วยทุกแห่ง ยามว่างขณะอยู่ในห้องพักในโรงแรมก็จะใช้กระดาษทิชชูของโรงแรมมาประดิษฐ์เป็นชุดให้ตุ๊กตาบาร์บี้สวมใส่เพลินๆ เป็นร้อยชุด นอกจากนี้เขายังได้ฉายาว่าเป็นผู้ชายนักสะสมตุ๊กตา ที่มีตุ๊กตามากที่สุดในโลกถึง 9,000 ตัวอีกด้วย

Photo : youtube.com



4 จิ๊กซอว์สุดโหด “ขาวล้วน ดำล้วน” ต่อจนตาแตก!

เขียนต่อจิ๊กซอว์ชอกราบ เมื่อมาเจอ Pure White Hell Jigsaw Puzzle กับ Black Hell Jigsaw Puzzle จิ๊กซอว์เรียกๆ ฟิ้นๆ แต่เพียงด้วยพิชสง

ตัวต่อจิ๊กซอว์สุดโหดจากญี่ปุ่น ทำเป็นสีขาวล้วนและดำล้วน ติดอันดับในหมวด “ตัวต่อจิ๊กซอว์ที่ยากที่สุด” ใน Amazon.com ตัวต่อแต่ละชิ้นมีขนาดประมาณ 1 ตร.ซม. รูปร่างต่างกัน จำนวน 1,000 ชิ้น ด้านหลังมีภาพบอกใบ้ให้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ยิ่งยากอยู่ดี



ผู้เล่นรายหนึ่งเขียนรีวิวในแอมะซอนว่า “ก็ไม่รู้เหมือนกันนะว่าจะทนเล่นไปได้อีกนานเท่าไร นี่ 3 เดือนแล้วยังต่อไม่เสร็จเลย” ส่วนอีกคนเขียนว่า “ขอให้คนทำจิ๊กซอว์นี้ตายในกองเพลิง (555) อย่างไรก็ตาม...ฉันจะพยายามเล่นต่อไป...”

สนนราคาชุดละ 19.79 เหรียญสหรัฐ ใครที่ว่แน่นอนอยากลองต่อเล่นก็สามารถสั่งซื้อได้ทางเว็บ Amazon เลยจ้า [lem](#)

Photo : amazon.com

Quote



“สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากความรักก็คือ ความสวยงามของความรัก ความสุขที่ได้จากความรัก และก็แน่นอนว่า ความเจ็บปวดด้วยเช่นกัน”

Ellen Page

Go Green

TEXT: Chayanee A.

รักโลก รักสุขภาพ

'Plogging' เทรนด์ฮอตสายวิ่ง จ็อกกิ้งเก็บขยะ

ต่อแถวจากแนวคิดเพื่อการใช้ชีวิตดีๆ อย่าง Hygge และ Lagom ล่าสุด ชาวสแกนดิเนเวียนำ เทรนด์ใหม่มาสู่วงการวิ่งออกกำลังกายกันอีกครั้ง! การวิ่ง 'Plogging' ผสมรวมเอาการ 'วิ่งเพื่อสุขภาพ' กับการ 'เก็บขยะช่วยโลก' มาไว้ด้วยกัน (Plogging มาจากการเล่นผสมคำภาษาสวีเดนโดยรวม คำว่า Jog - วิ่ง กับ Plocka upp ที่แปลว่า 'เก็บ' มาควบรวมกัน) กิจกรรมการออกกำลังกายสไตล์ สร้างสรรค์แบบนี้กำลังแพร่กระจายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ไม่เว้นแม้แต่ในประเทศไทยที่ได้ยินว่า นักวิ่งสายรักโลกทั้งหลายก็พร้อมใจเกาะเทรนด์ Plogging นี้กันแล้วอย่างสนุกสนาน

จากสถิติผลลัพธ์ด้านสุขภาพนั้นมันแทบไม่แตกต่างจากการวิ่งปกติเลย แถมยังได้ฝึกเคลื่อนไหว แบบในคลาสพิทเนสไปด้วยในตัว จากการย่อตัว-ก้มเก็บขยะ เช่น พวกขวดน้ำ กระป๋องน้ำอัดลม ฯลฯ ที่สำคัญคุณไม่จำเป็นต้องอึดเกรตอุปกรณ์อะไรเพื่อจะเป็น Plogger ที่ดีเลย แคพกถุงหนึ่งใบ



ไว้ใส่ขยะ กับใส่ถุงมืออีกสักคู่เพื่อกันสิ่งสกปรกหรือของ มีคมก็พอแล้ว

Erik Ahlström หนุ่มชาวสวีดิชผู้ไปโรมเทรนด์ Plogging เคยพูดถึงไอเดียแรกเริ่มของเขาว่า เกิดจากการที่เขาย้ายที่อยู่จากต่างจังหวัดเข้ามาในกรุงสต็อกโฮล์ม เมืองหลวง แล้วพบว่าถนนหนทางในเมืองมันช่างแสน สกปรก เขาจึงชวนเพื่อนฝูงนักวิ่งที่คุ้นเคยกันมาตั้งกลุ่ม "วิ่งเก็บขยะ" กันเองแบบง่ายๆ แต่แล้วเทรนด์ Plogging มันก็ระเบิดตุมขึ้นจากจุดนั้น ล่าสุดแม้แต่ Fitness App อย่าง Lifesum ก็เปิดให้ผู้ใช้เก็บสถิติการออกกำลังกาย ด้วยวิธีนี้เป็นที่เรียบร้อย โดยอัตราการเผาผลาญพลังงาน เฉลี่ยจะอยู่ที่ราว 288 แคลอรีต่อการ Plog ประมาณ 30 นาที ซึ่งไม่ต่างอะไรกับการจ็อกกิ้งทั่วไปนัก ...แถมยัง ช่วยให้บ้านเมืองสะอาดน่าอยู่ขึ้นอีกเยอะเลยทีเดียว

Photo : wasteadvantagemag.com



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการเลือกเครื่องซักผ้า

เครื่องซักผ้าฟาบอบนั้บเหมาะกับการซักผ้าจำนวนน้อย ส่วนเครื่องซักผ้าแบบฟาหน้าเหมาะสำหรับการซักผ้าจำนวนมาก หรือผ้าชิ้นใหญ่ อย่าง ผ้าห่ม ผ้าวม ผ้าปูที่นอน ส่วนเครื่องซักผ้าแบบที่มีระบบผ้าใน ตัวจะทำให้สิ้นเปลืองไฟมาก ยิ่งขึ้น



วอลเปเปอร์จากกระดาษรักษ์สิ่งแวดล้อม

คนส่วนมากมักเลือกใช้วอลเปเปอร์แบบไวนิลในการตกแต่งผนัง ซึ่งวอลเปเปอร์ชนิดนี้จะมีผิวคล้าย PVC มีหลากหลายลวดลายให้เลือก มีทั้งภาพสองมิติ สามมิติและสี่มิติ ผิวทนทาน มีความแข็งแรง การดูแลรักษาง่ายเพราะไม่ซีมน้ำ แต่ถ้าคุณใส่ใจสิ่งแวดล้อม แนะนำให้เลือกวอลเปเปอร์ที่ทำจากกระดาษ เพราะเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ช่วยลดผลข้างเคียงจากสารเคมี และหมึก อีกทั้งลวดลายพิมพ์ด้วยสีน้ำ แต่คุณอาจจะต้องให้การดูแลรักษามากกว่าวอลเปเปอร์ชนิดอื่นๆ เพราะอายุการใช้งานจะน้อยกว่า





มาร่วมด้วย ช่วยกันลดขยะ จากพลาสติกกันเถอะ !

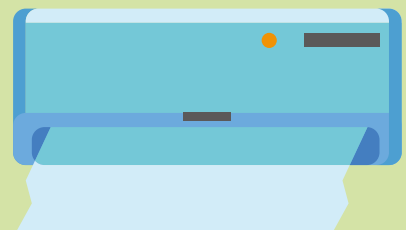
เป็นที่รู้กันดีว่า ณ ตอนนี้ ทั่วทั้งโลกต่างตระหนักถึงผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมจากขยะพลาสติก โดยเฉพาะขยะพลาสติกที่ไม่ย่อยสลายและลอยล่องอยู่ในมหาสมุทรเหล่านี้ก็ทำให้สัตว์น้ำทั้งหลายกินมันเข้าไป (มีรายงานว่าเต่าทะเลจำนวนมากกินซากลูกโป่งเข้าไปจนตาย) แถมยังทำให้นกเพนกวินและแมวน้ำจำนวนมากไร้ที่อาศัย ล่าสุด ประเทศอังกฤษ ทิ้งหลอดพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งจำนวน 8.5 พันล้านหลอดต่อปี และกำลังมีการพูดคุยว่าอาจจะยกเลิกใช้หลอดพลาสติก รวมไปถึงก้านไม้แคะหูด้วย ถือเป็นเรื่องดีๆ ที่ผู้คนบนโลกนี้ ร่วมด้วยช่วยกันอย่างจริงจังในการรักษาสีน้ำเงิน



เช็กกันหน่อย ทำบ่อยหรือเปล่า พฤติกรรมทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน

✘ เปิดน้ำทิ้งขณะแปรงฟัน
บางคนอาจจะบอกว่าก็แค่น้ำที่วินาทีเอง แต่ถ้าคุณทบทวนดีๆ จะพบว่าหากทุกคนบนโลกนี้คิดแบบเดียวกับคุณ จะมีปริมาณน้ำมากแค่ไหนที่ถูกเปิดทิ้งไปอย่างเปล่าประโยชน์ แล้วลองนึกไปถึงเพื่อนร่วมโลกในประเทศที่ขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ดูสิ

✘ แช่อ่างอาบน้ำทุกวัน
แม้การแช่กายในอ่างอาบน้ำระหว่างอาบน้ำจะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายเบาสบายร่างกายจากความเครียด แต่หากคิดคำนวณเกี่ยวกับการใช้น้ำ พบว่าการอาบน้ำโดยแช่อ่างอาบน้ำนั้น สูญเสียน้ำ 2 - 3 เท่า จากการใช้ฝักบัวอาบน้ำตามปกติเลยทีเดียว



✘ เปิดเครื่องปรับอากาศทิ้งไว้ตลอดวัน
เราเข้าใจว่าเมืองไทยเป็นเมืองร้อน และคุณเคยชินในการใช้ชีวิตอยู่ในห้องที่มีแอร์หรือเครื่องปรับอากาศ แต่รู้ไหมว่าการเปิดแอร์ทิ้งไว้ทั้งวันทั้งคืนนอกจากจะสิ้นเปลืองค่าไฟแล้ว ยังส่งความร้อนและมลพิษออกสู่บรรยากาศโลกใบนี้ด้วย ดังนั้นนอกจากจะเปิดแอร์เพื่อลดอุณหภูมิในบ้านเรือนสำนักงานกันแล้ว ควรเลือกเปิดและปิดอย่างเป็นเวลาจะดีกว่า เลือกติดตั้งเครื่องปรับอากาศที่ได้มาตรฐานการผลิตและรุ่นช่วยประหยัดไฟ รวมถึงปิดทุกครั้งเมื่อออกจากห้อง ส่วนวันที่มีอากาศเย็น อาจลองปิดแอร์เปิดหน้าต่างให้ลมจากธรรมชาติพัดเข้ามาบ้างก็น่าจะดี *low*

Check in

TEXT & PHOTO : ธันวาท ทยาง



เดินเที่ยว "ตลาดน้อย" ...ย่านเก๋ไก๋ของสายฮิปสเตอร์

ชุมชนน่ารักตามแนวเส้นทางรถไฟฟ้าหานครสายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) และสายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) นั้นมีมากมายหลายแห่งที่น่าสนใจ ทั้งแบบสายกินเน้นอัมมอรวัย สายเที่ยวชอบเซแอนด์แชร์ สายช้อปปิ้งแบบเห็นป้าย SALE เป็นไม้ได้ หรือจะเป็นสายสโลว์ไลฟ์ไหว้พระทำบุญเรากี่...

ในฉบับนี้เราขอเอาใจเด็กอาร์ตสายฮิปส์ โดยจะพาไปเที่ยวชมย่านตลาดเก่าที่มีสถาปัตยกรรมสวยเก๋ พร้อมมนต์เสน่ห์ของวิถีชีวิตชุมชนที่ "ตลาดน้อย" ซึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ไม่ไกลจากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพง ใช้เวลาเดินเพียง 5 นาที ข้ามคลองมาก็จะพบกับย่านตลาดน้อยแล้ว ทางเข้าตลาดนั้นมีหลายทางแล้วแต่ว่าจะมาจากทางด้านไหน เพราะจุดเริ่มต้นทิศเหนือของตลาดจะอยู่ติดกับย่านสำเพ็งและเยาวราช ด้านตะวันออกติดเขตหัวลำโพง ทิศใต้เชื่อมต่อกับย่านสี่พระยา ส่วนด้านตะวันตกจรดแม่น้ำเจ้าพระยาตลอดแนว แต่สำหรับ



เราวันนี้จะเริ่มเดินสำรวจกันจากซอยเจริญกรุง 29 เพราะเป็นทางเข้าตลาดที่อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินมากที่สุด การเดินทางมาเที่ยวที่นี่จึงสะดวกสบาย "ตลาดน้อย" แห่งนี้มีอายุเก่าแก่มาก ตั้งแต่สมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้นเลยก็ว่าได้ เพราะเป็นย่านการค้าเก่าแก่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาที่เกิดจากการขยายตัวทางการค้าจากย่านสำเพ็งในช่วงตอนต้นของกรุงรัตนโกสินทร์ มีการผสมผสานวัฒนธรรมไทย-จีนเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นชาวเงินฮกเกี้ยน แต่จิวไหหลำ ในทุกวันนี้ยังคงรูปแบบเฉพาะตัวทั้งภาษาพูด อาหาร คติความเชื่อ การดำรงชีวิต ปัจจุบัน ทางกรุงเทพมหานครได้ผลักดันให้เป็นชุมชนต้นแบบแห่งการท่องเที่ยวชมศิลปะ ทั้งดั้งเดิมของท้องถิ่น และสร้างกระแสการท่องเที่ยวให้มีความร่วมสมัยเพื่อดึงดูดใจให้คนรุ่นใหม่ที่มีวิถีเที่ยวแบบเดินชิล แวะชิม



เก็บภาพนำไปโพสต์ลงสื่อโซเชียลฯ ได้หันมามอง โดยขอความร่วมมือชาวชุมชนคนตลาดน้อยให้ออกราคายไมตรีต้อนรับนักท่องเที่ยวอย่างเป็นกันเอง อีกทั้งยังสนับสนุนให้วัยรุ่นทุกบ้านออกมาแสดงความสามารถด้วยการเพ้นท์กำแพงบ้านตัวเองและสาธารณะสถานของชุมชนทุกตรอกซอกซอยที่สมควร เพื่อให้ตลาดน้อยกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวขวัญใจวัยรุ่นชาวฮิปสเตอร์ทั้งหลาย รวมไปถึงนักท่องเที่ยวต่างชาติที่ชื่นชอบบ้านเรือนโบราณเก่าแก่ย้อนยุคได้มาสัมผัสกับบรรยากาศวิถีชุมชนไทย-จีนแบบดั้งเดิม

เมื่อเราเริ่มเดินเข้าซอยเจริญกรุง 29 จะเห็น**บ้านเรือนตึกแถวเก่าสไตล์ชิโนโปรตุกิส**ที่เริ่มหาดูได้ยากแล้วในถิ่นอื่น สองข้างทางส่วนใหญ่จะขายอะไหล่ยนต์มือ 2 เสน่ห์ของบริเวณนี้อยู่ตรงตึกแถวเก่าแก่ที่ยังคงอนุรักษ์ไว้ตลอดสองข้างทาง และนี่แหละคือความคลาสสิกล้วนๆ วินเทจแท้ๆ ที่ชาวฮิปสเตอร์หลงรัก นัก มองผ่านๆ เหมือนเราได้เข้าไปอยู่ในบรรยากาศละครย้อนยุคทีเดียวเชียว ย่านนี้จะมีจักรยานให้เช่าปั่นเที่ยวด้วย แต่เราว่าเดินเอาสะดวกกว่า เพราะซอยค่อนข้างเล็ก แลตามตรอกซอกแคบมีสิ่งกีดขวางจากหน้าร้านต่างๆ เยอะ ถ้าต้องปั่นๆ จอดๆ คงไม่รอดแน่ ยกเว้นว่าเราจะเอาไว้เป็นพรีออบเก็บค่าถ่ายรูปก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ระยะทางเดินเที่ยวของแต่ละจุดก็ไม่ห่างกันมากนัก สามารถเดินเล่นได้ชิลๆ สบายๆ

จากนั้นเดินต่อไปบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา เพื่อชม **ธนาคารไทยพาณิชย์แห่งแรก** เดิมชื่อ “**แบงก์สยามกัมมาจล**” ตั้งขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 ก่อนจะเปลี่ยนชื่อเป็นธนาคารไทยพาณิชย์ดังเช่นในปัจจุบัน ตัวอาคารทาสีเหลืองสวยงามตั้งเด่นอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา ได้รับยกย่องว่าเป็นธนาคารที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย และเป็นธนาคารแห่งแรกของไทยที่ก่อตั้งโดยคนไทย ตัวอาคาร



Check in



เป็นตึก 3 ชั้น สถาปัตยกรรมแบบโบซาร์ส (Beaux Arts) ผสม Neo-Classic ออกแบบโดย นายอันนิบาลเล ริกือตติ และนายมาริโอ ตามานโญ สถาปนิกชาวอิตาลี ผู้เป็นช่างออกแบบ รัชการอยู่ที่กระทรวงมหาดไทย เป็นสถาปนิกชุดเดียวกับที่ออกแบบพระที่นั่งอนันตสมาคม เปิดวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.20 - 14.30 น. ตัวอาคารจะหันหน้าออกแม่น้ำ ตามสภาพการคมนาคมเส้นทางหลักของยุคนั้น ปัจจุบันจึงกลายเป็นหันหลังให้ถนน เราต้องเดินเข้าไปข้างใน จะได้ภาพด้านหน้าที่งามสง่าอลังการ ธนาคารแห่งนี้ตั้งอยู่ในซอยวานิช 2 ไม่ไกลจากท่าเรือกรมเจ้าท่า ถ้ามาจากทางน้ำ ก็ขึ้นฝั่งที่กรมเจ้าท่าแล้วเดินมาได้เลย เพราะอยู่ติดกัน

ติดกับธนาคารจะมีโบสถ์คริสต์โบราณ นามว่า **โบสถ์กาลหว่าร์** หรือ **วัดแม่พระลูกประคำ** เป็นศูนย์รวมใจของชาวคริสต์ในย่านตลาดน้อย เป็นอีกหนึ่งสถานที่โดดเด่นในย่านตลาดน้อยที่ไม่ควรพลาด ตัวอาคารตั้งอยู่ในโรงเรียนกุหลาบวิทยา (ขออย่าว่าคนละแห่งกันกับโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย) สามารถเดินเข้าไปโดยใช้ทางเข้าเดียวกัน โบสถ์นี้ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยามีลักษณะสถาปัตยกรรมแบบนีโอโกธิค เป็นสถานที่สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และเป็นศูนย์รวมทางจิตใจของชาวคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกในกรุงเทพฯ มีความเป็นมาเก่าแก่พอๆ กับกรุงรัตนโกสินทร์เลยทีเดียว ภายในโบสถ์รวบรวมจิตรกรรมภาพพระจกสีที่สวยงาม ทุกภาพบันทึกเรื่องราวเหตุการณ์สำคัญตามคริสต์ธรรมคัมภีร์

จากนั้นไป **ชมภาพเพ้นท์กำแพง ตรอกศาลเจ้าโรงเกือก** จากโบสถ์กาลหว่าร์เดินย้อนกลับมาทางเดิมนิดเดียวเพื่อไปยังตรอกศาลเจ้าโรงเกือก ในซอยนี้



น่าจะมีอะไรให้เราถ่ายภาพได้เยอะ แนะนำว่าถ้าจะมาถ่ายภาพในซอยนี้ควรมาในช่วงบ่ายแก่ๆ เพราะแสงจะสวยมาก ตรอกศาลเจ้าโรงเกือกเป็นตรอกเล็กๆ ในซอยวานิช 2 ซอยนี้จะเต็มไปด้วยภาพเรือสำเภา รถลากแบบจีน ภาพวาดเหล่านี้มีที่มาที่แสดงถึงความเจริญมั่งคั่งของตลาดน้อยในยุคสูงสุด ซึ่งเคยเป็นศูนย์กลางการค้า เป็นย่านเศรษฐกิจสำคัญที่ขยายมาจากสำเพ็ง เดินเข้ามาจะเจอภาพเพ้นท์อยู่หลายจุด มีกลุ่มเด็กวัยรุ่นโพสต์ท่าผลัดกันถ่ายอย่างสนุกสนาน

มาถึง **ศาลเจ้าโรงเกือก** หรือ **ศาลเจ้าพ่อฮั่นหว่องกง** ศาลเจ้าแห่งนี้ อยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นศาลเจ้าเก่าแก่ที่มีมาแต่สมัยรัชกาลที่ 5 โดยพ่อค้าชาวจีนฮากกา (จีนแคะ) ได้เชิญองค์เจ้าพ่อฮั่นหว่องกงจากเมืองจิน มาประดิษฐาน





บูชาในประเทศไทยเป็นเวลากว่า 100 ปี ก่อนที่จะมีการสร้างศาลเจ้าขึ้นในปัจจุบัน ในวันตรุษจีนจะมีคนมาไหว้เจ้าเยอะมาก เพราะที่นี่มีเทพเจ้าไฉ่ซิงเอี้ยะที่ถือว่าเป็นเทพเจ้าแห่งโชคลาภ

จากนั้นเดินต่อไปที่ **บ้านโชวเฮ้งไถ่ คฤหาสน์เก่าแก่ อายุ 230 ปี** บ้านจีนเก่าแก่ที่โดดเด่นเป็นตำนานแห่งตลาดน้อยหลังนี้ เคยเป็นบ้านพักอาศัยของเจ้าสัวสอน (หลวงอภัยวานิช) คหบดีชาวจีนคนสำคัญของชาวชุมชนตลาดน้อย สร้างด้วยสถาปัตยกรรมแบบฮกเกี้ยน เป็นหนึ่งในแก๊งเงินที่โอ่อ่าที่สุดในยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มีผังบ้านผสมรูปแบบ “ชื่อเหอหยวน” หรือ “สี่เรือนล้อมลาน” มีอาคาร 4 ด้านล้อมลานกว้าง ด้านหน้าเป็นซุ้มประตูทางเข้า ด้านหลังเป็นเรือนประธาน ที่เก็บป้ายวิญญาณบรรพบุรุษ การก่อสร้างทั้งหมดเป็นแบบโบราณที่ไม่ใช้ตะปู แต่ใช้ไม้แกะสลักในการประกอบทั้งหมด ซึ่งเจ้าของที่สืบเชื้อสายคนปัจจุบันเปิดให้บริการเป็นโรงเรียนสอนคำนำ ร้านกาแฟและเบเกอรี่ มีลูกสุนัขพันธุ์ต่างๆ ขายด้วยไถ่ๆ บ้านนี้มีกำแพงด้านหนึ่งสภาพร้างและรกรก มีรถเต่าเก่าๆ พังๆ ที่ผูกแล้วจอดอยู่ แต่ทว่างามตรงตามแนว



อิปส์เตอร์ จึงถือได้ว่าเป็นจุดไฮไลท์ของการล่าภาพในย่านนี้เลยทีเดียว ใครไม่ได้มาถ่าย ณ จุดนี้ ถือว่ายังมาไม่ถึงตลาดน้อย! ต้องแวะแชะภาพกับรถเต่าสีส้มสุดเก๋ จอดอยู่ริมกำแพงอิฐเก่าคันนี้จึงจะฟิน! ก่อนกลับแวะชมวัดไทยสัณติก์ ดินะขอเจ้า เราว่า **“วัดปทุมคงคา”** นี้ น่าจะสวยที่สุดในตลาดน้อย เป็นวัดไม่ใหญ่ อยู่ริมน้ำ แต่ประดับประดา ลวดลายสวย มีสวดมนต์ทำวัตรทุกเย็น ถ้าว่างก็ควรนั่งพักผ่อนตามใจไปทำจิตใจให้สงบร่มเย็น สวดได้บ้างไม่ได้บ้างก็ไม่เป็นไร ถือว่าวันนี้ออกจากจะได้เดินเที่ยวชมสถานที่เก๋ไก๋สไตล์อิปส์เตอร์แล้ว เรายังได้มีโอกาสพาใจมาพักนอนกับสถานที่ที่สุขสงบ ณ วัดปทุมคงคาแห่งนี้ด้วย **Love**

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT (สายสีน้ำเงิน) มาลงที่สถานีหัวลำโพง แล้วเดินข้ามสะพานมาฝั่งตลาดน้อย ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที... ไม่แนะนำให้ขับรถส่วนตัวมาเพราะค่อนข้างหาที่จอดรถยาก

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวาท ทยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



เพิ่มความสดชื่นด้วยเมนูหวานจ๋าที่ **Sweet duck Café**

จากสถานีรถไฟฟ้ามหานครสายสีม่วงมาไม่ไกล ในถนนสายเลื่องเมืองนนทบุรี มีคาเฟ่เล็กๆ น่ารักสะดุดตาที่ไม่ธรรมดาเพราะมีตุ๊กตาเปิดน้อยสี่เหลี่ยมเต็มร้าน เรียกเรื่องความสนใจให้เข้าไปดู แล้วก็รู้ว่าร้านนี้มีบริการเมนูขนมหวานเพียบ เหมาะแก่การมานั่งทานบิงซูเย็นๆ ดับร้อน และถ่ายภาพแชร์ความสุขออกสื่อๆ ชวนเพื่อนๆ มาทาน ร้านน่ารัก ขนมอร่อย เราคงปล่อยให้เฉยๆ ไม่ได้เพื่อนเราต้องรู้ และมาทานด้วย

อันนี่ทอดช็อคโกแลตสตรอว์เบอร์รี่



การตกแต่งร้านเป็นแบบน่ารัก มีเปิดน้อยสี่เหลี่ยมวางอยู่ทั่วทุกมุมร้าน ซึ่งเป็นผลงานการออกแบบของ **คุณจุไรลักษณ์ แวแก้ว หรือ คุณนุ่น เจ้าของร้านสาวสวยคนเก่ง** ที่หลังจากเรียนจบมาก็เริ่มสานต่อธุรกิจน้ำพริกของครอบครัว ควบคู่ไปกับการเปิดร้านคาเฟ่ จากความฝันที่อยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง จึงเกิดเป็น **Sweet duck Café** คาเฟ่เปิดน้อยสุดน่ารักนี้ขึ้นมา คุณนุ่นบอกว่า “ชอบตุ๊กตาเปิดมาตั้งแต่เด็ก มันเป็นเพศกลางๆ ดี ผู้หญิงหรือผู้ชายก็ชอบได้ ถ้ารุ่นเปิดร้านแมวเหมียวคิดดี ผู้ชายอาจไม่กล้าเข้าร้าน ประกอบกับชอบทำอาหารทำขนม ฝึกเองก็มี ไปเข้าคอร์สเรียนมาก็มาก เมื่อมั่นใจว่าทำทุกอย่างอร่อยแล้ว ก้อดที่จะเก็บไว้

ทานคนเดียวไม่ได้ ต้องนำออกมาขายค่ะ ร้านนี้เน้นวัสดุอุปกรณ์ดี มีคุณภาพ ใส่ใจทุกขั้นตอนเหมือนทำงานเองในครอบครัว นี่คือน้องเช้ปต์ของร้านที่นุ่นวางไว้ให้ลูกน้องทุกคนทำค่ะ และก้ตั้งราคาขายแบบไม่แพงมาก เริ่มต้นที่ 45 บาท ไปถึงสูงสุดที่ 300 บาทเท่านั้น แลผมปริมาณบิกบี้ม บางจานต้องมาช่วยกันทาน 3 - 4 คน ถึงจะหมดตะคะ นุ่นยืนยัน”

วันนี้ขอสูตรความสดชื่นกับเมนูเครื่องดื่มเย็น **มะม่วงสมูตตี้** เป็นไซรับน้ำมะม่วงแท้ ใส่เนื้อมะม่วง น้ำดอกไม้สด นมข้นชนิดหน้อย อร่อยหวานชื่นใจ หรือจะเป็น **น้ำผึ้งมะนาว** ก้ออร่อยเรียกความสดชื่นได้เช่นกัน จากนั้นมาต่อกันที่เมนูทานเล่นเบาๆ **โรลไส้กุ้ง** เป็นกึ่งห่อแผ่นแป้งบางๆ ปูรสเฉพาะตามสูตรของทางร้าน ทอดมาเสิร์ฟแบบร้อนๆ

โรลไส้กุ้ง





빙ซูแตงโม



มะม่วงสมูตตี้



ยิ่งทานยิ่งเพลิน อร่อยฟินต่อกับขนมหวานจานโต **อันนี่โทคช็อคโกแล็ตสตอว์เบอร์รี่** รสชาติหวานตัดเปรี้ยว มีกล้วยหอมหั่นแว่น ขนมปังอบน้ำผึ้งราดช็อคโกแล็ต ท็อปมาด้วยสตอว์เบอร์รี่ เสิร์ฟคู่กับไอศกรีม จานนี้ขอเตือนว่าถ้ามาคนเดียวอย่าสั่ง เพราะเยอะมาก ถึงเวลาทานของหวานจานหลัก จัดหนักกันสักนิด **สปาเก็ตตี้ชี้เมาทะเล** จานนี้รสชาติเผ็ดจัดจ้าน ไข่กุ้ง หอย หมึก ปลา สดแท้ไม่แช่แข็ง ซอสชี้เมานั้นคุณนุ่นปรุงเองทุกขั้นตอน ไม่ว่าลูกน้องคนไหนทำก็ออกมามาตรฐานเดียวกันทุกจานเป๊ะ



สปาเก็ตตี้ชี้เมาทะเล



ชาเขียวนม

นอกจากนี้ทางร้านยังมีเมนูอื่นๆ ให้เลือกชิม เช่น **เครปช็อคโกแล็ตกล้วยหอม** ที่หวานอร่อยกำลังดี **ฟองดูผลไม้รวม** เป็นฟองดูช็อคโกแล็ตลาวา มีผลไม้และไอศกรีมเสิร์ฟพร้อมกัน 9 อย่าง

เครปช็อคโกแล็ตกล้วยหอม



ทั้งกล้วยหอม มะม่วงน้ำดอกไม้สุก สตอว์เบอร์รี่ กีวี เมล่อน แตงโม ไอศกรีมช็อคโกแล็ต ไอศกรีมมะม่วง และไอศกรีมวานิลลา อร่อยจัดเต็มยิ่งกว่าหรือจะเป็น **빙ซูแตงโม** โดยนำแตงโมครึ่งลูกคว้านเนื้อ ท็อปไอศกรีมวานิลลา ถ้าใครชอบหวานมีซอสนมข้นมาให้เหยาะด้วย

빙ซูของร้านนี้มีที่เด็ดตรงที่ความละมุนของปุยน้ำแข็ง เมื่อทานแล้วจะได้รสชาติของความเย็นนอมอย่างแท้จริง ไม่ใช่หวานแบบนมข้นทั่วไป คุณนุ่นบอกว่าที่ร้านเลือกใช้เครื่องทำ빙ซูรูปแบบใหม่ในราคาที่สูง สามารถใส่นมสด และออกมาเป็นไอศกรีม빙ซูติดลบ 35 องศาได้ทันที ไม่ต้องรอ 3 วันแบบเครื่องทำ빙ซูทั่วไป และที่สำคัญทางร้านไม่ใส่สาร CMC (สารทำให้คงตัว) โดยเด็ดขาด 빙ซูของร้านนี้จึงอาจละลายเร็ว แต่ก็เป็นการการันตีได้ว่าทางร้านไม่ใช้เคมีภัณฑ์ใดๆ มาเป็นส่วนผสมอาหารให้ลูกค้ากิน **Low**



ฟองดูผลไม้รวม

Sweet duck Café

ที่ตั้ง : สนามบินน้ำ ถ.เลี้ยวเมืองนนทบุรี
จ.นนทบุรี
เปิดบริการทุกวัน เวลา 11.00 - 22.30 น.
☎ : 08 2003 5556
f : sweet duck Café

การเดินทาง

เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง
ลงที่สถานีแยกถนนทบุรี 1 ออกทางออกที่ 3
ลงมาที่ถนนเลี้ยวเมืองนนทบุรี ร้านอยู่เลย
ตลาดนกฮูกไปนิดเดียว

พิเศษ!

สำหรับท่านผู้อ่านที่ถือนิตยสาร Life & Metro
ฉบับนี้ไปแสดงที่ร้าน Sweet Duck Café **รับไปเลย**
เมนูเครื่องดื่ม 1 แก้ว ฟรี! ตั้งแต่วันนี้ - 10 ก.ค. 2561

Health

TEXT : Chayane A.

1 ดูแลลำไส้ ต้องใส่ใจอาหารการกิน

รู้ไหมว่าการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต แป้งขัดสี อาหารที่มีกากใยน้อย ทำให้การทำงานของลำไส้ไม่ดี จนอาจทำให้มีของเสียตกค้างในลำไส้และกลายเป็นการสะสมสารพิษ ลดทอนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้การดูดซึมสารอาหารดีของลำไส้ทำงานไม่ได้เท่าที่ควร กลายเป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก โรคลำไส้ระคายเคือง ลำไส้ใหญ่อักเสบ ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย มีกลิ่นปาก ริดสีดวงทวารและอาจเป็นมะเร็งลำไส้ในที่สุด ดังนั้นในแต่ละมื้ออาหารควรเพิ่มผักผลไม้ เมล็ดธัญพืช เข้าไปเพื่อเพิ่มกากใยและช่วยในการขับถ่าย รวมถึงการดื่มน้ำเปล่าสะอาดในปริมาณเพียงพอ ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนวันละ 6 - 8 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย เพื่อให้ลำไส้ของคุณทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



2 คนเลือดกรุ๊ป A ควรกินและไม่ควรกินอาหารอะไรบ้างนะ

- **สิ่งที่ควรกิน**
น้ำมันมะกอก หอมใหญ่ บร็อคโคลี่ กระเทียม ชาเขียว ปลาแซลมอน ปลาชาร์ตัน ผักโขม สับปะรด ลูกพลับ ลูกพรุน ลูกเบอร์รี่ เลมอน ชিং ขมิ้น ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- **สิ่งที่ไม่ควรกิน**
แฮม เบคอน เป็ด ปู กุ้ง หอยแครง หอยนางรม ผลิตภัณฑ์จากนม มะพร้าว ข้าวโพด กะหล่ำปลี มะเขือม่วง มันฝรั่ง ถั่วฝักยาว ส้ม มะละกอ

3 อย่าลืมดูแลระบบความร้อน ของร่างกายช่วงเช้านอน

ตามผังการทำงานของนาฬิกาชีวิต ช่วงเวลา 21.00 - 23.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายต้องได้รับความอบอุ่นเพื่อฟื้นฟูระบบความร้อนของร่างกายให้ทำงานสมบูรณ์ ดังนั้นในช่วงเวลานี้ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็น การนั่งตากลม ควรทำร่างกายให้อบอุ่น บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน หรือมีส่วนผสมของสมุนไพรอย่าง ขิง หรือ โสม และไม่ควรนอนหลับในอุณหภูมิที่หนาวเย็นจนเกินไป อย่าลืมห่มผ้า และสวมถุงเท้าเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย



4 มาทำความเข้าใจกับการเสริมสารอาหาร สร้างภูมิต้านทานแบบ Myer's Cocktail กัน

Myer's Cocktail เป็นการเสริมสารอาหารและแร่ธาตุต่างๆ เข้าทางหลอดเลือดเพื่อรักษาอาการที่เกิดจากความเสื่อมของระบบการทำงานของร่างกาย เทคนิคนี้ถูกคิดค้นโดยแพทย์ชาวสหรัฐอเมริกา นามว่า Dr. John Myers ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1984 หลังจากที่คึกคักหมอบได้นำหลักการเสริมอาหารทางหลอดเลือดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย พบว่าได้ผลการรักษาเป็นอย่างดี จึงกลายเป็นที่นิยมในการรักษาแบบใหม่ในการฟื้นฟูเซลล์ของร่างกาย

ต่อมานายแพทย์ Alan R. Gaby หนึ่งในผู้เชี่ยวชาญการรักษาโดยใช้สารอาหาร ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น Dr. Gaby พบว่าผู้ป่วยจำนวนมากที่ได้รับการรักษาโดยการให้อาหารเสริมทางหลอดเลือดดังกล่าวมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และอาการเจ็บป่วยต่างๆ ที่มีก่อนหน้านี้ก็หายไป สารอาหารเสริมดังกล่าวจะประกอบด้วย แมกนีเซียม แคลเซียม วิตามินบี คอมเพล็กซ์และวิตามินซี โดยพยาบาลผู้เชี่ยวชาญจะฉีดสารอาหารเหล่านี้เข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้าๆ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารในปริมาณที่เหมาะสม และต้องเป็นการฉีดเข้าสู่กระแสเลือดเท่านั้น ไม่สามารถใช้ทางการรับประทานได้



• แล้ว Myer's Cocktail ใช้สำหรับรักษาใคร...อย่างไร

คุณสมบัติของ Myer's Cocktail คือ เสริมสร้าง บำบัด ฟื้นฟู และลดอาการ การรักษาดังกล่าวใช้ได้ผลดีกับผู้ป่วยที่มีอาการหอบหืด ไมเกรน เหนื่อยอ่อน โรคพังผืดในกล้ามเนื้อ ภาวะกล้ามเนื้อหดตัวเฉียบพลัน อาการหวัด ไซนัส อาการแพ้อากาศ ภูมิแพ้ ลมพิษ อาการจากโรคซึมเศร้าและกังวล รวมถึงในกรณี que ผู้ป่วยไม่สามารถรับประทานอาหารได้ทางหลอดเลือด Myer's Cocktail จะเป็นตัวช่วยเสริมทำให้ผู้ป่วยได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนี้ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยเยลถึงการให้ Myer's Cocktail ในผู้ป่วยโรคพังผืดในกล้ามเนื้อ พบว่าการให้อาหารเสริมอาทิตย์ละครั้งทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งทำให้กล้ามเนื้อและพังผืดอ่อนตัวลง อาการเจ็บปวด และซึมเศร้าหายไป ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นในระยะยาว นอกจากนี้ยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอย่างรวดเร็วเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคร้าย ใช้หัวใจใหญ่ เพิ่มความต้านทานการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่จะไปเลี้ยงหัวใจให้ทำงานดีขึ้น

ข้อควรรู้

Myers' Cocktail เป็นการใช้วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ มีอันตรายจากผลข้างเคียงน้อยไม่เป็นอันตรายต่อผู้ป่วย ในบางกรณีพบว่าหลังการรักษาผู้ป่วยอาจรู้สึกถึงความร้อน ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการให้แมกนีเซียม ซึ่งก็อาจทำให้รู้สึกศีรษะหมุน หากให้ในอัตราที่เร็วเกินไป ในผู้ป่วยที่กำลังได้รับการรักษาโดย Dioxin ใญ่พทย์ผู้รักษาควรทำการวินิจฉัยอย่างละเอียดก่อนอนุญาตให้รักษาด้วยวิธีนี้



ระดับของกลูโคส ในร่างกายบอกอะไรเรา

กลูโคส คือ น้ำตาลที่อยู่ในเลือด และเซลล์ของสิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องใช้กลูโคสเป็นแหล่งพลังงานและสารเผาผลาญระดับกลาง หากมีมากเกินไปนั่นก็แปลว่าร่างกายไม่สามารถดึงมาใช้เป็นพลังงานได้ทั้งหมด หากมีน้อยเกินไปนั่นก็แปลว่า ร่างกายก็จะขาดพลังงานจากน้ำตาล (บางคนถึงหน้ามืด เป็นลมบ่อยๆ ใจสั่น) ซึ่งทั้งสองกรณีนี้อาจทำให้เกิดภาวะโรคระบบหัวใจได้ ดังนั้น ควรควบคุมการรับประทานอาหารที่มีรสหวานให้ดี ให้มีปริมาณที่เหมาะสมต่อเอาไว้เลย ทางสายกลางดีที่สุด มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี low

Exercise

TEXT : Chayane A.

RESISTANCE TRAINING คือ อะไร

ในปัจจุบัน รูปแบบการออกกำลังกายนั้นมีความหลากหลาย เพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันไปของผู้ออกกำลังกาย Resistance Training ก็เป็นแนวทางการออกกำลังกายที่ผู้คนจำนวนมากให้ความสนใจ เพราะเน้นผลลัพธ์เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ และรูปร่างโดยตรง เน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างกล้ามเนื้อและรูปร่างในส่วนต่างๆ ของร่างกายตามจุดที่ต้องการ เช่น กล้ามเนื้อ หน้าท้อง หน้าอก ฯลฯ โดยอาศัยหลักของแรงต้านในการฝึก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้ขยายใหญ่ขึ้น เพื่อบริหารจัดการตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ Body Weight, Weight Training และ Body Rock เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้สามารถเล่นได้ในทุกเพศทุกวัย โดยสามารถนั่งนานๆ เพื่อยกน้ำหนักอยู่กับที่ได้ ส่วนผลลัพธ์ของร่างกายที่จะเห็นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตามความถี่ในการเล่น น้ำหนักที่ใช้ ส่วนมากเมื่อเล่นต่อเนื่องเป็นประจำ 3 - 5 เดือน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที กล้ามเนื้อและรูปร่างจะมีการเปลี่ยนแปลง กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ยึดหยุ่นขึ้น โดยเฉพาะกับบริเวณที่ต้องการ จะเลือกเล่นเน้นเฉพาะจุด เช่น กล้ามเนื้อ หรือกล้ามเนื้อหน้าอกก็ได้ อีกทั้งยังช่วยในการเผาผลาญไขมันและลดน้ำหนักได้ด้วย *(en)*



ข้อควรระวัง

ในระยะแรกเริ่มการเล่น ควรมีเทรนเนอร์หรือโค้ชผู้เชี่ยวชาญ สำหรับการเลือกใช้น้ำหนักที่เหมาะสม ระดับความถี่ของท่าต่างๆ ในการใช้ ข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่อาจทำให้บาดเจ็บได้ และแนะนำให้เลือกเล่นจากน้ำหนักเบาๆ ก่อน หากหัดเล่นเองด้วยการเปิดดูจากยูทูป หรือคลิปต่างๆ ควรดูท่าอย่างละเอียด เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บตามมา

Exercise Tip



ข้อดีที่คุณจะได้รับเมื่อออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

- ช่วยทำให้วัยต่างๆ ภายใในร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่ว่าจะ เป็น หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ กระดูก ผิวหนัง ฯลฯ
- ช่วยลดไขมันในเลือด สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ช่วยปรับระดับฮอร์โมนของร่างกายให้สมดุล
- ช่วยลดความเครียด ช่วยให้สมองรู้สึกปลอดโปร่งแจ่มใส ทำให้อนอนหลับได้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยเสริมความจำให้ดีขึ้น สมองรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม
- ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และโรคกระดูกบางชนิด เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่
- ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง เพราะร่างกายได้ระบายของเสียออกทางรูขุมขนในรูปของเหงื่อ
- ไม่ก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บหรืออันตรายขณะออกกำลังกายหรือหลังจากออกกำลังกาย
- ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาในระยะยาว

Sex & Relation

TEXT : Chayanee A.

▼ พูดตรงๆ ไม่โกหก

แม้ว่าบางครั้งการพูดตรงๆ มันอาจจะทำให้อีกฝ่ายเสียใจไปบ้าง แต่อย่างน้อยมันย่อมดีกว่าการโกหก เพราะการโกหกจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเหมือนโดนทรยศหักหลัง แต่ในการพูดตรงๆ ควรเลือกถ้อยคำที่ไม่รุนแรง หยาดคายและทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายมากเกินไปด้วยนะ

▼ ปลอ่ยให้อีกฝ่ายมีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง

แน่นอน การเป็นคนรักย่อมทำให้อยากอยู่ใกล้ชิด คลอเคลียกับคนที่คุณรักแทบจะตลอดเวลา (บางคู่แทบจะดูเหมือนสิ่งร่างกันเลยทีเดียว) แต่ในระยะยาวกลับพบว่าคู่รักที่ปลอ่ยให้คนรักของตัวเองมีเวลาเป็นของตัวเองบ้างนั้น กลับมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นมากกว่า เชื่อเถอะว่าคนทุกคนต้องมีสเปซส่วนตัวบ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน เรื่องเพื่อนฝูง เรื่องงานอดิเรกที่ชอบ ลองปลอ่ยให้เขาหรือเธอเป็นตัวของตัวเองในบางเรื่อง แล้วคุณจะพบว่ามันดีกวจริง ๆ

▼ ขอบคุน และ ขอโทษ อย่างจริงใจ

เวลาที่อีกฝ่ายทำให้คุณรู้สึกดี อย่าลืมเอ่ยคำขอบคุณเสมอ และเมื่อไรที่คุณทำผิด การกล่าวคำว่าขอโทษอย่างจริงใจก็จะช่วยรักษาความรู้สึกของความรักเอาไว้ (แต่การทำผิดตลอดเวลา แล้วใช้คำขอโทษตลอดเวลาเพื่อแก้ตัวให้พ้นผิด นั้นไม่ช่วยอะไรหรอกนะ)

▼ ซื่อสัตย์และไว้ใจกัน

ข้อนี้สำคัญมากในความสัมพันธ์ และควรมีทั้งสองอย่างควบคู่กันไป ความรักที่แท้จริงจะมีคำว่าซื่อสัตย์และไว้ใจร่วมด้วยเสมอ หากคุณไม่ยอมให้คนรักนอกใจ คุณเองก็ควรจะไม่นอกใจคนรักเช่นกัน ความหวาดระแวงในความไม่ซื่อสัตย์ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้หลายๆ คู่ต้องเลิกกรากัน ทั้งที่ในความจริงยังไม่ได้นอกใจกันก็มี (จะหึงหวงมากแค่ไหนก็ต้องดูเหตุผลและความเป็นจริงกันด้วย)

▼ ให้ออกาสอีกฝ่ายในการแก้ไขข้อผิดพลาด

คนเราเกิดมาไม่มีใครเพอร์เฟกต์ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทุกคนมีข้อผิดพลาดกันได้ทั้งนั้น เมื่อคู่รักของคุณทำผิด ลองดูที่เจตนา ความตั้งใจ แรงจูงใจต่างๆ ที่ทำให้ทำผิดพลาดเสียก่อน จากนั้นพูดคุยกันถึงปัญหา และหากว่าคุณและคนรักยังอยากที่จะสานสัมพันธ์ต่อ การให้ออกาสในการแก้ไขข้อผิดพลาดก็เป็นเรื่องที่เหมาะสม *len*

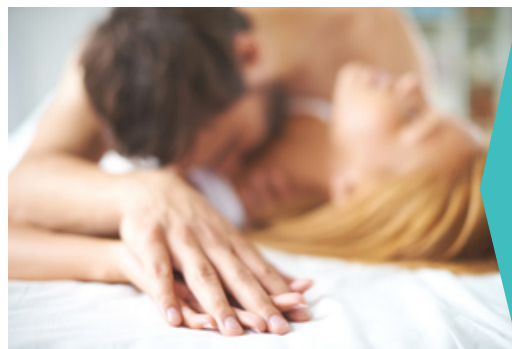
เทคนิคประทับใจประทับใจ ความรักของคุณให้ยาวนาน

ความรักและความสัมพันธ์ของคนสองคนนั้นเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน มีองค์ประกอบสำคัญหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งบางครั้งคุณและคู่รักอาจมองข้ามความสำคัญขององค์ประกอบบางข้อไป และทำให้สัมพันธ์รักนั้นจลบลง (ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ) ลองมาดูกันสิว่าหากอยากให้อีกฝ่ายนี้ยืนยาว คุณควรทำหรือไม่ควรทำอะไรกันบ้าง เรามีเทคนิคดีๆ มาฝาก

▼ หมั่นให้ความสนใจและใส่ใจคนรักของคุณอย่างสม่ำเสมอ

ไม่ว่าคุณจะมีช่วงโปรโมชันหรือไม่ก็ตาม คนรักย่อมรู้สึกดีที่คุณคงความสนใจและใส่ใจความรู้สึกของเขาหรือเธออยู่เสมอ การจำวันเกิด วันสำคัญ หรือสิ่งที่คนรักชอบทำ ชอบกิน แนวนางที่ชอบดู แนวนดนตรีที่ชอบฟัง สถานที่ที่ชอบไป ทั้งหมดนี้ช่วยให้คนรักรู้สึกอุ่นใจในความสัมพันธ์ได้มากกว่า

เรื่องของตัวเลขและจุดสุดยอด



28% ของคู่รัก (ทั้งชายและหญิง) ยอมรับว่ากำลังถึงจุดสุดยอด จากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยแคนซัส โดยเหตุผลมีทั้งอยากให้คู่รักคู่นอนฟังพอใจ เบบาย รวมไปถึงความรู้สึกอยากนอนมากกว่ามีเซ็กส์ (ข้อสุดท้ายนี้สงสัยจะทำงานหนักสินะ)

15% ของสาวๆ สามารถถึงจุดสุดยอดได้ถึง 5 ครั้ง ภายใน 2 นาที (อืมขิงสุดๆ ว่างั้น)

75% ของผู้ชายจะถึงจุดสุดยอดขณะมีเซ็กส์โดยการสอดใส่

29% ของผู้หญิงเท่านั้นที่จะถึงจุดสุดยอดขณะมีการมีเซ็กส์โดยการสอดใส่ เพราะผู้หญิงส่วนมากมักถึงจุดสุดยอดโดยการกระตุ้นคลิตอริสมากกว่า

Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

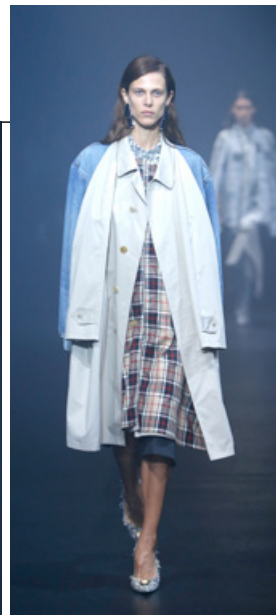
Wow!!! Hot Stuffs

ขาช้อปทั้งหลายมาอัปเดตกันเร็ว เดือนนี้มีอะไรน่าช้อปชวนเสียเงินกันบ้าง การันตีเลยว่าแต่ละชิ้นทำเอาใจคอไม่ตี รักพี่เสียตายน้องไปเสียทุกชิ้นเลยละ



Magic Serum เซรั่มสุดมหัศจรรย์ เพื่อผิวปราศจากริ้วรอย

ENCHARIS Advanced Blemish Repair Serum เซรั่มเข้มข้นสำหรับบำรุงผิวเพื่อความอ่อนเยาว์ด้วยสูตรเฉพาะ อุดมไปด้วยสารนวัตกรรมด้านการซ่อมแซมและปกป้องผิวจากริ้วรอยแห่งวัย ด้วยสารสกัดจากน้ำมันจระเข้และทองคำบริสุทธิ์ 24K ที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้ริ้วรอย รอยแผลแลดูจางลง และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ผสานสารนวัตกรรม Peptides Synthetic เปปไทด์สังเคราะห์ในการเสริมสร้างเซลล์ผิวใหม่และส่งเสริมการก่อตัวของคอลลาเจน ลดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยให้ผิวมีความกระชับ ความยืดหยุ่น และคืนรูปหน้าที่ได้สัดส่วน สนใจคลิกดูได้ที่ www.encharisbeauty.com



Balenciaga Spring Summer 2018 เทรนด์การสวมใส่ที่หลากหลาย ในช่วงสปริงซัมเมอร์

คอลเลกชัน SS 18 นั้นมาจากความต้องการว่าสินค้าและไอเท็มที่เป็นที่จดจำทั้งหลายของแบรนด์จะสามารถพัฒนาไปได้ไกลแค่ไหน หลากเทคนิควิธีจึงถูกนำมาผสมผสาน ทั้งการใช้เดรสผืนผ้า 2 ชั้นขึ้นเป็นโครงร่างเพื่อให้เกิดเอฟเฟ็กต์ที่ดูกลับสลับเปลี่ยนไปในซีรีส์ที่ชื่อ Dual ที่ไอเท็มแต่ละชิ้นสามารถสวมใส่ได้หลายแบบ ส่วนกระเป๋ายังคงมีกลิ่นอายของกระเป๋ากระจกสำหรับถือในเวลากลางคืนจากคอลเลกชัน Fall Winter 17 และมีการทำจิวเวลรี่และสายโซ่ห้อยที่จำลองมาจากสินค้าในร้าน Duty Free อีกด้วย น่าจะเป็นที่ถูกใจชาวแฟชั่นนิสต้าทั้งหลายอย่างแน่นอน สนใจก็แวะไปช้อปกันได้ที่สยามพารากอน และดิ เอ็มควอเทียร์



Minimal Idea Watch ไอเดียเก๋ๆ สู่นาฬิกา แบบคาลวินคลีน

CALVIN KLEIN เผยโฉมนาฬิกา 4 รุ่น
ที่ผสมผสานการออกแบบที่มีความ
ทันสมัย ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนรุ่นใหม่
ที่ต้องการนาฬิกาที่สวมใส่ได้ทุกวันอย่าง
มีสไตล์อันเป็นเอกลักษณ์

- CALVIN KLEIN Cheers กันน้ำได้ถึง
30 เมตร มีให้เลือก 2 สี ได้แก่ สีเงินและ
สีดำ
- CALVIN KLEIN High Noon นาฬิกา
สำหรับหนุ่มๆ ผู้ชื่นชอบงานสไตล์วินเทจ
แต่เพิ่มความโมเดิร์นด้วยกระจกโค้งมนที่
เข้าคู่กันกับตัวเรือนทรงกลมได้เป็นอย่างดี
ถูกออกแบบให้มีทั้งรุ่นควอทซ์ กันน้ำ
ได้ 30 เมตร รวมถึงรุ่นโครโนกราฟ
สายสแตนเลสตีลัดตาชายรุ่นพิเศษ
กันน้ำได้ถึง 50 เมตร
- CALVIN KLEIN Minimal นาฬิการุ่น
ยอดนิยมดีไซน์คลาสสิคร่วมสมัย ตัวเรือนมี
ให้เลือกทั้งหมด 4 ขนาด กันน้ำได้ 30 เมตร
- CALVIN KLEIN Rebel ดีไซน์มี
ความเป็นแฟชั่น เหมาะสำหรับหญิงสาวที่
ชื่นชอบความแปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร กันน้ำ
ได้ 30 เมตร



Bao Bao Issey Miyake New Price!!! กระเป๋าบ้าบ่า บา ปรับราคาเอาใจ นักช้อปในเมืองไทย

กรีดกันได้เลยดังๆ เพราะ Club 21 เอาใจ
สาวกกระเป๋าบ้าบ่าด้วยราคาใหม่ จ่ายสบายยิ่ง
ขึ้น แกรมรับรองได้ว่าเป็นของแท้แน่นอนจากช้อป
ร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ต้องฝากหิ้ว ไม่ต้องพรีออเดอร์
ไม่ต้องซื้อออนไลน์ให้ใจตุ้มๆ ต่อมๆ กันอีกแล้ว
แถมมีบริการจัดส่งทั่วประเทศภายในไม่เกิน 2 วัน
และรับประกันสินค้า 1 ปีเต็ม อยากได้ก็รีบไปจัดกัน
เลยทั้ง 4 สาขา สยามดิสคัฟฟวอรี, ดี เอ็มควอเทียร์,
เซ็นทรัลชิดลม และเซ็นทรัลลาดพร้าว

Must Have Items for Your Good Skin ไอเท็มที่คุณควรมีเพื่อผิวที่ดีแบบยาวนาน

Anessa Perfect UV Sunscreen Skincare Milk ผลิตภัณฑ์กันแดดสูตรน้ำนม เนื้อบางเบา
เกลี่ยง่าย กลืนไปกับผิวแบบสม่ำเสมอ ด้วยเทคโนโลยี Aqua Booster EX เอกสิทธิ์เฉพาะของ Anessa
ที่ไม่ว่าโดนความชื้น เหงื่อ หรือน้ำ ก็ยิ่งเพิ่มการปกป้อง รวมถึงมีส่วนผสมของสารบำรุงผิวมากถึง 50 %



จึงเป็นผลิตภัณฑ์กันแดดที่เป็นที่นิยมในญี่ปุ่นมา
ยาวนานถึง 17 ปี หาซื้อได้ที่ Watsons, Boots,
Eve&Boy, Tsuruha, Matsumoto Kiyoshi
และ Home Fresh Mart

- Anessa Perfect UV Sunscreen Skincare
Milk 60 ml. ราคา 859 บาท และ 20 ml.
ราคา 420 บาท (สำหรับผิวหน้าและผิวกาย)
- Anessa Perfect UV Sunscreen Skincare
Gel SPF 50+ PA++++ 90 กรัม ราคา 950 บาท
(สำหรับผิวหน้า) Low



Horoscope

TEXT: อ.ภูรินทร์ กาญจนพาณิชย์กุล

คำพยากรณ์ 1 - 31 พฤษภาคม 2561

ราศีเมษ (14 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษในช่วงเดือนนี้จะมีรูสึกเบื่อหน่ายกับงานที่ทำ ทั้งเบื่อตัวเนื่องงาน เบื่อเพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เบื่อเจ้านาย อาจนำไปสู่การขัดแย้ง มีปากเสียงกัน ช่วงนี้ต้องระวังอารมณ์ให้มาก ปัญหาจะได้ไม่ลุกลามใหญ่โต ในด้านการเงินนั้น รายจ่ายยังเข้ามาเยอะจนรู้สึกว่ารวยใจ วางแผนการใช้จ่ายให้ถี่ๆ ช่วงนี้งดซื้อของไม่จำเป็นไปก่อน ด้านความรักจะเป็นคนให้คำปรึกษากับคนอื่นเป็นส่วนใหญ่ แต่เรื่องของตัวเองมักจะเอาตัวไม่รอด ช่วงนี้อย่าตัดสินใจอะไรคนเดียว หันหน้าหาผู้ใหญ่ให้ช่วยแก้ปัญหาจะดีกว่า สุขภาพระวังความเครียด ภูมิแพ้ เจ็บคอ ร้อนใน

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ เรื่องการทำงานต้องใจเย็นให้มาก อาจมีเรื่องกระทบกระทั่งกับผู้ใหญ่ หรือเพื่อนร่วมงาน ถ้ามีช่องทางขยับขยาย เปลี่ยนสายงาน หรือสมัครงานใหม่จะมีข่าวดีเข้ามา ในด้านการเงินนั้น ช่วงนี้ให้ดูเงินในกระเป๋าดีๆ งดให้ใครยืมเงิน จะเดือดร้อน ส่วนด้านความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาให้กระชุ่มกระชวย ชีวิตจะมีสีสัน แต่ไม่ต้องจริงจังมาก ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ส่วนคนมีคู่แล้ว หันหันเติมความหวาน ใช้เวลาอยู่ด้วยกันให้มากขึ้น จะแฮปปี้สุดๆ สุขภาพระวังไข้หวัด วัณโรค ปวดหัว ภูมิแพ้ กำเริบได้

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะมีความก้าวหน้ามากขึ้น ถ้ามีโอกาสได้แสดงผลงานก็ทำให้เต็มที่ ผู้ใหญ่กำลังจับตามองคุณอยู่ แต่กับเพื่อนร่วมงานอาจมีเรื่องอึดอัดใจกันบ้างก็อย่าไปคิดมาก ในด้านการเงินนั้นมิใช่โชคเข้ามามีให้เห็นบ้างเล็กน้อย ธุรกิจค้าขายกิจการดีมีผลกำไร ในด้านความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาติดพันพูดคุย ให้ดูดีๆ ว่าเค้าคนนั้นโสดหรือเปล่า เพราะมีเกณฑ์จะเข้าไปเป็นมือที่สามของคนอื่น ส่วนคนมีคู่แล้วก็ระวังเรื่องมือที่สามที่จะเข้ามาพัวพันในชีวิตของตัวเองให้ดี สุขภาพระวังโรคเครียด นอนไม่หลับ กังวลเกินกว่าเหตุจนพาลให้เป็นไมเกรนได้

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะเด่นเรื่องงานขายเป็นส่วนใหญ่มากิจการจะเจริญรุ่งเรืองดีมีกำไร ส่วนใครที่ทำงานประจำ งานก็จะเข้ามาเรื่อยๆ ทำให้ไม่ทัน อารมณ์จะหงุดหงิดง่าย ให้ทำสมาธิ ใจเย็นๆ ในด้านการเงินก็มีรายจ่ายจุกจิกมารออยู่แล้วตั้งแต่ต้นเดือน แต่จะมีคนเอาหน้ามาคืนให้ หรือได้โชคลาภที่คิดว่าจะไม่ได้เข้ามาให้พอหมุนเงินไปได้ ส่วนด้านความรักจะเจอคนถูกใจจากการเดินทาง มีคนแนะนำให้รู้จัก ใครมีคู่แล้วให้หันหันเติมความหวานแก่กันบ้าง หนักนิตเบาหน่อยก็อภัยให้กัน สุขภาพไม่มีอะไรต้องเป็นห่วงพักผ่อนให้เพียงพอ

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานดูเหมือนจะทำให้หงุดหงิดใจไปทุกอย่าง ทั้งเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือแม้แต่บริวารก็ไม่ได้ตั้งใจ ต้องเป็นคนลงมือทำอะไรให้ดูดีผ่านเดือนนี้ไปจะดีขึ้น ส่วนด้านการเงินยังมีรายจ่ายเข้ามาตลอด วางแผนการใช้จ่ายๆ ถ้าติดขัดอะไรจะมีผู้ใหญ่ยื่นมือเข้ามาช่วย ด้านความรัก คนโสดเนื้อจะหอมมาก มีคนเข้ามาให้พูดคุยหลากหลายรูปแบบ เปิดใจเรียนรู้กันไป อยากมองแต่ภาพลักษณ์ภายนอก แล้วจะได้คนที่ใช่ ส่วนสุขภาพระวังไข้หวัด เสน่ห์กลิ่นหอม ถ้าไม่รีบรักษาระวังจะเป็นเรื้อรังแล้วหายยาก

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานมีโอกาสได้ทำงานใหม่ๆ ทำทนายความ สามารถ หรือมีโอกาสได้เจ้านายใหม่ เพื่อนร่วมงานใหม่ ลูกน้องใหม่ ที่ทำให้งานมีสีสัน งานจะราบรื่น ไม่มีอุปสรรคถือว่าสำเร็จดี ด้านการเงินนั้น ช่วงนี้อาจจะหมดไปกับรายจ่ายสังสรรค์ มีรายจ่ายออกมากกว่ารายรับ ต้องวางแผนการใช้จ่ายเงินให้ถี่ๆ ไม่งั้นปลายเดือนจะแย่นอน ด้านความรัก คนโสดเมื่อได้คุยกับใครก็จะมีความคอยเชียร์ให้เป็นคู่อยู่เรื่อย ให้มองเองตัดสินใจเอง อย่าให้คนอื่นตัดสินใจให้ ไม่อย่างนั้นอาจจะเสียใจภายหลังได้ สุขภาพให้ระวังเรื่องไข้หวัด ภาวะตก

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานถือว่าประสบความสำเร็จดี มีโอกาสได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ ส่วนคนที่ค้าขาย ธุรกิจจะไปได้ดี ช่วงนี้ถ้ามีโอกาสลงทุนอะไร สามารถทำได้เลย เป็นช่วงที่ลงตัว ในด้านการเงินจะมีโชคมีลาภเข้ามาจากแดนไกล อาจจะได้เป็นเงินหรือเป็นของขวัญที่กำลังอยากได้และถูกใจด้วย แต่เรื่องความรักกลับต้องระมัดระวัง เรื่องการมีปากเสียง คนโสดอาจถูกใจคนมีคู่แล้ว ส่วนคนมีครอบครัว อย่าปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างกัน เพราะอาจเกิดปัญหาเมื่อที่สามได้ ด้านสุขภาพต้องระวังให้มากๆ เดือนนี้จะมีปัญหาจากใจเป็นโน่นนี่นั่นอยู่ตลอด

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานไม่ค่อยราบรื่น มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน ผู้ใหญ่ หรือแม้แต่บริวารลูกน้อง ก็ทำอะไรขัดใจไปทุกอย่าง ระวังเรื่องเอกสารสัญญา หรือถูกยกเลิกสัญญา กะทันหัน ถ้ามีโอกาสให้เปลี่ยนแปลงโต๊ะทำงาน ย้ายมุม เพื่อเป็นการแก้เคล็ด ส่วนด้านการเงิน อาจมีความโชคมีลาภเข้ามาบ้างเล็กน้อย หรือค้าขายพลิกได้เงินก้อนโต ด้านความรัก ระวังเรื่องมีปากเสียงทะเลาะกันในเรื่องไม่เป็นเรื่องให้หงุดหงิด ให้ปล่อยวางบ้าง ให้ความสำคัญกับตัวเองมากๆ อย่าคอยแต่จับผิดกัน ส่วนเรื่องสุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล พักผ่อนให้มากๆ เป็นพอ

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานที่เคยมีปัญหาจะค่อยๆ คลี่คลายลง ระวังเรื่องศัตรูให้ร้าย ทำอะไรให้โปร่งใสไว้ก่อน ถ้ามีผู้ใหญ่รู้เห็นเป็นพยานด้วย จะเป็นการดี ในด้านการเงินช่วงนี้จะเห็นเด่นชัด แต่คุ้ม คนค้าขายอาจจะยุ่งวุ่นวายเรื่องจัดของ สต็อกสินค้า ให้ระวังในรายละเอียด อาจส่งสินค้าผิดได้ ส่วนเรื่องความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาทำให้หวั่นไหว ตื่นเต้น สดชื่น ให้ดูๆ ไปก่อนอย่าเพิ่งตัดสินใจอะไร ส่วนคนมีคู่ให้ดูแลกันดีๆ ไปทำบุญ ไหว้พระกันบ้าง เพื่อเสริมบารมี สุขภาพระวังความเครียด วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ จะปวดหัวเสียเปล่า


ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกร ด้านการทำงานกำลังโดดเด่นเป็นที่จับตามอง เป็นช่วงที่เหมาะในการแสดงความสามารถ ให้เต็มที่ ถึงจะเป็นแบบวันแมนโชว์ก็ได้ไปได้สวยเช่นกัน ด้านการเงินดีมาก เงินทองไหลมาเทมา ค้าขายได้ผลกำไรดี ได้โชคลาภจากคนไกล หรือได้รับข่าวดีจากทางไกล ส่วนของเรื่องความรัก คนโสดมีโอกาสได้พบเจอคนถูกใจ แต่ระวังคนมีเจ้าของแล้วเข้ามาพัวพัน มีโอกาสถูกใจคนที่อายุมากกว่า คนมีคู่ระวังเรื่องซัดใจกันในเรื่องไม่เป็นเรื่อง ส่วนเรื่องสุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวลมาก ระวังสุขภาพประปราย ภูมิแพ้กำเริบ เป็นหวัด

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะเจอปัญหาจุกจิก ทำอะไรก็ขัดหูขัดตา ผู้ใหญ่ไปหมด ต้องอดทน อย่ายึดอารมณ์ ในการแก้ปัญหา ทำงานของตัวเองให้ดีที่สุด ส่วนเรื่องการเงินจะมีรายจ่ายเข้ามาเยอะ ทั้งรายจ่ายจร และรายจ่ายหลัก แต่ก็มีผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือ รายจ่ายที่หนักในเดือนนี้คือรายจ่ายเกี่ยวกับรถยนต์ ในเดือนนี้คือรายจ่ายเกี่ยวกับรถยนต์ คนโสดอย่าคาดหวังกับคนที่กำลังสานสัมพันธ์กันอยู่ให้หนักเกินไป คนมีครอบครัวแล้วหันหันปรึกษาหารือแก้ปัญหาด้วยกัน จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น สุขภาพระวังเรื่องท้อง

ราศีมีน (15 มี.ค. - 13 เม.ย.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีน ด้านการทำงานจะรู้สึกเหมือนมีความกดดันเพราะถูกคาดหวังเรื่องงานมากกว่าคนอื่น เจ้านายอาจมอบหมายงานที่สำคัญให้มาทำ ถือว่าเป็นโอกาสแสดงฝีมือ ถ้ามีปัญหาแก้ไขไม่ตก ให้ปรึกษาผู้ใหญ่จะดีกว่า อย่าตัดสินใจเอง ด้านการเงิน ช่วงเดือนนี้อาจชักหน้าไม่ถึงหลัง มีรายจ่ายเข้ามาเยอะ วางแผนการใช้จ่ายถี่ๆ จะสามารถหมุนเงินผ่านช่วงนี้ไปได้ ในด้านความรัก คนโสดจะมีคนอายุน้อยเข้ามาทำให้ชุ่มชื่นหัวใจ คนมีคู่หาโอกาสไปพักผ่อนกันสองต่อสองบ้างจะดีมาก สุขภาพระวังภูมิแพ้ อากาศแปรปรวน จะเป็นหวัดได้ง่าย 

ซื้อตั๋ว



บขส ทุกเส้นทาง

ทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ

ได้แล้ววันนี้ ที่



ทุกสาขาทั่วประเทศ

เส้นทาง
ภายในประเทศ

เส้นทางระหว่างประเทศ
สปป.ลาว และกัมพูชา



จองตั๋วสะดวก
เพียงสแกน



www.allticket.com

*ขอสงวนสิทธิ์ยกเว้นสินค้าที่ไม่เข้าร่วมรายการ ดังต่อไปนี้ เหล้า, เบียร์, บุหรี่, บัตรโทรศัพท์, บัตรเติมเงินทุกชนิด, สลิปเติมเงิน 7 Top-up, เติมเงินออนไลน์, บัตรเงินสดทุกชนิด, ไฟ, พ.ร.บ., Air Card, หลอดตะเกียบทุกพ.ม., นมผงสูตรสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี, โทรศัพท์เคลื่อนที่, กลุ่มยา, เวชภัณฑ์, เวชสำอาง และเครื่องมือแพทย์, บัตร 7-Card, บัตร A-Cash, บัตรเกมส์ทุกชนิด, สลิปเกมส์ และอินเตอร์เน็ตทุกชนิด, แสตมป์ไปรษณียากร, ตัวเครื่องบิน, เคาน์เตอร์เซอร์วิส, สินค้าการกุศล, พรีเมียมทุกชนิด

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข ราคาและโปรโมชั่น โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ISUZU
MU-X
 THE ICONIC



SIGNATURE OF PRIVILEGE

รุ่นพิเศษ! ISUZU MU-X THE ICONIC ใจเดียว หุหุรา งดงามทุกรายละเอียด ปราดเปรี้ยว ทรงพลัง เอกสิทธิ์แห่งเอกสิทธิ์...แบบฉบับ **THE ICONIC**



- สปอร์ตที่รอบคอบกับชุดแต่ง **ICONIC STYLE** • ห้องโดยสารโทนเข้ม **LAVA BLACK** ขับเน้นอารมณ์สปอร์ต
- ระบบความบันเทิงพร้อม **Built-in Navigator** และ **Digital TV Tuner** • ล้ออัลลอย 18" **ICONIC CROSS**

