



Life & Metro ^{FREE}

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.39 | JULY 2020

Editor's Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านคะ

วันที่ 1 กรกฎาคม 2563 ที่ผ่านมา ทาง ศบค. ได้มีการประกาศผ่อนคลายล็อกดาวน์ เฟส 5 โดยให้มีการเปิดกิจการ/กิจกรรมใน 5 กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง คือ อนุญาตให้เปิดการเรียนการสอนได้ทั่วประเทศ ร้านอาหารซื้อสามารถเปิดได้ตลอด 24 ชั่วโมง ท่างสรรพสินค้าเปิดได้ถึง 4 ทุ่ม ผับ บาร์ คาราโอเกะ สถานบันเทิงต่าง ๆ เปิดได้ถึงเที่ยงคืน รวมถึงร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต โรงน้ำชาและอาบอบนวด ซึ่งทุกอย่างต้องอยู่ภายใต้มาตรการการควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อย่างเคร่งครัด เพื่อไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดซ้ำเป็นรอบที่ 2 ซึ่งจะควบคุมได้ยาก

ตอนนี้ทางกระทรวงคมนาคมได้มีประกาศให้ผู้โดยสารรถสาธารณะสามารถนั่งติดกันได้ในกรณีที่ผู้โดยสารมาด้วยกัน คือ ถ้าคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองที่ต้องไปรับ-ส่งลูกที่โรงเรียนโดยการใช้บริการของรถไฟฟ้ามหานครก็สามารถนั่งติดกันได้ในพื้นที่ที่มีสัญลักษณ์ระบุไว้ เพื่อเพิ่มความใกล้ชิดสำหรับผู้ปกครองและเด็กเล็กที่ยังดูแลตัวเองไม่ได้

ตอนนี้ไม่ว่าเราจะเดินทางไปไหนมาไหนก็ต้องยึดหลักสุขอนามัย “ความปกติใหม่หรือชีวิตวิถีใหม่” (New Normal) คือ สวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน หมั่นล้างมือทำความสะอาดบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น และไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้คนแออัด ... ท่องไว้ให้ขึ้นใจนะค่ะ เพราะกว่าจะคิดค้นวัคซีนป้องกันไวรัสโควิด-19 ได้ก็คงจะปลายปี และกว่าจะฉีดครบกันทั่วถึงทุกคนก็คงใช้เวลาอีกนานอยู่พอสมควร

ดังนั้น ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญ การ์ดห้ามตกกันนะค่ะ... แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

กองบรรณาธิการ

13



14



Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 39 เดือนกรกฎาคม 2563

- 04 MRTA News
- 08 MRTA Scoop
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Love & Relationships
- 29 Gadget
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธานกิตติมศักดิ์ :** สิรีธิดา ธรรมกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกษะรัมย์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิตา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรนิฏฐ์ **ussnาริการศิลปะกรรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปะกรรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิธีกรนั้อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อ่านนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยาริณกร จุฑานุสรณพวงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรจณี เลิศวิทย์วรเทพ, วรส เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วรารุจ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม
ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ 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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



เนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓

ทรมหาพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการ ผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม ร่วมรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 แจกหน้ากากผ้าให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2563 รฟม. ร่วมกับ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ผู้ให้บริการรถไฟฟ้า MRT จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 และแจกหน้ากากผ้าให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายวิรัช พิมพะนิตย์ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสุชาติ โชคชัยวัฒนากร กรรมการผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงคมนาคม นางสุขสมรอย วันทนียกุล เลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายสรพงศ์ ไพฑูรย์พงษ์ อธิบดีกรมการขนส่งทางราง นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. และ ดร.สมบัติ กิจจาลักษณ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท BEM นำคณะผู้บริหารกระทรวงคมนาคม คณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม. พร้อมด้วยผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ BEM ลงพื้นที่แจกหน้ากากผ้าให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ณ สถานีสุขุมวิท ซึ่งเป็นสถานีที่มีผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. กล่าวว่า รฟม. ในฐานะหน่วยงานกำกับผู้ให้บริการเดินรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และสายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) มีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชน และได้ตระหนักถึงมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ตามนโยบายของรัฐบาล กระทรวงคมนาคม และ กรมการขนส่งทางราง ที่ได้มีการเน้นย้ำให้ รฟม. เข้มงวดเป็นพิเศษสำหรับมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด ในเขตระบบรถไฟฟ้า MRT ทั้งนี้ ในปัจจุบันรัฐบาลได้ประกาศมาตรการผ่อนคลายเป็นระยะ 4 เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงทำให้มีจำนวนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามากยิ่งขึ้น รฟม. จึงได้ร่วมกับ BEM จัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 เพื่อรณรงค์สร้างจิตสำนึกและให้ความรู้ ในการดูแลสุขอนามัยและป้องกันตนเอง แก่ประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ด้วยการแจกหน้ากากผ้าให้แก่ผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT จำนวน 1 ล้านชิ้น ในโครงการ Healthy Journey with BEM เพื่อแทนความห่วงใย พร้อมสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวจะจัดขึ้นในช่วง



เดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2563 สลับช่วงเวลาไปจนครบทั้ง 53 สถานีของรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินและสายสีม่วง เพื่อให้ผู้โดยสารได้รับหน้ากากอย่างทั่วถึงมากที่สุด และพิเศษสำหรับผู้โดยสารที่เติมเงินบัตรโดยสารตั้งแต่ 500 บาทขึ้นไป จะได้รับหน้ากากผ้าฟรี 1 ชิ้น

ทั้งนี้ รฟม. และ BEM ได้มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในระบบรถไฟฟ้า MRT มาอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การจัดให้มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือภายในสถานีรถไฟฟ้า การตั้งจุดตรวจคัดกรองอุณหภูมิผู้ใช้บริการรถไฟฟ้าในทุกสถานี ตลอดระยะเวลาการให้บริการ การเพิ่มขบวนรถเสริมในช่วงเวลาเร่งด่วน การเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อภายในสถานีและภายในขบวนรถไฟฟ้า และการทำความสะอาดเหรียญโดยสาร เป็นต้น และใคร่ขอความร่วมมือผู้โดยสารโปรดปฏิบัติตามการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New Normal) ในการเดินทางด้วยระบบรถไฟฟ้าสวมใส่หน้ากากผ้า หรือ หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เข้าใช้บริการระบบรถไฟฟ้า การสร้างระยะห่างทางสังคม หรือ Social Distancing ให้มีระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร โดย รฟม. และ BEM ขอให้คาร์บริดจิ่งแก่ประชาชนว่า มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดต่าง ๆ ที่เคยใช้ในระบบรถไฟฟ้า MRT ยังคงมีอยู่ครบถ้วนและจะต้องเข้มงวดยิ่งกว่าเดิม เพื่อรองรับปริมาณผู้โดยสารที่จะเพิ่มมากขึ้นจนใกล้เคียงกับปริมาณปกติในเร็ววันนี้



**รฟม. จัดกิจกรรม “มีแล้วแบ่งปัน”
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี**

เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในการจัดกิจกรรม “มีแล้วแบ่งปัน” เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี โดยมอบถุงยังชีพ ซึ่งบรรจุสิ่งของอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อมอบให้แก่ประชาชนในชุมชนวัดเลียบราษฎร์บำรุง ซึ่งเป็นชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า จำนวนทั้งสิ้น 335 ชุด เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนในชุมชนจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยมีนายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ และผู้บริหาร รฟม. ร่วมกิจกรรม





สพม. รับมอบความห่วงใยจากกิจกรรม “Chef Cares” กับเครื่องเจริญโภคภัณฑ์ ส่งมอบอาหารกล่อง ให้แก่เจ้าหน้าที่รถไฟฟ้า MRT

เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2563 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. นายวิทยา พันธุ์มงคล รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) รฟม. และนายอัสวิน จี รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) รับมอบอาหารกล่อง จาก คุณมาริษา เจียรนวนนท์ ผู้ก่อตั้งโครงการ Chef Cares กับเครื่องเจริญโภคภัณฑ์ เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในรถไฟฟ้า MRT โดยโครงการดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อมอบอาหารกล่องที่ปรุงด้วยวัตถุดิบที่มีคุณภาพ โดยเชฟระดับแนวหน้าของเมืองไทย ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ณ สถานีรถไฟฟ้า MRT สนามไชย *com*



MRTA Quiz

ประจำเดือนกรกฎาคม 2563

สพม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล
สุดพิเศษ “กล่องข้าว
: Eco Life with MRTA”
จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับของ
รางวัล

คำถาม

หากต้องการเดินทางไปวัดนิมมานรดี
ด้วยรถไฟฟ้า MRT ควรลงที่สถานีใด?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 กรกฎาคม 2563



สพม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล
และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*คำตอบของคุณจะถูกเก็บเป็นความลับ
**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมิถุนายน 2563

คำถาม

หากต้องการเดินทางไปท่าเรือบางโพ จะต้อง
ใช้ทางออกใดของสถานีบางโพ?

เฉลย
คำตอบ

ทางออกหมายเลข 1A และ 1C

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

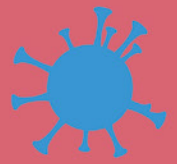
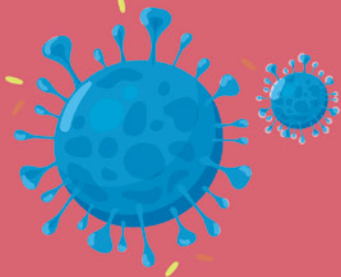
“แก้วน้ำ : Eco Life with MRTA”
จำนวน 10 รางวัล

ผู้ที่ได้รับ
รางวัล



1. คุณอริวัฒน์ พูลสวัสดิ์
2. คุณสุกัญญา ออดทน
3. คุณตั้ง sunระโกท
4. คุณเฉลิมพล อ่อนคำ
5. คุณชัชชญา วิสุทธีวารินทร์
6. คุณยุพา ไทประดิษฐ์
7. คุณทวีเกียรติ ตั้งประจักษ์ภักดิ์
8. คุณบุญสิน ฟูงวรรณลักษณ์
9. คุณวิวัฒน์ อเมริด
10. คุณกิดชา เข็ดผล

รู้หรือไม่ว่า



Concept New Normal 5 อย่าง คืออะไร?



1. อยู่ห่างไว้



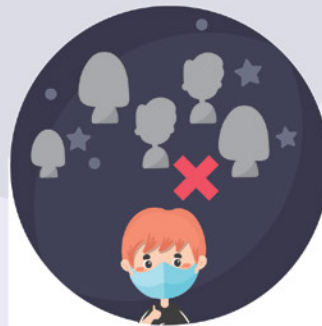
2. สวมหน้ากาก
อนามัย



3. หมั่นล้างมือ



4. ถูแอลกอฮอล์
ล้างสะอาด



5. ปราศจาก
แออัด



ท่องไว้ๆ การ์ดอย่าตก พันโควิด-19

ที่มา : ศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



DRT
Department of RAIL Transport
กรมการขนส่งทางราง



☎ 02-716 4000

🌐 www.mrta.co.th



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



ตัวจากไปแต่ผลงานยังจดจำ “มาเบียร์น”

สุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด (K-9) รฟม. ความอุ่นใจของผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT

สุนัขขึ้นชื่อว่าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของมนุษย์ เป็นทั้งสัตว์เลี้ยงและเพื่อนเล่นยามเหงา แต่ก็มีสุนัขอยู่จำนวนไม่น้อย ที่สามารถช่วยดูแลความปลอดภัยและยังให้ความอุ่นใจแก่มนุษย์ได้อีกด้วย หนึ่งในนั้นก็คือ สุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด รฟม.

หากใครที่เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT เป็นประจำ คงอาจจะเคยได้พบเห็นสุนัขขนสีทอง พันธุ์ลาบราดอร์รีทริฟเวอร์ ลักษณะสง่างามน่าเกรงขาม แต่ก็ใจดีและเป็นมิตรกับทุกคน ที่ชื่อว่า “มาเบียร์น” อยู่บ้าง มาเบียร์นปฏิบัติหน้าที่เป็นสุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิดของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ทำหน้าที่คอยดูแลรักษาความปลอดภัยและให้ความอุ่นใจแก่ประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT มาเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 7 ปี งานหลักของมาเบียร์นและเพื่อน ๆ คือคอยเดินตรวจตราภายในสถานีรถไฟฟ้าเป็นประจำ มาเบียร์นถูกฝึกมาอย่างดีจนมีความพร้อมในการทำงาน มีความเชี่ยวชาญในการดมกลิ่นเพื่อตรวจค้นสารประกอบระเบิด รวมถึงสามารถตรวจค้นกระเป๋าสัมภาระ หรือวัตถุต้องสงสัยต่าง ๆ ได้ โดยมาเบียร์นสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นอย่างดีเสมอมา เป็นที่รักและสร้างรอยยิ้มให้แก่ผู้คนที่พบเห็น จนกระทั่งได้จากโลกนี้ไปอย่างสงบเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2563 ในวัย 8 ปี 10 เดือน ซึ่งถ้าหากจะเปรียบกับมนุษย์ มาเบียร์นก็คือคนทำงานวัยใกล้เกษียณ ที่ปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์แบบจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต



คุณปฏิพัฒน์ แจ้ววงศ์ชัย หัวหน้าแผนกสุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด กองสถาบันการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง - ภัยพิบัติ รักษาความปลอดภัย และภัย รฟม. ได้เล่าเรื่องราว ผลงาน รวมถึงความน่ารักและแสนรู้ของมาเบียร์นไว้อย่างน่าสนใจว่า มาเบียร์น เป็นสุนัขเพศเมียสีทอง พันธุ์ลาบราดอร์รีทริฟเวอร์ เกิดเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2554 มาเบียร์นได้เข้ามาปฏิบัติงานใน รฟม. ด้วยหน้าที่สุนัข

ตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2556 ในขณะนั้นมาเบียร์นมีอายุประมาณ 2 ปี สุนัขทุกตัวที่ถูกคัดเลือกให้เข้ามาปฏิบัติงานจะต้องผ่านเกณฑ์บุคลิกลักษณะที่ได้มาตรฐาน และได้รับการรับรองจากสมาคมพัฒนาพันธุ์สุนัข (ประเทศไทย) ซึ่งหลังจากถูกคัดเลือกเข้ามาแล้ว สุนัขทุกตัวจะมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยผู้ดูแลของมาเบียร์นคือ นายวีระเชษฐ สี้อยงค์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพนักงาน ผู้บังคับสุนัข ระดับ 7

ในช่วงแรก มาเบียร์นจะต้องสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกับผู้ดูแล เพื่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน และความไว้วางใจต่อกัน จากนั้นมาเบียร์นจะถูกฝึกให้เข้าใจคำสั่งเบื้องต้น เช่น ลูก นิ่ง หมอบ คอย และเมื่อเข้าใจคำสั่งเบื้องต้นแล้ว จึงจะเข้ารับการฝึกอบรมขั้นสูงต่อไปเป็นระยะเวลา 16



สัปดาห์หรือประมาณ 4 เดือน ในหลักสูตรที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติกำหนด โดยมาเบียร์นจบหลักสูตร หน้าที่สุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิดจากโรงเรียนสุนัขทหาร ศูนย์การสุนัขทหาร กรมการสัตว์ทหารบก อำเภอบางบาล จังหวัดนครราชสีมา ทั้งนี้ ก่อนจะจบหลักสูตร สุนัขทุกตัวจะต้องผ่านบททดสอบความสามารถในการตรวจค้นหาสารประกอบระเบิดเสียก่อน และด้วยความฉลาดและแสนรู้ จึงทำให้มาเบียร์นผ่านบททดสอบมาได้อย่างง่ายดาย อีกทั้งยังเป็นสุนัขตัวแรกที่สามารถดมหาระเบิดเจอก่อนเพื่อน ๆ ที่เข้าอบรมในรุ่นเดียวกันอีกด้วย เรียกได้ว่า ถ้าเปรียบเป็นคน มาเบียร์นก็คือเด็กนักเรียนหัวกะทิของชั้นเรียนเลยทีเดียว

จากนั้น เมื่อถูกรับเลือกให้เข้ามาปฏิบัติหน้าที่แล้ว ผู้ดูแลก็จะหมั่นฝึกทบทวนความสามารถในการดมกลิ่นกับมาเบียร์นอยู่เป็นประจำทุกเดือน อีกทั้งยังมีการฝึกทบทวนประจำปี เพื่อให้มาเบียร์นรวมถึงสุนัขตัวอื่น ๆ มีประสิทธิภาพในการตรวจค้นหาวัตถุต้องสงสัยและพร้อมปฏิบัติหน้าที่ตลอดเวลา โดยการฝึกร่วมกับหน่วยงานภายนอก ได้แก่ กองกำลังสุนัขตำรวจบางเขน ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการก่อการร้ายสากล (CTOC) กองบัญชาการกองทัพอากาศ บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน)





และบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นต้น นอกจากมาเบรินจะได้รับการฝึกฝนจนเกิดความเชี่ยวชาญแล้ว มาเบรินยังมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย โดยผู้ดูแลจะคอยดูแลมาเบรินอย่างใกล้ชิด ให้ความรักและความใส่ใจแก่มาเบริน คอยพาไปตรวจสุขภาพและฉีดวัคซีนประจำปี ให้อาหารที่มีคุณภาพ และผ่อนคลายด้วยการพาไปวิ่งเล่นทุกเช้า กิจกรรมที่มาเบรินชอบทำเป็นพิเศษคือการเล่นคาบูกบอล และการเล่นแทะลูกมะพร้าวแห้ง ซึ่งมาเบรินนั้นมีฟันที่แข็งแรงมาก ๆ

รวมถึงสาดิตความสามารถในงานกิจกรรมต่าง ๆ ของ รฟม. เช่น งานวันเด็ก งานจัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า อีกด้วย

ถึงวันนี้ มาเบรินจะได้จากโลกนี้ไปแล้ว แต่ความน่ารักและเป็นมิตร ความฉลาด และที่สำคัญคือผลงานของมาเบรินจะเป็นที่จดจำตลอดไป ว่ามาเบรินคือผู้ที่คอยปกป้องดูแล รักษาความปลอดภัย และให้ความอบอุ่นใจแก่ประชาชนมาตลอดระยะเวลาเกือบทั้งชีวิตการทำงานในหน้าที่ “สุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด” หากใครพบเห็นเพื่อน ๆ ของมาเบรินในสถานีรถไฟฟ้า MRT ต่าง ๆ ก็อย่าลืมให้ความเมตตาและความเอ็นดูแก่เจ้าหน้าที่ สี่เท้าของ รฟม. ด้วยนะคะ ถึงพวกเค้าตัวจะเล็กแต่ภารกิจที่ทำงานนั้นยิ่งใหญ่ และสำคัญต่อชีวิตพวกเรา มาก ๆ เลยค่ะ *low*



คุณปฏิพัฒน์ได้เล่าต่อว่า ด้วยความที่มาเบรินเป็นสุนัขเพศเมียเพียงตัวเดียวในหน่วยงาน จึงมีลักษณะนิสัยที่โดดเด่นกว่าเพื่อนตัวอื่น ๆ ในรุ่นเดียวกัน มาเบรินเป็นสาวเรียบร้อย อ่อนโยน ขี้้อ่อน แต่ก็แอบมีความแค้นเคี้ยวเปรี้ยวซ่า ขี้เล่นและซุกซนเป็นบางเวลา ทำให้ใครที่ได้รู้จักมาเบรินต่างก็หลงรักและอยากเข้ามาทำความรู้จักด้วย

หน้าที่หลักของมาเบรินและเพื่อน ๆ สุนัขตรวจค้นพัสดุภัณฑ์ระเบิด รฟม. ที่ต้องทำเป็นประจำก็คือ งานตรวจตราความเรียบร้อยในเขตระบบรถไฟฟ้า MRT ทั้งหมด รวมถึงงานดูแลรักษาความปลอดภัยให้แก่คณะดูงาน และรักษาความปลอดภัยให้แก่ประชาชนในงานพิธีสำคัญหรือโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น ช่วงเทศกาลปีใหม่ และเทศกาลสงกรานต์ นอกจากนี้มาเบรินยังถูกรับเลือกให้ทำงานดูแลบุคคลสำคัญระดับประเทศอยู่บ่อยครั้ง ได้แก่ งานดูแลรักษาความปลอดภัยภายในเขตระบบรถไฟฟ้าให้แก่นายกรัฐมนตรีและคณะรัฐมนตรี ในงานพิธีเปิดให้บริการโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยายฯ หรืองานที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม และคณะเข้าตรวจเยี่ยมชมงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า เป็นต้น

สำหรับหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยให้แก่บุคคลสำคัญที่ลืมไม่ได้เลยในชีวิตของมาเบรินก็คือ ภารกิจถวายความปลอดภัยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อครั้งเสด็จฯ มาทรงเป็นประธานในพิธีเปิดการเดินทางรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (รถไฟฟ้าสายสีม่วง) เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2559

ไม่เพียงแต่งานดูแลรักษาความปลอดภัยเท่านั้นที่มาเบรินทำได้ดี บ่อยครั้งที่มาเบรินและเพื่อน ๆ มีโอกาสได้สาดิตความสามารถให้คณะดูงานต่าง ๆ ได้รับชม



Go Green

TEXT: Oam-Am

1 เทียบทะเลวิถีใหม่ ใส่ใจกว่าเดิม

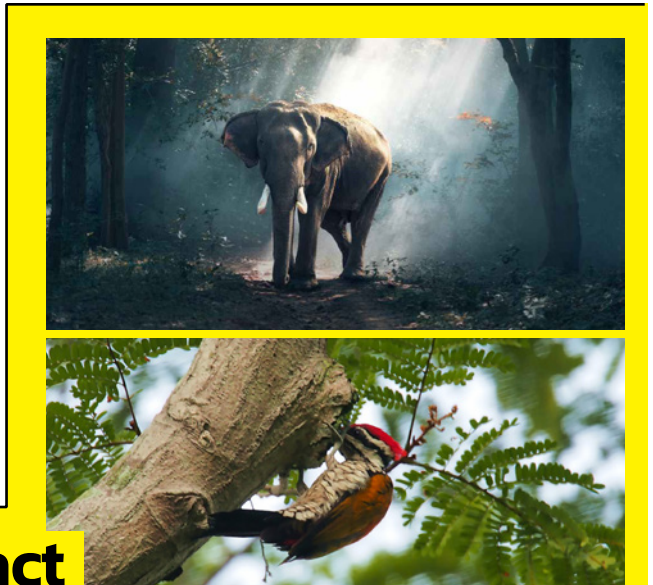
คำว่า “New Normal” กำลังค่อย ๆ แทรกซึมเข้าไปในชีวิตประจำวันของเราในทุก ๆ กิจกรรม ไม่เว้นแม้แต่การท่องเที่ยว

จากเพจ Thon Thamrongnawasawat โดย ดร.ธรณ์ ชำรงนาวาสวัสดิ์ นักวิทยาศาสตร์และผู้เชี่ยวชาญทางทะเล ได้แชร์โพสต์ “คนหยุด สัตว์ทะเลเข้ามาทุกทิศ คนเริ่มต้น ทำอย่างไรให้สัตว์อยู่ต่อ” พร้อมข้อเสนอแนะถึงการปรับตัวสู่วิถีใหม่ หรือ New Normal สำหรับการเที่ยวทะเลไทยไว้ครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ก่อนเที่ยว ระหว่างเที่ยว และหลังเที่ยวไว้อย่างน่าสนใจ

...นั่นคือ แค่เพียงทุกคนเพิ่ม “ความใส่ใจ” ให้มากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เลือกเที่ยวแบบกระจายตัว ไม่เที่ยวในที่ที่แออัด ทิ้งขยะให้ถูกที่ถูกต้องมากขึ้น ไม่รบกวนสัตว์ ไม่ว่าจะการสัมผัสหรือการให้อาหาร เคารพกฎเกณฑ์ของแต่ละพื้นที่ให้มากขึ้น และอย่าลืมนำขยะกลับบ้านที่ พ่อค้าแม่ค้าในพื้นที่ พร้อมบอกต่อคนรอบข้างให้หันมาเที่ยวทะเลไทย

ต่อให้วันที่คุณได้ไปเยือนทะเลจะไม่ใช่วันทะเลโลก ไม่ใช่วันอนุรักษ์สิ่งแวดลอม แต่คุณก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยอนุรักษ์ทะเลได้ แค่เที่ยวอย่างรู้กฎเกณฑ์ และไม่ใช้แค่ทำชั่วคราว แต่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อทะเลที่สวยงามอย่างยั่งยืน ส่งต่อความสวยงามให้กับลูกหลานของเราต่อไป

Photo: marciatravessoni.com.br



Green Quote



“บางครั้งเรื่องขยะที่อยู่ใกล้ตัวเรา มันกลายเป็นความเคยชิน หากเราไม่ร่วมมือกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ขยะจากพลาสติกเหล่านี้ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมแล้ว สุดท้ายก็ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเราเอง”

นาย - ฉวีพร เสียงสมบุญ
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้

2 Green Fact ภัยแล้ง โลกร้อน ส่งผลกระทบต่อสัตว์ป่า

จะเห็นได้ว่า ในช่วงครึ่งหลังของศตวรรษที่ 20 นี้ ภูมิอากาศเริ่มเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ฤดูแล้งยาวนานขึ้น เมื่อเกิดภัยแล้งจะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมในด้านต่าง ๆ มากมาย นั่นคือการขาดแคลนน้ำ ซึ่งมีความสำคัญและเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะสัตว์ป่า ไม่ว่าจะเป็นอาหารและที่อยู่อาศัย ทั้งที่เป็นความเสียหายชั่วคราวหรือถาวร อาทิ

- การสูญเสียที่อยู่อาศัยอย่างถาวรของปลา เนื่องจากน้ำจากอ่างเก็บน้ำหรือทะเลสาบเหือดแห้ง
- สัตว์ป่าขาดน้ำดื่มทำให้อดน้ำ และตาย
- แหล่งน้ำซึ่งเป็นที่ชำระล้างร่างกายของสัตว์แห้งขอดส่งผลกระทบต่อความสะอาดของร่างกายนำไปสู่โรคติดต่อ
- พืชพันธุ์ ต้นไม้ผลัดใบได้ ซึ่งเป็นอาหารของสัตว์จะแห้งเหี่ยวและตายไป ดินโป่งที่สัตว์ป่าต้องกินเพื่อรักษา



สมดุลการย่อยอาหาร ดินแห้งและเสื่อมสภาพ ทำให้สัตว์มีปัญหาในการย่อยอาหารตามมา

- สัตว์ป่าจำต้องอพยพหาแหล่งที่อยู่อาศัยใหม่ที่สามารถดำรงอยู่ได้ ตามสัญญาตามการเอาตัวรอด
- ดินที่เคยชุ่มชื้นเหมาะแก่การอยู่อาศัยของสัตว์ป่าเมื่อขาดน้ำทำให้สัตว์ไม่สามารถอยู่อาศัยอยู่ได้ และอุณหภูมิสูงขึ้นไม่เหมาะสำหรับอาศัยของสัตว์ป่า
- สัตว์ป่าขาดอาหารเนื่องจากพืชผลไม้แห้งตายทำให้ต้องออกตามหาอาหารและรुक้าเข้าไปในไร่สวน เขตชานเมืองเกิดปัญหาสัตว์ป่าทำร้ายผู้คนหรือกินกระป๋อง ขยะพลาสติกจากมนุษย์ บ้างก็ถูกรถชนจากการข้ามถนน บ้างก็ถูกมนุษย์ตามล่าทำร้ายและฆ่า
- เมื่อน้ำแล้ง พืชตาย แมลงต่าง ๆ ที่อาศัยตามพุ่มไม้หรือพงหญ้าก็จะได้รับผลกระทบไปด้วย และสัตว์ที่กินแมลงเป็นอาหาร เช่น ค้างคาวก็จะขาดแคลนอาหารไปอีกทอดหนึ่ง ส่งผลโดยตรงต่อวงจรชีวิตของสัตว์อื่น ๆ และระบบนิเวศน์เสียหายนำไปสู่การสูญพันธุ์ของสัตว์จำนวนมาก

Photo: bangkokpost.com

Did You Know?



บุหรี่ยี่สิบมวน... ส่งผล (ร้าย) ต่อเพื่อนร่วมโลกมากกว่าที่คิด

ขณะที่คุณสูบบุหรี่ มีอีกหลายคนที่ต้องรับความเสี่ยง บุหรี่แค่มวนเดียวอาจทำร้ายคนมากมายโดยที่คุณไม่รู้ตัว

แม้จะเลยวันงดสูบบุหรี่โลกมาแล้ว แต่เราก็สามารถร่วมป้องกันพิษภัยจากบุหรี่ได้ในทุก ๆ วัน บุหรี่คือตัวการที่สร้างมลพิษทางอากาศพิษจากควันบุหรี่ยี่สิบมวนมากกว่าฝุ่น PM2.5 เสียอีก นักวิจัยระบุว่า ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่มากแล้วทำพิษจากควันบุหรี่ การสูบบุหรี่ 1 มวนจะทำให้เกิดมลพิษทางอากาศเทียบเท่า PM2.5 = 22 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรเลยทีเดียว ฝุ่นละอองขนาดเล็กนี้ สามารถผ่านเข้าสู่ปอด กระแสเลือด และก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ทั้งโรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ และมะเร็ง

ไอละอองของบุหรี่หรือแม้แต่บุหรี่ไฟฟ้าซึ่งถูกพ่นออกมาจากการสูบในที่สาธารณะ ยังถือเป็นการส่งต่อความเสี่ยงสู่ปอดเพื่อนร่วมโลกของเราอีกด้วย หากคุณเป็นผู้ติดเชื่อแต่ยังไม่รู้ตัว เพราะในควันและละอองไอที่พ่นออกมา นั้นประกอบด้วยสารคัดหลั่ง น้ำลาย เสมหะ และแบคทีเรีย ดังนั้นเมื่อพ่นควันออกมาจะลอยเป็นระยะทางไกล จึงทำให้แพร่กระจายเชื้อไวรัสโควิด-19 ไปยังผู้อื่นได้ง่ายขึ้น

Photo: pixabay.com



3 กรุงเทพฯ เดินหน้า "Green Bangkok 2030"

สร้างปอดให้คนเมือง

การมีต้นไม้จำนวนมากในพื้นที่ “ชุมชนเมือง” กลายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเมืองขนาดใหญ่ในโลกทุกวันนี้ เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญของต้นไม้และพื้นที่สีเขียวในเมือง สำหรับคุณภาพชีวิตที่ดีของคนกรุงเทพฯ พร้อมปึกหมุด 11 ส่วนสวย ๆ ชวนคนกรุงมารู้จัก โครงการ “Green Bangkok 2030” ปลุกเพื่อเปลี่ยนร่วมสร้าง “กรุงเทพฯ เมืองสีเขียว ... ดีต่อใจ คนกรุง”

เป้าหมายของโครงการนี้ คือการสร้างพื้นที่สาธารณะสีเขียวที่เข้าถึงได้ในระยะ 400 เมตร หรือเดินพบได้ภายใน 5-10 นาที จากปัจจุบันมีเพียงประมาณ 13% ของกรุงเทพฯ ให้เป็น 50% เพิ่มพื้นที่สีเขียวต่อประชากร จากปัจจุบันมีเพียง 6.9 ตารางเมตรต่อคน เป็น 10 ตารางเมตรต่อคน และเพิ่มพื้นที่ร่มไม้ในเมือง จากปัจจุบันมีเพียง ประมาณ 17% เป็น 30%

ทั้งนี้คาดว่าจะพื้นที่สีเขียวเฟส 1 และเฟส 2 น่าจะดำเนินการได้แล้วเสร็จทั้งหมดภายในปี 2565 ซึ่งจะทำให้กรุงเทพมหานครมีพื้นที่สีเขียวเพิ่มขึ้นอีกไม่น้อยกว่า 500 ไร่



โครงการนี้ได้แรงพลังจากหลากหลาย ทั้ง กลุ่มปตท. กลุ่ม WePark สถาบันการศึกษา รวมถึงพลังของประชาชน ต่างเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างมหานครสีเขียวที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืน

Photo: citycracker.co

4 แคคตัส ต้นไม้ยอดฮิต ช่วยดูดพิษรังสียูวี

ทุกวันนี้คุณนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน หรือมากกว่านั้นหรือเปล่า? แล้วมีอาการปวดตา ตาเมว ตาแห้ง สายตาล้า สายตาสั้น หรือผลข้างเคียงอื่น ๆ เกิดขึ้นกับตัวคุณหรือไม่ ... ถ้าใช่ ลองหาต้นไม้สีเขียว หรือต้นไม้ตระกูลแคคตัส หรือกระบองเพชรมาวางข้าง ๆ จอคอมพิวเตอร์ของคุณดูสิ!

มีผลวิจัยจากต่างประเทศเชื่อว่า ต้นกระบองเพชร หรือตะบองเพชร หรือแคคตัส (Cactus) ที่ตั้งหน้าคอมพิวเตอร์ สามารถช่วยลดปัญหารังสีที่แผ่ออกมาได้ ซึ่งนายแพทย์ศักดิ์ชัย ใช้จิกกา จักขุแพทย์ ผอ.มูลนิธิเทียนฟ้า ได้อธิบายว่า รังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือรังสียูวี สามารถพบได้ในแสงแดด หลอดไฟ ทีวี และคอมพิวเตอร์ ซึ่งส่วนใหญ่เราจะสัมผัสกับพวก



จอทีวี หรือคอมพิวเตอร์มากกว่าอย่างอื่น การใช้คอมพิวเตอร์นาน ๆ ก่อให้เกิดปัญหาหระคายเคืองเยื่อตา เคืองและแสบตา ส่งผลกระทบยาวอาจก่อให้เกิดโรคต่อกระจกเร็วกว่าปกติ หรือมีปัญหาประสาทตาเสื่อม ซึ่งการเพ่งจอคอมพิวเตอร์มาก ๆ จะมีปัญหาต่อสายตาทำให้กล้ามเนื้อตาล้า ปวดศีรษะ อาเจียนถึงขั้นหมดสติ ใช้ติดกันนาน ๆ จะเป็นภาวะสายตาสั้นเกิดขึ้นชั่วคราว ซึ่งจริง ๆ ไม่ได้สั้น แต่สายตาเปลี่ยนแปลงชั่วคราวเท่านั้น

แม้ปัจจุบันคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่จะมีระบบกรองรังสี แต่ก็สามารถลดปริมาณรังสีและความจ้าของแสงสว่างที่แผ่ออกมาได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ผลวิจัยของสถาบัน Recherches en Geobiologie สวิตเซอร์แลนด์และนักวิจัยในอเมริกาพบว่า “หนาม” ของแคคตัสหรือกระบองเพชรเป็นสื่อดูดรังสีจากโทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ ยิ่งกระบองเพชรที่มีหนามมากก็น่าจะดูดรังสีได้มาก สำหรับจักขุแพทย์ของไทยบอกว่าการที่กระบองเพชรสามารถดูดรังสีได้นั้นน่าจะเป็นเพราะว่าพืชสีเขียวมีคลอโรฟิลล์รับแสงแดดอยู่แล้วในการปรุงอาหาร ฉะนั้นกระบองเพชรมีสีเขียว มีโอกาสดูดซับรังสีจากคอมพิวเตอร์ได้บางส่วน แทนที่จะกระจายให้ผู้ผู้ใช้โดยตรงทั้งหมด

ต้องหามาเลี้ยงสักต้นสองต้นซะแล้ว!!! *len*

Photo: pixabay.com

Around the World

TEXT: จิงจิง



Photo: rbth.com

1 เมืองไร้แดด

มูร์มันส์ค์ (Murmansk) ณ เส้นละติจูดที่ 69 องศาเหนือ เมืองที่ไม่มีแสงแดดนานถึงปีละ 40 วัน!
มูร์มันส์ค์ เป็นเมืองที่อยู่สูงขึ้นไปทางตอนเหนือสุดของรัสเซีย จนอยู่ในวงกลมอาร์กติก (Arctic Circle) ราว 66°33'47.5"N ตำแหน่งนี้จะเปลี่ยนไปไม่คงที่ ขึ้นอยู่กับการเอียงของแกนโลก อย่างไรก็ตาม เมืองที่อยู่ในบริเวณนี้มักเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปดูแสงเหนือ ในช่วงที่เรียกกันว่า Polar Night (3 ธันวาคม -11 มกราคม) หรือช่วงที่พระอาทิตย์ไม่โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า กับช่วง Polar Day หรือช่วงพระอาทิตย์แสงจ้าตลอดทั้งวันทั้งคืน (22 พฤษภาคม - 22 กรกฎาคม)

ในรัสเซีย กลุ่มเมืองในวงกลมอาร์กติกที่เจอเหตุการณ์แนวนี้มีอยู่ประมาณ 30 เมือง ในจำนวนที่ว่า มูร์มันส์ค์ เป็นเมืองที่พลเมืองหนาแน่นที่สุด (ปัจจุบันมีประชากรราวสามแสนเจ็ดหมื่นคน) เรื่องยากลำบากของชาวเมือง นอกจากการขาดแสงแดดกับอากาศหนาวยะเยือกก็คือการจ่ายบิลค่าไฟที่พุ่งสูงขึ้นมา แต่ในช่วงที่พระอาทิตย์ไม่ตกดินเลยอย่าง Polar Day พวกเขาได้รับข้อดีคือแทบไม่ต้องจ่ายค่าไฟ

ชาวเมืองมูร์มันส์ค์มีงานฉลองพิเศษทุกปีที่เรียกว่า “The First Sunlight” หมายถึงวันแรกที่พระอาทิตย์กลับมามีแสงบนท้องฟ้า ขณะที่ Polar Night ถือเป็นช่วงเวลาที่น่าหดหู่ เพราะร่างกายไม่ได้รับแสงแดดติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งทางการแพทย์มองว่าไม่ใช่เรื่องดี เพราะขาดวิตามินและฮอร์โมนบางอย่าง เช่น เมลาโทนิน มีผลทำให้ประชากรในเมืองนี้มีภาวะซึมเศร้า เชื่อซึ่งมากกว่าปกติ รวมทั้งหลายคนมีปัญหาร้องปอดและหัวใจด้วย

Quote



“คนรักเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเติบโตขึ้น คิดและมองเห็นอะไรได้เยอะขึ้น อันนี้ต้องขอบคุณเค้ามาก ๆ ผมพูดได้เต็มปากเลยว่า เป็นช่วงเวลาหนึ่งที่มีความสุขมากที่สุดในชีวิต เรามีอะไรดี ๆ ให้จดจำเยอะ”

อเล็ก-ธีรเดช เมธาวรายุทธ กล่าวไว้

2 เลิก (ผลิต) แล้วค่ะ!

กระแสการเรียกร้องสิทธิชาวผิวสี #BlackLivesMatter ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงกว้าง แม้กระทั่งในวงการเครื่องสำอาง โดยบริษัทจอห์นสัน แอนด์ จอห์นสัน ประกาศหยุดการผลิตผลิตภัณฑ์ 2 รุ่นคือ Neutrogena Fine Fairness ที่จำหน่ายในเอเชียและตะวันออกกลาง และ Clean & Clear Clear Fairness ที่จำหน่ายในประเทศอินเดียทางบริษัทฯ ให้เหตุผลว่า ไม่ต้องการให้ชื่อผลิตภัณฑ์ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าการมีผิวขาวเป็นสิ่งที่ดี (กว่าผิวสีอื่น) อย่างไรก็ตามที่สินค้าที่มีในท้องตลาดจะยังจำหน่ายจนกว่าจะหมด แต่จะไม่มีการผลิตเพิ่มอีกต่อไป



3 บ้านวงแหวนทะเลมูมิ

บ้านหลังนี้มีชื่อว่า Ring House สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 2006 ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ใกล้ขีดธรรมชาติสุด ๆ ของเมืองคาร์ลูอิวา จังหวัดนากาโน ประเทศญี่ปุ่น ด้วยดีไซน์เรียบง่ายโปร่งโล่งทะเลทะลุกลางอย่างมีเอกลักษณ์ สามารถชมทิวทัศน์ได้รอบทิศ 360 องศา ทั้งดอกซากุระและดอกไม้บานาชนิดผลิบานในช่วงฤดูใบไม้ผลิและฤดูร้อน ใบไม้เปลี่ยนสีในฤดูใบไม้ร่วง และหิมะตกขาวโพลนในฤดูหนาว

ภายในตกแต่งด้วยบันไดวนรอบบ้านจากชั้นล่างไปสู่ชั้นบน รั้งสรรคบรรยากาศน่าค้นหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุดให้แก่ผู้มาพักผ่อนได้อย่างน่าอัศจรรย์ โครงสร้างใช้วัสดุตั้งแต่ไม้ลามิเนต ห่อหุ้มตัวอาคารด้านนอกด้วยแผ่นไม้ซีดาร์และกระจกใส ใช้แผ่นไม้เบิร์ชปูพื้นดูดซับความร้อนใต้พื้นดิน

“บ้านวงแหวน” แห่งนี้เคยใช้เป็นที่พักส่วนตัวมากกว่าหนึ่งทศวรรษ ปัจจุบันเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าพัก โดยมีกฎเหล็กของบ้านคือ “ห้ามทุกคนปีนป่ายบันไดเล่น”

Photo: theculturetrip.com





4 สาวไทยสวยที่สุดในโลก

ในการจัดอันดับผู้หญิงที่สวยที่สุดในโลก 100 MOST BEAUTIFUL FACES จากการ์โหวตคะแนนสำหรับปี 2020 นี้ ผู้ที่ “ม่งลง” คว้าอันดับหนึ่งมาครองอย่าง สมศักดิ์ศรีก็คือ “ลิซ่า ลลิษา” สาวไทยหนึ่งเดียวจากวง BLACKPINK ซึ่งปี 2019 เธอมาเป็นอันดับ 3 ปีนี้กระโดดขึ้นมาถึง 2 อันดับเป็น The Winner จากสาวทั้งหมด 100 คน

นอกจากสาวไทยอย่าง “ลิซ่า” จะคว้าตำแหน่งสวยที่สุดในโลกมาครองแล้ว ยังมี ‘สตาร์’ สาวไทยอีกหลายคนติดอันดับ 1 ใน 100 ด้วย ทั้งนางเอกหน้าหวาน ญาญ่า อุรัสยา อันดับที่ 6 ใหม่ ดาวิกา อันดับที่ 29 มุกดา นรินทร์รักษ์ อันดับที่ 36 และ ไบเฟิร์น พิมพ์ชนก อันดับที่ 96

Photo: instagram



5 แพขยะยักษ์แห่งแปซิฟิก

แพขยะยักษ์แห่งแปซิฟิก (Great Pacific Garbage Patch) หรือแพขยะตะวันออก (Eastern Garbage Patch) คือ หนึ่งในห้าแพขยะในมหาสมุทรที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ปรากฏเป็นวงขยะขนาดยักษ์ที่ลอยตัวอยู่ ณ ภูมิภาคสมุทรระหว่างฮาวายและรัฐแคลิฟอร์เนีย ที่โด่งดังเพราะขนาดอันใหญ่โตมหึมา หากจะถามว่าใหญ่ขนาดไหน? น่าจะมีขนาดใหญ่กว่ารัฐเท็กซัสของสหรัฐอเมริกาเสียอีก

เจ้าสิ่งนี้เป็นแหล่งสะสมของขยะทางทะเล (Marine Litter) จากการเคลื่อนที่ของกระแสน้ำ และกระแสน้ำในมหาสมุทรแปซิฟิกเหนือที่พัดพาเอาเศษขยะและชิ้นส่วนพลาสติกมากมายจากในแผ่นดินมากักรวมกันไว้ จนกลายเป็นวังวนของขยะขนาดใหญ่บริเวณใจกลางมหาสมุทรแปซิฟิก (Pacific Trash Vortex) ที่ครอบคลุมพื้นที่ราว 1.6 ล้านตารางกิโลเมตร หรือมีขนาดราว 3 เท่าของประเทศฝรั่งเศส

ในอนาคต หากมนุษย์ยังไม่สามารถยับยั้งการทิ้งขยะพลาสติกลงสู่แม่น้ำลำคลองและมหาสมุทร แพขยะใหญ่แปซิฟิกจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและมีเศษพลาสติกหนาแน่นขึ้นเรื่อย ๆ และส่งผลเสียต่อระบบนิเวศของโลกและการดำรงชีวิตของทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้

Photo: change.org

6 สวยแต่ดู!

หุบเขาแอนทีโลพ หนึ่งในสถานที่ยอดนิยม สำหรับผู้มาเยือนภาคตะวันตกของทวีปอเมริกาเหนือ ตั้งอยู่ที่เมืองเพจ รัฐอริโซนา ด้วยภูมิประเทศที่เป็นร่องหินทรายที่ถูกน้ำกัดเซาะ และได้ทั้งร่องรอยการกัดเซาะที่คล้ายกลับหินผา



หุบเขาหรือแคนยอนแห่งนี้เกิดจากการพังทลายของชั้นหินทราย “นาวาโฮ” (Navajo Sandstone) ซึ่งถูกกัดเซาะอย่างฉับพลันจากกระแสน้ำที่ซัดผ่าน ผสานความแรงจากกระแสลม พายุฝน ผ่านฤดูกาลต่าง ๆ จนกลายเป็นหุบเขาที่อันตรายที่สุด เนื่องจากบริเวณนั้นอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลันได้ตลอดเวลา และระดับน้ำสามารถสูงถึง 10 เมตรทีเดียว

อย่างไรก็ดี ที่นี่ยังเป็นที่ดึงดูดใจช่างภาพทั่วโลก เพราะสีส้มจากธรรมชาติเกิดจากการตกกระทบของแสงอาทิตย์ที่สาดส่องผ่านช่องแคบ สะท้อนกับสีของชั้นหิน Navajo Sandstone ทำให้เกิดสเปกตรัมสีสันสวยงามสุดประทับใจแก่ทุกสายตา low

Photo: reddit.com

Quote



“การที่เราเลือกจะคบกับใคร จะรักใคร ความสำคัญจริง ๆ มันคือคุณค่าของการเป็นคนของคนคนนั้นมากกว่า จิตใจค่าเป็นยิ่งโง่ ก็คนคิเราเข้ากันได้ หรือเปล่า เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากกว่า”

เดย์-จรรย์รพร จุกเกียรติ กล่าวไว้

Check in

TEXT / PHOTO : ธันวา หยาจ

ซึล ๆ ก็ขวันหยุด ในบรรยากาศวินเทจสุดเทรนต์ ที่บางแค

ความต่างระหว่างฝั่งกรุงเทพฯ และฝั่งธนบุรี คือมีพัฒนาการด้านความเจริญทางวัตถุช้ากว่ากันนิดหน่อย ซึ่งถ้าจะมองในแง่ดีแล้ว มันมีเสน่ห์นะ คือว่าฝั่งกรุงเทพฯ ก็จะไปในทางทันสมัยในสไตล์อพัทเทท ในขณะที่ฝั่งธนบุรีก็ยังมีวิถีชีวิตชุมชนแบบเก่า ๆ ย้อนยุคไป 30-50 ปี อยู่ในชอยนั้น ในสวนนี้ ชุมชนโน้นไว้ให้เราได้ศึกษาหาถูร่องรอยของวันวานกันได้แบบไม่ยาก โดยไม่ต้องตรากตรำเดินทางไปไกลในต่างจังหวัดใด ๆ และก็ไม่น่าเชื่อว่าในย่านเพชรเกษม-บางแคที่เดิมแล้วแทบจะไม่มีใครพูดถึงเลยว่ามีอะไรที่น่าสนใจน่าชม เราแทบไม่รู้จักอะไรในถิ่นนี้เลย จนกระทั่งเมื่อมีรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงินตัดผ่าน และเปิดดำเนินการแล้วนี่แหละ ทำให้เราได้รู้ว่า ณ พ.ศ. นี้ ยังมีตลาดโบราณอายุประมาณ 130 ปี อยู่ที่ริมคลองภาษีเจริญ งานนี้เราไม่ได้มาชวนให้ไปเดินช้อปปิ้งเป็นหลักนะ เพราะว่าฟังก์ชันของตลาดตอนนี้มันไม่ใช่แล้ว เค้าน่าไม่ได้ขายอะไรกัน ร้านรวงปิดเกือบหมดมาหลายปีแล้ว ก่อนที่จะมีวิกฤตการณ์โควิด-19 ซะอีก ยิ่งช่วงนี้โรงเรียนปิด ตลาด

บ้ายและในช่วงเย็นที่เคยขายขนมเด็กก็ยังปิดตายไม่มีให้เห็นเลย ส่วนใหญ่จึงเป็นที่อยู่อาศัยในอาคารตลาดเดิม ๆ แทบไม่ได้ตัดแปลง แต่ความเจียบสงบเกือบจะไร้ผู้คนนี่แหละ เมื่อมารวมกับความใจดีมีมิตรภาพของคนในชุมชนแห่งนี้ มันจึงกลายเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุด ๆ ที่เราจะมาชวนให้ไปซึล ๆ แบบสโลว์ไลฟ์ในวันหยุด และหามุมแซะ(รูปภาพ)สวย ๆ กัน ในบรรยากาศวินเทจที่สุดเทรนต์ ถ้าพร้อมแล้วก็ลองตามเรามาเช็คอินดู...

เราจะนับ 1 กันที่ **รถไฟฟ้า MRT สถานีบางแค** จะลงมาทางบันไดไหนก็ได้ ด้านฝั่งตลาดบางแคนะ เรียกมอเตอร์ไซค์รับจ้างบอกว่าจะไป **วัดนิมมานรดี** ค่าโดยสารไม่เกิน 20 บาท ใช้เวลาประมาณ 5 นาทีถึง วัดนี้มีติดตรงที่เก่าอายุ 200 กว่าปีแล้ว สร้างตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1





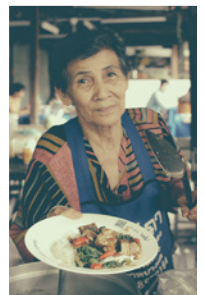


แต่บูรณะใหม่จนไม่เหลือเค้าโครงโบราณเดิม ช่างแกะะ ไม่เป็นไร เรามาเพื่อไหว้พระ และจะนับวัดนี้เป็นจุดเช็คอินแรก ก่อนที่จะไปจุดอื่น ๆ วัดนี้ตกแต่งสวย ภายในพระอุโบสถ มีพระพุทธรูปโลหะทองเหลืองผสม ลงรักปิดทอง ปางมารวิชัย (ชินราชจำลอง) ประดิษฐานอยู่ นามว่า “หลวงพ่อกษ” ขอพรพระ บริจาคทาน กรวดน้ำแล้ว ก็ข้ามสะพานที่หน้าวัดไปยังฝั่ง **ตลาดริมคลองภาษีเจริญ** กัน ซื้ออาหารปลาไปโปรยลงคลอง ทั้งหน้าวัด และบริเวณอื่น โปรยไปถ่ายรูปเล่นไปไม่ต้องรีบ วันนี้เรามาซิล ตาดีได้ ตาร้ายก็ได้ยูดี เพราะมีมุมสวย ๆ ให้ถ่ายรูปเยอะ แถมไร้ทัวร์คณะอื่นมายืนบัง ไม่มีเด็กวิ่ง





ตัดหน้า แบบว่าถ่ายไปเลยสบาย ๆ แทบไม่มีใครใน ตลาดนี้ นอกจากเรา 5555... ลืมบอกไปว่าตลาดนี้เก่า มาก อายุยืนยาวมา 5 แผ่นดิน เป็นห้องแถวไม้สไตล์ เดิมที่ปัจจุบันหาดูได้ยากมากหากอยู่ในกรุงเทพฯ ยังมีผู้คนอาศัยอยู่ แต่แทบไม่ได้เปิดขายอะไรแล้ว ที่ยัง ขายอยู่บ้างก็มีร้านอาหารตามสั่ง ร้านขายอาหารปลา และอุปกรณ์เรือ เช่น ใบพัดเรืออะไรประมาณนั้น มี ร้านกาแฟตั้งบูธเล็ก ๆ รถเข็นลูกชิ้นปิ้ง ร้านขายของชำ แม่ค้าคนหนึ่งเล่าว่า ถ้าเป็นวันลอยกระทงตลาดนี้จะมี ชีวิตชีวาคึกคักมากอย่างไม่น่าเชื่อ ผู้คนเป็นร้อยเป็นพัน มาชุมนุมกันที่นี่ มีแม่ค้าจากที่อื่นมาขายกระทงไม่รู้ มีกี่ร้อยเจ้า เราจึงคิดว่าเดือนเดือนพฤศจิกายนเรา อาจมาเช็คอนใหม่ แต่สำหรับช่วงนี้ ถ้ามาเช็คอนที่นี่ ก็ต้องถือว่ามาสัมผัสบรรยากาศควินเทจแท้ แบบไม่เพค เพราะไม่ใช่ควินเทจเซ็ทอัพใหม่แบบที่มีอยู่ทั่วไปแน่นอน ถ่ายรูปเหนื่อยแล้วก็แวะทานอาหารตามสั่ง ที่หน้าตา อาจจะดูบ้าน ๆ ได้บรรยากาศจริง แต่ที่ยิ่งกว่าจริง





ก็คืออร่อยมากกกกก... อยากให้ไปลอง แต่อย่าไปเยอะ
ป่าแกบอกทำไมไหว ไม่อยากให้โปรโมทมาก เพราะ
เหนื่อย อยากขายแบบเรื่อย ๆ สโลว์ไลฟ์คลายเหงา
หลังวัยเกษียณ แกว้าจั้น!!

หลังจากที่เราออกจากตลาดเพื่อจะย้อนออกมา
ณ ตลาดบางแค แต่ก่อนถึงปากทาง อยากแนะนำให้
เข้าไปชม **Mana Outlet** (ถ้าสนใจจะไปช้อปปิ้ง ก็ดู
รายละเอียดได้ในเฟซบุ๊กแฟนเพจชื่อเดียวกันนี้เลย)
ที่นี้นอกจากจะขายหม้อ อวย ไห กระทะ ถ้วย ชาม
จาน ถาด ช้อน ฯลฯ แล้ว ความสวยเก๋ของโกดังแห่งนี้
อยู่ตรงที่การวางของเรียงรายหลากหลายรูปทรง หลาก
สีสันท่าให้เป็นจุดที่หน้าแซ่รูปอย่างมาก แน่นอนว่าเรา
แวะไปช้อปปิ้ง และแอบ ๆ แอบแซมมา 3-4 มุมพองาม
แบบไม่รบกวนใคร ๆ ที่มาใช้บริการอยู่ในนั้น และ
ไม่ได้ทำอะไรให้อีกเกริกจนยามเข้ามาถ้าม... ก็ได้ภาพ
น่ารัก ๆ ติดมือมา 4-5 ใบ แล้วไปต่อ







ขอบคุณนายแบบและนางแบบจาก รฟม.

นางแบบ : นางสาวมยุรา ยามาโมโต้

เลขานุการ 4 ผู้ว่าการ รฟม.

นายแบบ : นายกรณ์เชษฐ์ โชติวรารณศักดิ์

นิติกร 5 ฝ่ายกรรมสิทธิ์ที่ดิน



ไปจิบชา-กาแฟ และดูสุนัขคอร์ก็กัน ง่ายๆ ให้เป็นกันเองว่าน้องหมา แล้วกันนะจ๊ะ ที่ **Corgi in the Garden คาเฟ่หมาคอร์ก็** อันนี้จะเป็นที่ชิล รายการสุดท้ายในทริปนี้ที่เราจะไปกัน คือกลับไป **รถไฟฟ้า MRT สถานีบางแค** และมาลงที่ **รถไฟฟ้า MRT สถานีบางหว้า** ต่อแท็กซี่มุ่งหน้ามาทางแยกกาญจนาภิเษก เลี้ยวขวาตรงมา แล้วหาทางเลี้ยวขวาเข้ามาในถนนกัลปพฤกษ์ ถ้ารถไม่ติด 10-15 นาที ก็ถึง ร้านอยู่ริมถนน เห็นป้ายชัด (ระวังงตรงวงแหวนกลับรถนะ เดี่ยวจะเสียเวลา ลองเข้าเพจของทางร้านชื่อเดียวกันนี้ ศึกษาเส้นทาง และดูรายละเอียดเงื่อนไขต่าง ๆ ของทางร้านก่อน เพื่อว่าเมื่อมาใช้บริการแล้วจะได้ไม่ต้องรอนาน เพราะเค้าให้บริการเป็นรอบ ๆ) แต่ว่าพารมน้องหมาจะอยู่ลึกเข้าไปอีกครัว เป็นลักษณะคาเฟ่ให้นั่งชิลเล่นกับน้องหมา มาลูบ ๆ คลำ ๆ จีบน้องได้ แต่ไม่ให้ลูมุนะจ๊ะ และอย่าให้อาหาร สนราคาค่าเข้าใช้บริการ มีแบบ 350 บาท



ได้เครื่องดื่ม 1 อย่าง หรือ 450 บาท ได้เบเกอรี่เพิ่มอีก 1 รายการ ใช้บริการได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อรอบ อาจจะดูราคาสูงไปหน่อย แต่ถือว่าคุ้มนะ ถ้าเราเป็นคนรักหมา เพราะว่ามีน้องหมาให้จับเล่นเกือบเป็นร้อย ทุกตัวเชื่องมาก น่ารัก จีบต้องได้ และเป็นมิตรกับทุกคน น้ำชา-กาแฟ และเบเกอรี่ที่นี้ก็อร่อยทุกรายการ

เรามาชิลเมื่อสาย ๆ ราว 10 โมง จบที่ร้านน้องหมาก็ประมาณว่า 4 โมงเย็น เห็นที่เวลาชิลเพียงพอแล้ว ร่ำลาน้องหมาเสร็จก็ถอยกลับมาที่ **รถไฟฟ้า MRT สถานีบางหว้า** ร่ำลาทีมงาน แยกกันตรงนี้ มีรถไฟฟ้า MRT สะดวกรวดไปไหนก็สบาย ไป-กลับง่าย และไม่ต้องหาที่จอดรถ ช่วยกันใช้บริการรถโดยสารสาธารณะเพื่อเป็นการประหยัดพลังงาน ลดโลกร้อน ประหยัดค่าน้ำมัน และค่าที่จอดรถ ใช้รถยนต์ส่วนตัวเท่าที่จำเป็นกันพอ...แล้วฉบับหน้าพบกันใหม่ **lem**

Eating Out

TEXT / PHOTO : ธันวาท ทยาง



กีราบีชี

จากธุรกิจผ้ามาทำร้านอาหารด้วยใจรักของนักชิม โดยเป็นการต่อยอดจากร้านครัวต้นไม้เดิมที่เปิดดำเนินการมากกว่า 10 ปี พ่อครัว แม่ครัว ความอร่อยยังเป็นเซ็ตเดิม เพิ่มเติมคือการปรับโฉมใหม่ให้มีบรรยากาศสบาย ๆ เท่ ๆ ทันสมัย แต่คงไว้ซึ่งความอบอุ่นเป็นกันเอง แนวร้านอาหารเพื่อครอบครัวตัวจริงที่มีครบจบทุกความอร่อยในจุดเดียว ทั้งเมนูคาวหวานหลากหลาย ไทย จีน ยุโรป น้ำชา กาแฟ และเบเกอรี่ ที่ทำกันสด ๆ ใหม่ ๆ ในทุกวัน

เริ่มกันที่เมนูแรก **จับจ่ายหม้อดิน** เมนู Signature ของทางร้าน เปิดหม้อมาควันหอมกรุ่น เห็นกุ้งตัวโต มีหมูกรอบ หมูชิ้น เบคอน ผัดกับวุ้นเส้นและกะหล่ำปลี มีเห็ดหอมด้วย ซ้อจับจ่าย แต่รสชาติไม่ใช่ซะ อารมณ์เป็นผัดวุ้นเส้นหม้อดิน



เนื้อโกเบสเต็ก

Harry's bistro by ครัวต้นไม้ (พุทธมณฑล สาย 1)

ทรงเครื่องมากกว่า แบบว่าผักไม่นุ่มเกินไป ไม่แข็งเกินไป รสน้ำแกงไม่เหมือนต้มจับจ่ายทั่วไป แต่อร่อยลงตัวมาก ๆ มาแล้วต้องสั่ง **ผักกระเฉดคั่วกุ้ง** เป็นเมนูที่ 2 ต้องบอกว่าเค้าทุ่มเทกับการคิดค้นเน้นเอาแต่ยอดอ่อนมาผัดจริง ๆ ทางร้านบอกว่าซื้อผักมาเป็นกิโล แต่เด็ดส่วนที่แข็ง ๆ ทิ้งไปเกินครึ่ง เพื่อเอาแต่ยอดอ่อน ๆ มาผัดกุ้ง ประูรสแบบเผ็ดเบา ๆ เอามาทานกับข้าวสวยร้อน ๆ บอกเลยว่าเด็ดดีกินแล้วก็ยังอยากจะทำอีกสักงาน **เนื้อโกเบสเต็ก** อย่างมาแบบมีเดียม แรร์ กิ่งสูกิ่งดิบ (แต่สั่งได้นะจะว่าจะเอาดิบ-สุกแค่ไหน ตามใจชอบ) หอมกลิ่นเตาถ่าน ประูรสแนวซีอิ๊วญี่ปุ่นอ่อน ๆ หมักมาดีมาก ๆ เนื้อนุ่มละลายในปาก รสชาติดี



จับจ่ายหม้อดิน



ผักกระเฉดคั่วกุ้ง





ผักกูดผัดหน้าเลียบ



ที่ต้องรับประกันว่าสายเนื้อไม่ควรพลาด เสิร์ฟมากับซอสวซาชิปรุงรสแบบไทย ๆ สดล้นน้ำจิ้มซีฟู้ดหน้อย ๆ และซอสวซาชิรสเบา ๆ แบบญี่ปุ่น ให้เลือกตามชอบใจ ชอบแบบไหนจิ้มแบบนั้น แต่เราว่าถึงไม่จิ้มก็อร่อยอยู่แล้ว มีวซาชิสลัดเคียงมาด้วยนะ อย่าลืมทานผักเยาะ ๆ นะจ๊ะ **หมูสับไข่เค็มทอด** หน้าตาเหมือนลาบทอด แต่ไม่ใช่เนะ ช่างไฉนเป็นไส้ไข่เค็มกับหมูสับ อารมณ์หมูก๋อนยัดไส้ไข่เค็มทอดจิ้มแจ่ว ทานเล่นเป็นกับแกล้ม หรือจะทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ก็เป๊ะปัง ลองสั่งดู **หัวปลาเก่าหม้อต้มเผือกหม้อไฟ** เมนูอะไรก็ไม่รู้ชื่อยาว..ยาว แต่เอาเป็นว่าอร่อยน่าประทับใจเป็นที่สุดสำหรับสายซุปล้ำมาโดนเมนูนี้ต้องมีกรี๊ด เสิร์ฟมาแบบร้อน ๆ น้ำเดือดปุด ๆ ถ้าใจร้อนก็ทานเลย ช่วงแรกรสจะเบา ๆ แต่ถ้าใจเย็น รอให้เดือดจนน้ำซุขงวดลงอีกนิด รสจะถึงซึ่งความกลมกล่อม หวานมันคอลลาเจนจากหัวปลาแล้ววัน ๆ ละลายไปปาก น้ำซุผสมุนไพรสโตร์จิ้น พร้อมเผือกอ่อนต้มให้เปื่อยหน้อย ๆ



T2



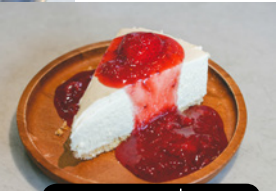
ลาเต้ร้อน



หมูสับไข่เค็มทอด



หัวปลาเก่าหม้อต้มเผือกหม้อไฟ



สตอว์เบอร์รี่ชีสเค้ก



ชีสเค้กช็อกโกแลต



จนน้ำเข้าเนื้อ จะจิ้มน้ำจิ้มแบบเดียวกับข้าวต้มปลา หรือว่าไม่จิ้มก็อร่อย แล้วแต่ชอบ อร่อยหมดทุกรูปแบบ **ผักกูดผัดหน้าเลียบ** ผักกูดจากกระถอง ผัดปรุงรสกับพริกขี้หนูสด พริกเหลือง แบบเผ็ดนิด ๆ มีหมูสับกับกระเทียมและหน้าเลียบ แนวกลมกล่อม ทานกับข้าวสวยก็ดี ข้าวต้มก็ได้อร่อยไม่แพ้กัน เมื่ออาหารควาจบไป ก็ได้เวลาดื่มชาสมุนไพรร้อน ๆ ล้างปาก ก่อนที่จะไปต่อกับของหวานวันนี้เค้าเสิร์ฟ **T2** ชาดีระดับโลก รสอะไร กลิ่นอะไร ดื่มไป ดมไป เคาไป เจ้าของร้านบอกว่าได้กลิ่นตะไคร้ เราว่าได้รสชะเอม เพื่อนเราบอกหอมใบกระวาน เคียงกันอยู่นานสรุปไม่ได้ว่ารสอะไร ฟันธง

ได้อย่างเดียวว่า หอม อร่อย ถูกใจมาก ๆ สั่งมาแกะแล้วลั่นเอวาร์สอะไร สนุกดี ไปอีกแบบ มาต่อกันที่ของหวานเลยนะ **ชีสเค้กช็อกโกแลต** เค้าเคลมว่าทำเองสดใหม่ในทุกเช้า เนื้อชีสเค้กแน่น รสชมพอดี หวานพอได้ หอมลงตัว นุ่มหนึบ ฟองาม ทานแล้วจิบน้ำชา-กาแฟตามนี้เหมาะมาก **สตอว์เบอร์รี่ชีสเค้ก** ตั้งแต่ทานชีสเค้กมาเราขอยกให้ร้านนี้เป็นเจ้าตำรับจ้า ของเค้าล้ำเลิศเรื่องความหอม มันหนึบนุ่มรสชาติดีที่ไร้เทียมทาน ราวด้วยซอสสตอว์เบอร์รี่เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ งานนี้มีสิ่งเบิ้ล ตกท้ายด้วย **ทีรามิซึ** เป็นกาแฟชีสแบบหวานเบา ๆ เราชอบบอกเลยว่าอย่าได้พลาด เมนูนี้เค้าใช้เวลาทำถึง 2 วันกว่าจะเอามาเสิร์ฟได้ สิ่งที่เราเห็นข้างนอกเป็นมูสทรงไข่ แต่ข้างในเนี่ย ๆ เป็นไอติมชนิดหนึ่ง มีรสชาดกาแฟหอม ๆ มัน ๆ หวานเบา ๆ อร่อยมาก ขอยกให้ 5 ดาว เอาไปเลย **ลาเต้ร้อน** สักแก้วก่อนกลับ งานนี้กาแฟระดับแชมป์โลกอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องปรุงอะไรให้เยอะสิ่ง แค่นี้มันสมด ไม่ปรุงน้ำตาลด้วยนะจ๊ะ แต่ว่าไม่ขม กลมกล่อมมาก ๆ กลิ่นรสเป็นเลิศ เพราะเจ้าของร้านเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนี้

ก่อนกลับมีแถมถุงผ้าสุดฤทธิ์ ทางร้านรณรงค์เรื่องลดโลกร้อนหนักมาก อยากให้ทุกคนร่วมมือกัน งานนี้มีถุงผ้าทุกขนาดปรารถนาใส่สีไหนแจ่งไป แจกฟรีทันทีให้ทุกท่านที่มา... ดึงามมาก ๆ ขอปรบมือให้แบบรัว ๆ **Love**

Harry's bistro
by คริวตันไม้ (พุทธมณฑล สาย 1)

📍 167 ถ.พุทธมณฑลสาย 1 บางด้วน กรุงเทพฯ
🕒 เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00 - 21.00 น.
☎ 0 2454 8352-3
📍 Harry's bistro by คริวตันไม้

การเดินทาง
ลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีภาษีเจริญ เลี้ยวขวาเข้าถ.พุทธมณฑลสาย 1 ระยะทางประมาณ 900 เมตร ใช้เวลาเพียง 5 นาที ร้านอยู่ซ้ายมือ เห็นป้ายร้านชัดเจน

LOCATION HERE

Health

TEXT : หนูมันนี่

1 นอนน้อย อ้วนง่าย ระวังไว้ด้วย!

คนที่ชอบทำตัวเป็นมนุษย์ค้างคาว นอนใกล้เช้าทุกคืน ระวังไว้ด้วยว่าตัวคุณกำลังจะอ้วนขึ้นเรื่อย ๆ

การนอนดึก นอนน้อย นอกจากจะทำให้คุณแก่เร็วและหน้าโทรมแล้ว น้ำหนักยังจะพุ่งขึ้นพรวด ๆ อีกด้วย จากผลการวิจัยจาก University of Colorado Boulder ชี้ว่า คนที่นอนแค่วันละ 5 ชั่วโมงเป็นเวลา 5 วันติดต่อกัน จะเอ็นจอยอิตติ้งจนได้รับแคลอรีมากกว่าคนปกติที่นอนวันละ 9 ชั่วโมงถึง 6%

อย่างไรก็ตาม นักวิจัยบอกว่าเวลานอนที่เพียงพอที่ 7-9 ชั่วโมงเป็นแค่ค่าเฉลี่ยเท่านั้น ความต้องการของร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทดสอบง่าย ๆ โดยลองตั้งนาฬิกาปลุกไว้ที่ 9-10 ชั่วโมง ถ้าคุณตื่นก่อนนาฬิกาปลุกก็เช็คว่าคุณใช้เวลาอนไปเท่าไร ...นั่นแหละคือเวลานอนที่ “พอ” ของคุณ



Did You Know?

คุณเสี่ยงเป็นโรคหัวใจหรือไม่?

โรคหัวใจ สาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้คนเสียชีวิต เป็นโรคที่ใกล้ตัวคนเรามากกว่าที่คิด นี่คือสัญญาณเตือนว่าคุณมีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจหรือไม่

1. ใจสั่น
2. เหนื่อยง่าย
3. ขาบวม
4. เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก
5. หน้ามืด วูบ เป็นลมบ่อย
6. ตื่นกลางดึกเพราะหายใจลำบาก
7. เมื่อนอนหงายแล้วหายใจไม่สะดวก
8. ซอมน้ำหนักกลางดึก

หากมีอาการเหล่านี้ รีบไปพบแพทย์ และตรวจเช็กสุขภาพหัวใจ เพื่อช่วยป้องกันและควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

Photo: thaipbsworld.com

2 คนเลือดกรุ๊ป A(+) เสี่ยงปอดล้มเหลว จาก COVID-19 มากกว่ากรุ๊ปอื่น

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน (University of Copenhagen) และสถาบันพันธุมาตรอื่น ๆ รายงานว่า มียีนที่แตกต่างกัน 2 ชนิด ของมนุษย์ ที่สามารถทำให้ผู้คนมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะปอดล้มเหลวเนื่องจาก COVID-19 ได้

รายงานจากบทความก่อนลงพิมพ์เผยแพร่ในวารสาร MedRxiv วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจีโนมจากผู้ป่วยจำนวน 1,980 คน ที่มีความล้มเหลวทางเดินหายใจที่เกิดจาก COVID-19 ที่อยู่ในศูนย์ของอิตาลีและสเปน ซึ่งเป็นศูนย์การระบาดของโรค COVID-19 ในยุโรป (มิลาน มอนซ่า มาดริด ซานเซบาสเตียนและบาร์เซโลนา) ผลการศึกษาพบว่า ยีนชนิดหนึ่งอยู่ในการซ้อนทับของจีโนมที่ควบคุมกรุ๊ปเลือด โดยผู้ที่มีกรุ๊ปเลือด A + มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะปอดล้มเหลวได้มากเมื่อเทียบกับผู้ที่มีกรุ๊ปเลือดอื่น ขณะที่ผู้ที่มีกรุ๊ปเลือด O มีโอกาสน้อยกว่า ในทางตรงกันข้าม ยีนชนิดที่สองซึ่งอยู่ในโครโมโซม 3 และใกล้กับอีก 6 ยีน จะเชื่อมโยงกับตัวรับโมเลกุลที่ไวรัสใช้ในการเข้าทำลายเซลล์มนุษย์

อย่างไรก็ดี COVID-19 เป็นโรคเกิดใหม่ ยังต้องศึกษาในหลาย ๆ ด้าน เพื่อความเข้าใจให้ได้มากที่สุด เพื่อนำไปสู่การหาทางป้องกันและรักษาโรคที่ทรงประสิทธิภาพต่อไป

Photo: medica-tradefair.com



3 4 ท่าง่าย ๆ ยืดคลายกล้ามเนื้อบนเก้าอี้

แม้จะอยู่ในช่วงคลายล็อกดาวน์แล้ว แต่ในสถานการณ์ที่การไปออกกำลังกายข้างนอก หรือในยิมยังมีความเสี่ยง เราสามารถดูแลสุขภาพตัวเองด้วยเก้าอี้ 1 ตัวเท่านั้น! ก็สามารถพิทแอนด์เฟิร์มได้กับ 4 ท่าง่าย ๆ ตามนี้

1. ยืดกล้ามเนื้อรอบคอ

นั่งหลังตรง ก้มลงเล็กน้อย เอามือประสานที่ศีรษะ แล้วกดลงเบา ๆ ค้างไว้ 10 วินาที

2. ยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง

ทำที่ละข้าง โดยยืดแขนออกไปด้านหน้า ใช้แขนอีกข้างล็อกข้อศอกไว้แล้วดึงเข้าหาลำตัว ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับไปทำอีกข้าง

3. ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านนอก

เหยียดแขนออกไปด้านหน้า กระดกข้อมือลง ใช้มืออีกข้างดันมือเข้าหาลำตัว ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

4. ยืดกล้ามเนื้อสะโพก

ทำท่าเหมือนจะนั่งไขว่ห้าง แต่ใช้ข้อเท้าตั้งไว้กับขาของขาอีกข้าง ตั้งลำตัวให้ตรง แล้วค่อย ๆ โน้มตัวไปด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง

Photo: blog.myfitnesspal.com



4 ระวัง! สารก่อมะเร็ง ในเทียนหอมระเหย

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่โปรดปรานการจุดเทียนหอมไว้ในห้อง เพื่อเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลาย หายใจคล่อง นับแต่นี้อาจจะต้องเปลี่ยนใจ เพราะสารเคมีที่พบในเทียนหอม อาจเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งได้



จากผลการค้นคว้าศาสตราจารย์ Alastair Lewis แห่ง National Centre for Atmospheric Science มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก เผยว่า การจุดเทียนหอมระเหยในห้องที่ไม่มีอากาศถ่ายเท จะทำให้ผู้อยู่อาศัยเสี่ยงต่อการได้รับสารเคมีที่มาจากเทียนหอมระเหย ซึ่งไปทำปฏิกิริยากับอากาศจนกลายเป็นสารก่อมะเร็ง โดยสารที่พบเป็นสารเคมีในกลุ่มสารเคมีไอระเหย (Volatile Organic Chemicals) ได้แก่

- สารเบนซิน มักพบในควันพิษจากท่อไอเสีย
- สารอัลฟาไพเนน (Alpha-Pinene) พบมากในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
- สารไลโมนีน (Limonene) เป็นมอโนเทอร์พีนอยด์ชนิดหนึ่ง มีกลิ่นคล้ายมะนาว พบอยู่ในผลไม้ตระกูลส้ม ทั้งในน้ำส้มและน้ำมันหอมระเหยจากส้ม ถึงแม้จะมีคุณสมบัติในการสร้างกลิ่นหอม แต่เมื่อเกิดการรวมตัวของสารชนิดนี้ 2 โมเลกุลเข้าด้วยกัน จะกลายเป็นฟอร์มาลดีไฮด์ (Formaldehyde) ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้นกว่าเดิม

ใครที่ชอบจุดเทียนหอมในห้องที่ปิดทึบ ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด แม้จะช่วยให้ห้องมีกลิ่นหอม ผ่อนคลายขึ้น แต่อันตรายของมันส่งผลร้ายต่อสุขภาพคุณได้ในอนาคต

5 7 วิธีใหม่ของนักวิ่ง ในยุค New Normal

ชีวิตวิถีใหม่ของนักวิ่งเพื่อสุขภาพ ควรใส่ใจและระมัดระวังในเรื่องอะไรบ้าง

1. ไม่สวมหน้ากากอนามัยขณะวิ่ง เพราะอาจทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หายใจไม่ทัน
2. เพิ่มระยะห่างในการวิ่ง ยิ่งห่างกันเท่าไร ยิ่งลดโอกาสติดเชื้อ
3. งดสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ในที่สาธารณะ เช่น ม้านั่ง ประตู ก้อนน้ำดื่ม
4. เลี่ยงการพูดคุยกับผู้อื่นในระยะใกล้ชิด
5. ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก ให้ใช้ผ้าหรือ Headband เช็ดเหงื่อแทน
6. หลังวิ่งให้ล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ
7. กลับถึงบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้า และอาบน้ำทันที [low](#)



Beauty

TEXT : หนูมันนี่

1 Beauty Tips&Tricks

ปรับผิวเนียนเร่งด่วน แบบไม่ต้องลงรองพื้น

เกิดเป็นเวิร์กกิ้งวูแมนไหนจะต้องแต่งตัว แต่งหน้า ทำผม เตรียมตัวกันอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง ถึงออกจากบ้านได้ จะให้รีบตื่นลี มาทำสวยเป๊ะสวยปังก่อนโก่งขัน ดิฉันก็ไม่ไหว! อย่างกระนั้นเลย เรามีเทคนิคการแต่งผิวแบบเร่งด่วนให้สาว ๆ ได้ประหยัดเวลาง่าย ๆ โดยไม่ต้องลงรองพื้น เผื่อจะมีเวลานอนต่อให้เต็มตื่นอีกสัก 5-10 นาทีไงละ

1. คอนซิลเลอร์ + แป้งแบบปกปิดรูขุมขน

เลือกคอนซิลเลอร์แบบที่เนื้อไม่มันหรือไม่เหลวมากจะทำให้เกลี่ยได้เร็วยิ่งขึ้น ปกปิดเฉพาะจุดอย่างใต้ตา รอยแดงข้างปีกจมูก รอยแดงตรงคางใต้ริมฝีปาก ใช้นิ้วเกลี่ยจะเร็วกว่าใช้แปรงหรือพองน้ำ ส่วนรอยสิ่ว ใช้แปรงหัวเล็ก ๆ แดมเบา ๆ แทนจะทำให้คอนซิลเลอร์ไม่เป็นดวงหรือโอดจากสีผิวมาก จากนั้นใช้ฟัฟที่ตบแป้งฝุ่นเนื้อละเอียด หรือแป้งแบบเบลอรูขุมขน ตบที่เบา ๆ เพื่อให้คอนซิลเลอร์เซตตัว ไม่ไหลเยิ้มระหว่างวัน และทำให้ผิวเนียนยิ่งขึ้นเหมือนลงรองพื้นมาแล้ว



2. โพรเมอร์หรือทินต์ มอยส์เจอร์ไรเซอร์ + แป้งมีสี

ถ้าไม่มีเวลาแม้แต่จะเกลี่ยคอนซิลเลอร์ ลองใช้เป็นโพรเมอร์หรือ ทินต์ มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Tinted Moisturizer) สีเนื้อหรือสีเบจ ซึ่งจะทาง่ายและเร็วกว่าใช้รองพื้น เพียงใช้มือเกลี่ย ๆ เหมือนการทาครีมก็กลืนกับผิวแล้ว ที่สำคัญควรเลือกแบบที่เนื้อไม่มันมาก หลีกเลี่ยงโพรเมอร์โทนสีเขียว ม่วง ฟ้า และชมพู อาจจะทำให้หน้าดูลอย วิธีนี้



เหมาะกับคนผิวแห้ง ช่วยผิวมีความชุ่มชื้นยิ่งขึ้น ถ้าใช้แค่แป้งผสมรองพื้นอย่างเดียวอาจทำให้เป็นคราบได้ หลังลงครีมหรือโพรเมอร์แล้วควรตบที่บด้วยแป้งฝุ่นเนื้อละเอียดมีสีจางๆ เพื่อให้ผิวดูเนียนกระจ่างใสขึ้นและไม่มันหรือถ้าต้องการปกปิดมากขึ้น เลือกใช้เป็นแป้งผสมรองพื้นไปเลย

3. แป้งผสมรองพื้นแบบเปียก

ใช้แค่แป้งอย่างเดียวก็เอาอยู่ เริ่มจากฉีดสเปรย์น้ำแร่ใส่ฟัฟที่พองน้ำ หรือพองน้ำเบลนรองพื้นชุบน้ำแล้วบีบให้แห้งพอหมาด ๆ แตะแป้งผสมรองพื้นทาทั่วใบหน้า รับรองว่าเนียนกริบสุด ๆ เลือกแป้งผสมรองพื้นที่มีเนื้อเนียนละเอียด และไม่แห้งเป็นผงเกินไป เพราะจะทำให้เป็นคราบเวลาแห้ง สามารถใช้แป้งลงรองพื้นได้เช่นกัน โดยใช้สเปรย์น้ำฉีดเป็นละอองเบา ๆ ที่แป้งพอให้ชื้นหรือถ้าอยากให้ติดทนนานยิ่งขึ้นจะเปลี่ยนจากสเปรย์น้ำแร่เป็นพวก Makeup Setting Spray ก็ยังได้



2 Hair Talk!

เติมประกายเงางามให้ผมทำสี

สำหรับสาวที่รักการทำสีผมเป็นชีวิตจิตใจ และไม่ยอมให้สีผมที่ทามาซีดด้านไร้ประกายเงางาม เรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้สีผมของคุณดูมีชีวิตชีวาขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งช่างทำผมที่ร้านให้เสียเวลา

เริ่มจากเติมน้ำเดือดลงในเหยือกหรืออ่าง 2 ถ้วย นำถุงชาลงแช่ในน้ำร้อนนั้น 2 ถ้วย โดยเลือกชาดำสำหรับคนที่ผมสีเข้ม และเลือกชาสีแดง ๆ สำหรับผมโทนสีแดง ปล่อยให้เย็น แล้วเทรดลงบนเส้นผมให้ทั่ว ใช้มือขยี้เหมือนคุณกำลังสระผม จากนั้นก็ปล่อยให้ไว้ 10 นาทีก่อนสระผมและลงคอนดิชันเนอร์สำหรับผมทำสีโดยเฉพาะตามปกติ

อีกวิธีที่ง่ายกว่านี้ก็คือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องสีผมไม่ให้ซีดจางทุกครั้งหลังสระอย่าง Leave-on Spray สเปรย์ปกป้องสีผมจากการทำลายของความร้อนและมลพิษ ช่วยซ่อมแซมเส้นผมทันทีที่ใช้ พร้อมบำรุงปกป้องผมทำสีให้เปล่งประกายมีชีวิตชีวาใช้ฉีดปรหมหลังสระทุกครั้งโดยไม่ต้องล้างออก

Photo: freepik.com

3 ช่วยด้วย! หยุดปัญหาสิ่วหัวดำ กำยงใจดี?

สิ่วหัวดำหรือสิ่วเสี้ยน เกิดขึ้นจากการที่น้ำมันตามธรรมชาติของผิวที่เรียกว่าซีบัมสะสมตัวและแข็งตัวภายในรูขุมขน และเมื่อผสมกับสิ่งสกปรกจากผิวของคุณ ก็จะกลายเป็นการเหนียวติดอยู่โดยมีส่วนปลายที่เป็นสีดำโผล่ขึ้นมาเหนือผิว โดยเฉพาะบริเวณรอบ ๆ จมูก ปลายคาง และหว่างคิ้ว ถ้าคุณมีผิวผสมหรือผิวมัน ก็มีโอกาสอย่างมากที่คุณจะต้องผจญกับสิ่วประเภทนี้

วิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยยับยั้งการเกิดสิ่วหัวดำเริ่มจาก

- ใช้ดีท็อกซ์มาส์กทำความสะอาดอย่างล้ำลึกอ่อนโยนเป็นประจำ เพื่อช่วยขจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วออกไป จะได้ไม่ทำให้รูขุมขนอุดตันขึ้นมาอีก แนะนำ Vichy Purete Thermale Charcoal Mask มาส์กทำความสะอาดรูขุมขนบริเวณรอบ ๆ จมูก ลดอาการคันยิบ สิ่วเสี้ยน สิ่งสกปรกที่สะสม ตกค้างบนผิวหน้า
- อย่าพยายามบีบเค้นสิ่วหัวดำด้วยตัวเองเด็ดขาด อาจทำให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมาได้ ฟังบริการจากผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังจะดีกว่า
- หลีกเลี่ยงการแกะต่อผิวหน้า เพื่อป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อแบคทีเรีย
- ใช้ครีมรองพื้นหรือคอนซีลเลอร์ชนิดที่ไม่ก่อให้เกิดสิ่ว และไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน เพื่อป้องกันไม่ให้อุดตันและยับยั้งการเติบโตของเชื้อ P.Acne ต้นเหตุใหญ่แห่งสิ่ว ช่วยให้สิ่วแห้งและเริ่มยุบตัวภายใน 24 ชม. ควบคุมความมันและลดการผลิตน้ำมันส่วนเกิน

Photo: freepik.com



4 Beauty Secrets ปากสวยเนียนเนียนงานเล็ก

ลงทุนทาปากซะสวย เนียนก่อนออกจากบ้าน ยังไม่ทันจะถึงที่ทำงานริมฝีปากสวย ๆ ก็เลอะเสียแล้ว!!!

ถ้าไม่อยากให้ลิปสติกสีสวยที่ทาไว้ไหลเอิ้มจนหมดสวย ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้ดูสิ

- เตรียมผิว (ปาก) ให้พร้อม การทาลิปสติกลงบนปากที่แห้งแตก จะทำให้สีลิปสติกไหลเอิ้มไปตามร่องผิว ฉะนั้น ทาลิปบาล์มเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นก่อน ปล่อยให้แห้ง 2-3 นาที แล้วจึงค่อยทาลิปสติก ลิปบาล์มจะช่วยดูแลร่องลึกของริมฝีปากให้ดูดีขึ้น ช่วยปรับสภาพริ้วรอยให้ดูอ่อนเยาว์ เรียบเนียน และชุ่มชื้น
 - ป้องกันสีลิปสติกติดฟัน หลังจากทาลิปสติกเสร็จแล้ว ก็สอดนิ้วชี้เข้าไปในปาก แล้วรูดออกมาเบา ๆ สีลิปสติกที่ติดอยู่ตามขอบปากด้านในจะได้ไม่ไหลเอิ้มลงไปที่ฟัน
 - ทบแป้งทับ วิธีนี้ได้ผลมากสำหรับลิปสติกชนิดมันวาวเป็นพิเศษ หลังทาลิปสติกเสร็จแล้วก็ใช้กระดาษทิชชูวางซับ ลอกกระดาษทิชชูแล้ววางทับบนริมฝีปาก จากนั้นก็ปิดแป้งฝุ่นโปร่งแสงทับลงไปเบา ๆ
- คราวนี้ปากสวยแดงจนถึงเลิกงานแล้วละ

Photo: allure.com



5 Beauty on Instagram

Tom Bachik (@tombachik) หนึ่งใน Nail Artist ที่มีชื่อเสียงของฮอลลีวูด ดูแลความงามของเรียวมือให้แก่ซูเปอร์สตาร์ ตัวแม่ ไม่ว่าจะเป็น เคอร์รี่ วอชิงตัน คิม คาร์ดาสเชียน และ เจนนิเฟอร์ โลเปซ แนะนำ สีเล็บสุดเซฟ ไม่ว่าจะสีผิวโทนไหนก็ทาแล้วเร็ด ทาได้ทุกโอกาส ทาเมื่อไหร่ก็รอด แถมยังทำให้มือดูสวย ผิวดูผ่องอีกด้วย ได้แก่ สีน้ำตาล สี Taupe (สีเทาอมม่วง) สีเทา สีชมพูลูกลิ้นบัวหรือสีชมพูชิต สี Mauve (สีชมพูเข้มอมม่วงหม่น) และสีแดงกำ *low*

Photo: Instagram



Love & Relationships

TEXT : Wannabe

ชีวิต "วิถีใหม่" สุขได้ เริ่มที่เรา

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้คนต่างหันมาให้ความสำคัญกับเรื่องสุขอนามัยกันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การใช้ชีวิตในแบบที่เรียกว่า "New Normal" มีอะไรบางอย่างที่ต้องปรับตัว เรามีคำตอบ

• ปลอดภัยไว้ก่อน

จากมาตรการการสวมหน้ากากอนามัย การเว้นระยะห่างทางสังคม การหมั่นล้างมือ สิ่งเหล่านี้ทำให้เรามีความปลอดภัยในชีวิตจากโควิด-19 แต่ก็ไม่ควรลืมเรื่องอื่นที่เป็นความปลอดภัยต่อชีวิตเช่นกัน เช่น สวมหมวกกันน็อคเวลาขับขี่จักรยานยนต์ งดดื่มสุราถ้าจะขับรถ เพราะตัวเลขของการเกิดอุบัติเหตุ บาดเจ็บและตายบนท้องถนน มีมากกว่าการตายจากโควิด-19

• เลือกร่วมกิจกรรมทางสังคม

ไม่ว่าจะเป็นงานบุญ งานประเพณี งานแสดงความยินดี งานวันเกิด และงานแต่งงาน ฯลฯ เพราะงานเหล่านี้จะเกิดการรวมตัวคนมากมาย ทำให้มีความเสี่ยงมากขึ้น แต่ถ้าจะจัดก็ขอให้จัดเป็นงานเล็ก ๆ แทน

• ทำอะไรขอให้ประหยัด

ณ เวลานี้เรากำลังเผชิญวิกฤติเศรษฐกิจ ดังนั้นอะไรที่ไม่จำเป็นต้องใช้ ควรประหยัดเงินไว้ ขณะที่เหล่า บุหรี่ การพนัน ล้วนทำลายสุขภาพและกำลังทรัพย์ อย่าเอาเงินไปใช้กับอบายมุขเหล่านี้

• คิดถึงสังคมส่วนรวม

ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการระบาดอย่างเคร่งครัด แม้เราจะปลอดภัยจากโควิด-19 แต่ถ้านคนที่ด้อยโอกาสในสังคมติดโควิด-19 หรือหากเกิดการระบาดขึ้นมาอีก สุดท้ายมันก็จะย้อนกลับมาหาเราอย่างแน่นอน

• จงทำแต่ความดี

เรื่องที่ศาสนาสอนเอาไว้ คือเรื่องของการทำดี เพื่อให้เราพบกับความสุขความสงบ ไม่ว่าจะศาสนาไหนก็ตาม ขอให้ยึดแนวทางของศาสนาไว้ดีที่สุด จะทำให้เรามีกำลังใจที่เอาชนะวิกฤตต่าง ๆ ไปได้



ปฏิวัติอารมณ์ด้าน "ร้าย" ให้กลายเป็นพลัง "บวก"

อารมณ์ความรู้สึกในแง่ร้าย ๆ อาจทำลายสุขภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เปลี่ยนแปลงมันให้เป็นพลังในด้านบวกซะ แล้วชีวิตจะแฮปปี้ขึ้นเยอะ

• จากความอิจฉาสู่แรงจูงใจ

ถ้าคุณเริ่มรู้สึกอิจฉาคนอื่น คุณกำลังปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ซึ่งนำไปสู่ความเครียดที่สามารถทำลายภูมิคุ้มกันและทำให้ระบบย่อยอาหารปั่นป่วน

เปลี่ยนอย่างไร : ความอิจฉาให้โอกาสเราในการวิเคราะห์สิ่งที่เรารู้สึกอิจฉา และใช้มันเป็นแรงจูงใจในการทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ เช่น ถ้าคุณรู้สึกหงุดหงิดที่เพื่อนลดหุ่นจนสวยปังยิ่งยอมรับให้ได้ว่าคุณเจ็บปวดก็เพราะคุณอยากผอมลงอีก 5 กก. และวางแผนเพื่อลดหุ่นให้ได้บ้าง

• จากความกลัวเป็นผลงาน

คุณต้องพูดต่อหน้าคนอื่น หรือต้องไปงานเลี้ยงคนเดียว ความวิตกกังวลทำให้ร่างกายปลดปล่อยฮอร์โมนความเครียด อย่างเช่น คอร์ติซอล หรืออะดรีนาลีน ซึ่งเชื่อมโยงกับความดันโลหิตสูงและอื่นๆ

เปลี่ยนอย่างไร : ฮอริโมนความเครียดสามารถมีประโยชน์ได้แต่คุณต้องหยุดไม่ให้ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจนกลายเป็นความกลัว ลองใช้การกดจุดสะท้อนต่อปอด นิ้วหัวแม่มือข้างหนึ่งด้วยนิ้วโป้งของมือตรงข้าม มันจะกระตุ้นจุด Solar Plexus ที่เป็นแหล่งรวมอารมณ์ความรู้สึกขนาดสัก 2-3 นาทีเพื่อช่วยให้พลังงานหายปั่นป่วน จากนั้นคุณจะมีพลังวังชาและตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น

• จากความโกรธเป็นแรงงาน

การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า คนที่โกรธง่ายมีแนวโน้มจะหัวใจวายมากกว่าถึง 2.7 เท่า และเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดเส้นเลือดในสมองแตกได้ง่ายกว่า

เปลี่ยนอย่างไร : ความโกรธเตือนเราถึงสิ่งที่ควรต้องเปลี่ยนแปลง แต่ความฉุนเฉียวทำให้คุณเสี่ยงที่จะทำสิ่งที่อาจเสียใจในภายหลัง ให้เวลาตัวเองใจเย็นลงก่อนจากนั้นใช้พลังงานของมันเป็นทางานที่ต้องใช้แรง เช่น ช่วยเพื่อน ตกตะปบแขวนรูป คุณสามารถใช้พลังของมัน โดยไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

มีแต่ได้กับได้คะ...



เข้าใจ ยอมรับ "ข้อเสีย" ของอีกฝ่าย เพื่อความรักที่ยาว

ชีวิตรักของแต่ละคู่จะราบรื่นได้ ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยเฉพาะการยอมรับข้อเสียหรือข้อด้อยของอีกฝ่าย และอย่าคาดหวังการเปลี่ยนแปลงแบบหน้ามือเป็นหลังมือ

ไม่มีใครที่เกิดมาสมบูรณ์แบบหาข้อดีไม่ได้เลย ดังนั้นพยายามมองข้ามข้อเสียเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือนิสัยที่ปรับเปลี่ยนยากของเขา และอย่าคาดหวังให้เขาเปลี่ยนแปลงตัวเองไปเป็นคนละคน เพราะนั่นคือการฝืนตัวเองนานวันเข้า เขาก็จะกลับไปเป็นแบบเดิม และเขาก็ไม่สามารถเป็นอย่างที่คุณหวังได้ทั้งหมด ดังนั้นถ้าอยากมีชีวิตรักที่ราบรื่น อยากให้คุณลองเปิดใจให้กว้าง ให้เขาได้ใช้ชีวิตปกติของเขาโดยมีคุณเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตนั้น อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงเขา เพราะไม่มีวันทำได้สำเร็จ และถ้าเกิดวันหนึ่งความรักไม่หวานหอมอีกต่อไป เขาอาจจะอดใจจนหมดความอดทนก็ได้

ความรักคือการยอมรับในตัวตนของกันและกัน และสามารถปรับจูนเข้าหากันได้ หากเขาพยายามปรับตัวเข้าหาคุณให้มากที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้แล้ว คุณก็ควรปรับตัวให้เข้ากับเขาได้เช่นกัน ไม่ควรเป็นฝ่ายรับเพียงฝ่ายเดียว *len*



ตัวช่วยเพื่อการนอนหลับ...สนิท

Braindex เทคโนโลยีที่จะมาเป็นตัวช่วยทำให้คนที่นอนไม่หลับหรือหลับยาก นอนหลับได้ง่ายขึ้น ด้วยการสร้างสนามแม่เหล็กและส่งคลื่นไปกระตุ้นยังสมอง เพียงแควางเจ้านี้ไว้ข้างเตียงก็จะช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น ช่วยจัดการความเครียด และมีสมาธิดีขึ้น โดยอุปกรณ์นี้ใช้นวัตกรรมการสร้างสนามแม่เหล็กไฟฟ้าความถี่ต่ำมาก (ELF-EMF) เพื่อกระตุ้นและประสานคลื่นสมอง ร่วมกับการทำงานของ AI ที่สามารถเรียนรู้และเก็บข้อมูลนิสัยพฤติกรรมนอนนอนของผู้ใช้ จากนั้นก็จะปรับสนามแม่เหล็กให้เข้ากับกิจวัตรการนอนของแต่ละคน อุปกรณ์นี้ทำการจำลองรูปแบบต่าง ๆ ของคลื่นสมองที่เกี่ยวข้องกับการนอนให้หลับลึก หรือการช่วยสร้างสมาธิแล้วส่งออกไป เช่น การส่งคลื่นความถี่ต่ำออกไปเพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด จิตใจสงบ และช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น คลื่นนี้ยังไปสอดคล้องกับคลื่นความถี่สนามแม่เหล็กโลกซึ่งส่งผลต่อนาฬิกาชีวิตในร่างกายมนุษย์ ช่วยลดความดันเลือด ปรับปรุงสุขภาพองค์รวมให้ดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันร่างกายจากการเจ็บป่วยเรื้อรังที่อาจเกิดขึ้นได้ สนใจตามไปส่องได้ที่ <https://www.indiegogo.com>

Photo: indiegogo.com

ลำโพงอัจฉริยะ: มาพร้อม Google Assistant

LG XBOOM AI ThinQ WK7 ลำโพง AI อัจฉริยะที่มาพร้อมกับ Google Assistant แบบ Built-in สามารถสั่งงานด้วยเสียงและมอบลั่งเสียง 30 วัตต์แบบ Hi-res ในราคาประมาณ 7,000 บาท ด้วยพีแอร์ Enhanced Bass และ Clear Vocal ช่วยทำให้เสียงชัดใสมากยิ่งขึ้น พร้อมเทคโนโลยีสั่งงานด้วยเสียงผ่านลำโพงได้โดยตรงไร้อุปกรณ์เสริมในการเชื่อมต่อ เพียงแค่ใช้คำสั่งว่า “Hey Google” ทั้งยังสามารถค้นหาข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ตและช่วยจัดระเบียบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ผ่านลำโพง WK7 บันทึกนัดหมายในปฏิทินแจ้งเตือนกำหนดการต่าง ๆ และให้ความบันเทิงตามที่คุณใช้งานต้องการ นอกจากนี้ ยังสามารถเชื่อมต่อและควบคุมอุปกรณ์สมาร์ตโฮมอื่น ๆ ได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นหลอดไฟอัจฉริยะหรือซาวด์บาร์ที่รองรับกับระบบ Google Assistant ได้ รวมถึงสามารถเชื่อมต่อกับเครื่องใช้ไฟฟ้าที่รองรับ LG ThinQ อย่างเครื่องฟอกอากาศ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ ภายในบ้าน

Photo: amazon.com



ร่มพับอัตโนมัติ สะเทินแดด สะก้านฝน

หน้าฝนมาเยือนอีกแล้ว เห็นทีต้องมีร่มเก๋ ๆ ดี ๆ สักคันพกติดตัวติดรถไว้ให้อุ่นใจ

ด้วยขนาดและน้ำหนักที่เหมาะสมมือ Xiaomi Mi Automatic ร่มพับอัตโนมัติเทคโนโลยีสุดล้ำ พกไปไหนได้สะดวกผลิตด้วยวัสดุคุณภาพ มีความแข็งแรงทนทาน ใช้งานได้ในระยะยาว ทนแดด ทนฝน กันรังสี UV กันน้ำได้ถึง 5 ระดับ หลังใช้งานเสร็จ สามารถพับเก็บเพียงไม่กี่ครั้ง หยดน้ำที่เกาะอยู่กับร่มจะค่อย ๆ กระเซ็นออกไปหมด

ฟังก์ชันที่น่าสนใจของ ร่ม Xiaomi Mi Automatic คือ แคกดปุ่มตรงตัวจับ ร่มจะสามารถกางออกเอง และกดอีกทีเพื่อให้ร่มหุบเองแบบอัตโนมัติได้ ความพิเศษคือ มีมืออีกข้างของเราจะอยู่ในสถานะ “แฮนด์ฟรี” สามารถหยิบจับหรือทำอะไรไปพร้อมกันได้ เช่น มือหนึ่งถือร่ม อีกมือสามารถเปิดประตูรถหรือหิ้วของไปด้วยได้ เพียงกดปุ่มเดียวจบ! ร่มก็จะกางออกและหุบเองอัตโนมัติ ขณะที่ร่มทั่วไปต้องใช้มือทั้งสองข้างในการกางร่ม ไม่มีมือว่างในการทำอะไร



ไปด้วย เป็นต้น นอกจากนี้ยังทนทาน โดยผ่านการทดสอบการกางร่มและหุบร่มมากกว่า 1,000 ครั้งก่อนออกจำหน่ายทุกคนจึงมั่นใจได้ว่า ร่ม Xiaomi Mi Automatic จะสามารถใช้งานได้คงทนและใช้ในระยะยาวแน่นอน

Photo: motionview.com.bd

Horoscope

TEXT: อ.วงศศิริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร.06 3365 2354

คำพยากรณ์ เดือนกรกฎาคม 2563



ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษอยากออกกรรใหม่แต่คงต้องรอไปสักนิด ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือหุ้นส่วน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่งหรือโยกย้ายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน **การเงิน** จะได้รับข่าวดีมีโชคลาภ มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง จะได้พบเพื่อนเก่าไปงานเลี้ยงสังสรรค์ **ความรัก** คนโสดแอบชอบใครหรือจะคุยกับใครเช็กสักนิดว่าคนนั้นมันคู่อยู่แล้วหรือเปล่า คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องของการใช้อารมณ์เพราะอาจเกิดความรุนแรงขึ้นได้ **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปักพอนไม่เป็นเวลา อาหารเป็นพิษ ปวดข้อปวดเข่า



ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภอยากปรับปรุงต่อเติมหรือซ่อมแซมบ้าน ได้แต่คิดวนไปวนมา แต่ก็ยังไม่ตัดสินใจ ช่วงนี้จะมีผู้หลักผู้ใหญ่เดินทางไปมาหาสู่ **การเงิน** จะได้บริหารผู้หญิง หรือติดต่อกับผู้หญิงจะราบรื่นเป็นไปด้วยดี มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะหน้าที่การงาน แต่ต้องใช้เวลามากขึ้นสักหน่อย **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ ๆ หรือมีหุ้นส่วนในการทำธุรกิจ ระวังจะเสียเงินโดยใช่เหตุ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ คุยกันเข้าใจดี คนมีคู่คิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันมีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยต้นคอ จุกเสียดแน่นหน้าอก กรดไหลย้อน



ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนช่วงนี้ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูดจาเพราะอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ จะทำอะไรควรตรวจสอบเอกสารให้ครบถ้วนและจะได้รับข่าวดี **การเงิน** การติดต่อเจรจาควรมีเอกสารสัญญาให้ชัดเจน ไม่ควรพูดกันลอย ๆ เพราะอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในตอนท้าย สิ่งทีรอคอยจะสำเร็จได้รับข่าวดี **การเงิน** มีเกณฑ์ของการซื้อหรือขายเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ รายได้มีหมุนเวียนมากขึ้น **ความรัก** คนโสดเพื่อนหรือคนรู้จักเก่าจะเข้ามาใกล้ชิดมากขึ้น คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ระบบการย่อยไม่ค่อยดี ระบบปลายประสาท



ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎจะรู้สึกอึดอัดใจกับผู้ใหญ่ แต่ก็ต้องอดทนไว้เพราะนั่นคือความหวังดีจากท่าน มีเกณฑ์จะได้เดินทางไปทำบุญไหว้พระ จะได้บริหารผู้หญิงมาช่วยเหลือ **การเงิน** มีโอกาสซบซบขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะมีเพื่อนคอยสนับสนุน **การเงิน** ใช้จ่ายต่อเติมหรือซื้อบ้านใหม่ ให้ระมัดระวังงบจะบานปลาย แต่ก็ยังสามารถหมุนเวียนไปได้ **ความรัก** คนโสดความสัมพันธ์จะแน่นแฟ้นขึ้น หรือเปลี่ยนจากเพื่อนสนิทเป็นคนรัก คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น ชักชวนกันไปท่องเที่ยวไหว้พระทำบุญ **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามข้อ ความดัน ผื่นคัน ลมพิษ



ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์คิดวางแผนจะปรับปรุงต่อเติมบ้าน ส่วนอีกใจก็อยากได้รถใหม่หรือรถมือสอง มีเกณฑ์ของการลงทุนร่วมหุ้นส่วน **การเงิน** เป็นช่วงที่ค่อนข้างโดดเด่น จะได้ทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน มีข่าวดีในหน้าที่การงาน ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างเป็นอย่างดี **การเงิน** ระวังจะอาจมีค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ แต่ก็สามารถหมุนเวียนไปได้ มีช่องทางของรายได้เพิ่มขึ้น **ความรัก** คนโสดยังไม่ตกลงกับใคร ยังอยากใช้ชีวิตอิสระอยู่ คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องของการอารมณ์ อยากเอาชนะซึ่งกันและกัน **สุขภาพ** ความเครียด วิดกกังวล ระบบการย่อยไม่ดี ระวังเวียนศีรษะ



ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์คิดอยากเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน แต่ก็ยังหาเวลาลงตัวไม่ได้ จะทำอะไรในช่วงนี้เหมือนมีผู้ใหญ่คอยดูคอยมอง **การเงิน** มีเกณฑ์ซบซบขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น จะได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ จะต้องเดินทางเพราะงาน **การเงิน** ทำอะไรไม่ค่อยได้อย่างใจคิด ต้องกำหนดเรื่องการใช้จ่าย อาจมีคนมาขอความช่วยเหลือ ให้พิจารณาเป็นราย ๆ ไปตามความเหมาะสม มีโชคมีลาภ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจเป็นคนเก่งมีความสามารถ คนมีคู่เข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** คออักเสบ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์การติดต่อเจรจาต่าง ๆ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ฟังหูไว้หูก่อน ธุรกิจเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์จะมีโชค **การเงิน** จะได้พบลูกค้าเก่าหรือเพื่อนเก่าที่ไม่ได้คุยกันนาน มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงานไปในทิศทางที่ดีกว่าเดิม **การเงิน** การเดินทางจะมีโชคลาภ จะมีช่องทางของรายได้มากขึ้น แต่ควรบริหารการเงินให้ดี เพื่อจะได้ไม่ขัดสนในภายหลัง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องคำพูดเพราะอาจทำให้มีปัญหาได้ **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไปเพราะอาจทำให้ตาอักเสบหรือล้าได้ ความเครียด ระบบการย่อยไม่ค่อยดี



ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิกจะมีผู้ใหญ่เดินทางมาหา มีเกณฑ์เกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์ จะเป็นผู้ซื้อหรือเป็นผู้ขายก็มีโอกาสดีทั้งนั้น **การเงิน** ทำอะไรอย่างไม่ได้อย่างใจดี งานที่ทำอาจต้องแก้ไขในบางจุด หรือควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบก่อน จะไม่เสียเวลา **การเงิน** มีเกณฑ์ของการใช้จ่ายไปกับเรื่องภายในบ้าน ปรับปรุงต่อเติมหรือซื้อของชิ้นใหญ่เข้าบ้าน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ ความสัมพันธ์จะพัฒนาขึ้น คนมีคู่ชักชวนกันไปทำบุญหรือไปพักผ่อนทางเหนือ **สุขภาพ** จุกเสียดแน่นหน้าอก ความดัน ปวดเมื่อยขาและระบบปลายประสาท



ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูคิดอยากไปสังสรรค์กับเพื่อน อยากได้รถใหม่หรือรถมือสอง มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือหุ้นส่วน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงจากการแนะนำของคนรู้จักชักชวนไป การงานจะซบซบขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่แต่อาจมีความล่าช้าบ้าง ให้ใจเย็น ๆ จะมีโชคจากการไปทำบุญไหว้พระ **ความรัก** คนโสดจะมีพื่อสื่อแม่สื่อแนะนำให้รู้จัก คนมีคู่มีเกณฑ์ได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางทะเล **สุขภาพ** ระวังระมัดระวังโรคเกาต์กำเริบ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย



ราศีมังกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมังกรมีเรื่องบางเรื่องตัดสินใจเองไม่ได้ เกิดความลังเลใจ ให้ไปขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่แล้วจะดี **การเงิน** เดือนนี้มีอะไรให้ทำหลายอย่าง มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะเรื่องงาน อาจมีความล่าช้าบ้าง แต่จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี **การเงิน** มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง ผู้หลักผู้ใหญ่จะเมตตา ส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับเรื่องการเดินทางหรือรถยนต์พาหนะ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้ได้เลือก คนมีคู่ให้ระมัดระวังอารมณ์ตัวเองสักนิด ไม่ควรเกียจคร้านเอง **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ คลื่นไส้ จุกเสียดแน่นท้องเพราะกรดในช่องท้องหรือเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร



ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์ทำอะไรเกี่ยวข้องกับอสังหาริมทรัพย์จะมีโชค สิ่งที่ดีหรือหวังจะสำเร็จได้อย่างใจปรารถนา **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมองผลงาน อาจต้องเดินทางเพราะงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นช่วงที่ค่อนข้างโดดเด่นในเรื่องการงาน **การเงิน** จะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ของการซื้อรถใหม่หรือใช้จ่ายไปกับรถยนต์พาหนะ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำหรืออาจถูกใจพอมายหรือเม้ามาย คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้บุตรบริวารหรือมีความสุขดี **สุขภาพ** แน่นหน้าอก เพราะกรดไหลย้อน ปวดหลัง ปวดเมื่อยข้อเข่า



ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนอยากเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ ระวังระมัดระวังปัญหาด้านเอกสารเกี่ยวกับการลงทุน ควรพิจารณาให้รอบคอบ **การเงิน** ไม่ควรรีบด่วนตัดสินใจ ให้ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ อ่านเอกสารต่าง ๆ ให้ละเอียดรอบคอบ แล้วจะสำเร็จด้วยดี มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางเพราะงาน **การเงิน** มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่ง ผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบทรัพย์สินให้ เลขรถจะให้โชค **ความรัก** คนโสดรู้สึกอึดอัดยังไม่พร้อมตัดสินใจ คนมีคู่ไม่ค่อยเข้าใจกัน ไม่ควรเอาแต่ใจ ให้ลดทิฐิกันลงมาบ้าง **สุขภาพ** น้ำในหูไม่เท่ากัน ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ปวดเมื่อยต้นคอและไหล่ ความดัน **Low**

ALL-NEW ISUZU
D-MAX

TRI PETCH
GROUP
MAKE ANYTHING POSSIBLE



NEW!
3.0 / 1.9 DDi
BLUE POWER
GEN 2

ALL-NEW ISUZU D-MAX

พลาอนุภาพ...พลิกโลก!

รุ่นใหม่หมด! “ออลนิว อีซูซุดีแมคซ์” ดีไซน์ใหม่ภายนอกจรดภายใน พร้อมเครื่องยนต์ใหม่!
อีซูซุ 3.0 ดีดีไอ บลูเพาเวอร์ และพัฒนาใหม่! อีซูซุ 1.9 ดีดีไอ บลูเพาเวอร์ เจน 2 ชัดสุดแห่งความแรง
และประหยัดน้ำมัน พร้อมนวัตกรรมระบบความปลอดภัย และสะดวกสบาย ยอดยนตรกรรมเพื่อ
“ชีวิตไร้ขีดจำกัด”



มาตรฐานความปลอดภัยระดับ 5 ดาว
จาก ASEAN NCAP

INFINITE POTENTIAL

ISUZU
Leasing
0-2782-2000

TRI PETCH
INSURANCE SERVICE
0-2782-2160

ISUZU
HOTLINE ทั่วประเทศ
0-2118-0777
ทุกวัน เวลา 08.00-19.00 น.

บริษัท ตรีเพชโรชิยุเซลส์ จำกัด
www.isuzu-tis.com





ลดอัตราค่าโดยสาร รถไฟฟ้า MRT

ปรับลดค่าโดยสารสีม่วง 14 บาท - 20 บาท*

จากอัตรา
ปกติสูงสุด
42 บาท

ตลอดระยะเวลาให้บริการ



จำนวนสถานีที่เดินทาง	0	1	2-16
ค่าโดยสาร (บาท) <small>*สำหรับบุคคลทั่วไป</small>	14	17	20

* สำหรับผู้ถือบัตรโดยสารประเภทเด็ก อายุไม่เกิน 14 ปี (วันเกิดครบรอบ 14 ปี) และมีความสูงระหว่าง 91-120 ซม. และผู้สูงอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จะได้รับส่วนลด 50% และผู้ถือบัตรโดยสารประเภทนักเรียน/นักศึกษา ที่มีอายุเกินวันเกิดครบอายุ 14 ปี แต่ไม่ครบวันเกิดครบ 23 ปี จะได้รับส่วนลด 10% จากอัตราค่าโดยสารใหม่ข้างต้น

ขยายเวลา
เพิ่มเติม
1 ก.ค. 63
จนถึง
30 ก.ย. 63

เมื่อเดินทางต่อเนื่อง ทั้งสายสีน้ำเงินและสีม่วง *48 สูงสุด 48 บาท

* สวม, ยกเว้นค่าแรกเข้าในระบบ 14 บาท
* วิธีการคำนวณค่าโดยสารกรณีเดินทาง 2 สาย
ค่าโดยสารสายสีม่วงสูงสุด 20 บาท + ค่าโดยสารสีน้ำเงินสูงสุด 42 บาท - ค่าโดยสารแรกเข้า 14 บาท = ค่าโดยสารสูงสุด 48 บาท



DRT Department of RAIL Transport กรมขนส่งทางราง



02-7164000

www.mrta.co.th

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

