



# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.4 NO.48 | APRIL 2021

CHECK IN

10 สถานที่เล่น SURFSKATE + SKATEBOARD  
ใกล้รถไฟฟ้า MRT



www.mrta.co.th



# Editor's Talk

สวัสดีเดือนเมษายนหน้าร้อน...เต็มพิกัดค่ะ จะเดินทางไปไหนมาไหน พกร่ม พกหมวกและน้ำดื่มติดกระเป๋าไว้ด้วยก็ดีนะคะ

วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันสงกรานต์และเป็นวันขึ้นปีใหม่ไทย แต่ปีนี้จะเป็นวันสงกรานต์แบบ New Normal คือไม่สามารถเล่นสาดน้ำปะแป้งกันได้เหมือนที่ผ่าน ๆ มา เพราะเป็นหนึ่งในมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ทาง ศบค. ได้ประกาศไว้ โดยกรมรงค์ให้ทุกจังหวัดจัดกิจกรรมภายใต้โลโก้ “สงกรานต์ ริน รด พรม ใส่หน้ากาก ไม่สาดน้ำ” คือสงกรานต์ปี 2564 นี้ เรายังคงสามารถเดินทางข้ามจังหวัดไปหาพ่อแม่ญาติพี่น้องได้ สามารถไปทำบุญตักบาตรที่วัด สรงน้ำพระ และรดน้ำดำหัวญาติผู้ใหญ่ได้ตั้งเช่นประเพณีปฏิบัติ แต่งการสาดน้ำปะแป้งเท่านั้น แลมีวันยังมีวันหยุดพิเศษเพิ่มให้อีก 1 วัน ทำให้สงกรานต์ปีนี้มีวันหยุดยาวติดต่อกันถึง 6 วัน คือตั้งแต่วันที่ 10 - 15 เมษายน 2564

สำหรับท่านใดที่ไม่ได้เดินทางออกไปเที่ยวในต่างจังหวัด ก็สามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT ที่เยาวราชไปไหว้พระทำบุญได้ นะคะ โดย รฟม. และ BEM ร่วมฉลองสงกรานต์ เชิญชวนผู้สูงอายุโดยสารรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน และสายสีม่วง ฟรี ระหว่างวันที่ 13 - 15 เมษายน 2564 ตั้งแต่เวลา 06.00 - 24.00 น. เพื่อเป็นการส่งเสริมสถาบันครอบครัวในการพา ผู้สูงอายุเดินทางท่องเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ รอบเส้นทางรถไฟฟ้า MRT โดยผู้สูงอายุสามารถแสดงบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อขอรับคูปองโดยสารรถไฟฟ้าฟรี ได้ที่ห้องออกบัตรโดยสารประจำสถานีรถไฟฟ้าทุกสถานี สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการข้อมูลรถไฟฟ้า MRT โทร. 02 624 5200

Life & Metro ฉบับประจำเดือนเมษายนหน้าร้อนนี้ จะพาไปแนะนำ 10 สถานที่ลานเล่น “เซิร์ฟสเก็ต” และ “สเก็ตบอร์ด” ที่เดินทางง่าย ๆ สะดวกสบาย ใกล้กับสถานีรถไฟฟ้า MRT ทั้งสายสีน้ำเงิน และสายสีม่วง อยู่ใกล้ที่ไหน ชอบสเก็ตบอร์ดแบบใด จัดไปเลยคะ หาอ่านได้ในคอลัมน์ Check in

ในส่วนคอลัมน์ Health ฉบับนี้ เอาใจคนรักสุขภาพเช่นกัน เรามี Tips แนะนำการออกกำลังกายในหน้าร้อน อย่งไรให้ปลอดภัยมาฝาก รวมถึงข้อมูลการแปร่งฟันแบบใหม่เพื่อลดอาการฟันผุ “Spit Don't Rinse” หรือ “การแปร่งฟันแห้ง” ซึ่งเป็นวิธีการแปร่งฟันแบบใหม่ที่ไม่ต้องบ้วนน้ำ แต่จะมีรายละเอียดอย่างไร ติดตามอ่านได้ในเล่มคะ สุขภาพกายดี สุขภาพใจดี เป็นความสุขขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า รอดูซิว่าเราจะพาไปเช็คอินที่ไหนกันต่อ...

กองบรรณาธิการ



12



22

## Contents

ปีที่ 4 ฉบับที่ 48 เมษายน 2564

- 03 MRTA Scoop
- 06 MRTA News
- 08 Go Green
- 10 Around the World
- 12 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 :** สิริธิดา อรรถกุล **รองประธาน :** จิรฐา วัฒนประดิษฐ์ **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรชยา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงบัน **กองบรรณาธิการ :** ธินวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรวิฑู **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองหล่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลกกุล **ผู้อำนวยกาฝ่ายโฆษณา และการตลาด :** นิยารินทร์ ชำบุธธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรจณี เลิศวิทย์วโรทพ, วรส เพ็ชรวารี, จิรพงษ์ คุชโช **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

### Where to Find :

รถไฟฟ้าพหลโยธิน สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าพหลโยธิน 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 ถนนพหลโยธิน 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

## จะเดินทาง - ท่องเที่ยว ก็ชิลเอาที่ง่าย ๆ สะดวกสบาย ด้วยรถไฟฟ้า MRT

ช่วงวันหยุดที่มีการเดินทางหนาแน่น ใคร ๆ ก็อยากเดินทางได้รวดเร็ว และเผชิญกับการจราจรติดขัดให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ รฟม. จึงรวบรวมการเดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT มาฝากสายเดินทาง สายกิน สายแฟชั่น สายเที่ยว เพราะรถไฟฟ้า MRT มีจุดเชื่อมต่อกับทั้งรถไฟฟ้า รถไฟ สนามบิน รถและเรือโดยสาร ที่จะช่วยให้การเดินทางออกไปยังจังหวัดต่าง ๆ รวมถึงเดินทางท่องเที่ยวในกรุงเทพฯ เป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา เซฟค่าใช้จ่าย และปลอดภัยหายห่วง



### MRT ▶▶ ทำอากาศยานดอนเมือง / สุวรรณภูมิ

สำหรับผู้ที่ต้องการเดินทางไปยังท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ และท่าอากาศยานดอนเมือง สามารถเดินทางโดยใช้รถไฟฟ้า MRT สถานีเพชรบุรี และ MRT สวนจตุจักร โดย



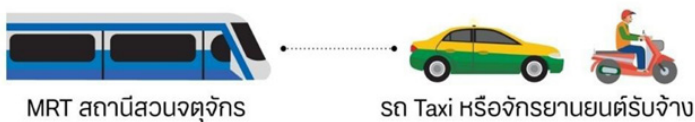
▲ MRT สถานีเพชรบุรี ทางออก 1 แล้วใช้ Sky Walk เชื่อมรถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงค์ สถานีมีกะสัน เพื่อเดินทางต่อไปยังท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ



▲ MRT สถานีสวนจตุจักร ทางออก 2 แล้วต่อรถเมธัสสาย A1 เส้นทางท่าอากาศยานดอนเมือง - BTS จตุจักร - หมอชิต 2 เพื่อเดินทางต่อไปยังท่าอากาศยานดอนเมือง



▲ MRT สถานีกำแพงเพชร ทางออก 1 ต่อรถโดยสารประจำทางสาย 145, 134 หรือเดินไปป้ายรถเมธัสถนนกำแพงเพชร 2 (ตรงข้ามตลาดนัดจตุจักร) ต่อรถเมธัสไปได้ทุกสายที่ผ่าน



▲ MRT สถานีสวนจตุจักร ทางออก 3 แล้วต่อรถแท็กซี่ หรือจักรยานยนต์รับจ้าง (ค่าโดยสารประมาณ 60 บาท)

### MRT ▶▶ สถานีขนส่งหมอชิต 2

ผู้โดยสารที่ต้องการเดินทางไปยังสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (หมอชิต 2) สามารถเลือกเดินทางจากสถานีรถไฟฟ้า MRT ได้ 2 ทางเลือก





## MRT ▶▶ สถานีรถไฟ

สำหรับผู้ที่ต้องการเดินทางกลับภูมิลำเนาในต่างจังหวัดด้วยรถไฟ  
รถไฟฟ้า MRT มีจุดเชื่อมต่อกับสถานีรถไฟ จำนวน 4 จุด ได้แก่



MRT สถานีบางซื่อ



สถานีรถไฟบางซื่อ (สายเหนือ)

▲ MRT สถานีบางซื่อ ทางออก 1 เชื่อมต่อกับ สถานีรถไฟบางซื่อ (สายเหนือ)



MRT สถานีหัวลำโพง



สถานีรถไฟกรุงเทพ

▲ MRT สถานีหัวลำโพง ทางออก 2 เชื่อมต่อกับ สถานีรถไฟกรุงเทพ  
หรือหัวลำโพง



MRT สถานีบางซ່อน



สถานีรถไฟบางซ່อน

▲ MRT สถานีบางซ່อน ทางออก 5 เชื่อมต่อกับ สถานีรถไฟบางซ່อน



MRT สถานีบางขุนนนท์



สถานีรถไฟธนบุรี,  
ป้ายหยุดรถไฟรัฐสุนทรวงศ์

▲ MRT สถานีบางขุนนนท์ ทางออก 1 เชื่อมต่อกับ สถานีรถไฟธนบุรี  
และทางออก 2 เชื่อมต่อกับป้ายหยุดรถไฟรัฐสุนทรวงศ์



MRT สถานีสวนจตุจักร



BTS สถานีหมอชิต

▲ MRT สถานีสวนจตุจักร ทางออก 3 เชื่อมต่อกับ BTS สถานีหมอชิต



MRT สถานีพหลโยธิน



BTS สถานีห้าแยกลาดพร้าว

▲ MRT สถานีพหลโยธิน ทางออก 4 เชื่อมต่อกับ BTS สถานี  
ห้าแยกลาดพร้าว



MRT สถานีสุขุมวิท



BTS สถานีโอโศก

▲ MRT สถานีสุขุมวิท ทางออก 3 เชื่อมต่อกับ BTS สถานีโอโศก



MRT สถานีสีลม



BTS สถานีศาลาแดง

▲ MRT สถานีสีลม ทางออก 2 เชื่อมต่อกับ BTS สถานีศาลาแดง

## MRT ▶▶ รถไฟฟ้า BTS

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ออกต่างจังหวัด แต่เลือกที่จะอยู่ท่องเที่ยว  
สัมผัสบรรยากาศช่วงวันหยุดยาวในกรุงเทพฯ ก็สามารถที่จะใช้  
รถไฟฟ้า MRT เดินทางเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า BTS ได้



MRT สถานีบางหว้า



BTS สถานีบางหว้า

▲ MRT สถานีบางหว้า ทางออก 3, 4 เชื่อมต่อกับ BTS สถานีบางหว้า



## MRT ▶▶ เรือโดยสาร

เส้นทางรถไฟฟ้า MRT ยังมีจุดเชื่อมต่อกับเรือโดยสารถึง 7 จุด ให้เลือกเปลี่ยนบรรยากาศการเดินทางและท่องเที่ยวอีกด้วย



▲ MRT สถานีเพชรบุรี ทางออก 1 เชื่อมต่อกับ ท่าเรืออโศก



▲ MRT สถานีสนามไชย ทางออก 1 เชื่อมต่อกับ ท่าเรือราชินี



▲ MRT สถานีอโศกภาพ ทางออก 2 เชื่อมต่อกับ ท่าเรือเจริญพาศน์



▲ MRT สถานีบางหว้า ทางออก 3, 4 เชื่อมต่อกับ ท่าเรือบางหว้า



▲ MRT สถานีภาษีเจริญ ทางออก 2 เชื่อมต่อกับ ท่าเรือเพชรเกษม 35 และท่าเรือรางบัว



▲ MRT สถานีบางโพ ทางออก 1A, 1C (มี Sky Walk) เชื่อมต่อกับ ท่าเรือบางโพ



▲ MRT สถานีหัวลำโพง ทางออก 2 เชื่อมต่อกับ ท่าเรือสถานีรถไฟหัวลำโพง

โดยในช่วงวันหยุดยาว การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) และ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) ผู้ให้บริการรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (MRT สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (MRT สายสีม่วง) มีความพร้อมให้บริการทุกวันอย่างเต็มที่ โดยรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน จะเปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 06.00 - 24.00 น. และรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 05.30 - 24.00 น. เพื่ออำนวยความสะดวกแก่สายเที่ยวเดินทางกลับบ้านกันได้อย่างสะดวก หมัดกั่วงวลกับการหาที่จอดรถ (๕๗)



## สพม. ลงนามสัญญาร่วมลงทุนฯ กับ บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด เดินหน้าก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี

เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2564 นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาร่วมลงทุน การออกแบบและก่อสร้างงานโยธา การจัดการระบบรถไฟฟ้า การให้บริการการเดินรถไฟฟ้าและซ่อมบำรุงรักษา โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ฉบับแก้ไข กรณีโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูส่วนต่อขยาย ช่วงสถานีศรีรัช - เมืองทองธานี ระหว่างการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) โดย นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. และบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBM) โดย นายสุรพงษ์ เลหาอัญญา กรรมการ NBM ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วย ผู้บริหารกระทรวงคมนาคม และผู้แทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมเป็นสักขีพยานในพิธีฯ ณ อาคารสโมสรและหอประชุม ชั้น 3 กระทรวงคมนาคม





## รฟม. ร่วมทำบุญแด่พระภิกษุสงฆ์จากวัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก

เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2564 นายถนอม รัตนเศรษฐ ผู้ช่วยผู้ว่าการ เป็นผู้แทน รฟม. ประเคนสิ่งของอุปโภคและบริโภค ซึ่งได้แก่ ข้าวสาร อาหารแห้ง และของใช้ ที่ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมทำบุญแด่พระภิกษุสงฆ์จากวัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก โดยมี พระครูสิริธรรมสาร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก เป็นผู้รับประเคน ณ วัดพระราม ๙ กาญจนานิกเชก กิจกรรมดังกล่าว จัดขึ้นเพื่อทดแทนการจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร ประจำเดือนมีนาคม เพื่อดำเนินการตามมาตรการเฝ้าระวังโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 *COVID-19*

## MRTA Quiz

ประจำเดือนเมษายน 2564

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุก  
ตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ  
“กระเป๋าผ้า Eco Life with MRTA”  
จำนวน 10 รางวัล



คำถาม MRT สถานีภาชีเจริญ เชื่อมต่อกับท่าเรือใดบ้าง?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code  
ได้ตั้งแต่วันที่ - 27 เมษายน 2564



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

## ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ มิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมีนาคม 2564

คำถาม คุณสมบัติต่อไปนี้เป็น MRT สถานีใด?

1. เป็นจุดวางมิตยสาร Life & Metro
2. เป็นสถานียกระดับ
3. เป็นสถานีร่วมของสายเฉลิมรัชมงคล

เฉลยคำตอบ สถานีท่าพระ

ผู้ที่ได้รับรางวัล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

“กล่องข้าว Eco Life with MRTA” จำนวน 20 รางวัล

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. คุณสิริชัย บังโกล             | 11. คุณจารุวรรณ ดันรัตน์นางค์ |
| 2. คุณนพรัตน์ เดชาตวงศ์ ณ อยุธยา | 12. คุณรมย์พิไล แซ่ตัน        |
| 3. คุณสุรางค์ อ่อนจ่าย           | 13. คุณโชติวัฒน์ มลิขันธ์สิง  |
| 4. คุณพิมพ์รภัษา มณีโคต          | 14. คุณนวัช วีระศักดิ์ระกูล   |
| 5. คุณกัญญา จงพิณใจ              | 15. คุณสุภา นาคพิทักษ์        |
| 6. คุณนพพร จันทะล่าน             | 16. คุณพิพัฒน์พงษ์ ศรีนวล     |
| 7. คุณจักรก้อง ตั้งจิตรเจริญ     | 17. คุณธัญญรัตน์ สอนทอง       |
| 8. คุณจงรัก แสงอุไร              | 18. คุณวิรัช อัครวิธานธรรม    |
| 9. คุณวันชัย อ่อนคำ              | 19. คุณนรงค์ วัชรการณย์       |
| 10. คุณไพรินทร์ ศรีสังขาม        | 20. คุณกุลชัช องค์กรศิริ      |



# Go Green

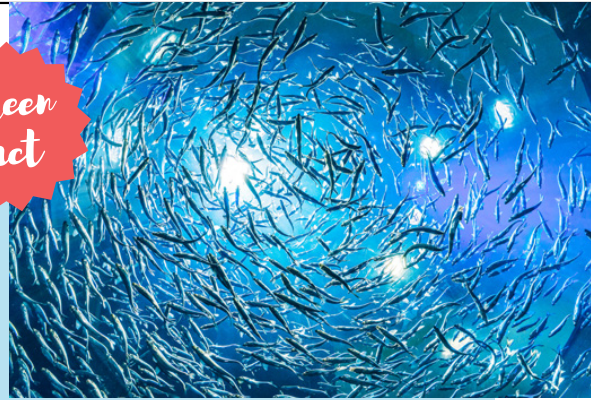
TEXT: Oam-Am

## 1 มลพิษทางเสียงทำระบบนิเวศใต้ทะเลพัง!

มลพิษทางเสียงอาจเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมในมหาสมุทรได้เช่นเดียวกับมลพิษประเภทอื่น ๆ โดยตัวการหลักของมลพิษทางเสียงในทะเลก็คือกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์นั่นเอง

Carlos M. Duarte ศาสตราจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิจาก Saudi Arabia's King Abdullah University of Science and Technology กล่าวใน Soundscape of the Anthropocene Ocean บทความซึ่งตีพิมพ์ในวารสาร Science ว่า กิจกรรมของมนุษย์สามารถส่งผลกระทบต่อมหาสมุทรผ่านมลภาวะทางเสียง

Green Fact



โดยมีหลักฐานมากกว่า 10,000 ฉบับเกี่ยวกับเสียงทางทะเลและผลกระทบต่อสัตว์ เสียงจากมนุษย์ หรือเสียงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ สามารถส่งผลกระทบต่อสัตว์ทะเล และระบบนิเวศของพวกมัน โดยเฉพาะต่อพฤติกรรม สรีรวิทยา การสืบพันธุ์ และในกรณีที่รุนแรงก็อาจทำให้มันตายได้ด้วย

มลพิษทางเสียงใต้ทะเลส่งผลกระทบต่อสัตว์โดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการขนส่งสินค้าซึ่งมีเสียงรบกวนความถี่ต่ำเพิ่มขึ้นประมาณ 32 เท่า หรือแม้แต่การจราจรทางบกบนโครงสร้างที่ติดทะเล เช่น สะพาน หรือสนามบินชายฝั่ง ก็สามารถสร้างเสียงรบกวนต่อเนื่องในระดับต่ำที่สามารถทะลุผ่านใต้น้ำได้ รวมถึงการขุดเจาะน้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ การประมงผิดกฎหมายที่ใช้ระเบิด ฯลฯ ทำให้สัตว์ทะเลหนีห่างไปจากแหล่งเพาะพันธุ์ และแหล่งอาหารที่สำคัญ เมื่อมีเสียงดังมากเกินไป สัตว์ทะเลจะออกจากพื้นที่เหล่านั้นไปยังพื้นที่ที่เงียบกว่า ทำให้ที่อยู่อาศัยอย่างสงบของสัตว์ทะเลเริ่มหดหายไป สัตว์ทะเลต้องออกห่างจากแหล่งอาหาร และแหล่งเพาะพันธุ์ การสืบพันธุ์ลดลง การล่าเหยื่อลดลง ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อจำนวนประชากร และความหลากหลายทางชีวภาพ

อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการขนส่งทางทะเลและการก่อสร้างในปัจจุบัน จะสามารถลดปริมาณมลพิษเสียงใต้ทะเลได้ รวมถึงกฎระเบียบที่จำเป็นต้องมีนโยบายกำหนดให้มีการลดปัญหาเสียงที่กระทบกับสิ่งแวดล้อมทางทะเล

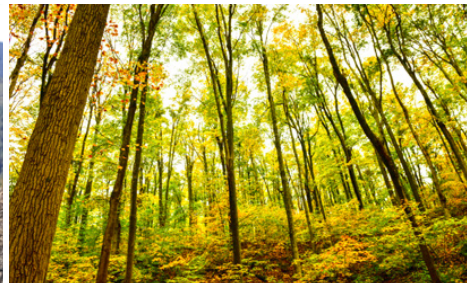
Photo: pexels.com

Green Quote



“อยากฝากให้ทุกคนช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน เริ่มต้นด้วยวิธีง่าย ๆ เพียงปลูกต้นไม้แค่คนละต้น ต้นไม้จะช่วยลดความร้อน โดยเฉพาะต้นไม้ใหญ่ จะช่วยเป็นร่มเงา ทำให้บ้านของเราเย็นขึ้น ยิ่งถ้าปลูกรอบ ๆ บ้าน เวลาต้นไม้ของเราเติบโต อาจจะสัมผัสการใช้เครื่องปรับอากาศไปเลยก็ได้นะ”

มุกดา นรินทร์รักษ์  
นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้



## 2 ปลูกป่าด้วยโดรน พื้นที่วิกฤตโลกร้อน

ทุก ๆ ปี คาร์บอนไดออกไซด์กว่า 51,000 ล้านตัน ถูกปล่อยออกมาโดยมนุษย์ และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ยุคก่อนอุตสาหกรรม กระทั่งเกินความสามารถตามธรรมชาติของโลกในการดูดซับมัน ขณะที่คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศระบุว่า มนุษย์เรามีเวลาเพียง 10 ปี ในการป้องกันไม่ให้เกิดหายนะจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีต่อสรรพชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลกใบนี้

Flash Forest สตาร์ทอัพดาวรุ่งจากแคนาดา ได้สร้างสรรค์ไอเดียปลูกป่าอัตโนมัติ ทำการระดมเทคโนโลยีทันสมัย UAV (Unmanned Aerial Vehicle) มาใช้ ร่วมกับปัญญาประดิษฐ์ซอฟต์แวร์การทำงานแผนที่ทางอากาศ



และเทคโนโลยีเมล็ดพันธุ์ชีวภาพเพื่อปลูกป่าในพื้นที่ด้วยระบบอัตโนมัติอย่างรวดเร็วทั่วโลก โดยมีโดรนทำหน้าที่หว่านพืชหวังผล ด้วยการตั้งเป้าปลูกต้นไม้ 40,000 ต้น ภายในหนึ่งเดือน บนผืนป่าทางตอนเหนือของโตรอนโตที่ถูกไฟป่าเผาไหม้จนวอดวาย และภายในปี 2028 หรือในอีกราว 7 ปีข้างหน้า คาดว่า จะปลูกต้นไม้ได้มากถึง 1,000 ล้านต้น เลยทีเดียว

ปัจจุบัน การปลูกต้นไม้เป็นวิธีที่เร็วและถูกที่สุดในการกักเก็บคาร์บอน โดยเฉพาะการปลูกต้นไม้หลายพันล้านต้นในแต่ละปี จะทำให้เราสามารถรับมือกับภัยเกี่ยวกับวิกฤตสภาพภูมิอากาศได้ แต่การปลูกป่าด้วยวิธีดั้งเดิมอาจชักช้าไม่ทันการณ์

Photo: techcover.com, flashforest.ca



### 3 ขอบออนไลน์ช่วยโลกสโตล์สายกรีน

ในยุคดิจิทัล ที่ผู้ซื้อเลือกได้ ทั้งความสะดวกสบาย และราคาดีสุดคุ้ม อีกทั้งยังเป็นโอกาสช่องทางสร้างรายได้ก้อนใหญ่ของผู้ขาย ประกอบกับช่วงวิกฤต COVID-19 ทำให้คนหันมาซื้อปิ่นออนไลน์กันมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้เกิดขยะกองโตขึ้น ไม่ว่าจะจากกล่องไปรษณีย์ บับเบิล กระดาษห่อ ฯลฯ

สำหรับสายกรีนแล้ว การส่งของก็นับเป็นเรื่องน่าปวดหัวเสมอ ถึงกระนั้นเราก็ยังมีวิธีลดขยะในการซื้อปิ่นออนไลน์ ที่นำไปใช้ได้ไม่ว่าจะเป็นคนขายหรือคนซื้อ



- **ริยูลกล่องหรือซอง** เป็นวิธีง่ายที่สุดที่ทำได้ทั้งคนขายและคนซื้อ แค่เก็บกล่องที่ได้รับไว้ แล้วเอากลับมาใช้ในการส่งของครั้งต่อไป เพียงกลับด้านกล่อง หรือลอกสติ๊กเกอร์จำหน่ายของเดิมออก แล้วตีตะปัทบให้เรียบร้อย ก็เหมือนได้กล่องหรือซองสีน้ำตาลของใหม่ เอาไว้ส่งของได้อีกครั้ง

- **ใช้ผักตบชวาแทนบับเบิลและโฟม** สินค้าบางอย่างจำเป็นต้องหุ้มห่อด้วยวัสดุกันกระแทก ปัจจุบันเรามีผักตบชวาทากแห้งเป็นทางเลือกแทนการใช้บับเบิลและโฟม แถมยังน้ำหนักเบา ช่วยประหยัดต้นทุนค่าขนส่ง ช่วยลดขยะผักตบชวาตามแม่น้ำ ทั้งยังย่อยสลายได้ง่าย และเป็นปุ๋ยชั้นดีอีกด้วย

- **บรรจุภัณฑ์งอกได้** ถือเป็นวิธีสุดครีเอทีฟในการช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับโลก ทั้งยังช่วยเชิญชวนให้ลูกค้าได้มีส่วนเล็ก ๆ เป็นของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่นแบรนด์ Botanical Paperworks ผลิตภัณฑ์กระดาษรีไซเคิลที่อัดแน่นไปด้วยเมล็ดพันธุ์ ไม่ว่าจะเป็ผัก ดอกไม้ สมุนไพร ฯลฯ ในรูปของซอง กล่อง กระดาษรอง เครื่องประดับ ปลูกอสมทแก้วกาแพ ฯลฯ โดยสามารถวางทิ้งแ่่นลงดินแล้วปลูกได้เลย

- **ซองใช้ซ้ำได้** ซองนับเป็นสิ่งที่ใช้ซ้ำได้ยาก แต่ปัจจุบันมีซอง Repack ซึ่งใช้ซ้ำได้ เมื่อลูกค้าแกะของออกมาแล้ว สามารถส่งคืนผ่านตู้ไปรษณีย์กลับคืนไปยังศูนย์ แล้วทำความสะอาดก่อนนำมาใช้อีกครั้ง โดยตอนนี้มีผู้ประกอบการ e-Commerce กว่า 150 แห่งเลือกใช้ และทำให้ปริมาณคาร์บอนในการส่งของลดลงไปได้กว่า 80% อย่างไรก็ตามก็ยังมีในประเทศไทยแต่คาดว่าอีกไม่นานน่าจะจะมีผู้ริเริ่มใช้



Photo: pexels.com, outsidebusinessjournal.com, th.toluna.com

- **ลดการซื้อป** ในฐานะนักช้อปคุณเองก็สามารถช่วยโลกได้ด้วยการลดการซื้อป เลือกสั่งสินค้าที่ต้องการให้มาส่งที่เดียวเพื่อประหยัดกล่องและปริมาณการขนส่ง หรือทางที่ดีที่สุด งดช้อปจนกว่าจะจำเป็นจริง ๆ ก่อนที่จะซื้ออะไรกองกลับไปนอนคิดสักหนึ่งคืน ถ้าตื่นมาแล้วคุณยังต้องการมันอยู่ ถึงค่อยซื้อก็ได้



### 4 “สีเขียวจากพืช” ปลอดภัยต่อเด็ก เป็นมิตรสิ่งแวดล้อม

สีเขียว Vegetable Crayons เดิมทำขึ้นเพื่อให้เด็ก ๆ ได้สนุกกับการวาดรูปขีดเขียน อีกทั้งยังใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติทั้งหมด ไข่และน้ำมันทำมาจากรำข้าว ซึ่งเป็นของเหลือจากกระบวนการขัดสีข้าว ส่วนสีก็มาจากพืชผักผลไม้จากในท้องถิ่น อาจจะมีสีผสมอาหารมาผสมด้วยเล็กน้อย แต่ก็รับรองแล้วว่าปลอดภัย และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

นาโอโกะ คิมูระ เจ้าของบริษัท Mizuiri ผู้ผลิตสีเขียวนี้ เล่าให้ฟังว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเกิดจากความพยายามเพื่อลูกและเด็ก ๆ ได้ใช้สีเขียวที่ปลอดภัย จากนั้นจึงกลายมาเป็นความหวังดีต่อโลกด้วย เพราะการช่วยให้เด็กใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อธรรมชาติก็เหมือนสอนให้เขาตระหนักถึงความสำคัญของธรรมชาติไปกลาย ๆ ขณะเดียวกันชื่อของผลิตภัณฑ์ก็เป็นชื่อผักและผลไม้ อย่าง Apple, Carrot, Leek, Corn สามารถใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนที่ดี ทำให้เด็กคุ้นเคยกับผักผลไม้ ไม่เสี่ยงที่จะกินมันในชีวิตจริงมากขึ้น และสุดท้าย การสอนให้เด็กเห็นความสำคัญของธรรมชาติก็เหมือนการต่ออายุให้กับโลกเรา และลูกหลานของเราที่จะอยู่ต่อไปให้มีอนาคตที่ดี สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้แก่สังคม ประเทศชาติ และโลกใบนี้ *com*

Photo: amazon.com

# Around the World

TEXT: จีจอร่า

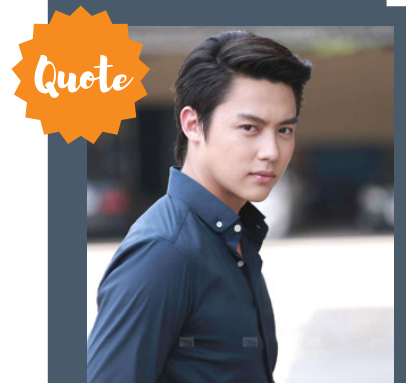


## 1 รถกลายพันธุ์ ผลงานสุดอาร์ตไม่จกตา!

Alexandra Lier ศิลปินชาวเยอรมันได้เก็บภาพรถกลายพันธุ์ต่าง ๆ รวมถึงผลงานสร้างสรรค์จากในงาน Burning Man Festival ที่ดูเหมือนหลุดมาจากในหนังไซไฟ ฮอลลีวูด แต่...นี่คือรถที่มีคนขี่เอามาจริง ๆ

ภาพรถแปลกประหลาด ท่ามกลางสภาพทะเลทรายและโลกแห่งจินตนาการที่งดงามแหวกแนว สะท้อนงานอาร์ตขั้นเทพ จัดแสดงในเทศกาล Burning Man Festival เทศกาลแห่งการเสพงานศิลป์ กินนอนกลางทะเลทราย พร้อมทั้งค้นหาความหมายของชีวิต! ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำ กลางทะเลทราย รัฐเนวาดา สหรัฐอเมริกา เป็นเวลาต่อเนื่องมา 30 กว่าปีแล้ว โดยผู้คนจะหลั่งไหลกันเข้ามาอยู่ร่วมกันนานนับสัปดาห์ ทำกิจกรรมต่าง ๆ สามารถแสดงออกความเป็นตัวเองได้อย่างสุดโต่ง อย่างการแต่งตัว การทำผลงานศิลปะ โดยเฉพาะงานอินสตอลเลชัน (ศิลปะจัดวาง) รวมทั้งการนำรถบ้านครีเอทีฟหน้าตาแปลก ๆ ไปร่วมงาน

Photo: alexandralier.com



Quote

“ช่วงเวลาที่เจอแต่เรื่องหนัก ๆ ก็จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ แต่เป็นช่วงที่สอนอะไรเราเยอะมาก และช่วงเวลานั้นผมมีเขาคอยอยู่ข้าง ๆ คอยเป็นกำลังใจ คอยปลอบใจ คอยให้คำปรึกษา”

หมาก ปริญ สุภารัตน์  
นักแสดง นายแบบ กล่าวไว้

## 2 ตึกรูปเลโก้หลากสีสดใสสุดว้าว!

ตึกรูปเลโก้ (Lego) สีฉูดฉาดแสนสวยราวกับเมืองเนรมิตในนิทานที่เห็นอยู่นี้ คือโครงการ Comfort Town Housing Complex ตั้งอยู่ในอดีตเขตอุตสาหกรรมของกรุงเคียฟ ประเทศยูเครน ออกแบบโดยบริษัท Archimatika ใช้เวลาในการก่อสร้างถึง 11 ปี บนพื้นที่ก่อสร้างรวม 512,200 ตารางเมตร พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย ตั้งแต่ ร้านค้า สำนักงาน โรงเรียน คลินิก สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น สนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย ฯลฯ

นับเป็นโครงการที่อยู่อาศัยสาธารณะขนาดใหญ่สำหรับชุมชนเมืองที่ส่งเสริมการเดินทางกลางแจ้ง โดยแยกโซนรถยนต์ด้านนอกออกจากโซนลานพื้นที่ใช้สอยและพื้นที่สีเขียวที่เชื่อมการสัญจรระหว่างอาคารพักอาศัยที่มีความสูงเฉลี่ย 8 ชั้น ด้วยทางเดินด้านในที่แน่น ๆ แพนเลโก้ถูกใจสิ่งนี้!

Photo: pinterest.com



## 3 แม่น้ำห้าสีงามสุดสะพรั่ง!

แม่น้ำ คาโน คริสเทลส์ (Cano Crystales) หรือแม่น้ำ 5 สี ไหลผ่านในหุบเขา Sierra Macarena ประเทศโคลัมเบีย ทุกปีจะมีปรากฏการณ์สุดอัศจรรย์เกิดขึ้น ทั้งหมดเกิดจากสีส้มของพีชใต้น้ำอย่างสวยงามและมอสส์นานาชนิดพร้อมใจกันผลิบานเมื่อได้รับแสงแดดและน้ำอย่างเหมาะสม สะท้อนเรื่องราวผ่านผืนน้ำงดงามจนได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในแม่น้ำที่สวยงามที่สุดในโลก

ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ช่วงฤดูฝนและฤดูร้อนในเดือนกันยายน ไปจนถึงเดือนพฤศจิกายน ระดับน้ำในแม่น้ำจะลดลง ซึ่งเพียงพอที่ดวงอาทิตย์จะทำให้มอสส์และสาหร่ายในน้ำอุ่นขึ้น และมีการเจริญเติบโตของพีชใต้น้ำชนิดหนึ่ง เรียกว่า Macarena Clavigera ผลิดอกบานภายใต้พื้นน้ำ โดยดอกของมันจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูจนถึงสีแดงสด อีกทั้งยังมีสีเหลืองของทราย สีเขียวของมอสส์ และน้ำสีฟ้าใส จนเกิดเป็นสีสันหลากหลายงามเกินบรรยายโดยฝีมือธรรมชาติ

Photo: pinterest.com



# 4 ปันจักรยานซิลลี่ ๆ บนทางวงแหวนลอยฟ้า

‘Cycling through the Trees’ โปรเจกต์เอาใจสายออกกำลังกายของรัฐบาลเบลเยียม ที่เนรมิตเหมืองเก่าให้กลายเป็นทางปั่นจักรยานลอยฟ้า เหนือทิวป่าสนในมณฑลลิมเบิร์ก (Limburg) ทางตะวันออกของประเทศ



ทางจักรยานลอยฟ้านี้มีความยาวกว่า 700 เมตร สร้างขึ้นท่ามกลางต้นสน ก่อนจะไล่ระดับจากพื้นสูงขึ้นไป 10 เมตร และวนลงกลับสู่พื้นป่าในระดับความชันเพียง 3-4% และเสริมความปลอดภัยด้วยราวกันตกที่ทำจากตะแกรงเหล็กที่มึนสลាប់นักได้ไอเดียการออกแบบทางจักรยานเป็นวงกลมจากวงปีของต้นไม้ ส่วนเสาทำจากเหล็กที่แข็งแรงทาบด้วยสื่อน้ำตาลคล้ายสีต้นสน เพื่อให้กลมกลืนไปกับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ของเขตอนุรักษ์ธรรมชาติ Pijnven เป็นพื้นที่ที่เป็นมิตร

กับผู้คนและสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่คอนกรีตในการถมเสา ส่วนต้นไม้ที่โดนโค่นก็ถูกนำไปสร้างเป็นที่พักพิงใกล้ ๆ กับทางจักรยานและลู่วิ่ง

โปรเจกต์นี้ นอกจากจะกระตุ้นเศรษฐกิจในท้องถิ่นให้ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการสร้างความเชื่อมั่นว่าป่าไม้สามารถให้มูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสนับสนุนให้มีการอนุรักษ์ป่าเพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน

Photo: archello.com



# 5 เมืองสุดเหงาของเหล่าคนโสด

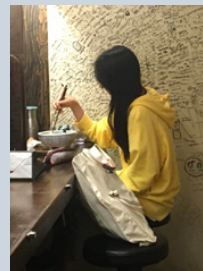
นักวิชาการคาดการณ์ว่า ญี่ปุ่นจะมี “คนโสด” เกินครึ่งของประชากรภายในปี 2040 !

คนโสดในที่นี้คือ “ผู้ที่ใช้ชีวิตแบบโซโล (Solo)” ซึ่งนอกจากจะหมายถึงคนโสดที่ไม่ได้แต่งงานแล้ว ยังรวมถึงผู้ใช้ชีวิตตัวคนเดียว เช่น คนที่เคยหย่าร้าง ผู้สูงอายุที่คู่สมรสเสียชีวิตไป รวมถึงคุณพ่อหรือคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว เมื่อหลายปัจจัยรวมกัน จึงไม่แปลกที่ตัวเลขชาวโซโลจะพุ่งถึง 50% ในอีกไม่ถึงสิบปี

ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นเนื่องจาก “คนที่ไม่แต่งงาน” หรือ “เลือกที่จะไม่แต่งงาน” เพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา รวมถึงความกล้าที่จะหย่าร้างหากพบกับชีวิตคู่ที่ไม่สมหวัง ในอดีตการไม่แต่งงานและการหย่าร้างเคยเป็นภาพลักษณ์ที่เลวร้ายในสังคมญี่ปุ่น โดยเฉพาะกับผู้หญิง หากไม่ประสบความสำเร็จใน “การเป็นเมีย” หรือ “การเป็นแม่” ก็เท่ากับกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ประสบความสำเร็จ

อย่างไรก็ตาม ค่านิยมที่ผู้หมัดผู้หญิงดังกล่าวกลับไม่ใช่แนวคิดเก่าแก่ แต่เพิ่งเกิดขึ้นในยุคเมจิ (ค.ศ. 1868 - 1912) ซึ่งเป็นยุคแห่งการปฏิรูปประเทศเข้าสู่ยุคใหม่เนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดบทบาทของผู้ชายและผู้หญิงอย่างชัดเจน ที่กลายมาเป็นภาพเหมารวมจวบจนปัจจุบัน ล้วนเป็นแนวคิดใหม่ที่เกิดขึ้นมาเพียงร้อยกว่าปีมานี้

จะว่าไปแล้ว การที่สังคมโซโลค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ในประเทศญี่ปุ่น หากแต่เคยเกิดขึ้นมาแล้วตั้งแต่ยุคเอโดะ (ค.ศ. 1603 - 1868) ก่อนหน้ายุคเมจิ ที่มีปรากฏการณ์ “คนโสด” เกือบเมือง ทำให้เราเข้าใจว่า แท้ที่จริงสังคมญี่ปุ่นสมัยก่อนก็มีลักษณะเป็นสังคมสันโดษอยู่แล้ว และการแต่งงานก็ไม่ได้ได้รับความนิยมเท่าใดนัก *low*



Info: creativethailand.org/ Photo: qz.com

Quote



“กับเรื่องลบ ๆ บางครั้งถึงเราจะบอกว่าไม่เครียด แต่มันก็มีบางนะ บิดหนึ่งแหละ เราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง แต่เวลาเมื่อมันไม่ใช่ความจริงรอให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์แล้วมันก็จะหายไปเอง”

คิมเบอร์ลี่ แอน เทียมศิริ  
นักแสดง นางแบบ กล่าวไว้



# CHECK IN

TEXT / PHOTO : ธันวาคม หยาง

## 10 สถานที่เล่น SURFSKATE + SKATEBOARD ใกล้รถไฟฟ้า MRT







หากนี้ไม่มีกีฬาหรือสันทนาการใดอดีตติดเทรนด์เป็นกระแสมากไปกว่าการเล่นเซิร์ฟสเก็ตอีกแล้ว ฮิตได้ไง ฮิตมาจากอะไรกัน? มันเกิดจากปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน คือก่อนที่จะมีเชื้อไวรัสโควิด-19 แพร่ระบาด มันเป็นช่วงที่กีฬาเซิร์ฟบอร์ดกำลังจะเริ่มบูม แต่อยู่ดี ๆ ก็มีวิกฤติโรคระบาดขึ้นมา การเก็บกักตัวอยู่กับบ้าน งดการท่องเที่ยวเดินทางไกล ไปทะเลได้ ๆ ทำให้สายเซิร์ฟบอร์ดต้องนอนเบี้ออยู่กับบ้าน และบังเอิญว่าหลายคนในสายนี้เป็นดารา ซึ่งได้ไอดีเดียวว่า ในเมื่อเล่นเซิร์ฟบอร์ดในน้ำไม่ได้ จั๊นหาเซิร์ฟบอร์ดมาเล่นแทนดีกว่า วึ่งไท ๆ บิดชาย บิดขวา โยกสะโพกไปมา เหมือนว่าเรากำลังเล่นกระดานโต้คลื่นในท้องทะเลนั่นแหละ แต่เปลี่ยนจากการโต้คลื่นในน้ำมาโต้คลื่นบนบกแทน พอเล่นกันสนุกสนานจากนั้นก็ไปโพสต์ลงสื่อโซเชียลฯ พอแฟนคลับเห็นก็เป็นธรรมดาว่าอยากจะทำตาม ทำไปทำมาคือว่ามีคนคิดตรงกันปริมาณเยอะ มันก็เลยเกิดเป็นกระแสใหญ่ไปทั่วโลกแบบหยุดไม่อยู่ ที่สำคัญกระแสใน พ.ศ. นี้ มันไม่ได้เป็นเฉพาะเด็ก แต่ยังรวมไปถึงผู้ใหญ่ยัยวัยสูงอายอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อนด้วย!!!

Life & Metro ฉบับนี้จึงลองสอบถามเด็ก ๆ ตามสนามสเก็ตดูว่าอยู่ดี ๆ มาเล่นได้ไง ส่วนใหญ่ก็ตอบว่า เห็นดาราเล่นบ้าง เห็นเพื่อนเล่นบ้าง ก็เลยเล่นตาม พอถามต่อว่าเล่นแล้วเป็นไง ได้อะไรบ้าง ส่วนใหญ่ก็ตอบว่ามีความสุข สุขภาพ และได้เพื่อนใหม่ที่โตมาเจอกันในลานสเก็ต แถมบางบ้านยกมากันทั้งครอบครัว ตั้งแต่คุณพ่อ คุณแม่ คุณอา คุณน้า คุณป้า คุณลุง แบบไม่สนวัย ไม่แคร์สีอ่ ดังนั้น ทุกสนามที่เราไปสำรวจ จึงพบคนเล่นตั้งแต่ 5-6 ขวบ ไปยัน 60 กว่า อย่างน่าทึ่ง ซึ่งก็ไม่ได้จำกัดเฉพาะเซิร์ฟสเก็ตเท่านั้นนะ เพราะในสนามจริงมีทุกอย่าง ตั้งแต่สเก็ตบอร์ดแบบโบราณอันเดิม ๆ โรลเลอร์เบลด และเซิร์ฟสเก็ต เล่นปะปนกันไปไม่แบ่งแยกก็กั๊ก และส่วนใหญ่จะเป็นลานกลางแจ้ง ผู้คนจะเริ่มทยอยมาเล่นกันช่วงแดดเริ่มลดทึม ทำโหมงเย็นไปแล้ว Check in ฉบับนี้เราเลยรวบรวมสถานที่เล่นสเก็ต 10 แห่ง ที่เดินทางไปมาง่าย สะดวกสบายในเส้นทางรถไฟฟ้า MRT อัปเดตมาให้ชมกันแบบสด ๆ ร้อน ๆ เป็นการสำรวจจากพื้นที่จริง ในช่วงปลายเดือนมีนาคม 2564 ที่ผ่านมานี้ ตามมาดูข้อมูลกันว่าคุณเหมาะจะไปเล่นที่ไหน ด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

#### ขอบคุณภาพปก

นางแบบ: ศุภนิดา หาญมงคลพิพัฒน์ พนักงานประชาสัมพันธ์ 5 สำนักสื่อสารองค์กร  
 นายแบบ: ภาวิศ งามผิว พนักงานประชาสัมพันธ์ 6 สำนักสื่อสารองค์กร  
 พลวัต ยศยิ่ง พนักงานประชาสัมพันธ์ 7 สำนักสื่อสารองค์กร

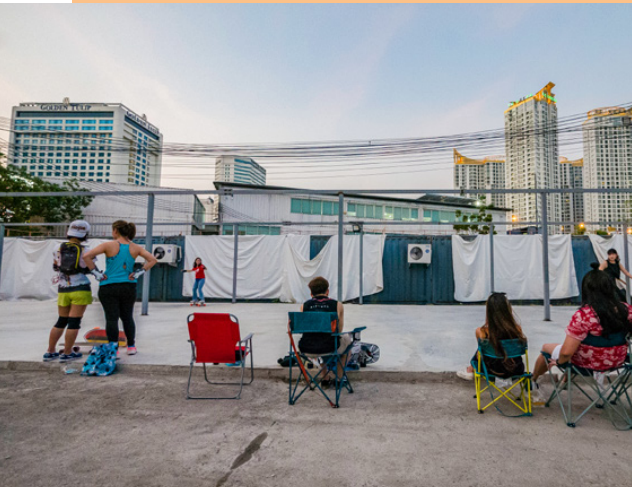




มาเริ่มที่คนหัดเล่น ขอแนะนำเป็นสนามที่คนน้อย พื้นเรียบประมาณ ลานจอดรถทั่วไป ไร้ออนคลื่นบนพื้นสนาม เพราะยามหัดเล่นนี่ก็คงแค่ฝึก การทรงตัวให้อยู่บนสเก็ตให้ได้ก่อนโดยไม่ร่วงหล่น เรื่องกระโดดเล่นทำผาดโผน ทะยานลีลาขอบอกว่าอย่าเพิ่งทำทำ

## 01 สนามหน้าห้างโชว์ดีซี

ที่นี่น่าจะเหมาะสุดสำหรับสเก็ตเปแรก คนเล่นน้อย เป็นสนามเล็ก พื้นที่ประมาณ 2 สนามบาสเก็ตบอล ไถ ๆ ถีบ ๆ สเก็ตเล่นได้ เพียงระยะสั้น ๆ จึงเป็นที่ที่คนเริ่มฝึกหัดน่าจะมาเล่น เห็นมีคนมาสอนกันเป็นคู่ ๆ แนวครูฝึกกับลูกศิษย์ แนวคุณพ่อสอนคุณลูก แนวคุณแม่มานั่งเฝ้า แนวคุณน้า เล่นตามหลาน ถ้าบ้านใกล้ย่านนี้ขอแนะนำ แต่ข้อเสียคือเสาและตอมจะเยอะ อย่าไถไกลยาวจนเต็มแรง เดี่ยวเบรกไม่ทันชนเสาจะบาดเจ็บ คนเล่นใหม่ยังไม่ชำนาญควรสวมหมวกกันน็อค สนับข้อศอก ข้อมือ ข้อเข่า และสวมรองเท้าที่ไม่ลื่น พิกัดใกล้ รถไฟฟ้า MRT สถานีเพชรบุรี และ MRT สถานีพระราม 9 เลือกเอาได้ตามสะดวก ต่อมอเตอร์ไซค์รับจ้าง ประมาณ 7 นาทีถึง







## 02 ลานหน้าตึกยูนิลีเวอร์

ใกล้ ๆ รถไฟฟ้า MRT สถานีพระราม 9 ยังมีอีกหนึ่งสนาม คือ **ลานหน้าตึกยูนิลีเวอร์** เป็นลานใหญ่เรียบโล่งราวสนามฟุตบอล ราวปูน ไร้เนินสูง-ต่ำให้ป็นป้ายใช้สีลาเต้ดัดใด ๆ นอกเสียจากว่าจะกระโดดติดตัวได้เอง อันนี้ก็ไม่มีการห้าม เพราะความเรียบโล่งไร้สิ่งอำนวยความสะดวกอื่นใด เช่น ร้านค้า ที่นั่งพัก หรือห้องน้ำห้องทำได ๆ จึงไม่ได้มีคนมาเล่นเยอะนัก และมักมาหลังหมดแดด คือประมาณ 6 โมงเย็นไปแล้ว เล่นตรงนี้ก็ถ้าเหนื่อยร้อนก็ต้องเดิน 200 เมตร ไปกินน้ำกินท่า เข้าห้องน้ำนั่นนี่ที่เซ็นทรัลแกรนด์ พระราม 9 ข่าว่า 3-4 ทุ่ม บริเวณนี้ก็ยังมีคนเล่น การเดินทางมาสนามนี้ค่อนข้างสะดวกคือจาก **รถไฟฟ้า MRT สถานีพระราม 9** ใช้ทางออกที่ 3 เดินตรงมาจะ 30 เมตร ถึงสี่แยกฟอร์จูน เลี้ยวซ้ายเดินต่อไปให้พ้นเขตติดเซ็นทรัลแกรนด์พระราม 9 ซ้ายมือจะเห็นรั้วสังกะสี มีทางเข้า โผล่หน้าเข้าไปก็เล่นได้เลยเค้าโอเพ่นเป็นที่สุด



## 03 สามย่านมิตรทาวน์

ก็เป็นอีกที่ที่น่าจะเหมาะกับผู้เล่น เพราะเป็นสนามเรียบ ๆ แฉบ ๆ ยาวขนานไปกับหน้าห้าง พื้นที่ก็ราว ๆ สนามตระกร้อ 2 สนามต่อกันยาว ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นลูกเล็กเด็กน้อยที่พ่อแม่พามาเล่น เราได้เห็นคุณพ่อคุณแม่เล่นเป็นทีน่ารักมาก ๆ มีบริการให้ยืมกระดานสเก็ตฟรี 30 นาทีด้วย เนื่องจากอยู่หน้าห้าง เล่นเหนื่อยร้อนประการใดก็หลบเข้าไปตากแอร์ หออะไรทานในห้างได้ มีห้องน้ำพร้อม การเดินทางก็แสนสะดวกสบาย โดยลงรถไฟฟ้า MRT สถานีสามย่าน ใช้ทางออกที่ 1 หรือ 2 ก็ได้ แล้วข้ามถนนมา ก็ถึงเลย







# 04 สนามหลวง



ส่วนท่านที่ชอบสนามใหญ่ยักษ์และลมเย็น ต้องไปเล่นที่ **สนามหลวง** ที่นี่มียกพื้นให้นิดหน่อยโดยไม่ได้ตั้งใจ ทำให้ผู้หัดเล่นโชว์ลีลาโลดโผนเบา ๆ ได้ในที่นี่จะมีคนมาเล่นเยอะหลัง 1 ทุ่ม หนุ่มหล่อสาวสวยเยอะ ในขณะที่เด็กน้อยและผู้สูงอายุก็เยอะเช่นกัน แถมเป็นสนามที่มีความหลากหลายสูง คือมีทั้งคนเล่นโรลเลอร์เบลด เล่นสเก็ตบอร์ด และเซิร์ฟสเก็ตปนกันไปแบบไม่แบ่งแยก มีทั้งคนหัดเล่น และที่เล่นเก่งแล้ว บริเวณนี้จะไม่มีย่านค้าขายน้ำชาขายขนมมะกรูดมาเตรียมมาเอง เพราะถ้าต้องเดินไปซื้อที่เซเว่นใกล้สุดคือที่ตลาดท่าพระจันทร์ ก็ประมาณครึ่งกิโลฯ แต่ห้องน้ำห้องท่าแคมีให้เป็นรถสุขาของกรุงเทพมหานคร รอบนอกลานสเก็ตก็เป็นทางวิ่งและปั่นจักรยานแบบว่าลู่พาหลามมาทิ้งไว้ให้เล่นสเก็ต แล้วลู่แยกไปปั่นจักรยานก็ได้ สิ่งที่น่าประทับใจในสนามนี้คือความกว้างใหญ่ไพศาล ก็ประมาณครึ่งสนามหลวงอะคิดดู มีวัด มีวัง เป็นฉากหลังสวย ๆ และที่ดีที่สุดคือลมเย็นกว่าทุกสนาม การเดินทางมาที่นี่ให้ลอง **รถไฟฟ้า MRT สถานีสนามไชย** จะใช้ทางออกไหนก็ได้ เพราะความใกล้-ไกล พอ ๆ กัน คือถ้าเดินมาก็น่าจะประมาณ 15 นาที







FB PAGE : เอิร์ธ พลภกร บัณฑิตเบ็ญจ

# 05 สวนวชิรเบญจทัศ

สวนรถไฟ หรือ สวนวชิรเบญจทัศ ก็เป็นอีกสนามที่คนเล่นเยอะ แต่จะมีกฎระเบียบการเข้าใช้สนามที่ชัดเจน คือ ต้องเป็นสมาชิกรายปี ค่าทำบัตรไม่ก็บาท ราคาต่างกันตามอายุ แต่ต้องมีใบรับรองแพทย์ พอตีเวลาที่เราไปสำรวจออฟฟิศเค้าปิดแล้ว จึงสอบถามจากน้อง ๆ ที่มาออกกำลังกายวิ่งไปวิ่งมาแถวนั้น น้องบอกว่่าน้องทำตั้งแต่ยังไม่โควิด-19 ระบาด ตอนนั้นใช้ใบเดียว คือรับรองว่าสุขภาพดี ออกกำลังกายได้ ไม่เป็นโรคหัวใจ ความดัน เบาหวานนั่นนี่ แต่ช่วงนี้น้องเดาว่าน่าจะต้องมีใบรับรองว่าไม่เป็นโควิด-19 ด้วย จึงจะอนุญาตให้เข้าไปเล่นได้ ใครเน้นรักความปลอดภัยในสุขภาพก็ให้ไปสนามนี้ น่าจะดีที่สุด การเดินทางก็ไม่ยาก จาก **รถไฟฟ้า MRT สถานีสวนจตุจักร** ใช้ทางออกที่ 2 แล้วต่อมอเตอร์ไซค์จะสะดวก ประมาณ 5 นาที



FB PAGE : ธีต้า พงษ์ธนโชติ

FB PAGE : ธีต้า พงษ์ธนโชติ



# 06 เกทเวย์ บางซื่อ

ไปฝั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วงกันบ้าง ถ้านับจากจุดรอยต่อสถานีเตาปูนก็ต้องมาทางเกตเวย์ บางซื่อ สนามนี้เด็กมาเล่นไวกว่าสนามอื่น คือราว ๆ สี่โมงครึ่งก็เริ่มมากันแล้ว เป็นอีกสนามสำหรับคนหัดเล่นใหม่ เพราะไม่ค่อยมียกพื้นต่างระดับ เล่นแล้วหิว เล่นแล้วร้อน อยากเข้าห้องน้ำ ก็เข้าทางเลยจ้า การเดินทางมาก็สะดวกสบายให้ลอง **รถไฟฟ้า MRT สถานีเตาปูน** ใช้ทางออกที่ 1 เดินตรงมาสัก 5 นาทีก็ถึงแล้ว







# 07 เซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต

แต่ถ้าบ้านอยู่ย่านตลาดบางใหญ่ ก็ต้องไป ศูนย์การค้า เซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต สนามนี้เป็นที่โล่งกว้างอย่าง ลานจอดรถ ไร้เนินนูนใดให้กระโดดลิลา ต้องพยายามหาเอาเอง เป็นสนามเรียบ ๆ คนไม่เยอะนัก ออกจากห้างแล้วขึ้น-ลงบันไดเลื่อน 2-3 รอบก็ถึงเลย มุมนี้ถ้ามาจาก รถไฟฟ้า MRT สถานีตลาดบางใหญ่ ใช้ทางออก 1 หรือ 4 ก็ได้ แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าตัวห้าง จากนั้นก็เดินลงไปชั้นล่าง เดินไปออกทางประตูหน้าร้าน Uniqlo ขึ้นบันไดเลื่อนนอกตัวห้างตรงทางเชื่อมต่อไปสนาม มีห้องน้ำบริการชัดเจนอยู่ตรงนี้ หิว ร้อน เหนื่อย ก็เข้าห้าง สะดวกสบายใกล้แค่เอื้อม





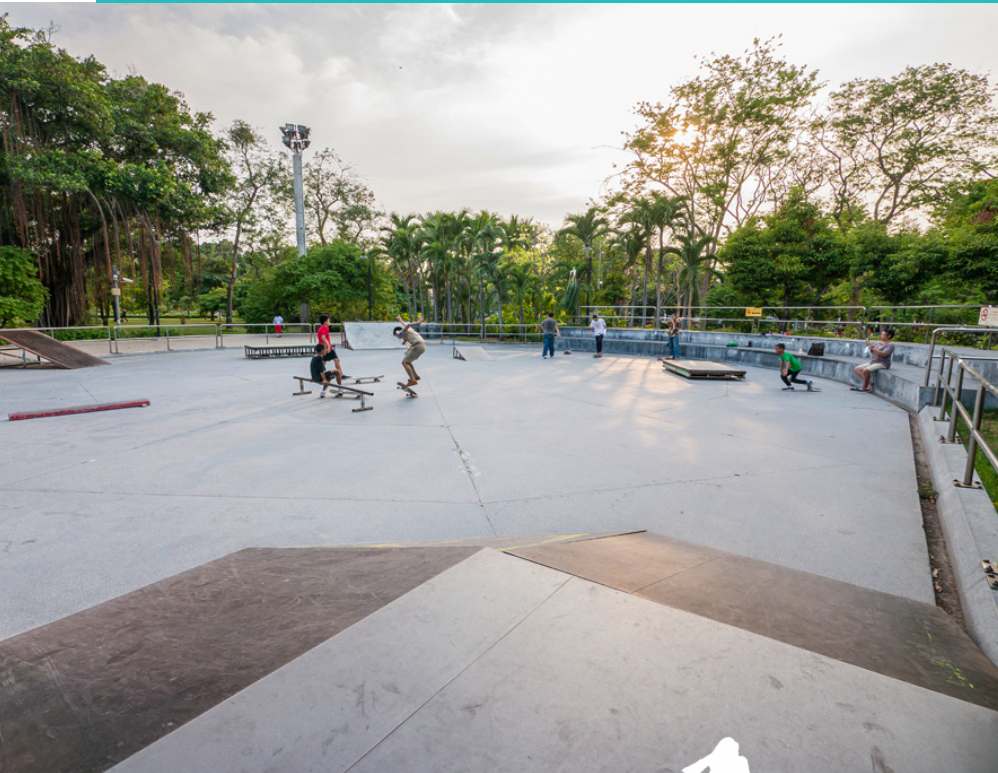


**08** **ฟอร์จูนทาวน์เวอร์**

ที่นี้ก็มาถึงสเต็ปของคนเล่นเป็นแล้ว ที่ต้องการออกกิลลา โหลดโฟนกระโดดหมุน ก็ต้องไปสนามที่สร้างขึ้นมาเพื่อการเล่น สเก็ตแบบจริงจัง ดั่งสุดในเขตเมือง ก็ต้องเป็นสนามบนตาดฟ้า **ฟอร์จูนทาวน์เวอร์** การเดินทางแสนง่ายสบายสุดก็ต้อง **รถไฟฟ้า MRT สถานีพระราม 9** ใช้ทางออกที่ 1 เข้าห้าง ชั้นลิฟต์แก้วข้าง ๆ KFC ไปที่ชั้น 10 สนามนี้มีทั้งเด็กน้อยหัดเล่น และเด็กเก่งเกินวัย ไปจนถึงเป็นที่รวมตัวของหนุ่มหล่อ สาวสวย มาดูได้ที่นี้ มีทั้งพื้นที่เรียบราบ และพื้นที่ยกหกคะเมนตีลังกาสารพัดแบบ ให้เล่นโชว์ลีลาได้แบบไม่เบื่อ







# 09

## สวนรมณีนารถ



ส่วนท่านที่ชอบธรรมชาติ แนะนำให้ไปเล่นใน สวนรมณีนารถ โดยลง รถไฟฟ้า MRT สถานีสามยอด ใช้ทางออกใดก็ได้ ความใกล้-ไกลในการเดินมาที่สวนทัดเทียมกัน ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาทีก็ถึง สนามนี้ไม่ใหญ่ แต่มีไว้สำหรับคนชอบเล่นท่า เพราะว่ามีพื้นยกสูง สไลป์ต่ำ แทนกระโดด มีให้ครบจบในสนามเล็ก ๆ ได้ คุณปู่คุณตาสามารถพาหลาน มาเล่นแล้วไปนั่งรอหลานได้สุดทรมุ่มไม้ ร่มรื่นดี หรือจะแยกไปออกกำลังกาย ผู้สูงวัยด้านอื่น ๆ ก็สะดวก ทั้งสนามเปตอง สนามวิ่ง สนามเดินไว สนาม กายภาพบำบัด สวนนี้จัดไว้ให้ครบสรรพสำหรับคนรักสุขภาพ







## 10 DREG SKATE PARK

กลับไปรถไฟฟ้าสายสีม่วงกันอีกครั้ง สำหรับผู้ที่อยู่แถวนนทบุรี มี สนาม DREG SKATE จาก รถไฟฟ้า MRT สถานีพระนั่งเกล้า ใช้ทางออกที่ 2 แล้วบอกรมอเตอร์ไซค์รับจ้างว่าไปลานสเก็ตใต้สะพาน เจริญผดดินทร์ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที สนามนี้ดูมีความตั้งใจให้เป็น สนามเซิร์ฟสเก็ตมากที่สุด เพราะมีเนินอ่อน แทนกระโดด บันไดโต้ พื้นราบ พื้นสไลด์ ครบทุกสิ่ง ใครอยากออกกิลลาต้องมาที่นี่ มีร้านอาหาร ขายน้ำพร้อม เหนื่อยนัก ร้อนหนักก็มานั่งพักได้



เล่ามาครบจบทั้ง 10 แห่ง กับลานกลางแจ้งที่เปิดให้เล่นเซิร์ฟสเก็ตและ สเก็ตบอร์ดได้ ใครใกล้ที่ไหนก็ไปที่นั่น แต่ที่สำคัญต้อง Safety First ปลอดภัยไว้ก่อน อุปกรณ์พร้อม ร่างกายพร้อม จะได้เล่นกันไปนาน ๆ เพื่อมีกีฬาไหนอีก จะได้ไม่พลาดตามกระแสไปกับเค้าละ.... *low*



# Eating Out

TEXT : กองบรรณาธิการ

ภาพประกอบ: facebook.com/plieu.cafe



## Plieu Cafe คาเฟ่สุดชิค สไตล์มินิมอล

Life & Metro ฉบับนี้จะพาคุณผู้อ่านไปหลบร้อน นั่งทานอาหารในบรรยากาศชิลล์ ๆ ย่านสนามบินน้ำ จังหวัดนนทบุรี ที่ **Plieu Café** (พริ้ว คาเฟ่) คาเฟ่สุดชิคที่ปรับแต่งทิวทัศน์ 3 ชั้นให้มีสไตล์เป็นเอกลักษณ์สวยเก๋

ร้านนี้ถึงแม้จะเปิดมานานกว่า 8 ปีแล้ว แต่มีการปรับปรุงตกแต่งร้านให้มีความใหม่ทันสมัยน่านั่งอยู่เสมอ โดยเลือกใช้สีเทาและสีขาวเป็นหลัก เฟอร์นิเจอร์ โต๊ะ เก้าอี้ภายในร้านจะเน้นเป็นไม้ ให้ความรู้สึกอบอุ่นสบาย ๆ ในสไตล์มินิมอล มีการจัดวางพื้นที่ใช้สอยได้อย่างลงตัว ไม่แน่นจนรู้สึกอึดอัด โดยแอบผสมงานสไตล์ Loft เล็กน้อยบริเวณผนังปูนและช่วงเพดาน

ด้านหน้าทางเข้าร้านจะเป็นมุมนกกาแฟของบาร์ิสต้าประจำร้าน อุปกรณ์แน่น รสชาติเน้น ๆ หอมกรุ่นกลิ่นกาแฟ โดยเราสามารถเลือกได้ว่าอยากดื่มเมล็ดกาแฟชนิดไหน ของประเทศอะไร (มีแนะนำไว้ในเมนูเครื่องดื่ม) บาร์ิสต้าจะทำให้แบบสดใหม่ทันที รับรองว่าร้านนี้ถูกใจคอกาแฟแน่นอน เพราะเค้าคัดสรรแต่เมล็ดกาแฟชั้นดีผ่านกระบวนการชงที่พิถีพิถันมาก



อเมริกาโน่เย็น







สปาเก็ตตี้ปลาสด

ใครที่อยากมาหาของท่านเล่น ไม่นั่งอิมท้อง แนะนำ ham cheese crispy roll หรือจะเป็นเมนูพายผักโขมอบชีส spinach cheese crispy roll ก็อร่อยดี

นอกจากความอร่อยของอาหารคาวแล้ว เบเกอรี่ของที่นี่ยังจัดว่าเด็ดมาก หน้าตาดี รสชาติอร่อย แล่มีให้เลือกมากมาย วันนี้เราเลือกชิม Four cheese cheeses เนื้อชีสนุ่มละมุนลิ้น มีความอร่อยลงตัวเป็นที่สุด... ดบท้ายด้วยเครื่องดื่มคลายร้อน อเมริกาโน่เย็น ที่หอมกรุ่นกลิ่นกาแฟ และ น้ำกระเจียวไซดา ซาบซ่าหวานชื่นใจ



Four cheese cheeses

ภายในร้านนอกจากจะมีอาหารและเครื่องดื่มจำหน่ายแล้ว ยังมีมุมขนมโฮมเมดใส่กรุปกุให้ซื้อกลับบ้านไปเป็นของขวัญของฝาก และมุมจำหน่ายเสื้อผ้าให้ซื้อปกกันพอบแบบกรุปกริบอีกด้วย ใครผ่านมาแถวนี้ห้ามพลาด!! *Love*

เมื่อเดินเข้ามาในร้านให้เดินตรงไปยังชั้นลอยบริเวณเคาเตอร์เพื่อสั่งเมนูอาหารและเครื่องดื่มก่อน โดยทางร้านจะมีเมนูอาหารและเครื่องดื่มให้เลือกทานเยอะมาก ทั้งของท่านเล่น เมนูหลัก อาหารจานเดียว เบเกอรี่ ชา กาแฟ และน้ำผลไม้สำหรับคนที่รักสุขภาพ จากนั้นก็ไปหาที่นั่ง จะเลือกนั่งที่ชั้นล่าง หรือชั้น 2 ก็ได้ เมื่อเมนูอาหารและเครื่องดื่มที่สั่งไว้เรียบร้อย แค่ว่าจะยกมาเสิร์ฟให้ที่โต๊ะเลย

วันนี้เราตั้งใจมาชิม ข้าวไข่ชั้นปูพริกสด เพราะเป็นเมนูซิกเนเจอร์ของร้านนี้ ไม่ผิดหวังนะ เพราะเนื้อปูก้อนที่ใส่มาให้ชิ้นใหญ่เต็มคำ รสชาติกลาง ๆ ไม่เผ็ดมาก มีพริกน้ำปลามาพร้อม ส่วนอีกเมนูเราเลือก สปาเก็ตตี้ปลาสด เมนูนี้ถือว่าโอเคเลย รสชาติกลมกล่อม เครื่องปรุงต่าง ๆ ผัดคลุกเคี้ยวเข้ากับเส้นสปาเก็ตตี้ได้แบบนิ้วทั่วถึง เนื้อปลาสดก็แกะมาให้เป็นชิ้น ไม่มีก้างทานง่าย กัดไเล่หิ้ว ๆ นอกจากนี้ทางร้านยังมีเมนูอื่น ๆ อาทิ ข้าวไข่ชั้นหมูย่างจิ้มแจ่ว สปาเก็ตตี้แซลมอน ปลาหมึกแดดเดียว สลัดหมูย่าง หรือ



ข้าวไข่ชั้นปูพริกสด

### Plieu Cafe (พริ้ว คาเฟ่)

- 📍 ที่ตั้ง หมู่บ้าน Plus Park Avenue สยามบิณน้ำ อำเภอมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี
- 🕒 เปิด วันอังคาร - วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์) เวลา 09.00 - 19.00 น.
- 📱 plieu.cafe

### การเดินทาง

- นั่งรถไฟฟ้า MRT มาลงที่สถานีแยกถนนพริ้ว 1 ใช้ทางออกที่ 3 แล้วต่อรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง หรือรถแท็กซี่ไปที่หมู่บ้าน Plus Park Avenue สยามบิณน้ำ ไม่ไกล





# Health

TEXT : หนูมันนี่

## 1 มาลอง “แปรงฟันแห้ง” กัน เพื่อสุขภาพฟันที่ดีกว่าเดิม!

หลายคนอาจเคยได้ยินมาบ้างเกี่ยวกับการ “แปรงฟันแห้ง” หรือ Spit Don't Rinse ซึ่งเป็นวิธีการแปรงฟันแบบใหม่ที่ไม่ต้องบ้วนน้ำกันมาบ้างแล้ว แต่ก็ยังมีคำถามมากมายว่ามันดีกว่าจริงหรือไม่? บ้วนน้ำแล้วจะสะอาดหรือไม่? แล้วจะมีสารตกค้างซึ่งเป็นอันตรายหรือไม่? เรามาดูคำตอบมาให้ทุกคนได้หายเคลงใจแล้ว

### • แปรงฟันแห้งคืออะไร?

การแปรงฟันแห้ง คือวิธีแปรงฟันโดยไม่ต้องเอาแปรงสีฟันที่ใส่ยาสีฟันแล้วไปจุ่มน้ำ พอแปรงเสร็จแล้วก็ไม่ต้องใช้น้ำเปล่าบ้วนปาก แต่ใช้การถูยาสีฟันออกแทน เพราะการบ้วนน้ำจะเป็นการลดปริมาณฟลูออไรด์ที่หลงเหลืออยู่ในช่องปาก ทำให้ประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุลดลงนั่นเอง ซึ่งการประชุมทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนานาชาติที่สหราชอาณาจักรในปี 2012 มีมติเห็นตรงกันว่าควรแนะนำให้ประชาชนทั่วโลกหันมาแปรงฟันแห้ง เพื่อประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุที่ดีกว่า



### • ฟลูออไรด์จะหลงเหลืออยู่น้อยนิตหลัง “บ้วนน้ำ”

เราถูกสอนกันมาตั้งแต่เด็กว่ายาสีฟันที่มีฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุ แต่ถึงแม้ว่าเราจะแปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น แต่ทำไมฟันของเราถึงยังผุอยู่ดี? จากบทความของ รศ.ทญ.ดร. สุดาวดวง ฤกษ์ภูพานิช คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ข้อมูลไว้ว่าการแปรงฟันแห้งคือการได้ฟลูออไรด์ไปเต็ม ๆ 100% แต่การบ้วนน้ำจะทำให้ปริมาณฟลูออไรด์ในช่องปากลดลงทันที โดยการบ้วนน้ำ 1 ครั้ง จะทำให้ฟลูออไรด์ลดลงเหลือ 50% บ้วนครั้งที่ 2 ลดเหลือ 25% ฉะนั้นถึงจะแปรงบ่อยแค่ไหน แต่ถ้าบ้วนน้ำหลังแปรงฟัน ฟลูออไรด์ก็แทบจะไม่เหลืออยู่เลย ยิ่งถ้ากินข้าวหรือดื่มน้ำหลังแปรงฟันทันที ฟลูออไรด์ก็จะลดฮวบลงไป 12-15 เท่า ดังนั้น หลังแปรงฟันแห้งควรดื่มน้ำหรือทานอาหารครึ่งชั่วโมง เพื่อคงระดับฟลูออไรด์ให้เกิดกลไกการซ่อมแซมผิวฟันได้อย่างเต็มที่เสียก่อน และต้องเช็กด้วยว่ายาสีฟันที่ใชมมีส่วนผสมของฟลูออไรด์ จึงจะช่วยป้องกันฟันผุได้



### • ยาสีฟันที่หลงเหลืออยู่ในช่องปาก เป็นอันตรายหรือไม่?

หลายคนกังวลว่าสารเคมีจะตกค้างในช่องปากแล้วเป็นอันตรายหรือไม่? โดยเฉพาะสารลดแรงตึงผิวในยาสีฟันอย่าง Sodium Lauryl Sulfate (SLS) จริง ๆ แล้วสาร SLS ไม่ใช่สารก่อมะเร็ง อีกทั้งผลิตภัณฑ์ประเภทเครื่องสำอาง รวมถึงยาสีฟันจะถูกควบคุมไม่ให้มี SLS เกิน 15% แต่ยาสีฟันส่วนใหญ่มีสาร SLS เพียงแค่ 0.5 - 2% เท่านั้น ยิ่งถ้าบ้วนทิ้งแล้วก็จะเหลือในปริมาณที่น้อยมากจนไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองในช่องปากหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

### • วิธีแปรงฟันแห้งที่ถูกต้อง

การแปรงฟันแห้ง จะต้องแห้งทั้งก่อนแปรงและหลังแปรง ก่อนแปรงฟันจะต้องทำความสะอาดด้วยไหมขัดฟันเพื่อนำเศษอาหารออกและบ้วนปากให้สะอาดก่อน จากนั้นป้ายยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ลงบนแปรงสีฟันที่แห้ง ไม่เปียกน้ำและแปรงฟันได้ทันที ควรแปรงฟันให้ทั่วถึงนาน 2 นาทีขึ้นไป เมื่อแปรงเสร็จให้บ้วนยาสีฟันทิ้งโดยไม่ต้องบ้วนน้ำ

สิ่งสำคัญของการแปรงฟันแห้งคือการทิ้งฟลูออไรด์ให้ยึดเกาะกับผิวฟัน เพื่อทำหน้าที่ป้องกันฟันผุ ทำให้สุขภาพฟันดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สำหรับคนที่ยังรู้สึกไม่ชิน แรก ๆ อาจเริ่มด้วยการบ้วนน้ำปริมาณน้อยแค่หนึ่งครั้ง หรือใช้แปรงสีฟันจุ่มน้ำช่วยแปรงสั้นหลังแปรงแห้ง

ลองปรับตัว แล้วสุขภาพฟันจะดีขึ้นจนหมอฟันกดไลค์ให้เลยละ!

Photo: pexels.com



Did You Know?

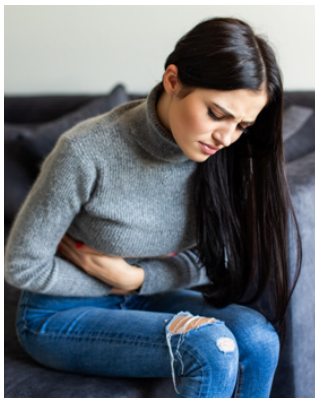
## กินผักทุกวัน แต่ทำไมรู้สึกว่าจะยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ?

หลายคนสงสัยว่ากินผักทุกวัน แต่ทำไมยังป่วยง่าย ซามี้อ ผมั่ว้ง เล็บเปราะ อ่อนเพลีย... นั่นเป็นเพราะคุณกินแต่ผักต้มหรือเปล่า? ยิ่งบางคนตัมนานมาก จนผักเปื่อยหมด วิตามินสลายไปกับน้ำที่เททิ้งไปเสียหมด

ลองเปลี่ยนมากินผักสดบ้าง แต่อย่าลืมแช่ด้วยผงเบกกิ้งโซดาสัก 15 นาที แล้วล้างน้ำตามอีกที ช่วยขจัดยาฆ่าแมลงได้ถึงประมาณ 90% ยิ่งบ้านไหนปลูกผักกินเองได้ ยิ่งดีเลยนะ ที่สำคัญวิตามินไม่ได้มีแค่ในผัก แต่ยังมีในผลไม้และธัญพืชอีกด้วย

Photo: pexels.com





## 2 ช่วยด้วย! ท้องอืด แน่นท้อง ทำไงดี!

1. กินอาหารและดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ จะช่วยลดการกลืนอากาศให้น้อยลงได้
2. งดหรือลดดื่มเครื่องดื่มหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้ลดการเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระเพาะ
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น พืชตระกูลถั่ว ผักกาด ถั่ว หัวหอม บรอกโคลี กถั่ว กะหล่ำดอก ลูกเกต และขนมปังโฮลวีท

4. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ทำให้เรากลืนอากาศเข้าไปมากกว่าปกติ
5. การรักษาด้วยยา ยาที่นิยมนำมาใช้บรรเทาอาการท้องอืดได้แก่ ยาขับลม ยาธาตุน้ำขาว

Photo: freepik.com



Health Tips

## ออกกำลังกายรับร้อน อย่างปลอดภัย

สำหรับผู้รักการออกกำลังกาย ช่วงหน้าร้อนอาจจะเจอปัญหาใหญ่ ด้วยอุณหภูมิที่พุ่งขึ้นสูงทำให้ร่างกายต้องปรับหนัก แม้ในขณะที่เรานั่งเฉย ๆ หัวใจก็ยิ่งเต้นระส่ำ เส้นเลือดขยายตัวเพื่อรับอากาศร้อน ความดันโลหิตก็ลดต่ำลง ดังนั้น ร่างกายของเราจึงเหลือพลังงานน้อยลง หากคิดจะออกกำลังกายในหน้าร้อนที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 25 องศา ก็ควรรู้หลักสักนิดนึง นั่นคือ

1. **ดื่มน้ำมาก ๆ** ควรออกกำลังตอนเช้า หรือตอนเย็น อีกทั้งก่อนออกกำลังอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงควรดื่มน้ำสักครึ่งลิตร และระหว่างนั้นก็ควรจิบน้ำอีกครั้งลิตรทุกชั่วโมง หากร่างกายขาดน้ำ จะทำให้ปวดศีรษะ วิงเวียนและเป็นลมได้
2. **กินอาหารเบา ๆ** เพื่อไม่ให้ร่างกายต้องทำงานหนัก และไม่ให้เกิดไปเหลือทิ้งที่กระเพาะอาหารมากเกินไป ควรกินอาหารเบา ๆ ที่ให้พลังงาน 150 แคลอรีล่วงหน้าราวครึ่งชั่วโมง เลือกคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย อย่างเช่น น้ำผลไม้ หรือกล้วยสัก 1 ผล แต่ควรเลี่ยงแป้งโฮลวีทที่จะย่อยได้ช้า เพราะมีไฟเบอร์สูง
3. **ขีจรรย์านหรือว่ายน้ำ** กีฬาที่เหมาะสมที่สุดในหน้าร้อนก็คือ ว่ายน้ำและขีจรรย์าน เพราะน้ำจะช่วยปรับความร้อนได้ดีที่สุด ส่วนการขีจรรย์านจะช่วยให้ร่างกายได้รับลมเย็น ๆ หรือช่วงกลางวัน หากได้ไปเดินเล่น หรือจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะที่มีต้นไม้ก็ไม่ว่า

นอกจากนี้เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นสีอ่อน ๆ เพื่อไม่ให้ดูดความร้อนมากนัก และควรระบายอากาศได้ดี หากเล่นกีฬากลางแจ้งก็ควรทาครีมกันแดด และสวมแว่นกันแดดด้วย

Photo: pexels.com

## 3 พฤติกรรมสุดเสี่ยงเป็นมะเร็ง เลี่ยงได้เลี่ยง!

การป่วยด้วยโรคมะเร็ง ไม่ใช่เรื่องของดวงหรือโชคชะตา ขึ้นอยู่กับการกระทำของเราแทบทั้งสิ้น บางครั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มักทำกันเป็นประจำ ก็ทำให้เกิดสาเหตุของการป่วยเป็นโรคมะเร็งได้โดยไมทันตั้งตัว ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร การดื่ม หรือแม้กระทั่งการทำงานหนัก ก็สามารถเสี่ยงป่วยได้เหมือนกัน เรามาดูกันว่าพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงเหล่านั้นมีอะไรบ้าง...



• **ไม่ชอบออกกำลังกาย** เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ออกซิเจนและการไหลเวียนของเลือดไปสู่กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี จะช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนของเซลล์และเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียในร่างกายได้เป็นอย่างดี

• **ดื่มเครื่องดื่มหรือกินอาหารที่มีอุณหภูมิความร้อนสูง** อาจทำให้เกิดความระคายเคืองต่อหลอดอาหาร อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกลายเป็นสารก่อมะเร็งได้ในหลอดอาหาร

• **ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จัด** การดื่มเป็นประจำจะส่งผลกระทบต่อตับ ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งได้ ขณะเดียวกันบุหรี่ก็เป็นภัยต่อสุขภาพทั้งต่อคนสูบเองและคนรอบข้าง เพราะกว่าครึ่งบุหรี่นั้นมีสารก่อมะเร็งไม่ต่ำกว่า 20 ชนิด

• **ชอบกินน้ำตาลมากเกินไป** การกินอาหารที่มีรสหวานมาก ๆ หรือกินน้ำตาลที่มีปริมาณมากเกินไป นอกจากจะทำให้มีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจแล้วยังทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งได้อีกด้วย

• **เครียดจัดเป็นประจำ** ความเครียดทำให้อนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานภายในร่างกายลดลง หากไม่ยอมเสี่ยงควรจัดการความเครียด



ด้วยการทำจิตใจให้สงบ ทำกิจกรรมที่ชอบหรือฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียด

• **กินเนื้อสัตว์แปรรูปมากเกินไป** เนื้อสัตว์ที่ถูกรักษาด้วยความเค็มหรือรมควันให้มียาอายุมากขึ้น เนื้อสัตว์เหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็งเมื่อกินเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 18%

• **ทำงานหนักเป็นนิสัย** ไม่มีเวลาพักผ่อน การทำงานกะดึกหรือทำงานจนตึกเกินไป จะทำให้เกิดการหยุดทำงานของนาฬิกาชีวภาพ (Circadian Rhythm) ในร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคมะเร็ง และยังส่งผลต่อสุขภาพในด้านอื่น ๆ อีกด้วย ควรพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะดีกว่า [Learn](#)

Photo: pexels.com



# Beauty

TEXT : หนูมันนี่

## 1 Hair Talk! ใส่ใจเลือกหวีแปรงเพื่อผมสวยปัง

การคัดสรรแปรงหรือหวีสักด้ามให้เหมาะกับสภาพเส้นผมและการแต่งผมถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะแปรงเพียงอันเดียวไม่สามารถส่งผลอย่างเดียวกันได้กับทุกคน ดังนั้นจึงควรเลือกแปรงให้เหมาะกับความต้องการที่สุด

• **ยึดผมให้เหยียดตรง** แปรงขนาดใหญ่ที่มีขนแปรงสังเคราะห์นั้นเหมาะมาก ถ้าคุณมีผมหนาหรือหิกเป็นลอนแล้วต้องการได้ผมให้เหยียดตรง ส่วนสาวผมยาวแปรงอันใหญ่ ๆ กว้าง ๆ จะช่วยย่นระยะเวลาได้เร็วกว่าแปรงอันเล็ก ๆ ส่วนสาวที่มีผมเหยียดตรงอยู่แล้ว แต่ต้องการเพิ่มวอลลุ่มให้ดูพองสวย ก็ควรใช้แปรงที่มีขนแปรงธรรมชาติในการได้ผม เพราะขนแปรงจะยึดหยุ่นได้ดีกว่าขนแปรงสังเคราะห์ ทั้งยังช่วยป้องกันความเสียหายกับผมบาง ๆ ได้อีก



• **เพิ่มลอนผม** ถ้าอยากจะมีผมพลิ้วผมหรือหน้าม้าให้จุ่มก็เลือกใช้แปรงกลมขนาดเล็กแบบที่มีแกนโลหะเพื่อใช้ความร้อนจากไดร์เป่าผมกระตุ้นให้เส้นผมโค้งงอได้อย่างเรียบสวย

• **เรียบสลวยเป็นเงางาม** แปรงหน้าตัดแบบที่เป็นรูปวงรีจะช่วยให้เส้นผมดูเรียบสลวย ด้วยการกระจายน้ำมันบนหนังศีรษะให้เส้นผมเป็นเงางาม โดยไม่ทำให้ยุ่งหรือชี้ฟู

• **สางเส้นผมที่พันกัน** เส้นผมจะอ่อนแอกว่าขณะเปียกน้ำ ฉะนั้นควรรอให้ผมแห้งสักเล็กน้อยก่อนลงมือสางผมที่พันกันด้วยหวีฟันซี่ห่าง ๆ

Photo: freepik.com, pinterest.com



## 2 Beauty Tips&Tricks เยียวตาดวงตาให้ใสปิ๊ง ๆ ตลอดวัน

ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับดวงตาบ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็น ตาบวม ขอบตาดำ มีถุงใต้ตา เรามีวิธีง่าย ๆ ในการช่วยเยียวตาให้ดูดีขึ้น

• **ปัญหาตาบวม** จากการร้องไห้ฟูมฟาย หรือขี้ตามากไป รับประทานผักที่ขิงแล้วแช่เย็นมาโปะไว้ที่ตาทั้งสองข้าง (อย่าลืมหลีกเลี่ยงก่อนนะ) นอนพักผ่อนให้สารค่าเพื่อนจากชาค้อย ๆ ดึงน้ำส่วนเกิน ช่วยลดความบวมข้ำไปได้เยอะ หรือจะใช้มะเขือเทศแช่เย็นฝานบาง ๆ มาแปะไว้สัก 10 นาทีก็ได้

• **ปัญหาตาเป็นวงคล้ำคล้ายหมิแพนด้า** ใช้สูตรแผ่นแตงกวาแช่เย็นแปะไว้สัก 15 นาที ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น กระตุ้นการไหลเวียนของของเหลวและระบบกำจัดของเสีย แล้วรอยหมองคล้ำก็จะจางลง ดวงตาแลดูสดใสเหมือนเดิม

• **ปัญหาดวงตาโรยรา ไม่สดใส** ควรหมั่นบำรุงผิวรอบดวงตาทุกคำคืนด้วยอายครีมสูตรเข้มข้น ที่ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวคล้ำเสีย ริวรอยและหมองหมองบริเวณรอบดวงตา คืนความชุ่มชื้นสมดุล เพิ่มความสว่างกระจ่างใสได้ยาวนานตลอดวัน

แล้วดวงตาจะส่องประกายวิ้ง ใสปิ๊งในทุก ๆ วัน...

Photo: freepik.com



## 3 ปากสวยแดงกะลุแมส

“งานปาก” สำหรับซัมเมอร์นี้ เทรนด์ที่มาแรงและเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันของสาว ๆ ที่ต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยอยู่เสมอคือการทาลิปแบบ Gradient Lips หรือ “การทาลิปสติกแบบไล่สี” สไตล์เกาหลี

เทคนิคง่าย ๆ ก็คือ การทาลิปสติกสองสีอ่อนเข้มที่ขอบบนริมฝีปาก โดยเลือกทาเนื้อแมสสีเข้มไว้บริเวณด้านใน และทาลิปสติกเนื้อ Sparkling หรือเนื้อฉ่ำวาวสีอ่อนไว้ด้านนอก จากนั้นใช้ปลายนิ้วค่อย ๆ เบลนดิ่งทั้งสองสีให้เข้ากัน วิธีนี้ช่วยให้ลิปสติกสีเข้มไม่ละอะใบหน้าเวลาสวมหน้ากาก

อย่างไรก็ดี ก่อนลงลิปสติกควรใช้ลิปมันบำรุงให้ริมฝีปากชุ่มชื้นเป็นประจำทุกเช้า จากนั้นใช้นิ้วในการลงลิปสติกด้วยการค่อย ๆ กดสีลงบนริมฝีปากทีละนิด จะช่วยให้ควบคุมน้ำหนักและการไล่สีได้ตามต้องการมากขึ้น

Photo: ph.priceprice.com, pinterest.com





## 4 Beauty Secrets รักษาสมดุลผิวมือ ในวันที่ต้องล้างมือบ่อย

ช่วงสถานการณ์โควิดที่เรายังคงต้องล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ อาจทำให้ผิวมือแห้งกว่าปกติ ทำให้น้ำในชั้นผิวแห้งลง ผิวจึงแห้งและหยาบขึ้น และเกิดเป็นขุย มีอาการคันหรืออักเสบได้ง่าย นี่คือวิธีถนอมผิวมือหรือรักษาสมดุลผิวอย่างง่าย ๆ ที่ได้ผล

- หลีกเลี่ยงการล้างมือด้วยน้ำอุ่นจัด น้ำอุณหภูมิสูงจะยิ่งจะทำให้ผิวแห้งมากขึ้น
- หลังล้างมือควรซับมือให้แห้งทันที และควรเลือกใช้สบู่เหลวมากกว่าสบู่ก้อน เนื่องจากค่า pH ที่เป็นต่างของสบู่ก้อนโดยส่วนใหญ่ไม่เหมาะกับสภาพผิว
- ก่อนใช้เจลแอลกอฮอล์ ควรทดสอบก่อนว่าแพ้หรือไม่ ด้วยการทาบริเวณผิวหนังใต้ท้องแขนด้านในทิ้งไว้ 24 ชั่วโมงแล้วรอดูผล หากแพ้ให้เปลี่ยนไปใช้สบู่ล้างมือแทน

- ควรทาครีมบำรุงผิวทันทีหลังการใช้แอลกอฮอล์เจล หรือหลังการล้างมือและซับมือจนแห้งแล้ว
- เลือกโลชั่นและครีมสูตร Hypo-Allergenic แทน หรือหมั่นสังเกตอาการ 1 สัปดาห์หลังเริ่มใช้ หากผิวหนังที่มีมือมีอาการแห้งมากผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที อยากรู้วิธีดี หมั่นล้างมือทุกครั้งสัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ และดูแลผิวมือเป็นประจำควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้สภาพผิวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กับผิวหนังที่บอบบางจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อน

Photo: freepik.com



## 5 Beauty on Instagram สวยวิ้งอ่อนวัย ด้วยประกายซิมเมอร์

ซิมเมอร์นี้ Dominic Skinner @dominic\_mua เมคอัพอาร์ติสต์ตัวแม่ ผิวมือแต่งหน้าไม่เป็นสองรองใคร ฝากทิปส์ง่าย ๆ ในการเสกหน้าให้สวยปังด้วยการใช้เมคอัพเบสที่มีส่วนผสมของซิมเมอร์เนื้อละเอียด ช่วยเพิ่มความหรูหรา และยังช่วยให้ผู้หญิงอย่างเรา ๆ ดูสวยแบบลดวัย ปรับผิวให้ดูสดใส ชุ่มฉ่ำ ช่วยให้ใบหน้าดูโกลว์เปล่งปลั่งอย่างเป็นธรรมชาติ

เคล็ดลับอยู่ที่การเลือกเฉดสีที่เหมาะสมกับสภาพผิว สาวผิวขาวเลือกเฉดสีขาว สีเงิน หรือสีชมพู ส่วนสาวผิวสองสี ถึงผิวคล้ำเหมาะกับเฉดสีน้ำตาลหรือสีบรอนซ์ ที่สำคัญไม่จำเป็นต้องละเลงทั่วทั้งใบหน้า เลือกลงความมันวาวเฉพาะจุดไม่เกินสองตำแหน่ง เช่น หากต้องการเน้นดวงตา และโหนกแก้ม ก็ควรปล่อยให้ริมฝีปากเป็นสีเมต

Photo: Instagram



## 6 อยากมีผิวสวยเกลี้ยงเกลาต้องทำแบบนี้!

ใคร ๆ ก็ปรารถนาเป็นเจ้าของผิวพรรณเกลี้ยงเกลา ตึงกระชับ สวยใสกันทั้งนั้น ไม่ยากเลยล่ะ ด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ เหล่านี้จะช่วยให้คุณสมหวังได้โดยไม่ต้องพึ่งครีมราคาแพงหรือมีดหมอแต่อย่างใด

- **ทำความสะอาดแบบอ่อนขึ้น** เวลาทำความสะอาดผิวหน้า ทาเซรั่มครีมหรือโลชั่น ก็ควรนวดลงบนผิวอย่างเบาเบามือเป็นวงกลมอ่อนขึ้นไป วิธีนี้จะช่วยให้สารบำรุงต่าง ๆ ซึมซาบลงผิวได้อย่างรวดเร็ว
- **ทาเมคอัพแบบป้ายลง** แต่เวลาแต่งหน้านั้น คุณควรทาในแนวป้ายลงมา เครื่องสำอางจะได้ไม่เกาะอยู่ข้างบน แถมยังช่วยให้เข้าไปอุดตันในรูขุมขนด้วย
- **ล้างเครื่องสำอางก่อนเข้านอน** ถ้าคุณไม่มีเวลาหรืออารมณ์จะล้างหน้าอย่างเต็มรูปแบบ ก็ใช้แผ่นทำความสะอาดสำเร็จรูปแทนซะ เพราะมันไม่ต้องใช้เวลามากมายอะไรเลย

• **ขัดผิวเป็นประจำ** ในช่วงที่อากาศร้อน ๆ อย่างนี้ ผิวหน้ามักจะเป็นมันเยิ้มได้ง่าย จึงควรขัดผิวสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป จะได้ไม่เกิดการอุดตันในรูขุมขนจนเกิดเป็นสิวหัวดำได้

• **ให้เวลาผิวได้พักบ้าง** คุณควรหาเวลาสักสัปดาห์ละครั้ง ปล่อยให้ผิวหน้าเปล่าเปลือยโดยไม่ใช้เครื่องสำอางใด ๆ อยู่บนใบหน้าเลย วิธีนี้จะช่วยให้ผิวหน้าได้พักจากน้ำหอม สารกันบูด และน้ำมันต่าง ๆ รวมทั้งสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ด้วยเรื่องง่าย ๆ เพื่อผิวสวย เราทำได้อยู่แล้ว... *len*

Photo: freepik.com





# Love & Relationships

TEXT : Wannabe

## กายนิสัยจากเครื่องดื่มที่ชอบ

ความชอบในการดื่มเครื่องดื่มต่างๆ สามารถนำมาวิเคราะห์บุคลิกและนิสัยของคน ๆ นั้นได้เช่นกัน


- **น้ำหวาน** เป็นคนรักสงบ ชอบทำงานที่มีความมั่นคง ปลอดภัย มีความอดทนสูง มองโลกในแง่ดี ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ตัวเองคิดไว้
- **น้ำอัดลม** เป็นคนชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ชอบศึกษาหาความรู้ ชอบเดินทางและการผจญภัย
- **ไวน์** มีกฎเกณฑ์ในการใช้ชีวิต รู้จักกาลเทศะ เข้าสังคมเก่ง และค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ไม่ชอบคนที่ทำตัวอิสระเกินไป
- **เหล้า** ชอบความสนุกสนานเฮฮา ไม่สนใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่จะสนใจในเรื่องที่สำคัญมาก ๆ
- **เบียร์** เป็นคนมีชีวิตชีวาและมีจิตใจกล้าหาญมาก รักการผจญภัย และเป็นคนใจร้อน รักอิสระ อีกทั้งชอบการแสดงออก
- **กาแฟ** คาดหวังในชีวิตสูงมาก ตั้งใจอะไรไว้ก็จะพยายามทำให้สำเร็จ เป็นคนมีเหตุผลและหลักการ จริงจังและตรงไปตรงมา ไม่ชอบคิดอะไรซับซ้อน
- **ชา** เป็นคนละเอียดละไมในการใช้ชีวิต ใครที่อยู่ใกล้จะรู้สึกอบอุ่น เข้ากับคนอื่นง่าย และมีเสน่ห์ที่น่าคบหา
- **ทุกอย่าง** เป็นคนจิตใจอ่อนโยน เข้ากับคนอื่นง่าย แต่ค่อนข้างเก็บตัว บางครั้งก็สับสนกับความต้องการของตัวเอง



## 7 วิธีดึงดูดผู้ชาย

### ไม่ต้องเสี่ยงตาย เจ็บตัวทำร้ายกรรม

สาว ๆ อาจเปลี่ยนความคิดเลยทันที เพราะ 7 สิ่งที่ว่านี้สามารถดึงดูดผู้ชายได้ง่าย ๆ โดยที่เราไม่ต้องพึ่งเข็มหรือมีดหมอให้เสียเงิน เสียเวลา และเจ็บตัว

1. **แววตาจริงใจ ขวนให้ลุ่มหลง** นี่คือสิ่งแรกที่ใช้สะกดผู้ชายได้อยู่หมัด แคร่รู้จักใช้เสน่ห์จากสายตาท่าหวานลุ่มให้ผู้ชายตกหลุมรัก ด้วยการส่งสายตาแบบอ่อนโยน จริงใจ ใส่ชื่อ
2. **คำพูดกินใจ วาจาไพเราะ** คำพูดคือภาพสะท้อนบุคลิกของคนคนนั้นได้ดี ต้องรู้จักการเลือกใช้คำพูดหวานหู ไพเราะ ไม่ห้วน ไม่เพค และไม่ประเดิษฐ์จนเกินงาม
3. **คิดดี ใช้ชีวิตแบวก** เสน่ห์ข้อนี้จะช่วยดึงดูดใจผู้ชายได้ไม่น้อย การมีชีวิตที่ดีใคร ๆ ก็ต้องอิจฉาเป็นธรรมดา และผู้ชายส่วนใหญ่ก็อยากได้ผู้หญิงแบบนี้มาเติมเต็มชีวิตของเขาด้วย
4. **กิริยาท่าทางอ่อนโยน** ไม่ใช่สาวท้าวจะเสียเปรียบ แต่ต้องแสดงออกให้ผู้ชายเห็นว่าเรามีความเป็นผู้หญิงแท้ ไม่กระโตกกระตากหรือเป็นคนขี้วอยวาย แต่จะแก้ปัญหาด้วยสติ ใช้ความนิ่งสงบ สบายมาร
5. **แต่งหน้าบาง ๆ ใส ๆ ดูเป็นธรรมชาติ** แต่งหน้าให้พองามดูมีความเป็นธรรมชาติ ไม่หลอกตา แค่นี้ผู้ชายก็รู้สึกว่าคุณผู้หญิงอย่างเรามีเสน่ห์มากแล้ว ก็เพราะมันดูไม่ใช่ของปลอมไม่ละ
6. **มีความเป็นตัวของตัวเอง ไลฟ์สไตล์ชัดเจน** “คนที่มีไลฟ์สไตล์คล้ายกัน จะดึงดูดหากันเอง” ชอบทำอะไรนั้นจริง ๆ โดยไม่ต้องตามกระแส มีตัวตนชัดเจน ซึ่งผู้ชายจะมองว่าคนแบบนี้มีจุดเด่นอยู่ในตัว
7. **มีอารมณ์ขัน อยู่ด้วยแล้วมีความสุข** ใคร ๆ ก็อยากอยู่กับคนที่ทำให้ตัวเองมีความสุข ผู้ชายก็เช่นกัน เขาชอบผู้หญิงที่เอนเตอร์เทนเก่ง ทำให้เขาสนุกได้ มีความสุขได้ทั้งนั้นแหละ 







## โดรนสายสปอร์ต วัดใจคนกลัวความสูง



คนกลัวความสูงอาจไม่ถึงกับกลัวสิ่งนี้ DJI FPV โดรนในกลุ่มมุมมองบุคคลที่หนึ่ง (First-Person View ;FPV) เน้นประสบการณ์ร่วมเหมือนเราเข้าไปนั่งอยู่ในโดรนผ่านการสวมแว่นตา VR นิยมนำมาใช้แข่งประลองความเร็ว และความสนุกสนานในการควบคุม ต่างจากโดรนประเภทอื่น ๆ ที่นำมาใช้ถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอ ที่เน้นเรื่องของการใช้งานง่ายและหลบหลีกสิ่งกีด

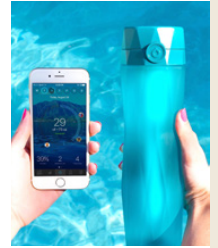
โดรนนี้จะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณบินได้ คนกลัวความสูงอาจบังคับยากสักหน่อย ให้ความรู้สึกสมจริงในการบินผ่านแว่นตา รับรองได้ว่า เร็ว ตื่นเต้น เร้าใจ ผาดโผน เปิดประสบการณ์ใหม่ของการบินโดรนด้วยความเร็วสูงสุด 140 กม./ชม. ราคาขายเริ่มต้นที่ 1,299 ดอลลาร์ (ประมาณ 40,000 บาท) มาครบเซตทั้งโดรน คอลโทรลเลอร์ แว่นตาและแบตเตอรี่ 1 ก้อน ถ้าจ่ายเพิ่มอีก 299 ดอลลาร์ ก็จะได้ชุด teh Fly More Kit ซึ่งจะมีแบตเตอรี่ 2 ก้อนและฮับมาให้

Photo: slashgear.com

## กระบอกน้ำอัจฉริยะ: เรื่องแสงเตือนถึงเวลาต้องดื่มน้ำ!

วันนี้ดื่มน้ำครบ 8 แก้วหรือยัง?

หลายคนลืม หลายคนขี้เกียจ แต่เรามี “ตัวช่วย” เก๋ ๆ มาเสริมสร้างสุขภาพ ดับกระหาย คลายร้อน ด้วยกระบอกน้ำอัจฉริยะ Hidrate Spark 3 กระบอกน้ำเรืองแสงที่สามารถเตือนเราเมื่อถึงเวลาต้องดื่มน้ำ!



กระบอกน้ำมาพร้อมกับแสงไฟ LED และการแจ้งเตือนที่สามารถปรับแต่งสีได้ตามใจเรา คอยแจ้งเตือนให้คุณพยายามดื่มน้ำ เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำที่เพียงพอในแต่ละวัน ผ่านการใช้ร่วมกันกับแอปฯ Hidrate ที่เชื่อมต่อด้วยบลูทูธ ตัวขวดให้สัมผัสการจับที่นุ่มสบายมือ ช่วยให้ถือและจับง่ายตาย



ในขณะเดินทาง สามารถเลือกโหมดเรืองแสงได้ 3 โหมด เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในทุก ๆ วัน นอกจากนี้ยังจับคู่กับ Smart Watches เช่น Apple, Fitbit, Garmin และ Withings ติดตามการดื่มน้ำในแต่ละวันระหว่างการใช้ชีวิตประจำวัน หรือขณะออกกำลังกาย กำหนดเป้าหมายในการ Watch หรือ Fitness Trackers ได้อีกด้วย

Photo: tejar.com

## 4 ฟีเจอร์ใหม่ กวิตเตอร์สุดปัง กำลังมา!

ชาวทวิตเตรียมพบกับ 4 ฟีเจอร์ใหม่ที่กำลังจะมาในทวิตเตอร์ ตอบโจทย์การใช้งานหลากหลายรูปแบบ ส่วนจะเหมาะกับคนสายไหนไปดูกัน

### 1. สายเมาท์ ไม่จ้อ Clubhouse เรามี Spaces

Clubhouse แอปพลิเคชันที่กำลังฮอตที่ใครก็อยากถูก invite ถึงขั้นมีขายกันเลยทีเดียว แต่แอปฯ นี้ยังคงมีให้ใช้แค่ระบบ iOS เท่านั้น ส่วน Android ต้องรอไปก่อน แต่สำหรับทวิตเตอร์ที่เข้าถึงทั้งกลุ่มผู้ใช้ iOS และ Android เขาก็กำลังพัฒนา ‘Spaces’ ฟีเจอร์ใหม่ที่ทำให้ผู้ใช้สามารถสร้างห้องมาพูดคุยกันได้ มีความคล้ายคลึงกับ Clubhouse ซึ่งจะเห็นห้องสนทนาได้จากแถบ Fleet ถ้าฟีเจอร์ Spaces เปิดตัวให้ใช้ได้เมื่อไหร่ Clubhouse ก็อาจจะมึหนวด ๆ บ้างแหละ

### 2. สายข่าว ระวัง! เจอแจกป้ายถ้าให้ข้อมูลผิด

เรื่องข่าวไวทันทุกเหตุการณ์ต้องยกให้ทวิตเตอร์ แต่ขณะเดียวกันทาง Twitter ก็เป็นห่วงว่าผู้ใช้จะได้รับข่าวปลอม ข่าวมั่ว หรือคลาดเคลื่อน จนอาจทำให้ผู้อ่านเข้าใจลูกหรือผิดไป ทาง Twitter จึงสร้างป้ายคำเตือนโดยเฉพาะเรื่องวัคซีน COVID-19 ว่าอาจเป็นข้อมูลปลอมหรือชวนให้เข้าใจผิด และสำหรับบัญชีที่ทำความผิดก็จะมีระดับการทำผิดซ้ำและการลงโทษต่างกันไป สูงสุดคือแบนบัญชีถาวร

### 3. สายเปย์ อัฟเลเวลแฟนพันธุ์แท้ด้วย Super Follower

Super Follower บริการแบบเสียเงินตัวแรกของทาง Twitter ที่ให้ผู้ใช้สามารถจ่ายเงินแบบ Subscription แก่คนที่เราติดตามแบบรายเดือนได้ และเราก็จะสามารถเข้าถึงเนื้อหาที่ Exclusive เข้าร่วม Community ได้รับ Badge ผู้สนับสนุน เข้าถึงจดหมายข่าว รวมไปถึงได้รับส่วนลด แต่ทั้งนี้ทาง Twitter ก็ยังไม่ได้มีการลงรายละเอียดรูปแบบการใช้งาน หรือค่าบริการรายเดือน

### 4. สายช้อป ช้อปง่าย ขายคล่องเร็ว ๆ

Twitter เริ่มมีการทดสอบฟีเจอร์เพื่อการช้อปปิ้ง ที่ให้ผู้ใช้สามารถใส่ลิงก์กดซื้อของได้จากโพสต์ที่สนใจ โดยจะมองเห็นปุ่ม Shop ที่เป็นรูปแบบการ์ดแสดงสินค้า พร้อมกับชื่อสินค้า ร้านค้า และราคาได้ด้วย ฟีเจอร์ใหม่นี้คาดว่าจะช่วยขับเคลื่อนทวิตเตอร์สู่การเป็นแพลตฟอร์มสำหรับเหล่าครีเอเตอร์ และเป็นประโยชน์ต่อธุรกิจโฆษณาอีกทางหนึ่ง *Len*

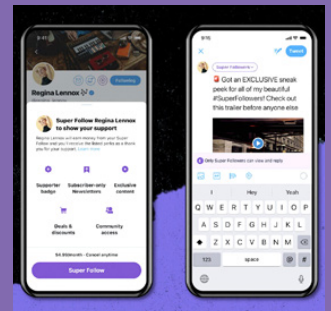


Photo: slashgear.com



# Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิรัช เอี่ยมสำอางค์ โทร. 09 1449 5198

คำพยากรณ์ เดือนเมษายน 2564



## ราศีเมษ 13 เมษายน - 14 พฤษภาคม

ชาวราศีเมษเดือนนี้คิดวางแผนลงทุนใหม่ มีหุ้นส่วนทางธุรกิจเกี่ยวกับน้ำหรืออยากเดินทางไปท่องเที่ยวทะเล จะรู้สึกอึดอัดใจกับผู้หลักผู้ใหญ่ **การงาน** มีเกณฑ์ต้องเดินทางระยะไกล ๆ การติดต่อกันหรือการออกไปพบลูกค้า การติดต่อกับคนทางไกลจะราบรื่นดี **การเงิน** จะได้ผู้ใหญ่คอยสนับสนุน ได้รับส่วนแบ่งมรดก เงินปันผลหรือมีเกณฑ์จะได้รับโชคก้อนใหญ่ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจเข้ามาพูดคุย มีให้เลือกมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่ รมัตรีระวังอารมณ์คำพูดกันสักนิด ท่านที่คิดจะลงทุนร่วมกันมีโอกาสนี้ดี **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอและไหล่ ท่านอะไระมัตรีระวังสัณนิทน์ในหน้าร้อน



## ราศีพฤษภ 15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน

ชาวราศีพฤษภเดือนนี้จะได้พบเพื่อน/คนรู้จักที่ไม่ได้เจอกันนาน งานเลี้ยงรุ่น/งานสังสรรค์ คิดจะทำอะไรในเดือนนี้จะราบรื่นสำเร็จดี มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน **การงาน** จะต้องไปสานต่องานที่คนอื่นทำไว้แต่ไม่สำเร็จ ท่านที่รองานก็จะได้รับการเรียกรับไปสัมภาษณ์หรือหัวหน้ากำหนดพบพูดคุย **การเงิน** รมัตรีระวังการใช้จ่าย อาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ รายจ่ายจุกจิกค่อนข้างเยอะในเดือนนี้ ควรตรวจเช็คยานพาหนะก่อนออกเดินทาง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการเดินทาง พูดคุยกันถูกคอ คนมีคู่ มีเกณฑ์ได้รับข่าวดีเรื่องทายาท **สุขภาพ** ท้องอืด จุกเสียดแน่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย



## ราศีเมถุน 15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

ชาวราศีเมถุนจะทำอะไรควรกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน บริหารจัดการเรื่องของการบริหารให้ดี ช่วงนี้ติดต่อกับผู้หญิงอายุน้อยกว่าจะดีมากกว่า จะได้รับความช่วยเหลือหรือได้รับโอกาสที่ดี **การงาน** เป็นช่วงที่ทำอะไรต้องรอผลหรือใช้เวลาสักนิด ยังทำอะไรไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ มีโอกาสไปไหว้พระทำบุญหรือไปพักผ่อนสถานที่ใกล้แหล่งน้ำแล้วจะดี **การเงิน** หมุนเวียนดี รับ-จ่ายคล่องมือ แต่ก็ยังไม่เหลือเก็บอย่างที่ตั้งใจ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ ระวังคนจะนำปัญหามาทำให้เสียอารมณ์ คนมีคู่ รมัตรีระวังคำพูด อะไรที่ฟังได้ควรนิ่งไว้ก่อน ปัญหาจะได้ไม่ลุกลาม **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ภาวะอาหาร ชาติปลายประสาท



## ราศีกรกฎ 16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม

ชาวราศีกรกฎเดือนนี้มีเกณฑ์ของการขยับขยายต่าง ๆ สิ่งที่ตั้งใจหรือวางแผนไว้จะได้เริ่มลงทุนหรือลงมือทำ มีช่องทางใหม่ ๆ และมีโอกาสที่ดี **การงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางจากงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ จะมีบริวารหรือเพื่อนร่วมงานคอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากคนใกล้ชิด จะมีโชคจากคนรอบข้าง มีเกณฑ์ของการได้รับของขวัญหรือของมีค่าจากคนรัก **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุมากกว่ามาถูกใจหรือได้พูดคุยกับคนต่างชาติ มีโอกาสสานสัมพันธ์ต่อในอนาคต คนมีคู่ คนรักเอาอกเอาใจดี อยากได้อะไรก็ทำให้ **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเอว ความดันโลหิต



## ราศีสิงห์ 17 สิงหาคม - 16 กันยายน

ชาวราศีสิงห์อยากได้รถใหม่ มีเกณฑ์ของการเดินทางไกล เดือนนี้เข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี จะได้รับการอุปถัมภ์ช่วยเหลือ **การงาน** จะได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบมากขึ้น หรือมีการลงทุนใหม่ ๆ เพิ่มเติมมากกว่าหนึ่งอย่างจากไอเดียของตัวเอง แต่ที่ควรขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ด้วย **การเงิน** มีรายรับมากกว่าหนึ่งช่องทางจากความสำเร็จของการคิดและการลงทุนที่ผ่านมา มีเกณฑ์จะได้รับเงินพิเศษ **ความรัก** คนโสดเป็นช่วงที่มีเสน่ห์ มีคนเข้ามาพูดคุยมากขึ้น คนที่ดูใจกันมีโอกาสนพัฒนาความสัมพันธ์ คนมีคู่ไปไหนตัวติดกันตลอด ซักชวนกันไปท่องเที่ยวแล้วจะดี มีความเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามข้อ ระวังเวียนศีรษะ



## ราศีกันย์ 17 กันยายน - 16 ตุลาคม

ชาวราศีกันย์จะได้รับข่าวดีจากทางไกล เดือนนี้ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ สิ่งที่ดีหรือตั้งใจจะราบรื่นสำเร็จเป็นอย่างดี **การงาน** ยังไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงแต่ก็ได้รับมอบหมายเพิ่มเติม เป็นงานที่คุ้นเคยหรืองานที่เคยผ่านตาหรือเป็นงานที่หมายมั่นไว้ในใจ **การเงิน** มีเกณฑ์ที่จะลงทุนใหม่ ๆ เพิ่มเติม แต่ก็จะมีบริวารคอยช่วยเหลือสานต่อจากที่ลงทุน ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารว่าจะไม่ซวยสุดท้ายก็ใจอ่อน **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุยมากขึ้น หรือเป็นช่วงบริหารเสน่ห์ตัวเอง คนมีคู่ มีเกณฑ์ของการไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้น้ำหรือเที่ยวทะเล **สุขภาพ** ปวดหลัง ปวดเมื่อยตัว จุกเสียดแน่นหน้าอก



## ราศีตุลย์ 17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้มีความไม่สบายใจในหลาย ๆ เรื่อง พยายามที่จะปล่อยวาง และหาสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ จะมีข่าวดีเกี่ยวกับที่ดิน บ้านที่อยู่อาศัย **การงาน** ค่าขายธุรกิจส่วนตัวมีเกณฑ์ที่ดีขึ้น สำหรับท่านที่ทำงานประจำอาจจะปวดหัวกับงานสักนิด แต่โดยรวมก็ผ่านไปได้ด้วยดี **การเงิน** ทะลุตามเป้าที่ตั้งไว้ แต่ก็นำมาใช้จ่ายกับเรื่องภายในครอบครัวและคนใกล้ชิด **ความรัก** คนโสดจะคุยกับใครควรระมัดระวังสักนิด เพราะจะมีคนที่มีเจ้าของแล้วเข้ามาพัวพัน คนมีคู่ระวังบุคคลภายนอกจะนำปัญหามาให้ ขอให้หนักแน่นและฟังหูไว้หูจึงจะดี **สุขภาพ** ไม่เกรน ปวดศีรษะ โรคกระเพาะ



## ราศีพิจิก 16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

ชาวราศีพิจิกมีไปเจตนาท่องเที่ยวเยอะแยะมากมาย และการทำบุญไหว้พระเสริมดวงเสริมบารมี สิ่งที่คุณตั้งใจจะขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีเกณฑ์สมหวังสูงมาก **การงาน** ยังคงนิ่ง ๆ ค่อยเป็นค่อยไป ระวังจะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้หลักผู้ใหญ่ แต่คุณเป็นคนโชคดีจะมีคนยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ **การเงิน** รายจ่ายจุกจิกมีเข้ามาเยอะพอสมควร แต่คุณก็เต็มใจจ่ายเพื่อซื้อความสุขให้กับตัวเอง **ความรัก** คนโสดจะมีข่าวดี มีคนเข้ามาจีบ เข้ามาพูดคุยเป็นความสัมพันธ์ที่ดี คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องอารมณ์ของตัวเองสักนิด ช่วงนี้คุณมีภาวะความเอาแต่ใจตัวเองสูง **สุขภาพ** ระบบสายตามีปัญหา ภูมิแพ้อากาศ



## ราศีธนู 16 ธันวาคม - 14 มกราคม

ชาวราศีธนูช่วงนี้มีความไฮเปอร์กระตือรือร้นที่อยากจะทำพัฒนาชีวิต ท้าอะไรใหม่ ๆ ทำให้อายุยืน ๆ คิดค่อย ๆ ทำ เพราะจะมีความผิดพลาดสูงมาก มีสติทุกครั้งในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม **การงาน** มีความหนักอกหนักใจเรื่องงาน คิดช้า ๆ วนไปวนมากับเรื่องเดิม ๆ อยากเปลี่ยนงานแต่ก็ทำได้แค่คิด **การเงิน** อึดอัดใจ แม้จะมีเงินเข้ามาแต่ก็ยังไม่เพียงพอกับรายจ่าย **ความรัก** คนโสดระวังเรื่องรักสามเส้า คนที่เข้ามาจะนำปัญหายุ่งยากมาให้ คนมีคู่มีเกณฑ์เดินทางไกลร่วมกับคนรัก แต่คุณก็ยังไม่รู้สึกไม่สบายใจในบางเรื่อง และแนะนำว่าควรเปิดอกคุยกันจึงจะดี **สุขภาพ** ปวดหัวเข่า คอเมื่อยน้อย ปัสสาวะกะปริดกะปรอย



## ราศีมังกร 15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์

ชาวราศีมังกรมีความใจร้อน อยากให้สิ่งที่ดีหวังไว้สำเร็จสมหวังตั้งใจ คุณมีความยึดมั่นทำและคิดกังวลใจกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จะมีข่าวดีเรื่องครอบครัวและบุตรบริวารนำเรื่องขึ้นข้อขึ้นใจมาให้ **การงาน** ค่าขายธุรกิจส่วนตัวมีความมั่นคงดี ใครที่ทำงานประจำเข้านายแมตตาเอ็นดูจะมีข่าวดีเกี่ยวกับงานในเร็ว ๆ นี้ **การเงิน** คุณพยายามตัดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปเพราะอยากมีเงินเก็บ ระวังอย่าให้ใครยืมเงิน อาจจะไม่ไต่คืน **ความรัก** คนโสดมีคนเข้ามาแต่ยังไม่ถูกใจ เพราะคุณตั้งสเปคไว้สูงมาก คนมีคู่ ต่างคนต่างอยู่ โลกส่วนตัวสูงด้วยกันทั้งสองฝ่าย หมั่นเติมความรักให้กันและกันบ้าง **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ ปวดตามข้อ ปวดตา



## ราศีกุมภ์ 13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

ชาวราศีกุมภ์อยากทำอะไรเพื่อตัวเองและเพื่อครอบครัว ช่วงนี้คิดเยอะ ไม่ค่อยไวใจใครเพราะกลัวจะโดนแทงข้างหลังเหมือนที่ผ่านมา **การงาน** งานมันคงดี เป็นไปแบบช้า ๆ ไม่หิวหรือหิว บางท่านที่คิดจะทำธุรกิจควรทำคนเดียวอย่าร่วมหุ้นกับใครระวังจะมีปัญหาตามมาภายหลัง **การเงิน** จะได้มาจากช่องทางออนไลน์/สื่อโซเชียล แต่ระวังจะมีรายจ่ายแบบปูดปูดกับกะทันหันเข้ามา **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือก แต่คุณเองก็ยังแอบคิดถึงความรักครั้งเก่าอยู่ คนมีคู่เป็นช่วงที่คุณมีเสน่ห์ มีคนมาแอบชอบแม้ว่าจะมีคนรักอยู่แล้วก็ตาม ระวังจะมีปัญหาเกี่ยวกับคนรักในภายหน้า **สุขภาพ** ระวังเวียนศีรษะ พักผ่อนน้อย น้ำในหูไม่เท่ากัน



## ราศีมีน 16 มีนาคม - 12 เมษายน

ชาวราศีมีนมีเรื่องให้ต้องคิดต้องตัดสินใจ ทำอะไรขอให้ไตร่ตรองให้ดี ๆ อย่าเอาแต่ใจ **การงาน** การเดินทางไกลมีอุปสรรค ให้ทำบุญก่อนที่จะเดินทางไปไหนก็ตาม เพื่อที่จะได้ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น **การเงิน** งานเก่า ๆ ยังคงวนเวียนกลับมาให้แก้ไข แต่ด้วยความสามารถของคุณต่อให้มีปัญหามากแค่ไหนก็เอาอยู่ **การเงิน** มีเงินเข้ามาหลายช่องทาง แต่ก็ยังไม่มีความเก็บเพราะรายจ่ายจุกจิกเยอะ ส่วนมากหมดไปกับเรื่องภายในครอบครัว **ความรัก** คนโสดจะมีเพื่อนชาย/แม่หม้ายเข้ามาติดพัน หรือคนที่เข้ามาในช่วงนี้เป็นคนมีตำหนิ เคยผ่านการมีครอบครัวมาแล้ว คนมีคู่อาจมีเรื่องที่ทำให้ใจผิด ทำให้ห่าง ๆ กัน แต่ก็ไม่ถึงขั้นเลิก **สุขภาพ** ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเสีย **com**



**อดิทัช**  
เชี่ยวชาญเรื่องผม

**ครีมย้อมผม**  
**อดิทัช**

ย้อมง่าย ผมนุ่มเงางาม

ติดทนนาน หลายเดือน

ปิดผมขาวใน **5** นาที



มีให้เลือก 3 สี





# WHERE TO FIND US

จุดแจกนิตยสาร Life & Metro ภายในสถานี MRT



## MRT สายสีน้ำเงิน

### ภายในสถานีรถไฟฟ้า

- สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย
- สถานีพระราม 9
- สถานีคลองเตย
- สถานีสามย่าน
- สถานีวัดมังกร
- สถานีสามยอด
- สถานีสนามไชย
- สถานีอิสรภาพ
- สถานีบางอ้อ
- สถานีบางขุนนนท์
- สถานีไฟฉาย
- สถานีท่าพระ
- สถานีภาชีเจริญ
- สถานีหลักสอง

### อาคารและลานจอดรถ

- สถานีลาดพร้าว
- สถานีรัชดาภิเษก
- สถานีห้วยขวาง
- สถานีศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย
- สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

## MRT สายสีม่วง

### ภายในสถานีรถไฟฟ้า

- สถานีเตาปูน
- สถานีวงศ์สว่าง
- สถานีกระทรวงสาธารณสุข
- สถานีศูนย์ราชการนนทบุรี
- สถานีตลาดบางใหญ่