



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.10 | FEBRUARY 2018



Check in...

1 วันแห่งความสุขที่
เฉิงหวง

ช้อปปิ้ง ทิวทัศน์พระตำบูลุ
เทศกาลตรุษจีน



www.mrta.co.th

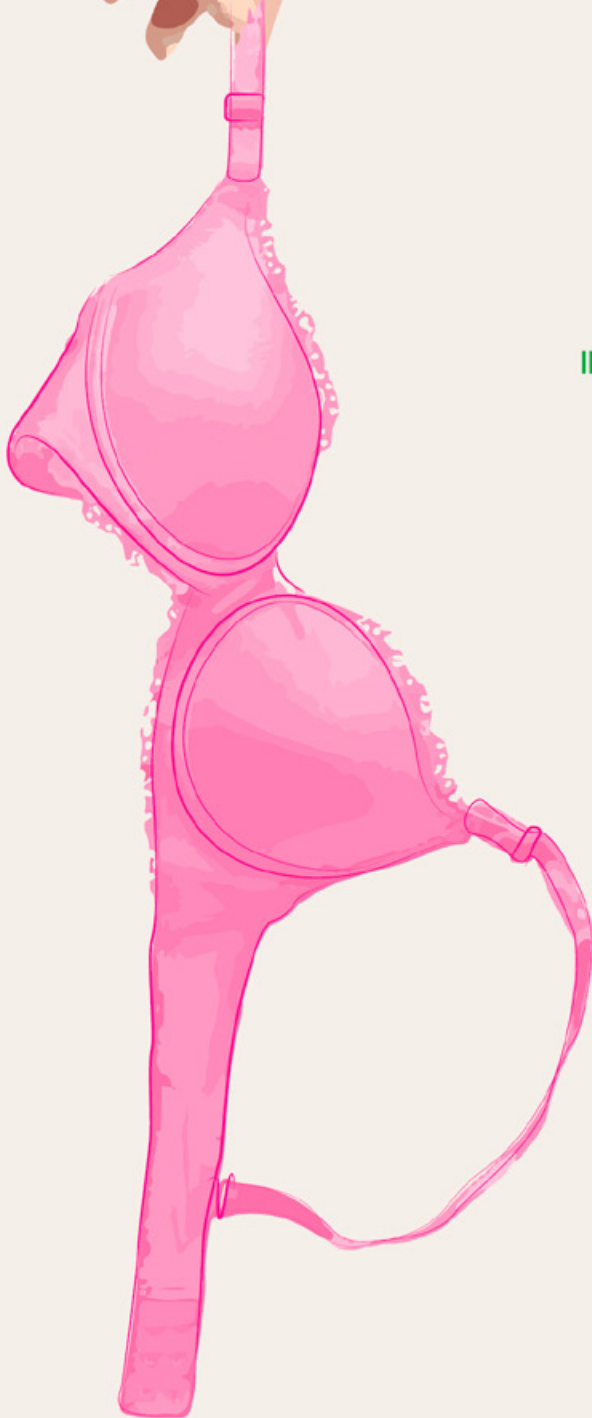


Wacoal®



ร่วมบริจาค บราเสื่อมสภาพ ลดขยะชุมชน

วาก็ร่วมกับกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
และการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)
ขอเชิญชวนผู้หญิงไทยร่วมบริจาคบราเสื่อมสภาพ
เพื่อนำมาย่อยสลายเป็นพลังงานเชื้อเพลิง



“ บรา 1 ตัว ใช้เวลาย่อยสลายกว่า 100 ปี ”
มาช่วยกันเปลี่ยนบราเก่า
ให้เป็นพลังงานเชื้อเพลิง เพื่อสังคมที่น่าอยู่

- ☎ 02-296-9979
- 🔍 www.wacoal.co.th
- 📘 www.facebook.com/wacoal.thailand

ร่วมบริจาคได้ตั้งแต่วันที่ - 30 กันยายน 2561
ที่สำนักงาน MRTA ทั้ง 3 อาคาร และอาคารจอดรถ 3 อาคาร
ได้แก่ สถานีลาดพร้าว สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ สถานีแยกถนนพุรี
02-716-4000 ต่อ1788



กินดี มีสุข

๖๖ แกลงจัดผักอร่อย ด้วย **รสดี** ชุปก้อน

๖๖ **รสดี** ชุปก้อน

ใหม่



**ครบเครื่องซุพ
จากน้ำต้มกระดูกหมูและเครื่องเทศ**

Editor's Talk

“จีนเจียยู่อี๋ จีนนี้ฮวดไช้” สวัสดปีใหม่จีนค่ะ

ปีนี้วันตรุษจีนตรงกับวันที่ 16 กุมภาพันธ์ “ตรุษจีน” เป็นหนึ่งในเทศกาลที่สำคัญที่สุดของชาวจีน ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจีน ชาวจีนทุกคนให้ความสำคัญกับวันนี้เป็นอย่างมาก ทุกคนจะพากันทำความสะอาดบ้านเรือนเพื่อต้อนรับญาติมิตรที่จะมาเยี่ยมเยียน บ้างซื้อเสื้อผ้าใหม่ ซื้อของขวัญมอบให้กันและกัน รวมทั้งซื้ออาหาร ทั้ง หมู เห็ด เป็ด ไก่ ของสด ของแห้ง เพื่อให้ไหว้เจ้าและร่วมฉลองในคืนส่งท้ายปี

Life & Metro ฉบับนี้จึงพาคุณผู้อ่านไปเที่ยว Check in กันที่ 1 วันแห่งความสุขที่เขาน้ำหวานกลางกรุง “เยาวราช” ขอบอกว่าอัดแน่นไปด้วยสถานที่ไหว้เจ้าทำบุญ กิน เที่ยว ช็อป กันตั้งแต่เช้าจรดค่ำ การเดินทางก็แสนสะดวกสบาย เพียงนั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานีหัวลำโพง เดินขึ้นมาทางวัดไตรมิตรนิดเดียวก็เข้าสู่ประตูเยาวราชแล้ว และถ้าปี 2562 สถานีวัดมังกรเปิดให้บริการ ยิ่งเพิ่มความสะดวกในการมาเที่ยวที่นี่เป็นอย่างมาก

และสำหรับคอลัมน์ Eating Out ฉบับนี้เรามี 2 ร้าน 2 รส มาฝากคุณผู้อ่าน ร้านแรก ห้องอาหารเอเลเมนท์ อยู่ที่ชั้นใต้ดิน โรงแรมอัมรินทร์ ออรัยกับอาหารไทยแท้ที่หาทานยาก พร้อมมีสิทธิ์ลุ้นรับบัตรรับประทานอาหารฟรี มูลค่า 1,500 บาท (อ่านรายละเอียดได้ภายในเล่ม) ส่วนร้านที่สองเหมาะมากสำหรับสาวกคนรักอาหารญี่ปุ่น “BOTEYA Thailand” เป็นแฟรนไชส์นำเข้าจากญี่ปุ่น ที่รวบรวมเมนูอร่อยเด็ดและมีชื่อเสียงจากเมืองต่างๆ ของญี่ปุ่นมาไว้ที่ร้านนี้ร้านเดียว มาที่นี่ที่เดียวคุ้มค่ะ

ปีใหม่สากลผ่านไปแล้ว ปีใหม่จีนก็กำลังจะมาถึง และในเดือนเมษายนก็จะเป็นวันขึ้นปีใหม่ไทย ใครคิดวางแผนจะเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ก็ลงมือทำกันได้เลยนะค่ะ เพราะวันเวลาสมัยนี้หมุนไวในโลกยุค 4.0 ค่ะ



กองบรรณาธิการ

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



14



12

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 10 เดือนกุมภาพันธ์ 2561

- 5 MRTA News
- 9 Bangkok Update
- 10 Around the World
- 12 Go Green
- 14 Check in...
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ฤทธิกา สุภารัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คงมั่ง, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิตร, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงิม สุดเอี่ยม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรชวาร์, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

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

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88% เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2561 ณ กระทรวงคมนาคม

เมื่อวันที่ 4 มกราคม 2561 นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช 2561 ณ บริเวณด้านหน้ากระทรวงคมนาคม กรุงเทพมหานคร โดยมี นายอาคม เติมพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี



นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ตรวจเยี่ยมและมอบนโยบายแก่ รฟม.

เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2561 นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม เดินทางมาตรวจเยี่ยมและมอบนโยบายการดำเนินงานแก่ รฟม. โดยมี คณะกรรมการ รฟม. นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. และคณะผู้บริหาร รฟม. ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. ซึ่งนายฤทธิกา สุภารัตน์ ได้บรรยายสรุปภารกิจ การดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ประกอบด้วย โครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างก่อสร้าง จำนวน 5 โครงการ โครงการรถไฟฟ้าที่อยู่ระหว่างเตรียมการประกวดราคา 1 โครงการ และโครงการรถไฟฟ้าที่จะดำเนินการ ในปี 2561 จำนวน 4 โครงการ รวมถึงโครงการรถไฟฟ้าเมืองหลักภูมิภาคที่ รฟม. ได้รับมอบหมายจากกระทรวงคมนาคมให้ดำเนินการ

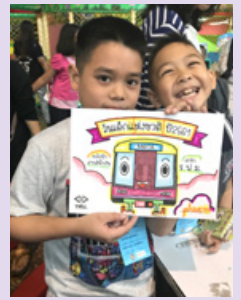
ในโอกาสนี้ นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร ได้มอบนโยบายการดำเนินงานให้แก่ รฟม. เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและยุทธศาสตร์ชาติ ซึ่ง รฟม. จะเร่งดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนงานเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล และสามารถเชื่อมโยงระบบขนส่งมวลชนสาธารณะให้ครอบคลุมและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน



รฟม. จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2561 นายวิทยา พันธุ์มงคล ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติของ รฟม. ประจำปี 2561 ตอน ท่องดินแดนรถไฟฟ้า ซึ่ง รฟม. ร่วมกับสวนสนุกโยโยแลนด์ และศูนย์สรรพสินค้า ซีคอนบางแค จัดขึ้น ณ บริเวณชั้น 4 สวนสนุกโยโยแลนด์ ศูนย์สรรพสินค้า ซีคอนบางแค ภายในงานมีการจัดซุ้มกิจกรรม 5 ฐาน กิจกรรมสัมพันธ์ทางการบิน อาทิ เช่น การแสดงสุนัขตรวจค้น พัสดุภัณฑ์ระเบิด (K-9) ของ รฟม. การแสดงทีมเต้นเยาวชน D Maniac Varsity การแสดงเทควันโดจาก “โตเติล มลรัฐ บุนนาค” และการแสดงประดิษฐ์ลูกโป่ง ฯลฯ รวมทั้งจับสลากแจกของขวัญแก่เยาวชนผู้เข้าร่วมงาน

รฟม. ได้จัดกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติของ รฟม. เป็นประจำทุกปี นับตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา ณ บริเวณแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเยาวชนและประชาชนในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าของ รฟม. โดยในปีนี้ได้จัดขึ้นในแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค ซึ่งศูนย์สรรพสินค้า ซีคอนบางแค ตั้งอยู่ใกล้กับสถานีภาษีเจริญ



รฟม. จัดกิจกรรมนวดคลายเครียด ครั้งที่ 1 ประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2561 รฟม. จัดกิจกรรมนวดคลายเครียด ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2561 โดยนำผู้พิการทางสายตาจากมูลนิธิคอลฟิลด์เพื่อคนตาบอดในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จำนวน 12 คน มานวดให้พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ณ ห้องนิทรรศการ อาคาร 1 รฟม. โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 56 คน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี และช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานให้แก่พนักงานและผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. และยังช่วยส่งเสริมรายได้ให้แก่ผู้พิการทางสายตาที่มาร่วมในกิจกรรมด้วย



MRTA Quiz



สพม. จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2561

เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2561 รพม. จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ 2561 โดยมี นางณฐมณ บุนนาค ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการรองผู้ว่าการ (การเงิน) เป็นผู้แทนผู้บริหารและพนักงาน รพม. สักการะทำวามหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ต่อมา นายรณชิต แยมสอาด ที่ปรึกษา รักษาการรองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ) เป็นประธานในพิธีทำบุญตักบาตร ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม และภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 เลน

MRTA QUIZ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2561 ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลบัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 4 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

ถ้าต้องการเดินทางไปยังอุทยานมกุฏมรณสราญ ควรเลือกเดินทางด้วยรถไฟฟ้าสายไหน และลงสถานีใด?

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 23 กุมภาพันธ์ 2561



สพม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

*คำตอบสั้นของคุณจะกรรมการคือเป็นที่สุด

**พนักงาน สพม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนมกราคม 2561

คำถาม

การออกแบบของสถาปัตยกรรมภายในสถานีวัดมังกร โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง - บางแค เป็นรูปแบบใด?

เฉลยคำตอบ

รูปแบบสถาปัตยกรรมจีนมาผสมผสานกับรูปแบบยุโรป หรือ สโตลิซิโม่โปรตุเกส

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 500 บาท และของที่ระลึกปีใหม่จาก สพม. จำนวน 4 รางวัล ได้แก่

1. คุณนันทนา น้อยบำรุง
2. คุณบุญญาบุษ บุญสุข
3. คุณวรารักษ์ อานุกาพรศรีราดา
4. คุณณัฐวดี คำชมภู

ทั้งนี้ สพม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป

Special Scoop

TEXT: จิงอุรา

กุหลาบสื่อความในใจ แทนความหมายว่า...

เดือนนี้แล้วสินะที่สาวๆ หลายคนรอคอย... เราได้เลยว่าหนุ่มคนพิเศษของคุณต้องแอบมาทำเซอร์ไพรส์หลังเลิกงานวันวาเลนไทน์ พร้อมด้วยกุหลาบสีโปรดของคุณแน่นอน แต่รู้หรือเปล่าว่าธรรมเนียมฝรั่งนั้น กุหลาบแต่ละดอกแทนความหมายได้บ้าง

- **ดอกกุหลาบดอกรูปหัวใจ** ไม่ใช่ว่าเขาตระหนี่ แต่แปลว่า “คุณคือคนเดียวในดวงใจ”
- **ดอกกุหลาบบาน** บ่งบอกถึง “ความรักแสนพิเศษ”
- **กุหลาบ 13 ดอก** ถือเป็นกรณีพิเศษ เขากำลังจะบอกว่าคุณเป็นคนรักลับ แต่หวานซึ่งตรงใจสุดๆ
- **กุหลาบ 36 ดอก** แทนคำในใจ “หัวใจของผมเป็นของคุณ”
- **กุหลาบ 999 ดอก** หมายถึง “รักนิรันดร์”

สำหรับสีของกุหลาบก็สื่อความหมายแตกต่างกันออกไป อย่างเช่น

- **กุหลาบสีเหลือง** เป็นการบอกว่า รักคุณแบบเพื่อน เหมาะสำหรับส่งให้เพื่อนๆ ที่เพิ่งแต่งงานมากกว่า
- **กุหลาบสีขาว** สื่อความคิดถึง
- **กุหลาบสีม่วงไลแลค** แสดงว่า เขารักคุณตั้งแต่แรกพบ
- **กุหลาบสีชมพู** แทนคำขอบคุณที่เขามีให้
- **กุหลาบสีแดง** แทนความรัก

ส่วนกุหลาบที่แห้งเหี่ยวแล้ว นั้นหมายความว่า “เราจบกัน” ...อยากได้สักดอกมั๊ยล่ะ? เอ็มม..ไม่ดีกว่ามั๊ย!!! *low*



Tips

ของขวัญแทนใจบอกอะไรได้บ้าง

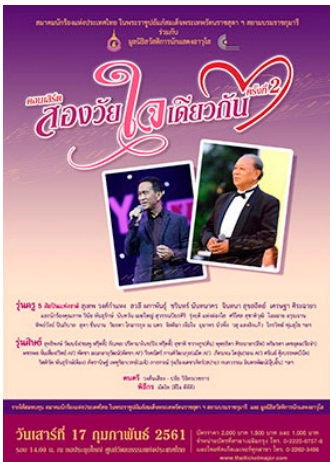
ใครที่กำลังคิดจะแวะไปซื้อป๊องของขวัญวาเลนไทน์ให้แฟนสักชิ้น ลองใช้ความหมายดีๆ ของของขวัญเหล่านี้เพื่อบอกความรู้สึกจากใจของคุณที่มีต่อเขาดูสิ

- **ช่อดอกไม้** บอกถึงความรัก ความปรารถนาดี และความโรแมนติก
- **ตุ๊กตา** บอกถึงความรักและความเป็นเพื่อน ความอ่อนโยนในจิตใจ และความแจ่มใสเบิกบานแบบวัยเด็ก
- **ของรูปหัวใจ** สื่อถึงความรักและความผูกพันอย่างตรงไปตรงมา บอกให้รู้ว่าคุณใส่ใจกันและกันเพียงใด
- **ช็อกโกแลต** บอกถึงความรักและความเป็นมิตร การมองโลกในแง่ดี และความสนุกสนานรื่นเริง
- **เครื่องประดับ** บอกถึงความผูกพันอันแนบแน่นเป็นพิเศษ ที่คุณพร้อมจะลงทุนลงแรงทุกอย่างเพื่อความรักครั้งนี้
- **น้ำหอม** สื่อถึงความละเอียดอ่อนในจิตใจ ความใส่ใจและความใกล้ชิด
- **เครื่องหอมและผลิตภัณฑ์ดูแลผิว** สื่อถึงความห่วงใย ใส่ใจและความใกล้ชิด



Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



17 ก.พ.

คอนเสิร์ต “สองวัยใจเดียวกัน” ครั้งที่ 2

ชมปรากฏการณ์รวมตัวกันอีกครั้งของนักร้องรุ่นครูและรุ่นศิษย์ เมื่อสมาคมนักร้องแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และมูลนิธิสวัสดิการนักแสดงอาวุโสจัดคอนเสิร์ตรวมเพลงคู่ในคอนเสิร์ต “สองวัยใจเดียวกัน” ครั้งที่ 2 นำโดย 4 ศิลปินแห่งชาติ สุเทพ วงศ์กำแหง, สวลี ผกาพันธุ์, จินตนา สุขสถิตย์, เศรษฐา ศิระฉายา และนักร้องคุณภาพรุ่นใหม่มากมาย พร้อมรุ่นศิษย์ นำโดย ชมพู พริตตี้, ปิง พริตตี้, สุชาติ ขวางกูร, และศิลปิน AF ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย เวลา 14.00 น. รายได้สมทบทุนสมาคมนักร้องแห่งประเทศไทย

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และมูลนิธิสวัสดิการนักแสดงอาวุโส บัตรราคา 1,000 - 2,000 บาท ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา โทร.0 2262 3456



17 - 18 ก.พ.

OPPO Present The Mask Concert 3

เตรียมพบกับคอนเสิร์ตที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งปี เผยโฉม 4 หน้ากากแรก ที่จะมาทำสงครามข้ามสายพันธุ์ นำทีมโดย หน้ากากอีกา หน้ากากงูไม้ หน้ากากพระจันทร์ และกัณฑ์ หน้ากากสามเษงชาติ นอกจากนี้ยังมีแก๊ง หน้ากากที่จะมาทำสงครามร็อคเซอร์ไพรส์ อีกมากมาย ณ Royal Paragon Hall Siam Paragon จองบัตรได้ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา โทร.0 2262 3456

23 - 25 ก.พ.

Japan Family Fest (Banzai Chaiyo)

Japan Lover ทุกคนไม่ควรพลาด! เทศกาลเฉลิมฉลองคืนความสุขให้กับทุกคนในครอบครัวในสไตล์ญี่ปุ่น ร่วมช้อปปิ้ง ชิล และดื่มด่ำบรรยากาศสไตล์ญี่ปุ่น พบกับสินค้าแฟชั่น อาหารแปลกใหม่ ลานเบียร์ ดนตรีสด และกิจกรรมดีๆ มากมายภายในงาน เช่น การแสดงวัฒนธรรมการดำโม่จิ ส่งตรงจากประเทศญี่ปุ่นให้ทุกท่านได้ชม และชิมโม่จิกันแบบสดๆ และพบกับสินค้าแฟชั่นอื่นๆ อีกมากมาย ณ สวนเพลินมาร์เก็ต พระราม 4 ตั้งแต่เวลา 11.00 - 22.00 น.



24 - 25 ก.พ.

The 51st Diplomatic Red Cross Bazaar

นานๆ ที่จะได้มีโอกาสชมวัฒนธรรมนานาชาติ ในสถานที่เดียวกันแบบไปงานเดียวครบทุกชาติ เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 125 ปี สภากาชาดไทย ได้ร่วมกับคณะกรรมาชาติประจำประเทศไทย เพื่อรายได้โดยเสด็จพระราชกุศลบำรุงสภากาชาดไทย ในงานออกร้านคณะกรรมาชาติ ครั้งที่ 51 พบกับสินค้าหายากจากสถานทูตกว่า 50 ประเทศ พร้อมตื่นตากับโชว์ทางวัฒนธรรมและการแสดงจากสถานทูตต่างๆ ร่วมทำบุญกับสภากาชาดไทย ลุ้นรับของขวัญรางวัลมากมาย ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ รอยัลพารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน low



24 ก.พ.

Dynasty Tiletop Presents ดึกดำอุสส์ว #201 ปี้น แต้ม ทุ่น Concert

ชวนร่วมรำลึกความหลัง ตามหาความทรงจำกับเพลงฮิตอมตะกับ 3 ศิลปินรุ่นเก๋า ปี้น ไพบูลย์เกียรติ, แต้ม ชรัส และ ทุ่น พนเทพ ที่มาร่วมตัวกันในนาม “วงดึกดำบรรพ์ บอยแบนด์” รวบรวมบทเพลงเก่าที่อยู่ในความทรงจำของใครหลายๆ คน มาขับร้องในแบบฉบับของวงดึกดำบรรพ์ ในคอนเสิร์ต “ไดนาสตี้ ไทล์ทอป พรีเซ็นท์ ดึกดำบรรพ์ #201 ปี้น แต้ม ทุ่น คอนเสิร์ต ณ เอ็กซิซิชั่น ฮอลล์ 4 อิมแพ็ค เมืองทองธานี สนใจจองบัตรที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา ราคาบัตร 1,000 - 3,000 ดูรายละเอียดได้ที่ เฟซบุ๊ก “ดึกดำบรรพ์ Boy Band”

Around the World

TEXT: จีงอุรา



โรงแรมหรือคุก?

คำตอบคือ ถูกทั้งสองอย่าง...

ไอเดียเก๋ของนักธุรกิจชาวดัชท์ ที่แปลงโฉม Het Arresthuis คุกเก่าแก่กว่า 200 ปี นอกกรุงอัมสเตอร์ดัม เนเธอร์แลนด์ ริไซเคิลให้เป็นโรงแรมสุดหรู จากห้องขังจำนวน 150 ห้อง กลายเป็นห้องพักหรูหรา 43 ห้อง ตกแต่งอย่างเก๋ไก๋แปลกตา ขณะเดียวกันก็ยังคงสภาพบรรยากาศเรือนจำส่วนใหญ่ไว้ดั้งเดิม เช่น ประตูเหล็กแข็งแรง หน้าต่างติดลูกกรง รวมไปถึงหมวกนักโทษที่ปรากฏอยู่บนศีรษะของพ่อครัว... วาเลนไทน์นี้ เปลี่ยนบรรยากาศไปฮันนีมูนที่นี้กันดีมัยน้า?

Photo : travelandleisure.com



สวนน้ำสุดเอ็กซ์สตรึม กับสไลเดอร์สูงที่สุดในโลก

สวนน้ำชลิตเทอร์บาห์น (Schlitterbahn) ในนครแคนซัส รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา มีเครื่องเล่นสุดเอ็กซ์สตรึมสำหรับคนที่รักความฟิน ความสนุกตื่นเต้น ปนเสียวสุดๆ นั่นคือ “เพอร์รูก์ (Verrückt)” สไลเดอร์ที่

สูง 51 เมตร ซึ่งสูงกว่าน้ำตกไนแอการาและเทพีเสรีภาพครองตำแหน่งสไลเดอร์สูงที่สุด ชั้นที่สุด และเร็วที่สุดในโลก เดือนแชมป์เก่าที่บราซิลที่สูง 40 เมตร ผู้เล่นทั้งสี่จะนั่งอยู่ในแพที่มีเข็มขัดนิรภัยและทิ้งดิ่งลงมาจากยอดหอคอยด้วยความเร็ว 104 กม./ชม. ใครอยากพิสูจน์ความกล้าเชิญมาได้เลย!

Photo : NBC News.com



Quote

“ความจริงแล้ว ไม่ว่าใครก็สามารถทำให้เราได้เจ็บ (เพราะรัก) ได้ทั้งนั้น หน้าทีของเรา ก็แค่ หากใครสักคนที่คุ้มค่าต่อความเจ็บก็พอ”

Bob Marley



ไอศกรีมรัญพืชยอดฮิตในเกาหลี

ไอศกรีมเกาหลี เป็นของดีขึ้นชื่อที่มีหลายรูปแบบ หลากรสชาติ ให้เลือกชิมกันไม่จบสิ้น แต่ที่โดดเด่นที่สุด ณ เวลานี้คือ ไอศกรีมธัญพืช ของ SOBOK ที่ใช้วัตถุดิบธรรมชาติเป็นส่วนผสม เช่น เมล็ดถั่ว ข้าวกล้อง เมล็ดฟักทอง และน้ำผึ้ง สาขารแรกอยู่ในย่านฮงแด (Hongdae) อีกแห่งที่เมืองจอนจู (Jeonju) จุดเด่นอยู่ที่ใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวขาว ฟักทอง ลูกพลับแห้ง และถั่วเหลือง ไม่มีส่วนผสมของสารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น เมนูโดดเด่นที่สุดของร้านคือ Sobok IceCream สโบล้อซอพท์ไอศกรีม Sobok IceCream มีทั้งแบบต้นตำรับ และรสชาติอื่นๆ อีกเมนูยอดนิยมนคือ Sobok Injeolmi IceBall ไอศกรีมธัญพืช ลูกกลมๆ ด้านในเป็นแป้งโมจิ (อินจอลมี) โรยด้วยผงถั่วบดและได้รสหวานของน้ำผึ้ง เป็นขนมแนวใหม่ที่มีรสชาติความเป็นเกาหลีสูงมาก... เห็นแล้วหิวเลย!

Photo : story.tourders.com



เที่ยวสายฮิปที่สิงคโปร์

Tiong Bahru (ทง บารูห์) ย่านเก่าแก่ที่ถูกสร้างขึ้นตั้งแต่ช่วงปี 1930 แห่งนี้ เคยถูกใช้เป็นที่ซ่อนเมียน้อยของเหล่านักธุรกิจผู้มั่งคั่งในอดีต ปัจจุบันได้กลายเป็นที่ตั้งของแหล่งรวมร้านอาหารเก๋ๆ คาเฟ่ที่ขายกาแฟแพงกว่าข้าว ร้านค้าสุดฮิปที่ขายแว่นตาเขาสัตว์ (Horn-Rimmed Glasses) และแว็กซ์จัดทรงหนวด แน่นอวนว่าหากคุณไปถามถึงเรื่อง “ความเป็นฮิปสเตอร์” กับคนในย่านนี้ คงไม่มีใครยอมรับ เพราะสำหรับพวกเขา นี่คือวิถีชีวิตที่แสนจะปรกติธรรมดา และเป็นตัวของพวกเขาเองมานานแล้วจ้า

Photo : Singaporeandbeyond.com



เพียงจับหนึ่งก็ฟินแล้ว

หลังมือกลางวัน อะไรมันจะฟินสุดๆ เท่ากับได้นอนสักงีบ เห็นจะไม่ผิด... เทรนด์โรงแรมชั่วคราวสำหรับนอนกลางวันจึงได้ระบัดไปหลายมุมโลกในเวลานี้ ล่าสุดเปิดขึ้นอีกแห่งที่มาดริด เป็นโรงแรมนอนกลางวันแห่งแรกในสเปน แหล่งกำเนิดวัฒนธรรมเซียสตา (Siesta) นั่นเอง

Siesta & Go บริการลูกค้าที่เหนื่อยล้าด้วยเพียง 19 เติง ทั้งเตียงสองชั้น และเตียงเดี่ยวในห้องส่วนตัว มีให้เลือกทั้งแบบคิดค่าบริการเป็นนาที นาที่ละ 8 บาท (ครึ่งชั่วโมง 240 บาท) หรือชั่วโมงละ 530 บาท ห้องส่วนตัวชั่วโมงละ 460 - 540 บาท หรือจะเลือกรับบนโซฟาพร้อมที่รองขา ราคา 66 บาทต่อชั่วโมง พร้อมมุมสำหรับ

ทำงาน เมื่อถึงกำหนดเวลาพนักงานจะมาปลุก พร้อมกับเปลี่ยนชุดเครื่องนอนใหม่ทุกครั้ง ลูกค้ำส่วนใหญ่เป็นพนักงานออฟฟิศ อายุระหว่าง 20 - 30 ปี และเป็นชายวัยกลางคน นอกจากนี้ยังเปิดให้บริการเหมือนโรงแรมทั่วไปสำหรับนักท่องเที่ยว สามารถจองผ่าน Booking.com โรงแรมนอนกลางวันกลายเป็นเทรนด์ที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันมีอยู่หลายแห่งที่ญี่ปุ่น (Nap Cafe Come - คาเฟ่สำหรับนอนกลางวัน) ฮองกง (Nap Lounge - เทรนด์ใหม่ในฮองกง ห้องสำหรับนอนกลางวัน) รวมทั้งในนิวยอร์ก ปารีส บรัสเซลส์ และบัวโนสแอเรส อาร์เจนตินา [Lem](#)

Photo : lonelyplanet.com

Go Green

TEXT: Chayanee A.



อบจ.นนทบุรี นำร่องสร้างโรงเรียนเพื่อสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมงานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตอน Green & Clean “โรงเรียนสีเขียวนครปฐม ปีที่ 2”



Go Green ฉบับนี้เราได้ไปเที่ยวชมกิจกรรมงานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตอน Green & Clean “โรงเรียนสีเขียวนครปฐม ปีที่ 2” ภายใต้โครงการคลองสวยน้ำใส โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี ร่วมกับ สมาคมผู้ประกอบการวิชาชีพบริหารการศึกษาเอกชนนนทบุรี และศูนย์สรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต น้อมนำ “ศาสตร์แห่งพระราชฯ” ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 มาเป็นแนวทางในการสืบสานงานด้านสิ่งแวดล้อมตามแนวทางที่ได้พระราชทานไว้ ซึ่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรีได้จัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 11 ตั้งแต่ปี 2549

โดยได้รับเกียรติจาก พันตำรวจเอก ธงชัย เย็นประเสริฐ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี เป็นประธาน และมีคณะครูและผู้บริหารโรงเรียนเอกชน พร้อมด้วยนักเรียนจากสถานศึกษาต่างๆ ในจังหวัดนนทบุรี และแขกผู้เกียรติ เข้าร่วมงานอย่างเนืองแน่น ณ ชั้น 4 เวสต์เกตฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 13-14 มกราคม 2561 ที่ผ่านมา

ภายในงานเต็มไปด้วยความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 นิทรรศการนำเสนอเนื้อหาโรงเรียนสีเขียว ประกอบด้วย 1) การบริหารการจัดการขยะ 2) งานด้านกรรริโซคิด และ 3)

งานด้านสิ่งแวดล้อม ที่จะรวมไปถึงเนื้อหา เช่น พลังงาน พลังงานทดแทน งานด้านบริหารจัดการน้ำและงานเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และนิทรรศการด้านสิ่งแวดล้อมขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี จัดแสดงผลงานการบริหารจัดการขยะมูลฝอยขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี และยังได้รับการสนับสนุนจากโครงการภัทรพัฒน์





มูลนิธิชัยพัฒนา พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ และบริษัทสำนึกพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ซึ่งมาร่วมกันจัดกิจกรรมมากมาย และไฮไลท์ของงานในปี นี้ คือ **การจัดประกวด “Green School หรือ โรงเรียนสีเขียว”** กิจกรรมนำร่องในการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ด้วยการเปิดโอกาสให้น้องๆ ในโรงเรียนเอกชนต่างๆ ของจังหวัดนนทบุรี ส่งโครงการการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนเข้าร่วมประกวด และ **การประกวดรางวัล 1 ผลิตภัณฑ์ 1 โรงเรียน หรือ Green Product** ร่วมจุดประกายให้โรงเรียน

สร้างสรรค์กิจกรรมให้นักเรียน นักศึกษา ได้ใช้เวลาว่าง จัดทำผลิตภัณฑ์เพื่อสิ่งแวดล้อม โดยตั้งแต่การเริ่มคิด วางแผน การผลิต จนไปสู่กระบวนการจัดทำที่บ่มเพาะเป็นอีก 1 โครงการที่ส่งเสริมให้นำสิ่งรอบๆ ตัวภายในโรงเรียน มาจัดทำเป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างมูลค่าได้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เหริยเหตุทองและเหริยเหตุเงิน

เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า การปลูกฝังให้เด็กๆ รู้จักการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า การนำกลับมาใช้ใหม่ หรือการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ดี




“ปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ถือเป็นปัญหาหลักสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะปัญหาขยะมูลฝอยและปัญหาน้ำเสีย ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการร่วมกันแก้ไข ซึ่งเด็กและเยาวชนถือเป็นกำลังหลักที่จะเข้ามาจับบทบาทในการแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อไปในอนาคต และสามารถพัฒนาต่อยอดให้โรงเรียนทุกโรงเรียนในจังหวัดนนทบุรี กลายเป็นโรงเรียนสีเขียวต่อไปได้”

พันตำรวจเอก รัชชัย เย็นประเสริฐ
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี กล่าว

และมีประโยชน์ เป็นการช่วยลดปัญหาขยะมูลฝอย และลดความฟุ้งเฟ้อในการใช้ทรัพยากรแบบไม่ยั้งคิด รวมถึงยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีอีกวิธีหนึ่งด้วย *len*



Check in

TEXT & PHOTO : ธันญา หมาย



1 วันแห่งความสุขที่ เขาวงกต

ช้อป ชิม ทัวร์ไหว้พระทำบุญ
เทศกาลตรุษจีน



เมื่อก่อนนั้น สิ่งที่คนไทยคิดเที่ยวไชน่าทาวน์ช่วงหยุดยาววันตรุษจีนคือ ฝันว่าจะได้เห็นการเฉลิมฉลองอย่างมีสีสันสนุกสนานของชาวจีน แต่ปรากฏว่าทุกอย่างเงียบเหงา ชาวจีนปิดบ้าน ปิดร้านหยุดงานเก็บตัวเงียบก็มี ที่ยกครอบครัวไปเที่ยวเมืองไกลก็มาก คล้ายๆ ไชน่าทาวน์ในช่วงนั้นจะกลายเป็นเมืองร้างกันไปเลย แต่วันนี้ความเข้าใจผิดที่ผ่านมานั้นได้แปรเปลี่ยนไปแล้ว ชาวจีนยุคใหม่ไม่หยุดงาน ไม่ปิดร้านในเทศกาลตรุษจีนกันแล้ว! ไชน่าทาวน์อย่างเขาวงกตในเทศกาลตรุษจีนยามนี้จึงมีสีสัน เป็นสวรรค์ของนักแสวงบุญไหว้พระไหว้เจ้าในวัดจีน ต้องมาที่นี่ ชอบชิม ชอบช้อป ชอบความหลากหลาย ให้มาเขาวงกตไม่ผิดหวัง!

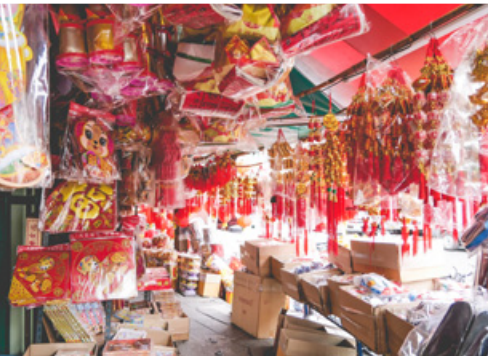


เทศกาลตรุษจีนปีนี้เรามีพ้อยท์ใหม่ๆ ที่เน้นไป
แล้วสะดวก คือ สะดวกไหว้ สะดวกจ่าย สะดวกทาน
ไม่เน้นแออัดรอนานเดียวจะไม่สนุก และในปี 2562
ถ้ารถไฟฟ้าใต้ดินสถานีวัดมังกรเปิดให้บริการแล้ว
การเดินทางมาใจกลางไชน่าทาวน์แห่งนี้ยิ่งสะดวก
สุดๆ ถ้าพร้อมแล้วก็ลองมาเดินไปด้วยกัน...

เปิดประเดิมทริปวันนี้ด้วยการแวะไปไหว้พระที่
วัดมังกรกมลาวาส หรือ **วัดเล่งเน่ยยี่** กันก่อน
ช่วงเช้าๆ คนจะน้อยหน่อย ไหว้พระขอพร แก่ปีขง
เสริมปีเกิดให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ทำแล้วสบายใจ
ไม่ต้องตรอนใครทำไปคะ เมื่อไหว้พระเสร็จเรียบร้อย
ให้เดินเลาะริมถนนเจริญกรุงเลยไปทางด้าน
คลองถมไปชม **ซิงเสียนเยอะเป่า** ตึกเก่าในตำนาน
ของหนังสือพิมพ์จีนที่เป็นประวัติศาสตร์ไปแล้ว
ลองนั่งชิลกับน้ำชา กาแฟและเบเกอรี่ที่ **ร้านทรูมูฟ**
ในตึก ถ้างงๆ หลงๆ ก็โทรถาม 09 1696 6571 ดู
นั่งจิบกาแฟเชลท์ให้หายเหนื่อยกันนิด จากนั้นก็
ข้ามฝั่งเดินย้อนกลับมาหาอาหารหนักกันสักมื้อ



Check in



ตรงนี้มีก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลาเจ้าดัง **จิ้งกัฒฮั่วเตียง** (โทร.0 2224 3592) สนนราคาถือว่าธรรมดาตามกเมนูละ 50 บาทเท่านั้น ในขณะที่ร้านอื่นราคาไปไกลกว่านี้แล้ว อร่อยทุกอย่าง คนละ 2 ชามจัดไป ออกจากร้านมาเมื่อก่อนจะเห็นว่ามืออาแปะอาจจับกลุ่มตั้งโต๊ะรับจ้าง **เขียนคำอวยพรลงกระดาษแดง** กันเป็นสิบ แต่ตอนนี้มีเหลือ 2 เจ้าแล้วเท่านั้น เป็นอาแปะ กับอาม่า เขียนสวยทั้งคู่ ลีลาเส้นคนละแบบ ชอบแบบไหน ก็แวะเจ้านั้น ราคาไม่ต่างกันนัก ถ้ารักกระดาษแดงแบบออริจินอลก็ต้องมาเขียนสดๆ กันที่นี่ นอกนั้นก็จะมีแบบพิมพ์สำเร็จวางขายอยู่ทั่ว อาจจะสะดอกสบาย ราคาเบากว่า แต่ทว่าไม่ได้ฟิลดั้งเดิม ชอบแบบไหนก็จัดไป จากนั้นก็เดินไป ก่อนถึงสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินวัดมังกร ให้เลี้ยวขวาเข้า **ตลาด(สด)ใหม่เยาวราช** หรือ **ตลาด**



ชุมชนเล่งบัวเอี้ย นั่นเอง เข้าไปซื้อ หมู เห็ด เป็ด ไก่ ของสด ของแห้ง เตรียมไหว้เจ้าได้ มีของสดใหม่ ซึ้นใหญ่ๆ คุณภาพดี ซื้อเสร็จหมดพลังก็แวะทาน ต้มชาวยามเที่ยงในตลาดนี้ มีร้านดังอีกเช่นกัน ชื่อ **ร้านฉินติ่มซำ** อยู่ใกล้ศาลเจ้าเล่งบัวเอี้ย ถ้าไป วันธรรมดาจะดีกว่า เพราะคนไม่เยอะนัก เมนูที่นี่ มีแต่อาหารจีนกวางตุ้งล้วน หูฉลามชามย่อยๆ 300 บาท จัดว่าราคาเบากว่าเจ้าอื่น กระเพาะปลา ขนมหีบ ซาลาเปา ฮะเก๋า ข้าวผัดปู บะหมี่เป็ด เต็ดทุกรายการ ของหวานทาน ของเล่นมีพร้อม หรือจะซื้อกลับไปฝากคนที่บ้านก็จัดไป ร้านนี้เปิด ทุกวันตั้งแต่ 7 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น โทร.0 2222 6477 เดิมพลังกันเรียบร้อยแล้ว หากยังซื้อข้าว ปลาอาหารไม่จุใจ โดยเฉพาะรุ่นอามา อากง ที่ ยังคงหลงรักตลาดเก่า เราก็เดินทะลุตลาดใหม่นี้



Check in



ไปจนบรรจบเจอลานเยาวราชด้านที่มีร้านทอง เยอะๆ ซ้ำทางม้าลายไปฝั่งโน้น สังเกตทางเข้าซอย จะมีประตูศาลเจ้ากวนอู พร้อมเขียนบอกกว่า **ตลาดเก่าเยาวราช** ด้วย ศาลเจ้ากวนอูนี้เล็กๆ แต่เป็นสถานที่ที่ชาวจีนทุกคนต้องมาสักการะ เค้าว้าศักดิ์สิทธิ์นัก น่าเสียดายที่เค้าไม่ให้ถ่ายภาพเลย ไม่ใช่ไรเดินซอปปและชิมกันต่อ ตลาดนี้มีของน่าสนใจเยอะ แทบไม่ต่างจากฝั่งตลาดเก่า แต่จะโปร่งๆ โล่งกว้างขวางกว่า มีก๊วยจี้เยาวราชเจ้าดังที่คนนั้งกันแน่นร้าน วันนึ่งยังเข้าไม่ถึง ไรเดียววันหลังจะต้องมาลอง ออกจากตลาดเก่ามา วันนึ่งตั้งใจจะไปทำบุญที่ **มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง** (โทร.0 2225 0020) ไปบริจาคเงินเพื่อสาธารณะกุศล และไหว้ "หลวงปู่โต้งกงใจขอ" พระโพธิสัตว์ช่วยคนตกทุกข์ได้ยาก

ที่ชาวจีนให้ความเคารพนับถืออย่างสูง เพื่อความเป็นสิริมงคลในวันขึ้นปีใหม่จีน ออกจากศาลหลวงปู่โต้งกงแล้ว สิ่งทีพลาดไม่ได้คือต้องซื้อขนมเปี๊ยะกลับบ้าน จาก **ร้านง่วนฮะเซ็ง เจ็กเกี้ยว** เจ้าดัง เคยรับเสด็จสมเด็จพระเทพฯ ในงานเทศกาลเยาวราชมาแล้ว ร้านนี้มีขนมดี ราคาเบา ให้เลือกซื้อมากมาย มีทั้งทานเล่นและเป็นขนมงานพิธี เช่น จันอับ ขนมเปี๊ยะ ขนมแต่งงานจีนโบราณ ขนมไหว้เจ้า กิมแต้ ตูบตี๊บ หาร้านไม่เจอ โทร.0 2224 9767 เสร็จจากการเลือกขนมแล้วก็แวะซื้อกระดาษเงินกระดาษทองของไหว้เจ้ากันตรงนี้เลย เค้าวเรียกว่า **ตลาดพลับพลาไชย** จากนั้นยามบ่ายคลายเครียดกันนิด หุุดเดินแล้วโบกตุ๊กๆ ไปตลาดน้อย ซึ่งก็อยู่ติดกับเยาวราชนี่แหละ



แต่เป็นชุมชนที่เงียบกว่านิดๆ ไปชม **บ้านโจวเฮงไถ่** เลขที่ 282 ซ.ดวงตะวัน เจริญกรุง 22 แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ โทร.0 2639 6262 เป็นบ้านเจ้าสัวจีนเก่าแก่ ตั้งแต่ยุคราชกาลที่ 1 ซึ่งปัจจุบันบ้านหลังนี้มีอายุประมาณ 230 ปีแล้ว แต่ยังคงสภาพดีอยู่อาศัยได้ เพราะบรรดาลูกหลานในตระกูลนี้ก็ยังคงอยู่อาศัยและประกอบอาชีพการงานกันตามปกติ ถือว่าเป็นพิพิธภัณฑ์อันมีชีวิตที่จะศึกษาหาชมได้ยากยิ่ง ปัจจุบันบ้านนี้แบ่งส่วนหนึ่งเป็นฟาร์มเพาะเลี้ยงสุนัขขาย แต่ที่มีชื่อเสียงที่สุดคือที่นี่เป็นโรงเรียนสอนดำน้ำกลางกรุงที่เก่าแก่และดังมาก ในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ จะมีทั้งนักเรียนดำน้ำและนักท่องเที่ยวเข้ามาชม คนจะเยอะหน่อย แต่เจ้าของบ้านใจดีมาก เปิดบ้านให้ชมฟรี โดยมีน้ำ

Check in



ชา กาแฟ เบเกอรี่ จำหน่ายที่นั่งชิลชมสระตั้งแต่เช้ายันเย็น มาถึงแล้วก็สั่งน้ำและขนม ระหว่างรอก็เดินชมพิพิธภัณฑ์ที่ชั้นบน ถ้ายุโรปได้ไม่ห้ามหวงแต่โปรดรักษาความสงบ เพราะชั้นบนที่ว่านี้ ถือเป็นที่เก็บอัฐิของบรรพบุรุษในตระกูล แนะนำว่าถ้าชอบเที่ยวก็ให้มาวันธรรมดา เมนูเบเกอรี่อาจไม่เยอะนัก แต่ถ้ามาวันหยุดคนจะเยอะ เมนูขนมก็จะเยอะด้วย โดยเฉพาะสาकुไส้หมู จะมีขายเฉพาะวันหยุดเท่านั้น และถือว่าเป็นงานลายเซ็นของที่นี่เลยทีเดียว นอกจากบ้านโซเวียงได้มาก็ได้เวลาเย็นมุ่งมาเริ่มต้นชมราตรีที่ **ประตูยาวราช** แวะไหว้เจ้าแม่กวนอิมที่ศาลโรงพยาบาล **เทียนฟ้ามูลนิธิ** (โทร.0 2233 0955-6) โรงพยาบาลนี้มีการร่วมมือกับโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จัดตั้งโครงการฟอกไตให้แก่ผู้ป่วยยากไร้ ทุกเช้าวันอาทิตย์ยังมีบริการตรวจวัดความดันและน้ำตาลในเลือด

เพื่อเป็นการเช็คสุขภาพเบื้องต้นให้ทุกคนโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่สวนลุมพินีด้วย ตลอดระยะเวลากว่า 113 ปีที่โรงพยาบาลเทียนฟ้ามูลนิธิก่อตั้งมาถือได้ว่าเป็นองค์กรการกุศลที่ไม่แสวงหาผลกำไร โดยให้บริการแก่ประชาชนทั่วไปทุกเชื้อชาติ ศาสนา การมาทำบุญบริจาคสมทบทุนที่นี่ถือเป็นเรื่องที่ควรทำเพื่อปิดเป่าโรคร้าย เป็นสิริมงคลในวันเริ่มต้นปี ออกจากศาลเทียนฟ้าเราก็มาเก็บภาพแสงสุดท้ายของวันที่ถนนเยาวราชกัน ก่อนที่ฟ้าจะมืดและไฟตามป้ายหน้าร้านบ้านเรือนต่างๆ เริ่มสว่างขึ้น ถือเป็นนาที่ทองช่วงสั้นๆ ที่นักท่องเที่ยวต่างยิ่งภาพกันรัวๆ ร้านค้ารถเข็นริมทางตั้งขายกันพร้อมแล้วมีอาหารหลากหลายให้เลือกชิมมากกว่าช่วงกลางวัน แต่ละร้านจะแน่นขนัด เพราะมีทั้งแฟนคลับทั้งขาประจำและขาจรที่เสิร์ฟอาหารจากสื่อต่างๆ อายากจะมาชิมกันทั้งนั้น ตั้งแต่ร้านอาหาร



ทะเลหน้าซอยเท็กซัสที่บัดนี้เป็นพื้นที่ของทัวร์จีนไปกลายเป็น คนไทยที่แย่งไม่ไหวให้ขยับเลยมาลองหูลงน้ำแดง **เฮงดี** เจ้านี้ก็ตั้ง คนเข้าเบาหน่อย แต่ความอร่อยไม่น้อยนะ มีปรุงโซ่วกินจะจืดที่หน้าร้าน ยกเสิร์ฟร้อนๆ น่าทานมาก **เกาลัดคั่ว** ก็ดีมีหลายเจ้า เลือกเอาที่ถูกใจ น่าทานทั้งนั้น สนนราคาใกล้เคียงกันทั้งถนน **ปาห้องโก้** ทำสททอดใหม่ๆ แบบยืนรอริมกระแทะ กี่น่าสน บางร้านคนเยอะ บางร้านคนน้อยรสชาติและราคาใกล้เคียงกัน เดินไปเดินมาอดใจไม่ได้กับ **พรชัยก๋วยเตี๋ยวหลอด** เจ้าดัง ไม่มีโต๊ะตั้งต้องนั่งแต่เก้าอี้ คิวยาวไม่เบา แต่เราอยากลองบอกเลยว่าอร่อยล้ำ สมกับที่รอ แคดูแค่นี้ ยินดีเค้าปรุง ก็เพลินแล้ว พ่อค้าหีบใส่แบบมือไม่ว่างสักนาที ขายดีมาก เดินจนเหนื่อยมาทั้งวัน มื้อค่ำสุดขอหนักที่ **สุนทรวไชบาทาวรี** (โทร.08 3845 0845) อาหารฮ่องกง เป็นร้านเล็กๆ ในตึกแถว

แต่ความอร่อยนั้นมึรางวัลเชลล์ชวนชิมการ์รันตี มีชาวต่างชาติแวะร้านนี้เยอะ เมนูเด่นเป็นหน้าเป็นตาของร้านก็ต้องก๋วยเตี๋ยวดังหน้าตาต่างๆ เราสั่งราดหน้าปลาเต้าซี่ และราดหน้ากุ้งผัดผงกะหรี่ มีหอยจ้อปูดบท้าย ราคาจะสูงหน่อยๆ แต่ปริมาณและคุณภาพล้นหลามตามสไตล์ฮ่องกง ที่อาหารทุกจานต้องใหญ่และให้เยอะ คุ่มคะคุ่ม ร้านนี้อยู่ปากซอยเยาวราช 4 ปิดทุกวันอาทิตย์ อิ่มอร่อยออกมา จะกลับบ้าน เผอิญเดินผ่านหน้า **โรงแรมเซียงไฮ้แมนชั่นแบงค็อก** เค้าเล่นเพลงแจ๊ซโซ่วเก๋ๆ มีฝรั่งนั่งซิวที่ร้าน นึกอยากเข้าไปนั่งบ้าง แต่ไม่ไหวไว้วันหลังค่อยมานั่งดีกว่า นี่แสดงว่าเยาวราชยังมีอะไรดีๆ ที่เราไปไม่ได้ไม่ครบ ไม่สามารถเที่ยวจบในวันเดียวจริงๆ เขาเป็นว่าตรุษจีนปีนี้ ขอให้ทุกท่านลองมาเดินเล่นเยาวราชดู แล้วจะรู้ว่าเมืองจีนอยู่ไม่ไกล ไชน่าทาวน์ในเมืองไทยก็มี *love*



การเดินทาง นั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT มาลงที่สถานีหัวลำโพง เดินผ่านวัดไตรมิตรเข้ามาทางด้านประตูเยาวราช นั่นคือถึงแล้ว

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันญา ทยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



Element

ไปดินเนอร์ Thai Passion
แบบออลคาร์ท ที่เอลิเมนต์ โรงแรมอัมร่า

อาหารอร่อย บรรยากาศดี บริการเด่น ทุกอย่างเน้นที่คุณภาพ วันนี้ Life & Metro จะพาคุณผู้อ่านมาดินเนอร์ โปรแกรม Thai Passion ณ ชั้นใต้ดิน โรงแรมอัมร่า ที่ห้องอาหารเอลิเมนต์ ซึ่งห้องอาหารนี้จะชำนาญการเรื่องอาหารเอเชียเป็นพิเศษ เน้นเมนูเด็ดจากสิงคโปร์ จีนและไทย สำหรับโปรแกรม Thai Passion จะมีเฉพาะรอบดินเนอร์เท่านั้น เป็นเมนูอาหารไทยที่ป๊อปูล่าในระดับนานาชาติ เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไท ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวาน ส้มตำ ฯลฯ และเมนูไทยหาทานยาก เช่น ปลาแห้งแดงโม้ ม้าห่อ ต้มยำไก่โบราณ ฯลฯ โดยจะปรุงอาหารแบบครัวเปิด เราจะได้เห็นลีลาและความสดใหม่ในการปรุงอาหาร ให้เลิศรสแบบใกล้ชิด ที่สำคัญ แม้ว่าจะเป็นโรงแรม แต่สนนราคาไม่แพงอย่างที่คิด โดยราคาเริ่มต้นที่ 120 - 450 บาทเท่านั้น

เมนูแนะนำสำหรับมือใหม่ เริ่มด้วย ปลาแห้งแดงโม้ เมนูทานเรียกน้ำย่อยที่หวานฉ่ำด้วยเนื้อแดงโม้สดอร่อยโรยหน้าด้วย

ปลาแห้งและหอมเจียว ต่อด้วย ไข่เจียวฟูกากหมู ที่ทอดได้เหลืองฟูโรยหน้าด้วยกากหมูหั่นเต๋าทอดกรอบ อร่อยแบบเอาอะโรมาแลกก็ไม่ว่า จะทานคู่กับ ต้มยำไก่โบราณ หรือ ต้มยำกุ้งน้ำใส ที่เสิร์ฟกึ่งตัวโตๆ มาให้แบบเต็มชาม ก็อร่อยแซ่บไม่แพ้กัน สำหรับท่านที่ทานเนื้อไม่ควรพลาด **มัสมั่นเนื้อ น่องลายออสเตรเลีย** เป็นเนื้อนำเข้าเอามาตุ๋นให้เปื่อยกำลังดีมัสมั่นที่นี้ไม่หวานมากอย่างไทยๆ ทั่วไป หอมเด่นที่กลิ่นเครื่องเทศที่ปรุงมาอย่างเข้มข้น ถึงเครื่อง อร่อยมาก อีกงานกับเมนูหนักท้องอย่าง **ข้าวอบสับปะรด** เป็นข้าวผัดผงกะหรี่ มีลูกเกด ไข่ กุ้ง สับปะรด เสิร์ฟมาในผลสับปะรด เมนูนี้เด็กๆ ต้องชอบ เพราะรสอ่อน ทานง่าย ปิดท้ายด้วยของหวานกับ **ไอศกรีมกะทิสด** ตัวไอศกรีมหอมมันหวานเบาๆ เข้ากับที่อบที่เสิร์ฟมา ไม่ว่าจะเป็กล้วยลิสงคั่ว ทับทิมกรอบ ลูกชิดเชื่อม มันเชื่อม อร่อยหวานชื่นใจแบบไทยแท้ *len*



Element

ที่ตั้ง 180/1 ถ.สุรวงศ์ แขวงสี่พระยา
เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
เปิดทุกวัน เวลา 06.00 - 23.00 น.
โทร.0 2021 8888 ต่อ 5320

การเดินทาง

จากรถไฟฟ้าบีทีเอส ลงที่สถานีช่องนนทรี
เดินขึ้นมาข้ามถนนสีลม แล้วลัดเลาะริมถนน
นราธิวาสฯ ขึ้นมาถึงถนนสุรวงศ์ ข้ามฝั่งไปจะ
เห็นโรงแรมอัมร่า กาดลิฟท์ลงชั้นใต้ดิน

พิเศษ!

สำหรับท่านผู้อ่าน เพียงบอกว่า "คุณอยากรับประทานอาหารดินเนอร์เมนูไทย เพราะอะไร" แล้วส่งมาก็อีเมล : mjmedia2008@hotmail.com ผู้โชคดี 2 ท่าน รับไปเลย "บัตรรับประทานอาหารค่ำเมนู Thai Passion at Element มูลค่า 1,500 บาท" จำนวน 2 รางวัล (**ผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลจะมีเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับไป)



Boteya

รวมเมนูเด็ดทั่วญี่ปุ่นมาไว้ในร้านเดียว



BOTEYA Thailand (โบเตยะ) เป็นแฟรนไชส์ นำเข้าจากญี่ปุ่น เป็นร้านอาหารญี่ปุ่นแนวเทปันยากิ ที่ไม่เหมือนใคร ที่รวบรวมเมนูอร่อยขึ้นมีชื่อจากเมืองต่างๆ ของญี่ปุ่นมาไว้ในร้านนี้ร้านเดียว สำหรับใครที่ชื่นชอบอาหารญี่ปุ่นแท้ๆ ไม่ควรพลาด

ร้าน BOTEYA Thailand ตั้งอยู่ที่ชั้น 3 Central World ใกล้กับทางเข้าไอเซตัน เน้นการปรุงลดแบบต้นตำรับ รสชาติไม่ผิดเพี้ยน และวัตถุดิบหลักหลายรายการก็นำเข้ามาจากญี่ปุ่น เพื่อให้ได้รสชาติเหมือนต้นตำรับมากที่สุด โดยมีเซฟชาวญี่ปุ่นมาประจำการที่ร้านเพื่อตรวจสอบคุณภาพอาหารทุกจานก่อนเสิร์ฟให้ลูกค้า

สำหรับเมนูเด็ดจานแรกต้องเป็น **ออริจินอล ทาโกยะกิ** รสชาติเป็นแบบต้นฉบับแท้ ราวด้วยซอสสูตรพิเศษเฉพาะของทางร้าน โรยหน้าด้วยปลาโออบแห้งสไตล์มาแบบบางเฉียบ เมนูต่อมา **พริ่เมี่ยมมิซึโอะโกะโซบะ** เป็นการรวมระหว่างโอโคโนมิยากิ (พิซซ่าญี่ปุ่น) และยากิโซบะ คือมีแผ่นแป้งและมีเส้น ท็อปปิ้งด้วย หมู เนื้อ กุ้ง หมึก และทาโกะ โปะไซ้ ราวซอส งานนี้อร่อยคุ้ม อีกหนึ่งเมนูคล้ายกัน แต่ใช้ซอสราดคนละสูตรคือ **พริ่เมี่ยมมุนโตะยากิโซบะ** และสำหรับคนชอบทานเนื้อต้นต้อง **โอซากาอุดังเนื้อ** เป็นเส้นอุด้งทำเองสดใหม่ หวานน้ำซุ๊ปไก่สูตรพิเศษ เนื้อสไลด์ตุนกับซอสหอมใหญ่ละลายในปาก ตบท้ายด้วยเมนูหนักกันอีกสักเมนู **ข้าวหน้าหมูย่างคารูปิ** เนื้อหมูดิบมันหมักซอสเทปันยากิย่างไฟปานกลาง รสหวานนิดเค็มหน่อย เสิร์ฟพร้อมสลัดราดน้ำโกมาเดรสซิ่ง และซุ๊ปหัวหอมโรยผงพาสตี งานนี้ใครมาก็ต้องลอง ถือว่าเป็นเมนูยอดนิยมของทางร้าน

และเนื่องในโอกาสพิเศษต้อนรับเทศกาลวาเลนไทน์ไปถึงตรุษจีน 12 - 16 กุมภาพันธ์นี้



ทางร้านมีโปรโมชั่นพิเศษ สำหรับท่านที่มาเป็นคู่ จะคู่แบบไหนก็ได้ ทั้ง คู่รัก คู่แม่ลูก คู่ซีพีเพื่อนสนิท มากับอากง มากับพี่ มากับเพื่อน สั่งอาหารมาทาน แล้วถ่ายภาพคู่ให้รู้ว่าอยู่ที่ร้าน โพสต์ลงเฟซบุ๊ก เปิดสถานะแบบสาธารณะให้ทางร้านดูก่อน เช็คบิล ได้รับส่วนลดทันที 20% *Low*



Boteya

ที่ตั้ง เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 3 ด้านทางเข้าไอเซตัน
เปิดทุกวัน 10.00 - 22.00 น.
โทร.0 2613 1619

การเดินทาง

ลงรถไฟฟ้าบีทีเอส ที่สถานีชิดลม หรือสถานีสยาม แล้วเดินบนสกายวอล์คตรงมาที่เซ็นทรัลเวิลด์ได้เลย



Health

TEXT : Chayane A.

1

รักหัวใจ...ป้องกัน ความดันโลหิตสูงจากโซเดียม



สำหรับผู้ที่มิภาวะความดันโลหิตสูง
ในระยะแรก ลองปรับพฤติกรรมในการ
รับประทานอาหารด้วยการลดปริมาณ
โซเดียมในอาหารลง รับประทานอาหาร
รสเค็มให้น้อยลง ปรุงอาหารไม่ให้มีรสจัด
มากนัก เพิ่มปริมาณผักผลไม้ให้มากขึ้น
 รวมไปถึงอาหารประเภทธัญพืช
ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ หลีกเลี่ยงเนื้อแดง

หันมากินปลาให้มากขึ้น ลดน้ำตาลจากการกินเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มผสมน้ำตาล
ดื่มน้ำเปล่าสะอาดให้มากขึ้น การรับประทานอาหารตามที่แนะนำมานี้จะช่วยให้
ร่างกายได้รับโพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียมและใยอาหารสูงขึ้น ส่งเสริม
ประสิทธิภาพของร่างกายในการลดความดันโลหิตลง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้
กินโซเดียมไม่เกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม หรือประมาณ เกือบ 1 ช้อนชา โดยกระจาย
ในอาหารมื้อต่างๆ ในแต่ละวัน และเมื่อรวมกันแล้วไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน นั่นเอง
นอกจากเกลือ อาหารที่พบว่ามีปริมาณโซเดียมสูงได้แก่ อาหารแปรรูป จำพวก ไส้กรอก
ลูกชิ้น หมูยอ ขนมปัง ผงชูรส และจากสารกันบูดในอาหารสำเร็จรูป ฯลฯ หากเลี่ยง
ลดการกินอาหารเหล่านี้เป็นประจำ ก็สามารถทำให้ความดันโลหิตลดลงได้



3

กรดไหลย้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร...กรมานัจ

เรียกได้ว่าเป็นโรคยอดฮิตอีกโรคหนึ่งเลยก็ว่าได้สำหรับหนุ่มสาววัยทำงาน กับอาการ
โรคที่นำรำคาญใจ ทั้งปวดแน่นท้อง ท้องอืด รู้สึกปวดเสบท้องตั้งแต่บริเวณเหนือสะดือ
ไล่ย้อนขึ้นมาจนถึงคอหอย รู้สึกเปรี้ยว ขมคอหรือในปากจนอยากอาเจียน หรือมีการสำรอก
เพราะอาหารไม่ย่อย โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดกรดไหลย้อนนั้นมีหลายข้อ ซึ่งส่วนมากมาจาก
พฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ เช่น สูบบุหรี่
ดื่มกาแฟบ่อย กินอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มรสเปรี้ยวเป็นประจำ กินมากจนล้นกระเพาะ (บางคน
ติดการกินบุฟเฟ่ต์เป็นประจำและกลัวไม่คุ้มราคาที่จ่ายไป) นอกจากนี้ความเครียดสะสมก็มีส่วน
เพราะจะยิ่งทำให้กระเพาะอาหารบีบตัวมากยิ่งขึ้น หรือบางคนก็เป็นกรดไหลย้อนเพราะวัยที่เพิ่มขึ้น สำหรับ
คนที่เป็โรคนี้แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง อย่างพวกผักใบเขียวต่างๆ หลีกเลี่ยงผักผลไม้ที่มีความเป็นกรดสูง
อย่าง มะเขือเทศ ส้ม มะนาว กีวี สตรอเบอร์รี่ และเมื่อมีอาการ แนะนำให้บรรเทาอาการด้วยการจิบชาขิงร้อนๆ



2

ปั่นจักรยานช่วยบริหาร ความเครียดได้ดี

รู้ไหมว่า การปั่นจักรยานออกกำลังกายเป็นการช่วยระบาย
ความเครียดได้ดีรูปแบบหนึ่ง เพราะในขณะที่ปั่นจักรยาน คุณ
จะได้พบเจอกับสิ่งต่างๆ วิววิวทัศน ต้นไม้ใบหญ้า ผู้คน ฯลฯ
ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะดึงคุณออกจากความคิดและจิตใจที่กำลังเผชิญ
อยู่กับความเครียด ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็จะทำให้
ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน
ออกมา ทำให้ร่างกายและ
จิตใจรู้สึกสดชื่นขึ้น
หลังจากการขี่จักรยาน
คุณจึงรู้สึกผ่อนคลายและ
หายกังวลใจลงได้นั่นเอง



4

การนอนกัดฟัน...ทันตแพทย์รักษาได้

เมื่อรู้ตัวว่าเป็นคนนอนกัดฟัน เพราะมักตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการปวดขากรรไกรหรือปวดศีรษะ เกิดการปวดฟันและฟันโยกหรือบางส่วนของฟันสึกกร่อนไปต่างๆ ที่ไม่ได้เกิดอุบัติเหตุกระทบกระเทือนช่องปากและฟัน หรือไม่ได้กินยาที่ทำลายสารเคลือบฟันอะไร นอกจากนี้ยังมีการปวดหน้าศีรษะ และคอ อาการเหล่านี้ทันตแพทย์สามารถวินิจฉัยได้ว่าเป็นผลจากการนอนกัดฟันหรือไม่ หลังจากนั้นทันตแพทย์อาจแนะนำให้...



- **สวมที่ครอบฟันขณะนอนหลับ**

ซึ่งผลิตมาเพื่อให้พอดีกับฟันของคุณ โดยเฉพาะ โดยที่ครอบฟันจะป้องกันไม่ให้ฟันบนบดกับฟันล่าง แม้ว่าจะเป็นการจัดการกับการนอนกัดฟันที่ดี แต่ไม่ใช่การรักษา ความมองหาการรักษาจากสาเหตุร่วมด้วย

- **การหาวิธีผ่อนคลายความเครียด**

เนื่องจากความเครียดจะเป็นสาเหตุหลักของการนอนกัดฟัน อะไรก็ตามที่สามารถลดความเครียดก็จะช่วยลดการนอนกัดฟันได้ อาทิ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การเดินเล่น การท่องเที่ยว ฯลฯ ส่วนการใช้ผ้าอุ่นแนบกับใบหน้าด้านข้างก็สามารถช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากการนอนกัดฟันได้ หากมีอาการมาก

- **การลดจุดที่สูงสุดของฟัน**

เป็นการทำให้ฟันเท่ากัน แก้ไขการบดเคี้ยวที่ผิดปกติโดยที่ฟันไม่สบกันพอดี โดยการเสริมฟัน การครอบฟัน หรือการจัดฟัน

อย่างไรก็ดีควรพบแพทย์ที่ดูแลปัญหาด้านการนอนหลับควบคู่กันไปด้วยในการรักษา เพื่อผลการรักษาที่แม่นยำ ครอบคลุมทุกปัญหา



5

เมื่อแฟนขอฟ้าไฟแดงในวันนั้นของเดือน ให้หรือไม่ให้ดีนะ

ในช่วงที่คนสาว ๆ มีประจำเดือน ในบางคู่คนรักมักขอฟ้าไฟแดงหรือมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน จากหลายปัจจัย ทั้งอดใจไว้ไม่อยู่หรือมีความเชื่อว่าการฟ้าไฟแดงนั้นทำให้ไม่ปวดประจำเดือนและเป็นการคุมกำเนิดทางอ้อม ฯลฯ ซึ่งในความเป็นจริง การฟ้าไฟแดงแบบนี้มันอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เพราะในช่วงที่มีประจำเดือนร่างกายของผู้หญิงนั้นจะอ่อนแอกว่าปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากขณะที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออก เพื่อให้เลือดและเยื่อโพรงมดลูกออกมา ทำให้เชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในช่องคลอดหรือที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสเข้าไปในมดลูกได้ และการที่เยื่อโพรงมดลูกหลุดลอกทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายกว่าปกติอีกด้วย แคมภูมิต้านทานของร่างกายในช่วงการมีประจำเดือนต่อแบคทีเรีย รา และไวรัสจะทำงานได้ต่ำลง การติดเชื้อจากโรคทางเพศสัมพันธ์จึงเกิดได้ง่ายขึ้น โดยมีโอกาสติดเชื้อมากขึ้นอย่างชัดเจนประมาณ 3 เท่า เมื่อเทียบกับช่วงที่ผู้หญิงไม่มีประจำเดือน โดยเชื่อที่มีโอกาสติดจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการมีประจำเดือนแบบไม่ได้ป้องกัน ได้แก่ โรคหนองใน การทำให้เกิดเชื้อราในช่องคลอด เชื้อก่อโรคเอดส์ เชื้อก่อโรคหูดหนองไถ้ มะเร็งปากมดลูกและเชื้อก่อโรคเริม



ปกติแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไม่มีประจำเดือนฝ่ายหญิงมีโอกาสติดเชื้อ HIV จากฝ่ายชายได้ 10 ใน 10,000 คน แต่เมื่อมีเลือดและสารคัดหลั่งออกมาอย่างมาก อัตราการติดเชื้อจะเพิ่มขึ้นทั้งสองฝ่าย แคมในเลือดยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของเชื้อ HPV อีกต่างหาก ส่วนในเรื่องของการคุมกำเนิด ผู้หญิงบางคนมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอหรือผิดปกติ เช่น มีรอบเดือนสั้นกว่าปกติ อย่างเช่น 21 วันหรือ 24 วัน ช่วงระหว่างการ

มีประจำเดือนจนกระทั่งตกไข่จะลดลง หากมีเพศสัมพันธ์ในวันท้ายของการมีประจำเดือนก็มีโอกาสที่อสุจิจึงมีอายุถึงวันที่ตกไข่แล้วเกิดการปฏิสนธิได้ ดังนั้นจึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะตั้งครรภ์ได้อยู่ดี

บอกข้อเสียและความเสี่ยงมาขนาดนี้ ก็ลองคิดว่าว่าจะยอมหรือไม่ยอมคุมแฟนดี แต่ถ้าต้องยอมจริงๆ อย่าลืมใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ด้วยนะ [Low](#)

Beauty

TEXT : Chayanee A.

การดูแลผิวขั้นพื้นฐานประจำวันเป็นสิ่งสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการมีผิวสวยสุขภาพดีไปแบบยาวนาน ในแต่ละวันผู้หญิงแต่ละคนมักมีขั้นตอนการบำรุงผิวแบบเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไปในรายละเอียด Life & Metro ฉบับนี้จะมาแนะนำเทคนิคง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณจัดการดูแลผิวของคุณสาว ๆ มีความพิเศษมากขึ้นยิ่งกว่าเดิม

1 Best Basic Daily Skin Care เพิ่มเคล็ดลับการดูแลผิวประจำวันให้พิเศษกว่าเดิม



- ในตอนเช้าล้างหน้าด้วยน้ำอุณหภูมิห้องเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ เพราะขณะนอนหลับผิวได้ผ่อนคลายเต็มที่มาทั้งคืน ไม่ได้สัมผัสสิ่งสกปรกและฝุ่นควันมลพิษต่างๆ (ยกเว้นว่าเมื่อคืนก่อนคุณจะเหนื่อยหนัก เมาแองค์ แล้วหลับไปโดยไม่ได้ล้างหน้าล้างตา เมื่อตื่นมาจึงควรรีบล้างหน้าให้สะอาดทันที)
- เลือกใช้มอยส์เจอร์ซูตอร์น้ำบางเบา ในวันที่อากาศร้อน ส่วนในเวลากลางคืนหรือหน้าหนาวลองใช้มอยส์เจอร์ที่มีความเข้มข้นมากกว่าครีมที่ใช้ในตอนกลางวัน ทั้งนี้ก็เพราะว่าผิวมีความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพภูมิอากาศ



- หลังล้างหน้า ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะไปเบาๆ ทั่วใบหน้า เพื่อช่วยปลูกเรียกความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าของผิวและจิตใจ
- สเปรย์น้ำแร่จะช่วยให้ผิวสดชื่น เตรียมพร้อมก่อนการแต่งหน้า แอ้มยังช่วยให้เครื่องสำอางติดทนนานยิ่งขึ้นเมื่อฉีดทั่วใบหน้า หลังการแต่งหน้า
- เพิ่มปริมาณครีมกันแดดที่ใช้ทาปกป้องแสงแดดในแต่ละวันให้มากขึ้นอีกสักนิด เน้นการเคลือบอย่างทั่วถึงทั้งใบหน้า โดยเฉพาะหน้าผาก สันจมูก ปีกจมูก ใบหูและหัวไหล่ ที่มักถูกรังสียูวีจากแสงแดดทำลายได้ง่าย

วาเลนไทน์นี้ทาลิปสติกสีอะไรดีนะ

- สีชมพู = สาวน้อยน่ารักน่าทะนุถนอม
- สีแดง = นีละ สาวเซ็กซี่ร้อนแรงตัวจริง
- สีน้ำตาลอมม่วง = สาวมีสไตล์ สมัยใหม่ รักการผจญภัย
- สีส้ม = สาวน้อยแสนรื่นเริง สดใสและขี้เล่น
- สีแดงอมม่วง = สาวโก้หรูที่แฝงไปความลึกลับน่าค้นหา
- สีล้นแปลกๆ แบบแฟนซี = สาวที่รักงานสังคม ผู้คนและเสียงหัวเราะ ไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์ต่างๆ

แต่ถ้าอยากเนรมิตริมฝีปากให้สวยใสแบบสาวเกาหลี เพียงแค่ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้

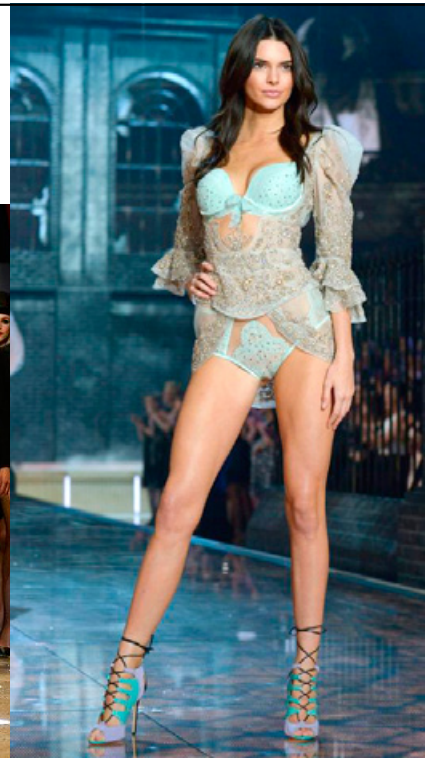
1. เลือกสีลิปสติกที่ชอบ แล้วทาแค่บริเวณริมฝีปากด้านใน ไม่ต้องทาให้เต็ม
2. ใช้ฟองน้ำ นิ้วมือ หรือคัตตอนบัด เกลี่ยสีลิปสติกจากริมฝีปากด้านใน ออกมาด้านนอกเพียงเล็กน้อย ต้องเกลี่ยให้เนียน
3. ปิดท้ายด้วยการลงลิปมัน หรือลิปกลอส แบบไม่มีสี เพิ่มความแวววาวให้ริมฝีปากดูสุขภาพดี น่าจู๋จู๋



2

About Kendall Jenner

เทคนิคความสวยสตรองของ เคนดัล เจนเนอร์



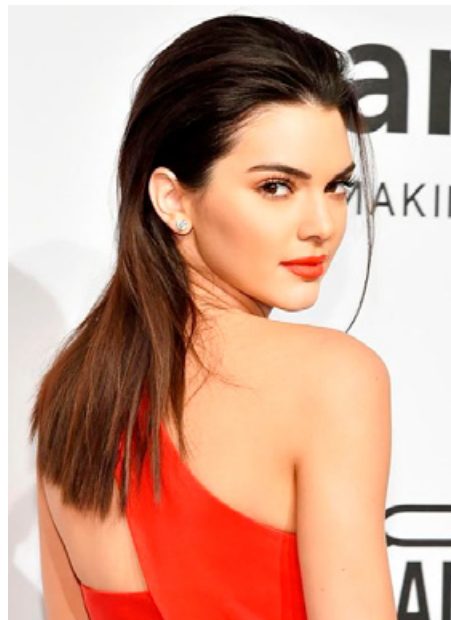
Did You Know?



เมื่อเรามองหาแม่สาวผมแดง

ว่ากันว่า สีมผมสีแดงนั้นเป็นสีผมที่หายากที่สุดในโลก (เอาแบบแดงธรรมชาตินะ ไม่ใช่การย้อมสีตามแฟชั่น) โดยส่วนมากจะเป็นชาวไอร์แลนด์และสกอตแลนด์ที่จะมีผมสีแดง สังเกตดูจะพบว่ายิ่งถ้าผมแดงมากผิวก็จะยิ่งขาวมากขึ้นเช่นกัน
ภาพประกอบ : www.pinterest.com

ขึ้นแท่นเป็นนางแบบค่าตัวแพงที่สุดในโลกเบอร์หนึ่งไปแล้วกับสาวสวย เคนดัล เจนเนอร์ จากการจัดอันดับของนิตยสารฟอร์บส์ (Forbes) ประจำปีที่แล้ว ด้วยรายได้ 22 ล้านเหรียญสหรัฐ หรือประมาณ 720 ล้านบาท แต่กว่าจะมาถึงจุดนี้ไม่ใช่ว่าเธอได้มาเพราะโชคช่วย นามสกุลดังเพียงเท่านั้น แต่เพราะเธอมีระเบียบวินัยในการดูแลรูปร่างผิวพรรณอย่างเคร่งครัด ลองมาดูกันดีกว่าว่าเธอดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง



เธอเลือกการดูแลรูปร่างแบบ Paleo Diet เน้นในเรื่องการกินอาหารที่เป็นธรรมชาติแท้ๆ ไม่เน้นการนับแคลอรี เน้นกินอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ พืชผักผลไม้ อาหารที่ไม่ต้องปรุงแต่งต่างๆ ส่วนอาหารที่ไม่ควรกินคือ แป้ง เมล็ดธัญพืชมันฝรั่ง อาหารแปรรูป น้ำตาลขัดสี เกลือ นม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหลาย นอกจากนี้การกินแบบ Lean Protein (ลีนโปรตีน) การกินเนื้อส่วนที่ไม่ติดมัน ทั้งเนื้อไก่และเนื้อปลา ช่วยเธอในการควบคุมน้ำหนัก ทำให้สุขภาพแข็งแรงและรู้สึกกระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวัน หากในเวลาที่ยุ่สึกอยากกินของจู้บจู้ขึ้นมา เธอจะกินผักและผลไม้สดแทน ไม่กินอาหารขยะหรืออาหารพวกฟาสต์ฟู้ด เพราะมีสารอาหารต่ำ อุดมไปด้วยน้ำตาล เกลือปริมาณมากและผงชูรส นอกจากนี้เธอยังดื่มชาเขียวแบบดีที่ออกวันละ 12 แก้วอีกด้วย ในการออกกำลังกาย เธอเลือกการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ไม่เน้นการใช้พลังจากกล้ามเนื้อ แต่เน้นขยับร่างกายซึ่งมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้เป็นอย่างดี

เธอดูแลร่างกายหนักขนาดนี้ ก็สมแล้วที่ตำแหน่งท็อปโมเดลระดับโลกจะตกเป็นของเธอในที่สุด...
จริงไหม *len*

ภาพประกอบ : www.glossypolish.com,
www.realclearlife.com, www.instagram.com/kendalljenner

Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

This Month's Highlights

เดือนนี้มีเครื่องสำอาง เสื้อผ้า ชมริงจิงกาเบลอะไรน่าช้อปกันบ้าง
เหล่าแฟชั่นนิสต้าทั้งหลายห้ามพลาด ไปดูกันเร็ว

New Items from Paul Smit

ยกขบวนน้องหมามาสู่แคปซูลคอลเลคชั่น

เช่นเดียวกับอีกหลายแบรนด์ Paul Smit ร่วมเฉลิมฉลองปีจอ ปีนี้กับชุดใหม่ด้วยคอลเลคชั่นแคปซูลกับไอเท็มสุดพิเศษสำหรับคุณสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี โดยในปี 2018 ถือว่าเป็นปีจอตามนักษัตรจีน พอล สมิธจึงสร้างสรรค์งานออกแบบชิ้นพิเศษผ่านลวดลายกราฟิกรูปสุนัขขึ้นมาโดยเฉพาะ สำหรับหนุ่มๆ เริ่มที่ลายพิมพ์รูปสุนัขตัวเล็กที่ปรากฏอยู่ทั่วบนเสื้อเชิ้ต ตามด้วยลายเส้นสีแดงที่เป็นสัญลักษณ์ของความโชคดีบนกระดาษโปสเตอร์หนัง รวมถึงบนรองเท้าเทรนเนอร์รุ่น Levon สีขาวสลับแดง สำหรับหญิงสาว เสื้อยืดและผ้าพันคอสีน้ำเงินลายพิมพ์ลายพิเศษสำหรับปีจอตุรุษในสไตล์มินิม ในขณะที่ยลายพิมพ์สุนัขนำโชคมาให้เห็นบนกระดาษโปสเตอร์สีคำชิโปรอบทั้งใบ

นอกจากนี้ ยังมีซองแดงอั่งเปาสุดพิเศษ พิมพ์ลาย Ocean Print ที่เป็นลายหลักของคอลเลคชั่น ฤดูใบไม้ผลิ/ฤดูร้อน ปี 2018 ที่พอล สมิธ จัดทำขึ้นมาในจำนวนจำกัด เพื่อไว้สำหรับคุณลูกค้าไว้ใช้แจกจ่ายเพื่อนฝูง และคนในครอบครัว หากซื้อได้แล้วที่ สยามพารากอน ชั้น 1 โทร.0 2610 9770-1 เอ็มควอเทียร์ ชั้น M โทร.0 2021 2155 เซ็นทรัล เอ็มบาสซี ชั้น 1 โทร.0 2160 5756-8 เซ็นทรัล ซิตี้ ชั้น 4 โทร.0 2254 9127



For Her...Fragrance น้ำหอมเพื่อเธอ

AMOUAGE FIGMENT WOMAN น้ำหอมชวนใจแสนดึงดูดแห่งบทกวี ด้วยกลิ่นของน้ำม้นหอมดอกช่อนกลิน ตามมาด้วยพวงมะลิซ้อน ดอกส้ม ดอกลิลาวดี ดอกพุดซ้อน เฝ้ารอด้วยพริกไทยเสฉวน และหญ้าฝรั่ง พร้อมกลิ่นอโรมาของอบเชย กากอียิปต์ พิมเสนและกำยาน ที่สร้างความน่าค้นหาและลุ่มหลงให้มากยิ่งขึ้น หากซื้อได้ ณ ร้าน Atlier De Prestige, The Waterfall Quartier ชั้น G, ดิเอมควอเทียร์ห้างสรรพสินค้าพารากอน เอ็มโพเรียม และอิเซตัน (ขนาด 100 ml. ราคา 10,000 บาท)

Duo Travelers ลากกระเป๋าท่องเที่ยวไปกับ คนรู้ใจในวาล์วโทนี่

สำหรับวาเลนไทน์นี้ คู่รักที่กำลังจะเดินทางท่องเที่ยวไปสวีทหวานกัน ขอแนะนำกระเป๋าเดินทาง RIMOWA SALSA DELUXE ซึ่งมาพร้อมความพิเศษและสะดุดตาด้วยสีแดง (Oriental Red) สุดแสนโรแมนติก สื่อถึงความรักได้เป็นอย่างดี ผลิตจากวัสดุโพลีคาร์บอเนต ที่มีน้ำหนักเบาแต่แข็งแรงทนทาน ถูกออกแบบมาอย่างประณีต พร้อมทั้งจะเป็นเพื่อนเดินทางคู่ใจของคนรักการเดินทางได้เป็นอย่างดี สอบถามราคาและหาซื้อได้ที่ RIMOWA SHOP สาขาสยามพารากอนและสาขาเซ็นทรัลเวิร์ด



Great Hair Every day เบรมิตผมสวยในทุกวัน

Mark Hill KERASATIN SMOOTHING SHAMPOO AND CONDITIONER แชมพูและคอนดิชันเนอร์จากแบรนด์ช่างผมคนดัง ประกอบด้วยโปรตีนเคราตินที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้เส้นผมร่วมกับส่วนผสมที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและปราศจากซิลิเกต มันใจได้ว่าเส้นผมของคุณจะนุ่มสลวย ไม้ชี้ฟู และจัดแต่งทรงได้ง่าย สวยเป๊ะอย่างมั่นใจ หากซื้อได้ที่ร้าน Boots ทุกสาขา (ราคา 250 บาท)





The Bold Diesel Dog เท่ เก๋ ด้วยแคปซูลคอลเลกชันนิกซ์ตรปีจ

คอลเลกชันแคปซูลลิมิเต็ดสุดพรีเมียมจาก Diesel ที่เกิดขึ้นจากการนำรายละเอียดของปีจตามจินตนาการมาตีความได้อย่างมีเอกลักษณ์ “สุนัข” เป็นสัญลักษณ์ของความภักดีและซื่อสัตย์ ใครก็ตามที่เกิดในปีนักษัตรนี้เชื่อกันว่า มักจะเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติของความเป็นคนดีที่สุดในปีหนึ่ง ในคอลเลกชันนี้ลายพิมพ์กราฟฟิกสุนัขคำรามได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นเป็นพิเศษเพื่อมอบเป็นของขวัญแก่คนปีจทั่วโลก ผสานเอกลักษณ์ของความเป็นตะวันออกกับตะวันตกเข้าด้วยกัน รวม 14 ชิ้น ทั้งเสื้อผ้างานเดนิม รองเท้า กระเป๋า และแอกเซสเซอรี่ พบกับคอลเลกชันนี้ได้ที่ ดิเอ็มควอเทียร์ ชั้น M โทร.0 2021 2176 สยามดิสคัฟเวอรี ชั้น 1 โทร.0 2658 0197 เซ็นทรัล ซิดลม ชั้น 4 โทร.0 2254 9142 เซ็นทรัล ภูเก็ต ชั้น 1 โทร.0 7624 9864



East Meet West

เมื่อแฟชั่นสองวัฒนธรรมมาเจอกัน...ความคลั่งบังเกิด

อาดิดาส ออริจินอลส์ (adidas Originals) และยูไนเต็ต แอร์โรว์ แอนด์ ซัน (United Arrows & Sons) เผยโฉมคอลเลกชันสปริงแอนต์ซัมเมอร์ 2018 กับการนำสัญลักษณ์ 3 แถบสุดคลาสสิกมาตีความใหม่ผ่านสุดยอดแบรนด์แฟชั่นสัญชาติญี่ปุ่น ทั้งเสื้อผ้าและรองเท้า ด้วยลวดลายกราฟฟิคสุดปรานีตที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของแบรนด์พร้อมกับโลโก้ ทั้งแจ็กเก็ตสีดำ เสื้อแบบเจอร์ซี นำเสนอผ่านโลโก้ของทั้ง 2 แบรินด์โดยศิลปินคอนกรีตชื่อชิวาญูปีน โคซุเกะ ความมูระ (Kosuke Kawamura) ที่นำโลโก้ของทั้ง 2 แบรินด์มาวางในลักษณะไม้ที่พิงติดกัน



มาพร้อมกับรองเท้ารุ่นพิเศษอีก 2 รุ่นได้แก่ NMD_R2 และ NMD_CS2 โดยรุ่น NMD_CS2 มาพร้อมกับโครงสร้างผ้าพร้อมด้วยโลโก้ของทั้ง 2 แบรินด์ด้านบนและพื้นบูสอันเป็นเอกลักษณ์สำหรับรุ่น NMD_R2 มีลักษณะคล้ายๆ กันโดยมาในสีเทาอ่อนตัดกับสีเชือกรองเท้าและแถบที่



สีรองเท้า ซ่อนสัญลักษณ์ 3 แถบที่จะมองเห็นได้ภายใต้แสงแฟลชเท่านั้น โดยได้นำเสนอผ่านนักฟุตบอลดาวรุ่งทีมชาติเดนมาร์กและสังกัดทีมอาแจ็กซ์อย่าง Kasper Dolberg หาซื้อได้ที่ ร้านอาดิดาส ออริจินอลส์ สาขาสยามเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ และทางออนไลน์ที่ shop.adidas.co.th ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/adidasTH/ @adidasOriginals/ #adidasThailand

For Him...Fragrance น้ำหอมเพื่อเขา

AMOUAGE BEACH HUT MAN หนึ่งในน้ำหอมคอลเลกชัน Midnight Flower น้ำหอมภาคต่อจากเรื่องราวอันเป็นเอกลักษณ์ของ Bracken ในยุค 1970 ที่เหล่าฮิปปี๊ยังคงรุ่งโรจน์ กลิ่นหอมนี้จะพาคุณหนีไปอยู่ในสถานที่แห่งเสรีภาพ พื้นที่ที่คุณจะลิ้มทุกความวุ่นวายและดื่มด่ำไปกับธรรมชาติที่จะช่วยเปิดทุกประสาทสัมผัสด้วยกลิ่นพฤษกษานานา กลิ่นดอกส้ม กลิ่นมินต์ อยางไม้ ยี่หร่าอิหร่าน น้ำมันหอมระเหยยาแฝก มอสและต้นไฉ่วี่ หาซื้อได้ที่ ณ ร้าน Atelier De Prestige, The Waterfall Quartier ชั้น G, ดิเอ็มควอเทียร์ ห้างสรรพสินค้าพารากอน เอ็มโพเรียม และ อิเซตัน (ขนาด 100 ml. ราคา 6,750 บาท) *low*



Horoscope

TEXT: อ.ภูวรินทร์ กาญจนพาศิษฐ์กุล

คำพยากรณ์ช่วงวันที่ 1 - 28 กุมภาพันธ์ 2561

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ช่วงเดือนนี้เป็นเดือนที่หนักหน่วง เรื่องการทำงานสำหรับชาวราศีเมษ งานจะเยอะ เรื่องจะเยอะ เจ้านายเพ่งเล็ง เพราะฉะนั้นอย่าออกหน้ามาก หรือทำอะไรก็ต้องใช้ความรอบคอบให้มากขึ้น อ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้หลักผู้ใหญ่ไว้ทุกอย่างจะดีเอง ส่วนเรื่องการเงินอาจมีโชคกลางเข้ามาบ้าง ทำให้ใช้จ่ายไม่ติดขัด ความรักมีลุ้นแบบงงๆ อาจจะมีรักในสถานที่ที่ไม่น่าจะเจอ หรือเจอคนที่คิดว่าไม่น่าจะมาเจอกันได้ คนมีคู่ระวังเรื่องปากเสียด้านสุขภาพไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงพักผ่อนให้เพียงพอ อาจเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย และป่วยจุกจิกได้

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีพฤษภจะถูกจับตามองจากผู้ใหญ่เป็นพิเศษ เพราะฉะนั้นมีอะไรก็โปร่งใสไว้ก่อน จะมีเรื่องงานที่ต้องทำให้ปวดหัว แต่จงตั้งใจแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ถือเป็นภาระสร้างผลงานให้ผู้ใหญ่เห็น ส่วนในเรื่องการเงิน ต้องวางแผนการใช้จ่ายให้ดี มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนรถใหม่ แต่อย่าซื้อเกินกำลัง ไม่งั้นจะเป็นทุกข์ในภายหลัง ด้านความรักให้อยู่นิ่งๆ เดี่ยวเข้ามาเอง ใครที่โสดอยังไขว่คว้ายังหลุดลอย คนมีคู่ช่วงนี้อาจยกกันไม่ลงรอย มีเรื่องให้ต้องขัดใจ หงุดหงิดควรเจิบไว้ดีที่สุด ส่วนสุขภาพระวังเรื่องกระดูกเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เติบวันระวัง

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงาน ให้ทำแต่หน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด อย่าไปก้าวล่วงงานคนอื่น ไม่งั้นอาจเกิดเรื่องเดือดร้อนได้ แต่ถ้าจำเป็นต้องทำงานแทนคนอื่น ขอให้ใช้ความรอบคอบและเหตุผลให้มาก อย่าใช้อารมณ์ในการตัดสินใจเด็ดขาด เรื่องการเงิน โชคที่เข้ามาอาจไม่ใช่เป็นตัวเอง แต่จะได้รับเป็นของขวัญมากกว่า อาจจะมีรายจ่ายเกี่ยวกับรถ/ที่ดินเพิ่มขึ้นมา แต่เอาตัวรอดได้ ส่วนเรื่องความรัก มีโอกาสพบเจอคนถูกใจ คนมีคู่อาจมีข่าวดีเรื่องสมาชิกใหม่ ด้านสุขภาพ ระวังหกล้ม กระดูกหัก หรือปวดบวมนี้จึงอาจเดินไม่ได้

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้จัดหนักทุกเรื่อง เรื่องการทำงานก็จะมีแต่ความวุ่นวาย เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง อาจนำความเดือนร้อนมาให้ ควรนั่งสมาธิ สวดมนต์ ทำงานอย่างมีสติ เวลาเกิดปัญหาขึ้นมาจะได้อธิบายในงานที่เราทำได้ ส่วนเรื่องการเงิน ซักหน้าไม่ถึงหลัง ติงมาๆ วางแผนการใช้จ่ายให้ดี อดทนให้ผ่านเดือนนี้ไปก่อน ด้านความรัก จะเกิดปากเสียกับเรื่องเก่าๆ คนรักเก่าเข้ามาทำให้ชีวิตปั่นป่วน ตัดการติดต่อได้จะดีมาก ส่วนเรื่องสุขภาพ ให้ระวังเรื่องไมเกรน ปวดหัว ความเครียด อาจส่งผลถึงสุขภาพร่างกายด้านอื่นๆ ได้

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานเป็นช่วงฉายเดี่ยว ทำอะไรที่ตัวเองคนเดียวจะรุ่ง โดยเฉพาะการเจรจา ค่าขายจะได้กำไรงาม ใครที่คิดจะเปลี่ยนงานโยกย้ายงาน ช่วงนี้ถือเป็นจังหวะที่ดี ส่วนเรื่องการเงินบอกเลยว่ารายจ่ายจรมมาจ่ออยู่ตั้งแต่ต้นเดือน ซ่อมโน่น เปลี่ยนนี่ไม่หยุด วางแผนการใช้จ่ายให้ดี ด้านความรัก คนโสดจะมีคนอายุมากกว่ามาจีบ ดุจๆ ไม่งั้นอาจกลายเป็นมือที่สามโดยไม่รู้ตัว คนมีคู่แล้วแนะนำให้หาเวลาไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมที่เคยทำตอนคบกันใหม่ๆ แล้วความหวานจะหวนคืนมาสุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ ถือเป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ใครคิดจะย้ายงาน โยกตำแหน่ง เดือนนี้จะสมหวัง หรือถ้ายังทำงานที่เดิม การเปลี่ยนโต๊ะทำงาน จัดโต๊ะใหม่ ตกแต่งให้ใหม่ๆ ก็ถือว่าเป็นการดีทั้งสิ้น ส่วนเรื่องการเงิน มีเกณฑ์เสียทรัพย์แบบเขี่ยหัวแตก จ่ายโน่นนี่นั่น ห่วยๆ ถ้าจะซื้อของใช้ แนะนำให้ซื้ออย่างสติไปเลย ไม่งั้นอาจจ่ายค่าซ่อมแพงกว่าของใหม่ซะอีก ด้านความรัก คนโสดมีโอกาสเจอคนถูกใจตรงสเปค คนมีคู่ ช่วงนี้จะหวานเป็นพิเศษ โลกเป็นสีชมพู ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องความเครียด

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีตุลย์ ด้านการทำงานใครที่คิดวางแผนจะเปลี่ยนแปลงโยกย้ายสามารถทำได้ หรือถ้าใครยังทำงานที่เดิม อาจจะต้องลุยเดี่ยว อย่าท้อ เหนื่อยเหนื่อยเดียวตัวเอง ส่วนเรื่องการเงินมีแนวโน้มต้องใช้เงินก้อนโต แต่จะไปแนวการลงทุนซะส่วนใหญ่ เปิดร้าน ขยายกิจการ สต็อกสินค้า ต้องวางแผนให้ดีๆ ไม่งั้นอาจติดขัดได้ เรื่องความรัก คนมีคู่ระวังเรื่องปากเสีย ขัดใจกัน ควรใจเย็นๆ ค่อยๆ พูดจา ส่วนใครยังโสดจะโดนคนแอบมองบุกแบบไม่ทันตั้งตัวอย่าเพิ่งหันหลัง หรือตอบรับทันที ค่อยๆ ศึกษา เก็บมาพิจารณาก่อน

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ช่วงเดือนนี้เป็นช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ถ้าใครคิดจะย้ายงานช่วงนี้ถือว่าเป็นโอกาสดี หรือใครคิดจะเริ่มต้นธุรกิจใหม่ๆ ให้ลงมือได้เลย รับรองว่าผลตอบแทนดีงาม ด้านการเงิน จะมีเข้ามาทำให้ใช้จ่ายคล่องมือ อาจมีโชคกลางเข้ามาบ้าง เมื่อได้เงินมาก็ควรเอาไปลงทุนต่อยอดให้งอกเงย ส่วนด้านความรัก จะมีการเปลี่ยนแปลงเข้ามา คนมีคู่ มีเกณฑ์เลิกรา หรือใครที่ดูๆ กันอยู่ อาจจะต้องแยกย้ายกันไป ให้มองไปข้างหน้า แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง มีเกณฑ์เดินทางไกล ไปในที่ใหม่ๆ ที่ไม่เคยไป สุขภาพระวังปวดหลัง

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้เป็นเดือนที่ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องการทำงาน หรือถูกกดดัน ให้อดทนไว้ อย่าใช้อารมณ์ ถ้าคิดจะย้ายงาน ให้ใช้เหตุผลและควรไตร่ตรองให้รอบคอบ อาจจะต้องระวังเรื่องเอกสารสัญญาให้มากๆ ส่วนเรื่องการเงินนั้นยังต้องวางแผนการใช้จ่ายให้ดี จะลงทุนทำอะไรให้รอบคอบมากๆ โชคกลางมีบ้างแต่จะมากกับคนอายุมากกว่า อ่อนน้อมไว้ได้ด้วยตัวเอง ด้านความรัก คนโสดจะเจอคนถูกใจในงานสังคม เก็บไว้ศึกษาพูดคุย อย่าด่วนได้เดียวจะเสียใจ คนมีคู่อยู่ใกล้จะทะเลาะ อยู่ห่างจะคิดถึงสุขภาพระวังเรื่องความเครียดเป็นพิเศษ

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกร ด้านการทำงานจะโดดเด่นมากเป็นพิเศษ อาจได้รับพิจารณาให้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งหรือโยกย้ายงาน ซึ่งเป็นโอกาสที่ดี ด้านการเงินก็โดดเด่นไม่แพ้กัน มีโชคกลางเข้ามา อาจปลดหนี้ปิดบัญชีได้หลายรายการ ส่วนเรื่องความรักชาวราศีมังกรจะมีเสน่ห์มากเป็นพิเศษ ไม่ว่าจะโสดหรือไม่โสด ก็จะมีคนเข้ามาพูดคุยในเชิงขู่สาว ดูให้ดีๆ คำมีเจ้าของแล้วรียังเรื่องสุขภาพการเดินทาง เมาไม่ขับ ถ้าไม่จำเป็นอย่าออกไปไหนในยามวิกาลคนเดียว ขวนเพื่อนไปด้วยสักคน

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ช่วงเดือนนี้เป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ เกี่ยวกับการงาน อาจเปลี่ยนสถานที่ทำงาน ได้ะทำงาน เพื่อนร่วมงานหรือเปลี่ยนงานใหม่ ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ดีทั้งสิ้น ช่วงนี้จะมีพลังมากเป็นพิเศษในเรื่องการงาน ส่วนเรื่องการเงินใครค้าขายจับอะไรก็จะเป็นเงินเป็นทอง ใครทำงานประจำจะมีช่องทางเพิ่มรายได้ ด้านความรัก คนโสดจะเจอคนถูกใจ หรือมีผู้ใหญ่แนะนำให้รู้จัก คนที่กำลังดูๆ กันอยู่ ช่วงเดือนนี้จะลงเอย คนมีคู่หาโอกาสเติมความหวานกันบ้าง รักจะยืนยง สุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล เป็นเดือนแห่งความสดชื่น

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะมีแต่คนคิดถึง ในเรื่องการทำงาน ผู้ใหญ่อาจให้วามช่วยเหลือหรือช่วยรับผิดชอบงานมากขึ้น หรือบริวารเข้ามาขอความช่วยเหลือ ทำงานให้ดีแต่อย่าเด่น เพราะมีคนคอยจับผิดใส่ร้ายอยู่ข้างหลัง แต่ไม่ต้องกังวลใจ เพราะผลงานที่ทำไปส่งผลให้ก้าวหน้าแน่นอน เรื่องการเงิน จะมีเข้ามาเรื่อยๆ มีเงินเหลือเก็บ เป็นกอบเป็นกำ ด้านความรัก จะมีเรื่องหึงหวงเข้ามาให้กังวลใจ อยาบริหารเสน่ห์มาก จะวันทั้งเดือน ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องปวดหัว ไมเกรน ความเครียด การเดินทางระวังของตกหล่นสูญหาย เก็บของมีค่าให้ดี *Low*

พินน์กว่า
ก็โดดเด่นกว่า

ใหม่! ยามาฮา พินน์

FINN»



ใหม่!
ยามาฮา พินน์ รถครอบครัวยุคใหม่ ดีไซน์พรีเมียมใหม่ทั้งคัน พร้อมฟีเจอร์เพิ่มความสะดวกสบายกว่า
แรงดี ขับขี่ง่าย ประหยัดน้ำมัน รับประกันโดนใจ **ยังใจก็...พินน์กว่า**



สะดวกกว่า...
ช่องใส่ของด้านหน้า
พื้นที่โปร่งโล่ง



ใหญ่กว่า...
ที่เก็บของใต้เบาะ
ใหญ่ขึ้น ขนาด 9.7 ลิตร
ใส่ของหนักได้อีก 5 กิโลกรัม



ง่ายกว่า...
กุญแจ Multi-function
รับเช็ค สตาร์ท
หรือเปิดเบาะ โหลดของ



โฉบเฉี่ยวกว่า...
ชุดไฟหน้าดีไซน์ใหม่
พร้อมไฟพาด้านขวาใต้เบาะ



www.yamaha-motor.co.th



สอบถามรายละเอียดที่โชว์รูม ยามาฮา สแควร์ ทั่วประเทศ
และ: YAMAHA CALL CENTER 0-2263-9999

ทิสโก้ มอร์เกจเซฟเวอร์

ค้ำเว้อร์เรื่องสินเชื่อบ้าน ให้คุณโปะได้ ง่ายขึ้น



ทางเลือกใหม่ สำหรับสินเชื่อบ้าน
ที่ให้คุณ **โปะได้ ง่ายขึ้น** มีเงินใช้จ่ายตามใจคุณ



โปะได้

มากกว่าค่างวด
ช่วยลดต้น ลดดอก



ถอนง่าย

สำหรับเงินส่วนที่โปะไว้
ถอนได้สูงสุดถึง 50%
ของยอดเงินต้นคงเหลือ



ถอนเงินสด

ผ่าน ATM ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
โดยไม่เสียค่าธรรมเนียม
หรือถอนเงินผ่านเช็คที่สาขาธนาคาร



ลดภาระดอกเบี้ย

เมื่อนำเงินมาไว้ในบัญชี
ช่วยลดดอกเบี้ยและระยะเวลาการกู้ลง
ให้คุณเป็นเจ้าของบ้านได้เร็วขึ้น

เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด