



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.7 | NOVEMBER 2017

THE MISSING GARDEN
Thailand

Check in...

WAREHOUSE 30

คอมมูนิตี้สุดเท่กลางเจริญกรุง



www.mrta.co.th

New WAVE*i*

ความสนุกใหม่♡
ได้ใจไปอีกนาน



Honda Wave 110 ไอ ใหม่

รถจักรยานยนต์ที่ใครๆก็มันใจ ด้วยความทนทาน ประหยัดน้ำมัน พิสูจน์ได้จาก ยอดขายอันดับหนึ่งในประเทศไทยมาอย่างยาวนาน โดดเด่นกับสีส้มใหม่สดใสงี้ขึ้น สะดวกสบายทุกการใช้งานด้วยช่องเก็บของขนาดใหญ่ พร้อมมาตรวัดความเร็วบอกตำแหน่งเกียร์ชัดเจน เครื่องยนต์ 110 ซีซี ระบบหัวฉีด PGM-FI ตอบสนองได้ตั้งใจ ประหยัดน้ำมันสูงสุดถึง 64.4 กิโลเมตร/ลิตร** “นี่แหละความสนุกครั้งใหม่ ที่ได้ใจไปอีกนาน”



สติ๊กเกอร์ลายใหม่ทั้งคัน
New Sticker
ดีไซน์โดนใจ มองเมื่อไรก็มีแต่เมื่อนี้



กล่องเก็บของ U-BOX
ใส่หมวกกันน็อกแบบครั้งใบ



ยางประหยัดน้ำมัน Eco Tire*
เกาะถนนมันใจ วิ่งไกลแค่ไหนก็ประหยัด



มาตรวัดความเร็ว Speed Meter
มองเห็นง่าย บอกความสนุกครบทุกฟังก์ชัน

**วัดตามมาตรฐาน สอ. Mode ECE R40 ซึ่งเป็นมาตรฐานสากลระดับโลกโดยวิศวกรฮอนด้า



ร่วมบริจาค บราเสื่อมสภาพ ลดขยะชุมชน

วากั่วมกับกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
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

ร่วมบริจาคได้ที่
สำนักงาน MRTA ทั้ง 3 อาคาร และอาคารจอดรถ 3 อาคาร
ใต้ถ้ำ สถานีลาดพร้าว สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ สถานีแยกนนทบุรี 1
02-176-4000 ต่อ1788

Editor's Talk

สวัสดีคุณผู้อ่านทุกท่าน

อีกประมาณเดือนกว่าๆ เราก็จะก้าวข้ามสู่พุทธศักราชใหม่กันอีกแล้ว ปีนี้คงเป็นอีกหนึ่งปีที่มีเรื่องราวให้เราต้องจดจำไปตลอดชีวิตกับ “งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร” ที่จัดได้อย่างยิ่งใหญ่ส่งงาม สมพระเกียรติเป็นที่สุด ริ้วขบวนทุกขบวนแสดงให้เห็นถึงจารีตประเพณีอันเป็นเอกลักษณ์ของไทยที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ การตกแต่งพระเมรุมาศก็ทำได้อย่างละเอียดงดงามวิจิตรบรรจง ทุกการจัดวางตกแต่งล้วนมีนัยยะสำคัญแฝงอยู่ทุกจุด และในวันที่ 2-30 พฤศจิกายนนี้ ได้มีการจัดนิทรรศการพระเมรุมาศ ณ บริเวณท้องสนามหลวง ซึ่งเปิดให้ประชาชนทั่วไป นักเรียน นิสิต นักศึกษา และนักท่องเที่ยวต่างชาติ เข้าชมนิทรรศการฯ ได้ตั้งแต่วันที่ 07.00-22.00 น. โดยกำหนดให้เข้าชมรอบละ 5,000 คน ใช้เวลาคนละ 1 ชั่วโมง และมีจุดคัดกรอง 5 จุด โดยประชาชนทั่วไปให้เข้าในจุดคัดกรอง 3 จุด คือ 1. บริเวณหน่วยบัญชาการรักษาดินแดน (รด.) 2. ถนนด้านท่าช้าง 3. ถนนด้านพระแม่ธรณีบีบมวยผม ส่วนผู้พิการเข้าตรงจุดคัดกรองหลังกระทรวงกลาโหม พระภิกษุ สามเณร เข้าทางด้านหน้ามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) และการเดินทางที่สะดวกที่สุดคือ นั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT มาลงที่สถานีหัวลำโพง จากนั้นขึ้นรถโดยสารของ ขสมก. ที่จัดบริการฟรีสำหรับผู้ที่ต้องการเดินทางไปท้องสนามหลวง

นับว่าเป็นบุญของเราชาวไทยทุกคนยิ่งนัก ที่ครั้งหนึ่งในชีวิตได้อยู่ได้ร่วมพระบารมีของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ... “พระราชอาผู้ทรงธรรม”

กองบรรณาธิการ

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ฤทธิกา สุภรัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณบ้น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภู, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควิมิ สุตอ้อม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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



16



10

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 7 เดือนพฤศจิกายน 2560

- 6 MRTA News
- 9 Bangkok Update
- 10 Around the World
- 12 Go Green
- 14 Health
- 16 Check in...
- 24 Beauty
- 26 Shopping Guide
- 28 Sex & Relation
- 30 Horoscope



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%
เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand



โครงการรถไฟฟ้า สายสีส้ม

ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย-มีนบุรี



ระยะทาง **22.57 กิโลเมตร**
เปิดให้บริการในปี **2566**



วิสัยทัศน์ สวม.

“เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน”



สพม. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะ และพิธีบำเพ็ญกุศล เพื่อถวายพระราชกุศล ครบรอบ 1 ปี วันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร

เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2560 นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทน ผู้ว่าการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร เข้าร่วมพิธีวาง พวงมาลาถวายสักการะ และพิธีบำเพ็ญกุศลเพื่อถวายพระราชกุศล ครบรอบ 1 ปี วันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร ณ สวนสุขภาพลัดโพธิ์ สะพานภูมิพล 1-2 ตำบลทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยมี นายอาคม เต็มพิทยาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นประธานในพิธี

หนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้าหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ประจำเดือนพฤศจิกายน 2560



พิเศษสุด! สพม. ขอมอบหนังสือที่ระลึก เนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้า หานคร สายเฉลิมรัชมงคล ให้แก่ผู้อ่าน นิตยสาร Life & Metro ที่มีความสนใจ (1 ท่าน ต่อ 1 เล่ม) โดยผู้ใดที่มีความประสงค์จะขอรับ สามารถสั่งซื้อ และที่อยู่ในการจัดส่ง ผ่านทาง QR Code นี้ ตั้งแต่วันที่ - 19 พฤศจิกายน 2560



ประกาศรายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับหนังสือที่ระลึก เนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้า หานคร สายเฉลิมรัชมงคล ประจำเดือนตุลาคม 2560 จำนวน 10 เล่ม ได้แก่

1. คุณจิตตินันท์ นวพงษ์สิริโรจน์
 2. คุณวงจนาท วัจจนา
 3. คุณบวรรัตน์ พันธุ์สมิง
 4. คุณเปิดพงษ์ ศิริทัศนกุล
 5. คุณรัตนภรณ์ หงสวินิตกุล
 6. คุณชยุต วัลลาภรณ์
 7. คุณนพดล สุจริตสัญชัย
 8. คุณสิบบงศ์ พันัสนาช
 9. คุณศรินทร์รัตน์ อินทรหมา
 10. คุณสุภา เรืองเดช
- ทั้งนี้ สพม. จะจัดส่งหนังสือผ่านทางไปรษณีย์ต่อไป



เงื่อนไขในการรับหนังสือ

- 1 ชื่อ ต่อ 1 สิทธิ์
- สพม. จะจัดส่งหนังสือที่ระลึกเนื่องในพิธีเปิดการเดินรถ โครงการรถไฟฟ้า หานคร สายเฉลิมรัชมงคล ให้แก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ผ่านทางไปรษณีย์ต่อไป
- ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะประชาชนทั่วไป ที่ไม่ใช่พนักงาน สพม.



รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 6 ณ วัดบรมราชากาญจนากิเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี

เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2560 รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 6 ณ วัดบรมราชากาญจนากิเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี โดยนำประชาชนจากชุมชนในเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ชุมชนจันทร์เกษม ชุมชนทิวรถจักรตึกแดง เขต 1 ชุมชนบุญเหลือ 1 ชุมชนบุญเหลือ 2 ชุมชนวัดประดู่ ชุมชนซอยสนิท ชุมชนสวัสดิศึกษา ชุมชนสุขซอยสีน้ำเงิน ชุมชนแพลตตาคารจรวดไฟฟ้าบางซื่อ และชุมชนตรอกต้นมะม่วง รวมทั้งประชาชนจากชุมชนในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ชุมชนวัดญวน - คลองลำปึก ชุมชนสุขโขทัย ซอย 9 ชุมชนบ้านมนังคศิลา และชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 6 เดินทางด้วยรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีสามแยกบางใหญ่ เพื่อไปทำบุญไหว้พระเสริมสิริมงคล ณ วัดบรมราชากาญจนากิเชกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวตามแนวสายทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม รณรงค์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า



รฟม. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร หัวข้อเรื่อง “ความรู้ด้านการเดินรถและการบำรุงรักษา”

เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2560 พันตำรวจโทอนุศิลป์ สิริเวชชะพันธ์ ผู้ช่วยผู้จัดการรักษาการแทนรองผู้ว่าการ รฟม. (ปฏิบัติการ) เป็นประธานเปิดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร หัวข้อเรื่อง “ความรู้ด้านการเดินรถและการบำรุงรักษา” ระหว่างพนักงานฝ่ายปฏิบัติการของ รฟม. และพนักงานฝ่ายการช่างกล ของการรถไฟฟ้าแห่งประเทศไทย (รฟท.) ณ ห้องประชุม 1 อาคาร 1 ชั้น 9 รฟม. และศูนย์ซ่อมบำรุงโครงการรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ที่เกี่ยวข้องในสายงานปฏิบัติการ ซึ่งเป็นความรู้ที่สอดคล้องกับองค์ความรู้หลักขององค์กรในด้านการให้บริการรถไฟฟ้า และสร้างเครือข่ายความรู้ระหว่างองค์กร ตลอดจนส่งเสริมให้องค์กรก้าวไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 4 รางวัล**



ของรางวัล

คำถาม

โครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย - มีนบุรี มีทั้งหมดกี่สถานี แบ่งเป็นสถานีใต้ดินกี่สถานี และสถานียกระดับกี่สถานี?

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 19 พฤศจิกายน 2560



รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ บัตรโดยสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2560

คำถาม

ปัจจุบันนี้สถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีใดใกล้กับสนามหลวงมากที่สุด ?

เฉลยคำตอบ

สถานีหัวลำโพง

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล “บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 4 รางวัล ได้แก่

1. คุณปวีระ สุรินทร
2. คุณวัชรชัย มาสุตร
3. คุณศิววัฒน์ จินดาจันทร์
4. คุณกฤติกา อธิปกรณกุล

ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. ร่วมกับ กฟผ. จัดกิจกรรม “อาสาภัยช่วยชีวิต”

เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2560 รฟม. ร่วมกับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) จัดกิจกรรม “อาสาภัยช่วยชีวิต” ภายใต้โครงการสานสัมพันธ์และสร้างเครือข่ายด้าน CSR ร่วมกับหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ณ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย จังหวัดนนทบุรี โดยมีการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น (Cardiopulmonary resuscitation : CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้แก่ประชาชนที่อาศัยอยู่รอบบริเวณ กฟผ. เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง



รฟม. จัดโครงการ “ตามรอยพ่อ” ณ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดปทุมธานี

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2560 และวันที่ 21 กันยายน 2560 รฟม. จัดโครงการ “ตามรอยพ่อ” โดยนำนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 100 คน จากโรงเรียนบางบัว (เฟื่องตั้งตรงจิตรวีวิทยาการ) เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงหมอชิต - สะพานใหม่ - คูคต เรียนรู้โครงการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ณ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จังหวัดปทุมธานี เพื่อเป็นการเรียนรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้าและองค์กร *Law*



Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



2 - 30 พ.ย.

นิทรรศการพระเมรุมาศ

งานนิทรรศการงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร จะเปิดให้ประชาชนทั่วไปเข้าชมได้ ตั้งแต่วันที่ 2 - 30 พฤศจิกายน 2560 ระหว่างเวลา 07.00 - 22.00 น. โดยอนุญาตให้เข้าชมบริเวณด้านหน้าพระเมรุมาศซึ่งเป็นส่วนของโครงการพระราชดำริ และส่วนของนิทรรศการ 6 อาคาร ซึ่งประชาชนสามารถเข้าชมพระเมรุมาศได้เฉพาะชั้น 1 เท่านั้น การแต่งกายสุภาพเรียบร้อย

ภาพประกอบ www.krobkruakao.com



วันนี้ - 7 ม.ค. 2561

ศาสตร์ สถาปัตยกรรมไทย : พระเมรุมาศ จุดเชื่อมจักรวาล และการออกแบบ

TCDC ร่วมกับกรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม และมหาวิทยาลัยศิลปากร จัดแสดงองค์ความรู้ทางคติความเชื่อ เรื่องเทพและไตรภูมิแบบฮินดู ที่มีคู่อยู่กับสังคมไทยมาแต่โบราณ อันสะท้อนออกมาในงานสถาปัตยกรรม ไม่ว่าจะเป็นวัด วัง พระเมรุ และพระเมรุมาศ พร้อมทั้งลงลึกถึงรายละเอียดแรงบันดาลใจในการออกแบบ การจัดสร้าง และการตกแต่งพระเมรุมาศของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ TCDC อาคารไพบรณีย์กลาง บางรัก ห้องแกลอรี ชั้น 1 อาคารส่วนหลัง เวลา 10.30 - 21.00 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.02 105 7441 และ www.tcdc.or.th

9 - 12 พ.ย.

Thailand Baby Kids Best Buy ครั้งที่ 28

งานแสดงสินค้าแม่และเด็กที่รวบรวมสินค้าแม่และเด็กหลากหลายรายการ ตั้งแต่ตั้งครรภ์ - 12 ปี ลดสูงสุดถึง 80% ให้คุณแม่แม่รักช้อปปิ้งได้เลือกซื้อของถูกใจกับร้านค้ากว่า 1,000 บูธ ณ อาคารนิทรรศการ โชน ซี ชั้น 1-2 บริเวณพลาซ่า และบริเวณเอเทรียม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.babybbb.com หรือ Facebook : thailandbaby



16 - 19 พ.ย.

อินเตอร์เนชันแนล บางกอกไบค์ ครั้งที่ 10

พบกับงานแสดงสินค้าธุรกิจจักรยานและจักรยานเพื่อการท่องเที่ยวครบวงจรของประเทศไทย "International Bangkok Bike" เพื่อเอาใจนักปั่น โดยครั้งนี้มีจุดเด่นอยู่ที่การนำเสนอนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่เกี่ยวข้องกับจักรยานจากค่าย

จักรยานต่างประเทศ ควบคู่ไปกับจักรยานรูปทรงแปลกใหม่ซึ่งเป็นผลงานการประดิษฐ์ ผลิตและคิดค้นขึ้นโดยคนไทย สถานที่จัดงาน ชาเลนเจอร์ ฮอลล์ 2 อิมแพ็ค เมืองทองธานี เวลา 10.00 - 21.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม www.internationalbangkokbike.com และ Facebook : BKBEXPO

วันนี้ - 24 ส.ค.

Splashed by Kawita Vatanajyankur

นิทรรศการ โดย กวิตา วัฒนะชยังกูร ศิลปินไทยชื่อดังที่เคยจัดแสดงงานมาแล้วทั่วโลก ครั้งนี้เป็นงานแสดงเดี่ยวครั้งแรกในประเทศไทย เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสังคมบริโภคนิยม เพื่อวิจารณ์การใช้แรงงานในอุตสาหกรรมต่างๆ จัดแสดงที่ Nova Contemporary ชั้น 1 บ้านสมถวิล ซ.มหาตมะเล็กหลวง 3 ถ.ราชดำริ โทร.09 0910 6863 ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://www.facebook.com/events/152754365328063>



30 พ.ย. - 11 ส.ค.

มหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 34

งานแสดงรถยนต์ รถจักรยานยนต์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องยิ่งใหญ่ส่งท้ายปลายปี ภายใต้แนวคิด "ยานยนต์ยุคใหม่ ผนึกโลกที่กลายเป็นจริง" ซึ่งใช้พื้นที่จัดงานรวมทั้งสิ้น 60,000 ตารางเมตร สำหรับจัดแสดงรถยนต์ จักรยานยนต์ เครื่องเสียง รวมถึงจัดกิจกรรมอื่นๆ มากมาย ณ ชาเลนเจอร์ 1-3 อิมแพ็ค เมืองทองธานี จ. - ศ. เปิดเวลา 12.00 - 22.00 น. และ ส. - อา. และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เปิดเวลา 11.00 - 22.00 น. ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.motorexpo.co.th และ Facebook : motorexpo

Around the World

TEXT: จีจอร่า



สระว่ายน้ำสวย ปนหวาดเสียว

นอกจากการมาพักผ่อนที่ Hotel Hubertus โรงแรมที่ตั้งอยู่ทางตอนเหนือท่ามกลางความงดงามของทิวทัศน์ขุนเขาของประเทศอิตาลีแล้ว ผู้เข้าพักส่วนใหญ่ที่เป็นนักสกีก็ยังขอมาฟินกับ “สระว่ายน้ำ” Infinity Pool สระที่เป็นไฮไลต์ของโรงแรมนี้ มีความยาวกว่า 25 เมตร ยืดยาวออกไปยังพื้นโล่งกว้างสูงห่างจากพื้น 20 เมตร โดยมีต้นสนเป็นเสาค้ำอยู่ทางด้านล่าง เท่านั้นยังไม่พอ บริเวณส่วนปลายของสระนั้นยังทำพื้นเป็นกระจกใส ขณะที่ว่ายน้ำไปสุดสระ นอกจากจะเห็นทิวทัศน์ของภูเขาแบบพาโนรามาเบื้องหน้าแล้ว ถ้ามองลงไปด้านล่าง ก็สามารถมองเห็นวิวที่อยู่ปลายเท้าได้อีกด้วย เหมือนที่เราแหวกว่ายอยู่กลางท้องฟ้าเลยทีเดียว นี่ก็แล้วคงจะหวาดเสียวมิใช่น้อย

Photo : <https://www.dezeen.com/2016/11/18/glass-bottomed-cantilever-swimming-pool-noa-hotel-hubertus-italy-tyrolean-alps/>

ลาเต้อาร์ทขึ้นเทฟจากบาร์ิสต้าหนุ่มหล่อเกาหลี



ศิลปะ Latte Art โรยนมเป็นรูปหัวใจกลายเป็นเรื่องจืดๆ ไปเสียแล้ว เมื่อบาร์ิสต้าชั้นเทพที่เกาหลีอัปเลเวลถึงขั้นแต่งกาแฟเป็นภาพเขียนมาสเตอร์พีซ

Lee Kang Bin บาร์ิสต้าหนุ่มรูปหล่อวัย 26 ปี เจ้าของร้านกาแฟ C.Through ย่านซองซู สุดฮิปในกรุงโซล สามารถ “จัดให้” ได้ทุกแบบ ทั้งการ์ตูนดิสนีย์ ภาพเหมือนดารานักแสดง ศิลปะมาสเตอร์พีซ ภาพสีน้ำจางๆ เลื่อนๆ หรือภาพถ่ายซีเปียโบราณ ฯลฯ ที่สำคัญ ผลงานสร้างสรรค์เหล่านี้ใช้ฝีมือความสามารถล้วนๆ ไม่ได้พึ่งเทคนิคพิเศษใดๆ ทั้งสิ้น อุปกรณ์คู่ใจมีเพียงแท่งโลหะขนาดเล็กเหมือนปากกา ค่อยๆ จิ้มสีแต่งแต้มจนกลายเป็นภาพสวยงาม และที่น่าแปลกใจก็คือบาร์ิสต้าหนุ่มผู้นี้ครีเอทีฟสุดยอดแต่อาร์ตมานานร่วม 10 ปี โดยไม่มีพื้นฐานการวาดรูปมาก่อนเลย แถมยังตั้งชื่อศิลปะบนถ้วยกาแฟของเขาด้วยว่า Creamart รวมทั้งมีความมุ่งมั่นอยากให้คนทั่วโลกได้รู้จักศิลปะแขนงนี้ โดยมีการจัดเวิร์คชอปสอนให้ผู้สนใจเป็นงานอดิเรกอีกด้วย

Photo : <http://www.todayonline.com/lifestyle/food/scream-cream-korean-barista-wows-fans-latte-art>

Quote

Count your age by friends,
not years. Count your life by
smiles, not tears.

นับอายุของคุณด้วยจำนวน
เพื่อน และนับชีวิตของคุณด้วย
รอยยิ้ม ไม่ใช่หยดน้ำตา

John Lennon กล่าวไว้





ตามหา Blue Ramen ที่โตเกียว

อาหารสีฟ้าดูจะทากินค่อนข้างยาก ยิ่งเป็นของคาวด้วยแล้ว และถ้าบะหมี่ราเม็งจะมีน้ำซุปลีฟ้าล่ะ จะมีใครสนใจมั๊ย? ...เที่ยวนี้เลยขอชวนไปชิมราเม็งสีฟ้าที่ร้าน Kipposhin ในกรุงโตเกียว อยู่ห่างจากหอคอยโตเกียวสกายทรีโดยการเดินเพียงแค่อลิบนานาที่ ก็จะมีร้านและเมนู “Clear Chicken Soup ‘Blue’” ราคาขามละ 900 เยน (ประมาณ 270 บาท) มาพร้อมกับน้ำซุปลีฟ้าใส มีเนื้อไก่โปะหน้า ทางร้านบอกว่าใช้วิธีการปรุงของชาวจีนที่ทำให้ได้น้ำซุปลีส่วนสีฟ้านี้ทางร้านไม่ได้เปิดเผยว่าใส่ส่วนผสมอะไร แต่น่าจะเป็นสารสกัดจากสาหร่ายสีไปรุลินาที่มีสีฟ้าอมเขียว ไม่รู้สิถึงรสสัมผัสของสารสังเคราะห์แต่อย่างใด ...จะโออิชิขนาดไหน ต้องไปพิสูจน์

Photo : <https://www.finedininglovers.com/blog/news-trends/blue-ramen/>



แมคโอเวอร์สถานีรถไฟเป็นอาร์ตแกลลอรี่

ที่ Sawai Madhopur รัฐราชสถาน ประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นที่ตั้งของอุทยานแห่งชาติ Ranthambor อนุรักษ์เสือโคร่งที่ใกล้สูญพันธุ์ เนื่องจากในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมนมมากมาย เลยเป็นแรงบันดาลใจให้สถานีรถไฟที่นี่คิดสร้างสรรค์เปลี่ยนมุมมองใหม่แก่ผู้มาเยือน จากที่เคยเป็นสถานีรถไฟเก่าแก่ น่าเบื่อ กลายเป็นพื้นที่จัดแสดงงานศิลปะของเหล่าศิลปินชั้นนำในอินเดีย ร่วมกันเปลี่ยนผนังและกำแพงสีพื้นเดิมให้เป็นผืนผ้าใบขนาดใหญ่สะท้อนภาพป่าอันสมบูรณ์ที่นั่นวันก็มีแต่จะลดน้อยลงไป ตามการเจริญของสังคมเมือง คอยต้อนรับผู้คนเข้าสู่ธรรมชาติและการอนุรักษ์ เสมือนประตูด่านแรกที่วางอยู่บนแนวคิดเดียวกันกับสถานที่ท่องเที่ยวและช่วยบอกให้รู้ว่าทุกชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ความสำเร็จของโครงการนี้ยังกระตุ้นให้เมืองอื่นๆ เห็นความสำคัญและต้องการสร้างงานศิลปะบนผนังสถานีรถไฟของตนไปด้วย เช่น สถานีท้องถิ่นที่ Mumbai ฯลฯ ถือเป็นอีกบทพิสูจน์ให้เห็นว่า ศิลปะกับการมีส่วนร่วมของชุมชนมีพลังและสร้างคุณค่าให้กับโลกได้สวยสดใหม่อยู่เสมอ

ใครที่ไปเที่ยวอินเดีย อย่าลืมแวะไปเช็คอินที่สถานีรถไฟแห่งนี้ด้วยนะ!

Photo : <https://www.thequint.com/photos/in-pictures-roaring-makeover-of-sawai-madhopur-railway-station>

รถบัสตูนอน นวัตกรรมใหม่ในการเดินทาง

นวัตกรรมใหม่แห่งการเดินทางด้วยรถโดยสาร ไม่ต้องนั่งหลับให้เมื่อย รถโดยสารยุคใหม่มาพร้อมเตียงนอนเหมือนโรงแรมแคปซูลเป๊ะเลย!

Cabin หรือบริการรถโดยสารตูนอน วิ่งไป-กลับ ระหว่างชานฟรานซิสโก-ลอสแอนเจลิส ระยะทาง 643 กม. ภายในรถบัสขนาดใหญ่ยักษ์ สูง 4 เมตร ยาว 13 เมตร มี 2 ชั้น ชั้นล่างเป็นห้องนั่งเล่น มีบริการชากาแฟ ส่วนชั้นบนเป็นเตียงนอน 2 ชั้น สำหรับผู้โดยสาร 24 คน รถออกห้าทุ่ม ถึงจุดหมายตอนเจ็ดโมงเช้า ใครยังงัวเงียไม่อยากตื่น เขาใจดีให้นอนต่อได้ถึงเก้าโมงเช้าค่อยลงจากรถ ค่าโดยสารสนนราคาคนละ 115 เหรียญ หรือประมาณ 3,800 บาท เพิ่งเปิดให้บริการเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา เป็นผลงานของทีมนักออกแบบจากชานฟรานซิสโก พวกเขาเรียกมันว่า ‘โรงแรมเคลื่อนที่’ ปัจจุบันมีรถให้บริการ 3 คัน และตั้งเป้าหมายจะขยายเส้นทางรถออกไปให้มากขึ้นในอนาคต *len*

Photo : <https://techcrunch.com/2017/07/22/cabin-sleep-pod-bus-review/>



Go Green

TEXT : Chayneee A.



คุณใช้งานตู้เย็นที่บ้าน ถูกวิธีหรือยัง

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ตู้เย็นกลายเป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่จำเป็นของแทบทุกบ้านสมัยนี้ไปแล้ว ทั้งช่วยให้มีน้ำเย็นๆ ดับดับกระหายคลายร้อน ทั้งช่วยถนอมอาหารและวัตถุดิบให้มีอายุยาวนานยิ่งขึ้น ฉะนั้นเราจะมาแนะนำวิธีประหยัดพลังงานให้ตู้เย็นด้วยการใช้อย่างชาญฉลาด ก่อนอื่นควรหาที่ตั้งตู้เย็นในมุมที่เหมาะสม เป็นมุมที่ต้องไม่โดนแสงจากดวงอาทิตย์ ไม่สัมผัสความร้อนและความชื้นมากเกินไป เพื่อไม่ทำให้ตู้เย็นทำงานหนักเกินไป ไม่นำอาหารร้อนเข้าตู้เย็นทันที ควรรอให้เย็นเสียก่อน หลีกเลี่ยงการนำถุงพลาสติกใส่ของในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นจ่ายความเย็นได้ไม่ทั่วถึงดีพอ ควรย้ายตู้เย็นออกจากห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ และควรละลายน้ำแข็งที่เกาะในตู้เย็นเป็นประจำ เพราะตู้เย็นจะกินไฟมากขึ้นเมื่อมีน้ำแข็งเกาะ ที่สำคัญควรทำความสะอาดตู้เย็นทุกสัปดาห์ อย่าซื้อของมากักตุนจนเน่าเสียเพราะกินไม่ทัน และจะกลายเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียและเชื้อราเป็นอย่างดี



มาใช้แสงแดด ช่วยบำบัดพลังชีวิตและจิตใจกัน

ในหลายประเทศ ผู้คนมักป่วยเป็นโรคซึมเศร้าตามฤดูกาล Seasonal Affective Disorder หรือ SAD ซึ่งมักเกิดขึ้นในประเทศที่มีฤดูหนาวยาวนาน ซึ่งแพทย์และผู้เชี่ยวชาญยังไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าสาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดโรคนี้คืออะไร แต่สันนิษฐานว่า ส่วนสังการของสมองและฮอร์โมนในร่างกายจะเสียสมดุลเมื่อร่างกายไม่ได้สัมผัสแสงแดดในปริมาณที่มากพอ และวิธีการเยียวยาตนเองของผู้คนในประเทศเหล่านี้ส่วนมากคือการพาตนเองไปอยู่ท่ามกลางแสงแดด เพื่อช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้น แม้ประเทศไทยเองจะเป็นเมืองร้อน แต่สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมเมืองปัจจุบันก็อาจทำให้ชีวิตพบแสงแดดน้อยลง อยู่ในห้องคอนโดที่มีแต่เครื่องปรับอากาศปราศจากหน้าต่าง ทำงานในห้องสี่เหลี่ยมแคบๆ โต๊ะชิดติดกันแน่นขนัด ฯลฯ ขาดพลังทางชีวภาพ ลองจัดมุมทำงานให้มีแสงสว่างจากธรรมชาติส่องถึงดูบ้าง ออกมาเดินเล่นในสวนเป็นครั้งคราว (ถ้ามีเวลาน้อย) หรือเดินในสวนยามเช้า และเย็นเป็นประจำ (หากมีเวลามากพอ) แสงแดดจะช่วยปรับสมดุลชีวิตของร่างกาย ช่วยฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรียในห้องที่อับชื้น และช่วยเยียวยาจิตใจที่หดหู่ให้ดูสดใสยิ่งขึ้น



Eco Tip

แม้จะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การเลือกกินไอศกรีมโคนนั้นก็ใช่ว่าจะช่วยลดการใช้ถ้วยไอศกรีมพลาสติกได้เป็นอย่างดี





หันมาทำความรู้จักเสื้อผ้าลดโลกร้อน ติดฉลาก Cool Mode กันเถอะ

เสื้อผ้าลดโลกร้อนที่มีฉลากเรียกว่า “Cool Mode” ประทับอยู่บนนั้น มักจะมีคุณสมบัติเย็นสบาย ยามสวมใส่ ทำความสะอาดได้ง่าย ช่วยลดการใช้พลังงานของเครื่องปรับอากาศ (ลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก) ลดพลังงานในการ

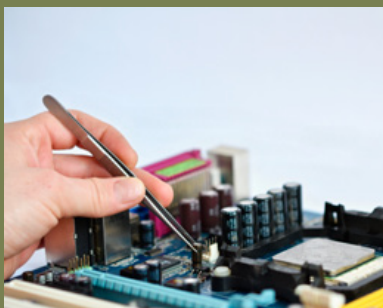


ซักทำความสะอาดและการใช้น้ำ อยากแนะนำให้หามาสวมใส่เพราะมีคุณสมบัติด้านอื่นนอกเหนือจากการสวมใส่เย็นสบายและช่วยประหยัดพลังงาน ทั้งปลอดภัยต่อสุขภาพผู้สวมใส่เนื่องจากผลิตด้วยสารเคมีและสีย้อมที่ปลอดภัยจากสารก่อมะเร็งและโลหะหนัก คุณภาพดี มีความคงทน

ต่อการเปลี่ยนแปลงของขนาดหลังการซัก มีความคงทนของสีต่อแสง การซักและแห้ง สามารถใช้งานได้เทียบเท่ามาตรฐาน มอก. และมาตรฐานสากล และนี่เป็นอีกหนึ่งทางเลือกดีๆ ในการรักษาโลกของหนุ่มสาวชาวออฟฟิศนะ

Eco Tip

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางชนิด เพียงแค่ลองอัพเกรดหรือเปลี่ยนชิ้นส่วนบางชิ้นก็สามารถยืดอายุการใช้งานได้ยาวนานขึ้น ดังนั้นหากคิดจะซื้อใหม่ ลองใช้วิธีนี้ดูก่อนดีไหม ทั้งประหยัดและลดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบฟุ่มเฟือยอีกด้วย



รู้ไหมว่า...ผ้าม่านสีอ่อนช่วยให้ห้องเย็นขึ้น ไม่ใช่ผ้าม่านสีเข้ม

หลายคนเข้าใจว่าการเลือกผ้าม่านแบบทึบแสงหรือสีเข้มจะช่วยให้ห้องอุณหภูมิเย็นลงจากแสงแดดภายนอก อันที่จริงแล้วผ้าม่านแบบโปร่งแสง เนื้อบางและสีอ่อนจะช่วยให้มีลมพัดผ่านได้อย่างสะดวก อีกทั้งผ้าม่านสีอ่อนจะไม่ดูดความร้อนมากเท่ากับผ้าม่านสีเข้มและทึบอีกด้วย *low*



Did You Know

เรื่องของกระดาษชำระที่เราควรรู้

รู้ไหมว่าวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการผลิตกระดาษชำระได้แก่ “เยื่อกระดาษ” ซึ่งส่วนใหญ่จะมาจากเยื่อกระดาษสองชนิด คือ เยื่อกระดาษบริสุทธิ์ ได้แก่เยื่อกระดาษที่ได้จากกระบวนการตัดแยกเยื่อจากต้นไม้ และเยื่อเวียนใหม่ ได้แก่เยื่อกระดาษซึ่งผลิตจากกระดาษที่นำกลับมาใช้ใหม่โดยผ่านกรรมวิธีในการจัดแยกเยื่อกระดาษจากสิ่งปฏิกูลและหมึกพิมพ์ต่างๆ ผ่านกระบวนการฟอกสีเพื่อให้ได้เยื่อกระดาษสีขาวสำหรับเป็นวัตถุดิบการผลิตต่อไป โดยเฉลี่ยแล้วคนเราใช้ทิชชูหรือกระดาษชำระประมาณ 6 แผ่นต่อวัน (เป็นอย่างน้อย) หรือประมาณ 2,200 แผ่นต่อปี ลองคำนวณดู หากทุกคนบนโลกใช้ทิชชูกันด้วยปริมาณเท่านี้จะต้องใช้ต้นไม้ทั้งหมดไปกี่ต้น ดังนั้น ก่อนการใช้ทิชชูลองคิดสักนิดว่าใช้แบบสิ้นเปลืองเกินไปไหม ถ้าเราทุกคนใช้กระดาษทิชชูน้อยลงจะช่วยเซฟต้นไม้และช่วยรักษาโลกได้อีกทางหนึ่งจริงๆ นะ





คัดมาให้แล้วกับอาหารบำรุงสายตา ที่หนุ่มสาวชาวโซเชียลห้ามพลาด



ปัจจุบัน ผู้คนจำนวนมากเสพติดการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กแทบทั้งวันทั้งคืน นอกจากนี้ นิ้ว ข้อมือ และหลัง บ่าไหล่จะทำงานหนักแล้ว อวัยวะสำคัญอย่างดวงตาก็มักจะต้องทำงานหนักไม่แพ้กัน ฉบับนี้เราคัดสรรวัตถุดิบชั้นเยี่ยมคุณภาพยอดเยี่ยมในการดูแลรักษาดวงตามาฝาก จะมีอะไรบ้างนั้นลองมาดูกัน

• ผักใบเขียว

เพราะผักใบเขียวอุดมไปด้วย Lutein และ Zeaxanthin ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตาและการเกิดต้อกระจกได้

• ไข่

โดยเฉพาะไข่แดงซึ่งเป็นแหล่งของ Lutein และ Zeaxanthin รวมไปถึง Zinc ด้วย ช่วยลดความเสี่ยงของการเสื่อมของจอประสาทตา

• อัลมอนด์

ในอัลมอนด์อุดมไปด้วยวิตามินอี จากผลการวิจัยพบว่าช่วยชะลอความเสี่ยงของจอประสาทตา เพียงแค่ทานวันละหนึ่งฝ่ามือก็ได้รับวิตามินอีถึงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำต่อวันแล้ว ช่วงนี้สาว ๆ เอลอีบางคนนิยมตีมนมจากเมล็ดอัลมอนด์ด้วยเพราะมีคุณสมบัติช่วยบำรุงหัวใจได้อีกด้วย

• เนื้อปลาทะเลที่มีไขมันดีสูง

บรรดาปลาทะเลน้ำลึกอย่างปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาแอนโชวี อุดมไปด้วย DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้มากในเรตินา ช่วยให้ห่างไกลจากโรคตาแห้ง นัยน์ตามีความสดใส



Did You Know

Rocket Salad ฟักสีเขียวมากประโยชน์

เจ้าผักชนิดนี้มีต้นกำเนิดมาจากประเทศในแถบเมดิเตอร์เรเนียน ให้แคลอรีต่ำแต่อุดมด้วยวิตามินเอ บี และโฟเลท ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนและมะเร็งปอด เพิ่มระบบเผาผลาญให้ร่างกาย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงป้องกันโรคโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์อีกด้วย เมื่อนำไปแช่ตู้เย็นก่อนเอามาทำเมนูสลัดจะช่วยให้มีรสชาติกรอบ อร่อย มีความมันและเผ็ดร้อนนิดๆ ทำให้รู้สึกเจริญอาหารยิ่งขึ้น

เจ็บหน้าอกเพราะมีอาการ แสบร้อนที่หน้าอก หรือลิ้นปี่



หนุ่มสาววัยทำงานหลายคนมักเกิดอาการจุก เจ็บแน่นและแสบร้อนบริเวณกลางอกบ่อยๆ และคิดว่าตัวเองมีภาวะโรคหัวใจ จริงๆ แล้วอาการแบบนี้มันถือเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคกรดไหลย้อน ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อกรดในกระเพาะอาหารที่ช่วยย่อยอาหารเกิดการดันกลับเข้าไปในหลอดอาหาร หลอดที่เชื่อมต่อกลำคอและกระเพาะอาหารแทน แลมกรดในกระเพาะอาหารมักมีความเป็นกรดสูงมาก ซึ่งภายในกระเพาะอาหารนั้นเรียงรายไปด้วยเยื่อหุ้มชั้นดี ที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดฤทธิ์กัดกร่อนของกรดมาทำลายได้ แต่บริเวณหลอดอาหารไม่ได้เป็นเช่นนั้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกแสบร้อนหลังกระดุกหน้าอก จนหลายคนเข้าใจว่าตนเองเจ็บหน้าอก หากมีอาการแบบนี้สัปดาห์ละสองครั้งหรือมากกว่านั้น อาจเกิดจากโรคกรดไหลย้อน Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) หากไม่ได้รับการรักษาตามช่วงเวลาอาจจะทำให้เกิดโรคหอบหืด อืดอืด แน่นหน้าอก และอาจเพิ่มโอกาสในการพัฒนาเป็นมะเร็งชนิดที่หายยากได้อีกด้วย ดังนั้น หากมีอาการเหล่านี้บ่อยครั้งอย่างนี้จนใจควรรีบรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ จะดีที่สุด

3

เมารถ เมาเรือ...ทำอย่างไรดี



หลายคนมีอาการเมารถ เมาเรือ หรือแม้แต่เครื่องบินตั้งแต่เด็กจนโต แม้จะไม่ใช่โรคหรืออาการร้ายแรงอะไรแต่ก็ทำให้หงุดหงิดในการเดินทางหรือท่องเที่ยวได้อยู่บ่อยๆ วิธีแก้ไขที่ดีที่สุดในตอนนั้นคือ หลีกเลี่ยงควันและกลิ่นจากบุหรี่ อาหารกลิ่นฉุน ลองหาบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ พยายามสูดอากาศและหายใจเข้าลึกๆ ใช้สายตามองไปไกลๆ จิบน้ำเย็นๆ เล็กน้อยเพื่อเรียกความสดชื่น การอมลูกอมหรือผลไม้รสเปรี้ยวก็ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้เช่นกัน แต่ถ้าอยู่ในเรือให้อนราบลงแล้วหลับตา หากมีอาการเวียนมาก การกินยาแก้เมาที่ชื่อ “คลอฟนิรามีน” (ยาตัวเดียวกับกับยาแก้แพ้สำหรับน้ำมูก) จะช่วยให้รู้สึกง่วงแล้วหลับไป แต่ก็เป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้นเอง บางคนอาจมีอาการเมารถ เมาเรือในครั้งแรกๆ ที่โดยสารรถยนต์หรือเรือ แต่เมื่อเดินทางบ่อยขึ้น ร่างกายมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเดินทาง ปัญหาเรื่องเมาในทุุกี่เกิดความสมดุลมากขึ้น ทำให้ร่างกายจัดบาลานซ์ตัวเองได้ดีขึ้น ไม่รู้สึกโคลงเคลง อาการเมารถ เมาเรือที่ว่าก็จะค่อยๆ หายไปได้เองในที่สุด

Tip

กำมือแล้วปล่อย บ่อยๆ ระหว่างวันมันดีดี

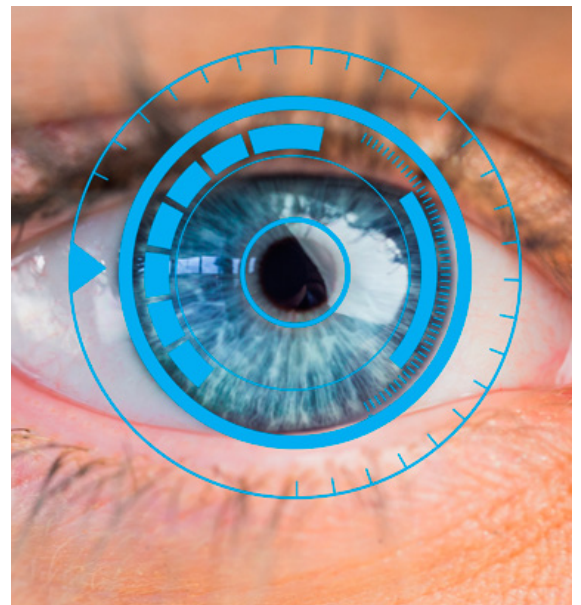
เป็นท่าทางและอิริยาบถง่ายๆ ที่ทำได้แทบทุกที่ทุกเวลาทุกสถานที่ แถมยังช่วยให้กล้ามเนื้อเล็กได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา เป็นการยืดอายุการใช้งานของข้อต่อบริเวณนิ้วมือและข้อมือให้ทำงานได้คล่องแคล่วสม่ำเสมอ ระบบไหลเวียนโลหิตมีการทำงานได้ดี ลดการตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยให้ผ่อนคลาย เพียงกำมือค้างไว้ 2 - 3 นาที แล้วคลายออก ทำซ้ำๆ ซ้ำๆ ประมาณ 10 - 15 ครั้ง ทุกๆ 4 - 5 ชั่วโมงในทุกวัน



4

โรคโคลิซในแดนมหัศจรรย์ หรือ “มาครอพีเซีย” มีจริงหรือ

มาครอพีเซีย (Macropsia) โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของสมองที่แปรสัญญาณไปยังสายตาผู้ป่วยให้มองทุกอย่างเล็กลงจากความเป็นจริง ทั้งที่สายตาของผู้ป่วยไม่มีความผิดปกติใดๆ เช่น มองรถยนต์คันใหญ่ก็จะเห็นว่าขนาดเท่ากับรถเด็กเล่น มองสุนัขก็เห็นว่าตัวเท่าหนู อะไรแบบนั้น โรคที่ว่านี้เป็นโรคที่เกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิ เกิดจากความผิดปกติของระบบประสาทที่เกี่ยวกับการรับรู้ทางสายตาที่ส่งสัญญาณไปยังสมอง หรืออาจเกิดจากการบิดเบี้ยวของภาพในลูกตา หรือเกิดจากการติดเชื้อเอปสไตน์-บาร์ ไวรัส (Epstein-Barr virus) นอกจากนี้ ปัจจัยภายนอกอื่นๆ ก็มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น โรคลมบ้าหมู ก็ยังส่งผลต่ออาการนี้ด้วย โดยเด็กอายุระหว่าง 5-10 ปี มีแนวโน้มที่จะมีอาการนี้มากที่สุด จนนำไปสู่อาการสับสนในเด็กหรือโรคปวดหัวข้างเดียว (ไมเกรน) ได้ ซึ่งจากความผิดปกติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ทำให้ผู้ป่วยมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวเล็กลงกว่าความเป็นจริง หรือบางครั้งก็อาจส่งผลในทางตรงกันข้ามคือ ทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ใหญ่เกินกว่าปกติ แต่อาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวและหายไปเองภายในไม่กี่วัน จึงไม่มีการรักษาที่ชี้ชัดแน่นอน แต่ก็มิวิธีป้องกันในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการจากการรับยาบางอย่าง รวมถึงการให้ยาควบคุมโรคปวดหัวข้างเดียว (ไมเกรน) ซึ่งมีส่วนให้ระยะของการเกิดโรคลดลง *low*

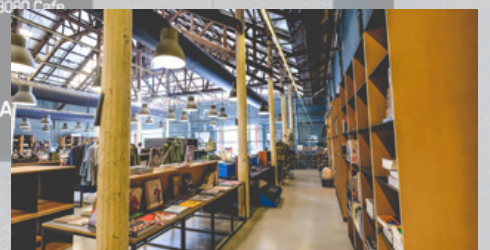


Check in

TEXT & PHOTO : ธันญา ทรายาง



จากโกดังธรรมดามาเป็น
WAREHOUSE 30
คอมมูนิตี้สุดเท่กลางเจริญกรุง



จากนโยบายพัฒนาพื้นที่ย่านเจริญกรุงให้เป็นย่านแห่งการสร้างสรรค์ เพราะรายล้อมไปด้วยโรงแรมดัง หอศิลป์ อาคารสถาปัตยกรรมยุคเก่าที่สวยงามคลาสสิก อาหารอร่อย ฯลฯ ไม่ไกลจาก TCDC นัก ในซอยเจริญกรุง 30 โครงการ Warehouse 30 ครีเอทีฟ คอมมูนิตี้ คอมเพล็กซ์ แห่งใหม่ ที่สร้างสรรค์โดย คุณดวงฤกษ์ บุนนาค สถาปนิกชื่อดัง จากโครงการ The Jam Factory ร่วมกับคุณรังสิมา กสิกรานันท์ อดีตบรรณาธิการ Elle Decor ได้ร่วมกันแปลงโฉมโกดังเก่าริมน้ำให้กลายเป็นแหล่งเอ็งก้าอ้าก สุดเท่ ที่รวมร้านอาหาร คาเฟ่ ซ็อบสินค้าหลากหลายประเภท ไปจนถึง โรงฉายหนัง และเป็นพื้นที่ Co-Working Space ให้มาเดินช้อปปิ้ง ชิม ชิลล์ แบบต่อเนื่อง ไม่มีวันหยุด



สถานที่ที่ไซน์เก้ คองคอนเซ็ปต์ของการเป็นโกดังสไตล์ดิบๆ เท่ๆ อย่างใคร่เหล็กและสังกะสีไว้ในโทนสีเทา-ส้ม เสริมผนังแบบบานกระฉก แบ่งพื้นที่ออกเป็น 7 โกดังหลักๆ แต่ทะลุผ่านถึงกันตลอด เมื่อเราเดินเข้าไปในโซนแรก จะพบพื้นที่สำหรับรองรับการจัดกิจกรรมเวิร์คช็อป (Co-Working Space) มีเวทีเสวนาใช้เป็นห้องประชุม สามารถดัดแปลงเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ได้หลากหลายรูปแบบ



Check in



ผ่านมามากินนี้ก็จะเป็นพื้นที่ของร้านเสื้อผ้า **Lonely Two Legged Creature** เสื้อผ้าแฟชั่นของไทยในเครือของ The Jam factory ที่เลือกใช้ผ้าดีมีคุณภาพนำเข้าจากญี่ปุ่น คัทติ้งเนียบ ดีไซน์สวย สวมใส่ได้ทุกวัน พร้อมเครื่องประดับ รองเท้า กระเป๋า คู่มือโทนีสและดีไซน์ ให้เข้าถึง หล่อ-สวยจบครบเซตได้ในช้อปเดียว



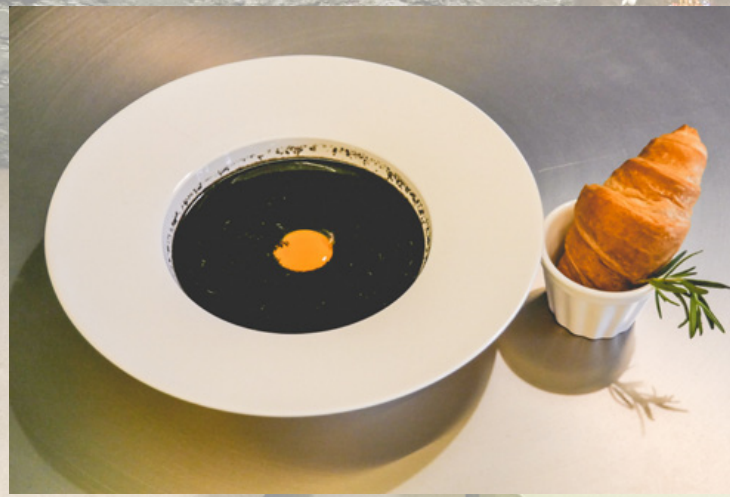
Lonely Two - Legged Creature

โครงการ Warehouse 30 (โกดัง 4)
เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 20.00 น.
โทร. 09 5951 4701
[www.facebook.com/
lonelytwoleggedcreature](https://www.facebook.com/lonelytwoleggedcreature)
Wallflowers

Check in



จากร้านเสื้อผ้าสามารถเดินทะลุมายังโซน Food & Beverage Zone ให้เช็คอินกับอาหารและเครื่องดื่มแสนอร่อยในพื้นที่สุดกว้างขวางนั่งสบาย ในสไตล์แคนทิน หรือฟู้ดคอร์ท คือเลือกเดินดูแล้วสั่งจากร้านไหนก็ได้ แล้วนำอาหารมานั่งทานตรงไหนก็ได้ตามใจชอบ ทุกมุมเก๋หมด ฉบับนี้เราเลยขอถือโอกาสยกคอลัมน์ Eating Out มารวมไว้ในคอลัมน์ Check in เพราะร้านที่จะแนะนำนั้นอยู่ในบริเวณนี้เช่นกัน เริ่มด้วยเมนูแรกที่ขอแนะนำคือ **The Moon Soup** เมนูซิกเนเจอร์ของร้าน **The Fox and The Moon Cafe** ซุปบาร์และคาเฟ่แห่งแรกของไทย มาที่นี้แล้วต้องทานให้ได้ไม่ควรพลาดงานนี้ ซุปนี้ดีไซน์หน้าจานเก๋ ดูแล้วเหมือนภาพพระจันทร์ที่สะท้อนน้ำกลางทะเลไกลในยามค่ำคืน เป็นซุปที่ทำจากหมึกดำใส่เนื้อปูสดใหม่แบบมีเนื้อปูแน่นแน่นๆ ทานแล้วรับรู้ได้ มีไข่แดงหยอดไว้ด้านบน เวลาทานต้องดม rosemary ก่อน แล้วตักซุปทานตาม จากนั้นค่อยเจาะไข่แดง ไม่ต้องคน แล้วทานซุปพร้อมไข่อีกที จึงจะได้รสสัมผัสของความนุ่มนวลตามสูตร มีขนมปัง sourdough ให้แกล้มด้วย เมนูต่อมา **Quinoa Pak-Tai** เมนูนี้ถูกใจคนชอบข้าวยำแนวคลีนๆ คือเป็นไอเดียมาจากข้าวยำ ปักซี่ได้นั่นเอง แต่มาปรับส่วนผสมบางอย่าง เช่น ใช้ black quinoa แทนข้าว ใช้น้ำสลัดบัลซามิกแทนน้ำปูดู มีสมุนไพรไทยหลายชนิด ทั้งใบติ้ว โหระพา ใบมะกรูด ตะไคร้ มีแอปเปิ้ลเขียวและทับทิมช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวและสีส้ม มีมะพร้าวคั่วหอมๆ มันๆ ตามสูตรข้าวยำ เพิ่มแคลอรีอีกนิดกับเมนู **Letter B Panini** ขนมปัง ciabatta ออบ เบคอนรมควัน แยมเชอร์รี่ดำ เชดดาร์ และมอซซาเลล่าชีส เสิร์ฟพร้อมสลัด และของหวานจานเด่นจากร้านนี้ก็ต้องเป็น **S'More** ขนมในกระทะร้อนทอดด้วยช็อกโกแลตซอส มาร์ชเมลโล่ ซอสคาราเมลสูตรลับกับกล้วยหอม เสิร์ฟพร้อมแซนวิชเบคอนย่าง





ในส่วนของเครื่องดื่ม เราสั่งจากร้าน **Coffee Roaster by Li-bra-ry** ร้านกาแฟชื่อดังจากทีมไลบรารี อันมีเอกลักษณ์ ซึ่งก็อยู่ในคอน์เตอร์บาร์เดียวกันนั้นแหละ เพียงแต่เค้ามามากจากต่างแบรนด์แล้วมากัดกันอยู่ในแคนทินเดียว สำหรับเมนูที่ต้องลอง ได้แก่ **Espresso Tonic** เป็นกาแฟดำที่นำช็อตเอสเพรสโซ่ราดลงบนโทนิก รสซ่าเหมือนโซดา ที่อุปด้านบนด้วยเลมอนหยอดไซรัปเพิ่มความหวานนิดๆ เป็นกาแฟผสมปนหวานซาบซ่าส์ สูตรพิเศษจากทางร้านหาทานยาก **WTF Chocolate** แก้วนี้หวาน มัน ชื่น รสช็อกโกแลตเด่น เป็นส่วนผสมของช็อกโกแลตเวเฟอร์หลายชนิด เช่น Ferrero Rocher, Kit Kat รวมทั้งผงโกโก้ และไอศกรีมช็อกโกแลตด้วย โดนใจคนรักช็อกโกแลตเต็มร้อย **Sweet Morning** ชาดำผสมไซรัป กลิ่นชื่นน่ามอมให้รสชาติหวานนิดๆ เหมาะสำหรับคนที่ไม่ดื่มชารสขมมากนัก เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 21.00 น.

Check in



หลังจากอิ่มกับอาหารอร่อยๆ กันแล้ว ก็เป็นเวลาช้อปปิ้ง เพียงเดินทะลุผ่านร้านอาหารมาก็จะเจอช็อปต่างๆ ที่ตั้งแยกย่อยหลายช็อปด้วยกัน ซึ่งอยู่ในแต่ละโกดัง มีทั้งร้านเสื้อผ้า ร้านขายอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ร้านขายของตกแต่งบ้าน ร้านขายอุปกรณ์เกี่ยวกับมอเตอร์ไซค์ ร้านหนังสือ ร้านดอกไม้ ร้านแผ่นเสียง ร้านขายของสะสม และร้านขายสินค้าออร์แกนิก ฯลฯ โดยคัดมาแต่เฉพาะสินค้าที่รองรับนักช็อปสายเท่ ชื่อดังของเก๋ๆ ไม่ซ้ำใคร ซึ่งรับรองว่าต้องได้ของที่ถูกใจติดไม้ติดมือกลับไปแน่นอน เช่น

- **Bespoke Living Shop** สินค้าตกแต่งบ้าน งานดีไซน์ที่คัดสรรโดยคุณรังสิมา กลิกหรานันท์ Curator และ Interior Stylist ผู้มีประสบการณ์ในวงการ Design และ Decoration มากกว่า 20 ปี มีสินค้ามีลิตแบรนด์หลากหลายสไตล์ให้เลือกหา ตั้งแต่เครื่องใช้เซรามิก หนังสือ เครื่องเล่นและแผ่นเสียง ฯลฯ ตั้งอยู่โครงการ Warehouse 30 (โกดัง 7) เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 20.00 น.

- **Organic Supply** ร้านค้าออร์แกนิกชื่อดังจากย่านเลียบทางด่วนเอกมัย-รามอินทรา มาพร้อมกับคอนเซ็ปต์และบรรยากาศที่คุ้นเคยด้วยผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ 100 % เพื่อ Organic Lover โดยเฉพาะ ตั้งแต่วัตถุดิบที่ใช้สำหรับทำอาหาร สกินแคร์ ถุงผ้า ฯลฯ ตั้งอยู่โครงการ Warehouse 30 (โกดัง 7) เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 20.00 น. โทร. 0 2101 6410 www.facebook.com/organicsupply.bkk



และขอเน้นอีกนิดสำหรับโซนสุดท้าย คือบริเวณด้านในสุดของโกดัง 7 ถูกจัดให้เป็นพื้นที่ฉายภาพยนตร์อิสระหลากหลายแนว ภายใต้การดูแลและบริหารจัดการของ คุณธิดา ผลิตผลการพิมพ์ โดยทีม Documentary Club ที่มีการตกแต่งบรรยากาศภายในให้สอดคล้องด้วยเก้าอี้หลากสีสันทันทีที่เข้าชมภาพยนตร์ได้เลือกนั่งตามชอบ ตรงไหนก็ได้ในราคาเดียว อีกทั้งในโซนนี้ยังจัดให้เป็นพื้นที่ออประสงค์ที่สามารถดัดแปลงใช้ในการจัดกิจกรรมเวิร์คช็อปได้อีกด้วย

ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าครบเซต เทรนด์สุดๆ ที่ควรค่าแก่การไปเช็ควินอัพเดทเทรนด์ใหม่ๆ ที่ไม่ควรพลาดกันโดยด่วน *(พอ)*



Warehouse 30 (Creative Community Complex)
 50-60 ถ.เจริญกรุง บางรัก กรุงเทพฯ
 เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น.
 โทร. 08 4364 8289
www.facebook.com/TheWarehouse30



การเดินทาง

- ใช้รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานีหัวลำโพง ออกทางออกที่ 1 เดินเรียงตามถนนมหาพฤฒาราม จนถึงแยกลี้พระยา เดินตรงมาตามถนนเจริญกรุงประมาณ 5 นาที เข้าซอยเจริญกรุง 30 ประมาณ 100 เมตร โครงการอยู่ด้านซ้ายมือ ก่อนถึงสถานทูตโปรตุเกส
- ทางเรือ จากท่าเรือสี่พระยา เลี้ยวขวามาประมาณ 100 เมตร ถึงหน้าโครงการพอดี

Beauty

TEXT: Chayanee A.

1 สาวๆ วิเคราะห์และทำความเข้าใจผิวของตัวเองถูกต้องดีพอหรือยัง

อาจฟังดูไม่น่าเชื่อ แต่สาวๆ จำนวนไม่น้อย ไม่แน่ใจว่าใบหน้าของตนเองมีผิวลักษณะแบบ ไหน ลองมาดูตามข้อบ่งชี้เหล่านี้กันดีกว่า เพื่อ ค้นหาผลิตภัณฑ์บำรุงและดูแลผิวที่เหมาะสม ที่สุด

• ผิวธรรมดา

เมื่อสัมผัสผิวจะมีความนุ่มเนียน รูขุมขน ไม่กว้าง ผิวสามารถซึมซับครีมบำรุงได้ดี

• ผิวมัน

มีความรู้สึกที่ผิวมันวาวเป็นเงา แม้หลัง ล้างหน้า รูขุมขนกว้าง มักมีปัญหาสิวเสี้ยนและ สิวบ่อยๆ บางครั้งใบหน้าจะดูหมองๆ เพราะมี ปริมาณน้ำมันมากเกินไป

• ผิวแห้ง

รู้สึกที่ผิวแห้งกร้าน ปราศจากความชุ่มชื้น เกิดร่องริ้วรอยและความเหี่ยวย่นได้ง่าย มีรอย ลึกบริเวณดวงตาให้เห็นบ่อยๆ



• ผิวผสม

มีความผสมปนเปกันระหว่างผิวมัน และผิวแห้ง บริเวณที่โซนอย่างหน้าผาก จมูก คางจะมีความมัน ในขณะที่บริเวณ แก้มจะแห้งกร้าน มักมีสิิวเสี้ยนบริเวณ ที่โซน

• ผิวบอบบางแพ้ง่าย

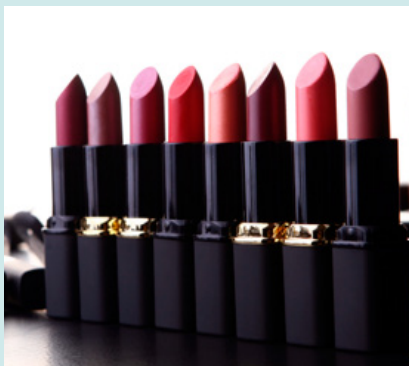
ผิวจะแลดูบาง มองเห็นเส้นเลือด ฝอยง่าย มีรอยแดงได้ง่าย เมื่อโดนแดด ผิวจะมีรอยแดงเหมือนผิวไหม้ ผิวจะเกิด ปฏิกริยาทันทีเมื่อสัมผัสผลิตภัณฑ์ที่มี ส่วนผสมของน้ำหอมหรือมีส่วนผสมของ สารเคมีบางอย่าง ทำให้ระคายเคือง แสบผิว มีผื่นหรือตุ่มขึ้นได้ง่าย

• ผิวขาดน้ำ

ผิวที่ขาดการบำรุงดูแลสะสมเป็น เวลานาน เมื่อสัมผัสจะรู้สึกได้ว่าผิวหยาบ ฝืด มีความยืดหยุ่นของอีลาสติน มีริ้วรอย ร่วงโรยปรากฏ

Tip

อยากให้ฟันดูขาวไม่เหลือง หลีกเลี่ยงการทาลิปสติกสีชมพู หรือสีส้ม และให้ทาสีแดงสดหรือ สีม่วงเข้ม รับประทานฟันจะดูขาว สดใส่น่ามอง



2

เทคนิคเพื่อผิวเรียบเนียนแบบมือโปร

ลงไพรเมอร์อย่างบางเบาทั่ว ใบหน้า ทั้งไว้สักครู่ ก่อนจะลงมีอ แต่งหน้าตามปกติ แต่ถ้าผิวหน้า ไม่ได้มีปัญหาอะไรมากลองลง ไพรเมอร์ให้ทั่วใบหน้า จากนั้น ข้ามขั้นตอนการลงรองพื้นไปเลย ใช้เพียงแป้งฝุ่นหรือแป้งผสมรองพื้น กัดแตะซึบบางๆ เบาๆ ก็พอ



3

อยากได้ทรงผมลอน มือลุ่มฟุ้งทางนี้

ในการม้วนผมให้ดูมีวอลลุ่มสำหรับสาวผมยาวจะต้องม้วนต่างระดับไล่กันไป ลองใช้ผลิตภัณฑ์เจลช่วยในการจับลอน จากนั้นใช้ไดร์เป่าเบาๆ ผมจะพองตัวอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ดูจงใจ สำหรับสาวเซอร์ การใช้มือขยี้ผมเพิ่มอีกนิดจะยิ่งดูมีสไตล์ สำหรับสาวผมตัดขณะผมหมาดหลังสระผมลองใส่มูสเพิ่มวอลลุ่มเข้าไปบริเวณปลายผม จากนั้นใช้ปลายนิ้วพันที่ลวดจอนครบ ปล่อยให้ผมแห้งเองอย่างเป็นธรรมชาติ จะได้ลุคสวยงาม ผสานเซอร์แบบไม่ตั้งใจ



เคล็ดลับผิวสวยสดใสยาวนาน

4

อาจเป็นหลายสิ่งทีสาว ๆ มักนึกไม่ถึง นั่นก็คือเรื่องของความสะอาดของอุปกรณ์การแต่งหน้า แม้คุณจะใช้ล้างหน้าสะอาด บำรุงผิวด้วยครีมบำรุงชั้นเลิศราคาแพงมันก็ไม่ช่วยอะไร หากคุณยังใช้แปรงแต่งหน้าหรือฟัฟที่สกปรก (ใช้งานมาเป็นแรมปีไม่เคยล้างหรือซัก) สาว ๆ ควรล้างทำความสะอาดแปรงแต่งหน้าสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง หรืออย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง โดยนำแปรงไปแช่ลงในน้ำสบู่เจือจางหรือน้ำยาทำความสะอาดแปรงแต่งหน้า จนขนแปรงสะอาดดีจึงล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดนำไปผึ่งลมให้แห้งในลักษณะให้ขนแปรงตั้งขึ้นด้านบน ขนแปรงจะได้ไม่เสียหาย ส่วนฟัฟก็ขยี้เบา

ล้างเอาคราบรองพื้นและแป้งออกให้หมดด้วยน้ำสบู่เจือจาง จากนั้นล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า นำไปผึ่งลมให้แห้ง นอกจากนี้ ขนตาปลอมก็ไม่ควรใช้ซ้ำเกิน 3 ครั้ง เพราะอาจกลายเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียได้ หากขนตาปลอมนั้นเป็นขนตาชนิดดีราคาสูง แนะนำให้แช่ในน้ำอุ่นผสมสบู่เจือจาง ใช้คัตตอนบัดเช็ดคราบสกปรกออกให้หมดแล้วนำไปผึ่งให้แห้งก่อนนำมาใช้งานซ้ำ *low*



Trick

สเปรย์น้ำแร่...

ไอเท็มเด็ดน่าพก

มองหาซื้อสเปรย์น้ำแร่ขวดเล็กๆ พกติดกระเป๋าไว้ จี๊ดก่อนแต่งหน้าและหลังแต่งหน้า จะช่วยให้ผิวรู้สึกชุ่มชื้นแถมยังช่วยฟอกซ์เครื่องสำอางให้ติดทนดียาวนานตลอดวันได้อีกด้วย



Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Hot Stuffs

ใกล้ปิดท้ายปลายปี หากใครกำลังมองหาของขวัญดีๆ สักชิ้นให้คนรู้ใจ เราเลยคัดเลือกเด็ดสำหรับเดือนนี้มาฝากกัน

Exclusive Gifts from The Body Shop ของขวัญสุขภาพและความงามที่มากกว่าการให้

The Body Shop ยกขบวนชุดของขวัญน่ารักน่าใช้ นำสะสมออกมาเพียงถึง 49 แบบ คราวนี้ได้ตีไซเนอร์ ชาวอังกฤษ Henry Holland เจ้าของแบรนด์ดัง House of Holland มาร่วมสร้างผลงานการออกแบบสุดสะดุดตา ในซีท Limited Edition โดยแพคเกจจิ้งทุกชิ้นนั้นสามารถนำไปรีไซเคิลได้ และเป็นส่วนร่วมในการส่งต่อความรัก ความสุขแก่เด็กๆ ผู้ลี้ภัยขององค์กร International Alert เพราะเท่ากับได้สนับสนุนโครงการ PEACE PLAY PROJECT ในประเทศเลบานอนตลอดทั้งปี ให้เด็กๆ เหล่านี้กลับมามีความสุขได้อีกครั้ง สนใจหาซื้อได้ที่ The Body Shop ทุกสาขา



New Adidas for Green World เมื่อรองเท้าช่วยรักษ์โลกได้

พาร์ตี้ พื้นที่สำหรับนักคิด นักสร้างสรรค์และผู้นำที่มาร่วมตัวกันเพื่อสร้างความตระหนักถึงความงามและความเปราะบางของมหาสมุทร ในการทำงานร่วมกันในโครงการต่างๆ ที่จะยุติการสร้างความเสียหายให้กับท้องทะเล ร่วมมือกับอาดิดาส ออร์จินอลส์ ร่วมกันนำเสนอมุมมองของความคิดสร้างสรรค์ ความเป็นผู้ริเริ่ม ผ่านรองเท้าไลฟ์สไตล์ที่ไซเนอร์ร่วมสมัยในคอลเลกชันฤดูใบไม้ร่วงนี้ รุ่น EQT Support ADV ใน 2 โทนี่ โดยในส่วนของอัปเปอร์ของแต่ละคู่จะถูกถักทอใน 2 คู่มือ และวัสดุทั้งหมดนำเอาพลาสติกที่ได้จากการดักจับก่อนที่จะลงสู่ท้องทะเลในมลติพและชุมชนชายฝั่งทะเลมารีไซเคิล EQT Parley ราคา 6,390 บาท หาซื้อได้ที่ร้านอาดิดาส ออร์จินอลส์ คอนเซ็ปท์ สโตร์ สยามเซ็นเตอร์ ชั้น G และ ร้าน Carnival สยามสแควร์ ซอย 7 และทางออนไลน์ที่ <http://shop.adidas.co.th/originals/eqt.html> ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ <https://www.facebook.com/adidasTH/>

Moisture up your skin มาประคบผิวพรรณให้ชุ่มชื้นกันดีกว่า

THANN Nano Shiso Body Butter ราคา 1,550 บาท ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มอบความเนียนนุ่มชุ่มชื้นผิวได้ยาวนาน อุดมด้วยคุณประโยชน์จากสารสกัดจากธรรมชาตินานาชาติ ทั้งสารสกัดจากอนุภาคขนาดเล็กจากไบซิโซะ บำรุงผิวและทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิเดนท์ สารสกัดจากหญ้าทะเลทราย เติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิวได้ยาวนาน โคโค บัตเตอร์ ปกป้องและฟื้นฟูผิวจากความแห้งกร้าน พร้อมคงความชุ่มชื้นให้ผิว โจโจ้บา ออยล์ อุดมไปด้วยวิตามินอี ซิมซาบเข้าบำรุงผิวได้อย่างล้ำลึก พร้อมคืนความยืดหยุ่นให้แก่ผิว มี 2 กลิ่นให้เลือก ได้แก่ กลิ่นวานิลลา และกลิ่นฮินเดน บริษัท หาซื้อได้ที่ THANN ทั้ง 17 สาขาทั่วประเทศ



Great Hair Everyday

สำหรับเส้นผมพลิวปลิวไสว แลดูสุขภาพดี

ผลิตภัณฑ์ดูแลและจัดแต่งทรงผม Mark Hill แบรินด์ที่คิดค้นโดยกูรูผู้เชี่ยวชาญเรื่องเส้นผม แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเพื่อตอบโจทย์ปัญหาเส้นผมที่แตกต่างกันให้เลือกเพื่อผมสวยเฉพาะตัว Miraculous เพิ่มความชุ่มชื้นแก่เส้นผม เหมาะสำหรับผมแห้งเสียแตกปลาย ด้วยส่วนผสมจากน้ำมันหอมระเหยและสารสกัดจากพืชพรรณธรรมชาติกว่า 14 ชนิด ทั้ง กระดังงา อาร์แกนออยล์ มะกรูด ส้ม กานพลู ฯลฯ ช่วยให้ผมนุ่มสลวย

มีน้ำหนักและเปล่งประกายเงางาม Kerasatin ช่วยเติมเคราตินให้เส้นผม เหมาะสำหรับผมแห้งเสีย

ชี้ฟู ด้วยส่วนผสมจากเคราตินเข้มข้น ช่วยให้ผมตรง ไม่ชี้ฟู และ XL Volume

เพิ่มวอลลุ่มเหมาะสำหรับผมลึบแบนอ่อนแอ ไร้น้ำหนัก ด้วยส่วนผสมจากมารีน

คอลลาเจน มีครบทั้งแชมพู คอนดิชันเนอร์ ออยล์บำรุงเส้นผมและสเปรย์บำรุงผม

ผลิตภัณฑ์บำรุงผมมาร์ค ฮิลล์ (Mark Hill)

วางจำหน่ายที่บูทส์ทุกสาขา คลิกดู

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ facebook.com/bootsthailand และ th.boots.com



X'Mas Collection 2017

เช็กความงามเตรียมต้อนรับเทศกาล เอลิมจลองจาก Givenchy

LES NOCTURNES คอลเลกชันเมกอัพสำหรับช่วง คริสมาสต์ที่กำลังจะมาถึง ประกอบด้วย STRIKING NIGHTS EYE PALETTE ราคา 2,720 บาท ด้วยเนื้อสีอายแชโดว์ที่ ชัดเจน ผสานกับกลิตเตอร์เนื้อดีที่มอบความแวววาว เจิดจรัส ด้วยส่วนผสมจาก Ethereal ซิลิโคนและน้ำมันธรรมชาติที่ บางเบา ทำให้ง่ายต่อการเกลี่ยและติดทนนานยิ่งขึ้น LE ROUGE LIMITED EDITION ราคา 1,760 บาท ด้วยเมคอัพที่คมชัดและ เนื้อลิปกึ่งแมตต์แสนดีดุด และ LE ROUGE-À-PORTER LIMITED EDITION ราคา 1,760 บาท มอบสีที่แวววาว แลดูเป็นธรรมชาติให้แก่ริมฝีปาก ด้วยสี Brun Nocturn และ PRISME LIBRE LIMITED EDITION ราคา 2,920 บาท

แบ่งในตำนานของ Givenchy กับสีใหม่เฉดชมพูช่วยให้ผิว แลดูกระจ่างใส ละเอียดเป็น ธรรมชาติ



The Master of Materials

นวัตกรรมเวลาและสุดยอดงานดีไซน์ จากสวิสเซอร์แลนด์

RADO จับมือกับเหล่าอินเตอร์เนชั่นแนล ดีไซน์เนอร์ชื่อดัง นำเสนอความแปลกใหม่ผ่าน วิสัยทัศน์และมุมมองของแต่ละคน สู่วิถี เวลาคอลเลกชันพิเศษส่งท้ายปี 2017 กับ 3 ตัวแทนลิมิเต็ด อิดิชั่น ของกลุ่มคอลเลกชัน ทรู (True) ที่ผสมผสานงานดีไซน์อันเป็น เอกลักษณ์และคงคอนเซ็ปต์มินิมอลตามปรัชญา ของแบรนด์ไว้อย่างครบครัน อย่าง Rado True Phospho, Rado True Blaze และ Rado True Shadow สัมผัสเรือนเวลาอันโดดเด่นทั้ง 3 คอลเลกชันนี้ได้ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไปและ ตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ โทร.0 2610 0200



Sex & Relation

TEXT : Chayneee A.

Q & A

Q: ตั้งท้องอยู่ จะมีเซ็กส์ได้ไหม สามีสะกิดบ่อยแต่ก็เกร็งและกลัวจะเป็นอันตรายกับลูกในท้อง

A: โดยทั่วไปสูติแพทย์ไม่ได้มีข้อห้ามในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์สุขภาพปกติ สามารถมีเซ็กส์ขณะตั้งครรภ์กันตั้งแต่วันแรกถึงวันสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่ส่วนมากว่าที่คุณแม่จะไม่ค่อยนิยมมีเซ็กส์ในไตรมาสสุดท้ายเพราะท้องคุณแม่โตมากขึ้น ไม่สะดวก แต่ที่กล่าวมานี้ต้องเป็นท่าที่ไม่โลดโผนมากเกินไปด้วยนะ ขอแนะนำท่าที่ไม่อันตรายต่อลูกในครรภ์

ท่าที่ 1 Spoon เป็นท่าที่ต้องนอนตะแคงทั้งหญิงและชาย ฝ่ายชายสอดใส่เข้าจากทางด้านหลัง

ท่าที่ 2 Side by side คล้ายท่า spoon แต่หันหน้าเข้าหากัน อาจจะมีการเหยียดขาตรงทั้งสองฝ่ายหรือขาาก็ได้ ทำนี้จะไม่หามีน้ำหนักเข้ากดทับหรือกระแทกท้องของคุณแม่

ท่าที่ 3 Woman on top ทำนี้คุณแม่เป็นฝ่ายควบคุม ไม่ให้อวัยวะของฝ่ายชายเข้ลึกจนเกินไป สามารถใช้ทำนี้ได้ทุกช่วงของการตั้งครรภ์

ท่าที่ 4 Edge of the bed คุณแม่ตั้งครรภ์นอนหงายให้ระดับกันอยู่ที่ขอบเตียงและขาทั้งสองแยกพอประมาณ วางเท้าด้วยส้นเท้าที่พื้น คุณพ่อต้องยื่นโยนโน้มตัวเข้าหาคุณแม่

แต่สำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์นั้น สูติแพทย์จะแนะนำให้งดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วง มาดูว่ามีกลุ่มไหนบ้าง

- คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีประวัติการแท้งในครรภ์ก่อนๆ
- แท้งบ่อย
- มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์
- รกเกาะต่ำ
- ความดันโลหิตสูง

Sex Tip

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดบอกไว้ว่า ผู้ชายวัย 20 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยที่มีภาวะทางเพศสูง และอาหารที่จะช่วยเพิ่มพลังของผู้ชายวัยนี้คือ “กล้วย” เพราะในกล้วยมีวิตามินบีที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงานและช่วยผลิตฮอโมนทางเพศ



“หัวเราะ”

ช่วยเพิ่มความผ่อนคลายในเตียงแรก

แน่นอนว่าเตียงแรกต้องนำมาซึ่งความตื่นเต้น ทั้งในสาว ๆ และหนุ่ม ๆ บางครั้งการตั้งใจให้ทุกอย่างเป็นไปตามแผนที่วางไว้ก็อาจทำให้คุณทั้งคู่อยู่ในอาการเกร็งและไม่เป็นตัวของตัวเองได้เหมือนกัน ลองปล่อยเสียงหัวเราะออกมาบ้าง คุณทั้งคู่จะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เพราะคนที่มีความสุขมักหัวเราะออกมา และนั่นเป็นเรื่องที่ดี แต่อย่าลืมดูจังหวะที่

เหมาะสมด้วย เพราะหากคุณตั้งใจหัวเราะตลอดเวลา ก็อาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกถึงความไม่เป็นธรรมชาติได้เหมือนกัน





ลีลาท่วงท่าเซ็กส์ ที่ผู้หญิงหลายคนยี้

เรารวมผลสำรวจลีลาเซ็กส์ที่หนุ่มๆ หลายคนคิดว่าผู้หญิงจะรู้สึกสยิวก๊ว แต่จริงๆ แล้วพวกเธอรู้สึกแย่งๆ มาฝาก

1. หนุ่มนักเลีย...เลียไปทุกส่วน

ผู้หญิงหลายคนชอบการถูกเลีย แต่เชื่อเถอะไม่ใช่ทุกส่วนบนร่างกาย บางคนบอกว่าพวกเธอโดนเลียหน้าผาก เลียรักแร้ เลียแขน เลียขา จนเปียกโชกไปหมด และเริ่มไม่แน่ใจว่านี่แฟนหนุ่มหรือเจ้าตูบจอมเลียกันแน่

2. หนุ่มจอมดูด

แน่ละการดูดเบาๆ เฉพาะจุดมักทำให้เสียวซ่าในอารมณ์ แต่หนุ่มๆ บางคนดูดหนักจนสาวๆ กลัวเพราะดูดส่วนไหนก็เขียวช้ำจ้ำมวง ไม่เว้นแม้กระทั่งริมฝีปาก บางรายดูดแม้กระทั่งหัวแม่โป้งเท้าด้วยซ้ำ

3. หนุ่มท่ายากขยับเขยื้อน

หนุ่มบางคนชอบท่ายากๆ แปลกๆ แต่ควรรู้อาการของคุณหน่อยก็ดีนะว่าเธอพร้อมจะเล่นท่ายากไปพร้อมกับคุณไหม การจับเธอแหกขาชี้ฟ้าตัด

หน้าตัดหลังสะพานโค้งก็อาจทำให้เธอบาดเจ็บหรือไม่รู้รู้สึกสนุกก็เป็นได้

4. หนุ่มจอมรุนแรงรวดเร็ว

อารมณ์รักของหนุ่มๆ มักสปาร์กติดได้ง่ายดายกว่าสาว ๆ และบางครั้งการจูโจมแบบรวดเร็วโดยขาดการเล้าโลมก็ไม่ได้ทำให้พวกเธอเกิดอารมณ์รักได้หรอกนะ

5. หนุ่มชอบเปลอกกั๊ก

เข้าใจนะว่าบางทีเวลาอยู่กับสาว ๆ ที่รักใคร่หนุ่มหลายคนมีอาการหมั่นเขี้ยว แต่บางทีการเปลอกกั๊กก็ทำให้สาว ๆ รู้สึกเจ็บและขยาดได้ โดยเฉพาะจุดบอบบางไม่ว่าจะเป็นหัวนม ไบพู่ ซอกคอ หน้าท้อง ดังนั้นหนุ่มๆ ควรจะห้ามใจสักนิด

6. หนุ่มนักตบจาด

การตบกันสาว ๆ หรือกันตนเองดังฉาดๆ ขณะมีเซ็กส์นี่ล่ะที่ทำเอาสาว ๆ หมดอารมณ์ ก็นี่ไม่ใช่ฉากในหนังคอมเมดี้อย่าง American Pie สักหน่อย

Q & A

Q : แฟนทำงานขั้นสุด วันหยุดเสาร์อาทิตย์แทบไม่เคยได้ใช้เวลาด้วยกันเลย เพราะเขาหอบงานมาทำกองโตตลอด พอเราอยากทำอะไรๆ โรแมนติก เขาก็บอกว่าเหนื่อย อยากนอนพัก นี่เป็นข้ออ้างของการหมดใจหรือเปล่าคะ

จาก คุณสุริรัตน์ กรุงเทพฯ

A : ขอแนะนำให้คุณลองเปิดใจคุยกันก่อนดีไหม ก่อนที่ทุกอย่างจะสายไปจนกลายเป็นความไม่เข้าใจกัน อาจเริ่มด้วยคำถามที่ปนไปด้วยความเป็นห่วงเป็นใย เช่น ทำไมพักนี้ถึงงานเยอะจัง มีอะไรให้ช่วยบ้างไหม หรือหาเวลาส่วนตัว หลัง ป่า ไหล่ ให้เขาหลังทำงานเสร็จ เมื่อเขาคุยอยู่ในอารมณ์ผ่อนคลายก็ลองถามเขาว่าเขาทำงานหนักไปหรือเปล่าช่วงนี้ ลองหาวันหยุดไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจกันบ้างดีไหม การเปิดใจและแสดงให้เขาเห็นถึงความห่วงใยจะช่วยกระชับความสัมพันธ์พร้อมแสดงให้เขาเห็นว่าคุณกำลังต้องการความสนใจจากเขาอยู่เช่นกัน การเปิดประเด็นด้วยการจ้องหรือโมโหอาจทำให้สถานการณ์แยกลงหากเขาอยู่ในภาวะเครียดจากการงานด้วยแล้ว อาจทำให้เหตุการณ์ยิ่งแย่ไปกันใหญ่ การพูดเปิดใจก็ต้องอาศัยช่วงจังหวะและเวลาที่เหมาะสมด้วยนะ *Love*



จากผลสำรวจพบว่าหนุ่มๆ กว่า 75% ไม่ชอบให้แฟนสาวถามซอกแซกเรื่องส่วนตัวต่อหน้ากลุ่มเพื่อนของเขา เพราะรู้สึกโดนหักหน้า

Horoscope

TEXT: อ.ภูวรินทร์ กาญจนพาณิชย์กุล

คำพยากรณ์ 1 - 31 พฤศจิกายน 2560

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงเดือนนี้ ด้านการทำงานจะประสบความสำเร็จ ด้านการเรียนจะเป็นไปตามที่ใจมุ่งหวัง ผลงานจะเข้าตากรรมการ ได้รับการชื่นชมและโปรโมท แต่ด้วยความที่ทำอะไรก็ไปหมด จึงอาจถูกการจับตาดูเป็นพิเศษ หรือได้รับการคาดหวังในผลงานชิ้นต่อไป จึงแนะนำให้ชาวราศีเมษอย่าใจร้อน หรือประมาท อาจจะรู้สึกกดดันบ้าง ต้องอดทน ส่วนด้านการเงินช่วงนี้อาจมีเข้ามาเข้ามา มาก ก็ออกมาก ไม่มีโชคแบบพลุกพล่าน ต้องออกแรงจึงจะได้เงิน ความรัก อาจมีเรื่องต้องกังวลวุ่นวายใจบ้าง คนโสดอาจพบเจอคนถูกใจ สุขภาพจะดีขึ้น หายป่วย

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ น่าจะได้รับแรงกดดันหลายๆ ด้าน ทางด้านการทำงานอาจจะถูกมอบหมายให้รับผิดชอบงานหลายอย่าง ถ้ายังเรียนอยู่ อาจถูกให้เป็นคนทำรายงานคนเดียว หรือด้านการค้า ลูกค้าจะเข้ามาสอบถามข้อมูลเยอะ สำหรับเรื่องการเซ็นเอกสาร สัญญาต่างๆ ควรอ่านเงื่อนไขให้รอบคอบ เพราะอาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ในภายหลัง ด้านการเงินช่วงนี้อาจจะดีจก ชักหน้าไม่ถึงหลัง สุขภาพระวังเรื่องความเครียด นอนไม่หลับ แนะนำให้สวดมนต์ทำจิตใจให้สงบ อดทนให้ผ่านช่วงนี้ไปได้ ชีวิตคุณจะดีขึ้นแน่นอน

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงเดือนแห่งการเปล่งประกาย คุณจะมีเสน่ห์มากเป็นพิเศษ บางคนอาจมีโอกาสได้ไปท่องเที่ยว หรือพบเจอผู้หลักผู้ใหญ่ ทาบตามให้ไปทำงานด้วย หรือผลงานของคุณอาจได้รับรางวัลต่างๆ มากมาย ด้านความรัก คนโสดจะพบเจอคนถูกใจ ในสถานบันเทิง หรือจากการท่องเที่ยว คนมีคู่อยู่แล้วอาจได้มีโอกาสไปฮันนีมูน เพิ่มความสวีทให้ชีวิต การเงินให้ระวังเรื่องค่าใช้จ่ายยิบย่อย วางแผนการใช้เงินให้ดี สุขภาพไม่ต้องกังวลอะไรมาก ระวังเรื่องกระดูก เส้นเอ็น เต้นสะดุดล้มหกล้ม

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ เป็นเดือนแห่งการเตรียมตัว เนื่องจากในเดือนหน้าอาจจะได้รับแรงกดดันมากมาย แนะนำให้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับงานที่กำลังทำอยู่ หรือถ้าใครกำลังเรียนให้อ่านหนังสือดูไว้มากๆ ในส่วนของคนที่ค้าขายวางแผนการตลาดให้ดี เพราะคู่แข่งมาแรงมากในเดือนหน้า ด้านการเงิน อาจได้รับโชคก้อนโตจากการเสี่ยงโชค หรือได้รับรางวัลต่างๆ แนะนำให้แบ่งเงินจากโชคไปทำบุญ เพื่อเสริมดวงชะตา ด้านความรัก คนรักหรือบริวารจะนำเรื่องปวดหัวมาให้ สุขภาพ ระวังโรคเครียด นอนไม่หลับ ไมเกรน

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ เรื่องวุ่นวายต่างๆ จะลดน้อยลง ด้านการทำงานที่เคยฝ่าฟันอุปสรรค หรือมีเรื่องที่ต้องคิดมาก จะคลี่คลายลง ช่วงเดือนนี้จะได้รับข่าวดีเกี่ยวกับการเพิ่มสมาชิกใหม่ หรืออาจมีญาติพี่น้องมาขออาศัยอยู่เป็นช่วงเวลาสั้นๆ หรือบางบ้านอาจมีการซ่อมแซม/เพิ่มเติมอะไรที่เกี่ยวกับบ้าน หรืออาจจะมีควมวุ่นวายกับหุ้นส่วนในเรื่องงานก็เป็นได้ แต่เป็นความวุ่นวายเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ความรักยังนิ่งๆ ไม่มีอะไรหรือหา สุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล ช่วงนี้แนะนำให้ทำบุญเกี่ยวกับครอบครัว อาจทำบุญกับเด็กกำพร้า หรือสร้างศาลา ภูมิจ เพื่อเสริมดวงชะตา

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่อาจมีปัญหาด้านการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน อาจจะมีความเห็นไม่ตรงกันบ้าง แต่จะเป็นความวุ่นวายเล็กๆ น้อยๆ และความขัดแย้งก็เป็นแนวทางสร้างสรรค์ การงานจะประสบความสำเร็จดีขึ้น ส่วนใครที่กำลังจะเริ่มต้นธุรกิจ หรือเริ่มต้นการทำงาน การเรียน ช่วงนี้ถือว่าเป็นจังหวะที่ดี สอบผ่านฉลุย ด้านการเงินจะมีเข้ามาต่อเนื่อง ทำมางได้มาก ทำน้อยได้น้อย ความรัก คนโสดเป็นช่วงศึกษาดูใจ ส่วนคนมีคู่ ต่างคนต่างรับผิดชอบหน้าที่ตัวเองไป สุขภาพ ระวังเรื่องหกล้ม ปวดข้อ ปวดกระดูก

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้จะเป็นช่วงจังหวะที่ดีสำหรับการเริ่มต้นธุรกิจใหม่ ใครที่รออนุมัติวงเงินกู้ เดือนนี้ได้ข่าว ส่วนใครที่ทำงานประจำ จะมีช่องทางหารายได้พิเศษเพิ่ม เดือนนี้เรียกว่าดีทั้งด้านการงานและการเงิน ส่วนด้านความรัก คนโสดจะได้พบเจอคนถูกใจ คู่ไหนที่ทะเลาะกัน ไม่คุยกัน ช่วงนี้จะกลับมาคืนดีกัน และอาจจะสานต่อสัมพันธ์ให้ดีขึ้น การเดินทางระวังวดยานพาหนะ หมั่นตรวจตราดูแล มีแนวโน้มได้เปลี่ยนรถใหม่ หรือออกรถใหม่อีกด้วย สุขภาพยังคงปวดข้อ ปวดเส้นเอ็น อย่าย่นนาน นิ่งนาน หมั่นออกกำลังกายบ้าง

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้จะหัวโหนกกับคำพูดของคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการงาน หรือเรื่องส่วนตัว จะเก็บคำพูดมาคิดเล็กคิดน้อย แล้วก็เครียดเอง ในเมื่อตอนนั้นเรารู้ว่าทำตรงดวงของเราแล้ว จงหนักแน่นเข้าไว้ ปล่อยวาง ปล่อยผ่านบ้าง จะช่วยลดความเครียดลงไปได้มาก ส่วนเรื่องการเงิน มีเกณฑ์เสียทรัพย์เบี้ยวไ้รายทาง รวมๆ แล้วก็ก้อนใหญ่อยู่เหมือนกัน วิธีแก้เคล็ด ให้ทำบุญใส่บาตรพระด้วยเหรียญบาท จำนวน 99 บาท จะช่วยลดความแรงตรงนี้ได้ ความรัก ยังนิ่งๆ สุขภาพให้ระวังการเดินทางไกล อยู่ติดบ้านบ้างจะดี

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงแห่งการเตรียมตัว ด้านการทำงาน ถ้าใครที่ต้องการเปลี่ยนงาน ย้ายงาน แนะนำให้ศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับงานใหม่ให้ดี เพราะจะเป็นงานที่หนัก และหนักหน่วง แต่จะประสบความสำเร็จได้ในภายภาคหน้า ส่วนใครที่ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว ช่วงนี้จะขายดี เงินก็ติดตามมาด้วย การเซ็นเอกสารสัญญาต่างๆ ต้องอ่านให้รอบคอบ เพราะอาจเกิดปัญหาได้ในอนาคต ความรัก ต้องหาเวลาเติมความหวานให้กันบ้าง สุขภาพ ระวังเรื่องนอนไม่หลับ พักผ่อนน้อย ภูมิแพ้ต่างๆ จะกำเริบได้


ราศีมีถง (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้สำหรับชาวราศีมีถง เป็นช่วงแห่งการเตรียมตัวรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เป็นช่วงที่ไม่มีปัญหาอะไรเข้ามาวุ่นวายในชีวิต ค่อนข้างปลอดภัย โปร่งโล่งสบาย แต่ต้องหมั่นศึกษาพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ด้านการงานอาจต้องเรียนรู้เพิ่มเติมสิ่งที่ยังขาด เมื่อมีปัญหาเข้ามาจะได้แก้ไขทัน ส่วนเรื่องการเงินมีเกณฑ์รับโชคก้อนโต ใครที่ไม่เคยได้โชคพลุกพล่าน ช่วงเดือนนี้มีโอกาสอยู่ อาจจะได้รับโบนัสพิเศษจากที่ทำงานก็เป็นได้ ความรัก มีเกณฑ์ได้พบเจอคนถูกใจ อาจเจอในที่ทำงาน หรือการเดินทางเกี่ยวกับงานก็เป็นได้ สุขภาพ ไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ งานจะเข้ามาสมูมมาก ได้รับมอบหมายให้ทำงานหลายอย่าง จัดตารางงานดีๆ คุยๆ เคลียร์ งานทุกอย่างก็จะเสร็จสิ้นทันเวลา ด้านการเงิน ช่วงนี้ดีมาก อาจได้โชคก้อนโตจากการเสี่ยงโชค หรือชิงโชค หรือได้เห็นคืนจากลูกหนี้ที่ไม่คิดว่าจะได้คืนแล้ว ส่วนเรื่องความรักจะสมหวัง ใครวางแผนอะไรไว้ก่อนหน้านี้นี้จะเป็นไปตามที่วางแผนไว้ มีเกณฑ์ได้รับข่าวดีเรื่องสมาชิกตัวน้อย คนโสดอาจพบเจอคนถูกใจ หรือตกหลุมรักใครที่ตรงสเปกตัวเองก็เป็นได้ สุขภาพ ระวังเรื่องกระดูกเส้นเอ็น กล้ามเนื้ออักเสบ

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีน เรื่องทุกอย่างที่วางแผนไว้จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ใครที่คิดจะย้ายงาน ที่อยู่อาศัย หรือศึกษาต่อ สำเร็จทุกอย่าง ไม่มีอุปสรรค ด้านการเงิน ใครที่ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว จะเด่นเรื่องการเจรจา ปิดการขายด้วยคำพูด อีกทั้งยังมีผู้ทางหารายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย ความรัก คนโสดจะพบเจอเนื้อคู่ คนเก่ากลับมาคุยพัฒนาความสัมพันธ์ใหม่ คนมีครอบครัวจะมีโอกาสไปเที่ยวต่างประเทศ สุขภาพ ระวังผู้ใหญในบ้านจะล้มเจ็บ วิธีแก้เคล็ด พาทำบุญทำบุญกับสถานพยาบาล หรือทำทานปล่อยปลาได้ยิ่งดี 

สุดยอดพลังซัก ด้วย **ซิลเวอร์ นาโน**

เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย*ได้จริง



ซิลเวอร์ นาโน อนุภาคนาโนเล็ก ซอกซอนลึกทุกซอกซอมนซักรีด



พลังซักเข้มข้นสะอาดลึก ซักแบคทีเรียได้ถึงเส้นใย
แม้ในส่วนที่มองไม่เห็น ยับยั้งต้นเหตุของกลิ่นอับ
พร้อมขจัดคราบ ไม่ว่าจะ-ข้าวล้าไหมหรือตากในที่ร่ม
ฟ้าสะอาด หอมมันใจ ลดกลิ่นอับตัวจริง...ได้พลจริง
ต้อง เป่า ซิลเวอร์ นาโน



พิกฐานพลังซักลดกลิ่นอับได้ที่
www.paosilvernano.com

*ยับยั้งแบคทีเรีย Escherichia Coli และ Staphylococcus Aureus ได้ 99.99% จากการทดสอบในห้องปฏิบัติการบริษัท ไอลัน (ประเทศไทย) จำกัด เมื่อเดือนสิงหาคม 2553 ด้วย เป่า ซิลเวอร์ นาโน ปริมาณ 35 กรัม ต่อผ้า 15 สตร ขนาด 15 นิ้ว

ทิสโก้ ออโต้แคช

รับเงินไปก่อน ผ่อนคืนปีหน้า

ดอกเบี้ยเริ่มต้น

0.55%

ต่อเดือน



ให้คุณพักผ่อนช่วงสิ้นปีได้อย่างสบายใจ
ด้วยสินเชื่อทะเบียนรถ ทิสโก้ ออโต้แคช

- ยืดระยะเวลาการผ่อนคืนงวดแรกนาน 60 วัน
- ได้เงินไว ไม่ต้องโอนเล่ม
- ไม่ต้องมีผู้ค้ำประกัน*

อนุมัติและได้รับเงินตั้งแต่วันที่ - 30 ธ.ค. 60

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด