รฟม.
Life & Metro
FREE
LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.19 | NOVEMBER 2018

Eating Out
'ทองย้อยคาเฟ่' ขนมไทยในคาเฟ่

Check in
Bangkok Art Biennale (BAB) 2018
กรุงเทพสุขสะพรั่ง ด้วยพลังอาร์ต

www.mrta.co.th

LION

“หนูดีใช้เอง...ถึงรู้ว่า”

เปา ซิลเวอร์ นาโน XPERT SOFT

“ผ้าสะอาดทั้งหอมทั้งนุ่ม ชอบมากค่ะ”

ใหม่

ลดกลิ่นอับ ไม่ง้อแดด หอมครบสูตร

2 ความสะอาดใหม่ทั้ง XPERT และ XPERT SOFT จัดการสิ่งสกปรกที่มองไม่เห็น ทั้งแบคทีเรีย เหงื่อไคล และความชื้น ต้นเหตุของกลิ่นอับ ด้วย ซิลเวอร์ นาโน อนุภาคขนาดเล็ก ซอกซอนทำความสะอาดลึก พร้อมความนุ่ม หอม สะอาด เต็มพลัง กับ XPERT SOFT ใหม่ ที่มีสารปรับผ้านุ่ม ให้ผ้านุ่ม หอม จะซัก-ตาก เวลาไหนก็มั่นใจ

พิสูจน์พลังซักลดกลิ่นอับได้ที่ www.paosilvernano.com

*ยับยั้งแบคทีเรีย Escherichia Coli และ Staphylococcus Aureus ได้ 99.99% จากการทดสอบในห้องปฏิบัติการบริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด เมื่อเดือนสิงหาคม 2553 ด้วย เปา ซิลเวอร์ นาโน ปริมาณ 35 กรัม ต่อน้ำ 15 ลิตร แช่ผ้า 15 นาที

Wacoal

สวย สบาย ทรงดี ไม่มีโครง

www.wacoal.co.th Wacoal Thailand 02 296 9979 @Wacoal.th

Editor's Talk

กลับมาพบกันอีกครั้งกับฉบับต้อนรับลมหนาวแรกแห่งปี แดดแรง ฟ้าใส สาวๆ อย่าลืมทาครีมกันแดดกันด้วยนะคะ ฉบับนี้**คอลัมน์** MRTA News เรามีภาพข่าวกิจกรรม เดิน-วิ่ง กระชับความสัมพันธ์ MRTA FUN RUN 2018 ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งแรกมาให้ชมกัน เป็นกิจกรรมช่วยกระชับความสัมพันธ์ของผู้บริหารและพนักงาน รวมถึงคู่ค้าของ รฟม. โดยมีการปรุงพื้นที่ภายในของ รฟม. ให้มีภูมิทัศน์ที่สวยงาม เหมาะแก่การออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาพื้นที่ให้มีประโยชน์ใช้สอยมากยิ่งขึ้น นอกจากได้วิ่งชมวิวธรรมชาติที่สวยงามแล้ว ยังได้สุขภาพที่ดีกลับไปอีกด้วย

ในส่วนของ**คอลัมน์** Go Green ฉบับนี้ เรามีสูตรทำสบู่ซักล้างจากน้ำมันพืชที่ใช้แล้วมาฝากกัน เป็นการกำจัดน้ำมันพืชที่เหลือทิ้งในครัวเรือนให้กลับมาเป็นผลิตภัณฑ์ซักล้างที่มีประโยชน์ แถมเป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนด้วย แม่บ้านยุค 4.0 ไม่ควรพลาด สมัยนี้มีร้านคาเฟ่เก๋ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่จะให้โดนใจและมีคาแรคเตอร์สื่อถึงความเป็นไทยที่เด่นชัดต้องมาร้านนี้ **"ทองย้อยคาเฟ่"** ขนมไทยเวอร์ชั่นใหม่ ที่นั่งทานได้ในคาเฟ่ นอกจากรสชาติจะอร่อยแล้ว หน้าตาการจัดเสิร์ฟก็อร่อยเลิศหรูหราอลังการเข้าไปอีก อยากรู้ว่าเป็นอย่างไรหาอ่านได้ใน Eating Out ช่วงนี้เทรนด์การออกกำลังกายใส่ใจสุขภาพกำลังมาแรง **คอลัมน์** Health ก็มีเรื่องราวของการบริโภคอาหารหลังการออกกำลังกายที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้นมาฝากค่ะ

วันนี้อาจจะไม่ใช่วันที่ดีที่สุดของเรา แต่เราควรทำทุกๆ วันให้เป็นวันที่ดีและมีความสุขที่สุดค่ะ

กองบรรณาธิการ

14

20

Contents

ปีที่ 2 ฉบับที่ 19 เดือนพฤศจิกายน 2561

6 MRTA News
10 Go Green
12 Around the World
14 Check in...
20 Eating Out
22 Health
24 Exercise
25 Love & Relation
26 Beauty
28 Shopping Guide
30 Horoscope

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่

หรืออ่านผ่าน Mobile App

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐรัชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรัทยา ปิ่นเพชร, พิณนภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกาล คงมั่น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญานี อนุรักษ์ติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, ธุชรัชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาคภูมิ สุดเอื้อม, สมิธ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวุฒิ เลิศวิทย์วรเทพ, วรร เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ ศุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

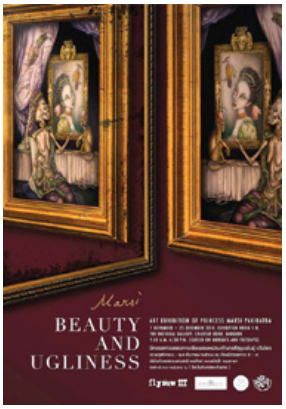
Where to Find :
รถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม ร้านกาแฟ Café Amazon ร้านกาแฟ Doi Tung ร้านกาแฟ Café D'oro ร้านกาแฟ 94 Coffee สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ และห้องสมุดมหาวิทยาลัยชั้นนำทั่วประเทศ ฯลฯ

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด
499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028

GREEN **วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม**

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



7 พ.ย. - 23 ธ.ค.

Beauty and Ugliness : Aesthetic of Marsi

มูลนิธิหม่อมเจ้าหญิงมารศีสุขุมพันธุ์ บริพัตร ร่วมกับพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ หอศิลป ขอเชิญชม นิทรรศการศิลปะ ความงามและความน่าเกลียด : สุนทรียศิลป์ แห่งมารศี จากผลงานจิตรกรรมฝีพระหัตถ์อันทรงคุณค่ากว่า 40 ชิ้น ของหม่อมเจ้ามารศี สุขุมพันธุ์ บริพัตร จิตรกรหญิงชาวไทย ผู้สร้างสรรค์ผลงานอันเปี่ยมล้นด้วยตัวตนและจิตวิญญาณ ณ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ หอศิลป ถนนเจ้าฟ้า ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : The National Gallery of Thailand

14 - 18 พ.ย.

DIY Art Market

เทศกาลดนตรีและศิลปะ สำหรับเหล่าคนชิคๆ รวมพลคน Hipster พร้อมด้วยสินค้า IDEA DIY ทั้งเสื้อผ้า เครื่องประดับแฟชั่น และของตกแต่งบ้าน รวมถึงหลากหลายสินค้าที่มีสไตล์ ให้คุณได้ช้อปชิม ชิลล์กันกับบรรยากาศสวนสวยใจกลางเมืองทองธานี พร้อมด้วยกิจกรรมฮิปส์ๆ มากมาย อาทิ เวทีนำเสนอสินค้าและไอเดีย เพลิดเพลินไปกับดนตรีสดเพราะๆ นิทรรศการภาพวาดจากสถาบันต่างๆ ที่มาร่วมกันสร้างสรรค์งานศิลปะ ตบท้ายด้วยเดินชิมอาหาร ถ่ายรูปเช็คอินแบบเก๋ๆ พิเศษสุดๆ กับกิจกรรม Work Shop DIY จัดสวนขวด ปลูกต้นกระบองเพชร อุปกรณ์ตกแต่ง DIY ฯลฯ บริเวณลานสนามหญ้าหน้าอิมแพ็ค อารีน่า ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี รายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 02-833-5125

22 พ.ย.

งานลอยกระทง เฟสติวัล 2018

สืบสานประเพณีไทยในวันลอยกระทง 22 พฤศจิกายน 2561 ที่ The Jam Factory มาร่วมสนุกไปกับกิจกรรมต่างๆ ในงานลอยกระทงบริเวณริมแม่น้ำเจ้าพระยา พร้อมร่วมชมภาพยนตร์ในบรรยากาศหนังกลางแปลงที่ใช้เครื่องฉายฟิลม์แบบออลิจินัล และมีอาหารสตรีทฟู้ด อร่อยๆ ไว้รองท้องยามดึกอีกด้วย งานเริ่มตั้งแต่เวลา 18.00 - 23.00 น เริ่มฉายหนังเวลา 18.00 “มนต์รักทรานซิสเตอร์” และต่อด้วย “ตุ๊กแกรักแป้งมาก” ติดตามรายละเอียดที่ Facebook : TheJamFactoryBangkok

23 พ.ย. - 1 ธ.ค.

งานกาชาด 2561 ณ สวนลุมพินี

ขอเชิญชวนเที่ยวงานกาชาด มหกรรมความบันเทิงคู่เมืองไทย “เที่ยวสนุก สุขใจได้กุศล” ระหว่างวันที่ 23 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2561 เวลา 10.30 - 22.00 น. โดยในปีนี้ได้ย้ายสถานที่จัดงานไปที่สวนลุมพินี เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการเดินทาง แถมปีนี้เข้าชมงานฟรี ไม่เสียค่าบัตรผ่านประตู

17 พ.ย.

Song for Heroes

มูลนิธิเอสซีจี ร่วมกับกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช ริเริ่มโครงการความร่วมมือเพื่อผู้พิทักษ์ป่า HANDS FOR HEROES ร่วมมือเราเพื่อคนเฝ้าป่า โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างภาคส่วนต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในการผนึกกำลังกันส่งเสริมและสนับสนุนการทำงานของผู้พิทักษ์ป่าผ่านกิจกรรมต่างๆ สำหรับวันเสาร์ที่ 17 พ.ย. นี้ เวลา 16.00 -19.00 น. ณ โรงละครเคแบงก์สยามพิฆเนศ ชั้น 7 สยามสแควร์วัน ขอเชิญพบกับบทเพลงจากศิลปินชั้นนำที่จะร่วมกันมอบบทเพลงเพื่อผู้พิทักษ์ป่า ร่วมร้อยเรียงเรื่องราวโดย มาโนช พุฒตาล / ศุ บุญเลี้ยง / วงนั่งเล่น พร้อมด้วยศิลปินรับเชิญพิเศษ ปั่น ไพบูลย์เกียรติ เขียวแก้ว สุเมธ เดอะปิ้ง บัตรราคา 300 - 2,000 บาท รายได้จากการจัดกิจกรรมทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายนำไปจัดซื้ออุปกรณ์ลาดตระเวนให้แก่ผู้พิทักษ์ป่า ซื้อบัตรได้ที่ www.thaiticketmajor.com ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : HANDS FOR HEROES

รฟม. จัดกิจกรรม เดิน - วิ่ง
กระชับความสัมพันธ์ MRTA FUN RUN 2018

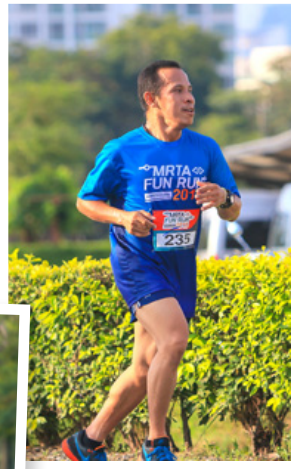
เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2561 รฟม. ได้จัด**กิจกรรมเดิน - วิ่ง กระชับความสัมพันธ์** MRTA FUN RUN 2018 โดยได้รับเกียรติจาก **นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม** ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดและปล่อยตัวนักกีฬา โดยมี**นายภคพงศ์ ศิริกัรทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร รฟม. และผู้บริหารจากหน่วยงานพันธมิตรภาครัฐและภาคเอกชนที่มีธุรกิจสัมพันธ์กับ รฟม. ร่วมต้อนรับ ณ สำนักงานใหญ่ รฟม. ถนนพระราม 9 ซึ่งกิจกรรมเดิน - วิ่ง กระชับความสัมพันธ์ MRTA FUN RUN 2018 จัดขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บริหาร พนักงาน รฟม. และกลุ่มผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียภายนอกองค์กรที่เป็นพันธมิตรกับ รฟม. ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่มีธุรกิจสัมพันธ์กับ รฟม. โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนทั้งสิ้น 500 คน และมีเส้นทางการวิ่งภายในพื้นที่สำนักงาน รฟม. ระยะทางประมาณ 4 กิโลเมตร

MRTA FUN RUN 2018
362
VIP

MRTA FUN RUN 2018
VIP
306

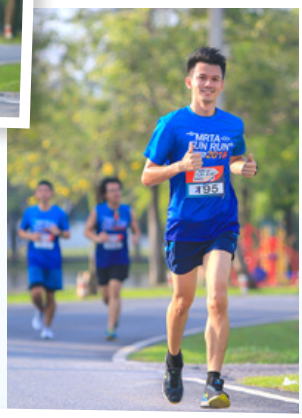
MRTA FUN RUN 2018
251

MRTA FUN RUN 2018
110


MRTA FUN RUN 2018
235

MRTA FUN RUN 2018
@MRTA PARK

MRTA FUN RUN 2018


MRTA FUN RUN 2018
195

MRTA FUN RUN 2018
VIP

MRTA FUN RUN 2018

MRTA FUN RUN 2018

MRTA FUN RUN 2018
VIP
136

MRTA FUN RUN 2018

MRTA FUN RUN 2018
255

180

รฟม. ได้จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร 13 ตุลาคม 2561

เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2561 รฟม. ได้จัดพิธีทำบุญตักบาตรเนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร 13 ตุลาคม 2561 โดยนิมนต์พระสงฆ์ จำนวน 10 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้า ถวายผ้าไตรและปัจจัยไทยธรรม ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยมี **นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม.** ผู้บริหาร และพนักงานเข้าร่วมในพิธี

MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤศจิกายน 2561

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล
"MRTA Flashdrive ความจุ 8 GB" จำนวน 10 รางวัล

คำถาม รถไฟฟ้ามหานครสถานีใด ที่มีการให้บริการของสำนักงานสัญชาติและนิติกรณ์?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code
ได้ตั้งแต่วันนี้ – 25 พฤศจิกายน 2561
รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สิ้นสุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนตุลาคม 2561

คำถาม รฟม. นำรถไฟฟ้าโมโนเรล มาใช้กับโครงการรถไฟฟ้าสายใดบ้าง?

เฉลยคำตอบ โครงการรถไฟฟ้าสายสายสีเหลืองและสายสีชมพู

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล "ร่ม รฟม." จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณชัชชฎา วิสุทธิ์วารินทร์
2. คุณลัลล์ลลิตา คงมา
3. คุณมัลลิกา เอี่ยมสอาด
4. คุณนันทพร ฉลองบุญ
5. คุณพัทธ์ธีรา อภิโชติวสุรัตน์
6. คุณจารุณี พุทธเดชาคุ้ม
7. คุณสุวรรณา คำสิงห์
8. คุณภีมวัฒน์ ตั้งจาตุรงค์กร
9. คุณนพรัตน์ พิริยานสรณ์
10. คุณก้องหล้า มะโหรี

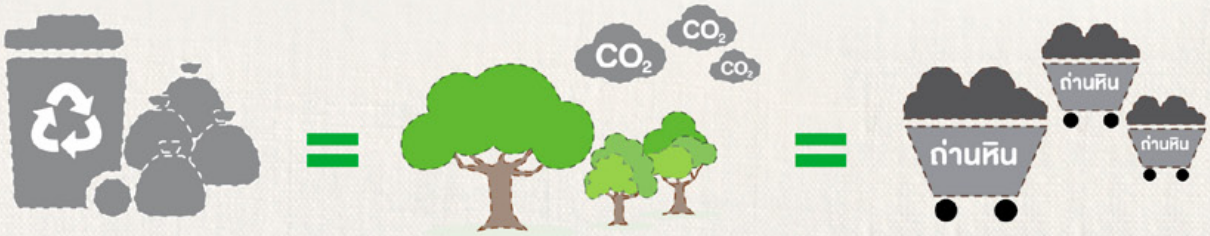
ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป

รฟม.

Wacoal

รฟม. รักษ์สิ่งแวดล้อม ยกทรงยกใจ

รฟม. ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมบริจาคชุดชั้นในที่ไม่ใช้แล้วในโครงการ “รฟม. รักษ์สิ่งแวดล้อม ยกทรงยกใจ” ซึ่ง รฟม. ร่วมกับ บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) จัดโครงการดังกล่าวเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม โดยมีการรับบริจาคเสื้อชั้นในที่ไม่ใช้งาน และนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี ลดปัญหาขยะชุมชนและการเกิดมลพิษ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 – กันยายน 2561 ซึ่งมีผู้บริจาคชุดชั้นในร่วมกับ รฟม. รวมทั้งสิ้น **802.01** กิโลกรัม



ลดขยะชุมชน
802.01 กิโลกรัม

ลดการเกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
เท่ากับการปลูกต้นไม้
48 ต้น

ทดแทนการใช้ถ่านหิน
967.38 กิโลกรัม

Go Green

TEXT: Chayanee A.

1 มาทำความรู้จัก กับคำว่า “Upcycle” กันดีกว่า

หลายๆ คนรู้จักคำว่า Recycle กันอยู่แล้ว แต่จะมีกี่คนที่รู้จักกับคำว่า Upcycle คำนี้นั้น หมายถึง การเอาวัสดุเหลือใช้มาเพิ่มมูลค่าและสร้างความต้องการให้แก่วัสดุที่มีมูลค่าต่ำ เป็นการผสมผสานระหว่างสิ่งที่คุณมีอยู่หรือไม่ได้ใช้แล้ว ยกตัวอย่างให้เห็นใกล้ตัว อย่าง กระป๋องนม หรือกระป๋องผลไม้เชื่อม เราก็สามารถนำมาทำเป็นที่ใส่ดินสอ หรือกระถางต้นไม้น่ารักๆ เพียงแค่นำมาตกแต่งเพิ่มสีสันนิดหน่อยก็สวยน่าใช้แล้ว หรือยางรถยนต์ที่หมดสภาพก็สามารถทำเป็นเก้าอี้นั่งเล่นชิลล์ๆ เพียงทำเบาะรองนั่งด้านบน จะเลือกเป็นพีวีซีหรือผ้าลายสวยๆ ก็ได้ และอีกหนึ่งไอเดียที่อยากแนะนำคือการนำขวดพลาสติกที่มีอยู่มากมายนำมาเจาะรูแล้วปลูกต้นไม้พืชผักสวนครัวที่กินได้ สำหรับคนที่อยู่คอนโดหรือมีพื้นที่ที่จำกัด หรือจะใช้ยางรถยนต์เก่านำมาดัดแปลงเป็นกระถางต้นไม้ก็เก๋อยู่ไม่น้อย ถ้ามีพื้นที่จัดวางพอ อันนี้นอกจากประหยัดแล้ว ยังได้กินผักสดๆ จากสวนของเราที่ปลอดสารเคมีด้วยนะ

2 สูตรสบู่ซักล้าง จากน้ำมันพืชใช้แล้ว

นี่คืออีกหนึ่งหนทางในการกำจัดน้ำมันพืชเหลือทิ้งในครัวเรือน แถมยังก่อให้เกิดประโยชน์ นำมาใช้ซักผ้า ผสมน้ำเช็ดถูในครัวเรือน เรียกว่า วินวินสองต่อ ทั้งช่วยลดขยะมลภาวะให้กับโลก แถมยังได้ผลิตภัณฑ์ใช้งานในบ้านที่มีราคาย่อมเยา สบายกระเป๋าอีกด้วย

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. โซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ) 80 กรัม
2. น้ำสะอาด 180 กรัม
3. น้ำมันใช้แล้ว 500 กรัม (อย่าลืมกรองเอาตะกอนและเศษอาหารออกให้หมด)
4. น้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูด 50 กรัม
5. ไม้พาย แม่พิมพ์สบู่
6. หม้อเคลือบหรือหม้อสแตนเลสเท่านั้น (วัสดุอื่นไม่สามารถทนฤทธิ์โซดาไฟได้)

ขั้นตอนการทำ

นำโซดาไฟเทใส่ในน้ำสะอาด คนให้ละลาย (ห้ามเทน้ำใส่โซดาไฟเด็ดขาดเพราะจะเกิดปฏิกิริยาความร้อนสูง เป็นอันตราย) จากนั้นพักเอาไว้จนเย็น ใช้กระชอนกรองน้ำมันใช้แล้วไม่ให้มีตะกอน พักไว้ เมื่อโซดาไฟเย็นแล้ว เทใส่ในหม้อที่มีน้ำมันใช้แล้ว คนช้าๆ ให้ส่วนผสมเข้ากัน มีเนื้อเหนียวหนืดข้น (ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที) เติมน้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูดลงไปเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขจัดคราบสิ่งสกปรกได้ดีขึ้น จากนั้นเทใส่แม่พิมพ์สบู่ ทิ้งเอาไว้หนึ่งคืน สบู่จะแข็งตัวเป็นก้อน จากนั้นเอาออกจากแม่พิมพ์ แล้วทิ้งสบู่นั้นไว้ในที่ที่มีอากาศปลอดโปร่ง 1 เดือน เพื่อให้ฤทธิ์ของโซดาไฟระเหยจนหมดจึงนำมาใช้งานได้

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก greener.org

3 มาอุดหนุนผลิตภัณฑ์ จากบรรดาร้าน Refill รักษ์โลกกัน

อาจจะยังไม่เป็นที่นิยมมากนักในประเทศไทย แต่ก็นับว่าเป็นการดีที่เริ่มมีร้านค้าและคาเฟ่จำนวนไม่น้อยหันกลับมาให้ความสำคัญกับการลดปริมาณขยะพลาสติกด้วยการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในรูปแบบรีฟิล ร้านเหล่านี้ Life & Metro เห็นว่าน่ารักและน่าสนใจจึงนำมาบอกต่อ จะมีร้านอะไรกันบ้างมาดูกัน

Urbie Social Space

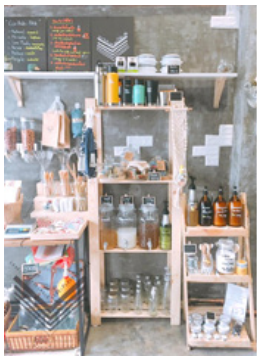
แม้จะเป็นร้านกาแฟ ณ ตึกสิริวิทยลักษณ์ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต แต่นอกจากมุมนั่งชิลล์จิบกาแฟ กินอาหารและทำงาน อ่านหนังสือแล้ว ยังมีสเตชั่นรีฟิลด้วย มีทั้ง ครีมอาบน้ำ แชมพู โลชั่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาถูพื้น ฯลฯ พร้อมให้บริการ เปิดทุกวัน เวลา 08.00 - 20.00 น. โทร. 091 010 0122

ภาพประกอบ : www.greenery.org

สวนชั้น 1 'it's going green'

เป็นร้านที่ขายสินค้าหลากหลาย ตั้งแต่เสื้อผ้า เครื่องสำอาง ถ้วยชาม สมุด ผัก น้ำสลัด ไข่ไก่ออร์แกนิก ขวดน้ำ กล่องข้าว รวมถึงมีสเตชั่นรีฟิลด้วย ร้านนี้อยู่ชั้น 1 หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร เปิดทุกวัน (เว้นวันจันทร์) เวลา 10.30 - 20.00 น.

ภาพประกอบ : www.greenery.org



Less Plastic Able

แค่ชื่อก็ชัดเจนกันไปเลยกับร้านนี้ เป็นร้านที่มีคอนเซ็ปต์ ลด ละ เลิก พลาสติกแบบไทย นอกจากจะมีสเตชั่นรีฟิลแล้ว ยังมีสินค้าที่มีฟังก์ชั่นการใช้งานแทนสินค้าจากพลาสติกมากมาย ทั้ง หลอดสแตนเลส ช้อนไม้ ถุงผ้า ฯลฯ ร้านอยู่บนถนนประชาธิปก ใกล้วงเวียนใหญ่ โทร. 095 584 2760

ภาพประกอบ เฟสบุ๊ก : Less Plastic Able ลด ละ เลิก พลาสติกแบบไทย

4 ทำสวนปลูกผัก...กิจกรรมกรีนๆ ที่น่าทำร่วมกันของคนในครอบครัว

นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวแล้ว ยังถือเป็นกิจกรรมกลางแจ้งเบาๆ ที่ช่วยเรียกเหงื่อให้กับเด็กๆ และผู้ใหญ่สูงวัยในบ้านได้เป็นอย่างดี เพราะการได้ขยับร่างกายให้เคลื่อนไหวเท่ากับได้ออกกำลังกายไปด้วย ที่สำคัญยังทำให้ได้ผลผลิตผักผลไม้ที่ปราศจากยาฆ่าแมลงและสารเคมี ดีต่อสุขภาพร่างกาย รวมทั้งช่วยสร้างพื้นที่สีเขียวเพิ่มเติมให้กับโลกใบนี้ด้วยนะ

Around the World

TEXT: จิงอุรา

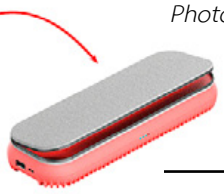
1 ห้องสมุดจิ๋วแห่งลอนดอน

ในอดีตตู้โทรศัพท์สีแดง นอกจากจะใช้ในการโทรฯ หาสาวและเป็นที่แปลงร่างของซุปเปอร์แมนแล้ว อีกหนึ่งประโยชน์ที่สามารถพบได้จากในตู้โทรศัพท์ในยุคนี้ก็คือการเป็นห้องสมุดจิ๋ว!

ด้วยเทคโนโลยีที่เจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในยุคสมาร์ทโฟน ทำให้จำนวนการใช้โทรศัพท์สาธารณะหมดความสำคัญและลดลงเรื่อยๆ ดังนั้น ผู้ให้บริการเครือข่ายการสื่อสารของอังกฤษและชาวเมืองเวสต์บิวรี่จึงเกิดไอเดียสุดเจ๋งด้วยการดัดแปลงตู้โทรศัพท์สาธารณะสีแดง สัญลักษณ์สำคัญของประเทศให้กลายเป็นห้องสมุดจิ๋ว สร้างประโยชน์ให้แก่ชาวบ้านชาวเมืองต่อไป ภาพในตู้โทรศัพท์นั้นจะประกอบด้วยหนังสือหลายประเภท แผ่นภาพยนตร์เก่าๆ ทั้งแผ่นซีดีและแผ่นดีวีดี อีกจำนวนมาก โดยชาวบ้านช่วยกันนำมาบริจาคใส่ไว้ตามตู้ต่างๆ ที่สำคัญห้องสมุดสีแดงนี้ ยังเปิดให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงอีกด้วย นอกจากนี้เอกชนหลายรายยังมีแผนในการใช้วิธีคล้ายๆ กันในการอนุรักษ์และฟื้นชีวิตให้กับตู้โทรศัพท์เก่าเหล่านี้ด้วยการแปลงโฉมให้เป็นสถานที่อาบน้ำ ห้องน้ำสาธารณะ รวมถึงโชว์รูมสินค้าออนไลน์ และผับจิ๋ว

Photo : fodors.com

2 Powerbag กระเป๋าพาวเวอร์แบงก์

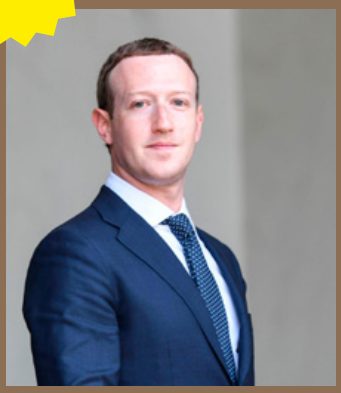


Powerbag แบตเตอรี่สำรองหรือพาวเวอร์แบงก์ในรูปของกระเป๋าถือ ชาร์จโทรศัพท์ได้ และใช้ใส่ของได้ด้วย ออกแบบโดย DavideAnzalone อินดัสเทรียลดีไซเนอร์จากอิตาลี

ด้านล่างของกระเป๋าเป็นแบตเตอรี่สำรองความจุ 24000mAh สามารถชาร์จโทรศัพท์โดยวางโทรศัพท์ไว้นอกกระเป๋าหรือในกระเป๋าก็ได้ พื้นกระเป๋าทำจากวัสดุกันลื่น เพิ่มความแข็งแรง สามารถถอดตัวกระเป๋าไปซักได้ และยังแยกชิ้นส่วนนำไปใช้เป็นกล่องใส่ของ เช่น โทรศัพท์ ปากกา ฯลฯ เป็นหนึ่งผลงานที่ส่งเข้าประกวดในหัวข้อของข่าวสำหรับงาน Shenzhen International Industrial Design Fair (SZIDF) 2018 Gadget Design Award จัดที่เซินเจิ้นช่วง 5 - 7 พ.ย. 2018

Photo : yankodesign.com

Quote



ผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างยอดเยี่ยมล้วนมาจากการมี “เสรีภาพที่ล้มเหลว”

Mark Zuckerberg

3 สุดยอดบาร์ DIY
ระเบิดไอเดียสายอาร์ตห้ามพลาด!

“Upstairs Circus” บาร์สุดคูล ที่ๆ คุณสามารถปลดปล่อยความสนุกและไอเดียสร้างสรรค์ผลงานชิ้นมาสเตอร์พีซได้เต็มที่ แถมยังได้จิบไวน์ คราฟต์เบียร์ หรือค็อกเทลแก้วโปรดไปพร้อมกันด้วย

คอนเซ็ปต์ของบาร์นี้คือการสร้างที่แฮงก์เอาท์สุดอินสไปร์ ที่จะช่วยพัฒนาไอเดียสุดครีเอทของทุกๆ คนที่มากิน ดื่ม และพักผ่อนที่นี่ ระหว่างนั้นก็เลือกว่าจะสร้างผลงานภาพวาด ศิลปะฟรีฟอร์ม แกะสลักขวดแก้ว ดีไซน์ชุดสวย ออกแบบของชำร่วย หรือกระทั่งถักโครเชต์ในสไตล์ที่คุณชื่นชอบ โดยทางร้านจัดเตรียมอุปกรณ์และวัสดุไว้ให้พร้อมสรรพ ทั้งอุปกรณ์วาดภาพ ช่างแกะสลัก ช่างไม้ ช่างเหล็ก ช่างหนัง เย็บปักถักร้อย ฯลฯ

ปัจจุบันร้านนี้มีให้บริการ 4 สาขาที่ Austin, Denver (LODO), Denver (DTC) และ Minneapolis เที่ยวอเมริกาครั้งหน้า อย่าลืมไปแวะไปนะคะ

photo : UpstairsCircus.com

Quote

“อย่าใช้ข้ออ้างที่ว่าเป็นคนพูดตรงๆ เพื่อที่จะพูดจาเสียมารยาทกับคนอื่น”

Zlaton Ibrahimovic

4 ถนนสายระทึก
ขับลุ้นทะเลท่วม!

Passage du Gois ถนนสุดระทึกในฝรั่งเศส ทอดยาวกลางอ่าว และจะถูกทะเลกลืนหายไปวันละสองครั้ง ช่วงน้ำขึ้นหมดสิทธิ์ผ่าน!

ถนนเส้นนี้ที่มีระยะทางยาวประมาณ 4.1 กิโลเมตร เชื่อมเส้นทางระหว่างอ่าว Burnef กับเกาะNoirmoutier ไม่เพียงแต่จะแปลกและมีลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนใครเท่านั้น แต่ถนนเส้นนี้ยังเรียกได้ว่าเป็นถนนสายหฤโหดอีกด้วย โดยในหนึ่งวันจะมีสองช่วงเวลาที่น้ำทะเลขึ้นสูงประมาณ 4 เมตร ทำให้ถนนสายนี้จมอยู่ใต้ท้องทะเล มีอันตรายเกินกว่าจะสัญจรผ่านได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้ถนนเส้นนี้ได้เฉพาะช่วงเวลาน้ำลดที่ถนนโผล่ขึ้นมาให้เห็น หรือมีน้ำท่วมเพียงตื้นๆ เท่านั้น ซึ่งกินเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน อย่างไรก็ดี ทั้งสองฟากถนนจะมีสัญญาณไฟบอกว่าขณะนั้นถนนปลอดภัยที่จะสัญจรผ่านหรือไม่ อีกทั้งใครอยากจะสัญจรผ่านถนนเส้นนี้ก็ต้องศึกษาน้ำขึ้น-น้ำลงให้ดีเสียก่อน มิเช่นนั้นอาจต้องเสียเวลาไปติดแหงกรอน้ำลดกันนานเลยทีเดียว

อย่างไรก็ตาม บางครั้งที่มีเหตุการณ์คนไปติดอยู่กลางทางช่วงที่น้ำกำลังขึ้น ก็สามารถปีนไปอยู่บนหอคอย เพื่อรอขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ภัยได้ แต่สำหรับตัวรถนั้นไม่รับรองความปลอดภัยแต่อย่างใด

Photo : ScoopWhoop.com

Check in

TEXT & PHOTO : ธันวา หยาง

Bangkok Art Biennale (BAB) 2018

กรุงเทพสุขสะพรั่ง ด้วยพลังอาร์ต

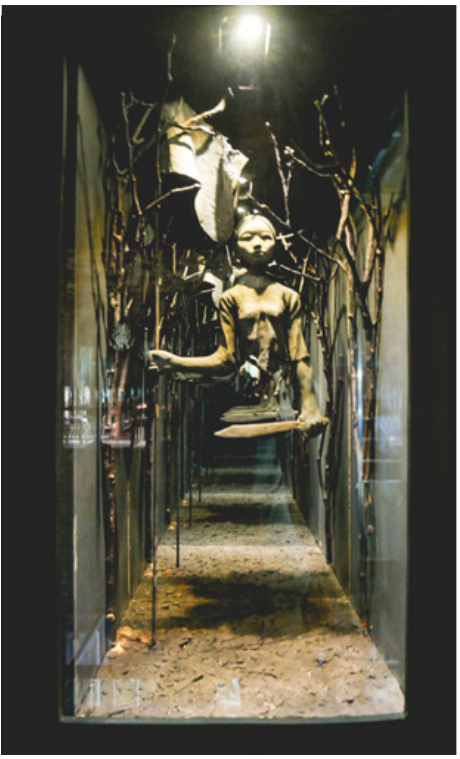
75 ศิลปิน จาก 33 ประเทศ ร่วมแสดงงานกระจายไปใน 20 จุดทั่วกรุง เริ่มแล้วตั้งแต่ 19 ตุลาคม 2561 ถึง 3 กุมภาพันธ์ 2562

แรกได้ยินโครงการนี้ เราก็สงสัยว่า บางกอก อาร์ต เบียนนาเล่ คืออะไร จัดขึ้นเพื่ออะไร และทำไมจะต้องจัดกระจายไปจุดนั้นจุดนี้ทั่วกรุง ถ้าจะต้องตามดูกันไปให้ทั่วทุกจุด มิเหนื่อยแย่เหรอ และมันมีอะไรน่าสนใจให้เราต้องติดตามดูกันขนาดนั้นเชียวเหรอ เราจึงไปรีวิวมาเล่าสู่กันฟังจากประสบการณ์ตรง มาไขข้อสงสัยไปพร้อมๆ กัน ณ บัดนาว...

“อาร์ต เบียนนาเล่” คือ เทศกาลศิลปะร่วมสมัยในระดับนานาชาติ ซึ่งคำว่า เบียนนาเล่ (Biennale) หมายถึง สองปีครั้ง เป็นรูปแบบการจัดเทศกาลศิลปะที่มีมาอย่างยาวนานแล้ว เกิดขึ้นในหลายเมืองทั่วโลก และบัดนี้ได้มาจัดขึ้นบนพื้นที่สำคัญ 20 จุด ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 19 ตุลาคม 2561 - 3 กุมภาพันธ์ 2562 โดยมีศิลปินจากนานาประเทศทั่วโลกเข้าร่วมแสดงผลงานมากถึง 75 ท่าน ด้วยผลงานศิลปะมากถึง 200 ชิ้นงาน

งานนี้จัดขึ้นเพื่อให้โลกรู้ว่าบ้านเรามีศิลปะอย่างอารยะประเทศที่เจริญแล้ว เป็นการแสดงให้เห็นถึงความศิวิไลซ์ของประเทศไทยในระดับนานาชาติ และการจัดแสดงหลายแห่งพร้อมกันทั่ว

กรุงเทพฯ นี้ ก็มีวัตถุประสงค์เพื่อจะช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านการท่องเที่ยวเชิงศิลปะวัฒนธรรมอย่างมีคุณภาพให้ประจักษ์แก่สายตานักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เพื่อร่วมกันบอกเล่าความเป็นไทยไปให้ทั่วโลกรู้ว่า **“กรุงเทพมหานคร คือ เมืองแห่งศิลปวัฒนธรรมระดับโลก”** อีกทั้งยังหวังให้เป็นการกระตุ้นเศรษฐกิจในช่วงปลายปี 2561 ถึงช่วงต้นปี 2562 ด้วย โดยจัดวางการแสดงผลงานอย่างสร้างสรรค์ให้สอดคล้องกับพื้นที่ในแต่ละแห่ง



โดยให้ชมแล้วสะท้อนแนวคิดของศิลปินแต่ละท่านที่พยายามสื่อสารให้ผู้ชมขบคิดในเรื่องต่างๆ เช่น ปัญหาสังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่กระทบต่อความอยู่ดีมีสุขของมนุษย์เราไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เมื่อทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการจัดงานแล้ว ทีนี้เราก็ไปชมกันว่าพลังแห่งศิลปะจะทำให้กรุงเทพมหานครกลายเป็นเมืองที่สุขสะพรั่งและคุ้มค่าน่าไปชมมากแค่ไหน...

ก่อนอื่นเลย คุณต้องเป็นคนที่พอจะมีใจให้กับศิลปะอยู่บ้างสักนิดนะคะ รวมทั้งชอบค้นหาประสบการณ์ตื่นเต้นตื่นตาใหม่ๆ อีกสักหน่อย และสนุกกับการเดินทางที่คล้ายเล่นเกมตามล่าหาขุมสมบัติด้วยอีกไม่น้อย เราก็ขอรับรองว่างานนี้สนุกแน่สำหรับคุณ!

โดยเราจะมาเริ่มนับ 1 กันด้วย เข้าไปดูในเพจเฟซบุ๊กของ บางกอก อาร์ต เบียนนาเล่ นี่ก่อนเลย ชื่อนี้ค่ะ BkkArtBiennale ดูความเคลื่อนไหวต่างๆ ของเค้าในแต่ละวัน แล้ววางแผนการเดินทางว่าจะไปชมจุดไหนก่อน คือ เค้ามีการแบ่งโซนจัดตั้งแสดงผลงานศิลปะไว้ในที่ต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 รูทใหญ่ๆ **รูทแรก คือ ริเวอร์รูท** กระจายไปตามจุดสำคัญต่างๆ ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาทั้ง 2 ฝั่ง เช่น ธนาคารแห่งประเทศไทย (วังบางขุนพรหม) วัดอรุณฯ วัดโพธิ์ โอเรียลเต็ล ฯลฯ ส่วน**รูทที่ 2 คือ ซิตี้รูท** ก็จะอยู่ในแนวเส้นทางรถไฟฟ้า BTS และเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้า MRT ในบางจุด เช่น BACC เซ็นทรัลเวิล์ด One Bangkok ฯลฯ ซึ่งเราอาจเดินทางชมให้ครบทั้ง 2 รูทใน

Check in

วันเดียวกันไม่ทัน และน่าจะเหนื่อยเกินไป เดี๋ยวจะกลายเป็นไม่สนุกซะเปล่าๆ ส่วนของเรา ทีมงาน Life & Metro เลือกซิตี้รูทเป็นวันแรก ตั้งใจไปเดินออกกำลังกาย ได้เหงื่อ ลดน้ำหนัก และไม่ต้องปวดหัวกับการหาที่จอดรถด้วย เราสุ่มไปในบางจุดที่เรามโนว่าน่าจะสะดวกสำหรับเราเอง ไม่ได้เน้นแวะดูจนครบทุกจุด แต่เราว่าเราก็ได้เนื้อหาของศิลปะมาอย่างครอบคลุมน่าพอใจนะ เราใช้บริการรถไฟฟ้า MRT ลงที่สถานีสวนลุมพินี ประตูที่ตรงกับสถานทูตออสเตรเลีย แล้วตรงไปที่ **One Bangkok** ก่อนเลย เพราะใกล้สถานีฯ ที่สุด ณ เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์นั้นเอง เราเห็นสูจิบัตรสีเขียวเล่มหนาๆ นี้ ราคาเล่มละ 100 บาทเท่านั้น เราซื้อก่อนเลย เพื่อเป็นคู่มือนำทางในการไปชมงานศิลปะแต่ละจุด และเพียงเปิดดูผ่านๆ อ่านวัตถุประสงค์ของผู้จัดคร่าวๆ เข้าไปดูประวัติย่อและคำอธิบายคอนเซ็ปต์งานของแต่ละศิลปิน ดูแผนที่ อันนี้สำคัญมาก ดูแผนผังจุดตั้งแสดงงานในแต่ละสถานที่ อันนี้ยิ่งสำคัญใหญ่ เพราะเราจะเข้าใจมากขึ้นว่าเรามาทำไม เพื่อดูอะไร เข้าใจอะไร และได้แง่คิดอะไรกลับไป คือ ชมไปโดยไม่งงและไม่โง่ โก้กว่ามะ? ที่ One Bangkok มีชิ้นงานมากมายหลายขนาด หลากประเภท ทั้งของศิลปินไทยและเทศครบครัน ชิ้นงานมีทั้งตั้งไว้ภายใน และใหญ่มากจนต้องออกไปตั้งไว้ข้างนอก บางอันหาอ่านดูได้ใน

สูจิบัตร บางอันมีบาร์โค้ดให้สแกนโหลดอ่านดู บางอันก็อ่านป้ายบอกตรงหน้าชิ้นงานนั่นเลย เพลิดเพลินพอประมาณ เข้าใจกันบ้าง ไม่เข้ากันบ้างช่างมัน ศิลปะมีไว้ให้ตีความเอาได้ตามใจเรา ไม่ต้องเข้าใจเค้าทั้ง 100% ก็ได้ ไม่ผิดค่ะ ออกมาจาก One Bangkok แล้ว ใกล้ๆ กันนี้ก็มีงาน BAB อยู่ที่ **สมาคมฝรั่งเศส** แม้จะมีเพียงชิ้นเดียว แต่ไหนๆ ก็อยู่ใกล้ๆ แค่นี้แวะไปดูสักนิดก็น่าจะดี ที่สำคัญเค้าว่า ราคานับ 10 ล้าน! เป็นงานจิตรกรรมสีน้ำมันของศิลปินจีน สมาคมนี้โอ่คนมาน่าดู เค้าจัดรถกอล์ฟมารอรับ-ส่งฟรีกันที่ริมถนนเลยทีเดียว ไม่ต้องกังวลกับการเดินเอง ซึ่งจริงๆ ก็ไม่ได้ไกลอะไรอยู่แล้วอะนะ ออกจากสมาคมก็เดินต่อแบบเหงื่อซึมนิดๆ ไปที่ **เซ็นทรัลแอมบาสซี่** ที่นี่มีงาน 3 ชิ้น แต่เราแค่โฉบไปถ่ายรูปมาเพียงชิ้นเดียว ขอตากแอร์เย็นๆ แพพ แล้วก็เดินหน้าต่อไปยัง **เซ็นทรัลเวิล์ด** จุดนี้มีงาน 6 ชิ้น แต่เริ่มเดินไม่ไหว วันนี้ขอแวะดูเฉพาะงานของคุณยายทวดลายจุดก่อนละกัน วันหลังค่อย

มาชมท่านอื่นใหม่ เดี๋ยวไปรีวิวที่อื่นไม่ทัน งานคุณทวดลายจุดอยู่ตรงแอเรียที่เรียกว่า Beacon III เป็นบอลลูนหมู่ แขวนเรียงรายกันลงมาตั้งแต่ชั้น 7 จรด ชั้น 2 ตามมองดูได้รอบบันไดเลื่อนถ่ายรูปได้ รปภ. ไม่ว่าค่ะ จากนั้นก็เดินไป BACC ที่นี่แหล่งใหญ่ของเยอะสุด เราไปเริ่มที่ชั้น 8 แต่เค้าห้ามถ่ายภาพทุกประการ เนื่องจากเป็นการแสดงสด แบบตัวเป็นๆ ของตัวศิลปินเอง หรือศิลปินอาจให้คนอื่นแสดงแทนก็ตาม เช่น มาเดินบ่นพรึมพรำวนเวียนไปมา ทำท่าปลูกต้นไม้ หรือนิ่งคล้ายคนตาย และในบางจุดมีเปลือยกายด้วย งานในชั้น 8 นี้จะมีความงง แต่จงดูไป คิดได้ก็คิดตาม ไม่เข้าใจก็ปล่อยวางไป เราเข้าถึงได้แค่ไหน เอาแค่นั้น แล้วก็ลงมาชั้น 7 อันนี้ดูง่าย ถ่ายภาพได้ เข้าใจง่ายขึ้น มีหลายอย่างสวยงามแปลกตา และสตั๊น งานดี งานเก๋หลายชิ้น ที่น่าประทับใจและขอแนะนำว่าอย่าพลาดก็เห็นจะเป็น ณ ชั้นล่าง ในห้องเล็กๆ คล้ายกล่องไม้ ที่อยู่หน้าพวงตระกร้าห้อย ต้องเข้าคิวดู ครั้งละ 2 - 3 คน รอบละ 2 - 3 นาที มีความลึกลับในห้องนี้คือ เค้าใช้กระจกเงา สะท้อนกลับไปกลับมา จนในห้องนี้ดูมีความกว้าง - ยาว ไม่สิ้นสุด และดูลึกลงไปอย่างน่าหวาดเสียว ต้องไปดูให้ได้นะ เชื่อเรา! ด้านนอกอาคารก็มีชิ้นงานใหญ่ๆ อีก 3 - 4 ชิ้น จบวันนี้ที่ 2 ทุ่มกว่า

สายๆ ของวันใหม่ เราไปชมริเวอร์รูท เริ่มจากการนั่งรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีสะพานตากสิน หรือถ้าใครสะดวกเดินทางมาทางเรือก็ลงที่ท่าน้ำสี่พระยา แล้วเดินผ่าน ถ.เจริญกรุงมา 5 ซอย เข้าสู่ ซ.เจริญกรุง 40 ในนี้คุ้มหน่อย มีจุดแสดงงานเยอะ เราไปเริ่มที่ตึก O.P.Place ดูสโนว์ไวท์หลอนๆ ของศิลปินสาวชาวฟิลิปปินส์ และดูอะไรอีกหลายชิ้น จากศิลปินอีกหลายท่าน แต่มีผลงานอีกหนึ่งชิ้นที่น่าตื่นตาคือ ภาพวาดใบหน้าขนาดใหญ่

Check in

จากฝีมือศิลปินชาวอินโดนิเซีย ที่ว่าถ้าไม่บอกให้รู้ว่าคือภาพวาด เราก็จะคิดว่าคือภาพถ่ายขยายใหญ่ ทำไมคนมุงดูกันเต็ม ออกจากตึกนี้ก็มาถ่ายภาพประติมากรรมหมาสีทองตัวใหญ่ ตั้งแสดงไว้ที่หน้าโรงแรมแมนดาริน โอเรียลเต็ล ตรงข้ามกับโรงแรมก็คือตึก **อีสต์เอเชียติก** ตึกนี้เรากรี๊ดๆ..สุด เนื่องจากชอบตึกโบราณแนวนี้อยู่แล้ว ปกติเค้าปิดทิ้งร้างไว้ไม่ได้ให้เข้าชมใดๆ เราใฝ่ฝันอยากเข้าไปดูนานแล้ว ต้องขอขอบคุณงาน BAB นี้ด้วย ที่สร้างโอกาสให้เราได้เข้าชม สำหรับคนนิยมตึกโบราณ แค่ได้มาชมอาคารเปล่าๆ ก็คุ้มแล้ว ถ่ายรูปเลยจ้า มุมนั้นมุมนี้ เพราะนี่เป็นโอกาสทอง

จากนั้นก็เริ่มชมงานศิลปะที่มาแสดง งานมี 11 ชิ้นด้วยกัน ชมวนไปเลยจ้า เพลินๆ น่าจะมีร้านกาแฟ เบเกอรี่มาเปิดบริการในงานนี้สักนิดนะ อยากนั่งนานๆ ทั้งวันเลย ให้วนดูงานใหม่หลายๆ รอบก็ยอมนะ แต่อย่าเลย เดี๋ยวรีวิวไม่จบ จากนั้นก็ไปลงเรือด่วนเจ้าพระยาที่ท่าน้ำหน้าตึกนี้เลย แล้วไปขึ้นจากเรือที่**ท่าวัดอรุณราชวราราม** (วัดแจ้ง) ที่นี่มีงาน 3 ชิ้น แต่วันนี้เราเจอนักท่องเที่ยวเยอะมาก ดูแล้วยากต่อการถ่ายรูปไปนิด จึงรีบโฉบไปถ่ายแฝดยักษ์ในตำนาน ยักษ์วัดโพธิ์และยักษ์วัดแจ้งมาเป็นไฮไลท์ไว้ก่อน วันหลังค่อยว่ากันใหม่ จากนั้นก็ข้ามเรือที่ท่าน้ำหน้าวัดนั่นแหละมายังอีกฝั่งคือที่ท่าเตียน วันนี้เราจะจบกันที่ **วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม** หรือที่ทุกคนเรียกกันสั้นๆ ว่า **"วัดโพธิ์"** นั่นเอง ที่นี่มีงานแสดง 6 ชิ้น 6 จุดด้วยกัน และเป็นวาระที่เราจะได้ใช้สูจิบัตรที่ซื้อมาอย่างได้ประโยชน์สูงสุดแล้ว เพราะว่าจุดแสดงงานแต่ละจุดนั้น ล้วนอยู่ในจุดซ่อนเร้นลับสายตา บังมุมมองจากความวุ่นวายภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ต้องดูแผนผังไป เดินตามหาไป เหมือนล่าขุมสมบัติลับตามจุดต่างๆ เลยทีเดียว ซึ่งนับว่าดี ที่จะไม่มีใครมาบังเวลาถ่ายรูป และได้ชมงานศิลปะด้วยความสงบหน่อย ปล่อยความคิดจินตนาการตามได้ ถ้าไม่เข้าใจเค้ามีเจ้าหน้าประจำจุดคอยที่ชี้แนะบอกคอนเซ็ปต์คร่าวๆ ให้ แต่ต้องตั้งใจฟังสักนิดเพราะบางคนเป็นต่างชาติอาจพูดชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง

แม้ว่า 2 วันนี้ยังดูไม่ครบ เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง แต่ประสบการณ์ที่ได้ เราว่าสนุกดี ได้เห็นอะไรแปลกๆ ในมุมมองที่เราคิดไม่ถึงหลายๆ อย่าง จากเหล่าศิลปิน ที่หลายๆ ท่านพรีเซนต์ออกมาให้ชมอย่างน่าตื่นตาตื่นใจหลายชิ้นงานเลย เหมือนที่เขียนไตเติ้ลไว้นั่นแหละ แนะนำว่าถ้าใครมีเวลาว่างต้องมาสัมผัสเอง แล้วจะรู้ว่าการเสพงานศิลป์ที่ต้องค้นหาตามลายแทงนั้นมันสนุกแค่ไหน

- **One Bangkok** เปิด พ. - จ. เวลา 10.00 - 21.00 น. โทร. 0 2081 3700
- **สมาคมฝรั่งเศสกรุงเทพ** เปิด จ. เวลา 09.00 - 18.00 น. / อ. - ศ. เวลา 10.30 - 19.30 น. / ส. เวลา 08.30 - 19.30 น. / อา. เวลา 08.30 - 16.30 น. โทร. 0 2670 4215
- **เซ็นทรัล แอมบาสซี่** เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น. โทร. 0 2119 7777
- **เซ็นทรัลเวิล์ด** เปิดทุกวัน เวลา 11.00 - 22.00 น. โทร. 0 2021 9999
- **BACC** เปิด อ. - อา. เวลา 10.00 - 21.00 น. โทร. 0 2214 6639
- **O.P.Place** เปิดทุกวัน เวลา 10.00 - 19.00 น. โทร. 0 2266 0816
- **Mandarin Oriental** โทร. 0 2659 9000
- **The East Asiatic** เปิดทุกวัน เวลา 10.00 19.00 น.
- **วัดอรุณราชวราราม** เปิดทุกวัน เวลา 08.30 - 17.30 น. โทร. 0 2891 2185
- **วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม** เปิดทุกวัน เวลา 08.30 - 17.30 น. โทร. 0 2226 0335

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวา หยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com

‘ทองย้อยคาเฟ่’

ขนมไทยเวอร์ชั่นใหม่ นั่งทานได้ในคาเฟ่

เดิมทีที่ร้านนี้กำเนิดมาว่าจะทำเป็นร้านเสื้อ แต่ถ้าจะเปิดให้มาเดินดูเสื้ออย่างเดียวก็คงไม่น่าสนใจ เจ้าของร้านเลยคิดว่าให้ลูกค้ามานั่งดื่มกาแฟ ทานขนม แล้วชมเสื้อดีกว่ามั้ย เมื่อได้ไอเดียแล้วก็เริ่มดำเนินการ แต่ว่าในซอยอารีย์นี้มีร้านอาหารอร่อยเยอะ ร้านเบเกอรี่มีชื่อก็มาก ไม่อยากทำให้ซ้ำกับเค้า อีกทั้งเจ้าของร้านก็สนใจอะไรไทยๆ โดยเฉพาะขนมไทยนี่จะสนใจเป็นพิเศษ และเห็นว่าขนมไทยอร่อยได้ไม่แพ้เบเกอรี่เลย แล้วขนมไทยทำไมจะต้องมีแต่แบบซื้อกลับไปทานที่บ้าน มันสามารถสไตลิ่งให้สวยเลิศดูล้ำค่าน่านั่งทานในคาเฟ่เคียงข้างกับน้ำชากาแฟได้ มิแพ้เบเกอรี่เลย ร้านทองย้อยคาเฟ่จึงเกิดขึ้น แถมกลายเป็นว่ากิจการขนมได้แซงหน้าในส่วนของเสื้อผ้าไปแล้ว เพราะหลายๆ เมนู ณ ร้านนี้มีความอร่อย ได้รับการปรับปรุงสูตรให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์สมัยใหม่แล้ว เช่นขนมบางเมนูจะหวานน้อยกว่ามาตรฐานทั่วไปนิดๆ ลดความมันบางส่วนลงหน่อย เพื่อตอบสนองท่านที่รักสุขภาพ ควบคุม

เค้กบัวลอยไข่ยางมะตูม

เช็กกี้ลาโต้

เซ็ตขนมไทย 5 อย่าง

ชาตะไคร้อัญชัญ

แฟรมเบ้ลาเต้

เค้กรวมมิตร

น้ำหนักต่างๆ สาวๆ ที่รักสวยรักงามรักษาหุ่นจึงเลือกที่จะมาทานขนมที่ร้านนี้ อย่างน้อยก็มีแคลอรีต่ำกว่าเบเกอรี่ทั่วไป อีกทั้งยังได้รับการจัดวางในแพ็คเกจดี มีบรรยากาศร้านสวย ยิ่งเป็นตัวช่วยให้ขนมไทยในร้านนี้มีความเป็นไฮเอ็นด์มากขึ้น แต่เจ้าของร้านออกตัวว่า..อย่าเลย ขอเป็นเพียงขนมไทยที่มานั่งทานสบายๆ แล้วถ่ายรูปอัพลงโซเชียลฯ ได้สวยๆ ตามยุคสมัย จะได้ใจและตอบโจทย์ลูกค้ามากกว่าค่ะ

เมื่อมารีวิวแล้วก็ต้องลองทานสิคะ อย่าให้พลาด ดังนั้นเราจะเริ่มจากเซ็ตเปิดตัวก่อน เป็น **เซ็ตขนมไทย 5 อย่าง** จัดมาแต่ละวันไม่ซ้ำกัน ใครมาทานก็ต้องเริ่มต้นจากเมนูนี้ คือมีความหลากหลาย เช่นวันนี้มีข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ตะโก้ข้าวโพด เปียกปูนใบเตย ลูกชุบ (ไฮโซมาก) ขนมต้ม มีตะโก้ยักษ์ทับทิมกรอบ หรือสาคูอัญชัญ หรือขนมชั้นใบเตย หรือขนมชั้นอัญชัญ ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเสิร์ฟมาให้ด้วย เซ็ตนี้ต้องทานกับ **เซ็ตชาร้อน** เพราะยังไงของหวานก็ต้องทานไป จิบน้ำไป ขาดไม่ได้แน่นอน เซ็ตชาร้อนนี้มีหลากรสให้เลือกไม่ต่ำกว่า 10 รส วันนี้เราเลือก **ชาตะไคร้อัญชัญ** เสิร์ฟมาพร้อมกับคุกกี้ไทยๆ เช่น กลีบลำดวน หรือ คุกกี้งาขี้ม่อน อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เราเลือกกลีบลำดวน เพราะหน้าจะขึ้นกล้องกว่า ไม่ใช่ว่างาขี้ม่อนจะไม่อร่อยนะคะ เมื่อจบเซ็ตเปิดตัวแล้วเราก็ไปต่อกับขนมอย่างอื่น วันนี้มี **เค้กบัวลอยไข่ยางมะตูม** เมนูนี้เด็ด เป็นการฟิวชั่นขนมไทยให้กลายเป็นเบเกอรี่แนวฝรั่งอย่างลงตัว แถมตกแต่งหน้าตาออกมาได้สวยหรูหราดูล้ำค่าน่าทานที่สุดด้วย เริ่มจากเบสทำด้วยคุกกี้ชีสเค้กก่อน บอดี้ขนมเป็นบัวลอยไทยไข่หวานเดิมที่ใช้เทคนิคทำให้ข้นแข็งตัวขึ้นรูปเป็นเค้กได้ ไม่ท็อปหน้าด้วยครีมแบบฝรั่ง แต่ท็อปหน้าด้วยกะทิแบบขนมไทย เค้กชิ้นนี้จึงให้เท็กเจอร์แบบแป้งบัวลอยไข่หวาน รสชาติหวานอ่อนเค็มมันครบสูตร เด็ดสุดกับท็อปไข่ยางมะตูม ไม่หวานมาก ประดับงานฟู้ดดีไซน์ด้วยกลีบบัวชมพูวางอยู่ในถาดสีทอง แค่นั่งมองก็อร่อยแล้ว หรือจะเลือกเป็น **เค้กรวมมิตร** ก็ได้นะ ขนมรวมมิตรไทยที่มีทับทิมกรอบ วุ้นมะพร้าว สาคู ขนุน ข้าวโพดฯลฯ ในน้ำกะทิที่เราเคยทานตอนเด็กๆ นั่นแหละค่ะ ร้านนี้เค้าเอามาฟิวชั่นทำเค้กได้อร่อยลงตัว ทานขนมหวานแล้วก็ต้องการเครื่องดื่มถูกมั้ยคะ? เราต้องมาให้ “ถึง” ซึ่งร้านนี้ เค้ามีเมนูลายเซ็น ซึ่งต้องทานค่ะ พลาดไม่ได้ **เช็กกี้ลาโต้** เป็นกาแฟฮิตแบบอิตาเลี่ยนหน้าร้อน เป็นเอสเพรสโซ่ช็อตเข้มข้นแต่ไม่ขมมาก ใส่น้ำแข็งแล้วเช็กๆๆ... ผสมน้ำเลม่อนแท้ๆ คั้นกันสดๆ และน้ำผึ้ง ออกมาขมเบาๆ เปรี้ยวหน่อยๆ หวานน้อยๆ หอมกาแฟและเลม่อน ทำให้การทานขนมหวานนั้นไม่เลี่ยนเลย เข้ากันดีมากๆ ต่อกันอีกสักแก้วกับ **แฟรมเบ้ลาเต้** ก็ยังเป็นลาเต้ร้อนที่โรยน้ำตาลทรายแดงที่ขอบแก้ว แล้วเบิร์นด้วยเปลวไฟให้ละลายไหม้นิดๆ เพื่อให้เกาะตัวอยู่กับขอบแก้ว เวลาดื่มก็จะได้รสหวานจากน้ำตาลเบิร์นนิดๆ ขมๆ หอมมันจากกาแฟหน่อยๆ รวมแล้วได้รสที่เป๊ะปังอย่างที่คอเอสเพรสโซ่ชอบเลยทีเดียว ยังมีเมนูอร่อยๆ อีกมาก เดี๋ยวค่อยแวะมาทานใหม่นะคะ วันนี้อิ่มแล้ว ทานอีกคงไม่ไหว แต่ก็ไม่พลาดการช้อปขนมที่ยังไม่ได้ลองทานแพ็คกลับบ้านไปด้วยหรอกค่ะ มาแล้วต้องชิมให้คุ้มชิคะ... *bm*

สาคูอัญชัญ

ทองย้อยคาเฟ่

ที่ตั้ง : 88/2 ถ. พระรามที่ 6 ซ. อารีย์สัมพันธ์ 7 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เปิด : จ - ศ เวลา 8.00 - 21.00 น. / ส - อา และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 10.00 - 22.00 น.

08 3298 7288

Thongyoy Café

การเดินทาง

สามารถมาได้ 2 เส้นทาง คือ นั่งรถไฟฟ้า BTS มาลงที่สถานีอารีย์ แล้วต่อรถรับจ้างมาลงที่กระทรวงการคลัง ร้านอยู่ฝั่งซ้ายมือ ตรงข้ามธนาคารไทยพาณิชย์ หรือถ้ามาทางถนนพระรามที่ 6 เลี้ยวเข้ามาทางถนนพระรามที่ 6 ซอย 30 ประมาณ 900 เมตร ร้านอยู่ฝั่งขวามือ

Health

TEXT : Chayanee A.

1 เพราะเป็นผู้หญิง... อย่าลืมใส่ใจเต้านม

โรคมะเร็งเต้านมนั้นถือเป็นสาเหตุการป่วยและเสียชีวิตของผู้หญิงไทยมากเป็นอันดับ 1 ในปัจจุบัน โดยมะเร็งเต้านมสามารถพบได้ในคนอายุน้อย ตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ส่วนช่วงอายุพบได้สูงสุดในผู้หญิงคือ อายุ 50 - 55 ปี มะเร็งเต้านมในระยะแรกมักไม่แสดงอาการใดๆ จนกว่าจะเริ่มพบอาการ วิธีการง่ายๆ เบื้องต้นในการตรวจเช็กด้วยตนเองคือ ตรวจคลำเต้านมง่ายๆ ด้วยตัวเอง โดยนอนราบยกมือข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะ ใช้มืออีกข้างตรวจคลำทุกส่วนของเต้านมทีละข้าง โดยคลำจากส่วนนอกและเหนือสุดของเต้านม เวียนไปรอบเต้านม จนถึงบริเวณเต้านมให้ทั่วทุกส่วน และบีบหัวนมเบาๆ สังเกตว่ามีสิ่งผิดปกติไหลออกมาหรือไม่ จากนั้นลองสังเกตเต้านมดูว่ามีอะไรผิดปกติบ้างหรือไม่

- คลำพบก่อนเนื้อแข็ง จับดูรู้สึกเป็นไตในเต้านม
- ผิวหนังรอบเต้านมมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่เรียบ มีรอยบุ๋ม รั้งหรือหดตัว
- ขนาด รูปร่าง ของเต้านมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนสังเกตได้
- หัวนมมีขนาดเปลี่ยนแปลงไป มีผื่นแดงรอบหัวนม หรือมีอาการคันหัวนมแบบไม่มีสาเหตุ
- มีอาการเจ็บหรือปวดเต้านม ทั้งที่ไม่ใช่ช่วงมีประจำเดือน
- ต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้มีอาการบวมโตจนรู้สึกได้

หากสังเกตด้วยตนเองแล้วพบอาการผิดปกติข้างต้นนี้ แนะนำให้รีบพบแพทย์โดยด่วน สาวๆ หลายคนมักรู้สึกเขินอายที่ต้องไปพบแพทย์ แต่การดูแล ป้องกันหรือรักษาตั้งแต่เริ่มต้นย่อมดีกว่าปล่อยให้อาการร้ายแรงและลุกลาม Life & Metro ขอแนะนำ **โรงพยาบาลนมะรักษ์ โรงพยาบาลเฉพาะทางเต้านมแห่งแรกของประเทศไทย ที่ดูแลเต้านมแบบครบวงจร** ตั้งแต่ขั้นตอนการตรวจคัดกรองไปจนถึงกระบวนการรักษาและผ่าตัด ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ตรวจ Ultrasound แบบการนอนคว่ำเป็นที่แรกของประเทศไทย (ลืมภาพการใช้เครื่องแมมโมแกรมแบบบีดอัดในสมัยก่อนไปได้เลย) แถมยังเป็นศูนย์รวมของแพทย์เฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญเรื่องสุขภาพเต้านมจำนวนมากอีกด้วย สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมคลิกดูได้ที่ www.namarak.com

2 หลังออกกำลังกาย ควรกินอาหารประเภทไหนดี

ขอแนะนำให้กินอาหาร**กลุ่มคาร์โบไฮเดรต**ในเบื้องต้น เพื่อทดแทน Glycongen ส่วนที่หายไประหว่างออกกำลังกาย และอาหารประเภทโปรตีนเพื่อเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ลองกิน**กล้วย** เพราะช่วยฟื้นฟูร่างกายและช่วยสร้างกล้ามเนื้อได้ดี **ไข่** เพราะมีทั้งโปรตีนและกรดอะมิโนที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ **ดื่มนม** จะช่วยฟื้นตัวกล้ามเนื้อรวมถึงช่วยเรื่องการเต้นของหัวใจ ส่งออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงสมอง ส่วน**เนื้อปลาแซลมอน**จะช่วยลดอาการเหนื่อยหอบ ที่สำคัญขาดไม่ได้คือการจิบ**น้ำเปล่า**เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปในระหว่างการออกกำลังกาย โดยควรกินอาหารเหล่านี้หลังจากออกกำลังกายภายใน 20 - 30 นาที เพื่อให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ดีที่สุด

3 ต่อมทอนซิล...มีหน้าที่อย่างไรนะ

ต่อมทอนซิลเป็นต่อมที่ทำงานเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย อยู่ในกลุ่มของเนื้อเยื่อประเภทน้ำเหลือง ซึ่งสามารถพบได้หลายตำแหน่ง โดยตำแหน่งแรกสามารถเห็นได้ชัดเจนบริเวณด้านข้างของช่องปาก นอกจากนี้ยังพบได้ที่บริเวณโคนลิ้นและในช่องของโพรงจมูก ต่อมทอนซิลเป็นด่านแรกของร่างกายที่ทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรค ภายในต่อมทอนซิลมีเม็ดเลือดขาวอยู่หลากหลายชนิด ดังนั้น หน้าที่หลักของต่อมคือป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกายผ่านทางเดินอาหารได้ หน้าที่รองลงมาของต่อมทอนซิลคือสร้างภูมิคุ้มกันให้ทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ แต่ถ้าตัดต่อมทอนซิลออกไปแล้วก็ยังมีต่อมน้ำเหลืองบริเวณอื่นที่สามารถทำหน้าที่แทนได้

ต่อมทอนซิลอักเสบเกิดจากเชื้อโรค 3 ชนิด ดังนี้

- **เชื้อไวรัสในกลุ่มอะดีโนไวรัส (Adenovirus) และกลุ่มอินฟลูเอนซา (Influenza)** ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับที่ก่อให้เกิดโรคหวัดชนิดธรรมดาและโรคไข้หวัดใหญ่ การติดเชื้อไวรัสเหล่านี้มักพบได้มากกว่าการติดเชื้อชนิดอื่นๆ ถึง 70 - 80% ของโรคต่อมทอนซิลอักเสบทั้งหมด
- **เชื้อแบคทีเรีย** มักจะเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดสเตรปกลุ่มเอ (Group A beta hemolytic streptococcus) หรือที่รู้จักในอีกชื่อว่า “สเตรปโธรท” (Strep throat)
- **เชื้อรา** มักจะพบในผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เช่น ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัส HIV เป็นต้น

เมื่อเกิดต่อมทอนซิลอักเสบมักมีอาการเจ็บคอ เป็นไข้ ปวดหู ปวดเมื่อยตัว กลืนอาหารลำบาก ต่อมทอนซิลเป็นหนอง บวม กดแล้วเจ็บ หากเป็นต่อมทอนซิลอักเสบ สิ่งที่ควรทำคือการพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการใช้เสียงในช่วงนี้ ดื่มน้ำเปล่ามากๆ งดการกินอาหารรสจัดหรือดื่มน้ำเย็น และต่อมทอนซิลอักเสบนั้นสามารถติดต่อถึงกันได้เช่นเดียวกับโรคหวัด ทางลมหายใจ การไอและจาม ดังนั้นจึงควรสวมหน้ากากอนามัย ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หากมีอาการต่อมทอนซิลเรื้อรังควรปรึกษาแพทย์

Health Tip

ธัญพืชเต็มเมล็ด (whole grain) มีกากใยอาหารสูงกว่าธัญพืชที่ผ่านการขัดสีแล้ว ลองปรับเปลี่ยนอาหารเช้าจากขนมปังสีขาวธรรมดามาเป็นข้าวโอ๊ตต้มหรือซีเรียลแบบ whole grain และเลือกกินข้าวกล้องหรือพาสต้าโฮลวีทเป็นมื้อเย็นดูสิ เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

4 ลดอาการอักเสบและปวดจากโรคข้ออักเสบ ด้วยน้ำเชอร์รี่

มีงานวิจัยพบว่า สารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในน้ำจาก Tart cherry นั้นสามารถลดอาการปวดและการอักเสบจากโรคข้ออักเสบได้ โดยพบว่าการดื่มน้ำเชอร์รี่วันละ 2 ครั้งเป็นเวลา 21 วันนั้น จะช่วยลดอาการปวดที่ผู้ป่วยรู้สึกได้ และจากการตรวจเลือดผู้ป่วยโรคข้ออักเสบที่ทำการทดลองยังพบว่ามีการอักเสบที่ลดลงอีกด้วย นอกจากนี้อาการปวดจากการบวมก็ลดน้อยลงอีกด้วย

Exercise

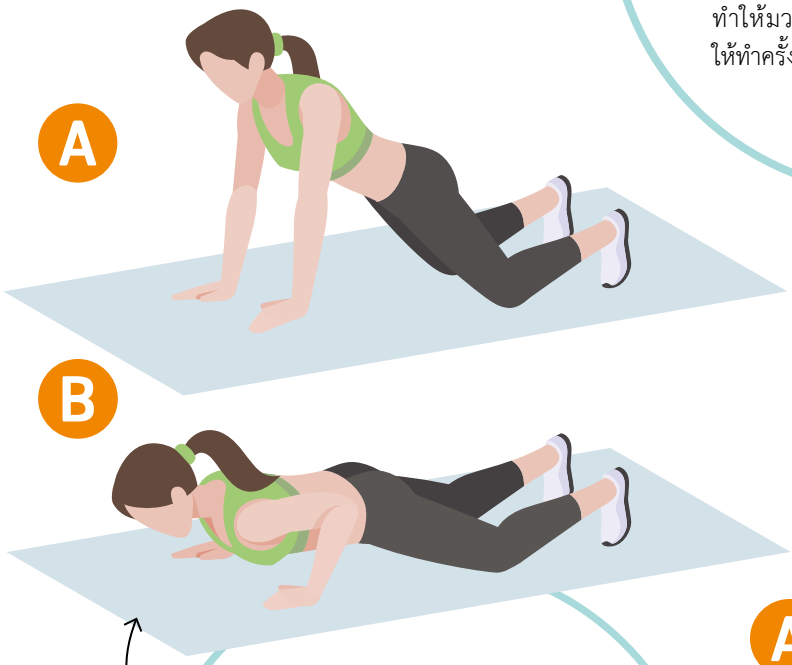
TEXT : Chayanee A.

3 ท่ากายบริหาร...
เพื่อเสริมความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อ

ท่ากายบริหารแต่ละท่าก็มักจะเน้นประโยชน์และผลลัพธ์ที่แตกต่างกันไป Life & Metro ฉบับนี้ ขอเสนอท่ากายบริหารที่จะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กระดูกและกล้ามเนื้อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ใดๆ แค่มีเสื่อรองนั่งหรือเสื่อโยคะขนาดกลางสักผืนก็ทำได้แล้ว

1 ท่าวิ่งเหยาะอยู่กับที่

ท่าวิ่งเหยาะๆ เบาๆ อยู่กับที่ โดยใช้ปลายเท้าลงน้ำหนักมือสองข้างสลับซ้ายขวา ท่านี้เป็นท่าออกกำลังแบบคาร์ดิโอพื้นฐานที่จะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น ช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณขา ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ทำให้มวลกระดูกหนาแน่นขึ้น แนะนำให้ทำครั้งละ 50 วินาที ทั้งหมด 4 รอบ



2 ท่า Leg Lunge

ก่อนอื่นให้ยืนตรง หายใจเข้า ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ให้กว้างในระดับที่เมื่อย่อตัวลงแล้วขาจะตั้งฉาก เข่าไม่เลยปลายเท้า หายใจออกดันตัวขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วเปลี่ยนเป็นก้าวข้างซ้าย นับเป็น 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง 3 เซ็ต ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อขาและก้น รวมไปถึงช่วยในเรื่องการทรงตัวให้เกิดความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงมากขึ้น

3 ท่า Knee Push Up

นอนคว่ำลงบนเสื่อ จากนั้นยันตัวให้สูงขึ้นด้วยการตั้งเข่าขึ้น วางมือทั้งสองข้างให้กว้างกว่าหัวไหล่ ใช้เข่าวางพื้นในการทิ้งน้ำหนัก หายใจเข้างอศอกลงจนอกอยู่ชิดพื้นให้ได้มากที่สุด รักษาระดับลำตัวให้ตรง โดยที่หลังไม่แอ่น หายใจออกดันตัวขึ้นกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง 3 เซ็ต ท่านี้จะเป็นการบริหารส่วน แขน อก และหลังให้แข็งแรงขึ้น

TEXT : Chayanee A.

เมื่อแฟนเริ่มไม่สนใจคุณ... ควรทำอย่างไรดี

เป็นเรื่องที่ทำให้หลายๆ คนกังวลเมื่อคนรักที่เคยสนใจและใส่ใจคุณมีท่าทีห่างเหินหรือเฉยชามากกว่าเดิม โทรไปไม่ค่อยรับ ไลน์ไปไม่ค่อยตอบ แต่อย่าเพิ่งตีโพยตีพายไปก่อน ลองมาหาสาเหตุที่แท้จริงและรับมือกับปัญหานี้กันดีกว่า

พิจารณาพฤติกรรมตัวเองก่อน

ช่วงที่ผ่านมาคุณจุ้นจ้านหรือคอยจับผิดคนรักมากไปหรือไม่ ละเมิดความเป็นส่วนตัวของเขาหรือเธอมากไปไหม บางทีเขาหรือเธออาจรู้สึกอึดอัดใจหากคุณทำพฤติกรรมเหล่านั้น หรือคุณอาจจะทำอะไรให้แฟนโกรธหรืองอนโดยไม่รู้ตัวก็ได้นะ ลองเปิดใจถามไปตรงๆ ก็ได้หากนึกไม่ออกจริงๆ และถ้าคุณได้ทำสิ่งเหล่านี้ไปโดยไม่รู้ตัว การเอ่ยปากขอโทษแบบจริงใจจะกู้สถานการณ์นี้ได้

เขาหรือเธออาจจะงานยุ่งมากก็เป็นได้

ลองปล่อยให้แฟนของคุณได้มีเวลาสะสางงานสักพัก จากนั้นลองหาโอกาสเอ่ยปากพูดคุยกันแบบสบายๆ ไถ่ถามว่างานเยอะแค่ไหน เครียดอะไรหรือไม่ ค่อยๆ ปรับความเข้าใจกันว่าทำไมถึงมีเวลาให้กันน้อยลงหรือมีช่องว่างห่างเหินเกิดขึ้น แนะนำว่าควรพูดคุยแบบไม่ใช้อารมณ์เพราะอาจทำให้สถานการณ์แย่ลงกว่าเดิม

อย่าเพิ่งรีบค้นหามือที่สาม ถ้ายังไม่ได้มีหลักฐานใด

สาวๆ หลายคนเมื่อแฟนเฉยชาหรือนิ่งไป มักคิดไปก่อนว่ามีการนอกใจเกิดขึ้น แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับหลายๆ คู่ แต่มันก็ไม่เสมอไปหรอกนะ การโวยวายหรือคาดเดาเกี่ยวกับการนอกใจไปก่อนอาจทำให้แฟนของคุณรู้สึกเบื่อหน่าย บางรายถึงขั้นรู้สึกอยากจบความสัมพันธ์เลยทีเดียว หากคุณสงสัยหรือระแวงในเรื่องนี้ แนะนำว่าให้จับตาดูแบบเงียบๆ ไปก่อน เพราะที่จริงมันอาจไม่มีอะไรเลยก็ได้ เขาอาจแค่กำลังงานยุ่ง มีปัญหาทางบ้าน หรือไม่สบายก็ได้นะ

ลองสร้างบรรยากาศดีๆ

ชักชวนคุณแฟนไปกินข้าว ดูหนัง ฟังเพลง ในที่ที่ไม่เคยไปเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ หรือถ้ามีเวลาลองชักชวนกันไปทะเลหรือภูเขา ที่มีเพียงสองเราและวิวทิวทัศน์สวยๆ เพื่อกระชับความสัมพันธ์ดีๆ ให้กลับมา

เรื่องที่หนุ่มๆ ควรรู้เกี่ยวกับ การใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

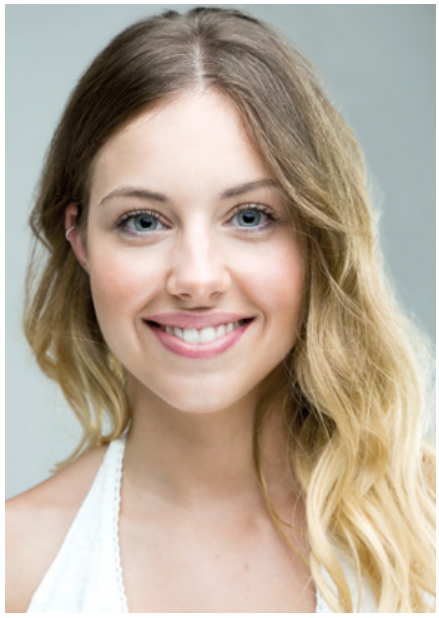
- การซื้อถุงยางอนามัยจะต้องดู วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ โดยบรรจุภัณฑ์จะต้องอยู่ในสภาพที่ดี ไม่ฉีกขาด หากหมดอายุแล้วยังนำมาใช้ ถุงยางอนามัยที่เสื่อมสภาพจะทำให้ฉีกขาดง่ายขณะใช้งาน
- ต้องซื้อให้พอดีกับขนาดอวัยวะเพศของตัวเอง เพราะถ้าใช้ถุงยางอนามัยที่หลวมหรือคับจนเกินไป อาจทำให้ถุงยางอนามัยแตกหรือหลุดขณะปฏิบัติภารกิจ
- ควรฉีกตรงตามรอยที่กำหนดให้ ห้ามใช้ฟันกัดเพื่อฉีกซองและระวังเล็บมือไปขีดข่วน เพราะอาจเกี่ยวถุงยางอนามัยจนขาด และต้องใส่ถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัวเต็มที่ เพื่อป้องกันการหลุดขณะใช้ และควรถอนอวัยวะเพศชายออกเมื่อยังคงแข็งตัวอยู่ เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยหลุดตอนถอนตัวขณะที่อวัยวะเพศอ่อนตัวลงแล้วนั่นเอง
- เมื่อจะใส่ถุงยางอนามัย ควรระวังไม่ให้น้ำอสุจิจำนวนเล็กน้อยที่ออกมาก่อนเริ่มมีเพศสัมพันธ์หรือถึงจุดสุดยอดมาเปรอะเปื้อนด้านนอกของถุงยางอนามัย และควรแน่ใจว่าถุงยางอนามัยคลุมมิดอวัยวะเพศชายที่ยาวเต็มที่
- หากถุงยางอนามัยฉีกขาดระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ควรหยุดทันทีและใส่อันใหม่แทน เมื่อฝ่ายชายถึงจุดสุดยอดแล้ว ควรเอาอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดของฝ่ายหญิงก่อนจะอ่อนตัวลง โดยฝ่ายชายควรจับถุงยางอนามัยไว้ด้วยขณะเอาออก เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ตกค้างอยู่ภายในร่างกายของฝ่ายหญิง ซึ่งอาจจะทำให้น้ำอสุจิหกออกมาใส่ช่องคลอดของฝ่ายหญิงได้
- ห้ามใช้สารหล่อลื่นประเภทไม่ละลายน้ำ สารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมันแร่หรือน้ำมันพืชมาทาเพิ่มที่ถุงยางอนามัย เช่น เบบี้ออยล์ น้ำมันปิโตรเลียม หรือบอดี้โลชั่น เนื่องจากสารเหล่านี้จะทำให้ถุงยางอนามัยที่ทำจากยางธรรมชาติเสื่อมหรือขาด ชำรุด และมีฤทธิ์กัดกร่อนไปทำลายพันธะเคมีในถุงยาง โดยน้ำมันพืชจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมสภาพได้เร็วที่สุด รองลงมาคือเบบี้ออยล์ ปิโตรเลียมเจลลี่ และบอดี้โลชั่น อีกทั้งยาสอดบางชนิดที่ใช้สอดในช่องคลอดก็สามารถทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมได้เช่นกัน
- ถุงยางอนามัยที่ทำจากลาเท็กซ์หรือโพลียูริเทนมีคุณสมบัติปกป้องได้ดีกว่าถุงยางอนามัยธรรมชาติที่ทำจากหนังแกะ ซึ่งจะมีรูขนาดใหญ่กว่า เชื้อโรคบางชนิดสามารถผ่านได้
- เก็บรักษาถุงยางอนามัยใหม่ในที่เย็นและแห้งเสมอ หนุ่มๆ หลายคนพกถุงยางอนามัยไว้ในกระเป๋าสตางค์เป็นเวลานาน บางทีก็ในลิ้นชักรถยนต์ ซึ่งเสี่ยงต่อการเสื่อมสภาพเป็นอย่างมาก

Beauty

TEXT : Chayanee A.

1 Parisian Beauty Secrets
หากอยากสวยสไตล์สาวปารีเซียนไม่ยาก... เพียงมีเทคนิคเหล่านี้

สาวฝรั่งเศสขึ้นชื่อในทุกยุคทุกสมัยว่าสวยแบบมีเสน่ห์และชั้นเชิงที่ชวนค้นหา



- **ไม่จำเป็นต้องแต่งหน้าแน่น**

โชว์ผิวสวยให้โดดเด่น จากนั้นหยิบจับอุปกรณ์เมคอัพที่จะช่วยเสริมความสวยแบบเฉพาะจุด ไม่แย่งซีนกันทั่วทั้งใบหน้า เอาจริงๆ เราไม่ค่อยเห็นสาวฝรั่งเศสโบกรองพื้นหนา เขียนคิ้วเป็นบล็อก สโมกกี้ดวงตาหนาหนัก ปัดแก้มเห็นเป็นวงชัดเจน นักหรอกจริงไหม พวกเธอเลือกเสมอว่าอยากให้ส่วนใดของใบหน้าเป็นที่จับตามอง

- **กลิ่นกายหอมกรุ่นเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้**

สาวๆ ฝรั่งเศสหลงรักน้ำหอม พวกเธอไม่ได้แค่ฉีดมันเพื่อให้หอม แต่พวกเธอฉีดประพรมมันเพื่อแสดงตัวตนที่แท้จริงให้ปรากฏ

- **ทรงผมที่ดูเป็นธรรมชาติ**

มันจะเป็นอะไรที่สวยยวนยั่วใจมาก เมื่อเส้นผมของสาวปารีเซียนหลุดลุ่ยเล็กๆ และปลิวไสวไปตามสายลม เมินสเปรย์จัดแต่งทรงผมที่ฟิกซ์เส้นผมให้อยู่ทนนาน แม้ลมจะพัดมาแรงเพียงใดก็ยังไม่กระดิก เพราะมันดูไม่เป็นธรรมชาตินั่นสิ

- **ทุกอย่างต้องมากกว่าแค่ความสะอาด**

ในการทำความสะอาดผิว สาวฝรั่งเศสพวกเธอมีดีเทลรายละเอียดมากกว่าแค่คำว่า “สะอาด” พวกเธอมักจะเติมน้ำมัน เกลือ หรือสมุนไพรลงไปในน้ำด้วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเสริมความงาม เพื่อบำรุงผิวและสุขภาพที่ดีมากกว่า

Did You Know?

ส่วนใหญ่ปัญหาไขมันส่วนเกินหลักๆ ของสาวๆ มักพบบริเวณใต้ท้องแขนต่อไปจนถึงเหนือราวนมและปีกหลัง หน้าท้องส่วนล่าง และที่สำคัญคือสะโพกและต้นขาด้านนอก และสาเหตุส่วนใหญ่มักมาจากการกินน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือขนมประเภทเบเกอรี่มากจนเกินไป และขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ

2 Freshen up your skin
ปลุกผิวให้สดใสด้วยการสูดลมหายใจ

อาจจะดูไม่น่าเชื่อเท่าไร แต่รู้ไหมว่าแค่สูดลมหายใจเข้าปอดให้ลึกๆ ที่ทำได้ง่ายๆ ก็สามารถช่วยให้ผิวพรรณสวยสดใสได้ด้วยนะ ด้วยการสูดลมหายใจทางจมูกเข้าปอดลึกๆ กลั้นไว้ในช่องอกประมาณ 15 - 20 วินาที ก่อนปล่อยลมหายใจออกมาทางปากให้หมด ทำซ้ำกันประมาณ 3 ครั้ง จะพบว่ารู้สึกสดชื่นขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าปกติแล้วคนส่วนใหญ่มักจะหายใจเข้าออกเป็นเวลาสั้นๆ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ วิธีนี้จะทำให้ออกซิเจนเดินทางเข้าสู่ปอดคุณอย่างเต็มที่ ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง เลือดลมในร่างกายไหลเวียนสูบฉีดดีขึ้น หากทำเป็นประจำจะส่งผลโดยตรงต่อผิวพรรณที่สดใสเปล่งปลั่ง

3 Beauty Shower
อาบน้ำให้ผิวสวยต้องรู้จักเลือก

เหตุผลหลักในการอาบน้ำคือ การชำระล้างทำความสะอาดผิว ยิ่งประเทศไทยเรามีสภาพอากาศร้อนชื้น ทำให้แบคทีเรียเติบโตได้รวดเร็ว หากไม่คอยชำระล้างร่างกาย ไม่ถึง 24 ชั่วโมงก็จะเกิดกลิ่นกาย ซึ่งหากความสกปรกสะสมก็มักจะมีปัญหารูขุมขนอุดตันจนเกิดเป็นสิวตามมาอีก ดังนั้นก็ควรอาบน้ำวันละ 1 - 2 ครั้ง และจะดีกว่าไหมหากได้ผิวสวยสดใสเป็นผลพลอยได้พ่วงมาด้วยนอกเหนือจากความสะอาด สิ่งสำคัญคือการเลือกผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่มีค่าความเป็นกรด-ด่างเหมาะสม โดยปกติแล้วผิวของคนเราต้องการสภาพที่ค่อนข้างเป็นกรด ถึงจะเกิดสมดุลตามธรรมชาติ แต่สบู่ทั่วๆ ไป มักมีค่า pH เป็นด่างสูง เพื่อให้เกิดแรงตึงผิว ชำระล้างไขมันได้ดี ดังนั้นจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากไขสบู่ (Soap Free) มีค่าใกล้เคียงกับผิวธรรมชาติ ไม่ทำลายแบคทีเรียชนิดดีบนผิวหนัง แต่สามารถทำความสะอาดผิวได้ดีเช่นกัน และหากมีมอยส์เจอไรเซอร์ช่วยบำรุงผิวจากสารสกัดธรรมชาติเป็นส่วนผสมด้วยแล้วยิ่งดีเข้าไปอีก

4 Easy Tips Before Bed for Good Skin
สร้างผิวสวยใสและหล่อเด้งที่ทำได้ง่ายๆ ก่อนเข้านอน

หลายคนอาจไม่รู้ว่าตอนกลางคืนในขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะทำการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมไปถึงผิวพรรณด้วย เพียงแต่เราต้องทำตามขั้นตอนเหล่านี้ควบคู่ไปด้วยเพื่อผลลัพธ์ผิวพรรณที่สะอาด สดใส เปล่งปลั่งแบบสุขภาพดี

- **บำรุงด้วยมอยส์เจอไรเซอร์**

การบำรุงผิวตามทันทีด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ เพื่อให้ผิวล็อกความชุ่มชื้นเอาไว้ให้ได้มากที่สุด โดยสาวผิวมันควรบำรุงด้วยมอยส์เจอไรเซอร์ชนิด water-based ที่มีน้ำเป็นส่วนผสมสำคัญ ในขณะที่สาวผิวแห้งให้ใช้สูตรน้ำนมหรือแบบ oil-based แทน เพื่อช่วยชดเชยและเติมความชุ่มชื้นให้ผิว

- **ดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนเข้านอน**

ก่อนเข้านอนประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ให้ดื่มน้ำให้ได้ 1 แก้ว เพื่อให้น้ำช่วยขับของเสียในร่างกายและเติมน้ำให้ระบบภายในต่างๆ ของร่างกายหมุนเวียนและทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น

- **กินผักและผลไม้ก่อนอาหารมื้อเย็น**

ก่อนอาหารมื้อเย็นให้รองท้องก่อนด้วยผักและผลไม้ เพราะเป็นเวลาที่ร่างกายดูดซึมวิตามินและประโยชน์จากผักผลไม้เหล่านั้นได้ดีที่สุด ลองเลือกผลไม้ฉ่ำน้ำ โดยเฉพาะแตงโม เมลอน และส้ม ซึ่งช่วยเติมน้ำให้ผิว หากเลือกเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงก็จะยิ่งได้ประโยชน์เพิ่มขึ้นหลายเท่า ผิวจะชุ่มชื้นแลดูกระจ่างใส

- **ล้างหน้าให้สะอาด**

ไม่ว่าจะแต่งหน้าหรือไม่ ก่อนนอนก็จำเป็นต้องล้างหน้าให้สะอาดเสมอ เพื่อเป็นการทำความสะอาดรูขุมขน ชำระล้างเอาฝุ่นและสิ่งสกปรกต่างๆ ที่เกาะอยู่บนผิวหน้าออกไป ป้องกันไม่ให้รูขุมขนอุดตัน ซึ่งจะนำมาสู่ปัญหาสิวและผิวระคายเคือง แม้จะเหนื่อย จะเมาหนักแค่ไหน ขอจงลุกไปล้างหน้าก่อนเข้านอน

Shopping Guide

TEXT : Chayanee A.

New Items... Must Have

มาดูกันสิว่าของมันต้องมีเดือนนี้มีอะไรบ้าง สกินแคร์บำรุงผิว เมคอัพแจ่มๆ และเสื้อผ้าเด็ดดวง

Sniff Him Please

ดอมดมกลิ่นหอมของชายหนุ่ม

น้ำหอมสำหรับชายหนุ่มกลิ่นล่าสุดจาก **Versace Eros Flame** ด้วยการผสมผสานของซีนีอตโต้ เลมอน ส้มแทนเจอรีน ไวล์ดโรสแมรี่ เปปเปอร์วูด แพทชูลี่ ซีดาร์ โอ๊คมอสภูเขา แบลคเปปเปอร์ วานิลลา และแซนดัลวูด มอบความหอมสดใส สดชื่นและอบอุ่น ในธีมความรักของคู่เทพเจ้า อีรอสกับไซคี สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เคาน์เตอร์น้ำหอม Versace ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำ

H&M x Moschino

คอลเลกชั่นพิเศษจากการร่วมมือของสองแบรนด์ดัง

เมื่อเจเรมี สก็อตต์สร้างสรรค์ลุคสุดอลังการแบบลิมิเต็ดเอดิชั่นนี้ บอกเลยว่ามีทั้งชุดหนุ่มๆ สาวๆ รวมไปถึงน้องหมาด้วย สนุกไปกับลุคหรูหรา วัฒนธรรม Pop และลวดลายพิมพ์โลโก้ทอง ลายโซ่และหนัง กระโปรงพาร์กาปักเลื่อม แจ็กเก็ตนวมแบบสปอร์ต สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ช้อป H&M และ Moschino

Magic Make up

เนรมิตผิวให้เรียบเนียนตรงทุกเฉดสีผิว

เพียงมี **Estee Lauder Double Wear Stay-In-Place Makeup SPF 10 PA++** ด้วยเฉดสีที่ครอบคลุมสีผิวของสาวๆ ทั่วโลกมากถึง 35 เฉดสี เกลี่ยง่าย เนียนไปกับผิวจนดูเหมือนไม่ได้แต่งหน้า หมดกังวลไปได้เลยกับปัญหารองพื้นสีไม่ตรงผิว ทำให้หน้าวอกหน้าลอย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เคาน์เตอร์เครื่องสำอางเอสเต้ ลอเดอร์ ทุกสาขา

Brighter Everyday

เติมความกระจ่างใสให้ผิวสมบูรณ์แบบ

ด้วยเซ็ตผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้า **No7 White & Bright Day Cream SPF25 PA++ ขนาด 50 มล. ราคา 750 บาท** ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าผสมสารป้องกันแสงแดด SPF25 PA++ มีส่วนผสมของสารสกัดจากสาหร่ายสีแดง ช่วยให้ผิวหน้าแลดูขาวกระจ่างใส ลดเลือนจุดด่างดำ และคืนความชุ่มชื้นให้แก่ผิว **No7 White & Bright Night Treatment ขนาด 50 มล. ราคา 750 บาท** ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าสูตรกลางคืน อุดมไปด้วยวิตามินซี พร้อมด้วยสารสกัดจากมัลเบอร์รี่และโสม ทำหน้าที่เป็น Anti-oxidant และสารสกัดจากสาหร่ายสีแดง ช่วยปกป้องผิวจากมลภาวะ พร้อมเผยผิวดูกระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ แลดูอ่อนกว่าวัย และ **No7 White & Bright Intensive Eye Cream ขนาด 15 มล. ราคา 700 บาท** ผลิตภัณฑ์ฟื้นบำรุงผิวรอบดวงตา ด้วยส่วนผสมจากวิตามินซี และสารสกัดจากสาหร่ายสีแดง ช่วยให้ผิวรอบดวงตาที่ดูเหนื่อยล้าแลดูกระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมด้วย Hesperidin Methyl Chalcone บำรุงผิวบริเวณใต้ตา ชะลอการเกิดริ้วรอยรอบดวงตา หาซื้อได้แล้วที่ร้าน Boots ทุกสาขา

Clean & Fragrant

หอม สะอาด เพื่อผิวสวย

Mamonde Flower Toner Series ผลิตภัณฑ์โทนเนอร์ 5 สูตรพิเศษที่คิดค้นและปรับปรุงสูตรให้มีความอ่อนโยนเพื่อตอบโจทย์ในการเตรียมสภาพผิวให้พร้อมรับการบำรุงในผิวแต่ละประเภท คัดสรรสรรพคุณเด่นของดอกไม้แต่ละชนิดมาอย่างพิถีพิถัน โดยปราศจากสารระคายเคืองผิว สามารถหาซื้อได้ที่ เคาน์เตอร์ Mamonde ทุกสาขา และ EVEANDBOY สาขาชั้นนำในกรุงเทพฯ

Uniqlo x Alexander Wang

ชุดชั้นในคอลเลกชั่นใหม่ล่าสุด

วางจำหน่ายพร้อมกันใน 20 ประเทศทั่วโลกกับชุดชั้นในที่สร้างขึ้นจากฮีทเทคสำหรับทั้งชายหนุ่มและหญิงสาว มีให้เลือกหลากหลายสีทั้งดำ ขาว เทา และสีนีออนที่เป็นสีโปรดปรานของดีไซเนอร์ชื่อดัง Alexander Wang เนื้อผ้าทอลายเฉียงรูปตัว V ช่วยเพิ่มความนุ่มสบาย เนื้อผ้าปรับเปลี่ยนตามอารมณ์ความรู้สึกคนสวมใส่ หาซื้อได้ที่ช้อปยูนิโคล่ทุกสาขาและทางออนไลน์ *lem*

Horoscope

คำพยากรณ์ 1 - 30 พฤศจิกายน 2561

TEXT: อ.วงศ์วริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษให้ระมัดระวังคำพูดกับผู้หลักผู้ใหญ่เพศหญิงสักนิดเพราะอาจทำให้เข้าใจผิดกันได้ การลงทุนยังไม่เป็นอย่างที่คิด ต้องรอไปก่อน **การงาน** เป็นช่วงที่ต้องฟันฝ่าอุปสรรค แต่ก็จะได้เพื่อนร่วมงานดีเข้ามาให้ความช่วยเหลือจนงานสำเร็จลุล่วงไปได้ **การเงิน** มีเกณฑ์รายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า อาจเป็นค่าใช้จ่ายของคนในบ้าน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนรู้จักเก่า แฟนเก่า อาจมีเรื่องให้ต้องกลับมาพูดคุยหรือมีเกณฑ์ของการกลับมาคืนดีกัน คนมีคู่มีเกณฑ์เดินทางไปพักผ่อนในสถานที่ที่เคยไปหรือถูกใจ **สุขภาพ** เคืองตา ปวดเมื่อย

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภจะมีญาติหรือผู้หลักผู้ใหญ่เดินทางมาหา มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวทางไกล/ต่างประเทศ **การงาน** มีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ลูกค้าหรือคนที่เคยคุยงานไว้จะได้ข้อสรุปช่วงนี้ เพื่อนร่วมงานหรือหุ้นส่วนจะเข้ามาช่วยเหลือสนับสนุน **การเงิน** มีเกณฑ์ของการลงทุนร่วมกับญาติหรือคนในครอบครัว การใช้จ่ายส่วนตัวยังไม่ได้อย่างใจคิด **ความรัก** คนโสดจะมีคนใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิทแนะนำคนรู้ใจมาให้ คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องของอารมณ์ มัวแต่พ่อแง่แม่งอนอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ **สุขภาพ** น้ำในหูไม่เท่ากัน เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนเดือนนี้จะลงทุนทำอะไรก็จะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน มีหุ้นส่วนทางธุรกิจ มีเกณฑ์เดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศ **การงาน** ที่เคยสมัครไว้ก็จะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง มีผู้หลักผู้ใหญ่ให้การอุปถัมภ์ จะได้พบเพื่อนร่วมงานใหม่ๆ **การเงิน** อย่าเพลิดเพลินกับการใช้จ่ายจนเกินตัว จะมีปัญหาตามมาภายหลัง **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำของเพื่อนหรือจากการเดินทาง คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนเติมความหวานช่วงลมหนาวแรกของปี **สุขภาพ** ความดัน ระบบปลายประสาท

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้อะไรก็ยังไม่เป็นอย่างที่คิด หรือถ้าตั้งใจจะลงทุนหุ้นส่วนกับใครควรพิจารณาให้รอบคอบ อ่านเอกสารให้ละเอียด **การงาน** ใครที่ต้องการไปศึกษาต่อหรือติดต่องานทางไกลจะดี แต่ก็ต้องลุยทุกอย่างด้วยตัวเอง คนรอบข้างไม่สามารถช่วยเหลือได้ **การเงิน** ในช่วงนี้รายจ่ายค่อนข้างเยอะสักนิด แต่จะมีคนคอยสนับสนุนช่วยเหลือ แค่กล้าที่จะเอ่ยปาก **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำให้รู้จักกัน คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดีเรื่องบุตร **สุขภาพ** ระวังเรื่องความเครียด ไมเกรน ปวดเอว ปวดขา

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในเดือนนี้ทำอะไรจะต้องอยู่ในสายตาผู้หลักผู้ใหญ่เสมอ ต้องคอยบอกรายงานสักนิดแล้วจะดี มีเกณฑ์ของการเดินทางไกลหรือไปต่างประเทศ **การงาน** จะรู้สึกอึดอัดใจ ยังทำอะไรไม่ได้อย่างใจคิด แต่ก็จะได้เพื่อนร่วมงานเป็นเพศหญิงคอยช่วยเหลือ งานจึงจะสำเร็จได้ **การเงิน** ชาวราศีสิงห์หากทำธุระกรรมทางการเงินควรติดต่อผ่านผู้หญิงจะสำเร็จ มีเรื่องใช้จ่ายไปกับยานพาหนะ การเดินทางมีเกณฑ์ใช้จ่ายไปกับการท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจจากการเดินทาง คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดี **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ท้องอืด จุกเสียด

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ช่วงนี้อยากไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกล สิ่งที่คิดไว้ก็ยังไม่เป็นอย่างใจ แต่จะได้การช่วยเหลืออุปถัมภ์จากผู้หญิงอายุมากกว่าหรือผู้ใหญ่ทางบ้าน มีช่องทางใหม่ๆ จากผู้หลักผู้ใหญ่ชักชวน **การงาน** เกิดความวิตกกังวล สิ่งที่คิดหรือที่หวังยังไม่เป็นอย่างที่คิดหรือตั้งใจ เพื่อนร่วมงานในเดือนนี้ก็ไม่สามารถช่วยเหลือได้ ต้องลุยด้วยตนเองไปก่อน **การเงิน** ระมัดระวังรายจ่ายสักนิด ไม่ควรซื้อหรือลงทุนอะไรในเดือนนี้ เพราะอาจมีปัญหาในตอนท้ายได้ **ความรัก** คนโสดพบคนถูกใจ แต่ต้องดูให้ดีเพราะอาจกลายเป็นมือที่สามได้ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน **สุขภาพ** ความดัน ปวดหลัง ปวดเมื่อยลำตัว

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้อยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลง อยากเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ มีเกณฑ์ของการลงทุนเพิ่มเติมจากเดิมหรือปรับปรุงให้ดีกว่าเดิม **การงาน** ให้ระมัดระวังเรื่องคำพูดคำจา เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาเข้าใจผิดกันได้ มีผู้หลักผู้ใหญ่คอยให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือ **การเงิน** ชาวราศีตุลย์ช่วงนี้จะมีโชคลาภหรือได้รับข่าวดี การเงินที่ติดต่อไว้จะสำเร็จ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบเจอคนถูกใจ ยังคงต้องรอไปก่อน คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน มีเกณฑ์ของการซื้ออสังหาริมทรัพย์ร่วมกัน **สุขภาพ** ความเครียด อาการเหน็บชาที่ขา

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการลงทุนใหม่ๆ หากต้องมีหุ้นส่วน ไม่ควรเกิน 3 คน เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาในตอนท้าย ระมัดระวังเรื่องของการใช้อารมณ์ **การงาน** มีเกณฑ์การเริ่มต้นใหม่ๆ หากได้รับคำแนะนำจากผู้หลักผู้ใหญ่จะดีมาก อาจได้ทำงานกับคนต่างชาติหรือมีเกณฑ์ของการไปศึกษาต่อต่างประเทศ **การเงิน** ช่วงนี้ใช้จ่ายไปกับการเดินทางท่องเที่ยวหรือไปหาญาติ ใช้จ่ายซื้อความสุขสบายให้กับตนเองและครอบครัว **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ มักเจอแต่คนมีคู่แล้ว คนมีคู่ควรเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี **สุขภาพ** น้ำในหูไม่เท่ากัน วิงเวียน ท้องอืด ระบบการย่อย

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูมีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดี มีการขยับขยายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย แต่ควรพิจารณาเอกสารให้รอบคอบด้วย **การงาน** มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แต่ควรระวังปัญหาจากเพื่อนร่วมงาน อาจมีความเข้าใจผิดกันได้ **การเงิน** ช่วงนี้ยังไม่เป็นอย่างที่คิด หากติดต่อเจรจาใดๆ ไว้อาจมีการคลาดเคลื่อน ระมัดระวังเรื่องรายจ่าย คนใกล้ชิดอาจมีการเจ็บป่วย **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ต่างฝ่ายต่างทำงาน ควรหันมาปรึกษาพูดคุยกันบ้าง **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตัวและขา

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรช่วงนี้จะรู้สึกกดดันจากผู้หลักผู้ใหญ่ หรือมีความอึดอัดใจ แต่ก็จะมีคนให้ความช่วยเหลือสนับสนุน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีเกณฑ์ขยับขยายในสิ่งที่คิดไว้ **การงาน** ชาวราศีมังกรจะได้รับความเอ็นดูจากผู้หลักผู้ใหญ่ มีเกณฑ์โยกย้ายเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงานในทางที่ดีขึ้น **การเงิน** จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีเงินเข้ามาให้จับจ่ายใช้สอยได้อย่างคล่องมือ **ความรัก** คนโสดจะได้รับการแนะนำจากผู้ใหญ่ให้รู้จัก คนมีคู่ควรเข้าหาผู้ใหญ่แล้วจะดี **สุขภาพ** ระบบการย่อย อาการวิงเวียนศีรษะ

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์จะได้รับการติดต่อ/พบเจอเพื่อนเก่าหรือคนรู้จักเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน ช่วงนี้จะทำอะไรผู้หลักผู้ใหญ่จะคอยดูคอยมอง **การงาน** จะได้รับข่าวดี ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แต่อาจจะเหนื่อยใจกับคนรอบข้างหรือบริวารสักหน่อย **การเงิน** มีเกณฑ์ขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น อาจมีโชคลาภเล็กๆ น้อยๆ เข้ามาพอให้ยิ้มได้ **ความรัก** คนโสดจะมีคนมาถูกใจหรือต้องตัดสินใจว่าจะเดินหน้าไปต่อหรือพอแค่นี้ คนมีคู่มีเกณฑ์การเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** ระวังอาการวิงเวียนศีรษะเพราะความดันหรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนช่วงนี้อะไรๆ ก็ไม่เป็นอย่างใจคิด ติดๆ ขัดๆ ควรติดต่อกับผู้หญิงอายุน้อยกว่าเพื่อให้สำเร็จในสิ่งที่คิดหรือจะลงมือทำ **การงาน** ควรระมัดระวังอารมณ์ของตนเอง ไม่ควรใจร้อนรีบด่วนตัดสินใจอะไรล่วงหน้า เพื่อนหรือคนรอบข้างจะให้การสนับสนุนช่วยเหลือ **การเงิน** จะใช้จ่ายอะไรก็ควรคิดไตร่ตรองให้ดี เพราะอาจทำให้การเงินติดขัดได้ แต่ก็จะได้คนในครอบครัวคอยช่วยเหลือ **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจจากการแนะนำให้ได้รู้จัก คนมีคู่มีเกณฑ์ของการแต่งงานหรือจะได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน **สุขภาพ** อาการปวดเมื่อยตามข้อและเข่า

YAMAHA
Revs Your Heart

ใหม่ ยามาฮ่า แกรนด์ ฟิลาโน่ ไฮบริด

LIVE UP TO THE NEW HIGH

#ชีวิตมีคลาส สมาร์ทไปอีกขั้น

ใหม่ ยามาฮ่า แกรนด์ ฟิลาโน่ ไฮบริด ออโตเมติกแฟชั่นพรีเมี่ยม 125 ซีซี ดีไซน์ใหม่ หรูหราสง่างามขึ้นอีกระดับ สมาร์ทขึ้นด้วยเครื่องยนต์บลูคอร์ใหม่ ทำงานผสานกับระบบไฮบริด พร้อมฟังก์ชั่น และเทคโนโลยีอัจฉริยะจากยามาฮ่า

NEW Grand Filano Hybrid

Hybrid

ใหม่! #ระบบไฮบริด ช่วยส่งกำลังให้ออกตัวได้ดีขึ้น

*แกรนด์ ฟิลาโน่ ไฮบริด นำเอาระบบไฮบริดที่มี SMG มาทำหน้าที่เป็นมอเตอร์ช่วยส่งกำลังในตอนออกตัว

ใหม่!
หน้าปัดเรือนไมล์ดิจิทัลจอสีแบบ TFT พร้อมมาตรวัดครบทุกฟังก์ชั่น

ใหม่!
ช่องต่อไฟสำรอง สามารถชาร์จแบตมือถือ พร้อมช่องใส่ของด้านหน้า

ใหม่! *เฉพาะรุ่น ABS (BS6) เท่านั้น
ระบบกุญแจอัจฉริยะ สมาร์ทแบบรถยนต์ สะดวกสบาย ควบคุมได้ทั้งคัน

ใหม่! *เฉพาะรุ่น ABS (BS6) เท่านั้น
ระบบเบรก ABS มั่นใจ ปลอดภัย ควบคุมแรงดันเบรกหน้าอัตโนมัติ

#NEW HIGH: TECHNOLOGIES

STOP & START SYSTEM

STOP & START SYSTEM
#ระบบดับเครื่องยนต์อัตโนมัติ ช่วยให้ประหยัดมากยิ่งขึ้น

ONE PUSH START

ONE PUSH START
#ระบบสตาร์ทใหม่ ง่าย และเงียบขึ้น กดปุ่มสตาร์ทปั๊บ รวดเร็วทันใจ

เครื่องยนต์บลูคอร์ BLUE CORE
เทคโนโลยีแห่งความแรง และความประหยัด
#สมรรถนะดีขึ้น #ประหยัดเพิ่มขึ้น
#รักษ์โลกมากขึ้น

it's automatic
ผู้นำออโตเมติก ต้อง ยามาฮ่า

www.yamaha-motor.co.th
YouTube
Yamaha Society Thailand

TRI PETCH GROUP
กลุ่มตรีเพชร : ทุกสิ่งเป็นจริงได้

ISUZU MU-X
THE ICONIC

SIGNATURE OF PRIVILEGE

รุ่นพิเศษ! ISUZU MU-X THE ICONIC โฉบเฉี่ยว หรูหรา งดงามทุกรายละเอียด
ปราดเปรียว ทรงพลัง **เอกลักษณ์แห่งเอกสิทธิ์...แบบฉบับ THE ICONIC**

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

ISUZU Leasing 0-2792-2000
TRI PETCH 0-2792-2160
ISUZU HOTLINE ตลอดวัน 0-2118-0777
TRI PETCH ISUZU SALES CO.,LTD.
www.isuzu-tis.com
ISUZU MU-X