



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.3 NO.25 | MAY 2019

Editor's Talk

พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช ๒๕๖๒ เป็นพระราชพิธีบรมราชาภิเษก สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ขึ้นเป็น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อย่างสมบูรณ์ตามโบราณราชประเพณี ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างวันที่ 4 - 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ณ พระบรมมหาราชวัง และสถานที่สำคัญต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร

Life & Metro ฉบับนี้ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่ประวัติศาสตร์ที่สำคัญของชาติไทย ในครั้งนี้ จึงได้จัดทำบทความพิเศษเกี่ยวกับสถานที่สำคัญต่างๆ ที่ใช้ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช ๒๕๖๒ เพื่อเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนพระราชพิธีที่สำคัญต่างๆ ที่คนไทยควรรู้ และตามรอยเสด็จฯ ไปเยี่ยมชมบูชาเพื่อเป็นสิริมงคลที่ดีแก่ชีวิต

นอกจากนี้ภายในเล่มยังมีเนื้อหาสาระดีๆ ที่น่าสนใจเหมือนเช่นเคย อาทิ **คอลัมน์ Go Green** ชวนคุณผู้อ่านลดภาวะโลกร้อนด้วยการใช้หลอดจากธรรมชาติ แต่จะมีอะไรบ้างลองหาอ่านกันดู **คอลัมน์ Around the World** แนะนำที่พักสุดชิคที่ประเทศฝรั่งเศส ตั้งอยู่ใจกลางป่าซานเมืองของ มาร์แชย์ ชื่อ โรงแรม Attrap'Rêves Hotel ซึ่งมีลักษณะเป็นฟองสบู่ใสขนาดใหญ่ สามารถนอนดู วิวดูได้แบบ 360 องศา ใครขงไปถึงก็บินไปนอนเล่นชิลล์ๆ สัก 2-3 คืนนะคะ

ช่วงนี้บ้านเราอากาศร้อนมากกกกก... (ก.ไก่ ล้วนตัว) จะรับประทานอาหารอะไรก็ควร ระมัดระวังให้ดี เพราะความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐค่ะ

กองบรรณาธิการ



20

Contents

ปีที่ 3 ฉบับที่ 25 เดือนพฤษภาคม 2562

- 4 Special Scoop
- 12 MRTA News
- 14 Bangkok Update
- 15 News Update
- 16 Go Green
- 18 Around the World
- 20 Eating Out
- 22 Health
- 24 Beauty
- 26 Love & Relation
- 27 Hi-Tech
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร
Life & Metro
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณนภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณนัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษ์ตีพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภูฏี, **บรรณาธิการศิลป์ :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลป์ :** ภาคภูมิ สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ ไหลกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิณี เลิศวิจิตรกรเทพ, วรวิ เพ็ชรวารีย์, 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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช ๒๕๖๒

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน
การรถไฟฟ้่าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

Special Scoop

TEXT & PHOTO : ธันวา ทยา



ตามรอยเสด็จ พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช ๒๕๖๒



ขั้นตอนแรกของพระราชพิธีที่สำคัญยิ่งนั้นก็คือ พิธีสงฆ์พระมูรธาภิเษก หรือการรดน้ำจากสระน้ำ 4 สระ ในจังหวัดสุพรรณบุรี และน้ำจากแม่น้ำสำคัญทั้งห้า คือ แม่น้ำบางปะกง แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำราชบุรี และแม่น้ำเพชรบุรี ที่พระเศียร ถือเป็นการเปลี่ยนพระราชสถานะสู่ความเป็นพระมหากษัตริย์ และพิธีรับน้ำอภิเษก หรือการรดน้ำที่พระหัตถ์ โดยเป็นน้ำจากแหล่งศักดิ์สิทธิ์ของ 76 จังหวัด และน้ำศักดิ์สิทธิ์จากหอคาศตราคม ในพระบรมมหาราชวัง 1 แหล่งน้ำ ซึ่งแต่เดิมราชบัณฑิตและพราหมณ์เป็นผู้ถวายน้ำอภิเษก แต่ในหลวงรัชกาลที่ 9 เป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกที่ทรงรับน้ำอภิเษกจากผู้แทนสมาชิกรัฐสภาประจำทิศทั้งแปด เป็นนัยแสดงถึงความเป็นพระมหากษัตริย์ในระบอบประชาธิปไตย โดยน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่รวบรวมมาจากแหล่งต่างๆ ที่ว่านี้ได้ถูกนำมาประกอบพิธีที่ วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร ในวันที่ 18 เมษายน 2562

“ตามราชประเพณีในสยามประเทศนี้ ถือเป็นตำรามาแต่โบราณว่าพระมหากษัตริย์ซึ่งเสด็จผ่านพิภพ ต้องทำพระราชพิธีบรมราชาภิเษกก่อนจึงจะเป็นพระราชอาชิตีโดยสมบูรณ์”

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกในสมัยรัตนโกสินทร์นี้ ได้ยึดถือปฏิบัติตาม “ตำราราชาภิเษกครั้งกรุงศรีอยุธยาสำหรับหอลหลวง” ซึ่งรัชกาลที่ 1 โปรดให้เรียบเรียงขึ้น โดยขั้นตอนและรายละเอียดของพระราชพิธีบรมราชาภิเษกอาจปรับเปลี่ยนไปบ้างในแต่ละรัชกาล ตั้งแต่รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 9

Life & Metro ฉบับนี้จึงได้จัดทำบทความพิเศษให้ความรู้เกี่ยวกับสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ และสถานที่สำคัญต่างๆ ที่ใช้ประกอบพิธีก่อนเข้าสู่วันพระราชพิธีบรมราชาภิเษก และที่เสด็จฯ ในวันประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ตามหมายกำหนดการ พระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562 ที่น่าสนใจและคนไทยควรรู้จัก หรือตามรอยเสด็จไปเยี่ยมชมบูชาเพื่อเป็นสิริมงคล และเป็นขวัญกำลังใจใหม่ๆ ที่ดีแก่ชีวิต เนื่องในโอกาสขึ้นรัชกาลใหม่ในครั้งนี้





วันที่ 23 เมษายน 2562 เวลา 09.25 น. - 11.35 น. ได้มีการประกอบพระราชพิธีจารึกพระสุพรรณบัฏ ดวงพระราชสมภพ แกะพระราชลัญจกรประจำรัชกาลที่ 10 และจารึกพระสุพรรณบัฏพระบรมวงศ์ขึ้น ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

วันที่ 2 พฤษภาคม 2562 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงถวายราชสักการะ ปฐมบรมราชานุสรณ์ ณ ลานหน้าสะพานพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช

วันที่ 3 พฤษภาคม 2562 มีการเชิญพระสุพรรณบัฏ ดวงพระราชสมภพ และพระราชลัญจกรจากวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ไปยังพระที่นั่งไพศาลทักษิณ ใน หมู่พระมหามณเฑียรสถาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินไปทรงนมัสการพระพุทธรูปมหามณีรัตนปฏิมากร ณ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม และถวายบังคมพระบรมอัฐิและพระอัฐิ เวลา 16.19 น. - 18.00 น. จุดเทียนชัย พระสงฆ์ประกาศการพระราชพิธีบรมราชาภิเษกอย่างเป็นทางการ และเจริญพระพุทธมนต์





วันที่ 4 พฤษภาคม 2562 เวลา 10.09 น. - 12.00 น. การพระราชพิธี
 สรงพระมูรธาภิเษก ณ ซาลา พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน ทรงรับน้ำอภิเษก
 ณ พระที่นั่งอัฐทิศอุทุมพรราชอาสน์ ทรงรับเครื่องราชกกุธภัณฑ์ เครื่องบรม
 ชัตติยราชวรารมณ์ และพระแสง ณ พระที่นั่งภัทรบิฐ จากนั้นทรงเสด็จพระ และ
 พระสงฆ์ดับเทียนชัย เวลา 14.00 น. เสด็จออกมหาสมาคมรับการถวายพระพร
 ชัยมงคล ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย เวลา 16.00 น. เสด็จฯ โดยริ้วขบวน
 ราชใหญ่ไปทรงนมัสการพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร ประกาศพระองค์เป็น
 ศาสนูปถัมภก ณ พระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ถวายบังคมพระบรมรูป
 สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า ณ ปราสาทพระเทพบิดร ถวายบังคม
 พระบรมอัฐิและพระอัฐิ สดับปกรณ์ ณ **พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท** เวลา 18.00 น.
 เจ้าพนักงานเวียนเทียนสมโภชหมู่พระมหามณเฑียร เวลา 18.19 น. - 20.30 น.
 เฉลิมพระราชมณเฑียรและเฉลิมพระแท่นบรรจถรณ์ ณ พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน

วันที่ 5 พฤษภาคม 2562 เวลา 09.00 น. มีพระราชพิธีเฉลิมพระปรมาภิไธย
 พระนามาภิไธย และสถาปนาพระฐานันดรศักดิ์พระบรมวงศ์ เลี้ยงพระ เทคน์
 ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย หลังพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ได้เสด็จ
 พระราชดำเนินเสียบพระนครโดยขบวนพยุหยาตราทางสถลมารคเพื่อให้ประชาชน
 เฝ้าชมพระบารมีโดยประทับพระราชยานพุดตานทองเสด็จฯ จากพระที่นั่งอาภรณ์
 ภิโมกข์ปราสาท ไปยัง **วัดบวรนิเวศวิหาร วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม และ**
วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เพื่อนมัสการพระประธานและพระบรมราชสรีรางคาร

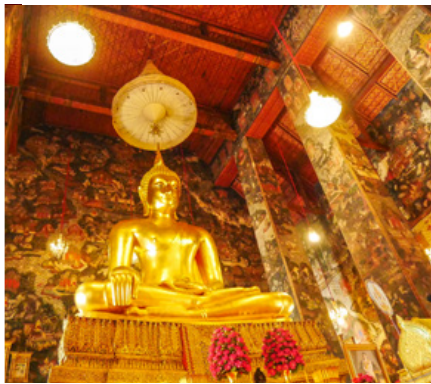
วันที่ 6 พฤษภาคม 2562 เวลา 16.30 น. เสด็จออก ณ สีหบัญชร
พระที่นั่งสุทไธสวรรยปราสาท บนกำแพงพระบรมมหาราชวัง ระหว่างประตู่
 เทวาพิทักษ์และประตูศักดิ์ไชยสิทธิ์ บนถนนสนามไชย รับการถวายพระพร
 ชัยมงคล โดยพลกนิกรชาวไทย เวลา 17.30 น. เสด็จออก ณ **พระที่นั่งจักรี**
มหาปราสาท ให้คณะทูตานุทูต แขกของรัฐบาล และกงสุลต่างประเทศเข้าเฝ้าฯ
 ถวายพระพรชัยมงคล



ภาคผนวก

วัดสุทัศนเทพวราราม ราชวรมหาวิหาร

เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรมหาวิหาร ที่มีอยู่เพียงไม่กี่แห่งของประเทศไทย และถือเป็นวัดประจำรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร วัดนี้พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่ 1 โปรดเกล้าให้สถาปนาขึ้น แต่ทรงสร้างค้างไว้แต่เพียงรากพระวิหาร ถึงรัชกาลที่ 3 ทรงสร้างใหม่ทั้งอารามและในรัชกาลที่ 5 ทรงปฏิสังขรณ์เพิ่มเติมอีก



วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

วัดนี้ตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือภายในพระบรมมหาราชวัง เป็นวัดที่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2325 ตามแบบแผนการสร้างพระบรมมหาราชวังแต่ครั้งโบราณที่จะต้องมีวัดคู่บ้านคู่เมืองไว้ประกอบพระราชพิธีอยู่ในเขตพระบรมมหาราชวัง วัดนี้เป็นวัดที่มีเฉพาะเขตพุทธาวาสเท่านั้น คือ มีแต่โบสถ์ วิหาร และพระพุทธรูป ไม่มีพระสงฆ์จำวัด เป็นที่ประดิษฐาน พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร หรือ พระแก้วมรกต มีอาคารสำคัญและอาคารประกอบเป็นจำนวนมาก เช่น ปราสาทพระเทพบิดร พระมณฑป พระอัมรินทร์มหาเจดีย์ เป็นต้น

พระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก หรือ พระปฐมบรมราชานุสรณ์

ตั้งอยู่ ณ เชิงสะพานพุทธฯ บนฝั่งพระนคร สร้างขึ้นตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว เพื่อให้เป็นอนุสรณ์พระปฐมกษัตริย์ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก่อนที่กรุงรัตนโกสินทร์จะมีอายุครบ 150 ปี ในปี พ.ศ. 2475 พร้อมได้ก่อสร้างสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาให้เป็นทางเชื่อมกับฝั่งธนบุรีในคราวเดียวกัน พระบรมรูปฯ แห่งนี้ ได้รับการออกแบบโดยสมเด็จพระบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมพระยานริศรานุวัดติวงศ์ เป็นพระบรมรูปทรงเครื่องขัตติยาภรณ์ เสด็จประทับนั่งเหนือพระราชบัลลังก์ โดยศาสตราจารย์ ศิลป์ พีระศรี แห่งมหาวิทยาลัยศิลปากรเป็นผู้ปั้นและหล่อด้วยทองสำริด



หมู่พระมหามณเฑียรสถาน

เป็นหมู่พระที่นั่งภายในพระบรมมหาราชวัง โดยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2325 เพื่อทรงใช้เป็นที่ประทับและเป็นพระราชพิธีมณฑลในพระราชพิธีปราบดาภิเษก เดิมเป็นพระที่นั่งขนาดใหญ่เชื่อมต่อกัน 3 องค์ ชื่อว่า “พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน” ต่อมา พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานนามพระที่นั่งใหม่สำหรับแต่ละองค์โดยเป็นนามที่คล้องจองกันได้แก่ พระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน พระที่นั่งไพศาลทักษิณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัยมหาสุรยพิมาน ปัจจุบันพระมหามณเฑียรได้ใช้เป็นพระราชพิธีมณฑลสำหรับประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษกและพระราชพิธีสำคัญอื่นๆ ในพระมหากษัตริย์ทุกรัชกาลในราชวงศ์จักรีสืบเนื่องกันมา

พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท

เป็นพระที่นั่งองค์ประธานของหมู่พระมหามหาปราสาทในพระบรมมหาราชวัง ตั้งอยู่เบื้องตะวันตกของเขตพระราชฐานชั้นกลาง ลักษณะเป็นพระมหามหาปราสาททรงมุข พระที่นั่งองค์นี้ได้รับยกย่องว่าเป็นสถาปัตยกรรมชั้นเอกของกรุงรัตนโกสินทร์ และเป็นพระที่นั่งทรงไทยแท้องค์เดียวในพระบรมมหาราชวัง พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเมื่อ พุทธศักราช 2332 ทดแทนพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัยมหาปราสาท ภายหลังใช้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมศพและพระศพจนเป็นธรรมเนียม ในการพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้เสด็จกราบถวายบังคมและสดับปกรณ์พระบรมอัฐิและพระอัฐิสมเด็จพระบรมราชบุพการีที่พระที่นั่งนี้





วัดบวรนิเวศวิหาร

เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรวิหาร แต่เดิมเป็นวัดที่สร้างขึ้นใหม่ ตั้งอยู่ใกล้กับวัดรังษีสุทธาวาส ต่อมา กรมพระราชวังบวรมหาศักดิพลเสพ ในรัชกาลที่ 3 ได้รวมวัดทั้ง 2 เข้าเป็นวัดเดียว พระอารามนี้เคยเป็นที่ประทับ ของสมเด็จพระสังฆราชถึง 4 พระองค์ และเป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาของสงฆ์แห่งแรกในประเทศ อีกด้วย เป็นสถานที่สำคัญอีกหนึ่งแห่งในการเสด็จพระราชดำเนินเลียบ พระนคร โดยขบวนพยุหยาตราทางสถลมารค



วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ชนิดราชวรวิหาร วัดประจำรัชกาลที่ 5 และรัชกาลที่ 7 โดยรัชกาลที่ 5 โปรดให้สร้างเพื่อเป็นวัดประจำรัชกาลของพระองค์ เริ่มก่อสร้าง เมื่อปี พ.ศ. 2412 มีลักษณะผสมระหว่าง สถาปัตยกรรมไทยกับสถาปัตยกรรมตะวันตก คือ ลักษณะภายนอกเป็นสถาปัตยกรรมไทย ส่วนภายใน ออกแบบตกแต่งอย่างตะวันตก นับเป็นพระอารามหลวง สุดท้ายที่พระมหากษัตริย์ ทรงสร้างตามโบราณ ราชประเพณีที่มีการสร้างวัดประจำรัชกาล เป็นสถานที่ สำคัญอีกหนึ่งแห่งในการเสด็จพระราชดำเนินเลียบ พระนคร โดยขบวนพยุหยาตราทางสถลมารค



วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)

เดิมเป็นวัดเก่า สร้างมาตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี รัชกาลที่ 1 ทรงสถาปนาให้เป็นพระอารามหลวงชั้นเอก ข้างพระบรมมหาราชวัง เป็น วัดประจำรัชกาลที่ 1 ที่ได้พระแทนประดิษฐานพระพุทธรูปปฏิมากร พระประธานในพระอุโบสถ เป็นที่บรรจุพระบรมอัฐิของพระองค์ท่านไว้ เป็นสถานที่สำคัญอีกหนึ่งแห่งในการเสด็จพระราชดำเนินเลียบพระนคร โดยขบวนพยุหยาตราทางสถลมารค



พระที่นั่งสุทไธสวรรยปราสาท

เป็นพระที่นั่งที่ตั้งอยู่บนกำแพงพระบรมมหาราชวังด้านทิศตะวันออก ระหว่างประตูเทวาพิทักษ์ กับประตูศักดิ์ไชยสิทธิ์ ซึ่งพระที่นั่งองค์นี้ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงสร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2327 เดิมเรียกว่า พลับพลาสูง ต่อมาใน พ.ศ. 2361 - 2370 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว โปรดเกล้าฯ ให้รื้อและสร้างใหม่เป็นปราสาท พระราชทานนามว่าพระที่นั่งสุทไธสวรรย์ ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงบูรณปฏิสังขรณ์ใน พ.ศ. 2396 และพระราชทานนามใหม่ว่า พระที่นั่งสุทไธสวรรยปราสาท



พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2419 ประกอบด้วย ปราสาท 3 องค์ ทอดตัวจากทิศตะวันออกไปทิศตะวันตก แต่ละองค์ เชื่อมต่อกันด้วยมุขกระสันโดยตลอด พระที่นั่งจักรีมหาปราสาท มีความโดดเด่นกว่าพระที่นั่งอื่นๆ เนื่องจากการผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมไทยกับสถาปัตยกรรมยุโรป โดยตัวอาคาร พระที่นั่งมีรูปแบบสถาปัตยกรรมยุโรป แต่หลังคาพระที่นั่งเป็นรูปแบบสถาปัตยกรรมไทย พระที่นั่งองค์นี้ขึ้นบนสุดเป็นที่ประดิษฐานพระบรมอัฐิของพระมหากษัตริย์และพระมเหสี ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เป็นต้นมา เป็นที่เสด็จฯ ออกให้คณะทูตานุทูต ข้าราชการชั้นสูงเข้าเฝ้า หรือรับรองแขกผู้มีเกียรติ พระที่นั่งจักรีมหาปราสาทยังเป็นสถานที่แห่งแรกในประเทศไทยที่มีการใช้ไฟฟ้าเป็นครั้งแรกอีกด้วย *low*





รฟม. เป็นเจ้าภาพพิธีบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานฝ่ายฆราวาสในพิธีบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พร้อมทั้งผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมพิธี ณ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก โดยมี พระธรรมบัณฑิต เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ ทั้งนี้ โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก และส่งเสริมการศึกษาพระธรรมวินัยและปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ประกอบด้วยบุตร-หลานของพนักงาน รฟม. และเยาวชนชาย รวมทั้งสิ้น 68 คน โดยมีกำหนดระยะเวลาบรรพชาระหว่างวันที่ 11 เมษายน - 8 พฤษภาคม 2562



รฟม. ร่วมบันทึกเทปโทรทัศน์ถวายพระพรเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก พุทธศักราช 2562

เมื่อวันที่ 23 เมษายน 2562 นายชัยวัฒน์ ทองคำคูณ ปลัดกระทรวงคมนาคม นำผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงคมนาคมและหน่วยงานในสังกัดเข้าร่วมบันทึกเทปถวายพระพรเนื่องในโอกาสพระราชพิธีบรมราชาภิเษก สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 7 โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เข้าร่วมบันทึกเทป



น้องทันใจชวนมาทำความรู้จักกับ... โมโนเรล 2 สายแรกของไทย

รฟม. ร่วมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี จัดกิจกรรม Road Show ตามศูนย์การค้าฯ บนเส้นทางลาดพร้าว - สำโรง และตามศูนย์การค้าฯ และสถานที่สำคัญบนเส้นทางแคราย - มีนบุรี เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลโครงการฯ สร้างความรู้ ความเข้าใจ แก่ผู้ใช้บริการในอนาคต ภายในงาน มีนิทรรศการเกี่ยวกับข้อมูลโครงการฯ อาทิ บทบาทหน้าที่ของ รฟม. ในการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล แนวเส้นทางรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ และสายสีชมพูฯ จุดเชื่อมต่อกับรถไฟฟ้าสายอื่นๆ โดยมีเจ้าหน้าที่

เป็นผู้แนะนำและให้ข้อมูลต่างๆ รวมทั้งกิจกรรมร่วมสนุกตอบคำถามเพื่อลุ้นรับของที่ระลึกโครงการ เป็นต้น ซึ่งมีประชาชนให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และสอบถามข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับโครงการฯ อย่างต่อเนื่อง กว่า 2,000 คน

โดยเร็วฯ นี้ รฟม. และโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูฯ จะจัดกิจกรรม Road Show ระหว่างวันที่ 25 - 26 พฤษภาคม 2562 ที่ตลาดน้ำขวัญเรียม สำหรับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลืองฯ จะจัดระหว่างวันที่ 11 - 12 มิถุนายน 2562 ที่ศูนย์พาร์ค ศรีนครินทร์ เพื่อเดินหน้านำมอบทั้งความรู้ ความสุข และความสนุกสนานอย่างต่อเนื่อง



ติดตามข้อมูลข่าวสารโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง ได้ที่

เว็บไซต์ : www.mrta-yellowline.com

เฟซบุ๊กแฟนเพจ : โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ช่วงลาดพร้าว - สำโรง

ไลน์แอด : @mrtyellowline หรือ Call Center 0 2610 4915

ติดตามข้อมูลข่าวสารโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี ได้ที่

เว็บไซต์ : www.mrta-pinkline.com

เฟซบุ๊กแฟนเพจ : โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย - มีนบุรี

ไลน์แอด : @mrtpinkline หรือ Call Center 0 2610 4915



MRTA Quiz

ประจำเดือนพฤษภาคม 2562

ในโอกาสครบรอบ 2 ปี บิตยสาร Life & Metro รฟม. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **"Power Bank MRTA"** จำนวน 10 รางวัล และ **ร่ม รฟม.** จำนวน 5 รางวัล



ลุ้นรับของรางวัล

คำถาม

ขบวนรถไฟฟารุ่นใหม่ที่ รฟม. จะนำมาให้บริการสามารถดูผู้โดยสารได้สูงสุดที่คนต่อขบวน

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 26 พฤษภาคม 2562



รฟม. จะมอบรางวัล "Power Bank MRTA" ให้แก่ผู้ที่ส่งคำตอบมาในลำดับที่ 2, 22, 62, 82, 102, 122, 152, 172, 202, 222 สำหรับรางวัล ร่ม รฟม. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

*ค่าตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่ผู้โชคดี MRTA QUIZ

บิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนเมษายน 2562

คำถาม

ศูนย์ฝึกอบรมบุคลากรระบบราง รฟม. ตั้งอยู่ที่ใด?

เฉลยคำตอบ

ตั้งอยู่ที่อาคารศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล สถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"เสื้อ T - Shirt และถุงผ้า MRTA" จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

- 1.คุณอภิวัฒน์ สุขในบุญ
- 2.คุณสมชาย ไปรยทรายทอง
- 3.คุณปพนภพ นวพานิชย์เจริญ
- 4.คุณณัช เหล่าวัฒนกุล
- 5.คุณรัชพล พะวงศรีรัตน์
- 6.คุณสดศรี เหล่าพงษ์เกียรติ์
- 7.คุณกฤตติกา อธิปกรณ์กุล
- 8.คุณวุฒินิเดช พรสวงมประภาณ
- 9.คุณศรียา ทาวรวงษ์
- 10.คุณฉัตรกริภา ชันจันทร์

ผู้ที่ได้รับรางวัล



ทั้งนี้ รฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ ประจำปี 2562

เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2562 รฟม. ได้จัดกิจกรรมวันสงกรานต์ ประจำปี 2562 โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นผู้แทนผู้บริหารและพนักงาน รฟม. สักการะทำวามหาพรหม พระภูมิเจ้าที่ พระบรมสาทิสลักษณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร และพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รวมทั้งเป็นประธานในพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ณ บริเวณอาคารสำนักงาน รฟม. ทั้งนี้ ได้จัดให้มีพิธีรดน้ำดำหัวผู้ว่าการ รฟม. และรองผู้ว่าการ รฟม. เพื่อสืบสานประเพณีไทยและเสริมสร้างความเป็นสิริมงคล รวมทั้งสร้างขวัญกำลังใจให้แก่พนักงาน รฟม. ในเวลาต่อมาได้มีกิจกรรมประกวดการแต่งกายด้วยชุดผ้าไทย หัวข้อสงกรานต์ 4 ภาค เพื่อส่งเสริมการแต่งกายแบบไทย โดยมีพนักงานจำนวน 740 คน เข้าร่วมกิจกรรม

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



2 พ.ค. - 2 ส.ค.

นิทรรศการศิลปะ Anthology / assūphur โดย วิรพงษ์ ศรีตระกูลกิจการ (อายุนิยะ)

ผลงานจิตรกรรมสีน้ำมันของ วิรพงษ์ จิตรกรผู้วาดรูปอย่างไม่มีวันหยุด ได้นำผลงานใหม่ชิ้นสำคัญที่แสดงถึงความมุ่งมั่นพากเพียรในการทำงาน เพื่อให้เข้าถึงคำว่าศิลปะที่แท้จริงและรวบรวมคุณค่าของความจริงที่แฝงอยู่ในความหลากหลายแตกต่างไว้ในผลงาน ณ บริเวณสกายล็อบบี้ ชั้น 23 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ เซ็นทรัลเวิลด์ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. 02 100 1234 ต่อ 6753-56



16 - 19 พ.ค.

Thailand Dive Expo 2019

งานมหกรรมดำน้ำ ที่รวมสินค้าและบริการครบวงจรที่สุด แห่งเดียวในประเทศไทย เช่น โรงเรียนสอนดำน้ำที่ได้มาตรฐานสากล ทริปดำน้ำทั้งในและต่างประเทศ รีสอร์ทที่พัก เรือ Live-aboard อุปกรณ์ดำน้ำ อุปกรณ์เสริมต่างๆ กล้องถ่ายภาพ Housing ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Thailand Dive Expo (TDEX)

13 พ.ค.

คอนเสิร์ตการกุศล Pink Park Eternal Love Concert

มูลนิธิศุภนิยามะเร่ิงเต้านมเฉลิมพระเกียรติชวนชมคอนเสิร์ตการกุศล Pink Park Eternal Love Concert เพื่อหารายได้สนับสนุนโครงการ “บ้านพิงพัก” เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย พบกับความสนุกครบรสจาก 8 นักร้อง 8 สไตล์ ชื่อดังของวงการเพลงไทย ได้แก่ ปู - อัญชลี จงคดีกิจ, ก้อง - สหรัถ สังคปรีชา, กบ - ทรงสิทธิ์ รุ่งนพคุณศรี, ป๊อด โมเดิร์นด็อก, ทอม room39, ไต้ - ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร, เอ๊ะ - จิรกร สมพิทักษ์ และ ไอซ์ - ศรัณยู วินัยพานิช ที่จะมาขับกล่อมเพลงฮิตโดนใจ และการพิเจอรังสุดมัน ณ รอยัล พารากอนฮอลล์ เวลา 19.00 น. บัตรราคา 1,500 - 5,000 บาท จองบัตรที่ www.thaiticketmajor.com/concert/ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : บ้านพิงพัก - Pink Park Village



24 - 26 พ.ค.

คอนเสิร์ต Cassette Festival

ฟินให้สุดกับเพลงยุคดิสโก้ เอ-โทมัส โชรว์ เปิดแผง “Cassette Festival” 3 รอบ พร้อมทัพศิลปินออร์จินัลที่จัดหนักมาให้หายคิดถึงมากกว่า 25 ชีวิต ครั้งนี้ไม่มีค่าย ไม่มีสังกัด อาทิ มอส ปฏิภาณ / ทาทา ยัง / อ้อม สุนิสา / เอกกี้-เต็ม UHT / โบ สุปิตา / นิโคล เทริโอ ดุ้ย ธีรภัทร์ / ต้าร์-ตึก มิสเตอร์

ทิม / หมุ่ม กะลา / แคทริยา อิงลิช / ไชน่า ดอลล์ / Zaza / ปณิตดา / แอนเดรีย / ฝันดี-ฝันเด่น / Project H ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ สยามพารากอน จองบัตรได้ตั้งแต่วันนี้ ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ทุกสาขา บัตรราคา 2,000 - 5,000 บาท รายได้ส่วนหนึ่งสมทบทุน โครงการ FRIENDS FOR LIFE ซื่ออุปการณการแพทย์ ให้กับ 5 โรงพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาลศิริราช, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, โรงพยาบาลรามาธิบดี, โรงพยาบาลราชวิถี และโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Atime Showbiz

28 พ.ค. - 2 มิ.ย.

Pet Expo Thailand 2019

งานแสดงสินค้า บริการ รวมถึงกิจกรรมด้านสัตว์เลี้ยงนานาชาติงานแรกของไทย ที่ตอบสนองต่อไลฟ์สไตล์ของสัตว์เลี้ยงแสนรัก และผู้รักสัตว์เลี้ยง บนพื้นที่กว่า 10,000 ตร.ม. รวบรวมร้านค้ามากกว่า 300 ร้านค้า ณ EH 105, 107 ไบเทค บางนา ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : PetExpoClub



News Update



ทีม "XSecrets" จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คว้ารางวัลชนะเลิศสุดยอดนักสร้างสรรค์คอนเทนต์ออนไลน์ ในโครงการ Isuzu Creative Brains Challenge 2018

อิซูซุ จัดพิธีมอบรางวัลแก่สุดยอดนักสร้างสรรค์คอนเทนต์ออนไลน์ ภายใต้คอนเซ็ปต์ "1-Day Mission with Isuzu X-Series" ภารกิจ 1 วันกับรถอิซูซุ เอ็กซ์-ซีรีส์" พร้อมแผนโปรโมท โดยทีม "XSecrets" จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โข้วไอเดียสุดครีเอทีฟในการสร้างสรรค์แคมเปญ ออนไลน์ (Online Campaign Contest) คว้าแชมป์ รับรางวัลทุนการศึกษา 200,000 บาท พร้อมโล่และประกาศนียบัตร รวมทั้งเงินสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของสถานศึกษา 50,000 บาท และรางวัลสำหรับทีมรองชนะเลิศอื่นๆ มูลค่ารวมกว่า 1 ล้านบาท

กลุ่มตรีเพชร โดย มร. โทชิอากิ มาเอคาว่า กรรมการผู้จัดการ บริษัท ตรีเพชร อิซูซุเซลส์ จำกัด กล่าวว่า "อิซูซุได้จัดกิจกรรมการประกวดเชิงสร้างสรรค์ในโครงการ "Isuzu Creative Brains Challenge" อิซูซุ...คิดให้ต่างอย่างคนรุ่นใหม่ เพื่อเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ในระดับมหาวิทยาลัยตั้งแต่ปี 2010 โดยในครั้งนี้เป็นการประกวดสร้างสรรค์ในรูปแบบคอนเทนต์ออนไลน์ ที่สะท้อนไลฟ์สไตล์ของคนรุ่นใหม่ และแสดงถึง Brand DNA ของรถอิซูซุ เอ็กซ์-ซีรีส์ ภายใต้หัวข้อ "1-Day Mission with



Isuzu X-Series ภารกิจ 1 วันกับรถอิซูซุ เอ็กซ์-ซีรีส์" ซึ่งได้รับความสนใจจากกลุ่มเยาวชนในรั้วมหาวิทยาลัยทั่วประเทศในการร่วมสร้างสรรค์ผลงานที่ยอดเยี่ยมและน่าสนใจเข้าประกวดมากกว่า 150 ทีม อิซูซุมีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุน และช่วยจุดประกายพลังทางความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มคนรุ่นใหม่ เพื่อที่จะก้าวไปสู่การเป็นนักสร้างสรรค์คอนเทนต์ออนไลน์มืออาชีพต่อไป"

AIS Academy ประกาศเดินทางภารกิจ "คิดเพื่อ" กระจายองค์ความรู้สู่ต่างจังหวัด ปันคนรุ่นใหม่ นำเทคโนโลยีสร้างอนาคตประเทศไทย

AIS Academy เดินทางสานต่อความเป็นแกนกลางร่วมภาคเอกชนยกระดับองค์ความรู้ เพิ่มความสามารถในการรับมือโลกดิจิทัลเพื่อคนไทยและสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง โดยปีนี้ ประกาศขยายองค์ความรู้ไปสู่ภูมิภาคเพิ่มเติมภายใต้โครงการ "ACADEMY for THAIS: to the Region" พร้อมส่งเสริมให้คนไทย



นำองค์ความรู้ที่ได้รับจากงานสัมมนาไปปฏิบัติจริง สร้างประโยชน์ต่อภาคบุคคลและสังคมประเทศชาติ โดยมุ่งเน้นการแบ่งปันองค์ความรู้จากผู้มีประสบการณ์ให้คนไทย พร้อมวิธีการรับมือการเคลื่อนไหวของดิจิทัลในแง่มุมต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ร่วมยกระดับคุณภาพชีวิตสังคมไทยได้เติบโตไปพร้อมกันอย่างยั่งยืน หรือ Sustainability Growth *low*



Go Green

TEXT: Chayanee A.



1 ชวนสาว ๆ มาเป็นคนสวยรักโลก

ฟังดูอาจจะงงนิดๆ ว่า การรักสวยรักงามจะช่วยรักษ์โลกได้อย่างไร แต่สาว ๆ สามารถช่วยเหลือโลกใบนี้ได้ด้วยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สกินแคร์หรือเครื่องสำอางที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ลองมองหาสัญลักษณ์รีไซเคิลบนแพคเกจจิ้งดูสิ จะได้มั่นใจว่าเมื่อใช้หมด บรรจุภัณฑ์เหล่านั้นจะไม่กลายเป็นขยะ แต่จะถูกนำกลับไปใช้ใหม่ได้ด้วย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์แบบใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ไม่ว่าจะเป็นทิชชู่เปียกสำหรับเช็ดเครื่องสำอาง มีดโกนแบบเปลี่ยนใบมีดไม่ได้ ลองปรับเปลี่ยนมาใช้ผ้าอนามัย หรือฟองน้ำ สำหรับเช็ดคราบเครื่องสำอางที่สามารถซักล้างทำความสะอาดและนำกลับมาใช้ได้อีกแทนทิชชู่เปียก รวมถึงมีดโกนชนิดเปลี่ยนใบมีดได้ และถ้าจะให้ดี การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แบบ 2 in 1 นั้นก็ช่วยลดปริมาณขยะได้เช่นกัน เช่น มอยส์เจอร์ ชนิดผสมรองพื้นที่เจือสีนิดๆ อย่างเป็นธรรมชาติ บาล์มที่ทั้งบำรุงผิวและแต่งแต้มสีสันให้พวงแก้ม ฯลฯ และอย่าลืมเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีบรรจุภัณฑ์ที่ห่อหุ้มหลายชั้น ซึ่งสิ้นเปลืองการใช้ทรัพยากรในธรรมชาติด้วยล่ะ



เพราะสัตว์ทะเลไม่สามารถแยกแยะได้ระหว่างอาหารกับพลาสติก ดังนั้นการลดการใช้พลาสติก ลดใช้โฟม ลดการสร้างขยะ จะช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกที่หลุดรอดลงสู่ทะเลและมหาสมุทรได้

Photo: www.facebook.com/pg/enviroman.th



2 หลอดจากวัสดุธรรมชาติ รักโลกและน่ารัก

เทรนด์หลอดธรรมชาติที่กำลังมาแรงแข่งโค้งในคาเฟ่เก๋ๆ ชิคๆ หลายแห่ง และหลายๆ ไอเดียก็น่ารักน่าใช้เป็นที่สุด

- **หลอดจากขังข้าว** ผลพลอยได้จากต้นข้าว
- **หลอดจากกระจูด** วัสดุพืชทางภาคใต้ ที่หากเป็นสมัยก่อนคงไม่รู้จะเอาไปทำอะไร หลอดจากกระจูดนี้สามารถใช้ได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง โดยหลอดสดจะสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานราวๆ สองสัปดาห์ ส่วนแบบแห้งเก็บได้นานถึงหกเดือนเลยเชียวนะ

- **หลอดจากอ้อย** อันนี้กำลังเป็นที่นิยมในได้หัววัน โดยการนำกากอ้อยมาแปรรูปเป็นหลอด จากการหมักอ้อยเป็นกรดแลคติกแล้วนำมาทำเป็นพลาสติกอีกที สามารถย่อยสลายได้ด้วยในอุณหภูมิและความชื้นที่เหมาะสม

- **หลอดตะไคร้** ด้วยคุณสมบัติของเปลือกแข็งๆ แฉกหาได้ง่าย ใช้งานเสร็จย่อยสลายกลายเป็นปุ๋ยได้อีก ดีดี

- **หลอดไม้ไผ่** ทำจากธรรมชาติร้อยเปอร์เซ็นต์ แฉกใช้ซ้ำได้ เป็นร้อยๆ ครั้ง คุ่มเสียยิ่งกว่าคุ่มเลยที่เดียว

- **หลอดข้าว** ซึ่งบริษัทแฟมิลี ทรี ฟู้ดส์ จำกัด บริษัทที่ผลิตเส้นก๋วยเตี๋ยว พาสต้า จากข้าวไทย ได้ผลิตขึ้น เป็นแห่งที่สองของโลก (หลังจากเกาหลี)

- **หลอดเส้นพาสต้าและเส้นสปาเกตตี้** น่ารักและปราศจากกลิ่นและรสชาติมารบกวนเครื่องดื่มในแก้ว

- **หลอดก้านข้าวสาลี** เป็นหลอดที่ใช้กันมาก่อนยุคพลาสติกเสียอีก ใช้มาตั้งแต่ยุคเมโสโปเตเมียโน่นเลย ธรรมชาติสุดๆ และย่อยสลายได้เองแบบหมดจด

- **หลอดกินได้จากสาหร่ายทะเล** สามารถอยู่ในเครื่องดื่มได้ยาวนาน 24 ชั่วโมง และย่อยสลายตามธรรมชาติในระยะเวลา 60 วัน มีชื่อเรียกว่า Lolistraw มีหลายรสหลายกลิ่นเพราะกลิ่นเหล่านี้ทำจากผักและผลไม้ เช่น มะม่วง กุหลาบ ส้ม วานิลลา ฯลฯ

- **หลอดจากก้านผักต่างๆ** อันนี้ดูน่ารัก แต่ก็อาจจะมาพร้อมกลิ่นเขียวๆ ของผัก เช่น ก้านผักบุ้ง ก้านมะละกอ ก้านบัว ขอบสไตลท์ไหนก็ลองเลือกใช้กันดู ดีต่อธรรมชาติ ดีต่อใจกันไป





3 เมื่อมองโกเลียพลิกทะเลทรายสู่ป่าสีเขียวขจี

มองโกเลีย ในเขตการปกครองตนเองของจีน กำลังเดินหน้าปลูกป่าเพื่อหยุดการขยายของพื้นที่ทะเลทราย ซึ่งมีอยู่หลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นทะเลทรายปาดานจีห์ลิน เถิงเก้อหลี่ อูหลานบูเทอ และทะเลทรายคู้ปู้ฉี ซึ่งแต่เดิมเคยเป็นท้องทุ่งเขียวขจีมาก่อน ในช่วงระยะเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมา มองโกเลียได้ดำเนินการปลูกป่ามากกว่า 4,166,875 ไร่/ปี ซึ่งคิดเป็นพื้นที่ 1 ใน 9 ของพื้นที่ทั้งหมดในโครงการ และในปี 2019 นี้ ทางกรมมองโกเลียได้มุ่งมั่นประกาศว่าจะปลูกต้นไม้ให้ได้กว่า 5,375,000 ไร่ และจะขยายพื้นที่ที่ทุ่งหญ้าให้ได้มากกว่า 12,500,000 ไร่ โดยในการต่อสู้กับการขยายตัวของพื้นที่ทะเลทรายของจีนนั้น เทคนิคคือการนำพรมหญ้าเทียมที่ทำจากฟางข้าวมาปูเพื่อสกัดกั้นทราย รวมทั้งในการเพาะพันธุ์ต้นไม้บางต้นก็มีการนำต้นกาฝากที่มีสรรพคุณเป็นยาหรือเป็นสมุนไพรลงไปด้วย และเมื่อเจริญเติบโตชาวบ้านจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ปัจจุบันมองโกเลียมีพื้นที่ป่ามากกว่า 162,500,000 ไร่ และมีพื้นที่ป่าคุ้มครองเพิ่มขึ้นจากในปี 2013 ที่มีอยู่ร้อยละ 21.03 เป็นร้อยละ 22.1 ด้วยความพยายามนี้ส่งผลให้พายุทรายในภาคเหนือของจีนลดลง

ข้อมูลจาก China Xinhua News



4 สีของถุงขยะมีความหมาย ควรรู้เอาไว้ก่อนทิ้ง

เราอาจจะรู้กันดีว่าถังขยะสีเหลือง สีเขียว สีแดง มีการใช้งานแตกต่างกันอย่างไร ถังสีไหนเอาไว้ทิ้งขยะประเภทใด แต่นอกจากถังขยะแล้ว ถุงขยะแต่ละสีก็ยังมี ความหมายในการคัดแยกขยะมูลฝอยในครัวเรือนอีกด้วย มาดูกันสีไหนมีความหมายว่าอย่างไร และมาช่วยแยกขยะใส่ถุงให้ถูกต้องกัน



ถุงขยะสีเขียว

สำหรับขยะมูลฝอยที่เน่าเสีย ย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักปุ๋ยได้ เช่น ผัก ผลไม้ เศษอาหารและใบไม้

ถุงขยะสีฟ้า

สำหรับขยะมูลฝอยที่ย่อยสลายไม่ได้ ไม่เป็นพิษ และไม่คุ้มค่าสู่การรีไซเคิล เช่น พลาสติกที่หลุกอม ห่อหุ้มฝรั่ง ขอบบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โฟมและฟอล์ยที่เป็นอาหาร

ถุงขยะสีเหลือง

สำหรับขยะมูลฝอยที่สามารถนำมารีไซเคิลได้ เช่น แก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ อลูมิเนียม ฯลฯ

ถุงขยะสีแดง

สำหรับขยะมูลฝอยที่มีอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อม เช่น ถ่านไฟฉาย ขวดยา กระป๋องสเปรย์ หลอดฟลูออเรสเซนต์ ภาชนะบรรจุสารเคมีอันตรายต่างๆ low

Around the World

TEXT: จีงอรุรา



1 หมู่บ้านไร้ถนน! สลอว์ไลฟ์กลางสายน้ำ

Giethoorn หมู่บ้านเล็กๆ ตั้งอยู่ระหว่างเมือง Zwolle และ Steenwijk ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้รับฉายาว่าเป็น หมู่บ้านไร้ถนน ผู้คนที่นี้จะสัญจรกันทางเรือ จึงมีคูคลองเล็กๆ ลัดเลาะรอบหมู่บ้าน และบ้านทุกหลังจะมีเรือเป็นพาหนะ ประจำครัวเรือนนั่นเอง ผู้คนที่นี้ส่วนมากมีอาชีพเป็นชาวไร่ ฐานะค่อนข้างดี มีฟาร์มเป็นของตัวเอง บ้านแต่ละหลังถูก ออกแบบให้เป็นกระท่อมสไตล์ตะวันตก โดดเด่นสวยงาม ช่วงฤดูใบไม้ผลิคาบเกี่ยวกับฤดูร้อน (เม.ย.-พ.ค.) ถือเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการมาท่องเที่ยวที่นี่ เพราะจะได้ล่องเรือ ขึ้นชมทัศนียภาพอันสวยงามภายในหมู่บ้าน อากาศกำลังดี ทั้งยังได้รื่นรมย์กับดอกไม้ที่ผลิบานสะพรั่งต้อนรับผู้มาเยือน

อย่างไรก็ดี ทางหมู่บ้านขอเก็บค่าเที่ยวชมชนิดหน่วย 5 ยูโร เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการล่องเรือชมหมู่บ้าน นอกจากนี้ ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย เช่น พิพิธภัณฑ์ ร้านขายของที่ระลึก ร้านกาแฟ และร้านอาหารเก๋ๆ ที่เห็นแล้วน่าจะไปหมดเลย

Photo: UNISEMAR.COM



Quote



“คนขี้แพ้ที่แท้จริง คือ คนที่ไม่กล้าแม้แต่จะเริ่ม ลองทำมัน”

Bruce Willis - กล่าวไว้

2 ฟินเน้นๆ กับคาเฟ่เม่นแคระ

คาเฟ่แมว คาเฟ่หมา คาเฟ่ฟงู คาเฟ่กบฮูก หลบไป ขอทางให้...คาเฟ่เม่นแคระด้วยจ้า!

ต้นตำรับคาเฟ่ของคนรักสัตว์ต้องยกให้ ประเทศญี่ปุ่น สำหรับคาเฟ่เม่นแคระเริ่มฮิต จริงจังเมื่อสองปีที่ผ่านมา ให้คุณๆ ได้เข้ามาชม ความน่ารักของเจ้าเม่นแคระหรือในภาษาญี่ปุ่น จะเรียกว่าฮะริเนะซึมิ (Harinezumi) อย่าง ใกล้ชิด คาเฟ่เม่นแคระเหล่านี้ตั้งอยู่ในย่านดัง ของกรุงโตเกียวทั้ง Omotesando, Shibuya และ Shinjuku จากนั้นแพร่กระจายไปตามเมืองใหญ่ต่างๆ รวมทั้ง เชียงใหม่ เปิดบริการให้เข้าไปชมความน่ารักของเจ้าเม่นน้อย สามารถเล่นกับมัน และป้อนอาหาร เม่นแต่ละตัว



อ้วนท้วนสมบูรณ์ เพราะทางร้านดูแลอย่างดี เน้นดูแลสุขภาพ และความปลอดภัยของเจ้าเม่นแคระเป็นหลัก เมื่อครบครึ่งชั่วโมง ตามกำหนดเวลาแล้วก็จะมีการมาแจ้งเตือนลูกค้าแบบเป๊ะๆ หากใครยังไม่จุใจก็สามารถต่อเวลาเพิ่มได้อีก

น้องเม่นแคระที่เราเล่นกันนอกจากจะเอาไว้ต้อนรับลูกค้า แล้ว บางร้านยังขายให้เอาไปเลี้ยงกันด้วย ส่วนราคาจะแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์

Photo: travellingtheworldsolo.com



3 โรงแรมฟองสบู่ นอนดูดาวใสๆ ในยุโรป

โรงแรมสุดหรูระดับ 5 ดาวต้องสวยและดูธรรมดาไปเลย ถ้าได้เจอโรงแรมสุดครีเอท Attrap'Réves Hotel ตั้งอยู่ในแถบ Allauch ใจกลางป่าชนเมืองของ มาร์แซย์ ประเทศฝรั่งเศส มีชื่อเสียงในเรื่องห้องพักโดมแก้วรูปทรงฟองสบู่ใสเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 13 ฟุต ออกแบบโดยดีไซเนอร์ชาวฝรั่งเศส Pierre-Stephane Dumas มีให้เลือกหลายแบบ ทั้งแบบเห็นวิว 360 องศา และแบบปิดครึ่งหนึ่งเพื่อความเป็นส่วนตัว บริการสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบความแปลกใหม่ไม่เหมือนใคร คุณจะสัมผัสบรรยากาศท่ามกลางธรรมชาติของทุ่งหญ้าและป่าไม้ โดยมีการติดตั้งเครื่องมือพิเศษป้องกันเสียงรบกวน เพื่อให้แขกผู้เข้าพักได้รู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวที่สุด สามารถมองเห็นทุกสิ่งได้จากทางด้านในและด้านนอก สัมผัสธรรมชาติแบบ 360 องศา ในห้องสวีทส่วนตัวที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกจัดไว้ให้พร้อมปรับอุณหภูมิให้รู้สึกสบายผ่อนคลายตลอดเวลา กลางวันทำสปา กลางคืนนอนชมวิวดูดาวบนท้องฟ้าสุดโรแมนติก เป็นอะไรที่ฟินและวิเศษสุดๆ สนวนราคาที่พักคืนละ 100 ดอลลาร์ ก็ประมาณสามพันกว่าบาทเอง!

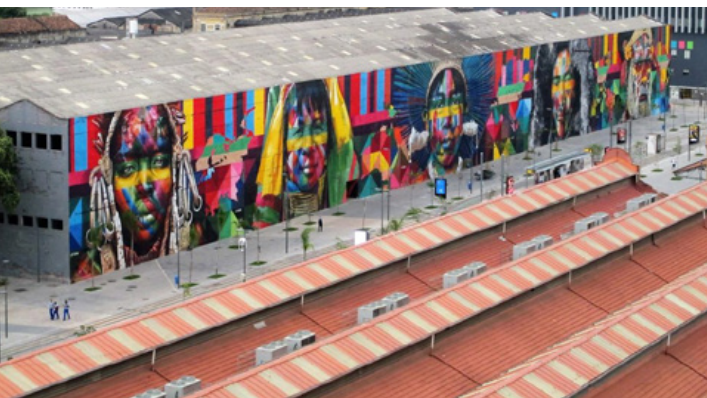


Photo: uniqhotels.com



“ความสุขของคนที่มีความรักคือการที่ได้อยู่กับคนที่เรารัก ถึงแม้ว่าจะทุกข์แค่ไหน มีอุปสรรคแค่ไหน มันก็ทนได้ทั้งนั้นแหละ”

เรณู-กรงกรรม (เบลล่า ราณี แคมเปน) - กล่าวไว้



4 สุดยอดศิลปินแห่งศิลปะบนท้องถนน

เขาเปาโล ประเทศบราซิล เมืองหลวงของศิลปะบนท้องถนนและไม่มีใครคาดเดาได้ดีกว่านักวาดภาพสีสเปรย์ฝาดนักระดับโลก Eduardo Kobra

Kobra ได้รับความรู้เกี่ยวกับกราฟิตี้ในช่วงต้นทศวรรษ 1980 ผ่านทางความรักของฮิปฮอปและความชอบภาพยนตร์เกี่ยวกับนิวยอร์ก วัยเด็กของเขามักจะชอบสลักชื่อบนผนังทั่วไป รวมทั้งโรงเรียนจนถูกเชิญให้ออก ก่อนที่จะเปลี่ยนมาสนใจการวาดภาพจิตรกรรมฝาดนัตามท้องถนนและสถานที่ต่างๆ วันนี้ผลงานของ Kobra ปรากฏอยู่ที่บราซิลและห้าทวีปทุกมุมโลก ผลงานที่มีชื่อเสียงที่สุดของเขาคือ Etnias ภาพจิตรกรรมฝาดนัขนาดใหญ่ที่วาดขึ้นเพื่อระลึกถึงการแข่งขันทีฬาโอลิมปิก 2016 ณ นคร รีโอเดจาเนโร ด้วยขนาดความสูง 51 ฟุต และยาว 560 ฟุต ทำให้ Guinness World Record บันทึกให้เป็นภาพจิตรกรรมฝาดนัสีสเปรย์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก และล่าสุดกับผลงานเมื่อต้นปีนี้ ทางตอนเหนือของเขาเปาโล กับภาพที่มีขนาดใหญ่เกือบจะเป็นสองเท่าของ Etnias ...ก็จะทำลายสถิติตัวเองอีก ว่ากัน! *lem*



Photo: Okdiario.com



Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวา หยาจ



อร่อยแบบจัดเต็มที่ ‘ฮาร์เบอร์’ บุฟเฟ่ต์นานาชาติสุดหรูจากไต้หวัน สาขาที่ 10 ของโลก



แซซิมิปลาดี

ฮาร์เบอร์ ภัตตาคารอาหารบุฟเฟ่ต์นานาชาติ ที่ได้รับการยอมรับในได้วันว่าดีที่สุดในด้านอาหารสดใหม่จากทะเล และเมนูอาหารนานาชาติที่ผ่านการคัดสรรความเป็นที่ที่สุดจากทุกมุมโลก ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากฝั่งตะวันออกและตะวันตกมาแบบครบครันจัดเต็มให้อิ่มอร่อยกว่า 200 รายการ ในร้านยิ่งใหญ่ จูได้ 450 ที่นั่ง อลังการสุดหรู อยู่ชั้น 6 ไอคอนสยาม ซึ่งนับว่าเป็นภัตตาคารบุฟเฟ่ต์ที่มีขนาดพื้นที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยในขณะนี้เลยก็ว่าได้

สำหรับวันนี้เรามีภาพบรรยากาศในร้านมาให้ชม พร้อมริวิว Signature menu lists ที่เป็นฮาร์เบอร์แท้ๆ มาแนะนำกัน ต้องทานให้ครบนะ จึงจะพูดได้ว่า “มาถึงแล้ว” เริ่มกันด้วย **ซีฟู้ด** เลยจัดหนักเอาใจคนรักอาหารทะเลด้วยวัตถุดิบสดใหม่

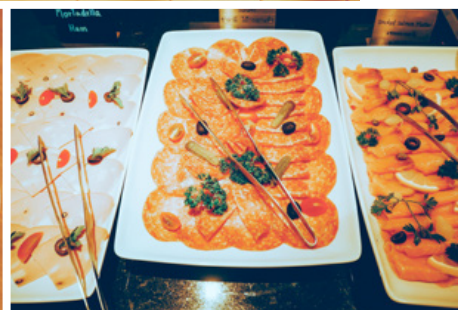
ใสสะอาด มาตรฐานสูง กุ้งหวานธรรมชาติ เนื้อแน่นปังๆ เนื้อปูก็เป๊ะ หอยนางรมสดสุดๆ น้ำจิ้มซีฟู้ดเด็ดดวงทั้ง 2 พริก คือ พริกแดงเผ็ดกว่า พริกเขียวเผ็ดมาตรฐาน เลือกทานเลือกจิ้มได้ตามใจชอบ ตอบโจทย์อาหารทะเลได้ดี **ซาซิมิปลาดี** **ซูชิญี่ปุ่น** สุดอะของที่นี่ ของสด ค่าโต หลากรายการ แต่อย่าทานเยอะนะ เพราะจะต้องชิมเมนูอื่นอีก เต็มใจไม่คุ้มเพราะเค้าเป็นบุฟเฟ่ต์ทานได้ไม่อั้น เราก็ควรทานเยอะๆ **คาราเมลส้มเกลสบรินต์** อันนี้เป็นส้มผ่ามาครึ่งลูกราดคาราเมล เบิร์นไฟให้คาราเมลกรอบนิดๆ แล้วสเปรย์บรินต์ใส่ให้หอมๆ นับเป็นเมนูชิกเนเจอร์สุดเด่นของฮาร์เบอร์ที่ทุกคนชม เอาไว้ทานตัดเลี่ยนก่อนเปลี่ยนไปสู่มenuใหม่ ใช้ทานล้างปากได้เรื่อยๆ **ผัดไทยกุ้งแม่น้ำสดหอไช** ใช้กุ้งแม่น้ำตัวโตโปะบนเส้นจันทผัดไทย เป็นอะไร



คาราเมลส้มเกลสบรินต์



ซีฟู้ด





พัดไทยกุ้งแม่น้ำสดห่อไข่



ซูปเนื้อไต้หวัน



ชานมไข่มุกไต้หวัน



ที่ลงตัวแบบไม่จำเป็นต้องปรุง เพราะรสเค็มเปี้ยว!
ซูปเนื้อไต้หวัน ไฮไลท์ที่พลาดไม่ได้ น้ำซูปสูตร
 ตันตำรับจากไต้หวันอันกลมกล่อม ที่เคี้ยวจาก
 กระดุกวัวแท้ๆ พร้อมเนื้อวัวเกรดดีแสบางๆ ไม่อยาก
 ให้สายเนื้อพลาดเมนูนี้ มีแบบน้ำต้มยำที่ปรับมา
 เป็นสูตรไทยได้เด็ดไม่แพ้กัน รสชาติกลมกล่อม
ซูปปูซอสเอ็กซ์โอ สูตรพิเศษจากทางร้าน เสริฟพร้อมๆ
 งานต่องาน หาทานยาก ไม่อยากให้พลาดเช่นกัน
 อันนี้ต้องลอง ของเค้าดีจริงๆ **ชานมไข่มุกไต้หวัน**
 งานนี้ร้านไต้หวันยกร้านมาเอง ชานมไข่มุกแท้
 หวานน้อยๆ มุกหนึบหนับ ดับร้อนดีที่สุดในยามนี้
 ของดีที่ต้องลอง **ซูเฟล่แพนเค้กไต้หวัน** แบ่งสูตร
 เฉพาะที่เบา นุ่ม เด้ง พร้อมท็อปปิ้งมากมายให้เลือก
 เป็นแยมโฮมเมดล้วนๆ มีหลายรส อร่อยล้ำ



ซูเฟล่แพนเค้กไต้หวัน



สำหรับบุฟเฟต์ที่มีบริการแบ่งเป็น 2 โซนเวลา
 คือ สามารถมามือกลางวัน วันธรรมดา ในราคา
 799++บาท/คน และมือเย็นราคา 899++บาท/คน
 วันเสาร์-อาทิตย์ 1,099++ บาท/คน (จำกัดเวลา
 ทาน 2 ชั่วโมง/มืออาหาร) [lem](#)

ฮาร์เบอร์

- 📍 299 ICONSIAM ชั้น 6 ถ.เจริญนคร คลองสาน กทม.
- 🕒 เปิดบริการ รอบบุฟเฟต์ จันทร์ - ศุกร์
 มือกลางวัน 11.30 - 14.30 น.
 มือเย็น 17.30 - 21.30 น.
 เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 11.30 - 21.30 น.
- ☎ 0 2055 1888
- 📍 Cp-Hilai Harbour Restaurant

การเดินทาง

- จากสถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล ลงมาต่อเรือที่ท่าหน้าสาทร แล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM ซึ่งเป็นเรือบริการรับ-ส่งฟรีของโครงการไอคอนสยาม ออกทุก 10 - 15 นาที ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที ก็ถึงท่าหน้าไอคอนสยาม หรือจากสถานีรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล อนุบุรี แล้วใช้บริการมอเตอร์ไซค์สาธารณะมายังไอคอนสยาม ใช้เวลาประมาณ 5 - 7 นาที ค่าบริการ 30 บาท
- ลงเรือด่วนเจ้าพระยา มาขึ้นฝั่งที่ท่าหน้าโตกก็ได้ 4 แห่งนี้ คือ ท่าสี่พระยา ท่าราชวงศ์ ท่าวัดม่วงแค (ใกล้ท่าตึก CAT) และท่าสาทร แล้วลงเรือที่มีโลโก้ ICONSIAM เป็นบริการรับ-ส่งฟรีของโครงการไอคอนสยาม มีเรือออกทุก 10 - 15 นาที ใช้เวลาประมาณ 10 - 15 นาที ถึงท่าหน้าไอคอนสยาม
- รถประจำทาง สาย 3, 6, ปอ.6, 84, ปอ.84, 88, 89, 111, 149, 167, 177 มาลงหน้าไอคอนสยามได้เลย

Health

TEXT : Chayanee A.

1 โรคพิษสุนัขบ้า มักมาในหน้าร้อนต้องระวัง

โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจาก สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เป็นพาหะ และนำ โรคเหล่านั้นมาสู่คน ส่วนมากมักพบในสุนัข แมว ติดต่อกันโดยการกัด ข่วน หรือถูกเลียบริเวณ ที่มีแผลถลอก รวมไปถึง น้ำลายของสัตว์ที่มี



เชื้อเข้าตา ปากหรือจมูก หากไม่ได้รับการรักษาจะมีอาการ ภายใน 15 - 60 วัน หรือบางคนอาจมีเชื้อซ่อนอยู่เป็นปีเลยทีเดียว ที่สำคัญโรคนี้ยังไม่มียารักษา ทำให้เสียชีวิตภายใน 2 - 7 วัน หลังแสดงอาการ โดยอาการเริ่มต้นที่มักปรากฏให้เห็น คือ เจ็บคอ มีไข้ต่ำ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คันบริเวณแผลที่ถูกสัตว์กัด รู้สึกรำคาญ ร้อนๆ บางคนอาจกลายเป็นแผลอักเสบ มีน้ำเหลือง ต่อมาก็มักมีอาการกระสับกระส่าย กลัวแสง กลัวลมหนาวสั่น ดวงตามักเบิกโพลง มีอาการปวดเกร็ง ไม่อยากดื่มน้ำ รู้สึกกลัวน้ำ จนกระทั่งอาการสมองอักเสบและไขสันหลังอักเสบ ในที่สุด ดังนั้น หากถูกสุนัขหรือแมวกัด ข่วน เลีย ตามที่บอกมาข้างต้น ควรรีบไปรับวัคซีนทันทีเมื่อได้รับเชื้อ และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทันที เพื่อเข้าควบคุมความเสี่ยงในพื้นที่ และเมื่อถูกกัดให้รีบล้างแผลด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง ก่อนไปพบแพทย์



2 มังสวิรัติ เจ และวีแกน แตกต่างกันอย่างไร:

เทรนด์การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพโดยละเว้นเนื้อสัตว์นั้นเป็นที่นิยมแพร่หลายมานานแล้ว ซึ่งส่วนมากจะเรียกรวมๆ ว่า Veggie แต่ในระยะหลังเทรนด์การเลือกรับประทานแต่ผักและผลไม้ ปราศจากเนื้อสัตว์ มีการขยายตัวมากขึ้น และแยกย่อยถึงรายละเอียดต่างๆ ในการรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น ลองมาทำความเข้าใจกันดีกว่าว่าอาหารมังสวิรัติ เจ และวีแกนต่างกันอย่างไร

- **กลุ่มมังสวิรัติ หรือ Veggie** นั้น จะเลือกรับประทานแต่ผัก ผลไม้ งดเนื้อสัตว์ เพียงอย่างเดียว ยังคงรับประทานไข่ ชีส นม เนยได้
 - **กลุ่มเจ** จะงดการรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์ 5 ชนิด ได้แก่ ไข่ นม เนย ชีส และผลิตภัณฑ์ทั้งหมด กุ้ยช่าย หลักเกียวและใบยาสูบ ที่เชื่อว่าจะทำลายพลังธาตุในร่างกาย รวมถึงปรุงแต่งรสชาติอาหารให้น้อยที่สุด
 - **กลุ่มวีแกน** จะเน้นเฉพาะการรับประทานผลไม้ ไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย และยังงดการเบียดเบียนสิ่งมีชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยงดนม ไข่ เนย ชีส รวมไปถึง น้ำผึ้ง ยีสต์และเจลาตินต่างๆ ที่อาจทำมาจากสัตว์ด้วย แม้กระทั่งเครื่องแต่งกายที่อาจทำมาจากสัตว์ เช่น รองเท้าหนัง กระเป๋าหนัง เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมจากส่วนใดส่วนหนึ่งของสัตว์ รวมไปถึงการใช้สัตว์ในการทดลอง
- ที่นี้อาจจะเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบใด ก็ลองเลือกลงจากความชอบ ความเหมาะสมที่เข้ากับไลฟ์สไตล์ในชีวิตของคุณดู

กินแอปเปิลวันละผลสองผล... รับรองสุขภาพดี

นั่นก็เพราะว่าในแอปเปิลอุดมไปด้วยสารเพกทิน ซึ่งเป็นไฟเบอร์อย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่กักจับไขมันเสียและไลคอ-คในร่างกายนอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการทางระบบประสาทและโรคไมเกรนที่มีผลต่อการเดินของหัวใจที่ผิดปกติด้วย



3 โรคคิดไปเองว่าป่วย...โรคแบบนี้ก็มีด้วย

โรคที่ว่ามีชื่อเรียกว่า Hypochondriasis หรือโรคคิดไปเองว่าป่วย เป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง ผู้ป่วยโรคนี้นั้นมักหมกมุ่นอยู่กับอาการป่วยของตนเองไม่ยอมหาย หรือมักคิดว่าตนเองป่วยเป็นโรคร้ายแรง ทั้งที่อาการเจ็บป่วยที่แท้จริงไม่ได้อันตรายอย่างที่คิด และอาการคิดไปเองนี้แหละที่มักทำให้ต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่เป็นประจำทั้งที่หมอตรวจไม่พบความผิดปกติใดๆ ยกตัวอย่าง บางคนกลัวว่าตุ่มไฝบนร่างกายเป็นสัญญาณของโรคร้ายอย่างมะเร็ง หรือเอดส์ หรือเมื่อมีอาการปวดมวนท้องก็คิดไปไกลว่าตนเองเป็นโรคเกี่ยวกับระบบลำไส้ที่มีความร้ายแรง ส่วนมากอาการที่ว่ามีมักพบในคนวัย 20 - 30 ปี เป็นส่วนใหญ่ พบได้ทั้งในชายและหญิง โดยจิตแพทย์ให้ความเห็นว่าที่คนในวัยนี้มีอาการป่วยเช่นนี้ ก็เพราะว่าเป็นวัยเริ่มต้นทำงาน สร้างฐานะครอบครัว ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดได้ง่าย รวมทั้งวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนมาจนเกินไป และสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคนี้นั้นมาจากการเป็นคนรักสุขภาพและกังวลกับสุขภาพของตนมาจนเกินไป จนเกิดความเคยชินในการจับผิดอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หรือแปลความรู้สึกของร่างกายผิดปกติไป รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆ ผ่านการเป็นคนป่วย จนผลักดันให้ร่างกายรู้สึกผิดปกติแบบนั้นขึ้นมา หรืออาจเป็นผู้ที่มีโรคแทรกซ้อนทางจิตวิทยาอื่นๆ และมีความกดดันบางอย่าง เช่น ขาดความภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับ จึงใช้กลไกทางจิตแสดงออกมาเป็นอาการผิดปกติของร่างกาย

อาการที่เห็นเด่นชัด

- หมกมุ่นกังวลว่าตนเองจะป่วยเป็นโรคร้ายแรงตลอดเวลา
- กลัวว่าตนเองจะป่วยจากโรคร้ายจนรักษาไม่หาย
- ความรู้สึกกลัวที่จะป่วยเป็นโรคร้ายแรงส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน คนรอบข้างรู้สึกเบื่อหน่าย มีปัญหาในการเข้าสังคม
- มีอาการเหล่านี้มายาวนานติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน



ในการรักษา แพทย์จะทำการรักษาความผิดปกติทั้งทางกาย ควบคู่ไปกับความผิดปกติทางใจ โดยจะวินิจฉัยด้วยผู้ป่วยมีภาวะจากโรคอื่นๆ อยู่ก่อนไหม เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด โรควิตกกังวล และโรคทางจิตเภทอื่นๆ ที่ต้องรักษาด้วยการใช้ยา แม้การรักษาจะทำได้ค่อนข้างยาก แต่สามารถทำได้โดยวิธีบำบัดพฤติกรรมและความคิด ฝึกจัดการกับความเครียดและความกังวลอย่างเป็นระบบด้วยเทคนิคต่างๆ จากจิตแพทย์ รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้ป่วยกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัวที่อยู่ภายในใจ ทั้งนี้ญาติ ครอบครัว และผู้ใกล้ชิดของผู้ป่วย ต้องเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจผู้ป่วยและให้กำลังใจ อย่าแสดงท่าทีว่ารำคาญหรือเบื่อหน่าย เพราะจะทำให้การรักษายิ่งส่งผลล้าช้า

4 อาหารที่ไม่ควรกินในช่วงหน้าร้อน

ในช่วงหน้าร้อนนั้น มีอาหารหลายๆ ประเภท ที่เมื่อกินเข้าไปแล้ว ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายเนื้อตัว เพราะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายเกิดความร้อนยิ่งขึ้น ลองมาดูกันว่าอาหารที่ว่ามีอาหารประเภทไหนบ้าง

- **อาหารประเภททอดต่างๆ** ทั้ง ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด กลัวย่าง แฉก หมูทอด ฯลฯ เพราะอาหารเหล่านี้มักมีความมัน ส่งผลให้ร่างกายได้รับพลังงานสูง ทำให้ร่างกายเกิดความร้อนมากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดอาการร้อนใน วิงเวียนศีรษะ


- **ผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลสูง** เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน เพราะมักทำให้เกิดอาการร้อนใน เจ็บคอ ไอ มีไข้ ปวดศีรษะ จุกแน่นท้อง

- **อาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศในปริมาณมาก** เพราะอาหารเหล่านี้มักปรุงจากวัตถุดิบที่มีฤทธิ์เผ็ดร้อน ซึ่งเหมาะที่จะกินในช่วงหน้าหนาวเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นมากกว่าในหน้าร้อน เช่น พริก พริกไทย กระเทียม ชিং เป็นต้น



- **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพราะส่งผลให้เส้นเลือดเกิดการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายยังมีอุณหภูมิสูงขึ้น เกิดความร้อนสะสมภายในร่างกายมากยิ่งขึ้น

- **เนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก** ไม่ว่าจะเป็นเนื้อแดง เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะต่างๆ เพราะเนื้อสัตว์เหล่านี้มักให้พลังงานสูง ยิ่งหากเป็นเมนูปิ้งย่างด้วยแล้ว จะยังมีปริมาณไขมันสูง ทำให้ร่างกายเกิดความร้อน ย่อยยาก ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนัก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูกตามมา ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว

นอกจากนี้ในหน้าร้อนควรเลือกกินอาหารที่ออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายเกิดความเย็น เช่น ส้ม แตงโม ชมพู ฟัก ถั่วงอก ฯลฯ เพื่อช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายให้ลดลง 



1 Rejuvenate You Burn Skin กอบกู้ผิวไหม้แดดให้ดีดังเดิม

หน้าร้อนนี้ สาวๆ หลายคนมีทริปไปพักผ่อนท่องเที่ยวทะเล ภูเขา มากมายหลายทริป แม้จะปกป้องผิวจากแสงแดดด้วยครีมกันแดดอย่างบรรจง แต่หลายคนก็อาจจะมีอาการผิวไหม้แดด กลับมาทำให้รู้สึกแสบร้อนระคายเคืองผิวกันอยู่บ้าง โดยเฉพาะสาวๆ ที่มีผิวบอบบาง แพ้ง่าย ไวต่อแดด ที่นี่ลองมาดูวิธีการกอบกู้ฟื้นฟูผิวดูสักหน่อย เพื่อให้ผิวกลับมาดีมีสุขภาพแข็งแรง สดใส ดังเดิม

• อย่าแกะ เกา หรือลอกผิวส่วนที่ไหม้แดดเด็ดขาด

เพราะจะยิ่งสร้างความระคายเคืองผิวให้มากยิ่งขึ้น ลองเลือกทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของเราไม่ใส่สูตรอ่อนโยน ปราศจากการผสมของน้ำหอม ปราศจากส่วนผสมจากปิโตรเลียมและสารเรตินอยด์ ครีมที่มีส่วนผสมของกรดวิตามินเอและสารต่างๆ ที่ช่วยลดเซลล์ผิวที่เข้นกัน BHA AHA ทั้งหลายขอให้หยุดใช้ไปก่อน

• เลือกสวมเสื้อผ้าโปร่ง เบา สบาย

เพราะเสื้อผ้าที่มีความรัดตึงแน่นจนเกินไปนั้น จะทำให้ผิวเกิดการเสียดสีกับผิวด้านนอก จนอาจเกิดการอักเสบ บวมแดง ควรปล่อยให้ผิวได้หายใจให้มากที่สุด

• ทาเจลหรือมอยส์เจอร์เพิ่มความเย็นให้ผิว

การทาครีมบำรุงผิวที่มอบความเย็นในตัว จะช่วยให้ผิวได้รับการบำรุงพร้อมความชุ่มชื้น

• แช่ผิวในน้ำเย็น

ช่วงนี้หลีกเลี่ยงน้ำร้อน น้ำอุ่นไปก่อน การแช่น้ำเย็นหลังผิวไหม้แดดจะทำให้ผิวรู้สึกดีขึ้น ลองหยดน้ำมันบำรุงผิวที่มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนอย่าง น้ำมันลาเวนเดอร์ หรือผสมเบคกิ้งโซดาที่ช่วยลดอาการระคายเคืองผิวบริเวณไหม้แดด

• ดื่มน้ำมากๆ

ผิวที่ไหม้แดดนานๆ จะสูญเสียความชุ่มชื้นได้ชั้นผิว นำไปสู่ภาวะผิวขาดน้ำ การดื่มน้ำเปล่ามากๆ จะช่วยให้ผิวรู้สึกชุ่มชื้นขึ้น ไม่ต้องดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เพราะทั้งหมดนี้ จะทำให้ผิวยิ่งแห้งมากขึ้นอีก

หากผิวมีอาการไหม้แดดแบบรุนแรง เช่น มีการอักเสบบวมแดง เป็นหนอง พุพอง ควรรีบไปพบแพทย์ผิวหนังโดยไว อย่าปล่อยให้หรือบิบแผลพุพอง เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

2 Easy Fit & Firm for Flat Belly แขม่วท้องบ่อยๆ ช่วยให้น้ำท้องแบนราบ

นี่คือเทคนิคที่สาวสวยหลายคนนิยมทำ เพราะง่าย สะดวก ทำได้ทุกที่ ทุกเวลาและได้ผลจริง เพียงแขม่วหน้าท้องภายในเวลา 1 นาที แล้วปล่อย ทำซ้ำๆ หลายๆ รอบ ประมาณ 5 - 10 นาที แลมทำนี้จะทำตอนไหนก็ได้ นั่งอยู่กับโต๊ะทำงาน นอนอาบแดดที่ชายหาด และหากทำขณะนั่ง อย่าลืมนั่งหลังตรง หายใจเข้าท้องป่องให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเกิดการขยายตัว จากนั้นหายใจออกจนท้องแฟบ แล้วจึงเกร็งหน้าท้อง โดยใช้เวลาทั้งหมด 1 นาที ยิ่งทำบ่อยก็จะยิ่งเห็นผลลัพธ์ที่เด่นชัดขึ้น และอยากให้เห็นโฟกัสที่การสูดลมหายใจเข้าออกอย่างตั้งใจ



3 Something About Sunscreen

ทาครีมกันแดดเท่าไหน ถึงจะปกป้องผิวได้เพียงพอ

มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัย King 's College บอกไว้ว่า ปริมาณครีมกันแดดที่เหมาะสมสำหรับการทาผิวเพื่อปกป้องแสงแดด คือ ครึ่งช้อนชา สำหรับแขนแต่ละข้าง ผิวหน้า ลำคอ และอีกหนึ่งช้อนชา สำหรับขาแต่ละข้างและลำตัว และควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF เยอะกว่าที่เราคาดคิดไว้ก่อน (ก็แดดปัจจุบันร้อนแผดเผาเสียเหลือเกินว่าไหม) และต้องคอยเติมในระหว่างวันด้วย เพื่อการปกป้องที่ดีกว่า



Summer Hair Trend

จะว่าไป ชิมเมอร์นี้ทรงผมที่เหล่าดารานักร้อง นางแบบ คนดังหันมานิยมทำกันก็คือ ผมเปียเส้นเล็กๆ นั่นเอง เพิ่มลุคสนุกๆ ผสมซิกซ์ซิ่งขึ้นด้วยการแซมการถักเส้นไหม หลากสีเข้าไปผสมด้วยก็ดีนะ



Photo: IG: poydtreechada, www.lovehairstyles.com

4 Tips for Beautiful Leg เทคนิคดีๆ เพื่อเรียวยาสวย

เชื่อหรือไม่ว่าการรับประทานผักผลไม้ หลากสีนั้นจะมีส่วนช่วยให้เรียวยาสวยและ กระชับยิ่งขึ้นได้ด้วย นั่นก็เพราะว่าผักผลไม้ หลากสีเหล่านั้นประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตนั่นเอง นอกจากนี้การหมุนข้อเท้าเบาๆ บ่อยๆ รวมทั้งการ



กดปลายเท้าสลับกับการกระดกข้อเท้าขึ้นลงก็ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีด้วยเช่นกัน และอย่าลืมหมั่นทาครีมบำรุงเรียวยาเพื่อทำให้ผิวเรียบเนียนชวนมอง *len*



Love & Relation

TEXT : Chayanee A.

เขารักคุณจริงมากแค่ไหน มาลองสังเกตกัน

คุณสาว ๆ เคยสงสัยกันบ้างหรือเปล่าว่าชายหนุ่มข้างกายรักคุณจริงแค่ไหน และจริงจังที่จะคบหากันแบบยาวนานหรือเปล่า หากยังไม่แน่ใจ ลองมาดูกันว่าเขามีพฤติกรรมเหล่านี้มอบให้คุณมากน้อยแค่ไหนในขณะที่กำลังคบกัน

• มีความใส่ใจสม่ำเสมอ

ไม่ว่าจะคบกันมานานแค่ไหน สองเดือน สองปี หรือสิบปี หากเขารักคุณจริง เขาย่อมมีความใส่ใจให้คุณสม่ำเสมอ ชอบหรือไม่ชอบอะไร กลัวอะไร และแน่นอนว่าเขาจะไม่ทำในสิ่งที่คุณไม่ชอบ จดจำได้ถึงรายละเอียดต่างๆ ที่เคยพูดคุยกัน หากผลกระทบบางอย่างที่คุณไม่ชอบ เขาพร้อมที่จะขอโทษ แก้ไขและปรับปรุงตัวเองในทันที

• มอบความรู้สึกปลอดภัยให้คุณเสมอ

ยามที่อยู่ด้วยกัน คุณจะรู้สึกได้ถึงความมั่นคง อบอุ่น ปลอดภัย และรู้ว่าสามารถพึ่งพิงเขาได้ ไม่ปล่อยให้คุณเผชิญกับความกลัวหรือโดดเดี่ยวเพียงลำพัง ไม่ผิมนัด ไม่มาล่าช้า หรือเจียบหายขาดการติดต่อ ทำให้คุณกระวนกระวาย หรือว่าวุ่นในใจ

• เปิดเผยชีวิตส่วนตัวให้คุณรับรู้

การที่เขาเล่าเรื่องต่างๆ ให้คุณรับรู้ พาคุณไปแนะนำให้เพื่อนฝูง เพื่อนที่ทำงาน ครอบครัวของเขาได้ทำความรู้จัก นั่นเท่ากับเขาอยากที่จะเปิดความสัมพันธ์ของคุณกับเขา และอยากให้คุณรอบข้าง คนสำคัญในชีวิตของเขารับรู้ถึงความสัมพันธ์ในครั้งนี้นะระหว่างเขากับคุณ ซึ่งย่อมดีกว่าความสัมพันธ์ที่หลบๆ ซ่อนๆ ไม่เปิดเผย หรือมีความซับซ้อนมากจนเกินไป



• กล้าเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อคุณ

หากเขาพร้อมที่จะปรับ เปลี่ยน แก้ไข เพื่อให้ตัวเองดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องฐานะการงาน บุคลิกภาพ นิสัยใจคอ เพื่อให้เป็นคนที่ดีขึ้น เพื่อให้คุณรู้สึกดีหรือยอมรับ นั่นถือเป็นอีกก้าวหนึ่งที่เขาต้องการแสดงความจริงใจในการคบหา

• จูบทที่ผสมผสานความรัก ความโรแมนติกและความโรแมนติก

เรื่องของเซ็กซ์ การแสดงออกถึงความรักทางกาย ไม่ว่าจะเป็นการกอด จูบ โอบ สัมผัส ทั้งหมดล้วนแสดงออกถึงความรักใคร่ในตัวคุณ ในการจูบน่าจะเป็นเรื่องดี หากจูบนั้นมีทั้งความอ่อนหวาน อ่อนโยนหรือมีความเร้าร้อนผสมผสานกันอยู่ เรื่องแบบนี้คุณมักจะสัมผัสได้ว่าสิ่งที่เขากำลังทำเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกอย่างไร รัก ต้องการ ทะนุถนอม มั่นคงไม่ตีแค้นหากเซ็กซ์ทุกครั้งคุณรู้สึกว่าเขาคระบายนความใคร่ ไม่ได้สนใจว่าคุณต้องการแบบไหน อยากรู้อะไร หากเขาเพียงตะบັตะบันทำ นั่นไม่ใช่การสื่อสารถึงความรัก เพราะเซ็กซ์ที่ดีจะเติมเต็มให้กันทั้งกายและใจ

หากเขาของคุณทำเกือบทุกข้อที่ว่ามานี้ ก็มั่นใจได้ทีเดียวแล้วว่า เขาน่าจะรักคุณไม่น้อยเลยทีเดียว ที่เหลือก็ใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ *low*

Did You Know?

คนโสด คนชอบสันโดษ ลองดูสัญญาณ

Dr.Dhruv Khullar นายแพทย์และนักวิจัยจาก Weil Cornell Medicine ในนิวยอร์ก รายงานผลการวิจัยของเขาว่า คนโสดหรือคนที่ไม่ชอบเข้าสังคมมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อระบบประมวลผลความคิด ทำให้ความคิดไม่ว่องไว แยกแยะ หรือเกี่ยวข้องกับโรคอัลไซเมอร์ และคนเหล่านี้มีความเสี่ยงสูงที่จะมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นตัวแปรกระทบสู่การมีอายุที่สั้นลง



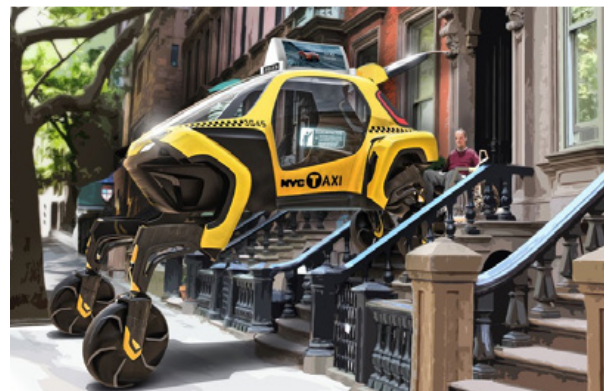
คุณจินตนาการถึงยานยนต์ในโลกอนาคตไว้อย่างไร

เราอาจจะเคยเห็นรถยนต์ในโลกอนาคตจากจินตนาการของผู้คนผ่านภาพยนตร์ต่างๆ มากมาย และนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์เหล่านั้นกำลังกลายเป็นความจริง ไม่ใช่แค่สิ่งประดิษฐ์จากจินตนาการอีกต่อไป เราจะพาไปดูยานยนต์ที่น่าสนใจจากงานแสดงนวัตกรรมและสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ (Consumer Electronics Show) ปี 2019 ที่ลาส เวกัส หรือเรียกกันแบบย่อว่า CES 2019 ว่าแต่จะมีรถหน้าตาแปลกประหลาดและฟังก์ชันการใช้งานแบบไหนไปดูกัน



Vision Urbanetic รถที่สามารถเปลี่ยนรูปแบบได้ จาก Mercedes Benz

Vision Urbanetic ใช้พลังงานไฟฟ้าขับเคลื่อนอัตโนมัติ ที่สำคัญมันเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และที่น่าสนใจมากไปกว่านั้นคือ มันสามารถเปลี่ยนรูปแบบได้โดยเปลี่ยนได้ถึง 3 รูปแบบ คือ เป็นรถบรรทุก รถตู้ และเปิดประตูได้ สามารถรับผู้โดยสารได้มากถึง 12 คน ดูจะเหมาะกับคนขี่เบาะนะว่าไหม



Elevate รถมีขา...ใช้แล้วอ่านไม่ผิดหรอก

รถมีขานี้มี...ชื่อว่า "Elevate" จากบริษัทยานยนต์เกาหลี สุนโด นวัตกรรมรถยนต์ตัวนี้มีลักษณะคล้ายสัตว์ คือ มีขาที่สามารถเดินหน้าและถอยหลังได้ ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า เหมาะสำหรับใช้ปั่นปายหรือเดินทางไปในที่ที่เข้าถึงยาก หรือใช้ในการเข้าไปช่วยเหลือผู้คนในพื้นที่ที่ประสบภัยพิบัติต่างๆ ได้รู้ปลั๊กชั่นอาจจะมองดูเหมือนรถยนต์ในการ์ตูน (ตัวเต่าทองอะไรแบบนั้น) แต่ดูจากฟังก์ชันการใช้งานก็น่าจะเวิร์คอยู่นะ



LiveWire รถจักรยานยนต์ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้า จาก Harley Davidson

มอเตอร์ไซค์หน้าตาเท่ๆ คันนี้ขับเคลื่อนได้ด้วยพลังงานไฟฟ้า มีความเร็ว 177 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จากการชาร์จ 1 ครั้ง เร่งสปีดได้ 96 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ใน 3.5 วินาที ที่สำคัญไม่มีเสียงดังรบกวนหรือสร้างมลพิษทางเสียง ราคาอยู่ที่ราวๆ 960,000 บาท แถมเจ้านี่พร้อมจำหน่ายปลายปีนี้ เชื่อว่าน่าจะถูกใจสิ่งหนักบิตหลายๆ คนเป็นแน่ *len*



Photo: www.newatlas.com, www.mercedes-benz.com, www.harley-davidson.com

Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Hot Scandals ไอเท็มสุดฮิตประจำเดือนนี้

ในช่วงหน้าร้อน เสื้อผ้าและแอคเซสเซอรีมากมายล้วนเต็มไปด้วยสีสันสดใสและความสนุกสนาน รวมไปถึงสไตล์เก๋ๆแบบสตรีทแฟชั่น ซีนไหนดัด ซีนไหนดรีด มาลองดูกัน



Let's Exercise

มาออกกำลังกายพร้อมชุด
Wakingbee กันดีกว่า

Wakingbee แบรินด์เสื้อผ้าออกกำลังกาย สำหรับผู้หญิงยุคใหม่ ภายใต้อคอนเซ็ปต์ Fit & Feminine อ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ นำเสนอดีไซน์ที่ผสมผสานระหว่างฟังก์ชันของชุดออกกำลังกายและสไตล์แฟชั่นที่อ่อนหวานของผู้หญิงได้อย่างลงตัว สามารถนำไปแมทช์กับเสื้อผ้าอื่นๆ ให้เกิด

เป็นลุคเด่นที่สามารถสวมใส่ในชีวิตประจำวันได้ โดยคอลเล็กชั่น Wakingbee x Taew Swim and Sweat ที่มีสาวแต้ว ญฐพร เตมีรักษ์ ร่วมออกแบบ นอกจากเนื้อผ้าเป็นฟังก์ชันพิเศษที่สามารถป้องกันรังสียูวีและแบคทีเรียได้แล้ว ยังโดดเด่นในเรื่องของดีไซน์ที่ออกแบบมาเพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย สามารถใส่คู่กับกางเกงว่ายน้ำเอวสูง ที่มาพร้อมกางเกงขาสั้นชั้นนอกถอดออกได้ให้สาวๆ ได้สนุกกับการแต่งตัวได้ถึงสองลุคในชิ้นเดียว หาซื้อได้แล้ววันนี้ที่ Wakingbee Pop Up Space ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 3 และเคาน์เตอร์แบรนด์ในห้างสรรพสินค้าชั้นนำ



Summer Scent กรุ่นกลิ่นหอมแห่งฤดูร้อน

ฝันถึงการเดินทางสู่ท้องทะเลเออีเจียน ณ ประเทศกรีซ ท้องฟ้าสีครามและเกลียวคลื่นที่ซัดสาดชายฝั่งด้วย Estee Lauder Aegea Blossom กลิ่นหอมสดชื่นของฤดูร้อน ที่ผสมผสานระหว่างกลิ่นของดอกส้มดอกเวอร์บีนาและดอกเนโรลิบขชายฝั่ง Estee Lauder Aegea Blossom EDP 50 ml. ราคา 5,200 บาท (นอกจากนี้ยังมีขนาดพกพาจำหน่ายด้วย) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เคาน์เตอร์ Estee Lauder ทุกสาขา

Soothing Your Body Skin

ปลอบประโลมผิวหลังออกแดดให้ชุ่มฉ่ำ



Boots Aloe Vera Soothing Gel (100 ml. ราคา 120 บาท 200 ml. ราคา 230 บาท) ด้วยสารสกัดจากว่านหางจระเข้และสารสกัดจากแอปเปิ้ล ช่วยฟื้นฟูบำรุงคืนความชุ่มชื้นให้ผิว ปราศจากสีและสารซิลิโคน อ่อนโยน จนสามารถใช้ได้ทั้งกับผิวกายและผิวหน้า ควรทาทุกครั้งหลังออกแดด เพื่อฟื้นฟูและปลอบประโลมผิวไม่ให้เกิดการอักเสบระคายเคืองจากแสงแดด หาซื้อได้ที่ร้านบูทส์ทุกสาขาทั่วประเทศ



Mido Baroncelli Wild

นาฬิกาที่มีความหมายมากกว่าแค่เพียงบอกเวลา



สนุกสนานไปกับการเลือกนาฬิกาเสริมลุค สร้างความมั่นใจในทุกโอกาส Mido หยิบ 4 อัญมณีแห่งความโชคดี มาประดับตกแต่งลงในคอลเลกชัน Baroncelli Wild Stone พร้อมแนะนำเคล็ดลับการเลือกนาฬิกาและเครื่องประดับอัญมณีมงคลเสริมลุค เพิ่มความโชคดีแก่หญิงสาวผู้สวมใส่ ทั้ง

อะเวนจูริน ไทเกอร์อาย มาลาไคท์ และทรี แจสเปอร์ ที่ล้วนช่วยส่งพลังด้านดี เลือกนาฬิกาประดับอัญมณีมงคล ช่วยเสริมโชค เพิ่มความมั่นใจ จากแบรนด์ 'มิโด' (Mido) นาฬิกาดีไซน์หรือคุณภาพมาตรฐานตามแบบฉบับ Swiss Made ได้แล้ววันนี้ที่ แคนเตอร์ Mido ที่เซ็นทรัล โรบินสัน และเดอะมอลล์

French Accessories

“ซิลิน” เครื่องประดับจากประเทศฝรั่งเศส

แบรนด์เครื่องประดับหรูหราจากประเทศฝรั่งเศส ที่มีจุดเด่นด้านการนำเสนอเรื่องราวของสัญลักษณ์ที่นำมาซึ่งความโชคดีในแต่ละด้านของชาวจีนมาเป็นแรงบันดาลใจหลักในการออกแบบ กับคอลเลกชัน “Flying Pig” Bo Bo ผลงานชิ้นลิมิเต็ดอิดิชั่นประจำปี 2019 ที่ผสมผสานความน่ารักของหมูและหมีแพนด้าเข้าไว้ด้วยกัน และ 3 ดีไซน์ใหม่สุดอลังการจากคอลเลกชัน Wu Lu เครื่องประดับรูปทรงนำเอาในดีไซน์ที่สามารถสวมใส่ได้ทุกวัน หาซื้อได้ที่ร้าน Sette Peccati Boutique ชั้น M ศูนย์การค้าสยามพารากอน



Asics & Vivienne Westwood

สนีกเกอร์สุดจิดที่เอาใจสายสตรีค และแฟชั่นนิสต้าโดยเฉพาะ

เปิดตัวกับแคปซูลคอลเลกชันสุดเอ็กซ์คลูซีฟ จากการร่วมมือกันระหว่าง Asics แบรนด์กีฬาระดับโลกกับเจ้าแม่แฟชั่นอย่าง Vivienne Westwood ครั้งนี้นับเป็นครั้งแรกของการร่วมมือกันของทั้ง 2 แบรนด์ พร้อมกับเตรียมเปิดตัว 5 สนีกเกอร์คอลเลกชันพิเศษจากทั้ง ASICS และ ASICSTIGER ที่กำลังจะเผยโฉม ซึ่ง 2 คู่แรกวางจำหน่ายแล้ววันนี้

- ASICSTIGER X VIVIENNE WESTWOOD - GEL-MAIT™ Knit : 8,500 บาท
- ASICS X VIVIENNE WESTWOOD - GEL KAYANO™ 5 OG : 7,200 บาท

วางจำหน่ายที่ Vivienne Westwood และร้าน ASICS สาขา ICONSIAM รวมถึงทางออนไลน์ที่ www.vivienne-westwood.com และ www.asics.com

Horoscope

คำพยากรณ์ 1 - 31 พฤษภาคม 2562

TEXT: อ.วงศศิริศ เอี่ยมสำอางค์ โทร.09 1449 5198

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงนี้จะรู้สึกเหนื่อยท้อใจกับปัญหาที่ต้องคอยคิดคอยแก้ไข จะหันไปพึ่งพาใครก็ไม่สะดวกใจ ต้องลงมือทำเอง **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง หรือมีการสอบแข่งขันช่วยเหลือรับผิดชอบงานของผู้อื่น ให้ระมัดระวังเพศตรงข้าม อย่าเพิ่งเชื่อใจใครทั้งหมด ในบางเรื่องควรฟังหูไว้หู **การเงิน** จะมีคนมาขอความช่วยเหลือว่าจะไม่ให้ก็อดไม่ได้ การใช้จ่ายหมกไปกับการเดินทางท่องเที่ยว **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือกมากกว่าหนึ่งคน คนมีคู่ให้ระมัดระวังเรื่องของอารมณ์ **สุขภาพ** นำในหูไม่เท่ากัน เวียนศีรษะ ระบบการย่อย

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภจะมีคนเดินทางไกลมาหา มีเกณฑ์ท่องเที่ยวเดินทางไปต่างประเทศ ภายในครอบครัวจะได้รับข่าวดีเรื่องทายาท **การทำงาน** มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะเรื่องงาน ในช่วงนี้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยดูคอยมองผลงานยังคงต้องใช้เวลาลูกคิดแล้วจะดีขึ้น **การเงิน** ค่อนข้างโดดเด่น มีช่องทางของรายได้มากกว่าหนึ่งทาง มีโชคลาภจากเด็กหรือผู้ที่อายุน้อยกว่า **ความรัก** คนโสดระวังคำพูดทำให้เกิดเรื่องเข้าใจผิด คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องของอารมณ์ อาจได้เดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนโดยไม่ได้วางแผนล่วงหน้า **สุขภาพ** อากาศเคืองตา ระบบการย่อย ปวดข้อ ปวดเข่า

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 15 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนคิดวางแผนการเดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ ระวังอารมณ์น้อยใจของคนภายในบ้าน **การทำงาน** การติดต่อเจรจาควรพิจารณาให้รอบคอบหรือมีเอกสารสัญญา ไม่ควรพูดคุยกปากเปล่า ระวังเกิดปัญหาเข้าใจผิดกับเพื่อนร่วมงาน **การเงิน** มีเกณฑ์การเสียเงินโดยใช้เหตุ แนะนำควรไปบริจาคเงินทำบุญตามโรงพยาบาล หรือทำบุญโรงพยาบาล เพื่อผ่อนหนักเป็นเบา **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ อาจจะเป็นพ่อหม้ายหรือแม่หม้าย คนมีคู่มีเกณฑ์ของการมีทายาทสมใจ **สุขภาพ** เวียนศีรษะ ปวดหลัง ปวดเอว

ราศีกรกฎ (16 ก.ค. - 16 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎมีเกณฑ์ของการจัดบ้านใหม่หรือการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย คนในบ้านวางแผนเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน **การทำงาน** จะได้บริหารหรือการติดต่อเจรจากับเพศหญิงจะสำเร็จด้วยดี ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน แต่ต้องลุยงานไปคนเดียว เข้าหาผู้ใหญ่ ควรดูอารมณ์สัณนิท **การเงิน** มีข่าวดี มีโชคลาภจากเด็กหรือเลขที่บ้านที่อยู่อาศัย **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาถูกใจ เข้ามาใกล้ชิด คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อน มีความเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น **สุขภาพ** อากาศปวดหลัง ความดัน เวียนศีรษะ

ราศีสิงห์ (17 ส.ค. - 16 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ สิ่งที่ดีหรือตั้งใจจะสำเร็จ จะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ของการขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้เริ่มทำในสิ่งที่คิดที่วางแผนไว้ **การทำงาน** จะได้รับการอุปถัมภ์จากผู้หลักผู้ใหญ่ งานที่วางแผนหรือรอคอยจะสำเร็จ ได้บริหารหรือเพื่อนคอยสนับสนุน **การเงิน** เดือนนี้ถ้าเกี่ยวข้องกับบอสังหาริมทรัพย์จะดีมาก เป็นนายหน้าจะสำเร็จ การใช้จ่ายพิจารณาให้รอบคอบ **ความรัก** คนโสดจะมีคนอายุมากกว่ามาถูกใจ คอยช่วยเหลือ คนมีคู่จะมีญาติเดินทางมาหา หรือได้เดินทางไกล **สุขภาพ** ระบบการย่อย อาหารเป็นพิษ อากาศปวดเมื่อยตามข้อ

ราศีกันย์ (17 ก.ย. - 16 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์มีโครงการเก่าที่เคยคิดหรือตั้งใจจะทำ ช่วงนี้จะได้นำกลับมาปัดฝุ่นหรือมีโอกาสได้ลงมือทำ ผู้หลักผู้ใหญ่คอยสนับสนุน **การทำงาน** มีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน ขยับขยายไปในทางที่ดีขึ้น หรืออาจได้งานใหม่จากการแนะนำจากผู้หญิงมีมากกว่าหนึ่งช่องทาง **การเงิน** ระวังอาจจะเสียเงินโดยใช้เหตุ แนะนำให้ไปทำบุญโลงศพ ถวายสังฆทานหรือบริจาคเงินทำบุญ แล้วจะดี **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจ คนมีคู่ความรักสดใส มีความเข้าอกเข้าใจกันดี **สุขภาพ** โรคเครียด ความวิตกกังวล คิดวนไปวนมา เหน็บชาที่ขาหรือตะคริว

ราศีตุลย์ (17 ต.ค. - 15 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์จะเหนื่อยใจกับเรื่องของบริวาร อึดอัดใจกับคนภายในบ้าน ช่วงนี้ทำอะไรไม่ค่อยได้อย่างใจคิด ควรนั่งแล้วพิจารณา ไม่ควรเก็บมากังวลจนเกินไป **การทำงาน** ผู้หลักผู้ใหญ่จะมอบหมายงานใหม่ให้รับผิดชอบ เป็นช่วงที่ต้องเดินทางเพราะเรื่องงาน ทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกัน **การเงิน** หาซื้อล็อตเตอรี่เลขที่บ้านติดกระเป๋าสัณนิท มีเกณฑ์การได้รับเงินก้อนจากผู้หลักผู้ใหญ่หรือได้รับมรดก **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยมากกว่าหนึ่งคน คนมีคู่ระวังเรื่องมือที่สาม **สุขภาพ** เวียนศีรษะ นำในหูไม่เท่ากัน ระบบการย่อย

ราศีพิจิก (16 พ.ย. - 15 ธ.ค.)

ชาวราศีพิจิกมีเกณฑ์ของการไปร่วมงานบุญ หรืออยากไปทำบุญ ไปไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วจะดี **การทำงาน** จะได้เริ่มโครงการใหม่ๆ หรือได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ให้รับผิดชอบงานใหม่ๆ ระวังเรื่องความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน **การเงิน** ในช่วงนี้ยังเรื่อยๆ ไม่โดดเด่น แต่จะได้รับการช่วยเหลือจากคนในบ้าน **ความรัก** คนโสดจะมีคนคอยแอบชอบ แอบมอง คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องอารมณ์ เกิดความระแวงสงสัยไม่เข้าใจ ควรหันหน้าพูดคุยปรับความเข้าใจกัน **สุขภาพ** ความดัน หน้ามืด เป็นลม ปวดตามข้อ ปวดเข่า

ราศีธนู (16 ธ.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูการติดต่อเจรจาจะสำเร็จ มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลกับคนภายในบ้านหรือญาติใกล้ชิด **การทำงาน** มีเกณฑ์ขยับขยายเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ผู้หลักผู้ใหญ่เมตตา บริวารจะนำข่าวดีมาให้ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของยานพาหนะหรือมีเกณฑ์การออกรถใหม่ มีโชคลาภจากทางไกล **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ มีฐานะมั่นคง คนมีคู่มีความสุขความเข้าใจกันดี มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนร่วมกัน **สุขภาพ** ความดัน เคืองตา เหน็บขาที่ขา

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 12 ก.พ.)

ชาวราศีมังกรมีไอเดียหรือโปรเจกต์ใหม่ๆ แต่ก็ยังไม่ได้อย่างใจคิด ควรนั่งแล้วพิจารณา ก่อนอย่าเพิ่งรีบร้อนตัดสินใจ ระมัดระวังคนในบ้านจะเจ็บป่วย **การทำงาน** จะได้รับการสนับสนุนจากผู้หลักผู้ใหญ่ ช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่ดีเหมาะสำหรับการลงทุนต่างๆ **การเงิน** จะขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น การใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบ คิดก่อนใช้ทุกครั้ง **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ระมัดระวังเรื่องคำพูดจากอย่าใช้อารมณ์ เพราะอาจทำให้ปัญหามานปลาย **สุขภาพ** อากาศปวดหลัง ปวดเอว วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

ราศีกุมภ์ (13 ก.พ. - 15 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์เป็นช่วงที่จะทำอะไรก็ยังไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจ สิ่งที่ดีที่หวังไว้ยังไม่สำเร็จ ควรปล่อยวางแล้วจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นแทน ภายในบ้านหรือคนครอบครัวมีโครงการลงทุนใหม่ๆ **การทำงาน** การติดต่อทางไกลจะดี หรือพอใจยื่นรอคอยสักนิด ค่อยๆ พิจารณาแล้วจะดี บริวารจะนำสิ่งดีๆ มาให้ **การเงิน** ยังไม่เป็นอย่างที่คิดหรือตั้งใจ ควรไปไหว้พระหรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อขอพรแล้วจะผ่านช่วงนี้ไปได้ **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ คนมีคู่ควรเข้าหาผู้หลักผู้ใหญ่แล้วจะดี **สุขภาพ** ความเครียด ไมเกรน ระบบหายใจ ความดัน

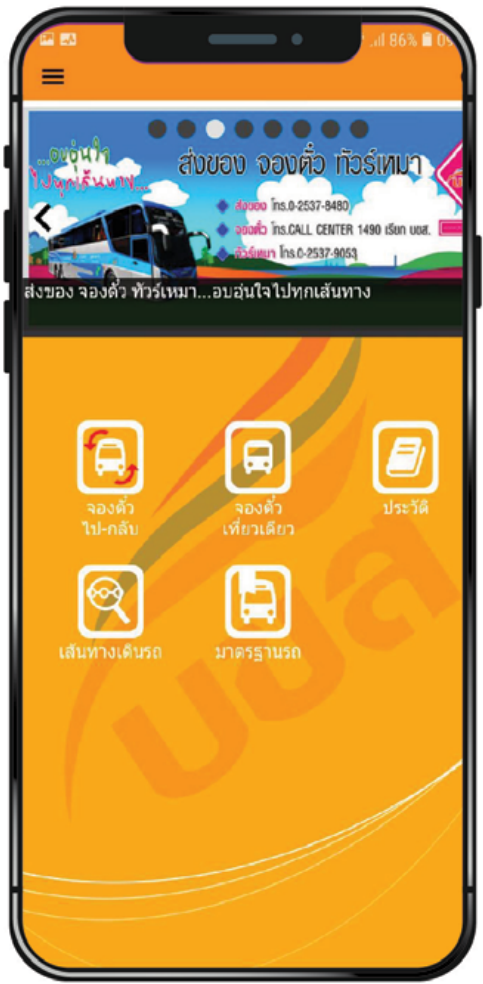
ราศีมีน (16 มี.ค. - 12 เม.ย.)

ชาวราศีมีนมีความคิดอยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบ้านที่อยู่อาศัย แต่ยังไม่พร้อมจะลงมือทำได้ ระวังเรื่องการใช้อารมณ์กับคนภายในบ้าน **การทำงาน** จะมีช่องทางให้เลือกมากกว่าหนึ่งช่องทางหรือรับผิดชอบงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน ระวังมีปัญหากับคนรอบข้างหรือกับเพื่อนร่วมงานเพราะความเข้าใจผิด **การเงิน** จะมีเกณฑ์ของการร่วมหุ้นหรือการลงทุนใหม่ๆ ควรขอคำปรึกษาจากผู้ใหญ่เพื่อเป็นแนวทาง **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจ คนมีคู่มีเกณฑ์ได้รับข่าวดี มีบุตรสมใจ **สุขภาพ** ความเครียด วิตกกังวล หูอักเสบ ท้องอืด Low



ข่าวดี!! มาส.เมือตจองตัก

ผ่าน Mobile Application "ซื้อตั๋ว มาส." แล้ววั้นนี้



จองตักออนไลน์ง่างงๆ แด่ดัก



ใช้ได้กับมือถือระบบ Android Version 4.0 ขึ้นไป และระบบ IOS สามารถ Download Application



"ซื้อตั๋ว บขส."

ได้ที่ Play Store และ App Store ฟรี

สนทน QR COAD ดากนั้โหลดเลง



หรือจองตักได้ทง



Call Center 1490 เรียก บขส.



www.transport.co.th



เคาน์เตอร์ เซอร์วิส ที่



ทุกสาขา



Thaiticket Major



www.transport.co.th



Facebook Fanpage: UTA.99



Official line: บขส.99



Youtube: UTA.99 Channel

HAPPY BLUE LINE



ขบวนใหม่ **ไม่ธรรมดา**

ขบวนรถไฟฟ้ารุ่นใหม่
จากผู้ผลิตชั้นนำระดับโลก
เสริมทัพสีน้ำเงิน



1 ขบวน มี 3 ตู้
ห้องโดยสาร รองรับผู้โดยสารได้
สูงสุด 1,134 คน ต่อขบวน



รูปลักษณะทันสมัย **ตัวรถไฟฟ้า**
ทำจากสแตนเลสสตีล มีความแข็งแรง
ปลอดภัย ได้มาตรฐานสากล



กล้องวงจรปิด

เพื่อความปลอดภัยของผู้โดยสาร
ระหว่างเดินทาง ห้องคนขับ 1 ตัว,
ห้องผู้โดยสาร 4 ตัวต่อตู้



จอแสดงตำแหน่งรถ

ไฟหน้า **LED**

ประหยัดพลังงานด้วย

ไฟส่องสว่างหน้ารถ ไฟแสงสว่าง
ห้องผู้โดยสารและบริเวณทางเดิน
ระหว่างตู้โดยสาร **แบบหลอด LED**



เสาจับ 3 เสา และราวจับ 3 แถว ต่อตู้
พร้อมจุดยึด, จุด Park Wheelchair
สำหรับรถเข็นคนพิการ
ที่นั่ง Priority Seats

“ดีไซน์ล้ำ ทันสมัย ไฟหน้าโฉบเฉี่ยว ไม่ซ้ำใคร”

รฟม.เรายกระดับชีวิตเมือง

f การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

f MRT BANGKOK METRO



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
MASS RAPID TRANSIT AUTHORITY OF THAILAND

Call Center
0 2716 4044



ศูนย์บริการข้อมูล
0 2624 5200