



รฟม.

Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.4 | AUGUST 2017

Check in...

ความสุขของนักช้อป...
รอบตลาดนัดจตุจักร

Special Interview

swu. พร้อมเปิดให้บริการเดินรถไฟฟ้า
ส่วนต่อขยาย ช่วงเตาปูน - บางซื่อ
11 สิงหาคม นี้



www.mrta.co.th

BROAD SPECTRUM ไม่ใช่ปกป้องแค่ **UVA1**

Lisa
EDITOR'S FAVORITE
sunscreens
2017



มินัส-ซัน
ใช้ทุกวันไม่มันเหนอะหนะ

ครีมกันแดดมาตรฐานระดับสากล

MINUS-SUN BROAD SPECTRUM SUNSCREEN SPF50+ PA+++

มันใจเต็มที ด้วยอีกระดับของการปกป้องผิว ที่ได้มาตรฐาน Broad Spectrum* ครอบคลุมรังสี UVA1 UVA2 และ UVB หมกตึงลเรื่องปัญหาผิวหมองคล้ำ จุดด่างดำ ฟัน กระ: และริ้วรอยให้ย่นก่อนวัย จากแสงแดด โดดเด่นด้วยเนื้อครีมแบบ Silky Ultra Smooth ให้สัมผัสเนียน สั้นบางเบา เคลี่ยง่ายเป็นพิเศษ ไม่เหนียวเหนอะหนะ พร้อมช่วยควบคุมความมัน ทนต่อน้ำและเหงื่อ ลิขสิทธิ์เฉพาะ: Minus-Sun ช่วยทำให้ เนื้อครีมเกาะติดผิวได้ดีตลอดวัน อย่างเป็นธรรมชาติ *มาตรฐาน Broad Spectrum คือการป้องกันรังสี UVA1 (ที่ทะลุผ่านอาคารกระจกหรือรถยนต์) ด้วยส่วนผสมของสารเคมี





*WACOAL CARES
FOR YOUR BREASTS.
MAMMOGRAM
SAVES YOUR LIFE.*

วาค้อ มอบบัตรตรวจเอกซเรย์เต้านม

วาค้อ ร่วมกับ โรงพยาบาลชั้นนำ จัดโครงการ
Wacoal Cares For Your Breasts. Mammogram Saves Your Life.

ลูกค้าสมาชิก His & Her เมื่อซื้อชุดชั้นในวาค้อสะสมครบ 12,000 บาท (สุทธิ)

ระหว่าง 1 กรกฎาคม 2560 ถึง 31 ตุลาคม 2560

เข้ารับบริการตรวจเอกซเรย์เต้านม Mammogram & Ultrasound

จำนวน 1 ครั้ง (โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย) ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2560 ถึง 31 ธันวาคม 2560





ที่มายกา โหต มหาราชนี ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้จัดทำวารสาร Life & Metro

Editor's Talk

เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม ที่ผ่านมา สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เผยแพร่เอกสารข่าวระบุว่า สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานคำขวัญวันแม่แห่งชาติ ปี 2560 เพื่ออัญเชิญลงหนังสือวันแม่แห่งชาติ ปี 2560 ของ สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ความว่า

“สอนให้ลูก เรียนรู้ สู้ปัญหา
พัฒนา ด้วยตน จนเติบโตใหญ่
เพราะคนแกร่ง จะก้าว ได้ยาวไกล
เพื่อมาเป็น กำลังไทย ให้แข็งแรง”

เราทุกคนเมื่อได้เกิดมาบนผืนแผ่นดินไทยแล้ว ก็ควรตอบแทนคุณของแผ่นดิน ทำมาหากินในอาชีพที่สุจริต หมั่นศึกษา ค้นคว้า และเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวอยู่เสมอ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน และสามารถส่งต่อความรู้เหล่านั้นไปให้คนอื่นได้ ถ้าทุกคนร่วมมือกัน นี่คือนสิ่งที่จะทำให้ประเทศไทยเข้มแข็ง และมีความเจริญก้าวหน้าสืบต่อไป

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



กองบรรณาธิการ

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 เดือนสิงหาคม 2560

- 6 MRTA News
- 8 Special Interview
- 12 Around the World
- 15 Go Green
- 16 Check in...
- 23 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Sex & Relation
- 29 Shopping Guide
- 30 Horoscope

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ธีรพันธ์ เตชะศิริกุล **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ธนวรรษ อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, พิกตร์ จามพิว, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา กงมัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชิต ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควิม สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรณพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าผานนคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าผานนคร 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 ถนนพหลโยธิน แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536

Email : mjmedia2008@yahoo.com

ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442

ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664

กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%
เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย
Mass Rapid Transit Authority of Thailand



ครบรอบ 25 ปี รฟม.
21 สิงหาคม 2560



วิสัยทัศน์ รฟม.

“เป็นองค์กรที่มีความเป็นเลิศด้านรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน ที่สามารถยกระดับ
คุณภาพชีวิตประชาชนและส่งเสริมการพัฒนาเมืองอย่างยั่งยืน”



รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉัน บ้านเธอ” ครั้งที่ 1

เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2560 รฟม. จัดโครงการ “บ้านฉันบ้านเธอ” ครั้งที่ 1 โดยนำนักเรียนโรงเรียนวัดหัวลำโพง กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน และนักเรียนโรงเรียนชุมชนวัดสมรโกฏิ (อยู่ขุนราชบุรีรัมย์) จำนวน 69 คน เดินทางโดยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม เพื่อเยี่ยมชมโรงซ่อมบำรุงหลัก และศูนย์ควบคุมการเดินรถภายในศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้า สถานีคลองบางไผ่ นอกจากนี้ยังได้ร่วมกิจกรรม “My Dream Metro” รถไฟฟ้าของฉัน โดยให้นักเรียนร่วมกันระบายสีกล่องรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร ตามจินตนาการ และมอบกล่องกับโรงเรียนชุมชนวัดสมรโกฏิ (อยู่ขุนราชบุรีรัมย์) เพื่อใช้ประโยชน์ในการเก็บอุปกรณ์การศึกษาต่อไป ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนในโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม และรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างองค์กรกับโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้า

รฟม. จัดกิจกรรมแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2560 ณ วัดกำแพงบางจาก กรุงเทพฯ

เมื่อวันพุธที่ 5 กรกฎาคม 2560 รฟม. จัดกิจกรรมแห่เทียนพรรษา ประจำปี 2560 ร่วมกับโรงเรียนวัดทองศาลางาม จัดขบวนแห่เทียนจากโรงเรียนวัดทองศาลางามไปยังวัดกำแพงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยมี นางณัฐมน บุญนาค ผู้ช่วยผู้จัดการ และพนักงาน รฟม. จำนวน 80 คน เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีทางพระพุทธศาสนา รวมถึงเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่าง รฟม. และชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า

MRTA Quiz

ในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 25 ปี ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่านร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ **บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท** บัตรที่จะทำให้ทุกการเดินทางด้วยรถไฟฟ้าฟ้ามหานครสะดวกมากยิ่งขึ้น จำนวน 4 รางวัล



คำถาม

ผู้โดยสารสามารถเปลี่ยนเส้นทางการเดินทางระหว่างรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) และรถไฟฟ้าฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) ได้ที่สถานีใด

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 17 สิงหาคม 2560 รฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป

*คำตอบที่ถูกต้องของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน รฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม



ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ บัตรโดยสาร Life & Metro ฉบับเดือน กรกฎาคม 2560

ได้รับรางวัล USB Flashdrive ความจุ 16 GB จำนวน 4 รางวัล

- 1 คุณสมชาย เกี่ยมประยูร
- 2 คุณพริยาภรณ์ สุวรรณอำภา
- 3 คุณลลิตา บำรุง
- 4 คุณธีรวัลย์ เอื้อพิทักษ์สกุล



รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรประจำเดือนกรกฎาคม 2560

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 6 กรกฎาคม 2560 รฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรประจำเดือนกรกฎาคม 2560 โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ฉันทภัตตาคารเช้า และรับบิณฑบาตจากผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. ณ ห้องโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม.



รฟม. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM Day) ประจำปี 2560

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2560 รฟม. ร่วมกับคณะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM Day) ประจำปี 2560 ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 อาคาร 1 รฟม. โดยมี นายธีรพันธ์ เตชะศิริกุล รองผู้อำนวยการ รฟม. (กลยุทธ์และแผน) รักษาการแทน ผู้อำนวยการ รฟม. เป็นประธานพิธีเปิดกิจกรรม และกล่าวปาฐกถาหัวข้อ “การพัฒนากระบวนการบริหารจัดการความรู้” ของ รฟม. โดยบรรยายภาคภายในงานมีการนำเสนอเผยแพร่ผลงานองค์ความรู้หลักขององค์กร โดยกลุ่มผู้นำถ่ายทอดองค์ความรู้ (Knowledge Explorer) และกิจกรรมเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมบรรยากาศภายในองค์กรให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคลากร รฟม. ตลอดจนส่งเสริมให้ รฟม. เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ *Learn*



รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 3 ณ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี

เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2560 รฟม. จัดโครงการ “ไหว้พระ เสริมมงคล กับ รฟม.” ครั้งที่ 3 ณ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) จังหวัดนนทบุรี โดยนำประชาชนจากชุมชนในเขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนจันทร์เกษม ชุมชนบุญเหลือ 1 ชุมชนบุญเหลือ 2 ชุมชนตึกแดง ชุมชนแพลตฟอร์มจราจรไฟฟ้า ชุมชนสะพานไม้ ชุมชนสวัสดิศึกษา และชุมชนเตาปูน เดินทางด้วยรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม จากสถานีเตาปูนไปยังสถานีสามแยกบางใหญ่ เพื่อไปทำบุญ ไหว้พระ เสริมสิริมงคล ณ วัดบรมราชากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (วัดเล่งเน่ยยี่ 2) ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมแหล่งท่องเที่ยวตามแนวสายทางรถไฟฟ้ามหานคร สายฉลองรัชธรรม รณรงค์การเดินทางด้วยรถไฟฟ้า และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับชุมชนตามแนวสายทางโครงการรถไฟฟ้า



รฟม. จัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ณ โรงเรียนบางแคเหนือ กรุงเทพฯ

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2560 รฟม. จัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดับเพลิงเบื้องต้น ณ โรงเรียนบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นโรงเรียนตามแนวสายทางรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง-บางแค โดยได้มอบถังดับเพลิงให้แก่โรงเรียน และอบรมให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติการป้องกันอัคคีภัยด้วยอุปกรณ์ดับเพลิงเบื้องต้น ให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้การป้องกันตัวเองจากอัคคีภัยไปใช้ปฏิบัติจริงในสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง

Special Interview

TEXT : กองบรรณาธิการ

รฟม. ก้าวไกล...เชื่อมต่อส่วนขยาย โครงข่ายการเดินรถไฟฟ้าทั่วกรุง รายงานความคืบหน้าโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงเตาปูน – บางซื่อ

■ หลังจากเปิดให้บริการรถไฟฟ้า
มหานคร สายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง
ช่วงเตาปูน - บางใหญ่) มาได้ระยะหนึ่ง
แล้ว ปัจจุบันการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน
แห่งประเทศไทย (รฟม.) เร่งรัดดำเนินงาน
เชื่อมต่อระบบรถไฟฟ้า มหานคร
สายฉลองรัชธรรม และสายเฉลิมรัชมงคล
(สายสีน้ำเงิน) ที่สถานีเตาปูน เพื่อ
อำนวยความสะดวกในการเดินทางให้แก่
ประชาชน คาดว่าจะสามารถเปิดให้บริการ
เชื่อมต่อรถไฟฟ้าได้ในต้นเดือนสิงหาคม
2560 นี้



Life & Metro มีโอกาสได้รับทราบข้อมูล
อันเป็นประโยชน์เพิ่มเติมจาก **ท่านภคพงศ์
ศิริกันทรมาศ รองผู้อำนวยการรถไฟฟ้าขนส่ง
มวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) (วิศวกรรม
และก่อสร้าง)** เกี่ยวกับความคืบหน้าโครงการ
และผลตอบรับจากผู้โดยสารที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
ในอนาคต

“การเชื่อมต่อสถานีเตาปูน ซึ่งปัจจุบัน
เป็นต้นทางสายสีม่วงนั้น ถูกออกแบบให้เป็น
สถานีเปลี่ยนถ่ายที่เรียกกันว่า Interchange
Station หมายถึง การเปลี่ยนเส้นทางการเดินรถ
สายสีม่วงเป็นสายสีน้ำเงิน ทำได้โดยไม่ต้องออก
จากระบบรถไฟฟ้า โดยในลักษณะของสถานี
ชั้นที่ 2 จะเป็นชั้นจำหน่ายบัตรโดยสาร ชั้นที่ 3
เป็นชั้นชานชาลาของสายสีน้ำเงิน ส่วนสายสีม่วง
จะอยู่ที่ชั้น 4 เมื่อผู้โดยสารเดินทางจากบางใหญ่
มายังเตาปูน ก็เพียงแค่ออกจากชั้น 4 มายัง
ชั้น 3 และขึ้นสายสีน้ำเงินไปบางซื่อเพื่อจะใช้
สายสีน้ำเงินเดินทางต่อไปยังหัวลำโพงได้เลย

ในช่วงเปิดสถานีบางซื่อ - เตาปูน ช่วงแรก
มีปัญหาเรื่องการติดตั้งระบบอยู่บ้าง อย่างไรก็ตาม
ปัจจุบันดำเนินการใกล้แล้วเสร็จ ส่วนตรงนี้การเชื่อมต่อของผู้โดยสารจากด้านเหนือ
ของกรุงเทพฯ หรือทางบางใหญ่ รัตนาธิเบศร์
กรุงเทพมหานคร ที่จะเดินทางเข้าสู่ใจกลาง
กรุงเทพฯ สามารถเดินทางได้สะดวกรวดเร็ว
ขึ้น ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนไปใช้บริการรถไฟฟ้าหรือ
รถเมล์ ผู้โดยสารจะสามารถเดินทางได้แบบ
ไร้รอยต่อเข้ามาสู่เขตกรุงเทพฯ ชั้นใน ไม่ว่าจะ
เป็นย่านสุขุมวิท ย่านสีลม แม้กระทั่งหัวลำโพง
กำหนดการล่าสุด **ท่านนายกรัฐมนตรี พลเอก
ประยุทธ์ จันทร์โอชา** จะมาเป็นประธานพิธีเปิด
อย่างเป็นทางการในช่วงเช้าวันที่ 11 สิงหาคม
หลังจากท่านนายกฯ ทำพิธีเปิดแล้ว ก็จะเปิด
ให้บริการแก่ประชาชนทันที ปัจจุบันติดตั้งงาน
ระบบเสร็จแล้วเหลือแค่ Trial Running หรือ
การทดสอบการเดินรถไฟฟ้าเสมือนจริง”





นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ

รองผู้อำนวยการการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.)
(วิศวกรรมและก่อสร้าง)



“
ผู้โดยสารจะสามารถ
เดินทางได้แบบ
ไร้รอยต่อเข้ามาสู่เขต
กรุงเทพฯ ชั้นใน
”

“ก่อนหน้านี้ รฟม. ให้บริการ Shuttle service แก่ประชาชน แต่เมื่อมีการเชื่อมต่อที่ครบสมบูรณ์ รถเมล์ฟรีจากเตาปูนไปบางซื่อ หรือแม้กระทั่งรถไฟจากบางซื่อไปเตาปูนก็ไม่มีมีความจำเป็น เพราะผู้โดยสารสามารถเดินทางจากชั้น 4 ลงมาชั้น 3 เพื่อเปลี่ยนสายรถไฟฟ้า โดยไม่ต้องออกไปซื้อตั๋วใหม่ สะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลาตรงนี้ไปได้อีก 30 นาทีเลยทีเดียว

ในการคิดค่าบริการสองสายนี้เป็นทางที่แยกกันเพียงแต่มีสถานีเชื่อมที่เตาปูน ถ้าผู้โดยสารใช้ทั้งสองสายทางจะมีค่าบริการปกติ แต่การข้ามระบบไม่คิดค่าแรกเข้าซ้ำซ้อน คิดค่าแรกเข้าเพียงครั้งเดียว โดยสามารถใช้ได้ทั้งระบบเหรียญโดยสาร (Token) และบัตรรถไฟฟ้า”

ผลตอบรับจากประชาชนผู้โดยสารเป็นไปตามที่คาดการณ์หรือไม่ ท่าน**ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ** กล่าวว่า “จริงๆ แล้วสายสีม่วงเตาปูนที่ตั้งเป้าเอาไว้อยู่ที่หนึ่งแสนคนต่อวัน จากที่เปิดมายังไม่เป็นไปตามคาดหมาย แต่มันก็เป็นธรรมชาติของคนใช้รถไฟฟ้า รฟม. มีโหมดการเดินทางที่จะต้องไปแข่งขันทั้งรถเมล์ รถตู้ รถโดยสารส่วนบุคคลต่างๆ เราต้องไปเปลี่ยนพฤติกรรมผู้เดินทางด้วยพาหนะชนิดอื่นให้มา


ใช้รถไฟฟ้า จึงมีการส่งเสริม เช่น การลดราคา ค่าโดยสารสายสีม่วงลงมาเพื่อเป็นการชักจูงให้ผู้โดยสารเปลี่ยนพาหนะมาใช้รถไฟฟ้า ซึ่งในช่วงหน้าฝนที่ผ่านมาและเป็นช่วงเปิดเทอม มีผู้ใช้บริการเพิ่มขึ้นจาก 25,000 คน เพิ่มเป็น 30,000 คนต่อวัน เมื่อเชื่อมต่อบางซื่อเตาปูน สมบูรณ์น่าจะเพิ่มขึ้นอีก 20 เปอร์เซ็นต์ คาดว่าจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างเป็นระบบ โปรโมชันลดราคาต่างๆ ช่วงนี้ถือว่าคุ้มค่า อย่างเช่น การลดจากราคาสูงสุด 70 บาท เหลือเพียง 57 บาทเท่านั้น”

ส่วนโครงการในอนาคตของ รฟม. นั้น Life & Metro ได้รับคำอธิบายเพิ่มเติมจากท่านรองผู้ว่าการ รฟม. (วิศวกรรมและก่อสร้าง) ว่า “สำหรับสายสีน้ำเงิน นอกจากจะเปิดเดินรถช่วงบางซื่อไปเตาปูนแล้ว ก็จะมีการเปิดส่วนต่อขยายจากหัวลำโพงไปบางแค คาดว่าน่าจะเปิดให้บริการปลายปี 2562 ช่วงเดือนกันยายนหรือตุลาคม และเปิดส่วนต่อขยายจากสถานีเตาปูนไปสถานีท่าพระ ก็จะทำให้สายสีน้ำเงินครบรูปเป็นวงกลมในช่วงเดือนมีนาคม 2563

ส่วนปัจจุบันที่อยู่ระหว่างการก่อสร้าง มี**สายสีเขียว** รฟม. รับผิดชอบในส่วนงาน

การก่อสร้างงานโยธา ส่วนการเดินทาง ทางกรุงเทพมหานครเป็นผู้ดูแล ส่วนต่อขยายด้านใต้ต่อจากแบริ่งไปสมุทรปราการพร้อมเปิดให้บริการในเดือนพฤษภาคม ซึ่งตอนนี้เปิดหนึ่งสถานีจากแบริ่งไปสำโรงแล้ว คาดว่าจะเปิดเดินรถไปถึงสมุทรปราการในปี 2561 สำหรับส่วนต่อขยายด้านสีเขียวเหนือจากหมอชิตไปคูคต อยู่ระหว่างการก่อสร้างงานโยธา ซึ่งจะแล้วเสร็จ ติดตั้งงานระบบรถไฟฟ้าได้ในช่วงปี 2563

และล่าสุดมีการลงนามในสัญญา **สายสีส้มตะวันออก** ซึ่งจะเป็นช่วงจากมีนบุรีเข้ามาผ่านถนนรามคำแหง และหยุดในช่วงแรกที่สถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ เชื่อมต่อกับสายเฉลิมรัชมงคล เพิ่งเริ่มก่อสร้าง ส่วนนี้คาดว่าจะแล้วเสร็จให้บริการในปี 2566 นอกจากนี้ยังมีงานโครงการสายสีชมพูและสายสีเหลืองที่เพิ่งลงนามในสัญญาไปกับ กลุ่มกิจการ BRS ซึ่งประกอบไปด้วย BTS-ซิโนไทย-บริษัทผลิตไฟฟ้าราชบุรีฯ โดยจะเป็นระบบโมโนเรล ซึ่งเป็นระบบรอง **สายสีชมพู**จะมีเส้นทางเชื่อมต่อกับแครายไปมีนบุรี ส่วน**สายสีเหลือง** จากบริเวณรัชดา - ลาดพร้าวไปสำโรง คาดว่าจะแล้วเสร็จเปิดให้บริการได้ในปี 2563 นอกจากนี้ยังมีอีกสองเส้นทางที่อยู่ระหว่างนำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่ออนุมัติโครงการ **สายสีม่วงใต้** ต่อจากสถานีเตาปูนมาด้านใต้ของกรุงเทพฯ ไปสิ้นสุดที่ราษฎร์บูรณะ ซึ่งในส่วนนี้คาดว่าจะแล้วเสร็จให้บริการปี 2566 **สายสีส้มตะวันตก** ต่อจากสถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ ไปด้านตะวันตกของกรุงเทพฯ ไปสิ้นสุดที่จุดตัดถนนจรัญสนิทวงศ์ ช่วงแยกบางขุนนนท์ คาดว่าจะเปิดให้บริการ 2566”

จากข้อมูลจะเห็นว่า การเชื่อมต่อสถานีช่วงเตาปูน - บางซื่อนั้น จะช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนได้เป็นอย่างมาก รวมถึงประโยชน์ในการเชื่อมโครงการเดินรถไฟฟ้าในอนาคตที่จะทำให้คุณภาพชีวิตในการเดินทางไร้รอยต่อเป็นเรื่องง่าย หากสนใจรายละเอียดสามารถสอบถามข้อมูลและติดตามข่าวสารของ รฟม. เพิ่มเติมได้ที่ www.mrta.co.th และ เฟซบุ๊ก : การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย (รฟม.) หรือ โทร.0 2716 4044 

เปลี่ยนสายง่ายๆ

How does
the interchange work at Tao Poon ?

MRT สายสีม่วง
Purple Line

MRT สายสีน้ำเงิน
Blue Line

ที่เตาปูน

4th
Floor

ชานชาลา
(สายสีม่วง)
Purple Line Platform
LEVEL

ไปชานชาลาสายสีน้ำเงิน
To Blue Line Platform



3rd
Floor

ชานชาลา
(สายสีน้ำเงิน)
Blue Line Platform
LEVEL

ไปชานชาลาสายสีม่วง
To Purple Line Platform



2nd
Floor

ชั้นออกบัตรโดยสาร
CONCOURSE
LEVEL



สถานี เตาปูน
TAO POON STATION

Around the World

TEXT : จิงอุรา



ร้านสตาร์บัคส์เกี้ยวโต

ไปญี่ปุ่นครั้งหน้าอย่าลืมแวะจิบกาแฟในบรรยากาศสุดเก๋ที่นี้ด้วยล่ะ! Starbucks Coffee Kyoto Ninenzaka Yasaka Tea Parlor ร้านสตาร์บัคส์สาขาใหม่ในเกียวโตแห่งนี้ ตั้งอยู่ในย่านนินเนซาคะ (Ninenzaka) เมืองโบราณที่มีถนนคนเดินเต็มไปด้วยร้านรวงและโรงน้ำชา และเป็นที่ตั้งของวัดคิโยะมิซุ ที่มีชื่อเสียง



บ้านโบราณสองชั้นอายุ 100 ปีได้รับการแปลงโฉมให้เป็นร้านสตาร์บัคส์ โดยทีมงานได้พยายามบูรณะให้ทุกอย่างอยู่ในสภาพเดิมที่สุดอย่างสมบูรณ์ จุดเด่นอยู่ที่ชั้น 2 ซึ่งจะมี 3 ห้อง มีที่นั่งที่ปูด้วยเสื่อทาทามิ ให้บรรยากาศแปลกใหม่ในการจิบกาแฟสตาร์บัคส์กับพื้น นับเป็นร้านสตาร์บัคส์แห่งแรกในโลกที่มีที่นั่งเสื่อทาทามิ และเพื่อความเก๋เราก็ควรจิบกาแฟด้วยท่าเทพิดา โดยนั่งพับขาขวางกันลงบนส้นเท้าตามประเพณีญี่ปุ่น

สตาร์บัคส์เปิดสาขานอกอเมริกาเป็นแห่งแรกคือที่ญี่ปุ่น ในปี 1996 ปัจจุบันในญี่ปุ่นมีสตาร์บัคส์มากมายถึง 1,100 ร้าน ญี่ปุ่นยังครองตำแหน่งเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดเป็นอันดับ 4 ของโลก

Photo : <https://news.starbucks.com/news/stunning-starbucks-stores-around-the-world>

โรงแรมโดมอวกาศกลางทะเลทรายจอร์แดน

Sun City Camp โรงแรมสุดชิคกลางทะเลทรายในประเทศจอร์แดน จะทำให้คุณรู้สึกประหนึ่งได้อยู่นอกโลกท่ามกลางภูมิประเทศที่เต็มไปด้วยภูเขาหินทรายสีแดงดูคล้ายคลึงกับดาวอังคาร จนทำให้ได้รับเลือกเป็นสถานที่ถ่ายหนังเกี่ยวกับดาวอังคารหลายเรื่อง เช่น Red Planet, The Last Days on Mars และ The Martian โรงแรมนี้ตั้งอยู่กลางทะเลทรายวาดีรัม



(Wadi Rum) หรือในอีกชื่อหนึ่งว่า ‘หุบเขาแห่งพระจันทร์’ เป็นแหล่งอารยธรรมยาวนานมากกว่า 2,500 ปี และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสถานที่มรดกโลก มีชาวเบดูอิน ชนเผ่าที่ใช้ชีวิตเร่ร่อนอยู่ในทะเลทรายอาศัยอยู่มากถึง 5,000 คน พวกเขาเป็นมนุษย์สัมพันธ์ดีและต้อนรับขับสู้นักท่องเที่ยวอย่าง เป็นมิตร นอกจากนี้ที่พักแบบกระโจม ล้ำสุดทางโรงแรมร่วมมือกับบริษัทผู้ผลิตเต็นท์โดม Freedomes นำเสนอที่พักแบบเต็นท์โดมสไตล์อวกาศ 20 หลัง สนุนราคาที่พักตั้งแต่ 3,000 - 15,000 บาท

Photo : <http://www.insidehook.com/nation/freedomes-suncity-mars-camp-jordan>



Quote

“ลูก...สอนให้ฉันรู้ว่า พวกเขาจะไม่ทำตามที่คุณพูด แต่จะทำตามสิ่งที่คุณทำ”

Jennifer Lopez กล่าวไว้



สุดยอดสวนสาธารณะใจกลางยุโรป

หากไปเที่ยวเมืองมิวนิค ประเทศเยอรมัน ห้ามพลาดแวะไปที่ English Garden Munich สวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง มีขนาดใหญ่กว่าสวนลุมพินีถึง 6 เท่า และใหญ่กว่าเซ็นทรัลพาร์กที่นิวยอร์ก! (และอาจเป็นสวนสาธารณะที่ใหญ่ที่สุดในโลก) ท่ามกลางบรรยากาศที่ให้ความรู้สึกชุ่มชื้นเหมือนอยู่ในป่าบนภูเขา มีวิวสวยๆ และจุดน่าสนใจน่าถ่ายรูปมากมาย เช่น เจดีย์จีน โรงชาญี่ปุ่น ลานเบียร์ ทางด้านใต้ของสวนมีแม่น้ำเอลเบ่ไหลผ่าน กระแสน้ำแรงและเร็ว ดึงดูดให้เหล่าวัยรุ่นและคนที่ชอบกีฬาเอ็กซ์ตรีมมาเล่นเซิร์ฟบอร์ดกันอย่างสนุกสนาน จะนั่งดูเพลินๆ หรือจะลองลงไปเล่นด้วยก็เชิญพิสูจน์ความกล้าได้เลย ส่วนชาวสโลวีโลไฟอาจเข้าจักรยานและออกเดินเล่นซิวลล์ๆ ชมนกชมไม้ไปเรื่อยๆ ก็ฟินไปอีกแบบ ช่วงฤดูร้อน (เดือนมิถุนายน - สิงหาคม) จะมีผู้คนพาครอบครัวมาปิกนิก จูงสัตว์เลี้ยงมาเดินเล่น ออกกำลังกาย ส่วนคู่รักบางคู่ก็นอนอ่านหนังสือบนลานหญ้า นอนอาบแดด ว่ายน้ำ ดำน้ำ ฯลฯ มันช่างดีอะไรอย่างนี้...ว่าไหม

Photo : www.expedia.co.th/en/English-Garden-Munich.d507758



Quote

“เรื่องยิ่งใหญ่ที่พ่อจะทำให้ลูกสาวก็คือ... รักแม่ของเธอให้มากที่สุด”

Elaine S. Dalton กล่าวไว้

Photo: www.mormonnewsroom.org



Espresso Tonic เกรנדเครื่องดื่มล้ำสุด เขย่าวงการกาแฟ

เกรนด์เครื่องดื่มใหม่ ทำเอาวงการกาแฟสั่นสะเทือน! เมื่อกาแฟเอสเพรสโซ่โคจรมาปะทะกับน้ำโทนิค เครื่องดื่มรสขมฝาดที่ใช้ผสมกับเหล้าจิน แถมด้วยมะนาวฝานเพิ่มรสชาติเปรี้ยวจัด ดับเบิ้ลความฟินในการกินกาแฟ ผสานความสดชื่นซาบซ่านเหมือนดื่มเหล้าจินโทนิค ซึ่งกำลังฮิตในหมู่นักดื่ม

ว่าแล้วก็แวะซื้อโทนิคมาลองมีกับกาแฟที่บ้าน จัดไปให้หายอยาก...

Photo: <https://www.culy.nl/recepten/het-drankje-deze-zomer-de-tonic-esspresso/>



What-a-Melon Soft Serve แตงโมสอดไส้ไอศกรีมเกลียว

แค่เห็นภาพก็อยากห่ม้าแล้วใช่ไหมล่ะ! ร้านขนมชื่อดัง Dominique Ansel Bakery สาขาโออะโอะมะเตะซันโด ในโตเกียว ฉลองครบรอบ 2 ปี ด้วยการออกเมนูใหม่เฉพาะช่วงร้อนนี้เท่านั้น โดยตั้งชื่อว่า “What-a-Melon Soft Serve” ไอศกรีมซอฟต์เสิร์ฟสอดแตงโม เสิร์ฟมาในแตงโมชิ้นใหญ่ แต่งด้วยเมล็ดแตงโมยักษ์ทำจากช็อคโกแลต แกมมีเกลียวทะเลใส่ขวดเล็กๆ ให้โรยบนแตงโมตามธรรมเนียมการกินแตงโมของชาวญี่ปุ่น

ร้านขนมแห่งนี้เป็นร้านของเชฟขนมหวานชื่อดังชาวฝรั่งเศส โดมินิค แองเซล เคยสร้างความฮือฮาด้วยการสร้างสรรค์ ‘โคนัท’ ขนมที่ผสมผสานระหว่างครัวซองต์และโดนัท และนิตยสารไทม์ยกให้เป็นหนึ่งในสิ่งประดิษฐ์ยอดเยี่ยมแห่งปี 2013 มาแล้ว Dominique Ansel Bakery มีสาขาที่นิวยอร์ก ลอนดอน และอีก 2 สาขาที่ญี่ปุ่น www.dominiqueanselbakery.com

Photo: <https://www.popsugar.com/food/Watermelon-Soft-Serve-Dominique-Ansel-Bakery-43670645>



Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



5 ส.ค.

2017 Jisoo's Story in Bangkok

หนุ่มตึงงานดี Jisoo จาก Moon Lovers Scarlat Heart Ryeo เตรียมมาพบแฟนฯ ชาวไทยในงานแฟนมีตติ้งนอกประเทศครั้งแรก บัตรราคา 1,800 / 2,800 / 4,000 บาท และทุกที่นั่งจะได้ไฮโซซมีอนุ่มๆ กับ จีซูอย่างใกล้ชิด งานนี้จัดที่ แจ๊งวัดณะฮอลล์ เซ็นทรัลพลาซ่า แจ๊งวัดณะ จองบัตรได้ที่ do-concert.com



5 - 13 ส.ค.

Thailand Best Shopping Fair 2017

มหกรรมช้อปปิ้งสินค้าที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ได้ครบทุกกลุ่มผู้บริโภค ไม่ว่าจะเป็นเฟอร์นิเจอร์ สินค้าแฟชั่น อัญมณี เครื่องประดับ เครื่องใช้ไฟฟ้า ไอที ท่องเที่ยวและโรงแรม สุขภาพ ความงาม สินค้าเด็ก ฯลฯ รวบรวมไว้มากมาย รับประทานแล้วมาช้อปปิ้งที่ อิมแพค เมืองทองธานี อาคาร 1 - 8

10 - 13 ส.ค.

งานเที่ยวทั่วโลก ทั่วโลก ครั้งที่ 21

สมาคมไทยบริการท่องเที่ยว จับมือ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย พาเที่ยวงานเที่ยวทั่วโลก ทั่วโลก ครั้งที่ 21 (21st Thailand International Travel Fair 2017) พบกับโปรโมชั่นดีมีคุณภาพที่รับประกันราคาถูกโดนใจจากทั่วโลก อาทิ บุษ ททท. ในนิม เที่ยวเมืองต้องห้ามพลาด Plus 5 ภาค และ Luxperience @ภาคกลาง พบแหล่งท่องเที่ยววิถีไทย..เก๋ไก๋สไตล์ลึกลับ กับ 17 จังหวัดภาคกลางที่นักท่องเที่ยวตัวจริงห้ามพลาด บูธองค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (UNTO) ที่ชวนขบวนมาเต็มเกือบ 100 บูธ และอื่นๆ อีกมากมาย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



19 - 27 ส.ค.

Sanrio Characters and The Missing Treasure

เตรียมตัวให้พร้อมไปกับฮีโร่สุดน่ารักที่ไม่มีใครเหมือน อย่างงาน "Sanrio Characters and The Missing Treasure: ซานริโอ คาแรคเตอร์และกล่องสมบัติที่หายไป" ที่จะเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยผู้เข้าร่วมงานจะได้มีโอกาสผจญภัยร่วมกับ Hello Kitty และผองเพื่อน ไม่ว่าจะเป็น Cinnamoroll, Kerokerokeroppi, My Melody และ Bad Badtz-Maru เพื่อช่วยกันไขปริศนาลึกลับ นอกจากนี้ยังมีการจัดมุมถ่ายรูปแสนน่ารักและกิจกรรมอีกมากมายให้ร่วมสนุกภายในงาน (ราคาบัตร 270 บาท/ท่าน)



19 - 27 ส.ค.

Big Motor Sale 2017

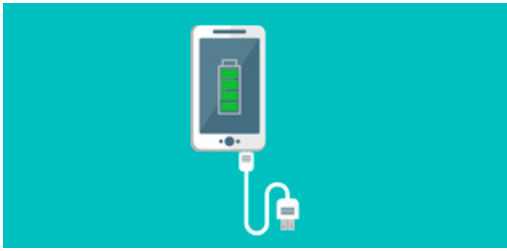
ชมพิธีมหกรรมยานยนต์ที่จัดให้คุณได้สัมผัสสรยนต์และมอเตอร์ไซค์บิ๊กไบค์รุ่นใหม่ครบทุกแบรนด์ พร้อมข้อเสนอดีๆ ในงานเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจภาคอุตสาหกรรมยานยนต์ ด่วน! สำหรับผู้ที่จอง/ซื้อรถในงาน มอบ JR Mascot หรือ Godji 1 ตัว ฟรี มีจำนวนจำกัด ที่ EH 101-106 ไบเทคบางนา สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.0 2691 8130-41 Facebook : bigmotorsale.yanyont



28 ส.ค. - 1 ก.ย.

มหกรรมสินค้าเกษตรปลอดภัย

อาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญ ขอเชิญมาช้อปปิ้งสินค้าเกษตรปลอดภัยในงานมหกรรมสินค้าเกษตรปลอดภัย ในวันที่ 28 สิงหาคม - 1 กันยายน 2560 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 2 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี) ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ แจ้งวัฒนะ เลน



คุณชอบชาร์ตแบตเตอรี่มือถือทั้งไว้ตลอดทั้งคืนหรือเปล่า... พลังงานสูญเปล่านะ

การชาร์ตแบตเตอรี่มือถือโดยเสียบปลั๊กทิ้งเอาไว้ตลอดคืนตอนที่คุณนอนหลับ จะทำให้เกิดการเสียบพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ถึง 95% เพราะว่ามันจะเสียบสายค้างไว้ทั้งๆที่แบตเตอรี่เต็มแล้ว แต่ถึงแบตเตอรี่จะเต็มแล้วแต่ถ้าไม่ถอดออกมันก็จะยังกินไฟอยู่ดี



เลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิว และเมคอัพที่ทำจากธรรมชาติ

คำกล่าวที่ว่า “ธรรมชาติดีที่สุด” นั้นจริงเสมอ รวมไปถึงการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและเมคอัพที่สาว ๆ ใช้แต่งแต้มสีบนใบหน้าด้วย คุณอาจไม่รู้ว่าในกระบวนการผลิตสิ่งเหล่านี้มักใช้พลังงานเป็นจำนวนมาก รวมถึง “น้ำมัน” ด้วย ดังนั้นการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติย่อมดีกับสภาพแวดล้อม สิ่งมีชีวิต รวมถึงสัมผัสที่จะเกิดขึ้นกับผิวพรรณและร่างกายของคุณด้วย ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดการแพ้ ระคายเคืองและการสะสมสารพิษที่จะเกิดขึ้นในร่างกายระยะยาว คราวหน้าก่อนซื้ออุปกรณ์สำอางและครีมบำรุงผิวลองใช้เวลาในการอ่านฉลากเพิ่มเติมสักหน่อยนะ หรือลองเลือกเครื่องสำอางออร์แกนิกมาใช้ดูเพื่อผลลัพธ์ที่แตกต่าง

ช่วยลดโลกร้อน...เริ่มต้นง่ายๆ ทั้งในบ้านและในออฟฟิศ

ทุกวันนี้ทุกคนได้ยินเรื่องปัญหาโลกร้อนจากสื่อต่างๆ มากมาย และแน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย ยังไม่สายที่เราจะหันกลับมาช่วยกันรักษ์โลกในวันนี้เพื่อส่งต่อสภาพแวดล้อมที่ดีสู่รุ่นลูก รุ่นหลานของเรา ไม่ทำให้พวกเขาต้องเผชิญกับสภาวะอันโหดร้ายหรือน่ากลัวของธรรมชาติที่อาจจะเกิดขึ้น ลองมาเริ่มการช่วยโลกวันนี้แบบง่ายๆ ในกิจวัตรแต่ละวันด้วยคำแนะนำเหล่านี้

1 ลดการใช้พลังงานในบ้านด้วยการปิดทีวี คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน วิธีง่ายๆ นี้จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้เป็นจำนวนมหาศาลในแต่ละปี และแน่นอนว่าแค่ปิดสวิตซ์อาจไม่เพียงพอ ลดการสูญเสียพลังงานในโหมดสแตนด์บายเครื่องเสียงระบบไฮไฟ โทรทัศน์ เครื่องบันทึกวิดีโอ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะและอุปกรณ์ฟ่วงต่างๆ ที่ติดมาด้วย การดึงปลั๊กออกหรือใช้ปลั๊กเสียบพ่วงที่ตัดไฟด้วยตัวเองจะดีกว่า

2 ควรเปลี่ยนหลอดไฟเป็นหลอดไฟประหยัดพลังงานแบบขดที่เรียกว่า Compact Fluorescent Light Bulb (CFL) เพราะจะกินไฟเพียง 1 ใน 4 ของหลอดไฟเดิม มีอายุการใช้งานได้นานกว่าหลายปีมาก หรือเปลี่ยนไปใช้ไฟแบบหลอด LED จะได้ไฟที่สว่างกว่าและประหยัดกว่าหลอดปกติ 40%

3 เลือกใช้บริการระบบขนส่งมวลชน ไม่ว่าจะเป็นรถไฟฟ้า รถตู้ รถเมล์ ช่วยลดการเผาผลาญเชื้อเพลิงซึ่งจะเกิดความร้อนและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่จะถูกปล่อยออกมาสู่อากาศ

4 ใช้กระดาษอย่างคุ้มค่า ถ้าเป็นไปได้ควรใช้กระดาษให้เกิดประโยชน์ทั้งสองด้าน เพราะอุตสาหกรรมการผลิตกระดาษนั้นใช้ทั้งพลังงานจากน้ำมันและไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก เมื่อใช้แล้วควรนำไปรีไซเคิลให้เกิดประโยชน์ในด้านอื่นๆ ด้วย

5 การใช้ขันตักน้ำอาบแทนการใช้ฝักบัวหรือแช่ตัวในอ่างอาบน้ำ จะช่วยประหยัดน้ำไปได้หลายลิตรเลยทีเดียวในการอาบน้ำแต่ละครั้ง ถ้าเปลี่ยนก๊อกที่บ้าน ลองใช้ก๊อกน้ำแบบเพิ่มฟองอากาศ น้ำที่ไหลออกมาจะมีฟองอากาศออกมาด้วยทำให้ดูเหมือนมีน้ำเยอะ แต่จะประหยัดกว่าก๊อกธรรมดาถึงครึ่งหนึ่ง



Did You Know?

ปลูกต้นไม้ในสวนหน้าบ้าน
ต้นไม้ 1 ต้น จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ 1 ตัน ตลอดอายุของต้นไม้ต้นนั้นเลยนะ

Check in

TEXT & PHOTO : ธันญา หมาย

ความสุขของนักช้อป ...รอบตลาดนัดจตุจักร



ในวันที่ 11 สิงหาคมนี้ รฟม. ได้มีการเปิดให้บริการสถานีเชื่อมต่อ 1 สถานี ระหว่างรถไฟฟ้าสายสีม่วงและสายสีน้ำเงิน ช่วงสถานีเตาปูน-บางซื่อ ทีนี้ใครที่อยู่บนรถไฟฟ้าสายสีม่วง ตั้งแต่สถานีคลองบางไผ่ ถึงสถานีเตาปูนก็สามารถเข้ามาเดินเที่ยวในเมืองได้อย่างสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น รวมถึงการช้อปปิ้งของสวยๆ งามๆ เก๋ไก๋นานาชนิดที่ตลาดนัดจตุจักรก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ปัญหาของการวนหาที่จอดรถนั้นตัดทิ้งไปได้เลย เพราะการเดินทางที่สะดวกสบายไร้รอยต่อทำให้การเดินทางของคุณง่ายขึ้น

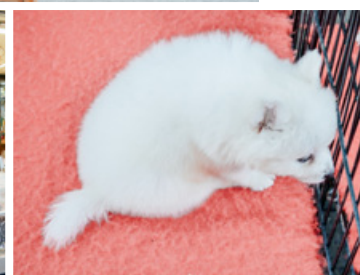
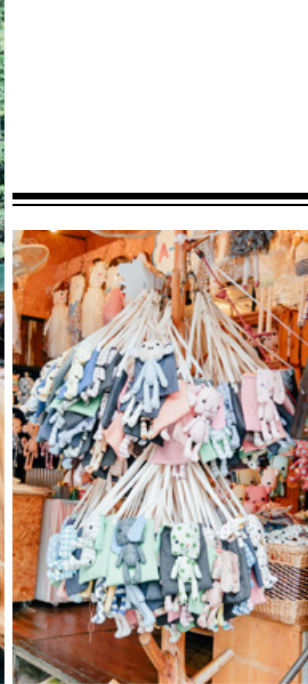


วันนี้ Life & Metro จะพาคุณผู้อ่านไปเที่ยวเช็คอินกันที่ **ตลาดนัดจตุจักร** หรือ **Chatuchak Weekend Market** ตลาดนัดที่มีชื่อเสียงระดับโลก เพราะเป็นแหล่งรวบรวมทั้งของกิน ของใช้ เสื้อผ้า เครื่องประดับ ของตกแต่งบ้านอื่นๆ อีกมากมายนานาสาธิต

ปัจจุบันอาจมีหลาย คนที่ยังไม่รู้ว่าตลาดนัดจตุจักร และอาณาบริเวณโดยรอบนั้น สามารถไปชม ช็อป ชิม ซิลล์ ได้เกือบทุกวันยันค่ำคืน! เพราะนอกจากตัวตลาดนัดแล้ว ยังรวมถึง ตลาด อ.ต.ก., เจเจ เอ๊าท์เล็ท, เจเจ มอลล์, ตลาดสัตว์เลี้ยง และตลาดนัดกลางคืน เจเจ กรีน อีกด้วย ว่ากันว่าตลาดนัดจตุจักรนั้นเป็นตลาดนัดที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีสินค้าจำหน่ายนานาชนิดจากทั่วโลก ตั้งแต่ของชิ้นใหญ่ ไปยันไม้จิ้มฟันอันเล็กๆ ตั้งแต่แบรนด์เนมเลิศหรูดูดีมีค่า ไปยันของราคาเบาๆ แบกกับดิน ฯลฯ ออยากได้อะไร ไม่จำเป็นต้องเดินทางไกลข้ามขอบโลกให้ลองไปเสาะแสวงหาที่จตุจักรดูก่อน ถึงแม้ว่าจะไม่มี แต่ผู้ค้าที่จตุจักรบางรายก็รับพรีออร์เดอร์ เพื่อไปเสาะหามาให้คุณจนได้ ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ! ตลาดแห่งนี้จึงเป็นที่ที่ทั้งนักช้อปไทยและชาวต่างชาติ ไม่ควรพลาดการเที่ยวชม

ก่อนจะไปชม ช็อป ชิม ซิลล์ ในย่านตลาดนัดจตุจักร เรามารู้จักประวัติและรายละเอียดกันสักนิด ตลาดแห่งนี้มีความเป็นมายาวนานนับเริ่มต้นการกำเนิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2491 ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม อดีตนายกรัฐมนตรี

ซึ่งมีนโยบายให้จัดตั้งตลาดนัดขึ้นในทุกจังหวัด สำหรับกรุงเทพมหานครนั้นได้เลือกสนามหลวงเป็นสถานที่จัดตลาดนัด แต่เพียงไม่ถึงปีรัฐบาลก็ย้ายตลาดนัดไปอยู่ในพระราชอุทยานสราญรมย์ แล้วก็ย้ายออกไปตั้งอยู่บริเวณสนามไชย แต่แล้วในปี พ.ศ. 2501 ก็ได้ย้ายตลาดนัดที่วานี้กลับไปอยู่ที่สนามหลวงตามเดิม ต่อมาในปี พ.ศ. 2521 พลเอกเกรียงศักดิ์ ชมะนันทน์ อดีตนายกรัฐมนตรี ได้มีนโยบายให้ใช้สนามหลวงเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ และจัดงานสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี การรถไฟแห่งประเทศไทยจึงได้มอบที่ดินย่านพหลโยธินให้กรุงเทพมหานครในสมัยที่นายชวนวันวิศ สุตลาภา ดำรงตำแหน่งผู้ว่าราชการฯ เข้ามาบริหารงานปรับพื้นที่เพื่อให้ผู้ค้าหาบเร่แผงลอยจากตลาดนัดสนามหลวงย้ายมาขายกันในตลาดนัดแห่งใหม่ โดยใช้ชื่อว่า “ตลาดนัดย่านพหลโยธิน” แต่เนื่องจากตลาดนัดแห่งนี้อยู่ชิดติดกับสวนจตุจักร ที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์สถานในปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มีพระชนมพรรษาครบ 4 รอบ (จตุจักร หมายถึง 4 รอบราศี) เมื่อ พ.ศ. 2519 ก่อนหน้านั้นแล้ว ประชาชนจึงเรียกติดปากว่า “ตลาดนัดจตุจักร” ต่อมาทางการจึงเปลี่ยนชื่อใหม่ให้เป็น “ตลาดนัดจตุจักร” เพื่อให้สอดคล้องกับความนิยมและสวนสาธารณะจตุจักรในบริเวณใกล้เคียง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2530 จนถึงปัจจุบัน



ตลาดนัดจตุจักรได้หมดสัญญาการเช่าที่ดินที่ดำเนินการโดยกรุงเทพมหานคร และได้เปลี่ยนอำนาจการดำเนินการมาสู่เจ้าของที่ดินเดิมคือการรถไฟแห่งประเทศไทยแล้ว ตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2555

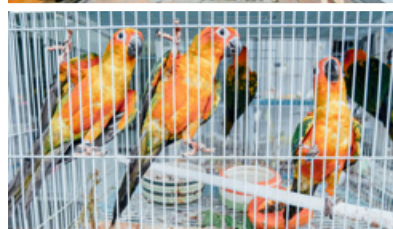
ตลาดนัดจตุจักร ที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีว่าเป็นตลาดนัดวันเสาร์ - อาทิตย์ นั้น ความจริงจะมีผู้ค้าบางเจ้าที่เป็นร้านขายส่งด้วย จึงมีการเปิดร้านกันตั้งแต่ช่วงบ่ายๆ ของทุกวันศุกร์ โดยมีพ่อค้าแม่ค้าทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ มาเลือกซื้อสินค้ากันอย่างคึกคักทั้งคืนไปยื่นรุ่งเช้าของวันเสาร์เลยทีเดียว หลังจากนั้นก็จะเปิดขายปกติเป็นตลาดนัดวันเสาร์ - อาทิตย์อย่างที่เราๆ คุณๆ เคยกัน ส่วนในช่วงค่ำ บางร้านก็เปิดเป็นร้านอาหารกึ่งผับ มีดีเจมีมอติแฉะเวียนมาเปิดแผ่น ให้นั่งชิม ชิลล์กันยันดึกอีกด้วย ตลาดส่วนนี้แบ่งออกเป็น 27 โครงการ มีจำนวนแผงค้ามากกว่า 8,000 แผง มีสินค้า 8 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ ผักและผลไม้ เสื้อผ้า สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ อาหารปรุง อาหารสำเร็จรูป อาหารสด และเบ็ดเตล็ด มีบริการต่างๆ ภายในตลาดนัดจตุจักร เช่น ศูนย์ประชาสัมพันธ์ ให้บริการประกาศหาคนพลัดหลง สอบถามหาร้านค้า ประกาศหาของสูญหาย ต่างๆ ธนาคาร สถานที่แลกเงิน ห้องพยาบาล และห้องน้ำ รวมทั้งยังเป็นจุดขึ้น-ลงรถไฟฟ้าใต้ดินของสถานีกำแพงเพชรอีกด้วย



Check in



สำหรับวันพุธและพฤหัสบดี พื้นที่ถนนบริเวณด้านในของตลาดนัดจตุจักรจะถูกแปรสภาพไปเป็น **ตลาดต้นไม้จตุจักร** เป็นตลาดนัดขายต้นไม้ทั้งในระบบขายส่งและขายปลีก ในราคาที่ดีกว่าสบายกระเป๋าที่อื่นๆ หลายๆ ที่ เพราะส่วนใหญ่เจ้าของฟาร์มไม้มาขายเอง จึงเป็นการพบกันระหว่างผู้ขายกับผู้ซื้อโดยแทบจะไม่ผ่านคนกลางเลย ตลาดนี้มีพันธุ์ไม้ให้เลือกหลากหลายชนิด ทั้งไม้ดอกไม้ใบ ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่ต้องใช้รถสิบล้อขนกันเลยทีเดียว หรือจะเป็นต้นไม้ขนาดเล็กที่อยู่ในแก้วน้ำก็มี นอกจากนี้ต้นไม้แล้วก็มีวัสดุอุปกรณ์ทำสวนต่างๆ ด้วย ทั้งดิน ปุ๋ย กระจกวาง รูปปั้น ฯลฯ ถ้าคุณนึกอยากแต่งสวนที่บ้านหรือริมหน้าต่าง คอนโดเมื่อไหร่ หรืออยากได้ดอกไม้สวยๆ ไปมอบเป็นของขวัญให้ใคร มาที่นี่ที่เดียวจบ ได้ครบทุกสิ่ง





ตลาดต้นไม้จตุจักร เปิดขายวันพุธ - พฤหัสบดี โดยบรรดาพ่อค้าแม่ค้าจะเริ่มลงของตั้งแต่เย็นวันอังคาร บางคนอยากได้ต้นไม้สวยๆ อยากเลือกก่อนคนอื่นก็สามารถไปเดินดูได้ในช่วง 2 ทุ่ม - 5 ทุ่ม ส่วนวันพุธ ตลาดเริ่มเปิดตั้งแต่ 7 โมงเช้า สามารถเดินได้จนถึง 5 โมงเย็น และในวันพฤหัสบดี ประมาณช่วง 4 โมงเย็น ร้านก็จะเริ่มทยอยเก็บของกลับบ้าน

การเดินทางมาที่ตลาดนัดจตุจักรด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สามารถลงได้ 2 สถานี คือ ถ้างัดที่ “สถานีจตุจักร” ให้ออกทางออกที่ 1 เพื่อเดินเข้าทางประตูใหญ่ด้านหน้า ฝั่งถนนพหลโยธิน หรือ ถ้างัดที่ “สถานีกำแพงเพชร” ให้เลือกใช้ทางออกที่ 2 ก็จะขึ้นมาบริเวณโครงการที่ 1 ของตลาดนัดจตุจักร ฝั่งถนนกำแพงเพชร 2 พอดี ทางออกนี้จะมีลิฟต์ให้บริการสำหรับผู้พิการด้วย หรือถ้ามาด้วยรถไฟฟ้า BTS ให้ลงที่ “สถานีหมอชิต” แล้วใช้ทางออกที่ 1

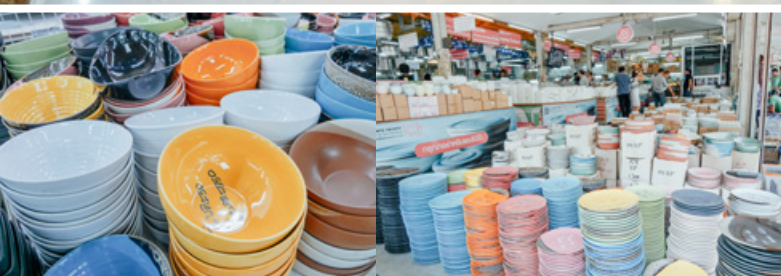
Check in



และสำหรับคุณแม่บ้านนักช้อปปิ้งข้าว ทั้งของสด และของปรุงสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นข้าวหรือหวาน เสื้อผ้า ของใช้ในครัวเรือน ตลาด อ.ต.ก. คือสถานที่ที่ห้ามพลาด อยู่ฝั่งถนนตรงข้ามตลาดนัดจตุจักร ถ้าลงรถไฟฟ้าใต้ดินที่สถานีกำแพงเพชร ให้ออกทางออกที่ 3 จะมาถึงทางเข้าหน้าตลาด อ.ต.ก.

จุดเด่นของตลาด อ.ต.ก. คือเป็นตลาดที่มีพืช ผัก ผลไม้ ของสด ของแห้ง อาหารหวาน คาว และอาหารแปรรูป ชนิดคัดเกรด A ทั้งผลิตได้เองภายในประเทศและนำเข้าจากต่างประเทศมาวางจำหน่าย สนนราคาจึงอาจจะสูงกว่าตลาดทั่วไป แต่รับรองได้ว่าคุณภาพจะได้ของดีและมีคุณภาพแน่นอน อีกทั้งยังเป็นตลาดสดที่ดูแลความสะอาดค่อนข้างเข้มงวด จนสำนักข่าว ซีเอ็นเอ็น ให้คะแนนรวมจากผลการสำรวจตลาดมาทั่วโลกแล้ว ยกให้ตลาด อ.ต.ก. เป็นตลาดสดที่ดีที่สุดในโลกลำดับที่ 4 ถึง 6 ปีซ้อน! ตลาดนี้เปิดขายทุกวัน และจะคึกคักมากที่สุดในช่วงเสาร์ - อาทิตย์นั่นเอง ถ้าอยากเดินสบายๆ ลองไปเดินวันธรรมดาจะดีกว่านะ มีของขายจัดเต็มเหมือนกัน ตลาดเปิดตั้งแต่เวลา 06.30 - 18.00 น. ช่วงที่ของครบเริ่มตั้งแต่ 08.30 น. เป็นต้นไป





และถ้าใครที่ชื่นชอบเฟอร์นิเจอร์และของตกแต่งบ้าน ทั้งของเก่ามือสอง และของใหม่แกะกล่อง ทุกแบบ ทุกสไตล์ ตั้งแต่สวยเลิศงามหรูดูไฮโซสุดขีด ไปจนถึงสวยเรียบง่ายราคาประหยัด ทั้งแบบขายส่งและขายปลีก จะสั่งทำและซื้อแบบสำเร็จรูปก็ได้ มาที่ตึกนี้ **เจเจ อาทิลีท** มีพร้อม เปิดขายเวลา 10 โมงเช้า ถึงราวๆ 4 ทุ่ม ทุกวัน เช่นเดียวกับห้างทั่วไป

การเดินทางสะดวกสบาย เพียงลงรถไฟฟ้า MRT ที่สถานีกำแพงเพชร และเลือกใช้ทางออกที่ 1 ฝั่งถนนกำแพงเพชร 2 เจเจ อาทิลีท จะอยู่ใกล้ตลาดนัดจตุจักรทางด้านทิศตะวันตก เพียงแค่ข้ามถนนกำแพงเพชร 2 ไปเท่านั้น

ในส่วนด้านหลังของตลาดนัดจตุจักรจะเป็น **เจเจ มอลล์** ตลาดนี้จะว่าไปก็เหมือนเป็นตลาดนัดจตุจักรเวอร์ชันขึ้นตึกติดแอร์นั่นเอง เพราะมีสินค้าหลากหลายประเภทเช่นกัน อาทิ เสื้อผ้า เครื่องหนัง รองเท้า กระเป๋า เครื่องสำอาง เครื่องประดับ อัญมณี ผลิตภัณฑ์ด้านสปา ยา อาหาร เครื่องครัว งานฝีมือ งานศิลปะ เฟอร์นิเจอร์ ของตกแต่งบ้าน ของสะสม รวมไปถึงสัตว์เลี้ยงด้วย แลမ်เปิดขายทุกวัน ตั้งแต่ 10 โมงครึ่ง ถึง 2 ทุ่ม จึงน่าจะเหมาะกับคนที่ชอบเดินช้อปปิ้งในห้างแอร์เย็นๆ

Check in



ปิดท้ายกับสถานที่แห่งนี้อีกสำหรับวัยรุ่นสายคลีนที่ **เจเจ กรีน** ซึ่งตั้งอยู่ทางด้านหลังของตลาดนัดจตุจักร ฝั่งถนนกำแพงเพชร 3 โดยมีสินค้าให้เลือกชมเลือกซื้อมากมาย สำหรับคนที่ชอบชีวิตไนท์ไลฟ์ก็มีร้านค้าและร้านอาหาร ผับ บาร์ ร้านขายขนม นม เนย ให้เลือกนั่งเล่นชิลล์ๆ เทียบ เป็นแหล่งรวมของบรรดาวัยรุ่น เหมาะมากทั้งสายกินสายช้อป โดยเปิดเฉพาะคืนวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เพียง 3 วันเท่านั้น ตั้งแต่เวลา 18.00 - 01.00 น. *len*



Eating Out

TEXT : กองบรรณาธิการ

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



VT แหนมเมือง สาขา สนามบินน้ำ ร้านอาหารเวียดนาม ในบรรยากาศสวยสไตล์อังกฤษ

ร้าน VT แหนมเมือง เป็นร้านอาหารเวียดนามที่อร่อยขึ้นชื่อ เพราะมีด้วยกันถึง 6 สาขา การันตีได้ถึงรสชาติที่ถูกปากนักชิม แต่วันนี้ Life & Metro ขอพามาชมและชมสถานที่ของร้าน VT แหนมเมือง สาขา สนามบินน้ำ เพราะสาขานี้ตกแต่งร้านได้สวยแปลกแหวกแนวในสไตล์ผู้ดีอังกฤษ ตั้งแต่ทางเข้า โต๊ะ เก้าอี้ ฝาผนัง รวมถึงของตกแต่งภายในร้าน ตัวร้านใหญ่โตกว้างขวาง นั่งสบาย เพดานยกสูงทำให้ไม่รู้สึกอึดอัด พร้อมมีมุมสวยๆ น่ารักๆ ให้สำหรับผู้รักการถ่าย selfie อยู่หลายมุม

มาถึงที่ร้านแล้วเมนูแรกที่ต้องสั่งคือ **แหนมเมือง** เมนูชิกเนเจอร์ที่ขอบอกว่าอร่อยมาก นำจิ้มซอสเครื่องเสิร์ฟมาพร้อมผักสดแบบครบชุด มีให้เลือก 3 ขนาดตามจำนวนคนรับประทาน คือ เล็ก กลาง ใหญ่ หรือจะเป็นอาหารทานเล่นเบาๆ อย่าง **บับหอย** เส้นหมี่สีขาวเนื้อเหนียวนุ่มขดมาให้พอดีคำ ทานคู่กับหมูสามชั้นที่หมักเครื่องพะโล้แล้วนำไปย่างให้สุก เวลาเสิร์ฟจะราดด้วยเครื่องพะโล้ที่เพื่อเพิ่มความหอมชวนรับประทาน ทานคู่กับผักสดและน้ำจิ้มในแบบฉบับของเวียดนาม อีกหนึ่งเมนูที่ต้องลอง **บับกวน** หรือ ปากหม้อญวน เมนูนี้แบ่งเนื้อขาไก่จนเห็นถึงไส้ข้างในตัวแบ่งเลย ทานเคียงกับหมูยอหั่นสไลด์ หรือจะเป็น **หมูย่างชะพลู** เมนูนี้นอกจากจะได้รสชาติความอร่อยแล้ว ยังได้กลิ่นหอมๆ ของใบชะพลูอย่างอีกด้วย แต่ถ้าใครที่ชอบรสจัดขึ้นมานิด **เมนูยำหมูย่าง** ก็อร่อยใช้ได้ นอกจากนี้ยังมีเมนูอาหารเวียดนามอื่นๆ อย่าง ก๋วยจั๊บญวน

กุ้งพันอ้อย กระจงทอด(โปะเปียะทอด) ฟองดูปลา และฟองดูทะเล เป็นต้น

แต่ทางร้านก็ไม่ได้มีแต่อาหารเวียดนามให้บริการอย่างเดียว อาหารอื่นๆ ก็มี เช่น กุ้งอบซอส แหนมซีโครงหมูทอด ปีกไก่ทอดงา ต้มแซ่บซีโครงหมู ส้มตำหัวปลี กุ้งแม่น้ำปลา และอาหารจานเดียวอย่างประเภทข้าวผัดต่างๆ ก็มีให้บริการเช่นกัน [Low](#)

VT แหนมเมือง (สาขา สนามบินน้ำ)

ที่ตั้ง 8/6 ถ.เลี้ยวเมืองนนทบุรี-สนามบินน้ำ ต.บางกระสอบ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

☎ 0 2966 9224-5 เปิดทุกวัน เวลา 10.30 - 21.00 น. (หยุดวันจันทร์ที่ 3 ของเดือน)

การเดินทาง โดยใช้รถไฟฟ้าสายสีม่วง ลงที่สถานีแยกนนทบุรี 1 จากนั้นให้นั่งรถเมล์สาย 191 มาลงที่ฝั่งตรงข้ามร้าน ห่างจากสถานีรถไฟท่าประมาณิกิโลฯ นิดๆ หรือถ้ามาด้วยรถยนต์ส่วนตัว จากห้าแยกปากเกร็ด ใช้ถนนติวานนท์ มุ่งหน้าไปทางแคราย แล้วตรงไปจนถึงแยกสนามบินน้ำ จากนั้นให้เลี้ยวขวาเข้าถนนสนามบินน้ำ ตรงมาเรื่อยๆ จนถึงโลตัส เอ็กซ์เพรส จากนั้นเลี้ยวซ้ายและตรงมาอีก 500 เมตร ร้านจะอยู่ด้านซ้ายมือ



คีนัว...อาหารซูเปอร์ฟู้ดสุดยอดนิยม



Quinoa ธัญพืชตระกูลข้าวชนิดนี้ได้รับการขนานนามว่าเป็น “ซูเปอร์ฟู้ดส์” นิยมกันมากในต่างประเทศสำหรับการนำมาดูแลสุขภาพ เอาไปปรุงเป็นอาหารทั้งคาวและหวาน ช่วยเติมคุณค่าทางโภชนาการให้อาหารหลากหลาย ทั้งใส่สลัด ผสมในแป้งแพนเค้ก ซูชิ หรือหุงแทนข้าว ลักษณะของคีนัวจะเป็นเม็ดกลมๆ หน้าตาคล้ายธัญพืชทั่วไป พบมากในแถบอเมริกาใต้ อย่าง โบลิเวีย เปรู เอกวาดอร์ โคลัมเบีย เหตุที่ได้รับความนิยมว่าเป็นซูเปอร์ฟู้ดส์ก็เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถกินแทนข้าวได้และมีโปรตีนสูงกว่า สามารถนำไปหุงให้สุกและกินแทนข้าวได้ ในคีนัวมีทั้งโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม ธาตุเหล็กและไขมันดีที่จำเป็นต่อร่างกาย มีไฟเบอร์มากกว่าข้าวกล้องถึง 2 เท่า มีกรดอะมิโน กรดอะซิติก รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระด้วย ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป แล้วยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เหมาะกับคนที่กำลังลดน้ำหนัก

Photo: www.brainscape.com/blog/2015/06/quinoa-facts/

2

คนเลือดกรุ๊ป A กินอาหารแบบไหนดีถึงจะเหมาะ



คนกรุ๊ปเลือดเอจะกินเนื้อสัตว์ได้น้อยที่สุดในบรรดาทุกกรุ๊ปเลือด เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารต่ำมากและมีความเข้มข้นของเลือดสูง ถ้ากินเนื้อสัตว์บ่อยๆ จะทำให้เลือดหนืดและไหลเวียนช้า ทำให้เป็นโรคหัวใจได้ และยังมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งและเบาหวาน รวมไปถึงปัญหาเรื่องระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ทำงานได้ไม่เต็มที่

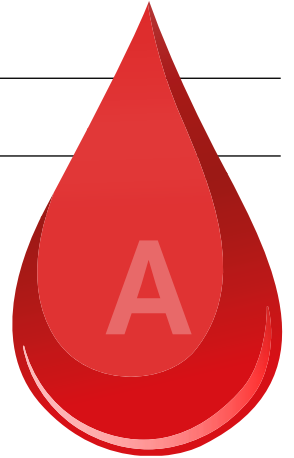
• **อาหาร :** ควรหลีกเลี่ยงการกินเนื้อสัตว์ต่างๆ ยกเว้น ปลาแซลมอน ปลาทู ปลากระพงและปลาชาร์ติน ที่สามารถกินได้สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง เพื่อช่วยเสริมโปรตีน ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานปลาจระเม็ดและปลาดานเดียว เนื่องจากมี

เลกตินสูง จะทำให้เลือดหนืดและไหลเวียนช้า ส่วนโปรตีนควรได้รับจากถั่วเหลืองหรือน้ำมันถั่วเหลืองทดแทนจากเนื้อสัตว์สำหรับไข่ กินได้บางครั้ง

• **ผัก :** สามารถกินได้ทั้งดิบและสุก โดยเฉพาะบรอกโคลี หอมหัวใหญ่ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง รวมไปถึงแครอท ผักโขมและกระเทียมที่ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน ส่วนฟักทองจะช่วยเรื่องกรดในกระเพาะอาหาร

• **ผลไม้ :** กินผลไม้ได้แทบทุกชนิด ยกเว้น กล้วย แคนตาลูป แตงโม มะม่วง มะละกอ ส้ม เพราะย่อยได้ยาก เป็นตัวขัดขวางการดูดซึมของวิตามิน ทำให้ภาวะกระดูกพรุน

• **เครื่องดื่ม :** ชา กาแฟ และไวน์แดง โดยควรดื่มหลังอาหารเท่านั้น เพื่อช่วยในการย่อยอาหารเพราะเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มกรด และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเบียร์ โซดาและน้ำอัดลม เพราะจะทำให้มีกรดในกระเพาะมากเกินไป



3

รายชื่อเครื่องดื่มที่จะช่วยให้คุณหายเมาค้าง

1 น้ำเปล่า สาเหตุที่ทำให้แองคเกิดจากสภาวะที่ร่างกายขาดน้ำ เนื่องจากร่างกายต้องขับแอลกอฮอล์ออกไปจึงทำให้มีน้ำออกไปด้วย ทางแก้แบบง่ายๆ ก็คือการดื่มน้ำเปล่าเรื่อยๆ เพื่อช่วยชดเชยการเสียน้ำ



2 เครื่องดื่มร้อนๆ เช่น น้ำชา ชามะนาว น้ำสมุนไพรร้อน ฯลฯ

3 น้ำหวาน การดื่มน้ำหวานแบบไม่ซ่าส์ เช่น น้ำแดงเฮลซ์บลูบอย ก็ช่วยให้อาการเมาค้างดีขึ้นมาได้

4 น้ำอัดลม เพราะน้ำอัดลมจะช่วยขับแอลกอฮอล์ในเส้นเลือดออกไป รวมทั้งส่วนผสมของน้ำอัดลม โดยเฉพาะน้ำอัดลมกลิ่นโคล่าจะช่วยลดสารอะซิทัลดีไฮด์และเอทานอลที่เป็นสาเหตุของอาการปวดหัวได้

หากคุณปวดหัวแต่ไม่ได้เมาก็ให้ลองดื่มน้ำอัดลมเข้าไปก็ช่วยได้เหมือนกัน ถ้าไม่ชอบน้ำที่มีรสหวาน คุณอาจจะเปลี่ยนมาดื่มน้ำโซดาเปล่าๆ แทนก็ได้



Health tip



อย่าปล่อยให้ร่างกายรู้สึกกระหายน้ำบ่อยๆ ในระหว่างวัน เพราะนั่นคือสัญญาณบ่งบอกว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ทางที่ดีควรจิบน้ำบ่อยๆ ทีละนิดตลอดทั้งวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างสมดุลต่อเนื่องยาวนานตลอดวัน แนะนำให้เป็นน้ำเปล่าอุณหภูมิห้องจะดีที่สุด



5 เครื่องดื่มวิตามิน เนื่องจากเครื่องดื่มวิตามินจะมีวิตามินบีและวิตามินซี ซึ่งช่วยลดอาการแองคและอาการปวดหัวได้ และสามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาและร้านสะดวกซื้อต่างๆ ไป

6 เครื่องดื่มเกลือแร่ การดื่มเกลือแร่ชนิดละลายน้ำที่มีขายตามร้านขายยา (1 ซอง ชงกับน้ำต้มสุก 1 แก้ว) หรือเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีขายตามร้านสะดวกซื้อก็สามารถช่วยฟื้นฟูอาการขาดน้ำได้ *low*

1 ดูแลใบหน้าที่มีผิวผสมแบบโหนดินะ



ถึงจะมีสภาพผิวแบบเดียวกัน แต่ก็เชื่อว่าสาวๆ แต่ละคนจะมีปริมาณน้ำมันและความชุ่มชื้นในผิวเหมือนกัน ดังนั้นการดูแลผิวโดยให้ความสำคัญกับความชุ่มชื้นให้เหมาะกับสภาพผิวของตนเองจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก และอาจต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวแต่ละโซนด้วย เช่น **ผิวบริเวณทีโซน** มักเกิดความมันได้ง่าย ควรเลือกเป็นมอยส์เจอไรเซอร์หรือเซรัมเนื้อบางเบา ส่วน**ยูโซน**ที่มักประสบปัญหาขาดความชุ่มชื้นได้ง่าย ควรเลือกใช้มอยส์เจอไรเซอร์เนื้อครีมที่มอบความชุ่มชื้นได้เต็มที่มากกว่า สำหรับในเวลากลางวันอาจเลือกครีมบำรุงที่มีเนื้อเข้มข้นกว่าปกติเพื่อฟื้นฟูผิวอย่างล้ำลึกตลอดคืน ส่วนในเรื่องของการทำความสะอาดสาวผิวผสมควรใช้คลีนซิ่งวอเทอร์รูปแบบบอยล์ฟรี เช็ดทำความสะอาดผิว ก่อนจะตามด้วยคลีนเซอร์เนื้อเจล แต่ถ้าเป็นผิวผสมที่มีความบอบบางและแพ้ง่ายด้วย คลีนเซอร์เนื้อน้ำนมดูจะเหมาะที่สุด

3 ลิปสติกสีเข้มผสมเมทัลลิกมาแรง

ช่วงนี้กระแสลิปสติกสีเข้มติดทนนานยังคงฮอตไม่เลิก ตั้งแต่ต้นปีและคงยังอยู่ไปจนปลายปี แต่สำหรับสาวๆ ผู้หลงใหลในสีสันทันทีที่ไม่อยากน้อยหน้าใคร ลองเลือกลิปสติกสีเข้มที่มีส่วนผสมของเมทัลลิกผสมอยู่ดูสิ จะช่วยให้คุณสวยเฉียว ดูมีอะไรอะไรมากขึ้น ถ้าเป็น Day Look ก็ลองทาบางๆ พอเป็นช่วงเวลา After Work หลังเลิกงานก็ทาบสองสามชั้นให้ดูริความเข้มเพิ่มขึ้น มีความแวววาวมากขึ้น ดูสนุกสนานและพร้อมปาร์ตี้ตลอดเวลา



2



ฉีดน้ำหอมจุดไหนบนร่างกาย... ความหอมจะติดตรึง

ขอแนะนำให้ฉีดน้ำหอมในบริเวณที่มีการเดินของซีพจรใต้ผิวหนัง เช่น บริเวณข้อมือ ข้อพับแขน เนินอกด้านซ้าย ซอกคอ ความร้อนจากจังหวะการเดินของซีพจรจะทำให้ปฏิกิริยาให้ความหอมนั้นฟุ้งกระจายตัวได้ดียิ่งขึ้น แต่ในที่นี้หมายถึงการฉีดแบบพอประมาณ และเลือกจุดใดจุดหนึ่งเท่านั้นก็พอ อย่าประโคมฉีดไปเสียทุกจุดที่บอก จนดูเหมือนว่าคุณตกลงไปในถังน้ำหอมจนคนรอบข้างรู้สึกฉุนมากกว่าหอมนะ

Rest your eyes

ลองนำถุงชาอุ่นๆ วางประคบไว้บนเปลือกตาประมาณ 10 - 15 นาที จะช่วยให้ผิวรอบดวงตาที่อ่อนล้าสดชื่นขึ้น การกรอกสายตาไปมาซ้ายขวาและขึ้นลง จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อดวงตาได้ดี ลองทำสลับไปมาสัก 15 นาที แค่นี้ดวงตาสดใสเป็นประกายก็อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม



Beauty tip

ลองฟื้นฟูผิวแห้งแบบเร่งด่วนด้วยการเลือกใช้มาสก์แบบเข้มข้นก่อนเข้านอนดูสิ เมื่อตื่นมาตอนเช้า รับรองว่าผิวจะนุ่ม ชุ่มชื้นแบบกับตาเห็นยามตื่นนอน



4 สูตรไม่ลับ...ความงามกับน้ำเปล่า

การดื่มน้ำเปล่าให้มากเพียงพอในแต่ละวันนั้น คือสูตรความงามที่แสนง่ายตายและได้ผลจริง ในแต่ละวันคุณอาจจะเลือกดื่มกาแฟ ชา น้ำอัดลม น้ำหวาน หรือแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก (บางคนติดการดื่มชาและกาแฟวันละสองสามแก้วเลยล่ะ) ลองถือโอกาสใช้น้ำเปล่าในการดื่มหอกซ์ผิวและร่างกายดูบ้างในวันหยุดสุดสัปดาห์ น้ำจะช่วยให้เซลล์ในร่างกายชุ่มชื้น ระบบไหลเวียนต่างๆ ในร่างกายทำงานลื่นไหลยิ่งขึ้น แนะนำว่าควรจิบบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน รวมๆ ให้ได้ 10 - 12 แก้ว การดื่มน้ำในปริมาณเพียงพอจะช่วยขับถ่ายได้ดี สิ่งสกปรกและสารพิษตกค้างถูกชำระล้างออกทางปัสสาวะและเหงื่อ ส่งผลให้ผิวพรรณแลดูสะอาด สดใส ชวนมอง



5 คุณดูเลนตาและทำความสะอาดดีพอหรือยัง

ก่อนเข้านอนในแต่ละวัน อย่าลืมให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดใบหน้าของสาว ๆ ที่ชอบแต่งหน้าและปิดมัสคาร่า โดยเฉพาะการทำความสะอาดขนตา บางคนปล่อยให้มาสคาร่าหรืออายไลเนอร์เกาะอยู่ตามรูขุมขนที่แนวขนตาเพราะทำความสะอาดได้ไม่ดีพอ ซึ่งคราบหรือเศษมาสคาร่าอาจไปอุดตันและทำให้อักเสบได้ ส่งผลให้ขนตาทลุร่วงได้ง่ายขึ้น



การทำทำความสะอาดด้วยเมคอัพรีมูฟเวอร์จึงเป็นเรื่องสำคัญ ขอแนะนำให้เลือกใช้สูตรที่อ่อนโยนปราศจากส่วนผสมของน้ำหอมและแอลกอฮอล์ ลูบลงเบาๆ ตามแนวโคนขนตาลงมายังปลายขนตาด้วย

แผ่นสำลีที่ชุบเมคอัพรีมูฟเวอร์ จากนั้นแนะนำให้ใช้คอตตอนบัดค่อยๆ เกลี่ยเบาๆ จนสะอาดหมดจดแล้วล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าจนมั่นใจว่าไม่มีคราบมาสคาร่าตกค้าง จากนั้นก่อนเข้านอน ลองใช้น้ำมันมะกอกช่วยบำรุงขนตาให้งอนงามและแข็งแรง วิธีบำรุงทำได้โดยการนำคอตตอนบัดไปชุบน้ำมันมะกอกแบบพอหมาดๆ จากนั้นนำมาทาที่บริเวณเส้นขนตาทำเป็นประจำทุกวันแค่ 1 เดือนก็เห็นผลแล้วว่าขนตาแข็งแรงและยาวขึ้น แต่ต้องระมัดระวังไม่ใช้น้ำมันมะกอกมากเกินไป และระวังไม่ให้เข้านัยน์ตาด้านในเพื่อความปลอดภัยด้วยนะ *len*



Shopping Guide

TEXT : ชญานี

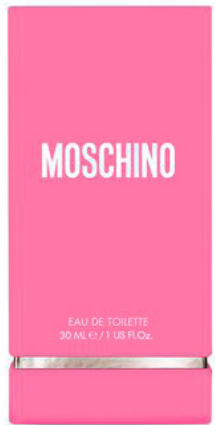
The New Things

ได้เวลาอัปเดตเอคอสซอรีเสื้อผ้า น้ำหอมและสกินแคร์บำรุงผิวใหม่ๆ สำหรับเดือนนี้กันแล้ว ว่าแต่เตรียมเงินในกระเป๋าสดางค์พร้อมกันหรือยังเอ๋ยนักช้อปทั้งหลาย



Make your beautiful ... Matte Skin เผยผิวสวยด้วยสัมผัสเนื้อแมทท์

มอบความชุ่มชื้นให้ผิวพร้อมผลลัพธ์ผิวแมทท์ในเวลาเดียวกัน พร้อมคุณค่าการบำรุงผิวด้วยส่วนผสมน้ำสกัดเข้มข้น Miracle Broth™ อันเลื่องชื่อของแบรนด์ และส่วนผสม Lime Tea Concentrate ที่ช่วยปกป้องผิวจากปัจจัยภายนอกและความเสียหายที่เกิดจากมลภาวะด้วย La Mer The Moisturizing Matte Lotion 50 ml. ราคา 10,900 บาท



Welcome to Thailand...Carat London เมื่อหนึ่งในแบรนด์เครื่องประดับที่ดีที่สุดของอังกฤษ เดินทางสู่ไทย

กับ 3 คอลเลกชันแสนสวยล่าสุด Sparta/Cesar/Talis จากกะรัต ลอนดอน (Carat London) แวะเวียนไปดูเครื่องประดับในแบบที่คุณชอบได้ที่แฟลกชิพสโตร์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 1 และศูนย์การค้าเซ็นทรัลลาดพร้าว ชั้น G

Fresh & Funny Time มาเติมความหอม สดใส ซาบซ่าส์ ประสาสาวก้ำกั้นกันเถอะ

ด้วยกลิ่นของดอกไม้นานาพรรณสำหรับหญิงสาวแสนร่าเริง สนุกสนาน พร้อมส่วนผสมของเกรฟฟรุ้ตสีชมพู กลิ่นหวานอมเปรี้ยวของคาสซิส ความละมุนละไมของดอกกลิลี่แห่งหุบเขา กลิ่นจากดอกกุหลาบไวลด์โรสและดอกเพทาย ก่อนจะจบท้ายด้วยความหอมสดชื่นของเมล็ดทับทิม มาในแพคเกจจิ้งอันเป็นเอกลักษณ์ของ Moschino Pink Fresh Couture EDT (30 ml. ราคา 1,700 บาท 50 ml. ราคา 2,500 บาท และ 100 ml. ราคา 3,300 บาท)



Chic Street Style by NMD แฟชั่นสุดล้ำจากอาดิดาส ออริจินอลส์

ด้วยแรงบันดาลใจจากรองเท้า NMD สู่อะไหล่ผ้าสตรีทแฟชั่นที่ก้าวล้ำขึ้นขึ้นด้วยการใช้เทคโนโลยีสิ่งทอสมัยใหม่ผสมผสานกับการออกแบบเสื้อผ้าที่มีฟังก์ชันการใช้งานอันโดดเด่น กับ NMD Fall/Winter 2017 หาซื้อได้ที่ ร้านอาดิดาสออริจินอลส์ ทุกสาขา ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำ หรือทางออนไลน์ shop.adidas.co.th คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.adidas.com/originals

4 ท่วงท่าลีลาเซ็กส์ฮอตฮิตที่หนุ่มๆ กิ่งหลายชั้นชอบ

1 ท่ามิชชันนารี (Missionary)

ถึงจะเป็นท่าเบสิก แต่ผลลัพธ์ก็มักจะฟินสุดๆ โดยผู้ชายอยู่บนและผู้หญิงนอนหงายอยู่ล่างพร้อมกางขาออกเล็กน้อย ช่วยให้ผู้ชายสอดใส่ได้ลึก แอ้มได้มองเห็นสีหน้าและแววตาของกันและกัน แต่การที่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขมากขึ้นด้วยท่ามิชชันนารี ฝ่ายชายควรเปลี่ยนมุมการสอดใส่บ้าง แทนการเข้าและออกตรงๆ แบบเดิม ซึ่งจะช่วยให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดได้รวดเร็วขึ้น

2 ท่าด็อกกี้ สไตล์ (Doggie Style)

เป็นอีกท่าเซ็กส์ที่ผู้ชายชอบเพราะสามารถสอดใส่ได้ลึกขึ้น ขณะที่ผู้หญิงจะอยู่ในท่าคลานสี่ขาหันหลังให้ผู้ชาย ทำให้ฝ่ายหญิงสามารถขยับสะโพกในตำแหน่งต่างๆ เพื่อให้ตัวเองถึงจุดสุดยอดได้ดีเช่นกัน เรียกว่า วินๆ ทั้งสองฝ่าย แคร่ระวังหัวเข่าด้วยหากคุณไม่ได้ทำท่านั้นบนเตียงหรือโซฟาสุญุ่ม



Did You Know?

การสวมกอดกันและกัน เป็นการถ่ายเทพลังงานส่วนดีสู่กันในรูปแบบแสนง่าย ไร้ค่าใช้จ่าย “การกอด” นอกจากจะทำให้คุณรู้สึกดีแล้ว ความเหนียวแน่นจะสามารถบรรเทาเบาบางได้ด้วยนะ ไม่เชื่อลองมากอดกันดู #มันดีต่อใจ

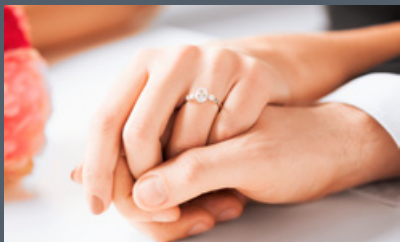


3 ท่าผู้หญิงอยู่ข้างบน (Girl on Top)

ฝ่ายชายนอนหงายให้ฝ่ายหญิงนั่งคร่อมจุดยุทธศาสตร์ โดยหันหน้าเข้าหากัน ผู้ชายควรจับสะโพกแฟนสาวเพื่อบังคับจังหวะการโยกของเธอ ส่วนมากท่านี้จะช่วยให้ฝ่ายหญิงมีความสุขอย่างยิ่งเพราะเธอเป็นคนควบคุมจังหวะและการสอดใส่ได้ด้วยตัวเอง

4 ท่าขาพาดบ่า (Ankles Up)

การที่ขาทั้งสองข้างของผู้หญิงที่ยกมาพาดบ่าไว้ ช่วยเปิดจุดสวมนของเธอให้กว้างขึ้น และฝ่ายชายสอดใส่ได้ลึกสุดๆ เท่าที่จะเข้าไปได้ ช่วยให้ฝ่ายชายเข้าถึงจี-spot ต่ำกว่าทำอื่นอีกต่างหาก สิ่งควรระวังคือ ตำแหน่งขาที่พาดบนบ่าควรมีความสมดุลและมีการทิ้งน้ำหนักอย่างเหมาะสม ไม่งั้นหนุ่มๆ อาจเกิดอาการปวดร้าวบ่าได้เช่นกัน



กระชับความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ด้วยการยอมรับ

การยอมรับในข้อบกพร่องของกันและกัน เป็นสิ่งจำเป็นในความรัก การคบหากัน หากคุณจะยอมรับแต่ข้อดี ด้านดีๆ ของอีกฝ่ายเพียงอย่างเดียวคงเป็นเรื่องยาก เพราะบนโลกใบนี้ไม่มีใครเพอร์เฟกต์ไปเสียทุกอย่าง หรืออกจริงใหม่ คุณควรปรับความคิดของคุณใหม่ และเปิดใจมองทุกอย่างให้กว้างขึ้น ถ้าคุณมั่นใจคิดจะลงหลักปักฐานกับใครสักคนแล้ว คุณก็ต้องเปิดใจยอมรับในส่วนเสียของเขาให้ได้และเขาก็ต้องยอมรับในข้อเสียของคุณด้วยเช่นกัน ความรักถึงจะครองคู่ไปตลอดรอดฝั่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ใช่ว่าจะต้องยอมรับทุกข้อเสียให้ได้ทุกกรณี เพราะหากเป็นข้อเสียที่รุนแรงหรือทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายก็ควรหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งเหล่านั้นจะดีกว่า หากไม่อยากรุญเสียเขาหรือเธอที่รักไป

ของขวัญแบบไหนกันนะที่สาวๆ เห็นแล้วกรี๊ด... หนุ่มๆ รู้ไหม

- เครื่องสำอางแบรนด์โปรด ลิปสติคสีใหม่ อายส์พาลเลตต์ คอลเลกชันล่าสุดจากเคาน์เตอร์แบรนด์ นั้นล่ะใช่เลย
- กระเป๋าตึก สักใบในสไตล์ที่เธอชอบ
- ช่อดอกไม้ที่บ่งบอกถึงความโรแมนติกและปรารถนาดี
- แหวนแทนใจ (อย่าลืมแอบหาวิธีวัดไซส์นิ้วของเธอด้วยล่ะ)
- การพาไปดินเนอร์ร้านแสนอร่อยที่เธอชื่นชอบ
- พาเธอไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจแบบสองต่อสอง การจูงที่พิกเซอร์ไพรส์เธอก็เป็นเรื่องน่าตื่นเต้นดินะ *Love*



Horoscope

TEXT : อ.อุวินทร์ กาญจนพามีชัยกุล

คำพยากรณ์ 1 - 31 สิงหาคม 2560

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงเดือนสิงหาคมนี้ จะมีการกระทบกระทั่งกับคนรอบข้างเยอะเป็นพิเศษ เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือคนในครอบครัว อาจมีเรื่องเข้าใจผิดเกิดขึ้น ต้องหมั่นนั่งสมาธิ ใจเย็นๆ อาจโดนโยกย้ายงานแบบไม่ทันตั้งตัว ให้แก่เคล็ดด้วยการจัดโต๊ะทำงานใหม่ การเงินช่วงนี้มีดีจๆ อาจจะต้องหยิบจับเงินเก็บออกมาใช้ หรือหมุนเงินมากหน่อยช่วงนี้ ความรัก คนมีคู่ มีเรื่องระหองระแหงใจกัน คนโสด ยังไม่เจอคนถูกใจ สุขภาพ ระวังเรื่องช่องปาก ฟัน ร้อนใน

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎช่วงนี้ การงานอาจยังรู้สึกอึดอัดอยู่ แต่บางคนก็อาจจะได้รับข้อเสนอดีๆ เกี่ยวกับการโยกย้ายงาน พิจารณาให้ดี ช่วงนี้อาจมีเรื่องให้ตัดสินใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิต รอให้พ้นช่วงเดือนนี้ไปก่อน คนที่คิดจะทำธุรกิจออนไลน์ หรือธุรกิจเกี่ยวกับต่างประเทศ แนะนำให้ทำเลย คุ่มเหนียว ด้านการเงิน ยังหมุนได้อยู่ แบ่งเงินมาทำบุญบ้าง จะดีความรัก อาจอยู่ห่างไกลกันในช่วงนี้ แต่ไม่ต้องกังวล คนโสด ยังต้องโสดต่อไปอีกสักระยะ สุขภาพ ระวังเรื่องปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายตำแหน่งงาน หรือเปลี่ยนตึกทำงาน หรือปรับเปลี่ยนทำเลที่ทำงาน ถ้าช่วงนี้ชาวราศีตุลย์อยากเปลี่ยนงานอยู่แล้ว ก็จะได้เปลี่ยนไปยังที่ที่หวังไว้ แต่ถ้าใครยังไม่อยากเปลี่ยน อาจเกิดเรื่องอึดอัดใจ หรือเปลี่ยนให้ไปทำงานที่ไม่ชอบ วิธีแก้เคล็ด ให้เปลี่ยนแปลงโต๊ะทำงานในแบบที่เราชอบ ตกแต่งใหม่ให้สดชื่นกว่าเก่า จะช่วยได้ การเงิน จะมีรายรับ-รายจ่ายเข้าๆ ออกๆ มากเป็นพิเศษ ความรักจะลุ่มๆ ดอนๆ หากเวลาไปเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง สุขภาพ ระวังปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรจะมีคามวุ่นวายในชีวิตมากเป็นพิเศษ มีความกังวลในหลายๆ เรื่อง ถ้าช่วงนี้ได้เดินทางไกล ถือว่าจะเป็นสิ่งดีสำหรับตัวคุณ ทำใจให้สบายๆ อย่ากังวลให้มาก มีโอกาสได้รับข่าวดีจากทางไกลด้วย และมีแนวโน้มได้โชคก้อนโต แต่ก็มีรายจ่ายก้อนโตรออยู่เช่นกัน เพราะฉะนั้นต้องวางแผนการเงินให้ดีๆ หมั่นเข้าวัดสวดมนต์ ปฏิบัติธรรมบ้าง จัดสรรเงินบางส่วนทำบุญเกี่ยวกับการสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น ความรักราบเรียบ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง สุขภาพ ระวังอุบัติเหตุ แนะนำให้ไปตรวจสุขภาพ หรือเจาะเลือดแก้เคล็ดในช่วงนี้

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีพฤษภจะมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการงาน อาจได้รับมอบหมายงานใหม่ๆ ซึ่งต้องพบปะผู้คนใหม่ๆ ถือว่าเป็นเรื่องดีมาก เป็นการได้พัฒนาตัวเองและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตัวเองในอนาคต ด้านการเงิน มีเข้ามียอกให้จับจ่ายใช้สอยอยู่ ความรัก แคล้วคลาด หากิจกรรมหวานๆ ทำด้วยกันบ้าง คนโสด อาจพบคนถูกใจในใหม่ๆ หรือระหว่างเดินทาง สุขภาพ การเดินทางให้ระมัดระวังให้มากหน่อยในช่วงนี้ ตรวจตรารถราให้ดีๆ ควรวางแผนสำรองในการเดินทางไว้บ้าง

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ต้องตั้งสติให้ดีๆ หาโอกาสเข้าวัดเข้าวา ไหว้พระเจ้า ไหว้พระราหู แล้วอธิษฐานจิตให้หมดเคราะห์หมดโศก เรื่องอะไรไม่ดีให้ผ่านพ้นไป ให้มีแต่เรื่องดีๆ เข้ามา เพราะช่วงเดือนนี้อาจดูสับสนกับชีวิตตัวเอง ตั้งหลักให้ดี จะทำสิ่งใดให้ค่อยๆ ทำอย่าเพิ่งตัดสินใจอะไรไป เพราะหลังจากเดือนนี้แล้วดวงจะค่อยๆ ดีขึ้น เหมือนฟ้าหลังฝนเลยก็ว่าได้ การเงินอาจมีรายจ่ายมากอยู่ แต่ก็ยังมีมือไหว ความรัก เป้อๆ เซ็งๆ หาโอกาสไปเที่ยวบ้างทั้งคนมีคู่และคนโสด สุขภาพ ระวังเรื่องไมเกรน ปวดหัว คิดมาก วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกช่วงนี้จะมีแต่ความวุ่นวาย มีเรื่องนั่นเรื่องนี่ให้ต้องคิด ต้องตัดสินใจ อย่าเพิ่งเครียดเพราะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลดีต่อคุณในอนาคต ถ้าตัดสินใจด้านการงาน การงานจะดีขึ้น มีความก้าวหน้า ถ้าเดินทางในช่วงนี้จะดีมาก จะได้รับโชคก้อนโต หรือจะเจอแนวทางการทำทรัพย์เพิ่มขึ้นมาได้ การเงินให้วางแผนการใช้เงินให้ดีๆ อย่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เพราะอะไรที่เข้ามาในช่วงนี้จะยังไม่ดีใช้ อาจถูกเก็บสลิ้ม ความรัก คนโสดอาจได้พบคนถูกใจ คนมีคู่แล้วจะได้ไปเที่ยวต่างที่ต่างถิ่น สุขภาพไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง ถ้ามีโอกาสให้เข้าวัดทำบุญ ไหว้พระราหู เพื่อเสริมดวงบ้างจะดีมาก

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ถ้ามีเรื่องจะต้องตัดสินใจอะไร แล้วคิดไม่ออก แนะนำให้ไปปรึกษาครอบครัว เพราะช่วงนี้จะเด่นเรื่องครอบครัวเป็นหลัก เค้าจะช่วยชี้แนะและคลี่คลายปัญหาได้ดีกว่าบุคคลภายนอก ด้านการงานยังไม่มียกเปลี่ยนแปลง การเงิน อาจมีรายจ่ายเข้ามาอีกสักหน่อย วางแผนการใช้เงินให้ดีๆ หรือแบ่งเงินเก็บไว้บ้าง ความรัก ช่วงนี้จะซุ่มซึ้นหัวใจมาก อาจได้รับของขวัญจากคนพิเศษ หรือได้เดินทางไปต่างประเทศ คนโสดมีแนวโน้มเจอคนถูกใจเมื่อได้เดินทางไกล หรือคนเก่าที่เคยห่างเหิน จะกลับมาคุยและเพิ่มความสัมพันธ์ขึ้น สุขภาพ ระวังเรื่องตาอักเสบ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานอาจมีการเปลี่ยนแปลงบ้างเล็กน้อย แต่ด้านการเงินนี่สิ ต้องตั้งรับให้ดีๆ เพราะช่วงนี้เป็นช่วงการเสียทรัพย์ก้อนโต ให้ลงเงินไปกับอสังหาริมทรัพย์ หรือกับการลงทุนที่คาดว่าจะได้ผลกำไรแน่นอน ต้องวางแผนการใช้เงินให้ดีๆ อย่าประมาท แก้เคล็ดด้วยการนำเงินไปบริจาคสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น จะช่วยได้ ความรัก มีคนเข้ามาให้เลือก แต่อย่าเพิ่งตัดสินใจดูๆ กันไปก่อน คนมีคู่ ช่วงนี้จะคอยเป็นกำลังใจแก่กัน สุขภาพ ระวังโรคเครียด ปวดหัว ไมเกรน หรือภูมิแพ้กำเริบ


ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ช่วงเดือนนี้ เป็นช่วงที่จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างเกิดขึ้น แต่เป็นไปในทิศทางที่ดี อาจได้รับการขึ้นตำแหน่งแบบไม่ได้คาดหวังมาก่อน หรือมอบหมายให้ทำงานในตำแหน่งที่ตัวเองอยากทำมานานแล้ว แต่ยังไม่มีโอกาส การเงิน มีโชคลาภ อาจลุ้นได้รับรางวัลใหญ่ หรือเล็กๆ น้อยๆ ก็ยังดี ด้านความรัก ต้องหมั่นดูแลเอาใจใส่ครอบครัวมากหน่อยในช่วงนี้ อย่าทำแต่งาน คนโสดก็ต้องเข้าหาครอบครัวให้มากขึ้น พาพ่อแม่ไปทานข้าวบ้าง นวดรวมญาติบ้าง สุขภาพ ระวังเรื่องอาหารการกิน เน้นเรื่องความสะอาด

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ ด้านการงานยังไม่มียกเปลี่ยนแปลง อย่าเพิ่งลงทุนอะไรไป ด้านการเงินค่อนข้างน่าเป็นห่วง มีเกณฑ์เสียทรัพย์ก้อนโต ถ้าช่วงนี้จะลงทุนอะไร ให้ลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ ถ้ามีการโอนเงินในช่วงนี้ถือว่าเป็นการแก้เคล็ดไปได้ ความรัก ระวังมีปัญหาคือขัดแย้งเรื่องมรดก หรือส่วนแบ่งเงินในครอบครัว อย่าใจร้อน โต้เถียง อยู่นิ่งๆ ไว้ ทุกอย่างจะดีเอง ช่วงนี้ระวังเรื่องเซ็นเอกสารสัญญา อย่าได้ไปค้าประกันอะไรให้กับใคร จะมีปัญหาตามมา สุขภาพ ระวังเจ็บคอ หรือไอเรื้อรัง ให้ดื่มน้ำอุ่นให้มากๆ

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนจะยังมีปัญหาเรื่องบริวาร ลูกน้อง อาจทำงานไม่ถูกใจเราจนต้องลงมือทำเอง หรือใครที่กำลังคิดจะลงทุนอะไรช่วงนี้ให้ระงับไว้ก่อน เพราะจะบานปลาย ใช้เงินเพิ่มมากกว่าที่วางแผนไว้ จะมีอุปสรรคเข้ามาให้เจอเยอะมาก การเงินต้องทำใจจะได้มา ช่วงนี้ไม่มีโชค ความรักคนโสดอาจเหงาๆ รู้สึกอิจฉาคนมีคู่ แต่ขอให้อ่านใจ ช่วงนี้คนโสดที่สุด เพราะคนมีคู่จะมีเรื่องปวดหัวเข้ามา ให้เจ็บๆ ไข้ๆ สุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล เพียงแต่พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าออกนอกบ้านยามวิกาล 

ธนาคารทีสโก้

สุขใจ **วัยเกษียณ**

สินเชื่อบำเหน็จตกทอด

ดอกเบี้ยพิเศษ

3.99%*

(ปีแรก)

เมื่ออนุมัติ และรับโอน
ตั้งแต่วันที่ - 31 ม.ค. 61



- อนุมัติง่าย
- รับเงินไวภายใน 1 วันทำการ*
- วงเงิน 100% ของบำเหน็จตกทอด

สอบถามเพิ่มเติม



พิเศษ
เพียงแนะนำเพื่อนมาสมัครสินเชื่อบำเหน็จตกทอด รับบัตรกำนัลบิกซี **1,000** บาท
ยิ่งแนะนำมาก ยิ่งรับมาก (ไม่จำกัดจำนวน)

ข้อกำหนดและเงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด และขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

KTC

กินคุ้มสุดฟิน
แถม **บินเที่ยว** เปรี้ยวสุดฟิน
กับ **บัตรเครดิต KTC**

ณ ร้านอาหารดังที่ร่วมรายการ จังหวัดชลบุรี, ประจวบฯ,
เพชรบุรี, นครราชสีมา และเชียงใหม่

10 ก.ค. - 31 ต.ค. 60

ฟรีตลอดทริป
เที่ยวหรูภูเก็ต
พักสุดชิค บิน กิน
ล่องเรือยอร์ชสุดฟิน

เพียงทานอาหารครบทุก **500 บาท**
รับคูปองส่งชิงโชคลุ้นแพ็คเกจท่องเที่ยวภูเก็ต
รวม **5** รางวัล รางวัลละ **2** ท่าน
รางวัลละ **80,000 บาท**
รวมมูลค่า **400,000 บาท**
* รับเพิ่มอีก 1 สิทธิ์ เมื่อใช้ผ่าน KTC VISA



ล่องเรือยอร์ชสุดหรู
กับ Sailing Yacht Thailand



พักโรงแรมสุดชิค
Foto Hotel



บินกับ
Bangkok Airways



อิม ฟิน ฟรี ทุกมื้อ

ศึกษาข้อกำหนดและเงื่อนไขเพิ่มเติมที่ www.ktc.co.th



foto H•tel

VISA

สมัครบัตร KTC
3 ช่องทางสะดวก



www.ktc.co.th/applycard



KTC PHONE
02 123 5000 กด 6



KTC PHONE 02 123 5000



KTC Real Privilege



KTCcard



KTCPrivilege



www.ktc.co.th