



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.2 NO.14 | JUNE 2018



Check in...

3 ตลาดสุดแนว

ช้อปปิ้ง แซะ ซิม...

เดินทางสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT



www.mrta.co.th

"...Luxurious and unique style, the big Scooter that delivers the control you desire..."

-Garage Life Thailand-

"...Complete technology which goes beyond your journey expectations..."

-GM Car-



"...A prestigious new icon for those on the move..."

-Thailand Tatler-

"...Safety and Premium Men's Lifestyle on 2 Wheels..."

-MenDetails-



ALL NEW FORZA

For the Great Prestige



Electrically Adjustable Windscreen

กระจกบังลมหน้าระบบไฟฟ้าจากอิตาลี
ปรับระดับได้ถึง 110 มม. ลดแรงลมปะทะหน้าขณะขับขี่



Newly-Designed Meter with Excellent Functions

แผงหน้าปัดดิจิทัลใหม่ล่าสุด Cockpit Area
พร้อมฟังก์ชันอัจฉริยะ: ครนครันแบบรถยนต์



AC Socket & Bottle Holder

ช่องเก็บของแบบล็อกได้ และ AC Socket
ชาร์ตไฟมือถือ พร้อมที่วางขวดน้ำ



Pirelli Tyres & ABS

ยางขนาดใหญ่จาก Pirelli พร้อมระบบ ABS
ที่คุ้นเคยกันอย่างมั่นใจ

0 2725 4000 www.aphonda.co.th [hondamotorcyclethailand](https://www.facebook.com/hondamotorcyclethailand) [HondaMotorcycleTHA](https://www.youtube.com/channel/UC...)



เลือกชมและเป็นเจ้าของรถจักรยานยนต์ฮอนด้า ได้ที่ตัวแทนจำหน่ายใกล้บ้านคุณ
Honda Wing Center | Honda Wing Shop



CASUAL BRA

For everyday's Lifestyle



www.wacoal.co.th



[/wacoal thailand](https://www.youtube.com/wacoalthailand)

Editor's Talk

สวัสดิ์คุณผู้อ่านทุกท่านคะ

ฉบับนี้ Life & Metro ก็มีเรื่องราวดีๆ มานำเสนอเหมือนเช่นเคย เริ่มจากข่าวกิจกรรมต่างๆ ของ รฟม. และบทความเกี่ยวกับการรับเรื่องร้องเรียนของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ทั้งช่องทางการติดต่อ และขั้นตอนการรับเรื่องร้องเรียน เพื่อให้ประชาชนสามารถแจ้งเรื่องราว หรือข้อเสนอแนะต่างๆ มาถึง รฟม. ได้โดยตรง

ปัจจุบัน การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. ได้เปิดให้บริการเดินรถในเส้นทางหลัก 2 เส้นทางคือ สายเฉลิมรัชมงคล (สายสีน้ำเงิน) และสายฉลองรัชธรรม (สายสีม่วง) และยังได้ดำเนินการก่อสร้างส่วนต่อขยายในโครงการต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเชื่อมต่อทางคมนาคมที่สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น **คอลัมน์ Check in** ฉบับนี้เลยขอพาไปเที่ยว 3 ตลาดสุดแนว ที่เดินทางได้สะดวกสบายเพียงนั่งรถไฟฟ้า MRT ก็ถึง จะช้อปปิ้ง แซ่ ซิม ก็ได้ ไม่เสียเวลาเดินทาง แต่ที่แน่ๆ ถ้าใครเผลดตรงค์มาขอเตือน! อย่าไม่ขับนะคะ นั่งรถไฟฟ้า MRT กลับปลอดภัยกว่า.. จากนั้นเราจะพาไปชิมอาหารอร่อยกันที่ **ร้านอาหารญี่ปุ่น KUMAMURA** ร้านเล็กๆ แต่รสชาติไม่ธรรมดา แถมราคาย่อมเยา อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินบางซื่อ หรือถ้าใครชอบแบบร้านสวยหวานแนวเทพนิยายชวนฝัน **ร้านยูนิคอร์น คาเฟ่** ก็ตบใจหทัยได้แบบโดนใจ อยู่ที่ถนนสาทร ซอย 8 ห่างจากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอสช่องนนทรี ไม่ไกลมาก ช้อปสนุก อิ่มอร่อยกันแล้วก็อย่าลืมดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ

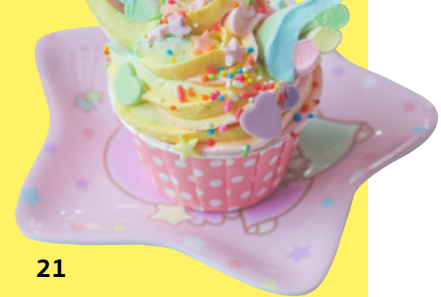
เมื่อช่วงเดือนที่ผ่านมา มีข่าวเกี่ยวกับเรื่องยาลดน้ำหนักและอาหารเสริมต่างๆ มากมาย ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เราอาจไม่รู้หรือไม่ได้ใส่ใจในข้อมูลเชิงลึกของส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้เลย **คอลัมน์ Health** ฉบับนี้จึงขอนำเสนอข้อมูลของบรรดาสารอันตรายที่อยู่ในอาหารเสริม เมื่อรับประทานเข้าไปอาจมีผลข้างเคียง หน้ามืด ตาลาย หัวใจเต้นผิดปกติ ฯลฯ บางรายถ้าแพ้มากอาจถึงขั้นเสียชีวิต การลดน้ำหนักที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ เท่านั้นคุณก็จะมีหุ่นที่พิดและเฟิร์มโดยไม่ต้องพึ่งยาหรืออาหารเสริมใดๆ

การมีรูปร่างที่ตีสมส่วนเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การเลือกใช้ชีวิตที่เป็นอันตรายถึงชีวิต...ไม่ควรอย่างยิ่ง!!!

กองบรรณาธิการ



14



21

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 14 เดือนมิถุนายน 2561

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

อ่านนิตยสาร Life & Metro ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App




Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ภคพงษ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศ-ริกษ์, ณัฐริชต์จักร อ้นทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรวิภา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศิริ **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณบั้น, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชิต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมีภูฏ, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควุฒิ สุดเอื้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล

ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด : นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงศ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรวิณี เลิศวิทย์อรเทพ, วรวิ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

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

เจ้าของนิตยสาร Life & Metro บริษัท เอ็ม เจ มีเดีย จำกัด

499/87 ถนนหทัยราษฎร์ แขวงสามวาตะวันตก เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 0 2171 1535 โทรสาร 0 2171 1536
Email : mjmedia2008@yahoo.com
ติดต่อ : ฝ่ายโฆษณา 09 2265 2442
ฝ่ายบัญชี 0 2889 5664
กองบรรณาธิการ 08 1919 4028



สิ่งพิมพ์นี้ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในกระบวนการผลิต 19.88%
 เครื่องหมายรับรอง “งานพิมพ์สีเขียวรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม”



นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ลงพื้นที่ตรวจสอบความคืบหน้าการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2561 นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบความคืบหน้าการดำเนินงานโครงการรถไฟฟ้าสายสีเขียว ช่วงแบริ่ง - สมุทรปราการ โดยมี นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. คณะผู้บริหาร รฟม. ผู้แทนจาก บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (KT) และบริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BTSC) ร่วมให้การต้อนรับ พร้อมทั้งนำชมพื้นที่โครงการ และตรวจดูงานติดตั้งเครื่องจักรซ่อมบำรุง ณ อาคารศูนย์ซ่อมบำรุง (Depot) บริเวณจุดสิ้นสุดโครงการ หลังสถานีไฟฟ้าย่อยบางปิ้ง จังหวัดสมุทรปราการ จากนั้น นายไพรินทร์ ชูโชติถาวร และคณะ ได้เดินทางไปตรวจความพร้อมในการเดินรถไฟฟ้าของ BTSC ผู้รับเหมางานติดตั้งระบบเดินรถไฟฟ้า ณ สถานีเคหะสมุทรปราการ



รฟม. จัดกิจกรรมวันอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ประจำปี 2561 ภายใต้แนวคิด "Safety starts with S but it begins with you"

เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2561 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมวันอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ครั้งที่ 10 ประจำปี 2561 ภายใต้แนวคิด "Safety starts with S but it begins with you" ณ อาคารสำนักงาน รฟม. ซึ่งจัดต่อเนื่องทุกปีเพื่อเผยแพร่ความรู้และสร้างความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานให้แก่บริษัทผู้รับจ้างฯ ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำงานก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้าในความรับผิดชอบของ รฟม. และ รฟม. ได้เชิญบริษัทที่ปรึกษาและบริษัทผู้รับจ้างก่อสร้างโครงการรถไฟฟ้า ร่วมลงนามในปฏิญญาความปลอดภัยในการก่อสร้างโครงการระบบรถไฟฟ้า

ขนส่งมวลชน (MRTA Safety Declaration) เพื่อเป็นการประกาศเจตนารมณ์ที่จะร่วมกันสร้างความปลอดภัยให้เกิดขึ้นในโครงการ โดยตั้งเป้าหมายอุบัติเหตุถึงขั้นเสียชีวิตต้องเป็นศูนย์ (Zero Fatal Accident) พร้อมทั้งได้มอบโล่เกียรติคุณดีเด่นในการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้แก่บริษัทผู้รับจ้างฯ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ยังมีการบรรยายในหัวข้อ "ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง" โดยนายดำรง เปรมสวัสดิ์ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกฎหมาย กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน และการบรรยายหัวข้อ "โรคฮิตมนุษย์ออฟฟิศ หายได้โดยไม่ต้องพึ่งยา" โดย นายแพทย์อนันต์ ขาดิสิริพัฒนา วิชาญญิแพทย์ประจำโรงพยาบาลเพชรเวช





รฟม. จัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ เนื่องในวันต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2561

เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2561 นายธีรพันธ์ เตชะศิริกุล รองผู้ว่าการ รฟม. (กลยุทธ์และแผน) เป็นประธานในการจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ เนื่องในวันต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2561 โดยได้ปลูกต้นรวงผึ้ง ซึ่งเป็นพรรณไม้ประจำพระองค์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร โดยมีคณะผู้บริหาร พนักงาน รฟม. ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ ดังกล่าว ณ บริเวณสวนหน้าอาคารสำนักงานใหญ่ รฟม. ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมปลูกต้นไม้ของ รฟม. ในครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนพันธุ์กล้าไม้มั่งคดจากกรมป่าไม้ อาทิ ต้นราชพฤกษ์ ต้นประดู่ป่า ต้นเหลืองปรีดียาธร และสะเดา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องนโยบายรัฐบาลในโครงการ “ประชารัฐร่วมใจปลูกต้นไม้ให้แผ่นดิน” เนื่องในวันต้นไม้ประจำปีของชาติ พ.ศ. 2561 อีกด้วย



MRTA Quiz

ประจำเดือนมิถุนายน 2561

นิตยสาร Life & Metro ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัล "บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จาก swm." จำนวน 5 รางวัล และ "MRTA Flashdrive ความจุ 8 GB" จำนวน 5 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

งาน "MRT MARKET swm. ชวนช้อปปิ้ง OTOP เมืองปทุมฯ" จัดขึ้นเมื่อใด และที่สถานีใด

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 27 มิถุนายน 2561



swm. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตอบของคุณจะถูกเก็บเป็นหลักฐาน
**พนักงาน swm. ไม่มีส่วนร่วมกับกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนพฤษภาคม 2561

คำถาม

ภาพหน้าปก นิตยสาร Life & Metro ฉบับแรก คือภาพใด

เฉลยคำตอบ

ภาพภายในสถานีสนามไชย โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง - บางแค

ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 300 บาท จำนวน 10 รางวัล ได้แก่

1. คุณภัทร์ ภัทรพิชยะ
2. คุณนภสร สกุลาพงศ์
3. คุณณฤมล เพื่องฟูวัฒนกิจ
4. คุณชยาพร ดิษฐสกุล
5. คุณศรีกัญญา ดิษฐสกุล
6. คุณวิมลสุดา ประญาไยริน
7. คุณสมฤดี ชาวคำยตต์
8. คุณธนวันต์ แป้นสมบุรณ์
9. คุณศิริพรรณ พลสมัค
10. คุณอภิวัฒน์ สุโขบุญญ

ทั้งนี้ swm. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรประจำเดือนพฤษภาคม 2561



เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม 2561 รฟม. จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรประจำเดือนพฤษภาคม 2561 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 รฟม. โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษกมาฉันภัตตาหารเช้า และรับบิณฑบาต โดยมี นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) นางณฐมณ บุญนาค ผู้ช่วยผู้ว่าการ รักษาการแทนรองผู้ว่าการ (การเงิน) ผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เข้าร่วมกิจกรรม



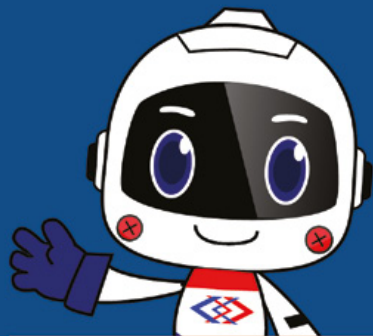
รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2561 รฟม. ร่วมกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 2 ประจำปี 2561 ณ บริเวณโถงชั้นล่างและด้านหน้าอาคาร 1 รฟม. โดยมีผู้บริหาร พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานให้ รฟม. เจ้าหน้าที่จากบริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ผู้รับเหมาและที่ปรึกษาโครงการ จำนวน 164 คน ร่วมบริจาคโลหิต ซึ่งในครั้งนี้นิสภากาชาดไทยได้เปิดรับบริจาคดวงตา อวัยวะ ร่างกายด้วย โดยมีผู้บริจาคดวงตาทั้งสิ้น 26 ราย อวัยวะ 26 ราย และร่างกาย 27 ราย กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นการสร้างกุศลด้วยการบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ และร่างกาย และส่งเสริมให้พนักงานตระหนักถึงการเสียสละเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ต่อไป [Low](#)



การรับเรื่องราวร้องเรียนร้องทุกข์ ของการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

รฟม. ได้ตระหนักและให้ความสำคัญในการจัดการแก้ไขปัญหาข้อร้องเรียนและรับฟังความคิดเห็นเพื่อเป็นเสียงสะท้อนให้ทราบว่าการดำเนินโครงการ/กิจกรรมต่างๆ ของ รฟม. มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใดโดยได้มีการปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับข้อกำหนดระเบียบ หลักเกณฑ์เกี่ยวกับการรับเรื่องร้องเรียนและดำเนินการจัดการข้อร้องเรียนที่กำหนดไว้อย่างครบถ้วน เพื่อให้ประชาชนมั่นใจว่ากระบวนการแก้ไขเรื่องร้องเรียนมีประสิทธิภาพ โปร่งใส ตรวจสอบได้ ทั้งนี้ ข้อมูลสำคัญที่จำเป็นในการแจ้งร้องเรียนจะต้องมี ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ อีเมลที่สามารถติดต่อได้ ระบุเอกสารสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน บันทึกประจำวันหรือรูปถ่ายของสิ่งที่ได้รับความเสียหาย หรือเดือดร้อน



ช่องทางการร้องเรียน



ติดต่อด้วยตนเองที่
ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน รฟม. อาคาร 1 ชั้น 1
175 ถนนพระราม 9 แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310



ติดต่อผ่านทางเว็บไซต์
www.mrta.co.th
เมนูคลิกเห็น/ร้องเรียน



ติดต่อผ่านเฟซบุ๊ก
ผ่าน Messenger ของเฟซบุ๊ก
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



ติดต่อผ่านระบบ Live Chat
ทาง www.mrta.co.th



ติดต่อทางไปรษณีย์
รฟม. 175 ถนนพระราม 9
แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10310



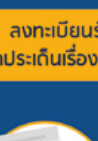
ติดต่อผ่านสายด่วน
Call Center 0 2716 4044 ในวันและเวลาราชการ
วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 08.00- 17.00 น.

ขั้นตอนการให้บริการ

รับเรื่องร้องเรียน ของ รฟม.



รับเรื่องร้องเรียน



ลงทะเบียนรับเรื่องร้องเรียน
พิจารณาประเด็นเรื่องร้องเรียนประมวลผลข้อมูล



แจ้งหน่วยงานในสังกัดที่เกี่ยวข้อง
ตรวจสอบข้อเท็จจริง



หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรายงานผล

กรณีทั่วไป	กรณีร้ายแรง	กรณีซับซ้อน
รายงานผลภายใน 7 วันทำการ	แจ้งผลเบื้องต้นภายใน 3 วันทำการ หากไม่แล้วเสร็จ ให้รายงานทุก 7 วันทำการ	ไม่สามารถรายงานผลได้ภายใน 7 วันทำการ ให้แจ้งผู้ร้องเรียนทราบและรายงานเป็นระยะๆ (ผู้ร้อง แจ้งเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้)



หน่วยงานแจ้งตอบผู้ร้องเรียน
(ผู้ร้อง แจ้งที่อยู่ชัดเจน ติดต่อกลับได้)
ภายใน 15 วัน ทำการ



แจ้งศูนย์รับเรื่องร้องเรียน สรุปและประมวลผลข้อมูล
เสนอผู้บริหารระดับสูงและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



วันนี้ - 17 มิ.ย.

Afternoon Person

ศิลปินเต๋-ภาวิต พิเชียรรังสรรค์ สร้างผลงานบอกเล่าความรู้สึกในแต่ละวันของศิลปินผ่านทางผลงานต่างๆ เช่น ภาพเขียน ภาพเคลื่อนไหว ประติมากรรม และงานศิลปะจัดวาง ในนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกที่ Bangkok CityCity Gallery 13/3 สาทร 1 ใกล้สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินลุมพินี เข้าชมฟรี ตั้งแต่ 13.00 - 20.00 น. รายละเอียดเพิ่มเติม : <https://www.facebook.com/events/927364734089754/>

14 - 24 มิ.ย.

Cirque Du Soleil: Toruk The First Flight

สร้างสรรค์โดย Cirque Du Soleil บริษัทอำนวยการสร้างละครที่ใหญ่ที่สุดของโลกจากประเทศแคนาดา โดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากภาพยนตร์ Avatar ซึ่งเนื้อหาของการแสดงเกี่ยวกับ Toruk ตัวละครหลักที่อยู่ในนิทานปรัมปราของชาว Na'vi เมื่อประมาณ 1,000 ปีก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ในภาพยนตร์ งานนี้เตรียมตัวรับชมโปรดักชั่นสุดยิ่งใหญ่ที่เป็นเอกลักษณ์ของ Cirque Du Soleil ทุ่มขีดขนาดเท่าคนจริง การแสดงกายกรรม และแสง สี เสียงสุดอลังการ ใครที่เป็นแฟนภาพยนตร์ Avatar และ Cirque Du Soleil ห้ามพลาดเด็ดขาด ที่ IMPACT Arena เมืองทองธานี บัตรราคา 1,000 - 4,000 บาท รายละเอียดเพิ่มเติมที่ <http://www.thaiticketmajor.com/performance/toruk-the-first-flight-2017-th.html>



วันนี้ - 30 มิ.ย.

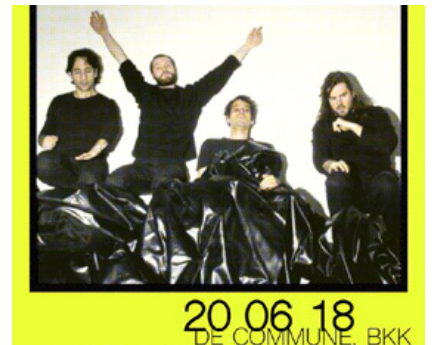
ของขวัญแห่งมิตรภาพ (Great and Good Friends)

สถานทูตสหรัฐฯ ประจำประเทศไทยจัดนิทรรศการของขวัญแห่งมิตรภาพ เพื่อฉลองโอกาสครบรอบ 200 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา โดยจัดแสดงของขวัญและจดหมาย 79 ชิ้น ที่ประเทศไทยและสหรัฐอเมริกา แลกเปลี่ยนกันระหว่าง 200 ปีที่ผ่านมา ความพิเศษของนิทรรศการนี้คือของขวัญทั้งหมดไม่เคยนำมาจัดแสดงที่เมืองไทย โดยหยิบยืมมาจากหลากหลายสถาบัน เช่น หอจดหมายเหตุสหรัฐอเมริกา หอสมุดประธานาธิบดีต่างๆ หอสมุดรัฐสภา สถาบันสมิธโซเนียน ในประเทศสหรัฐอเมริกา และสถาบันพระปกเกล้า พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ กรมศิลปากร และหอภาพยนตร์ในประเทศไทย งานมีที่พิพิธภัณฑ์ผ่านสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชินีแห่งประเทศไทย พระบรมมหาราชวัง เวลา 09.00 - 16.30 น. ค่าเข้าชม 150 บาท สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 02 225 9420 และ 02 225 9430

20 มิ.ย.

HYHBkk Live! with SUUNS

ศิลปิน electronic alt-rock จากแคนาดา Suuns มาแสดงสดที่กรุงเทพฯ เอาใจแฟนเพลง electronic ได้คืนยุค 90 สายแดนซ์โปรดเตรียมพร้อมซ้อมเต้น โดยลองเปิดฟังจากยูทูปดูก่อน แล้วมาเปิดตัวเต้นบนฟลอร์ในงานกันที่ Rockademy สุขุมวิท 26 เวลา 20.00 น. บัตรราคา 1,300 บาท ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://www.ticketmelon.com/hyhbkk/suuns>



20 06 18
DE COMMUNE, BKK



21 - 24 มิ.ย.

INTERNATIONAL TRAVEL + LEISURE 2018 มหกรรมท่องเที่ยวและพักผ่อนสุดพิเศษใจกลางกรุง

งานแสดงสินค้าและบริการธุรกิจท่องเที่ยวระดับพรีเมียม ที่จัดเต็มกับทุกแพ็คเกจการท่องเที่ยวทั้งในไทยและต่างประเทศ ในราคาที่เหมาะสมที่สุดคุ้ม พบ Deal ดีๆ จากผู้ประกอบการท่องเที่ยวชั้นนำ ไม่ว่าจะเป็นบริษัทนำเที่ยว ที่พักต่างๆ สายการบิน เรือ รถเช่า อุปกรณ์เดินทางแคมป์ปิ้ง ด่าน้ำ สื่อบริการเพื่อการท่องเที่ยว และอื่นๆ ที่ไม่ควรพลาด ณ ชั้น 1 โซน Atrium 2 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ เวลา 10.00 - 21.00 น. [View](#)

Around the World

TEXT: จิงจิง

1 สวนน้ำยักษ์ที่ สุดอลังใหญ่ที่สุดในเอเชีย

Inflatable Island สวนน้ำบ้านลมที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย ครองตำแหน่งสวนน้ำบ้านลมที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย ด้วยเนื้อที่ 4,100 ตารางเมตร อยู่ที่ซูบิคเบย์ ห่างจากกรุงมะนิลา เมืองหลวงของฟิลิปปินส์ ประมาณ 128 กิโลเมตร ประกอบด้วยเครื่องเล่นมากมาย รวมทั้งตัวนิโคร์นยักษ์ และจอหนังเป่าลม เพื่อให้แขกท่องเที่ยวได้สัมผัสประสบการณ์การดูหนังยามพระอาทิตย์ตกได้ฟินสุดๆ อีกหนึ่งโซนฮิตของเขาเซลฟี่พินไม่แพ้ Pink Bali Lounge ร้านอาหารริมหาดตกแต่งด้วยร่มและเตียงผ้าใบสีชมพู และสีม่วงพาสเทลสวยหวาน เชิญชวนให้ถ่ายรูปกันรัวๆ ค่าเข้าประมาณคนละ 500 บาท สามารถเล่นน้ำ เล่นเครื่องเล่น นอนอาบแดด กินลมชมวิว ฯลฯ ได้ทั้งวันตั้งแต่เช้าจนตะวันตกดิน

Photo : projectlupad.com



Quote



“ฉันชอบที่ฉันเป็นแบบนี้!
ฉันคิดว่าการดูอ้วนเมื่อเข้า
กล้อง แต่ดูเป็นผู้เป็นคนใน
ชีวิตจริง... ตึกว่าการดูดีใน
กล้อง แต่ตัวจริงอย่างกับ
หุ่นไล่กา”

เจนนิเฟอร์ ลอว์เรนซ์

2 พิพิธภัณฑ์ศิลปะดิจิทัลแห่งใหม่ของโตเกียว

ภาพคอมพิวเตอร์กราฟิกที่สวยๆ ถูกจุดขึ้น ม่านน้ำตกขนาดยักษ์ ห้องกระจกที่เน้นแสงและเงา รวมทั้งทุ่งดอกไม้หลากหลายสีสัน สิ่งที่คุณเห็นนั่นคือสุดยอดผลงานศิลปะแห่งยุคดิจิทัล

ผลงานศิลปะดิจิทัลสุดตระการตาเหล่านี้จัดแสดงอยู่ในพิพิธภัณฑ์แห่งใหม่ในกรุงโตเกียว บริเวณศูนย์การค้า Odaiba Palette Town เกิดจากกลุ่มคนสร้างสรรค์อย่าง Mori Building และ TeamLab ที่รวมตัวกันรังสรรค์ผลงานศิลปะ รวมศาสตร์แขนงต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน จัดเต็มทั้งแสงสีเสียงตระการตา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสการเดินทางชมผลงานศิลปะรูปแบบใหม่เหนือจินตนาการ ตามคอนเซ็ปต์ “ศิลปะคือโลกไร้พรมแดน” พิพิธภัณฑ์ศิลปะดิจิทัลแห่งใหม่ของกรุงโตเกียวจะเปิดโอกาสให้ทุกคนสัมผัสกับงานศิลปะดิจิทัลสุดล้ำตั้งแต่ 21 มิถุนายนนี้ ตัวเข้าชมอยู่ที่ใบละ 3,200 เยน คนรักงานศิลปะไม่ควรพลาด!



Photo : businesswire.com





3 ห้องพักสุดเสียวบนหน้าผา กล้าพักไหม?

หากคุณต้องการความตื่นเต้นระหว่างการท่องเที่ยว “Skylodge” ห้องพักรูปทรงแคปซูลโปร่งใส ตั้งอยู่บนหน้าผาของเทือกเขาแอนดิส ตั้งอยู่ใกล้กับเมืองกุสโก ประเทศเปรู คือคำตอบที่ดีไม่น้อย โดยที่พักสุดเก๋นี้ตั้งอยู่ใกล้เมือง Cuzco ในประเทศเปรู สามารถเข้าพักได้ 2 - 3 คน และแต่ละห้องมีลักษณะเป็นแคปซูลใสขนาด 24 x 8 เมตร ทำมาจาก Polycarbonate และ Aluminium เจ้าของคือบริษัททัวร์สัญชาติเปรู ชื่อว่า “Natura Viva” ที่ตั้งใจสร้างที่พักนี้ขึ้นมาเพื่อให้ผู้เข้าพักได้ชมวิวเทือกเขาแอนดิส



หมู่บ้าน และถนนที่ตัดผ่านเทือกเขาอย่างใกล้ชิด สิ่งพิเศษของการมาพักที่แห่งนี้เป็นคือแขกจะต้องปีนบันไดเหล็กที่สูงขึ้นไป 400 ฟุต ที่ฝั่งอยู่ในหน้าผาจึงจะสามารถขึ้นไปถึงแคปซูลเหล่านี้ได้ ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นสุดๆ แต่หากไม่ชื่นชอบการปีนเขาก็มียันโดลวดสลิงให้โหนขึ้นไป สนรราคาที่พักคืนละประมาณ 300 เหรียญสหรัฐ

กล้าๆ หน่อยๆ เดี่ยวเสียวเอง!

Photo : Turborotfl.com

Quote



“จังหวะเป็นสิ่งที่คุณมีหรือไม่มีก็ได้ แต่เมื่อคุณมีคุณจะมีทุกอย่าง”

เอลวิส เพรสลีย์

4 ฟาร์มใต้ดิน ปลุกผักให้กินได้ทุกฤดูกาล

ไม่ว่าใครก็อยากมีผักสดๆ ปลอดสารพิษไว้รับประทาน... ที่กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร มีตัวอย่างฟาร์มผักที่ได้ชื่อว่าเป็นปลอดสารพิษ และประหยัดพลังงาน แถมยังตั้งอยู่ใจกลางเมืองโดยไม่กินพื้นที่ใช้สอยอีกด้วย เพราะฟาร์มแห่งนี้อยู่ใต้ดินลึกลงไป 110 ฟุตจากพื้นถนนอันแสนวุ่นวายของกรุงลอนดอน สถานที่แห่งนี้เคยเป็นหลุมหลบภัยในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 มาก่อน แต่ ณ ปัจจุบันหลุมหลบภัยได้ถูกเปลี่ยนเป็นฟาร์มผักไปแล้ว



ที่นี่มีผลผลิตหลากหลายทั้ง

ถั่ว กระเทียม โหระพา ผักกาด ผักชี เรตเรดิช

และอื่นๆ อีกมากมาย ผักเหล่านี้จะถูกขายทางออนไลน์ให้

แก่บรรดาผู้รักสุขภาพ นอกจากนี้ยังส่งให้กับตลาดและร้านอาหารหลายร้านในลอนดอนเช่นกัน

ริชาร์ด บัลลาร์ด และ สตีเฟน ดริงจ์ ผู้ก่อตั้งฟาร์มแห่งนี้ กล่าวว่าจุดประสงค์ของฟาร์มมีขึ้นเพื่อสร้างฟาร์มผักที่ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้มากที่สุด ซึ่งที่นี่ใช้หลอดไฟ LED ซึ่งกินไฟน้อยในการให้แสง นอกจากนั้นยังใช้ระบบการปลูกแบบไม่ใช้ดิน แต่ใช้วัสดุรีไซเคิลเป็นฐานรองรับรากของพืชแทน ฟาร์มใต้ดินแห่งนี้เป็นตัวอย่งของการทำฟาร์มในอนาคต หรือแม้กระทั่งอาจเป็นกรณีศึกษาการทำฟาร์มบนดาวอังคารเลยทีเดียว *low*

Photo : foodism.co.uk



Go Green

TEXT: Chayanee A.

ท่องเที่ยวแบบรักษ์โลกด้วยการยึดหลัก 7 Greens

วิธีการรักษ์โลกแบบยั่งยืนไม่ได้ทำได้แค่เพียงการประหยัดพลังงานในที่ทำงาน ที่บ้าน หรือที่โรงเรียนเท่านั้น แต่มันควรจะเป็นวิธีการรักษ์โลกไม่ว่าคุณจะทำอะไรอยู่ที่ไหนบนโลกใบนี้ก็ตาม แม้แต่กระทั่งยามที่กำลังท่องเที่ยวเช่นกัน นักท่องเที่ยวยุคใหม่จำนวนมากกำลังปรับเปลี่ยนวิธีการท่องเที่ยวไปสู่การท่องเที่ยวแบบยั่งยืนที่พร้อมจะมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมในการท่องเที่ยว เช่นเดียวกับที่ทางการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้รณรงค์ให้ผู้ประกอบการและนักท่องเที่ยวทั้งหลายหันมามีส่วนร่วมในการช่วยกันลดปัญหาภาวะโลกร้อนด้วยการยึดหลัก 7 Greens

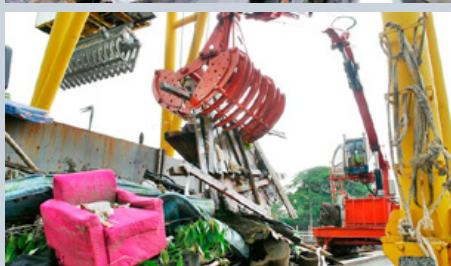
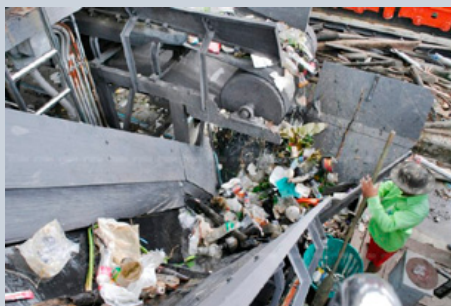
แต่หลายๆ คนอาจยังไม่รู้ว่าแล้ว 7 Greens ที่ว่านี้มันหมายถึงอะไรอย่างไรบ้าง เอาล่ะ ลองมาทำความรู้จัก เข้าใจและนำไปปรับใช้กัน ไม่ว่าคุณจะเป็นนักท่องเที่ยวหรือผู้ประกอบการก็ตาม

- 1 “กรีน ฮาร์ท”** (หัวใจสีเขียว) นักท่องเที่ยวจะต้องมีหัวใจสีเขียวตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งแวดล้อม เพื่อร่วมใจกันป้องกันและแก้ไขปัญหา
- 2 “กรีน โลจิสติกส์”** (รูปแบบการเดินทางสีเขียว) นักท่องเที่ยวต้องวางแผนการเดินทางที่ช่วยประหยัดพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางด้วยระบบคมนาคมสาธารณะ หรือเลือกใช้พาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมส่งผลต่อคาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่ไม่สูงมากนัก
- 3 “กรีน แอกริคัลเจอร์”** (แหล่งท่องเที่ยวสีเขียว) แหล่งท่องเที่ยวจะต้องดำเนินงานในการรักษาสิ่งแวดล้อม และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างจริงจัง ยกตัวอย่าง ไม่ตัดไม้ทำลายป่า ไม่รุกรานสายขาด มีระบบรักษาดูแลทรัพยากรทางทะเล เป็นต้น



- 4 “กรีน คอมมูนิตี”** (ชุมชนสีเขียว) ผู้ที่อาศัยในชุมชน ทั้งในเมืองและชนบท ต้องมีการบริหารจัดการที่ดี ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน คงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตอันเป็นอัตลักษณ์ของชุมชน สร้างชุมชนให้เป็นแหล่งเรียนรู้
- 5 “กรีน แอคทีวิตี”** (กิจกรรมสีเขียว) กิจกรรมท่องเที่ยวที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับคุณค่าของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยว โดยส่งผลกระทบต่อทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด
- 6 “กรีน เซอร์วิส”** (การบริการสีเขียว) รูปแบบการให้บริการของธุรกิจท่องเที่ยวแขนงต่างๆ ที่สร้างความประทับใจแก่นักท่องเที่ยวด้วยมาตรฐานคุณภาพที่ดี ควบคู่ไปกับการมีปณิธานและการดำเนินการรักษาสิ่งแวดล้อม พร้อมช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการให้บริการต่างๆ
- 7 “กรีน พลัส”** (ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม) การแสดงออกของบุคคล กลุ่มบุคคลและองค์กรในการสนับสนุนในหลายๆ ด้าน ทั้งร่างกาย ทุนทรัพย์และความคิดขับเคลื่อน เพื่อร่วมมือดำเนินการในการปกป้องรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมของแหล่งท่องเที่ยว

ขอบคุณข้อมูลจาก www.tourismthailand.com



สาเหตุที่ทำให้น้ำท่วมกรุงเทพฯ ในหลายจุด

ในกรุงเทพฯ ของเรา เมื่อมีฝนตกหนักมักประสบปัญหาน้ำท่วมขังระบอบ สาเหตุหนึ่งมาจากการกั้นขยะแบบไม่ถูกต้อง รู้ไหมว่าในวันธรรมดาเจ้าหน้าที่เก็บขยะอย่างต่ำ 1,000 กิโลกรัม แต่ในวันที่ฝนตก ในด้านสภากองขยะ ณ คลองลาดพร้าว พระราม 9 จะมีขยะไหลมารวมตัวกันมากถึง 1,000,000 กิโลกรัม มีทั้งเศษอาหาร สิ่งปฏิกูลต่างๆ ไปจนถึงที่นอน โซฟา พัดลมเก่า มากมาย อย่างเป็นขยะที่ไม่ควรทิ้งลงมาในแม่น้ำจริงๆ หากจะช่วยกันลดปัญหาน้ำท่วมก็ควรต้องกลับมามองเรื่องการกั้นขยะกันอย่างถูกวิธีบ้างแล้วละ จริงไหม

Photo : www.khaosod.co.th



มาแยกขยะ แบบสวีเดนกันเถอะ



ประเทศสวีเดนนั้นมีการปลูกฝังให้เด็กๆ และเยาวชนรู้จักการแยกขยะและการนำกลับมาใช้ใหม่มานาน และเป็นประเทศที่น่าขยะที่แยกแล้วมาแปรรูปเป็นพลังงานใช้ในประเทศถึง 96 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นปัจจุบันต้องมีการนำเข้าขยะจากประเทศเพื่อนบ้านเพราะลำพังขยะในประเทศมีไม่เพียงพอกันเลยทีเดียว



Bio Plastic

ตอนนี้ร้านค้าทั้งหลาย ร้านกำลังปรับเปลี่ยนมาใช้แก้วและหลอดที่ทำจากพลาสติกที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติในระยะเวลาสั้น เพราะผลิตจากวัสดุธรรมชาติ 100% ซึ่งถือว่าเป็นการดีที่เป็นการเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วยนะ



สัตว์ทะเลหายากในทะเลไทย กำลังเผชิญวิกฤตน่าเป็นห่วง

ถือเป็นปัญหาวิกฤตที่ทุกคนควรร่วมด้วยช่วยกันโดยเร็ว จากข้อมูลการช่วยเหลือสัตว์ทะเลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา พบสัตว์ทะเลหายากเกยตื้น 400 ตัวต่อปี เต่าทะเลพบเป็นซากถึง 50% ซากโลมาและวาฬกว่า 90% ซากพะยูน 85% เต่าทะเลเกยตื้น เพราะเครื่องมือประมงติดเศษขวน ถูกเอ็นรัดเนื้อตายและขาด กลายเป็นเต่าพิการ กินขยะทะเล โดยเฉพาะขยะจากพลาสติก นอกจากนี้ยังมีการตายหรือบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งถูกเรือชนตาย โดนใบพัด ส่วนพะยูนมักเผชิญเครื่องมือประมงหลายชนิดเสี่ยงทำให้อวัยวะขาด พิการและตายในที่สุด



จากข้อมูลศูนย์วิจัยพัฒนาทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งทะเลอันดามัน เปิดเผยว่า ในอดีตเต่าทะเลวางไข่ประมาณ 2,500 รังต่อปี ปัจจุบันพบวางไข่เพียง 400 รังต่อปี หากสถานการณ์ยังเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ภายใน 50 ปี

เต่าทะเลในประเทศไทยจะหมดไป และเต่าทะเลถือว่าเป็นประชากรร่วมกันของหลายประเทศ มีการอพยพย้ายถิ่นระยะไกล ควรมีความร่วมมือระหว่างประเทศด้านการอนุรักษ์เต่าทะเลเพื่อการอนุรักษ์แบบยั่งยืน ปัจจุบันในประเทศไทยมีการประกาศพื้นที่คุ้มครองสัตว์ทะเลหายากเพื่อจัดการให้เต่าทะเลยังคงมีที่อาศัยและวางไข่อย่างเพียงพอ ซึ่งช่วยอนุรักษ์เต่าทะเลได้ในระดับหนึ่ง ส่วนสิ่งที่คุณคนทั่วไปจะร่วมด้วยช่วยกันได้ ได้แก่ การไม่ทิ้งขยะลงทะเลป้องกันสัตว์ทะเลหายากกิน ไม่ซื้อหาสัตว์ทะเลหายากมาเลี้ยงเป็นสัตว์เลี้ยง ช่วยรณรงค์ให้นักท่องเที่ยวใส่ใจสิ่งแวดล้อมทางทะเล ไม่เหยียบย่ำทำลายแนวปะการังหรือบ้านของสัตว์ทะเล ฯลฯ เพื่อให้สัตว์ทะเลหายากยังคงอยู่ในทะเลไทยต่อไป *len*

Check in

TEXT & PHOTO : ธันวาท ทยาง

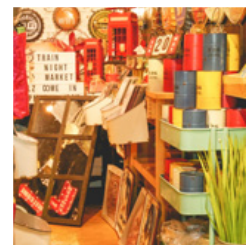


3 ตลาดสุดแนว ช้อป แซะ ซิม... เดินทางสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้า MRT



1 ตลาดนัดรถไฟ รัชดา

หลังจากที่ตลาดต้นตำรับฝั่งเอื้องกับตลาด อดก. ถูกยกเลิกไป ตลาดแห่งนี้ก็ได้ย้ายไปรวมตัวกันเปิดใหม่ที่ย่านศรีนครินทร์ โดยใช้ชื่อเดิม คือ ตลาดนัดรถไฟ แต่ทว่าบริบทก็เปลี่ยนไปตามสถานที่ตั้ง รวมทั้งคนขายและคนซื้อด้วย ที่อาจจะไม่ใช่กลุ่มคนรสนิยมเดียวกับตลาดเก่าแล้ว เอกลักษณ์ของความวินเทจตามแบบตลาดนัดรถไฟเดิมจึงจางหายไป และในช่วง 2-3 ปีมานี้ก็มีตลาดนัดในชื่อของตลาดนัดรถไฟเกิดขึ้นมาใหม่อีกหลายแห่ง แต่ละแห่งก็มีความเด่นเฉพาะตัวไปคนละด้าน อย่างเช่น ตลาดนัดรถไฟ รัชดา เปิดมาได้ 3 ปีแล้ว ที่นี้เด่นด้านอาหารการกิน มีอะไรแปลกใหม่ที่คนไทยอาจไม่คุ้นเคยมาเปิดขายให้เห็นให้เลือกลองชิมซื้อหาหลายอย่าง ทั้งของใหม่ถอดด้าม และของเก่าในรูปแบบบรรจุภัณฑ์ที่สร้างสรรค์ใหม่ๆ ให้น่าสนใจมากขึ้น



แรกเดินเข้าเค้ามืดรถไฟเก่าไว้ให้เราเป็นฉากถ่ายรูป ก็คือเริ่มต้นเช็คอิน โฟสต์ภาพเซลฟี่เก๋ๆ กันได้เลยจากจุดนี้ ต้องอาศัยความไวแย่งพื้นที่สวยๆ กับ ทัวร์จีนนิดนึงนะ เพราะพวกเค้ามากกว่า ถ้าไปในขณะที่ไฟยังไม่ทันมืด ก็จะ เห็นพ่อค้าแม่ค้ามาเปิดร้าน เราก็ก็นั่งซื้อเสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า ของใช้ ของ แต่งบ้านอะไรไปก่อน มีทั้งของแฮนด์เมดที่ผู้ชายดีไซน์ขึ้นมาใหม่ มีขายเฉพาะ ที่นี่ และมีทั้งของโรงงานที่เหมามาจากสำเพ็งคล้ายที่มีในตลาดนัดทั่วไป ส่วน ที่จะไม่คล้ายตลาดรถไฟต้นตำรับเดิมเอาซะเลยก็คือ แทบไม่มีสินค้ามือ 2 ของ วินเทจอะไรให้ได้เห็นเลย เมื่อเดินจนหิวแล้ว การหาซื้อของที่นั่นทานนับว่าเป็น ความตื่นเต้นที่ควรลอง... รอบแรก ลองเดินวนดูก่อนว่าสนใจร้านไหนบ้าง เพราะ มีทั้งร้านระดับหรูดูแพง และร้านแนวริมทางนั่งโซ้ย ที่เตะตาน่าลองก็มี เช่น ผัดไทในกะลา กุ้งถั่วงอก อันนี้ดูท่าว่าทัวร์จีนจะชอบมาก นั่งกันแน่นทุกร้าน หาที่ว่าง ยากมาก บะหมี่จุ่มพริก คนก็นั่งกันเยอะ ขนมครกหน้าทะเลก็ดูเด็ด ทูเรียนก็ ดูสวย ราคาไม่แรงด้วย น้าลอง ฯลฯ ของที่ขึ้นเนิ่นชามใหญ่ หรือใส่ทานในภาด เลยมโนว่าน่าจะสนองความต้องการของทัวร์จีนเป็นหลัก เพราะที่บ้านเมืองเค้า อาหารแต่ละอย่างจะเสิร์ฟมาชามใหญ่ๆ แบบว่าหญิงไทยตัวเล็กๆ ต้องช่วยกัน กิน 2-3 คนจึงจะหมดชาม จบจากทานอาหารค่ำ ถ้าจะสำรวจต่อในแนวเริงร่า ราตรี ดิมดริ้งค์ รัชดานี้ถือว่ามีที่สวยเลย ลึกเข้าไปด้านในท้ายตลาดจะเป็น คลับ ผับ บาร์เล็กๆ ที่เปิดร้านรอตั้งแต่ตะวันยังไม่ทันจะตกดินแล้ว และแม้ว่า จะไม่ใช่แนวเรา ไม่เอา ไม่เที่ยวแบบนี้ แคไปเดินถ่ายเซลฟี่เล่นก็เห็นว่าคุ้มนะ เพราะแต่ละร้านกระหน่ำแต่งแสงสีสนับตระการตาจัดมาอย่างสวย ลองไปช่วย กันจัด ผลัดกันถ่าย ในกรณีไปกับเพื่อน รับประกันว่าต้องได้ภาพแจ่มๆ มาลง อินสตาแกรมแน่นอน ...



ตลาดเปิดขายทุกวัน
เวลา 17.00 - 01.00 น.
.....
การเดินทาง นั่งรถไฟใต้ดิน MRT (สายสีน้ำเงิน) ลงที่สถานีศูนย์วัฒนธรรมฯ ออก ประตูที่ 3 ระบุว่าไปศูนย์การค้าเอสพลานาด จากนั้นเดินทะลุเอสพลานาดมาด้านหลัง ก็จะ ถึงที่หน้าทางเข้าตลาดนัดรถไฟ รัชดา

Check in



The Camp - Vintage Flea Market



จะว่าไปตลาดใหม่แห่งนี้มีแนวสินค้าและอารมณ์ของตลาดใกล้เคียงตลาดนัดรถไฟเดิม แคมอยู่ในพื้นที่ที่ติดกันกับตลาดต้นตำรับเดิมที่ปิดตัวไปเมื่อ 3 - 4 ปีก่อนด้วย คือเอียงกับตลาด อดก.นั่นเอง ของที่มีในตลาดนี้เก๋ๆ เท่ๆ มันจะวินเทจหน่อยๆ มีทั้งของเก่ามือ 2 และของประดิษฐ์ใหม่ ทั้งแบบที่ค่อนข้างไฮๆ ดีไซน์โก้ๆ ไปยังสินค้าโรงงานที่มีตามตลาดนัดทั่วไป มีทั้งของชิ้นใหญ่เอาไปแต่งบ้าน เช่น โต๊ะ ตู้ โคมไฟ เครื่องเล่นแผ่นเสียง ทั้งที่ยังใช้การได้ดี และใช้การไม่ได้ แต่เอาไว้ตั้งโชว์ เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เพียบ ของกินมือค้ำที่นี้ก็นับว่ามีไม่น้อย ร้านเหล้า บาร์เบียร์ คลับ ผับ มีประปราย ยังไม่พวฟาท่าตลาดราตรีที่เคยมีอยู่เดิมตรงข้าม อดก.





ตลาดเปิด

วันอังคาร - วันพฤหัสบดี เวลา 11.00 - 22.00 น.
(เฉพาะโซนห้องแถว) และวันศุกร์ - วันอาทิตย์
เวลา 11.00 - 24.00 น. (ทุกโซน)

การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สายสีน้ำเงิน ลงที่สถานี
กำแพงเพชร แล้วออกทางออกที่ 1 เดินอีก
ประมาณ 100 เมตรถึงตลาด

การมาเดินตลาดนี้ เริ่มได้ตั้งแต่เวลา 11.00 น. วันอังคาร - วันอาทิตย์
ในโซนร้านค้าถาวรที่เป็นห้องๆ ร้านจะตั้งเป็นแนวสองฝั่งบริเวณทางเข้า
และด้านตะวันตกของตลาด จะมีสินค้าอาร์ทๆ เก๋ๆ ที่ควินเทจต้องร้องว้าว
เช่น เครื่องเล่นแผ่นเสียง มอเตอร์ไซค์โบราณ ตู้ โต๊ะ ตุ๊กตา เสื้อผ้า ฯลฯ แต่
ถ้าชอบบรรยากาศตลาดนัดก็ต้องมาวันศุกร์ - เสาร์ - อาทิตย์ เย็นๆ นิดนะ
เค้าเปิด 17.00 น. ก็มาเดินช้อปปิ้ง ชม ชิล และชิม โดยรวมแล้วก็มีสินค้าเกือบ
ทุกอย่าง ถ้าหิวก็เลือกนั่งทานร้านที่ขอบ ทั้งแบบทานหนักจัดเต็ม และทาน
เบาๆ แบบว่าเข้ามาหาอะไรชิมเล่น เท่าที่เห็นก็มีแทบทุกอย่าง ตั้งแต่อาหาร
ไทย ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น ขนมหวาน ฯลฯ ร้านเหล้า บาร์เบียร์ ดนตรี ก็มีพร้อม
ถ้าใครที่ชอบเสียบๆ นิดก็เหมาะเลย เพราะยังมีร้านไม่มากนัก ผู้คนจึงไม่
พลุกพล่านมากในด้านนี้



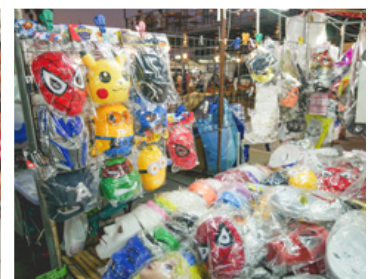
Check in



3 ตลาดนกชุก (ตลาดนัดเลียงเมืองนนท์)



อยู่ใกล้รถไฟฟ้าสายสีม่วง สถานีแยกนนทบุรี 1 ลงทางออกที่ 3 แล้วเดินไปไม่กี่เมตร เพียง 200 เมตร มองเห็นตลาดตั้งแต่อยู่บนสถานี มีเซ็นทรัลพลาซ่าธนบุรีอยู่ข้างๆ ตลาดนี้มีเนื้อที่หลายไร่ เดินชมกว่าจะครบต้องใช้เวลาพอสมควร จึงควรไปตั้งแต่ 5 - 6 โมงเย็น ถ้าเป็นสายช้อปปิ้งจริง ก็ต้องรีบไปจิกของดีๆ ไว้ก่อนตั้งแต่แม่ค้ายังไม่ทันตั้งร้าน หรือไปตอนที่ตลาดนี้จะคึกคัก ก็ราวๆ หนึ่งทุ่ม เป็นต้นไป ไม่ต้องไปตีงมาก เพราะแม่ค้าที่รู้จักกันบอกว่า ราวๆเที่ยงคืน ก็พากันเก็บของกลับ จะมีก็แต่ร้านอาหารที่อาจจะได้รุ่ง ขอเน้นย้ำว่าเป็นร้านอาหารไม่มีร้านเหล้า ไม่มีบาร์เบียร์ เป็นตลาดเด็กๆ ตลาดวัยรุ่น และตลาดครอบครัว





ร้านค้าที่เน้นแบกกับดิน บรรยากาศตลาดนัด ข้าวของเครื่องใช้มีให้เห็นทุกประเภท ตั้งแต่ เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า เครื่องสำอาง แวนตา ต้นไม้ ซีดี คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์เคสโทรศัพท์ เพอร์นิเจอร์ชิ้นเล็กๆ ของแต่งบ้าน เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องมือช่าง สัตว์เลี้ยง อาหารสด ผลไม้ อาหารแห้ง ขนมหวานสารพัด ทั้งมือหนึ่งและมือสอง แรกๆ ผู้จัดตลาดก็ตั้งใจจะแบ่งโซน แต่ปัจจุบันโซนที่ว่ามีไม่ชัด อาจปนๆ กันไป มือหนึ่งร้านนี้ มือสองร้านนั้น อยู่ติดกันเลย ก็เลือกหาซื้อดูแล้วแต่ความชอบ

แต่โซนเด่นที่เห็นว่ามีดี และอยากแนะนำสุด คือโซนของกิน มีเยอะอย่างไม่น่าเชื่อ คล้ายๆ เทศกาลอาหารนานาชาติเลยทีเดียว มีทั้งร้านเล็กๆ ราคาประหยัด เช่น บิงซูเมนูละ 30 - 50 บาท ไปยังร้านหรู เมนูละหลายร้อย ทั้งอาหารไทย จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ทะเล สดๆ ขนม ผลไม้ ไอศกรีม ฯลฯ เจียรระโนไม่จบในวันเดียว ลองชมภาพส่วนหนึ่งที่เราไปสำรวจมาดูแล้วกัน และควรหาโอกาสไปสัมผัสดู... ตลาดไม่หรรู แต่น่ารัก เหมาะแก่นักสำหรับนักชิม *low*



ตลาดนกูก (ตลาดนัดเลี้ยงเมืองนนท์)

ถ.เลี้ยงเมืองนนท์ 4 แยกถนนพหลโยธิน 1 หลังเซ็นทรัล รัตนาธิเบศร์ โซนของมือหนึ่งและมือสอง เปิดขาย วันศุกร์ - วันอาทิตย์ เวลา 18.00 น. เป็นต้นไป

โซนโตรุ่งและโรมเทค

เปิดทุกวัน เวลา 15.00 - 24.00 น.

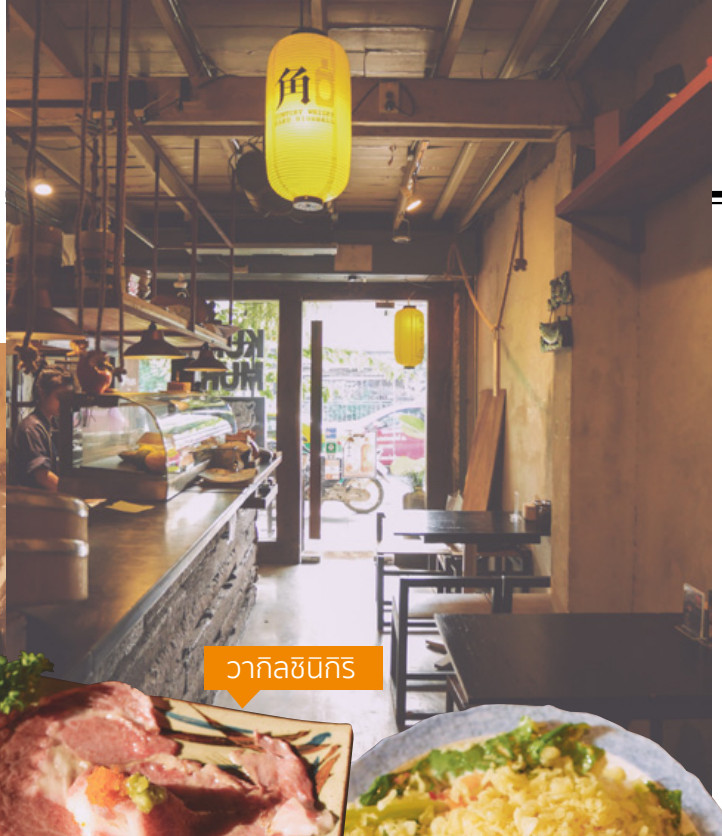
การเดินทาง

นั่งรถไฟฟ้า MRT สายสีม่วง ลงที่สถานีแยกถนนพหลโยธิน 1 ใช้ทางออกที่ 3 เดินมาอีกประมาณ 200 เมตร ถึงตลาด

Eating Out

TEXT & PHOTO : ธันวา หยาง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com



วากิลชิบิกริ



สลิมคแซลมอนสลัด

KUMAMURA

ร้านอาหารญี่ปุ่นสบายๆ สไตล์วาบิซาบิ

ไม่ไกลจากสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินบางซื่อ คือผ่านหน้า SCG มาเลี้ยวซ้ายเข้าถนนพระราม 5 มุ่งหน้ามาปากซอยเตาปูนแมนชั่น ด้านถนนเตชะวานิช เลยธนาคารธนชาติไปนิดเดียว คอยสังเกตร้านหน้าร้านคุ่มะมูระไว้ จุดเด่นง่าย ๆ ที่ไม่เหมือนคูหาอื่นคือหน้าร้านตกแต่งด้วยไม้ ตัวป้าย KUMAMURA สีขาวขนาดใหญ่ ประดับด้วยต้นเฟิร์นสวยเด่นตัวร้านไม่ใหญ่นัก ตกแต่งแบบเรียบง่ายในสไตล์ชิบิซึคา ดูปูนเป็นกันเอง เจ้าของร้านเป็นผู้ชำนาญการด้าน Salmon Block มาก่อน บอกกับความชื่นชอบทำอาหารเป็นการส่วนตัว จึงขยับขยายธุรกิจมาเปิดร้านอาหารญี่ปุ่นที่เสิร์ฟปลาดีคุณภาพดี ซึ่งส่งตรงจากญี่ปุ่นเข้ามายังร้านสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกอย่างจึงยังสด ได้รสชาติที่ดีซัวร์



อูเมจึ

เสิร์ฟน้ำซูพมาให้ฟรี มีความหอมหวานรสชาติอูมามิจริงๆ ใครสนใจอยากไปลิ้มลอง ทางร้านยังมีเมนูเด็ดอย่าง แซลมอนสไปซี่โรล ยำแซลมอน แซลมอนเทอริยากิ ไช่หวานย่าง และเบียร์อาซาฮี ล้วนแล้วแต่ดีงามทั้งนั้น [lev](#)

Kumamura

ที่ตั้ง ปากซอยเตาปูนแมนชั่น ถนนเตชะวานิช บางซื่อ กรุงเทพฯ โทร. 0 2001 0300

พิกัด @13.8042887,100.5203344

เปิด จ. - พท. 11.30 - 23.00 น. / ศ. 11.30 - 24.00 น. / ส. - อา. 12.00 - 24.00 น.

การเดินทาง จาก MRT สถานีบางซื่อ ตอรถมาหน้าธนาคารธนชาติปากซอยเตาปูนแมนชั่น แล้วสังเกตชื่อร้าน KUMAMURA อยู่ใกล้ๆ กัน โดยมีรถเมล์ สาย 50, 52, 65, 67, 70, 97 ผ่านหน้าร้าน

เอ็นกาหะโร



เมนูแนะนำสำหรับวันนี้ขอเริ่มจากการจับโชดา เหล้าบ๊วย อูเมจึ ดับร้อนกันก่อน รสชาติหวานนิดอมเปรี้ยวน้อย เค็มน้อยๆ ซานิดๆ ชุ่มคอดี จากนั้นต่อกับ เอ็นกาหะโร หรือข้าวมันสาหร่ายใส่ปลาไหลญี่ปุ่น โดยมีครีบบลิตาเดียวที่อปปอยู่ด้านบน เมนูนี้อูมามิมาก รสชาติจัดในระดับที่ถูกปากคนไทย มาลองซุซิกินบ้าง ครั้งนี้เราเลือกเนื้อวัว วากิลชิบิกริ เคี้ยวเป็นคำ แต่คำที่ว่านี้ก็คือ 1 จานนั้นแหละ ต้องทานหลายคำกว่าจะหมดจาน มันคือเนื้อวัวเกรดดีแล้วมาบางเฉียบ เกล้าน้ำมันงา โรยเกลือ อย่างมาในระดับที่เราพอใจ จะเอาสุกแค่ไหนบอกเค้าไป ที่อปหน้ามาด้วยวาซาบิแดงและไข่มุก ด้านล่างเป็นข้าวปั้นในสไตล์ซูชิ จะจิ้มหรือไม่จิ้มโยกก็ได้ แต่ควรใส่วาซาบิจะดีที่สุด เมนูสุดท้ายเราเลือกแซลมอนรมควัน ในสลัดราดน้ำกระเทียมสูตรเด็ดของทางร้าน ชื่อ สลิมคแซลมอนสลัด มีที่อปหน้ามาด้วยแป้งเทมปุระพองามกรุบๆ กรอบๆ ขอแถมท้ายให้ว่าทุกเมนูเค้า



UNICORN CAFE

ร้านอาหารสวยงามดังเทพนิยาย

ยูนิคอร์น คาเฟ่ ร้านแบเกอรี่บรรยากาศชวนฝัน ที่สร้างให้คนชอบเทพนิยายคอเดียวกันเข้าไปอยู่ใน ภาวศ์ฝันนั้นดูความจริง ร้านไม่ใหญ่ ไม่เล็ก จาก ปากซอยสาทร 8 เดินเข้าไปไม่ถึง 2 นาที จะเห็นตุ๊กต้าม้ายูนิคอร์นตัวใหญ่ยืนสง่าอยู่หน้าร้าน ภายในใช้ สีชมพูอ่อนเป็นหลัก บรรยายหวานไปทั้งร้าน ตกแต่ง ด้วยตุ๊กต้าม้ายูนิคอร์นทั้งเล็กและใหญ่มากมายไป ทุกมุม มีทั้งโชว์ มีทั้งขาย หลายฟังก์ชัน แลก็มีชุด ม้ายูนิคอร์นให้เช่าใส่ถ่ายรูปด้วยนะ มีไซส์ตั้งแต่เด็ก



เรนโบว์คัพเค้ก



สปาเก็ตตี้มีตบอลลาวาชีส

เรนโบว์เครปเค้ก



แซลมอนสเต็ก



ตัวเล็กไปยันผู้ใหญ่ ใครที่เป็นสายโซเซียลไม่ควรพลาด เพราะมีมุมสวยๆ ให้โพสต์ทำถ่ายรูปล่ะนะ

เห็นร้านหวานๆ แบบนี้ไม่เชื่อว่าที่นี่จะมีแต่ขนม นะจ๊ะ อาหารควาเคาก็เลิศ เปิดรายการแรกด้วย **แซลมอนสเต็ก** เนื้อปลาชิ้นใหญ่ย่างมาแบบพอดี คลุกเคล้าเครื่องเทศมาบางๆ บีบมะนาวดับคาว นิด ทานจิ้มทาร์ซอส แกล้มสลัด และมันฝรั่งทอด งานนี้ให้คะแนนเต็ม 10 เมินต่อมา **สปาเก็ตตี้ มีตบอลลาวาชีส** ก็คือสปาเก็ตตี้ราดซอสไก่ใส่ เครื่องเทศฝรั่งหอมเด่น กับเนื้อสับปั้นก้อนทอดแบบ แห้ง ราดชีสซอสข้นหนืดเยิ้มไหลคล้ายลาวามารอบ ด้าน รสชีสเด่นอร่อยมัน ไม่เลี่ยน ปิดท้ายด้วยขนม หวานกับ **เรนโบว์เครปเค้ก** สีแสนสวยงามชวนฝัน เนื้อเค้กอร่อยนุ่มละมุนลิ้น รสหวานอ่อนๆ กำลังดี หรือจะเป็น **เรนโบว์คัพเค้ก** ชิ้นเล็กๆ สำหรับคนชอบ รสหวานเด่นๆ ทั้งเนื้อเค้กและครีมนุ่มมากๆ

สำหรับใครที่ชื่นชอบอาหารอร่อยในบรรยากาศ เทพนิยายชวนฝันแบบนี้ “ยูนิคอร์น คาเฟ่” คือหนึ่งใน คำตอบนั้น *len*



ยูนิคอร์น คาเฟ่

ที่ตั้ง 44/1 ซอยสาทร 8 สีลม บางรัก กรุงเทพฯ
เปิด อังคาร - อาทิตย์ เวลา 12.00 - 20.00 น.
โทร. 086 397 9262

การเดินทาง จากสถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส ช่องนนทรี ตรงมาสี่แยกนราธิวาสราชนครินทร์ - สาทร เลี้ยวซ้ายเข้าซอยสาทร 8 ประมาณ 100 เมตร ร้านอยู่หัวมุมทางที่จะเลี้ยวขวา

1 สารต้องห้ามในอาหารเสริมลดน้ำหนัก ที่คนอยากพอมต้องระวัง

ช่วงนี้มีการบุกตรวจสอบโรงงานผลิตอาหารเสริมและครีมบำรุงผิวต่างๆ ที่ไม่ได้มาตรฐานและมีสารอันตรายปนเปื้อนเป็นข่าวให้เห็นในโทรทัศน์แทบจะทุกวัน โดยส่วนมากพบว่าอาหารเสริมที่มีสารอันตรายปนเปื้อนหรือตกค้างมักเป็นอาหารเสริมที่โฆษณาหรืออ้างว่าช่วยในการลดความอ้วน (ซึ่งปรากฏว่าหลาย ๆ ยี่ห้อที่ไม่ได้มาตรฐาน และอาจก่อให้เกิดอันตรายนั้นมีสาว ๆ นิยมซื้อ มากันกันเป็นจำนวนมาก โอ้! ช่างน่ากลัว)

ในปัจจุบันผู้คนจำนวนมากมีปัญหาเรื่องรูปร่าง โดยเฉพาะปัญหาน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน และคิดว่ายาหรืออาหารเสริมที่โฆษณาว่าช่วยลดน้ำหนักได้นั้นเป็นวิธีลัดที่ทำให้เห็นผลลัพธ์ในเวลาอันรวดเร็ว แถมหาซื้อง่ายในท้องตลาด โดยละเลยถึงความปลอดภัยและผลกระทบที่ตามมาต่อร่างกาย ซึ่งส่วนมากเพราะขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารและส่วนผสมต่างๆ ในอาหารเสริมเหล่านั้นว่ามีอันตรายอย่างไร หากคุณเป็นคนหนึ่งที่คิดจะพึ่งตัวช่วยอย่างอาหารเสริมต่างๆ แล้วล่ะก็ ควรศึกษาเพิ่มเติมและหลีกเลี่ยงจากสารดังต่อไปนี้ด้วยความสวแบบปลอดภัย

บรรดาสารอันตรายในอาหารเสริมที่ควรทำความรู้จัก

• ไซบูกราไมน์ (Sibutramine)

สารเคมีที่ออกฤทธิ์กับระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลให้รู้สึกไม่หิวหรืออิ่มไวขึ้น อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือ คลื่นไส้ ท้องผูก ปากแห้ง ปวดและเวียนศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและไซ้ข้อตามตัว ร่างกายบวม น้ำ หอบเหนื่อยง่าย หัวใจเต้นผิดปกติ หงุดหงิด กระสับกระส่าย นอนไม่ค่อยหลับ มีอาการชัก ทำให้การมองเห็นผิดปกติ



• ยาขับปัสสาวะ

ยาที่ขับน้ำและเกลือออกจากร่างกาย โดยการขับโซเดียมคลอไรด์ ออกทางไต ทำให้ปริมาณน้ำในโซเดียมคลอไรด์ลดลง ผลข้างเคียงคือ ร่างกายสูญเสียน้ำแร่ธาตุที่จำเป็นออกไปกับปัสสาวะ ทำให้เกิดอาการ ผิดปกติของหัวใจและสมอง อาจหัวใจวายหรือหมดสติได้ และสิ่งที่ควรระวังให้มากที่สุดคือ การขับน้ำในร่างกายช่วยให้น้ำหนักลดลงก็จริง แต่ไขมันก็ยังคงอยู่ไม่ได้หายไปไหนหรอกนะ

• เฟลูเทอร์มิน (Phentermine)

เป็นยาที่ออกฤทธิ์กับสมอง โดยต้านความหิวในสมอง ทำให้ร่างกายไม่อยากอาหาร อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือ กระวนกระวาย ปากแห้ง ปวดเวียนศีรษะ ใจเต้นผิดปกติ อ่อนเพลีย ท้องเสีย ความดันโลหิตสูง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เกิดอาการชัก จิตหลอน หรือเกิดภาพหลอน

• ไทร็อกซีน (Thyroxine)

เป็นสารที่ใช้กับผู้ป่วยโรคไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ช่วยปรับระดับเผาผลาญพลังงาน สังเคราะห์และทำลายในระดับเซลล์ โดยอาการข้างเคียงคือ ปวดศีรษะ หงุดหงิด น้ำหนักตัวลด เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ หงุดหงิด ส่งผลเสียต่อระบบเผาผลาญ และเช่นกันถึงแม้ว่าน้ำหนักจะลดแต่ไขมันยังคงอยู่

• ออริสแตท (Orlistat)

หรือที่แม่ค้าทั้งหลายเรียกว่า “ยาตัดไขมัน” จะช่วยตัดไขมันของไขมันที่เรากินเข้าไปได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และเป็นสารที่ต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์เพราะมีผลข้างเคียง

*ขอบคุณข้อมูลจาก สสสน. สมาคมส่งเสริมนวัตกรรมด้านสุขภาพ



อยากมีรูปร่างดีสมส่วน พร้อมสุขภาพดีๆ มาทางนี้ดีกว่านะ

อย่าเชื่อในทางลัดสู่การมีรูปร่างดีเพียงอย่างเดียว การรู้จักลักษณะร่างกายของตนเอง การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเหมาะสม จะนำไปสู่หุ่นสวย สุขภาพดีแบบยั่งยืน Life & Metro แนะนำให้ทุกคนลองปฏิบัติตามคำแนะนำข้างล่างนี้ รับรองว่าเวิร์คโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยาหรืออาหารเสริมช่วยในการลดน้ำหนักให้สิ้นเปลืองเงินทองและเสียอันตรายเลย



- เลือกรับประทานอาหารให้ครบทุกหมวดหมู่ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชที่มีปริมาณกากใยไฟเบอร์สูง เพื่อช่วยในการขับถ่ายและผิวพรรณที่สดใสชวนมอง
- เลือกปรุงอาหารด้วยน้ำมันชนิดที่ดีต่อร่างกาย
- ควบคุมปริมาณอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ ท่องไว้...กินน้อยไปก็ไม่ดี มากไปก็ไม่ดี ที่ดีคือแคพออิ่ม
- ออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างถูกวิธีเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 - 45 นาที เพื่อช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้อย่างเหมาะสม



- พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนน้อยต่อเนื่องหรือการอดนอนสะสมก็ส่งผลให้ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ
- ลด ละ เลิก เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลปริมาณสูง เช่น น้ำหวานขง น้ำอัดลม ชา กาแฟเติมนมและน้ำตาลปริมาณมาก รวมถึงแอลกอฮอล์ด้วย
- อย่าปล่อยให้มีความเครียดสะสม มีงานวิจัยหลายชิ้นบ่งบอกว่าระดับความเครียดสัมพันธ์กับปริมาณน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน
- ไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ เพราะนอกจากจะทำให้อ้วนง่ายขึ้น ยังอาจทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อนได้ง่ายๆ อีกด้วย



ดื่มกาแฟก็มีข้อดีเหมือนกัน

จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ในประเทศฟินแลนด์ พบว่า การดื่มกาแฟช่วยชะลอการเกิดภาวะความจำเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ได้ถึง 65 เปอร์เซ็นต์ จากการทดลองผ่านวัยกลางคนที่ดื่มกาแฟ 5 แก้วต่อวัน เช่นเดียวกับการวิจัยในอเมริกาเหนือที่บ่งบอกว่า การดื่มกาแฟวันละ 2 แก้วต่อวันจะช่วยพัฒนาความจำ เพิ่มความจำระยะสั้น กระตุ้นการทำงานของสมองให้ทำงานได้เร็วขึ้นมากกว่าคนที่ไม่ดื่มกาแฟเลย ในขณะที่ประเทศญี่ปุ่นศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่ดื่มกาแฟวันละ 3 แก้วต่อวัน มีแนวโน้มการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง และผู้ชายที่ดื่มกาแฟวันละ 6 แก้วนั้น มีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการดื่มในปริมาณที่พอดีต่อวันน่าจะดีที่สุดสุดจริงไหม *low*

Did You Know?



ปัจจุบันมีผู้ป่วยจากโรคหอบหืดทั่วโลกมากถึง 334 ล้านคน และคาดการณ์ว่าจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหอบหืดจะเพิ่มสูงขึ้นกว่าอีก 100 ล้านคนภายในปี พ.ศ. 2562 สำหรับในประเทศไทยคาดว่าปีผู้ป่วยโรคหอบหืดประมาณ 3 ล้านคน เสียชีวิต 1,000 คนต่อปี และพบว่าปัจจุบันมีผู้ป่วยเป็นโรคหอบหืดเพิ่มขึ้นถึง 10 % จากประชากรทั้งหมด

Exercise

TEXT : Chayanee A.

มาฝึกโยคะ รับอรุณกันเถอะ

“โยคะ” เป็นศาสตร์ที่เน้นเรื่องความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายผสมผสานกับการหายใจอย่างถูกต้องช่วยในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและร่างกาย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล กล้ามเนื้อผ่อนคลายจากความตึงเครียด จิตใจแจ่มใส ช่วยในการจัดระเบียบโครงสร้างของร่างกายให้สมดุล ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ โดยผลลัพธ์ที่ได้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หากต้องการผลดีควรทำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในครั้งที่ 15 - 20 จะเริ่มเห็นผลที่มีต่อร่างกาย ที่สำคัญสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย รวมถึงคุณแม่ตั้งครรภ์ ผู้มีปัญหาเรื่องโครงสร้างของร่างกายไม่สมดุล มีปัญหาในเรื่องกระดูก กล้ามเนื้อหรือออฟฟิศซินโดรมที่มักพบมากในหมู่หนุ่มสาววัยทำงาน สำหรับผู้สูงอายุอาจจะมีบางท่าที่ต้องปรึกษาครูฝึกหรือผู้เชี่ยวชาญก่อนการเล่นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตราย

ฉบับนี้ Life & Metro มีท่าโยคะง่ายๆ สำหรับผู้เริ่มฝึกเบื้องต้นมาแนะนำ 3 ท่า โดยคุณสามารถนำมาประยุกต์หรือฝึกเพื่อใช้เป็นกรายยืดเส้นยืดสายคลายเมื่อยในยามเช้าก่อนเริ่มต้นวันอย่างแจ่มใสมาฝาก [Con](#)



ท่านักสู (Warrior)

ยืนกางขาให้มีระยะห่าง 3 - 4 นิ้ว จากนั้นเบนเท้าขวาไปประมาณ 90 องศา เบนเท้าซ้ายเล็กน้อย เอามือวางไว้ที่สะโพก ปล่อยไหล่สบายๆ ยึดแขนไปด้านข้างให้สุดทั้งสองข้าง โดยให้ฝ่ามือคว่ำลง ยกและย่อเข้าขวาดังตรงใน 90 องศา กำหนดให้เข้าขนานเหนือข้อเท้า มองผ่านมือขวาไปยังด้านหน้าค้างเอาไว้ 1 - 2 นาที จากนั้นทำสลับขาอีกข้าง สลับไปมาประมาณ 10 - 15 นาที ซ้ำๆ และผ่อนคลาย

ท่าต้นไม้ (Tree Pose)

ยืนให้แขนชิดกัน ทิ้งน้ำหนักไปที่ขาซ้าย จากนั้นวางเท้าขวาไว้ที่ต้นขาด้านใน หันสะโพกออกไปด้านหน้า เมื่อร่างกายเกิดความสมดุลแล้วให้ประกบฝ่ามือเข้าด้วยกัน สูดอากาศเข้า แล้วยึดแขนขึ้นเหนือไหล่ จากนั้นแยกฝ่ามือออกและหันหน้าเข้าที่ละข้าง ค้างไว้ประมาณ 30 นาที จึงลดมือลงแล้วทำซ้ำอีกหนึ่งข้าง สลับไปมาประมาณ 10 - 15 นาที ซ้ำๆ และผ่อนคลาย



ท่างู (Cobra)

เริ่มต้นด้วยการนอนให้ใบหน้าราบลงไปกับพื้น วางฝ่ามือลงไปให้มีระยะห่างเท่ากับไหล่ทั้งสองข้าง จากนั้นเขย่งหน้าและยกอกขึ้น ดันขาทั้งสองข้างขึ้นด้วยหน้าเท้า กดสะโพกลงและดันหัวไหล่ลง จากนั้นปล่อยและทำซ้ำอีกครั้ง สลับไปมาประมาณ 10 - 15 นาที ซ้ำๆ และผ่อนคลาย



คู่รัก...ระว่างเซ็กส์สะดุด เพราะสิ่งเหล่านี้

‘เซ็กส์’ ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกข้อหนึ่งในความสัมพันธ์ของคู่รัก ที่ช่วยสร้างความกระชับผูกพันอันแนบแน่นยิ่งขึ้น หลายครั้งที่เซ็กส์เกิดสะดุดลงกลางครั้นนั้นอาจเป็นเพราะสิ่งเหล่านี้

1. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำท่าที่เฉยเมยใส

ต้องทำความเข้าใจว่าการมีเซ็กส์ คือ การทำกิจกรรมร่วมของคนสองคน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความต้องการขึ้นมาก็ต้องดูด้วยว่าอีกฝ่ายพร้อมจะตอบสนองความต้องการด้วยไหม หากไม่ยอมให้อีกฝ่ายฟินทำกิจกรรมไปอย่างเสียไม่ได้ ขาดอารมณ์ร่วม หรือมีท่าที่เฉยเมย การทำโดยที่อีกฝ่ายไม่พร้อม เมื่อเขาหรือเธอมีท่าที่เฉยเมยมากกว่ามีความสุข สุดท้ายคุณเองอาจเป็นฝ่ายอยากหยุดกลางครั้น

2. สารพัดกลิ่นไม่พึงประสงค์

กลิ่นตัว กลิ่นบริเวณน้องสาวน้องชาย กลิ่นปาก กลิ่นเรอ กลิ่นตด ทั้งหมดนี้ไม่เกิดขึ้นตอนมีเซ็กส์จะดีที่สุด เพราะมันชวนให้อีกฝ่ายหมดอารมณ์เอาง่ายๆ หากไม่มั่นใจ การอาบน้ำก่อนเริ่มบทรักช่วยได้นะ



3. อย่าเปรียบเทียบแฟนกับแฟนเก่า

มันไม่ใช่เรื่องที่เราจะมาบอกหรือเปรียบเทียบกัน หรือแม้แต่คำพูดแซวๆ “ทำแบบนี้สิ แฟนเก่าผมทำแบบนี้แล้วผมก็ชอบมันมาก” “แฟนเก่าฉันมีขนาดที่มหัศจรรย์มาก” หรือ “แฟนเก่าฉันเค้าโลมเก่งสุดๆ เลยละ ฉันอยากให้คุณทำแบบนั้นบ้าง” แม้แต่จะพูดแบบที่เล่นที่จริงก็ไม่ควร เพราะมันอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกระแวง น้อยใจ เสียใจหรือเสียเซลฟ์มากก็เป็นได้ และอาจไม่อยากจะบรรเลงเพลงรักกับคุณอีกต่อไป เพราะคำพูดเหล่านี้มีกวนเวียนอยู่ในหัวนะสิ

4. ลืมเรื่องงานไปก่อน

ไม่ใช่ว่ากำลังจะถึงจุดไคลแมกซ์แล้วเสียงโทรศัพท์จากเจ้านายหรือลูกค้าดัง แลผมคุณยังจะรับมันแบบนี้อารมณ์มันก็ต้องสะดุดกันทุกคนแหละ ก่อนเริ่มจะเคล้าคลอนัวเนียกัน ถ้าคิดจะมีเซ็กส์ควรปิดเสียงโทรศัพท์และระบบเตือนของไลน์ไปก่อนเถอะ ถ้าไม่ยอมก้มดูมือถือตอนเข้าด้ายเข้าเข็ม

5. เรียกชื่อผิด

ไม่ว่าจะเป็นชื่อแฟนเก่า ชื่อเพื่อนสนิทของคุณ ชื่อคนข้างบ้าน ชื่อลูกค้า ชื่อดารานาในซีรีส์ ชื่อเพื่อนสนิทแฟนคุณ อะไรก็แล้วแต่ ไม่ควรหลุดปากในขณะที่มีเซ็กส์หรอกนะ เพราะอีกฝ่ายคงสงสัยและอาจเกิดอาการระแวงขึ้น แลผมหมดอารมณ์ในขณะนั้นได้ง่ายๆ เพราะมันเหมือนคุณไม่ได้โฟกัสที่คู่ของคุณแลผมยังป็นใจไปคิดถึงใครคนอื่นอีก เคสแบบนี้ทำบ้านแตกมานักต่อนักแล้วจะบอกให้ ต้องระวังให้ดี *len*



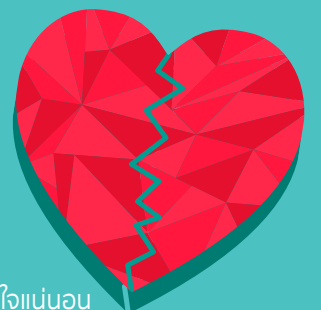
ลองมาเซ็กกันดู... ผู้ชายที่ชอบมอง “ก้น” ผู้หญิงก่อนส่วนอื่นๆ

ว่ากันว่าผู้ชายที่ชอบมองก้นสาวก่อนอวัยวะส่วนอื่นๆ ในร่างกาย หรือเลือกสาวๆ บั้นท้ายสวยมาเป็นแฟนมักเป็นผู้ชายที่ชอบอะไรเป็นระเบียบแบบแผน ทำอะไรตามลำดับขั้นตอนเป็นจอมวางแฟน รวมทั้งเป็นคนที่มีสัญชาตญาณดิบเถื่อนแบบผู้ชายในตัวเองสูงอีกต่างหาก แต่จะจริงหรือไม่ต้องลองถามบรรดาหนุ่มๆ ดูเสียแล้ว

นี่คือประโยคบอกเลิกยอดฮิตที่ผู้คนมักนำมาใช้บอกเลิกกัน

- ♥ คุณดีเกินไป
- ♥ ผม/ฉัน ดีไม่พอสำหรับคุณ
- ♥ ขอโทษนะ ผม/ฉัน อยากลองอยู่คนเดียว
- ♥ ลองห่างกันสักพักดีไหม
- ♥ เรากลับมาเป็นเพื่อนกันเถอะ
- ♥ ขอโทษนะ เราเจอคนที่คิดว่าใช่แล้ว
- ♥ ผม/ฉัน อยากมีอิสระมากกว่านี้

ไม่ว่าจะเป็นประโยคไหน บอกเลยว่าอีกฝ่ายที่ได้ยินย่อมเจ็บปวดใจแน่นอน





Must Have Items for Raining Day

ไอเท็มความงามที่ไม่ควรพลาด เมื่อน้ำฝนมาเยือนแบบเต็มตัว

สาว ๆ จำ น้ำฝนเข้ามาตกกายแบบเต็มตัวแล้ว การเลือกไอเท็มความงามในฤดูฝนนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย มาดูกันดีกว่า ชิ้นไหนบ้างที่ควรมีไว้ติดกระเป๋า

- **ขวดสเปรย์น้ำแร่และกระดาษทิชชูสำหรับใบหน้า**

หลายคนอาจจะงง ฝนตกกะทันหันไม่ใช่อากาศร้อนที่จะทำให้มาฉีดสเปรย์น้ำแร่บนใบหน้า แต่สเปรย์น้ำแร่มีผลที่จะช่วยชำระเอาคราบสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่ติดมากับละอองฝนให้หลุดออกจากผิวหนังก่อนจะขับออกเบาๆ ด้วยกระดาษทิชชูสำหรับใบหน้า

- **รองพื้นชนิดกันน้ำ**

หากไม่อยากให้รองพื้นละลายหลุดไปกับละอองฝนจนผิวหนังกระดากระต่างไม่เรียบเนียน ไม่จำเป็นต้องโบกหน้าให้หนาหนัก แค่น้ำกันเหงื่อได้ดีก็พอแล้ว

- **ก๊ิบหรือยางรัดผม**

อุปกรณ์ชิ้นเล็กๆ ที่จะช่วยตรึงเส้นผมของคุณให้เข้าที่ ไม่ปลิวสยายกระเซอะกระเซิงยามที่ลมฝนกระหน่ำพัดมา แต่ถ้าคุณไม่ชอบติดกับไม่ชอบผูกผม การพกหวีซี่ห่างๆ เล่มเล็กๆ ไว้ในกระเป๋าจะช่วยทำให้ทรงผมของคุณเข้ารูปเข้าทรงได้ในเวลาฉุกเฉิน

- **มาสคาร่าอายไลเนอร์ ชนิดกันน้ำ**

เห็นมานักต่อนักแล้วกับอาการมาสคาร่าหรืออายไลเนอร์ละลายไหลลงมาเป็นคราบตามสายฝน บอกได้คำเดียวว่าน่าสยดสยองยิ่งนัก ดังนั้นดูให้ชัดเจนว่ามีคำว่า waterproof กำกับอยู่ไหม

2 Tomato Beauty Recipe

สูตรผิวหน้าใสตลอดกาลด้วยมะเขือเทศ

อยากมีผิวหน้ากระจ่างใสแบบเป็นธรรมชาติโดยไม่พึ่งสารเคมีมาทางนี้ เพียงคั้นน้ำมะเขือเทศสด 1 - 2 ผล (หากผลใหญ่ก็ผลเดียว หากผลเล็กก็สองผล) ใส่ลงภาชนะที่สะอาด จากนั้นเมื่อล้างหน้าจนสะอาดหมดจด ซับผิวหน้าให้แห้ง นำสาลีชุบน้ำมะเขือเทศให้ชุ่มแผ่นสาลี จากนั้นวางสาลีให้ทั่วใบหน้า ยกเว้นบริเวณรอบดวงตา ทิ้งไว้ประมาณ 10 - 15 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด ทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ผิวหน้าจะสดใสเปล่งปลั่ง เพราะในมะเขือเทศนั้นอุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี นั่นเอง



Beauty Tip



รู้ไหมว่าการที่สาว ๆ ได้แบ่งปันแลกเปลี่ยนเคล็ดลับความงามของตัวเองกับเพื่อนสนิท จะยิ่งทำให้เรื่องของการดูแลผิว เล็บผมและการแต่งหน้าเป็นเรื่องที่สนุกยิ่งขึ้น ที่สำคัญมันจะทำให้คุณรู้สึกอยากดูแลตัวเองให้ดูดีและสวยขึ้นมากกว่าเดิมด้วยล่ะ



3 เพื่อความอ่อนเยาว์.. อย่าลืมทาครีมบำรุงมืออย่างสม่ำเสมอ

นี่คือเคล็ดลับความงามอย่างสมบูรณ์แบบที่ดาราดังและเซเลบริตี้ทั้งหลายไม่เคยละเลย เพราะผิวหนังบริเวณหลังมือที่บอบบางมาก หากเกิดริ้วรอยจะทำให้ดูแก่กว่าวัยได้มากกว่าเมื่อเทียบกับผิวส่วนอื่นของร่างกาย และเมื่ออากาศแห้งผิวก็จะถูกดึงความชุ่มชื้นออกไป ผิวมือของคุณจะดูแก่กว่าที่ควรจะเป็น (สำหรับเมืองนอกในแวดวงความงามในบางประเทศนิยมใช้การฉีดคอลลาเจนและสารต่างๆ เข้าไปให้ผิวหนังบริเวณมือดูอิมเม็บมากขึ้นอยู่เหมือนกัน แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น) อันที่จริงการทาแฮนด์ครีมหรือโลชั่นช่วยได้ดี ที่สำคัญควรเลือกชนิดที่มีส่วนผสมของสารกันแดดด้วย เพื่อเรียมือที่ดูสดใส อ่อนเยาว์ ไม่เหี่ยวยุบราวกับมือของหญิงชรา ทั้งที่อายุไม่มากเท่าไร พร้อมสีผิวที่ไม่กระดำกระด่าง



4 Secret Weapon...Baking Soda เพื่อนซี้ความงามที่ชื่อ 'เบกกิ้งโซดา'

หลายๆ คนอาจเคยใช้เบกกิ้งโซดาในการล้างผักเพื่อปรุงอาหาร แต่ไม่รู้ว่เบกกิ้งโซดานั้นนำมาใช้ในเรืองความสวยความงามได้ดีและกับแทบทุกส่วนของเรือนร่าง

● เริ่มจากเส้นผม

เพียงผสมเบกกิ้งโซดาเล็กน้อยกับแชมพูในการสระผม และล้างออกตามปกติ จะรู้สึกเลยว่าเส้นผมและหนังศีรษะสะอาดกว่าปกติ เส้นผมเปล่งประกายเงางามกว่าเดิม



● ใช้เป็นสครับขัดผิวหน้าและผิวกาย

เพียงนำเบกกิ้งโซดาผสมกับน้ำเปล่า ในอัตรา 3 ต่อ 1 แล้วนำมาขัดผิวหน้าอย่างเบามือ เชื่อไหมว่าผิวจะสะอาดและเกลี้ยงเกลาในทันที แต่แนะนำว่าหากคุณมีผิวแพ้ง่ายควรจะทดลองกับบริเวณท้องแขนหรือบริเวณขากรรไกรดูก่อน

● ลดกลิ่นกาย

ในระหว่างวันที่รู้สึกว่อากาศร้อน ลองทาเบกกิ้งโซดาบางๆ บนผิวใต้วงแขน จะช่วยลดเหงื่อและกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี คล้ายๆ คุณสมบัติของสารส้ม แถมไม่ทิ้งคราบตกค้างบนเสื้อผ้าอีกด้วยนะ

● ขจัดปัญหาเล็บเหลือง

สำหรับสาวว่ ที่ทาเล็บบ่อยจนมีปัญหาเล็บเหลือง ขอให้มาทางนี้โดยเร็วเพียงคุณนำเบกกิ้งโซดาผสมกับน้ำเล็กน้อย จากนั้นนำมาขัดรอบๆ เล็บ เมื่อล้างออกและบำรุงผิวมือและเล็บด้วยโลชั่น มือและเล็บของคุณจะกลับมาแลดูมีสุขภาพดี นุ่ม ชุ่มชื้น ปราศจากคราบเหลืองบนเล็บอีกต่อไป



● ปาลอบประโลมผิวหลังการกำจัดขน

หลังการกำจัดขน ผิวอาจเกิดการระคายเคืองหรืออักเสบ ลองนำเบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำเปล่าเล็กน้อย พอกผิวหนังที่มีอาการทิ้งเอาไว้ประมาณ 3 - 5 นาที ผิวบริเวณนั้นจะได้รับการปาลอบประโลมบรรเทาอาการอักเสบได้ดีขึ้น

สารพัดประโยชน์ขนาดนี้ มาซื้อเบกกิ้งโซดาไว้ติดบ้านกันดีกว่านะ... [Leve](#)

Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

Shopping Lists

ขาช้อปขาเป๋มาเช็กกันหน่อย
เดือนนี้มีอะไรน่าช้อป
น่าใช้กันบ้างนะ

For Radiance Skin ไอเท็มเพื่อการฟื้นฟูผิวหน้า ให้สดใสเปล่งประกาย

สำหรับคนที่มีความน้อยในการบำรุงดูแลผิว ไอเท็ม
สามชิ้นนี้ตอบโจทย์ในการฟื้นฟูผิวแบบเร่งด่วนได้ดี...

● No.7 Radiant Results Nourishing Cleansing
Lotion ราคา 425 บาท โลชั่นทำความสะอาด
เครื่องสำอางกันน้ำ สามารถชะล้างสิ่งสกปรก สิ่งตกค้าง

จากมลภาวะ ด้วยส่วนผสมของ
ไตร-วิตคอมเพล็กซ์และน้ำมันเมล็ดองุ่น
ช่วยรักษาระดับความชุ่มชื้นให้ผิวอมน้ำ
พร้อมน้ำมันบำรุงผิวที่ช่วยขจัดความแห้งตึง
ของผิวโดยไม่ทิ้งสารตกค้าง อ่อนโยนต่อผิวที่
บอบบางรอบดวงตา

● No.7 Radiant Results Revitalising Micellar Cleansing
Water ราคา 425 บาท ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเครื่องสำอาง
สูตรไมเซลล์ สำหรับผิวหน้าและรอบดวงตา ปราศจากน้ำหอม
อ่อนโยนแม้ผิวแพ้ง่าย ช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้นและกระจ่างใสด้วย
ส่วนผสมไตร-วิตคอมเพล็กซ์และโสมแดง

● No.7 Radiant Results Revitalising Cleansing Wipes
ราคา 425 บาท แผ่นเช็ดทำความสะอาด
สะอาดผิวจากเครื่องสำอางกันน้ำ

และสิ่งสกปรกต่างๆ จากฝุ่นมลภาวะได้
อย่างสะอาดหมดจด สะดวกและรวดเร็ว
ด้วยส่วนผสมจาก วิช ฮาเซล ช่วยให้ชุ่มชื้น
แลดูกระชับ และวิตามินบี 5 ช่วยเสริมความ
ชุ่มชื้นให้ผิว



Perfect Look

เมกอัพสำหรับสาวสุดเพอร์เฟกต์

เพียงมีเมกอัพเด็ดๆ เพียงไม่กี่ชิ้นในกระเป๋าเครื่องสำอางก็สามารถเนรมิต
ให้คุณสวยเพอร์เฟกต์ได้แบบง่ายดาย ขึ้นเด็ดที่อยากแนบในตอนนี้อย่างนี้ **BYS
Pure Silk Serum Foundation** ราคา 770 บาท รองพื้นเนื้อเซรัม ด้วยเนื้อ
สัมผัสลื่นบางเบาดูจืดจาง กลมกลืนเกลี่ยง่ายสบายผิว เรียบเนียนละเอียด
เสมือนผิวจริง ช่วยอำพรางจุดบกพร่องต่างๆ บนใบหน้าด้วยคุณสมบัติการ
ปกปิดระดับปานกลางเป็นธรรมชาติ แต่สามารถทาทับได้หากต้องการ
การปกปิดที่มากขึ้น ติดทนยาวนาน ไม่เป็นคราบและไม่เปลี่ยนสีระหว่างวัน
BYS Crème Blush Palette ราคา 440 บาท บลัชออนเนื้อครีม 4 สีในโทน
อบอุ่น เนื้อเนียนละเอียด เกลี่ยง่ายสม่ำเสมอ ละมุนเข้ากับสีผิวทุกเฉด
อย่างเป็นธรรมชาติ **BYS Super Slim Mascara** ราคา 330 บาท มาสคาร่า
กันน้ำ หัวแปรงเล็กเรียวย สามารถปัด
ได้ซอกซอนทั่วถึงทุกเส้นขนตา ช่วย
ให้ขนตาเรียงตัวสวย ยาวและหนา
ขึ้นได้ง่ายดาย โดยไม่จับตัวเป็น
ก้อนและเลอะเทอะระหว่างวัน
หาซื้อได้ที่ร้าน Watsons และ
Euphoria Shop ทุกสาขา



Attractive Lips

เสกเรียวกปากสวยแสด ดั่งดุดตั้งแต่เช้าจรดค่ำ

**Soap & Glory SPECTACULIPS™
MATTE ALLIC™ LIP CREAM**
ราคา 450 บาท การรวมตัวของลิป
เนื้อครีมแสนสวยในโทนสีทอง สีมชมพู
และสีบรอนซีในแท่งเดียว มอบความ
เมทัลลิกแวววาวบนริมฝีปาก ใช้งาน
ง่าย พร้อมมอบความชุ่มชื้นยาวนาน
ตลอดวัน ซื้อได้ที่ร้าน Boots ทุกสาขา



Mido 100th Anniversary

มิโดฉลองครบรอบ 100 ปี พร้อมนาฬิกาพรีเมียม 3 แบบ



ผ่านประวัติอันยาวนานมาเป็น 100 ปี กับ Baroncelli Trilogy นาฬิกาที่มีดีไซน์โดดเด่นอันเป็นเอกลักษณ์จาก Mido และในปีนี้ได้มีการออกรุ่นลิมิเต็ดออกมา 3 แบบด้วยกัน คงเอกลักษณ์ของหน้าปัดขนาด 38 มม. โดดเด่นด้วยเข็มนาฬิการูปทรงใบไม้ทั้งสามแบบในรูปแบบที่ต่างกัน เพื่อเผยถึงบุคลิกลักษณะที่ต่างกันออกไป

- รุ่น 1,918 มีรูปลักษณ์อันคลาสสิก ด้วยพื้นหน้าปัดสีงาช้างที่มีความคล้ายคลึงกับนาฬิกาในสมัยศตวรรษที่ 19

- รุ่น 2,018 ดีไซน์ร่วมสมัยสื่อถึงเมืองยุคใหม่ ด้วยพื้นหน้าปัดสีขาวเรียบหรู และสายนาฬิกาสแตนเลสสตีลแบบห้าข้อ

- รุ่น 2,118 งานออกแบบที่มีความทันสมัยตามแบบฉบับของโลกอนาคตด้วยหน้าปัดสแตนเลสสตีล PVD สีดำ รวมถึงตัวเลขและเข็มสีดำ เพิ่มความหรูหราด้วยสายคอร์ดูร่าสีดำประดับด้วยหนัง ตัดสีเส้นด้วยเข็มวินาทีสีแดง พบกับนาฬิกามีโต นาฬิกาหุ้มาตรฐาน SwissMade ได้ที่เซ็นทรัล โรบินสันและเดอะมอลล์



1918



2118



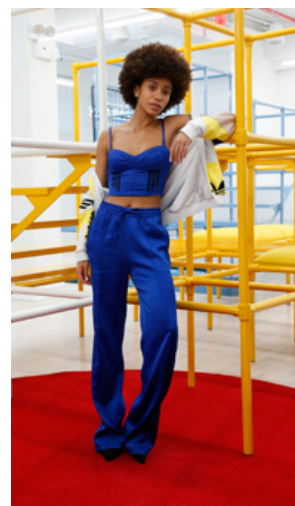
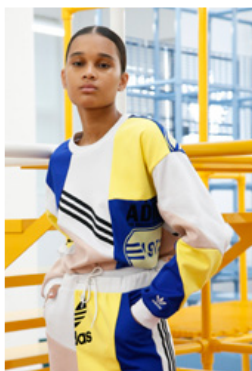
2018



Sportswear by Adidas

คอลเลกชันใหม่เอาใจสายสปอร์ตแอฟชั่น

คอลเลกชันใหม่ล่าสุด Adidas Originals by Daniëlle Cathari มาพร้อมกับความโมเดิร์นที่ผสมผสานความคลาสสิกอย่างลงตัว แรงบันดาลใจจากสปอร์ตแวร์พร้อมกับการออกแบบด้วยการนำเสนอโครงสร้างและรูปแบบแพทเทิร์นใหม่ๆ โดยแถบ 3-Stripes แสดงถึงความออริจินอลส์จากอดีตาส ถูกนำไปปรับประยุกต์ในรูปแบบทรงใหม่ๆ สีสันที่แตกต่างจากเดิม ผสมผสานวัสดุที่แปลกใหม่เข้าด้วยกัน และการออกแบบสไตล์ deconstruction ผ้าที่เลือกใช้สำหรับคอลเลกชันนี้เน้นความบางเบา ผ้าซาติน ผ้าทอที่มีน้ำหนักเบา ผ้าแจ็กการ์ด ผ้าทอแบบซิงเกิลเจอร์ซี และผ้าเฟรนช์เทอร์รี่ที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ความเป็นอาดิดาส สำหรับสาวกชาวไทยซื้อคอลเลกชันนี้ได้ที่ อาดีดาส ออริจินอลส์ สยามเซ็นเตอร์ *low*



Horoscope

TEXT: อ.ภูวรินทร์ กาญจนพาณิชย์กุล โทร.061-446-4566

คำพยากรณ์ 1 - 30 มิถุนายน 2561

ราศีเมษ (14 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษในช่วงเดือนนี้ ในด้านการงานจะได้รับข่าวดี อาจมีโอกาสได้เลื่อนขั้นขึ้นตำแหน่ง หรือติดต่อธุรกิจ ประสบผลสำเร็จ ใครคิดจะเรียนต่อ สอบผ่านสมดังที่ตั้งใจไว้ การเจรจาติดต่องานราบรื่น ส่วนด้านการเงินจะเป็นรายจ่ายเกี่ยวกับครอบครัว มีญาติพี่น้องเจ็บป่วย ต้องช่วยเหลือด้านการเงิน ด้านความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุย เป็นคนที่ถูกใจ แต่อาจจะต้องดูๆ กันไปก่อนอย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ คนมีคู่แล้ว จะคอยช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจกันดี สุขภาพระวังเรื่องกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะค่อนข้างวุ่นวาย มีงานเข้ามาให้ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ยิ่งทำงานอะไรที่ต้องออกหน้าจะถูกหมั่นไส้ได้ง่าย แต่ถ้าเป็นงานที่ต้องเดินทางบ่อยๆ ไม่อยู่กับที่ก็กลับกลายเป็นดี ในด้านการเงินนั้นมีรายการที่ต้องจ่ายรอไว้ รายรับจะตึงๆ หนอย วางแผนการใช้เงินให้ดีๆ ช่วงนี้จะเหนื่อยมากหน่อยด้านการเงิน ส่วนเรื่องความรักนั้นอาจจะเจอรักซ้อน คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยหลายคน หรือคนที่เข้ามามีคนของเค้าอยู่แล้ว คนที่มีครอบครัวต้องระวังให้ดีๆ อาจทำให้ความสัมพันธ์สั่นคลอนในช่วงนี้ได้ สุขภาพระวังเรื่องไข้หวัด กระดูก กล้ามเนื้ออักเสบ

ราศีตุลย์ (15 ต.ล. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ ในด้านการงานจะมีแต่ความวุ่นวาย ทั้งเรื่องเนื่องงานและเรื่องบุคคลรอบข้าง ปัญหาจะมีเข้ามาให้ต้องคอยแก้ไขอยู่ตลอดทั้งเดือน ต้องระวังเรื่องเอกสารสัญญาให้มากๆ หุ่นส่วนมีโอกาสขัดแย้งกันได้ ในด้านการเงินช่วงเดือนนี้จะได้เงินมาแบบฟลุ๊คๆ อาจถูกรางวัลใหญ่ หรือมีคนให้โชคให้ลาภมาแบบเสนาหาคำชายได้กำไรดี แต่เงินที่ได้มาจะต้องจ่ายออกไปในเรื่องสุขภาพและการเดินทาง รถราตรวจสอบให้ดีก่อนขับขี่ แนะนำให้ไปบริจาคโลงศพ ทำบุญใส่บาตร อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร เรื่องความรักให้ระวังการมีปากเสียงเรื่องเข้าใจผิดกัน

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกร ด้านการงานจะมีปัญหาเกี่ยวกับคำพูด อาจจะทำให้เกิดการเข้าใจผิดกันได้ในเรื่องงาน ระวังคนใกล้ชิดใส่ร้ายป้ายสี ช่วงนี้งดพูดความลับในที่สาธารณะ เพราะอาจมีคนนำไปพูดต่อในทางที่ไม่ดีได้ ด้านการเงินจะมีรายจ่ายที่เกี่ยวกับการซ่อมแซม ทั้งบ้าน รถ เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ปัญหาจุกจิกทำให้ต้องซ่อมบำรุงตลอดทั้งเดือน ส่วนความรัก คนโสดมีโอกาสพบเจอคนถูกใจ ใครที่กำลังศึกษาดูๆ กันอยู่ให้คงความสัมพันธ์แบบนี้อย่างตั้งใจเอาไว้ ด้านสุขภาพจะเจ็บป่วยประปราย ส่วนใหญ่เกี่ยวกับช่องท้อง

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานเติบโตดี ปัญหาที่เคยค้างคาจากเดือนที่แล้วจะคลี่คลายลง การงานจะราบรื่นตลอดทั้งเดือน ไม่มีอะไรต้องกังวล ในด้านการเงินจะมีโชคลาภเข้ามา หรือมีช่องทางรายได้เงินเพิ่มขึ้น ได้รับโอกาสดีๆ ทางด้านการเงิน ส่วนด้านความรัก ยังราบรื่นดี อาจมีคนแนะนำให้รู้จักคนดีๆ ลองคุยลองคบไปไม่เสียหาย คนมีคู่ ระวังเรื่องเข้าใจผิดเล็กๆ น้อยๆ แต่โดยรวมถือว่าไม่มีอะไรต้องกังวล เรื่องสุขภาพระวังภูมิแพ้กำเริบ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะมีปัญหากับผู้หลักผู้ใหญ่ หรืออาจถูกจับตามองเป็นพิเศษ จนรู้สึกอึดอัดบ้าง แต่ถ้าผ่านช่วงเดือนนี้ไปได้จะทำให้การงานก้าวหน้าขึ้น ขอให้อดทนให้มากกว่าด้านการเงิน ช่วงเดือนนี้ยังพอมือไขอยู่บ้าง แต่ไม่ได้มากมายเท่าไร ส่วนใหญ่จะต้องทำเอง เหนื่อยเองถึงจะได้เงิน ในด้านความรักให้ระวังเรื่องบุคคลที่สาม การทะเลาะเบาะแว้งในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำให้เหนื่อย เรื่องบางเรื่องปล่อยผ่านไปก็ปล่อยผ่านไป หาโอกาสไปเที่ยวพักผ่อนกันบ้าง คนโสดจะมีคนเข้ามาติดพันให้หุ้มนั้นหัวใจ ด้านสุขภาพระวังปวดหัว ไมเกรน

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะต้องระมัดระวังในด้านเอกสารสัญญาต่างๆ หรือการติดต่อประสานงาน อาจมีติดขัด ไม่ราบรื่น ถูกเจ้านายกดดันเรื่องผลงาน หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานได้ ด้านการเงินจะมีรายจ่ายเกี่ยวกับญาติผู้ใหญ่ อาจมีการล้มป่วยฉุกเฉิน หรืออุบัติเหตุที่จะต้องเข้าไปช่วยเหลือด้านการเงิน ส่วนด้านความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาพูดคุยแต่อาจไม่ค่อยถูกใจ ถ้าไม่ชอบให้ปฏิเสธแต่เนิ่นๆ อย่าให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจผิดเพราะอาจมีปัญหาตามมาได้ ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องความเครียด ปวดหัว ไมเกรน

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงาน ในส่วนของเนื้องานไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง แต่จะมีปัญหาเกี่ยวกับคนถ้าทำงานที่มีบิวรา บิวราอาจนำพาความเดือดร้อนมาให้ อาจจะเกี่ยวไปถึงเรื่องเงินทอง มาขอหยิบยืมหรือเรียกร้องค่าเสียหาย ช่วงนี้อ่าได้ไปเกี่ยวข้องกับการค้า ประกัน หรือสัญญาที่เกี่ยวกับการเงิน รอให้พ้นเดือนนี้ไปก่อน ด้านความรักจะมีเรื่องเข้าใจผิดกัน หรือความคิดเห็นไม่ตรงกันบ้าง อย่าใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ในด้านสุขภาพระวังปวดเมื่อย เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ อวัยวะของหนักเกินกำลัง

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานราบรื่น มีผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุนอุปสรรคที่เคยมีจะคลี่คลายลง ใครที่คิดจะสอบ/เรียนต่อ จะประสบความสำเร็จดี ใครคิดจะสมัครงานใหม่ก็จะได้ดังที่ตั้งใจไว้ ส่วนด้านการเงินจะดีมากในช่วงเดือนนี้ ลูกหนี้จะกลับมาใช้หนี้โดยไม่ต้องทวง หรือมีคนให้เงินแบบเสนหามีโชคมีลาภเข้ามาบ้าง ในด้านความรักนั้น ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง เพียงแต่ช่วงนี้จะไม่ค่อยมีเวลาคิดถึงเรื่องนั้น มุ่งแต่เรื่องงานเรื่องเงินมากกว่า สุขภาพให้ระวังปวดหัว ภูมิแพ้ เจ็บนั้นนิตินทรีย์

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ล.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะได้รับความกดดันจากเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และคนรอบข้างเป็นอย่างมาก ต้องใช้สติ และสมาธิในการทำงานอย่างที่สุด ควรนั่งสมาธิสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้สงบ ในด้านการเงินมีแนวโน้มถูกรางวัล ถึงแม้ไม่ใหญ่มาก แต่ก็สามารถช่วยเหลือปัญหาทางการเงินที่มีอยู่ได้ ด้านความรัก คนที่ยังโสดก็ต้องโสดต่อไป คนที่มีคู่แล้วเพิ่มความหวานให้กันมากขึ้น อาจได้รับข่าวดีเรื่องสมาชิกใหม่ก็ได้ ด้านสุขภาพ ระวังเรื่องช่องท้อง ปวดท้อง

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะราบรื่น ติดต่อกับประสานงานผ่านฉลุย งานค้าขายจะได้รับความสำเร็จดี การลงทุนที่ทำไว้ในอดีตจะได้รับผลตอบแทนกลับมาในช่วงนี้ ทำให้การเงินคล่องมือ มีรายรับเข้ามาหลายทาง แบ่งเงินไว้ทำบุญบ้าง บริจาคให้ผู้ยากไร้บ้าง จะช่วยเสริมบารมีให้กับตัวเอง ส่วนเรื่องความรักนั้น คนที่โสดอยู่ ให้ดูแลตัวเองให้มากกว่าจะมีคนเข้ามา อาจเจอจากการเดินทาง หรือเจอในสถานที่ใหม่ๆ คนมีคู่แล้วจะมีคนเข้ามาติดพันให้หวั่นไหว ต้องเข้มแข็งไว้ ไม่อย่างนั้นจะมีปัญหาตามมาแน่นอน ด้านสุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล

ราศีมีน (15 มี.ค. - 13 เม.ย.)


ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนในด้านการงานจะเกิดความวุ่นวาย เอกสารมีเอกสารสูญหาย หรือสัญญาต่างๆ จะถูกปรับเปลี่ยนไปแบบไม่รู้ล่วงหน้า ถ้ามีโอกาสโยกย้ายเปลี่ยนงาน เปลี่ยนโต๊ะทำงาน หรือเปลี่ยนระบบงาน จะเป็นการแก้เคล็ดความวุ่นวายด้านการงานลงได้ ด้านการเงินช่วงเดือนนี้มีเงินเข้ามาหลากหลายช่องทาง แต่มีรายจ่ายรออยู่ เรียกว่ารับช้ายจ่ายขาด งดให้คนอื่นหยิบยืมเงิน ด้านความรัก คนโสดจะมีคนถูกใจเข้ามาพูดคุย โดยมาในแนวเป็นเพื่อนก่อน ส่วนคนมีคู่ให้เวลากันและกันบ้าง ด้านสุขภาพระวังภูมิแพ้ ระบบการหายใจ ล้าออก *Low*



22nd Saha Group Fair

TRADE • EXPORT • EXHIBITION



เครื่องสหพัฒน์ ร่วมกับกระทรวงพาณิชย์ สนับสนุนเศรษฐกิจฐานราก “พัฒนาการการค้า”
 เชิญร้านธงฟ้าประชารัฐ  ศึกษาฐานการบริหารร้านค้าอย่างมืออาชีพ ในงาน

สหกรุปแพร์ ครั้งที่ 22 @ ไบเทค บางนา

ปีนี้...
 พิเศษกว่าเดิม
 เพิ่มความว้าว



พลาดไม่ได้กับผลิตภัณฑ์
 ชุดชั้นในวาโก้ คีนกำไรเอาใจ
 สาวๆ นึกซ้อป...พบโปรโมชัน
 สุดพิเศษ แล้วเจอกัน...

28 มี.ย. -
 1 ก.ค. 2561
 (10.00-20.00 น.)

• Trade: 28 - 29 มี.ย. 2561
 • Public: 28 มี.ย. - 1 ก.ค. 2561
 Hall 98 - 100 ไบเทค บางนา

Sponsored by

Co-ordinators
 ITOCHU (THAILAND) LTD.
 MARUBENI THAILAND CO., LTD.
 MITSUBISHI COMPANY (THAILAND) LTD.
 MITSUI & CO. (THAILAND) LTD.

 www.facebook.com/sahagrouppair
www.sahaexport.com



SAHA GROUP FAIR

สินเชื่อทะเบียนรถทุกประเภท

เปิดเทอมใหม่ ไม่ต้องกังวล
เพราะรถคุณช่วยให้ **สมหวัง** ได้

ดอกเบี้ย **0.55%***
เริ่มต้น ต่อเดือน

พิเศษ สมัครผ่านทางเว็บไซต์, เฟซบุ๊ก หรือไลน์ของสมหวัง เงินสั่งได้ และยื่นเอกสารที่สาขา
รับฟรี กระเป๋าเครื่องเขียนสุดน่ารัก ตั้งแต่วันที่ - 30 มิ.ย. 61 หรือจนกว่าของจะหมด



*อัตราดอกเบี้ย และเงื่อนไขการอนุมัติสินเชื่อเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

สมหวัง
เงินสั่งได้

02-123-4000

www.somwang.co.th | f สมหวัง เงินสั่งได้ | @Somwang