



รฟม.

# Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.3 NO.30 | OCTOBER 2019

Check in

เที่ยวย้อนวันวาน...

ตามหาความวินเทจจากคลองบางหลวง  
สู่ถนนอิสรภาพ

Eating Out

**Suki Masa**

สุกียากิญี่ปุ่น คันไซ  
ต้นตำรับเกียวโต



[www.mrta.co.th](http://www.mrta.co.th)

# Editor's Talk

เปิดให้ใช้บริการอย่างเป็นทางการเป็นที่เรียบร้อยแล้วกับรถไฟฟ้า MRT สายสีน้ำเงิน ส่วนต่อขยาย หัวลำโพง - บางแค กับ 11 สถานีที่จะทำให้คุณเดินทางได้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น จะไปช้อปปิ้ง ชื้อของไหว้พระ ทำบุญ ทำงาน หรือหาร้านอาหารอร่อยๆ ก็ไม่ต้องรอคอยการจราจรบนท้องถนนให้เหนื่อยใจ ประหยัดทั้งเงิน เซฟทั้งเวลา ที่สำคัญไม่ต้องไปหาที่จอดรถอีกด้วย

เมื่อช่วงปลายเดือนที่ผ่านมา เราคงได้ยินข่าวเศร้าการจากไปของดารานักแสดงหนุ่มท่านหนึ่ง ที่ปลิดชีพตัวเองด้วยการผูกคอตาย หลายคนพยายามหาเหตุผลว่าเพราะอะไร เหตุด้วยวัยยังหนุ่มยังแน่น แถมอนาคตในวงการแสดงก็ยิ่งอีกยาวไกล แต่สรุปสุดท้ายก็คือมาจากอาการป่วย “โรคซึมเศร้า” โรคนี้ฟังชื่อดูอาจจะไม่น่ากลัวอะไร แต่จิตใจที่ยอมแพ้ ไม่สู้ชีวิต หดหู่ และรู้สึกว่าคุณชีวิตตัวเองนั้นไร้ค่า ทำให้ผู้ป่วยหลายรายเลือกที่จะจบชีวิตตัวเองด้วยการคิดสั้น หากคุณหรือคนใกล้ตัวรู้สึกว่าคุณกำลังตกอยู่ในสภาวะนี้อยู่สามารถโทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง หรือไปพบแพทย์จิตเวชเพื่อขอรับการรักษาอย่างถูกวิธี

จบเรื่องเครียดๆ มาต่อที่เรื่องของความซุกซนบ้าง Check in ฉบับนี้พาคุณผู้อ่านไปส่องเรือที่คลองบางหลวง ชมสถาปัตยกรรมความงดงามของวัดวชิราารามและบ้านเรือนในสมัยก่อนที่ยังคงอนุรักษ์ไว้ สไลด์วินเทจนิยม แล้วมาจบลงที่สถานีอิสรภาพ ใช้เวลาเดินทางท่องเที่ยวประมาณ 4 ชั่วโมง ได้ทั้งรูปสวย เก๋ไก๋และได้ความรู้มาแบบเต็มๆ

“อดีต” มีไว้เพื่อให้เราได้เรียนรู้ และทำ “ปัจจุบัน” ให้ดีที่สุด เพื่อ “อนาคต” ที่สดใส ... ฉบับนี้ขอจบด้วยข้อคิดเตือนใจในวันที่ลมหนาวเริ่มมาเยือนแล้วค่ะ

กองบรรณาธิการ



14



22

## Contents

ปีที่ 3 ฉบับที่ 30 ตุลาคม 2562

- 04 MRTA News
- 09 Bangkok Update
- 10 Go Green
- 12 Around the World
- 14 Check in
- 22 Eating Out
- 24 Health
- 26 Beauty
- 28 Shopping Guide
- 30 Horoscope

อ่านนิตยสาร  
Life & Metro  
ออนไลน์ได้ที่



หรืออ่านผ่าน Mobile App



## Life & Metro

**ประธานที่ปรึกษา :** ภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ **รองประธาน :** สิริธิดา สรรณกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรัมย์, ณัฐริชต์จักร อัมระชัย, ชลิดา ญานสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คณนัน, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรัตน์พิพันธ์, ธันวาท ประทุมสุวรรณ, รุชริชต์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมัญญ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควงศ์ สุดเอี่ยม, สมิต ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ ไหลกุล **ผู้อำนวยความสะดวกฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ชานูธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์วรรณ, วรศ 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 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



วารสารฉบับนี้พิมพ์ด้วยหมึกถั่วเหลือง เพื่อสุขภาพที่ดีต่อผู้อ่านและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ลูลิบสาม ตุลา มาบรรจบ ผ่านพิภพ เสด็จสู่ สรวงสวรรค์  
ทุกคำสอน สถิตยฺใจ ไทยนิรันดร์ ขอยึดมั่น น้อมรองบาท ทุกชาติไป

พระมหากรุณาธิคุณ จารึกในใจไทยตราบนิจนิรันดร์  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และพนักงาน  
การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย



## สพม. ร่วมมอบเงินบริจาคสมทบเข้ากองทุนช่วยเหลือผู้ประสบสาธารณภัย สำนักนายกรัฐมนตรี

เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รพม. ร่วมมอบเงินบริจาคสมทบเข้ากองทุนช่วยเหลือผู้ประสบสาธารณภัย สำนักนายกรัฐมนตรี จำนวน 200,000 บาท เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุอุทกภัยทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยสมทบเข้ากองทุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยผ่านรายการ “ร่วมใจ พี่น้องไทย ช่วยภัยน้ำท่วม” ทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ทีวี MCOT HD ในครั้งนี้ กระทรวงคมนาคม นำโดย นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม พร้อมด้วยรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม ปลัดกระทรวงคมนาคม และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัด ร่วมมอบเงินร่วมบริจาครวมจำนวนเงิน 8,716,567 ล้านบาท โดยมี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นผู้รับมอบเงินบริจาคฯ



## สพม. ร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมศพ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ

เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รพม. นำผู้บริหาร รพม. เข้าร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมศพ พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ ประธานองคมนตรีและรัฐบุรุษ ร่วมกับผู้บริหารกระทรวงคมนาคม และหัวหน้าหน่วยงานในสังกัด โดยมี นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม เป็นหัวหน้าคณะกระทรวงคมนาคม ในการเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ ณ พระที่นั่งทรงธรรม วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร



## รฟม. เข้าร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชัน 2562 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม BITEC

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. และพนักงานในสังกัดต่างๆ ของ รฟม. ได้เข้าร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชัน 2562 ซึ่งจัดโดยองค์การต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม BITEC โดยการจัดงานในปี พ.ศ. 2562 จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “รวมพลังอาสาสู้งาน” เพื่อกระตุ้นให้เกิดการรวมพลังของคนไทยทุกภาคส่วน ร่วมมือเป็นพลังอาสาสู้งานตามบทบาทและบริบทของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเป็นพลังสังคมที่ปฏิเสธการคดโกงทุกรูปแบบ



## รฟม. ร่วมงานสัมมนาและนิทรรศการเผยแพร่ผลงานด้านการต่อต้านการทุจริตของกระทรวงคมนาคม และพิธีมอบรางวัลคนต้นแบบคมนาคม ประจำปีงบประมาณ 2562 ณ อาคารสโมสรและหอประชุม กระทรวงคมนาคม

เมื่อวันที่ 10 กันยายน 2562 นายภคพงศ์ ศิริกันทรมาศ ผู้ว่าการ รฟม. ได้เข้าร่วมงานสัมมนาและนิทรรศการเผยแพร่ผลงานด้านการต่อต้านการทุจริตของกระทรวงคมนาคม และพิธีมอบรางวัลคนต้นแบบคมนาคม ประจำปีงบประมาณ 2562 ณ อาคารสโมสรและหอประชุม กระทรวงคมนาคม ซึ่งการจัดงานดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติแก่บุคลากรที่ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งเพื่อเผยแพร่ผลงานโดดเด่นด้านการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมและด้านการป้องกันและปราบปรามการทุจริตของหน่วยงานในสังกัดกระทรวงคมนาคม

## รฟม. เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณ ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ปี 2562

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2562 นายสาโรจน์ ต.สุวรรณ ผู้ช่วยผู้ว่าการ รฟม. เข้ารับโล่ประกาศเกียรติคุณศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น ปี 2562 จาก นายวิษณุ เครืองาม รองนายกรัฐมนตรี โดย รฟม. เป็นหนึ่งในจำนวน 9 หน่วยงานที่มีศูนย์ข้อมูลข่าวสารของราชการโดดเด่น จากหน่วยงานที่สมัครคัดเลือก 157 หน่วยงาน ในงานสัมมนาทางวิชาการประจำปีของการประกาศใช้พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ปี 2561-2562 “การเปิดเผยข้อมูลข่าวสารในยุคดิจิทัลกับความโปร่งใสในการบริหารงานภาครัฐ” จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อให้ผู้บริหารระดับสูงและเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบงานด้านข้อมูลข่าวสารของราชการของทุกหน่วยงานได้รับทราบนโยบายและผลการดำเนินงานรวมถึงประเด็นที่น่าสนใจที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 และเพื่อประกาศเกียรติคุณแก่หน่วยงานและเจ้าหน้าที่ของรัฐอีกด้วย ทั้งนี้ รฟม. ได้ร่วมจัดนิทรรศการศูนย์ข้อมูลข่าวสารร่วมกับหน่วยงานที่เข้าร่วม ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล





## รฟม. ให้การต้อนรับคณะผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร นักบริหารระดับสูง รุ่นที่ 1 (นบส.1) กระทรวงคมนาคม

เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2562 รฟม. ให้การต้อนรับคณะผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตร นักบริหารระดับสูง รุ่นที่ 1 (นบส.1) กระทรวงคมนาคม ซึ่งได้นำคณะผู้สูงอายุจากศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค และบ้านบางละมุง จำนวน 50 คน เยี่ยมชมโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง-บางแค พร้อมทั้งทดลองโดยสารรถไฟฟ้า MRT สถานีท่าพระ สถานีสนามไชย และสถานีหัวลำโพง



## รฟม. จัดกิจกรรมปลูกป่าชายเลน สานสัมพันธ์คนรักรถไฟฟ้า ป่าชายเลนบ้านคลองโค่น ตำบลคลองโค่น อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2562 รฟม. จัดกิจกรรมปลูกป่าชายเลน สานสัมพันธ์คนรักรถไฟฟ้า โดยได้นำพนักงาน รฟม. และพนักงาน บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) (BEM) จำนวน 150 คน เข้าร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้โกงกาง จำนวน 450 ต้น ซึ่งเป็นการปลูกเสริมในป่าใหญ่ เพื่อช่วยเป็นแนวป้องกันชายฝั่งและแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำชายฝั่ง ณ ป่าชายเลนบ้านคลองโค่น ตำบลคลองโค่น อำเภอมือง จังหวัดสมุทรสงคราม



ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงาน รฟม. มีจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเป็นการสร้างความร่วมมือด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมระหว่าง รฟม. และ BEM นอกจากนี้ยังถือเป็นการต่อยอดจากปี 2558 ที่ รฟม. ได้จัดกิจกรรมปลูกป่าในบริเวณนี้ เพื่อให้ป่าชายเลนบ้านคลองโค่นได้รับการฟื้นฟูและเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำชายฝั่งที่ทำให้ชาวบ้านในพื้นที่สามารถเลี้ยงตนเองได้ และเกิดการพัฒนาวงศ์ที่ยั่งยืนต่อไป

## รฟม. เข้ารับรางวัลเชิดชูเกียรติ “เพชรพลุด” ประจำปี 2562

เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2562 นายเสกสรรค์ วงศ์ปริตากร พนักงานบริหารพัสดุ ฝ่ายจัดซื้อและบริการ รฟม. เข้ารับรางวัลเชิดชูเกียรติ “เพชรพลุด” ประจำปี 2562 ของสมาคมนักบริหารพัสดุแห่งประเทศไทย โดยได้รับเกียรติจาก นางญาณี แสงศรีจันทร์ ที่ปรึกษาด้านพัฒนาระบบการเงินการคลัง เป็นผู้มอบรางวัล ณ หอประชุม กรมประชาสัมพันธ์ ทั้งนี้ พิธีมอบรางวัลเชิดชูเกียรติ “เพชรพลุด” และประกาศเกียรติคุณนี้ สมาคมนักบริหารพัสดุแห่งประเทศไทยได้จัดให้มีขึ้นทุกปี เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติและเผยแพร่เกียรติคุณของนักบริหารและปฏิบัติงานด้านการพัสดุที่มีความรู้ความสามารถในการบริหารงานหรือในการปฏิบัติงานด้านการพัสดุ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามระเบียบกฎหมาย แนวทางวิธีปฏิบัติที่ส่วนราชการหรือหน่วยงานของรัฐใช้ถือปฏิบัติด้วยความโปร่งใส เป็นธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต ตลอดจนคำนึงถึงผลประโยชน์ของราชการเป็นสำคัญ รวมถึงเพื่อส่งเสริมเพิ่มพูนขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้บริหารและปฏิบัติงานด้านการพัสดุที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป



## รฟม. มอบขวดน้ำพลาสติกจากโครงการ Green Office ประจำปี 2562 ให้แก่วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ เพื่อนำไปรีไซเคิลแปรรูปเป็นผ้าไตรจีวร

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2562 รฟม. ได้มอบขวดน้ำพลาสติกจำนวน 10,093 ขวด ให้แก่ วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ เพื่อนำไปรีไซเคิลแปรรูปเป็นผ้าไตรจีวร จำนวน 672 ผืน (ขวดน้ำพลาสติกจำนวน 15 ขวด = ผ้าไตรจีวร จำนวน 1 ผืน) โดยขวดน้ำดังกล่าวเป็นขวดที่พนักงาน และลูกจ้าง รฟม. ร่วมกันเก็บและคัดแยกภายใต้โครงการ Green Office ประจำปี 2562 ระหว่างเดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม 2562



## รฟม. และผู้มีจิตศรัทธา มอบเงินจำนวน 1,100,000 บาท และถุงผ้าจำนวน 500 ใบ ให้แก่มูลนิธิโรงพยาบาลราชวิถี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 27 ปี

เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2562 นางกนกกาญจน์ เกษะรักษ์ ผู้อำนวยการกองกิจกรรมเพื่อสังคม รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักผู้ว่าการ เป็นผู้แทน รฟม. และผู้มีจิตศรัทธา มอบเงินจำนวน 1,100,000 บาท ให้แก่ มูลนิธิโรงพยาบาลราชวิถี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันก่อตั้ง รฟม. ครบรอบ 27 ปี โดยมี นายแพทย์อุดม เชาวรินทร์ กรรมการผู้จัดการมูลนิธิโรงพยาบาลราชวิถี เป็นผู้รับมอบ ในโอกาสนี้ รฟม. ยังได้มอบถุงผ้าจำนวน 500 ใบ ให้แก่ โรงพยาบาลราชวิถี เมื่อมอบให้แก่ผู้ป่วยใช้รับยาแทนการใช้ถุงพลาสติกอีกด้วย



# MRTA Quiz

ประจำเดือนตุลาคม 2562

นิตยสาร Life & Metro swm. ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษ "Power Bank MRTA" จำนวน 10 รางวัล



ลุ้นรับของรางวัล

คำถาม

สถานีอีสราภาพมีสัญลักษณ์ภายในสถานีเป็นรูปอะไร และมีจำนวนเท่าไร?

ส่งคำตอบ พร้อมชื่อ - ที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 23 ตุลาคม 2562



swm. จะใช้วิธีสุ่มจับรางวัล และประกาศรายชื่อผู้โชคดีทั้งหมดในฉบับถัดไป

\*คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด  
\*\*พนักงาน swm. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

## ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ

นิตยสาร Life & Metro ฉบับเดือนกันยายน 2562

คำถาม

มีวชิยมสยาม อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย สถานีใด?

เฉลยคำตอบ

สถานีสนามไชย

## ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล

"กระเป๋าสัมผัสได้น้องกันใจ" จำนวน 10 รางวัล

- คุณดวงกมล หาดญักดิ์
- คุณทองโต ศักดิ์โสภณัฐ
- คุณสุชาดา ทวีผลสมเกียรติ
- คุณวันชัย อ่อนคำ
- คุณณัชชา จรัสแสงสกุล
- คุณฮิโนง คงกะพัน
- คุณเบญจมาล แจ่มจำรัส
- คุณสุวิมล สลักบานูนวัฒน์
- คุณนพรัตน์ ฤกษ์บริดาพงศ์
- คุณพจนา จิตรอรุณไสว

ผู้ที่ได้รับรางวัล



ทั้งนี้ swm. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



swm. แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) โครงการส่งเสริมการจัดการความรู้สู่การปฏิบัติ เรื่อง มาตรการรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย ณ สำนักงานท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน)

เมื่อวันที่ 5 กันยายน 2562 ฝ่ายทรัพยากรบุคคลร่วมกับฝ่ายรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย รฟม. ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) โครงการส่งเสริมการจัดการความรู้สู่การปฏิบัติ เรื่อง มาตรการรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย นำโดย ร.ต.อ.เจริญชัย สารพล ผู้อำนวยการสถาบันฝึกอบรมการรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง-กู้ภัย และอาจารย์สุประภาดา โชติมณี ที่ปรึกษาโครงการ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ และพนักงานในสังกัด จำนวน 40 คน ได้เดินทางไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง มาตรการรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย ณ ห้องประชุม สำนักงานท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) (ทอท.) โดยมี นายสมเกียรติ สาลี รองผู้อำนวยการ ฝ่ายรักษาความปลอดภัย (ทอท.) ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารและพนักงาน รฟม.

สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง มาตรการรักษาความปลอดภัยและกู้ภัย ประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการศึกษาดูงานการเตรียมความพร้อมในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน โดยช่วงเช้ามีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สายงานรักษาความปลอดภัยพร้อมเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วงบ่ายมีการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการดับเพลิงและกู้ภัย พร้อมสาธิตและได้ทดลองวิธีปฏิบัติจริงในกรณีเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งทำให้อุบลากรสายงานดังกล่าว มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กรในทางด้านรักษาความปลอดภัย และการกู้ภัยในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินรวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายความรู้ในสายงานรักษาความปลอดภัยและกู้ภัยระหว่างหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

ร่วมส่งเสริมและพัฒนา รฟม. มุ่งสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้



# Bangkok Update

TEXT : กองบรรณาธิการ



**วันนี้ - 13 ต.ค.**  
**Book Expo Thailand 2019**  
 “หนังสือดีมีชีวิตร” ร่วมสร้างสังคมอุดมความรู้ เติมพลังสมองไปพร้อมกันกับงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ 24 ตื่นตาตื่นใจไปกับหนังสือทรงคุณค่าในราคาสุดพิเศษจากสำนักพิมพ์ต่างๆ ร่วมสัมผัสนวัตกรรมสื่อการศึกษารูปแบบใหม่ๆ พร้อมทั้งกิจกรรมสาระและบันเทิงอีกคับคั่ง ตั้งแต่ 10.00 ถึง 21.00 น. ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Book Thai



**วันนี้ - 25 ต.ค.**  
**Imperfect**  
 นิทรรศการ Imperfect ของศิลปิน วลัยชรัตน์ ละเอียดลิน นำเสนอความไม่สมบูรณ์รูปแบบทางความรู้สึกภายในและร่างกายภายนอก เพื่อให้สังคมได้ตระหนักถึงความพอเพียงและเห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่ว่า ‘ความไม่สมบูรณ์แบบ’ แท้จริงแล้วอาจเป็นความสมบูรณ์แบบที่แท้จริงของสรรพสิ่งก็เป็นได้ โดยศิลปินมองว่าสิ่งเหล่านี้มีความพิเศษที่แตกต่างไปจากความงามอย่างสมบูรณ์แบบในอุดมคติ ณ Kalwit Studio & Gallery ซอยร่วมฤดี กรุงเทพฯ (ใกล้ BTS สถานีเพลินจิต หรือ MRT สถานีสุขุมวิท)



**วันนี้ - 15 ธันวาคม**  
**นิทรรศการพิเศษ จินซี ฮ่งเต๋**  
 ชมสิ่งมหัศจรรย์ของโลกอันน่าทึ่งที่ส่งตรงมาจากประเทศจีน กับ นิทรรศการพิเศษ เรื่อง จินซี ฮ่งเต๋ : จักรพรรดิองค์แรกของแผ่นดินจีนกับกองทัพทหารดินเผา ที่ยกกองทัพหุ่นทหารและโบราณวัตถุอายุกว่า 2,200 ปี จำนวนมากถึง 133 ชิ้น จัดแสดง ณ พระที่นั่งศิวโมกขพิมาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร กรุงเทพฯ วันที่ 15 กันยายน - 15 ธันวาคม 2562 (ปิดวันจันทร์-อังคาร และวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 09.00 - 18.00 น. ค่าธรรมเนียมเข้าชม คนไทย 30 บาท ชาวต่างชาติ 200 บาท สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 0 2224 1333 และ 0 2224 1402 หรือ เฟซบุ๊ก National Museum Bangkok : พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร



**12 ต.ค.**  
**Christina & Dome Concert Cruise**  
 ล่องเรือไปกับราชินีสายแดนซ์ตัวแม่ของเมืองไทย คริสติน่า อากีล่าร์ และแซกรับเชิญหล่อชั้นเทพ โดม ปกรณ์ ลัม ในคอนเสิร์ตสุด Exclusive ริมเพลงฮิตระดับตำนานที่ร้องปูบ้านน้ำสะเทือนบับแน่นอน จัดเต็มให้กับแฟนๆ บนเรือเหือน่านน้ำเจ้าพระยาพร้อมอาหารบุฟเฟ่ต์นานาชาติและเครื่องดื่มบริการตลอดเส้นทาง ณ เรือริเวอร์ไซด์ โรงแรม Riverside Bangkok ลงทะเบียน 18.00 น. ขึ้นเรือ 19.00 น. เวลาเรือออก 19.30 น. ซื้อบัตรได้ที่ Thai Ticket Major ทุกสาขา โทร. 0 2262 3456 ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : InterprimeMedia



**26 ต.ค.**  
**JUNG HAE IN “One Summer Night” Fan Meeting Tour 2019**  
 หนุ่มน้อยหน้าใส เจ้าของรอยยิ้มกระชากใจ พลังทำลายล้างหัวใจสูง “Jung Hae In” นักแสดงหนุ่มดาวรุ่งพุ่งแรงแซงรุ่นพี่ เดินสายทัวร์เพื่อพบปะแฟนๆ อีกครั้ง 17.00 น. ณ จีเอ็มเอ็ม โลฟ ไฮส์ เซ็นทรัลเวิลด์ บัตรราคา 4,500/3,500/2,000 บาท ที่ไทยทิคเก็ตเมเจอร์ ทุกสาขา โทร. 0 2262 3838 ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : 9NA Concerts & Events Organizer

# Go Green

TEXT: Chayane A.

## 1 กอริลล่ากำลังหายไป... หากเราเปลี่ยนมือถือกันบ่อยๆ ตามกระแส

ในโลกปัจจุบัน ผู้คนจำนวนมากนิยมเปลี่ยนโทรศัพท์มือถือบ่อยๆ ตามเทรนด์ และนั่นเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้กอริลล่ามีจำนวนลดลง แคมยังเป็นสัตว์ที่ใกล้จะสูญพันธุ์เต็มที

แต่เดิมในประเทศคองโกมีป่าที่อุดมสมบูรณ์ซึ่งเป็นที่อยู่ของกอริลล่าจำนวนมาก แต่ด้วยเพราะความยากจนขั้นแค้นของประเทศ ทำให้ประเทศคองโกจึงตัดสินใจที่จะขุดและขายแร่จากบ้านของกอริลล่า สัตว์ต่างๆ ในป่าคองโกจึงพยายามปกป้องถิ่นที่อยู่อาศัยหรือบ้านของมัน แต่น่าเสียดายที่สุดท้ายต้องจบลงที่การขาดกรรมสิทธิ์ เพื่อนำแร่มาทำวัสดุประกอบอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น แร่โคลแทน (Coltan) ซึ่งได้ชื่อว่าแร่แห่งการนองเลือดไปแล้ว ดังนั้นหากคิดจะเปลี่ยนสมาร์ตโฟน แบตเตอรี่มือถือ สายชาร์จ หูฟัง สายต่างๆ ลองนึกคิดสักนิดว่าอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีอยู่นั้นใช้อย่างคุ้มค่าเพียงพอล้วหรือยัง และอีกวิธีที่ช่วยรักษาล้างงานแร่เหล่านี้



คือการนำแร่จากขยะอิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้ไปรีไซเคิลด้วยการคัดแยกอย่างถูกวิธีและเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลที่ถูกต้อง ยิ่งแร่ที่หมุนเวียนในระบบรีไซเคิลมีมากเท่าไรก็ยิ่งช่วยเซฟโลก และกอริลล่าเอาไว้ได้มากยิ่งขึ้น และการทิ้งขยะอิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้แบบไม่ถูกต้อง ยังมีส่วนทำให้ดินและน้ำปนเปื้อนโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว และอาจปนเปื้อนในอาหารทะเลหรือพืชผักที่มนุษย์เราบริโภค และเป็นพิษถึงชีวิตได้ในที่สุด

Photo: www.ourchildsgorilla.com, www.dw.com



## 2 นักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่น เพาะเต่าทองแทนการใช้ยาฆ่าแมลง

เมื่อนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นสังเกตเห็นว่าเต่าทองตัวหนึ่งนั้นกินแมลงวันละหลายร้อยตัว ช่วยให้ผลผลิตของชาวนาชาวไร่ไม่ต้องเกิดความเสียหายโดยไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลงและสารเคมีใดๆ แต่ข้อเสียคือ เต่าทองไม่ชอบอยู่เป็นที่ ชอบย้ายไปเรื่อยๆ นักวิทยาศาสตร์ญี่ปุ่นเลยศึกษาด้วยการจับเต่าทองมาหาความสามารถในการบิน โดยใช้เวลา 4 ปี เพื่อหาสายพันธุ์ที่บินไม่เก่ง บินได้ไม่ไกลหรือบินไม่ได้จนเจอ จากนั้นก็เพาะพันธุ์เต่าทองที่บินไม่ได้ให้เกิดเยอะๆ มีจำนวนมากขึ้น แล้วเอาไปแจกชาวนาชาวไร่ เต่าทองจะได้ไม่ย้ายบ้านและลดการใช้สารเคมีไปด้วยในตัว นับเป็นการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านที่เวิร์คจริงๆ เลยใช้ใหม่ละ

Photo: <https://mobi-up.ru/th>

### กินข้าวไม่ให้เหลือ... ช่วยลดความฟุ่มเฟือย ทรัพยากรอาหาร

ข้อดีของการกินให้หมดในแต่ละมื้อ ไม่ให้ทิ้งข้าวและอาหารเหลือ จะช่วยลดปริมาณเศษอาหารได้ หากสาว ๆ เป็นคนทานข้าวน้อย เวลาไปตามร้านอาหาร ลองสั่งข้าวโดยกำชับว่าขอข้าวน้อย เช่น 1 กัฟพีหรือ 1 กัฟพีครึ่ง เอาแค่ปริมาณที่คิดว่า จะกินหมดและพออิ่ม เป็นต้น จะได้ช่วยกันลดปัญหาเศษขยะจากอาหารเหลือให้ลดน้อยลง

### 3 เคยรู้หรือไม่ว่ามหาสมุทรช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ของโลกมากกว่าครึ่งถูกกักเก็บไว้ในซากของสัตว์ทะเล มหาสมุทรช่วยชะลอผลกระทบจากวิกฤตสภาพภูมิอากาศ ไม่ว่าจะเป็นปรากฏการณ์ของวาฬหรือสิ่งมีชีวิตประเภทยื่นๆ เช่น แพลงก์ตอน ฟิชซึ่งอาศัยอยู่ในน้ำน่านน้ำสากลก็มีส่วนช่วยในการดูดซับและแยกก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากบรรยากาศลงสู่มหาสมุทรเช่นกัน รู้แบบนี้แล้วอย่าลืมช่วยกันรักษาทะเลและมหาสมุทรโลกกันด้วยนะ



### 4 ไก่ทอดทางเลือกก็มา...น่าลอง

ในสหรัฐอเมริกากระแสการกินอาหารจากพืชที่ไร้รสชาติและสัมผัสเหมือนเนื้อสัตว์ต่างๆ กำลังเป็นที่นิยม ซึ่งก่อนหน้านี้มีเบอร์เกอร์เนื้อที่ไม่ได้ทำจากเนื้อกันมาแล้ว ล่าสุดเอาใจคนรักเนื้อไก่ก็ต้องไม่พลาดเทรนด์นี้ เพราะ KFC เปิดตัวไก่ทอดที่ทำจากพืชแล้วอีกราย โดยเป็นการจับมือกับค่าย Beyond Meat พัฒนาไก่สูตรลับ Beyond Fried Chicken พร้อมเสิร์ฟในสหรัฐอเมริกา แต่ยังไม่ใช่ทุกสาขาที่จะขายไก่ทอดสูตรใหม่นี้ โดย KFC เลือกที่จะเปิดตัวเพียงสาขาเดียวในย่าน Smyrna รัฐจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา เพื่อรับฟีดแบ็คจากลูกค้าและนำไปตัดสินใจต่อว่าจะขยายเมนูดังกล่าวไปยังรัฐอื่นๆ หรือเปิดตัวในระดับประเทศหรือไม่ ตอนนี้มีมีสองเมนูคือ นักเก็ตกับปีกไก่ไม่มีกระดูก ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นถึงกระแสความต้องการบริโภคเนื้อสัตว์ทางเลือกที่พุ่งสูงอย่างต่อเนื่องในสหรัฐอเมริกา ทั้งจากกลุ่มผู้รักสุขภาพและผู้ที่มีมุมมองการบริโภคและแปรรูปเนื้อสัตว์นั้นทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากนั่นเอง [www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)

Photo: [www.fastcompany.com](http://www.fastcompany.com)

### เมื่อไฟไหม้ป่าไม่ได้แค่ร่ำชีวิตสัตว์และต้นไม้เท่านั้น

ณ ตอนนี้หมอกควันจากไฟไหม้ป่าจากประเทศอินโดนีเซีย ได้ลอยมาปกคลุมทั่ว อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โดยค่าฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ PM 2.5 เกินค่ามาตรฐานโดยค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัว ทำให้มีผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มสูงขึ้นในช่วงนี้ ดังนั้นหากใครสักคนคิดที่จะเผาป่าเพื่อประโยชน์เพียงส่วนตน อย่าลืมตระหนักถึงผลร้ายที่ตามมาทั้งกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ และเพื่อนมนุษย์บนโลกนี้ด้วย

Photo: [www.innnews.co.th](http://www.innnews.co.th)



# Around the World

TEXT: จีจอร่า



## 1 ฉลองฮาโลวีนที่ปราสาทผีดูกันมัย!

ปราสาทเอดินเบิร์ก (Edinburgh Castle) ในสก๊อตแลนด์ สหราชอาณาจักร เคยได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในสถานที่ที่น่ากลัวที่สุดในโลก โดยนิตยสาร Times

ปราสาทแห่งนี้สร้างขึ้นในช่วงยุคศตวรรษที่ 12 ตั้งอยู่บนหินผา แวดล้อมด้วยทิวทัศน์อันงดงาม แต่ภายในปราสาทเคยเป็นคุกกักขังนักโทษ อบอวลไปด้วยบรรยากาศความตายอยู่ทุกอณูถน โดยรอบปราสาทถูกใช้เป็นที่ฝังศพของผู้ตายจากโรคระบาด ตามห้องโถงทางเดินมีผู้พบเห็นผีมือกลองไร้หัว วิญญาณของสุนัขเร่ร่อนอยู่บริเวณสุสาน และที่โด่งดังมากที่สุดคือ ตำนานของ Lady Glamis ที่ถูกเผาทั้งเป็นต่อหน้าลูกชายของเธอเอง ในปี 1537 ด้วยข้อหาแม่มด ซึ่งวิญญาณของเธอยังคงวนเวียนทวงถามความยุติธรรมที่ควรได้รับ

เคยมีการทดลองคัดเลือกอาสาสมัคร 240 คน ซึ่งไม่เคยมาที่นี่เลยเข้าพักในปราสาทเป็นเวลา 10 วัน ผลก็คือผู้เข้าร่วมทุกคนล้วนแล้วแต่เจอเหตุการณ์เหนือธรรมชาติ รู้สึกอึดอัดคล้ายถูกจ้องมองอยู่ตลอดเวลาจากมุมมืด มีเงาอยู่ตามห้องซัง และความรู้สึกรอนครคล้ายถูกเผาอย่างไม่ทราบสาเหตุ

ไม่ลอง ไม่รู้!

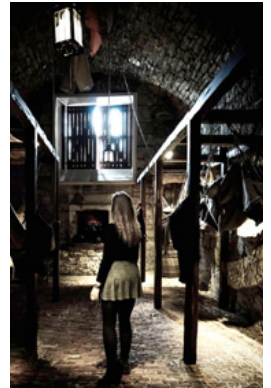


Photo: liveabout.com

## 2 แม่พิมพ์เหมียวๆ เอาใจทาสแมว

“Neko Cup” หรือแม่พิมพ์รูปแมว อีกหนึ่งไอเทมตอบสนองความต้องการของเหล่าทาสแมวที่อยากมโนว่าถ้าโลกนี้มีแต่แมวมันจะฟินแค่ไหน

Yuka Mori ดีไซน์เนอร์ออกแบบแม่พิมพ์รูปแมวนี่ ได้แรงบันดาลใจจากนิสัยของแมวว่าเป็นสัตว์ที่ค่อนข้างนิ่งสงบ เวลาเธอเห็นแมวแล้วเธอรู้สึกสบายใจอย่างบอกไม่ถูก จึงได้คิดค้นแม่พิมพ์รูปแมวทำจากพลาสติกชีวภาพที่สามารถย่อยสลายได้ เป็นมิตรกับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมนี้ขึ้นมา นอกจากนี้ยังต้องการให้ทุกคนสามารถมีแมวเป็นของตัวเองได้ทุกที่ทุกเวลา โดยแม่พิมพ์รูปแมวเอนกประสงค์นี้สามารถประยุกต์ใช้ได้กับชีวิตประจำวันของเราได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นแม่พิมพ์ก๋อกลงทรายเวลาไปเที่ยวทะเล แม่พิมพ์อาหาร หรือตั้งโชว์ตกแต่งบ้านเฉยๆ ก็ช่วยสร้างบรรยากาศแบบแมวๆ โดยไม่ต้องเลี้ยงแมวก็น่าจะได้



Photo: thisiscolossal.com



Quote

“ผมไม่ได้คิดว่าตัวเองเป็นพระเอก แต่อยากช่วยคนที่กำลังเดือดร้อน เพราะทุกวินาทีสำหรับพวกเขาสำคัญที่สุด”

-บิลท์ บันลือฤทธิ์-  
ดาราและจิตอาสา กล่าวไว้



### 3 มาเก๊าสตรีทอาร์ต จุดเช็คอินใหม่

หนีความวุ่นวายที่ฮ่องกง ไปที่ Calçada Do Amparo (Portuguese Street) หรือถนนโปรตุเกส ย่านเซนาโด จุดเช็คอิน เก็บภาพสวยล่าสุด อิตสุด ณ เวลานี้ ที่มาเก๊า

ถนนสายนี้อยู่ใกล้กับบริเวณซากประตูโบสถ์เซนต์ปอล Ruins of St. Paul's, Macao Central Library เป็นตรอกเล็กๆ ที่เริ่มต้นสตรีทอาร์ตด้วยผนังลายกระเบื้องสีฟ้า พื้นขาว มีรูปโป๊เป็นสัญลักษณ์ของโปรตุเกส ตลอดทางก็จะมีภาพกราฟฟิตี้เก๋ๆ ถัดจากจุดนี้จะเป็นความเป็นจีนผสมผสานดูแปลกตา มากขึ้นเรื่อยๆ สองข้างทางประดับด้วยร่ม และผนังด้านข้างบอกเล่าเรื่องราวของชุมชนในย่านนี้ และนี่ก็ยังเป็นที่ตั้งของ Cafe SAB 8 ร้านอาหารแมคกานีส นื่องใหม่ไฟแรงสุดๆ ในปี 2019

สุดปลายถนนๆ ยังเป็นตึกอาคารทาสีตัดกันโดดเด่นสะดุดตาดู มีนักท่องเที่ยวแวะมาถ่ายรูปจำนวนมาก อาจต้องรอนานกว่าจะได้มุม กว้างๆ แบบไม่มีคน ถ้าเดินต่อไปยังถนน Travessa-Curta ใกล้ๆ กัน มีร้านขายของที่ระลึก และผลิตภัณฑ์โคคาโคล่าแบบต่างๆ จากทั่วโลก ไว้จำหน่าย ใครเป็นสาวกก็แวะมาซื้อได้เลย

Photo: macaulifestyle.com



**Quote**

“ฉันสวย! ฉันเข้าใจกับ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ฉัน จะเอนจอยและจะอยู่กับมัน อย่างมีความสุขไปตลอด ชีวิต”

-Winnie Harlow-  
นางแบบผิวสีชื่อดัง กล่าวไว้

### 4 ใหม่! ห้องน้ำหญิงเอาร์เตอร์ ไม่ต้องรอคิวนาน

เกิดเป็นหญิงแท้จริงแสนลำบาก!

โดยเฉพาะเมื่อพวกเขาต้องต่อคิวรอเข้าห้องน้ำตามสถานที่สาธารณะ ต่างจากผู้ชายที่สามารถ เดินเข้าไปปลดทุกข์ได้อย่างสบายๆ ยิ่งตามงานเทศกาลใหญ่ๆ ที่จัดกลางแจ้งและมีคนจำนวนมาก ปัญหา เรื่องห้องน้ำนั้นน่าจะเป็นข้อจำกัดอันดับต้นๆ สำหรับสาวๆ เลยทีเดียว ไหนจะต้องเบียดเสียดผู้คน ต่อคิวเป็น เวลานาน อีกทั้งความยุ่งยากเรื่องการแต่งกาย ประจำเดือน และความต่างทางกายภาพ

หลายปีที่ผ่านมา นักออกแบบต่างพยายามคิดค้นและพัฒนาส้วมสำหรับผู้หญิงรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นส้วมขนาดเล็กประหยัดพื้นที่หรือส้วมแบบยืน เพื่อแก้ปัญหาความเท่าเทียมในห้องน้ำสาธารณะ

สำหรับผู้ชายและผู้หญิง ล่าสุด Gina Perier และ Alexander Egebjerg ได้นำคอนเซ็ปต์เหล่านี้มารังสรรค์โถปัสสาวะ รูปแบบใหม่ที่มีชื่อว่า 'Lapee' โถปัสสาวะเคลื่อนที่สำหรับผู้หญิง ออกแบบมาเพื่อใช้สำหรับการจัดงานกลางแจ้ง ช่วยให้ ผู้หญิงสามารถทำธุระเบาได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย ด้วยโครงสร้างสีชมพูสดใส มองจากมุมสูงจะดูคล้ายใบพัดเรือ ผลิตจากโพลีเอทิลีนรีไซเคิล ประกอบด้วยโถขนาดเล็ก 3 โถ เชื่อมต่อโดยตรงกับถังขนาดใหญ่ความจุ 1,100 ลิตร และ ใช้ผนังสูง 165 ซม. กันเพื่อความเป็นส่วนตัว ขณะเดียวกันก็สร้างความรู้สึกของความเท่าเทียมกันของเพศหญิงและชาย ด้วยการดีไซน์โถให้อยู่ในระดับที่สูงกว่าพื้น 60 ซม. เพื่อให้ระดับสายตายุในระดับเดียวกับเวลาที่ผู้ชายยืนปัสสาวะ และมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัว ช่วยให้รู้สึกปลอดภัยยามทำธุระ

Lapee ได้ถูกนำไปทดลองใช้งานแล้วที่งานเทศกาลดนตรี 2019 Roskilde Festival ที่เดนมาร์ก โดย Perier และ Alexander Egebjerg หวังว่าการออกแบบนี้จะสามารถนำไปใช้ได้ในพื้นที่พื้นที่พูลหลัง ภัยพิบัติหรือค่ายผู้ลี้ภัยได้ด้วย [Lapee](#)

Photo: france3-regions.francetvinfo.fr



# Check in

TEXT : ฉันทา หยาง / Photo: ฉันทา หยาง, Bangkok Noire และแฟนเพจ



## เที่ยวย้อนวันวาน...

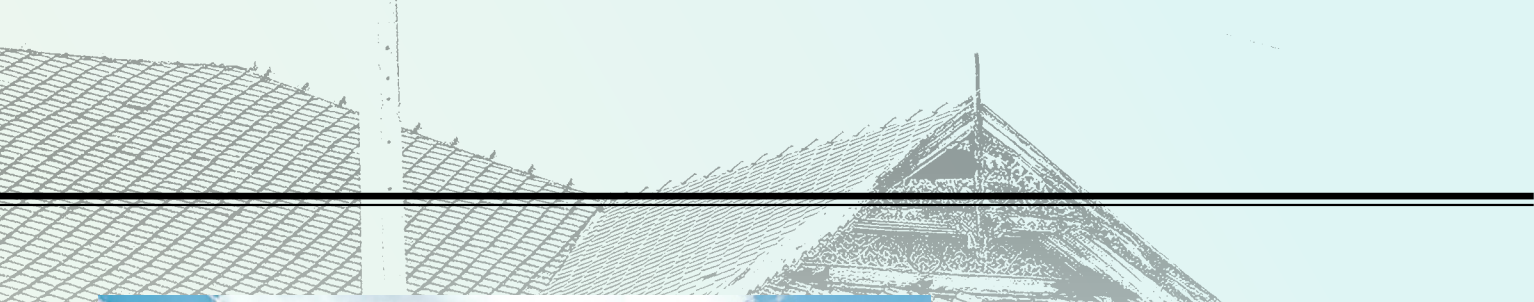
### ตามหาความวินเทจจากคลองบางหลวงสู่ถนนอิสราภาพ

กระแสนิยมย้อนยุคหรือวินเทจนิยมยังมาแรงยาวนานไม่ยอมตก โดยดูได้จากแฟชั่นยุคนี้ มีความโหยหาหันเอาของเก่ามาใช้กัน เช่น เราใส่แว่นกรอบหนาแฉวยยุค 50 ปีก่อน แล้วจะเก๋ เป็นคนอินเทรนด์ กันสมัย ไม่ตกยุค วยรุ่นยุคนี้รอดกันด้วยกล้องฟิล์มยุค 40 ปีก่อน ขับมอเตอร์ไซค์คอวสป้า โฟล์คเด่า และมินิ ยี่ห้อยุค 1950 นั่งชิลในร้านกาแฟที่ตกแต่งแบบเก๋ย้อนยุค สนใจไปเที่ยวเชิงคาน ดูบ้านเมืองสมัย 50 ปีก่อน ฯลฯ เหล่านี้แหละที่เราเรียกว่า กระแสวินเทจนิยม

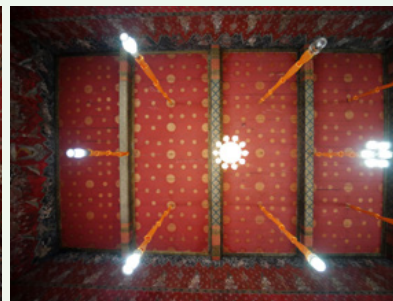
ฉบับนี้เรามีสถานที่วินเทจแท้ๆ ในกรุงเทพฯ ณ มุมที่อาจจะไม่คุ้นหูคุ้นตา แต่ทว่าเป็นที่วินเทจจริง ไม่ใช่สถานที่ที่เซ่ท้อฟใดๆ ที่สายวินเทจเห็นแล้วจะต้องกรี๊ดกับบรรยากาศโบราณรุ่นคุณปู่คุณย่า ไปดูว่าบ้านเรือนสิ่งก่อสร้างแบบเก่าแก่ที่เก๋ไก๋สมัยก่อนเค้าเป็นยังไง ดูความประณีตของงานดีไซน์ในสมัยนั้นที่ยากจะหาได้แล้วในสมัยนี้ เรานัดกันที่วัดอรุณฯ นั่งจิบกาแฟอุ่นๆ ช่วงบ่ายในจุดนัดพบ รอสมาชิกมาครบก่อนไปทัวร์ กับ Bangkok Noire เพจดังด้านนี้ โดยเริ่มต้นทริปกันที่ลงเรือตวนเล็กออกจากท่าหน้าวัดอรุณฯ แล้วตรงไปเข้าคลองมอญ ทะลุคลองบางหลวง ชมบ้านตึกบ้านไม้ สมัยรัชกาลที่ 5 อายุกว่า 100 ปีมาแล้ว

**คลองบางหลวง** ฝั่งธนบุรี ที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นที่พักของขุนนางและเจ้านายชั้นสูง รวมไปถึงชาวต่างชาติ เช่น จีน แขก มอญ ฯลฯ ที่เข้ามาค้าขาย จนเกิดเป็นชุมชน





ที่มีการตั้งถิ่นฐานมาช้านาน เป็นย่านประวัติศาสตร์ที่ยังคงมีวัฒนธรรมเก่าแก่หลงเหลือและชวนให้เข้าไปสำรวจ ชุมชนสมัยก่อนมักมีวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน โดยบริเวณนี้จะมีวัดเก่าแก่มากมายมาแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา และที่สร้างใหม่ช่วงต้นรัตนโกสินทร์ก็เยอะ และเมื่อเข้าไปในคลองก็ยังคงพบร่องรอยความเป็นเรือสวนไร่นา มาก่อน ทั้งบ้านเก่าแก่ของพวกขุนนาง คหบดี ที่ส่วนมากเป็นบ้านในช่วงกลางๆ ยุครัตนโกสินทร์ ที่มีลักษณะเป็นบ้านแบบฝรั่งในยุคโคโลเนียล และบ้านเก่าช่วงหลังยุคปฏิวัติการปกครอง 2475 รวมไปถึง Shophouse เรือนไม้ที่ประตูหน้าร้านยังเป็นบานเฟี้ยมอยู่ ส่วนบ้านในยุคตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาถึงกรุงธนบุรี ถึงรัตนโกสินทร์ตอนต้นๆ นั้นคงไม่ค่อยมีให้เห็นกันแล้ว คลองบางหลวงหรือคลองบางกอกใหญ่นี้แยกมาจากแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณป้อมวิไชยประสิทธิ์แล้วไหลไปบรรจบกับคลองบางขุนศรีที่หน้าวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กินความยาวราว 5 กม. คลองบางหลวงเป็นลำคลองสายแรกในประเทศไทยที่มีการประดับไฟในช่วงรัชกาลที่ 6 เพราะบริเวณปลายคลองเป็นที่อยู่ของขุนนางท่านหนึ่งชื่อ เจ้าพระยาสุธรรมมนตรี (ปลื้ม สุจริตกุล) ซึ่งเป็นบิดาของสมเด็จพระนางเจ้าอินทรศักดิศจี พระวรชายาของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว เนื่องจากต้องมีเสด็จราชดำเนินมาที่นี่บ่อยๆ จึงให้มีการประดับไฟในสมัยนั้น จากคำบอกเล่าของคนเก่าเล่าว่ามีการประดับไฟทั้งสองริมฝั่งน้ำ เป็นที่สว่างไปทั้งคั้งน้ำอันเสียบังนี้ นึกภาพตามคงต้องโรแมนติคมากๆ ที่เดียว



# Check in



ใช้เวลาท่องเที่ยวในคลองมอญและคลองบางหลวงแล้วแวะขึ้นชม **วัดกำแพง** (บางจาก) บริเวณบ้านศิลปินคลองบางหลวง วัดนี้เป็นวัดเก่าตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา เป็นราชธานี 300 กว่าปีมาแล้ว ตั้งอยู่ริมคลองบางกอกใหญ่ ในเขตธนบุรี เป็นวัดขนาดเล็กที่มีการวางผังได้อย่างลงตัว และยังรักษาสภาพดั้งเดิมของโบราณสถานไว้ได้เกือบครบถ้วน ทั้งสถาปัตยกรรม และจิตรกรรมฝาผนังภายใน พระอุโบสถ แม้จะทรุดโทรมไปตามกาลเวลา จากการพิจารณาอย่างคร่าวๆ พบว่าศิลปะสถาปัตยกรรม เช่น พระอุโบสถ พระวิหารหรือเจดีย์ แม้แต่ในรายละเอียดอย่างลวดลายงานปูนปั้นที่บ่งบอกถึงฝีมือเชิงช่างชั้นสูงมีความงดงามไม่เป็นรองที่ใด ในส่วนงานจิตรกรรมฝาผนังภายในพระอุโบสถก็เป็นการสร้างสรรค์ขึ้นด้วยแนวคิดที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว อาจเป็นความโชคดีที่วัดกำแพงแห่งนี้ตั้งอยู่ค่อนข้างลึกจากเส้นทางคมนาคม ประกอบกับเป็นวัดขนาดเล็กจึงไม่ค่อยได้รับความสนใจ จึงยังคงสามารถรักษาสภาพดั้งเดิมไว้ได้ แม้จะทรุดโทรมไปอย่างมากแล้ว แต่ที่ยังปรากฏเหลืออยู่ส่วนใหญ่จะเป็นผลงานที่สร้างหรือบูรณะขึ้นในช่วงกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยมีรูปแบบทางศิลปะที่สืบทอดร่องรอยงานเชิงช่างโบราณมาตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา



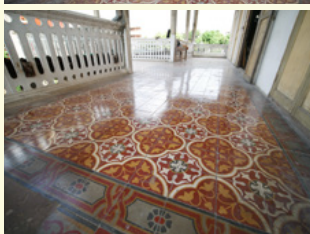




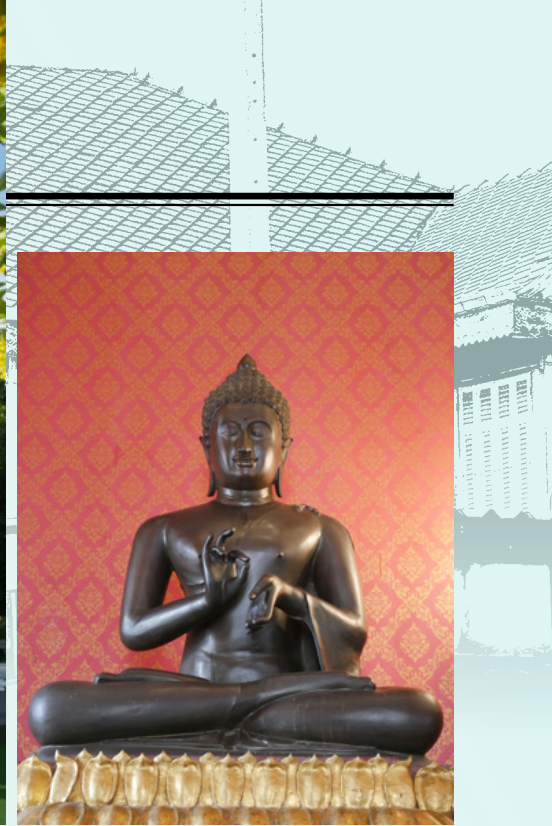
จากนั้นก็ลงเรือล่องคลองชมทัศนียภาพกันต่อไปทางคลองด้านตรงหน้า **วัดอัมพรสวรรค์** ชมวัดและเข้าชมอาคารสุดคลาสสิก **โรงเรียนวัดอัมพรสวรรค์** คลองด้านเป็นลำคลองเก่าแก่อีกหนึ่งเส้นทางที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติในย่านสวนฝั่งธน แยกแตกแขนงจากคลองบางหลวงตรงหน้าวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ไปออกแม่น้ำท่าจีน คลองนี้เคยเป็นคลองที่มีความสำคัญมากๆ ในสมัยโบราณ ชื่อของคลองด้านแห่งนี้มีที่มาจาก ในสมัยโบราณตรงปากคลองด้านด้านวัดอัมพรสวรรค์เคยเป็นด่านขนอน หรือด่านที่ใช้ตรวจตราสิ่งของต้องห้าม และเก็บภาษีจากเรือสินค้านานาประเทศที่ล่องผ่านด่านเข้ามาติดต่อค้าขายในราชอาณาจักร ณ ปากคลองด้านที่วัดอัมพรสวรรค์ เราผ่านไปชม **หอพระไตรปิฎกกลางน้ำ** ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมแบบประเพณีนิยม ที่ความพิเศษคือผนังประดับด้วยกระเบื้องจกาวาสี เกล็ดเล็กๆ ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ซึ่งมีเหลืออยู่เพียงไม่กี่แห่ง แต่ไฮไลต์ในพื้นที่นี้ที่ใกล้ๆ กัน ภายในบริเวณวัดมีอาคารเก่าแก่แบบนีโอคลาสสิก หรือเรียกโดยรวมว่า Victorian Style หลังหนึ่ง ซึ่งเคยใช้เป็นโรงเรียนพระปริยัติธรรมมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 **คุณเกษม พงษ์ไพฑูย์** ผู้ดูแลที่นี่ได้เล่าว่า โรงเรียนแห่งนี้ถูกสร้างขึ้นครั้งแรกในปีใดไม่ทราบแน่ชัด รู้แต่เพียงว่าสร้างขึ้นในราวสมัยรัชกาลที่ 5 โดยผู้มีศรัทธาในพุทธศาสนาได้สร้างขึ้นในสมัยพระพุทธพยากรณ์ (อุปติสโส เจริญ) เป็นเจ้าอาวาส ต้องการให้ที่นี่เป็นศูนย์กลางการศึกษาธรรม มีพระจากที่ต่างๆ มาศึกษาที่นี่พอสมควร จนเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ย้ายพระเณรไปใช้สถานที่อื่นที่ปลอดภัยกว่า และปิดตายอาคารหลังนี้ไปในที่สุด หลังจากนั้นอีกประมาณ 20 ปี ก็มีคณะครูอาจารย์กลุ่มหนึ่งขอเช่าสถานที่นี้เปิดเป็นโรงเรียนสอนหลักสูตรการศึกษาปกติ ในระดับประถม ยาวนานเป็นระยะเวลากว่า 40 ปี แต่แล้วก็ได้ปิดตัวลงอีกครั้งเมื่อราว 20 ปีที่แล้ว ด้วยสาเหตุมีกรณีพิพาทกับทางวัด ความพิเศษของตัวอาคารหลังนี้คือ



# Check in



มีห้องใต้ดิน ที่ไม่ได้ถูกสร้างเพื่อใช้เก็บของเหมือนที่อื่นๆ หรือใช้เป็นที่หลบซ่อนจากอะไรทั้งสิ้น แต่มีไว้เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในยามแล้ง น้ำในนี้เคยใสสะอาดมากๆ ครั้งหนึ่งที่คุณเกษมลงไปดู มีน้ำใสจนมองเห็นกุ้งฝอยชัดเจนเต็มไปหมด แต่หลังจากเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมในปี 2554 สภาพของห้องใต้ดินนี้ก็เปลี่ยนไป คือมีดินโคลนไหลมาตามน้ำเข้าไปอุดตันท่อทางเข้าห้องใต้ดินจนเกิดความเสียหาย ปัจจุบันห้องใต้ดินนี้จึงอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถใช้งานได้ดังเดิม แต่ด้วยความที่ตัวอาคารถูกสร้างขึ้นในยุคสมัยที่เทคโนโลยีการผลิตวัสดุก่อสร้างพัฒนาขึ้นมาถึงขั้นโครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก หรือที่สมัยก่อนเรียกว่า เฟอร์โรคอนกรีต (Ferroconcrete) ซึ่งเข้ามายังประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 อาคารโรงเรียนวัดอัสพรสวรรค์แห่งนี้จึงยังแข็งแรงและยืนหยัดมาได้จนถึงปัจจุบัน แม้ว่าภายนอกอาคารจะมีการร่อนปูนแตกกระเทาะไปตามกาลเวลา แต่โครงเหล็กด้านในก็ยังคงค้ำยันตัวอาคารไว้ไม่ให้พังทลายลงมา ปัจจุบัน โรงเรียนวัดอัสพรสวรรค์แห่งนี้อยู่ในความดูแลของทายาทคุณครูเฉลิม หนึ่งในผู้มีส่วนก่อตั้งโรงเรียนประถมแห่งนี้ขึ้นมาฝากให้ช่วยกันดูแล เพราะจริงๆ แล้วทางวัดไม่ได้อยากเก็บอาคารหลังนี้ไว้ ส่วนคุณเกษมนั้นเคยเป็นศิษย์เก่าของที่นี่ มีความผูกพัน ก็มาช่วยดูแลร่วมกันไป แต่ไม่สามารถทำอะไรมากไปกว่านี้ เพราะไม่มีทุนทรัพย์มากพอที่จะเข้าไปบูรณะได้ และทางวัดก็ไม่อยากให้ทำอะไรเพิ่มเติมอีกแล้ว ถึงแม้จะมีโครงการต่างๆ ที่จะปรับปรุงพื้นที่มาใช้ประโยชน์ร่วมกับชุมชนและคนภายนอกเพื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งไปพัฒนาวัดก็ตาม จึงเป็นที่น่าเสียดายว่าสถานที่แห่งนี้จึงต้องหยุดตัวเองไว้ เราทำได้เพียงเข้าไปเยี่ยมเยียน แนะนำ และบอกต่อกับผู้คนที่รักในอาคารสถานเก่าแก่ หากยังไม่มีมีการเข้าไปบูรณะดูแลอย่างจริงจัง อีกไม่นานเราคงได้เห็นแต่เพียงโครงสร้างที่เป็นเหล็กด้านในเท่านั้น



กลับมาลงเรืออีกครั้ง ล่องเรือไปขึ้นบกที่ท่าสุดท้ายผ่าน **วัดหงส์รัตนาราม** อายุกว่า 300 ปี แวะไหว้พระแสน และพระพุทธรูปทองคำโบราณ ซึ่งถูกสร้างขึ้นในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานีเลยทีเดียว วัดหงส์รัตนารามนี้มีหลักฐานว่า เศรษฐีจีนชื่อนายหงเป็นผู้สร้างมาดั้งเดิม เรียกว่า “วัดเจ้าขรัวหง” ในยุคกรุงธนบุรี วัดหงส์ฯ ได้มีสร้อยนามเป็นทางการว่า “วัดหงส์อวาสวิหาร” มาถึงยุครัตนโกสินทร์ในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย วัดหงส์ฯ มีสร้อยนามเปลี่ยนแปลงเป็น “วัดหงส์อวาศรววิหาร” ในสมัยรัชกาลที่ 3 วัดหงส์ฯ คงมีนามเรียกเต็มที่ว่า “วัดหงส์อาราม” ในสมัยรัชกาลที่ 4 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ ได้พระราชทานสร้อยนามวัดหงส์ฯ ใหม่สืบมาจนบัดนี้ว่า “วัดหงส์รัตนาราม” ตัวพระอุโบสถมีลักษณะแบบพระอุโบสถในสมัยกรุงศรีอยุธยา กล่าวคือ ภายใต้อุโบสถกว้าง มีเสาอยู่ด้านข้างพระอุโบสถทั้ง 2 ข้าง เสาประดับด้วยลายพุ่มข้าวบิณฑ์ก้านแย่งเป็นรูปพันธุ์พฤกษา ฐานเสาเป็นลายเชิง ผนังพระอุโบสถด้านในเหนือระดับหน้าต่าง เป็นจิตรกรรมรูปพุ่มข้าวบิณฑ์ก้านแย่งลายดอกไม้ประดับอยู่บนพื้นสีดำ ภาพเขียนระหว่าง



ช่องหน้าต่างเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ “พระทศชาติ” พระประธานในพระอุโบสถเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย ศิลปะในสมัยอู่ทอง ไม่มีพระนามและไม่ทราบประวัติว่าสร้างขึ้นในสมัยใดจึงสันนิษฐานกันว่าสร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา ส่วน “หลวงพ่อแสน” เป็นพระพุทธรูปสัมฤทธิ์นวลโลหะ ประทับนั่งขัดสมาธิราบปางมารวิชัยแบบพระเชียงแสน และสุโขทัยยุคแรก ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถเบื้องหน้าองค์พระประธาน จัดเป็นพระพุทธรูปสำคัญ เป็นของเก่าโบราณขึ้นชื่อลือชาเป็นที่นับถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์นานาประการ

# Check in



จากวัดหงส์ฯ ก็เดินกันต่อมาผ่านชุมชนกุฎิเจริญพาศน์  
ดูบ้านโบราณที่อยู่ติดริมคลองในมุมมองบนบก ชมอาคารขนมปังขิง  
ไปสู่จุดสุดท้ายของทริปที่บ้านไม้ขุนนางเก่า **เรือนหอของพลตรี  
พระยาอินทรวชิต กับคุณหญิงอินทรวชิต** ชมอาคารในรูปแบบ  
วิคตอเรียนโกธิค เป็นบ้านพระราชทานในพระบาทสมเด็จพระ  
พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6 ซึ่งเคยเป็นเรือนหอของพลตรีพระยาอินท  
รวชิต กับคุณหญิงอินทรวชิต ปัจจุบันถูกปิดไว้ ไม่ได้ให้เข้าชมภายใน  
เนื่องจากเป็นอาคารเก่าอายุกว่า 100 ปีแล้ว ยังไม่ได้รับการบูรณะ  
และรับรองความปลอดภัย ต้องรอผลตรวจสอบอีกระยะหนึ่งจึงอาจ  
เปิดให้เข้าชมได้ ปัจจุบันนี้มีทายาทรุ่นที่ 3 ดูแลอยู่ในอดีตบ้านหลังนี้  
มีติดบัง ต่อมาเมื่อมีการสร้างสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินอีสราภวขึ้น พื้นที่  
ในจุดนี้จึงเปิดโล่งมากขึ้นจนเผยให้เห็นความงามในมุมที่ถูกซ่อนเร้น  
มาเกือบร้อยปี

เป็นอันว่ามาจบทริปพอดีที่หน้าสถานีอีสราภว ก็เกือบทำโม่งเย็น  
แล้ว เราไม่รอช้ารีบนั่งรถไฟฟ้กลับบ้านเพื่อมาปั่นต้นฉบับรัวๆ ...  
ความน่าประทับใจของทริปนี้คือเหมือนเราได้ย่อนเวลาท่องเรือ  
เดินทางผ่านสายน้ำแห่งยุคสมัย ชมสถาปัตยกรรมบ้านเรือน วัดวาอาราม  
และวิถีชีวิตของผู้คนริมสองฝั่งคลอง แล้วมาบรรจบพบกับความเจริญ  
ของโลกยุคปัจจุบันที่สถานีรถไฟฟ้าอีสราภว แบบว่าครบทุกการ  
เดินทาง ล้อ เรือ ราง กันเลยทีเดียว! *Low*

# ต้นเหตุผ้าเหม็นอับ

เพราะ **แบคทีเรีย** สะสม

LION  
**50**

ธุรกิจคุณธรรม



เพื่อสุขอนามัยที่ดีของคุณ หนูดีแนะนำ เปา ซิลเวอร์ นาโน Xpert

ที่มี ซิลเวอร์ นาโน ชอกซอนเล็ก จัดการแบคทีเรีย ต้นเหตุกลิ่นอับ



ซัก - ตาก  
เวลาไหนก็มั่นใจ

เพราะมี แคปซูลน้ำหอม  
ให้ผ้าหอมสะอาดทุกครั้งสัมผัส



# Eating Out

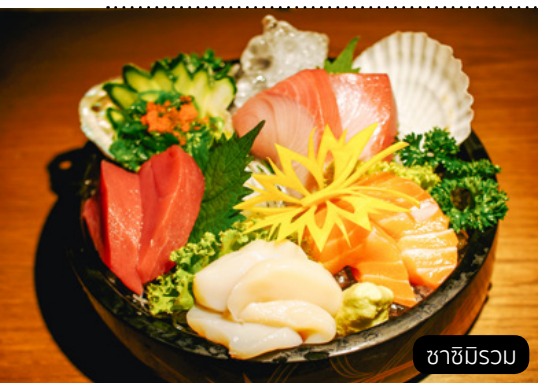
TEXT & PHOTO : ชันษา ทยาง



วากุซาบิฟุกุริมิโกฮัง

## Suki Masa

สุกียากิญี่ปุ่น คันไซ ต้นตำรับเกียวโต



ซาซิมิรวม



สุกียากิในเมืองไทยส่วนใหญ่ที่เราทานกันอย่าง เอร์รี่อ้อยนี่ 99% เป็นสูตรจินกวางตุ้ง ทั้งๆ ที่ชื่อ สุกียากินี้มันก็บ่งบอกอยู่อย่างนั้นว่าน่าจะเป็นภาษา ญี่ปุ่น แล้วตามประวัติแล้วอาหารสไตล์ลวกๆ จิ้มๆ ที่เสิร์ฟมาพร้อมหม้อน้ำซุปร้อนๆ ทานคู่กับน้ำจิ้ม รสเด็ดที่ว่า เป็นอาหารสัญชาติไหนกันแน่

จริงๆ แล้วสุกียากิกำเนิดขึ้นในโลกที่ญี่ปุ่น โดยมีเรื่องเล่าเชิงประวัติศาสตร์ว่า ครั้งหนึ่งนักรบในยุคกลางของญี่ปุ่นได้ออกล่าสัตว์เพื่อนำเนื้อ (ยากิ) มาให้ชาวบ้าน โดยใช้พลั่ว (ซูกิ) เป็นภาชนะใส่ปรุงอาหารให้ นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เมนูที่ชื่อว่า “ซูกียากิ” ก็เป็นที่รู้จักกันในญี่ปุ่นเรื่อยมา จนกระทั่ง ญี่ปุ่นเปิดประเทศออกสู่สากล ในปี ค.ศ. 1890 เมนูซูกียากิก็เริ่มเป็นที่รู้จักมากขึ้น โดยที่ในช่วงนั้นก็มีการพัฒนาจากการใช้พลั่วมาเป็นหม้อต้มเพื่อให้ใช้งานได้ง่ายขึ้น เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของคนในยุคใหม่

ส่วนสุกียากิที่เข้ามาในเมืองไทยก็ได้ถูกดัดแปลงไปเรื่อยๆ ให้ถูกปากคนในแต่ละยุคสมัย จนแทบจะไม่มีใครรู้จักรสชาติสุกียากิกันแล้ว **Suki Masa** สุกียากิญี่ปุ่น คันไซ ต้นตำรับเกียวโต ชั้นดีที่คัดสรร จึงได้มีโอกาสมาเปิดร้านขึ้นที่สยามพารากอน เพื่อให้คนไทยได้ลิ้มรสต้นตำรับความเป็นญี่ปุ่นแท้ และเราได้รับวิมาหาให้ผู้อ่านได้ลองไปทานกัน ต้องบอกเลยว่าถ้าเป็นคออาหารญี่ปุ่นแท้ไม่ผิดหวังแน่นอน เพราะอร่อยจริง

อุ่นเครื่องกันด้วย **ซาซิมิรวม** กันก่อน งานใหญ่ทานคนเดียวไม่รอดแน่ อย่าลืมชวนเพื่อนไปอีก 2 คน ขอเชียร์ว่า ฮาตาเตะ (หอย) อร่อยมากกก... เนื้อหวานธรรมชาติเพราะความสดใหม่ แซลมอนก็คัดมาแบบว่าถูกชิ้นหนามากๆ หลากๆ อย่างเมนูนี้ให้คะแนนเต็ม 10 **คริสบี้ & สไปซี่ ชิฟุติ อูรามากิโรล** แซลมอน ทุ่นาสด ปลาหมึก ข้าวห่อสาหร่ายใส่ครีมคลุกคริสบี้ มีความสดของอาหารทะเลชูโรง รส



มาสะวากิริสปีฟนิกริเซ็ด



วากิริสปีฟลุกียากิซูชิ



พีช & ยูสุสปาร์คกิ้ง



คริสปี้ & สไปซี่ ชีฟุด อูราบาภิโร



ชาชีวะฟุดดิง คาราเมลคัสตาด และ ยูสุกรานิทา

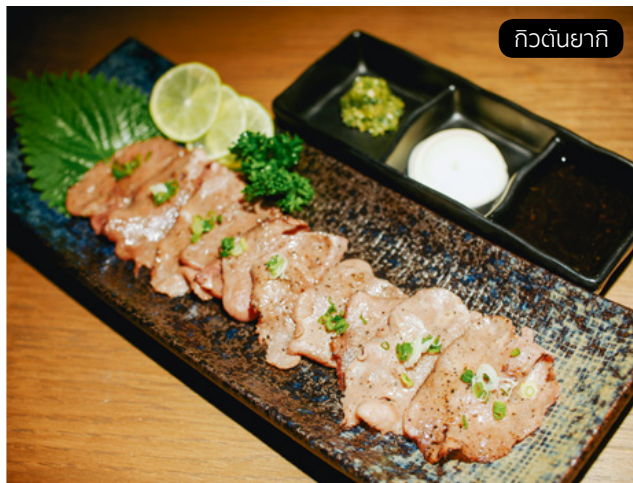
อูมาจิกจากสาหร่ายช่วยชูรส ความนุ่มหนึบจากข้าวญี่ปุ่นพร้อมเท็กเจอร์กรุบๆ มันๆ จากครีสปี้และความสไปซี่จากซอสมีสตาร์ด เป็นอีกเมนูที่ต้องลองบอกเลย **กิวตันยาภิ** (เนื้อสันย่าง) เนื้อบางๆ ซึ้นพอกคำอย่างมาพอสุก โรยหอมขอย จิ้มซอสยาภินิกุ เหยาะมายองเนส หอมสับและกระเทียม ม้วนเข้าไปเคี้ยวไม่ทันเท่าไรก็ละลายในปาก เมนูต่อมา **มาสะวากิริสปีฟนิกริเซ็ด** เมนูนี้เป็นซูชิ (เนื้อดิบ) มี 3 คำเท่านั้นแต่เด็ดดวง คือ มีเนื้อม้วนมา 3 ซึ้น ซึ้นแรก ดิบ ม้วนมากับสมุนไพรปรุงรสสยบความดิบอยู่ ทานดูแทบไม่รู้เลยว่าดิบ ซึ้นที่ 2 อย่างมาพอสุก ปรุงรสอ่อนลงนิด แต่อร่อยหนัก ซึ้นที่ 3 เป็นเนื้อสุก คล้ายเนื้อสับ ผัดซอสปรุงรสมันสาหร่ายมา เราว่าอร่อยหมด ให้คะแนนเต็มเท่ากัน **วากิริสปีฟลุกียากิซูชิ** เนื้อแฉบบางๆ อย่างมาปานกลาง หมักซอสวาริชิเตะ โรยหอมขอย ตอกไข่สด แล้วใส่ไข่ทาผนผสมพริก ม้วนใส่ปาก อายากกริดดต อร่อยจริง สายวากิริสให้คะแนนเต็มเมนูนี้ **วากิริสปีฟชิกูเรนิโฮัง** ข้าวอบหม้อไฟใส่เนื้อสับปรุงรสและโปะไข่อ่อนเซน โรยหอมขอยและสาหร่าย เมนูนี้ผู้ใหญ่ทานดี เด็กทานได้ ไม่ผิดหวัง

ที่นี่ก็มาจัดหนักกับเซ็ทใหญ่ **ลุกียากิเซ็ดวากิริสปีฟ A4** สุกี่นี้ไม่ใช่ลูกคำจึ้มๆ ทำกันเองนะจ๊ะ ต้องมีพนักงานประจำการทำให้ทีละคำจ้า ไฮโซมากกก เป็นเนื้อสไลด์ผัดซอสวาริชิเตะสุกมาในระดับปานกลาง จากนั้นก็จึ้มไข่สดม้วนส่งให้เราใส่ปาก แล้วก็ทานน้ำซุขและผักต้มตามไป ไม่มีน้ำจึ้มเผ็ดๆ นะ แต่ว่าไม่ควาเลย หรือใครจะร่าร้องเรียกหาว่าจึมน้ำจึ้มเผ็ดๆ ก็ได้นะเค้ามีให้ แต่จะไม่ได้อรธรรสญี่ปุ่นแท้ ก็เท่านั้นเอง ปิดท้ายด้วยขนมหวาน จัดมาเป็นเซ็ทมี **ชาชีวะฟุดดิง** นมถั่วเหลืองโปะหน้าถั่วแดงกวน **คาราเมลคัสตาด** และ **ยูสุกรานิทา** ถ้ามากับเพื่อนก็แบ่งๆ กันทานคนละคำครบรส หวานมันเปรี้ยว ล้างปากกันนิดกับ **พีช & ยูสุสปาร์คกิ้ง** แก้วนี้เป็นพีชไซรับหวานหอมแบบพีชๆ กับน้ำส้มยูสุเปรี้ยวๆ และชาๆ ใส่โซดาเพื่อความสดชื่น อิ่มครบจบอร่อย กลับบ้านได้ **lem**

**\*** สำหรับท่านผู้อ่านที่ถือนิตยสาร Life & Metro ฉบับนี้ไปแสดง ตั้งแต่วันที่ 5 ต.ค. - 5 พ.ย. 2562 รับส่วนลดพิเศษ 5% กันไปเลยจ้า



ลุกียากิเซ็ดวากิริสปีฟ A4



กิวตันยาภิ

### Suki Masa

- 📍 ชั้น G สยามพารากอน
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา 10.30 - 22.00 น.
- ☎ โทร. 0 2129 4880, 06 1392 9777

#### การเดินทาง

รถไฟฟ้า BTS สถานีสยาม เดินเข้าสยามพารากอน มุ่งหน้าสู่ชั้น G ตรงไปที่ร้านได้เลย

# Health

TEXT : Chayanee A.



## 1 ความแม่นยำในการตรวจ ของชุดทดสอบการตั้งครรภ์ เชื่อได้แค่ไหน



สำหรับสาวๆ หลายคนทีประจำเดือนขาดหาย อาจมีความกังวลใจถึงการตั้งครรภ์ และสิ่งที่สาวๆ มักเลือกมาทดสอบหาการตั้งครรภ์นั้นก็คือ ชุดทดสอบตั้งครรภ์นั่นเอง ซึ่งหลายคนก็ยังมี ความกังวลตามมาอีกว่าแล้วชุดทดสอบเหล่านี้มีความแม่นยำแค่ไหน ทดสอบกี่ครั้งถึงจะได้ผลชัดๆ เราลองมาดูกัน

โดยทั่วไปชุดทดสอบจากหลายยี่ห้อมีการยืนยันถึงความแม่นยำที่สูงถึง 98-99% ของผลการตรวจ แต่ก็อาจยังมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้ผลการตรวจเกิดความคลาดเคลื่อนได้ เช่น

- **ช่วงเวลาในการตรวจเร็วเกินไป** เนื่องจากปริมาณฮอร์โมนเอชซีจี (HCG) ในปัสสาวะยังสูงไม่มากพอ จึงไม่สามารถตรวจพบการตั้งครรภ์ และผลการตรวจออกมาเป็นลบ คือ ไม่ตั้งครรภ์ แต่หากประจำเดือนยังคงไม่มาตามปกติหรือรู้สึกถึงอาการที่แปลกจากปกติของร่างกาย ควรรอเวลาอีกสักพักแล้วทำการตรวจใหม่อีกครั้ง

- **ค่าความไวในการตรวจของชุดทดสอบการตั้งครรภ์** ชุดทดสอบการตั้งครรภ์แต่ละยี่ห้อ มีการตรวจหาค่าความไวต่อฮอร์โมนเอชซีจีที่ต่างกัน ยิ่งค่าความไวในการตรวจจับฮอร์โมนมีน้อย จะทำให้ผลอาจเป็นลบได้ หรือไม่ตั้งครรภ์ได้
- **ความเข้มข้นของปัสสาวะ** เมื่อน้ำปัสสาวะมีความเจือจาง เนื่องจากการดื่มน้ำมากเกินไปก่อนการตรวจ อาจส่งผลต่อความเข้มข้นของฮอร์โมนในปัสสาวะได้เช่นกัน จึงอาจทำให้ประสิทธิภาพในการตรวจลดลง
- **การรับประทานยาบางประเภท** ในยาบางตัวอาจมีส่วนผสมของฮอร์โมนเอชซีจี เช่น ยาขับปัสสาวะ (Diuretics) หรือยาแก้แพ้ (Antihistamines) ซึ่งส่งผลต่อการตรวจได้เช่นกัน

### คำแนะนำในการใช้ชุดทดสอบการตั้งครรภ์

- ตรวจสอบวันหมดอายุของอุปกรณ์ก่อนการใช้งาน หากเลยวันหมดอายุไม่ควรนำมาใช้งาน เนื่องจากสารเคมีในการทดสอบอาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่แม่นยำ
  - ในกรณีที่ยังไม่ใช้งาน ควรเก็บชุดทดสอบการตั้งครรภ์ในที่อุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงความชื้นและอุณหภูมิที่ร้อนจัด
  - เมื่อแกะออกจากผลิตภัณฑ์ ควรใช้งานทันที เพื่อผลการตรวจที่แม่นยำ ป้องกันความผิดพลาดจากการโดนความชื้น
  - อ่านวิธีการใช้และคำแนะนำบนกล่องหรือซองอย่างละเอียด
  - เพื่อผลตรวจที่แม่นยำขึ้น แนะนำว่าควรตรวจกับปัสสาวะแรกในช่วงตอนเช้า เพราะจะมีความเข้มข้นของฮอร์โมนเอชซีจีที่สูงกว่าช่วงอื่นของวัน
- แต่อย่าลืมว่าการทดสอบในลักษณะนี้เป็นเพียงการทดสอบเบื้องต้นเท่านั้น หากต้องการความแน่ใจ 100 เปอร์เซ็นต์ ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเพิ่มเติมหรือรับคำปรึกษาจะดีที่สุด

Photo: www.honestdocs.co



## 2 ลมหนาวกำลังจะมา ระวังโรค Cold Urticaria

อาจจะฟังดูแปลก แต่โรคนี้มีอยู่จริง มันมีชื่อเรียกภาษาไทยว่า **“ภูมิแพ้อากาศหนาว”** มันมักจะเกิดขึ้นทันทีเมื่อร่างกายสัมผัสน้ำเย็นหรืออากาศหนาว จะทำให้เกิดผื่นคันหรือลมพิษทันทีบริเวณผิวที่สัมผัส บางคนอาจรู้สึกเหมือนโดนผึ้งต่อยหรือต่อต่อย สำหรับคนที่มีอาการมากอาจมีตุ่มบวมขึ้นในลำคอหรือลิ้น และอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตเลย หากใครมีอาการแบบนี้อย่าปล่อยปละละเลย ควรไปพบแพทย์





## Healthy Drink

ในวันที่อากาศเย็น ลองรักษาความอบอุ่นให้ร่างกายด้วยการจิบน้ำผึ้งมะนาวร้อนดู มะนาวจะช่วยเพิ่มวิตามิน C ให้ร่างกาย รวมถึงเรียกความสดชื่น สดใส กระปรี้กระเปร่า ส่วนน้ำผึ้งจะช่วยให้อุณหภูมิอบอุ่น พร้อมสรรพคุณในการช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียได้ดี



## 3 โภจิเบอร์รี่...ชื่อนี้อุดมประโยชน์ ช่วยต้านหวัด

เวลากินอาหารจีน เรามักมองเห็นสมุนไพรอย่างคล้ายพริกเม็ดเล็ก สีส้มอมแดง รสชาติอมเปรี้ยวอมหวานอยู่ในจานอาหารด้วย สิ่งนี้คือสมุนไพรอันเลอค่าของจีน ที่เรียกกันว่า “เก๋ากี้” หรือ “โภจิเบอร์รี่” ซึ่งชอบออกเลยว่าอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุมากมาย เช่น วิตามิน C ไฟเบอร์ ธาตุเหล็ก วิตามิน A ซิงค์ สารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงยังอุดมไปด้วยกรดอะมิโนทั้ง 8 ชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย การรับประทาน



เก๋ากี้เพียง 115 กรัมต่อวัน สามารถให้โปรตีนแก่ร่างกายได้มากเท่ากับ 10 เปอร์เซ็นต์ที่ร่างกายต้องการต่อวัน และในส่วนของคาร์โบไฮเดรตนั้น ในเก๋ากี้เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ช่วยลดการผันผวนของระดับน้ำตาลในเลือดได้ด้วยเหตุที่วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากในเก๋ากี้ทำให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น และยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานการเป็นหวัดได้นั่นเอง แต่ก็มีข้อควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเก๋ากี้ หากมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ไข้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เช่น วาร์ฟาริน มีความดันเลือดสูงหรือต่ำ อยู่ระหว่างให้นมบุตร หรือตั้งครรภ์ มีภูมิแพ้ต่อผลไม้ และการรับประทานเก๋ากี้เพียง ¼ ถ้วยตวงก็ให้วิตามิน A กับร่างกายมากถึง 340 เปอร์เซ็นต์ของที่ร่างกายต้องการต่อวัน ดังนั้น ควรรับประทานเก๋ากี้ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงที่ร่างกายได้รับวิตามิน A มากจนเกินไป และนอกจากนี้เก๋ากี้ยังช่วยบำรุงผิวพรรณให้สดใสเปล่งปลั่งอีกด้วยนะ

## 4 ดื่มแอลกอฮอล์มากขนาดไหน อาจทำให้เสียชีวิตได้

“Alcohol intoxication” คือ ชื่อทางการแพทย์ที่ใช้เรียกการเสียชีวิตจากการดื่มสุรา ซึ่งถือเป็นพิษภัยร้ายแรงที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่นี้มาดูกันดีกว่าว่าร่างกายรับปริมาณแอลกอฮอล์มากระดับไหนจึงเป็นอันตราย

- 30 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีอาการสนุกสนาน ร่าเริงกว่าปกติ การยับยั้งซึ่งใจลดลง
- 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ การมองเห็นลดลง ความสามารถในการควบคุมร่างกายช้าลง
- 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซ พูดไม่รู้เรื่อง การตอบสนองและตัดสินใจช้าลง
- 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ สูญเสียความจำบางส่วน เศร้า อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย
- 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มองไม่ชัด มึนงง ควบคุมสติไม่ได้ หายใจลำบาก หัวใจเต้นผิดปกติ
- 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ตาพร่า ชาตสติโดยสมบูรณ์ หมดสติ อาจถึงขั้นเสียชีวิต

โดยปริมาณแอลกอฮอล์สำหรับผู้ขับชื้อตามกฎหมายต้องไม่เกิน 50 มก.% หรือหมายถึงการดื่มเหล้า 3 ฝา (ฝาละ 10 มล.) เบียร์ 1 กระป๋อง (330 มล.) ไวน์ ครึ่งแก้ว (150 มล.) โดยปริมาณการดูดซึมแอลกอฮอล์ในร่างกายจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเพศ ส่วนสูง และน้ำหนัก ดังนั้นสิ่งหนักดื่มทั้งหลาย ควรรู้ลิมิตในการดื่มกันด้วยนะ จะได้ไม่เกิดอันตรายกับร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่น *Low*



# Beauty

TEXT : Chayanee A.



## 1 Beauty Look from Gucci Spring/Summer 2020

แหวกแนวความงามด้วยเทรนด์คิ้วหน้าจากขนตาปลอม

จั่วหัวมาแบบนี้หลายคนอาจนึกภาพไม่ออก แต่นี่คือแนวคิดความงามที่ต้องการแสดงตัวตนในรูปแบบใหม่ๆ ผ่านแฟชั่น ครึ่งนี้เทรนด์ Full Brow คิ้วหน้าแบบมีวอลุ่ม ไม่ใช่เทคนิคการเขียนหรือปิดมาสคาร่าคิ้วตามธรรมดา แต่เป็นการนำเอาขนตาปลอมทั้งหลายมาติดตกแต่งไปตามรูปคิ้ว เวลามองใกล้ๆ ก็จะเห็นว่าคิ้วมีวอลุ่ม นอกจากนี้ยังมีการติดขนตาปลอมที่ขอบตาล่างด้วย นี่เป็นวิธีที่ทำให้ดวงตาดูโตได้ดี หรือจะติดเฉพาะบริเวณหัวคิ้วก็ได้ แต่คุณนี่เจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาอาจจะไม่ปลื้มเท่าไรนะ ถ้าคุณไม่ได้ทำงานสายแฟชั่นจ๋าๆ นะ



Photo: www.sanook.com



## 2 Protect your hair ปกป้องเส้นผมในวันฝนพรำ

ในวันที่อากาศเย็นฉ่ำขึ้นด้วยสายฝนโปรยปราย หลายคนมักประสบปัญหาเส้นผมเปื่อยกลีบหลุดม หนังศีรษะเหนียวหนึบ แลดูสกปรกไม่พลีไสวเหมือนอย่างเคย ลองทำตามวิธีเหล่านี้ดู

- **เลือกทรงผมให้เหมาะ** บางทีการออกไปข้างนอกในช่วงหน้าฝนก็ควรเลือกทรงผมที่เมื่อโดนฝนแล้วจะไม่ชี้ฟู กระเซอะกระเซิง เช่น ผมรวบหางม้าตึง ผมเปีย เพราะทรงเหล่านี้เมื่อโดนสายฝนก็ยังคงอยู่ทรงนาน หรือหากมันใจที่จะปล่อยผม ควรมีหมวกหรือร่มพกไว้ เพื่อป้องกันเส้นผมเปื่อยขึ้นหรือเส้นผมพันกันยุ่งเหยิงจากลมฝน นอกจากนี้อย่าลืมพกผ้าเช็ดหน้าผืนเล็กๆ หรือกระดาษทิชชูเอาไว้ซับเส้นผมที่เปียกขึ้นจากสายฝนด้วย เพราะการไปพบเจอผู้คนโดยมีน้ำหยดตึง ตึง จากเส้นผม คงดูไม่ดีนัก
- **สระผมทุกครั้งเมื่อโดนฝน** นั่นก็เพราะว่าฝนที่ตกลงมานั้นมีสิ่งสกปรกและฝุ่นละอองปนเปื้อนอยู่ เมื่อกลับถึงบ้านก็ควรที่จะรีบชำระล้างเอาสิ่งสกปรกออกไป อีกทั้งยังช่วยป้องกันการเกิดเชื้อราและรังแคบนหนังศีรษะได้อีกด้วย
- **เลือกรับประทานอาหารที่ตีมิประโยชน์ช่วยบำรุงเส้นผม** เน้นการรับประทานอาหารเช้าพวกผัก ผลไม้ที่มีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี วิตามินเหล่านี้จะช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรงงามยิ่งขึ้น

## Beauty Tip

หากคุณเผชิญปัญหาสิวเป็นประจำ แม้จะล้างหน้าอย่างพิถีพิถันเพียงใดก็ตาม ลองมาดูกันหน่อยว่าแล้วคุณล้างแปรองแต่งหน้าบ่อยแค่ไหน พффฟแต่งหน้าด้วย ใช้มานานเคยซักบ้างหรือเปล่า เพราะบางทีปัญหาสิวกก็มาจากความสกปรกที่สะสมอยู่บนอุปกรณ์แต่งหน้าเหล่านั้นะ



# 3 Beauty take a break

## พักเบรกกายใจจากภารกิจเพื่อปรนปรือความงาม

เปลอแป็บเดียวก็ผ่านมาเกือบจะหมดปีอีกแล้ว หลายคนมักก้มหน้าก้มตาทำกองงานจนละเลยการปรนปรือและดูแลบุคลิกภาพและความสวยความหล่อ เหยหน้าส่องกระจกอีกทีต้องตกใจ เอ๊ะ! นี่ใครกัน หากเป็นแบบนี้อย่าปล่อยให้ไม่ได้การ โดยเฉพาะช่วงสิ้นปีก็มีปาร์ตี้สังสรรค์หรือนัดรวมญาติรวมรุ่นหลายคน อย่าปล่อยให้ใครมาทักว่าทำไมดูโทรม ดูแก่ ดูขี้เหร่ ขนาคนี้ มาฟื้นฟูความงามในวันหยุดกันดีกว่า Life & Metro ฉบับนี้มีหลากหลายข้อแนะนำมาให้ลองทำกันดู รับรองว่าเวิร์ค จะมีวิธีไหนบ้างมาดูกัน

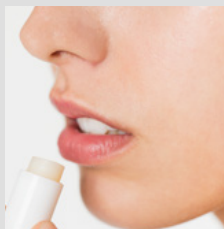


- พักสมองเรื่องงานแล้วนอนให้หลับสนิทสัก 8 ชั่วโมง

หนุ่ๆ สาวๆ หลายคนมักเก็บเรื่องงานมาคิด คิด คิดและคิดอยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลานอน ภาพเจ้านายหรือลูกค้ายังตามมาหลอกหลอน ขอแนะนำให้คุณจงปิดสวิตซ์โหมดการทำงานเสีย ปล่อยให้ทุกอย่างไปก่อน คิดว่าช่างมัน ฉันต้องนอน เพื่อให้หลับสนิทจริงๆ ลองปรับแสงไฟในห้องให้สลัวๆ ปิดโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือและอุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ให้หมด สวมใส่ชุดนอนบางเบาสบายๆ เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำบนที่นอนที่มอบความรู้สึกนุ่มสบาย หากนอนไม่หลับแนะนำให้ดื่มนมอุ่นๆ ก่อนนอนสักแก้วจะช่วยให้หลับดีขึ้น

- อย่าลืมริมฝีปากที่บอบบาง

ริมฝีปากก็เป็นส่วนหนึ่งที่ต้องการการบำรุงและปรนนิบัติไม่แพ้ผิวส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ก่อนนอนทาลิปบาล์มหรือลิปมันให้ทั่วริมฝีปาก ตื่นขึ้นมาริมฝีปากจะได้ชุ่มชื้น นุ่มนวลยังงละ



- ดื่มน้ำผักผลไม้คั้นสดให้มากขึ้น
- นอกจากจะช่วยเพิ่มวิตามินซีให้ร่างกายแล้ว ยังช่วยเรียกความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้อีกด้วย วิตามินต่างๆ ก็จะช่วยเสริมให้ผิวพรรณผุดผ่อง สดใสอีกต่างหาก แนะนำให้ดื่มในมือเช้าเพื่อวันที่สดใส



- บำรุงปลายผมด้วยออยล์

เส้นผมที่ถูกกละเลยมักแห้งชี้ฟูและแตกปลาย ก่อนการสระผม ลองนำออยล์บำรุงเส้นผมมาวดบริเวณปลายผมทิ้งไว้สัก 5 - 10 นาทีก่อนจะสระผม แล้วล้างออกให้สะอาด ทำสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง รับรองว่าเส้นผมจะกลับมาแข็งแรง เงางาม ไม่มีคำว่าแตกปลายแน่นอน

- ใช้มาสก์ผิวหน้าสูตรเข้มข้น

ผิวที่ขาดการบำรุงมาเนิ่นนาน อาจมีสภาวะผิวขาดน้ำ ขาดความชุ่มชื้น มาส์กบำรุงผิวสูตรเข้มข้นคือ ไอเท็มที่จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ ลองเลือก Overnight Treatment Mask ที่สามารถพอกผิวทิ้งเอาไว้ได้ทั้งคืนในขณะหลับ ปล่อยให้มาสก์ทำหน้าที่ ซึมซาบเข้าพื้นฟูบำรุงผิวอย่างเต็มที่ เมื่อตื่นขึ้นตอนเช้ารับรองว่าผิวของคุณจะสดใส เปล่งปลั่งและนุ่มนวลเป็นที่สุด



# 4 Colour Soul Eau de Parfum Secret Collection

## น้ำหอม Unisex จาก เป็ก พลิตโซค

ถือเป็นผู้ประกอบการที่มีเหล่าแฟนคลับหนาแน่นและแน่นหนา ล่าสุดนักร้องหนุ่มเจ้าเสน่ห์คนนี้เปิดตัวน้ำหอมแบรนด์ของตัวเอง ภายใต้คอนเซ็ปต์ว่า Secret ออกมา ซึ่งนิยามนี้หมายถึง ความสุขแบบลับๆ ของหนุ่มเป็ก ที่จะอยากให้เหล่าแฟนๆ ได้รู้ เรียกว่าหนุ่มมากความสามารถบรรจงคิดสรรและพิถีพิถันในทุกรายละเอียดจริงๆ ตั้งแต่ชื่อแบรนด์ การคัดเลือกโรงงานผู้ผลิต การออกแบบแพคเกจจิ้ง (ซึ่งขายแบบ Boxset ที่มีให้เลือกถึง 4 แบบ) โดยวัตถุดิบทั้งหมดนี้ได้มาตรฐานสากล (EDP Grade, Imported Ingredients from Europe) โดยน้ำหอมขวดนี้เป็นน้ำหอมแบบ Unisex ที่ใช้ได้ทั้งชายและหญิง ผลิตขึ้นมาแบบ Limited Edition จำนวน 10,000 ขวดเท่านั้น เป็นกลิ่นหอมที่ผสมผสานกันระหว่าง ส้มซีตรัส มะกรูด แมนดาริน เปลือกไม้ ไม้ซีดาร์ พิมเสน ดอกมะลิ อำพัน อินทรีและกลิ่นซมด โดยวัตถุดิบทั้งหมดนี้นำเข้าจากยุโรป

สามารถจับจองเป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์น้ำหอม COLOUR SOUL EAU DE PARFUM / SECRET COLLECTION (คัลเลอร์ โซล โอ เดอ พาร์ฟุ่ม / ซีเครท คอลเลกชั่น) ผ่านทาง WWW.THATICKETMAJOR.COM และจุดจำหน่ายหลักของ THATICKETMAJOR 13 สาขา หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2262 3456 *low*

# Shopping Guide

TEXT : Chayane A.

## Relax & Shopping

สำหรับบรรดาชาช้อป จะมีอะไรดีไปกว่าการได้อัพเดทผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ สำหรับเสื้อผ้า หน้าผมและแอกเซซอรีส์ที่แสนถูกใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ยามเมื่อได้ช้อป ช้อป... ช้อป... จริงไหม เดือนนี้จะมีอะไรน่าสนใจ เร็วเข้ามาดูกัน



### Titan Ceramic Edge นาฬิกาเซรามิกที่บางที่สุดในจักรวาล

ไททัน (Titan) แบรินด์นาฬิกาแห่งศิลปะและนวัตกรรมการผลิตที่ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญระดับโลก แนะนำนาฬิกาเซรามิกที่บางที่สุดในจักรวาล Titan Ceramic Edge นาฬิกาอเนกประสงค์คุณภาพและสง่างามเหนือกาลเวลาที่ได้รับการรางวัล Red Dot Award รางวัลระดับเลิศคลาสที่มีความโดดเด่นด้านนวัตกรรมการออกแบบหลายปีติดต่อกัน ตัวเรือนเซรามิกบางเพียง 40 มม. x 40 มม. หน้าปัดดีไซน์เรียบหรูที่กันแสงสะท้อนและป้องกันรอยขีดข่วนได้ดีด้วยคริสตัลแซฟไฟร์กันน้ำลึก 10 เมตร รับประกันตัวเครื่องนานที่สุดถึง 3 ปี ราคาเรือนละ 19,500 บาท หาซื้อได้ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำ หรือคลิกติดตามได้ที่เพจ Facebook : Titan หรือสอบถามเพิ่มเติมที่ โทร. 0 2661 6236-8

### Confidence Lady แต่งแต้มความมั่นใจให้หญิงสาวด้วยแบรนด์ NICHIA

แจ้งเกิดอย่างสวยงามบนเวทีแฟชั่นเมื่อได้รับเชิญให้เข้าร่วมเดินแบบแสดงคอลเลกชันชุดในงาน Vienna Fashion Week ด้วยฝีมือการออกแบบของดีไซเนอร์สาวสวย ญัฐ - นิชชา ธนาลงกรณ์ หวานใจของหนุ่มหล่อ อนันดา เอเวอร์ริ่งแฮม เสื้อผ้าของแบรนด์ 'นิชชา' (NICHIA) นั้นมีจุดเด่นอยู่ที่ลายพิมพ์แนว illustration ที่เกิดจากการวาดมือ งานปักประดับอันประณีตบรรจงที่เธอตั้งใจเพ้นท์ให้เหมาะสมกับทุกชุด รวมถึงซิลลูเอทของเสื้อผ้าที่สามารถสวมใส่ได้อย่างสบาย และสร้างความมั่นใจให้กับหญิงสาวได้ในทุกครั้งที่สวมใส่ คลิ๊กดูรายละเอียดเพื่อจับจองกันได้ที่ [www.nichiaofficial.com](http://www.nichiaofficial.com), Facebook: [nichiaofficial.bkk](https://www.facebook.com/nichiaofficial.bkk) และที่โชว์รูม 'นิชชา' (NICHIA) ซอยจันทน์ 18/7 เขตสาทรใต้



### Flik Flak for Funny Kids นาฬิกาครีเอทีฟสุดสนุกสำหรับเด็กๆ

Flik Flak นาฬิกาสำหรับเด็กอายุ 3 - 12 ปี ที่มาพร้อมกับความสนุกสนานใน Flick Flak Vibes Collection คอลเลกชันสำหรับเด็กๆ ที่มีใจรักและชื่นชอบในเสียงดนตรี ไม่ว่าจะร้องเต้นเล่นดนตรี ให้ Flick Flak รุ่นนี้เป็นเหมือนอีกหนึ่งเพลย์ลิสต์ในจังหวะชีวิตแสนสนุก ตัวเรือนเป็นพลาสติกสีสดใส และสายรัดนาฬิกาที่สามารถถอดซ็อกในเครื่องซักผ้าได้ที่อุณหภูมิ 40 องศา วัสดุที่เป็น BPA-free ไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังของเด็กๆ พบกับ Flick Flak Vibes Collection ได้แล้ววันนี้ได้ที่ สวอทซ์เอสโตร์ทุกสาขา และช้อปออนไลน์ได้ที่ [shop.swatch.com/th\\_th/flikflak](http://shop.swatch.com/th_th/flikflak)

## New Collection from Champion

มามิกซ์แอนด์แมทซ์สไตล์แบบโรซิดจำกัดกันเถอะ



Champion เปิดตัวคอลเลกชันใหม่ Reverse Weaver และ Rochester พร้อมกับความเป็น Heritage Look ในแบบ Active Style ให้คนรุ่นใหม่สนุกกับการมิกซ์แอนด์แมทซ์ ค้นหาสไตล์ของตนเองได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ได้รับแรงบันดาลใจมาจากสปอร์ตแวร์ พร้อมด้วยโลโก้ตัว “C” อันเป็นเอกลักษณ์ภายใต้คอนเซปต์ “Champion in the heritage mood” สไตล์สุดคลาสสิกถูกปรับแต่งให้เข้ากับยุคสมัยด้วยนวัตกรรมของเนื้อผ้าและการตัดเย็บให้เข้ารูปและเสื้อผ้าชิ้นหลักที่มาในรูปแบบยูนิเซ็กส์ ส่วนคอลเลกชัน “Rochester” ถือเป็นตัวแทนของสไตล์ดั้งเดิมที่หยิบนำความวินเทจจากของใช้ในยุค 40’s - 60’s มาเป็นจุดเด่นที่แข็งแรง โดดเด่นด้วย

การใช้สีแนวย้อนยุค เช่น สีเหลืองมัสตาร์ด สีเทา สีกรม และสีดำ มาพร้อมกับ Brand Tag รุ่นพิเศษเพื่อคอลเลกชันนี้โดยเฉพาะ หาซื้อได้ที่ Champion Official Stores: ชั้น 1 ICONSIAM, ชั้น 3 Atrium Zone Central World, ชั้น L1 Fashion Zone Mega Bangna และ ชั้น 3 London Zone Terminal 21 คลิ๊กดูเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Champion Thailand และ Instagram : Champion Thailand



## Multi - Masking Hair Care

มิติใหม่แห่งการบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะแบบตอบทุกโจทย์ปัญหา

“มัลติ มาส์กกิ้ง” การบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะที่ออกแบบมาเพื่อการบำรุงเฉพาะส่วน หนังศีรษะและเส้นผม เปรียบเสมือนผิวหน้าที่มีความแตกต่างกัน 3 บริเวณ คือ หนังศีรษะ ความยาวของเส้นผม และส่วนปลายผม ตอบโจทย์ความต้องการเฉพาะส่วนไม่ว่าจะเป็นเส้นผมหรือหนังศีรษะได้ในครั้งเดียว Davines The Circle Chronicles มี 6 สูตรเพื่อบำรุงในส่วนที่แตกต่าง Let it go Circle มาส์กเพื่อช่วงเวลาที่ต้องการผ่อนคลายและบำบัดอาการจากความเครียดใช้ได้ทั้งหนังศีรษะและเส้นผม ส่วนสูตรชายดี Renaissance Circle มาส์กฟื้นฟูบำรุงผมแห้งเสียมาก สำหรับผู้ที่ทำเคมีมาอาทิต์ ดัด ย้อม ยืด Spotlight Circle มาส์กเพื่อเส้นผมที่เงางาม Quick Fix Circle มาส์กบำรุงฉับพลันที่ใช้เน้นบริเวณปล้องกลางของเส้นผมจนถึงปลาย Purity Circle มาส์กเพื่อการขจัดสิ่งตกค้างใช้ได้ทั้งหนังศีรษะและเส้นผม เปรียบเสมือนการทำดีท็อกซ์เส้นผมและหนังศีรษะให้สะอาดหมดจด Wake-Up Circle มาส์กที่ใช้เฉพาะหนังศีรษะเพื่อช่วยเติมพลังให้กับเส้นผมและหนังศีรษะ คลิ๊กดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : Davines Thailand หรือ Instagram: @davinesthailand



## Retro Style Sneakers

ส้นเกอร์สุดล้ำที่สายสปอร์ตไม่ควรพลาด

รองเท้ารุ่น GEL-KAYANO™ 5 360 โดดเด่นสไตล์เรโทร ด้วยอัปเปอร์จากวัสดุผ้า mesh ประกอบกับหนังเทียม ผงกเข้ากับพื้นจากเทคโนโลยี GEL™ ในรูปแบบ 360° ที่รองรับการกระแทก มีความทนทาน ที่ทำให้ส่งมอบความสบายให้กับผู้ที่สวมใส่ได้เป็นอย่างดี GEL-KAYANO™ 5 360 วางจำหน่ายแล้ว มีหลากหลายสีสัน ไม่ว่าจะเป็นสี OG สี Triple White รวมทั้ง Triple Black ในราคา 5,700 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Seek, Carnival, Atmos, JD Sports และ Robinson ติดตามข่าวสารและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ facebook.com/ASICSThailand หรือ instagram.com/asics\_sportstyle\_th (IG: @asics\_sportstyle\_th) *len*



# Horoscope

TEXT: อ. วงศ์วิศรต์ เอี่ยมสำอางค์ โทร. 06 3365 2354

คำพยากรณ์ เดือนตุลาคม 2562



## ราศีเมษ [13 เมษายน - 14 พฤษภาคม]

ชาวราศีเมษสิ่ง ที่คิด หรือตั้งใจไว้ยังไม่ราบรื่นอย่างที่ต้องการ ควรให้พระประธานขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเกื้อหนุนแล้วจะดี มีเกณฑ์ของการเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลหรือไปต่างประเทศ ผู้หลักผู้ใหญ่จะให้การอุปถัมภ์ **การเงิน** เพราะเป็นคนขยัน มากด้วยความสามารถ ช่วงเดือนนี้จึงมีงานเข้ามาเยอะ ส่วนโปรเจ็คอื่นๆ ที่วางแผนไว้อดใจรอสักนิด **การเงิน** มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง เงินส่วนใหญ่ใช้จ่ายไปกับการเดินทางท่องเที่ยว จะมีรายได้เสริมเข้ามา **ความรัก** คนโสดช่วงนี้เก็บตัวเก็บใจยังอยากใช้ชีวิตอิสระไปก่อน คนมีคู่อยากซื้อบ้าน มีเกณฑ์ของอสังหาริมทรัพย์สร้างครอบครัว **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ความดัน กรดไหลย้อน



## ราศีพฤษภ [15 พฤษภาคม - 14 มิถุนายน]

ชาวราศีพฤษภมีเกณฑ์ของการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะได้พบเพื่อนเก่า/คนคุ้นเคยที่ไม่ได้เจอกันนานติดต่อกันมาหา **การเงิน** จะได้เริ่มงานใหม่หรือได้รับผิดชอบงานใหม่ อาจเป็นงานที่เคยรับผิดชอบมาก่อน แล้วได้กลับมาสานต่อเพื่อไปปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม **การเงิน** มีโชคลาภเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ มีเกณฑ์การปรับปรุงที่อยู่อาศัย ใช้จ่ายไปกับยานพาหนะ ชื่อความสะอาดสุขภาพในการไปท่องเที่ยวพักผ่อน **ความรัก** คนโสดยังเรื่อยๆ รู้สึกอยากเป็นอิสระ ใช้ชีวิตโสดไปสักพักแล้วจะมีคนมาถูกใจ คนมีคู่ชักชวนกันไปทำบุญหรือไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ใกล้ๆ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ ระบบการย่อย ปวดเมื่อยขา



## ราศีเมถุน [15 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม]

ชาวราศีเมถุนจะได้รับข่าวดี มีเกณฑ์ของการได้เดินทางไกล จะมีคนรู้จักเดินทางไปมาหาสู่ **การเงิน** จะได้เพื่อนเก่าหรือคนรู้จักแนะนำช่องทางใหม่ๆ แต่ก็ยังทำอะไรไม่ได้ใจดี เกิดความอึดอัดจากผู้หลักผู้ใหญ่ ควรไปไหว้พระทำบุญบ้างแล้วจะดี **การเงิน** เดือนนี้ต้องใช้จ่ายอย่างรอบคอบเพราะอาจมีรายจ่ายที่ไม่ได้วางแผนไว้เข้ามา อาจมีปัญหาเกี่ยวกับการเดินทางทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจ เป็นช่วงมีเสน่ห์ คนมีคู่มีความเข้าใจกันดีขึ้น มีเกณฑ์ได้ไปท่องเที่ยวพักผ่อนสถานที่ที่เคยไปมาแล้ว **สุขภาพ** ไม่ควรใช้สายตามากเกินไปอาจทำให้ปวดตา จุกเสียดแน่นเพราะกรด อึดอัดท้อง



## ราศีกรกฎ [16 กรกฎาคม - 16 สิงหาคม]

ชาวราศีกรกฎเป็นเดือนของการเปลี่ยนแปลงแบบไม่ทันตั้งตัว คิดอยากทำอะไรก็ทำแบบด่วนๆ ปูบปั๊บ ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ใจเย็นสักนิดแล้วจะดี **การเงิน** ทำอะไรก็จะมีคนคอยสนับสนุน ได้บริวาร/เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือ แต่ควรตรวจสอบเอกสารให้รอบคอบ ได้อินอะไรมาควรระวังไว้ก่อน ใช้สติพิจารณา **การเงิน** ยังไม่ได้อย่างใจคิด มีรายจ่ายยับยั้งยั้งค่อนข้างเยอะ ควรวางแผนการเงินให้ดี เพราะรายได้อาจไม่ตรงตามนัดหมาย **ความรัก** คนโสดอาจได้พบคนรักเก่าหรือคนที่เคยแอบชอบติดต่อกลับมา คนมีคู่มีเกณฑ์ของการได้รับข่าวดี มีบุตรสมใจ หรือชักชวนกันไปท่องเที่ยวสถานที่เดิมๆ **สุขภาพ** คออักเสบ กรดไหลย้อน โรคเกาต์กำเริบ



## ราศีสิงห์ [17 สิงหาคม - 16 กันยายน]

ชาวราศีสิงห์เหนื่อยใจกับปัญหาของบริวารคนรอบข้าง ไม่กล้าพูดเลยต้องจัดการด้วยตนเอง แต่ก็จะได้รับข่าวดีในตอนท้าย **การเงิน** ผู้หลักผู้ใหญ่คอยให้การสนับสนุน มีเกณฑ์ของการเดินทางเพราะงาน **การเงิน** มีโอกาสที่ดีในด้านการเงิน แต่การทำธุรกรรมควรอ่านเอกสารให้ละเอียดรอบคอบเพราะอาจไม่ตรงตามที่เคยตกลงไว้ ไม่ควรคุยปากเปล่า ควรทำเอกสารสัญญาให้ชัดเจน มีโชคลาภจากยานพาหนะ **ความรัก** คนโสดอาจได้พบคนถูกใจ แต่อยู่ห่างไกลกัน คนมีคู่ไม่ค่อยมีเวลาให้กันเพราะงาน ควรหาเวลาไปทานข้าวหรือเดินเล่น เติมเต็มความหวานกันบ้าง **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ หูอื้อจากความดัน ปวดเมื่อยข้อเข่า



## ราศีกันย์ [17 กันยายน - 16 ตุลาคม]

ชาวราศีกันย์มีเกณฑ์ของการเข้าวัดไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ได้พบเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันนาน **การเงิน** มีเกณฑ์ที่ต้องเดินทางไกล จะได้คนเก่งมาช่วยเหลือสนับสนุนในเรื่องงาน อาจมีปัญหาคะดุกบ้างแต่ก็สามารถแก้ไขได้ **การเงิน** รายจ่ายค่อนข้างยับยั้ง หรือใช้จ่ายไปกับการเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อน แต่มีช่องทางของรายได้เพิ่มมากขึ้น มีเกณฑ์ได้รับเงินก้อน **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจอายุมากกว่าหรือเป็นผู้ใหญ่กว่าถูกใจ คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวทางไกลหรือต่างประเทศ **สุขภาพ** ควรทานให้เป็นเวลาเพราะอาจทำให้มีปัญหาของท้องได้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ไม่เกรง



## ราศีตุลย์ [17 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน]

ชาวราศีตุลย์มีเกณฑ์ของการเดินทางไกลแบบไม่ทันตั้งตัว จะได้รับข่าวดี มีการขยับขยายไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การเงิน** หากมีโอกาสควรหาเวลาไปไหว้พระประธานขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเปิดทิศเปิดทางในเรื่องการเงิน อาจมีความล่าช้า ตรวจสอบเอกสารให้รอบคอบทุกครั้ง **การเงิน** ระวัง การถูกหลอก ถูกโกง หรือไม่เป็นไปตามสัญญา ควรมีโอกาสให้ชัดเจน แต่จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือสนับสนุน ติดต่อบริษัททางไกลจะดี **ความรัก** คนโสดจะได้พบคนถูกใจค่อยๆ สานสัมพันธ์ไปในทิศทางที่ดี คนมีคู่มีความเข้าใจกันมากขึ้น ความสัมพันธ์มีโอกาพัฒนา มีเกณฑ์ของการแต่งงาน **สุขภาพ** หูอักเสบ เคืองตา ความดัน ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว



## ราศีพิจิก [16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม]

ชาวราศีพิจิก คิดวางแผน จะเดินทางไป ท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลหรืออยากไปต่างประเทศ แต่ก็ยังหาเวลาว่างไม่ได้ **การเงิน** มีเกณฑ์ของการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง โยกย้ายเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน จะได้คนเก่ง คนอายุน้อยกว่ามาช่วยเหลือ **การเงิน** ใช้จ่ายไปกับเรื่องของบริวารหรือคนใกล้ชิด หรือใช้จ่ายไปกับการท่องเที่ยวพักผ่อนเงินที่รออยู่ก็จะได้รับตามกำหนด **ความรัก** คนโสดอาจได้รู้จักคนต่างชาติต่างภาษา หรือมีคนทางไกลมาถูกใจ คนมีคู่ชักชวนกันไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลหรือไปต่างประเทศ **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ เคืองตา ท้องผูกจุกเสียด ปวดตามข้อ



## ราศีธนู [16 ธันวาคม - 14 มกราคม]

ชาวราศีธนูนี้เป็นคนใจดี ปฏิเสธใครไม่เป็น เลยมักจะมีคนมาขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือจนบางครั้งไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัว **การเงิน** จะมีคนมาชักชวนให้ไปร่วมงานหรือมีช่องทางใหม่ๆ การงานค่อนข้างโดดเด่น มีงานให้ทำมากกว่าหนึ่งอย่าง และเป็นงานที่ดีทุกงาน **การเงิน** เป็นช่วงนารีอุปถัมภ์ ติดต่อบริษัทกับผู้หญิงจะสำเร็จ มีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุนแต่ก็ควรพิจารณาให้ละเอียดรอบคอบสักนิด **ความรัก** คนโสดยังไม่พบคนถูกใจ ค่อยๆ เป็นเพื่อนกันไปก่อน คนมีคู่อาจต้องห่างกันเพราะงานหรือไม่ค่อยมีเวลาตรงกัน แต่ก็ยังคิดถึงกันอยู่ **สุขภาพ** คออักเสบ เจ็บคอ จุกเสียดแน่น กรดไหลย้อน ปวดเมื่อยตามข้อเข่า



## ราศีมีถกร [15 มกราคม - 12 กุมภาพันธ์]

ชาวราศีมีถกรเดือนนี้ทำอะไรจะมีคนคอยช่วยเหลือสนับสนุน จะได้พบเพื่อนหรือคนรู้จักเก่าเดินทางมาหาหรือติดต่อเข้ามา มีเกณฑ์ของการลงทุนหรือมีหุ้นส่วน **การเงิน** ควรตรวจสอบ ตรวจสอบเอกสารให้ละเอียดรอบคอบ ควรมีโอกาสสัญญาให้ชัดเจน มีการพัฒนาต่อยอดไปในทิศทางที่ดีขึ้น **การเงิน** จะได้รับข่าวดี เงินที่รอคอยจะได้สมหวัง โบนัสหรือเงินพิเศษ แต่ให้ระวังเรื่องของยวดยานพาหนะสักนิด เพราะอาจต้องซ่อมแซมเปลี่ยนอะไหล่ **ความรัก** คนโสดจะมีคนเข้ามาให้เลือกหรือถูกใจมากกว่าหนึ่ง คนมีคู่มีเกณฑ์ของการเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนร่วมกันหรือคนรักเดินทางมาหา **สุขภาพ** ปวดเมื่อยตามร่างกาย แขนงหน้าอก ภูมิแพ้



## ราศีกุมภ์ [13 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม]

ชาวราศีกุมภ์มีเกณฑ์การเดินทางไปท่องเที่ยวพักผ่อนทางไกลหรือไปต่างประเทศ อยากทำอะไรในช่วงนี้ยังไม่ได้อย่างใจดี การลงทุนควรพิจารณาให้รอบคอบก่อน มีโอกาสให้ไปไหว้พระเสริมดวงแล้วจะราบรื่นดี **การเงิน** ได้รับโอกาสที่ดีจากกรชักชวนของคนรู้จักหรือได้รับมอบหมายจากผู้หลักผู้ใหญ่ งานยังไม่ได้ดีดังใจ อดใจรอสักหน่อยแล้วจะดี **การเงิน** มีรายได้มากกว่าหนึ่งช่องทาง มีข่าวดี มีโชคลาภจากการไปไหว้พระทำบุญ **ความรัก** คนโสดที่มีคนคอยจะเลื่อนสถานะเป็นแฟน คนมีคู่หนักนินทาบ่อยควรให้อภัยกันไม่ควรมีทิฐิต่างฝ่ายต่างไม่ยอมให้กัน **สุขภาพ** ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เครียดวิตกกังวล ปวดเมื่อยข้อเข่า



## ราศีมีน [16 มีนาคม - 12 เมษายน]

ชาวราศีมีนให้ระมัดระวังเรื่องคำพูด ไม่ควรใช้คำพูดตรงหรือแรงเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดกันได้ มีเกณฑ์ขยับขยายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัว **การเงิน** จะได้ผู้หลักผู้ใหญ่ให้การสนับสนุน มีโอกาสเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง จะมีเพื่อนหรือคนรู้จักชักชวนไปร่วมงาน **การเงิน** ก่อนหยิบใช้จ่ายควรพิจารณาให้รอบคอบเพราะอาจทำให้หม่น เงินไม่ทัน การเสียโชคเอาแค่อะสนุก ไม่ควรมากเกินไป **ความรัก** คนโสดจะพบคนถูกใจอายุมากกว่า หรือผู้ใหญ่แนะนำให้รู้จัก คนมีคู่มีความเข้าใจกันดีขึ้น มีเกณฑ์จะไปท่องเที่ยวต่างประเทศร่วมกัน **สุขภาพ** วิงเวียนศีรษะ วิตกกังวล ปวดหลัง low

**อดิทัช**  
เชี่ยวชาญเรื่องผม

**ครีมย้อมผม**

**อดิทัช**

ย้อมง่าย กลิ่นอ่อนโยน

สีผมสวย...ติดทนนาน

บำรุงเส้นผมให้นุ่มสลวย

**audace**  
COLOR CREAM

**audace**  
COLOR CREAM

**NEW** กลิ่นจันทน์

**NEW** กลิ่นจันทน์

ปิดผมขาวใน **5** นาที

ครีมย้อมผมสีน้ำตาล  
DARK BROWN

ปิดผมขาวใน **5** นาที

ครีมย้อมผมสีดำธรรมชาติ  
NATURAL BLACK

**BEFORE** **AFTER**

**ปิดผมขาวใน 5 นาที**

# ซื้อประกัน



## ซื้อที่สมหวัง เงินสั่งได้

- ✓ คัดมาแล้วว่าคุ้ม
- ✓ แบ่งจ่าย 0%\* นาน 6 เดือน
- ✓ เคลมได้ แม้อย่างจ่ายไม่ครบ



○ เงื่อนไขการรับประกันภัย และเงื่อนไขความคุ้มครองเป็นไปตามกรมธรรม์ที่บริษัทผู้รับประกันภัยกำหนด • สมหวัง เงินสั่งได้ ที่ดำเนินการโดยบริษัท ไฮเวย์ จำกัด เป็นเพียงนายหน้าประกันวินาศภัยเท่านั้น ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียด ความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกัน • \*เงื่อนไขการแบ่งจ่ายเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

# สมหวัง เงินสั่งได้

## 02-123-4000 กด 3

[www.somwang.co.th](http://www.somwang.co.th) สมหวัง เงินสั่งได้ @Somwang