



Life & Metro

FREE

LIFE & METRO MAGAZINE VOL.1 NO.9 | JANUARY 2018



Check in...

มั้งคั้ง มั้งมี...

รับพรดีๆ ที่วัดไตรมิตรวิทยาราม



www.mrta.co.th



ALL NEW

PCX150



WELCOME TO THE NEW PRIDE

ความภูมิใจครั้งใหม่...เหนือระดับทุกการครอบครอง

บ่งบอกสถานะที่เหนือกว่าไปกับความภูมิใจครั้งใหม่ All New Honda PCX150 ล้ำหน้าไปกับนวัตกรรมแห่งการขับที่ผสานกับดีไซน์ที่บ่งบอกถึงความหรูหรา ให้คุณเป็นเจ้าของที่สุดแห่งความภาคภูมิใจ...เหนือระดับในทุกมุมมอง



NEW WELCOME LIGHT

ใหม่...ครั้งแรกในรถจักรยานยนต์อเนกประสงค์ LED ส่องสว่างที่พื้น



NEW DART LINER LED HEADLIGHT

ไฟหน้า LED ดีไซน์ล้ำ เส้นสายแห่งความสง่างาม



NEW ALLOY WHEELS WITH MICHELIN TYRE

ล้ออัลลอยดีไซน์ใหม่ล่าสุด พร้อมยาง Michelin ครั้งแรกในรถจักรยานยนต์อเนกประสงค์



NEW LED TAIL LIGHT

ไฟท้ายพร้อมไฟเลี้ยว LED ดีไซน์ใหม่ เส้นสายคมชัดทุกมุมมอง

NEW FULL DIGITAL SPEEDOMETER

แผงหน้าปัดระบบดิจิทัล ล้ำหน้าเต็มรูปแบบ



เปลี่ยนสี...ปิดขาว...

เต็มสวยพม

อดัด้าช
เขียวชาญ ร็องพม

อดัด้าช
คัลเลอร์



มีจำหน่ายที่ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าทั่วประเทศ และที่



Editor's Talk

สวัสดีปีใหม่ 2561 คุณผู้อ่านทุกๆ ท่านค่ะ ขอให้ปีใหม่นี้เป็นอีกหนึ่งปีทองที่จะนำพาความมั่งคั่ง มั่งมี ความสุขทั้งกายและใจ พร้อมทั้งสิ่งดีๆ มาสู่ทุกท่านค่ะ

เปิดประเดิมเริ่มต้นปีกับคอลัมน์น้ำดีที่เราภูมิใจนำเสนอ **Special Scoop** โดยเราจะพาคุณไปชมการตกแต่ง สถานีวัดมังกร 1 ใน 4 สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินที่ออกแบบสวยที่สุดในประเทศไทย มีความเป็นเอกลักษณ์ที่ผสมผสานเข้ากับชุมชนท้องถิ่นได้อย่างมีเสน่ห์และลงตัว จากนั้นไปต่อกันที่ **คอลัมน์ Check in** ที่เราจะพาคุณไปขอพรดีๆ รับปีใหม่จากหลวงพ่อทองคำ พร้อมเรียนรู้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย - จีน ที่มีมาอย่างยาวนาน ผ่านศูนย์ประวัติศาสตร์เยาวราช ณ วัดไตรมิตรวิทยาราม วรวิหาร

และสำหรับใครที่ต้องการหาร้านอาหารอร่อยๆ ในบรรยากาศแสนสบาย **Eating Out** ขอแนะนำร้าน Le Patisserie (เลอ ปาตีซีเอ) เบเกอรี่ & คอฟฟี่สตูดิโอ ที่คอกาแฟและแฟนเบเกอรี่สายคลีนควรรู้จัก นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาสาระอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมายเหมือนเช่นเคย ทั้งสุขภาพ ความงาม อัปเดตสินค้าใหม่ชวนซื้อ รวมถึงเทคนิคการเริ่มต้นการทำงานที่ดีเราควรสร้างมิตรภาพกับเพื่อนร่วมงานอย่างไรมาฝากกันด้วยค่ะ

ในวันเสาร์ที่ 2 ของเดือนมกราคมทุกปี คือ “วันเด็กแห่งชาติ” และในปีนีตรงกับวันที่ 13 มกราคม โดย พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ได้มอบคำขวัญเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2561 ว่า “**รู้จัก รู้เท่าทัน สร้างสรรค์เทคโนโลยี**” ซึ่งนับว่าเป็นคำขวัญที่สอดคล้องกับนโยบาย ไทยแลนด์ 4.0 ของรัฐบาลด้วย

การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย หรือ รฟม. เองก็ได้มีการจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ 2561 ตอน ท่องจินตนาการรถไฟฟ้า เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และจินตนาการของเด็กๆ ณ สวนสนุกโยโย่แลนด์ ซีคอน บางแค ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป ท่านใดสนใจจะพาน้องๆ หนูๆ มาร่วมสนุกกับของที่ระลึกและร่วมกิจกรรมต่างๆ กับ รฟม. เจอกันวันเสาร์ที่ 13 นี้ได้เลยค่ะ ...

กองบรรณาธิการ

อ่าน Life & Metro Magazine ออนไลน์ได้ที่



14



10

Contents

ปีที่ 1 ฉบับที่ 9 เดือนมกราคม 2561

- 6 MRTA News
- 9 Bangkok Update
- 10 Around the World
- 12 Go Green
- 14 Special Scoop
- 16 Check in...
- 20 Eating Out
- 22 Health
- 24 Beauty
- 26 Shopping Guide
- 28 Sex & Relation
- 30 Horoscope

Life & Metro

ประธานที่ปรึกษา : ฤทธิกา สุภารัตน์ **รองประธาน :** สิริธิดา ธรรมกุล **คณะที่ปรึกษา :** กนกกาญจน์ เกศะรักษ์, ณัฐริชต์จักร อันทะชัย, ชลิดา ญาณสะอาด, มิตตา บุญเลิศ, วรียา ปิ่นเพชร, พิณภา เพชรศรี **ฝ่ายบริหาร :** มณฑกา คมขันธ์, สุรินทร์ ทองห่อ **กองบรรณาธิการ :** ชญาณี อนุรักษัตติพันธ์, ธันวา ประทุมสุวรรณ, รัชชรัตน์ ทองสวัสดิ์, ศุภลักษณ์ สุนทรมิฏฐ์, **บรรณาธิการศิลปกรรม :** สุรินทร์ ทองห่อ **ศิลปกรรม :** ภาควิมิ สุดเอื้อม, สมธิ ทองห่อ **พิสูจน์อักษร :** วรณรัตน์ โลหกุล **ผู้อำนวยการฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** นิยารินทร์ ฐานุธรรมพงษ์ **ฝ่ายโฆษณาและการตลาด :** วรุตม์ เลิศวิทย์อรเทพ, วรศ เพ็ชรวารี, จีรพงษ์ สุขโข **ฝ่ายธุรการ :** วราวุธ สุวรรณเทพ **ฝ่ายบัญชี :** อุไรภรณ์ เลิศสำราญ

Where to Find :

รถไฟฟ้าฟ้านคร สายเฉลิมรัชมงคล รถไฟฟ้าฟ้านคร 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”

วันเด็กแห่งชาติ

ตอน ท่องดินแดนรถไฟฟ้า

ปี 2561

วันเสาร์ ที่ 13 มกราคม 2561
ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป
ณ สวนสนุกโยโย่แลนด์ ซีคอน บางแค



การรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย

MRTA



รฟม. จัดงานวันธรรมมาภิบาล รฟม. ครั้งที่ 6

เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2560 รฟม. จัดงาน “วันธรรมมาภิบาล รฟม. ครั้งที่ 6” ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 9 สำนักงาน รฟม. โดยมี นายณัฐ ศรีสุขคนธนนท์ กรรมการ รฟม. เป็นประธานในงาน และมีคณะกรรมการ รฟม. นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้อำนวยการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. นางแก้วตา ชัยมะโน ผู้อำนวยการสำนักป้องกันการทุจริตภาครัฐวิสาหกิจและธุรกิจเอกชน สำนักงาน ป.ป.ช. ผู้บริหาร และพนักงาน รฟม. เข้าร่วมงาน โดยในภาคเช้าได้มีการลงนามประกาศเจตจำนงสุจริตโดยคณะผู้บริหาร รฟม. และการบรรยายหัวข้อ “หลักนิติธรรม กับ การบริหารโครงการขนาดใหญ่” โดย ศาสตราจารย์ (พิเศษ) จรรย์ ภักดีธนากุล ตุลาการศาลรัฐธรรมนูญ เพื่อเสริมสร้างความรู้และกระตุ้นจิตสำนึกด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดี (Good Corporate Governance : GCG) ต่อมาในภาคบ่ายได้มีการจัดนิทรรศการให้ความรู้และกิจกรรม CGC Edutainment เกี่ยวกับการสร้างจิตสำนึกด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดี ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมงานทั้งภาคเช้าและภาคบ่ายจำนวนรวมทั้งสิ้น 578 คน





รฟม. เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ วันที่ 5 ธันวาคม 2560

เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2560 นายฤทธิกา สุภารัตน์ รองผู้ว่าการ (บริหาร) รักษาการแทนผู้ว่าการ รฟม. พร้อมด้วยผู้บริหาร เข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ สามเณร จำนวน 901 รูป ถวายพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ วันที่ 5 ธันวาคม 2560 ณ พระลานพระราชวังดุสิต โดยมี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในพิธี



รฟม. จัดกิจกรรม “รฟม. รักสิ่งแวดล้อม ยกทรงยกใจ”

เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2560 รฟม. ร่วมกับ บริษัท ไอ.ซี.ซี. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรม “รฟม. รักสิ่งแวดล้อม ยกทรงยกใจ” ณ อาคาร 1 รฟม. โดยมีการบริจาคเสื้อชั้นในที่ไม่ใช้งานจากผู้บริหาร พนักงาน และประชาชนผู้ใช้บริการรถไฟฟ้ามหานคร สายเฉลิมรัชมงคล และสายฉลองรัชธรรม เพื่อนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี ลดปัญหาขยะชุมชนและการเกิดมลพิษ ด้วยการใช้เป็นเชื้อเพลิงทดแทนในการเผาขยะปิดในการผลิตปูนซีเมนต์ โดยได้นำกล่องบริจาคไปวางไว้ที่อาคารสำนักงาน รฟม. ทั้ง 3 อาคาร และอาคารจอดแล้วจร MRT สถานีลาดพร้าว สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ และสถานีแยกถนนพหลโยธิน 1 ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2560 - กันยายน 2561 เพื่อส่งมอบให้แก่ บริษัท ไอ.ซี.ซี.ฯ นำไปทำลายต่อไป ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อสร้างเสริมให้ผู้บริหารและพนักงาน รฟม. ได้มีโอกาสในการเป็นผู้ให้ เพื่อสร้างสรรคคุณค่าให้แก่สังคม รวมถึงเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อม



MRTA Quiz

ขอเชิญคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมสนุกตอบคำถาม ลุ้นรับของรางวัลสุดพิเศษต้อนรับปีใหม่ 2561 **บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 500 บาท** พร้อมของที่ระลึกปีใหม่จาก สฟม. จำนวน 4 รางวัล



ของรางวัล

คำถาม

การออกแบบของสถานีขบวนรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน ช่วงหัวลำโพง - บางแค และบางซื่อ - ท่าพระ เป็นรูปแบบใด?

ส่งคำตอบพร้อมชื่อที่อยู่ ผ่านทาง QR Code ได้ตั้งแต่วันที่ - 25 มกราคม 2561



สฟม. จะสุ่มจับรางวัลและประกาศรายชื่อผู้โชคดีในฉบับถัดไป
*คำตอบสั้นของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
**พนักงาน สฟม. ไม่มีสิทธิ์ร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี MRTA QUIZ บัตรโดยสาร Life & Metro ฉบับเดือนธันวาคม 2560

คำถาม

ภาพนี้เป็นสัญลักษณ์ประจำสถานีรถไฟฟ้า MRT สถานีใด?

เฉลยคำตอบ

ข. สถานีสีลม



ยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล “บัตรโดยสาร MRT มูลค่า 500 บาท จำนวน 4 รางวัล ได้แก่”

1. คุณทองหยิบ พันธุ์สัมพันธ์
2. คุณณัฐ จันทวงศ์
3. คุณจงดี หามาดี
4. คุณสมศักดิ์ อมรพงษ์ชัย

ทั้งนี้ สฟม. จะจัดส่งของรางวัลให้แก่ผู้โชคดีทางไปรษณีย์ต่อไป



สฟม. จัดกิจกรรมตักบาตร ประจำเดือนธันวาคม 2560

เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2560 สฟม. จัดกิจกรรมตักบาตรประจำเดือนธันวาคม 2560 ณ บริเวณโถงกลาง ชั้น 1 อาคาร 1 สฟม. โดยนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มาฉันภัตตาหารเช้าและรับบิณฑบาต โดยมีผู้บริหาร พนักงาน และผู้ปฏิบัติงานให้ สฟม. เข้าร่วมกิจกรรม



สฟม. ร่วมงานสัมมนาวิชาการระดับชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 13

เมื่อวันที่ 6 ธันวาคม 2560 และวันที่ 7 ธันวาคม 2560 สฟม. ได้เข้าร่วมงานสัมมนาวิชาการระดับชาติเรื่อง ความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 13 “ลงทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนนที่ยั่งยืน” (Invest for Sustainable Road Safety) ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุม ไบเทค บางนา ซึ่งจัดขึ้นโดยศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยบนทางถนน ในโอกาสนี้ นายเชตน์ภันต์ จูจิววัฒน์ หัวหน้าแผนกวิชาการดับเพลิงและกู้ภัย สฟม. ได้รับเกียรติให้เป็นผู้วิทยากรบรรยายในหัวข้อ “ความปลอดภัยในการใช้ระบบรถไฟฟ้า” ซึ่งงานดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายของรัฐบาล และแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างหน่วยงานในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนน รวมถึงนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติในรูปแบบของการนำเสนอผลงานด้านวิชาการ ด้านวิจัย/โครงการและนวัตกรรมของเยาวชน *Len*

Bangkok update

TEXT : กองบรรณาธิการ



11 ม.ค.

Singha Music presents Imagine Dragons Evolve World Tour Live in Bangkok

กลับมาอีกครั้งในคอนเสิร์ต อีโวลฟ์ เวิลด์ ทัวร์ จากศิลปินเจ้าของรางวัลแกรมมี่ สาขาการแสดงเพลงร็อกยอดเยี่ยม ปี 2557 และเจ้าของเพลงฮิตติดหูมากมาย เช่น It's Time, Radioactive, Demons, Believer และ Thunder การกลับมาครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของเวิลด์ทัวร์ล่าสุด และเพื่อโปรโมตผลงานเพลงอัลบั้มที่ 3 Evolve ที่แฟนเพลงชาวไทยพลาดไม่ได้กับโอกาสที่จะได้เป็นส่วนหนึ่งในคอนเสิร์ตสุดมันส์ครั้งนี้ ณ โอเอซิส อาร์น่า โชว์ ดีซี

18 - 21 ม.ค.

งานไทยเที่ยวไทย อวอร์ด 2018

งานแสดงสินค้าและบริการในธุรกิจท่องเที่ยวครั้งยิ่งใหญ่ พบกิจกรรมและโปรโมชั่นสุดพิเศษจากผู้ประกอบการโรงแรม รีสอร์ท บริษัทนำเที่ยว ทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งสินค้าเพื่อการท่องเที่ยวในราคาสุดคุ้มอีกมากมาย ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ระหว่างวันที่ 18 - 21 มกราคมนี้ ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.thaiteawthaipalaza.com หรือ Facebook : งานไทยเที่ยวไทย



13 - 14 ม.ค.

งานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตอน Green & Clean "โรงเรียนสีเขียว ปีที่ 2"

จังหวัดนนทบุรี โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดนนทบุรี ร่วมกับ สมาคมผู้ประกอบการวิชาชีพบริหารการศึกษาเอกชนนนทบุรี จัดกิจกรรมงานสิ่งแวดล้อมศึกษา ตอน Green & Clean "โรงเรียนสีเขียว ปีที่ 2" ตามโครงการคลองสวยน้ำใส โดยมีการจัดนิทรรศการเทิดพระเกียรติ รัชกาลที่ 10 นิทรรศการศาสตร์ของพระราชาราช และนิทรรศการสิ่งแวดล้อม พร้อมพบกับการแสดง การออกบูท การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ และกิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ของเยาวชนจังหวัดนนทบุรี ณ บริเวณ ชั้น 4 เวสต์เกต ฮอลล์ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เวสต์เกต ตั้งแต่เวลา 10.00 - 19.00 น. เข้าชมฟรีตลอดงาน



26 - 28 ม.ค.

Japan Expo Thailand 2018

สุดยอดมหกรรมญี่ปุ่นที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในเอเชียกับงาน "Japan Expo Thailand 2018" ครั้งที่ 4 ภายใต้อคอนเซ็ปต์ "Infinite Japan" ที่รวมความเป็นที่สุดไม่มีวันสิ้นสุดของเอกลักษณ์ญี่ปุ่นทั้งด้านบันเทิง ธุรกิจ ศิลปะ วัฒนธรรม แฟชั่น ท่องเที่ยว แอนิเมชัน เทคโนโลยี การศึกษา ฯลฯ มาไว้ในงานเดียว พร้อมสนุกสนานไปกับ Mini Live! Concert จากเหล่าศิลปินญี่ปุ่นที่มีมาสร้างปรากฏการณ์รวมตัวกันสูงที่สุดในประเทศไทย พบกับศิลปินที่คุณชื่นชอบและกิจกรรมสนุกๆ อีกเพียบ ตั้งแต่เวลา 10.00 - 20.00 น. ที่ CentralWorld ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติม Facebook: Japan Expo Thailand

27 ม.ค. - 4 ก.พ.

Bangkok Design Week 2018 (BKKDW2018)

เทศกาลงานออกแบบกรุงเทพฯ 2561 หรือ Bangkok Design Week 2018 (BKKDW2018) คือเทศกาลที่มุ่งนำเสนองานออกแบบและงานสร้างสรรค์ที่สะท้อนความคิดและความเป็นไปได้ใหม่ๆ ของกรุงเทพฯ ต่อสถานการณ์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ภายใต้อแนวคิด "The New-ist Vibe ออกแบบไปข้างหน้า" ในย่านสุดฮิปต่างๆ เช่น เจริญกรุง คลองสาน วงเวียน 22 พระราม 1 และสุขุมวิท เป็นต้น ผู้ที่ต้องการเข้าชมงานสามารถเที่ยวชมงานด้วยระยะทางที่สามารถเดินเชื่อมถึงกัน หรือจะเดินทางด้วยรถไฟฟ้า BTS และรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ก็ได้ โดยงานนี้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 27 มกราคม ถึง 4 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 11.00 - 20.00 น. ข้อมูลเพิ่มเติม <https://web.tcdc.or.th/th/Projects/Detail/BangkokDesignWeek>



Around the World

TEXT: จิงจิง



สตาร์บัคส์สาขาที่ใหญ่ที่สุดในโลก

อลังการงานสร้างกับประเทศจีนอีกครั้ง เมื่อ “สตาร์บัคส์” ร้านกาแฟชื่อดังเปิดร้าน Starbucks Reserve Roastery ในนครเซี่ยงไฮ้ นับเป็นร้านสาขาที่ใหญ่ที่สุดในโลก โดยมีพื้นที่ใหญ่กว่าสาขาทั่วไปถึง 300 เท่า! บนพื้นที่กว่า 30,000 ตารางฟุต ภายในร้านตกแต่งอย่างสวยงาม ด้านบนประดับด้วยแผ่นไม้ทรงหกเหลี่ยมกว่าหมื่นชิ้น มีถึงคั่วกาแฟทองขนาดยักษ์ สูงเท่าตึก 2 ชั้นประดับด้วยแผ่นลายเงินกว่า 1,000 แผ่นอยู่รายรอบ นอกจากนี้ยังมีเคาน์เตอร์บาร์สำหรับนั่งจิบกาแฟยาวกว่า 26.9 เมตร นับเป็นเคาน์เตอร์ที่ยาวที่สุดในโลกของสตาร์บัคส์เช่นกัน รอให้คอกาแฟแวะมาลิ้มลองเครื่องดื่มรสแปลกใหม่ที่จำหน่ายเฉพาะสาขานี้แห่งเดียวเท่านั้น...จะเป็นอะไรต้องไปพิสูจน์!

Photo : thatsmags.com



Quote

“เราต้องก้าวไปข้างหน้า เปิดประตูบานใหม่ๆ ทำสิ่งใหม่ๆ เพราะเราอยากรู้อยากเห็น และความอยากรู้อยากเห็นนี้แหละที่จะพาเราไปยังหนทางใหม่ๆ เสมอ”

-Walt Disney-

จักรยานไฟฟ้า...ขาปั่นเรโร

เทรนด์ขาปั่นยังคงฮอตกันข้ามปี ขณะที่ตลาดจักรยานไฟฟ้าก็มีอัตราเติบโตอย่างต่อเนื่องทั่วโลก บรรดาเหล่าผู้ผลิตจึงได้พยายามคิดค้นสร้างสรรค์ และสร้างความโดดเด่นให้กับผลิตภัณฑ์รุ่นใหม่ๆ ของตน ทว่าบริษัทผู้ผลิตจักรยานไฟฟ้าจากแคลิฟอร์เนีย Vintage Electric ทำได้สำเร็จอย่างงดงามยิ่งกว่าด้วยการผลิตผสมผสานความงามไว้ที่ของจักรยานในแบบวันวานเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว Vintage Electric นำเสนอจักรยานไฟฟ้าสไตล์เรโรทั้งหมด 4 รุ่น



คือ Cruz, Tracker, Scrambler และ Cafe ราคาเริ่มต้นที่ 3,995- 6,995 เหรียญ (ประมาณ 131,000 - 230,000 บาท)

Photo : electrek.co



ตึกทรงเกลียว DNA แลนด์มาร์กแห่งใหม่ ของไต้หวัน

เทรนด์เที่ยวได้หัวกันกำลังมาแรงสำหรับนักท่องเที่ยวสายฮิปที่อยากจะหาแหล่งที่เที่ยวเก๋ๆ ใหม่ๆ ไว้เช็กอิน! แนะนำต้องมาที่นี่เลย The Agora Garden แลนด์มาร์กแห่งใหม่ เป็นอาคารสูง 20 ชั้น ดีไซน์สุดแนว ตั้งอยู่ในกรุงไทเป ประเทศไต้หวัน สร้างในรูปแบบอาคารรักษ์โลก เต็มไปด้วยพื้นที่สีเขียว (แนวตั้ง) รูปทรงบิดเป็นเกลียว ออกแบบโดย Vincent Callebaut Architecture จากกรุงปารีส ภายในมีขนาดพื้นที่กว่า 42,335 ตารางเมตร พร้อมด้วยฟังก์ชันต่างๆ อาทิ คลับเฮ้าส์ สระว่ายน้ำ ห้องยิม ที่จอดรถ และโรงแรมที่พักอาศัยระดับ Luxury หาดาว อาคารถูกออกแบบให้มีลักษณะบิดเป็นเกลียวคล้ายรูปทรงของ DNA โดยหมุนเข้าสู่แท่งตรงกลาง ภายนอกอาคารยังมีชั้นน้ำตกและสวนสวยสีเขียวที่เต็มไปด้วยพืชผักผลไม้ และพืชสมุนไพรส่งกลิ่นหอมไปทั่วบริเวณ

Photo : gbplusamag.com



งานอาร์ตเลอค่านนมากรอง

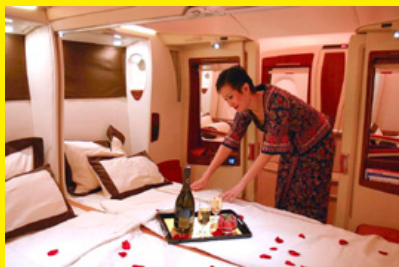
ร้านขนมในอเมริกาสุดสร้างสรรค์ เนรมิตมากรองขนมหวานรสละมุนยอดฮิตให้ดังมาดจ้อถูมณีล้ำค่า...

ร้านขนมอบคาเฟ่ Mac Lab Bakery & Cafe แห่งนี้ ตั้งอยู่ที่เมืองดูลูธ ในรัฐจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา ขึ้นชื่อในเรื่องการผลิตขนมอบและมากรองรสเยี่ยมสไตล์น่ารักๆ ออกมาได้โดนใจลูกค้าและผู้มาเยือน และสำหรับซีรี่ย์นี้ก็เช่นกัน “ซู” เซฟประจำร้านได้แรงบันดาลใจจากหินโพรงถ้ำ หรือที่เรียกกันว่าจีโอด (Geode) หรือหินที่เป็นโพรงมีผลึกคริสตัลด้านใน โดยรังสรรค์ผลึกคริสตัลแวววาวระยิบระยับจากน้ำตาลกรวดแบบแห้ง ตกแต่งด้วยสีผสมอาหาร จนกลายเป็นมากรองเลอค่าแปลกแหวกแนวและสวยงามจนไม่กล้ากิน! จัดเข้าทำเนียบ Food Art ได้อย่างไรที่ดี [View](#)

Photo : poppaganda.net



บินไป นอนคู่กันไประดับโรงแรม 5 ดาว



สิงคโปร์แอร์ไลน์ครองตำแหน่งสายการบินแรกที่มีเตียงคู่ สำหรับชั้นที่นั่งเฟิร์สคลาส โดยมีการปรับปรุงใหม่ล่าสุด ทุ่มทุนสร้างถึง 20,000 ล้านบาท ใช้เวลาคิดค้นพัฒนา 4 ปี

โฉมใหม่ชั้นเฟิร์สคลาสหรือที่เรียกแบบเก๋ๆ ว่า ‘ห้องสวีท’ นี้ ประกอบด้วยเก้าอี้หมุนได้ ปรับเอนนอนได้ถึง 45 องศา

รวมทั้งเตียงนอนขนาดยาว 6 ฟุต3 นิ้ว ความพิเศษนี้เหมาะมากสำหรับคนที่เดินทางเป็นคู่ โดยสามารถปรับที่กั้นระหว่างผู้โดยสารลง และปรับให้กลายเป็นเตียงคู่ได้ นอกจากนี้ยังมีโต๊ะสำหรับทำงานและกินอาหาร ตู้เสื้อผ้า โทรทัศน์ขนาด 32 นิ้ว ห้องน้ำสุดหรูกว้างขวาง พร้อมโต๊ะเครื่องแป้งและเก้าอี้สำหรับนั่งแต่งหน้า แต่ไม่มีห้องอาบน้ำ ห้องสวีทโฉมใหม่นี้จะมีเพียงแค่ 6 ห้อง เปิดให้บริการแล้วเมื่อเดือนธันวาคมที่ผ่านมา สนราคาเบาๆ สำหรับเส้นทางสิงคโปร์-ชิตนีย์ เริ่มต้นที่ 400,000 บาทเอง!!!

Photo : CNN.com

Go Green

TEXT: Chayanee A.



สำหรับคนที่กำลังมองหา แหล่งช้อปปิ้งสินค้ารักษ์โลก...หลากหลายไอเดียเก๋ไก๋

ขอแนะนำให้มาลองช้อปปิ้งสินค้าไอเดียสุดสนุกที่ Ecotopia - Unbox a new shade of green สถานที่แรกในเอเชียที่รวมทุกอย่างของไลฟ์สไตล์แบบรักษ์โลกและประหยัดพลังงาน ณ สยามดิสคัฟเวอร์ ดิเอ็กซ์พลอราทอเรียม ซึ่งโปรเจกต์นี้นำมาโดย รศ.ดร.สิงห์ อินทรชูโต สถาปนิกและอาจารย์ผู้นำเทรนด์เรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและการนำวัสดุกลับมาใช้ใหม่

Ecotopia มาจากการรวมกันระหว่าง ecology และ utopia สื่อความเป็นเมืองอุดมคติเกี่ยวกับสินค้ารักษ์สิ่งแวดล้อมเพื่อกลุ่มคนที่ห่วงใยสังคมและโลกใบนี้ ของทุกชิ้นในนี้มีที่มาที่ไปและเรื่องราวที่น่าสนใจ มีการเลือกคัดสรรและต้องผ่านเกณฑ์ในการเข้ามาวางขาย โดยแต่ละหมวดหมู่ก็มีเงื่อนไขที่แตกต่างกันออกไป เช่น อาหาร สุขภาพและความงาม เครื่องเขียน อุปกรณ์ไฮเทค แฟชั่น ของตกแต่งบ้านและสวน สินค้าแต่ละชิ้นจะไม่เอาเปรียบผู้บริโภค ไม่มีการทดลองในสัตว์ ไม่สร้างสารเคมีและมลพิษ เป็นการใช้วัสดุให้เกิดประโยชน์สูงสุด



สินค้าน่าสนใจมากมายทั้ง Solar Paper ที่ชาร์จแบตเตอรี่จากพลังงานแสงอาทิตย์ หน้าตารูปร่างบางเหมือนกระดาษ น้ำหนักเบา ใช้ได้กับสมาร์ตโฟน แท็บเล็ตหรืออุปกรณ์พกพาอื่นๆ แกรมชาร์จได้พอๆ กับไฟบ้านอีกด้วย Kudos ผักบัวประหยัดน้ำที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผิวหนังในประเทศญี่ปุ่น ช่วยให้ผิวสวยสุขภาพดีด้วยประสิทธิภาพการทำความสะอาดผิว เหมาะกับคนที่ผิวบอบบางแพ้ง่าย มีคุณสมบัติที่ช่วยลดหมูมน้ำที่ผสมกับสภาพผิวเมื่อใช้น้ำอุ่น SuperBee Wax Wraps ผลิตภัณฑ์ทดแทนการใช้พลาสติกทั้งห่อพลาสติกและภาชนะพลาสติก ใช้ห่อหุ้มภาชนะเก็บอาหาร คงความสดของผักและผลไม้ ห่อสีของเพื่อช่วยจัดระเบียบในบ้าน ถ้าต้องการจะล้างก็เช็ดด้วยผ้าที่ใช้น้ำอุ่นและสบู่ที่ปราศจากสารเคมี แต่ไม่ก่อกำแพงที่กล่าวมานี้ ฟังดูก็น่าสนใจแล้วใช่ไหม หากใครอยากรักษ์โลกพร้อมได้สินค้าดีๆ แล้วล่ะก็ อย่าลืมนึกถึง Ecotopia



New Idea



ลองเปลี่ยนจากสนามหญ้ากว้างๆ หน้าบ้านหรือข้างบ้านมาเป็นสวนผักอินทรีย์ประจำบ้านดูดีไหม นอกจากจะเพลินตาไปกับสีเขียวๆ แบบสนามหญ้าแล้ว ยังเพิ่มผลผลิตพืชผักสวนครัวแสนอร่อยเอาไว้กินเอง แบบปลอดสารเคมีและยาฆ่าแมลงต่างๆ อีกด้วย หากผักงอกงามดีก็เก็บไปขายเพิ่มรายได้เล็กๆ น้อยๆ ได้อีกต่างหาก เสริมอีกนิดว่ากิจกรรมการปลูกผักนั้นก็ทำให้ร่างกายได้ขยับ เท่ากับออกกำลังกายไปในตัวนะ

5 ประโยชน์ของแสงแดด ที่คุณไม่ควรมองข้าม

- 1 แสงแดดอุ่นๆ ยามเช้าช่วง 6.30 - 9.00 น. และแดดอุ่นๆ ยามเย็นช่วง 16.30 - 17.30 น. เหมาะที่จะให้ผิวพรรณและร่างกายได้สัมผัส เพื่อเพิ่มวิตามินดี ลองออกไปเดินเล่นในสวนข้างบ้าน สวนสาธารณะเป็นประจำดู
- 2 การตากผ้าโดยใช้พลังงานจากแสงแดดนั้น นอกจากจะช่วยลดพลังงานและลดค่าใช้จ่ายในการใช้เครื่องอบผ้าแล้ว ยังช่วยฆ่าเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจติดมาในใยผ้าได้อีกด้วย
- 3 ลองเอาหมอน ผ้าห่มและที่นอนออกมาตากแดดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยกำจัดไรฝุ่น แทนที่จะใช้เครื่องดูดไรฝุ่นไฟฟ้าที่กินไฟแถมเวลานอนยังช่วยให้รู้สึกอุ่นโอแคตอีกต่างหาก
- 4 ช่วยถนอมอาหาร เมื่อวัตถุดิบอาหารสดจำนวนมากในครัวที่นำมาปรุงอาหารไม่ทัน จะปล่อยให้เน่าเสียไปเพราะมีปริมาณมากก็น่าเสียดาย ลองนำมาแปรรูปด้วยแสงแดดดู ไม่ว่าจะเป็นหมูแดดเดียว เนื้อแดดเดียว กล้วยตาก พริกแห้งสำหรับตำน้ำพริก ฯลฯ
- 5 รongเท้าผ้าใบคู่โปรดที่ใส่บ่อยแต่ไม่มีเวลาซักทำความสะอาดบ่อยๆ อย่าปล่อยให้สิ่งสกปรกสะสมอับชื้น ลองนำไปวางตากแดดดูบ้าง เพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรคและกำจัดกลิ่นอับชื้นที่อาจทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์



ซื้อเสื้อผ้ามือสอง ก็ช่วยเซฟพลังงานได้นะ

หลายคนอาจคิดว่าไม่น่าเกี่ยวกันได้ ระหว่างการซื้อเสื้อผ้ามือสองกับการอนุรักษ์พลังงาน แต่รู้ไหมว่าการซื้อเสื้อผ้ามือสองนอกจากจะไม่สูญเสียมูลค่าใช้จ่ายแล้วยังลดการผลิตเสื้อผ้าได้ ช่วยหลีกเลี่ยงการใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลืองจากการผลิตและขนส่ง สาเหตุทำให้เกิดการแพร่กระจายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่ชั้นบรรยากาศ *low*

Special Scoop

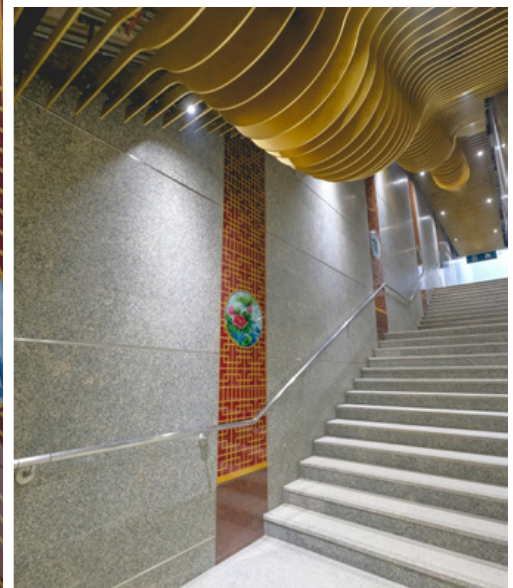
TEXT : ธันวาคม 2560

เผยโฉมสถานีวัดมังกร 1 ใน 4 สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน ที่ออกแบบสวยที่สุดในประเทศไทย



Life & Metro ฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านไปชมการตกแต่งบางส่วนของสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินวัดมังกร ซึ่งเป็น 1 ใน 4 สถานีที่ออกแบบสวยที่สุดของโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินส่วนต่อขยาย ช่วงหัวลำโพง - บางแค และช่วงบางซื่อ - ท่าพระ ได้แก่ สถานีวัดมังกร สถานีวังบูรพา สถานีสนามไชย และสถานีอิสรภาพ โดยแต่ละสถานีจะมีการตกแต่งที่แตกต่างกันออกไป เพื่อให้กลมกลืนกับประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตชุมชนโดยรอบสถานี พร้อมทั้งยังมีการสอดแทรกศิลปะและอัตลักษณ์ที่โดดเด่นเฉพาะของแต่ละสถานีด้วย ซึ่งคาดว่าโครงการจะแล้วเสร็จพร้อมเปิดให้บริการได้ประมาณ ปี 2563 อดใจรอกันนิดเพื่อความสะดวกสบายในการเดินทาง และความสวยงามที่อยากให้คุณได้สัมผัส...

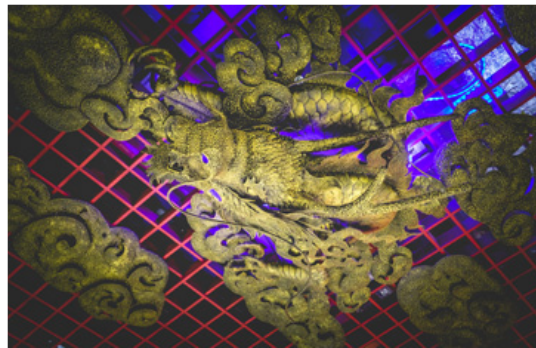
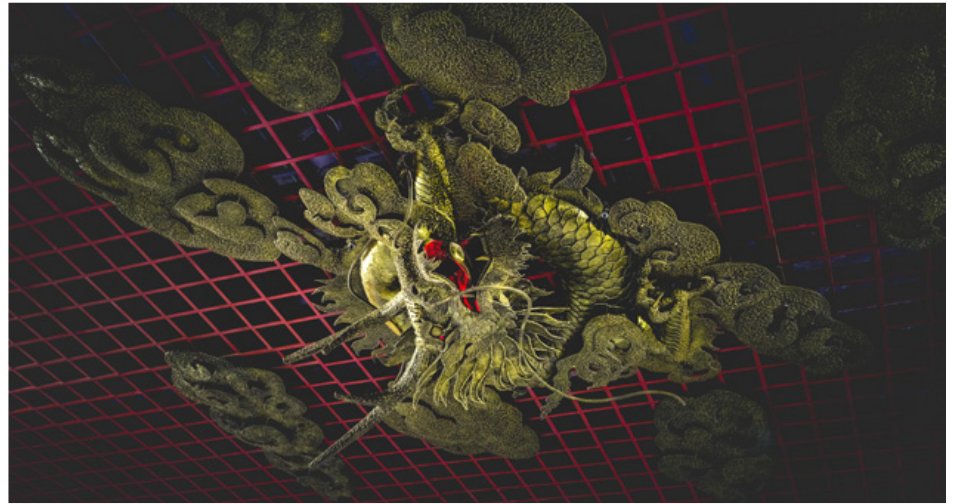
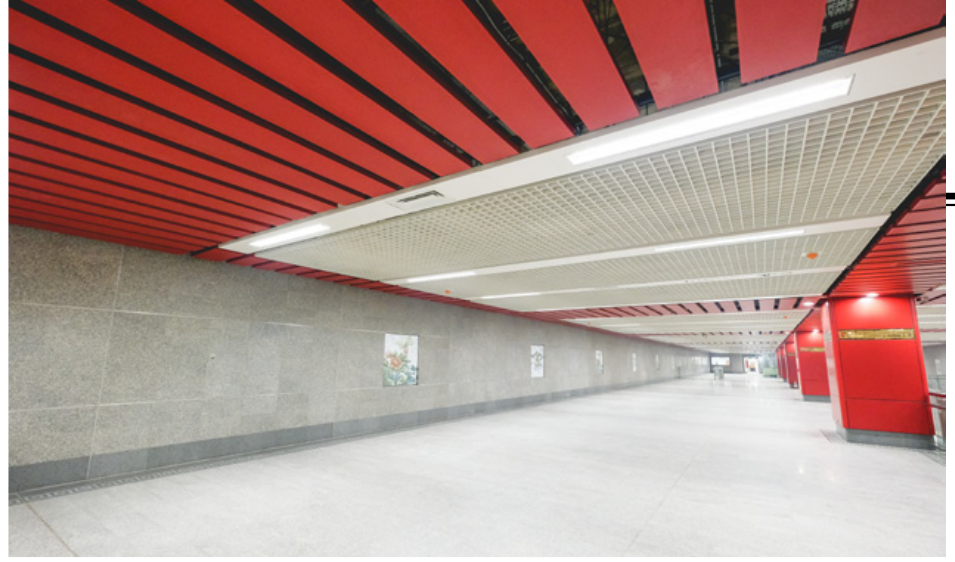
และเมื่อเดือนพฤษภาคม 2560 ที่ผ่านมา Life & Metro ฉบับปฐมฤกษ์เปิดตัวเล่มแรก เราได้พาคุณผู้อ่านไปสัมผัสกับความงดงามวิจิตรบรรจงของสถานีสนามไชยกันมาแล้ว ฉบับนี้เราถือฤกษ์ต้นปีเปิดประเดิมความสวยงามแบบจีนๆ กันที่ “สถานีวัดมังกร”





สถานีวัดมังกร การออกแบบจะเน้นสถาปัตยกรรม
 จีนมาผสมผสานกับรูปแบบยุโรปสไตล์สถาปัตยกรรม
 ชิโนโปรตุกีส เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วิธีการค้า
 สภาพแวดล้อมโดยรอบ เช่น ย่านเยาวราช และถนน
 เจริญกรุง เป็นต้น รวมถึงเน้นให้มีความกลมกลืน
 ไปกับถนนหนทาง อาคารบ้านเรือน ร้านค้า วัดวา
 อารามต่างๆ ในย่านนี้ อีกทั้งสถานีแห่งนี้ยังตั้งอยู่
 ในจุดใจกลางพื้นที่ทางธุรกิจการค้าอันเก่าแก่ของ
 กรุงเทพมหานคร ใกล้กับโบราณสถานที่สำคัญ คือ
 วัดมังกรกมลาวาส อันเป็นย่านประวัติศาสตร์การ
 ตั้งถิ่นฐานของชาวไทยเชื้อสายจีนที่มีเอกลักษณ์
 เฉพาะตัว

สถานีแห่งนี้มีจุดเด่นเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่าง
 จากสถานีอื่นคือ เริ่มตั้งแต่ทางลงสถานีที่ตกแต่ง



วัดมังกรกมลาวาส ระหว่างสี่แยกแปลงนามและ
 ห้าแยกหม่อมมี) โดยจุดศูนย์กลางสถานีอยู่ที่บริเวณ
 สี่แยกแปลงนาม ซึ่งอยู่ถัดออกไปจากซอยเจริญกรุง
 16 ประมาณ 200 - 300 เมตร

ด้วยทำเลที่ตั้งของสถานีวัดมังกรแห่งนี้ ถ้า
 แล้วเสร็จและพร้อมเปิดให้บริการ จะอำนวยความสะดวก
 ให้แก่ผู้คนที่ต้องการเดินทางสัญจร
 มาในบริเวณนี้ได้เป็นอย่างดีมาก การค้าขาย
 การท่องเที่ยว การมาชมศิลปวัฒนธรรมไทย - จีน
 กินอาหารอร่อยๆ ลือชื่อ รวมไปถึงมาทำบุญที่
 วัดมังกรกมลาวาส และวัดไตรมิตรวิทยาราม
 วรวิหาร รวมไปถึงย่านเจริญกรุง อย่างเยาวราช
 คลองถม สำเพ็ง พาหุรัด จะสะดวกสบายง่ายดาย
 ขึ้นอย่างครบครัน ปราศจากปัญหาการติด หรือ
 หาที่จอดรถยากดังเช่นปัจจุบัน *Low*

เพดานด้วยสถาปัตยกรรมที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นห้องมังกร
 มีการใช้สีทอง ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความสุข
 ความเจริญและความอุดมสมบูรณ์คั้งของบ้านเมือง
 ในลักษณะทอดยาวนำสายตาพาผู้โดยสารลงไปยัง
 ชั้นออกบัตรโดยสาร ระหว่างทางเดินลงบริเวณผนัง
 ทั้งสองด้านประดับด้วยกระเบื้องเป็นลายมังกรสลับ
 กับลายดอกบัว ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของวัดมังกร
 กมลาวาส ศูนย์รวมแห่งความศรัทธาของคนไทย
 เชื้อสายจีนในย่านนี้ ส่วนเพดานหน้าเครื่องออกบัตร
 โดยสารอัตโนมัติ ตกแต่งด้วยประติมากรรม
 โลหะนูนสูงเป็นหัวมังกรรายล้อมด้วยก้อนเมฆสีทอง
 รมดำแขวนอยู่บนฝ้าตะแกรง และมีไฟสีต่างๆ ส่อง
 เน้นให้เด่นงาม บนเพดานสถานีมีลวดลายเป็นเกล็ด
 มังกรสีแดงสลับขาว และมีการติดตั้งลายประแจเงิน
 ที่หัวเสาสถานีและบริเวณทางเดิน อีกทั้งยังมี

การตกแต่งรูปมังกรและดอกบัวตลอดทางเดิน
 ในชั้นออกบัตรโดยสาร โดยรวมจะเน้นโทนสีแดง
 สีทอง และสีดำ ส่วนพื้นที่เหนือหลังคาสถานีจะ
 เน้นสถาปัตยกรรมแนวชิโนโปรตุกีสให้กลมกลืนกับ
 อาคารต่างๆ ในย่านนี้ ซึ่งทุกการออกแบบจะเน้นให้
 สอดคล้องกลมกลืนกับศิลปวัฒนธรรม และวิถีชีวิต
 ของชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีนในย่านนี้ทั้งหมด

สถานีวัดมังกรเป็นสถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน มีที่ตั้ง
 อยู่ที่ถนนเจริญกรุง บริเวณสี่แยกแปลงนาม ใกล้กับ
 วัดมังกรกมลาวาส (จุดบรรจบถนนเจริญกรุง,
 ถนนแปลงนาม และถนนพลับพลาไชย) ในพื้นที่
 แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย และ
 แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
 มีทางขึ้น - ลงสถานีอยู่ตรงข้ามวัดมังกรกมลาวาส
 และหน้าโรงพยาบาลศิริราชม (ป้ายรถประจำทาง



Check in

TEXT & PHOTO : ธันวาคม หยาง



มั่งคั่ง มั่งมี... รับพรดีๆ ที่วัดไตรมิตรวิทยาราม



สวัสดีปีใหม่ 2561 Check in ฉบับนี้ ขอพาคุณผู้อ่านไปเริ่มต้นสิ่งดีๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้า นำพาความมั่งมีสุขชีวิตของปีนี้ด้วยการไปกราบสักการะพระพุทธรมหาสุวรรณปฏิมากร หรือหลวงพ่อทองคำ ณ วัดไตรมิตรวิทยาราม วรวิหาร ซึ่งเป็นหลวงพ่อทองคำที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของชาวไทยเชื้อสายจีน และถือเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์คในการมาเที่ยวกรุงเทพฯ ชั้นในของชาวต่างชาติ

วัดไตรมิตรวิทยาราม วรวิหาร หรือวัดหลวงพ่อทองคำ หรือวัดสามจีน ตั้งอยู่ที่ถนนมิตรภาพไทย-จีน แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ วัดนี้เป็นวัดโบราณ มีชื่อเดิมว่า “วัดสามจีน” เข้าใจกันว่า ชาวจีน 3 คน ร่วมกันสร้าง ต่อมาในปี 2482 จึงได้รับอนุมัติจากมหาเถรสมาคมให้ปรับปรุงสภาพวัดให้ดีขึ้น และเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “วัดไตรมิตรวิทยาราม” ซึ่งมีความหมายว่า เพื่อน 3 คนร่วมกันสร้างวัดนี้

ไฮไลต์สำคัญของวัดที่เมื่อมาถึงแล้วคือ การไปกราบสักการะพระพุทธรมหาสุวรรณปฏิมากร หรือพระพุทธรูปทองคำสุโขทัยไตรมิตร หรือหลวงพ่อทองคำ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปทองคำที่ได้รับการบันทึกในกินเนสส์บุ๊ก ว่าเป็นใหญ่ที่สุดในโลก พระพุทธรูปองค์นี้มีหน้าตักกว้าง 3.01 เมตร สูง 3.91 เมตร องค์พระสามารถถอดได้ 9 องค์ จากฐานองค์พระขึ้นไปเนื้อทองบริสุทธิ์ 40% พระพักตร์มีเนื้อทอง 80% ส่วนพระเศวมน้ำหนัก 45 กิโลกรัม เป็นเนื้อทองบริสุทธิ์ 99.99% สันนิษฐานว่าสร้างในสมัยสุโขทัย เข้าใจว่า เดิมประดิษฐานอยู่ที่วัดมหาธาตุ จังหวัดสุโขทัย ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ได้โปรดเกล้าฯ ให้กรมพระราชวังบวรรมหาสุรสิงหนาทไปอัญเชิญพระพุทธรูปต่างๆ จากเมืองเหนือลงมาประดิษฐานยังวัดสำคัญต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร เนื่องด้วยพระพุทธรูปที่อัญเชิญมาในครั้งนั้นมีจำนวนมาก ทำให้ดูแล



ไม่ทั่วถึง ชุมนางผู้หนึ่งจึงแอบเอาปูนฉาบพระพุทธรูปทองคำพรางตาให้ดูว่าเป็นพระปูน แล้วนำมาไว้ยัง วัดพระยาไกร (วัดโชติการาม) ต่อมาวัดพระยาไกรขาดคนบูรณปฏิสังขรณ์ จึงตกอยู่ในสภาพรกร้าง ราวปี 2474 บริษัท อีสต์เอเชียติก ได้ขอเช่าที่จากรัฐบาลเพื่อจัดสร้างโรงเลื่อยไม้ขนาดใหญ่ในบริเวณวัดร้างแห่งนี้ จึงมีการรื้อถอนสิ่งปลูกสร้างที่ชำรุดทรุดโทรมของวัดออก จนเหลือแต่พระพุทธรูปปูนปั้นขนาดใหญ่ ในขณะที่วัดกำลังอยู่ในระหว่างการบูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ สมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารี) เจ้าคณะแขวงล่าง เห็นว่า จะปลอยพระพุทธรูปปูนปั้นให้อยู่ที่เดิมต่อไปจะเป็นการไม่สมควร ประกอบกับวัดสามจีน มีสถานที่กว้างขวาง เหมาะกับการประดิษฐานพระพุทธรูปขนาดใหญ่ จึงมอบให้คณะกรรมการวัดสามจีน ร่วมกันอัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้จากวัดพระยาไกรมาประดิษฐานยังวัดสามจีน โดยในขณะที่ยังบูรณปฏิสังขรณ์พระอารามไม่แล้วเสร็จ ทางวัดได้ประดิษฐานพระพุทธรูปไว้ข้างเจดีย์เป็นการชั่วคราว ในระหว่างนี้มีผู้มาขออัญเชิญไปประดิษฐานยังวัดต่างๆ มากมาย แต่ไม่สามารถเคลื่อนย้ายไปได้ การก่อสร้างพระอารามต่างๆ ในวัดสามจีนใช้เวลาล่วงเลยไปถึง 20 ปี จึงแล้วเสร็จ

เมื่อทุกอย่างสมบูรณ์พร้อม พระวิสุทธาธิบดี (ไสว ฐิตวิริมหาเถระ ป.ธ.๗) เจ้าอาวาสขณะนั้น ได้สั่งเคลื่อนย้ายพระพุทธรูปปูนปั้นองค์นี้เพื่อนำขึ้นประดิษฐานยังพระวิหาร ในวันที่ 25 พฤษภาคม 2498 การเคลื่อนย้ายเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากองค์พระมีขนาดใหญ่ และหนักมาก ต้องใช้ปั้นจั่นยกปรากฏว่าลวดสลิงที่ยึดองค์พระเกิดขาด เพราะทานน้ำหนักองค์พระไม่ไหว พระพุทธรูปจึงตกกระแทกพื้นอย่างแรง เข้าวันรุ่งขึ้น ท่านเจ้าอาวาสได้มาตรวจดูองค์พระ ก็ได้พบเห็นรอยแตกที่พระอุระ สงสัยว่าข้างใน

Check in



รอยแตกมีอะไรแปลกๆ จึงให้ช่วยกันแกะปูนออกดู ก็ปรากฏเป็นพระพุทธรูปทองคำ ปางมารวิชัย ศิลปะสกุลช่างสุโขทัย ที่งดงามจับตาซ่อนอยู่ด้านใน

นอกจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่วัดอย่างองค์หลวงพ่อทองคำแล้ว ในวัดยังแบ่งอาคารหลักออกเป็น 2 ส่วน คือ **พระอุโบสถ** ที่ประกอบพิธีทางศาสนาสิ่งต่างๆ และ**พระวิหารมಹာมณชป** ภายในพระมಹามณชปนั้นประกอบด้วย **ศูนย์ประวัติศาสตร์เยาวราช** อยู่ถึชั้น 2 เพื่อทำการศึกษาความเป็นมาของชุมชนชาวจีนสำเพ็ง - เยาวราช อันเป็นย่านการค้าเก่าแก่ที่สำคัญของกรุงเทพฯ ซึ่งเติบโตขึ้นจากการก่อสร้างตัวของชาวจีนที่เข้ามาทำมาหากินในเมืองไทย จัดแสดงพัฒนาการของชุมชนจีนจากตลาดสำเพ็งสู่ความเป็นย่านธุรกิจสมัยใหม่ที่ถนนเยาวราช สัมผัสบรรยากาศภายในสำนักงานบริษัทค้าข้าวที่ถนนทรงวาดสมัยรัชกาลที่ 6 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นความเจริญรุ่งเรืองของย่านการค้าเยาวราช ชมโมเดลขนาดใหญ่ที่จำลองถนนเยาวราชในยุคเฟื่องฟูที่สุดช่วง พ.ศ. 2500 ซึ่งเยาวราชเป็นย่านธุรกิจและแหล่งบันเทิงที่ทันสมัยที่สุดของกรุงเทพฯ ทั้งยังเป็นที่ตั้งของตึกสูงที่สุดของประเทศถึง 3 ตึก โดยรอบโมเดลยังมี Diorama 11 ฉาก ที่แสดงเรื่องราววิถีชีวิตที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อวิถีทางสังคมของชาวเยาวราชในยุคนั้น และยังมีแกลเลอรีภาพถ่ายและวีดิทัศน์ จัดแสดงเรื่องพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระปรมิหรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ 9 และพระบรมวงศานุวงศ์ ที่มีต่อชุมชนเยาวราช และพระราชกรณียกิจมากมายที่เชื่อมประสานสายสัมพันธ์สองแผ่นดินไทย - จีนให้แน่นแฟ้น



สำหรับชั้นที่ 3 จัดแสดงนิทรรศการพระพุทธรูปทองคำ ภายในมีห้อง Multimedia Theatre จัดแสดงสื่อผสม แสง เสียง และภาพแอนิเมชันประกอบกับโมเดลวัดมหาธาตุกลางเมืองสุโขทัย เล่าเรื่องราวตั้งแต่เริ่มกำเนิดพระพุทธรูปขึ้นในโลก และพัฒนาการมาสู่พระพุทธรูปทองคำ หรือพระพุทธรูปทองคำสุโขทัยไตรมิตร

และในส่วนของชั้นที่ 4 จะเป็นที่ “ประดิษฐานหลวงพ่ทองคำ” หรือ พระพุทธรูปทองคำสุโขทัยไตรมิตร นั่นเอง

และในปี 2563 นี้ ถ้ำสถานีวิถัมกรเปิดให้บริการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เราสามารถเดินจากสถานีมาถึงวัดได้ภายใน 10 นาที โดยเดินลัดเลาะตามถนนเจริญกรุงมุ่งหน้ามาที่แยกหม่อมมี แล้วเลี้ยวขวามานิดๆ เข้าถนนเยาวราช มุ่งหน้ามาทางประตูเยาวราช (ไอเดียน) ก็จะเห็นวัดอยู่ทางซ้ายมือ นับเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะเพิ่มความสะดวกสบายในการเดินทางมากราบสักการะหลวงพ่ทองคำ ณ วัดไตรมิตรวิทยาราม หรือมากราบขอพร แก้ปี่ขง ที่วัดมังกรกมลาวาส รวมถึงการมาจับจ่ายใช้สอยสินค้าดี มีคุณภาพ พร้อมหาของกินอร่อยๆ ทานในมือค้ำที่ย่านเยาวราชได้อีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยลดปัญหาการจราจรที่แออัด คับคั่ง การหาที่จอดรถ รวมถึงยังช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซตัวอื่นๆ จากท่อไอเสีย ที่ส่งผลต่อกระทบต่อระบบหายใจของเราด้วย [L&M](#)

วัดไตรมิตรวิทยาราม

เปิดให้เข้าชม อังคาร - อาทิตย์

เวลา 8.00 - 17.00 น.

ติดต่อสอบถาม โทร. 0 2623 3329,
0 2623 1227

การเดินทาง

ปัจจุบัน สามารถนั่งรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ลงที่สถานีหัวลำโพง ออกประตู 1 วัดอยู่ห่างจากสถานีประมาณ 200 เมตร

Eating Out =

TEXT & PHOTO : ธันวาท หมายง

เชิญแนะนำร้านอาหารเก๋ๆ เข้ามาได้ที่ mjmedia2008@hotmail.com

Le Patissier (เลอ ปาตีชีเอ)

เบเกอรี่ & คอฟฟี่ สตูดิโอ

ที่คอกาแฟและแฟนเบเกอรี่สายคลีนควรรู้จัก



แม้ว่าร้านนี้จะเพิ่งเปิดได้เพียง 4 - 5 เดือน แต่ไม่ได้หมายความว่าบาริสต้าผู้ปรุงกาแฟและพาสทรีเชฟ(คนทำเบเกอรี่) จะใหม่ เพราะทั้ง 2 คือ คุณตุ้ม กิตติวัฒน์ ปิยะประไพ (บาริสต้า) และคุณนก นิภารัตน์ เลิศบุญยรัตน์ (พาสทรีเชฟ) ต่างก็เคยทำร้านเบเกอรี่ที่ชิสนีย์ ประเทศออสเตรเลีย มากกว่า 10 ปี มีประสบการณ์ความชำนาญ และมีมือชั้นเลิศถึงขั้นกวาดรางวัลกาแฟและเบเกอรี่ดีเด่นจากหลายสถาบันของออสเตรเลียมาแล้วนับสิบ โดยเฉพาะรางวัล Top Cake Shop of Sydney ที่น่านาคฤภูมิใจ ก่อนจะตัดสินใจกลับมาเปิดร้านที่กรุงเทพฯ แห่งนี้

แรกเริ่มเดิมที ตั้งใจจะเปิดแค่ส่วนหน้าของบ้านเป็นสตูดิโอสอนทำเบเกอรี่เท่านั้น แต่ด้วยโครงสร้างของบ้านนั้นใหญ่ มีที่ว่างเหลือเยอะ ดูแล้วว่าถ้าเปิดเป็นสตูดิโอเล็กๆ ขึ้นมาเพียงห้องเดียวแล้วคงไม่สวย จึงเปิดเป็นร้านกาแฟและเบเกอรี่ขึ้นมาด้วยดีกว่า จึงเป็นที่มาของร้าน Le Patissier (เลอ ปาตีชีเอ)

เบเกอรี่ที่นี่เป็นสไตล์ฝรั่งเศส เน้นวัสดุแนวคลีน นำเข้าจากออสเตรเลียเท่านั้น เช่น คริมสดจากธรรมชาติแท้ นมแท้ เนยแท้ ไม่มีการใช้ไขมันทรานส์เด็ดขาด อันนี้เป็นหลักประกันที่ดีเพื่อให้เห็น





รักสุขภาพมาทานได้อย่างวางใจ ในส่วนของกาแฟ จะเน้นเป็นออสเตอร์เลียนสไตล์ ไม่เหมือนใคร เพื่อ แนะนำให้ลูกค้าได้ดื่มกาแฟแท้แบบตรงตามสูตร ดันฉบับ ตามหลักสากล เช่น เอสเพรสโซ่ ต้องมี แต่กาแฟร้อน ทางร้านจะไม่มีเมนูแปลกๆ นอก ระบบสากลนิยมอย่าง เอสเพรสโซ่เย็น บาริสต้าดีม จะมีความแนะนำการดื่มดีๆ ที่ถูกต้องให้ทุกท่านได้ ตั้งนั้น การมาทานที่ร้านนี้ นอกจากจะได้ลิ้มรส ความอร่อย บรรยากาศดีแล้ว ยังได้รับความรู้ใน เรื่องรสนิยมที่ดี มีความถูกต้องในการดื่มกลับไป อีกด้วย

เรามาดูเมนูแนะนำกันหน่อย **ครัวส์ของดี แยมสตอเบอร์รี่กับเอสเพรสโซ่** มาร้านนี้ต้องทาน

เซตนี้ เพราะครัวส์ของดีของร้านเคยได้รับรางวัล อร่อยที่สุด 1 ใน 3 ของซินิยามาแล้ว ครัวส์ของดี สูตรนี้ไม่มีน้ำมันเยิ้ม รสชาติเบาๆ นุ่มๆ กรอบ หอมพองาม ต้องทานตอนอุ่นๆ ร่วมกับกาแฟ เอสเพรสโซ่จะเหมาะที่สุด ยิ่งจิมแยมสตอเบอร์รี่ ที่ทางร้านปรุงเอง เมนูนี้ยิ่งเลิศมาก รายการต่อมา **ทาร์ตแอปเปิ้ลทรมเบิ้ล** แป้งทาร์ตกรอบบาง เนื้อแอปเปิ้ลกวน ราดซอสวานิลลา ทานกับ **ชาดอกกุหลาบ T2** เมนูนี้โรแมนติคมาก ขนมก็ อร่อย ซากก็หอม อยากทานซ้าสักสิกรอบ อีกเมนูก็ อร่อยไม่แพ้กัน **สตอเบอร์รี่ทาร์ต** **ครีมคัสตาร์ด** หวานอ่อนๆ พอดีๆ ทานกับ **ชาฟรุตตาลิเซียส T2** อุ่นๆ ให้กลิ่นหอมละมุนเบาๆ สำหรับท่านที่ชอบ หวานมากขึ้นอีกนิด ก็ต้องทาน **มาการอง** หลากสี มีหลายรส หินชนิดๆ เหนียวนุ่มหน้อยๆ เมนูนี้ ต้องจับคู่กับ **ชาเอิร์ลเกรย์** ที่มีรสฝาดนิดๆ เบรก รสหวานจากขนม เพื่อความกลมกลืน เมนูต่อมา **โอริโอชีสเค้ก** **แบกชีสเค้ก** และ **บราวนี่** รายการนี้ ตัดขายแบบซังน้ำหนักมาก/น้อยยังงี้ก็ได้ตามใจ ลูกค้า เพื่อที่ว่าจะได้ชิมกันให้ครบถ้วนทุกอย่าง แบบหลากหลาย อีกหนึ่งเมนูที่ควรลองคือ **ซูครีม** เป็นครีมสดธรรมชาติแท้ ทานกับชาก็ดี กาแฟก็ได้ ซ็อกโกแลตร้อนหรือเย็น ก็เหมาะเช่นกัน

นอกจากนี้ ทางร้านยังรับออเดอร์เค้กแต่งงาน วันเกิด เทศกาลงานฉลองต่างๆ ด้วยดีไซ์หรือดูดี ในราคาที่เหมาะสม ส่วนท่านที่ทานแล้วถูกใจ จนอยากได้วิชาทำขนมนี้กลับบ้าน เปิดร้านต่อยอด คอร์สเรียนไพรเวทเบเกอรี่ที่นี้ไม่แพง เช่น 3 เมนู 5,000 บาท อยู่กับอาจารย์ทั้งวันตั้งแต่ 10.00 - 17.00 น. สนใจใกล้ชิด ติดตามผลจนกว่าจะทำอร่อย อาจารย์จึงจะปล่อยให้กลับบ้าน *love*

Le Patisserie

ที่ตั้ง 11 ปุณณวิถี 24 สุขุมวิท 101 บางจาก
พระโขนง กรุงเทพฯ
เปิด อังคาร - อาทิตย์ เวลา 8.00 - 18.00 น.
โทร. 08 2495 6336
Line @LEPATISSIERBANGKOK
IG & fb : LEPATISSIERBANGKOK

การเดินทาง

จากสถานีรถไฟฟ้ามหานครที่เอสปุณณวิถี เข้าซอย สุขุมวิท 101 มาถึงซอยปุณณวิถี 24 เลี้ยวขวา เข้าไปประมาณ 100 เมตร ร้านอยู่ซ้ายมือ





1

เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน ลองดื่มสิ่งเหล่านี้เพื่อช่วยบรรเทา

หลายคนมักมีอาการคลื่นไส้ - อาเจียน วิงเวียนศีรษะยามเดินทาง บางคนใช้วิธีการกินยาแก้แพ้ก่อนเดินทางมันเสียเลยเพื่อตัดปัญหาทรวงอกใจที่จะเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้มีแค่เพียงยาแก้แพ้เท่านั้นที่จะแก้ไขปัญหานี้ได้ เครื่องดื่มบางชนิดก็สามารถลดบรรเทาอาการดังกล่าวได้เช่นกัน ลองมาดูสิว่ามีเครื่องดื่มอะไรกันบ้าง อย่างแรกเลย ชาจีนหรือชาฝรั่งอุ่นๆ น้ำขิง โดยใช้ขิงแก่ที่ต้มเดือดๆ พออุ่นจึงนำมาดื่มทันที หรือน้ำผึ้งแท้ จำนวน 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำร้อนคนให้เข้ากันดื่มทันที (สำหรับเด็กใช้ 1 ช้อนโต๊ะ) รับรองว่าอาการวิงเวียนคลื่นไส้จะค่อยๆ หายไป



2

ตัวช่วยเสริมกำลังให้ไฟเบอร์ ทำงานได้ดีที่คุณควรกิน

ใครๆ ต่างก็รู้ว่ากากใยอาหารหรือไฟเบอร์นั้นดีต่อระบบขับถ่ายของร่างกายมากแค่ไหน แต่รู้ไหมว่ายังมีอาหารชนิดอื่นๆ ที่ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ลองมาดูกันว่ามียอะไรบ้าง

• ไขมัน

อย่าเพิ่งร้องฮึไป ไขมันชนิดดีในปริมาณที่พอเหมาะและเพียงพอจะช่วยให้อุจจาระมีความอ่อนนุ่ม ไม่แข็งจนเกินไป ขับถ่ายได้ดี ซึ่งไขมันที่อยากแนะนำคือไขมันจากปลา หรือจะเลือกเป็นแคปซูลน้ำมันปลาก็ได้



• ผลไม้

โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีปริมาณสูง เพราะเมื่อร่างกายได้รับวิตามินซีมากๆ ก็จะทำให้การดึงน้ำเข้าสู่ลำไส้เพื่อปรับสมดุลให้ร่างกาย ส่งผลให้การขับถ่ายคล่องตัว

ดังนั้น อย่าลืมเลือกรับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ตามโภชนาการ และเสริมด้วยผลไม้มานานาชนิดและไขมันดีในทุกๆ วัน เพื่อความสมดุลแข็งแรงของร่างกาย



Tip



สุขภาพดี เริ่มง่าย ๆ ที่การยิ้ม

เริ่มต้นวันใหม่ในแต่ละวันด้วยการยิ้มให้ตนเองในกระจก เรียกพลังใจให้พร้อมในการดำเนินชีวิต จากนั้นลองส่งยิ้มให้คนที่คุณรักบ่อยๆ ทั้งครอบครัว คนรัก เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เชื่อเถอะว่าความสุขใจจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว แต่ที่สำคัญต้องเป็นยิ้มที่มาจากใจเท่านั้นนะ



Quote

“โอกาสในชีวิต ไม่ได้มีเข้ามาบ่อยๆ คิดจะทำอะไร ฝึนอยากรจะทำสิ่งใด ไม่ต้องกลัวผิดหวัง”

อาทิตย์วาท์ คงมาลัย
(ตุน บอดีสแลม)



Did You Know?

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อห่างไกลภาวะคอเลสเตอรอลสูง

ในช่วงที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์บ่อยๆ อย่าลืมละเลยสุขภาพด้วยการเลือกเลี่ยงหรือลดการกินอาหารเหล่านี้

- เนื้อสัตว์ที่ติดมัน เบคอน ไส้กรอก อาหารเนื้อสัตว์แปรรูปต่างๆ
- อาหารทะเลอย่าง ปลาหมึก หอยนางรม ไข่ปลา กุ้ง
- อาหารทอดต่างๆ จากน้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว กะทิ
- ตับ สมอสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง
- ชีส ครีม เนย
- เค้ก คุกกี้ โดนัท



3

เดินช้อปปิ้งทั้งวัน.. เมื่อยเท้าจึงทำไงดี

เมื่อกลับถึงบ้านลองนำน้ำอุ่นใส่กะละมังขนาดเล็กสำหรับพอแช่เท้าได้ หยดน้ำมันยูคาลิปตัสและน้ำมันโรสแมรี่อย่างละ 4 หยดลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นแช่เท้านานประมาณ 10 - 15 นาที จนกว่าจะรู้สึกเบาสบาย เทคนิคนี้จะช่วยให้เลือดบริเวณเท้าไหลเวียนได้ดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อย และกล้ามเนื้อเหนียวล้าได้เป็นอย่างดี

4

ประโยชน์มากมายจากโสม... สมุนไพรอายุวัฒนะ

โสมได้รับสมญานามว่าเป็นราชาแห่งสมุนไพรในโลกตะวันออก เพราะมีคุณสมบัติมากมาย ทั้งช่วยเพิ่มพลังเพราะสารสกัดจากโสมนั้นช่วยให้เซลล์ดูดซึมออกซิเจน ก่อให้เกิดกรดแล็กติกในร่างกายน้อยลง กล้ามเนื้อจึงคลายความอ่อนล้าจึงรู้สึกถึงความอ่อนเพลียค่อยๆ หายไป ช่วยเพิ่มพลังหัวใจเพราะมีสารออกฤทธิ์ทำหน้าที่เป็นแอนติออกซิแดนท์กำจัดฟรียเรดิคัล ออกจากร่างกาย ซึ่งเจ้าฟรียเรดิคัลนี้เป็นตัวที่มักทำลายดีเอ็นเอและก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ อย่าง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ ช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ มีวิจัยจาก Medical School of Nantong University ของประเทศจีนรองรับว่าโสมช่วยเพิ่มความสามารถในการคิด การจดจำและสมาธิได้ ช่วยลดอาการวัยทอง อาการร้อนวูบวาบของร่างกาย ช่วยให้อารมณ์ของผู้สูงวัยแจ่มใสมากขึ้น ลดความเครียด นอกจากนี้ในคุณผู้ชาย โสมยังขึ้นชื่อว่าช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ งานวิจัยหลายชิ้นบ่งบอกว่าโสมช่วยเพิ่มจำนวนอสุจิและช่วยให้อสุจิแข็งแรง ว่ายได้ดีขึ้น ลดปัญหาเรื่องอวัยวะเพศชายไม่แข็งตัวอีกด้วย สรรพคุณครอบจักรวาลแบบนี้ ไม่น่าแปลกใจเลยว่าในประวัติศาสตร์จีน จะเคยมีบันทึกไว้ว่าในสมัยราชวงศ์เหลียง ระหว่างปี ค.ศ. 220 - 589ฮ่องเต้ทรงใช้โสมในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ทั้งการกินและประคบผิว *len*



Beauty

TEXT : Chayanee A.



1

มาเขียนคิ้ว ช่วยแก้รูปหน้ากันเถอะ

เพราะคิ้วคือมงกุฎของใบหน้าอย่างที่รู้ความงามหลายๆ ท่านกล่าว แต่นอกจากคิ้วสวยจะช่วยให้ดูมีสง่าราศี โหงวเฮ้งดีแล้ว รูปทรงของคิ้วยังช่วยแก้ไขปัญหารูปหน้าได้อีกด้วย ไปดูกันเลยว่าโครงหน้าแบบไหนควรเขียนคิ้วอย่างไร



● ใบหน้ารูปไข่

ใบหน้ารูปไข่ค่อนข้างได้เปรียบกว่าใบหน้ารูปทรงอื่นๆ อยู่แล้ว เพียงเขียนคิ้วให้มีความหนาปานกลางและไม่โค้งมากก็จะดูสวยอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว

● ใบหน้ารูปเหลี่ยม

ลองเขียนคิ้วให้โค้งมนเล็กน้อย เพื่อสร้างความรู้สึกเรียวยาวให้ใบหน้ามากขึ้น ลดความแข็งของทรงเหลี่ยม

● ใบหน้ายาว

ลดความยาวของใบหน้าด้วยเส้นคิ้วขนาดกลางแบบตรงๆ ที่ปิดไล่ออย่างเป็นธรรมชาติ กระจายจุดสนใจออกทางด้านข้างมากกว่าแนวตั้ง เพื่อให้ใบหน้าที่แลดูยาวเกินไปหรือสมส่วนขึ้น

● ใบหน้ากลม

ควรเขียนคิ้วให้โค้งและเห็นสันคมเล็กน้อย เพื่อลดความกลมของใบหน้า ดูมีทิศทางขึ้นดูบ้าง

นอกจากนี้ ควรเลือกสีของดินสอหรือฟูลินเขียนคิ้วให้มีสีเป็นธรรมชาติเข้ากับสีผมของคุณด้วย เพื่อความสมูทอย่างมีระดับในการแต่งคิ้ว

สูตรพอกหน้านุ่มด้วยกล้วยหอม

เพียงนำกล้วยหอมสุก 1 ผลเล็ก บดให้ละเอียด จากนั้นผสมน้ำนมสดลงไป 2 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว นำมาพอกทิ้งไว้บนใบหน้า ประมาณ 10 - 15 นาที จากนั้นจึงล้างออกให้สะอาด ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รับรองว่าผิวหน้าจะผุดผ่องแถมนุ่มนวลสัมผัสมากๆ เลยละ



2

ล้างแชมพูไม่หมด.. ผมก็หลุดร่วงเยอะได้นะ

เวลาสระผม หลายคนมักคิดว่าการใช้ปริมาณแชมพูที่มากในการสระผม แต่ครั้งนั้นจะทำให้เส้นผมและหนังศีรษะสะอาดได้มากกว่า ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดมหันต์ อันที่จริงแล้วหากเราล้างแชมพูสระผมออกได้ไม่หมด สารลดแรงตึงผิวสังเคราะห์จะไปสะสมอยู่บริเวณรากผม เมื่อสะสมมากๆ เข้าก็ทำให้เกิดอาการอักเสบได้ นอกจากนี้อาจส่งผลให้เกิดผมร่วง ความคัน เส้นผมร่วงมากผิดปกติ ปัญหาหนังแคะ หนังศีรษะมันเฝิ้มร่วมด้วย ดังนั้น ในการสระผมแต่ละครั้งควรมั่นใจว่าคุณนั้นล้างแชมพูออกอย่างสะอาดหมดจดจริงๆ



3

ไม่อยากหน้าแก่...จงแก้พฤติกรรมเหล่านี้

หนุ่มสาวอายุน้อยหลายคนครอบครองใบหน้าสูงเกินวัย ซึ่งสาเหตุมีอยู่หลายข้อ และส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมผิดๆ ที่ทำอยู่เป็นประจำในทุกวัน ลองมาดูกันว่ามินิสัยแย่ๆ แบบไหนบ้าง เมื่อรู้แล้วจะได้เลิกทำ กลับมามีใบหน้าอ่อนเยาว์เช่นเคย

• ชอบขยี้ดวงตาแรงๆ

จะร้องไห้หลังดูซีรีส์ หรือจ้องคอมพิวเตอร์มาครึ่งค่อนวัน แสบตาหรือระคายเคืองตาแค่ไหน ก็ห้ามขยี้ตา ถ้าไม่อยากให้ตื้นกาปรากฏ นอกจากนี้อย่าละเลยการทาอายส์ครีมเป็นประจำ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวรอบดวงตาด้วย

• สุกบุหรี่

นิโคตินนอกจากส่งผลเสียต่อปอด ระบบทางเดินหายใจแล้ว ยังส่งผลให้ผิวเหี่ยว แลดูร่วงโรยเกินวัยอีกด้วย

• การเก้าคาง

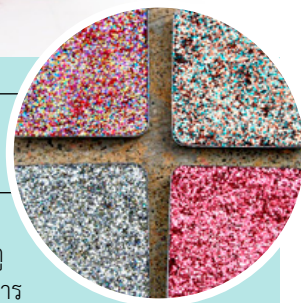
หลายคนเมื่อเพลอกก็มักจะนั่งเท้าคางทอดอารมณ์อยู่บ่อยๆ รู้ไหมว่าการที่มือสัมผัสเสียดสีกับผิวหนังบ่อยๆ ก็ทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย คิดดูสิ...นั่งแบบนี้มานานก็สิบปีแล้ว จงเลิกทำเสีย

• แคะ แทะ แกาและบีบสิว

การกระทำที่ว่าส่งผลให้สิวยิ่งเกิดการอักเสบ เชื้อแบคทีเรียลุกลาม แฉกยังส่งผลให้เกิดแผลเป็นได้ง่ายๆ หากมีปัญหาสิวมากวนใจ แนะนำให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวสำหรับผิวที่มีปัญหาผิวโดยเฉพาะ รักษาความสะอาดของผิวหนัง รวมถึงถึงหมอน ผ้าปูที่นอน ตีมน้ำเปล่าสะอาดให้มากๆ รวมทั้งนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามอย่าสะสมความเครียด หากปัญหาผิวยังไม่ทุเลาเบาลงเมื่อทำครบทุกข้อ ลองปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อรับการรักษา

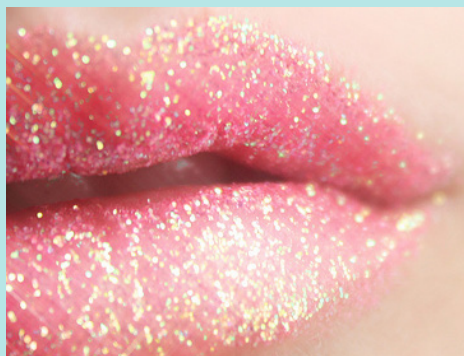
• ไม่ค่อยรักษาความสะอาด

เป็นไปไม่ได้เลยที่ผิวอ่อนเยาว์จะเผยให้เห็นถ้าโดนเคลือบไปด้วยความสกปรก อย่างน้อยควรล้างหน้าก่อนเข้านอน เพราะผิวจะได้ซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองได้อย่างเต็มที่ขณะที่คุณหลับ มันคงไม่ดีแน่ถ้าจะต้องฟื้นฟูผิวไปพร้อมฝุ่นละอองและสารเคมีต่างๆ จากมลพิษ มลภาวะที่ผิวเจอในแต่ละวัน



4

กลิตเตอร์...เพิ่มประกายสดใสให้กับหน้าในวันหยุด



เดี๋ยวนี้สาวๆ อาจจะบอกว่าวันหยุดก็อยากจะเผยผิว เปลือยผิวให้ดูสดใสในแบบธรรมชาติดูบ้าง ซึ่งนั่นเป็นเรื่องดีที่ทำให้คุณได้รับแสงจากการแต่งหน้าแบบเป็นทางการในวันทำงาน แต่คุณก็สามารถเพิ่มกิมมิกเล็กๆ ในการเมกอัพปรับลุคให้ดูมีอะไรมากกว่าที่เคยได้ด้วยกลิตเตอร์หรือซิมเมอร์แบบเบาๆ สิ่งสำคัญคือ การแตะแต้มอย่างเบามือ ไม่อย่างนั้นคนอาจจะคิดว่าคุณจะไปแสดงคาบาเร่ต์โชว์ก็เป็นได้ แนะนำให้ผสมกลิตเตอร์เล็กน้อยลงในอายแชโดว์เนื้อครีมสีอ่อนๆ ก่อนจะแต้มเบาๆ บนเปลือกตา แบบดูไม่ตั้งใจนัก หรือจะลองผสมซิมเมอร์ละอองเล็กๆ วิวาวลงในกอสทาร์ริมฝีปากก่อนจะทาปาก เพียงเท่านี้การแต่งหน้าของคุณก็จะดูสดใสน่ามองมากยิ่งขึ้น แต่คุณจะต้องเลือกก่อนนะว่าจะเน้นดวงตาหรือริมฝีปาก แล้วเลือกลงประกายแวววาวนี้เพียงจุดเดียว ไม่ให้แย่งซีนกันและกัน *len*

Shopping Guide

TEXT : Chayane A.



RAMAYANA Moisturizing Mask

แผ่นมาสก์สูตรธรรมชาติ
ลายยักษ์ เจ้าแรกของโลก !!

RAMAYANA Moisturizing Mask (รามายณะ มอยซ์เจอโรซิง มาสก์) มาสก์หน้าลายยักษ์และลิงในวรรณคดีไทยที่เห็นแล้วรับรองว่าดอมยิ้มไม่ได้ไปกับความน่ารักน่าหยิกของลวดลาย เริ่มกันด้วย **มาสก์ศกัณฐ์** ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการฟื้นฟูผิวและเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว มีส่วนผสมจากทีทรี ชาเขียว และใบบัวบก ต่อมา **มาสก์ไมยราพ** ที่ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและยืดหยุ่น เหมาะสำหรับคนที่อยากให้มีผิวกระชับ มีส่วนผสมของลาเวนเดอร์ มะลิและเพอสเลนที่ขพรณสมุนไพรรจากอินเดีย **มาสก์สุคริพลายลิงอ้าปาก** มาพร้อมสารสกัดหลักอย่างผงลิกทัมบิม ว่านหางจระเข้ และเพอสเลนอินเดีย ช่วยเรื่องความชุ่มชื้นและความกระจ่างใส ลายสุดท้าย **มาสก์หนุมาน** ส่วนผสมหลักคือ มิกซ์ เบอร์รี่ (สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่และราสเบอร์รี่) ช่วยให้ผิวหน้าขาวกระจ่างใสและชุ่มชื้นในเวลาเดียวกัน

Ramayana Sheet Mask ของ MYU-NIQUE (มิวนิค) เป็นคอลเลคชั่น Thailand Exclusive สามารถหาซื้อได้ที่ Home Fresh Mart และ Gourmet Market ทุกสาขา หรือสั่งออนไลน์ที่ @myu.nique.th แผ่นละ 89 บาท ซื้อเป็นกล่องราคากล่องละ 850 บาท มี 10 แผ่น



All about a man

ป๊อบอัปสตรีสำหรับชายหนุ่ม

มาร์เบิลแอนด์วู้ด พรีเมียมไลฟ์สไตล์แบรนด์สัญชาติไทยเปิดตัวซีซั่นคอลเลคชั่นอัปสตรีเป็นครั้งแรกที่ศูนย์การค้าสยามดิสคัฟเวอรี นำเสนอสินค้าคุณภาพโดดเด่นด้วยสไตล์สำหรับหนุ่มๆ อาทิ แฟชั่นแอกเซสเซอรี ผลิตภัณฑ์เครื่องหนัง และอุปกรณ์เครื่องเขียน ด้วยการเพ้นท์หัววัตถุดิบคุณภาพดีจากทั่วทุกมุมโลก ไม่ว่าจะเป็นผ้าฝ้ายแท้ 100% จากพื้นที่เขตร้อนในประเทศออสเตรเลียซึ่งเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมกับการสวมใส่ผ้าฝ้าย สารสกัดน้ำหอมจากทุ่งหญ้าในแคว้นโปรวองซ์ประเทศฝรั่งเศส หรือหนังสือตัวอักษรเยี่ยมจากประเทศอังกฤษ โดยสร้างสรรค์จากทักษะขั้นสูงของช่างฝีมือผู้เชี่ยวชาญที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความประณีต พิถีพิถันในทุกขั้นตอนของการผลิต สร้างสไตล์เฉพาะตัวอย่างมีเอกลักษณ์ ติดตามข้อมูลข่าวสารและผลิตภัณฑ์ของมาร์เบิลแอนด์วู้ดได้ที่เว็บไซต์ www.marble-and-wood.com/, Facebook หรือ IG หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่โทร. 0 2673 0035 ต่อ 58



Sniff Him Every day ...Coach for Men

รุ่นกลิ่น “เขา” ผู้เป็นที่รักของคุณในทุกวัน

ความหอมกลิ่นใหม่สำหรับชายหนุ่ม “Coach For Men” ในขวดสีดำ แสนคลาสสิก เพื่อชายหนุ่มผู้ชื่นชอบการผจญภัย รักอิสระ และเปี่ยมไปด้วยความคิดสร้างสรรค์สไตล์อเมริกัน เปิดตัวกลิ่นที่มอบความหอมสดชื่น กระปรี้กระเปร่าและมีชีวิตชีวาของ Green Nashi Pear ตามด้วยแนวกลิ่น สไปซี่ของ Cardamom และปิดท้ายด้วยส่วนผสมของ Vetiver ที่มอบกลิ่นที่สดชื่นสะท้อนความเป็นชายหนุ่มสมัยใหม่อย่างแท้จริง มีจำหน่ายแล้ววันนี้ที่ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ ขนาด 40ml ราคา 1,950 บาท, ขนาด 60ml ราคา 2,850 บาท และขนาด 100ml ราคา 3,800 บาท



Hot Items for Healthy Girls

สวยมั่นใจทุกท่วงท่ายามออกกำลังกาย

Pre Boutique Sportswear คอลเลกชันออตัม/วินเทอร์ 2017 ‘อาร์ต ออฟ แอ็น อิลลิเซียม’ (Arts of an Elysium) ให้หญิงสาวผู้รักสุขภาพได้สนุกกับการเลือกเสื้อผ้าแอคทีฟแวร์คุณภาพเยี่ยม ไปสวมใส่ได้ในทุกกิจกรรมของการใช้ชีวิต โดยคอลเลกชัน Arts of an Elysium ได้นำความงดงาม และองค์ประกอบจากธรรมชาติที่หลอมรวมให้เกิดเป็นปรากฏการณ์อันน่าอัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นลวดลาย แร่หิน ควันไฟ หรือภาพสะท้อนน้ำ มาเป็นแรงบันดาลใจหลักในการออกแบบ ผ่านการเลือกใช้ ผ้าโพลีเอสเตอร์ผสมสแปนเด็กซ์ เป็นแม่ทที่เรียลหลักที่ช่วยมอบความยืดหยุ่นให้กับผู้สวมใส่ รวมถึง เซตบรากับเลกกิ้งที่เป็นผ้าพรีเมียมสีพิงค์โกลด์ (Pink Gold) ที่พัฒนาให้เฉพาะแบรนด์พรีเมียม

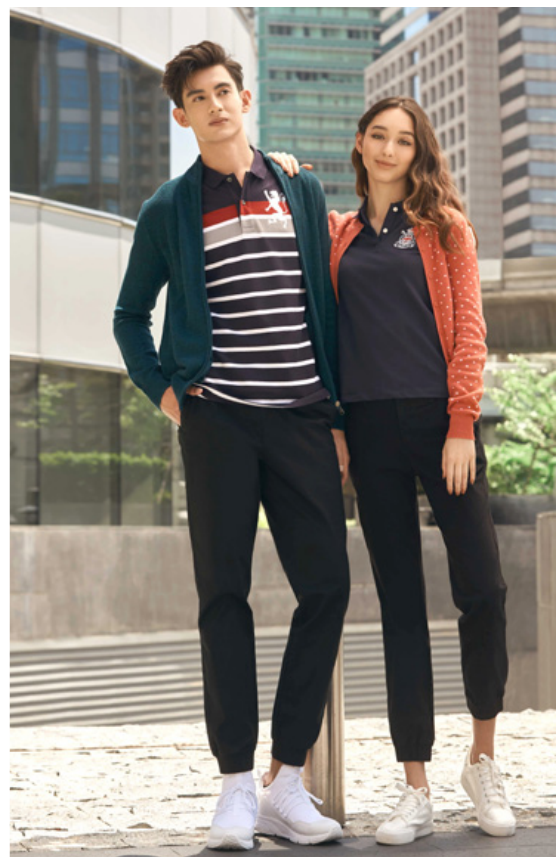
เอ็กซ์คลูซีฟ ไฮไลท์เด่นประจำ คอลเลกชันที่ทางแบรนด์ได้เลือกนำผ้าไนลอนที่ผสมสแปนเด็กซ์สูงถึง 25% มาใช้ในการตัดเย็บ ที่นอกจากจะช่วยระบายอากาศและยืดหยุ่นได้ดีแล้ว ยังสามารถช่วยเก็บ กระชับสัดส่วนให้เข้ารูปเหมาะสำหรับผู้หญิงที่ต้องการสวมใส่ชุดที่แน่นกระชับ หาซื้อได้ที่ ‘พรี บูทีค สปอร์ตแวร์’ (Pre Boutique Sportswear) Line@: @preboutiquesw Facebook: Pre Boutique Sportswear Instagram: preboutiquesportswear www.preboutiquesportswear.com และที่สยามพารากอน แผงก Lingerie, ดี เอ็มโพเรียม แผงก Sport small, เซน แอด เซ็นทรัลเวิร์ลด์ แผงก Women’s Activewear, เซ็นทรัล ซิตี้ลม แผงก Women’s Activewear, เซ็นทรัลบางนา แผงก Women’s Activewear, เซ็นทรัลปิ่นเกล้า แผงก Women’s Activewear, เซ็นทรัลลาดพร้าว แผงก Women’s Activewear, เดอะมอลล์ บางกะปิ แผงก Lingerie, เดอะมอลล์ บางกะปิ แผงก Sport Small และเซ็นทรัลโคราช แผงก Women’s Activewear



Athleisure AW 2017

รับลมหนาวในสไตล์สปอร์ตดีเทรนด์

คอลเลกชันออตัม/วินเทอร์ 2017 นี้ Giordano ได้นำกลิ่นอายของสไตล์นักกีฬาเป็นแรงบันดาลใจหลักในการออกแบบเสื้อผ้าที่ต้องการมอบความคล่องตัวให้กับผู้สวมใส่ ด้วยเทคนิคการเลือกเนื้อผ้า และตัดเย็บตามโครงสร้างที่สวมใส่สบายในชื่อคอลเลกชัน Athleisure โดยมีชิ้นเด่นเป็นจ็อกเกอร์แพนท์ (Jogger Pants) กางเกงเอวรัด ขาจีบ ไอเท็มที่สามารถใส่ได้ทั้งชายและหญิง เพิ่มความสนุกให้การแต่งตัว เมื่อนำมาแมชท์กับเสื้อสเวตเตอร์ นิท (Sweater Knit) ที่ทำจากผ้า คอตตอน (Cotton) 100% ด้วยวิธีการถักทอแบบพิเศษที่ให้ความอบอุ่น และระบายอากาศได้อย่างพอดี เหมาะกับสภาพอากาศของเมืองไทย รวมถึงเบสบอล แจ็คเก็ต (Baseball Jacket) ไอเท็มที่สามารถสร้างลุคสุด เทรนด์รับลมหนาวนี้ได้อย่างลงตัว รวมถึงดาวเด่น แจ็คเก็ต (Down Jacket) เสื้อหนาวขนเป็ดทรงพองตัว ที่สามารถเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายได้ เป็นอย่างดี เพิ่มสีสันให้วินเทิร์นนี้ด้วยสีเอิร์ธโทนสไตลสบายตา อย่าง สีน้ำตาลชินนามอน สีเหลืองมัสตาร์ด สีส้มอิฐ รวมถึงโทนสีเบสิก อย่าง สีขาว สีเทาและสีดำ หาซื้อได้ที่ร้าน ‘จีโอร์ดาโน’ (Giordano) ทุกสาขาทั่วประเทศ หรือเว็บไซต์ www.giordano.com/th สอบถามเพิ่มเติมโทร. 0 2642 5455 *Low*



Sex & Relation

TEXT : Chayane A.



หนุ่มๆ คิดว่าสาวของคุณพร้อมแค่ไหน ในการทำออร์แกซึ่มให้

ผู้หญิงหลายคนรู้สึกตะขิดตะขวงใจเมื่อแฟนขอให้ทำรักด้วยปากให้ บางคนกังวลเพราะไม่เคยทำมาก่อน บางคนกังวลเพราะกลัวเรื่องความสะอาด บางคนเคยทำแต่ไม่ประทับใจ ทั้งเรื่องของกลิ่น เรื่องของจังหวะที่ยังไม่พร้อม เรื่องการถูกบังคับ ดังนั้น หนุ่มๆ ควรเปิดใจกับคุณสาวๆ เสียก่อน หากดูท่าทีแล้วเธอไม่พร้อม ไม่เต็มใจ ไม่ควรฝืนใจ เพราะจะยิ่งทำให้เธอรู้สึกไม่ดีในการมีเซ็กส์ครั้งต่อไป แต่ถ้าคุณชอบและต้องการให้เธอทำให้ คุณควรมั่นใจว่าส่วนนั้นทำความสะอาดดีเพียงพอในเวลานั้น ปราศจากกลิ่นเหม็นใดๆ อีกทั้งควรรอดูที่ทำความสะอาดของเธอด้วย ไม่ควรกดศีรษะของเธอรุนแรงเกินไป หากเป็นครั้งแรกของเธอ คุณควรค่อยเป็นค่อยไป และเอ่ยชมเธอหรือบอกว่าคุณรู้สึกดีแค่ไหนเพื่อเพิ่มความมั่นใจด้วย ที่สำคัญควรเกิดจากความเต็มใจ ไม่ใช่การบังคับ อย่างไรก็ตามการทำออร์แกซึ่มเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการติดต่อของโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย คุณทั้งคู่ควรมั่นใจในสุขภาพที่แข็งแรงของอีกฝ่ายว่าไม่มีโรคภัยแรงแอบซ่อนอยู่ เพื่อเซ็กส์ที่เปี่ยมสุขในระยะยาว *len*



มาดูสิว่าหลากหลายเหตุผลที่ทำให้คุณ (มัก) นอกใจ มันเพราะอะไรกัน

- **นิสัยส่วนตัว**
เป็นคนเจ้าชู้ ชอบบริหารเสน่ห์ ไม่ยึดในหลักรักเดียวใจเดียว คิดว่าอีกฝ่ายคงไม่มีทางรู้
- **มีปัญหาเกี่ยวกับความรัก คู่ชีวิต**
อาจมาจากหลายปัญหา งานเยอะจนขาดเวลาให้กันและกัน มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกันบ่อย ความรู้สึกจืดจาง หรืออยู่ห่างไกลกันเป็นเวลานาน
- **ถูกใจคนใหม่ๆ จากรูปลักษณ์หรือความใกล้ชิด**
เป็นคนทำงานด้วยกัน เรียนด้วยกัน ซึ่งพบว่าข้อนี้เป็นข้อใหญ่ที่ทำให้คนเรามากมีกิ๊ก
- **อ่อนไหวกับแฟนเก่า**
เคยรู้สึกดีๆ ต่อกัน มีความผูกพันกันอยู่ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- **แก๊กแค่น**
เพราะเจอคนรักนอกใจมาก่อน จึงอยากแก้แค้นให้อีกฝ่ายเจ็บปวดบ้างในรูปแบบเดียวกัน
- **คนรอบข้างสนับสนุน**
มีจำนวนไม่น้อยที่ครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ชอบและอยากให้ตกลงปลงใจกับอีกคน สร้างแรงกระตุ้นและแรงกดดันทำให้ผลนอกใจ
- **เข้าถึง ทำความรู้จักกันง่ายขึ้น**
ด้วยสื่อออนไลน์ โลกอินเทอร์เน็ตทำให้คนเรารู้จักกันง่ายขึ้น จากเฟซบุ๊ก ไลน์ แชท ฯลฯ

ใครที่รู้ตัวว่ากำลังเข้าข่ายข้อไหน หากคุณไม่ใช่คนโสด โปรดหาทางหยุด "การนอกใจ" เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาบานปลายและความเสียใจในภายหลัง



Q: หากผมจับมือเธอตั้งแต่ครั้งแรกที่ออกเดท จะผิดไหม?

A: ไม่ผิดแน่นอนหากว่าเธอเต็มใจ แต่ก้ต้องสังเกตท่าทีของเธอด้วยว่าชอบหรือไม่ชอบ คุณอาจลองใช้จังหวะที่เป็นธรรมชาติเข้ามาช่วย อย่างเช่น ลองจูงมือเธอข้ามถนน กุมมือเธอเมื่ออยากเอ่ยถ้อยคำพิเศษ เป็นการสื่อความรู้สึกให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นต้น หากก้ทั้งหมดที่ก้แล้วเธอไม่ชอบ ปฏิกริยาจากร่างกายของเธอจะบอกคุณเอง เช่น ค่อยๆ ละบัดมือออก รีบเปลี่ยนท่าทางอริยาบถ ลองสังเกตดู

Relationship



สลดภาพลักษณ์ติดลบ ต้อนรับปีใหม่กันดีกว่า

การทำงานร่วมกับคนหมู่มาก นับแต่วันแรกที่คุณสละคราบบัณฑิตมารับบทใหม่ในออฟฟิศย่อมเป็นเรื่องปกติที่จะต้องถูกวิพากษ์วิจารณ์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

...และเรื่องหนึ่งที่ทำลายความเป็น “มืออาชีพ” ของเราได้อย่างมากก็คือการเป็น “คุณนายสายเสมอ” และ “จอมอู้” ประจำออฟฟิศ อย่ามัวเสียเวลาแก้ตัว หรือขุ่นเคืองอาฆาตคนอื่นที่เค้าต่อว่าเรา แต่จงปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์แย่ๆ เหล่านี้ โละมันทิ้งไปต้อนรับปีใหม่ เพื่อชีวิตการทำงานอันสดใสที่รออยู่

- **ตรงต่อเวลา** ตื่นให้เช้าขึ้น และไปถึงที่ทำงานเป็นคนแรกให้ได้ จัดตารางเวลาในทุกเรื่องเพื่อที่จะได้ทำทุกอย่าง และไปทุกที่อย่างตรงเวลาเสมอ
- **วางแผนล่วงหน้า** เตรียมพร้อมและทำตามรายการของสิ่งที่ต้องทำ เพื่อให้ปลอดภัย ควรประเมินเวลาที่จะต้องใช้ในการทำงานให้เกินจริงสักหน่อย และอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง
- **เริ่มต้นสร้างสรรค์** ขอเพิ่มความรับผิดชอบงานมากขึ้น และทำงานให้มากกว่าภาระหน้าที่ในขอบเขตของคุณ ไม่ว่าจะมียางกองรออยู่แล้วแค่ไหน เพราะคุณจำเป็นต้องถูกมองว่าทำงานมากขึ้น
- **แสดงความสำเร็จ** อย่าคุยโว แต่พยายามสอดแทรกมันลงไปในบทสนทนา พร้อมกับการขอบคุณคนอื่นที่มีส่วนทำให้งานนั้นคล่องไปพร้อมๆ กัน
- **สังเกตท่าทางของตัวเอง** ทำท่าทีของตัวเองให้ดูกระฉับกระเฉงและกระตือรือร้นอยู่เสมอ เพื่อให้แย้งกับข้อกล่าวหาว่าคุณไม่ชอบทำงานหนัก

เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องยากเกินความพยายามของเราหรอกค่ะ

สร้างมิตรภาพ เพิ่มเพื่อนสนิทในออฟฟิศกันเถอะ

การสร้างมิตรภาพแน่นแฟ้นในออฟฟิศเป็นสิ่งดีที่จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างราบรื่นและมีความสุขยิ่งขึ้น

- **กักตายนกทุกวัน** ถ้าคุณเดินตรงเข้าไปทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เลย คุณมักจะพบว่าคนอื่นๆ ในบริษัทไม่สนใจคุณ หรืออาจจะเมินใส่ไปเลย ลองเปลี่ยนเป็นยิ้มทักทายทุกคนให้เป็นนิสัย แล้วคุณจะพบว่าบรรยากาศในที่ทำงานสดใสขึ้นเยอะ
- **ถามความคิดเห็นคนอื่น** มนุษย์เราชอบมีบทบาทส่วนร่วม และอยากให้คนอื่นถามความคิดเห็น คุณอาจถามพวกเขาว่า “งานนี้มีอะไรขาดหายไปนะ” หรือ “ฉันควรรับมือกับลูกค้ารายนี้ยังไง” จากนั้นก็ควรขอบคุณเขาอย่างจริงจัง แม้ไอเดียที่เสนอนั้นจะไม่ได้ช่วยคุณเลยก็ตาม
- **หลีกเลี่ยงการซุบซิบนินทา** คุณเองก็ไม่ชอบให้คนอื่นว่าเราลับหลัง ดังนั้น จงอย่าทำเช่นเดียวกัน ถ้าได้ยินว่ามีคนนินทาเราก็แค่ตอบว่า “จริงหรือ” แล้วก็เปลี่ยนไปคุยเรื่องอื่นซะ



- **ชมเชยคนอื่นบ่อยๆ** เช่น มีคนเดิมกระดากในเครื่องถ่ายเอกสาร ก็ลองชมเขาหน่อย หรือถ้าใครเลิกบุหรี่ได้ก็ยิ่งต้องชม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว เราสามารถชมเขาได้ทั้งนั้น
- **ทำงานหนักกว่าหรืออย่างน้อยก็ให้เท่ากับคนอื่น** โดยเฉพาะถ้าคุณเป็นหัวหน้า จำไว้เลยว่าอย่าให้ใครทำงานที่ดูแลแล้วรู้ว่าตัวคุณไม่อยากจะทำ เพราะนั่นเท่ากับว่าคุณกำลังโยนภาระของคุณให้ลูกน้อง...(จริงมั๊ย?) *lev*

Horoscope

TEXT: อ.ภูวรินทร์ กาญจนพาณิชย์กุล

คำพยากรณ์ วันที่ 1 - 31 มกราคม 2561

ราศีเมษ (13 เม.ย. - 14 พ.ค.)

ชาวราศีเมษช่วงครึ่งเดือนแรก การงานอาจจะยังไม่ค่อยลงตัว จะมีปัญหาเกี่ยวกับผู้ใหญ่ ต้องนอนน้อมไว้จะดีเอง หากใครมีแผนจะโยกย้ายงานในช่วงนี้ถือว่าสำเร็จ การสอบเรียนต่อจะได้รับข่าวดี ครึ่งเดือนหลังการงานจะราบรื่นขึ้น การเงินคล่องตัวดี แต่จะมีเหตุขัดข้องกับการทวงเงินลูกหนี้ ความรัก คนโสดมีลุ้น มีโอกาสพบเจอคนถูกใจ ส่วนใครที่มีคู่แล้วอาจจะมีพ่อแม่แย่งงานกันบ้าง หาโอกาสไปเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศกันบ้างจะดีมาก ด้านสุขภาพไม่มีอะไรต้องกังวล เพียงแต่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่งั้นโรคปวดหัวเรื้อรังจะกำเริบได้

ราศีพฤษภ (15 พ.ค. - 14 มิ.ย.)

ชาวราศีพฤษภในช่วงเดือนนี้ อาจจะมีความคิดตันในเรื่องการงาน ทั้งปัญหาทาง และปัญหาคน หรืออาจถูกโยกย้ายงาน/สถานที่ทำงานโดยไม่ได้ตั้งใจ แนะนำให้ช่วงนี้ใจเย็นๆ แล้วให้เข้าหาผู้ใหญ่ ปัญหาทุกอย่างจะคลี่คลายลง และจงอดทนให้มากๆ ผ่านเดือนนี้ไปทุกอย่างจะดีขึ้น การเงินมีรายจ่ายมาก แต่ก็มิใช่ชดเชย มีโอกาสได้เงินเข้ามาหลายทาง ลองเปิดใจมองดูลูก้าใหม่ๆ บ้าง จะทำให้การเงินดีขึ้น ด้านความรักกระชุ่มกระชวยแน่นอน เพราะมีเกณฑ์กินเด็ก หรือมีคนอายุน้อยกว่ามาๆ มาติดพัน ใครมีคู่แล้วจะได้รับข่าวดีเรื่องบุตร สุขภาพสบายๆ

ราศีเมถุน (15 มิ.ย. - 14 ก.ค.)

ชาวราศีเมถุนในช่วงนี้จะมีเรื่องแปลกประหลาดใจเข้ามาหลายเรื่อง ในด้านการงาน บางครั้งเราอาจคิดว่างานที่ทำน่าจะออกมาดี แต่กลับไม่เข้าตากรรมการซะงั้น อาจถูกปฏิเสธงาน หรือต้องมาแก้งานใหม่หลายรอบ จนทำให้หงุดหงิด หมั่นนั่งสมาธิ สวดมนต์ และปล่อยวาง ถึงแม้การงานจะไม่ได้ตั้งใจ แต่ด้านการเงินจะดีมาก อีกทั้งยังมีเกณฑ์ได้รับโชคก้อนโตด้วย อาจจะได้จากการเสี่ยงโชค หรือจากการลงทุน ส่วนด้านความรัก จะมีความวุ่นวายมากหน่อย ในช่วงเดือนนี้ อาจคุยกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ความคิดเห็นต่างแยก ต้องใจเย็นๆ

ราศีกรกฎ (15 ก.ค. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีกรกฎในช่วงเดือนนี้ การงานจะหัวหมุน นอกจากต้องรับผิดชอบงานตัวเองแล้ว อาจต้องเอางานคนอื่นมาทำด้วย เพราะไม่ได้ตั้งใจ หรือผู้ใหญ่มอบหมาย ต้องใช้ความอดทนสูงหน่อย ในช่วงนี้ หมั่นนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ผ่านเดือนนี้ไปได้ทุกอย่างจะดีขึ้น ด้านการเงินมีแนวโน้มที่ดีขึ้นมาก จะมีรายรับเข้ามาจนใช้ไม่ทัน หรือได้เงินมาแบบง่ายๆ มีช่องทางหารายได้เพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเงินที่เข้ามาจะมาจากน้ำพักน้ำแรง ต้องทำถึงจะได้เงิน ด้านความรัก คนเก่าจะมาขอคืนดี หรือคนที่คบอยู่จะได้หมั้น แต่ง สุขภาพ ระวังความเครียด ปวดหัว

ราศีสิงห์ (15 ส.ค. - 14 ก.ย.)

ชาวราศีสิงห์ในเดือนแรกของปีใหม่นี้ยังคงได้รับผลกระทบต่อเนื่องมาจากปีเก่า ต้องค่อยๆ ประดับประคองไปก่อน มีเกณฑ์ได้เดินทางไกล หรือใครที่ทำงานเรื่องการท่องเที่ยวอยู่แล้วจะประสบความสำเร็จ ด้านการเงิน จะหงุดหงิดกับการทวงหนี้ ถ้าใครมายืมเงินช่วงนี้อย่าให้เด็ดขาด มีเกณฑ์หนี้สูญ ความรัก พัฒนาขึ้น ใครยังไม่คู่ จะพบเจอคนถูกใจ ใครที่มีคู่แล้วมีเกณฑ์หมั้นแต่ง ใครแต่งแล้วอาจมีข่าวดีเรื่องบุตร สุขภาพ ระวังเรื่องกระดูกเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ข้อเข่า การเดินทางมีเกณฑ์เฉี่ยวชน แต่ไม่หนักมาก

ราศีกันย์ (15 ก.ย. - 14 ต.ค.)

ชาวราศีกันย์ในช่วงเดือนนี้ ในด้านการงานต้องหาคนช่วย ปรีกษาเพื่อน ปรีกษาบริวาร อย่าตัดสินใจอะไรคนเดียว มีเกณฑ์คนอายุน้อยกว่านำความเดือดร้อนเรื่องการงานให้ ค่อยๆ คุย ค่อยๆ พุดจาอย่าใช้อารมณ์แก้ปัญหา ช่วงต้นเดือนอาจหงุดหงิดใจบ้าง ครึ่งเดือนหลังทุกอย่างจะดีขึ้น อดทนให้มากๆ ด้านการเงิน จะมีรายจ่ายมากเกี่ยวกับบรรดาต้องวางแผนการใช้เงินให้ดี ไม่อย่างนั้นอาจจะซื้อตได้ ด้านความรัก คนโสดจะมีคนเข้ามาคุยด้วย อาจเป็นคนที่เราไม่สนใจ แต่ลองเปิดใจดู เพราะคนที่เข้ามา มีเกณฑ์คู่กับเรา สุขภาพระวังเรื่องช่องปาก เหงือก และฟัน

ราศีตุลย์ (15 ต.ค. - 14 พ.ย.)

ชาวราศีตุลย์ในช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะเป็นผู้แก้ปัญหาทุกอย่าง ทั้งเรื่อง การงาน เรื่องคน ในที่ทำงานอาจมีการแบ่งฝ่ายกัน ควรอยู่ตรงกลางดีที่สุด ด้านการเงิน อาจจะมีดีแต่ต้องเหนื่อย เนื่องจากเดือนที่แล้วมีการใช้จ่ายเยอะจนกระทบเดือนนี้ ให้วางแผนการเงินให้ดี ส่วนในเรื่องของความรัก คนโสดจะเสน่ห์แรงมีคนเข้ามาพูดคุยหลายคน ค่อยๆ ศึกษาอย่ารีบตัดสินใจ คนมีคู่อาจจะมีปากเสียงกันเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ปล่อยวาง เป็นฝ่ายยอมบ้างจะดีเอง ด้านสุขภาพ ระวังสายตา ปวดหลัง กล้ามเนื้ออักเสบจากการทำงาน

ราศีพิจิก (15 พ.ย. - 14 ส.ค.)

ชาวราศีพิจิกในช่วงเดือนนี้ ถือเป็นเดือนที่ประสบความสำเร็จในด้านการงาน มีโอกาสจากผู้ใหญ่ให้แสดงฝีมือ หรือได้รับโอกาสไปศึกษางานเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตัวเอง ส่วนใครที่ทำธุรกิจตัวเองอาจมีโอกาสดูแลขยายกิจการ ลงทุนเพิ่ม แต่ต้องวางแผนให้ดี เพราะช่วงเดือนนี้เงินหมุนมาก ยิ่งทำยิ่งได้มาก การลงทุนอย่าหวังระยะยาวมาก ให้เล็งเห็นกำไรในระยะสั้นๆ จะดีกว่า ด้านความรัก คนโสดต้องดูดีๆ ว่าคนที่เข้ามาคุยด้วยโสดหรือเปล่า เพราะมีเกณฑ์กลายเป็นมือที่สามได้ สุขภาพระวังช่องท้อง ปวดท้อง

ราศีธนู (15 ส.ค. - 14 ม.ค.)

ชาวราศีธนูช่วงเดือนนี้ ด้านการงานจะเกิดความวุ่นวายมาก มีการแข่งขันเกิดขึ้น หรือมีคนเข้ามาพูดคุยเพื่อล้วงความลับแผนงานของเรา ให้ตั้งสติดีๆ ใจดีสู้เสือเข้าไป หรือถ้าเป็นไปได้ให้เข้าหาผู้ใหญ่ อย่าปะทะเอง เพราะปัญหาที่ตามมาจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ไม่ว่าจะถูกหรือผิด ด้านการเงิน มีเกณฑ์ซื้อทรัพย์สิน/บ้าน/คอนโด มีการกู้ยืม ซึ่งจะมีปัญหาในเรื่องเอกสาร ครั้งเดียวไม่จบ ช่วงนี้ห้ามค้าประกำใคร หรือให้ใครยืมเงิน มีเกณฑ์ขึ้นโรงขึ้นศาล และหนี้สูญได้ ความรักกับสุขภาพ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงหมั่นทำบุญ เพิ่มบุญวาสนาให้กับตัวเองจะดีที่สุด

ราศีมังกร (15 ม.ค. - 14 ก.พ.)

ช่วงเดือนนี้ชาวราศีมังกรจะมีปัญหาในเรื่องการงาน ทั้งจากเพื่อนร่วมงานและเจ้านาย อาจจะถูกขโมยไอเดีย หรือลดความสำคัญในตำแหน่งหน้าที่การงานที่รับผิดชอบอยู่ ถ้ามีแผนการจะโยกย้ายงานอยู่แล้ว จะสำเร็จตั้งใจคิด แต่ถ้าไม่คิดจะย้ายงาน แนะนำให้เปลี่ยนทิศทางการทำงาน หรือย้ายที่นั่ง เป็นการแก้เคล็ดด้านการเงิน ให้ระวังเรื่องการใช้จ่ายให้มากๆ อย่าใช้จ่ายในเรื่องไม่จำเป็น ด้านสุขภาพ มีเกณฑ์เข้าออกโรงพยาบาลอยู่ตลอดทั้งเดือน หมั่นออกกำลังกาย รักษาสุขภาพหน่อยในช่วงนี้ ถ้ามีโอกาสไปทำบุญถวายโลงศพบ้างจะช่วยแก้เคล็ดไปได้

ราศีกุมภ์ (15 ก.พ. - 14 มี.ค.)

ชาวราศีกุมภ์ในช่วงเดือนนี้ จะเป็นเดือนปะทะของชาวราศีกุมภ์ จะกระทบกระทั่งเรื่องการงานกับเจ้านาย หรือกับเพื่อนร่วมงาน การงานอาจถูกบีบคั้นรับแรงให้ส่งงานจนเกิดความเครียดอย่าใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา อดทนทำไปก่อนเพราะยังไม่มีเกณฑ์ย้ายงานด้านการเงิน หมั่นเวียนต้อย เคยลงทุนอะไรไว้เดือนนี้ถือว่าได้เก็บเกี่ยว อาจมีรายจ่ายเรื่องจุกจิกบ้าง ด้านความรักสโสดคนโสดจะพบเจอคนถูกใจ มีความหวานชื่นในช่วงเดือนนี้ คนมีคู่แล้วอาจมีเรื่องเซอร์ไพรส์ให้ตื่นเต้นได้ สุขภาพระวังเรื่องภูมิแพ้กำเริบ ถ้าคอ เจ็บคอ

ราศีมีน (15 มี.ค. - 14 เม.ย.)

ในช่วงเดือนนี้ชาวราศีมีนอาจจะมีเรื่องเคร่งเครียดให้ต้องตัดสินใจ หรืองานจะเข้ามาเยอะจนไม่รู้จะเรียงลำดับอย่างไร ช่วงนี้ให้เข้าหาผู้ใหญ่ ให้มีคนช่วยนำทางจะดีกว่า คนที่มีธุรกิจเป็นของตัวเองให้หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมให้มากๆ เรียกได้ว่าชาวมีนจะเหน็ดเหนื่อยจะมีรายจ่ายจุกจิกเข้ามาให้หงุดหงิด เป็นรายจ่ายที่ใกล้ตัวทั้งนั้น วิธีแก้เคล็ดให้รับจ่ายก่อน ใส่เหรียญลงบาตรพระ 99 รูป จะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ ด้านสุขภาพ จะมีปัญหาเรื่องสายตาตาแดง ตาอักเสบ ให้พักสายตาบ้างเวลาทำงานก็จะช่วยได้ *Len*

Wacoal

Mood

Travel
-BRA-

TRAVEL BRA

บราที่มันได้
ใส่สบาย
ก็ทรงสวย



ทิสโก้ มอร์เทจเซฟเวอร์

ค้ำเวออร์เรื่องสินเชื่อบ้าน ให้คุณโปะได้ ง่ายขึ้น



ทางเลือกใหม่ สำหรับสินเชื่อบ้าน
ที่ให้คุณ **โปะได้ ง่ายขึ้น** มีเงินใช้จ่ายตามใจคุณ



โปะได้

มากกว่าค่างวด
ช่วยลดต้น ลดดอก



ถอนง่าย

สำหรับเงินส่วนที่โปะไว้
ถอนได้สูงสุดถึง 50%
ของยอดเงินต้นคงเหลือ



ถอนเงินสด

ผ่าน ATM ได้ตลอด 24 ชั่วโมง
โดยไม่เสียค่าธรรมเนียม
หรือถอนเงินผ่านเช็คที่สาขาธนาคาร



ลดภาระดอกเบี้ย

เมื่อนำเงินมาไว้ในบัญชี
ช่วยลดดอกเบี้ยและระยะเวลาการกู้สูง
ให้คุณเป็นเจ้าของบ้านได้เร็วขึ้น

เงื่อนไขเป็นไปตามที่ธนาคารกำหนด